



3-tal Coachmap HC Gemert 2018-2019



Voorwoord

Deze map bevat informatie die van belang is voor de coach van een 3-tal hockeyteam. Elk seizoen zijn er 2 tot 3 bijeenkomsten voor alle coaches van de 3-tallen. Dit om van elkaar te leren en om extra informatie te ontvangen.

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.

Bij HC Gemert staat het plezier in hockey voorop. In onze maatschappij wordt al veel van onze kinderen geëist. Daarom moet hockey vooral ontspanning zijn. De KNHB heeft voor de jongste jeugd de regel dat er geen standen bijgehouden worden. Aan het eind van de competitie is er dus ook geen kampioen. Door samen goede afspraken te maken en regelmatig contact te hebben met de coaches hopen we dat alle kinderen die hockeyen bij HC Gemert veel plezier zullen beleven tijdens de trainingen en wedstrijden.

Met vriendelijke groet,

Jongste Jeugd Commissie (JJC)

HC Gemert

Clubhuis sportcomplex Molenbroek

Sportlaan 12

5421 SK Gemert

tel: 0492-365631

www.hcgemert.nl

Wedstrijdsecretariaat

Henriëtte Rouwhorst

06-33668234

Materiaal (keepers uitrusting)

Bart de Bruijn

tel: 06-20472666

bartdebruijn@hetnet.nl

Alle overige informatie is te vinden op onze site

www.hcgemert.nl

Hockey Club Gemert is een
club waar **jong en oud**
binnen een **professionele** en
vriendschappelijke cultuur
kan hockeyen. Waar
sportiviteit, competitie en
respect hand in hand gaan.
Een club die in **beweging**
blijft, met **aandacht** voor
elkaar. Versterkt door
een **gezamenlijke**
verantwoordelijkheid
om bij te dragen aan een
gezellige, veilige en
gemoedelijke sfeer.

Algemene informatie

Hockey omgangsregels en sportiviteit

Hockey is een teamsport. De kinderen spelen samen in een 3-tal.

Samen spelen in een team betekent:

- samen inzetten voor je team (en je houden aan teamafspraken)
- samen lol en plezier hebben
- samen trainen
- samen wedstrijden spelen
- samen winnen, maar ook samen verliezen en samen teleurgesteld zijn.

Hockey is een leuk spel is en dat moet ook leuk blijven. Iedereen die iets met hockey te maken heeft draagt bij aan het spelplezier: de kinderen zelf in het team, de trainer, de coach, de speleiders, de tegenstanders, ouders en andere familieleden.

Bij de jongste jeugd zijn **veiligheid, plezier en bewegen** de sleutelwoorden. Hockey is leerzaam op allerlei gebieden.

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 beleefd en tonen respect voor een ander. Daarnaast dienen spelers goed te luisteren naar de speleider, 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).
- Bij HCGemert nemen we 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)/speleider(s) een hand geeft en hen bedankt voor de wedstrijd.

Taak van de Coach

Plezier in het spel voor alle kinderen moet voor u als coach uitgangspunt zijn voor de begeleiding van de 3-tal teams. Naast bovenstaande regels is het volgende van belang:

- De coach is aanspreekpersoon voor het team, ouders, JJC 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
- De coach checkt of alle kinderen scheenbeschermers en een beetje dragen.

*Bijna ieder team heeft één of meer wisselers. Een goede coach zal ervoor zorgen dat alle kinderen evenveel speeltijd krijgen. Maak daarom met het team afspraken op welke manier er gewisseld wordt bijvoorbeeld om de helft van een helft (je wisselt dan twee kinderen tegelijkertijd en noteert dat).

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, tot de herfstvakantie maakt de JJC het schema daarna de coach)
- 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)

Regels bij afgelastingen

De coach wordt door het wedstrijdsecretariaat op de hoogte gebracht van een eventuele afgelaste wedstrijd of training. Je ziet het ook snel op de Lisa app en de website.

De coach:

- maakt voor zijn eigen team een doorbellijst, app groep, mail groep
- zorgt er dan voor dat de informatie tijdig alle spelers/ouders bereikt

(De wedstrijd mag worden ingehaald, moet niet. Beide teams kunnen dit aanvragen via hun eigen wedstrijdsecretariaat. Die hebben dan onderling contact).

Indien door regen, sneeuw, hagel of ijs de hockeyvelden van HC Gemert niet bespeelbaar zijn om te trainen, zal de trainer de coach bellen om door te geven dat de training niet door gaat. Of er verschijnt een bericht op de Lisa app.

De coach:

- brengt vervolgens de kinderen op de hoogte.

Trainingsregels

Voor de kinderen uit het team geldt:

- ben op tijd aanwezig op de training (zeker 5 minuten voor aanvang van de training)
- afzeggen van de training dient op tijd te worden gemeld bij de eigen trainer (met goede reden)
- als een lichte blessure verhindert voluit te trainen dan wordt dit vooraf bij de trainer gemeld
- iedereen draagt tijdens de training scheenbeschermers en een bitje (een bitje is niet verplicht maar wordt dringend geadviseerd)
- kinderen volgen de aanwijzingen van de trainer(s) op

Samenwerking tussen trainer en coach

Het is van het grootste belang dat de coach regelmatig contact onderhoudt met de trainer van het team. Het accent op de trainingen is vooral bij de jongste jeugd gericht op het ontwikkelen van de technische basisvaardigheden en spelplezier. Als coach ben je vooral bezig met de tactiek van het hockeyspelletje (opstelling, wat mag je wel en niet doen, wie doet wat, wanneer en waarom, gedragsregels).

