



Handboek coaching

Versie juli 2026



Gefeliciteerd, je bent coach!



Wat leuk dat je een team gaat coachen. Wellicht heb je dit al eerder gedaan of het is helemaal nieuw voor je!
Vanuit SCHC gaan we jou helpen met het coachen zodat het een fantastisch hockeyseizoen gaat worden. Voor jou en het team!
Vanuit de club vinden wij een aantal zaken belangrijk. Dit willen we jou als coach graag meegeven.

Wij hanteren hierbij onze eigen kernwaarden in de vorm van de **‘SCHIJF VAN VIJF’**:

1. Plezier
2. Sportiviteit
3. Veiligheid
4. Respect
5. Saamhorigheid

Wat is belangrijk als je gaat coachen?!



1. Zorg voor structuur rondom de wedstrijd en maak duidelijke afspraken. Bv. als iemand praat luistert de rest.
2. Wees realistisch in wat je kan en mag verwachten van de kinderen. Het zijn geen prof's.
3. Coach positief voor, tijdens en na de wedstrijd en geef complimenten.
4. Je bent in je rol als coach geen ouder. Wees een coach voor het hele team!
5. Blijf goed op de hoogte...

Meld je hieraan voor de WhatsApp-community van de SCHC Jeugd:

<https://chat.whatsapp.com/Dc5vKuyBmpi22uw1YhWil1?s=cl&p=i&ilr=4>

Zo kunnen we snel schakelen in het geval van urgente vragen of zaken.

Binnen de community vind je verschillende groepen:

- Aankondigingen – hier delen we vanuit SCHC informatie die voor alle teams relevant is. Dan hebben we het bijvoorbeeld over algehele afgelastingen voor trainingen of wedstrijden.
- Coaches & teammanagers Jongste Jeugd – voor vragen en afstemming over O7 t/m O10.
- Coaches & teammanagers Junioren – voor vragen en afstemming over O11 t/m O18.
- Voor trainers zijn er daarnaast aparte groepen per speelcategorie. Hier worden onder andere trainingen en oefenstof gedeeld.

Wat regel je als team bij de start van het seizoen:



1. Whattsapp groep met alle ouders. In de SCHC app staan de telefoonnummers van de ouders van de spelers van jouw team.
2. Verdeel de taken tussen coaches en manager.
3. Plan een kennismaking met kinderen en ouders.
 - Kennismaken en leg uit wat ze van jou als coach/manager mogen verwacht.
 - Leg uit wat jullie als coaches van de ouders verwachten.
4. Communiceer naderhand de praktische afspraken met de ouders. (zie voorbeeld 1)
5. Leer de kinderen kennen (waar staan ze graag op het veld, waar zijn ze goed in, wat willen ze graag leren etc). (zie voorbeeld 2)
6. Communiceer het wedstrijdschema met rijden/fluiten/fruit/keepen. Etc.
7. In de SCHC app kan je per wedstrijd makkelijk de taken toewijzen aan de (ouders van de) spelers.
8. Communiceer elke woensdag voor de wedstrijd een overzicht. (zie voorbeeld 3)

Wat kan jij als coach doen in de teamvorming:



1. Leer de kinderen kennen en laat de kinderen jou kennen.
2. Organiseer een kennismaking.
3. Regel een teamtrui.
4. Regel teamuitjes.
5. Betrek alle kinderen bij oefeningen, besprekingen etc.
6. Heb oog voor de minder aanwezige kinderen.
7. Maak teamafspraken tussen spelers en coaches. Je kan hiervoor gebruik maken van de teamafspraken kaart.

Hoe begeleid je een team?



Voor de wedstrijd

1. Je komt ruim op tijd voor een wedstrijd op het veld aan.
2. Ouders die geen coach of begeleider zijn blijven achter het hek staan.
3. Doe een gezamenlijke warming-up – als je elke week start met dezelfde oefeningen weten de kinderen waar ze aan toe zijn. En doe zelf ook mee als coach!
4. Zorg dat je de aandacht hebt van alle kinderen. Zoek een rustig plekje op het veld en laat de kinderen om je heen staan.
5. Geef maximaal twee teamaanwijzingen; één voor aanvallen en één voor verdedigen. (vb. Een leerpunt vanuit de vorige wedstrijd). Houd dit moment kort en krachtig.
6. Bespreek de opstelling met het team*.
7. Bevestig de spelers in het wedstrijdformulier!

