



KWALIFICATIESTRUCTUUR SPORT 2012

IJSHOCKEYTRAINER/COACH 1 (Teambegeleider)

1.2.1. INLEIDING IJSHOCKEY

WAT IS IJSHOCKEY?

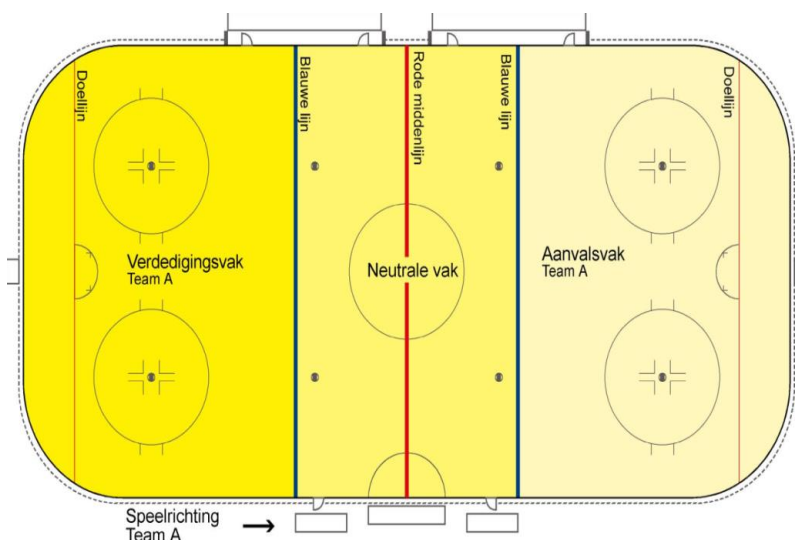
IJshockey is de snelste teamsport ter wereld met bijna 3 miljoen spelers in alle leeftijden, spelend over de gehele wereld.

Het is een teamsport waarbij techniek, snelheid, discipline en samenwerking een grote rol spelen. Het spel vereist snel denken en snelle reacties. Het vraagt om de ontwikkeling van speciale technieken zoals schaatsen, passing, puckcontrole en schieten en op latere leeftijd checken (vanaf U12). Dit maakt ijshockey zo aantrekkelijk. Vooral het schaatsonderdeel maakt ijshockey zo moeilijk. De basis voor een goede ijshockeyer is een uitstekende schaatstechniek. Dat op zich is al moeilijk. Maar helemaal doordat ijs, zeker in Nederland, (te) beperkt beschikbaar is om veel te kunnen oefenen. De meeste ijshockeylanden hebben hooguit 6 maanden ijs. In Nederland komt er de laatste jaren wel steeds langer ijs beschikbaar, doordat een aantal banen langer open zijn dan het gebruikelijke seizoen, dat van begin oktober tot half maart is. Om de technieken toch zo goed mogelijk te kunnen verbeteren, zijn veel spelers buiten het seizoen vaak actief in op ijshockey gelijkende sporten, zoals inlinehockey, floorball e.d. of met speciale op ijshockey gerichte off-ice oefeningen.

Beschikbaar ijs is het grootste knelpunt in de groei van ijshockey. De kosten om ijs te maken zijn zeer hoog. Vooral bij niet winterse buitentemperaturen. In deze situatie is het zonde als het beschikbare ijs niet efficiënt wordt gebruikt. De opleiding IJshockey Sportleider 2 is gericht op de jeugd, maar ook op efficiënt ijsgebruik.

HET SPEELVELD

IJshockey wordt gespeeld op een ijsbaan van ongeveer 30 bij 60 meter. Het ijsoppervlak is middels een aantal lijnen verdeeld in vakken. Om het speelveld is een omheining, de *boarding*. Aan de ene lange zijde van het speelveld zijn afgescheiden spelersbanken, een voor ieder team. Aan de andere lange zijde is een afgescheiden bank voor de wedstrijdofficials, daarnaast bevinden zich twee afgescheiden banken voor de bestrafte spelers.



SPELOPPERVLAK VOOR SPELERS ONDER 10 JAAR (U10)

Het is gebleken dat het spelen en trainen van teamsporten in kleine ruimtes/ oppervlakten vele voordelen heeft, voor kinderen en volwassenen. Daarnaast is het voor kinderen leuker om te spelen op een (ijshockey-)veld dat op hun capaciteiten is afgestemd. Een officieel wedstrijdveld is afgestemd op senioren en veel te groot voor kinderen. In de meeste sporten wordt het inmiddels algemeen toegepast dat kinderen onder 10 jaar op een deel van het wedstrijdveld spelen. In het ijshockey spelen kinderen in de breedte van het wedstrijdveld, het zogenaamde *cross-ice hockey*. Dat wil zeggen; de U8-spelers spelen tegelijkertijd met de U10-spelers. U8 speelt *cross-ice*, de U10-spelers spelen in de lengte over een kleinere ijsoppervlakte (zie afbeelding).

