

BIJLAGE 1 – Tips en tricks per leeftijdsgroep

1. Benjamins en mini's

Benjamins (F- jeugd):

Leeftijdskenmerken F - jeugd:

- Grote speldrang; ze doen dingen voor het plezier van het doen.
- Grote drang tot nabootsen.
- Groot uithoudingsvermogen.
- Snel afgeleid.
- Zeer korte spanningsboog; uiterst korte taakconcentratie.
- Uit op succesbeleving.
- Op zichzelf gericht.

Trainingstips F-jeugd:

- Veel tijd voor basistechniek (balcontacten).
- Veel bewegen en zoveel mogelijk met bal en stick, ook de warming- up.
- Aandacht voor veiligheid op het veld/ veilig omgaan met stick en bal.
- Veel wedstrijd-elementen in oefeningen; laten "scoren"
- Laten wennen aan stick&bal, medespelers en tegenstanders via kleine partijtjes (3:3)
- Veel belonen en complimenteren.

Te trainen vaardigheden F- jeugd

Basistechniek

- Grip.
- Pushen/ duwpass.
- Aannemen/ stoppen.
- Drijven/ dribbelen.

Tactiek & Mentaal:

- Nog niet van toepassing; plezier in hockey staat centraal.

Mini's (E- jeugd):

Leeftijdskenmerken E - jeugd:

- Grote bewegingsdrang.
- Coördinatie beperkt ontwikkeld.
- Grote bewegingstechniek is goed aan te leren.
- Grote verschillen in handigheid met stick en bal.
- Kinderen denken heel concreet en 'zwart/wit'.
- Speelse spontane instelling.
- Snel afgeleid, uiterst korte taakconcentratie.
- Uit op succesbeleving.
- Op zichzelf gericht.

Trainingstips E-jeugd:

- Veel tijd voor basistechniek (balcontacten).
- Niet 'inlopen' en 'stretchen', maar balcontact. Eventueel kan in een spelvorm (tikkertje/ overloperkje) ingelopen worden, liefst met stick en bal.
- Alles in beweging uitvoeren met veel aandacht voor motorische coördinatie.
- Veel spelvormen, fantasierijk, kort en snel afwisselend.
- In beperkte ruimte spelen.
- Leren enkele spelregels.
- Wisselende opstelling en - groepjes.
- Eenvoudig samenspel.
- Veel belonen en complimenteren.

Te trainen vaardigheden E- jeugd

Basistechniek

- Grip.
- Slaan.
- Pushen/ flatsen/ duwpass.
- Aannemen/ stoppen op forehand en backhand.
- Drijven/ dribbelen.

Tactiek

- Veldbezetting.
- Wennen aan verschillende posities.

Mentaal

- Sportieve houding, omgaan met winst en verlies.

2. Jeugd (D-C-B-A)

D- jeugd:

Leeftijdskenmerken D - jeugd:

- Gecontroleerde bewegingsdrang.
- Goed motorische coördinatie, ideale leeftijd voor vaardigheden.
- Beheersing grove techniek.
- Informatieverwerking door zintuigen.
- Korte taakconcentratie.
- Succesbeleving ook meer op team gericht.
- Spelbeleving overheersend.

Trainingstips D-jeugd:

- Verfijnen en uitbreiden van techniek.
- Niet 'inlopen' en 'stretchen', maar warming-up door balcontact.
- Hoog leertempo mogelijk.
- Tactische leermomenten aanreiken.
- Wisselende plaatsen spelen.
- Veel spelvormen en samenwerking.
- Veel wedstrijdvormen.
- Veel bewegen en veel variatie.

Te trainen vaardigheden D-jeugd:

Techniek

- Grip.
- Slaan (forehand/ backhand).
- Pushen/ flatsen/ duwpass.
- Aannemen/ stoppen op forehand en backhand.
- Drijven/ dribbelen.
- Forehand en backhand reverse.

Tactiek

- Veldbezetting.
- Wennen aan verschillende posities.

Mentaal

- Sportieve houding, omgaan met winst en verlies.
- Zelfstandigheid.

