



**DORDRECHT
LIONS**

**TECHNISCH BELEID
VAN DE
IJSHOCKEYCLUB DORDRECHT LIONS
2020-2025**

Geschreven door de Technische Commissie van IJHC Dordrecht Lions
Goedgekeurd door het bestuur van IJHC Dordrecht Lions in juni 2020



INHOUD

	pagina
INLEIDING	03
DE BASIS VAN DIT TECHNISCH BELEID	04
ONTWIKKELING VAN JEUGDSPELERS	06
U8 LEEFTIJD	09
U10 LEEFTIJD	10
U12 LEEFTIJD	12
Algemeen	12
Ontwikkeling	14
Prestatie / participatie	16
U14 LEEFTIJD	18
Algemeen	18
Ontwikkeling	20
Prestatie / participatie	22
U16 LEEFTIJD	24
Algemeen	24
Ontwikkeling	26
Prestatie / participatie	28
U19+ LEEFTIJD	30
Algemeen	30
Ontwikkeling	32
Prestatie / participatie	34
HOGER MEETRAINEN/MEESPELEN	36
WAARSCHUWINGEN HULPMIDDEL	37





INLEIDING

IJshockey is de snelste teamsport van de wereld, gebaseerd op snelheid, vaardigheden, discipline en teamwork. De sport vereist van de deelnemers dat zij snel kunnen denken en een meer dan goed reactievermogen hebben. Daarnaast ontwikkelen ze een aantal belangrijke basisvaardigheden op sportief gebied, zoals schaatsen, passen en schieten van de puck en de puck aan de stick voortbewegen, maar ook vaardigheden die in de maatschappij erg belangrijk zijn, zoals respect, discipline, samenwerken, inzet en motivatie.

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 aan sportieve activiteiten deelneemt.

IJshockey is een geweldige sport om naar te kijken, maar nog geweldiger is het 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 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 trainers/coaches. Zij willen bij een groep horen die hen accepteert en waardeert en met dezelfde interesses bezig zijn. 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 opwindendheid 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
- beter worden dan anderen.

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

Reglementen en gedragscodes

Dit technische beleid voorziet niet in de reglementen en gedragscodes van de Dordrecht Lions. Deze zijn te vinden op de website: <https://dordrechtlions.nl/over-de-lions/reglementen>.

Alle reglementen en gedragscodes gelden te alle tijden voor alle betrokkenen van de Dordrecht Lions bij trainingen en wedstrijden.; spelers, teambegeleiding, functionarissen, vrijwilligers, supporters, ouders, etc.





DE BASIS VAN DIT TECHNISCH BELEID

1. Visie en doelstelling van de jeugdopleiding van de Dordrecht Lions

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

1. IJshockeyspelers opleiden, door hen geleidelijk te bekwamen in techniek, tactiek, fairplay en respect.
2. Verantwoordelijkheidsgevoel aanleren en versterken, zowel als individueel als in teamverband.
3. Geest en lichaam ontwikkelen als voorbereiding op de maatschappij door o.a. uitdagingen op sportief en sociaal gebied.
4. Sportieve activiteit in teamverband mogelijk maken.
5. Bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de jeugd. Niet alleen de ijshockey technische ontwikkeling, maar ontwikkeling in de breedste zin van het woord. Als persoon en als sportman. Zowel fysiek als mentaal.
6. Opleiden van spelers voor het 1e team of andere senioren teams en mogelijk nationale (jeugd)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 en verantwoordelijkheid kan groeien. Deze factoren spelen een belangrijke rol bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden en gedragingen, waarbij de omgeving, in dit geval de club, een belangrijke rol speelt.

3. Vormgeven aan samenwerking

Iedere deelnemer wordt de mogelijkheid geboden verantwoordelijkheid te nemen. De medeverantwoordelijkheid van de deelnemer moet in overeenstemming met zijn/haar leeftijd zijn. Onder de jongeren moet een teamgeest worden ontwikkeld. Ieder moet zijn eigen- en teamopgaven met verantwoordelijkheid op zich nemen. De teamgedachte en het saamhorigheidsgevoel worden op deze manier sterk 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 stoelen op het gevoel samen met iets bezig te zijn of een doel te stellen. 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 en veilige 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. Een belangrijke regel binnen een teamsport is bijvoorbeeld aanwezigheid zijn en op tijd komen bij trainingen en wedstrijden.

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 is het mooie van teamsport. De trainer moet proberen de verschillende persoonlijkheden, hun wensen, mogelijkheden en doelstellingen te leren kennen.

7. De organisatie

De vereniging spreekt de ambitie uit om spelers op te leiden om op het hoogst haalbare niveau te ijshockeyen, zowel in clubverband als op internationaal niveau. Dit geldt zowel voor de jeugdteams als voor de senioren (eerste team). Om deze ambitie te bewerkstelligen is, naast het betalen van contributie, ook de hulp van ouders en spelers nodig als vrijwilligers. Binnen de vereniging gaan we respectvol met elkaar om en dus ook met alle personen die (vrijwilligers-)functies vervullen. Disrespect naar leden, officials, begeleiding of enige andere personen wordt niet geaccepteerd.

8. Ledenwerving

Dordrecht Lions heeft een IJshockeyschool voor kinderen tot 10 jaar. Ideale leeftijd om te beginnen is tussen 5 en 7 jaar. Deze leeftijdscategorie is de categorie waar de ledenwerving op gericht dient te zijn, met een maximum van 8 à 9 jaar.





9. Trainingswerkzaamheden

Intensieve en gerichte training met volle inzet is een eerste vereiste. Iedere speler en ieder team zal zo veel mogelijk op eigen niveau trainen zowel op het ijs als eventueel buiten het ijs. Plezier en voldoening komen met het bereiken van de doelstellingen.

Samengevat hebben we 3 kernpunten. Plezier, hard werken en respect. Alles wat we doen moet ervoor zorgen dat het nog leuker wordt om vol overgave met je sport bezig te zijn, om elkaar naar een hoger plan te tillen, afgestemd op wat de specifieke deelnemer nodig heeft. Deze drie onderwerpen gaan dan ook hand in hand:

- **Plezier:** Als kinderen leuk vinden wat ze doen is de kans dat ze er meer tijd in steken groter. Zowel op de trainingen, tijdens de wedstrijden als in hun vrije tijd.
- **Hard werken:** Hierin begeleiden en sturen we vanuit de geleverde inzet, niet op het resultaat. Door de focus geheel te richten op onderdelen die we daadwerkelijk in de hand hebben zoals bijvoorbeeld werklust, inzet en geduld i.p.v. aandacht aan het resultaat te besteden, zoals goals, assists, winst en verlies. Door hard te werken voor iets kun je meer/sneller vooruitgang bereiken. Meer/snellere vooruitgang resulteert in voldoening en plezier. Hier leren ze dat inzet loont, wat ook van pas komt in de maatschappij.
- **Respect:** Leren winnen en verliezen is zowel op persoonlijk-, maatschappelijk- als sociaal vlak een erg belangrijk onderwerp. De jeugdopleiding van de Dordrecht Lions richt zich op dit aspect opdat we ons er niet door moeten laten (af)leiden. Dit heet (zelf) respect: Als we ervoor zorgen dat de nadruk ligt op plezier en hard werken, zowel voor jezelf, teamgenoten, scheidsrechters als richting de tegenstanders, creëren we op een gezonde, leerzame omgeving. Dit heeft naast een redelijk flexibele insteek een paar strenge regels, waarbij bijvoorbeeld het bewust pijn doen zowel fysiek als mentaal (pesten etc.) niet geaccepteerd kan worden.

