



## INLEIDING

IJshockey is een snelle teamsport die gebaseerd is op vaardigheden, snelheid, discipline en teamwork. De sport vereist van de deelnemers dat zij snel kunnen denken en een meer dan goed reactievermogen hebben. En daarnaast ontwikkelen ze natuurlijk een aantal basisvaardigheden zoals schaatsen, passen en schieten van de puck en de puck aan de stick voortbewegen.

Voordelen voor kinderen zijn talrijk. Zij ontwikkelen met deze sport behendigheid, spierkracht en coördinatievermogen. Met ijshockey kan een kind ook zijn zelfvertrouwen opvijzelen; zijn of haar zelfrespect groeit en hij of zij leert in een team samen te werken met anderen. Het meest belangrijke is echter dat een kind op een positieve, gezonde en veilige manier met veel plezier met andere kinderen omgaat.

IJshockey is een geweldige sport om naar te kijken, maar nog geweldiger is om ijshockey te spelen. Vanaf het begin dat een speler het ijs opstapt geniet hij of zij en hoe meer hij of zij speelt, hoe meer dat plezier toeneemt.

Uit een studie is gebleken waarom kinderen gaan en ook blijven ijshockeyen. De vele argumenten daartoe kan men opdelen in 4 categorieën, die hieronder in volgorde van belangrijkheid worden genoemd:

- Betrokkenheid
- Sensatie
- Uitblinken
- Succes

### **Betrokkenheid**

Kinderen **willen** hechte relaties aangaan, ontwikkelen en behouden met teamgenoten en coaches. Zij willen bij een groep horen die hun accepteert en waardeert en zij willen samen plezier maken. Kinderen genieten van:

- vrienden maken
- met teamgenoten spelen
- bijeenkomsten met teamgenoten.

### **Sensatie**

Kinderen genieten van de snelheid en van de spanning die ijshockey biedt. Ook vinden zij het prachtig om een sport te bedrijven die afwijkend is en die ook iets onbekends **heeft**. Kinderen genieten van:

- de opwindende en de snelheid van de sport
- de gewaarwording om deel uit te maken van een team
- hard werken.

### **Uitblinken**

Kinderen willen uitblinken door ijshockey te spelen. Ze willen zich de vaardigheden van de sport toe eigenen en ze willen een goed ijshockeyer worden

Kinderen willen:

- gebruik maken van hun talenten
- nieuwe vaardigheden leren
- de beste zijn.



## **Succes**

Kinderen willen erkenning hebben en willen gewaardeerd worden voor wat ze bereikt hebben. Kinderen willen beloond worden en zij willen bekend worden als een ijshockeyspeler. Kinderen willen:

- winnen
- goed gevonden worden
- prijzen winnen.

Plezier is de motor van het leren. Plezier veroorzaakt een omgeving die zorgt voor 30% meer kans op het aanleren van nieuwe vaardigheden!



## TECHNISCH BELEID

### 1. Zin en doelstelling

Het werken met de jeugd moet de jeugdige spelers kennis van het ijshockey bijbrengen en hun vaardigheden vergroten. Met onze jeugdafdelingen willen we:

1. Opleiding van ijshockeyspelers door hen geleidelijk te bekwamen in techniek, tactiek, fairplay en respect.
2. Verantwoordelijkheidsgevoel versterken.
3. Geest en lichaam ontwikkelen.
4. Sportieve activiteit in teamverband mogelijk maken.
5. Bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de jeugdigen.
6. Opleiden van spelers voor het 1<sup>e</sup> team en mogelijk nationale teams.

### 2. Omgeving en de invloed ervan

Teamsport wordt in een sociale omgeving uitgeoefend. In deze omgeving worden natuurlijke voorwaarden geschapen, zodat het gevoel van saamhorigheid kan groeien. Het gevoel van saamhorigheid en gemeenschap speelt een belangrijke rol bij het ontwikkelen van sociale gewoontes en gedragingen. Deze eigenschappen worden meestal door de omgeving, onder andere de club, bepaald.

### 3. Vormgeven aan samenwerking

Iedere deelnemer wordt de mogelijkheid geboden verantwoordelijkheid te nemen. De medeverantwoordelijkheid van de jongere moet in overeenstemming met zijn/haar leeftijd worden gevormd. Onder de jongeren moet een teamgeest worden ontwikkeld. Ieder moet zijn opgaven met verantwoordelijkheid op zich nemen. De teamgedachte en het saamhorigheidsgevoel moeten sterk worden bevorderd.

### 4. Zich goed voelen en werkvreugde

Zich goed voelen en werkvreugde gaan hand in hand en vormen de basis voor zinvol werken met de jeugd. Deze beide factoren stelen op het gevoel samen met iets bezig te zijn. Een gemeenschap waarin het individu zich gerespecteerd weet, maar ook zelf de verantwoordelijkheid voor de ander op zich wil nemen. Doel van de teamleiding is een goede teamgeest scheppen.

### 5. Normen en regels

Teams moeten zich aan de door de club vastgestelde normen en regels houden. De jeugd leert daarvan dat regels noodzakelijk zijn om tot een goed spel te komen. Regels zijn voorwaarden om je goed te voelen, rekening te houden met anderen en arbeidsrust te bereiken.

### 6. Het individu

Er zijn niet twee dezelfde persoonlijkheden. Belangrijk is dit ook niet na te streven. De verschillende persoonlijkheden in een team versterken het geheel en dit moet zo blijven. De trainer moet proberen de verschillende persoonlijkheden, hun wensen, mogelijkheden en doelstellingen te leren kennen.

### 7. De organisatie

De vereniging dient duidelijk ambities uit te spreken door het omschrijven van visie en missie. De visie van een vereniging geeft kort en krachtig weer hoe zij het beeld van de vereniging zien in de toekomst. In de missie wordt antwoord gegeven op wie je wilt zijn? Wat zijn onze waarden en hoe willen we met onze leden, coaches, begeleiders, ouders



en andere stakeholders omgaan. Een ambitie van een jeugdafdeling kan zijn spelers voor het eerste team en tot nationaal teamspeler op te leiden. Bij een basis van ongeveer 140 jeugdspelers blijft een kleine top over voor het eerste team (piramide). Het is noodzakelijk dat iedereen zich bewust is van de individuele en clubdoelstellingen.

## **8. Ledenwerving**

De jeugdspeler komt meestal op een leeftijd van 5 tot 10 jaar bij de club. Ideale leeftijd om te beginnen is tussen 6 en 8 jaar.

## **9. Trainingswerkzaamheden**

Harde en doelbewuste training is een eerste vereiste. Ieder team op niveau trainen zowel in de zomer als in de winter. Plezier en voldoening komen met het bereiken van de doelstellingen.

## **10. Spelen**

De vereniging biedt elke speler voldoende speelgelegenheid. Prestatiegericht spelen wordt bij de U14-junioren geïntroduceerd op gereduceerde wijze. Bij de U17 wordt dit verder doorgevoerd. Vanaf het Selectieteam (eerste divisieteam) heeft de coach de mogelijkheid om op een verantwoordelijke manier totaal prestatiegericht te spelen. Tot en met U12 is participatiegericht spelen het uitgangspunt.

