

**BELGIUM**  
**HOCKEY**  
**4 LIFE**



# VOORWOORD

*De hockeysport kent een gigantische groei. Clubs tellen steeds meer leden, en onze federatie telt steeds meer clubs. De sterke ontwikkelingspolitiek waarbij hockey een nationaal bekende sport werd, leidt ondertussen tot meer dan 43 000 beoefenaars.*

*Als Vlaamse Hockey Liga streven we ernaar zoveel mogelijk mensen aan het sporten (lees: hockeyen) te zetten, en dit voor een zolang mogelijke periode. De sportieve successen van de nationale Red Lions en Red Panthers illustreren de kennis en expertise binnen de federatie in de begeleiding van onze toptalenten.*

*De basis van onze sport ligt evenwel in de (jeugd)werking van de clubs; het is immers in de eerste plaats de opdracht van de clubs om haar (jeugd)leden op te leiden.*

*De Vlaamse Hockey Liga biedt daarbij een belangrijke hulp.*

*In de eerste plaats schrijft zij opleidingen voor trainers uit.*

*Het doel van zo'n opleiding is trainers leren hoe ze hun technische en tactische beheersing van de sport op een didactisch verantwoorde wijze kunnen overbrengen op hun sporters. Per opleidingstraject zijn er vier opleidingsniveaus: Initiator, Instructeur B, Trainer B en Trainer A.*

*Naast de trainers wil de liga ook de clubs, via de technisch-verantwoordelijken van de jeugdscholen, ondersteuning bieden.*

*In het streven naar een "leven lang hockeyen" heeft de federatie nu een opleidingsplan geschreven, waarbij aandacht wordt besteed aan elke fase in de ontwikkeling van een speler, en dit op fysisch, technisch, tactisch én mentaal vlak. In die verschillende ontwikkelingsfasen wordt in het bijzonder gelet op de blessurepreventie voor de sporter.*

*Het resultaat daarvan heeft u vandaag in handen:*

*"Hockey 4 Life" is het allereerste opleidingsplan dat op een overzichtelijke manier beschrijft welke fasen een actieve hockeyspeler doormaakt, en aan welke punten technisch directeurs, trainers, coaches én ouders aandacht moeten besteden in de ontwikkeling van een beginnende hockeyspeler tot een seniorspeler op elite-of recreatief niveau.*

*De realisatie van "Hockey4Life" is het werk van een team specialisten en coördinatoren, met hulp van Sport Vlaanderen, die daarvoor de financiële middelen ter beschikking stelde.*

*Benjamin Van Hoof en Murray Richards zijn de architecten van dit plan. Zij hebben het algemeen kader geschreven dat gebaseerd werd op het LTAD model en hebben het technische en tactische luik volledig uitgewerkt. Daarin werden ze ondersteund door de leden van de Sportcommissie van de Koninklijke Belgische Hockeybond (Lisa Lethford, Anne-Sophie Descheemaekere, Emily Calderon, Gilles Verdussen, Alain Geens, Maxime Bergez).*

*Wij danken ook de auteurs van het belangrijke "fysische deel", Jan Geerts en Joeri Beunen, en zijn zeer verheugd beroep te hebben kunnen doen op de expertise van Dr Lennert Goossens van UGent m.b.t. het luik 'blessurepreventie voor sporters'.*

*Hun gezamenlijke inbreng betekent een aanzienlijke meerwaarde voor dit opleidingsplan.*

*Verder wil ik ook Andreas Prause bedanken voor het delen van zijn kennis op het mentale vlak, dat in onze opleidingen vandaag nog (te) vaak stiefmoederlijk behandeld wordt, terwijl het daarin een zeer belangrijk aspect vormt.*

*Tot slot wil ik de Directeur Sportkaderopleidingen van de VHL, Roy Brocken, de sporttechnisch coördinator van de VHL, Cindy Vanduffel en de project manager van de Franstalige Hockey Liga, Jérôme Robyns van harte bedanken voor hun coördinerende rol die tot dit fantastisch resultaat heeft geleid.*

*Wij vertrouwen erop alle clubs hiermee een belangrijke leidraad voor hun jeugdwerking aan te bieden, en beschouwen dit als een 'levend' document, dat we in de loop van de komende maanden en jaren zullen blijven voeden met bijkomende adviezen.*

**We wensen jullie alvast veel succes!**

*Met sportieve groeten,*

**Christoph Van Dessel**  
Secretaris-generaal  
Vlaamse Hockey Liga



# WELKOM

Hockey4Life is ontwikkeld om clubs, coaches en trainers te begeleiden in hun zoektocht naar een kwalitatief hoogstaande jeugdopleiding voor hockeyspelers in de Belgische clubs.

## **Waarom hebben we een opleidingsplan nodig in België?**

Internationale successen van de nationale teams, een zeer sterke ledengroei in de voorbije 10 jaar en het ontstaan van nieuwe clubs verspreid over het ganse land,... deze positieve wendingen brengen ook veel vragen met zich mee. Hockey4Life biedt een antwoord op de meeste sportieve vragen.

- Hoe ontwikkelt een speler zich op een verantwoorde manier naar een individuele (top) hockeyspeler?
- Wanneer moeten we technische en tactische skills trainen?
- Op welke leeftijd kunnen we starten met fysieke trainingen?
- Welke mentale ondersteuning heeft een speler nodig?
- Wat is de juiste balans tussen trainingen en wedstrijden?
- Hoe kunnen we blessures verminderen?

## **Wat is de nationale strategie om Belgische hockeyspelers te ontwikkelen en te laten evolueren doorheen hun sportleven?**

Hockey4Life is een combinatie van het Long Term Athlete Development (LTAD)\*-model (vergelijkbare programma's van internationale golf-, rugby-, tenniserfederaties) en de expertise van verschillende High Performance managers, trainers en coaches.

Deze strategie ligt aan de basis van het eerste Belgische hockey opleidingsplan: Hockey4Life.

## **Wat is het doel van dit document?**

Hockey4Life verzekert een veilige en gestructureerde ontwikkeling van jonge hockeyspelers in Belgische hockeyclubs vanaf de ontwikkeling van een beginnende hockeyspeler, naar een senior speler tot op het elite niveau of veteranenniveau.

Hockey4Life informeert ouders, coaches, trainers en clubs om hen beter bewust te maken van de opleiding die spelers nodig hebben.

Het logische gevolg hiervan is een verbetering van het hockeyspel in België, waarbij we spelers motiveren om hun hele leven hockey-actief te zijn. Deze nationale verbetering kan behaald worden door het begrijpen van de mogelijkheden en benodigdheden van spelers gedurende elke fase van hun ontwikkeling met als doel een meer speler-gecentreerde ontwikkeling te creëren.

Hockey4Life beschrijft de verschillende fases die een speler moet doorlopen als actieve hockeyspeler.

Dit opleidingsplan lijst de verschillende "skills" op die geleerd moeten worden tijdens elk van deze fases.

Om een goede hockeyspeler te worden moet een atleet gedurende deze verschillende fases opgeleid worden in de onderstaande gebieden:

**Technisch / Tactisch / Fysisch / Mentaal**



# S

- Internationale successen
- Professionele clubs met goede infrastructuur
- Sterk versnelde ledengroei
- Verschillende buitenlandse invloeden (spelers/coaches)
- Technische spelers
- Goed fysiek niveau



# W

- Nood aan nieuwe clubs/infrastructuur
- Beperkt aantal velden/ruimte
- Gebrek aan (top)sportcultuur in België.
- Geen nationale hockeystijl
- Weinig aandacht voor "basic skills"
- Focus meer op winnen dan ontwikkelen
- Onopgeleide coaches/trainers voor de (jongste) jeugd



# O

- Steun van de regering en sponsors
- Olympische sport
- Samenwerking tussen clubs
- Nationaal opleidingsplan
- Wetenschappelijk onderzoek voor LTAD
- Inbreng High-Performance Staff
- Verdere ontwikkeling van opgeleide hockeycoaches



# T

- Wantrouwen (club-club, club-federatie)
- Winnen boven ontwikkelen
- Verhoging van blessures bij de jeugd
- Burnout / dropout



## Wat is de oplossing?

# HOCKEY 4 LIFE

### ***Moedig multi-sport/multi-positioneel/multi-move aan op jonge leeftijd.***

Grote focus op zeer specifieke hockeytechnieken vroeg in de ontwikkeling van een speler, kan resulteren in fysiek slecht voorbereide spelers met een groot risico op blessures. Een multi-sport aanpak is bewezen te resulteren in het meeste succes voor zowel recreatieve als elite spelers! Spelers moeten eerst alle fysieke, technische en tactische vaardigheden leren. Dit is onmogelijk als er beperkt wordt tot één doel in het begin van hun hockeyleven. Vroege specialisatie is ook een gevaar in deze sport, vaak voorkomend bij keepers.

### ***Focus op perfectioneren van de voornaamste basic skills.***

Hockey is een complexe sport, met een zeer groot aantal technische en tactische vaardigheden ter beschikking van trainer en speler. Om echter successen te behalen in het hockey, zijn de basisvaardigheden de belangrijkste. Het goed onder de knie hebben van de rechtopstaande aannames, push, shot, drijven en 1v1 (verdedigend en aanvallend) is de basis voor elke speler. Deze elementen worden vaak over het hoofd gezien bij het ontwikkelen van spelers van alle niveau's. De focus op het perfectioneren van deze basisvaardigheden vanaf een jonge leeftijd zorgt voor een sterke basis voor de toekomstige meer gevorderde technische vaardigheden, gespecialiseerde vaardigheden, fysieke en mentale vaardigheden.

### ***Geef spelers de ruimte om de benodigde skills te ontwikkelen.***

Gebrek aan de juiste hockey-infrastructuur (vb. voldoende ruimte op het veld) voor een beginnende hockeyer resulteert in minder plezier en minder leermogelijkheden. Om alle basistechnieken te ontwikkelen moet er voldoende ruimte zijn. Een gevolg van deze te kleine afstanden is het gebrek aan een goed shot bij (te) veel spelers in België, alsook de voorkeur om in duel te gaan in plaats van in de ruimte te spelen. Dit wil zeker niet zeggen dat trainen in kleine ruimtes steeds een slechte zaak is, maar het is belangrijk om te variëren tussen kleine en grote ruimtes om alle vaardigheden aan te leren.

### ***Focus op ontwikkeling, moedig spelers aan om te willen winnen, niet om te moeten winnen.***

De focus ligt nog steeds teveel op het winnen van de weekendwedstrijd. Hierdoor worden de trainingen voornamelijk gebruikt als voorbereiding op deze wedstrijden in plaats van op de hockey-ontwikkeling van de speler en aldus ontstaan er slechte gewoonten. Voor de jeugd moet het opleidingsplan zoveel mogelijk op maat gemaakt worden voor de ontwikkelingsleeftijd van de individuele speler en niet alleen op de teamprestatie. Bij vele opleidingsplannen benut men regelmatig niet alle kansen om optimaal te trainen. Spelers moeten de vaardigheden leren in directe link met wat hun lichaam en brein kan verwerken.



Wat is de oplossing?

# HOCKEY 4 LIFE

***Investeer in de volgende generatie. Gebruik opgeleide trainers/coaches voor de jongste jeugd en zeker voor beginnende hockeyers.***

Bij verschillende clubs worden de meer ervaren trainers/coaches op de oudere teams gezet, en de minst ervaren trainers op de jongste jeugd. Bij die jongste jeugd is de kwaliteit van de trainer evenwel cruciaal. Als er gestreefd wordt naar langetermijnsuccessen, dan moet er geïnvesteerd worden in de jongste jeugd door ervoor te zorgen dat deze trainers goed opgeleid worden om met deze leeftijdscategorieën te werken.

***Wees de beste in wat we goed doen. Verdedigen, steal en counter!***

Het Belgische hockey succes van de voorbije 10 jaar is gebouwd op een sterke defensieve structuur, met snelle, technische acties naar voren. Om de succesvolle ontwikkeling van elitespelers te bestendigen, moet in de jeugdopleiding deze stijl ook worden omarmd. Een succesvol internationaal sportief plan kan alleen maar bestaan door een goed nationaal sportplan.



# De SPELER

## Waarom kiezen kinderen voor hockey?

- Om zich te amuseren
- Om opwinding te ervaren
- Om met vrienden te zijn of nieuwe vrienden te maken
- Om zich goed te voelen
- Om geaccepteerd te worden
- Om nieuwe vaardigheden te leren en zichzelf te verbeteren
- Om deel uit te maken van een ploeg
- .....

Er zijn **meer dan 25.000 jeugdspelers in België**. Dat is meer dan de helft van het aantal hockeyende leden in België.

De toekomst van het Belgische hockey hangt af van de jeugd en voornamelijk van de coaches en clubs die verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling van deze jonge spelers.

Voor de meeste beginners zal hockey steeds een recreatieve sport blijven. Enkel een klein percentage zal doorstoten naar het eliteniveau.

Kinderen gaan zich meer inzetten en doorgaan met hockeyen als ze zich amuseren en als ze effectief ervaren wat ze verwachten.

Een goed opleidingsplan binnenin de clubs moet kinderen ontwikkelen op de volgende belangrijke onderdelen:

### Technisch / Tactisch / Fysisch / Mentaal



**De ondersteuning van de ouders is cruciaal om kinderen zolang mogelijk te laten hockeyen!**



# De OUDER

## Waarom kiezen ouders voor hockey?

Sport is een zeer goed middel om enkele levenslessen te leren. Het gaat niet altijd over winnen, het gaat over de kinderen herbruikbare vaardigheden aanleren die ze later kunnen gebruiken in verschillende situaties in het leven. Naast de reden waarom kinderen kiezen om te hockeyen, is dit een andere belangrijke drijfveer waarom ouders hun kinderen aanmoedigen om een teamsport zoals hockey te spelen.

### Deze herbruikbare vaardigheden omvatten:

- Teamwork – het belang van samenwerken om een gemeenschappelijk doel te bereiken
- Hoe je een leider wordt
- Hoe doelen zetten en deze behalen
- Respect
- Verliezen wil niet zeggen dat je gefaald hebt, het betekent dat je iets geleerd hebt
- Nooit opgeven
- Omgaan met succes en mislukking
- Hoe tijd efficiënt te gebruiken
- Omgaan met tegenslagen
- Verder gaan na een mislukking
- Fit en gezond zijn is belangrijk – hoe je lichaam verzorgen
- Hard werken helpt je bij het halen van je doelen
- Omgaan met stress en druk
- Discipline

Hockey kan een zeer goede investering zijn. Kinderen ontwikkelen eigenschappen die ze heel hun leven kunnen gebruiken.

Uiteraard hopen we dat ouders voor hockey kiezen om dezelfde redenen als hun kinderen, ondanks het feit dat dit regelmatig niet het geval is.

### Enkele veel voorkomende problemen met ouders:

- Te veel focus op winnen
- Hun kinderen te vroeg 'pushen' om zich te specialiseren in 1 enkele sport
- Hun eigen sportieve droom beleven door hun kinderen
- Te veel invloed uitoefenen in de pure hockey-ontwikkeling van hun kinderen



RISK







## ***Waarom kiezen ouders voor hockey?***

De ideale situatie is wanneer een kind plezier beleeft en de ouders hen ondersteunen in deze hockeybeleving.

Ouders kunnen hun kinderen helpen door hen aan te moedigen om naast het hockey nog andere sporten te beoefenen, zeker op jongere leeftijd. De rol van de ouder is hun kind te begeleiden door zichzelf te verdiepen in de hockeysport op de 4 grote gebieden (Technisch - Tactisch - Mentaal - Fysisch)!

Ze moeten aan de verleiding weerstaan om tijdens een wedstrijd- of trainingmoment de speler te coachen en/of instructies te geven.

Ouders kunnen een hoge standaard zetten voor de belangrijkste waarden in sport zoals respect, fair play, leren en samenwerken.

Het is belangrijk dat de ouders begrijpen dat hun kinderen hun motivatie zullen verliezen wanneer ze voelen dat ze de verwachtingen van hun ouders niet kunnen inlossen en al zeker niet als dit zeer resultaat- en prestatiegebonden is. Soepel zijn in de verwachtingen doorheen de verschillende fases van de ontwikkelingen van het kind zal zowel ouder als kind helpen om op dezelfde lijn te zitten qua verwachtingen en ambities. Dit is cruciaal in het zetten van realistische en haalbare doelstellingen.

# TASK



# De TRAINER



**Trainers trainen, coaches coachen.** Veel clubs en ploegen werken met 1 persoon voor beide rollen, toch is het belangrijk de rol van de trainer goed te begrijpen.

De trainer heeft vergevorderde ervaring en kennis over de topics die gezien worden tijdens de trainingssessies. Clubs kunnen kiezen om gebruik te maken van **hockeytrainers, fysieke trainers, pc trainers en uiteraard keepertrainers.**

Een goede trainer blijft investeren in zijn eigen opleiding en ontwikkeling.

Trainers geven hun kennis door aan de spelers tijdens een trainingssessie. Het proces kan uiteraard variëren afhankelijk van trainer (en club).

Een goede trainer is meer dan alleen maar een leerkracht die instructies geeft.

Een goede trainer is **interactief bezig met zijn spelers tijdens de sessie.** Ze werken individueel en in groep. Ze motiveren, demonstreren, corrigeren en waar nodig disciplineren ze de groep om ervoor te zorgen dat de objectieven van de training bereikt worden.

De trainer moet er steeds voor zorgen dat de spelers in een veilige omgeving kunnen trainen.

