

Technisch Beleidsplan VJB Smoke Eaters 2015 – 2020



INHOUDSOPGAVE.

Missie en visie	3
Uitgangspunt technisch beleid	5
Huidige situatie	6
Bijlagen:	8
1. Technische commissie.	8
2. Groeimodel jeugdijshockey.	8
3. Selectiebeleid NIJB	31
4. Regels.	32

MISSIE EN VISIE

De missie en visie zijn in de statuten van de VJB Smoke Eaters vastgelegd, omdat zij de basis en leidraad vormen van de vereniging. Ze geven weer waar de vereniging voor staat en waar alle afgeleide doelen en plannen van afgeleid zijn, zo ook dit technische beleidsplan.

Missie:

De vereniging heeft ten doel het bevorderen van de ijshockeysport in de meest uitgebreide zin van het woord.

Visie:

De vereniging tracht dit doel onder meer te bereiken door:

- a. Wedstrijden te houden;
- b. Oefening voor de leden te verzorgen;
- c. Evenementen op het gebied van de ijshockeysport te organiseren
- d. De nodige accommodatie te huren, aan te brengen en in stand te houden

Missie en visie omgezet in beleid.

Algemeen

1. Binnen 5 jaar is Geleen 'the place to be' als het om jeugdopleiding gaat.
2. Opleiden gedurende het gehele jaar.
3. Een groei in het aantal leden: binnen 2 jaar (dus bij aanvang seizoen 2017-2018) minimaal 130 tot 150 leden.
4. VJB wordt gezien en behandeld als DE kweekvijver waar Eaters hun spelers voor een groot deel vandaan halen. Jaarlijkse doorstroming van zelf opgeleid talent naar 1^e team.
5. In alle leeftijdscategorieën minimaal één team in landelijke competitie met een volle bank.
6. Gecertificeerde trainers/coaches op alle teams; allen zo hoog mogelijk opgeleid volgens NIJB-normen. Coaches level 1, trainers level 2 en 3
7. Streven om in alle landelijke teams vertegenwoordigd te zijn.
8. Spelers zijn ware ambassadeurs van de club en de sport.
9. Uitval wordt geminimaliseerd.
10. Organiseren van jaarlijkse toernooien in alle categorieën waar clubs graag naartoe komen.

Specifiek

Ad 1.

Deze doelstelling wordt gerealiseerd door:

- Het aanstellen van een ervaren hoofdtrainer met de intentie deze voor 5 jaar aan de club verbonden te houden. Met ingang van het seizoen 2016-2017 zal er geen gezamenlijke hoofdtrainer meer zijn en zal de VJB gaan werken met een aantal ervaren trainers die samen het trainersteam en de technische commissie (adviserend aan het bestuur) van de VJB vormen.
Deze trainers zullen bij voorkeur ook een team van de VJB coachen
- Samenwerking met de eredivisietak (Laco Eaters) van het Geleense ijshockey. Een samenwerking die hopelijk (op termijn) zal resulteren in:
 - Een gezamenlijke visie op ijshockey en de ontwikkeling daarvan in Geleen.
 - Het inkopen door Eaters van opleidingsplaatsen bij de VJB.
 - Een constante doorstroming van goed opgeleide spelers van de VJB naar de Eaters.
 - Vergroting van het aantal jeugdleden.

- Het aanstellen van goed opgeleide coaches die, onder leiding van het trainersteam, werken met jaarplannen per team. Deze jaarplannen worden tevens vertaald naar trainingsplannen per week. Het trainersteam zal deze jaarplannen schrijven en doorvertalen naar weekplannen.
- Het trainersteam zal toezien op de uitvoering en naleving van het jaarplan en de weekplannen. De trainers zullen in onderling overleg alle trainingen verzorgen, daar waar nodig in een dubbele bezetting. Tevens zullen de trainers de coaches gaan coachen.

Ad 2.

Vanaf 2015 heeft Laco het gehele jaar door ijs beschikbaar. Dat biedt mogelijkheden om bijvoorbeeld eigen trainingskampen te gaan organiseren. We peilen ieder einde van het seizoen waar de leden behoefte aan hebben en zullen daarna dit verder invulling geven. Vanaf april tot en met juni 2016 kunnen we een aantal maal ijs huren voor een zomertraining die door het trainersteam zal worden gegeven. Hier zal steeds op het einde van het seizoen voor geïnventariseerd worden hoeveel leden interesse hebben in dit programma. Kosten zijn niet opgenomen in de contributie en die willen we zo laag mogelijk houden. Hoe meer leden op het ijs meedoen hoe goedkoper het tarief. Voor de U8 U10 is er een off ice programma, vanaf de U12 tot 1 ste div is er een on ice programma bij voldoende animo. Voor de recreatieve teams kan in samenspraak met de coach gekozen worden voor een eigen off of on ice programma.

