

# Hockey technisch beleidsplan MHC- Bommelerwaard 2010-2014

Door : Roel van Maastrigt

2012



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van MHC-Bommelerwaard.

## Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
1. Missie.....	4
2. Doelstellingen van het MHCB-HTB .....	5
3. Acties .....	7
3.1 Communicatie met en naar trainers en coaches : .....	7
3.2 Selectiebeleid met betrekking tot de jeugd-elftallen.....	8
Prestatief en Recreatief hockey. ....	8
3.3 Het werven van het technisch kader: .....	9
Inventarisatie materialen .....	9
Ruimtelijke indeling .....	9
3.4 Technisch beleid MHCB .....	15
Waarom een technisch beleid of opleidingsplan ? .....	15
4. Jeugd opleidingsplan MHCB .....	16
Uitwerking trainingsactiviteiten voor de verschillende leeftijdscategorieën.....	17
F-JEUGD (6-8 JAAR).....	17
E-JEUGD (8-9 JAAR).....	18
D-JEUGD (10-11 JAAR).....	20
C-JEUGD (12 - 13 JAAR).....	22
B-JEUGD (14-15 jaar).....	29
Samenvattend : .....	37

DEFINITIEF

## **Voorwoord**

Voor u bevindt zich het hockey technisch beleid van MHC-Bommelerwaard. Hierin wordt het hockeyende gedeelte van de club structureel beschreven.

Allereerst wordt ingegaan op de gestelde doelstellingen; vastgelegd op 30 augustus 2010. Vervolgens wordt er uitgezet aan welke voorwaarden MHCB moet voldoen om deze doelstellingen binnen de gestelde termijn te behalen. Denk hierbij aan het technisch opleidingsplan, de vernieuwde selectieprocedures, het hockey technisch kader en verdere randvoorwaarden.

Het hockey technisch beleid zal naar behoefte van de club en haar leden worden aangepast of aangevuld.

Op- en of aanmerkingen graag naar [TC@MHC-Bommelerwaard.nl](mailto:TC@MHC-Bommelerwaard.nl)

## **1. Missie**

In de missie wordt beschreven wat de organisatie wil zijn of 'waar we voor gaan'.

In samenwerking met trainingscoördinatoren, technische commissie, trainers en hockeyers is de missie omschreven als :

Volgens het beleidsplan:

M.H.C. Bommelerwaard is een middelgrote, financieel gezonde hockeyvereniging waar een informele en gezellige sfeer heerst en waar een goede balans bestaat tussen speelplezier, prestaties en kwaliteit.

Op hockey technisch gebied:

MHC-Bommelerwaard tracht technisch, aanvallend en vermakelijk hockey te spelen, dit door middel van een sterk opleidingsplan en een goed georganiseerd kader.

Hierbij dient het spelniveau in verhouding te zijn met het aantal leden van MHC.

Waarbij men zoekt naar de juiste balans tussen speelplezier, prestaties en kwaliteit.

## **2. Doelstellingen van het MHCB-HTB**

*Het beleid van MHC-Bommelerwaard richt zich op zowel prestatie als recreatief hockey in één vereniging. Dit beleid is gebaseerd op de overtuiging dat prestatie en recreatief niet zonder elkaar kunnen. De vereniging kan niet zonder vlaggenscheppen om trots op te zijn. Daarnaast dient de meer recreatieve wijze van sportbeleving zijn eigen plaats binnen de vereniging te hebben. De recreatie-elftallen bepalen in grote mate de sfeer en gezelligheid op de vereniging.*

In overleg met de trainingscoördinatie en technische commissie zijn doelstellingen gemaakt. Deze worden omschreven als :

- betere ontwikkeling op hockeytechnisch en -tactisch niveau.
- betere kwaliteit van het hockeyspel op team en clubniveau.
- vergroten van de spelvreugde en betrokkenheid bij de vereniging
- werven van leden
- werven van technisch kader
- Teams samen te stellen volgens transparante en toetsbare criteria.
- continuïteitsstructuur c.q. organisatiestructuur bieden zodat de kwaliteit en kwantiteit van spelers, trainers en coaches geborgen is dan wel verhoogd wordt
- het creëren van een goede balans tussen kwaliteit en ontspanning

Concreet kan dit vertaald worden in het streven naar onderstaande klassering van de teams voor een periode van 4 jaar:

- H1 en D1 spelen in de 3<sup>e</sup> of 4<sup>e</sup> (boven in) klasse. (prestatief hockey )
- H2 en D2 : De tweede dames en heren teams alsmede de tweede lijnteam bij de jeugd dienen qua spelniveau goede aansluiting te houden met de eerste teams. Op die manier verstevigen wij de kwaliteit op het gebied van prestatiehockey van onze vereniging, wat het algemene spelniveau ten goede komt. Daarmee worden genoeg kansen aan jeugdspelers geboden om bij de overgang naar de senioren op goed niveau te kunnen blijven hockeyen.
- H3 e.v. en D3 e.v. zijn de recreatieve teams waar spelvreugde, sociale contacten en sfeerbelangrijke aspecten zijn
- De A1-jeugd en B1- jeugd spelen in de eerste klasse, de C1-jeugd speelt in de 2e klasse binnen de leeftijdscategorie; deze 6 teams zijn prestatieve teams
- De overige teams spelen zo hoog mogelijk, waarbij gestreefd wordt om de verschillen in prestatie en begeleiding tussen de diverse teams naar elkaar toe te laten groeien.
- De prestatieve teams staan onder leiding van een trainer/coach (combinatiefunctie); voor alle teams wordt een trainer gezocht, voor alle juniorenteams worden coaches gezocht.
- Naast prestatiehockey dienen we ook nadrukkelijk aandacht te schenken aan de breedtesportbeleving; het recreatieve hockey. De recreatieve teams hebben eveneens recht op, en behoefte aan ondersteuning.
- Bij de jeugd staat bij de F en de jongste E spelers voornamelijk het spelplezier voorop en ligt het accent op het op een speelse wijze aanleren van het technisch moeilijke hockeyspel. Bij de oudere E-elftallen en bij de D, C, B en A jeugd zal een onderscheid worden gemaakt naar serieuze sportbeoefening voor talentvolle en ambitieuze spelers (uitmondend in prestatiehockey) en het recreatief hockey.
- Voor de senioren is het beleid naast prestatiehockey gericht op een serieuze beoefening van de sport met een open oog voor de recreatieve dimensie. Aan de serieuze beoefening van de sport wordt inhoud gegeven door training en het streven om op een adequaat niveau in de competitie te spelen. Aan het recreatieve aspect wordt inhoud gegeven door rond de sportbeoefening een goede sfeer en dito randvoorwaarden te scheppen. Daarnaast wordt ook buiten competitieverband recreatief gehockeyd door onder meer het dreamteam en dames veteranen.

### **3. Acties**

Om de doelen te kunnen bereiken zul je deze moeten vertalen naar concrete acties. Het is onmogelijk om alle acties (tegelijk) te benoemen. Daarom is er gekozen voor vier speerpunten; vier hoofdzaken, waaronder een aantal (sub)activiteiten kunnen en zullen vallen.

