

HockeyFood O8 Coach Playbook

Praktische handleiding voor Onder 8 coaches

Daar sta je dan. Over een week begint de competitie en je hebt ja gezegd tegen het coachen van een O8-team. Binnen een paar weken ben je dé coach die deze kleine hockeyers door hun eerste echte competitie begeleidt.

O8 is bijzonder: deze kinderen ontdekken nog wat hockey is. Ze kennen het verschil tussen links en rechts amper, maar rennen wel achter elke bal aan alsof het de belangrijkste bal ter wereld is. En weet je wat? Dat is ook zo.

Deze Playbook helpt je door je eerste competitie heen. Geen ingewikkelde tactieken, maar praktische tips die écht werken bij 6 en 7-jarigen.

Begrijp Je O8-Spelers

Het Belangrijkste: Alles Draait om de Bal

Emma ziet de bal. Emma rent naar de bal. Emma vergeet haar stick, pakt de bal met haar handen en rent richting het verkeerde doel. Onderwijl staat Finn naar een vliegtuig te kijken en heeft Lisa ontdekt dat je met je stick prachtig putjes kunt graven.

Dit is volkomen normaal.

O8-spelers zijn balgerichtheid in optima forma. Hun wereld bestaat uit: "Waar is de bal en hoe kom ik eraan?" Teamwork, tactiek, posities - dat komt allemaal later.



Wat Dit Betekent voor Jou



Verwacht geen teamspel
Als vijf kinderen achter één bal
aanrennen, doen ze het goed.



Houd uitleg kort
Beperkte concentratie. Daarna
kijken ze naar vliegtuigen.



Focus op individuele
balvaardigheden
Iedereen een bal, gewoon lekker
rondlopen en spelen.

De Start van het Seizoen

Je Eerste Teambijeenkomst

Met ouders bespreken:

- Wanneer en waar we trainen en spelen
- Hoe melden kinderen zich af
- Wie zorgt waarvoor: hesjes, drinken
- Vertrekpunten uitwedstrijden

Met kinderen bespreken:

- Elkaars namen leren
- Simpele afspraken: we helpen elkaar en hebben plezier

Praktische Afspraken

Op tijd komen

Ruim voor wedstrijd bij
kleedkamer

Afmeldingen

Uiterlijk vrijdagavond via club-
app

Materiaal

Scheenbeschermers en beetje
verplicht

Teamafspraken

Wat doen we wel:

- Elkaar helpen en aanmoedigen
- Ons best doen
- Luisteren naar de coach
- Plezier maken (belangrijkste!)

Wat doen we niet:

- Schelden of vervelende dingen zeggen
- Anderen uitlachen bij fouten

Jouw Rol als O8-Coach

De Vier Gouden Regels



Enthousiasme is Alles

Jouw energie bepaalt hun energie



Positief Blijven

"Goed geprobeerd!" werkt beter dan "Nee, zo niet"



Simpel Houden

Eén tip per keer is genoeg



Iedereen is Even Belangrijk

Elke speler verdient persoonlijke aandacht

Individuele Aandacht

Namen onthouden - Week 1: leer alle namen

Verschillende karakters aanpakken:

Verlegen

Extra bemoediging

Druk

Kanaliseer energie positief

Talent

Extra uitdaging

Beginner

Kleine stapjes, veel complimenten

De Wedstrijd

Voor de Wedstrijd

Ruim van tevoren:

- Verzamel bij kleedkamer
- Korte bespreking: "Vandaag gaan we ons best doen en plezier maken!"
- Simpele punten: "Probeer de bal aan te nemen en ren naar de bal"

Wedstrijdbespreking = kort:

- "We gaan lekker hockeyen!"
- "Probeer de bal aan te raken"
- "Ren naar de bal toe"

Tijdens de Wedstrijd

Focus op Plezier

Stand doet er niet toe, stralende gezichtjes wel

Vier Alles

Bal geraakt? Applaus. Geprobeerd? Ook applaus

Wissel Slim

Rouleer in hoog tempo door je selectie

Coach de Basics

"Goed kijken!", "Naar de bal!", "Ga ervoor!"

