



Een leven lang Roomburg

Week in week uit komt onze jeugd met veel plezier naar de club om te hockeyen. Onder de bezielende leiding van enthousiaste clubtrainers proberen zij een betere hockeyer te worden en zichzelf te ontwikkelen. Maar wat trainen we precies bij Roomburg, en waarom trainen we het en wanneer? Op die vragen hadden we vaak geen goed antwoord en daarom is de Roomburg Leerlijn ontwikkeld: om deze vragen te beantwoorden en meer richting en structuur te geven aan de opleiding. Zodat onze kleintjes kunnen opgroeien tot de helden die floreren in Dames & Heren 1!

Maar we kijken breder dan dat. Natuurlijk willen we graag onze gemotiveerde toptalenten zo goed mogelijk stimuleren en begeleiden in hun sportieve ontwikkeling, maar Roomburg is veel meer dan alleen maar prestatiehockey! Roomburg is een familieclub. Het doel is dan ook om elke speler op zijn of haar eigen niveau te laten ontwikkelen. Als hockeyer, maar ook als mens. We willen de jeugd niet alleen leren hoe ze een bal heen en weer moeten halen, maar we willen ook dat ze de sport gebruiken als tool om zich te ontwikkelen als persoon. Samenwerken, omgaan met tegenslag, omgaan met winnen en verliezen, commitment aangaan, leiderschap tonen op en/of buiten het veld. Het zijn maar een paar voorbeelden van competenties die we via de hockeysport mee kunnen geven aan onze jeugd.

En dan zijn ze ook nog eens in beweging. Niet op de telefoon, tablet of playstation, maar lekker buiten, door weer en wind op onze mooie club. Een van de weinige plekken waar in onze huidige samenleving nog sprake is verbinding en samen zijn, in plaats van de focus op het individu.

We hanteren op de club de slogan: 'Een leven lang Roomburg'. Dat kan betekenen dat je je hele leven op de club doorbrengt (graag!), maar ook dat je de lessen die je bij ons hebt geleerd de rest van je leven nog toe kunt passen (net zo goed!). De intrinsieke motivatie van het kind is daarbij het startpunt. We willen dat ze zelf eigenaar worden van hun eigen ontwikkeling, kunnen reflecteren op hun eigen gedrag en de consequenties van hun acties leren zien en accepteren. Het is aan ons om ze daartoe de ruimte te geven. Waar we ze bij binnenkomst in de jongste jeugd aan de hand mee het veld opnemen, moeten we die hand op latere leeftijd steeds vaker loslaten zodat ze zelf kunnen ontdekken wie ze zijn en hoe ze zich verhouden tot de sport.

De molen van Roomburg

We verdelen de ontwikkeling van onze jeugd in vier gebieden; de vier wieken van onze molen. Elke wiek krijgt individueel aandacht, maar uiteindelijk heb je ze alle vier nodig om de molen te laten draaien.

Deze leerlijn is een tool voor alle trainers en coaches op de club om onze jeugd op alle gebieden goed te begeleiden. Door alle wieken een flinke slinger te geven, helpen we ze om hun eigen molentje maximaal te laten draaien. Dat helpt ons vervolgens weer om ook onze gezamenlijke Roomburg-molen zijn werk te laten doen.





Gaan

We willen niet alleen hockeyers opleiden, maar vooral goede bewegers. Dit doen we door op jonge leeftijd een brede motorische opleiding aan te bieden, geïnspireerd op het '[Athletic Skills Model](#)'. Vanaf latere leeftijd komen daar drie factoren bij: gerichte loop, conditie en krachttraining. Met dit palet ontwikkelen we spelers die de motorische vaardigheid hebben om alle hockey skills uit te kunnen voeren, tot het einde van de wedstrijd genoeg energie hebben om iets te forceren en jeugdspelers die tenslotte klaar zijn voor de stap naar het seniorenhockey.

Daarbij geldt: jong geleerd is oud gedaan. Als je op jonge leeftijd goed leert bewegen, heb je daar de rest van je leven profijt van.

Kijken

Elke keuze die de speler maakt, moet worden gemaakt op basis van wat die speler heeft *gezien*. We leren ze vóór en tijdens hun actie overzicht te houden, om zo de beste beslissing te nemen. Ze krijgen hierbij ook de ruimte om zélf de keuze te maken. Sterker nog, het zelf maken van keuzes wordt gestimuleerd en beloond!

Op latere leeftijd trainen we het omgevingsbewustzijn (de speler weet wat er om hem heen gebeurt - ook als hij nog niet de bal heeft) en het situationele bewustzijn (de speler kent die situatie in de wedstrijd en kan daarop handelen), en we leren de speler om zelf mee te denken over tactische keuzes die worden gemaakt.

