

HockeyFood O10 Coach Playbook

Praktische tips voor Onder 10 coaches

Daar sta je dan. Over een week begint de competitie en je hebt ja gezegd tegen het coachen van een O10-team. Misschien heb je al O8 gedaan, of spring je er helemaal nieuw in. Dat maakt niet uit. Binnen een paar weken ben je dé coach die deze 9 en 10-jarigen door hun eerste echte teamhockey begeleidt.

Want dat is precies wat O10 zo bijzonder maakt: deze kinderen ontdekken dat hockey écht een teamsport is. Ze kennen nu het verschil tussen links en rechts, maar leren vooral dat samen spelen leuker is dan alleen. En jij bent hun gids in deze ontwikkeling.

Deze Quick Guide helpt je door je eerste competitie heen. Geen ingewikkelde theorieën, maar praktische tips die écht werken bij 9 en 10-jarigen.

Welkom bij de Mooiste Uitdaging: O10 Coachen!

Daar sta je dan. Over een week begint de competitie en je hebt ja gezegd tegen het coachen van een O10-team. Misschien heb je al O8 gedaan, of spring je er helemaal nieuw in. Dat maakt niet uit. Binnen een paar weken ben je dé coach die deze 9 en 10-jarigen door hun eerste echte teamhockey begeleidt.

Want dat is precies wat O10 zo bijzonder maakt: deze kinderen ontdekken dat hockey écht een teamsport is. Ze kennen nu het verschil tussen links en rechts, maar leren vooral dat samen spelen leuker is dan alleen. En jij bent hun gids in deze ontwikkeling.

Deze Quick Guide helpt je door je eerste competitie heen. Geen ingewikkelde theorieën, maar praktische tips die écht werken bij 9 en 10-jarigen.



Het Mooie van O10: Van "Ik" naar "Wij"

Je staat langs de lijn en ziet het gebeuren: Emma roept "Hier!" naar Finn, die de bal naar haar toe speelt. Ze scoren samen. Dit is O10 in een notendop - kinderen die ontdekken dat samenwerken leuker is dan alleen spelen.

Lichamelijk

Veel betere balcontrole, kunnen 15-20 minuten geconcentreerd blijven

Mentaal

Snappen logische verbanden, stellen "waarom"-vragen

Sociaal

Willen winnen én begrijpen dat ze elkaar daarvoor nodig hebben

Wat dit voor jou betekent: Leg uit waarom ze iets doen, vier samenspel net zo hard als individuele acties, en introduceer eenvoudige tactische basisregels.

Basis Tactische Concepten (Simpel Uitgelegd)

De Vier Belangrijkste Principes:

1

Driehoekjes Maken

"Als jij de bal hebt, moeten er altijd twee teamgenoten zijn waar je naar toe kunt spelen. Zoals hoekjes van een driehoek!"

2

Breed en Diep

"Maak het veld zo groot mogelijk wanneer wij de bal hebben. Als een laken dat je uitspreid!"

3

Tussen Bal en Doel

"Zonder bal? Ga tussen de tegenstander en ons doel staan. Zij moeten om jou heen!"

4

Help Elkaar

"Als één iemand de bal probeert af te pakken, sta jij er vlak achter om te helpen."

Eenvoudige Spelregeltjes

In Balbezit (Aanvallen):

- Kijk eerst of er iemand dichterbij het doel staat
- Geen afspeelmogelijkheid? Loop zelf met de bal
- Roep je naam als je vrij staat
- Probeer naar voren te spelen, maar veiligheid eerst

Niet in Balbezit (Verdedigen):

- Loop naar de kant waar de bal is
- Probeer tussen tegenstander en doel te komen
- Help je teamgenoot die de bal probeert af te pakken
- Blijf dicht bij elkaar, maak het veld klein

Praktijkvoorbeeld:

Sam heeft de bal aan de zijkant, maar wordt opgejaagd. Twee teamgenoten lopen allebei naar hem toe. Jij coacht: "Jij blijft daar! Jij loopt die kant op! Nu kan Sam naar twee kanten spelen - dat is een driehoek!"



Posities en Opstellingen: 8 tegen 8

Bij O10 spelen ze 8 tegen 8. Meer spelers, meer posities, maar ook meer kansen voor iedereen.

Basis Posities:



1 Keeper

"Jij bent de baas van het doel!"



2-3 Verdedigers

"Jullie zorgen dat niemand dichtbij ons doel komt"



2-3 Middenvelders

"Jullie zijn de verbinders tussen achter en voor"



2 Aanvallers

"Jullie proberen te scoren en helpen bij aanvallen"

Drie Handige Opstellingen



1-2-3-2 (De Balans)

Voor teams die zowel willen
aanvallen als verdedigen



1-3-3-1 (Extra Veilig)

Meer verdedigers, goed als
tegenstander sterker is



1-1-3-3 (Aanvallend)

Voor meer aanvallend spel



Coach-tip: Laat spelers 2-3 wedstrijden op dezelfde positie, dan wisselen. Zorg dat iedereen keeper heeft geprobeerd.

