



Hockey Food

Handboek voor de startende
trainer, coach of begeleider



Inhoud

1.	De start van het seizoen	3
•	Tips voor de start van het seizoen	4
•	Voordat je begint	5
•	Vier kwaliteiten voor een succesvolle trainer/coach	6
•	Afspraken	7
•	Ongewenst gedrag	10
•	Hoe stimuleer je je hockeyteam	13
•	Individuele aandacht	14
•	Verantwoordelijkheid	17
•	Ouders	19
•	Vereniging	23
2.	De wedstrijd	25
•	Sfeer, opstelling en posities	26
•	De wedstrijdbespreking	29
•	Op naar de tegenstander en scheidsrechter	30
•	Tijdens de wedstrijd	31
•	In de rust	34
•	Na de wedstrijd	35
3.	De training	36
•	'Hockeyecht' trainen	37
•	Vier gouden trainingsprincipes	38
•	Voor de training	40
•	Tijdens de training	42
•	Keeperstraining, techniektraining, conditietraining	46
•	Meer informatie	51

De start van het seizoen

Het begin van het seizoen en jij wordt gevraagd als trainer, coach of begeleider. Een leuke taak natuurlijk dus vol goede moed ga je van start!

Een jaar lang worden er allemaal dingen van je verwacht, een team van jongens of meisjes, ouders en een bestuur dat van bovenaf toeziet of jij een goede begeleider bent. Je merkt al snel dat er veel bij komt kijken. Naast dat je een verantwoordelijke taak hebt, heb je ook een voorbeeldrol: in je gedrag tegenover de tegenstander en de scheidsrechter leren de spelers meer van wat je laat zien dan van wat je zegt. Ook hebben de ouders een grote bijdrage in het hockeyplezier van je spelers, dus jouw houding ten aanzien van hen is ook belangrijk. In deze handleiding geven wij jou wat tools die je kan gebruiken als beginnend trainer, coach of begeleider.



Tips voor het start van het seizoen

1. **Namenlijst:** maak een lijst met email-adressen en telefoonnummers van spelers en ouders. Wees op de hoogte van aandoeningen of medische dossiers van elke speler, weet welke andere sporten ze beoefenen. En wie kan jou vervangen bij ziekte of tijdens de vakantie?
2. **Op tijd komen:** spreek duidelijk af hoe lang van tevoren en waar het team zich verzamelt voor uit- en thuiswedstrijd.
3. **Afmeldingen en afgelastingen:** spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Laat je spelers bijvoorbeeld via HockeyFood aangeven of ze er zijn minimaal een dag voor de training.
4. **Materiaal en kleding:** wie zorgt voor wat? Maak afspraken over het beheer en opruimen van de teamtas met hesjes, keeperstenuue etc. Leg deze verantwoordelijkheid uitdrukkelijk bij de spelers, maar blijf dit wel controleren. Kleden we ons om in de kleedkamer? Trekken spelers hun trainingsbroek uit voor de wedstrijd?



Voordat je begint

Vraag jezelf voordat je begint een aantal dingen af:

- Wat verwacht de club precies van je? Is er een overzicht van taken?
- Is er een visie en plan voor de ontwikkeling van jeugdspelers bij de club?
- Zijn er afspraken over hoe je met elkaar omgaat?
- Weet je voldoende over de spelregels?

Hoe jij aan de hand van bovenstaande, de rol als trainer of coach invult is aan jou. Dit draagt er ook aan bij dat je genoeg plezier houdt om het trainer- of coachschap te blijven doen.



Vier kwaliteiten voor een succesvolle trainer/coach

1. **Structuur bieden:** afspraken maken en handhaven.
2. **Stimuleren:** motiveer en coach je spelers positief.
3. **Individueel aandacht geven:** geef elke speler aandacht.
4. **Verantwoordelijkheid geven:** maak je spelers zelf verantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen.



Welke soorten teamafspraken zijn er?



1. **Praktische afspraken:** op tijd komen, trainingstijden, tijdig afmelden, trainingskleding.
2. **Hockeyafspraken:** wisselbeleid, de posities en de opstelling, de rollen in het veld, de seizoensdoelen en hoe je die als team wilt bereiken.
3. **Afspraken over materialen:** opruimen van de ballen, pylonen, hesjes en het netjes achterlaten van de kleedkamer.
4. **Gedragsafspraken:** hoe gaan we met elkaar om? Spelers onderling, met jou als coach of trainer, met tegenstanders, de scheidsrechter. Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, rustig en met respect.



Hoe maak je afspraken?



Houd het bij jonge spelers simpel. Afspraken kan je bijvoorbeeld verdelen in: 'wat doen we wel en wat doen we niet?'

Wat doen we wel? Op tijd komen, elkaar helpen en aanmoedigen.

