

TECHNISCH BELEIDSPLAN

Ontwikkeld in 2019 door Onno Jan Onnes en Joyce Heida in samenwerking met Siep Brouwer en Jaap de Jong. Dit document kan beschouwd worden als groeidocument.

Laatste update 21/06/2022



INLEIDING

FRANK BURKELS - VOORZITTER

Al meer dan 50 jaar wordt er in Harlingen bij HMHC hockey gespeeld. In die tijd is er natuurlijk veel veranderd. Van sticks die nu van carbon zijn, het veld dat nu van kunstgras is, professionele trainers naast ons vele vrijwilligers. En onze club is natuurlijk enorm gegroeid in aantal leden.

Dat vraagt om heldere afspraken met elkaar. Over wie wat doet binnen onze club, waar we voor staan (plezier, passie, prestatie!), maar ook over hoe we de hockey-ontwikkeling van onze leden stimuleren en begeleiden. Jong en oud, jongens en meisjes, spelers en keepers, op verschillende niveaus: iedereen is welkom om bij HMHC te komen spelen en te ontdekken hoe leuk deze teamsport is. Vanuit de club mag je rekenen op passende begeleiding en training, waarvoor de uitgangspunten in dit plan staan.

Als bestuur vinden we de ontwikkeling van dit technisch beleidsplan een uitstekend idee. We willen iedereen die hierbij betrokken is geweest bedanken voor hun inzet en zien het plan als een mooie leidraad voor de verdere ontwikkeling van onze club!

Namens het bestuur van HMHC,

Frank Burkels
Voorzitter

Frank Burkels - voorzitter	2
Hoofdstuk 1: De organisatie	5
Hoofdstuk 2: Uitgangspunten en doelstellingen	6
2.1 Algemeen	6
2.2 Jongste Jeugd.....	6
2.3 Junioren.....	6
2.4 Senioren.....	7
Hoofdstuk 3: Technieken en tactieken	8
3.1 Jongste jeugd.....	8
3.2 Junioren.....	10
3.3 Senioren	13
3.4 Technieken en tactieken zaalhockey	15
Hoofdstuk 4: Periodeplanning	17
Checklist jongste jeugd en D-jeugd	18
Hoofdstuk 5: De Trainer	19
5.1 Opbouw trainingen.....	19
5.2 Coaching/gedragcode	21
5.3 Train de trainer	21
5.4 Uitleg Selectiebeleid.....	22
5.5 Uren doorgeven.....	23
5.6 Keepers betrekken bij de training	23
Hoofdstuk 6: De Coach	24
6.1 De coach en de trainer	24
6.2 Organisatie.....	24
6.3 Aan het begin van het seizoen	24
6.4 Voor de wedstrijd	24
6.5 Tijdens de wedstrijd	25
6.6 Na de wedstrijd	26
6.7 Gedragcode	26
6.8 Tactiek per speler	26
6.9 Evaluatiemomenten.....	27
6.10 Keepers betrekken bij de training	27

Hoofdstuk 7: Speeltactieken per speler.....	28
7.1 Speelsysteem 4-4-2	28
7.2 Begrippenlijsten.....	28
7.3 Doelen van druk zetten in niet-balbezit (NBB)	29
7.4 Taken per positie	30
Bijlagen.....	36
Weerprotocol.....	36
Selectiebeleid	37
Keepersbeleid	41
Scheidsrechtersbeleid	43
Leeftijdskenmerken	44
Bijlagen voor de trainer	51
Extra tips en links naar aanvullende informatie	56
Extra links naar nuttige informatie van de hockeybond.....	56
Voorbeelden voor betere trainingen	56
Bijlagen voor de coach	60
Extra tips en links naar aanvullende informatie	60
Bijlagen trainer en coach.....	61

De Harlinger mixed hockeyclub bestaat al meer dan 50 jaar. De laatste 10 jaar heeft de club een enorme groei doorgemaakt en telt ongeveer 226 leden. Deze leden zijn als volgt verdeeld:

Categorie meiden /dames	Aantal spelers	Teams
F pupillen/funkey	8	Meisjes F1
E pupillen	11	E6, Mixed D1
D pupillen	8	Mixed D1
C junioren	12	Mixed C1
B junioren	28	MB1, MB2
A junioren	19	Jong dames
Senioren	24	Dames 1, Trimsters, Trim
Categorie jongens/heren		
F pupillen	8	Jongens F1
E pupillen	5	E6, Mixed D1
D pupillen	3	Mixed D1
C junioren	5	Mixed C1
B junioren	12	JB1
A junioren	2	Heren 1, JB1
Senioren	34	Heren 1, Veteranen, Trim

De club wordt geleid door het bestuur. Dit bestuur wordt ondersteunt door allerlei commissies, waaronder de Technische commissie (TC). De TC bestaat momenteel uit:

Dick Tilstra	LISA systeem/ materiaal – Meisjes A/B
Jacob de Vries	Contactpersoon hockeybond/bestuur - Jongens /voorzitter TC
Daniel Schaaf	Senioren
Siep Brouwer	Ondersteuning hoofdtrainers en keepertraining, coördinator C en D Meiden
Alet Smeding	Jongste jeugd
Joyce Heida	Algemeen/Trainers/Notulist

De TC zorgt ervoor dat alle leden kunnen trainen en wedstrijden kunnen spelen. De TC stelt de teams samen, stelt trainers en coaches aan en ondersteunt de trainers en coaches op het gebied van trainingen en wedstrijden. Ook regelt de Technische commissie de planning van de trainingen en houdt zich bezig met het maken en bewaken van het jeugd technisch beleidsplan.

HOOFDSTUK 2: UITGANGSPUNTEN EN DOELSTELLINGEN

2.1 ALGEMEEN

De Harlinger mixed hockeyclub streeft ernaar om iedereen te laten hockeyen op zijn of haar eigen niveau met de drie P's in gedachten; plezier, passie en prestatie. In die volgorde. Het opleiden van spelers, keepers, trainers, coaches en scheidsrechters staan hoog in het vaandel. Het doel is het ledenaantal te laten groeien, de huidige leden, tevreden, te behouden en een groei te maken in hockeykwaliteit.

Teams werken aan de hand van een periodeplan. Dit zal bekend zijn bij de coaches, zodat zij de coaching hierop kunnen aanpassen. Op deze manier krijgen de kinderen op trainingen en in wedstrijden met dezelfde onderwerpen te maken. Clubbreed zullen er dezelfde hockeytermen gebruikt worden, zodat er geen verwarring kan ontstaan tussen de termen van de trainers en de termen van de coaches. Ook wordt er hetzelfde systeem gespeeld (4-4-2, *zie voor meer uitleg hoofdstuk 9*) door alle teams. Dit zorgt ervoor dat de doorstroom naar andere teams makkelijker verloopt en iedereen zich elk jaar op tactisch gebied kan door ontwikkelen.

Onze leden zijn in 3 groepen onder te verdelen; de jongste jeugd (Funkeys, F- en E- jeugd), junioren (D, C, B en A) en Senioren (Dames, Heren, Veteranen en Trimhockeys). Alle teams krijgen training van minimaal één van de hoofdtrainers en alle trainers zullen door de hoofdtrainers intensief begeleid worden. Jeugdtrainers, die zich willen ontwikkelen of langere tijd training willen geven, lopen mee met de hoofdtrainers, zodat deze zich blijven ontwikkelen.

Hieronder staan de uitgangspunten en doelstellingen per groep ingedeeld met de algemene doelstellingen in acht genomen:

2.2 JONGSTE JEUGD

- Techniek vanaf het begin goed aanleren met termen waar de jaren daarna op terug gerefeerd kan worden.
- Techniek staat centraal en is belangrijker dan tactiek.
- Trainingen in circuitvorm die worden gegeven door jeugdtrainers en gecoördineerd door de hoofdtrainers.
- Ouders spelen een belangrijke rol bij de jongste jeugd en zijn de toekomst voor de club.

DOELSTELLINGEN

- Iedereen krijgt dezelfde oefenstof in de trainingen.

2.3 JUNIOREN

- Tactiek begint steeds meer een rol te spelen.
- De junioren proberen we steeds meer bewust te maken van het clubgevoel.

DOELSTELLINGEN

- Standaard een meisjes A team om de stap tussen de junioren en senioren kleiner te maken.
- De Meisjes C1 en de B1 in de topklasse en op lange termijn in elke lichting een meisjesteam in de topklasse.

2.4 SENIOREN

- Meer verbinding tussen de senioren en de junioren creëren. Dit door het organiseren van clinics op zondagen, het geven van specialisatietrainingen/gasttrainingen en het eventueel adopteren van een team (teams coachen op zaterdag).
- Veteranen behouden en het verzorgen van passende trainingen voor hen.
- De trimgroep uitbreiden en zorgen dat mannen en vrouwen op een leuke manier gezamenlijk kunnen trainen.

DOELSTELLINGEN

- Dames 1 naar de derde klasse.
- Elk seizoen een heren 1.

Voor een uitgebreidere versie van de kenmerken per leeftijdscategorie, zie *bijlage*.

3.1 JONGSTE JEUGD

3.1.1 FUNKEYS

Hockey is er voor iedereen, dus ook voor de allerkleinsten! Om 4- en 5-jarigen alvast op een leuke en natuurlijke manier kennis te laten maken met sportief bewegen is er Funkey. Bij Funkey gaat het om spelenderwijs goed leren bewegen: FUN in goed leren bewegen is KEY! Voor hen staat plezier voorop en met technieken hebben zij eigenlijk nog niet veel te maken (echter als er met een stick gespeeld wordt, help je wel om deze op de juiste manier vast te houden).

TRAININGEN

De training van de Funkeys bestaat uit drie onderdelen:

- Motorische loopscholing
- Iets met hockey (knotshockey, ringen en stokken, sticks)
- Iets met een bal (balvaardigheid)

Om de trainers van de Funkeys te ondersteunen is er een lesmap Funkeys ontwikkeld door de KNHB met adviezen, tips en ideeën. Deze is te vinden in een map op de hockeyclub (is na te vragen bij de hoofdtrainers) of te vinden via <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/hockeysoorten/4-tot-6-jaar-funkey>.

3.1.2 F-JEUGD

Bij de F-jeugd staat vooral de techniek centraal en wordt er nog niet gekeken naar het tactisch aspect van het hockeyen. In de F-jeugd wordt namelijk de basis gelegd voor de rest van de hockeycarrière. De Harlinger mixed hockeyclub streeft ernaar om ieder lid in deze categorie de basistechniek op een leuke en speelse manier aan te leren, waarbij plezier het belangrijkste is. Spelen en bewegen(/trainen) is voor deze kinderen namelijk hetzelfde. Kinderen op deze leeftijd hebben een korte spanningsboog en zijn nog erg speels. Het is daarom van belang om de kinderen bezig te houden en ze geen tijd te geven om met andere dingen bezig te zijn. Omdat deze kinderen vol energie zitten, dienen ze veel aan de beurt te komen in een korte tijd. Zorg voor variatie. Als kinderen de training als saai ervaren, raken ze weer afgeleid. Deze kinderen zijn vooral gefocust op zichzelf en spelen dus niet over. Ga ze hier ook niet toe dwingen: dit gaat vanzelf over. Dit is erg goed om de basistechniek goed aan te leren.

TRAININGEN

- Er wordt gewerkt aan de hand van een periodeplanning waarin elke zes weken een nieuw thema centraal staat.
- De jongste jeugd traint in circuitvorm, zodat de groepjes kleiner worden en elk kind meer individuele aandacht krijgt van de trainer.
- Spelenderwijs en impliciet (onbewust) eenvoudige hockeytechnieken aanleren onder druk, waarbij de kinderen niet stil mogen staan.
- Bewegingsopdrachten zonder bal of in de vorm van een andere sport voor de algemeen motorische ontwikkeling.

TECHNIEK

- Hoe houd ik mijn stick vast?
- Hoe neem ik een bal aan?
- Hoe speel ik een bal?
- Hoe loop ik met de bal?

3.1.3 E-JEUGD

In deze categorie zijn de kinderen al veel meer in staat hockeytechnieken aan te leren en willen de kinderen steeds meer bewegen tijdens de trainingen. Techniek staat nog steeds centraal, maar er mogen langzaam steeds meer tactische aspecten in de training voorkomen. Plezier is nog steeds het belangrijkste. E-jeugd leert nog het meeste spelenderwijs. Geef ze korte duidelijke aanwijzingen en ga niet te diep op de stof in: ze leren vooral door te herhalen, dus zorg voor veel variatie met dezelfde oefenstof. Hierdoor hebben de kinderen niet door dat ze de stof vaak herhalen. Dit is belangrijk, omdat de spanningsboog nog steeds niet groot is.

Geef de kinderen nog geen vaste posities in wedstrijden, maar laat ze elke positie uitproberen. Een kind kan zich namelijk beter ontwikkelen door op verschillende plekken te spelen.

TRAININGEN

- Er wordt gewerkt aan de hand van een periodeplanning, waarin elke zes weken een nieuw thema centraal staat.
- De jongste jeugd traint in circuitvorm, zodat de groepjes kleiner worden en elk kind meer individuele aandacht krijgt van de trainer.
- Spelenderwijs hockeytechnieken aanleren
- Druk verhogen door tijd- en wedstrijdelementen toe te voegen.
- Spelgericht trainen (*zie hoofdstuk 5*): het toepassen van vaardigheden in diverse spelvormen en partijtjes, waarbij de kinderen niet stil mogen staan.
- Richting het goal trainen.
- Goed op de technieken letten, zodat de kinderen een juiste uitvoering hebben. De basis wordt in de Jongste jeugd gelegd.

TECHNIEK

- Vasthouden van de stick.
- Spelen van de bal door middel van een push, schuifslag, flats en slag.
- Aannemen van de bal: forehand en backhand.
- Het drijven van de bal in verschillende richtingen met tempowisselingen.
- Indian dribbel
- Dummy, haringtruc, lift.
- Verdedigen (mandekking).

TACTIEK

- Vrijlopen en een start maken met positiespel
- Het aangeven, stoppen, slaan en verdedigen van de strafcorner

3.2.1 D-JEUGD

De kinderen in deze leeftijdscategorie willen graag leren en beter worden. Ook wordt talent steeds duidelijker zichtbaar. Motorisch gezien kan er in deze periode veel aangeleerd worden.

Ze beheersen nu grove techniek en zijn gereed voor het verfijnen daarvan. Zorg ervoor dat dit nog altijd spelenderwijs gebeurt. Doe alles in spelvormen, omdat deze kinderen competitief zijn en punten willen maken en voorkomen. Dit moet dan ook zoveel mogelijk in de oefeningen terugkomen. In de D-jeugd gaan kinderen voor het eerst op groot veld spelen. Hierdoor wordt het tactisch aspect van hockey belangrijker. Samenwerken wordt steeds meer gezien als een voordeel, dus het is belangrijk dit te stimuleren en te laten zien dat dit het spel daadwerkelijk makkelijker maakt. Hoewel de focus vooral op techniek ligt, mogen er ook meer tactische trainingen en spelvormen plaatsvinden. Er mag meer nadruk op de tactiek liggen bij eventuele topteams, omdat zij technisch al iets verder zijn. Op deze leeftijd moet er nog steeds niet te veel gewerkt worden met vaste plekken in het veld. Het is nog altijd goed voor kinderen om zich op een groot veld nog te ontwikkelen op verschillende posities.

TRAININGEN

- Er wordt gewerkt aan de hand van een periodeplanning, waarin elke 6 weken een nieuw thema centraal staat.
- Verfijnen en toepassen van verschillende geleerde technieken.
- Niet te snel overgaan naar nieuwe technieken, maar meer variatie met dezelfde techniek.
- Meer tactische spelvormen met druk van tijd/tegenstander, waarbij samenwerken voorop staat.
- Druk verhogen door tijd- en wedstrijdelementen toe te voegen.
- Nog altijd techniek boven tactiek.
- Veel variatie in de training. De kinderen moeten bezig blijven, anders zijn ze snel afgeleid.

TECHNIEK

- Hooghouden van de bal
- Het verfijnen van de push, schuifslag, flats en slag: ook in de loop
- Backhandflats/slag
- Op snelheid drijven en over de bal kijken
- Dummy, haringtruc, lift
- 1 tegen 1

TACTIEK

- Beginnen met het uitzetten van de kom.
- Het spel verleggen. Niet alleen maar aan de balkant hockeyen.
- Hockeyen zonder bal (vrijlopen).
- Uitleg wat elke positie inhoudt en ontdekken welke positie het beste bij de spelers past. Veel variëren qua posities is op deze leeftijd zeer belangrijk voor de ontwikkeling. (Zie hoofdstuk 7)
- Het aangeven, stoppen, slaan en verdedigen van de strafcorner met variaties

3.2.2 C-JEUGD

In deze leeftijdscategorie gaan spelers steeds meer over het hockey nadenken. Ze krijgen een duidelijke voorkeur voor de positie waar ze willen spelen en zijn zich steeds meer bewust van hun eigen kwaliteiten. In deze periode wordt steeds meer bezig gegaan met de tactische aspecten van het hockeyspel.

Samenspel wordt steeds belangrijker en dat zullen de kinderen zelf ook steeds beter begrijpen. Houd nog altijd aandacht voor de techniek. Als de techniek er nog niet goed inzit bij een team, schroom dan niet om

dingen uit de D-periode te herhalen. Het is belangrijk om aan het begin van het seizoen goede afspraken te maken over wat de algemene en team verantwoordelijkheden zijn. Rond deze leeftijd begint vaak ook de groeispurt. Hou rekening met beperkte belastbaarheid. De kinderen vragen veel individuele aandacht en stellen hoge eisen aan zichzelf. Zorg voor een positieve benadering en zorg voor veel succesmomenten voor elk individu. Hierdoor blijven ze gemotiveerd en houden ze plezier in het spel. Tips hiervoor zijn te vinden *in de bijlagen*.

TRAININGEN

- Er wordt bewuster nagedacht over het hockey, dus ook over de oefeningen. Leg (vragenderwijs) uit waarom een oefening gedaan wordt.
- Verfijnen van de vaardigheden met name in beweging en onder druk.
- Veel concrete aanwijzingen.
- Spelgericht trainen: veel spelvormen toepassen in de training.
- Niet te snel overgaan naar verzwaring van de training, maar veel variatie toepassen.

