



# HCZ ONTWIKKELGIDS

## JUNIOREN

012, 014, 016, 018



# HCZ WARMING-UP

JUNIOREN



# HCZ WARMING-UP VOOR JUNIOREN



## WARMING-UP



1 - KNIEHEFFEN

2 - HAKKEN BILLEN

3 - ZIJWAARTS

4 - 2 NAAR VOREN 1 TERUG

5 - TRIPLINGS

6 - KAATSEN

7 - REKSTAP

8 - UITSTAPPAS

9 - SPRINT

**ELKE TRAINING & ELKE WEDSTRIJD**

<https://youtu.be/UZGPPVIQjLg>



HCZ ONTWIKKELGIDS

JUNIOREN

# 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

JUNIOREN

# HCZ SPELPRINCIPES

JONGSTE JEUGD



# HCZ SPELPRINCIPES JUNIOREN

Spelprincipe	Type	012	014	016	018
[SP1] <b>Individuele acties</b> worden gewaardeerd	BB	✓	✓	✓	✓
[SP2] Bal <b>snel nemen</b> , overall op het veld	BB	✓	✓	✓	✓
[SP3] <b>Pressing</b> op helft tegenstander	NBB	✓	✓	✓	✓
[SP4] <b>Kortste weg</b> naar de goal	BB	✓	✓	✓	✓
[SP5] <b>Direct druk</b> op de bal	TO-	✓	✓	✓	✓
[SP6] <b>Zonepressing</b>	NBB	✓	✓	✓	✓
[SP7] Pressing <b>bal op kant</b> houden	NBB	✓	✓	✓	✓
[SP8] <b>Eerste pass</b> moet veilig	TO+	✓	✓	✓	✓
[SP9] <b>Dynamisch</b> hockey	BB		✓	✓	✓
[SP10] Eerste pass bij voorkeur <b>naar de as</b>	TO+		✓	✓	✓
[SP11] <b>Creëren</b>	BB			✓	✓
[SP12] <b>Creëren</b> (tegenstander dwingen te spelen waar wij willen)	NBB			✓	✓
[SP13] <b>Snijlijnen</b> tussen medespelers t.o.v. de bal bewaken	TO-				✓

BB = BalBezit

NBB = Niet BalBezit

TO- = Balverlies

TO+ = Balwinst

# INDIVIDUELE ACTIES WORDEN GEWAARDEERD

SP1

**BB**  
Balbezit

## Uitleg

Op deze leeftijd stimuleren we de individuele actie nog steeds, maar vooral op de helft van de tegenstander.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Acties op de helft van de tegenstander
2. Op eigen helft: zien is passen
3. Compliment bij acties op helft tegenstander

# 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)

# ZONE PRESSING

SP6

NBB

Niet Balbezit

## Uitleg

Spelers verdedigen een bepaalde zone op het veld, zodat de bal hier niet doorheen kan.

Het is belangrijk om in de volgende volgorde te kijken:

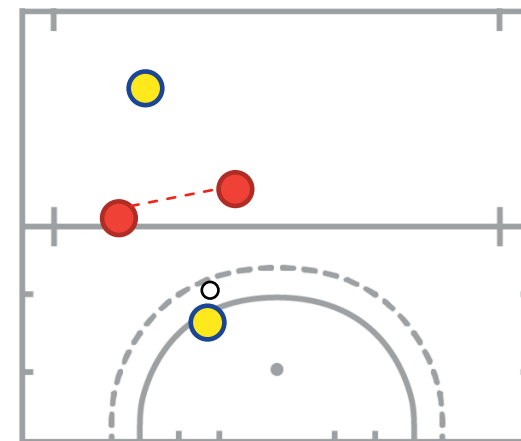
1. Waar is de bal?
2. Waar staan mijn medespelers?
3. Waar staat de tegenstander? (de lijn hier naartoe moet dicht zijn of ik moet er gelijk druk op kunnen zetten)

Spelers staan niet op dezelfde hoogte, maar verdedigen eigenlijk de ruimte tussen 2 medespelers t.o.v. de bal: de “snijlijn”

## Coachingtips

Coachen op:

1. Waar is de bal?
2. Waar zijn de snijlijnen?
3. Eerste speler op 5 meter van de bal gaan staan en de rest t.o.v. die speler de snijlijnen.
  1. Snijlijnen naar onze goal dicht
  2. Snijlijnen breed dicht
4. Aansluiten bij medespelers!
5. Iedereen moet meedoen!



