
Trainingsplan

Mixed Hockey Club Emmen

Seizoen 2010-2011

Jeugd

Inhoudsopgave:

1. WAT IS TRAINEN?	3
1.1 Basistraining	3
1.2 Opbouwtraining	4
1.3 Prestatietraining	4
1.4 Voordat je trainer wordt	4
2. PLANNING	6
3. WAT EN HOE WORDT ER GETRAIND?	8
3.1 Vaststellen van de doelstelling	8
3.2 De indeling en opbouw van de training	9
3.2.1 Inleiding (warming-up)	10
3.2.2 Kern	10
3.2.3 Afsluiting	11
3.2.4 Algemeen	11
3.3 Uitvoering van de training	12
3.4 Evaluatie van de training	13
4. TRAININGSPLAN	15
4.1 F-jeugd/benjamin (6/7 jaar)	15
4.2 E-Jeugd (8/9 jaar)	16
4.3 D-Jeugd (10/11 jaar)	17
4.4 C-Jeugd (12/13 jaar)	17
4.5 B-Jeugd (14/15 jaar)	18
4.6 A-Jeugd (16/17 jaar)	18
4.7 Algemeen	18
5 Onderdelen/Vaardigheden per blok	20
6 Planning per blok	21
7 Verwijzing oefenstof per onderdeel/vaardigheid	22
8 Trainingsformulieren	23
9 Hockeydiploma's	24
9.1 Hockeydiploma 1	24
9.2 Hockeydiploma 2	29
9.3 Hockeydiploma 3	29
9.4 Hockeydiploma 4	29
9.5 Hockeydiploma 5	30
9.6 Hockeydiploma 6	30

1. WAT IS TRAINEN?

Wat houdt training geven nu precies in? Uitgegaan wordt van de volgende definitie: "Trainen is het bewust, systematisch en regelmatig werken aan het verbeteren van de prestatie". Met prestatie wordt bedoeld het bereiken van een vastgesteld doel, zowel individueel als met het hele team.

"Prestatie" kan ook een negatieve klank krijgen, als bedoeld wordt "winnen ten koste van alles en iedereen". Deze manier van presteren mag bij de jeugd nooit het doel zijn.

Van beginnersniveau tot en met topniveau.

De ontwikkeling van de speler wordt over een aantal jaren uitgespreid met als doel een harmonieus trainingsproces tot stand te brengen. Bij hockey duurt het groeiproces van beginner tot topspeler zeker 10 - 15 jaar. De leeftijd waarop het absoluut topniveau gemiddeld gehaald wordt, ligt bij vrouwen op 23 - 25 jaar en bij mannen op 25 - 27 jaar. De hockeyontwikkeling is globaal te verdelen in drie trainingsfasen:

- a. de basistraining (7 à 11 -13 jaar)
- b. de opbouwtraining (14 - 17 jaar)
- c. de prestatietraining (vanaf 17 jaar)

1.1 Basistraining

Kenmerken:

- Een veelzijdige, op hockey gerichte basisvorming.
- Toepassing van gevarieerde trainingsmiddelen en -methoden gericht op coördinatieve vaardigheden.
- Systematische introductie van de hockeytechnische vaardigheden.

Wanneer deze aspecten onvoldoende aandacht krijgen, ontstaan er manco's in de ontwikkeling van het prestatievermogen.

Het technische gedeelte wordt bepaald door het aanleren van de basistechnieken, waarbij een goed evenwicht gevonden moet worden tussen veel herhalen en afwisseling van oefenstof. Met andere woorden: veel gelijksoortige handelingen in een andere verpakking.

De tactische vorming beperkt zich in eerste instantie tot een begrip van spelregels en basisprincipes van aanval en verdediging. Per jaar worden hier elementen aan toegevoegd. Het spelen op diverse plaatsen bij het drie-, zes-, acht- en elftalhockey is van wezenlijk belang.

Het conditionele gedeelte bevat voornamelijk coördinatie, algemeen uithoudingsvermogen, algemene kracht, snelheid en lenigheid. Bij de mini's wordt dit getraind met stick en bal en zoveel mogelijk in speelse vormen. Specifieke conditietraining heeft in deze fase weinig zin, omdat op deze leeftijd de fysieke voorwaarden ontbreken voor het aankunnen van een zware belasting.

Belangrijk is ook reeds de mentale vorming, vooral in de zin van het zelfstandig leren uitvoeren van opdrachten. Het leren omgaan met medespelers, scheidsrechters en tegenstanders behoort al in de basistrainingsperiode opgenomen te worden.

1.2 Opbouwtraining

Kenmerken:

- ontwikkeling en uitbouw van de basistraining.
- leren en beoefenen van alle hockeytechnische vaardigheden.
- oriëntatie op andere specifieke oefen-/spelvormen ter verbetering van conditionele en
- hockeytechnische vaardigheden en tactisch inzicht.
- het scheppen van voorwaarden om een goede overgang naar tophockey mogelijk te maken.
- toename van omvang en intensiteit van trainingen en wedstrijden.

1.3 Prestatietraining

Kenmerken:

- Voortdurende, consequente ontwikkeling van prestatiebepalende factoren.
- Opvallende toename van trainingsbelasting.
- Regelmatige confrontatie met selectiewedstrijden en toernooien.
- Verdergaande, op de positie gerichte, individualisering en specialisatie in opzet en uitwerking van de trainingen (zowel technisch als tactisch).

De opbouwtraining en de prestatietraining blijven in het kader van deze instructie verder buiten beschouwing.

1.4 Voordat je trainer wordt

Als een trainer er mee instemt een team gedurende een hockeyseizoen te gaan trainen, dient hij zichzelf de volgende vragen te stellen:

Wat weet ik van kinderen in deze leeftijdsfase?

Iedere leeftijdscategorie heeft specifieke kenmerken, die van belang zijn voor de hockeytraining. Een jongens D-team vergt een andere aanpak dan een meisjes A-team. Ook de inhoud van de training dient aangepast te worden aan de leeftijd.

Wat weet ik van hockey, wat beheers ik zelf?

Heb ik voldoende kennis van techniek en tactiek om training te kunnen geven? De basistechnieken moeten minimaal voorgedaan kunnen worden, en de aandachtspunten bij de technieken moeten bekend zijn. Het goed aanleren van de basistechnieken is van essentieel belang.

Wat weet ik van training geven?

Training geven is méér dan een uur per week hockeyen met kinderen. Zoals we verderop zullen zien dient er een gedegen planning gemaakt te worden aan de hand waarvan de trainingen ingevuld worden.

Daarnaast is er binnen elke afzonderlijke training een bepaalde structuur te onderscheiden, die een optimaal benutten van de trainingstijd garandeert.

Hoe is de opbouw van de afzonderlijke training?

Bereid elke training voor. Stel een doel en bepaal de oefeningen (zie formulier verderop), die met toenemende moeilijkheid het gestelde doel ondersteunen. Maak van elke training een consistent programma.

