Coach informatie map

Seizoen 2019-2020

[](http://www.hcgemert.nl/)

# Voorwoord

Beste coaches,

Het seizoen is weer begonnen. Met deze map hopen wij de coaches wat meer duidelijkheid te verschaffen rondom het coachen van een jeugdteam. Deze map is gericht op de jeugdteams die op een heel veld hockeyen. Dus van elftallen van de D-jeugd t/m de A-jeugd.

Om de teams goed te begeleiden is de hulp van een coach erg belangrijk. Wij zijn dan ook blij met jullie hulp en medewerking want zonder jullie zouden er geen wedstrijden plaats kunnen vinden. Graag helpen wij de coaches om allerlei zaken die te maken hebben met het team en met de wedstrijden goed te regelen.

We vullen dit document jaarlijks aan met de nodige informatie. Mocht je input hebben dan is deze van harte welkom. Wij hopen jullie hiermee handvatten te geven voor het coachen.

Succes en veel plezier het komend seizoen.

##### De Juniorencommissie

**De Juniorencommissie**

Viola de Bie Meisjes AB [vjtdebie@gmail.com](mailto:vjtdebie@gmail.com) 06-54773332

Koen vd Aa Meisjes C [koenvanderaa.hcgemert@gmail.com](mailto:koenvanderaa.hcgemert@gmail.com) 06-29081473

Sharon Akkers Meisjes D [martijngeerts@upcmail.nl](mailto:martijngeerts@upcmail.nl) 06-23406000

Gijs Overmars HJC Jongens ABCD [gijs@vastgoedgemert.nl](mailto:gijs@vastgoedgemert.nl) 06-21840210

Algemeen email adres: [junioren@hcgemert.nl](mailto:junioren@hcgemert.nl)

**Jongste Jeugd Commissie**

Janneke vd Kerkhof voorzitter [jongstejeugd@hcgemert.nl](mailto:jongstejeugd@hcgemert.nl) 06-42244273

Karin de Bruijn Funkey + [karindebruijn@hetnet.nl](mailto:karindebruijn@hetnet.nl) 06-12884524

Anette van Els 8 tallen [a.vanels1@chello.nl](mailto:a.vanels1@chello.nl) 0645763489

Algemeen email adres: [jongstejeugd@hcgemert.nl](mailto:jongstejeugd@hcgemert.nl)

**De Trainerscommissie**

### Frank Nielen [franknielen@hotmail.com](mailto:franknielen@hotmail.com) 06-15689207 Bea Rooijackers [b.rooijackers@planet.nl](mailto:b.rooijackers@planet.nl) 06-53566196

Algemeen email adres: [trainers@hcgemert.nl](mailto:trainers@hcgemert.nl)

**Commissie Zaalhockey**

Julie Meijers Zaalhockey [juliegemert@hotmail.com](mailto:juliegemert@hotmail.com) 06-12072741

Mijke Megens Zaalhockey [mijkemegens@hotmail.com](mailto:mijkemegens@hotmail.com) 06-21550224

Algemeen email adres: [zaalhockey@hcgemert.nl](mailto:zaalhockey@hcgemert.nl)

**Arbitrage Commissie**

Ruud Swinkels zaalhockey [ruudew@gmail.com](mailto:ruudew@gmail.com) 06-57016523

Wouter vd Acker veld/zaalhockey [woutje1995@live.nl](mailto:woutje1995@live.nl) 06-33225568

Rob van Dijk veldhockey [robvandijk23@hotmail.com](mailto:robvandijk23@hotmail.com) 06-53755674

Algemeen email adres: [arbitrage@hcgemert.nl](mailto:arbitrage@hcgemert.nl)

**Wedstrijdsecretariaat:**

Peter Verstijnen junioren [peterverstijnen@hotmail.com](mailto:peterverstijnen@hotmail.com) 06-44466677

Henriette Rouwhorst Sen. & JJ [h.rouwhorst@hotmail.nl](mailto:h.rouwhorst@hotmail.nl) 06-33668234

Algemeen email adres: wsjunioren@hcgemert.nl

**Materiaal Commissie**

Bart de Bruijn [facilities@hcgemert.nl](mailto:facilities@hcgemert.nl) 0620472666

Alle overige informatie is te vinden op onze site

[www.hcgemert.nl](http://www.hcgemert.nl)



**Algemene informatie**

**Taak van de Coach**

Plezier in het spel voor alle kinderen moet het uitgangspunt zijn voor de begeleiding van teams.

Hierbij is voor de coach het onderstaande van belang:

* De coach is aanspreekpersoon voor het team, ouders, juniorencommissie en de tegenstander
* De coach informeert spelers en ouders tijdig over relevante zaken
* De coach maakt een opstelling en regelt het wisselschema
* De coach begeleidt het team voor, tijdens en na de wedstrijd
* De coach zorgt ervoor dat alle kinderen de kans krijgen op alle plaatsen in het veld te spelen om zodoende zoveel mogelijk speelervaring op te doen
* De coach stimuleert, enthousiasmeert en waardeert

**Als coach bespreek je de volgende regels met je team:**

* Binnen en buiten het veld gedragen de spelers zich sportief. We willen samen met de tegenstanders een fijne wedstrijd en plezier hebben. Dat betekent dat de spelers zich houden aan de regels van de KNHB (zie verderop in de bijlage) en aan de sociale regels, waarden en normen zoals de club die voorstaat.
* Kinderen zijn beleeft en tonen respect voor een ander. Daarnaast dienen spelers goed te luisteren naar de scheidsrechter, want die beslist in het veld. Een grote mond of het gebruik van schuttingtaal wordt niet geaccepteerd.
* Binnen en buiten het veld zijn de kinderen zuinig op de eigen spullen, spullen van de tegenstander en van de club (keeperuitrusting, trainingsmaterialen).
* HC Gemert neemt deel aan het landelijke “Shake Hands Project”. Dit betekent dat er voor de wedstrijd een line-up is en dat **iedereen** na de wedstrijd de tegenstander en de scheidsrechter(s)/spelleider(s) een hand geeft en hen bedankt voor de wedstrijd

**Voor overige taken zie bijlage: “voor, tijdens en na de wedstrijd”**

**Rol van de ouders**

Ouders hebben een belangrijke rol binnen de vereniging. Hun betrokkenheid zal kinderen stimuleren en bijdragen aan een gezond verenigingsklimaat. Zonder hulp van ouders kan de vereniging niet draaien.

**De coach:**

* nodigt alle ouders tijdens de eerste training of bij de eerste thuiswedstrijd uit voor een korte kennismakingsbijeenkomst bij de HCG. Naast kennismaken kunnen allerlei zaken besproken en gegevens uitgewisseld worden
* brengt de ouders op de hoogte van het vervoerschema (voor het vervoer bij uitwedstrijden wordt een beroep gedaan op de ouders, het schema geeft aan welke ouders er rijden, indien zij verhinderd zijn zorgen zij zelf voor vervanging, vraag een van de ouders om dit schema op te zetten en te mailen naar het team)
* bespreekt met ouders dat zij tijdens de wedstrijd spaarzaam zijn met het roepen van aanwijzingen. Laat ze niet alleen het eigen kind aanmoedigen, maar het hele team
* stemt met ouders af dat zij zich onthouden van kritiek naar kinderen toe en dat zij niet ingaan tegen de aanwijzingen van de coach of de spelleider. De eerste vraag na de wedstrijd zou moeten zijn: ‘heb je fijn gespeeld’.
* ouders zijn altijd welkom bij de activiteiten die plaatsvinden voor hun kinderen (trainingen, wedstrijden, extra activiteiten)

**Taak aanvoerder**

* Draagt een aanvoerdersband (zelf regelen). Kan eventueel in de vorm van een stuk tape
* Is aanwezig bij het tossen
* Geeft de scheidsrechter en de aanvoerder van de tegenpartij een hand en wens hen een prettige wedstrijd
* Zorgt, dat zijn/haar ploeg vijf minuten voor de aanvang van de wedstrijd gereed staat op het veld voor de Shake hands, zodat de wedstrijd daarna op tijd kan beginnen
* Roept -met zijn/haar team- een hoeraatje voor de scheidsrechters en de tegenpartij
* Overlegt met de scheidsrechter(s) en kan zijn/haar team aanwijzingen geven
* Bedankt na afloop van de wedstrijd de scheidsrechters en de tegenstanders en zorgt ervoor dat alle spelers de tegenstanders en de scheidsrechters na de wedstrijd een hand geven (zie bijlage KNHB Shake Hands)

.

