



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



## Coachen : Voorbereiding van Standaardteams

Versie mei 2002

Bron: KNHB / R.Hartgers / B.Bams

**De situatie bij ploegen in de hoogste twee klassen wijkt over het algemeen af van die van de klassen daaronder. Een tweede klasser heeft vaak geen manager. Een team uit de derde klasse is vaak al blij dat er in augustus 13 spelers staan en de meeste eerste klassers trainen slechts 2 keer per week.**

### Voorbereiding in mei

Het grote tekort aan trainers en coaches is het beste voelbaar in de lagere standaardklassen. Trainers hebben de voorkeur om training te geven aan een tweede team in de reserve hoofd- of overgangsklasse of worden assistent-trainer van een eerste team in de hoogste klassen. Gevolg is, dat veel tweede, derde en vierde klasse teams, die op zoek moeten naar een nieuwe trainer, pas laat duidelijkheid hebben over wie de training en coaching gaat verzorgen.

Dit kan problemen geven voor de voorbereiding op het nieuwe seizoen, die begint immers eigenlijk al aan het einde van het afgelopen seizoen. Oefenwedstrijden moeten worden georganiseerd en de plannen voor het volgende jaar moeten met het team worden besproken. Als de technische commissie of de manager deze zaken niet alvast op zich heeft genomen, is de kans groot, dat de nieuwe coach al vanaf de eerste dag achter de feiten aanloopt. Al **voor de vakantie** moet er duidelijkheid zijn over welke spelers in de selectie komen voor volgend seizoen, over de doelstellingen en hoe het oefenprogramma en het trainingsprogramma voor de spelers voor thuis eruit zien.

### De selectie

Anders dan in de landelijke klasse zitten teams in de regionale klasse meestal niet ruim in hun spelers. Goede spelers proberen op een niveau hoger te spelen en als de coach er niet in slaagt het team bij elkaar te houden, zal hij een beroep moeten doen op zijn talentvolle jeugd.

Een fenomeen, dat steeds meer de kop op steekt, is de lobby van grote clubs naar spelers uit de lagere klasse. Jonge spelers worden in de verleiding gebracht om bij een andere club te gaan spelen met de bekende kreten en beloften als: we hebben een hele goede kans volgend jaar kampioen te worden en je komt zeker in de basis. Deze ontwikkeling is oneerlijk en gevaarlijk. Spelers, die het goed naar hun zin hebben bij hun eigen club en er niet eens aan denken om naar een andere club over te stappen, worden op deze manier toch uit hun evenwicht gebracht. Zij worden door een coach gehaald met als argument de selectie uit te breiden. En als hij afvalt is het een goede voor ons tweede. Er wordt voorbijgegaan aan de werkelijke hockeykwaliteiten van de speler en erger: er wordt voorbij gegaan aan de speler zelf. Voor hem is er, nadat hij is afgefallen, geen weg meer terug naar zijn oude club, waar hij wel een basisplaats had. Jonge spelers voelen het zelf vaak als een mislukking, of zijn te trots om met hangende pootjes terug te komen.

Een simpele afspraak aan het begin van de voorbereiding tussen speler, oude en nieuwe coach biedt duidelijkheid. De speler, die probeert een klasse hoger te spelen, keert terug naar zijn oude club, als blijkt dat het niveau in de voorbereiding te hoog is en hij geen kans heeft gezien zich in de nieuwe

ploeg te spelen. Zijn oude teammates worden over deze afspraak tijdig geïnformeerd. Zo zijn er drie winnaars: de speler heeft het tenminste geprobeerd en kan weer terug naar zijn oude club, de club in de hogere klasse kan weer door met zijn voorbereiding en de oude club heeft een voor haar zeer waardevolle speler terug.

Let wel: zeer talentvolle spelers, die dreigen het niveau van de club te ontgroeien, moeten niet worden tegengehouden. Zij hebben steun en begeleiding nodig van hun coach om de overstap naar een hoofd- of overgangsklasser te kunnen maken. Talent mag op deze manier niet verloren gaan.

## Doelstellingen

Een trainer/coach stelt zichzelf één of meerdere doelen voor een seizoen. Hij baseert dit op grond van het resultaat van vorig seizoen, een inventarisatie van zijn spelersgroep, of op grond van doelstellingen die worden ingegeven door de vereniging. Als blijkt, dat deze doelstellingen niet aansluiten bij die van de groep, geeft dat mogelijk problemen. Is er wel voldoende bereidheid om met de hele groep een maand of 5 weken voor te bereiden? Heeft men wel zin en tijd om 2 of zelfs 3 keer per week te trainen? Een trainer zal eerst draagvlak moeten hebben voor zijn, vaak ambitieuze plannen.