Tijdens de wedstrijd

1. Coach om de bal heen, d.w.z. coach voornamelijk de spelers zonder bal.
2. Geef persoonlijke aanwijzingen als ze in de wissel staan. Dan is er meer rust om iets uit te leggen.
3. Alle kinderen in het team spelen ongeveer evenveel minuten en iedereen start even vaak in de basisopstelling.
4. Voor het wisselen kan je een speciale app gebruiken of een bord/ouderwets papiertje.

*in de bijlage vind je de informatie voor 3, 6 en 8 tallen op het veld vanuit de KNHB.

Hoe begeleid je een team?



In de rust

1. Zoek een rustig plekje op het veld op om de eerste helft te bespreken met tips en tops.
2. Leg de nadruk op 1 tip en 1 top voordat ze wedstrijd weer in gaan.

Na de wedstrijd

1. Begeleiding en tegenpartij bedanken (vul wedstrijdformulier in!)
2. Evalueer de tweede helft met het team voordat ze naar hun ouders gaan. En eindig altijd met een positief punt.
3. Help de keeper met uitkleden en keeper verlaat als eerste (!) het veld.
4. Drink met het team (en tegenstander) limonade in het clubhuis.
5. Ruim met het team de bekers weer netjes op en laat de tafel schoon achter.

Onthoud altijd dat spelplezier bovenaan staat! En ontstaat door (zelf)vertrouwen, uitproberen, ervaren, verbeteren en leren dat (onder andere) plaatsvindt door (durven) fouten maken!

Hoe betrek je de keeper bij het team?



1. Roulerende keeper

- Enthousiasmeer mensen om keeper te zijn.
- Voor de wedstrijd: bepaal welke coach de keeper helpt met aandoen materiaal.
- Bij einde wedstrijd: help of doe volledig zelf alle spullen in de keeperstas.
- Tot de volgende wedstrijd: zorg voor wassen en schone spullen (incl. helmband)

2. Vaste keeper

- Maak een schema met welke kinderen de keeper helpen met aankleden en inspelen.
- Zorg dat de keeper nooit als laatste het veld afgaat.
- Laat keeper zelf de tas inpakken; ze hebben vaak een eigen methode
- Maak de keeper 'het hoofd' van de verdediging. De keeper heeft het beste overzicht en kan aanwijzingen geven aan de verdediging.
- Bij strafcorner tegen: geef de keeper de verantwoordelijkheid wie de lijnstops, wie de renners zijn en waar ze moeten staan.
De cirkel is van de keep! Sowieso mogen coaches niet verder dan de dug-out dus is het ook niet mogelijk om daar te coachen.

3. Speciaal bij invalkeeper (zeker als de invalkeeper een vaste keeper is)

- Betrek de keeper bij het team, zorg dat iemand zich welkom voelt – misschien wil de keeper wel vaker invallen.
- Zorg dat de keeper nooit als laatste het veld afgaat.
- Vraag waar de keeper behoefte aan heeft; bv. coaching of gewoon helemaal met rust gelaten worden als er een aanval op de goal is.... Geef de keeper de regie.

Invallers nodig?



Vraag aan ouders de aanwezigheid van de kinderen aan te geven in de SCHC app. Dan weet je op tijd of je een invaller nodig hebt. Vraag in de whatsapp groep met de andere coaches/managers uit jouw lijn na of er bij andere teams mogelijkheden zijn om in te vallen.

Jongste Jeugd

1. O8/O9/O10 kunnen onbeperkt bij elkaar invallen;
2. O10 mogen onbeperkt invallen bij de O12-junioren, ongeacht de klasse.

Junioren

1. Lenen uit dezelfde klasse of lager van dezelfde leeftijdscategorie mag altijd;
2. Bij lenen van spelers uit een lagere leeftijdsklasse mag er geleend worden uit dezelfde klasse of lager of 1 klasse hoger dan het eigen team; De doelgroepcoördinator kan je helpen met deze stap. Jongste jeugd: jongstejeugd@schc.nl O11-O14: junioren11-14@schc.nl
3. Voor het lenen van spelers worden de 5e, 6e en 7e klasse gezien als 1 categorie. Deze zijn voor het lenen van spelers onderling uitwisselbaar en mogen, indien het team inclusief geleende spelers uit gelijke of lagere klasse uit maximaal 11 spelers bestaat, maximaal 2 spelers lenen uit de 4e klasse.
4. O12 team mag onbeperkt lenen uit de O10;
5. Indien je het nodig/wenselijk acht te lenen vanuit de opleidingsteams, gebeurd dit uitsluitend via de coördinator Hockey: ch@schc.nl