Wat doen we niet? Schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter.

Oudere jeugd kan vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er over meedenken, worden het hun afspraken en houden ze elkaar eraan. Vraag bijvoorbeeld, wat vinden jullie acceptabel? Zo bespreek je het samen en kunnen verschillen in opvattingen duidelijk worden.



Concrete afspraken



Het is belangrijk bij het maken van afspraken dat deze concreet zijn. Bijvoorbeeld als een speler drie keer te laat is geweest moet hij het team op een taart trakteren. Let er wel op dat je niet te veel afspraken maakt. Hierbij moet je er ook rekening mee houden dat niet alle spelers een zelfde thuissituatie hebben en dus ook niet allemaal hetzelfde gewend zijn qua regels/afspraken. Laat bijvoorbeeld de spelers zelf de afspraken samenvatten en vraag dan tot slot of iedereen het ermee eens is. Het is zo ook gemakkelijker om een speler te wijzen op de gemaakte afspraken als deze de regels overtreedt. Bedenk daarnaast zoals boven aangegeven 'leuke' consequenties om ervoor te zorgen dat een overtreding niet ten koste gaat van het plezier van een speler.



Wat is ongewenst gedrag?



Het verschil tussen gewenst en ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk. Schelden of negatief coachen is misschien niet gedrag dat past, maar wanneer is iets schelden of negatief coachen? Geldt dit alleen voor gebruikte woorden of ook voor lichaamstaal?

Als trainer of begeleider is het belangrijk dat jij hierin de lijn trekt. Bedenk dus goed aan het begin van het seizoen wat jij vindt kunnen en wat niet. Echter, hou wel rekening met de verschillende karakters in jouw team, dus stel jouw mening bij als je voelt dat dit nodig is voor je spelers.



Hoe spreek je spelers aan op ongewenst gedrag?



1. Neem de tijd: soms zit een speler zo in zijn emotie dat hij niet aanspreekbaar is. Het werkt dan beter om even te wachten voordat je de speler aanspreekt. Dan heb je ook de tijd om goed na te denken over wat je wil gaan zeggen.

2. Probeer het zo lang mogelijk luchtig te houden: met een grapje bereik je soms meer dan door direct streng te zijn.

3. Benoem het concrete gedrag liefst op het moment zelf: "ik zie je dit doen, herken je dat?"/"wat hebben we hierover afgesproken?"/"Hoe kun je dit anders doen?"

4. Benoem de gevolgen: met name als een speler weer in herhaling valt. Bijvoorbeeld, "let op dit was al de tweede keer dat je te laat bent, de volgende keer is een taart bakken."



Aanhoudend ongewenst gedrag



Is er een speler die zich vaker niet aan de regels houdt? Een gesprek met de ouders kan soms wonderen doen. Neem hierbij de tijd en vertel wat je van het gedrag vindt. Aan de hand van de ernst van de situatie en de leeftijd kan je de plek kiezen voor dit gesprek. Ga je bijvoorbeeld voor even een gesprekje tussendoor, of ga je serieus ergens zitten?

Stel je komt er toch niet helemaal uit, blijf er dan niet mee rondlopen, je bent niet de enige die hiermee worstelt. Vraag hulp! Er is altijd iemand binnen de club die je hiermee kan helpen, of vraag tips aan een collega trainer/coach.



Hoe stimuleer je je hockeyteam?



Positieve aanmoedigingen en complimenten geven zijn belangrijk voor de teamspirit. Door hierbij steeds het gewenste gedrag te benoemen en te belonen, creëer je een veilige, prettige sfeer.

Belangrijk is om te onthouden dat fouten zijn om van te leren. Bestraffende of sarcastische opmerkingen maken alleen maar onzeker. Geef in plaats daarvan juist tips en ondersteuning als het toch weer misgaat. Let ook op de verschillen tussen kinderen. Sommige kinderen kunnen beter omgaan met kritiek dan andere kinderen.

Complimenteer ook als je speler:

1. helpt met opruimen;
2. de tegenstander een hand geeft;
3. de scheidsrechter na afloop bedankt;
4. zich bijzonder sociaal opstelt en anderen helpt of aanmoedigt.



Hoe geef je elke speler Individueel aandacht?



In een team wil elk kind gezien of gewaardeerd worden. Het is dus belangrijk om iedereen gelijke aandacht te geven, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Houd ook rekening met nieuwkomers binnen het team. Het kan namelijk soms even duren voordat zij zich thuis voelen.

Heb oog voor verschillen en probeer je complimenten en instructies daarbij aan te passen. Vaak zit dit in de toon, je uitstraling en je woordkeuze. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij heeft.