Deze punten zullen zijn :

1. Communicatie met en naar trainers en coaches.
2. Selectiebeleid met betrekking tot de jeugd-elftallen.
3. Het werven van een structureel technisch kader.
4. Het invoeren en controleren van een nieuw technisch beleid

#### **3.1 Communicatie met en naar trainers en coaches :**

Om effectief training te kunnen geven en om met succes te kunnen coachen is het belangrijk dat trainers en coaches op een aantal punten vanuit dezelfde kaders kunnen denken en willen werken.

Daar waar training geven en coachen niet altijd hand in hand gaan, is het belangrijk voorwaarden (omstandigheden) te scheppen waardoor zij op één lijn komen:

- Dat zij met elkaar op één lijn zitten als het gaat over aspecten zoals conditie, techniek en tactiek.
- Dat zij naar de jeugd toe in dezelfde taal spreken over al deze hockeyzaken.
- Dat zij van elkaars werkwijze op de hoogte zijn t.a.v. de aanpak van trainingen en wedstrijden.
- Dat zij zich op dezelfde wijze opstellen naar de spelers voor wat betreft regels, omgangsvormen, etc.
- Dat er een herkenbaar en toepasbaar beleid c.q. lijn wordt uitgezet zodat spelers duidelijkheid krijgen, weten waar ze aan toe zijn, en je als vereniging dus op een goed niveau en een verantwoorde wijze acteert.
- Bovenal is het belangrijk en ook logisch dat trainingen en wedstrijden voorbereid moeten worden. Afhankelijk van het niveau zal een voorbereiding minder of meer uitgebreid.

Het jeugd opleidingsplan is hierbij de leidraad m.n. op technisch gebied, de trainingscoördinatoren (onder de verantwoordelijkheid van de technische commissie) begeleiden de trainers in de praktijk, de trainers brengen het jeugdplan ten uitvoer in hun trainingen en krijgen naast de ondersteuning van een coördinator ook indien gevraagd diverse opleidingen en cursussen aangeboden.

Op tactisch gebied wordt een lijn uitgezet, hierbij is het ideaalbeeld dat in de gehele opleiding op eenzelfde concept wordt gespeeld (Indien mogelijk wordt er op eenzelfde manier gespeeld als in heren 1 en dames 1). Coaches krijgen hiervoor een voorlichting die aan het begin van het seizoen zal worden gegeven.



### 3.2 Selectiebeleid met betrekking tot de jeugd-elftallen

MHCB probeert zoveel mogelijk leden te accommoderen op hun eigen spelniveau. Ieder jaar krijgt men te maken met de teamsamenstelling. Hierover moeten duidelijke richtlijnen en criteria zijn.

De wijze waarop teams worden samengesteld, zowel de prestatiegerichte als recreatieve teams, dient transparant en bij iedere betrokkene, spelers, ouders, trainers en coaches bekend te zijn. Het is dan ook zaak dat de indeling van teams tijdig en zorgvuldig geschiedt, in lijn met de sportieve doelstellingen van onze club en na voorafgaande communicatie met de betrokken coaches en trainers.

Door een eenduidige procedure en een duidelijk selectiebeleid creëert men duidelijkheid voor alle leden. De verantwoordelijkheid van de uiteindelijke beslissingen over de selecties zullen uiteindelijk bij de technische commissie liggen.

#### Prestatief en Recreatief hockey.

Prestatieve sportbeoefening:

1. Volledige inzet tijdens trainingen, wedstrijden en selecties
2. Het tonen van ambitie
3. Positieve en initiërende persoonlijke- en teammentaliteit
4. Zwaardere beoordelingscriteria op gebied van technische en tactische kwaliteiten
5. Verplichte deelname aan de trainingen en wedstrijden
6. Actieve deelname van de vereniging op hockeytechnisch –en tactisch gebied, waaronder ook regelmatig fluiten.

Recreatieve sportbeoefening :

1. Gezelligheid creëren in team en club
2. Positieve persoonlijke- en teammentaliteit
3. Beperkte beoordelingscriteria op gebied van technische en tactische kwaliteiten
4. Verplichte deelname aan de trainingen en wedstrijden
5. Deelname aan vrijwilligersactiviteiten waaronder ook het fluiten

**De kenmerken van prestatief en recreatief vullen elkaar aan!  
In elke lijn ( D t/m senioren) zal minimaal 1 prestatie team aanwezig zijn!**

### 3.3 Het werven van het technisch kader:

Wil men als vereniging prestatie op niveau (blijven) leveren, dan heb je technisch kader nodig! Inventariseren wat je hebt, kijken wat er nodig is, afstemmen (wat zijn de motieven om te gaan coachen/trainen) en zo gericht werven, faciliteren en vooruit plannen (leren/ontwikkelen,e.d.)....

#### Inventarisatie materialen

Lijn	Materialen	verantwoordelijkheid
Jongste jeugd, mini's en E jeugd	Afhankelijk v/h Mini aantal	Mini commissie
D & C jeugd	24 ballen 15 pionnen	Materiaalbeheer
B & A jeugd recreatief	24 ballen 15 pionnen	Materiaalbeheer
B & A jeugd prestatief	36 ballen 25 pionnen	Trainer/coach, materiaalbeheer trainingscoördinator
Senioren recreatief	Overleg	Aanvoerder en materiaalbeheer
Senioren prestatief	Overleg	Trainer/coach en materiaalbeheer

#### Ruimtelijke indeling

Teams van MHC-Bommelerwaard hebben recht op :

Leeftijdscategorie	aantal trainingen per week	tijdsbestek per training	overige informatie
jongste jeugd, mini's en E lijn	1	1	coördinatie door mini commissie
Jeugd recreatief	2	1	
Jeugd prestatief	2	1,5	Op aanvraag is het mogelijk een extra strafcorner of conditie training in te plannen
Senioren recreatief	2	1,5	
senioren prestatief	2	1,5	Op aanvraag is het mogelijk een extra strafcorner of conditie training in te plannen

**Ledenwerving:****1. Het aantal mannelijke leden onder de mini's, en junioren neemt sterk af.**

- a. Imago; hockey wordt een meisjessport?
- b. Onevenwichtige doorstroom naar jeugd en senioren.
- c. Problemen met teamsamenstelling.

**2. Er zijn te weinig leden onder de senioren.**

- a. Tekort aan kader, organisatorisch vermogen.
- b. Tekort aan scheidsrechters.
- c. Onevenwichtige bezetting velden en clubfaciliteiten.
- d. Interne en externe zichtbaarheid club.

**3. Acties;**

- a. Ledenwerving lagere en middelbare scholen.
- b. Sportclinics.
- c. Zichtbaarheid in de pers heeft zuigende werking.
- d. Breder gebruik sportvelden buiten hockeytijden door scholen.
- e. Introductie van studententarief.

## **B. Zichtbaarheid van de club.**

### **1. De club moet extern / naar buiten zichtbaarder worden.**

- a. Geen aandacht voor hockey in de regio.
- b. Vereniging is relatief onbekend.
- c. Geen zuigende werking op werving van leden.
- d. Geen zuigende werking op sponsors.
- e. Leden missen erkenning / herkenning, vooral junioren.
- f. Lopen mogelijk ondersteuning lokale en provinciale overheden mis.

