HockeyFood

# DIT SEIZOEN TRAINEN WE MET ÉÉN LIJN



Trainers- en coachavond

SEIZOENSSTART

WAT IS HOCKEYFOOD

# HET KENNISPLATFORM VOOR HOCKEYEND NEDERLAND

Vijftien jaar hockeymethodiek, uitgezet in weken. Week in week uit staat er een complete trainings- en coachweek klaar, per leeftijdscategorie en per team.

**130+**

verenigingen werken zo

**15 jaar**

opgebouwde methodiek

**Funkey tot senioren**

veld en zaal, elk team

WAAROM WE DIT DOEN

# ELK SEIZOEN BEGON OPNIEUW

### Trainers en coaches wisselen

Wat de één opbouwt, gaat verloren zodra die stopt.

### Geen uniforme lijn

Iedereen volgt zijn eigen plan, van Funkey tot de senioren.

### Trainingen bedacht in de auto

Ad hoc, zonder opbouw, en de week erna weer opnieuw.

### Coachen bleef bij de opstelling

De voorbespreking, de rust en de nabespreking bleven onbenut.

WAT HET ONS OPLEVERT

# DE AANPAK ZIT IN HET SYSTEEM, NIET IN IEMANDS HOOFD

- Eén doorlopende lijn van Funkey tot de senioren
- Het blijft staan als een trainer of coach stopt
- Nieuwe en jonge trainers staan er niet alleen voor
- Coaches krijgen ook materiaal, niet alleen trainers

Het gaat er niet om dat iedereen hetzelfde doet. Het gaat erom dat niemand elke week opnieuw hoeft te beginnen.