Tips voor individueel aandacht geven



- 1. Leer zo snel mogelijk de voornamen van je spelers:**
door iedereen regelmatig bij de naam te noemen, oefen je de direct de namen en laat je merken dat ze er mogen zijn.
- 2. Vraag aan het begin van het seizoen wat elke speler verwacht:** denk hierbij wel aan de leeftijdscategorie, bij jonge kinderen kijk je meer naar wat ze aankunnen. Vraag elke speler naar zijn voorkeuren en bespreek wat jij kunt doen.
- 3. Geef aanwijzingen op niveau en uitdaging van elke speler:** let op hoe de verschillende spelers leren, de ene speler heeft hulp nodig bij het aannemen, de andere bij het passen, de één ziet het je graag voordoen, de andere heeft aan een woord genoeg. Houd hier rekening mee als trainer of coach.



Tips voor individueel aandacht geven



4. **Benadruk het positieve dat elke speler bijdraagt op sportief of sociaal vlak:** de één is enthousiast, de ander technisch vaardig, weer een ander is een echte doorzetter. Diversiteit is juist wat een team sterk maakt. Laat kinderen van elkaar leren, elkaar tot voorbeeld zijn.
5. **Toon belangstelling voor elke speler, bouw een band op:** vraag eens naar hoe het thuis is of hoe het op school gaat. Hebben ze broertjes of zusjes?



Hoe maak je je spelers zelf verantwoordelijk?



Als trainer of coach is het verleidelijk om je spelers precies te vertellen wat je moet doen. Vaak heeft het meer resultaat als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling. Dit kan je bij elke leeftijdscategorie toepassen. Bij jonge kinderen kan je bijvoorbeeld simpele vragen stellen als, 'kan ik beter zo staan of zo als ik de bal wil afpakken?'

Bij oudere spelers kan je meer open vragen stellen. 'Hoe zou je het ook..? 'Welke actie heeft nog meer resultaat?'



Tips bij verantwoordelijkheid geven aan spelers



1. **Kunnen ze verantwoordelijkheid dragen:** kijk bij het geven van verantwoordelijkheid naar leeftijd en beleving van spelers. Laat ze bijvoorbeeld meedenken over de training en formuleer samen doelstellingen voor een wedstrijd.
2. **Begin met open vragen stellen:** stel open maar gerichte vragen. Bijvoorbeeld aan de hand van hun persoonlijke doel of de uitvoering van een actie. Neem hierbij de antwoorden serieus en vraag ook door. 'Wat ging goed?' 'Wat kan nog beter?' 'Wat kun jij daar zelf aan doen?' Laat de speler zo zelf nadenken en probeer niet direct jouw feedback en aanwijzingen te geven.
3. **Help ze zelf doelen te formuleren:** stel dus bijvoorbeeld niet: 'deze wedstrijd moeten jullie echt winnen, maar: hoe kunnen we vandaag proberen onze opbouw van achteruit onder de knie te krijgen?' Vraag ook eens of de spelers jou feedback kunnen geven.



Hoe ga je om met ouders?

Als trainer of coach krijg je ook te maken met ouders. Dit kan aan de ene kant heel fijn zijn om dat ze kunnen helpen bij rijden of andere hand- en spandiensten. Maar het kan ook soms lastig zijn als ze zich gaan bemoeien met jouw begeleidingsstijl. Om dit te voorkomen organiseer je aan het begin van het seizoen een bijeenkomst.

Voor kinderen is het allerbelangrijkste dat hun ouders of verzorgers interesse tonen en betrokken zijn. Hoe betrek je als coach of trainer de ouders op een positieve manier bij het hockey? Hoe voorkom je dat ze het negatief beïnvloeden?

Door het hele seizoen contact met ze te houden. Dit kan je doen door bijeenkomsten te houden, maar ook met af en toe kleine gesprekjes tussen de bedrijven door. Zo kan je de ouders het gevoel geven dat ze worden betrokken bij het proces.



Wat bespreek je op de ouderbijeenkomst?

1. **De rollen:** vertel duidelijk welke rol jij en/of anderen hebben. Misschien leg je hierbij uit wat jouw achtergrond of motivatie is om dit te doen?
2. **Afspraken:** leg duidelijk uit welke afspraken jij wil maken en maak deze ook concreet door ze bijvoorbeeld op te schrijven. **Praktische afspraken:** neem de afspraken met de ouders door die je ook met het team maakt. Leg hierbij ook uit wat de ouders zelf kunnen doen, verdeel meteen de taken. Rijden naar uitwedstrijden, kleding wassen, drinken halen, fluiten, groepsuitje organiseren. **Gedragsregels:** welke afspraken heb je gemaakt over gewenst en ongewenst gedrag? En wat doe je met belonen en straffen?
Hockeyafspraken: leg uit wat jouw manier van coachen of begeleiden is: veel positieve aanmoediging. Wat leren de spelers op de training, hoe gaat het met de wedstrijden, posities en wisselbeleid?



