

# Coachen en begeleiden van de Jongste Jeugd

1 september 2009





## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
a. Coachen en begeleiden jongste jeugd.....	3
b. Leeftijdskennmerken van kinderen in 6- en 8-tallen.....	3
<b>I.: Hockey is leuk.....</b>	<b>4</b>
a. Toepassing spelregels.....	4
b. Positief begeleiden.....	5
c. Teamgebeuren.....	5
d. Wisselbeleid.....	5
e. Afspraken met tegenstanders.....	6
f. Maatregelen nemen.....	6
g. Sportief gedrag.....	6
<b>II. Hockey is veilig.....</b>	<b>7</b>
a. Goede uitrusting.....	7
b. Geen hoge ballen.....	7
c. Speel met een brede stickvoering.....	7
<b>III. Hockey is leerzaam.....</b>	<b>8</b>
a. STAP voor STAP.....	8
b. Kindgericht.....	8
c. Systemen.....	8
f. Afspraken bij balbezit (BBZ).....	9
g. Afspraken bij niet-balbezit (NBBZ):.....	10
h. Spelregels zestal hockey.....	11
i. Spelregels achttal hockey.....	12



## Voorwoord

### a. Coachen en begeleiden jongste jeugd

Het begeleiden van 6- en 8-tallen vraagt om een andere aanpak dan bijvoorbeeld het coachen van jongens A. Kinderen zijn vaak nog zeer speels. Hockey moet leuk, veilig en leerzaam zijn. Het minst belangrijk is het winnen. De spelleider spreekt daarom van tevoren met de coaches van beide teams af, op welke technische en tactische elementen extra gelet gaat worden. De kinderen willen plezier hebben tijdens het hockeyen en proberen om op een veilige manier met bal en stick om te gaan. De drang om iets nieuws te leren is op deze leeftijd erg sterk.

De inhoud in dit document is dan ook:

1. Hockey is leuk
2. Hockey is veilig
3. Hockey is leerzaam

### b. Leeftijdskenmerken van kinderen in 6- en 8-tallen.

Cognitief: Kinderen van 8-11 jaar zijn concreet, b.v. niet: 'Man dekken', maar wel: 'Ga bij je man staan'.

Motorisch: Bij deze kinderen is de grove motoriek sterker ontwikkeld dan de fijne. Naarmate ze ouder worden, neemt de fijne motoriek toe. Deze kinderen zijn snel moe, maar ook snel uitgerust. Leer ze om 'uit te rusten' in de verdediging.

Sociaal: Kinderen van deze leeftijd zijn, direct, rechtvaardig en nog erg individualistisch. Kinderen worden naarmate ze ouder worden steeds groep gericht.



## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

---

### I.: Hockey is leuk

#### a. Toepassing spelregels

Beide partijen spelen beter en leuker als wij de regels goed toepassen.

#### Shoot-mogelijkheden:

- Alle shoot affluiten
- Alleen voor shoot fluiten als het niet expres is
- Als shoot het spel beïnvloedt, dan affluiten

Als je alle shoot affluit, beantwoordt dat aan het rechtvaardigheidsgevoel van de kinderen. Nadeel is de levensgrote kans op 'doodfluiten'.

Als je alleen fluit als shoot niet expres gemaakt wordt, ga je voorbij aan situaties waarin een niet opzettelijke shoot wel het spelverloop beïnvloedt.

Wanneer je alleen voor shoot fluit als het spel niet beïnvloed wordt, werk je onduidelijkheid bij de kinderen in de hand (rechtvaardigheidsgevoel). Toch beantwoordt dit laatste het meest aan de spelregels.

Afgesproken werd bij shoot de volgende criteria aan te houden:

- Bij opzettelijke shoot altijd fluiten;
- Als de bal met de voet gespeeld wordt en hij blijft bespeelbaar niet fluiten, behalve wanneer dit gevaarlijke situaties uitlokt; dan wel fluiten.
- In doelgebieden fluiten voor shoot zodat niet met voet gescoord of score voorkomen wordt.

