

**Technisch**  
**Jaarplan**  
**Jongste Jeugd Souburgh**



**2017 - 2018**

## INHOUD:

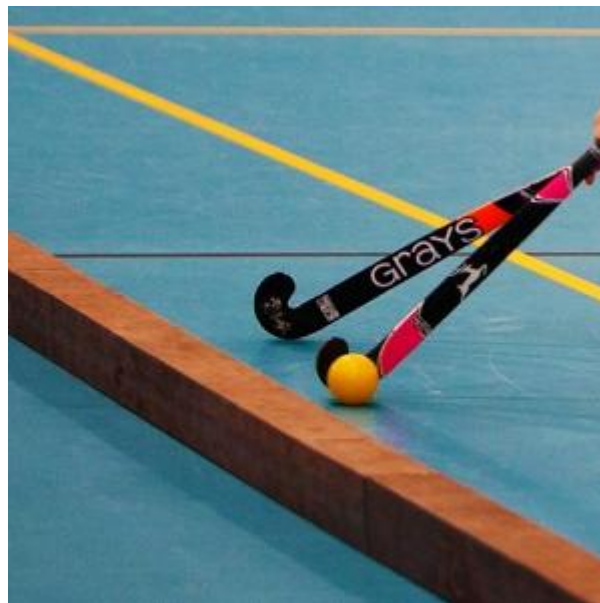
	Pagina
1. Inleiding	2
2. Discipline en gedragsregels	3
3. Coachen jongste jeugd teams algemeen	5
4. Periodes	7
5. Techniek – tactiek	8
A. F jeugd	8
B. 1 <sup>ste</sup> jaars E jeugd	11
C. 2 <sup>de</sup> jaars E jeugd	14
6. Speelsystemen	17
7. Trainingsvoorbeelden	18
F-jeugd	18
1 <sup>ste</sup> jaars E	26
2 <sup>de</sup> jaars E	29
8. Activiteiten door het jaar heen	32

## 1. Inleiding

Het bestuur van Souburgh heeft als doel een goede en brede jongste jeugd jeugdopleiding neer te zetten voor kinderen vanaf 7 jaar t/m 10 jaar.

Onder de jongste jeugd van Souburgh valt:

1. De F jeugd voor kinderen die in dat seizoen 8 jaar worden. De F jeugd wordt onderverdeeld in een jongensgroep en een meisjesgroep. De F jeugd traint 1 x in de week. Naast de wekelijkse training, de wekelijkse wedstrijden op zaterdag en de midwinter competitie is het streven om in de winter van 2017 te starten met een zaalhockeycompetitie, waarbij de midwinter competitie komt te vervallen . Tot de herfstvakantie wordt er 3 tegen 3 gespeeld, daarna start de 6 tegen 6 competitie op een kwart veld.
2. Eerste jaars E kinderen is voor kinderen die gedurende het seizoen 9 jaar worden. Voor de jongens en meisjes zullen daar teams worden gevormd van 8 kinderen. Deze kinderen spelen in 6 tallen op een kwart veld. De 1<sup>ste</sup> jaars E kinderen trainen 2 x in de week en spelen op zaterdag wedstrijden. In de winterperiode wordt er zaalhockey gespeeld.
3. Tweede jaars E kinderen is voor kinderen die gedurende het seizoen 10 jaar worden. Voor de jongens en meisjes zullen daar teams voor gevormd worden die bestaan uit 10 kinderen. Al deze teams spelen op een half veld. De 2<sup>ste</sup> jaars E kinderen trainen 2 x in de week en spelen op zaterdag wedstrijden. In de winterperiode wordt er zaalhockey gespeeld.



## 2. Discipline en gedragsregels

Binnen een club zijn regels nodig dus beginnen we daar bij de jongste jeugd al mee. Dit geldt voor de kinderen, maar ook voor hun ouders en/of begeleiders. Daarbij is het van belang dat regels ook uitgelegd worden.

Voor ouders en kinderen die nooit aan teamsport hebben gedaan, zijn veel regels niet vanzelfsprekend.

Belangrijk is om gewenst gedrag te belonen tegenover signaleren van en confronteren met ongewenst gedrag.

### **Gewenst gedrag voor ouders, kinderen, coaches en trainers:**

1. ambitie tonen. Niet alleen plezier in het hockey hebben, maar ook eruit halen wat erin zit.
2. “Het is niet erg om te verliezen, maar het is wel erg als je niet alles gegeven hebt.”
3. “Het is niet erg als je nog iets niet kan, maar wel als niet je best doet om het te leren.”
4. Gewenst gedrag koppelen aan succes. “We hebben deze wedstrijd gewonnen, omdat we allemaal net een stapje harder liepen” “De tegenstander heeft geen doelpunt gemaakt, omdat jij er steeds weer achteraan ging, als je voorbij gespeeld werd.”
5. Gewenst gedrag faciliteren. Ruimte om in te lopen, voedingsrichtlijnen, trainingsschema’s om fit en blessurevrij te blijven enz.
6. Gewenst gedrag stimuleren bij alle teams.
7. Goed voorbeeld van heren 1, dames 1 en selectieteams doet volgen.

### **Gedragsregels voor ouders/verzorgers van een jeugdspeler**

De ouder/verzorger:

- Is een goed supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen op en om het veld;
- Blijft tijdens de wedstrijd achter de hekken/reclameborden en/of buiten de lijnen van het veld;
- Houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding van het team door trainers/coaches.

Van de ouders/verzorgers wordt verwacht dat zij:

- Spelers positief aanmoedigen, maar geen technische en tactische aanwijzingen geven;
- Er voor zorgen dat zoon/dochter op tijd aanwezig is voor een training of wedstrijd;
- Er op toezien dat zoon/dochter zich tijdig afmeldt voor een training of wedstrijd;
- Op tijd de contributie voldoen.

Kritiek, op- en/of aanmerkingen op training, begeleiding of organisatie kan worden gemeld bij **Babette** coördinator JJ binnen de club of Marcel Schippers, bestuurslid van HC Souburgh verantwoordelijk voor de jongste jeugd. Over technische klachten kunt u terecht bij de trainingscoördinator, **Mariska**.

Als club houdt HC Souburgh vast aan 6 standaard afspraken waaraan spelers zich moeten houden:

**1. Ik draag mijn steentje bij**

HC Souburgh maken we samen: ik mag rekenen op de club, de club mag rekenen op mij. Ik ben sportief, draag bij aan de gezelligheid, de prestaties en zet me in

**2. Mijn team kan op me rekenen**

Hockey is een teamsport. Ik ga naar de training en de wedstrijden en kom ook mijn andere afspraken op de club na. Ik laat mijn team, de coach en de club dus niet in de kou staan.

**3. Ik houd het sportief**

Ik ben sportief in het veld en langs de lijn, naar mijn tegenstander, de scheidsrechter en mijn medespelers. Dit geldt natuurlijk ook voor onze toeschouwers.

**4. Ik respecteer het fluiten**

Scheidsrechters zijn belangrijk: zonder hen geen wedstrijd. Ik reageer niet af op de scheidsrechter en laat hem of haar in zijn waarde, ook als ik het niet eens ben met de beslissing

**5. Ik laat me van mijn beste kant zien**

Bij een thuiswedstrijd ben ik met mijn team gastheer of gastvrouw voor de tegenpartij. Ik begroet mijn tegenstander, geef een hand na de wedstrijd en drink na de wedstrijd een drankje met ze.

**6. Ik houd het netjes**

Ik houd het clubhuis en complex netjes. Ik neem alle spullen mee bij het verlaten van het veld. Blikjes en flesjes zijn verboden op het kunstgras. Ik gooi afval in de prullebakken.



