



**DORDRECHT
LIONS**

**DIVISIONISTENBELEID
VAN DE
IJSHOCKEYCLUB DORDRECHT LIONS
2020-2025**

Bepaling door de Technische Commissie der Divisionisten van IJHC Dordrecht Lions
Goedgekeurd door het bestuur van IJHC Dordrecht Lions in juli 2020



INHOUD

	pagina
DE BASIS VAN DIT TECHNISCH BELEID	03
WERKWIJZE	04
TEAM 2: PRESTATIE IJSHOCKEY	06
TEAM 2 SPELERS	07
TEAM 3: PRESTATIE IJSHOCKEY	10
TEAM 3 SPELERS	11
TEAM 4: PRESTATIE IJSHOCKEY	14
TEAM 4 SPELERS	15





DE BASIS VAN DIT TECHNISCH BELEID

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 spelers zijn talrijk. Zij ontwikkelen en/of behouden met deze sport behendigheid, spierkracht en coördinatievermogen. Met ijshockey kan een speler ook zijn zelfvertrouwen opvijzelen; zijn of haar zelfrespect groeit en hij of zij beoefent in een team samenwerking met anderen. Het meest belangrijke is echter dat een speler op een positieve, gezonde en veilige manier met veel plezier met andere spelers van gelijkwaardig niveau aan sportieve activiteiten deelneemt, waarbij de flow tussen vaardigheden en uitdagingen optimaal gevolgd wordt door het team in de eerste plaats en de invidele spelers in de tweede plaats.

IJshockey is een geweldige sport om naar te kijken, maar nog geweldiger is het om ijshockey te spelen. Bij de Dordrecht Lions bieden we, naast ijshockey in de jeugdopleiding ter ontwikkeling voor het eerste team, ook ijshockey aan op 'recreatie niveau'. Bij de jeugd is er 1 team dat 'recreatie-ijshockey' speelt; de Aspiranten (leeftijd U12 t/m U17). Bij de senioren zijn er 3 teams die 'recreatie-ijshockey' spelen; de Divisionisten. Onder Divisionisten-ijshockey verstaan we de ijshockeyteams die niet in de Ere- en Eerste Divisie ijshockey spelen, dus vanaf de Tweede Divisie en lager.

Divisionisten

De IJshockey Nederland heeft jaren geleden de term "recreanten" gewijzigd in "Divisionisten". Het aantal spelers dat ooit Ere- of Eerste Divisie gespeeld heeft en op een lager niveau blijft ijshockeyen is de afgelopen tien jaar enorm gestegen. Ook is het aantal onervaren spelers dat op oudere leeftijd (vanaf 17 jaar) start met ijshockey flink gestegen. In 2020 speelden ruim 1.100 spelers verdeeld over maar liefst 62 teams in de 5 Divisionsiten-divisies van de IJshockey Nederland.

Competities

Het is het doel van de Dordrecht Lions om alle teams van de club in een competitie te laten spelen. Een competitie met een structuur van vastgestelde wedstrijden zorgt voor veel speelplezier en het kunnen toepassen van de geleerde technieken en tactieken.

Het kwalitatief gezien beter Divisionistenteam wordt ingeschreven (door de club) en ingedeeld (door IJshockey Nederland) in een hogere competitie dan een Divisionistenteam dat kwalitatief gezien in een lagere competitie hoort te spelen.

IJshockey Nederland deelt Divisionistenteams in op niveau, op basis van het voorgaande jaar. Zij hanteren hiervoor een automatische promotie/degradatie systeem voor de winnaars van een lagere competitie en de rode lantaarn dragers van een hogere divisie. Daarnaast is er een 1 promotie/degradatiewedstrijd tussen de nummer 2 uit de lagere divisie en de één-na-laatste uit de hogere divisie om eventueel nog een promotie en degradatie mogelijk te maken.

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.

Verdere verplichtingen

Samenwerking is een belangrijke voorwaarde voor de Dordrecht Lions. We hebben niet alleen financiële maar ook morele steun en geduld nodig. Zonder vrijwilligers geen ijshockey bij de Dordrecht Lions. Hieronder verstaan we o.a. dat alle spelers binnen een Divisionistenteam samen en zelf als team verantwoordelijk zijn voor alle nodige hulp rondom trainingen en wedstrijden; zoals bench-officials, verzorging van thee, hulp bij trainingen en wedstrijden, invallers voor scheidsrechters, etc.. Daarnaast verwachten we als club 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.