Je kunt de trainer vragen om bepaalde situaties of technieken extra aandacht te geven tijdens de training.

Wedstrijd

Iedereen dient bij een thuiswedstrijd op tijd (een half uur voor aanvang van de wedstrijd) aanwezig te zijn. Dit om het speelveld in gereedheid te brengen. De kinderen doen dit samen met hun coach en de ouders. Ook het opruimen van het speelveld dient gezamenlijk te worden gedaan. Ook kan er ingespeeld worden.

Bij een uitwedstrijd wordt vijf minuten voor vertrektijd verzameld op het terrein van de HCG (niet op de parkeerplaats ivm veiligheid). Na de wedstrijd worden de diverse kinderen door de ouders die meerijden weer thuisgebracht.

DWF

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. Na afloop vult de coach samen met de coach van de tegenpartij het digitale formulier in.

Henriëtte Rouwhorst is de contactpersoon en vraagbaak.

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

Het originele tenue is verkrijgbaar bij sportwinkel Gunneman in Helmond en in de webshop van Gunneman.

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

Het opstellen van een 3-tal

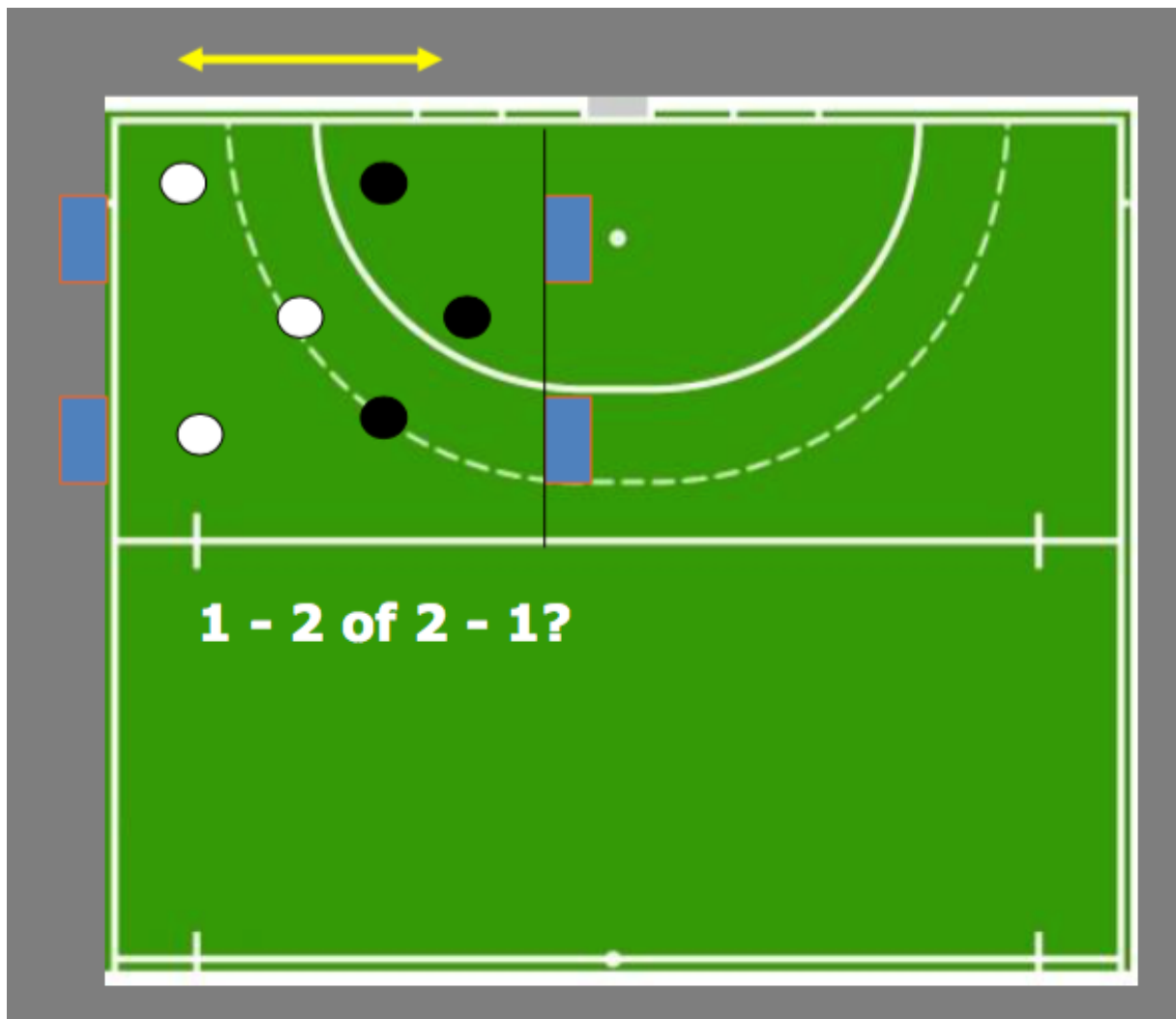
De kinderen leren op alle plaatsen binnen het team te spelen. Dit doen we door elke wedstrijd van positie te wisselen. Op die manier leren kinderen het spel het beste begrijpen en ontdekken ze welke taak iedere speler op een bepaalde positie heeft. Kinderen leren de slimme dingetjes van iedere positie en worden zo een steeds betere hockeyspeler. Daarnaast wordt er door steeds te wisselen een hechter team gemaakt.