Kunnen

Wat we zien moeten we ook kunnen uitvoeren. Hiervoor moet de speler alle hockey skills beheersen. We beginnen met de basistechnieken en bouwen vanuit daar door naar de meer uitdagende technieken. Hierin geven we de speler de ruimte voor de persoonlijke voorkeur. Dus géén '*one size fits all*'. Wij scheppen het kader waarbinnen de speler de eigen stijl kan ontwikkelen.

Naast technische skills leren we onze kinderen ook tactische skills aan. *Hoe speel je een overtal of ondertal uit. Hoe kun je de tegenstander het best onder druk zetten. En wat doen we bij balwinst of balverlies.* Een speler die de Roomburg opleiding heeft doorlopen kan zelf de antwoorden vinden op deze vragen en wacht niet op een opdracht van de coach.

Willen

We stimuleren en belonen de motivatie van de speler, maar alleen als deze intrinsiek is. Wij triggeren onze jongste kids door op een speelse manier te trainen, maar vanaf de puberteit wordt van de speler verwacht dat deze zelf zijn of haar verantwoordelijkheid gaat pakken voor de eigen ontwikkeling. Ook de rol die de speler inneemt in het team komt centraal te staan. Waarbij *zich houden aan de teamafspraken* de norm is en *het tonen van leiderschap* wordt beloond. Daarnaast moet de speler ook onderdeel willen zijn van de *vereniging* Roomburg. Er wordt verwacht dat je ook wat komt brengen en je niet alleen maar haalt.

Als we onze spelers deze leerlijn goed laten doorlopen gaan ze met genoeg bagage het seniorenhockey, maar ook de wijde wereld in. Als het goed is hebben ze een hoop dingen geleerd die ze de rest van hun leven nog kunnen gebruiken (een leven lang Roomburg!) en kijken ze met een positief gevoel terug op hun tijd op de club. Zo hebben we als club niet alleen een hockey-functie maar pakken we ook onze maatschappelijke rol. Laten we met elkaar de schouders eronder zetten!

In het volgende deel staat hoe de leerlijn per lijn wordt uitgewerkt. De leerlijn wordt ondersteund met een aantal video's. Deze zijn te vinden op insta **roomburghockey** en het [Roomburg youtube kanaal](#).



O6 / Funkeys

Bij de Funkeys maken de kinderen op speelse wijze kennis met het beoefenen van een sport. Hierbij volgen we het lessenpakket van de KNHB.

O7 & O8 lijn

Gaan

Het doel op deze leeftijd is om de kinderen zo veel en zo verschillend mogelijk te laten bewegen. Uit onderzoek blijkt dat eenzijdig bewegen leidt tot meer blessures en meer kinderen die vroegtijdig stoppen met de sport. Daarom bieden we op de trainingen, naast hockey, ook andere sporten en spellen aan. Maar we zijn een hockeyclub en willen daar ook genoeg aandacht voor hebben tijdens onze trainingen. Daarom kiezen we bewust voor 1x trainen in de week op deze leeftijd zodat kinderen de ruimte hebben om naast hockey ook nog een andere sport te beoefenen (of lekker buiten te spelen) en wij de hockeytraining ook kunnen vullen met veel hockeyvormen.

Voor de trainer: ruim in elke training ruimte in voor een andere sport of spel. Denk hierbij aan rugby, voetbal, handbal, trefbal of een leuk tikspel.

Voor de coach: zorg vooral dat de warming-up leuk en afwisselend is en doe dus nog niet de standaard rijtjes. Doe een keer een tikspel of een andere sport (bv handbal) om warm te worden voor de wedstrijd.

Kijken

Op deze leeftijd ontwikkelen we het kijkgedrag van de spelers vooral door ze zelf het spel te laten ontdekken. Bij een gemiddelde wedstrijd van deze kinderen is er weinig lijn in het spel te ontdekken en staan veel kinderen op het veld die (nog) niet zo goed weten wat ze moeten doen. De vraag is of dat erg is. Of hun brein al klaar is voor tactische concepten. En of het dan maar voor gaan zeggen de oplossing is. Kinderen zullen er op de lange termijn meer van leren als ze zelf op onderzoek uit mogen gaan. En dat ook leuker vinden. Dus geef ze deze ruimte en accepteer dat het nog een beetje chaos is.

Voor de trainer: geef veel aandacht aan het drijven op de training. Zorg dat ze de bal schuin voor hun rechtervoet hebben zodat ze altijd over de bal heen kunnen kijken en alle kanten op kunnen spelen.

