



**Jeugd hockey**  
**Jaarplan**  
**2013-2014**

**Inhoudsopgave:**

1. Voorwoord .....	3
2. Algemeen .....	4
3.2 De jongste jeugd .....	10
3.3 E8-JUNIOREN .....	11
3.4 D-JUNIOREN .....	16
3.5 C-JUNIOREN .....	22
3.6. B-JUNIOREN .....	29
3.7. A-JUNIOREN .....	36
4. Praktische zaken.....	38
5 APPENDIX .....	39

## 1. Voorwoord

Met het oog op de herintroductie van en het doorontwikkelen van het jeugdplan naar een gestructureerd jeugdbeleid voor HC Berlicum (Jeugdplan 2013-2017) ligt nu het **trainings-jaarplan 2013-2014** voor jullie. Na de opzet van het beleid vorig jaar zijn wij inmiddels gestart met het in de praktijk uitrollen van onze plannen. Mede op basis van de feedback van de leden gedurende de laatste jaren en meer recent tijdens een aantal trainers - en coaches bijeenkomsten technisch kader, is de wens uitgesproken om trainers - en coaches beter te kunnen begeleiden bij het opleiden van onze jeugd. In en rondom de velden zullen wij met regelmatige frequentie rondlopen om jullie te ondersteunen bij vragen omtrent: trainingsstof, aanpak van trainingen, tips & trucs voor het geven van efficiënte trainingen, voorbeeld trainingen en/of tactische ondersteuning etc. en daarnaast zijn wij natuurlijk bereikbaar via de emailadressen jeugdbeleid/trainingscoördinatoren.

De eerste indrukken van de trainingen, zoals door ons geobserveerd, geven aan dat wij technisch en organisatorisch nog wat puntjes op de i kunnen zetten. Daarom hopen wij dat het voor jullie liggende jaarplan kan helpen bij het verder optimaliseren van onze jeugdbegeleiding. De leerthema's zoals beschreven per leeftijdsgroep zullen daarnaast worden ondersteund door het aanbieden van trainingsstof uit "The Hockey Factory" en het aanleggen van een database vol met oefeningen, trucs en filmpjes die jullie kan helpen bij het begeleiden en enthousiasmeren van onze kinderen, als belangrijke bijdrage aan een sportieve en succesvolle ontwikkeling van de hele jeugdlijn binnen HC Berlicum.

De bijbehorende trainingsstof per periode zal jullie separaat worden aangerijkt d.m.v. een link naar "dropbox". Hierin zullen wij alle trainingsstof, videomateriaal, "eigen" trainingen zoals door jullie zelf in de loop der jaren opgebouwd, trucs etc. bij elkaar gaan opslaan.

Met sportieve groet,

Commissie Jeugdbeleid

## 2. Algemeen

Training geven is een 'vak'. En vooral jeugdtraining. Ouders brengen hun kinderen naar het hockeyveld en vertrouwen erop dat hun kind op een leuke en veilige manier leert hockeyen. Om de beginnende trainer op weg te helpen wordt in dit artikel de basis uitgelegd waaraan een training moet voldoen.

### 2.1 Voorbereiding van de training

Voordat je het veld opgaat zijn er een aantal zaken, die je jezelf moet afvragen:

#### 1. Wie ga ik trainen?

- Leeftijd, jongens/meisjes
- Begin niveau/ervaring (hoe goed zijn ze?)
- Grootte van de groep

#### 2. Wat ga ik trainen?

- Wat wil en kan ik deze training bereiken?
- Bespreek met de spelers wat ze gaan leren

#### 3. Hoe ga ik dat trainen? Didactische werkvormen zijn:

- Opdrachtvorm, de bal moet van A naar B
- Spelvorm, "schipper mag ik over varen?"
- Wedstrijdvorm, zo vaak mogelijk in één minuut

#### 4. Langs welke weg wil ik het aanleren? Methodische opbouw betekent, zie TRAD:

- Van makkelijk naar moeilijk
- Van bekend naar onbekend
- Van enkelvoudig naar meervoudig

### 2.2 Het TRAD-principe

Voor een goede methodische opbouw van een oefening kan je altijd denken aan TRAD. Een oefening kan je moeilijker maken (of eenvoudiger) door wijzigingen aan te brengen in:

- 1) Tempo, bv. doe het sneller
- 2) Richting, bv. niet alleen recht naar voren maar ook naar links of rechts
- 3) Afstand, bv. afstand tussen twee spelers vergroten
- 4) Druk, bv. door een verdediger aan de oefening toe te voegen

Als je dit allemaal hebt bedacht, kan je beginnen aan het op papier zetten van je training van bijv. een uur rekening houdend met groepsgrootte, niveau, omstandigheden, beschikbare materialen enz. **Dus liever minder oefeningen, maar variëren van de oefening door gebruikmaking van het bovengenoede TRAD principe.**

### 2.3 Opbouw van de training

De training bestaat uit drie delen:

- 1) De warming up
- 2) De kern
- 3) Spel en afsluiting

## Warming-up

De warming-up heeft als doel een optimale sfeer te bereiken voor de training. Het heeft bij de jongste jeugd in mindere mate een fysiologisch doel. Het wordt aanbevolen in deze inleiding zo veel mogelijk met stick en bal te doen. De inhoud en duur van de warming-up is afhankelijk van:

1. De beginsituatie: denk daarbij aan het niveau van de spelers, de motivatie van de groep, de weersomstandigheden en de accommodatie.
2. De kern van de training: de inleiding moet aansluiten bij wat je in het vervolg van de training gaat doen.

## De kern

De kern van de training bevat twee delen. Een leer en oefen gedeelte waarbij aandacht besteedt wordt aan het aanleren en oefenen van technische en tactische vaardigheden. Er wordt daarna geprobeerd de elementaire technieken en tactieken en specifieke vaardigheden in te slijpen. Daarnaast is er een toepassend gedeelte, waarbij de aangeleerde vaardigheden worden toegepast in eenvoudige spelvormen en/of kleine partijspelen.

## Het spelgedeelte/afsluiting

Het toepassende gedeelte van de kern kunnen goed aansluiten of zelfs doorlopen in de afsluiting. De training moet leuk eindigen, dus afsluiten met een spel is een goed idee. Bij de aller jongste jeugd is een "cooling-down" uit fysiologisch oogpunt niet noodzakelijk.

## 2.4 Doel van de training: de rode draad

Bij de voorbereiding van de training bepaal je dus wat je vandaag wilt gaan trainen. Beperk dit WAT tot één doelstelling, bijv. het aanleren van de passeerbeweging. De doelstelling van je training zal in alle delen van de training in meerdere of mindere mate als een rode draad moeten terugkomen. Door de passeerbeweging (uit ons voorbeeld) telkens terug te laten komen in de verschillende oefeningen, door ze dus te herhalen, wordt voor de spelers duidelijk waar deze training om gaat. Ze kunnen zich 'focussen' op het goed uitvoeren van deze opdrachten.

## 2.5 Intensiteit van de training

Als je de training gedegen hebt voorbereid komt dat ten goede aan de organisatie van je training. Extra aandacht daarbij verdient de overgang tussen de verschillende oefeningen. Gebruik je bijv. teveel pylonen dan heb je kans dat het te lang duurt voordat je de oefening hebt opgeruimd en een nieuwe oefening hebt opgesteld.

## 2.6 Organisatie tijdens de training

Na de voorbereiding van je training is het tijd om je plannen in de praktijk te brengen. Een goede training vergt een goede organisatie op het veld. Voor de organisatie enkele opmerkingen:

1. Maak de eerste training(en) afspraken met de groep: als de trainer praat is iedereen stil, of: aan het einde van de training eerst met z'n allen de materialen opruimen.
2. Haal voor de uitleg de kinderen bij elkaar, anders moet je de groep overschreeuwen
3. Zorg dat tijdens de uitleg ook werkelijk iedereen luistert, anders stoppen met uitleggen.
4. **Plaatje, praatje, daadje**: sta niet te lang stil bij de uitleg van de oefening, doe de oefening zelf voor of laat de kinderen het voordoen, geef een accent aan, daarna begint de oefening.
5. Bij jonge jeugd gaat praatje en plaatje vaak samen, d.w.z. dat je het voordoet terwijl je de oefening uitlegt.
6. Zorg voor een rode draad in de training
7. Zorg voor voldoende intensiteit door een goede organisatie. Probeer de training zo te organiseren dat je de opstelling van de pylonen zo lang mogelijk kan gebruiken, zodat je tussen de oefeningen zo min mogelijk hoeft te schuiven.

## 2.7 Enkele tips:

- Gebruik niet teveel pylonen, het maakt het meestal niet duidelijker en is vaak onveilig.
- Zorg bij de voorbereiding van je training dat je de training zo maakt dat je tussen de oefeningen zo min mogelijk of geen pylonen hoeft te verschuiven.
- Zorg dat je de volgende oefening al hebt klaarstaan als je de spelers bij elkaar roept.
- Zet de volgende oefening klaar als de spelers de ballen aan het verzamelen zijn. Of beter zet zoveel mogelijk uit vóór start van de training.

Kinderen zijn snel afgeleid. **Een goede organisatie kan dat voorkomen.** Intensiteit van de training betekent ook dat de spelers tijdens de oefening zo min mogelijk moeten stilstaan. Ze komen immers om te hockeën, en niet om in een rijtje te wachten. Om dit te voorkomen ook hier enkele tips:

1. Maak bij een oefening op het doel, twee of zelfs drie rijtjes, zodat de oefening sneller doordraait.
2. Zorg voor een evenredige verdeling in intensiteit tussen aanvallers en verdedigers. Laat niet één speler verdedigen, terwijl er tien op hun beurt wachten om aan te vallen, maar zorg dat twee, drie of vier verdedigers elkaar afwisselen.
3. Maak oefeningen waarbij iedereen bezig is
4. Graadmeter voor de intensiteit is dat de spelers na afloop moe maar voldaan van het veld komen.

Tot slot

Dit zijn slechts enkele aanwijzingen die je kunnen helpen bij je training. Maar het blijft vooral veel doen zodat je ervaring opdoet. Eén ding moet echter nog worden vermeld, waardoor je training een succes kan worden: Zorg altijd dat je positief bent in je benadering. Als jij enthousiast bent, zijn de kinderen dat ook!