**Het digitale wedstrijdformulier**

Enkele dagen voor iedere officiële competitiewedstrijd krijgt u van het wedstrijdsecretariaat per mail het verzoek om het digitale wedstrijdformulier in te vullen.  
De spelerslijst moet altijd voor aanvang van de wedstrijd zijn goedgekeurd.   
De scheidsrechters die voor de wedstrijd zijn ingedeeld, krijgen enkele weken en enkele dagen voor de wedstrijd een reminder per mail dat ze staan opgesteld om te fluiten.  
Na afloop vullen eerst de beide scheidsrechters het digitale formulier in, vervolgens geeft u zsm digitaal uw goedkeuring over het volledig ingevulde digitale formulier. Stem bij het verlaten van het veld even de score af met de scheidsrechters.  
Bij vragen/ onduidelijkheden kunt u contact opnemen met het wedstrijdsecretariaat.

**Kleding**

Het originele tenue waarin Hockeyclub Gemert-leden op het veld dienen te verschijnen, ziet er als volgt uit:

- vuurrood shirt met een blauwe baan en HC Gemert logo

- donkerblauwe korte broek/rokje

- vuurrode kousen

Gesponsorde kleding dient aan het eind van het seizoen weer ingeleverd te worden bij de coach die dat dan weer zorgt dat het bij de sponsor terecht komt.

Het originele tenue is verkrijgbaar bij sportwinkel Gunneman in Helmond en in de webshop van Gunneman. <https://www.gunnemansports.nl/clubshop/clubs/hockey/hc-gemert.html>

Tijdens de wedstrijd zijn scheenbeschermers en het dragen van een gebitsbeschermer verplicht.

**Speeldata**De speeldata zijn bekend en kun je hier terugvinden. Zo kun je al vast inventariseren of iedereen kan. <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/competities/speeldagenkalenders#speeldagenkalenders-seizoen-2019-2020>

**Keepersmaterialen**

De junioren spelen met een keeper. Hiervoor stelt de club keepersspullen beschikbaar.

Deze spullen bestaan uit een keeperstas, legguards, klompen, bodyprotector, helm, handschoenen, tock, keepersbroek en ellenboogbeschermers. Zorg er voor dat de keeper daadwerkelijk al deze spullen draagt ter bescherming.

Tevens zijn er voor elk team twee strafcornermaskers, 14 ballen en een bidonkrat beschikbaar.

Zijn er keepersspullen kapot, neem dat contact op met de materiaalcommissie. Deze zorgt er voor dat de spullen gemaakt of vervangen worden.  
Zijn er spullen kwijt, neem dan ook contact op met de materiaalcommissie. Deze zorgt er voor dat er nieuwe spullen komen. De kosten hiervoor zijn wel voor het team. Uiteraard worden de spullen wel ingekocht met de clubkorting die wij als HC Gemert krijgen.  
Al deze spullen worden aan het begin van het seizoen uitgedeeld en worden aan het eind van het seizoen weer ingenomen door de materiaalcommissie.

Voor de junioren teams vanaf de D-jeugd is er voor de keeper of het team de mogelijkheid om een locker te krijgen waar de keeperstas in geplaats kan worden.   
Hiervoor geldt een borg van 10 euro waarvoor er twee sleutels van de betreffende locker beschikbaar gesteld worden.   
Er zijn niet genoeg lockers voor de gehele club, dus dit is zolang de voorraad strekt.  
Reparaties kunnen zodoende door de materiaalcommissie door de week worden uitgevoerd omdat deze ook een sleutel heeft.

**Zaalhockey**

Voor het zaalhockey krijgt elk team van de materiaalcommissie glijhoezen, 6 zaalhockey- ballen en zaalriempjes voor de klompen van de keeper ter beschikking.

Deze riempjes MOETEN gebruikt worden in de zaal ter bescherming van de zaalvloer.  
Al deze spullen worden aan het begin van het zaalhockeyseizoen uitgedeeld en worden aan het eind van dit seizoen weer ingenomen door de materiaalcommissie.

**Kledingsponsor**

Mocht je coach zijn van een team dat een kledingsponsor heeft, zorg er dan voor dat je team ook de kleding aanheeft op de afgesproken tijdstippen. Twijfel je wat de exacte afspraken hierover zijn, neem dan contact op met  [sponsoring@hcgemert.nl](mailto:sponsoring@hcgemert.nl).

**Regels bij afgelastingen**

De coach wordt door het wedstrijdsecretariaat op de hoogte gebracht van een eventuele afgelaste wedstrijd. De coach moet zijn team hierover informeren (maak gebruik van een groeps-WhatsApp ). De wedstrijd wordt op een nader te bepalen tijdstip ingehaald.

**Gebitsbeschermer**

De KNHB heeft het dragen van een gebitsbeschermer verplicht gesteld. Zonder bitje mag er dus niet gepeeld worden.

Bij blessures aan tanden. Eventuele stukken bij elkaar zoeken. Raak nooit de wortel aan. Stop dit in een beker met melk (koffiemelk verdund met water kan ook). Geef dit mee zodat de tandarts kan beoordelen of ze nog iets kunnen herstellen (zie bijlage KNHB hockey-EHBO).

**Ongevallenverzekering**

De hockeyclub Gemert is voor ongevallen tijdens het hockeyspel verzekerd. Indien er tijdens een wedstrijd of training een ongeval zich voordoet, kan men gebruik maken van deze verzekering. Op dezelfde dag dient door de ouders van de betreffende speler/speelster bij de penningmeester een daartoe beschikbaar formulier opgevraagd te worden.

**Vriendjes/nieuwe leden**

Als er kinderen zijn die willen kijken of hockey iets voor hem of haar is, is dat mogelijk. Kinderen mogen 3 keer gratis meetrainen. Bij interesse kunnen ze een mail sturen naar de secretaris Puk Bezemer zij zorgt ervoor dat er contact opgenomen. Na 3 keer meetraininen moeten ze bepalen of ze wel of niet lid worden van HC Gemert. Indien ze lid willen worden verwijs ze dan weer terug naar de secretaris, Puk Bezemer, of naar de website van de hockeyclub ([www.hcgemert.nl](http://www.hcgemert.nl)).

Nieuwe jeugdleden moeten eerst een ½ jaar trainen voordat ze mogen deelnemen aan wedstrijden tenzij de coach en de trainer het wenselijk achten dat het nieuwe lid eerder wedstrijden gaat spelen. Een proefwedstrijd spelen is niet mogelijk!

**Toernooien**

Vanuit de hockeyclub krijgt ieder team 100 euro toernooibijdrage per seizoen. Als coach kun je op KNHB.nl onder het kopje “kalender” een overzicht krijgen van alle toernooien die in Nederland georganiseerd worden. Je kunt dan een keuze maken van het toernooi waar jouw team graag heen zou gaan.

Inschrijving voor een toernooi dient te gebeuren door de coach van het betreffende team. Voor de toernooibijdrage kun je contact opnemen met de penningmeester van onze club.

**Oefenwedstrijden**

Voordat de competitie begint in september of in maart zijn er vaak al een of twee trainingen voorafgaand aan de competitie. Natuurlijk is het ook mogelijk om oefenwedstrijden te regelen. Een coach is vrij om contact op te nemen met andere coaches of clubs om een oefenwedstrijd te plannen. Neem hiervoor wel altijd contact op met het wedstrijdsecretariaat. Het wedstrijdsecretariaat gaat over de veldbezetting. De kantine is niet altijd open neem voor de zekerheid ook contact op met de Antonet van den Boom, de barcomissie. Denk er ook aan dat je zelf twee scheidsrechters moet regelen.

