

# Jeugdplan V.M.H.C. Pollux

**“Het Gele Koord”**

*Definitief V1*

*Datum: 23.09.2021*

*Auteur: Johan Visser*



## INLEIDING

### Het “gele koord”

Voor u ligt het opleidingsplan “Het Gele Koord”. Hiermee wordt gerefereerd aan een opleidingstraject binnen Pollux welke gezien kan worden als de rode draad binnen de jeugdopleidingen. Het koord refereert aan “Corda”. Castor en Pollux, de beschermers van de Romeinse staat, staan in beeldvorm bovenaan de Cordonata, de trap die naar de Capitoolheuvel leidt, welke gesitueerd is op de Piazza del Campidoglio, het plein waarop Rome gesticht is en waar zich tevens het stadhuis van Rome bevindt, het Capitool. De naam zou verband houden met ‘Corda’ (koord). De ribbels in de stenen, bedoeld om paarden meer houvast te geven in hun “tocht” naar boven, doen aan koorden denken. “Corda” geeft dus houvast in het trapsgewijs bereiken van de Piazza del Campidoglio waarop Rome is gesticht en waar het Capitool staat. Dit is de metafoor voor *de weg naar* en *fundament van* de groei van onze nieuwe jeugdopleiding binnen V.M.H.C. Pollux!

### Beste van twee werelden

Het plan dat voor u ligt bevat geen nieuwe, baanbrekende informatie maar is voornamelijk gebaseerd op bewezen methodologieën welke vanuit de KNHB reeds worden gehanteerd. Daarnaast is er gebruik gemaakt van reeds beschikbare informatie en jarenlange ervaring binnen V.M.H.C. Pollux. Zodoende is dit document een combinatie van het beste van twee werelden.

### Succesbeleving staat centraal

Niemand wordt beter van continu commentaar krijgen of te horen dat hij het niet goed doet. Niemand ontwikkelt zich als hij alleen maar moet doen wat de coach opdraagt of constant op de bank zit om alleen te mogen invallen als een goede speler van het team geblesseerd raakt. Zorg er daarom voor dat elke speler aan spelen toekomt, eigen creativiteit kan aanspreken en kan leren van zijn fouten. Een veilige en krachtige leeromgeving is daarom een absolute voorwaarde voor spelers om te experimenteren, zichzelf uit te dagen en nieuwsgierig te worden naar nieuwe kansen. Niets is leuker dan te ervaren dat wat je eerst nog niet beheerste nu wel realiseert. Succesbeleving en de kans om nieuwe dingen te ontdekken zijn de katalysatoren voor verdere ontplooiing én voor spelers een reden om lid te blijven.

### Fun

Het plezier van de spelers tijdens hun sportoefeningen is één van de belangrijkste onderdelen om goed te kunnen presteren. Van groot belang daarbij is dat de trainingen aansluiten bij de belevingswereld van de kinderen. Plezier zorgt voor beleving en betrokkenheid; plezier staat daarom dan ook voorop.

### Sociaal Contact

Hockey is een teamsport, waarbij de spelers, trainers en begeleiders sterk op elkaar aangewezen zijn en voortdurend met elkaar omgaan. Wanneer er een goede sfeer aanwezig is, zullen de spelers beter presteren en meer plezier beleven bij hun sportbeoefening. Onderling respect, het nakomen van afspraken en samen sterk staan, zijn hierbij een paar sleutelbegrippen.

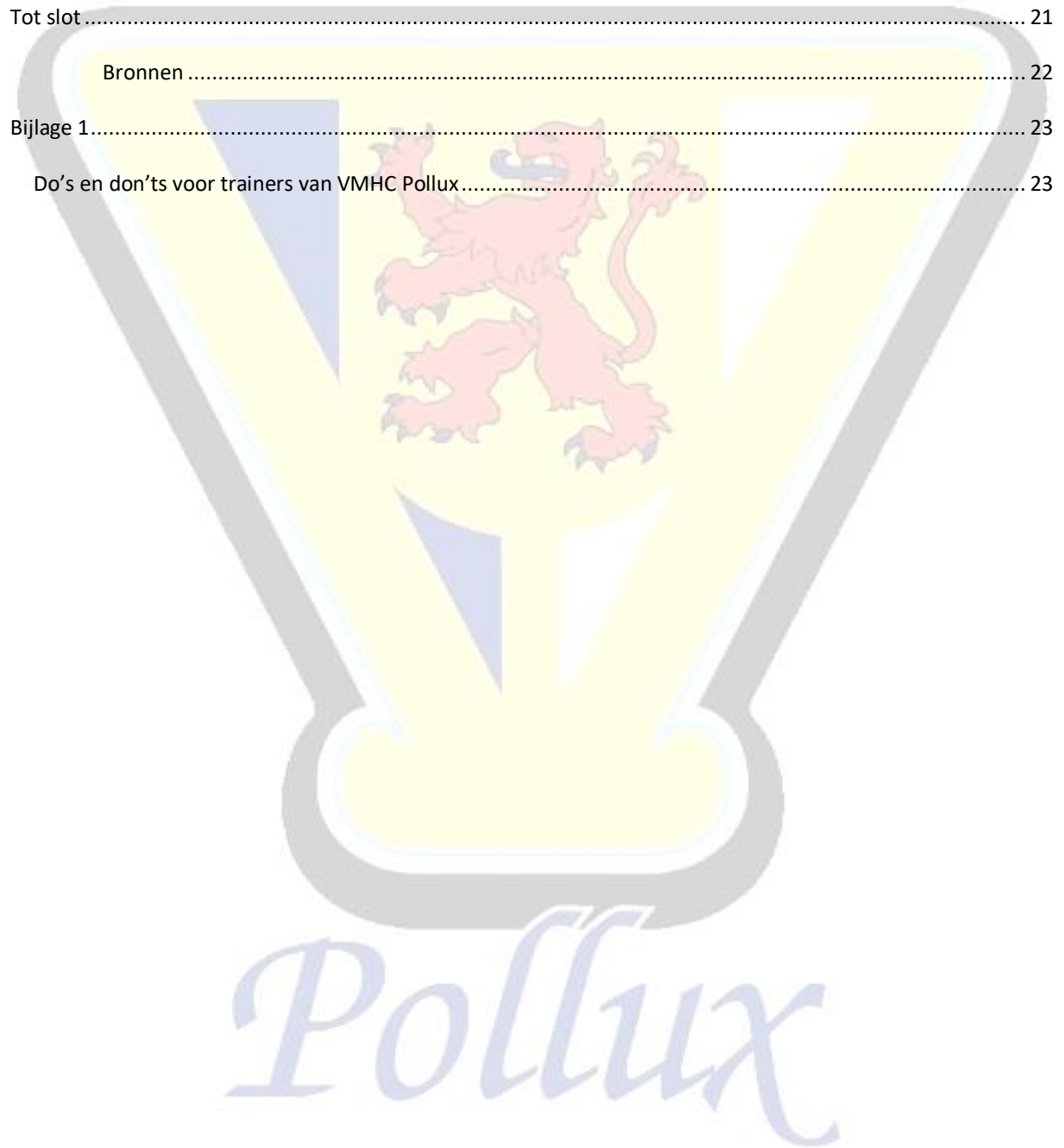


# INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	2
Doel.....	6
Organisatie.....	7
1.1 Taken en verantwoordelijkheden.....	7
1.1.1 Lijncoördinator.....	7
1.1.2 Hoofdtrainer .....	7
1.1.3 Trainer .....	7
1.1.4 Team Manager.....	7
1.1.5 Coach.....	7
1.1.6 Vertrouwenspersoon.....	7
1.2 Organisatie per lijn .....	8
1.3 Communicatielijnen.....	8
1.4 Technische Commissie.....	9
1.4.1 Kern.....	9
1.4.2 Lijncoördinatoren.....	9
Het Gele Koord .....	10
2.1 Pedagogiek.....	10
2.1.1 De pre-puberale fase (basisonderwijs).....	10
2.1.2 De adolescente fase (middelbaar onderwijs).....	11
2.1.3 De volwassen fase (18+).....	11
2.2 Trainingsgebieden .....	11
2.2.1 Technisch/tactisch.....	11
2.2.2 Tactisch/technisch.....	11
2.2.3 Fysiek.....	11
2.2.4 Mentaal .....	11
2.3 De juiste training .....	12
2.3.1 Hockey eigen bedoelingen.....	12

