

HOCKEY5S

Welkom bij het draaiboek voor HOCKEY5s!

HOCKEY5s is een snelle, dynamische en toegankelijke spelvorm van hockey die plezier, actie en clubbeleving samenbrengt. Met kleinere teams, een compact veld, boarding en korte wedstrijden ligt het tempo hoog en krijgt iedereen veel balcontact. Dit maakt HOCKEY5s niet alleen leuk om te spelen, maar ook aantrekkelijk om naar te kijken.

Dit draaiboek helpt jullie vereniging stap voor stap bij het organiseren van een geslaagde HOCKEY5s-activiteit, van voorbereiding en promotie tot de praktische uitvoering van het toernooien of andere spelvormen. Met behulp van dit draaiboek en de materialen uit de Oranje Activatie Kit kan iedere vereniging eenvoudig een energieke en laagdrempelige activiteit organiseren.

Het doel van HOCKEY5s is om leden op een speelse en actieve manier samen te brengen, nieuwe energie op de club te creëren en iedereen te laten genieten van hockey.

We hopen dat dit draaiboek helpt om een sportieve, gezellige en succesvolle HOCKEY5s-activiteit op de vereniging te organiseren. Veel succes en vooral veel plezier!

En vergeet vooral niet om jullie HOCKEY5s activatie te delen op social media en ons te taggen: @knhb_nl, zo maken we er samen een groot succes van!

Wat is Hockey 5s?

HOCKEY5s is een dynamische en spannende variant van hockey die verschilt van het traditionele veldhockey.

Het wordt gespeeld op een kleiner veld, met snellere balwisselingen, meer balcontact voor iedere speler en een technische speelstijl. Door de kleinere teams en het compacte speelveld raken spelers vaker de bal, werken intensief samen en maken meer combinaties.

Dit zorgt voor een hoog tempo en veel betrokkenheid.

HOCKEY5s is daardoor uitdagend, leuk en aantrekkelijk, zowel voor jeugd als jongvolwassenen.

Belangrijke verschillen met traditioneel veldhockey:

- Teams bestaan uit 4 veldspelers en 1 keeper (5 spelers per team)
- Het veld is kleiner en omringt door boarding, waardoor de bal in het spel blijft en acties sneller verlopen.
- Het spel is continu van hoog tempo, met technische uitdagingen en intensief samenspel.
- Samenwerking en samenspel zijn cruciaal.
- Ideaal voor spelers die flexibel willen trainen en spelen, zonder vast te zitten aan vaste trainingstijden of wedstrijddagen.

Doel van de activiteit

Spelers een snelle, technische en dynamische HOCKEY5s ervaring bieden, waarin ze plezier beleven, hun vaardigheden inzetten en ontwikkelen, en samenwerken als team.

Doelgroep: jeugd en jongvolwassenen

Spelregels

Om het spel soepel en veilig te laten verlopen gelden de volgende afspraken:

- ***Sociale en fysieke veiligheid:*** fair play en respect voor elkaar staan centraal bij HOCKEY5s. Fysiek contact is beperkt en onsportief gedrag wordt niet getolereerd. Dit zorgt voor een veilig en inclusieve speelomgeving voor alle deelnemers.
- ***Normale hockeyregels gelden:*** de basisregels van traditioneel hockey blijven van kracht, zoals shoot, stickslaan en gevaarlijk spel.
- ***Scoren en spelen met een hoge bal:*** een doelpunt mag gescoord worden vanaf de middenlijn. Vanaf de 10 meterlijn mag de bal ook hoog op goal worden gespeeld. De keeper mag ook mee uit lopen tot aan de middenlijn.
- ***Specifieke regels per niveau:*** afhankelijk van het niveau en de leeftijdscategorie kunnen aanvullende regels gelden, zoals beperkingen op scoopen of andere technische vaardigheden. Dit zorgt ervoor dat het spel eerlijk en uitdagend blijft voor alle deelnemers.
- ***Challenge:*** bij een zware overtreding binnen het 10 metergebied wordt een challenge toegekend aan het aanvallende team. Dit is een 1-tegen-1-situatie tussen een veldspeler en de keeper:
 - De rest van de spelers wacht achter de middenlijn
 - Zodra de aanvaller de bal aanraakt, mogen de andere spelers in het veld komen om te helpen verdedigen
 - De aanvaller mag de bal niet direct slaan; de speler moet dribbelen, pushen of een andere techniek gebruiken om te scoren.

HOCKEY5s boarding

Niet iedere vereniging beschikt over een HOCKEY5s boarding. Heb je er één, dan is dit een mooie kans om een HOCKEY5s activiteit te organiseren.

Voor verenigingen zonder boarding, maar die toch geïnteresseerd zijn om HOCKEY5s activiteit te organiseren, zijn er verschillende mogelijkheden om dit te realiseren:

1. **Vind een vereniging in de buurt:** klik op de link hieronder om de landkaart te bekijken waarop zichtbaar is welke verenigingen in de buurt beschikken over een HOCKEY5s-boarding. Zo weet je direct met welke vereniging je contact kunt opnemen om de boarding te huren.

<https://www.google.com/maps/d/edit?hl=nl&mid=17sdN7dVZwawaI4FAoTVXx5zUKO1dZ9g&ll=52.021876096016086%2C5.313080450000015&z=7>

2. **Samenwerking met andere verenigingen:** een toernooi organiseren kan ook een leuke samenwerking zijn met een naburige vereniging. Dit maakt het toernooi sociaal, leerzaam en gezellig, waarbij iedereen profiteert van de boarding en HOCKEY5s ervaring.
3. **Huren bij de KNHB:** de boarding kan rechtstreeks bij de KNHB gehuurd worden tegen eigen kosten.