Wat bespreek je op de ouderbijeenkomst?

- 3. Wat verwacht je van de ouders:** Geef aan dat je het fijn vindt als ouders hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan en zelf ook regelmatig de wedstrijden bijwonen. Benadruk wel dat jij graag positief coacht en dat je dit ook verwacht van de ouders.
- 4. Kritische vragen:** bedenk van tevoren antwoorden op vragen die je kunt verwachten. Vragen van ouders kunnen bijvoorbeeld zijn: 'waarom moet mijn zoon altijd keepen?', 'Waarom is mijn kind geen aanvoerder?', 'Waarom wordt zij vaker gewisseld?' Probeer deze vragen te pareren door bijvoorbeeld een keepersschema te hebben of een duidelijke uitleg van jouw wisselbeleid. Heb je even geen antwoord, kom er dan later op terug.



Wat bespreek je op de ouderbijeenkomst?

5. **Ongewenst gedrag langs de lijn:** geef duidelijk aan wat je voor gedrag verwacht van de ouders. Ongewenst gedrag kan bijvoorbeeld zijn het bemoeien met de opstellingen, het 'meecoachen' of instructies geven (wat ervoor kan zorgen dat kinderen niet meer weten waar ze naar moeten luisteren). Stel dat een ouder zich blijft bemoeien met het spel, betrek hem of haar dan eens bij je bezigheden.
6. **Wat als het escaleert:** spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat kort aan. Blijf vooral rustig, herinner hem aan de afspraken, vraag hem na de wedstrijd even verder te spreken. Daarnaast kan je altijd hulp vragen aan iemand binnen de club of een mede coach/trainer.
7. **Betrek ze zo nodig nog meer:** geef ouders elke week een beetje aandacht. Maak een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de club.



Wat is je rol binnen de vereniging?

Als trainer of coach vervul je ook een belangrijke rol binnen de vereniging. Goed contact met andere trainers/coaches, technische commissie en (jeugd) bestuur is belangrijk. Want met elkaar maken jullie de sfeer en zorgen ervoor dat er met plezier gehockeyd wordt.

Nauw contact met andere trainers en coaches binnen de vereniging kan erg nuttig zijn. Zo kan je ervaringen uitwisselen en kan je praktische zaken goed met elkaar afstemmen. Aarzel niet om je vragen te stellen aan iemand in de club over bijvoorbeeld de omgang met je spelers, of de wedstrijd of training. Let wel op, bespreek het liefst irritaties persoonlijk met de betreffende persoon. Communicatie over gevoelige zaken kan via de mail soms anders overkomen dan de bedoeling is.



Wat is je rol binnen de vereniging?

Bedenk goed wat jouw eigen rol is binnen een conflict, of wanneer jij ergens ontevreden over bent. Geef niet te snel de vereniging de schuld als er iets misgaat. Soms kan je het met mede trainers/coaches al het oplossen.

Daarnaast betrek de ouders en spelers bij de vereniging. Organiseer bijvoorbeeld thema avonden of laat alle aanvoerders van de oudere jeugdteams bij elkaar komen om over zaken binnen de club te spreken. Zo kunnen de spelers ook zelf voorstellen indienen voor de club. Vraag daarnaast de spelers ook eens naar hun ideeën over de training of het organiseren van extra activiteiten bij de vereniging.



De wedstrijd

Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan jouw verantwoordelijk om elke speler doelgericht bezig te laten zijn met het spel en alle spelers te stimuleren samen te spelen. Niet het voorkomen van nederlagen is je opdracht, maar je team steeds weer laten proberen om doelpunten te maken en tegendoelpunten te voorkomen. Jouw rol is dus belangrijk voor, tijdens en na de wedstrijd.

Voor de wedstrijd

Geef de spelers vlak voor de wedstrijd niet te veel instructies. Geef ze slechts enkele basistaken. Neem ook het doel van de wedstrijd, de opstelling, posities en wissels met ze door.



Sfeer, opstelling en posities

1. **Sfeer:** begin de voorbespreking met een enthousiast compliment aan het team, denk hierbij bijvoorbeeld aan de laatste training of de vorige wedstrijd.
2. **Doel van de wedstrijd:** bespreek samen met je spelers wat je verwacht en welke doelen je stelt voor deze wedstrijd.
3. **Opstelling:** maak de opstelling niet pas op het laatste moment, neem er de tijd voor.
4. **Visualiseer:** teken de opstelling, je spelers zien en begrijpen beter dan hun plek en rol.



