



Trainings - en Coachingsbeleid

Bijeenkomst 12 februari 2014



HC Berlicum 'Toen & Nu'

Van klein clubje op gras naar de club zoals wij nu zijn

Toen

- Opgericht zomer 1976
- 5 jaar onder de vlag van HC Den Bosch
- Alleen jeugd groeiend naar een aantal van ongeveer 250 leden rondom verhuizing naar het nieuwe complex
- 50% jeugd, 50% senioren





HC Berlicum 'Toen & Nu'

Van klein clubje op gras naar de club zoals wij nu zijn

Nu

- Volwassen club met een mooi complex
- Ruim 650 leden (nog zonder trainende mini's)
- Veel leden van buiten Berlicum
- 81% jeugd, 19% senioren





Doelstelling bijeenkomst

Inzicht in het HC Berlicum jeugdplan 'anno nu'

1. Terugkijken
2. Lange termijn; waar willen wij naartoe?
3. Korte termijn; wat gaan wij doen het aankomende half jaar?
4. Wat stellen wij hiervoor beschikbaar?



HC Berlicum Jeugdplan 2012-2017

Ontwikkeling van het hockeyniveau waarin prestaties en spelplezier hand in hand gaan

Waarom Technisch Kader voor HC Berlicum

Betere training & coaching

- Focus op trainingsstaf bij jeugd + trainende mini's
- Goede kwaliteit trainers & coaches
- Vergroten kennis & kunde van coach
- Goede organisatie van trainingen en wedstrijden

Goede opleiding van jeugd

- Alle spelers en speelsters allround opleiden
- Duidelijkheid & structuur
- Alle technieken & tactieken worden aangeleerd
- Per leeftijdscategorie weet je wat er reeds is aangeleerd en wat jij de spelers gaat leren.



Doelstellingen lange termijn

Waar willen wij naartoe en op welke manier?

Waarom Technisch Kader voor HC Berlicum

- Transparantie in richtlijnen en beleid
- Jeugd op zijn of haar niveau zo goed mogelijk leren hockeyen, om hen zodoende maximaal plezier te laten beleven in de hockeysport



Doelstellingen lange termijn

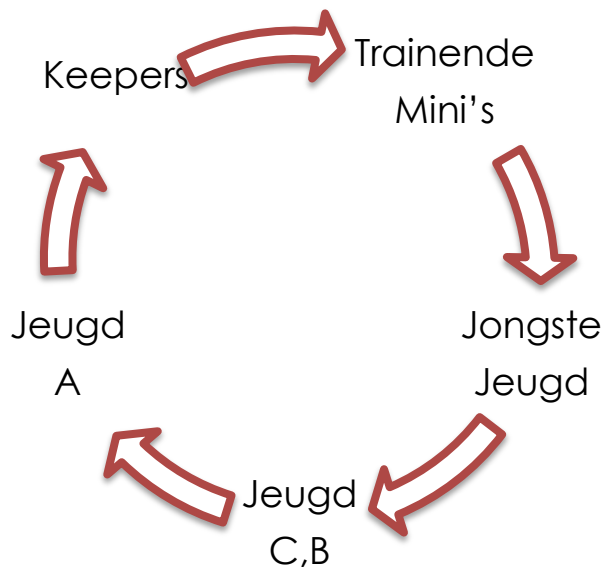
Waar willen wij naartoe en op welke manier?

