

ORANJE SKILLS CIRCUIT

Het Oranje Skills Circuit brengt de hockeyskills van onze internationals naar de club! Jongste jeugd en jeugdleden krijgen de kans om zelf te ervaren hoe het is om skills van de Oranje-helden te beheersen. Van hand-oog coördinatie en snelheid tot precisie en balcontrole, elke oefening is geïnspireerd op een echte international en daagt de spelers uit om hun eigen skills te verbeteren.

Het doel van het circuit is om leden op een actieve en speels manier het Oranjegevoel te laten ervaren, hun hockeyvaardigheden te ontwikkelen en vooral veel plezier te beleven op de club.

Met dit draaiboek kunnen verenigingen stap voor stap het Oranje Skills Circuit opzetten, inclusief het gebruik van materialen tot tips voor groepjes, keepers en scoring. Zo kan iedereen meedoen op zijn of haar eigen niveau en volop genieten.

We wensen jullie veel succes en vooral heel veel plezier tijdens het Oranje Skills Circuit, laat de hockeyskills van Oranje tot leven komen op jullie club!

En vergeet niet om jullie beelden van het Oranje skills circuit te delen op social media en ons te taggen: @knhb_nl, zo maken we er samen een groot succes van!

Doelgroep: jongste jeugd/ jeugd

Voorbereiding

Datum & tijd

Kies de dag waarop het mini WK op eigen club plaats zal vinden en de totale duur van het toernooi

Registratie keuze

Voor de registratie keuze zijn er meerdere mogelijkheden afhankelijk van de voorkeur en mogelijkheden van de vereniging.

Optie 1: gratis registratie vooraf

Vereniging kan hierdoor capaciteit, deelnemende teams en inkoop van eten/drinken inschatten.

Optie 2: kaartje scoren.

Deelnemers kopen een kaartje (bijv. inclusief 2 consumpties). Geeft duidelijkheid over aantal deelnemers en kan een kleine inkomstenbron zijn.

Budget opstellen

Maak een schatting van de verwachte kosten.

Denk hierbij aan: aankleding, eten en drinken, huur van eventuele side event onderdelen (denk aan bijvoorbeeld een springkussen)

Benodigdheden

- Hockeyballen
- Pionnen
- Doeltjes
- Hockeysticks
- Ballenkanon
- Rebound bord of net
- Loopladder

Opzet circuit

Het circuit kan op één veld worden uitgezet, met sommige oefeningen aan de zijkant.

Promotie en publiek trekken

Begin tijdig met de promotie van het Oranje Skills circuit. Zo zijn teams/spelers op tijd geïnformeerd over wat gaat komen en kan de vereniging zich hier zo goed mogelijk op voorbereiden.

Promotiekanalen:

- **Social media:** maak gebruik van het ontwerp in de Oranje Activatie Kit onder het kopje 'communicatie' voor de promotie van het Oranje Skills circuit.
- **Clubcommunicatie:** maak gebruik van systemen die bij de club worden gebruikt om zo de activiteit te promoten. Denk hierbij aan de clubwebsite, nieuwsbrief, app of hang posters op in het clubhuis.
- **Persoonlijke uitnodiging:** vraag trainers/coaches om hun teams persoonlijk uit te nodigen en te stimuleren om zich in te schrijven.
- **Clubhuis:** maak gebruik van de posters en flyers uit de Oranje Activatie Kit om zo de activatie op de club zichtbaar te maken.

Deze materialen zijn terug te vinden in de Oranje Activatie Kit en geven de mogelijkheid tot toevoegen clubidentiteit.

Uitvoering Oranje Skills Circuit

Zorg ervoor dat er per oefening minimaal 1 trainer aanwezig is om de oefening te begeleiden en de veiligheid te bewaken.

Verdeel de deelnemers over de oefeningen zodat iedereen voldoende tijd heeft om de oefening uit te kunnen voeren en hun skills te verbeteren.

Kies een doordraaitijd, afhankelijk van het aantal deelnemers, waarop de spelers wisselen van oefening.

Oefening 1. Thierry Brinkman - hand-oog coördinatie

Thierry Brinkman is de aanvoerder van de Oranje heren.

Hij staat bekend om zijn skills om ballen uit de lucht te plukken en te scoren.

