

StartToHockey



♥♥ Welkom bij onze hockeyfamilie! ♥♥

Leuk dat jullie kind voor hockey kiest! Misschien is hockey helemaal nieuw voor jullie gezin. Geen zorgen: je hoeft zelf geen hockeykenner te zijn. Wij leggen alles stap voor stap uit.

Onze club wil een plek zijn waar kinderen sportief groeien, plezier maken, vrienden ontmoeten en zichzelf kunnen zijn.

Welkom bij onze club! ♥♥👍



Wat mag je van ons verwachten?

- Een veilige en een fijne leeromgeving
- Enthousiaste trainers en coaches
- Leeftijdsgerichte trainingen
- Begeleiding bij wedstrijden
- Aandacht voor sportiviteit en fair play
- Een gezellige clubsfeer

Wat verwachten we van ouders?

- Positief aan te moedigen
- Plezier en inzet te stimuleren
- Respectvol om te gaan met spelers, coaches, scheidsrechters, ...
- Praktische communicatie goed op te volgen
- Waar mogelijk te helpen met vervoer
- Soms helpen bij activiteiten of evenementen
- De ploeg ondersteunen door manager/coach/scheidsrechter te zijn

Need to know



Wat is hockey?

Veldhockey is een ploegsport, gespeeld op kunstgras met een stick en een kleine harde bal.



Hockey is een toffe ploegsport voor zowel jongens als meisjes vanaf 5 jaar. Fairplay, teamspirit en sportiviteit zijn onze belangrijkste waarden!

Naast tactisch inzicht, balgevoel en een uitstekende conditie, ontwikkel je ook een goede oog- en handcoördinatie.

Bij Hockey in Hoegaarden is er zowel plaats voor diegenen die competitief willen spelen, als voor zij die eerder recreatief willen spelen.;

Starters

Een **starter** is iedereen dat nog **nooit hockey** heeft gespeeld.

We kiezen voor een trapsgewijze benadering waarbij de beginnende speler niet onmiddellijk wedstrijden speelt maar op zijn eigen tempo kan groeien. Het einddoel is de opname in een competitieploeg. Het is de bedoeling dat een starter normaal gezien na 6 maanden in competitie speelt.

Dit kan, afhankelijk van de grootte van de groep en de vooruitgang van de speler, ook vroeger.

Uitrusting Hockey



Mondbescherming (of bitje)

Bitjes zijn er in twee maten (junior en senior). De overgang van junior naar senior ligt tussen 9 en 11 jaar. Mondbeschermers zijn te koop in het clubhuis.



Scheenbeschermers

Scheenbeschermers zijn er in verschillende maten (XS, S, M, ...). Ze verschillen van bijvoorbeeld voetbalscheenbeschermers door de **extra bescherming aan de enkels**.



Hockeyschoenen (outdoor)

Hockeyschoenen zijn **niet verplicht** maar wel aan te raden omdat ze extra bescherming bieden aan de tenen en de zijkanten. Door het speciale profiel aan de onderzijde wordt het uitglijden tegengaan. Schoenen zijn niet te koop in onze shop maar wel in een winkel als Decathlon (in Sint-Truiden, Waver,...) of bij HockeyPlayer in Brussel. Online via www.hockeydirect.be



Hockeyschoenen (indoor)

In tegenstelling tot veldhockey is het veld bij zaalhockey een stuk kleiner en speel je zonder zijlijnen. Hierdoor ben je constant in beweging en moet je jezelf steeds afzetten op korte afstanden. Om die reden moeten zaalhockeyschoenen naast een goede ondersteuning en stabiliteit ook een gripvaste buitenzool bieden.



Hockeystick (outdoor)

Een veldhockeystick is zwaarder en heeft een hogere boog dan een zaalhockeystick. Veldsticks zijn ontworpen voor krachtige slagen, lift ballen en drag flicks op kunstgras.

Maat? houd de stick naast je lichaam en controleer of het uiteinde tot je heup komt. Dan heb je de juiste maat te pakken.



Hockeystick (indoor)

Een zaalhockeystick is lichter, smaller en heeft een lagere boog voor meer controle op de gladde zaalvloer.

Maat? houd de stick naast je lichaam en controleer of het uiteinde tot je heup komt. Dan heb je de juiste maat te pakken.



Hockeyhandschoen

Een hockeyhandschoen (linkerhand) is **niet verplicht**, maar wel aan te raden omdat ze extra bescherming biedt. Handschoenen zijn niet te koop in onze shop, wel online.

Trainingen

De trainingen zijn belangrijk voor de ontwikkeling als hockeyspeler. Daarom investeren wij in professionele begeleiding. De uurregeling van de trainingen kan je hieronder terugvinden, maar ook op onze website – www.hih.be

Idealiter trainen onze jongste spelers vroeger op de dag dan de oudere spelers.

Volg goed **Twizzit** om zeker te zijn dat je geen enkele training mist!

!! Tijdens de schoolvakanties zijn er geen trainingen !!