2.3.2	Veel herhaling en dynamiek .....	12
2.3.3	Rekening houden met de groep.....	12
2.3.4	Juiste coaching en beïnvloeding.....	12
2.4	Hoe “maak” je een training? .....	12
2.4.1	Kop: De Voorbereiding & Opbouw.....	12
2.4.2	Romp: De Training.....	13
2.4.3	Staat: De Evaluatie.....	13
2.5	Observeren gedrag .....	14
2.6	Rol keeper.....	14
2.6.1	Belang van keeperstraining .....	14
2.6.2	Tips voor de trainer/coach.....	14
2.7	Tools .....	14
2.8	Gedrag trainers.....	15
2.9	Train de trainers.....	15
2.10	Hockeyschool .....	15
2.12	Aanstellingsbeleid trainers.....	16
2.12	Ontwikkeling per leeftijdscategorie .....	16
2.12.1	Leeftijd 5 - 8 jaar (F/E Jeugd).....	16
2.12.2	Leeftijd 8 - 12 jaar (E/D Jeugd).....	16
2.12.3	Leeftijd 12 -16 jaar (C/B - Jeugd).....	16
2.13	Capaciteiten matrix Jongste Jeugd .....	16
2.13.1	F-jeugd (6 t/m 8 jaar).....	17
2.13.2	E-Jeugd (8 -10 jaar).....	17
2.14	Capaciteiten matrix Overige Jeugd.....	17
2.14.1	D-jeugd (10-12 jaar).....	17
2.14.2	C-jeugd (12-14 jaar).....	18
2.14.3	B-jeugd (14-16 jaar) & A-jeugd (16-18 jaar).....	18
2.15	Selecteren.....	19
2.15.1	Algemeen.....	19

2.15.2	Selectie .....	19
2.15.3	Teamindeling .....	20
2.15.4	Instroom & doorstroom.....	20
2.15.5	Selectie KNHB U14 .....	20
Tot slot	.....	21
Bronnen	.....	22
Bijlage 1	.....	23
Do's en don'ts voor trainers van VMHC Pollux	.....	23



## DOEL

In het “Gele Koord” is, op een gestructureerde wijze, vastgelegd welke vaardigheden onze jeugdspelers dienen te bezitten aan het einde van de jeugdlijn waarin zij op dat moment spelen. Het gaat hier dus om een “trapsgewijze” ontwikkeling van vaardigheden. Op school is er immers ook een stappenplan, dus waarom op een club dan niet?

Deze vaardigheden vormen tevens de basis voor het selectiebeleid en zijn onder te verdelen in:

- Technische vaardigheden;
- Tactische vaardigheden;
- Fysieke vaardigheden;
- Mentale vaardigheden.

Indien deze vaardigheid per lijn worden ontwikkeld en gemonitord, zal er een trapsgewijze ontwikkeling ontstaan van de jeugdspelers, waarbij uiteindelijk betere doorstroom en aansluiting naar de “top afdeling” binnen V.M.H.C. Pollux zal plaatsvinden.

De aan te leren vaardigheden zullen altijd afgestemd dienen te worden op de leeftijdskenmerken van de betreffende lijn en hebben betrekking op zowel de breedte als de selectie teams. Hieronder worden de leeftijdskenmerken per groep weergegeven en wat de jeugdspelers aan het einde van elke lijn, redelijkerwijs, zouden moeten kunnen beheersen. Trainingen en wedstrijden dienen hier dus op ingericht te worden. Uiteraard moet hierbij de kernwaarden van V.H.M.C. Pollux niet uit het oog worden verloren.

Verder is het van groot belang dat we niet teams opleiden die prijzen moeten winnen, maar spelers die zo goed mogelijk kunnen worden met behoud van het plezier. Met andere woorden: probeer van een jeugd speler een zo compleet mogelijke hockeyer te maken. Geef hem de ruimte om zich maximaal te kunnen ontwikkelen! Natuurlijk, winst is misschien wel de mooiste motivator. Maar elke week met plezier naar de training gaan is veel waardevoller. Hierdoor zullen meer leden besluiten bij Pollux te blijven, of naar Pollux terug te komen. Uiteindelijk gaat het niet om het doel, maar om de weg ernaar toe.

## ORGANISATIE

Door het opzetten van een technische organisatie per jeugdlijn en het toelichten van de rollen binnen Pollux, wordt voorzien in duidelijkheid en bevordering van de communicatie en daarmee de besluitvorming.

### 1.1 TAKEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN

#### 1.1.1 LIJNCOÖRDINATOR

De lijncoördinator heeft de verantwoordelijkheid over de organisatie van de jeugdleefstijdslijn en draagt bij aan het jeugdbeleid van de vereniging.

#### 1.1.2 HOOFDTRAINER

Naast de reguliere trainerstaken, borgt de hoofdtrainer de kwaliteit en inhoud van de training, coacht hij de trainers en draagt hij zorg voor het implementeren van het technisch beleid in de betreffende lijn, als uitgezet door de Technische Commissie. De hoofdtrainer vormt tevens de schakel trainers/ coaches en de lijncoördinator.

#### 1.1.3 TRAINER

De trainer wordt geacht, door het geven van de juiste oefeningen, zorg te dragen dat individuele spelers hun kwaliteiten verbeteren en het team als geheel beter speelt. De trainer werkt nauw samen met de coach. Soms is de coach ook trainer of andersom.

#### 1.1.4 TEAM MANAGER

De team manager coördineert de taken die bij een goed verloop van het hockeyseizoen komen kijken, zoals het communiceren van verzameltijden voor de wedstrijden aan ouders, het regelen van invallers en van toernooien aan het einde van het seizoen. In geval van vragen vanuit het team, zal de lijncoördinator aanspreekpunt zijn voor de team manager.