Ben jij net zo alert als onze aanvoerder? Ren het parcours, houd je ogen op de bal en schiet de bal tegen de plank!

De speler start bij de eerste oranje pion zonder bal, maar met stick, en legt de ladder af door te knieheffen.

Aan het einde van de ladder liggen bij de pion ballen klaar.

De speler pakt de bal en dribbelt op snelheid de slalom om de drie pionnen.

Hierna speelt de speler de bal hard in op het rebound bord/net, neemt de bal aan en slaat, het liefst in one touch, op goal.



Om iedereen te betrekken bij de Oranje Skills Challenge is het leuk om bij deze oefening de keepers uit te dagen door de reflex en target save van Pirmin Blaak.

Zij proberen zoveel mogelijk ballen tegen te houden, maar deze ook netjes naar de zijkant te werken.

Om de keepers zo gericht mogelijk de bal weg te laten werken is het een uitdaging om twee doeltjes, aan beide kanten één, neer te zetten.

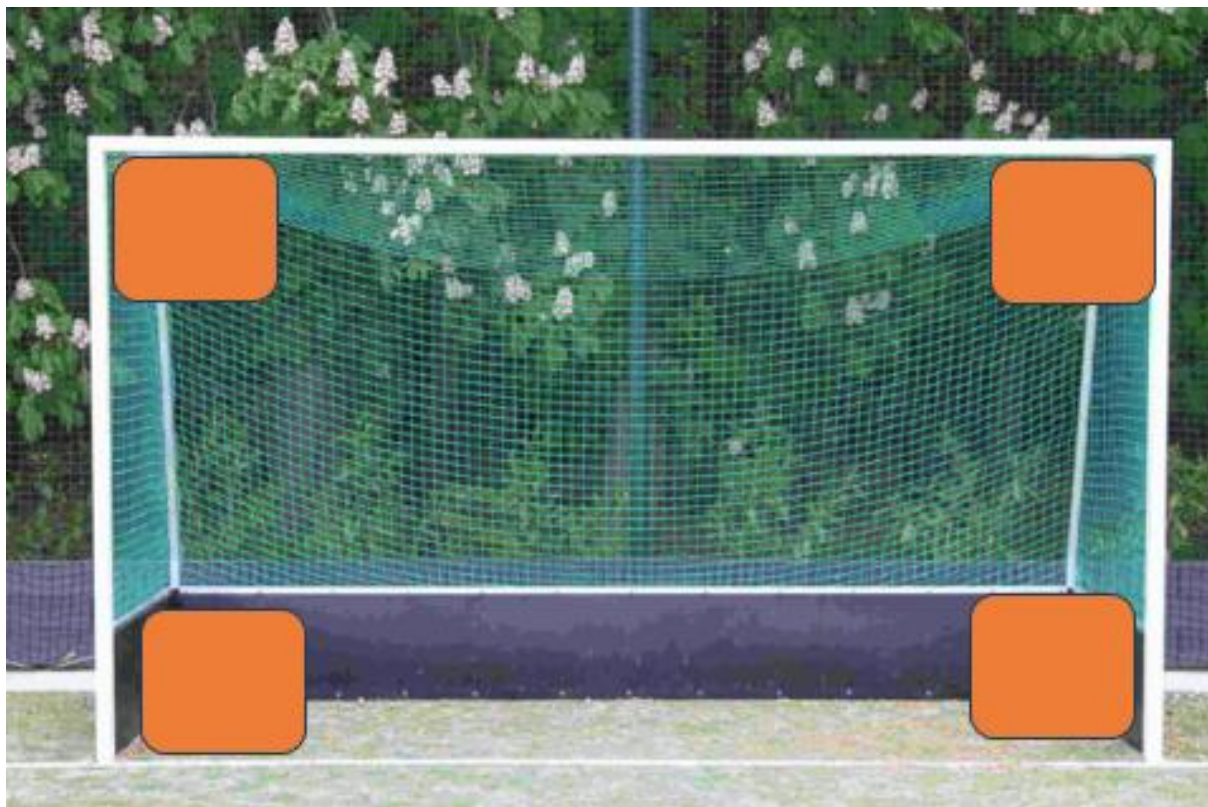
Zo houdt de keeper de bal tegen, dit levert hem/haar 1 punt op. Hierna probeert hij of zij deze ook gericht door het poortje de 'veilige zone' weg te werken, dit levert hem nog eens 3 punten op.