Voor trainers/coaches op dit niveau is het aan te raden een **jaarplan** te maken, waarin **doelstellingen** en **activiteiten** voor het komende seizoen zijn opgenomen. Dit plan zal eerst met een aantal geroutineerde spelers, daarna met het team moeten worden besproken. Op deze manier kan het team meebeslissen over het te volgen traject. De samenwerking bij de besluitvorming is van groot belang voor het welslagen van het plan. Het team formuleert gezamenlijk haar eigen doelstellingen. De afspraken zijn vanaf dat moment duidelijk.

## Targets

Om de verschillende doelstellingen te kunnen toetsen zal de trainer/coach globaal, via subdoelen, of targets, aan moeten geven, waar hij wil dat het team in de ontwikkeling staat bijvoorbeeld aan het begin van de competitie, tijdens de winterstop, aan het begin van de 2<sup>de</sup> helft van de competitie enz. De targets kunnen gelden voor het hele team of voor spelers.

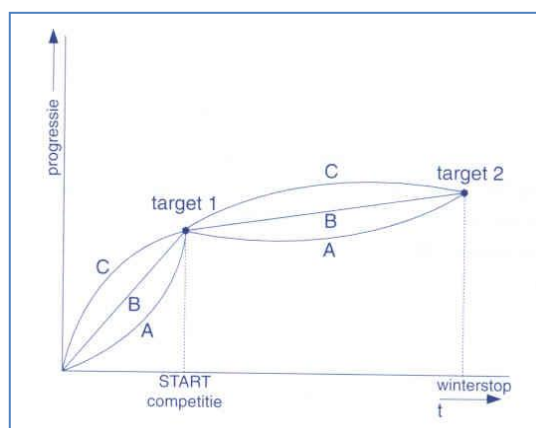
Voorbeelden van targets zijn:

### Individueel:

- wedstrijdfit zijn.
- zorgen voor zo min mogelijk balverlies in de wedstrijd.
- het goed kunnen channelen van een tegenstander.

### Voor het team:

- een wedstrijd conditioneel tot een goed einde kunnen brengen.
- het goed kunnen uitverdedigen via de kom.
- het goed kunnen spelen van een full-press.



Grafiek 1

Targets kunnen door de spelers via verschillende wegen worden bereikt (zie grafiek 1). Het stellen van (de juiste, haalbare) targets kan een team en de spelers rust geven in de voorbereiding en tijdens het seizoen. Spelers krijgen de gelegenheid doelgericht bezig te zijn.

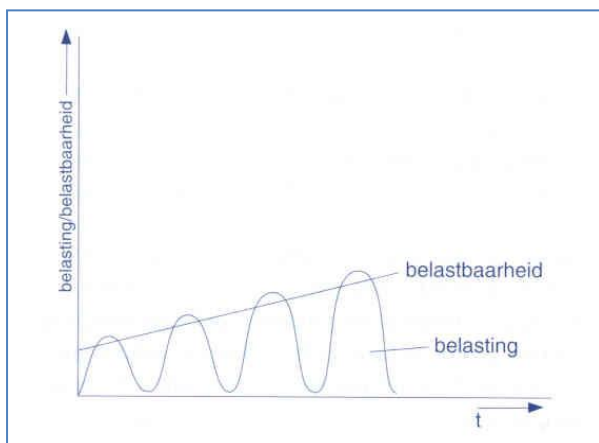
## Belasting/ belastbaarheid

De intensiteit van een voorbereidingsperiode hangt sterk af van de fysieke gesteldheid van de spelers. Veel trainers kiezen ervoor, om de spelers een trainingsprogramma mee te geven, dat zij in de vakantie kunnen uitvoeren. Soms volstaat een trainer door spelers erop te wijzen, dat er fit aan het seizoen begonnen moet worden.

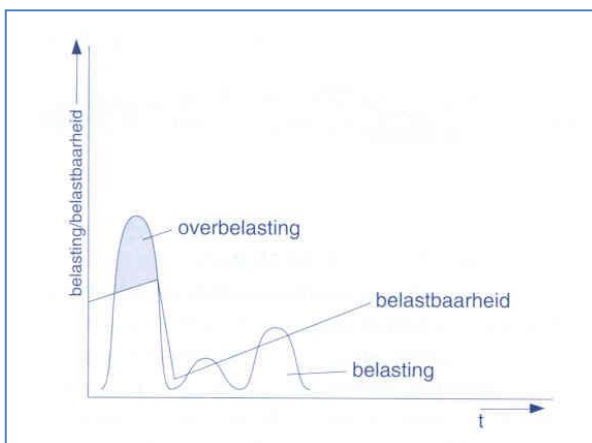
Uitbalanceren van het oefenprogramma is van essentieel belang voor het voorkomen van blessures. Veel trainers lopen direct de eerste training te hard van stapel. Niet zeuren, gelijk 2,5 tot 3 uur vol er tegenaan. En laten we die conditietest ook maar gelijk doen, dan hebben wij die vast gehad.

