

Technisch beleid hockey E.M.M.'21

Versie januari 2026



Vragen en/of opmerkingen over dit document? Stuur een mail naar bestuurslid-hockey@emm21.nl.

Inhoudsopgave

Kernwaarden	3
Uitgangspunten rondom de teamindeling	4
Do's en don'ts voor ouders	5
Trainersopdrachten jongste jeugd (O7 t/m O10)	6
Trainersopdrachten O11 en O12	7
Trainersopdrachten O14	8
Trainersopdrachten O16 en O18	9
Leerlijn	10
<i>3-tallen (O7 en O8)</i>	<i>10</i>
<i>6-tallen (O9)</i>	<i>11</i>
<i>8-tallen (O10)</i>	<i>12</i>
<i>11-tallen O11, O12 en O14</i>	<i>13</i>
<i>11-tallen O16 en O18</i>	<i>14</i>

Kernwaarden

Kernwaarde	Betekent ...
Plezier + leren = winnen	Iedere training en wedstrijd een stapje beter willen worden (groeimindset) samen met jouw teamgenoten, dan ga je vanzelf wedstrijden winnen
Positief communiceren, stimuleren, complimenten geven	Vertellen hoe het wél moet, 3+1 = 3x goed zo! en 1x een verbeterpunt aanreiken. <i>Feedforward</i> geven!
Iedereen speelt (bijna) even veel, vooral in de categorieën t/m O14	Plezier voor alle spelers, teambuilding en vertrouwen
Werken vanuit een doorgaande leerlijn	Structuur bieden aan trainer en coaches, zodat iedereen weet hoe en wat we trainen en coachen
Spelgericht trainen (speelleermethode) voert de boventoon	Trainen van spelsituaties in balbezit, niet-balbezit en omschakelen
Opleiden van spelers met hockey als middel om ze complete sporters te maken	Spelers breed motorisch opleiden tot goede bewegers én goede hockeyers
Opleiden van spelers tot actieve leden met een verenigingsmentaliteit	Naast hockey ook andere taken vervullen voor de vereniging en jouw team. Vrijwillig is niet vrijblijvend.
E.M.M.'21 is een club die veilig is, straalt uit dat je er wilt zijn en mag zijn en waar je nooit buitengesloten wordt	Iedereen is even belangrijk binnen de vereniging.

Uitgangspunten rondom de teamindeling

Het Technisch Hart stelt zichzelf als doel om voor zoveel mogelijk leden een passende teamindeling te maken. Dit is ieder jaar weer een flinke puzzel.

Om inzicht te bieden in hoe de teamindeling gemaakt wordt, zijn een aantal uitgangspunten geformuleerd. Dit zijn nadrukkelijk geen garanties of in beton gegoten regels. De hockeyafdeling van E.M.M.'21 is relatief klein, wat maakt dat het in sommige gevallen niet mogelijk en/of wenselijk is vast te houden aan de hieronder geformuleerde uitgangspunten.

- Het Technisch Hart is verantwoordelijk voor het maken van de teamindeling en vraagt hierbij zo nodig advies van trainers en coaches. De eindverantwoordelijkheid blijft bij het Technisch Hart.
- Een lid speelt in de basis in de leeftijdscategorie die de KNHB hanteert. De KNHB neemt hierbij 1 oktober als peildatum. Bij uitzondering is dispensatie mogelijk.
- Een team heeft bij voorkeur maximaal 5 wissels.
- Bij nieuwe leden zonder hockeyervaring is ons advies om eerst een aantal keer mee te trainen alvorens wedstrijden te gaan spelen. In overleg met de het Technisch Hart wordt bepaald wanneer een nieuw lid start met het spelen van wedstrijden. Het Technisch Hart betreft hierbij de coach(es) en trainer(s) van het betreffende teams.
- Op vaste basis meetrainen met een ander team is alleen mogelijk in overleg met en na goedkeuring van het Technisch Hart. De trainingen met het eigen team hebben voorrang.