## **11. De ouders**

Samenwerking met de ouders is een belangrijke voorwaarde. We hebben niet alleen financiële maar ook morele steun en geduld nodig. Oudervoorlichting organiseren is de verantwoordelijkheid van club en teambegeleiding.



## ALGEMENE INSTRUCTIES VOOR JEUGDTRAINERS

Gedragcodes van de Nederlandse IJshockey Bond

- Als begeleider/coach ben ik me bewust van mijn voorbeeldfunctie en zal me hieraan te allen tijde houden.
- Fairplay en respect zijn voor mij prioriteit nummer 1.
- Als begeleider/coach ben ik een goede luisteraar en weet ik mijn persoonlijke belangen ondergeschikt te maken aan die van mijn spelers en mijn vereniging.
- Als begeleider/coach toon ik emotionele volwassenheid en ben ik alert op de veiligheid van mijn spelers.
- Ik geef officials, eigen spelers en tegenstanders constructieve feedback op een positieve en informatieve manier.
- Als begeleider/coach zorg ik voor een interessante, uitdagende en sportieve omgeving voor mijn spelers.
- Ik sta open voor gesprekken met spelers, ouders en andere belanghebbenden binnen de vereniging.
- Ik ben betrokken bij de totale ontwikkeling van spelers waaronder het stimuleren van goede eet- en leefgewoontes.
- Winnen is de uitdaging, maar het ervaren van plezier en vreugde van al mijn spelers staat centraal.
- Ik ben me bewust van mijn verantwoordelijkheid en hanteer in mijn functie als begeleider/coach normen en waarden, die zorgen voor een positieve uitstraling van de ijshockeysport.

Voorbeeld taakomschrijving trainer, coach/begeleider

1. Moet zich houden aan de opleidingseisen betreffende trainingsinhouden, intensiteit en doelstellingen.
2. De club wil zoveel mogelijk ijshockeyspelers rekruteren en opleiden. De individuele opleiding en teamgeest bij een ieder zijn belangrijker dan successen.
3. Aan de basis van een goede ijshockeyspeler staan discipline en arbeid. De trainer heeft in dit opzicht een opvoedende taak en voert die uit met alle middelen en is daarbij consequent.
4. De trainer vervult op het gebied van orde, stiptheid en discipline een voorbeeldfunctie en oefent zijn opvoedende taak ook buiten het ijs uit.
5. De trainer vermijdt tegenover het team tijdens en na de wedstrijd kritiek op de scheidsrechters.
6. Goede samenwerking met de ouders. Iedere trainer organiseert een teamactiviteit en organiseert in het begin van het seizoen, in december en aan het einde van het seizoen een ouderavond.
7. Deelname aan trainers- en coördinatiebijeenkomsten zijn verplicht. Het aantal bijeenkomsten wordt door de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken vastgelegd.
8. Nauwkeurig bijgehouden statistieken en presentielijsten moeten eind van het seizoen (en eventueel tussendoor) aan de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken worden overhandigd.
9. Zorgt voor perfect onderhoud van het materiaal (trainingsshirts, goalie-uitrusting, EHBO-koffer, wedstrijdshirts).
10. Een waardige afsluiting van het seizoen is een taak van de trainer.



11. Berichten en verslagen over de nieuwste tendensen in de ijshockeysport moeten zo snel mogelijk aan alle trainers worden doorgegeven.
12. Gegevens over werktijden moeten tijdig aan de technisch coördinator of bestuurslid technisch zaken worden doorgegeven.
13. Meldingen van resultaten behoren tot de taken van de trainer.
14. In het geval er een geplande training uitvalt, moet dit onmiddellijk bij de ijsbaanbeheerder, de ijsmeester en de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken worden gemeld.



## TRAINER VAN HET SELECTIETEAM (17 JAAR EN OUDER)

### ***Geestelijke en sociale kenmerken van de speler***

Stabilisatie van het karakter (afhankelijk van opvoeding en erfelijke eigenschappen). Spanningen thuis, op school of op stage leiden tot geestelijke, sociale en planningsproblemen.

### ***Prestatiemotivatie van de speler***

Toenemen van prestatiedrang. Streven naar medeverantwoordelijkheidsgevoel. Kritische zelfinstelling. Vaak op zoek naar erkenning binnen de groep, geldingsgedrag.

### ***Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler***

Optimaal functioneren van de organen. Hoge belasting mogelijk, haast geen risico tot overbelasting. Dit moet wel gebeuren onder goede begeleiding.

### ***Motorisch leervermogen van de speler***

Beweging prestatieprofiel heeft hoogtepunt bereikt.

### ***Trainingsdoelstellingen (streven naar topprestaties)***

#### *Technisch (Skills)*

- Verder ontwikkelen van technische vaardigheden, automatiseren creëren. Oefenen in hoog tempo met grote weerstand, complexe situaties en in vermoeide toestand, handelingssnelheid opvoeren.
- Aandacht blijven schenken aan individuele vaardigheden. Herkennen en erkennen van verbeterpunten en sterke punten. Blijven werken aan beiden.
- Ontwikkelen van specifieke vaardigheden, naar gelang van de positie van de speler.

#### *Conditioneel (Strength, Speed, Stamina)*

- Maximale belasting mogelijk.
- Bewust gaan trainen aan snelheid, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.
- Zo trainen dat eventueel overgang naar senioren mogelijk is.
- Bij jonge spelers rekening houden met belasting.

#### *Tactisch (Sense)*

- Verder ontwikkelen van individuele offensieve en defensieve tactieken. Meer gericht naar de positie waarop men speelt.
- Gericht oefenen van teamtactieken (transitie, break out, forecheck, backcheck, positiespel defensief vak, PP, PK).
- Strategische bewustwording. Individuele tactieken en teamtactieken aanpassen op tegenstander. Spelers bewust maken van flexibiliteit en aanpassingen in tactieken.
- Transitie spel bevorderen door automatiseren te creëren. Small area games.

#### *Mentaal (Soul)*

- Stimuleren en verbeteren van persoonlijk prestatieniveau door middel van perfectionisme.
- Stimuleren van een kritisch beoordelen van eigen capaciteiten.
- Realistisch leren denken over het doorstromen naar een eerste team.



## **Ontwikkelingspsychologie**

- Komt uit de puberteit, kan te maken hebben met een privéprobleem (weg van huis, werk, school, seksualiteit, genotsmiddelen).
- Wisselende motivaties.
- Grote zelfstandigheid, veel individuele gesprekken noodzakelijk.
- Er worden veel eisen gesteld (school, werk, sport).