Het succes van een trainer kan gemeten worden aan de vaardigheden die een speler heeft geleerd gedurende het ganse jaar, ongeacht het wedstrijd- of teamresultaat.

Trainers werken met een jaar-, maand- en sessieplanning zodat de spelers zich blijven ontwikkelen op de 4 grote gebieden doorheen het seizoen.

De trainer doet dit aan de hand van een wedstrijdgebaseerde benadering om spelers te **ontwikkelen op technisch, tactisch, fysisch en mentaal vlak.**

Als een ploeg een verschillende trainer en coach heeft, moet de **communicatie tussen de trainer en coach** gelinkt zijn aan de ontwikkeling van de spelers en niet aan het winnen van wedstrijden.

***Trainers zijn essentieel in de ontwikkeling van de spelers, zeker op jonge leeftijd.***



# De COACH

## De rol van de coach is anders dan die van de trainer.

Een coach houdt zich ook bezig met alle elementen waarop een speler zich moet ontwikkelen (technisch, tactisch, fysisch en mentaal), maar daarnaast heeft hij ook de rol om een **effectieve ploeg te creëren**.

Goede coaches passen hun coachingstijl aan de ploeg aan. Ze proberen de best mogelijke omgeving te creëren voor alle spelers om te participeren en ervaringen op te doen tijdens hockeysessies en -wedstrijden.

De coach heeft de verantwoordelijkheid om alle spelers evenveel aandacht te geven.

## Kwaliteiten en benodigdheden van een Top Coach:

### Geduld

Een topcoach begrijpt dat niet alle spelers zich ontwikkelen op dezelfde snelheid/manier. Hij zorgt ervoor dat elke speler uitgroeit tot de speler die hij/zij kan worden.

### Respect

Een topcoach erkent dat iedereen uniek is en behandelt iedereen met respect en als een individu.

### Aanpassingsvermogen

Een topcoach heeft een flexibele benadering tot het coachen (1 maat past niet voor iedereen) en bezit de mogelijkheid om dit naar spelers, ouders en club door te communiceren.

### Organisatorisch

Een topcoach erkent de belangrijkheid van voorbereiding en plannen met een directe link naar de individuele en teamontwikkeling.

### Veiligheid

Een topcoach zorgt er als eerste prioriteit voor dat elke sessie of wedstrijd, ongeacht de leeftijd, grootte van de groep of spelniveau, veilig verloopt.

### Kennis

Een topcoach investeert in zijn eigen opleiding zodat hij/zij ervoor zorgt dat de informatie die hij/zij doorspeelt naar de spelers toe up-to-date en accuraat is.

De leeromgeving die hij/zij creëert is toegankelijk maar van het hoogste niveau.

De nodige zelf-reflectie is aanwezig om ervoor te zorgen dat ook de coach zich steeds opnieuw verder blijft ontwikkelen.



**Als een ploeg een verschillende coach en trainer heeft, moet de communicatie tussen de coach en trainer gelinkt zijn aan de ontwikkeling van de spelers en niet aan het winnen van wedstrijden.**



# De CLUB

Elke club heeft de verantwoordelijkheid om haar leden te voorzien van **trainingen, coaching en (sport) infrastructuur** die de spelers toelaten om de nodige vaardigheden (ongeacht leeftijd of niveau) aan te leren in een leuke en veilige omgeving.

De club creëert een **ondersteunende en gezonde sportcultuur in een stimulerende context voor spelers, ouders, trainers en coaches.**

Een club moet steeds een **visie hebben over het ontwikkelen van haar spelers**. De basis hiervan moet een duidelijk **opleidingsplan** zijn dat begrepen en geïmplementeerd wordt door de coaches/trainers op jaarlijkse, maandelijkse en wekelijkse basis. **De kennis, kwaliteit en ervaring** van deze trainers/coaches bepaalt voor het grootste deel het niveau van de gehele jeugdopleiding. Clubs moeten zich bewust zijn van de nodige **balans tussen wedstrijden en trainingen** voor spelers in elke fase van Hockey4Life. De kwaliteit van de infrastructuur is ook een bepalende factor in dit proces. Voldoende veldruimte en trainingsmogelijkheden zijn zeer belangrijk om een omgeving te creëren met continue ontwikkeling.



# De FEDERATIE

De federatie moet een bron zijn van **informatie, expertise** en **ondersteuning** voor alle clubs, ongeacht de grootte of het niveau.

Een duidelijke visie voor het ondersteunen van spelers is cruciaal, met een sterke focus op het **jeugdopleidingsplan** met ontwikkeling boven winnen.

De federatie moet de **communicatie** tussen alle belanghebbenden verzorgen (clubs, opleidingsinstituten,...) zodat een **constante groei** wordt verzekerd. De kwaliteit van het hockey in België moet blijven verbeteren door een constante zoektocht naar excellentie in hockey.

De federatie moet een goed **competitiemodel** ontwikkelen, alsook een goed **opleidingstraject** uitstippelen voor de coaches, scheidsrechters, officiële functies en clubleiders.

De federatie moet blijven **investeren** in een sterk **opleidingsprogramma** voor coaches en trainers.





# Wat is LTAD?

## *The “Long Term Athletes Development” Plan = Het “Lange termijn Opleidingsplan voor Atleten”.*

Dit is een algemene basis voor de ontwikkeling van atleten met specifieke aandacht voor de groei, rijping en ontwikkeling van deze jongeren, in een aanpaste, veilige trainings- en wedstrijdgeving.

Hockey4Life is sterk gebaseerd op dit LTAD\*-model. LTAD is geschreven op basis van diverse coaching literatuur, sportwetenschap en de observatie van effectieve sportprogramma's over de hele wereld over de laatste 30 jaar. Het is breed gedragen als DE standaard in de ontwikkeling van atleten in verschillende sporten.

Het is belangrijk te noteren dat het LTAD proces een model is met als einddoel een levenslange fysieke activiteit, die daarnaast ook streeft om voor alle kinderen een goede basis mee te geven.

Hier mogen de ambitieuze kinderen zeker niet vergeten worden en moeten zij net verder ondersteund worden in de weg naar het elite niveau.

Hockey4Life is het allereerste Belgische Hockey Opleidingsplan en daarom is het LTAD model gebruikt als basis dat vervolgens vertaald werd naar de hockeysport.

Fase 1-3 is voor alle leeftijden en alle niveau's.  
Fase 4-6 is voor eerstelijns ploegen, de andere ploegen zullen onmiddellijk in de Active for Life fase komen.

#	Ontwikkelingsfase	Focus	Leeftijd	Fase
1	Active START	Bewegingen leren kennen	u5 - u6	Vroege kindertijd
2	FUNDamentals	(Hockey) bewegingen leren kennen	u7-u8-u9	Kindertijd
3	LEARN to Train	Basis technieken ontwikkelen	u10 - u11- u12	Late kindertijd
4	Train to PLAY	Focus op Hockey	u14 - u16	Puberteit
5	Train to COMPETE	Potentieel maximaliseren	u19	Late puberteit
6	Train to PERFORM	Potentieel implementeren	Senioren	Volwassen

**ACTIVE for life**

# De 10 gouden regels van het LTAD model:

1

## **Begin bij de fundamenten**

Alle sporten zijn gebaseerd op fundamentele bewegings- en sporttechnieken. Basisbewegingstechnieken omvatten wendbaarheid, balans en coördinatie.

Daarnaast omvat het sporttechnieken zoals wandelen/lopen, vangen/gooien, klimmen, slaan, zwaaien, trappen, roteren, dribbelen,... Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen het eliteniveau kunnen bereiken als ze getraind zijn in deze fysieke basistechnieken doorheen hun jeugdopleiding.

De kinderen gaan meer plezier beleven aan het sporten en dit motiveert om langer in de sport te blijven.

Daarnaast is de kans op blessures kleiner.

2

## **Late specialisatie**

Bij sommige sporten is het nodig om vroeg te specialiseren om zo het elite-niveau te bereiken; turnen, kunstschaatsen,... maar bij andere sporten is het net beter om pas laat te specialiseren, zoals teamsporten. Hockey is een late specialisatiesport en is daardoor afhankelijk van het algemene sportsysteem (in de scholen, recreatiecentra en andere sporten).

Zo worden de basisvaardigheden ontwikkeld doorheen de eerste cruciale fases, vervolgens wordt ook snelheid en lenigheid ontwikkeld gedurende de pubertijd.

LTAD is actief bezig met het tegengaan van vroege specialisatie in hockey. Vroege specialisatie zorgt voor een ongetalenteerde fysieke ontwikkeling, wat leidt tot blessures, vroege dropouts en een slechte ontwikkeling van sportspecifieke bewegingen.

De focus op het perfectioneren van deze basisvaardigheden vanaf een jonge leeftijd zorgt voor een sterke basis voor de toekomstige, meer gevorderde technische specialist, met fysieke en mentale vaardigheden.

3

## **Ontwikkelingsleeftijd**

Elke individu doorloopt dezelfde fases van ontwikkeling van de vroege kindertijd naar volwassenheid toe, maar de timing, koers, en in welke mate dat gebeurt, is uniek.

Dit is gekend als het verschil in chronologische en ontwikkelingsleeftijd.

2 kinderen kunnen dezelfde chronologische leeftijd hebben, maar ze kunnen 4 tot 5 jaar verschillen in ontwikkelingsleeftijd.

LTAD vraagt aan de hockeycoaches en -trainers om bezig te zijn met de ontwikkelingsleeftijd bij het opleiden en selecteren van spelers.

Daarom is het belangrijk dat de trainers en coaches zich focussen op de individuele ontwikkeling van elk kind. Deze individuele ontwikkeling moet aangepast worden aan het niveau van elke speler.



**4**

### **Volledige ontwikkeling**

Wanneer spelers groeien van de kindertijd naar de volwassenheid, ervaren ze duidelijke veranderingen in hun fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Coaches en trainers moeten deze veranderingen in de gaten houden wanneer ze opleidingsplannen en trainingsschema's ontwikkelen. Als men er niet in slaagt deze veranderingen mee te integreren in de planning, kan dit resulteren in mentale of emotionele burnouts, stress, faalangst, minder zelfvertrouwen, blessures en vroege dropouts.

Elke fase moet als even belangrijk beschouwd worden om het potentieel van de speler te bevorderen.

**5**

### **Trainbaarheid**

Het fysieke systeem van elke speler kan getraind worden op elke leeftijd, maar er zijn cruciale periodes in de ontwikkeling van een speler waarbij het lichaam zeer toegankelijk is voor bepaalde types van bewegingen en techniektrainingen. Om hun genetisch potentieel te bereiken, moeten spelers de juiste training krijgen tijdens de correcte fase van de ontwikkeling. Als deze cruciale periodes gemist worden, zullen spelers nog steeds de mogelijkheid hebben om deze complexe technieken te leren, maar zal het veel meer tijd en investeringen vragen van de spelers en de staff om hopelijk hetzelfde resultaat te bereiken.

**6**

### **Periodiseren**

Periodiseren refereert naar de tijdstippen die er zijn om trainingen, wedstrijden en herstel in te plannen. Hockey opleidingsplannen moeten doorheen elke fase rekening houden met de wetenschappelijke planning om ervoor te zorgen dat spelers gezond blijven en actief bezig zijn met een optimale prestatie op de juiste momenten.

Periodisering zorgt ervoor dat doorheen elk van deze fases rekening wordt gehouden met de groei van spelers, rijping en trainbaarheid. Daarnaast garandeert dit dat de ontwikkeling van kinderen primeert op het puur presteren.

**7**

### **Planning**

De kalender voor competitiewedstrijden heeft een cruciale impact op de ontwikkeling van elke speler. Gedurende verschillende fases is het trainen van bepaalde capaciteiten belangrijker dan de formele competitiewedstrijd. Kortom, korte termijn competitie succes mag niet de focus zijn voor kinderen en jeugdspelers ten koste van hun lange termijn ontwikkeling.

Als spelers het elite niveau willen bereiken en levenslang willen blijven sporten, dan is de balans tussen training en competitie iets dat doorheen elke fase van het opleidingsplan moet bekeken en aangepast worden aan de noden van de langetermijntoekomst.



## 8

### **De 10 jaren regel**

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat atleten 10 jaar of 10.000 uur training nodig hebben om het eliteniveau te bereiken.

Hockey4Life is niet alleen ontwikkeld om een algemeen opleidingsplan te creëren voor alle hockeyers, maar ook om de meer ambitieuze hockeyers bij te staan bij hun tocht naar het eliteniveau, gebaseerd op de 10 jarenregel.

Dit programma heeft als doel spelers te laten ontwikkelen en ervoor te zorgen dat ze voor een lange periode zullen genieten van hockey spelen. Grondige lezers zullen merken dat Hockey4Life geen 10.000 uur training inhoudt.

Een speler die het eliteniveau wil bereiken moet naast de standaard trainingsuren, nog extra van zijn/haar tijd investeren in het verbeteren, trainen, leren van (nieuwe) technieken, tactieken, fysieke en mentale capaciteiten. Als alle spelers van de jeugdopleiding worden gepusht om dit ook te doen dan zullen er veel moeilijkheden zijn tussen clubs en spelers.

De spelers die dit willen, moeten de juiste faciliteiten krijgen van elke club om dit te verwezenlijken.

## 9

### **Alle systemen op 1 lijn**

LTAD erkent dat langetermijn ontwikkeling beïnvloed wordt door verschillende elementen in het algemene sportsysteem: club teams, fysieke opleidingsplannen, recreatieve activiteiten, schoolprogramma's, provinciale instellingen,... Om de ontwikkeling van een atleet te optimaliseren vraagt LTAD dat deze verschillende instellingen samenkomen en op één lijn werken om er samen voor te zorgen dat kinderen op de juiste manier ontwikkelen.

Spelers zullen zich het best ontwikkelen in een opleidingsplan dat duidelijk gedefinieerd, logisch gestructureerd en gebaseerd is op constante principes.

Hockey4Life laat spelers toe mogelijkheden te identificeren en te bepalen welk pad zij willen volgen om het te bereiken of om voor het leven actief te blijven.

## 10

### **Continue verbetering**

Hockey4Life is gebaseerd op een breed gedragen sportwetenschappelijk onderzoek, op opleidingsplannen van wereldwijde talentontwikkeling en de Belgische expertise.

Maar kennis en onderzoek groeit constant en daarom moeten jeugdopleidingen zichzelf ook blijven ontwikkelen om mee te blijven groeien in deze steeds veranderende wereld.





	Ontwikkelingsfase	Focus	Leeftijd	Fase
1	Active START	Bewegingen leren kennen	u5 - u6	Vroege kindertijd
2	FUNdamentals	(Hockey) bewegingen leren kennen	u7-u8-u9	Kindertijd
3	LEARN to Train	Basis technieken ontwikkelen	u10 - u11- u12	Late kindertijd
4	Train to PLAY	Focus op Hockey	u14 - u16	Puberteit
5	Train to COMPETE	Potentieel maximaliseren	u19	Late puberteit
6	Train to PERFORM	Potentieel implementeren	Senioren	Volwassen

**ACTIVE for life**



# 1. Active START (U5 &) U6

**Doelstelling :** Bewegingen leren kennen & plezier.

**Ontwikkelingsgroep :** Vroege kindertijd.

**Sportsessies / week :** 4 tot 5 sportsessies van max. 1 uur. 1 of 2 niet-specifiek sportgebonden sessies, 1 andere sportsessie van max. 1 uur, 1 of 2 hockeysessies van max. 1 uur.

training	100%
competitie	0%

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Leert fysieke technieken in een leuke, veilige hockey gebonden omgeving.	Moedigt spelers aan om betrokken te zijn en geeft feedback op een positieve manier.	Moet opgeleid zijn binnen het clubprogramma en zorgt voor een veilige hockeyomgeving.	Leert meer over hockey en zorgt ervoor dat de speler een multi-move programma volgt.	Zorgt voor een fysieke ontwikkeling van spelers.

Tijdens de **Active START** -fase is het hoofddoel de spelers motorisch te ontwikkelen met pleziergebonden activiteiten met het ultieme doel een gezonde levensstijl te stimuleren en levenslang met plezier te blijven sporten.

Er zijn reeds verschillende programma's hiervoor beschikbaar, zoals multi-move ([www.multimove.be](http://www.multimove.be)). Zij voorzien een zeer goede structuur waarop het hockey opleidingsplan kan gebouwd worden. Dit programma is opgesteld door onderzoek van de KUL, VUB & UGent in samenwerking met Sport Vlaanderen en dit bestaat uit 12 verschillende technieken die aangeleerd moeten worden aan kinderen tussen 3-8 jaar om zich fysiek zo optimaal mogelijk te ontwikkelen. Dit is niet gefocust op 1 sport!

Omdat hockey een late specialisatie sport is, moet tijdens deze eerste fase de focus liggen op de basistechnieken en op alle posities (ook de keeper).

Focus niet op het winnen van wedstrijden, dit zorgt voor burn-outs door onnodige competitiedruk (tussen spelers, ouders, coaches en club).

Door de focus te leggen op de basistechnieken beginnen de spelers met een (goede) hockeytechnische basis waarop later verder kan gebouwd worden.

Plezier moet steeds de drijfveer zijn. Spelers moeten individuele feedback krijgen in een positieve en veilige omgeving. De sessies moeten kort zijn, met specifieke oefeningen voor deze leeftijds-categorie over kleinere afstanden.



# 1. Active START (U5 &) U6

## TECHNISCH

- Basisgrepen.
- Lopen & stoppen van de bal.
- Gesloten aannemen.
- Push passing.
- "Tackling" met 2 handen.