Hiervoor kan contact opgenomen worden met het bestuur via e-mail: contact@dordrechtlions.nl.





WERKWIJZE

Verdeling

Bij de Dordrecht Lions worden de Divisionistenteams ingedeeld op niveau van de speler, in verhouding met alle overige spelers binnen de Divisionistenteams van de Dordrecht Lions. Om het niveau van de individuele speler te bepalen wordt zeker niet gekeken naar statistieken van doelpunten en assists, maar naar Skills, Sense, Soul en Strength: de technische en tactische kwaliteiten van de speler, ijshockey-intelligentie, instelling/motivatie, ervaring, potentie om te groeien en fysieke conditie / gesteldheid.

Het beleid van Dordrecht Lions is erop gericht om bij de Divisionistenteams op het hoogst haalbare niveau te spelen. Dit wordt onder andere bereikt door een consistent technisch beleid te voeren. Spelvreugde voor alle spelers blijft daarbij een belangrijke voorwaarde.

Divisionistenteams worden op niveau ingedeeld. Dit betekent dus dat Team 2 wordt geacht sterker te zijn dan Team 3, en Team 3 wordt geacht sterker te zijn dan Team 4.

Bij de Divisionistenteams wordt ernaar gestreefd in te delen op niveau. Dit wordt per jaar (rondom de Algemene Leden Vergadering van de Dordrecht Lions) bekeken en bepaald door de Technische Commissie der Divisionisten, welke automatisch gevormd wordt door de 3 teamleiders van team 2, team 3 en team 4, welke ieder op hun niveau geacht worden kennis van ijshockey te hebben en spelers binnen hun niveau te kunnen beoordelen. Deze Technische Commissie der Divisionisten legt de teamindeling neer bij de Voorzitter van de Technische Commissie van de Dordrecht Lions als verantwoordelijk bestuurslid, welke deze zal goedkeuren of vragen zal stellen indien er twijfel ontstaat. De Technische Commissie der Divisionisten bepaalt de teamindeling van de Divisionistenteams, de Voorzitter van de Technische Commissie beheert de verantwoordelijkheid en betrouwbaarheid van deze Technische Commissie der Divisionisten.

Wanneer Divisionisten op eigen verzoek op lager niveau willen spelen wordt er, afhankelijk van de beweegredenen en beschikbare spelers in alle teams, bekeken of dit mogelijk is. Echter, het is aan de Technische Commissie der Divisionisten om te bepalen of dit mogelijk is en wie er dan eventueel doorstroomt naar een hoger team.

Beoordelingsmoment en duur

Een jaarlijkse beoordeling van de Technische Commissie der Divisionisten wordt gedaan door alledrie de leden van de commissie. Spelers worden geïnformeerd indien zij in een hoger of lager team worden ingedeeld. Dit gebeurt rondom de Algemene Leden vergadering van de Dordrecht Lions, zodat de betreffende lid zich aan alle bepalingen van het lidmaatschap kan houden zoals omschreven staat in de reglementen van de Dordrecht Lions.

Instromen nieuwe leden

- Jonge spelers die vanuit de Aspiranten zullen doorstromen naar de Divisionistenteams worden voorgedragen aan de Technische Commissie der Divisionisten door de voorzitter van de Technische commissie van de Dordrecht Lions met een beoordeling van niveau van de betreffende speler.
- Jonge spelers die vanuit de U19+ of het Eerste team zullen doorstromen naar de Divisionistenteams worden voorgedragen aan de Technische Commissie der Divisionisten door de voorzitter van de Technische commissie van de Dordrecht Lions met een beoordeling van niveau van de betreffende speler. Zij zullen instromen in Team 2 of Team 3, al naar gelang het niveau van de betreffende speler. Bij twijfel kan een speler 1x meetrainen met het team waar de speler in geschat wordt te gaan spelen en evt. ook 1x bij een team hoger/lager.
- Spelers die vanuit de IJshockeyschool voor Volwassenen zullen doorstromen naar de Divisionistenteams stromen automatisch in in Team 4.
- Spelers van buitenaf (die reeds ervaring hebben), worden ingedeeld in het betreffende team na bepaling van het niveau door:
 - de kennis die we reeds hebben van de betreffende speler
 - bepaling van het niveau door vragen en bepaling van ervaring van de betreffende speler
 - 1x meetrainen met het team waar de speler in geschat wordt te gaan spelen en evt. ook 1x bij een team hoger/lager
- Spelers die nog geen ijshockeyervaring hebben worden automatisch ingedeeld bij de IJshockeyschool voor Volwassenen.