Daarnaast zullen we meer en meer aandacht gaan schenken aan het feit dat hockey niet ophoudt bij de laatste game en niet pas weer start bij de eerste game van het nieuwe seizoen. Facultatief kan men nog naar de sportschool waarbij men werkt met een individueel schema.

Ad 3.

De volle aandacht zal uitgaan naar werving van nieuwe leden. Bij voorkeur zullen we scholen bezoeken en evt. kunnen schoolklassen uitgenodigd worden om naar de ijsbaan te komen voor 'n gratis kennismaking.

Bekeken zal worden of en hoe er met scholen samengewerkt kan worden om een situatie voor school en leerling te creëren om (top)sport en scholing op elkaar af te stellen. Er dient een win-win situatie voor alle betrokkenen te ontstaan: School behoudt leerlingen, Smoke Eaters behoudt leden (en ledenaantal neemt ook toe) en leerling kan op een voor hem gezonde wijze zowel de lessen volgen als deelnemen aan de ijshockeyactiviteiten.

Ad 4.

In nauwe samenwerking tussen de Technisch Verantwoordelijken van Eaters en VJB zal per seizoen worden vastgesteld wat de behoefte van Eaters is aan eigen opgeleide spelers. Het trainersteam zal streven naar een gezonde doorstroming van spelers tussen de diverse jeugdteams. Tijdens ieder seizoen zullen spelers die daarvoor in aanmerking komen en het verdienen uitgenodigd worden om mee te trainen bij Eaters. Een en ander telkens in goed overleg met de betreffende de vertegenwoordiger bestuur tech.zaken VJB, de coaches 1 ste div en de verantwoordelijken bij Laco Eaters voor tech.zaken.

Ad 5.

In alle door de NIJB per seizoen uitgeschreven leeftijdscategorieën zal de VJB minmaal één team inschrijven. Tijdens het schrijven van dit plan in 2015 betekende dit dat er met minder dan een volle bank zal worden ingeschreven. Binnen 5 jaar zal ieder jeugdteam wèl die volle bank hebben en dat betekent:

drie tot vier lijnen en twee goalies per team.

Ad 6.

Momenteel hanteert de NIJB de regel dat een teamcoach 'level 1' moet hebben gevolgd en behaald.

Verder heeft iedereen een VOG verklaring in het kader van een veilig sportklimaat en zal jaarlijks EHBO worden aangeboden.

De VJB werkt er naar toe om de coaches die ambitie hebben naar een hoger opleidingsniveau toe te willen level 2-3 aan te bieden hierin te willen investeren. Per coach maken we hier afspraken over. Ook dit streven zal binnen 5 jaar gerealiseerd zijn. Level 2 geldt bij voorkeur voor de verantwoordelijke hoofdcoach van een jeugdteam.

Ad 7.

De ontwikkeling van spelers van alle jeugdteams van de VJB zal zodanig zijn dat per team een of meer spelers dusdanig opvallen dat de keuzeheren van de NIJB eigenlijk niet anders kunnen dan ze uitnodigen voor een vertegenwoordigend team (Nationaal team).

Ad 8.

Vanaf dag één van enig seizoen en in ieder team zal uitgebreid aandacht worden geschonken aan de aspecten van een juist ambassadeurschap. Dat heeft te maken met respect voor de trainer; voor de coach; voor de begeleiders; voor alle andere vrijwilligers van de club. Tevens geldt dit voor de mede teamgenoten; voor de tegenstanders; voor de referees en allen die betrokken zijn bij de ijshockeysport. Spelers en ouders worden met ingang van het nieuwe seizoen attent gemaakt rondom de regels respect en kunnen deze inlezen op de site. Trainers en coaches hebben een voorbeeldfunctie en spreken leden direct aan op een negatieve houding of uiting m.b.t. respect.

Ook zullen alle leden van de VJB zich altijd in positieve zin uitlaten over hun begeleidingsteam, teamleden, vrijwilligers de vereniging en de sport.

Ad 9.

De technische staf van de VJB, vanaf seizoen 2016-2017 gevormd door het trainersteam en – indien nodig en/of gewenst aangevuld met leden van het bestuur - zal constant oog hebben voor het wel en wee van de spelers en daarover ook regelmatig persoonlijk contact met de spelers hebben. Zeker in de ‘gevaarlijke’ leeftijd (ongeveer 12 tot 16 jaar), als zaken als puberteit, school, schoolkeuze en relaties zich aandienen zal er extra aandacht zijn voor deze spelers. De VJB streeft ernaar geen enkel lid verloren te laten gaan voor de sport en de vereniging. In het geval dat er toch een lid afscheid neemt, zal dit gepaard gaan met een exit-gesprek indien men dit zelf wenst. Het is mogelijk om dit met het bestuur te doen en of in aanwezigheid van trainer/coach.