Ben ik voldoende gemotiveerd?

Het aanvaarden van een trainersopdracht betekent dat er een commitment wordt aangegaan voor minstens één seizoen. Training geven dient enthousiast en met veel inzet te gebeuren. Dit vergt een goede motivatie!

Ben ik voldoende kritisch t.o.v. mijzelf en mijn functioneren?

Na elke training dient er geëvalueerd te worden: hebben de kinderen plezier gehad, hebben ze iets geleerd, hebben ze voldoende inspanning kunnen leveren, zijn de gestelde doelen bereikt, was de oefenstofkeuze goed, was ik voldoende stimulerend, enz. Een kritische houding is daarbij een absolute voorwaarde.

Wat moet een trainer van de vereniging weten als hij een trainersopdracht aanvaardt?

Naast alle inhoudelijke aspecten van trainen (die verderop aan de orde zullen komen) is het voor een trainer van essentieel belang dat hij weet hoe een vereniging tegen verschillende aspecten aankijkt:

- Is er een jeugdplan dat als uitgangspunt dient voor de invulling van het trainingsplan?
- Organisatie: wie is verantwoordelijk voor de organisatorische aspecten? Hoe is de organisatie van het jeugdhockey?
- Beleving/sportiviteit: wat staat voorop bij de vereniging, leren of winnen; hoe belangrijk is sportiviteit?

2. PLANNING

In de training worden een aantal effecten nagestreefd, zoals b.v. betere techniekuitvoering, groter tactisch inzicht, betere conditie, enz. Systematisch werken gedurende een periode van meerdere jaren is een voorwaarde voor het realiseren van deze doelen.

Er zal dus tussen de trainingen een samenhang moeten bestaan. De trainer zal daarom de trainingen moeten plannen. Veelal zal dit gebeuren aan de hand van een jeugdplan. In een jeugdplan zijn de verschillende doelstellingen per leeftijdscategorie vastgelegd. De basisopleiding tot elftalhockey is bij de jongste jeugd het uitgangspunt voor de invulling van het jeugdplan. Deze doelstellingen vormen dan ook het uitgangspunt voor het samenstellen van een jaarplan. Het jaarplan geeft aan wat de doelstellingen zijn voor één seizoen.

Bij het opstellen van een jaarplan wordt het trainingsjaar verdeeld in verschillende perioden.

Voor de jeugd wordt het seizoen als volgt ingedeeld:

- Augustus : voorbereidingsperiode
- September / oktober (tot herfstvakantie) : wedstrijdperiode 1
- Oktober / december (tot winterstop) : wedstrijdperiode 2
- December / februari : mid-winter (evt. zaalhockey) en voorbereiding 2e helft seizoen
- Maart / mei : wedstrijdperiode 3 en toernooi periode
- Juni : Toernooien

Spelers kunnen gedurende deze periodes gevolgd worden op basis van aspecten als: *Techniek, Tactisch inzicht, Conditie, Inbreng en Motivatie.*

De grote lijnen die in een jaarplan staan aangegeven kunnen in het algemeen heel goed aangehouden worden, maar tijdens het seizoen kan blijken dat enkele toevoegingen of bijstellingen noodzakelijk zijn. Die ruimte moet in een jaarplan altijd aanwezig zijn. Omdat het leerproces bij de jeugd een dominante plaats inneemt, is het raadzaam voor elke periode enkele aandachtspunten te formuleren en die punten concreet aan te geven. Er moet gewaarschuwd worden voor een te grote graad van detaillering. Planning is namelijk een hulpmiddel en mag dus niet tot doel verheven worden. Gebeurt dit wel, dan schiet men zijn doel voorbij!

Zo kan het ook voorkomen dat bepaalde wedstrijdresultaten aanleiding geven om de planning bij te stellen. Die flexibiliteit moet in ieder plan aanwezig zijn.

Per periode wordt een uitwerking gemaakt van de in die periode te behandelen onderwerpen. Deze onderwerpen worden uitgewerkt in afzonderlijke trainingen. De volgende elementen liggen hieraan ten grondslag:

- Doelstellingen
- Beginsituatie
- Methode: beoogde werkwijze
- Trainingsindeling
- Evaluatie: hoe is de training verlopen/zijn de doelstellingen gehaald?

Opmerkingen:

1. De eerste trainingen (4 à 5) gelden als inwerkperiode. Het doel hiervan is: wennen aan elkaar (groep - trainer), niveau testen (start speler beoordeling), trainingsdiscipline en -mentaliteit testen, sfeer opbouwen, enz. Voorts geldt het als een periode voor het bepalen van de mentaliteit waarmee sport wordt bedreven.
2. Aan de hand van de ervaringen van deze inwerkperiode wordt een definitief werkplan opgesteld.
3. Het is aan te bevelen om een aantal trainingsuren per jaar buiten de programmering te houden, omdat:
 - uren vanwege onverwachte oorzaken uitvallen
 - sommige trainingen na evaluatie herhaald moeten worden
 - ingespeeld moet kunnen worden op actuele zaken

Samengevat:

Er wordt uitgegaan van een lange termijnplanning in de vorm van een jeugdplan, dat de doelstellingen per leeftijdscategorie aangeeft.

Hieruit wordt voor één seizoen een jaarplan gemaakt.

Het jaarplan wordt weer verdeeld in 3 (wedstrijd-) periodeplannen en hieruit worden de afzonderlijke trainingen samengesteld.

De afzonderlijke training zelf heeft, op zijn beurt, ook een eigen opbouw. Hierover gaat het volgende hoofdstuk.

3. WAT EN HOE WORDT ER GETRAIND?

De uiteindelijke vormgeving van het trainingsproces gebeurt in de afzonderlijke training. Men kan gerust zeggen dat de training het meest wezenlijke en in ieder geval het meest concrete aspect vormt van de totale trainingsplanning. Bij de uiteindelijke vormgeving van de training gaat het om:

- Vaststellen van de doelstelling
- Indelen van de training

3.1 Vaststellen van de doelstelling

Bij het voorbereiden van de training is de eerste stap het vaststellen van de doelstelling (wat wil ik bereiken?). Enige voorbeelden zijn: het aanleren van een techniek, het verfijnen van een passeerbeweging of het verbeteren van het verdedigen in een 1:1 situatie.

Dit doel bereik je aan de hand van de beginsituatie van de spelers of pas je aan naar aanleiding van een meetmoment (meestal de wedstrijd).

Om het niveau van een speler te bepalen kijken we naar de volgende aspecten:

Technisch: In hoeverre beheerst de speler de basistechnieken en eventuele bijzondere technieken?

Een basistechniek is bijvoorbeeld het pushen van een bal of een bal aannemen.

Tactisch: In hoeverre heeft de hockeyer inzicht in de individuele tactiek en in de teamtactieken bij balbezit en niet-balbezit?

Tactiek is bijvoorbeeld een bepaalde opstelling van een speler of een team.