## **Doelstellingen**

- Prestatiesport
- Iedere speler **moet** elk jaar meer willen en kunnen!
- Selectie voor hoofdteam (per jaargang 1-2 spelers)
- Technische tekorten opheffen
- Individuele (kracht)training
- Op prestatiegerichte leefwijze
- Specialisatie (rol binnen het team)
- Systemen parallel aan het eerste team (coördinatie)
- Reserveteam voor het eerste team
- Planning van carrière

## **Opdrachten**

- De trainer stelt jaarplanning op (trainingskampen, competitiewedstrijden en vriendschappelijke wedstrijden in samenwerking met de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken).
- De trainer stelt playbook samen.
- De trainer stelt team samen na overleg met technisch coördinator of bestuurslid technische zaken (4 blokken en 2-3 doelverdedigers).
- De trainer let op een evenwichtige teamsamenstelling wat leeftijd betreft.
- De trainer bewaakt de voortgang en leidt voor een deel de zomertraining.
- De trainer neemt wanneer nodig samen met de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken contact op met werkgever en/of school.
- De trainer stelt gedragsregels op, die zowel op als naast het speelveld nageleefd moeten worden en let erop dat men zich daaraan houdt.
- De trainer werkt mee bij speciale trainingen.
- De trainer staat voortdurend in contact met de trainer van het eerste team en het U17-team op personeel, organisatorisch en technisch gebied.
- De trainer werkt met een assistent-coach, manager en teambegeleider.
- De trainer realiseert zich precies volgens welke technische/tactische principes hij de spelers moet opleiden (richtinggevend blijft het eerste team, daarom dient hij bij veel trainingen van het eerste team aanwezig te zijn).
- De trainer onderhoudt contact met de media.
- De trainer zorgt ervoor dat in en rond het team geen drugs geconsumeerd worden. Een duidelijke open communicatie is hierin van belang. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via internet.
- De trainer zorgt voor een heldere voorlichting over doping. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via de NIJB.
- De trainer zorgt voor een verantwoordelijke omgang van zijn spelers met alcohol en nicotine.
- De trainer houdt altijd contact met trainers van de juniorenteams.





- De trainer behartigt de belangen van de club en spelers op nationaal niveau. De trainer draagt spelers voor in het kader van selectie voor vertegenwoordigende team(s).
- De trainer neemt deel aan de vergaderingen van trainers.
- De trainer neemt regelmatig deel aan technische bijeenkomsten en opleidingen van de NIJB.
- De trainer is gecertificeerd Sportleider 3.



## JAAROPDRACHTEN 17 JAAR EN OUDER

### Skills

Identificeren van tekortkomingen. Bewustmaken van het blijven werken aan verbeterpunten en gebruikmaken van sterke punten! Bewust skill development toepassen in trainingen en oefeningen (snelheid van uitvoering schaatsen, passen, schieten).

### Sence

#### Individuele tactieken

##### *Individuele defensieve tactieken*

###### *Verdedigen 1-1*

- Positioning.
- Closing the Gap.
- Body contact.

###### *Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken*

- Positionering.
- Body contact.
- Sturen, checken en bij je tegenstander blijven (steer, hit, contain).

###### *Verdedigen aan de boarding*

- Pinning.
- Blijven.
- Puck veroveren.

###### *Backchecking*

- Positioning.
- Hoofd bewegen, kijken, identificeren. Wie is mijn tegenstander?
- Inside out.
- Backpressure.
- Communicatie.

##### *Individuele offensieve tactieken*

###### *Aanvallen 1-1*

- Schaats fakes (schijnbewegingen).
- Body fakes (schijnbewegingen).
- Shooting and passing fakes (schijnbewegingen).
- Driving to the net.
- Walkouts.

###### *1-1 loskomen*

- Turn-up.
- Delaying.



## **Screening**

- Beweging voor de goalie langs.
- Houding voor de goal (denk als een goalie).

## **Teamtactieken**

- Positiespel in defensief vak.
- Forecheck, leren druk zetten met support (5 spelerssysteem).
- Break outs. Controlled break out, pressure break out.
- Transition. Omschakeling aanvallen – verdedigen.
- Power Play (PP): Zorg voor standaard plays. Geef specifiek aandacht in trainingen op PP. Geef spelers ruimte om creatief te zijn en mee te denken. Quick passing en receiving. Creëer 2-1's. Creëer schoten op goal met goede screens, rebounds, tip inns.
- Penalty Killing (PK): Leren hoe in box te spelen en actief te zijn met stick. Lezen van passing lanes. Omschakeling box, diamond.
- Penalty Killing (PK): forecheck (4 spelerssysteem).
- K.I.S.S.

Veel bezig zijn met small area games. Dit om bewustwording te creëren voor positioning aanvallend en verdedigend en transitie.

## **Strategie**

Spelers moeten bewust worden van flexibiliteit in tactieken. Welke tegenstander? Welke aanpassingen? Gebruik video-opnames en analyse!

## **Soul**

- Team.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot opkomst.
- Participatie vs prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners identificeren.
- 100% hard werken. ALTIJD. Lui gedrag mag niet worden getolereerd.
- Organiseer een teammeeting aan het begin van seizoen. Doelstellingen bepalen en normen en waarden afstemmen. Laat spelers meedenken.

Zorg dat je elke speler minimaal 2 x per jaar individueel spreekt over zijn/haar doelstellingen. Helpen hem/haar richting geven.

## **Strenght/Stamina/Speed**

- Spelers als team laten werken aan een krachttrainingsprogramma. Zet expert in (sportschool). Off-ice programma in zomer ter voorbereiding op het seizoen.
- Off-ice programma tijdens het seizoen.

## **Belangrijk!**

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen!
- Let op overgewicht en geef advies (diëtiste).
- Pas op voor overwerken.



## Goalies

- Positionering.
- Beweging lateraal.
- Positie handen.
- Passing en handelen van puck.
- Communicatie.



## TRAINER VAN HET U17-TEAM

### ***Geestelijke en sociale kenmerken van de speler***

Emotionele aanpassing; toenemende zelfkennis; agressie neemt af.

### ***Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler***

Streven naar verbetering van eigen prestatie. Verantwoording ten opzichte van team en training.

### ***Motorisch leervermogen van de speler***

Duidelijke verbetering in het functioneren van het spierstelsel (coördinatie).

### ***Trainingsdoelen (presteren in de wedstrijd)***

#### *Technisch (Skills)*

- Verder scholen van de technische vaardigheden. Oefeningen moeten worden uitgevoerd op een hoger tempo, onder toenemende weerstand en in gecompliceerde vormen waarbij in veel gevallen met afwerking wordt besloten.
- Accentueer enkele technische vaardigheden met tactische aspecten (passen, schijnbewegingen, vrijschaatsen, man spelen).
- Opstellen persoonlijk technisch verbeterplan. Inzicht in tekortkomingen op technische vaardigheden en doelbewust oefenen en trainen op het verbeteren.

#### *Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)*

- Een gericht begin maken met een conditionele scholing ten aanzien van snelheid en uithoudingsvermogen en in mindere mate kracht.
- Bewust gebruik maken van interval, steigerung en herhalingsmethode.
- Specifieke conditionele oefeningen met en zonder puck.
- Off-ice trainingen.
- Bewust veel wedstrijden laten spelen ter bevordering van de wedstrijdconditie.
- Aanleren technische uitvoering gewichtstraining (zonder grote gewichten).

