



## HOCKEYAANBOD VOOR DE JEUGD

*Status woensdag 16 december 2020*

In dit document lees je een update over de trainingen en wedstrijden voor de **junioren, jongste jeugd en LG** waarin de nieuwe maatregelen, die vermeld zijn door de overheid op maandag 14 december, zijn meegenomen. Deze update geldt tot nader orde, maar in ieder geval tot en met dinsdag 19 januari 2021.

### TRAININGEN JUNIOREN & LG

Alle trainingen voor de junioren en LG (her)starten vanaf maandag 4 januari volgens het reguliere veld trainingsschema (actuele versie staat op de site). In de kerstvakantie mag er facultatief getraind worden, m.u.v. Kerst en Oud & Nieuw, mits er een trainer aanwezig is.

We zijn blij dat er gewoon getraind mag worden waardoor we geen 'gedwongen winterstop' hoeven te houden. Wel willen we iedereen het advies geven om te blijven kijken naar **voldoende variatie** in je trainingen en rekening te houden met de **mentale frisheid** van de spelers. Het is namelijk een lang hockeyseizoen, waarin er weinig perspectief is en werken aan je doelen een grote uitdaging is. Hierdoor moeten we er ervoor zorgen dat we de energie erin houden, we blijven werken aan de teambuilding en ook zeker oog houden voor het realiseren van individuele leerdoelen.

De **circuittrainingen** voor de breedte teams gaan door in de reguliere vorm, evenals de Spelen & Bewegen trainingen voor de D-jeugd (excl. D1/D2).

De **combitrainingen** (C1/C2, D1/D2/D3 en A1/B1) gaan niet door in de vorm van een combitraining. De teams trainen met hun eigen team op dezelfde tijd op hetzelfde veld, maar er wordt dus niet onderling gemixt.

Voor de D1 & D2 (j/m) teams wordt er in ieder geval op maandag 4, 11 en 18 januari **looptrainingen** verzorgd op de eerder gecommuniceerde tijden.

Het doel is dat de jeugdkeepers in januari minimaal 1x training krijgen van **GoalieWorks**. Kijk voor concrete data in Goalieworks app.

### JONGSTE JEUGD

De 1<sup>e</sup> jaars F (Smurfen) starten pas weer met trainen na de voorjaarsvakantie.

De 2<sup>e</sup> jaars F (Benjamini's) starten met trainen vanaf woensdag 6 januari.



De 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup>-jaars E gaan vanaf 4 januari sowieso op de woensdagen trainen en mogen ook op de maandagen trainen. Dit is echter wel onder de voorwaarde dat het team, naast de jeugdtrainer, óók een ouder levert die aanwezig is als toezichthouder bij de trainingen. Zonder geleverde ouder kan het team dus niet op de maandagen trainen in januari.

**Ter verduidelijking:** we willen dat er naast de jeugdtrainer een extra persoon aanwezig is om toezicht te houden bij de E-trainingen op de maandagen, zodat het tempo in de training kan blijven en hiermee zo min mogelijk trainingstijd & energie verloren gaat aan randzaken. Het kan namelijk koud & nat zijn, waardoor we de intensiteit op de trainingen hoog willen houden. Een extra ouder erbij zorgt ervoor dat de jeugdtrainer zich daar goed op kan richten. Het gaat in eerste instantie alleen om maandag 4, 11 en 18 januari.

### WEDSTRIJDEN IN JANUARI

Er mag nog steeds alleen maar onderling gespeeld worden, waarbij publiek helaas niet welkom is. Zorg ervoor dat je als speler direct na je wedstrijd weer het terrein verlaat en dat je zo kort mogelijk voor je wedstrijd aanwezig bent. De coaches zullen hier rekening mee houden.

Op zaterdag 9 januari en zaterdag 16 januari organiseert de club een intern toernooi voor de **juniores** waarbij je je als team kan inschrijven. Meer informatie over dit toernooi volgt voor de kerstdagen in een aparte communicatie. Als je hier niet aan mee wilt doen, heb je de mogelijkheid om op zondag 10 of zondag 17 januari, zelf een oefenwedstrijd te organiseren tegen een ander team van Cartouche. Oefenwedstrijden dien je (nadat je zelf een tegenstander hebt geregeld) aan te vragen via [oefenwedstrijden@hc-cartouche.nl](mailto:oefenwedstrijden@hc-cartouche.nl).

Voor de **jongste jeugd** worden er op 9 januari en 16 januari onderlinge wedstrijden georganiseerd door de jongste jeugdcommissie.

Alle teams hebben de vrijheid om in het weekend van 2/3 januari (laatste weekend van de kerstvakantie) onderlinge wedstrijdjes te organiseren. Ook deze moeten (nadat er zelf een tegenstander is geregeld) worden aangevraagd via [oefenwedstrijden@hc-cartouche.nl](mailto:oefenwedstrijden@hc-cartouche.nl)

### HET WEER

Het kan in januari flink koud worden. Daarom is het erg belangrijk dat de trainers zorgen voor een hoge intensiteit waarin er veel bewogen wordt, korte instructiemomenten zijn en de spelers veel balcontacten hebben.



Als speler zorg je ervoor dat je je warm aankleedt en altijd droge kleding bij je hebt om verantwoord weer naar huis te gaan zonder dat je ziek wordt. We zien nog steeds te veel kinderen die met koud & nat weer in een korte broek en t-shirt trainen en daarmee ook gewoon naar huis fietsen. Dit is niet verstandig.

### **NOG STEEDS GEEN PUBLIEK**

Het geldt nog steeds dat er helaas géén publiek aanwezig mag zijn bij de trainingen en wedstrijden, uitgezonderd de mensen in functie. We gaan ervan uit dat iedereen hier op een verantwoorde manier mee omgaat.

### **MOGELIJKE HERSTART COMPETITIE**

De KNHB heeft aangegeven dat, indien de overheid na 19 januari sporten weer breder toe zou staan, de eerst mogelijke datum voor herstart van de competitie voor jeugdteams zaterdag 30 januari zal zijn.

Namens het Bestuur en de Technische Staf,

Matthijs Minderhoud – Bestuurslid Jeugd  
Jaïr Levie – Technisch Directeur