

HOCKEY TOPSPORT TALENT SCHOOL



TRAININGS INDELING VELDHOCKEY

Door Mirjam Nilsson

Na de 1^e 6 weken:

De dinsdag en donderdag zijn de trainingen ingedeeld in 30 minuten warming-up

Gevolgd door een technisch blok van 30 minuten

En afgesloten met een technisch/tactisch blok van 30 minuten.

De leerlingen zijn verdeeld op basis van de individuele gesprekken, input van trainer/coach van de club en onze eigen observaties.

Vrijdag is partijvormen dag.

De eerste 6 weken:

Trainingen en gesprekjes tussen mentor en sporter gedurende 6 weken.

De 2^e seizoenshelft delen we hetzelfde in.

In 2 blokken (tot Pasen en na Pasen)

Voorbeeld indeling trainingen:

Dinsdag				
8:15-8:45	Trainer	Tim	Wouter H	Wouter W
	Onderwerp	brede motorische ontwikkeling	brede motorische ontwikkeling	brede motorische ontwikkeling
	Leerlingen	wisselende mentorgroep	wisselende mentorgroep	wisselende mentorgroep
8:45-9:15	Trainer	Tim	Wouter H	Wouter W
	Onderwerp	aanname (o.a. Backhand, onder druk, in beweging, hoge ballen, etc)	verdedigen (technisch: houding, positiekeuze, begeleiden, etc)	sleeppush
	Leerlingen			
9:15-9:45	Trainer	Tim	Wouter H	Wouter W
	Onderwerp	verdedigend (tactisch 1v1, 1v2, met keeper)	Give&Go	2v1
	Leerlingen			

Donderdag				
8:15-8:45	Trainer	Tim	Wouter H	Nick
	Onderwerp	brede motorische ontwikkeling	brede motorische ontwikkeling	brede motorische ontwikkeling
	Leerlingen	wisselende mentorgroep	wisselende mentorgroep	wisselende mentorgroep
8:45-9:15	Trainer	Tim	Wouter H	Nick
	Onderwerp	balvoering	backhandflats	Keeperstraining
	Leerlingen			
9:15-9:45	Trainer	Tim	Wouter H	Nick
	Onderwerp	press	positiespel (driehoek)	scoringposities
	Leerlingen			

TRAININGS INDELING WINTERSTOP

Trainingen in de zaal

- ▶ 1^e periode vooral technisch en tactisch trainen in de zaal
- ▶ 2^e periode (januari/februari) ook aandacht voor breed-motorische ontwikkeling.

Bijvoorbeeld:

Kickboksen bij een kickboksschool
Zwemmen(en core-stability) bij een zwemschool



MONITOREN SPORTERS

Dit doen we doormiddel van een soort mentorgesprekken. De trainers zijn de hockeymentoren van de deelnemers.

4x per jaar, waarvan 2x met ouders erbij (einde winterstop en einde schooljaar).

Bij de 1^e jaars deelnemers monitoren we ook het slaapritme, het eetpatroon en de leefwijze van de sporter. Van 2/3 keer per week trainen, naar 5/6 keer per week trainen is een grote overgang en dus moet je goed voor je lichaam zorgen. Hier begeleiden wij de sporters in tijdens het 1^e jaar. In de jaren daarna letten we hier natuurlijk wel op, maar gaan we er vanuit dat de sporters enigszins weten wat er nodig is om blessurevrij en intensief te kunnen blijven sporten.

Doel van deze gesprekken is om de voortgang van de sporter te bespreken en hen te helpen om een goed zelfbeeld te creëren.

Hier gebruiken we beoordelingsformulieren voor.

Gegevens van de Sporter

Gegevens	Waarde
Naam	[REDACTED]
School	[REDACTED]
Niveau + Klas	[REDACTED]
Club + Niveau	[REDACTED]
District	[REDACTED]
Schaduwteam	[REDACTED]
Nationaal team	[REDACTED]
Positie 1 + Positie 2	[REDACTED]

Eetpatroon	Ontbijt	Na training	Lunch	Diner
Periode 1.	++	+	+	++
Advies		energiedrankjes	fruit	
Periode 2.				
Advies				
Periode 3.				
Advies				

Slaappatroon	Gaan slapen	Opstaan	Totaal	I-Phone
Periode 1.	22.00 uur	06.45 uur	10.45 uur	Nee
Advies	eerder gaan slapen			
Periode 2.				
Advies				
Periode 3.				
Advies				

Algemeen advies en/of navraag naar doen:

5 trainingen per week + wedstrijd. [REDACTED] eet nooit fruit, dit is goed voor zijn weerstand en concentratie. Ook kan het verstandig zijn om gedurende de dag energiedrankjes te nuttigen in plaats van alleen water. [REDACTED] heeft moeite om op gang te komen, ons advies is om eerder te gaan slapen.

SCOREFORMULIER OUDERGESPREEKEN

- Het eet en slaappatroon checken we altijd even en zal bij de 1^e jaars sporters uitvoeriger besproken worden. Op basis hiervan geven wij een algemeen advies.

De docenten scoren alle deelnemers en het gemiddelde van deze scores zal besproken worden met de sporters.

We scoren op:

- ▶ Techniek
- ▶ Tactiek
- ▶ Fysiek
- ▶ Mentaal
- ▶ Sociaal – Emotioneel

We scoren ten opzichte van het landelijke niveau van de leeftijdscategorie van de sporter.