Conditioneel: Hoe is de basisconditie, de specifieke conditie en de atletische motoriek van een speler? Welke belasting tijdens de training is verantwoord en welke noodzakelijk?

Welke belasting is in de wedstrijd nodig?

Inbreng: In welke mate heeft de speler invloed op het team? In welke mate biedt de speler zich (aanspeelbaar) aan? In welke mate coachen de spelers elkaar ('man in de rug', 'rechts is ruimte', 'wie biedt zich aan' etc)?

Motivatie: Motivatie (instelling en mentaliteit), gevoelens, aanwezigheid, interesses, angsten (faalangst) en karakter spelen een rol in de beoordeling van de motivatie van een speler.

Als je in kaart hebt gebracht wat het niveau van de spelers in de trainingsgroep is, is het van belang dat er zo effectief mogelijk wordt getraind. Je moet ervoor zorgen dat alle spelers in je groep het gewenste niveau halen. Het kan dus gebeuren dat je in

verschillende groepen, met een verschillend niveau, gaat werken. Zorg dan dat er hulp bij de training is (bijvoorbeeld door één van de ouders), want dit lukt je niet alleen. Zeker op jongere leeftijd zijn de verschillen binnen trainingsgroepen aanzienlijk. Om bij elk kind het maximale leereffect te bereiken moet voor iedereen de training wel uitdagend blijven. Naast deze zgn.

differentiatie zijn er meer factoren die bepalen of je het gewenste niveau haalt. Het betreft de beginsituatie van de trainer zelf en een aantal externe factoren, die de training kunnen beïnvloeden.

Als trainer moet je ook rekening houden met:

- Grootte en samenstelling van de groep.
- Niveau jongens-/meisjesgroep en individuele vaardigheid.
- Sfeer in de groep.
- Doelstelling van de groep.
- Het weer (zorg, bijvoorbeeld, bij koud weer dat er weinig moet worden stilgestaan).
- Speelruimte (heel veld, 1/2 of 1/4, wel of geen cirkel/goal).
- Materiaal (hesjes, pilonnen, ballen).
- Aantal trainingen per week.
- Tijdstip en tijdsduur training.

Aangezien je wilt bereiken dat de jeugd beter leert hockeyen is het van belang om voor iedere training een plan te maken. We noemen dit de **trainingsopbouw**. Aan welke facetten besteed je aandacht (techniek, tactiek, spelregels)? Is iedereen voldoende in beweging? Is er voldoende afwisseling in de training? Maar ook; is de training een consistent geheel?

Voor de training zelf is het dus van belang om:

- Een expliciet doel (of thema) te hebben.
- De traing goed in te delen.
- De juiste oefenstof vast te stellen.
- De oefenstof juist in te delen (kleine stapjes, weerstand, herhalingen, differentiatie).
- De juiste aanbiedingsvorm te kiezen (oefen-, spel-, of wedstrijdvorm).

3.2 De indeling en opbouw van de training

De training wordt ingedeeld in de volgende onderdelen:

- inleiding (warming-up)
- kern (1 en 2)
- afsluiting (cooling-down)

3.2.1 Inleiding (warming-up)

De warming-up dient hoofdzakelijk tot het bereiken van een optimale sfeer welke noodzakelijk is voor de training. In mindere mate heeft de warming-up bij de jongste jeugd een fysiologisch aspect ten doel en uit opleidingsoogpunt verdient het aanbeveling om de warming-up geheel met bal en stick uit te laten voeren.

De inleiding moet altijd afgestemd zijn op, en is als zodanig afhankelijk van:

- **Beginsituatie:** De inhoud en de duur van de inleiding worden bepaald door het technische en tactische niveau, het conditieniveau en de motivatie van de hockeygroep. Daarnaast door externe factoren, zoals weersomstandigheden en accommodatie.
- **Kern van de training:** De inhoud en de duur van de inleiding moeten afgestemd zijn op de hockey activiteiten die in de kern aan de orde komen.

Om de tijd, welke voor de warming-up beschikbaar is, optimaal te benutten, verdient het aanbeveling om gebruik te maken van speelse vormen die bekend zijn of een zeer korte uitleg vereisen. Bij elke warming-up dient rekening gehouden te worden met het uitdagende karakter en met de veiligheid.

3.2.2 Kern

Tijdens dit gedeelte van de training wordt aandacht besteed aan het leren, automatiseren / oefenen en inslijpen van elementaire technieken en specifieke vaardigheden, evenals het leren, automatiseren / oefenen en inslijpen van elementaire tactische vormen.

De keuze en ordening van de hockeyinhouden en -activiteiten in dit centrale gedeelte van de training worden bepaald door de concrete doelstellingen die hiervoor zijn geformuleerd. Wanneer de doelstelling gericht is op de techniek, zal de kern één of meer fasen uit het technisch leerproces omvatten. In de meeste gevallen zullen 2 fasen uit het leerproces aandacht krijgen. Zo is het gebruikelijk om binnen de kern een onderscheid te maken tussen:

- **KERN 1: het aanlerend en/of oefenend gedeelte.**
 - Leren, ervaren en oefenen van grove technieken.
 - Oefenen, ervaren en automatiseren van verfijnde technieken (methodische opbouw naar wedstrijdsnelheid en volledige weerstand).
 - Leren en ervaren van tactische principes.
 - Oefenen en automatiseren van tactische principes en situaties (methodische opbouw naar wedstrijdsnelheid en volledige weerstand), individueel en groepsgewijs.
- **KERN 2: het toepassings (spelende) gedeelte van de training.**
 - Technische en tactische aspecten.
 - Conditionele en mentale aspecten.

In de praktijk vormen vaak mengvormen of combinatie-vormen van techniek en tactiek de

doelstelling van de training, waarbij deze aspecten als zodanig dan niet afzonderlijk aan de orde worden gesteld. Tenslotte moeten de kerndelen altijd uitmonden in een vorm van speltoepassing die tevens als climax van de training beschouwd dient te worden. Daarbij wordt gebruik gemaakt van eenvoudige spelvormen of kleine partijspelen, vereenvoudigd of aangepast partijspel en/of volledig partijspel.

3.2.3 Afsluiting

Het ligt voor de hand dat de inhoud van de afsluiting van de training moet aansluiten bij datgene wat in de kern is gebeurd qua intensiteit en beleving.

3.2.4 Algemeen

De organisatie, indeling en opbouw van de training bepalen ook voor een deel het welslagen ervan. Een eenvoudige organisatie is vaak de beste, let op veiligheid en werk met meerdere groepjes.

Bij het training geven is het van belang dat er sprake is van een complete, duidelijke en korte uitleg ('waarom'). Dus niet alleen uitleg geven, maar de beweging ook voor (laten) doen en de spelers gelegenheid geven om zelf te oefenen. Bij complexe situatie oefeningen eerst de logistiek (hoe moeten we lopen, hoe moet de bal rondgaan) oefenen en pas als dat draait aandacht besteden aan het werkelijke trainingsdoel.

