

Eenvoudige handleiding coaching

Zonder de pretentie om volledig te zijn, zet de Technische Commissie (TC) van de Hockeyclub Emmen in dit document de belangrijkste elementen van het hockeyspel op een rijtje die vaak in nauwe samenwerking met de trainer/ster besproken dienen te worden. De coach is de eerste persoon voor het elftal tijdens de wedstrijden en ziet daardoor ook goed op welke punten de individuele spelers(sters) zich dienen te ontwikkelen. Doel van een goede samenwerking tussen coach en trainer is het hockeyniveau van de Hockeyclub Emmen op een hoger plan te brengen, met een goede balans tussen prestatie en een goede sfeer.

Hockeytactiek: de opstelling

Voordat je aan een wedstrijd begint is het van belang dat je bepaalt welk systeem je wilt gaan spelen. Dat is niet de meest eenvoudige klus. Verstandig is om te beginnen met zoveel mogelijk informatie te verzamelen alvorens tot een eerste plan te komen. Je eigen voorkeur is niet altijd mogelijk. Waar ben je van afhankelijk?

- individuele kwaliteiten
- technische niveau
- tactisch niveau
- mentaliteit

Als je deze kwaliteiten op een rijtje zet, welke mogelijkheden zie je dan? Maak een plan waarbij je dat duidelijk maakt waarom en maak dat bespreekbaar. Doe dit uiteraard ruim voordat het seizoen start zodat je voldoende tijd hebt om op- en aanmerkingen te kunnen verwerken.

Een systeem moet voor de spelers goed herkenbaar en begrijpelijk zijn. Het is aan de coach zelf om hier zijn eigen ideeën in te brengen.

Systemen zijn constant aan veranderingen onderhevig. De huidige gangbare systemen op dit moment zijn het **4-4-2** en het **1-3-3-3** systeem. (De keeper doet ook mee, maar wordt vaak in de opstelling met “nummers” vaak niet genoemd).

Het allerbelangrijkste is dat het voor de spelers:

- herkenbaar moet zijn
- evenwichtig in elkaar steekt
- uitvoerbaar moet zijn.

Opstelling: **4-4-2** of met variatie: **1-4-4-1**

Zware achterhoede en middenveld vanuit een verdedigend concept. Zeer veel mogelijkheden wat betreft positiewisselingen waarmee je verrassende combinaties kan bouwen. Tactisch zijn er goede afspraken nodig bij zowel de aanvallende als verdedigende taken. Moeilijk om speelwijze goed op elkaar af te stemmen. Vereist een goed onderling gevoel en inzicht. Veldbezetting enigszins onevenwichtig waardoor vaak vanuit verdedigend concept wordt gespeeld.

Afspraken over rugdekking vereist goed omschreven afspraken.

Opstelling: **1-3-3-3**

Er is een goede taakverdeling te maken, zowel verdedigend als aanvallend. De breedte van het veld is goed benut. De diverse linies, zowel in de breedte als in de lengte zijn goed op elkaar af te

stemmen. Er is veel diepte te maken. Door de 3 achter elkaar liggende linies is er een goede rugdekking. Afspraken hierover zijn duidelijk en simpel te maken. "Wie verdedigt wie" is op eenvoudige wijze uit te leggen. Door een goede veldbezetting zijn er veel afspeelmogelijkheden.

Opstelling: 3-2-3-2

Systeem waarbij door de goede veldbezetting veel afspeelmogelijkheden zijn. Overal op het veld zijn driehoekjes te maken. Het systeem vereist wel een behoorlijk onderling gevoel en inzicht. Bij balbezit versterken de laatste man en voorstopper het middenveld. Systeem met vooral veel aanvallende kwaliteiten.

