

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**3**

Augustus 2011

Hockey **VISIE**

Het maken van een jaarplan

DOELGROEP: **BREEDTEHOCKEY - VELD**

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, jongste jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

www.knhb.nl

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op www.knhb.nl.



Het maken van een jaarplan

Het is augustus en over twee weken begint het nieuwe seizoen. Je bent gevraagd om training te geven aan Meisjes C4. Hoe ga je dit aanpakken? Van de vereniging heb je een mail gekregen met websites waar je oefeningen kunt vinden. En tijdens een trainersavond heb je iets gehoord over een jaarplanning als uitgangspositie, maar je hebt geen idee waar te beginnen. Dit artikel helpt je op weg bij het maken van een jaarplan voor de breedtesport. Daarbij gaan we in op het doel, de voordelen en de praktische invulling van een jaarplan.

door Ewout Schröder

Voordelen

Een jaarplan is een document waarin de teamdoelstellingen voor het komende seizoen zijn gespecificeerd. In dit plan staan de eindtermen op hockeytechnisch, -tactisch, fysiek en mentaal vlak, die je dit seizoen met je team bereikt wilt hebben. Er zijn wel duizend thema's die je in een hockeyseizoen kunt behandelen (zie kader voor voorbeeldthema's). In de praktijk heb je vaak maar dertig trainingen een uurtje de tijd. Het is dus raadzaam om kaders te stellen, waarbinnen jij je trainingen vormgeeft. Door deze focus is reflectie op je eigen training makkelijker. Bovendien kun je gericht bij je team/spelers bekijken of ze progressie hebben gemaakt. Ben je niet zelf de coach van het team dat je traint? Dan maakt het jaarplan de communicatie met de coach makkelijker. Hij weet wat er getraind wordt en kan dit tijdens de wedstrijden terug laten komen in zijn aanwijzingen.



Een jaarplan leert je de uitslag van de wedstrijd te relativieren

Als je zelf de coach bent, leert het jaarplan je ook de uitslag van de wedstrijd te relativieren. Winnen is leuk en belangrijk voor het plezier in het spelletje, maar een positieve ontwikkeling van het individu en het team net zozeer. Op

deze wijze kan een verloren wedstrijd toch winst in de ontwikkeling opleveren, als trainingsthema's goed zijn toegepast tijdens de wedstrijd. Zo maak je van een 0-1 nederlaag een 2-1 overwinning. Dit is dé manier waarop jij als trainer/coach de uitslag kunt beïnvloeden!

Een ander pluspunt: met een jaarplan kun je aan het einde van het seizoen de nieuwe trainer laten zien wat je met de spelers hebt getraind. Dit kan hij als startpunt nemen voor het nieuwe seizoen.

Vertrekpunt

Nu de voordelen duidelijk zijn, is het zaak om zo'n jaarplan van dichterbij te bekijken.



Het maken van een jaarplan

ken. In eerste instantie is het handig om te informeren wat er al binnen je vereniging aanwezig is. Je kunt hiervoor contact zoeken met de persoon die jou heeft gevraagd een team te gaan trainen en/of coachen. Dit kan een trainerscoördinator, hoofd opleiding of bestuurslid technische zaken zijn. Wellicht heeft je vereniging al een jeugdopleidingsplan, waarin de inhoud van een jaarplan staat beschreven. Dit scheelt je een hoop werk en geeft je de zekerheid dat je volgens een geaccepteerd protocol werkt. Bij veel verenigingen is er wel een jeugdopleidingsplan, maar in de praktijk is dit soms gedateerd of onvindbaar. In zo'n geval moet je dus zelf aan de slag.

Streef naar ongeveer acht doelstellingen voor het hele seizoen

Doel en doelstellingen

Een jaarplan start altijd met een doel. Dit is het absolute resultaat. Met dit doel geef je antwoord op de vraag wat je werkelijk nastreeft. De vereniging kan je een doel opdragen, bijvoorbeeld kampioen worden. Of: 80 procent van het team moet volgend seizoen doorstromen naar een hoger elftal. Als je geen doel hebt meegekregen, kun je dit ook zelf formuleren. Bijvoorbeeld: iedere speler individueel beter maken ten opzichte van vorig seizoen. Of: alle spelers moeten de basistechnieken voldoende beheersen.

