

**Informatiemap
Voor coaches
MHC De Westerduiven**
(versie 31-3-2007)

Inleiding

Elk seizoen zijn er (gelukkig) weer nieuwe ouders die zich als coach aanbieden om daarmee hun eigen kind(eren) en andere leeftijdsgenoten de mogelijkheid te geven om hockey ook in wedstrijdverband te beoefenen. De Technische Commissie (TC) is formeel verantwoordelijk voor de opleiding en begeleiding van nieuwe coaches en organiseert daarom jaarlijks een of meerdere bijeenkomsten met het doel hen wegwijs te maken binnen de MHC De Westerduiven.

Toch komen er bij de start van deze werkzaamheden zoveel nieuwe zaken op je af als coach dat een informatiemap (bedoeld als naslagwerk) nuttig kan zijn. Behalve dat de TC probeert een nieuwe coach wegwijs te maken kan men ook gebruik maken van reeds "ervaren" coaches.

Voor coaches is niet alleen deze informatie beschikbaar, specifiek toegesneden op de situatie van onze vereniging, de TC stelt het door de KNHB uitgebrachte boekje "Coach Bijdehandje" ook beschikbaar aan jeugdcoaches. Er zijn twee versies: voor de A/B jeugd en de C/D jeugd. Dit boekwerkje is een aanvulling op het "Coach Bijdehandje" en is mede gebaseerd op soortgelijke informatie van andere verenigingen alsmede op eigen ervaringen.

Coachen is kort samengevat het begeleiden en instrueren van sporters. Dit gebeurt voorafgaand aan, tijdens en na een wedstrijd. Elk jaar komen er weer nieuwe spelers in het team. Om van alle individuele talenten een team te maken, dat is misschien wel de ultieme uitdaging van de coach! Het begint met het vormen van een hechte sociale groep die belangstelling voor elkaar heeft en die bereid is zich in te zetten voor het teambelang. Bespreek met elkaar wat je als team gedurende het seizoen wil bereiken. Pas als dit duidelijk is kan het team werken aan een goed resultaat in de competitie. Een goede tactiek, de juiste inzet en motivatie, een optimaal samenspel blijkt in de praktijk veel effectiever als het individuele talent en de verfijnde techniek van een enkele speler.

In deze informatiemap moet "speler" gelezen worden als "speler/speelster", "ouder" als "ouder/verzorger" en "hij" als "hij/zij".

De TC houdt zich graag aanbevolen voor verbeteringen en aanvullingen en hoopt dat het boekje een functie kan vervullen voor de nieuwe coaches.

Namens de TC
Jan Wieggers, voorzitter

Duiven, maart 2007

Inhoud

1. Algemene informatie

- *Samenwerking met trainer*
- *Verantwoordelijkheid*
- *Telefoonketen / telefooncirkel*
- *Vervoer naar de wedstrijden*
- *Bardienst*
- *Fluiten van wedstrijden*
- *Wedstrijdformulier*
- *Verzekering*
- *EHBO*
- *Website KNHB*
- *Materiaal voor het team*
- *Oefenwedstrijden.*

2. Coaching algemeen

- *Afspraken met het team*
- *Alcohol en drugs*
- *Veiligheid*
- *Afspraken met de aanvoerder*
- *Wat neemt een coach mee naar de wedstrijd:*
- *Taakverdeling coach en begeleider/hulpcoach*
- *Gedurende het seizoen*
- *Einde van het seizoen*

3. Begeleiden van de wedstrijd

- *Inleiding*
- *Coachen tijdens de wedstrijd*
- *Coachen in de rust*
- *Coachen ná de wedstrijd*

4. Opstelling en taken van spelers

5. Samenvatting van de spelregels

6. Namen en adressen

1. Algemene informatie

Samenwerking met trainer

Een regelmatig contact tussen coach en trainer is een absolute vereiste, omdat de wedstrijd en de training een eenheid vormen. In de wedstrijden is te zien is wat in de trainingen geoefend moet worden en natuurlijk ook wat het resultaat is van de trainingsarbeid. Bij trainingen komen nieuwe aspecten / technieken naar voren die in de wedstrijd moeten worden uitprobeerde.

Maak concrete afspraken met de trainer over het hoe vaak, wanneer en waarover gesproken kan worden. Deze samenwerking bepaalt voor een groot gedeelte de ontwikkeling van het hockeyspel en bevordert de sfeer in het team.

Verantwoordelijkheid

De coach is primair verantwoordelijk voor het team en wel in de meest brede zin van het woord. Het gaat hier om de sportieve resultaten, gedrag, onderlinge band, communicatie etc. Naast de aanwezigheid van een coach kent een team één of meerdere trainers. De trainer heeft een belangrijke stem, maar deze is adviserend naar de coach. Uitzondering hierop vormen de trainingen zelf. Hier heeft de trainer zijn eigen verantwoordelijkheid.

De coach kan een aantal taken delegeren, maar blijft uiteindelijk wel verantwoordelijk. Eén van de taken is het regelen van vervoer, het ontvangen van de tegenstander en ga zo maar door. Voor de coach blijft het erg belangrijk om ten allen tijde duidelijkheid te scheppen naar de TC, spelers én ouders. Omdat vervelende voorvallen nooit uit te sluiten zijn, heeft de vereniging voor al haar leden, inclusief coaches (ook al zijn ze zelf geen lid van de vereniging) een W.A.-verzekering afgesloten (zie ook tekst verderop). Hieronder staan verder een aantal algemene onderwerpen die relevant zijn voor de coach.

Telefoonketen / telefooncirkel

Voor het doorgeven van berichten (afgelastingen van wedstrijden of trainingen, wijzigingen van tijden en/of data) is een belschema van groot gemak. Aan het begin van het seizoen én bij eventuele wijzigingen krijgt de coach een overzicht van de spelers in zijn team, met adres en telefoonnummer(s) via de TC. In toenemende mate speelt het gebruik van e-mail en teamwebsites ook een rol bij de onderlinge communicatie.

Het afgelasten van een training als gevolg van het niet-bespeelbaar zijn van het veld (bijv. teveel water, sneeuw of vorst) gebeurt onder verantwoordelijkheid van het bestuurslid dat de accommodaties in zijn portefeuille heeft. Deze waarschuwt de trainers, die vervolgens de telefooncirkel in werking zetten. De coach vervult hierin geen rol. Ook bij andere redenen van het afgelasten van een training (bijv. ziekte van de trainer) speelt de coach geen taak.

Vervoer naar de wedstrijden

In het algemeen worden de ouders geacht om af en toe als chauffeur te fungeren bij de uitwedstrijden. Dit staat ook vermeld bij de informatie die nieuwe leden ontvangen. Ouders geven bij de aanmelding van hun zoon/dochter ook schriftelijk aan zich hiervan bewust te zijn en er aan te zullen meewerken. Alleen in bijzondere omstandigheden kan hiervan afgeweken worden (bijv. geen auto bezitten). Dit ter nadere beoordeling van de coach.

