

# Leerplan HC Spaarndam



25 oktober 2017

## **Inleiding**

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

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

Dit plan is geïnitieerd door de Technische Commissie en vindt ondersteuning van de Theo team app/ website.

Halverwege en aan het eind van het seizoen vindt een evaluatie plaats met de TC , de trainers en coaches.

## Onze missie en onze opleidingsvisie

In de missie van HC Spaarndam staan twee punten geformuleerd die een rechtstreekse relatie hebben met het opleidingsplan.

Deze punten zijn als uitgangspunt genomen bij de keuzes rondom en de invulling van het opleidingsplan:

- Wij zijn een hockeyvereniging die balans tussen plezier, prestatie en organisatie centraal stelt. Een echte dorpsvereniging
- HC Spaarndam biedt leden een verantwoorde opleiding, zowel sociaal, sportief als technisch en tactisch

De hockeyopleiding die we bieden loopt van de Brinkertjes, via de jongste jeugd tot aan de B/A lijn. Pas in de A/senioren groep is de hockey-opleiding afgerond (afbeelding 1).



- ❖ In de opleiding zetten we nadrukkelijk en bewust in op verschillende soorten doelen:
  - **motorische en conditionele doelen** (met het lijf):  
meedoen, nadoen, voordoen, zelf doen en vanzelf doen.  
Hierbij gaat het om het aanleren van algemeen motorische en hockey specifieke vaardigheden en aandacht voor het conditionele aspect
  - **cognitieve doelen** (met het hoofd):  
Kennis, begrip, toepassing, analyse en reflectie.
  - **sociale en affectieve doelen** (met elkaar):  
Omgaan met anderen, je tolerant opstellen en kunnen samenwerken in een team (empathie), accepteren van elkaars fouten, willen werken voor elkaar.
- ❖ Tot en met de 8-tallen leggen we de nadruk op het aanleren van basisvaardigheden en basistechnieken.

Het gaat om grondvormen van bewegen (werpen en vangen, lopen, springen, balanceren, rollen) en de eerste hockeytechnieken (pushen, drijven, passen en stoppen van de bal).

- In de opleiding wordt bewust ingezet op flexibiliteit van spelers. Dat betekent o.a. spelen in wisselende teams en kunnen spelen op meerdere posities.

Daarbij zullen we de jeugdige spelers zo nu en dan uit hun comfortzone halen (ook de 'geboren' aanvaller wordt op een verdedigende positie ingezet).

Wij vinden dat de hockeyontwikkeling van de junioren ten goede komt.

- Instromers zonder hockeyervaring draaien zo snel mogelijk mee met de trainingen én de wedstrijden van de

eigen leeftijdsgroep om daarmee aansluiting en integratie te stimuleren.

Achterstand in de leerlijn lossen we op door extra begeleiding vóór de training of in de combinatietrainingen.

- Ieder team heeft een gepassioneerde trainer en/of coach liefst met (hockey) ervaring.

- De trainer blijft niet vast bij een team, maar wisselt na een tijdje.

- Een training is geslaagd als spelers moe en voldaan van het veld afkomen.

Er is zoveel mogelijk balcontact en er is iets geleerd (uitdaging).

## **De leerlijn**

De opleiding is methodisch opgebouwd rondom wedstrijdthema's (b.v. in bezit komen van de bal, spelen van de bal, verdedigen, scoren).

Het aanleren van technieken en tactische principes gebeurt in een logische volgorde en op het meest geschikte moment.

Deze methodische opbouw is samengebracht in een doorlopende leerlijn.

De leerlijn helpt ons om structuur te brengen in de hockeyopleiding van HC Spaarndam.

Het is een richtlijn en een ijkpunt waarmee we borgen dat:

- de leerdoelen voor iedereen duidelijk zijn en dienen als kader en leidraad voor de opleiding

- dat binnen de hele club voor alle spelers dezelfde lijn wordt gevolgd.

Daarmee wordt de opleiding minder afhankelijk van een individuele trainer/coach en bevorderen we de aansluiting

bij de volgende leeftijdscategorie.