Waarom Technisch Kader voor HC Berlicum

- Duidelijke aanpak van training en begeleiding op het gebied van:
 - Technische vaardigheden
 - Tactische vaardigheden
 - Fysieke gesteldheid (loopvermogen) en mentaliteit
- Het moet leuk zijn en blijven gebaseerd op een enthousiaste en motiverende werking zowel vanuit trainer en coach

Doelgroep training en coaching

Duidelijke scheiding leeftijdsgroepen met aandacht voor specifieke leeftijdskenmerken





Doelgroep training en coaching

Duidelijke scheiding leeftijdsgroepen met aandacht voor specifieke leeftijdskenmerken

Focus Trainende mini's

- Spelenderwijs wegwijs in het hockey + HCB
- Hockey in spelvorm
- Aanwas nieuwe leden en enthousiasmeren voor hockeysport
- Werving potentiële nieuwe leden met nadruk op jongens



Doelgroep training en coaching

Duidelijke scheiding leeftijdsgroepen met aandacht voor specifieke leeftijdskenmerken

Focus Jongste Jeugd (F, E en D)

- (Wederkerende) aandacht voor basistechnieken
- Spelvormen met oog voor teamspirit
- Eerste tactische aandachtspunten
- Belangrijk moment voor eerste selectie van talenten (vanaf E8)



Doelgroep training en coaching

Duidelijke scheiding leeftijdsgroepen met aandacht voor specifieke leeftijdskenmerken

Focus Jeugd (C, B en A)

- Techniek
- Tactiek en spelsystemen
- Conditioneel en specifieke aandacht voor looptechniek
- Doorselecteren van talenten





Doelgroep training en coaching

Duidelijke scheiding leeftijdsgroepen met aandacht voor specifieke leeftijdskenmerken

Focus Keepers

- Basis van keepen
- Voor iedereen met interesse



Wat is er al gerealiseerd?

- 5 Jaren plan & selectiebeleid
- Circuittraining F-teams
- Betere organisatie Training & Teams
- Communicatie & Bijeenkomsten
- Betrokkenheid standaard teams
- (selectie) Hussel toernooi
- Opzet keeperstraining





Korte termijn plannen (1)

Wat gaan wij het aankomende half jaar realiseren?

Specifieke trainings- en coachings doelstellingen

Opleidingsplan Jeugdhockey

- Afronden van de structuur voor hele jeugdopleiding
- Duidelijke richtlijnen voor techniek en tactiek per leeftijdsgroep





Korte termijn plannen (1)

Wat gaan wij het aankomende half jaar realiseren?

Specifieke trainings- en coachings doelstellingen

Organisatie & Inrichting

- Faciliteren trainers en coaches op basis van duidelijke trainingsplannen
- Monitoring en beoordeling van spelers, trainers en coaches (minimaal 2x) per jaar





Korte termijn plannen (1)

Wat gaan wij het aankomende half jaar realiseren?

Specifieke trainings- en coachings doelstellingen

Uitbreiding Selectiebeleid

- Uitvoering beleid en verdere verbreding door hele jeugdlijn (D, C, B en A)





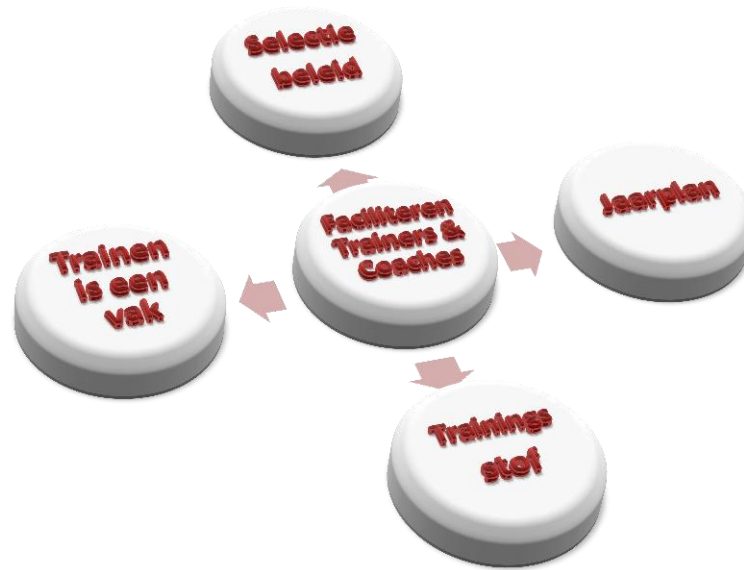
Appendices

Inhoud

- I. Jaarplan 'in a nutshell'
- II. The hockey factory & Training geven
- III. Faciliteren van trainers en coaches
- IV. Organisatie en selecteren van teams

Jeugd opleidingsplan

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?





