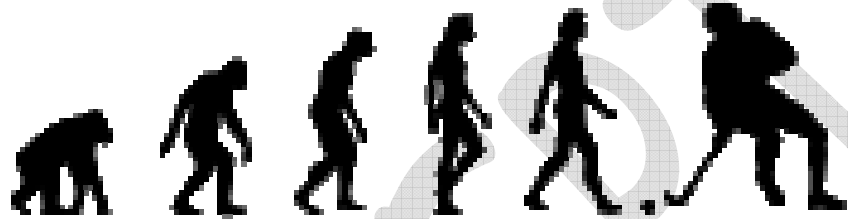


# Hockeyopleiding HCC



juni-augustus 2013

## Inleiding

De meeste kinderen worden lid van een hockeyvereniging als ze 6 of 7 jaar zijn. Op dat moment wordt er een traject ingezet, om het kind in de komende 10 tot 12 jaar alle aspecten van de sport bij te brengen. Ieder kind zal zich in die jaren op zijn eigen niveau en tempo ontwikkelen. Het ene kind heeft nou eenmaal meer talent voor hockey, of sport in het algemeen, dan het ander. Hockeyverenigingen hebben de verantwoordelijkheid om dit ontwikkelingstraject goed te begeleiden.

Om de ontwikkeling van jonge hockeyers te stimuleren, is het aanreiken van de juiste oefenstof per categorie (doorgaande leerlijn) onmisbaar. Trainers en coaches moeten rekening houden met de cognitieve, fysieke en sociale kenmerken van de verschillende leeftijdsgroepen. Komend seizoen gaat HCC in de hockeyopleiding starten met een doorlopende leerlijn uitgewerkt in een Opleidingsplan. Hierin staan technische en tactische thema's per categorie en per periode. Dus voor welke categorie train ik wat en wanneer. De leidraad voor het technisch kader (trainers en coaches) van onze vereniging. Doel van het plan is de hockey technische basis van jeugd op een gestructureerde manier verbeteren.

Dit plan is geïnitieerd door de Workshop 'Samen werken aan de P van Prestatie'. Een werkgroep heeft de resultaten verder uitgewerkt en samengevat in dit plan. Het plan is besproken met de TC en het bestuur. Dit seizoen wordt het plan ingezet en getoetst op toepasbaarheid. Aan het eind van het seizoen vindt een evaluatie plaats met de werkgroep, de leerlijncoördinatoren en de trainers en coaches.

juni-augustus 2013

Martin Daudey  
Carin Groenen  
Peter Hendriks  
Frank Prinsen  
Leo van de Vorst

## Onze missie en onze opleidingsvisie

In de missie van HCC staan twee punten geformuleerd die een rechtstreekse relatie hebben met het opleidingsplan van HCC. Deze punten zijn als uitgangspunt genomen bij de discussie rondom en de invulling van het opleidingsplan:

- Wij zijn een hockeyvereniging die balans tussen plezier, prestatie en organisatie centraal stelt.
- HCC biedt leden een verantwoorde opleiding, zowel technisch, tactisch, sportief, respectvol als sociaal.

De opleidingsvisie van HCC is hiervan afgeleid en omvat in ieder geval de volgende uitgangspunten:

- We streven bij HCC naar een hockeyniveau waarbij de standaardteams (11-tallen D t/m A) in de 1e klasse uitkomen.
- De hockeyopleiding die we hiervoor bieden loopt van de funkygroep, via de jongste jeugd tot aan de B/A lijn. Pas in de A/senioren groep is de hockey-opleiding afgerond (afbeelding 1).



