



GROEIMODEL JEUGDIJSHOCKEY 2025

TECHNISCH BELEID

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!

TECHNISCH BELEID

1. Zin en doelstelling

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

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

2. Omgeving en de invloed ervan

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

3. Vormgeven aan samenwerking

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

4. Zich goed voelen en werkvreugde

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

5. Normen en regels

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

6. Het individu

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

7. De organisatie

De vereniging dient duidelijk ambities uit te spreken door het omschrijven van visie en missie. De visie van een vereniging geeft kort en krachtig weer hoe zij het beeld van de vereniging zien in de toekomst. In de missie wordt antwoord gegeven op wie je wilt zijn? Wat zijn onze waarden en hoe willen we met onze leden, coaches, begeleiders, ouders en andere stakeholders omgaan. Een ambitie van een jeugdafdeling kan zijn spelers voor het eerste team en tot nationaal teamspeler op te leiden. Bij een basis van ongeveer 140 jeugdspelers blijft een kleine top over voor het eerste team (piramide). Het is noodzakelijk dat iedereen zich bewust is van de individuele en clubdoelstellingen.

8. Ledenwerving

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

9. Trainingswerkzaamheden

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

10. Spelen

De vereniging biedt elke speler voldoende speelgelegenheid. Prestatiegericht spelen wordt bij de U13-junioren geïntroduceerd op gereduceerde wijze. Bij de U17 wordt dit verder doorgevoerd. Vanaf het Selectieteam (eerste divisieteam) heeft de coach de mogelijkheid om op een verantwoordelijke manier totaal prestatiegericht te spelen. Tot en met U12 is participatiegericht spelen het uitgangspunt.

11. De ouders

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

ALGEMENE INSTRUCTIES VOOR JEUGDTRAINERS

Gedragcodes van IJshockey Nederland

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

Voorbeeld taakomschrijving trainer, coach/begeleider

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

13. Meldingen van resultaten behoren tot de taken van de trainer.
14. Voor het geval er een geplande training uitvalt, moet dit onmiddellijk bij de ijsbaanbeheerder, de ijsmeester en de technisch coördinator of bestuurslid technische zaken worden gemeld.

De kernwaardes van IJshockey Nederland

Bij IJshockey Nederland geloven we dat onze sport meer is dan alleen winnen of verliezen. IJshockey is een middel om mensen te verbinden, talent te ontwikkelen en sportief plezier te beleven. Onze vier kernwaardes vormen hierbij het fundament:

FairPlay en Respect

IJshockey is een sport met snelheid en kracht, maar altijd binnen de regels en met respect voor tegenstanders, scheidsrechters, coaches en supporters. FairPlay betekent dat we eerlijk spelen en ook na een harde wedstrijd de hand uitsteken naar de ander. Bijvoorbeeld: een speler die zijn tegenstander helpt na een val, of een team dat de scheidsrechter bedankt na afloop van de wedstrijd.

Ontwikkelen

We stimuleren iedereen – van jeugd tot senioren, van recreant tot topsporter – om zich continu te verbeteren. Ontwikkeling gaat niet alleen over technische vaardigheden, maar ook over persoonlijke groei, teamwork en sportiviteit. Denk aan het aanbieden van goede jeugdopleidingen, trainingen voor coaches en mogelijkheden voor scheidsrechters om zich verder te bekwamen.

Verantwoordelijkheid

Iedereen in de ijshockeygemeenschap draagt verantwoordelijkheid: spelers voor hun inzet en gedrag, coaches voor een veilige en leerzame omgeving, bestuurders voor een gezonde vereniging. Verantwoordelijkheid nemen betekent ook dat we fouten erkennen, elkaar aanspreken en samen werken aan oplossingen.

Verbondenheid

IJshockey verbindt. Binnen het team, binnen de club en binnen de landelijke ijshockeyfamilie. We vieren samen successen, steunen elkaar in moeilijke tijden en betrekken ook ouders, vrijwilligers en fans. Voorbeeld: na een wedstrijd samen iets drinken in de kantine of als vereniging een actie opzetten om de lokale gemeenschap te steunen.

Ons streven

Deze vier kernwaardes zijn niet alleen woorden op papier, maar vormen de basis van alles wat we doen en uitdragen. Het is ons streven om *FairPlay & Respect, Ontwikkelen, Verantwoordelijkheid en Verbondenheid* levend te houden in al onze communicatie, zowel binnen als buiten de vereniging. Alleen zo bouwen we samen aan een sterke, sportieve en hechte ijshockeycultuur.

Trainer van het Selectieteam (17 jaar en ouder)

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

Adolescenten in de leeftijd van 17 jaar en ouder bevinden zich in een fase van verdere zelfontdekking en sociale positionering. Ze ontwikkelen een sterker gevoel van identiteit en autonomie, maar ervaren tegelijkertijd verhoogde druk vanuit school, werk en sociale verwachtingen.

Emotionele en sociale ontwikkeling:

- Zelfvertrouwen en eigenwaarde: Sportdeelname kan het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van jongeren verbeteren. Het behalen van sportieve doelen en het overwinnen van uitdagingen dragen bij aan een positiever zelfbeeld. ([kennisbanksportenbewegen.nl][1])
- Stressregulatie: Regelmatig sporten helpt jongeren om stress te reguleren. Het fysieke aspect van sport vermindert de effecten van stresshormonen, terwijl het sociale aspect zorgt voor emotionele steun. ([Allesoversport.nl][2])
- Sociaal netwerk en verbondenheid: Deelnemen aan teamsporten versterkt het gevoel van verbondenheid. Jongeren ontwikkelen sterke vriendschappen en een sociaal netwerk dat hen ondersteunt in zowel sportieve als persoonlijke uitdagingen. ([arXiv][3])

Cognitieve en gedragsmatige aspecten:

- Doelgerichtheid en motivatie: Sport biedt structuur en duidelijke doelen, wat jongeren helpt bij het ontwikkelen van discipline en motivatie. Het stellen en behalen van sportieve doelen vertaalt zich vaak naar andere levensgebieden. ([kennisbanksportenbewegen.nl][1])
- Leiderschap en samenwerking: Binnen een team leren jongeren leiderschapsvaardigheden en het belang van samenwerking. Ze ontwikkelen het vermogen om zowel leiding te geven als te volgen, afhankelijk van de situatie. ([Nederlands Jeugdinstituut][4])
- Emotionele intelligentie: Sport helpt jongeren bij het herkennen en reguleren van hun emoties. Ze leren omgaan met zowel positieve als negatieve gevoelens, wat bijdraagt aan hun emotionele volwassenheid. ([kennisbanksportenbewegen.nl][1])