### 3. Coachen jongste jeugd teams algemeen

Vijf vuistregels voor effectief coachen:

- Instrueer team en spelers:  
Twee teamaanwijzingen: één voor aanvallen en één voor verdedigen.  
Twee persoonlijke, concrete aanwijzingen: zeg nooit niet, zeg wat!
- Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers ernaar (feedback), coach dus vragenderwijs.  
Dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.
- Coach positief voor, tijdens en na de wedstrijd en geef complimenten, dus leg de nadruk op de goede momenten en situaties.
- Coach om de bal heen, dwz coach voornamelijk de spelers zonder bal.
- Spelers leren door fouten te maken. Benadruk niet de fout maar instrueer als coach door oplossingen aan te bieden. Tijdens de wedstrijd is de interchange (hiervoor uitstekend geschikt).

Het spelplezier staat bovenaan:

En ontstaat door (zelf)vertrouwen, uitproberen, ervaren, verbeteren en leren dat (onder andere) plaatsvindt door (durven) fouten te maken!

Een goede coach kenmerkt zich door:

- Enthousiasme
- Humor
- Relativeren
- Flexibiliteit
- Luisteren

#### Coachen voor de wedstrijd

1. Start de wedstrijddag bij het verzamelen met een kort individueel gesprek met alle spelers om te zien “hoe de koppen staan”. Controleer of alle materialen voor de wedstrijd aanwezig zijn (lijn maskers, ballen, EHBO-koffer etc).

**DOE NIET:** alleen de belangrijke spelers aandacht geven of bij deze spelers stevast je gesprekken beginnen.

2. Teambespreking van maximaal 15 minuten:
  - a. Bespreek twee tactische onderwerpen: één voor balbezit (opbouw en aanval) en één voor niet-balbezit. Deze onderwerpen moeten aansluiten met wat er die week is getraind;
  - b. Bespreek altijd de aanvallende en verdedigende strafcorner, strafbal, lange corner en vrije slagen;
  - c. Maak tijdens de bespreking gebruik van tekeningen. Dus visualiseer;
  - d. Geef aan het einde van de bespreking de opstelling;
  - e. Rond de teambespreking af met een positieve peptalk. Doel is een combinatie van ontspanning en concentratie;

- f. Geef daarna ( kan ook tijdens de warming-up) iedere speler twee individuele opdrachten, die ook weer betrekking hebben op beide onderwerpen onder punt a.

**DOE NIET:** telkens andere en nieuwe onderwerpen bespreken of onderwerpen die niet getraind zijn.

### **Coachen tijdens de wedstrijd**

- Realiseer je dat spelers in actie moeilijk of niet bereikbaar zijn en onrustig worden (soms zelfs geïrriteerd raken) wanneer ze worden gecoacht; coach de spelers die niet aan de bal zijn.

**DOE NIET:** voorzeggen, dwz spelers aan de bal toeroepen welke actie zij moeten maken.

- Geef positieve aanwijzingen van twee typen; stimulerend en instruerend.

**DOE NIET:** in woord of gebaar laten merken dat een actie niet goed was.

- Instrueer vooral tijdens het wisselen en de rust.  
Kom terug/geef feedback op de voor de wedstrijd gemaakte afspraken betreffende de twee onderwerpen.  
Wijs hierbij vooral op de goede momenten en situaties.  
Geef spelers concrete oplossingen.  
Bespreek in de rust weer kort de aanvallende en verdedigende strafcorner.  
Eindig de bespreking in de rust ook weer met een positieve peptalk.

**DOE NIET:** je energie tijdens de wedstrijd steken in (beïnvloeding van) de arbitrage: als coach heb je een voorbeeldfunctie.

### **Coachen na de wedstrijd**

Scheidsrechters en coach tegenpartij bedanken en wedstrijdformulier in orde maken.

**DOE NIET:** direct met scheidsrechters in discussie gaan.

Laat, zeker bij verlies, de eerste emoties bekoelen.

**DOE NIET:** direct een geëmotioneerde speler aanspreken.

Benadruk de goede situaties, momenten waarop de afspraken goed zijn uitgevoerd; zoek bij problemen samen met de spelers naar oplossingen, dwz maak de spelers er medeverantwoordelijk voor (door vragen te stellen). Geef alle spelers individueel een compliment (op speltechnisch gebied of sociaal gebied) en leer de spelers om te gaan met winst en verlies!

**DOE NIET:** de wedstrijd beoordelen op het eindresultaat, de uitslag of alleen eerst de opvallende spelers complimenteren: alle spelers zijn even belangrijk voor een coach!

## 4. PERIODES

### Voor de F jeugd:

1. Eerste periode van augustus/september tot half oktober (3 tegen 3)
2. Tweede periode van half oktober tot begin december (6 tegen 6)
3. Derde periode van december tot maart (Midwinter competitie/zaalhockey)
4. Vierde periode van maart tot en met juni (6 tegen 6)
5. Afsluiting JJ dag
6. Zomervakantie

### Voor de eerste jaars E jeugd

1. Eerste periode van augustus/september tot half oktober (1<sup>ste</sup> periode)
2. Tweede periode van half oktober tot half december (2<sup>de</sup> periode)
3. Derde periode van januari tot maart (3<sup>de</sup> periode zaalhockey competitie)
4. Vierde periode van maart tot juni (4<sup>de</sup> periode)
5. Afsluiting JJ dag
6. Voorbereiding nieuw seizoen (oefenwedstrijdjes)
7. Zomervakantie

Na elke periode vindt een herindeling van de poule plaats.

### Voor de tweede jaars E jeugd

1. Eerste periode van augustus/september tot half oktober (1<sup>ste</sup> periode)
2. Tweede periode van half oktober tot half december (2<sup>de</sup> periode)
3. Derde periode van januari tot maart (3<sup>de</sup> periode zaalhockeycompetitie)
4. Vierde periode van maart tot juni (4<sup>de</sup> periode)
5. Afsluiting JJ dag
6. Voorbereiding nieuw seizoen (oefenwedstrijdjes)
7. Zomervakantie

Na elke periode vindt een herindeling van de poule plaats.





## 5. TECHNIEK EN TACTIEK

### A. F jeugd

<b>F-jeugd</b>
<b>Periode 1</b>
<b>Techniek</b>
Lopen naar de bal
drijven met de bal
De indian dribbee
slalom lopen met de bal aan de stick
Het afremmen van de bal met de backhand
Het frontaal aannemen van de bal met de forehand
De dummy
oplopen op een aangespeelde bal
Pushen van een licht rollende bal
toelopen op een aangespeelde bal
Combinatievormen van lopen met de bal, aannemen en pushen
<b>Tactiek</b>
Duel 1 tegen 1
partijtje 3 tegen 3
Samenspelen in 2 tallen scoren
<b>Periode 2</b>
<b>Techniek</b>
Herhalen van periode 1
Het afremmen van de bal met de backhand
Het aannemen van de bal van links
Het pushen van de bal uit de loop
De haring truc
De block tackle
De shuffle
Liftechniek
<b>Tactiek</b>
Duel 1 tegen 1
partijtje 3 tegen 3
Samenspelen in 2 tallen scoren
In een klein doeltje scoren



<b>Periode 3 mid wintercompetitie</b>
<b>Techniek</b>
Herhalen van technieken uit periode 1 en 2
Combinatietechnieken met versnellingen
Aannames uit verschillende hoeken
Flatsen van een rollende bal
<b>Tactiek</b>
Herhalen van periode 1 en 2
Duel 1 tegen 1 letten op looppatronen (afsnijden)
Duel 3 tegen 3, accent op 2 opties voor de balbezitter
<b>Periode 3 zaalhockey</b>
<b>Techniek</b>
Pushen op snelheid
Via de balken spelen
Lopen met de bal op de forehand
Turn rechtson
Het block
<b>Tactiek</b>
Spelvorm dobbelsteen
Partijvorm 6 tegen 6
Vrijlopen van de niet balbezitter
Bal verleggen van bal naar helpkant