Ad 10.

Wat de thuistoernooien betreft heeft de VJB in de loop der jaren een goede reputatie op dit vlak. We willen dit vasthouden en continu verbeteren.

UITGANGSPUNT TECHNISCH BELEID

We kennen in het ijshockey 3 stromingen: breedtesport, recreatieve sport en prestatiesport.

Breedtesport wil zeggen: in principe speelt iedereen; winnen is niet het ultieme doel; plezier staat voorop.

Recreatief wil zeggen: spelplezier en gelegenheid tot het spelen van ijshockey staan voorop.

Semi-prestatief wil zeggen: opkomst, inzet en attitude tellen mee tijdens het opstellen voor de wedstrijden

Prestatiesport wil zeggen: winnen is het doel; de beste spelers worden opgesteld.

- U8 + U10 + U12 = breedtesport
- Recreanten + 4^e divisie + 3^e divisie +dames = recreatieve sport
- U14=semi prestatief, opkomst, inzet en attitude tellen mee tijdens het opstellen voor de wedstrijden
- U16 + 1^{ste} divisie= prestatiesport

Alle 4 de stromingen hebben, naast de kenmerken, hun specifieke aandachtspunten en zullen als zodanig ook in dit beleidsplan aan de orde komen. Zeker bij de jeugd is het een hele opgave iedereen op de juiste manier te trainen en te coachen.

De teams waar de meeste aandacht ligt op de basisvaardigheden, zijn U8 en U10 en in zekere zin ook U12 en U14. In deze leeftijdscategorieën moet de **basis** aangeleerd worden; de absoluut noodzakelijke basisvaardigheden om later een goed ijshockeyer te kunnen worden. Leren schaatsen staat centraal bij de U8. Later (en vooral ook bij U10-U12) komen daar andere basisvaardigheden bij zoals; stickhandeling, passing en schieten. Door in deze jongste teams veel kennis en kunde te investeren, krijgen de trainers en coaches en andere begeleiders van opvolgende teams het iets eenvoudiger en kunnen zich met de voor hun teams specifieke vaardigheden bezig houden. Het spreekt voor zich dat de trainers van de VJB relatief veel tijd zullen investeren in U8 en U10.

HUIDIGE SITUATIE

Ontwikkelingen op bestuurlijk en operationeel niveau.

Momenteel (juni 2018) zit de VJB in een fase waarin het bestuur meer body heeft gekregen. Wel blijven we zoeken naar iemand die zich bij voorkeur binnen het bestuur kan bezig houden met technische zaken. De vergaderingen worden nu geleid van de voorzitter en de secretaris notuleert.

Het operationele deel kan grofweg in drieën worden gedeeld: coaches/trainers, officials en begeleiders. Met de aanstelling per seizoen 2016-2017 van het trainersteam is voldaan aan de eis om zeer ervaren jeugdtrainers in huis te halen. Met de trainers is besproken dat de intenties zijn om meerdere jaren aan de VJB verbonden te blijven. De functie van jeugdcoördinator is vervallen. Het trainersteam zal nauw samenwerken met het bestuur en regelmatig vergaderen. De adviezen worden in de bestuursvergadering besproken.

Wat de coaches betreft mag de VJB zich bevoorrecht voelen met een aantal coaches die inmiddels allen level 1 behaald hebben en de trainers minimaal level 2 of 3. In de samenwerking tussen Eaters en VJB is ook nadrukkelijk ingezoomd op het feit dat het wenselijk is dat spelers van de Eaters gestimuleerd zullen worden om een rol bij de VJB op zich te nemen.

Geen ijshockeywedstrijden zonder official; een waarheid als een koe. Ouders melden zich niet (langer) aan om de opleiding tot official te volgen. Dit baart de VJB zorgen en het is zaak om in het nu lopende seizoen (2015-2016) voor aanwas te gaan zorgen. Na een noodoproep in het begin van het seizoen van 2017 hebben zich weer nieuwe ouders gemeld om opgeleid te worden.

De ideale situatie per team is: een trainer; een coach (liefst in één persoon vertegenwoordigd); en minimaal twee begeleiders. De taak van de begeleiders is om een aantal zaken weg te houden bij de trainer/coach. Denk dan aan: communicatie met ouders (bv. overzicht wedstrijden en uitnodigingen); regelen van vervoer; zorgen voor fruit en drinken bij wedstrijden; extra toezicht bij wedstrijden, etc. Ook hier geldt dat er momenteel onvoldoende capaciteit is en ook op dit punt zal er in het lopende seizoen voor verbetering moeten worden gezorgd.

Ledenaantallen

Aan het begin van het seizoen 2014-2015 waren er 122 jeugdleden actief binnen de vereniging.