Voordat wij de cijfers aan de deelnemers geven, vragen wij de sporters om zichzelf te scoren op deze onderdelen. Zo willen we een goed zelfbeeld creëren.

Als laatste bespreken we de goede, maar ook de verbeterpunten van de sporter. Ook dit doen we in de categorieën:

- ▶ Techniek
- ▶ Tactiek
- ▶ Fysiek
- ▶ Mentaal
- ▶ Sociaal – Emotioneel

Verder kijken we naar de planning van de sporter, zodat hij hockey, school en andere werkzaamheden/sporten er goed naast kan blijven doen.

We sluiten af met een algemeen advies en bespreken nog even kort de verbeterpunten en goede punten!

Team Hockey van Nederland
THN

Test uitslagen en beoordelingen

Score Docenten	Techniek	Tactiek	Fysiek	Mentaal	Sociaal Emotioneel	Gemiddeld
Periode 1.	7	5	7	6	6	6
Periode 2.	8	7	8	6	7	7

Score Sporter	Techniek	Tactiek	Fysiek	Mentaal	Sociaal Emotioneel	Gemiddeld
Periode 1.	6	7	6	5	6	6
Periode 2.						

Groei tabel	Lengte	Gewicht	Schoenmaat	Vetpercentage
Periode 1.	162	60	43,5	12,5 %
Periode 2.				

Test batterij	SST verval	SDT verval	LESS
Periode 1.	9,97 %	21,46 %	5 Lichte knie valgus Standbroedte te smal
Periode 2.	10,68 %	9,62 %	2 Externe rotatie voet. Techniek verder prima.

Bijzonderheden:
 ■■■ is een fysiek sterke speler, met veel spelverjugde. Hij heeft ook een al een behoorlijke techniek. Wel is hij hierin slordig en vaak ongeconcentreerd. Hoewel hij fysiek sterk is, komt dit niet tot uiting in zijn fysieke scores. Hij moet leren zijn kracht om te gaan zetten in een technisch fysieke goede en nette uitvoering. Eén ander zal zijn technisch vermogen doen toe nemen en dit zal zich positief gaan uiten in zijn spel.

Eindconclusie: ■■■ is goed bezig met bovenstaande stappen. Een aantal dingen blijven puntjes van aandacht en hier moet hij in blijven investeren. Zie hiervoor de verbeterpunten.

Team Hockey van Nederland
THN

Verbeterpunten

Techniek	stevige houding	voetenwerk	pre scan	metheld
Tactiek	inhoudelijk kennis	overzicht	snelier beslissen	verdedigen
Fysiek	spierspanning	coördinatie	kracht	Snelle voeten
Mentaal	uitstraling	concentratie	wakker zijn	
Sociaal emotioneel	zelfbeeld	stabiel blijven		
Bijzonderheden	geen			

Planning

School	geen
Club	geen
Blessure herstel	Zie fysio
Activiteiten districtsteam	DOD dagen ?
Activiteiten schaduwteam	geen
Activiteiten nationaal team	geen
Activiteiten school	geen

Algemeen:

Blijf werken aan je verbeterpunten. Zorg voor voldoende slaap, zodat je direct kunt presteren. Je moet fysiek stappen gaan maken, sterker worden, coördinatie verbeteren. Je zal dan zien dat je ook netter gaat hockeyen. Hiervoor doe je nu al een aangepaste warming-up. In overleg met het MCZ zullen we kijken of dit nog specifiek moet of kan. Zorg dat je veel energie stopt in het fysieke winterprogramma.

Ook vragen wij ons af of je wel een spits bent, wellicht moet je dit eens met je coach bespreken en af en toe op het middenveld gaan spelen. Hier ben je veel meer in het spel betrokken.

Na de zaalperiode zullen we met de fysio bespreken hoe we je fysiek extra kunnen gaan belasten. Zorg ervoor, dat je na de zaalperiode de fysieke testen daarom maximaal uitvoert.

Januari 2018

Wouter Hoekstra

Mentor: THN Hockeytalent school



We scoren ten opzichte van het landelijke niveau van de leeftijdscategorie van de sporter.

Hoekun je toegelaten worden tot de TTS?

4 scantrainingen in maart.

Hier krijg je een uitnodiging voor, als je je opgegeven hebt.

Dit is tijdens de reguliere trainingen, daardoor krijg je een goed beeld hoe het eraan toe gaat bij de TTS en krijgen wij een goed beeld van jou als sporter.

Plaats voor 24 spelers en 4 keepers

Data scantrainingen:

Dinsdag 8 en 15 maart 8.15-9.45 uur op GHBS

Donderdag 10 en 17 maart 8.15-9.45 uur op GHBS

Wil jij meedoen aan de scantrainingen?

Mail dan met onderstaande gegevens naar kuhrtim@gmail.com

Naam:
Geboortedatum:
Club en team:
Positie:
Sterke punten:
Waarom zou je naar de TTS willen?

Kosten?

Er zijn kosten verbonden aan deelname bij de TTS. Dit is naast een bijdrage aan de school ook nog een bijdrage aan THN Hockey. Hierover meer informatie tijdens het evaluatiegesprek na afloop van de scantrainingen