Succes!

### 3. TRAININGSPLAN

#### 3.1 Algemeen

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 trainende mini's vragen een hele andere aanpak ten opzichte van de rest van onze jeugd, daarom wordt het benjaminplan in een aparte paragraaf behandeld.

Bij het opstellen van dit jaarplan is 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

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

#### **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. Hierover gaan de volgende hoofdstukken.

In deze bijlage staan puntsgewijs de minimale technieken en tactieken, die HC Berlicum verwacht dat de jeugd geleerd heeft aan het einde van de betreffende periode. Van coaches en trainers wordt verwacht dat zij hier veel aandacht aan besteden en de kinderen de technieken en tactieken uitleggen en stimuleren te gebruiken.

## 3.2 JONGSTE JEUGD

Binnen HC Berlicum ligt in de jongste jeugd (=trainende mini's, F-teams en E6-team) de nadruk op de kennismaking met de hockeysport, plezier maken, verschillende spelvormen en het aanleren van de eerste basistechnieken, die gedurende de verdere opleiding aan bod zullen komen en verder worden uitgewerkt. De kracht in deze periode zit in **herhalen, herhalen en nog eens herhalen**, en het goed en simpel uitleggen van de gewenste technieken.

Het jaarplan zal voor deze leeftijdsgroep nog niet worden ingedeeld in periodes en specifieke leerthema's per leeftijdsgroep. De TC heeft ervoor gekozen om de benodigde trainingsstof zoveel mogelijk in de richting van de meestal beginnende trainers te faciliteren of aan te bieden in circuitvorm (F-Jeugd).

Onderstaande paragraaf geeft een opsomming van de belangrijkste spelvormen, hockeyvaardigheden, tactische aandachtspunten, spelregelkennis en het positief motiveren van onze jongste jeugd.

### **Trainende mini's (<6 Jaar)**

#### **Positief motiveren**

1. Plezier in goed leren bewegen
2. Lopen, rennen, draaien, gooien, vangen, klimmen, touwtje springen, ...
3. Hand-oog coördinatie door knotshockey en ander slagmateriaal

#### **Techniek**

1. Pushen, flatsen en stoppen (forehand)
2. Drijven forehand
3. Reverse forehand (zowel als techniek in balbezit als om de bal te veroveren)

#### **Tactiek**

1. Basis spelregels (shoot, bolle kant, maken van een goal)
2. Verleggen van het spel (als het druk is bij de ene goal, probeer je te scoren bij de andere goal)

#### **Fysiek**

1. Lenigheid (lopen met veranderen van richting)
2. Lopen op de voorvoet
3. Gebogen knieën bij stoppen, pushen, flatsen en drijven van de bal

### **F-jeugd (7 jaar)**

#### **Techniek**

1. Indian dribble
2. Pushen en stoppen in de loop
3. Stoppen (backhand)

#### **Tactiek**

1. Spelregels (zelf pass, afstand houden, ...)
2. Kijken voor het spelen van de bal (hoofd optillen)
3. Overspelen (gebruik reverse als er meer dan één tegenstander voor je staat om de vrije man te vinden).
4. Posities op het veld (6-tal). Spelers op meerdere posities laten spelen.

#### **Fysiek**

1. Snel(ler) van richting veranderen (met bal en zonder bal)
2. Balans (in balans zijn bij push/slag in beweging; mislukte pass is bijna altijd het gevolg van het niet goed gebruiken van de voeten en benen (onbalans)).



## **E6-jeugd (8/9 jaar)**

### **Techniek**

1. Slag (forehand)
2. Harder en sneller flatsen.
3. Drag (of dummy) naar rechst en links (+ altijd versnellen na een passeerbeweging)

### **Tactiek**

1. Posities op het veld (8-tal)
2. Aansluiten van de linies (geen theekransjes achterin), allemaal meehelpen (aanvallend en verdedigend)
3. Veel tegenstanders voor forehand reverse/kijken/overspelen.
4. Breedte bij uitverdedigen (links- en rechts-achter stellen zich bij balbezit bij de zijlijn op, middenveld beweegt, ...)
5. Spelers op meerdere posities laten spelen

### **Fysiek**

1. In de wedstrijd: niet opgeven/iedereen wordt moe, ook de tegenstanders
2. Versnellen als er ruimte is (balovername).

### 3.3 E8 -JUNIOREN

#### 3.3.1 De kenmerken van deze leeftijdscategorie

##### **Leeftijdskennmerken**

Motorisch gezien kan in deze periode nog niet alles aangeleerd worden. We ontwikkelen nu de grove techniek, de fijne techniek is voor veel kinderen in deze leeftijd nog lastig. De concentratie neemt toe, maar kan nog niet erg lang vast worden gehouden. Kinderen van deze leeftijd vinden het spelen van wedstrijden met 'winnen en verliezen' erg belangrijk en kan zelfs overheersend zijn.

##### **Aandachtspunten trainingen**

Verfijnen en uitbreiden van de basis vaardigheden. Dat kan in een vrij hoog tempo en dit dient iedere training terug te komen. Niet te snel overgaan tot het verzwaren van de oefening, wel veel variëren. De basis moet eerst goed aanwezig zijn. Meerder handelingen kunnen achter elkaar worden uitgevoerd. Veel spelvormen gebruiken tijdens de trainingsvormen, waarbij ook de samenwerking voorop staat.

##### **Aandachtspunten wedstrijden**

Ze hebben nog weinig besef van de taken die bij een bepaalde veldpositie horen, focus op het benutten van de breedte van het veld. Kluitjeshockey en het blijven hockeyen op de balkant is zeer herkenbaar.

## Periode I: augustus t/m november

#### 3.3.2 De aan te leren technieken

##### **Het spelen van de bal**

Uit stilstand: zowel als naar een stilstaande medespeler

1. Pushen van de bal uit stilstand rechtdoor en naar links
2. Schuifslag uit stilstand rechtdoor en naar links
3. Flatsen van de bal rechtdoor en naar links

In deze periode staat de verfijning van de basis techniek voorop. Rustig tempo. Ook onder druk. Te overbruggen afstand circa 10 meter.

Uit de loop: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler

1. Pushen van de bal uit de loop naar links en naar rechts
2. Schuifslag uit de loop naar links en naar rechts
3. Flatsen van de bal uit de loop naar links en naar rechts

In deze periode staat de verfijning van de basis techniek voorop. Rustig tempo. Ook onder druk. Te overbruggen afstand circa 5-10 meter.

##### **Het lopen met de bal**

1. Slalom forehand & Backhand met:
  - a. Enige richtingveranderingen en rustig tempo (wel tempo afwisselen)
  - b. Forehand of forehand/backhand (zeker ook alleen forehand)
2. Excentrische (indian)dribbel
3. Forehand reverse (uitdraaien)
4. Schijnbewegingen:
  - a. Haring-truck: bal over zwakke kant van de tegenstander
  - b. Trappetje: zowel over backhand (zwakke kant) van de tegenstander

### ***In bezit komen van de bal***

1. Het stoppen van een bal frontaal
  - a. Met de forehand
  - b. Uit stand en in beweging in een heel rustig tempo
2. Het aannemen van een bal in de loop frontaal
  - a. Met de forehand in een heel rustig tempo
  - b. Uit stand en in beweging
3. Het aannemen van een bal in de loop van links en rechts.
4. Aannemen van de bal in de loop:
  - a. Met de (hoge) forehand
5. Gesloten aannemen
  - a. Doordraaiend naar links
6. Het verdedigen door middel van:
  - a. Forehand blok

### ***Scoren***

1. Het lopen met de bal afremmen en scoren met flats.
2. Het lopen met de bal en vanuit de loop proberen te scoren.
3. Een bal die wordt aangespeeld aannemen en scoren

### ***Partij- c.q. spelvormen***

Gebruik spelvormen waarbij het breed & diepen houden centraal staat. Bijvoorbeeld een partij met meerdere doelen of een afgebakende ruimte in het midden waardoor niet mag worden gespeeld. Ook kan een partijtje balbezit spelen worden gebruikt, maar niet op te klein veld.

### ***Strafcorner***

Kinderen moeten bekend worden met het fenomeen strafcorner, beginnen met de basis.

Welke posities moeten bezet zijn en waarom.

De aanvallende strafcorner trainen door middel van het trainen van de verschillende elementen, te weten: het aangeven, het stoppen, schot op doel en de varianten. Let op, één of twee varianten.

Doordraaien zodat een ieder alle facetten van de corner kan ervaren (geen specialisme)

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan de positie en taken per speler en de keeper. Hierbij kan worden gedacht aan de looprichting en de te verdedigen zone.

### **3.3.3 De aan te leren tactieken**

Onderscheid wordt gemaakt tussen de tactiek bij *niet-balbezit* en in *balbezit*.

niet-balbezit

#### ***Niet balbezit → de basisregels***

1. Bij een tegenstander staan
2. Achter de bal komen
3. Belangrijke aspecten
  - a. Forehand is de sterke kant
  - b. Niet happen, eerst meelopen (channelen)

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

***Niet balbezit → verdedigen***

1. Verdedigen 1 tegen 1 met aandacht voor sterke en zwakke kant.
2. Op je forehand verdedigen
3. Tackle back
  - a. Belangrijke aspecten: **forehand is de sterke kant**

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

balbezit

***In balbezit → Uitverdedigen en opbouwen***

1. Over de zijkant. Oefeningen hier op afstemmen.
2. Uitverdedigen met hulp van medespelers (eerst breed dan diep)
3. Oefenen zonder druk en aanvankelijk in rustig tempo. Daarna ook weer rustig tempo iets opvoeren.
4. Veld groot maken:
  - a. Belangrijke aspecten: helpkant en balkant, samenwerken

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

***In balbezit → Scoren***

1. Afronden op doel vanuit de loop
2. Afronden op doel na een pass vanaf de zijkant

***In balbezit → Positiespel***

1. Driehoekjes maken waardoor 2 passlijnen worden opengezet
2. Met drieën 4 pionnen bezet houden (altijd 2 afspeel mogelijkheden houden)
3. 3:1 op balbezit (lummelen)

***In balbezit → Uitspelen van een overtal***

1. Van 4 tegen 1 naar 3 tegen 1

***Spelsystemen:***

Spelsysteem 3-1-3 / 3-2-2

## Periode II: december t/m februari

### 3.3.4 De aan te leren technieken

In deze periode worden de technieken van periode I herhaald en aangevuld. Zover er sprake is van herhaling dient het tempo en de druk enigszins te worden verhoogd. Echter niet te snel tempo en druk opvoeren. Beheersing van de basis technieken staat voorop.