- de ontwikkeling van alle individuele spelers gewaarborgd wordt

- de leerdoelen de juiste relatie hebben tot de leeftijdskenmerken (zie Theo-door).

De oefenstof is aangepast aan de leeftijd en ontwikkeling van de speler en wordt het meest effectieve en efficiënte moment aangeboden.

### Motorisch/conditionele doelen en cognitieve doelen

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

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

- op motorisch/conditioneel gebied (techniek)

- op cognitief gebied (tactiek) Er is gebruik gemaakt van de coachbijdehandjes van de KNHB, opleidingsplannen van andere verenigingen en de uitwerking van trainingen in de Theo-door app.

Daarnaast heeft ook een inventarisatie van leerdoelen onder trainers en hulptrainers plaatsgevonden. Deze inventarisatie is verwerkt in de geformuleerde jaardoelen.

### **Team Ontwikkel Plannen (TOP's)**

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

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

### **Hoofdtrainers**

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

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

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

Per lijn (leeftijdsgroep) liggen de accenten voor trainer/coach verschillend en dat vraagt ook om een hoofdtrainer met specifieke kwaliteiten. We hebben de verdeling samengevat in onderstaand plaatje.

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



### Middelen

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

#### Theo-door

Onze trainers en coaches geven aan behoefte te hebben aan een hulpmiddel om meer structuur in de leerlijnen te krijgen van de teams. Iets wat ons daarbij helpt, is het inzetten van Theo-door. Hierin staan de leerdoelen per leeftijdsgroep en concrete uitwerking van de trainingen.

De app laat zien welke technieken en technisch/tactische aspecten in de verschillende leeftijdscategorieën moet worden aangeleerd. De trainingsdoelen worden per categorie in periodes verdeeld. Ieder trainingsdoel bevat een complete training, waarin die techniek of tactiek wordt aangeleerd en geoefend. De vereniging start dit seizoen met de Theo-door, is via een website te benaderen maar ook als App voor Apple of Android.

#### Opleiding

HC Spaarndam streeft ernaar om alle trainers en coaches voldoende hockeytechnische didactische kennis bij te brengen om hun team (op hun niveau) te kunnen leiden en begeleiden. Alle beginnende trainers bieden we een informatieavond aan op de club, waar zij de mogelijkheid krijgen didactische tips te krijgen.

#### Begeleiding

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

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

De manier waarop we de begeleiding in de praktijk vormgeven wordt momenteel nog naar gekeken.

### **Tot slot**

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

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

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

## Bijlage 1

### Leerplan jeugd in hoofddoelen

In deze bijlage staan puntsgewijs de minimale technieken en tactieken, waar Hockeyclub Spaarndam naar streeft dat de jeugd geleerd heeft aan het einde van de betreffende periode.

Van coaches en trainers wordt verwacht dat zij hier veel aandacht aan besteden en de kinderen de technieken en tactieken uitleggen en stimuleren te gebruiken.

### **Brinkertjes (5 en 6 Jaar)**

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Leert fysieke vaardigheden in een leuke, veilige en hockey gebonden omgeving.	Moedigt spelers aan om betrokken te zijn en geeft feedback op een positieve manier	Moet opgeleid zijn binnen het club programma en zorgt voor een veilige hockey omgeving	Leert meer over hockey en zorgt ervoor dat de speler een multi-sport programma volgt	Zorgt voor fysieke ontwikkeling van spelers  100% training 0% competitie

#### Fysiologie

1. Plezier in goed leren bewegen
2. Lopen, rennen, draaien, Lenigheid, voorvoetlopen, gebogen knieën bij stoppen, pushen en drijven.
3. Veiligheid ( bitje in- niet op kauwen, stick laag, niet hakken)

#### Techniek

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

#### Tactiek

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

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

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Leert fysieke technieken in een leuke en veilige hockey omgeving	Moedigt spelers aan om nieuwe technieken te proberen en geeft positieve feedback	Moet opgeleid zijn binnen het club programma en zorgt voor een veilige hockey omgeving	Ondersteunt spelers doorheen het concept van winnen en verliezen. Respecteer de planning en moedig aan tot fair-play	Zorgt voor de juiste faciliteiten voor een leuke, veilige hockey omgeving  90% training 10% competitie