❏ Niet roepen over posities - "Ga terug naar je plek!" begrijpen ze niet.

Problemen Oplossen Tijdens de Wedstrijd

		
Kind boos Even naar je toe halen	Discussie scheidsrechter Altijd respectvol blijven	Tegenstander te hard Spreek hun coach aan

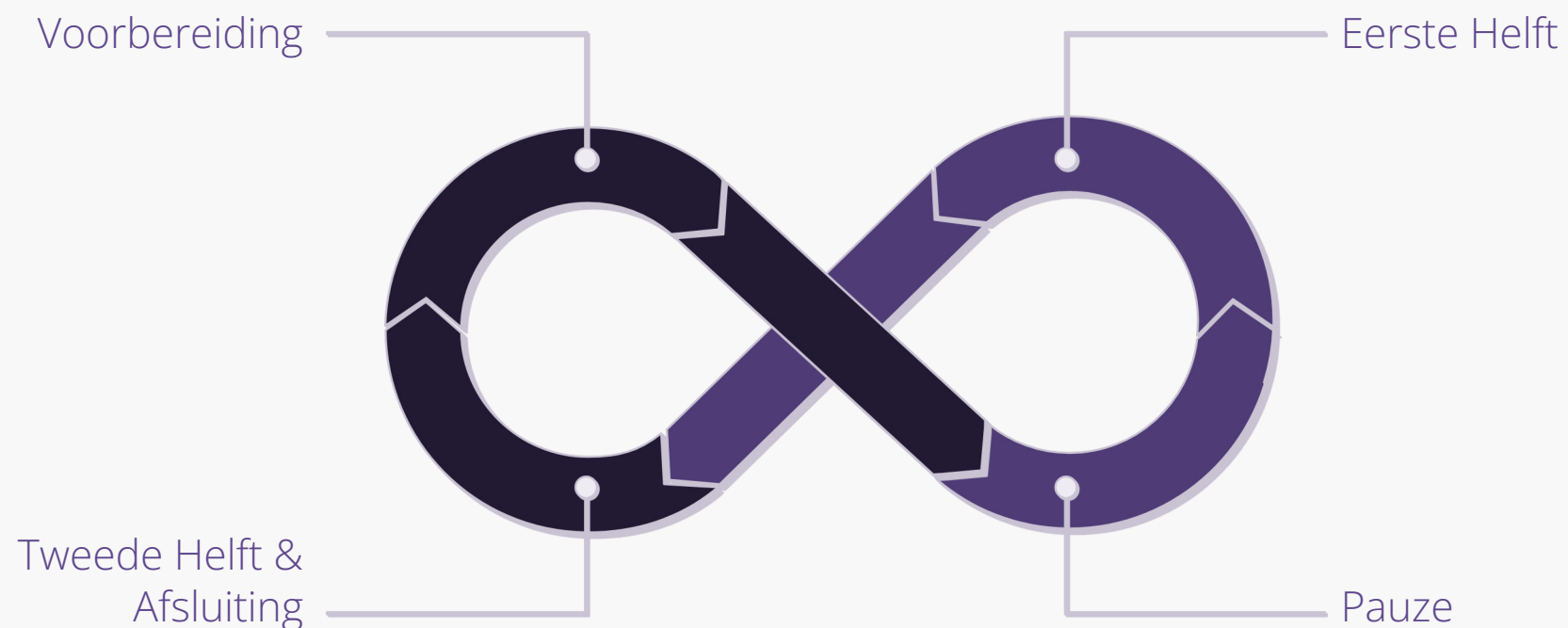
Rust en Na de Wedstrijd

Rustbespreking (kort):

- Eerst drinken
- Compliment voor iedereen
- Eén punt tweede helft

Na wedstrijd:

- Elke speler één positief punt
- Drie hooraatjes voor tegenstander



Omgaan met Ouders

Je Ouderbijeenkomst

Jouw rol uitleggen: "Ik zorg ervoor dat kinderen plezier hebben in hockey. Positief coachen, iedereen evenveel aandacht."