In de klassen, waarover wij in dit artikel schrijven, is het goed mogelijk, dat een aantal spelers zo van het strand het veld op komt, zonder enige training te hebben gedaan. De algemene, of basisconditie van de spelers zal van wisselend niveau zijn. Bij een dergelijke "enthousiaste" start is de kans op overbelasting bij spelers met een lagere algemene conditie groot.

Trainen is in principe niet anders, dan het lichaam zo te belasten, dat daarmee de belastbaarheid ervan (=de hoeveelheid belasting, die het lichaam kan verdragen) toeneemt. Dat gaat volgens het principe van de supercompensatie. Nadat het lichaam tijdens de training is belast, breekt er een periode van herstel aan. Het lichaam neemt echter een voorsprong op de volgende belasting, door de belastbaarheid, d.m.v. het aanmaken van bepaalde stoffen in het lichaam, te vergroten (zie grafiek 2).



Grafiek 2



Grafiek 3

Overbelasting ontstaat, doordat de belasting aanzienlijk groter is dan de belastbaarheid. Gevolg is blessures, zodat de belastbaarheid juist afneemt (zie grafiek 3).

Een andere vorm van overbelasting is het tekort aan hersteltijd. Wanneer een nog niet volledig hersteld lichaam opnieuw belast wordt, is de kans op uitputting van het lichaam groot. Stoffen, die nodig zijn voor de uitvoering van de belasting zijn nog niet voldoende aangemaakt.

Overbelasting moet door de trainer op tijd worden onderkend. Het is niet onverstandig om in de eerste fase van de voorbereiding eerder de training te stoppen, wanneer blijkt dat het halve team op zijn tandvlees loopt. In deze fase van het seizoen zijn er spelers die moeten knokken voor een plaats in het team. Zij kunnen kleine blessures nog wel eens verborgen houden voor de trainer, met als het gevolg dat als het erger wordt, de speler gelijk voor enkele weken is uitgeschakeld. Voor de spelers moet duidelijk zijn, dat blessures serieus genomen worden. Spelers komen er niet graag zelf mee.

Een trainer kan wel voor de training, of bijvoorbeeld tijdens de warming-up iedere speler apart benaderen om te informeren naar eventuele ongemakken.

## Conditietest

Spelers, die al enkele jaren gewend zijn aan spelen en trainen op hoog niveau, zullen over het algemeen een betere basisconditie hebben dan hun collega's, die een aantal klassen lager spelen. Zij zijn al vrij snel in de voorbereiding in staat om sprint en intervaltraining te ondergaan. Spelers met een lagere basisconditie zullen in het begin van het seizoen meer moeten trainen op duuruithoudingsvermogen, bv. door middel van duur-intervaltraining.

Een trainer zal op verschillende momenten d.m.v. bijvoorbeeld conditietests willen weten, hoe het met de fitheid van zijn spelers staat. Veel trainers kiezen ervoor om dit gelijk als eerste onderdeel van de eerste training te doen. Een conditietest in de tweede week van de voorbereiding geeft echter vaak een beter beeld van hoe de zaken ervoor staan op het gebied van de fitheid van het team.

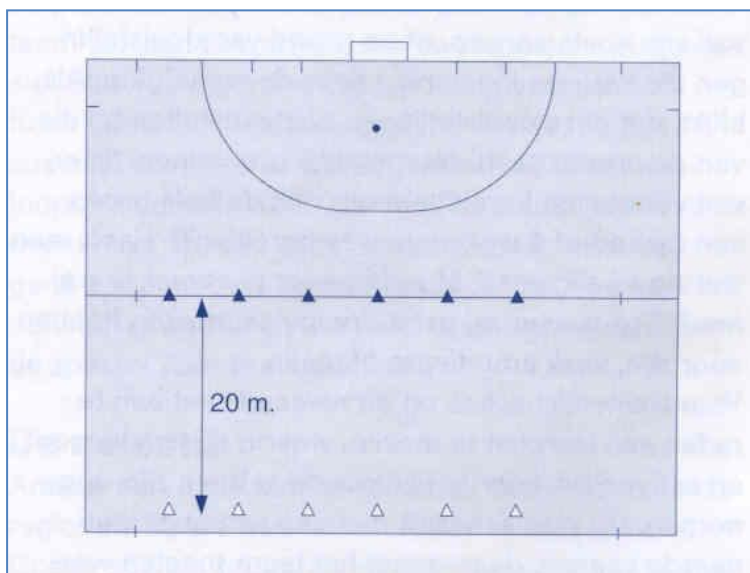
Zinvolle testen die daarvoor o.a. te gebruiken zijn:

- de 20-meter shuttle-run of "beep-test".
- de shuttle-tempo-test.
- de 10 x 5-shuttle sprint test of de 5 x 10-meter shuttle sprint-test.

Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de fitheid van de speler, zullen alle 3 de testen moeten worden uitgevoerd.

### De 20-meter shuttle-run test (tek.4)

Hockey is een a-cyclische sport. Hockeyers moeten versnellen, remmen, keren en van richting veranderen, anders dan bijvoorbeeld atletiekonderdelen zoals de 100-meter sprint. Daarom wordt fitheid van de speler tegenwoordig veelal getest door middel van (a-cyclische) shuttle-run testen.



Tekening 4

Bij de 20-meter shuttle-run-uithoudingsvermogenstest wordt gebruik gemaakt van een cassettebandje, waarop telkens een piep te horen is. In de test wordt een traject van 20 meter uitgezet. Spelers moeten heen en weer lopen tussen die 20 meter. Als er een piep (of "biep") te horen is, moet de overkant bereikt zijn, de speler keert om en beweegt terug. Na een aantal "beeps"

wordt de test met een halve trap verhoogt. Het tempo begint met rustig dribbelen, maar neemt per minuut toe. De speler moet steeds sneller lopen om de overkant op tijd te bereiken. Lukt dit 2 keer achter elkaar niet, dan is voor die speler de test beëindigd. De trap waarin hij zich dan bevindt, wordt genoteerd. Hoe langer de test volgehouden wordt, hoe hoger het a-cyclische uithoudingsvermogen.

In tabel 1 worden enkele resultaten genoemd, die door verschillende groepen gehaald behoren te worden. Iedere trainer zal een persoonlijk streven hebben (bijv. minimaal trap 10), waarvan hij vindt dat zijn spelers aan moeten voldoen. Dit streven is o.a. afhankelijk van het niveau waarop gespeeld wordt en de doelstellingen die gesteld zijn voor dat seizoen.

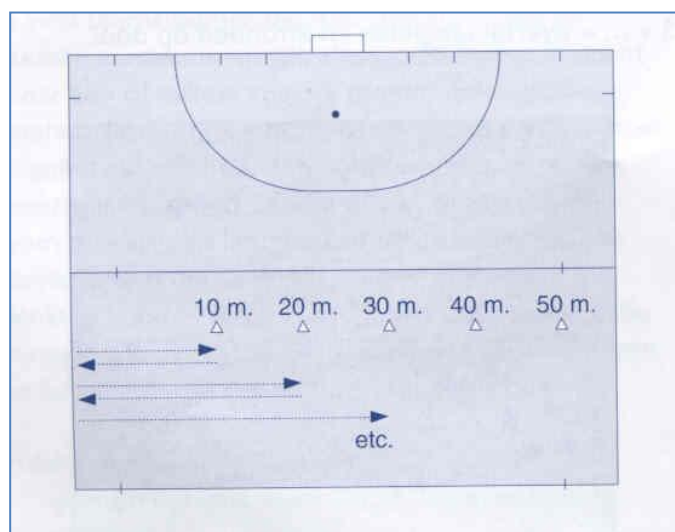
| Doelgroep Trap                            | Dames | Heren |
|---|-------|-------|
| Tophockey                                 | >11,5 | > 13  |
| 1 <sup>e</sup> klasse                     | >10,5 | >12   |
| 2 <sup>e</sup> klasse                     | >8,5  | >10   |
| 3 <sup>e</sup> / 4 <sup>e</sup> klasse    | >6,5  | >8,5  |
| Clubbeloften                              | >5,5  | >7,5  |
| Academie Lichamelijke Opvoeding           | >10   | >12   |
| Scheidsrechters Internationaal (<30 jaar) | >7    | >9    |

Tabel 1: normen voor 20 meter shuttle-run-test

### De shuttle-tempo-test (tekening 5)

Hiermee wordt het a-cyclische tempovermogen getest. In de test moet de speler 10 meter heen en terug sprinten, onmiddellijk gevolgd door 20 meter heen en terug, daarna gelijk 30, 40 en 50 meter en terug. Het traject moet zo snel mogelijk worden afgelegd, bij de finish wordt de tijd nauwkeurig vastgelegd.