#### Fysiologie

1. Snel(ler) van richting veranderen (met bal en zonder bal)
2. Balans (in balans zijn bij push in beweging; mislukte pass is bijna altijd het gevolg van het niet goed gebruiken van de voeten en benen (onbalans))
3. Lopen, rennen, draaien, Lenigheid, voorvoetlopen, gebogen knieën bij stoppen, pushen en drijven.
4. Veiligheid (bitje in- niet op kauwen, stick laag, niet hakken)



## Techniek

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

## Tactiek

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

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

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Leert fysieke technieken in een leuke en veilige hockey omgeving	Moedigt spelers aan om nieuwe technieken te proberen en geeft positieve feedback	Moet opgeleid zijn binnen het club programma en zorgt voor een veilige hockey omgeving	Ondersteunt spelers doorheen het concept van winnen en verliezen. Respecteer de planning en moedig aan tot fair-play	Zorgt voor de juiste faciliteiten voor een leuke, veilige hockey omgeving  90% training 10% competitie

## Fysiologie

1. Lopen, rennen, draaien, Lenigheid, voorzichtige conditietraining, voorvoetlopen, gebogen knieën bij stoppen, pushen en drijven
1. In de wedstrijd: niet opgeven/iedereen wordt moe, ook de tegenstanders
2. Versnellen als er ruimte is (balovername).

## Techniek

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

## Tactiek

1. Posities op het veld (6 en 8-tal)
2. Aansluiten van de linies (geen theekransjes achterin), allemaal meehelpen (aanvallend en verdedigend)
3. Veel tegenstanders voor forehand reverse/kijken/overspelen.
4. Breedte bij uitverdedigen (links- en rechtsachter stellen zich bij balbezit bij de zijlijn op, middenveld beweegt, ...) 5. Spelers op meerdere posities laten spelen

## D-jeugd (10/11 jaar)

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Verfijnen van de technieken en daarnaast basis tactische principes Verdere ontwikkeling van hockey en fysieke vaardigheden	Stimuleert de spelers door vragen te stellen en te focussen op de ontwikkeling ipv. 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 spelers voldoende rusten en zorgt voor een gezonde levensstijl thuis	Alle spelers moeten de mogelijkheid hebben om potentieel ten volle te benutten  80% training 20% competitie

### Fysiologie

1. Lopen, rennen, draaien, Lenigheid, conditietraining, voorzichtigcoretraining, voorvoetlopen, gebogen knieën bij stoppen, pushen en drijven
2. In de wedstrijd: niet opgeven/iedereen wordt moe, ook de tegenstanders
3. Versnellen als er ruimte is (balovername).

### Techniek

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

### Tactiek

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

## C-jeugd (12/13 jaar)

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
De basis technieken perfectioneren en geavanceerde technieken ontdekken. Werkt samen met de ploeg om duidelijke doelen te bereiken	Maakt gebruik van doelstellingen en feedback om de individuele speler en het team te laten groeien in een competitieve omgeving	Zorgt ervoor dat de basis technieken worden geperfectioneerd en maakt gebruik van competitie om passie en uitdagingen in de training te verwerken	Ondersteunt spelers door selectie momenten en helpt het kind een balans te vinden tussen het hockey en andere activiteiten	Promoot ontwikkeling en fair-play over winnen  70% training 30% competitie

### Fysiologie

1. Lopen, rennen, draaien, Lenigheid, coretraining, voorvoetlopen, gebogen knieën bij stoppen, pushen en drijven
2. In de wedstrijd: niet opgeven/iedereen wordt moe, ook de tegenstanders
3. Langzamerhand de snelheid verhogen. Kijken voor het aannemen van de bal en sneller de bal overspelen