Verwachtingen bijstellen: Teamspel bij O8 bestaat nog niet. Achter bal aanrennen is perfect.

Van ouders verwachten:



Stimuleren

Kind stimuleren (niet forceren)



Aanmoedigen

Positief aanmoedigen



Helpen

Helpen met praktische zaken

Tijdens het Seizoen

- Maak praatjes met verschillende ouders
- Deel leuke momenten
- Bij problemen: persoonlijk aanspreken
- Wees eerlijk: "Ik leer ook nog"

⚠ Bij bemoeien: "Ik coach, jullie aanmoedigen."

Praktische Situaties Oplossen

Veelvoorkomende Uitdagingen

Kind wil niet spelen

- Forceer nooit
- Vraag: "Wat zou je leuk vinden?"
- Blijf uitnodigend

Kind wordt boos

- Haal uit spel
- Laat kalmeren
- Luister echt
- "Volgende keer anders proberen"

"Mijn kind raakt bal nooit":

- Moedig rennen aan
- Complimenteer poging
- Focus op deelname

"Ze luisteren niet":

- Stop met praten
- Laat zitten
- Maak oogcontact
- Begin met vraag

Noodplan bij Chaos

Stop met wat je doet

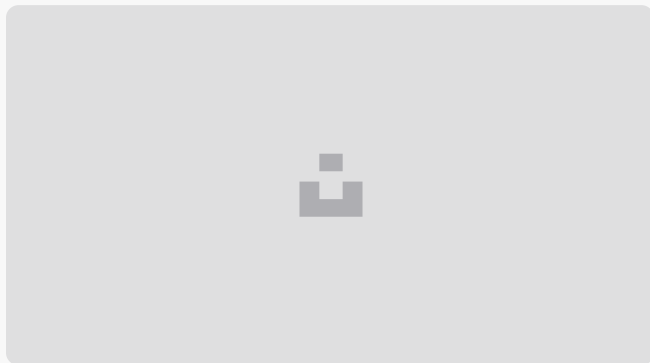
Zeg: "Vrij spel, ga maar hockeyen!"

Laat ze een tijdje hun gang gaan

Werkt altijd.