Sfeer, opstelling en posities

- 6. Verdelen van posities:** als je de spelers bij de opstelling betreft en hen inspraak geeft, krijg je een opstelling waar iedereen zich prettig bij voelt. Houd hierbij individueel belang en teambelang in balans. Wat als een niet te passeren verdediger graag in de spits wil? Gun hem dat en help hem er echt bij, terwijl je hem blijft stimuleren in zijn verdedigende kwaliteiten.
- 7. Rouleren:** laat spelers tot ongeveer de C – leeftijd op verschillende posities spelen, dit draagt bij aan hun hockeyontwikkeling. Let op ontwikkelingskansen mogen nooit afhankelijk zijn van de stand. Dus zeg niet: 'als we de tweede helft twee doelpunten meer hebben dan zij, mag jij het laatste kwartier in de spits.' Waak er ook voor dat je de twee 'zwakste' spelers stigmatiseert door ze tegelijk wissel te zetten. Zet een sterke speler en een laatbloeiër samen reserve.



Sfeer, opstelling en posities

8. **Aanvoorderschap:** veel jonge spelers vinden het leuk om aanvoerder te zijn. Je kunt dit in het begin rouleren, zodat iedereen voelt hoe het is om verantwoordelijk te zijn. Houd per leeftijdscategorie in de gaten of de aanvoerder de taken ook echt aankan en uitvoert. Bij de jongste jeugd is de aanvoerder vooral een symbolische functie.
9. **Wissels:** ten eerste een dwingend advies: geef iedereen evenveel speeltijd. Je mag net zo veel wisselen als je wilt, maar wissel niet een zwakkere speler om een overwinning veilig te stellen. Daarnaast creëert vaak wisselen ook chaos in het veld.
10. **Overige afspraken:** komen we gezamenlijk het veld op, doen we een gezamenlijke warming – up, en welke speler geeft daar leiding aan?



De wedstrijdbespreking

Straal vooral uit: we hebben er zin! Probeer spelers niet te overspoelen met informatie voor de wedstrijd. Denk goed na en kies twee of drie algemene accenten die voor iedereen gelden. Zorg ervoor dat de kleedkamer een veilige omgeving is voor iedere speler. Probeer zoveel mogelijk positief te zijn en pik er niet één individu uit.

Gebruik een magneetbord om aanwijzingen duidelijker te maken met voorbeelden.

Extra: sla de voorbespreking eens een keer helemaal over en laat elke speler een oprecht compliment uitspreken aan zijn buurman, zo het kringetje rond. Een effectief middel om een goede sfeer te creëren én spelers in een flow te brengen.



Op naar de tegenstander en scheidsrechter

1. **Positieve basishouding:** straal naar je spelers uit hoe jij de spelers van de tegenstander ziet: je hebt ze nodig voor een leuke wedstrijd.
2. **Duidelijke afspraken:** maak afspraken over het omgaan met de scheidsrechters: geen discussie, respecteren, accepteren. Spelers die mopperen of erger worden gewisseld.
3. **Een rol voor de aanvoerder:** geef vanaf de C – jeugd de aanvoerder een rol voor het geval de sfeer straks in de wedstrijd dreigt om te slaan, steun hem of haar als het erop aan komt in woord en daad.
4. **Ontvang de tegenstander:** maak tijdig kennis met de begeleiding, onthou zijn of haar naam en maak een praatje. Kijk of de kleedkamer in orde is.



Tijdens de wedstrijd

Concentreer je tijdens de wedstrijd vooral op de spelers en het spel. Laat je daarbij niet beïnvloeden door de stand of het gebrul van mensen langs de lijn.

Probeer voor jezelf het overzicht te bewaren in je feedback voor tijdens de rust. Dat valt niet mee, je raakt al snel verstrikt in wat je allemaal ziet, en wat je tegen het team zou willen zeggen. Blijf in plaats daarvan rustig, en houd het simpel. Bedenk wat je aandachtspunten waren voor de wedstrijd en gebruik deze voor de bespreking in de rust. Alle andere punten die je vast ziet, kan je gebruiken voor de training of de volgende wedstrijd. Beter één ding goed gedaan, dan tien dingen half.



Tijdens de wedstrijd

Spelers stimuleren doe je door...

1. ... **te benoemen wat er goed gaat:** negeer zoveel mogelijk wat er nog minder goed gaat, ook al ben je teleurgesteld over het wedstrijdverloop of de uitvoering van een oefenvorm.
2. **concrete complimenten geven:** benoem de inzet van een speler of de uitvoering van zijn taak in plaats van het resultaat daarvan.
3.**elke persoonlijke vooruitgang te waarderen:** daag de talenten in je team nog meer uit door ze extra taken te geven, en ontwikkel laatbloeiers door ze op hun niveau succes te laten beleven en zet die succeservaringen in de schijnwerper.



