

LANDENTRAINING

De Landentraining neemt jongste jeugdspelers mee op een spannende wereldreis vol hockeyplezier en uitdaging!

Het doel van deze training is om techniek, balcontrole, snelheid en concentratie op een speelse en motiverende manier te oefenen, waarbij plezier altijd centraal staat.

Tijdens deze training "reizen" spelers langs verschillende landen en voeren ze bij elk land een unieke oefening uit die aansluit bij de sfeer en cultuur.

Met afwisselende oefeningen wordt techniek, snelheid en samenwerking op een speelse manier geoefend. Of het nu gaat om tulpen plukken in Nederland, de Jungle Race in Maleisië of het verdedigen van de Chinese muur in China, elke oefening prikkelt de spelers om het beste uit zichzelf te halen.

Dit draaiboek biedt een compleet overzicht van oefeningen per land, inclusief uitleg, benodigdheden en tips om de training op een succesvolle en leuke manier te organiseren. Het is flexibel ingericht, zodat er altijd ruimte is voor eigen creativiteit en aanpassingen op het niveau en de grootte van de groep.

Met deze landentraining creëer je een stimulerende omgeving waarin jonge spelers zich spelenderwijs ontwikkelen, samenwerken en vooral plezier hebben in hockey.

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

Doelgroep: (jongste) jeugd

Voorbereiding

Datum & tijd

Kies de dag en tijd waarop de landentraining plaatsvindt

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 inschatting maken van de capaciteit en het aantal deelnemers.

Optie 2: kaartje scoren.

Laat de geïnteresseerde een kaartje kopen, met een leuke actie zoals twee consumpties. Zo heb je duidelijk hoeveel spelers zullen deelnemen, maar direct ook een inkomstenbron.

Invulling van de landentraining

De training kan worden gegeven aan een grote groep (jongste) jeugdspelers. Het veld wordt ingericht met verschillende landen, met per land een bijpassende oefening.

In dit draaiboek worden meerdere oefeningen uitgewerkt waarmee de landentraining ingevuld kan worden, maar natuurlijk is er altijd mogelijkheid voor het toevoegen van eigen oefeningen of het aantal oefeningen verminderen.

Verder is het natuurlijk extra leuk om elementen aan de training toe te voegen waardoor de (jongste) jeugdspelers het gevoel krijgen dat ze een reis om de wereld aan het maken zijn met bal & stick.

Denk aan aankleding passend per land, dresscode waarbij de spelers verkleed mogen in het thema van een land of een paspoort waarmee de spelers in elk land een stempel kunnen verdienen.

Laat vooral je creativiteit hierop losgaan!

Promotie & publiek trekken

Begin tijdig met de promotie van de landentraining. Zo zijn teams/spelers op tijd geïnformeerd over wat gaat komen en kan de vereniging zich hier zo goed mogelijk op voorbereiden. Aan alle promotiematerialen aangeleverd door de KNHB kan clubidentiteit worden toegevoegd. 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 'promotie' voor de promotie van de landentraining.
- **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.

LANDEN OEFENINGEN

Nederland: tulpenjacht

DOEL

Bij deze oefening verbeteren de spelers hun balcontrole en trainen ze hun reactiesnelheid en wendbaarheid.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen (afhankelijk van aantal deelnemers)
- Pionnen (in verschillende kleuren)

UITLEG

Voorbereiding:

- Zet pionnen in verschillende kleuren neer als tulpen verspreid over het veld.
- Zorg ervoor dat elke speler een bal heeft.

Uitvoering:

- Spelers dribbelen vrij door het veld
- Trainer roept opdrachten:
 - Pluk (kleur) → dribbelen naar deze kleur pion, deze aanraken en verder dribbelen.
 - Storm → bal laag houden, zigzag dribbelen
 - Bijen → sprint naar een andere pion zonder bal te verliezen
 - Molens draaien → spelers dribbelen naar een pion en draai er één keer omheen

Extra uitdaging:

- Competitie-element: tel hoeveel tulpen elke speler "geplukt" heeft
- Teams: elk team verzamelt tulpen van één kleur



Spanje: stier scoren ES 🐮

DOEL

Trainen gericht pushen of schieten of goal

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen
- Rode voorwerpen (hesjes, pionnen, hoepels)

UITLEG

Voorbereiding:

- Zet in de grote goal rode elementen, bijvoorbeeld pionnen, hesjes of kleine hoepels, als "stieren" waar de spelers op moeten richten.
- Iedere speler heeft een bal

Uitvoering:

- Spelers dribbelen om de beurt met de bal naar een afstand van ongeveer 5 tot 10 meter van het doel. De spelers proberen vanaf hier gericht op de rode elementen te pushen of schieten.
- Na het schot lopen ze terug en sluiten achteraan aan voor een nieuwe poging.