Keepers

1. In principe leen je een keeper op gelijk niveau of lager;
2. Lukt dat niet, dan mogen teams die uitkomen in de 2e klasse en lager een keeper lenen uit een team dat maximaal 2 klassen hoger speelt;
3. Teams die uitkomen in de 1e klasse of hoger mogen een keeper lenen die maximaal 1 klasse hoger speelt;
4. Bij twijfel: vraag het na bij wedstrijdsecretariaat wedstrijd-junioren@schc.nl!

Beoordeling en coachgesprekken ?



Als coach word je vier keer gevraagd het beoordelingsformulier via de **Go4Sports app** in te vullen. Hiermee kunnen we de ontwikkeling van de kinderen volgen gedurende het seizoen. Naast de coaches gaan ook onze hoofdtrainers en (senior) jeugdtrainers beoordelen via deze app. In de app staan ook warming-up, oefeningen voor een training en wedstrijd tips.

Hoe kom je in de GO4Sports app?

Lees de handleiding 'Activeren Go4sport app'. (in de whatsapp community)

Heb je vragen over het systeem?

Stuur dan gerust een e-mail naar support@go4sports.nl

Coachgesprekken

We hebben een keer per jaar op verzoek een gesprek (december) en in april een ingepland coachgesprek. Bij dit gesprek zitten de coaches, hockey coördinator en doelgroepcoördinator samen. We bespreken hoe het sociaal gaat in het team, wat jullie als coach opvalt, hoe de kinderen zich ontwikkelen, wat gaat goed en waar hebben jullie ondersteuning bij nodig. Je ontvangt hiervoor een uitnodiging via de doelgroepcoördinatoren.

Mocht er tussentijds iets zijn of je hebt vragen?

Je kan een e-mail sturen naar de doelgroepcoördinator.

De e-mailadressen zijn te vinden op de website van SCHC; organisatie – jeugdcommissie.

Ga hiervoor naar de volgende link: [Hockeyclub SCHC](#)

Sportiviteit en Respect



De SCHC-coach maakt het verschil

Elke speler verdient een coach die:

- ✓ Ontwikkeling boven resultaat zet
- ✓ Respect voorleeft
- ✓ Spelplezier bewaakt
- ✓ Iedereen laat meedoen
- ✓ Een veilige omgeving creëert

Een speler die zich veilig voelt:

- Durft fouten te maken
- Durft vragen te stellen
- Durft zichzelf te zijn
- Ontwikkelt zich sneller

Een speler die zich onveilig voelt:

- Gaat fouten vermijden
- Wordt stiller of juist drukker
- Speelt onder zijn niveau
- Kan afhaken

Sportiviteit en Respect



Binnen SCHC aandacht voor sportiviteit en respect

- 1) Waarden zichtbaar op de velden en bij clubhuis

- 2) Hulpmiddelen bij de materialen aan het begin van het seizoen

- 3) Commissie die met je nadenkt. Wanneer benaderen?
 - Je merkt dat iemand zich vaak terug trekt in het team
 - Een speler ontvangt veel kaarten
 - Een speler is vaak te laat bij wedstrijden
 - Binnen het team wordt gepest
 - Je bent op zoek naar leuke teambuilding activiteiten

Voel de ruimte om contact op te nemen!

Dat kan via veiligsportklimaat@schc.nl

Waar kan ik terecht voor vragen bij SCHC?



- Vragen over materialen: materialen@schc.nl
- Vragen over trainingen, trainers en andere hockeyzaken: ch-jj@schc.nl (coördinator hockey) of hockeyontwikkeling@schc.nl.
- Voor algemene vragen kan je een e-mail sturen naar jeugdinfo@schc.nl.
- Voor specifieke vragen kan je bij de betreffende Doelgroep coördinator terecht:
 - Doelgroepcoördinator Jongste Jeugd: jongstejeugd@schc.nl
 - Doelgroepcoördinator 011 - 014: junioren11-14@schc.nl
 - Doelgroepcoördinator 016-018: junioren16-18@schc.nl

Vragen over veldwedstrijden:

- Jongste jeugd en junioren: wedstrijdsec@schc.nl
- Vragen aan de zaalcommissie: zaal@schc.nl
- Vragen over de zaalwedstrijden: wedstrijd-zaal@schc.nl

Heb je een leuk bericht met foto voor op de website of sociale media: nieuws@schc.nl

Belangrijke documenten (fluiten, spelregels e.d.) zijn te vinden op <https://www.schc.nl/documenten>

Wij wensen jullie een heel mooi en sportief hockeyseizoen toe!
Namens het team van SCHC

Voorbeeld 1



Hallo allemaal!