Do's en don'ts voor ouders

Do's	Don'ts
<p>Positief aanmoedigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mooi gespeeld! 	<p>Bemoeien met de coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> Je moet de bal eens wat vaker naar links spelen, daar ligt de ruimte. <p>Negatieve uitlatingen langs het veld:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeetje, speel die bal toch gewoon eens naar voren!
<p>Focussen op het spelplezier van een kind</p> <ul style="list-style-type: none"> Vraag na de wedstrijd of een kind het leuk heeft gehad in plaats van naar het resultaat van de wedstrijd 	<p>Enkel focussen op winst/verlies van een wedstrijd</p> <p><i>Leren en plezier = winnen</i></p>
<p>Verdiep jezelf in de spelregels en haal eventueel je scheidsrechterskaart</p>	<p>Bemoeien met de arbitrage vanaf de zijlijn</p>
<p>Op tijd aanwezig zijn voor trainingen en wedstrijden en de spullen op orde hebben</p>	<p>Op het laatste moment aankomen waardoor jouw kind te laat op het veld staat</p>
<p>Als fruitouder een gezonde en energierijke snack voor in de rust meenemen</p>	<p>Ongezonde snacks zoals koeken meenemen voor in de rust</p>
<p>Je kind stimuleren om na de wedstrijd met de teamgenoten en de tegenstander limonade te drinken</p>	<p>Na de wedstrijd meteen naar huis</p>

Trainersopdrachten jongste jeugd (O7 t/m O10)

Trainersopdrachten	Leerdoelen trainers
Wees je bewust van je voorbeeldrol	Geef training in sportkleding, heb een actieve houding en vermijd het gebruik van je telefoon.
Moedig de spelers aan en vertel ze hoe het wél moet	Oefen jezelf in het vermijden van het woord "niet"
Wees enthousiast, positief en geef complimenten	Zie jezelf als "entertrainer" en streef ernaar dat kinderen enthousiast het veld verlaten
Spreek in de "taal" die de kinderen begrijpen: concreet en duidelijk	Gebruik termen die kinderen begrijpen en leef je in in hun belevingswereld
Oefeningen kort uitleggen, voordoen en dan aan de slag: show & go	Oefen jezelf om een oefening binnen 45 seconden uit te leggen en de spelers dan te laten starten
Neem een leidende rol bij het maken van groepjes	Verdiep jezelf in manieren waarop je groepjes kan maken. Dit kan bijvoorbeeld random door alle sticks op een hoop te gooien. Er zijn ook momenten waarop het beter is niet random groepjes te maken, maar bijvoorbeeld op basis van sterkte.
Gebruik veel spelvormen (minimaal 60%), zo hebben spelers veel balcontact en staan ze weinig stil	Verdiep je in spelgericht trainen
Bekijk tijdens de voorbereiding en uitvoering van elke oefening: loopt het, lukt het, leeft het?	Ga op zoek naar aanpassingen in veld, materiaal, aantal spelers of regels om ervoor te zorgen dat deze drie L's slagen
Heb regelmatig contact met de coach en stem de leerdoelen af op wat er in de wedstrijden gebeurt.	Probeer eens langs te gaan bij de wedstrijd. Leuk voor de kinderen en voor de coach en jou.
Bereid je trainingen voor vanuit de bestaande leerlijn.	Baseer je trainingen op de leerlijn, zodat kinderen in een logische opbouw de basics van het hockey aangeleerd krijgen.
Verlies het team niet uit het oog als er één speler (negatieve) aandacht vraagt.	Houd oog voor de groep en vraag zo nodig hulp van ouders langs de lijn.

Trainersopdrachten O11 en O12

Trainersopdrachten	Leerdoelen trainers
Wees je bewust van je voorbeeldrol	Geef training in sportkleding, heb een actieve houding en vermijd het gebruik van je telefoon.
Moedig de spelers aan en vertel ze hoe het wél moet	Oefen jezelf in het vermijden van het woord “niet”
Wees enthousiast, positief en geef complimenten	Zie jezelf als “entertrainer” en streef ernaar dat kinderen enthousiast het veld verlaten
Spreek in de “taal” die de kinderen begrijpen: concreet en duidelijk	Gebruik termen die kinderen begrijpen en leef je in in hun belevingswereld
Oefeningen kort uitleggen, voordoen en dan aan de slag: show & go	Oefen jezelf om een oefening binnen 45 seconden uit te leggen en de spelers dan te laten starten
Gebruik veel spelvormen (minimaal 60%), zo hebben spelers veel balcontact en staan ze weinig stil	Verdiep je in spelgericht trainen
Bekijk tijdens de voorbereiding en uitvoering van elke oefening: loopt het, lukt het, leeft het?	Ga op zoek naar aanpassingen in veld, materiaal, aantal spelers of regels om ervoor te zorgen dat deze drie L's slagen
Stem de leerdoelen van de spelers af op wat er in de wedstrijd gebeurt.	Heb contact met de coach om de leerdoelen op elkaar af te stemmen. Probeer twee keer per seizoenshelft bij een wedstrijd te gaan kijken. Vraag ook aan de spelers of ze dingen hebben die ze willen leren.
Start de training met een warming-up oefening met bal en stick.	Laat de kinderen in de sfeer van de training komen door middel van een warming-up met bal en stick.
Bereid je trainingen voor vanuit de bestaande leerlijn.	Baseer je trainingen op de leerlijn, zodat kinderen in een logische opbouw de basics van het hockey aangeleerd krijgen.