10. Spelen

De vereniging biedt elke speler voldoende speelgelegenheid. Prestatiegericht spelen wordt langzaam aan ingevoerd: Prestatie wordt bij de U12 licht geïntroduceerd (bijv. powerplay en penalty-kill lijnen waar summier van gebruik gemaakt wordt). Bij de U14 wordt dit verder doorgevoerd met meer gebruik van de powerplay en penalty-kill lijnen en vanaf de U16 kunnen diverse redenen er voor zorgen dat een kind één of meer periodes niet opgesteld wordt. Vanaf de U19+ zetten we een stap richting het eerste team, waar de coach de mogelijkheid heeft om op een verantwoordelijke wijze totaal prestatiegericht te spelen. Tot en met U12 is participatiegericht spelen het uitgangspunt, mits de spelers zich aan alle afspraken houden en inzet tonen.

11. De ouders

Samenwerking met de ouders is een belangrijke voorwaarde voor de Dordrecht Lions. We hebben niet alleen financiële maar ook morele steun en geduld nodig. Zonder vrijwilligers (ouders) geen ijshockey bij de Dordrecht Lions. Hieronder verstaan we onder anderen dat minimaal 1 ouder/persoon per speler de official scorers cursus dient te volgen en zijn/haar beurt als official scorer voldoet. Daarnaast verwachten we van alle leden / ouders van leden dat zij zich op enige wijze inzetten voor de vereniging. Dit kan in een officiële functie, maar ook als bijv. bij de kaartverkoop voor wedstrijden, één van de commissies t.b.v. activiteiten, assistent op of om het ijs bij trainingen, als scheidsrechter, etc.





ONTWIKKELING VAN JEUGDSPELERS

De Dordrecht Lions willen zoveel mogelijk jeugdspelers de kans geven zo goed mogelijk hun geliefde teamsport uit te oefenen. Dat begint bij zo optimaal mogelijke trainingen vanaf de IJshockeyschool, wat zich verder ontwikkelt naarmate de kinderen ouder worden. Hierbij moet o.a. gedacht worden aan zoveel mogelijk effectieve ijs-tijd, wat resulteert in ontwikkeling van motivatie (plezier, motivatie gedrevenheid), maar ook op fysiek (sterker maken van het lichaam, ontwikkeling van motorieken), mentaal (weerbaarheid, inzet, denken, reageren) en sociaal (team, respect, omgang, regels) vlak.

Uiteindelijk is het doel van de Dordrecht Lions om zoveel mogelijk eigen jeugdleden op te leiden voor het eerste seniorenteam van de Dordrecht Lions dat in de hoogste divisie speelt en eventuele nationale (jeugd)teams.

Leren hockeyen is vooral en begint bij leren schaatsen!

Op de ijshockeyschool, maar ook bij de U8 en U10 introduceren ijshockey en alle basiselementen hiervan aan kinderen. Het belangrijkste hierbij zijn balans en beweeglijkheid, dus: basis schaats-techniek. rond de 75% van alle oefeningen zullen gebaseerd zijn op basis schaatstechnieken die nodig zijn om daar niet meer bij na te denken en zo goed onder de knie te krijgen dat aandacht gegeven kan worden aan andere technieken, zoals puck controle, passing, schieten en later ook individuele en team tactieken. Vanaf de IJshockeyschool t/m het eerste team zullen schaats-technieken belangrijk blijven en derhalve behandeld worden tijdens de trainingen.

Een goede balans en juiste schaatstechniek is een noodzakelijke basis voor het later aanleren van andere vaardigheden:

- **Kwantiteit:** Het duurt langer om alle andere technieken te ontwikkelen als kinderen zich ook nog moeten concentreren op hun balans en schaatstechniek.
- **Kwaliteit:** De controle over het lichaam en het gebruik van het lichaamsgewicht spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling van kracht, souplesse, functie en effectiviteit van andere technieken.

Periode planning

Trainingen worden gepland in volgorde en in opbouw van intensiteit en moeilijkheid gedurende het hele seizoen. Per training of trainingsperiode zal er op diverse specifieke technieken (en later tactieken) gericht worden. Zo kunnen spelers op de langere termijn zich zowel fysiek als mentaal steeds een stap verder ontwikkelen.

Cirkel van ontwikkeling

Het ontwikkelen van een complete ijshockeyer kan gezien worden als een cirkel van ontwikkeling:

- Het begint met het aanleren en verbeteren van de schaats-technieken en dat vergroot vanzelf de spelvreugde en mogelijkheden van de spelers:
- Hoe beter je leert schaatsen, hoe vaker/beter/snel je oefeningen kunt uitvoeren.

- Hoe vaker/beter/snel je oefeningen kunt uitvoeren, hoe vaker je je tijdens trainingen op nieuwe technieken kunt richten en in wedstrijden in het spel betrokken raakt
- Hoe vaker je je tijdens trainingen op nieuwe technieken kunt richten en in wedstrijden in het spel betrokken raakt, hoe leuker het is om nog meer aan technieken en later ook tactieken te gaan werken
- Hoe leuker het is om aan technieken en later ook tactieken te werken, hoe sneller en meer je ontwikkelen wilt

S.T.I.C.K

Een toepasselijk ezelsbruggetje om uit te leggen waar de trainingen uit bestaan: **S**impel **T**echniek **I**ntensief **C**ommunicatie **K**wantiteit

- **Simpel:** Op het oog simpele oefeningen met 2 à 3 focuspunten van max 6-8 min. Het te leren onderwerp van een training moet duidelijk zijn en zonder afleidingen uit te voeren. De focus ligt dan ook vaak op een deel van de oefening en niet op de hele oefening.
- **Techniek:** een schaatsoefening richt zich op 1 of 2 technische focuspunten om daar de aandacht van trainers en spelers op te leggen. Deze techniek herhaalt zich meerdere keren per oefening.
- **Intensief:** Bij voorkeur max. 6 kinderen per oefening, maar bij meer kinderen zal de oefening daarop ingericht zijn. Kinderen moeten zoveel mogelijk aan de beurt zijn of actief aan de oefening deelnemen. Een pass geven is ook actief bij de oefening betrokken zijn. Vooral bij schaatsoefeningen, maar eigenlijk bij alle oefeningen is het van belang zoveel mogelijk spelers tegelijk aan het schaatsen (oefenen) te hebben. Aangezien we max. 2 à 3 focuspunten hebben en technieken zich meerdere keren herhalen in oefeningen halen we graag een zo maximaal mogelijk rendement uit de trainingen.
- **Communicatie:** Er zal aan spelers zo veel mogelijk feedback gegeven worden. Zowel verbeterpunten als ook complimenten als iets goed gaat. Bij ieder focuspunt zal zo vaak mogelijk feedback gegeven worden.
- **Kwantiteit:** De kracht van herhaling. Veel herhalen van oefenstof leidt tot het eigen maken van de juiste technieken (en afleren verkeerde technieken) en uiteindelijk tot automatisatie. Doordat veel schaatstechnieken op meerdere manieren in oefeningen kunnen worden verwerkt, blijft het aantrekkelijk en kunnen diverse technieken op verschillende manieren uitgevoerd worden. Zelfs eenvoudige spelletjes als tikkertje en partijtje spelen kun je met verschillende opdrachten / schaatstechnieken laten uitvoeren.

Volgorde van handelen als speler

Als ijshockeyspeler is dit de volgorde van handelingen op het ijs, wat uiteindelijk op volle snelheid automatisatie dient te zijn:

schaatsen - kijken - passen - schieten





Vorbereiding

Naast de training zelf is ook de voorbereiding erop belangrijk. Om deze reden dien je minimaal 30 minuten voor de training aanwezig te zijn en het liefste zelfs eerder. Er is tijd nodig om het hoofd leeg te maken, wat de concentratie tijdens en kwaliteit van de training ten goede komt. Vanaf de U12 is het de bedoeling dat de kinderen gaan warmlopen. Dat is nog niet de allerbelangrijkste leeftijd als voorbereiding voor de spieren, maar wel als aanleren van goede gewoontes omdat het verzorgen en sterker maken van de spieren steeds belangrijker wordt naarmate de spelers ouder worden. Daarnaast is de kleedkamer dé plek voor het teamgevoel en sociale ontwikkeling van de kinderen te ontwikkelen.