#### ***Het spelen van de bal***

Uit stilstand: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler

1. Pushen van de bal rechtdoor en naar links
2. Schuifslag uit stilstand rechtdoor en naar links
3. Flatsen van de bal rechtdoor en naar links

Nog steeds veel aandacht voor verfijning van de basis techniek. Tempo en druk verhogen. Lichte druk geven bijvoorbeeld door het plaatsen van pionnen waar doorheen moet worden gespeeld. Te overbruggen afstand circa 5-10 meter.

Uit de loop: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler

1. Pushen van de bal uit de loop naar rechtdoor en naar links
2. Flatsen van de bal uit de loop naar rechtdoor en naar links
3. Schuifslag uit de loop rechtdoor en naar links

Nog steeds veel aandacht voor verfijning van de basis techniek. Tempo van het spelen en lopen omhoog. Lichte druk geven bijvoorbeeld door het plaatsen van pionnen waar doorheen moet worden gespeeld of een speler die 'in de weg' loopt. Te overbruggen afstand circa 5-10 meter.

#### ***Het lopen met de bal***

1. Slalom forehand & Backhand met:
  - a. Meer richtingveranderingen (op techniek letten)
  - b. Forehand of forehand/backhand (afwisselen)
2. Excentrische (indian)dribbel
3. Forehand reverse uitdraaien
4. Schijnbewegingen:
  - a. Haringtruck: over backhand (zwakke kant) van de tegenstander
  - b. Trappetje: zowel over backhand (zwakke kant) als forehand kant (sterke kant) van de tegenstander

#### ***In bezit komen van de bal***

1. Het stoppen van een bal frontaal
  - a. Met de forehand & de backhand
  - b. Uit stand en in beweging. Rustig tempo voor de backhand en iets hoger tempo voor de forehand
2. Het aannemen van een bal in de loop frontaal
  - a. Met de forehand & de backhand
  - b. Uit stand en in beweging. Rustig tempo voor de backhand en iets hoger tempo voor de forehand
3. Het aannemen van een bal in de loop van links en rechts.
4. Aannemen van de bal in de loop:
  - a. Met de (hoge) forehand
5. Gesloten aannemen
  - a. Doordraaiend naar links
6. Het verdedigen door middel van:
  - a. Forehand blok
  - b. Forehand blok na channelen

### **Scoren**

1. Het lopen met de bal afremmen en scoren met flats.
2. Het lopen met de bal en vanuit de loop proberen te scoren.
3. Een bal die wordt aangespeeld aannemen en scoren
4. Het scoren van een rollende bal.

### **Partij- c.q. spelvormen**

Gebruik spelvormen waarbij het breed houden centraal staat. Bijvoorbeeld een partij met meerdere doelen of een afgebakende ruimte in het midden waardoor niet mag worden gespeeld. Ook kan een partijtje balbezit spelen worden gebruikt, maar niet op te klein veld.

### **Strafcorner**

De basis van de strafcorner verfijnen. Men kent de startposities.

De aanvallende strafcorner trainen door middel van het trainen van de verschillende elementen, te weten: het aangeven, het stoppen, het slaan en de varianten.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan de positie en taken per speler en de keeper. Hierbij kan worden gedacht aan de looprichting en de te verdedigen zone. Tevens bespreken wat de vervolgactie is na onderschepping van de bal.

### **3.3.5. De aan te leren tactiek**

Onderscheid wordt gemaakt tussen de tactiek bij *niet-balbezit* en in *balbezit*.

niet-balbezit

#### **Niet balbezit → de basisregels**

1. Bij een tegenstander staan
2. Binnenkant verdedigen
3. Achter de bal komen
4. Belangrijke aspecten: forehand is de sterke kant, niet happen en eerst meelopen (channelen)

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

#### **Niet balbezit → verdedigen**

1. Verdedigen 1 tegen 1 met aandacht voor sterke en zwakke kant.
2. Op je forehand verdedigen
3. Tackle back
  - a. Belangrijke aspecten: sterke en zwakke kant, helpkant en balkant en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

balbezit

#### **In balbezit → Uitverdedigen en opbouwen**

1. over de zijkanten. Oefeningen hier op afstemmen.
2. uitverdedigen met behulp van medespelers, buitenom
3. Oefenen met lichte druk op rustig tempo. Daarna tempo en druk iets opvoeren.
4. Veld breed maken.
  - a. Belangrijke aspecten: Sterke en zwakke kant, helpkant en balkant en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

***In balbezit → Positiespel***

1. driehoekjes maken waardoor 2 passlijnen worden opengezet
2. met drieën 4 pionnen bezet houden (altijd 2 afspeel mogelijkheden houden)
3. 3:1 op balbezit (lummelen)
4. Vrijlopen zonder bal
5. Geef aan waar je de bal wilt hebben.

***In balbezit → Uitspelen van een overtal***

1. Van 4 tegen 1 naar 3 tegen 1 naar 2 tegen 1

*Spelsystemen:*

Spelsysteem 3-1-3 / 3-2-2

## **Periode III: maart t/m mei**

In deze periode worden de technieken van periode I en II herhaald. De beheersing van de basistechniek blijft voorop staan. Gebruik deze periode ook om eventuele opgelopen achterstanden ten opzichte van het plan in te halen. Tempo en druk mogen wederom iets worden opgevoerd, voor zover men dit ook aankan. Het verder inslijpen van technieken en tactieken staat voorop.

***Het spelen van de bal***

Bij de flats en de slag afstand vergroten tot circa 15 meter. Blijf op juiste uitvoering letten.

## 3.4 D-JUNIOREN

### 3.4.1 De kenmerken van deze leeftijdscategorie

#### **Leeftijdskennmerken**

Motorisch gezien kan er in deze periode veel aangeleerd. Ze beheersen nu de grove techniek en zijn gereed voor het verfijnen daarvan. De concentratie neemt toe, maar kan nog niet erg lang vast worden gehouden. Kinderen van deze leeftijd vinden het spelen van wedstrijden met 'winnen en verliezen' erg belangrijk en kan zelfs overheersend zijn.

#### **Aandachtspunten trainingen**

Verfijnen en uitbreiden van de technische vaardigheden. Dat kan in een vrij hoog tempo en dit dient iedere training terug te komen. Niet te snel overgaan tot het verzwaren van de oefening, wel veel variëren. De basis moet eerst goed aanwezig zijn. Meerder handelingen kunnen achter elkaar worden uitgevoerd. Veel spelvormen gebruiken tijdens de trainingsvormen, waarbij ook de samenwerking voorop staat.

#### **Aandachtspunten wedstrijden**

Ze hebben nog weinig besef van de taken die bij een bepaalde veldpositie horen, maar kunnen niet meer een heel veld bespelen. Kluitjeshockey en het blijven hockeyen op de balkant is zeer herkenbaar. Vaak verloopt het spel van rechts naar links.

## **Periode I: augustus t/m november**

### 3.4.2. De aan te leren technieken

#### **Het spelen van de bal**

Uit stilstand: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler

1. Pushen van de bal uitstilstand rechtdoor en naar links
2. Flatsen van de bal rechtdoor en naar links
3. Slaan van de bal rechtdoor en naar links

In deze periode staat de verfijning van de techniek voorop. Rustig tempo. Geen druk. Te overbruggen afstand circa 10 meter.

Uit de loop: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler

1. Pushen van de bal uit de loop naar links en naar rechts
2. Flatsen van de bal uit de loop naar links en naar rechts
3. Slaan van de bal uit de loop naar links en rechts

In deze periode staat de verfijning van de techniek voorop. Rustig tempo. Geen druk. Te overbruggen afstand circa 10 meter.

#### **Het lopen met de bal**

1. Slalom forehand & backhand met:
  - a. Enige richtingveranderingen en rustig tempo (wel tempo afwisselen)
  - b. Forehand of forehand/backhand (zeker ook alleen forehand)
  - c. Excentrische (indian)dribbel
2. Forehand reverse
3. Schijnbewegingen:
  - a. Dummy: over backhand (zwakke kant) van de tegenstander
  - b. Trappetje: zowel over backhand (zwakke kant) van de tegenstander



### ***In bezit komen van de bal***

1. Het stoppen van een bal frontaal
  - a. Met de forehand
  - b. Uit stand en in beweging in een heel rustig tempo
2. Het aannemen van een bal in de loop frontaal
  - a. Met de forehand in een heel rustig tempo
  - b. Uit stand en in beweging
3. Het aannemen van een bal in de loop van links en rechts.
4. Aannemen van de bal in de loop:
  - a. Met de (hoge) forehand
5. Gesloten aannemen
  - a. Doordraaiend naar links
6. Het verdedigen door middel van:
  - a. Forehand blok

### ***Scoren***

1. Het lopen met de bal afremmen en scoren lange slag.
2. Het lopen met de bal en vanuit de loop proberen te scoren.
3. Een bal die wordt aangespeeld aannemen en scoren

### ***Partij- c.q. spelvormen***

Gebruik spelvormen waarbij het breed & diepen houden centraal staat. Bijvoorbeeld een partij met meerdere doelen of een afgebakende ruimte in het midden waardoor niet mag worden gespeeld. Ook kan een partijtje balbezit spelen worden gebruikt, maar niet op te klein veld.

### ***Strafcorner***

Vanuit het 8-tal hockey is men bekend met het fenomeen strafcorner, echter vaak niet op een doel met netten en een cirkel. Dat kan een andere beleving geven. Daarom beginnen met de basis.