Risico's en aandachtspunten:

- Mentale gezondheid: Hoewel sport positieve effecten heeft, kunnen prestatiedruk en blessures leiden tot stress of angst. Het is essentieel om een balans te vinden tussen uitdaging en welzijn. ([kennisbanksportenbewegen.nl][1])
- Sociale druk en groepsdynamiek: Jongeren kunnen gevoelig zijn voor groepsdruk en sociale verwachtingen. Het is belangrijk om een inclusieve en ondersteunende teamcultuur te bevorderen. ([Nederlands Jeugdinstituut][4])
- Identiteit en zelfbeeld: De nadruk op prestaties in de sport kan invloed hebben op het zelfbeeld van jongeren. Het is cruciaal om hen te ondersteunen in het ontwikkelen van een gezonde en veerkrachtige identiteit. ([kennisbanksportenbewegen.nl][1])

Prestatiemotivatie van de speler

Spelers in deze leeftijdscategorie vertonen een sterke toename in prestatiemotivatie, gekenmerkt door een groeiend verantwoordelijkheidsgevoel en een kritische zelfreflectie. Ze zijn vaak op zoek naar erkenning binnen de groep, wat kan leiden tot geldingsdrang. Deze fase biedt trainers de kans om zowel intrinsieke als extrinsieke motivatie te stimuleren en te benutten.

Intrinsieke motivatie

Spelers worden meer gedreven door de activiteit zelf, ervaren plezier in het spel en hebben de wens om zichzelf te verbeteren. Dit wordt versterkt door een gevoel van competentie, autonomie en verbondenheid binnen het team. Trainers kunnen dit bevorderen door:

- Autonomie: Spelers keuzes geven in oefeningen en strategieën, zodat ze zich eigenaar voelen van hun ontwikkeling.
- Competentie: Uitdagingen bieden die passen bij het niveau van de speler, met ruimte voor succeservaringen.
- Verbondenheid: Een positieve en ondersteunende teamcultuur creëren waarin spelers zich gewaardeerd voelen.

Onderzoek toont aan dat intrinsiek gemotiveerde sporters beter presteren, langer volhouden en een betere mentale gezondheid hebben ([Allesoversport.nl][1]).

Extrinsieke motivatie

Hoewel intrinsieke motivatie belangrijk is, kunnen extrinsieke factoren zoals competitie, beloningen en erkenning ook effectief zijn, mits op de juiste manier ingezet. Trainers kunnen extrinsieke motivatie stimuleren door:

- Doelen stellen: Helder gedefinieerde, haalbare doelen formuleren die spelers motiveren.
- Feedback geven: Constructieve feedback bieden die gericht is op verbetering en niet alleen op resultaat.
- Erkenning: Prestaties erkennen, zowel individueel als teamgericht, om motivatie te versterken.

Het is belangrijk om een balans te vinden tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie om een duurzame en gezonde motivatie te waarborgen.

Praktische toepassingen voor trainers

- Motiverende feedback: Geef feedback die gericht is op inzet en verbetering, niet alleen op resultaat.
- Autonomie ondersteunen: Betrek spelers bij het nemen van beslissingen tijdens trainingen en wedstrijden.
- Teamdoelen stellen: Werk samen met het team om gezamenlijke doelen te formuleren en te behalen.
- Positieve teamcultuur: Creëer een omgeving waarin spelers zich ondersteund voelen en gemotiveerd zijn om te groeien.

Door deze benaderingen toe te passen, kunnen trainers de prestatie-motivatie van spelers effectief stimuleren en bijdragen aan hun ontwikkeling zowel op als naast het ijs.

Motorisch leervermogen van de speler

Voor spelers van 16 tot 18 jaar bevindt het motorisch leervermogen zich in een fase van verfijning en specialisatie. De fysieke rijping is grotendeels voltooid, maar het zenuwstelsel blijft zich ontwikkelen, wat invloed heeft op coördinatie, snelheid en kracht. Deze leeftijdsfase valt binnen de "LEARN to COMPETE"-fase, waarin het doel is om technische vaardigheden te perfectioneren en fysieke capaciteiten te optimaliseren.

Motorisch leervermogen van 16- tot 18-jarigen

Fysieke en neurologische ontwikkeling

- Volledige fysieke rijping: De meeste lichamelijke groei is voltooid, maar de hersenen blijven zich ontwikkelen, wat invloed heeft op motorisch leren.
- Toename spierkracht en coördinatie: De spiermassa neemt toe, wat leidt tot verbeterde kracht en stabiliteit.

Motorisch leerproces

- Verfijning van technische vaardigheden: Er wordt gewerkt aan het automatiseren van bewegingen, zodat deze snel en efficiënt kunnen worden uitgevoerd.
- Complexere bewegingspatronen: Spelers leren meer geavanceerde technieken en passen deze toe in dynamische situaties.

Trainingsaanpak

- Specifieke krachttraining: Het gebruik van lichte gewichten en functionele oefeningen wordt geïntroduceerd om kracht en stabiliteit te verbeteren.
- Coördinatie- en stabiliteitsoefeningen: Regelmatige oefeningen gericht op balans en lichaamscontrole zijn essentieel.
- Herhaling en feedback: Consistente oefening en gerichte feedback helpen bij het perfectioneren van technieken.

Cognitieve aspecten

- Verbeterde concentratie en geheugen: De hersenen ontwikkelen zich verder, wat leidt tot een beter werkgeheugen en verbeterde concentratie.
- Zelfreflectie: Spelers beginnen hun eigen prestaties kritisch te evalueren, wat bijdraagt aan zelfverbetering.

Samenvatting

In de leeftijd van 16 tot 18 jaar is het motorisch leervermogen gericht op het verfijnen van technische vaardigheden, het ontwikkelen van kracht en coördinatie, en het verbeteren van cognitieve functies zoals concentratie en geheugen. Een gestructureerde en gerichte trainingsaanpak, gecombineerd met zelfreflectie en teaminteractie, is essentieel voor verdere ontwikkeling.

Technisch (Skills)

- Verdere ontwikkeling van technische vaardigheden en creëren van automatismen.
- Oefenen in hoog tempo, onder grote weerstand, in complexe situaties en in vermoeide toestand; handelingssnelheid opvoeren.
- Blijven werken aan zowel sterke punten als verbeterpunten.
- Ontwikkelen van specifieke vaardigheden afhankelijk van de positie van de speler.