Opstelling: 3-4-3

Geen rugdekking in achterste linie waardoor het kwetsbaar is. Aanvallend systeem, waarbij zowel de laatste man als de voorstopper mee naar voren gaan

Opstelling: 1-3-4-2

Zwaar middenveld. Meerdere mogelijkheden hoe je deze spelers rangschikt. Veel ruimte aan de flanken bij deze bezetting van het middenveld

Benamingen, individuele taken en kwaliteiten van de spelers en afkortingen spelers:

Keeper (K). Probeert de bal niet over de doelachterlijn te laten komen. Speelt de bal zo snel mogelijk naar buiten, bij voorkeur niet langs het doel. Houdt contact met de achterstopper over de opstelling van de achterhoede op het moment dat hij/zij ziet dat er niet op de juiste plaats wordt verdedigd. Een keeper is niet bang voor de bal, liever geen zenuwpees. Hij heeft een snelle reactie en goede timing, goed uithoudings- en concentratievermogen.

Laatste m/v (LM). Houdt het overzicht van het totale spel en met name van de verdediging. Hij/zij hoeft geen vaste persoon te dekken (daarom noemen ze deze persoon ook wel vrije verdediger) maar vangt de doorgeschoten bal en doorgebroken persoon op. Hij/zij geeft aanwijzingen aan de verdediging. Hij/zij speelt de bal risicoloos, zo snel mogelijk, uit de cirkel weg. Een laatste m/v is een rustige, kalme speler, evenwichtig, heeft goed overzicht, een goede slagtechniek en een goede kijk op de bal (bijv in 1-1 duel).

Rechtsachter (RA). Bij balbezit: geeft rugdekking aan de rechtsmidden, sluit aan op rechtsmidden. Bij balverlies: verdedigt de linksbuiten van de tegenpartij (= mannetje houden). Haalt de bal zo snel mogelijk risicoloos uit de cirkel.

Voorstopper (VS). Bij balbezit: geeft rugdekking aan de middenmidden, sluit aan op middenmidden. Bij balverlies: verdedigt de middenvoor van de tegenpartij (= mannetje houden). Speelt in nauwe samenwerking met de laatste m/v. Als de laatste m/v weg is neemt de voorstopper deze taak tijdelijk over. Probeert de bal breed te spelen (over de hele breedte van het veld).

Linksachter (LA). Bij balbezit: geeft rugdekking aan de linksmidden, sluit dus aan op de linksmidden. Bij balverlies: verdedigt de rechtsbuiten van de tegenpartij (= mannetje houden). Haalt de bal zo snel mogelijk risicoloos uit de cirkel. De achterhoede bezit een redelijke techniek, goed reactievermogen, moet gedisciplineerd en sober kunnen spelen, sterk in 1-1 duel, taakbewust en opofferend voor het team zijn, onder druk beheerst kunnen blijven en mentaal een goede instelling hebben.

Rechtsmidden (RM). Bij balbezit: geeft rugdekking aan de rechtsvoor, sluit aan op de rechtsvoor. Zorgt voor de extra breedte in het veld. Regelt de samenwerking tussen de verdediging en aanvallers aan de rechterkant. Bij een aanval sluit hij /zij aan bij de rechtsvoor, bij een aanval van de tegenpartij sluit hij/zij aan bij de rechtsachter.

Bij balverlies: verdedigt de linksmidden van de tegenpartij, snel omschakelen!

Middenmidden (MM). Bij balbezit: neemt een belangrijke plaats in. Sluit aan bij de middenvoor en voorstopper, geeft rugdekking aan de middenvoor. Zorgt voor een goede spelverdeling (spelverdeler), speelt vooral in de breedte. De middenmidden moet erop kunnen rekenen dat de links- en rechtsbuiten, links en rechtsmidden ook op hun plaats staan zodat er ook echt naar buiten (breedte) gespeeld kan worden. Regelt de samenwerking tussen de aanval en verdediging.

Bij balverlies: verdedigt de middenmidden van de tegenpartij (=mannelijke houden), snel omschakelen!

Linksmidden (LM). Bij balbezit: geeft rugdekking aan de linksvoor, sluit aan op de linksvoor. Zorgt voor de extra breedte in het veld. Regelt de samenwerking tussen de verdediging en aanvallers aan de linkerkant. Bij een aanval sluit hij/zij aan bij de linksvoor, bij een aanval van de tegenpartij sluit hij/zij aan bij de linksachter.