### Techniek

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

### Tactiek

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

## B-jeugd (14/15 jaar)

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen hockey ontwikkeling en investeert daar waar nodig is.	Voorziet een structuur en duidelijkheid maar laat spelers toe om deel te nemen in het coaching proces	Daagt de spelers constant uit. En helpt spelers hun limieten te testen en te identificeren.	Zorgt voor een veilige en succesvolle transitie tussen volwassenheid met de gebruikelijke sociale druk	Zorgt voor een omgeving waar het potentieel van de spelers wordt ontwikkeld naar de 1 <sup>ste</sup> ploegen toe  60% training 40% competitie

### Fysiologie

1. Snelheid verhogen
2. Motoriek en conditie verbeteren
3. Kracht en algemene coretraining verbeteren

### Techniek

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

### Tactiek

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

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

SPELER	COACH	TRAINER	OUDER	CLUB
Potentieel maximaliseren tot hoge prestatie levensstijl op en naast het veld	Begeleidt teams doorheen duidelijk proces gelinkt aan de team doelstellingen en de club visie	Maakt gebruik van competitie en individuele feedback om het maximum uit een speler te halen dat resulteert in voordelen voor zowel ploeg als speler	Laat speler toe zich te focussen op tophockey door hen te ondersteunen en daar waar nodig hulp in te roepen	Duidelijke visie voor een constant succes van de 1 <sup>ste</sup> ploegen  50% training 50% competitie

### Fysiologie

1. Snelheid verhogen
2. Kracht en motoriek verhogen

### Techniek

Technieken verbeteren (harder, preciezer, sneller, gevarieerder)

### Tactiek

Veel positiewisselingen in het veld en alle posities bezet houden

**Bijlage 2**  
Leeftijdskenmerken

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

	4-7 jaar (Brinkertjes en F-jeugd)	8-9 (E-jeugd)
<b>Lichamelijk</b>		
	Weinig coördinatie	Coördinatieontwikkeling komt op gang. leertempo ligt laag
	Weinig kracht	Bewegingen worden vloeiender en stabiel
	Bewegingen zijn houderig en ongecontroleerd	Geen controle over snelle bewegingen van ledematen
<b>Conditioneel</b>		
	Snel moe, snel weer fit	Maximale lenigheid
	Weinig duurvermogen	Grote bewegingsdrang
	Veel bewegen met korte pauzes	Groot aëroob uithoudingsvermogen (duur)
		Anaëroob kun je overbelasten (sprint)
<b>Verstandelijk</b>		
	Wil graag leren, maar niet te moeilijk	Denken is gekoppeld aan motoriek Moeten zelf bewegen om te begrijpen wat er moet gebeuren
	Kort concentratievermogen, snel afgeleid	Aanwijzingen aan de omgeving koppelen. Concreet en aanwijsbaar maken (naar zijlijn ipv naar buiten)
	Kan maar op 1 ding tegelijk letten (en dus ook op 1 tegenstander)	Aanwijzingen niet te specifiek (niet in te kleine delen opdelen)
<b>Emotioneel</b>		
	Speels	Gering concentratievermogen
	Gering concentratievermogen	Gericht op ik, wil graag winnen
	Eigen leefwereld, dus aansluiten bij fantasie	Behoeden voor negatief zelfidee
	Weinig prestatie gericht	Interesses wisselen nogal
<b>Volwassene als stimulerend voorbeeld</b>		
	Al aanspreekbaar op regels en houden die ook precies in de gaten	Leren zich aan regels te houden (spelregels kan wel, ethische regels niet)
	Regels kunnen niet flexibel worden toegepast.	Behoeden voor negatief zelfidee, steun geven bij de ontdekkingstocht
		Wordt zelfstandiger en ook eigenwijzer
<b>Leeftijdsgenoten</b>		
	Sterk individueel gericht	Individueel ingesteld; spelen voor zichzelf