Geschillen procedure

Het kan voorkomen dat een speler het niet eens is met de door de Technische Commissie der Divisionisten gemaakte indeling.

Als eerste zal dit beleidsplan inzichtelijk zijn zodat ze kunnen kijken of de indeling volgens het beleidsplan is uitgevoerd. Mocht deze persoon het daarna nog steeds oneens zijn met de beslissing dan kan de volgende procedure worden gevolgd.

(Let op, de leden van de Technische Commissie der Divisionisten worden geacht voldoende kennis en inzicht te hebben van ijshockey en de spelers om het niveau van spelers te bepalen, indien een speler het hier niet mee eens is, dan kan de klachtenprocedure niet





TEAM 2: PRESTATIE IJSHOCKEY

Trainings- en wedstrijd voorwaarden:

Technisch (Skills)

- Beheersen van voldoende technische vaardigheden, bezitten van automatiseren, trainingen en wedstrijden spelen in hoog tempo met grote weerstand, complexe situaties en tactisch vermogend zijn vermoeide toestand, hoge handelingsnelheid bezitten.
- Aandacht blijven schenken aan individuele vaardigheden. Herkennen en erkennen van verbeterpunten en sterke punten. Blijven werken aan beiden.
- Ontwikkelen en/of beheersen van specifieke vaardigheden, naar gelang van de positie van de speler.

Conditioneel (Strength, Speed, Stamina)

- Grote belasting mogelijk.
- Bewust trainen op snelheid, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.
- Zelfstandige (off-ice) training voor kracht en techniek is gewenst.

Tactisch (Sense)

- Bezitten en verder ontwikkelen van individuele offensieve en defensieve tactieken. Gericht naar de positie waarop men speelt.
- Bezitten van teamtactieken op hoog niveau (transitie, break out, forecheck, backcheck, positie spel defensief vak, PP, PK).
- Strategische bewustwording. Individuele tactieken en teamtactieken aanpassen op tegenstander. Flexibiliteit en aanpassingen in tactieken moeten mogelijk zijn.
- Transitie spel beheersen door automatisatie te creëren/behouden.
- Vanzelfsprekende samenwerking tussen verdedigers en aanvallers.

Mentaal (Soul)

- Stimuleren en verbeteren van persoonlijk prestatieniveau door middel van perfectionisme.
- Kritisch kunnen beoordelen van eigen capaciteiten.
- Realistisch kunnen denken over het doorstromen naar prestatie-ijshockey (eerste team) of afstromen naar Team 3.
- Fairplay en respect voor medespelers, scheidrechters en tegenstanders.

Doelstellingen

- prestatiesport in de tweede of derde divisie
- Iedere speler moet elk jaar meer willen en kunnen!
- Technische tekorten opheffen
- Individuele (kracht)training
- Commitment aan jezelf en het team
- Specialisatie (rol binnen het team)
- Systemen afstemmen richting hoog niveau prestatie ijshockey.
- Houden aan disciplinair teamtactisch gedrag (forechecking, break-out, posities defensieve vak, driehoekspel).
- Ieder teamlid zet zich volledig in voor het team en houdt zich aan de opdrachten / taken.
- Plezier in ijshockey behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: minimaal +/- 10 jaar ijshockey ervaring of flinke dosis talent.

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.
- Bij alle wedstrijden op specifieke (kritieke) momenten kan gekozen worden om met 2 lijnen te gaan spelen of spelers op de bank te houden.





TEAM 2 SPELERS

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 zijn zich bewust dat passing erg belangrijk is om te slagen als ijshockeyer.

Veel aandacht voor handelingssnelheid. Belangrijk is het om een pass snel te kunnen aannemen en doorpassen.

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
- Quick release
- Bewust worden van goed shot vanuit blauwe lijn
- Shoot to score!

Stickhandeling

Belangrijk!

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).
- Toe drag.

Sence

Individuele tactieken

In Team 2 dient het hockey-sence van een speler van hoog niveau te zijn en op hogere snelheid toe te passen zijn door een speler.

