



Protocol A-B-C jeugd

MHC De Dommel – verantwoord hockeyen



Extra praktische regels voor spelers

- Kom zo veel mogelijk met de **fiets naar de club**. Fiets alleen.
- Bij binnenkomst op de club ga je **NIET samen klitten** met je vrienden/vriendinnen/teamgenoten.
- **Loop direct naar je eigen veld** en zet je spullen aan het hek bij één van de rood/witte lintjes (de kant van de dug-out). Deze lintjes hangen 3 meter uit elkaar. Je blijft daar wachten totdat de training begint. De dug-outs zijn voor de trainer en keeper, dus niet voor de spelers.
- De keeper heeft de rechter dug-out om zichzelf om te kleden.
- Train bij voorkeur in je witte hockey shirt. Neem je oranje shirt mee. Er mogen nl geen hesjes gebruikt worden, dus de trainer kan vragen om een oranje shirt aan te doen.
- Neem een **eigen bidon** mee die je goed herkent.
- Neem een waterdichte tas mee voor het geval het slecht/regenachtig weer is.
- Gedurende de training houd je **altijd 1,5 m afstand** van je medespelers, trainers en begeleiders.
- **Luister goed naar de instructies van de trainer** en voorkom overtreding van de richtlijnen zoveel mogelijk. Daar word je op aangesproken.
- **Samen** kunnen we laten zien dat hockey en 1,5 meter prima samengaan.
- Heb je last van hooikoorts? Maar ben je verder niet ziek, koorts of hoef je niet te hoesten? Je bent welkom op de training maar nies wel in je elle boog ruim van andere spelers vandaan.



Extra tips voor de trainer(s) + begeleider(s)

- Kom op tijd. Bij voorkeur 5 minuten eerder dan je spelers.
- Blijf ten alle tijden 1,5m van je spelers vandaag. Ook in het geval van een blessure. Waarschuw dan direct de corona coördinator.
- Zorg ervoor dat je op je eindtijd het veld af bent en al je spelers zo snel mogelijk het terrein af laat gaan. De volgende teams komen er namelijk weer in en we willen heen en teruggaande spelers voorkomen.
- Er hangen rood/witte linten aan het hek aan de kant van de dug-out. Het is de bedoeling dat de spelers een plek aan het hek zoeken met lint en daar hun tas/hockeyspullen neerzetten. Spelers blijven op die plek staan totdat de trainer de training start.
- Je hebt een HEEL VELD tot je beschikking. Gebruik dit slim. Als spelers gaan inlopen kun jij de volgende oefening uitzetten of vragen aan je mede trainer of begeleider om dit te doen.
- Slechts 1 trainer of 1 begeleider raakt de materialen aan.
- Overgang van oefening naar oefening vergt discipline van jou en van je spelers. Elke speler moet bij een pion blijven staan totdat de trainer hem/haar roept naar een pion bij een volgende oefening. Dit zal even wennen zijn.

Binnenkomst op het veld

Aan het hek hangen
rood/witte linten op
3m van elkaar

Afstand tussen spelers aan het hek (3meter)