#### *Tactisch (Sence)*

- Doelgericht laten oefenen op wedstrijd situaties (weerstand inbouwen).
- Voortdurend verbeteren van de individuele tactiek in wedstrijd situaties.
- Beoefenen van verschillende tactieken en uitleggen van voor- en nadelen.
- Verder ontwikkelen van het uitvoeren van opdrachten op bepaalde positie.
- Verder ontwikkelen van het denken in teambelang. Het functioneren binnen de teamtactiek (aanvallen, verdedigen, forecheck, backcheck).
- Begin maken met het bijbrengen van special plays (penalty killing, power play).
- Veel trainen op variaties in small area games.

#### *Mentaal (Soul)*

- Zelfkritiek positief stimuleren. Spiegel voorhouden en coachend bespreken.
- Perfectionistisch leren samenwerken.
- Verder ontwikkelen sportmentaliteit.
- Voortdurend stimuleren en enthousiast maken. Veel sporters stoppen op deze leeftijd (interesse in andere dingen).



## **Ontwikkelingspsychologie**

- Streeft naar zelfstandigheid.
- Kan al redelijk mondelinge instructies uitvoeren.
- Betere opnamecapaciteit voor theoretische uitleg.
- De eisen moet verhoogd worden, het tempo, de moeilijkheidsgraad, dus bij snelheid en hoger schaatstempo de techniek nog steeds goed uitvoeren.
- Agressie neemt af.

## **Doelstellingen**

- Inleiden en scholen in de principes van het ijshockey
- Met zijn allen trainen en spelen
- Eerste specialisering (rol binnen het team)
- Veiligstellen van het getalsmatige evenwicht tussen aanvallers en verdedigers binnen een jaargang.
- Vorming van 3 tot 4 complete blokken volgens het prestatieprincipe.
- Verder ontwikkelen sportmentaliteit.
- Stimuleren van samenwerking.

## **Opdrachten**

- De trainer stelt een jaarplanning op.
- De trainer verzekert getalsmatig en naar ervaring de aanvoer naar het Selectieteam.
- De trainer gaat met geduld om met alle spelers.
- De trainer werkt mee met de speciale trainingen.
- De trainer werkt met een assistent-coach en minimaal een teambegeleider.
- De trainer probeert de eerste tactische spelsituaties aan het systeem van de hogere teams aan te passen.
- De trainer stelt zich exact op de hoogte volgens welke technische/tactische principes hij de spelers op moet leiden.
- De trainer zoekt samen met de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken, ouders en leraren naar oplossingen voor schoolproblemen.
- De trainer neemt deel aan de bijeenkomsten van de trainers.
- De trainer is gecertificeerd Sportleider 3.



## JAAROPDRACHTEN U17

### Skills

#### **Schaatsen**

Belangrijk om tekortkomingen te signaleren en deze aan te geven bij de spelers. Opdrachten meegeven om aan te werken. Voorbeelden in trainingen terug laten komen. Laatste kans om hier nog iets aan te doen.

#### **Passing**

Schaatsen en passing zijn de twee belangrijkste vaardigheden. Bij passing wordt verstaan: het geven en ontvangen van passes.

#### *Passing*

- Backhand.
- One touch.
- Fake pass
- Float pass (forehand – backhand) (korte en lange afstanden).
- Sweep pass.
- Receiving – ontvangen. Forehand en backhand.
- Snelle release.
- Harde passes.
- Accuraat.

Veel aandacht voor handelingssnelheid. Aannemen en verder passen. Veel spelers hebben dit op latere leeftijd nog altijd niet onder de knie en doen te lang over het aannemen en weer doorpassen.

Kinderen bewust maken dat passing erg belangrijk is om volgende stap te maken in aanvallende teamtactieken. Bij U17 bewust maken en vaardigheden aanleren voor float pass (puck moet plat landen), one touch passing, Ontvangen van puck ook al is deze niet in de stick gepast (corrigeren). Ten opzichte van U14 maakt de U17-speler een volgende stap in passing en receiving.

### **Alle oefeningen op topsnelheid uitvoeren.**

#### **Schieten**

Ondergeschikt aan schaatsen en passing.

- Slap shot.
- Bewust maken van goed shot vanuit blauwe lijn.
- Snelle release.
- Scoring.
- Bewust maken van oefeningen off ice. Elke speler moet elke dag 100 pucks wegschieten (hardboard).

U17 moet ook leren om een fake shot te geven. Hiervoor moet hij tijdens een schot zijn hoofd omhoog houden en niet kijken naar de puck, dit om vrijstaande spelers te zien.



## **Stickhandeling**

Ondergeschikt aan passing en schaatsen.

### **Belangrijk!**

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!)
- Toe drag.
- Bewust maken van oefeningen off ice, oefeningen met houten bal of golfbal.

### **Sence**

#### **Individuele tactieken**

##### ***Individuele defensieve tactieken***

###### *Verdedigen 1-1*

- Positioning.
- Closing the Gap.
- Body contact.

###### *Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken*

- Positioning.
- Body contact.
- Sturen, checken en daarna bij je tegenstander blijven (steer, hit, contain).

###### *Verdedigen aan de boarding*

- Pinning.
- Blijven.
- Puck veroveren.

###### *Backchecking*

- Positioning.
- Hoofd bewegen, kijken, identificeren. Wie is mijn tegenstander?
- Inside out.
- Backpressure.
- Communicatie.

##### ***Individuele offensieve tactieken***

###### ***Aanvallen 1-1***

- Schaats fakes (schijnbewegingen).
- Body fakes (schijnbewegingen).
- Shooting and passing fakes (schijnbewegingen).
- Driving to the net.
- Walkouts.

###### ***1-1 loskomen***

- Turn-up.





- Delaying.

## **Screening**

- Beweging voor de goalie langs.
- Houding voor de goal (denk als een goalie).

## **Teamtactieken**

- Positiespel in defensieve vak.
- Forecheck leren druk te zetten met support (5 spelerssysteem).
- Break outs. Leren support te geven bij transitie. Geen gecompliceerde break outs.
- Werk met een voorbeeld van controlled break out. Blijf echter nadruk geven aan pressure break out.
- Bij aanval leren drive to net (eerst met tweeën, daarna middel of outside lane).
- Power Play (PP): alleen bezig zijn met principe van beweging en snel passen. Niet te gecompliceerd systeem. Zorg dat je schoten op goal gaat creëren. Belangrijk is dat spelers screens, rebounds en tip ins gaan creëren. Werk actief aan PP break out.
- Penalty Killing (PK). Leren hoe in box te spelen en actief te zijn met stick. Lezen van passing lanes.
- Penalty Killing (PK), forecheck (4 spelerssysteem).
- K.I.S.S.

Veel bezig zijn met small area games. Dit om bewustwording te creëren voor positioning aanvallend en verdedigend en transitie.

## **Soul**

- Team.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot opkomst.
- Participatie vs prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners identificeren.
- Hoe gaat speler om met feedback. Maak bewust dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet. Coachable.
- Maak contact met ouders bij probleemgevallen.
- 100% hard werken. ALTIJD. Lui gedrag mag niet worden getolereerd.
- Organiseer teammeeting aan het begin van seizoen. Doelstellingen bepalen en normen en waarden afstemmen.
- Organiseer 2-3 x per jaar ouderavond. Betrek ouders en geef aan wat de wederzijdse verwachtingen zijn.

