MHC Soest - Trainerskaarten Jeugd O7 t/m O18

Praktische overdrachtskaarten per leeftijd | seizoen 2026-2027

Doelgroep

Voor trainers. Dit document is bedoeld als werkinstructie per leeftijd. Niet om trainingen volledig voor te schrijven, wel om per lijn scherp te maken wat we in dit jaar vooral willen zien, wat we bewust nog niet centraal zetten en hoe je de clubbrede lijn bewaakt.

Gebruik per leeftijd één kaart als basis voor je voorbereiding, je wedstrijdbespreking en je afstemming met coach en TC. Houd de accenten klein en herkenbaar. Niet alles hoeft tegelijk.

Clubbrede Soester trainerslijn

Wat op elke leeftijd zichtbaar moet zijn

• De trainer is voorbereid, zichtbaar en start op tijd • Uitleg is kort en wordt meteen voorgedaan • Er zijn veel balcontacten en weinig wachtrijen • De oefenvorm is spelgericht en herkenbaar uit de wedstrijd • Differentiëren gebeurt binnen dezelfde oefening • Positieve feedback en succesbeleving blijven zichtbaar	• Leeftijd boven kopiëren van seniorenhockey • Tempo in organisatie en ombouw • Duidelijke clubtaal richting coach en spelers • Veiligheid, groepsrust, aandacht bij de groep en plezier • Ontwikkeling op langere termijn boven momentopname

Wedstrijdtaal	Werk met terugkerende woorden die spelers herkennen: kijken, helpen, ruimte, uit elkaar, achter de bal, doorspelen, omschakelen.
Afstemming met coach	Geef vooraf door welke twee of drie accenten in de wedstrijd terug moeten komen. Meer is zelden beter.
Afstemming met ouders	De trainer legt de rode draad uit, niet elke losse oefening. Leg uit wat dit jaar prioriteit heeft en waarom.

Technische leerlijn

Praktische uitgangspunten voor alle leeftijdsgroepen

Vijf technische domeinen	Lopen met de bal, passen en scoren, aannemen, passeren en afpakken.
Methodische opbouw	Van eenvoudig en zonder veel druk naar toepassen in spel en vervolgens onder hogere weerstand.
Backhand hoort bij de basis	Aannemen en spelen aan de backhandkant wordt vanaf de jongere jeugd stapsgewijs aangeboden en niet uitgesteld tot O18.
Geen afvinklijst	De leeftijden geven richting. Niveau, motorische ontwikkeling en veiligheid bepalen het tempo per speler.
Keeperontwikkeling	Vanaf O10 wordt gerichte keeperstraining aangeboden. Tot en met O10 zijn er geen vaste keepers en vindt de reguliere carrouseltraining zonder keeper plaats. Vanaf O11 worden keepers actief betrokken bij passende team- en afrondvormen, waarbij veiligheid en ontwikkeling centraal staan. Pas de afstand en techniek aan waar nodig, zodat ook de keeper gericht en betekenisvol kan leren.

O7 - trainerkaart

Instroom in hockey - plezier, gewenning en heel veel bewegen

Wedstrijdcontext	O7 is vooral een instroomfase. De spelvorm sluit aan bij O8, maar de focus ligt op wennen aan stick en bal, veel bewegen, proberen en plezier.
Jaaropdracht	Laat kinderen graag naar training komen, vertrouwd raken met stick en bal 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 • Iedereen actief, geen lange rijtjes • Juiste basisgrip en veilige stickhouding • Balcontrole vóór het lichaam, forehand drijven en van richting veranderen • Stoppen, pushen en gericht scoren in eenvoudige vormen	• Veiligheid en plezier gaan voor perfectie • Korte concentratieblokken en veel afwisseling • Samendoen is belangrijker dan winnen • Leren luisteren, starten, stoppen en opnieuw beginnen

• Geen lange tactische uitleg • Geen vaste posities of ingewikkelde taken • Geen losse conditie of straflopen • Geen selectie op uitslag of grootste talent	• Compliment op inzet en proberen • Iedereen doet mee en hoort erbij • Fouten horen erbij en training gaat direct weer door

• Spelers durven te drijven en te scoren • Ze herkennen richting, zoeken ruimte en durven in eenvoudige spelletjes samen te spelen • Ze blijven betrokken en hebben zichtbaar plezier	• Coach gebruikt dezelfde drie woorden als trainer • Ouders horen vooral: plezier, wennen, veel balcontacten

O8 - trainerkaart

Eerste basis van samenspel

Wedstrijdcontext	O8 speelt 3x3. Veel balcontacten en spelplezier staan centraal.
Jaaropdracht	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 • Scoren, vieren, opnieuw beginnen • Grip, drijven, stoppen en pushen veel blijven herhalen • Eerste links-rechtsbalcontrole en eenvoudige kennismaking met aannemen aan forehand- én backhandkant • 1-tegen-1 vooral oplossen met richting en tempo, niet met ingewikkelde trucs	• Succeservaringen voor ieder kind • Veel voordoen, weinig praten • Tempo in de organisatie houden • Spelregels simpel en consequent