#### Afhouden

Afhouden bestaat nog steeds. Wanneer een kind tussen de bal en een tegenstander gaat staan moet daar nog steeds voor gefloten worden. Passief 'je kont erin zetten' mag dus niet. Alleen als een kind met een vloeiende beweging wegdraait bij een tegenstander is dit toegestaan. Dit laatste zie je echter zelden bij 6- en 8-tal hockey en dan alleen bij meer ervaren ploegen. Uiteraard hoeft hier alleen maar voor gefloten te worden als de tegenstander de bal probeert af te pakken, maar je zult zien dat kinderen dat altijd proberen.

Afhouden is iets wat kinderen niet begrijpen, als je er voor fluit doe het dan nog even voor alle kinderen voor "jij draaide je "billen" tussen de bal en hem"

Niet fluiten voor afhouden betekent bijna altijd dat de hockeyende ploeg benadeeld wordt. En wat te denken van het grote lengteverschil dat je in deze teams vaak tegenkomt. De 'kleintjes' kunnen niet meer bij de bal als je tussen hen en de bal in blijft staan.

#### De tegenpartij op 5 meter bij vrije slagen

Het toepassen van deze regel geeft de balbezittende partij de kans om te hockeyen. Leer hen gebruik te maken van deze regel. Binnen het 10/15-meter gebied moeten beide partijen afstand houden; erbuiten alleen de niet-balbezitters. Dus ga met uitslaan juist buiten dat gebied staan, dan hoef je als medespeler niet op 5 meter te staan.

Het goed fluiten voor deze regels maakt het hockeyen voor de kinderen absoluut leuker en ze gaan er ook beter door spelen. Voorwaarde is wel dat de spelbegeleider aan beide partijen uitlegt waarvoor hij fluit.



## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

---

### b. Positief begeleiden

Je bereikt veel meer als je kinderen vertelt wat ze wel 'moeten' doen, dan wanneer je ze vertelt wat ze fout doen.

Bijvoorbeeld:

- Niet: 'Niet door het midden';
- Wel: 'Probeer eens naar de zijkant te spelen'.

Kinderen willen het heel graag goed doen, maar zeker als je tijdens de wedstrijd dingen roept, horen ze vaak maar de helft.

In bovengenoemd voorbeeld zou dat kunnen betekenen dat ze alleen 'door het midden' horen, of wanneer ze het wel goed horen en zelf geen oplossing zien, loop je de kans dat ze stoppen om te vragen hoe het dan wel moet.

Zorg ervoor dat je zowel het team als de spelers voor, tijdens en na de wedstrijd positief benadert. Winst of verlies mag hier geen invloed hebben. Hockey is leuk! I

Binnen dit kader kan het raadzaam zijn om de ouders van het team dat je begeleidt, bij elkaar te roepen met het verzoek om hieraan mee te werken. Wij horen ouders na de wedstrijd liever vragen of hun kind leuk gespeeld heeft dan dat ze direct naar de uitslag vragen. Ook langs de kant werken enthousiaste aanmoedigingen beter dan 'Kom op, scoor nou eens!'.

### c. Teamgebeuren

Hockey is een teamsport. Dat vergt veel van ouders, begeleiders en uiteraard van de kinderen. Belangrijk is dat er van te voren verzameld wordt: even de opstelling doornemen, de keeper helpen met aankleden en de tegenstander ontvangen. Na de wedstrijd krijgen de tegenstanders en spelbegeleider een hand en wordt er samen met de tegenstanders iets gedronken.

Bij al deze punten is de medewerking van de ouders onontbeerlijk:

- Op tijd komen
- Niet direct na de wedstrijd naar huis moeten

Dus nog meer redenen om de ouders bij elkaar te roepen aan het begin van het seizoen!

### d. Wisselbeleid

De meeste teams bestaan uit een of twee kinderen meer dan er in het veld mogen staan. Dit vergt enig improvisatie van de begeleider. Zorg dat spelers niet te lang langs de kant staan.

Wisselmogelijkheden:

1. duobaan
2. 'jojo' van het team

In het eerste geval spelen 2 kinderen die dag samen op een positie. In het andere geval is er een speler/speelster die op die dag op steeds wisselende plaatsen staat, terwijl de anderen als ze in het veld staan op een vaste positie spelen.

In verband met het rechtvaardigheidsgevoel is het erg belangrijk dat je bijhoudt wanneer wie wisselt en vooral hoe vaak; kinderen weten het feilloos!

