

Athena-PANASJ methode

Zaaltechniektraining

De AthenA zaaltechniek training is voor kinderen die al hockeyen een fantastische aanvulling op de reguliere Athena clubtraining. De kinderen krijgen in kleine groepjes (team) onder professionele begeleiding de kans, naast hun basisvaardigheden, ook nieuwe technieken en passeerbewegingen aan te leren (moeilijkheidsgraad verschilt per categorie, zie bijlage). De lesstof wordt op een zo speels mogelijke manier aangereikt. Zo is er in de trainingsmethodiek een belangrijke plaats ingeruimd voor swingende muziek en ligt de nadruk op de ontwikkeling van de techniek en de motoriek.

In de praktijk zult u na afloop merken dat ondanks de relatief korte periode uw kind er flink op vooruit is gegaan. De trainingen vinden plaats in een van de vele gymzalen die de Watergraafsmeer rijk is. De veilige, overzichtelijke ruimte en zaalvloer zorgen voor een mate van snelheid waardoor je veel balcontact hebt en je vaardiger en sneller wordt.

De zaaltechniektraining is dus een soort veldhockey in de zaal en nadrukkelijk GEEN zaalhockey met balken.

- Ter overbrugging van de winterstop volg je samen met andere spelers uit jouw categorie zes techniek lessen. Deze lessen vervangen de buitentrainingen van de Benjamins en de F-jes. En worden georganiseerd vanuit de onderstaande AthenA gedachte dat alle jeugd in de winterperiode (met hockey) in beweging blijft.

Wat heb je nodig voor een zaalhockeytraining?

6 t/m 7-jarigen (Benjamins, F en 1^{ste} jaars E)

- (zaal)handschoen nog niet verplicht/nodig (maar meenemen als je er een hebt)
- veldstick (een zaalstick is voor 6 t/m 7 jarigen nog niet nodig)

Vanaf 8 jaar (2^e jaars E)

- zaalhandschoen =verplicht (=linkerhandschoen met alle vingers **volledig** beschermd)
- zaalstick, zeker als er aan de competitie wordt meegedaan

Algemeen

- gymschoenen of zaalhockeyschoenen met lichte zool
- zaalstick
- scheenbeschermers en gebitsbeschermer (beiden verplicht)
- flesje water

2^{de} jaars E

- Het verzamelen is steeds 15 minuten van te voren!
- De **ouders** van de als **eerst** opgestelde teams helpen met de balken neerleggen.
- De **ouders** van de **laatst** spelende teams helpen met opruimen!
- Kinderen kunnen pas naar huis als alle materialen (lees ballen) zijn verzameld!



Athena-PANASJ methode

Winterstop reguliere veld training

Tijdens de winterstop van het veldhockey, in de periode december-half februari, wordt er gehockeyd in de zaal. Zaalhockey maakt bij Athena een integraal onderdeel uit van de jeugdopleiding. Het is voor elk lid mogelijk om gedurende het seizoen 2017-2018 deel te nemen aan het zaalhockeyseizoen.

Er worden diverse zaal trainingen aangeboden voor de jeugdleden vanaf de Benjamins tot en met de A Junioren. De zaaltrainingen voor de Jongste Jeugd (Benjamins, F en 1^{ste} jaars E) beginnen direct na de kerstvakantie op 10 januari en gaan door t/m 17 februari.

Vanaf tweedejaars E wordt er competitie gespeeld in de zaal. Op een aantal zaterdagen of zondagen worden er twee wedstrijden gespeeld in een van de sporthallen in Noord-Holland. Tijdens een van deze wedstrijddagen kan je team ook zaalleiding hebben. Alles m.b.t. de zaalcompetitie kan je vinden in de

Athena-PANASJ methode

Lesstof op niveau

De opzet van de lessen is zodanig dat vooraf per groep wordt bekeken welk niveau les het beste past. Het verschil zit vooral in de vorm en in de moeilijkheidsgraad en tempo waarin een oefening of partijvorm wordt aangeboden. De verschillende soorten niveaus van lessen worden hieronder weergegeven.

Zo is er bij de lessen voor bijvoorbeeld de benjamins nog meer tijd ingeruimd voor pure fun elementen (spel) en bij de D junioren ligt de nadruk de aangeleerde technieken en moves onder meer druk/weerstand in verschillende partijvormen uit te voeren en wordt ook meer gekeken naar de vervolgactie na de uitvoering van de techniek.

- Benjamins:** kleine partijvormen, veel aandacht voor eenvoudige technieken en vrij veel ruimte voor fun en spel (10-15 minuten partij)
- F:** ook al iets grotere partijvormen, aandacht voor wat moeilijkere technieken en ruimte voor spel (20-25 minuten partijvormen)
- E 1^e jaar:** veel technieken toepassen in partijvorm met meer weerstand, verschillende passeerbewegingen en technieken, (+/-25 minuten in partijvorm)
- E 2^e jaar:** idem maar iets langere en intensievere partijvormen (+/- 30 minuten)
Trainer let vooral nog op uitvoering techniek.
- D:** Zie E maar nog meer ruimte voor grotere en intensievere partijvormen waarbij positionering en vervolgactie nog meer van belang wordt (35-40 minuten in partijvorm).

Trainer let naast uitvoering techniek vooral op de effectiviteit van de vervolgactie (pass/scoren/vrijlopen na pass) en ook positionering t.o.v medespelers en tegenstanders.

Athena-PANASJ methode

Lesstof op maat (meer in detail)

Benjamins

Algemeen: Verbeteren/aanleren van de basistechnieken zoals pushen en stoppen. Eenvoudigere technieken aanleren:

- Eenvoudigere Pansaj skills zoals de indian dribble en de shuffle (speels aangereikt)
- Techniekoefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie en motoriek
- Hooghouden met ballon
- Kleinere Partijvormen (1-1/2-2).

F-categorie

Algemeen: Verbeteren van de basis hockeytechnieken en vooral aanleren van nieuwe technieken met hogere moeilijkheidsgraad:

- de side drag/step over etc.
- hooghouden en liften van de bal
- iets meer en sneller kunnen uitvoeren met meer weerstand
- verschillende partijvormen (ook partijvormen 3-3)

E-categorie

Algemeen: Nadruk ligt op aanleren en uitvoeren onder moeilijker omstandigheden van nieuwe technieken en moves op een hoger tempo. Voor **2^e jaars E** betekent dit dus **extra veel in partijvormen** met hoge weerstand. Ook voor de 1^e jaars E wordt veel in partijvorm aangeboden maar is er nog iets meer plaats voor andere vormen en spel. Samenvattend:

- andere moeilijker pansaj moves afhankelijk van niveau groep
- iets meer en sneller kunnen uitvoeren met meer weerstand
- hooghouden (vaker) op verschillende manieren en met verschillende materialen
- langere en intensievere partijvormen

D-categorie

Algemeen: Nadruk ligt op aanleren van spectaculaire passeerbewegingen in partijvormen dus op een nog hoger tempo, dus uitvoeren in beweging en onder veel weerstand in complexe situaties

- Klaver turn, akka 3 d en andere spectaculaire bewegingen
- Hooghouden en liften backhand/forehand etc.
- Veel partijvormen (1-1 / 2-2 en 3 - 3) op verschillende manieren op hoog tempo