• Geen nadruk op kracht of conditie als doel op zich • Geen ingewikkelde of onveilige techniek zonder goede opbouw • Geen ingewikkeld positiespel	• Omgaan met winnen en verliezen • Iedereen helpt mee • Aandacht voor plezier en respect

• Spelers zoeken ruimte op • Push en stop worden herkenbaarder in het spel • Ze snappen steeds beter wanneer ze moeten helpen	• Coach benoemt vooral ruimte, helpen en meedoen • Ouders krijgen uitgelegd dat veel herhaling hier precies de bedoeling is

O9 - trainerkaart

Van individueel naar samenspelen

Wedstrijdcontext	O9 speelt 6x6. Spelers leren meerdere rollen kennen en hebben nog steeds veel balcontacten.
Jaaropdracht	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 • Korte blokken met hoog tempo • 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	• Kijken voor je loopt of speelt • Meerdere rollen laten ervaren • Veel balcontacten boven veel uitleg • Na een fout direct weer door

• Niet te vroeg doorschieten naar flats of slag als basis • Geen strak positiespel • Geen lange oefenvormen van twintig minuten	• Elkaar helpen en coachen in simpele taal • Opnieuw meedoen na een mislukte actie • Leren dat samenspel sneller is dan alles alleen willen doen

• Spelers komen na hun actie vaker opnieuw vrij; sommigen beginnen ook een tweede pass te herkennen • Push en aanname worden functioneler • Ze herkennen eerder wanneer ze moeten helpen of druk zetten	• Coach gebruikt dezelfde wedstrijdtaal: kijken, vrijlopen, helpen • Ouders begrijpen dat niet elk kind al dezelfde rol of timing heeft

O10 - trainerkaart

Techniek functioneel leren gebruiken

Wedstrijdcontext	O10 speelt 8x8 op een half veld. Het spel wordt groter en keuzes worden belangrijker.
Jaaropdracht	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 • Korte wedstrijdsituaties boven losse techniekrijtjes • Open aannemen, forehandpass en afronden in beweging • Veilige kennismaking met flats en slag én met backhandpass/backhandflats, mits goed voorgedaan, passend bij het niveau en niet als hoofdaccent • Eerste bewuste jab en verdedigende benadering in eenvoudige duels	• Keuzes boven trucjes • Tempo in training en ombouw • Iedereen blijft betrokken, ook zonder bal • Balcontacten hoog houden

• Geen ingewikkelde teamtactiek • Geen prestatiegedrag alsof het al seniorenhockey is	• Verantwoordelijkheid nemen in een kleiner team • Leren doorzetten en opnieuw aanspeelbaar worden • Samen werken aan een actie

• Spelers openen vaker naar de ruimte • Ze spelen sneller door na een eerste aanname • Ze zien breedte en diepte beter terug in hun keuzes	• Coach vraagt door op keuzes: waarom deze pass, waarom deze loopactie • Ouders horen dat techniek hier vooral moet helpen in het spel

O11 - trainerkaart

Tussenstap naar groot veld

Wedstrijdcontext	O11 is de 9x9 tussenstap richting 11x11. De bedoeling is meer overzicht, meer betrokkenheid en een betere overgang.
Jaaropdracht	Gebruik de tussenstap goed: spelers leren lijnen herkennen, omschakelen en samenwerken zonder vast te lopen in strak positiespel.

• Passing en aannames onder iets hogere druk • Driehoekjes en bezetting rond de bal • Omschakelen na balwinst en balverlies • Eerste pressafspraken in eenvoudige taal • Scoren uit loopactie, tip-in of eerste aanraking • 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	• Balcontacten en overzicht blijven hoog • Spelers begrijpen waarom een positie helpt, niet alleen waar ze moeten staan • Veel herhaling in herkenbare wedstrijdsituaties • Uitleg concreet en kort houden

• O11 niet behandelen als verkapt O12-elftal • Geen overdaad aan systeemtaal • Niet vastzetten op één rol zonder leerreden	• Spelers leren reflecteren op keuzes • Samenwerken wordt bewuster • Fouten gebruiken als leerpunt in plaats van als oordeel

• Spelers herkennen sneller steun rond de bal • Omschakeling gaat minder traag • Ze snappen beter hoe lijnen en ruimte samenhangen	• Coach houdt dezelfde eenvoudige veldtaal aan • Ouders krijgen uitgelegd dat deze tussenstap juist bedoeld is om rustig te groeien

O12 - trainerkaart

Eerste volledige 11-tegen-11-fase

Wedstrijdcontext	O12 speelt 11x11 op een heel veld. Ruimte, lijnen en omschakelmomenten worden belangrijker.
Jaaropdracht	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 • Verdedigend channelen en naar buiten dwingen • 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	• Groot veld vraagt overzicht, maar spelers blijven kinderen • Geen losse duurtraining als hoofdmoot • Techniek onder vermoeidheid blijven bewaken • Bij groeispurt belasting tijdig aanpassen