Bij balverlies: verdedigt de rechtsmidden van de tegenpartij (=mannelijke houden), snel omschakelen!

Het middenveld moet technisch en tactisch van een hoog niveau zijn, overzicht hebben, conditioneel sterk, wendbaar zijn, goede tackleback (terugvechten na balverlies), goed start/sprintvermogen, mentaal evenwichtig zijn, zowel aanvallend als verdedigend kunnen spelen. Vooral voor middenmidden: rustig en leidinggevend zijn. Iedereen moet in principe af kunnen spelen naar de middenmidden dus is het heel belangrijk dat deze persoon spelinzicht heeft.

Omschakelen van balbezit naar balverlies bepaald vaak wie er wint, is zeer belangrijk.

Bij balverlies: zakken!

Rechtsvoor (RV). Zorgt voor de breedte in het veld, zowel met als zonder bal!! Neemt de bal bij voorkeur langs de zijlijn mee naar voren. Probeert zo snel mogelijk in scoringspositie te komen, scoort zelf of geeft de bal voor. Bij het uitslaan voor de tegenpartij dient hij/zij als stoorzender en probeert de bal te onderscheppen. Bij een eigen aanval over links houdt hij/zij de rechterhoek van de cirkel afgedekt, beweegt bij rechterdoelpaal. Verdedigt de linksachter van de tegenpartij. Ook aanvallers laten zich zsm zakken bij balverlies.

Middenvoor of Spits (S). Probeert in scoringspositie te komen. Zorgt voor de diepte in het veld. Biedt zich aan voor de middenmidden, rechtsvoor en linksvoor. Moet een bal kunnen vasthouden cq kaatsen, fysiek is hierbij belangrijk, techniek kan veel compenseren. Verdedigt de voorstopper en achterste man van de tegenpartij. Ook aanvallers laten zich zakken bij balverlies, zeker de spits, die in principe twee man moet dekken.

Linksvoor (LV). Zorgt voor de breedte in het veld, zowel met als zonder bal!! Neemt de bal bij voorkeur langs de zijlijn mee naar voren. Probeert in scoringspositie te komen, scoort zelf of geeft de bal voor. Bij het uitslaan voor de tegenpartij dient hij/zij als stoorzender en probeert de bal te onderscheppen. Bij een eigen aanval over rechts houdt hij/zij de linkerhoek van de cirkel afgedekt, beweegt bij linkerdoelpaal. Verdedigt de rechtsachter van de tegenpartij. Ook aanvallers zakken bij balverlies achter de bal.

De voorhoede moet fantasievol in de techniek (1-1 duel) zijn, goed kunnen wenden en keren, goede passeerbewegingen beheersen, goed start/sprintvermogen hebben, moet agressief en temperamentvol maar wel beheerst “Doelgericht!” zijn. Zoals gezegd, wedstrijden worden vaak gewonnen en verloren op het al dan niet goed omschakelen van balbezit naar balverlies en vice versa. Aanvallers moeten zich dan ook laten zakken bij balverlies om te verdedigen of om te storen in de opbouw van de tegenstander.

Algemene taken voor het team:

Als coach kun je tijdens de wedstrijd niet elke individuele aanwijzing gaan schreeuwen door het veld. Je kunt spelers wel aanwijzingen geven, maar bij herhaaldelijk dezelfde fout is het het beste om de speler daarop in de rust aan te spreken of gewoon even te wisselen.

Algemene taken, zoals zakken bij balverlies, kun je duidelijk overbrengen op het team.

Andere algemene taken zijn “sticks laag” bij vrije ballen tegenpartij, rugdekking geven, aanbieden na een pass (give and go), dekken mannetje.

Om op dat laatste nog even terug te komen: je dekt altijd de kortste weg naar de goal. Dwz dat je dicht achter het mannetje staat met de stick laag. Mocht je voorbij gespeeld worden, dan kies je de kortste weg naar de goal, om opnieuw te verdedigen.

