

## INTRODUCTIE TRIMHOCKEY

Trimhockey is een begrip in hockeyend Nederland. Steeds meer verenigingen omarmen deze vorm van hockey en voegen deze toe aan hun hockeyaanbod. Veelal worden hiermee nieuwe doelgroepen aan de vereniging verbonden, maar Trimhockey is ook een plek voor hockeyers die de sport op een rustiger niveau willen blijven beoefenen of juist als springplank naar een team bij een nieuwe vereniging.

Dit document neemt verenigingen mee in het aanbieden van Trimhockey, het geeft een beeld van de mogelijkheden voor de vereniging. Daarnaast gaat het in op de vraag hoe verenigingen deze hockeyvorm kunnen laten groeien.

De aanpak is een uitwerking van één van de speerpunten van de KNHB: Een leven lang hockey! De KNHB en de verenigingen werken samen in de coördinatie en ontwikkeling van sportprogramma's voor specifieke doelgroepen met en zonder hockeyervaring, van jong tot oud. Dit alles heeft als doel het vergroten van de instroom en verkleinen van de uitstroom van 25- tot 45-jarigen door het organiseren van verschillende flexibele hockeyactiviteiten, zoals Trimhockey.

Op dit moment (2020) zijn er 325 hockeyverenigingen in Nederland met in totaal 255.000 leden. Van die verenigingen bieden er 70 tot 80% Trimhockey aan met in totaal >14.000 Trimhockeyers (cijfer 2019) leden, dit vertegenwoordigt 5,5 % van het aantal leden.

Dit document is erop gericht om:

- 1) Trimhockey als hockeyvorm te promoten voor (nieuwe) hockeyers
- 2) Verenigingen te ondersteunen om Trimhockey professioneler te maken om zo een verdere groei van deze hockeyvorm mogelijk te maken (succes trekt mensen aan)
- 3) Trimhockey als verbindende factor voor hockeyers en verenigingen.

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) Vergroten competitieaanbod
- 4) Verbinden



### TRIMHOCKEY VOOR NIEUWE TRIMMERS

- Trimhockey, voor wie is het?
- Wat zijn de benodigdheden?
- Wanneer start je met Trimhockey?
- Heb je ervaring met hockey nodig?
- Hoe zit het met mannen en vrouwen?
- Wanneer wordt Trimhockey gespeeld?
- Wat ben je 'verplicht' bij Trimhockey?
- Worden er wedstrijden gespeeld?
- Is er een competitie bij Trimhockey?
- Trimhockey versus de zondagcompetitie?

## DE ONDERWERPEN

### 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?

#### VOOR WIE IS HET?

Trimhockey is er voor iedereen boven de 18 jaar. Of je nu je hele jeugd gehockeyd hebt, een aantal jaren gestopt bent, net verhuisd naar een nieuwe woonplaats, nog nooit een stick hebt vastgehad en het een keer wilt proberen, je scheidsrechterskaart wil halen zonder hockeyervaring en toch een keer wilt voelen hoe het spelletje werkt. Trimhockey is er voor iedereen en zeer laagdrempelig.



Vrijblijvend een Trimhockeytraining meedoen is voor velen de beste manier om het spelletje te ervaren. Neem contact op met een vereniging bij jou in de buurt en doe een keer mee: [www.knhb.nl/verenigingen](http://www.knhb.nl/verenigingen)

## DE ONDERWERPEN

### 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?

#### WAT ZIJN DE BENODIGDHEDEN?

Je hebt relatief weinig nodig om te starten met Trimhockey. Hockey wordt gespeeld met een hockeystick en hockeybal. Voor de grip op het kunstgrasveld wordt er gespeeld met hockeyschoenen (inclusief noppen). Veilig hockeyen is heel belangrijk, daarom wordt met scheenbeschermers en een beetje gespeeld.