Conditioneel (Kracht, Snelheid, Uithoudingsvermogen)

- Maximale belasting mogelijk, afgestemd op individuele belastbaarheid.
- Gericht trainen van snelheid, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.
- Oefeningen voorbereiden op een mogelijke doorstroom naar seniorenteams.
- Bij jongere spelers rekening houden met belasting.

Tactisch (Sence)

- Verdere ontwikkeling van individuele offensieve en defensieve tactieken, afgestemd op positie.
- Gericht oefenen van teamtactieken: transitie, break outs, forecheck, backcheck, positiespel defensief vak, power play (PP), penalty killing (PK).
- Strategische bewustwording en flexibiliteit bij aanpassen van tactieken aan tegenstanders.
- Transitieospel bevorderen door automatisme te creëren; gebruik van small area games.

Mentaal (Soul)

- Persoonlijke prestatieniveaus stimuleren en perfectionisme ontwikkelen.
- Kritisch leren reflecteren op eigen capaciteiten.
- Realistisch leren nadenken over doorstroming naar het eerste team.

Ontwikkelingspsychologie

- Afkomstig uit de puberteit; kan te maken hebben met privéproblemen.
- Wisselende motivaties en grote zelfstandigheid; veel individuele gesprekken noodzakelijk.
- Spelers hebben te maken met meerdere eisen (school, werk, sport).

Doelstellingen

- Prestatiesport op hoog niveau.
- Jaarlijkse groei van vaardigheden en motivatie.
- Selectie voor hoofdteam (1-2 spelers per jaargang).
- Technische tekorten opheffen.
- Individuele krachttraining.
- Prestatiegerichte leefstijl ontwikkelen.
- Specialisatie binnen teamrol.
- Systemen parallel aan het eerste team.
- Reserveteam voor eerste team opbouwen.
- Carrièreplanning.

Opdrachten

- Jaarplanning opstellen (trainingskampen, competitie- en vriendschappelijke wedstrijden).
- Playbook samenstellen.
- Team samenstellen in overleg met technisch coördinator (4 blokken, 2-3 doelverdedigers).
- Evenwichtige teamsamenstelling bewaken.
- Voortgang bewaken en zomertraining leiden.
- Contact onderhouden met werkgever/school indien nodig.
- Gedragsregels opstellen en naleving bewaken.
- Meewerken aan speciale trainingen.
- Continu contact met eerste team en U17-team op technisch en organisatorisch gebied.
- Werken met assistent-coach, manager en teambegeleider.

- Technische en tactische principes afstemmen op het eerste team; aanwezig bij eerste team trainingen.
- Contact met media onderhouden.
- Helder beleid rondom drugs, doping, alcohol en nicotine; voorlichting verzorgen.
- Contact onderhouden met andere juniorenteams.
- Club- en spelersbelangen op nationaal niveau behartigen en spelers voordragen voor vertegenwoordigende teams.
- Deelname aan trainersvergaderingen en technische opleidingen.
- Gecertificeerd IJshockeytrainer/coach 3.

Jaaropdrachten 17 jaar en ouder

Skills

- Tekortkomingen signaleren en spelers bewust maken van verbeterpunten.
- Gebruikmaken van sterke punten en skill development toepassen in trainingen.
- Focus op snelheid van uitvoering bij schaatsen, passen en schieten.

Sence

Individuele defensieve tactieken

- Verdedigen 1-1: positioning, closing the gap, body contact/puck.
- Verdedigen in hoeken: positionering, body contact/puck, sturen, checken en bij tegenstander blijven.
- Verdedigen aan boarding: pinning, blijven, puck veroveren.
- Backchecking: positioning, hoofd bewegen, identificeren tegenstander, inside out, backpressure, communicatie.

Individuele offensieve tactieken

- Aanvallen 1-1: schaats- en body fakes, shooting- en passing fakes, driving to net, walkouts.
 - loskomen: turn-up, delaying.
- Screening: beweging voor goalie langs, houding voor goal.

Teamtactieken

- Positiespel in defensief vak.
- Forecheck met support (5 spelerssysteem).
- Break outs en controlled break outs oefenen; nadruk op pressure break out.
- Transition: omschakeling aanvallen-verdedigen.
- Power Play: snelle passing, creativiteit, 2-1's, schoten op goal, screens, rebounds, tip ins.
- Penalty Killing: boxplay, stickgebruik, passing lanes lezen, forecheck 4 spelerssysteem.
- Small area games voor bewustwording positioning en transitie.

Strategie

- Spelers bewust maken van tactische flexibiliteit en aanpassing aan tegenstanders.
- Gebruik van videoanalyse.

Soul

- Teamfocus.
- Discipline: op tijd komen en opkomst.
- Participatie boven prestatie.
- Leiders, volgers, denkers, doeners herkennen.
- Feedback constructief gebruiken; coachable houding ontwikkelen.
- Contact met ouders bij problemen.
- 100% inzet; geen lui gedrag.
- Teammeeting aan begin seizoen; doelstellingen, normen en waarden afstemmen.
- 2-3 ouderavonden per jaar; wederzijdse verwachtingen bespreken.
- Minimaal twee individuele gesprekken per jaar over persoonlijke doelstellingen.

Strenght/Stamina/Speed

- Coördinatieoefeningen thuis uitvoeren; lichaamsgewicht oefeningen: squats, push-ups, sit-ups.
- Off-ice programma voor kracht en conditie tijdens zomer en seizoen.

Belangrijk

- Snelheid en tijdsdruk in alle oefeningen.
- Let op overgewicht; advies diëtiste indien nodig.
- Let op overtrainen.

Goalies

- Positionering, laterale beweging, positie handen, passing en puckhandling, communicatie.

Trainer van het U15-Team

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

U15-sporters bevinden zich in een periode van sterke fysieke, sociale en emotionele veranderingen. Deze fase kenmerkt zich door beginnende puberteit, groeispurten en toenemende gevoeligheid voor sociale indrukken.

Emotionele en sociale ontwikkeling

- Zelfvertrouwen en eigenwaarde: Jongeren zoeken bevestiging. Sport biedt een veilige omgeving waarin succeservaringen bijdragen aan een positiever zelfbeeld.
- Omgaan met emoties: Door hormonale veranderingen kunnen emoties sneller wisselen. Sport helpt bij het ontladen van spanning en het leren herkennen van gevoelens.
- Vriendschappen & groepsgevoel: U15-spelers hechten sterk aan hun team. Het gevoel om ergens bij te horen is voor hen belangrijk en motiveert hen om zich in te zetten.