Dit aantal is exclusief schaatsklas. Bij de start van het seizoen 2015-2016 zijn dit er 135.

Om de doelstellingen te kunnen halen (met name voldoende doorstroom; voldoende leden per team en het jaarlijks kunnen afleveren van spelers aan de Eaters) zou het ledenaantal drastisch omhoog moeten. Een verdubbeling van het aantal leden zou in feite het uitgangspunt moeten zijn met daarnaast het voorkomen van uitstroom. De uitdaging is om binnen twee seizoenen (start 2017-2018) het ledenaantal op 150-170 te brengen.

Om hier een begin mee te maken heeft het bestuur VJB met ingang van het seizoen 2015-2016 een functionaris aangesteld binnen het bestuur die bezig is met werving.

Het afgelopen seizoen 2017-2018 is het ledenaantal gestegen met ruim **22%**. Deze stijging is grotendeels toe te kennen aan de introductie van de recreatieve tak binnen de jeugd- opleiding. Recreatief in dit voorbeeld: het AD-team (aspiranten) en het nieuw geformeerde 4^e divisie-team waardoor ex-leden de weg naar het ijshockey weer wisten terug te vinden. Voor komend seizoen 2018-2019 starten we met een derde divisie team.

Voorzieningen

De VJB maakt gebruik van de faciliteiten die door LACO Glanerbrook geboden worden en is afhankelijk van ontwikkelingen binnen LACO Glanerbrook. De toekomstplannen voor LACO Glanerbrook zijn in hoge mate afhankelijk van de ontwikkeling van de sportzone in de gemeente Sittard-Geleen en de rol van de locatie Glanerbrook in deze plannen. Laco Glanerbrook zal het complex nog zeker tot 2021 exploiteren. Met ingang van het seizoen 2015-2016 is er gedurende het hele jaar ijs beschikbaar. Dit biedt veel extra mogelijkheden voor zomertrainingen en zomerkampen op eigen ijs. Momenteel (2015) nemen de coaches initiatieven om trainingen op zomerijs te organiseren. De VJB zal in de loop van seizoen 2015-2016 daarover plannen ontwikkelen.

LACO Glanerbrook heeft eveneens plannen om de huidige faciliteiten te renoveren en een tweede ijsvloer aan te leggen in het middenterrein van de huidige 400 meterbaan, hetgeen het ijshockey de mogelijkheid biedt tot nog meer ijstijd.

Binnen Glanerbrook zijn structureel 5 kleedkamers ten behoeve van de vereniging ter beschikking, waaronder een scheidsrechters kleedkamer. Daarnaast heeft de VJB een eigen ruimte die als wedstrijd secretariaat gebruikt wordt, een materiaalhoek ten behoeve van de hoofdtrainer en de opslag van trainingsmaterialen en een opbergruimte tot haar beschikking. Voor informatieavonden kan gebruik gemaakt worden van de VIP-ruimte aan de bovenzijde van de ijsbaan of een van de vergaderlokalen van Glanerbrook.

In de zomerperiode heeft de VJB vanaf de U14 de mogelijkheid om te trainen bij SportVision in Geleen.

BIJLAGEN.

Bijlage 1: Organisatiestructuur Technische Commissie (TC):

De technische commissie bestaat het trainersteam en 'n lid van het bestuur (voorkeur bestuurder tech.zaken) of de voorzitter met de secretaris om te notuleren. De TC heeft regelmatig overleg met de coaches. De TC heeft een adviserende functie naar de bestuursleden.

De TC vergadert gemiddeld 1 x per 4 tot 6 weken met een delegatie van het bestuur en heeft een aantal vaste agendapunten; afhankelijk van de vordering van een lopend seizoen:

- Voorzien van trainingen
- Speler/ouder gesprekken
- Team bijeenkomst
- Bespreken dispensaties.
- Doorstroming teams.
- Bespreken technisch jaarplan (en eventuele bijstelling).
- Opleiding trainers/coaches.

Bijlage 2: Groeimodel Jeugdijshockey VJB Smoke Eaters. (conform NIJB-model)

INLEIDING

Ijshockey is een snelle teamsport die gebaseerd is op vaardigheden, snelheid, discipline en teamwork. De sport vereist van de deelnemers dat zij snel kunnen denken en een meer dan goed reactievermogen

hebben. En daarnaast ontwikkelen ze natuurlijk een aantal basisvaardigheden zoals schaatsen, passen en schieten van de puck en de puck aan de stick voortbewegen.

