

# Welkom

## Lancering 'Topsport met visie'

27 april 2014

Annemiek Langius  
Topsportcoördinator

# Doelstellingen algemeen<sup>↑</sup>

- Nederland is in 2016 een toonaangevend ow hockeyland waarin ruim 750 mensen actief zijn.
- Overal in Nederland kan op elk niveau hockey gespeeld worden. Jong en oud, man en vrouw, van topniveau tot recreatief niveau.
- In 2016 is Nederland gastland voor het Wereldkampioenschap. Nederland strijdt tijdens dat toernooi mee voor de medailles in alle categorieën.
- Onderwaterhockey is een 'bekende' sport in Nederland

# Ambitie, strategie en doelstellingen

- Structuur begeleiding (8 teams!)
- Duidelijk geformuleerde doelstellingen
- Met enige regelmaat evalueren
- Ontwikkeling 'Hollandse school'
- Transparant

# Ambitie topsport

- In 2016 behoort de Nederlandse elite bij de top 4 van de wereld
- En positie behouden!

# 8 teams, 4 categorieën

	Fase	Topsport-loopbaan	Selectie	Leeftijd
1	Start	Talent-herkenning	U19	t/m 18
2	Groei	Talent-ontwikkeling	U23	t/m 23
3	Consolidatie	Topsport-carrière	Elite	23 t/m 35
4	Afbouw	Topsport-afbouw	Masters	>35

# Cmas EK/WK

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
U19/U2 3		WK		WK		WK	
Elite/ masters	Open	EK	WK	EK	WK	EK	WK

# Hoe doen we dat?

- Aandacht
- Open communicatie
- Topsportagenda
- De potentie en ambitie is volop aanwezig. De financiële middelen zijn op dit moment zeer beperkt. Dit betekent dat middelen zo strategisch en efficiënt mogelijk ingezet worden.

# Topsportkader

- Topsportcoördinator: verantwoordelijk voor de aansturing van de topsportagenda. Deze agenda beschrijft de uitgangspunten waaruit de (bond)coaches hun werk doen. Stelt het coachesteam aan. Bewaakt het budget.
- Bondscoach/technisch adviseur: verantwoordelijk voor de technische ontwikkeling van de sport. Levert een bijdrage aan de topsportagenda en begeleidt en adviseert de coördinator en coaches.
- Procesmanager: verantwoordelijk voor de begeleiding en ondersteuning van het gehele proces, op zowel individueel als groepsniveau.



# Topsportkader

- Topsportcoördinator: Annemiek Langius
- Bondscoach/tech.adviseur: Casper Teulings
- Procesmanager: Kees Ruijer

# Structuur begeleiding

- 8 teams (4 heren, 4 dames)
- 4 categorieën
- Samenwerking coaches (aansluiting 'Hollandse school')
- Coach & Teammanager
- Aanstelling door NOB-OWH cie
- Vast onderdeel van evaluatie

# Het coaches-team

	Heren		Dames	
U19	Johan van Wezel	Coen van der Meulen	Maria Bakx	Cora Zurburg
U23	Vacature	Vacature	Ron van Gammeren	Anita van Wijk
Elite	Robert Jan Schipper	Vacature	Paul van den Brakel	Sjir Boesten
Masters	<i>Harry Brouwer</i>		<i>Marjan Bohte</i>	

# Topsportagenda

- Trainingsweekenden
- Begeleiding coaches
- Inzet website/FB/Twitter – topsporters voorbeeldrol naar (potentiële) spelers

# Talentontwikkeling

- Zonder nieuw talent, geen topsport
- Doelstelling: optimale talentherkenning en talentontwikkeling
- Ondersteuning en samenwerking met breedtesport noodzakelijk
- Meer zichtbaarheid en aandacht voor jeugd


# 'De Hollandse School'

- Gaat verder dan topsport....
- Bondscoach Casper Teulings

# Nederlands Onderwaterhockey

## Technisch Topsportbeleid

Fundament tot verbeterde prestaties  
met focus op het WK 2016



# Spelenderwijs





# Of toch niet?




# Wie ben ik?



# Opdracht

- Uniformiteit brengen binnen het Nederlandse Onderwaterhockey op topniveau.
- De resultaten over 8 selecties verbeteren.

Dit middels oprichting “Hollandse school”



# *Uniformiteit*

Visie: Over 2 jaar wordt er op topniveau over alle 8 de selecties hetzelfde, als “Nederlands” herkenbaar, spel gespeeld.

Een basistactiek die van jeugd tot masters gespeeld wordt, zodat doorstroming vloeiend in elkaar over gaat, en iedereen op dezelfde manier over hockey denkt en praat.

Doel:

- Alle coaches hanteren dezelfde visie en hoofdlijnen

# *Resultaten verbeteren*

- EK top 3
- WK top 4

# *Wat zie je eigenlijk?*



# Geloof



# Details!!





# *Hollandse School*

Totaal hockey concept:

- Open spel (vrije ruimte)
- Basis tactiek 2-3-1
- Positie gerichte coaching

# *Roadmap tot resultaat*

- ✓ UWH, “a way of life”
- ✓ Ambitie
- ✓ Commitment

# *Piramide der logica*

Tactiek

Techniek

Mentaal

Fysiek

# **Fysiek**

- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Snelheid
- Coordinatie
- Lenigheid
  
- Blessure Preventie

# **Ondersteuning**

Voeding/Sportdieet

Fysiek

Medisch

Tactisch

Ruud van Burgsteden

Barend Oosthuizen

Marloes Stam

Jimmy Herbert

# *Mentaal*

## “under construction”

(Wanneer je de fysieke WK eisen haalt ben je mentaal al redelijk op orde).

Los hiervan zijn we nog bezig met een mentaal programma, wordt aan gewerkt dus...

# *WK eisen Fysiek*

- Game Simulation test
  - 2\*30b(3\*10)/3min rust, 25m ow/35, 30, 25sec)
- 15 min alleen benen
  - 40 banen zonder kantelkeerpunt
- 2 \* 100m “sprint” onderwater
  - 2 min rust, met puck/zonder stick
- Breathhold 2 min
- Core Stability Test

# *WK eisen Techniek*

- Forehand:
  - Anderhalve baan 9/10
  - Over een bak 9/10
  - 4 richtingen (0-, 90-, 180- & 270 graden)
- Backhand:
  - 1 baan strak
  - 3 richtingen (0-, 90- & 180 graden)
- STAR
  - 25m in 'xx' seconden



# Tactiek

- 2-3-1 (basisstructuur NL-open hockey)
- Creëren en benutten van vrije ruimtes
- Spitsen voor elkaar ipv naast elkaar
- 3-mans blok midden, buitenkant dichthouden
- “Echte” spelverdeler
- Back wordt 3<sup>e</sup> spits (afsluiten bak)
- Ruim langs tegenstander passen, in “de loop” passen

# *Training*

## Centraal:

- High intensity, low frequency
- Spel, drills en test (in en buiten het zwembad)
- Tactiek

## Individueel:

- Basis schema eis-gericht
- Positie gericht
- Persoonlijke aandachtspunten

# ***Positiebepaling***

- Voorkeur
- Ervaring
- Anatomie



# Vragen?