#### HOE ZIT HET MET MANNEN EN VROUWEN?

Trimhockey is in principe een gemixte hockeyvorm. Enkel regio's hebben dit wel gescheiden, maar in de regel wordt er gemixt gespeeld, zeker bij de trainingen. Er is veel respect voor elkaar tijdens Trimhockey en voor iedereen geldt: veiligheid staat voorop. Trainers, begeleiders en scheidsrechters houden rekening met het verschil tussen mannen en vrouwen.

## DE ONDERWERPEN

### 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?

#### HEB JE ERVARING MET HOCKEY NODIG?

Trimhockey is voor spelers boven de 18 jaar. Veel verenigingen hebben spelers met verschillende niveaus van hockeyervaring in de Trimhockeygroep. Van hockeyers uit eerstelijns teams tot spelers met slechts een paar jaar ervaring. Ook voor spelers die graag alleen doordeweeks willen spelen is Trimhockey ideaal. Veelal is men na verloop van tijd zo enthousiast dat men zich aansluit bij een team op de zondag. Er zijn daarin veel mogelijkheden.



Vele hockeyers binnen de verenigingen zijn via Trimhockey gestart met hockey. Vaak worden er aparte hockey clinics aangeboden om kennis te maken met hockey of kun je gemakkelijk een keer deelnemen aan een training om te ervaren hoe het spelletje gaat. Trimhockey kenmerkt zich door de mix van niveaus en het aangepaste karakter. Iedereen is welkom en houdt rekening met elkaar.

## DE ONDERWERPEN

### 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?



#### WANNEER WORDT TRIMHOCKEY GESPEELD?

Over het algemeen wordt Trimhockey doordeweeks gepland. Bij veel verenigingen wordt op de maandagavond gespeeld met een starttijd om 20.30 uur. Andere momenten zijn natuurlijk ook mogelijk: de dinsdag-, woensdag- of donderdagavond of woensdag- of vrijdagochtend. De vrijdagavond is vaak voor een andere competitievorm, de zogenaamde Hockey7 (een hockeyvorm waarbij 7 tegen 7 wordt gespeeld zonder keeper en scheidsrechter op een half veld). Informeer bij jouw doelgroep en de verenigingen in de buurt op welke dagen en tijden het aanbod is gepland.

#### WAT BEN JE 'VERPLICHT' BIJ TRIMHOCKEY?

De reden dat Trimhockey zo groeit en populair is heeft vooral te maken met de laagdrempeligheid: je hoeft geen *commitment* te geven voor het aanwezig zijn op de training en het meedoen aan wedstrijden en een competitie. Daarnaast is hockeyervaring niet noodzakelijk om te kunnen starten met spelen. Vele spelers vinden het zo leuk dat ze er wel wekelijks zijn zonder dat dit een verplichting is. Overigens zijn een beetje, scheenbeschermers en een lidmaatschap wel verplicht 😊

## DE ONDERWERPEN

### 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?

#### WORDEN ER WEDSTRIJDEN GESPEELD?

De Trimhockeytrainingen worden in de regel afgesloten met een onderling wedstrijdje. Vanwege de groeiende vraag om eens in de zoveel tijd een 'echte' wedstrijd te spelen worden met omringende verenigingen vriendschappelijke wedstrijden georganiseerd. Vaak doen de Trimhockeycoördinatoren dit onderling. Het is leuk om de geoefende stof in wedstrijdvorm te spelen. Daarnaast is het ook leuk om weer eens andere spelers van andere verenigingen te ontmoeten.



#### IS ER EEN COMPETITIE BIJ TRIMHOCKEY?

Naast de vriendschappelijke wedstrijden zijn er in inmiddels flink wat regio's in Nederland Trimhockeycompetities ontstaan. Deze worden in samenwerking met de KNHB georganiseerd. Bijvoorbeeld in de regio's Gelderland, Friesland, Zuidoost-Brabant, West-Brabant, Rijnmond, Haaglanden, Amsterdam e.o., Noord-Holland, Regio Den Bosch en Midden Nederland. Check [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl) voor meer informatie voor de competitie bij jou in de buurt. Deelname aan deze competitie is uiteraard niet verplicht.