- In de opleiding zetten we nadrukkelijk en bewust in op verschillende soorten doelen:
  - motorische en conditionele doelen (met het lijf); meedoen, nadoen, voordoen, zelf doen en vanzelf doen. Hierbij gaat het om het aanleren van algemeen motorische en hockeyspecifieke vaardigheden (technieken) en aandacht voor het conditionele aspect
  - cognitieve doelen (met het hoofd); kennis, begrip, toepassing, analyse en reflectie.
  - sociale en affectieve doelen (met elkaar); omgaan met anderen, je tolerant opstellen en kunnen samenwerken in een team (empathie), accepteren van elkaars fouten, willen werken voor elkaar.
- Tot en met de 8-tallen leggen we de nadruk op het aanleren van basisvaardigheden en basistechnieken. Het gaat om de zogenaamde grondvormen van bewegen (werpen en vangen, lopen, springen, balanceren, rollen) en de eerste hockeytechnieken (pushen, drijven, passen en stoppen van de bal).
- In de opleiding wordt bewust ingezet op flexibiliteit van spelers. Dat betekent o.a. spelen in wisselende teams en kunnen spelen op meerdere posities. Daarbij schromen we niet om jeugdige spelers uit hun comfortzone te halen (ook de 'geboren' aanvaller wordt op een verdedigende positie ingezet). Wij vinden dat dit een brede hockeyontwikkeling van de speler ten goede komt.

- Prestaties op korte termijn (wedstrijd winnen, kampioen worden) mogen ten koste gaan van prestaties op lange termijn (goede hockeyopleiding voor iedereen).
- Instromers zonder hockeyervaring draaien zo snel mogelijk mee met de trainingen én de wedstrijden van de eigen leeftijdsgroep om daarmee aansluiting en integratie te stimuleren. Achterstand in de leerlijn lossen we op door extra begeleiding vóór de training of in de combinatietrainingen.
- Ieder team heeft een gediplomeerde trainer en/of coach met hockeyervaring.
- De trainer/coach blijft niet vast bij een team, maar wisselt na een tijdje.
- Een training is geslaagd als spelers met een 'rode kop' en een smile van het veld afkomen. Er is zoveel mogelijk balcontact en er is iets geleerd (uitdaging).



concept

## De leerlijn

De opleiding is methodisch opgebouwd rondom wedstrijdthema's (b.v. in bezit komen van de bal, spelen van de bal, verdedigen, scoren). Het aanleren van technieken en tactische principes gebeurt in een logische volgorde en op het meest geschikte moment. Deze methodische opbouw is samengebracht in een doorlopende leerlijn.

De leerlijn helpt ons om structuur te brengen in de hockeyopleiding van HCC. Het is een richtlijn en een ijkpunt waarmee we borgen dat:

- de leerdoelen voor iedereen duidelijk zijn en dienen als kader en leidraad voor de opleiding
- dat binnen de hele club voor alle spelers dezelfde lijn wordt gevolgd. Daarmee wordt de opleiding minder afhankelijk van een individuele trainer/coach en bevorderen we de aansluiting bij de volgende leeftijdscategorie.
- de ontwikkeling van alle individuele spelers gewaarborgd wordt
- de leerdoelen de juiste relatie hebben tot de leeftijdskenmerken (zie bijlage 2). De oefenstof is aangepast aan de leeftijd en ontwikkeling van de speler en wordt het meest effectieve en efficiënte moment aangeboden

### Motorisch/conditionele doelen en cognitieve doelen

Voor het opstellen van motorisch/conditionele en de cognitieve doelen is heel veel materiaal beschikbaar. HCC heeft er daarom voor gekozen de doelen per leeftijdsfase slechts kort en niet te gedetailleerd te beschrijven. De doelen dienen als leidraad; een verdere uitwerking en concretisering van de doelen is te vinden in de verschillende middelen die verderop in dit plan aangegeven worden.

Per leeftijdscategorie zijn 3-4 jaardoelen geformuleerd (zie bijlage 1):

- op motorisch/conditioneel gebied (techniek)
- op cognitief gebied (tactiek)

Er is gebruik gemaakt van de coachbijdehandjes van de KNHB, eerder gemaakte leerplannen van de vereniging, opleidingsplannen van andere verenigingen en de uitwerking van trainingen in de Hockey Academy (pilot). Daarnaast heeft ook een inventarisatie van leerdoelen onder trainers en coaches plaatsgevonden aan het eind van seizoen 2012-2013. Deze inventarisatie is verwerkt in de geformuleerde jaardoelen.

