MHC Soest - Spelersgids jeugd O7 t/m O18

Wat je in jouw leeftijdsgroep kunt verwachten | seizoen 2026-2027

Doelgroep

Voor spelers. Deze gids laat zien waar je in jouw leeftijdsgroep veel op traint, wat jouw trainer van je vraagt en hoe een goed hockeyjaar er ongeveer uitziet. Het is geen afvinklijst, maar een richting.

Deze gids helpt spelers te begrijpen wat ze in hun leeftijdsgroep mogen verwachten. Niet als toetslijst, maar als eerlijke richting: waar trainen we veel op, wat vraagt de trainer van je en wat betekent goed meedoen bij MHC Soest. Soms krijg je naast een teamaccent ook een persoonlijk leerdoel.

Wat in elke leeftijdsgroep geldt

Zo ziet een goede leerhouding eruit

- Op tijd komen en actief meedoen
- Durven proberen en fouten accepteren
- Luisteren naar korte aanwijzingen en die meteen uitvoeren
- Een teamgenoot helpen en positief blijven
- Na een fout snel weer doorgaan

- Niet alles lukt meteen
- Soms voelt een nieuwe stap even lastig
- Je hoeft niet elke week hetzelfde niveau te halen
- Trainen is er om beter te worden, niet om perfect te zijn
- Plezier en inzet tellen elke week mee

O7 - wat jij kunt verwachten

Instroom in hockey - plezier, gewenning en heel veel bewegen

In jouw jaar	O7 is vooral een instroomjaar. De spelvorm sluit aan bij O8, maar de focus ligt op wennen aan stick en bal, veel bewegen, proberen en plezier. Dit jaar draait het vooral om met plezier wennen aan stick en bal, veel bewegen, veel proberen en veel succesmomenten beleven.

• Veel lopen met de bal en veel scoren in kleine doelen • Voordoen en direct laten nadoen • Korte oefenvormen, met weinig wachttijd • Eenvoudige taal: bal bij je, kijk vooruit, speel door **Techniek die je dit jaar veel tegenkomt** • juiste basisgrip en veilige stickhouding • balcontrole vóór het lichaam, forehand drijven en van richting veranderen • stoppen, pushen en gericht scoren in eenvoudige vormen	• Kom met plezier naar training • Luister en doe mee • Help elkaar en probeer opnieuw

• Je durft te drijven en te scoren. • Je leert richting herkennen, ruimte zien en in eenvoudige spelletjes samen te spelen. • Je blijft betrokken en hebt zichtbaar plezier.	• Je hoeft niet alles nu al te kunnen • Vergelijk jezelf niet te veel met anderen • Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O8 - wat jij kunt verwachten

Eerste basis van samenspel

In jouw jaar	O8 speelt 3x3. Veel balcontacten en spelplezier staan centraal. Dit jaar bouw je verder aan drijven, stoppen, pushen en eenvoudig samenspelen, zonder dat de speelse vorm verdwijnt.

• Kleine partijvormen waarin iedereen vaak aan de bal komt • Stoppen, pushen, draaien en weer versnellen • Veel herhalen in herkenbare spelvormen • Na balwinst uit elkaar, na balverlies achter de bal **Techniek die je dit jaar veel tegenkomt** • grip, drijven, stoppen en pushen veel blijven herhalen • eerste links-rechtsbalcontrole en eenvoudige kennismaking met aannemen aan de forehand- én backhandkant • 1-tegen-1 vooral oplossen met richting en tempo, niet met ingewikkelde trucs	• Doe actief mee • Durf te drijven en te passen • Help je team en wees sportief

• Je zoekt steeds vaker ruimte op. • Je gebruikt pushen en stoppen steeds beter in het spel. • Je herkent beter wanneer je een teamgenoot kunt helpen.	• Je hoeft niet alles nu al te kunnen • Vergelijk jezelf niet te veel met anderen • Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O9 - wat jij kunt verwachten

Van individueel naar samenspelen

In jouw jaar	O9 speelt 6x6. Spelers leren meerdere rollen kennen en hebben nog steeds veel balcontacten. Dit jaar worden push, aannemen in beweging, kijken vóór je actie en samenspelen steeds belangrijker.