## TACTISCH

- Individuele spelers tactieken met en zonder bal.
- Compass link: - Find the player.  
- Play what you see.

## TRAINING

- Multi-move warm up (20-25min).
- Focus op FH spel.
- Hoge individuele feedback.
- Korte afstanden (max. 20m).

## FYSISCH

- Leuke, gestructureerde en ongestructureerde activiteiten.
- Dribbelen, glijden, heffen, klimmen, roteren, slaan, springen, trappen, trekken, duwen, vangen, werpen, wandelen, lopen, zwaaien.

## MENTAAL

- Plezier.
- Genot.
- Positieve interactie.
- Vertrouwen opbouwen.



# 1. Active START (U5 &) U6

## TECHNISCH

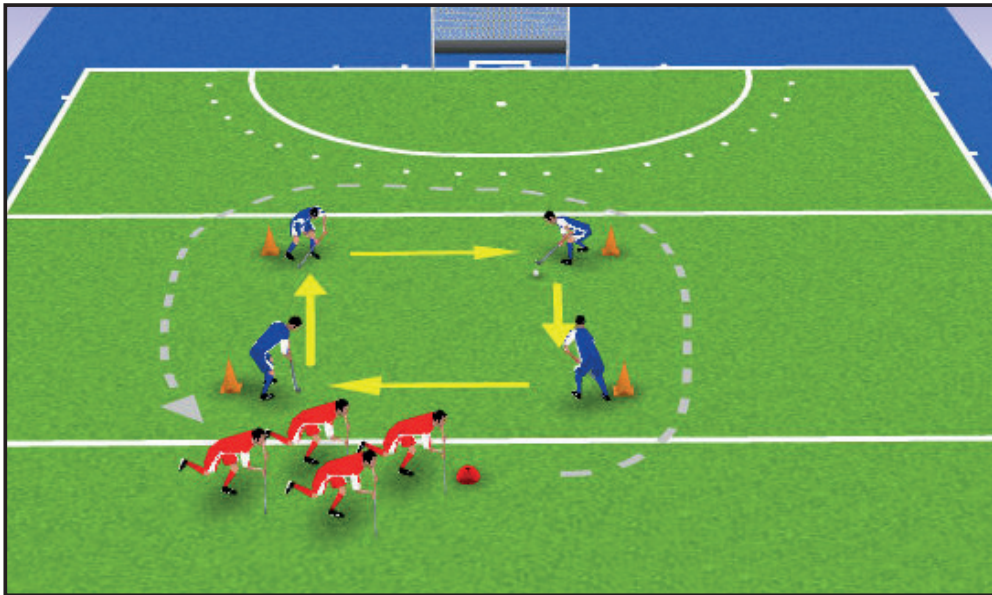
## TACTISCH

<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten</li> <li>• FH laag gesloten</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	Begrijpen van fundamentele regels
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten</li> </ul>	<b>Spelsystemen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen competitiewedstrijden</li> <li>• 4v4 -&gt; 2-1-1 of 1-2-1</li> <li>• Mandekking</li> </ul>
<b>Passing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH</li> </ul>	<b>Ploeg focuspunten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet op 1 hoop spelen</li> <li>• Spelen</li> <li>• Posities wisselen doorheen het seizoen</li> </ul>
<b>Scoringstechnieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principes en gekende technieken</li> </ul>	<b>Individuele aanvallende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen</li> <li>• Goal weten staan</li> </ul>
<b>Verdedigings-technieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH laag 2 handen</li> </ul>	<b>Individuele verdedigende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven</li> <li>• Tackle back lopen</li> </ul>
<b>Dribbelen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH en stoppen van de bal (met BH)</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble - naar FH</li> <li>• Slalom</li> </ul>	<b>Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> </ul>



## U5 & U6 - Technische & tactische oefeningen

1

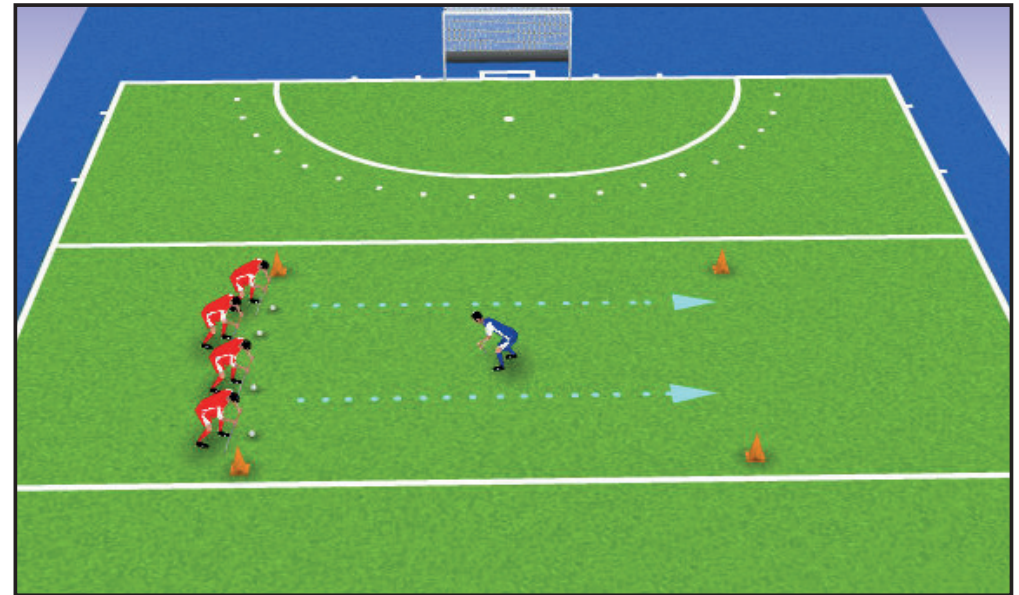


### 2 ploegen:

- Ploeg A (blauw): probeert om zoveel mogelijk passen naar elkaar te geven.
- Ploeg B (rood): loopt rond het vierkant.

- ➔ Wisselen van rol.
- ➔ De ploeg die het meeste passen heeft gegeven, is gewonnen.

2



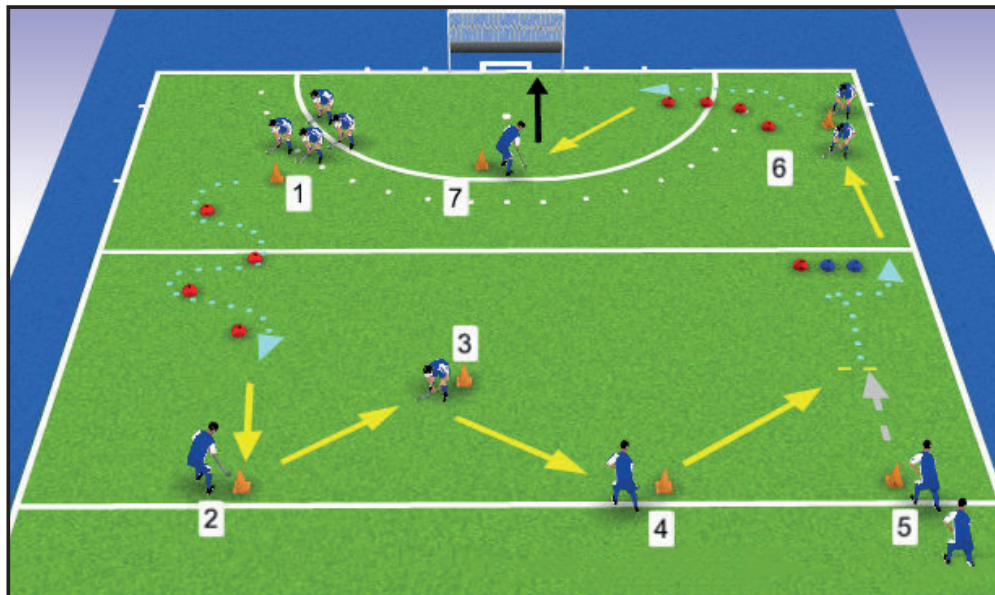
### Chinese muur:

- Spelers (rood) dribbelen met de bal naar de andere kant.
- Tikker (blauw) probeert de bal af te pakken en de bal buiten het vak te spelen.

- ➔ Variatie: 1 tikker, 2 tikkers, ...
- ➔ Variatie: de bal afpakken, de speler van wie de bal afgepakt is, is de nieuwe tikker.

## U5 & U6 - Technische & tactische oefeningen

3



### Circuit:

• 1000 variaties mogelijk.

➔ Per thema (dribbels, passen, ...)

1: slalom en push pas.

2: aanname en push pas.

3: aanname en push pas.

4: aanname en push pas in de ruimte.

5: loopt naar voren, neemt bal aan, doet L->R dribbel en push pas.

6: aanname, dribbel langs de achterlijn en push pas.

7: aanname en shot op goal. Terug achteraan aansluiten.

4



### Kleine wedstrijd:

• 1V1 (met kleine goaltjes).

# 1. Active START (U5 &) U6

## MENTAAL

- Plezier
- Genot
- Een vertrouwde omgeving creëren

## FYSISCH

- Fundamentele basismotoriek
- Uithoudingsvermogen verbeteren (veel energie)
- Algemene coördinatie met & zonder bal
- Aeroob werk met bal & stick
- Snel verlies van concentratie
- Lage reactietijd



## 2. FUNdamentals U7, U8 & U9

**Doelstelling :** Hockeybewegingen leren kennen.

**Ontwikkelingsgroep :** Kindertijd.

**Sportsessies / week :** 4-6 sportsessies van max 1,5 uur (incl. wedstrijd).

2 hockeysessies, 1-3 niet specifiek sportgebonden (multi-move) of een andere sportsessie.

training	90%
competitie	10%

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Leert fysieke technieken in een leuke en veilige hockeyomgeving.	Moedigt spelers aan om nieuwe technieken te proberen en geeft positieve feedback.	Moet opgeleid zijn binnenin het clubprogramma en zorgt voor een veilige hockeyomgeving.	Ondersteunt spelers doorheen het concept van winnen en verliezen, respecteert de planning en moedigt fair-play aan.	Zorgt voor de juiste faciliteiten voor een leuke, veilige hockeyomgeving.

Doorheen de **FUNdamentals** fase moeten spelers de verschillende hockeytechnieken die nodig zijn om het hockeyspel te kunnen spelen aanleren. Een sterke focus op forehandtechnieken moet aanwezig zijn. Spelers moeten ook aangemoedigd worden om zoveel mogelijk technieken in een 'hoge' positie uit te voeren. Principes van leadings-, scorings- en verdedigingstechnieken kunnen geïntroduceerd worden. Men moet steeds zorgen om spelers zoveel mogelijk te laten ervaren. Daarom moeten spelers blootgesteld worden aan verschillende posities en moeten er steeds herhalende technieken in verschillende situaties getraind worden.

Vanaf deze fase moeten ook enkele basistactieken worden geïntroduceerd. Hierbij is de directe link naar het Belgische Hockey

Compass een goede richtlijn. Spelers moeten in staat zijn om een tegenstander juist te dekken (man op man dekking) en daarbij zichzelf zo te positioneren dat ze het centrum beschermen, door hun lichaam te positioneren om de bal naar de buitenkant te duwen. Gebruikmaken van de ruimte (breedte & diepte) moet ook besproken worden zodat men niet "op een hoop" speelt en snelle balbehandelingen worden aangemoedigd.

De trainingen moeten nog steeds bestaan uit een uitgebreide multi-move opwarming (20-25min), waardoor deze spelers zich fysiek goed blijven ontwikkelen. Vanaf deze fase kan men zich al bezighouden met het trainen van snelheid op een lage intensiteit en met lenigheidstrainingen.





## 2. FUNdamentals U7, U8 & U9

### TECHNISCH

- Basis grepen & lichaamspositionering.
- Hoge open en gesloten aannames.
- Leadings in de vrije ruimte.
- Push en shot passing.
- Scoring principes.
- 1 & 2 handen tackling.
- Verdedigende principes.

### TACTISCH

- Verdere ontwikkeling van individuele tactieken.
- Compass Link: - Protect the centre.  
- Width/Depth/Guard.

### TRAINING

- Multi-move warm up (20-25min).
- Focus op forehand spel.
- Individuele focus.
- Veel individuele feedback.
- Korte afstanden (max. 20m).

### FYSISCH

- Leuke fysieke activiteiten.
- Eerste mogelijkheid om snelheid te trainen.
- Algemene motorische handelingen.
- Wendbaarheid, balans, coördinatie.

### MENTAAL

- Positief, plezier, creatief.
- Omgaan met fouten.
- Introductie winnen & verliezen.
- Team concept.



## 2. FUNdamentals U7

TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten</li> <li>• FH laag gesloten</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrijpen van fundamentele regels</li> </ul>
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten</li> </ul>	<b>Spelsystemen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4v4 -&gt; 1-2-1 of 2-1-1</li> <li>• BP structuur = NBP structuur</li> <li>• Mandekking</li> </ul>
<b>Passing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH (linkervoet)</li> <li>• Schuifslag FH</li> </ul>	<b>Ploeg focuspunten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen keeper - Geen pc - Selfpass</li> <li>• Niet op 1 hoop spelen</li> <li>• Posities wisselen doorheen het seizoen</li> <li>• Samen spelen</li> <li>• FH spel</li> <li>• Posities respecteren</li> <li>• Het spel volgen</li> <li>• Concepten: voor-achter en links-rechts begrijpen</li> </ul>
<b>Scoringstechnieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principes en gekende technieken</li> </ul>	<b>Individuele aanvallende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• Voor de rebound gaan</li> </ul>
<b>Verdedigings-technieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH laag 2 handen</li> </ul>	<b>Individuele verdedigende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven</li> <li>• Tackle back lopen - iedereen verdedigt achter de bal</li> </ul>
<b>Dribbelen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH en stoppen van de bal (met BH)</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble - naar FH</li> <li>• Slalom</li> </ul>	<b>Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> </ul>
<b>Leadings:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor en achter de speler met de bal</li> </ul>		



## 2. FUNdamentals U8

TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog &amp; laag gesloten</li> <li>• BH hoog gesloten</li> <li>• BH laag gesloten</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrijpen van fundamentele regels</li> </ul>
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten</li> </ul>	<b>Spelsystemen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4v4 -&gt; 2-1-1 of 1-2-1</li> <li>• BP structuur = NBP structuur</li> <li>• Mandekking</li> </ul>
<b>Passing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH (linkervoet)</li> <li>• Schuifslag FH</li> <li>• Push BH</li> <li>• Shot FH linkervoet</li> <li>• Flats FH</li> </ul>	<b>Ploeg focuspunten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen keeper - Geen pc - Selfpass</li> <li>• Samen spelen</li> <li>• Posities respecteren - niet op 1 hoop spelen</li> <li>• Het spel volgen <b>en aansluiten</b></li> <li>• Concepten begrijpen: voor-achter en links-rechts</li> <li>• Posities wisselen doorheen het seizoen.</li> <li>• FH spel</li> <li>• <b>Driehoek spelen</b></li> </ul>
<b>Scoringstechnieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shot FH linkervoet</li> <li>• Rebound</li> <li>• Laag zitten in de cirkel</li> <li>• Rond de keeper/verdediger spelen</li> </ul>	<b>Individuele aanvallende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte (dribbelen of passen)</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• <b>Rebound spelen</b></li> <li>• <b>Eerst focussen op aanname - dan pas vervolgactie</b></li> <li>• <b>Kijken alvorens te passen</b></li> </ul>
<b>Verdedigings-technieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH laag 2 handen</li> <li>• Blocktackle BH laag 2 handen</li> </ul>	<b>Individuele verdedigende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven - laag zitten</li> <li>• Tackle back lopen - iedereen verdedigt achter de bal</li> <li>• <b>Aan kant houden - binnenkant gesloten houden</b></li> <li>• Ruimtes verkleinen</li> <li>• Niet slaand verdedigen</li> </ul>
<b>Dribbelen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH en stoppen van de bal</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble</li> <li>• Slalom</li> <li>• Drijven BH en stoppen van de bal</li> <li>• Stickschijn (dummy, drag left, ...)</li> <li>• Dribble stop-start (naar rechts)</li> </ul>	<b>Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v2 (ATT &amp; DEF)</li> </ul>
<b>Leadings: voor en achter de bal:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In open paslijnen</li> </ul>	<b>Spelsituaties:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije slagen nemen in functie van posities op het veld</li> <li>• In aanvallende helft; DEF neemt vrije slagen zodat ATT aanspeelbaar is.</li> </ul>