Voordelen voor kinderen zijn talrijk. Zij ontwikkelen met deze sport behendigheid, spierkracht en coördinatievermogen. Met ijshockey kan een kind ook zijn zelfvertrouwen opvijzelen; zijn of haar zelfrespect groeit en hij of zij leert in een team samen te werken met anderen. Het meest belangrijke is echter dat een kind op een positieve, gezonde en veilige manier met veel plezier met andere kinderen omgaat. Ijshockey is een geweldige sport om naar te kijken, maar nog geweldiger is om ijshockey te spelen. Vanaf het begin dat een speler het ijs opstapt geniet hij of zij en hoe meer hij of zij speelt, hoe meer dat plezier toeneemt.

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

- Betrokkenheid
- Sensatie
- Uitblinken
- Succes

Betrokkenheid

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

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

Sensatie

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

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

Uitblinken

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

Kinderen willen:

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

Succes

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

- winnen
- goed gevonden worden
- prijzen winnen.

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

Algemene instructies voor jeugdtrainers.

Gedragscodes van de Nederlandse IJshockey Bond

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

TRAINER VAN HET U8-TEAM

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

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

Prestatiemotivatie van de speler

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

Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler

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

Motorisch leervermogen van de speler

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

Trainingsdoelstellingen (wennen door spelen)

Technisch (Skills)

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

Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)

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

Tactisch (Sence)

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

Mentaal (Soul)

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

Ontwikkelingspsychologie

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

Doelstellingen

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

Opdrachten

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

TRAINER VAN HET U10-TEAM

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

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

Prestatiemotivatie van de speler

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

Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler

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

Motorische leervermogen van de speler

Neemt snel toe. Wil bewust technische vaardigheden leren.

Trainingsdoelstellingen (wennen door spelen)

Technisch (Skills)

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

Conditioneel (Strength, Speed, Stamina)

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

Tactisch (Sense)

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

Mentaal (Soul)

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

Ontwikkelingspsychologie

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

- Leert het beste door kijken en nadoen.

Doelstellingen

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

Opdrachten

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

TRAINER VAN HET U12-TEAM

Geestelijk en sociale vaardigheden van de speler

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

Prestatiemotivatie van de speler

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

Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler

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

Motorisch leervermogen van de speler

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

Trainingsdoelstellingen (leren door spelen)

Technisch (Skills)

- Begin maken met het gericht beoefenen van de technische grondvormen met gerichte feedback.
- Accent leggen op technisch goed uitgevoerde technieken.

- Zowel spelvorm als opdrachtvorm hanteren. Gebruik maken van eenvoudige oefenstof. Individueel als met medespeler.
- Duidelijke richtlijnen geven over hoe te checken en waar checken voor bedoeld is (speler afscheiden van de puck). Duidelijk maken dat checken een techniek is die fair dient te worden uitgevoerd. Sturen tegenstander en focus op het lichaam.

Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)

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

Tactisch (Sence)

- Aanleren van algemeen tactische principes zoals naar de puck toe gaan; afschermen; Wat moet ik doen (schaatsen, passen, schieten)? Dus individueel tactisch inzicht.
- Kennis laten maken met elementaire tactische principes.
- Puckverlies is verdedigen, puckbezit is aanvallen.
- Inzicht laten krijgen van een speler op een bepaalde positie.
- Niet te snel specialiseren. Speler moet in zijn algemeenheid ontwikkelen.
- Beginselen individuele tactieken.

Mentaal (Soul)

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

Ontwikkelingspsychologie

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

Doelstellingen

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

Opdrachten

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

JAAROPDRACHTEN U12

Skills

Schaatsen

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

Passing

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

Passing

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

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

Schieten

Ondergeschikt aan schaatsen en passing.

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

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

Stickhandeling

Belangrijk!

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

Sence

Individuele tactieken

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

Individuele defensieve tactieken

Verdedigen 1-1

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

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

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

Verdedigen aan de boarding

- Pinning.
- Blijven.

Individuele offensieve tactieken

Aanvallen 1-1

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

Screening

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

Teamtactieken

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

Soul

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

Strenght/Stamina/Speed

Is ondergeschikt. Spelen is voldoende.

Belangrijk!

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen!

- Let op overgewicht en geef advies (diëtiste).
- Pas op voor overwerken.

Goalies

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

TRAINER VAN HET U14-TEAM (tevens voor damenteam en team 4^e divisie)

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

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

Prestatievermogen van de speler

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

Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler

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

Motorisch leervermogen van de speler

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

Trainingsdoelstellingen (benaderen wedstrijd)

Technisch (Skills)

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

Conditioneel (Strength, Speed, Stamina)

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

- Off-ice introductie op snelheid en coördinatie.

Tactisch (Sense)

- Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele offensieve en defensieve tactieken (schijnbewegingen, versnellen, agressief en behoudend verdedigen, sturen, delay's, enzovoort).
- Leren begrijpen van de verschillende teamtactieken (2-1, 3-3, 3-2).
- Bijbrengen van het belang van teamtactiek. Inzicht geven van de verschillende taken op bepaalde technieken.
- Samenwerking tussen verdedigers en aanvallers bevorderen.
- Positionering defensieve vak met lichaamspositionering.