Oefening 2. Yibbi Jansen – target shooting

Yibbi Jansen is de absolute topschutter van de Oranje dames.
Als zij aanlegt voor een strafcorner, houdt iedereen zijn adem in.
Met haar vlijmscherpe vizier knalt ze de bal precies in de kruising of hard tegen de plank. Ben jij net zo koelbloeding als onze topscoorder?
Focus je op het doel, kies een hoek en probeer de targets te raken!

Plaats vier targets in het doel, dit kunnen hesjes of pionnen zijn. Laat de spelers vanaf kopcirkel proberen een van de target te raken.

Raak je de hoek? 10 punten! Raak je de plank? 5 punten!



Oefening 3. Jorrit Croon – balcontrole en air dribble

Jorrit Croon is de specialist als het gaat om acties in de lucht.

Hij is een specialist in '3D-hockey' om de bal over de sticks van verdedigers heen te wippen. Met deze oefening train je controle te houden terwijl de bal in de lucht is.

Wil jij net zo moeilijk te verdedigen zijn als Jorrit Croon?

De speler begint met een bal pakken bij de oranje pion, daarmee dribbelt de speler door het mijnenveldje heen en probeert zo min mogelijk mijnen te raken.

Hierna komt de speler aan mij een hekje/reeks pionnen (deze staat in de lengte) waar hij/zij probeert via een air dribble, of een liftje, deze te passeren. Hierna schiet de speler op goal.



Oefening 4. Joep de Mol – de Bal-Dief

Joep de Mol is de rots in de branding van de Oranje verdediging.

Hij slaat toe op het moment dat de tegenstander het niet verwacht.

Met zijn scherpe reflexen en stick is hij een echte 'bal-dief'.

In deze oefening leer jij om net als Joep de bal te veroveren zonder een overtreding te maken.

Er wordt een vierkant van 5x5 meter uitgezet waarin twee spelers staan. Eén van de spelers heeft de bal, de ander is "Joep de Mol" en probeert de bal binnen 30 seconden af te pakken of uit het vak te tikken.

Hoeveel ballen kan jij stelen binnen 30 seconden?

Je kunt dit op verschillende manieren organiseren, afhankelijk van ruimte, groepsgrootte en voorkeur. Kies bijvoorbeeld voor meerdere vierkanten naast elkaar zodat spelers tegelijk kunnen oefenen. Of zet één vierkant uit en laat de overige spelers buiten het vak aanmoedigen, waarna er na 30 seconden wordt gewisseld zodat iedereen aan de beurt komt.



Oefening 5. Felice Albers – de turbo-turn

Klaar voor een versnelling waar de verdediging duizelig van wordt?

Bij deze oefening treden we in de voetsporen van Felice Albers, de koningin van omschakeling en snelheid.

Met de 'Turbo-turn' leer je niet alleen razendsnel weg te draaien bij je tegenstander, maar ook direct de versnelling in te zetten.

Felice gebruikt deze actie om vanuit het niets een gat in de verdediging te trekken, nu is het jouw beurt om de turbo aan te zetten!

De speler start met de bal bij de oranje pion. Daarna drijft hij/zij naar de rode pion recht voor zich en maakt daar een forehand turn. Vanuit de turn versnelt de speler en neemt de slalom. Na de slalom rondt de speler af door op het goaltje te scoren.



Oefening 6. Duco Telgenkamp – ballenkanon tip-in

Ogen op de bal, stick laag op de grond. Een spits zoals Duco Telgenkamp weet dat je in de cirkel soms maar één moment krijgt.

In deze oefening train je jouw tip-in skills met een bal uit het ballenkanon. Je rent aan richting de paal, en zodra je dichtbij bent zorg je ervoor dat je klaar bent voor het tipmoment.

Hierbij gaat het niet om hard, maar om timing.

En als je scoort, natuurlijk juichen als een echte international!

De trainer staat rond kopcirkel met een ballenkanon. De speler start bij de oranje pion in de cirkel, loopt de rode lijn van de pionnen af om vervolgens de bal te tippen in het doel. Bij het tippen is het belangrijk om de stick stil te houden en een beetje schuin zodat hij het net in vliegt.