Meer dan ijstraining

Buiten de reguliere ijstrainingen die de club aanbiedt, kunnen extra teamtrainingen en oefenwedstrijden worden aangeboden. Deze extra teamtrainingen worden aangeboden naar mogelijkheden binnen het team en in overleg met ouders/begeleiders.

Ook als er droogtrainingen worden aangeboden door de club, zijn deze verplicht voor alle teamleden om aan deel te nemen.

Overige extra teamactiviteiten horen bij het team en zijn zodoende voor alle teamleden verplicht om aan deel te nemen.

Naast de (extra) activiteiten die de club kan aanbieden, zijn er tal van andere mogelijkheden om te trainen en zo de basistechnieken en tactieken verder eigen te maken of om jezelf sneller en verder te ontwikkelen.

- Regionaal Talent Centrum voor ijshockey: <http://rtc-dordrecht.nl>
Hier worden in groepen van weinig deelnemers intensievere trainingen georganiseerd waarbij meer individuele begeleiding mogelijk is (in principe vanaf U12 leeftijd).
- Zelf droogtrainen: 100x per dag schieten, een half uur per dag stickhandelen, regelmatig op de inline stokes een flink eind skaten of buitenspelen, balans- en krachttrainingen thuis of op de sportschool, etc. etc.
- In kleine groepjes aan privé-trainingen deelnemen.
- Nog een andere sport(en) beoefenen naast ijshockey.
- zomerkamp in binnen- of buitenland.
- Youtube; daar is veel leerzame stof te vinden over alle technieken van ijshockey en wat je thuis kunt oefenen.

Ieder uur dat er meer besteed wordt aan ijshockeytechnieken, ijshockeykennis of sport in het algemeen is extra meegenomen in de ontwikkeling om een goede ijshockeyer te worden.

Aanwezigheid

- IJshockey is een teamsport. Alle spelers van het team worden geacht bij alle trainingen en wedstrijden aanwezig te zijn. Een teamsport is een commitment. Dit geldt ook voor extra trainingen.
- Bij afwezigheid op 2 trainingen achtereenvolgens mag een speler 1 periode uitgesloten worden van de wedstrijd. De speler dient uiteraard wel aanwezig te zijn bij de wedstrijd.
- Bij afwezigheid op 3 of meer trainingen achtereenvolgens mag een speler 1 of meerdere wedstrijden uitgesloten worden van de wedstrijd. De speler dient echter wel aanwezig te zijn bij de wedstrijd.
- Bij het missen van 20% van de aangeboden teamtrainingen, na minimaal 15 aangeboden trainingen, mag een speler 1 wedstrijd uitgesloten worden van de wedstrijd. De speler dient wel aanwezig te zijn bij de wedstrijd.
- Indien het percentage van afwezigheid, na minimaal 15 aangeboden trainingen, 20% of hoger is en daar na gesprekken en/of sancties geen verbetering in komt, kan in overleg met de technische commissie het uitsluiten van wedstrijden verhoogd worden in aantal wedstrijden.
- Indien het percentage van afwezigheid, na minimaal 15 aangeboden trainingen, 30% of hoger is, kan de technische commissie beslissen het betreffende lid "trainingslid" maken en uitsluiten van het spelen van wedstrijden voor het restant van het seizoen. Hier gaan wel gesprekken met speler en/of ouder/verzorger aan vooraf om dit percentage van afwezigheid te bespreken en te zoeken naar oplossingen.
- Bij afwezigheid wordt onderscheid gemaakt in redenen van afwezigheid. Er zal onder anderen gekeken worden naar de redenen van afwezigheid, frequentie/regelmaat en dat het eigen team voorgaat voor het meedoen met andere activiteiten/teams/trainingen.
- Bij ziekte en/of blessures langer dan 1 week zal er een overleg plaatsvinden tussen teambegeleiding en ouders, al dan niet met de TC.
- Bij een hoog afwezigheidspercentage zullen er eerst gesprekken komen met speler en/of ouder/verzorger om dit percentage te bespreken en naar oplossingen te zoeken.





U8

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

Toenemend besef om opdrachten uit te voeren. Wil graag leren. Wil graag spelen met vriendjes.

Prestatiemotivatie van de speler

Groter spelinstinct. Sterk fantasiegericht. Het spel wordt niet als wedstrijd met prestatiegedachten beleefd, maar draait om korte succesmomenten en spelplezier.

Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler

Grote vitaliteit. Mist echter het vermogen, de behoefte om even door te zetten. Korte momenten van beleving. 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 ontwikkeld.

Trainings- en wedstrijd doelstellingen:

Technisch (Skills)

- Aanleren basis schaatstechnieken staat centraal (twee schaatsen gebruiken, balans, edgecontrol, hockey-turns, cross-overs, starts en stops).
- Puckgewinning laten opdoen door spelen in eenvoudige, maar uitdagende spelvormen.
- Introductie in basistechnieken met passen, schieten.
- Learn to Play programma IIHF; spelenderwijs basistechnieken verwerken in oefeningen / spelletjes.

Conditioneel (Strength, Speed, Stamina)

- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen: schaatsen, springen, rollen.
- Zoveel mogelijk schaatsen, zo weinig mogelijk stilstaan.
- Oefeningen op techniek: rustig aan, snelheid komt als de techniek onder de knie is.
- Oefeningen op inzet: gedrevenheid om dat al aan te leren.

Tactisch (Sense)

- Tactisch niet in staat grote verbanden te zien.
- Aanleren voornaamste spelregels. Bij het ijshockey is dat het scoren en voorkomen van doelpunten.
- Posities rouleren.
- Puckbezit: ga ervoor!

- Zoveel mogelijk schaatsen met de puck
- Puckbezit houden en niet wegschieten om er achteraan te gaan
- Meeschaatsen met teamgenoten (aanval/verdediging)
- Geen puckbezit: ga er op af en pak de puck af
- Passing wordt niet gezien. Dat is geen speerpunt en niet de opdracht. Kinderen moeten leren schaatsen met de puck en gedreven naar de goal te worden. Spelers die niet in bezit zijn van de puck moeten gedreven worden om mee te gaan in de aanval (of verdediging). Passing komt dan vanzelf wel.

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. Het is belangrijk om op sportiviteit te wijzen. Leiding moet altijd positief over scheidsrechters en tegenstanders doen. Negatieve uitingen worden overgenomen en kinderen gaan hun focus dan verleggen van het spel naar rechtvaardigheid.
- Heeft problemen om geordend spel te spelen.
- Traint graag, kan echter concentratie vast houden tot ongeveer 15 minuten per opdracht. Nieuwe oefenstof of opdrachten in begin van training introduceren.
- 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, behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: ongeveer 10 spelers per jaargang (per geboortjaar).
- Zoveel mogelijk ijstijd pakken (splitsen van het team indien mogelijk om individueel meer ijstijd te pakken).
- Eerste spelervaringen in wedstrijden en toernooien opdoen.
- Speelt dwars op het veld, op 1/3 van de ijs-oppervlakte.

Coaching:

- zorgen dat ieder teamlid evenveel aan spelen toekomt.
- assisteren bij trainingen (coaches en ouders).
- De trainer of coach is bij voorkeur gecertificeerd Sportleider 2.





U10

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

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

Prestatiemotivatie van de speler

De speler wordt gevoeliger voor individuele prestaties binnen een groep (bijvoorbeeld bij estafettevormen) De individuele positie en prestatie is sterk van belang voor de groepsprestatie. Drang om te presteren. Verschillen ontstaan in prestatiedrang.

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. Geestelijk nog kwetsbaar (met name voor (on)rechtvaardigheid).

Motorisch leervermogen van de speler

Neemt snel toe. Wil bewust technische vaardigheden leren. Controle over het lichaam gaat snel vooruit.