**EHBO (zie bijlage Hockey-EHBO)**

* In het clubhuis hebben we een complete EHBO-kast ingericht voorzien van alle benodigde EHBO-artikelen. Tevens hangt er een AED, staat er een vriezer gevuld met ijspakken en zijn er theedoeken aanwezig om deze ijspakken in te doen. Er hangt ook een lijst met belangrijke telefoonnummers in geval van nood aan de buitenkant van deze kast.  
  Emailadres ehbo [ehbo@hcgemert.nl](mailto:ehbo@hcgemert.nl)

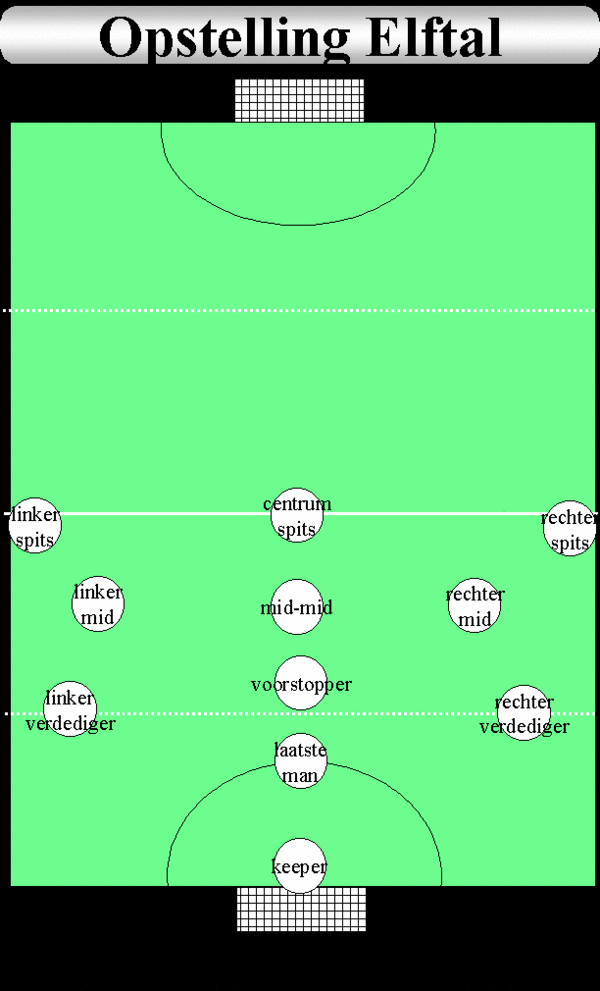
**Vertrouwenspersoon:**  
Ton Gieling [a.m.tgieling@kpnmail.nl](mailto:a.m.tgieling@kpnmail.nl) en   
Marly Driessens [marlydriessens@kpnmail.nl](mailto:marlydriessens@kpnmail.nl)

**Spelregels**

**De regelwijzigingen voor seizoen 2019/2020 zijn:**

* De regels met betrekking tot het einde van een strafcorner aan het einde van de wedstrijd (uitspeelcorner) worden gelijk getrokken met de regels die gelden voor het beëindigen van de strafcornersituatie gedurende de wedstrijd. Tot en met seizoen 2018-2019 was een uitspeelcorner ook ten einde als de bal voor de tweede keer buiten de cirkel kwam. Dit is nu geschrapt. Nu geldt: de strafcorner is (onder andere) ten einde als de bal meer dan 5 meter buiten de cirkel is, net als tijdens de wedstrijd.
* Een wedstrijd wordt gespeelt in 4 kwarten van 17,5 minuten. De rust tussen kwart 1 en 2 is 2 minuten, de rust tussen 2 en 3 bedraagt 5 minuten, tenzij er gesproeid moet worden, en tussen 3 en 4 weer 2 minuten
* Spelers mogen bij strafcorners beschermende kleding dragen, zoals een masker. Deze kleding moet direct na afloop van de strafcorner worden verwijderd. Vanaf nu is het een verdediger toegestaan toch nog een vrije slag/uitpush te nemen (geen selfpass!) met het masker op. In Nederland was deze regel overigens voor aanvang van dit seizoen al voorlopig ingevoerd.
* Bij een aanvallende vrije slag binnen 5 meter van de cirkel is het de verdedigers, die binnen de cirkel en binnen 5 meter afstand staan, toegestaan om met de aanvaller (die een selfpass neemt) mee te bewegen, mits de vrije slag **direct** wordt genomen. Deze verdedigers mogen niet de bal spelen of een poging doen om de bal te spelen, voordat de bal minimaal 5 meter is verplaatst. Als de aanvaller er niet voor kiest de vrije slag direct te nemen, dan moeten **alle**andere spelers (aanvallers en verdedigers) op zijn minst 5 meter afstand nemen van de bal totdat de vrije slag wordt genomen.
* Een vrije slag voor de verdediging voor een overtreding in de cirkel mag weer overal in de cirkel worden genomen. Afgelopen jaren mocht dit enkel op de loodlijn ter hoogte van de overtreding tussen achterlijn en kop cirkel.
* Indien een aanvaller bij een strafcorner de cirkel betreedt, voordat de bal is aangegeven, dan wordt de **aangever** bestraft voor deze overtreding en dient deze zich dan achter de middenlijn op te stellen.

**Veldposities**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Positie** | **Eigenschappen** | **Taak bij Balbezit** | **Taak bij Niet-Balbezit** |
| **Keeper** | * Zelfverzekerd * Moedig * Rustig en beheerst | * Concentreren op bal en spel * Wegwerken uit de cirkel * Ontspannen, maar blijven bewegen | * Organisatie van de verdediging * Bespelen van de cirkel en verdedigen van de doellijn * Organisatie bij hoekslagen |
| **Laatste Man** | * Goede stop en slag techniek * Sober maar resoluut spelen * Bal onder druk kunnen afpakken | * Bal breed spelen bij het uitverdedigen * Dirigent bij het verdedigen * Spreiden van het spel | * Organisatie van de verdediging * Afstoppen en opruimen * Overnemen van doorgebroken tegenstander (rugdekking) |
| **Voorstopper** | * Sterk in 1:1 duels * Bal kunnen afpakken * Goed mandekking kunnen spelen | * Bal breed spelen bij het uitverdedigen * Aansluiten bij het middenveld * Taak van laatste man overnemen, als die naar voren gaat | * Mandekking centrumspits * Passes onderscheppen * Tegenstander dwingen tot breedtespel |
| **Rechter- en Linker- Verdediger** | * Anticiperen en timing bij onderscheppen van de bal * Bal kunnen afpakken * Snel kunnen opkomen en teruggaan | * Vaste taak bij het uitverdedigen * Nemen van uitballen * Aanbieden bij vrije ballen, zodat voorstopper aanspeelpunt heeft | * Zeer consequente mandekking op de rechter- en linker- spits op eigen helft * De bal onderscheppen en afpakken * Tegenstander buitenom dwingen |
| **Midden – midden** | * Goed spelinzicht * Kunnen aanvallen en verdedigen * Kunnen scoren | * Het spel verdelen en breed maken * Tussenstation voor het hele team * Neemt vrije slagen op het middenveld. | * Onderscheppen en breken van de aanval van de tegenstander * Afstoppen van opkomende tegenstander door het midden * Tegenstander dwingen tot breedtespel |
| **Rechts- en Links- Midden** | * Kunnen aanvallen en verdedigen * Zowel ruimte- als mandekking kunnen geven * Kunnen scoren | * Schakel zijn in de aanvalsopbouw tussen verdediging en spitsen * Opkomen langs de lijn * Aanbieden bij uitverdedigen | * Ruimtedekking toepassen * Als nodig mandekking op links- en rechts- midden van tegenstander * Bal onderscheppen en breken van de aanvalsopbouw van tegenstander |
| **Rechter- en Linker- Spits** | * Goede passeertechnieken en technisch handig * Goed schot en voorzet * Kunnen scoren | * Aanbieden bij spelopbouw * Speelveld breed houden en voorzetten geven * Initiatief en risico's nemen | * Afstoppen van opkomende verdediger * Jagen en storen * Breken van de spelopbouw van tegenstander door het afdekken van de ballijnen |
| **Centrum Spits** | * Dreigend * Bal aannemen in dekking en kunnen passeren * Enorme scorings drift | * Vrijlopen. gaten trekken en verdediging dol maken * Solo acties en rebound acties * Schieten, altijd schieten vanuit alle posities | * Afstoppen van opkomende voorstopper en laatste man * Jagen en storen * Breken van spelopbouw bij voorstopper en laatste man van tegenstander |
| **Positie** | **Eigenschappen** | **Taak bij Balbezit** | **Taak bij Niet-Balbezit** |

-

**Coachprofiel**

**Coachprofiel Hockeyclub Gemert**

**Gedrag/ Inhoud / Organisatie/ Match**

Wat verwachten wij van een coach; wanneer past iemand in het profiel?

1. (Coach)gedrag

* Een coach moet beschikken over (een bepaalde mate van) leidinggevende capaciteiten.
* Een coach moet positief, enthousiast en motiverend zijn.
* Een coach moet communicatief vaardig zijn.
* Een coach moet dit alles ook uitstralen (houding).

1. Inhoud

* Hockeytechnisch/ hockeytactisch: Een coach moet in staat zijn om tactisch (en technisch) aanwijzingen te geven op het niveau van het team (kennis/ kunde/ vaardigheid)
* Sociaal: Een coach moet om kunnen gaan met het team en de individuele teamleden en de groep kunnen leiden en begeleiden.

