



HockeyFood O9 Coach Playbook

Praktische handleiding voor Onder 9 coaches

Daar sta je dan langs de lijn. Je O9-team rent vol energie het veld op en plots hoor je: "Coach, waar moet ik staan?" Een moment later zie je hoe Emma de bal perfect aanneemt, naar Finn kijkt en hem een prachtige pass geeft. Dit is O9 in een notendop: het kantelpunt waar individuele balvaardigheden overgaan naar echte samenwerking.

Deze Playbook helpt je door je eerste O9-competitie heen. Praktische tips die écht werken bij kinderen die net ontdekken dat hockey een teamsport is.

Welkom bij het Mooiste Avontuur: O9 Coachen!

Daar sta je dan langs de lijn. Je O9-team rent vol energie het veld op en plots hoor je: "Coach, waar moet ik staan?" Een moment later zie je hoe Emma de bal perfect aanneemt, naar Finn kijkt en hem een prachtige pass geeft. Dit is O9 in een notendop: het kantelpunt waar individuele balvaardigheden overgaan naar echte samenwerking.

Deze Playbook helpt je door je eerste O9-competitie heen. Praktische tips die écht werken bij kinderen die net ontdekken dat hockey een teamsport is.

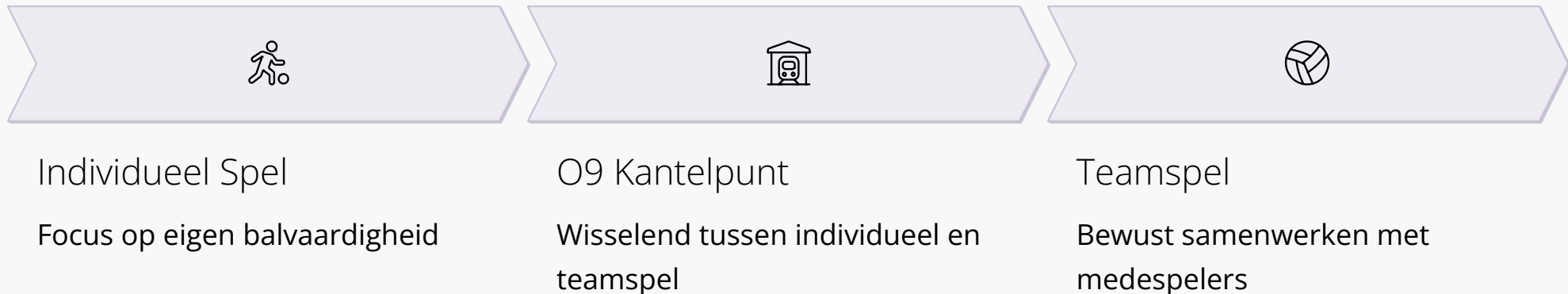


Begrijp Je O9-Spelers

Het Kantelpunt: Van "Ik en de Bal" naar "Wij en de Bal"

Emma heeft de bal, ziet dat Lotte vrij staat en geeft haar een perfecte pass. Twee minuten later rent zij samen met vier anderen achter één bal aan alsof het de belangrijkste bal ter wereld is. Herkenbaar? Dit is O9 precies: kinderen die op het kantelpunt staan tussen individueel spel en teamwork.

O9-spelers zijn nog steeds balgericht, maar ze beginnen te snappen dat medespelers kunnen helpen. Soms zie je prachtige combinaties, soms nog steeds een kluitje kinderen rond één bal. Beide zijn volkomen normaal.



Wat Dit Betekent voor Jou

Verwacht wisselend
teamspel

De ene keer spelen ze als een
echte ploeg, de volgende keer
rennen ze weer allemaal naar
de bal. Vier het teamwork als
het gebeurt.

Houd uitleg beknopt

Maak je punt en laat ze spelen.

Balans tussen individueel
en samen

Zorg voor oefeningen die beide
combineren.

Praktisch voorbeeld

Zet kleine doeltjes neer en laat tweetallen spelen. "Jullie mogen alleen scoren als jullie de bal minstens één keer hebben overgespeeld."

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, vervoer
- Verzamelingen uitwedstrijden



Met kinderen bespreken:

- Elkaars namen leren (essentieel!)
- Simpele teamafspraken: we helpen elkaar en hebben plezier
- "Als je de bal hebt, kijk waar je vriendjes staan"
- "Als je de bal niet hebt, loop vrij en help mee verdedigen"

Praktische Afspraken

- Op tijd komen: Plan genoeg tijd in voor rustige overgang
- Afmeldingen: Bepaal deadline en communiceer helder
- Materiaal: Scheenbeschermers en beetje verplicht

Teamafspraken

Wat doen we wel:

- Elkaar helpen en aanmoedigen
- Kijken waar je medespelers staan voordat je de bal wegspeelt
- Ons best doen, ook als het moeilijk is
- Luisteren naar de coach
- Plezier maken (belangrijkste!)