Om de taken hierbij zo eerlijk mogelijk te verdelen én om ouders ook vroegtijdig bekend te maken wanneer ze aan de beurt zijn, is een rijschema met vertrektijden en de bestemming, wenselijk. Zodra het wedstrijdschema bekend is bij de coach (met een overzicht van de uitwedstrijden), worden de ouders door de coach op de hoogte gebracht van de data waarop de ouders aan de beurt zijn om te rijden.

De ouders kunnen uiteraard onderling ruilen, maar moeten dat wel doorgeven aan de coach. Het is voor de coach handig om dit schriftelijk vooraf bekend te maken en daarbij zeker aan te geven dat het verhinderd zijn en dus willen ruilen, een zaak is van ouders onderling en dat de coach hierin geen taak heeft.

Informeer voorafgaande aan de wedstrijd wat de beste route is (kijk ook op www.knhb.nl) en bespreek dit met de chauffeurs. Wissel eventueel 06-nummers uit en zorg ervoor dat je elkaar niet kwijt raakt onderweg, tenzij vooraf afgesproken is dat iedereen 'op eigen houtje' rijdt. Met de opkomst van routenavigatiesystemen in de auto is dat wel zo veilig.

Voor het in de auto meenemen van kinderen bij uitwedstrijden gelden dezelfde regels als voor particulier vervoer. De niet-eigen kinderen vallen onder de WA-verzekering. Maak duidelijke afspraken over:

- het afzetten van spelers bij het clubhuis na afloop van de uitwedstrijd (of het bij huis afzetten);
- tellen van de kinderen;
- wie in welke auto zit (ruilen kan leiden tot vergissingen);
- let op: max. 3 kinderen in de riem op de achterbank
- bij de jongste jeugd kunnen ouders aangeven dat hun kind met behulp van een zitverhoger in de veiligheidsgordels moeten; dat kan uiteraard, maar ouders moeten dan zelf voor het zitje zorgen.

Bardienst

De bezetting van de bar wordt verzorgd door een aantal ouders van thuis-spelende teams. Zij worden per toerbeurt ingedeeld door de barcommissie. Een overzicht wordt vermeld in de Scoop en is ook te vinden op de website van de vereniging.

De coach is niet verantwoordelijk voor het wel of niet aanwezig zijn de ouders, maar kan gevraagd worden om de betreffende ouders aan te spreken op hun bijdrage aan de vereniging.

Fluiten van wedstrijden

Iedere speler dient, vanaf het moment dat hij/zij ouder is dan 15 jaar, het scheidsrechtersdiploma te halen. De vereniging organiseert hiertoe een aantal cursusavonden die afsluiten met een officieel examen van de KNHB. De scheidsrechterscommissie zorgt ervoor dat spelers worden opgeroepen voor de cursus. Deze commissie is wekelijks ook verantwoordelijk voor het aanwijzen van de scheidsrechters. De coach heeft hierin geen verantwoordelijkheid. Mocht bij een thuiswedstrijd een of beide scheidsrechters ontbreken, moet contact op worden genomen met de Commissaris van de Dag. Bij alle thuiswedstrijden is gedurende een dagdeel (meestal) één van de bestuursleden aangewezen als Commissaris van de Dag.

Wedstrijdformulier

Het is van essentieel belang dat het wedstrijdformulier volledig en correct ingevuld wordt. Indien dit niet gebeurt, krijgt de club daar boetes voor. Meer informatie hierover is verkrijgbaar bij het wedstrijdsecretariaat. Het formulier wordt gebruikt om de standen door te geven aan de KNHB. Het is om die reden van groot belang om het formulier tijdig bij het wedstrijdsecretariaat¹ van onze vereniging in te leveren/af te geven. Bij thuiswedstrijden kan de coach het formulier achterlaten in het bakje achter de bar. Aan het eind van de wedstrijddag worden dan alle formulieren centraal bij de wedstrijdsecretaris afgeleverd. Bij een uitwedstrijd kan de coach ervoor kiezen het formulier zelf op het huisadres van de wedstrijdsecretaris af te leveren of af te leveren bij het clubhuis (voordat de laatste thuiswedstrijden zijn afgelopen).

Verzekering

MHC De Westerduiven kent meerdere verzekeringen, o.a. voor het clubhuis, de inventaris en de velden. Ook is er een zogeheten “bestuurdersaansprakelijkheidsverzekering” afgesloten. Voor de sporters zijn met name een tweetal verzekeringen belangrijk:

1. Aansprakelijkheid:

De vereniging kan aansprakelijk worden gesteld door bijv. bezoekers, of door sporters, leveranciers of vrijwilligers of andere verenigingen/personen, voor directe schade en op geld waardeerbare gevolgschade aan personen (personenschade) en aan zaken (zaakschade). De verzekerde bedragen zijn € 2.500.000,- per aanspraak en € 5.000.000,- per jaar. De verzekering geldt voor de vereniging zelf, de bestuursleden, de (aspirant-)leden en de vrijwilligers.

2. Ongeval:

Deze verzekering dekt de risico's bij ongevallen tijdens de sportactiviteiten “in opdracht en ten behoeve van de vereniging”.

¹ Actuele adres- en telefoongegevens van de wedstrijdsecretaris en andere verenigingsfunctionarissen, genoemd in deze teksten, zijn aan het eind van deze brochure opgenomen.

De verzekering geldt ook tijdens het komen en gaan van huis naar de plaats "waar de activiteit en/of evenement plaatsvindt", en voorzover die gebeuren onder de auspiciën van de vereniging. Door de coach zelf georganiseerde "uitjes" bijvoorbeeld naar een klimwand, of gaan "raften" op de plaatselijke beek, vallen buiten de verzekering.

De dekking geldt vanaf het moment dat men thuis vertrekt, ook bijvoorbeeld naar een uitwedstrijd.

De verzekering kent de gebruikelijke uitsluitingen, zoals opzet/grove schuld/ drankgebruik, vechtpartijen anders dan zelfverdediging, molest, atoomkernreacties en dergelijke.

De ongevallenverzekering dekt medische kosten, tandheelkundige hulp en persoonlijke eigendommen (met maxima) en keert een eenmalig bedrag uit bij overlijden.

Waar verzekerd:

MHC De Westerdruiven is verzekerd via sportverzekeringspakketpolis van de KNHB via AON (tussenpersoon) in Rotterdam. Let wel: deze verzekeringen zijn zogeheten exedent-verzekeringen. De eigen verzekeringen van de leden, maar ook van bijvoorbeeld de chauffeurs e.d gaan dus voor.