### Sociale/affectieve doelen

In de sociale en affectieve doelen ligt een belangrijke relatie met het Sportiviteit en Respect programma. Momenteel is binnen de vereniging gestart met een eerste aanzet voor dit programma; project Clubcode. Invullen van de sociale/affectieve doelen vindt, vanwege de afstemming, daarom pas in het komende seizoen plaats.

## Team Ontwikkel Plannen (TOP's)

Naast de leerlijn stellen de trainer en de coach samen een TOP vast. Per kwartaal wordt één aandachtspunt vastgesteld waar de spelers, de trainer en de coach in de komende periode aan gaan werken. De trainer/coach kan bij het invullen van de TOP geholpen worden door trainers/coaches met meer ervaring of door begeleiders vanuit het opleidingstraject.

Uiteraard maakt het team ook teamafspraken. Vaak wordt dat gedaan op een startavond van het team. De teamafspraken zijn daarbij in ieder geval gelijk aan de clubcode. Dat is nodig om ook op dit vlak de nodige flexibiliteit en continuïteit van spelers binnen de club te waarborgen.

## Lijn-coördinatoren

De coördinatoren vormen geen aparte commissie; zij zijn te vinden langs het veld en niet (of nauwelijks) aan de vergadertafel. Daarmee weten zij wat er speelt en leeft in een bepaalde leeftijdscategorie en zijn zij informatiebron en vraagbaak voor TC, Commissie Opleidingen en Beleid, coaches, trainers, spelers en ouders.

De kerntaak van de coördinatoren is bewaken en stimuleren dat de leerlijn vanuit de visie HCC in die leeftijdscategorie wordt uitgevoerd door trainers en coaches. Zij helpen de trainers en coaches om de opleidingsvisie van de vereniging te vertalen naar:

- een training; hoe maak ik oefening zwaarder, hoe pas ik oefening aan, welke methodiek kies ik, ....
- een wedstrijd; wat zijn de aandachtspunten voor dit team, hoe breng ik ze daar, tot welk aanwijzingen beperk ik me in deze periode,....

Per lijn (leeftijdsgroep) liggen de accenten voor trainer/coach verschillend en dat vraagt ook om een coördinator met specifieke kwaliteiten.

We hebben de verdeling samengevat in onderstaand plaatje.

Senioren en 2 <sup>de</sup> jr A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestatie</li> <li>• Kader</li> </ul>	PSYCHOLOOG
A en B lijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociaal en tactisch</li> </ul>	<b>IDOOL</b> Boeien en binden Sparring partner
C en D lijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen in een team</li> <li>• Heel veel leren!</li> <li>• Breed, op verschillende posities</li> </ul>	INSTRUCTEUR
E lijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisvaardigheden</li> <li>• Hoe hockey-en we bij Cranendonck?</li> </ul>	<b>SOCIOLOOG</b> Comm. Vaardig → ouders Geduldig
F, HS en Funkey lijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen!</li> <li>• Leren bewegen</li> </ul>	PEDAGOOG

We realiseren ons dat we nogal wat vragen van veel mensen. Niet alleen van de coördinatoren, maar ook van de betrokken trainers, coaches en commissies. Het is geen eenvoudig doel wat we ons gesteld hebben. Toch willen we dit seizoen een start maken met deze werkwijze. De focus voor de lijncoördinatoren ligt daarbij dit seizoen op het uitdragen van onze hockeyvisie.

## Middelen

De vereniging biedt verschillende middelen aan die helpen bij de uitvoering van ons opleidingsplan. De gekozen middelen kennen dezelfde uitgangspunten en sluiten aan bij ons opleidingsplan.