De aanvallende strafcorner trainen door middel van het trainen van de verschillende elementen, te weten: het aangeven, het stoppen, het slaan en de varianten. Let op. Beperk het aantal varianten.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan de positie en taken per speler en de keeper. Hierbij kan worden gedacht aan de looprichting en de te verdedigen zone. Tevens bespreken wat de vervolgactie is na onderschepping van de bal.

Ook zal de strafbal getraind moeten worden.

### 3.4.3. De aan te leren tactiek

Onderscheid wordt gemaakt tussen de tactiek bij niet-balbezit en in balbezit.

niet-balbezit

#### **Niet balbezit de basisregels:**

1. Speelruimte klein maken
2. Aan de binnenkant verdedigen
3. Altijd je tegenstander en de bal kunnen zien
4. Als het kan op interceptie (onderscheppen van de bal) spelen.

*Hoe stellen we ons dan op?*

1. Omschakelen naar groot veld na balverovering.
2. Belangrijke aspecten: sterke en zwakke kant, **helpkant en balkant** en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

#### **Niet balbezit verdedigen**

1. Verdedigen 1 tegen 1 met aandacht voor sterke en zwakke kant.
2. Op je forehand verdedigen
3. Tackle back
  - a. Belangrijke aspecten : sterke en zwakke kant, **helpkant en balkant** en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

Balbezit.

#### **In balbezit uitverdedigen en opbouwen**

1. Over de zijkant. Oefeningen hier op afstemmen.
2. Uitverdedigen met behulp van:
  - a. De kom
  - b. De ruit

Oefenen zonder druk en aanvankelijk in rustig tempo. Daarna ook weer rustig tempo iets opvoeren.

1. Veld groot maken.
  - a. Belangrijke aspecten: sterke en zwakke kant, helpkant en balkant en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

#### **In balbezit/ Scoren**

1. Afronden op doel na een pass van buiten de cirkel
2. Afronden op doel na een pass vanaf de zijkant

#### **In balbezit/ Positiespel**

1. Driehoekjes maken waardoor 2 passlijnen worden opengezet
2. 3:1 op balbezit (lummelen)

#### **In balbezit/ Uitspelen van een overtal**

1. Van 4 tegen 1 naar 3 tegen 1

#### **Spelsystemen**

Spelsysteem 1-3-3-3

## **Periode II: december t/m februari**

### **3.4.4. De aan te leren technieken**

In deze periode worden de technieken van periode I herhaald en aangevuld. Zover er sprake is van herhaling dient het tempo en de druk enigszins te worden verhoogd. Echter niet te snel tempo en druk opvoeren. Beheersing van de technieken staat voorop.

#### ***Het spelen van de bal***

Uit stilstand: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler

1. Pushen van de bal rechtdoor en naar links
2. Flatsen van de bal rechtdoor en naar links
3. Slaan van de bal rechtdoor en naar links
4. Backhand flats

Nog steeds veel aandacht voor verfijning van de techniek. Tempo van het spelen en lopen van de bewegende medespeler omhoog. Lichte druk geven bijvoorbeeld door het plaatsen van pionnen waar doorheen moet worden gespeeld. Te overbruggen afstand circa 15 meter.

Uit de loop: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler

1. Pushen van de bal uit de loop naar links en naar rechts
2. Flatsen van de bal uit de loop naar links en naar rechts
3. Slaan van de bal uit de loop naar links en rechts

Nog steeds veel aandacht voor verfijning van de techniek. Tempo van het spelen en lopen omhoog. Lichte druk geven bijvoorbeeld door het plaatsen van pionnen waar doorheen moet worden gespeeld of een speler die 'in de weg' loopt. Te overbruggen afstand circa 15 meter.

D.m.v. een kaats

1. Uit stilstand naar links, rechts en voorwaarts.

#### ***Het lopen met de bal***

1. Slalom forehand & Backhand met:
  - a. Meer richtingveranderingen en hoger tempo (wel op techniek letten)
  - b. Forehand of forehand/backhand (afwisselend)
2. Eenhandige loopacties
3. Excentrische & A-ritmische dribbel
4. Shuffle naar links en naar rechts
5. Liften van de bal uit de loop
6. Forehand en backhand reverse
7. Schijnbewegingen:
  - a. Dummy: zowel over backhand (zwakke kant) als forehand kant (sterke kant) van de tegenstander periode I
  - b. Trappetje: zowel over backhand (zwakke kant) als forehand kant (sterke kant) van de tegenstander
  - c. Drag: zowel over backhand (zwakke kant) als forehand kant (sterke kant) van de tegenstander

#### ***In bezit komen van de bal***

1. Het stoppen van een bal frontaal
  - a. Met de forehand & de backhand
  - b. Uit stand en in beweging. Rustig tempo voor de backhand en iets hoger tempo voor de forehand
2. Het aannemen van een bal in de loop frontaal
  - a. Met de forehand & de backhand
  - b. Uit stand en in beweging. Rustig tempo voor de backhand en iets hoger tempo voor de forehand
3. Het aannemen van een bal in de loop van links en rechts.

4. Aannemen van de bal in de loop:
  - a. Met de (hoge) forehand
  - b. Met de (lage) backhand
5. Gesloten aannemen
  - a. Doordraaiend naar links
  - b. Doordraaiend naar links met reverse
6. Open aannemen met vervolgactie naar voren.
7. Het verdedigen door middel van:
  - a. Forehand blok
  - b. Forehand blok na channelen

### **Scoren**

1. Het lopen met de bal afremmen en scoren lange slag.
2. Het lopen met de bal en vanuit de loop proberen te scoren.
3. Een bal die wordt aangespeeld aannemen en scoren
4. Het scoren van een rollende bal.
5. Scoren via een een-twee combinatie

### **Partij- c.q. spelvormen**

Gebruik spelvormen waarbij het breed houden centraal staat. Bijvoorbeeld een partij met meerdere doelen of een afgebakende ruimte in het midden waardoor niet mag worden gespeeld. Ook kan een partijtje balbezit spelen worden gebruikt, maar niet op te klein veld.

### **Strafcorner**

De basis van de strafcorner is aanwezig. Men kent de startposities.

De aanvallende strafcorner trainen door middel van het trainen van de verschillende elementen, te weten: het aangeven, het stoppen, het slaan en de varianten. Varianten kunnen beperkt worden uitgebreid.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan de positie en taken per speler en de keeper. Hierbij kan worden gedacht aan de looprichting en de te verdedigen zone. Tevens bespreken wat de vervolgactie is na onderschepping van de bal.

Ook zal de strafbal getraind moeten worden.

### **3.4.5. De aan te leren tactiek**

Onderscheid wordt gemaakt tussen de tactiek bij niet-balbezit en in balbezit.

niet-balbezit

#### ***Niet balbezit/ de basisregels***

1. Speelruimte klein maken
2. Rugdekking verzorgen tussen de linies
3. Allemaal achter de bal(lijn) komen
4. Aan de binnenkant verdedigen
5. Altijd je tegenstander en de bal kunnen zien
6. Als het kan op interceptie (onderscheppen van de bal) spelen.
  - a. Hoe stellen we ons dan op
7. Omschakelen naar groot veld na balverovering.
  - a. Belangrijke aspecten: sterke en zwakke kant, helpkant en balkant en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

### ***Niet balbezit/ Verdedigen***

1. Verdedigen 1 tegen 1 met aandacht voor sterke en zwakke kant.
2. Op je forehand verdedigen
3. Tackle back
4. Rugdekking geven.
  - a. Belangrijke aspecten: sterke en zwakke kant, helpkant en balkanten niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

### ***Balbezit***

1. In balbezit/ Uitverdedigen en opbouwen
  - a. Over de zijkanten. Oefeningen hier op afstemmen.
  - b. Uitverdedigen met behulp van:
    - i. De kom
    - ii. De ruit

Oefenen met lichte druk op rustig tempo. Daarna tempo en druk iets opvoeren.

- a. Veld groot maken
- b. Belangrijke aspecten: sterke en zwakke kant, helpkant en balkant en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

### ***In balbezit/ Positiespel***

1. Driehoekjes maken waardoor 2 passlijnen worden opengezet
2. 3:1 op balbezit (lummelen)
3. Vrijlopen zonder bal
4. Geef aan waar je de bal wilt hebben.

### ***In balbezit/ Uitspelen van een overtal***

1. Van 4 tegen 1 naar 3 tegen 1 naar 2 tegen 1

### **Spelsystemen**

Spelsysteem 1-3-3-3

## **Periode III: maart t/m mei**

### **3.4.6. Herhaling voorgaande periodes**

In deze periode worden de technieken van periode I en II herhaald. De beheersing van de basistechnieken blijft voorop staan. Gebruik deze periode ook om eventuele opgelopen achterstanden ten opzichte van het plan in te halen. Tempo en druk mogen wederom iets worden opgevoerd, voor zover men dit ook aankan. Het verder inslijpen van technieken en tactieken staat voorop.

### ***Het spelen van de bal***

Bij de flats en de slag afstand vergroten tot circa 20 meter. Blijf op juiste uitvoering letten. Uitbreiding met de kaats.

D.m.v. een kaats

1. Uit stilstand naar links, rechts en voorwaarts
2. Uit de loop naar links, rechts en voorwaarts

## 3.5 C-JUNIOREN

### 3.5.1. De kenmerken van deze leeftijdscategorie

#### **Leeftijdskennmerken**

Deze leeftijdsgroep wil graag de techniek onder de knie krijgen en uitvoeren. Men wil dus leren, maar ook winnen. Aandacht voor het feit dat er, met name in het 2de jaar, in deze fase duidelijk verschillen ontstaan tussen meisjes en jongens. Ook worden de individuele verschillen tussen de spelers onderling groter, waarbij de termen prestatie- en recreatiehockey zijn intrede zullen doen. Jongens zullen meer 'risico' in hun spel gaan leggen.

In een periode waarin de speler in een groeispurt zit, wil het hockeyen vaak even niet lukken. Niet al te veel aandacht aan besteden, zodra de coördinatie weer is teruggekeerd, komt de hockeyvaardigheid doorgaans weer terug.

De concentratieboog blijft kort. De speler is dus snel afgeleid. Ook kan de ontwikkeling van de speler hem/haar onzeker maken. De puberteit begint.