Let als coach goed op de basistechnieken (stoppen, slaan, schuiven, drijven etc), en praat hierover met de trainer. Spreek af wie de ballen op eigen helft neemt, wie op de helft van de tegenstander.

Er zijn dus vele mogelijkheden om een team op te stellen, maar een veel gebruikte opstelling is **1-3-3-3**, bestaande uit:

Keeper		
laatste man/vrouw		
rechtsachter	voorstopper	linksachter
rechtsmidden	middenmidden	linksmidden
rechtsvoor	mid(den)voor	linksvoor

Deze opstelling heeft het kenmerk dat het gehele veld bezet is, van voren naar achter en van links naar rechts. Dit heeft een aantal belangrijke voordelen, de drie belangrijkste zijn:

1. rugdekking: elke positie op het veld heeft een speler schuin achter zich om rugdekking te geven. Rugdekking heeft het voordeel in balbezit van een aanspeelmogelijkheid en het heeft het voordeel bij balverlies dat er direct druk gezet kan worden (zodat je niet wordt overlopen). Een coach (en de trainer tijdens het partijtje) moet hier altijd op sturen! De speler met bal moet altijd rugdekking krijgen van een medespeler! Daardoor sluiten de linies van het team beter op elkaar aan en wordt gelijk een verdedigende buffer ingebouwd. In verdedigend opzicht is belangrijk dat de vrije (laatste) man rugdekking kan geven aan zijn medeverdedigers wanneer een spits wordt aangespeeld.
2. taakverdeling: door de veldbezetting is het voor iedereen duidelijk welke aanvallende en welke verdedigende taken vervuld moeten worden.

3. balbezit: om het spelletje goed te kunnen spelen heb je de bal nodig. De bal in het team houden is zeer moeilijk. Het vereist van spelers bijvoorbeeld een goede techniek en inzicht. De bal in het team houden vereist ook goed positieospel. Door een opstelling 1-3-3-3 wordt daar al in grote lijnen aan tegemoet gekomen. Overal driehoekjes! Hierdoor kunnen spelers in elke linie altijd aanspeelmogelijkheden vinden.

Hockeytactiek: het verdedigen.

Verdedigen doe je wanneer je tegenpartij de bal heeft (dus niet 'dek die man' roepen als jouw speler de bal heeft). Alle spelers verdedigen! Elke speler heeft een taak bij balbezit van de tegenstander:

- Spitsen: de spitsen gaan bij balverlies storen/druk zetten, komen dus achter de bal, en dienen opkomende verdedigers te volgen.
- Middenvelders: moeten snel omschakelen en hun directe tegenstander opzoeken en afdekken, maken tevens het veld klein en zetten druk op de bal (tackle back).
- Verdedigers: de mandekkers (linksachter, voorstopper en rechtsachter) kiezen positie schuin achter hun directe tegenstander en aan de binnenkant! Zo staan ze dicht bij de eigen goal en kunnen ze hun tegenstander zien! Bij ballen over lange afstand is er bovendien de mogelijkheid voor de man te komen.
- De laatste man: geeft rugdekking aan de verdediger wiens directe tegenstander wordt aangespeeld óf gaat duel aan met opkomende man.

De linksachter, voorstopper en rechtsachter zijn de mandekkers in verdediging. Bij balbezit van de tegenpartij dienen de mandekkers te dekken tussen man en eigen goal, dus aan de binnenkant, schuin erachter, stick laag. Probeer de tegenstander naar de buitenkant (van de goal af) te dwingen. Het opvangen van de opkomende man is een aspect wat je goed kunt uitleggen aan je verdediging. Wanneer een mandekker, in plaats van zijn man te houden, naar de balbezitter toe gaat laat hij zijn eigen man vrij. Die loopt zo richting goal en dit kan vaak niet meer gecorrigeerd worden door de laatste man.

TIP: in tegenstelling tot wat er eerder gezegd is, namelijk dat in balbezit de backs breed staan, kan het op bepaalde niveau's of bij bepaalde spelers verstandig zijn om ze slechts één taak te geven. Dan spelen ze de gehele wedstrijd, ook in balbezit, strak op de tegenstander. Dan hoeft er namelijk nauwelijks geschakeld te worden, vaak het punt waarop het fout gaat.

