

## Appendix 1: Basisvoorwaarden spelers/speelsters van 1e teams HGC

- Spelers moeten de wil hebben zichzelf als speler steeds te verbeteren en daartoe gemotiveerd zijn. Aan het einde van het seizoen zou elke speler beter moeten zijn dan bij de start van het seizoen.
- Spelers voldoen aan iedere trainings- en wedstrijdverplichting gedurende het gehele seizoen wat van invloed kan zijn op hun huiswerk- en vakantieplanning. De Technische Commissie bepaalt aan het begin van het seizoen of vakanties gedurende het seizoen vrij zijn. In principe zijn de schoolvakanties niet vrij maar zullen worden gebruikt om te trainen of oefenwedstrijden te spelen. De coach van het team kan hier gedurende het seizoen van afwijken, mits is overlegd met de Technische Commissie.
- (Minimum) trainingintensiviteit per week:
  - A1: 3x 1,5 uur
  - B1: 3x 1,5 uur
  - C1: 3x 1,5 uur
  - D1: 3x 1¼ uur
  - D2: 2x 1¼uur
- A1, B1 en C1 trainen op donderdag of vrijdag waarna de teams op de club eten. Dit is een verplichte teamactiviteit.
- Spelers dienen voorafgaand aan de wedstrijd minimaal een uur van te voren te verzamelen, bij uitwedstrijden is de reistijd hierin niet mee gerekend.
- Spelers zijn aanwezig tijdens de voorbereidingstrainingen van het seizoen: de Fit & Fun Days.
- Buiten de geplande competitiewedstrijden worden er in de tussenliggende periodes regelmatig oefenwedstrijden georganiseerd, waarbij deelname verplicht is.
- Spelers van A1, B1 en C1 zijn verplicht om als team de trainingen te verzorgen van minimaal 1 E of D team.
- Er zijn extra kosten verbonden aan deelname aan een 1<sup>e</sup> team. De hoogte hiervan wordt jaarlijks vastgesteld in de ALV van mei.
- Spelers gaan akkoord dat er video opnames of foto's worden gemaakt t.b.v. opleidingsdoeleinden.

### Belangrijke data 1<sup>e</sup> teams 2019/2020 begin van het seizoen

- 14 - 30 augustus : Fit & Fun Days A1
- 15 - 30 augustus: Fit & Fun Days B1
- 19 - 30 augustus : Fit & Fun Days C1 en D1
- 26 - 30 augustus : Fit & Fun Days D2,E1 en E2
- 31 augustus: start competitie A1 B1
- 2 september : start reguliere training start school
- 7 september : start competitie alle teams

Deze data zijn gebaseerd op de **concept** speeldagenkalender KNHB, d.d. 28-03-2019

HGC biedt een adequate en vakkundige begeleiding, waarbij spelers technisch en tactisch leren om respectvolle, goede en competitieve hockeyers te worden. Daarbij hoort ook het bijbrengen van mentale aspecten (incasseren tegenslagen, omgaan met kritiek) en sportgericht denken.

Het spelen in een 1<sup>e</sup> team is geen verplichting. HGC selecteert spelers voor een 1<sup>e</sup> team omdat zij naar de mening van de Technische Commissie voldoende talent hebben en zich met dat talent onderscheiden van hun leeftijdsgenoten. Het is een vrije keus van het individuele jeugdlid om hieraan deel te nemen, daar - waar nodig - ook ondersteund door de desbetreffende ouders.

Spelers moeten het vooral leuk vinden om in een 1<sup>e</sup> team uit te komen. Daarna komt de vraag of zij al dan niet willen / kunnen voldoen aan de voorwaarden (tijdsbesteding en levensstijl) die de vereniging van hen verwacht. Hierbij geldt voor alle groepen: studie is 1, hockey is 2, en dan volgt pas de rest. Om de spelers hun tijd te leren plannen is betrokkenheid van de ouders noodzakelijk.