#### **Aandachtspunten trainingen**

Verfijnen vaardigheden, waarbij het accent meer ligt bij het meer in beweging uitvoeren van de oefeningen. Veel concrete aanwijzingen geven. Niet te snel overgaan tot het verzwaren van de oefening, wel veel variëren. De basis moet eerst goed aanwezig zijn. Desnoods terugvallen op hetgeen in de D-categorie al aan bod is gekomen. Omdat het verliezen en winnen belangrijk is, veel spelvormen toepassen.

#### **Aandachtspunten wedstrijden**

Met het team kunnen ze het hele veld bespelen. Je ziet het begin van samenspel ontstaan, waarbij de groep de 'betere' spelers gaat herkennen. Het aanvallen krijgt de meeste aandacht. De spelers kunnen meerdere opdrachten uitvoeren.

## **Periode I: augustus t/m November**

### 3.5.2. De aan te leren technieken

Bij de aan te leren technieken geldt dat je verzwaring kan aanbrengen door middel van de afstand te vergroten, de snelheid te verhogen en extra hindernissen in te bouwen waar door heen moet worden gespeeld. Echter niet te snel overgaan tot het inbouwen van verzwaringen. Eerst andere vormen bedenken, waarmee de technieken kunnen worden herhaald.

Begin met herhaling van hetgeen in de D-junioren is aangeleerd. Controleer of deze vaardigheden aanwezig zijn. Anders hier eerst aandacht aan besteden. Daarna overgaan tot onderstaande zaken.

#### **Het spelen van de bal**

Uit de loop: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler:

1. Het spelen van een rollende bal van rechts
2. Het spelen vanuit de loop in alle richtingen
3. Verkorte slag

In deze periode staat de verdere verfijning van de techniek voorop. Rustig tempo. Geen druk. Te overbruggen afstand circa 25 meter. Meer letten op juiste richting en dosering.

### **Het lopen met de bal**

1. Lopen met de bal met tempo en richting verandering (zonder weerstand)
2. Lopen met de bal met 'split vision'
3. Lopen met de bal asymmetrisch
4. Lopen met de bal gevolgd door een forehand reverse (270°) en versnelling
5. Vanuit het lopen met de bal de volgende passeertechnieken oefenen:
  - a. Dummy en dubbele dummy over backhand (zwakke kant) van de tegenstander
  - b. Trappetje over backhand (zwakke kant) van de tegenstander

### **In bezit komen van de bal**

1. Aannemen in de loop:
2. Forehand aannemen bij de achterste voet
3. Aannemen onder druk:
  - a. Forehand aannemen en direct doordraaien
4. Aannemen na een schijn:
  - a. Gesloten en open aannemen na een in-out
5. Verdedigen door middel van het channelen:
  - a. In de kleine ruimte d.m.v. het 1:1 duel
  - b. Over de forehand-kant verdediger

### **Scoren**

1. Een bal die wordt aangespeeld aannemen en scoren
2. Scoren vanaf randcirkel uit verschillende posities

### **Partij- c.q. spelvormen**

Uitgangspunt is kleine partijtjes met een hoge intensiteit. Centraal staat het breed houden en zien waar de ruimte ligt. Partijvormen die gebruikt kunnen worden zijn bijvoorbeeld een partij met meerdere doelen of een partijtje balbezit. Let ook op het omschakelen.

### **Strafcorner**

Zowel de verdedigende als de aanvallende strafcorner dienen te worden getraind.

De aanvallende strafcorner trainen door middel van het trainen van de verschillende elementen te weten, het aangeven van links en rechts, het stoppen met de omgekeerde stick, het slaan en de varianten. Let op. Beperk het aantal varianten. Daarnaast de rebound oefenen.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan de positie en taken per speler en de keeper. Hierbij kan worden gedacht aan de looprichting en de te verdedigende zone. Ook de acties van de keeper bespreken (liggen of blijven staan). Tevens bespreken wat de vervolgactie is na onderschepping van de bal.

Ook zal de strafbal getraind dienen te worden.

### 3.5.3. De aan te leren tactiek

Onderscheid wordt gemaakt tussen de tactiek bij niet-balbezit en in balbezit. Ook hier geldt begin met te herhalen hetgeen bij de D-junioren is aangeleerd. Wordt dat voldoende beheerst dan pas overgaan tot het aanleren van nieuwe dingen.

niet-balbezit

#### ***Niet balbezit/ De basisregels (herhaling D-junioren)***

1. Speelruimte klein maken
2. Aan de binnenkant verdedigen
3. Altijd je tegenstander en de bal kunnen zien
4. Als het kan op interceptie (onderscheppen van de bal) spelen.
  - a. Hoe stellen we ons dan op.
5. Omschakelen naar groot veld na balverovering.
  - a. Belangrijke aspecten: sterke en zwakke kant, helpkant en balkant en niet happen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

#### ***Niet balbezit/ Verdedigen***

1. Verdedigen 1:1
  - a. Frontaal
  - b. In de dekking
  - c. In kleine ruimte
2. Channelen
  - a. Op de forehand
  - b. In kleine ruime
3. Tackle back lopen
4. Rugdekking geven in het 1:1 duel
5. Omschakelen na balverlies

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

#### ***Balbezit***

1. In balbezit/ Uitverdedigen en opbouwen
2. Uitverdedigen via links/rechtsachter naar Linker/rechter middenvelder

Aandacht voor:

1. Verschil over links en rechts uitverdedigen
2. Het ruimte houden naar de zijlijn:
  - a. De open aanname en de voortzetting richting het doel (2:0 duel)
    - i. Over links (via linkerspits) en over rechts met rechterspits met behulp van de middenvelder.
  - b. Aanval uitspelen door het centrum na open aanname fore-/backhand
    - i. Gebruik maken van in-out beweging
    - ii. De passer doet mee in aanval

#### ***Teamtactiek***

1. Zone dekking
2. Omschakelen
  - a. Van aanval naar verdediging/ Iedereen achter de bal.
  - b. Van verdediging naar aanval/ Iedereen meedoen
3. Verdedigend
  - a. Tijds winst behalen door channelen



Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

#### ***In balbezit/ Scoren***

1. Afronden op doel na een pass van buiten de cirkel
2. Afronden op doel na een pass vanaf de zijkant

Let op de positie t.o.v. het doel, de aanwezige ruimte en de hoeveelheid tijd die benodigd is om af te werken. Tijdens trainingen wordt vaak alle ruimte en tijd gegeven om af te werken. Tijdens wedstrijden ontbreekt het hier vaak aan. **Wedstrijdsituatief trainen.**

1. In balbezit/ Positiespel
  - a. Driehoekjes maken waardoor 2 passlijnen worden opengezet
  - b. Balbezit van 3:1 naar 4:2
2. In balbezit/ Uitspelen van een overtal
  - a. Van 3 tegen 1 naar 4 tegen 2

#### ***Spelsystemen***

Spelsysteem 1-3-3-3

Inschuiven voorstopper of laatste man/vrouw, zowel aanvallend als verdedigend.

Met gesloten linies spelen.

## **Periode II: december t/m februari**

### **3.5.4. De aan te leren technieken**

In deze periode worden de technieken van periode I herhaald en aangevuld. Voor zover er sprake is van herhaling dienen de oefeningen te worden verzaamd. Echter niet te snel overgaan tot het inbouwen van verzwaren. Eerst andere vormen bedenken, waarmee de technieken kunnen worden herhaald.

#### ***Het spelen van de bal***

Uit de loop: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler:

1. (Half) hoge push uit stilstand
2. Tip-in forehand

In deze periode staat de verdere verfijning van de techniek voorop. Rustig tempo. Geen druk. Te overbruggen afstand circa 25 meter. Meer letten op juiste richting en dosering.

#### ***Het lopen met de bal***

1. lopen met de bal met tempo en richting verandering (met lichte weerstand)
2. Lopen met de bal op de backhand
3. Lopen met de bal gevolgd door een backhand reverse (270°) en versnelling (2)
4. Vanuit het lopen met de bal de volgende passeertechnieken oefenen:
  - a. Dummy en dubbele dummy over backhand (zwakke kant) van de tegenstander
  - b. Trappetje over backhand (zwakke kant) van de tegenstander
  - c. Drag van buiten de rechterschouder naar buiten de linkerschouder.

### ***In bezit komen van de bal***

1. Aannemen in de loop:
  - a. Forehand aannemen voor de speler uit
2. Aannemen onder druk:
  - a. Forehand aannemen opendraaiend
  - b. Doordraaiend aannemen en reverse in andere richting
3. Aannemen na een schijn:
  - a. Gesloten en open aannemen na een in-out
4. Verdedigen door middel van het channelen:
  - a. In de grotere ruimte d.m.v. het 1:1 duel
  - b. Over de forehand-kant verdediger
  - c. Aandachtspunt afstand tot tegenstander

### ***Scoren***

Herhalen hetgeen bij de D-junioren is aangeleerd en uitbreiden met :

1. Scoren vanuit een 1 -2 combinatie.
2. Scoren via een solo-actie

### ***Partij- c.q. spelvormen***

Uitgangspunt is kleine partijtjes met een hoge intensiteit. Centraal staat het breed houden en zien waar de ruimte ligt. Partijvormen die gebruikt kunnen worden zijn bijvoorbeeld een partij met meerdere doelen of een partijtje balbezit. Let ook op het omschakelen.

### ***Strafcorner***

Zowel de verdedigende als de aanvallende strafcorner dienen te worden getraind.

De aanvallende strafcorner trainen door middel van het trainen van de verschillende elementen te weten, het aangeven van links en rechts, het stoppen met de omgekeerde stick, het slaan en de varianten. Let op. Beperk het aantal varianten. Daarnaast de rebound oefenen.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan de positie en taken per speler en de keeper.

Hierbij kan worden gedacht aan de looprichting en de te verdedigende zone. Ook de acties van de keeper bespreken (liggen of blijven staan).Tevens bespreken wat de vervolgactie is na onderschepping van de bal.

Ook zal de strafbal getraind dienen te worden.