Samengevat: PRAATJE - PLAATJE - DAADJE

Om een training te vergemakkelijken of juist te verzwaren kun je als trainer één van de TRAD differentiaties toepassen:

Tempo : Begin met moeilijke technieken eerst vanuit stilstand. Door het tempo te verhogen of juist te verlagen wordt de oefening zwaarder of lichter.

Richting : Begin oefening eerst met rechtdoor te spelen. Oefening met richtingverandering zijn moeilijker.

Afstand : Begin oefening eerst op korte onderlinge afstand tussen de spelers. Zuiver spelen wordt moeilijker over grotere afstand.

Druk : Begin met een pylon als tegenstander. De trainer zelf kan halve weerstand geven (bij spelers loopt dit vaak uit de hand), met een tegenstander is er volledige weerstand.

Uitgangspunt is dat in elke training een plan is te onderkennen. De trainer die het riskeert zonder planning te werken en met een houding van 'ik zal wel zien' werkt doellos en onverantwoord. Daarbij is de evaluatie van wezenlijk belang in verband met de vaststelling van de vooruitgang in de doelrealisatie. Aan de andere kant moet er in iedere training altijd ruimte zijn voor initiatief, intuïtie, improvisatie en inspelen op feedback van het team. Het moet mogelijk zijn dat de trainer zijn eigen planning loslaat.

3.3 Uitvoering van de training

a. De trainer/coach let op het uiterlijk:

- goede kleding en beschermend materiaal dragen
- passend schoeisel en stick gebruiken
- geen kauwgom, snoepgoed toestaan
- geen sieraden en horloges laten dragen

b. Het gedrag van de trainer:

- is actief - stimulerend - enthousiast en fantasierijk.
- hij moet duidelijk praten (kort - niet te snel). Let op dat je de wind in de rug hebt.
- hij geeft duidelijk uitleg.
- hij stelt zich goed op t.o.v. de groep.
- hij is "voelbaar" in de groep aanwezig.
- hij geeft een goed voorbeeld of laat dit geven.
- hij maakt de nodige complimentjes.

c. Corrigeren:

- De trainer corrigeert positief. Het doel van corrigeren is de kinderen te helpen, niet om ze te kleineren of voor gek te zetten.
- De trainer houdt bij het corrigeren altijd het doel van de oefening in het oog.
- De trainer verwacht niet te snel resultaat. Geleidelijkheid en dus geduld is geboden.
- De trainer geeft een goed, duidelijk en langzaam uitgevoerd voorbeeld. Dit is zeer effectief
- laat ook de kinderen (niet altijd dezelfde) eens een voorbeeld geven.
- De trainer corrigeert ook sociaal: hij leert ze eerlijk spelen en hij leert ze accepteren dat niet iedereen hetzelfde kan en doet. De kinderen moeten ook leren om gericht naar elkaars acties te kijken. Vervolgens kunnen ze elkaar ook aanwijzingen geven als ze zien dat de ander een beweging of een actie niet goed uitvoert. De ervaring om elkaar met succes te kunnen helpen werkt zeer positief op het groepsgebeuren. De kinderen leren zo om zelfstandig te spelen en elkaar te coachen in de wedstrijd.
- De trainer corrigeert ook mentaal, b.v. gedrag bij winst, verlies, concentratieverslapping.

d. Persoonlijkheid en manier van optreden:

- hartelijk - vriendelijk - humor (indien gepast).
- verantwoordelijkheid t.a.v. spelsfeer en fair-play.

e. Organisatie:

- veiligheid nastreven t.a.v. materiaal, opstellingen, oefensituaties (b.v. bij afwerken op doel).
- waar staat de trainer/coach en waar staat de groep?
- overzicht is belangrijk.

- een eenvoudige organisatie is meestal de beste.
- soms zelf materiaal klaarzetten, soms niet.
- overzichtelijk.
- veiligheidsmaatregelen: geen ballen laten slingeren enz.
- laat spelers helpen met opruimen.
- zinvol gebruik van materiaal (kegels) en van aanwezige lijnen.
- veel werken in stroomvorm, dat geeft korte wachttijden.
- in groepjes laten werken.

f. Instructie en correctie tijdens het oefenen:

- altijd duidelijk (laten) voordoen, in aangepast tempo.
- vooral uitleggen "waarom".
- voldoende arbeid laten verrichten.
- iedereen mee laten doen.
- laten merken iets te zien dat niet of juist wel gedaan wordt.
- tijdig op de fouten wijzen en daarbij zeggen wat fout, maar ook wat goed is.
- niet alleen kijken naar degenen die goed of juist niet zo goed zijn, maar naar iedereen.

g. Instructie en correctie tijdens het spelen

- de trainer/coach is veel meer dan scheidsrechter alleen.
- spelleiden vraagt om voortdurend spelregels interpreteren.
- aanwijzingen geven in korte, correcte bewoordingen.
- ingrijpen zodra de goede spelsfeer dreigt verloren te gaan.
- groepen maken/laten maken/partijen kiezen.
- groepen wijzigen wanneer het spelevenwicht verstoord is.
- puntentelling bijhouden.
- eerlijk en onpartijdig de spelregels hanteren.
- voorbeelden geven wanneer de spelers tactische fouten maken die storend zijn voor een goede spelontwikkeling.
- zelf meespelen: niet domineren.
- ook de zwakkeren in het spel duidelijk betrekken in de diverse spelsituaties, b.v. bij het nemen van vrije ballen.
- aandacht blijven schenken aan een goede spelsfeer.

3.4 Evaluatie van de training

De waardebeoordeling van de training. Na de training volgt controle op wat goed en wat fout ging. Een slechte training ligt meestal niet aan te kort geschoten activiteit van het kind of gebrek aan interesse. Probeer er achter te komen waaraan het wel heeft gelegen, door kritisch te kijken naar de keuzen die gemaakt zijn t.a.v. de leerdoelen, de keuze van de oefenstof, de uitvoering, de eigen houding, enz.

Betrek de kinderen in de evaluatie:

- wat heb je geleerd?

- wat ging er goed?
- heb je plezier gehad?
- ben je moe geworden?

Verder evalueren en noteren:

- wie was er niet?
- wat hebben we gedaan?
- hoe ging het?
- welke spelers vielen op?
- aandachtspunten voor de volgende training.

Een goede training wordt door het kind als volgt ervaren:

Het oefengedeelte:

- de oefening wordt pas uitgelegd, als ik goed oplet
- ik moet alles kunnen verstaan
- ik snap waar we mee bezig zijn
- de trainer wordt niet boos als er iets fout gaat
- ik mag meehelpen met klaarzetten/opruimen
- ik hoef nooit lang te wachten
- ik begrijp best alles
- ik mag gerust iets vragen

Gevoel: IK BEN ALTIJD LEKKER MOE NA DE TRAINING

Het spelgedeelte;

- ik mag zelf wel eens wat voordoen
- de trainer luistert als ik iets vraag
- ik krijg complimentjes
- de trainer is met de spelregels heel duidelijk en eerlijk
- we spelen altijd spannende wedstrijden

Gevoel: DAAR HEB IK VEEL VAN GELEERD

4. TRAININGSPLAN

Hockey is een moeilijk spel. Gaat men voorbij aan het beoefenen van de basistechnieken, dan blijkt het ook nog een gevaarlijk spel! Alleen als een kind zich veilig voelt, is het in staat te spelen!