Trainer heeft de linker dug-out, Keeper de rechter



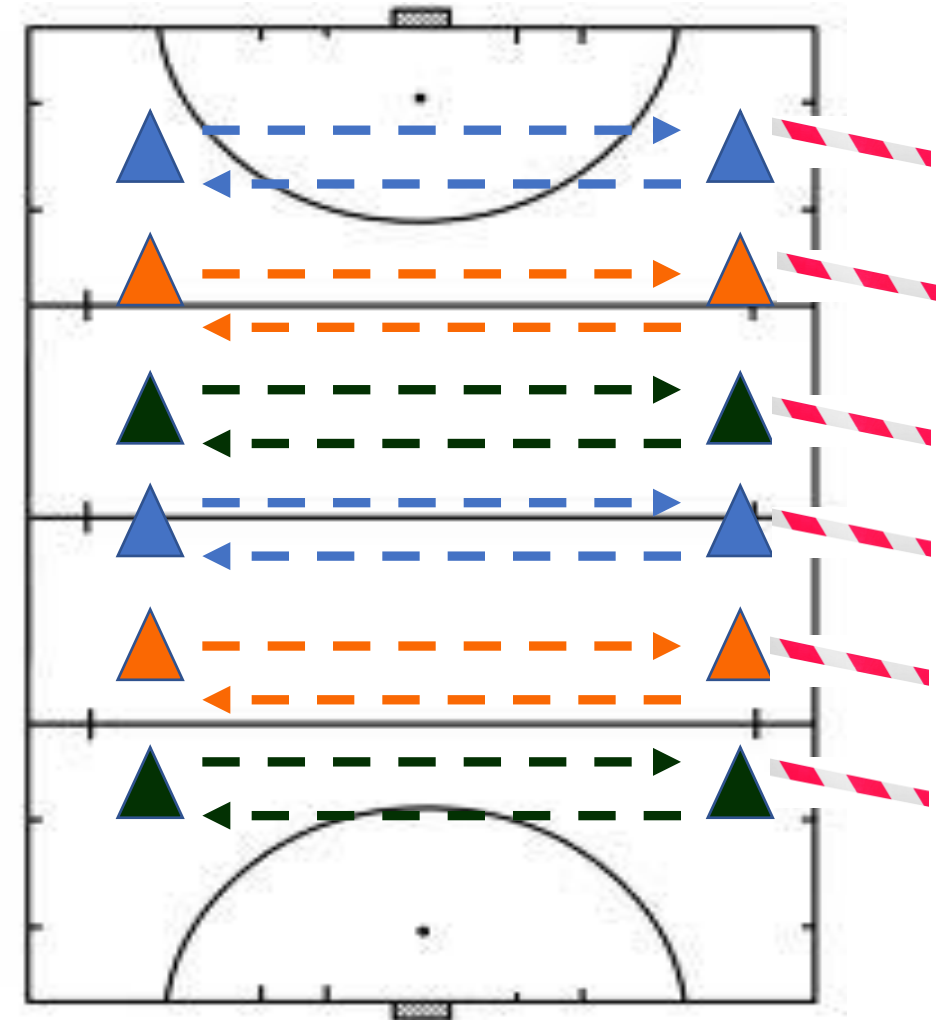
Opzet Training A-B-C jeugd

Onderstaande opzet kun je bij iedere training gebruiken:

1. Warming up
2. Oefeningen in kring
3. Technische vaardigheden vanuit kring
4. Push, flats, slaan en inlopen in bal
5. Oefening (en) in grote stroomvorm
6. Hockey7 – spelvorm of 3x3 spelvorm

1. Warming up

- Laat spelers inlopen in hun 'eigen baan', zie afbeelding hiernaast. Startpunt van een speler is zijn/haar plaats bij het rood/witte lint. Hiermee is een afstand van 3 meter bij inlopen gewaarborgd.
- Trainer kan zich bewegen in baan van de dug-out.
- Je kan variëren tussen warmlopen, armen draaien en andere leuke inloop vormen. Blijf wel binnen je eigen baan.
- Inlopen in groepjes is niet toegestaan i.v.m. de 1,5m maatregel





2a. Instructie Kring uitzetten

- Grote kring maken (straal van de kring minimaal 6 stappen vanaf het middelpunt) en evenveel pionnen als spelers uitzetten. Zie foto volgende sheet.
- Pak als middelpunt de kruising tussen de 23 meter lijn en de goal. Hierdoor houd je de andere helft van het veld vrij om alvast oefeningen uit te zetten voor later. Daarnaast is de kring een handige manier om telkens bij terug te komen voor uitleg.
- Pionnen onderling minimaal 3 stappen uit elkaar zetten.
- Ballen en trainer in midden kring.

2. De kring





3m tussen pionnen (meetlint = 1,5m)



