



Wegwijs in hockey bij VMHC Pollux

Wat leuk dat je ervoor gekozen hebt om bij VMHC Pollux te komen hockeyen. Onze club is een gezellige familieclub voor jong en oud met betrokken leden en ouders. Al sinds 1940. Fun & Groei zijn onze pijlers. Dat betekent dat spelplezier bij ons net zo belangrijk is als sportieve en persoonlijke groei.

Wanneer je lid wordt bij Pollux probeert de Technische Commissie een plek te vinden in een team bij leeftijdsgenoten waar op dat moment ruimte is. Omdat de teams niet te groot mogen worden, kan helaas niet altijd aan specifieke wensen worden voldaan. Vanzelfsprekend proberen we je zo snel mogelijk in een team te plaatsen en houden we je hiervan op de hoogte.

Als je voor het eerst gaat hockeyen, dan heb je waarschijnlijk een hoop vragen. Welke uitrusting heb ik, of heeft mijn kind, bijvoorbeeld nodig, hoe ziet het hockeyseizoen eruit en hoe groot zijn de teams? Maar ook is het prettig om iets te weten over de gebruiken voor of na een wedstrijd. In deze handleiding lees je hierover meer. Ter ondersteuning van de spelers doen we ook een beroep op ouders. Wil je hierover meer weten, kijk dan verder op onze website bij [Praktische informatie](#).

Wat heb je nodig als beginnend toptalent?

Stick

Als je gaat hockeyen heb je natuurlijk een hockeystick nodig. Hoe groot je hockeystick moet zijn, hangt af van hoe groot je zelf bent. Om de goede maat van je hockeystick te bepalen, moet je de stick tegen je heup zetten. De bovenkant van de hockeystick moet gelijk zijn aan de bovenkant van je heupbot. Een andere manier is om te meten met je navel, de bovenkant van je stick komt ongeveer 2 vingers onder je navel maar in ieder geval niet boven je navel. Bij een te lange stick is je hockeyhouding niet goed, je moet namelijk gebukt staan/lopen. Van belang is ook dat je stick niet te zwaar is. Een te zware stick belemmert de ontwikkeling van de techniek. Een stick moet bovendien prettig aanvoelen als je er

wat zwaaien mee maakt: de balans is dus erg belangrijk. In het begin is het beter een stick met een houten krul te gebruiken dan een stick die helemaal uit kunststof bestaat. Het gevoel met de bal is dan beter. [De Hockeywinkel](#) in Barendrecht adviseert je graag.

Bescherming

Met uitzondering van de jongste hockeyers (3 - 6 jaar) die bij Funkey hockey spelenderwijs leren hockeyen, is het verplicht om een gebitsbeschermer (bitje) en scheenbeschermers te dragen tijdens de wedstrijd en de training. Soms kan het gebeuren dat je per ongeluk een stick of hockeybal tegen je mond krijgt. Zonder gebitsbescherming kunnen je tanden gemakkelijk beschadigen. Bij de sportwinkel kun je standaardbitjes kopen, in noodgevallen zijn ze ook verkrijgbaar in het clubhuis. Regelmatig (ca. 2x per jaar) wordt de mogelijkheid geboden om in ons clubhuis een bitje op maat te laten maken. Het voordeel hiervan is dat het perfect aansluit op jouw gebit en dus lekkerder zit. Ook scheenbeschermers zijn verkrijgbaar in de sportwinkel. Zonder de juiste bescherming mag je niet hockeyen. De scheidsrechters zullen hier streng op toezien. Meisjes met lang haar dragen een staart of knot. Sieraden zijn ook niet toegestaan in verband met de veiligheid.

Kleding en schoenen

Tijdens de trainingen moet je sportkleding dragen. Je mag niet in je spijkerbroek naar een training komen. Als je wedstrijden gaat spelen, moet je het [clubtenue](#) van Pollux dragen. Het clubtenue bestaat uit een wit shirt met blauwe kraag, rode zijkanalen en mouwen, een donkerblauwe broek of rok en rode kousen. Het clubtenue is te verkrijgen bij [De Hockeywinkel](#) in Barendrecht of online via [Pluto Sport](#). Als je speelt tegen een club die (ongeveer) dezelfde kleur shirts heeft, moet de uitspelende club een andere kleur shirt dragen. Het uittenuet van Pollux bestaat uit een rood shirt, donkerblauwe rok/broek en witte kousen. Je hebt ook nog een paar goed passende, hockeyschoenen nodig! En vergeet niet om een bidon of flesje water mee te nemen om de dorst te lessen.

