

Reglement

Trainers

Lochemse Hockey Club

2019 – 2020

Standaard invulling training

1. 15 minuten voor de training aanwezig zijn om zelfstandig in te lopen
2. Warming up bestaat uit:
 - Twee keer op en neer tussen de zijlijnen
 - Twee rijtjes maken om de volgende oefeningen te doen gedurende 10 meter:
 - o Hakkenbillen
 - o Knie heffen
 - o Hoge huppel
 - o Aansluitpass
 - o Kruispas
 - o Armen zwaaien
 - o Sprintjes van 60% en 80%
 - Rekken
3. Standaard verwerken van shuttles in training
 - Na zomervakantie en na kerstvakantie wat intensiever voor het verhogen van de conditie
 - Elke training een shuttlevorm toevoegen
4. Aanwezigheid tijdens de training
 - Voor de trainingen geldt dat:
 - o Bij de elftallen minimaal 7 personen aanwezig zijn
 - o Bij de 8-tallen minimaal 6 personen aanwezig zijn
 - o Bij de veteranen en trimmers minimaal 6 personen aanwezig zijn
 - Tot maximaal 1 uur voor de training kan de trainer de training afzeggen als de minimale aantallen niet gehaald worden vanwege afmeldingen.
 - Afmelding van de training wordt door de trainer gecommuniceerd naar de coach en de trainingscoördinator.
 - Als bij aanvang van de training blijkt dat de minimale aantallen niet worden gehaald, zal de training alsnog doorgaan eventueel in aangepaste vorm.
 - Training met minder dan de minimale aantallen wordt door de trainer gecommuniceerd naar de coach en de trainingscoördinator.

Afmelden voor trainingen

Lid kan niet trainen

Wanneer leden niet kunnen trainen melden ze zich direct af bij hun trainer, het liefst vóór 12 uur 's middags van de dag van trainen. Vanaf de C-leeftijd verwachten we dat de leden zichzelf afmelden (wijs hier alsjeblieft op). Bij D-leeftijd en jonger kan het afmelden ook door de ouders/verzorgers van de kinderen gedaan worden.

Trainer kan geen training geven

Wanneer je als trainer niet instaat bent om training te geven ga je eerst zelf op zoek naar een vervanger voor jouw training, in de verschillende groepsapps kun je alle telefoonnummers van de trainers vinden die voor jouw training geschikt zijn. Bij de hoofdtrainers voor H1, D1, MA1, JA1, JB1 en MB1 gaat dat in overleg met de trainingscoördinator. Wanneer je een vervanger geregeld hebt communiceer je dat naar de trainingscoördinator, je vertelt waarom je zelf geen training kan geven en wie je hebt geregeld als vervanger. Als de trainingscoördinator akkoord is met de vervanging die je geregeld hebt, is alles klaar en heb je je training goed opgevangen. Mocht hij/zij niet akkoord gaan, dan ga je opnieuw op zoek, mogelijk met hulp van de trainingscoördinator, naar een capabele vervanger/oplossing voor jou training.

Als je met twee trainers op één team/trainingsgroep staat kun je in overleg met je mede-trainer ervoor kiezen om voor die ene keer met één trainer voor de groep te staan. Dit kan alleen als het desbetreffende team of de trainingsgroep dit toelaat. Doe dit dus altijd in overleg met de trainingscoördinator.

Let op: Zorg dat je de vervanging voor jouw training ruim op tijd regelt! Het mag absoluut niet voorkomen dat er een (met name jeugd-) team komt opdagen voor hun training, maar dat er een trainer ontbreekt...

Kledingvoorschriften

1. Kinderen dragen scheenbeschermers en een bitje
 - Als ze één van deze niet bij zich hebben of 'hebben vergeten', dan mogen ze niet meedoen met de training.
 - Vooral bij de 8-tallen, de D- en C-jeugd is het van belang ze hierop te wijzen.
2. Kinderen dragen **geen**
 - Pet
 - Capuchon
 - Muts
 - Sjaal
 - Korte shirtjes waarbij veel buik te zien is
 - Indien dit wel het geval is, dan kan je ze daar op wijzen.
 - Mocht het vaker dan drie keer voorkomen, dan mag je diegene het veld afsturen en zeggen dat hij/zij zich de volgende training weer meldt.
3. Kinderen hebben **geen**
 - Kauwgom in de mond
 - Grote oorbellen in
 - Lange kettingen om hun nek
 - Indien dit wel het geval is, dan kan je ze daar op wijzen.
 - Mocht het vaker dan drie keer voorkomen, dan mag je diegene het veld afsturen en zeggen dat hij/zij zich de volgende training weer meldt.