Jaarplan 'in a nutshell'

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Hoe werkt het?

1. Trainingsplan verdeeld over 3 perioden

- September/Oktober (herfstvakantie) = periode 1
- Oktober/December (winterstop) = periode 2
- December/Februari (midwinter) = voorbereiding 2^{de} helft
- Maart/Mei (lente) = periode 3



Jaarplan 'in a nutshell'

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

2. Lange termijn planning 'van mini tot senior'

- Doelstellingen en specifieke trainingsvaardigheden per leeftijdsgroep
- Zowel basistechnieken,
- Tactische vaardigheden en
- Fysieke aspecten



Jaarplan 'in a nutshell'

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

3. HCB verwacht van trainers en coaches dat zij hier veel aandacht aan besteden

4. Succesvolle trainingen in de praktijk

- Waar moet een gemiddelde training aan voldoen?

Jaarplan 'in a nutshell'

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

C-JUNIOREN

A. 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 2^{de} 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

B. 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.

Een voorbeeld

Kenmerken per leeftijdsgroep

Trainen van kinderen vraagt een aanpak op maat

E8-Junioren

Wij leren de grove techniek,
concentratie neemt toe.

Winnen en verliezen is voor kinderen
erg belangrijk.

C-Junioren

Wij willen graag de techniek onder de
knie krijgen.

Duidelijke verschillen tussen jongens en
meisjes en individuele verschillen
worden groter.

De groeisput doet zijn intrede.....

Kenmerken per leeftijdsgroep

Trainen van kinderen vraagt een aanpak op maat

E8-Junioren

Trainingen

- Verfijnen van basistechnieken dient iedere training terug te komen.
- Niet verzwaren van oefening, maar veel variëren
- De basis moet aanwezig zijn
- Veel spelvormen gebruiken waar samenwerking voorop staat

C-Junioren

Trainingen

- Verfijnen vaardigheden, accent op in beweging uitvoeren van oefeningen
- Geef veel concrete aanwijzingen
- De basis moet aanwezig zijn desnoods terugvallen op oefenstof D-leeftijd
- Veel spelvormen gebruiken

Kenmerken per leeftijdsgroep

Trainen van kinderen vraagt een aanpak op maat

E8-Junioren

Wedstrijden

- Weinig besef van de taken die bij een positie horen
- Focus op benutten van breedte van het veld
- Kluitjeshockey en het blijven hockeyen op de balkant is zeer herkenbaar

C-Junioren

Wedstrijden

- Begin van samenspel ontstaat
- Aanvallen krijgt de meeste aandacht
- Spelers kunnen meerdere opdrachten uitvoeren



The hockey factory

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Trainingsstof verdeeld over 3 perioden

- 1 op 1 aansluitend met trainingsjaarplan
- Aanbod van oefeningen en trainingsstof per leeftijdsgroep
- Visuele ondersteuning en simpele uitleg





The hockey factory

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Aangeboden via dropbox

- Trainers ontvangen per periode een link naar de voor hen relevante trainingsstof
- Evenals de relevante herhalingsstof voor het voorliggende leerthema





The hockey factory

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

HCB verwacht van trainers en coaches dat zij hier veel aandacht aan besteden

Succesvolle trainingen in de praktijk

- Waar moet een gemiddelde training aan voldoen



The hockey factory

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?