Zorg dat je elke speler minimaal 2 x per jaar individueel spreekt over zijn/haar doelstellingen. Helpen hem/haar richting geven.

## **Strenght/Stamina/Speed**

Geef coördinatieoefeningen mee om thuis uit te voeren. Stimuleer spelers om met eigen lichaamsgewicht oefeningen te doen.

- Squats zonder gewicht.
- Push ups.



- Sit ups.
- Et cetera.

## **Belangrijk!**

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen!
- Let op overgewicht en geef advies (diëtiste).
- Pas op voor overwerken.

## **Goalies**

- Positionering.
- Beweging lateraal.
- Positie handen.
- Passing en handelen van puck.
- Communicatie.



## TRAINER VAN HET U14-TEAM

### ***Geestelijke en sociale kenmerken van de speler***

Verandering en bewustwording van het eigen lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanning; gebrek aan motivatie; kritische instelling tegenover het gezag.

### ***Prestatievermogen van de speler***

Wisselend; behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten. In het algemeen geen boodschap aan moraliserende gesprekken.

### ***Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler***

Disharmonie in lengtegroei. Organen en spieren kunnen de snelle groei van het skelet nauwelijks bijbenen. Bij voortdurende belasting bestaat gevaar voor spieraanhechtingen. Zeer voorzichtig omgaan met intensieve belasting zonder voorafgaande warming-up.

### ***Motorisch leervermogen van de speler***

Onstabiele motoriek, vooral in de dagelijkse bewegingen. Ondanks de vaak onberekenende leergierigheid blijven de al geleerde motorische vaardigheden behouden, ook verminderen deze tijdelijk.

### ***Trainingsdoelstellingen (benaderen wedstrijd)***

#### *Technisch (Skills)*

- Voortzetten van het perfectioneren van de technische vaardigheden, maar nu laten oefenen op een grotere snelheid en een hoger tempo; meerdere technische vaardigheden combineren in een oefening; bij bepaalde oefeningen een verdedigende speler inzetten.
- Gelet de puberteit en de als gevolg daarvan verminderde coördinatie zullen zich grote verschillen voordoen in de ontwikkeling van de individuele speler; ten aanzien van sommige spelers zal men bewust moeten oefenen in eenvoudigere vormen en tegen een lager tempo.
- De techniek eerst aanleren en dan oefenen in spelsituaties. Techniekontwikkeling en verfijning heeft nog steeds prioriteit.

#### *Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)*

- De lichamelijke belasting moet per individu verschillen, omdat de lichamelijke ontwikkeling sterk varieert.
- Er moet in vergelijking met het U12-team een grotere intensiteit plaatsvinden. Een grotere belasting ten aanzien van rust - arbeid. Toch moet men vooral denken aan oefeningen waar men de technische vaardigheden oefent.
- Een uitzondering kan worden gemaakt voor algemene lenigheids- en ontspannings-oefeningen.
- Geen specifieke conditionele oefeningsdoelen in de zin van uithoudingsvermogen en kracht; wel snelheidstraining zowel met als zonder puck (estafette).
- Off-ice introductie op snelheid en coördinatie.

#### *Tactisch (Sence)*

- Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele offensieve en defensieve tactieken (schijnbewegingen, versnellen, agressief en



- behoudend verdedigen, sturen, delay's, enzovoort).
- Leren begrijpen van de verschillende teamtactieken (2-1, 3-3, 3-2).
- Bijbrengen van het belang van teamtactiek. Inzicht geven van de verschillende taken op bepaalde technieken.
- Samenwerking tussen verdedigers en aanvallers bevorderen.
- Positionering defensieve vak met lichaamspositionering.

### *Mentaal (Soul)*

- Zelfvertrouwen voortdurend stimuleren (complimenteren op vooruitgang).
- Verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkelen.
- Opvoeden in sportmentaliteit in de zin van lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en materiaalbeheer.
- Bewust van risico's rondom pesten. Preventieve benadering door bespreekbaar maken in de groep.
- Groep nooit alleen in kleedkamer.

### **Ontwikkelingspsychologie**

- Leert altijd nog het beste door imiteren.
- Zeer goede leeftijd om bewust te leren.
- Opnamevermogen al heel goed ontwikkelt.
- Traint graag.

### **Doelstellingen**

- Speelgelegenheid om (schaats)technisch vaardigheden te bevorderen.
- Kleine groepen (3 blokken) optimale hulp.
- Iedereen speelt (mits discipline en inzet aanwezig). Gepaste prestatiegerichtheid.
- Inleiding tot een eenvoudig, eerste tactisch gedrag (forechecking, posities defensieve vak, driehoekspel).
- Aanleren en specialiseren van posities.
- Spel bij de blauwe lijnen.
- Individuele aanvallende tactieken. Individuele verdedigende tactieken.

### **Opdrachten**

- De trainer stelt een jaarplanning op.
- De trainer werkt mee bij het zoeken naar talenten.
- De trainer vormt voor de training een groep van 18 spelers.
- De trainer werkt mee bij speciale trainingen.
- De trainer werkt met een assistent-coach of co-coach en teambegeleider.
- De trainer organiseert en leidt de zomertraining.
- De trainer weet exact volgens welke technische/tactische principes hij de spelers op moet leiden.
- De trainer neemt deel aan de bijeenkomsten van de trainers.
- De trainer is gecertificeerd Sportleider 2.



## JAAROPDRACHTEN U14

### Skills

#### **Schaatsen**

Kinderen bewust maken van de importantie van het schaatsen. Aanmoedigen om alle technieken onder de knie te krijgen door oefenen, trainingen en vrijschaatsen. Coaches moeten een zeer goed beeld hebben van elke speler. Belangrijk om tekortkomingen te signaleren en deze aan te geven bij de spelers. Opdrachten meegeven om aan te werken. Voorbeelden in trainingen terug laten komen.

#### **Passing**

Schaatsen en passing zijn de twee belangrijkste vaardigheden. Bij passing wordt verstaan: het geven en ontvangen van passes.

##### *Passing*

- Backhand.
- One touch.
- Float pass (forehand – backhand).
- Sweep pass.
- Receiving – ontvangen. Forehand en backhand.
- Snelle release.
- Harde passes.
- Accuraat.

Kinderen bewust maken dat passing erg belangrijk is om later te slagen als talentvolle speler. Bij U14 bewust maken en vaardigheden aanleren voor float pass (puck moet plat landen), one touch passing, ontvangen van puck ook al is deze niet op de stick gepasst. Ten opzichte van U12 maakt de U14-speler een volgende stap in passing en receiving. Ook belangrijk om begin te maken met het snel kunnen aannemen en doorpassen. Veel spelers hebben dit op latere leeftijd nog altijd niet onder de knie en doen te lang over het aannemen en weer doorpassen. Stimuleer dit in elke oefening.

#### **Schieten**

Ondergeschikt aan schaatsen en passing.

- Slap shot.
- Bewust maken van goed shot vanuit blauwe lijn.
- Snelle release.
- Scoring.
- Bewust maken van oefeningen off-ice. Elke speler moet elke dag 50 pucks wegschieten (hardboard).