#### 1.1.5 COACH

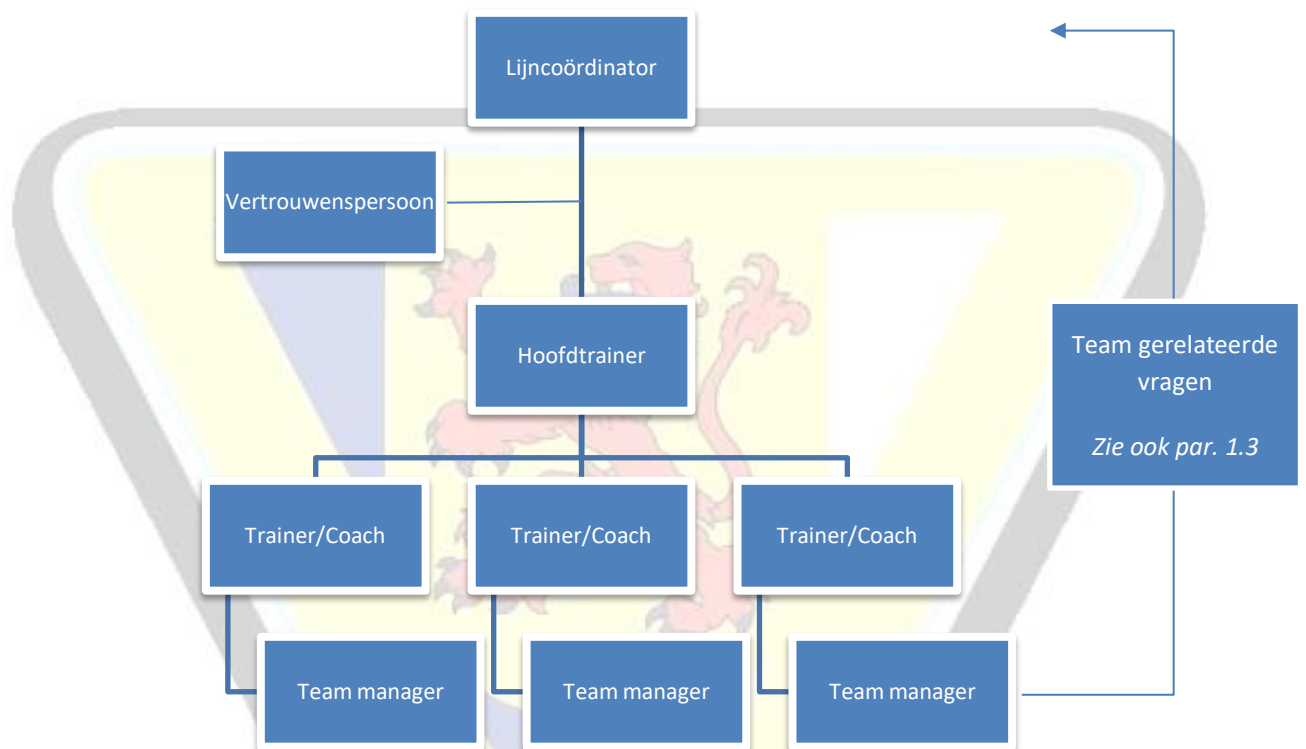
De coach bepaalt de tactiek en de opstelling. De coach geeft aanwijzingen tijdens de wedstrijd en bepaalt wie en wanneer er wordt gewisseld. Daarnaast heeft de coach een belangrijke rol in het motiveren van zijn of haar team en spelers.

#### 1.1.6 VERTROUWENSPERSOON

Het is zijn/haar taak om jou – onafhankelijk van het bestuur en de club – te helpen om, niet hockey gerelateerde problemen en conflicten adequaat en discreet op te lossen.

Pollux

## 1.2 ORGANISATIE PER LIJN



## 1.3 COMMUNICATIELIJNEN

Om er zorg voor te dragen dat communicatie zoveel daar te laten waar deze hoort, worden onderstaande communicatielijnen voorgesteld:





## 1.4 TECHNISCHE COMMISSIE

De technische commissie vormt het technische hart binnen Pollux. Hieronder een uiteenzetting van de organisatie binnen de Technische Commissie.



### 1.4.1 KERN

De kern binnen de TC houdt zich bezig met niet technische, overkoepelende onderwerpen welke niet direct thuis horen bij de lijncoördinatoren. Taken zijn o.a.:

- Aanspreekpunt voor, en overlegt met lijncoördinatoren binnen eigen kern;
- Schakel tussen voorzitter TC en lijncoördinatoren;
- Aanspreekpunt voor ouders binnen de eigen kern, voor zaken welke niet kunnen worden opgelost door de lijn

### 1.4.2 LIJNCOÖRDINATOREN

De lijncoördinator heeft de verantwoordelijkheid over de organisatie van de jeugdleeflijnslijn en draagt bij aan het jeugdbeleid van de vereniging. Hij/zij is het primaire aanspreekpunt voor de spelers, ouders, coaches en trainers van alle teams binnen de lijn. De lijncoördinatoren binnen Pollux kenmerken zich door middel van zichtbaarheid, bereikbaarheid en professionaliteit. Tevens vormen zij het aanspreekpunt voor (nieuwe) leden binnen hun lijn en “wijzen zij de weg” binnen de vereniging. Verder zijn hun taken zijn als volgt:

- Aanspreekpunt voor (hoofd) trainer, coaches en/of team managers.
- Indelen van teams, indien nodig in samenwerking met andere lijncoördinator.
- Gedurende de voorcompetitie van het seizoen alert zijn op een eventuele betere herindeling.
- Het goed volgen van een lijn. Dit betekent regelmatig de teams zien en een gesprek met de coach van het betreffende team (minimaal eenmaal per periode; het seizoen kent 4 periodes). Bijzondere zaken schriftelijk vastleggen.
- Zorg dragen dat op elk team een coach staat.
- Proberen alle problemen binnen je lijn op tijd te signaleren en op te lossen.
- Activiteiten mede organiseren die passen binnen de doelstelling van de “commissie niet kader teams” mbt het enthousiasmeren en motiveren van hockey.
- Bijwonen van commissie-avonden: vinden maandelijks plaats gedurende het hockey seizoen.

# HET GELE KOORD

## 2.1 PEDAGOGIEK

De ontwikkeling van de spelers wordt centraal gesteld in dit opleidingsplan. het is dan van belang dat men de ontwikkelingsfasen herkent en daar passend op acteert. Deze drie fasen kunnen als volgt worden onderscheiden.

### 2.1.1 DE PRE-PUBERALE FASE (BASISONDERWIJS)

In deze fase is het belangrijk om kinderen zoveel mogelijk te faciliteren, zodat ze de hockeysport omarmen. En dat ze positief zullen beslissen, zodra ze op latere leeftijd zelf de keuze maken om wel of niet door te gaan met hockey. Op dit moment stopt een derde van de jongens en twee derde van de meisjes in de middelbare school leeftijd. Ze vinden het niet meer leuk doordat ze teveel druk ervaren en onvoldoende uitgedaagd worden. In deze fase is het rechtvaardigheidsgevoel erg groot. Leer ze daarmee om te gaan door spelers met hetzelfde niveau en dezelfde kwaliteiten niet altijd bij elkaar te zetten. Leer hen dat iedereen verschillende kwaliteiten heeft, dat ze elkaar daarvoor moeten leren waarderen. Deze fase noemen we ook wel de 'talent herkenning fase': faciliteer voor de kinderen de basis en kijk hoe ze daarmee omgaan (figuur 1: selection by provision).



figuur 1: selection by provision

Een volgende stap in het opleidingsplan zou kunnen zijn; het tegelijk trainen van alle teams uit een lijn, waardoor het inlassen van thema trainingen makkelijk gaat, je trainers simpel kunt uitwisselen en groepen makkelijk kunt hergroeperen op basis van biologische leeftijd. Laat ze vooral spelenderwijs kennis maken met de sport. Deze speelse manier van oefenen zorgt ervoor dat vaardigheden sneller aangeleerd worden en dat de intrinsieke motivatie (de motivatie vanuit het kind zelf om iets te doen) zich beter ontwikkelt. Daarnaast leert ervaring ons dat, als je op vroege leeftijd gaat specialiseren en selecteren, de uitval naar verhouding hoger wordt.

### 2.1.2 DE ADOLESCENTE FASE (MIDDELBAAR ONDERWIJS)

Kinderen komen langzaam meer los van hun ouders en zien hun vrienden meer als 'peer group'. Ze zijn op deze leeftijd beter in staat om aan te geven waar hun ambities en voorkeuren liggen. Ze gaan nu ook zelf kiezen voor prestatiehockey of toch liever voor een vriendenteam. Hier gaan behoeftes van elkaar verschillen. Speel daar als club op in en luister goed naar de behoeftes. Als ze graag met vrienden in een team willen, selecteer deze groepen dan niet. Dan jaag je de tieners van de club af. We noemen deze fase ook wel de 'talent ontwikkeling fase' waarin we meer differentieel en trainingsgericht aan de slag gaan. Beoordeel daarnaast de spelers niet op hun kunnen maar op hoe ze het toepassen (maken ze de juiste keuzes?).