Speel je in een D- of E-jeugdteam? Dan ontvang je aan het begin van het seizoen een mooi blauw Maharadja trainingspak van onze jeugdsponsor [Van Zanden Orthodontie](#). Voorafgaand aan elk nieuw seizoen is het mogelijk om je trainingspak om te ruilen voor een grotere maat (zolang je in de D- of E-lijn blijft spelen). De pakken zullen aan het begin van elk seizoen worden herverdeeld. Voordat het nieuwe seizoen start zullen de spelers van de D- en E-jeugd een bericht ontvangen dat zij een trainingspak kunnen ophalen bij Jawasport. Ga je in het nieuwe seizoen in de C-lijn spelen? Dan kom je helaas niet meer in aanmerking voor een trainingspak. Ga je van komend seizoen van de F- naar de E-jeugd? Dan kom je juist wel in aanmerking voor een trainingspak.

Spelregels bruikleen trainingspakken:

1. Het pak is in bruikleen en blijft eigendom van de sponsor.
2. De trainingspakken moeten tijdens de wedstrijden worden gedragen.
3. Stop je als lid van Pollux, dan lever je je trainingspak weer in.
4. Voor de pakken wordt geen eigen bijdrage gevraagd.
5. Bij verlies en/of grote beschadiging zul je zelf een nieuw trainingspak moeten aanschaffen.
6. Er mag niet met stift op de trainingspakken worden geschreven.
7. Aan het einde van het seizoen lever je je trainingspak weer in.



8. Onder begeleiding van de Sponsorcommissie kun je je trainingspak voor het volgende seizoen omruilen voor een grotere maat. Onderling ruilen mag niet.
9. Aan het einde van de zomervakantie kun je het trainingspak voor het nieuwe seizoen ophalen bij Pollux en zal er een afspraak worden gemaakt voor het maken van een groepsfoto.

Keeperuitrusting

Ieder team vanaf de E-zestallen krijgt van Pollux een keeperuitrusting. In het begin zal de keeper steeds een ander teamlid zijn, dus rouleren. De keeperuitrusting bestaat uit een bodyprotector (lichaamsbeschermer), legguards (beenbeschermers), klompen, handschoenen en een helm.

Trainingen en wedstrijden

Trainingen

De meeste jeugdtrainingen worden verzorgd door onze andere jeugdleden. Deze komen met name uit de B- en de C-lijn. Dit zijn onze trainers in opleiding die het vak leren onder zoveel mogelijk begeleiding. Gedurende de competitie wordt bij Pollux iedere week getraind. In beginsel op woensdagmiddag. Aan het begin van het seizoen wordt het trainingsschema bekendgemaakt via de VMHC Pollux-app. De trainingen zijn bedoeld om onze jeugdleden te ontwikkelen op zowel technisch als conditioneel gebied. Door de trainingen wordt de balvaardigheid ontwikkeld en leert de jonge speler om in teamverband te spelen. Om mee te kunnen doen aan wedstrijden, moet er ook getraind worden. Elk lid dient zich bij de coach en trainer af te melden als hij/zij wegens omstandigheden niet kan meetrainen.

- De groep Funkey hockey (4 t/m 5 jaar*) en F (6 en 7 jaar*) traint 1x per week 1 uur op de woensdagmiddagen.
- E-teams (8 en 9 jaar*) trainen 2x per week 1 uur op de woensdag- en vrijdagmiddagen.
- Oudere jeugdleden vanaf D t/m A (van 10 t/m 17 jaar*) trainen 2x per week 1,5 uur op doordeweekse dagen vanaf ongeveer 16.30 uur tot later op de avond.

Voor informatie over de [seniorenteams](#) (vanaf 18 jaar*), [veteranen/veterinnen](#) (vanaf 35/30 jaar), [trimhockey](#) (volwassenen) en [fithockey](#) (50+) verwijzen we naar ons aanbod onder Lid worden op onze website.