U14 moet ook leren om fake schot - pass te geven. Hiervoor moet hij tijdens een schot zijn hoofd omhoog houden en niet kijken naar de puck, dit om vrijstaande spelers te zien.

#### **Stickhandeling**

Ondergeschikt aan passing en schaatsen.



## **Belangrijk!**

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).
- Toe drag.
- Bewust maken van oefeningen off-ice, oefeningen met houten bal of golfbal.

## **Sence**

### **Individuele tactieken**

#### ***Individuele defensieve tactieken***

##### ***Verdedigen 1-1***

- Positioning.
- Closing the Gap.
- Body contact.

##### ***Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken***

- Positioning.
- Body contact.
- Sturen, checken en bij je tegenstander blijven (steer, hit, contain).

##### ***Verdedigen voor de goal***

- Positionering.
- De man spelen.
- Stickcontrole.
- Rebounds verwerken.
- Goalie protectie.

##### ***Verdedigen aan de boarding***

- Pinning.
- Blijven.

##### ***Backchecking***

- Positioning.
- Hoofd bewegen, kijken, identificeren. Wie is mijn tegenstander?
- Inside out.
- Communicatie.

#### ***Individuele offensieve tactieken***

##### ***Aanvallen 1-1***

- Schaats fakes (schijnbewegingen).
- Body fakes (schijnbewegingen).
- Shooting and passing fakes (schijnbewegingen).
- Driving to the net.
- Walkouts.



## **1-1 los komen**

- Turn-up
- Delaying

## **Screening**

- Beweging voor de goalie langs.
- Houding voor de goal (denk als een goalie).

## **Teamtactieken**

- Positiespel in defensieve vak.
- Forecheck leren druk te zetten met ondersteuning van allen
- Break outs. Leren support te geven bij transitie. Geen gecompliceerde break outs. Geen controlled break outs.
- Bij aanval leren drive to net (eerst met tweeën, daarna middel of outside lane)
- Power Play (PP): alleen bezig zijn met het principe van beweging en snel passen. Niet te gecompliceerd systeem. Zorg dat je schoten van top gaat creëren. Belangrijk is screens, rebounds en tip ins.
- Penalty Killing (PK). Leren hoe in box te spelen en actief te zijn met stick. Lezen van passing lanes.
- K.I.S.S.

## **Soul**

- Team.
- Bewustwording dat het team sterke spelers creëert.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot opkomst.
- Participatie in plaats van prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners identificeren.
- Let op voor pesten.
- Hoe gaat speler om met feedback. Maak bewust dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet. Coach moet juist opbouwende feedback kunnen geven.
- Maak contact met ouders bij probleemgevallen.
- 100% hard werken. ALTIJD. Lui gedrag mag niet worden getolereerd.

## **Strenght/Stamina/Speed**

Geef coördinatie-oefeningen mee om thuis uit te voeren. Werk op het ijs met behulp van je oefenstof aan sportspecifieke conditie. Stimuleer en maak bewust van off-ice training. Spelers kunnen als team na of voor training aan de slag met simpele conditie-, coördinatie- en stretchoefeningen.

## **Belangrijk!**

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen!
- Let op overgewicht en geef advies (diëtiste).
- Pas op voor overwerken.

## **Goalies**

- Positionering.



- Beweging lateraal.
- Positie handen.
- Passing en handelen van puck.
- Communicatie.





## TRAINER VAN HET U12-TEAM

### ***Geestelijk en sociale vaardigheden van de speler***

Geldingsdrang, overmoedig, toenemende kritiek op de eigen prestatie en die van anderen. Krijgt oog voor de concrete werkelijkheid. Het kind wil concrete opdrachten uitvoeren. Functioneren in een groep wordt beter. Kind wordt zelfstandiger.

### ***Prestatiemotivatie van de speler***

Prestatiedrang is zeer groot. Het kind beleeft veel plezier aan eigen prestatie. Nabootsen van sportieve voorbeelden, streven naar prestatievergelijkingen. Zeer gemotiveerd in wedstrijden. Het kind wordt soms overmoedig. Gevoeliger voor wedstrijdvormen, bijvoorbeeld estafettevormen. Individuele prestatie is sterk van belang voor de groepsprestatie.

### ***Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler***

Uithoudingsvermogen is toegenomen; hartfrequentie kan tot 180 - 190 oplopen. Langere arbeidsperioden met relatief langere rust. Grotere behoefte om door te zetten om een oefening onder de knie te krijgen.

### ***Motorisch leervermogen van de speler***

Bewegingen worden steeds zekerder. Evenwicht is stabiel; zeer leergierig; leert zeer snel; fijngevoelig; reactievermogen neemt snel toe. Wil bewust technische vaardigheden leren. Ideale leeftijd om technische vaardigheden te verbeteren. Het geven van een goed voorbeeld is belangrijk bij het voordoen van de uitvoering van technieken.

### ***Trainingsdoelstellingen (leren door spelen)***

#### *Technisch (Skills)*

- Begin maken met het gericht beoefenen van de technische grondvormen met gerichte feedback.
- Accent leggen op technisch goed uitgevoerde technieken.
- Zowel spelvorm als opdrachtvorm hanteren. Gebruik maken van eenvoudige oefenstof. Individueel als met medespeler.
- Duidelijke richtlijnen geven over hoe te checken en waar checken voor bedoeld is (speler afscheiden van de puck). Duidelijk maken dat checken een techniek is die fair dient te worden uitgevoerd. Sturen tegenstander en focus op het lichaam.

#### *Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)*

- Geen specifieke conditionele doelstelling ten aanzien van; snelheid, kracht, uithoudingsvermogen.
- Bij de oefenstof rekening houden met een duidelijk vergroot uithoudingsvermogen. Langere rust en langere arbeidsperioden.
- Geen conditionele vormen zonder puck. Uitzondering van spelvormen.

#### *Tactisch (Sence)*

- Aanleren van algemeen tactische principes zoals naar de puck toe gaan; afschermen; Wat moet ik doen (schaatsen, passen, schieten)? Dus individueel tactisch inzicht.
- Kennis laten maken met elementaire tactische principes.
- Puckverlies is verdedigen, puckbezit is aanvallen.
- Inzicht laten krijgen van een speler op een bepaalde positie.



- Niet te snel specialiseren. Speler moet in zijn algemeenheid ontwikkelen.
- Beginselen individuele tactieken.

### *Mentaal (Soul)*

- Het kind bewust maken van het teambelang. Het kind stimuleren door middel van inzicht te geven in eigen prestaties en teamprestatie.
- Factor plezier altijd prioriteit één. Met meer plezier is het leervermogen vele malen groter.

### **Ontwikkelingspsychologie**

- Kan de eenvoudige spelregels volgen.
- Heeft problemen om geordend spel te spelen.
- Traint graag, is ongeduldig, heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.
- Grote behoefte aan contact (goed contact met kameraden en trainer is van groot belang).
- Leert het beste door kijken en nadoen.

