

KNHB Opleidingsplan

- Leeftijd kenmerken
- Samenspel ontwikkeling



(Deze pagina is bijgewerkt op 1 oktober 2000)

[terug](#)

LEEFTIJDKENMERKEN

Om tot een goed begrip van het opleidingsplan te komen, is het noodzakelijk om enige leeftijdskenmerken van de kinderen te kennen. Vervolgens worden op basis van deze kenmerken de aandachtspunten voor de training en begeleiding aangegeven.

F-jeugd (7 jaar, Benjamins)

Kenmerken van belang voor hockey.

De kinderen kunnen nog volledig opgaan in hun eigen spel en in hun eigen wereld, maar zijn toch ook al wat meer gericht op andere kinderen. Zij vinden het belangrijk om bij een groepje te horen. Zo'n groepje kan ook een hockeygroepje zijn. Het bij een groepje (willen) horen is vaak nog belangrijker dan wat die groep kan of wat die groep doet.

Benjamins kunnen niet lang hun aandacht bij de opdracht houden. Zij zijn snel afgeleid en dwalen met hun gedachten af en kijken wat in het rond.

Ook moet worden vastgesteld dat er bij deze jonge kinderen al sprake is van niveauverschil. Sommigen hebben al de nodige ballen geslagen met ouders, broers of zusjes; anderen hebben op school een goede gymleraar en er zijn ook kinderen die gewoon veel aanleg hebben.



Adviezen en aandachtspunten voor de hockeytraining

De trainingen moeten vooral gezien worden als een speluur (speelplezier) dat bij voorkeur wordt geleid door of onder supervisie staat van een opgeleide deskundige.

De invulling van een dergelijk speluur komt tot stand door rekening te houden met de volgende aandachtspunten:

- Het doel: leren kijken en waarnemen.
- Het bieden van mogelijkheden om spelend te leren (voordoen/nadoen).
- Het geven van bewegingsopdrachten die gericht zijn op een algemene motorische ontwikkeling zoals lopen over/door hindernissen, spelen met en zonder bal, loopsprong combinaties e.d.
- Gericht kijken naar elkaar.
- Het geven van meer hockeyspecifieke bewegingsscholing.
- Het laten uitvoeren van eenvoudige hockeyvaardigheden zoals het lopen met een bal en het onder controle brengen van een bal (alles met een gevaadoze brede stickvoering)
- Het uitproberen en toepassen van verworven vaardigheden in diverse speelse situaties, spelvormen en partijtjes (zonder/met bal).

E-jeugd (8 - 9 jaar)

Kenmerken van belang voor hockey

De kinderen hebben een grote bewegingsdrang. De grove bewegingstechniek kan heel goed worden aangeleerd en elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen.

Techniek:

- Er zijn grote verschillen in handigheid met stick en bal, maar het motorisch leren verbetert snel, zodat men de techniek effectief kan scholen
- De vaardigheid is zeer afhankelijk van de ervaring, daarbij is bij vele bewegingsvormen grote differentiatie mogelijk.

Tactiek:

- De kinderen denken heel concreet en ook duidelijk "zwart-wit"
- De kinderen hebben beperkt inzicht in de spelregels, zij zijn beter in het zien van spelregelovertradingen dan in het interpreteren ervan.

Conditie (motorische grondeigenschappen/ bewegingskenmerken):

- De coördinatie is beperkt ontwikkeld
- De hoge bewegingsdrang overheerst heel sterk

Motivatie:

- De jongens en meisjes hebben een speels spontane instelling.
- Hun succesbeleving is vooral egocentrisch.



Adviezen en aandachtspunten voor de hockeytraining

Techniek:

- Veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden); eerst de wat grovere vorm, via veel balcontact en variatie
- Komen tot het aanleren van hockey; **"leren spelen door spelend leren"**

Tactiek:

- Ordening aanbrengen in de beperkte ruimte: voor/achter en links/rechts.
- Het leren van duidelijke hockeyregels zoals m.b.t. veiligheid.
- Inzicht bijbrengen welke plaatsen in het speelveld tactisch van belang zijn.
- Via 1:1 en 3:3 komen tot 6:6 waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen.

Conditie:

- Aandacht besteden aan een veelzijdige, afwisselende "loopscholing" en dus alle opdrachten zoveel mogelijk "in beweging" laten uitvoeren.
- Hindernissen laten nemen in acties met conditioneel accent en coördinatieve bewegingsopgaven met stick en bal; geen duurtrainingen organiseren.
- Accent leggen op bewegingsopgaven waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt).

