



Handleiding coaches/managers

Beste coach/spelbegeleider en manager,

Veelal doen we een beroep op ouders/verzorgers om teams te coachen/begeleiden en om alles gedurende het seizoen soepel te laten verlopen. In deze handleiding vatten we kort samen welke rol je als coach/spelbegeleider en manager hebt.

Taken van de teammanager

Als teammanager zorg je voor de communicatie binnen het team en met Pollux (bijvoorbeeld met het wedstrijdsecretariaat en de lijncoördinator binnen de Technische Commissie (TC) over ideeën en suggesties of in geval van problemen). Als manager zorg je ervoor dat alle taken die tijdens het hockeyseizoen moeten worden vervuld, worden opgepakt binnen het team. Iedere ouder wil wel een kleine taak op zich nemen en vele handen maken licht werk! Een overzicht van deze taken zijn te vinden op de webpagina [Praktische informatie](#). Denk bijvoorbeeld aan het informeren van het team over hoe laat er wordt verzameld voorafgaand aan de wedstrijd, het regelen van invallers en van toernooien aan het einde van het seizoen.

Taken van de spelbegeleider/coach

Als coach/spelbegeleider ben je een onmisbaar onderdeel van het opleidingstraject van de kinderen. Het is prettig als je het coachen of begeleiden van het spel (in de jongste jeugd) met z'n tweeën kunt doen.

Spelbegeleider

Bij de jongste jeugd (F- en E-teams) staat niet het teamresultaat op nummer 1, maar wel het helpen van de teamspelers en -speelsters om veel plezier te hebben in het spel. De fanatiekere en de minder fanatieke kinderen kunnen alleen een goed team vormen, als zij individueel, op hun eigen niveau, aanwijzingen krijgen. Het kunnen omgaan met verschillende persoonlijkheden in een groep maakt een belangrijk deel uit van de ontwikkeling van de kinderen (winnen en verliezen). Binnen de jongstejeugdteams neemt bij elke wedstrijd een ouder de rol van spelbegeleider op zich. Je fluit dan de wedstrijd, maar legt tegelijkertijd de regels uit aan de kinderen. Soms leg je ook het spel even stil en vraag je de spelers bijvoorbeeld zich meer te verspreiden. Verstand van hockey is voor deze rol niet nodig. Bij de jongere kinderen staat het spelplezier voorop!

Coach

Vanaf de D-teams hebben teams één of twee coaches. Als coach verricht je de volgende taken:

- De teamopstelling maken.
- (Deels) uitzetten van de velden voor aanvang van de thuiswedstrijden.
- (Begeleiders van) het bezoekende team en de scheidsrechter ontvangen.
- In overleg met de trainer de opstelling en coaching van het team tijdens de wedstrijden verzorgen.

- Een teambespreking houden voor elke wedstrijd.
- Het team begeleiden tijdens de wedstrijd.
- Toezicht houden op het dragen van mond- en scheenbescherming en het clubtenue.
- Bepalen wie tijdens de wedstrijd wordt gewisseld en wanneer.
- Zorgen dat het team met plezier samen een hockeywedstrijd speelt.
- Erop toezien dat veld en dug-out netjes worden opgeruimd/achtergelaten (afval meenemen!).
- Na afloop van de wedstrijd de scheidsrechters en coach van de tegenstander bedanken.
- Op de dag van de wedstrijd na afloop de eindstand bij een thuiswedstrijd doorgeven of de eindstand accorderen bij een uitwedstrijd door middel van een digitaal wedstrijdformulier in het ledenadministratiesysteem LISA (bereikbaar via de Pollux-app); de KNHB eist dat alle digitale wedstrijdformulieren uiterlijk 24 uur na afloop van de wedstrijd zijn afgerond.
- Overleggen met de lijncoördinator binnen de TC of de coördinator van de jongste jeugd over ontwikkelingen binnen het team.