### **Doelstellingen**

- Enthousiasmeren van spelertjes in deze leeftijdsgroepen.
- Circa 10 tot 15 spelers per jaargang.
- Plezier in het spel.
- Eerste spelervaringen op heel ijs laten opdoen.

### **Opdrachten**

- De trainer stelt een jaarplanning op.
- De trainer zorgt dat iedere teamlid aan spelen toekomt.
- De trainer zorgt ervoor zorgen dat per jaargang een doelverdediger wordt aangesteld.
- De trainer assisteert bij speciale trainingen.
- De trainer werkt met 2 of 3 assistenten en 2 teambegeleiders.
- De trainer organiseert en leidt de zomertraining.
- De trainer informeert exact volgens welke technische principes hij de spelers op moet leiden.
- De trainer neemt deel aan de bijeenkomsten van de trainers.
- De trainer is Sportleider 2 gecertificeerd.



## JAAROPDRACHTEN U12

### Skills

#### **Schaatsen**

Kinderen bewust maken van de importantie van het schaatsen. Aanmoedigen om alle technieken onder de knie te krijgen door oefenen. Trainingen en vrijschaatsen. Coaches moeten een zeer goed beeld hebben van elke speler. Extra trainingen organiseren voor schaatstechnieken (power skating). Veel aandacht aan verbeteren van individu.

#### **Passing**

Schaatsen en passing zijn de twee belangrijkste vaardigheden. Bij passing wordt verstaan: het geven en ontvangen van passes.

#### *Passing*

- Backhand.
- One touch.
- Float pass (forehand – backhand).
- Sweep pass.
- Receiving – ontvangen. Forehand en backhand.
- Snelle release.
- Harde passes.
- Accuraat.

Kinderen bewust maken dat passing erg belangrijk is om later te slagen als nationale teamspeler.

#### **Schieten**

Ondergeschikt aan schaatsen en passing.

- Slap shot.
- Bewust maken van goed shot vanuit blauwe lijn.
- Snelle release.
- Scoring.
- Bewust maken van oefeningen off-ice. Elke speler moet elke dag 50 pucks wegschieten (hardboard).

Ideale leeftijd om techniek van het schot te verfijnen. Voorkom dat spelers techniek verwaarlozen om maar hoog te willen schieten. Veegschot dient technisch goed te worden aangeleerd. In verband met de ontwikkeling fijn motoriek ook ideale leeftijd om techniek van slap shot aan te leren. Focus op techniek niet op kracht of snelheid van het schot (dit komt later wel).

#### **Stickhandeling**

#### **Belangrijk!**

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).
- Toe drag.
- Bewust maken van oefeningen off ice, oefeningen met houten bal of golfbal.



## Sence

### Individuele tactieken

Ondergeschikt aan basistechnieken. Basistechnieken (skills) moeten meer aandacht krijgen.

#### *Individuele defensieve tactieken*

##### *Verdedigen 1-1*

- Positioning.
- Closing the Gap.
- Body contact.

##### *Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken*

- Positioning.
- Body contact.
- Sturen, checken, blijven (steer, hit, contain).

##### *Verdedigen aan de boarding*

- Pinning.
- Blijven.

#### *Individuele offensieve tactieken*

##### *Aanvallen 1-1*

- Schaats fakes (schijnbewegingen).
- Body fakes (schijnbewegingen).
- Shooting and passing fakes (schijnbewegingen).
- Driving to the net.
- Walkouts.

##### *Screening*

- Beweging voor de goalie langs.
- Houding voor de goal (denk als een goalie).

##### *Teamtactieken*

- Positiespel in defensieve vak. Beginselen aanleren.
- Forecheck, leren druk te zetten met support van teamgenoten.
- Break outs.
- Leren support te geven bij transitie.
- Spelers leren communiceren met elkaar.
- K.I.S.S.

## Soul

- Team.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot opkomst.



- Participatie in plaats van prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners identificeren.
- Let op voor pesten (zeker op toernooien of overnachtingen).
- Hoe gaat speler om met feedback. Maak bewust dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen.
- Maak contact met ouders bij probleemgevallen.
- Identificeren intrinsieke motivatie.
- Plezier!

## **Strenght/Stamina/Speed**

Is ondergeschikt. Spelen is voldoende.

## **Belangrijk!**

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen!
- Let op overgewicht en geef advies (diëtiste).
- Pas op voor overwerken.

## **Goalies**

- Positionering.
- Beweging lateraal.
- Positie handen.
- Passing en handelen van puck.
- Communicatie.



## TRAINER VAN HET U10-TEAM

### ***Geestelijke en sociale kenmerken van de speler***

Het kind krijgt oog voor de concrete werkelijkheid. Het kind wil concrete opdrachten uitvoeren. Het functioneren in een groep wordt beter. Het kind wordt zelfstandiger.

### ***Prestatiemotivatie van de speler***

Gevoeliger voor bijvoorbeeld estafettevormen. Individuele prestatie is sterk van belang voor de groepsprestatie. Drang om te presteren.

### ***Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler***

Toegenomen uithoudingsvermogen: langere arbeidsperioden met relatief langere rust. Grotere behoefte om door te zetten om een oefening onder de knie te krijgen.

### ***Motorische leervermogen van de speler***

Neemt snel toe. Wil bewust technische vaardigheden leren.

### ***Trainingsdoelstellingen (wennen door spelen)***

#### *Technisch (Skills)*

- Spelenderwijs aanleren door middel van de technische grondvormen. Vooral werken uit spelvormen. Ontwikkeling van basistechnieken (schaatsen, stickhandelen, passen, schieten). Kind is meer bewust van technische aanwijzingen. Herhalen, herhalen, herhalen.
- Schaatsen belangrijkste vaardigheid. Verder leggen van basis van schaatsen.
- Oefenvormen belangrijker dan feedback.
- Learn to play programma IIHF.

#### *Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)*

- Op speelse wijze scholen van algemene beweeglijkheid; uitvoeren spel- en wedstrijdvorm.
- Conditionele aspecten ondergeschikt.
- Off-ice spelvormen (hand-oog-coördinatie).

#### *Tactisch (Sence)*

- Drang naar individueel spel niet aantasten.
- Aandacht blijven schenken aan kennis van de belangrijkste spelregels.
- Bij tactische doelen blijven uitgaan van het basisprincipe van de ijshockeysport en met name het doelpunten scoren.
- Beweging (schaatsen) met en zonder puck.

#### *Mentaal (Soul)*

- Begin maken met het wijzen op het belang van samenwerking teneinde een bepaald doel te bereiken.
- Fairplay en respect voor medespelers en tegenstanders.

### ***Ontwikkelingspsychologie***

- Kan de eenvoudige spelregels nog niet volgen belangrijk om op sportiviteit te wijzen.
- Heeft problemen om geordend spel te spelen.
- Traint graag, kan echter concentratie vast houden tot ongeveer 45 minuten. Nieuwe oefenstof in begin van training aanleren.



- Grote behoefte aan contact (goed contact met kameraden en trainer is van groot belang).
- Leert het beste door kijken en nadoen.

## **Doelstellingen**

- Plezier in ijshockey opwekken.
- Circa 10 spelers per jaargang.
- Scheppen van speelgelegenheid.
- Eerste spelervaringen in wedstrijden en toernooien opdoen.
- Speelt dwars op het veld.