Naast de wisselers hebben we ook te maken met het rouleren binnen het team. Het is van groot belang dat kinderen leren wat ze op elke positie moeten doen en dat ze de kans krijgen



## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

---

dat ook daadwerkelijk uit te proberen. Natuurlijk zul je als begeleider merken dat een aantal kinderen beter tot z'n recht komt voor of achter, links of rechts. Toch is het van belang hen met alle posities te laten kennismaken. Dit geldt uiteraard ook voor de positie van de doelverdediger. Bij veel teams geeft dit in de praktijk problemen. Kinderen vinden keepen niet leuk, eng en weten vaak niet wat ze moeten doen. Idee: 'keeper van de week'. Na de wedstrijd van zaterdag krijgt diegene die de volgende week moet keepen de legguards mee naar huis. Die week neemt hij ze mee naar de keeperstraining. Tijdens deze training houdt het betreffende kind en krijgt daarbij aanwijzingen. Voordeel: niemand staat meer helemaal onwennig te keepen tijdens de wedstrijd. Mocht dit nog niet genoeg zijn, maak dan je keeper van de week ook aanvoerder van de week; aanvoerder zijn willen ze allemaal.

### e. Afspraken met tegenstanders

Wanneer de tegenstanders gearriveerd zijn, praat even met hun begeleider de wedstrijd door. Als van te voren bij beide ploegen bekend is waarop het accent bij de begeleiding zal liggen, b.v. plaats houden of samenspelen, dan verhoogt dat zeker ook de spelvreugde bij de kinderen. De spelleider bepaald welke technieken mogen worden gebruikt in de wedstrijd : als team A de slag prima beheerst maar team B niet wordt er in het kader van veiligheid gekozen voor niet slaan in deze wedstrijd; dit geldt met name bij de 6 tallen en bij de 8<sup>E</sup> tallen

### f. Maatregelen nemen

Soms (zeker voor de 1e herindeling) is het ene team veel sterker dan het andere. We zijn dan al snel geneigd maatregelen te nemen omdat een te grote uitslag niet motiverend is voor de zwakkere ploeg. Toch moeten we ervoor zorgen dat beide ploegen leuk hockeyen en plezier blijven houden. Verbiedt een ploeg niet dingen te doen die je ze juist aanleert.

Mogelijkheden:

1. Sterkere ploeg drie- of vier keer te laten overspelen op het middenveld. Het is niet de bedoeling dat de natuurlijke drang van de kinderen om met de bal naar de goal te gaan wordt ontnomen door 3x overspelen ook binnen het doelgebied voor te stellen;
2. Sterkere team moet door een poort langs de zijlaan aanvallen deze poort mag niet daadwerkelijk op het veld worden aangegeven met pionnen;
3. Strenger de regels toepassen voor de ene dan voor de andere ploeg. In het kader van het rechtvaardigheidsgevoel van deze leeftijdscategorie, aangeven aan de spelers en hun coach waarom je voor hen strenger gaat fluiten voor bepaalde overtredingen;
4. Stel je spelers zo op dat je team op zijn zwakst is (sterkere aanvallers achter, sterkere verdedigers voor);

### g. Sportief gedrag

Besteed veel aandacht aan sportief gedrag, zowel verbaal als fysiek, binnen en buiten het veld. Accepteer niet dat kinderen kritiek hebben op de spelbegeleider (fluitist). Vaak is dit een reactie op:

1. Niet goed fluiten van de spelbegeleider. Vaak zie je dat een spelbegeleider minder streng fluit voor overtredingen van een zwakkere partij, vooral als deze partij al ver achter staat. Dit druist in tegen het sterke rechtvaardigheidsgevoel van de kinderen.
2. Vaak zijn ouders en begeleiders verantwoordelijk voor het gedrag van kinderen. Ze zijn gebrand op het winnen en laten dit weten. Na verloop van tijd (sneller dan je denkt) zullen de kinderen dit gedrag overnemen.

## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

---

### II. Hockey is veilig

Om het spelen van hockeywedstrijdjes met kinderen veiliger te maken, is er een aantal zaken waar je als begeleider rekening mee dient te houden. We zetten de belangrijkste punten op een rijtje:

#### a. Goede uitrusting

Keeper: legguards, klompen, bodyprotector, handschoenen, helm en stick  
Spelers: goed schoenen, juiste kleding, warme kleding bij koud weer, scheenbeschermers, stick en een bitje.