1 tegen 1 in de kleine ruimte

Doel: verdedigen 1:1 kleine ruimte

Aantal spelers: tweetallen

Nodig: ¼ veld, 4 - 8 pylonen, enkele ballen



The hockey factory

Als een mooie basis en gevarieerd aanbod van trainingen

Jeugdopleidingsplan

- 165 trainingsdoelen - 200 trainingen verdeeld over 7 categorieën en 3 periodes per categorie
- Totaal in de HockeyFactory **142 trainingen, 387 oefeningen**
- Maak je eigen trainingen met ons **tekenprogramma**
- Ondersteuning met behulp van **Video** en **Animatie**



The hockey factory

Als een mooie basis en gevarieerd aanbod van trainingen

Graag nodigen wij jullie uit om onze database aan te vullen met:

- Zelf verzonnen oefeningen
- Trucs
- Filmpjes etc.

Email naar → jeugdbeleid@hcberlicum.nl



Training geven is een 'vak'

Waarom moet een gemiddelde training voldoen?

Goede training begint met de juiste VOORBEREIDING

Ben tijdig aanwezig

Geef zelf het goede voorbeeld dus:

sportkleding + laat je telefoon met rust



Training geven is een 'vak'

Waaraan moet een gemiddelde training voldoen?

Een training bestaat uit 3 delen

1. Warming up
2. De kern en
3. Spel en afsluiting



Training geven is een 'vak'

Waaraan moet een gemiddelde training voldoen?

TRAD-Principe

- Tempo, doe het sneller
- Richting, niet allen naar voren maar naar links bv
- Afstand, vergoot afstand
- Druk: door speler toe te voegen



Training geven is een 'vak'

Waarom moet een gemiddelde training voldoen?

Tips

- Zet de training zoveel mogelijk uit vóór de training zodat je niet veel hoeft te verschuiven
- Zorg dat de volgende oefening klaarstaat als je de spelers bij elkaar roept
- **(Tempo)** Maak bij oefening op doel 2 of 3 rijtjes zodat de oefening sneller doordraait



Training geven is een 'vak'

Waarom moet een gemiddelde training voldoen?

Tips

- Maak oefeningen waarbij iedereen bezig is
- Zorg voor een evenredige intensiteit tussen aanvallers en verdedigers
- Geef aanwijzingen tijdens de training, leg spel stil en stuur bij!
- Eindspel staat in het teken van de oefenstof van de training



Faciliteren trainers & coaches 1

Wat gaan wij doen om jullie hierin te begeleiden?

Begeleiding op het veld
bij training en/of wedstrijd

Wat
&
Hoe

Train de trainer bijeenkomsten
Coach avonden



Faciliteren trainers & coaches 1

Wat gaan wij doen om jullie hierin te begeleiden?

Wie

- Andre van Ombergen – trainingscoordinator@hcberlicum.nl
- Frank Timmermans – trainingscoordinator@hcberlicum.nl
- Jasper Marechal – jeugdbeleid@hcberlicum.nl

Of het nu is met een vraag, het bijwonen van een wedstrijd, tips of specifieke oefenvormen, schroom niet contact op te nemen!!



Faciliteren trainers & coaches 2

Belangrijke data "onder voorbehoud"

- | | |
|-------------|--|
| 19 Februari | Coach bijeenkomst C en D teams |
| 10 Maart | Train de Trainer bijeenkomst |
| 26 Maart | Coach bijeenkomst A en B teams |
| 2 April | Coach bijeenkomst C en D teams |
| 7 April | Train de Trainer bijeenkomst |
| 14 Mei | Coach/Trainers bijeenkomst volgend seizoen |
| 2-6 Juni | Open selectietrainingen |
| 10 Juni | Eerste training met de nieuwe teams |

Doelstellingen & uitgangspunten selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

Uitgangspunten

- Duidelijke en transparante richtlijnen + eenduidige communicatie richting de vereniging vanuit de TC
- In principe worden eerste 2 teams per leeftijdsklasse gedefinieerd als selectie teams

Doelstellingen & uitgangspunten selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

Uitgangspunten

- Onderdeel uitmaken van selectieteam schept verplichtingen, dit moet breed gedragen worden binnen club en bekend zijn bij ouders
- Selectie teams trainen in principe 2x per week. Bij voorkeur aangevuld met spelers en speelsters die dicht tegen eerste lijns team aanzitten