1. Organisatie

* Een coach moet in staat zijn om het team voor te bereiden op en te begeleiden tijdens en na de wedstrijden:
  + Het maken van een opstelling (aanvoerder wordt bepaald)
  + Voorbespreking met het team (waarbij speelstijl en posities nader worden verklaard)
  + Aanwijzingen tijdens de rust
  + Evaluatie na de wedstrijd
  + Terugkoppeling naar de trainer (bespreken wat er tijdens de trainingen extra aandacht verdiend)
  + Het invullen van de STICK formulieren (2 x per seizoen) zie ook bijlage “stick formulier”
* Een coach moet in staat zijn om het team te voorzien van de benodigde informatie voorafgaand en tijdens het seizoen:
  + Bijeenkomst met ouders organiseren voorafgaand aan het seizoen (rol coach/ trainer uitleggen, afspraken rondom afmelden, toelichting gedrag ouders langs de lijn, verdelen van taken onder ouders (vervoersschema, fruit schema, contactlijst van spelers, trainer(s) en coach(es))

1. Match

* De persoonlijkheid van de coach bepaalt uiteindelijk of hij/ zij geschikt is voor een bepaald team.
* Een coach moet bij het team passen:
  + Leeftijdsgroep team.
  + Niveau van het team.
  + Wel/ geen selectieteam \*
  + Geslacht.
  + Match/ samenwerking met de trainer van het team.

\*Selectieteam: Indien een coach een selectieteam gaat coachen wordt er van hem/haar verwacht dat er ruime mate van hockeytechnische kennis aanwezig is, danwel dat er een assistent coach wordt toegevoegd die daarover beschikt. De coach zal zich houden aan de richtlijnen mbt het selectiebeleid van HC Gemert. Verder beleid wordt uitgewerkt in seizoen 2015-2016

**Categorieën coaches**

De coaches van HCG gaan in 2 categorieën ingedeeld worden, te weten 1-2.

Categorie 1: HCG Basis

Categorie 2: HCG Basis +

**COACH HCG Basis**

Kerntaak : BEGELEIDEN BIJ WEDSTRIJDEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Werkprocessen bij deze kerntaak** | **Beschrijving van het werkproces** | **Resultaat** |
|  |  |  |
| 1.1  Begeleidt spelers bij wedstrijden | • luistert naar spelers;  • spreekt spelers aan op (sport)gedrag;  • bewaakt (en ziet toe op) hygiëne en verzorging;  • bewaakt (en ziet toe op) veiligheid en handelt in geval van  een noodsituatie (ongeluk);  • zorgt dat spelers zich aan de regels houden;  • benadert spelers op een positieve wijze;  • vangt spelers na afloop op. | • veilig sportklimaat;  • hygiënische sportomgeving;  • sportieve en respectvolle omgang;  • begeleiding sluit aan bij de ontwikkeling, wensen en (on)mogelijkheden van spelers. |
|  |  |  |
| 1.2  Bereidt wedstrijden voor | • zorgt ervoor dat de spelers op tijd aanwezig zijn op de  gewenste plek;  • stelt spelers al dan niet op tijdens de wedstrijd. |  |
|  |  |  |
| 1.3  Geeft aanwijzingen | • houdt eenvoudige voor- en nabesprekingen;  • geeft tijdens de (pauze van de) wedstrijd aanwijzingen;  • wisselt spelers al dan niet tijdens de wedstrijd;  • evalueert samen met de spelers. | • De leiding wordt geaccepteerd.  • De balans tussen plezier en prestatie is in overeenstemming met de doelstelling.  • De aanwijzingen zijn afgestemd op  het niveau en de beleving van de  spelers. |
|  |  |  |
| 1.4  Handelt formaliteiten af | • handelt wedstrijdformaliteiten af | ingevulde wedstrijdformulieren. |

**COACH HCG Basis +**

Kerntaak : BEGELEIDEN BIJ WEDSTRIJDEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Werkprocessen bij deze kerntaak** | **Beschrijving van het werkproces** | **Resultaat** |
|  |  |  |
| 1.1  Begeleidt spelers bij wedstrijden | • houdt rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van de spelers;  • motiveert, stimuleert en enthousiasmeert spelers;  • bewaakt waarden en stelt normen;  • past de omgangsvormen en taalgebruik aan de belevingswereld  van de spelers aan;  • stimuleert sportief en respectvol gedrag;  • treedt op als een speler zich onsportief gedraagt;  • besteedt aandacht aan het voorkomen van blessures bij de  spelers;  • treedt op bij onveilige sportsituaties;  • adviseert spelers over materiaal, voeding en hygiëne;  • informeert in voorkomende gevallen spelers over gevaren en gevolgen van stimulerende of drogerende middelen;  • informeert en betrekt spelers bij verloop van de wedstrijd;  • geeft aan de spelers na de wedstrijd aan wat goed ging en wat beter kan. | • De begeleiding doet recht aan de  sportieve mogelijkheden en  ambities van de spelers. |
|  |  |  |
| 1.2  Bereidt wedstrijden voor | • ziet erop toe dat de spelers zich voorbereiden op de wedstrijd;  • houdt een bespreking voor de wedstrijd;  • maakt een wedstrijdplan. | • Spelers zijn op de hoogte van het  wedstrijdplan. |
|  |  |  |
| 1.3  Geeft aanwijzingen | • analyseert tijdens de wedstrijd en neemt op basis hiervan adequate maatregelen;  • gaat flexibel om met organisatorische veranderingen rond  de wedstrijd;  • houdt zich aan de regels die gelden tijdens de wedstrijd;  • zorgt dat spelers zich aan regels en reglementen houden. | • Coaching is gericht op het  realiseren van de vooraf geformuleerde doelen. |
|  |  |  |

**Begeleiding coaches**

**Begeleiden:**

Alle coaches worden begeleid.   
Het begeleiden van coach gebeurt door de lijncoördinator.

De begeleidingsmomenten zijn verplicht en worden in de jaarplanning opgenomen.

Begeleidingsmomenten coach:

* Drie keer per seizoen is er een coachvergadering
  + Week voor start competitie (Coachmap overhandigen, toelichting op jaarplanning, verantwoordelijkheid coach bespreken, toelichting taak lijncoördinatoren)
  + Winterstop (evaluatie eerste seizoenshelft)
  + Voorjaar (evaluatie, teamindeling, vooruitkijken nieuwe seizoen)
* De lijncoördinatoren bezoeken de wedstrijden van hun lijnteams minimaal 1x per seizoenshelft.
* De frequentie van deze bezoeken kan omhoog of een extra begeleidingsgesprek vindt plaats op initiatief van:
  + De coach of trainer
  + De lijncoördinator
  + Het team
  + Ouders

Begeleiding en eventueel daaruit voortkomende acties hebben te maken met de punten uit het coachprofiel:

* Gedrag
* Inhoud
* organisatie
* match.

**De lijncoördinator.**

Elke lijn heeft een eigen lijncoördinator:

D

C

B

A

Jongens D t/m A

**Taken lijncoördinator HC Gemert:**

* Is aanspreekpunt voor coaches, team en ouders
* Is een schakel tussen trainer en coaches
* Gaat minstens 1 keer per seizoenshelft kijken bij de teams waarvoor hij/zij aanspreekpunt is om zicht te krijgen/hebben op het team en de spelers en ziet de coaches in actie
* Verzorgt bij aanvang van het seizoen een informatiebijeenkomst voor ouders en coaches
* Verzorgt tijdens de winterstop een evaluatiemoment met de coaches
* Coördineert in initieert de nieuwe teamindeling middels observaties, STICKformulieren, selectieavonden. En communiceert hierover tijdig en duidelijk met coaches, trainerscommissie, kinderen en ouders
* Houdt zich aan de jaarplanning van de commissie
* Vergadert 1 keer per maand met de commissie