Voor de coach: weersta de verleiding om de oplossing te geven. Coach op plezier, moedig ze aan en leer ze om zelf te kijken. Dat is beter dan dat ze blind de, door de coach gegeven, taak uitvoeren. Onthoud: met elke oplossing die je geeft, heb je ze een aantal andere oplossingen ontnomen.



Vervolg O7 & O8 lijn

Kunnen

Het ontwikkelen van de basistechnieken staat centraal. Pushen, aannemen en drijven zijn daarbij de drie belangrijkste technieken. En deze technieken willen we vanaf jonge leeftijd dynamisch trainen, dus zo veel mogelijk in beweging. Ook mogen de aanwijzingen op dit onderdeel expliciet zijn. In tegenstelling tot *kijken* waarbij we meer impliciet werken.

Voor de trainer: zorg dat je de techniek (ook) dynamisch traint. Dus niet alleen maar tegenover elkaar staan en overspelen, maar maak er bijvoorbeeld een drieloopje van. De aandachtspunten per techniek zijn te vinden in Hockeyfood.

Voor de coach: neem een van de drie belangrijkste technieken als coach thema in de wedstrijd. Coach dus niet op de kom of verleggen, maar op hoe ze drijven met de bal. En speel dynamisch in.

Willen

Op deze leeftijd moet de training vooral nog één groot feest zijn. De kinderen hebben nog weinig ervaring met wat trainen is en kunnen zich nog niet zo lang concentreren. Onze taak is vooral om te zorgen dat ze allemaal bezig zijn en plezier hebben. Vandaar dat we op deze leeftijd de teams ook nog indelen met de sociale lijnkaart in de hand.

Voor de trainer: benader de kinderen altijd positief en geef het goede voorbeeld. Een actieve en enthousiaste houding doet wonderen.

Voor de coach: probeer alle kinderen bij de wedstrijd te betrekken. Dat een kind veel stil staat, betekent niet automatisch dat het kind niet gemotiveerd is. Misschien vindt het kind het spannend of weet het niet wat het moet doen of is het geïmponeerd door de haantjes de voorste.



O9 & O10 lijn

Gaan

Nog steeds is er volop aandacht voor andere sporten en spellen, maar deze worden langzamerhand wel meer sportspecifiek. Dus meer sporten en spellen die raakvlakken hebben met hockey. Zeker rennen, wenden en keren krijgen veel aandacht in tikspelen of sprintselletjes.

Voor de trainer: denk eens na over welke sporten er allemaal zijn die op hockey lijken. En of je die ook kunt doen op de training.

Voor de coach: wissel af in de warming-up. Laat ze niet alleen rijtjes doen, maar doe een keer een tikspel of een andere sport (bv handbal) om warm te worden voor de wedstrijd.

Kijken

Goed drijven met de bal is key om goed te kunnen kijken. De bal moet voor de rechtervoet liggen zodat je over de bal heen kunt kijken en ook nog alle kanten op kunt spelen. Daar komt nu bij dat het overzicht ook behouden moet worden als er van richting veranderd wordt.

Voor de trainer: doe veel spelletjes waarbij overzicht houden belangrijk is. Denk aan Annemaria Koekoek met bal en stick. Zo leren we de kinderen op een impliciete manier hoe belangrijk goed kijken is.

Voor de coach: coach op dit gebied niet te veel op resultaat, maar op intentie. De belangrijkste vraag is: heeft de speler gekeken voordat hij/zij een keuze maakte? En niet of jij vindt dat het de beste keuze was.

Kunnen

De 3 basistechnieken van de O7/O8 worden verder uitgediept. Denk hierbij aan flatsen en slaan, aannemen in beweging, passeertechnieken en drijven met richtingsveranderingen of op de backhand. Daarnaast wordt er een start gemaakt met de verdedigende basistechnieken zoals de jab en de steal. Ook hebben we met het spelen van een 2vs1 voor het eerst aandacht voor tactische oefeningen.

Voor de trainer: het goed spelen van een 2vs1 is misschien wel het belangrijkste onderdeel van het spel in balbezit. Geef hier dus veel aandacht aan. Doe dit op zoveel mogelijk verschillende manieren. Dus niet alleen maar rechtdoor naar de goal toe, maar ook een 2vs1 aan de rechter- of linkerkant en laat de twee aanvallers op verschillende plekken starten. Een oefening waar ze naast elkaar starten geeft een totaal andere dynamiek als een oefening waar één van de twee al diep start.