## **Opdrachten**

- De trainer stelt een jaarplanning op.
- De trainer zorgt voor nieuwe aanwas. Zoekt publiciteit (krant, posters publiekschaatsen).
- De trainer zorgt voor de oefenuitrusting zoals sticks, handschoenen, helmen.
- De trainer zorgt dat ieder teamlid aan spelen toekomt.
- De trainer assisteert bij speciale trainingen.
- De trainer werkt met assistenten.
- De trainer informeert exact volgens welke technische/tactische principes de spelers moeten worden opgeleid.
- De trainer neemt deel aan de bijeenkomsten van de trainers.
- De trainer is gecertificeerd Sportleider 2.



## TRAINER VAN HET U8-TEAM

### ***Geestelijke en sociale kenmerken van de speler***

Toenemend besef om opdrachten uit te voeren. Wil graag leren.

### ***Prestatiemotivatie van de speler***

Groter spelinstinct. Sterk fantasiegericht. Het spel wordt niet als wedstrijd met prestatiegedachten beleefd.

### ***Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler***

Grote vitaliteit. Mist echter het vermogen, de behoefte om even door te zetten. Een relatief klein hart en longen geven snel aanleiding tot vermoeidheid, maar maken spoedig herstel mogelijk. Consequenties: veelzijdig bewegen en veel kleine pauzes.

### ***Motorisch leervermogen van de speler***

Voortdurend verbetering van de coördinatie van schaatstechnieken. Puckgevoel nog zwak ontwikkelt.

### ***Trainingsdoelstellingen (wennen door spelen)***

#### *Technisch (Skills)*

- Puckgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen.
- Basistechnieken staan centraal, met name schaatsen.
- Learn to play programma IIHF.

#### *Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)*

- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen: schaatsen, springen, rollen.

#### *Tactisch (Sence)*

- Aanleren voornaamste spelregels. Bij het ijshockey is dat het scoren en voorkomen van doelpunten.

#### *Mentaal (Soul)*

- Leren omgaan met spelregels (overtredingen).
- Leren omgaan met anderen (medespelers, leiding, scheidsrechters).
- Leren functioneren in een groep.
- Plezier!

### ***Ontwikkelingspsychologie***

- Kan de eenvoudige spelregels nog niet volgen belangrijk om op sportiviteit te wijzen.
- Heeft problemen om geordend spel te spelen.
- Traint graag, kan echter concentratie vast houden tot ongeveer 45 minuten. Nieuwe oefenstof in begin van training aanleren.
- Grote behoefte aan contact (goed contact met kameraden en trainer is van groot belang).
- Leert het beste door kijken en nadoen.

### ***Doelstellingen***

- Plezier in ijshockey opwekken.





- Circa 10 spelers per jaargang.
- Scheppen van speelgelegenheid.
- Eerste spelervaringen in wedstrijden en toernooien opdoen.
- Speelt dwars op het veld.

## **Opdrachten**

- De trainer stelt een jaarplanning op.
- De trainer zorgt voor nieuwe aanwas. Zoekt publiciteit (krant, posters publiekschaatsen).
- De trainer zorgt voor de oefenuitrusting zoals sticks, handschoenen, helmen.
- De trainer zorgt dat ieder teamlid aan spelen toekomt.
- De trainer assisteert bij speciale trainingen.
- De trainer werkt met assistenten.
- De trainer informeert exact volgens welke technische/tactische principes de spelers moeten worden opgeleid.
- De trainer neemt deel aan de bijeenkomsten van de trainers.
- De trainer is gecertificeerd Sportleider 2.



## TRAINER VAN DOELVERDEDIGERS

### *Ontwikkelingspsychologie*

Bekijk de afzonderlijke leeftijdsniveaus.

### *Doelstellingen*

- Psychologische begeleiding.
- Opvoeding tot zelfdiscipline in training en spel.
- Sterke en zwakke kanten van de doelverdediger bewust maken, dit moet tot een realistische inschatting van zichzelf leiden.
- Alle elementen van het spel moeten beoefend worden.
- Bewustmaken van de verantwoordelijkheid binnen een team.
- Doelverdediger medespelers.
- Vergroting van het concentratievermogen.
- Angsten verminderen (blessuren, mislukking) en vertrouwen inboezemen.
- Basisopleiding (aanleren van de rationeelste techniek).
- Iedere week minstens 1 keer met iedere doelverdediger actief.
- Zorgen voor een goede conditie, deze instant houden en verbeteren.

### *Algemene opdrachten*

- De trainer is zich bewust van de opdrachten van de verschillende teamleiders en werkt in die zin met elke leeftijdsgroep
- De trainer weet precies volgens welke technische- en tactische principes hij de doelverdedigers moet opleiden.
- Carrièreplanning.
- De trainer geeft alle doelverdedigers minimaal eenmaal per maand een speciale training.
- De trainer bezoekt 1 maal per twee weken de training van de juniorenteams.
- Alle trainingen worden in een maandprogramma van tevoren vastgesteld.
- De trainer zorgt voor zoveel mogelijk trainingen voor doelverdedigers.
- De trainer begeleidt doelverdedigers ook in de zomer 1 maal per maand volgens een zelf opgesteld plan.
- De trainer is verantwoordelijk voor de optimale uitrusting van de doelverdedigers.
- De trainer verzamelt gegevens, oefeningen enzovoort om tot een optimale opleiding van doelverdedigers te komen.
- De trainer laat elke doelverdediger 1 maal per seizoen op video opnemen en zorgt voor een analyse samen met de doelverdediger.
- Voor de opstelling van een doelverdediger overlegt de trainer met de hoofdtrainer van het betreffende team.
- De trainer stelt een trainingsprogramma samen voor thuis (zomer en winter).



## TAKEN TECHNISCH COÖRDINATOR OF BESTUURSLID TECHNISCHE ZAKEN

- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is de contactpersoon voor de totale jeugd op technisch gebied.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor de algemene begeleiding van alle jeugdspelers.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken draag zorg voor carrièreadvies (school, beroep, sport).
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken grijpt in bij crisissituaties.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor individuele en groepsgesprekken.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken geeft informatie door van het bestuur en/of de zakelijke leiding.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor de jeugdtrainers.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken rekruteert trainers en assistenten.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor de uitwerking van een concept voor de interne opleiding.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken adviseert de trainers.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is actief op en naast het ijs.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor de speciale taken bij de jeugd.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor het opstellen en uitwerken van een jeugdopleidingsconcept.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor het afsluiten van de contracten voor de selectieteam spelers.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken onderhoudt contacten met ouders, leraren en werkgevers.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken houdt zich bezig met het scouten van nieuw talent.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken is de coach van de coaches.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken stelt samen met elke teamcoach het technisch jaarplan op en evalueert deze periodiek.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken zorgt voor de evaluatie van het seizoen op de algemene ledenvergadering.
- De technisch coördinator of bestuurslid technische zaken geeft advies aan de coach van het eerste team over spelers die doorstromen vanuit het selectieteam.