Cognitieve en gedragsmatige aspecten

- Ontwikkeling van doelgerichtheid: U15-sporters leren doelen stellen en begrijpen het belang van inzet en structuur, maar hebben begeleiding nodig om consequent te blijven.
- Samenwerking: Ze ontwikkelen teamrollen, maar moeten vaak nog leren hoe je effectief communiceert en samenwerkt.
- Verantwoordelijkheid: Ze krijgen interesse in zelfstandigheid, maar hebben coaching nodig om verantwoordelijk gedrag te leren.

Risico's en aandachtspunten

- Onzekerheid: Door lichamelijke en sociale veranderingen kampen U15-sporters soms met onzekerheid.
- Groepsdruk: De mening van leeftijdsgenoten weegt zwaar; let op uitsluiting of negatieve groepsdynamiek.
- Groeispurten & blessures: Door snelle groei verandert coördinatie tijdelijk, waardoor blessures vaker voorkomen.

Prestatiemotivatie van de U15-speler

U15-sporters ontwikkelen geleidelijk meer prestatiegerichtheid, maar worden nog sterk gedreven door plezier, erkenning en groepsacceptatie.

Intrinsieke motivatie

Ze genieten van het spel en willen beter worden, maar dit komt vooral tot uiting wanneer:

- Autonomie wordt gestimuleerd: Kleine keuzes laten maken (bijv. volgorde van oefeningen).
- Competentie wordt ervaren: Oefeningen moeten uitdagend maar haalbaar zijn.
- Verbondenheid centraal staat: Een positief teamgevoel is cruciaal voor motivatie.

Extrinsieke motivatie

U15-spelers reageren goed op:

- Duidelijke doelstellingen: Korte, concrete doelen (bijv. 3 keer achter elkaar een techniek correct uitvoeren).
- Constructieve feedback: Gericht op inzet en voortgang, niet op winnen of verliezen.
- Erkenning: Kleine successen benoemen helpt om motivatie vast te houden.

Praktische toepassingen voor trainers

- Gebruik korte, motiverende feedback.
- Stimuleer betrokkenheid door simpele keuzes te laten maken.
- Formuleer gezamenlijke teamdoelen.
- Bouw een positieve, veilige teamcultuur waar fouten maken normaal is.

Motorisch leervermogen van de U15-speler

In deze leeftijdsgroep bevindt motorisch leren zich in een fase van versnelde ontwikkeling, met grote individuele verschillen door groeispurten.

Fysieke en neurologische kenmerken

- Groeispuurt: Lengtegroei kan tijdelijk zorgen voor verminderde coördinatie.
- Toename kracht en snelheid: De basis voor latere specialisatie wordt gelegd.
- Neuroplasticiteit: Het brein leert snel nieuwe bewegingen aan, mits deze correct worden aangeleerd.

Motorisch leerproces

- Techniekverbetering: Kinderen in deze leeftijd verbeteren snel in basistechnieken en kunnen tactische principes beginnen te begrijpen.
- Herhalen & variëren: Vaardigheden moeten veel worden herhaald, maar met variatie om het leren te versterken.
- Voordoen – nadoen: U15-spelers leren nog sterk door imitatie.

Trainingsaanpak

- Focus op techniek: Veel aandacht voor basisvaardigheden en correcte uitvoering.
- Coördinatie-oefeningen: Door groeispurten blijft dit essentieel.
- Lichte krachttraining: Functionele, lichaamsgewicht-oefeningen voor stabiliteit en blessurepreventie.
- Duidelijke, simpele instructies: Kort, visueel, en met directe feedback.

Cognitieve aspecten

- Verbeterde aandacht: Ze kunnen langere tijd gefocust blijven, maar raken snel afgeleid bij te veel informatie.
- Beginnende zelfreflectie: Spelers kunnen nadenken over hun prestaties, maar hebben begeleiding nodig om dit constructief te doen.

Samenvatting

U15-sporters zitten in een fase van snelle fysieke, emotionele en sociale ontwikkeling. Trainers spelen een belangrijke rol door structuur te bieden, een positief teamklimaat te creëren en veel aandacht te besteden aan techniek en coördinatie. Motivatie wordt vooral

gestimuleerd door plezier, groepsgevoel en kleine successen. Een veilige, ondersteunende omgeving zorgt ervoor dat spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen op sportief én persoonlijk vlak.

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, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en materiaalbeheer.
- Bewust van risico's rondom pesten. Preventieve benadering door bespreekbaar maken in de groep.
- Groep nooit alleen in kleedkamer.

Ontwikkelingspsychologie

- Leert altijd nog het beste door imiteren.

- Zeer goede leeftijd om bewust te leren.
- Opnamevermogen al heel goed ontwikkeld.
- 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).
- Aangeven 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 moet leiden.
- De trainer neemt deel aan de bijeenkomsten van de trainers.
- De trainer is gecertificeerd IJHTC 3.

JAAROPDRACHTEN U15

Skills

Schaatsen

Kinderen bewust maken van de belangrijkheid 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 U15 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 U13 maakt de U15-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).

U15 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 overhandelen!).
- 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/ Body-Puck.

Verdedigen van tegenstander in defensieve hoeken

- Positioning.
- Body contact/ Body-Puck.
- 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 U13-Team

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

U13-sporters bevinden zich in de overgang van kind naar puber. Ze krijgen meer interesse in sociale relaties, ontdekken hun identiteit en beginnen sport serieuzer te nemen, maar plezier blijft de belangrijkste drijfveer.

Emotionele en sociale ontwikkeling

- Zelfvertrouwen bouwen: U13-spelers hebben veel behoefte aan bevestiging. Sport biedt een veilige plek om succeservaringen op te doen.
- Emoties begrijpen & uiten: Emotieregulatie is nog volop in ontwikkeling. Ze kunnen teleurstelling of frustratie sterk ervaren.
- Teamgevoel: Deze leeftijd hecht veel waarde aan vriendschappen en teamverbondenheid. Erbij horen is een grote motivatiebron.

Cognitieve en gedragsmatige aspecten

- Ontwikkelen van discipline: U13-spelers begrijpen regels en structuur, maar hebben begeleiding nodig om ze consequent toe te passen.
- Beginnende tactische inzichten: Ze kunnen eenvoudige spelprincipes leren en toepassen, zoals ruimte innemen en samenwerken.
- Verantwoordelijkheid: Ze leren stap voor stap verantwoordelijk gedrag, maar denken nog sterk vanuit het moment.