Wat te doen bij schade:

Inschatting van de ernst van de case door de coach. Melding binnen 14 dagen bij de penningmeester.

Deze zorgt voor het schademeldingsformulier bij AON. Daarna is er rechtstreeks contact tussen lid en de AON.

Let ook op het gebruik van de juiste beschermingsmiddelen om ernstig letsel te voorkomen (schoenbeschermer, bitje e.d.). Schoenbeschermers zijn volgens de KNHB-spelregels verplicht. Scheidsrechters mogen spelers weigeren die geen schoenbeschermers dragen. De verzekering controleert of hier voldoende aandacht aan is besteed. Het dragen van een bitje is niet verplicht maar wordt wel ten zeerste aanbevolen.

EHBO

In het clubhuis is een EHBO-kist aanwezig en er liggen coolpacks in de vriezer. Bij gebruik van de coolpacks nooit de packs direct op het lichaam gebruiken maar altijd met een doek ertussen.

Coolpacks altijd terug brengen naar de bar. Speciaal voor veld 2 zijn er koelboxen aanwezig waarin de coolpacks enige tijd op het veld bewaard kunnen worden (vanwege de grotere afstand). De coach kan dus aan het begin van een wedstrijd op veld 2 een koelbox met coolpacks meenemen.

Materiaal voor het team

Iedere coach ontvangt bij aanvang van de competitie van de Materialencommissie de volgende zaken:

- Keeperstas
- Een setje ballen voor het inspelen
- (indien van toepassing) Sponsorshirts
- Coach Bijdehandje

Controleer bij ontvangst of alles klopt en geef mankementen zo snel mogelijk door aan de materialencommissie. Aan het einde van het seizoen dient alles weer te worden ingeleverd!

Website KNHB

Verenigingen hebben tot maandagavond 19.00 uur de tijd om wijzigingen aan te brengen in het speelschema van het volgende weekend. Het speelschema wordt centraal bijgehouden door de KNHB. Je kunt dus altijd vanaf maandagavond 19.00 uur de site bezoeken voor de definitieve gegevens:

www.knhb.nl

Ergens helemaal rechts in het midden op de homepage heb je "standenmotor". Als je daarop klikt kun je "Westerduiven" kiezen en vervolgens heb je meerdere keuzes: programma, standen e.d.

Ook kun je vakje "wedstrijdsecretaris" aanvinken bij standenmotor. Dan ben je weliswaar geen secretaris, maar je krijgt wel alle gegevens uit en thuis, eventueel te downloaden in excel e.d.

Oefenwedstrijden.

De coach kan door een vereniging uit de omgeving worden benaderd voor het spelen van een oefenwedstrijd. Ook kan de coach zelf daartoe het initiatief nemen. In dat geval zijn er enkele spelregels van belang om te weten.

Veldbeschikbaarheid: Indien men de oefenwedstrijd op een van onze eigen velden wil spelen, dient de coach allereerst contact op te nemen met het wedstrijdsecretariaat over de beschikbaarheid van een veld.

*Scheidsrechters:*De coach regelt zelf de scheidsrechters.

Gebruik materialen: De coach is zelf verantwoordelijk voor het gebruik van netten/ballen/hesjes etc. Alles na gebruik weer opruimen op de bestemde plekken.

Sleutels van het clubhuis: De sleutels van clubhuis en bar/kantine kunnen bij een van de sleutelhouders (bestuursleden) worden opgehaald. Zij hebben een dergelijke extra sleutel voor uitlenen t.b.v. dit soort gelegenheden. Het verzoek is dit vóóraf en vooral tijdig te regelen.

Bar/Kantine: De coach regelt bij een oefenwedstrijd op ons eigen complex zélf voor een bardienst. Voor het gebruik van de bar/kantine gelden enkele afwijkende regels naast de regels zoals die ook op normale wedstrijddagen van toepassing zijn. Ze zijn hierna opgesomd:

- De kantine dient tijdens de wedstrijd te worden bemand.
- De voorraadruimtes en koelingen blijven gesloten. Er is dus alleen koffie en thee beschikbaar.
- Chauffeurs van het bezoekende team krijgen een eerste kopje koffie/thee gratis als welkom.
- Overige gasten betalen de normale prijs voor een consumptie.
- Er zijn dan dus geen andere versnaperingen te krijgen. Wil de coach zelf iets anders of meer, dan zal hij dat zelf mee moeten brengen.
- Het clubhuis dient na gebruik weer te zijn opgeruimd/schoongemaakt.

2. Coaching algemeen

Afspraken met het team

Probeer als coach bij het omgaan met kinderen rekening te houden met de typische kenmerken uit de leeftijdscategorie van de jeugd. Laat de aan jou toevertrouwde kinderen in hun waarde. Wees duidelijk, consequent en tolereer geen kwalijk gedrag naar uzelf, de jeugd onderling, de tegenstander of naar de scheidsrechter. - - Geef zelf het goede voorbeeld ! - -

Hieronder een aantal afspraken die door de coach met het team gemaakt moeten worden.

- Wedstrijden en trainingen gaan altijd door, tenzij de spelers van hun coach of trainer anders horen.
- Als een wedstrijd wordt afgelast, wordt de coach gebeld door het wedstrijdsecretariaat. Vervolgens belt deze de eerste speler op de telefoonlijst, daarna worden via hem de andere spelers geïnformeerd. De eventuele invallers worden door de coach gebeld.
- Spelers bellen niet zelf met het wedstrijdsecretariaat!
- Het op tijd aanwezig zijn bij trainingen, thuiswedstrijden en het verzamelen voor uitwedstrijden geldt voor iedereen. Nadat je de betrokkene erop hebt aangesproken en dit niet tot verbetering leidt, neem je contact op met de contactpersoon in de TC en/of de ouders van de speler.
- De teams spelen verplicht in het officiële clubtenu: lichtblauw poloshirt, bordeaux rode korte broek of rok en bordeaux rode sokken. Scheenbeschermers horen tot de vaste uitrusting, een gebitbeschermer wordt ten eerste aangeraden. Dit geldt ook tijdens de trainingen. Een lange trainingsbroek of trui wordt tijdens de wedstrijd pas gedragen als de coach daar goedkeuring voor geeft.
- Zorg voor goede schoenen met een multi-noppenzool.
- De keeper krijgt de uitrusting van de club in bruikleen. Deze dient in orde gehouden te worden en de reparaties die uitgevoerd moeten worden, worden eerst overlegd met de materialencommissie.