Voorbeeldfunctie en gedragscode voor coaches/spelbegeleider

- Wees een voorbeeldfunctie voor het team.
- Toon respect voor spelers, ouders/verzorgers, scheidsrechters en tegenstanders.
- Wees op tijd aanwezig voor trainingen c.q. uit- en thuiswedstrijden.
- Breng je spelers zoveel mogelijk plezier.
- Gebruik nooit verbaal of fysiek geweld tegen de scheidsrechters, coaches/spelbegeleiders, supporters of andere spelers en intimideer en discrimineer niet. Indien iemand zich schuldig maakt aan dergelijk misplaatst gedrag mag de scheidsrechter deze op zijn of haar gedrag aanspreken en indien nodig verdere maatregelen nemen. Ook coaches spreken ouders/verzorgers en medespelers aan op misplaatst gedrag en nemen indien nodig maatregelen als de situatie hierom vraagt.
- Als je na de wedstrijd nog vragen of opmerkingen hebt over hoe spel is verlopen of hoe er gefloten is, doe dit dan op een respectvolle, constructieve en beleefde manier.
- Wanneer je wangedrag of andere problemen signaleert, meld dit dan bij een bestuurslid van de vereniging of de [vertrouwenspersoon van Pollux](#).
- Zie ook de [Gedragsregels VMHC Pollux](#) op de webpagina Praktische informatie. Iedereen die bij Pollux en het hockeyspel is betrokken wordt geacht zich hier aan te houden:
 1. **Sportiviteit & Respect:** we spelen een sportief spel en gaan respectvol met elkaar om.
 2. **Sport voor iedereen:** verbaal/fysiek geweld, intimidatie en discriminatie tolereren we niet.
 3. **Sociale veiligheid:** we houden ons aan onze **meldplicht** wanneer we vermoedens hebben van seksuele intimidatie, seksueel misbruik of ander grensoverschrijdend gedrag.

Coachings- & trainingstips

Vanwege de cognitieve ontwikkeling van kinderen van 7-11 jaar werkt het 't beste om deze jeugdige spelers heel concreet en positief aan te spreken.

- Dus niet: 'man dekken', maar: 'ga bij je tegenstander staan'.
- En niet: 'breed maken', maar: 'ga bij de zijlijn staan'.
- Maar ook niet: 'niet door het midden', maar: 'probeer het eens naar de zijkant'.

- En niet: 'druk op de bal', maar: 'pak de bal af!'
- Etc.

Tips voor coaching voorafgaand aan en tijdens de wedstrijd:

- Geef de kinderen per wedstrijd niet meer dan twee aanwijzingen mee.
- Leg het positie spel eens uit aan de hand van ballen met op elke bal de naam van een speler.
- Leer ze dat vrijlopen betekent: naar de zijlijn gaan! (En niet naar het midden.)
- Leer ze dat één iemand aan de bal voldoende is, de rest staat minstens 5 meter verderop en biedt zich aan (loopt zich vrij) om de bal te ontvangen.
- Leer ze dat dekking betekent dat je altijd één speler van de tegenpartij in de gaten houdt.
- Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers ernaar (feedback), coach dus vragenderwijs: bijv. 'Hoe gaat het met 'bij de tegenstander staan'?'. Dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.

Tips voor het trainen:

- Train soms alleen op balbezit, zonder doeltjes, zonder doelpunten te moeten maken; leer ze dat het niet altijd om doelpunten gaat, maar juist om het afpakken van de bal!
- Train regelmatig 2-tegen-2 of 3-tegen-3 (dan moeten alle spelers bewegen en afspelen!).
- Als je als coach een terugkerend fenomeen ziet in het spel van het team, neem dan contact op met de trainer, ga zelf kijken bij de training, geef de trainer een voorbeeld en vraag of ze hierop mogen trainen.

Hockeytactiek: de opstelling

Voordat je aan een wedstrijd begint, is het van belang dat je bepaalt welk systeem je wilt gaan spelen. Dat is niet de meest eenvoudige klus. Verstandig is om te beginnen met het verzamelen van zoveel mogelijk informatie alvorens tot een eerste plan te komen. Je eigen voorkeur is niet altijd mogelijk.

Waar ben je van afhankelijk?

- Individuele kwaliteiten
- Technische niveau
- Tactisch niveau
- Mentaliteit

Als je deze kwaliteiten op een rijtje zet, welke mogelijkheden zie je dan? Maak op basis hiervan een plan en maak duidelijk en bespreekbaar waarom je voor deze opstelling wil gaan. Doe dit uiteraard ruim voordat het seizoen start, zodat je voldoende tijd hebt om op- en aanmerkingen te kunnen verwerken.

Een systeem moet voor de spelers goed herkenbaar en begrijpelijk zijn. Het is aan de coach zelf om hier zijn eigen ideeën in te brengen. Systemen zijn constant aan veranderingen onderhevig. De huidige gangbare systemen op dit moment zijn het 4-4-2 en het 1-3-3-3 systeem. (De keeper doet ook mee, maar wordt vaak in de opstelling met 'nummers' vaak niet genoemd).

Het allerbelangrijkste is dat het voor de spelers:

- herkenbaar moet zijn;
- evenwichtig in elkaar steekt;
- uitvoerbaar moet zijn.