Verplicht de kinderen om de beschermende kleding te dragen. Mocht een kind b.v. zijn bitje wel bij zich hebben, maar hoeft het van u dit niet te dragen, dan bent u verantwoordelijk als er iets gebeurt. Dit geldt natuurlijk ook voor het dragen van de helm bij een keeper, het dragen van een helm is verplicht!



#### b. Geen hoge ballen

Hierbij geldt: de ene hoge bal is de andere niet! Bij 6- en 8-tal hockey mag de bal wel op plankhoogte gescoord worden (= 46 cm.). Gecontroleerd een tegenstander passeren door de bal even over zijn stick te wippen is ook prima, zolang er maar geen gevaarlijke situatie ontstaat.

#### c. Speel met een brede stickvoering.

Let wel: gecontroleerd slaan bij kinderen die het beheersen is geen probleem. Zwiependes sticks (de 'golfslag') mogen niet toe gelaten worden.

Zie verder de accenten die bij 'LEUK' zijn aangegeven m.b.t. regels en begeleiding!

## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

### III. Hockey is leerzaam

#### a. STAP voor STAP

Het concentratievermogen van jonge kinderen is nog niet groot. Ze willen graag leren, maar kunnen teveel informatie ineens nog niet goed verwerken. Probeer je dus als begeleider zoveel mogelijk te beperken. In de voorbespreking beperk je tot een aanwijzing (betere teams evt. twee aanwijzingen). Het liefst komt dit overeen met iets waarmee ze de afgelopen week al getraind hebben. Communicatie tussen trainer en begeleider is dan ook zeer belangrijk.

#### b. Kindgericht

Jonge kinderen hebben een aantal eigenschappen waar je als begeleider rekening mee dient te houden. Naast het eerder genoemde slechte concentratievermogen onderscheiden we:

1. Jonge kinderen zijn **visueel** ingesteld. Ze willen graag zien waar je het over hebt. Geef het voorbeeld en vertel wat ze moeten weten. **Plaatje, praatje, daadje!** gebruik playmobiel poppetjes om eea inzichtelijker te maken. Stipjes zien kinderen niet als zichzelf.
2. Jonge kinderen kunnen nauwelijks abstract denken. Geef aanwijzingen dan ook zo concreet mogelijk.
3. Alles in de belevingswereld van het kind: kinderen hebben meestal een levendige fantasie en leven in 'hun eigen wereldje'. Benader ze op een speelse en enthousiaste manier, waarbij je probeert hun fantasie te ontwikkelen. Stimuleer samen genieten van hockey.

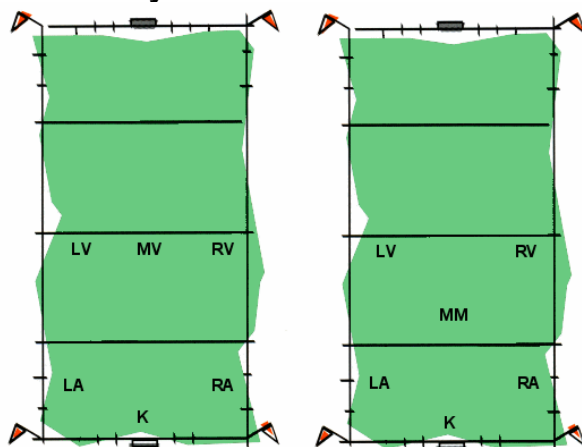


#### c. Systemen

Met het aanleren van tactisch handelen van het team kan worden begonnen als de spelers hun 'plaats houden'. De vaste plaatsen van de spelers in het veld noemen we de opstelling en de met de spelers daarbij gemaakte afspraken vormen het systeem.