Voor de coach: maak de 2vs1 spelen ook een thema bij het coachen. Het is minder belangrijk dat de spelers in bepaalde formatie staan, maar veel belangrijker dat ze goed kijken en zo de ruimte vinden om een 2vs1 te spelen en dat ze die vervolgens goed uit kunnen spelen.



Vervolg O9 & O10 lijn

Willen

Bij het indelen van de teams is 'Beleving' een belangrijke factor. Beleving betekent:

- Leergierig; de speler let goed op tijdens de training, vind het leuk om nieuwe dingen te leren en stelt zelf ook vragen
- Inzet; de spelers is altijd aanwezig en doet actief mee aan de trainingen en wedstrijden
- Positieve houding; de speler is een goede teamspeler en probeert zijn teamgenoten positief te benaderen en kan ook goed omgaan met teleurstelling.

Voor de trainer: let goed op dat beleving dus meer is dan alleen maar de kinderen die het hardst rennen en roepen. Misschien luistert iemand wel heel goed en probeert die speler heel geconcentreerd iets te doen met jouw aanwijzingen

Voor de coach: geef veel aandacht aan de positieve houding van het kind. Kinderen moeten nog leren wat het beoefenen van een teamsport betekent en dat gaat niet automatisch altijd goed.



O12 lijn

Gaan

De training wordt steeds meer hockey-specifiek, maar dat betekent niet dat we geen aandacht meer moeten hebben voor andere beweegvormen. Zeker meisjes beginnen op deze leeftijd al aan de groeispurt en zijn dan extra gevoelig voor blessures bij veel eenzijdige belasting. Daarom geven we kinderen op deze leeftijd ook de ruimte om naast hockey een andere sport te beoefenen en hierdoor een training te missen en blijven we op onze trainingen af en toe andere dingen doen.

Voor de trainer: de warming-up is ideaal om aandacht te geven aan andere beweegvormen. Zie de warming-up dus als onderdeel van de training en zorg voor een gevarieerde warming-up waar je zelf ook bij bent.

Voor de coach: doe een keer een sportieve teamactiviteit met het team die niets met hockey te maken heeft. Een rugby, boks of padel-clinic is zo te regelen en ook nog eens heel leuk om te doen.

Kijken

Nu ze op een groot veld spelen, is het belangrijk dat spelers leren verder te kijken dan hun directe omgeving. Loopt er een diepe spits vrij? Of is er ruimte aan de andere kant van het veld? Ze leren ook dat van stick naar stick spelen niet de enige optie is. Een bal in de ruimte spelen zorgt voor meer diepte en dynamiek in het spel.

Voor de trainer: zorg dat je alle spelvormen en partijen op een groot veld speelt. Zo leren ze het hele veld te gebruiken. En voeg in je passvormen het element van stick naar ruimte spelen toe.

Voor de coach: coach de spelers op dat ze goed kijken en niet op welke pass ze moeten spelen. Een goed voorbeeld hiervan is de kom. Je ziet spelers vaak blind de kom spelen zonder te hebben gekeken omdat de coach heeft gezegd dat ze het kommetje moeten gebruiken. Een 'blinde kom' noemen we dat. Ze moeten zelf gaan zien of de kom spelen inderdaad de beste optie is of dat ze beter naar voren kunnen spelen.



Vervolg O12 lijn

Kunnen

Alle basistechnieken die ze hebben geleerd, moeten ze nu ook dynamisch uit kunnen voeren. In beweging dus. En tegelijkertijd moeten ze overzicht houden. Daarbovenop komen de 3D-technieken, of te wel de technieken die door de lucht gaan. Denk daarbij aan een liftje, chopje of lift-aanname. Verdedigend gaan ze leren om de tegenstander te begeleiden en naar de buitenkant te duwen. En er is heel veel aandacht voor het goed uit kunnen spelen van een 2vs1. Tactisch zetten we ook de eerste stapjes. Ze leren de posities in de basisformatie (4-3-3), wat mandekking is en het spelen van balkant-helptkant. Daarnaast werken we vanaf deze leeftijd met vaste keepers. Zij worden opgeleid volgens de leerlijn van Goalieworks.

Voor de trainer: zorg dat elke technische oefening dynamisch is. Dus er moet altijd een pass of aanname in beweging in zitten. Dit geldt ook voor de verdedigende duels. Oefen deze altijd dynamisch en vanuit verschillende hoeken/situaties. Vanaf deze leeftijd zijn er ook vaste keepers die keepen op de training. Zorg als trainer dat zij genoeg te doen krijgen en dat je ze bij de training betreft.