Trainings- en wedstrijd doelstellingen:

Technisch (Skills)

- Aanleren en verder ontwikkelen basis schaatsstechnieken staat centraal (twee schaatsen gebruiken, balans, edgecontrol, hockey-turns, cross-overs, starts en stops).
- Spelenderwijs aanleren en ontwikkelen door middel van de technische grondvormen. Ontwikkeling van basistechnieken (schaatsen, stickhandelen, passen, schieten). Kind is meer bewust van technische aanwijzingen. Herhalen, herhalen, herhalen.
- Learn to Play programma IIHF; spelenderwijs basistechnieken verwerken in oefeningen / spelletjes.
- Basistactieken / inzicht starten ontwikkelen door werken met spelvormen.

Conditioneel (Strength, Speed, Stamina)

- Op speelse wijze scholen van algemene beweeglijkheid; uitvoeren spel- en wedstrijdvorm.
- Conditionele aspecten ondergeschikt.
- Zoveel mogelijk schaatsen, zo weinig mogelijk stilstaan.
- Oefeningen op techniek (rustig aan, snelheid komt als de techniek onder de knie is).
- Oefeningen op inzet, gedrevenheid om dat al aan te leren.
- Off-ice spelvormen (hand-oog-coördinatie).

Tactisch (Sense)

- Drang naar individueel spel niet aantasten. Posities rouleren.
- Aandacht blijven schenken aan kennis van de belangrijkste spelregels.
- Bij tactische doelen blijven uitgaan van het basisprincipe van de ijshockeysport; doelpunten scoren en doelpunten voorkomen.
- Bewegen (schaatsen) met en zonder puck
- Puckbezit: ga ervoor!
- Puckbezit houden en niet wegschieten om er achteraan te gaan
- Meeschaatsen met teamgenoten (aanval/verdediging)
- Geen puckbezit: ga er op af en pak de puck af
- Kinderen worden zich langzaam bewust van alternatieven, maar dat is niet vanzelfsprekend. Kinderen moeten leren schaatsen met de puck en gedreven naar de goal te worden. Spelers die niet in bezit zijn van de puck moeten gedreven worden om mee te gaan in de aanval (of verdediging). Passing komt dan vanzelf wel.

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.
- Leren functioneren in een groep.
- Plezier!

Ontwikkelingspsychologie

- Kan de eenvoudige spelregels nog niet volgen. Het is belangrijk om op sportiviteit te wijzen. Leiding moet altijd positief over scheidsrechters en tegenstanders doen. Negatieve uitingen worden overgenomen en kinderen gaan hun focus dan verleggen van het spel naar rechtvaardigheid.
- Heeft problemen om geordend spel te spelen.
- Traint graag, kan echter concentratie vast houden tot ongeveer 20 minuten per opdracht. Nieuwe oefenstof of opdrachten in begin van training introduceren.

Doelstellingen

- Plezier in ijshockey opwekken, behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: ongeveer 10 spelers per jaargang (per geboortjaar).
- Zoveel mogelijk ijstijd pakken (splitsen van het team indien mogelijk om individueel meer ijstijd te pakken).
- Eerste spelervaringen in wedstrijden en toernooien opdoen.
- Speelt op 2/3 van de ijs-oppervlakte.

Coaching:

- zorgen dat ieder teamlid evenveel aan spelen toekomt.
- assisteren bij trainingen (coaches en ouders).
- De trainer of coach is bij voorkeur gecertificeerd Sportleider 2.





U12 ALGEMEEN

Geestelijke en sociale kenmerken 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.

Trainings- en wedstrijddoelstellingen:

Technisch (Skills)

- Begin maken met het gericht beoefenen van de technische grondvormen met gerichte feedback.
- Accent leggen op technisch goed uitgevoerde technieken.
- Zowel in spelvorm (met tactische opdrachten) als opdrachtvorm (technisch/tactisch) trainen. Gebruik maken van eenvoudige oefenstof met herhaling. Zowel individueel als met medespeler.
- Duidelijke richtlijn over hoe fysiek spel te gebruiken en waar fysiek spel voor bedoeld is (speler afscheiden van de puck en naar de buitenkant uit de lijn naar de goal te krijgen). Duidelijk maken dat fysiek spel technisch is, wat fair dient te worden uitgevoerd en ook vice-versa werkt. Sturen tegenstander en focus op het lichaam.

Conditioneel (Strength, 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.
- Zelfstandige (off-ice) training voor kracht en techniek wordt belangrijk.

Tactisch (Sense)

- Aanleren van algemeen tactische principes zoals naar de puck toe gaan; afschermen; wat moet ik doen (schaatsen, passen, schieten)? Dus individueel tactisch inzicht.
- Puckverlies is met z'n allen verdedigen, puckbezit is met z'n allen aanvallen.
- Inzicht laten krijgen van een speler op diverse posities. Experimenteren en naar inzicht rouleren van posities.
- Niet te snel specialiseren. Speler moet in zijn algemeenheid ontwikkelen.
- Kennis laten maken met elementaire teamtactische principes, zoals 3-hoek, buitenkant uit en in het vak, aanbieden voor break-out pas, strong- en weakside.
- Positionering defensieve vak met lichaamspositionering.
- Beginselen individuele tactieken, zoals forcheck, backcheck, opvangen, angling, rebounds, screenen, tip-ins.
- Individuele begeleiding van inzicht en participatie.
- Puckbezit houden en niet wegschieten om er achteraan te gaan

Mentaal (Soul)

- Het kind bewust maken van het teambelang. Het kind stimuleren door middel van inzicht te geven in eigen prestaties en teamprestatie.
- Fairplay en respect voor medespelers en tegenstanders.
- Factor plezier altijd prioriteit één. Met meer plezier is het leervermogen vele malen groter.
- Bewust van risico's rondom pesten. Preventieve benadering door bespreekbaar maken in de groep en ouders bij de kleedkamer.





U12 ALGEMEEN

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

- Plezier in ijshockey behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: ongeveer 10 spelers per jaargang (per geboortjaar).
- Zoveel mogelijk ijstijd pakken.
- Eerste spelervaringen op heel ijs laten opdoen.
- Kennis laten maken met het 'echte' ijshockey.

Coaching:

- zorgen dat ieder teamlid aan spelen toekomt.
- assisteren bij trainingen (coaches en ouders).
- De trainer of coach is bij voorkeur gecertificeerd Sportleider 2.





U12 ONTWIKKELING

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. Trainers en coaches moeten een zeer goed beeld hebben van elke speler. Veel aandacht aan schaatstechnieken (power skating). Ook 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. Het geven van een goede pass is om een andere speler in puckbezit te brengen, niet om van de puck af te zijn.

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

Kinderen bewust maken dat passing erg belangrijk is om later te slagen als ijshockeyer, zeker op hoog en/of nationale teamspeeler.

Schieten

Ondergeschikt aan schaatsen en passing, maar zeker belangrijk om veel, sneller, eerder en uiteraard gericht te schieten.

- Wrist shot (Pull shot)
- Snap shot
- Slap shot
- Backhand shot
- Snelle release
- Bewust worden van goed shot vanuit blauwe lijn
- Shoot to score!
- Thuis oefenen: elke dag 50-100 pucks schieten

Ideale leeftijd om techniek van het schot te verfijnen. Voorkomen dat spelers techniek verwaarlozen om maar hoog te willen schieten. Wrist shot (Pull shot / Veegschot) dient technisch goed te worden aangeleerd. In verband met de ontwikkeling fijn motoriek ook ideale leeftijd om techniek van snap en 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.
- Thuis oefenen: oefeningen met houten bal of golfbal.

Sence

Individuele tactieken

Gelijk aan basistechnieken. Basistechnieken (skills) moeten ook veel 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).





U12 ONTWIKKELING

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.

Soul

- Team is belangrijker dan individu.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot aanwezigheid.
- Teamparticipatie in plaats van individuele prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners herkennen en erkennen.
- Feedback accepteren, is bedoeld voor ontwikkeling. Speler moet zich bewust zijn dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet.
- Identificeren intrinsieke motivatie.
- Plezier!

