

STOCKEY TRAINING

Het hockeyveld barst van energie tijdens een Stockey training!

Kinderen rennen, dribbelen, passen en scoren terwijl ze spelenderwijs de basis van hockey ontdekken. Tijdens de training staat plezier centraal en worden kinderen op een laagdrempelige manier meegenomen in de wereld van hockey. Alles draait om beweging, actie en plezier. Kinderen krijgen de ruimte om te experimenteren met stick en bal en samen te ontdekken hoe leuk het is om te hockeyen.

Het doel van de Stockey training is om kinderen op een speelse en enthousiaste manier plezier te laten beleven aan hockey, terwijl ze tegelijkertijd hun motorische en technische vaardigheden ontwikkelen. Ze leren rennen, balgevoel krijgen, dribbelen, samenwerken en zelfvertrouwen opbouwen, in een omgeving waarin plezier, beweging en ontwikkeling centraal staan.

Voor de jongste jeugd is er daarnaast een Stockey boekje in de Oranje Activatie Kit. Dit boekje kan worden voorgelezen aan de kinderen en sluit aan bij de belevingswereld van de training. Het verhaal neemt de kinderen mee in de wereld van Stockey en zorgt voor extra herkenning tijdens de oefeningen en spelvormen op het veld. Zo wordt het verhaal van Stockey verbonden met de oefeningen, waardoor kinderen de training nog bewuster en met extra plezier beleven.

Aan het einde van de training hebben de kinderen alles laten zien wat ze hebben geleerd en verdienen ze hun Stockey diploma. Een beloning voor hun inzet, enthousiasme en alle nieuwe hockeyskills die ze tijdens de training hebben ontdekt. Zo gaat iedereen met een grote glimlach en een gevoel van trots het veld af!

Vergeet vooral niet om jullie Stockey training te delen op social media en ons te taggen: @knhb_nl, zo maken we er samen een groot succes van!

Doelgroep: jongste jeugd

De training kan worden ingezet als open training, zodat kinderen die nog geen lid zijn van de vereniging op een leuke en speelse manier kennis kunnen maken met hockey.

Voorbereiding**Datum & tijd**

Kies een geschikte datum waarop de Stockey training plaats zal vinden.

Registratie keuze

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

Optie 1: gratis registratie vooraf.

Hierdoor kan de vereniging een goede inschatting maken van de capaciteit en het aantal deelnemers.

Optie 2: kaartje scoren.

Laat geïnteresseerden een kaartje kopen, bijvoorbeeld inclusief twee consumpties. Zo heb je duidelijk hoeveel spelers er deelnemen en kan de activiteit eventueel ook een kleine inkomstenbron zijn.

Promotie & publiek trekken

Begin op tijd met de promotie van de Stockey training. Zo zijn teams en spelers op tijd geïnformeerd en kan de vereniging zich hier zo goed mogelijk op voorbereiden. De promotie kan via verschillende kanalen verlopen:

- **Social media:** maak gebruik van het ontwerp in de Oranje Activatie Kit onder het kopje 'promotie' voor de promotie van de Stockey training.
- **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 Stockey training

De training is ontworpen voor jongste jeugdspelers, maar kan ook worden ingezet als een open training waarbij kinderen van buiten de vereniging kennis kunnen maken met hockey op een speelse manier.

Voor beginners kan het helpen om te starten met knotsen en grote zachte ballen. Dit maakt het makkelijker om succeservaringen op te doen en zorgt voor meer plezier bij de eerste kennismaking met hockey.

Aan het einde van de training kunnen de kinderen hun Stockey diploma ontvangen (zie Oranje Activatie Kit). Op dit diploma staat dat zij een echt Stockey hulpje zijn geworden, met hun naam erop. Dit zorgt voor een leuke afsluiting van de training en een trots moment voor kinderen.

STOCKEY OEFENINGEN

Oefening 1: Stockey sprint

Doel

Kinderen oefenen op een leuke manier snel starten, reageren en elkaar proberen te tikken. Het gaat vooral om snel bewegen, plezier hebben en goed opletten, niet om winnen of verliezen.

