



1. WANNEER BEGIN JE BIJ DE BENJAMINIES MET HOCKEY?

Ben je voor 1 oktober van het seizoenjaar 6 jaar oud dan kan je bij de benjaminies hockeyen.

Je traint één keer in de week op woensdagmiddag 1 uur.

Het uur bestaat uit verschillende oefeningen en spelletjes en wordt afgesloten met een wedstrijdje onderling. Voorheen was dit een groep van 40 kinderen, meisjes en jongens gemengd. Elke week worden daar kleine groepjes van 8 kinderen van gemaakt die dan met elkaar gaan hockeyen.

We vragen wel van de ouders om ongeveer 1 keer per maand een training te verzorgen. Er worden dan twee ouders op een groepje ingedeeld. (Eén ouder met en een ouder zonder hockeyervaring.)

2. ALGEMENE INFORMATIE

Tenue: (voor de benjaminies nog niet noodzakelijk))

donkerblauwe korte broek/rok

grijs kievitenshirt en event. Trui

bordeaux-rodde kousen

een warme blauwe trainingsbroek voor de winter.

(handig is het misschien om je naam in je spullen te zetten)

Scheenbeschermers en **mondbeschermer** en **hockeyschoenen** zijn verplicht!

Trainen: Woensdagmiddag 13.30-14.30 uur.

Zorg dat je op tijd bent!!!!!!!

Afgelastingen: Als de training niet door kan gaan, krijg je een telefoontje via de doorbellijst/adreslijst. Jij belt de volgende of die daarna en degene die er niet was nog een keer.

Trakteren: Iedere week trakteert er iemand op iets lekkers. In het trainingsschema is aangegeven wie aan de beurt is. Limonade wordt door de Kieviten verzorgd.



3. TRAININGEN

Per periode wordt er een trainings- en traktatieschema opgesteld. Hierin staat per week welke ouders aan de beurt zijn de training te verzorgen en welke benjaminie aan de beurt is om te trakteren na afloop.

Als je een keer niet kan probeer dan onderling te ruilen.

Ben je aan de beurt om training te geven dan raden we het aan om sportschoenen te dragen. Dit hoeven geen hockeyschoenen te zijn.

Het is **niet toegestaan** om (kleinere) broertjes, zusjes, vriendjes of vriendinnetjes mee te laten trainen wanneer u aan de beurt bent de training te verzorgen. De groepen worden dan te groot en te onoverzichtelijk. Dit gaat ten koste van de veiligheid

Opbouw training eerste periode (tot herfstvakantie):

Per spel ongeveer 10 minuten

- Kennismakingsspel om namen te leren kennen:
Ik rol de bal naar (naam kind noemen)
- Inlopen: rondje zonder stick, op klapsignaal: korte sprint, achteruit lopen, huppelen,
grond aantikken, knie heffen (invullen naar eigen inbreng)
- Uitleg over de stick: bolle/platte kant, beginsel hoe stick vast te houden.
Overpushen. Er wordt bij de benjamins nog zo min mogelijk geslagen. Wel pushen en schuifslag.
- Spelletje zonder bal: Kijk op de site van Kieviten bij Jongste Jeugd
→ trainingen Benjaminies en Warming up F-jes
- Spelletje met bal of stick: Kijk op de site van Kieviten bij Jongste Jeugd → trainingen Benjaminies en Warming up F-jes.
- “Partijtje” 3:3 (4:4)



Opbouw trainingen tweede periode (herfst tot kerst)

Na de herfstvakantie gaan we het trainingsuur iets anders indelen. Om de kinderen voor te bereiden op volgend jaar waarin ze competitie gaan spelen tegen andere clubs gaan we nu iets meer accent leggen op het wedstrijdje.

Het eerste deel (30-40 min) uur bestaat uit:

1. Een warming up:

- Checken of iedereen elkaar z'n naam weet.
- Inlopen: rondje zonder stick, op klapsignaal: korte sprint, achteruit lopen, huppelen, grond aantikken, knieheffen (invullen naar eigen inbreng).
- Tikspelen zonder stick en bal: Kijk op de site van Kieviten bij Jongste Jeugd → trainingen Benjaminies en Warming up F-jes
- Tikspel met stick en bal: Kijk op de site van Kieviten bij Jongste Jeugd → trainingen Benjaminies en Warming up F-jes

2. Technieken en spelsituaties:

- Oefening met stick: Met tweetallen pushen, beginselen van schuifslag aanleren (zie techniekbeschrijving) en leren stoppen. Vasthouden stick verder ontwikkelen. Het is belangrijk dat de kinderen leren de stick op de goede manier vasthouden. Als ze dit verkeerd aanleren is het moeilijk om het te veranderen. Kijk voor basistechnieken op de Kieviten site → Jongste Jeugd → Basis technieken
- Mikspelen: eerst met alleen bal, later met bal en stick. Doel is vanaf steeds groter wordende afstand bijvoorbeeld pion te raken waarbij mikken en rolsnelheid van de bal belangrijk zijn. Bijv. Sjoelen, Poortje doelen, Mikken op de pion, Mikken op het midden



- Beginselen van “drijven” leren: met bal aan de stick lopen. Pingelspelen met stick en bal: Pingelspel van A naar B, Lopen en kijken, Kom over de brug, Slalom met pionnen (eventueel in estafettevorm), In vierkant linksom/rechtsom drijven, etc.

Het tweede deel (20-30 min) gaan we **wedstrijdje spelen** zoals ze straks in de F-jes gaan doen. Elk team bestaat uit 3 spelers en heeft twee doeltjes om te verdedigen. Er zal dus telkens 1 wissel zijn die doorlopend wordt door gewisseld. Met deze opstelling leren de kinderen breder spelen en beter afspelen en aannemen van de bal. Er zal minder op een kluit gespeeld worden waarin iedereen zelf de bal wil pakken. (zie veldopbouw F-jes)

In het begin is het misschien nog een beetje moeilijk om door te krijgen hoe het werkt met de wissels. Dan laat je ze nog 4 tegen 4 spelen.

Tijdens de wedstrijd letten op:

- het uit elkaar gaan staan
- meedoen
- pushen, stoppen, schuifslag
- knijpen in de stick
- stick aan de grond
- vrije slag vanaf de zijlijn
- verdedigen door “scherm” te vormen met zijn drieën.

De wedstrijd af en toe stil leggen om een en ander uit te leggen.

Verder moeten we nog niet te veel van de kinderen verwachten. Het zijn voornamelijk nog zesjarigen en het moet vooral **leuk** blijven!!

Opbouw training derde periode (voorjaar-zomer)

We gaan uit van de indeling als in de vorige periode maar voegen daaraan toe:

- Oefenen met combineren. Overspelen met elkaar. Of twee technieken in een oefening. Hier verwijzen we naar de trainingssite van de knhb <http://www.trainingsassistent.nl> Kijk bij de categorie E 6 tegen 6.



Voor **ideeën van oefeningen** verwijzen we naar:

- De hoofdpagina van de Jongste Jeugd: “de warming up spelletjes voor de F-jes” en “de basistechnieken”
- De home pagina van de KNHB-site “TRAININGS@SSISTENT”. <http://www.trainingsassistent.nl>
Hierop staan allerlei oefeningen met beeldmateriaal beschreven. Bij onderdeel E-teams eerste deel staan nog oefeningen die verder op in het jaar te gebruiken zijn.