We spelen **ALTIJD 3:3** omdat:

- de afmeting van het veld hierop is gebaseerd
- er ruimte is om over te spelen
- kinderen overzicht kunnen houden
- er sprake is van veel balcontact

Mocht de coach van de tegenpartij vragen om 4:4 te spelen omdat er anders een kind langs de lijn staat, geef dan altijd aan dat we dit niet doen vanwege bovenstaande.

De opstelling voor een 3-tal :



Belangrijk bij het fluiten van 3-tallen

Tijdens de wedstrijden zijn er spelleiders. Het thuisspelende team zorgt voor twee spelleiders. Dat zijn ouders/verzorgers van de spelers. Zij fluiten de wedstrijd en begeleiden het spel door uit te leggen waarom er gefloten wordt en wat de spelers moeten doen (of juist niet). Dit doen zij voor beide teams. De coach overlegt vooraf met de andere coach over waar die wedstrijd op gelet gaat worden en verdere bijzonderheden.

Wat doet de spelleider:

- niet alleen fluiten maar ook uitleggen waarom
- verplaatst zich in de leeftijdsgroep.
- let op gevaarlijk spel
- shoot wordt niet altijd afgefloten bij de 3-tallen
- zorgt ervoor dat de uitslag geen groot verschil wordt (zie bijlage spelregels en begeleidersdocument KNHB).

Probeer dus altijd te zorgen dat het spel vooral plezierig, veilig en leerzaam is.

Blessures

De meest voorkomende blessures bij hockey zijn:

brandwonden (kunstgras)
door de enkel gaan
kneuzing door hockeybal of stick
spierscheuring of spierverrekking
knieletsels (verdraaiingen, doorzakken)
rugklachten

Wat te doen bij blessures:

In het clubhuis hangt een uitgebreide EHBO-kist.

Vraag aan de speler waar de pijn zit. Heeft u geen enkele EHBO ervaring, roep dan in ernstige gevallen de hulp in van een deskundige en probeer de speler niet te vervoeren of op te tillen.

Bij minder ernstige gevallen breng de speler naar de kant en laat iemand ijs halen in het clubhuis en koel daarmee de blessure. Trek pas de schoen uit als het ijs er is. Als een kind klaagt over rugpijn, hoofdpijn, last van de ademhaling etc.: ouders informeren en doorsturen naar de huisartsenpost.

Brandwonden komen het meest voor. Laat deze in het clubhuis behandelen. Het schoonmaken van de wond is zeer belangrijk. Er zit altijd wel wat zand van het kunstgrasveld in. Spoel de wond schoon met veel water en gebruik geen desinfectans of pleister.

Verzekeringen

HC Gemert is verzekerd voor ongevallen tijdens het hockeyspel. Indien er zich tijdens een wedstrijd of training een ongeval 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.

Extra tips

Het gaat in de eerste plaats om spelplezier, bewegen en veiligheid.

Denk aan de leeftijd, korte uitleg, ben duidelijk en consequent.

Kinderen zijn het best te stimuleren met complimentjes (deze moeten echt en gemeend zijn)

Heb niet meteen te hoge verwachtingen maar heb oog voor de ontwikkeling die het team en individuele spelers doormaken.

Werk in het begin vooral aan plaats houden (sta je op links moet je op links blijven).

Maak afspraken met de kinderen bij wie ze moeten afbellen voor een wedstrijd en leer kinderen dat ze dat ruimschoots van te voren moeten doen (dus niet de avond voor de wedstrijd).

Ben een voorbeeld voor je team en de ouders.

In periodes dat er geen wedstrijden worden gespeeld (bijvoorbeeld rondom de herfstvakantie) kun je onderlinge wedstrijdjes plannen met een of meerdere van de andere teams. Geef aan het wedstrijdsecretariaat door dat je gebruik wilt maken van een veld.

Spelregels 3-tal

Aandachtspunten spel- en teambegeleiders

Coachprofiel



Coachprofiel Hockeyclub Gemert

Gedrag/ Inhoud / Organisatie/ Match

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

- a. (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).
- b. 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.
- c. 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 verdient)
 - Het invullen van de STICK formulieren (2 x per seizoen)
 - 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))
- d. 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 betreft 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.

Begeleidingsdocument



Begeleidingsdocument Hockeyclub Gemert

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:

3-tallen

8-tallen

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