Speler achter pion



2b Instructie verzamelen spelers kring



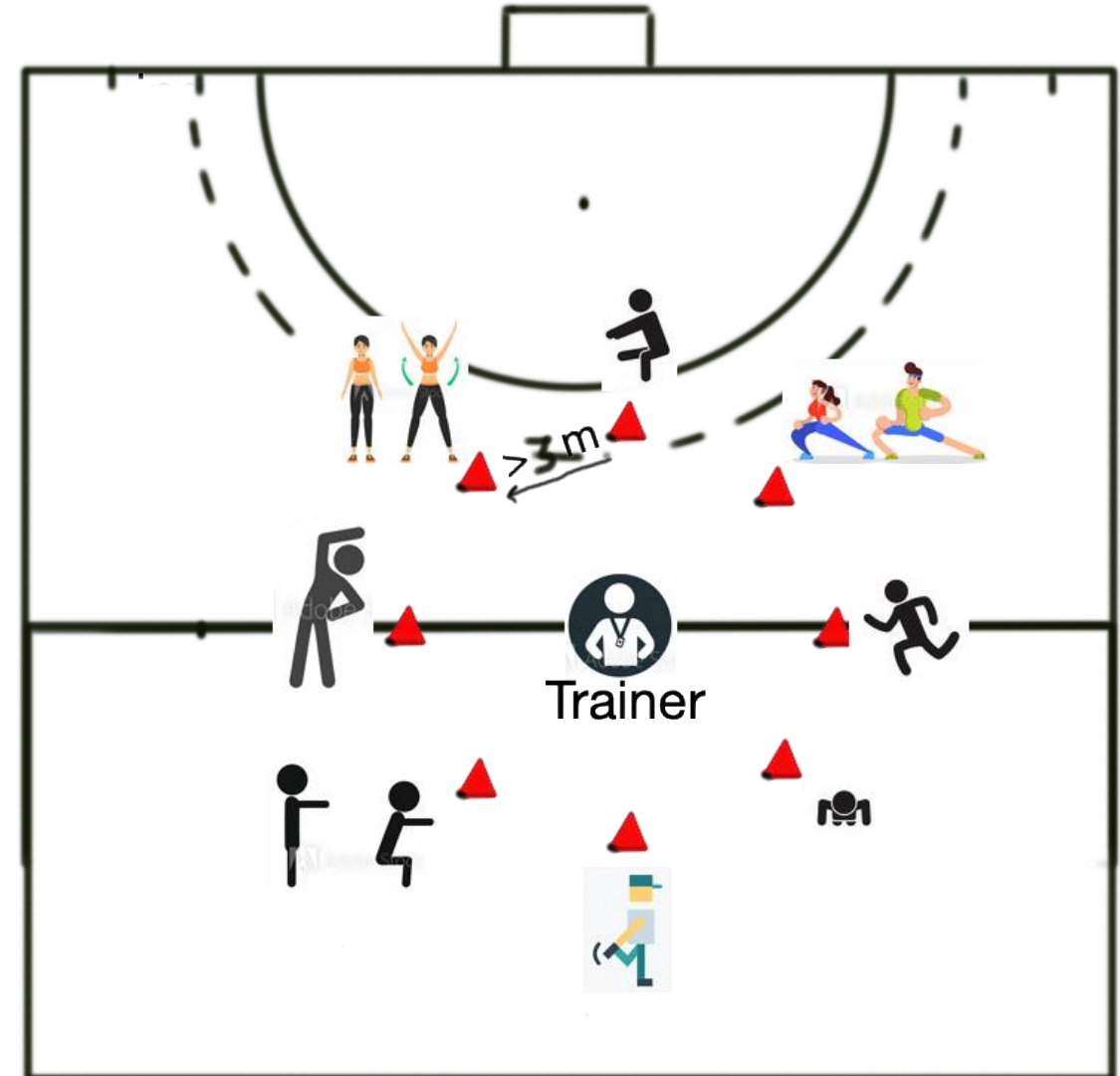
- Speler pakt stick en bidon in de hand.
- Trainer roept spelers van beide kanten naar de kring.
- Speler zoekt een plek bij een pion in de kring en zet er zijn/haar bidon bij.



2c. Oefeningen in de kring

Ga achter je pion staan buiten de kring. De trainer kan verschillende oefeningen doen. Hier enkele voorbeelden:

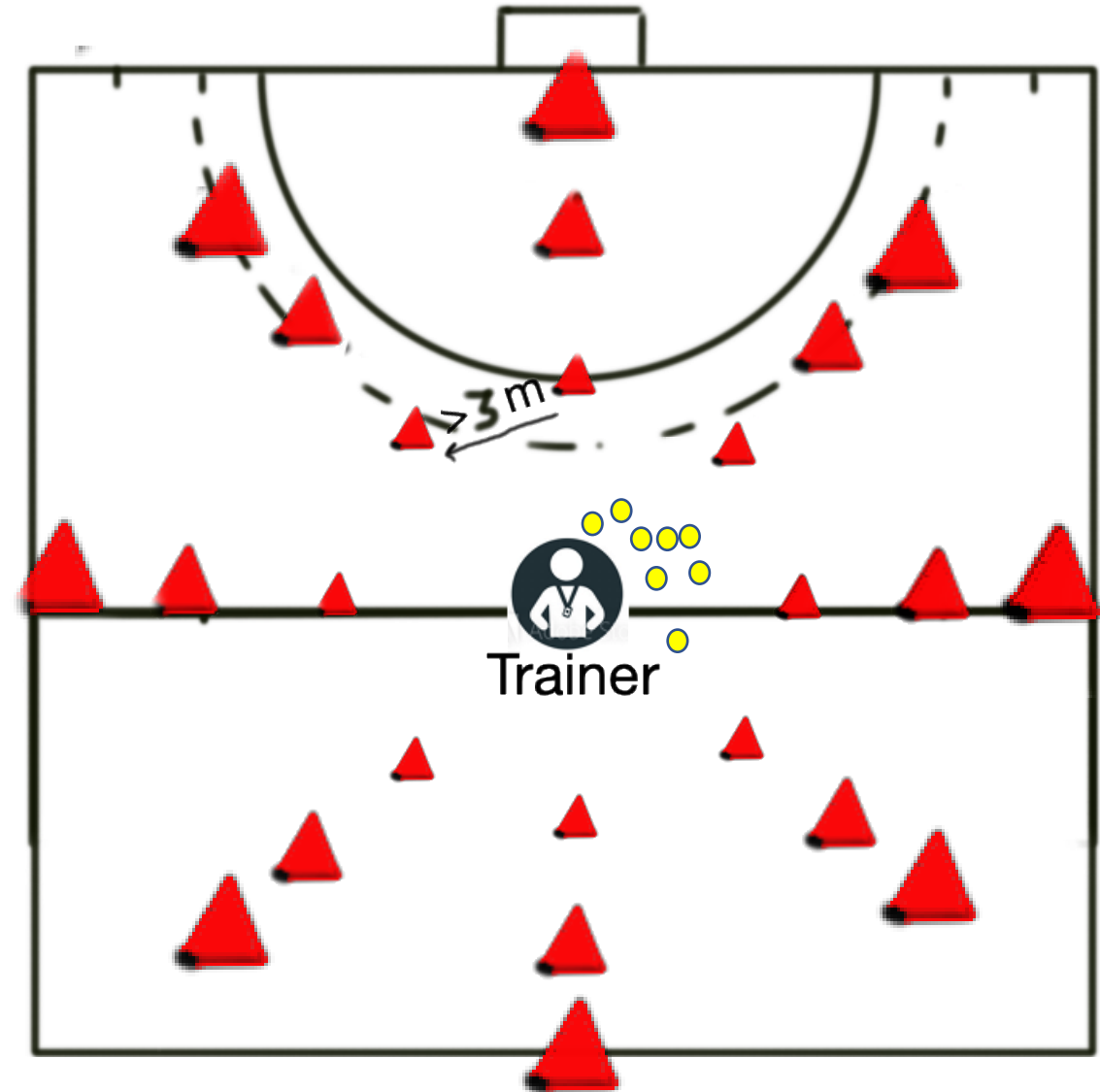
- Bijkletsen met je teamgenoten
- Jumping jacks
- Squats
- Kikkersprongen
- Hakken billen
- Knieheffen
- Sit-ups
- Push-ups
- Rekken / strekken