### Trainingsdatabase

Onze trainers en coaches geven aan behoefte te hebben aan een hulpmiddel om meer structuur in de leerlijnen te krijgen van de teams (Workshop P van Prestatie, januari 2013). Iets wat ons daarbij helpt, is het inzetten van trainingsdatabase. Hierin staan de leerdoelen per leeftijdsgroep en concrete uitwerking van de trainingen.

De database is opgebouwd volgens de uitgangspunten van ons beleid en laat zien welke technieken en technisch/tactische aspecten in de verschillende leeftijdscategorieën moet worden aangeleerd. De trainingsdoelen worden per categorie in periodes verdeeld. Ieder trainingsdoel bevat een complete training, waarin die techniek of tactiek wordt aangeleerd en geoefend. De vereniging start dit seizoen met de 'Hockey-academy' van Wouter Tazelaar.

Voor de Funkeygroep maakt HCC gebruik van het bestaande Funkey programma van de KNHB. Het programma sluit prima aan bij de uitgangspunten van HCC en is tot op lesniveau uitgewerkt.

### Opleiding KNHB

HCC streeft ernaar om alle trainers en coaches voldoende hockeytechnische didactische kennis bij te brengen om hun team (op hun niveau) te kunnen leiden en begeleiden.

Alle beginnende trainers krijgen een basiscursus hockeytrainer op de club (2 \* 2,5 uur).

Gevorderde trainers worden gestimuleerd om de door de KNHB georganiseerde cursussen te volgen voor HT2, HT3 of HT4.

Voor startende coaches is er de basisopleiding hockeycoach (2 \* 2,5 uur).

### Begeleiding

Goede oefenstof is nog geen garantie voor een goede training. Een goede begeleiding van trainers en coaches in het toepassen van het opleidingsplan en het gebruik van de beschikbare middelen is van groot belang. Dit levert enthousiaste trainers op en zorgt voor kwalitatief goede trainingen met voor jeugdspelers veel plezier.

Met het begeleiden van trainers en coaches bereiken we een aantal zaken:

- we bieden structuur en zekerheid voor beginnende (en vaak jonge) trainers en coaches
- we laten zien wat we willen (we leggen het beleid in de praktijk uit)
- er komt meer eenduidigheid binnen de vereniging.

De manier waarop we de begeleiding in de praktijk vormgeven is momenteel nog in beraad.

### Hockeyvakblad

Een abonnement op een vakblad helpt ons op de hoogte te blijven van nieuwe ontwikkelingen en om steeds weer geïnspireerd te worden door zaken die om ons heen gebeuren en ontwikkeld worden. Het maakt het bovendien mogelijk om onze eigen visie en ons beleid continue te spiegelen. De KNHB geeft het digitale vakblad 'Hockeyvisie' uit. Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, Jongste Jeugd en/of technisch management. Het doel van het vakblad is informatie en kennis te verspreiden. Per kwartaal worden er 6 digitale artikelen voor de verschillende doelgroepen



gepubliceerd. Door de digitale vorm zijn de artikelen makkelijk te verspreiden onder onze trainers en coaches. Een jaarabonnement van 24 artikelen kost € 35,--.

CONCEPT

## Tot slot

Met een goed opleidingsplan proberen we onze trainingen en de coaching van onze teams te verbeteren. Dat zorgt voor een hogere leer- en trainingswinst voor onze leden en uiteindelijk voor meer speelplezier en tevredenheid. Maar niet alleen onze spelende leden profiteren van een goed opleidingsplan.

Door onze (leer)doelen helder te stellen, weten onze trainers en coaches beter wat er van hen verwacht wordt en waaraan ze met hun team moeten werken. Door het aanbieden van goede (hulp)middelen en begeleiding probeert de vereniging hen daarin te ondersteunen. Wij zijn ervan overtuigd dat onze trainers en coaches zich daarmee met nog meer plezier voor de club en haar leden inzetten. We hopen hen daardoor voor een langere periode voor onze club te behouden, want .....