## DE ONDERWERPEN

### 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?



#### TRIMHOCKEY VERSUS DE ZONDAGCOMPETITIE

Een andere belangrijke reden om deel te nemen aan Trimhockey is dat mensen de zondag 'vrij' willen houden en toch lekker willen hockeyen. Ervaring leert wel dat door het Trimhockey deelname aan de zondagcompetitie toch (weer opnieuw) begint te kriebelen er vaak wel aansluiting bij een senioren team wordt gevonden. Of je wordt als Trimhockey gevraagd mee te komen doen in de zondagcompetitie. Overigens zijn er ook spelers die stoppen op zondag en naar Trimhockey overstappen. Ook hierin zijn dus meerdere opties mogelijk.



## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) **Vergroten van succes binnen de verenigingen**
- 3) Vergroten competitieaanbod
- 4) Verbinden

### TRIMHOCKEY SUCCESVOL OPSTARTEN

- Het aanbod van trainingen
- De coördinatie
- De communicatie
- Marketing toolkit
- Een jaarplanning
- Trimhockey in de zaal
- Vriendschappelijk wedstrijden in de buurt
- Competitie
- De Trimhockey regels



- Hoe zorgen we voor nieuwe leden vanuit ouders binnen de vereniging?
- Respect voor elkaar

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) **Vergroten van succes binnen de verenigingen**

### HET AANBOD VAN TRAININGEN IS ESSENTIEEL

Goede trainingen zijn altijd essentieel, zeker in het geval van Trimhockey. Er is in principe geen commitment vanuit de hockeyer en daarmee zit de aantrekkingskracht in het aanbod en de vorm van de training. Mensen komen om uitgedaagd te worden en iets te leren. Een enthousiasmerende trainer die tips geeft, en de boel lekker aanzwengelt is daarin essentieel.



### DE COÖRDINATIE

Om Trimhockey een goede plek binnen een vereniging te geven is een adequate coördinatie belangrijk. Aandacht en elke week een beetje tijd investeren om naast de coördinatie van goede trainingen en wedstrijden enkele leuke activiteiten te organiseren werkt! Borg het contact met het bestuur zodat Trimhockey goed onder de aandacht blijft.

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) **Vergroten van succes binnen de verenigingen**

### DE COMMUNICATIE

Communicatie is natuurlijk het smeermiddel voor zoveel en dit geldt ook zeker voor Trimhockey. Open en frequente communicatie naar de Trimleden, het bestuur en alle leden van de vereniging is essentieel. De ervaring leert dat één keer iets roepen niet gehoord wordt, maar via verschillende kanalen Trimhockey op de kaart zetten wel werkt! Denk aan clubniewsbrieven, Facebook, de clubwebsite, de LISA app/agenda en de bekende posters/flyers.



### MARKETING TOOLKIT

De wonder marketing toolkit bestaat niet. Frequent en via verschillende kanalen communiceren werkt des te meer. Vertellen hoe het op de training gaat, een video van een wedstrijd, een fotoshoot van een Kerstdiner of eindejaars-BBQ, een Trimhockeyborrel, een interview met de trainer. Allemaal zaken die gemakkelijk vast te leggen zijn om vervolgens te delen via diverse kanalen en zorgen voor enthousiasme.

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) **Vergroten van succes binnen de verenigingen**

### EEN JAARPLANNING

Duidelijk aangeven wanneer trainingen en events zijn, op welke tijden dit plaatsvindt en wat van ze verwacht wordt geeft de gewenste duidelijkheid. Daarnaast inzicht geven in alle activiteiten die door het jaar heen gepland worden geeft aan dat het Trimhockey meer dan alleen hockey is. Ook voor de potentiële Trimhockeyer is duidelijkheid hierin meer dan welkom.



### TRIMHOCKEY IN DE ZAAL

De verschillende vormen van Trimhockey maken het voor een grote groep aantrekkelijk. Door naast Trimhockey op het veld ook Trimhockey in de zaal aan te bieden is er een extra reden om mee te doen. In sommige regio's worden naast zaaltrainingen op de club ook Trimhockeycompetities in de zaal aangeboden. Dit maakt het nog leuker. Infomeer via jouw club of via de KNHB waar en welk aanbod er is. Hoe groter het aanbod hoe meer succes.