TECHNIEK

- Individuele verschillen worden steeds groter. Blijven herhalen van de verschillende technieken.
- Dieper ingaan op de verschillende en moeilijkere technieken
- Technieken toepassen in spelvormen
- Verdedigen (jab, channelen, etc.)
- Handelingssnelheid
- Scoringstechnieken

TACTIEK

- Uitverdedigen in de kom
- Driehoekjes maken
- Druk zetten
- Als team bewegen op het veld
- Uitbreiden van positiespel door middel van looplijnen en positie overname
- Hockey zonder bal (gaten trekken voor anderen en vrijlopen)
- Strafcorners

3.2.3 B-JEUGD

In deze categorie zitten de meeste kinderen in de puberteit. In deze fase vinden er verschillende lichamelijke, maar ook geestelijke veranderingen plaats. Elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het hockey(elftal) soms haaks staan op de persoonlijke denkbeelden. De motoriek en motivatie van verschillende spelers kunnen daardoor soms sterk verschillen. In deze leeftijdscategorie ligt de focus op de tactische en motorische aspecten van het spel/van de speler en zal er minder aandacht zijn voor de technische vaardigheden van de spelers. Dit betekent niet dat er geen aandacht aan besteed wordt. Herhaling, variatie en hogere belasting van de techniek zijn altijd goed en zullen zeker nog toegepast worden. De kinderen worden steeds bewuster van zichzelf en wat er om hen heen gebeurt. Daardoor is het belangrijk de kinderen zich bewust te maken van hun individuele taken. Denk hierbij aan wat elke speler op welke positie doet, en hoe dit afgestemd wordt met de personen die eromheen spelen. Ook bewustwording van verantwoordelijkheden buiten het veld krijgen aandacht. Denk hierbij aan de ballen meenemen, bidons vullen of de warming up leiden.

TRAININGEN

- Veel tactische spelvormen
- Er kan een hoger tempo worden toegepast
- De belastbaarheid van de spelers ligt hoger en de trainingen kunnen intensiever worden: conditietrainingen zijn hier een voorbeeld van.

- Veel herhaling met variatie in de oefeningen
- Er kan gekeken worden naar specifieke aanvallende en verdedigende tactieken. Deze kunnen toegepast worden in praktijksituaties.
- Analyseren van spel- en praktijksituaties door middel van video- en nabesprekingen van trainingen en wedstrijden. Vraag dit de spelers ook zelf te doen: autonomie is een belangrijke plezierfactor.
- Duidelijke toename te zien in het spelinzicht van het individu. Maak onderscheid tussen individuele tactiek en groepstactiek.
- Veel schakelen van balbezit naar niet-balbezit en andersom.

TECHNIEK

- Specifieke technieken aanleren zoals; sleeppush, scoop en schijnflats.
- Herhalen van in het verleden geleerde technische vaardigheden in nieuwe moeilijkere oefeningen (druk door tempo, tegenstander of differentiatie in de oefening).
- Het is belangrijk om elk individu uit te dagen in de oefeningen. Maak het de betere spelers niet te makkelijk en doe mindere spelers niet te kort.
- Handelingssnelheid
- Scoringstechnieken

TACTIEK

- Uitverdedigen in de kom
- Posities moeten voor iedereen bekend zijn
- Looplijnen uitbreiden
- Hockey zonder bal (gaten trekken en deze herkennen, elkaar helpen, de bal willen hebben)
- Druk zetten
- Driehoekjes maken
- Variaties in de strafcorners
- Verschil maken tussen individuele tactieken, linietactieken en teamtactieken

3.2.4 A-JEUGD

In deze fase is het belangrijk om de spelers betrokken te houden bij de club. Na deze fase maken veel spelers de keuze om door te gaan met de hockeysport of om juist te stoppen vanwege studie of werk. Belangrijk in deze fase is de stap van de junioren naar de senioren. Wanneer er in deze fase al een link wordt gelegd met de seniorenteams, weten spelers wat ze te wachten staat wanneer zij in de senioren gaan spelen. De nadruk ligt voornamelijk op de tactiek en steeds minder op de techniek. De taken per speler en de afstemming op de rest van het team wordt nu prioriteit: de spelers moeten het systeem begrijpen en finetunen. Het fysieke aspect gaat steeds meer een rol spelen. Conditie en kracht moeten worden meegenomen in de trainingen. Denk eraan dat door de groeispurt met name de jongens motorisch nog wat achterlopen. Motorische oefeningen worden dus een belangrijk onderdeel van de training.

TRAININGEN

- Mentale weerbaarheid vergroten: verbeteren van het tactisch handelen in stresssituaties.
- Aandacht voor techniekverbetering (drills)
- Algemeen en specifiek trainen
- Uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, wendbaarheid en lenigheid aandacht geven
- Omschakelen van balbezit naar niet-balbezit en andersom
- Spelgericht trainen: veel spelvormen

TECHNIEK

- Alle technieken kunnen nu herhaald worden
- Concentreer op het individu

- Maak verschil in verdedigen en aanvallen

TACTIEK

- Alle taken per posities moeten nu duidelijk zijn: in balbezit en in niet-balbezit (*Zie hoofdstuk 7*)
- Verschil maken tussen individuele tactieken, linietactieken en teamtactieken
- Spelers moeten in staat zijn situaties te herkennen en hierop in te spelen (driemans- of viemans opbouw, overtal en ondertal situaties, etc.).
- Strafcorners

3.3 SENIOREN

3.3.1 DAMES EN HEREN

Bij de senioren is het vooral belangrijk af te spreken wat de doelstellingen zijn. Bij 2 of meer teams zal er sprake zijn van selecties op hockey kwaliteit. Belangrijk bij deze groep is de betrokkenheid bij de club en bij de eigen jeugd, zodat er verbinding ontstaat tussen junioren en senioren. Dit kan door middel van het geven van clinics, gast trainingen of het eventueel trainen/coachen van een team. Het leeftijdsverschil in de seniorenteams kan voor problemen zorgen, omdat teams te maken kunnen hebben met verschillende levensfasen. Waar de jongvolwassene nog snel afgeleid zijn door sociale activiteiten, zijn volwassenen deze fase vaak al voorbij en kunnen dus beter prioriteiten stellen. Zorg daarom voor een goede communicatie en goede afspraken onderling, zodat iedereen plezier in het spel heeft.

TRAININGEN

- Conditie en kracht worden belangrijk
- Vooral algemeen trainen
- Spelgericht trainen: veel spelvormen
- Veel op tactische afspraken trainen
- Omschakelen van balbezit naar niet-balbezit en andersom

TECHNIEK

- Techniek is nu moeilijk aan te leren. Concentreer op het individu.
- Strafcorners kan technisch altijd getraind worden

TACTIEK

- Alle taken per posities moeten nu duidelijk zijn: in balbezit en in niet-balbezit (*Zie hoofdstuk 7*)
- Verschil maken tussen individuele tactieken, linietactieken en teamtactieken
- Spelers moeten in staat zijn situaties te herkennen en hierop in te spelen (driemans- of viemans opbouw, overtal en ondertal situaties, etc.)
- Tactieken kunnen gepersonaliseerd worden aan het individu

3.3.2 VETERANEN

De veteranen zijn altijd een belangrijk team geweest binnen onze club. Veteranen hebben de club staande gehouden en zijn belangrijk voor het invallen en ondersteunen van de trimhockeysers. Ook als sponsor en vrijwilliger zetten zij zich in. Het plezier in het spelletje of juist de gezelligheid blijft ze aan de club verbinden en het is belangrijk dit te koesteren. Veteranen willen vooral lekker een balletje slaan en zullen dus niet staan te trappelen om met hoge intensiteit te trainen. Vaak is een korte oefening op goal, een partijtje en vooral een biertje achteraf voldoende. Wel is belangrijk dat er genoeg variatie zit in de trainingen en dat er oude en nieuwe onderwerpen worden bijgeschaafd of bijgebracht.

TRAININGEN

- Veel variatie in de oefeningen
- Lage intensiteit
- Vooral plezier
- Gericht op goal
- Richt op tactiek en minder op techniek

TECHNIEK

- Vooral bijschaven van oude technieken
- Af en toe een nieuwe techniek proberen

TACTISCH

- Alle taken per posities moeten duidelijk zijn: in balbezit en in niet-balbezit (*Zie hoofdstuk 7*)
- Verschil maken tussen individuele tactieken, linietactieken en teamtactieken
- Spelers moeten in staat zijn situaties te herkennen en hierop in te spelen (driemans- of viermans opbouw, overtal en ondertal situaties, etc.)
- Tactieken kunnen gepersonaliseerd worden aan het individu

3.3.3 TRIMHOCKEYERS

De trimmers zijn onze nieuwste groep. Dit zijn de volwassenen die op latere leeftijd zijn begonnen met hockey. Dit biedt veel mogelijkheden tot het maken van een leuke training. De meeste weten nog relatief weinig, maar willen het spel graag goed leren: er valt dus een hoop te leren en uit te leggen. Het is belangrijk om geduld te hebben en niet te veel technieken door elkaar te laten oefenen. Gebruik veel variatie in de oefeningen, maar ga niet te snel over naar nieuwe technieken. Kijk hierbij vooral naar het individu. Het kan namelijk zijn dat er een nieuw lid bijkomt die nog nooit gehockeyd heeft en moet samenspelen met iemand die al een paar jaar bij de trimmers actief is. De trimmers spelen één keer per maand een wedstrijd.

TRAININGEN

- Niet te moeilijk maken
- Veel variatie in de oefeningen
- Concentreer op techniek en minder op tactiek
- Zorg voor gezelligheid

TECHNIEK

- Begin met de basistechnieken (spelen van de bal, aannemen, lopen met de bal)
- Kijk hoe ver iedereen is en probeer dan langzaam uit te breiden. Dit kan bij elk individu anders zijn. De ene is wellicht nog bij het pushen, terwijl de ander al toe is aan de flats of zelfs de backhand flats.

TACTIEK

- Tactiek komt minder aan bod en zal vooral op wedstrijddagen aandacht vereisen
- Spelvormen zijn leuk voor het wedstrijdelement en een goede mogelijkheid om tactische aspecten toe te lichten.

3.4 TECHNIEKEN EN TACTIEKEN ZAALHOCKEY

ZAALHOCKEY ALGEMEEN

Verschillen met veldhockey:

- Alleen pushen (duwbeweging)
- Niet hoog (10 cm bij aanname mag mits geen hindering)
- Minder spelers
- Kleiner veld
- Sneller

De laatste drie zaken zorgen ervoor dat spelers sneller moeten omschakelen en dat foutjes cruciaal kunnen zijn. Houden aan de afspraken en discipline zijn daardoor nog belangrijker dan op het veld.

OPBOUW TRAINING

1. Warming up: spieren warm maken, passoefening (bijv. dreilauf), strafcorners
2. Oefening
3. Partijtje (veel technieken en tactieken kunnen hierin geoefend worden)

HOE GEEF IK GOEDE TRAINING?

1. Stilzetten
2. Herhalen
3. Hoofd op (kinderen moeten kijken!)
4. Vervolgacties benoemen
5. Gebruik zoveel mogelijk materialen, die in de zaal aanwezig zijn

TRAININGSELEMENTEN

BELANGRIJKSTE PUNTEN ZAALHOCKEY (DE BASIS!)

In balbezit zijn de volgende onderdelen van toepassing:

	Technieken	Tactieken
Balbezit houden	Duitse push	Communicatie: oogcontact en roepen
	Aannames: forehand, backhand, met een dakje, open aannames, beweging in de aannames	Posities – mogelijkheden tot beweging – Vrijlopen - altijd nieuwe positie na jouw pass
	Sterk wegdraaien (op de forehand) – dicht tegen je verdediger aan staan	Variëren tussen tweemans- en driemansopbouw - doorkantelen naar rechts
		Balk zo min mogelijk gebruiken – balk is niet accuraat
		Eerst breed – dan diep

In niet-balbezit gaat het om de volgende onderdelen:

	Technieken	Tactieken
Laag zitten/linkerhand op de grond	Hoogteverschil in de voeten – drie steunpunten (voeten en linkerhand)	Bijsluiten – doorstappen
Midden dicht		Voorspelers en mid mid verantwoordelijk voor het midden – achterspelers voor de zijkanalen/balken
		Ruitenwiser
		Inspelen op de driemansopbouw van de tegenstander – met het huis/kerstboom
Als een hand bewegen (met z'n allen aanvallen en met z'n allen verdedigen)		Bij balverlies gelijk achter de bal komen
		Bij balwinst ook de verdedigers mee naar voren

Bij de HMHC werken de trainers vanaf seizoen 2019-2020 met een periodeplanning. Dit betekent dat ze systematisch technieken en tactieken aanbieden, waardoor er een betere verdeling en opbouw is van hetgeen de kinderen in een seizoen leren. De technieken en tactieken zullen zo opgebouwd zijn dat ze voor iedereen zo goed mogelijk aansluiten op wat er op die leeftijd van de kinderen verwacht wordt.

Technieken kunnen per team op verschillende niveaus aangeboden worden. Denk hierbij aan: uit stilstand of uit de loop, met lage weerstand tot hoge weerstand, tijdslimieten etc. (*zie tips in de bijlagen voor de trainer*).

De periodes zijn als volgt ingedeeld:

Periode 1	8 weken
Periode 2	7 weken
Periode 3	7 weken
Periode 4	7 weken

De laatste 2 weken van elke periode worden gebruikt om de stof van de voorgaande weken te herhalen en om extra aandacht te schenken aan de stof die nog extra aandacht vereist. Als er gemerkt wordt dat het te lang duurt om een bepaalde techniek of tactiek aan te leren, is het niet erg om daar in de volgende periode mee door te gaan. De periodes zijn richtlijnen en staan dus niet vast. Herhaling is altijd goed.

De eerder geleerde technieken en tactieken moeten in de latere periodes ook weer terugkomen in de trainingen. De nadruk ligt er alleen niet meer op. Het wordt onbewust geleerd (*zie tips in hoofdstuk 5 en de bijlagen*). Bijv. bij het aanleren van een open aanname moet de bal van A naar B gespeeld worden. De kinderen doen dit met een flats. Op deze manier wordt de nadruk op de open aanname gericht, maar de kinderen zijn nog steeds onbewust de flats aan het oefenen. Zorg voor veel herhaling in de oefenstof: het liefst onbewust. Kies 1 techniek waar de nadruk op ligt, maar laat ze in dezelfde oefeningen meerdere technieken onbewust oefenen. Hierdoor haal je het meeste uit de trainingen.

De technieken en tactieken zijn onderverdeeld in de 4 fases van een wedstrijd:

1. Balbezit (BB)
2. Balverlies (omschakeling naar NBB)
3. Balbezit tegenstander (NBB)
4. Balwinst (Omschakeling naar BB)

Door de vaardigheden, technieken en tactieken toe te spitsen op de 4 fases van een wedstrijd, wordt er altijd wedstrijdgericht getraind. Je gaat specifiek en georganiseerd bezig met de onderdelen van een wedstrijd, waardoor het voor de kinderen (en de coaches) tastbaar is. Alles wat ze leren tijdens de trainingen, komt terug in de wedstrijden. En alle trainingen herkennen ze, omdat ze het in de wedstrijd hebben meegemaakt.

CHECKLIST JONGSTE JEUGD EN D-JEUGD

Een periodeplanning kan als het ware gezien worden als een soort checklist. Op deze lijst staan een aantal punten die elk kind moet kunnen als ze naar de volgende leeftijdscategorie gaan. Per periode kiest de trainer een paar onderwerpen van de checklist, waar de trainer gedurende de hele periode de focus op houdt. Deze checklist wordt aan het einde van elke periode gecontroleerd per speler, zodat we inzicht krijgen in hoeverre elke speler de technieken beheerst. Als de trainer(s) er aan het einde van de periode achter komen dat er te veel kinderen bij een bepaald punt tekort komen, kunnen zij de periodeplanning aanpassen. Op deze manier kunnen de trainer(s) nog gericht bezig met de ontwikkeling van de kinderen.

CHECKLIST F-JEUGD

TECHNIEK

1. Het goed vasthouden van de stick
2. Drijven van de bal
3. Pushen van de bal
4. Aannemen van de bal
5. Flatsen van de bal
6. Indian Dribbel

CHECKLIST E-JEUGD

TECHNIEK

7. Backhand aannemen
8. Aannemen in de loop
9. Dummy
10. Liftje
11. Haring truc

TACTIEK

12. Strafcornet (verdedigend en aanvallend)
13. Vrijlopen
14. 1-2tje

CHECKLIST D-JEUGD

TECHNIEK

15. Hooghouden van de bal
16. Forehand slag
17. Backhandflats
18. Blocktackle
19. Channelen (begeleiden)
20. Open aannemen

TACTIEK

21. Uitzetten van de kom
22. Groot en klein maken van het speelveld

HOOFDSTUK 5: DE TRAINER

In dit hoofdstuk staat alle belangrijke informatie die de trainers van HMHC nodig hebben. De informatie is op maat gemaakt voor de vereniging en is gebaseerd op kennis van de KNHB. *In de bijlagen* zijn een uitgebreide uitleg en aanvullende informatie te vinden met ontzettend veel tips om een betere trainer te worden en de kinderen door te ontwikkelen.

5.1 OPBOUW TRAININGEN

5.1.1 STAPPENPLAN

HOE BEREID IK EEN TRAINING VOOR?

De trainer start met een plan voor de komende periode. Welk thema staat centraal? Zoals onderstaand en in de bijlagen te lezen is, is herhaling cruciaal om een bepaalde techniek of tactiek aan te leren. Een focus per periode kan voor een trainer als traag/langzaam worden beschouwd, maar de groei is des te beter. Na het plan kan er per training gekeken worden hoe het thema behandeld kan worden:

Stap 1: Speluitdaging formuleren (zie *hiervoor de periodeplanning uit hoofdstuk 4 en de bijlagen*)

Stap 2: Welke vaardigheden zijn nodig om de speluitdaging op te lossen?

Stap 3: Ontwerp trainingsvormen.