● HCZ ● Balbezitters - - - Snijlijn

# PRESSING BAL OP KANT HOUDEN

SP7

**NBB**  
Niet Balbezit

## Uitleg

Wij willen ervoor zorgen, dat als de bal op 1 kant is (balkant) we er met de andere kant (helpkant) voor zorgen dat de bal op die kant blijft, want dan kunnen we hem makkelijker afpakken.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Na 1e pass naar een kant, daar houden
2. Snijlijnen naar de as dicht lopen
3. Meedoen op helpkant
4. Druk op de balbezitter als hij op kant is.
5. Positie bal en positie medespeler bepaald jouw positie.
6. Enkel lijn naar tegenstander hoeft dicht. Snijlijnen belangrijker.

# EERSTE PASS MOET VEILIG

SP8

**T0+**  
Balwinst

## Uitleg

Wanneer wij de bal veroveren (balwinst) willen we balbezit houden.

Om dit te bereiken moet de eerste pass / actie veilig zijn zonder balverlies.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Veilige pass
2. Zien is passen
3. Guard positie (positie achter de balbezitter, zodat de bal makkelijk naar achteren kan) snel bezetten
4. Vrijlopen naar de ruimte
5. Eerst aannemen en dan passen (geen one-touch)

## Uitleg

In balbezit willen we dat bepaalde posities bezet zijn (deels afhankelijk van systeem).

Het maakt hierbij niet uit wie de positie bezet.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Posities die bezet moeten worden, zoals:
  - Guard (positie kort achter de bal)
  - Diepte op bal kant
  - 2 passopties voor balbezitter
  - 2e paal
  - Achterlijn
  - Etc.
2. Doorbewegen als je de bal in een positie niet krijgt, zodat iemand anders er kan komen (middenveld en spitsten)
3. Zelf kijken, positie niet bezet, dan bezetten
4. Ruimte maken voor elkaar om posities vrij te maken

# EERSTE PASS BIJ VOORKEUR NAAR DE AS

SP10

**T0+**  
*Balwinst*

## Uitleg

Na Balwinst willen we de eerste pass bij voorkeur naar de as spelen, zodat we alle kanten makkelijker op kunnen.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Voorkeur voor de as, maar veiligheid gaat voor
2. Geen ballen in de eigen 23 meter voor de goal langs
3. As bezetten
4. Eerst aannemen en dan passen (geen one-touch)



## Uitleg

Op basis van de gekozen tactiek willen wij bepalen hoe we spelen en via welke zones.

De gekozen tactiek kan afhangen van eigen inzicht en/ of hoe een tegenstander speelt (zij willen iets en wij gaan juist iets anders doen)

Voorbeeld, tegenstander wil graag pressen op de linksachter, dan hockeyen wij via rechts.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Gemaakte afspraken ten aanzien van tactiek
2. Wat wil de tegenstander en wat doen we daartegen

# CREËREN (TEGENSTANDER DWINGEN TE SPELEN WAAR WIJ WILLEN)

SP12

**NBB**  
Niet Balbezit

## Uitleg

Op basis van de gekozen tactiek willen wij bepalen waar we de tegenstander heen gaat en waar we de bal willen afpakken.

Bijvoorbeeld de bal naar de linksachter en dan spelen we vol zone druk, zodat de linksachter een foutieve pass geeft die wij onderscheppen.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Gemaakte afspraken ten aanzien van tactiek.

# SNIJLIJNEN TUSSEN MEDESPELERS T.O.V. DE BAL BEWAKEN

SP13

TO-  
Balverlies

## Uitleg

Zodra er balverlies is, moeten de 2-3 spelers die het dichtstbij zijn direct druk op de balbezitter geven.

De andere spelers moeten direct kijken naar de snijlijnen, die dan ontstaan ten op zichte van:

1. De bal en
2. De medespelers.

Deze snijlijnen moeten verdedigd worden.

## Coachingtips

Coachen op:

1. Meedoen vooruit
2. Snijlijnen verdedigen
3. Balpositie en positie medespelers

# HCZ BASISTECHNIEKEN

JUNIOREN



# HCZ HOCKEYTECHNIEKEN

## ■ BASISTECHNIEKEN

1. Backhandslag
2. Slag korte grip
3. Drijven backhand (linkerhand)
4. Lift dribble 2 handig forehand
5. Drag naar rechts
6. Pull backhand
7. Pull forehand
8. Liftpass uit de loop
9. Tip in lage forehand
10. Tip in lage backhand

## ■ SPECIALE TECHNIEKEN

1. Shave backhand
2. Shave forehand
3. Indian dribble a-ritmisch
4. Omgekeerde dummy
5. Schijnpass

# HCZ HOCKEYTECHNIEKEN

## ■ BASISTECHNIEKEN

1. Kaats naar rechts
2. Kaats naar links
3. Hoge backhandslag
4. Kapflats
5. Lift dribbel linkerhand
6. Jab
7. Turn Forehand
8. Turn Backhand
9. Aerial drag links
10. Aerial drag rechts
11. Aanname binnendoor open forehand
12. Aanname binnendoor open backhand
13. Aanname hoge bal forehand