Individuele defensieve tactieken

Verdedigen 1-1

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

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

- Positioning.
- Body contact.
- Sturen, blijven (steer, 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.

Individuele offensieve tactieken

Aanvallen 1-1

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

1-1 los komen

- Turn-up
- Delaying

Screening

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





TEAM 2 SPELERS

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 communiceren met elkaar.
- Power Play (PP): standaard plays. specifiek aandacht op gecontroleerde PP. Spelers dienen 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 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 kleine ruimtes voor bewust zijn van slimme en snelle positioning aanvallend en verdedigend en transitie.

Strategie

Spelers zijn 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. 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 is key en passief gedrag kan niet worden getolereerd binnen een team.
- Plezier!

Strenght/Stamina/Speed

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor een goede conditie.





TEAM 3: COMPETITIEF IJSHOCKEY

Trainings- en wedstrijd voorwaarden:

Technisch (Skills)

- Beheersen van voldoende technische vaardigheden, creëren en bezitten van automatismen, trainingen en wedstrijden spelen in hoger tempo met weerstand, complexe situaties en tactisch vermogend zijn vermoeide toestand, hoge handelingsnelheid bezitten.
- Aandacht blijven schenken aan individuele vaardigheden. Herkennen en erkennen van verbeterpunten en sterke punten. Blijven werken aan beiden.
- Ontwikkelen en/of beheersen van specifieke vaardigheden, naar gelang van de positie van de speler.

Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)

- Belasting mogelijk.
- Bewust trainen op snelheid, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Tactisch (Sence)

- Bezitten en verder ontwikkelen van individuele offensieve en defensieve tactieken. Gericht naar de positie waarop men speelt.
- Bezitten van teamtactieken op hoog niveau (transitie, break out, forecheck, backcheck, positiespel defensief vak, PP, PK).
- Strategische bewustwording. Individuele tactieken en teamtactieken aanpassen op tegenstander.
- Transitie spel beheersen door automatisme te creëren/behouden.
- Vanzelfsprekende samenwerking tussen verdedigers en aanvallers.

Mentaal (Soul)

- Stimuleren en verbeteren van persoonlijk prestatieniveau door middel van training.
- Kritisch kunnen beoordelen van eigen capaciteiten.
- Realistisch kunnen denken over het doorstromen naar prestatie-ijs hockey (Team 2) of afstromen naar Team 4.
- Fairplay en respect voor medespelers, scheidrechters en tegenstanders.

Doelstellingen

- competitiesport in de vierde of vijfde divisie
- Iedere speler moet naar eigen waarde ingeschat en gerespecteerd worden
- Technische en tactische tekorten verbeteren
- Commitment aan jezelf en het team
- Specialisatie (rol binnen het team)
- Systemen afstemmen op eigen niveau van het team.
- Houden aan disciplinair teamtactisch gedrag (forechecking, break-out, posities defensieve vak, driehoekspel).
- Ieder teamlid zet zich in voor het team en houdt zich aan de opdrachten / taken.
- Plezier in ijs hockey behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: minimaal +/- 5 jaar ijs hockey ervaring of gezonde dosis talent.

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.





TEAM 3 SPELERS

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).

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

Spelers zijn zich bewust dat passing erg belangrijk is om te slagen als ijshockeyer.

Veel aandacht voor handelingsnelheid. Belangrijk is het om een pass snel te kunnen aannemen en doorpassen.

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
- Quick release
- Bewust worden van goed shot vanuit blauwe lijn
- Shoot to score!

Stickhandeling

Belangrijk!

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).

Sence

Individuele tactieken

In Team 3 dient het hockey-sence van een speler van hoog niveau te zijn en op snelheid toe te passen zijn door een speler.

Individuele defensieve tactieken

Verdedigen 1-1

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

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

- Positioning.
- Body contact.
- Sturen, blijven (steer, 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.

Individuele offensieve tactieken

Aanvallen 1-1

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

1-1 los komen

- Turn-up
- Delaying

Screening

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





TEAM 3 SPELERS

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 communiceren met elkaar.
- Power Play (PP): standaard plays. specifiek aandacht op gecontroleerde PP. Spelers dienen 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. Small box (block shots) en Big box (block passes/break-out kansen creëren)
- Penalty Killing (PK): forecheck (4 spelersstelsysteem).

Veel bezig met kleine ruimtes voor bewust zijn van slimme en snelle positioning aanvallend en verdedigend en transitie.

