

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021

#altijdthuis #HockeyFood



Inleiding

Dit beleids- en werkplan is met name geschreven voor onze trainers. Uiteraard kunnen ook leden en ouders hier alle informatie rond de organisatie van de trainingen vinden.

Wij kunnen ons goed voorstellen dat je na het lezen hiervan nog vragen hebt. Dat kan. Al jouw vragen en reacties kun je via e-mail richten aan trainingen@mhcrosmalen.nl.

Trainingscommissie MHC Rosmalen

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

Inhoudsopgave

1. Even voorstellen
2. Doelstellingen
3. Ontwikkeling
 - a. Ontwikkeling trainers
 - b. Commissie Trainersbegeleiding
 - c. Beoordeling en beloning trainers
4. HockeyFood
5. Indelingen trainers op een team (veld en zaal)
6. Keeperstraining
7. Afgelastingen training

Bijlage 1: competenties trainers

Bijlage 2: FAQ veldtraining

Bijlage 3: FAQ zaaltraining

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021

#altijdthuis #HockeyFood



1. Even voorstellen

De Trainingscommissie van MHC Rosmalen organiseert alle veldtrainingen voor alle leden, zowel de jongste jeugd, junioren als senioren. Puntsgewijs zijn dit de belangrijkste taken, die elk seizoen ingevuld worden:

- Maken van het jaarlijkse trainingsschema voor veldtrainingen
- Begeleiden van breedte trainers bij het geven van trainingen
- Geven van interne trainers opleidingen aan trainers van jongste jeugd (ITO)
- Betalingen trainers coördineren

De trainingscommissie is een onderdeel van de technische commissie. Deze commissie zorgt dat alle trainers binnen onze vereniging op een goede en juiste manier gefaciliteerd kunnen worden en dat ze daardoor leuke en goed verzorgde trainingen kunnen aanbieden.

Daarnaast is de technisch coördinator ook onderdeel van deze trainingscommissie. Deze houdt zich bezig met hockey-technische zaken en is ondersteunend bij de diverse commissies. Aandacht voor ons technisch kader (trainers en coaches).

Binnen MHC Rosmalen is Jaap Postma, onze Technisch coördinator.

De overige leden van de trainingscommissie zijn: Ingrid Bos (voorzitter), Evy Pappot, Gisela Lathouwers en Richelle Belonje.

Wij zijn te bereiken via: trainingen@mhcrosmalen.nl

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021

#altijdthuis #HockeyFood



2. Doelstelling van de trainingscommissie

Onze doelstelling is, het optimaal benutten van het trainerskorps zodat alle teams zich op een plezierige en veilige manier kunnen ontwikkelen.

Dit willen we doen door:

- De juiste begeleiding op het veld door een veld coördinator/technisch coördinator die altijd aanwezig is.
- Door interne trainersbegeleiding. Om zo te proberen de trainers op te leiden, te stimuleren en te zorgen voor hun ontwikkeling.
- Het verbeteren van onze opleiding- en trainingsniveau van ons technisch kader (trainers en coaches).
- Het verzorgen van een goede, leuke en leerzame training met aandacht voor de doorgaande leerlijn van een team. Hierbij maken we gebruik van de leerlijnen in HockeyFood.
- Bijna elk team 2x per week te laten trainen. Afhankelijk van het team is dit 1 tot 1,5 uur per training.
- Op elk jeugdteam t/m de C jeugd altijd 2 trainers te zetten. Daarbij rekening houdend met trainingservaring en leeftijd van de trainers.

Meer uitleg over de invulling van deze punten staat in de volgende hoofdstukken van deze handleiding.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

3a. Ontwikkeling trainers

ITO's

Gedurende het jaar worden er Interne Trainers Opleidingsavonden – ITO's georganiseerd. Trainers zijn verplicht om aan deze ITO's deel te nemen en de deelname worden meegenomen in de beoordeling van de trainers.

Tijdens de ITO's komen ook onze kernwaarden bij het geven van training aan bod. Deze zijn:

- Plezier
- Leren (spelend leren)
- Intensiteit (wedstrijd situatief en spelgericht trainen)
- Variatie in de training
- Normen en Waarden
- Zorgen voor een veilige omgeving, dus een veilige training

Als trainer kom je 2 keer per jaar naar een ITO op de club. Daarnaast is er nog een kick-off bij de opstart van het seizoen. De trainers worden uitgenodigd a.d.h.v. het aantal jaren ervaring als trainer. De ITO's worden verzorgd door de technisch coördinator in samenwerking met Hockeywerkt. Data en informatie over de ITO's zijn ook terug te vinden op de website.

