



HCZ ONTWIKKELGIDS JONGSTE JEUGD

08, 09, 010



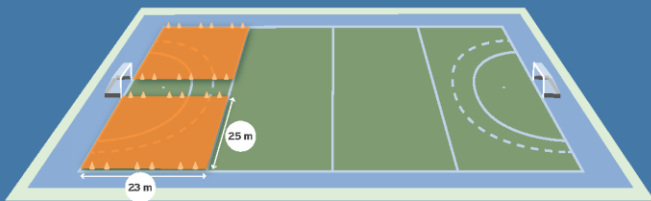
SPELREGELS

NIEUWE REGELS VOOR 08 (3-TALLEN) EN 09 (6-TALLEN)



O8

ONDER 8 JAAR



Leeftijd
onder 8 jaar



3 tegen 3
zonder keeper



2 x 20 minuten



3 goals, uit te
zetten met pionnen



De categorie O8
speelt een
wedstrijdreeks
zonder ranglijst.



Bij deze wedstrijd-
vorm begeleidt één
speelbegeleider van
de thuisvereniging het spel met
de 'fluit in de zak'. De speel-
begeleider bewaakt de voortgang
van het spel en begeleidt de
spelers.



Rol van
de coach:
Enthusias-
meren en het creëren
van een veilige speel-
omgeving.



Rol van
de ouders:
Positief
aanmoedigen.

BEGINSLAG

Vanaf het midden in het veld wordt de beginslag genomen door een self-pass, push of schuifslag, dit mag naar voor en naar achter. Spelers van de tegenpartij beginnen op de eigen helft en nemen 3 meter afstand.

UITSLAAN

Als de bal over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag nabij het punt waar de bal over de achterlijn ging.

SHOOT

De kinderen mogen de bal met de voet of met de bolle kant raken. Alleen als een team er écht voordeel van heeft is het een overtreding.

SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. De bal hoeft niet stil te liggen.

INSLAG

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag nabij de plaats waar de bal over de zijlijn ging.

VRIJE

Een speler neemt de vrije slag door een self-pass, push of schuifslag vanaf een plek nabij de overtreding. De bal hoeft niet stil te liggen bij een spelhervatting.

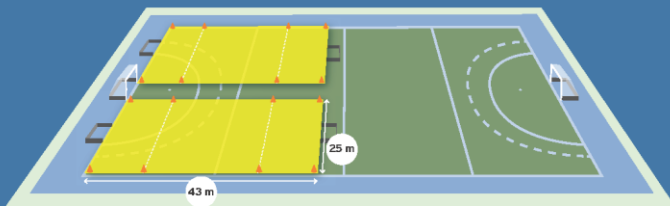
DOELPUNT

Er kan vanaf iedere plek in het veld gescoord worden. Na een doelpunt in een van de 3 goals wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag. Dit mag op iedere plek voor de achterlijn.

MEER INFO: www.knhb.nl/jongstejeugd

09

ONDER 9 JAAR



Leeftijd
onder 9 jaar



6 tegen 6
inclusief keeper



2 x 25 minuten



Plank



De categorie 09
speelt een
wedstrijdreeks
zonder ranglijst.



Bij deze wedstrijd-
vorm is er één
speelbegeleider van
de thuisvereniging. De speel-
begeleider begeleidt het spel en
fluit alleen ter bevordering van
het spel. Er wordt een vrije slag
gegeven voor: shoot, bolle kant,
stickslaan (hakken), gevaarlijk
spel of duwen. De speelbegelei-
der bewaakt de voortgang van
het spel en begeleidt de spelers.



Rol van
de coach:
Enthousias-
meren en het creëren
van een veilige speel-
omgeving.



Rol van
de ouders:
Positief
aanmoedigen.

BEGINSLAG

Vanaf het midden in het veld wordt de beginslag genomen door een self-pass, push of (schuif)slag, dit mag naar voor en naar achter. Spelers van de tegenpartij beginnen op de eigen helft en nemen 3 meter afstand.

GEVAARLIJK

De bal mag niet hoger dan kniehoogte worden gespeeld.

UITSLAAN

Als de bal over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag door een speler vanaf de 10-meterlijn.

LANGE CORNER

Als de bal via een verdediger over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een lange corner. Deze wordt op de 10-meterlijn genomen ter hoogte van de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat de bal in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

OVERTREDING

Bij een aanvallende overtreding wordt het spel hervat met een vrije slag door de tegenstander. Dit mag overal in het 10-metergebied. Bij een verdedigende overtreding wordt de vrije slag op de 10-meterlijn genomen. De bal moet eerst 3 meter gerold hebben voordat de bal in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

SHOOT-OUT

Als door een overtreding een duidelijk doelpunt wordt voorkomen, wordt een shoot-out genomen.

Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan op de middenlijn. De shoot-out wordt 3 meter achter het 10-metergebied genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out genomen worden. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en over de middenlijn komen.

SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. De bal hoeft niet stil te liggen.

DOELPUNT

Er kan alleen gescoord worden wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in het 10-metergebied. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag vanaf het midden van het veld.

INSLAG

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag nabij de plaats waar de bal over de zijlijn ging.

VRIJE SLAG

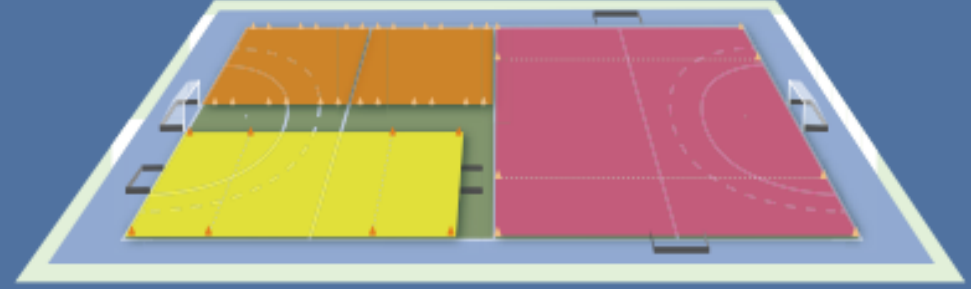
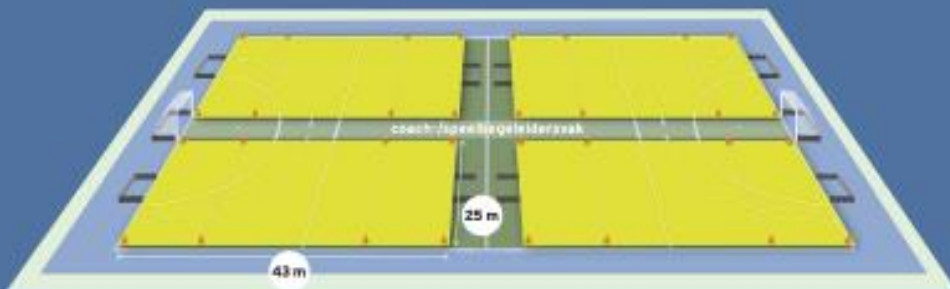
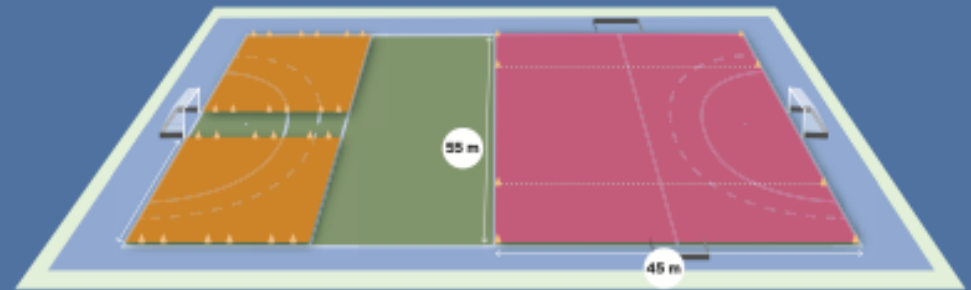
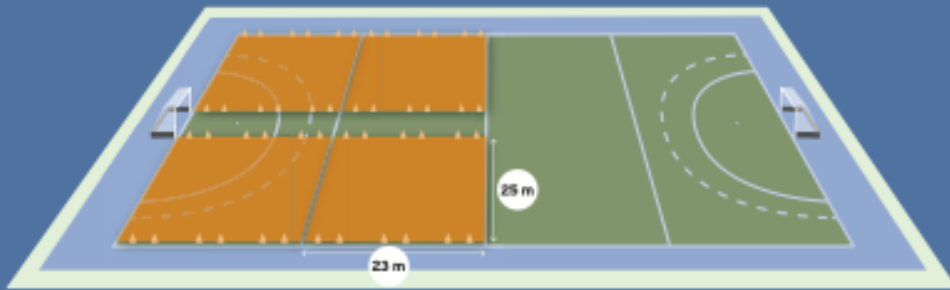
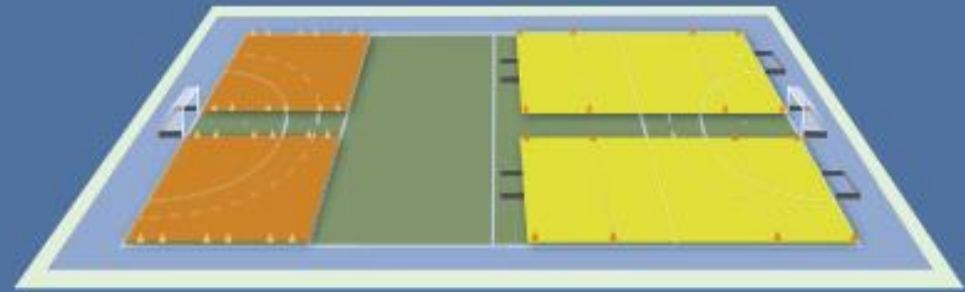
Een speler neemt de vrije slag door een self-pass, push of (schuif)slag vanaf een plek nabij de overtreding.