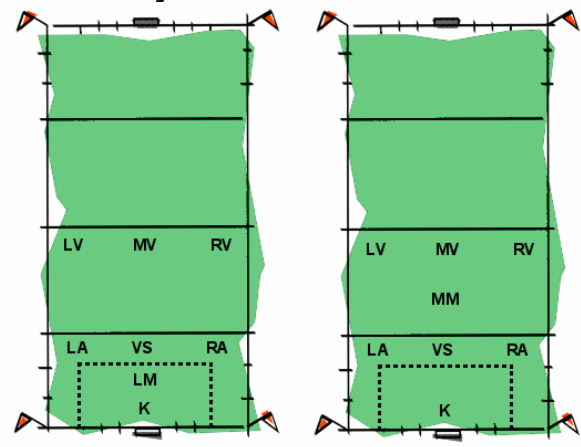
Welke systemen zijn er nu te onderscheiden binnen het 6- en het 8-tal hockey?

##### 6-tal hockey:



Tekening 1

##### 8-tal hockey:



Tekening 2

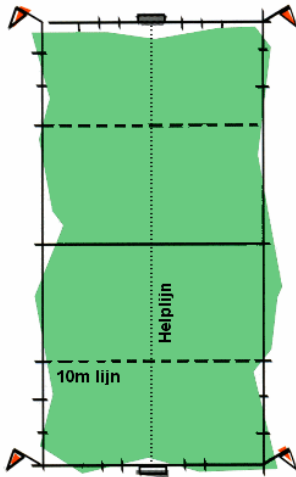
Zowel bij 6- als bij 8-tal hockey gaat de voorkeur uit naar het tweede systeem, omdat je duidelijker werkt in driehoekjes. Het **'driehoekje'** is een basis voor tactiek en voor de opstelling.



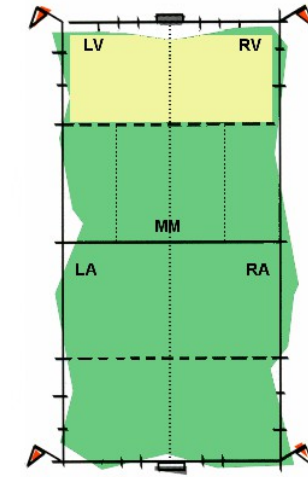
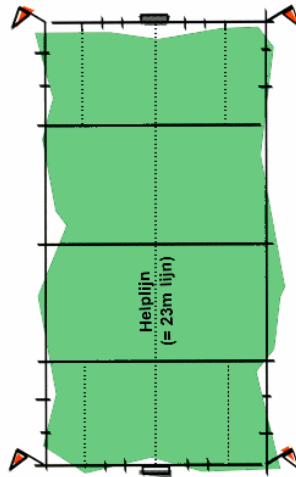
## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

### f. Afspraken bij balbezit (BBZ)

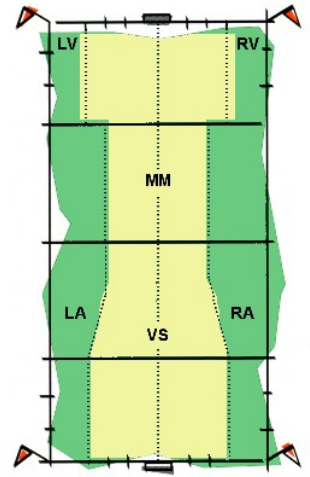
Doel van het BBZ is scoren! Is de ruimte groot dan is het moeilijker verdedigen en makkelijker als je de bal hebt door een beter overzicht. Vaak is er meer tijd om de bal aan te nemen, te kijken en door te spelen. Om de ruimte groot te maken moeten afspraken gemaakt worden over posities. Wie staat waar en wanneer? Gebruik de lijnen van het veld en de 'helplijn', de lijn die van goaltje naar goaltje midden over het veld loopt. (tek. 3).



Tekening 3



Tekening 4

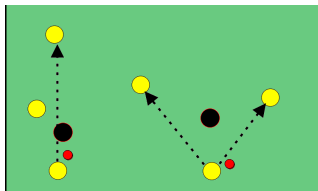


Mogelijke afspraken:

1. Linkerflank komt niet over de helplijn als de bal aan de rechterkant is en andersom.
2. Rechterflank biedt zich bij de zijlijn aan als de bal aan de rechterkant is en andersom.
3. Spelers op de as mogen overal komen, maar niet te dicht bij medespeler met de bal.
4. Geef aan wie de vrije ballen neemt. In tek. 4 zie je wie waar de vrije ballen dient te nemen.
5. Als de bal op de helft van de tegenstander is 'sluiten verdedigers aan'.
6. Als de bal op de eigen helft is, dan komen aanvallers iets terug.