## 2. FUNdamentals U9

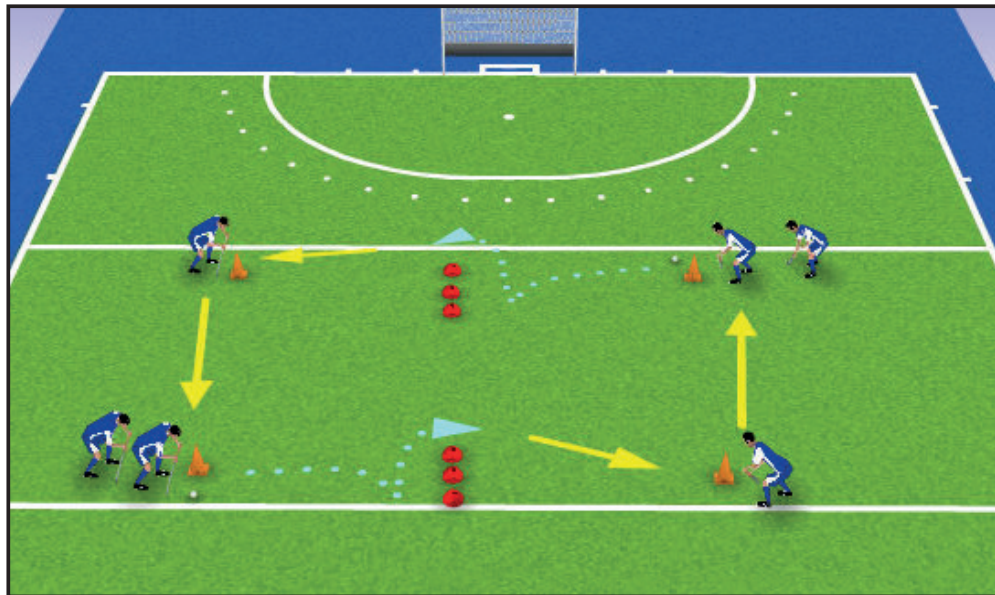
TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	FH hoog & laag, gesloten & open BH hoog & laag, gesloten & open Botsballen FH gesloten Botsballen BH gesloten	<b>Spelregels aanleren:</b>	• Kennen en kunnen toepassen van fundamentele regels
<b>Dynamische aannames:</b>	• FH hoog gesloten & open • BH hoog gesloten & open	<b>Spelsystemen:</b>	• 6v6 -> K -2-1-2 • BP structuur = NBP structuur • Mandekking
<b>Passing:</b>	• Push FH linkervoet en rechtervoet • Push BH • Shot FH linkervoet • Schuifslag FH • Flats FH & BH	<b>Ploeg focuspunten:</b>	Geen keeper - Geen pc - Selfpass • Samen spelen • Posities respecteren - niet op 1 hoop spelen • Het spel volgen en aansluiten • Concepten begrijpen: voor-achter en links-rechts • Posities wisselen doorheen het seizoen. • FH play • Driehoek spelen • Eenvoudige afspraken bij balwinst & balverlies
<b>Scoringstechnieken:</b>	• Shot FH linkervoet • Rebound • Rond de keeper spelen • Laag zitten in de cirkel	<b>Individuele aanvallende principes:</b>	• Rond verdedigers spelen - in de ruimte - dribbelen of passen • Goal weten staan • Rebound spelen • Eerst focussen op aanname - dan pas vervolgactie • Kijken alvorens te passen • Ruimtes "herkennen" - Transfer spelen, dribbelen, passen, ... - PRINCIPE
<b>Verdedigings-technieken:</b>	• Blocktackle FH & BH laag 2 handen • Steal FH • Steal BH	<b>Individuele verdedigende principes:</b>	• In duel blijven - laag zitten • Tackle back lopen - iedereen verdedigt achter de bal • Aan kant houden - binnenkant verdedigen • Ruimtes verkleinen • Niet slaand verdedigen • Bal winnen
<b>Dribbelen:</b>	• Drijven FH & BH en stoppen van de bal • Draaien rechts & links • Indian Dribble • Dribble stop-start • Slalom • Stickschijn (dummy, drag left, ...) • Lift FH linkervoet • Tempolopen 2 handen • EXTRA: BH-FH-BH, FH-BH-FH	<b>(On) Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b>	• 1v1 (ATT & DEF) • 2v2 (ATT & DEF) • 3v3 (ATT & DEF) • 2v1 & 1v2 (ATT & DEF)
<b>Leadings:</b>	Voor en achter de bal • In open paslijnen	<b>Spelsituaties:</b>	• Vrije slagen nemen in functie van posities op het veld • In aanvallende helft; DEF neemt vrije slagen zodat ATT aanspeelbaar is.



## U7, U8 & U9 - Technische & tactische oefeningen

De tijdsbepaling is hierbij belangrijk. Probeer veel verschillende oefeningen aan te bieden van een beperkte tijd, dit is beter voor de focus van de kinderen.

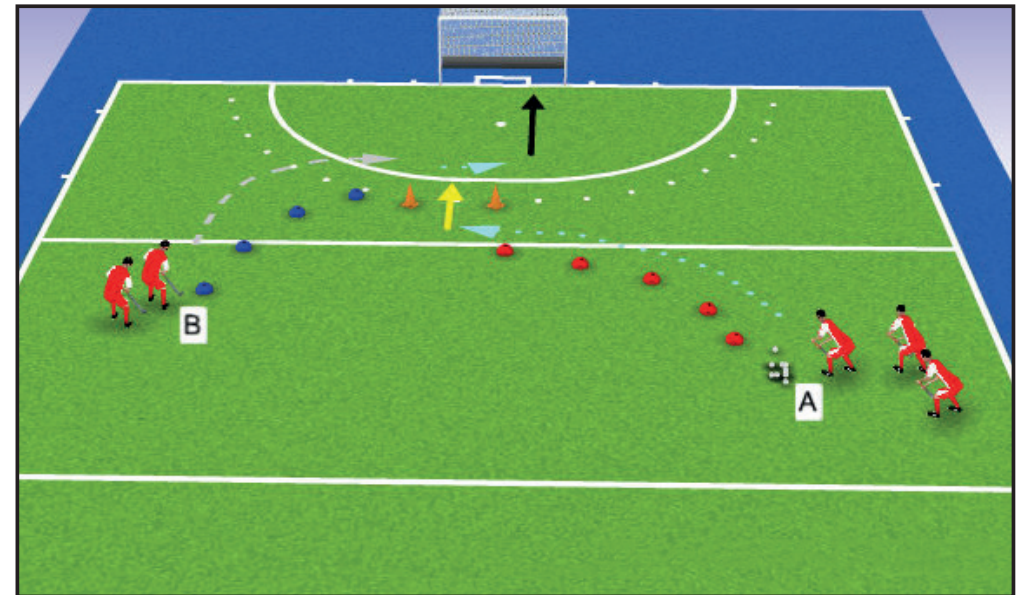
1



### Dribbel:

➔ Oefen 2 verschillende dribbels.

2



### A

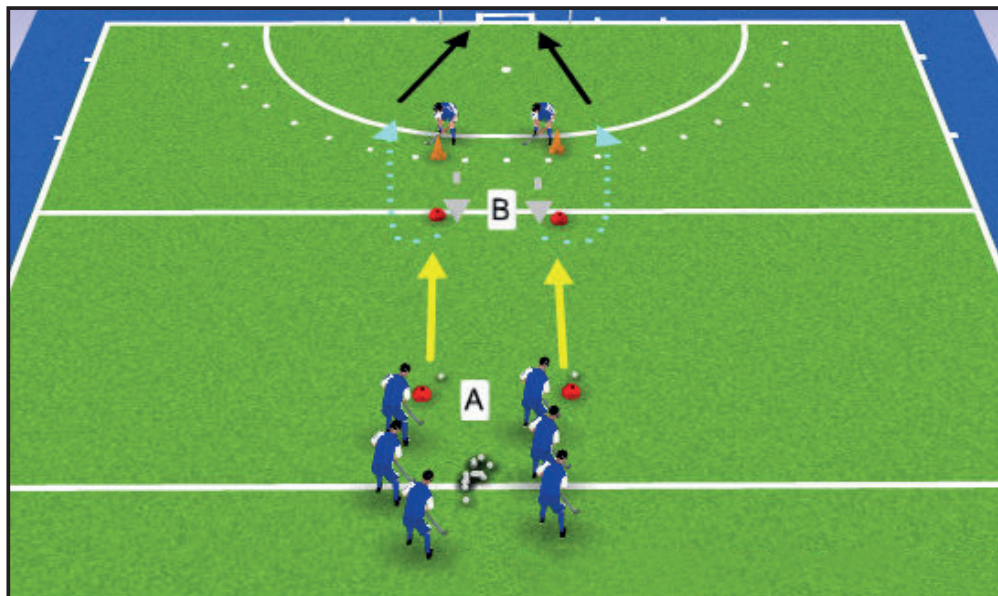
- Loopt met de bal aan de stick naast de rode potjes.  
A past de bal in backhand push door het poortje.

### B

- Loopt zonder bal langs de blauwe potjes, neemt de bal aan achter het poortje en flatst op goal.

## U7, U8 & U9 - Technische & tactische oefeningen

3



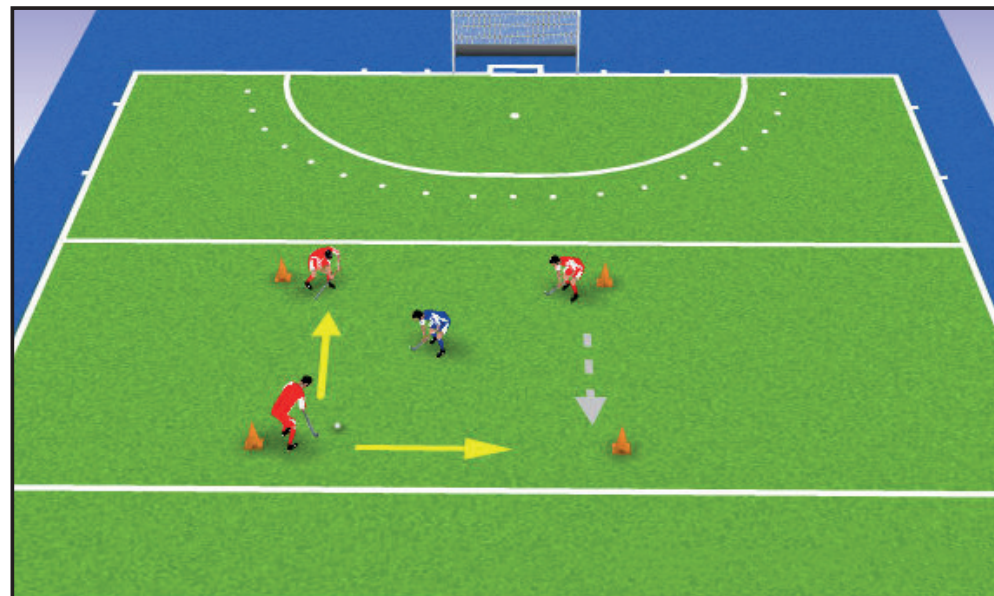
### Oefening voor U9:

- Aanneمة open / gesloten.

A past bal naar B.

B komt naar de bal en neemt de bal open of gesloten aan, shot op goal.

4



### 3V1:

De rode spelers proberen de bal naar elkaar te spelen.

De blauwe speler probeert de bal af te pakken.

Rood mag geen diagonale bal spelen. De rode spelers moeten zich dus vrijlopen.

- Variatie: wel met diagonale bal.
- Variatie: spelers blijven aan hun kegel staan (met 4 rode spelers).
- Variatie: spelers lopen zich vrij binnen het vierkant.

## 2. FUNdamentals U7, U8 & U9

### MENTAAL

- Plezier
- Genot
- Creatief
- Vermijd druk
- Bespreek de waarden

### FYSISCH

- Fundamentele basismotoriek
- Uithoudingsvermogen verbeteren (veel energie)
- Algemene coördinatie met & zonder bal
- Aeroob werk met bal & stick
- Snel verlies van concentratie
- Lage reactietijd



### 3. LEARN to Train U10, U11& U12

**Doelstelling :** Ontwikkelen van (basis) hockeytechnieken.

**Ontwikkelingsgroep :** Late kindertijd.

**Sportsessies / week :** 4-6 sessies / week (incl. wedstrijd) van max. 1,5 uur.

2 hockeysessies + match, 2-3 niet-specifiek sport gebonden of andere sport sessies.

training	80%
competitie	20%

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Verfijnen van de technieken en daarnaast basis-tactische principes. Verdere ontwikkeling van hockeyspecifieke fysieke technieken.	Stimuleert de spelers door vragen te stellen en te focussen op ontwikkeling i.p.v. winnen.	Motiveert en daagt de spelers uit om de technieken zeer goed te kunnen. Moedigt aan om oplossingen te vinden binnenin de ploeg.	Zorgt ervoor dat de spelers voldoende rusten en zorgt voor een gezonde levensstijl thuis.	Alle spelers moeten de mogelijkheid hebben om hun potentieel ten volste te benutten.

Tijdens de **LEARN to Train**-fase leren spelers zeer snel en kan er ver gegaan worden in het aanleren van coördinatie en fijne motorische vaardigheden.

Het is de periode waarin kinderen zich amuseren met het leren van nieuwe aspecten en hun eigen vooruitgang te zien. Het is nog steeds te vroeg om enkel bezig te zijn met hockey of met vaste posities. Atleten moeten verdergaan met het beoefenen van verschillende activiteiten en sporten om zich zo te ontwikkelen naar elite atleten.

Een duidelijke focus op technische vaardigheden moet aanwezig zijn; goede dribblingtechnieken, verschillende leadings en ondersteund door de introductie van in beweging aannemen en passingtechnieken. De push en shot moeten de focus blijven gedurende deze fase, best de flats nog niet aanleren. Individuele tacklingtechnieken kan verder worden uitgebreid naar basis teamtackling.

Deelname in verschillende fysieke activiteiten en sporten wordt nog steeds aangeraden met hockeyspecifieke sessies tot 2-3 keer per week.

Deze periode draait voornamelijk rond de trainbaarheid van technische ontwikkeling van de meeste atleten. Daarom is het belangrijk om deze atleten voldoende tijd en herhaling aan te bieden gedurende de trainingen om zo de basistechnieken zeer goed onder de knie te krijgen.

Voor de beste langetermijnontwikkeling moet 80% van de tijd gespendeerd worden aan training en 20% aan wedstrijden. De aangeleerde technieken toepassen tijdens de wedstrijden blijft het voornaamste hoofddoel i.p.v. winnen.





### 3. LEARN to Train U10, U11& U12

	<b>TECHNISCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle aannames, behalve hoge bal.</li> <li>• Basis passingtechnieken.</li> <li>• Nog niet te veel specifieke scoringstechnieken.</li> <li>• Zo goed als alle verdedigingstechnieken.</li> <li>• Zoveel mogelijk dribblingstechnieken.</li> <li>• Alle individuele leadings op het einde van de U12.</li> </ul>
	<b>TACTISCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volledige ontwikkeling van individuele tactieken en basisprincipes van +11 tal hockey.</li> <li>• Prescanning !</li> <li>• Compass Link: - Delay the play/intercept. - Increase speed to space.</li> </ul>
	<b>TRAINING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle spelers moeten alle vaardigheden trainen.</li> <li>• Niet positiegebonden.</li> <li>• Spendeer veel tijd aan technieken (herhaling) in verschillende situaties.</li> <li>• Verdere ontwikkeling van basistactische principes.</li> </ul>
	<b>FYSISCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algemeen &amp; sportspecifieke bewegingen.</li> <li>• Uithouding en snelheid adhv. spelen en plezier.</li> <li>• Vroege info over voeding en hydratatie.</li> <li>• Ontwikkeling van lichaam functioneren &amp; preventietraining.</li> <li>• Blessurepreventie: rompstabiliteit, lenigheid, functionele kracht, balans.</li> </ul>
	<b>MENTAAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concept van mentale voorbereiding.</li> <li>• Doelen zetten.</li> <li>• Teamwork en communicatievaardigheden.</li> <li>• Principes van fair play.</li> </ul>



### 3. LEARN to Train U10

TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog &amp; laag, gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog &amp; laag gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH, gesloten &amp; open</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen en kunnen toepassen van regels</li> </ul>
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH gesloten</li> <li>• Botsballen BH gesloten</li> </ul>	<b>Spelsystemen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8v8 -&gt; &gt; K-3-1-3, K-4-1-2, ...</li> <li>• 1 Teamstructuur BP = 1 Teamstructuur NBP</li> <li>• Mandekking</li> </ul>
<b>Passing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH linkervoet en rechtervoet</li> <li>• Push BH</li> <li>• Shot FH linkervoet</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Schuifslag FH</li> <li>• Shot BH rechtervoet</li> </ul>	<b>Ploeg focuspunten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keeper - Shootouts - Selfpass</li> <li>• Posities respecteren + <b>Diepte - Breedte</b></li> <li>• Samen spelen</li> <li>• Het spel volgen en aansluiten</li> <li>• Posities wisselen doorheen het seizoen</li> <li>• Concepten begrijpen; voor-achter en links-rechts</li> <li>• FH play</li> <li>• Driehoek spelen</li> <li>• Eenvoudige afspraken bij balwinst &amp; balverlies</li> <li>• <b>Concept Balkant - Helpkant</b></li> </ul>
<b>Scoringstechnieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shot FH linkervoet</li> <li>• Rond de keeper spelen</li> <li>• Laag zitten in de cirkel</li> <li>• Rebound</li> <li>• Shot BH rechtervoet</li> <li>• Push uit de draai</li> </ul>	<b>Individuele aanvallende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte - dribbelen of passen</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• Rebound spelen</li> <li>• Eerst focussen op aanname - dan pas vervolgactie</li> <li>• Ruimtes "herkennen" - Transfer spelen, dribbelen, passen, ...</li> <li>- PRINCIPE</li> <li>• <b>Prescanning</b></li> </ul>