Strenght/Stamina/Speed

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor een goede minimale conditie. Advies is dat spelers thuis ook oefenen en bezig zijn met bewegen. Kinderen die de hele dag alleen met beeldschermen (televisie, telefoon, tablet, game consoles) zich aan het vermaken zijn, zullen vanzelf tekort komen in trainingen en wedstrijden. Zij zullen derhalve meer feedback krijgen op inzet en kracht. De oorzaak ligt dan niet bij de trainer en/of coach, maar bij het kind en zijn/haar ouders.

Belangrijk!

- Er komt steeds meer snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen!
- Let op overgewicht en vraag advies (diëtiste).
- Jonge spelers dienen op te passen voor overtrainen of eenzijdig trainen.
- Energie, weerstand en mentale kracht zijn niet oneindig.

Goalies

- aanleren basistechnieken
- aanleren positie





U12 PRESTATIE / PARTICIPATIE

Ijstijd

- Alle spelers krijgen ijstijd.
- Er wordt geëxperimenteerd met power- en penaltykill lijnen, echter alleen bij max. 3 doelpunten verschil en in kritieke en belangrijke situaties. Dus niet vanaf de start van de wedstrijd. Na een powerplay of penalty-kill wordt altijd de 3e lijn ingezet op het ijs. Hiermee wordt voorkomen dat spelers uit de 1e en 2e lijn, die het meest in de 1e en 2e powerplay- en penaltykill lijnen spelen aanzienlijk meer ijstijd krijgen dan spelers uit de 3e of 4e lijn.
- Shifts zijn kort; 40 - 60 seconden. Indien een speler zich hier niet aan houdt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- Bij belangrijke wedstrijden (finales, wel/niet promoveren, etc.) kan de laatste 10 minuten van een spannende wedstrijd (bij gelijke stand of max. 2 doelpunten verschil) gekozen worden om met 2 lijnen te gaan spelen.

Opdrachten

- Alle spelers hebben (positionele) opdrachten. Prestatie is zich houden aan de individuele en team opdrachten. Indien een speler zich hier niet aan houdt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- De inzet van een wedstrijd is de winst, maar de winst van een wedstrijd is de inzet!





U14 ALGEMEEN

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.

Prestatiemotivatie van de speler

Wisselend; behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten. In het algemeen geen boodschap aan moraliserende gesprekken. Start met fysiek spel en de grenzen van fysiek spel van scheidsrechters en tegenstanders.

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 onberekenbare leergierigheid blijven de al geleerde motorische vaardigheden behouden, ook al verminderen deze tijdelijk.

Trainings- en wedstrijd doelstellingen:

Technisch (Skills)

- Voortzetten van het perfectioneren van de technische vaardigheden, maar nu op een grotere snelheid en een hoger tempo; meerdere technische vaardigheden combineren; bij bepaalde oefeningen duidelijk spelsituaties met bijv. backcheckers, verdedigers, etc.
- 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 op een lager tempo.
- Zowel in spelvorm (met tactische opdrachten) als opdrachtvorm (technisch/tactisch) trainen. Gebruik maken van eenvoudige oefenstof met herhaling. Individueel als met medespeler.
- De techniek eerst aanleren en daarna in spelsituaties. Techniek-ontwikkeling en verfijning heeft nog steeds prioriteit.
- Duidelijke richtlijn over hoe fysiek spel te gebruiken en waar fysiek spel voor bedoeld is (speler afscheiden van de puck en naar de buitenkant uit de lijn naar de goal te krijgen). Duidelijk maken dat fysiek spel technisch is, wat fair dient te worden uitgevoerd en ook vice-versa werkt. Sturen tegenstander en focus op het lichaam.

Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)

- De lichamelijke belasting verschilt per individu, omdat de lichamelijke ontwikkeling sterk varieert.
- Er vindt in vergelijking met de U12 een grotere intensiteit plaats. Een grotere belasting ten aanzien van rust - arbeid. Toch moet men vooral denken aan oefeningen waar men de technische vaardigheden oefent.
- Uitzondering zijn algemene lenigheids- en ontspannings-oefeningen.
- Geen specifieke conditionele oefeningsdoelen in de zin van uithoudingsvermogen en kracht; wel snelheidstraining zowel met als zonder puck.
- Zelfstandige (off-ice) training voor kracht en techniek wordt belangrijk.

Tactisch (Sence)

- Verdere uitbreiding van individuele offensieve en defensieve tactieken (forcheck, backcheck, opvangen, angling, rebounds, screenen, tip-ins, schijnbewegingen, versnellen, agressief en behoudend verdedigen, sturen, delay's, etc.).
- Puckverlies is met z'n allen verdedigen, puckbezit is met z'n allen aanvallen.
- Puckbezit houden en niet wegschieten om er achteraan te gaan
- Voortzetten van elementaire teamtactische principes, zoals 3-hoek, buitenkant uit en in het vak, aanbieden voor break-out pas, strong- en weakside.
- Leren begrijpen van de verschillende teamtactieken (2-1, 3-3, 3-2).
- Vergroten van het belang van teamtactiek. Inzicht in de verschillende taken op bepaalde tactieken.
- Sterk verhoogde samenwerking tussen verdedigers en aanvallers.
- Positionering defensieve vak met lichaamspositionering en in het aanvalsvak om kansen te creëren.

Mentaal (Soul)

- Het kind bewust houden van het teambelang. Stimuleren door middel van inzicht te geven in eigen prestaties en teamprestatie.
- Fairplay en respect voor medespelers en tegenstanders.
- Zelfvertrouwen stimuleren (complimenteren op vooruitgang).
- Verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkelen.
- Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en materiaalbeheer).
- Bewust van risico's rondom pesten. Preventieve benadering door bespreekbaar maken in de groep en ouders bij de kleedkamer.





U14 ALGEMEEN

Ontwikkelingspsychologie

- Leert altijd nog het beste door imiteren.
- Zeer goede leeftijd om bewust te leren.
- Opnamevermogen al heel goed ontwikkeld.
- Traint graag.
- Wordt eigenwijs en "weet het beter" of "hoeft niet te doen wat een ander zegt". Is overmoedig van eigen prestaties.

Doelstellingen

- Plezier in ijshockey behouden en ontwikkelen.
- Speelgelegenheid om (schaats)technisch vaardigheden en ijshockey intelligentie (sense) te bevorderen.
- Iedereen speelt (mits **discipline en inzet** aanwezig). Gepaste prestatiegerichtheid.
- Aanleren tot een disciplinair eenvoudig, teamtactisch gedrag (forechecking, posities defensieve vak, driehoekspel).
- Start met specialiseren van posities.
- Spel bij de blauwe lijnen bevorderen, zowel aanvallend als verdedigend.
- Individuele aanvallende tactieken. Individuele verdedigende tactieken.
- Gewenst: ongeveer 10 spelers per jaargang (per geboortjaar).
- Start met discipline richting hoog niveau prestatie ijshockey.

Coaching:

- zorgen dat ieder teamlid aan spelen toekomt, zich inzet en zich aan de opdrachten / taken houdt.
- assisteren bij trainingen (coaches en ouders).
- De trainer of coach is bij voorkeur gecertificeerd Sportleider 2.





U14 ONTWIKKELING

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. Trainers en 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. Veel aandacht aan schaatstechnieken (power skating). Ook 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. Het geven van een goede pass is om een andere speler in puckbezit te brengen, niet om van de puck af te zijn.

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

Kinderen bewust maken dat passing erg belangrijk is om later te slagen als ijshockeyer, zeker op hoog en/of nationale teamspeler. Bij U14 is het 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 gepast, erg belangrijk. Ten opzichte van de U12 maakt de U14-speler een volgende, belangrijke, stap in passing en receiving. Ook belangrijk is het om een pass snel te 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. Dit komt terug in veel oefeningen; de zogenaamde handelings-snelheid

Schieten

Ondergeschikt aan schaatsen en passing, maar zeker belangrijk om veel, sneller, krachtiger, eerder en uiteraard gericht te schieten.

