

SPELGERICHT TRAINEN en GERICHT MOTORISCH OPLEIDEN

Om goed te leren hockeyen ben je wel even bezig. We beschrijven hier voor elke leeftijd welke onderdelen van hockey bij HGC worden beoefend en hoe we veel aandacht geven aan de gehele motorische ontwikkeling per leeftijdscategorie. Hierbij leiden we graag breed op zodat iedere speler gemotiveerd blijft voor het hockeyspel.

HGC volgt in haar jeugdbeleid de visie van de KNHB. Daarin staan zes thema's centraal:

- Beter hockey begint bij jezelf (stimuleren van zelfregulerend vermogen)
- Herken en stimuleer unieke kwaliteiten (veilige omgeving waarin ieder kind zich gewaardeerd voelt)
- Voor iedere leeftijd een passende belasting (tot 12 jaar ligt de focus niet op presteren maar op spelen, ontdekken en plezier)
- Bijdrage leveren aan het team (gezamenlijke verantwoordelijkheid)
- Ondersteun continu leren (uitdagen om steeds beetje beter te worden...)
- Sport en privé in balans (school en vrienden doen er ook toe)

SPELGERICHT TRAINEN en GERICHT MOTORISCH OPLEIDEN

HGC kiest voor gericht motorisch opleiden en spelgericht trainen.

Als het gericht motorisch leren wordt gestimuleerd, blijkt dat spelers in een spel- en wedstrijdsituatie spelcompetenter worden. Veel (motorische) leerprocessen vinden onbewust plaats.

Loop-/schijnbewegingen beklijven dan bijvoorbeeld beter, zodat het nadenken over die bewegingen tijdens een wedstrijd niet meer nodig is. HGC stimuleert gericht motorische ontwikkeling door veel verschillende beweegvormen in verschillende sport- en spelsituaties aan te bieden.

En wat verstaan we onder spelgericht trainen? Het hockeyspel is te vereenvoudigen tot drie elementen. Balbezit (BB), Niet-balbezit (NBB) en Omschakeling (OS, vanuit Balwinst (BW) en Balverlies (BV)). Daarbij is er altijd sprake van Doel (D) en Richting (R).

Met Doel (D) bedoelen we dat het uiteindelijke doel van het spel is een (doel)punt te maken bij de tegenstander of te voorkomen bij jouw team. Met Richting (R) bedoelen we dat de richting van het spelen van de bal zoveel mogelijk in de

richting van het doel van de tegenstander (voorwaarts) moet plaatsvinden, om uiteindelijk een doelpunt te kunnen maken.

Spelgericht trainen betekent dat deze drie elementen in de training terugkomen, zodat uw kind ze in het echte spel herkent.

TECHNIEK ALS MIDDEL

We dagen uw kind graag uit om in wisselende spelsituaties steeds beter in het spelletje hockey te worden (beter leren zelf keuzes te maken). Als blijkt dat in spel- en/of wedstrijdvormen onvolkomenheden in technische uitvoering gesignaleerd worden, dan kan altijd teruggegrepen worden op een technisch gedeelte in een training. Techniekverwerving is uiteindelijk geen doel op zich, maar zal in de jongere categorieën wel veel aandacht krijgen.

SPELPLEZIER

Kinderen sporten voor hun plezier. Kinderen spelen graag. Kinderen bewegen graag.

Op HGC combineren we sport en plezier binnen de vereniging. We gaan dan ook uit van spelplezier bij de jeugd. Dat betekent dat ons beleid is gemaakt vanuit het oogpunt van opgroeiende kinderen. Ontwikkeling van een jeugdspeler is het gevolg van verschillende zaken. Zo is het belangrijk dat vooral ouders kijken of het kind spelplezier beleeft. Een oproep dus: stimuleer plezier, sportiviteit en saamhorigheid. Ontwikkeling volgt dan vanzelf.

IN DE PRAKTIJK; DRIE TYPE TRAININGEN

Voor de trainingen komt een groot deel van de stof uit een door experts ontwikkelde tool: Theodoor. De oefenstof binnen die tool volgt een leerlijn vanaf de jongste jeugd tot de senioren en is dus 'op maat'. De trainers kunnen de oefeningen in een app vinden. Ook worden de trainers regelmatig bijgeschoold o.l.v. de Technisch Directeur Jeugd.

Lijntrainingen

Voor wie: 1^{ste} en 2^{de} jaar F, 1^{ste} en 2^{de} jaar E, 1^{ste} en 2^{de} jaar D

Tijdens een lijntraining zijn alle kinderen van dezelfde categorie op hetzelfde moment op HGC. Op die manier stimuleren we dat kinderen, ongeacht het team waarin ze zijn ingedeeld, leren sámen te SPELEN. Ze komen leren, meer kinderen ontmoeten, ontdekken verschillen bij elkaar en leren dat ze zèlf verantwoordelijk zijn voor hun ontwikkeling. (Jongens en meisjes trainen gescheiden i.v.m. aantallen en beschikbare veldruimte.)

De kinderen worden ingedeeld in gemengde groepen en lopen verschillende oefeningen af. Een belangrijk deel van de lijntraining wordt ingevuld met gericht motorische oefeningen. Dit kan betekenen dat een kind een gedeelte van de training niet met een stick in de hand speelt. Maar alle oefenstof is wel degelijk hockey-gericht!

Teamtrainingen

Voor wie: 2^{de} jaar E, 1^{ste} en 2^{de} jaar D

Tijdens een teamtraining trainen de kinderen samen met hun teamgenoten op een afgesproken ruimte op het veld. Meestal zal de coach bij die training aanwezig zijn of de training geven.

Skills trainingen of pleintjeshockey

Voor wie: D-categorie (facultatief)

Tijdens de Skills training creëert HGC de sfeer van pleintjeshockey. De spelers worden door elkaar ingedeeld en doen een deel van de training uitdagende technische oefeningen en spelen een deel van de training kleine wedstrijdjes 3vs3, waarin technische oplossingen door de situatie worden afgedwongen.

De Skills training is facultatief en kan nooit verplicht worden gesteld! HGC is van mening dat kinderen ook andere activiteiten moeten kunnen ontplooien, naast het hockeyen op HGC.