Voor de coach: maak het nog niet te ingewikkeld. Als ze het veld groot houden en het hele veld gebruiken, zijn ze in balbezit al goed bezig. Bij balbezit tegenstander is het vooral belangrijk dat ze gaan leren hun eigen mannetje te dekken en dat vanuit de binnenkant te doen.

Willen

We leren ze nu om naar de club te komen om echt te trainen. Dat betekent dat het doel is dat ze iets leren. Dus goed luisteren naar de trainer en proberen wat te doen met de aanwijzingen die je krijgt. Maar ook zelf al een beetje nadenken over waar je graag beter in wilt worden en dat oefenen. En dat hoeft niet alleen op de training. De club is de hele dag open. Even een uurtje met wat vrienden techniekjes oefenen in de kooi is vaak net zo waardevol als een reguliere training. Daarnaast komt er ook meer aandacht voor het spelen als team en wat de rol van het individu daarin is.

Voor de trainer: een actieve houding zorgt voor actieve kinderen. De trainer is op deze leeftijd verantwoordelijk voor de kwaliteit en de intensiteit van de training. Daarbij werkt enthousiasme aanstekelijk en is een goede voorbereiding het halve werk.

Voor de coach: besteed veel aandacht aan hoe iedere speler zich gedraagt in het team. Zijn ze positief naar hun teamgenoten, helpen ze elkaar en hoe gaan ze om met tegenslagen. Misschien is er zelfs al een speler die iets van leiderschap laat zien.



O14 lijn

Gaan

Om een goede hockeyer te worden is looptechniek onwijs belangrijk. Denk aan snel wenden en keren, de startsnelheid verbeteren en het voetenwerk in het verdedigende duel. Hiervoor bieden we loopscholing aan op de club. Daarnaast gaan ze leren om hun lichaam te gebruiken in het duel. Want ondanks dat hockey geen contactsport is, mag je elkaar af en toe best een beetje aanraken.

Voor de trainer: geef in de warming-up aandacht aan loopscholing en voetenwerk. Gebruik een loopladder of doe stoeispelletjes om ze te laten wennen aan duelleren en fysiek contact met elkaar maken.

Voor de coach: maak 'je lichaam gebruiken' een thema in de coaching. Zowel in het verdedigende duel als aan de bal om de bal af te schermen.

Kijken

Naast het kijken met de bal aan de stick wordt ook pre-scanning een belangrijk thema. Pre-scanning is het kijken voordat je de bal ontvangt. Op die manier kun je sneller handelen als je de bal ontvangt omdat je al hebt gezien waar de ruimte is. Als de tegenstander de bal heeft, moeten ze leren dat ze niet alleen maar naar de bal moeten kijken. Om goede mandekking te kunnen spelen, moet je altijd de bal en de tegenstander zien.

Voor de trainer: bedenk oefeningen waarbij het belangrijk wordt voor spelers om gekeken te hebben voordat ze de bal krijgen. Bijvoorbeeld door een verdediger te laten kiezen of hij via rechts of via links druk zet. Door van tevoren goed te kijken, kan de aanvaller dan in de aanname meteen de goede kant op draaien. Hiervoor zijn de SmartGoals die we op de club hebben een hele handige tool.

Voor de coach: leer de spelers om te kijken voordat ze de bal krijgen. Dit betekent dus ook niet alleen maar gesloten en in de bal aan komen bieden. Juist door open of halfopen aan te bieden is het makkelijker om pre-scanning te gebruiken. En coach ze op het dekken van de tegenstander in de platte driehoek. Hierdoor kun je altijd de man en bal zien.



Vervolg O14 lijn

Kunnen

We gaan verder met het ontwikkelen van de speciale technieken zoals een scoop of sleep. Daarnaast leren we ze hoe ze met een dynamische aanname hun mannetje uit kunnen spelen. Een zogenaamde passerende aanname. En dat de linkervoet van de tegenstander uitermate geschikt is om over aan te vallen. Daar is hij op zijn kwetsbaarst. Verdedigend moeten ze de baas worden in het duel. Dit betekent dat de verdediger bepaald waar, wanneer en hoe hij de bal afpakt. Tactisch kunnen we ook meer van ze vragen. In zowel balbezit als niet-balbezit leren we ze verschillende systemen die ze tijdens de wedstrijd af kunnen wisselen. Denk aan het opbouwen in een 3- of 4-mans opbouw en het afwisselen tussen hoge en lage druk op de tegenstander. Daarnaast blijft het trainen van een 2vs1 een must.

Voor de trainer: zorg dat je alles dynamisch en vanuit alle posities traint. Speel een 2vs1 dus niet alleen maar op het midden van het veld in een rechte lijn naar de goal, maar ook een keer vanaf de zijlijn. En leer ze ballen aannemen die ze van voor, achter, links en rechts krijgen.