Spelvormen HOCKEY5s

HOCKEY5s biedt verschillende spelvormen die je kunt inzetten, afhankelijk van het aantal deelnemers, beschikbare velden en doelen van de activiteit.

Hieronder volgt een overzicht van verschillende mogelijke spelvormen binnen HOCKEY5s. Per spelvorm staat beschreven wat het inhoudt.

King of the court

Een competitieve en snelle spelvorm waarin teams strijden om de "koning" van het veld te worden. Het doel is om zoveel mogelijk te scoren en/of verdedigend het veld te behouden.

Basisregels en opzet:

- **Teams:** teams van 5 spelers, inclusief keeper.
- **Doel:** één team start als "koning" in het veld, andere teams proberen hen uit te dagen. Verslaat een uitdager de koning, dan wordt die uitdager de nieuwe "koning".
- **Wedstrijdduur:** korte rondes van 3-5 minuten, afhankelijk van het aantal deelnemers.
- **Winnaar:** Er zijn meerdere opties voor het kiezen van de uiteindelijke "koning".
 1. Het team dat aan het einde nog in het veld staat en wint wordt de "koning".
 2. Er wordt ervoor gekozen dat het team dat het langst op het veld staat als koning, zonder verslagen te worden, wint.

Toernooi

Een snelle, dynamische en technische spelvorm waarin meerdere teams op een klein veld met boarding tegen elkaar strijden. Het toernooi is kort, intensief en flexibel.

Basisregels en opzet:

- **Teams:** teams van 5 spelers, inclusief keeper. Het aantal deelnemende teams hangt af van de mogelijkheden van de vereniging en het aantal beschikbare velden en boarding.
- **Doel:** teams proberen zoveel mogelijk punten te verzamelen door korte wedstrijden te winnen, met als einddoel het winnen van het toernooi.
- **Wedstrijdduur:** korte wedstrijden van 8-10 minuten, zodat teams meerdere keren spelen en de intensiteit hoog blijft.
- **Winnaar:** er zijn meerdere opties voor het kiezen van de uiteindelijke winnaar van het toernooi.
 1. *Poulesysteem:* je bent winnaar als jouw team de meeste punten heeft behaald. Bij een gelijke stand wordt gekeken naar beter doelsaldo of beter onderling resultaat.
 2. *Knock-outsysteem:* je bent winnaar als je de finale wint en dus alle rondes hebt gewonnen.
 3. *Doorwissel/rotatiesysteem:* je bent winnaar als je de meeste wedstrijden hebt gewonnen, of het vaakst of het langst bovenaan hebt gestaan.

Drieluik

Een snelle en dynamische spelvorm waarin drie teams tegen elkaar spelen in korte, afwisselende wedstrijden. Er wordt gewerkt met een roulerend systeem.

Basisregels en opzet:

- **Teams:** teams bestaan uit 5 spelers, inclusief keeper. Drie teams spelen tegen elkaar in een roulerend systeem.
- **Doel:** zo veel mogelijk wedstrijden winnen.
- **Wedstrijdduur:** korte wedstrijden van 5-8 minuten per potje.
- **Winnaar:** team met de meeste gewonnen wedstrijden, bij gelijke stand wordt er gekeken naar doelsaldo.

Golden goal

Een snelle en intensieve spelvorm waarin twee teams tegen elkaar spelen en het eerste doelpunt direct de winnaar bepaalt.

De wedstrijden zijn kort, explosief en zorgen voor maximale focus vanaf de start.

Er wordt gewerkt met een doorschuifschema, waarbij de winnaar dus blijft staan en de verliezer wisselt

Basisregels en opzet:

- **Teams:** teams van 5 spelers, inclusief keeper. Het aantal deelnemende teams hangt af van de mogelijkheden van de vereniging en het aantal beschikbare velden en boarding.
- **Doel:** als eerste scoren. Het team dat het eerste doelpunt maakt, wint direct de wedstrijd.
- **Wedstrijdduur:** de wedstrijd eindigt bij het eerst doelpunt. Wordt er binnen een afgesproken tijd (bijvoorbeeld 3-5 minuten) niet gescoord? Beide teams wisselen of er volgt een beslissende shoot-out.
- **Winnaar:** er zijn verschillende manieren om de uiteindelijke winnaar te bepalen.
 1. Het team dat de meeste wedstrijden heeft gewonnen
 2. Het team dat het langst ongeslagen is gebleven
 3. Het team dat aan het einde van de speeltijd nog op het veld staat

Inkomsten en kosten dekken

Er ligt een keuze bij de vereniging of deelnemen aan de HOCKEY5s activiteit gratis is of dat er een entreprijs wordt vastgelegd.

Voor verenigingen met boarding is de activiteit in principe zonder kosten te organiseren. Voor verenigingen zonder boarding is het een optie om de deelnemers een ticket te laten kopen om deel te kunnen nemen.

Denk ook aan het betrekken van sponsors. Op zo'n dag kan hun zichtbaarheid op de club worden vergroot en helpen ze de vereniging om de activiteit financieel mogelijk te maken.

Promotie & publiek trekken

Begin tijdig met de promotie van de HOCKEY5s activiteit. Zo zijn teams/spelers op tijd geïnformeerd over wat gaat komen en kan de vereniging zich hier zo goed mogelijk op voorbereiden. De promotie van deze activiteit kan via de volgende kanalen:

- **Social media:** maak gebruik van het ontwerp in de Oranje Activatie Kit onder het kopje 'communicatie' voor de promotie van de HOCKEY5s activiteit.
- **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.

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