DE TRAINING ZELF

Aan het begin van de training houdt je de presentie (aanwezigheid) bij in LISA en laat je de spelers weten wat de speluitdaging (het leerdoel) van de training is. Wat wil je aan het eind van de training bereikt hebben?

Daarna volgt de warming up. Een goede warming up kost 10 tot 15 minuten en bij de Jongste Jeugd is het belangrijk om de warming up spelenderwijs en/of met bal en stick te doen. Het is belangrijk dat de warming up niet bestaat uit heen en weer lopen, maar vooral uit prutsen, pingelen en uitproberen.

SPELGERICHT TRAINEN (IMPLICIET/ONBEWUST LEREN MET AF EN TOE EXPLICIET/BEWUST LEREN)

Focus op het doel van de beweging zorgt ervoor dat kinderen onbewust leren. Onbewust leren is een succesfactor en kan makkelijker gemaakt worden door de volgende tools:

1. Gebruik beeldspraak/ezelsbruggetjes
2. Observerend leren: kijken, imiteren (nadoen) en uitproberen
3. Differentieel leren: gevarieerd oefenen
4. Externe focus: aandacht buiten het lichaam
5. Dwingende leersituatie: de bewegingsuitvoering een bepaalde richting op sturen
6. Foutloos leren: dingen afleren is ontzettend moeilijk, dus moeten technieken en tactieken gelijk goed aangeleerd worden.

SPEL – EN WEDSTRIJDVORMEN – MET AF EN TOE AANDACHT VOOR TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

Tijdens de trainingen dienen de trainers zoveel mogelijk gebruik te maken van spel- en wedstrijdvormen en de kinderen daarmee op een onbewuste manier de techniek te trainen met af en toe oefenvormen voor speciale technieken. Met name in de Jongste Jeugd is het belangrijk deze techniektrainingen aan te bieden. Hier wordt de basis gelegd.

TRAININGSELEMENTEN

De volgende trainingselementen moeten in de training aanwezig zijn, waarbij handelingssnelheid het sleutelwoord is:

BALBEZIT

1. Uitverdedigen
2. Opbouwen op eigen helft
3. Opbouwen op de helft van de tegenstander
4. Kansen scheppen

NIET-BALBEZIT

1. Kansen vrijdelen
2. Vertragen
3. Storen

OMSCHAKELING

1. Balwinst
2. Balverlies

DOEL

Het voorkomen of maken van een doelpunt.

RICHTING

Richting het doel van de tegenstander

EVALUATIE TIJDENS DE TRAININGEN

Om de training goed te laten verlopen moeten de oefeningen tijdens de training geëvalueerd worden. De KNHB heeft daar de volgende vier vragen voor opgesteld:

- Loopt het? (Klopt de organisatie? Wie doet wat wanneer en waar?)
- Lukt het? (Kunnen de spelers kansrijk deelnemen aan het spel? Hebben aanvallers en verdedigers gelijke kansen?)
- Leert het? (Draagt het oefenen op deze manier bij aan het behalen van de trainingsdoelen?)
- Leeft het? (Hebben de spelers plezier in het uitvoeren van de spelsituatie? Is deze uitdagend genoeg?)

AAN HET EIND VAN DE TRAINING

De trainer evalueert aan het eind van de training met de kinderen of het leerdoel behaald is, laat de kinderen met z'n allen uitlopen en zorg er samen met de kinderen voor dat alle trainingsmaterialen verzameld worden. Hierbij wordt het materiaal hok netjes gehouden. Bij vertrek zorgt de trainer ervoor dat het hok netjes op slot is (ook voor de training). De trainer draagt de verantwoordelijkheid voor de materialen.

5.2 COACHING/GEDRAGSCODE

5.2.1 GEDRAGSCODE

Ik heb als trainer een voorbeeldfunctie. Als trainer ...:

- .. begeef ik me in hockeykleding op het veld (zorg voor warme kleding)
- .. zorg ik dat ik op mijn woorden let (juist taalgebruik)
- .. ben ik aanwezig op trainersbijeenkomsten
- .. houd ik me aan de periodeplanning en de voorwaarden in mijn contract (ook het op tijd invullen van de uren)
- .. ben ik actief en enthousiast
- .. heb ik verantwoordelijkheid (ik kom op tijd, ik regel een vervanger als ik echt niet kan, ik ben verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de kinderen)
- .. houd ik het kort maar krachtig (de kinderen komen ten slotte om te hockeyen)

5.2.2 MOTORISCH LEREN

Bij de jongste jeugd en de D's is het erg belangrijk om de motorische vaardigheden te ontwikkelen door middel van loopscholing (bijvoorbeeld het oefenen met ladders) en het beoefenen van andere sporten tijdens een deel van de training.

5.2.3 MOTIVATIE EN FEEDBACK

Trainers en coaches moeten de kinderen motiveren door het geven van positieve feedback. Dit kan door middel van het volgende:

1. Fouten maken mag – mentaliteit
2. Belonen van de inspanningen
3. Het inleven in de speler
4. Het richten op gedragskenmerken
5. Keuzes toevoegen in een training/wedstrijd
6. Het geven van tips
7. Het richten op het moment
8. Het creëren van een veilige omgeving
9. Het gebruiken van een vriendelijke toon
10. Positief en taakgericht coachen
11. Vragenderwijs training geven

5.2.4 MENTALE WEERBAARHEID

Mentale weerbaarheid is dé belangrijkste succesfactor in de sport. Dit kan getraind worden door middel van het stellen van doelen, concentratietrainingen, bewustwording van gedrag en fitheid/conditie.

5.3 TRAIN DE TRAINER

5.3.1 EVALUATIEMOMENT TRAINERS

Twee keer per jaar wordt er met de trainers geëvalueerd. De trainers krijgen feedback van de hoofdtrainers, collega trainers en spelers. Ook krijgen ze de gelegenheid om feedback te geven op het jeugdplan.

5.3.2 MEELOPEN MET ELFTALLEN

Voor de trainers die meer uitdaging willen en meer willen leren wordt een rouleerschema gemaakt, zodat ze af en toe mee kunnen lopen met de hoofdtrainer(s). Hier kunnen ze van leren en uiteindelijk delen van de training overnemen.

5.4 UITLEG SELECTIEBELEID

De vereniging heeft ervoor gekozen om voor elk einde van het seizoen een evaluatiegesprek te voeren met de trainers m.b.t. het selecteren van spelers. Voorheen werd het systeem TIPS gebruikt wat staat voor Techniek, Inzicht, Persoonlijkheid en Snelheid. Het invullen van deze formulieren kostte veel tijd en we hebben gemerkt dat coaches en trainers de voorkeur geven aan persoonlijke gesprekken, zodat ze de scores konden toelichten. Wel willen we in dit plan een korte uitleg geven over de TIPS onderwerpen, zodat coaches en trainers deze punten kunnen gebruiken om de ontwikkeling van de spelers te bespreken.

5.4.1 TECHNIEK

- 1 Balaanname
- 2 Spelen/Passing van de bal
- 3 Balvoering
- 4 Specifieke techniek
- 5 Verdedigingstechniek
- 6 Dribbling en 1:1 duel
- 7 Coördinatie beeld
- 8 Scoringstechnieken

5.4.2 INZICHT

- 9 Individueel spelgericht sturen
- 10 Individuele vrijloop actie
- 11 Keuze vervolgactie
- 12 Pre-scanning (360) / Overzicht
- 13 Timing aanbieden

5.4.3 PERSOONLIJKHEID

- 14 Concentratie - gerichte aandacht
- 15 Discipline
- 16 Doorzettingsvermogen
- 17 Functioneren in team
- 18 Lerend vermogen
- 19 Omgaan met spanning
- 20 Zelfkritiek/-reflectie
- 21 Zelfvertrouwen

5.4.4 SNELHEID

- 22 Keuze & handelingsnelheid
- 23 Loopsnelheid aan de bal
- 24 Loopsnelheid zonder de bal
- 25 Omschakeling
- 26 Win 1 tegen 1 duel in diepte
- 27 Win 2 tegen 1 in diepte
- 28 Passerende pass in de diepte

5.5 UREN DOORGEVEN

Als de proefperiode van 2 maanden erop zit, geeft de trainer voor de tiende van de maand de gewerkte uren van de maand ervoor door aan de door de TC benoemde verantwoordelijke hiervoor. Als je dit niet doet, dan krijg je niet betaald.

5.6 KEEPERS BETREKKEN BIJ DE TRAINING

In de *bijlagen* staat ons keepersbeleid besproken. Als trainer is het belangrijk deze goed door te lezen, omdat de keeper een belangrijk persoon is binnen het team. Wat nu al belangrijk is om te weten, is dat er als trainer van je verwacht wordt dat je minimaal twee keer per jaar een gesprek voert met de keeper van het team dat je training geeft.

Voorafgaand aan het seizoen

In dit eerste gesprek bespreek je de volgende zaken:

1. Doet de keeper mee met de gezamenlijke warming up om zo binding met het team te houden of geeft de keeper de voorkeur aan een eigen warming up (met een vast teamgenootje)?
2. Wat voor soort oefeningen vindt de keeper fijn? (veel ballen op goal, spelsituaties, één op één – met of zonder rust)
3. Hoeveel rust heeft de keeper nodig?
4. Op wat voor manier kan je de keeper betrekken bij het team? (vindt de keeper het fijn de spelers adviezen te geven, kan de keeper de coaching doen tijdens een partijtje, etc.)

Tijdens het seizoen

Voor en/of na het zaalseizoen voer je evaluatiegesprekken met de keeper om te kijken of de doelstellingen voorafgaand aan het seizoen zijn behaald of moeten worden bijgesteld.

HOOFDSTUK 6: DE COACH

In dit hoofdstuk staat alle belangrijke informatie die coaches van HMHC nodig hebben bij de coaching van een team. De informatie is op maat gemaakt voor de vereniging en is gebaseerd op kennis van de KNHB. *In de bijlagen* zijn een uitgebreide uitleg en aanvullende informatie te vinden met ontzettend veel tips om een betere coach te worden en de kinderen door te ontwikkelen.

6.1 DE COACH EN DE TRAINER

Het advies aan de coaches is om ook het hoofdstuk van de trainer door te lezen, omdat hier veel aanvullende informatie in staat. Ook is het raadzaam om in goed overleg te zijn met de trainer. De trainer dient zich te houden aan een periodeplanning, waarin duidelijk zichtbaar is welke thema's in welk deel van het seizoen getraind worden. Natuurlijk kunnen de trainers af en toe een training afwijken van de planning en zelf een onderwerp kiezen waar de spelers volgens de trainer en/of in samenspraak met u, als coach, aan moeten werken. U kunt zich als coach dus makkelijk aansluiten op de periodeplanning, zodat de spelers in de wedstrijd dezelfde aandachtspunten hebben als in de trainingen.

6.2 ORGANISATIE

6.2.1 LISA APP

De LISA App is de landelijke Hockey App van de hockeybond, waarin wedstrijden en trainingen zichtbaar gemaakt worden. Binnenkort komen er veranderingen in de app en gaat deze verder als HockeyWeerelt. De meeste leden zijn al bekend met de LISA App en weten hoe het gebruikt moet worden. Mocht u hier als nieuw lid/coach nog vragen over hebben, dan kunt u bij de Technische Commissie terecht.

6.2.2 DIGITAAL WEDSTRIJDFORMULIER

Als coach dient u vóór de wedstrijd uw spelers aan te melden in het digitaal wedstrijdformulier. Dit wordt gedaan in de LISA App. Bij het keuzemenu "meer" vindt u een kopje "Digitaal wedstrijdformulier". In principe spreekt het dan voor zich. U drukt op de wedstrijd en drukt op spelers toevoegen. Mocht er een invaller meedoen, dan kunt u deze aanmelden in de zoekbalk.

6.3 AAN HET BEGIN VAN HET SEIZOEN

Aan het begin van het seizoen maakt de coach kennis met het team en de ouders, maakt duidelijke afspraken over wederzijdse verwachtingen en bespreekt de taken en rollen binnen het team van zowel ouder als kind. Van de teams en ouders wordt daarnaast verwacht dat zij bijdragen aan vrijwillige activiteiten op de club. De club draait tenslotte op vrijwilligers. Ook maakt de coach aan het begin van het seizoen een rij- bar- en een eventueel fruit schema. Dit kan allemaal in de LISA App. Mocht u het barschema gemaakt hebben, geef dit dan ook door aan de barcommissie via bar@harlingermhc.nl.

Aan het begin van het seizoen ontvangen alle coaches een keeperstas en een aantal inspeelballen. De coach is hiervoor volledig verantwoordelijk en dient dit aan het eind van het seizoen weer in te leveren. De keeperstas wordt bewaard in een keepersvak, waarvan de coach of de keeper een sleutel hebben (de keeper moet de ruimte hebben om zelfstandig naar de keeperstraining te komen).

6.4 VOOR DE WEDSTRIJD

Stap 1: Verzameltijd communiceren.

Stap 2: Heb ik genoeg spelers? (Zie 6.4.1)

Stap 3: Wat wordt de opstelling? (Zie Hoofdstuk 7 - let erop dat bij de E en D jeugd zoveel mogelijk gerouleerd moet worden op elke positie ter bevordering van de individuele technieken)

Stap 4: Tactiek/Techniek bespreking met twee thema's (in balbezit en in niet-balbezit).

Stap 5: Met z'n allen het veld op en een gezamenlijke clubbrede warming-up.

Stap 6: Kennismaking met de coach van de tegenstander en de scheidsrechters.

Stap 7: Yell en line-up.

6.4.1 INVALLERS

Het kan voorkomen dat u te weinig spelers heeft voor een wedstrijd. U kunt dan spelers uit andere teams vragen om in te vallen. Het is alleen toegestaan spelers te lenen van teams onder het team dat u coacht. Bent u coach van B2, dan kunt u alleen spelers lenen uit de B3 en uit de C-teams mits het C-team niet twee klassen hoger dan uw team speelt. Spelers lenen gebeurt op de vereniging door middel van het contact leggen met coaches van andere teams (niet de spelers zelf vragen!). We raden u aan om tijdens de coachavonden contact te leggen met de coaches van de teams onder u. Heeft u nog vragen over het lenen van spelers uit andere teams, dan kunt u contact opnemen met de Technische Commissie (tc@harlingermhc.nl).

6.5 TIJDENS DE WEDSTRIJD

6.5.1 MOTIVATIE EN FEEDBACK

Trainers en coaches moeten de kinderen motiveren door het geven van positieve feedback. Dit kan door middel van het volgende:

1. Fouten maken mag – mentaliteit
2. Belonen van de inspanningen
3. Het inleven in de speler
4. Het richten op gedragskenmerken
5. Keuzes toevoegen in een wedstrijd
6. Het geven van tips
7. Het richten op het moment
8. Het creëren van een veilige omgeving
9. Het gebruiken van een vriendelijke toon
10. Positief en taakgericht coachen
11. Vragenderwijs coachen
12. Om de bal heen coachen (de spelers zonder de bal coachen – degene met de bal zelf keuzes laten maken ter bevordering van de ontwikkeling van de spelers)

6.5.2 MENTALE WEERBAARHEID

Mentale weerbaarheid is dé belangrijkste succesfactor in de sport. Dit kan getraind worden door middel van het stellen van doelen, concentratietrainingen, bewustwording van gedrag en fitheid/conditie.

6.5.3 DE RUST

Tegenwoordig heeft een wedstrijd 3 keer rust: twee keer een rust van twee minuten en halverwege de wedstrijd een rust van 5 minuten. Focus in de rust vooral op de twee thema's en houd de groep bij elkaar. De spelers raken vaak afgeleid door het publiek, daardoor kan het handig zijn in de rust richting de keeper te lopen en daar een bespreking te houden.

6.5.4 WISSELEN

Het kan voor de coach een hele uitdaging zijn tijdens de wedstrijd spelers te wisselen. Het advies is om hier vooraf over na te denken. Een tip die kan helpen is om vooraf aan de spelers kenbaar te maken wanneer ze moeten wisselen. Een kwart van de wedstrijd is 17,5 minuut. Wisselen om de 8,5 minuut is een fijn uitgangspunt.

6.6 NA DE WEDSTRIJD

6.6.1 SCHEIDSRECHTERS EN TEGENSTANDERS BEDANKEN

Als coach is het ook uw taak om de spelers "op te voeden". Het is netjes na de wedstrijd de tegenstanders en scheidsrechters te bedanken ongeacht hoe de wedstrijd is verlopen.

6.6.2 LISA GOEDKEUREN

Na de wedstrijd dient de coach het digitaal wedstrijdformulier goed te keuren. Net als voor de wedstrijd is in het menu het kopje "Digitaal wedstrijdformulier" te vinden. Als de scheidsrechters de stand hebben ingevoerd staat er "Goedkeuren". U kunt eventueel nog een opmerking plaatsen als een wedstrijd niet naar behoren verloopt.

6.6.3 LIMONADE MET DE TEGENSTANDER

Na de wedstrijd is het gebruikelijk dat het team samen met de tegenstander limonade gaat drinken. Bij de thuiswedstrijd zorgt de coach ervoor dat dit gebeurt, ook als de wedstrijd onsportief is verlopen.

6.6.4 DOUCHEN

Als de teams gezamenlijk hebben gedronken, is het tijd om te douchen. Als coach is het belangrijk douchen te stimuleren. Niet alleen is douchen vlak na de wedstrijd erg goed voor de spieren van de kinderen, het is ook een enorm belangrijk onderdeel van de teambuilding. Tijdens het douchen leren de spelers elkaar kennen en evalueren ze gezamenlijk de wedstrijd.