Heren tophockeys behoren de afstand in 59 seconden of sneller af te leggen. Voor mannelijke spelers uit de 1e t/m 4e klasse is een tijd tussen 61 en 63 seconden acceptabel. Helaas zijn geen resultaten van dames- en jeugdhockeys bekend.



Tekening 5

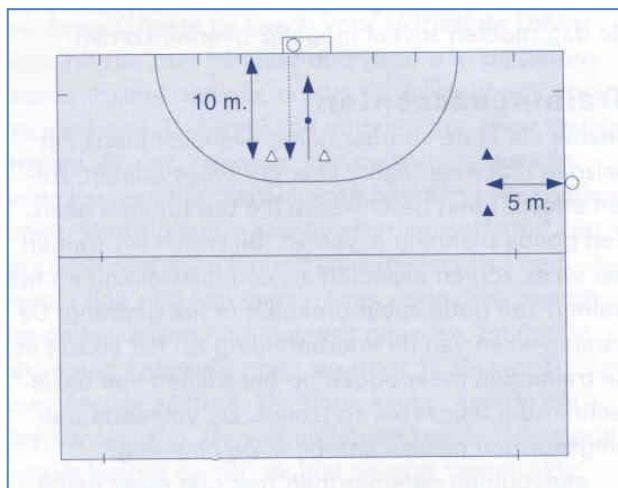
## De 10 x 5-meter shuttle-sprint-test of de 5 x 10-meter shuttle-sprint-test (tek 6)

De 10 x 5-meter shuttle-sprint-test is afkomstig uit de MOPER fitness test voor schoolkinderen van 8 tot 16 jaar. Omdat deze test voor lange kinderen en senioren minder valide bleek te zijn, is hij veranderd in de 5 x 10-meter test.

Bij beide tests moet men vanuit stilstand de desbetreffende afstand heen en terug afleggen. Met een stopwatch wordt de tijd na 5 resp. 10 herhalingen gemeten. Goed schoeisel, waarbij snel wend en keren mogelijk is, is bij deze test noodzakelijk. Gebruik van schuine blokken, waarbij de speler zich bij het keren kan afzetten, zijn eveneens raadzaam.

Jos Gijsel gaf eens voor de 10 x 5 meter test de volgende normen aan voor tophockeysers:

| Resultaat  | Tijd          |
|------------|---------------|
| Zeer goed  | < 12.69       |
| Goed       | 12.70 - 13.14 |
| Gemiddeld  | 13.15 - 13.50 |
| Matig      | 13.51 - 13.90 |
| Zeer matig | > 13.91       |



Tekening 6

NB. De test is afgenomen met automatische tijdwaarneming, wat uiteraard aan te bevelen is. Het is in dit artikel niet de bedoeling al te diep in te gaan op de fysiologische aspecten van de verschillende tests. Wel is het van belang dat alle van hierboven genoemde tests een momentopname zijn. Naast de absolute waarde, die aan de testen worden verbonden, heeft het ook een relatieve waarde. De verschillen in fitheid tussen de spelers wordt aangegeven. Indien de testen meerdere malen per jaar worden afgenomen, kan de verandering in fysieke fitheid van afzonderlijke spelers worden waargenomen. Voorwaarde is, dat de testen zoveel mogelijk onder dezelfde omstandigheden worden afgenomen. De afstanden moeten zo exact mogelijk worden uitgemeten, maar ook de weersomstandigheden, de ondergrond waarop gelopen wordt en het tijdstip op de dag moeten zoveel mogelijk overeenkomen.