<b>Periode 4</b>
<b>Techniek</b>
Herhalen van periode 1 en 2
Lopen met de bal op de forehand met richtingsverandering
Lopen met de bal op de backhand
Forehand en backhand afwisselend
Pushen met de backhand
Bal aannemen op de backhand
Uitdraaien op de forehand
<b>Tactiek</b>
Herhalen van periode 1 en 2
Partijspel 3 tegen 3
Partijspel 6 tegen 6
samenwerken en overspelen
vrijlopen



## B. 1<sup>ste</sup> jaars E jeugd

<b>1ste jaars E- jeugd</b>
<b>Periode 1</b>
<b>Techniek</b>
Lopen naar de bal
drijven met de bal
De indian dribble
slalom lopen met de bal aan de stick
Het afremmen van de bal met de backhand
Het frontaal aannemen van de bal met de forehand
De dummy
Toelopen op een aangespeelde bal
Pushen van een licht rollende bal
Toelopen op een aangespeelde bal
Combinatievormen van lopen met de bal, aannemen en pushen
Het afremmen van de bal met de backhand
Het aannemen van de bal van links
Het pushen van de bal uit de loop
De haring truc
De block tackle
De shuffle
Liftechniek
Lopen met de bal op de forehand met richtingsverandering
Lopen met de bal op de backhand
Forehand en backhand afwisselend
Pushen met de backhand
Bal aannemen op de backhand
Uitdraaien op de forehand
<b>Tactiek</b>
Duel 1 tegen 1
partijtje 3 tegen 3
Samenspelen in 2 tallen en scoren
In een klein doeltje scoren
Partijspel 3 tegen 3
Partijspel 6 tegen 6
samenwerken en overspelen
vrijlopen



<b>Periode 2</b>
<b>Techniek</b>
Herhalen van technieken uit periode 1
Lopen met de bal met versnellingen
Lopen met de bal met liftjes op de forehand
Flatsen
Aanname van een flats
Schuifslag met versnelde aanname en pass techniek
Open aanname van de bal op de forehand
De blocktackle
<b>Tactiek</b>
Herhalen van periode 1
Samen spelen in drietallen
Bal verleggen van bal naar helpkant
vrijlopen van de niet balbezitter
Duel 1 tegen 1 met accent op versnellingen
Partijvorm 6 tegen 6 met accent op veldbezetting
<b>Periode 3 zaalhockey</b>
<b>Techniek</b>
Pushen op snelheid
Via de balken spelen
Lopen met de bal op de forehand
Turn rechtsom
Het block
<b>Tactiek</b>
Spelvorm dobbelsteen
Partijvorm 6 tegen 6
Vrijlopen van de niet balbezitter
Bal verleggen van bal naar helpkant



<b>Periode 4</b>
<b>Techniek</b>
Herhalen van periode 1, 2
Afwisselend vertragen en versnellen aan de bal
Turntechniek rechtsom
Flatsen van een rollende bal
Slaan
Stafcorner
De drag
<b>Tactiek</b>
Herhalen van periode 1,2
Oefenen met 8 tallen op een half veld
Veldbezetting
Omschakelen van aanval naar verdediging
Rugdekking



## C. 2<sup>de</sup> jaars E jeugd

<b>2de jaars E- jeugd</b>
<b>Periode 1</b>
<b>Techniek</b>
Lopen naar de bal
drijven met de bal
De indian dribble
slalom lopen met de bal aan de stick
Het afremmen van de bal met de backhand
Het frontaal aannemen van de bal met de forehand
De dummy
Toelopen op een aangespeelde bal
Pushen van een licht rollende bal
Combinatievormen van lopen met de bal, aannemen en pushen
Het afremmen van de bal met de backhand
Het aannemen van de bal van links
Het pushen van de bal uit de loop
De haring truc
De block tackle
De shuffle
Lifttechniek
Lopen met de bal op de forehand met richtingsverandering
Lopen met de bal op de backhand
Forehand en backhand afwisselend
Pushen met de backhand
Bal aannemen op de backhand
Uitdraaien op de forehand
de drag
De strafcorner
<b>Tactiek</b>
Duel 2 tegen 1
partijtje 3 tegen 3 op balbezit
Samenspelen in 2 tallen en scoren
Samenspelen in 3 tallen en scoren
Uitverdedigen vanuit de ruit
Bal verleggen van balkant naar helpkant
samenwerken en overspelen
vrijlopen
the guard
Vrijlopen van de niet balbezitter



<b>Periode 2</b>
<b>Techniek</b>
Herhalen van technieken uit periode 1
Lopen met de bal met versnellingen
Lopen met de bal met liftjes op de forehand en backhand (acca)
Flatsen backhand en forehand
Aanname van een flats en de slag
Schuifslag met versnelde aanname en passtechniek
Open aanname van de bal op de forehand
De blocktackle
De slag
De jabtackle
<b>Tactiek</b>
Herhalen van periode 1
Samen spelen in drietallen
Bal verleggen van bal naar helpkant
vrijlopen van de niet balbezitter
Duel 1 tegen 1 met accent op versnellingen
Spelvormen op balbezit
Looplijnen
2 aanspeelpunten
Versnellingen in overspelen
<b>Periode 3 zaalhockey</b>
<b>Techniek</b>
Pushen op snelheid
Via de balken spelen
Lopen met de bal op de forehand
Turn rechtsom
Het block
<b>Tactiek</b>
Spelvorm dobbelsteen
Partijvorm 6 tegen 6
Vrijlopen van de niet balbezitter
Bal verleggen van bal naar helpkant



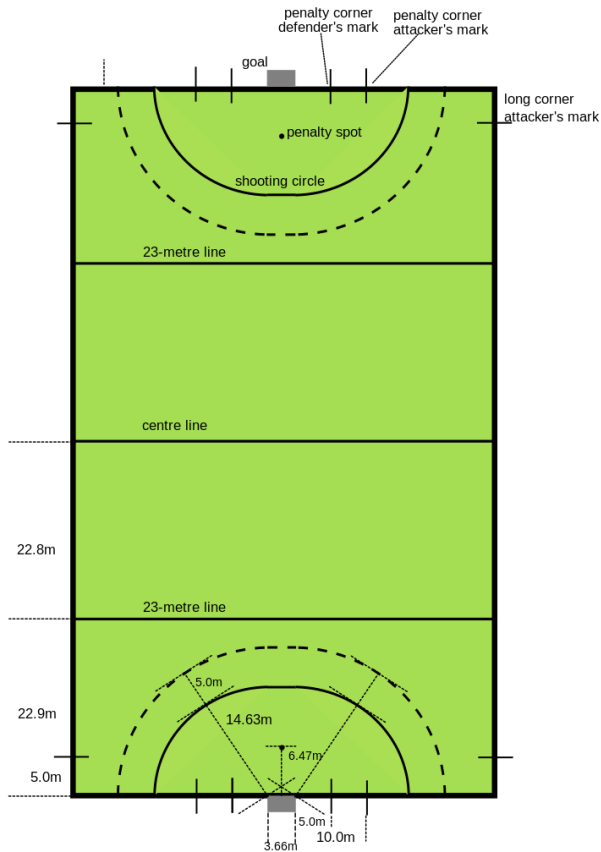


<b>Periode 4</b>
<b>Techniek</b>
Herhalen van periode 1 en 2
Forehand en backhand drijven met 1 hand
Stoppen van een geslagen bal
Slaan
Tip in
Passes oefenen over grotere afstanden
<b>Tactiek</b>
Herhalen van periode 1 en 2
Oefenen met elftallen op een heel veld
Veldbezetting
Omschakelen van aanval naar verdediging
Rugdekking
Druk zetten op de aanval
Strafcorner varianten



