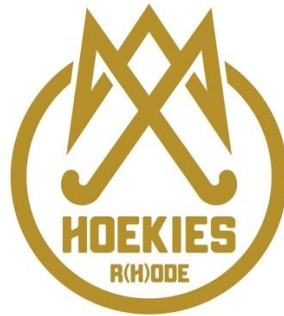


# Sportief Project



Beste spelers,

Beste ouders, Beste kinderen,

Door lid te worden van de Hoekies Rhode Hockey Club, sluit u zich aan bij een jonge en dynamische club die de waarden van tolerantie, fair play en respect uitdraagt. Hoekies Rhode Hockey Club is een tweetalige, gezinsvriendelijke club. Iedereen is welkom en wordt eerlijk behandeld. Ons doel is om **recreatief teamhockey te promoten zonder de interclub competitie en individuele atletische ontwikkeling te verwaarlozen**. U kunt ons sportstatuut vinden op <https://hoekies.be/charte-sportive/?lang=fr>

Omdat leren hockeyen centraal staat in onze missie, hebben we onszelf duidelijke en realistische sportieve doelen gesteld, rekening houdend met de leeftijd van de kinderen die we coachen. In dit document leggen we ze aan u voor.

Veel leesplezier!

## Praktische informatie

### Essentiële uitrusting:

- Tandbeschermer
- Een stick
- Scheenbeschermers
- Hockeyschoenen

### Duur van een opleidings sessie

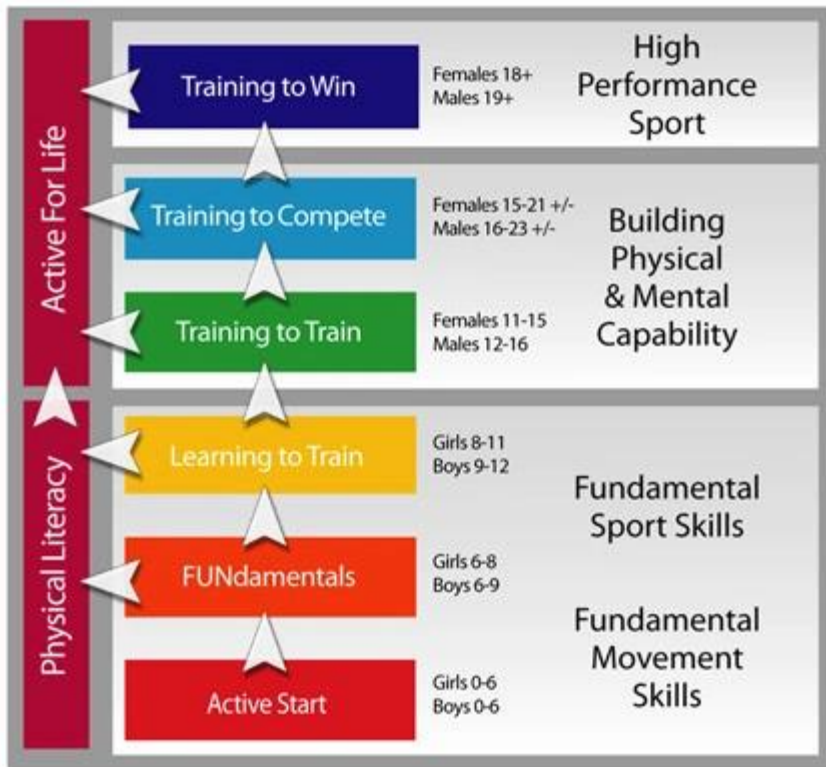
Een trainingssessie duurt meestal 1 uur. Wij vragen u op tijd te komen, zodat uw kind er het meeste uit kan halen en zodat de coach de verschillende oefeningen en de volgende training kan voorbereiden.

### Trainers

De coaches zijn jonge hockeyers die van hun sport houden en deze willen delen. Zij staan onder toezicht van een of twee volwassen leden van het sportteam die de trainingen coördineren en zo nodig kunnen ingrijpen.

## Hoe de trainingen verlopen

De inhoud van de trainingen is aangepast aan de leeftijd en het niveau van de kinderen. Wij hebben ons laten inspireren door een model dat op grotere schaal wordt gebruikt.



## U5/U6

### 1. Plezier hebben

Plezier plezier plezier. Met of zonder bal, we leren bewegen, rennen. We willen dat de kinderen plezier hebben. We willen dat ze met plezier naar de training komen en de andere kinderen goed leren kennen. We organiseren ons zo goed mogelijk om te zorgen voor de kinderen en hun specifieke behoeften op deze leeftijd (behoefte aan een toilet, huilend kind, kleine verwondingen...).

### 2. Leren trainen

Beetje bij beetje leren de kinderen de structuur van een training en volgen ze eenvoudige instructies: opwarmen, strekken, een lijn vormen bij het begin van de oefening,...

Tijdens de training gebruiken we veel meer dan een bal en een stok. We gebruiken de fantasie van de kinderen om de training leuk te maken.

### 3. Hockey techniek

Ons doel is dat de kinderen aan het eind van het seizoen de volgende technieken begrijpen en weten toe te passen:

- Hoe je je hockeystick vasthoudt (linkerhand omhoog)
- Een duwpas maken
- Rennen met een bal aan de stok en stoppen.

### 4. Hockey tactiek

In U5 en U6 is er nog geen tactisch concept.

