



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Hockey : Het Hockey-ABC begint bij F deel 1

Versie april 2002

Bron: KNHB / M.Knoops / B.Bams

In het ambitieuze beleidsplan Hockey 2010 laat de KNHB weten aan te sturen op een ledengroei tot ca 170.000 leden. Inmiddels valt inderdaad te constateren dat de eerste stappen in de bedoelde richting zijn gezet: het aantal leden steeg van ca 128.000 in 1998 naar 135.000 in 2000. Een deel van de ledengroei, zo blijkt uit de cijfers vindt duidelijk plaats aan de basis. Sedert een tiental jaren is het zo dat vele kinderen op 6-7 jarige leeftijd beginnen te hockeyen. Aanvankelijk was het met name in het district Noord Holland Ruud Verhagen die het F-hockey wilde promoten. Dat was al in het midden van de jaren 1980. Merkwaardigerwijs kreeg hij daarbij destijds van enkele andere KNHB opleiders bepaald geen steun. Sterker nog hij ondervond de nodige tegenwerking van mensen die vonden dat hij met zijn F-hockey onpedagogisch voor de dag kwam.

Met zijn bekende gedrevenheid en in goed overleg kreeg hij in Noord Holland het F-hockey toch wel van de grond. Het heeft een aantal jaren moeten duren alvorens ook andere districten stappen ondernamen om het F-hockey gestalte te geven. Inmiddels is het zover.

Het moet Verhagen een goed gevoel geven dat de KNHB nog juist in 2000 een officieel cursusboek voor trainer F-jeugd heeft uitgegeven. In de docenten nieuwsbrief van september 2000 stond: Het 3 : 3 Mini Hockey zal dit jaar voor het eerst in alle districten gespeeld worden. De districten geven hier zelf invulling aan. De wedstrijden zijn bedoeld voor kinderen die voor het tweede jaar F-jeugd (7 jaar)



zijn. Bovendien moet de vereniging vinden dat ze het aankunnen. Drie tegen drie wordt gespeeld op een 1/8- veld. Elk team heeft twee doeltjes, de speeltijd is 2 x 15 minuten. Het team heeft geen keeper en het scoren van een doelpunt kan alleen vanuit het 5-metergebied. Daarmee kiest de bond onmiskenbaar voor F-hockey en rekt zich tot taak om het F-hockey de juiste stimulansen te geven, hetgeen betekent kinderen op een verantwoorde wijze kennis te laten maken met hockey onder een deskundige leiding.

Deskundigheid

Iemand die onderwijst aan een universiteit noemt men een *hoog*-leraar en iemand die lesgeeft aan een basisschool heet nog steeds *onder*-wijzer.

Je zou je kunnen afvragen of in de aanduiding van het beroep een zekere (dis)kwalificatie ligt opgesloten van mensen die werkzaam zijn in een of andere sector van het onderwijs.

Men zal antwoorden dat lesgevers aan de basisschool in alle opzichten hoogwaardig zijn opgeleid, dat zij uiterst belangrijk werk verrichten, dat zij aan de basis staan van alle onderwijs, dat zij natuurlijk gelijkwaardig zijn aan leraars die in het voortgezet of hoger onderwijs lesgeven en dat

eigenlijk de beste leerkrachten aan die basis moeten werken.

Rondkijkend in de sportwereld is het niet moeilijk om vast te stellen dat ook in die sector een vergelijkbare aanduiding, dus kwalificatie, bestaat namelijk *top-coaches* en *jeugd-trainers*.

Is een trainer of coach van een topteam per definitie een *top-trainer* of *top-coach*?

Het vakmanschap, van een trainer, coach of leraar heeft in essentie niets te maken te hebben met het niveau van de doelgroep, met de categorie van mensen waarmee die vakman te maken heeft.

Om talentvolle jongeren iets beter te leren hockeyen moet een trainer over bepaalde kwaliteiten beschikken. Zo moet hij bijvoorbeeld het technisch repertoire van die talentvolle meisjes en jongens kunnen perfectioneren. Dus moet hij telkens bij iedere individuele jongere een goede

bewegingsanalyse maken om de juiste technische aanwijzingen en correcties te kunnen geven. Maar

ook een trainer, begeleider of coach die te maken heeft met beginnende kinderen in de categorie F of E moet heel goed weten welke technische instructie wel of niet geschikt is voor dat bepaalde

jongetje of meisje!! Dus zelfs op technisch gebied moet heel goed informatie verstrekt worden. Als die kleintjes technisch slecht training krijgen, dan kunnen er heel goed gevaarlijke situaties ontstaan en dat is absoluut onverantwoord. Wanneer bovendien die kinderen een bepaalde techniek onjuist mogen uitvoeren, dan slijpt die verkeerde beweging in en is later heel moeilijk af te leren! Technisch vakmanschap is voor elke trainer dus altijd een vereiste!!