### **2. De club moet intern zichtbaarder / herkenbaarder worden.**

- a. Weinig samenhang tussen commissies onderling.
- b. Interne communicatielijnen kunnen verbeterd worden.
- c. Onduidelijkheid over de vraag waar verantwoordelijkheden liggen.
- d. Zekere mate van vrijblijvendheid waar commissies en leden soms last van hebben;
  - i. Minicommissie.
  - ii. Scheidsrechterscommissie.
  - iii. Ledenadministratie.
- e. Wie doet wat binnen de club niet altijd even duidelijk vastgelegd.
- f. Onderlinge betrokkenheid kan verbeterd worden.
- g. Nieuwe leden moeten soms zelf hun weg zoeken. (letterlijk en figuurlijk)
- h. Er is geen gezamenlijke agenda en planning. Bemoeilijkt onderlinge afstemming.

### **3. Acties;**

- a. Beleid formuleren en uitvoeren op het gebied van communicatie, PR en sponsoring.
- b. Regelmatig en structureel opzoeken van de publiciteit, intern en extern.
- c. Meer aandacht voor de "dragere" binnen de club; coaches, trainers, vrijwilligers en commissieleden.
- d. Opstellen van een jaarplanning en jaarkalender.
- e. Beleidsnota scheidrechters opstellen.
- f. Beleidsnota mini's opstellen.
- g. Welkomstprotocol voor nieuwe leden.
- h. Organisatie in kaart brengen en verantwoordelijkheden en bevoegdheden vastleggen.
- i. Vaststellen van regels op het gebied van lidmaatschap en speldeelname opstellen en bewaken.

## **C. Prestatie clubteams.**

### **1. Eerste teams moeten op redelijk hoog niveau presteren.**

- a. Verhoogt externe en interne zichtbaarheid.
- b. Heeft een aanzuigende werking op nieuwe leden en sponsoren.
- c. Interne stimulans om kwaliteitgericht en prestatiegericht te zijn.
- d. Houdt goede spelers langer vast bij de club.
- e. Verhoging organiserend vermogen.

### **2. Overige teams moeten het vooral recreatief goed naar hun zin hebben.**

- a. Verhoogd spelplezier en onderlinge samenhang.
- b. Stimuleert de inzet van ouders bij de teams van hun kinderen.
- c. Stimuleert de inzet van ouders binnen de club.
- d. Heeft aanzuigende werking op nieuwe leden.
- e. Houdt (oudere) spelers langer vast bij de club.

### **3. Acties;**

- a. Zorg voor kwalitatief goede training eerste teams, afgestemd op prestatiedoelstelling.
- b. Zorg voor kwalitatief goede training overige teams, afgestemd op behoefte.
- c. Inzet van scheidsrechters moet gewaarborgd zijn.
- d. Zorg voor goede begeleiding door, en ondersteuning van coaches.
- e. Organiseer activiteiten anders dan wedstrijden gericht op doelgroep bijvoorbeeld toernooien, feesten, demonstratiewedstrijden etc.

## Begeleiding van spelers

### ***Jongste jeugd, mini's en E jeugd***

Doordat er bij de mini's een doordraaisysteem wordt gehanteerd, zullen de kinderen in deze fase van de jeugdopleiding veel verschillende trainers hebben. (hier wordt verder in het jeugd-opleidingsplan meer uitleg bij gegeven )

Doordat er veel gewisseld wordt van trainers is het van groot belang dat zij tijdens de wedstrijden een vaste coach hebben (onbetaald) . Dit hoeft geen coach met veel hockeyervaring te zijn. De voornaamste bezigheden van de "mini coach" zijn begeleiden, stimuleren en motiveren.

### ***Jeugd recreatief***

Een recreatief jeugd 11-tal zal één of twee vaste trainers toegewezen krijgen. De voorkeur zal hierbij altijd uitgaan naar een trainer met een aantoonbare hockeyervaring. Indien deze hockeyervaring niet aanwezig is, beslist de trainerscoördinator of de desbetreffende trainer competent genoeg is. Een trainer van een recreatief jeugdelftal is verplicht minimaal twee wedstrijden van het getrainde team te volgen. (over een periode van 1 jaar )

Bij voorkeur zijn er bij deze recreatieve jeugdelftallen één coach en één teambegeleider aanwezig (onbetaald). Hierbij gaat logischerwijs de voorkeur bij de coachfunctie uit naar iemand met een aantoonbare hockeyervaring. Is dit echter niet mogelijk, dan wordt er gekozen voor één of twee teambegeleiders.

### ***Jeugd prestatief***

Bij een jeugd 11-tal gaat men uit van minimaal één vaste trainer die twee verplichte trainingen in de week kan verzorgen. Indien het financieel mogelijk is, wordt er tevens ook een assistenttrainer of trainer in opleiding toegevoegd. De benodigde assistentie vermindert naarmate de leeftijdscategorie ouder wordt. De hoofdtrainer dient minimaal twee wedstrijden van het team per seizoen te bezoeken.

Bij de prestatieve jeugd 11-tallen dient er verplicht één vaste coach te zijn. Deze coach dient aantoonbare hockeyervaring te hebben. Indien deze hockey ervaring niet aanwezig is beslist de technische commissie of de coach competent genoeg is. Ook hier zou het ideaal zijn wanneer er ook nog een teambegeleider aanwezig is die bepaalde taken van de coach over zou kunnen nemen.

Het is de verantwoordelijkheid van zowel trainer als coach om minimaal eens in de twee weken contact met elkaar op te nemen.

**Senioren recreatief**

Bij een recreatief senioren team zal er in overleg tussen aanvoerder en Technische Commissie gekeken worden of het nodig is een trainer aan te stellen. Indien beide partijen in overeenstemming zijn dat de trainer een vereiste is, dient de Technische Commissie op korte termijn een trainer aan te stellen. Het team zal verplicht zijn deze trainer te accepteren op hockeytechnische en -tactische kwaliteiten. Indien er ethische redenen zijn om de desbetreffende trainer te weigeren, dient de technische commissie hier rekening mee te houden.

Zal er na het gesprek tussen aanvoerder en TC blijken dat het ook een vereiste is om een coach aan te stellen, dan zullen beide partijen hier naar op zoek moeten gaan. Hiervoor zijn echter geen directe financiële middelen beschikbaar.

**Senioren prestatief**

Bij een prestatief senioren team zal er in het begin van het seizoen door de TC een trainer worden aangesteld. Het team kan deze trainer weigeren op zowel technische, tactische als ethische gronden. Na het tweemaal weigeren van een trainer zal het team zelfstandig op zoek moeten naar een trainer en deze voordragen bij de TC.

De technische commissie zal aan het begin van het seizoen actief op zoek moeten gaan naar een coach voor het prestatieve seniorenteam. Ook hier kan het team de coach weigeren op technisch, tactisch en/of etische redenen. Het team kan te allen tijde een coach voordragen aan de TC. Er zijn geen direct financiële middelen beschikbaar voor het aanstellen van een betaalde coach.