## 6. Speelsystemen

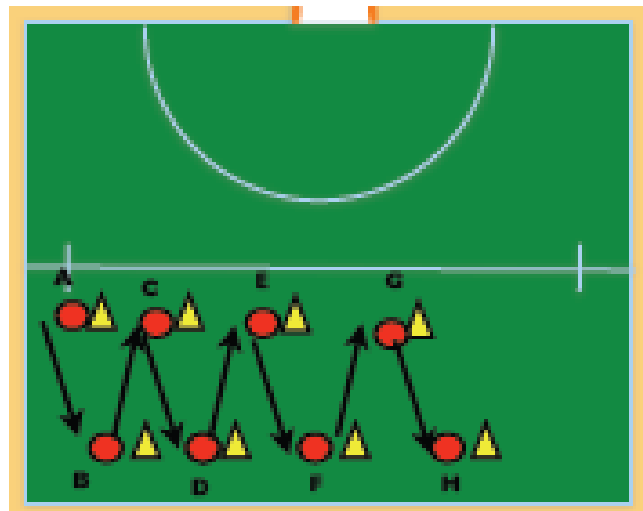
- F- jeugd (tot de herfstvakantie): spelen 3 tegen 3 in een driehoek met 1 achter en 2 voor
- F- jeugd (na de herfstvakantie): spelen 6 tegen 6 op een kwart veld in een dobbelsteen
- Eerste jaars E jeugd: spelen 6 tegen 6 op een kwart veld in een dobbelsteen
- Tweede jaars E jeugd spelen 8 tegen 8 op een half veld 3:1:3



## 7. Trainingsvoorbeelden

### F-jeugd tot de herfstvakantie

#### Trainingsonderdeel A: de slangenpush



#### **Slangenpush**

Alle spelers staan verdeeld over de pylonen. Alle ballen liggen bij speler A en moeten naar speler H (bij 8 kinderen).

Speler A speelt de 1e bal naar speler B, deze door naar speler C etc. Zodra alle ballen aan de andere kant bij speler H liggen, kunnen ze de andere kant op worden gespeeld.

- Let op dat de posities naar een ronde worden door geschoven anders staan de spelers aan de buitenkant altijd te ontvangen of te passen.

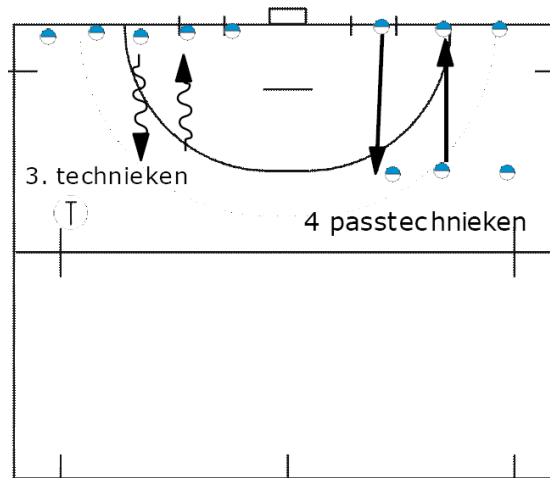
#### **Acc:**

- probeer de ballen op een rustig en zuiver tempo door te spelen.

#### **Diff:**

- nadat de bal ontvangen is eerst kijken hoeveel vingers de volgende spelers opsteekt. ( en dit hard roepen)

## Trainingsonderdeel B: basistechnieken met een hockeybal



### sticktechnieken

- spelers verdelen over achterlijn.
- werken van achterlijn naar kopcirkel.
- drijven en idian dribble

### Passtechnieken

- twee tallen 1 op achterlijn andere op 10 meter afstand.
- pushen uit stilstand
- Schuifslag

### Accenten Schuifslag

Belangrijk is dat de handen ruim uit elkaar zijn. De rechterhandpositie zorgt voor een bijna gestrekte rechterarm. De knieën zijn gebogen tijdens de Schuifslag. De balpositie t.o.v. het lichaam is tijdens het raakmoment bijna 'voor de linkervoet. De achterzaai van de stick is kort.

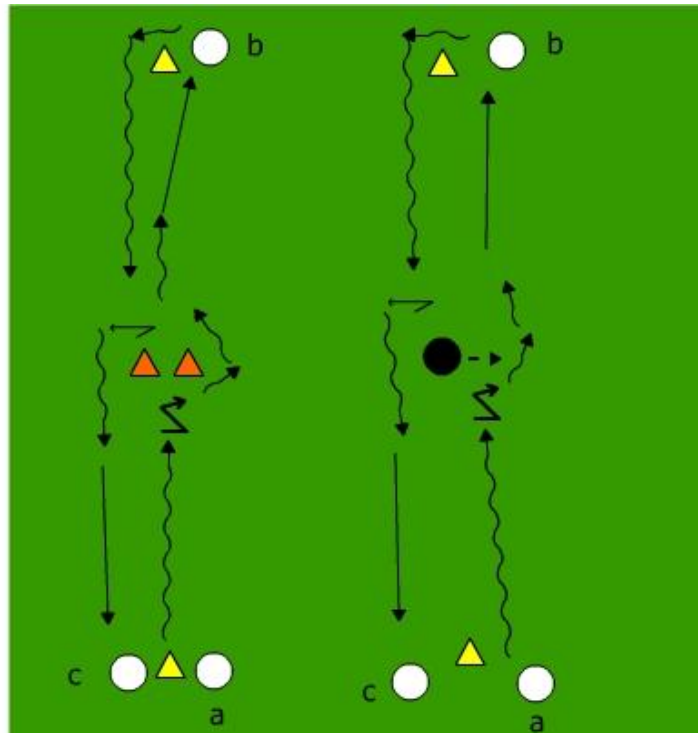
### Accenten pushen

- handen uit elkaar
- naar de bal blijven kijken
- na loslaten van de bal, bal met stick nawijzen.

**Diff:** technieken oefenen vanuit de loop

## Trainingsonderdeel C: het aanleren van de dummy

Benodigheden: 8 pionnen en 2 ballen



Zet de oefening 2 keer uit. 3 spelers per oefening. De dummy eerst voor doen en iedereen laten oefenen

Speler a drijft op richting pionnen en doet daar een dummy. Na het passeren versnelt speler a en speelt de bal uit de loop door naar speler b. Speler a loopt achter de bal aan en neemt plaats op de plek van speler b. Speler b drijft om de gele pion op tot de 2 rode pionnen en doet daar een dummy. Na de versnelling speelt speler b de bal uit de loop naar speler c. Behalve dat hier de techniek van de dummy wordt geoefend, wordt er ook getraind op de versnelling na een passeerbeweging en het na het passeren meteen een medespeler aanspelen.

Als dit goed gaat worden de 2 rode pionnen vervangen door een verdediger.

Dummy: met de stick wordt een veegbeweging over de grond achter de bal naar links gemaakt en vervolgens wordt de bal met de backhand naar rechts verplaatst

### Let op bij de dummy:

Maakt een schijnbeweging naar links, alsof je de tegenstander links op de forehand wilt passeren. Vlak voor de tegenstander haal je de bal van links naar rechts waarbij je linkervoet voor komt en je lichaamsgewicht voor een groot deel daarop rust. Je doet dus net alsof je de bal naar de forehand van je tegenstander brengt. Daarna neem je de bal met een omgekeerde stick (met je backhand dus) mee naar rechts, terwijl je met je rechtervoet uitstapt. Na de passeerbeweging zorg je voor een versnelling.