Er zijn ouders die willen dat hun kind net als de profs op het volledige ijsveld spelen, omdat dit de enige manier zou zijn om het echte ijshockey te ervaren. Maar bedenk, voordat een kind aan de overkant bij het goal is, dat wil zeggen na 60 meter schaatsen, het kind doodop is en te moe om nog een actie kunnen maken, laat staan om te kunnen scoren. Dat lukt misschien nog wel een keer, maar meerdere keren wordt een ware uitputtingsslag zonder verbetering van de individuele vaardigheden.

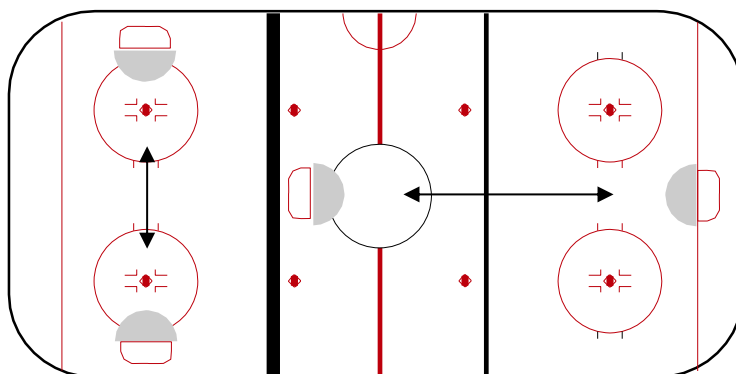
REALISEER U!

Velen van de grootste ijshockeyers zeggen dat hun succes te danken is aan het spelen en oefenen in kleine ruimtes op kleine vijvertjes en in de achtertuin.

Naast een groter spelplezier voor de kinderen heeft *cross-ice hockey* ook als voordelen:

- De kinderen moeten meer en sneller beslissingen nemen en maken.
- De jonge spelers hebben meer puckcontact en meer verbetering van hun sticktechnieken.
- Het ijs kan efficiënter worden gebruikt, doordat er meer spelers (minimaal 30 spelers) tegelijk op het ijs kunnen met de training. Tijdens wedstrijden spelen U8 en U10 gezamenlijk.

WEDSTRIJDDOPSTELLING BIJ *CROSS-ICE HOCKEY* MET KLEINERE DOELTJES



DE TEAMS

Een team bestaat uit maximaal 20 spelers en twee doelverdedigers. Indien een team niet bestraft is, heeft het in principe 5 veldspelers en één doelverdediger op het ijs. Het is toegestaan om een doelverdediger in te wisselen tegen een extra veldspeler.

Indien spelers op de strafbank moeten plaatsnemen, kan het voorkomen dat het aantal veldspelers 3 of 4 bedraagt. Minder dan 3 veldspelers is niet mogelijk.

SPELERSWISSEL

Spelers mogen zowel tijdens het spel als bij spelonderbrekingen gewisseld worden, waarvoor stringente regels gelden.

STRAFFEN

In de ijshockeysport kent men tijdstraffen: persoonlijke en teamstraffen. De persoonlijke straffen hebben geen invloed op het aantal spelers op het ijs. Bij teamstraffen neemt de in overtreding zijnde speler plaats in de strafbank en zal zijn team in principe gedurende 2 of 5 minuten een veldspeler minder op het ijs hebben.

WEDSTRIJDTIJD

Een ijshockeywedstrijd duurt 3 periodes van elk twintig minuten zuivere speeltijd. Tussen de periodes is er een pauze van 5 tot 15 minuten, waarbij de teams naar de kleedkamer kunnen gaan. In de pauze van 15 minuten kan het ijs gedweild worden. Voor junioren en jeugdwedstrijden gelden afwijkende speeltijden, waarop later wordt teruggekomen.

FACE-OFF

Bij het begin van elke periode en na iedere spelonderbreking wordt de puck door een van de scheidsrechters tussen twee spelers ingeworpen. Dit noemen we een *face-off*. Bij een face-off moeten alle spelers van een team zich bevinden tussen het eigen doel en de plaats waar de face-off wordt genomen. Degenen die niet de face-off nemen, moeten 3 meter afstand bewaren tot de plaats van de face-off. Indien een speler hier niet aan voldoet, mag een scheidsrechter of linesman degene die face-off neemt vervangen door een teamgenoot op het ijs.



DE SCHEIDSRECHTER(S)

Scheidsrechters zijn er om de wedstrijd volgens de regels te laten spelen. Alle scheidsrechters handelen naar eer en geweten en stellen zich onafhankelijk en onpartijdig op. Ook zij willen vaak in hun sport hoger op komen en doorstromen naar een hogere divisie of zelfs in aanmerking komen voor een internationale licentie.