6.7 GEDRAGSCODE

Ik heb als coach een voorbeeldfunctie. Als coach ...:

- .. zorg ik dat ik op mijn woorden let (juist taalgebruik)
- .. dien ik aanwezig te zijn op coachbijeenkomsten ongeveer 3 keer per jaar
- .. heb ik respect voor de trainer(s), ouders, scheidsrechters en andere vrijwilligers
- .. ben ik actief en enthousiast
- .. heb ik verantwoordelijkheid (ik kom op tijd, ik regel een vervanger als ik echt niet kan, ik ben verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de kinderen)
- .. houd ik het kort maar krachtig (de kinderen komen ten slotte om te hockeyen)

6.8 TACTIEK PER SPELER

Bij de Harlinger mixed hockeyclub is ervoor gekozen een bepaalde speelstijl aan te houden om de ontwikkeling van de spelers te bevorderen. Deze speelstijl en de tactieken per speler staan uitgelegd in onderstaand *hoofdstuk 7*. Ook is hieraan een lijst met hockeybegrippen toegevoegd. Het doel van de begrippenlijst is om de coaches en trainers dezelfde woorden te laten gebruiken, zodat spelers niet in de war raken. Coaches kunnen aan de hand van deze uitleg gerichte coaching verlenen. Op de coachbijeenkomsten wordt aandacht besteed aan de speelstijl en ook de trainingen worden hierop aangepast. Het advies is om als coach zo veel mogelijk om de bal heen te coachen, ofwel de spelers te coachen die de bal niet hebben. Dit bevordert de spel intelligentie.

Aan coaches van de jongste jeugdteams het verzoek om spelers zoveel mogelijk te laten rouleren op posities, omdat dit de hockeykwaliteiten ten goede komt (zie *hoofdstuk 3*).

6.9 EVALUATIEMOMENTEN

De evaluatiemomenten zijn geen coachbijeenkomsten.

6.9.1 EVALUATIE MET COACHES

Twee keer per jaar wordt er geëvalueerd met de coaches van de teams om zo vorderingen en struikelblokken te bespreken. De laatste jaren heeft de vereniging gemerkt dat hier zowel vanuit de spelers als vanuit de coaches behoefte aan is. Door deze afstemming hopen we de ontwikkeling van de teams te bevorderen.

6.9.3 UITLEG SELECTIEBELEID

De vereniging heeft ervoor gekozen om voor elk einde van het seizoen een evaluatiegesprek te voeren met de trainers en coaches m.b.t. het selecteren van spelers. Voorheen werd het systeem TIPS gebruikt wat staat voor Techniek, Inzicht, Persoonlijkheid en Snelheid. Het invullen van deze formulieren kostte veel tijd en we hebben gemerkt dat coaches en trainers de voorkeur gaven aan persoonlijke gesprekken, zodat ze de scores konden toelichten. Wel willen we in dit plan een korte uitleg geven over de TIPS onderwerpen, zodat coaches en trainers deze punten kunnen gebruiken om de ontwikkeling van de spelers te bespreken.

Uitleg over de TIPS onderwerpen kunt u vinden in *Hoofdstuk 5.4*.

6.10 KEEPERS BETREKKEN BIJ DE TRAINING

In de bijlagen staat ons keepersbeleid besproken. Als coach is het belangrijk deze goed door te lezen, omdat de keeper een belangrijk persoon is binnen het team. Wat nu al belangrijk is om te weten, is dat de trainer van het team afspraken maakt met de keeper over onder andere de warming up voor de training en de wedstrijd. Als coach kunt u hieraan bijdragen door de warming up te respecteren en de keeper te betrekken bij de wedstrijdanalyses.

Extra tip voor de coach is om deel te nemen aan de scheidsrechterscursus om ook op de hoogte te zijn van alle spelregels. Dit kan het spel en de coaching erg ten goede komen.

7.1 SPEELSYSTEEM 4-4-2

Een club breed systeem zorgt ervoor dat spelers zich elk seizoen door ontwikkelen, omdat ze niet hoeven te wennen aan nieuwe systemen. Een systeem op clubbreedte zorgt voor automatismen in het spel. Daarnaast is het ook makkelijk bij het invallen bij andere teams, omdat alle teams op dezelfde manier spelen. Voorafgaand aan de uitleg van het systeem per positie zijn onderstaand twee begrippenlijsten toegevoegd: één voor termen in balbezit en één voor termen in niet-balbezit. Op deze manier gebruiken trainers, coaches en spelers dezelfde termen wat verwarring tegengaat.

De vereniging heeft een aantal redenen waarom ze gekozen heeft voor het 4-4-2 spelsysteem. Bij dit systeem is het gemakkelijk om een overtal te creëren op het middenveld in zowel balbezit als in niet-balbezit. Het spreekt voor zich dat met meer mensen meer kans is om de bal in bezit te houden of de bal te onderscheppen. Daarnaast is dit een makkelijk systeem om spelprincipes aan te leren, die de kans op een doelpunt vergroten.

Ondanks dat de vereniging kiest voor een 4-4-2 spelsysteem, betekent dit niet dat dit niet aangepast kan/mag worden. De coach heeft altijd de mogelijkheid om dit systeem aan te passen als de situatie daar om vraagt. Het aanpassen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Schuif bijvoorbeeld een middenvelder door naar de spits en je speelt al 4-3-3. Wil je daarna nog meer druk naar voren? Dan schuif je weer een verdediger door naar het middenveld en je speelt 3-4-3. De spelprincipes die de kinderen aanleren, blijven op deze manier in grote lijnen intact.

7.2 BEGRIPPENLIJSTEN

7.2.1 BEGRIPPEN BALBEZIT

De Kom(metje) – de posities van de linksachter, voorstopper, laatste man en rechtsachter bij het uitverdedigen in de vorm van een kom – door de kinderen ook wel banaan genoemd.

Veilige pass – de bal moet per sé naar een medespeler gepasst worden

Naar binnen – vanaf de zijlijn naar de as/het midden van het veld

Naar buiten – vanaf de as/het midden van het veld naar de zijlijn

Guard – het mannetje/vrouwtje achter degene met de bal – staat vaak vrij

Rechte lijnen/passes – probeer zo aan te bieden dat er een rechte (ten opzichte van de veldlijnen/de goal) bal gegeven kan worden

Vrijlopen/aanbieden – de bal kunnen zien zonder dat er iemand tussen staat

Breed staan/groot maken – zoveel mogelijk naar de zijlijnen aanbieden

Stapje vooruit denken – vrijstaan kan ook voor degene die eventueel de bal kan ontvangen/voor degene die al vrijstaat

Uitverdedigen – de bal achter uitnemen ter hoogte van de cirkel

De vrije ruimte – de plek waar niemand staat

Diep/scherp – zo hoog mogelijk – naar voren

Achterlijntje halen – de aanval opzetten door vanaf de zijkant door te lopen naar de achterlijn en dan richting de keeper/het doel van de tegenstander te lopen. Op deze manier wordt de keeper vastgezet in een hoek en is de bal makkelijk terug spelen of kan er makkelijk shoot gemaakt worden, waardoor het scoren makkelijker wordt (de keeper staat immers nog in een hoek).

End zone – het gebied tussen de achterlijn van de tegenstander en zo'n 5 meter van de achterlijn. Vanuit dit gebied is het erg moeilijk om te scoren, omdat de keeper dan erg dichtbij staat.

Binden – de tegenstander opzoeken met de bal. Dit doe je als speler als je in een overtal situatie (met een mannetje meer) bent. Doordat je een tegenstander opzoekt, zorg je ervoor dat één van je eigen spelers vrijstaat (de tegenstander is immers met een persoon minder – zij moeten kiezen wie ze gaan dekken/verdedigen). Belangrijk is dat jouw medespelers zich op voldoende afstand aanbieden, anders kan de tegenstander gemakkelijk twee spelers verdedigen.

In de loop (passen) – de bal passen in de richting waar iemand naar onderweg is – de bal passen in de vrije ruimte (de plek waar niemand staat).

De bal willen hebben – inlopen op de bal

7.2.2 BEGRIPPEN IN NIET-BALBEZIT

Zakken – richting de eigen cirkel bewegen

Druk zetten/begeleiden – de bal niet af willen pakken, maar de tegenstander het gevoel geven dat ze nú iets met de bal moeten doen. Je stapt dus op de bal af met als doel om de tegenstander een fout te laten maken of hem/haar naar of over de zijlijn/achterlijn te laten drijven (weg van het eigen doel). Zie je een goed moment om de bal af te pakken (als de bal loskomt van de stick), dan kan je natuurlijk altijd de bal afpakken.

Midden dicht – tussen de bal en de goal verdedigen/in de as van het veld

Haakje haakje – met jouw haakje/boog van je stick tegenover het haakje/boog van de stick van de tegenstander, zodat je met jouw stick bij de bal bent en niet met je lichaam in de baan van het schot loopt.

Spiegelen – als het ware je tegenstander nadoen, zodat je makkelijker de bal kan afpakken. Heeft de tegenstander de stick laag bij de grond, dan doe jij ook je stick laag bij de grond (de kans is dan klein dat ze een hopje over je stick maken). En visa versa.

Overnemen – overnemen kan twee dingen betekenen: een mannetje van iemand overnemen, omdat diegene druk gaat zetten, of de bal overnemen, zodat je weer kunt aanvallen.

Tackle back – als je voorbij gespeeld wordt, toch achter de bal aan rennen (eerst richting de goal, zodat je het mannetje/vrouwtje vanzelf weer tegenkomt – aan de buitenkant verdedigen heeft geen zin).

Counter – de bal onderscheppen en dan een snelle aanval opzetten, zodat de tegenstanders nog allemaal achter de bal staan (nog niet klaarstaan).

7.3 DOELEN VAN DRUK ZETTEN IN NIET-BALBEZIT (NBB)

NIET-BALBEZIT

Het doel van verdedigen en druk zetten is dat we de tegenstander dwingen om altijd over onze forehand te spelen. Aan deze kant zijn wij het sterkst en wordt de tegenstander gedwongen om op de backhand te spelen. Bij het uitverdedigen van de tegenstander zorgen wij ervoor dat de tegenstander alleen onze rechterkant op kan spelen. Het mannetje aan de rechter zijlijn (voor ons de rechterkant) laten we vrijstaan. Zodra hij/zij de bal heeft, gaan we druk zetten.

Zorg ervoor bij het druk zetten, dat de passes naar het midden/binnen toe altijd dicht zijn (daar staat ons goal)! Het midden moet dicht, langs de lijnen mag! (Daar kunnen we makkelijk de bal afpakken, omdat je nog maar één kant/het midden hoeft te verdedigen). Het midden is altijd de route tussen de bal en het goal. Dit kan per situatie verschillen.

Keeper:

BB: Als keeper heb je het beste overzicht over het hele veld. Daarom is de keeper ook de perfecte persoon om van achteruit het team te coachen. Bij het uitverdedigen mag je je daarom best laten horen als je ergens ruimtes ziet, die de voorstopper en/of laatste man over het hoofd ziet. Ook als iemand niet op de afgesproken positie staat, mag je diegene naar de juiste positie coachen.

NBB: De keeper beweegt in de verdediging mee met het spel/de bal. De keeper stuurt de verdediging aan en wijst iedereen op zijn of haar positie/mannetje. De keeper is eigenlijk het laatste redmiddel om een doelpunt te voorkomen. In een 1 tegen 1 situatie mag de keeper uit de goal komen om het duel aan te gaan. De tegenstander zal op deze manier druk ervaren en zal hopelijk een fout maken. Word je in de verdediging geholpen door jouw verdedigers, dan kun je een paar passen uit de goal zetten, zodat je de goal visueel verkleint. Zorg ervoor als de tegenstander de bal bij de achterlijn heeft, je ten alle tijden de hoek van je goal dichtzet.

Linksachter:

BB: Staat bij het uitverdedigen links aan de zijlijn rond de 23 meterlijn. Kan je verder naar voren, omdat de tegenstander weinig druk zet, dan sta je hoger op het veld. Staat de tegenstander hoger op veld, dan sta je verder terug, net zo lang tot je vrij staat. Wordt de bal aan de linkerkant uitgenomen, dan sta je zo scherp/diep mogelijk. Dat betekent: zo ver mogelijk naar voren, maar zorg ervoor dat je nog wel vrijstaat. Wordt de bal aan de rechter kant uitgenomen, dan sta je iets minder hoog en zorg je ervoor dat, wanneer de laatste man/vrouw of voorstopper wordt aangespeeld, dat je gelijk aanspeelbaar bent.

Probeer, wanneer je aangespeeld wordt, open aan te nemen, zodat de bal zo snel mogelijk langs de lijn gezocht kan worden om de spitsen te bereiken. Is de lijn afgedekt, dan kan je altijd de links mid op het middenveld zoeken of terugspelen naar één van de centrale verdedigers.

NBB: Je bent in de verdediging verantwoordelijk voor de rechtsvoor van de tegenstander.

Bij het verdedigen zorg je altijd dat je druk houdt op de bal. Dit doe je op zo'n manier dat je tussen de bal en de goal in staat. Druk zetten betekent dat je naar de bal toe stapt zonder de bal af te pakken. Jouw doel is om de tegenstander een fout te laten maken, over de zijlijn/achterlijn drijft of in de stick van jouw laatste man loopt. Zie je een goed moment om de bal af te pakken (als de bal loskomt van de stick), dan kan je natuurlijk altijd de bal afpakken. Als linksachter sta je tegenover de rechtsvoor van de tegenstander. Dit betekent dat de tegenstander over de forehand kan hockeyen en jouw backhand kan opzoeken. Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk op je forehand hockeyt en het midden dichthoudt. Mocht de speler de achterlijn bereiken, denk er dan aan dat de keeper altijd meebeweegt. Hij/zij zal de hoek van de goal dekken, waardoor het handig is dat je als linksachter iets meer het midden (vaak rond de strafbalstip) dekt. Is de links mid goed aan het verdedigen en drijft hij/zij zijn/haar tegenstander richting de zijlijn, dan sluit je zo ver mogelijk aan totdat de tegenstander in jouw stick loopt – durf dan jouw mannetje los te laten.

Voorstopper:

BB: Neemt de bal uit. (Of de laatste man/vrouw) Zorgt voor een veilige eerste pass. Balverlies bij het uitnemen kan dodelijk zijn, omdat je dicht bij je eigen goal en met weinig mensen achter de bal de bal verliest. Kan je bij het uitnemen je midmid niet vrij aanspelen, ga dan altijd voor een pass naar iemand die naast je staat (de linksachter, rechtsachter of laatste man/vrouw). Heb je de bal gepasst, zorg er dan gelijk voor dat je weer vrijstaat (vaak is dat een stukje naar achter als de tegenstander druk zet – desnoods op de achterlijn). Neem je niet de bal uit, dan sta je aan de andere kant van de as van het veld, lager dan degene die de bal wel uitneemt, zodat je altijd aanspeelbaar bent. Zorg er ook voor dat je, als je de bal krijgt, de bal direct door kan spelen naar de rechtsachter of linksachter (verleggen) – dit kan met een open aanname.

NBB: In de verdediging ben je als voorstopper verantwoordelijk voor de diepe spits. De diepe spits is jouw mannetje. Je zet druk op de bal en krijgt rugdekking (je wordt geholpen door) van de laatste man/vrouw. Als de aanvallende mid mid druk gaat zetten, pakt de verdedigende mid mid zijn/haar mannetje over. Zijn/haar mannetje wordt dan opgepakt door jou. De laatste man pakt jouw mannetje op, waardoor iedereen een plekje opschuift naar voren en de tegenstander de bal niet kwijt kan. Er is nu geen vrije verdediger meer.



Laatste man/vrouw:

BB: Neemt de bal uit. (Of de voorstopper) Zorgt voor een veilige eerste pass. Balverlies bij het uitnemen kan dodelijk zijn, omdat je dicht bij je eigen goal en met weinig mensen achter de bal de bal verliest. Kan je bij het uitnemen je midmid niet vrij aanspelen, ga dan altijd voor een pass naar iemand die naast je staat (de linksachter, rechtsachter of laatste man/vrouw). Heb je de bal gepast, zorg er dan gelijk voor dat je weer vrijstaat (vaak is dat een stukje naar achter als de tegenstander druk zet – desnoods op de achterlijn). Neem je niet de bal uit, dan sta je aan de andere kant van de as van het veld, lager dan degene die de bal wel uitneemt, zodat je altijd aanspeelbaar bent. Zorg er ook voor dat je, als je de bal krijgt, de bal direct door kan spelen naar de rechtsachter of linksachter (verleggen) – dit kan met een open aanname.

NBB: Jij bent de leiding van de verdediging en kan/moet het hele team van achteruit goed aansturen. Je hebt de vrije rol, wat betekent dat je geen mannetje hoeft te dekken. De bedoeling is dat je vanuit het midden/het centrum (tussen de bal en de goal) rugdekking geeft. Je helpt dus de andere verdedigers als zij voorbij gespeeld worden. Zorg ervoor dat je de afstand tot je medespelers klein houdt, anders kan de tegenstander de volgende passeerbeweging inzetten. Ook is jouw taak dat je iedereen op zijn/haar mannetje stuurt en in communicatie blijft met jouw keeper. Als de aanvallende mid mid druk gaat zetten, pakt de verdedigende mid mid zijn/haar mannetje over. Zijn/haar mannetje wordt dan opgepakt door de voorstopper. Jij pakt het mannetje op van de voorstopper, waardoor iedereen een plekje opschuift naar voren en de tegenstander de bal niet kwijt kan. Er is nu geen vrije verdediger meer.

Rechtsachter:

BB: Staat bij het uitverdedigen rechts aan de zijlijn rond de 23 meterlijn. Kan je verder naar voren, omdat de tegenstander weinig druk zet, dan sta je hoger op het veld. Staat de tegenstander hoger op veld, dan sta je verder terug, net zo lang tot je vrij staat. Wordt de bal aan de rechterkant uitgenomen, dan sta je zo scherp/diep mogelijk. Dat betekent: zo ver mogelijk naar voren, maar zorg ervoor dat je nog wel vrijstaat. Wordt de bal aan de linkerkant uitgenomen, dan sta je iets minder hoog en zorg je ervoor dat, wanneer de laatste man/vrouw of voorstopper wordt aangespeeld, je gelijk aanspeelbaar bent.

Probeer, wanneer je aangespeeld wordt, open aan te nemen, zodat de bal zo snel mogelijk langs de lijn gezocht kan worden om de spitsen te bereiken. Is de lijn afgedekt, dan kan je altijd de rechts mid op het middenveld zoeken of terugspelen naar één van de centrale verdedigers.

NBB: Je bent in de verdediging verantwoordelijk voor de linksvoor van de tegenstander.