3a. Instructies kring

Tijdens het experiment van 1,5m is gebleken dat oefeningen die starten vanuit de kring goed werken:

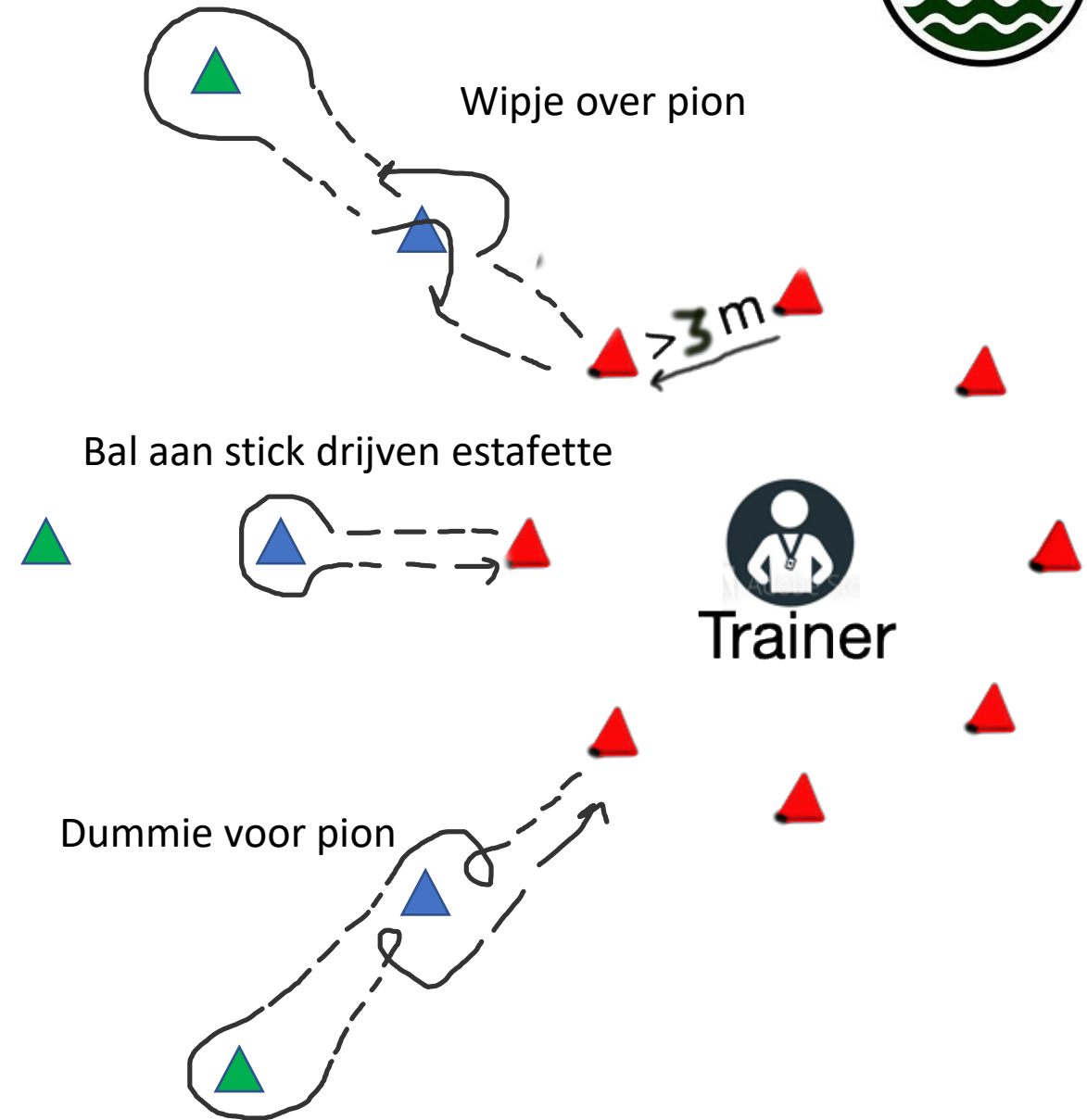
- De Trainer staat in het midden om uitleg te geven
- De ballen liggen in het midden. Is de speler een bal kwijt, kan de trainer direct een nieuwe bal spelen.
- Elke speler staat achter een pion met zijn/haar bidon erbij. Op deze manier weet je wat jouw pion is en bij warm weer is water direct beschikbaar en hoef je niet telkens naar je tas te lopen om te drinken en blijven onnodige ontmoetingen achterwege.
- Achter elke pion van een speler staan nog 2 pionnen, zie voorbeeld hiernaast