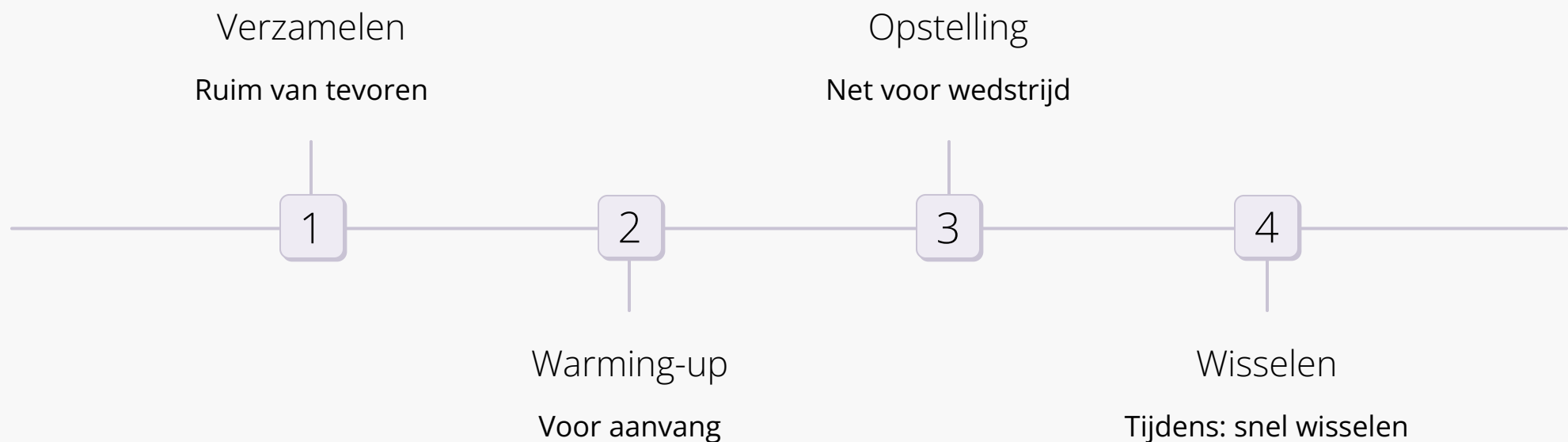
Praktische Tips

Je Wedstrijdtas



- EHBO-setje met pleisters
- Reservebitje
- Sportdrank
- Fruit
- Voldoende ballen
- Pionnen voor warming-up

Wedstrijdritme



Communicatie Tegenstander

Stel jezelf voor, bespreek regels en helfttijden, blijf respectvol.

Het Seizoen Door



Begin seizoen

Namen leren, afspraken maken



Midden seizoen

Eerste spelletjes, meer structuur



Einde seizoen

Vieren wat geleerd is,
afsluitactiviteit

Positief Coachen

Complimenten die helpen:

"Wat goed dat je naar teamgenoot kijkt!"

"Super dat je naar bal rent!"

Correctie die niet afbreekt:

In plaats van "Niet zo!"

zeg: "Probeer het eens zo..." en doe voor.

Je Overlevingsgids

Onthoud Dit Altijd:



Bal = Beste Vriend
Eerst bal leren kennen



Korte Uitleg Regel
Uitleg langer = te lang



Plezier Gaat voor Alles
Lachen en rennen = succes

Voor Moeilijke Momenten:

Bij Chaos:

Stop, laat zitten, begin opnieuw

Bij Huilen:

Extra aandacht, positief blijven

Bij Twijfel:

Laat ze gewoon spelen

Jouw Succes Meet Je Aan:



Komen ze graag naar wedstrijd? ✓



Rennen ze achter bal aan? ✓



Gaan ze glimlachend naar huis? ✓

Dan ben je een fantastische O8-coach.

Wat Je Moet Onthouden

De drie pijlers van goed O8-coachen:



Plezier eerst

Plezier en glimlachen boven score

Iedereen doet mee

Gelijke aandacht en speeltijd

Blijf positief

Bemoediging en aanmoediging

1. Plezier staat altijd voorop

Stralende gezichtjes zijn belangrijker dan de score

2. Iedereen doet mee

Geef alle kinderen evenveel aandacht en speeltijd

3. Positief blijven werkt

Bemoediging en complimenten maken kinderen beter, niet kritiek

Tot Slot: Jij Kunt Dit

Over een paar maanden lach je om je zorgen. Je gaat zien hoe Emma leert dat haar stick nuttig is, hoe Finn ontdekt dat hockey leuker is dan vliegtuigen kijken, en hoe Lisa van putjes graven overschakelt naar doelpunten maken.

Je hoeft geen perfect coach te zijn. Je hoeft alleen een coach te zijn die geeft om deze kinderen. De rest komt vanzelf.

Hockey is leuk, coaching is leerzaam, en samen maken we spelers beter. En jij kunt dat ook!

Veel plezier met je team - het wordt een geweldig seizoen!

- ✔ Voor meer tips, video's en ondersteuning: check je HockeyFood-platform. Daar vind je alles wat je nodig hebt om je O8-team naar een fantastisch seizoen te begeleiden.

Jouw O8 Coaching Checklist

Voor het seizoen:

- Ouderbijeenkomst organiseren
- Namen van alle kinderen leren
- Teamafspraken maken
- Wedstrijdtas voorbereiden

Elke wedstrijd:

- Enthousiast en positief blijven
- Korte, simpele instructies geven
- Iedereen evenveel speeltijd geven
- Plezier boven resultaat stellen

100%

Plezier

Het belangrijkste doel voor elk kind

6-7

Leeftijd

Jaren jong en vol energie

1

Bal

Waar alles om draait

Je bent er klaar voor - veel succes en plezier met je O8-team!