### 3.5.5. De aan te leren tactiek

Onderscheid wordt gemaakt tussen de tactiek bij niet-balbezit en in balbezit.

niet-balbezit

#### ***Niet balbezit/ Verdedigen***

1. Verdedigen 1:1
  - a. Frontaal
  - b. In de dekking
  - c. In grote ruimte
2. Channelen
  - a. Op de forehand
  - b. In grote ruime
  - c. Tijdswinst behalen
3. Tackle back lopen
4. Rugdekking geven in het 1:1 duel
5. Omschakelen na balverlies

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

balbezit.

#### ***In balbezit/ Uitverdedigen en opbouwen***

1. Uitverdedigen via links/rechtsachter naar Linker/rechter middenvelder

Aandacht voor:

1. Verschil over links en rechts uitverdedigen
2. Het ruimte houden naar de zijlijn
3. De open aanname en de voortzetting richting het doel (2:0 duel)
  - a. Over links (via linkerspits) en over rechts met rechterspits met behulp van de middenvelder.
4. Aanval uitspelen door het centrum na open aanname fore-/backhand
  - a. Gebruik maken van in-out beweging
  - b. De passer doet mee in aanval
5. 'Give en go' oefenen met het terug aanbieden naar de bal
  - a. na het aanbieden direct diep weg lopen om de bal weer te ontvangen

#### ***Teamtactiek***

1. Met gesloten linies spelen.
2. Zone dekking
3. Omschakelen
  - a. Van aanval naar verdediging ☐ iedereen achter de bal.
  - b. Van verdediging naar aanval
4. Aanvallend:
  - a. Op hoog tempo aanvallen over rechts en links.
  - b. Bal verleggen bij tempoverlies
5. Verdedigend
  - a. Tijdswinst behalen door channelen

Niet alles in één keer willen toepassen. Elke training maximaal 2 aandachtspunten en deze langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

### ***In balbezit/ Scoren***

1. Afronden op doel na een pass van buiten de cirkel
2. Afronden op doel na een pass vanaf de zijkant

Let op de positie t.o.v. het doel, de aanwezige ruimte en de hoeveelheid tijd die benodigd is om af te werken. Tijdens trainingen wordt vaak alle ruimte en tijd gegeven om af te werken. Tijdens wedstrijden ontbreekt het hier vaak aan. **Wedstrijdsituatief trainen.**

### ***In balbezit/ Positiespel***

1. Driehoekjes maken waardoor 2 passlijnen worden opengezet
2. Balbezit van 3:1 naar 4:2

### ***In balbezit/ Uitspelen van een overtal***

1. Van 3 tegen 1 naar 4 tegen 2

### **Spelsystemen**

Spelsysteem 1-3-3-3

Inschuiven voorstopper of laatste man/vrouw, zowel aanvallend als verdedigend.  
Met gesloten linies spelen.

## **Periode III: maart t/m mei**

### **3.5.6. Herhaling voorgaande perioden**

In deze periode worden de technieken en tactieken van periode I en II herhaald. Gebruik deze periode om eventuele opgelopen achterstanden ten opzichte van het plan in te halen. Tempo en druk mogen wederom iets worden opgevoerd, voor zover dat kan. Uitbouwen met:

#### ***Het spelen van de bal***

Uit de loop: zowel naar een stilstaande medespeler als een bewegende medespeler:

1. Backhandflats
2. (Half) hoge push vanuit de loop(3)
3. Lift (3)

#### ***Het lopen met de bal***

1. eenhandige dribbel op backhand (3)

#### ***Niet balbezit/ Verdedigen***

1. rugdekking geven in het 1:1 duel

Langzamerhand uitbreiden. Stem je partijvormen mede af op bovenstaande taken.

## 3.6. B-JUNIOREN

### 3.6.1. De kenmerken van deze leeftijdscategorie

#### ***Leeftijdskennmerken***

Er kan sprake zijn van onzekerheid en veel emotie. Hierdoor kan de motivatie wisselend zijn. De bewegelijkheid en de lenigheid gaan achteruit, meer bij de jongens dan bij de meisjes. Hierbij is tevens sprake van een flink krachtverschil tussen jongens en meisjes. De jongens zijn circa 30% sterker. Dat komt ook tot uitdrukking bij het uithoudingsvermogen.

#### ***Aandachtspunten trainingen***

Het technisch niveau stabiliseert c.q. stagneert. Ook in deze leeftijdsgroep kan een groeispurt de coördinatie moeilijk maken. Hoog tempo is mogelijk en er kan een toename van de belasting plaatsvinden. Leertempo aanpassen aan het individu.

Bij twee keer trainen in de week kan een gedeelte van de training worden gebruikt voor specifieke zaken die tijdens de wedstrijd zijn gesignaleerd.

#### ***Aandachtspunten wedstrijden***

Alle linies den mee aan aanval en verdediging. Je ziet de beginnende specialisatie van de speler. Men begint tactisch besef te ontwikkelen.

## **Periode I: augustus t/m november**

### 3.6.2. De aan te leren technieken.

Beging met de herhaling van hetgeen in de C-junioren is aangeleerd. Maak zeer bewust gebruik van het verzwaren van de oefeningen. Blijf op de uitvoering van de techniek letten.

Bij de aan te leren technieken geldt dat je verzwaring kan aanbrengen door middel van de afstand te vergroten, de snelheid te verhogen en extra hindernissen in te bouwen waar door heen moet worden gespeeld.

#### ***Spelen van de bal***

1. Spelen van de bal uit de loop in alle richtingen naar een bewegende speler met accent op dosering en richting
2. Slaan en flatsen van een rollende bal van rechts
3. Slaan en flatsen vanuit de loop in alle richtingen
4. Kaatsen vanuit de dekking in alle richtingen
5. Backhandflats
6. Hoge push vanuit de loop van een rollende bal
7. De verkorte slag.

#### ***Lopen met de bal***

1. Lopen met de bal met tempowisseling en snelle richtingverandering zonder bewegende weerstand
2. Lopen met de bal met de forehand rechts van het lichaam.
3. Lopen met de bal met split vision
4. De forehand lift
5. Passeertechnieken
  - a. dummy en dubbele dummy naar rechts gevolgd door een gecamoufleerde pass
  - b. breed kappen naar rechts en links, gevolgd door een gecamoufleerde pass

### ***In bezit komen van de bal***

Aanname algemeen:

1. Het aannemen van de (half) hoge bal

Dynamisch aannemen in de dekking:

1. Forehand aannemen en gelijk doordraaien
2. Forehand aannemen opendraaiend

Aannemen na een schijn:

1. Gesloten en open aannemen na een in-out in de breedte
2. Gesloten en open aannemen na een in-out in de lengte
3. Aannemen met vooraf een "lead"
  - a. Communicatie over waar en wanneer de ontvanger de bal wil hebben
  - b. Aangeven d.m.v. wijzen, een stickbeweging of looprichting

Verdedigingstechnieken/ Verdedigen met:

1. Tackle back
2. Jab
3. Het blokken

### ***Scoren***

1. Door middel van de techniek:
  - a. Tip-in forehand en backhand.
  - b. Chop
2. Het lopen met de bal en vanuit de loop scoren
3. Een bal die wordt aangespeeld aannemen en scoren
4. Vanaf rand cirkel uit verschillende posities met herkenning van de scoringspositie

Door middel van een soloactie

- a. In 1:1 situatie (met keeper)

### ***Partij- c.q. spelvormen***

Speel meerdere kleine partijen met een hoge intensiteit. Eén keer raken en de ruimte zien zijn belangrijke uitgangspunten.

### ***Strafcorner***

Zowel de verdedigende als de aanvallende strafcorner dienen te worden getraind (Zie C-categorie)

Het aantal varianten bij de aanvallende strafcorner uitbreiden naar 3 of 4. Varianten over links, rechts en door het midden. Concrete afspraken maken over taken bij de rebound.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan

- a. De opstelling 1:3 en 2:2
- b. Van opstelling 1:3 naar 2:2 en van 2:2 naar 1:3.
- c. Uitlopen met de stick in één hand
- d. Maximaal en ingehouden uitlopen
- e. De verdedigende rebound
- f. De vervolgactie is na onderschepping van de bal.

Ook zal de strafbal getraind dienen te worden.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan de volgende dode spelmomenten:

- a. De vrije slagen bij de rand van de cirkel (5m)
- b. Lange corner
- c. Andere vrije slagen binnen de 23M aanvallend

### 3.6.3. De aan te leren tactiek

Onderscheid wordt gemaakt naar.

niet-balbezit

#### ***Niet balbezit/ Verdedigen***

1. Channelen op de forehand met tijdsinstaat behalen
2. Dubbelen 1:2
3. Verdedigen 2:3
  - a. Vertragen
  - b. Aanvallers naar de moeilijke hoek dwingen
  - c. Passlijnen dichtzetten
4. Rugdekking geven, knijpen
5. Gecoacht worden door keeper of medespeler
6. Verdedigen van de hoge bal
  - a. "Onder de bal kruipen"
  - b. Bal voor het lichaam aannemen

balbezit

#### ***In balbezit/ Uitverdedigen en opbouwen***

1. Via de kom
2. Via de ruit
3. Uitspelen 3:2 door het centrum
4. Aanvalsopbouw met gebruik van diepe zones

Individuele tactiek

1. Oefenvorm 1:1
  - a. Op terreinwinst
  - b. Om balbezit te houden
  - c. Om een strafcorner te halen

Positiespel/Oefenen balbezit:

1. Oefenvorm: 3:1, 3:2, 3:3 op balbezit

Uitspelen van een overtal

1. Uitspelen van een overtal 2:1 over links en rechts.
  - a. spelers naast elkaar
  - b. Eén speler diep

#### ***Teamtactiek***

1. Spelen Full Press is side pocket
2. Spelen Half courtpress
3. Uitvoering selfpass
4. Spelen van Two touch hockey
5. Omschakelen van aanval naar verdedigen en omgekeerd.

## **Periode II: december t/m februari**

### **3.6.4. De aan te leren technieken.**

In deze periode worden de technieken van periode I herhaald en aangevuld. Zover er sprake is van herhaling dient het temp en de druk te worden verhoogd. Natuurlijk voor zover dit ook mogelijk is vanuit de beheersing van de basistechnieken. Blijf nadruk leggen op een juiste uitvoering.