### 2.1.3 DE VOLWASSEN FASE (18+)

In deze fase verlaat de sporter de jeugdopleiding en kiest bij de senioren voor selectie sport of breedte sport. Ieder individu bekwaamt zich op een andere wijze in de sport, ook wel de 'talent perfectionering fase' genaamd.

## 2.2 TRAININGSGBIEDEN

Bij hockeytraining onderscheiden we de volgende trainingsgebieden:

1. Technisch/tactische training
2. Tactisch/technische training
3. Conditietraining
4. Mentale training

### 2.2.1 TECHNISCH/TACTISCH

Het accent ligt hier duidelijk op het aanleren en verbeteren van de techniek, wanneer je techniek oefent, ontcom je er niet aan dat ook de tactische kwaliteiten van een speler worden aangesproken. Vandaar dat we een onderverdeling maken in:

- *technische aanwijzingen*
- *tactische aanwijzingen*

### 2.2.2 TACTISCH/TECHNISCH

Het accent ligt hier vooral op het vergroten van het tactisch inzicht. We trainen dit hoofdzakelijk door het spelen van positie- en partijspelen. Dat hierbij automatisch de techniek wordt geoefend, spreekt voor zichzelf.

### 2.2.3 FYSIEK

Bij de F, E en D pupillen geven we richtlijnen ten aanzien van het trainen op conditie. Tijdens de technische vorming wordt ook de conditie getraind. Bovendien maakt de bewegingsdrang, die deze kinderen hebben, specifieke conditietraining overbodig. Vanaf de C-junioren gaan we wel conditioneel werken, echter ook daar is het van het grootste belang conditie te trainen met hockeyvormen (rondjes draven is echt niet meer van deze tijd).

### 2.2.4 MENTAAL

Vaak is dit een ondergeschoven kindje tijdens de training. Maar het is natuurlijk zeer belangrijk dat de kinderen mentaal weerbaar worden. Dat ze leren om te gaan met scheidsrechters die minder goed fluiten of met een snel tegendoelpunt. Ook moeten ze leren om te willen winnen!

## 2.3 DE JUISTE TRAINING

Iedere training is te beoordelen aan de hand van de volgende punten:

### 2.3.1 HOCKEY EIGEN BEDOELINGEN

- Samenwerking/doelgerichtheid
- Doelpunten maken/voorkomen
- Omschakeling balbezit/balverlies
- Spelen om te winnen

**Iedere oefening moet een doel hebben om te verbeteren:**

- Van eenvoudig naar moeilijk (bijvoorbeeld groot naar klein veld);
- Van langzaam naar snel;
- Van bekend naar onbekend;
- Van weinig naar meer (tegenstand).

### 2.3.2 VEEL HERHALING EN DYNAMIEK

- Veel beurten geven;
- Geen lange wachttijden/ meerdere groepen maken;
- Goede organisatie, goede techniek en tactiek door veel te herhalen met gelijksoortige aanwijzingen.

### 2.3.3 REKENING HOUDEN MET DE GROEP

- Met leeftijd, vaardigheid en niveau, beleving en spelvreugde;
- Met weersomstandigheden;
- Goede arbeid/rust verhouding;
- Voldoende variatie.
- Voldoende differentiatie (betere spelers krijgen bij een oefening een extra opdracht mee)

### 2.3.4 JUISTE COACHING EN BEÏNVLOEDING

- Spelbedoelingen duidelijk maken
- Spelers motiveren te leren door:
  - *vragen stellen;*
  - *oplossingen laten aandragen;*
  - *in te grijpen;*
  - *voorbeeld geven of voordoen;*
  - *het spel stop te zetten en situatie beschrijven (wat zie je?) **PRAATJE, PLAATJE, DAADJE***

## 2.4 HOE “MAAK” JE EEN TRAINING?

Iedere trainingsopbouw bestaat uit een zogenaamde kop, romp en staart. Concreet bestaat deze uit:

- Voorbereiding & Opbouw (kop);
- Training (romp);
- Evaluatie (staart).

### 2.4.1 KOP: DE VOORBEREIDING & OPBOUW

Stel je doel vast (zie hiervoor vaardigheden matrix vanaf pag. 14). Zet vervolgens je training op papier. Geef hierbij het volgende aan: Tijd, Oefening, Organisatie, Aandachtspunten:

- Bij de **tijd** geef je aan hoelang de oefening duurt.
- Bij de **oefening** geef je de oefening aan.
- Bij **organisatie** geef je je veldindeling weer
- Bij **aandachtspunten** geef je de punten aan waar je bij die oefening extra op moet letten.

Bij het voorbereiden van de training, denk je over volgende zaken na:

- Sluit de training aan bij "Het gele koord"?
- Heb ik voldoende trainingsmateriaal?
- Heb ik genoeg mensen om mijn oefeningen te doen? Kan ik makkelijk improviseren?
- Zit er een rode draad door de training?
- Is er een juiste verhouding inspanning – ontspanning?

#### 2.4.2 ROMP: DE TRAINING

Deel je training als volgt in:

- A. Warming up / voorbereidende oefening
- B. Kern 1
- C. Kern 2
- D. Afsluiting

##### **A. Stel vast welke voorbereidende oefening bij je doel past.**

Heb je als doel dat je de passing wilt verbeteren, dan zou een voorbereidende oefening een dreierlauf kunnen zijn. Dit past uitstekend als laatste oefening in de warming up. Probeer hier zo weinig mogelijk weerstand in te bouwen, dus geen verdedigers ofzo. In de warming up ga je je lichaam op bedrijfstemperatuur klaarmaken. Je begint daarom rustig en eindigt fanatiek. Een warming up kan prima met bal en stick.

##### **B. Stel je kern 1 oefening vast.**

Bij een kern 1 oefening ligt de nadruk vooral op de technische uitvoering en minder op de tactische bruikbaarheid. Om een techniek goed te oefenen is hier ook nog geen wedstrijd situatieve weerstand.

##### **C. Stel je kern 2 oefening vast.**

Hier ligt de nadruk meer op de tactische toepasbaarheid van de aangeleerde techniek. Ook komt hier wel weerstand in voor. De spelers leren hier om de techniek op een goede manier toe te passen in wedstrijd situatieve situaties.

##### **D. Afsluiting (vaak een partijvorm).**

Hier kun je wel in variëren Is je doel verdedigen? Dan zou je de verdedigende partij in een ondertal kunnen plaatsen. Aan het eind van de training even nabespreken. Hiermee sluit je de training af. Geef aan wat ze geleerd hebben en hoe je het vond gaan.

#### 2.4.3 STAART: DE EVALUATIE

Na de training ga je de training evalueren. Dit doe je zowel met de kinderen als ook voor jezelf. Hier komen vragen aan bod als:

- Hoe ging het?
- Waren de oefeningen duidelijk?
- Wat hebben we geleerd?
- Was er genoeg ruimte voor "fun"?
- Was de groepsdynamiek goed?
- Deed iedereen goed mee?

Pas eventueel ook je (maand)planning hierop aan. Als je traint op passen en de kinderen vorderen minder snel dan je had verwacht, dan moet je niet een hele moeilijke oefening aanbieden de volgende keer.