Vandaag hebben we een gezellige aftrap gehad van het hockeyseizoen. Leuk om iedereen te zien en met elkaar kennis te maken. En daarna gelijk al zo'n eerste mooie wedstrijd! 🏒👏

Om te zorgen voor een soepel lopend hockeyseizoen hier enkele spelregels:

- 1) Hockey is een teamsport en gaat (bijna) altijd door. Ook als het regent 🌧️😊.
- 2) Weekendje weg of belangrijke afspraak? Laat het dan asap weten en uiterlijk de woensdag voor de wedstrijd. Dat doe je door de afmelding in de SCHC App te zetten. Of een bericht in deze appgroep.
- 3) Ook als ouders vormen we een team, dus zorgen we bij toerbeurt voor het fluiten en fruit.

Het schema tot de herfstvakantie hebben jullie inmiddels gehad.

| 4) voor het "team gevoel"....

- regelen we een teamtrui.
- rijden de meisjes met de coaches mee in de auto naar de uitwedstrijden.
- doen de meisjes samen een warming - up voor elke wedstrijd,
- komen de meisjes direct na de wedstrijd nog heel even bij de coaches voor korte nabespreking vd wedstrijd.
- gaan we na de wedstrijd samen het veld af en drinken we kort wat limonade in het clubhuis van SCHC of clubhuis van de tegenpartij.

Elke week zullen we een kort berichtje sturen waarin we een update geven over verzamelplek en tijdstip verzamelen.

Tot slot: veilig hockeyen is belangrijk. Check of je dochter alles mee heeft; scheenbeschermers, bitje en juiste kleding.

Op naar een mooi seizoen! Groetjes de coaches

Voorbeeld 2



Naam:

1. Op welke positie/plek in het veld speel je graag?
2. Op welke plek wil je graag invallen (vanuit de wissel)?
3. Wat wil je dit jaar graag leren? (vb. strafcorner, positie houden, beter aannemen van de bal)
4. Waar ben je goed in op het veld?
5. Wil je aanvoerder zijn tijdens de wedstrijd?
6. Wat wil jij eraan doen om een goed teamgevoel te krijgen? Wat vind je belangrijk in een team?
7. Wat wil je graag doen met het teamuitje?
8. Vind je het leuk om het sinterklaasfeestje te organiseren?

Voorbeeld 3



Hi allemaal,

Zaterdag spelen we THUIS/UIT tegen xx. De wedstrijd begint om xx uur.



Verzamelen:

Om xx uur op veld xx.



Kleding:

SCHC thuisshirt, blauw rokje en SCHC sokken (vergeet beetje en scheenbeschermers niet!)



Keepen:



Fluiten:



Fruit:



Coaches:



Afmeldingen:

Tot zaterdag!

groetjes de coaches



SPEELREGELS O8

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. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand

Shoot en bolle kant

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. Als de bal over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat op de 5-meterlijn met een self-pass, push of schuifslag ter hoogte van het punt waar de bal over de achterlijn ging binnen het doelgebied.



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 slag

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 binnen het doelgebied van 5 meter gescoord worden. Na een doelpunt in een van de goals wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag vanaf de middenlijn.

Meer info en veelgestelde vragen:
www.knhb.nl/jongstejeugd





SPEELREGELS 09

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. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

Gevaarlijk spel

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 ter hoogte van waar de bal over de achterlijn is gegaan.