	Gaat helemaal op in het eigen spel/wereld	Gedrag lijkt vaak asociaal; regels handhaven
	Wil bij een groepje horen	Van ik-gericht langzaam naar 'samen sterker'
		Veilige basis nodig
<b>Training</b>		
	Veel en veelzijdig bewegen met veel kleine pauzes. Ook algemene zaken zoals hindernislopen en spelletjes zonder bal	Veel en veelzijdig bewegen. Uitnodigende situaties en speelse vormen. Veel in beweging. Geen specialisaties; op verschillende plaatsen in het veld leren spelen.
	Training = speeluur Spelen centraal stellen, training moet leuk zijn	Techniek is beperkt, nog moeite genoeg met eigen spel. Wel geïnteresseerd in moeilijke technieken. Veel tijd besteden aan basistechnieken.
	Kunnen niet lang aandacht vasthouden dus afwisseling is belangrijk. Wel veel herhalen.	Bewegingen met weinig veranderingsmomenten. Dus grove bewegingstechniek in veel verschillende situaties. Geen nauwkeurige analyse van de beweging geven maar zelf laten ervaren
	Succes laten beleven	Visueel ingesteld; leren van het voorbeeld (plaatje-praatje-daadje)
		Consequent aanleren hanteren van (hockey)regels Beperkt inzicht in de spelregels
	Veel niveauverschil	Eenvoudig samenspel
	Groepjes maken op basis van vriendjes	Geen duurtraining, minder toegevoegde waarde en saai

	10-11 jaar (D-jeugd)	12-13 jaar (C-jeugd)
<b>Lichamelijk</b>		
	Optimale coördinatie (elegantier)	Onhandig, weinig coördinatie
	Bewegingen zijn doelmatig gericht	Eenvoudige bewegingen worden dynamischer en nauwkeuriger
	Goede verhoudingen	Door snelle groei wordt het bewegen onhandiger
	Gevoelig voor techniektraining. Technische vaardigheid stijgt snel.	Nieuwe complexe bewegingen nu moeilijk aan te leren (liever eerder)
<b>Conditioneel</b>		
	Gunstige verhoudingen, goed gebouwd	Veel individueel verschil door begin puberteit
	Aëroob gelijk aan volwassene. Overbelasting eigenlijk niet mogelijk	Aëroob uithoudingsvermogen kan getraind worden
	Hoog leertempo mogelijk	Lenigheid neemt af, grotere blessuregevoeligheid
<b>Verstandelijk</b>		

	Werken met concrete gegevens. Leren door te voelen en te oefenen, en te oefenen, en te oefenen...	Kunnen via denken hun eigen bewegen bijsturen (lichaamsbesef). Technisch leervermogen.
	Leergierig, meer prestatiegericht en kritischer	2 verbale aanwijzingen die niet aan omgeving zijn gekoppeld
	Meer concentratie, nog geen lange abstracte verhalen	4-5 verbale aanwijzingen die wel aan omgeving zijn gekoppeld
<b>Emotioneel</b>		
	Vergelijken met anderen Drang tot presteren	Afzetten tegen volwassen wereld
	Onbezorgd, snel afgeleid. Concentratie op korte termijn.	Spontane bewegingsdrang daalt Motivatie is een probleem
	Zelfstandiger en trots op eigen prestatie	Meer zelfkritiek, op zoek naar zichzelf, onzeker
	Driftmatige neemt af, meer bezinning	Ervaren lichaam als belemmerende factor
	Jongens wilder (plaats in de groep), meisjes gericht op gevoelsleven	Behoeftte aan afspraken, rechten en plichten (geen preken)
<b>Volwassene als stimulerend voorbeeld</b>		
	Eenduidige normen zijn van groot belang	Autoriteit wordt vaak niet geaccepteerd
	Autoriteit wordt minder vanzelfsprekend (kritischer)	Behoeftte aan enthousiasme en opbouwende kritiek
	Voortrekken wordt erg kwalijk genomen	Groeiende zelfverantwoordelijkheid
	Leiding moet vraagbaak zijn, tot helpen bereid en geduldig	Snel geïrriteerd en beledigd
<b>Leeftijdsgenoten</b>		
	Via spel is saamhorigheid te kweken. Wordt meer een teamplayer.	Krijgen de rol van vertrouwensfiguur Sterke binding
	Gevoelig voor vergelijk met anderen	Kleine groepjes worden gevormd
	Binding met groep is groter, er ontstaat een groepsgevoel	Leidersrol heeft grote invloed
	Waardering voor prestaties gewenst	
<b>Training</b>		
	Ideale leeftijd om (nieuwe) technieken te leren. Basistechnieken eerst grof aanleren en daarna verfijnen. Ze vragen om technische aanwijzingen.	Hoger tempo
	Geven van een goed voorbeeld is zeer belangrijk	Snelheid en duurtrainingen Geen verzurende oefeningen

