



3-tal Hockey Voor De O8: Zo Coach Je Met Verstand

Daar sta je dan aan de zijlijn. Je dochter of zoon speelt vrolijk mee en jij bent nu ineens de coach. Gefeliciteerd! Super dat je je vrije tijd steekt in deze energieke bengels van 7 jaar.

Je hoeft geen hockeykenner te zijn om goed te coachen. Deze kinderen spelen vooral voor de lol, rennen overal naartoe en horen de helft niet van wat je roept. Maar met een paar slimme trucjes help je ze écht vooruit.

Tactiek bij de O8? Ja, dat kan! Houd het simpel, maak het zichtbaar en laat ze vooral spelenderwijs ontdekken hoe leuk samenspelen is.

Herkenbaar? Alle kinderen achter de bal aan!

Daar sta je dan aan de zijlijn. Je dochter of zoon speelt vrolijk mee en jij bent nu ineens de coach. Gefeliciteerd! Super dat je je vrije tijd steekt in deze energieke bengels van 7 jaar.

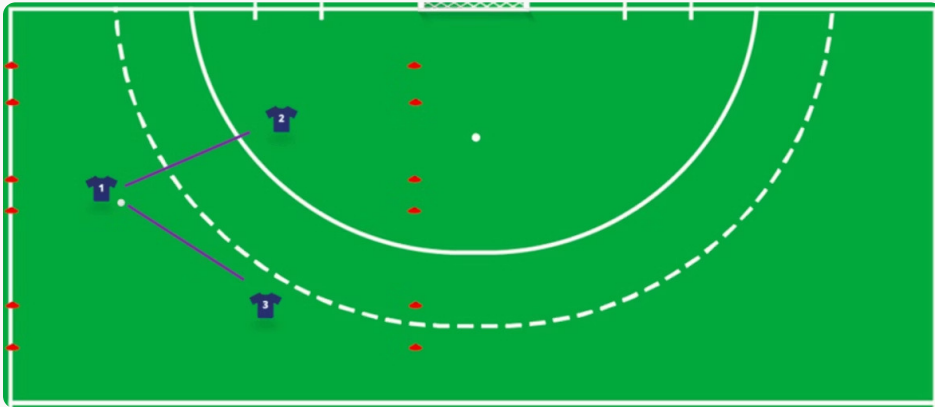
Je hoeft geen hockeykenner te zijn om goed te coachen. Deze kinderen spelen vooral voor de lol, rennen overal naartoe en horen de helft niet van wat je roept. Maar met een paar slimme trucjes help je ze écht vooruit.

❏ Tactiek bij de O8? Ja, dat kan! Houd het simpel, maak het zichtbaar en laat ze vooral spelenderwijs ontdekken hoe leuk samenspelen is.

Opstelling: geef ze een plek

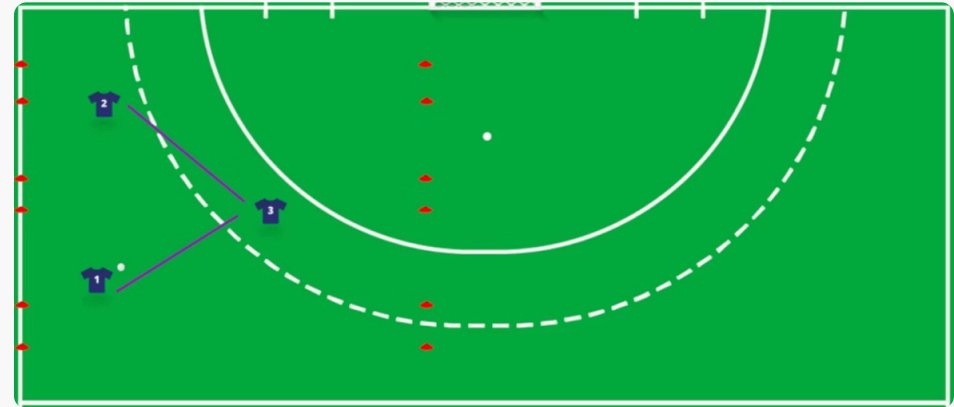
Een goede opstelling helpt kinderen begrijpen waar ze moeten staan op het veld. Laten we kijken naar twee effectieve opstellingen voor 3-tal hockey.

De V-vorm: Aanvallend



De V-vorm is ideaal voor aanvallend spel. Eén speler staat voorop, terwijl de andere twee erachter in een V-formatie volgen. Dit helpt de bal naar voren te krijgen en druk te zetten op de tegenstander.