Bij het verdedigen zorg je altijd dat je druk houdt op de bal. Dit doe je op zo'n manier dat je tussen de bal en de goal in staat. Druk zetten betekent dat je naar de bal toe stapt zonder de bal af te pakken. Jouw doel is dat de tegenstander een fout maakt, over de zijlijn/achterlijn drijft of in de stick van jouw laatste man loopt. Zie je een goed moment om de bal af te pakken (als de bal loskomt van de stick), dan kan je natuurlijk altijd de bal afpakken. Als rechtsachter sta je tegenover de linksvoor van de tegenstander. Dit betekent dat de tegenstander over de backhand moet hockeyen en dat jij op jouw forehand staat. Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk op je forehand verdedigt en het midden dichthoudt. De tegenstander mag niet door het midden (dat is de snelste route naar de goal), dus begeleid de tegenstander naar de zijlijn. Mocht de speler de achterlijn bereiken, denk er dan aan dat de keeper altijd meebeweegt. Hij/zij zal de hoek van de goal dekken, waardoor het handig is dat je als rechtsachter iets meer het midden (vaak rond de strafbalstip) dekt. Is de rechts mid goed aan het verdedigen en drijft hij/zij zijn/haar tegenstander richting de zijlijn, dan sluit je zo ver mogelijk aan totdat de tegenstander in jouw stick loopt – durf dan jouw mannetje los te laten.

Links mid:

BB: Staat bij het uitverdedigen altijd tegen de linker zijlijn en begint altijd ter hoogte van de middenlijn. Zo wordt het midden open gehouden en ruimte gecreëerd voor de twee mid mid's. Als de tegenstander hoog staat en de linksachter gedwongen wordt om uit te zakken, dan zak je ook uit om in die ruimte vrij te lopen. Wordt de linksachter aangespeeld, dan loop je ALTIJD naar binnen toe. Zo trek je de lijnen open voor de spitsen om daar de bal te kunnen krijgen. Blijft je directe tegenstander staan, dan sta je zelf in het middenveld vrij om de bal te krijgen. Het is daarom van belang om naar de bal te blijven kijken en met een klein boogje naar binnen toe te bewegen. Op deze manier zal de tegenstander jou sneller achtervolgen, waardoor de zijlijn open komt en de aanval gemakkelijker verloopt.

NBB: In de verdediging ben je verantwoordelijk voor de rechts mid van de tegenstander. Je blijft altijd tussen de bal en de goal verdedigen! Begeleid op die manier de tegenstander richting de zijlijn (dat is jouw enige doel in de verdediging), dus blijf vanuit het midden/centrum verdedigen (op jouw forehand). Op deze manier loopt de tegenstander zo in de stick van de linksachter, die komt aansluiten. Begeleidt de linkerspits zijn/haar tegenstander richting de zijlijn, sluit dan aan zodat de tegenstander jouw stick inloopt – durf dan jouw mannetje los te laten.

Verdedigende mid mid:

BB: Begint altijd hoog, iets onder de middenlijn. Je probeert vrij te komen in de ruimtes die vrijgemaakt zijn door de links of rechts midden. Loop altijd in de bal en als je hem niet krijgt, loop je in een boog weer weg. Je wisselt dit af met de aanvallende mid mid, dus jullie moeten goed naar elkaar kijken om niet met z'n tweeën dezelfde ruimtes in te lopen. Je moet in beweging blijven om zo ruimtes te creëren voor de andere mid mid. Zodra je de bal krijgt, ga dan niet lopen met de bal, maar probeer het spel te verdelen. Als je bijvoorbeeld de bal van links krijgt, probeer hem dan naar rechts te spelen en andersom. Op de helft van de tegenstander mag je met iets meer risico in je spel spelen, maar op je eigen helft moet je altijd een veilige bal spelen – dit kan ook weer naar achteren zijn, zodat het spel door de centrale verdedigers verlegd kan worden. In de aanval blijft de verdedigende mid mid altijd iets meer achter hangen ten opzichte van de aanvallende mid mid. Zo kun je je bijvoorbeeld aanbieden als guard. Een guard is iemand die zich aanbiedt recht achter de speler met de bal. Zo kun je de bal even uit de drukte halen om de bal vervolgens te verleggen. Mocht de tegenstander goed mannetje dekken in het centrum, dan kun je er samen met de aanvallende middenvelder voor kiezen om beide aan één kant aan te bieden. Op deze manier kan één van de spitsen in het gat aan de andere kant aanbieden.

NBB: In de verdediging ben je verantwoordelijk voor de tegenstander die in het centrum/midden staat. Zorg dat je het "gevaarlijkste" mannetje pakt (degene het dichtst bij de goal). Blijf hierbij in communicatie

met jouw voorstopper en aanvallende mid mid. Als de aanvallende mid mid druk gaat zetten, pak jij zijn/haar mannetje over. Jouw mannetje wordt dan opgepakt door de voorstopper. De laatste man pakt het mannetje op van de voorstopper, waardoor iedereen een plekje opschuift naar voren en de tegenstander de bal niet kwijt kan.

Aanvallende mid mid:

BB: Begint iets hoger dan de verdedigende mid mid. Net over de middenlijn dus. Je zorgt er altijd voor dat je in de ruimtes vrijloopt, die de andere mid mid vrijmaakt. Je moet dus goed kijken waar de verdedigende mid mid heen loopt en waar deze ruimtes vrijkomen. Je bent net als de verdedigende mid mid, op eigen helft, spelverdelers. Dus je zorgt ervoor dat de bal van links naar rechts gaat en terecht komt op plekken waar de meeste ruimte is voor je medespelers - dit kan ook weer naar achteren zijn, zodat het spel door de centrale verdedigers verlegd kan worden. Op de helft van de tegenstander mag je met meer risico in je spel spelen. In de aanval komt de aanvallende mid mid meer in de cirkel en dient als extra spits. Dit is veel lopen en dus een zware positie! Mocht de tegenstander goed mannetje dekken in het centrum, dan kun je er samen met de verdedigende middenvelder voor kiezen om beide aan één kant aan te bieden. Op deze manier kan één van de spitsen in het gat aan de andere kant aanbieden.

NBB: De aanvallende mid mid is één van de belangrijkste posities wat betreft het druk zetten als de tegenstander de bal uitneemt. Wordt de bal aan de rechterkant uitgenomen, dan staat de rechtsvoor tegenover de bal. Je zorgt er als aanvallende middenvelder voor dat je schuin achter de rechtsvoor gaat staan, zodat het gebied in het midden wordt afgedekt waar de rechtsvoor net niet bij kan. Zodra de bal begint met rollen, begin jij met de voorspelers met druk zetten. Jij geeft de voorspelers rugdekking, zodat de tegenstander niet door het midden kan. Het liefst zorg je ervoor dat de rechterkant open blijft en de linkerkant dicht – dus pak je het mannetje op die de bal uitnam. Blijf altijd in communicatie met jouw medespelers (wie gaat op de bal en wie geeft rugdekking?) De verdedigende mid mid neemt jouw beginpositie over en geeft jou rugdekking. Wordt de bal aan de linkerkant uitgenomen, dan ga jij recht tegenover de bal staan, zodat de rechterkant open staat en de tegenstander naar rechts speelt. Verder moet jij goed kijken op welke manier de tegenstander uitverdedigd. Spelen zij met 4 mensen in de kom, dan kun je samen met de spitsen druk zetten. Spelen zij met 3 mensen in de kom, dan heb jij ook een mannetje op het middenveld.

Rechts mid:

BB: Staat bij het uitverdedigen altijd tegen de rechter zijlijn en begint altijd ter hoogte van de middenlijn. Zo wordt het midden open gehouden en ruimte gecreëerd voor de mid mid. Als de tegenstander hoog staat en de rechtsachter gedwongen wordt om uit te zakken, dan zak je ook uit om in die ruimte vrij te lopen. Wordt de rechtsachter aangespeeld, dan loop je ALTIJD naar binnen toe. Zo trek je de lijnen open voor de spitsen, die daar de bal kunnen krijgen. Blijft je directe tegenstander staan, dan sta je zelf in het middenveld vrij om de bal te krijgen. Het is daarom van belang om naar de bal te blijven kijken en met een klein boogje naar binnen toe te bewegen. Op deze manier zal de tegenstander jou sneller achtervolgen, waardoor de zijlijn open komt en de aanval gemakkelijker verloopt.

NBB: In de verdediging ben je verantwoordelijk voor de links mid van de tegenstander. Je blijft altijd tussen de bal en de goal verdedigen! Begeleid op die manier de tegenstander richting de zijlijn (dat is jouw enige doel in de verdediging), dus blijf vanuit het midden/centrum verdedigen (op jouw forehand). Op deze manier loopt de tegenstander zo in de stick van de rechtsachter, die komt aansluiten. Begeleidt de rechterspits de tegenstander richting de zijlijn, sluit dan aan zodat de tegenstander jouw stick inloopt – durf dan jouw mannetje los te laten.



Spits 1:

BB: Begin altijd in de as/het midden van het veld, tussen de middenlijn en de 23 meterlijn van de tegenstander en blijf weg bij de lijnen! Dit doe je om de lijn open te houden en je tegenstander daar ook weg te houden. Je beweegt constant mee met waar de bal heen gaat. Gaat de bal naar links, dan loop jij ook een aantal meter de linkerkant op. Gaat de bal naar rechts, dan loop jij ook een aantal meter naar rechts. Zorg ervoor dat dit niet meer dan 5 tot 10 meter is! Je wilt nog niet bij de lijn staan, want dan zal de tegenstander met je meebewegen. Je bent constant aan het wachten op een bal die van achter langs de lijn naar voren wordt gespeeld. Zodra die bal komt, sprint je zo hard als je kan en zorg je dat je als eerste bij die bal bent om het aan te nemen. Om als eerste aan te komen, is het dus belangrijk dat je niet te vroeg start met sprinten. Is dit aan de linkerkant, dan ga je zoeken naar een pass. Sta je aan de rechterkant, dan mag je een actie maken. Over de backhand van de tegenstander de cirkel in en zoeken naar een voetje of een vrije medespeler. Heeft je collega spits de bal gekregen aan de lijn, dan ga je in de cirkel vrijlopen om van daar, als je de bal krijgt, te scoren! Het is belangrijk om je niet op de achterlijn aan te bieden in de cirkel, omdat je vanuit daar nooit kan scoren. Mochten beide middenvelders één kant op trekken, dan probeer je je aan te bieden in het gat aan de andere kant.

NBB: In de verdediging sta jij aan de rechterkant. Wordt de bal rechts uitgenomen, dan ga jij tegenover de bal staan. Zorg ervoor dat je haakje haakje gaat staan. Dit betekent dat je met de haak/het boogje van je stick, tegenover de haak/ het boogje van de stick van de tegenstander positioneert. Je staat dus ietsje links van de tegenstander, zodat je laat zien dat er rechts/aan de zijlijn ruimte is. Je wilt dat de tegenstander die ruimte opzoekt, omdat je aan de zijlijn beter de bal kan afpakken (je hoeft dan maar één kant te verdedigen - het midden en je bent op de forehand). Probeer de tegenstander te begeleiden naar de zijlijn, zodat de tegenstander zo in de stick van de rechts mid loopt, die komt aansluiten. Vanuit het midden krijg je rugdekking van de verdedigende mid mid.

Spits 2:

BB: Begin altijd in de as/het midden van het veld, op de 23 meterlijn van de tegenstander en blijf weg bij de lijnen! Dit doe je om de lijn open te houden en je tegenstander daar ook weg te houden. Je beweegt constant mee met waar de bal heen gaat. Gaat de bal naar links, dan loop jij ook een aantal meter de linkerkant op. Gaat de bal naar rechts, dan loop jij ook een aantal meter naar rechts. Zorg ervoor dat dit niet meer dan 5 tot 10 meter is! Je wilt nog niet bij de lijn staan, want dan zal de tegenstander met je meebewegen. Je bent constant aan het wachten op een bal die van achter langs de lijn naar voren wordt gespeeld. Zodra die bal komt, sprint je zo hard als je kan en zorg je dat je als eerste bij die bal bent om het aan te nemen. Om als eerste aan te komen, is het dus belangrijk dat je niet te vroeg start met sprinten. Is dit aan de linkerkant, dan ga je zoeken naar een pass. Sta je aan de rechterkant, dan mag je een actie maken. Over de backhand van de tegenstander de cirkel in en zoeken naar een voetje of een vrije medespeler. Heeft je collega spits de bal gekregen aan de lijn, dan ga je in de cirkel vrijlopen om van daar, als je de bal krijgt, te scoren! Het is belangrijk om je niet op de achterlijn aan te bieden in de cirkel, omdat

je vanuit daar nooit kan scoren. Mochten beide middenvelders één kant op trekken, dan probeer je je aan te bieden in het gat aan de andere kant. Als tweede spits sta je achter de eerste spits, waardoor jij reageert op de acties van de eerste spits. Hij/zij kan jou namelijk niet zien.

NBB: In de verdediging sta jij aan de linkerkant. Wordt de bal links uitgenomen, dan dek jij het mannetje aan de linker zijlijn. We willen tenslotte dat de tegenstander over onze rechterkant moet hockeyen (onze forehand/sterke kant en de backhand van de tegenstander). Zorg ervoor dat je het midden dichthoudt, dus tussen de man en de goal gaat staan. Spelen ze de bal naar rechts, schuif dan een plaatsje op naar degene die de bal uitnam. Bereikt de bal wel de linkerkant, zorg er dan voor dat je ietsje rechts tegenover de tegenstander gaat staan, zodat je laat zien dat er links/aan de zijlijn ruimte is. Je wil dat de tegenstander die ruimte opzoekt, omdat je aan de zijlijn beter de bal kan afpakken (je hoeft dan maar één kant te verdedigen - het midden). Probeer de tegenstander te begeleiden naar de zijlijn, zodat de tegenstander zo in de stick van de links mid loopt, die komt aansluiten. Vanuit het midden krijg je rugdekking van de aanvallende mid mid. Neemt de tegenstander de bal aan de rechterkant uit, dan ga je iets meer naar het centrum staan, maar zorg je dat je de bal-lijn naar de linker zijlijn dichthoudt.

WEERPROTOCOL

In onderstaand hoofdstuk staat vermeld onder welke omstandigheden de trainingen afgelast dienen te worden. Dit heeft alles te maken met veiligheid voor onze leden. Door middel van een protocol kunnen de trainers zelfstandig besluiten de trainingen af te gelasten en is het niet nodig elke keer opnieuw met elkaar te overleggen. Het weerprotocol van HMHC is gebaseerd op het weerprotocol van de KNHB.

Storm

Afgelastingen van trainingen en wedstrijden vinden altijd plaats bij code oranje en rood van het KNMI. Bij stormen die geen code krijgen, kan door de TC overlegd worden.

Regenval

Bij regenval gaat een training altijd door. Er zijn twee uitzonderingen:

1. Wanneer er plasvorming ontstaat op het veld. De kans op uitglijden (lees: blessures) en beschadiging van het kunstgrasveld is dan te groot.
2. Bij onweer.

Hitte

Bij temperaturen boven de 27 graden worden de trainingen afgelast. Bij temperaturen tussen de 25-27 graden moeten de trainingen worden aangepast met extra drinkpauzes en qua intensiteit.

Kou

Bij vriesperiodes moet het veld gekeurd worden en kan er niet gehockeyd worden als:

- een, wegens bevroering, hard speeloppervlak;
- oneffenheden welke zijn ontstaan door ongelijke zandverdeling, geringe naadopeningen, bevroren bladen vezelresten;
- geen uniform stroef speeloppervlak wegens plaatselijk gladde plekken welke met name ontstaan op schaduwrijke plaatsen.

Een oneffenheid veroorzaakt door de genoemde omstandigheden zal wegens een relatief hard speeloppervlak en een daardoor hogere balsnelheid een afwijkend balgedrag veroorzaken en het (blessure)gevaar voor de spelers doen toenemen. Indien sprake is van één of meerdere van de genoemde omstandigheden kan een (semi) zandkunstgrasveld worden afgekeurd, wegens (blessure)gevaar voor de spelers.

Bij ijzel en/of sneeuw worden de trainingen en wedstrijden sowieso afgelast.

Bij gevoelstemperaturen van – 15 graden worden de trainingen afgelast. Bij gevoelstemperaturen van 0 tot -15 graden mogen de leden met hoofddeksels en handschoenen hockeyen. Wanneer het zowel vochtig als koud is, dan kan er opnieuw overlegd worden.

Teamindelingsbeleid Harlinger MHC

Dit document bestaat uit drie onderdelen:

- 1) Jongste Jeugd
- 2) Jeugd (D tot en met de A)
- 3) Senioren

1. Indeling Jongste Jeugd: Funkeys tot en met de E8

Bij de jongste jeugd vindt de indeling van de teams primair plaats op basis van leeftijd. De ontwikkeling van de kinderen op deze leeftijd gaat zo snel en is vaak sterk wisselend. Het plezier maken en leren met en door elkaar staat voorop. Winnen is niet een doel op zich, spelplezier is dat wel! Het hockeyen moet voor alle kinderen leuk, leerzaam en veilig zijn. Uiteraard is hierbij eventueel ruimte voor vriendjes en vriendinnetjes bij elkaar, maar garanties daarop zijn er niet! Het leerproces van kinderen dient ook te bestaan om nieuwe vriendschappen aan te gaan met andere kinderen. Tijdens het seizoen kunnen er, doordat er nieuwe leden bijkomen, teams opnieuw ingedeeld worden.

2. Teamindelingsbeleid D junioren tot en met A junioren

Stap 1: Leeftijd

De leeftijd bepaalt in principe in welke lijn een speler speelt. Op de website van de KNHB zijn hiervoor de richtlijnen te vinden.

Bij uitzondering spelen jongere kinderen (aangemerkt als talent) in een hogere leeftijdscategorie. Dit gebeurt in afstemming met de coach(es), de Technische Commissie en natuurlijk de ouders en het kind.

Stap 2: Aantallen per leeftijdscategorie

Op basis van de aantallen per leeftijdscategorie wordt gekeken hoe de verdeling moet zijn. Het streven is 15 kinderen per team. Afhankelijk van het aantal spelers per leeftijdscategorie kan een keuze gemaakt worden voor meer of minder spelers. Dit gebeurt altijd in overleg met coaches en de Technische Commissie.