<b>Verdedigings-technieken:</b>	<b>Lichaamspositie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH &amp; BH laag 2 handen</li> <li>• Steal FH</li> <li>• Steal BH</li> <li>• Channeling</li> </ul>	<b>Individuele verdedigende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven - laag zitten</li> <li>• Tackle back lopen - iedereen verdedigt achter de bal</li> <li>• Aan kant houden - binnenkant verdedigen</li> <li>• Ruimtes verkleinen</li> <li>• Niet slaand verdedigen</li> <li>• Bal winnen</li> <li>• “Platte driehoek” verdedigen - houd oog voor bal en tegenstander</li> <li>• Prescanning</li> </ul>
<b>Dribbelen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH &amp; BH en stoppen van de bal</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble</li> <li>• Stickschijn (dummy, drag left, ...)</li> <li>• Dribble stop-start</li> <li>• Slalom</li> <li>• Lift FH linkervoet, FH &amp; BH</li> <li>• Tempolopen 2 handen</li> <li>• Chop FH</li> </ul> <b>EXTRA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BH-FH-BH, FH-BH-FH</li> <li>• Slalom lichaamspositie tegenovergesteld van balpositie</li> </ul>	<b>(On) Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v1 &amp; 1v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v2 &amp; 2v3 (ATT &amp; DEF)</li> </ul>
<b>Leadings:</b>	Voor de bal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• Dubbele leadings</li> </ul> Achter de bal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> </ul>	<b>Spelsituaties:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije slagen nemen in functie van posities op het veld</li> <li>• In aanvallende helft; DEF neemt vrije slagen zodat ATT aanspeelbaar is.</li> </ul>
<b>Shootouts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -11 tallen</li> </ul>		

### 3. LEARN to Train U11

TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog &amp; laag, gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog &amp; laag gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH, gesloten &amp; open</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen en kunnen toepassen van regels</li> </ul>
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH gesloten &amp; open</li> <li>• Onder druk</li> </ul>	<b>Spelsystemen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8v8 -&gt; K-3-1-3, K- 4-1-2,...</li> <li>• 1 Teamstructuur BP</li> <li>• 1 Teamstructuur NBP</li> <li>• Mandekking</li> </ul>
<b>Passing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH linkervoet en rechtervoet</li> <li>• Push BH</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Shot FH linkervoet &amp; rechtervoet</li> <li>• Schuifslag FH</li> <li>• Botsballen</li> <li>• Shot BH rechtervoet &amp; linkervoet</li> <li>• 1-touch kaatsen rechts &amp; links</li> </ul>	<b>Ploeg focuspunten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keeper - Pc - Selfpass</li> <li>• Posities respecteren + Diepte - Breedte</li> <li>• Samen spelen</li> <li>• Het spel volgen en aansluiten</li> <li>• Posities wisselen doorheen het seizoen.</li> <li>• Concept begrijpen; voor-achter en links-rechts</li> <li>• FH play</li> <li>• Driehoek spelen</li> <li>• Concept Balkant - Helpkant</li> <li>• Afspraken bij balwinst &amp; balverlies</li> </ul>
<b>Scoringstechnieken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond de keeper spelen</li> <li>• Laag zitten in de cirkel</li> <li>• Rebound</li> <li>• Push uit de draai</li> <li>• Shot FH linkervoet &amp; rechtervoet</li> <li>• Shot BH rechtervoet &amp; linkervoet</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Shortgripp FH</li> </ul>	<b>Individuele aanvallende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte - dribbelen of passen</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• Rebound spelen</li> <li>• Eerst focussen op aanname - dan pas vervolgactie</li> <li>• Ruimtes "herkennen" - Transfer spelen, dribbelen, passen,...</li> <li>- PRINCIPE</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Cirkelpenetraties bekomen</li> <li>• Posities in de cirkel</li> </ul>

<b>Verdedigings-technieken:</b>	Lichaamspositie & <b>voetenwerk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH &amp; BH laag 2 handen</li> <li>• Steal FH</li> <li>• Steal BH</li> <li>• Channeling</li> <li>• Jab</li> </ul>	<b>Individuele verdedigende principes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven - laag zitten</li> <li>• Tackle back lopen - iedereen verdedigt achter de bal</li> <li>• Aan kant houden - binnenkant verdedigen</li> <li>• Ruimtes verkleinen</li> <li>• Niet slaand verdedigen</li> <li>• Bal winnen</li> <li>• "Platte driehoek" verdedigen</li> <li>• Prescanning</li> <li>• <b>Cirkelpenetraties voorkomen</b></li> </ul>
<b>Dribbelen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH &amp; BH en stoppen van de bal</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble</li> <li>• Slalom</li> <li>• Dribble stop-start</li> <li>• Stickschijn (dummy, drag left, ...)</li> <li>• Lift FH linkervoet, BH &amp; FH</li> <li>• Tempolopen 2 handen</li> <li>• Chop FH</li> <li>• <b>Bal beschermen met lichaam</b></li> <li>• Afsnijden</li> </ul> <b>EXTRA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BH-FH-BH, FH-BH-FH</li> <li>• Slalom lichaamspositie tegenovergesteld van balpositie</li> <li>• <b>Lifting in de ruimte</b></li> <li>• Airdribble</li> </ul>	<b>(On) Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v4 (ATT &amp; DEF)</li>   <li>• 2v1 &amp; 1v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v2 &amp; 2v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• <b>4v3 &amp; 3v4 (ATT &amp; DEF)</b></li> </ul>
<b>Leadings:</b>	<b>Voor de bal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• Dubbele leadings</li> <li>• <b>S-leadings</b></li> </ul> <b>Achter de bal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> </ul>	<b>Spelsituaties:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije slagen nemen in functie van posities op het veld</li> <li>• In aanvallende helft; DEF neemt vrije slagen zodat ATT aanspeelbaar is.</li> </ul>
<b>Shootouts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -11 tallen</li> </ul>		
<b>Pc:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangeven</li> <li>• Stoppen</li> <li>• Shot</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• 1ste, 2de, 3de, 4de uitloper</li> </ul>		



### 3. LEARN to Train U12

TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog &amp; laag, gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog &amp; laag gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH, gesloten &amp; open</li> <li>• Half-open en -gesloten aannames</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen en kunnen toepassen van regels</li> </ul>
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH gesloten &amp; open</li> <li>• Onder druk</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FH/BH + dribbel</li> </ul>	<b>Spelsystemen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8v8 &gt; K-3-1-3, K- 4-1-2,...</li> <li>• 1 Teamstructuur BP</li> <li>• Mandekking</li> <li>• 2 Teamstructuren NBP:—&gt; 1 Full press = 1 Halfcourt press</li> <li>• Interceptiedekking</li> <li>• Van 4—&gt; 3 gaan</li> </ul>
<b>Passing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH linkervoet en rechtervoet</li> <li>• Push BH</li> <li>• Shot FH linkervoet &amp; rechtervoet</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Schuifslag FH</li> <li>• Botsballen</li> <li>• Shot BH rechtervoet &amp; linkervoet</li> <li>• 1-touch kaatsen rechts &amp; links</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stickschijn in de passing</li> <li>• HB FH</li> </ul>	<b>Ploeg focuspunten:</b>	<p>Keeper - Pc - Selfpass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posities respecteren + Diepte - Breedte - Guard</li> <li>• Samen spelen</li> <li>• Het spel volgen en aansluiten</li> <li>• Posities wisselen doorheen het seizoen.</li> <li>• Concept begrijpen: voor-achter en links-rechts</li> <li>• FH play</li> <li>• Driehoek spelen</li> <li>• Afspraken bij balwinst &amp; balverlies</li> <li>• Concept Balkant - Helpkant</li> </ul>

<p><b>Scoringstechnieken:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Rebound</li> <li>• Rond de keeper spelen</li> <li>• Laag zitten in de cirkel</li> <li>• Shot FH linkervoet &amp; rechtervoet</li> <li>• Shot BH rechtervoet &amp; linkervoet</li> <li>• Push uit de draai</li> <li>• Shortgripp FH</li> <li>• Flick FH &amp; BH</li> </ul>	<p><b>Individuele aanvallende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte - dribbelen of passen</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• Rebound spelen</li> <li>• Ruimtes "herkennen" - Transfer spelen, dribbelen, passen, . . .</li> <li>- PRINCIPE</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Cirkelpenetraties bekomen</li> <li>• Aanne in functie van de vervolgactie</li> <li>• Posities in de cirkel + Timing</li> <li>• Baseline aanvallen</li> <li>• Turnovers</li> </ul>
<p><b>Verdedigings-technieken:</b></p>	<p>Lichaamspositie &amp; voetenwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH &amp; BH laag 2 handen</li> <li>• Steal FH &amp; BH</li> <li>• Channeling</li> <li>• Jab</li> <li>• Blocktackle laag FH &amp; BH 1 hand</li> <li>• Dubbelen</li> <li>• Interceptie FH &amp; BH</li> </ul>	<p><b>Individuele verdedigende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven - laag zitten</li> <li>• Tackle back - iedereen verdedigt mee</li> <li>• Aan kant houden - binnenkant verdedigen</li> <li>• Ruimtes verkleinen</li> <li>• Niet slaand verdedigen</li> <li>• Bal winnen</li> <li>• "Platte driehoek" verdedigen - interceptie</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Cirkelpenetraties voorkomen</li> <li>• Baseline verdedigen</li> <li>• Gebruik van de vrije man</li> <li>• Counter - Controle</li> </ul>

<p><b>Dribbelen:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH &amp; BH en stoppen van de bal</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble</li> <li>• Slalom</li> <li>• Lift FH linkervoet, BH &amp; FH</li> <li>• Tempolopen 2 handen</li> <li>• Stickschijn (dummy, drag left, ...)</li> <li>• Dribble stop-start</li> <li>• Chop FH</li> <li>• Bal beschermen met lichaam</li> <li>• Afsnijden</li> <li>• Verdedigend dribbelen</li> <li>• Tempolopen 1-hand</li> </ul> <p><b>EXTRA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BH-FH-BH, FH-BH-FH</li> <li>• Slalom lichaamspositie tegenovergesteld van balpositie</li> <li>• Lifting in de ruimte</li> <li>• Airdribble</li> <li>• Chop BH</li> <li>• Stiftertjes</li> </ul>	<p><b>(On) Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 5v5 (ATT &amp; DEF)</li>   <li>• 2v1 &amp; 1v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v2 &amp; 2v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v3 &amp; 3v4 (ATT &amp; DEF)</li> </ul>
<p><b>Leadings:</b></p>	<p>Voor de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• S-leadings</li> <li>• Dubbele leadings</li> <li>• Linkervoet DEF</li> </ul> <p>Achter de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> </ul>	<p><b>Spelsituaties:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije slagen nemen in functie van posities op het veld</li> <li>• In aanvallende helft; DEF neemt vrije slagen zodat ATT aanspeelbaar is.</li> </ul>
<p><b>Pc:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangeven</li> <li>• Stoppen</li> <li>• Shot</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• 1ste, 2de, 3de, 4de uitloper</li> </ul>		
<p><b>Shootouts:</b></p>	<p>-11 tallen</p>		

**U12.3**

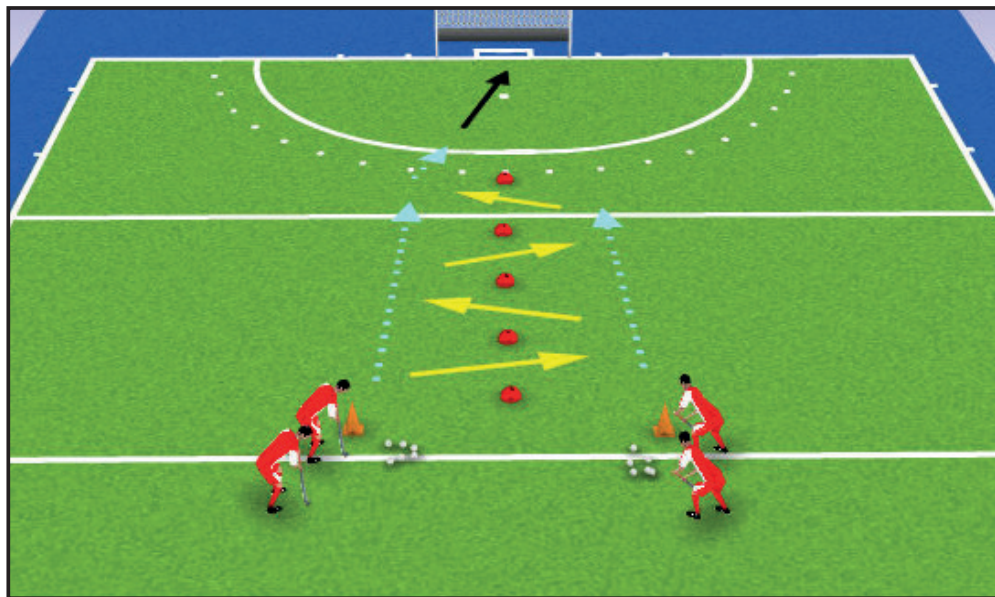




## U10, U11 & U12 - Technische & tactische oefeningen

Focus op techniek.

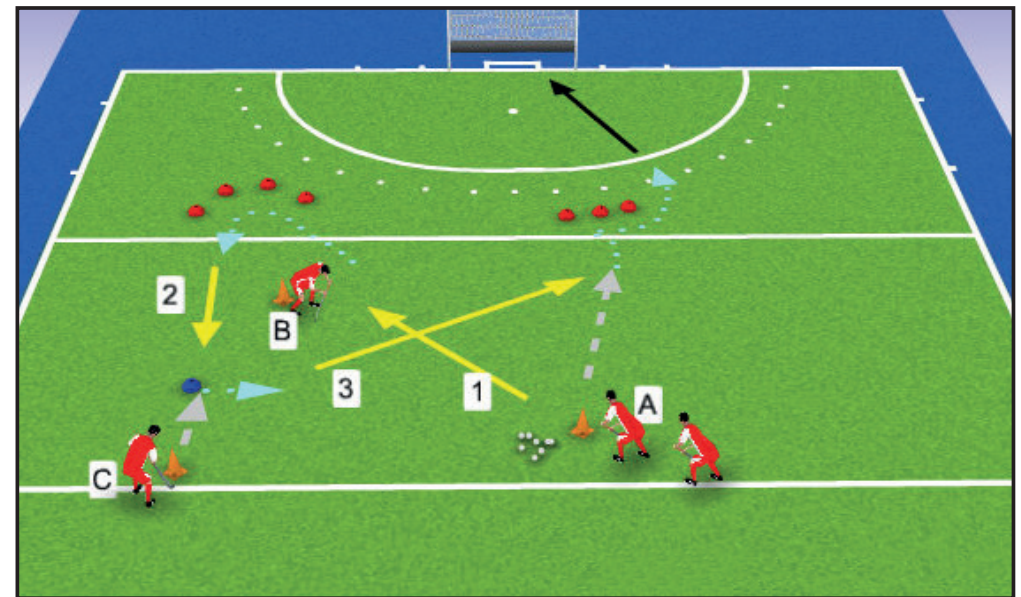
1



### 1-2 in de loop (tussen de potjes)

- Variatie: botsballen.
- Potjes weg en per 3 "waves" (in de rug doorlopen).
- Met 1 verdediger.

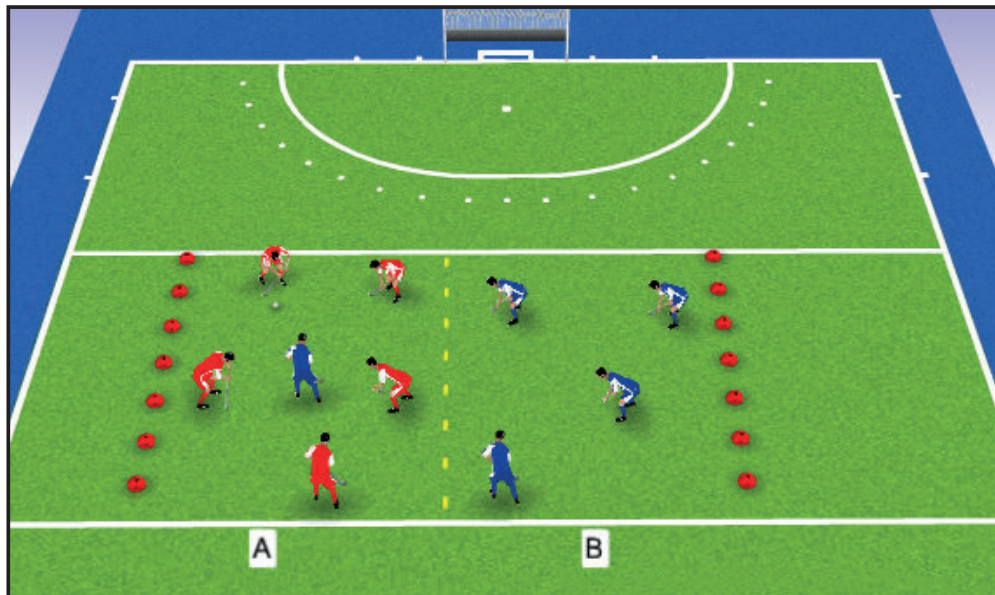
2



- A flatst bal naar B.
  - B neemt bal (open) aan , actie naar voren, uitdraaien en pusht de bal naar C.
  - C loopt naar de bal , aanname en verleggen van kant op A.
  - A is ondertussen doorgelopen, neemt de bal open aan naar rechts.
  - A doet een brede dribbel en forehand shot op goal.
- Variatie: speler in de cirkel voor backhand tip-in en rebound.

## U10, U11 & U12 - Technische & tactische oefeningen

3



- Technische oefening: prescan, aannames, passing, ...
- A 5V1 balbezit.
- Extra verdediger na elke 5<sup>de</sup> pas.  
Indien de verdediger de bal kan onderscheppen, speelt hij de bal naar de andere kant.
- B idem aan de andere kant.

➔ Variatie: de spelers kunnen in hun vak nog proberen om de bal terug te winnen.