**Bijlagen**

1. Voor, tijdens en na de wedstrijd
2. Stick formulier
3. Shake hands
4. Hockey EHBO

I. Voor, tijdens en na de wedstrijd

* Plezier in het spel voor alle kinderen moet als coach het uitgangspunt zijn
* Kies (of laat kiezen) een vaste aanvoerder. Stimuleer en help de aanvoerder bij de uitvoering van zijn taken
* Wijs de spelers op de verplichting om scheenbeschermers te dragen en het dragen van een gebitsbeschermer
* Maak de opstelling tijdig bekend
* Zorg ervoor dat iedereen weet op welk veld gespeeld wordt en wie de scheidsrechters zijn
* Zorg ervoor dat de coach van de tegenstander weet op welk veld gespeeld wordt en van welk kleedlokaal ze gebruik kunnen maken
* Controleer de kleding van de spelers en de keeperuitrusting
* Draag zorg voor de keeperuitrusting en is er tevens verantwoordelijk voor indien het team geen vaste keeper heeft. Heeft het team wel een vaste keeper, dan is hij/zij verantwoordelijk voor de keeperuitrusting. Daarnaast hebben de jeugdteams veiligheidsmaskers gekregen voor de verdedigende strafcorner. Zorg ervoor dat deze ook na de wedstrijd weer mee naar huis gaan en niet blijft liggen op het veld!
* Digitaal wedstrijdformulier: voor aanvang van de wedstrijd spelerslijst digitaal goedkeuren. Na de wedstrijd zsm de uitslag goedkeuren en indien nodig de scheidsrechters aanspreken op het invullen van het digitale wedstrijdformulier
* Zie erop toe dat er geen waardevolle spullen achterblijven in de kleedkamer
* De kinderen moeten minimaal 30 minuten voor de wedstrijd omgekleed aanwezig zijn. Gebruik deze tijd o.a. om de tactiek door te nemen; houd dit wel kort en geef slechts 2 à 3 belangrijke aanwijzingen, bv. de plaats van de spelers in het veld, het te spelen systeem, strafcorner aanvallend: aangever-stopper-inslaan-rebound en strafcorner verdedigend: wie loopt er als eerste uit, 1e, 2e, 3e –lijnverdedigers-keeper. Dit kun je opbouwen tijdens het seizoen
* Zorg voor een goede warming-up (zie KNHB Vijf tips voor een goede warming-up). Vaak is er op het speelveld nog een wedstrijd bezig, ga dan met het hele team naast het veld alvast wat loopoefeningen doen. Als het veld vrij is dan kan vervolgens op het veld begonnen worden met inspelen; laat de kinderen in 2-tallen overslaan en zorg dat de keeper apart wordt ingespeeld. Probeer even de strafcorner te oefenen; aanvallend en verdedigend. Als er meer tijd is dan kan er nog een klein partijtje balbezit gespeeld worden
* Informeer of iemand nog vragen heeft en neem individueel nog wat dingen door met enkele spelers
* Zorg dat de ploeg vijf minuten voor aanvang van de wedstrijd klaar staat voor de Shake Hands (zie bijlage KNHB Shake Hands). Daarna kan de wedstrijd op tijd beginnen
* Wisselen van spelers mag de hele wedstrijd door, behalve met een strafcorner. Het wisselen dient op de juiste wijze te gebeuren: bij de middenlijn
* Geef alle spelers evenveel speeltijd en maak hiervoor eventueel een roulatieschema
* Wissel een speler die door zijn gedrag aanleiding zou kunnen geven tot verwijdering door de scheidsrechter. Wees in dat geval de scheidsrechter een stap voor!
* Probeer tijdens de wedstrijd een goed beeld te krijgen van beide teams: kijk naar de zwakke plekken van het eigen team en van de tegenstander
* Moedig aan, maar geef niet teveel technische instructies tijdens het spel. Wissel de speler en geef aan de zijlijn uitleg. In de rust kun je aan het hele team vertellen wat er wel en niet goed ging en wat er verbeterd moet worden
* Onthoud je van kritiek op scheidsrechter(s) en wijs spelers op het feit, dat iedere beslissing van de scheidsrechter(s) moet worden aanvaard zonder appelleren en commentaar. Na de wedstrijd kan er altijd nog over gepraat worden. Voorkom irritaties!
* Zorg ervoor dat de spelers en speelsters de scheidsrechters een hand geven en ze bedanken voor het fluiten (zie bijlage KNHB Shake Hands). Ook al ben je het niet altijd eens geweest met hun beslissingen!
* Zoek een rustig plekje bijv. een goal om een en ander rustig te bespreken. Houd het eenvoudig: begin altijd met een positief punt! Individuele richtlijnen geven
* Rustig en positief benaderen. Goede en sterke momenten accentueren
* Controleer na afloop van de wedstrijd of niets op het veld is achtergebleven, zodat volgende teams schoon veld aantreffen. Houd ook de dug-outs schoon!
* Stimuleer om na de wedstrijd gezamenlijk limonade te drinken met de tegenstanders. Hierna de gebruikte bekertjes e.d. terug laten brengen

**II. Stick Formulier**

Wij proberen de voortgang van alle jeugdspelers te beoordelen middels het STICK formulier. Wij vragen de trainers en coaches om dit formulier in te vullen. Uiteindelijk gebruiken we het ook om het selectiebeleid verder invulling te geven.



**Criteria bij het invullen van het stickformulier:**

***Snelheid*** :dit betekent niet alleen hoe snel een speler kan lopen, maar met name hoe snel een speler kan handelen. Is de speler in staat om de bal aan te nemen en direct door te spelen naar een medespeler, of heeft de speler tijd nodig om eerst de bal aan de stick te krijgen, om zich heen te kijken en dan pas af te spelen?

***Techniek:*** speelt de speler hockeytechnisch goed, beheerst de speler de basistechnieken of ook speciale technieken

***Inzicht/tactisch vermogen***: snapt de speler het spelletje goed, doorziet de speler bijvoorbeeld dat hij vrij moet lopen om een bal te kunnen aannemen; snapt de speler dat het de bal af moet spelen om grotere afstanden te overbruggen, speelt een speler überhaupt de bal wel af, doorziet de speler het als een andere speler vrijloopt? Begrijpt de speler de teamafspraken en houdt hij/ zij zich hieraan. Kan de speler al teamgenoten coachen?

***Conditie:*** wordt een speler snel moe, kan het al een hele wedstrijd spelen of vraagt het om gewisseld te worden? Is een speler sterk/ heeft het fysiek overwicht in het spel?

***Karakter:*** kan de speler gemakkelijk omgaan met een verloren wedstrijd of niet, kan een speler kritiek verdragen en omzetten in positief praktisch handelen? Hoe gaat een speler om met aanwijzingen van de coach/ trainer. Begrijpt een speler de aanwijzingen vlot en kan hij/ zij deze toepassen? Zet een speler zich 100% in voor het team? Stelt de speler het teambelang boven het eigen belang? Is een speler flexibel bij positiewisselingen? Worden wedstrijden en trainingen makkelijk door een speler afgezegd?

Legenda op het formulier bestaat uit;

5 = Bij bijzonder goed presteren op het betreffende onderdeel: ++

4 = Bij bovengemiddeld presteren op het betreffende onderdeel: +

3 = Bij gemiddeld presteren op het betreffende onderdeel +/-

2 = Bij onder gemiddeld presteren op het betreffende onderdeel: -

1 = Bij ver onder gemiddeld presteren op het betreffende onderdeel: --

Bij het invullen wordt gevraagd ook de 1 en de 5 score te gebruiken.

Aangezien de vaste keeper voor de criteria STICK niet te beoordelen is op het teamgemiddelde worden de keepers beoordeeld op de keeperstraining door de keeperstrainers.

Op het formulier kunt u wel opmerking over de keeper(s) in het team opnemen.

**De letters van SMART staan voor:**

Specifiek; De doelstelling moet eenduidig zijn

Meetbaar; Onder welke (meetbare/observeerbare) voorwaarden of vorm is het doel bereikt

Acceptabel; Is deze acceptabel genoeg voor de doelgroep

Realistisch; De doelstelling moet haalbaar zijn

Tijdgebonden; Wanneer (in de tijd) moet het doel bereikt zijn

De STICK formulieren worden ingevuld door de coaches (bij twee coaches of meer graag één formulier invullen dmv overleg) en trainers. Nadrukkelijk verzoek aan de coaches en trainers om niet van te voren te overleggen over het invullen van het STICK formulier. De lijncoördinatoren krijgen bij individueel invullen een veel completer beeld van de spelers.

**III. Shake hands**

Sportiviteit & Respect hebben wij als **(invullen eigen clubnaam)** hoog in het vaandel staan. Bij ons gaan sportiviteit, gezelligheid en prestatie hand in hand. Dat willen we graag zo houden en daarom gaan wij ook, net als andere verenigingen, het Shake Hands initiatief uitvoeren. Shake Hands is een initiatief dat in het afgelopen seizoen vanuit alle verenigingen uit district Noord-Holland is ontstaan en erg succesvol gebleken. Shake Hands heeft als doel extra aandacht te geven aan Sportiviteit & Respect en daarmee de hockeycultuur waar we allemaal zo trots op zijn bewaren.