Uitrusting - trainingen

Welke uitrusting is **verplicht** voor de **training**?

- Mondbescherming (of bitje)
- Scheenbeschermers
- Hockeyschoenen

Voor de **trainingen** heb je **geen clubkledij** nodig. Sportieve kledij (aangepast aan de weersomstandigheden) volstaat.

Wedstrijden

Op zaterdag vinden voor de **jeugd** de (outdoor-) competitiewedstrijden plaats. Er worden zowel uit- als thuiswedstrijden gespeeld. Het uur en de plaats worden door de federatie vastgelegd. Een wedstrijd bestaat uit twee helften met een korte pauze ertussen. Het tijdstip van de wedstrijden is afhankelijk van de leeftijdsgroep.

- U5 – U6 – spelen **GEEN** wedstrijden
- U7 – U19 → spelen wedstrijd op **zaterdag**
 - U7– U8 → spelen 3 tegen 3 op 1/8 veld, duur wedstrijd = 2x20'
 - U9 → spelen 6 tegen 6 op 1/4e veld, duur wedstrijd 2x25'
 - U10-U12 → spelen 8 tegen 8 op 1/2e veld, duur wedstrijd 2x25'
 - U14 en up → spelen 11 tegen 11 op 1/1 veld, duur wedstrijd 2x30' (U14) of 2x35'
- Dames en heren spelen wedstrijd op **zondag**
- Ladies en Gents spelen wedstrijd op **maandag** (1 week op 2)

Aangezien we spreken over een ploegsport, verwachten we van onze leden 80% aanwezigheid bij matches.

Uitrusting - Wedstrijden

Welke uitrusting is **verplicht** voor de **wedstrijd**?

- Mondbescherming (of bitje)
- Scheenbeschermers
- Hockeyschoenen
- Hockeystick
- Clubkledij (clubpolo, clubkousen en blauwe short/rok boven de knie) - bestellen via de website van OSAKA
- Hockeyhandschoen (enkel in de zaal)

Kalender

Start & einde seizoen - Het hockeyseizoen **start in september** en **eindigt in mei**. Hockey heeft een **buitenseizoen** (hockey op kunstgras) en een **indoorseizoen** (hockey in zaal).



Trainingsschema seizoen 2026-2027

Trainingsschema						
Categorie	Training 1			Training 2		
	Dag	Van	Tot	Dag	Van	Tot
U5/U6 Starters	Woensdag	14:00	15:00		nvt.	
U7 Boys 1	Woensdag	14:00	15:00	Vrijdag	18:00	19:00
U7 Boys 2	Woensdag	14:00	15:00	Vrijdag	18:00	19:00
U8 Boys	Woensdag	14:00	15:00	Vrijdag	18:00	18:00
U10 Boys 1	Woensdag	15:00	16:00	Vrijdag	17:00	18:00
U10 Boys 2	Woensdag	15:00	16:00	Vrijdag	17:00	18:00
U11 Boys	Woensdag	15:00	16:00	Vrijdag	18:00	19:00
U12 Boys	Woensdag	16:00	17:00	Vrijdag	18:00	19:00
U14 Boys 1	Dinsdag	18:45	20:15	Woensdag	17:00	18:00
U14 Boys 2	Dinsdag	18:45	20:15	Woensdag	17:00	18:00
U16 Boys	Woensdag	17:00	18:00	Donderdag	18:30	20:00
U19 Boys 1	Dinsdag	20:15	21:45	Woensdag	18:00	19:00
U19 Boys 2	Maandag	20:00	21:30	Woensdag	19:00	20:00
H1	Woensdag	20:00	21:30	Vrijdag	20:00	21:30
H2	Dinsdag	20:15	21:45	Vrijdag	19:00	20:00
H3	Dinsdag	20:15	21:45	Vrijdag	19:00	20:00
U5/U6 Starters	Woensdag	14:00	15:00		nvt.	
U7 Girls	Woensdag	14:00	15:00	Vrijdag	18:00	19:00
U9 Girls	Woensdag	14:00	15:00	Vrijdag	17:00	18:00
U11 Girls	Woensdag	15:00	16:00	Vrijdag	17:00	18:00
U12 Girls	Woensdag	15:00	16:00	Vrijdag	17:00	18:00
U14 Girls	Maandag	18:00	19:00	Donderdag	18:30	20:00
U16 Girls	Maandag	18:00	19:00	Donderdag	18:30	20:00
U19 Girls 1	Maandag	19:00	20:00	Woensdag	18:00	19:30
U19 Girls 2	Maandag	19:00	20:00	Donderdag	20:00	21:30
U19 Girls 3	Maandag	19:00	20:00	Donderdag	20:00	21:30
D1	Dinsdag	20:00	21:30	Vrijdag	20:30	22:00
Keeperstraining 1	Woensdag	16:00	17:00			
Keeperstraining 2	Woensdag	17:00	18:00			
Keeperstraining 3	Woensdag	18:00	19:00			
Keeperstraining 4	Woensdag	19:00	20:00			

Buitenseizoen (outdoor)

Het buitenseizoen bestaat uit twee delen.

