



## Hoe te trainen bij de E & F Categorie

Ten behoeve van een gestructureerde opzet van de trainingen voor de jongens en meisjes van de F & E – teams volgen hieronder tips en aanbevelingen.

- Inleiding.
- Gedragsregels.
- Trainingsopbouw.
- Periodieke evaluaties.
- Contact met de ouders.
- Agenda.
- Technieken en trainingsvoorbeelden.

### **Inleiding**

Omdat een gestructureerde opzet en uitvoering van de trainingen noodzakelijk is voor deze categorie, hierbij een aantal aanbevelingen die er voor zorgen dat de kwaliteit van de trainingen wordt gestimuleerd. Wij hebben getracht hiervoor een opzet te maken met als doelstelling: Een gestructureerde en gedisciplineerde aanpak van de trainingen waarbij periodiek resultaten worden gemeten.

In dit trainingsplan wordt aan de trainers van deze categorieën een handleiding verschaft die, niet uitputtend maar wel als aanbeveling, kan worden meegenomen bij het trainen van de startende hockeyjeugd.

### **Gedragsregels.**

Het is zeer aan te bevelen aan het begin van de eerste training met de groep rustig te gaan zitten en te praten over de gedragsregels. De kinderen in deze leeftijdscategorie verlangen duidelijke regels vooraf. Dit stimuleert een gecontroleerde en gestructureerde training. Een belangrijk aspect is dat de kinderen bij aanvang van de training altijd wachten op het teken van de trainer, wanneer het veld betreden kan worden. Vervolgens dienen de kinderen te wachten totdat de trainer de eerste oefening uitlegt. Voorkom altijd dat de kinderen al gaan spelen met de bal. **Een gouden regel moet zijn:** Er worden pas ballen gepakt als de trainer klaar is met de uitleg van de oefening.

#### **Op het veld**

Op tijd aanwezig

In sportkleding komen, stick, scheenbeschermers, bitje (**VERPLICHT!**)

Geen mobiele telefoon

Geen sieraden

Geen gesprekken met mensen buiten het team

#### **Als de trainer iets uitlegt**

Bij elkaar komen

Niet met een bal spelen

Geen onderlinge gesprekken

Luisteren

Leergierig zijn

Techniek uitleggen en voordoen (eventueel voor laten doen)



### **Tijdens een oefening**

De ballen op een centrale plaats laten liggen!  
Luisteren naar de trainer  
Concentratie  
Inzet  
Probeer het leerdoel ook echt te leren  
Hinder andere spelers niet in het hockey spel

### **Voor de Trainer**

Zorg voor de ballen. Houd de ballentas op een centrale plek waar de ballen na elke oefening door de kinderen weer worden neergelegd, voordat de volgende oefening wordt uitgelegd.

Let op dat de oefening door iedereen goed uitgevoerd wordt en let in het bijzonder op de betreffende techniek (-en) die geoefend wordt.

### **Over straffen**

De spelers doen iets met de regels. Straffen, echter, doet de trainer. Je moet, als trainer, vooraf kiezen of je wel of geen straffen wilt hanteren. Want straffen hebben alleen zin:

- Als deze van tevoren duidelijk zijn gemaakt
- Als er consequent de hand aan wordt gehouden

### **Strafvolgorde:**

- Verzoek
- Waarschuwing
- Enige tijd op de bank
- Van het veld (en overleg met ouders cq verzorgers)

## **Trainingsopbouw**

De trainingen van de F & E (beginners) Categorie duren 60 minuten. Het is belangrijk de trainingstijd vooraf in te delen in blokken van 15 minuten. De meeste kinderen verliezen hun aandacht voor elke specifieke oefening ook na 15 minuten.

Uitgangspunt is een trainingsduur van één uur.

### **Eerste kwartier: Warmlopen en werken aan conditie.**

- 5 minuten warmlopen zonder stick (met de groep !, dus niet individueel) – trainer loopt mee.
- 5 minuten warmlopen met de stick. Bijvoorbeeld korte sprintjes van 5 meter heen en terug waarbij de grond wordt aangetikt met de stick voordat er wordt omgedraaid. Kan ook in estafettevorm. Let op dat de kinderen **de stick laag houden** en er niet mee lopen te zwaaien.
- 5 minuten lopen (op hobbelt tempo) met de bal aan de stick. Zet hiervoor een aantal pionnen in een rechthoek en laat de kinderen met de bal aan de stick rondom de pionnen drijven. (Korte tikjes tegen de bal tijdens het lopen. **Let op de stand van de handen.** Altijd focussen op **handen uit elkaar**, dus linkerhand hoog en rechterhand laag. Plak desnoods een **stukje tape** op de stick voor de positie van de rechterhand.



### **Tweede kwartier: Hockeyvaardigheden – basis technieken.**

- 15 minuten oefeningen stoppen – slaan. Zie er op toe dat dit gedisciplineerd verloopt.
- Let goed op de stand van de handen: stoppen: handen laag en de stick over de bal brengen. Slaan: schuifslag handen uit en elkaar en knijpen in de stick. Overige basistechnieken worden in de trainingsvoorbeelden apart behandeld en kunnen in dit trainingsonderdeel door de trainer zelf worden ingevuld en uitgebreid.

### **Derde kwartier: Spelsituaties.**

Inleiding: Dit is eigenlijk het belangrijkste onderdeel van de training. Voor oefeningen verwijzen we naar de knhb site <http://www.trainingsassistent.nl>

Gedurende het derde kwartier van iedere training dienen alle getrainde basisvaardigheden en technieken in spelsituaties te worden uitgevoerd.