Stap 3: Groep of klas op school

Naar aanleiding van het aantal spelers per leeftijdscategorie wordt gekeken of er mogelijk kinderen zijn die in een leeftijdscategorie zitten, die afwijkt van de leeftijdsgroep op school (m.u.v. kinderen die een klas hebben overgeslagen). De groep of klas op school wordt daarom als derde stap meegenomen in het teamindelingsbeleid, zodat de meeste kinderen met hun klasgenootjes/vriendjes en vriendinnetjes kunnen hockeyen.

Stap 4: Talentontwikkeling

Bij de D- tot en met de A-jeugd worden de eerste teams ingedeeld op beoordeling van de spelers. Beoordelingen vinden gedurende het hockeyseizoen plaats (voor- en na de winterstop) op de trainingen en bij wedstrijden. Alle teams worden door de hoofdtrainers getraind, waardoor het principe van continue beoordelen gehanteerd wordt.

De beoordeling vindt plaats d.m.v.:

- Afstemming tussen de Technische Commissie en coaches/trainer(s) twee keer per jaar.
- Aanwezigheid op trainingen en wedstrijden (er wordt rekening gehouden met afwezigheid door school, ziekte etc.: geef dus altijd de reden door bij afmeldingen).

Stap 5: Meetrainsysteem

Wanneer de TC na de vier bovenstaande stappen nog twijfelt over bepaalde spelers, dan maakt de TC gebruik van het meetrainsysteem. Hierbij worden de twijfelgevallen tussen de eerstejaars en tweedejaars spelers van het komende seizoen vergeleken. Alle spelers die dat seizoen tweedejaars spelers zijn, kunnen tweemaal proeven van een training in de leeftijdsklasse waar ze het aankomende jaar in terecht komen. De eerstejaars spelers van dat seizoen worden tijdens hun eigen training vergeleken wanneer er spelers met hen meetraineren (de tweedejaars spelers uit de lagere leeftijdsgroep). Bij de jongens wordt geen gebruik gemaakt van het meetrain systeem, omdat een selectie bij hen niet nodig is wegens het gebrek aan spelers.

Extra criteria aan spelers van de eerste teams uit alle lichtingen (D tot en met A)

In elke lijn wordt er minimaal één selectieteam samengesteld, mochten er meer dan drie teams in een leeftijdscategorie zijn dan kunnen er twee selectieteams samengesteld worden. Waarbij het tweede team een soort opleidingsteam wordt van het eerste team.

Aan de eerste teams uit een lijn wordt nog een extra criteria gesteld. De eerste teams uit een lijn bestaan uit de best beoordeelde spelers uit die leeftijdscategorie. Als er sprake is van gelijkwaardigheid van spelers, dan gaat de voorkeur uit naar een 1ste jaar speler in het 1ste team.

De extra criteria is inzet, wat bestaat uit:

- 1) een hoge trainingsopkomst (inclusief trainingen buiten de reguliere trainingen).
- 2) een hoge aanwezigheid bij wedstrijden (inclusief oefenwedstrijden).

Van de spelers uit selectieteams verwacht de vereniging dat zij dus zoveel mogelijk alle wedstrijden en trainingen aanwezig zijn. Er zijn natuurlijk altijd redenen om af te melden/afwezig te zijn:

- Ziekte/Blessure
- Bijzondere familieomstandigheden.
- Dringende schoolredenen.

Deze redenen worden bijgehouden door de trainer. Het is dus belangrijk de reden bij de afmelding te vermelden.

Wanneer spelers uit eerstelijns teams naar de mening van de trainers en/of coach te vaak afzeggen voor trainingen en/of wedstrijden, onvoldoende inzet tonen of ongewenst gedrag vertonen, kunnen spelers uit de selectie verwijderd worden. En kan een speler uit het tweede team met de beste beoordeling worden doorgeschoven.

Teamindeling buiten de selectie om

De andere teams in een lichting worden ingedeeld op beoordeling. Hiervoor worden de gesprekken met trainers en coaches als leidraad gebruikt. Mochten er twee gelijke groepen zijn van elke leeftijd (1ste en 2de jaars) dan kan er ook gekozen worden om de indeling op basis van leeftijd te doen.

Uitzondering

Als er in een leeftijdscategorie niet genoeg spelers zijn (wat vooral veel voorkomt bij de jongenslijn) om meerdere teams te vormen, dan wordt onder leiding van de Technische Commissie met de coaches en trainers overlegd om met een optimale verdeling van spelers een teams te krijgen. Dit kan betekenen dat je in een hogere leeftijdscategorie kan worden ingedeeld of dispensatie aangevraagd wordt om een leeftijdscategorie lager te blijven spelen als die leeftijdscategorie het toelaat wat aantallen betreft. Zo zorgen we ervoor dat iedereen kan blijven hockeyen.

Beoordelingsmomenten

Om spelers op basis van kwaliteiten bij elkaar te zetten, letten de trainers, coaches en de TC op de spelers tijdens hun eigen trainingen en wedstrijden op basis van het, in het selectiebeleid beschreven, beleid. Om de twijfelgevallen tussen de eerstejaars en tweedejaars spelers van aankomend jaar te vergelijken, maken we gebruik van een meetrain systeem. Alle spelers die dit seizoen tweedejaars spelers zijn, kunnen tweemaal proeven van een training in de leeftijdsklasse waar ze aankomend jaar terecht komen. Hiervoor is een schema gemaakt, die bij de coaches aan te vragen is. De eerstejaars spelers van nu worden tijdens hun eigen training vergeleken wanneer er spelers met hen meetrainen (de tweedejaars spelers uit de lagere leeftijdsgroep). Bij de jongens wordt geen gebruik gemaakt van het meetrain systeem, omdat een selectie bij hen niet nodig is wegens het gebrek aan spelers.

Onderstaand een kort stappenplan hoe de teamindelingen te werk gaan:

Stap 1: Eerst wordt gekeken binnen welke leeftijdsgroep de speler behoort.

Stap 2: Binnen die leeftijdsgroep wordt gekeken naar het aantal spelers, waarbij het streven 15 kinderen per team is.

Stap 3: Mocht het qua aantallen voordelig zijn, wordt er gekeken naar de groep of klas waar een speler in zit.

Stap 4: Er wordt gekeken naar talentontwikkelingen op basis van gesprekken met coaches en trainers en de presentie van trainingen en wedstrijden.

Stap 5: Wordt er binnen de Technische Commissie + Hoofdtrainers getwijfeld tussen speelsters? Dan wordt er gekeken naar het meetrainen tijdens het meetrain systeem.

Afhandeling klachten teamindelingen

Wanneer na deze grondige selectie/indelingsprocedure klachten en vragen omtrent de selectie/plaatsing zijn, kunnen deze tot vijf dagen na bekendmaking gemaild worden naar de Technische Commissie: tc@harlingermhc.nl.

Bij gevallen/situaties die niet zijn benoemd in dit selectieplan, neemt de Technische Commissie een beslissing.

Talentontwikkeling

Het uitgangsprincipe is dat kinderen zo lang mogelijk met leeftijdsgenoten hockeyen binnen hun eigen leeftijdscategorie. In sommige gevallen kan het zo zijn dat een kind onvoldoende uitdaging krijgt en daarom met een hoger team kan meetrainen en/of invallen. In het uiterste geval kan zo'n talent doorstromen naar een hogere lijn. Dit gaat altijd in overleg met speler, ouders, trainer(s), coach en de Technische Commissie. Hieronder volgen de richtlijnen/spelregels voor meetrainen hoger team en/of talentontwikkeling.

Richtlijnen meetrainen bij hoger team

Als Technische Commissie van HMHC hebben wij besloten met richtlijnen te komen voor het meetrainen bij een hoger team, bij een speler die te weinig weerstand op eigen trainingen krijgt.

Weerstand

Een speler met weinig weerstand, houdt in dat deze speler niet genoeg uitdaging krijg om zichzelf door te ontwikkelen. Dit houdt in dat een speler technisch/tactisch/fysiek/mentaal ver boven het niveau van het eigen team uitstijgt en op deze manier minder uitdaging meer heeft om te groeien en te ontwikkelen op technisch/tactisch/fysiek/mentaal vlak. Deze spelers worden bovengemiddeld beoordeeld door trainers en coaches.

Verzoek

Als een trainer en/of coach een speler heeft die voldoet aan bovenstaande eisen, kan hiertoe schriftelijk een verzoek ingediend worden bij de Technische Commissie via tc@harlingermhc.nl.

In deze mail moet een motivatie gemeld worden, waarom de speler volgens de trainer/coach in een hoger team zal moeten gaan meetrainen. Deze motivatie is belangrijk voor de Technische Commissie om een zo compleet mogelijk beeld te kunnen krijgen van de situatie.

Op het moment dat het verzoek binnengekomen is bij de Technische Commissie, zal de Technische Commissie zich hierover buigen in de eerstvolgende reguliere vergadering, welke plaatsvindt in elke derde week van de maand.

Na deze vergadering zal er gecommuniceerd worden met de desbetreffende personen over goedkeuring, dan wel afwijzing.

Richtlijnen

Om wildgroei te voorkomen, is er besloten om hier een aantal richtlijnen aan te koppelen, waar een speler aan moet voldoen.

- De speler moet in een eerstelijns team zitten.
- Mocht een speler mee willen gaan trainen met een hoger team, dient de speler minimaal één keer per week met het eigen team mee te trainen en dus maximaal één keer per week met het hogere team.

3. Teamindelingen Senioren

Doorstroming jeugdspelers naar seniorenteam

Vanaf 15 jaar is het mogelijk om door te stromen naar een seniorenteam. Spelers die willen doorstromen naar een seniorenteam, en de leeftijd van 15 jaar hebben bereikt, kunnen een schriftelijk verzoek indienen bij de tc@harlingermhc.nl om als vervolg daarop een aantal trainingen bij te wonen om te kijken in welk team de speler het beste past.

De teamindelingen worden medio/eind juni bekend gemaakt.

KEEPERSBELEID

Als vereniging streven we ernaar om ieder jaar te beschikken over een "speciale" keeperstrainer, die speciale trainingen organiseert voor keepers. Iedere keeper van een elftal ontvangt keeperstraining van de keeperstrainer. Ook wisselkeepers kunnen deelnemen aan deze trainingen. Vanuit de Jongste jeugd kan er een verzoek ingediend worden voor het deelnemen aan de keeperstrainingen. Bij deze groep is het nog heel belangrijk om alle spelers kennis te laten maken met het keepersvak.

Tijdens de keeperstrainingen wordt speciale aandacht besteed aan de keeperstechnieken, -tactieken, -coaching, -spelinzicht en fysieke en mentale aspecten van het keepersvak. De keeperstrainingen krijgen voorrang op de reguliere teamtrainingen, maar keepers dienen ook minstens één keer aanwezig te zijn bij de reguliere teamtrainingen, omdat dit van belang is voor het teamgevoel en de aanvallende technieken van de teamgenoten. Idealiter volgt de keeper zowel de keeperstraining als de twee teamtrainingen. Dit bevordert de ontwikkeling van keeper en spelers. Natuurlijk kan het net als bij spelers voorkomen dat er incidenteel een training wordt gemist. De voorkeur gaat dan uit naar het missen van een teamtraining.

Eerstelijns keepers

Net als bij het selectiebeleid van de spelers wordt er bij keepers van eerstelijns teams gekeken naar de trainingsopkomst. Bij keepers wordt er gekeken of de keeper zowel de keeperstrainingen als de teamtrainingen volgt.

Keepen tijdens reguliere teamtrainingen

Een keeper kan veel toevoegen in de teamtraining. Het is voor de spelers goed dat ze oefenen met scoren als er daadwerkelijk een keeper in het goal staat. Het is daarom belangrijk dat je de keeper goed gebruikt en dat de trainingen leuk zijn voor de keeper. Als dit niet het geval is, zal je snel merken dat de keeper zich gaat vervelen, minder goed zijn best gaat doen, minder vaak op training komt en in het ergste geval stopt met keepen. Om dit te voorkomen, staan hieronder een aantal tips om optimaal gebruik te maken van de keeper. Zo worden de trainingen voor zowel keeper als speler nuttiger en leuker.

Warming-up:

- Bespreek aan het begin van het seizoen of de keeper zijn eigen warming-up draait, of dat hij met de rest van het team mee doet.
- Zorg ervoor dat de keeper goed ingespeeld wordt. Leg aan het begin van het seizoen uit aan de spelers hoe dit te werk gaat. Bespreek dit ook met de keeper.
- De keeper kan ook meedoen in de inspeel oefening van het team. In bijv. een partij balbezit kan de keeper meedoen bij de verdedigende partij of als keeper in een goal waar beide teams kunnen scoren. Wees creatief.

Afronden op goal:

- Bespreek met de keeper hoe hij dit wil. Mogen de spelers direct op hun hardst slaan of beginnen we met flatsen? Mag de bal hoog of moet hij eerst laag? Zorg dat dit opbouwt en laat de keeper hierin leidend zijn.
- Zorg dat iedereen vanaf kop cirkel schiet! Als je spelers van te dichtbij laat schieten wanneer er geen druk is, is de lol voor een keeper er snel af. Spreek dit dus van te voren af en wees hier alert op!
- Je kan eventueel goals aan de zijanten neerzetten waar de keeper de bal in moet wegwerken. Hoe beter de keeper, hoe kleiner de goals.
- Afhankelijk van de oefening kan je met rebounds werken. Doe dit alleen als de ballen niet te snel achter elkaar aan komen. Zet ook een limiet aan het aantal rebounds, zo komt de oefening niet in de knoop.

Wedstrijdsituaties:

- Als je een wedstrijd situatie oefent, (bijv. 2v2, 3v2, met of zonder omschakeling etc.) zorg dan voor een goede samenwerking tussen verdediging en keeper. Laat de keeper de verdediging sturen en bespreek met de verdedigers en keeper wat je van ze verwacht.

- Bespreek met de keeper de verschillende situaties die voor kunnen komen. Bijvoorbeeld: wat als de vrije man in de cirkel de bal krijgt? Wanneer kom je uit en wanneer blijf je staan?
- Rebounds kunnen naar de zijkant, maar je kan ze ook bij een medespeler inleveren. Als het bijv. de bedoeling is voor de verdediging om de bal buiten de cirkel te drijven om uit te verdedigen, laat de keeper dan oefenen om de bal niet alleen tegen te houden, maar deze ook in te leveren bij een medespeler. Zo kan het team direct door hockeyen.
- Je kan ook kiezen om de situatie bij de keeper te laten beginnen. Gooi een bal op de keeper en laat hem/haar de bal wegwerken. Als de bal "uit" gaat, mogen de aanvallers vanaf die plek de aanval beginnen. Belandt de bal bij de verdedigers, dan moeten ze deze uitverdedigen zoals afgesproken. Maar als de aanvallers de bal onderscheppen, dan mogen ze direct aanvallen.

Spitsen en keepers:

Spitsen en keepers kunnen een hoop van elkaar leren!

- Spitsen kunnen gebruik maken van wat de keeper lastig vindt. Hoge ballen of toch juist laag? Moet ik om de keeper heen of moet ik snel schieten?
- Keepers kunnen weer leren van spitsen. Kan je van de voren zien waar een bal ongeveer gaat komen? Wat is makkelijker voor de spits de forehand of de backhand? Kan ik de spits een kant op dwingen?
- Als je spitsen traint, combineer dit dan altijd met de keepers. Laat ze met elkaar praten over wat ze beide lastig vinden of juist makkelijker vinden.

Uiteindelijk is het een lastige opgave de keepers 100% bij de teamtrainingen te betrekken. Hier hoort een stukje acceptatie van de keeper bij en daarom streeft de club ernaar om elk seizoen een keeperstrainer te behouden. Ook zaken die de keeper lastig vindt tijdens de teamtrainingen kunnen besproken worden op deze speciale keeperstrainingen.

Het thema keepers wordt meegenomen in de trainers- en coachbijeenkomsten en tijdens de evaluatiegesprekken met coaches, zodat keepers niet worden vergeten tijdens trainingen, wedstrijden, wedstrijdanalyses en selectiebeleid/teamindelingen.

Dit keepersbeleid is in samenspraak ontwikkeld met de huidige keeperstrainer Lilian Verhaag.

Leeftijd 6/7 (F-jeugd):

1. **Wil spelen.** Sport niet, maar speelt. Deze kinderen hebben niet als doel zich te ontwikkelen tot speler. Het gaat erom dat ze onbewust en spelenderwijs dingen ontdekken. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen.
2. **Houdt van avontuur.** Speelt omdat dat spannend is. Ervaart zijn omgeving niet als een speelveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekt wonderland.
3. **Wil de bal hebben.** Een enkeling kijkt liever nog even toe en slaat de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrolle nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.
4. **Is gericht op zichzelf.** Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.
5. **Werkt niet samen.** De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door papa. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.
6. **Kent weinig regels.** Spelbedoeling en competitie-reglementen wordt nog niet gesnapt. Basale spelregels beginnen langzaam te bedaren, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.
7. **Houdt het lang vol.** Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, ze leren door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.
8. **Leert door te herhalen.** Ze willen niet steeds iets nieuws proberen. Ze willen opgaan in de vorm en hebben succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.
9. **Heeft weinig geduld.** Deze kinderen willen bewegen, niet luisteren. Bombardeer ze niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als ze er blijkbaar nog niet voor openstaan.
10. **Is snel afgeleid.** Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.
11. **Imiteren.** Doen handelingen (aannemen, mikken) door nabootsing. Voordoen werkt dus goed.
12. **Is visueel ingesteld.** Ze gaan nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en ze zullen nog meer hun best doen.
13. **Krijgt graag aandacht.** Laat spelers hun vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
14. **Vaart wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.
15. **Heeft behoefte aan geborgenheid.** Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat ze zich thuis voelen in de groep, dan keren ze snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen.