Risico's en aandachtspunten

Onzekerheid & vergelijking: U13's vergelijken zichzelf vaak met teamgenoten, wat tot onzekerheid kan leiden.

Groepsdruk: Ze willen graag geaccepteerd worden en kunnen gevoelig zijn voor negatieve groepsinvloeden.

Groeiontwikkeling: Individuele verschillen in groei en motoriek zijn groot; dit kan invloed hebben op prestatie en zelfvertrouwen.

Prestatiemotivatie van de U13-speler

U13-sporters zijn gemotiveerd door plezier, waardering van de trainer, teamgenoten en het gevoel beter te worden.

Intrinsieke motivatie

Ze zijn nieuwsgierig, leergierig en worden gemotiveerd door:

- Plezier in het spel: Spelvormen blijven essentieel om motivatie hoog te houden.
- Competentiegevoel: Succeservaringen bouwen motivatie. Kleine stapjes zijn belangrijk.
- Verbondenheid: Kinderen zijn gemotiveerd als ze zich veilig voelen en positieve interacties hebben met teamgenoten.

Extrinsieke motivatie

Ze reageren sterk op:

- Aanmoediging: Positieve feedback werkt beter dan correcties.
- Korte en haalbare doelen: Bijvoorbeeld: “3 keer na elkaar de juiste passeerbeweging”.
- Erkenning: Een compliment of aandacht vanuit de trainer heeft grote impact.

Praktische toepassingen voor trainers

- Veel positieve feedback: Richt je op inspanning, inzet en vooruitgang.
- Korte, duidelijke uitleg: Beperk instructies; laat hen vooral doen en ervaren.
- Teamgerichte doelen: Niet presteren, maar samen groeien en leren.
- Veilige leercultuur: Fouten maken moet normaal en veilig zijn.

Motorisch leervermogen van de U13-speler

U13 is een fase waarin kinderen zeer snel motorisch leren, maar waarin grote verschillen in rijping zichtbaar zijn.

Fysieke en neurologische kenmerken

- Coördinatieontwikkeling: De motoriek ontwikkelt zich razendsnel, maar kan tijdelijk onstabiel zijn door groeispurten.
- Sterke neuroplasticiteit: Kinderen in deze leeftijd nemen technische vaardigheden snel op, mits correct aangeleerd.
- Kracht & snelheid: Deze groeien progressief, maar nog zonder grote hormonale invloed.

Motorisch leerproces

- Techniekopbouw: Dit is een belangrijke leerfase waarin basistechnieken sterk verfijnd kunnen worden.
- Imitatiegericht leren: U13's leren uitstekend door te kijken en direct na te doen.
- Veel herhaling: Oefenen met variatie is essentieel om duurzame vaardigheid te ontwikkelen.

Trainingsaanpak

- Techniek centraal: Blijf herhalen, afwisselen en visuele voorbeelden aanbieden.
- Coördinatie-oefeningen: Reactie-, balans- en behendigheidsoefeningen zijn noodzakelijk.
- Speelse krachttraining: Lichaamsgewicht, spelvormen en stabiliteitsoefeningen.
- Korte instructie, snelle actie: Ze leren door te doen, niet door lange uitleg.

Cognitieve aspecten

- Beperkte aandachtsspanne: Ze hebben nog moeite met lange focus; oefeningen moeten dynamisch en helder zijn.
- Beginnende zelfreflectie: Ze kunnen nadenken over hun uitvoering, maar moeten aangemoedigd worden dit positief te doen.
- Begrip van eenvoudige tactiek: Simpele teamprincipes kunnen worden geïntroduceerd.

Samenvatting

U13-sporters zitten in een kritieke leerfase: fysiek, mentaal en sociaal verandert er veel. Ze leren snel, maar hebben structuur en positieve begeleiding nodig. Voor deze leeftijd is plezier de sleutel tot motivatie, terwijl techniek en coördinatie centraal staan in de training. Een veilige, ondersteunende omgeving waarin fouten worden gezien als leerervaringen is essentieel om spelers optimaal te laten groeien.

Trainingsdoelstellingen.

Technisch (Skills):

- Beginnen met het gericht oefenen van de basistechnieken, met duidelijke feedback.
- Focus op het uitvoeren van technieken op een hoge kwaliteitsstandaard.
- Gebruik van zowel spel- als oefenvormen, zowel individueel als in groepsverband.
- Spelers leren de techniek van het “checken” met duidelijke uitleg over hoe en waarom dit moet gebeuren. Ze moeten begrijpen dat het een eerlijke techniek is, gericht op het sturen van de tegenstander.

Conditioneel (Kracht, Snelheid, Uithoudingsvermogen):

- Geen specifieke conditionele doelen qua snelheid, kracht of uithoudingsvermogen.
- Oefeningen moeten wel rekening houden met verbeterd uithoudingsvermogen, met langere werk- en rustperiodes.
- Geen conditionele trainingen zonder puck, tenzij het een specifieke spelvorm betreft.

Tactisch (Inzicht):

- Het aanleren van basis tactische principes: bijvoorbeeld het volgen van de puck, afschermen en het herkennen van wanneer je moet schaatsen, passen of schieten.
- Spelers krijgen inzicht in de positionering en het belang van puckbezit en het verdedigen van verlies van de puck.
- We werken met algemene tactieken, zonder te snel te specialiseren.

Mentaal (Soul):

- Spelers bewust maken van het belang van teamwork en hun eigen rol binnen het team.
- Het plezier in het spel moet altijd prioriteit hebben, aangezien dit het leerproces bevordert en de motivatie verhoogt.

Ontwikkelingspsychologie

- Spelers kunnen de basis spelregels volgen, maar hebben soms moeite om een geordend spel te spelen.
- Ze trainen graag, maar kunnen ongeduldig zijn en hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel.
- Contact met kameraden en de trainer is belangrijk voor hen, en ze leren het best door kijken en nadoen.

Doelstellingen

- Spelers enthousiasmeren en hen plezier laten beleven aan het spel.
- Doelstelling is om 10-15 spelers per jaar te begeleiden.
- Spelers laten kennismaken met de basis van de sport en hun eerste echte spelervaringen op het ijs opdoen.

Opdrachten

- De trainer stelt een jaarplan op voor de teamtrainingen.
- De trainer zorgt ervoor dat elk teamlid voldoende speeltijd krijgt.
- Er wordt gezorgd voor een doelverdediger per jaargang.
- De trainer assisteert bij speciale trainingen, met ondersteuning van 2-3 assistenten en 2 teambegeleiders.
- De trainer organiseert en leidt de zomertrainingen.
- De trainer zorgt ervoor dat de technische principes goed worden overgebracht aan de spelers.
- De trainer neemt deel aan trainersbijeenkomsten om ervaringen en kennis te delen.
- De trainer is gecertificeerd met het IJHTC 2 diploma.