Vaste afspraken:

1. Speel zoveel mogelijk in 'driehoekjes' (tek. 5).



Tekening 5

In een driehoekje zijn altijd twee afspelmogelijkheden, in tegenstelling tot het staan in een lijn. De verdediger moet kiezen; schermt hij de pass naar aanvaller 1 of naar aanvaller 2 af?

2. Neem de bal aan voordat je hem doorspeelt.
3. Kijk waar je de bal heen speelt voordat je hem speelt.
4. Houd de stick bij de bal als de tegenpartij in de buurt is om hem af te pakken.
5. Loop naar de bal als die naar je toe komt.

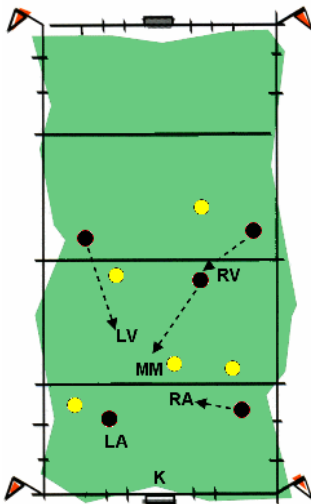
## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

### g. Afspraken bij niet-balbezit (NBBZ):

Doel van verdedigen is om in balbezit te komen als team en te voorkomen dat de tegenpartij scoort. In tegenstelling tot het groot maken van het veld bij BBZ, is het zaak om bij NBBZ dicht op elkaar te spelen en de tegenstander weinig ruimte te geven.

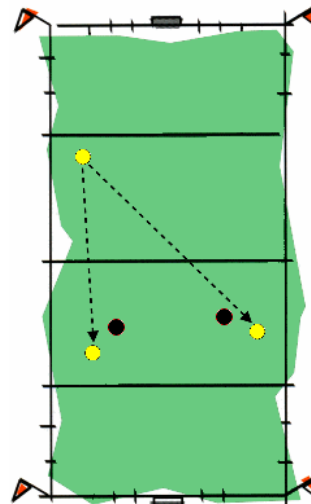
Wat kun je doen om kinderen het veld klein te laten maken?

1. Leer de kinderen dat bij NBBZ iedereen helpt met verdedigen, niet alleen de verdedigers. Aanvallers blijven voor de verdedigers en komen maximaal tot de 10m lijn of 15m lijn.
2. Linies sluiten steeds aan. Net als een harmonica, die in- en uit elkaar schuift. Dit geldt voor de voor- en achterhoede, maar ook voor de linker- en rechterflank. Is de bal rechtsachter dan komt de rechtsvoor terug, net als de linksvoor; maar de linksvoor en de linksachter komen ook richting de helplijn (tek. 6).



Tekening 6

Het helpen van de RV, LV, MM en LA als de bal rechtsachter is. Op deze manier maak je de ruimte klein.



Tekening 7

De posities ten opzichte van je tegenstander bij mandekking

3. Bij mandekking kun je verdedigers aanleren niet achter hun tegenstander te staan, maar liever ernaast of iets ervoor. De tegenstander moet zich aan bieden naar de bal waardoor het veld kleiner wordt. Wel altijd dicht bij de goal staan dan de tegenstander (niet aan de buitenkant verdedigen) en zowel de bal als de tegenstander is te zien. (tek. 7).

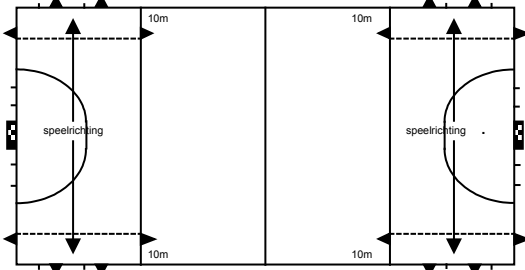
Naast mandekking is het ook mogelijk om te kiezen voor het spelen van zoneverdediging. Iedere speler is 'verantwoordelijk' voor één stukje van het veld, in plaats van dat je 'verantwoordelijk' bent voor het verdedigen van je eigen mannetje. Voordeel hiervan is dat je ze wat meer vrijheid van handelen geeft in plaats van alleen maar achter iemand aan te moeten rennen. Voordeel van mandekking is dat het heel duidelijk is wie je mannetje is: de opdracht kan niet verkeerd begrepen worden.