Opstelling: 4-4-2 of met variatie: 1-4-4-1

Het accent ligt bij deze opstelling op een solide achterhoede en middenveld. Er wordt vanuit een verdedigend concept gedacht. Er zijn zeer veel mogelijkheden voor positiewisselingen waarmee je verassende combinaties kan bouwen. Tactisch zijn er goede afspraken nodig bij zowel de aanvallende als verdedigende taken. Het is moeilijk om de speelwijze goed op elkaar af te stemmen, dit vereist een goed onderling gevoel en inzicht. De veldbezetting is enigszins onevenwichtig, waardoor vaak vanuit een verdedigend concept wordt gespeeld. Afspraken over rugdekking moeten goed worden omschreven.

Opstelling: 1-3-3-3

Met deze opstelling valt een goede taakverdeling te maken, zowel verdedigend als aanvallend. De breedte van het veld wordt goed benut. De diverse linies, zowel in de breedte als in de lengte zijn goed op elkaar af te stemmen. Er valt veel diepte te maken. Door de 3 achterelkaar liggende linies is er een goede rugdekking. Afspraken hierover zijn duidelijk en simpel te maken. 'Wie verdedigt wie' is op eenvoudige wijze uit te leggen. Door een goede veldbezetting zijn er veel afspeelmogelijkheden.

Opstelling: 3-2-3-2

Dit is een systeem waarbij door de goede veldbezetting veel afspeelmogelijkheden zijn. Overal op het veld zijn driehoekjes te maken. Het systeem vereist wel een behoorlijk onderling gevoel en inzicht. Bij balbezit versterken de laatste man en voorstopper het middenveld. Dit systeem vereist vooral veel aanvallende kwaliteiten.

Opstelling: 3-4-3

Met deze opstelling is er geen rugdekking in de achterste linie, waardoor deze kwetsbaar is. Dit betreft een aanvallend systeem, waarbij zowel de laatste man als de voorstopper mee naar voren gaan.

Opstelling: 1-3-4-2

Bij deze opstelling is er een zwaar middenveld. Er zijn meerdere mogelijkheden om deze spelers te rangschikken. Er is veel ruimte aan de flanken bij deze bezetting van het middenveld.

Hockeytactiek: de spelers

Benamingen, algemene en individuele taken en kwaliteiten van de spelers en afkortingen spelers:

Algemene taken

- Sticks laag bij vrije ballen van de tegenpartij
- Rugdekking geven
- Aanbieden na een pass (give and go)
- Dekken van je mannetje
- Zakken bij balverlies

Keeper (K)

- Probeert de bal niet over de doelachterlijn te laten komen.
- Speelt de bal zo snel mogelijk naar buiten, bij voorkeur niet langs het doel.
- Houdt contact met de achterstopper over de opstelling van de achterhoede op het moment dat hij/zij ziet dat er niet op de juiste plaats wordt verdedigd.
- Een keeper is niet bang voor de bal (liever niet iemand die daar zenuwachtig van wordt).
- Heeft een snelle reactie en goede timing, goed uithoudings- en concentratievermogen.

Laatste m/v (LM)

- Houdt het overzicht van het totale spel en met name van de verdediging. Hij/zij hoeft geen vaste persoon te dekken (daarom noemen ze deze persoon ook wel vrije verdediger), maar vangt de doorgesloten bal en doorgebroken persoon op.
- Geeft aanwijzingen aan de verdediging. Hij/zij speelt de bal risicoloos, zo snel mogelijk, uit de cirkel weg.
- Is een rustige, kalme speler, evenwichtig, heeft goed overzicht, een goede slagtechniek en een goede kijk op de bal (bijvoorbeeld in een 1-op-1 duel).

Rechtsachter (RA)

- Bij balbezit: geeft rugdekking aan de rechtsmidden, sluit aan op rechtsmidden.
- Bij balverlies: verdedigt de linksbuiten van de tegenpartij (= mannetje houden).
- Haalt de bal zo snel mogelijk risicoloos uit de cirkel.

Voorstopper (VS)

- Bij balbezit: geeft rugdekking aan de middenmidden, sluit aan op middenmidden.
- Bij balverlies: verdedigt de middenvoor van de tegenpartij (= mannetje houden).
- Speelt in nauwe samenwerking met de laatste m/v.
- Als de laatste m/v weg is, neemt de voorstopper deze taak tijdelijk over.
- Probeert de bal breed te spelen (over de hele breedte van het veld).

Linksachter (LA)

- Bij balbezit: geeft rugdekking aan de linksmidden, sluit dus aan op de linksmidden.
- Bij balverlies: verdedigt de rechtsbuiten van de tegenpartij (= mannetje houden).
- Haalt de bal zo snel mogelijk risicoloos uit de cirkel.

Samenvattend: de achterhoede

De achterhoede bezit een redelijke techniek en goed reactievermogen, moet gedisciplineerd en sober kunnen spelen, is sterk in 1-op-1 duel, taakbewust en offerend voor het team, kan onder druk beheerst blijven en heeft mentaal een goede instelling.