JAAROPDRACHTEN U13

1. SKILLS – DE TECHNISCHE FUNDAMENTEN

Schaatsen – De Basis van Alles

Doel: Kinderen bewust maken van het belang van goed leren schaatsen.

Aanpak:

- Wekelijkse techniektraining (inclusief *power skating*).
- Vrijschaatsen stimuleren met persoonlijke opdrachten.
- Coaches monitoren individuele voortgang actief.
- Extra techniekmomenten voor spelers die achterlopen of excelleren.

Focuspunten:

- Start- en stops (alle richtingen).
- Overstappen en scherpe bochten.
- Achterwaarts schaatsen, crossovers.
- Versnellen en vertragen onder controle.
- Korte én lange slagen efficiënt gebruiken.

Passing – Verbinding tussen Spelers

Doel: Passing is samen met schaatsen de sleutel tot succesvol teamspel.

Belangrijk: Kinderen leren dat goede passes en het juist ontvangen daarvan essentieel zijn om ooit op nationaal niveau te spelen.

Technieken:

- Forehand en backhand passes.
- One-touch passing.
- Float pass en sweep pass.
- Snelle release en harde, accurate passes.
- Puckcontrole bij ontvangst – forehand én backhand.

Didactiek:

Begin zonder tegenstander, dan met lichte druk.

Variëren in afstand, richting en snelheid.

Gebruik maken van spelvormen waarbij passing centraal staat.

Schieten – Techniek voor Succes

Doel: Schiettechniek verbeteren zonder focus op kracht.

Off-ice training: Elke speler schiet dagelijks 50 pucks op een hardboard.

Technieken:

- Slap shot: aanleren van de juiste techniek, niet op kracht gericht.
- Snap en wrist shot met snelle release.
- Bewust schieten vanaf blauwe lijn.
- Veegschot technisch correct uitvoeren.
- Richting, hoogte en timing bewust trainen.

Waarschuwing: Voorkom slechte gewoontes zoals geforceerd hoog schieten.

Stickhandling – Balvaardigheid op het IJs

Doel: Spelers zelfstandig leren omgaan met de puck onder druk.

Technieken:

- Stickhandling met lange halen en korte dribbels.
- Ellebogen dicht bij het lichaam houden.
- Toe drags, pulls, flips en puckbescherming.
- Off-ice oefeningen met houten bal/golfbal stimuleren.

Aandachtspunt: Creativiteit aanmoedigen, niet afstraffen.

2. SENCE TACTIEKEN – VAN INDIVIDU NAAR TEAM

Individuele Tactieken – Verdedigend

1. 1-op-1 verdedigen:

- Positionering.
- Afstand verkleinen (closing the gap).
- Body contact/ Body-Puck – correct en veilig.

2. Verdedigen in de hoeken:

- Tegenstander sturen, Body contact/ Body-Puck en 'puckwinst'.
- Body position en stickgebruik.

3. Verdediging langs de boarding:

- Pinning en behouden van controle.
- Juiste houding en balans behouden.

Individuele Tactieken – Aanvallend

1. 1-op-1 aanvallen:

- Schaats- en lichaamsfakes.
- Shot en pass-fakes.
- Net drive en puckbescherming.
- Walkouts en rebounds benutten.

2. Screening:

- Positioneren voor de goalie.
- Denken als een goalie: wat zou hij zien?
- Bewegend scherm versus stationair scherm.

Teamtactiek – Samen Spelen

Doel: Begrip en uitvoering van eenvoudige teamconcepten.

Inhoud:

- Positioneel spelen in het verdedigende vak.
- Forechecking – druk zetten met ondersteuning.
- Breakouts en ondersteunende bewegingen.
- Transitie herkennen en benutten.
- Leren communiceren op het ijs.
- K.I.S.S. – Keep It Simple and Structured.

3. MENTALITEIT – ‘SOUL’ VAN DE SPELER

Teamcultuur en Spelersbegeleiding

- Discipline: op tijd komen, afspraken nakomen.
- Participatie vóór prestatie – iedereen doet ertoe.
- Verschillende rollen herkennen: leider, volger, denker, doener.
- Actief beleid tegen pesten – vooral op toernooien/overnachtingen.
- Feedbackcultuur: leren ontvangen én geven van feedback.
- Ouders actief betrekken bij problemen of signalen.
- Spelers helpen om hun intrinsieke motivatie te ontdekken.
- PLEZIER staat centraal!

4. FYSIEK – KRACHT, CONDITIE, SNELHEID

Inzet zonder Overbelasting

Leeftijdspecifiek uitgangspunt: Spel is training.

Belangrijk:

- Oefeningen altijd met tijdsdruk en snelheid uitvoeren.
- Signaleer overgewicht vroegtijdig en geef onderbouwd voedingsadvies (diëtist).
- Let op vermoeidheidssignalen – voorkom overbelasting.

Geen zware krachttraining.

Wél:

- Bewegingsoefeningen.
- Loopscholing.
- Reactie- en coördinatieoefeningen.

5. GOALIES – SPECIFIEKE BEGELEIDING

Doel: Keepers individueel begeleiden binnen de teamsetting.

Trainingselementen:

- Positionering en leesbaarheid van het spel.
- Laterale beweging en *recoveries*.
- Handpositie en reboundcontrole.
- Meespelen – passing en puckhandling.
- Communicatie met verdedigers.

SAMENVATTING JAARDOELEN U13

- Techniek; Schaatsen, passing, stickhandling, schottechniek
- Tactiek; Simpele individuele en teamtactieken
- Fysiek; Natuurlijk ontwikkelen via spel en plezier |
- Mentaal; Discipline, plezier, samenwerking, feedback leren |
- Goalies; Specifieke aandacht in positie, techniek en communicatie |

TRAINER VAN HET U11-TEAM

Geestelijke en sociale kenmerken van de speler

Kinderen van 9, 10 en 11 jaar bevinden zich in de mid-childhood fase. Ze zijn nieuwsgierig, leergierig, sociaal bewuster en beginnen sport meer serieus te nemen, maar **plezier en spel** blijven hun belangrijkste drijfveer.