**goede trainers en coaches verbeteren de club!**

concept

## **Bijlage 1**

### **Leerplan jeugd in hoofddoelen**

In deze bijlage staan puntsgewijs de minimale technieken en tactieken, die Hockeyclub Cranendonck verwacht dat de jeugd geleerd heeft aan het einde van de betreffende periode. Van coaches en trainers wordt verwacht dat zij hier veel aandacht aan besteden en de kinderen de technieken en tactieken uitleggen en stimuleren te gebruiken.

#### **Funkey (<6 Jaar)**

1. Plezier in goed leren bewegen
2. Lopen, rennen, draaien, gooien, vangen, klimmen, touwtje springen, ...
3. Hand-oog coördinatie door knotshockey en ander slagmateriaal.

#### **Hockeyschool (6 Jaar)**

##### Techniek

1. Pushen, flatsen en stoppen (forehand)
2. Drijven forehand
3. Reverse forehand (zowel als techniek in balbezit als om de bal te veroveren)

##### Tactiek

1. Basis spelregels (shoot, bolle kant, maken van een goal)
2. Verleggen van het spel (als het druk is bij de ene goal, probeer je te scoren bij de andere goal)

##### Fysiek

1. Lenigheid (lopen met veranderen van richting)
2. Lopen op de voorvoet
3. Gebogen knieën bij stoppen, pushen, flatsen en drijven van de bal

## **F-jeugd (7 jaar)**

### Techniek

1. Indian dribble
2. Pushen en stoppen in de loop
3. Stoppen (backhand)

### Tactiek

1. Spelregels (zelf pass, afstand houden, ...)
2. Kijken voor het spelen van de bal (hoofd optillen)
3. Overspelen (gebruik reverse als er meer dan één tegenstander voor je staat om de vrije man te vinden).
4. Posities op het veld (6-tal). Spelers op meerdere posities laten spelen.

### Fysiek

1. Snel(ler) van richting veranderen (met bal en zonder bal)
2. Balans (in balans zijn bij push/slag in beweging; mislukte pass is bijna altijd het gevolg van het niet goed gebruiken van de voeten en benen (onbalans)).

## **E-jeugd (8/9 jaar)**

### Techniek

1. Slag (forehand)
2. Harder en sneller flatsen.
3. Drag (of dummy) naar rechst en links (+ altijd versnellen na een passeerbeweging)

### Tactiek

1. Posities op het veld (8-tal)
2. Aansluiten van de linies (geen theekransjes achterin), allemaal meehelpen (aanvallend en verdedigend)
3. Veel tegenstanders voor → forehand reverse/kijken/overspelen.
4. Breedte bij uitverdedigen (links- en rechts-achter stellen zich bij balbezit bij de zijlijn op, middenveld beweegt, ...)
5. Spelers op meerdere posities laten spelen

### Fysiek

1. In de wedstrijd: niet opgeven/iedereen wordt moe, ook de tegenstanders
2. Versnellen als er ruimte is (balovername).

## **D-jeugd (10/11 jaar)**

### Techniek

1. Pushen, Flatsen, Slaan, Stoppen (forehand, sneller, harder, in beweging)
2. Backhand flats, slag
3. Dummy rechts en links (altijd versnellen na individuele actie)

### Tactiek

1. Posities voor een 11-tal (4-3-3 systeem)
2. Spelers op meerdere posities laten spelen
3. In kom uitverdedigen
4. Balbezit (veld groot maken + niet balbezit (speelveld verkleinen))

### Fysiek

1. Zie E-jeugd

## **C-jeugd (12/13 jaar)**

### Techniek

1. Flatsen / slaan forehand
2. Gevarieerde passeerbewegingen (dummy, reverse, jab, ...)
3. Gesloten aannemen (alleen open aannemen als dit echt mogelijk is)

### Tactiek

1. Creëren van 3-hoekjes, beweging zonder bal.
2. Verdedigende strafcorner / aanvallend strafcorner
3. Over rechts aanvallen vanuit gesloten aanname
4. Van speelkant wisselen door achterlangs rond te spelen
5. Spelers op meerdere posities laten spelen