Voor de coach: laat het afwisselen van systemen het doel zijn voor het einde van het jaar en ga er niet vanuit dat ze dit vanaf de eerste week kunnen. Bied de verschillende systemen ook periodiek aan. Werk in blokken waarbinnen je een bepaald systeem behandelt.

Willen

De speler is tot nu toe nog een consument geweest die naar de training kwam en oefende op de thema's van de trainer. Vanaf deze leeftijd willen we ze leren dat ze hier zelf ook een rol in hebben. Dit begint met het leren reflecteren en een beeld van jezelf vormen. Waar ben je goed in? En waar moet je nog beter in worden? De trainer heeft de opdracht om deze thema's in de training te verwerken, maar de speler moet er ook zelf mee aan de gang. Dat begint op de teamtraining. Als de speler niet zo goed kan slaan, moet hij deze techniek niet ontlopen op de training, maar juist proberen extra vaak te gebruiken. Daarnaast zal de speler ook naast de teamtraining zelf uren moeten maken om echt beter te worden.

Voor de trainer: stel jouw spelers de vraag waar ze beter in willen worden en verwerk deze punten in de training. Geef de speler vervolgens ook individuele feedback op hun eigen verbeterpunten en stimuleer ze om extra uurtjes te maken.

Voor de coach: doet hetzelfde als de trainer maar dan gericht op de wedstrijd. Dan zal het meer over tactische of mentale thema's gaan. Zorg dat je minimaal twee keer per seizoen met alle spelers zit om te reflecteren. Het POP-gesprek is hiervoor een mooie tool.



O16 lijn

Gaan

De spelers komen uit hun groeispurt en krijgen steeds meer het lichaam van een volwassene. Daarnaast wordt het hockey steeds meer een fysieke sport waarbij er veel van het lichaam wordt gevraagd. Er moet allereerst aandacht komen voor de conditie van spelers. Ze moeten in staat zijn om ook aan het einde van de wedstrijd nog alles te kunnen geven om die laatste goal te maken of de overwinning binnen te halen. Daarnaast maken we een begin met core stability & krachttraining. Op deze leeftijd is het voornaamste doel daarvan dat ze hun lichaam leren kennen en leren hoe ze die het beste kunnen trainen.

Voor de trainer: dat er aandacht voor conditie moet komen, betekent niet dat er veel shuttles of rondjes gerend moeten worden. Een goede trainer richt de training zo in dat deze intensief genoeg is om de conditie van de spelers te verbeteren. Terwijl ze ondertussen ook een betere hockeyer worden. Core stability en kracht kunnen in de warming-up worden verwerkt.

Voor de coach: Werk met een wisselschema. Spelers moeten leren dat hockey een intervalsport is en geen duursport. Dat betekent korte blokjes spelen waarin je tot het uiterste gaat om daarna op de bank uit te kunnen rusten. Spitsen spelen het kortst, verdedigers kunnen wat langer blijven staan. Zo houd je iedereen fit en scherp voor de beslissende eindfase van de wedstrijd.

Kijken

Vanaf deze leeftijd gaan we aan de slag met het omgevingsbewustzijn van de spelers. Dat begint met herkennen in welke situatie je zit. Heb ik een overtal of zit ik juist vast tussen een aantal tegenstanders? Maar daar blijft het niet bij. Ze moeten meer gaan zien dan alleen de eigen directe omgeving. We gaan ze ook uitdagen om te zien en snappen op welke manier de tegenstander opbouwt. Doen ze dat met 3 of met 4 man? Hebben ze de punt naar achter of naar voren op het middenveld? Op basis daarvan leren we spelers zelf na te denken over wat dat van ons vraagt in de press. Andersom moeten ze ook gaan zien hoe de tegenstander ons onder druk zet. En wat wij daar het beste tegenover kunnen zetten.

Voor de trainer: train spelsituaties die veel voorkomen in de wedstrijd en laat de spelers vervolgens zelf op zoek gaan naar de oplossingen. Zeg dus niet meteen voor wat ze moeten doen, maar geeft ze de ruimte dit zelf te ontdekken. Dit kun je doen door veel vragen te stellen.

Voor de coach: betrek de spelers actief bij de voorbespreking en rust besprekingen. Wat weten ze nog van de tegenstander of de wedstrijd een week eerder wat ze mee kunnen nemen naar deze wedstrijd. Wat zien zij op het veld gebeuren? En hoe denken zij dat we het beter kunnen doen.