## 2.5 OBSERVEREN GEDRAG

Verenigingen hebben ook een sociale functie. Als trainer dien je daarom ook aandacht te hebben voor sociale gedragingen van individuele jeugdspelers. Wat valt op? Zit iemand lekker in zijn vel of juist niet? Wat is de oorzaak hiervan? Bij twijfel over gedragingen, kan de trainer te allen tijde contact opnemen met de hoofdtrainer van de betreffende lijn. Samen kan er dan een plan gemaakt worden indien nodig. Hier kan ook de vertrouwenspersoon van de vereniging een rol spelen.

## 2.6 ROL KEEPER

### 2.6.1 BELANG VAN KEEPERSTRAINING

Voor de kinderen die vaste keeper zijn is het van essentieel belang dat ze keeperstraining krijgen op hun club. Keepen is een vak apart. Trainer/coaches kunnen niet alleen maar aandacht geven aan een keeper tijdens een teamtraining, want er zijn nu eenmaal meer spelers dan keepers in een team. Het blijft een uitdaging voor trainer/coaches om keepers optimaal te betrekken bij de teamtrainingen, en ook hoe zij met een keeper moeten omgaan. Het hoort er nog te vaak bij dat je als keeper een schietschijf bent op een training. Juist daarom is keeperstraining heel belangrijk, omdat tijdens de keeperstraining alle aandacht uitgaat naar de keeper. Vanaf het begin moet het kind de basis van het keepen geleerd worden. Belangrijke elementen van het keepen zijn:

- Wat is mijn rol/taak als keeper?
- Hoe doe ik mijn keepersuitrusting goed aan?
- De basishouding: hoe sta ik? ('Wil ik een 'monster' of 'zoutzak' zijn?')
- Hoe positioneer ik mijzelf in mijn goal?
- Hoe kan ik een bal schoppen met mijn klompen?
- Hoe en met welke onderdelen van mijn keepersuitrusting zou ik ballen kunnen stoppen/ verwerken?
- Wat is de meest effectieve manier van een bal verwerken?
- Wat kan ik doen in een 1-tegen-1 situatie of in overtal situaties?
- Hoe zet ik mijn verdediging neer d.m.v. coachen?

### 2.6.2 TIPS VOOR DE TRAINER/COACH

Je kun je als trainer/coach afvragen: 'Hoe zou ik, met de beperkte kennis van het keepen en de tijd die ik tot mijn beschikking heb, mijn keeper optimaal kunnen begeleiden om hem binnen zijn eigen stijl te laten keepen en op zo'n manier voldoende aandacht geven? Heel belangrijk is dat je als trainer/coach een goede samenwerking hebt met de keeperstrainer van de club. Iedere week opbellen hoeft niet, maar het is handig dat je een paar keer in het seizoen met de keeperstrainer contact opneemt om het te hebben over jouw keeper. Maar ook om af te stemmen hoe je een keeper het beste kan betrekken bij de reguliere trainingen.

## 2.7 TOOLS

Om de juiste training te kunnen geven welke in het verlengde ligt met de capaciteiten matrix van de betreffende lijn, zal er gebruik gemaakt gaan worden van digitale tools welke het eenvoudig maken een trainer op te stellen en voor te bereiden. Een voorbeeld hiervan is de hockeypraktijk/hockeyfood applicatie. Gebruik van deze applicatie(s) dien(en) gestimuleerd te worden door de hoofdtrainers.

## 2.8 GEDRAG TRAINERS

“Goed voorbeeld doet goed volgen”! Dit geldt zeker voor de wisselwerking tussen trainers (maar ook coaches) en spelers. Bedenk dat je een voorbeeld functie hebt en daarom altijd voorafgaand aan een training en/of wedstrijd, hoe wil ik dat de spelers mij zien en hoe heeft mijn gedrag een positieve invloed op mijn spelers? Kortom; “Wat je uitstraalt, krijg je terug!” Voorbeelden:

- Wees beleefd
- Wees enthousiast;
- Geef complimenten (zowel individueel als team);
- Zorg voor een juiste balans tussen persoonlijke aandacht alsmede aandacht voor de groep;
- Zorg dat je ruim voor aanvang van de training, in sport kleding, op het veld staat en
- Zorg dat de materialen voor aanvang van de training klaar liggen;
- Leg je telefoon voor aanvang van de training weg;
- Let op wat je eet / drinkt tijdens de training (gezond?). Dit geldt uiteraard ook voor de spelers.

Dit zijn een aantal voorbeelden. Met betrekking tot gedragsregels is hierover is een protocol opgesteld om trainers en coaches hierbij te helpen, de zogenaamde “Do’s & Dont’s. Deze is te vinden in dit document als “Bijlage 1”.

## 2.9 TRAIN DE TRAINERS

Wij zijn ons er binnen Pollux van bewust dat onze vereniging valt of staat met de inzet van vrijwilligers. Dit geldt ook voor trainers binnen de jeugdteams. Wij koesteren de jonge jongens en meiden die zich, vaak naast school en bijbanen, als jeugdtrainer willen inzetten voor de club. Deze jongens en meiden verdienen een goede begeleiding van onze meer ervaren trainers. Zodoende worden niet alleen deze jeugdige trainers beter, maar ontstaat er een wisselwerking waarbij ook de meer ervaren trainers soms tot andere inzichten komen. Een “win-win” situatie waar uiteindelijk onze jeugdspelers van profiteren doordat zij betere trainingen krijgen aangeboden en dus zich sneller en beter zullen ontwikkelen. Dit concept noemen we “train de trainers”. Om dit in zo goed mogelijke banen te leiden, zal er op elke jeugdlijn een hoofdtrainer worden aangesteld. Deze heeft als taak het motiveren, ondersteunen en beter maken van nieuwe trainers. Verder zullen er een aantal keer per seizoen clinics worden gehouden met als doel de trainers verder te ontwikkelen op het gebied van training geven.

## 2.10 HOCKEYSCHOOL

Binnen Pollux vinden wij de aanwas van nieuwe jeugdleden erg belangrijk. Wij begrijpen dat nieuwe jeugdleden meestal nog geen hockey achtergrond hebben, maar enthousiast zijn gemaakt voor de sport door vriendjes en/of klasgenoten. Echter, betekend dit dat, op het moment van inschrijving, deze jeugdleden een achterstand hebben ten opzichte van leeftijdsgenootjes welke al een aantal jaar hockeyen. Om dit “gat” op een snelle, verantwoorde en veilige manier te overbruggen, heeft Pollux de hockeyschool opgericht. Hierbij wordt, naast de reguliere team trainingen, een extra trainingsmoment ingelast onder leiding van ervaren hockeyers, welke door middel van een “spoed cursus” de basis technieken zullen bijbrengen. Hierdoor ontstaat een snellere aansluiting binnen de teams en kunnen nieuwe jeugdleden op een veilige manier meedoen met wedstrijden. Hoewel deze hockeyschool initieel is bedoeld voor nieuwe jeugdleden, kan er voor gekozen worden deze ook verder uit te breiden voor leden met een technische achterstand ten opzichte van het gemiddelde niveau van hun leeftijdgenoten.