DEEL 2

# WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

VOOR DE TRAINER

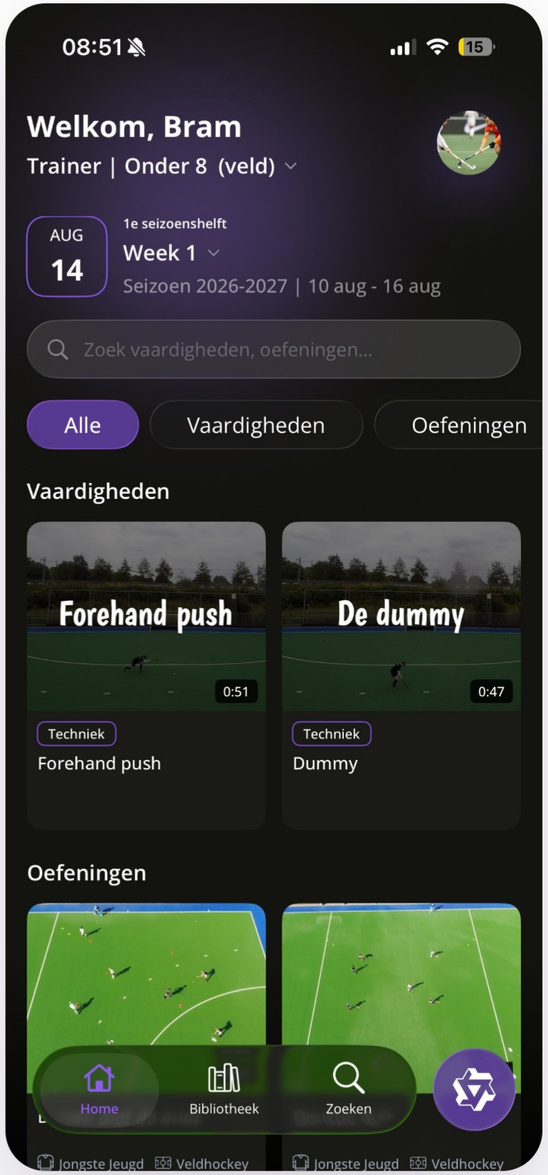
# JE TRAINING STAAT AL KLAAR

De vaardigheden van deze week, met de oefeningen erbij

Afgestemd op de leeftijd en het niveau van jouw team

Train je meerdere teams? Dan staan die weken naast elkaar

Cursussen, artikelen en e-books over hetzelfde thema



DE BIBLIOTHEEK

# ALLES STAAT ER AL IN

**900+**
oefeningen

**650+**
vaardigheden

**300+**
artikelen en e-books

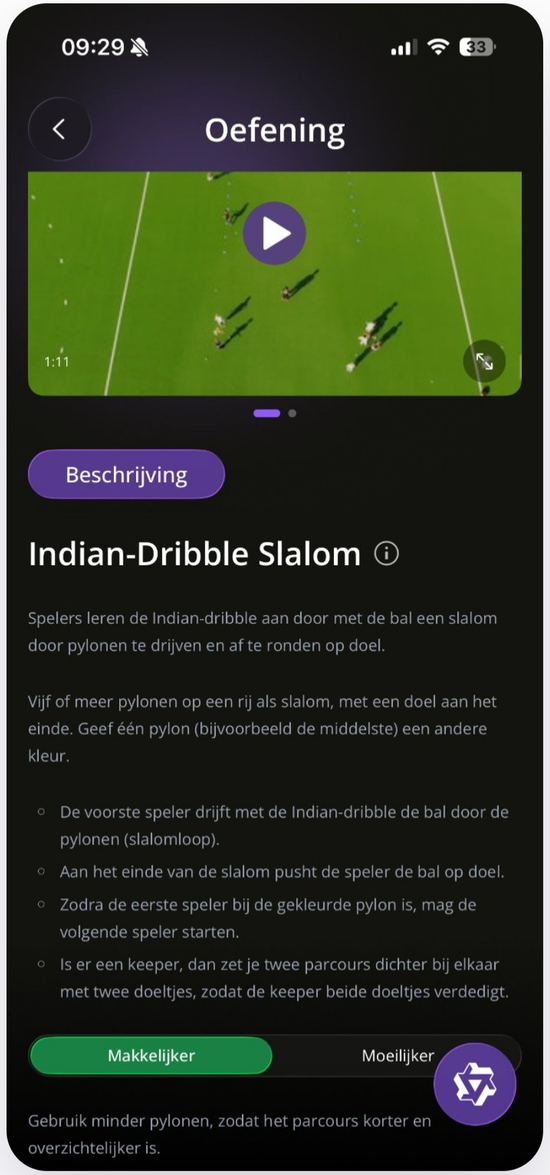
**25+**
cursussen

**100+**
keepersoefeningen

**20+**
leerlijnen

Filter op leeftijd, thema en niveau. Wat je kiest, kun je meteen op het veld gebruiken.






ELKE OEFENING

# JE ZIET PRECIES HOE HET MOET

Video en uitleg, in 2D en 3D, met dronebeelden

Opbouw, organisatie en aandachtspunten per oefening

Eén tik maakt de oefening makkelijker of moeilijker

Je ziet waar je op moet letten tijdens de training

VOOR DE COACH

# MEER DAN DE OPSTELLING

Naast de trainerslijn loopt een volledige coachleerlijn. Elke week staan er coachitems klaar voor jouw leeftijdscategorie, voor de voorbespreking, de rust en de nabespreking.

- Kleintactisch
- Groottactisch
- Sociaal-mentaal
- Teamperformance
- Leeftijdskenmerken
- Omgaan met ouders



VAN WEEK 1 TOT DE LAATSTE WEEK

# HET LOOPT HET HELE SEIZOEN DOOR

EERSTE HELFT

## VELD

Vanaf de eerste trainingsweek van het seizoen

WINTER

## ZAAL

Zaalleerlijnen, zaaltrainingen en een zaalcursus

TWEEDE HELFT

## VELD

Door tot de laatste trainingsweek

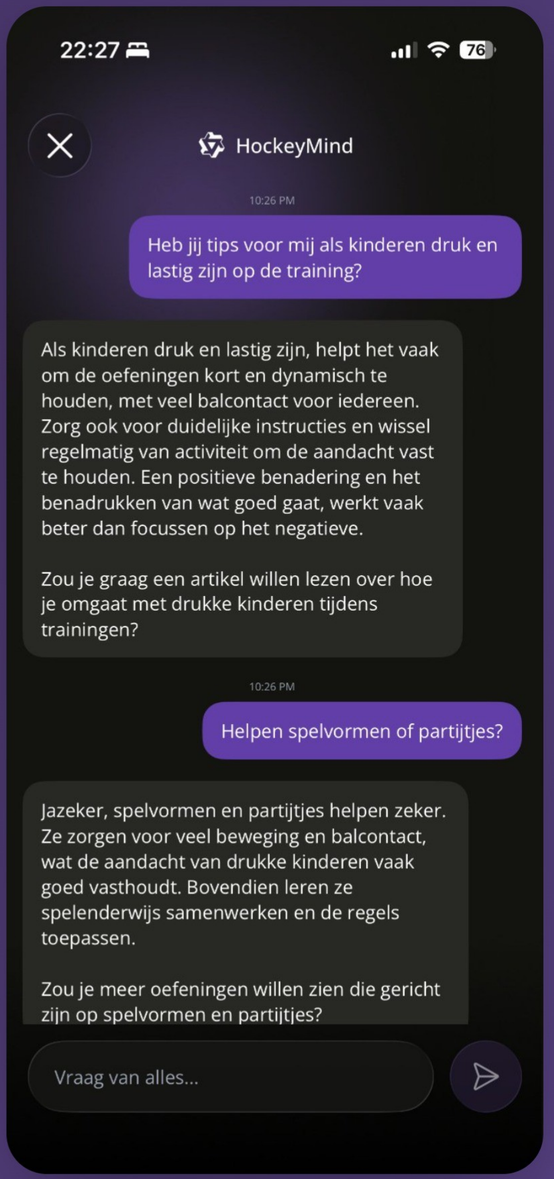
Zaalhockey is geen apart onderdeel. Het zit er gewoon in, met eigen leerlijnen en trainingen, dus je hoeft in de winter niets zelf te verzinnen.

# JE DIGITALE COACH, ALTIJD BEREIKBAAR

Stel elke vraag over hockey en krijg direct antwoord. Van oefeningen voor de push tot omgaan met drukke kinderen op de training.