De Wedstrijd: Voor, Tijdens en Na

Voor de Wedstrijd:

- Verzamel ruim van tevoren bij de dug-out: "Vandaag gaan we lekker samenspelen!"
- Check materiaal (bitje, scheenbeschermers)
- Wedstrijdbespreking (max 2 minuten): "We helpen elkaar, maken driehoekjes, blijven bij elkaar in verdediging"
- Opstelling maken: Laat ze zelf hun positie aanwijzen op het veld

Tijdens de Wedstrijd

Wel doen:

- Aanmoedigen: "Mooi samengespeeld!"
- Simpele aanwijzingen: "Kijk voor je speelt!" of "Help elkaar!"
- Positioneel coachen: "Emma, kom iets naar binnen!"
- Wissel om de 10-15 minuten

Niet doen:

- Schreeuwen over tactiek tijdens spel
- Elke pass becommentariëren
- Boos worden om fouten - ze zijn 9 en 10 jaar!
- Alleen naar sterkste spelers kijken

Praktische situaties:

Ze staan allemaal in één hoek: "Spread out! Gebruik het hele veld!"

Een kind raakt de bal niet: "Blijf rennen! Straks krijg je hem wel!"

In de Rust (kort en krachtig):

1. Eerst drinken (2 minuten)
2. Één compliment: "Jullie helpen elkaar zo goed!"
3. Één punt voor tweede helft: "Nog beter naar elkaar kijken"

Na de Wedstrijd:

- Drie hooraatjes voor tegenstander
- Korte kring: "Wat hebben we goed gedaan?"
- Elk kind één positief punt

Omgaan met Ouders

O10-ouders hebben vaak hogere verwachtingen. Ze zien hun kind echt beter worden en verwachten soms meer dan realistisch is voor deze leeftijd. Hier heb je mee te dealen.

Typische Vragen en Je Antwoorden:

“

"Waarom staat mijn kind niet op die positie?"

"Ik probeer iedereen verschillende posities te laten ervaren. Over een paar weken staat hij/zij weer daar. Zo leren ze het hele spel kennen."

”

“

"Kunnen jullie niet meer aanvallend spelen?"

"We zoeken de balans tussen aanvallen en verdedigen. Als ze eerst leren samenwerken, komt aanvallend spel vanzelf."

”

“

"Wanneer gaan ze echte tactiek leren?"

"Ze leren nu de basis van samenspel. Dat is de belangrijkste tactiek op deze leeftijd. Moeilijkere systemen komen later."

”

De Ouderbijeenkomst: Verwachtingen Managen

Wat je uitlegt:

- Bij O10 gaat het om plezier én leren samenwerken
- Individuele ontwikkeling is belangrijker dan teamresultaat
- Je coacht positief en bouwend

Wat je van hen verwacht:

- Positief aanmoedigen vanaf de zijlijn (alle kinderen, niet alleen hun eigen)
- Focus op plezier, niet alleen op winnen

Bij Lastige Ouders:

Tactiek-expert

"Ik coach het team, jullie zijn supporters. Dat werkt het beste voor kinderen."

Altijd-winnen

"Winnen is leuk, maar plezier en ontwikkeling zijn belangrijker."

 Bespreek problemen altijd persoonlijk, nooit via WhatsApp.

Praktische Problemen Oplossen

Veelvoorkomende Situaties:



"Ze luisteren niet naar mijn tactiek"

Stop met praten, laat ze zitten, wacht tot het stil is. "Als iedereen luistert, kunnen we beginnen."
Begin opnieuw, korter.



"Ze staan nog steeds op een kluitje"

Bevries het spel. "Stop! Emma, waar is nu de meeste ruimte?"
Laat ze zelf ontdekken.



"Ze worden boos bij tegenslag"

Lisa huilt omdat ze een pass miste. "Lisa, kom eens hier. Iedereen mist soms een pass. Dat hoort erbij. Volgende keer lukt het wel. Wil je nog een keer proberen?"

Voor Moeilijke Momenten:

- **Bij Complete Chaos:** Stop alles. Laat ze zitten. Begin opnieuw met iets waar ze wel zin in hebben.
- **Bij Huilen:** Extra aandacht, apart nemen, positief blijven, geen drama maken.
- **Bij Twijfel aan Jezelf:** Kijk naar hun gezichten. Als ze glimlachen en met plezier spelen, doe je het goed.

Jouw Drie Gouden Regels

1. Plezier Gaat voor Alles

Als ze lachen en enthousiast zijn, ben je een goede coach. De rest is secundair.

2. Ontwikkeling Boven Resultaat

Een kind dat beter wordt in samenwerken is belangrijker dan een team dat altijd wint.

3. Positief Blijven Werkt

Aanmoediging en complimenten maken kinderen beter. Kritiek maakt ze bang en onzeker.

Meet Je Succes aan Deze Vragen:

☐

Komen ze graag naar training en wedstrijden?

☐

Spelen ze samen en helpen ze elkaar?

☐

Gaan ze met een glimlach naar huis?

☐

Zijn ouders tevreden over de sfeer?

☐

Heb je zelf plezier in het coachen?

Als je deze vragen met "ja" kunt beantwoorden, ben je een fantastische O10-coach.

Wat Je Moet Onthouden

De Vijf Pijlers van O10-Coachen:

Teamwork is het Nieuwe Plezier

O10-spelers ontdekken dat samenwerken leuker is dan alleen spelen. Stimuleer en vier dit.

Simpele Tactiek, Grote Impact

Een paar basisprincipes goed uitleggen werkt beter dan ingewikkelde systemen.

Individuele Aandacht binnen Teamverband

Elk kind heeft eigen behoeften, maar ze leren samen. Balanceer dit.

Positieve Coaching Werkt het Beste

Aanmoedigen, uitleggen, begeleiden. Niet schreeuwen, bekritisieren of straffen.

Jouw Enthousiasme is Besmettelijk

Als jij het leuk vindt, vinden zij het leuk. Als jij gelooft in ze, geloven zij in zichzelf.

Voor meer ondersteuning en praktische tips: check je HockeyFood-platform.