- Het eerste deel begint in **september en loopt tot eind november**.
- Het tweede deel begint in **februari en loopt tot half mei**.

Alle trainingen en wedstrijden gaan door in de Zavelkuilstraat (clubhuis).

De wedstrijden gaan afwisselend door in de Zavelkuilstraat, Hoegaarden – dit zijn de ‘thuiswedstrijden’ – en op verplaatsing, dit is bij andere clubs, de ‘uitwedstrijden’.

Aansluitend op het tweede deel (mei-juni) zijn er vaak **hockeytoernooien** gepland. Een ploeg hoeft niet in competitie te spelen om deel te nemen aan een toernooi. Een startersploeg kan ook deelnemen aan een toernooi.

!! Alle spelers nemen deel aan het buitenseizoen !!

Binnenseizoen (indoor)

Het binnen- of zaalseizoen loopt van **december tot en met januari**. De trainingen gaan door in verschillende zalen in en rond Hoegaarden (Tienen, Hélécine, Glabbeek, ...).

Dit is nodig omdat de meeste zalen niet groot genoeg zijn om meer dan 20 spelers tegelijk te laten trainen. De planning van de trainingen in zaal is ook veel complexer omdat de zalen ook door andere sportclubs gebruikt worden en de samenwerking met sommige gemeenten buiten Hoegaarden soms stroef verloopt. We vragen dan ook begrip voor de soms moeilijke uren.

Waarom spelen we in de winter niet gewoon buiten?

Bij vriesweer mag men het kunstgras niet betreden. Door de koude breken de plastic haartjes van het kunstgras immers snel af en beschadigt men het veld onherroepelijk.

Beginnende spelers (starters) nemen niet deel aan het zaalseizoen. Zaalhockey vereist immers nog meer technische vaardigheden dan veldhockey. Dit zijn vaardigheden die de beginnende speler nog niet onder de knie heeft.

Afhankelijk van de weersomstandigheden en de beschikbaarheid van trainers, kunnen er bij de start van de winterstop op woensdag nog enkele buitentrainingen doorgaan. We doen ons uiterste best om de starters enkele extra trainingen aan te bieden en zo de winterstop zo kort mogelijk te houden.

Twizzit

Twizzit is de naam van onze interne clubwebsite. Een gedeelte is toegankelijk voor iedereen, een ander enkel voor leden. Om in te loggen op het private gedeelte heb je een **gebruikersnaam** en **paswoord** nodig. Deze krijg je **via mail** wanneer je door ons ingeschreven wordt. In sommige gevallen kan het gebeuren dat deze mail in je **spamfolder** terecht komt.

Via onze website **HiH**, klik op Twizzit (rechts bovenaan).

Ondervind je problemen bij het inloggen, stuur dan een mailtje naar Start2hcky@hih.be

Lid worden?

Wij rekenen steeds de **bijdrage aan volgens leeftijd** en niet volgens de ploeg waarin een lid speelt. Voorbeeld: een U19 speler die bij de Dames/Heren speelt, zal de bijdrage voor U19 betalen en niet die van de Dames/Heren. Idem voor een U12 speler die bij U11 speelt, hij/zij betaalt dan de bijdrage voor U12.

De exacte ledenbijdrage voor 2026-2027 vind je via onderstaande link
<https://www.hih.be/?oid=928&pid=8441>

Eenmaal ingeschreven, moet het lidgeld binnen een termijn van 2 weken betaald worden nadat je van ons een factuur ontvangt. Zo kan onze boekhouding dit registreren aan de hand van de referentie. De factuur wordt na het afronden van de inschrijving via mail doorgestuurd. Kijk daarom goed na of het ingegeven mailadres correct is en kijk je mails regelmatig na. In sommige gevallen kan het zijn dat de factuur in je spamfolder belandt. Kijk ook daarom je spamfolder na.

Events

Hockey is meer dan andere sporten een familiale aangelegenheid. Vaak zijn niet alleen de kinderen actief in de sport, maar ook de papa's en de mama's. Er worden heel wat leuke activiteiten georganiseerd door de verschillende teams zoals Burgers & beer, End of Summer toernooi, ontbijtboxen, ...



WAAR VIND IK VERDERE INFORMATIE?

Praktische informatie over trainingen, wedstrijden, wijzigingen en activiteiten worden gedeeld via <https://www.hih.be/> of Twizzit

BIJ WIE KAN IK TERECHT?

Algemene info – info@hih.be

Sportieve vragen – sportief@hih.be

Contactpersoon voor **nieuwe leden** - Estelle Libregts – start2hcky@hih.be

Nog een vraag?

Geen enkele vraag is te klein.

Is iets niet duidelijk? Weet je niet waar je moet zijn? Heeft je kind het moeilijk tijdens een training? Of wil je gewoon even iets vragen?

Spreek ons gerust aan. We helpen jullie graag!

Follow us



INSTAGRAM



FACEBOOK