4



- 1V1, 2V2, 3V3.
- 1: 1V1.
- 2: 2V2, de spelers van vak 1 doen nog mee.
- 3: 3V3, de spelers van vak 1 en 2 doen nog mee.

➔ Variatie: overtal: 2V1, 3V2, 4V3 : In vak 1 starten we met 2V1, deze spelen telkens mee.

# 3. LEARN to Train U10, U11& U12

## MENTAAL

### COACH

- Creëer een vertrouwde en leuke sfeer
- De kracht van duidelijkheid
- Creëer een win attitude

### TRAINER

- Focus op de hoofdpunten
- Wees creatief

### SPELER

- Top prestatie en zelfverbetering

## FYSISCH

- Statische & dynamische gezichtscherpte is matuur
- Oog-handcoördinatie bereikt zijn matuur stadium
- Hoge bewegingsdrang maar al meer gecontroleerd
- Reactietijd is beter
- Snelheid van richtingsverandering, looptechniek en explosieve kracht trainen



## 4. Train to PLAY U14 - U16

**Doelstelling :** Focus op hockey.

**Ontwikkelingsgroep :** Puberteit.

**Sportsessies / week :** 3 trainingen van max. 2 uur + 1 match.

**Extra ontwikkelingsmogelijkheden/week :** 2 -3 niet-specifieke (motorische) fysieke of andere sportsessies van max 1,5 uur.

training	70%
competitie	30%

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Perfectioneert de basistechnieken en ontdekt gevorderde technieken. Werkt samen met de ploeg om duidelijke doelen te behalen.	Gebruikt doelstellingen en feedback om het individu en de ploeg te laten groeien in een wedstrijd gerelateerde context.	Verzekert dat de basistechnieken goed getraind worden en introduceert competitie, passie en uitdagingen in de training.	Ondersteunt de speler door selectiemomenten, helpt de balans te vinden tussen hockey en andere sociale activiteiten.	Promoot ontwikkeling en fair play boven winnen.

De **Train to PLAY**-fase begint met de grote groeispurt (Peak Height Velocity PHV). Gemiddeld: PHV bij meisjes rond 12 jaar, bij jongens rond 14 jaar en duurt gedurende 2-5 jaar. De meeste focus gedurende deze fase ligt op de implementatie en versterking van de technieken in uitdagende situaties.

Een seizoen moet voldoende rustperiodes bevatten voor herstel. Het beoefenen van verschillende sporten wordt nog steeds aangeraden. Spelers moeten hun best doen en het meeste van hun tijd investeren in technische en fysieke ontwikkeling i.p.v. in competitie. Deze benadering is cruciaal voor de ontwikkeling van elitespelers en het onderhouden van een langetermijnactiviteit. De balans tussen training en competitie bedraagt 70%/30%.

De Train to PLAY-fase is zeer belangrijk om de fysieke capaciteiten van de spelers te ontwikkelen. Voor het trainen van snelheid bij meisjes best tussen 11-13 jaar en bij jongens 13-16 jaar. Er zijn 2 gevoelige periodes voor krachttraining bij meisjes: de eerste vindt plaats net na de PHV en de 2de begint bij de menstruatie. Bij jongens is dit er één en start dit 12-18 maanden na de PHV. Om alle ontwikkelingen van deze periode te kunnen faciliteren, moeten de spelers meer tijd investeren en moet er meer getraind worden, daardoor een extra sessie. De sessies worden ook verlengd naar 1,5 - 2 uur. Hockeyspecifieke trainingen moeten 3 keer per week plaatsvinden, geïntegreerd met fysieke activiteiten.



## 4. Train to PLAY U14 - U16

### TECHNISCH

- Verdere ontwikkeling van reeds geleerde technieken.
- Verder leren van de implementatie van technieken in verschillende situaties, gelinkt aan tactische principes.
- Vanaf deze fase gaan technieken en tactieken hand in hand.
- Spelers aanleren hoe zich te gedragen en hoe te spelen op een volledig veld.

### TACTISCH

- In staat zijn om basistactieken van 11-tal hockey te implementeren.
- Compass Link: - Create an overload.  
- Disconnect & engage.

### TRAINING

- Vanaf U16 meer positiegebonden trainen.
- Belangrijke balans tussen verdere ontwikkeling van technieken en spelers leren hoe het spel te spelen.
- Ontwikkeling van specialist technieken.

### FYSISCH

- Aerobe uithouding.
- Introductie van snelheid en anaerobe concepten.
- Lichaamsgewicht en core stabiliteit.
- Slaap en voedsel info moet verhoogd worden.
- Focus op lenigheid.
- Blessurepreventie: rompstabiliteit, lenigheid, functionele kracht, balans, correcte uitvoering sprong-landing.

### MENTAAL

- Concept van mentale voorbereiding.
- Doelen zetten.
- Teamwork en communicatievaardigheden.
- Principes van fair play.



## 4. Train to PLAY U14

TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog &amp; laag, gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog &amp; laag gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH gesloten &amp; open</li> <li>• HB FH gesloten</li> <li>• HB BH gesloten</li> <li>• Half-open en -gesloten aannames</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bh stop laag 1-hand</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen en kunnen toepassen van regels</li> </ul>
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH gesloten &amp; open</li> <li>• Onder druk</li> <li>• HB FH gesloten</li> <li>• HB BH gesloten</li> <li>• Half-open en -gesloten aannames</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FH/BH + dribbel</li> </ul>	<b>Spelsystemen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11v11 -&gt; K-4-3-3-, K-3-4-3,...</li> <li>• 1 à 2 Teamstructuren BP</li> <li>• 2 Teamstructuren NBP               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Halfcourt</li> <li>• 1 Full press</li> </ul> </li> <li>• Mandekking / Zonedekking</li> <li>• Interceptiedekking</li> <li>• Van 4 —&gt; 3 gaan</li> <li>• Side pocket press</li> </ul>

<p><b>Passing:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH linkervoet &amp; rechtervoet</li> <li>• Push BH</li> <li>• Shot FH linkervoet &amp; rechtervoet</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Schuifslag FH</li> <li>• Botsballen</li> <li>• Shot BH rechtervoet &amp; linkervoet</li> <li>• HB FH</li> <li>• 1-touch kaatsen rechts &amp; links</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stickschijn in de passing</li> <li>• Schijnflats rechts &amp; links</li> </ul>	<p><b>Ploeg focuspunten:</b></p>	<p>Keeper - Pc - Selfpass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posities respecteren; Diepte - Breedte - Guard</li> <li>• Samen spelen</li> <li>• Het spel volgen en aansluiten</li> <li>• Spelers nog niet te veel vastbinden op 1 positie</li> <li>• Concept begrijpen: voor-achter en links-rechts</li> <li>• FH play</li> <li>• Driehoek spelen</li> <li>• Afspraken bij balwinst &amp; balverlies</li> <li>• Concept Balkant - Helpkant</li> </ul>
<p><b>Scoringstechnieken:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebound</li> <li>• Rond de keeper</li> <li>• Laag zitten in de cirkel</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Push uit de draai</li> <li>• Shot FH &amp; BH linker- en rechtervoet</li> <li>• Flick FH &amp; BH</li> <li>• Shortgripp FH</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slapshot FH</li> <li>• Sliding tip-in FH &amp; BH</li> </ul>	<p><b>Individuele aanvallende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte - dribbelen of passen</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• Rebound spelen</li> <li>• Ruimtes "herkennen" - Transfer spelen, dribbelen, passen, . . .</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Turnovers</li> <li>• Aannee in functie van de vervolgactie</li> <li>• Posities in de cirkel + timing</li> <li>• Baseline aanvallen</li> <li>• Looplijnen</li> <li>• Goede cirkelpenetraties bekomen</li> </ul>

<p><b>Verdedigings-technieken:</b></p>	<p>Lichaamspositie &amp; voetenwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH &amp; BH laag 2 handen</li> <li>• Steal FH &amp; BH</li> <li>• Channeling</li> <li>• Jab</li> <li>• Blocktackle laag FH &amp; BH 1 hand</li> <li>• Dubbelen</li> <li>• Interceptie FH &amp; BH</li> <li>• Shave FH &amp; BH</li> <li>• Stickdruk &amp; lichaamsdruk</li> <li>• Snelheid overnemen van ATT</li> </ul>	<p><b>Individuele verdedigende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven - laag zitten</li> <li>• Tackle back - iedereen verdedigt mee</li> <li>• Aan kant houden - binnenkant verdedigen</li> <li>• Ruimtes verkleinen</li> <li>• Niet slaand verdedigen</li> <li>• Bal winnen</li> <li>• "Platte driehoek" verdedigen - interceptie</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Cirkelpenetraties voorkomen</li> <li>• Baseline verdedigen</li> <li>• Gebruik van de vrije man</li> <li>• Counter - controle</li> </ul>
<p><b>Dribbelen:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH &amp; BH en stoppen van de bal</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble</li> <li>• Slalom</li> <li>• Lift FH linkervoet, BH &amp; FH</li> <li>• Tempolopen 2 handen</li> <li>• Chop FH</li> <li>• Bal beschermen met lichaam</li> <li>• Stickschijn (dummy, drag left, ...)</li> <li>• Dribble stop-start</li> <li>• Afsnijden</li> <li>• Tempolopen 1 hand</li> <li>• Verdedigend dribbelen</li> <li>• Bodyfake</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BH-FH-BH, FH-BH-FH</li> <li>• Slalom lichaamspositie tegenovergesteld van balpositie</li> <li>• Lifting in de ruimte</li> <li>• Airdribble</li> <li>• Chop BH</li> <li>• Stiftertjes</li> <li>• Haringtruc</li> </ul>	<p><b>(On) Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 5v5 (ATT &amp; DEF)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2v1 &amp; 1v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v2 &amp; 2v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v3 &amp; 3v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 5v4 &amp; 4v5 (ATT &amp; DEF)</li> </ul>



<b>Leadings:</b>	<p>Voor de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• S-leadings</li> <li>• Dubbele leadings</li> <li>• Linkervoet DEF</li> <li>• Voorkruisen</li> </ul> <p>Achter de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• Hoek</li> </ul> <p>Voor anderen</p>	<b>Spelsituaties:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stilstaande fases</li> <li>• Vrije slagen</li> <li>• Lange corners</li> <li>• Pc varianten</li> </ul>
<b>Shootouts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• +11 tallen</li> </ul>		
<b>Pc:</b>	<p>Intensief op focussen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangeven</li> <li>• Stoppen</li> <li>• Shot</li> <li>• Sleep</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• 1ste, 2de, 3de, 4de uitloper</li> </ul>		

## 4. Train to PLAY U16

TECHNISCH		TACTISCH	
<b>Statische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog &amp; laag, gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog &amp; laag gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH gesloten &amp; open</li> <li>• HB FH gesloten &amp; open</li> <li>• HB BH gesloten &amp; open</li> <li>• Half-open en -gesloten aannames</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bh stop laag 1-hand</li> </ul>	<b>Spelregels aanleren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen en kunnen toepassen van regels</li> </ul>
<b>Dynamische aannames:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH gesloten &amp; open</li> <li>• Onder druk</li> <li>• HB FH gesloten &amp; open</li> <li>• HB BH gesloten &amp; open</li> <li>• Half-open en -gesloten aannames</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FH/BH + dribbel</li> </ul>	<b>Spelsystemen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11v11 -&gt; K-4-3-3-, K-3-4-3, ...</li> <li>• 1 à 2 Teamstructuren BP</li> <li>• 2 Teamstructuren NBP               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Halfcourt</li> <li>• 1 Full press</li> </ul> </li> <li>• Mandekking / Zonedekking</li> <li>• Interceptiedekking</li> <li>• Van 4 —&gt; 3 gaan</li> <li>• Side pocket press</li> <li>• Blind press</li> </ul>

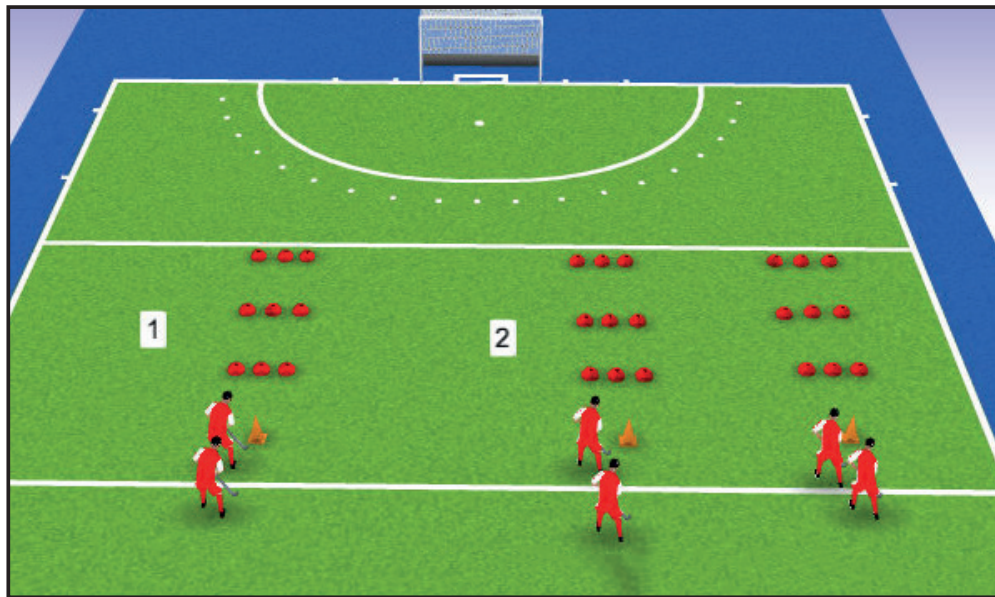
<p><b>Passing:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH linkervoet en rechervoet</li> <li>• Push BH</li> <li>• Shot FH linkervoet &amp; rechervoet</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Schuifslag FH</li> <li>• Botsballen</li> <li>• Shot BH rechervoet &amp; linkervoet</li> <li>• HB FH</li> <li>• 1-touch kaatsen rechts &amp; links</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stickschijn in de passing</li> <li>• Schijnflats rechts &amp; links</li> <li>• HB BH</li> </ul>	<p><b>Ploeg focuspunten:</b></p>	<p>Keeper - Pc - Selfpass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posities respecteren; Diepte - Breedte - Guard</li> <li>• Samen spelen</li> <li>• Het spel volgen en aansluiten</li> <li>• Vaste posities voor het hele seizoen (positiespecifiek trainen)</li> <li>• Concept begrijpen: voor-achter, links-rechts</li> <li>• FH play</li> <li>• Driehoek spelen</li> <li>• Afspraken bij balwinst &amp; balverlies</li> <li>• Concept Balkant - Helpkant</li> </ul>
<p><b>Scoringstechnieken:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebound</li> <li>• Rond de keeper</li> <li>• Laag zitten in de cirkel</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Push uit de draai</li> <li>• Shot FH &amp; BH linker- en rechervoet</li> <li>• Flick FH &amp; BH</li> <li>• Shortgripp FH</li> <li>• Chopshot FH &amp; BH</li> <li>• Volley FH &amp; BH</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slapshot FH</li> <li>• Sliding tip-in FH &amp; BH</li> </ul>	<p><b>Individuele aanvallende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte - dribbelen of passen</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• Rebound spelen</li> <li>• Aannee in functie van de vervolgactie</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Goede cirkelpenetraties bekomen - scoringskansen</li> <li>• Turnovers</li> <li>• Posities in de cirkel + timing</li> <li>• Baseline aanvallen</li> <li>• Looplijnen</li> <li>• Linking</li> <li>• Situaties "herkennen": - 2v1, 1v1, ... - transfer spelen, dribbelen, passen</li> </ul>

<p><b>Verdedigings-technieken:</b></p>	<p>Lichaamspositie &amp; voetenwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH &amp; BH laag 2 handen</li> <li>• Steal FH &amp; BH</li> <li>• Channeling</li> <li>• Jab</li> <li>• Blocktackle laag FH &amp; BH 1 hand</li> <li>• Dubbelen</li> <li>• Shave FH &amp; BH</li> <li>• Stickdruk &amp; Lichaamsdruk</li> <li>• Snelheid overnemen van ATT</li> <li>• Interceptie FH &amp; BH</li> </ul>	<p><b>Individuele verdedigende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven - laag zitten</li> <li>• Tackle back - iedereen verdedigt mee</li> <li>• Aan kant houden - binnenkant verdedigen</li> <li>• Ruimtes verkleinen</li> <li>• Niet slaand verdedigen</li> <li>• Bal winnen</li> <li>• "Platte driehoek" verdedigen - interceptie</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Cirkelpenetraties voorkomen</li> <li>• Baseline verdedigen</li> <li>• Gebruik van de vrije man</li> <li>• Counter - controle</li> <li>• Linking</li> </ul>
<p><b>Dribbelen:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH &amp; BH en stoppen van de bal</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble</li> <li>• Slalom</li> <li>• Lift FH linkervoet, BH &amp; FH</li> <li>• Tempolopen 2 handen</li> <li>• Chop FH</li> <li>• Bal beschermen met lichaam</li> <li>• Stickschijn (dummy, drag left, ...)</li> <li>• Dribble stop-start</li> <li>• Afsnijden</li> <li>• Tempolopen 1 hand</li> <li>• Verdedigend dribbelen</li> <li>• Bodyfake</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BH-FH-BH, FH-BH-FH</li> <li>• Slalom lichaamspositie tegenovergesteld van balpositie</li> <li>• Lifting in de ruimte</li> <li>• Airdribble</li> <li>• Chop BH</li> <li>• Stiftertjes</li> <li>• Lifting 2 touches</li> <li>• Haringtruc</li> <li>• Tempolopen 1-hand 3D</li> <li>• Lifting 2 touches</li> </ul>	<p><b>(On) Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 5v5 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• ...</li> <li>• 2v1 &amp; 1v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v2 &amp; 2v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v3 &amp; 3v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 5v4 &amp; 4v5 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• ...</li> </ul>

