

# De 5 GOUDEN REGELS

## voor een TOP trainer

Als hockeytrainer sta je voor een hele mooie taak: Kinderen net zo enthousiast maken voor de hockeysport als jij bent en hen een zo goed mogelijk hockeyopleiding aanbieden. Dat klinkt heel gemakkelijk, maar niets is minder waar. Daarom krijgen jullie, naast de inloggegevens van de Hockey Academy, van hockeyclub Cranendonck “De 5 GOUDEN REGELS voor een TOP trainer”. Een aantal handreikingen waardoor het geven van hockeylessen een stuk gemakkelijker wordt. Als er nog vragen, opmerkingen of aanvullingen zijn, dan kan dit gemaïld worden naar de combinatie-functionaris Jerney Drieman [combinatiefunctionaris@hccranendonck.nl](mailto:combinatiefunctionaris@hccranendonck.nl). Veel plezier en succes ermee!

### 1. Trainersgedrag

Als trainer ben je het voorbeeld voor de hockeyers; zij kijken tegen jou op. Laat zien dat je enthousiast bent en hen graag iets wil leren. Geef hen het goede voorbeeld zodat zij dit gaan overnemen. Denk daarbij aan de onderstaande punten.

- **Kleding;** Zorg ervoor dat je sportkleding draagt, sportschoenen aan hebt en een hockeystick meeneemt. Controleer bij kinderen of ze hun scheenbeschermers aan en hun bitje in hebben.
- **Kom op tijd;** Zorg ervoor dat je eerder op het veld bent dan de kinderen. Je kan kinderen niet kwalijk nemen dat ze te laat komen als je zelf ook niet op tijd de les hebt klaarstaan.
- **Respect;** Ga respectvol met anderen om. Benader kinderen positief en accepteer verschillen in niveau (zowel motorisch als sociaal). Geef wel aan waar je grenzen liggen en wijs kinderen op onrespectvol gedrag zoals door de uitleg heen praten en anderen uitlachen of beledigen. Hockey is tenslotte een teamsport en iedereen moet zich prettig voelen in het team. Als kinderen meerdere malen jouw grenzen overschrijden en je dit ook hebt aangegeven, zet ze dan gerust even uit de les. Spreek voordat ze weer mogen meedoen even goed af wat je van hen verwacht.
- **Sportiviteit;** Leer kinderen om het andere team te bedanken na de wedstrijd. Na het partijtje wordt er niet meer gemopperd op anderen. Tips geven voor een volgende keer is een betere oplossing. Benadruk altijd de olympische gedachte: Meedoen is belangrijker dan winnen! Vraag bijvoorbeeld of ze het leuk vonden of goed hun best hebben gedaan en zeg dan dat het daarom gaat.
- **Aandacht voor iedereen;** Zorg ervoor dat iedereen tijdens de training genoeg aandacht krijg. Geef liever persoonlijke aandacht (tijdens een oefening langslopen om tips te geven) dan in groepsverband. Vertel bij een correctie wat kinderen WEL moeten doen in plaats van wat ze NIET moeten doen want hier hebben ze veel meer aan. Benader kinderen altijd positief. *Voorbeeld: ‘Ik zie dat de flats al veel beter gaat dan net, maar als je je handen dicht tegen elkaar doet boven aan de stick, dan gaat de bal nog harder’.* In plaats van: *‘Niet je handen uit elkaar bij het flatsen hè’.*
- **Complimenten geven;** Geef kinderen complimenten. Je geeft een kind een blijk van waardering. Kinderen groeien enorm van complimenten en gaan nog harder hun best doen om weer een compliment te krijgen. Je kan complimenten geven over techniek en spelinzicht maar ook over inzet, samenspel, sportiviteit, behulpzaamheid enz. Iedereen is wel ergens goed in!

## 2. Voorbereiding & aanpassing

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bij hockeyclub Cranendonck wordt jullie veel voorbereidend werk bespaard doordat de lessen uit de Hockey Academy gegeven worden. Natuurlijk is het wel belangrijk om deze van tevoren even goed door te kijken. Denk daarbij aan het volgende.

- **Uitvoerbaarheid**; Is de oefening uitvoerbaar met het team (denk aan groeps grootte, veldgrootte, persoonlijke vaardigheden).
- **Knelpunten**; welke stukken in de oefening kunnen zorgen voor moeilijkheden? Dit kunnen moeilijkheden zijn in de organisatie (oefening loopt niet lekker door) of persoonlijke problemen (kinderen beheersen een vaardigheid nog niet).
- **Aanpassingen**; bedenk van tevoren een paar aanpassingen om de eventuele knelpunten te verhelpen. Hiervoor is TRAD het perfecte hulpmiddel.
  - o **Tempo**: van langzaam naar snel
  - o **Richting**: van rechtdoor naar zijwaarts
  - o **Afstand**: van klein naar groot
  - o **Druk**: van weinig druk naar veel druk (bijv. tijdsdruk, tegenstander, etc.)
- **Uitbreiden**; Als een oefening goed loopt, kan je de oefening moeilijker maken (dit hoeft niet meteen voor de hele groep, je kan ook iedere individu een andere opdracht geven). Ook dit kan met behulp van TRAD. Als je het moeilijk vindt om een oefening tijdens de les aan te passen, zorg er dan voor dat je van tevoren al een paar alternatieven bedacht hebt.
- **Leerdoel uit wedstrijd**: Als uit een wedstrijd is gebleken dat een bepaalde techniek of spelsituatie extra aandacht nodig heeft, kan een oefening uit de les in de Hockey Academy aangepast of weggelaten worden. Let er wel op dat je niet steeds dezelfde oefening vervangt.