Trainersopdrachten O14

Trainersopdrachten	Leerdoelen trainers
Moedig de spelers aan en vertel ze hoe het wél moet	Oefen jezelf in het vermijden van het woord “niet”
Wees enthousiast, positief en geef complimenten	Zie jezelf als “entertrainer” en streef ernaar dat kinderen enthousiast het veld verlaten
Spreek in de “taal” die de kinderen begrijpen: concreet en duidelijk	Gebruik termen die kinderen begrijpen en leef je in in hun belevingswereld
Oefeningen kort uitleggen, voordoen en dan aan de slag: show & go	Oefen jezelf om een oefening binnen 45 seconden uit te leggen en de spelers dan te laten starten
Gebruik veel spelvormen (minimaal 70%), zo hebben spelers veel balcontact en staan ze weinig stil	Verdiep je in spelgericht trainen
Wissel af tussen oefeningen in de comfortzone en in de leerzone	Blijf niet te lang hangen in datgene wat een speler al kan maar ga op zoek datgene wat nog nét niet kan.
Bekijk tijdens de voorbereiding en uitvoering van elke oefening: loopt het, lukt het, leeft het?	Ga op zoek naar aanpassingen in veld, materiaal, aantal spelers of regels om ervoor te zorgen dat deze drie L’s slagen
Stem de leerdoelen van de spelers af op wat er in de wedstrijd gebeurt. Komt dit overeen met wat je vanuit de leerlijn getraind hebt?	Heb contact met de coach om de leerdoelen op elkaar af te stemmen. Probeer twee keer per seizoenshelft bij een wedstrijd te gaan kijken. Vraag ook aan de spelers of zij punten hebben waarop ze willen verbeteren.
Besteed in je trainingen aandacht aan: warming-up, intensieve training en cooling down.	Maak spelers bewust voor het belang van fysieke fitheid. Zorg dat de spelers op zaterdag wedstrijdfit is.
Bereid je trainingen voor vanuit de bestaande leerlijn.	Baseer je trainingen op de leerlijn, zodat kinderen in een logische opbouw de basics van het hockey aangeleerd krijgen. Blijf betrokken bij de voortgang van het leerproces en pas daar zo nodig je training op aan.

Trainersopdrachten O16 en O18

Trainersopdrachten	Leerdoelen trainers
Moedig de spelers aan en vertel ze hoe het wél moet	Oefen in het vermijden van het woord “niet”
Wees enthousiast, positief en geef complimenten	Zie jezelf als “entertrainer” en streef ernaar dat kinderen enthousiast het veld verlaten. Wees bewust van wat je woorden met een speler kunnen doen.
Maak een begin in het communiceren in technische termen	Gebruik hockey termen in trainingen en wedstrijden, die zorgen voor begrip en eigen gebruik.
Oefeningen kort uitleggen, voordoen en dan aan de slag: show & go	Oefen jezelf om een oefening binnen 45 seconden uit te leggen en de spelers dan te laten starten
Gebruik veel spelvormen (minimaal 75%), zo hebben spelers veel balcontact en staan ze weinig stil	Verdiep je in spelgericht trainen. Trainen van spelsituaties in balbezit, niet-balbezit en omschakelen.
Wissel af tussen oefeningen in de comfortzone en in de leerzone	Blijf niet te lang hangen in datgene wat een speler al kan maar ga op zoek datgene wat nog nét niet kan. Zorg dat iedere oefening een uitdaging biedt.
Bekijk tijdens de voorbereiding en uitvoering van elke oefening: loopt het, lukt het, leert het?	Ga op zoek naar aanpassingen in veld, materiaal, aantal spelers of regels om ervoor te zorgen dat deze drie L's slagen
Bereid je trainingen voor vanuit de bestaande leerlijn.	Blijf actief reflecteren op het leerproces en kwaliteiten die het team beschikt en waar het team staat in dat proces.
Focus op aandacht voor de persoon en maatgerichte manieren van omgang.	Hou rekening met individuele verschillen en straal dit uit naar hoe je de spelers behandelt.
Besteed in je trainingen aandacht aan: warming-up, intensieve training en cooling down.	Maak spelers bewust voor het belang van fysieke fitheid. Zorg dat de spelers op zaterdag wedstrijdfit is.
Trainer is rolmodel voor de spelers.	Op het veld en buiten het veld als actief lid.
Bekrachtig een groei mindset (leergericht) in plaats van een fixed mindset (prestatiegericht) bij je spelers	Prijs spelers voor hun inspanning, niet voor hun prestatie

