

MHC Soest - Spelersgids jeugd 07 t/m O18



Wat je in jouw leeftijdsgroep kunt verwachten

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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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: graag naar training komen, vertrouwd raken met stick en bal en veel succesmomenten beleven.

- Veel lopen met bal en veel scoren in kleine doelen
- Voordoen en direct laten nadoen
- Oefenvormen van kort naar kort, met weinig wachttijd
- Eenvoudige taal: bal bij je, kijk vooruit, speel door

- Kom met plezier naar training
- Luister en doe mee
- Help elkaar en probeer opnieuw

- Spelers durven te drijven en te scoren
- Je leert richting herkennen, ruimte zien en in eenvoudige spelletjes samen te spelen
- Ze blijven betrokken en hebben 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 draait het vooral om: bouw een basis in drijven, stoppen, pushen en eenvoudig samenspel zonder de speelse vorm kwijt te raken.

- 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

- Doe actief mee
- Durf te drijven en te passen
- Help je team en wees sportief

- Spelers zoeken ruimte op
- Push en stop worden herkenbaarder in het spel
- Ze snappen steeds beter wanneer ze moeten 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 draait het vooral om: maak de push en het kijken vóór de actie leidend. laat spelers leren samenspelen zonder hun lef kwijt te raken.

- 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

- Kijk op voordat je vertrekt of passt
- Vraag de bal en help een teamgenoot
- Na een fout direct weer meedoen

- Spelers komen na hun actie vaker opnieuw vrij; soms beginnen ze ook een tweede pass te herkennen
- Push en aanname worden functioneler
- Ze herkennen eerder wanneer ze moeten 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 draait het vooral om: laat spelers techniek gebruiken om iets op te lossen in het spel: open aannemen, 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

- Probeer open aan te nemen en door te spelen
- Blijf na je actie weer aanspeelbaar
- Werk samen en houd tempo

- Spelers openen vaker naar de ruimte
- Ze spelen sneller door na een eerste aanname
- Ze zien breedte en diepte beter terug in hun keuzes

- 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 draait het vooral om: gebruik de tussenstap goed: spelers leren lijnen herkennen, omschakelen en samenwerken zonder vast te lopen in star positiespel.

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

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

- Spelers herkennen sneller steun rond de bal
- Omschakeling gaat minder traag
- Ze snappen beter hoe lijnen en ruimte 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 draait het vooral om: laat spelers wennen aan het grote veld zonder ze te overvragen: overzicht, veldbezetting en 2 tegen 1 blijven de bouwstenen.

- 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

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

- Spelers herkennen sneller waar ruimte ontstaat
- Ze helpen beter rond de bal
- Ze schakelen 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 draait het vooral om: vergroot het handelingsniveau onder druk: waarnemen, beslissen, uitvoeren en samenwerken binnen simpele teamafspraken.

- A-ritmisch dribbelen 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

- Kijk, kies en voer uit onder druk
- Werk hard terug na balverlies
- Denk mee en neem verantwoordelijkheid

- Spelers herkennen balkant en helpkant beter
- Verleggen gebeurt bewuster
- Ze kunnen onder druk vaker de juiste keuze vasthouden

- 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 draait het vooral om: maak spelers mede-eigenaar van het spel: herkennen wat de wedstrijd vraagt, bijsturen binnen afspraken en verantwoordelijkheid nemen.

- 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

- Neem eigenaarschap in training en wedstrijd
- Help teamgenoten en communiceer duidelijk
- Denk na over waarom een keuze wel of niet werkt

- Spelers sturen elkaar inhoudelijk bij
- Ze herkennen sneller welk type pass nodig is
- Wedstrijdsituaties worden bewuster gelezen

- 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

Vorbereiding op seniorenhockey

In jouw jaar

O18 is de laatste jeugdlaag en bereidt spelers voor op senioren hockey op hun eigen ambitieniveau. Dit jaar draait het vooral om: zorg dat spelers technisch, tactisch en mentaal klaar zijn voor de stap naar senioren: sneller handelen, zelf sturen en volwassen communiceren.

- Handelingssnelheid in passing, aanname en afronding
- Wisselen tussen hoge en lage press
- Opbouwvarianten en tempoverandering begrijpen
- Tegenstander analyseren en daarop reageren

- Stuur je eigen ontwikkeling mee aan
- Kom afspraken na
- Speel en communiceer volwassen

- Spelers sturen eigen ontwikkeling aan
- Ze kunnen wisselen in spelplan
- Ze tonen 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