Tijdens de wedstrijd

1. **Bewaak de sfeer:** zorg voor een positieve uitstraling, maak een ontspannen indruk. Ga aan dezelfde kant van het veld staan als de begeleiders van de tegenpartij. Zo heb je snel contact als het nodig is.
2. **Ongewenst gedrag:** bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van spelers; de scheidsrechter ziet niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je een speler wisselen of een time – out geven.
3. **Horen, zien en zwijgen:** observeer, concentreer je op de voetbalhandelingen die je spelers uitvoeren.
4. **Laat spelers zelf beslissen:** nadrukkelijk en veelvuldig voorzeggen kan op korte termijn leiden tot gewonnen wedstrijden, maar spelers beleven er minder plezier aan en leren uiteindelijk het spel minder goed te spelen. Coach dan ook vooral de spelers die de bal niet hebben, laat de spelers aan de bal zelf beslissen.
5. **Bevorder gewenst gedrag:** zie gewenst gedrag niet als iets vanzelfsprekends. Complimenteer goed gedrag zodat kinderen het ook vaker gaan vertonen



In de rust

Laat je spelers eerste even 'uitrazen'. En begin met vragen stellen, zodat ze over een paar dingen alvast kunnen nadenken. Je kan bijvoorbeeld ook het eerste commentaar door een speler laten geven, en deze taak wekelijks rouleren. Laat bijvoorbeeld de één iets zeggen over aanvallen, de ander over het verdedigen. De aanvoerder kan het ook doen. Elke positieve bijdrage is oké.

Als laatste neem jij het woord. Begin altijd met een compliment aan iedereen, benoem de zaken en dan pas twee uitdagingen voor de tweede helft. Probeer het compliment concreet te maken dus zeg niet alleen bijvoorbeeld 'goed gewerkt'!

Negeer hierbij ook een achterstand bijvoorbeeld, wees vooral opgewekt en vertel dat de wedstrijd nog kan kantelen. Hamer niet op fouten, die kunnen ze vaak zelf wel bedenken. Probeer opbouwende feedback te geven. Te veel complimenten kunnen ook averechts werken. Probeer daarnaast niet kinderen te vergelijken.



Na de wedstrijd

Het belangrijkste na de wedstrijd is dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat. Spreek met ouders van spelers, en bouw zo een band met ze op. Wel kun je alle spelers bij elkaar roepen voor een gezamenlijke afsluiting. Een goed moment om de dag prettig af te ronden. Benadruk de positieve momenten en de teamprestatie. Schenk niet te veel aandacht aan dingen die fout gaan. Herken het goede en benadruk dat, zo zijn de spelers bereid om nieuwe dingen uit te proberen.

Houd ook het sociale aspect goed in je achterhoofd. Bedenk dat hockey niet alleen het spel is maar ook de dingen die je daaromheen samen doet. Bedenk daarom af en toe een leuk uitje, zodat spelers ook op een andere manier elkaar leren kennen.



De training

Trainen is het vereenvoudigen van hockeyen, afgestemd op leeftijd, niveau en beleving van je spelers. In een training kun je dingen doen die in een wedstrijd niet kunnen. In oefen- en partijvormen die zijn afgeleid van een echte wedstrijd help je spelers met het oplossen van spelsituaties in het aanvallen en verdedigen. Je brengt deze punten onder de aandacht door het vereenvoudigen van het spel en door het geven van gerichte aanwijzingen.

Je kan spelsituaties vereenvoudigen door minder spelers op te stellen en door de ruimte en regels aan te passen. Je kunt het spel een keer stilzetten, een vraag stellen, iets voordoen of een speler iets voor laten doen. Daarnaast kun je een vorm makkelijker of moeilijker maken.



'Hockeyecht' trainen

Spelers leren hockeyen door te hockeyen. Dat betekent dus niet rondjes om het veld rennen of alleen maar afronden op doel. Het beste kan je spelers leren hockeyen in vereenvoudigde spelsituaties.

Stel bijvoorbeeld dat jouw team vaak in kansrijke posities komt, maar het team daaruit weinig tot scoren komt. Sommige trainers kiezen er dan voor om eindeloos te oefenen op het afwerken op doel. Maar in de oefenvorm '2 tegen 1 + keeper' breng je ze in een 'wedstrijdechte' situatie die ze vaak ervaren. De kans dat ze dit in de wedstrijd dan laten zien, wordt hiermee groter.



Vier gouden trainingsprincipes

1. **'Hockeyecht' trainen:** bied spelers oefenvormen met 'wedstrijdechte' situaties, waarin ze herkennen wat ze oefenen. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat ze het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gehockeyd motiveert ze ook tot een grotere inzet.
2. **Veel prikkels en plezier:** het gaat bij het trainen ook om veel herhalingen. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dichtbij de essentie van hockey. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer ze leren.