De Omgekeerde V: Verdedigend

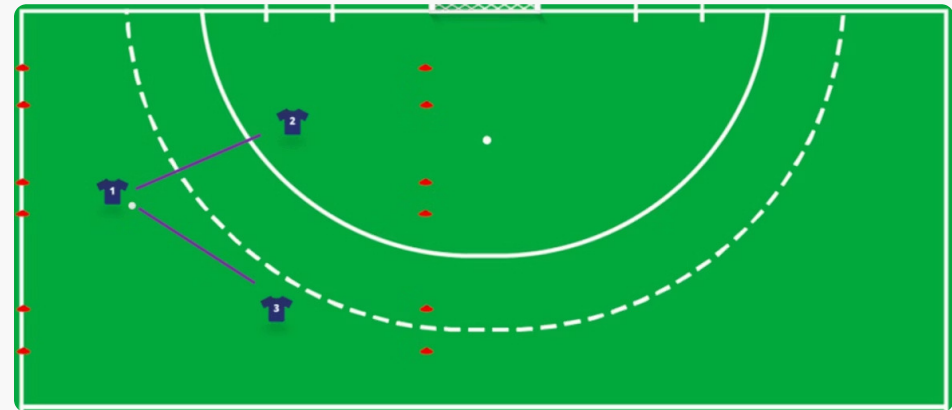


De omgekeerde V is perfect voor verdediging. Twee spelers staan voorop om de aanval af te stoppen, en één speler staat erachter ter ondersteuning. Dit creëert een stevige linie voor het eigen doel.

De V-vorm: vol naar voren

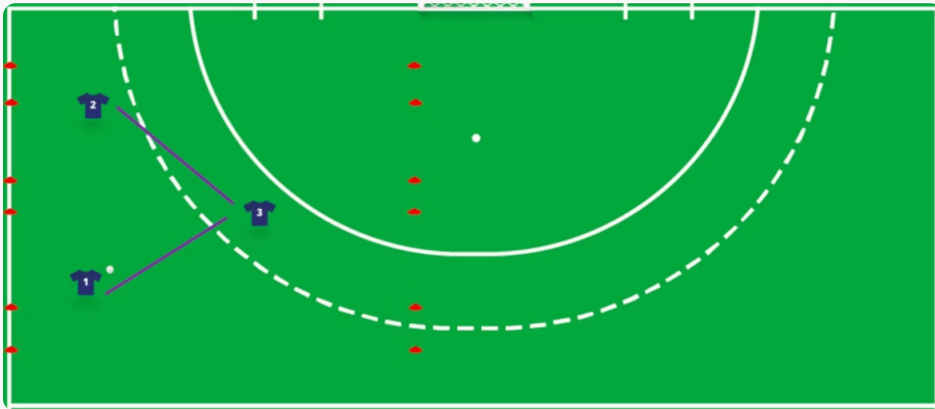
Leg je team uit dat ze een vogel vormen. Eén speler achteraan (de kop) en twee voorin (de vleugelpunten).

Waarom werkt dit? Er zijn drie doeltjes, dus meer kans op scoren met twee spelers voorin. De achterste speler pakt de bal op en speelt hem naar de twee 'vleugels' die al klaarstaan.



Beeldspraak: "We zijn vandaag een vogel die snel vooruit vliegt!"

De omgekeerde V: stevig verdedigen



Twee spelers achteraan, één voorin. Als de tegenstander ook een V speelt, sta je man tegen man. Dan kom je niet direct met z'n tweeën tegen drie aanvallers te staan.

Praktische tip: Vertel de kinderen vooraf: "Vandaag zijn we een berg met twee stevige poten achteraan."



Beeldspraak: "We zijn een stevige berg die moeilijk te beklimmen is!"

Tactische basisregels die ze kunnen snappen

Jonge kinderen kunnen al eenvoudige tactische concepten begrijpen als je ze op de juiste manier uitlegt.

1

Samen verdedigen en aanvallen

Dit is de belangrijkste regel. Leer ze dat hockey leuker wordt als iedereen meedoet.

2

Sterke kant en zwakke kant

Elk kind heeft een sterke kant van de stick: de forehand kant (de voorkant).

3

Vrij lopen wordt beloond

Er moet altijd iemand vrij lopen voor degene met de bal.

4

Verdedigen: tussen bal en doel

Simpele regel: zorg dat je stick tussen de bal en jullie doel staat.

Samen verdedigen en aanvallen



Aanvallen

Als jullie de bal hebben, gaan alle drie naar voren



Verdedigen

Als jullie de bal kwijt zijn, helpen alle drie met terugkrijgen



Beweging

Niemand staat stil te kijken

Probeer dit tijdens training: Maak een spelletje waarbij alleen teamwork wordt beloond. Geen individuele acties, alleen samen scoren telt.

Sterke kant en zwakke kant

Elk kind heeft een sterke kant van de stick: de forehand kant (de voorkant). Leer ze simpel:

- Probeer langs de backhand kant van je tegenstander (hun zwakke kant)
- Haal de bal naar je eigen forehand kant als hij verkeerd ligt
- Versnel als je langs iemand gaat

Beeldspraak: Zeg "Neem de snelweg aan de rechterkant" in plaats van "ga langs de backhand kant."

Oefening: Zet pylonnetjes neer en laat ze er omheen dribbelen. Roep: "Neem de snelweg langs de pylon!"

Vrij lopen wordt beloond



Beweeg

Sta niet stil als je medespeler de bal heeft



Zoek ruimte

Loop naar het groen waar niemand staat



Communiceer

Roep om de bal als je vrij staat

Beeldspraak: "Zoek het groene gras waar geen tegenstander staat" of "Loop naar de lege plekken op het veld."