## Trainingsonderdeel D: Partijvorm

### partij 3:3 met doelen schuin

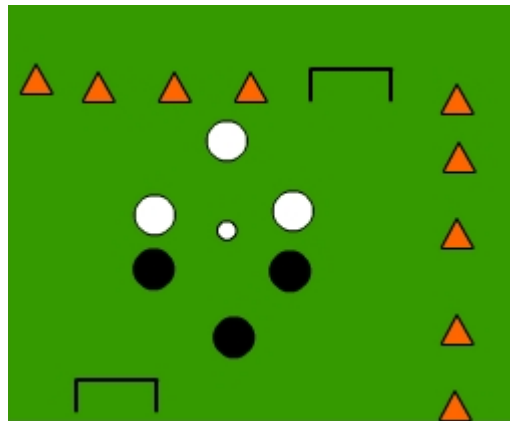
Doel van de oefening: oefenen op de forehand verdedigen d.m.v. een spelvorm

Aantal spelers: 4 - 8 + evt. keeper(s) (2:2 tot maximaal 4:4)

Nodig: ¼ veld, 6 - 10 pylonen, 2 doelen, 2 - 4 hesjes, ballen

### Organisatie

- zet een veldje uit. De grootte is afhankelijk van het aantal spelers
- de doelen staan nu niet recht tegenover elkaar, maar schuin. Beide doelen staan links van het midden
- 2 partijen van 2:2 tot 4:4



Aanwijzingen:

### Niet-balbezitters

- duels 1:1 aanlopen op de forehand. De aanvaller niet over de backhand laten passeren
- de niet balbezittende partij moet zich zo opstellen, dat de aanvallers niet over de rechterkant kunnen aanvallen. Bij het uitverdedigen mag de eerste pass niet gelijk naar de rechterkant worden verlegd.
- rugdekking geven aan elkaar
- bij wedstrijden in de kleine ruimte constant zorgen voor druk op de bal

### Doel van deze partijvorm:

Breed leren spelen dus niet alle kinderen op een kluitje

## F-jeugd na de herfstvakantie

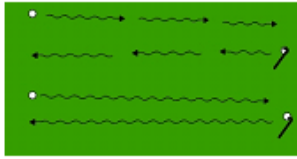
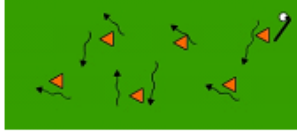
Elke training bestaat uit 4 onderdelen waarbij de kinderen in groepjes langs de oefeningen gaan. De trainsters blijven bij dezelfde oefening.

### Warming up:

Inlopen met versnellingen  
Knieheffen, hakken billen, zijwaarts bewegen met daarbij gebruik van de armen, kruispas, hinkelen, huppen, kikkeren.

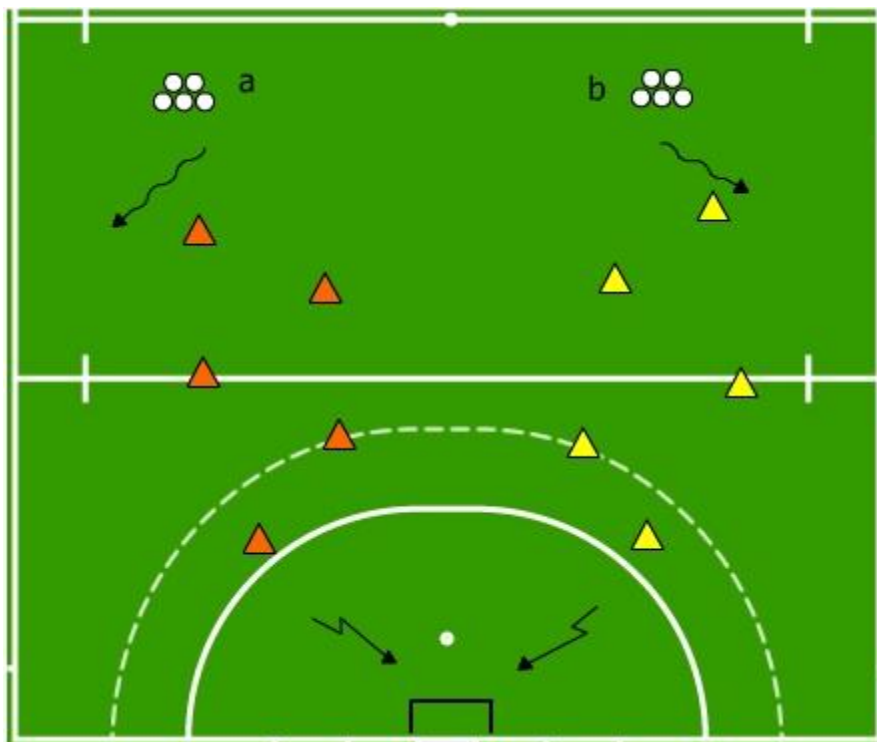
### Trainingsonderdeel A:

basistechnieken: drijven, ind. Dribble, brede ind. Dribble en shuffle.  
Aan het drijven wordt in deze training extra aandacht besteed

<b>TRAININGSFORMULIER</b>			
<b>THEMA: Basistechniek drijven op de forehand</b>			
<b>Trainingsdoelen: bal verplaatsen aan de stick op snelheid</b>			
Tijd	Oefening (tekening)	Organisatie	Aandachtspunten
Variatie			
<b>Basisvaardigheid KERN 1</b>	<p><b>Tek 1</b></p>  <p><b>Tek 2</b></p> 	<p>Alle spelers hebben een bal en een stick en staan daarmee op de zijlijn. Ik leg uit waarom we de aandacht willen vestigen op het drijven omdat tijdens de wedstrijd bleek dat de bal te ver voor de stick werd gespeeld, er geen balcontact was waardoor we makkelijk te verdedigen waren. Ik doe voor hoe ik het graag wil zien en leg daarbij de aandachtspunten uit. De spelers drijven met de bal van zijlijn na zijlijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op horloge kijken</li> <li>- Bovenarmen vijf van lichaam</li> <li>- Bla voor je stick</li> <li>- Bal plakt aan de stick</li> <li>- Kijk in vrije ruimte</li> <li>- Romp iets naar voren</li> <li>- Knieën gebogen</li> <li>- Heupen iets gekanteld</li> <li>- Rechte rug</li> <li>- Armen uit elkaar</li> </ul>
			<p>Na het drijven van zijlijn naar zijlijn gaan we dit herhalen maar ik fluit regelmatig. Op het moment van fluiten moet iedereen stil staan met de bal aan zijn stick geplakt. Daarna gaan we drijven met richtingsverandering (tek 2) waarbij de bal op de forehand moet worden gehouden.</p>

### Trainingsonderdeel B: Drijven met richtingsverandering

De spelers starten bij pionnen A en B en drijven in een slalom om de pionnen tot 2 meter binnen de cirkel. Met de linker voet voor wordt er afgerond op het doel. Speler A sluit aan bij spelers B en speler B sluit na het afronden op doel aan bij spelers A. Hierdoor wisselen de spelers dus steeds van kant. In de laatste 3 minuten staat er continue een trainer bij die speler A en speler B een onderling wedstrijdje laten afleggen. Wie is er het meest behendig, heeft de bal aan de stick plakken en heeft de snelste handelingsnelheid?





## Trainingsonderdeel C: parcours basistechnieken

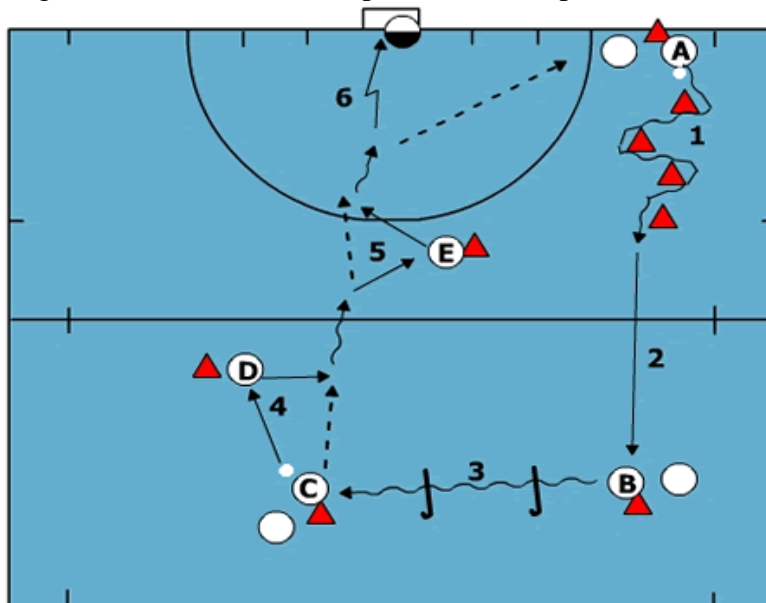
Doel van de oefening: oefenen van basistechnieken lopen met de bal, spelen van de bal en aannemen van de bal. Deze oefening is zeer geschikt om het niveau van de spelers te bekijken. Bv. bij de eerste training van het seizoen.