SHOOT EN BOLLE KANT

De kinderen mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen. Echter het is alleen een overtreding als een team er écht voordeel van heeft.

MEER INFO: www.knhb.nl/jongstejeugd

INSPIRATIE VELDINDELING





HCZ WARMING-UP

JONGSTE JEUGD



HCZ WARMING-UP VOOR JONGSTE JEUGD



WARMING-UP *Jongste Jeugd*



- 1 - KNIEHEFFEN
- 2 - HAKKEN BILLEN
- 3 - ZIJWAARTS
- 4 - 2 NAAR VOREN 1 TERUG
- 5 - SPRINT

ELKE TRAINING & ELKE WEDSTRIJD

<https://youtu.be/r0rI1xURZo4>



HCZ ONTWIKKELGIDS

JONGSTE JEUGD

HCZ BALCONTACT OEFENINGEN VOOR JONG EN OUD



BALCONTACT



1 - DRIJVEN

2 - DRIJVEN ENKELHANDIG

3 - TIK TAK

4 - LIFTEN & DRIJVEN

5 - DRIBBEL BAL ZIJKANT

6 - INDIAN DRIBBLE

7 - V MAKEN

8 - DRIBBEL BAL OP STICK

ELKE TRAINING & ELKE WEDSTRIJD

<https://youtu.be/ilbANPGFRiE>



HCZ ONTWIKKELGIDS

JONGSTE JEUGD



HCZ BASISSTECHNIEKEN

JONGSTE JEUGD



HCZ HOCKEYTECHNIEKEN

■ **BASISTECHNIEKEN**

1. Pushen van de bal
2. Stoppen van de bal frontaal laag (stilstand)
3. Stoppen van de bal frontaal hoog (in beweging)
4. Stoppen van de bal frontaal backhand laag (stilstand)
5. Drijven van de bal
6. Drijven van de bal forehand linkerhand
7. Indian Dribble
8. Passeren met V maken

■ **SPECIALE TECHNIEKEN**

1. Haringtruc
2. Trappetje
3. Dummy

HCZ HOCKEYTECHNIEKEN

■ **BASISTECHNIEKEN**

1. Flatsen van de bal
2. Push naar rechts uit de loop
3. Push naar links uit de loop
4. Schuifslag
5. Backhandflats
6. Stoppen van de bal frontaal hoog
7. Aanname van de bal van rechts forehand
8. Aanname van de bal van links forehand
9. Stoppen van de bal frontaal backhand laag linkerhand
10. Blocktackle tweehandig forehand
11. Pushen van de bal vanaf de rechtervoet in beweging
12. Slalom enkel forehand

13. Slalom backhand- forehand

14. Reverse forehand

15. Dummy

16. Trappetje

■ **SPECIALE TECHNIEKEN**

1. Reverse backhand

2. Slaan van de bal

3. Liften

HCZ HOCKEYTECHNIEKEN

■ **BASISTECHNIEKEN**

1. Slaan van de bal
2. Reverse backhand
3. Liften
4. Aanname van de bal van rechts backhand
5. Aanname van de bal in beweging naar links forehand
6. Aanname van de bal in beweging naar rechts forehand
7. Bloktackle eenhandig linkerhand forehand
8. Bloktackle eenhandig linkerhand backhand