Kunnen

Vanaf deze leeftijd wordt het aanbod steeds meer gedifferentieerd op basis van het niveau van de spelers. Niet elke speler zal in staat zijn om alle vaardigheden die vanaf deze leeftijd worden toegevoegd uit te voeren of toe te passen in de wedstrijd. Het is dus belangrijk dat de trainer en coach het aanbod goed aanpassen op het niveau van de spelers. Daarbij is het niet erg om dingen uit de jongere lijnen te blijven doen.

Met de spelers die toen zijn aan extra dingen gaan we steeds meer situatie- en positie-specifiek trainen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan cirkelverdedigen met de verdedigers of scoringstechnieken trainen met de spitsen. Daarnaast moeten ze leren om in een gelijkta! een overtal te creëren en uit te spelen. Dus hoe maak ik van een 2vs2 een 2vs1. Hierbij leren ze wat 'linie over linie' spelen en het '3e man' principe is. Verdedigend is er veel aandacht voor het gebruik van het lichaam in het duel. Zowel het duel met de bal als ook het 'off-ball' duel. Dit is het duel waarbij de tegenstander niet de bal heeft, maar zich bijvoorbeeld vrij probeert te lopen.

Tactisch wordt er een begin gemaakt met zonedekking waarbij ze leren om hun man los te laten en een bepaalde passlijn of gebied dicht te zetten.

Voor de trainer: train veel wedstrijdsituatief en in spelvormen. Richt de spelvorm zo in dat het technische of tactische thema dat je wilt trainen er veel in terugkomt op een manier zoals dat ook tijdens de wedstrijd gebeurt. Er moet dus altijd minimaal één omschakeling in de oefening zitten.

Voor de coach: film de wedstrijd en maak gebruik van de beelden om de technische en tactische thema's te bespreken met de spelers. Vaak moeten spelers het in de praktijk zien lukken of mislukken om het helemaal te begrijpen en ook toe te kunnen passen.

Willen

De spelers komen in de puberteit. Dat betekent dat ze dingen heel graag zelf willen doen en dus ook zelf gaan bepalen wat ze leuk vinden. De tijd dat ze zich door anderen naar het hockeyveld lieten sturen is voorbij. De intrinsieke motivatie van de speler wordt dus steeds belangrijker. Daarbij is er geen goed of fout, voor iedereen is er plek op de club, maar dit wordt wel meegenomen in het samenstellen van de teams. Daarbij wordt leergierigheid, commitment en een positieve houding in het team beloond.

Verder is er vanaf deze leeftijd speciale aandacht voor het mentale welzijn van de kinderen op de club. Via ons welzijnsprogramma leren ze omgaan met prestatiedruk en de vele andere emoties die door het lichaam gieren tijdens het sporten.

Ook komen ze op een leeftijd dat ze iets terug kunnen doen voor de club. Training geven, fluiten of een plekje in het jeugdbestuur. Het is allemaal belangrijk voor de club en goed voor hun eigen ontwikkeling.

Voor de trainer: ook pubers die intrinsiek gemotiveerd zijn, hebben wel eens een duwtje in de juiste richting nodig. Neem als trainer dus de verantwoordelijkheid voor de kwaliteit en intensiteit van de training en steek daar veel energie in. En spreek de spelers aan die niet leveren. Ook als het de beste speler is.

Voor de coach: besteed veel aandacht aan sportiviteit & respect zowel op als naast het veld. Dat begint bij het gedrag binnen het eigen team, maar ook de houding richting de scheidsrechter en tegenstander. Kinderen op deze leeftijd hebben duidelijke kaders nodig voor wat wel en niet oké is. Grijp in als ze zich niet aan de afspraken houden, maar ga daarna ook het gesprek aan over waar het gedrag vandaan komt en hoe je de speler daar als coach in kan ondersteunen.



O18 lijn

Gaan

Core stability & krachttraining wordt vanaf deze leeftijd een vast onderdeel voor de selectieteams. Dit om de stap naar het seniorenhockey zo klein mogelijk te maken. Kracht, explosiviteit, stabiliteit en wendbaarheid staan hierbij centraal. Daarnaast komt er aandacht voor de effecten van voeding en rust op de prestaties tijdens de wedstrijd en hoe je zorgt dat je na afloop zo goed mogelijk weer herstelt van de inspanning.

Voor de trainer: laat ze tijdens de training ervaren hoe belangrijk de fysieke component is. Daag ze conditioneel uit, maar zet ze ook in situaties waarin explosiviteit, stabiliteit en wendbaarheid belangrijk zijn.

Voor de coach: maak met het team afspraken hoe je wilt dat ze zich voorbereiden op een wedstrijd of training. Hoe laat mogen ze het de avond ervoor maken en wat is een goed ontbijt op de wedstrijddag?