Aantal spelers: minimaal 10

Nodig: ½ veld, ca.10 pylonen, veel ballen

### De organisatie

- zet een parcours uit volgens de tekening
- de afstanden kunnen afhankelijk van het niveau groter of kleiner worden gemaakt
- twee hockeysticks tussen spelers B en C op het veld
- spelers verdelen over de pylonen volgens de tekening. spelers D en E worden na een tijdje afgelost door twee andere spelers. Evt. keeper in het doel. Voldoende ballen bij de pylonen.



### De oefening

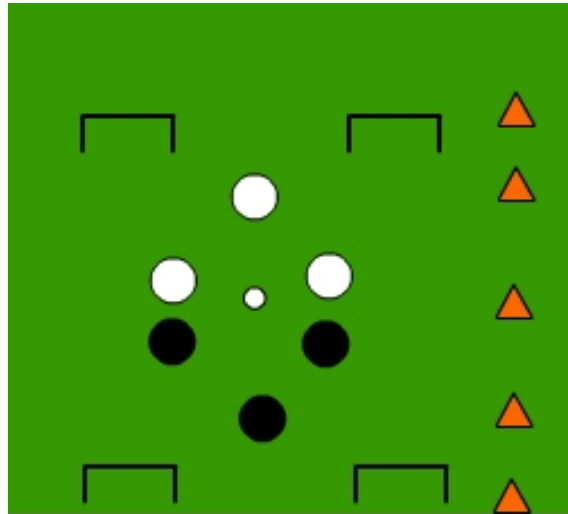
1. speler A maakt een brede slalom om de pylonen. Om het moeilijker te maken kan de slalom d.m.v. een indian dribble worden gedaan
2. speler A speelt speler B aan
3. speler B neemt de bal aan en dribbelt richting C. Op het veld liggen twee obstakels (sticks) waar B overheen moet spelen. Dit kan door eerst de bal stil te leggen, terug te halen en over de stick te wippen. .
4. speler C start op hetzelfde moment als speler A. speler C speelt de bal op speler D en krijgt de bal in de loop teruggespeeld.
5. speler C speelt een 1-2 met speler E
6. speler C rondt af op het doel en sluit aan om de slalom te doen

### A a n w i j z i n g e n

#### Drijven van de bal

- Knieën buigen, bovenlichaam groot houden, rechte rug
- Balpositie rechtsvoor, stick 45° t.o.v. de grond, balcontact, bal aan de stick. Indian dribble: bal voor het lichaam
- Aandacht voor de bal én de omgeving (split vision)

**Trainingonderdeel D:** 3 tegen3 Partijvorm met 2 doeltjes. Later in het seizoen uitbreiden naar 6 tegen 6 op een kwart veld.



### **minipartijtjes 2:2 of 3:3**

Doel van de oefening: kennis maken met of oefenen partijvormen 2:2 en 3:3

Aantal spelers: 4-6

Nodig: ¼ veld, 8 pylonen, 2 of 3 hesjes, >10 ballen

### **De Organisatie**

- zet een klein veldje uit met aan beide kanten 2 doeltjes;
- 2 partijen van ieder 2 of 3 personen, één partij met hesjes;
- voldoende ballen, reserve ballen rondom het veldje.

### **De oefening**

- partijvorm waarbij beide partijen 2 doeltjes hebben om in te scoren;
- de trainer kan meedoen met het partijtje. Deze kan richting geven aan het spel door af en toe de bal op te eisen en te verleggen naar de andere kant. Hierdoor wordt een kluitje spelers uit elkaar gehaald.

### **A a n w i j z i n g e n**

#### **balbezittende partij**

- spelen of dribbelen naar de kant waar de minste spelers staan;
- vrije slagen naar een medespeler spelen.

#### **Niet balbezittende partij**

- bij vrije slagen tegen, afstand houden;

## 1<sup>ste</sup> jaars E jeugd

### Voorbeeld 1<sup>ste</sup> jaars E training 8/9 jarigen

Elke training bestaat uit 3 onderdelen waarbij de kinderen in groepjes (4 teams van 8 kinderen totaal) langs de oefeningen gaan. De trainsters blijven bij dezelfde oefening.

#### Warming up: gezamenlijk

Inlopen met versnellingen

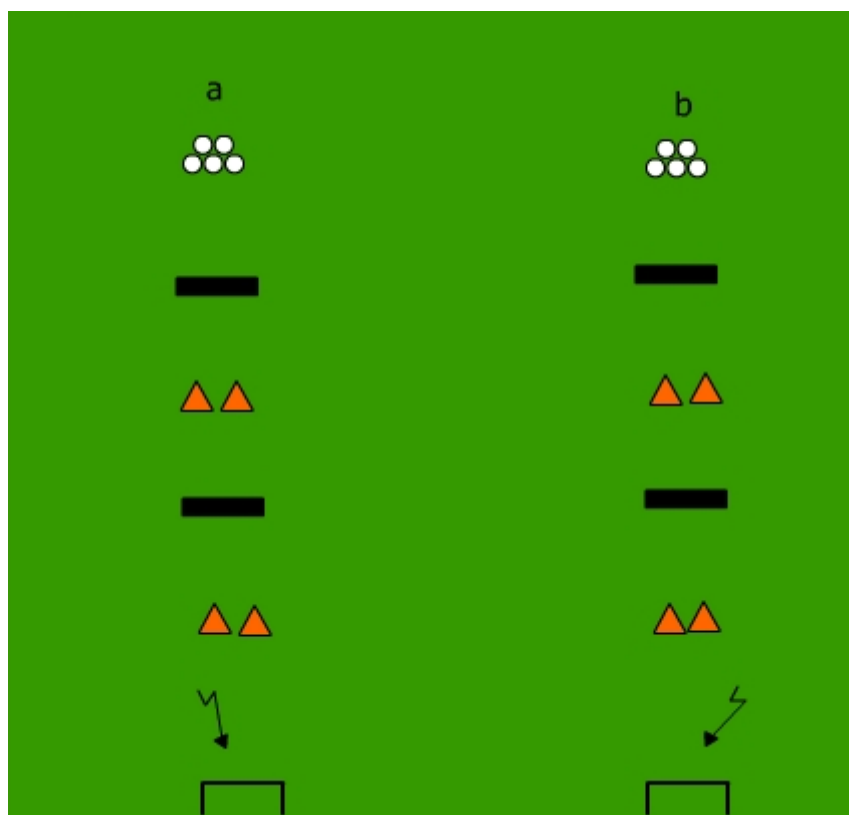
Knieheffen, hakken billen, zijwaarts bewegen met daarbij gebruik van de armen, kruispas, hinkelen, huppen, kikkeren.

Drijven, ind. dribble, brede ind. Dribble, shuffle en combinatie van technieken.

