

START VOORBEREIDING E&O TEAMS

Een goede voorbereiding is het halve werk! Het is op alle gebieden belangrijk dat je je goed voorbereidt op de start van de competitie. Je moet hockeyfit worden, tactisch het plan van de coach kunnen uitvoeren, aan je techniek werken, maar ook aan teambuilding werken met je teamgenoten.

We zijn ons ervan bewust dat zo'n voorbereiding altijd nog in de vakantie is, maar hier moeten nou eenmaal keuzes in gemaakt worden. Als we echt wat willen bereiken met elkaar is een goede voorbereiding met een compleet team echt een must. Hieronder de regels die we hebben opgesteld die betrekking hebben op het aanwezig zijn als je in een E&O team speelt op Cartouche:

- D1, D2 en D3: 2 weken voor start competitie = **maandag 26 augustus**
- C1 en C2: 3 weken voor start competitie = **maandag 19 augustus**
- B1 en B2: 4 weken voor start competitie (maar komend seizoen 2019-2020 drie weken ivm late vakantie) = **B1 – maandag 12 augustus en B2 – maandag 19 augustus**
- A1: 4 weken voor start competitie (maar komend seizoen 2019-2020 drie weken ivm late vakantie) = **maandag 12 augustus**

Trainers mogen dus ook niet op eigen initiatief eerder beginnen, zodat alles helder en eerlijk gaat. We willen voorkomen dat mensen zich toch bezwaard voelen om eerder terug te zijn omdat de trainer eerder begint en een aantal teamgenoten daar wel al bij zijn.

Als spelers te laat beschikbaar zijn, zullen de volgende consequenties worden gehandhaafd:

- < 4 momenten missen = extra taak voor de speler (bepaalt de trainer/coach)
- ≥ 4 momenten missen = eerste competitiewedstrijd missen

In de A-lijn zullen deze consequenties al bij 3 momenten ingaan, omdat we daar strenger zijn. In het seizoen 2019-2020 zijn we nog redelijk coulant, omdat het pas laat gecommuniceerd wordt.

DOORTRAINEN IN DE ZOMER

We houden van hockey en we doen er alles aan om onze jeugd op te leiden tot goede hockeyers. Naast techniek, tactiek en fysiek is mentaal hierbij ook een heel belangrijk onderdeel. En onder mentaal verstaan we ook 'mentale fitheid', oftewel spelers moeten elke keer weer echt zin hebben om te hockeyen en vrij zijn in hun hoofd.

Daarom vinden wij het erg belangrijk dat kinderen in de zomerstop ook echt zes weken lang niets aan georganiseerde hockeyactiviteiten doen op Cartouche. We adviseren ze om in deze periode vooral lekker andere sporten te gaan doen, naast hun loop-/krachtschema die spelers in de A1 & B1 meekrijgen om weer fit aan de seizoensstart te staan (i.s.m. Antropos).

Vanwege bovenstaande mogen E&O teams op Cartouche maximaal tot 30 juni doortrainen. Daarna begint de 'hockeyloze' periode tot aan de start van de voorbereiding op het nieuwe seizoen.