Door : Roel van Maastrigt    Pagina 14    14-03-12

### 3.4 Technisch beleid MHC B

#### Waarom een technisch beleid of opleidingsplan ?

Om de doelen te bereiken en om deze in praktijk te kunnen brengen is het noodzakelijk om duidelijke lijnen uit te zetten. Dat doen we door als het ware een rode opleidingsdraad uit te zetten. Hier zitten verschillende voor- en nadelen aan verbonden:

Voordelen:

- Trainers, coaches, leden en ouders weten waar naartoe gewerkt wordt
- De overgang naar een nieuwe categorie(junioren) of naar de senioren sluit soepeler aan
- Oefenstof is afgestemd op de mogelijkheden en beperkingen van de spelers
- Er is voldoende ruimte en mogelijkheid voor eigen inbreng en initiatief
- Communicatie is makkelijker

Nadelen:

- Lijnen zijn tijdelijk, immers door o.a. groei of krimp, door kwaliteitsverandering kunnen doelen niet gehaald worden. Ingrijpen is arbeidsintensief en kost veel tijd
- Het concept, de rode draad, dient gedragen te worden door de gehele vereniging en mag ook niet afhankelijk zijn van een enkele persoon
- Het tot in de praktijk brengen en het bereiken van je doelen staat en valt bij de kwaliteit en kwantiteit van de trainers en coaches. Ondersteuning van deze groep is dan ook elementair.



#### **4. Jeugd opleidingsplan MHCB**

Dit jeugd opleidingsplan van MHC-Bommelerwaard gaat uitgebreid in op aspecten die van invloed zijn op de kwaliteit van het jeugdhockey bij de vereniging. De basis voor goede prestaties en plezier in het hockeyspel wordt bij de jeugd gelegd. Aan het behalen van succes gaat een lange weg aan vooraf van trainingen en spelen van wedstrijden.

MHCB beschikt over een enthousiaste leergierige groep jeugdtrainers met een ervaren begeleiding. Met deze handleiding doet de vereniging een poging deze groep daarbij helpen.

Het jeugdplan richt zich inhoudelijk op alle jeugdcategorieën en maakt daarin geen direct onderscheid naar geslacht.

DEFINITIEF

## **Uitwerking trainingsactiviteiten voor de verschillende leeftijdscategorieën.**

### <sup>1</sup>F-JEUGD (6-8 JAAR)

#### 1. Kenmerken van belang voor de training.

De kinderen kunnen nog volledig opgaan in hun eigen spel en hun eigen wereld.. Zij vinden het belangrijk om bij een bepaald groepje te horen. Zo'n groepje kan ook een hockeygroepje zijn. Het bij een groep (willen) horen is vaak nog belangrijker dan wat die groep kan of doet. Kinderen van 6-7 jaar kunnen niet lang hun aandacht bij de opdracht houden. Zij zijn snel afgeleid, dwalen met hun gedachten.

Ook moet de trainer goed weten, dat bij deze jonge kinderen sprake kan zijn van grote niveauverschillen. Sommigen hebben al de nodige ballen geslagen met ouders, broers of zusjes; anderen hebben op school een 'goede' gymleraar en er zijn ook kinderen die gewoon aanleg hebben.

#### 2. Adviezen en accenten voor de training.

De trainingen zijn vooral bedoeld als een speluur met veel plezier. De invulling van een dergelijk speluur komt tot stand door rekening te houden met de volgende aandachtspunten:

- het bieden van mogelijkheden om spelend te leren (voordoen/nadoen)
- het geven van bewegingsopdrachten die gericht zijn op een algemene motorische ontwikkeling zoals lopen, over/door hin-dernissen, spelen met en zonder bal.
- het laten uitvoeren van eenvoudige hockeyvaardigheden zoals lopen met een bal, een aangespeelde bal onder controle brengen
- het geven van een hockeyspecifieke bewegingsscholing;
- het uitproberen en toepassen van verworven vaardigheden in diverse speelse situaties, spelvormen en partijtjes.

#### 3. Techniek:

- Handhouding
- Positie van de bal
- Houding / positie van het lichaam.

#### 4. Aanleren techniek bij de F-jeugd.

Bij het aanleren van de techniek van de F t/m C jeugd is het belangrijk puur naar het leerproces te kijken en absoluut het resultaat nog buiten beeld te laten. Alleen de juiste basis techniek mag aangeleerd worden.

Opmerkingen zoals : "maar als hij zijn stick anders houdt stopt hij de bal wel" worden niet getolereerd

### E-JEUGD (8-9 JAAR)

#### 1. Kenmerken van belang voor de training:

De kinderen hebben een grote bewegingsdrang. Zij zijn heel goed in staat om de grove bewegingstechniek aan te leren.

##### *Techniek :*

- Er zijn grote verschillen in handigheid met de stick. Het vermogen tot het motorische leren neemt toe, zodat de trainers de technieken efficiënt kunnen aanleren;
- Het vaardigheidsniveau is zeer afhankelijk van de opgedane ervaringen, daarbij is bij het laten uitvoeren van de vele bewegingsvormen grote differentiatie mogelijk en variatie noodzakelijk.

##### *Tactiek :*

- de kinderen denken heel rechtlijnig en direct, en zij spelen ook zo.

BELANGRIJK : het het kluitjeshockey is hierbij een belangrijk onderdeel van de ontwikkeling. Dit zorgt voor een versnelde ontwikkeling in de korte technische bewegingen.

##### *Motoriek :*

- Coördinatie is nog beperkt ontwikkeld.
- De grote bewegingsdrang overheerst sterk.

##### *Motivatie:*

- de jongens en meisjes hebben een speelse spontane instelling.

#### 2. Adviezen en accenten voor de training:

De trainingen zijn vooral bedoeld als een speluur met hockey-technische ontwikkeling als onderwerp. Belangrijk hierbij is :

- het bieden van mogelijkheden om spelend te leren (voordoen/nadoen)
- het geven van bewegingsopdrachten die gericht zijn op een algemene motorische ontwikkeling . ( alle bewegingen worden uitgevoerd met bal en stick )
- het laten uitvoeren van samengestelde hockeyvaardigheden zoals : lopen met een bal met richting en tempo veranderingen
- het toepassen van vaardigheden in diverse spelvormen en partijtjes.

#### 3. Techniek:

- Alle tijd word besteed aan basistechnieken
  - het vasthouden van de stick (greep);
  - het lopen met de bal;
  - het afspelen van de bal;
  - het aannemen van de bal;

- het scoren.
- eerst de wat grovere vorm accepteren, pas daarna verbetering/verfijning nastreven.

#### 5. Aanleren techniek bij de E-jeugd.

Bij het aanleren van de techniek van de F t/m C jeugd is het belangrijk puur naar het leerproces te kijken en absoluut het resultaat nog buiten beeld te laten. Alleen de juiste techniek mag aangeleerd worden. Bij een fout aangeleerde techniek dient meteen ingegrepen te worden omdat in dit stadia de speler zichzelf het snelst ontwikkeld. Een kleine fout in de beginnende techniek kan grote gevolgen hebben op latere leeftijd,

DEFINITIEF

### D-JEUGD (10-11 JAAR)

#### 1. Kenmerken van belang voor de training.

De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn leergierig en vragen vaak om technische aanwijzingen. In deze leeftijdsfase wordt de basis gelegd voor een eventuele hockeycarrière. Liggen in de vorige fase de accenten op spelend leren en aanleren van de juiste basishoudingen. Vindt er nu langzaam een verschuiving plaats naar het leren toepassen van de basis-technieken.