Hoe gaan we dat met elkaar doen?

Aan de start van het nieuwe hockeyseizoen introduceren we Shake Hands. Eigenlijk zijn het hele makkelijke en voordehand liggende acties die voor veel spelers bekend in de oren klinken. Concreet houdt het voor de teams, coaches en scheidsrechters het volgende in:

* + **Ontmoeting: Bij de toss schudden de aanvoerders en de arbitrage elkaar de hand om elkaar een sportieve wedstrijd te wensen. Zo’n vast moment komt er nu ook met coaches. Zowel arbitrage als coaches worden gestimuleerd elkaar de hand te schudden. Toenadering staat centraal.**
  + **Voor de wedstrijd:** Bij aanvang van iedere wedstrijd vormen beide teams en de scheidsrechters een line up en geven elkaar een hand.
  + **Na de wedstrijd**: Na iedere wedstrijd geven alle spelers en beide scheidsrechters elkaar een hand om te bedanken en/ of te feliciteren.
  + **Goede afsluiting:** Na iedere wedstrijd wordt er gezamenlijk een drankje gedronken.

Jullie gaan hier uiteraard nog meer over horen want dit is iets waar we allemaal bij betrokken zijn en waarbij ieders inzet nodig is om de ‘typische hockeywaarden’ voor onze vereniging en sport te behouden.

**IV. Hockey EHBO**

**ALARMEREN**

Als een hockeyongeval (letsel/ blessure) zich voordoet, is er meestal geen (para)medische hulp ter plaatse aanwezig. Soms is het nodig om snel deskundige hulp ter plaatste te hebben, bel dan 112.

Binnenkomende meldingen worden door de 112 verpleegkundig-centralist beoordeeld. Door deze beoordeling op de centrale kunnen kosten van ambulancevervoer worden uitgespaard.

Afhankelijk van de ernst van uw melding zijn er drie mogelijkheden.

* Er wordt direct een ambulance ter plaatste gestuurd;
* U wordt direct verwezen naar de Spoedeisende Hulp van een ziekenhuis;
* U ontvangt het advies om met een huisarts contact op te nemen.

Wanneer een ambulanceteam ter plaatse komt, wordt de patiënt op de plaats van het ongeval behandeld. Afhankelijk van de aandoening vindt vervolgens ambulancevervoer plaats of wordt de patiënt doorverwezen naar de huisarts of het ziekenhuis. Zo kan ambulancevervoer worden uitgespaard en is de ambulance weer direct inzetbaar voor andere calamiteiten.

Indien er een ambulance naar u onderweg is, zorg er dan voor dat de toegangswegen vrij zijn en de ambulance opgevangen wordt!

Wanneer 112 gebeld moet worden zijn de volgende zaken van belang:

* Laat iemand 112 bellen en rustig aan de verpleegkundig-centralist doorgeven:
* naam van de beller
* wat er gebeurd is
* het aantal slachtoffers
* wat het slachtoffer mankeert
* met name toestand van de vitale functies (ademhaling, circulatie, bewustzijn)
* exacte locatie (plaats, straat, nummer, toegangsroute, telefoonnummer)
* Laat degene die gebeld heeft terug komen om te vertellen welke hulp er komt en hoe snel.

Zorg ervoor dat deze informatie op zichtbare plaatsen aanwezig is!

**BEWUSTELOOSHEID & STABIELE ZIJLIGGING**

Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een verstoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstigs aan de hand is. Bewustzijnsstoornissen kunnen onder andere ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofd.

Bewustzijnsstoornissen kunnen worden ingedeeld in drie stadia:

1. Slachtoffer vertoont verward, suf of soms ook agressief gedrag en reageert wel op aanspreken en pijnprikkels (=verminderd bewustzijn).
2. Slachtoffer reageert niet op aanspreken maar wel op pijnprikkels (=bewusteloos).
3. Slachtoffer reageert niet op aanspreken en op pijnprikkels en heeft tevens wijde oogpupillen (=diep bewusteloos).

Actie!

* Laat het slachtoffer zitten of liggen.
* Maak knellende kleding los.
* Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren!
* Laat, bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en de ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren.
* Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd. Zo voorkom je dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel.
* Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.
* Laat een ander een arts waarschuwen!

Belangrijk!

Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg waarschijnlijk belemmerd door braaksel, bloed of iets dergelijks. Als gevolg van een bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zich zodanig ontspant dat deze naar achteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoor kan het slachtoffer niet ademen.

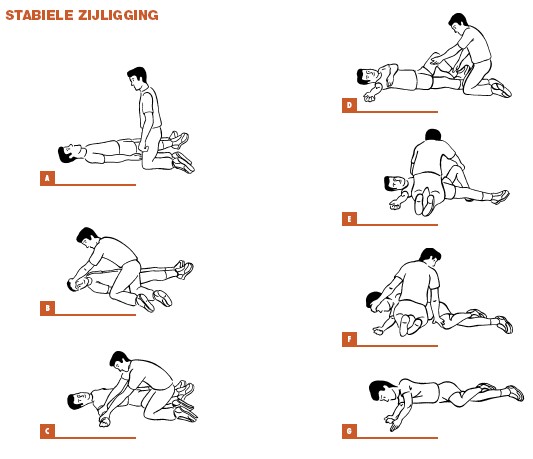
Maak de ademweg vrij door:

* de persoon in een stabiele zijligging te leggen;
* met een gaasje of schone doek de mondholte te reinigen en/of de punt van de tong naar voren terug te halen.

Tip!

Met een EHBO- en/of reanimatiediploma kunt u levens redden en staat u niet machteloos in

levensbedreigende situaties.

**BLAREN**

Een blaar kan ontstaan door:

* verbranding
* bevriezing
* voortdurende druk of wrijving

De laatstgenoemde soort blaar zal bij hockeyers het meeste voorkomen.

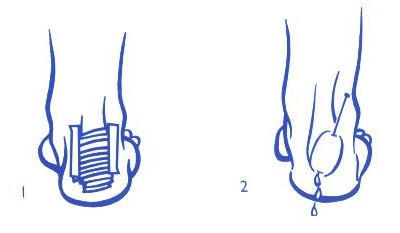
Alleen blaren die zijn ontstaan door druk of wrijving mogen, wanneer de drukpijn te erg wordt, worden doorgeprikt. Soms moet een bloedblaar door een te grote onderhuidse druk en ondraaglijke pijn doorgeprikt worden. Dit moet echter altijd door een arts gebeuren!

Actie!

* Een dichte blaar dakpansgewijs afplakken met reepjes kleefpleister (zie tekening 1).
* Wanneer de drukpijn ondraaglijk is dient de blaar doorgeprikt te worden.
* Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel (jodium/betadine‚).
* Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald (naald even in een vlam houden; niet zwart laten worden). Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door (zie tekening 2).
* Druk het vocht eruit met een steriel gaasje.
* Doe ontsmettingsmiddel op de blaar en dek hem af met een wondpleister of een sterielgaasje met stroken kleefpleister.

(Herhaling) voorkomen!

* Sokken zonder naden en gestopte gaten voorkomen blaren.
* Blaren worden vaak veroorzaakt door niet goed passende schoenen.

**BLOEDHYGIËNE**

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals AIDS, Hepatitis B, etc.

Goede bloedhygiëne is daarom zeer belangrijk. Ook bij hockey bestaat er een reële kans op besmettingsgevaar bij (het verzorgen van) wonden.

Besmettingsgevaar is te voorkomen door:

* Voor het sporten wondjes steriel af te plakken met waterafstotende pleisters;
* Bloedcontact te vermijden;
* Gebruikt materiaal (gaasjes, handschoenen, etc.) direct weg te gooien in een daarvoor bestemd emmertje of bakje;
* Voor en na het verzorgen van wonden de handen te wassen met desinfecterende zeep;
* Bij het verzorgen van uitwendige wonden handschoenen gebruiken;
* IJspakkingen te gebruiken in plaats van een waterzak of spons;
* Een waterspons niet te gebruiken voor bloedende wonden;
* Te zorgen voor een complete EHBO-kist (zie pag. 25, van het deel Hockey Veilig & Gezond) zodat er voldoende materialen zijn om wonden te behandelen;
* Te zorgen dat er altijd een “bloedshirt” aanwezig is (een bloedshirt is een schoon shirt dat een hockeyer kan aantrekken als zijn eigen shirt bloedvlekken bevat);
* Een sporter met een niet te stelpen wond (tijdelijk) uit te sluiten van deelname;
* Spelers voor injecties te verwijzen naar een arts.