Wat doen we niet:

- Schelden of vervelende dingen zeggen
- Anderen uitlachen als ze een fout maken
- Alleen maar achter de bal aan rennen zonder te kijken

O9-spelers kunnen iets meer regels aan, maar houd het simpel.

Jouw Rol als O9-Coach

De Vijf Gouden Regels

1

Enthousiasme is Alles
Jouw energie bepaalt hun energie

2

Positief Coachen Werkt
"Kijk eens hoe mooi je naar je medespeler keek!" werkt beter dan "Niet zo snel wegschieten!"

3

Eén Focus per Keer
"Probeer vandaag vooral naar je medespelers te kijken" is genoeg voor een hele wedstrijd

4

Balans Individueel en Team
Geef beide ruimte

5

Iedereen is Even Belangrijk
Elke speler verdient persoonlijk compliment over samenwerking

Individuele Aandacht



Verschillende karakters aanpakken:

Verlegen:

Extra bemoediging bij teamwork

Druk:

Kanaliseer energie positief

Talent:

Laat zien hoe ze anderen kan helpen

Beginner:

Kleine stapjes, veel complimenten

De Wedstrijd

Voor de Wedstrijd

1

Ruim van tevoren

- Verzamel bij kleedkamer
- Korte bespreking: "Vandaag gaan we ons best doen, naar elkaar kijken en plezier maken!"
- Simpele punten: "Probeer de bal goed aan te nemen en kijk waar je vriendjes staan"

2

Wedstrijdbespreking = kort

- "We gaan lekker hockeyen!"
- "Kijk naar je medespelers voordat je de bal wegspeelt"
- "Help elkaar bij verdedigen"

3

Opstelling maken

- Teken op papiertje
- Laat kinderen favoriete positie noemen
- Ze bewegen toch nog veel door elkaar



Tijdens de Wedstrijd

Wat werkt wel:

- Focus op ontwikkeling - Vier elke poging tot samenwerking
- Snelle wissels - Rouleer regelmatig door selectie
- Coach basisprincipes - "Kijk naar je medespeler!" en "Goed samen!"

Wat werkt niet:

Niet roepen over ingewikkelde tactieken - Ze begrijpen het nog niet altijd.

Problemen Oplossen



Kind gefrustreerd

Even naar je toe halen, samen kijken hoe het beter kan



Discussie scheidsrechter

Altijd respectvol blijven



Tegenstander te fysiek

Spreek hun coach aan over veiligheid

Rust en Na de Wedstrijd

Rustbespreking (kort):

1. Eerst drinken
2. Compliment voor team: "Jullie kijken al veel beter naar elkaar!"
3. Eén punt tweede helft: "Blijf vooral naar je medespelers kijken"
4. Vraag één speler wat hem opviel

Na wedstrijd:

- Elke speler één positief punt over samenwerking
- Afspreken: volgende week weer groeien en plezier maken

Onthoud: De nabespreking is een kans om samenwerking te vieren, niet om fouten te bespreken!

Omgaan met Ouders

Je Ouderbijeenkomst

Jouw rol uitleggen: "Ik zorg ervoor dat kinderen plezier hebben én leren samenwerken. Positief coachen, iedereen evenveel aandacht."

Verwachtingen bijstellen: O9-spelers leren schakelen tussen individueel spel en teamwork. "Ze beginnen te begrijpen dat samenwerken slim is, maar soms rennen ze nog allemaal naar de bal. Dat hoort bij deze leeftijd."

Van ouders verwachten:

- Kind stimuleren (niet forceren)
- Positief aanmoedigen
- Helpen met praktische zaken

Focus op ontwikkeling: "Leerde jouw kind iets nieuws over samenwerken?" is de belangrijkste vraag.

Lastige Vragen

"Bij O9 leren kinderen dat hockey een teamsport is. Sommige dagen lukt samenwerken beter dan andere. Ik help alle kinderen groeien in hun eigen tempo."

Tijdens het Seizoen

- Maak praatjes met verschillende ouders
- Deel positieve ontwikkelingen
- Bij problemen: persoonlijk aanspreken

Bij bemoeien: "Ik coach de kinderen, jullie moedigen ze aan."

Praktische Situaties Oplossen

Veelvoorkomende Uitdagingen

Kind krijgt geen bal

"Laat zien dat je vrij staat! Roep je naam en loop naar een lege plek!" Complimenteer het vrij lopen, niet alleen het bal krijgen.

Kind dat nooit past

"Tel eerst tot twee en kijk waar je vriendjes staan." Maak er een spelletje van.

Kind dat anderen uitsluit

Direct ingrijpen: "Hockey is leuker als iedereen meedoet."

Meer Situaties

"Ze rennen nog steeds allemaal naar de bal":

- Laat ze! Dit hoort bij hun ontwikkeling
- Stimuleer vrij lopen: "Kijk, Tess staat helemaal vrij!"
- Complimenteer het als iemand wél vrij loopt

"Ze luisteren niet":

- Stop met praten, laat ze zitten
- Begin met vraag: "Wie heeft een mooie pass gegeven?"

