

Opleidingsprogramma Hockeytrainer 3

De opleiding Hockeytrainer 3 bestaat uit 19 workshops: 13 online sessies en 6 praktijkbijeenkomst. Dit is de inhoud per sessie.

1. Kick-Off praktijkbijeenkomst

- Lees vooraf de presentatie door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Maak een training voor jouw team op basis van een tactisch probleem van jouw team. Maak de training spelgericht en verwerk daarin de Toolbox onbewust leren.
 - o Beschrijf welke technieken je traint tijdens deze training.

2. Online workshop: online SDH, balstart en versnellingsprincipes

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach
- Voorbereidende opdracht:
 - o Beschrijf met welke twee zones jouw team het meeste moeite heeft in BB, NBB en bij de omschakeling.
 - o Beschrijf voor deze twee zones welke versnellingsprincipes jouw team gebruikt in BB en voor welke twee versnellingsprincipes in NBB je team kwetsbaar is.

3. Online workshop: Tactiek en systeem

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Analyseer de tactiek van één van de teams in de video.

4. Online workshop: online 23m spel

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Beschrijf de principes die jij hanteert in BB voor jouw team mbt 23m spel.
 - o Beschrijf de principes die jij hanteert in NBB voor jouw team mbt 23m spel.
 - o Beschrijf de principes die jij hanteert in de omschakeling voor jouw team mbt 23m spel.

5. Praktijkbijeenkomst over workshops 2, 3 en 4

- Voorbereidende opdracht:
 - o Analyseer in de eerste 10 minuten van de wedstrijd jouw team in zone 3 en 4. Beschrijf de problemen waar jouw team tegenaan loopt. Werk op basis van deze observatie en analyse een spelgerichte training uit die dit wedstrijdprobleem traint en verwerk daarin versnellingsprincipes.

6. Online workshop: Observeren en analyseren

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Observeer welke verdedigende technieken gebruikt worden door jouw verdedigers. Maak hier een spelgericht trainingsdeel voor en beschrijf daarbij weke aspecten jij belangrijk vindt bij de gekozen technieken.
 - o Observeer hoe de omschakeling (balwinst én balverlies) verloopt van jouw team. Maak een spelgericht trainingsdeel waarin je de omschakeling traint en beschrijf welke aspecten jij belangrijk vindt bij de omschakeling.

7. Online workshop: Plannen en periodiseren

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Maak een inventarisatie van het jaarplan van de vereniging. Beschrijf hoe dit invloed heeft op jouw team.
 - o Welke doelen heeft de vereniging aan jouw team meegegeven? Hoe wordt dit geëvalueerd en/of hoe vind jij dat dit geëvalueerd moet worden?

8. Online workshop: VSK en opleiden

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Beschrijf wat er op jouw vereniging en in jouw team gedaan wordt aan het thema sportiviteit en respect.
 - o Beschrijf wat jij belangrijke aspecten (competenties) vindt die een trainer zou moeten hebben.

9. Praktijkbijeenkomst over workshops 6, 7 en 8

- De trainingsdelen die in workshop 6 (Observeren en analyseren) zijn gemaakt, worden gegeven door een aantal deelnemers.

10. Online workshop: Authentiek communiceren (E)

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach voor de expert.

11. Online workshop: Coach, leer jezelf kennen (E)

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach voor de expert.

12. Online workshop: Coachend leiding geven

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Beschrijf jezelf als coach: wat zijn je sterke punten, wat zijn je valkuilen. Wat voor coachstijl heb je?
 - o Maak een trainingsdeel met een spelvorm 5 vs 3 met het accent op balbezit in een opbouw/aanval over rechts of links. Vergeet niet de aandachtspunten voor NBB en omschakelen.

13. Praktijkbijeenkomst over workshops 10, 11 en 12

- De trainingsdelen die in workshop 12 (Coachend leiding geven) zijn gemaakt, worden gegeven door een deelnemer. Je geeft niet de eigen training, maar de training die je collega gemaakt heeft en met je uitgewisseld heeft.

14. Online workshop: Hockey Fit 1 (E)

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach voor de expert.

15. Online workshop: Hockey Fit 2 (E)

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach voor de expert.

16. Praktijkbijeenkomst over workshops 14 en 15

- Voorbereiding voor de praktijksessie (opdracht voor workshop 15).
 - o Maak een training waarin het accent ligt op snelheid in de omschakeling:
 - Leg bij één oefening het accent op intervaltraining.

17. Online workshop: Spelhervattingen en strafcorners

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach.
- Voorbereidende opdracht:
 - o Maak een observatieformulier om tijdens de wedstrijden de strafcorner aanvallend en verdedigend te analyseren en noteren.
 - o Dit formulier gebruik je om in een wedstrijd de aanvallende en verdedigende strafcorner te analyseren.
 - o Werk een trainingsdeel (met uitbouw) uit met het accent op het verdedigen van de self pass in NBB én het uitvoeren van de self pass in BB. De vorm moet eindigen op een goal mét keeper.

18. Online workshop: Omgaan met de keeper (E)

- Lees vooraf de presentatie en reader door en stuur vragen in naar de leercoach voor de expert.



Praktijkbijeenkomst over workshops 17 en 18

- De voorbereidende opdracht van workshop 17 (trainingsdeel self pass) wordt gegeven door enkele deelnemers.