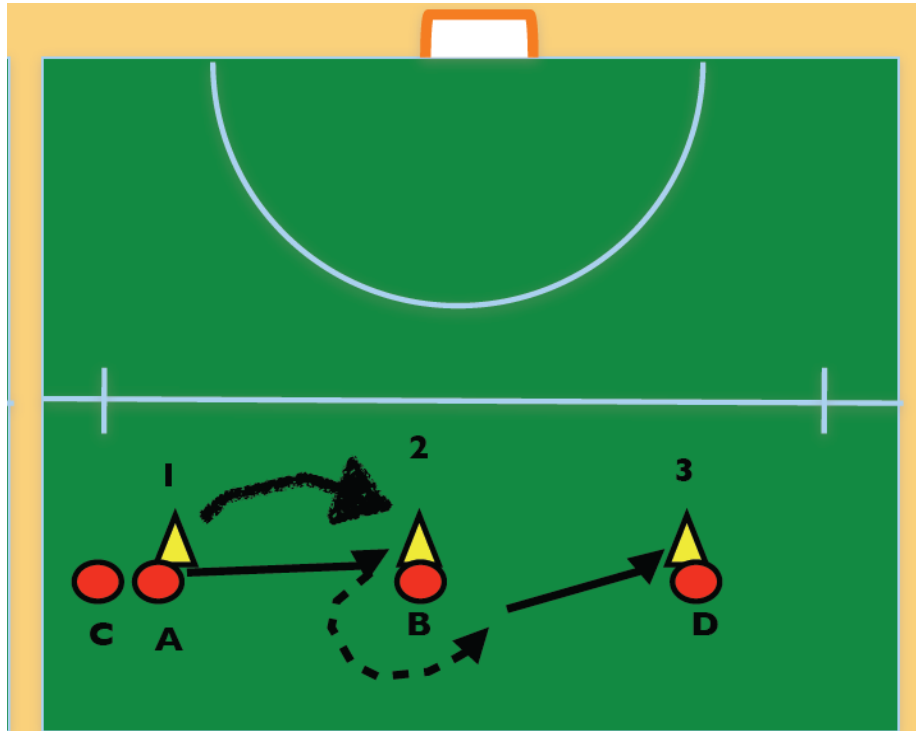
#### Trainingsonderdeel A: lifttechniek

De spelers A en B kunnen tegelijk starten. Ze drijven 5 meter met de bal en wippen de bal daarna over een bal van 10cm hoogte. Daarna nemen ze bal bal hooghoudend mee over 5 meter (tot de rode pionnen). Vervolgens drijven de spelers weer 5 meter tot de volgende balk. Wippen daar weer de bal er overheen en houden de bal weer 5 meter hoog tot de volgende rode pionnen. Daarna mogen de spelers afronden op doel.

Bij oefening A wordt er op de forehand op doel afgerond en bij oefening B op de backhand



**Trainingsonderdeel B:** frontale aanname op de forehand met reverse over rechts



**Frontale FH aanname met vervolgactie op FH.**

A speelt de bal naar B, deze neemt de bal aan en maakt een vervolgactie door een reverse te draaien richting D. Na de reverse speelt B de bal naar D en loopt achter de bal aan. A en C lopen dus tussen pylon 1 en 2. B en D gaan tussen pylon 2 en 3 hun loopactie maken.

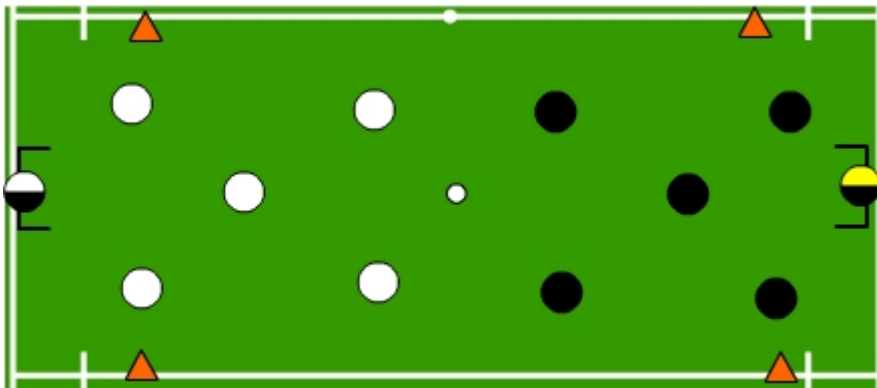
**Acc:**

- B moet de bal tijdens het stoppen al een beetje van rechts naar links meenemen.
- stick voordat de bal in de buurt is al op de grond.
- armen zijn vrij van het lichaam.

**Diff:**

- speler B kan zich naar de bal toe aanbieden om vervolgens een lichte versnelling met de bal te maken.

## Trainingsonderdeel C: partijvorm op een kwart veld



Doel van de oefening: partijvormn 6 tegen 6 (of 5 tegen 5 zonder keeper)

Aantal spelers: 10-12

Nodig: ¼ veld, 4 pylonen, 5 of 6 hesjes, >10 ballen, 2 doeltjes

### De Organisatie

- zet een kwart veldje uit met aan beide kanten 2 doeltjes;
- 2 partijen van ieder 5 of 6 personen, één partij met hesjes;
- voldoende ballen, reserve ballen rondom het veldje.

### De oefening

- partijvorm waarbij beide partijen een doel hebben om in te scoren;
- de trainer kan meedoen met het partijtje. Deze kan richting geven aan het spel door af en toe de bal op te eisen en te verleggen naar de andere kant. Hierdoor wordt een kluitje spelers uit elkaar gehaald.

### A a n w i j z i n g e n

#### balbezittende partij

- spelen of dribbelen naar de kant waar de minste spelers staan;
- vrije slagen naar een medespeler spelen.

#### Niet balbezittende partij

- bij vrije slagen tegen, afstand houden; en man dekking

## 2<sup>de</sup> jaars E jeugd

### Voorbeeld 2<sup>de</sup> jaars E training 9/10 jarigen

Elke training bestaat uit 3 onderdelen waarbij de kinderen in groepjes (4 teams van 10 kinderen totaal) langs de oefeningen gaan. De trainsters blijven bij dezelfde oefening.

#### Warming up: gezamenlijk

Inlopen met versnellingen

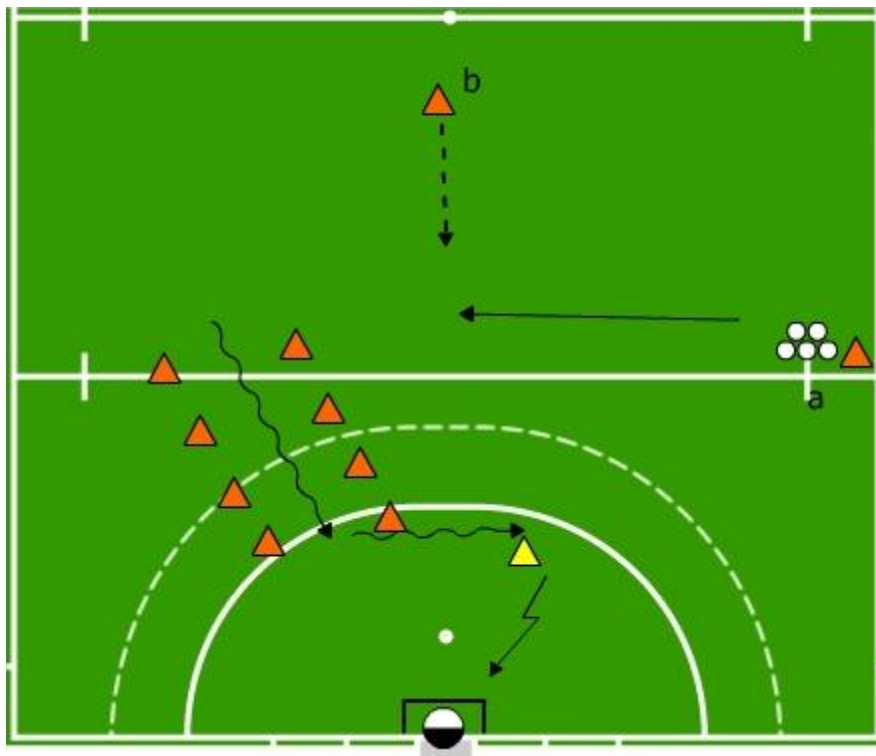
Knieheffen, hakken billen, zijwaarts bewegen met daarbij gebruik van de armen, kruispas, hinkelen, huppen, kikkeren.