3b. Voorbeelden van technische vaardigheden vanuit de kring

Vanuit de kring zijn er oneindig veel varianten te verzinnen om de hockey vaardigheden te oefenen. Je zou hier zelfs spel elementen in kunnen brengen in de vorm van een estafette. Voorbeelden:

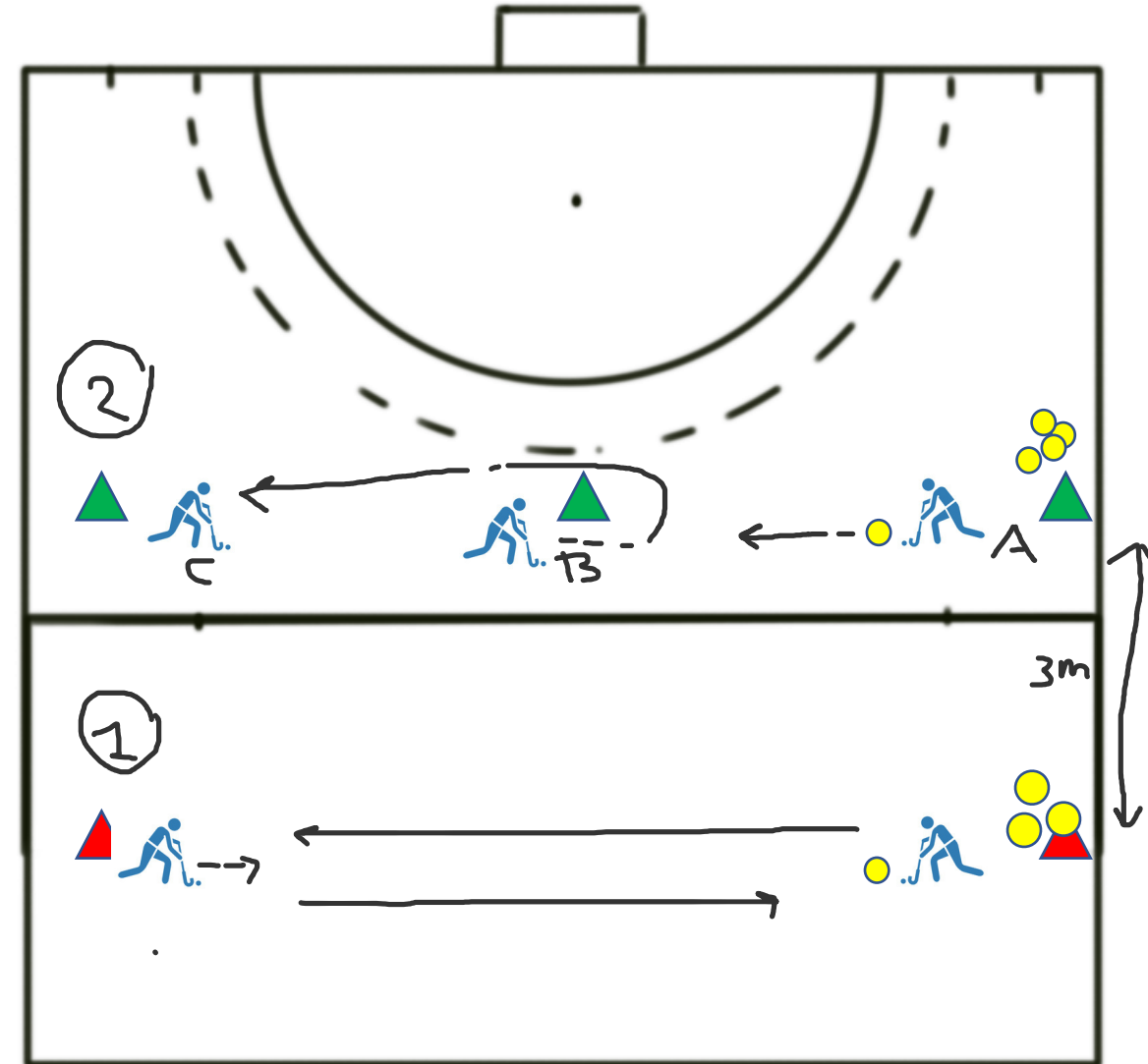
- Speler drijft met bal aan stick om blauwe pion, terug naar rode pion en door naar de groene pion etc.. Wil je een estafette vorm doen, dan zou je de ene helft van de spelers tegen de andere helft van de spelers dit kunnen laten doen.
- Speler drijft met bal en stick naar blauwe pion, maakt dummie, wipje, links/rechts beweging of een andere techniek. Speler drijft door naar groene pion en op terugweg hetzelfde.



