

## Trimhockey

Trimhockey is voor iedereen die gewoon lekker wil hockeyen, ongeacht je hockeyervaring. Of je nu:

- wilt leren hockeyen;
- ooit gehockeyd hebt en het weer wilt oppakken; of
- graag wedstrijden wilt spelen, maar geen verplichting kunt aangaan in het weekend...

er is altijd wel een team dat bij je past!

## Trainingen

Trimhockey is gemengd, teams bestaan dus uit mannen en vrouwen. Elke maandagavond staan er tussen 20.30 en 22.00 uur drie trimteams op de velden. Elk team heeft zijn eigen trainer/coach. Overigens is er op donderdagochtend ook een damestrimteam.

De trainingen staan in het teken van gezelligheid, maar er is ook aandacht voor conditie, techniek en tactiek. De training wordt altijd afgesloten met een partijtje. Tijdens de training en de samenstelling van de groepen houden we rekening met elkaars hockeyniveau.

## Competitie en toernooien

Twee van onze gemengde teams spelen ook competitie. De teams verschillen dus wat in niveau. Trimgroep 1 speelt in poule 4 en trimgroep 2 in poule 6 van de Haaglanden-competitie. Team 3 speelt geen competitie, maar doet af en toe wel mee aan een toernooi (meestal één dag) om toch het wedstrijdgevoel te ervaren.

In de week dat er een wedstrijd is, vervalt de training. Meestal zijn de wedstrijden op de maandagavond. Alphen a/d Rijn valt onder de regio Haaglanden. De wedstrijden worden gespeeld in het tenue van HCA.

Om mee te kunnen doen aan de competitie, moet je minimaal 30 jaar oud zijn.

## Regels

De spelregels van trimhockey wijken op een aantal punten af van de reguliere competitie. Wil je precies weten hoe het zit? Alle regels en voorwaarden, standen en de trimagenda staan op [trimhockey.nl](http://trimhockey.nl).

Trimhockey is populair en de snelst groeiende groep binnen de vereniging. Als trimlid is het leuk om de vereniging te leren kennen en om ook eens in de weekenden te kijken wat er allemaal speelt op de club. Aan het begin van het seizoen wordt er geïnventariseerd binnen de teams op welke manier de trimleden een steentje kunnen bijdragen binnen de club. Denk bijvoorbeeld aan een keer helpen achter de bar of misschien vind je het wel leuk om te leren fluiten (bij de jeugd) om zo de spelregels te leren kennen.

## Lid worden

Overweeg je om te gaan trimhockeyen? Kom gerust een keertje kijken of meetraineren op de maandagavond!

Als je je als trimlid hebt opgegeven via het [aanmeldingsformulier](#), krijg je automatisch bericht. Dat betekent dat je bent opgenomen in het systeem van de club. De lijncoördinator neemt vervolgens contact op met je en zorgt ervoor dat je in een team wordt ingedeeld en dat je een aanspreekpunt hebt tijdens de eerste trainingen.

Natuurlijk kun je altijd vooraf informatie inwinnen door een mail te sturen naar [trimhockey@hcalphen.nl](mailto:trimhockey@hcalphen.nl).