Mentaal (Soul)

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

Ontwikkelingspsychologie

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

Doelstellingen

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

Opdrachten

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

JAAROPDRACHTEN

Skills

Schaatsen

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

Passing

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

Passing

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

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

Schieten

Ondergeschikt aan schaatsen en passing.

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

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

Stickhandeling

Ondergeschikt aan passing en schaatsen.

Belangrijk!

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

Sence

Individuele tactieken

Individuele defensieve tactieken

Verdedigen 1-1

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

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

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

Verdedigen voor de goal

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

Verdedigen aan de boarding

- Pinning.
- Blijven.

Backchecking

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

Individuele offensieve tactieken

Aanvallen 1-1

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

1-1 los komen

- Turn-up
- Delaying

Screening

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

Teamtactieken

- Positiespel in defensieve vak.
- Forecheck leren druk te zetten met ondersteuning van allen

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

Soul

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

Strenght/Stamina/Speed

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

Belangrijk!

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

Goalies

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

TRAINER VAN HET U17-TEAM

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

Emotionele aanpassing; toenemende zelfkennis; agressie neemt af.

Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler

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

Motorisch leervermogen van de speler

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

Trainingsdoelen (presteren in de wedstrijd)

Technisch (Skills)

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

Conditioneel (Strengh, Speed, Stamina)

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

Tactisch (Sence)

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

Mentaal (Soul)

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

Ontwikkelingspsychologie

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

Doelstellingen

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

Opdrachten

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

JAAROPDRACHTEN

Skills

Schaatsen

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

Passing

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

Passing

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

Veel aandacht voor handelingssnelheid. Aannemen en verder passen. Veel spelers hebben dit op latere leeftijd nog altijd niet onder de knie en doen te lang over het aannemen en weer doorpassen. Kinderen bewust maken dat passing erg belangrijk is om volgende stap te maken in aanvallende teamtactieken. Bij U17 bewust maken en vaardigheden aanleren voor float pass (puck moet plat

landen), one touch passing, Ontvangen van puck ook al is deze niet in de stick gepast (corrigeren). Ten opzichte van U14 maakt de U17-speler een volgende stap in passing en receiving.

Alle oefeningen op topsnelheid uitvoeren.

Schieten

Ondergeschikt aan schaatsen en passing.

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

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

Stickhandeling

Ondergeschikt aan passing en schaatsen.

Belangrijk!

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

Sence

Individuele tactieken

Individuele defensieve tactieken

Verdedigen 1-1

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

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

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

Verdedigen aan de boarding

- Pinning.
- Blijven.
- Puck veroveren.

Backchecking

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

- Backpressure.
- Communicatie.

Individuele offensieve tactieken

Aanvallen 1-1

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

1-1 loskomen

- Turn-up.
- Delaying.

Screening

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

Teamtactieken

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

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

Soul

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

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

Strenght/Stamina/Speed

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

- Squats zonder gewicht.
- Push ups.
- Sit ups.
- Et cetera.

Belangrijk!

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

Goalies

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

TRAINER VAN HET SELECTIETEAM (1^E DIVISIE)

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

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

Prestatiemotivatie van de speler

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

Inspannings- en uithoudingsvermogen van de speler

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

Motorisch leervermogen van de speler

Beweging prestatieprofiel heeft hoogtepunt bereikt.

Trainingsdoelstellingen (streven naar topprestaties)

Technisch (Skills)

- Verder ontwikkelen van technische vaardigheden, automatismen creëren. Oefenen in hoog tempo met grote weerstand, complexe situaties en in vermoeide toestand, handelingssnelheid opvoeren.

- Aandacht blijven schenken aan individuele vaardigheden. Herkennen en erkennen van verbeterpunten en sterke punten. Blijven werken aan beiden.
- Ontwikkelen van specifieke vaardigheden, naar gelang van de positie van de speler.

Conditioneel (Strenght, Speed, Stamina)

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

Tactisch (Sence)

- 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.
- Transitiespel bevorderen door automatisme te creëren. Small area games.

Mentaal (Soul)

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

Ontwikkelingspsychologie

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

Doelstellingen

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

Opdrachten

- De trainer stelt jaarplanning op (trainingskampen, competitiewedstrijden en vriendschappelijke wedstrijden in samenwerking met de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken).
- De trainer stelt playbook samen.
- De trainer stelt team samen na overleg met technisch coördinator of bestuurslid technische zaken (4 blokken en 2-3 doelverdedigers).