### **Laatste kwartier: Partijtje**

Elke training wordt afgesloten met een lekkere eindpartij. Hierin kunnen de spelers zich uitleven en de behandelde stof kan door de opzet van de partijvorm door de trainer teruggehaald worden. Gedurende de partij verminder je de intensiteit van aanwijzingen. Speel in ieder geval zo veel mogelijk als in de wedstrijden. De F-categorie speelt tot aan de winterstop 3-tegen-3 op een 1/8 veld met 4 goaltjes; oefen deze situatie zoveel mogelijk. De E-categorie speelt op een 1/4 veld met 2 goals. Op de KNHB-site staat het volgende over deze twee spelvormen:

**Het drietalhockey:** De technische en tactische basisvaardigheden die noodzakelijk zijn om te leren samenspelen, zodat het spel 3:3 veilig, slim en met plezier gespeeld kan worden. Via samenspelvormen 2:0, 2:1, 3:0, 3:1 worden de kinderen opgeleid tot het kunnen spelen van 3:3 op kleine veldjes. In deze fase wordt het afspelen en aannemen van de bal in de loop geoefend, nog wel over korte afstanden.

Twee belangrijke principes in deze fase zijn:

1. een afgespeelde bal moet ook aangenomen kunnen worden
2. samenspelen = afspraken maken = taakverdelen

Benjaminihockey en drietalhockey worden de veiligheidsfasen genoemd.

Deze veiligheidsfasen hebben tot doel de kinderen op te leiden tot het veilig kunnen omgaan met stick en bal in een team van zes spelers.

*Alleen als een kind zich veilig voelt, is het in staat echt te spelen!*

**het zestalhockey:** Voor kinderen, die stap 1 en 2 doorlopen hebben en bovendien 8 of 9 jaar oud zijn (groep 5/6 van het basisonderwijs) worden in alle regio's in Nederland speelreeksen georganiseerd voor zestallen.

Een zestal speelt op een 1/4 veld, van zijlijn naar zijlijn, tussen de 23-meterlijn en de middenlijn of tussen de 23-meterlijn en de achterlijn.

(Zie spelregels zestalhockey)

De spelleiding is in handen van een spelleider.

In deze zestalfase wordt speciaal aandacht besteed aan de volgende vaardigheden:

- het samenspelen over grotere afstanden
- het nemen van een vrije slag: het slaan en pushen van een stilliggende bal
- passeertechnieken
- individuele acties en samenspelacties met scoren

Tijdens het spel wordt aandacht besteed aan de opstelling en de taakverdeling in het veld.

1. keeper
2. rechterverdediger



3. linkerverdediger
4. midden-midden
5. rechterspits
6. linkerspits

### **BELANGRIJK**

Ongetwijfeld zullen de kinderen allemaal tegelijk naar de bal toe willen. Het is zeer belangrijk vanaf de eerste training de kinderen te leren uit elkaar te blijven (ook voor de veiligheid want dat op elkaar kluiten kan zeer gevaarlijk zijn).

**<UIT ELKAAR BLIJVEN SPELEN EN LEER ZE OVER TE SPELEN DOOR EVEN RUSTIG TE STOPPEN....., TE KIJKEN..... EN PAS DAN TE PASEN>**

### **Handige tip:**

Stimuleer oplettenheid door : **<Stick aan de grond en kijken naar de bal>**

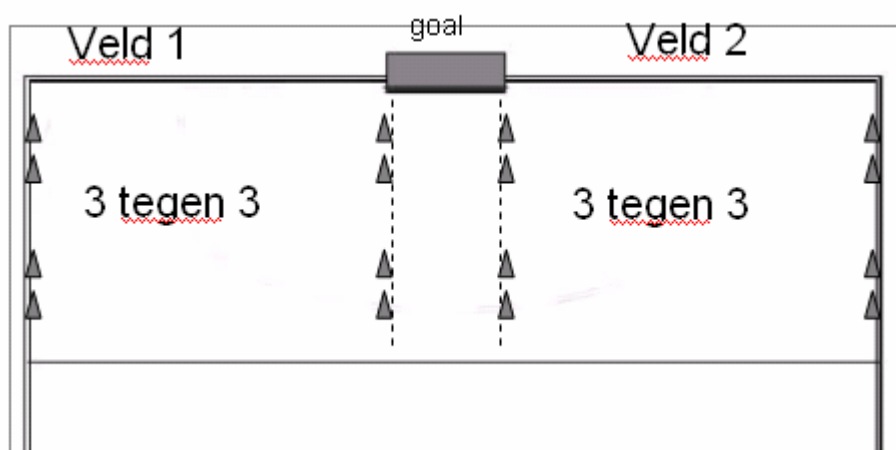
Zorg er in ieder geval voor dat de training met een spetterende eindpartij eindigt, want het gevoel waarmee spelers weggaan is veelal bepalend voor het gevoel over de hele training!

### **Contact met de ouders**

Het is aan de trainer zelf om te bepalen hoe, en in welke mate hij/zij de ouders wil betrekken bij het team. Het is echter wel raadzaam de ouders op de hoogte te houden van de ontwikkelingen (van hun kind) en te trachten hen zoveel mogelijk te betrekken bij hockey- en andere activiteiten van het team. Een hockeyvereniging kan niet zonder actieve participatie van de ouders, ook al hebben ze zelf geen hockeyervaring. Het enthousiasme van de trainer kan hun stimuleren zich ook voor de vereniging in te zetten.

Indien de trainer problemen heeft met een speler is het aan te bevelen dit te melden aan de TC om gezamenlijk contact te zoeken met de ouders.

### **Indeling veld start seizoen F categorie tot aan winterstop.**



### **Indeling veld E beginners en F categorie na de winterstop**



**Heel veel succes en plezier bij de trainingen.**