Leerlijn

3-tallen (O7 en O8)

Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Basis hockey houding	Iedereen doet mee!	Met plezier trainen	Breed motorisch opleiden
	Aanvallend en verdedigend	Met elke teamgenoot samen kunnen spelen	
Lopen met de bal		Sociale ontwikkeling	
Drijven			
Indian dribble			
Shuffle			
Trappetje			
Passen/scoren			
Duwpush			
Schuifpush			
Aannemen			
Gesloten forehand			
Open forehand			

6-tallen (O9)

Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Lopen met de bal	Iedereen doet mee!	Omgaan met winnen en verliezen	Loopscholing
Dummy	Aanvallend en verdedigen		
Drag			
Forehand turn			
Passen/scoren			
Flats			
Backhandflats			
Aannemen			
Gesloten backhand (laag)			
Gesloten backhand (hoog)			
Verdedigen			
Blocktackle			

8-tallen (O10)

Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Lopen met de bal	Veld groot maken in balbezit	Omgaan met winnen en verliezen	Loopscholing
Backhand turn	Veld klein maken in niet balbezit		
Forehand lift			
Backhand lift			
Passen/scoren			
Liftpass			
Forehandslag			
Backhandslag			
Verdedigen			
Channelen			

11-tallen O11, O12 en O14

Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Herhaling jongste jeugd	Herhaling jongste jeugd	Herhaling jongste jeugd	Herhaling jongste jeugd
Lopen met de bal	Basisposities 4-3-3	Werken voor iedere bal (tackleback)	Wedstrijd conditie opbouwen door middel van trainen met bal en stick en schakelpartijen
Split vision	Balkant-helptkant	Communicatie naar trainer: ouder/kind half/half	
Lichaamsschijnbeweging	Naar de ruimte hockeyen (verleggen)	Zelf verantwoordelijk voor op tijd komen	
	Overtallen uitspelen	Zelf verantwoordelijk voor spullen op orde	
Passen/scoren	Ondertal verdedigen		
Backhandslag	1 tegen 1 duel		
Tip in (forehand en backhand)	Strafcorners aanvallend en verdedigend		
Kaatsen			
Passtechnieken jongste jeugd uit de loop			
Aannemen			
Lichaamsschijnbeweging in aanname			
Stuiterballen aannemen			
Verdedigen			
Steal			

11-tallen O16 en O18

Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Herhaling voorgaande categorieën	Herhaling voorgaande categorieën	Herhaling voorgaande categorieën	Herhaling voorgaande categorieën
Lopen met de bal	Lopen zonder bal (balbezit)	Taak in het veld kunnen uitvoeren	Core
Stuiterdribble	Dubbelen	Taak buiten het veld kunnen uitvoeren	
	Switchen kom/ruit naar andere systemen		
Passen/scoren	Kom kantelen		
Scoop	Running press		
Schijnflats	Pocketpress		
Sleppush	Half court press		
Corner aangeef met push	Platte driehoek		
Rechterbeen voor forehandslag	Mandekking		
Linkerbeen voor backhandslag	Gelijktallen spelen (aanvallend en verdedigend)		
Korte slag	Ondertal spelen (aanvallend en verdedigend)		
Kapflats	Overtal spelen (aanvallend en verdedigend)		
	Cirkelposities		
Aannemen			
Scoop aanname (frontaal en open)			
Verdedigen			
Jab			
Shave			