**) Peildatum voor het vaststellen van de leeftijd is 1 oktober van het lopende bonds- c.q. competitiejaar.*

Competitiewedstrijd

Competitiewedstrijden voor de jeugd worden op zaterdag gespeeld. Voor de senioren en eventuele veteranen-/veterinnenteams is dit de zondag. Meestal de ene week thuis en de andere week uit. Een wedstrijd bestaat uit 2 helften met een korte rustpauze tussen de twee helften. De trimmers op de maandagavond trainen in de ene week en spelen een wedstrijd (Rijnmond competitie) in de andere week.

Aan het begin van het seizoen wordt het wedstrijdschema bekendgemaakt in de VMHC Pollux-app voor leden.



- Bij F-teams wordt er 2 x 15 minuten gespeeld.
- Bij E-zestallen duurt een wedstrijd 2 x 25 minuten.
- Bij E-achtallen duurt een wedstrijd 2 x 30 minuten.
- Bij elftallen (vanaf D) duurt een wedstrijd 4 x 17,5 minuten (tussen 1^e en 2^e kwart 2 minuten pauze, tussen 2^e en 3^e kwart 5 minuten pauze en tussen 3^e en 4^e kwart weer 2 minuten pauze).

Het spreekt voor zich dat je altijd op tijd aanwezig bent. Te laat komen is geen optie. De coach of manager zal bij iedere wedstrijd van tevoren laten weten hoe laat en waar jullie verzamelen.

- De drie-, zes- en achtallen beginnen vaak tussen 9.00 uur en 10.30 uur.
- De overige teams beginnen veelal vanaf 10.30 uur.
- Naarmate je ouder wordt, beginnen de wedstrijden later. Wedstrijden worden op kunstgras gespeeld.

Een team is altijd verplicht een competitiewedstrijd te spelen. Niet op komen dagen betekent een boete, door het team zelf te betalen, een verloren wedstrijd en er worden 3 wedstrijdpunten in mindering gebracht.

Alle [spelregels](#) zijn te vinden op de site van de [KNHB](#).

Voor meer informatie over de [seniorenteams](#) (vanaf 18 jaar*), [veteranen/veterinnen](#) (vanaf 35/30 jaar), [trimhockey](#) (volwassenen) en [fithockey](#) (50+) verwijzen we naar ons aanbod onder Lid worden op onze website.

Voor en na de wedstrijd

Ruim voor aanvang van de wedstrijd verzamelt het team voor een teambespreking, het doornemen van de opstelling en een warming-up. Tijdens de teambespreking staat de mobiele telefoon uit.

Bij thuiswedstrijden van jongste-jeugd teams wordt het bezoekende team in het clubhuis ontvangen bij de informatietafel. De coaches en managers krijgen daar een kop koffie aangeboden. Deze ontvangst gebeurt bij toerbeurt door ouders van de jongste-jeugdspelers. Uitnodigingen en informatie over deze taak worden verstuurd vanuit het wedstrijdsecretariaat Jongste Jeugd.

Na de wedstrijd wordt er met de tegenstanders wat gedronken. Bij thuiswedstrijden moet er aan de tegenstander altijd iets te drinken worden aangeboden. Voor alle jeugdteams staan er gratis kannen limonade klaar bij de bar. Seniorenteams van de gastclub trakteren de tegenstander op wat fris.

Vervoer bij uitwedstrijden

Pollux is ingedeeld in District Zuid-Holland. Via de handige Pollux-app linken de adresgegevens bij de weergegeven wedstrijd naar Google Maps of Apple Kaarten. Daarnaast zijn de routebeschrijvingen naar de diverse verenigingen terug te vinden op de website van de [KNHB](#). Voor het vervoer van (jongste) jeugdspelers naar uitwedstrijden wordt altijd een beroep gedaan op de ouders. De ouders zijn verantwoordelijk voor veilig vervoer van onze (jongste) jeugdleden (riemen verplicht, ook achterin!). Zorg er altijd voor dat het vervoer op tijd is geregeld.



Afgelasting trainingen/wedstrijden bij slecht weer

Bij slecht weer kan het voorkomen dat trainingen of wedstrijden moeten worden afgelast. Op de webpagina [Veelgestelde vragen](#) bij Weersomstandigheden & afgelastingen trainingen/wedstrijden lees je hier meer over.