4. Push, flats, slag en inlopen op bal

Op de andere helft van het veld kan de 2^e trainer / begeleider alvast pionnen tegenover elkaar uitzetten. Leg bij elke pion enkele ballen neer.

1. Tweetal staat tegenover elkaar. Je begint 3 meter uit elkaar met pushen. Daarna ga je verder uit elkaar staan en pusht harder. Vervolgens kun je nog verder uit elkaar gaan staan om te flatsen en / of slaan. Bal kwijt? Pak nieuwe bal.
2. Drietal staat dwars over het veld. Elke speler bij een pion. Speler A met bal drijft 2 stappen en pusht de bal naar de middelste speler B. Deze speler loopt actief in op de bal, neem de bal in de loop en drijft om zijn/haar pion naar de andere kant en speelt speler C aan. Na 2 minuten wissel je door: A → B → C → A met 1,5m afstand





5a. Instructies oefeningen

- Oefeningen waarbij 1,5 meter afstand moet worden gehouden gaan prima in stroom vorm. Dit betekent dat een speler na het spelen van de bal zijn/haar bal achterna loopt.
- Elke pion in de oefening heeft een ook 'wacht' pion op >3meter afstand.
- Bij het beginpunt van de oefening staan meerdere wachtstations op 3 meter van elkaar af.
- Houdt rekening met het aantal spelers bij het uitzetten van de oefening. Bijvoorbeeld bij 10 spelers 4 posities, bij 12 spelers 5 posities en bij 14 spelers 6 posities.
- Zet alle spelers neer bij een station. Trainer roept spelers om de beurt naar de oefening toe vanuit de vorige oefening.