## 3. Uitleg geven

Uitleg geven lijkt heel simpel, maar niets is minder waar. Kinderen zijn snel afgeleid tijdens de uitleg en hebben een korte spanningsboog. Hieronder een paar handige tips om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk kinderen de uitleg meekrijgen.

- **Positie**: Zorg ervoor dat de kinderen altijd met de rug naar de zon staan zodat ze kunnen zien wat er gebeurt. Ook is het handig als de kinderen zo min mogelijk afgeleid worden door anderen (zet ze bijvoorbeeld met de rug naar een andere groep toe). Laat de kinderen naast elkaar staan zodat iedereen het kan zien en er niemand op de 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> rij staat. Voor kinderen is dit het makkelijkste als ze een concrete plek krijgen aangewezen (bijv. witte lijn of bij een hoedje. Maak tijdens de uitleg oogcontact met alle kinderen.
- **Plaatje – praatje – daadje**: Laat zien wat de opdracht is, vertel wat de opdracht is en laat de kinderen de opdracht uitvoeren. Nadat kinderen aan de slag zijn geweest, één criteria van de techniek benadrukken (deze staan ook genoemd in de Hockey Academy) en alleen hierop feedback geven als de kinderen verder gaan oefenen. Als dit ook goed gaat eventueel nog een criteria toevoegen.
- **Hulp van kinderen**: Laat kinderen helpen bij het voorbeeld als ze een techniek al kennen of heel goed hun best hebben gedaan (als beloning). Alle kinderen willen wel het voorbeeld geven dus waarschijnlijk luisteren ze dan beter naar de uitleg. Wel samen controleren of de uitgeoefende techniek voldoet aan de criteria. Ook kan je vragenderwijs criteria van een techniek herhalen. Hierdoor activeer je de kinderen tijdens de uitleg en raken ze minder snel afgeleid.

## 4. Organisatie

Een goede organisatie zorgt voor veel tijd om te hockeyen. Houdt hierbij, net als bij het uitleg geven, rekening met de zon en andere afleidingen (andere teams die trainen of ouders langs de kant). Hieronder staan nog een aantal specifieke hulpmiddelen om de organisatie van de les zo goed mogelijk te laten verlopen.

- **Organisatie met behulp van de 5 W's:** De 5 W's zijn handig om te controleren of je aan alles in je organisatie hebt gedacht.
  - o Wie; Welke tweetallen/ groepjes
  - o Wat; Welke techniek/ oefening
  - o Waar; Waar op het veld (bijv. bij een lijn/ dopjes)
  - o Wanneer; Wanneer mogen ze met de oefening beginnen?
  - o Wat daarna; Wanneer is de oefening klaar en wat moeten de kinderen dan doen?  
*De laatste is heel belangrijk voor de veiligheid; hoe lopen kinderen terug van een oefening zonder dat ze in de baan van de bal of van spelers lopen.*
- **Intensiteit:** Kinderen leren hockeyen door veel balcontact te hebben. Laat ze daarom ook zoveel mogelijk balcontact maken. Zorg voor zo min mogelijk wachtende kinderen en zet een oefening, zodra deze duidelijk is, een tweede keer uit om de intensiteit en het balcontact te vergroten.

## 5. Opbouw & Evaluatie

Hieronder is te lezen hoe de opbouw van de les er altijd uitziet. Ook wordt er aandacht besteed aan het evalueren van de les. Door te evalueren is het voor jezelf duidelijker wat er goed ging (top) en wat de volgende keer beter kan (tip).

- **Warming-up – Kern 1 – Kern 2 – Partijvorm:**
  - o Warming-up: De warming-up is bedoeld om de spieren op te warmen en om in de sfeer van de les te komen. Als de warming-up uit de Hockey-Academy hier niet aan voldoet, begin dan eerst met een tikspel (altijd bij de jongste jeugd). Gebruik het liefst hockeymaterialen om in de sfeer van de les te komen en laat kinderen die getikt zijn zo snel mogelijk weer meedoen.
  - o Kern 1: Dit is het technisch-tactische gedeelte van de training. Er wordt een bepaalde techniek geoefend in kleine groepjes. Let hierbij op de criteria van de techniek.
  - o Kern 2: Dit is het tactisch-technische gedeelte van de training. Er wordt een spelsituatie geoefend waar een bepaalde techniek in toegepast wordt. Let hierbij op de criteria van de spelvorm en herhaal de criteria van de techniek.
  - o Partijvorm: De les wordt afgesloten met een partijvorm. Geef de kinderen als team een doel tijdens het spel en geef alleen op dit doel feedback. Eventueel ook één individueel doel geven per kind (bijv. stick altijd met 2 handen vasthouden). Als trainer blijf je de beide teams coachen en positief stimuleren.
- **Evaluatie met 4x L:** Evalueren is belangrijk om een betere trainer te worden. Alles dat goed ging kan je blijven doen en voor dingen die minder goed gingen, bedenk je verbeterpunten. Hiervoor kan je jezelf de volgende vragen stellen die ook wel te onthouden zijn als 4x L:
  - o Liep de training? Kijk kritisch naar de organisatie van de les. Denk hierbij ook aan de veiligheid.
  - o Lukken de gegeven opdrachten: Zijn de doelen van de training bereikt?
  - o Leren de kinderen iets: Zie je verbetering en hebben de kinderen het idee dat ze iets hebben geleerd?
  - o Hebben ze lol gehad: Vonden de kinderen het een leuke training en komen ze graag volgende week terug?
- **Contact met coach:** Houdt contact met de coach om te vragen waar in de trainingen extra op gelet moet worden en of hij/ zij vooruitgang ziet bij de spelers.