



Protocol Jongste Jeugd en D-jeugd

MHC De Dommel – verantwoord hockeyen



Extra praktische regels voor spelers

- Kom zo veel mogelijk met de **fiets naar de club**. Fiets (als dat verantwoord is) alleen.
- Zorg dat je thuis al naar het toilet bent geweest
- Bij binnenkomst op de club verzamelen de kinderen op het aangewezen punt.
- De regels worden nog eens uitgelegd, op welke wijze er wordt gehandeld.
- **Loop direct naar je eigen veld!** <https://www.mhcdedommel.nl/site/Default.asp?option=960&t=1&pid=10>
- Train bij voorkeur in je witte hockey shirt. Neem je oranje shirt mee. Er mogen nl geen hesjes gebruikt worden, dus de trainer kan vragen om een oranje shirt aan te doen.
- Neem een **eigen bidon** mee die je goed herkent.
- Neem een waterdichte tas mee voor het geval het slecht/regenachtig weer is.
- Gedurende de training houd je **altijd 1,5 m afstand** van je trainers en begeleiders.
- **Luister goed naar de instructies van de trainer** en voorkom overtreding van de richtlijnen zoveel mogelijk. Daar word je op aangesproken.
- Na de training verzamelen de kinderen zich weer op een bepaald punt en nemen hun eigen spullen in de hand en worden begeleid naar het hek om door hun ouders te worden opgehaald.



Extra tips voor de trainer(s) + begeleider(s)

- Kom op tijd. Zorg dat je 15 minuten eerder dan je spelers er bent.
- Kom alleen naar de club of anders op gepaste 1,5 m afstand.
- Lees de oefeningen thuis goed door, die via app naar je worden gestuurd zodat je niet of weinig je telefoon hoeft te raadplegen. Er komen geen uitdraaien van de oefeningen op het veld. Tip maak eventueel voor jezelf aantekeningen.
- De boodschap is: zorg dat de kinderen goed naar je luisteren en dat je zelf duidelijk bent in wat wel en niet kan.
- Na het stallen van je fiets op de *aangewezen plek*, verzamelen we op het terras van Dommel out voor de laatste instructies.
- Je krijgt dan te horen naar welke plek je op het veld moet gaan; de materialen en oefeningen liggen klaar.
- De begeleidende ouder of trainer komt bij je langs of alles duidelijk is en kun je, indien nodig, om hulp vragen.
- Bij het wisselen van oefeningen geven we een eindtijd aan. Kinderen blijven bij jouw oefening wachten en daarna met nogmaals een teken gaan we wisselen.
- Drinken kan alleen aan het eind van de oefening. Het moment dat de kinderen even moeten wachten tot iedereen klaar is. Elk kind heeft een eigen bidon.
- Ballen verzamelen met hulp van de stick we in een hoepel, worden niet in de hand gepakt en na afloop van de training worden de ballen op het net gelegd wederom met de stick. De materialen worden door een persoon aan het eind van de training bij je oefening opgehaald.
- Slechts 1 trainer of 1 begeleider raakt de materialen aan.
- De kinderen is gevraagd om vooraf naar de toilet te gaan en stuur een kind naar de begeleider als het toch hoge nood heeft. Vaak kan men best wel even wachten.
- Bij kleine ongelukjes waarschuw de begeleider. Ga zelf niets schoonmaken of benader het kind niet met een knuffel.



Opzet Training JJ en D jeugd

Onderstaande opzet kun je bij iedere training gebruiken:

1. Warming up 5min.
2. Oefeningen in circuitvorm
3. Drie oefeningen tijdbestek 30 min.
4. Diverse partijvormen ong 20 min.

Bij deze leeftijdscategorie hoeven kinderen onderling geen afstand te houden.