Vaste aandachtspunten bij BBZ:

1. Om de bal af te pakken, moet de stick laag, de tegenstander moet dan verder om je heen.
2. Niet 'hakken'. Het mag niet en bij het hakken til je de stick op en kan de bal er onderdoor.
3. Bij een tackle-back de stick op de grond houden.

## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

### h. Spelregels zestal hockey

<p><b>Speelveld</b> Veldmarkeringen met pylonnen Doelmarkeringen met pylonnen</p> <p>Geen cirkel maar 10m doelgebied, aangegeven door pylonnen. Doelen midden op de "achterlijn" door pylonnen, afstand is 3,66m</p>	
<p><b>Teams</b></p>	<p>Team bestaat uit max. 5 spelers en 1 keeper. Wisselers mogen ingezet worden nadat een andere speler er uit gaat bij de middenlijn.</p>
<p><b>Keeper</b></p>	<p>Verplichte uitrusting: helm, legguards, klompen en stick. Body protector, handschoenen en eventueel tok mogen. Het is niet toegestaan om met een 'vliegende keep' te spelen. Binnen 10m gebied mag keeper bal; stoppen met lichaam, schoppen met klomp (niet gevaarlijk hoog) of tegenhouden met de handschoenen en wegslaan.</p>
<p><b>Wedstrijdduur</b></p>	<p>2x25 minuten met rust van max. 5 minuten.</p>
<p><b>Begin van het spel</b></p>	<p>Voordat de wedstrijd tossen de aanvoerders. Tosswinnaar kiest beginslag of speelheft. Min. 5m afstand van de bal</p>
<p><b>Algemene regels</b></p>	<p>Spelen van bal alleen met platte kant stick door push, schuifslag of flats. Bij achter zwaai niet los van de grond en in voorzwaai niet hoger dan knie.</p>
<p><b>Self-pass</b></p>	<p>Bij beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf spelen zonder naar een medespeler te spelen. Speler moet eerst de bal tikje geven en daarna spelen.</p>
<p><b>Doelpunt</b></p>	<p>Doelpunt alleen als een aanvaller binnen het 10m gebied de bal heeft aangeraakt. Schot op doel mag niet hoger dan 46cm.</p>
<p><b>Afhouden</b></p>	<p>Tegenstander mag niet van bal af gehouden worden door tussen hem en de bal te draaien, met lichaam of met stick.</p>
<p><b>Vrije slag</b></p>	<p>Bij overtreding krijgt andere team vrije slag op plaats overtreding. Bal moet stilliggen en mag niet omhoog worden gespeeld. Tegenstanders min. 5m afstand. Bij overtreding door verdediger in het 10m gebied wordt de vrije slag op de 10m lijn genomen. Overige spelers min. 5m afstand. Bij overtreding door aanvaller in het 10m gebied wordt de vrije slag op de 10m lijn genomen. Tegenstanders min. 5m afstand.</p>
<p><b>Bal over achterlijn maar geen doelpunt</b></p>	<p>Laatst aangeraakt door aanvaller: Verdediger uitslaan op 10m lijn. Tegenstanders min. 5m afstand. Laatst aangeraakt door verdediger: lange corner aanvallers.</p>
<p><b>Lange corner</b></p>	<p>De bal wordt op zijlijn gelegd, 5m van de achterlijn. Overige spelers min. 5m afstand. Niet rechtstreeks op het doel.</p>
<p><b>Bal over zijlijn</b></p>	<p>Inslaan op zijlijn waar bal uitging door speler team dat niet de bal het laatst aanraakte. Tegenstanders min. 5m afstand. Binnen 10m gebied door het aanvallende team, overige spelers, min. 5m afstand.</p>
<p><b>Strafbal</b></p>	<p>Overtreding expres gemaakt of niet opzettelijke overtreding die duidelijk doelpunt voorkomt. Bal op 6,4m midden voor doel laag 1x pushen na fluitsignaal. Keeper staat op doellijn en beweegt pas als aanvaller bal speelt. Overige spelers achter 10m lijn.</p>
<p><b>Time-out</b></p>	<p>Time-out zodat beide teams extra aanwijzingen kunnen geven, zodat</p>



## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

	het spel beter kan verlopen. Initiatief spelleider of coach
<b>i. Spelregels achttal hockey</b>	
<b>Speelveld</b> Veldmarkeringen met pylonnen Doelmarkeringen met pylonnen Geen cirkel maar 15m doelgebied, aangegeven door pylonnen. Doelen midden op "achterlijn" door pylonnen afstand is 3,66m	
<b>Teams</b>	Team bestaat uit max. 7 spelers en 1 keeper. Wisselers mogen ingezet worden nadat een andere speler er uit gaat bij middenlijn. Niet wisselen met strafcorner.
<b>Keeper</b>	Verplicht: helm, legguards, klompen en stick. Body protector, handschoenen en tok mogen. 'Vliegende keep' mag niet. Binnen 15m gebied mag keeper bal; stoppen met lichaam, schoppen met klomp (niet gevaarlijk hoog), tegenhouden met handschoenen en wegslaan.
<b>Wedstrijdduur</b>	2x30 minuten met rust van max. 5 minuten.
<b>Begin van het spel</b>	Voordat de wedstrijd tossen de aanvoerders. Tosswinnaar kiest beginslag of speelheft. Tegenstader min. 5m van de bal.
<b>Algemene regels</b>	Spelen van bal alleen met platte kant stick. Bij achter zwaai niet los van de grond en in voorzwaai niet hoger dan knie.
<b>Self-pass</b>	Bij beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner <u>mag</u> de nemer de bal zelf spelen zonder naar een medespeler te spelen. Speler moet eerst de bal tikje geven en daarna spelen.
<b>Doelpunt</b>	Doelpunt alleen als een aanvaller binnen het 15m gebied de bal heeft aangeraakt. Schot op doel mag niet hoger dan 46cm.
<b>Afhouden</b>	Tegenstander mag niet van bal af gehouden worden door tussen hem en de bal te draaien, met lichaam of met stick.
<b>Vrije slag</b>	Bij overtreding krijgt andere team vrije slag op plaats overtreding. Bal moet stilliggen en mag niet omhoog worden gespeeld. Tegenstanders min. 5m afstand. Bij overtreding door aanvaller in het 15m gebied de vrije slag 5m buiten 15m lijn nemen.
<b>Strafcorner</b>	Bij overtreding verdediger in 15m gebied een strafcorner. Bal op achterlijn 10m van doel. Aangever 1 voet achter lijn. Andere aanvallers buiten doelgebied. 5 verdedigers met voeten en sticks achter doellijn. Overige verdedigers achter 15m lijn tegenstanders. Is bal gespeeld dan mag iedereen in doelgebied. Bal eerst buiten 15m doelgebied om te mogen scoren en mag boven plankhoogte.
<b>Bal over achterlijn maar geen doelpunt</b>	Laatst aangeraakt door aanvaller: Verdediger uitslaan op 15m lijn. Tegenstanders min. 5m afstand. Laatst aangeraakt door verdediger: lange corner aanvallers of straf corner bij opzet
<b>Lange corner</b>	De bal wordt op zijlijn gelegd, 5m van de achterlijn. Overige spelers min. 5m afstand. Mag niet direct op het doel.
<b>Bal over zijlijn</b>	Inslaan op zijlijn waar bal uitging door speler team dat niet de bal het laatst aanraakte. Tegenstanders min. 5m afstand. Binnen 15m gebied door het aanvallende team, alle spelers min. 5m afstand.
<b>Strafbal</b>	Overtreding expres gemaakt of niet opzettelijke overtreding die duidelijk doelpunt voorkomt. Bal op 6,4m midden voor doel laag 1x pushen na fluitsignaal. Keeper staat op doellijn en beweegt pas als aanvaller bal speelt. Overige spelers achter 15m lijn.



## Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

---

<b>Time-out</b>	Time-out zodat beide teams extra aanwijzingen kunnen geven, zodat het spel beter kan verlopen. Initiatief spelleider of coach
-----------------	---