

Tien Tips voor de Trainer!

1. De training begint op tijd, dus.....zelf op tijd aanwezig zijn, kinderen op tijd laten komen. Is de starttijd om 17:30, dan verzamelen om 17:15. Kunnen ze nog even kletsen met elkaar of alvast een balletje overspelen. Is iedereen er, begin met de warming-up. Zodra je het veld op kunt, kunnen ze meteen hockeyen.

2. Geef het goede voorbeeld. Jij bent hun hockeytrainer. Kom dan ook in je trainingskleding, dus trainingsbroek, hockeyschoenen en stick. Let er bij de kinderen op dat ze geen sieraden om hebben, het haar uit hun gezicht is en geen pet op hebben. En natuurlijk heel belangrijk: hun gebitsbeschermer in hebben!

3. Bereidt je training voor. Wat wil ik ze leren (doelstelling)? Hoe pak ik dit aan? Op welke aandachtspunten moet ik letten? Indien je het team een beweging aanleert, doe het thuis zelf een paar keer en bekijk de video van de techniek in op internet indien mogelijk

4. Kinderen komen om te hockeyen. Zorg dat ze heel veel ballen aanraken. In 60 minuten moet elk kind zeker 888 keer bal met de stick hebben geraakt. Ook tijdens conditietrainingen en looptrainingen kun je veel met bal en stick bezig zijn. Het is lekker vermoeiend en belangrijk dat ze de juiste looptechniek leren als ze met stick en bal rennen.

5. a: Tempo in de training. Om bovenstaand punt te bewerkstelligen moet het tempo tijdens de training hoog zijn. Dit kun je verbaal begeleiden door termen "hup, aannemen en doorspelen", en "de volgende kan er direct achteraan". Technische/tactische aanwijzingen geven tijdens een training is goed en moet zelfs, maar geef niet tien aanwijzingen te gelijk. Afgezien van het feit, dat ze dan door de bomen het bos niet meer zien, zorgt het er ook voor, dat het tempo uit de oefening gehaald wordt. Loopt de oefening lekker, zit er een goed tempo in, dan kun je een aanwijzing erbij geven.

b: De training moet lekker in elkaar overlopen. Zorg dat de kinderen constant bezig zijn. Zet alle oefeningen die je van tevoren kunt uitzetten van tevoren neer. Als je tijdens de training een oefening uit moet zetten zorg dan dat de kinderen met iets bezig zijn. Voorbeelden zijn: ballen halen, ieder een bal geven met een opdrachtje (bijvoorbeeld hooghouden, overspelen, of een bepaalde beweging). Als je met z'n tweeën bent dan kan de tweede persoon de oefening uitzetten terwijl de eerste persoon met de voorgaande oefening bezig is.

6. Leg de oefeningen duidelijk uit (plaatje/praatje - daadje). Leg de oefening uit terwijl je de oefening voor laat doen door enkele kinderen uit het team. Hiervoor kun je juist ook de lastige kinderen gebruiken (niet elke keer). Je haalt ze op deze manier uit de groep en ze zullen aandacht moeten hebben voor wat er verteld wordt. Je kunt de oefening in stapjes uitleggen, maar laat hem ook minimaal één keer in zijn geheel zien.

7. Niet teveel en te moeilijke oefeningen. Doe niet teveel oefeningen in een training. Naast de warming-up en het partijtje zijn 2 tot 3 oefeningen meer dan genoeg. Je kunt beter een oefening uitbreiden dan steeds een nieuwe oefening doen. Gebruik daarvoor het TRAD (tempo, richting, afstand en druk) uit de cursus. Hou oefeningen zo simpel mogelijk (KISS: keep it stupid simple). Dit betekent niet dat een oefening niet moeilijk mag zijn, maar als je hetgeen je wilt leren met een simpelere oefening ook kunt bereiken moet je dat doen. Denk van tevoren na over het doordraaien.

8. Veel vragen. Kinderen leren veel vragenderwijs. Ze vinden het maar al te gemakkelijk als alles voor gedaan wordt. Door te vragen, gaan ze over dingen nadenken. Stel geen ingewikkelde vragen, maar simpele vragen. Voorbeeld: Waarom moet je de bal voor je lichaam stoppen? Herhaal vragen ook een aantal weken achter elkaar. Zorg ervoor dat niet iedere keer hetzelfde kind het antwoord geeft.

9. Partijtje. Probeer in een partijtje tijdens de training altijd een opdracht mee te geven. Je kan een algemene opdracht meegeven, maar ook ieder team een eigen opdracht geven. Het leukste is natuurlijk dat je iets uit de training, die je net hebt gedaan, als opdracht meegeeft. Maar ook iets uit vorige trainingen mag. Soms is het ook nuttig om opdrachten te geven die het spel versnellen (bijv. de bal mag niet stilliggen). Hou bij een partijtje altijd de score bij, er moet een competitie element inzitten. Leg een partijtje soms (niet te vaak) stil om een aanwijzing te geven, doe dat in de vragende vorm (Waarom dit? Wat is beter?).

10. Evaluatie. Na de training even kort met het team praten over hoe jij en hoe zij het vonden. Hieruit kun je vaak te weten komen of ze het leuk vonden, te zwaar, te moeilijk etc. De volgende trainingen kun je hier rekening mee houden.