Drijven, ind. dribble, brede ind. Dribble, shuffle en combinatie van technieken.

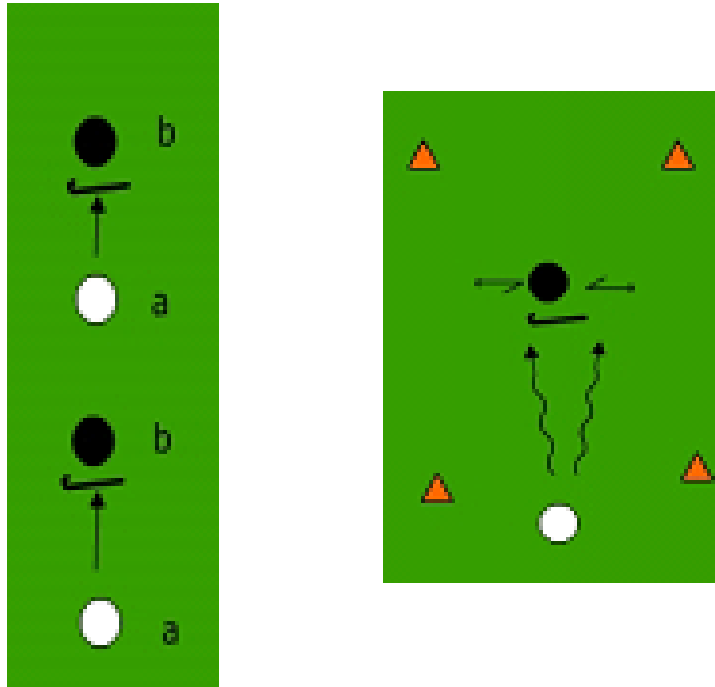
#### Trainingsonderdeel A: bal uit de loop aannemen

Speler A pusht de bal uit de loop op ingelopen speler B, die de bal open aanneemt.

Speler B dribbelt met een Indian dribbel tussen de pionnen door en drijft de bal om de gele pion. Vanuit hier schiet speler B de bal met zijn backhand op doel. Speler B sluit na het schot op doel aan op de plaats van speler A en speler A sluit na de push uit de loop aan bij spelers B



## Trainingsonderdeel B: de blocktackle



### Organisatie:

Je maakt 2 tallen. Speler A pusht de bal terwijl speler B de bal stopt d.m.v. een block. Na het block loopt speler B achteruit en wordt de oefening herhaald. De oefening wordt uitgevoerd tussen de achterlijn en de 23 meter lijn. Daarna wisselen speler A en speler B van positie. (tekening 1)

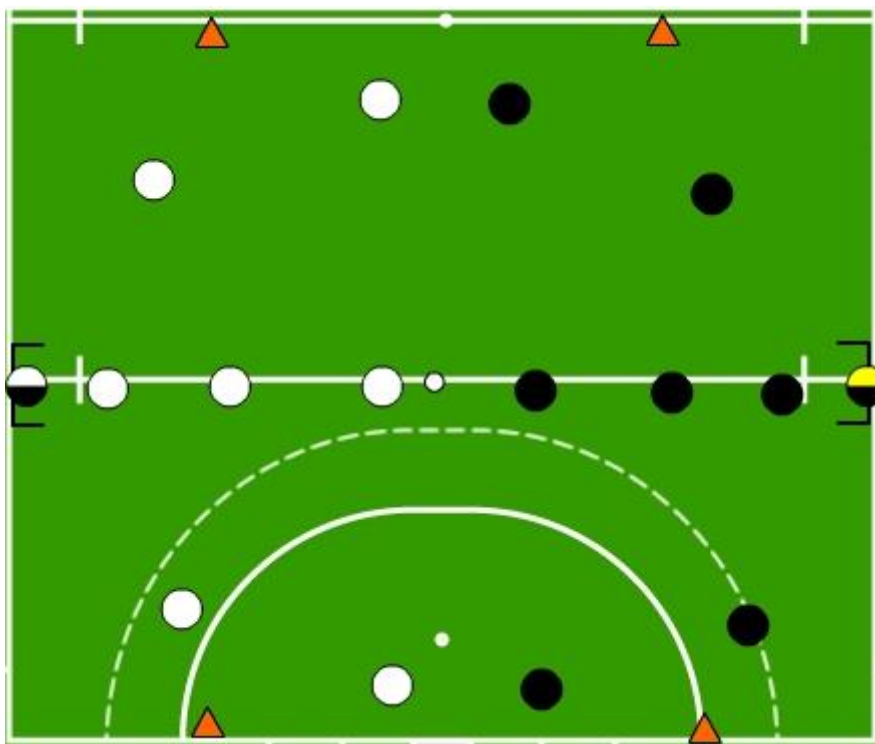
### Aandachtspunten:

- Frontale stop
- Sterk maken door in de stick te knijpen
- Breed maken
- Laag zitten
- Snel overeind komen om overzicht te houden
- Handen uit elkaar
- Bal stoppen iets naast je rechter voet
- Stick laag maar niet helemaal plat leggen
- Stick naar voren duwen

### Variatie:

Als het block goed gaat dan speler A snel laten inlopen op speler B en proberen te passeren (tekening 2) Speler A en speler B wisselen steeds van positie.

## Trainingsonderdeel C: Partijvorm op een half veld (8 tegen 8)



Doel van de oefening: partijvormen 8 tegen 8

Aantal spelers: 16

Nodig: ½ veld, 4 pylonen, 8 hesjes, >10 ballen, 2 doeltjes

### De Organisatie

- zet een half veldje uit met aan beide kanten 2 doeltjes;
- 2 partijen van ieder 8 personen, één partij met hesjes;
- voldoende ballen, reserve ballen rondom het veldje.

### De oefening

- partijvorm waarbij beide partijen een doel hebben om in te scoren;
- de trainer kan meedoen met het partijtje. Deze kan richting geven aan het spel door af en toe de bal op te eisen en te verleggen naar de andere kant. Hierdoor wordt een kluitje spelers uit elkaar gehaald.

### A a n w i j z i n g e n

#### balbezittende partij

- Spel breed houden; Let op de posities, vrij lopen
- Omschakelen van aanval naar verdedigen

#### Niet balbezittende partij

- bij vrije slagen tegen, afstand houden; man dekking



## 8. Activiteiten door het jaar heen

- Voor de start van de competitie augustus/september trainersbijeenkomst
- Voor de start van de competitie augustus/september bijeenkomst coaches en managers
- Oktober: Halloweenfeest/training voor de E jeugd
- November 10 minuten gesprekken voor de coaches van de E lijn door de coördinator en de trainingscoördinator
- November: beoordelingen versturen en invullen naar en door de trainers en coaches
- Eind november voorlichting voor de trainers over de zaaltrainingen
- Eind november voorlichting voor de 2<sup>de</sup> jaars E coaches over coaching in de zaal
- Begin december: Pietentraining, Sinterklaas op de club
- April: 2<sup>de</sup> ronde 10 minuten gesprekken voor de coaches door de coördinator en de trainingscoördinator
- April: 2<sup>de</sup> ronde beoordelingsformulieren versturen en laten invullen door de coaches
- April/mei/juni: trainingsschema maken/ evaluatie afgelopen seizoen
- Mei: teamindelingen voor komend seizoen en verwachtingen managen met de coaches
- Juni: trainers werven voor komend seizoen
- Juni: Jongste jeugddag

### **Wekelijks:**

Trainingen maken/bijstellen en versturen naar de trainers