## 2.12 AANSTELLINGSBELEID TRAINERS

Goed beslagen ten ijs komen doe je vandaag de dag niet meer op basis van eigen ervaring uit het verleden. Goed leiding geven vraagt, naast inhoudelijke kennis, ook inzicht in hoe mensen zich het beste ontwikkelen. En vergeet niet de benodigde vaardigheden om op een juiste manier in verbinding te staan met de spelers. Onderschat deze rol binnen de vereniging niet. Kinderen die stoppen geven als belangrijkste argument dat ze het niet meer leuk vinden omdat ze teveel moeten. Geef als vereniging prioriteit aan het opleiden en het begeleiden van kader. Geef vrijwilligers eveneens een horizon en help hen bij het uitvoeren van hun taken. Maar al te vaak worden coaches en trainers aan hun lot overgelaten met als gevolg dat zij aan het einde van het seizoen teleurgesteld stoppen. Een bedrijf dat investeert in het personeel behoudt hen. Doe dat op een vereniging ook! En, niet minder belangrijk, wissel begeleiding ook af. Het is voor de ontwikkeling van spelers goed als zij om de paar jaar een nieuw gezicht voor de groep zien. Dit werkt verfrissend want elke begeleider heeft weer zijn eigen kwaliteiten en aanpak. Zet hem in zijn kracht door goed te kijken bij welke leeftijdscategorie hij de meeste meerwaarde heeft. Dit is in het belang van zowel de speler als de begeleider! Dat betekent ook dat de club vacatures niet invult op basis van beschikbaarheid maar op basis van kwaliteit. Durf kritisch te zijn aan wie je een team toevertrouwt. Het is heel makkelijk om weer een vinkje te kunnen zetten en het probleem van het bord te hebben, maar vraag je af of je daarmee de succesbeleving van de spelers bevordert. Durf budget vrij te maken voor kader, stel eisen aan de kwaliteit ervan, beloon naar rato en maak middelen vrij om het kader zich te laten ontwikkelen.

## 2.12 ONTWIKKELING PER LEEFTIJD CATEGORIE

### 2.12.1 LEEFTIJD 5 - 8 JAAR (F/E JEUGD)

De jeugd leert de bal te beheersen, door in allerlei spelvormen (kleine partijtjes) bezig te zijn. Voorbeeld: partijvorm 2/2 of 3/3 (toernooivorm), diverse spelvormen met veel balcontact.

### 2.12.2 LEEFTIJD 8 - 12 JAAR (E/D JEUGD)

Het aanleren van basistechnieken en inzicht krijgen over tactiek. Het spelen in kleine groepen is belangrijk (grote betrokkenheid, veel balcontact en ruimte-inzicht zijn dan vereist). Tactische en technische ontwikkeling wordt ondersteund door constante trainingsbegeleiding, (trainers, leiders, en vereniging zitten op één lijn) veel herhaling in oefenstof en het geven van gerichte trainingen. Voorbeeld: partijvormen 3/3, 4/4, 5/5 en het werken met overtal-situaties met nadruk op de hockeymomenten: balbezit, balverlies en met name de omschakelmomenten.

### 2.12.3 LEEFTIJD 12 -16 JAAR (C/B - JEUGD)

De wedstrijdssituatie wordt nu zeer belangrijk, spelers bewust laten worden van tactische principes. De kern van een training vormen de positie en partijspelen. Zowel verdedigend als bij balbezit is het belangrijk de spelers uit te leggen hoe en waarom er positie moet worden gekozen.

## 2.13 CAPACITEITEN MATRIX JONGSTE JEUGD

Onze jongste jeugd vormt de basis voor verdere doorstroom binnen onze vereniging. Om deze basis zo goed mogelijk te ontwikkelen en hiermee het fundament te leggen voor het niveau van de verdere jeugd elftallen, dient de jongste jeugd de aandacht te krijgen welke het verdient. Om dit te bewerkstelligen, zullen de oefeningen binnen de jongste jeugd voornamelijk gericht zijn op het leren beheersen van de basistechnieken binnen een omgeving waar ook voldoende aandacht wordt besteed aan het maken van plezier. In deze paragraaf worden de vier hoofdvaardigheden benoemt per jeugdlijn in een capaciteiten matrix, welke de kinderen aan het einde van de lijn, in meer of mindere mate, dienen te beheersen. Dit in combinatie met de kenmerken per leeftijdsgroep, om zodoende trainingen hierop te laten aansluiten.



### 2.13.1 F-JEUGD (6 T/M 8 JAAR)

#### Kenmerken

Deze kinderen zijn speels en spontaan. De coördinatie bij deze groep is beperkt ontwikkeld. Ze zijn op zichzelf gericht, snel afgeleid en hebben een uiterst korte taakconcentratie. Ook zijn er grote verschillen in handigheid met stick.

<b>Technische vaardigheden</b> <i>Basis beginsels van:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het – op een juiste manier - vasthouden van de stick (greep)</li><li>• Het lopen met de bal</li><li>• Het afpakken van de bal</li><li>• Het afspelen van de bal</li><li>• Het aannemen van de bal</li><li>• Het gebruik van de backhand</li></ul>	<b>Fysieke vaardigheden</b> Nog niet aan de orde
<b>Tactische vaardigheden</b> Nog niet aan de orde	<b>Mentale vaardigheid</b> Nog niet aan de orde

### 2.13.2 E-JEUGD (8 -10 JAAR)

#### Kenmerken

De kinderen hebben een grote bewegingsdrang. Zij zijn heel goed in staat om grove bewegingstechniek aan te leren. Ook elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen.

<b>Technische vaardigheden</b> <i>Door ontwikkelen van:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vasthouden van de stick (greep)</li><li>• Het lopen met de bal</li><li>• Het afpakken van de bal</li><li>• Het afspelen van de bal (diverse technieken)</li><li>• Het aannemen van de bal</li></ul>	<b>Fysieke vaardigheden</b> <i>Basis begrip van:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tempo van de wedstrijd kunnen volgen</li><li>• Duur van de wedstrijd kunnen volhouden</li></ul>
<b>Tactische vaardigheden</b> <i>Basis begrip van:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spelregels</li><li>• Eigen positie in het veld</li><li>• Inzicht in ruimtes op het veld</li><li>• Van 6-6 naar 8-8 naar 11-11</li></ul>	<b>Mentale vaardigheid</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Om kunnen gaan met verlies</li><li>• Eenvoudige taak kunnen uitvoeren</li><li>• Respect naar trainer, coach, spelbegeleider, medespelers en tegenstander</li><li>• Teamspirit</li></ul>

## 2.14 CAPACITEITEN MATRIX OVERIGE JEUGD

### 2.14.1 D-JEUGD (10-12 JAAR)

#### Kenmerken

De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn leergierig en vragen om technische aanwijzingen. In deze leeftijdsfase wordt de basis gelegd voor een eventuele hockeycarrière. Lag in de vorige fase nog het

accent op spelend leren, nu vindt er een verschuiving plaats naar het lerend oefenen. De kinderen kunnen hun bewegingsdrang nu meer onder controle houden en mede daardoor leren zij sneller en beter. Dit is de ideale fase om technische vaardigheden te leren, leggen van de basis voor hockey specifieke techniek beheersing.

<p><b>Technische vaardigheden</b> Fijne uitvoering van:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lopen met de bal</li> <li>• Het afpakken van de bal</li> <li>• Het afspelen van de bal (diverse technieken)</li> <li>• Het aannemen van de bal</li> <li>• Het gebruik van schijnbewegingen</li> </ul>	<p><b>Fysieke vaardigheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo van de wedstrijd kunnen volgen</li> <li>• Duur van de wedstrijd kunnen volhouden</li> <li>• Snelheid</li> <li>• Balans</li> <li>• Hand-oog coördinatie</li> </ul>
<p><b>Tactische vaardigheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis spelregels</li> <li>• Eigen positie in het veld</li> <li>• Juiste keuzes maken</li> <li>• Inzicht in en benutten van ruimtes op het veld</li> <li>• Taken in veldpositie(s) uitvoeren</li> <li>• Aanvallen vs verdedigen (omschakelen)</li> <li>• Creativiteit (oplossingsgericht?)</li> </ul>	<p><b>Mentale vaardigheid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om kunnen gaan met verlies</li> <li>• Respect naar trainer, coach, spelbegeleider, medespelers en tegenstander</li> <li>• Teamspirit</li> </ul>

#### 2.14.2 C-JEUGD (12-14 JAAR)

##### Kenmerken

De jongens en meisjes gaan over alles meer bewust nadenken. En zij gaan er ook naar handelen. In deze fase maken zij ook een keuze voor een prestatieve of meer recreatieve benadering van hockey.