Rechtsmidden (RM)

- Bij balbezit: geeft rugdekking aan de rechtsvoor, sluit aan op de rechtsvoor.
- Zorgt voor de extra breedte in het veld.
- Regelt de samenwerking tussen de verdediging en aanvallers aan de rechterkant.
- Bij een aanval sluit hij /zij aan bij de rechtsvoor, bij een aanval van de tegenpartij sluit hij/zij aan bij de rechtsachter.

- Bij balverlies: verdedigt de linksmidden van de tegenpartij, snel omschakelen!

Middenmidden (MM)

- Bij balbezit: neemt een belangrijke plaats in.
- Sluit aan bij de middenvoor en voorstopper, geeft rugdekking aan de middenvoor.
- Zorgt voor een goede spelverdeling (spelverdeler), speelt vooral in de breedte.
- De middenmidden moet erop kunnen rekenen dat de links- en rechtsbuiten, links en rechtsmidden ook op hun plaats staan, zodat er ook echt naar buiten (breedte) gespeeld kan worden. Regelt de samenwerking tussen de aanval en verdediging.
- Bij balverlies: verdedigt de middenmidden van de tegenpartij (= mannetje houden), snel omschakelen!

Linksmidden (LM)

- Bij balbezit: geeft rugdekking aan de linksvoor, sluit aan op de linksvoor.
- Zorgt voor de extra breedte in het veld.
- Regelt de samenwerking tussen de verdediging en aanvallers aan de linkerkant.
- Bij een aanval sluit hij/zij aan bij de linksvoor, bij een aanval van de tegenpartij sluit hij/zij aan bij de linksachter.
- Bij balverlies: verdedigt de rechtsmidden van de tegenpartij (= mannetje houden), snel omschakelen!

Samenvattend: het middenveld

Het middenveld moet technisch en tactisch van een hoog niveau zijn, overzicht hebben, conditioneel sterk en wendbaar zijn, een goede tackleback (terugvechten na balverlies) en start/sprintvermogen hebben, mentaal evenwichtig zijn en zowel aanvallend als verdedigend kunnen spelen. Vooral voor middenmidden geldt dat zij rustig en leidinggevend kunnen zijn. Iedereen moet in principe af kunnen spelen naar de middenmidden, dus is het heel belangrijk dat deze persoon spelinzicht heeft. Omschakelen van balbezit naar balverlies bepaalt vaak wie er wint, hier inzicht in hebben is zeer belangrijk. Balverlies betekent: zakken!

Rechtsvoor (RV)

- Zorgt voor de breedte in het veld, zowel met als zonder bal!
- Neemt de bal bij voorkeur langs de zijlijn mee naar voren.
- Probeert zo snel mogelijk in scoringspositie te komen, scoort zelf of geeft de bal voor.
- Bij het uitslaan voor de tegenpartij dient hij/zij als stoorzender en probeert de bal te onderscheppen.
- Bij een eigen aanval over links houdt hij/zij de rechterhoek van de cirkel afgedekt en beweegt hij/zij bij de rechterdoelpaal.
- Verdedigt de linksachter van de tegenpartij.
- *Oók aanvallers* laten zich z.s.m. zakken bij balverlies!

Middenvoor of Spits (S)

- Probeert in scoringspositie te komen.
- Zorgt voor de diepte in het veld.
- Biedt zich aan voor de midden-midden, rechtsvoor en linksvoor.

- Moet een bal kunnen vasthouden c.q. kaatsen, fysiek zijn is hierbij belangrijk, techniek kan veel compenseren.
- Verdedigt de voorstopper en achterste man van de tegenpartij.
- *Oók aanvallers* laten zich zakken bij balverlies, zeker de spits, die in principe twee man moet dekken.

Linksvoor (LV)

- Zorgt voor de breedte in het veld, zowel met als zonder bal!
- Neemt de bal bij voorkeur langs de zijlijn mee naar voren.
- Probeert in scoringspositie te komen, scoort zelf of geeft de bal voor.
- Bij het uitslaan voor de tegenpartij dient hij/zij als stoorzender en probeert de bal te onderscheppen.
- Bij een eigen aanval over rechts houdt hij/zij de linkerhoek van de cirkel afgedekt en beweegt hij/zij bij de linkerdoelpaal.
- Verdedigt de rechtsachter van de tegenpartij.
- *Oók aanvallers* laten zich z.s.m. zakken bij balverlies!

Samenvattend: de voorhoede

De voorhoede moet fantasievol in de techniek (1-op-1 duel) zijn, goed kunnen wenden en keren, goede passeerbewegingen beheersen, goed start/sprintvermogen hebben, moet agressief en temperamentvol maar wel beheerst 'doelgericht!' zijn. Zoals gezegd, wedstrijden worden vaak gewonnen en verloren op het al dan niet goed omschakelen van balbezit naar balverlies en vice versa. Aanvallers moeten zich dan ook laten zakken bij balverlies om te verdedigen of om te storen in de opbouw van de tegenstander.