Extra uitdaging:

- Trainer roept kleuren van stieren (de elementen in het doel) en de spelers proberen alleen die kleur te raken.
- Trainer: "stier is boos", de spelers moeten snel sprinten naar het doel en dan schieten
- Competitie-element: tel punten per speler of team voor elke stier die geraakt wordt.

Tips:

- Zorg dat de afstand en kracht aangepast zijn aan de leeftijd en het niveau
- Zet pionnen neer waaruit de spelers kunnen kiezen voor de afstand. Begin dichtbij en laat ze steeds bij het scoren één pion naar achteren gaan.



Engeland: bal in de roos 🚩 🏒 🎯

DOEL

Precisie en controle bij pushen oefenen, bal rustig en nauwkeurig pushen richting een doel.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen
- Pionnen/hoepels (afhankelijk van voorkeur voor vormen van cirkels)

UITLEG

Vorbereiding:

- Zet een doelgebied neer met meerdere cirkels of gekleurde hoepels (de "roos", zoals bij curlen of darts)
- Elke cirkel heeft een puntenwaarde, bijvoorbeeld:
 - Buitenste ring = 1 punt
 - Middelste ring = 2 punten
 - Binnenste ring/roos = 3 punten
- Iedere speler heeft 3 ballen

Uitvoering:

- Spelers pushen om de beurt de 3 ballen vanaf de startlijn naar de roos
- Doel: zo dicht mogelijk bij het midden van de roos komen en uiteindelijk zo veel mogelijk punten verzamelen
- Trainer telt punten op basis van de ring waarin de bal ligt

Extra uitdaging:

- Teams → verdeel de spelers in 2-3 teams, team met meeste punten na X ronden wint.
- Afstand variëren → begin dichterbij of iets verder weg voor moeilijkere push
- Obstakels: pionnen als hindernissen toevoegen waar de bal omheen moet.



Australië: kangoeroe en jachtluipaard AU 🇦🇺 🦘 🦏

DOEL

Snel reageren en korte sprintjes oefenen, terwijl je balcontrole behoudt tijdens bewegen onder druk.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen
- Pionnen (afzetten veld)

UITLEG

Voorbereiding:

- Speelveld afbakenen (grootte is afhankelijk van groep)
- Eén kind is als eerste het "jachtluipaard"
- De rest zijn "kangoeroes" en hebben een bal

Uitvoering:

- Kangoeroes dribbelen vrij door het veld
- Het jachtluipaard probeert een bal van een kangoeroe aan te tikken
- Als je bal getikt wordt, word je ook jachtluipaard en ga je mee helpen vangen
- Het spel is afgelopen wanneer niemand meer een bal heeft of de trainer het signaal geeft om te stoppen.

Extra uitdaging:

- Begin met 1 jachtluipaard, voeg later een tweede toe voor extra uitdaging
- Opdrachten toevoegen → bijvoorbeeld: spring = kangoeroes moeten 3 sprongen maken op 1 plek voordat ze verder mogen dribbelen.



USA: honkbal homerun

DOEL

Oefenen gericht pushen, balcontrole en samenwerking trainen.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen
- Pionnen
- Hoepel (startpunt)

UITLEG

Vorbereiding:

- Zet een "pitching zone" op het veld (startlijn voor de speler)
- Zet 3-4 pionnen neer als "honkjes" op het veld in een ronde of zigzag
- Verdeel de groep in 2 teams

Uitvoering:

- Team A begint: speler pusht/slaat bal zo ver mogelijk
- Daarna rent speler over de honken (stick gaat mee)
- Team B: probeert de bal zo snel mogelijk terug te brengen naar de startlijn
- Team A: moet alle honken afronden voordat team B de bal terug bij de startlijn heeft
- Punten: elk afgerond honk = 1 punt
- Teams wisselen beurt na een afgesproken aantal rondes of na 3 fouten
- Fouten:
 - Niet op tijd bij het eerste honk (Andere team eerder met bal bij startlijn)
 - Bal uit het speelveld

Extra uitdaging:

- Afstand tussen honken aanpassen
- Aantal honken aanpassen



Argentinië: tango turnAR

DOEL

Balcontrolle en wendbaarheid verbeteren, richting veranderen en dribbelen rond obstakels oefenen.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen
- Hoepels
- Goal

UITLEG

Voorbereiding:

- Leg meerdere hoepels op het veld verspreid.
- Zet een doel neer voor het eindpunt of voer deze oefening uit op de grote goal

Uitvoering:

- Spelers dribbelen om de beurt met de bal en lopen om de hoepels heen
- Na het afronden van het parcours rond de hoepels schieten de spelers op doel
- Na het schot kan de volgende speler van start

Extra uitdaging:

- Laat de spelers zo snel mogelijk het parcours proberen af te leggen
- Punten → schot in het midden= 1 punt, schot in de hoek= 3 punten



China: Bescherm de Chinese muur^{CN}

DOEL

Balcontrole en dribbelen onder druk oefenen.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen (afhankelijk van aantal deelnemers)
- Pionnen