<p><b>Technische vaardigheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuivere passes</li> <li>• Juist aannemen van de bal</li> <li>• Handelingssnelheid</li> <li>• Schijnbewegingen</li> </ul>	<p><b>Fysieke vaardigheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid</li> <li>• Balans</li> <li>• Hand-oog coördinatie</li> <li>• Dynamiek</li> </ul>
<p><b>Tactische vaardigheden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste keuzes maken</li> <li>• Vrijlopen en aanbieden</li> <li>• <i>Inzicht in en benutten van</i> ruimtes op het veld</li> <li>• Taken in veldpositie(s) uitvoeren</li> <li>• Andere taken in het veld kunnen overnemen</li> <li>• Temporiseren</li> <li>• Creativiteit</li> </ul>	<p><b>Mentale vaardigheid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om kunnen gaan met verlies</li> <li>• Respect naar trainer, coach, spelbegeleider, medespelers en tegenstander</li> <li>• Teamverantwoordelijkheid (bewust zijn van eigen rol binnen team)</li> <li>• Teamspirit</li> <li>• Voorbeeldfunctie</li> </ul>

#### 2.14.3 B-JEUGD (14-16 JAAR) & A-JEUGD (16-18 JAAR)

##### Kenmerken

De jongelui zijn volop in de groeispurt en maken een complete geslachts-specifieke ontwikkeling mee. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode heel wisselend zijn. Er groeit overigens meer en meer aandacht voor het waarom van bewegen, van spelen en dus ook van hockey. Het

jeugdbeleid in de vereniging moet erop gericht zijn dat de meisjes en jongens begripvolle aandacht bij hun keuze voor prestatie- en recreatiehockey.

<b>Technische vaardigheden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfijning van al het voorgaand geleerde</li> </ul>	<b>Fysieke vaardigheden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfijning van al het voorgaand geleerde</li> </ul>
<b>Tactische vaardigheden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfijning van al het voorgaand geleerde</li> </ul>	<b>Mentale vaardigheid</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfijning van al het voorgaand geleerde</li> </ul>

## 2.15 SELECTEREN

### 2.15.1 ALGEMEEN

De selectieprocedure voor het nieuwe jaar begint al bij de start van het voorafgaande seizoen. Gedurende dat hele jaar volg je de spelers; het gaat immers om de ontwikkeling van de individuen. Niet zelden komt het voor dat spelers in de C-leeftijd aan het begin van het seizoen niet opvallen in de groep. Aan het einde van het jaar zijn zij echter in staat de kar te trekken. Een seizoen is lang en er kan ontzettend veel in gebeuren. Daarnaast geldt dat de stempel 'talent' geen garantie is voor de toekomst. Talent hebben is mooi, maar het is een loos begrip als de betrokken speler er vervolgens niets mee doet. Zorg er daarom voor dat je de spelregels voor selectie aan het begin van het seizoen bekendmaakt. Aan zowel spelers als technische staf als ouders! Maak deze richtlijnen openbaar door ze op de website te zetten.

### 2.15.2 SELECTIE

Naast "fun" hechten we er ook aan om het hockeyniveau van alle leeftijdscategorieën binnen Pollux naar een (nog) hoger niveau te tillen. Binnen de jongste jeugd (E en F) en de D-lijn, wordt er bij Pollux bewust nog niet geselecteerd. Dit is op advies van de KNHB. De jongste jeugd wordt zoveel mogelijk sociaal ingedeeld. Voor de tweede jaars E, welke het opvolgende seizoen naar de D overgaan, worden wel zogenaamde "extra trainingen" georganiseerd. Hierbij wordt getracht naast sociaal, ook reeds op nivo in te delen, maar zal sociaal nog de boventoon voeren. Vanaf het tweede jaar in de D-lijn (vanaf 12 jaar) selecteren wij voor de spelers die dit willen. Ook dit is op advies van de KNHB.

Gedurende het gehele seizoen zullen de spelers tijdens wedstrijden en trainingen worden beoordeeld op vier hoofdvaardigheden:

- Technische vaardigheden
- Tactische vaardigheden
- Fysieke vaardigheden
- Mentale vaardigheden

Trainers en coaches vullen, gedurende het seizoen door, een beoordelingsformulier in met een beoordeling van alle spelers. Tijdens het seizoen kun je als club testmomenten inbouwen om de voortgang te controleren. Dit kan door de staf minimaal twee keer per seizoen een evaluatieformulier te laten invullen. Ook kun je per periode testjes inbouwen. Denk bijvoorbeeld aan shuttleruntesten. Maar ook een technisch circuit is uitstekend toe te passen. In de een-na-laatste training doen we een technische test, met accenten van die periode. In de laatste training hebben we een onderling toernooi. Op deze manier krijgen we goed inzicht in de ontwikkeling van de kinderen. Bovendien wennen ze spelenderwijs aan testjes. Het maken van een selectie blijft te allen tijde mensenwerk. Je kunt dan ook stellen dat selecteren grotendeels subjectief is. Maar met een helder en consistent selectie beleid, een gedegen selectieprocedure en duidelijke selectiecriteria kun je de subjectiviteit grotendeels wegnemen. En al gebeurt de selectie nog zo zorgvuldig, houd altijd in het achterhoofd: selecteren geeft geen garantie voor de toekomst!

### 2.15.3 TEAMINDELING

Voor een speler, die is ingedeeld in een selectieteam wordt verwacht (verplichting) dat er aan alle trainingen (minimaal 2 per week) en aan alle wedstrijden wordt deelgenomen. In alle jeugdlijnen is in principe het 1e team een selectieteam. Het 2e team wordt alleen geselecteerd op sterkte, indien A) er 4 of meer complete elftallen in een bepaalde leeftijdscategorie kunnen worden gemaakt én B) er voldoende potentieel binnen de leeftijdscategorie aanwezig is om een 2e selectieteam samen te stellen. In enkele gevallen is hier een uitzondering op van toepassing, wanneer we bijvoorbeeld van het 3e team een opleidingsteam maken met eerstejaarsspelers. Binnen Pollux wordt onder een opleidingsteam verstaan: *een team van eerste jaar spelers in de nieuwe lijn, welke in hun oude lijn bij de betere spelers hoorden, maar niet in aanmerking komen voor een selectieteam in de nieuwe lijn.* Het deel uit maken van een opleidingsteam geeft geen garantie mbt de indeling voor het opvolgende seizoen. Dit is, naast de ontwikkeling van de speler zelf, afhankelijk van doorstroom (spelers uit de voorgaande lijn), instroom (nieuwe spelers van buiten de club) en beoordelingen gedurende het seizoen. Verder dient er qua ontwikkeling van spelers niet “team specifiek” gekeken te worden, maar “lijn breed”. Zodoende krijgt elke speler een eerlijke kans om zich te kunnen profileren.