Leeftijd 8/9 (E-jeugd):

1. **Wil spelen.** Het is niet het doel zichzelf te ontwikkelen tot hockeyer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen.
2. **Heeft weinig geduld.** Ze willen bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer ze niet met informatie.
3. **Is snel afgeleid.** Kunnen zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.
4. **Is gericht op zichzelf.** Iemand van 8/9 jaar is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
5. **Wil de bal hebben.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer vijftientig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
6. **Werkt niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
7. **Zet veel aanwijzingen niet om in daden.** Complexe aanwijzingen zoals 'open aanname', snappen ze niet. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de forehand, en vertel dan hoe ze hun voet moeten plaatsen om de bal te raken.
8. **Leert door te herhalen.** Ze willen niet steeds iets nieuws proberen. Succes én uitdaging zijn nodig, het moet lukken én soms mislukken.
9. **Krijgt graag aandacht.** Laat ze hun vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
10. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. Deze spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

Leeftijd 10/11 (D-jeugd):

1. **Is enthousiast en ongeduldig.** Ze willen bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer ze niet met informatie.
2. **Heeft een grote speldrang.** Deze pupillen hockeyen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.
3. **Doet graag na.** Ze zijn visueel ingesteld en leren een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor.
4. **Leert door te herhalen.** Ze willen niet steeds iets nieuws proberen. Succes én uitdaging zijn nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.
5. **Krijgt graag aandacht.** Laat ze hun vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.
6. **Heeft veel verbeelding.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.
7. **Kan veel doen in weinig tijd.** Spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat ze veel hockeyen.
8. **Kent ook fysieke grenzen.** Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.
9. **Geeft zijn mening.** Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefening een hoorcollege.
10. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.
11. **Wil samenwerken.** Ze zien steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.
12. **Is prestatiegericht.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.
13. **Heeft een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
14. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
15. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Leeftijd 12/13 (C-jeugd):

1. **Komt langzaam in de groeispurt.** Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van 12-jarigen wordt houterig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.
2. **Geeft graag een mening.** Ze worden zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.
3. **Speelt steeds liever op een vaste positie.** Dat geeft ze een gevoel van veiligheid. Gun ze dat, maar rouleer af en toe nog door bijvoorbeeld één linie op te schuiven.
4. **Krijgt graag individuele aandacht.** Laat ze vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen door een balletje over te spelen.
5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.
6. **Wil samenwerken.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.
7. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.
8. **Is doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.
9. **Is wedstrijdgericht.** Ze kunnen wedstrijdgericht trainen en complexe hockeysituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.
10. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Leeftijd 14/15 (B-jeugd):

1. **De groeispurt gooit alles in de war.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij 14/15 jarige spelers is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele 'late' spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiërs dat ze onhandiger met de bal zijn geworden.
2. **Kritiek en zelfkritiek.** Bij de 14/15 jarige spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. 'Coach, we moeten echt eens met drie spitsen spelen, we hebben er de spelers voor.'
3. **Verantwoordelijkheid.** Spiegelden spelers zich als 12/13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.
4. **Eigen basistaken.** De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop 14/15 jarige spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.
5. **Leerdoel: afstemming tussen taken.** Leerden 12/13 jarige speler welke taken bij welke positie horen, 14/15 jarige spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden. Pas vanaf 16/17 mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.

Leeftijd 16/17 (A-jeugd):

1. **Explosieve lichaamsgroei.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativeren;
2. **Navelstaren en vergelijken.** 16/17 jarige spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor hockey kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.
3. **Fanatisme en overmoed.** 16/17 jarige spelers willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde instappen als verdediger, misplaatste duwtjes en explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.
4. **Teamspelers.** 16/17 jarige spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de 14/15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.
5. **Leerdoel: Leren presteren.** 16/17 jarige spelers gaan 'leren' winnen. Leerden ze bij de 8/9 en 10/11 zonder die prestatiedruk 4 tegen 4 en 6 tegen 6 te spelen en bij de 12/13 en 14/15 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te presteren. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?

Leeftijd 18/19 (senioren):

1. **Mannelijkheid/vrouwelijkheid.** Jongens/meisjes zijn atletischer en ook geestelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.
2. **Geestelijk evenwicht.** 18/19 jarige spelers zijn nog geen volleurde spelers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor onder de 17-spelers maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.
3. **Volwassen gesprekspartners.** 18/19 jarige spelers gaan op niveau het debat met je aan. Is jouw seizoensdoel met 'dit materiaal' handhaving in de competitie als middenmoter? Daar zijn ze het niet mee eens. 'Trainer, wij willen kampioen worden. We gaan drie, desnoods vier keer per week serieus trainen, we gaan aanvallend spelen én al onze spelers zijn bereid om op de bank te zitten. Elke zaterdag spelen we met de beste elf.' Jij gunt liever iedereen evenveel speeltijd. Wat nu? Is hun voornemen niet te ambitieus voor dit team? Botst het met het recreatieve karakter van de club? Nee. Het leren winnen van de wedstrijd hoort bij het jeugdspelleerproces. Dat is nu belangrijker dan het clubbeleid.
4. **Keuzes maken.** 18/19 jarige spelers kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen hockey als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen het 1^e of 2^e team? Kiezen ze voor een selectieteam en belanden ze op de bank? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de 18/19 jarige spelers zelf. Het wekt bij hen juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.
5. **Leerdoel: Leren winnen van de wedstrijd.** De 18/19 jarige speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn/haar positie en linie in het veld horen. Ze worden specialist en gaan alle relevante spelhandelingen beheersen die bij zijn/haar positie op het veld horen. Ze beschikken over het vereiste spelinzicht en kunnen doelgericht communiceren met medespelers. Ze leren in dienst van het team en het doel te spelen.

In onderstaande bijlagen is veel informatie te vinden om de trainingen te verbeteren en een betere trainer te worden. Dit is niet alleen belangrijk voor jouw eigen ontwikkeling, maar met name voor de ontwikkeling van de spelers die jij training geeft!

Een extra advies voor trainers en coaches is om het scheidsrechtersdiploma te behalen, zodat ze beschikken over nog meer kennis van het spel.

OPBOUW TRAININGEN

STAPPENPLAN

HOE BEREID IK DE TRAINING VOOR?



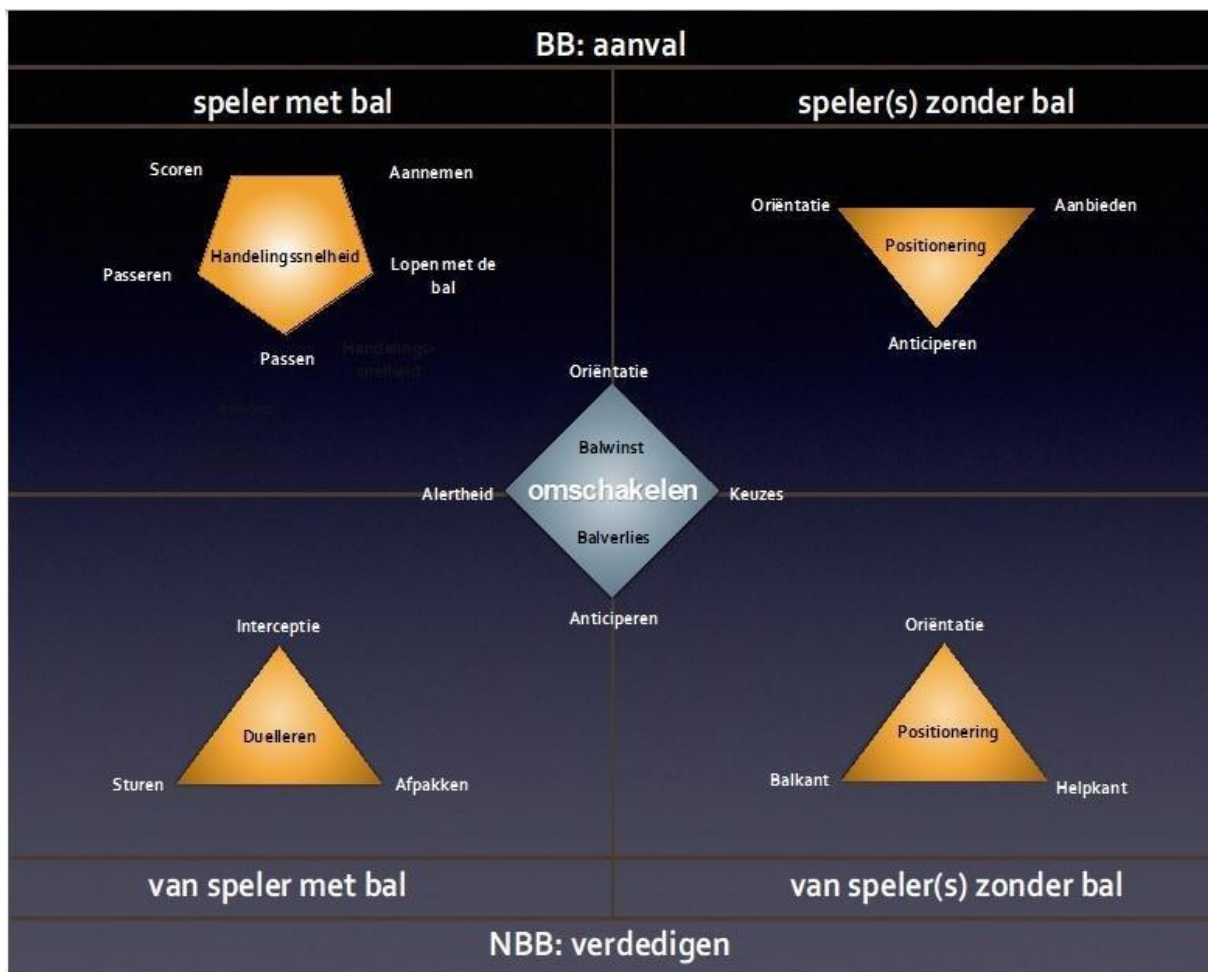
STAP 1: SPELUITDAGING FORMULEREN. Hiervoor is het nodig om aan het eind te beginnen: het uiteindelijke hockeyspel. Wat willen we de kinderen leren? Hiervoor moeten jullie de periodeplanning aanhouden, maar is er af en toe ook ruimte om te overleggen met de coach of zelf een onderwerp te kiezen.

STAP 2: WELKE VAARDIGHEDEN ZIJN NODIG OM DE SPELUITDAGING OP TE LOSSEN?

Een aantal vaardigheden zijn door de KNHB op een rijtje gezet:

In balbezit; lopen met de bal, passeren van de tegenstander, aannemen van de bal, passen, scoren.

In niet-balbezit; het afpakken van de bal.



STAP 3: ONTWERP TRAININGSVORMEN. Nu kan de training ingedeeld worden aan de hand van de opbouw van de training: warming up, een oefenvorm, een spelvorm en een wedstrijdvorm of warming up, een spelvorm, een oefenvorm en een wedstrijdvorm. Bij de spelvorm en wedstrijdvorm is het noodzakelijk dat de thema's balbezit, niet-balbezit, omschakeling, richting en doel aanwezig zijn. Het verschil tussen een spelvorm en wedstrijdvorm is dat een spelvorm niet per se in het gebied van het veld hoeft plaats te vinden waar de speluitdaging zich afspeelt. Een oefenvorm hoeft niet per se de thema's te bevatten, al is het wel belangrijk om keuzemomenten in te bouwen. Een voorbeeld hiervan staat hieronder afgebeeld.

Oefenvorm passeren met keuzemoment

- In het rode vierkant staat een verdediger (blauw) in een hoepel.
- De verdediger mag niet uit de hoepel komen. De stick van de verdediger mag dat wel.
- De aanvaller (oranje) probeert de verdediger te passeren binnen het rode vierkant middels een dummy of drag en schiet vervolgens op doel.
- Keuzemomenten:
 - Dummy maken buiten de reach van de verdediger.
 - Aanvaller kan over rechts of links versnellen.

Oefenvorm passeren zonder keuzemoment

- Speler 1 (oranje) drijft richting de blauwe pylon en maakt een dummy of drag.
- Speler 1 herhaalt de oefening bij de volgende reeks pylonen en schiet vervolgens op doel.

DE TRAINING ZELF

Een goede warming up kost 10 tot 15 minuten en vormt de belangrijke basis voor de verdere invulling van een training of wedstrijd. De warming up is belangrijk voor het tegengaan van blessures, dus bouw dit rustig op qua intensiteit, tempo en weerstand. Met name bij de Jongste Jeugd is het belangrijk om de warming up spelenderwijs en/of met bal en stick te doen. Dit komt de ontwikkelingen van de kinderen ten goede.

SPELGERICHT TRAINEN

IMPLICIET LEREN (ONBEWUST) – MET AF EN TOE EXPLICIET LEREN (BEWUST)

Focus op het doel van de beweging (niet op de beweging zelf). Bijvoorbeeld: je moet de tegenstander aan de rechterkant voorbij. De spelers kunnen dan zelf bedenken hoe ze dat doen.

Geef op het juiste moment de juiste aanwijzing.

De volgende tools kunnen hierbij helpen:

1. GEBRUIK BEELDSPRAAK/EZELSBRUGGETJES

- ‘Doe alsof je op het horloge kijkt’ (drijven met de bal).
- ‘Maak een dakje van je stick’ (stoppen van de bal).
- ‘Stel je als team op als de 5 van een dobbelsteen’ (zaalopstelling).
- ‘Houd je stick vast alsof je een koekenpan vasthoudt/pannenkoeken bakt’ (backhandslag).
- ‘Doe alsof je een blij kat bent in plaats van een boze kat’ (hockeyhouding)
- ‘Maak een kokertje van je onderste hand’ (stick vasthouden/omdraaien)
- ‘Zorg ervoor dat je een papegaai op je schouder kan dragen’ (elleboog naar buiten – hockeyhouding)
- ‘Doe alsof je moet poepen en op de wc zit – gebruik de poephouding’ (hockeyhouding)

2. OBSERVEREND LEREN: KIJKEN, IMITEREN (NADOEN) EN UITPROBEREN. Laat zien wat je bedoelt in plaats van dat je het vertelt. Let er hierbij op dat je voor de groep vaak in spiegelbeeld staat, dat de kinderen wat kleiner zijn, dat je dingen met bal en stick voordoet en dat de beweging haalbaar is voor de kinderen.

3. DIFFERENTIEEL LEREN: GEVARIIEERD OEFENEN. Dit kan door aanpassingen aan de omgeving, zoals oefenen met verschillende ballen, verschillende sticks (van een teamgenoot, knotsen, stokjes, etc.) of op verschillende velden (gras, strand, kunstgras). Gevarieerd oefenen kan ook specifiek voor het individu door ze te laten omgaan met vermoeidheid, bijvoorbeeld door het laten uitvoeren van push ups vóór het schieten, het aanraken van de speler tijdens het drijven of door een korte conditioefening, voordat de aanvaller een aanval mag inzetten. Tot slot kan je variëren met de taak door te leren spelen vanuit onmogelijke situaties (met de andere voet voor spelen, met één hand hockeyen, etc.).

4. EXTERNE FOCUS: AANDACHT BUITEN HET LICHAAM, ZOALS DE FOCUS OP SCOREN (IN PLAATS VAN OP DE BEWEGING VAN HET SCOREN).

Voorbeelden techniek:

- Scoren: tegen de achterplank 1 punt, via de achterplank en dan de zijplank 2 punten, via de zijplank en dan de achterkant 3 punten.
- Lichaamsschijnbeweging naar rechts: door de linker elleboog naar de tegenstander te richten tijdens het drijven van de bal, maakt de speler automatisch een dreigende beweging naar rechts om vervolgens over de forehandkant van de tegenstander voorbij te lopen.
- Balbaanherkenning en timing van de scoop verbeteren: maak gebruik van verschillende kleuren ballen. Vóór het aannemen van de scoop moet de speler de kleur van de bal benoemen. Hierdoor wordt de tijd tussen het moment van de balbaanherkenning en het moment van aannemen vergroot wat ten goede

komt van de aanname.

– Duwpass: ná het pushen de bal met de stick nawijzen.

Voorbeelden tactiek:

- Spelers hebben gekleurde banden om hun hoofd bij een partijvorm. Zij moeten bij het passen van de bal de kleur van de haarband noemen van de speler waar ze de bal naartoe willen spelen.
- Maak drie doelen waarin gescoord kan worden met daarin één neutrale speler. Door deze speler in het doel aan te spelen kan een team scoren. De neutrale speler kiest echter elke keer een ander doel. Hierdoor moeten de veldspelers telkens weer kijken waar ze kunnen scoren.
- Laat alle spelers in een vak drijven met de bal. De trainer heeft 3 kleuren pylonen in de hand. Kleur 1: maak een dummy, kleur 2: wissel van bal met een medespeler, kleur 3: maak een drag. Afhankelijk van de kleur pylon die de trainer omhooghoudt moeten spelers de techniek uitvoeren die gerelateerd is aan de kleur. Zorg dat je als trainer rondloopt zodat telkens de oriëntatie anders is.

5. DWINGENDE LEERSITUATIE: DE BEWEGINGSUITVOERING EEN BEPAALDE RICHTING OP STUREN. Door opdrachten te geven in een partij of oefening kun je de spelers dwingen iets te doen wat je hen graag wilt leren.

- Spelen met de regels in een partijvorm: de score telt pas als alle spelers van het team op de helft van de tegenstander staan. Dit kan ook omgekeerd door de score dubbel te tellen als het niet-balbezittende team bij een tegendoelpunt niet met alle spelers op eigen helft verdedigt.
- De bal maximaal 3 keer aanraken.
- Zones afbakenen waar je wel of niet doorheen mag spelen.
- Rugbyend hockeyen: je mag alleen maar achteruit passen.
- Doeltjes op de zijlijn plaatsen waar verdedigers kunnen scoren. Spelers worden hierdoor gedwongen om de bal naar de zijkant te spelen en niet door de as.
- Niemand mag praten (stimuleert kijken).
- Spelers moeten een trucje doen als ze de bal aannemen.
- Als de trainer twee keer fluit, moeten de teams wisselen van goal.
- Iedereen uit het ene team zoekt een buddy, indien jouw buddy scoort moet je vijf keer opdrukken.
- De 'Taco-dribbel': een slalom neerzetten met twee kleuren om en om. Bij de ene kleur is de speler links van de pylon en de bal rechts en bij de andere kleur is de speler rechts en de bal links. Zo kruisen bij elke pylon de bal en het lichaam elkaar.

6. FOUTLOOS LEREN: DINGEN AFLEREN IS ONTZETTEND MOEILIJ, DUS MOETEN WE ALLES GELIJK GOED AANLEREN.

Dit kan onder andere door de tips hierboven. Als je een bepaalde techniek niet weet, vraag het dan gerust aan de hoofdtrainers of raadpleeg filmpjes op YouTube of instructies op de site van de KNHB.