Stellingen:

1. "Elke sporter heeft recht op topdeskundigheid, dus ook recht op een toptrainer of topcoach zoals hierboven bedoeld."
2. "Een topdeskundige is iemand met specifieke kwaliteiten."
3. "Elk niveau vraagt op een bepaalde manier om toptrainers en topcoaches."
4. "Een trainer of coach moet een vakman willen zijn: een topdeskundige voor de kleinsten of voor de sporters van zijn specifieke doelgroep waarmee hij te maken heeft."

Conclusies, een gevoel van onbehagen, perspectieven

Het was niet zo moeilijk om hierboven aan te tonen dat de diverse groepen binnen het jeugdhockey allemaal training en coaching zouden moeten krijgen van toppers, d.w.z. van mensen die over kwaliteiten beschikken om bepaalde doelgroepen optimaal te laten presteren. Het maakt dan niet uit of we het hebben over meisjes A-2, over jongens C-4 of over de categorieën E en F, want met topkwaliteit bedoelen we namelijk een optimaal functioneren voor de betreffende doelgroep.

De mensen (trainers en coaches) die in de club actief zijn om 6-7 jarige kinderen de beginselen van het hockey bij te brengen moeten dus ook topkwaliteit leveren. Die trainers zijn vaak betrekkelijk nog jeugdige speelsters en spelers uit de juniorenteams en die coaches zijn dikwijls ouders van de meisjes en jongens F. (Sommige van die ouders hebben weinig hockeyervaring).

De praktijk laat zien dat het opleiden van 6-7 jarigen (training en coaching) een boeiende aangelegenheid is waarbij zich steeds weer problemen voordoen op het gebied van opleiden en vooral wat betreft het continueren van het totale begeleidingsproces. Ten eerste is het zo dat de ouders al snel met hun F-kinderen mee opschuiven naar een opvolgend team of naar de hogere E-categorie. Dus moeten er voor de nieuwe F-jes weer nieuwe ouders gevonden worden om te participeren bij de begeleiding.

Ten tweede zien we bij de jeugdtrainers een streven naar promotie: zij willen op een gegeven moment training geven aan een hoger spelend team en eventueel dat team ook coachen; vanwege het geld: jongens B-1 betaalt beter dan jongens E-3;

- vanwege de status: als je coach bent van meisjes D-1 speel je hoger dan met D-2;
- vanwege de ambitie: ik heb nu mijn JHT diploma en ik wil jongens C-1 coachen;

- vanwege bepaalde denkpatronen die geleidelijk zijn ontstaan: ik kan niet zo best opschieten met dat jonge grut of ook wel:
- ik kan die gasten van C-3 niets leren, want zij kunnen er niets van en ze letten niet op.

De praktijk laat overigens ook zien dat bepaalde jongeren na enkele jaren bij zichzelf vaststellen waar hun specifieke kwaliteiten liggen en tot de conclusie komen dat zij bij uitstek geschikt zijn om wel bij de E-tjes en F-jes te werken en niet bij de ouderen (pubers) uit de categorieën C en B.

Dat is een bijzonder waardevolle conclusie en clubs moeten zich inspannen dat dergelijke specialisten onder goede voorwaarden hun belangrijke werk kunnen blijven doen.



Met een aantal vaste krachten aan de basis van het jeugdhockey heeft een vereniging een belangrijk fundament van waaruit het totale opleidingsproces structuur kan krijgen.

Stellingen

1. In feite kunnen aan de basis relatief de grootste resultaten geboekt worden: de allerjongsten kunnen nog met sprongen vooruit gaan; de ouderen nog maar nauwelijks.
2. Naarmate de kleinsten meer hebben geleerd, des te verder kunnen zij op oudere leeftijd komen!

Met stick en bal

Het hockeyrepertoire voor de F-jes is enerzijds beperkt, maar anderzijds zijn er al heel veel activiteiten die de kinderen al heel behoorlijk snappen en redelijk kunnen uitvoeren. Al hun bewegingen zijn nog niet fijn afgestemd, nog niet goed getimed, nog niet optimaal gedoseerd. Dat is bekend. Ook is bekend dat zij door veel herhalingen en in veel gevarieerde situaties de kans moeten krijgen om veel bewegingservaring op te doen.

In de meeste trainingssuren geven we daarom speelse opdrachten met stick en bal. We laten dus vooral acties uitvoeren dus die duidelijk met hockey te maken hebben.