Motivatie:

- Bereiken dat alle kinderen van het samen hockey spelen kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun spelpeil.
- De relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen.
- De wedijversituatie op meerdere manieren beperken en zeker niet nodeloos verscherpen (regelmatig nieuwe indelingen maken).
- Het eenvoudig samenspel ("eerst kijken") stimuleren.

D-jeugd (10-11 jaar)

Kenmerken van belang voor hockey

De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn leergierig en vragen om technische aanwijzingen. In deze leeftijdsfase wordt de basis gelegd voor een eventuele hockeycarrière.

Liggen in de vorige fase de accenten op spelend leren, nu vindt er geleidelijk een verschuiving plaats naar het leren door oefenen.

De bewegingsdrang is dan ook meer gecontroleerd en mede daardoor is een hoog leertempo mogelijk.



Techniek:

- Het motorisch leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden.
- Eerst gaat het om het leren van de grove uitvoering en daarna komt de verfijning van de beweging.
- het is de ideale fase om technische vaardigheden te leren

Tactiek:

- de wijze van denken is heel rationeel, werkend met concrete gegevens
- de zintuiglijke ervaring is de basis voor informatieverwerking

Conditie:

- de voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen

Motivatie:

- hoewel de succesbeleving nog sterk individueel is gericht, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en ontstaat een groepsgevoel
- het overheersende motief voor hockey is vooral de spelbeleving van de (gespeelde) wedstrijd
- de concentratie op kortstondige taken wordt redelijk opgebracht, maar valt op langere termijn weg

Adviezen en aandachtspunten voor de training

Techniek:

- Aandacht besteden aan verfijning en uitbreiding van de techniek
- in deze periode wordt de basis gelegd voor de hockeyspecifieke techniekbeheersing

Tactiek:

- het is van belang de tactische aspecten vooral te laten zien
- De jongens en meisjes moeten leren wisselende plaatsen te bezetten in de basisopstelling- de formaties waarin gespeeld wordt zijn het 8:8 (1e jaar) en het 11: 11 (2e jaar) hockey

Conditie:

- Het accent leggen op een algemene looptechnische scholing, waarbij alle soorten van beweging aandacht kunnen krijgen.
- Aandacht besteden aan het nemen van hindernissen, waarbij eisen worden gesteld aan aspecten als behendigheid en coördinatie.
- hoewel de belasting nog gedoseerd moet worden, kunnen aspecten als snelheid en reactievermogen de volle aandacht krijgen
- geen duurtraining

Motivatie:

- De aandacht besteden aan veel spelvormen en kleine partijspelen, waarbij de kinderen leren ervaren wat samenwerking is en het belang ervan inzien
- Het organiseren van spelsituaties, waarin wedijver aan de orde komt en daarbij tevens zorgen voor veel variaties in de geboden situaties door middel van het veranderen van groepsvormen en -structuren.

C-jeugd (12 - 13 jaar)

Kenmerken van belang voor hockey

De jongens en meisjes gaan over alles meer bewust nadenken en gaan er ook naar handelen. In deze fase wordt ook een keuze gemaakt voor een prestatieve of een meer recreatieve benadering van het hockey.

Techniek:

- Voor motorisch leren is deze leeftijd zeer geschikt.
- Aan het eind van deze fase zijn er duidelijke verschillen in het kunnen van jongens t.o.v. meisjes.
- De individuele verschillen worden ook steeds groter.
- het is mogelijk uitvoerige aandacht te besteden aan de scholing van de techniek en van coördinatieve vaardigheden

Tactiek:

- De jongens en meisjes hebben duidelijk aandacht voor het "waarom".
- Er is duidelijk sprake van "mee willen denken".
- Het gevoelig zijn voor een meer specifieke taakverdeling is een meer en meer op de voorgrond tredend kenmerk.

Conditie:

- Nog steeds geldt dat de jeugd van die leeftijd slechts beperkt belast mag worden; de eisen kunnen overigens wel verzaamd worden.
- De componenten van het aspect snelheid verbeteren duidelijk.

Motivatie:

- wedijver is nog steeds een motief voor succesvolle spelbeleving
- in deze fase worden blijvende interesses gevormd en uiteindelijk valt veelal in deze periode ook de definitieve keuze voor een bepaalde sport

Adviezen en aandachtspunten voor de training.