Veel aandacht moet dan ook in de beginfase besteed worden aan veiligheid en techniek. Beoefening van de basistechnieken en de ontwikkeling van tactisch inzicht gaan samen. In een opleidingsplan zullen technische en tactische aspecten stap voor stap aan de orde komen. De benjamins vragen een hele andere aanpak ten opzichte van de rest van onze jeugd, daarom wordt het benjaminplan in een aparte paragraaf behandeld.

4.1 F-jeugd/benjamin (6/7 jaar)

Techniek:

- het vasthouden van de stick (greep)
- het lopen met de bal
- het afpakken van de bal
- het afspelen van de bal
- het aannemen van de bal
- het gebruik van de backhand

Toepassing in tikspelen:

Bij het kiezen van een tikspel is het noodzakelijk te weten dat het spel op de volgende punten kan worden aangepast:

- spelen met meer of minder tikkers en/of lopers
- het tikgebied groter of kleiner maken
- hindernissen (obstakels) maken waar tikkers (en lopers) niet overheen mogen gaan
- de kinderen die "af" zijn door andere lopers laten verlossen, zodat ze weer mee kunnen spelen
- in het tikgebied plaatsen aangeven waar de lopers vrij zijn

Toepassing in pingelspelen; lopen met de bal:

Bij het kiezen van een pingelspel is het noodzakelijk te weten dat het spel op de volgende punten kan worden aangepast:

- een vrije óf een voorgeschreven route volgen
- langzamer óf vlugger lopen met de bal
- met minder óf meer balaanrakingen spelen
- zonder óf met richtingveranderingen spelen
- met gemakkelijke óf met moeilijke richtingveranderingen
- met forehand en/óf backhand spelen
- zonder óf met stilleggen van de bal lopen

Toepassing in mikspelen; het gericht spelen van de bal:

- Van mikken en rollen van grote bal via kleinere bal naar hockeybal en stick.
- Van breed mikvlak naar smal mikvlak.
- Van dichtbij naar veraf.
- Van stilstaand mikvlak naar bewegend mikvlak.

- Van stilstaand mikken naar mikken in loop.

Toepassing in overspelen; het gedoseerd spelen van de bal:

- overspelen is mogelijk met de handen, met een grote bal óf met stick en bal.
- overspelen is mogelijk met twee óf met meer kinderen.
- overspelen is mogelijk vanuit een al dan niet vaste opstelling.
- de volgorde van wie naar wie speelt kunnen we vastleggen óf vrijlaten.
- dichterbij of verder van elkaar af overspelen.
- overspelen kan stilstaand óf vanuit loop.
- overspelen kan rechtstreeks naar iemand óf bijvoorbeeld via een balk of door iets heen.
- overspelen kan met één óf met meerdere ballen.
- inbouwen van een tijdsfactor, bijvoorbeeld "hoe vaak hebben jullie de bal in één minuut kunnen overspelen?"

Toepassing in duelspelen; bal houden en bal afpakken:

Bij het kiezen van een spel uit het speelgebied "bal houden -bal afpakken" met een grote bal is het mogelijk het spel op de volgende punten aan te passen:

- veld: grootte
 - gebieden waar alleen de balbezittende partij mag komen
- spelers: aantal
 - meer spelers bij de partij die de bal moet houden (overtal), dan bij de partij die de bal moet afpakken.
- doelen:
 - zonder doelen, de zogenaamde "lummelspelen".
 - met doelen (variëren in aantal en grootte van de doelen).
- spelregels

4.2 E-Jeugd (8/9 jaar)

Leeftijdskennmerken:

- Een grote bewegingsdrang.
- Coördinatie beperkt ontwikkeld.
- Grote bewegingstechniek is goed aan te leren.
- Grote verschillen in handigheid met stick en bal.
- Kinderen denken heel concreet en 'zwart/wit'.
- Speelse spontane instelling.
- Snel afgeleid, uiterst korte taakconcentratie.
- Uit op succesbeleving.
- Op zichzelf gericht.

Trainingstips:

- Veel tijd voor basistechniek.
- Veel balcontact en variatie.
- Niet 'inlopen' en 'stretchen', maar balcontact.
- Alles in beweging uitvoeren.
- Veel aandacht voor motorische coördinatie.
- Veel spelvormen.

- In beperkte ruimte spelen.
- Leren van enkele spelregels.
- Wisselende opstelling en - groepjes.
- Fantasierijke spelen, kort en snel afwisselend.
- Eenvoudig samenspel.
- Veel belonen en complimenteren.

4.3 D-Jeugd (10/11 jaar)

Leeftijdskennmerken:

- Een gecontroleerde bewegingsdrang.
- Goed motorische coördinatie, ideale leeftijd voor vaardigheden.
- Beheersing grove techniek.
- Informatieverwerking door zintuigen.
- Korte taakconcentratie.
- Succesbeleving ook meer op team gericht.
- Spelbeleving is overheersend.

Trainingstips:

- Verfijnen en uitbreiden van techniek.
- Veel bewegen.
- Niet 'inlopen' en 'stretchen', maar balcontact.
- Hoog leertempo mogelijk.
- Tactische leermomenten aanreiken.
- Wisselende plaatsen spelen.
- Veel spelvormen en samenwerking.
- Veel wedstrijdvormen.
- Veel variatie.

4.4 C-Jeugd (12/13 jaar)

Leeftijdskennmerken:

- Fysiek zwaarder belastbaar.
- Toename technisch leervermogen.
- Toename van technisch en tactisch inzicht.
- Vragen naar het 'waarom'...
- Willen meedenken in oplossingen.
- Taken verdelen.
- Wedijver is het motief voor spelbeleving.

Trainingstips:

- Niet 'inlopen' en 'stretchen', maar balcontact.
- Let op individuele verschillen, in willen en kunnen.
- Technische oefeningen in gevarieerde en complexe situaties.
- Jeugd mee laten denken.
- Tactische positie scholing.
- Duidelijke uitleg 'waarom'...

4.5 B-Jeugd (14/15 jaar)

Leeftijdskennmerken:

- Toename belasting.
- Stoornissen in motoriek (jongens), vermindering technisch leervermogen.
- Toename technisch en tactisch inzicht.
- Wisselende stemmingen, inzet en betrokkenheid.
- Neiging om trainingen en oefeningen ter discussie te stellen.

Trainingstips:

- Rekening houden met verschillen in belastbaarheid.
- Door toename van kracht kunnen nu ook andere technieken worden aangereikt.
- Leertempo differentiëren, per individu of per groepje.
- Teamtactische aspecten aanbieden.
- Positieve sfeer scheppen.