Tijd

10 minuten

Benodigdheden

- Pionnen
- Tennisballen

Uitleg

1. De spelers verdelen zich in tweetallen, 1 speler gaat bij de oranje pion met tennisbal staan en de andere speler bij de gele pion.
2. De spelers gaan beide met de gezichten richting de achterlijn staan
3. De speler bij de oranje pion pakt op een moment de tennisbal en gaat zo snel mogelijk met de bal in handen over de 23 meter lijn rennen. Wanneer het zelf kiezen wanneer de bal van de pylon wordt afgepakt te moeilijk is kan er ook gewerkt worden met een fluitsignaal.
4. De andere speler gaat proberen deze speler te tikken en mag pas starten wanneer de tennisbal van de pylon is.
5. Hierna wissel je van positie
6. Wanneer beide spelers allebei de posities hebben gehad wordt er gewisseld van tweetal.

Extra uitdaging

- Startpositie aanpassen (bijvoorbeeld gezichten naar elkaar toe of in plankzitting, hurkzit, etc.)
- Andere manier van voortbewegen (krab- of gorillalopen)



Oefening 2: Kennismaken met hockey!

Doel

Kennismaken met bewegen met bal en stick

Tijd

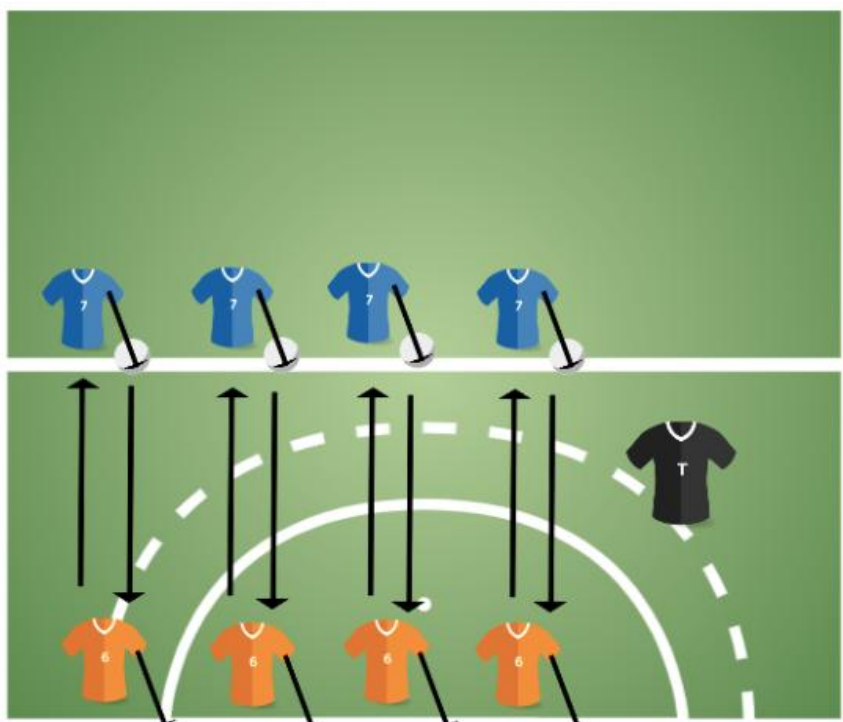
10 minuten

Benodigdheden

- Knotsen
- Grote ballen
- Hockeyballen
- Hockeysticks
- Pylonen

Uitleg

1. De kinderen gaan per tweetal tegenover elkaar staan en gaan met een knots en grote bal naar elkaar overspelen (wanneer dit te moeilijk is kan je ook beginnen met het gooien en vangen van de grote bal, zonder knots)
2. Zet twee pylonen per tweetal in het midden als een poortje en laat de kinderen proberen de bal door het poortje naar elkaar te laten slaan (wanneer dit te moeilijk is kan je ook beginnen met het rollen of gooien van de grote bal, zonder knots)
3. Laat de kinderen overspelen met een hockeybal en hockeysticks
4. Zet opnieuw twee pylonen per tweetallen in het midden als poortje en laat de kinderen de bal door het poortje naar elkaar pushen



Oefening 3: Hockey bowlen

Doel

Kinderen oefenen op een speelse manier gericht pushen of slaan door kegels/pionnen om te spelen. Het gaat vooral om balcontrole, nauwkeurigheid en plezier.