- Wrist shot (Pull shot)
- Snap shot
- Slap shot
- Backhand shot
- Snelle release
- Bewust worden van goed shot vanuit blauwe lijn
- Shoot to score!
- Thuis oefenen: elke dag 50-100 pucks schieten

Ideale leeftijd om techniek i.c.m. kracht en tactiek van het schot te verfijnen. Een U14-speler moet ook leren om fake shot - 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

Belangrijk!

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).
- Toe drag.
- Thuis oefenen: oefeningen met houten bal golfbal of green biscuit.

Sence

Individuele tactieken

In de U14 leeftijd dient het hockey-sense zich te ontplooiën. Veel ijshockey spelen buiten de trainingen om en kijken naar wedstrijden kan dit sterk bevorderen.

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 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.





U14 ONTWIKKELING

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 support van teamgenoten.
- Break outs.
- Leren support te geven bij transitie.
- Bij aanval leren drive to net (eerst met tweeën, daarna middel of outside lane)
- Spelers leren communiceren met elkaar.
- Power Play (PP): bezig zijn met het principe van beweging en snel passen. Niet te gecompliceerd systeem. Zorgen voor 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.

Soul

- Team is belangrijker dan individu.
- Bewustwording dat het team sterkere spelers creëert.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot aanwezigheid.
- Teamparticipatie in plaats van individuele prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners herkennen en erkennen.

- Feedback accepteren, is bedoeld voor ontwikkeling. Speler moet zich bewust zijn dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet.
- 100% hard werken. ALTIJD. Actief gedrag moet gestimuleerd worden en passief gedrag kan niet worden getolereerd binnen een team.
- Plezier!

Strenght/Stamina/Speed

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor een goede conditie. Advies is dat spelers thuis ook oefenen en bezig zijn met bewegen. Kinderen die de hele dag alleen met beeldschermen (televisie, telefoon, tablet, game consoles) zich aan het vermaken zijn, zullen vanzelf tekort komen in trainingen en wedstrijden. Zij zullen derhalve meer feedback krijgen op inzet en kracht. De oorzaak ligt dan niet bij de trainer en/of coach, maar bij het kind en zijn/haar ouders.

Belangrijk!

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen!
- Let op overgewicht en vraag advies (diëtiste).
- Jonge spelers dienen op te passen voor overtrainen of eenzijdig trainen.
- Energie, weerstand en mentale kracht zijn niet oneindig.

Goailes

- verbeteren basistechnieken
- verbeteren positie
- start met communicatie
- stickhandling verbeteren
- meer kracht, snelheid en uithoudingsvermogen.
- game plan





U14 PRESTATIE / PARTICIPATIE

IJstijd

- Alle spelers krijgen ijstijd.
- Er wordt ook gespeeld met power- en penaltykill lijnen. Dit kan gedurende de hele wedstrijd gebeuren. Na een powerplay of penalty-kill wordt altijd de 3e lijn ingezet op het ijs. Hiermee wordt voorkomen dat spelers uit de 1e en 2e lijn, die het meest in de 1e en 2e powerplay- en penaltykill lijnen spelen aanzienlijk meer ijstijd krijgen dan spelers uit de 3e of 4e lijn.
- Shifts zijn kort; 40 - 60 seconden. Indien een speler zich hier niet aan houdt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- Bij belangrijke wedstrijden (finales, wel/niet promoveren, etc.) kan de laatste periode van een spannende wedstrijd (bij gelijke stand of max. 2 doelpunten verschil) gekozen worden om met 2 lijnen te gaan spelen.

Opdrachten

- Alle spelers hebben (positionele) opdrachten. Prestatie is zich houden aan de individuele en team opdrachten. Indien een speler zich hier niet aan houdt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- Alle spelers hebben de plicht zich in te zetten. Indien een speler niet gemotiveerd speelt en z'n taken verzaakt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- De inzet van een wedstrijd is de winst, maar de winst van een wedstrijd is de inzet!





U16 ALGEMEEN

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 plannings- problemen.

Prestatiemotivatie van de speler

Toenemen van prestatiedrang. Streven naar (mede)verantwoordelijkheidsgedrag. 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.

Trainings- en wedstrijd doelstellingen: (streven naar topprestaties)

Technisch (Skills)

- Verder ontwikkelen van technische vaardigheden, automatiseren creëren en beheeren. 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.
- Zelfstandige (off-ice) training voor kracht en techniek wordt belangrijk.

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.
- Vanzelfsprekende samenwerking tussen verdedigers en aanvallers.

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 prestatie-ijs hockey, zoals het eerste team.
- Fairplay en respect voor medespelers en tegenstanders.

Ontwikkelingspsychologie

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

Doelstellingen

- Start prestatiesport
- Iedere speler moet elk jaar meer willen en kunnen!
- Technische tekorten opheffen
- Individuele (kracht)training
- Start met op prestatiegerichte leefwijze
- Specialisatie (rol binnen het team)
- Systemen starten met meerdere systemen
- Verder ontwikkelen van tot disciplinair teamtactisch gedrag (forechecking, posities defensieve vak, driehoekspel).
- Verdere ontwikkeling van discipline richting hoog niveau prestatie ijs hockey.
- Plezier in ijs hockey behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: ongeveer 10 spelers per jaargang (per geboortjaar).





U16 ALGEMEEN

Coaching:

- zorgen dat ieder teamlid zich inzet en zich aan de opdrachten / taken houdt.
- assisteren bij trainingen (coaches).
- De coach stelt gedragsregels op, die zowel op als naast het speelveld nageleefd moeten worden en let erop dat men zich daaraan houdt.
- De coach zorgt ervoor dat in en rond het team geen drugs of alcohol geconsumeerd worden. Een duidelijke open communicatie is hierin van belang. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via internet.
- De coach zorgt voor een heldere voorlichting over doping. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via IJshockey Nederland.
- De trainer en coach houden contact met trainers en coaches van het hogere juniorenteam en eventueel eerste team.
- De trainer of coach is bij voorkeur gecertificeerd Sportleider 3.





U16 ONTWIKKELING

Skills

Schaatsen

Identificeren van tekortkomingen. Bewust worden van het blijven werken aan verbeterpunten en gebruik maken van sterke punten! Bewust skill development in trainingen en oefeningen (snelheid van uitvoering schaatsen, passen, schieten), zowel in teamtrainingen als individuele trainingen en off-ice (thuis).

Passing

Schaatsen en passing zijn de twee belangrijkste vaardigheden. Bij passing wordt verstaan: het geven en ontvangen van passes. Het geven van een goede pass is om een andere speler in puckbezit te brengen, niet om van de puck af te zijn.

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

Kinderen bewust maken dat passing erg belangrijk is om later te slagen als ijshockeyer, zeker op hoog en/of nationale teamspeler. Bij U16 dienen spelers bekend te zijn met de diverse passing vaardigheden en deze toe te passen. Bij U16 dienen spelers correcte passing en receiving vaardig te zijn.

Veel aandacht besteden aan handelingsnelheid. Belangrijk is het om een pass snel te 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. Dit komt terug in veel oefeningen; de zgn. handelings-snelheid.

Schieten

Ondergeschikt aan schaatsen en passing, maar zeker belangrijk om veel, sneller, krachtiger, eerder en uiteraard gericht te schieten.

- Wrist shot (Pull shot)
- Snap shot
- Slap shot
- Backhand shot
- Snelle release
- Bewust worden van goed shot vanuit blauwe lijn
- Shoot to score!
- Thuis oefenen: elke dag 50-100 pucks schieten

Ideale leeftijd om techniek i.c.m. kracht en tactiek van het schot te verfijnen. Een U16-speler moet ook een fake shot - pass kunnen

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

Stickhandeling

Belangrijk!