### 2.15.4 INSTROOM & DOORSTROOM

Binnen Pollux hanteert men, binnen de jeugd, zoveel als mogelijk een doorstroom van onderaf binnen de diverse lijnen. Concreet houdt dit in dat, in de regel, nieuwe jeugdleden in eerste instantie zullen worden ingedeeld in het “laagste” team binnen de jeugdlijn. Bijvoorbeeld, indien er binnen de C-lijn vier teams zijn, respectievelijk C1, C2, C3 en C4, dan zullen nieuwe leden als eerste worden ingepast in de C4. Mocht er binnen het C4 team dusdanig veel spelers zijn ingestroomd (+13), dan zal gekeken worden, in overleg met trainer, hoofdtrainer en eventueel lijncoördinator, welke speler in aanmerking komt voor doorstroom naar een hoger team. Uiteraard zijn hier uitzondering van toepassing. Bijvoorbeeld indien een speler van een andere vereniging overkomt en daar in het hoogste team is uitgekomen (in dit geval de C1). Echter, zullen altijd een aantal proeftrainingen worden gedaan om een uiteindelijke nivo bepaling te doen. De bepaling voor het uiteindelijke team waar deze speler voor uitkomt, zal liggen bij hoofdtrainer, trainer en eventueel lijncoördinator.

### 2.15.5 SELECTIE KNHB U14

Naast de selectieprocedure binnen Pollux, is er ook een selectieprocedure binnen de KNHB voor meisjes en jongens onder 14. Omdat wij het binnen Pollux belangrijk vinden om de groei en ontwikkeling van onze jeugdleden te stimuleren, laten wij de keuze aan onze spelers om zich op te geven voor de KNHB selectie procedure “Under 14”. Voor meer informatie omtrent deze KNHB selectieprocedure, kan men zich wenden tot de team manager.



Pollux

## TOT SLOT

De intentie van “Het Gele Koord” is om de jeugd opleiding te verbeteren en meer te structureren. Echter, het blijft een plan is aan omstandigheden onderhevig. Daarom dient dit plan gezien te worden als leidraad en niet als “universele waarheid”. Met andere woorden, om dit plan te laten slagen, dienen alle betrokkenen op een creatieve manier om te gaan met omstandigheden om zodoende te allen tijde zoveel mogelijk het plezier van de speler, alsmede het eigen plezier te waarborgen. Daarnaast kan het jeugdplan bijdragen aan het groeien van de club. Echter, de kracht van Pollux blijft de kleinschaligheid en dat moeten we nooit uit het oog verliezen!



## BRONNEN

---

<https://vmhc-pollux.nl/>

<https://www.knhb.nl/nieuws/nieuwe-hockeyvisie-jeugdplan-2-0>

<https://weditilburg.nl/hockey/wp-content/uploads/2015/02/Jeugdplan-2017-2021.pdf>

<http://daringveendam.nl/files/library/jeugd%20hockey%20plan.pdf>



*Pollux*



### DO'S EN DON'TS VOOR TRAINERS VAN VMHC POLLUX

Beste trainer,

Wat goed dat je dit jaar training gaat geven aan een jeugdteam. Hartstikke leuk!  
Om alles zo goed mogelijk te laten verlopen heb je hier een gedragscode in je hand. Hierin staan belangrijk punten waar je op moet proberen te letten tijdens het training geven. Mocht je nog vragen hebben, stel ze gerust aan de hoofdtrainer of lijncoördinator van de TC.

#### **Fun en Groei**

Dit is het motto van Pollux. Probeer je spelers veel te leren qua hockeyen.

- ✓ -Spelers/speelsters komen om te hockeyen, dus veel balcontact.
- ✓ -Probeer uitleg kort te houden aan het begin. Zet iets eenvoudig op, dan kun je snel beginnen en snel uitbreiden.
- ✓ -Dat houdt een oefening ook interessant door de variatie.
- ✓ -Vraag als je twijfels hebt hulp aan iemand die meer ervaring heeft. Als je iets moeilijk vindt om uit te leggen bijvoorbeeld.
- ✓ -Probeer spelers actief te houden, stilstaan word al snel kletsen en vervelen.
- ✓ -In uiterste geval mag je een beetje streng zijn als het nodig is mag, maar zorg er vooral voor dat iedereen plezier heeft!

#### **Veiligheid**

- ✓ Zorg dat je tijdens de training de veiligheid voor de spelers zo groot mogelijk houdt.
- ✓ Sieraden en horloges moeten af zijn tijdens de training. Dit zorgt voor blessures aan hen zelf en aan anderen. (en vermindert de concentratie)
- ✓ Wees erop attent dat niemand in het schot op goal loopt.
- ✓ Let erop dat ballen op tijd worden weggehaald of zo liggen dat niemand erover kan vallen etc etc.
- ✓ Let er op dat alle spelers een beetje en scheenbeschermers dragen.

#### **Voorbeeldfunctie**

Als trainer heb je een voorbeeldfunctie voor de jongere spelers. Gedraag je daar ook naar. Ga bijvoorbeeld niet op de grond zitten tijdens het geven van een training. Je spelers gaan dit kopiëren en dat wil je liever niet!

## **Op tijd komen**

Als trainer is het nog belangrijker om op tijd te komen dan als speler (zie voorbeeldfunctie). Van je spelers verwacht je dat ze op tijd op de training zijn, kom zelf ook op tijd!

## **Kleding**

Draag sportkleding als je training geeft. Dit straalt meer enthousiasme uit naar de spelersgroep. En als je iets voor moet doen, is dat makkelijker in sportkleding dan in je jeans. Mocht je direct uit school komen, neem een sportbroek mee en trek die aan tijdens de training.

## **Telefoon**

Probeer je telefoon zo veel mogelijk in je jaszak of tas te laten. Je kan je telefoon best gebruiken als trainingshulpmiddel (oefenstof, stopwatch en als klok). Ga niet appen of je sociale media bijwerken tijdens de training. Dit komt ongeïnteresseerd over en hiermee demotiveer je onbewust het team.

## **Muziek en drinken**

Een training is om iets te leren. Dit gebeurt alleen als iedereen de concentratie heeft daarvoor. Geen drinken, eten en muziek tijdens de trainingen.

## **Keeper**

Betrek de keeper bij de groep en training en geef hem/haar ook aandacht. Vaak gaat de meeste aandacht uit naar de veldspelers, maar vergeet vooral niet om de keeper ook voldoende aandacht te geven!

## **Wedstrijd**

Mocht je een keer op de club zijn en je trainingsteam speelt voor je eigen wedstrijd; Ga eens bij ze kijken! Je team zal dat echt heel leuk vinden en je kan meteen kijken wat er goed en minder goed gaat.

## **Overleg met coach**

Mocht je niet bij de wedstrijd kunnen kijken, overleg dan eens in de zoveel tijd met de coach wat de verbeterpunten zijn. Probeer deze punten dan te trainen.

## **Afmelden voor een training**

Het kan een keer voorkomen dat je verhinderd ben om training te geven. Probeer altijd een vervanger te regelen. Misschien kan iemand uit je eigen team een keer? Of de coach? Of een andere ouder? Als je echt niemand kan vinden geef dit dan door aan de lijncoördinator van de TC. Samen zoek je dan naar een oplossing. Als er teveel afmeldingen vanuit het team zijn mag je een training aflassen (in overleg met hoofdtrainer). Zorg wel dat je dit goed communiceert met het hele team en de teammanager of coach.

## **Omgang trainingsmaterialen**

Het team betaalt borg voor het gebruik van de ballen, pylonnen en hesjes. Let erop dat de spelers hier met respect mee omgaan. Laat ze niet alle pylonnen kapot stampen en zorg ervoor dat de ballen die over het hek zijn geslagen weer worden gehaald.

## **AVG**

Dit is een nieuwe privacywet. We kunnen niet zomaar meer foto's of filmpjes van iedereen maken en dit verspreiden via bijvoorbeeld social media. Let er dus op dat je niet ongewenst foto's/filmpjes online zet.

Mochten er problemen/vragen/klachten zijn, neem contact op met de hoofdtrainer of lijncoördinator en zoek samen naar een oplossing! Weet je niet wie dit zijn, vraag het gerust.

Succes en veel plezier!