	Aandacht voor behendigheid, coördinatie, snelheid en reactievermogen	Wedstrijdgericht
	Geen duurtraining.	Tactiek nu aanleren
	Veel aandacht voor ordening op het veld en taakverdeling. Spel- en partijvormen kiezen waarbij kinderen ervaren dat samenwerken belangrijk is.	Niet te veel nieuwe dingen aanleren, maar beheerste oefenen/verstevigen/uitbouwen
	Positie- en partijspelen De wedstrijd is belangrijk	Goede warming-up!

	14-15 jaar (B-jeugd)	16-17 jaar (A-jeugd)
<b>Lichamelijk</b>		
	Stagnatie (stop in de groei) in techniek. Stabiliseren van techniek is belangrijkst.	Herstel van harmonische motoriek. Er is weer ritme en stabiliteit in de beweging.
	Tijdelijk verminderd motorisch leervermogen (voornamelijk bij jongens)	Uitbreiding van individuele technische kwaliteiten mogelijk
	Uitgebreid aandacht voor motorische grondeigenschappen.	
<b>Conditioneel</b>		
	Toename van belastbaarheid	Duidelijke vooruitgang in kracht en snelheid.
	Krijgen meer kracht	Fysiek en techniek vrijwel onbeperkt trainbaar.
	Hoge belasting afstemming op trainingstoestand van het individu	
<b>Verstandelijk</b>		
	Krijgen meer aandacht voor het 'waarom' van bewegingen	Hebben een meer afgewogen tactisch inzicht. Teamtactiek en individuele acties zijn afgewogen in collectief belang
	Toename in inzicht in technische problemen en tactisch handelen.	Complexe oefensituaties worden begrepen
	Maken scherp onderscheid tussen individuele en groepstactiek.	
<b>Emotioneel</b>		
	Onrustig	Behoeftte aan stabiliteit voor hun motivatie en bij het vinden van de juiste rol in het elftal.
	Motivatie kan erg wisselend zijn	Prestatiegericht
	Streven naar zelfstandigheid	
<b>Volwassene als stimulerend voorbeeld</b>		
	Behoeftte aan een positieve benadering	Training afstemmen op individuele motivatie. Rekening houden met grote verschillen in motivatie.



	Ook aandacht voor zaken die buiten het hockey spelen.	Sociaal/pedagogische oplossingen zoeken voor conflictsituaties
	Sfeergevoelig	Laat spelers meedenken, meepraten en meebeslissen
Leeftijdsgenoten		
	Belangen van het elftal staan soms haaks op de persoonlijke denkbeelden	Behoeftte aan een gemeenschappelijk referentiekader (iedereen moet over hockey min of meer dezelfde gedachten hebben).
Training		
	Leertempo aanpassen aan individuele verschillen	Persoonlijke benadering
	Eenhandige technieken, hoge bal trainbaar	Afstemming op de individuele technische kwaliteiten van spelers (maatwerk).
	Tactiek kan meer theoretisch benaderd worden; ze kunnen spelsituaties analyseren	Alle mogelijke complexe oefenvormen.
	Duurtraining met stick en bal wordt mogelijk	Naast duurtraining ook tempotraining (intervalmethode) mogelijk.
	Streven naar zelfstandigheid inpassen binnen het functioneren in een groep	Regelmatig afstemmen of de persoonlijke motivatie nog aansluit (bij training en wedstrijd).