Indeling seizoen en teams

Indeling hockeyseizoen

Het seizoen begint in augustus met de eerste trainingen. Het echte wedstrijdseizoen begint in september.

Het hockeyjaar is verdeeld in verschillende periodes:

- **Periode 1: voorcompetitie:** van september tot de herfstvakantie (oktober). De teams zijn ingedeeld op basis van een ranking van de prestatie van de spelers in het voorgaande hockeyjaar.
- **Periode 2: herfstcompetitie:** na de herfstvakantie tot december.
- **Winterstop: zaalcompetitie of midwintercompetitie:** vanaf december of het nieuwe jaar tot februari. In deze periode spelen de A-, B-, C-, D- en E-teams zaalcompetitie. Er kan eventueel ook voor worden gekozen om de midwintercompetitie op het veld te spelen. Dat kan uiteindelijk wel een grotere regio omvatten vanwege een kleiner aantal deelnemende teams. In dat geval speel je in de regio Noord- en Zuid-Holland (wat betekent dat je bijvoorbeeld een wedstrijd in Den Hoorn kunt hebben).
- **Periode 3: lentecompetitie:** vanaf maart tot juni wordt de reguliere veldcompetitie vervolgd.

Tussen bovengenoemde periodes vindt (over het algemeen) een herindeling plaats op basis van de uitkomsten van de competitie ervoor. Op deze manier spelen teams van gelijk niveau zoveel mogelijk tegen elkaar.

Voor de 1^e-jaars F-spelers is de **Coolkids-competitie** in het leven geroepen, omdat er veel vraag naar was om kinderen eerder wedstrijdjes te laten spelen. Dit is een aparte, regionale competitie, zodat de reisafstand beperkt blijft. Kinderen die op 1 oktober van het nieuwe seizoen 6 jaar zijn (1^e-jaars F) doen mee aan deze Coolkids-competitie. Dit is regionaal opgezet, zo kunnen ze vast wennen aan de 'echte' competitie. Kinderen die dan 7 jaar zijn (2^e-jaars F-spelers) doen mee aan de reguliere competitie.

Veteranen/veterinnen (vanaf 35/30 jaar) spelen een competitie per seizoen (september tot november en maart tot juni). Ze spelen geen voorcompetitie.

Op de laatste competitiedag, meestal in juni, wordt voor de F- en E-jeugd de **Jongste-jeugddag** georganiseerd. Dit is een toernooi om het seizoen mee af te sluiten. Deelname hieraan is verplicht. Vanuit de KNHB wordt bepaald bij welke club de teams op deze dag spelen. Teams vanaf de



D en ouder sluiten het seizoen in juni/juli af met deelname aan toernooien naar eigen keuze. De manager van het team ontvangt informatie over toernooien bij diverse clubs en coördineert de inschrijving.

Indeling op leeftijd

In het bondsreglement van de KNHB zijn de leeftijdscategorieën vastgesteld voor deelname aan de door de KNHB georganiseerde competities. Peildatum voor het vaststellen van de leeftijd is 1 oktober van het lopende bonds- c.q. competitiejaar:

Funkey, 3 en 4 jaar:	spelen nog geen wedstrijden, alleen trainingen
Funkey+, 5 jaar:	spelen nog geen wedstrijden, alleen trainingen
1 ^e -jaars F, 6 jaar:	spelen drietal op een achtste veld in de Coolkids-competitie
2 ^e -jaars F, 7 jaar:	spelen drietal op een achtste veld (vanaf 2 ^e -jaars F en ouder doen kinderen mee aan de officiële competitie)
1 ^e -jaars E, 8 jaar:	spelen zestal op een kwart veld
2 ^e -jaars E, 9 jaar:	spelen achttal op een half veld
1 ^e -jaars D, 10 jaar:	spelen elftal op een heel veld
2 ^e -jaars D, 11 jaar:	spelen elftal op een heel veld
1 ^e -jaars C, 12 jaar:	spelen elftal op een heel veld
2 ^e -jaars C, 13 jaar:	spelen elftal op een heel veld
1 ^e -jaars B, 14 jaar:	spelen elftal op een heel veld
2 ^e -jaars B, 15 jaar:	spelen elftal op een heel veld
1 ^e -jaars A, 16 jaar:	spelen elftal op een heel veld
2 ^e -jaars B, 17 jaar:	spelen elftal op een heel veld
Senioren, 18 jaar of ouder:	spelen elftal op een heel veld