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).
- Toe drag.
- Thuis oefenen: oefeningen met houten bal golfbal of green biscuit.

Sence

Individuele tactieken

In de U16 leeftijd dient het hockey-sence zich verder te ontwikkelen op hoger niveau en op hogere snelheid.

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 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.
- Backpressure.
- Communicatie.





U16 ONTWIKKELING

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 zetten met support (5 spelerssysteem).
- Break outs. Controlled break out, pressure break out.
- Transition. Omschakeling aanvallen – verdedigen.
- Drive to net
- Spelers leren communiceren met elkaar.
- Power Play (PP): standaard plays. specifiek aandacht op gecontroleerde PP. Geef spelers ruimte om creatief te zijn en mee te denken. Quick passing en receiving. Creëren van 2-1's. Creëren van schoten op goal met goede screens, rebounds, tip-inns.
- Penalty Killing (PK): Leren hoe in de box te spelen en actief te zijn met stick. Lezen van passing lanes. Omschakeling tussen box <-> diamond. Small box (block shots) en Big box (block passes/break-out kansen creëren)
- Penalty Killing (PK): forecheck (4 spelerssysteem).

Veel bezig met small area games. / kleine ruimtes voor bewustwording van slimme en snelle positioning aanvallend, verdedigend en transitie.

Strategie

Spelers worden bewust van flexibiliteit in tactieken. Welke tegenstander? Hoe spelen zij? Welke aanpassingen zijn er mogelijk?

Soul

- Team is belangrijker dan individu.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot aanwezigheid.
- Teamparticipatie en prestatie in plaats van individuele prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners herkennen en erkennen.
- Feedback accepteren, is bedoeld voor ontwikkeling. Speler moet zich bewust zijn dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet.
- 100% hard werken. ALTIJD. Actief gedrag moet gestimuleerd worden en passief gedrag kan niet worden getolereerd binnen een team.
- Plezier!

Strenght/Stamina/Speed

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor een goede conditie. Advies is dat spelers thuis ook oefenen en bezig zijn met bewegen. Kinderen die de hele dag alleen met beeldschermen (televisie, telefoon, tablet, game consoles) zich aan het vermaken zijn, zullen vanzelf tekort komen in trainingen en wedstrijden. Zij zullen derhalve meer feedback krijgen op inzet en kracht. De oorzaak ligt dan niet bij de trainer en/of coach, maar bij het kind en zijn/haar ouders.

Belangrijk!

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen en spelsituaties!
- Let op overgewicht en vraag advies (diëtiste).
- Leer je (werk)grenzen kennen en beheersen (dosereren)

Goailes

- verfijnen technieken
- techniek aanpassen aan goalie-stijl
- positie
- communicatie verbeteren
- spel en speler lezen





U16 PRESTATIE / PARTICIPATIE

IJstijd

- Alle spelers krijgen basis ijstijd.
- Er wordt gespeeld met power- en penaltykill lijnen. Dit kan gedurende de hele wedstrijd gebeuren.
- Shifts zijn kort; 40 - 50 seconden. Indien een speler zich hier niet aan houdt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- Bij alle wedstrijden op specifieke (kritieke) momenten kan (bij gelijke stand of max. 3 doelpunten verschil) gekozen worden om met 2 lijnen te gaan spelen.

Opdrachten

- Alle spelers hebben (positionele) opdrachten. Prestatie is zich houden aan de individuele en team opdrachten. Indien een speler zich hier niet aan houdt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- Alle spelers hebben de plicht zich in te zetten. Indien een speler niet gemotiveerd speelt en z'n taken verzaakt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- De inzet van een wedstrijd is de winst, maar de winst van een wedstrijd is de inzet!





U19+ ALGEMEEN

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 plannings- problemen.

Prestatiemotivatie van de speler

Verder toenemen van prestatiedrang. Streven naar (mede)verantwoordelijkheidsgevoel. 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.

Trainings- en wedstrijd doelstellingen: (streven naar topprestaties)

Technisch (Skills)

- Verder ontwikkelen van technische vaardigheden, automatiseren creëren en beheren. 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 en/of al meedoen met senioren mogelijk is.
- Bij jonge spelers rekening houden met belasting.
- Zelfstandige (off-ice) training voor kracht en techniek wordt belangrijk.

Tactisch (Sense)

- Verder ontwikkelen van individuele offensieve en defensieve tactieken. 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.
- Vanzelfsprekende samenwerking tussen verdedigers en aanvallers.

Mentaal (Soul)

- Stimuleren en verbeteren van persoonlijk prestatieniveau door middel van perfectionisme.
- Stimuleren van een kritisch beoordelen van eigen capaciteiten.
- Realistisch laten denken over het doorstromen naar prestatie-ijs hockey, zoals het eerste team.
- Fairplay en respect voor medespelers, scheidrechters en tegenstanders.

Ontwikkelingspsychologie

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

Doelstellingen

- Start prestatiesport
- Iedere speler moet elk jaar meer willen en kunnen!
- Technische tekorten opheffen
- Individuele (kracht)training
- Start met op prestatiegerichte leefwijze
- Specialisatie (rol binnen het team)
- Systemen afstemmen richting hoog niveau prestatie ijs hockey.
- Verder ontwikkelen van tot disciplinair teamtactisch gedrag (forechecking, posities defensieve vak, driehoekspel).
- Verdere ontwikkeling van discipline richting hoog niveau prestatie ijs hockey.
- Plezier in ijs hockey behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: ongeveer 10 spelers per jaargang (per geboortjaar).





U19+ ALGEMEEN

Coaching:

- zorgen dat ieder teamlid zich inzet en zich aan de opdrachten / taken houdt.
- assisteren bij trainingen (coaches).
- De coach stelt gedragsregels op, die zowel op als naast het speelveld nageleefd moeten worden en let erop dat men zich daaraan houdt.
- De coach zorgt ervoor dat in en rond het team geen drugs of alcohol geconsumeerd worden. Een duidelijke open communicatie is hierin van belang. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via internet.
- De coach zorgt voor een heldere voorlichting over doping. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via IJshockey Nederland.
- De trainer en coach houden contact met trainers en coaches van het hogere juniorenteam en eventueel eerste team.
- De trainer of coach is bij voorkeur gecertificeerd Sportleider 3.

Eenvoudig samengevat is de U19+ een tussenstation voor:

- spelers die uitstromen naar andere senioren teams (dat zijn vooral de + spelers)
- spelers die vanuit het eerste team, die extra ijstijd nodig hebben en waarvan het van toegevoegde waarde is dat ze met U19 mee doen (voor de speler zelf en het team)
- spelers die dicht tegen het eerste team aanzitten





U19+ ONTWIKKELING

Skills

Schaatsen

Identificeren van tekortkomingen. Bewust zijn van het blijven werken aan verbeterpunten en gebruik maken van sterke punten!
Bewust skill development in trainingen en oefeningen (snelheid van uitvoering schaatsen, passen, schieten), zowel in teamtrainingen als individuele trainingen en off-ice (thuis).

Passing

Schaatsen en passing zijn de twee belangrijkste vaardigheden. Bij passing wordt verstaan: het geven en ontvangen van passes. Het geven van een goede pass is om een andere speler in puckbezit te brengen, niet om van de puck af te zijn.

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

Spelers bewust laten zijn dat passing erg belangrijk is om te slagen als ijshockeyer, zeker op hoog en/of nationale teamspeeler.

Veel aandacht besteden aan handelingsnelheid. Belangrijk is het om een pass snel te 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. Dit komt terug in veel oefeningen; de zgn. handelings-snelheid.

Schieten

Ondergeschikt aan schaatsen en passing, maar zeker belangrijk om veel, sneller, krachtiger, eerder en uiteraard gericht te schieten.

- Wrist shot (Pull shot)
- Snap shot
- Slap shot
- Backhand shot
- Snelle release
- Bewust worden van goed shot vanuit blauwe lijn
- Shoot to score!
- Thuis oefenen: elke dag 50-100 pucks schieten

Stickhandeling

Belangrijk!