Een en ander hoeft niet te betekenen dat we de F-jes nooit anders actief laten zijn dan ALLEEN maar met stick en bal. Het kan heel goed gebeuren dat we de kinderen in een deel van de trainingsles een aantal activiteiten laten uitvoeren die bijdragen tot een algemeen scholing van de motoriek. Die activiteiten zijn vooral gericht op het ontwikkelen en



verbeteren van behendigheid en coördinatie. Enkele voorbeelden van die niet typische hockeyactiviteiten zijn:

- diverse vormen van lopen en springen;
- idem, maar dan met gebruik van hulpmiddelen: fietsbanden, stokken, springtouwjes;
- allerlei tikspelletjes;
- bewegingsvormen met tennisballen en met een grote bal;

Wat betreft de specifieke hockeyactiviteiten kiezen we uit een heel concreet programma dat bestaat uit de volgende hockeyonderdelen:

| | |
|--------------------|---|
| SOLEREN: | lopen met de bal, dribbelen, wegdraaien, passeren en duelleren |
| COMBINEREN: | passing en balaanname; gedoseerd afspelen naar een medespeler en de aangespeelde bal onder controle brengen (de bal binnen bereik houden van jezelf en van je medespeler) |
| SCOREN: | gericht de bal in het aangegeven doel spelen (de bal buiten bereik van iemand of iets plaatsen) |

Trainingsles

Een trainingsles voor de F-jes kan heel goed omschreven worden als een zorgvuldig uitgekend speeluur. Belangrijke aspecten binnen dat speeluur zijn:

LEREN

De kinderen komen naar een hockeyclub om met hockey kennis te maken en om iets van dat hockey te leren. Het spelend leren staat centraal. Bij leren gaat het zeker ook om een leerresultaat. Bij hockey is dat onmiddellijk zichtbaar als blijkt dat je met de bal kunt lopen, dat je een bal kunt tegenhouden en dat je een bal in het doeltje kunt mikken. Bereikte resultaten geven een succesbeleving en vormen de basis van motivatie.

INTENSIEF LEREN

Meisjes en jongens in de leeftijd van 6-7 jaar zijn echte actievelingen. Ze kunnen uren spelen en zijn in voor allerlei opdrachten en spelletjes. Hun dadeindrang kent ook ogenblikken van stilvallen of van even wegdromen. Dat zijn de noodzakelijke rustmomenten die zeker niet mogen uitlopen in perioden van wachten totdat je aan de beurt bent. Het intensieve van de trainingsles bestaat uit fysieke inspanningen die je zou kunnen typeren als een afwisseling van hollen en stilstaan, precies zoals die kleintjes ook zelf spelend bewegen.

Het intensieve van de les kan ook betekenen dat de trainer het erop aanstuurt dat de kinderen ook iets onthouden: wie kan laten zien hoe je moet klaar staan als je een bal wilt tegenhouden, wie weet nog waar de bal moet liggen als de bal over de achterlijn naast het doel is gegaan?

VEILIG LEREN

De kinderen bewegen uiteraard heel spontaan, maar hebben hun acties nog niet voldoende onder controle. Hun motorisch patroon laat nog uitschieters zien en daarbij kunnen nog wel eens pijnlijke situaties ontstaan. Het komt helaas voor dat kinderen een stick of een harde bal tegen het lichaam krijgen. Om zo veilig mogelijk te oefenen en te spelen maakt de trainer bewuste keuzes uit het grote repertoire van trainingsmogelijkheden.

Enkele voorbeelden daarvan zijn: alle kinderen houden de stick breed vast met twee handen; bij het aanleren van hockeybewegingen wordt de technisch juiste (de goede) uitvoering benadrukt,

voorgedaan en gecorrigeerd; bij het afspeken van de bal moet de stick op de grond blijven; een tegemoetkomende bal moet eerst tegengehouden worden (eerst stoppen, ineens terugspelen mag nooit) het partijtje spelen doen we met kleine groepjes; de trainer organiseert zo dat kinderen bij het oefenen steeds voldoende ruimte hebben en elkaar niet hinderen; verder laat hij telkens horen dat de meisjes en jongens eerst moeten kijken of ze iets kunnen doen en pas daarna mogen lopen of spelen (te vergelijken met het leren oversteken op straat)

PLEZIERIG LEREN

Als de F-jes zelf merken dat het beter gaat, dat zij vaak aan de beurt zijn en veel mogen bewegen, als er zich geen pijnlijke ongelukjes voordoen, en als dan ook nog de trainer zijn best doet om het uitdagend en spannend te maken dan zullen de kinderen op de vraag hoe vond je het stevast antwoorden LEUK.

In het eerste deel van elke trainingsles komen diverse hockeyactiviteiten aan de orde. De meisjes en jongens krijgen te maken met allerlei speelse vormen waarbij zij in actie zijn met de bal en de beginselen van de hockeyvaardigheden kunnen leren: soleren, combineren en scoren. In het laatste deel van de training wordt het partijtje gespeeld: drie tegen drie. Het partijtje is voor de kinderen kennelijk het ultieme van het echte hockey want tijdens de training hebben de kinderen al meerdere keren gevraagd: gaan we straks ook nog een partijtje spelen?