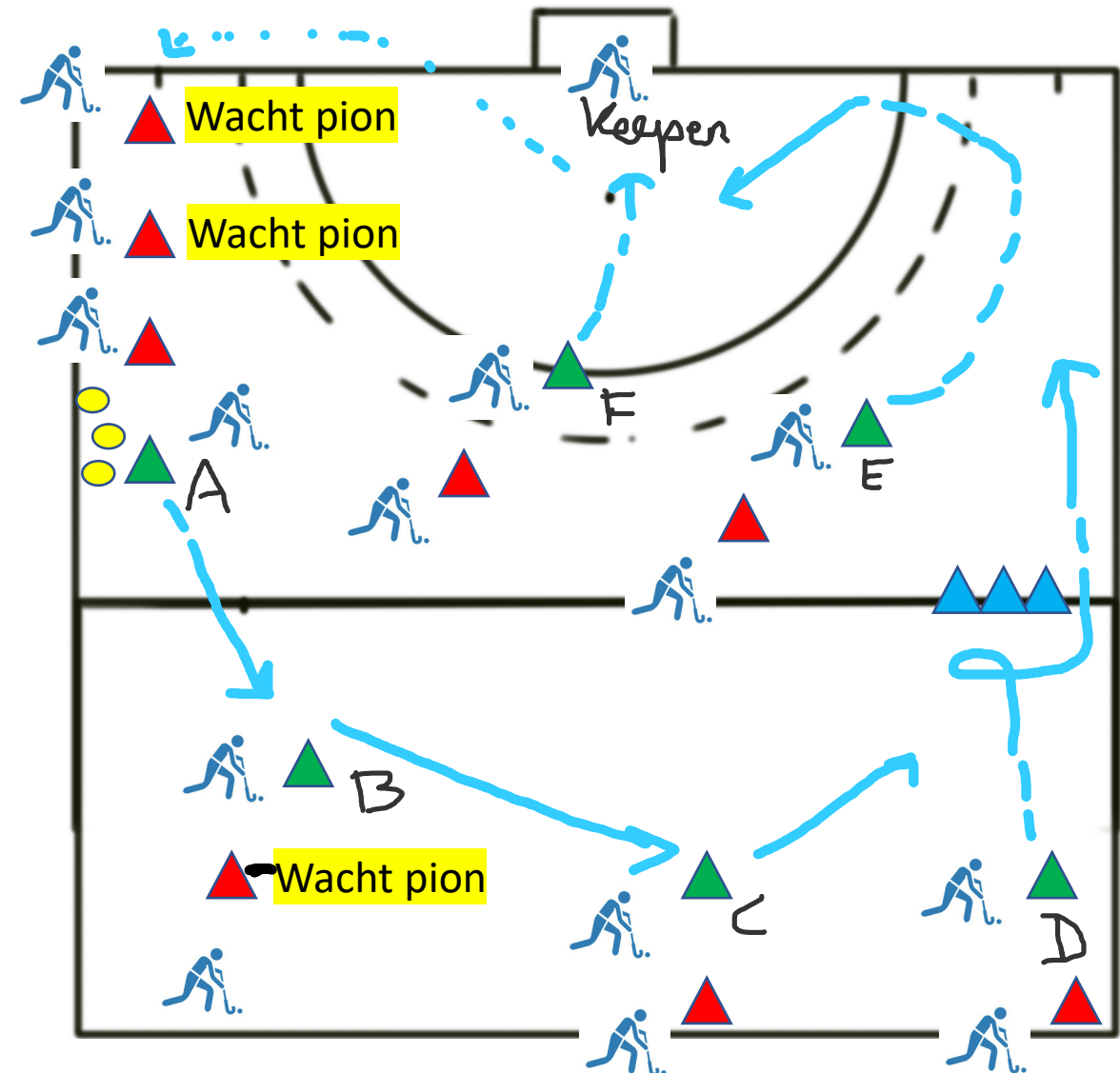
Grote oefening op half veld uitgezet



5b. Voorbeeld stroom oefening

Hiernaast is een voorbeeld oefening neergezet. Je kan hiermee eindeloos variëren.

- Speler A speelt de bal naar speler B.
- Speler B neemt de bal open aan en verlegt in de punt naar achteren naar speler C.
- Speler C neemt de bal open aan en ziet speler D starten langs de lijn. Speler C speelt de bal in de loop op speler D.
- Speler D neemt de bal aan, komt een verdediger tegen (3 blauwe pionnen) en maak een passeerbeweging en speelt de bal vervolgens met gevoel richting de hoek waar speler E op inloopt.
- Speler E neemt de bal aan, bereikt de achterlijn en geeft de bal voor op speler F.
- Na het spelen van een bal sluit een speler aan bij een wachtstation (rode pion). De speler A sluit aan achter B bij de rode wacht pion, speler B sluit aan achter C bij de wacht pion enz. Speler F sluit weer aan bij een wacht pion bij het startpunt A.





6. Spelvormen

Regels bij de spelvormen:

- Spelers houden minimaal 3 meter afstand van elkaar
- Een speler die de bal heeft mag max. 3 sec de bal bijhouden of max 10 stappen zetten
- Alleen pushen (zelfde regels als zaalhockey)
- Verdedigen kan dus enkel in de zone.
- Op half veld je kun 6x6 of 7x7 spelen.
- Op kwart veld kun je 3x3 of 4x4 spelen
- Lijnbal is een spelvorm die je kunt spelen op een half veld

6a. Drie tegen drie, vier tegen vier

Hoe werkt 3 tegen 3 of 4 tegen 4?

- Ideale spelvorm om mee te beginnen
- Overzichtelijk voor de spelers
- Aannemen, bal onder controle krijgen, kijken en weer passen
- Voor de verdedigers een uitgelegene mogelijkheid om zones te dekken
- Zorg er als trainer voor dat je veilig ergens in het midden kan staan of als je met zijn tweeën bent aan beide zijden 1 trainer.



6b. Hockey7

Hockey 7

- Hockey7 is weer wat moeilijker dan 3 tegen 3 of 4 tegen 4.
- Heb je geen 14 speelsters? 6 tegen 6 kan ook prima.
- Deze spelvorm is zeer geschikt om het vrijlopen en zone dekken te oefenen.