- Push en aannames in beweging blijven herhalen
- Veel 1 tegen 1 en eenvoudige 2 tegen 1
- Vrijlopen voor de eerste pass en na je actie opnieuw meedoen
- Verdedigend bal afpakken of lijn naar voren dichtzetten

Techniek die je dit jaar veel tegenkomt

- push en aanname in beweging als vaste basis
- backhandaanname en links-rechtsdribbel verder aanleren
- 1-tegen-1 aanvallend én verdedigend, inclusief goed benaderen en lijn dichtzetten

- Kijk op voordat je gaat lopen of de bal speelt
- Vraag de bal en help een teamgenoot
- Na een fout direct weer meedoen

- Je komt na je actie vaker opnieuw vrij en begint soms een tweede pass te herkennen.
- Je kunt push en aanname steeds beter gebruiken.
- Je herkent eerder wanneer je kunt helpen of druk zetten.

- Je hoeft niet alles nu al te kunnen
- Vergelijk jezelf niet te veel met anderen
- Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O10 - wat jij kunt verwachten

Techniek functioneel leren gebruiken

In jouw jaar	O10 speelt 8x8 op een half veld. Het spel wordt groter en keuzes worden belangrijker. Dit jaar leer je technieken steeds bewuster gebruiken om een spelsituatie op te lossen: goed aannemen, de passende pass kiezen en opnieuw aanspeelbaar worden.

• Open aannemen en daarna door kunnen spelen • Forehandpass in de stick en in de ruimte herkennen • Veel 2 tegen 1 en doorbewegen na je pass • Afronden in beweging en met richting **Techniek die je dit jaar veel tegenkomt** • open aannemen, forehandpass en afronden in beweging • veilige kennismaking met flats en slag én met backhandpass/backhandflats • eerste bewuste jab en verdedigende benadering in eenvoudige duels	• Probeer open aan te nemen en door te spelen • Blijf na je actie weer aanspeelbaar • Werk samen en houd tempo

• Je neemt de bal vaker open aan richting de ruimte. • Je speelt na je eerste aanname sneller door. • Je herkent beter waar breedte en diepte liggen.	• Je hoeft niet alles nu al te kunnen • Vergelijk jezelf niet te veel met anderen • Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O11 - wat jij kunt verwachten

Tussenstap naar groot veld

In jouw jaar	O11 is de 9x9 tussenstap richting 11x11. De bedoeling is meer overzicht, meer betrokkenheid en een betere overgang. Dit jaar gebruik je de stap naar een groter veld om passing, aannemen, omschakelen en samenwerken onder meer druk verder te ontwikkelen.

- Passing en aannames onder iets hogere druk
- Driehoekjes en bezetting rond de bal
- Omschakelen na balwinst en balverlies
- Eerste pressafspraken in eenvoudige taal

Techniek die je dit jaar veel tegenkomt

- passing en aannames onder meer druk, met forehand én backhand
- flats functioneel inzetten en backhandpass verder aanleren
- direct afronden, tip-in/eerste aanraking en eerste blocktackleprincipes

- Leer waarom je ergens staat
- Schakel snel om
- Help rond de bal en praat mee in het spel

- Je herkent sneller waar steun rond de bal nodig is.
- Je schakelt sneller om na balverlies of balwinst.
- Je begrijpt beter hoe ruimte en veldlijnen samenhangen.

- Je hoeft niet alles nu al te kunnen
- Vergelijk jezelf niet te veel met anderen
- Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O12 - wat jij kunt verwachten

Eerste volledige 11-tegen-11-fase

In jouw jaar	O12 speelt 11x11 op een heel veld. Ruimte, lijnen en omschakelmomenten worden belangrijker. Dit jaar leer je het volledige veld beter lezen en bouw je verder aan techniek, veldbezetting en samenwerken in 11-tegen-11.

- Korte en langere passing met de juiste techniek
- Aannemen onder druk en in de loop
- Veldbezetting en helpen rond de bal herkennen
- 2 tegen 1 en 3 tegen 2 als vaste bouwstenen

Techniek die je dit jaar veel tegenkomt

- korte en langere passing met passende techniek: push, flats, slag of backhand waar passend
- backhandaanname en pass functioneel gebruiken; kennismaken met lage backhandafronding waar niveau en veiligheid dit toelaten
- aannemen onder druk, gericht passeren en jab/blocktackle in verdedigende duels

- Denk mee over ruimte en veldbezetting
- Blijf lopen zonder bal
- Pak je rol in het team serieus

- Je herkent sneller waar ruimte ontstaat.
- Je helpt beter rond de bal.
- Je schakelt sneller terug na balverlies.

- Je hoeft niet alles nu al te kunnen
- Vergelijk jezelf niet te veel met anderen
- Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O14 - wat jij kunt verwachten

Spelen onder druk en eerste teamtactiek

In jouw jaar	In O14 kan het spel bewuster worden georganiseerd, zonder creativiteit kwijt te raken. Dit jaar leer je sneller waarnemen, kiezen en uitvoeren onder druk, terwijl techniek en samenwerking steeds sterker met elkaar worden verbonden.