Belangrijk!

Indien tijdens een wedstrijd een hockeyer een wond heeft opgelopen krijgt deze de tijd om de wond afdoende af te dekken en om het lichaam en de kleding bloedvrij te maken. Dan mag een andere speler (tijdelijk) de plaats van het slachtoffer in nemen.

**BLOEDNEUS EN/OF NEUSFRACTUUR**

Door een hoog opkomende elleboog, een hoge stick of een opspringende bal kan een bloedneus ontstaan. In ernstiger gevallen kunnen de neusbotjes breken of kan er een bloeduitstorting in het neustussenschot ontstaan.

Actie!

* Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding).
* Laat de neus één keer snuiten.
* Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht.
* Houd dit 10 minuten vol.
* Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed op te vangen.
* Raadpleeg een arts wanneer de bloeding na 10 minuten nog niet gestelpt is. Ook bij een scheve neus of het dichtzitten van de neus dient u een arts raad te plegen.

Belangrijk!

Bloed kan besmettelijk zijn! Gebruik handschoenen en laat het slachtoffer schone kleren

aantrekken.

**BOTBREUK EN ONTWRICHTING**

De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:

* pijn
* onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken
* zwelling
* soms een abnormale stand, abnormale beweeglijkheid of uitwendige wond

Let op! Een leek kan het verschil tussen een botbreuk en ontwrichting vaak niet zien.

Ook op het hockeyveld komen sleutelbeenbreuken voor. Het slachtoffer klaagt over pijn in de schouder en soms hangt de ene arm lager dan de andere. Let wel, het is ook mogelijk dat de arm uit de kom is.

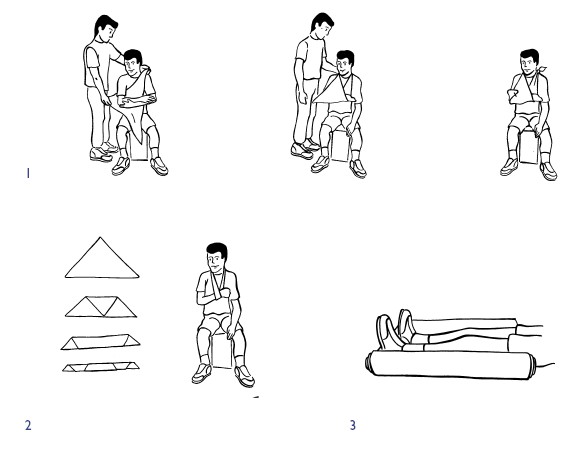
Actie!

* Zorg voor deskundige hulp!
* Houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk.
* Geef steun en rust.

Bij onderarm, pols of hand door een mitella (zie tekening 1).

Bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das (zie tekening 2). Bij een breuk van been op heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp (zie tekening 3).

* Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.

**CHRONISCHE BLESSURE**

Chronische blessures ontstaan in de regel door overbelasting. Oorzaken van overbelasting zijn:

* Het te snel opvoeren van de sportbelasting;
* voortdurend eenzijdige bewegingen;
* grote en langdurige belastingen;
* combinatie van sport en (zwaar) werk;
* het dragen van verkeerd of versleten schoeisel.

Een acute blessure kan chronisch worden wanneer een sporter te lang met het letsel blijft doorlopen. Als gevolg van een chronische blessure is de kans op een herhaling van de acute blessure veel groter.

De verschijnselen van een chronische blessure zijn te verdelen in vier fasen van ernst:

1. Alleen pijn na sportbeoefening.

2. Ook pijn bij aanvang van sportbeoefening.

3. Ook pijn gedurende sportbeoefening.

4. Zelfs pijn in rust.

Actie!

* Bij pijn de dag na sportbeoefening en/of aan het begin van de warming-up (fase 1 en 2):

1,5 tot 2 weken rust.

* Verwijs hockeyers met klachten, zoals genoemd in fase 3 en 4, altijd door naar een arts.
* Besteed extra aandacht aan een goede warming-up (inclusief rekoefeningen).

**EPILEPSIE (vallende ziekte)**

Epilepsie is een chronische ziekte van de hersenen. Een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkeling van een gebied in de hersenen. Epilepsie is te verdelen in twee soorten: de grand mal en de petit mal (absence). Bij een petit mal kun je als hulpverlener niets doen. Het slachtoffer is dan kortdurend afwezig (dagdromen). Bij een grand mal ligt dat anders. Bij een grand mal kunnen slachtoffers plotseling bewusteloos raken en maken zij schokkende bewegingen met armen en benen. Soms krijgen slachtoffers van een epilepsieaanval (bloederig) schuim om de mond en dikwijls laten ze de urine lopen. De meeste

aanvallen zijn na enkele minuten over.

Actie!

* Zorg dat het slachtoffer zich niet kan verwonden.

Maak daartoe de directe omgeving vrij van obstakels.

Leg iets zachts onder het hoofd of houd het hoofd zodanig vast dat tegen de grond stoten onmogelijk is.

Probeer het slachtoffer niet in bedwang te houden, maar begeleid eventuele bewegingen van armen en benen.

* Zorg dat het slachtoffer goed kan blijven ademen.
* Maak knellende kleding los.

**FLAUWVALLEN / DUIZELIGHEID**

Een flauwte is een kortdurende vermindering van het bewustzijn, doordat de bloedtoevoer naar de hersenen even is afgenomen. Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door: honger, uitputting, bloedarmoede en psychische oorzaken zoals emotie/schrik.

Een flauwte kun je meestal zien aankomen. Het slachtoffer wordt bleek, gaat zweten en geeuwen en wordt eventueel duizelig.

Actie bij dreigende flauwte!

* Laat het slachtoffer liggen en zorg voor frisse lucht.

Actie!

* Laat het slachtoffer rustig liggen.
* Zorg voor frisse lucht.
* Maak knellende kleding los.
* Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog ongeveer 10 minuten liggen.
* Geeft het slachtoffer daarna wat te drinken.
* Wanneer het slachtoffer na enkele minuten nog niet bij bewustzijn is, schakel dan een arts in en behandel het slachtoffer als een bewusteloze

**HERSENSCHUDDING**

Tekenen waar de begeleiding alert op moet zijn:

* Buiten bewustzijn raken (ook al duurt het maar kort)
* Verdoofd, suf of duizelig optreden
* Verward gedrag
* Traag in het beantwoorden van vragen
* Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
* Ongewoon gedrag
* Vergeetachtigheid (bijv. van aanwijzingen)
* Scoort onvoldoende op oriëntatietest (zie bijlage)
* Scoort onvoldoende op geheugentest (zie bijlage)

Klachten van de sporter

* Verward/ niet helder gevoel
* Misselijkheid
* Evenwichtsproblemen of duizeligheid
* Dubbel of slecht zicht
* Hoofdpijn
* Extra gevoeligheid voor licht of geluiden

Pas op

Symptomen kunnen verergeren bij inspanning

Kijk goed voor meer informatie in bijlage III: Hersenschudding: herken direct wat er mis is!

**KNEUZING EN VERSTUIKING**

Een kneuzing kan ontstaan door een harde aanraking met een bal of stick. Als een gewricht omzwikt (b.v. enkel of knie) kunnen het kapsel en de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren.

Dit noemen we een verstuiking of verzwikking. Een kneuzing of verstuiking gaat (vaak) gepaard met:

* zwelling;
* (blauwe) verkleuring;
* pijn;
* onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.

Actie!

* Pas de ICE-regel toe:

ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten

(leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).

I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of

gebruikt wordt om op te steunen.

C = Compressie; laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een

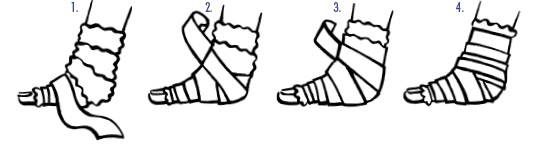
EHBO-er (zie tekening op pag. 22)

E = Elevatie; leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

* Laat de hockeyer het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag herhalen.
* Adviseer de hockeyer om bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts te raadplegen.

Belangrijk!

* Ook ribben kunnen gekneusd raken. Wanneer dit het geval is kunnen zich ademhalingsproblemen voordoen.
* Leg bij een kneuzing of verstuiking een drukverband aan met synthetische watten en een cambriczwachtel. De watten moeten aan beide kanten uitsteken, alles moet bedekt zijn en de zwachtel moet niet te strak worden aangebracht. Voor een enkelverstuiking, het meest voorkomende sportletsel, gaat dat als volgt:



(Herhaling) voorkomen!