Hockeytactiek: hoofdregels en -aanwijzingen voor de coach

- Wees positief! Een goede sfeer zorgt ervoor dat de spelers beter gemotiveerd raken. Zeker bij jongere elftallen is dit zeer belangrijk. Het plezier in het spelletje moet voorop blijven staan.
- Je kunt spelers wel aanwijzingen geven, maar bij herhaaldelijk dezelfde fout, is het 't beste om de speler daarop in de rust aan te spreken of gewoon even te wisselen (schreeuw tijdens de wedstrijd niet elke individuele aanwijzing door het veld).
- Algemene taken, zoals zakken bij balverlies, kun je duidelijk overbrengen op het team. Andere algemene taken zijn 'sticks laag' bij vrije ballen van de tegenpartij, rugdekking geven, aanbieden na een pass (give and go) en dekken van je mannetje. M.b.t. tot dit laatste: je dekt altijd de kortste weg naar de goal. D.w.z. dat je dicht achter je mannetje staat met de stick laag. Mocht je voorbij gespeeld worden, dan kies je de kortste weg naar de goal, om opnieuw te verdedigen.
- Een goede verdediging zorgt ervoor dat je niet verliest: stuur de mandekkers continu: dekken aan de binnenkant, en stick laag!
- Je wint vaak wedstrijden alleen al door je als team zelf de ruimte te geven om te hockeyen, d.w.z. door het veld breed te houden. Behalve op topniveau is het opstellen van de rechter- en linker-middenvelder bij de zijlijn al voldoende. De dekking bij de tegenpartij is vaak niet zo goed, dus dit geeft verschrikkelijk veel ruimte om te hockeyen!

- **Het allerbelangrijkste van een hockeywedstrijd is het afronden van scoringskansen.**
- Let als coach goed op de basistechnieken (stoppen, slaan, schuiven, drijven etc.), en praat hierover met de trainer. Spreek af wie de ballen op eigen helft neemt, wie op de helft van de tegenstander.
- Er zijn vele mogelijkheden om een team op te stellen (zie eerder in dit document), maar een veel gebruikte opstelling is 1-3-3-3. Deze bestaat uit:



Deze opstelling heeft het kenmerk dat het gehele veld bezet is, van voren naar achter en van links naar rechts. Dit heeft een aantal belangrijke voordelen, de drie belangrijkste zijn:

1. **Rugdekking:** elke positie op het veld heeft een speler schuin achter zich om rugdekking te geven. Rugdekking heeft *in balbezit* het voordeel van een aanspeelmogelijkheid en het heeft *bij balverlies* het voordeel dat er direct druk gezet kan worden (zodat je niet wordt overlopen). Een coach (en de trainer tijdens het partijtje) moet hier altijd op sturen! De speler met bal moet altijd rugdekking krijgen van een medespeler! Daardoor sluiten de linies van het team beter op elkaar aan en wordt gelijk een verdedigende buffer ingebouwd. In verdedigend opzicht is belangrijk dat de vrije (laatste) man rugdekking kan geven aan zijn medeverdedigers wanneer een spits wordt aangespeeld.
2. **Taakverdeling:** door de veldbezetting is het voor iedereen duidelijk welke aanvallende en welke verdedigende taken vervuld moeten worden.

3. **Balbezit:** om het spelletje goed te kunnen spelen heb je de bal nodig. De bal in het team houden is zeer moeilijk. Het vereist van spelers bijvoorbeeld een goede techniek en inzicht. De bal in het team houden vereist ook goed positiespel. Door een opstelling 1-3-3-3 wordt daar al in grote lijnen aan tegemoet gekomen, doordat er overal driehoekjes zijn! Hierdoor kunnen spelers in elke linie altijd aanspeel- mogelijkheden vinden.

Hockeytactiek: de verdediging

Verdedigen doe je wanneer de tegenpartij de bal heeft (dus niet 'dek die man' roepen als jouw speler de bal heeft). Alle spelers verdedigen! Elke speler heeft een taak bij balbezit van de tegenstander:

- **Spitsen:** de spitsen gaan bij balverlies storen/druk zetten, komen dus achter de bal, en dienen opkomende verdedigers te volgen.
- **Middenvelders:** moeten snel omschakelen en hun directe tegenstander opzoeken en afdekken, maken tevens het veld klein en zetten druk op de bal (tackleback).
- **Verdedigers:** de mandekkers (linksachter, voorstopper en rechtsachter) kiezen positie schuin achter hun directe tegenstander en aan de binnenkant! Zo staan ze dicht bij de eigen goal en kunnen ze hun tegenstander zien! Bij ballen over lange afstand is er bovendien de mogelijkheid voor de man te komen.
- **De laatste man:** geeft rugdekking aan de verdediger wiens directe tegenstander wordt aangespeeld óf gaat het duel aan met de opkomende man.