Als je een doel hebt vastgesteld, is het tijd om meer in detail te treden. Je gaat nu concrete doelstellingen maken. Daarbij is hockey onder te verdelen in vier facetten:

Techniek. Doelstelling - bijv. het technisch goed slaan van de bal of het spelen van een push uit loop met schijn

Tactiek. Doelstelling - bijv. het herkennen en uitspelen van een 2:1 aanvallend

Fysiek. Doelstelling - bijv. het kunnen spelen van een hele hockeywedstrijd

Mentaal. Doelstelling - bijv. het kunnen omgaan met tegenslagen tijdens de wedstrijd

Ook kun je per speler een individuele doelstelling kiezen. Bijv. voor Piet: het verbeteren van het afpakken van de bal, met name door mee terug te verdedigen. Per facet kun je een aantal doelstellingen formuleren. Op het gebied van techniek kan dit zijn: aan het einde van het seizoen

Goede doelstellingen helpen je om gefocust te blijven tijdens het seizoen

zijn de spelers in staat tijdens de wedstrijd te lopen met de bal en daarbij overzicht (vision) over het veld te houden. Wij adviseren om ongeveer acht doelstellingen per seizoen te formuleren. Twee per periode, wanneer we uitgaan van vier perioden in een seizoen. Doe je met je team mee aan de zaalhockey- of mid-

Voorbeelden van trainingsthema's

Technische thema's

- passing (bijv. push uit loop, slaan, flats)
- aannemen (bijv. open aannemen, gesloten aannemen, kaatsen)
- lopen met de bal en passeren (bijv. vision, drag, lift)
- verdedigende technieken (bijv. block tackle, shave, jab)
- scoringstechnieken (bijv. kapflats, tip-in, lage backhand)
- bijzondere technieken (bijv. hoge push, chop, 3D)

Tactische thema's

- uitverdedigen (bijv. kom, via de vleugels)
- spelopbouw (bijv. spelverplaatsing, driehoekspel)
- turnover (na balwinst, na balverlies)
- verdedigen/press (bijv. dubbelen, channeling)
- scoren en positieospel in de cirkel (bijv. guard, 2e paal bezetting)
- uitspelen overtal (bijv. 2:1, 3:1)

Fysieke thema's

- basisconditie (bijv. in staat zijn een hele wedstrijd te spelen)
- sprintvermogen (bijv. 10 meter sprint)
- wendbaarheid (bijv. snel van looprichting veranderen)
- reactiesnelheid (bijv. tikspelen)

Mentale thema's

- teambuilding (bijv. samenwerken)
- omgaan met tegenslagen (bijv. tackle back)
- omgaan met wedstrijddruk (bijv. concentratie)

Het maken van een jaarplan



wintercompetitie? Dan zou je twee extra doelstellingen kunnen toevoegen.

Stappenplan

Het aantal doelstellingen is te overzien. Het is daarbij belangrijk dat je de juiste uitkiest en deze duidelijk formuleert. Volg daarom de volgende vier stappen:

Stap 1: analyseren van de beginsituatie

Tijdens de selectietrainingen en/of eerste trainingen van het seizoen is het raadzaam als (nieuwe) trainer een analyse van de beginsituatie te maken. Zie hiervoor het voorbeeldformulier 'Analyse beginsituatie team' (bijlage 1). Het doel van deze analyse is de sterke en verbeterpunten van het team/je spelers in beeld te brengen. Zo kun je de focus voor komend seizoen bepalen. Heb je een assistent en/of werk je samen met een coach? Dan kun je hen ook laten meehelpen. Naast deze analyse is het verstandig om met de trainer/coach van het

vorige seizoen te overleggen wat hij met de spelers heeft getraind.

Stap 2: formuleren van doelstellingen

Nu je een analyse van de beginsituatie hebt gemaakt, kun je deze omzetten naar doelstellingen. Goede doelstellingen zijn van belang om tijdens het seizoen gefocust te blijven op de ontwikkeling van je team. Probeer een doelstelling altijd te formuleren volgens het SMART-principe:

Specifiek: is de doelstelling eenduidig?

Meetbaar: is de technische, tactische, fysieke of mentale verbetering observeerbaar?

Ambitieuw: is de doelstelling ambitieus genoeg voor je team?

Realistisch: is de doelstelling haalbaar voor de groep en binnen de tijd die je hebt?

Tijdgebonden: wanneer moet het

doel bereikt zijn?

Sommige doelstellingen zijn niet alleen lastig te formuleren, maar ook lastig te meten. Bijvoorbeeld: het creëren van een gezellig team. In dat geval zul je voor jezelf een aantal voorbeelden moeten opschrijven die de doelstelling meetbaar maken.