<b>Leadings:</b>	<p>Voor de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• S-leadings</li> <li>• Dubbele leadings</li> <li>• Linkervoet DEF</li> <li>• Voorkruisen</li> </ul> <p>Achter de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• Hoek</li> <li>• <b>Achterkruisen</b></li> </ul> <p>Voor anderen</p>	<b>Spelsituaties:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stilstaande fases <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije slagen</li> <li>• Lange corners</li> <li>• Pc varianten</li> </ul> </li> </ul>
<b>Shootouts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• +11 tallen</li> </ul>		
<b>Pc:</b>	<p>Intensief op focussen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangeven</li> <li>• Stoppen</li> <li>• Shot</li> <li>• Sleep</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• 1ste, 2de, 3de, 4de uitloper</li> </ul>		

## U14 – U16 - Technische & tactische oefeningen

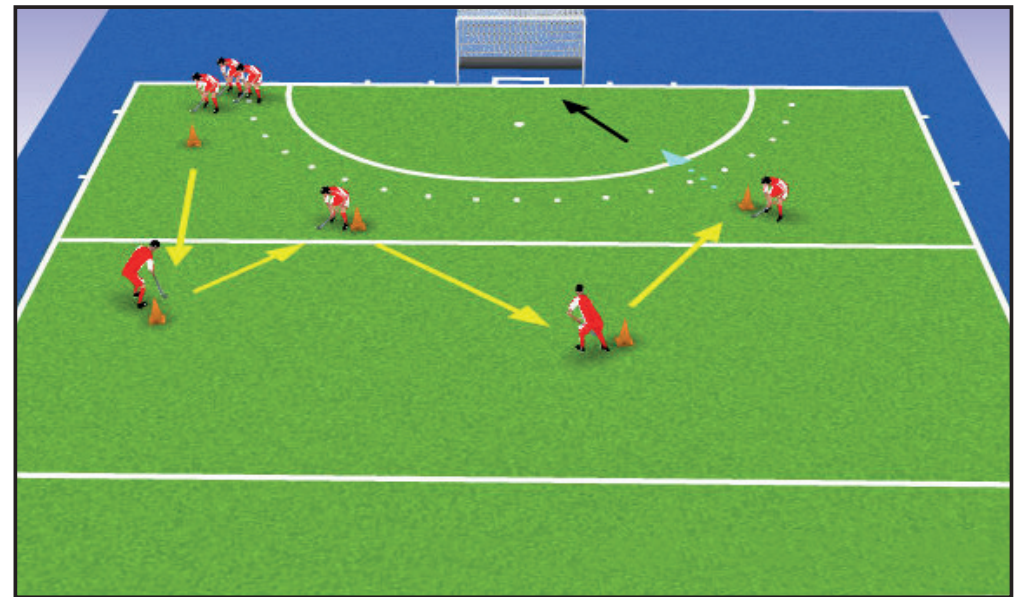
1



### Dribbel, nieuwe techniek oefenen:

- 1) Rustig, juiste techniek inoefenen. Mogelijkheid om goed te corrigeren.
- 2) In verschillende stations werken en veel herhalingen
- 3) In andere oefeningen en situaties toepassen. (Bv: 1V1)

2



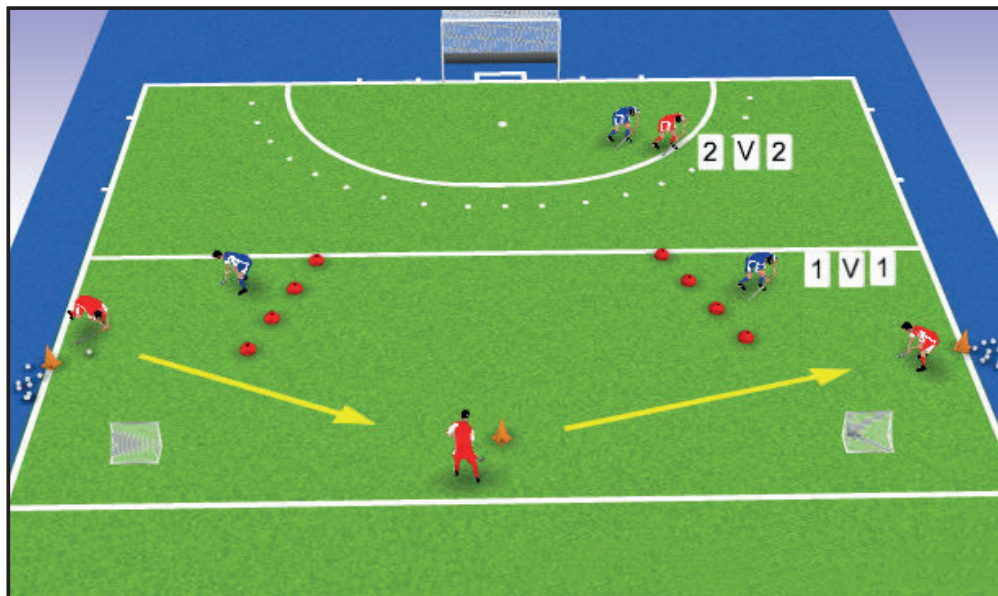
### Passing en aanname oefening:

- Zeer veel mogelijkheden!
- Je kan op elk moment de technieken corrigeren!
- Focus op de techniek.

**Tip:** Voeg een dribbel toe voor het schieten op goal.

## U14 – U16 - Technische & tactische oefeningen

3

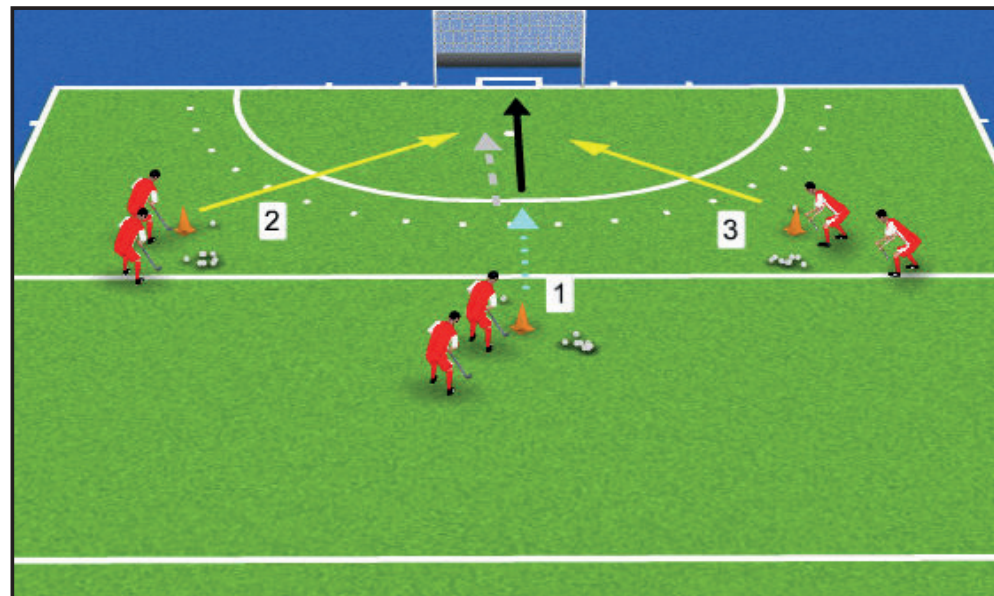


### Tactiek: 1V1 of 2V2 :

- Focus op de pas en aanname bij de start van de oefening.
- Wedstrijdsituatie.
- Focus op techniek, tactiek en de keuzes die de spelers maken.
- Je kan altijd spelers toevoegen.

**Tip:** Geef de verdedigers ook een doel om naartoe te werken als ze de bal winnen.

4



### Scoring:

- 1 : Speler loopt met de bal, shot op goal. Na het shot loopt de speler door.
- 2 : Pas naar speler 1, aanname en afronden.
- 3 : Pas naar speler 1, aanname en afronden.
- Veel variaties mogelijk.
- Focus op: juiste mindset ; laag zitten in de cirkel ; scoren.
- Veel herhalen.

**Tip:** Je kan speler 2 en 3 na hun pas ook laten meedoen voor de rebound.



## 4. Train to PLAY U14 - U16

### MENTAAL

#### COACH

- Creëer een vertrouwde en leuke sfeer
- De kracht van het waarom
- De kracht van duidelijkheid
- Creëer een win-attitude
- Stimuleer de marketing van teamsuccessen, teamontwikkeling - TEAMWORK

#### TRAINER

- Focus op de hoofdzaken
- Balans tussen hoge en lage intensiteit
- Wees creatief
- Competitie gerichte training
- De kracht van visualisatie
- Relax en maak je geest vrij door te ademen

#### SPELER

- Topprestatie en zelfverbetering
- Wees specifiek over uw persoonlijke doelen

### FYSISCH

#### U14

- Dieptezicht ontwikkeld
- ! Specifieke geslachtsverschillen beginnen (spierkracht, snelheid, uithouding, ...)
- Snelheid ontwikkelen (looptechniek - explosieve kracht - ...)
- Aerobe uithouding sterk vatbaar voor training

#### U16

- Grote verschillen in prestatievermogen (kracht ++)
- Verschil groeisprint (vooral bij meisjes)
- Lenigheid
- Aeroob werk (intensiteit/volume) verhogen
- Anaeroob uithoudingsvermogen vatbaar voor training





## 5. Train to COMPETE U19

**Doelstelling :** Potentieel maximaliseren.

**Ontwikkelingsgroep :** Late puberteit.

**Sportsessies / week :** 3 trainingen van max. 2 uur + 1 match.

**Extra ontwikkelingsmogelijkheden/week :** 2 -4 niet- en semi-specifieke conditie training van max. 1-2 uur.

training	60%
competitie	40%

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen hockeyontwikkeling en investeert daar waar nodig.	Biedt structuur en duidelijkheid aan, betreft spelers mee in het coaching process.	Daagt spelers constant uit en helpt spelers hun identiteit te vinden.	Zorgt voor een veilige en succesvolle transitie tussen kindertijd en volwassenheid met de bijkomende sociale druk.	Zorgt voor een omgeving waar talentvolle spelers zich kunnen ontwikkelen naar de eerste ploegen.

Tijdens de **Train to COMPETE** zullen veel spelers de keuze maken tussen recreatief of elite hockey. Spelers die opteren voor het recreatieve hockey, gaan onmiddellijk in de ACTIVE for life fase. Spelers die kiezen voor het competitieve pad, gaan meer en met een hogere intensiteit trainen. Dit is minder seizoengebonden, maar eerder in verschillende vormen doorheen het hele jaar.

Deze keuze zal verdere vereisten met zich meebrengen in voeding, hydratatie, blessurepreventie en -management, herstel en opleiding.

Er zal een sterkere nadruk komen op het winnen van wedstrijden maar het hoofddoel moet nog steeds de ontwikkeling van de spelers zijn. De focus gaat zich meer verschuiven naar het team en de individuele ontwikkeling van de spelers in dat team, met een directe

link naar het Belgische Hockey Compass. Technische ontwikkeling in de training draait rond een constante juiste uitvoering van de basis en doorontwikkelen van gevorderde technieken, met verschillende vormen van druk.

De trainingen moeten zoveel mogelijk gespiegeld worden aan competitieve situaties.

De bedoeling van de Train to COMPETE-fase is het voorbereiden op het elite niveau, de weg naar Heren 1/Dames 1 en/of nationale ploegen.

Het ultieme doel: het potentieel van de individuele speler te optimaliseren over een langere periode.



## 5. Train to COMPETE U19

### TECHNISCH

- Voortdurende ontwikkeling van de technische aspecten van hockey.
- Meer individuele feedback op de gekozen technieken en welke te gebruiken in welke situaties.

### TACTISCH

- Gevorderd inzicht en implementatie van 11-tal hockey.
- Compass Link: - Close space & engage.  
- Break the line.

### TRAINING

- Gebruik van videomateriaal is een goede manier voor de verdere ontwikkeling. Meer wedstrijdgerelateerde oefeningen is belangrijk.
- Verdere ontwikkeling van specialist technieken.

### FYSISCH

- Algemene en specifieke conditietraining.
- Introductie krachttraining.
- Fysieke testen zullen de prioriteiten blootstellen.
- Herstel, regeneratie en voedsel benodigdheden.
- Blessurepreventie en verzorgen.
- Blessurepreventie: rompstabiliteit, functionele kracht, balans.

### MENTAAL

- Ontwikkeling van competitieve attitude.
- Persoonlijke verantwoordelijkheid.
- Engagement op training.
- Gebruik van planning.



## 5. Train to COMPETE U19

TECHNISCH		TACTISCH	
<p><b>Statische aannames:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog &amp; laag, gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog &amp; laag gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH &amp; BH, gesloten &amp; open</li> <li>• HB FH gesloten &amp; open</li> <li>• HB BH gesloten &amp; open</li> <li>• Half-open en -gesloten aannames</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bh stop laag 1-hand</li> </ul>		<p><b>Spelregels aanleren:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen en kunnen toepassen van regels</li> </ul>
<p><b>Dynamische aannames:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• BH hoog gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen FH gesloten &amp; open</li> <li>• Botsballen BH gesloten &amp; open</li> <li>• Onder druk</li> <li>• HB FH gesloten &amp; open</li> <li>• HB BH gesloten &amp; open</li> <li>• Half-open en -gesloten aannames</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FH/BH + dribbel</li> </ul>		<p><b>Spelsystemen:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11v11 -&gt; K-4-3-3-, K-3-4-3, ...</li> <li>• 2 Teamstructuren BP</li> <li>• 2 Teamstructuren NBP               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Halfcourt of 1/4<sup>de</sup> press</li> <li>• 1 Full press of 3/4<sup>de</sup> press</li> </ul> </li> <li>• Mandekking / Zonedekking</li> <li>• Interceptiedekking</li> <li>• Side pocket press</li> <li>• Blind press</li> <li>• Running press</li> </ul>

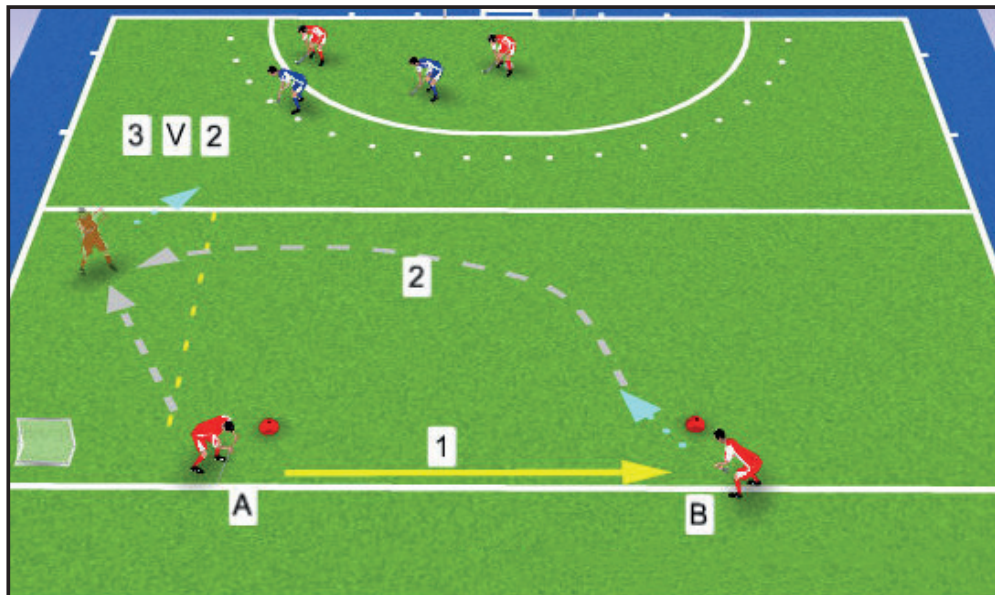
<p><b>Passing:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Push FH linkervoet en rechtervoet</li> <li>• Push BH</li> <li>• Shot FH linkervoet &amp; rechtervoet</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Schuifslag FH</li> <li>• Botsballen</li> <li>• Shot BH rechtervoet &amp; linkervoet</li> <li>• HB FH</li> <li>• 1-touch kaatsen rechts &amp; links</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stickschijn in de passing</li> <li>• Schijnflats rechts &amp; links</li> <li>• HB BH</li> <li>• <b>HB in de loop</b></li> </ul>	<p><b>Ploeg focuspunten:</b></p>	<p>Keeper - Pc - Selfpass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posities respecteren; Diepte - Breedte - Guard</li> <li>• Samen spelen</li> <li>• Het spel volgen en aansluiten</li> <li>• Vaste posities voor het hele seizoen (positiespecifiek trainen)</li> <li>• Concept begrijpen: voor-achter en links-rechts</li> <li>• FH play</li> <li>• Driehoek spelen</li> <li>• Afspraken bij balwinst &amp; balverlies</li> <li>• Concept Balkant - Helpkant</li> </ul>
<p><b>Scoringstechnieken:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebound</li> <li>• Rond de keeper</li> <li>• Laag zitten in de cirkel</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• Flats FH &amp; BH</li> <li>• Push uit de draai</li> <li>• Shot FH &amp; BH linker- en rechtervoet</li> <li>• Flick FH &amp; BH</li> <li>• Shortgripp FH</li> <li>• Chopshot FH &amp; BH</li> <li>• Volley FH &amp; BH</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slapshot FH</li> <li>• Sliding tip-in FH &amp; BH</li> </ul>	<p><b>Individuele aanvallende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond verdedigers spelen - in de ruimte - dribbelen of passen</li> <li>• Goal weten staan</li> <li>• Rebound spelen</li> <li>• Aanname in functie van de vervolgactie</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Goede cirkelpenetraties bekomen - scoringskansen</li> <li>• Turnovers</li> <li>• Posities in de cirkel + timing</li> <li>• Baseline aanvallen</li> <li>• Looplijnen</li> <li>• Linking</li> <li>• Situaties "herkennen": - 2v1, 1v1, ... - transfer spelen, dribbelen, passen</li> </ul>