Laatste man is de vrije man.

Deze persoon heeft geen directe tegenstander, maar vangt de opkomende man op en geeft rugdekking aan de mandekkers, wanneer de tegenpartij in balbezit is. Dit is dus dé persoon om de verdediging te sturen in het veld! De linksachter gaat naar de bal, waardoor de rechterspits uit de rug wegloopt en de bal zo maar kan ontvangen in de cirkel. De laatste man moet de man met bal opvangen, de linksachter moet zijn man blijven dekken.

Hockeytactiek: het omschakelen.

Het allerbelangrijkste van een hockeywedstrijd is het afronden van scoringskansen. Om veel scoringskansen te creëren is het kunnen spelen op balbezit een essentiële vaardigheid, individueel en als team. Het omschakelen van balbezit naar niet-balbezit en andersom is een continu proces. Het vereist veel van spelers als dit proces doorlopend plaats vindt, bijvoorbeeld na de 1e of 2de pass. Dan krijg je een flipperkast, waarin je telkens achter de bal aan moet rennen.

Spelers die slordig omgaan met balbezit, brengen zichzelf en medespelers vaak in problemen.

Om deze reden is het van belang om het initiatief in de wedstrijd te kunnen houden en dus goed op balbezit te kunnen spelen. Balbezit is echter geen garantie voor winst, goed kunnen verdedigen is een zo mogelijk nog belangrijker vaardigheid want hiermee kun je verlies voorkomen!

Het team in balbezit bepaalt voor het grootste deel het wedstrijdverloop, al kun je door goed te verdedigen het spelbeeld mede bepalen. Een van de vuistregels in balbezit is om zo diep mogelijk balbezit te houden. De verantwoordelijkheden voor de aanvallers zijn net zo groot als voor de verdedigers, de risico's verschillen natuurlijk wel! Aanvallende acties moeten dus continu aan de afweging tussen rendement en risico worden onderworpen.

Praktijk: het rendement van een actie van de rechtsachter is klein, risico bij balverlies is groot. Rendement van de rechtsbuiten is groot (creëert directe kans), risico is klein (groot deel team is achter de bal).

Er zijn veel momenten in een wedstrijd aan te wijzen waarop spelers vanuit een aanvallende positie worden gedwongen terug te grijpen op hun verdedigende positie. Uiteindelijk leiden deze momenten tot het allergrootste probleem: de mentale conditie van spelers.

Voorbeeld: een rechtsachter verdedigt aan de binnenkant van zijn tegenstander (korste weg doel) en in balbezit van de laatste man/voorstopper zal hij breed gaan staan. Wanneer die twee nu steeds balverlies lijden, zal de rechtsachter steeds minder geneigd zijn om het spel breed te houden. Dit leidt tot afname van de organisatie, waardoor het hockeyen moeilijker wordt.

De omschakelmomenten richten zich op het omschakelen van de aanvallende naar de verdedigende taak en omgekeerd. Dit geldt voor elke speler in het veld. We zien vaak dat het omschakelen van verdediging naar aanval beter verloopt dan andersom. Er zijn twee schakelmomenten bij balverlies te onderscheiden. De eerste is het omschakelen bij een spelhervatting, bijvoorbeeld bal over achter- of zijlijn of en vrije bal tegen. Dit zijn statische momenten, herkenbaar en geeft vaak meer tijd om te schakelen.

De tweede situatie is de dynamische situatie, bijvoorbeeld na een verkeerde pass of mislukte actie. In zo'n geval passen de spelers zo snel mogelijk de positie aan. Dat wil zeggen dat ze zsm hun man op zoeken en aan de binnenkant dekken, daarnaast zakt iedereen achter de bal (ev. een aanvaller laten stan als aanspeelpunt). Dit omschakelmoment is veel moeilijker en vereist een goede mentaliteit van de spelers. Beide momenten kunnen voor de wedstrijd worden uitgelegd aan de spelers (is een deel van de manier van spelen), en er kan goed op gecoacht worden tijdens de wedstrijd ("zakken!").