### Fysiek

1. Langzamerhand de snelheid verhogen. Kijken voor het aannemen van de bal en sneller de bal overspelen.

## **B-jeugd (14/15 jaar)**

### Techniek

1. Technieken verbeteren (harder, preciezer, sneller, gevarieerder)
2. Scoop
3. Eventueel ook één-handige technieken

### Tactiek

1. Spelregels (compleet + scheidsrechtersexamen)
2. 4-3-3 systeem + 4-4-2 systeem
3. Positie wisseling in het veld
4. Half-press / full press

### Fysiek

1. Snelheid van trainingsoefening verhogen
2. Specifieke looptrainingen (verbeteren motoriek en conditie)

## **A-jeugd (16/17 jaar)**

### Techniek

1. Technieken verbeteren (harder, preciezer, sneller, gevarieerder)

### Tactiek

1. Veel positiewisselingen in het veld en alle posities bezet houden

### Fysiek

1. Snelheid verhogen

## Bijlage 2 Leeftijdskenmerken

De leeftijdskenmerken geven de accenten aan, die in een bepaalde periode de hoofdrol spelen. Inzicht in de leeftijdskenmerken helpt ons om de juiste stof, op het juiste moment en op de juiste manier aan te bieden.

CONCEPT

	4-7 jaar (Benjamins en F-jeugd)	8-9 (E-jeugd)
<b>Lichamelijk</b>		
	Weinig coördinatie	Coördinatieontwikkeling komt op gang. Leertempo ligt laag.
	Weinig kracht	Bewegingen worden vloeiender en stabiel
	Bewegingen zijn houderig en ongecontroleerd	Geen controle over snelle bewegingen van ledematen
<b>Conditioneel</b>		
	Snel moe, snel weer fit	Maximale lenigheid
	Weinig duurvermogen	Grote bewegingsdrang
	Veel bewegen met korte pauzes	Groot aëroob uithoudingsvermogen (duur)
		Anaëroob kun je overbelasten (sprint)
<b>Verstandelijk</b>		
	Wil graag leren, maar niet te moeilijk	Denken is gekoppeld aan motoriek Moeten zelf bewegen om te begrijpen wat er moet gebeuren
	Kort concentratievermogen, snel afgeleid.	Aanwijzingen aan de omgeving koppelen. Concreet en aanwijsbaar maken (naar zijlijn ipv naar buiten)
	Kan maar op 1 ding tegelijk letten (en dus ook op 1 tegenstander)	Aanwijzingen niet te specifiek (niet in te kleine delen opdelen)
<b>Emotioneel</b>		
	Speels	Gering concentratievermogen
	Grote bewegingsdrang	Gericht op ik, wil graag winnen
	Eigen leefwereld, dus aansluiten bij fantasie	Behoeden voor negatief zelfidee
	Niet prestatie gericht	Interesses wisselen nogal
<b>Volwassene als stimulerend v.b.</b>		
	Al aanspreekbaar op regels en houden die ook precies in de gaten	Leren zich aan regels te houden (spelregels kan wel, ethische regels niet)
	Regels kunnen niet flexibel worden toegepast.	Behoeden voor negatief zelfidee, steun geven bij de ontdekkingstocht.
		Wordt zelfstandiger en ook eigenwijzer
<b>Leeftijdsgenoten</b>		
	Sterk individueel gericht	Individueel ingesteld; spelen voor zichzelf
	Gaat helemaal op in het eigen spel/wereld	Gedrag lijkt vaak asociaal; regels handhaven
	Wil bij een groepje horen	Van ik-gericht langzaam naar 'samen sterker'
		Veilige basis nodig
<b>Training</b>		
	Veel en veelzijdig bewegen met veel kleine pauzes. Ook algemene zaken zoals hindernislopen en spelletjes zonder bal	Veel en veelzijdig bewegen. Uitnodigende situaties en speelse vormen. Veel in beweging. Geen specialisaties; op verschillende plaatsen in het veld leren spelen.
	Training = speelluur Spelen centraal stellen, training moet leuk zijn	Techniek is beperkt, nog moeite genoeg met eigen spel. Wel geïnteresseerd in moeilijke technieken. Veel tijd besteden aan basistechnieken.
	Kunnen niet lang aandacht vasthouden dus afwisseling is belangrijk. Wel veel herhalen.	Bewegingen met weinig veranderingsmomenten. Dus grove bewegingstechniek in veel verschillende situaties. Geen nauwkeurige analyse van de beweging geven maar zelf laten ervaren
	Succes laten beleven	Visueel ingesteld; leren van het voorbeeld (plaatje-praatje-daadje)
		Consequent aanleren hanteren van (hockey)regels. Beperkt inzicht in de spelregels
	Veel niveauverschil	Eenvoudig samenspel
	Groepjes maken op basis van vriendjes	Geen duurtraining