Emotionele en sociale ontwikkeling

- **Stabieler emoties: Emoties zijn beter onder controle dan bij jongere kinderen, maar ze kunnen teleurstellingen nog sterk ervaren.
- Groeiende sociale gevoeligheid: Ze beginnen beter te begrijpen hoe anderen denken en voelen. Groepsregels en eerlijkheid worden belangrijk.
- Teamgevoel: Ze hechten veel waarde aan vriendschappen. Samen spelen en samenwerken staat centraal.

Cognitieve en gedragsmatige aspecten

- Sterk leervermogen: Ze kunnen instructies volgen, begrijpen oorzaak–gevolg en onthouden aanwijzingen beter.
- Beginnend strategisch begrip: Eenvoudige tactische principes worden begrijpelijk, zoals vrijlopen, samenspelen of ruimte innemen.
- Verantwoordelijkheid: Ze kunnen kleine verantwoordelijkheden dragen (materiaal, eenvoudige keuzes), maar hebben duidelijke structuur nodig.

Risico's en aandachtspunten

- Onzekerheid: Ze zijn gevoelig voor falen en vergelijken zich met anderen, vooral oudere spelers of teamgenoten.
- Snelle veranderingen: De ontwikkeling verschilt sterk per kind; sommige zijn fysiek en mentaal al ver, anderen minder.
- Behoeft aan positieve bevestiging: Negatieve feedback kan hard binnenkomen; positieve coaching werkt veel beter.

Prestatiemotivatie van de 9–11-jarige speler

De motivatie van U11 spelers is bijna volledig gericht op plezier, succeservaringen en waardering van trainer en teamgenoten.

Intrinsieke motivatie

Kinderen van deze leeftijd zijn intrinsiek gemotiveerd wanneer:

- Het leuk is: Spelvormen, variatie en uitdaging stimuleren plezier.
- Ze succes beleven: Kleine successen verhogen hun gevoel van competentie.
- Ze zich veilig voelen: Een fijne sfeer en positieve interacties zijn cruciaal.

Extrinsieke motivatie

Deze spelers reageren sterk op:

- Complimenten: Voor inzet, houding, poging en samenwerking.

- Kleine doelen: Bijv.: “3 goede passes achter elkaar” of “proberen met de goede techniek te schieten”.
- Erkenning: Een duim omhoog, high-five of positieve opmerking heeft grote impact.

Praktische toepassingen voor trainers

- Korte, positieve feedback: Gericht op inzet en wat goed gaat.
- Veel spelvormen: Kinderen leren het best via spel, variatie en herhaling.
- Teamdoelen simpel houden:** Zoals samenspelen, elkaar helpen, plezier maken.
- Veilige, vrolijke omgeving: Fouten maken hoort erbij en moet worden gestimuleerd als leermoment.

Motorisch leervermogen van de speler

9–11 jaar is een kritieke fase voor motorische ontwikkeling. Dit is de leeftijd waarin kinderen het snelst en het best basisvaardigheden aanleren.

Fysieke en neurologische kenmerken

- Snelle ontwikkeling van coördinatie: Dit is de gouden leeftijd voor techniek en bewegingsvaardigheid.
- Flexibiliteit en snelheid: Kinderen zijn bewegelijk, licht en snel in hun reflexen.
- Grote verschillen tussen kinderen: Sommigen hebben al kracht of lengtevoorsprong, anderen zijn meer verfijnd in coördinatie.

Motorisch leerproces

- Grote leerbaarheid: Kinderen nemen bewegingen snel op en automatiseren eenvoudig als ze vaak herhalen.
- Leren door imitatie: Ze doen graag na wat wordt voorgedaan; visuele uitleg werkt het best.
- Herhaling met plezier: Veel herhalen in spelvormen verhoogt motivatie en vaardigheid.

Trainingsaanpak

- Techniek en basisvaardigheden centraal: Veel aandacht voor basiselementen zoals balans, coördinatie, wendbaarheid en simpele technische handelingen.
- Korte instructie – directe actie: Uitleg kort houden, meteen laten oefenen.
- Veel variatie: Verschillende spelvormen voorkomen verveling en houden motivatie hoog.
- Lichaamsgewicht-oefeningen: Stabiliteit, behendigheid, reactievermogen, maar nog geen zware krachttraining.

Cognitieve aspecten

- Betere focus: Ze kunnen zich langer concentreren dan jongere kinderen, maar verliezen focus als een oefening te lang duurt.
- Eenvoudige tactiek:** Kinderen kunnen basisprincipes begrijpen zoals: samenspelen, open ruimte zoeken en regels volgen.
- Positieve zelfreflectie:** Ze kunnen leren nadenken over wat goed ging en wat beter kan, mits begeleid.

Samenvatting

Kinderen van 9–11 jaar bevinden zich in een fase van enorme leerbaarheid. Ze ontwikkelen snel technische en motorische vaardigheden, zijn sociaal bewuster en sterk gericht op plezier en groepsgevoel. Trainers moeten deze leeftijd vooral stimuleren met spel, variatie, korte feedback en een positieve, veilige sportomgeving. Succeservaringen, plezier en duidelijke structuur vormen de kernvoorwaarde voor optimale ontwikkeling.

Trainingsdoelstellingen: Leren door Spelen & Structuur

Technisch – Skills

- Focus op basistechnieken: schaatsen, stickhandling, passen en schieten.
- Oefeningen voortkomend uit speelse wedstrijdvormen (fun games, relay games).
- Schaatstechniek blijft essentieel: correct remmen, starten, zijwaarts bewegen.
- Inzet van herhaling als leermethode: dezelfde vaardigheid in verschillende vormen.
- Werken met het IIHF Learn to Play-programma.

Conditioneel – Strength, Speed, Stamina

- Algemene motorische ontwikkeling via speelse off- en on-ice activiteiten.
- Aandacht voor hand-oogcoördinatie, wendbaarheid en reactievermogen.
- Conditionele opbouw is ondersteunend, niet leidend.
- Gebruik van off-ice oefeningen (bijv. balspellen, touwtjespringen) ter variatie.

Tactisch – Sense

- Kennis van spelregels en tactisch bewustzijn wordt langzaam opgebouwd.
- Blijvende aandacht voor doel van het spel: scoren en doelpunten voorkomen.
- Eerste stappen in het herkennen van spelsituaties (bijv. ruimte kiezen, positie op het ijs).
- Bewegen met en zonder puck – op snelheid, in kleine ruimtes, in spelvormen.

Mentaal – Soul

- Introductie van samenwerkingsdoelen: “Samen scoren = samen winnen”.
- Waarden als fair play, respect en discipline krijgen nadruk.
- Kinderen leren omgaan met succes én tegenslag in spel- en wedstrijdcontext.
- Positieve benadering: foutjes maken mag – daar leer je van.