• Niet alles tegelijk willen behandelen • Geen overdosis strafcornerwerk • Geen selectie of oordeel puur op vroege fysieke voorsprong	• Spelers nemen verantwoordelijkheid voor eigen rol • Teamafspraken worden concreter • Herstel na fouten hoort bij de training

• Spelers herkennen sneller waar ruimte ontstaat • Ze helpen beter rond de bal • Ze schakelen sneller terug na balverlies	• Coach verbindt wedstrijdsituaties aan dezelfde trainingswoorden • Ouders horen dat wennen aan groot veld tijd kost en niet in één maand klaar is

O14 - trainerkaart

Spelen onder druk en eerste teamtactiek

Wedstrijdcontext	In O14 kan het spel bewuster worden georganiseerd, zonder creativiteit kwijt te raken.
Jaaropdracht	Vergroot het handelingsniveau onder druk: waarnemen, beslissen, uitvoeren en samenwerken binnen simpele teamafspraken.

• 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 • Verdedigend channelen, duelleren en waar passend dubbelen • 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	• Meer coachen op waarnemen en beslissen • Verschillen in groei en coördinatie kunnen tijdelijk groot zijn • Blessurepreventie en loopkwaliteit meenemen • Creativiteit behouden binnen duidelijke afspraken

• Niet alles dichtregelen • Geen permanente correctie op ieder detail • Geen te snelle conclusie bij tijdelijke terugval door groeispurt	• Samenwerken onder weerstand • Leren omgaan met rolverschillen • Zelf nadenken vóórdat de trainer alles voorzegt

• Spelers herkennen balkant en helpkant beter • Verleggen gebeurt bewuster • Ze kunnen onder druk vaker de juiste keuze vasthouden	• Coach houdt teamafspraken beperkt en duidelijk • Ouders krijgen uitleg dat groeispurt invloed kan hebben op timing en techniek

O16 - trainerkaart

Regie, wedstrijdplan en prestatiegedrag

Wedstrijdcontext	In O16 verschuift de nadruk van leren spelen naar leren sturen wat een wedstrijd vraagt.
Jaaropdracht	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 • Fitheid, sprintkwaliteit en blessurepreventieve oefeningen onderdeel laten zijn van de opleiding • 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	• Eigenaarschap vergroten zonder structuur te verliezen • Hoge bal of scoop alleen veilig, functioneel en technisch passend • Belasting passend houden bij groei en beschikbaarheid • Reflectie meenemen in training en wedstrijd

• Niet alles door de trainer laten oplossen • Geen fysiek programma zonder goede techniek en begeleiding • Geen vrijblijvendheid in afspraken en houding	• Leiderschap tonen • Teamgenoten helpen en aanspreken • Omgaan met tegenslag en wisselende rol

• Spelers sturen elkaar inhoudelijk bij • Ze herkennen sneller welk type pass nodig is • Wedstrijdsituaties worden bewuster gelezen	• Coach koppelt wedstrijdplan aan herkenbare trainingsinhoud • Ouders horen dat zelfstandigheid en verantwoordelijkheid nu explicieter deel van opleiden zijn

O18 - trainerkaart

Voorbereiding op seniorenhockey

Wedstrijdcontext	O18 is de laatste jeugdlaag en bereidt spelers voor op volwassen hockey op hun eigen ambitieniveau.
Jaaropdracht	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 • Cornerspecialisatie en rolvastheid waar passend • 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	• Zelfregie en teamverantwoordelijkheid • Individuele verschillen in belastbaarheid en agenda serieus nemen • Kwaliteit boven volume • Seniorenvoorbereiding betekent ook afspraken nakomen

• Geen afvinklijstje alleen voor resultaat • Niet alles oplossen vanuit coach of trainer • Geen fysiek zwaar programma zonder herstel en monitoring	• Voorbeeldgedrag tonen • Volwassen communicatie • Samen verantwoordelijkheid nemen voor prestaties en sfeer

• Spelers sturen eigen ontwikkeling aan • Ze kunnen wisselen in spelplan • Ze tonen volwassen gedrag in voorbereiding, uitvoering en nabespreking	• Coach en trainer trekken één lijn in rollen, discipline en wedstrijdaanpak • Ouders horen dat de stap naar senioren ook gaat over zelfstandigheid buiten het veld

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 basis	Praktische technische accenten opgenomen in alle leeftijdskaarten, met nadruk op grip, forehand en backhand.
Trainingsorganisatie	Herhaling met veel balcontacten, gerichte instructie en toepassen in het spel vormen samen één lijn.
Afstemming	Technische aandachtspunten worden met coach gedeeld; de trainer blijft eigenaar van technische instructie.

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