De kinderen kunnen hun bewegingsdrang meer onder controle houden en mede daardoor leren zij beter te spelen. Ook word het steeds duidelijker wie er meer of minder talent voor het hockey-spel heeft.

#### Techniek:

- het motorisch leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden;
- eerst gaat het om het leren van de grove uitvoering en daarna komt de verfijning van de beweging;
- het is de ideale fase om de juiste technische vaardigheden te leren.

#### Tactiek:

- Deze kinderen denken heel rationeel en werken graag met concrete gegevens;
- Er word in deze leeftijdscategorie al in 11-tallen gespeeld op een volledig veld, toch zal er nog geen "vaste" plaats binnen het elftal aangewezen te worden. Er kan een voorkeurspositie aangegeven worden daardat de speler hier meer of minder talent voor heeft. Maar dit mag niet ten koste gaan van de multi-technische ontwikkeling van het kind.
- Bij de prestatie-teams kan er al wel een indeling naar de positionele plaatsbepaling ontstaan. Spelers hebben bijvoorbeeld meer aanvallende dan verdedigende kwaliteiten.

#### Motoriek :

- de voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen, vooral qua coördinatie.

#### Motivatie:

hoewel de succesbeleving nog sterk individueel is gericht, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en ontstaat een groepsge-voel;

- het overheersende motief voor hockey is vooral de spelbeleving van de (gespeelde) wedstrijd;
- de concentratie op kortstondige taken wordt redelijk opgebracht, maar valt op langere termijn weg.

## 2. Adviezen en accenten voor de training:

De technieken dienen nog steeds op een speelse manier "verkocht" te worden aan de spelers. Nog steeds zal er gehamert moeten worden op "de juiste manier van hockey". Individuele technieken moeten nog steeds constant gecorrigeerd worden.

## 3. Techniek:

- in deze periode wordt de basis gelegd voor de hockeyspecifieke techniekbeheersing;
- nadat de grove techniek in relatief hoog tempo is verwerkt, kan aandacht worden besteed aan verfijning en uitbreiding.
- Ook de strafcorner wordt bij deze groep belangrijk en kan al specifiek opgetraind worden

C-JEUGD (12 - 13 JAAR)1. Kenmerken van belang voor de training:

De jongens en meisjes gaan over alle hockey aspecten meer bewust nadenken. En zij gaan daar dan ook naar handelen. In deze fase maken zij ook een keuze voor een prestatieve of een meet recreatieve benadering van het hockey.

## Techniek:

- voor het motorisch leren is deze leeftijd nog zeer geschikt;
- aan het eind van deze fase zijn er duidelijke verschillen in het kunnen van jongens t.o.v. meisjes;
- de individuele verschillen worden ook steeds groter;
- het is mogelijk uitvoerige aandacht te besteden aan de scholing van de techniek en van coördinatieve vaardigheden.

## Tactiek:

- de jongens en meisjes hebben duidelijk aandacht voor het 'waarom';
- er is nadrukkelijk sprake van 'mee willen denken';
- Spelers gaan zelf de voorkeur aangeven voor bepaalde posities in het veld

## Motoriek:

- nog steeds geldt dat de jeugd van deze leeftijd slechts beperkt belast mag worden; de eisen kunnen overigens wel licht verzwaard worden;
- de loopsnelheid en ook de snelheid van handelen verbeteren duidelijk.

## Motivatie:

- wedijver is nog steeds een motief voor succesvolle spelbeleving;
- in deze fase worden blijvende interessen gevormd en maken kinderen ook een meer definitieve keuze voor een bepaalde sport.

## 2. Adviezen en accenten voor de training:

### Techniek:

- De technische oefeningen kunnen steeds complexer gemaakt worden en men kan de techniek laten uitvoeren in gevarieerde situaties;
- Het is meer en meer van belang te letten op de individuele verschillen.

### Tactiek:

- omdat de jongens en meisjes risico's durven te nemen, is het van belang te wijzen op de consequenties en in te spelen op een groeiend besef van teamverantwoordelijkheid;
- De Basis-afspraken van het 11-11 hockey zullen ingevoerd moeten worden

### Motoriek :

- een hockey specifieke loopscholing kan heel goed passen binnen het reguliere trainingsprogramma;
- het is mogelijk specifieke aandacht te besteden aan bepaalde aspecten van motorische grondeigenschappen en bewegingskenmerken waarbij de dosering opgevoerd kan worden.

### Motivatie:

- aandacht besteden aan de verantwoordelijkheden van een elftalspeler en de egocentrische prestatiedrang waar nodig inperken;
- In voorkomende situaties vooral motiveren waarom gemaakte afspraken binnen een elftal noodzakelijk zijn en waarom deze nagekomen moeten worden.
- Leerinhouden trainingsplan



### 3. TECHNIEK

#### A. Soleren:

##### Lopen met de bal:

- lopen met de bal op de forehand (rechts van het lichaam);
- lopen met de bal op de forehand, met backhand bal verder naar rechts brengen;
- lopen met de bal met richtingveranderingen;
- lopen met de bal eenhandig rechts/links;
- lopen met de bal met terughalen van de bal naar links/rechtervoer; vervolgactie: breed/diep;
- lopen met de bal: bal eerst verder voor het lichaam brengen, vervolgens terughalen (shuffle);( diepte.breedte)
- lopen met de bal a-centrisch en a-ritmisch.

##### Passeren:

- passeeractie langs linker- en rechterschouder van tegenstander (trappetje);
- haringtruc;
- dummy en omgekeerde dummy;

##### Duelleren: aanvallend/verdedigend:

- loopduel naar de stilliggende/rollende bal; -
- duel vanuit 'balvast'; -
- 1-1 met afwerken op doel; -
- 1-1 met passing op neutrale speler.

#### B. Combineren/Passing (Het afspelen van de bal):

##### Algemeen:

- het spelen van de bal betreft zowel stilliggende als rollende ballen;
- het spelen van de bal gericht en gedoseerd (aangeven strafcorner) 'aanspelen';
- het spelen van de bal in verschillende richtingen;

##### Slaan (forehand):

- slaan uit stilstand naar medespeler of in de ruimte;
- slaan uit loop naar medespeler of in de ruimte;
- slaan met verkorte greep.

##### Bijzondere vormen van slaan:

- schuifslag;
- steekslag (jab)
- slaan met omgekeerde stick.

##### Pushen:

- push uit stilstand naar medespeler of in de ruimte;
- push uit loop met linkervoet voor naar medespeler of in de ruimte;
- push: 'liften' over de lage stick.

Hoge bal:

- kleine actie: bal over de stick wippen

Direct spelen:

- kaatsen.