Kijken

De spelers kunnen kijken tijdens het drijven, pre-scanning gebruiken en zijn zich bewust van de omgeving. De laatste stap is dat ze zich ook bewust worden van de situatie. Hoe lang is er nog te spelen? Wat is de stand? Hebben we een man minder door een kaart? Of juist een man meer? Deze factoren moeten ze mee gaan nemen in het maken van hun keuzes. Om juist, met risico, de aanval te zoeken of om de bal in de ploeg te houden. Of om de tegenstander onder druk te zetten of juist in te zakken.

Voor de trainer: train bovenstaande situaties. Begin een partij een keer met een voorsprong voor een van de teams of speel met kaarten waardoor er ook een overtal/ondertal kan ontstaan. En alleen het trainen is niet genoeg. Evalueer ook met de spelers of ze de situatie herkenden en hoe ze ermee om zijn gegaan.

Voor de coach: bespreek verschillende situaties voor met het team. Wat doen we als we met een man meer of minder komen? Wat doen we als we vlak voor tijd nog een goal moeten maken? Hiermee schets je de kaders waarbinnen de spelers dan in deze situaties hun eigen keuzes kunnen maken.



Vervolg O18 lijn

Kunnen

Er is op deze leeftijd veel aandacht voor de versnellingspass zoals een harde (schijn)flats of een geslagen bal als pass, de dynamische en passerende aannames, de hoge bal en het vinden en spelen van een 2vs1. Verdedigend gaan we aan de slag met het lezen van de tegenstander. Kunnen we zien welke actie hij wil maken en daar onze verdedigende actie op timen? Of zien we welke pass hij wil spelen en komen we op interceptie?

Het belangrijkste is dat spelers hun eigen Unique Selling Point (USP) gaan ontwikkelen en daar ook op spelen. Dit kan een technische of tactische vaardigheid zijn, maar net zo goed een fysieke of mentale skill. Het doel is om deze maximaal in te zetten voor het team zodat de speler optimaal rendeert. De speler is zich er zelf dus ook goed van bewust wat zijn kracht is en ook wat hij niet zo goed kan.

Voor de trainer: ga samen met de speler op zoek naar zijn of haar USP. Voor sommige is deze heel duidelijk, bij anderen moet je wat meer moeite doen. Geef ook de ruimte op de training om deze USP te gebruiken. Als je een passoefening doet met een geslagen bal als pass, kun je iemand met scopen als USP de ruimte geven om die geslagen bal te vervangen voor een scoop.

Voor de coach: bespreek met de spelers wat zijn of haar USP is en hoe je die voor het team in wilt zetten. Breng de speler in positie om deze USP maximaal te kunnen benutten. Dat betekent dus dat er verschillende rollen zijn in het team. Wie zorgt er voor de energie? Wie zet de boel op scherp? En wie moedigt iedereen aan als het even tegenzit?

Willen

De spelers moeten bijna naar de senioren, wat betekent dat ze zelfstandig moeten worden. Daarbij staat bovenaan dat ze zelf eigenaar worden van hun eigen ontwikkeling. We vragen een proactieve houding en zoeken spelers die zelf op zoek gaan naar hulp om beter te worden en niet afwachten tot het aan komt waaien. Ze stellen ook zelf hun doelen op korte, midden en lange termijn. Daarnaast wordt leiderschap tonen beloond. En dat betekent niet alleen maar leiden door de meest vocale op het veld te zijn. Een goede leider kan ook goed luisteren, op het juiste moment stil zijn en iedereen er bij houden. Een leider moet vooral iemand zijn die juist een extra stap zet als het even niet loopt.

Voor de trainer: vraag spelers voor de training wat hun doel van de training is die dag. En na afloop hoe dat is gegaan. Daarvoor hoeft je de training niet aan te passen. Dat er niet specifiek op slaan wordt geoefend, betekent niet dat een speler niet beter kan worden in slaan tijdens de training. Geef de speler dan dus wel de ruimte om de slag (misschien overdreven) vaak te gebruiken.

Voor de coach: durf de ontwikkeling in de handen van de speler te leggen en ga het niet te snel voor ze regelen. Ze moeten leren dat ze zelf naar jou toe moeten komen als er iets is of als ze iets geregeld willen hebben. Stap dus niet meteen op de speler af als je ziet dat er iets is, maar probeer te stimuleren dat ze naar jou toe komen. En beloon leiderschap met positieve coaching. Benoem het gedrag als je het ziet. Het liefst voor het oog van de hele groep.