Doelstellingen & uitgangspunten selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

Uitgangspunten

- Selectie teams spelen bij voorkeur vanuit eenzelfde systeem
- Evaluatie per seizoen met aantal meetpunten (min. 2x per jaar)
- Finale besluitvorming & communicatie ligt bij TC



Doelstellingen & uitgangsposities selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

F en E6 - teams

- Plezier in training en coaching
- Sociale gronden
- Rouleren van posities



Doelstellingen & uitgangsposities selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

E8- teams

- Eerste selectie moment
- Structuur in trainen en coachen
- Rouleren van posities



Doelstellingen & uitgangsposities selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

D-teams

- Door selecteren
- Gericht trainen en coachen
- 1-2 voorkeurs posities



Doelstellingen & uitgangsposities selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

C, B en A-teams

- Volwaardige selectie
- Training technisch, tactisch en conditioneel
- Mentaliteit

Doelstellingen & uitgangsposities selectiebeleid

Om prestatiedoelstellingen te ondersteunen zal in vroeg stadium gestart worden met selectie/behoud van talenten

C, B en A-teams

- Vaste keepers en keeperstraining
- B1 en A1 en evt. 2de teams worden in principe getraind en gecoached door spelers/speelsters uit Heren 1/Dames 1 of een andere gecertificeerde trainer/coach



Selectiecriteria en invulling

Duidelijke kaders voor talentenbeleid, breed gedragen door club en transparant voor alle leden

Meet- en aandachtspunten

- Beoordeling vanaf E6 (overgang naar E8) minimaal 2x per jaar
 - Na blok 2 (einde eerste seizoenshelft) en na blok 4 (einde seizoen)



Selectiecriteria en invulling

Duidelijke kaders voor talentenbeleid, breed gedragen door club en transparant voor alle leden

Meet- en aandachtspunten

- Eerste beoordeling met hulp van trainingsformulieren door zowel trainer(s)+ coach(es) met focus op:
 - Persoonlijke eigenschappen
 - Aanwezigheid/gedrag
 - Techniek/technische vaardigheden
 - Inzicht en tactisch vermogen
 - Motoriek



Selectiecriteria en invulling

Duidelijke kaders voor talentenbeleid, breed gedragen door club en transparant voor alle leden

Meet- en aandachtspunten

- Gedurende seizoen wordt nog extra input verzameld door bekijken van wedstrijd(en) door 1 van de commissie leden (selectiecommissie)
- Richting einde seizoen wordt een aantal **open** selectietrainingen georganiseerd waar eenieder zich voor kan inschrijven



Selectiecriteria en invulling

Duidelijke kaders voor talentenbeleid, breed gedragen door club en transparant voor alle leden

Meet- en aandachtspunten

- Einde seizoen (Mei/Juni) definitieve beoordeling door TC (commissie) in samenspraak met jeugdcoördinatoren
- Commissie bevat representatieve hockey ervaring

Contactpersonen: Rein van Lith en Jasper Marechal



Selectiecriteria en invulling

Duidelijke kaders voor talentenbeleid, breed gedragen door club en transparant voor alle leden

Beleid en richtlijnen worden meervoudig gecommuniceerd, vastgelegd en transparant gemaakt in de richting van trainers, coaches en ouders



Tot slot

Wij kunnen het niet alleen!

Vindt u het interessant of heb je goede ideeën meld je dan aan als vrijwilliger bij Mireille Jetten of TC

Zie vacatures op site



Tot slot

Vacatures

- I. Trainingscoördinator jongste jeugd
- II. Voorzitter TC
- III. Ondersteuning jeugdzaken jongens & meisjes
- IV. Trainingscoördinator jeugd
- V. Trainers & coaches

Tot slot

Wij hopen jullie inzicht gegeven te hebben in status van het jeugdplan en andere lopende ontwikkelingen





Dank voor jullie aandacht