- Voor de wedstrijd is het handig als de coach deze uitrusting controleert. Laat medespeler(s) zonodig helpen bij het aankleden en dragen van de spullen en het inslaan. Let op dat de keeper niet steeds als laatste het veld verlaat (wacht op elkaar!).
- Als een speler een keer moet afzeggen, doet hij dat tijdig (zo mogelijk al enkele dagen voor de wedstrijd): bij de trainer vóór de training en voor de wedstrijd bij de coach uiterlijk op vrijdag vóórafgaand aan de wedstrijd. De coach kan dan vervolgens, indien nodig, een invaller regelen. De invaller komt uit dezelfde of jongere leeftijdscategorie.
- De coach benadert eerst de coach van het team waaruit hij graag een speler wil lenen; ná goedkeuring kan coach zelf contact op te nemen met de betreffende speler.
- Als de trainer de training niet zelf kan verzorgen, zorgt hij, altijd in overleg met de contactpersoon van de TC, voor een vervanger. De trainer geeft dit ook op tijd door aan de coach.
- Bij ziekte of een blessure van een speler wordt samen afgesproken wat er aan gedaan wordt. In ieder geval wordt bij langere afwezigheid (meer dan 3 weken) de contactpersoon van de TC en het team geïnformeerd.
- Coach, aanvoerder en spelers bellen regelmatig op naar de getroffen speler, er kan een kaartje gestuurd worden namens het team. Indien mogelijk wordt de speler betrokken bij de thuiswedstrijden door hem op te halen.
- Zowel de coach als de spelers houden zich aan de (spel-)regels en bepalingen.
- Een warming-up (ter voorkoming van blessures / spierpijn) hoort standaard bij elke wedstrijd en training. Dit wordt gezamenlijk gedaan door een door de coach aangewezen speler of door de aanvoerder.

Alcohol en drugs

Met name de jeugd in de A- en B- leeftijdscategorie wordt geconfronteerd met alcohol en drugs. De club hanteert duidelijke regels voor gebruik en misbruik, die voor alle sportclubs in Nederland gelden:

- geen drank op het veld;
- geen drugs.

In de kantine hangt achter de bar het reglement met de tijden waarop er voor de oudere leden wel licht alcoholhoudende dranken mogen worden geschonken.

Veiligheid

Tijdens de training en de wedstrijden is veiligheid het belangrijkste item.

Let daarom op:

- Dat alle sieraden (kettingen, oorbellen, ringen, piercings, petjes) af zijn. Probeer zoveel mogelijk te vermijden dat de spelers hun waardevolle voorwerpen bij de coach in bewaring geven. Juridisch ben je daarmee een verantwoordelijkheid aangegaan (met een plicht tot goede zorg) die bij verlies tot aansprakelijkheid kan leiden jegens de coach.
- Loszittende veters.
- Alle beschermingsmiddelen aanwezig zijn (scheen- en gebitsbeschermer).
- Nooit met sticks gooien of uit baldadigheid op het kunstgras slaan.

Indien de medische gegevens van zijn spelers daartoe reden geven, dan dienen ouders / spelers dit aan de TC én de coach bekend te maken. Neem als coach dan contact op met de ouders en weet dan ook wat je moet doen bij calamiteiten.

Afspraken met de aanvoerder

De aanvoerder, herkenbaar aan zijn aanvoerderband, wordt meestal aangewezen door de coach, maar soms gekozen door het team en bezit enige overwicht op de rest van het team.

Zijn taak is bijvoorbeeld:

- Vóór en ná de wedstrijd een yel (hoeraatje) voor de tegenstander en scheidsrechters.
- Organiseren van de warming-up en cooling-down.
- Tijdens de wedstrijd: voorbeeldgedrag t.a.v. Fair Play, medespelers aanmoedigen en het geven van aanwijzingen, waarbij hij let op de opdrachten van de coach.
- Ná de wedstrijd: scheidsrechter en aanvoerder tegenpartij bedanken, het wedstrijdformulier controleren en ondertekenen.

- Vanuit het oogpunt van Fair Play is het verstandig om elke speler de tegenstander te laten bedanken voor de wedstrijd.

Wat neemt een coach mee naar de wedstrijd:

- Lijst spelers/spelsters met hun telefoonnummer.
- Lijst met belangrijke namen en/of telefoonnummers.
- Notitieblok/pen.
- Tasje met kleine EHBO spulletjes (ook veiligheidsspelden; menig knoop laat op het verkeerde moment los).
- Kopietjes van de routebeschrijving bij de uitwedstrijden.
- Indien mogelijk: reserve stick.
- Ballen.

Taakverdeling coach en begeleider/hulpcoach

De coach heeft vooral de hockey-technische en -tactische zaken in handen. Het is wenselijk om naast de coach nog één begeleider te hebben die als hulpcoach / vervanger kan optreden. Deze persoon is meestal, net als de coach, een ouder van één van de spelers uit het team.

Hieronder de opsomming van de taken van de coach en de begeleider (indien aanwezig) samen moeten verdelen.

- De teambespreking
- Basisopstelling bepalen
- Wisselers afspreken
- Tactiek bepalen
- Strafcorners bespreken
- Warming-up en cooling-down
- Keeper (laten) inslaan
- Tijdens de wedstrijd corrigeren
- Wedstrijd evalueren
- Contact houden met de trainer
- Telefoonkring opstellen en bijhouden
- Vervoer- en keeperschema² maken en bijhouden
- Tegenstander ontvangen tenzij de commissaris van de dag dit op zich neemt; iedere coach kan voor de wedstrijd koffie/thee vragen voor de begeleiders en chauffeurs van de tegenstander.
- Keeper helpen aankleden
- Wisselers helpen met kleding
- Geblesseerde speler opvangen
- Water in de rust
- Drankje achteraf regelen voor eigen team en gastspelers (veelal gebeurt dit al via de ouders die bardienst draaien, maar bij piekmomenten zou dat erbij in kunnen schieten en is het handig om als coach dit in de gaten te houden)
- Wedstrijdformulier invullen
- Afspreken wie het verslag schrijft voor in de Scoop of op de website van het team
- Eventueel veld opruimen: check dat even van tevoren en denk aan de netten en hoekvlaggen voor de oudere teams en de doelen en markeringen voor de kleine velden bij de teams die op een kleiner veld spelen.

Afspraken met de aanvoerder

De aanvoerder, herkenbaar aan zijn aanvoerderband, wordt meestal aangewezen door de coach, maar soms gekozen door het team en bezit enige overwicht op de rest van het team.

Zijn taak is bijvoorbeeld:

- Vóór en ná de wedstrijd een yel (hoeraatje) voor de tegenstander en scheidsrechters.

² Uiteraard wordt er alleen dan een keepersschema gemaakt indien het team nog niet beschikt over een vaste keeper. Vanaf D8 wordt ernaar gestreefd zo mogelijk wel met een vaste keeper te gaan werken.