UITLEG

Voorbereiding:

- Zet een lijn of klein doelgebied neer als de "muur" die verdedigd wordt, verdedigers mogen niet uit dit vak.
- Zet twee lijnen als begin/eindpunten waar de spelers met hun bal naartoe moeten drijven

Uitvoering:

- Kies 2 spelers als bewakers van de Chinese muur (verdedigers), rest van de spelers zijn aanvallers met bal.
- Aanvallers proberen de bal langs of door de muur te dribbelen en veilig aan de overkant te komen
- De 2 verdedigers proberen de bal af te pakken, als dit is gelukt wordt deze speler ook een verdediger
- Wissel: wanneer iedereen verdediger is geworden of na een bepaalde tijd

Extra uitdaging:

- Tijdslimiet → geef de aanvallers een bepaalde tijd waarin ze aan de overkant moeten komen, wanneer dit niet is gelukt worden zij ook verdediger
- De verdedigers mogen bewegen binnen een klein gebied, dus niet alleen de muur, maar niet over het hele veld.



Korea: elementenspel

DOEL

Reactiesnelheid en concentratie trainen, balcontrole en dribbelen verbeteren.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen (afhankelijk van aantal deelnemers)
- Pionnen (kleuren: rood, blauw, wit en zwart)

UITLEG

Voorbereiding:

- Leg blauw, wit, rood en zwarte pionnen of hoepels neer die de volgende elementen voorstellen:
 - Blauw = water
 - Wit = aarde
 - Rood = vuur
 - Zwart = wind
- Iedere speler heeft 1 bal
- Maak voldoende ruimte zodat iedereen kan dribbelen zonder te botsen

Uitvoering:

- Spelers dribbelen door het vak met de gekleurde pionnen/hoepels
- Trainer roept een kleur
- Kinderen reageren meteen volgens de kleur/element
- Trainer kan meerdere kleuren achter elkaar roepen voor een route

Extra uitdaging:

- Roep meerdere kleuren achter elkaar, kinderen moeten snel schakelen.
- Roep in plaats van de kleuren de elementen, afhankelijk van het niveau van de deelnemers
- Laat de spelers op een andere manier dribbelen (achterstevoren, hooghoudend, etc.)
- De spelers moeten een rondje lopen om de pion die geroepen wordt



India: Indian dribble & trucdoos IN

DOEL

Coördinatie en fijne motoriek trainen, balcontrole verbeteren met korte, snelle dribbels.

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen
- Pionnen
- Hoepels
- Goal

UITLEG

Voorbereiding:

- Zet een parcours van pionnen en hoepels neer:
 - Zigzag
 - Hoepel
 - Mijneveld
- Maak genoeg ruimte voor veilig dribbelen

Uitvoering:

- Start bij de pion met de ballen
- Dribbel door het parcours:
 - Zigzag tussen pionnen met indian dribble
 - Rond hoepel dribbelen
 - Door het mijneveld zonder een "mijn" te raken
- Aan het einde van het parcours mag de speler op een doel schieten

Extra uitdaging:

- Extra obstakels in het parcours
- Variatie in dribbeltechniek



Maleisië: jungle raceMY

DOEL

Dribbelen onder druk oefenen en snelheid trainen

TIJD

±7 minuten

BENODIGDHEDEN

- Hockeyballen (afhankelijk van aantal deelnemers)
- Pionnen
- Hoepels
- Sticks/grote pionnen
- Touwen

UITLEG

Voorbereiding:

- Zet twee jungleparcours uit met verschillende onderdelen:
 - slangenpad: leg pionnen in een golvende lijn, spelers moeten hier rustig slingerend doorheen dribbelen
 - Rivier: hoepel waar de speler doorheen moet stappen
 - Boomstam: sticks of pionnen waar spelers overheen moeten stappen
 - Krokodillenrivier: maak een smalle strook met touwen/pionnen, spelers moeten de bal dribbelen zonder de touwen/pionnen te raken, anders "valt de bal in de rivier"
- Zorg voor minimaal 1 bal per speler
- Geef een duidelijk start- en eindpunt aan
- Let op: in de afbeelding staat maar 1 van de 2 parcours uitgetekend

Uitvoering:

- Verdeel de groep in 2 teams
- De eerste speler van elk team start tegelijk met de bal
- De spelers dribbelen door het jungleparcours en voeren alle obstakels uit (zie bovenstaand)
- Bij de finish (blauwe pion) laten ze hun bal liggen en daarna rennen ze zo snel mogelijk naar het startpunt om de volgende speler een high five te geven.
- Het team dat alle spelers het parcours als eerste heeft voltooid en weer bij het startpunt staan, wint.

Extra uitdaging:

- Raak je een obstakel of pion? → Onderdeel opnieuw doen
- In het slangenpad alleen indian dribble gebruiken