Geen losse tip van internet, maar het antwoord uit HockeyFood

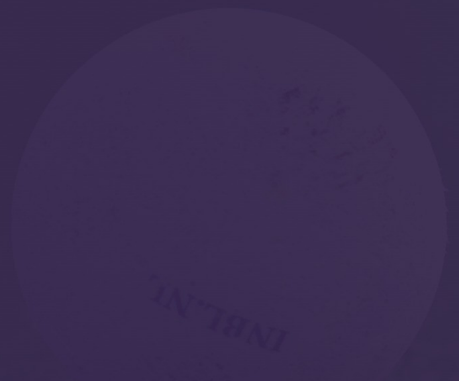
De bijpassende oefeningen en artikelen krijg je erbij



DEEL 3

# HOE KOM JE ERIN?

Pak je telefoon erbij



INLOGGEN

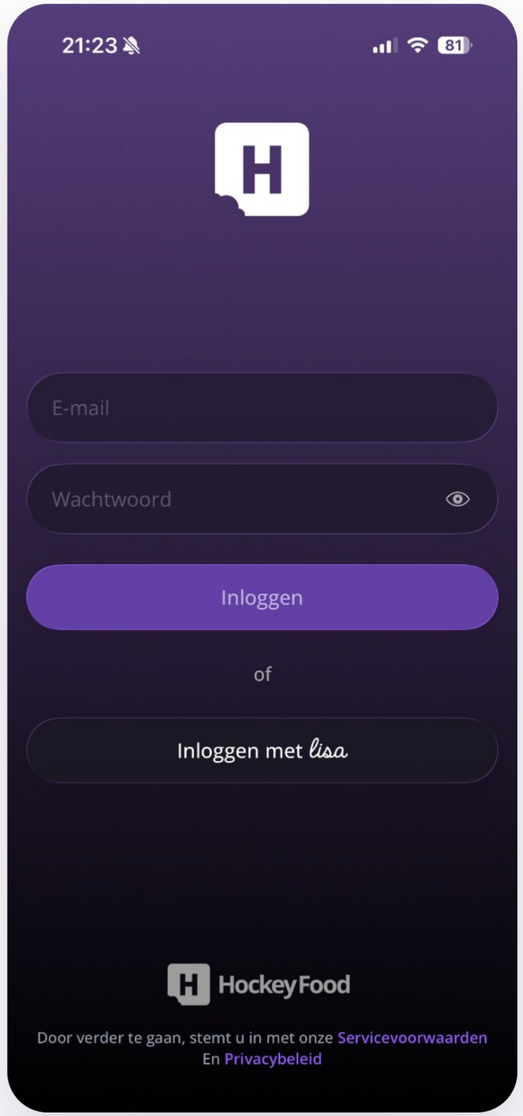
# GEEN NIEUW ACCOUNT NODIG

1 Ga naar de app en kies inloggen

2 Log in met je LISA-lidnummer, dat heb je al

3 Je team en je rol staan er al in, je week staat klaar

Train of coach je meerdere teams? Dan zie je die allemaal en switch je met één tik.



WERKEN WE NIET MET LISA?

# DAN LOG JE IN MET JE E-MAILADRES

Het enige wat er geregeld moet worden, is dat de juiste mensen toegang krijgen. Daarna werkt het precies hetzelfde.

1

Je krijgt een uitnodiging per e-mail van de club

2

Je maakt zelf een wachtwoord aan

3

Daarna log je in met je e-mailadres en dat wachtwoord

WHATSAPP

# JE WEEK KOMT NAAR JE TOE

Als trainer krijg je de training als pdf, als coach je coachitems van die week. Eén tik en je zit in de app.




**Let op** Vul zelf je mobiele nummer in bij je profiel in de app. Zonder nummer ontvang je de berichten niet.

DIT SEIZOEN

# WAT WE WILLEN BEREIKEN

## EÉN LIJN

Elk team traint volgens dezelfde opbouw, van de jongste jeugd tot de senioren.

## BETERE TRAININGEN

Meer balcontact, minder wachten en een duidelijk thema per week.

## STERKER KADER

Iedere trainer en coach krijgt houvast, ook als je net begint.

---

Op een vrijwilligersclub krijg je nooit iedereen mee. Wel het merendeel, en die hebben er het hele seizoen wekelijks steun aan.

ONZE AFSPRAKEN

# HOE WE HET GAAN GEBRUIKEN

1 **Je begint bij de trainingsweek die klaarstaat**

Aanpassen aan je eigen groep mag altijd, het thema van de week houden we vast.

2 **Coaches gebruiken de coachitems van die week**

In de voorbespreking, de rust of de nabespreking. Eén item per wedstrijd is genoeg.

3 **Loop je vast, dan vraag je het gewoon**

Bij je hoofdtrainer, bij de technische commissie, of aan HockeyMind in de app.

HockeyFood

EÉN DING VOOR VANDAAG

# KIJK VANDAAG JE EIGEN WEEK NA

Log in met je lidnummer, open de week van jouw team en vul je mobiele nummer in bij je profiel. Dan staat alles klaar voor je eerste training.







**Volgend seizoen begint niet weer bij nul**