Strategie

Spelers proberen flexibiliteit in tactieken toe te passen op individueel niveau. Hoe speelt mijn tegenstander? Welke aanpassingen zijn er mogelijk en/of nodig?

Soul

- Team is belangrijker dan individu.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Teamparticipatie en prestatie in plaats van individuele prestatie.
- Kennen en erkennen van leiders binnen het team in functie en/of ervaring.
- Feedback accepteren. Speler moet zich bewust zijn dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet.
- Plezier!

Strength/Stamina/Speed

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor een goede conditie.





TEAM 4: RECREATIEF IJSHOCKEY

Trainings- en wedstrijd voorwaarden:

Technisch (Skills)

- Aanleren van technische en tactische vaardigheden, trainingen en wedstrijden spelen.
- Aandacht 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 (Strenght, Speed, Stamina)

- Belasting mogelijk.
- Bewust trainen.

Tactisch (Sence)

- Ontwikkelen van individuele offensieve en defensieve tactieken. Gericht naar de positie waarop men speelt.
- Bezitten van teamtactieken (transitie, break out, forecheck, back-check, positiespel defensief vak, PP, PK).
- Strategische bewustwording.
- Transitie spel ontwikkelen
- Samenwerking tussen verdedigers en aanvallers.

Mentaal (Soul)

- Stimuleren en verbeteren van persoonlijk prestatieniveau door middel van training.
- Kritisch kunnen beoordelen van eigen capaciteiten.
- Realistisch kunnen denken over het doorstromen naar competitief ijshockey (Team 3).
- Fairplay en respect voor medespelers, scheidrechters en tegenstanders.

Doelstellingen

- recreatiesport in de zesde divisie
- Iedere speler moet naar eigen waarde ingeschat en gerespecteerd worden
- Technische en tactische tekorten verbeteren
- Commitment aan jezelf en het team
- Systemen afstemmen op eigen niveau van het team.
- Houden aan disciplinair teamtactisch gedrag (fbreak-out, posities defensieve vak, driehoekspel).
- Ieder teamlid zet zich in voor het team en houdt zich aan de opdrachten / taken.
- Plezier in ijshockey behouden en ontwikkelen.
- Gewenst: minimaal +/- 2 jaar ijshockey ervaring of ijshockey potentie.

Ijstijd:

- Alle spelers krijgen ijstijd.
- Shifts zijn kort; 40 - 50 seconden.





TEAM 4 SPELERS

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).

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
- Receiving – ontvangen. Forehand en backhand
- Snelle release
- Accuraat

Spelers zijn zich bewust dat passing erg belangrijk is om te slagen als ijshockeyer.

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
- Bewust worden van goed shot vanuit blauwe lijn
- Shoot to score!

Stickhandeling

Belangrijk!

- Ellebogen van het lichaam.
- Lange halen.
- Korte dribbels (niet onderhandelen!).

Sence

Individuele tactieken

In Team 4 dient het hockey-sence van een speler te worden ontwikkeld.

Individuele defensieve tactieken

Verdedigen 1-1

- Positioning.
- Closing the Gap.

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

- Positioning.
- Sturen, blijven (steer, contain).

Verdedigen voor de goal

- Positionering.
- De man spelen.
- Rebounds verwerken.

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.

1-1 los komen

- Turn-up
- Delaying

Screening

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





TEAM 4 SPELERS

Teamtactieken

- Positiespel in defensieve vak.
- Break outs. Controlled break out.
- Transition. Omschakeling aanvallen – verdedigen.
- Drive to net
- Spelers communiceren met elkaar.
- Power Play (PP): standaard plays. specifiek aandacht op gecontroleerde PP. Quick passing en receiving. Creëren van 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.
- Penalty Killing (PK).

Strategie

Spelers proberen flexibiliteit in tactieken toe te passen op individueel niveau. Hoe speelt mijn tegenstander? Welke aanpassingen zijn er mogelijk en/of nodig?

Soul

- Team is belangrijker dan individu.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Teamparticipatie en prestatie in plaats van individuele prestatie.
- Kennen en erkennen van leiders binnen het team in functie en/of ervaring.
- Feedback accepteren. Speler moet zich bewust zijn dat feedback bedoeld is om te helpen in plaats van aanvallen. Verdedigen hoeft niet.
- Plezier!

Strength/Stamina/Speed

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor een goede conditie.