C. Combineren/balaanname:

- frontaal stilstaand stoppen rechts van het lichaam zowel bal over de grond als half hoog
- frontaal 'dynamisch' stoppen; (open en sterk)
- aannemen van breedtepass rechts/links;
- aannemen van de bal in de dekking op forehand en back hand met meeste aandacht voor forehand, waarna een vervolgactie: individueel/pass.

D. Verdedigingstechnieken:

Verdedigen van vijandelijk combinatiespel:

- onderscheppen van passes;
- reikacties naar de bal;
- forehand/backhand:
- dynamisch ( naar voren verdedigen )

Verdedigen bij de vijandelijke strafcorner:

- lijnverdediging

Verdedigen in het duel 1-1:

- verdedigen van de man met de bal
- wanneer de aanvaller frontaal nadert
- wanneer de aanvaller van achteren moet worden aangevallen
- wanneer de aanvaller stilstaat of in beweging is
- waarbij de verdediger initiatief neemt
- juist voetenwerk en het handhaven van een goede balans
- verdedigen met de forehand en backhand

E. Scoren: zie B en F.

#### 4. TACTIEK

##### A. Individuele tactiek:

###### Bij balbezit (aanvalstechniek):

- uitverdedigen (achterste linie):
  - geen risico nemen
  - positioneel goed spelen en aanspeelbaar zijn op eigen spelpositie
  - bij het lopen met de bal ruimte creëren
  - rugdekking geven (linie aansluiten)
  - opkomen
- opbouwen (middenlinie):
  - passing in de ruimte/passing naar de medespeler
  - bij het lopen zowel met als zonder de bal ruimte creëren
  - combinatiespel
  - spel verdelen
  - positioneel goed spelen en aanspeelbaar zijn op eigen spelpositie
  - rugdekking geven aan de aanvallers
- kansen creëren (voorste linie):
  - passeren (1-1) en daarna versnellen!
  - combinatiespel (1-2 combinatie toepassen)
  - positioneel goed spelen en aanspeelbaar zijn op eigen spelpositie
- scoren (voorste linie, middenlinie):
  - scoringsposities leren herkennen, innemen en uitbuiten
  - overzicht hebben in kleine ruimte

###### Bij niet balbezit (verdedigingstechniek):

- storen (voorste linie):
  - het uitverdedigen bemoeilijken, lijnen (fh) dicht zetten
  - ruimtedekking toepassen
  - tackle back uitvoeren
  - storen
- middenlinie):
  - juiste keuze tussen man- en/of ruimtedekking maken
  - ondersteunen van de voorste linie
  - tackle back uitvoeren
  - vertragen
- middenlinie-achterste linie :
  - duel 1:1 afdwingen en aangaan, breedtespel afdwingen
  - rugdekking verzorgen (tackle back)
  - juiste keuze tussen man- en/of ruimtedekking maken
  - balbezitter onder druk zetten in cirkel
  - blokkeren van voorzetten
  - van het doel of verdedigen

- man- en/of rugdekking uitvoeren;

doelverdediger:

- positie t.o.v. tegenstander verbeteren
- organisatie leiden van de verdediging binnen de circeel
- rugdekking geven aan de achterste linie
- ruimtedekking toepassen
- uitlopen bij duel 1:1
- controle houden over de bal in diverse situaties
- strafcorner/strafbal;

B. Linie-tactiek

Bij niet-balbezit (verdedigingstactiek):

- achterste linie:
  - man- en/of ruimtedekking geven (juiste keuze maken)
  - naar voren verdedigen
- middenlinie:
  - man- en/of ruimtedekking geven (juiste keuze maken)
  - het steunen van de achterste linie
- voorste linie:
  - storen
  - het centrum dicht zetten
  - afdwingen tot uitverdedigen over links
  - knijpen ( centraliseren van aanvallende spelers )

Bij balbezit (aanvalstactiek):

- achterste linie:
  - Opkomen van de vleugelverdediger (links of rechts)
  - Opkomen van de vrije verdediger en de voorstopper
  - Verlegging over de breedte van het spel
- bij balbezit : middenveld
  - op een lijn spelen middenlinie:/elkaar onderling rugdekking geven
  - zorgen voor een goede veldbezetting (breedtespel)
- Bij balbezit voorste linie:
  - goed op eigen spelpositie spelen ("breed houden")
  - plaatswissels toepassen
  - met 3 spitsen spelen

#### D. Teamtactiek

##### Balbezit en niet balbezit:

- het spelgedrag leren aanpassen aan het te spelen spelconcept:

- aanvallend: groot speelveld (breed-diep)
- aanvallend: opbouw verzorgen via de middenlinie
- verdedigend knijpen en centraliseren spelers ( compact spelen )
- omschakelen van aanval naar verdediging/en omgekeerd
- aanvallende/verdedigende strafcorner

DEFINITIEF

B-JEUGD (14-15 jaar)

## 1. Kenmerken van belang voor de training

De kinderen zijn volop in de groeispurt en maken een complete geslachtsspecifieke ontwikkeling mee. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Er groeit overigens meer en meer aan dacht voor het waarom van beweging, van spelen en dus ook van hockey.

## Techniek :

- Er valt een stagnatie waar te nemen in het niveau van de techniek; bij voortdurende trainingsactiviteit zal er geen achteruitgang optreden, zodat minimaal het niveau van de techniek stabiel blijft; ( wet van de verminderde meerwaarde )
- eventuele stoornissen in de motoriek (voornamelijk bij jongens) zijn vaak een gevolg van het tijdelijk verminderde motorische leervermogen.

## Tactiek :

- Er valt een duidelijke toename te constateren in het inzicht in technische problemen en in tactisch handelen;
- De kinderen maken ook scherp onderscheid tussen individueel tactisch handelen en groepstactiek.

## Motoriek :

- Er is sprake van een toename van belastbaarheid, afhankelijk van de lichamelijke ontwikkeling (voornamelijk bij de jongens; )
- de motorische basiseigenschappen kunnen op vele wijzen uitgebreid aandacht krijgen.

## Motivatie:

- Elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het hockey(elftal) soms haaks staan op de persoonlijke denkbeelden.

## 2. Adviezen en accenten voor de hockeytraining

### Techniek:

- het leertempo moet door differentiëren aangepast worden aan individuele verschillen;
- door toename in kracht kan men de basis technieken gaan uitwerken, bewegingen worden extremer en gecontroleerder. Ook acties als de hoge bal, het inslaan van strafcorners en het nemen van strafballen kunnen worden aangeleerd.

### Tactiek:

- Aspecten van aanvals- en verdedigingstactiek kunnen meer en meer theoretisch worden benaderd en in de praktijksituaties worden toegepast;
- Er ontstaat een duidelijke vaardigheid in het analyseren van spelsituaties.

### Motoriek :

- rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid, kunnen al vele trainingsvormen aandacht krijgen;
- ook duurtraining in aantrekkelijke vormen kan op het programma voorkomen.

### Motivatie:

- Voor wat betreft de trainingen dient het streven naar zelfstandigheid ingepast te worden binnen het functioneren in een groep;
- aspecten van het hockey, maar ook gegevens vanuit andere sociale kringen dienen zo mogelijk positief benaderd te worden, om zodoende een optimale sfeer te scheppen bij de training en bij de wedstrijd.