	10-11 jaar (D-jeugd)	12-13 jaar (C-jeugd)
<b>Lichamelijk</b>		
	Optimale coördinatie (elegantier)	Onhandig, weinig coördinatie
	Bewegingen zijn doelmatig gericht	Eenvoudige bewegingen worden dynamischer en nauwkeuriger
	Goede verhoudingen	Door snelle groei wordt het bewegen onhandiger
	Gevoelig voor techniektraining. Technische vaardigheid stijgt snel.	Nieuwe complexe bewegingen nu moeilijk aan te leren (liever eerder)
<b>Conditioneel</b>		
	Gunstige verhoudingen, goed gebouwd	Veel individueel verschil door begin puberteit
	Aëroob gelijk aan volwassene. Overbelasting eigenlijk niet mogelijk.	Aëroob uithoudingsvermogen kan voorzichtig getraind worden
	Hoog leertempo mogelijk	Lenigheid neemt af, grotere blessuregevoeligheid
<b>Verstandelijk</b>		
	Werken met concrete gegevens. Leren door te voelen en te oefenen, en te oefenen, en te...	Kunnen via denken hun eigen bewegingen bijsturen (lichaamsbesef). Technisch leervermogen.
	Leergierig, meer prestatiegericht en kritischer	2 verbale aanwijzingen die niet aan omgeving zijn gekoppeld
	Meer concentratie, nog geen lange abstracte verhalen	4-5 verbale aanwijzingen die wel aan omgeving zijn gekoppeld
<b>Emotioneel</b>		
	Vergelijken met anderen Drang tot presteren	Afzetten tegen volwassen wereld
	Onbezorgd, snel afgeleid Concentratie op korte termijn.	Spontane bewegingsdrang daalt Motivatie is een probleem
	Zelfstandiger en trots op eigen prestatie	Meer zelfkritiek, op zoek naar zichzelf, onzeker
	Driftmatige neemt af, meer bezinning	Ervaren lichaam als belemmerende factor
	Jongens wilder (plaats in de groep), meisjes gericht op gevoelsleven	Behoeftte aan afspraken, rechten en plichten (geen preken)
<b>Volwassene als stimulerend v.b.</b>		
	Eenduidige normen zijn van groot belang	Autoriteit wordt vaak niet geaccepteerd
	Autoriteit wordt minder vanzelfsprekend (kritischer)	Behoeftte aan enthousiasme en opbouwende kritiek
	Voortrekken wordt erg kwalijk genomen	Groeiende zelfverantwoordelijkheid
	Leiding moet vraagbaak zijn, tot helpen bereid en geduldig	Snel geïrriteerd en beledigd
<b>Leeftijdsgenoten</b>		
	Via spel is saamhorigheid te kweken. Wordt meer een teamplayer.	Krijgen de rol van vertrouwensfiguur Sterke binding
	Gevoelig voor vergelijk met anderen	Kleine groepjes worden gevormd
	Binding met groep is groter, er ontstaat een groepsgevoel.	Leidersrol heeft grote invloed
	Waardering voor prestaties gewenst	
<b>Training</b>		
	Ideale leeftijd om (nieuwe) technieken te leren. Basistechnieken eerst grof aanleren en daarna verfijnen. Ze vragen om technische aanwijzingen.	Hoger tempo
	Geven van een goed voorbeeld is zeer belangrijk	Snelheid en duurtrainingen Geen verzurende oefeningen
	Aandacht voor behendigheid, coördinatie, snelheid en reactievermogen.	Wedstrijdgericht
	Geen duurtraining.	Tactiek nu aanleren
	Veel aandacht voor ordening op het veld en taakverdeling. Spel- en partijvormen kiezen waarbij kinderen ervaren dat samenwerken belangrijk is.	Niet te veel nieuwe dingen aanleren, maar beheerste oefenen/verstevigen/uitbouwen
	Positie- en partijspelen De wedstrijd is belangrijk.	Goede warming-up!