Gedragsvoorschriften

1. Kinderen dienen op tijd bij een training aanwezig te zijn, tenzij ze daar een goede reden voor hebben.
2. Kinderen dienen zich bij zowel trainer als coach af te melden voor een training per mail, telefoon of app.
3. Kinderen doen mee met een oefening.
4. Kinderen gebruiken geen telefoon tijdens de training, tenzij ze daar een goede reden voor hebben.
 - Indien dit wel het geval is, dan kan je ze daar op wijzen.
 - Mocht het vaker dan drie keer voorkomen, dan mag je diegene het veld afsturen en zeggen dat hij/zij zich de volgende training weer meldt.
5. Kinderen gaan niet (standaard) zitten tijdens een training.
 - Indien dit wel het geval is, dan kan je ze daar op wijzen.
 - Mocht het vaker dan drie keer voorkomen, dan mag je diegene het veld afsturen en zeggen dat hij/zij zich de volgende training weer meldt.
6. Kinderen hebben respect voor de trainer. Dat houdt in dat ze:
 - Luisteren naar de trainer
 - Doen wat er van ze verwacht wordt
 - Zich netjes gedragen
 - Geen scheldwoorden gebruiken
 - Geen gebaren maken, zoals een middelvinger opsteken
 - Geen seksueel getinte opmerkingen maken
 - Indien ze geen respect tonen op welke manier dan ook, dan kan je ze daar op wijzen.
 - Mocht het vaker dan één keer voorkomen dat er ernstige scheldwoorden, gebaren of seksueel getinte opmerkingen gemaakt worden, dan mag je diegene het veld afsturen en zeggen dat hij/zij zich de volgende training weer meldt.
7. Kinderen hebben respect voor de teamgenoten. Dat houdt in dat ze:
 - Luisteren naar elkaar
 - Elkaar niet slaan, schoppen of op een andere manier pijn doen
 - Geen scheldwoorden gebruiken
 - Elkaar positief benaderen
 - Geen gebaren maken, zoals een middelvinger opsteken
 - Geen seksueel getinte opmerkingen maken
 - Elkaar helpen om te verbeteren, omdat het onderdeel is van het teamverband
 - Indien ze geen respect tonen op welke manier dan ook voor hun teamgenoten, dan kan je ze daar op wijzen.
 - Mocht het vaker dan één keer voorkomen dat er ernstige scheldwoorden, gebaren of seksueel getinte opmerkingen gemaakt worden, dan mag je diegene het veld afsturen en zeggen dat hij/zij zich de volgende training weer meldt.

Materiaalvoorschriften

Voor de training

1. Gebruik een kar voor het verplaatsen van je materialen
2. Pak maximaal twee tassen met ballen per training
3. Zorg dat je voldoende pionnen, goaltjes en flapjes hebt
4. Zoek de juiste maat hesjes uit voor de teams die je gaat begeleiden

Na de training

1. Zorg dat de tassen met ballen helemaal afgevuuld worden na elke training
 - Dat betekent dat kinderen vaak langer moeten zoeken dan de training duurt
 - Zie er op toe dat er zich geen kinderen onttrekken aan deze taak
 - Dat betekent dat je af en toe zelf eens een rondje om het veld moet lopen
 - Vooral achter de boardings en in je netten blijven de ballen vaak liggen
2. Zorg dat je **alle** materialen die je gebruikt hebt ook weer opruimt, dus alle
 - Pionnen
 - Hesjes
 - Goaltjes
 - Flapjes
 - Emmers
 - Balken
3. Zorg dat je spulletjes die zijn blijven liggen even opbergt in het trainersshok of in de gevonden voorwerpenbak
4. Voor het trainersshok geldt: 'opgeruimd houden kost minder tijd dan opruimen!'

Extra

1. Zorg dat de velden er keurig netjes bij liggen voor en na elke training
2. Als een bal kapotgeslagen wordt, stop dan de twee helften in de sluis van de gevonden ballen
 - Zo weet het A-team dat er een bal kapot is gegaan en die kunnen ze dan weer terugvragen bij de leverancier
3. Als je een bal vindt op de velden, maar de tassen zitten vol, stop deze dan in de sluis van de gevonden ballen
4. Als je ziet dat kinderen ballen mee naar huis nemen of 'ze even lenen', spreek ze er dan op aan dat dit niet de bedoeling is
5. De lichten dienen worden aangezet bij het lichtkastje.
6. Als de lichten niet aangaan, dan dien je 20 minuten te wachten voordat je weer kan proberen om ze aan te zetten
 - Dat komt meestal doordat je te snel de knop indrukt, waardoor die automatisch weer uitgaat
 - De knop daarna nog een aantal keren indrukken, heeft geen zin. Wachten tot de 20 minuten voorbij zijn, is het enige dat je kan doen

Contactpersonen (in geval van problemen)

Mocht er iets gebeuren tijdens de training of wedstrijd, dan is het goed om contact op te nemen met de persoon die daarover gaat. Het is belangrijk dat de club op de hoogte is van de dingen die er gebeuren op onze club.

Als trainer ben je niet verantwoordelijk om die problemen op te lossen. Het is van belang dat de club daarvan op de hoogte is, zodat zij stappen kunnen ondernemen naar eventueel ouders of verzorgers.