<p><b>Verdedigings-technieken:</b></p>	<p>Lichaamspositie &amp; voetenwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocktackle FH &amp; BH laag 2 handen</li> <li>• Steal FH &amp; BH</li> <li>• Channeling</li> <li>• Jab</li> <li>• Blocktackle laag FH &amp; BH 1 hand</li> <li>• Dubbelen</li> <li>• Shave FH &amp; BH</li> <li>• Stickdruk &amp; lichaamsdruk</li> <li>• Snelheid overnemen van ATT</li> <li>• Interceptie FH &amp; BH</li> </ul>	<p><b>Individuele verdedigende principes:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In duel blijven - laag zitten</li> <li>• Tackle back - iedereen verdedigt mee</li> <li>• Aan kant houden - binnenkant verdedigen</li> <li>• Ruimtes verkleinen</li> <li>• Niet slaand verdedigen</li> <li>• Bal winnen</li> <li>• "Platte driehoek" verdedigen - interceptie</li> <li>• Prescanning</li> <li>• Cirkelpenetraties voorkomen</li> <li>• Baseline verdedigen</li> <li>• Gebruik van de vrije man</li> <li>• Counter - controle</li> <li>• Linking</li> </ul>
<p><b>Dribbelen:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drijven FH &amp; BH en stoppen van de bal</li> <li>• Draaien rechts &amp; links</li> <li>• Indian Dribble</li> <li>• Slalom</li> <li>• Lift FH linkervoet, BH &amp; FH</li> <li>• Tempolopen 2 handen</li> <li>• Chop FH</li> <li>• Bal beschermen met lichaam</li> <li>• Stickschijn (dummy, drag left, ...)</li> <li>• Dribble stop-start</li> <li>• Afsnijden</li> <li>• Tempolopen 1 hand</li> <li>• Verdedigend dribbelen</li> <li>• Bodyfake</li> </ul> <p>EXTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BH-FH-BH, FH-BH-FH</li> <li>• Slalom lichaamspositie tegenovergesteld van balpositie</li> <li>• Lifting in de ruimte</li> <li>• Airdribble</li> <li>• Chop BH</li> <li>• Stiftertjes</li> <li>• Lifting 2 touches</li> <li>• Haringtruc</li> <li>• Tempolopen 1-hand 3D</li> <li>• Lifting 2 touches</li> </ul>	<p><b>(On) Even situaties (aanvallende en verdedigende principes):</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 2v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 5v5 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• ...</li> <li>• 2v1 &amp; 1v2 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 3v2 &amp; 2v3 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 4v3 &amp; 3v4 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• 5v4 &amp; 4v5 (ATT &amp; DEF)</li> <li>• ...</li> </ul>

<b>Leadings:</b>	<p>Voor de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• S-leadings</li> <li>• Dubbele leadings</li> <li>• Linkervoet DEF</li> <li>• Voorkruisen</li> </ul> <p>Achter de bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In open passlijnen</li> <li>• Hoek</li> <li>• Achterkruisen</li> </ul> <p>Voor anderen</p>	<b>Spelsituaties:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stilstaande fases <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije slagen</li> <li>• Lange corners</li> <li>• Pc varianten</li> </ul> </li> </ul>
<b>Shootouts:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• +11 tallen</li> </ul>		
<b>Pc:</b>	<p>Intensief op focussen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aangeven</li> <li>• Stoppen</li> <li>• Shot</li> <li>• Sleep</li> <li>• Tip-in FH &amp; BH</li> <li>• 1ste, 2de, 3de, 4de uitloper</li> </ul>		

## U19 - Technische & tactische oefeningen

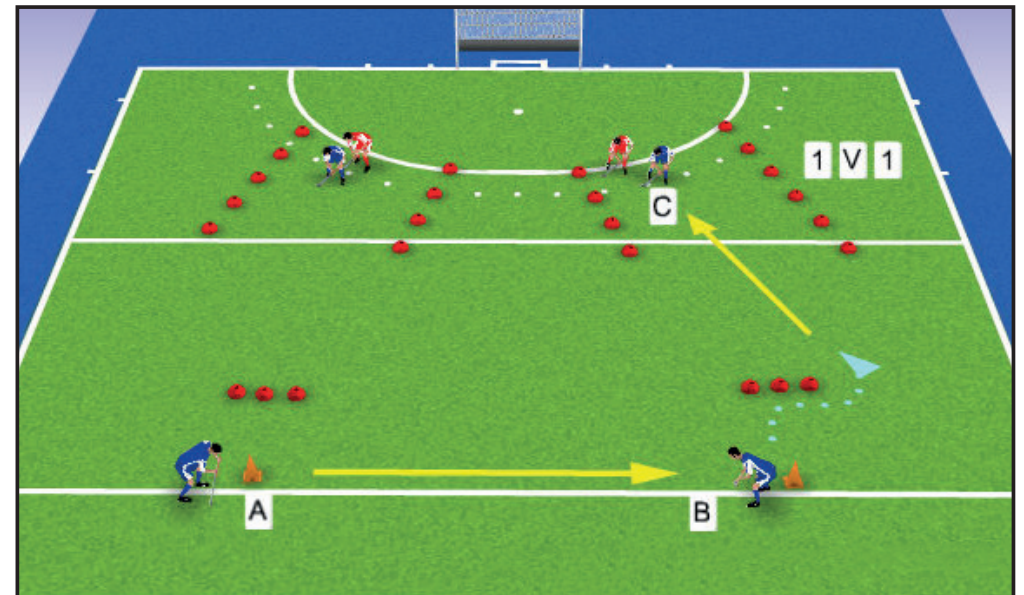
1



### Hoge bal in de loop (moeilijke techniek)

- Speler A past bal naar B.
- A loopt door naar de zijlijn.
- B neemt de bal aan en speelt een hoge bal in de loop naar A.
- A neemt de bal, 3V2 uitspelen.
- Herhaal ook aan de andere kant.

2



### Leading en dribbel:

- Speler A speelt een transfer.
- B neemt de bal aan, maakt een dribbel en speelt de bal naar C.
- C moet zich vrijlopen, de bal aannemen en speelt 1V1.

## U19 - Technische & tactische oefeningen

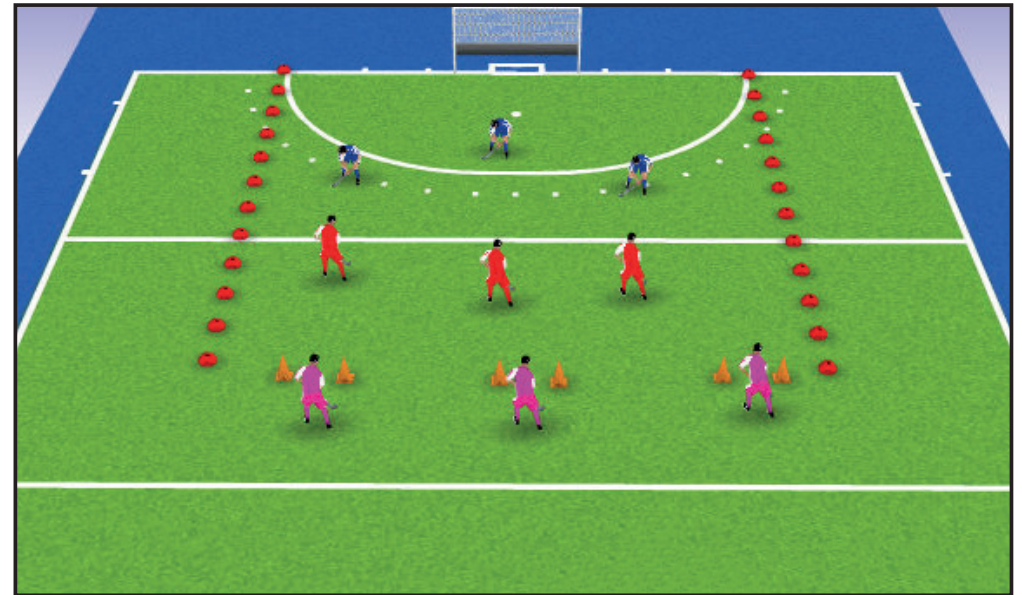
3



### Wedstrijd:

- ➔ Met focus punten:  
Bv: max 3x aanraken, press naar de buitenkant, langs de achterlijn de cirkel binnen komen.

4



### 3 ploegen wedstrijd:

- ➔ Rood valt aan tegen blauw.
- ➔ Blauw moet proberen de bal af te pakken en door het poortje te spelen naar roze.
- ➔ Als roze de bal aanneemt door het poortje dan:
  - Roze mag aanvallen.
  - Rood moet verdedigen.
  - Blauw verlaat het veld en zet zich klaar tussen de poortjes.



# 5. Train to COMPETE U19

## MENTAAL

### COACH

- Creëer een vertrouwde en leuke sfeer
- Veranderende perspectieven
- Kracht van het waarom
- De kracht van duidelijkheid
- Een sterke team identiteit creëren
- Creëer een win attitude
- Stimuleer de marketing van teamsuccessen, teamontwikkeling - TEAMWORK

### TRAINER

- Focus op de hoofdzaken
- Balans tussen hoge en lage intensiteit
- Wees creatief
- Competitie gerichte training
- Ontwikkel een efficiënte strategie voor ná de actie

### SPELER

- Topprestatie en zelfverbetering
- Wees specifiek over uw persoonlijke doelen
- De kracht van visualisatie
- Relax en maak je geest vrij door te ademen
- De kracht van bevestiging

## FYSISCH

- Maximale kracht/snelkracht neemt toe
- Groei/ontwikkeling van het cardiovasculair systeem bereikt haar maximum (intervaltrainingen)



## 6. Train to PERFORM SENIOREN

**Doelstelling :** Potentieel implementeren.

**Ontwikkelingsgroep :** Volwassenen.

**Sportsessies / week :** 4 trainingen van max. 2 uur + 1 match.

**Extra ontwikkelingsmogelijkheden/week :** 3-5 niet- en semi-specifieke conditie training van max. 1-2 uur.

training	50%
competitie	50%

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Maximaliseert potentieel door een topsport levensstijl op en naast het veld.	Begeleidt ploegen via een duidelijk proces gelinkt aan de teamdoelstellingen en clubvisie.	Maakt gebruik van wedstrijd situaties en individuele feedback om het potentieel te maximaliseren in het voordeel van team en speler.	Geeft spelers de mogelijkheid om zich te focussen op elite hockey en biedt extra ondersteuning waar nodig.	Duidelijke visie in een continu succes van Heren 1/Dames 1.

In de **Train to PERFORM**- fase wordt een intensieve trainingsomgeving gecreëerd met de focus op de individuele en de teamontwikkeling, met als doel het winnen van wedstrijden in club-, Europese of internationale competities.

Athleten in deze groep hebben nood aan kwaliteitsvolle faciliteiten en een zeer professionele staff (materiaal, vervoer, coaching, medisch, voeding, mentaal,...)

De basistechnieken die in alle voorgaande fasen zijn aangeleerd, zal de speler in staat stellen zich verder te ontwikkelen in een zeer competitieve omgeving, en dit voor een langere periode.

Spelers zijn betrokken in het team proces. Wees creatief met de kennis en ervaringen van de spelers en breng dit samen met de expertise van de staff om een prestatiegericht team te creëren.

Resultaten zijn zeer belangrijk in deze fase en zetten de spelers aan om het maximale uit zichzelf te halen.

Spelers hebben nu een volledige waaier aan technieken en vaardigheden om successen te bereiken. De reeds ontwikkelde aspecten van de speler moeten nu tot hun uiterste capaciteiten getraind worden. De verantwoordelijkheid valt nu voornamelijk op de atleet zelf; voor zijn eigen ontwikkeling en die van de ploeg .

Een continue drang om de beste te zijn in de uitvoering van alle aspecten van de prestatie moet aanwezig zijn.



## 6. Train to PERFORM SENIOREN

	<b>TECHNISCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continue ontwikkeling van de technische aspecten van het spel.</li> <li>• Welke techniek wanneer te gebruiken.</li> </ul>
	<b>TACTISCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compass Link: - Body &amp; stick pressure. - Efficient to goal.</li> </ul>
	<b>TRAINING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer positie specifiek trainen.</li> <li>• Wedstrijd gerelateerd trainen.</li> <li>• Trainen op verbeterpunten.</li> </ul>
	<b>FYSISCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysieke testen bepalen de prioriteiten.</li> <li>• Individuele fitness.</li> <li>• Voldoende rustperiodes.</li> <li>• Alle blessures moeten volledig genezen.</li> <li>• Blessurepreventie: rompstabiliteit; functionele kracht; balans.</li> </ul>
	<b>MENTAAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competitieve attitude.</li> <li>• Wil om te winnen.</li> <li>• Individuele mentale strategieën.</li> <li>• Spelers worden betrokken in het maken van keuzes.</li> <li>• Regelmatig evalueren, onder de loep nemen en aanpassen van doelstellingen.</li> <li>• Ideale prestatie fase.</li> </ul>



# 6. Train to PERFORM SENIOREN

## MENTAAL

### COACH

- Creëer een vertrouwde en leuke sfeer
- Veranderende perspectieven
- Kracht van het waarom
- De kracht van duidelijkheid
- Een sterke team identiteit creëren
- Creëer een win attitude
- Stimuleer de marketing van teamsuccessen, teamontwikkeling - TEAMWORK

### TRAINER

- Focus op de hoofdzaken
- Balans tussen hoge en lage intensiteit
- Wees creatief
- Competitie gerichte training
- Ontwikkel een efficiënte strategie voor na de actie

### SPELER

- Topprestatie en zelfverbetering
- Wees specifiek over uw persoonlijke doelen
- De kracht van visualisatie
- Relax en maak je geest vrij door te ademen
- De kracht van bevestiging



# 7. ACTIVE for Life IEDEREEN

**Doelstelling :** Plezier in hockey.

**Ontwikkelingsgroep :** Iedereen vanaf U14.

**Hockeysessies/ week :** Zelf te bepalen.

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Heeft PLEZIER! Onderhoudt zijn basistechnieken.	Ontwikkelt sociaal contact. Promoot kennis-uitwisseling.	Maakt de basis vaardigheden beter. Plezier komt op de eerste plaats.	Andere rol : coach, scheidsrechter voor jeugd ploegen,...	Voorziet een omgeving om het sociaal contact te behouden.  Betrekt hen in de clubactiviteiten.

Spelers kunnen in de **ACTIVE for Life** -fase intreden op elk moment, vanaf u14. Spelers die de eerste 3 fasen hebben doorlopen beschikken over de nodige fysische vaardigheden en hockeytechnieken om levenslang plezier te hebben in hockey.

Hou rekening met laatbloeiers: spelers die een latere ontwikkelingsleeftijd hebben. Daarom moet er steeds een wisselwerking zijn die duidelijk en toegankelijk is tussen de recreatieve en topsportlijn.

Op latere leeftijd kunnen spelers kiezen om alleen te hockeyen of om zich ook te engageren als scheidsrechter, coach, club manager of zelfs als toeschouwer!

Deze overgang is zeer belangrijk voor de groei van het Belgische hockey: meer mensen die de sport blijven beoefenen en hun ervaring en kennis doorgeven aan de nieuwe generaties. Dit zal het Belgische hockey laten groeien en kwalitatief verbeteren.

Competitie kan maar 1 keer voorkomen per week en kan in clubcompetities, bedrijvencompetities, universiteitencompetities, oudere leeftijdscategorieën.

Spelers zouden moeten trainen om de reeds geleerde basis hockeytechnieken te onderhouden.



# 7. ACTIVE for Life IEDEREEN

## TECHNISCH

- Onderhouden en/of leren van basistechnieken.
- Blijven uitdagen, waar nodig met nieuwe technieken of verbeteringen.

## TACTISCH

- Voorzie kennis, ideeën en ervaring om over te brengen naar de spelers dat hun spel ten goede komt.
- Wissel verschillende tactische kennis uit naar specifieke spelsituaties.

## GEZONDHEID

- Algemeen onderhoud van een goede gezondheid door een actieve levensstijl.
- Trainingen zijn daarom aangeraden!

## FYSISCH

- Onderhoud:
- Aerobische uithouding.
  - Kracht.
  - Lenigheid.

## MENTAAL

- PLEZIER!
- Blijf gemotiveerd om te spelen en heb de wil om bij te leren.
- Ontwikkel en onderhoud sociaal contact met medespelers.



# 7. ACTIVE for Life IEDEREEN

## MENTAAL

- |                        |
|------------------------|
| • Nieuwsgierig         |
| • Gemeenschap (club)   |
| • Sociaal              |
| • Delen van ervaringen |