	14-15 jaar (B-jeugd)	16-17 jaar (A-jeugd)
<b>Lichamelijk</b>		
	Stagnatie (stop in de groei) in techniek. Stabiliseren van techniek is belangrijkst.	Herstel van harmonische motoriek. Er is weer ritme en stabiliteit in de beweging.
	Tijdelijk verminderd motorisch leervermogen (voornamelijk bij jongens)	Uitbreiding van individuele technische kwaliteiten mogelijk
	Uitgebreid aandacht voor motorische grondeigenschappen.	
<b>Conditioneel</b>		
	Toename van belastbaarheid	Duidelijke vooruitgang in kracht en snelheid.
	Krijgen meer kracht	Fysiek en techniek vrijwel onbeperkt trainbaar.
		Hoge belasting afstemming op trainingstoestand van het individu.
<b>Verstandelijk</b>		
	Krijgen meer aandacht voor het 'waarom' van bewegingen.	Hebben een meer afgewogen tactisch inzicht. Teamtactiek en individuele acties zijn afgewogen in collectief belang
	Toename in inzicht in technische problemen en tactisch handelen.	Complexe oefensituaties worden begrepen.
	Maken scherp onderscheid tussen individuele en groepstactiek.	
<b>Emotioneel</b>		
	Onrustig	Behoeftte aan stabiliteit voor hun motivatie en bij het vinden van de juiste rol in het elftal.
	Motivatie kan erg wisselend zijn	Prestatiegericht
	Streven naar zelfstandigheid	
<b>Volwassene als stimulerend v.b.</b>		
	Behoeftte aan een positieve benadering	Training afstemmen op individuele motivatie. Rekening houden met grote verschillen in motivatie.
	Ook aandacht voor zaken die buiten het hockey spelen.	Sociaal/pedagogische oplossingen zoeken voor conflictsituaties.
	Sfeergevoelig	Laat spelers meedenken, meepraten en meebeslissen
<b>Leeftijdsgenoten</b>		
	Belangen van het elftal staan soms haaks op de persoonlijke denkbeelden.	Behoeftte aan een gemeenschappelijk referentiekader (iedereen moet over hockey min of meer dezelfde gedachten hebben).
<b>Training</b>		
	Leertempo aanpassen aan individuele verschillen	Persoonlijke benadering
	Eenhandige technieken, hoge bal trainbaar	Afstemming op de individuele technische kwaliteiten van spelers (maatwerk).
	Tactiek kan meer theoretisch benaderd worden; ze kunnen spelsituaties analyseren.	Alle mogelijke complexe oefenvormen.
	Duurtraining met stick en bal wordt mogelijk	Naast duurtraining ook tempotraining (intervalmethode) mogelijk.
	Streven naar zelfstandigheid inpassen binnen het functioneren in een groep	Regelmatig afstemmen of de persoonlijke motivatie nog aansluit (bij training en wedstrijd).