SPEL – EN WEDSTRIJDVORMEN – MET AF EN TOE AANDACHT VOOR TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

De KNHB pleit ervoor om zo veel mogelijk gebruik te maken van spel- en wedstrijdvormen om zo het zelfstandig keuzes maken en de spelintelligentie van de spelers te bevorderen. Wanneer trainers dit op een onbewuste manier doen, is er nog meer winst te behalen. Af en toe is het natuurlijk belangrijk om oefenvormen voor speciale technieken aan te bieden, omdat deze in een wedstrijdvorm wellicht te veel worden. Met name in de Jongste Jeugd is het belangrijk om deze techniektrainingen aan te bieden, omdat hier de basis wordt gelegd voor de verdere ontwikkeling.

Balbezit

Bij balbezit horen de volgende onderwerpen, die onderverdeeld zijn in vier fasen in het spel/zones in het veld:

1. Uitverdedigen: geen risico nemen en vaste patronen. Vindt plaats in het eigen 23-metergebied.
2. Opbouwen op eigen helft: weinig risico nemen en spel verplaatsen. Vindt plaats in zone 2 tussen de 23-meterlijn en de middenlijn (ten opzichte van het eigen doel).
3. Opbouwen op de helft van de tegenstander: meer risico en spel verplaatsen. Dit vindt plaats tussen de middenlijn en de 23-meterlijn van de tegenstander.
4. Kansen scheppen: scoren en aanvalsrebound in zone 4 tussen de 23-meterlijn van de tegenstander en het doel van de tegenstander.

Niet-balbezit

Ook bij niet-balbezit zijn er verschillende thema's in de verschillende zones van het veld.

1. Kansen vrijdelen: In zone 1 tussen het eigen doel en de 23-meterlijn moeten de spelers blokkeren/doelverdedigen en letten op de verdedigingsrebound.
2. Vertragen: onderscheppen en afbreken/blokkeren in zone 2.
3. Storen: onderscheppen en ontregelen. Vindt plaats in zone 3 tussen de middenlijn en de 23-meterlijn van de tegenstander.
4. Storen: jagen, afdwingen van risico zoals foute passes en balverlies in zone 4.

Omschakeling

Balwinst: van niet-balbezit naar balbezit; veld groot maken (vrijlopen).

Balverlies: van balbezit naar niet-balbezit; veld klein maken (mannetje opzoeken).

In beide gevallen kan dit komen door onderschepping, een foute pass in de stick van de tegenstander of de bal over de lijnen van het veld.

Doel

Het voorkomen of maken van een doelpunt. Oefeningen met een doel en/of een keeper.

Richting

Richting het doel van de tegenstander. Proberen zoveel mogelijk voorwaarts te bewegen. Kan de pass vooruit niet, dan zoeken in de breedte en als dat ook niet lukt dan kan de bal achteruit.

Handelingssnelheid is bij al deze elementen het keyword!

MOTORISCH LEREN

Voor al bij de jongste jeugd en de D's is het erg belangrijk om de motorische vaardigheden te ontwikkelen voor een goede basis voor de rest van hun leven, het vergroten van de kans op een goede hockeyer en het zorgen dat de ze tot op hoge leeftijd blijven hockeyen. Motorische vaardigheden ontwikkelen kan door het oefenen met ladders en het beoefenen van andere sporten, zoals judo en turnen. Dit zal vanuit de club af en toe geregeld worden, maar mocht je zelf leuke ideeën hebben, schroom niet om ook eens andere sporten te doen (een hele training, een trainingsdeel, met het hele team of met een groepje).

AAN HET EINDE VAN DE TRAINING/NA DE TRAINING

Aan het eind van de training zorg je ervoor dat je evalueert met de kinderen. Wat vonden ze leuk? Wat hebben ze geleerd? Hoe intensief was de training? Hier kun je informatie uithalen, die je de volgende keer weer kunt gebruiken. Ook de kinderen gaan aan de hand hiervan nadenken en doelen stellen. Vervolgens laat je de kinderen uitlopen en zorg je er samen met de kinderen voor dat alle trainingsmaterialen weer verzameld worden en eventueel overgegeven worden aan de volgende trainers. Je sluit de training dus gezamenlijk af.

MENTALE WEERBAARHEID

Spelers die op momenten van stress (het lukt niet, geen geluk, vermoeidheid) relaxed, mentaal helder en assertief (zelfverzekerd) kunnen reageren, noemen we mentaal weerbaar. Mentale weerbaarheid is dé belangrijkste succesfactor. In trainingen mag dit dus niet vergeten worden. Dit kan getraind worden door middel van het stellen van doelen, concentratietrainingen, bewustwording van gedrag en fitheid/conditie. Dit zal vanuit de club af en toe geregeld worden, maar mocht je zelf leuke ideeën hebben, schroom niet om concentratietrainingen en conditietrainingen uit te proberen of de kinderen bewust te laten worden van hun rollen in het veld en hen doelen te laten stellen.

EXTRA TIPS EN LINKS NAAR AANVULLENDE INFORMATIE

De meeste kinderen op de club zijn groeiend. Sommige zullen last hebben van een groeispurt en dit brengt extra blessures met zich mee. Een aantal tips kunnen meehelpen om blessures te voorkomen:

- Maak gebruik van de Ladderoefeningen en Core Stability oefeningen van HockeyFood. Te vinden in de LISA app bij meer.
- Start met PHV-metingen en biologische leeftijd
- Probeer de groep één keer per week in te delen op biologische leeftijd
- Vraag een half uur na de training hoe intensief het team de training vond op een schaal van 1 tot 10 en kijk of dit overeenkomt met jouw verwachting.
- Hartslagmeters kunnen inzicht geven in het herstel van de kinderen
- Varieer in intensiteit door te spelen met tijd, veldgrootte en (oneven) aantallen, etc.

EXTRA LINKS NAAR NUTTIGE INFORMATIE VAN DE HOCKEYBOND

Informatie als tips over de sleeppush, een werkboek over de vier inzichten van het trainerschap, vakinhoudelijke technieken en tactieken: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/training-coaching/trainen>

Meer informatie over spelgericht trainen, motorisch leren en motivatie en feedback: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/training-coaching/visie-op-spel-spelontwikkeling>

Inhoudelijke informatie en tips over spelgericht trainen: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/hockey-visie/oog-voor-techniek-in-spelgericht-trainen>

Meer informatie over leren hockeyen: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/hockey-visie/leren-hockeyen>

VOORBEELDEN VOOR BETERE TRAININGEN

- Onbewust leren: bij een 1 tegen 1 kun je de spelers over een lijn laten drijven voor een punt. Op deze manier stimuleer je de passeerbeweging in plaats van het scoren van een doelpunt op goal. Je kunt een extra punt toevoegen voor het passeren over rechts om dit te stimuleren.
- Vragenderwijs training geven: Een maximum van twee accenten is meer dan voldoende. De kunst is om veel te zien, maar weinig te zeggen/te vragen. Daarnaast heeft het stellen van open vragen veel meer effect op de speler dan het zenden van boodschappen. De trainer moet een specifieke beweging van een individuele speler observeren en analyseren, om dan met één kernachtige aanwijzing de beweging te verbeteren.
- Spelenderwijs training geven: hierbij geef je kinderen het gevoel dat ze aan het spelen zijn, terwijl ze onbewust leren. Probeer dit aan te passen aan de fantasiewereld van de kinderen. Hockeyballen kan je dus best omschrijven als post die de postbodes naar een brievenbus moeten brengen of als diamanten die ze moeten verzamelen.
- Motiveren: je kunt spelers door laten gaan naar de volgende oefening als ze eest iets goed doen, je kunt een oefening vaker terug laten komen zodat de spelers hun vooruitgang kunnen zien, je moet de spelers actief betrekken bij processen (voorbereiding, de training, de wedstrijd) zodat ze het

voor zichzelf doen en niet voor jou als trainer, grijp pas in als een speler structureel/elke keer dezelfde fout maakt. Als je merkt dat een speler zich te veel focust op een bepaalde handeling, kun je de speler op iets heel anders laten concentreren, zoals het te snel neerzetten van de linkervoet, zodat de speler de focus loslaat en meer ontspannen de handeling uitvoert.

- Waar heb je aandacht voor als trainer? Je moet aandacht hebben voor de bal, de omgeving, voor grip (het vasthouden van de hockeystick), de thema's (balbezit, niet-balbezit, omschakeling, richting en doel; het liefst met keeper), combineren van pingelen en overspelen, dat de kinderen alles in beweging oefenen, dat kinderen leren communiceren (duidelijke taal: niet "hier hier hier" roepen, maar vertellen waar "hier" is; langs de zijlijn, achter je, rechts van je, op de stip/kop, en oogcontact), inspireren en triggeren om buiten de trainingsuren ook te hockeyen, trainingen op tempo uitvoeren, intensieve trainingen geven, keuzemomenten toevoegen, herhalen, veiligheid bieden, goed organiseren, effectief materialen gebruiken, duidelijke afspraken maken en spelenderwijs en uitdagend leren.
- Door zacht en spannend te praten, zorg je ervoor dat kinderen de aandacht erbij houden en je graag willen horen. Ze praten zo minder makkelijk door je heen.
- Probeer zoveel mogelijk om de bal heen te coachen. De kinderen die niet de bal hebben.

Trainingsformulier

Infoblok

Warming-up blok

Techniekblok

 Invullen van het
techniekblok kan ook
op andere momenten
in de training

KNHB KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEYBOND		TRAININGSFORMULIER			
Trainer		Aantal spelers		Afwezig	
Team		Zand	Water	Weer	
Warming-up		Tijd	 min.	Aandachtspunten	
Evt. tekening					
Organisatie					
		Tips			
Techniekblok		Tijd	Ca. 10 min.		
Naam techniek	B.v. push uit de loop			Aandachtspunten	
Doel	Verbeteren				
Tekening					
Organisatie		Variatie (makkelijker/moeilijker)			
		Max. 2 variaties			
		Tips			
		Max. 2 tips			

Trainingsformulier: Spelgericht trainingsdeel

Categorie	...-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	Beschrijving fase ...			Balbezit
Speldoel(en)	...			-
Spelvorm	...			-
Plaats tekening van het trainingsdeel				Niet-balbezit
				-
				Omschakelen
				Bij Balverlies:
Veld: heel/half/kwart veld?				Bij Balwinst:
				-
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
...				-
				Tips
				-

Evaluatie trainingsdeel/training

Evaluatie	
Loopt het?	Klopt de organisatie (wie-doet-wat-wanneer en waar?)
Lukt het?	Kunnen de spelers kansrijk deelnemen aan het spel? Hebben aanvallers en verdedigers b.v. gelijke kansen?
Leert het?	Draagt het oefenen op deze manier bij aan het behalen van de trainingsdoelen?
Leeft het?	Hebben de spelers plezier in het uitvoeren van de spelsituatie? Is deze uitdagend genoeg?

In onderstaande bijlagen is veel informatie te vinden om de wedstrijden te verbeteren en een betere coach te worden. Dit is niet alleen belangrijk voor uw eigen ontwikkeling, maar met name voor de ontwikkeling van de spelers die u coacht!

Een extra advies voor trainers en coaches is om het scheidsrechtersdiploma te behalen, zodat u beschikt over nog meer kennis van het spel.

AAN HET BEGIN VAN HET SEIZOEN

Tips:

- Maak de schema's zo snel mogelijk, zodat alle ouders er rekening mee kunnen houden
- Laat ouders onderling wisselen als ze op de ingeplande datum niet kunnen. Dit scheelt een hoop extra werk.
- Bar- en rijschema's kunnen ook in de LISA App gemaakt worden door de opgegeven coach (deze krijgt extra rechten in LISA).
- De LISA App geeft een indicatie van de vertrektijd. Maak van tevoren goede afspraken met kinderen en ouders of u zich aan deze tijden gaat houden of dat u meer voorbereidingstijd wilt inplannen. Wij adviseren dat laatste.
- Naast een keeperstas en inspeelballen zijn bidons en hesjes ook van grote waarde. Aangezien de club niet alle teams hierin kan voorzien, kunnen coaches hiervoor oplossingen bedenken (sponsoren, iedereen een kleine bijdrage geven, etc.).

VOOR DE WEDSTRIJD

Stap 1: Verzameltijd communiceren. Zorg ervoor dat het team en de ouders op de hoogte zijn van de verzameltijd. Zorg voor speling met de exacte vertrektijd, zodat er nog ruimte is voor plasjes, het pakken van de keeperstas, etc.

Stap 2: Heb ik genoeg spelers? (Zie 6.4.1)

Stap 3: Wat wordt de opstelling? (Zie Hoofdstuk 7 - let erop dat bij de E en D jeugd zoveel mogelijk gerouleerd moet worden op elke positie ter bevordering van de individuele techniek)

Stap 4: Tactiek/Techniek bespreking met twee thema's (in balbezit en in niet-balbezit). Daarnaast kunt u spelers nog herinneren aan hun taken (uit Hoofdstuk 7).

Stap 5: Met z'n allen het veld op en een gezamenlijke clubbrede warming-up (deze warming up is bekend bij de spelers en kan worden uitgelegd op de coachbijeenkomst). Het kan handig zijn deze warming up steeds weer door een ander te laten leiden.

Stap 6: Kennismaking coach tegenstander en scheidsrechter.

Stap 7: Yell en line-up.

EXTRA TIPS EN LINKS NAAR AANVULLENDE INFORMATIE

Meer informatie over de hockey technische en tactische zaken die HMHC aanhoudt, zijn te vinden in dit jeugdplan. Voor meer vragen kunt u terecht bij de (hoofd)trainer(s).

Meer informatie over de uitgangspunten van de KNHB vindt u via:

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/hockey-visie/van-ouder-naar-coach>

Meer informatie over motiverende feedback kunt u vinden via:

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/hockey-visie/motiverende-feedback-hoe-jij-als-trainercoach-je-spelers-efficiënt-kunt-motiveren>

De Hockeybond heeft ook verschillende hulpmiddelen beschikbaar voor coaches op:
<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/training-coaching/coachen>

BIJLAGEN TRAINER EN COACH

MOTIVATIE EN FEEDBACK

Fouten maken mag! Feedback moet ondersteunend zijn. Belonen van de inspanningen die een speler verricht voor zijn prestaties in plaats van het belonen van het talent van de speler.

Hoe geef je goede feedback?

Als je feedback geeft moet je je inleven in de speler (hoe voelt hij/zij zich?), de feedback richten op gedragskenmerken (wat doet iemand?) en niet op karaktereigenschappen/uiterlijk of de mate van talent, keuzes toevoegen aan de feedback (keuzes geven voor een oplossing), tips geven (hoe gaat iets makkelijker? Hoe gaan we nu verder?), geen oude koeien uit de sloot halen (alleen richten op dat moment), een veilige omgeving creëren (fouten maken mag/moet: daar leren we van!) en goede intonatie gebruiken (niet schreeuwen of boos worden, maar een vriendelijke toon gebruiken).

Hoe geef ik goede feedback?

Vraag eens aan spelers, collega's, coaches hoe je feedback geeft en leer ervan.

Mensen hebben meer plezier als in hun basisbehoeften wordt voorzien. De drie basisbehoeften zijn: autonomie (keuzevrijheid), competentie (niet te veeleisend, maar uitdagend) en sociale verbondenheid (gewaardeerd voelen).

1. **Autonomie:** eigen inbreng hebben (hoe gaan we het doen? Veldje uit laten zetten, etc.), geen druk (fouten maken mag) en jezelf mogen zijn.
2. **Competentie:** succes laten ervaren, oefenen op eigen niveau en structuur aanbrengen (zelfde opbouw in trainingen en wedstrijden).
3. **Sociale verbondenheid:** gewaardeerd voelen, fouten maken mag en een veilige omgeving.

ZIP COACHEN

ZIP (Zelfregulatie In de sportPraktijk) is meer dan vragenderwijs trainen of coachen om op deze manier de spelintelligentie en het zelfstandig maken van keuzes te bevorderen. Als het antwoord op de vraag al verborgen zit in de vraag, wordt de speler niet meer uitgedaagd om zelf na te denken. ZIP coaching bestaat uit drie fasen: de voorbereidingsfase, de uitvoeringsfase en de verbeterfase. In de eerste fase vraag je de spelers naar eerdere ervaringen met een oefening, waardoor ze gaan nadenken over hun doelen en het realiseren hiervan. In de tweede fase vraag je de spelers hoe het werken aan het doel gaat en hoe dit komt. Kunnen ze nog iets bedenken waardoor het beter kan gaan? In de laatste fase vraag je de spelers of ze hun doel behaald hebben en hoe dit komt.

ZIP coaching wordt makkelijker als je doorvraagt, spelers apart neemt en spelers niet te veel laat wachten. Spelers moeten zich focussen op hun eigen leerdoel. Dit kan het beste in een oefening die duidelijk is en niet gaat om punten scoren (de spelers zijn drukker bezig met punten scoren dan met hun doel).

POSITIEF COACHEN

Positief (wat gaat er wel goed? Complimenten geven, waardering uitspreken, luisteren en aanmoedigen) en taakgericht (je houden aan opdrachten, sterke tegenstanders zijn uitdagend en scheidsrechters verdienen respect) in plaats van negatief en resultaatgericht (winnen). Spelers genieten meer als ze zichzelf beter zien worden. Er moet dus oog zijn voor groei op sportief en persoonlijk vlak.

MENTALE WEERBAARHEID

Spelers die op momenten van stress (het lukt niet, geen geluk, vermoeidheid) relaxed, mentaal helder en assertief (zelfverzekerd) kunnen reageren, noemen we mentaal weerbaar. Mentale weerbaarheid is dé belangrijkste succesfactor. In trainingen mag dit dus niet vergeten worden. Dit kan getraind worden door middel van het stellen van doelen, concentratietrainingen, bewustwording van gedrag en fitheid/conditie. Dit zal vanuit de club af en toe geregeld worden, maar mocht je zelf leuke ideeën hebben, schroom niet om concentratietrainingen en conditietrainingen uit te proberen of de kinderen bewust te laten worden van hun rollen in het veld en hen doelen te laten stellen.