Teamindelingen

Jaarlijks wordt aan het einde van het hockeyseizoen opnieuw naar de teamindeling gekeken voor het komende hockeyseizoen. De nieuwe teamindelingen worden ieder jaar in principe begin juni gepresenteerd. Lijncoördinatoren vanuit de Technische Commissie (TC) stellen teams samen met de best bij elkaar passende spelers. Zij doen dit op basis van de beoordelingsformulieren van de trainers en coaches en de evaluaties van de wedstrijden en trainingen die ze hebben bekeken. De TC overlegt



met de coaches en trainers over de afgelopen speelperiode. Zij kunnen de TC informeren als er bijvoorbeeld een te groot verschil in speelsterkte is tussen de spelers onderling. Soms wordt de teamindeling ook aangepast vanwege de in- en uitstroom van leden. De TC maakt naar aanleiding van al deze gegevens de teamindeling voor het nieuwe hockeyseizoen.

Voor meer informatie over teamindelingen en selectie binnen Pollux, verwijzen we je graag naar de [Veelgestelde vragen](#) op onze website.

Zaalhockey

Jeugdteams vanaf de E t/m A en seniorenteam spelen vanaf december of het nieuwe jaar tot maart in de zaal. Meer informatie over zaalhockey is te vinden op onze website op de pagina [Praktische informatie](#) bij informatie voor spelers en ouders/verzorgers.

Blijf op de hoogte via de Pollux-app

Na aanmelding als lid bij Pollux ontvang je een lidnummer en password. Hiermee kun je inloggen als lid in onze VMHC Pollux app of op onze website. Deze kun je downloaden via de App store (Apple) en Play store (Android).

Je vindt hier o.a.:

- Teaminformatie, met een overzicht van de spelers, trainers en coach(es) met contactgegevens, scores van gespeelde wedstrijden en de overall stand in de poule, met uitzondering van de jongste-jeugdteams¹ (F en E).

(Mochten binnen het gezin meerdere gezinsleden hockeyen bij Pollux, dan zijn trainingen en wedstrijden van alle gezinsleden zichtbaar.)

- Een overzicht van je trainingstijden en de geplande wedstrijden met vermelding van het adres van uit-locaties, een link naar de navigatie-apps Google Maps of Apple Kaarten en eventuele vermelding van het te dragen uittenuue.
- Nieuwsberichten, waaronder berichten namens het bestuur van Pollux.
- Een agenda met evenementen die vanuit Pollux worden georganiseerd.



¹ De KNHB heeft de visie dat niet de winst maar spelplezier bij deze teams voorop staat. Daarom worden wedstrijduitslagen bij de jongste jeugd niet in de app getoond. Coaches kunnen de uitslagen zelf bijhouden.

Zorg dat je pushnotificatie aan staat, dan blijf je goed op de hoogte van het laatste nieuws en aankomende activiteiten:

- Ga naar Profiel.
- Klik rechtsboven op Instellingen.
- Zorg dat Clubnieuws geactiveerd is.

Ook kun je in Instellingen een koppeling maken met je agenda door synchronisatie tussen de Pollux-agenda en je eigen agenda aan te zetten. Zo verschijnen trainingen en wedstrijden daar automatisch in beeld.

Heb je problemen met inloggen? Neem dan contact op met de [Ledenadministratie](#). Of heb je vragen over het gebruik van de app? Neem dan contact op met de teammanager van jouw team.

AVG en social media

Tijdens je aanmelding als lid bij Pollux is gevraagd of je toestemming geeft dat Pollux fotomateriaal kan publiceren (bijv. teamfoto's of foto's van festiviteiten) op onze social media, zoals [Facebook](#) en [Instagram](#). Als club doen we er alles aan om er voor te zorgen dat je foto's niet geplaatst worden wanneer je hebt aangegeven dat je dat niet wil. Echter, aangezien ook ouders en spelers foto's insturen zonder precies te vermelden welke personen in beeld zijn, willen we je vragen om het ook aan hen kenbaar te maken als je er bezwaar tegen hebt dat jij, of je kind, online in beeld komen.