De linksachter, voorstopper en rechtsachter zijn de mandekkers in verdediging. Bij balbezit van de tegenpartij dienen de mandekkers te dekken tussen man en eigen goal, dus aan de binnenkant, schuin erachter, met de stick laag. Probeer de tegenstander naar de buitenkant (van de goal af) te dwingen. Het opvangen van de opkomende man is een aspect dat je goed kunt uitleggen aan je verdediging. Wanneer een mandekker, in plaats van zijn man te houden, naar de balbezitter toe gaat, laat hij zijn eigen man vrij. Die loopt zo richting de goal en dit kan vaak niet meer gecorrigeerd worden door de laatste man.

TIP: in tegenstelling tot wat er eerder gezegd is, namelijk dat in balbezit de spelers in de achterhoede breed staan, kan het op bepaalde niveaus of bij bepaalde spelers verstandig zijn om ze slechts één taak te geven. Dan spelen ze de gehele wedstrijd, ook in balbezit, strak op de tegenstander. Dan hoeft er nauwelijks geschakeld te worden; schakelen is namelijk vaak het punt waarop het fout gaat.

De laatste man is de vrije man. Deze persoon heeft geen directe tegenstander, maar vangt de opkomende man op en geeft rugdekking aan de mandekkers, wanneer de tegenpartij in balbezit is. Dit is dus dé persoon om de verdediging te sturen in het veld! De linksachter gaat naar de bal, waardoor de rechterspits uit de rug wegloopt en de bal zo maar kan ontvangen in de cirkel. De laatste man moet de man met bal opvangen, de linksachter moet zijn man blijven dekken.

Hockeytactiek: het omschakelen

De omschakelmomenten richten zich op het omschakelen van de aanvallende naar de verdedigende taak en omgekeerd. Het allerbelangrijkste van een hockeywedstrijd is het afronden van scoringskansen. Om veel scoringskansen te creëren is het kunnen spelen op balbezit een essentiële vaardigheid, individueel en als team. Het omschakelen van balbezit naar niet-balbezit en andersom is

een continu proces. Het vereist veel van spelers als dit proces doorlopend plaatsvindt, bijvoorbeeld na de 1^{ste} of 2^{de} pass. Dan krijg je een flipperkast, waarin je telkens achter de bal aan moet rennen. Spelers die slordig omgaan met balbezit, brengen zichzelf en medespelers vaak in problemen.

Om deze reden is het van belang om het initiatief in de wedstrijd te kunnen houden en dus goed op balbezit te kunnen spelen. Balbezit is echter geen garantie voor winst; goed kunnen verdedigen is een zo mogelijk nog belangrijkere vaardigheid, want hiermee kun je verlies voorkomen! Het team in balbezit bepaalt voor het grootste deel het wedstrijdverloop, al kun je door goed te verdedigen het spelbeeld mede bepalen. Een van de vuistregels in balbezit is om zo diep mogelijk balbezit te houden. De verantwoordelijkheden voor de aanvallers zijn net zo groot als voor de verdedigers, de risico's verschillen natuurlijk wel! Aanvallende acties moeten dus continu aan de afweging tussen rendement en risico worden onderworpen.

De praktijk: het rendement van een actie van de rechtsachter is klein, het risico bij balverlies is groot. Rendement van de rechtsbuiten is groot (creëert directe kans), het risico is klein (groot deel team is achter de bal).

Er zijn veel momenten in een wedstrijd aan te wijzen waarop spelers vanuit een aanvallende positie worden gedwongen terug te grijpen op hun verdedigende positie. Uiteindelijk leiden deze momenten tot het allergrootste probleem: de mentale conditie van spelers. Een voorbeeld: een rechtsachter verdedigt aan de binnenkant van zijn tegenstander (kortste weg naar het doel) en in balbezit van de laatste man/voorstopper zal hij breed gaan staan. Wanneer die twee nu steeds balverlies lijden, zal de rechtsachter steeds minder geneigd zijn om het spel breed te houden. Dit leidt tot afname van de organisatie, waardoor het hockeyen moeilijker wordt.

De omschakelmomenten richten zich op het omschakelen van de aanvallende naar de verdedigende taak en omgekeerd. Dit geldt voor elke speler in het veld. We zien vaak dat het omschakelen van verdediging naar aanval beter verloopt dan andersom.