4.6 A-Jeugd (16/17 jaar)

Leeftijdskennmerken:

- Hoge fysieke belasting is verantwoord.
- Verfijnen van de motoriek.
- Uitbreiden technische kwaliteiten.
- Ontvankelijk voor tactische aspecten.
- Bewuste keuzes voor prestatie- of recreatie sport.
- Keuzes voor een bepaalde plaats en sociale rol binnen het team.

Trainingstips:

- Meest effectieve training door persoonlijke benadering en goede motivering achter de oefenstof.
- Individuele technische kwaliteiten afstemmen op speler.
- Complexe tactische vormen aanbieden (individueel of per groep).
- Training of trainingsgroepjes afstemmen op individuele motivatie structuur.

4.7 Algemeen

Bij het training geven aan jeugd zijn er een aantal punten die aandacht verdienen:

- Heb oog voor de bijzondere positie van de jeugd. Het is belangrijk te weten of het CITO-toets periode is, of er schoolkeuzes gemaakt moeten worden, dat er publiek van de andere sexe' belangstelling' voor de training heeft.
- Draag mede verantwoordelijkheid voor ontwikkeling, opvoeding, normen en waarden.
- Draag zorg voor veiligheid en geborgenheid. Dus geen 'publiek'.
- Stimuleer zelfstandigheid.
- Zorg voor een goede groeps sfeer. Maak individuele verschillen expliciet en bespreekbaar.
- Let op spelplezier voor iedereen. Wees alert op domineren van enkelingen.

- Jeugd mag presteren, het moet niet. Maak desnoods aparte groepjes als de 'recreanten' remmend werken op de 'topsporters' binnen het team.
- Ontwikkel spelregelkennis.
- Ontwikkel een respectvolle houding bij de jeugd.
- Stimuleer sportief gedrag t.o.v. medspelers, tegenstanders, scheidsrechters, coaches, trainers enzovoort.
- Stimuleer goede omgangsvormen en sporthygiene (geen kauwgom, geen oorbellen etc). Zie ook de speciale KNHB-site op www.zwartekaart.nl
- Wees gastvrij tegenover de ouders, maar maak ze wel duidelijk dat het veld voor trainers en spelers is.
- Bespreek zaken met coaches, TC e.d. niet met de kinderen erbij. Ze hebben "grote oortjes".
- Onderhoud goede contacten met bestuur, commissies, trainingscoördinator enz.

5 Onderdelen/Vaardigheden per blok

In deze paragraaf beschrijven we de onderdelen/vaardigheden die per blok worden behandeld. Een blok is een tijdsperiode voor een bepaalde leeftijdscategorie. Binnen zo'n blok worden een aantal hockey-vaardigheden behandeld (en/of herhaald). Na deze periode kan worden beoordeeld of de groep deze onderdelen voldoende beheerst.

We kennen de volgende leeftijdscategorieën:

F-benjamins (6-jarig) (BF)

F (7-jarig) (1F)

E 1^e jaar (8-jarig) (1^E jaars E, E6)

E 2^e jaar (9-jarig) (2^E jaars E, D8)

D 1^e jaar (10-jarig) (1^e jaar D, D8)

D 2^e jaar (11-jarig) (2D)

C 1^e jaar (12-jarig) (1C)

C 2^e jaar (13-jarig) (2C)

B 1^e jaar (14-jarig) (1B)

B 2^e jaar (15-jarig) (2B)

A 1^e jaar (16-jarig) (1A)

A 2^e jaar (17-jarig) (2A)

Binnen elke categorie worden drie blokken gehanteerd:

Blok 1 van de zomervakantie tot de herfstvakantie (1^e competitieronde)

Blok 2 van de herfstvakantie tot de kerst (2^e competitieronde)

Blok 3 (vanaf januari tot de zomervakantie (midwinter + 3^e competitieronde)

Groep	Blok	Onderdeel	Omschrijving
BF	1	Push uit stand	
BF	1	Forehand stop	
BF	1		
BF	2		
BF	2		
BF	2		
Etc.	Etc.	Etc.	Etc.

8 Trainingsformulieren

De trainers maken gebruik van onderstaande formulieren om een training voor te bereiden. Verder kunnen ook de bevindingen tijdens de training worden vermeld. De trainers bewaren de ingevulde formulieren in de verstrekte map. Periodiek kunnen ze gebruikt worden tijdens het overleg tussen de TC en de trainer over de ontwikkelingen van trainer en team.

Trainingsformulier					
Trainer(s):		Team:		Datum:	
Onderdeel / Vaardigheid	Oefening (+ waaruit)	Organisatie	Aandachtspunten	Variaties	Hoe ging het?
1) Inleiding (Vorbereidend)					
2) Kern 1 (aanlerend)					
3) Kern 2 (toepassend)					
4) Afsluitend (afbouwend)					
5) Slot (Evaluatie)	Opruimen	Wat hebben we geleerd Wat was moeilijk Wat doen we nog een keer			

9 Hockeydiploma's

De hockeydiploma's worden bij de jongste jeugd gebruikt om te toetsen of een bepaalde groep de beoogde vaardigheden beheerst. Daarnaast is het vooral ook heel leuk voor de kinderen om een diploma te ontvangen tijdens een feestelijke bijeenkomst.

9.1 Hockeydiploma 1

Doelgroep (team / leeftijdscategorie) :

Eisen

- 1 Het drijven van een bal over een afstand van 15 meter
- 2 Het drijven van een bal met op het fluitsignaal wisselen van richting
- 3 Op snelheid een parcours afleggen in seconden
- 4 Het technisch goed forehandstoppen
- 5 Het slaan van een technisch goede schuifslag uit stand
- 6 Samenspel in een oefening
- 7 Theorie: Stickonderdelen benoemen

Toelichting

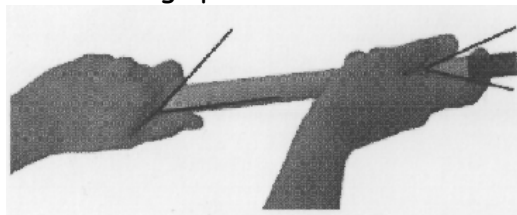
1 Drijven met de bal

Referentie:

Dutch Field Hockey System KNHB Trainings@ssistent,
techniekbeschrijving, lopen met de bal

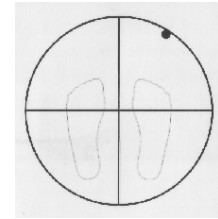
Grip:

- Ruimte tussen beide handen is twee volwassen vuisten
- Met de linkerhand de stick bovenaan stevig vasthouden, de rechterhand is ontspannen beneden
- Dubbele V-grip



Houding:

- Armen, met name linker elleboog, vrij van het lichaam
- Rug recht, knieën licht gebogen



Balpositie:

- Rechts voor de rechtervoet = sterke zone

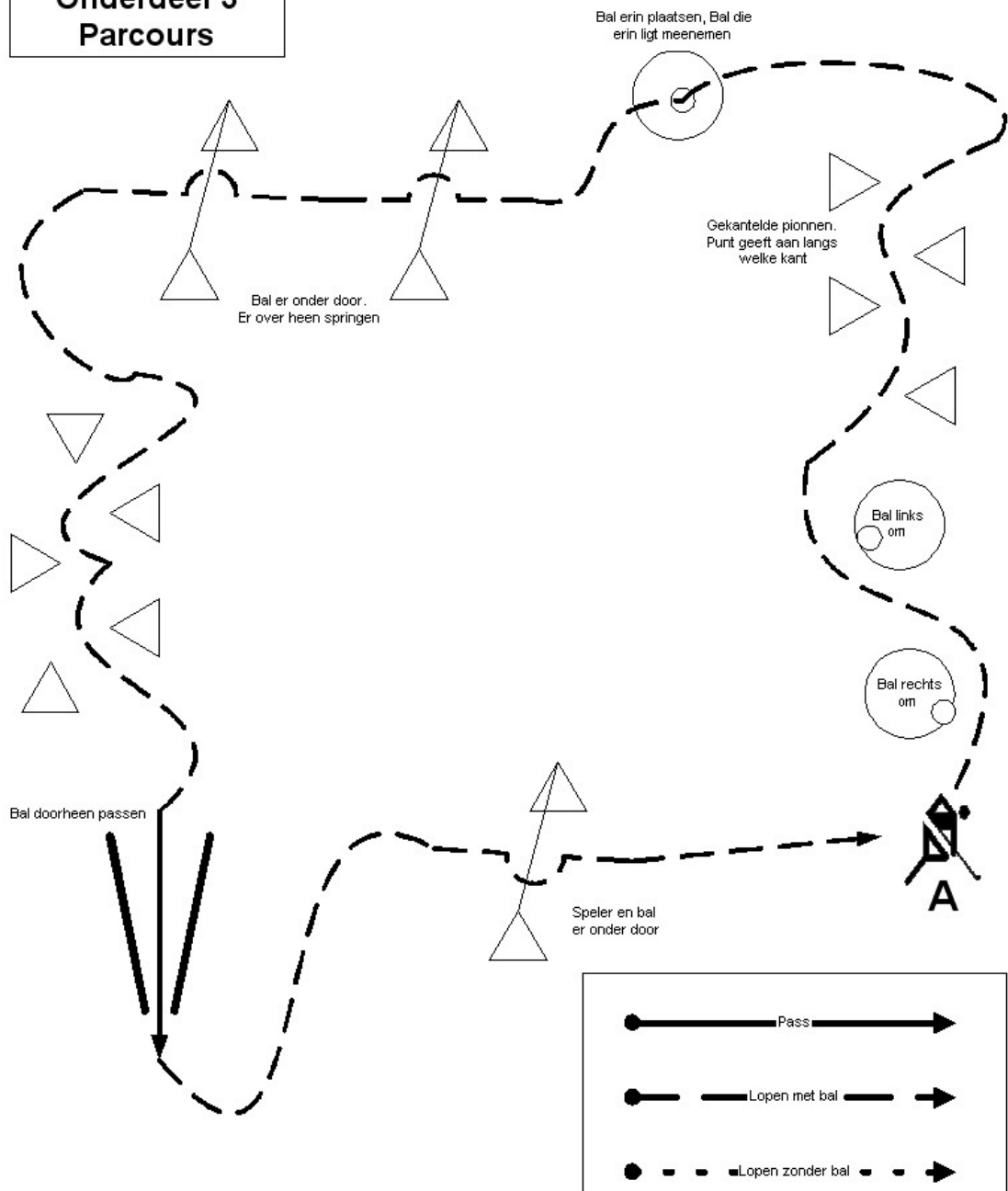
Actie:

- Bal en stick hebben volledig contact
- Stickblad open, recht achter de bal

2 Op fluitsignaal wordt 180° gedraaid, om controle over de bal aan te tonen.

3

**Hockeydiploma 1
Onderdeel 3
Parcours**



Zo snel mogelijk het parcours afleggen

4 Forehand stoppen (frontaal aangespeeld)

Referentie:

Dutch Field Hockey System, KNHB Trainings@ssistent:
techniekbeschrijving, in bezit komen van de bal

Grip:

- Ruimte tussen beide handen is twee volwassen vuisten
- Zowel de linkerhand als de rechterhand direct voor de aanname licht in de stick knijpen.
- Dubbele V-grip

Houding:

- De linkerhand bevindt zich voor de rechterhand, waardoor het stickblad gesloten is, de linkerelleboog staat ver uit.
- De bal nakijken tot er balcontact is.

Balpositie:

- Op het moment van aanname bevindt de bal zich voor en iets rechts van de rechtervoet.

5 Schuifslag

Referentie:

Dutch Field Hockey System, KNHB Trainings@ssistent,
techniekbeschrijving, spelen van de bal

Grip:

- Ruimte tussen beide handen is twee volwassen vuisten
- Met zowel de linkerhand als de rechterhand in de stick knijpen.
- Dubbele V-grip

Houding:

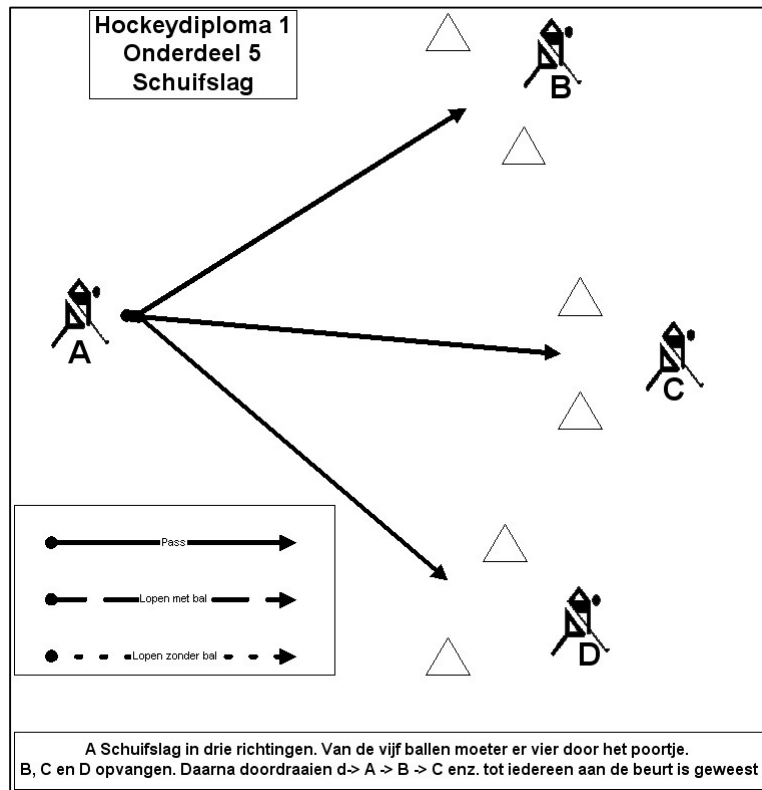
- In de uitgangshouding staan de voeten bij elkaar. Het gewicht rust voor het grootste deel op de rechter(achterste)voet.
- De denkbeeldige lijn van de achterste naar de voorste voet (dus ook schouders) bepaalt de richting van de pass (push).