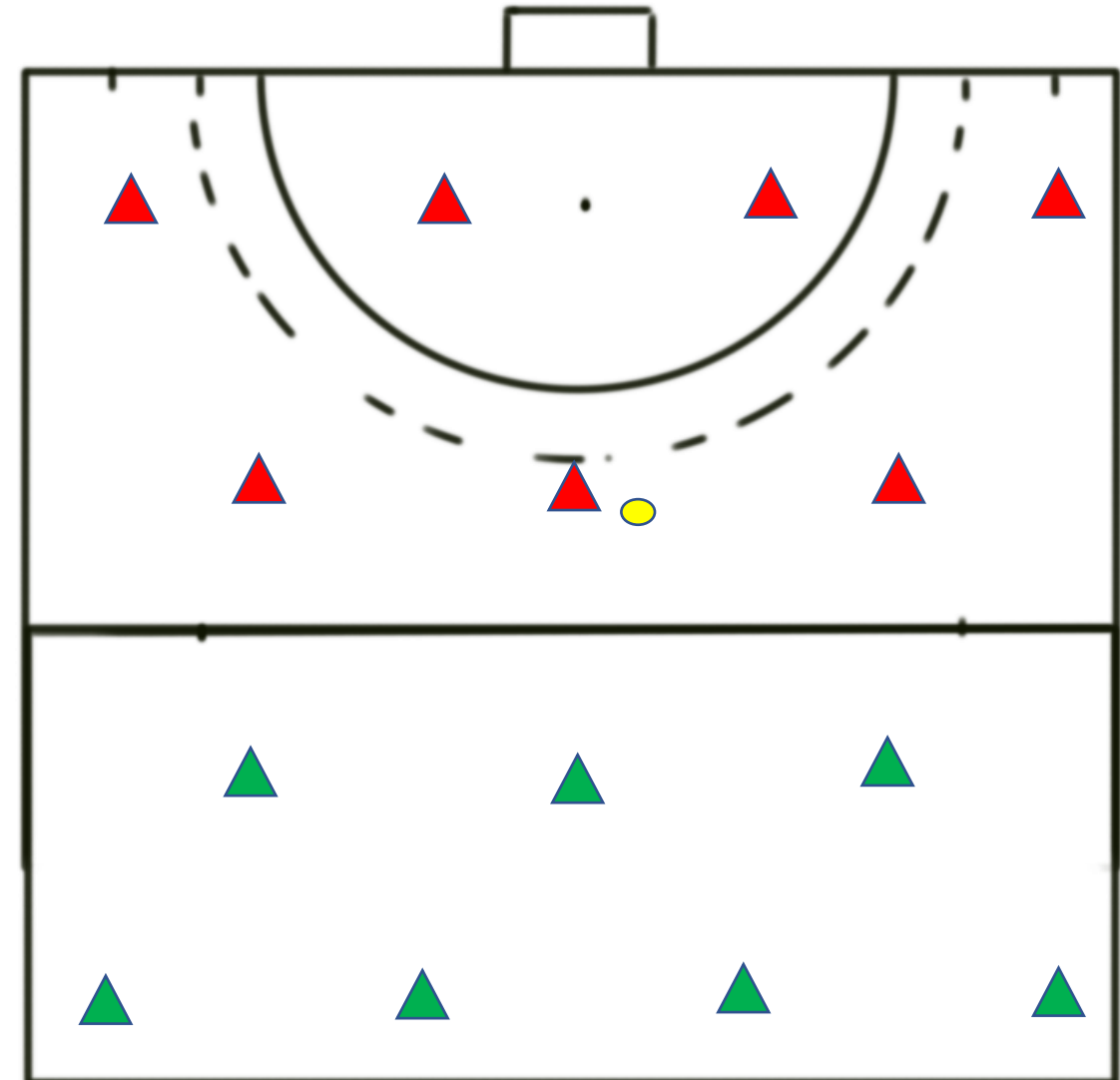




6c. Lijnbal

Hoe werkt lijnbal?

- Teams verdelen zich ieder over een half veld.
- Rood aan de ene kant van de 23m lijn, groen aan de andere kant. Je mag als team niet naar de andere kant van het veld.
- Het team dat de bal heeft mag proberen de bal naar de overkant te slaan. Lukt dat? 1 punt.
- Je mag als team de bal ook verleggen, maar wel met dezelfde regels als in de andere spelvormen:
 - Max 3 sec / max 10 stappen
- Als het goed gaat kan er een tweede bal het veld in om het wat moeilijker en spannender te maken.
- Je leert als speler gaten te zien, de bal slim te verleggen en goed met elkaar te communiceren.



7. Ballen verzamelen / materialen

Tips bij ballen & materiaal verzamelen

- De trainer wijst 4 spelers aan die allen op 1 kwart van het veld alle ballen richting 1 hoek slaan. De rest blijft dus in de kring wachten totdat alle ballen zijn verzameld.
- 1 trainer of 1 begeleider legt de ballen in de ballenmand. Dit is de trainer of begeleider die gedurende de hele training het materiaal verzamelt. Alle anderen blijven van de materialen af.