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) **Vergroten van succes binnen de verenigingen**

### VRIENDSCHAPPELIJKE WEDSTRIJDEN IN DE BUURT

Hockeyers sporten om vele redenen. De één om lekker in beweging te zijn, de ander met toch meer competitiedrang. Trimhockey is hockey zonder verplichte competitiewedstrijden. Om de 'wedstrijdhonger' toch te stillen kunnen er met omliggende verenigingen vriendschappelijk wedstrijden gepland worden. Het is vaak heel gemakkelijk te regelen door in contact te treden met de coördinator van een Trimhockey team in de buurt.



### COMPETITIE

Inmiddels is er in vele regio's een Trimhockey competitie gestart, sommige op eigen initiatief en sommige met ondersteuning van de KNHB. Informeer bij de KNHB hoe dat in jouw regio is geregeld. Er worden gemiddeld 10 wedstrijd-avonden gepland (meestal op het moment dat er getraind wordt) door het seizoen heen. Er is dus geen extra tijd benodigd voor de wedstrijden naast de Trimhockey trainingen.

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) **Vergroten van succes binnen de verenigingen**

### DE TRIMHOCKEY REGELS

De belangrijkste regel is dat we voorzichtig met elkaar omgaan en dat we respect hebben voor de teamgenoten en tegenstanders. Trimhockey is een mix van mannen en vrouwen met verschillende fysieke krachten. Bij wedstrijden zijn er doorgaans 4 vrouwen in het veld en worden gevaarlijke ballen sneller afgefloten. CS+ scheidsrechters zijn een must om een fijne en goede wedstrijd te hebben zonder verschillende interpretaties. Een voorbeeld van Trimhockeyregels vind je [hier](#) op de Facebook pagina van Trimhockey MN.



### NIEUWE LEDEN VANUIT OUDERS VAN JEUGDLEDEN

Je kunt natuurlijk op verschillende manieren ouders uitnodigen. Er sluiten altijd mensen aan, echter zien ouders ook nog wel eens een barrière om het te proberen. Door de barrières weg te halen maak je het laagdrempelig om een keer te ervaren wat hockey is en hoe het is om met bal en stick aan de gang te gaan. Het is daarin belangrijk om stap voor stap met gepaste uitdaging deelnemers kennis te laten maken met hockey. Maak bijvoorbeeld gebruik van het programma Kennis Maken Met Hockey.

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) **Vergroten aanbod competitieaanbod**
- 4) Verbinden



### VERGROTEN COMPETITIEAANBOD

- Vriendschappelijke wedstrijden
- Trimhockey competitie
- Competitie en KNHB ondersteuning
- Hockey7
- NK Trimhockey

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) **Vergroten competitieaanbod**

### VRIENDSCHAPPELIJKE WEDSTRIJDEN

Trimhockey is een hockeyvorm zonder zondagscompetitie. De meeste sporters vinden het wel leuk om hun techniek in de vorm van een wedstrijd te verfijnen naast de oefenpotjes aan het eind van de training. Vriendschappelijke wedstrijdjes tegen een Trimhockeyteam uit de buurt is de ideale manier en nog eens gezellig. Rechtstreeks contacten via de app of e-mail of via het wedstrijdsecretariaat is daarin gemakkelijk.



### TRIMHOCKEY COMPETITIE

Vriendschappelijke wedstrijden zijn leuk, daarnaast zie je in steeds meer regio's competities ontstaan, met ongeveer 10 wedstrijden per jaar. De standen worden bijgehouden en het seizoen wordt vaak afgesloten met een afsluitingstoernooi of 'play-off'. De competitie worden zelf georganiseerd of door de KNHB ondersteund. Een voorbeeld van een KNHB ondersteunde competitie vind je [hier](#). Een voorbeeld van een zelf georganiseerde competitie vind je [hier](#).



## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) **Vergroten competitieaanbod**

### COMPETITIE EN KNHB ONDERSTEUNING

Trimhockey is zelfvoorzienend en zo ook het aanbod van de Trimhockeycompetitie. Zo zijn er zelf georganiseerde competities in verschillende regio's in Nederland. Wanneer het indelen van de poules, het verwerken van de uitslagen en het automatisch genereren van de standen ondersteund kunnen worden spreek dan met de KNHB veldcompetitieleider in jouw regio. Hierbij twee voorbeelden van een [KNHB](#) en [zelf](#) georganiseerde competitie.



### HOCKEY7

Om nog meer dames en heren een passend hockeyaanbod te geven is Hockey7 geïntroduceerd. Een hockeyvorm veelal zonder keeper en scheidsrechter welke gespeeld wordt op de vrijdagavond. Er wordt 7 tegen 7 gespeeld met mannenteams, vrouwenteams of mixteams. Veel Trimhockeyers spelen ook Hockey7, daarnaast worden vrienden, buren en/of kennissen betrokken bij een Hockey7 team. Meer informatie over Hockey7 vind je op [hockey7](#).

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) **Vergroten competitieaanbod**



### NK TRIMHOCKEY

Naast de competities in de regio is het idee ontstaan om een Nederlands Kampioenschap Trimhockey te organiseren. Mooi als werving van Trimhockeyers voor alle verenigingen in Nederland, het gelijktrekken van regels en niveau en voor de verbinding van de Trimhockeyers op nationaal niveau. Informatie over het NK Trimhockey is te vinden op de site van de KNHB (NK Trimhockey) of via de speciale [Facebook pagina](#).

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) Vergroten aanbod competitieaanbod
- 4) **Verbinden**



## VERBINDEN

- Trimhockey als verbinder
- Trimhockey als verenigingsverbinder
- Trimhockey als regio verbinder
- Trimhockey als verbinder op NL niveau

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) Vergroten aanbod competitieaanbod
- 4) **Verbinden**



### TRIMHOCKEY ALS VERBINDER

Trimhockey wordt georganiseerd rondom een groep individuen, vaak wordt er niet in vaste teams gespeeld/training gegeven. Zonder die vaste teams is er toch een sterkte onderlinge verbinding.

### TRIMHOCKEY ALS VERENIGINGSVERBINDER

De groep van Trimhockeyers is vaak zeer betrokken en actief binnen een vereniging en daarmee zijn zij enorme 'clubverbinders'. Vaak zijn Trimhockeyers ouders van hockeyende kinderen welke in allerlei commissie actief zijn. Daarnaast zien we hen vaak terug als coach, trainers of scheidsrechter. Kortom een groep mensen die enorm belangrijk voor een vereniging is.

## DE ONDERWERPEN

- 1) Trimhockey, wat is het en voor wie?
- 2) Vergroten van succes binnen de verenigingen
- 3) Vergroten aanbod competitieaanbod
- 4) **Verbinden**

### TRIMHOCKEY ALS REGIO VERBINDER

Vele Trimhockeyers komen elkaar frequent tegen en fungeren dus als verbinder van de regio. Zo strijden ze tegen elkaar in de vriendschappelijke of competitie wedstrijden op de doordeweekse avonden (vaak maandag). Daarnaast komen ze elkaar ook geregeld tegen als bijvoorbeeld coach van de (jongste) jeugd team op de zaterdag. Dit zorgt voor een grote betrokkenheid en goede contacten met omliggende verenigingen.



### TRIMHOCKEY ALS VERBINDER OP NATIONAAL NIVEAU

Op nationaal niveau is de verbinding anders dan op verenigings- of regioniveau al merk je door het organiseren van het NK Trimhockey dat mensen elkaar opzoeken, dat men meedenkt over hoe het nog mooier en beter kan en waar ondersteuning geboden kan worden en waar we van kunnen leren. Enorm waardevol dus die verbinding!