Ontwikkelingspsychologie & Leerstijl

- Spelregels worden beter begrepen, maar vragen nog herhaling en verduidelijking.
- Structuur is belangrijk, maar flexibiliteit moet blijven.
- Concentratievermogen: max. 45 minuten effectief trainen – nieuwe leerstof altijd vroeg in de sessie aanbieden.
- Leren door voordoen en herhalen: kinderen leren via observatie en imitatie.
- Goede band met trainer blijft cruciaal voor motivatie en veiligheid.

Organisatie van de U11-Training

Planning & Opbouw

- Jaarplanning met duidelijke trainingsfasen: techniek, spelsituaties, wedstrijden.

- Sessies van 60–75 minuten met afwisseling: warming-up, techniek, spelvormen, cooling-down.
- Aandacht voor themaweken (bijv. passen, schieten, keepersweek, samenwerking).

Materiaal & Veiligheid

- Trainer beheert oefenmateriaal (sticks, pucks, hesjes, cones, beschermingsmateriaal).
- Altijd check op juiste uitrusting en veiligheid van spelers.
- Kleine velden (cross-ice) om intensiteit, betrokkenheid en spelplezier te verhogen.

Teambeheer & Coaching

- Teamgrootte: 10–12 spelers (2 tot 3 teams).
- Spelers krijgen gelijke kansen en speeltijd, ongeacht vaardigheidsniveau.
- Werken met assistenten en ouders voor ondersteuning bij oefeningen en veiligheid.

Communicatie & Werving

- Actieve werving via schoolacties, schaatspubliek, lokale media en social media.
- Betrokkenheid van ouders stimuleren via open communicatie en vrijwilligerswerk.
- Ouderbijeenkomsten: uitleg over leerlijnen, gedragscodes en planning.

Trainerskwalificaties

- Gecertificeerd als IJHTC 2.
- Neemt deel aan interne scholing en trainersbijeenkomsten.
- Werkt volgens de sportieve en pedagogische richtlijnen van club/bond.

Eindoelen Seizoen U11

- Positieve, bewuste beleving van ijshockey.
- Verbetering van technische basisvaardigheden.
- Eerste ervaring met Individuele en teamtactiek en wedstrijdsituaties.
- Ontwikkeling van sportiviteit, spelinzicht en samenwerking.
- Deelname aan wedstrijden en toernooien (cross-ice/half-ice).
- Opbouw richting doorstroming naar U13-niveau.

TRAINER VAN DOELVERDEDIGERS

Ontwikkelingspsychologie

Bekijk de afzonderlijke leeftijdsniveaus.

Doelstellingen

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

Algemene opdrachten

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

TAKEN TECHNISCH COÖRDINATOR OF BESTUURSLID TECHNISCHE ZAKEN

1. Algemeen Technisch Beleid

- a. Verantwoordelijk voor het ontwikkelen, implementeren en bewaken van het technisch beleid binnen de jeugdopleiding.
- b. Opstellen, uitwerken en actualiseren van een jeugdopleidingsconcept, inclusief visie, doelstellingen en ontwikkelingslijnen per leeftijdscategorie.
- c. Periodieke evaluatie van het technische beleid en voorstellen tot verbetering formuleren.
- d. Ontwikkelen van een intern opleidingsplan voor trainers en assistenten.

2. Begeleiding van Jeugdspelers.

- a. Verantwoordelijk voor de algemene technische en persoonlijke begeleiding van alle jeugdspelers.
- b. Organiseren en voeren van individuele en groepsgesprekken met spelers om hun ontwikkeling op sportief, mentaal en sociaal vlak te monitoren.
- c. Bieden van loopbaan- en carrièreadvies (school, studie, werk, topsport) aan jeugdspelers in samenwerking met ouders en externe partijen.
- d. Ingrijpen in crisissituaties, zowel sportief als persoonlijk, in samenspraak met betrokken partijen.
- e. Toezicht houden op de naleving van gedragsregels, waarden en normen binnen de jeugdopleiding.

3. Aansturing en Ondersteuning Trainers.

- a. Werven, selecteren en aanstellen van jeugdtrainers, assistenten en andere begeleidingsstaf.
- b. Coachen, ondersteunen en adviseren van trainers in hun dagelijkse werkzaamheden ("coach van de coaches").
- c. Organiseren van regelmatige overlegmomenten met de trainers en begeleiders.
- d. Verzorgen van bijscholing, clinics en interne opleidingen voor trainers.
- e. Opstellen van technische jaarplannen in samenwerking met de teamcoaches en opvolging van de uitvoering.
- f. Evaluatiegesprekken met trainers, inclusief functionerings- en beoordelingsmomenten.

4. Contacten en Communicatie.

- a. Fungeren als aanspreekpunt voor alle technische aangelegenheden binnen de jeugdafdeling.
- b. Doorgeven van beleidsinformatie vanuit het bestuur en/of de zakelijke leiding aan de technische staf.
- c. Onderhouden van structurele communicatie met ouders, scholen, leraren, werkgevers en andere externe belanghebbenden.
- d. Rapporteren aan het bestuur over voortgang, knelpunten en ontwikkelingen binnen de jeugdopleiding.

5. Selectie en Doorstroming.

- a. In samenspraak met de hoofdtrainers bepalen van selectiegroepen en teamindelingen.
- b. Begeleiden van de doorstroom van jeugdspelers naar hogere teams of het eerste team.
- c. Adviseren van de coach van het eerste team over spelers die klaar zijn voor promotie.
- d. Afsluiten van contracten voor selectiespelers in overleg met het bestuur.

6. Scouting en Talentontwikkeling

- a. Verantwoordelijk voor het scouten van nieuw talent, zowel intern als extern.
- b. Uitbouwen van een netwerk van scouts en contacten met andere verenigingen en opleidingscentra.

- c. Beoordelen van potentieel en integreren van nieuwe talenten in het bestaande opleidingssysteem.

7. Organisatie en Evaluatie

- a. Verantwoordelijk voor de organisatie van specifieke jeugdactiviteiten (toernooien, stages, kampen, etc.).
- b. Zichtbare aanwezigheid op en rond het ijs tijdens trainingen, wedstrijden en evenementen.
- c. Organiseren van de seizoenevaluatie en presenteren van de resultaten tijdens de Algemene Ledenvergadering.
- d. Zorgen voor een gezonde sportieve cultuur en veilige omgeving binnen de jeugdopleiding.