HT2/HT3

Vanuit MHC Rosmalen wordt aan enkele prestatietrainers of trainers met potentie de HT2 of HT3 cursus aangeboden. Dit is een externe opleiding om gecertificeerd hockeytrainer te worden. Elk jaar wordt op basis van beschikbaar budget bekeken wie hiervoor in aanmerking kan komen. Dit gaat in samenspraak met de Technische Commissie.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

3b. Commissie trainersbegeleiding

Deze commissie wordt in seizoen 2020-2021 opgestart. Meer informatie hierover volgt t.z.t.

3c. Beoordeling en beloning trainers

Beoordeling van trainers

Elke mini en breedte trainer wordt 2 keer per jaar beoordeeld door de technisch coördinator in samenspraak met de begeleiding van HockeyWerkt.

Als blijkt dat een trainer meer begeleiding nodig heeft, dan wordt hiervoor naar een passende oplossing gezocht.

De trainingscommissie beslist of een mini of breedte trainer voldoende capabel is om het team training te geven en kan niet worden overruled door de coaches van het team.

Competenties trainers

In bijlage 1 'competenties trainers' staan o.a. de gedragsregels die een trainer moet naleven. Deze worden tijdens de ITO ook uitgelegd. Enkele praktische afspraken willen we hier uitlichten.

Als je training moet geven:

- dan zorg je dat je de training goed hebt voorbereid via HockeyFood
- dan zorg je dat je ruim op tijd bent om de materialen te verzamelen en het veld uit te zetten
- dan kom je in gepaste kleding, dat wil zeggen een trainingspak, hockeyschoenen en een stick
- dan ben je enthousiast om het team iets te willen leren

Beloning van trainers

MHC Rosmalen kent voor de trainers een salarishuis op basis van ervaring (in jaren) en niveau (ITO). Naar aanleiding van een excellente beoordeling kan er een extra beloning gegeven worden. Ook trainers van een prestatie team ontvangen een toeslag. Ouders die training geven aan een team doen dit op vrijwillige basis. De afspraken rond het uurtarief

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

van een trainer staan ook in het contract dat de trainer aan het begin van het seizoen krijgt van de trainingscommissie. Informatie over de manier van declareren van de uren en de uitbetaling daarvan staan voor zowel de veld als zaaltrainingen in bijlage 2 en 3 en op de website in de FAQ (Frequently Asked Questions).

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021

#altijdthuis #HockeyFood



4. HockeyFood

Alle trainers bij MHC Rosmalen maken gebruik van de app HockeyFood. Dit is een onderdeel van de MHC Rosmalen app die gratis verkrijgbaar is in de App Store en Google Play Store. Klik 'Meer' en dan 'HockeyFood'. Wekelijks staan in deze app de trainingen klaar voor het team waaraan de trainer training geeft. De trainingen in HockeyFood zijn gebaseerd op de leerlijn van het team en deze lijn groeit met het team mee. Door deze trainingen te volgen kunnen wij waarborgen dat de spelers alle facetten van het spel en techniek getraind krijgen.

Bij de 3- en de 6-tallen wordt er getraind in een carrousel. De diverse oefeningen van een training worden gezamenlijk met 2 of 3 andere teams uitgezet en je draait met je team door de oefeningen heen. In HockeyFood wordt uitgelegd wat er van jou wordt verwacht als trainer en hoe de oefeningen praktisch en technisch moeten worden gegeven.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

5. Indelingen trainers op een team (veld en zaal)

Aan het einde van het seizoen wordt er een inventarisatie gemaakt van de beschikbare trainers.

- Voor minitrainers en trainers voor de breedte teams gebeurt dit aan de hand van een formulier
- Voor de prestatieteams loopt de selectie via de prestatiecommissie en niet via de trainingscommissie.

Bij het maken van het trainingsschema op het veld, probeert de trainingscommissie zoveel mogelijk rekening te houden met de eigen training van de trainer en het team waaraan training wordt gegeven om dit aan te laten sluiten. Helaas is dit niet altijd mogelijk.

