



FUNDAMENTEN OPBOUW TRAININGSSCHEMA MHCC 2021-2022

UITGANGSPUNTEN:

Bij MHCC hebben we 1 waterveld en 2 zandvelden. Natuurlijk wil iedereen graag zoveel mogelijk op het waterveld trainen. Zolang we nog geen 2 watervelden hebben is dit niet mogelijk. Daarnaast wil ieder team natuurlijk begeleid worden door een vakkundige trainer. Uitgangspunt is dat iedereen zoveel mogelijk tot zijn recht komt tijdens de trainingen. Om duidelijkheid te geven over de vertrekpunten waarmee we tot het trainingsschema komen, tref je hierna een toelichting aan. Direct hierbij opgemerkt dat er soms moet/kan worden afgeweken van deze fundamenten vanwege de beschikbaarheid van de velden en van de trainers.

TRAINEN OP WATER VS ZAND:

Bij MHCC hanteren we hierin een gelijke verdeling voor alle teams. Dat betekent dat we het trainingsschema zo inrichten dat iedereen 1x op water en 1x op zand traint. Voor de jongste jeugd en de C&D jeugd is het extra leerzaam om op meerdere ondergronden te trainen. Dit geldt zowel voor de motorische als voor de technische ontwikkeling. Indien er ruimte over is op het waterveld vullen we die ruimte, waar mogelijk, op met AB-jeugd en seniorenteams die hun wedstrijden het merendeel van de tijd op watervelden spelen. Dit refereert vaak aan het niveau: hoe hoger een team speelt, hoe vaker deze teams hun uitwedstrijden op watervelden spelen.

TRAININGSTIJDEN (& DAGEN):

Tot en met de D-jeugd trainen de teams 2x 60 minuten. Waarom niet langer? Omdat de gemiddelde spanningsboog en concentratievermogen voor deze leeftijdsgroep een maximum kent. Vanaf de C-jeugd trainen de teams 2x 75 minuten. Teams trainen nooit 2 dagen achter elkaar, tenzij dit nadrukkelijk het verzoek is en dit inpasbaar is in het schema. Waar mogelijk streven we ernaar dat de warming-up voorafgegaan wordt gedaan aan de training, zodat de effectieve trainingstijd ook daadwerkelijk 75 minuten is. Echter hangt dit van de volgende factoren af:

- Zelfwerkzaamheid van het betreffende team (trainers staan vaak nog op een andere groep),
- Ruimte op het complex/veldruimte (is er ergens ruimte om de warming-up te doen),
- Zijn er niet te veel spelers uit het betreffende team die daarvoor zelf als trainer op het veld staan.

T/m de D-jeugd zit de warming-up, vaak spelenderwijs en veelal met stick en bal, verwerkt in de trainingsduur.

TRAINERSBEZETTING:

JONGSTE JEUGD: Woensdag wordt de training verzorgd door vaste trainers en wordt er op het veld gewerkt met het carrousel principe. Trainers draaien een vaste oefening en teams of trainingsgroepen draaien door. In de loop van het seizoen werken we met telkens wisselende trainingsgroepen die bij aanvang van de training gemaakt worden. Er wordt dus niet altijd met de eigen teams getraind. Op vrijdag trainen de teams veelal met hun trainer/coach die, waar mogelijk, ondersteund worden door een ouder-assistent.



JEUGD: Alle jeugd krijgt 2x per week training met een trainer. In de opzet van het trainingsschema is de beschikbaarheid van de trainers bepalend. We richten het trainingsschema zodanig in dat we zoveel mogelijk de best beschikbare trainer op het best passende team kunnen indelen. Enerzijds heeft dit te maken met trainers die ook coach zijn van het betreffende team. Anderzijds met de kwaliteit en senioriteit van de trainer.

(JONG) SENIOREN (met uitzondering van dames 1 en heren 1*): Alle senioren kunnen 2x per week trainen en hebben 1x per week training van een trainer, tenzij men dit liever zelf regelt. De 2e training per week kunnen de teams zelf inrichten. Dat betekent dat men zelf een training verzorgt, een partijspel speelt of zelf een trainer regelt. De teams kunnen gebruik maken van de THEO-app die o.a. trainingsstof** biedt.

MATERIALEN:

Iedere trainer, met uitzondering van de Jongste jeugd, keepersclub en Funkey/Guppen, heeft een eigen ballentas met 50 ballen en hesjes. In sommige gevallen krijgen teams deze tas in beheer. De pylonen staan in het materiaalhok. Na elke training is het natuurlijk belangrijk dat alle materialen weer compleet zijn. En aan het einde van iedere dag dienen de laatste teams op het veld ervoor te zorgen dat alle pylonen weer netjes opgeborgen worden in het materiaalhok. Op deze manier houden we het trainingsmateriaal compleet.

**TRAININGSINHOUD:

Vanaf dit seizoen werken we met de applicatie THEO (www.theo-door.com). Hierin zitten basisleerlijnen uitgewerkt in trainingen en oefeningen, per leeftijdscategorie. Coaches krijgen ook toegang tot de trainingsstof, zodat ook zij kunnen zien wat er die week getraind is, en daar hun aandachtspunten voor het coachen op kunnen aanpassen. THEO wordt ook gebruikt om de aanwezigheid van de spelers tijdens de trainingen bij te houden en voor het speler-ontwikkel-systeem.

*UITZONDERING HEREN 1/DAMES 1:

Heren 1 en Dames 1 zijn de vaandelteams van de vereniging. Hierin spelen de beste senioren van de club die ook het volle commitment aangaan om er altijd te zijn op vaste speeltijden op zondag: 12:45 uur dames 1 en 14:45 uur Heren 1. Uiteindelijk zijn zij ook binnen de vereniging maar ook naar buiten (pers, sponsors etc.) het belangrijkste hockey-uithangbord van de vereniging. Als jeugdlid is het mooi om er van te dromen / naar te streven ooit in dit eerste te spelen. Derhalve faciliteren we deze teams met een trainer/coach en met 2x trainen op het waterveld. Uiteraard ligt het in de bedoeling dat deze teams hun kennis en kunde ook weer doorgeven aan de rest van de vereniging. Bijvoorbeeld door het geven van trainingen/coaching en het organiseren en/of participeren in events.