Heb je zelf leuke foto's gemaakt die je zou willen delen via de social media van Pollux? En heeft niemand er bezwaar tegen als je ze online deelt? Stuur deze foto's dan met een kort bericht naar: communicatie@vmhc-pollux.nl.



Betrokken vrijwilligers

Om alle teams te ondersteunen en onze club goed te laten draaien doen we een beroep op [vele vrijwilligers](#).

Binnen de teams

Van ouders wordt verwacht dat zij actief zijn als spelbegeleider (bij de jongste jeugd), coach of manager van een team of als scheidsrechter op het veld in de zaal.

- Als **coach** van een team begeleid je de wedstrijden en regel je de wissels. Ook heb je contact met de trainers over hoe de wedstrijden verlopen en waar in de trainingen extra aandacht op zou mogen worden gevestigd.
- Een **manager** zorgt voor de communicatie binnen het team en heeft contact met het wedstrijdsecretariaat en zo nodig met de lijncoördinator binnen de Technische Commissie. Als manager zorg je ervoor dat alle taken binnen een team verdeeld worden over de ouders. Iedere ouder wil wel een kleine taak op zich nemen en vele handen maken licht werk! Een overzicht van deze taken zijn te vinden op de pagina Praktische informatie. Denk bijvoorbeeld aan het informeren van het team over hoe laat er wordt verzameld voorafgaand aan de wedstrijd, waar het team speelt en of er in uittentue wordt gespeeld of aan de deelname aan een toernooi aan het einde van het seizoen.
- Binnen de teams in de jongste jeugd (F- en E-teams) neemt bij elke wedstrijd een ouder de rol van **spelbegeleider** op zich, en zo ook bij de tegenstander. Als spelbegeleider fluit je de wedstrijd, maar leg je tegelijkertijd de regels uit aan de kinderen. Soms leg je ook het spel even stil en vraag je de spelers bijvoorbeeld zich meer te verspreiden. Verstand van hockey is voor deze rol niet nodig. Bij de jongere kinderen staat het spelplezier voorop!
- Vanaf de D worden scheidsrechters (A-jeugdleden en seniorleden) op het veld vanuit de club ingedeeld. Tijdens de **zaalcompetitie** worden alle teams geacht zelf een **scheidsrechter** te regelen. Dit kunnen ouders/verzorgers zijn, maar ook kun je als team iemand benaderen die graag fluit (zie de scheidsrechterspoule op de pagina Arbitrage).

Heb je als ouder/verzorger belangstelling om te gaan fluiten? Neem dan contact op met de [Arbitragecommissie](#) om de cursus te gaan volgen en je scheidsrechterskaart te behalen.

Binnen de club

Ook als club hebben we de hulp van onze leden en ouders/verzorgers hard nodig. Bijvoorbeeld bij het bladblazen in de herfst, waardoor de velden bespeelbaar blijven, maar ook in de [commissies](#), bijvoorbeeld ter ondersteuning van de Jongste Jeugd, of de Technische Commissie.

Om als ouders en bestuurs- en commissieleden van Pollux samen de taken binnen de teams en de club te verdelen en het nieuwe seizoen in te luiden, organiseren we jaarlijks aan het einde van het afgelopen seizoen een Let's Roll dag. Nieuwe teams maken dan kennis met elkaar en krijgen hun eerste training.

Wil je niet wachten tot deze dag en al eerder een steentje bijdragen voor de club? Op onze website vind je meer informatie over de commissies waarin vrijwilligers actief zijn. Neem vooral [contact](#) met ons op, als je binnen onze gezellige club een steentje bij wilt dragen, want alle hulp is welkom!



Contact met Pollux

Heb je nog andere vragen? Misschien staat het antwoord op onze website op de pagina's [Praktische informatie](#) en [Veelgestelde vragen](#). Maar natuurlijk kun je ook altijd terecht bij de manager van je team, of als hij/zij het niet weet de verantwoordelijke trainer/(lijn-)coördinator:

- [Lijncoördinator van de Jongste Jeugd](#) (Coolkids, F en E).
- [Lijncoördinatoren Jeugd](#) (D, C, B, A of Heren/Dames)
- Kijk welke lijncoördinatoren is opgesteld voor jouw team op de volgende pagina [Organisatie](#).

Veel plezier!

Tot slot willen we je heel veel plezier wensen bij onze sportieve en gezellige club.