Mocht dit niet lukken, dan probeert de trainingscommissie in ieder geval één training aan te laten sluiten.

Het geven van training aan 2 teams achter elkaar is mogelijk. Dit dient op het inventarisatieformulier aangegeven te worden.

Zaalhockey:

Zaalhockey wordt bij MHC Rosmalen in clubverband aangeboden aan diverse teams vanaf de 8-tallen en hoger. Deze teams worden benaderd vanuit de club. De trainingen worden verzorgd door de eigen trainers, die op het veld training geven aan het betreffende team. De lagere breedte teams worden niet ingedeeld vanuit de club. De coaches van deze teams organiseren vaak zelf trainingen. Zij schakelen daarbij zelf de trainer in.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021

#altijdthuis #HockeyFood



6. Keeperstraining

Voor de 6 en 8 tallen keepers wordt een carrousel training aangeboden op de woensdag. Dit is voor de keepers die de zaterdag daarna moeten keepen. De training duurt 1 uur. Deze wordt gegeven door een vaste groep ervaren keepers.

Vanaf de D jeugd wordt voor de keepers keeperstraining aangeboden in groepjes van 2 a 3 keepers. Deze training is 45 tot 60 minuten. Deze wordt gegeven door een ervaren keeper van MHC Rosmalen.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021

#altijdthuis #HockeyFood



7. Afgelastingen training

Afgelastingen

Het kan voorkomen dat gedurende de looptijd van het seizoen de trainingen staan gepland, maar dat er in Rosmalen andere evenementen zijn. Een voorbeeld hiervan is de jaarlijkse Wandeldriedaagse. De Trainingscommissie evalueert voorafgaand hoeveel animo er is voor een training, en besluit op basis daarvan of de trainingen doorgaat, al dan niet in afgeslankte of samengestelde vorm.

Afgelastingen als gevolg van slecht weer (onweer, bliksem, vorst etc.) worden centraal door de Trainingscommissie genomen en worden via de MHC Rosmalen app gecommuniceerd.

De trainingen en trainingstijden staan vermeld in de MHC Rosmalen app en op de website. Op de website is ook een jaarkalender te vinden waarop de vakanties en startdata zijn vermeld.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

Bijlage 1: Competenties voor onze trainers

MHC Rosmalen hanteert de volgende competenties en daarbij behorende gedragsregels:

Initiatief en stimuleren

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag. Dit doe je door:

- Complimenten te geven aan de groep, maar ook aan de individuele spelers als zij een oefening goed hebben gedaan.
- Je aanwijzingen aan te passen op het niveau van de spelers.
- Belangstelling te hebben voor de individuele spelers. Bijvoorbeeld door te vragen hoe het met iemand gaat.
- Verbeterpunten te geven in vorm van tips.

Communiceren

Je kunt iets duidelijk en met goed taalgebruik uitleggen. Je stelt open vragen. Je luistert naar de speler en zet ze aan het denken. Je probeert ze stapsgewijs dingen aan te leren. Zelf nadenken-> sneller ontwikkelen. Dit doe je door:

- Je legt een oefening op een rustige en duidelijke manier uit.
- Je luistert en laat de ander uitpraten
- Je kan de uitleg verduidelijken als je merkt dat de kinderen het niet begrijpen.
- Je checkt of de uitleg goed begrepen is; je houdt voortdurend (oog)contact met de groep.
- Je taalgebruik is correct, je gebruikt geen scheldwoorden of populair taalgebruik.
- Met de juiste intonatie en volume te praten, zodat iedereen het hoort.
- Je mobiel tijdens de training alleen als hulpmiddel voor hockeyfood oefeningen te gebruiken.
- Iedereen regelmatig bij de voornaam te noemen.
- Open vragen te stellen die beginnen met bijvoorbeeld 'waarom' of 'hoe'.
- Spelers de ruimte geven om zelf na te denken over het effect van een oefening of opdracht. Wat vonden zij dat goed ging en waar zitten verbeterpunten.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

Coachen en begeleiden

Je ondersteunt de kinderen bij de persoonlijke en teamgerichte ontwikkeling. Je motiveert de kinderen tot nadenken over het verbeteren van hun eigen ontwikkeling. Dit doe je door:

- Zelf goed voorbeeldgedrag te geven door gemotiveerd op het veld te staan.
- De ander uit te dagen om van fouten te leren.
- De samenwerking binnen het team te stimuleren.
- De verschillende kwaliteiten in het team te benutten en spelers ook van elkaar te laten leren.
- Je geeft feedback op wat je ziet op het veld, doet suggesties en geeft tips.
- Je hebt zelf een beeld van de kwaliteiten en leerpunten van de kinderen en kan deze ook bespreekbaar maken.
- Tijdens de training zorg je voor een veilige leeromgeving. Zowel sociaal als fysiek moeten de kinderen veilig kunnen trainen.

Structureren

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt. Dit doe je door:

- Uit te spreken wat je van de speler verwacht.
- Afspraken te maken over praktische zaken, bijvoorbeeld het afmelden voor een training.
- Afspraken te maken over hoe je met elkaar omgaat, bijvoorbeeld door elkaar te laten uitpraten.
- Geef zelf het goede voorbeeld door afspraken na te komen en toe te geven als iets niet lukt.
- Iedere training voor te bereiden op een aantal punten:
 - Wat is het doel van de training
 - Welke inhoud is dan belangrijk (oefeningen, spelsituaties uit Hockeypraktijk)
 - Welke vorm kies ik dan en welke middelen heb ik daarbij nodig
 - Na de training na te denken over wat goed ging en wat minder goed ging.
 - Zelf goed op je trainingsspullen te letten

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

Bijlage 2: Meest gestelde vragen voor trainers (veld)

ADMINISTRATIEF

Hoe worden mijn trainingsuren geregistreerd?

Deze worden geregistreerd door middel van de vingerscan in de hal. Je klokt in met je vinger en klokt na de training weer uit. Aan het begin van het seizoen krijg je een contract van de trainingscommissie en wordt meteen je vinger gescand.

Wat moet ik doen als de vingerscan niet werkt?

Stuur dan een mail naar trainingsuren@mhcrosmalen.nl en vermeld je naam, de datum van de training, het team en het aantal uur dat je training hebt gegeven. Geef ook aan wat de reden is dat je niet kon in en uitklokken.

Wat moet ik doen als ik zelf de training niet kan geven?

1. Regel zelf tijdig een vervanger
2. Bij voorkeur iemand die al training geeft (i.v.m. opleiding en vingerscan)
3. Mail naar trainingsuren@mhcrosmalen.nl en geef het volgende door:
 - Wie jouw vervanger is, voor welk team en voor welke datum
 - Als het geen 'bekende' trainer is, dan ontvang je de vergoeding zelf en reken je deze zelf af met de vervanger.

Wat moet ik doen als er iets niet goed is gegaan met de betaling?

Dan stuur je een mail naar trainingsuren@mhcrosmalen.nl en geef je aan wat er niet klopt in de betaling.

Wat moet ik doen als ik mijn vergoeding niet meer weet?

De systematiek voor de vergoeding is opgenomen in de overeenkomst die je aan het begin van het seizoen hebt ondertekend. Als je daar vragen over hebt kan je mailen met trainingsuren@mhcrosmalen.nl

Krijg ik in de vakantie betaald voor een training?

Trainingen worden alleen vergoed in de aangegeven trainingsweken (dus niet in de vakantie), tenzij anders afgesproken met de trainingscommissie.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

INHOUDELIJK

Wat moet ik doen als ik vragen heb over de inhoud van de trainingen die op Hockeypraktijk staan?

Dan mail je je vraag naar trainingen@mhcrosmalen.nl

Wil je weten of de training bij slecht weer doorgaat?

Houd de website in de gaten, daar wordt de melding gemaakt.

HockeyWerkt of de veld coördinator stuurt meestal ook een appje naar de trainers.

Welke ondersteuning kan ik verwachten vanuit de trainingscommissie?

1. Een paar keer per jaar wordt er een ITO (interne trainers opleiding) verzorgd. Het is verplicht om hierbij aanwezig te zijn. Je krijgt hier tips hoe een training te verzorgen.
2. HockeyWerkt of de veld coördinator is aanwezig om je te ondersteunen op het veld
3. Kom je ergens niet uit, schakel dan de trainingscommissie in. Mail met trainingen@mhcrosmalen.nl

Waar vind ik voorbeelden/oefeningen voor trainingen?