Voorbeelden van leerstof met stick en bal

| Soleren | |
|--|--|
| Organisatie | |
| Alle kinderen hebben een bal | |
| Voor een groep van 12-20 kinderen is een ruimte van 20 x 23m voldoende | |
| Leerdoelen | Acties |
| Stickhantering (breed) | Lopen met de bal vrij in de aangegeven ruimte |
| Stick bij de bal houden | Lopen met de bal in rechte lijnen (naar de overkant) |
| Afstand tot de bal bewaren | Lopen in gebogen lijnen, slingeren |
| Draaifunctie van de linkerhand | Lopen met de bal, afremmen en doorgaan |
| | De bal heen en weer halen voor het lichaam |
| Waarnemen, oriënteren, uitkijken | Langs andere kinderen lopen met de bal (tegenliggers en dwarsliggers: tikkers/verdedigers) |

| Combineren | |
|---|--|
| Organisatie | |
| Per tweetal een bal | |
| Voor de groep van 12-20 kinderen de aangegeven ruimte van 20x23 meter | |
| Leerdoelen | Acties |
| Stickhantering (breed) | Naar elkaar schuiven en de bal tegenhouden |
| Leren afspelen van stilliggende bal (in plaatsgebonden opstelling) | |
| Positie kiezen bij afspelen en bij balaanname | Afspelen naar links opzij en balaanname aan je rechterkant (=forehandkant) |
| Leren beoordelen van balsnelheid en van passrichting | Naar de bal lopen en proberen te controleren |
| | Naar elkaar spelen op zelf gekozen plaatsen |
| In beweging leren afspelen naar iemand die stilstaat | Vanuit dribbel naar iemand afspelen |
| Naar iemand afspelen die loopt en balaanname in beweging | Naar elkaar spelen in bewegend looppatroon |

| Scoren | |
|---|---|
| Organisatie | |
| Groepjes van 4-5 kinderen bij een doeltje; elk kind heeft een bal | |
| Leerdoelen | Acties |
| Stickhantering breed: mikken scoren vanuit stilstand | Een stilliggende bal in het doel duwen schuiven, pushen (en later: flatsen) |
| Juiste balpositie en voetenstand t.o.v. de bedoelde speelrichting | Toelopen op een stilliggende bal en scoren |
| Scoren vanuit beweging, timing van balsnelheid, loopactie en coördinatie van scoringsactie | Met de bal schuin naar rechts lopen en scoren |
| | Met de bal schuin naar links lopen en scoren |
| Leren scoren vanuit een aangegeven bal na balaanname (later: ineens) positie kiezen t.o.v de komende pass | Speler A loopt naar een aangegeven bal en scoort |
| | a: de speler loopt op links, de bal komt van rechts |
| | b: de speler loopt rechts t.o.v. de aangegeven bal |

Partijtje: 3:3

Voor wedstrijdje op dit niveau bestaat geen internationaal reglement. Toch is het handig om ook bij deze kleinsten een aantal duidelijke spelregels te hanteren. Regels waarover geen misverstanden hoeven te bestaan zijn die regels die gaan over de afmetingen van het speelveld, over de doeltjes en uiteraard over het aantal spelende kinderen.

Op een kwart van een hockeyveld kunnen twee veldjes uitgezet worden. En veldje is dan 23 meter breed en ca 25 meter lang. Op de achterlijnen staan twee doeltjes en die zijn 2 meter breed. Met die vier doeltjes van deze afmetingen zijn er goede kansen om te scoren en daar gaat het toch om! Liever een uitslag van 6-6, dan van 1-0.

Voor de overige spelregels verwijs ik graag naar de recente KNHB uitgave Hockey voor de jongste jeugd/Mini-Hockey Plan Nederland (pag. 31 t/m 36).

Tenslotte nog enkele opmerkingen voor wat betreft het aspect spelleiding. In de praktijk gebeurt het nog wel eens dat men besluit om met meer dan drie kinderen te laten spelen, bijvoorbeeld 4 tegen 4. De keuze van 3 3 is juist gemaakt om kinderen veel balcontact te laten hebben en om het kluitjeshockey te minimaliseren. Dus is het ook niet handig om leuk met een bully (!) te beginnen want dat leidt ook weer tot een kluitje en zelfs tot gevaar.

Wat wel belangrijk is in het kader van spelleiding, dat is het geven van aanwijzingen tijdens het spelen, het zgn. coachen van de spelhandelingen. Zonder het spel al te veel te regisseren kan een actieve spelleider met gerichte tips en complimenten geweldig bijdragen aan een spannende en plezierige wedstrijd.

BARTIP: *BEGIN NIET MET HET AANLEREN VAN DE SLAG, LEER DE F- EN E-JEUGD EERST DE SCHUIFSLAG EN DE LAGE PUSH.*