#### ***Spelen van de bal***

1. Het slaan in beweging met de linkse voet voor
2. Gecamoufleerd passen met aandacht voor split vision
3. Naar rechts lopen en naar links kaatsen

#### ***Lopen met de bal***

1. Lopen met de bal rechts van het lichaam en met de backhand verder naar rechts brengen.
2. Het lopen met de bal en terughalen naar linker of rechter voet.
3. Lopen met de bal met 'split vision'
4. Passeertechnieken
  - a. trappetje, drag naar links, daarna overgaan op eenhandige techniek met versnelling

#### ***In bezit komen van de bal***

Aanname algemeen:

1. Het aannemen van de hoge / lage bal met de backhand

Dynamisch aannemen in de dekking:

1. Ddoordraaiend aannemen en reverse in andere richting

Verdedigingstechnieken/verdedigen met:

1. Steal
2. Shave

#### ***Scoren***

1. Door middel van de techniek:
  - a. Kapflats
  - b. Slapshot

Door middel van een soloactie

- a. Via een 1-2 combinatie
- b. Met de lage backhand

#### ***Partij- c.q. spelvormen***

Speel meerdere kleine partijen met een hoge intensiteit. Eén keer raken en de ruimte zien zijn belangrijke uitgangspunten.

#### ***Strafcorner***

Zowel de verdedigende als de aanvallende strafcorner dienen te worden getraind (Zie C-categorie)

Het aantal varianten bij de aanvallende strafcorner uitbreiden naar 3 of 4. Varianten over links, rechts en door het midden. Concrete afspraken maken over taken bij de rebound.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan

1. De opstelling 1:3 en 2:2
2. Van opstelling 1:3 naar 2:2 en van 2:2 naar 1:3.
3. Uitlopen met de stick in één hand
4. Maximaal en ingehouden uitlopen
5. De verdedigende rebound
6. De vervolgactie is na onderschepping van de bal.



Ook zal de strafbal getraind dienen te worden.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan de volgende dode spelmomenten:

1. De vrije slagen bij de rand van de cirkel (5m)
2. Lange corner
3. Andere vrije slagen binnen de 23M aanvallend.

### **3.6.5. De aan te leren tactiek**

Onderscheid wordt gemaakt naar.

niet-balbezit

#### ***Niet balbezit/Verdedigen***

1. Verdedigen d.m.v. interceptie
  - a. Positie kiezen m.b.v. de platte driehoek
  - b. Passlijnen dichtzetten
2. Iedereen achter de bal behalve diepe spits aan helpzijde

balbezit

#### ***In balbezit/ Uitverdedigen en opbouwen***

1. Met hoogstaande of laagstaande backs
2. Uitspelen 3:2 over links en rechts
3. Aanvalsopzet met terugkaatsende spits waarna de bal breed via de vleugel wordt uitgespeeld

Individuele tactiek

1. Oefenvorm 1:2
  - a. Tempo- en richting- verandering gebruiken
  - b. Backhand zoeken van de voorste verdediger

#### ***Positiespel/Oefenen balbezit***

1. Oefenvorm: 4:2, 4:3, 4:4 op balbezit

#### ***Uitspelen van een overtal***

1. Uitspelen van een overtal 3:2
  - a. 3 spelers naast elkaar
  - b. één speler diep
  - c. 2 spelers diep in de dekking

#### ***Teamtactiek***

1. Spelen Full Press is side pocket
2. Spelen Half courtpress
3. Uitvoering selfpass
4. Spelen van Two touch hockey
5. Omschakelen van aanval naar verdedigen en omgekeerd.

## **Periode III: maart t/m mei**

In deze periode worden de technieken en tactieken van periode I en II herhaald. Gebruik deze periode om eventuele opgelopen achterstanden ten opzichte van het plan in te halen. Uitbouwen met:

### **3.6.6. De aan te leren technieken.**

#### ***Spelen van de bal***

1. Naar links lopen en naar rechts kaatsen
2. De lift

#### ***Lopen met de bal***

1. De backhandlift
2. Passeertechnieken
  - a. Zijwaarts dribbelen gevolgd door een forehand of backhandreverse (270°) met een lift over de stick van de tegenstander

#### ***In bezit komen van de bal***

Dynamisch aannemen in de dekking:

1. De liftaanname

#### ***Scoren***

1. Door middel van de techniek:
  - a. Slapshot

#### ***Partij- c.q. spelvormen***

Speel meerdere kleine partijen met een hoge intensiteit. Eén keer raken en de ruimte zien zijn belangrijke uitgangspunten.

#### ***Strafcorner***

Zowel de verdedigende als de aanvallende strafcorner dienen te worden getraind (Zie C-categorie)

Het aantal varianten bij de aanvallende strafcorner uitbreiden naar 3 of 4. Varianten over links, rechts en door het midden. Concrete afspraken maken over taken bij de rebound.

Bij de verdedigende strafcorner aandacht geven aan

1. De opstelling 1:3 en 2:2
2. Van opstelling 1:3 naar 2:2 en van 2:2 naar 1:3.
3. Uitlopen met de stick in één hand
4. Maximaal en ingehouden uitlopen
5. De verdedigende rebound
6. De vervolgactie is na onderschepping van de bal.

Ook zal de strafbal getraind dienen te worden.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan de volgende dode spelmomenten:

- a. De vrije slagen bij de rand van de cirkel (5m)
- b. Lange corner
- c. Andere vrije slagen binnen de 23M aanvallend.

### 3.6.7. De aan te leren tactiek

Onderscheid wordt gemaakt naar.

Balbezit

#### ***Positiespel/Oefenen balbezit***

1. Oefenvorm: 6:4, 6:5, 6:6 op balbezit

#### ***Uitspelen van een overtal***

1. Uitspelen van een overtal 4:2, 4:3
  - a. met tijdsdruk (bijv. zoveel mogelijk scoren in 2 min)
  - b. met nalopende speler waardoor het overtal wordt opgeheven

#### ***Teamtactiek***

1. Spelen Full Press is side pocket
2. Spelen Half courtpress
3. Uitvoering selfpass
4. Spelen van Two touch hockey
5. Omschakelen van aanval naar verdedigen en omgekeerd.

### 3.7. A-JUNIOREN

#### 3.7.1. De kenmerken van deze leeftijdscategorie

##### **Leeftijdskennmerken**

De jongens en meisjes komen nu in de eindfase van de jeugdopleiding. Zij zullen binnen 1 of 2 jaar doorstromen naar de senioren. Het verschil tussen recreatiehockey en prestatiehockey is groot,

Er is wel een duidelijk verschil tussen de meiden en de jongens. Houd daar rekening mee.

De motoriek is harmonischer en acties worden doelgericht. Een eigen stijl van bewegen ontstaat. De technische individuele kwaliteiten zien men groeien. Persoonlijke benadering is in deze periode van groot belang. Ook het uitspreken van vertrouwen met name als de hele groep erbij is, wordt als stimulans ervaren.

##### **Aandachtspunten trainingen**

Conditioneel kan er een toename van de belasting plaatsvinden, zowel conditioneel als op fysieke kracht.

Oefenstof in hoger tempo met minder ruimte en meer druk aanbieden.

Het vergroten van de snelheid van spelen en het vergroten van de handelingssnelheid zijn van groot belang.

Daarnaast is een belangrijk trainingsdoel het omschakelen van balbezit naar niet-balbezit en omgekeerd.

##### **Aandachtspunten wedstrijden**

De spelers hebben voor zichzelf een duidelijk beeld met betrekking tot de individuele tactiek en de teamtactiek. Men ziet het belang van het collectief.

Getraind gaat worden op alle technieken en tactieken die in de jongere categorieën zijn aangeleerd. Natuurlijk moet hierbij rekening worden gehouden met het niveau en de mogelijkheden van de groep.

### **Periode I: augustus t/m november**

#### 3.7.2. Techniek en spelvormen

Oefenstof in hoger tempo met minder ruimte en meer druk aanbieden. Het vergroten van de snelheid van spelen en het vergroten van de handelingssnelheid zijn van groot belang.

##### **De aan te leren technieken/tactieken**

1. Dynamiek: alles in beweging
2. De versnellingspass
3. De guard
4. Omschakelen
5. Toepassen scoringstechnieken
6. Positiespelletjes in de kleine ruimte

##### **Spelvormen met gelijke aantallen**

1. Met intentie bal in de ploeg houden
2. Eén keer raken en direct door spelen
3. Niet met de bal aan de stick naar voren lopen
4. Meerdere goals

##### **Spelvormen met ongelijke aantallen en dode spelmomenten**

1. Overtal situaties trainen
2. Strafcornier aanvallend en verdedigend
3. Strafbal
4. Selfpass aanvallend en verdedigend

## **Periode II: december t/m februari**

### **3.7.3. Aanscherpen en puntjes op de "i"**

Oefenstof in hoger tempo met minder ruimte en meer druk aanbieden. Het vergroten van de snelheid van spelen en het vergroten van de handelingssnelheid zijn van groot belang.

#### ***De aan te leren technieken/tactieken***

1. Aannemen onder druk
2. Aanspelend middenveld vanuit achter
3. Gebruik maken van de ruimte
4. Tackle back
5. Omschakelen
6. Bal veroveren en overtal uitspelen

#### ***Spelvormen met gelijke aantallen***

1. Met intentie bal in de ploeg houden
2. Eén keer raken en direct door spelen
3. Niet met de bal aan de stick naar voren lopen
4. Meerdere goals

#### ***Spelvormen met ongelijke aantallen en dode spelmomenten trainen***

1. Strafcornet aanvallend en verdedigend
2. Strafbal
3. Selfpass aanvallend en verdedigend

## **Periode III: maart t/m mei**

### **3.7.4. Voorbereiding op het hockey bij de senioren**

Oefenstof in hoger tempo met minder ruimte en meer druk aanbieden. Het vergroten van de snelheid van spelen en het vergroten van de handelingssnelheid zijn van groot belang.