* Goede schoenen verkleinen de kans op enkel- of knieletsel, informeer bij de gerenommeerde sportzaak.
* Tapen van gewrichten of het dragen van een brace kan blessures voorkomen. Bij tapen worden er zodanig stroken tape aangelegd dat de gewrichtsbanden extra steun krijgen. Tapen is vrij kostbaar bij langdurig gebruik. Een brace heeft hetzelfde effect als een goed aangelegd tapeverband.
* Volledig herstel is de beste methode om herhaling van een blessure te voorkomen. Revalidatie- en aangepaste trainingen bevorderen het herstel. Een SMA of SGA kan sporters en begeleiders hierover uitstekend voorlichten.

**KRAMP**

Kramp is een veelvoorkomend verschijnsel. Het duidt op oververmoeidheid van de spier, die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

Actie!

* Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
* Probeer de verkramping door middel van schudden van het getroffen lichaamsdeel eruit te krijgen.
* Als schudden niet helpt (bij kramp in de kuitspier):
  + Het been strekken en de tenen optrekken
  + Even loslaten
  + Deze handeling zonodig herhalen
* Als de kramp op deze manier niet verdwijnt, kan iemand voorzichtig de tenen van het

slachtoffer richting het gezicht drukken (rekken van de kuitspier).

Belangrijk!

Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Dit is te verhelpen door de spier die tegengesteld werkt aan de verkrampte spier te activeren.

* Bij kramp onder de voet betekent dit dat de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen moeten worden gebracht.
* Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen, betekent dit dat het been gestrekt moet worden en de romp (neus) zoveel mogelijk richting het gestrekte been moet worden gebracht.

(Herhaling) voorkomen!

* Een goede warming-up (inclusief rekoefeningen) verkleint de kans op kramp.
* Goed drinken voor en tijdens activiteiten vermindert de kans op kramp.
* Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in.



Wanneer een hockeyer erg vaak last heeft van kramp in de kuiten verwijs hem dan eens naar een specialist (arts, fysiotherapeut, orthopeed) voor advies. Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet waardoor de kuit minder zwaar wordt belast.

**SCHAAFWOND**

Schaafwonden hebben overeenkomsten met brandwonden. Bij beiden is de opperhuid verdwenen. Op het hockeyveld ontstaan brandwonden vaak door een glijdende val op het kunstgrasveld. Lichte brandwonden als gevolg van een glijdende val zijn te herkennen aan een schaafwond met zwarte randen. Ook door wrijving met bijvoorbeeld kleding kunnen schaafwonden ontstaan.

Schaafwonden moeten goed schoongemaakt worden zodat er geen vuil achterblijft en de wond gaat ontsteken. Als een hockeyer op een met zand ingestrooid kunstgrasveld een schaafwond oploopt spoel dan het zand er heel goed uit. In zand kunnen glasachtige splintertjes zitten die in de wond kunnen blijven zitten. Dan de wond door een arts laten schoonmaken!

Actie!

* Was de wond uit met water en zeep (zo nodig met een borsteltje).
* Dep de wond droog met een steriel gaasje of schone doek.
* Ontsmet de wond door de wond zelf en de naaste omgeving te deppen met een ontsmettende vloeistof.
* Laat de wond drogen aan de lucht om het genezingsproces te bevorderen. Al snel ontstaat er zo een korst op de schaafwond.
* Als de wond erg groot/diep is en blijft bloeden of als de wond mogelijk in contact komt met kleding, dek dan de wond af met een steriel gaasje. Leg witte watten op het gaasje om doorsijpelend bloed op te nemen. Dek het geheel daarna af met een zwachtel, zodat het niet meer kan verschuiven. Het is ook mogelijk om een snelverband of wondsnelverband te gebruiken om de wond af te dekken.
* Houd bij een schaafwond altijd rekening met tetanusbesmetting!

(Herhaling) voorkomen!

Behandel (schaafplekken op) een gevoelige huid met vaseline of talkpoeder.

**SPIERSCHEURING**

Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:

* plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweepslag);
* gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek;
* blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen);
* blijvende stijfheid van de getroffen plek.

Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en hamstrings.

Actie!

* Pas de ICE-regel toe:

ICE = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten

(leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).

I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.

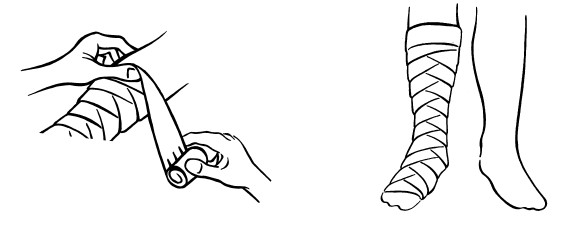
C = Compressie; laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO-er

E = Elevatie; leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

* Verwijs het slachtoffer naar een arts.

(Herhaling) voorkomen!

* Een goede getraindheid, een uitgebreide warming-up (inclusief rekoefeningen) en een goede sporthervatting verkleinen de kans op een spierscheuring aanzienlijk.

**STEKEN IN DE ZIJ**

Bij forse en langdurende inspanningen kan een hockeyer steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk alleen onplezierig.

Actie!

* Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
* Laat de persoon even stoppen met hockeyen en adviseer zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
* Laat de persoon eventueel op de rug liggen.

(Herhaling) voorkomen!

* Gebruik geen zware maaltijden vlak voor het hockeyen.
* Bouw de inspanning rustig op en doe dus een goed warming-up.

**SUIKERZIEKTE (DIABETES MELLITUS) type II**

Bij de chronische aandoening suikerziekte produceert de alvleesklier onvoldoende insuline. Insuline zorgt ervoor dat de hoeveelheid suiker in het bloed binnen ‘gezonde’ grenzen blijft. Sporters met diabetes kunnen als gevolg van hun suikerziekte tijdens het sporten tegen problemen aanlopen. Wanneer men de insulinedosering niet aanpast, onvoldoende heeft gegeten of zich stevig inspant, kan het suikergehalte in het bloed zover dalen dat bewusteloosheid kan ontstaan. We noemen dat een hypoglycaemie, in de volksmond

wordt dat vaak een hypo genoemd. Deze wordt vaak voorafgegaan door een periode van geeuwen en zweten.

Actie!

Zolang het slachtoffer nog niet bewusteloos is:

* Dien extra (snelwerkende) koolhydraten toe, zoals suikerklontjes, druivensuiker, jus d’orange of zoete frisdrank. Geef daarna iets te eten, zoals bijvoorbeeld een muesli reep.

Wanneer het slachtoffer bewusteloos is:

* Waarschuw een arts.
* Geef geen eten of drinken!
* Kijk bij het hoofdstuk Bewusteloosheid & stabiele zijligging op pag. 6 voor verdere acties die moeten worden ondernomen!

**TAND ERUIT**

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken of zelfs geheel uit de kaak vallen. Door goed en snel te handelen kan de schade soms beperkt worden.

Actie!

* Laat een tandarts bellen en vraag of de hockeyer snel kan komen.
* Probeer de (stukjes van) tanden zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
* Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water.
* Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
* De hockeyer moet zo snel mogelijk naar een tandarts. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.

(Herhaling) voorkomen!

Een gebitsbeschermer verkleint de kans op gebroken en uitgevallen tanden aanzienlijk.

**WOND**

Een wond moet goed gereinigd en steriel afgedekt worden. Door vuil, dat in de wond komt of achterblijft, kan een wond geïnfecteerd raken. Dit vertraagt het genezingsproces.

Actie!

* Reinig de wond met stromend water.
* Ontsmet de wond door de wond zelf en de huid rondom de wond te deppen met een ontsmettende vloeistof (bijv. Jodium of Betadine‚)
* Een diepe wond, die nog door een arts behandeld moet worden, hoeft niet gereinigd en ontsmet te worden.
* Haal bij een diepe wond de wondranden naar elkaar toe en plak een zwaluwstaartje dwars op de wond (zie tekening).
* Dek de wond (met of zonder zwaluwstaartje) steriel af met een dekverband (pleister, snelverband, wondsnelverband of steriel gaas met witte watten).
* Stuur een hockeyer met een diepe wond altijd naar een arts. Als de wondranden wijken moet de wond gehecht worden!

Belangrijk!

Eerder staat beschreven hoe een schaafwond behandeld dient te worden.