Vier gouden trainingsprincipes

- 3. Coaching en organisatie:** maak de training zo dat spelers vaak in een situatie komen dat te maken heeft met het trainingsdoel. Dit kan door het veld kleiner, groter, smaller, of breder te maken. Ook kan je het aantal doeltjes of spelers variëren. Deze situatie biedt jou zonder uitleg al een leereffect. Bovendien biedt deze vorm, die snel uit te leggen is, jou de tijd om te observeren. Rangschik dan ook hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig kan aanpassen en dat je de situatie makkelijker of moeilijker kan maken.
- 4. Afstemming op leeftijd, niveau en beleving:** houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefenvormen op hun af. Het kan zijn dat je interessante oefenvormen ziet, maar check altijd of dit past bij jouw team (niveau). Een oefening moet lukken, maar moet daarnaast ook niet te makkelijk zijn.



Voor de training

'Een goede voorbereiding, is het halve werk'! Zorg ervoor dat je het jezelf gemakkelijk maakt tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt. Dingen waar je vooraf aan moet denken, wat je wilt trainen, hoeveel ruimte en tijd je hebt, welke materialen je nodig hebt en hoeveel spelers er zijn.

Pak het slim aan

Wil je ervoor zorgen dat je team elke week verder ontwikkelt? Pak de training dan systematisch aan. Train bijvoorbeeld niet vandaag dit en volgende week weer iets heel anders. Natuurlijk is het belangrijk om af en toe wat nieuws of variatie aan je training toe te voegen, maar structuur en continuïteit zijn ook erg belangrijk. Met de leerlijn van HockeyFood kan je precies zien welke doelstellingen passen bij een bepaalde leeftijd. Elke oefenvorm kan je eenvoudig of meer complex aanbieden.



Voor de training

Welk trainingsdoel past bij mijn spelers?

Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefenvorm liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker.

Welke oefenvormen zijn geschikt?

Op basis van het trainingsdoel dat bij de leeftijd van jouw spelers past zijn vele oefenvormen toepasbaar. Bij de jongste jeugd staan vooral avontuurlijke oefenvormen met de bal centraal, zoals dribbelen, passeren, passen en scoren. Hoe ouder de kinderen worden, hoe meer je 'wedstrijdgerichte' vormen kan proberen. Maak gebruik van HockeyFood om doormiddel van jouw leerlijn erachter te komen wat geschikt is voor welke leeftijdscategorie.



Tijdens de training

Stel jezelf tijdens de training steeds de volgende vragen:

1. Wordt er plezier beleefd aan de training?
2. Wordt er gehockeyd?
3. Wordt het hockeyspel geleerd?

Als je al deze vragen kan beantwoorden met ja, dan is de leersituatie voor jouw spelers optimaal.

Houd aan het begin van je training een kort en krachtig welkomstwoordje. Refereer bijvoorbeeld aan wat er goed ging tijdens de laatste wedstrijd (vraag zo nodig aan de coach). Vraag ook de spelers wat zij vonden dat beter kon en kijk of je dat in je training kan meenemen. En ga dan snel over naar de warming – up!



Tijdens de training

Warming – up

Begin elke training met een korte warming – up. Vaak zijn de spieren en pezen van de jongste jeugd nog soepel. De warming – up kan dan bestaan uit een oefening met bal en stick. Vanaf de D – jeugd doe je vooraf aan de training een warming – up zonder bal en stick. Een niet explosieve start voorkomt blessures en brengt de groep ook meteen in de sfeer van de training. Beperk dit moment wel maar tot ongeveer vijf minuten, ga daarna over naar een warming – up met bal en stick.

Een oefenvorm

Zodra de spelers zijn opgewarmd begin je met de eerste oefenvorm. Als een oefenvorm in gang is gezet, controleer je of alle spelers de bedoeling snappen. Wanneer het nodig is doe dan kleine aanpassingen, met de nadruk op klein, de organisatie is een middel niet het doel.



Tijdens de training

Moeilijker of makkelijker maken

Als een vorm te gemakkelijk is, of te moeilijk, dan verliezen spelers hun motivatie en concentratie. Het is de kunst de vorm zo af te stellen dat het ze uitdaagt om iets meer hun best te doen. Aan zo'n dwingende organisatie beleven ze meer plezier.

Coachen tijdens de training

Na de uitleg begint het echte werk. Terwijl zij oefenen, kun jij op de juiste momenten je spelers aanwijzingen geven bij de keuzes die zij maken en de uitvoering die ze laten zien. Probeer jouw feedback hierbij zo kort en duidelijk mogelijk te houden. Laat kinderen ook zelf problemen oplossen, bied ruimte voor eigen inbreng door vragen te stellen en help ze individueel.