- Organiseren van de warming-up en cooling-down.
- Tijdens de wedstrijd: voorbeeldgedrag t.a.v. Fair Play, medespelers aanmoedigen en het geven van aanwijzingen, waarbij hij let op de opdrachten van de coach.
- Ná de wedstrijd: scheidsrechter en aanvoerder tegenpartij bedanken, het wedstrijdformulier controleren en ondertekenen.
- Vanuit het oogpunt van Fair Play is het verstandig om elke speler de tegenstander te laten bedanken voor de wedstrijd.

Wat neemt een coach mee naar de wedstrijd:

- Lijst spelers/speelsters met hun telefoonnummer.
- Lijst met belangrijke namen en/of telefoonnummers.
- Notitieblok/pen.
- Tasje met kleine EHBO spulletjes (ook veiligheidsspelden; menig knoop laat op het verkeerde moment los).
- Kopietjes van de routebeschrijving bij de uitwedstrijden.
- Indien mogelijk: reserve stick.
- Ballen.

Taakverdeling coach en begeleider/hulpcoach

Aan het begin van het seizoen zijn er een aantal activiteiten die je als coach zult moeten regelen.

Hieronder een opsomming:

- Controleren teamlijst en eventuele wijzigingen doorgeven aan de TC.
- Teamlijst verspreiden aan spelers/ouders.
- Maken van het vervoer- en keeperschema en dit doorgeven aan de ouders. Eventuele wisselingen weer verwerken en doorgeven.
- Dit herhalen als het schema voor de zaalcompetitie bekend is;
- Keeperuitrusting ophalen en controleren, ook of alles past.
- Doorpraten met de trainer, en eventueel vorige coach van spelers, wat betreft leeftijd, fysieke gesteldheid, karakter en hockeyverleden.
- Basisopstelling van het team doornemen.
- Doorpraten en overleggen wat in de trainingen geoefend gaat worden.
- De trainer vragen om van tijd tot tijd het tactisch concept en enige spelregels door te nemen.
- Afspreken welke spelers de diverse functies bij de strafcorner, strafbal, uitslag e.d. kunnen vervullen.
- Afspraken maken over warming-up en cooling-down.
- Trainer vragen om wedstrijden te bezoeken. Geef ook aan wanneer je bij de training kan komen kijken.
- Trainer vragen om te checken of na de training alle spelers veilig naar huis zijn vertrokken.
- Afspreken hoe de afgelasting van de trainingen doorgegeven worden (telefoonketen).
- Betrek de ouders bij het team. Nodig ze uit om regelmatig een wedstrijd, maar ook een training, te komen bekijken.
- Organiseer bijvoorbeeld samen met de trainer een speciale bijeenkomst/training aan het begin van het seizoen om alle ouders te leren kennen en afspraken over vervoer, bardienst e.d. af te spreken. Op die manier zullen ouders ook sneller geneigd zijn contact met de coach of trainer op te nemen bij calamiteiten.

Gedurende het seizoen

Bespreek het verloop van de wedstrijden en de individuele prestaties met de trainer;

Bespreek met de trainer en/of TC het verloop ten aanzien van de inzet, mentaliteit, mogelijke problemen van een of meerdere spelers;

Neem, indien nodig, contact op met de TC bij problemen die niet zelf opgelost kunnen worden;

Betrek ouders bij de eventuele problemen;

Coaches en/of trainers maken tijdig hun wensen aan de TC kenbaar voor het volgend seizoen zodat dit in de voorstellen voor teamindeling kan worden verwerkt.

De nieuwe teamindeling wordt onder eindverantwoordelijkheid van de TC vastgesteld. Om tot een zo goed mogelijk resultaat te komen overlegt de TC met coaches en trainers over de nieuwe teamindeling voor het volgende seizoen.

Het (liever niet) aangeven van het stoppen met coachen en spelers.

Einde van het seizoen

Gezamenlijk een passend afscheid van het team regelen, bv. tijdens een toernooi of BBQ.

3. Begeleiden van de wedstrijd

Inleiding

Als coach moet je altijd aandacht hebben voor het gedrag van je spelers. Je bent verantwoordelijk, maar kunt ze ook zelf op hun verantwoordelijkheid wijzen.

Altijd geldt dat er afspraken gemaakt moeten kunnen worden met de scheidsrechter en coach tegenpartij over de ervaring van het team, zeker als het om “beginners” gaat. Er moet dan instructief gefloten worden.

- Teambespreking
 - o Plaats: clubhuis (kleedkamer) of op het veld.
 - o Om enige rust bij de spelers te creëren, vinden sommige coaches het plezierig om de bespreking in het doel te houden. De spelers zitten dan op de boarding (er ontstaat meer rust en dus aandacht voor de aanwijzingen van de coach).
- Tactiek³
 - o Realiseer je (als coach) dat de spelers slechts een zeer beperkt aantal aanwijzingen kunnen onthouden; beperk je dus tot maximaal 2 voor elke wedstrijd (voor de oudere jeugd maximaal 3) en coach daar dan ook consequent op gedurende de wedstrijd. Desgewenst kun je een aantal wedstrijden achtereenvolgende dezelfde onderwerpen blijven noemen totdat er daadwerkelijk verbetering optreedt. Bij de oudere spelers kan er ook in de rust nog een wijziging van aanwijzingen plaats vinden
 - o Controleer of de spelers daadwerkelijk de aanwijzingen begrepen hebben
 - o Vertel de startopstelling, de keeper en de wisselers.
 - o Volgens welk systeem wordt er gespeeld.
 - o Wat ging er goed vorige wedstrijd.
 - o Welke punten zijn voor verbetering vatbaar.
 - o Belangrijkste functies van de spelers en concrete opdrachten.
 - o Strafcorners (overleg met de trainer):
 - Aanvallend: aangeven, stoppen, inslaan, rebound.
 - Verdedigend: keeper, uitlopers, lijnverdediger(s).
 - o Strafbal(len): wie neemt ze.
 - o Individuele taken: keepen, uitverdedigen, vrije slagen (waar, door wie), inslag, mandekking/ruimtedekking.
- Mentaliteit / fair play
 - o Blijf hockeyen ongeacht het scoreverloop.
 - o Accepteer de beslissingen van de scheidsrechter, de coach moet altijd het goede voorbeeld geven.
 - o Sportiviteit en Fair Play moet altijd voorop blijven staan.
 - o Accepteer nooit agressief gedrag van een speler: wissel de betrokkene onmiddellijk.
 - o Leer de spelers dat ze elkaar onderling ook aanwijzingen / tips geven (uiteraard opbouwend van bedoeling)
 - o Probeer anderen zoveel mogelijk te helpen, bv. door overnemen van een plaats / taak.
 - o Geef als speler niet af op je teamgenoten.

Coachen tijdens de wedstrijd

- Beoordeling van uw eigen team: verdediging, middenveld en aanval
- Gebeurt er wat afgesproken is?

³ Uiteraard wordt dit onderdeel verschillend ingevuld naargelang de leeftijd en ervaring van de teams.