## TECHNIEK

## A. Soleren

Lopen met de bal:

- lopen met de bal op de forehand (rechts van het lichaam);
- lopen met de bal op de forehand, met backhand bal verder naar rechts brengen;
- lopen met de bal op de forehand met Indian dribbel;
- lopen met de bal op forehand met Indian dribbel, met de backhand de bal verder naar rechts brengen;
- lopen met de bal met richtingveranderingen;
- lopen met de bal met Indian dribbel met richtingveranderingen;
- lopen met de bal eenhandig rechts/links;
- lopen met de bal eenhandig links en met de backhand de bal naar rechts brengen;
- lopen met de bal met terughalen van de bal naar linker/rechterschoeter; vervolgactie: breed/diep;
- lopen met de bal: bal eerst verder vóór het lichaam brengen, vervolgens terughalen (shuffle);
- lopen met de bal a-centrisch en a-ritmisch;
- reverse actie met de bal.

Passeren:

- passeeractie langs linker- en rechterschoeter van tegenstander (trappetje);
- haringtruc;
- dummy, dubbele dummy en omgekeerde dummy
- passeeracties door middel van het over de liggende stick van de tegenstander spelen van de bal rechts/links;
- passeren van doelverdediger.

Duelleren (aanvallend/verdedigend):

- loopduels naar rollende bal
- duelleren uit 'balvast'
- de bal uit het duel halen
- spelvormen 1-1.

## B. Combineren/passing(Het afspelen van de bal)

Slaan (forehand):

- slaan uit stilstand naar medespeler of in de ruimte;
- slaan uit loop met linker- en rechterschoeter voor naar medespeler of in de ruimte;
- slaan met verkorte greep.

Bijzondere vormen van slaan/controleren van de bal:

- schuifslag
- steekslag (jab);
- slaan met handen uit elkaar (slapshot);
- slaan waarbij de bal van rechts achter het lichaam (chop) wordt gespeeld.



Pushen:

- push uit stilstand naar medespeler of in de ruimte;
- push uit loop met linker- en rechtervoet voor naar de medespeler of in de ruimte;
- pushend de bal over de lange stick spelen;
- strafcorner aangeven ('sleeppush');
- strafbal.

Hoge bal:

- kleine actie: opwippen;
- grote actie: scoop, flickstroke

Direct spelen:

- kaatsen;
- tip-in (bal van richting veranderen).

Rebound:

- blokbal;
- (slaan) invegen;
- push, opwippen.

Algemeen

- het spelen van de bal betreft zowel stilliggende als rollende bal;
- het spelen van de bal gericht en gedoseerd (aangegeven strafcorner);
- het spelen van de in verschillende richtingen en gecamoufleerd.

## C. Combineren/balaanname

- frontaal stilstaand stoppen links/rechts van het lichaam, bal over de grond, half hoog en hoog (tweehandig)
- Frontaal dynamisch stoppen ( sterk )
- de aangegeven strafcorner stoppen (specifiek)
- aannemen van breedtepass rechts/links;
- aannemen van de bal in de dekking op forehand en de backhand, vooral aandacht voor de forehand: (open/sterk )
- na schijnbeweging
- met verdediger links, rechts of achter aanvaller
- open aanname ( kleine en grote aanname )
- vervolgactie individueel/pass
- gekoppeld aan positie in het veld

#### D. Verdedigingstechnieken

##### Verdedigen van vijandelijk combinatiespel:

- Onderscheppen van passes
- reacties naar de bal (press)
- forehand/backhand: hoog/laag

##### Verdedigen bij de vijandelijke strafcorner:

- lijnverdediging
- uitloop

##### Verdedigen in het duel 1-1:

- verdedigen van de man met de bal
- vanuit verschillende posities (van voren, van opzij, van achteren/tackle back)
- wanneer de aanvaller stilstaat of in beweging is
- waarbij de verdediger initiatief neemt
- waarbij aandacht voor juist voetenwerk en het handhaven van een goede balans
- met de forehand en backhand
- met de steekslag (jab)
- verdedigen van de man zonder bal:
- balkant/helpkant verdedigen
- kort dekken, op afstand dekken

#### E. Scoren:

- scoren uit een solo-actie
- scoren via duel met de keeper
- scoren uit een aangegeven pass
- scoren via de rebound/tip in
- inslaan van de strafcorner
- ( sleeppush bij strafcorner )
- Creatieve toepassing van de scoringsposities

#### F. Doelverdedigen

##### Uitgangshouding:

- verbeteren van de juiste balans.

##### Stoppen van de bal:

- verbeteren van basisvaardigheden in wedstrijdmatige situaties
- training (klomp, legguards, stick, stick en hand, legguard en hand, legguard en stick, vanghand en bovenlichaam):
- in stand
- in lig
- in beweging
- het verbeteren van het stappen van half hoge en hoge ballen:
- met de legguards
- met de vanghand
- met de stick
- in een duikactie - stappen van de bal bij de strafcorner - stappen van de bal bij de strafbal

Trappen van de bal:

- verbeteren van basisvaardigheden bij stilliggende en bewegende bal.

Wegwerken van de bal:

- verbeteren van het glijdend en liggend wegspeken van de bal;
- verbeteren van het wegwerken met de stick eenhandig en tweehandig forehand/backhand;
- rebound kort/lang.

DEFINITIEF

#### 4. TACTIEK

##### A. Individuele tactiek

###### Bij balbezit (aanvalstactiek):

- Uitverdedigen (achterste linie):
- Geen risico nemen .
- positioneel aanspeelbaar zijn
- bij het lopen met de bal ruimte creëren
- rugdekking geven (linie aansluiten)
- opkomen
- opbouwen (middenlinie):
- overtal creëren door passeren of passing in ruimte
- bij het lopen met de bal ruimte creëren
- vrijspelen van gedekte medespeler, of individuele actie
- combinatiespel toepassen
- spel verdelen, het spel verleggen
- positioneel aanspeelbaar zijn (driehoekspel)
- aansluiting verzorgen tussen linies
- posities overnemen
- rugdekking geven aan de aanvallers ('verdedigend evenwicht')
- kansen creëren (voorste linie):
- passeren (1:1 - 1:2)
- 'naar de cirkel te hockeyen'
- combinatiespel in kleine ruimte uitvoeren
- positioneel aanspeelbaar zijn (ruimte handhaven)
- posities overnemen
- scoren (voorste linie, middenlinie):
- scoringsposities herkennen, innemen en uitbuiten
- overzicht hebben in kleine ruimte

###### Bij niet-balbezit (verdedigingstactiek):

- storen (voorste linie):
- het uitverdedigen bemoeilijken door pressing ('direct'), afspeellijn openen/afschermen ('indirect')
- ruimtedekking toepassen ('positioneel')
- na het storen de tackle back uitvoeren
- storen (middenlinie):
- de juiste man- en of ruimtedekking toepassen (balkant-helptant)
- de pressing van de voorste linie ondersteunen (rugdekking)
- afspeellijnen openen/afschermen
- tackle back uitvoeren
- tegenstander onder druk zetten
- vertragen (middenlinie - achterste linie):