Balpositie:

- De bal ligt ter hoogte van de linkervoet.

Actie:

- Uitstappen met de linkervoet in speelrichting, waarbij het lichaamsgewicht verplaatst wordt.
- Voor het raken van de bal veegt de stick over de grond.

**6. Samenspel: Met drietallen lopen & pushen****Referentie:**

Dutch Field Hockey System, KNHB Trainings@ssistent,
techniekbeschrijving, spelen van de bal

Grip:

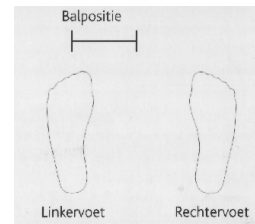
- Ruimte tussen beide handen is twee volwassen vuisten
- Met zowel de linkerhand als de rechterhand in de stick knijpen.
- Dubbele V-grip

Houding:

- In de uitgangshouding staan de voeten bij elkaar. Het gewicht rust voor het grootste deel op de rechter(achterste)voet.
- De denkbeeldige lijn van de achterste naar de voorste voet (dus ook schouders) bepaalt de richting van de pass (push).

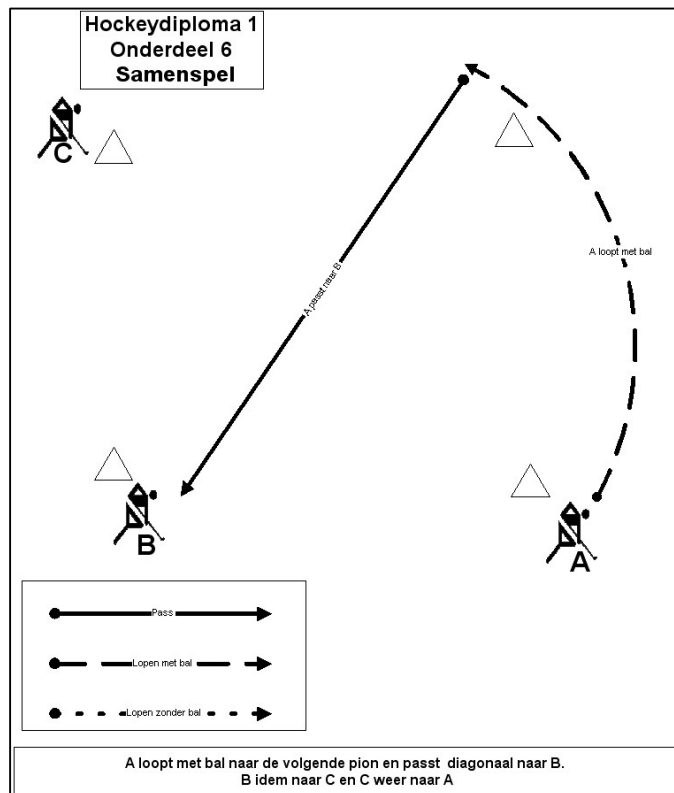
Balpositie:

- De bal ligt tussen het midden van beide voeten en de linkervoet



Actie:

- Uitstappen met de linkervoet in speelrichting, waarbij het lichaamsgewicht verplaatst wordt.
- De push is een trek/duwbeweging met respectievelijk de linker- en rechterhand
- De bal zo lang mogelijk aan de stick houden
- Na het spelen de bal met de stick nawijzen, waarbij de punt van haak omhoog wijst.



9.2 Hockeydiploma 2

Doelgroep (team / leeftijdscategorie) :

Eisen

- 1 Het technisch juist uitvoeren van de "indian dribble"
- 2 Het technisch goed kunnen aannemen van de bal
- 3 Het slaan van een technisch goede schuifslag vanaf acht meter in het doel, met de linkervoet voor
- 4 Het technisch goed pushen van de bal uit stand
- 5 Positiespel met 2 tegen 1
- 6 Op snelheid een parcours afleggen in seconden
- 7 Theorie: Verschil tussen slaan en pushen

9.3 Hockeydiploma 3

Doelgroep (team / leeftijdscategorie) :

Eisen

- 1 Positiespel met 3 tegen 1
- 2 Het slaan van een technisch goede backhandslag uit stand
- 3 Het technisch goed slaan uit de loop met linkervoet voor
- 4 Het technisch goed kunnen aannemen van een pass van rechts en acht meter drijven van de bal
- 5 Het technisch goed uitvoeren van a-ritmisch en excentrisch dribbelen
- 6 Op snelheid een parcours afleggen in seconden
- 7 Theorie: Wat je niet mag bij de tegenstander en met de bal

9.4 Hockeydiploma 4

Doelgroep (team / leeftijdscategorie) :

Eisen

- 1 Positiespel met 2 tegen 2
- 2 Het technisch goed slaan en pushen vanuit de loop naar links
- 3 Het technisch goed slaan en pushen met de linkervoet voor na het stilleggen van de bal
- 4 Het technisch goed aannemen van een pass van links en 10 meter drijven van de bal.

- 5 Het technisch juist uitvoeren van de "shuffle".
- 6 Op snelheid een parcours afleggen in seconden.
- 7 Theorie: Hoe sla je de bal bij een beginslag en wat doet de aanvoerder?

9.5 Hockeydiploma 5

Doelgroep (team / leeftijdscategorie) :

Eisen

- 1 Positiespel met 3 tegen 2
- 2 Het geven van een technisch goede slag vanuit stand en vanuit de loop vanaf links.
- 3 Bal onderscheppen d.m.v. "steken", direct in de tegenaanval en pushen op een medespeler
- 4 Het passeren van de tegenstander met de "haringtruc" en direct schieten op het doel.
- 5 Op snelheid een parcours afleggen in Seconden
- 6 Theorie: Wat heeft de keeper allemaal aan en wat mag de keeper?

9.6 Hockeydiploma 6

Doelgroep (team / leeftijdscategorie) :

Eisen

- 1 Positiespel met 3 tegen 3
- 2 Het technisch goed slaan en pushen van de nog rollende bal vanaf de linkerkant na een snelle draai van het lichaam.
- 3 D.m.v. "blokkeren" de bal van de tegenstander afpakken
- 4 Het technisch juist uitvoeren van "het trappetje" waarna de bal naar een medespeler wordt gepassed.
- 5 Op snelheid een parcours afleggen in Seconden
- 6 Theorie: Wat is de 10-meterlijn en wanneer wordt de bal op de 10-meterlijn gelegd?