Er zijn twee schakelmomenten bij balverlies te onderscheiden. De eerste is het omschakelen bij een spelhervatting, bijvoorbeeld bij een bal over de achter- of zijlijn of een vrije bal tegen. Dit zijn statische, herkenbare momenten en deze geven vaak meer tijd om te schakelen. De tweede situatie is de dynamische situatie, bijvoorbeeld na een verkeerde pass of mislukte actie. In zo'n geval passen de spelers zo snel mogelijk de positie aan. Dat wil zeggen dat ze z.s.m. hun man opzoeken en aan de binnenkant dekken, daarnaast zakt iedereen achter de bal (evt. een aanvaller laten staan als aanspeelpunt). Dit omschakelmoment is veel moeilijker en vereist een goede mentaliteit van de spelers.

Beide omschakelmomenten kunnen voor de wedstrijd worden uitgelegd aan de spelers (zijnde onderdeel van de manier van spelen), en er kan goed op gecoacht worden tijdens de wedstrijd ('zakken!').

Bij het omschakelen van niet-balbezit naar balbezit, zorgen de spelers dat ze weer in hun eigen positie komen. Het lastige aan dit omschakel moment is, dat degene die de bal veroverd vaak onder druk staat omdat medespelers vaak nog bij hun eigen man staan vanuit hun verdedigende taak. De speler, welke de bal heeft veroverd van de tegenpartij moet zorgen dat de bal in de ploeg blijft! Vaak zie je spelers (op lagere niveaus) de bal "terug flipperen", recht in de stick van de tegenstander.

Advies: hou de bal aan de stick, zoek naar een medespeler (achteruit is vaak goede optie), lok desnoods een overtreding uit (door op de voet van de tegenstander te spelen).

Hockeytactiek: het positie houden

Dit heeft betrekking op situaties waarin we balbezit hebben:

- Bij het **uitverdedigen** (vrije ballen in eigen 23m gebied):
 - Links- en rechtsachter bevinden zich op de zij-/achterlijn, de voorstopper heeft een belangrijke rol.
 - Middenvelders bevinden zich iets naar binnen, bewegen veel, bieden zich aan.
 - De voorhoede komt voor de man, en niet te diep, niet teveel naar de bal toe (anders loop je het dicht).
- Bij de **opbouw** (tussen de 23m lijnen):
 - De links- en rechtsachter en voorstopper geven rugdekking, de laatste man moet altijd aanspeelbaar zijn 'in een punt naar achteren'.
 - Middenvelders staan breed, wanneer de opbouw door het midden komt, gaan de middenvelders naar binnen, wanneer via de links- of rechtsachter wordt gespeeld. De midden-midden is de spelverdeler, deze moet zorgen dat het veld breed wordt gehouden door de bal van links naar rechts (en vv) te spelen. Daarnaast moet hij trachten de aanvallers aan te spelen.
 - De voorhoede moet ruimte maken (diep) en zich aanbieden (niet verstoppen achter de verdediger).
- Bij het **kansen creëren/scoren** (in 23m gebied tegenstander):
 - De spits gaat op de keeper af. Bij een aanval over links staat de rechtsvoor aan de rechterkant in de cirkel (de linksvoor in het geval van een aanval over rechts).
 - Het middenveld speelt kort op de voorhoede (rugdekking).
 - Verdedigers bieden zich aan, zodat geen onnodig balverlies hoeft te worden geleden.
 - In uitzichtloze situaties probeer je een strafcorner te versieren.
 - In alle gevallen dienen spelers, behalve die een mandekkingstaak hebben, zich vrij te lopen van hun tegenstander.

Hockeytactiek: de strafcorner

Een veel gebruikte variant voor de **verdedigende strafcorner** is de volgende:

- Eén lijnstopper (links van de keeper) stapt een meter uit de goal met de stick laag (lichaam naast de goal), pakt eventuele rebounds weg.
- Eerste uitloper met een/twee meter achter zich de tweede uitloper: de eerste rent richting de slagman op de kop cirkel (stick laag, lichaam niet in de baan van het schot), de tweede moet van richting kunnen veranderen in geval van een variant.
- Rechterzone-dekker stapt uit de goal en dekt de zone rechts van de goal (dus ook de aanschuiver van de tegenpartij).
- De keeper doet een stapje naar voren om goal te verkleinen.

Een veel gebruikte variant voor de **aanvallende strafcorner** is de volgende:

- Zes of zeven aanvallers rondom cirkel, drie of vier verdedigers zakken, altijd een stuk voor de middellijn (voor de doorgeschoten ballen).
- Twee slagmannen, twee rebounders*, een aanschuiver, achterstopper, en eventueel een stopper.
- Simpele varianten zijn: de eerste slagman stopt en schuift af naar de tweede slagman. De tweede slagman schuift terug naar de eerste slagman en deze schuift af naar de speler rechts van hem.
- Rebounders starten links en rechts van de cirkelrand en lopen naar de dichtstbijzijnde paal voor een tip-in of rebound (ze moeten goed naar bal blijven kijken!).
- De achterstopper is alert in het geval er ook een stopper is, anders kun je hem gebruiken als afschuiver voor het geval het mis gaat. Het best is om de aanschuiver te gebruiken als man die de bal krijgt wanneer er niet geslagen kan worden.