- De trainer let op een evenwichtige teamsamenstelling wat leeftijd betreft.
- De trainer bewaakt de voortgang en leidt voor een deel de zomertraining.
- De trainer neemt wanneer nodig samen met de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken contact op met werkgever en/of school.
- De trainer stelt gedragsregels op, die zowel op als naast het speelveld nageleefd moeten worden en let erop dat men zich daaraan houdt.
- De trainer werkt mee bij speciale trainingen.
- De trainer staat voortdurend in contact met de trainer van het eerste team en het 1^e div-team op personeel, organisatorisch en technisch gebied.
- De trainer werkt met een assistent-coach, manager en teambegeleider.
- De trainer realiseert zich precies volgens welke technische/tactische principes hij de spelers moet opleiden (richtinggevend blijft het eerste team, daarom dient hij bij veel trainingen van het eerste team aanwezig te zijn).
- De trainer onderhoudt contact met de media.
- De trainer zorgt ervoor dat in en rond het team geen drugs geconsumeerd worden. Een duidelijke open communicatie is hierin van belang. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via internet.
- De trainer zorgt voor een heldere voorlichting over doping. Voorlichtingsmateriaal is verkrijgbaar via de NIJB.
- De trainer zorgt voor een verantwoordelijke omgang van zijn spelers met alcohol en nicotine.
- De trainer houdt altijd contact met trainers van de juniorenteams.
- De trainer behartigt de belangen van de club en spelers op nationaal niveau. De trainer draagt spelers voor in het kader van selectie voor vertegenwoordigende team(s).
- De trainer neemt deel aan de vergaderingen van trainers.
- De trainer neemt regelmatig deel aan technische bijeenkomsten en opleidingen van de NIJB.
- De trainer is gecertificeerd Sportleider 3.

JAAROPDRACHTEN

Skills

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

Sence

Individuele tactieken

Individuele defensieve tactieken

Verdedigen 1-1

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

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

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

Verdedigen aan de boarding

- Pinning.

- Blijven.
- Puck veroveren.

Backchecking

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

Individuele offensieve tactieken

Aanvallen 1-1

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

1-1 loskomen

- Turn-up.
- Delaying.

Screening

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

Teamtactieken

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

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

Strategie

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

Soul

- Team.
- Discipline met betrekking tot op tijd komen.
- Discipline met betrekking tot opkomst.
- Participatie vs prestatie.

TECHNISCH BELEIDSPLAN VJB SMOKE EATERS

- Leiders, volgers, denkers, doeners identificeren.
- 100% hard werken. ALTIJD. Lui gedrag mag niet worden getolereerd.
- Organiseer een teammeeting aan het begin van seizoen. Doelstellingen bepalen en normen en waarden afstemmen. Laat spelers meedenken.

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

Strenght/Stamina/Speed

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

Belangrijk!

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

Goalies

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

TRAINER VAN DOELVERDEDIGERS

Ontwikkelingspsychologie

Bekijk de afzonderlijke leeftijdsniveaus.

Doelstellingen

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

Algemene opdrachten

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

BIJLAGE 3: Selectiebeleid van de NIJB.

Het selecteren van spelers voor de nationale teams wordt bepaald aan de hand van de 4 S'en. Deze zijn leidend in de keuzes.

Skills

- Vaardigheden moeten sterk aanwezig zijn. Schaatsen, passen, schieten, puckhandeling.
- Om de principes van het NL team uit te voeren zijn schaatsen en passen de belangrijkste vaardigheden. Bij lastige keuzes wordt speciaal gelet op deze twee componenten

Sence

- Om creatief te zijn met de puck en discipline en structuur te behouden zonder de puck is aangeleerde ijshockeyintelligentie nodig. Hoe is de speler ontwikkeld bij zijn club? Hoe snel pakt hij de dingen op bij nationale trainingen?

Soul

- Intrinsieke motivatie
- Discipline
- Coachable
- Leider
- Teamplayer

- Doorzettingsvermogen

Strenght/Stamnia

- IJshockey is een fysiek spel en op internationaal niveau is kracht en uithoudingsvermogen vaak doorslaggevend in duels.
- IJshockey is een teamsport en werken in een team vergt verantwoordelijkheid. Verantwoordelijkheid voor je eigen optreden, maar ook verantwoordelijkheid naar elkaar toe. Zonder deze verantwoordelijkheid naar jezelf en je teamgenoot is succes onmogelijk.

BIJLAGE 4: Regels.

Respect voor het gebouw, materialen, coaches, vrijwilligers etc.

Gebouw en materialen

Wij zijn te gast in het gebouw van Laco Glanerbrook. De regels van onze gastheer zijn op verschillende punten in het gebouw te lezen op grote borden. Dit zijn geen vreemde regels en dus zou het ook geen moeite moeten kosten aan die regels te voldoen. Net als thuis maken we hier niks moedwillig stuk en mocht dit per ongeluk toch eens gebeuren dan meld je dit bij je coach en/of bij de duty van Laco. Iedereen heeft thuis een WA verzekering waarmee alles netjes afgehandeld kan worden. Daarnaast is een welgemeend excuus een kleine moeite en zal zeer op prijs gesteld worden door Laco.