- Zijn de gegeven opdrachten (groep/individueel) wel goed?
- Beoordeling van de tegenpartij
- Spelbepalende spelers
- Strafcorners
- Corrigeer spelers die zich niet sportief gedragen. Belangrijk om uit te leggen waarom zij (tijdelijk) gewisseld worden
- Geef positieve en bruikbare informatie aan de spelers. Beperk het aantal opmerkingen tot 2 voor de jongere jeugd en 3 voor de oudere jeugd

Coachen in de rust

- Trainingspakken / jas aan bij slecht weer
- Wat water/thee of fruit; geen koolzuurhoudende dranken
- Altijd rustig optreden
- Goede/sterke momenten/spelsituaties accentueren
- Geef spelers de gelegenheid om hun ervaringen van de eerste helft in te brengen; vermijd lange onderlinge discussies
- Eis van de spelers discipline en aandacht bij de bespreking
- Veranderingen kort toelichten: spelers wisselingen en opdrachten
- Terugkoppeling naar gemaakte afspraken
- Betrek de keeper bij het team
- Accepteer de beslissingen van de scheidsrechter, maar een toelichting vragen (altijd door de aanvoerder bij de oudere jeugd) op een genomen beslissing is altijd toegestaan

Coachen ná de wedstrijd

- Alle spelers geven de tegenstander een hand: "bedankt voor de wedstrijd"
- De aanvoerder bedankt de aanvoerder van de tegenpartij en de scheidsrechters
- Coaches bedanken elkaar voor de wedstrijd
- Trainingspakken aan en cooling-down
- Wedstrijdformulier verder invullen
- Het relativeren van het winnen of verliezen
- Afremmen van kritiek door eigen spelers op scheidsrechters, tegenstander en teamgenoten
- Drankje verzorgen: eerst de tegenstander en dan pas het eigen team
- Afronden met elkaar en met de tegenstander van de sport ochtend/middag in een sportieve sfeer: Het stimuleert de spelers meer om te horen wat goed ging, in plaats van wat fout ging.
- Aandacht voor niet vergeten van spullen
- Ouders bedanken voor het rijden
- Evalueer voor uzelf de wedstrijd:
- Wat ging er goed?
- Wat is voor verbetering vatbaar (prioriteiten)?
- Communiceer met de trainer over de bevindingen

4. Opstelling en taken van spelers

De opstelling bij een 11-tal ziet er als volgt uit: 11 spelers: 1 keeper + 10 veldspelers en 1 of meer wissels. Maximaal 16 spelers in het veld of de dug-out.

De standaardopstelling: 1:4:3:3

Deze opstelling is het meest bekend. Alle posities zijn goed bezet en goed te bezetten en over te nemen. Nadeel is dat eenieder deze opstelling kent en weet hoe hem te bestrijden.

Goede opstelling t/m prestatieve B - jeugd.

Er zijn ook modernere opstellingen mogelijk die echter ook weer veel tactisch inzicht vragen:

- *4-man in ruit op middenveld*
Lijkt zowel een aanvallend als een verdedigend systeem. Kan gemakkelijk overtal in zowel verdediging als voorhoede betekenen. Nadeel is echter, dat de centrale as heel goed moet weten wanneer elkaar dekking te geven, want ongemerkt kan er een groot gat vallen centraal op het

middenveld. Dit systeem is geschikt voor aanvallende coaches t/m de 2e klasse. Op hoger niveau worden de mid-middenspelers te sterk om het gat op het middenveld adequaat te dichten.

- *2-mans voorhoede*

Systeem dat veel loopvermogen vraagt van de vleugelmiddenvelders.

Goed toepasbaar bij een verdedigende tactiek, zeker wanneer je countercapaciteiten in je team hebt.

Over het algemeen gebruikt als middel om op resultaat te spelen.

- *5-mans middenveld*

Modern spelsysteem, waarin de middenvelders in W-vorm op het middenveld spelen. Aanvallend

wordt met de 3 W-punten naar voren gespeeld, verdedigend met de 3 W-punten naar achteren. Sterk overtal te behalen zowel naar middenveld als naar voorhoede toe.

Zeer modern systeem dat zeer goed trainbaar is in wedstrijdmatige vormen.

5. Samenvatting van de spelregels

Waarom zijn er spelregels?

Spelregels zijn afspraken, die er voor zorgen dat iedereen hetzelfde handelt op het veld, dat er een ordelijk, soepel en plezierig verloop van de wedstrijd is en dat gevaarlijk spel of situaties die daartoe aanleiding geven, worden voorkomen. Een goede spelregelkennis bij de spelers en de coach leidt tot preventie van gevaar en wangedrag. Bovendien treden er minder misverstanden op tussen scheidsrechter en betrokkenen. Goede kennis van spelregels en reglementen betekent eveneens dat een goed gebruik kan worden gemaakt van de regels. Het is verstandig om het officiële spelreglement te raadplegen als je meer wilt weten over bijzondere of nieuwe regels. Dit boekje moet aanwezig zijn in het clubhuis, maar is ook te krijgen bij de scheidsrechterscommissie.

Algemeen voor 11-tallen

- Speelveld is 50 bij 95 meter en beide helften kennen een doelcirkel;
- Speelduur bedraagt 2 x 35 minuten met 5 minuten pauze;
- Wanneer voor een straf is uitgevoerd opnieuw een overtreding wordt begaan, mag een toegekende *vrije slag* maximaal 10 meter naar voren verplaatst worden (maar niet tot in de cirkel van de tegenpartij).
- Een wedstrijd wordt gespeeld door 2 teams, elk van ten hoogste 16 spelers, waarvan er niet meer dan 11 tegelijkertijd in het speelveld mogen zijn; de overige spelers behoren als wisselers tot het team.
- Spelers van een team mogen tijdens een wedstrijd naar keuze worden gewisseld, volgens de volgende regels:
 - o Er mag niet worden gewisseld na het toekennen en tijdens het nemen van een strafcorner; dan mag alleen een geblesseerde speler door een wisselspeler worden vervangen
 - o Er zijn geen beperkingen voor het aantal spelerswisselingen of het aantal spelers dat tegelijk wordt gewisseld
 - o De wisselspeler mag pas in het veld komen als de te vervangen speler het speelveld heeft verlaten
 - o Voor het wisselen van veldspelers wordt geen speeltijd bijgeteld, wel voor het wisselen van een doelverdediger of een geblesseerde speler
 - o Geen vervanging is toegestaan voor een uit het veld gezonden speler gedurende zijn uitsluiting;
 - o Als de straf tijd van een tijdelijk uit het veld gezonden speler verstreken is, mag hij worden gewisseld zonder dat hij eerst in het veld is terug geweest
 - o Wisselen van spelers dient bij de middenlijn te geschieden, maar voor het wisselen van een doelverdediger mag ook een plaats nabij het doel van deze doelverdediger worden gekozen.