Stap 3: creëren van draagvlak

Als je doelstellingen hebt geformuleerd, is het verstandig om deze af te stemmen met de coach van het team dat je traint (indien van toepassing). Bespreek de doelstellingen ook met je contactpersoon binnen de vereniging. Verder kun je deze eventueel met een meer ervaren trainer doornemen. Als het seizoen eenmaal begonnen is, kan het handig zijn ook je spelers in te lichten. Het is belangrijk dat het niet alleen jouw doelstellingen zijn, maar die van de hele begeleiding, het team en de vereniging.

Stap 4: maken van je jaarplan

Met het vaststellen van de doelstellingen heb je het belangrijkste onderdeel van je jaarplan voltooid. Vervolgens maak je op basis van je jaarplan een periodisering voor het komende seizoen, een zogenaamde jaarplanning. Hierin maak je van je doelstellingen concrete trainingsthema's, die je verdeelt over de trainingen die je hebt. Bij hockey onderscheiden we in een periodisering doorgaans vier à vijf perioden:



Het maken van een jaarplan

- Selectietrainingen/
voorbereidingsperiode 1
- Wedstrijdperiode 1
- Zaalhockey-/wintercompetitie
- Voorbereidingsperiode 2
- Wedstrijdperiode 2

Een voorbeeld hoe je een doelstelling verwerkt in een periodeplan zie je in onderstaand voorbeeld. De doelstellingen die aan bod komen vind je onder 'Trainingsaccenten'.

Evaluatie

Nu je een jaarplan hebt, weet je waar je de aandacht op moet richten bij het maken en geven van je trainingen en het coachen van wedstrijden. Ook vormt het jaarplan de leidraad bij het evalueren van deze activiteiten. Je doelstellingen houdt je gedurende het hele jaar vast. Maar het kan goed zijn dat je tijdens je trainingen onderdelen behandelt die niet in je jaarplan zijn beschreven. Dit is geen probleem. Soms kan het zinvol zijn even

Het jaarplan is altijd een dynamisch document

aandacht te geven aan je strafcorner aanvallend, om de goede ontwikkeling van je spelers ook beloond te zien in de wedstrijd. Kortom, het jaarplan is altijd een dynamisch document.

VOORBEELD VAN PERIODEPLAN					
	Maand	Dag	Datum	Activiteit	Trainingsaccenten
Blok Periode 1	Juni	ma	6	Selecties	
	Juni	di	7	Selecties	
	Juni	wo	15	Selecties	
	Aug.	wo	17	Training 1	Kennismaken met push uit loop en verbeteren van 1:1 aanvallend
	Aug.	za	20	Oefenwedstrijd	
	Aug.	wo	24	Training 2	Verbeteren push uit loop en verbeteren 1:1 aanvallend d.m.v. de drag
	Aug.	za	27	Oefenwedstrijd	
	Aug.	wo	31	Training 3	Verbeteren push uit loop onder druk en kennismaken met 2:0 in de breedte
	Sept.	za	3	Oefenwedstrijd	
	Sept.	wo	7	Training 4	Verbeteren push uit loop met schijn en kennismaken met 2:0 in de diepte

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2011 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van Hockeyvisie. Hockeyvisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85).

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Wim Kemps

Coördinatie en teksten: KNHB, Wordwijf **Vormgeving:** KNHB

Fotografie: KNHB / Wilco van Driessen, Frank Uijlenbroek, Willem Vernes

Contact: academie@knhb.nl

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond



Bijlage 1: Voorbeeldformulier 'Analyse beginsituatie team'

Algehele indruk		Piet is sterk aan de bal, moet werken aan zijn verdediging. Het team is technisch goed op de lange slag na; verder moet de mentaliteit beter.					
Mentaal	Inzet tijdens wedstrijden	3	-	-	-	-	
	Sportattitude	3	-	-	-	-	
Fysiek	Atletisch vermogen	4	-	-	-	-	
	Algemene conditie	4	-	-	-	-	
Tactiek	Tegenstander in balbezit	2	-	-	-	-	
	Team balbezit	2	-	-	-	-	
	Zelf in balbezit	4	-	-	-	-	
Techniek	Verdedigen	2	-	-	-	-	
	Scoren	4	-	-	-	-	
	Spelen van de bal	4	-	-	-	-	
	In bezit komen van de bal	2	-	-	-	-	
	Lopen met de bal	3	-	-	-	-	
Algemeen	Positie vorig seizoen	VS	-	-	-	-	
	Team vorig seizoen	C3	-	-	-	-	
	1e of 2e jaars	2	-	-	-	-	
	Geboortedatum	22-01-96	-	-	-	-	
		Spelers	Piet	Speler 2	Speler 3	(enz.)	Team

Beoordeling t.o.v. het huidige team

- 1 Onvoldoende
- 2 Matig
- 3 Voldoende
- 4 Goed
- 5 Uitstekend