## ■ SPECIALE TECHNIEKEN

1. Hoge bal (scoop)
2. Lob forehand
3. Lob Backhand
4. Steal forehand
5. Steal backhand
6. Shielden
7. Aanname hoge bal backhand
8. Chop

# HCZ HOCKEYTECHNIEKEN

## ■ BASISTECHNIEKEN

1. Verbeteren van alle basistechnieken
2. Trainen van technieken in wedstrijd situaties
3. Chip
4. Enkelhandige slag forehand
5. Enkelhandige slag backhand
6. Dubbelen

## ■ SPECIALE TECHNIEKEN

1. Hoge bal (scoop)
2. Cornertechnieken
  - Aangeven
  - Stoppen
  - Slepen
  - Slaan
3. Positie gebonden technieken

# HCZ HOCKEYTECHNIEKEN

## ■ BASISTECHNIEKEN

1. Kaats naar rechts
2. Kaats naar links
3. Hoge backhandslag
4. Kapflats
5. Lift dribbel linkerhand
6. Jab
7. Turn Forehand
8. Turn Backhand
9. Aerial drag links
10. Aerial drag rechts
11. Aanname binnendoor open forehand
12. Aanname binnendoor open backhand
13. Aanname hoge bal forehand



# HCZ VRAGENLIJSTEN COACHGESPREK

JUNIOREN



# HCZ VRAGENLIJST '22-'23

Bedoeling uitgelegd

Rol coach & begeleiding uitgelegd

Vraag	Antwoord
1. Wat wil je bereiken (droom en doel)?	
2. Wat zijn volgens jou de belangrijkste taken, bij: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x in balbezit (BB)</li> <li>• 1x niet balbezit (NBB)</li> <li>• 1x bij balverlies (TO-)</li> <li>• 1x bij balwinst (TO+)</li> </ul>	
3. Wat zijn je kwaliteiten? Waar ben je al goed in?	
4. Waar wil/moet je aan werken?	

Vraag	Antwoord
5. Wat ga je hier zelf aan doen (concrete actiepunten)?	
6. Wanneer ga je dat doen?	
7. Welk(e) punt(en) vind je het belangrijkste?	
8. Wie is verantwoordelijk?	

Naam \_\_\_\_\_

Speler /  
Speelster

Handtekening \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_

Coach

Handtekening \_\_\_\_\_

# HCZ VRAGENLIJST '22-'23



Bedoeling uitgelegd



Rol coach & begeleiding uitgelegd

Vraag	Antwoord
1. Wat wil je bereiken (droom en doel)?	
2. Wat zijn volgens jou de belangrijkste taken, bij: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2x in balbezit (BB)</li><li>• 2x niet balbezit (NBB)</li><li>• 1x bij balverlies (TO-)</li><li>• 2x bij balwinst (TO+)</li></ul>	
3. Wat zijn je kwaliteiten? Waar ben je al goed in?	
4. Waar wil/moet je aan werken?	

Vraag	Antwoord
5. Wat ga je hier zelf aan doen (concrete actiepunten)?	
6. Wanneer ga je dat doen?	
7. Zijn er redenen waarom je dit niet zou kunnen doen?	
8. Welk(e) punt(en) vind je het belangrijkste?	
9. Wie is verantwoordelijk?	

Naam \_\_\_\_\_  
Speler /  
Speelster  
Handtekening \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_  
Coach  
Handtekening \_\_\_\_\_



# HCZ VRAGENLIJST '22-'23



Bedoeling uitgelegd



Rol coach & begeleiding uitgelegd

Vraag	Antwoord
1. Wat wil je bereiken (droom en doel)?	
2. Wat is je positie in het team?	
3. Wat zijn volgens jou de belangrijkste taken, bij: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x in balbezit (BB)</li> <li>• 3x niet balbezit (NBB)</li> <li>• 3x bij balverlies (TO-)</li> <li>• 3x bij balwinst (TO+)</li> </ul>	
4. Wat zijn je kwaliteiten? Waar ben je al goed in?	
5. Waar wil/moet je aan werken?	
6. Wat ga je doen om nog beter te functioneren (concrete actiepunten)?	

Vraag	Antwoord
7. Wanneer ga je dat doen?	
8. Zijn er redenen waarom je dit niet zou kunnen doen?	
9. Hoe zeker ben je van jezelf, dat je de afgesproken acties inderdaad gaat uitvoeren?  Geef aan op een schaal van 0-10	
10. Wanneer heb je gefaald?	
11. Welk(e) punt(en) vind je het belangrijkste?	
12. Wie is verantwoordelijk?	

Naam \_\_\_\_\_

Speler /  
Speelster

Handtekening \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_

Coach

Handtekening \_\_\_\_\_