## U7/U8

In het kader van de ontwikkeling van jongeren van deze leeftijd is het doel de technische basis van hockey te verwerven. In een tweede fase leren zij het ritme van het spel, de basispositionering en het tactisch inzicht om de instructies van de coaches te kunnen volgen.

### 1. Hockeytechniek: de basis

- Passeren op de juiste plaats (op de forehand, op de beweging of op de backhand). Het is essentieel deze bewegingen te beheersen om in een wedstrijdgroep te kunnen spelen.
- Forehand/backhand schoten of bewegingsschoten. Om tijdens een wedstrijd ruimte op de baan vrij te maken, is het belangrijk de kinderen te leren de bal zowel in stilstand als in beweging te nemen.
- Dribbelen. De kinderen moeten enkele meters met een bal kunnen afleggen zonder deze aan de tegenstander te verliezen. Daartoe werken we aan de basisprincipes van het dribbelen met de forehand en backhand.

Door aan deze grondbeginselen te werken kunnen onze jongeren complete spelers worden met een solide basis. Zolang deze basistechnieken niet onder de knie zijn, heeft het geen zin te proberen hen te ingewikkelde tactieken aan te leren. **De jongeren moeten floreren in het hockey, en dat vereist het aanleren van een solide basis.**

#### **Hoe kan dit in de opleiding worden aangepast?**

- De coaches blijven steeds waken over de homogene ontwikkeling van hun trainingsgroep. Sommige spelers hebben (al) een betere techniek dan anderen, maar we winnen als team!
- De coaches maken eenvoudige oefeningen, waardoor de kinderen zich zonder druk kunnen inzetten.
- De coaches letten op kleine tekortkomingen of problemen en corrigeren deze direct. Als er eenmaal een slechte gewoonte is ontstaan, wordt het heel moeilijk om die te doorbreken.

#### **Hoe kan dit gecontroleerd worden tijdens wedstrijden?**

Coaches hebben een meer externe rol bij het ontwikkelen van basisvaardigheden. Het is echter belangrijk dat de kwaliteit daarvan tijdens de wedstrijden zichtbaar is. Het is niet nodig om zeer uitgebreide tactieken te creëren. De basis is: STICK TO STICK, de rest volgt. Coaches moeten daarom in de gaten houden dat de kinderen de stick op de grond houden. "STICK TO GROUND" is een uitdrukking die bij kinderen van deze leeftijd vaak gebruikt wordt tijdens wedstrijden.

### 2. Tempo van het spel

Om statische trainingen te vermijden en de kinderen te laten wennen aan het rennen tijdens wedstrijden, zullen de coaches spelletjes gebruiken om hun technische en fysieke vaardigheden te ontwikkelen.

### 3. Hockey tactiek

- Zoals gezegd is dit nog niet het moment voor grote tactische theorie. We zullen beginnen met uit te leggen hoe een wedstrijd wordt gespeeld.
- De tactische basis kan hier al worden toegepast: wie valt aan, wie verdedigt. Dit is het moment om een zichtbare structuur aan het spelplan te geven.
- In de tweede helft van het seizoen beginnen we te werken aan eenvoudige tactieken: de banaan (verandering van kant), en een eenvoudige opruiming. De coach moet deze tactieken geleidelijk toepassen. De coaches concentreren zich op het aanleren van de bovengenoemde basistechnieken.

## U9-U10

Voor de meeste kinderen van deze leeftijd ligt het eerste speeljaar achter hen. De technische basis en het ritme van het spel zijn verworven. Het is nu tijd om over te gaan naar een fase van kwalitatieve ontwikkeling van de jongeren. Velen van hen zullen volwassener zijn geworden en het hockey zal fysieker worden. Het is aan ons om hen gerust te stellen.

### 1. Hockeytechniek: evolutie

- Nu de ontwikkeling van de technische basis goed op gang is, kunnen we ons concentreren op de technische gebaren: kracht en precisie van de passes, snelheid van de dribbels.
- Begin te werken aan verborgen passen.
- Hoge ballen: ontwikkel hoog spel met sommige jongeren.
- Driedimensionaal dribbelen (links, rechts, in de lucht): leren een tegenstander te passeren met een halfhoog spel.

Als onderdeel van deze technische verbeteringen zullen de coaches zich kunnen concentreren op meer specifieke en geleidelijk aan meer geavanceerde oefeningen.

### 2. Tempo van het spel

In deze categorieën zijn de velden groter. De kinderen moeten zich fysiek aanpassen aan deze verandering en aan de ruimte die door het grotere veld ontstaat.

In deze categorie groeien de spelers snel op en kunnen grote verschillen in grootte worden opgemerkt. Wij bereiden onze jongeren voor op deze mogelijke verschillen.

### 3. Hockey tactiek

Vanaf deze categorie wordt tactiek belangrijker. Bepaalde fasen zoals de strafcorner (U10) worden getraind. Andere spelfasen (zoals aanval, verdediging, banana (wisseling van kant in de verdediging)) worden geleidelijk in de trainingen geïntroduceerd.

De coaches passen de trainingen aan om de spelers in situaties zoals wedstrijden of aanval-verdediging te plaatsen.

De keeper speelt hier ook een rol. We leren onze jongeren hoe ze om een keeper heen kunnen, of wat zijn zwakke punten zijn (de hoeken, linksonder, enz.).

\* \*

\*

**Coaches, trainers, managers en sportleiders, we hebben allemaal een rol te spelen in de ontwikkeling van onze jongeren.**