- dwingen tot breedtepasses
- duels aangaan: 1:1 - 2:3 - 2:4 (naar zijkant dwingen - niet instappen)
- posities overnemen en rugdekking verzorgen (tackle back)
- man- en/of ruimtedekking uitvoeren (balkant - helpkant)
- de eigen linies onderling aansluiten en aanvullen
- kansen verijdelen (achterste linie)
- balbezitter onder druk zetten in cirkel
- balbezitter naar buiten dwingen
- van het doel of verdedigen
- man- en/of rugdekking uitvoeren
- doel verdedigen:
- de gehele cirkel bespelen
- schijnruimte geven in het duel 1:1, ook in overtalsituatie
- tegenstander op forehandkant naar buiten dwingen
- schijnaanvallen uitvoeren
- rugdekking geven op achterste linie
- organisatie van de verdediging regelen bij aanval over rechts/links
- ruimtedekking toepassen
- strafcorner

## B. Linie tactiek

### Bij balbezit (aanvalstactiek):

- achterste linie:
- opkomen van de vleugelverdediger (links of rechts)
- opkomen van de vrije verdediger en de voorstopper
- middenlinie:
- elkaar rugdekking geven
- met de punt naar voren of naar achteren spelen
- ruimte in het veld handhaven/vergroten
- voorste linie:
- ruimte in veld handhaven/vergroten

- spelen met 3 spitsen
- spelen met terugvallende spitsen ('verticale' plaatswissel)
- *Bij niet balbezit (verdedigingstactiek):*
  - achterste linie:
    - man- en/of ruimtedekking geven (balkant - helpkant)
    - inschuiven van de vrije verdediger (spelen vóór de laatste lijn)
    - ver van het doel of verdedigen (balbezitter vroegtijdig onder druk zetten)
  - middenlinie:
    - man- en/of ruimtedekking geven (balkant - helpkant)
    - het storen van de voorste linie ondersteunen (rugdekking)
  - compact spelen (gegroepeerd spelen)
  - voorste linie:
    - storen en/of afspeellijnen openen/afschermen
  - tackle back uitvoeren

### C. Groepstactiek

#### Bij balbezit en bij niet-balbezit:

- Positiespel met numeriek overwicht voor balbezitters (3:1-4:2-2:1-3:2-3:2+keeper);
- Positiespel met numeriek evenwicht (2:2 - 3:3 - 4:4 - 5:5);
- Positiespel met numeriek overwicht voor niet-balbezitters (1:2-2:3-3:4).

### D. Team-tactiek

#### Bij balbezit en bij niet-balbezit:

- gedrag kunnen aanpassen aan het te spelen spelconcept:
- aanvallend: groot speelveld (breed-diep)
- aanvallend: opbouw via de middenlinie
- aanvallend: aanvalszones bepalen (sterke/zwakke kant, verdedigend evenwicht)
- verdedigend: storen/afspeellijnen afdwingen
- verdedigend: man-/ruimtedekking spelen (balkant - help kant)
- omschakelen van aanval naar verdediging
- aanvallende/verdedigende strafcorner.

#### Samenvattend :

##### De E-leeftijd:

- veel spelvormen;
- aanleren van alle basistechnieken;
- alleen trainingen met stick en bal.
- speels leren omgaan met ruimte en tijd;
- overloopspelen en tikspelen;
- speels en veilig omgaan met stick en bal.

##### De D-leeftijd:

- veel spelen;
- aandacht voor alle technische vaardigheden;
- in de juiste technische vorm slaan en pushen;
- accent op beweeglijkheid en lenigheid;

- accent op correcte bewegingsuitvoeringen;

#### De C- en B-leeftijd:

- verbeteren van het spelinzicht door veel spelen;
- aanleren van specifieke technieken;
- vooral de techniek op peil trachten te houden (puberteit);
- accent op beweeglijkheid en lenigheid; de lenigheid gaat bij jongens duidelijk achteruit;
- differentiatie naar geslacht; op de gebieden kracht, snelheden uithoudingsvermogen is de capaciteit bij de jongens gemiddeld 30% groter dan bij de meisjes.

#### De A-leeftijd:

- verbeteren van het tactisch handelen tijdens het spelen;
- aandacht voor techniekverbetering (drills);
- alle training t.b.v. het verbeteren van het algemeen en specifiek uithoudingsvermogen is mogelijk;
- kracht en snelheid kunnen optimaal aandacht krijgen;
- wendbaarheid en lenigheid continue aandacht geven;
- persoonlijke bewegingsstijl ontwikkelt zich duidelijk.

<b>Samenvatend c jeugd</b>		
Problemen voor de C-Jeugd	Activiteiten waarin die problemen aandacht krijgen	Waar gaat het om bij die activiteiten
<p>Fysieke kwaliteiten (Motorische grondeigenschappen)</p> <p>Begin puberteit: motorische 'disbalans'</p>	<p>Loopscholing/bewegings-scholing in hockeygerichte activiteiten</p> <p>-starten, versnellen -wenden, keren - uitwijken, afremmen</p>	<p>handhaven en van het bereikte niveau, zo mogelijk verbetering</p> <p>-coördinatie/snelheid -bewegingstechniek gericht op de bal, op de medespeler en op de tegenstander(s)</p>
<p>Hockeytechniek -basistechnieken - bijzondere technieken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soleren</li> <li>• combineren</li> <li>• scoren</li> </ul>	<p>Oefenvormen Drills</p> <p>- passeeracties -duels 1-1, tackle back</p> <p>-overtal situaties m.b.t. de diverse spelposities</p>	<p>-verbeteren, verfijnen -handhaven van niveau snelheid, balans en versnellen</p>
<p>Hockeytactiek: - individueel - collectief: . linie . groep . elftal</p>	<p>-spelsituaties rond en in de cirkel: . solo-acties . combinatie-patronen Drills Spelvormen Partijspelen</p> <p>2-2 3-3 4-4 5-5 6-6</p>	<p>Aanvallend: op tempo uitspelen van overtal; Verdedigend: temporiseren, ruimte afschermen/vrij geven</p> <p>-handelingssnelheid -balans/coördinatie</p>
<p>De wedstrijd:</p>	<p>11 tegen 11 Formatie 1-4-3-3; Uitvoeren van taak op de spelpositie volgens de gemaakte afspraken ('systeem')</p>	<p>Aanvallend: KIEZEN: -wel/niet soleren -soleren/combineren -scoren/combineren Verdedigend: KIEZEN: -wel/niet op de man? -ja/nee temporiseren? -wel/niet overnemen?</p>



Voor de mini's word het door de club opgestelde programma gebruikt. De trainings of veld coördinator neemt de benodigde training en voert deze door in het doordraaisysteem. De nadruk ligt op spelen, op spontaan en natuurlijk bezig zijn en leren met anderen iets te bereiken.

De KNHB trainersassistent is de basis voor de E t/m B – lijn. Hier worden alle technieken uitgelegd, aangeleerd, geoefend en toegepast in de wedstrijden.

Bij de A-junioren en de senioren ligt het accent niet meer op het aanleren van basistechnieken maar is deze verschoven naar het inslijpen en aanscherpen, het verfijnen en gericht toepassen van de technieken.

DEFINITIEF