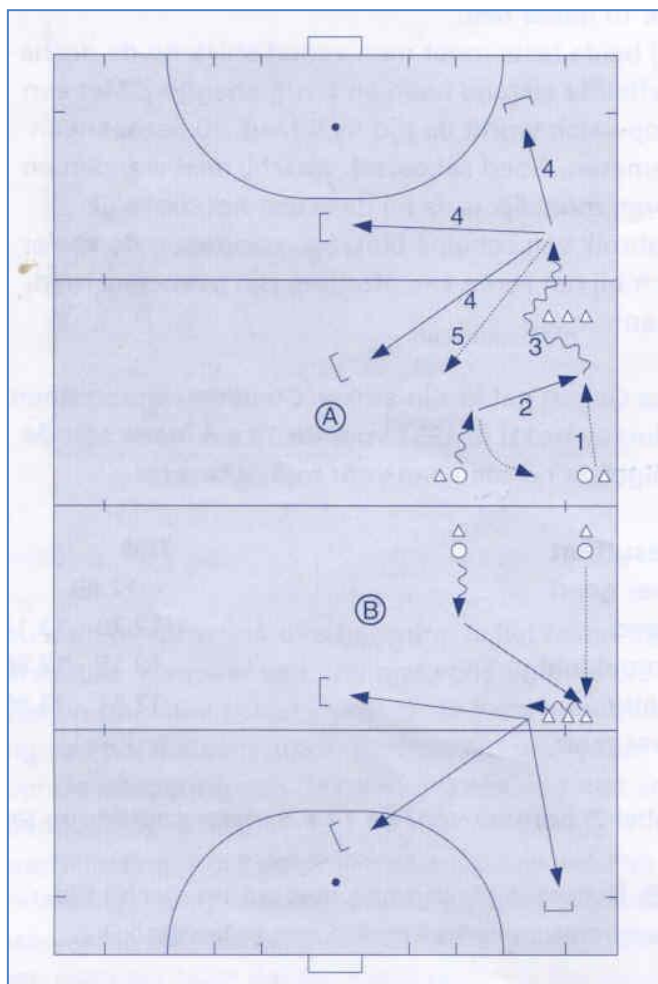
## Trainingsaccenten

Teams die in de voorbereiding evenals tijdens het seizoen niet meer dan 2 keer per week trainen, zullen effectief met de beschikbare tijd om moeten gaan. Een **goede planning is vereist**. Bij twee keer per week trainen komen aspecten als conditietraining en het trainen van dode spelmomenten in het gedrang. De **eerste weken** van de voorbereiding zal het accent in de trainingen meer liggen op het trainen van basistechnieken, balgevoel en tactiek.

De volgende trainingvormen passen daarbij in de planning:

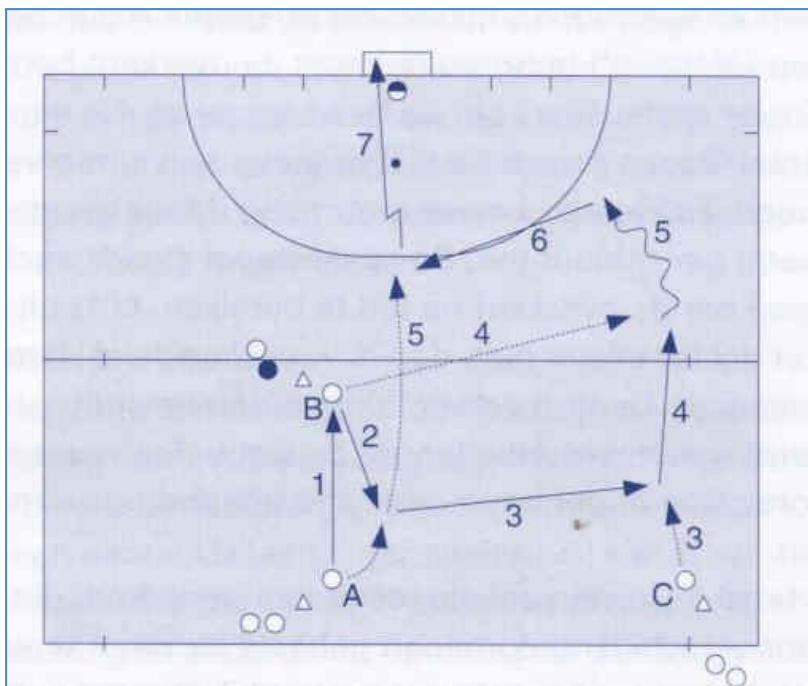
### 1. Eenvoudige oefenvormen met niet meer dan 3 passes, die op een hoog tempo kunnen worden uitgevoerd.

De spelers moeten veel balcontact hebben. Tijdens de oefeningen komen de verschillende (basis)technieken aan bod. Bijv. een pass op de opkomende vleugelspeler. De speler neemt aan op zijn forehand (A) of backhand (B) om vervolgens na een passeer-beweging in een van de doelen te scoren (zie tek 7).