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).
- Toe drag.
- Thuis oefenen: oefeningen met houten bal golfbal of green biscuit.

Sence

Individuele tactieken

In de U19+ leeftijd dient het hockey-sence zich verder te ontwikkelen op hoger niveau en op hogere snelheid.

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 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.
- Backpressure.
- Communicatie.





U19+ ONTWIKKELING

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 zetten met support (5 spelersstelsysteem).
- Break outs. Controlled break out, pressure break out.
- Transition. Omschakeling aanvallen – verdedigen.
- Drive to net
- Spelers leren communiceren met elkaar.
- Power Play (PP): standaard plays. specifiek aandacht op gecontroleerde PP. Geef spelers ruimte om creatief te zijn en mee te denken. Quick passing en receiving. Creëren van 2-1's. Creëren van schoten op goal met goede screens, rebounds, tip-ins.
- Penalty Killing (PK): Leren hoe in box te spelen en actief te zijn met stick. Lezen van passing lanes. Omschakeling tussen box <-> diamond. Small box (block shots) en Big box (block passes/break-out kansen creëren)
- Penalty Killing (PK): forecheck (4 spelersstelsysteem).

Veel bezig met small area games. / kleine ruimtes voor bewustwording van slimme en snelle positioning aanvallend en verdedigend en transitie.

Strategie

Spelers worden bewust van flexibiliteit in tactieken. Welke tegenstander? Hoe spelen zij? Welke aanpassingen zijn er mogelijk?

Soul

- Team is belangrijker dan individu.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot aanwezigheid.
- Teamparticipatie en prestatie in plaats van individuele prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners herkennen en erkennen.
- Feedback accepteren, is bedoeld voor ontwikkeling. Speler moet zich bewust zijn dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet.
- 100% hard werken. ALTIJD. Actief gedrag moet gestimuleerd worden en passief gedrag kan niet worden getolereerd binnen een team.
- Plezier!

Strength/Stamina/Speed

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor een goede conditie. Advies is dat spelers thuis ook oefenen en bezig zijn met bewegen. Kinderen die de hele dag alleen met beeldschermen (televisie, telefoon, tablet, game consoles) zich aan het vermaken zijn, zullen vanzelf tekort komen in trainingen en wedstrijden. Zij zullen derhalve meer feedback krijgen op inzet en kracht. De oorzaak ligt dan niet bij de trainer en/of coach, maar bij het kind en zijn/haar ouders.

Belangrijk!

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen en spelsituaties!
- Let op overgewicht en vraag advies (diëtiste).
- Leer je (werk)grenzen kennen en beheersen (doseren)

Goaies

- techniek aanpassen aan goalie-stijl
- detail in alle goalie technieken





U19+ PRESTATIE / PARTICIPATIE

IJstijd

- Alle spelers krijgen basis ijstijd.
- Er wordt gespeeld met power- en penaltykill lijnen. Dit kan gedurende de hele wedstrijd gebeuren.
- Shifts zijn kort; 40 - 50 seconden. Indien een speler zich hier niet aan houdt, kan een waarschuwing gegeven worden (zie bijlage).
- Bij alle wedstrijden op specifieke (kritieke) momenten kan gekozen worden om met 2 lijnen te gaan spelen of spelers op de bank te houden.

Opdrachten

- Alle spelers hebben (positionele) opdrachten. Prestatie is zich houden aan de individuele en team opdrachten.
- Alle spelers hebben de plicht zich in te zetten.
- De inzet van een wedstrijd is de winst, maar de winst van een wedstrijd is de inzet!





HOGER MEETRAINEN/MEESPELEN VOORWAARDEN

Het kan zijn dat dit seizoen enkele spelers gevraagd wordt om met een hoger (lees: ouder) team mee te trainen. Deze spelers worden gevraagd om diverse redenen, maar ALTIJD alleen onder voorbehoud dat deze kinderen met zekerheid mee kunnen met de trainingen bij het oudere team en met 100% inzet bij zowel de eigen training als bij de training bij het oudere team.

Meetrainen is dan ook voor extra uitdaging van een speler en/of in dienst van het oudere team.

Indien blijkt dat dat niet het geval is, zal het meetrainen met een hoger team stoppen.

Punten van beoordeling:

1. Scoort de betreffende speler ruim voldoende in spelerskwaliteiten?
2. Is het hoger meetrainen praktisch voor de betreffende speler om zich verder te ontwikkelen als ijshockeyspeler en waarom?
3. Kan de betreffende speler de trainingen van het hogere team aan op het gebied van:
 - techniek?
 - snelheid?
 - inzicht in het ontwikkelen en toepassen van tactieken?
 - kracht?
 - emotionele aspecten?
4. Houdt de betreffende speler de training van het hogere team niet op, n.a.v. bovenstaande punten (punt 3 van deze beoordeling)?
5. Zal de betreffende speler zichzelf minimaal kunnen handhaven of zelfs beter van dienst kunnen blijven in het eigen team?
6. Blijft de betreffende speler met beide voeten op de grond?

Voorwaarden:

1. Meetrainen met een hoger team is geen vrijblijvendheid, maar een afspraak. Indien de speler (ouders) zich niet aan de afspraak houdt (houden), vervalt de afspraak na overleg en uitspraak van de TC.
2. Betreffende speler doet geconcentreerd en voor de volle 100% actief mee aan zowel de training van het eigen team (!) als de training van het hogere team.
3. Ouders en speler zijn zelf verantwoordelijk voor het volhouden van dubbele trainingen (conditioneel/emotioneel/school).
4. Indien de inzet tijdens de eigen training of de training van het hogere team niet voldoende is of als er 'ongeregeldheden' zijn voorgevallen zoals wangedrag, kan de training met het hogere team per training worden ontzegd. Dit naar oordeel van de betrokken trainer(s) en coach(es) of op gegronde (en gemotiveerde) verzoek van de coach (i.v.m. gespeelde wedstrijden).
5. Indien tijdens de trainingen van het hogere team blijkt dat de betreffende speler niet voldoende mee kan komen in de training met het hogere team, kan het meetrainen met het hogere team gestopt worden. Dit naar oordeel van de betrokken trainer(s) én in overleg met de TC.
6. Indien niet aan al deze voorwaarden voldaan kan worden, kan de afspraak vervallen voor de rest van het lopende seizoen naar beoordeling van de TC.
7. De TC behoudt zich het recht voor om genomen beslissingen inzake het hoger meetrainen terug te draaien, indien de TC daarvoor gegronde redenen heeft.





WAARSCHUWINGEN

HULPMIDDEL VOOR COACH EN SPELEN VOOR DISCIPLINE TIJDENS WEDSTRIJDEN

Speler:	W1	W2	W3	W4

**1e waarschuwing gratis / 2e waarschuwing = 1 shift
3e waarschuwing = rest periode / 4e waarschuwing = einde wedstrijd**

Waarschuwingen kunnen gegeven worden op basis van:

- Geen inzet / niet schaatsen: 100% hard werken!
- Herhaaldelijk onnodig wegpassen / paniekpass
- Commentaar op teamleiding, medespelers of scheidsrechters
- Commentaar op teamleiding en/of spelersbank tegenstanders
- Herhaaldelijk ruzie maken / vechten met tegenstanders (of medespelers)
- Zich niet houden aan teamspecifieke taken/opdrachten
- Zich niet houden aan individuele taken/opdrachten
- Waarschuwingen zijn per situatie ter beoordeling van coach en/of de teambegeleiding.
- Dit overzicht is bedoeld is om handvatten en zichtbaarheid te geven aan teambegeleiding en speler.
- Indien een waarschuwing 3 of 4 gegeven wordt in de laatste 10 min van de 3e periode, kan de consequentie meegenomen worden naar de volgende wedstrijd. Dit zal door de coach na de wedstrijd aan de speler worden medegedeeld.