Tijdens een ijshockeywedstrijd kunnen er 2 scheidsrechters, 3 scheidsrechters (oftewel een hoofdscheidsrechter en 2 linesman) of 4 scheidsrechters (oftewel 2 hoofdscheidsrechters en 2 linesman) deelnemen. Achter de boarding, achter de beide doelen, kunnen eventueel doelrechters worden gebruikt.

LICHAMELIJK CONTACT

Naast snelheid, dynamiek en snel wisselende situaties is ook fysiek contact tussen twee spelers iets dat een sport als ijshockey zo aantrekkelijk maakt. Om ijshockey veilig en plezierig te houden voor alle deelnemers, is ook het lichamenlijk contact tussen twee spelers in de regels ondergebracht.



RUW SPEL

IJshockey mag dan een fysieke sport zijn, waarbij de emoties soms oplopen, maar vechtpartijen zijn volgens de regels niet toegestaan en worden bestraft met minimaal een 2-minutenstraf.

UITRUSTING

Het meest belangrijke voor kinderen om veilig deel te nemen aan het spel is een goede, passende en beschermende uitrusting. De informatie in dit hoofdstuk is beperkt tot de belangrijkste aandachtspunten. Zie hoofdstuk 16, Uitrusting en materialen, van deze opleidingsmap voor meer informatie over uitrusting en materialen.

De 3 belangrijkste punten bij de aanschaf een ijshockeyuitrusting zijn:

1. De ijshockeyuitrusting moet goed en comfortabel zitten. Een goede pasvorm wil zeggen dat de uitrustingsstukken het hele lichaam bescherming en een goede bescherming geven.
2. De ijshockeyuitrusting moet in goede conditie zijn.
3. De ijshockeyuitrusting moet goed worden bevestigd op het lichaam van de speler.

Als een onderdeel van de ijshockeyuitrusting kapot is, moet dit correct worden vervangen of onmiddellijk worden hersteld. Na gebruik moet de gehele ijshockeyuitrusting uit de ijshockeytas worden gehaald om te drogen. Wees, voor de veiligheid van het kind, zorgvuldig met het uitzoeken van het ijshockeymateriaal en het aankleden van de jonge speler / kind en let erop dat het materiaal voldoet aan de 3 voorgenoemde punten voordat de jonge speler / kind het ijs op gaat.

DE 4 BELANGRIJKSTE UITRUSTINGSSTUKKEN ZIJN:

SCHAATSEN

- De schaatsen zijn het belangrijkste uitrustingsonderdeel van een ijshockeyspeler.
- Koop nooit schaatsen die te groot zijn, zodat de speler erin kan “groeien”. Te grote schaatsen kunnen een blessure veroorzaken en daarnaast het schaatsvermogen hinderen.
- De schaatsen (van jonge kinderen) moeten eigenlijk dezelfde maat zijn als van hun schoenen. De sportshops op de ijsbanen kunnen hier een goed advies in geven.

HANDSCHOENEN

- Moeten goed om de speler zijn handen zitten, maar niet te strak.
- De handschoen moet, tot het hele bewegingsbereik van de elleboog(-beschermer), overlappen.
- De opvulling op de achterkant van de handschoen moet alle schokken en klappen kunnen absorberen.

HELM

- De helm past goed als deze niet te strak zit en niet makkelijk naar voren of achter kan schuiven of bewegen.
- De maten / pasvorm van ijshockeyhelmen kan beperkt worden aangepast. Voor een goede pasvorm. Maak de helm losser door de schroeven los te draaien en zet de helm dan op het hoofd van de speler. Druk de helm aan voor een prettige pasvorm, niet te strak. Draai de schroeven vast terwijl de helm nog op het hoofd zit.

STICK

- Het belangrijkste voor een goede stick is, dat de hele onderkant van het blad van de stick het ijs moet raken wanneer de speler in de starthouding staat (op zijn schaatsen).
- Een hulpmiddel voor het bepalen van de juiste sticklengte is, dat met schaatsen aan, de stick net de kin mag aanraken.
- Laat jonge spelers spelen met juniorsticks. Juniorsticks zijn lichter, zijn voorzien van smallere stelen, kortere bladen en meer flexibiliteit. Vooral voor het leren schieten en stickhandelen is dit belangrijk.

Elk uitrustingsdeel moet dat specifieke gedeelte dekken waar het voor bedoeld is. Een uitrustingsstuk moet nooit gekocht worden op de groei, omdat de speler dan meer kans heeft op het krijgen van (gevaarlijke) blessures. Het is aan te bevelen bij de club te informeren naar tweedehandse uitrustingsstukken.