C- jeugd:

Leeftijdskenmerken C - jeugd:

- Fysiek zwaarder belastbaar.
- Toename technisch leervermogen.
- Toename van technisch en tactisch inzicht.
- Vragen naar het 'waarom'.
- Willen meedenken in oplossingen.
- Taken verdelen.
- Wedijver het motief voor spelbeleving.

Trainingstips C-jeugd:

- Beperkt 'inlopen' en 'stretchen', w.u. meest door balcontact.
- Let op individuele verschillen, in willen en kunnen.
- Technische oefeningen in gevarieerde en complexe situaties.
- Jeugd mee laten denken.
- Tactische positie scholing.
- Duidelijke uitleg van het 'waarom'.

Te trainen vaardigheden C-jeugd

Techniek

- Blijven trainen van hetgeen geleerd bij de D- jeugd.
- Pushen over grotere afstand.
- Passingtechnieken.
- Scoringstechnieken.
- Verdedigingsstechnieken.
- Starten met speciale technieken zoals de korte polsslag, sleppush en hoge bal.

Tactiek

- Verdedigen (net zo belangrijk als aanvallen!).
- Goals voorkomen.
- Taakgericht spelen, vanuit posities.
- Aanpassing speelwijze bij balbezit tegenpartij.

Mentaal

- Controle over emotie.
- Winnaarmentaliteit kweken.

B- jeugd:

Leeftijdskenmerken B - jeugd:

- Toename belasting.
- Stoornissen in motoriek (jongens), vermindering technisch leervermogen.
- Toename technisch en tactisch inzicht.
- Wisselende stemmingen, inzet en betrokkenheid.
- Neiging om trainingen en oefeningen ter discussie te stellen.

Trainingstips B-jeugd:

- Rekening houden met verschillen in belastbaarheid.
- Vanwege toegenomen kracht nu ook andere technieken aanreiken.
- Leertempo differentiëren, per individu of per groepje.
- Teamtactische aspecten aanbieden.
- Positieve sfeer scheppen.

Te trainen vaardigheden B-jeugd

Techniek

- Blijven trainen van hetgeen geleerd bij de D en C- jeugd.
- Handelingssnelheid opvoeren.
- De juiste techniek in verschillende situaties gebruiken.
- Passingtechnieken uitbreiden.
- Verdedigingstechnieken uitbreiden.
- Speciale technieken verder uitbreiden.

Tactiek

- Omgaan met voorsprong en achterstand (daarop tactiek aanpassen).

Mentaal

- Zelfkritiek.
- Accepteren van correctie trainer/coach.
- Teamsfeer.

A- jeugd:

Leeftijdskenmerken A - jeugd:

- Hoge fysieke belasting is verantwoord.
- Verfijnen van de motoriek.
- Uitbreiden technische kwaliteiten.
- Ontvankelijk voor tactische aspecten.
- Bewuste keuze voor prestatie of recreatie.
- Definitieve keuzes voor een bepaalde plaats en sociale rol binnen het team.

Trainingstips A-jeugd:

- Effectieve training door persoonlijke benadering en sterke motivering oefenstof.
- Hoog fysiek belasten / supercompensatie
- Individuele technische kwaliteiten afstemmen op speler.
- Complexe tactische vormen aanbieden (individueel of per groep).
- Training of trainingsgroepjes afstemmen op individuele motivatie structuur.

Te trainen vaardigheden A-jeugd

Techniek

- Blijven trainen van hetgeen geleerd bij de D- C- B jeugd.
- Tijdens training balbehandeling op wedstrijdniveau.
- Speciale technieken perfectioneren.

Tactiek

- Varianten bij de strafcorner.
- Weten wat de wedstrijd verlangt (stand in wedstrijd en competitie, tegenstander).
- Elkaar coachen in het veld.

Mentaal

- Accepteren van correcties medespelers en trainer/coach.
- Prestatie kunnen leveren (inzet).

3. Senioren

Trainingstips senioren:

- Training afstemmen op niveau van het team en de individuele spelers.
- Dynamische training geven, waarbij iedereen steeds in beweging is; geen “bushalte- oefeningen” waarbij 3 of 4 mensen feitelijk bezig zijn en de rest staat te wachten bij en pion.
- Aandacht voor het trainen van situaties die in de wedstrijden niet goed zijn gegaan of verbeterd kunnen worden.