Bij het omschakelen van niet-balbezit naar balbezit, zorgen de spelers weer in hun eigen positie te komen. Het lastige moment zit in het feit dat degene die de bal veroverd vaak in een lastige situatie zit (onder druk, medespelers nog bij eigen man). Deze speler moet zorgen dat de bal in de ploeg blijft! Vaak zie je spelers (op lagere niveau's) de bal terugflipperen, recht in de stick van de tegenstander. Advies: bal aan de stick houden, zoeken naar medespeler (achteruit is vaak goede optie), desnoods overtreding uitlokken (op voet spelen tegenstander).

Hockeytactiek: het positie houden.

Dit heeft betrekking op situaties waarin we balbezit hebben:

- Bij het uitverdedigen (vrije ballen in eigen 23m gebied):
 - o Backs op de zij/achterlijn, belangrijke rol voorstopper
 - o Middenvelders iets naar binnen, veel bewegen, aanbieden
 - o Voorhoede voor de man komen, niet te diep, niet teveel naar de bal toekomen (loop je het dicht).

- Bij de opbouw (tussen de 23m lijnen):
 - o De backs en voorstopper geven rugdekking, de laatste man moet altijd aanspeelbaar zijn “in een punt naar achteren”.
 - o Middenvelders breed, wanneer opbouw door centrum komt, middenvelders naar binnen, wanneer via de backs wordt gespeeld. Midden-midden is de spelverdeler, moet zorgen dat het veld breed wordt gehouden door bal van links naar rechts (en vv) te spelen, daarnaast moet hij trachten de aanvallers aan te spelen.
 - o Voorhoede moet ruimte maken (diep) en zich aanbieden (niet verstoppen achter verdediger).
- Bij het kansen creëren/scoren (in 23m gebied tegenstander):
 - o Spits op de keeper, bij aanval over links staat de rechtsbuiten aan de rechterkant in de cirkel (vv voor aanval over rechts).
 - o Middenveld speelt kort op voorhoede (rugdekking).
 - o Verdedigers bieden zich aan, zodat geen onnodig balverlies hoeft te worden geleden.
 - o Tracht een strafcorner te versieren in uitzichtloze situaties.

In alle gevallen dienen spelers, behalve die een mandekkingstaak hebben, zich vrij te lopen van hun tegenstander.

Hockeytactiek: de strafcorner.

Verdedigend. Een veel gebruikte variant is de volgende:

- één lijnstop (links van de keeper), stapt een meter uit de goal met de stick laag (lichaam naast de goal), pakt eventuele rebounds weg.
- eerste uitloop met een/twee meter achter zich de tweede uitloop, de eerste rent richting de slagman op kop cirkel (stick laag, lichaam niet in de baan van het schot), de tweede moet van richting kunnen veranderen in geval van een variant.
- rechterzone-dekker, stapt uit de goal en dekt de zone rechts van de goal (dus ook de aanschuiver van de tegenpartij).
- Keeper doet een stapje naar voren om goal te verkleinen.

Aanvallend. Een veel gebruikte variant is de volgende:

- zes of zeven aanvallers rond om cirkel, 3 of 4 verdedigers zakken, altijd één stuk voor de middellijn (voor de doorgesloten ballen).
- 2 slagmannen (SM), 2 rebounders, aanschuiver, achterstopper, eventueel stopper.
- Simpele varianten zijn: 1e slagman stopt en slaat, 1e slagman schuift af naar 2e slagman, direct naar 2e slagman, 1e slagman schuift terug op aanschuif, 1e slagman schuift af naar rechts.
- Rebounders starten links en rechts van de cirkelrand en lopen naar dichtstbijzijnde paal voor tip-in of rebound (moeten goed naar bal blijven kijken!)
- Achterstop alert in het geval er ook een stopper is, anders kun je hem gebruiken als afschuif voor het geval het mis gaat. Het best is om de aanschuif te gebruiken als man die de bal krijgt wanneer er niet geslagen kan worden.