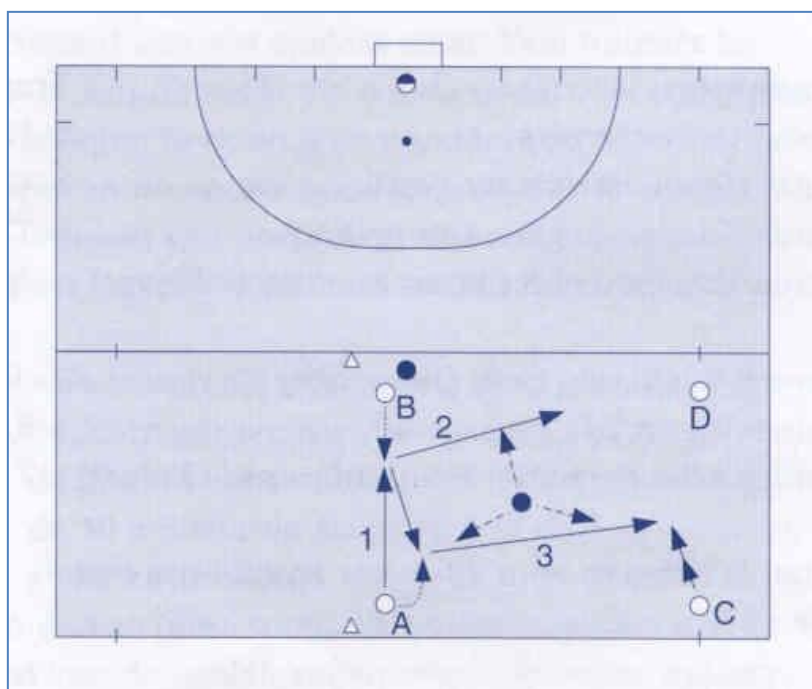


Tekening 7

**2. Oefensituaties, waarbij tijdens de training of in volgende trainingen de druk op de aanvallers geleidelijk vergroot wordt door het inzetten van verdedigers (zie tek 8 en 9).**



**Tek.8:** Zonder weerstand, aanvalsactie via opkomende middenvelders met afronden op doel.



**Tek.9:** Met weerstand, uitspelen van een 4 - 2 + keeper met afronden op doel

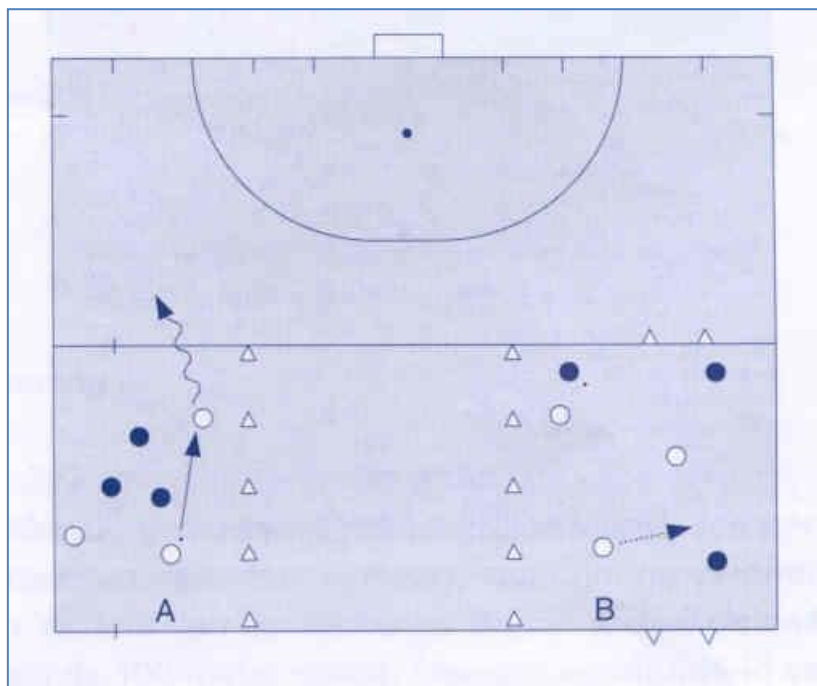
- 1 = speler A speelt speler B in de dekking aan
- 2 = speler B speelt, afhankelijk van de positie van de verdedigers, speler A, C of D aan.
- 3 + ... = overtal uitspelen en afronden op doel.



### 3. Kleine partispelen en spelvormen, waarbij in kleine groepen gespeeld wordt op balbezit zijn conditioneel zwaar en de spelers hebben veel balcontact.

Partij 3 tegen 3 waarbij gescoord kan worden tussen de pilonnen (10 B) of door de bal over de doellijn te drijven (10 A).

In de laatste weken van de voorbereiding kan de aandacht worden gericht op positiespel, specifieke training voor aanval, middenveld en verdediging en op dode spelmomenten.



Tekening 10A en 10B

## Oefenwedstrijden

In het oefenprogramma zullen wedstrijden voor moeten komen tegen (op papier) sterkere, even sterke en minder sterke teams. Vooral spelen tegen **sterkere teams** kan voor een team nuttig zijn. De spelers trekken zich op aan de snelheid en het niveau van de tegenstander, mits het verschil in klasse niet al te groot is. Het spelen tegen **mindere teams** kan als doel hebben, om te proberen het spel zo veel mogelijk te dicteren, veel balbezit te hebben en wellicht de dode spelmomenten als lange en korte corners te trainen.