Tijdens de training

Spel stilleggen? Gebruik dan 'plaatje, praatje, daadje'

1. **Plaatje:** laat de spelers in de organisatie stilstaan.
2. **Praatje:** bevraag spelers en geef daarna kort aan wat de bedoeling is.
3. **Daadje:** laat een speler het nadoen en controleer of ze het begrijpen.

Een partijvorm (of twee)

Als trainer observeer je in hoeverre ze het geleerde toepassen in deze complexere vorm en sluit af met een korte nabespreking. Coach alleen nog 'begeleidend', maar zet het spel niet meer stil.



Keeperstraining, techniektraining, conditietraining

Een keeper is een volwaardige speler, maar op de gewone training hangt hij of zij er vaak een beetje bij als een schietschijf. Meestal bemoeit de trainer zich niet met de keeper, ook omdat hij of zij niet goed weet wat een keeper geleerd moet worden. Bedenk maar eens hoe je een 'keepersprobleem' uit de wedstrijd kunt vertalen in een goede oefenvorm, dat is nog best lastig. De rol van de keeper moet je echter niet onderschatten.



Elke aanval begint bij de keeper

Schenk ook op de gewone training aandacht aan de rol van de keeper...

- 1. ...in het team:** de keeper heeft een bijzondere functie omdat hij of zij als enige van het team de bal met de voeten mag spelen. Daarnaast heeft de keeper een goed overzicht van wat er op het veld gebeurt. Gebruik de keeper daarom ook eens als een extra speler in het veld, om snelheid te creëren.
- 2. ...in oefenvormen waarbij het verdedigen centraal staat:** de rol van de keeper blijft niet beperkt tot het tegenhouden en verwerken van de bal. De keeper helpt ook mee bij het storen van de opbouw van de tegenpartij. Naast dat de keeper de ruimte achter de laatste linie 'bespeelt', bewaakt hij of zij ook de taken van het team (met name de laatste linie) en coacht medespelers op hun verdedigende taken.



Elke aanval begint bij de keeper

Schenk ook op de gewone training aandacht aan de rol van de keeper...

3. ...in oefenvormen waarbij het aanvallen centraal staat:

zoals eerder gezegd de keeper heeft goed overzicht van wat er in het veld gebeurt. Ook tijdens de aanval kan de keeper goede aanwijzingen geven of 'gaten' in het veld doorgeven aan de verdedigende spelers. Ook kan een keeper soms de bal snel weer in het veld spelen met de klomp als deze over de achterlijn is gegaan.



Techniektraining

Om de techniek van alle spelers in het team te ontwikkelen, is het aan te raden om tijdens de warming – up en de eerste oefenvorm(en) van elke training een handeling met bal en stick (techniek) centraal te stellen. Voorbeelden zijn, dribbelen, passeren, aan- en meenemen, passen, schieten en de bal afpakken van de tegenstander.

Stel jezelf bij elke handeling met de bal deze vier vragen:

1. Is de juiste positie gekozen?
2. Wordt het juiste moment herkend?
3. Heeft de actie de juiste snelheid?
4. Heeft de actie de juiste richting?

Om ze werkelijk beter te leren hockeyen helpt deze aanpak bij het vinden van de precieze verbeterpunten. Daarnaast kun je zo nog tijdens de training een passende oefenvorm aanbieden. Onthoud, techniek kan altijd verbeterd worden, stimuleer kinderen dus ook om in hun vrije tijd te hockeyen!



Conditietraining

Voor de jongste jeugd is een speciale conditietraining nog niet nodig. Lekker en enthousiast trainen met bal en stick is voldoende. Bij de oudere leeftijdscategorieën kan je steeds meer aan conditietraining werken. Dan gaat het niet alleen om het beter leren hockeyen, maar ook om het hockeyen beter vol te kunnen houden.

Probeer ook je conditietraining zo in te delen dat het lijkt op 'hockeyechte' situaties. Van rondjes om het veld rennen gaan spelers echt niet beter hockeyen. Denk aan de bewegingen die je tijdens een wedstrijd maakt en bedenk aan de hand daarvan een leuke conditietraining.



Meer informatie?

Naast dit boekje biedt HockeyFood verschillende technische en tactische filmpjes aan die ook kunnen helpen bij het verbeteren van jouw training of jouw coaching. Kijk ook eens bijvoorbeeld naar alle 'mentale' aspecten die komen kijken bij het hockeyen (serie 'inzichten voor trainers en coaches') en hoe je omgaat met de ouders bijvoorbeeld (hockeythema's). Voor trainers is er extra veel informatie te vinden over bepaalde vaardigheden of oefeningen in HockeyFood, deze worden ook ondersteund door video's en animaties.