Elk team moet een doelverdediger in het veld hebben

- Als de doelverdediger geblesseerd raakt of uit het veld wordt gestuurd, moet hij direct door een andere doelverdediger worden vervangen. In het seizoen 2006-2007 kan dit een vaste keeper zijn (gebruikelijk) maar het team mag ook een “vliegende keeper” opstellen
- Als geen invaller - doelverdediger met uitrusting beschikbaar is, moet een veldspeler (reeds in het veld of van de bank) een anders gekleurd shirt / trui / jack aandoen en een keeperhelm opzetten; zo'n vervangende doelverdediger mag ook zonder tijdverlies andere keeperuitrusting aandoen
- Gedurende de straf tijd van een uit het veld gestuurde doelverdediger moet een team een speler minder in het veld hebben
- Tijdens de wedstrijd mogen alleen de spelers van een team en de scheidsrechters in het speelveld zijn.
- Teambegeleiders mogen alleen na toestemming van de scheidsrechters in het veld komen.

Aanvoerders

- Elk team moet een aanvoerder in het veld hebben; hij moet een aanvoerdersband van afwijkende kleur dragen
- Zij moeten tossen voor de keuze van het begin van de wedstrijd; de winnaar van de loting kiest welke richting zijn partij in de eerste helft zal aanvallen of dat zijn partij bij aanvang van de wedstrijd de beginslag neemt
- Zij moeten aan de scheidsrechters bekend maken wie hen als aanvoerder vervangt als zij niet langer aan de wedstrijd deelnemen
- Zijn er voor verantwoordelijk dat het wisselen van de spelers van hun team volgens de regels gebeurt
- Zijn verantwoordelijk voor het gedrag van alle spelers van hun team
- Zijn verantwoordelijk namens de vereniging voor het correct invullen en afhandeling van de wedstrijdformulieren bij bondswedstrijden
- Zij zorgen voor de wedstrijdbal

Scheidsrechters

Twee scheidsrechters leiden de wedstrijd en passen daarbij de spelregels toe; zij beoordelen als enigen of spelgebeurtenissen en handelingen van wedstrijddeelnemers sportief zijn en overeenstemmen met de regels (Fair Play).

Alle spelers en wisselers en teambegeleiders staan tijdens een wedstrijd, ongeacht of zij binnen of buiten het speelveld zijn of tijdelijk of definitief van de wedstrijd zijn uitgesloten, onder het gezag van de scheidsrechters.

Regels voor het spel

Hockey kan gevaarlijk zijn als de speldeelnemers onachtzaam met elkaar omgaan. Ruw of gemeen spel en ander wangedrag zijn bij hockey verboden. Deze regel geeft aan welke handelingen gevaarlijk, bedreigend of anderszins onveilig zijn voor de wedstrijddeelnemers en waartegen derhalve moet worden opgetreden.

Wat een speler mag en niet mag

Voor sportief hockey geldt dat:

- Hij NIET ruw of gemeen mag spelen
- Hij NIET de regels van het spel mag negeren
- Hij NIET het lichaam of stick mag gebruiken of de bal spelen op een voor anderen gevaarlijke, bedreigende of onreglementaire hinderlijke wijze
- Hij NIET op enige andere wijze wangedrag mag begaan

Stickgebruik, omgaan met tegenstander, misbruik uitrusting

De spelers mogen niet:

- De bal opzettelijk met de achterzijde van hun stick spelen
- Aan het spel deelnemen of zich met het spel bemoeien als zij niet hun eigen stick in hun hand hebben

- De bal boven schouderhoogte met enig deel van de stick spelen (maar voor een doelverdediger in zijn cirkel gelden afwijkende bepalingen)
- Hun stick over het hoofd van de tegenstander heen tillen
- Bij het naderen van of spelen van de bal of het doen van een poging daartoe, hun stick omhoog brengen op een manier die voor een andere speler gevaarlijk, intimerend of hinderlijk is
- De bal op een gevaarlijke manier spelen of zodanig dat het tot gevaarlijk spel kan leiden
- Een tegenstander op zijn stick slaan of die stick haken, op een tegenstander instormen of tegen hem aan lopen, naar hen schoppen, slaan of hen duwen, of hen doen struikelen of hem bij zijn kleren vastpakken
- Opzettelijk enig voorwerp of uitrustingsstuk naar de bal, een tegenstander, een teambegeleider of naar de scheidsrechter gooien

Gebruik van lichaam, hand/voet

Een speler mag *niet*:

- De bal met de hand stoppen of vangen (maar voor een doelverdediger in zijn cirkel gelden andere bepalingen). Niets in deze regel verhindert een speler zijn hand te gebruiken om zich te beschermen tegen een gevaarlijk omhoog gespeelde bal!
- De bal opzettelijk met enig deel van het lichaam stoppen, anderszijds voortbewegen of van richting veranderen, oppakken, gooien of meedragen (maar voor een doelverdediger in zijn cirkel gelden andere bepalingen)
- Als de bal voet of lichaam van een speler raakt, is er pas sprake van een overtreding als die speler
- Zich in de baan van de bal heeft begeven
- Geen moeite deed om te vermijden dat hij werd geraakt
- Zich zodanig opstelde dat zijn bedoeling om de bal met de hand of voet te stoppen duidelijk was
- Voordeel heeft van het voorval
- Maar ook geldt dat:
- Het verboden is om de bal opzettelijk tegen de voet of het lichaam tegen een (veld)speler aan te spelen
- Een speler niet bestraft wordt als hij wordt geraakt door de bal, als die van dichtbij door een tegenstander tegen hem aan wordt gespeeld
- Voet of been gebruiken om de stick te ondersteunen teneinde een tegenstander te weerstaan
- Opzettelijk in het doel van de tegenpartij komen of op de doellijn van de tegenpartij te gaan staan

De bal in de lucht

Een speler mag niet:

- De bal opzettelijk met een slag (hit) omhoog spelen, anders dan bij een schot op doel
- De bal opzettelijk over grotere afstand door de lucht spelen op een zodanige wijze dat hij direct in de cirkel neer komt
- De regel houdt *niet* in dat iedere hoge bal (los van de grond) de cirkel ingespeelde bal verboden is. Een met opzet door de lucht tot in de cirkel gespeelde bal is verboden, maar verder moet een bal die de cirkel in stuit of over kortere afstand boven de grond de cirkel in wordt gespeeld alleen op 'gevaar' of 'opzet' worden beoordeeld. Als de bal over de stick of over het lichaam van een liggende speler heen de cirkel wordt gespeeld, moet alleen op gevaar worden gelet
- Binnen 5 meter afstand komen van een vrijstaande speler die een hoge bal aanneemt, tot de bal gespeeld en op de grond is
- De bal opzettelijk in de richting van een speler omhoog spelen

Obstructie/hinderlijk afhouden

Een speler mag niet een tegenstander belemmeren in een poging de bal te (gaan) spelen door:

- Tussen hem en de bal te lopen of te (gaan) staan
- De bal met lichaam of stick af te schermen of hem met lichaam of stick te blokkeren of hem of zijn stick of kleding vast te pakken of hem anderszins te hinderen.