Mocht je gebeld worden door een (boze) ouder, dan mag je deze ouder laten weten dat er iemand van de club is die contact met hen opneemt.

Hieronder staan de diverse namen waar je je kan melden, indien er iets plaatsvindt tijdens trainingen of wedstrijden.

<p>Nog niet bekend</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator kabouters en benjamins <p>Loes Creutzberg</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator jongste jeugd meisjes- +31 6 24854194 <p>Nynke Colvoort - de Kant</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator meisjes D- +31 6 47114540 <p>Wim Lonink</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator meisjes D- Lijncoördinator jongens B/C- +31 6 50853177 <p>Lotte Stulen</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator meisjes C- Keeperscoördinator- +31 6 41833053 <p>Martin Rietman</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator meisjes A/B- Lijncoördinator Dames 1- +31 6 22319240 <p>Irma Bijker</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator jongste jeugd jongens- Lijncoördinator jongens D- +31 6 52802072	<p>Leo de Vries</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator jongens A- Lijncoördinator Heren 1- +31 6 81429695 <p>Frank Fox</p> <ul style="list-style-type: none">- Lijncoördinator Veteranen, Veterinnen en Trimmers- Lijncoördinator G-team- +31 6 53370853
---	---

Contactpersoon (in geval van melding van vertrouwelijke zaken)

Mocht er iets gebeuren of mocht je vertrouwelijke informatie hebben over een groep of over een specifiek kind. Neem dan contact op met de vertrouwenspersoon.

Wilma Weekenstroo

- Vertrouwenspersoon
 - 0573-471375
-

Contactpersonen (in geval van training)

Mocht er iets gebeuren, waardoor je echt niet in staat bent om een training te geven, dan zijn de volgende stappen van belang.

1. Meld je direct bij Maarten Wonink, de trainingscoördinator, met een geldige reden.
2. Ga op zoek naar een vervanger voor jouw training.
3. Meld bij de coach van het desbetreffend team en bij Maarten dat er vervanging is geregeld voor de training.

Maarten Wonink

- Trainingscoördinator
- +31 6 48189548

Contactpersonen (in geval van slecht weer)

Mocht het zo hard onweren, regenen, stormen, hagelen of sneeuwen. Dan zijn de volgende stappen van belang.

1. Neem contact op met Rob Back met de vraag hoe hij de velden beoordeelt.
2. Stem met hem af wat slim is om te doen.
3. Mocht het veld onbespeelbaar blijken, neem dan contact op met Janine dat het veld niet bespeelbaar is.
4. Meld vervolgens bij de coach van het desbetreffende team dat de training niet doorgaat.
5. Neem geen enkel risico bij onweer.

Rob Back

- Veldkeuring
 - +31 6 54257547
-

Contactpersonen (in geval van problemen met materialen)

Mocht er iets gebeuren met materialen, dat gemeld dient te worden. Onderneem dan de volgende stappen.

1. Neem contact op met Julius Kayser en geef aan wat je opvalt.
 - Bijvoorbeeld een kapot haakje, een kapot goal, een kapotte lamp
2. Vraag of hij hier zorg voor wilt dragen.

Julius Kayser

- Materialen
- +31 6 55744238

Coach de Coach – Train de Trainer

Vanaf september 2016 wordt het nieuwe concept ingesteld, namelijk Coach de Coach en Train de Trainer. Hierdoor wordt het contact tussen de coach en de trainer onder begeleiding van Maarten, als trainingscoördinator, versterkt. Zo ontstaat er een wisselwerking tussen wat er in de training getraind wordt en wat er in de wedstrijd gebeurt.

Er wordt gestimuleerd vanuit de club om ook eens naar een wedstrijd van je team te gaan kijken, zodat je weet wat er in een wedstrijd gebeurt.

Vervolgens maken we een groepswhatsapp aan tussen de coach, de trainer en de trainingscoördinator. Hierin kan de volgende informatie worden gestuurd:

1. Wie hebben zich afgemeld voor een training?
2. Wie hebben zich niet afgemeld voor een training?
3. Wat zijn er voor bijzonderheden gebeurd tijdens de training?
4. Wat heb je precies getraind en waar kan de coach op aansturen in de wedstrijd?
5. Hoeveel is het geworden in de wedstrijd?
6. Wat zijn er voor bijzonderheden gebeurd tijdens de training?
7. Wat heb je precies gezien in de wedstrijd als coach?
8. Wat heb je precies gezien in de wedstrijd als begeleider?

Verder gaan we meerdere keren per jaar een bijeenkomst plannen voor de trainers, zodat jullie begeleid worden als trainer. Omdat we het zelfondersteunend vermogen willen ontwikkelen, gaan we jullie veelal begeleiden in het maken van trainingen. We kunnen de trainingen wel voor je klaarleggen, maar het gaat erom dat je weet wáárom je bepaalde oefeningen doet en wanneer niet.

Het is dus belangrijk dat jullie met input komen en dat we elkaar gaan helpen om beter te worden. Van iedereen kan je immers wat leren!