Techniek:

- de technische oefeningen kunnen steeds complexer gemaakt worden en men kan de techniek laten uitvoeren in gevarieerde situaties
- het is meer en meer van belang te letten op de individuele verschillen

Tactiek:

- Omdat de jongens en meisjes risico durven te nemen, is het van belang te wijzen op de consequenties en aan te sluiten bij een groeiend besef van teamverantwoordelijkheid.
- De hantering van de afspraken in het elftalhockey zal moeten uitgaan van basisprincipes: eerst plaats leren houden en daarna ook leren andere plaatsen te bezetten.

Conditie:

- Een concrete loopscholing kan heel goed gegeven worden.
- het is mogelijk specifieke aandacht te besteden aan bepaalde aspecten van motorische
- Grondeigenschappen/bewegingskenmerken, waarbij de dosering opgevoerd kan worden.

Motivatie:

- Aandacht besteden aan de verantwoordelijkheden van een elftalspeler en de egocentrische prestatiedrang waar nodig inperken.
- In voorkomende situaties vooral motiveren waarom gemaakte afspraken binnen een elftal noodzakelijk zijn en waarom deze nagekomen moeten worden.

B-jeugd (14 - 15 jaar)

Kenmerken van belang voor hockey

De kinderen maken in hun gehele organisme een complete geslachtsspecifieke ontwikkeling door. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Er groeit overigens meer en meer aandacht voor het waarom van bewegingen, van spelen en dus ook van hockey. Het jeugdbeleid in de vereniging moet er dus op gericht zijn dat de meisjes en jongens aandacht krijgen bij hun keuze voor top-, wedstrijd-(prestatie-) of recreatiehockey.

Techniek:

- Er valt een stagnatie waar te nemen in het niveau van de techniek, bij voortdurende trainingsactiviteit zal er geen achteruitgang optreden, zodat minimaal een stabilisering van het technisch kunnen bereikt kan worden.
- Eventuele stoornissen in de motoriek (voornamelijk bij jongens) zijn een gevolg van het tijdelijk verminderde motorische leervermogen.

Tactiek:

- Er valt een duidelijke toename te constateren in het inzicht in technische problemen en in tactisch handelen
- De B-jeugd maakt ook scherp onderscheid tussen individueel tactisch handelen en groepstactiek.

Conditie:

- Er is sprake van een toename van belastbaarheid, afhankelijk van de rijpingssnelheid.
- De motorische grondeigenschappen kunnen op vele wijzen en zeer uitgebreid aandacht krijgen.

Motivatie:

- Elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het hockey (-elftal) soms haaks staan op de persoonlijke denkbeelden.

Adviezen en aandachtspunten voor de hockeytraining

Techniek

- Het leertempo moet door differentieren aangepast worden aan individuele verschillen.
- Door toename in kracht zijn vooral eenhandige technieken trainbaar, alsmede acties als het spelen van de hoge bal.

Tactiek:

- Aspecten van aanval- en verdediging tactiek kunnen meer en meer theoretisch benaderd worden en in praktijksituaties worden toegepast.
- Er ontstaat een duidelijke vaardigheid in het analyseren van spelsituaties.

Conditie:

- Rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid, kunnen al vele trainingsvormen aandacht krijgen.
- Ook duurtraining in aantrekkelijke vormen (met stick en bal) kan op het programma voorkomen.

Motivatie:

- Binnen de trainingen dient het streven naar zelfstandigheid ingepast te worden binnen het functioneren in een groep.
- Aspecten van het hockey, maar ook gegevens vanuit andere sociale kringen dienen zo mogelijk positief benaderd te worden, om zodoende een optimale sfeer te scheppen bij de training en bij de wedstrijd.

A-jeugd (16 - 17 jaar)

Kenmerken van belang voor hockey

Deze leeftijdsfase vormt het eindstation van de jeugdopleiding. In deze fase vindt een stabilisering van de specifieke differentiatie plaats. Bij de voortschrijdende individualisering ontstaat in het bewegen een duidelijk eigen stijl.

Techniek:

- Men ziet een herstel van de harmonische motoriek: de techniek wordt weer economisch en doelgericht uitgevoerd en er is weer ritme en stabiliteit in de beweging.
- Men ziet zelfs een uitbreiding van individuele technische kwaliteiten.