Tijdrekken

Een speler mag zich niet schuldig maken aan tijdrekken; elk gedrag dat de gang van het spel onnodig vertraagt of ophoudt.

Rechten van doelverdedigers

Doelverdedigers mogen in hun cirkel, als de bal in de cirkel is:

- De bal met stick, klompen of legguards voortbewegen en de bal met de hand of enig deel van het lichaam stoppen (maar dan niet voortbewegen of afschermen), mits dat niet gevaarlijk gebeurt of gevaar veroorzaakt
- Als de keeper op de bal ligt of de hand op de bal legt, moet worden bekeken of hij afhoudt
- De bal bovenschouderhoogte met de stick stoppen, mits dat niet gevaarlijk gebeurt of gevaar veroorzaakt
- Bij een schot op doel de bal met hand, arm, lichaam of stick zodanig van richting veranderen, dat de die over of naast gaat
- Als de bal de scheidsrechter raakt of enig voorwerp op het speelveld, zoals een (zonder opzet neergelegd) kledingstuk, gaat het spel door

Straffen bij overtreding

De VOORDEEL-regel: een straf moet alleen worden opgelegd als een speler of zijn team duidelijk nadeel ondervindt van een overtreding van een speler van de tegenpartij.

Vrije slag

Een vrije slag wordt toegekend:

- Voor een overtreding van een aanvaller in het 23-metergebied van de tegenpartij;
- Voor een onopzettelijke overtreding van een verdediger buiten zijn cirkel, maar binnen het eigen 23-metergebied;
- Voor elke overtreding van een speler tussen de 23-meter lijnen.

Strafcorner

Een strafcorner wordt toegekend:

- Voor een opzettelijke overtreding van een verdediger binnen het eigen 23-metergebied, maar buiten zijn cirkel
- Voor een opzettelijke overtreding van een verdediger in zijn cirkel, indien die niet het maken van een doelpunt voorkomt of verhindert dat een aanvaller in die cirkel balbezit kan krijgen
- Voor onopzettelijke overtreding van een verdediger in zijn cirkel, als die niet een doelpunt voorkomt dat anders zou zijn ontstaan
- Als een speler de bal met kennelijk opzet over zijn eigen achterlijn speelt

Strafbal

Een strafbal wordt toegekend:

- Voor opzettelijke overtreding van een verdediger binnen zijn cirkel, die het maken van een doelpunt voorkomt of verhindert dat een aanvaller in die cirkel balbezit kan krijgen
- Voor een onopzettelijke overtreding van een verdediger binnen zijn cirkel, als zonder die overtreding een doelpunt waarschijnlijk zou zijn gemaakt
- Voor herhaaldelijk opzettelijk te vroeg over de achterlijn komen van (uitlopen) door verdedigers bij het nemen van een strafcorner (na vermaning).

Strafverzwaring/strafomkering

Als vóór een straf is uitgevoerd opnieuw een overtreding wordt begaan, kan de scheidsrechter, naar gelang welk team de nieuwe overtreding of het wangedrag pleegde:

- de toegekende vrije slag tot ten hoogste 10 meter naar voren (maar niet tot in de cirkel van de tegenpartij) verplaatsen
- een aan de aanvallende partij in het 23-metergebied toegekende vrije slag verzwaren tot een strafcorner
- een toegekende vrije slag omkeren
- een toegekende strafcorner omzetten in een vrije slag voor de verdedigende partij

Persoonlijke straffen

Dit geldt voor zowel spelers als wisselers.

- Voor ruw of gevaarlijk spel, wangedrag of opzettelijk overtreden van de spelregels mag de scheidsrechter, als toevoeging op de passende spelstraf dan wel als afzonderlijke maatregel:
 - o de overtredende speler vermanen (geen kaart)
 - o de overtredende speler een officiële waarschuwing geven (groene kaart)
 - o de overtredende speler tijdelijk uit het veld zenden voor tenminste 5 minuten (gele kaart)
 - o de overtredende speler uit het veld sturen voor de verdere duur van de wedstrijd (rode kaart)
- Een tijdelijk uit het veld gezonden speler moet naar de hem aangewezen plaats buiten het speelveld gaan en daar blijven tot de scheidsrechter die hem heeft weggezonden, hem toestaat weer mee te spelen. De scheidsrechter bepaalt derhalve wanneer de straf tijd teneinde is
- Een tijdelijk uit het veld gestuurde speler mag zich in de rust bij zijn partij voegen, maar bij de hervatting van het spel moet hij de voor tijdelijk uit het veld gezonden spelers aangewezen plaats weer innemen;
- Als de straffen van tijdelijke of definitieve verwijdering worden opgelegd aan een wisselerspeler op de teambank, gelden dezelfde bepalingen, maar bovendien moet de betrokken partij gedurende de straf tijd een speler minder in het speelveld hebben. In verband daarmee moet bij het opleggen van de straf een (door de aanvoerder aan te wijzen) speler van die partij het veld verlaten en op de teambank plaatsnemen.

6. Namen en adressen

- Technische Commissie:
 - o Jan Wiegers Doornenburgallee 42, 6921 GT Duiven (0316-262097) jan.wiegers@wxs.nl
 - o Maurits Cambier van Nooten Rottumstraat 39 6922 EX Duiven (0316- 264472) macambiervannooten@planet.nl
 - o Fausia Dammeyer Achterste Weide 4 6921 SH Duiven (0316-280615) fausia@dammeyer.nl
 - o Kitty de Jonge Dr. Schaepmanstraat 40 6931 DN Westervoort (026-3114280) kittydejonge@chello.nl
 - o Casper Donker Voetiuslaan 17-4 6828 TB Arnhem (06-24863302) casperdonker@hotmail.com

- Wedstrijdsecretaris: Paul Vreeke, Tulleken's Hofstede 12, 6932 MV Westervoort (026-3117799) paul.vreeke@wanadoo.nl

- Ledenadministratie / Penningmeester verenigingsbestuur: Frans Wetzels, Melrose 63, 6922 BC Duiven (0316-281150) penningmeester@westerduiven.nl

- Materialencommissie: Mark Sprengers Pinksterbloem 56 6922 HV Duiven (0316-266141) marcsprengers@gmail.com

- Wedstrijdcommissaris: Henk Spiele Bergkristal 4 6922 NP Duiven (0316-267225) H.Spiele@hccnet.nl