Verdedigen: tussen bal en doel

Simpele regel: zorg dat je stick tussen de bal en jullie doel staat. Als iemand dichtbij de bal komt, ga er direct naartoe en probeer de bal af te pakken.

Positionering

Sta altijd tussen de bal en je eigen doel

Actie

Ga direct naar de bal toe als een tegenstander dichtbij komt

Doel

Probeer de bal af te pakken en weer in bezit te krijgen

Voor teams die wat samenspel laten zien

Sommige teams kunnen na een tijdje meer. Probeer dan deze tips:



Sneller Spelen

Rechts Eerst

Snelle Vrije Slag

Altijd Uitweg

Derde Man

Spelen is sneller dan rennen

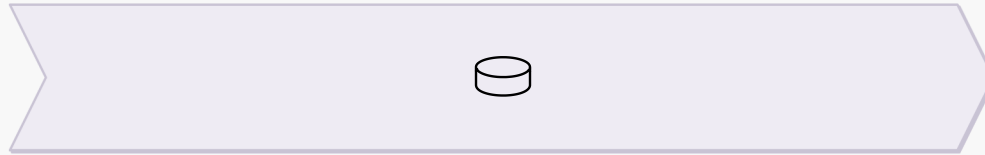
Als er geen tegenstander tussen jou en je medespeler staat, speel de bal. Spelen is sneller dan lopen met de bal. Niet ermee wegrennen.

Voorbeeld uit de praktijk: "Kijk, Emma heeft de bal. Lars staat vrij. Emma, speel naar Lars, dan kan hij scoren!"

- ✓ Beloon kinderen altijd als ze de bal naar een teamgenoot spelen in plaats van er zelf mee te rennen!

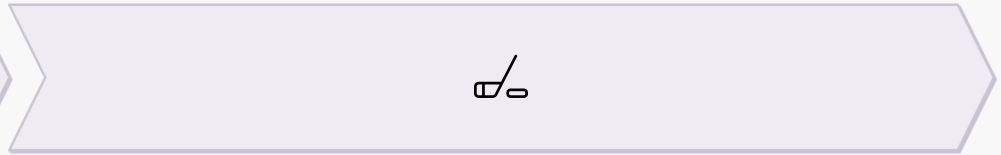
Pass naar rechts gaat voor pass naar links

De pass naar rechts gaat schuin naar voren (over de zwakke kant van de verdediger). De pass naar links moet breed (over de sterke kant van de verdediger). Daarom is rechts makkelijker.



Pass naar rechts

Gaat over de zwakke kant (backhand) van de verdediger



Pass naar links

Gaat over de sterke kant (forehand) van de verdediger

Vrije slag snel nemen



Leg uit: als je een vrije slag krijgt, speel hem meteen. Dan staan je medespelers nog vrij. Als niemand vrij staat, mag je de bal voor jezelf neerleggen (self-pass).



Tip voor de coach: Oefen dit tijdens de training door regelmatig een fluitsignaal te geven en dan te kijken wie het snelst de vrije slag neemt.

Altijd een uitweg hebben

Degene die de bal oppakt, moet altijd twee kanten op kunnen spelen.
Naar voren én naar achteren. Zo kom je er altijd uit.

Vooruit spelen

Als er ruimte is, speel de bal naar een teamgenoot die vrij staat

Achteruit spelen

Als er geen ruimte vooruit is, speel de bal terug naar een teamgenoot



Help elkaar: de derde man

Als één van je voorspelers de bal heeft, moet de andere speler van achteren komen helpen. Drie tegen één is altijd makkelijker dan twee tegen één.

Maak het zichtbaar met beeldspraak

Vergeet tactiekborden. Kinderen van 7 begrijpen die niet. Gebruik liever:



Poppetjes op het veld

Zet ze neer zoals je wilt dat ze gaan staan



Foto's op bekens

Elke speler krijgt zijn eigen beker met foto



Dierenvergelijkingen

"We zijn een vogel" in plaats van "we spelen een V"

Wist je dat? Kinderen van deze leeftijd begrijpen beelden veel beter dan woorden. Een vogel snappen ze, een "V-opstelling" niet.

Effectieve beeldspraak voor jonge hockeyers

"Bommetje!"

Iedereen ver uit elkaar staan
voor meer ruimte

"Magneet!"

Allemaal naar de bal toe bij
verdedigen

"Driehoek!"

Zorg dat er altijd drie
verschillende plekken zijn om
de bal naartoe te spelen

Direct toepasbaar



Kies één opstelling per wedstrijd

Vogel (V) of berg (omgekeerde V) en houd je eraan vast



Roep simpele aanwijzingen

"Samen naar de bal", "Help elkaar", "Neem de snelweg"



Beloon samenspel

Geef complimenten als ze elkaar de bal geven, niet alleen bij doelpunten



Gebruik beelden

Vertel over vogels en bergen in plaats van V-vormen en tactieken



Heb geduld

Na de winterstop pas gaan ze het echt snappen, maar elk stapje vooruit telt