"Ze spelen te individueel":

Maak spelletjes waarin samenwerking wordt beloond.

"Alleen doelpunten na een pass tellen mee!"

Noodplan bij Chaos & Praktische Tips

Stop met wat je doet

Zeg: "Vrij spel! Probeer elkaar de bal te geven en scoor maar!"

Laat ze een tijdje hun gang gaan

Vier alle vormen van samenwerking die je ziet

Werkt altijd.

Je Wedstrijdtas

- EHBO-setje, reservebitje, water
- Voldoende ballen en pionnen
- Hesjes voor oefenvormen

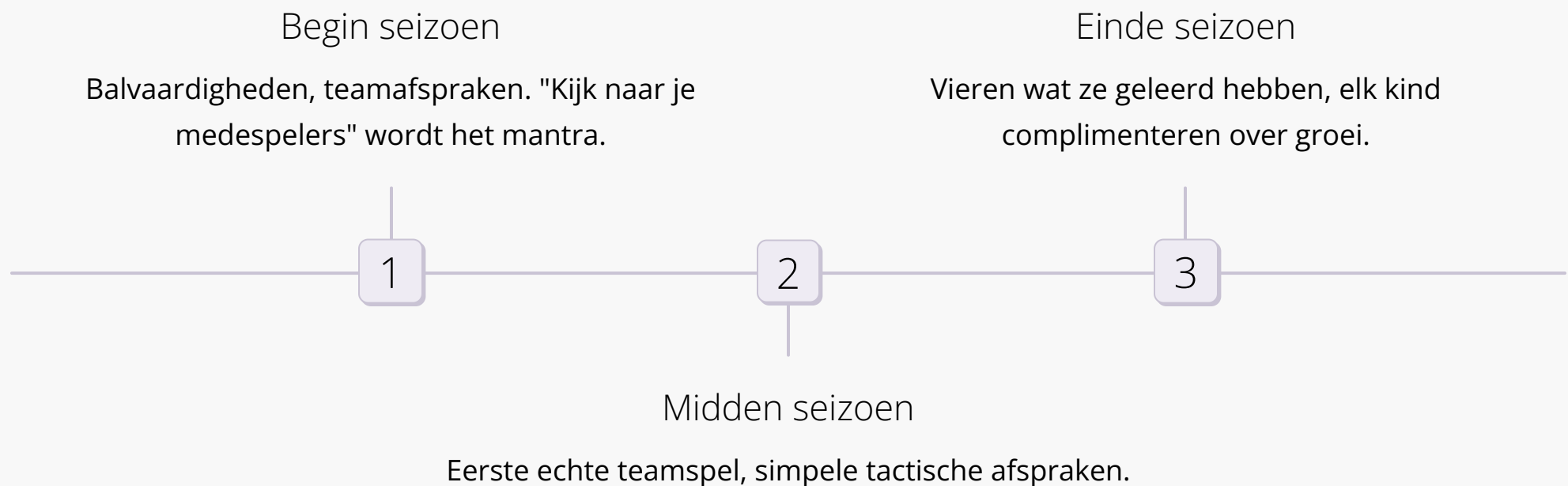
Wedstrijdritme

- Ruim van tevoren: verzamelen
- Voor aanvang: warming-up met ballen
- Net voor wedstrijd: opstelling doornemen
- Tijdens: regelmatig wisselen

Communicatie Tegenstander

Stel jezelf voor, houd het vriendelijk. Jullie zorgen samen voor een leuke wedstrijd.

Het Seizoen Door & Wat Je Moet Onthouden



Positief Coachen

Complimenten die helpen: "Wat goed dat je naar je medespeler keek!" / "Super dat je hielp bij verdedigen!"

Correctie die niet afbreekt: In plaats van "Niet zo egoïstisch!" zeg: "Probeer eerst te kijken waar je vriendjes staan."

De drie pijlers van goed O9-coachen:

Teamwork staat centraal
O9-spelers leren het mooiste van hockey: samenwerken. Vier elke pass, elk moment van vrij lopen en elke keer dat ze elkaar helpen bij verdedigen.

Geduld met ontwikkeling
Ze schakelen tussen individueel spel en teamwork. De ene keer spelen ze als echte ploegmaten, de volgende keer rennen ze weer allemaal naar de bal. Beide zijn normaal.

Positief coachen werkt
Complimenten over samenwerking motiveren meer dan kritiek op fouten. "Wat goed dat je naar Sam keek!" heeft meer impact dan "Je moet meer passen!"

Focus op plezier en groei: Als ze lachen, leren en elkaar helpen, doe je het goed. De technieken komen vanzelf, de liefde voor teamwork leer je ze nu.

Met deze inzichten word je een coach die het verschil maakt. Je spelers zullen niet alleen beter hockeyen, maar vooral begrijpen dat hockey nog leuker wordt als je het samen doet!