■ **SPECIALE TECHNIEKEN**

1. Slaan van de bal uit de loop
2. Aerial technieken (na liften actie in de lucht)



HCZ SPELPRINCIPES

JONGSTE JEUGD



HCZ SPELPRINCIPES JONGSTE JEUGD

Spelprincipe	Type	08	09	010
[SP1] Individuele acties worden gewaardeerd	BB	✓	✓	✓
[SP2] Bal snel nemen , overal op het veld	BB	✓	✓	✓
[SP3] Pressing op helft tegenstander	NBB	✓	✓	✓
[SP4] Kortste weg naar de goal	BB		✓	✓
[SP5] Direct druk op de bal	TO-		✓	✓
[SP6] Zonepressing	NBB			✓

BB = BalBezit

NBB = Niet BalBezit

TO- = Balverlies

INDIVIDUELE ACTIES WORDEN GEWAARDEERD

SP1

BB
Balbezit

Uitleg

We stimuleren spelers/speelsters op deze leeftijd om tegenstanders te durven uitspelen.

Het gaat om “ik en de bal”.

Coachingtips

Beloon kinderen voor het maken van een actie (al is het als rechtsachter).

Actie = compliment, of het nu tot balverlies leidt of niet.

Stimuleer de kinderen door te coachen op het maken van een actie (bijv: ik wil deze wedstrijd 10 dummy's zien).

BAL SNEL NEMEN, OVERAL OP HET VELD

SP2

BB
Balbezit

Uitleg

Overal op het veld willen we dat de bal door de dichtstbijzijnde speler zo snel mogelijk genomen wordt.

Dit mag een pass zijn of zelf lopen met de bal.

Coachingtips

Coachen op:

1. De bal binnen 3 sec. nemen.
2. Wie het dichtstbij staat, neemt de bal.
3. Snel nemen in de richting van de ruimte. Pass of lopen.

PRESSING OP HELFT VAN TEGENSTANDER

SP3

NBB
Niet Balbezit

Uitleg

We willen de bal afpakken op de helft van de tegenstander.

We gaan op 5 meter van de bal staan en proberen de bal, zodra die wordt aangeraakt, af te pakken.

Coachingtips

Coachen op:

1. Op 5 meter afstand gaan staan
2. Iedereen tussen bal en eigen doeltjes
3. Jagen zodra de bal wordt aangeraakt
4. Sticks op de grond
5. Weg bij eigen goals

KORSTE WEG NAAR DE GOAL

SP4

BB
Balbezit

Uitleg

Wij willen dat spelers de snelste (vrije) weg naar de goal spelen.

We gaan alleen buitenom hockeyen als rechtdoor niet kan.

Coachingtips

Coachen op:

1. Van ver weg naar dichtbij kijken (eerst kijken of er iemand voorin aangespeeld kan worden, daarna dicht bij de bal)
2. Lange pass gaat voor korte pass
3. Bal in de as houden als het kan, eromheen als het dicht staat
4. Snel een speler voor de goal van de tegenstander (veld lang maken)

DIRECT DRUK OP DE BAL

SP5

T0-
Balverlies

Uitleg

Bij balverlies willen we zo snel mogelijk de bal heroveren.

Coachingtips

Coachen op:

1. Als we de bal verliezen meteen proberen weer af te pakken
2. Veld klein maken rondom de bal
3. Meteen voor de tegenstander gaan staan
4. As van het veld verdedigen (Balkant- helpkant)



HCZ VRAGENLIJSTEN COACHGESPREK

JONGSTE JEUGD



HCZ VRAGENLIJST

Vraag jongste jeugd	Hoort bij originele vraag	Antwoord
Wat wil je later worden?	Wat wil je bereiken (droom en doel)?	
Wat vind je het leukst aan hockey?	Wat wil je bereiken (droom en doel)?	
Wat kan je goed?	Wat zijn je kwaliteiten?	
Wat wil je graag leren?	Waar wil/moet je aan werken?	

Speler /
Speelster Naam _____

Coach Naam _____

HCZ VRAGENLIJST

Vraag jongste jeugd	Hoort bij originele vraag	Antwoord
Wat wil je later worden?	Wat wil je bereiken (droom en doel)?	
Wat vind je het leukst aan hockey?	Wat wil je bereiken (droom en doel)?	
Wat is belangrijk bij hockey?	Wat zijn volgens jou de belangrijkste taken, die bij de positie horen?	
Wat kan je goed?	Wat zijn je kwaliteiten?	
Wat wil je graag leren?	Waar wil/moet je aan werken?	
Wat vind je nog moeilijk met hockey?	Waar wil/moet je aan werken?	

Speler /
Speelster

Naam

Coach

Naam