#### ***De aan te leren technieken/tactieken***

1. Channelen 1:1, 1:2 en 2:2
2. Verbeteren scoringstechnieken
3. Toepassen scoringstechnieken
4. Uitspelen overtal op tempo
5. Aanvallen uitspelen met de blinde lijn

#### ***Spelvormen met gelijke aantallen***

1. Met intentie bal in de ploeg houden
2. Eén keer raken en direct door spelen
3. Niet met de bal aan de stick naar voren lopen
4. Meerdere goals

#### ***Spelvormen met ongelijke aantallen en dode spelmomenten***

1. Strafcornet aanvallend en verdedigend
2. Strafbal
3. Selfpass aanvallend en verdedigend
4. Trainen van dode spelmomenten: vrije slagen, strafcornet aanvallend/verdedigend, sleeppush
5. Tactiek: spelen van full court press en half court press

## **4. Praktische zaken**

### **4.1.1. Afmelden**

Bij het maken van de trainingsschema's wordt er uiteraard van uitgegaan dat de bij de trainers behorende trainingstijden vrijwel altijd zijn in te vullen door de trainers. Mocht dit incidenteel toch niet lukken, dan wordt de trainers verzocht één van de andere trainers, die op dat tijdstip geen training geven te verzoeken deze training in te vullen en dit even tijdig (minimaal 24 uur van tevoren) te melden bij de trainingscoördinator. Mocht zelfs dit niet lukken meldt dit dan minimaal 24 uur van tevoren bij de trainingscoördinator, zodat zij nog maatregelen kunnen treffen.

Let er op: **Altijd melden** als je niet kan, want er is niets zo sneu als een aantal, volledig in hockey-outfit gestoken kinderen, die tevergeefs op een trainer staan te wachten.

### **4.1.2. Bereikbaarheid**

Geef ook nog even aan de TC door wat de doeltreffendste methode is om je te bereiken (thuis, mobiel, email, "app" etc.).

### **4.1.3. Tijdige aanwezigheid**

Tenslotte willen we de trainers verzoeken tijdig aanwezig te zijn. Zorg er dus voor dat je 15 minuten van tevoren aanwezig bent. De eerste oefening kan dan al klaar staan voordat je begint!

## 5 APPENDIX

### 5.1. Succesvolle trainingen

Tot slot willen wij jullie nog een aantal ‘tips en trics’ aanreiken voor het geven van succesvolle trainingen aangevuld met enkele aandachtspunten voor de belangrijkste basistechnieken bij de jeugd.

#### Discipline tijdens de training

Discipline = voorwaarden scheppen, afspraken maken, corrigeren

##### *Voorwaarden scheppen*

- A. Altijd training voorbereiden
- B. Altijd zelf op tijd komen
- C. Voldoende materialen hebben
- D. Kortom: jou mag niets worden verweten

##### *Afspraken maken*

- A. Op tijd zijn, inlopen voor de training
- B. Afzeggen, wat is een goede rede? Wanneer afzeggen?
- C. De training gaat altijd door, behalve als veld is afgekeurd
- D. Scheenbeschermers en gebitsbeschermer aan tijdens training en wedstrijd
- E. Als de trainer praat, zijn alle spelers stil
- F. Niet op doel slaan als dat niet wordt gevraagd
- G. Uitlopen/cooling down
- H. Ballen verzamelen
- I. Alle materialen weg, dan pas van het veld

##### *Corrigeren:*

- A. Uit de groep halen
- B. Niet trainen, niet/minder spelen
- C. Belonen: constructieve en positieve feedback geven
- D. Zorg dat je altijd rechtvaardig bent

## 5.2. “De elf geboden” Tips voor de Trainer: Zorg dat...

- 1) De training op tijd begint, dus.....zelf op tijd aanwezig zijn, kinderen op tijd laten komen. Is de starttijd om 17:30, dan verzamelen op het terras om 17:15. Kunnen ze nog even kletsen met elkaar of alvast een balletje overspelen. Is iedereen er, begin met de warming-up. Zodra je het veld op kunt, kunnen ze meteen hockeyen.
- 2) Je het goede voorbeeld geeft. Jij bent hun hockeytrainer. Kom dan ook in je trainingskleding, dus trainingsbroek, hockeyschoenen en stick. Let er bij de kinderen op dat ze geen sieraden om hebben, het haar uit hun gezicht is en geen pet op hebben. En natuurlijk heel belangrijk: hun gebitsbeschermer in hebben!
- 3) Je de training voorbereid. Wat wil ik ze leren (doelstelling)? Hoe pak ik dit aan (kern 1 en kern 2)? Op welke aandachtspunten moet ik letten? Indien je het team een beweging aanleert, doe het thuis zelf een paar keer en beschrijf, met behulp van je trainersmap, wat je nu eigenlijk doet.
- 4) Kinderen komen om te hockeyen. Zorg dat ze heel veel ballen aanraken. In 60 minuten moet elk kind zeker 200 keer iets met stick en bal gedaan hebben. Ook tijdens conditietrainingen en looptrainingen kun je veel met bal en stick bezig zijn. Het is lekker vermoeiend en belangrijk dat ze de juiste looptechniek leren als ze met stick en bal rennen.
- 5) Tempo in de training. Om bovenstaand punt te bewerkstelligen moet het tempo tijdens de training hoog zijn. Dit kun je verbaal begeleiden door termen “hup, aannemen en doorspelen”, en “de volgende kan er direct achteraan”. Technische/tactische aanwijzingen geven tijdens een training is goed en moet zelfs, maar geef niet tien aanwijzingen te gelijk, want dit zorgt er vaak voor dat het tempo uit de oefening gehaald wordt. Loopt de oefening lekker, zit er een goed tempo in, dan kun je een aanwijzing erbij geven.
- 6) De oefeningen lekker in elkaar overlopen. Zorg dat de kinderen constant bezig zijn. Zet alle oefeningen die je van tevoren kunt uitzetten van tevoren neer. Als je tijdens de training een oefening uit moet zetten zorg dan dat de kinderen met iets bezig zijn. Voorbeelden zijn: ballen halen, ieder een bal geven met een opdrachtje (bijvoorbeeld hooghouden, overspelen, of een bepaalde beweging). Als je met z'n tweeën bent dan kan de tweede persoon de oefening uitzetten terwijl de eerste persoon met de voorgaande oefening bezig is.
- 7) Je de oefeningen duidelijk uitlegt (plaatje/praatje/daadje): Leg de oefening uit terwijl je de oefening voor laat doen door enkele kinderen uit het team (visueel maken). Hiervoor kun je juist ook de lastige kinderen gebruiken (niet elke keer). Je haalt ze op deze manier uit de groep en ze zullen aandacht moeten hebben voor wat er verteld wordt. Je kunt de oefening in stapjes uitleggen, maar laat hem ook minimaal één keer in zijn geheel zien.
- 8) Je niet teveel en te moeilijke oefeningen doet: Doe niet teveel oefeningen in een training. Naast de warming-up en het partijtje zijn 2 tot 3 oefeningen meer dan genoeg. Je kunt beter een oefening uitbreiden dan steeds een nieuwe oefening doen. Gebruik daarvoor het TRAD (tempo, richting, afstand en druk) uit de cursus. Hou oefeningen zo simpel mogelijk (KISS: keep it stupid simple). Dit betekent niet dat een oefening niet moeilijk mag zijn, maar als je hetgeen je wilt leren met een simpelere oefening ook kunt bereiken moet je dat doen. Denk van tevoren na over het doordraaien. Leg uit bij de oefeningen wat ze kunnen of gaan leren.
- 9) Je veel vragen stelt. Kinderen leren veel vragenderwijs. Ze vinden het maar al te gemakkelijk als alles voor gedaan wordt. Door te vragen, gaan ze over dingen nadenken. Stel geen ingewikkelde vragen, maar simpele vragen. Voorbeeld: Waarom moet je de bal voor je lichaam stoppen? Herhaal vragen ook een aantal weken achter elkaar. Zorg ervoor dat niet iedere keer hetzelfde kind het antwoord geeft.
- 10) Je bij partijtje: Probeer in een partijtje tijdens de training altijd een opdracht mee te geven. Je kunt een algemene opdracht meegeven, maar ook ieder team een eigen opdracht geven. Het leukste is natuurlijk dat je iets uit de training, die je net hebt gedaan, als opdracht meegeeft. Maar ook iets uit vorige trainingen mag. Soms is het ook nuttig om opdrachten te geven die het spel versnellen (bijv. de bal mag niet stilliggen). Hou bij een partijtje altijd de score bij, er moet een competitie element inzitten. Leg een partijtje soms (niet te vaak) stil om een aanwijzing te geven, doe dat in de vragende vorm (Waarom dit? Wat is beter?).



- 11) Evaluatie plaats vindt. Na de training even kort met het team praten over hoe jij en hoe zij het vonden. Hieruit kun je vaak te weten komen of ze het leuk vonden, te zwaar, te moeilijk etc. De volgende trainingen kun je hier rekening mee houden.

### **5.3. Top 10 aandachtspunten technieken**

Voordat je met het jeugdopleidingsplan gaat werken, hopen wij dat je de tijd neemt om de 10 belangrijkste technische aandachtspunten goed door te nemen. Het zou fantastisch zijn als alle spelers, jong en oud, aan het eind van het seizoen onderstaand rijtje beheerst.

#### **5.3.1. Drijven van de bal**

- 1) De bal rechtsvoor of voor het lichaam drijven
- 2) Bij indian dribble: rechterhand niet meedraaien
- 3) Ellebogen vrij van het lichaam tijdens het drijven

#### **5.3.2. In bezit komen van de bal**

- 4) Aannemen van de bal met een "hoge/bijna verticale" stick, d.w.z. voor de rechtersvoet. De stick niet naar beneden duwen
- 5) Aanleren van het open en gesloten aannemen
- 6) Verdedigen 1 tegen 1 op de forehand
- 7) Bij verdedigen 1:1 mogelijkheid houden om mee te lopen met de tegenstander (channelen). De voeten niet blokkeren.

#### **5.3.3. Spelen van de bal**

- 8) Bij de slag de bal niet te dicht bij de voeten
- 9) Voorzetten naar links, eerst de bal voor de linkervoet brengen
- 10) Aanleren en verbeteren van de duw-pass, een veel gebruikte techniek.