Hockeytactiek: wisselen.

- Wanneer wisselen? Er mag altijd gewisseld worden, behalve tijdens de strafcorner en een strafbal. Een geblesseerde speler mag we gewisseld worden.
- Waar? Er moet gewisseld worden bij de middellijn: eerst speler eruit, dan pas de verse kracht erin. Bij herhaaldelijk verkeerd wisselen kan de aanvoerder een gele kaart krijgen.
- Maak vooraf voor jezelf een schema wie je wanneer op welke plek wil doorwisselen. Dan hoef je

er in de wedstrijd niet over na te denken, uiteraard kun je dat schema wel altijd aanpassen naar de omstandigheden.

- Het is verstandig om weinig “op de as” te wisselen, dwz laatste man, voorstopper, middenmidden en in mindere mate de spits. Met name de laatste man is belangrijk voor de rust in het veld, de middenmidden zal vaak één van je beste spelers zijn.
- De middenvelders en aanvallers kun je beter meer doorwisselen dan de achterhoede. Heb je bijvoorbeeld één wissel dan kun je alle middenvelders en aanvallers 10 min op de bank zetten. Bij twee wissels kun je ervoor kiezen om de ene met de voorhoede door te wisselen en de ander met de middenvelders of met de backs. Bij drie wissels kun je het best per linie wisselen.
- Uiteraard moet je kunnen improviseren bij blessures of wanneer iemand er echt doorheen zit of wanneer iemand stevast dezelfde fouten maakt.
- In principe moet iedereen evenveel speeltijd krijgen. Uiteraard kan er voor enkele spelers een uitzondering gemaakt worden. Die kun je dan naar de kant halen, wanneer de wedstrijd “gespeeld is” (bij 3-0 ofzo), of bij een zwakker tegenstander wat langer op de bank zetten.
- Het probleem is vaak dat spelers maar op één plek willen kunnen spelen. Leer ze maar om op meerdere plekken te kunnen spelen, dat vergemakkelijkt het wisselen.
- De spelers moeten het wisselen niet als verplicht onderdeel zien, maar als onderdeel van de wedstrijd waarin ze een paar minuten rust en wat aanwijzingen krijgen. Een goed wisselbeleid is verbonden aan goed hockey.
- Wanneer je iemand naar de kant haalt vertel hem dan wat er goed ging en wat hij zo meteen beter kan doen. Betrek de wissels ook bij het spel, laat zien wat beter kan en wat goed gaat. Sommigen spelers moeten ook zien wat je bedoelt.

Hockeytactiek: hoofdregels voor de coach.

- Wees positief! Een goede sfeer zorgt ervoor dat de spelers beter gemotiveerd raken. Zeker bij jongere elftallen is dit zeer belangrijk. Het plezier in het spelletje moet voorop blijven staan.
- Een goede verdediging zorgt ervoor dat je niet verliest: stuur de mandekkers continu! Dekken aan de binnenkant, stick laag!
- Je wint vaak wedstrijden alleen al door jezelf de ruimte te geven om te hockeyen, dwz het veld breed houden. Behalve op topniveau is het opstellen van de rechter en linker middenvelder bij de zijlijn al voldoende. Dekking bij tegenpartij is vaak niet zo goed, dus dit geeft verschrikkelijk veel ruimte om te hockeyen!

Hockeytechniek: de grip.

Belangrijker dan de manier waarop de stick moet worden vastgehouden wordt het in hockey niet. De goede grip aanleren wanneer men begint met hockey (!) is de eerste stap. Het is zeer belangrijk dat coaches en trainers de ‘kneepjes’ van het hockey kennen én kunnen corrigeren!

Corrigeren is misschien wel de belangrijkste taak van een coach en/of trainer.

De belangrijkste termen:

Basisgreep (handen uit elkaar): hanteren bij drijven, stoppen, schuiven, Indian dribble etc.

Dubbele V-greep (handen bij elkaar): hanteren bij de lange slag, flats.