Hoe vaak er gespeeld gaat worden, hangt af van de breedte van de selectie en de fitheid van de spelers. Veel trainer/coaches kiezen ervoor om de zogenaamde **voorbereidings-toernooien** te spelen. Anderen houden het op drieluiken of één wedstrijd van 3 x 30 of 2 x 35 minuten. Bij al deze opties geldt, dat er een brede selectie gewenst is om een dergelijk groot aantal speelminuten kwalitatief tot een goed einde te brengen. Afgezien nog van het gevaar voor blessures. Voor toernooien, met twee wedstrijden op één dag of drieluiken geldt, dat een selectie minimaal uit 15 fitte spelers en een keeper moet bestaan om kwaliteit in de wedstrijden te behouden. Een wedstrijd van drie helften is alleen dan aan te bevelen, indien de ploeg voldoende fysieke inhoud heeft en er gebruik kan worden gemaakt van wisselerspelers.

## Selecteren

Enkele weken voor aanvang van de competitie is het in veel teams bijtjesdag. Dat betekent voor de meeste eerste t/m vierde klasse, dat teams wellicht maar één of enkele spelers moeten teleurstellen. Spelers worden geselecteerd op grond van hun spel, talent, inzet, routine, de positie waarop zij spelen, maar ook op grond van de doelstellingen van het team op korte en langere termijn. Altijd moet een trainer/coach die spelers selecteren, met wie hij denkt te kunnen werken. Gemotiveerde spelers, die meegaan in de doelstelling, zoals die door de coach en het team voor het seizoen zijn geformuleerd.

Enkele tips bij het selecteren:

- geef op tijd aan, wanneer je van plan bent te selecteren.
- maak duidelijk, waarom iemand de selectie niet heeft gehaald.
- geef de afvaller perspectief voor de toekomst.
- vertel waar hij aan moet werken, bied daarbij hulp aan of laat hem, als dat mogelijk is, één of meer keer per week met het eerste meetrainen.
- maak de beslissing eerst aan de afgevalen speler(s) zelf bekend, voordat de groep geïnformeerd wordt.
- ben eerlijk en objectief tijdens het selecteren.

### Een voorbeeld van dit laatste punt:

Op een gegeven moment moest een coach kiezen tussen twee keepers, een geroutineerde en een jonge keeper. Het verschil tussen beide was niet groot, beide keepers speelden goed in de voorbereiding. Op de vrijdag voordat hij de selectie bekend zou maken, hakte de coach voor zichzelf de knoop door. Hij zou nog één jaar doorgaan met de geroutineerde doelvredediger, omdat de achterhoede nog erg jong was. Dat weekend volgden nog twee wedstrijden, één op zaterdag, één op zondag, waarin beide keepers hun capaciteiten nog één keer konden tonen. Voorafgaande aan de zaterdagwedstrijd liep de coach nog even langs beide keepers. Hij motiveerde hen nog een laatste keer, door ze te zeggen, dat de beslissing nog niet was gevallen, en dat de keuze nog helemaal open lag (**fout 1**). Hij werd onmiddellijk gestraft. De jonge keeper keepte die dag als een god. De volgende dag keepte de geroutineerde keeper op zijn zachtst gezegd ongelukkig. Toch bleef de coach bij zijn oordeel, dat hij routine nodig had in het doel. De keuze viel op de oudere doelman. Tijdens het gesprek, dat volgde met beide keepers, was er natuurlijk veel onbegrip bij de jonge keeper. Hij wilde alle redenen van zijn afwijzing weten. Na een uitgebreide uitleg viel er een stilte, waarin de gezichtsuitdrukking van de jongere boekdelen sprak. De stilte werd de coach teveel, waarop hij vertelde, dat zijn beslissing eigenlijk al vrijdag was gevallen (**fout 2**). Het vertrouwen van de jonge keeper in de coach was vanaf dat moment verdwenen.

## Tot slot

Hockeyen in een standaardteam betekent **prestatiehoockey**. Om ook daadwerkelijk te kunnen presteren, zal een sporter beslagen ten ijs moeten komen. De seizoensvoorbereiding in augustus en februari geeft spelers en coaches een goede gelegenheid om naar prestaties toe te werken. Hoe goed of minder goed een team ook is, allen hebben het doel tijdens die eerste weken beter te worden op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak, en dat geeft voldoening en motivatie voor het vervolg van het seizoen.

Lees ook:

[Mertijn de Nooijer - De voorbereiding op een nieuw seizoen \(Hockey nr.32\)](#)

[Jos Geijssel Conditietestprogramma \(Hockey nr. 11\)](#)