Deze vind je in de hockey-food app. De inlogcodes hiervoor heb je ontvangen bij aanvang van je trainingsseizoen.

Kom je er niet uit, schakel dan de trainingscommissie in. Mail met trainingen@mhcrosmalen.nl

Door wie word ik beoordeeld?

De trainingscommissie en HockeyWerkt of de veld coördinator houden de ontwikkelingen op het veld in de gaten.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

Bijlage 3: Meest gestelde vragen voor trainers (zaal)

Zaalhockey wordt bij MHC Rosmalen in clubverband aangeboden aan diverse teams vanaf de 8-tallen en hoger. Deze teams worden benaderd vanuit de club. De trainingen worden verzorgd door de eigen trainers, die op het veld training geven aan het betreffende team. De lagere breedte teams worden niet ingedeeld vanuit de club. De coaches van deze teams organiseren vaak zelf trainingen. Zij schakelen daarbij zelf de trainer in. De betaling loopt dan niet via de club maar via de coach van het team waar je zaaltraining aan geeft.

Hoe worden mijn trainingsuren geregistreerd?

Jullie ontvangen een link naar een declaratieformulier. Dit formulier moet je twee keer indienen ten behoeve van de betaling. De eerste keer eind december en de tweede keer eind februari. Na het invullen komt deze automatisch bij trainingsuren@mhcrosmalen.nl terecht.

Wat moet ik doen als ik zelf de training niet kan geven?

1. Regel zelf tijdig een vervanger
2. Bij voorkeur iemand die al training geeft (i.v.m. opleiding)
3. Jij vult de uren in in jouw formulier en rekent zelf af met jouw vervanger. Jouw vervanger moet deze uren NIET declareren in het declaratieformulier.

Welke uren mag ik declareren?

- Alleen de trainingstijd waarop je ingedeeld staat met jouw eigen team.
- Als je een keer samen traint met een team voor of na jouw training, mag je alleen jouw eigen uur declareren.
- In het declaratieformulier geef je aan hoeveel wedstrijden je hebt gecoacht. Vaak zijn dit 2 wedstrijden op 1 dag. Je krijgt per wedstrijd 1 keer jouw uurtarief. Dit tarief is hetzelfde als bij de training.
- Reistijd mag niet gedeclareerd worden, ook niet als je als coach meegaat naar een wedstrijd.
- Een trainer mag alleen de uren declareren bij de club als de teamtraining ook georganiseerd wordt vanuit de club.

BELEIDS-/WERKPLAN TRAININGSCOMMISSIE 2020-2021



#altijdthuis #HockeyFood

Wat moet ik doen als er iets niet goed is gegaan met de betaling?

Dan stuur je een mail naar trainingsuren@mhcrosmalen.nl en geef je aan wat er niet klopt in de betaling.

Wat moet ik doen als ik mijn vergoeding niet meer weet?

De systematiek voor de vergoeding is opgenomen in de overeenkomst die je aan het begin van het seizoen hebt ondertekend. Als je daar vragen over hebt kan je mailen met trainingsuren@mhcrosmalen.nl

Wat moet ik doen als ik vragen heb over de inhoud van de training?

Dan mail je je vraag naar trainingen@mhcrosmalen.nl

Welke ondersteuning kan ik verwachten vanuit de trainingscommissie?

1. Een paar keer per jaar wordt er een ITO (interne trainers opleiding) verzorgd. Het is verplicht om hierbij aanwezig te zijn. Je krijgt hier tips hoe een training te verzorgen.
2. Kom je er niet uit, schakel dan de trainingscommissie in. Mail met trainingen@mhcrosmalen.nl.

Waar vind ik voorbeelden/oefeningen voor trainingen?

Deze vind je in de hockey-food app. De inlogcodes hiervoor heb je ontvangen bij aanvang van je trainingsseizoen. Kom je er niet uit, schakel dan de trainingscommissie in. Mail met trainingen@mhcrosmalen.nl.

Van wie krijg ik informatie over de zaal, ballen, balken, sleutels zaal etc?

Deze informatie krijg je als trainer van de zaalcommissie.