• Onvoorspelbaar dribbelen door te variëren in tempo en ontvangen onder druk • Passing op snelheid, in stick en in ruimte • Veel 3 tegen 2 en 3 tegen 3 • Press, restverdediging en verleggen naar ruimte **Techniek die je dit jaar veel tegenkomt** • forehand- en backhandtechnieken onder hogere snelheid en weerstand • flats, slag, backhandpass en backhandafronding functioneel kiezen • onvoorspelbaar dribbelen door te variëren in tempo en richting; verdedigend channelen, jabben en duelleren	• Kijk, kies en voer uit onder druk • Werk hard terug na balverlies • Denk mee en neem verantwoordelijkheid

• Je herkent de balkant en de helpkant beter. • Je verlegt het spel bewuster. • Je kunt onder druk vaker de juiste keuze maken.	• Je hoeft niet alles nu al te kunnen • Vergelijk jezelf niet te veel met anderen • Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O16 - wat jij kunt verwachten

Regie, wedstrijdplan en prestatiegedrag

In jouw jaar	In O16 verschuift de nadruk van leren spelen naar leren sturen wat een wedstrijd vraagt. Dit jaar neem je meer verantwoordelijkheid voor wedstrijdplan, keuzes, techniek onder druk en je eigen ontwikkeling.

• Passen, aannemen en afronden onder hoge druk • Pressvarianten, countercontrole en omschakeling organiseren • Give and go, lijn over lijn en verbindende versus aanvallende pass herkennen • Strafcornerrollen uitbouwen **Techniek die je dit jaar veel tegenkomt** • passen, aannemen en afronden met forehand en backhand onder hoge druk • hoge bal/scoop veilig en functioneel introduceren of uitbouwen waar passend • jab, blocktackle, herstelactie en strafcornerrollen technisch verder verfijnen	• Neem eigenaarschap in training en wedstrijd • Help teamgenoten en communiceer duidelijk • Denk na over waarom een keuze wel of niet werkt

• Je helpt teamgenoten met inhoudelijke aanwijzingen. • Je herkent sneller welk type pass nodig is. • Je leest wedstrijdsituaties bewuster.	• Je hoeft niet alles nu al te kunnen • Vergelijk jezelf niet te veel met anderen • Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

O18 - wat jij kunt verwachten

Voorbereiding op seniorenhockey

In jouw jaar	O18 is de laatste jeugdlaag en bereidt spelers voor op seniorenhockey op hun eigen ambitieniveau. Dit jaar bereid je je voor op seniorenhockey door techniek en keuzes op wedstrijdtempo te verbinden aan zelfstandigheid en verantwoordelijkheid.

• Handelingssnelheid in passing, aanname en afronding • Wisselen tussen hoge en lage press • Opbouwvarianten en tempoverandering begrijpen • Tegenstander analyseren en daarop reageren **Techniek die je dit jaar veel tegenkomt** • techniekkeuze en uitvoering op wedstrijdtempo, met forehand én backhand • pass- en afrondvariatie, hoge bal en cornerspecialisatie functioneel inzetten • eigen technische ontwikkelpunten herkennen en gericht onderhouden richting seniorenhockey	• Stuur je eigen ontwikkeling mee aan • Kom afspraken na • Speel en communiceer volwassen

• Je stuurt je eigen ontwikkeling aan. • Je kunt bewust wisselen in spelplan. • Je toont volwassen gedrag in voorbereiding, uitvoering en nabespreking.	• Je hoeft niet alles nu al te kunnen • Vergelijk jezelf niet te veel met anderen • Vraag aan je trainer wat jouw volgende stap is

Wijzigingen en aanvullingen | versie 2.1

Dit overzicht staat bewust achteraan. De wijzigingen zijn in de voorgaande hoofdstukken verwerkt, zodat het document zelfstandig leesbaar blijft.

Technische ontwikkeling	Vaardigheden om aan te werken staan per leeftijd concreter beschreven.
Forehand en backhand	Het leren spelen en aannemen aan beide kanten komt eerder in de jeugdopleiding terug.
Leerproces	Het gaat om proberen, oefenen, in het spel gebruiken en doorgroeien; geen vaste afvinklijst.

Uitgangspunt: de bestaande versie blijft inhoudelijk de basis; de aanpassingen versterken de technische uitwerking en de samenhang tussen de documenten.