



Trimhockey, een vereniging kan niet zonder!

Trimhockey is een van de snelst groeiende takken binnen de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond.

Trimhockey is ontstaan doordat groepen ouders zonder enige hockeyervaring op een tijdstip dat de velden beschikbaar waren met elkaar zijn gaan hockeyen. Hockey in aangepaste vorm, buiten competitieverband en vooral voor de gezelligheid.

In de loop der jaren bleek dat er duidelijke behoefte was aan deze recreatieve vorm van hockey, die men uiteindelijk trimhockey is gaan noemen. En ook omdat ouders met een kind op de hockeyclub het leuk vonden om spelenderwijs te leren hockeyen en zo meer te begrijpen van het hockeyspel.

Steeds meer mensen zijn gaan trimhockeyen. De meerderheid wordt nog altijd gevormd door de groep ouders van boven de dertig met weinig of geen hockeyervaring. Daarbij is een groep gekomen die dit puur uit sociaal sportief oogpunt doen. En als laatste is er de groep ex-competitiespelers die het weekeinde niet langer gebonden willen zijn en graag deelnemen aan deze vrijblijvende en recreatieve vorm van hockey.

Belangrijk is dat, ongeacht de hockeyervaring van een trimhockeyer, het doel van trimhockey niet uit het oog wordt verloren:

- Gezellig met elkaar leren hockeyen dan wel anderen laten (leren) hockeyen!
- Vrijblijvend (competitieloos) met elkaar sporten

Kortom, trimhockey vormt een zeer belangrijke pijler, waarop een vereniging rust.

Wat zet mensen er toe aan, deel te nemen aan trimhockey?

Verschillende motieven kunnen hieraan ten grondslag liggen:

- Leren hockeyen.
- Het spel van de kinderen beter leren begrijpen.
- Actief buiten bezig zijn.
- Instandhouden of verbeteren van de lichamelijke conditie.
- Sociaal contact, gezelligheid.
- Ontspanning door de activiteiten buiten met nieuwe sociale contacten
- Geen weekendverplichting in de vorm van competitie op zondag.
- Alles uiteraard in een ontspannen en gezellige sfeer.

Samenstelling van de groep.

Trimhockeyers zijn moeilijk onder één noemer te brengen!

Verschillen in leeftijd en fysieke getraindheid veroorzaken verschillen in uitvoeringstempo. De trainer zorgt ervoor dat iedere deelnemer de oefeningen in zijn eigen tempo kan uitvoeren.

De meeste trimhockeyers hebben bij aanvang weinig tot geen hockeyervaring. Soms doen er ook mensen mee, die vroeger wel gehockeyd hebben. Belangrijk hierbij is wel de instelling van de betreffende deelnemer: gezelligheid en laten (leren) hockeyen!



De training

Net als een gewone training is de trimhockeytraining opgebouwd uit:

- de warming-up (evt. aangevuld met conditietraining)
- het oefenen van hockeyvaardigheden
- de afsluiting: het spelen van een partijtje hockey
- de cooling-down

Ter afsluiting is er in het clubhuis gelegenheid voor een drankje en een praatje!

De warming-up.

De groep bestaat uit deelnemers met en zonder (intensief) sportverleden. Daarom is het extra belangrijk de training te beginnen met een goed gedoseerde, rustig opgebouwde en relatief lange warming-up. De warming-up wordt met de hele groep (collectief) gedaan, maar iedereen moet de oefeningen op eigen tempo kunnen uitvoeren.

Oefenen van hockeyvaardigheden.

Het is een bekend gegeven dat de hockeytechniek vrij lastig is. Na de warming-up wordt aandacht besteed aan de basistechniek. Allereerst wordt de techniek eenvoudig gehouden. Dat kan door te kiezen voor een brede stickvoering (= de handen uit elkaar), zodat vrijwel alle elementaire hockeytechnieken behoorlijk geoefend en toegepast kunnen worden. Dit kan d.m.v. dynamische oefen- en spelsituaties waarin veel balcontact voorkomt en waarin het herhalen van de beweging onmiddellijk mogelijk is.

De afsluiting.

Niet alleen kinderen roepen om 'partijtje'; de meeste volwassenen vinden het partijtje ook het leukste onderdeel van de training. Afhankelijk van het niveau worden spelregels en de grootte van het speelveld aangepast.

Oefenwedstrijden en toernooien.

Na een periode van oefenen kunnen er vriendschappelijke wedstrijden gespeeld worden tegen trimhockeygroepen van andere verenigingen. Dit kan ook in de vorm van toernooien. Bij het spelen van wedstrijden en toernooien is het belangrijk dat de teams goed op de hoogte zijn van elkaars niveau en de samenstelling van de groep, zodat er verantwoord gespeeld kan worden. Bij het trimhockey is de prestatie ondergeschikt aan het plezier. Natuurlijk wil iedereen winnen, maar dit moet niet leiden tot prestatief gedrag dat ten koste gaat van het plezier.

Geen Competitie.

De meeste trimhockeyers hebben geen behoefte aan wekelijkse wedstrijden. Ze willen in een ontspannen sfeer aan hun techniek sleutelen, lekker bewegen en zich niet binden aan competitieverplichtingen. Er is dus geen sprake van een trimhockeycompetitie!