Tactiek:

- De A-jeugd komt tot een meer afgewogen tactisch inzicht als het gaat om aspecten van teamtactiek, groepstactiek en individuele tactiek- individuele acties en combinaties worden in verband gebracht met het collectieve belang van het wedstrijdresultaat.

Conditie:

- Vooral bij jongens ziet men een duidelijke progressie in de aspecten kracht en snelheid (motorische grondeigenschappen).
- De fysieke en technische voorwaarden voor een prestatie zijn vrijwel onbeperkt trainbaar.
- Een hoge belasting blijft uiteraard afhankelijk van de individuele trainingstoestand.

Motivatie:

- De meisjes en jongens hebben behoefte aan een zekere stabilisatie van hun motivatie bij het vinden van de juiste rol in het elftal, maar ook als het gaat om algemene zaken als interesse in het hockey, de lol van het sporten, problemen met school, met thuis en met het eigen lichaam (eet/drinkgewoonten, hormonale reacties) en uiteindelijk met hun sociale welbevinden.

Adviezen en aandachtspunten voor de hockeytraining

Techniek:

- De meest effectieve training wordt in deze fase gekenmerkt door een persoonlijke benadering waarbij op diverse manieren afstemming wordt nagestreefd op de individuele technische kwaliteiten van de spelers.

Tactiek:

- Vanuit de basisopstelling kan heel goed afstemming plaats vinden op de individuele tactische kwaliteiten ("inpassen in het team").
- Alle mogelijke complexe oefenvormen en opdrachten kunnen worden uitgevoerd op basis van een gemeenschappelijk referentiekader (iedereen moet over hockey min of meer dezelfde gedachten hebben).

Conditie:

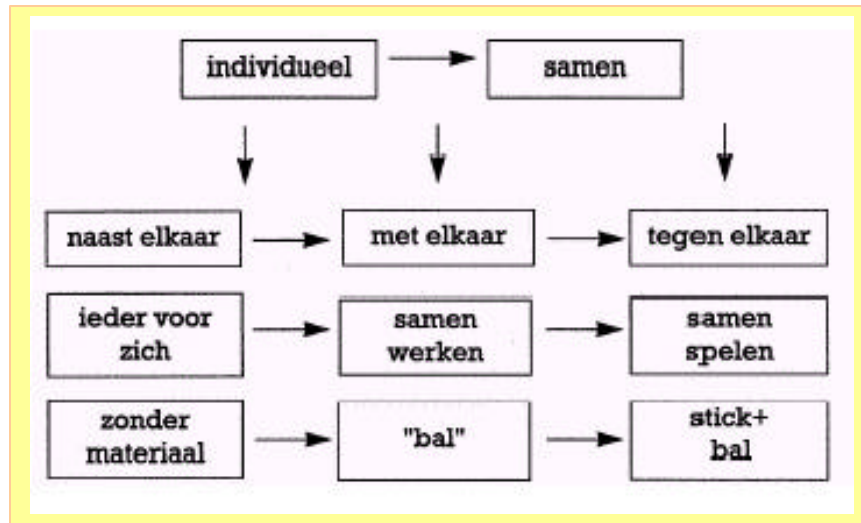
- Naast duurtraining kunnen ook vormen van tempotraining aandacht krijgen (intervalmethode).

Motivatie:

- Het is van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij voorkomende conflictsituaties. Daarbij moet tijdens de training en tijdens de wedstrijd regelmatig afstemming plaatsvinden op het individu en vooral op de persoonlijke motivatiestructuur.

SAMENSPELONTWIKKELING

Hoe de samenspelontwikkeling verloopt is in het volgende schema te zien:



Dit betekent dat niet van ieder kind of iedere leeftijdsgroep verwacht mag worden dat er "hockey" gespeeld wordt. Pas op een bepaald punt in de ontwikkeling zijn de kinderen in staat om met bal en stick om te gaan en om samen te spelen.

Vaardigheden

Om een spel te kunnen spelen moet een aantal vaardigheden beheerst worden.

Vaardigheden om een spel te kunnen spelen kunnen verdeeld worden in:

- technische vaardigheden
- tactische vaardigheden
- sociale vaardigheden

Het zal duidelijk zijn, dat de vaardigheden van een kind van 6 jaar tot hele andere spelletjes leiden dan de spelletjes die 12-jarige kinderen spelen.