Vrijwilligers

Bij de VJB werken wij met vrijwilligers, dat zijn coaches, scheidsrechters, officials, buschauffeurs, etc. Deze mensen staan geheel belangeloos een heel seizoen voor spelers klaar en steken hier naast hun baan veel tijd in. Deze mensen doen dit o.a. om de spelers een leuke tijd te bezorgen. Deze mensen verdienen dus respect en als een speler of een ouder een van deze mensen wil spreken dan gaan we er vanuit dat dit op een respectvolle wijze gebeurt.

De VJB kent al heel lang de 24 uren regel. Deze houdt in dat, als er vragen zijn aan de coach of trainer, speler of ouders die niet meteen na een training of een wedstrijd stellen maar een dagje later.

IJshockey is een mooie, snelle sport en de emotie die voor, tijdens en vlak na een training of wedstrijd vrij komt, moet eerst tot bedaren komen. Dit kan een emotie zijn van speler, ouder maar soms ook van een supporter.

We lezen in de kranten nog te vaak dat er grote excessen zijn bij bijvoorbeeld het voetballen: scheidsrechters die worden bedreigd en geslagen, ruzie en vernielingen tijdens of na een wedstrijd in het stadion of elders. Ook de NIJB krijg steeds vaker signalen dat het in onze mooie ijshockeysport ook niet altijd netjes verloopt. Dit willen we met zijn allen niet. De speler wil met sport bezig zijn en ouders willen hun kinderen in een veilig klimaat kunnen achterlaten. De NIJB doet er van alles aan om het sportklimaat veiliger te maken, schoolt daarvoor de besturen in het land en verwacht dat wij als vereniging iets doen met de aangeboden scholing.

Trainen en spelen (nationale teams en VJB)

Iedere speler hoopt ooit eens een uitnodiging te krijgen om mee te mogen doen bij de training van de nationale selectie teams van Nederland. De coaches van Geleen kunnen spelers aandragen bij de NIJB en vanaf 2012 nodigt de NIJB ook zelf spelers uit. (Krijg jij een uitnodiging per mail dan altijd even jouw coach verwittigen, wellicht heeft hij nog nuttige tips voor jou waardoor jij je nog beter in de picture kunt spelen.) Ook op de nationale teamtrainingen zijn regels en met ingang van het seizoen 2014-2015 gaat de VJB zich conformeren aan diezelfde regels.

Mocht jij dan een van de gelukkigen zijn, die een uitnodiging krijgt van de NIJB om naar een nationale training te komen, ben je al gewend aan deze regelgeving.

*Regels voor nationale trainingen **en** voor trainen en spelen bij de VJB:*

Teamspirit, respect, discipline, plezier, hard en goed trainen/spelen zijn de sleutelwoorden.

- Op tijd aanwezig zijn in de kleedkamer voor de ijstrainingen, droogtrainingen en wedstrijden.
- Geen ouders in de kleedkamers, ouders kunnen bij het kantoortje van de VJB wachten! (In overleg met de coaches kan bij de U8-U10 hier van afgeweken worden.)
- Na het aankleden worden de tassen netjes neer gezet en evt. onder de bank geschoven of op een daar voor aangewezen plaats.
- Respect voor teamgenoten, ouders, coaches en officials wordt van jou verwacht. Schuttingtaal en pesten zal niet worden getolereerd.
- Tijdens trainingen en wedstrijden staan de coaches/trainers niet open voor discussie met de speler of de ouders. Zijn er vragen of problemen dan wacht je een rustig moment af, dit is altijd minimaal 24 uur later.
- Van de ouders op de tribune wordt verwacht dat men tijdens trainingen en wedstrijden geen contact maakt met de speler, trainers en coaches in woord of gebaar. Enthousiasme laten blijken en klappen staat gelijk aan positief coachen, dat is altijd welkom. Ouders geven geen aanwijzingen op technisch of tactisch gebied aan de spelers, dat is de rol van de trainers en de coaches. Mocht u gekwalificeerd zijn en goede ideeën met ons willen delen, dan kunt u een gesprek aanvragen met het bestuurslid Technische Zaken of gebruik maken van onze ideeënbus, die in de gang hangt. Alles waar de speler, trainers en coaches beter van kunnen worden, zullen we graag bekijken.
- Bij iedere teamsport geldt dat het team belangrijker is dan de individuele speler. De trainers/coaches zullen hier dan ook naar handelen. We trainen en we spelen voor het beste resultaat voor het team.
- Vanaf seizoen 2014-2015 selecteert ook de NIJB steeds strenger en aan de hand van de vier S maakt men na een selectietraining een keus.