

Basistraining O16 – O18 – Zelfstandig trainen

Inleiding

Oudere spelers - de O16 en O18-teams – kunnen zelfstandig gaan trainen. Ze hebben een goede technische basis en leven al grotendeels zelfstandig. Ook op het hockeyveld zetten we deze ontwikkeling door. Om dit te doen is begeleiding belangrijk, want zelfstandig trainen gaat niet vanzelf. In dit bericht leren we alle teambegeleiders hoe je op een leuke manier de stap kan zetten voor een zelfstandige trainingen met veel balcontact, spelplezier en het vormen van een (h)echt team.

Spelers

Spelers leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun training. We werken naar volledige zelfstandigheid. Alle senioren behalve prestatieteams trainen zonder een trainer. De spelers `organiseren` de training zelf vanaf O16-leeftijd. Bij deze leeftijd is de technische hockeyvaardigheid aangeleerd en wordt vooral op tactische wijze gespeeld. Trainen is dé manier om met het team af te stemmen hoe je samen speelt.

Hoe organiseer je de training zelf

1. De **aanvoerder**: zorgt voor structuur, motivatie en het verloop van de training (warming-up, inspelen, schakelen tussen oefeningen).
2. De **(hulp)ouder**: houdt toezicht, bewaakt de tijdsplanning en helpt bij de organisatie.
3. De **trainer**: verzorgt de technische training: zet de oefeningen uit en geeft technische aanwijzingen bij de oefeningen.

Kernboodschap aan spelers

- Zelfstandigheid hoort bij de leeftijd.
- De aanvoerder geeft leiding; de trainer ondersteunt technisch.
- Oefeningen zijn grotendeels steeds hetzelfde in opzet, zodat iedereen de structuur kent.
- Zo wordt trainen zonder vaste trainer een stap richting seniorenhockey.

Trainingsopzet

1. Warming-up & inspelen (10 min)

1. Aanvoerder leidt de warming-up (lopen, dynamische rekoefeningen).
2. Daarna in tweetallen inspelen: korte passes, aannemen en hoog tempo. De aanvoerder geeft het tempo aan, de speelvariant én de afstand van spelen. Zorg dat spelers op één lijn staan, net als bij een wedstrijd warming up.
3. Oefen variaties: forehand, backhand, versnellen.

Taak van de ouder:

Let erop dat spelers zich aan de teamafspraken houden. Zorg dat alle spelers zelf initiatief nemen in dienst van het hele team. De aanvoerder is niet degene die teamgenoten aanspreekt op het individueel gedrag, want dat zou ongelijkheid kunnen opleveren. De aanvoerder zorgt voor structuur. De hulpouder helpt om de spelers te leren om als team te spelen.

2. Oefeningen (30/45 min)

1. Zorg ervoor dat de ballen op de juiste plek verzamelt worden.
2. Zorg ook hier voor structuur: iedereen helpt mee.
3. Er zijn geen drinkpauzes, behalve bij zeer warm weer of een conditie oefening. Doe alles gezamenlijk, ook eventuele pauzemomenten.
4. Geef alleen op vaste momenten ruimte om te kletsen. Soms is het even goed als ontspanning, afleiding en ook voor teamspirit, want het moet ook gezellig zijn. Maar kletsen kan alleen: Net voor een nieuwe oefening, tijdens het inlopen. Klets dus niet in de rij als een oefening bezig is, én ook niet meer tijdens het inspelen.

3. Eindpartij (10 min)

Dit mag je in de oudere teams simpel houden. Het is nog beter als je een kleinere partijvorm doet zodat er meer balcontact is.

1. 12 spelers met één bal in het veld, is 1 minuut balcontact per 12 minuut.
2. 6 spelers met één bal in het veld, is 2 minuten balcontact per 12 minuten.

4. Cooling down (5 min)

1. Rustig uitlopen
2. Aanvoerder (of ouder) sluit af en bedankt iedereen.

Oefeningen voor een basis training

Als er geen trainer of trainnig is, kan je zelfstandig als team trainen. Hieronder vind je een paar handvatten voor een goede training.

3. Wedstrijdvorm klein (10 min)

1-tegen-1 op halve breedte van het veld.

- Aanvallers oefenen in buitenom komen en afronden op goal.
- Verdedigers focussen op juiste positie en afschermen.

4. Wedstrijdvorm groter (10 min)

3-tegen-3 op klein veld met twee doelen.

- Veel balcontacten, snel schakelen.
- Focus: samenspel en afronden.

5. Strafcoder oefenen (10 min)

Rollen verdelen: uitloper, stopper, aangever, schutter.

- Aanvoerder wijst rollen toe en wisselt na enkele rondes.
- Trainer geeft tips over sleep, flats of variaties.

6. Lange corner spelvorm (10 min)

Aanvoerder zet situatie uit.

- Oefen: hoe snel spel hervatten, waar ligt de ruimte, wie neemt initiatief.

7. Partijvorm (15 min)

6-tegen-6 of groter, afhankelijk van de groepsgrootte.

- Focus: toepassen van onderdelen uit de training.
- Laatste minuten vrij spel voor plezier en creativiteit.

Bijlage – Partijvormen O18

Vierkant in het midden (aanvallen via de zijkanten)

Zet een vierkant uit van pionnen in het midden van het veld (10×10 m of groter).

- Bal mag niet door het vierkant gespeeld worden.
- Doel: via de zijkant aanvallen en breed spel forceren.
- Accent: tactische opbouw, gebruik van breedte.

Grensbal (hard slaan en kijken)

Wedstrijdvorm, maar de bal mag alleen worden ingebracht via een 'grensbal' vanaf de zijlijn.

- Na uitgaan van de bal: speler moet zelf een oplossing zoeken om goed in te spelen.
- Accent: passing, positionering, leren hard en zuiver slaan.

Rechts van aanval (omschakeling trainen)

Alle aanvallen moeten via de rechterkant.

- Keeper staat in de cirkel aan de aanvallende kant.
- Na balverlies moet het team direct omschakelen (tegenstander kan snel counteren).
- Accent: omschakeling, pressie en snelheid van keuzes.

2 Doelen per kant (veel scoren)

Ieder team verdedigt 2 kleine doeltjes in plaats van 1 groot doel.

- Aanvallend team moet slim kiezen welk doel makkelijker bereikbaar is.
- Accent: scoringskansen creëren, spel verleggen, slimme keuzes maken.

Richtingsdoelen (tactisch spel openen)

Plaats kleine doeltjes schuin in de hoeken van het veld.

- Teams scoren alleen in het doel aan de overzijde.
- Accent: veld groot maken, spel verleggen, inzicht ontwikkelen.

Overtalsituaties (extra aanvaller of verdediger)

Spel 4-tegen-3, 5-tegen-4 of 6-tegen-5.

- Wissel elke paar minuten de overtalpositie.
- Accent: leren uitspelen van overtal, verdedigend organiseren in ondertal.

Snelle inworp / self-pass

Elke bal die uitgaat (zij- of achterlijn) moet binnen 3 seconden opnieuw in het spel worden gebracht.

- Accent: snel handelen, speltempo omhoog, alert blijven.

Counterpartij (één team met beperkt aantal aanvallen)

Team A krijgt telkens 30 seconden balbezit om te scoren (of 5 passes).

- Team B verdedigt en gaat daarna meteen in tegenaanval.
- Accent: druk zetten, snel omschakelen en afronden.