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 het 10-metergebied

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

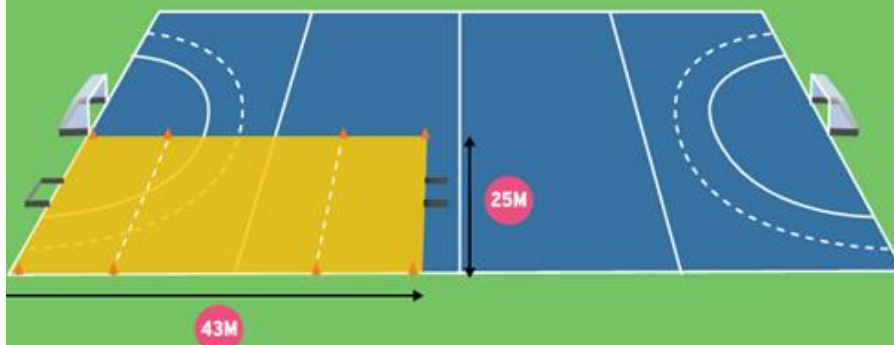
Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag nabij de plaats waar de bal over de zijlijn ging. Gaat de bal binnen het 10-metergebied over de zijlijn, dan wordt de bal genomen op de zijlijn ter hoogte van de 10-meterlijn. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat hij in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

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.





SPEELREGELS O10

Beginslag

Vanaf het midden op de middenlijn wordt de beginslag genomen. Dit kan door een self-pass, push of (schuif)-slag, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 5 meter afstand.

Gevaarlijk spel

De bal mag niet hoger dan kniehoogte worden gespeeld. Liften mag, mits niet gevaarlijk. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

Spelhervattingen

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 5 meter afstand. Wanneer de bal genomen wordt binnen 5 meter van de cirkel*, moet de bal eerst 5 meter hebben gerold voordat hij de cirkel ingespeeld mag worden.

* Als er geen cirkel is, is er een doelgebied ter grootte van een rechthoek rond de cirkel.

Doelpunt

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en deze op of onder plankhoogte en in zijn geheel over de achterlijn is gegaan. Bij een doelpoging mag de bal gedurende de hele schotbaan niet hoger komen dan plank- of kniehoogte. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginslag.

Inslag

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt de bal genomen op de plek waar de bal over de zijlijn is gegaan. Iedereen neemt 5 meter afstand.

Vrije slag

Als een speler een overtreding maakt, krijgt de tegenstander een vrije slag op de plek van de overtreding. Uitzondering: als de aanvallende partij een overtreding maakt in het

doelgebied mag de verdedigende partij de bal ter hoogte van kop cirkel nemen. Als de verdedigende partij een overtreding maakt binnen 5 meter van het doelgebied krijgt de aanvallende partij een vrije slag. De bal moet dan eerst 5 meter gerold hebben voordat de bal de cirkel in mag.

Shoot-out

Bij een verdedigende overtreding in de cirkel mag de tegenstander een shoot-out nemen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middenlijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out genomen worden. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

Strafbal

Wanneer een doelpunt wordt voorkomen door een overtreding van een verdediger wordt een strafbal gegeven. De tijd wordt stilgezet.

Uitslaan

Als de bal over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan ter hoogte van kop cirkel.

Lange corner

Als de bal (onopzettelijk) via een verdediger over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een lange corner. Deze wordt genomen circa 5 meter achter de 15 meter lijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 5 meter hebben gerold voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Beide teams houden 5 meter afstand.

Shoot en bolle kant

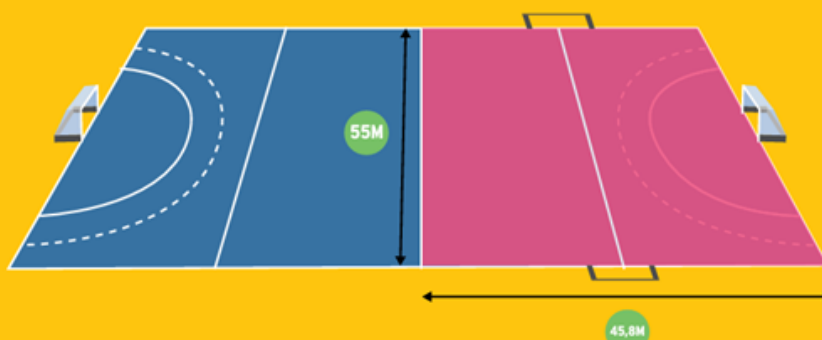
Spelers mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

Time-out

Een time-out kan teambegeleiders en speelbegeleiders de ruimte geven om spelers extra aanwijzingen te kunnen geven. Een time-out kan door zowel een teambegeleider worden aangevraagd als door de speelbegeleider worden gegeven.

Bully

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.



Meer info en veelgestelde vragen:
www.knhb.nl/jongstejeugd