Tijd

10-15 minuten

Benodigdheden

- Hockeyballen
- Grote ballen
- Knotsen
- Hockeysticks
- Pionnen/kegels

Uitleg

1. De kinderen verdelen zich per tweetal over de "bowlingbanen"
2. Eén van de spelers gaat bij de ballen (afbeelding: grijze pion) staan en de andere speler gaat bij de kegels/pionnen (afbeelding: oranje pionnen) staan om de score bij te houden.
3. De speler bij de ballen krijgt twee pogingen om zoveel mogelijk kegels om te spelen. Dit kan op verschillende manieren, afhankelijk van het niveau:
 - Knots met grote bal
 - Hockeystick met grote bal
 - Hockeystick met hockeybal
 - Schieten met de voet tegen de grote bal
4. Na de twee pogingen tellen de spelers samen hoeveel kegels/pionnen zijn omgeschoten. Daarna wisselen de spelers van rol.
5. Wanneer dit goed gaat, kan er een kleine competitie worden gespeeld waarbij elk tweetal probeert zoveel mogelijk kegels/pionnen om te spelen. Aan het einde wordt gekeken welk tweetal het is gelukt om de meeste kegels om te schieten.



Oefening 4: Help Stockey!

Doel

Kinderen oefenen op richten, slaan/pushen en samenwerken terwijl ze proberen het "nest" van Stockey te beschermen of om te gooien.

Tijd

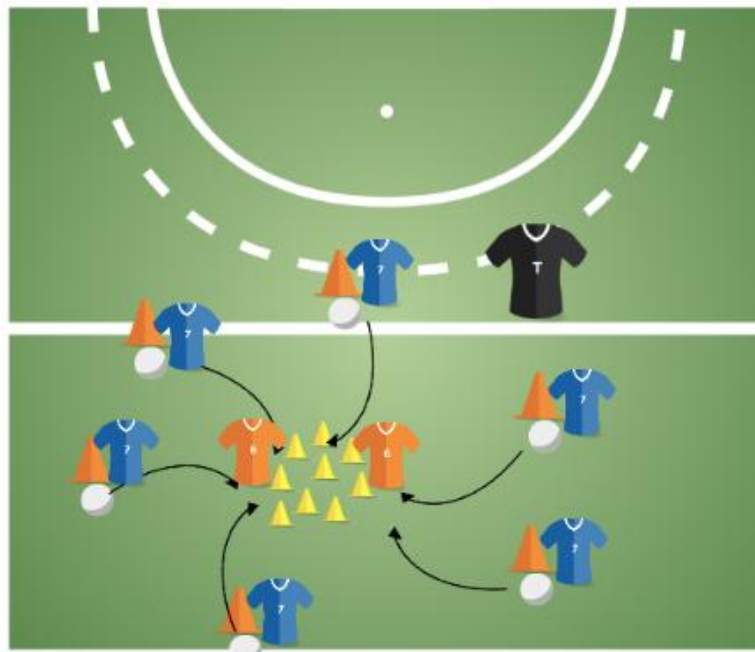
10-15 minuten

Benodigdheden

- Hockeyballen
- Grote ballen
- Hockeysticks
- Knotsen
- Pionnen
- Flessen

Uitleg

1. Zet een cirkel van pionnen neer (1 pion per deelnemer)
2. Plaats de flessen water in het midden van de cirkel (het "nest" van Stockey)
3. De kinderen verdelen zich over de cirkelpionnen, terwijl twee kinderen het nest in het midden beschermen
4. De kinderen op de cirkel proberen met de grote ballen de flessen om te gooien
5. Wanneer dit goed gaat, kan er een ronde worden gespeeld met hockeysticks en hockeyballen
6. Wissel na ongeveer twee minuten, of wanneer alle flessen om zijn, de nestbeschermers (kinderen in het midden) zodat iedereen beurtelings verdedigt



Oefening 5: Hockeyhelden

Doel

Kinderen leren op een speelse manier samen spelen, passen en scoren. Het gaat vooral om plezier, samenwerken, balcontrole en spelinzicht.

Tijd

10-15 minuten

Benodigdheden

- Goaltjes
- Pionnen
- Hockeybal
- Hockeysticks
- Hesjes

Uitleg

1. Zet een veldje uit met twee kleine goaltjes aan beide achterlijnen.
2. Verdeel de spelers over twee teams, team met hesjes en team zonder hesjes
3. De twee teams spelen tegen elkaar en proberen bij elkaars goaltjes te scoren

Extra uitdaging

- Gekruiste doelen: de teams moeten niet bij de goaltjes tegenover zich scoren, maar juist gekruist. Bijvoorbeeld: één goal staat rechts achter hun, de ander links voor hun. Dit daagt kinderen uit meer te kijken en te plannen.