**) Een 'rebounder' bemachtigt de bal, nadat deze na een mislukte poging tot scoren terugkaatst van het doel.*

Hockeytactiek: wisselen

- Wanneer wisselen? Er mag altijd gewisseld worden, behalve tijdens de strafcorner en een strafbal (een geblesseerde speler mag in dat geval wel gewisseld worden).
- Waar? Er moet gewisseld worden bij de middellijn: eerst de speler eruit, dan pas de verse kracht erin. Bij herhaaldelijk verkeerd wisselen kan de aanvoerder een gele kaart krijgen.
- Maak vooraf voor jezelf een schema wie je wanneer op welke plek wil doorwisselen, dan hoef je er tijdens de wedstrijd niet over na te denken. Uiteraard kun je dat schema wel altijd aanpassen naar de omstandigheden.
- Het is verstandig om weinig 'op de as' te wisselen, d.w.z. de laatste man, voorstopper, middenmidden en in mindere mate de spits. Met name de laatste man is belangrijk voor de rust in het veld, de middenmidden zal vaak één van je beste spelers zijn.
- De middenvelders en aanvallers kun je beter meer doorwisselen dan de achterhoede. Heb je bijvoorbeeld één wissel dan kun je alle middenvelders en aanvallers 10 minuten op de bank zetten. Bij twee wissels kun je ervoor kiezen om de ene met de voorhoede door te wisselen en de ander met de middenvelders of met de links- of rechtsachter. Bij drie wissels kun je het beste per linie wisselen.
- Uiteraard moet je kunnen improviseren bij blessures, wanneer iemand er echt doorheen zit of wanneer iemand steevast dezelfde fouten maakt.
- In principe moet iedereen evenveel speeltijd krijgen. Uiteraard kan er voor enkele spelers een uitzondering gemaakt worden. Die kun je dan naar de kant halen, wanneer de wedstrijd 'gespeeld is' (bijvoorbeeld bij 3-0), of bij een zwakkere tegenstander wat langer op de bank zetten.
- Het probleem is vaak dat spelers maar op één plek willen kunnen spelen. Leer ze maar om op meerdere plekken te kunnen spelen, dat vergemakkelijkt het wisselen.
- De spelers moeten het wisselen niet als verplicht onderdeel zien, maar als onderdeel van de wedstrijd waarin ze een paar minuten rust en wat aanwijzingen krijgen. Een goed wisselbeleid is verbonden aan goed hockey.

- Wanneer je iemand naar de kant haalt, vertel hem dan wat er goed ging en wat hij zo meteen beter kan doen. Betrek de wissels ook bij het spel, laat zien wat beter kan en wat goed gaat. Sommige spelers moeten ook zien wat je bedoelt.

Hockeytactiek: de grip

Belangrijker dan de manier waarop de stick moet worden vastgehouden wordt het in hockey niet. De goede grip aanleren wanneer men begint met hockey (!) is de eerste stap. Het is zeer belangrijk dat coaches en trainers de 'kneepjes' van het hockey kennen én kunnen corrigeren! Corrigeren is misschien wel de belangrijkste taak van een coach en/of trainer.

De belangrijkste termen: Basisgreep (handen uit elkaar): hanteren bij drijven, stoppen, schuiven, Indian dribble etc. Dubbele V-greep (handen bij elkaar): hanteren bij de lange slag, flats.

AVG & social media

Heb je leuke foto's/filmpjes gemaakt die je zou willen delen via de social media van Pollux? Check dan eerst met de spelers/ouders/verzorgers of niemand er bezwaar tegen heeft als je ze online deelt. Sommige (ouders/verzorgers van) leden hebben toen ze lid werden of aan het begin van een nieuw hockeyseizoen aangegeven dit niet te willen.

Heb je wel toestemming van iedereen om dit te doen? Stuur de foto's/filmpjes dan met een kort bericht naar: social.media@vmhc-pollux.nl

Ideeën of suggesties?

Heb je ideeën over hoe een training, de begeleiding van het team of de organisatie vanuit Pollux beter kan, laat het weten. We slaan graag samen de handen ineen om het nog beter te doen. Voor meer informatie over coaching of het geven van training, kijk op de webpagina [Praktische informatie](#).

Wij wensen iedereen een super leuk, sportief en gezellig seizoen toe!

Technische Commissie
VMHC Pollux