



KNHB

KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND

Kennismaken met hockey

Kennismakingslessen voor beginnende
hockeyers op school en bij de vereniging





Colofon

Uitgave

KNHB
Postbus 2654
3430 GB Nieuwegein
knhb@knhb.nl
www.knhb.nl

Samenstelling

KNHB

Opmaak

De Hoven BV en KNHB

Fotografie

Koen Suyk

december 2015

*Deze lesmap is eerder fysiek uitgegeven en destijds mede mogelijk gemaakt door onze toenmalige partner Shell, NOC*NSF en de SLO.*



Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 3
Inleiding	blz. 4
Legenda	blz. 8
Fase 1 - Sportkennismakingslessen	blz. 9
Fase 2 - Hockey buiten schooltijd	blz. 18
Fase 3 - Hockey op de vereniging	blz. 32





Voorwoord

De Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) vindt het belangrijk dat kinderen op school op een leuke en verantwoorde wijze kennis maken met hockey. De KNHB heeft in het kader van het Strategisch Plan 2020 haar doelstelling uit de eerdere beleidsperiode gecontinueerd. In het kader van het KNHB schoolhockeyproject ontvangt u hierbij de digitale digitale lesmap *Kennismaken met hockey* voor het basisonderwijs. Deze map is geschikt voor lessen in groep 5 en 6. Voor groep 1 t/m 4 heeft de KNHB het Funkey lesprogramma. Daarnaast biedt de KNHB ook voor leerlingen in de leeftijd van het basisonderwijs streethockey aan.

De digitale digitale lesmap is tot stand gekomen door samen te werken met de Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO) en andere sportbonden. Daarnaast is gekeken naar de eerder ontwikkelende oefenstof voor schoolhockey en de evaluatie daarvan.

Wij hebben gezocht naar een product dat de aansluiting vindt bij het huidige onderwijs en waarbij onder andere de groepsleerkracht in staat is hockey op school te geven.

Voor vragen en suggesties kunt u altijd bij ons terecht.
Bezoek ook onze website www.knhb.nl

Wij wensen u veel succes en hockeyplezier!



Inleiding

KNHB Schoolhockeyproject

Het schoolhockeyproject is gericht op het versterken van de driehoek school – vereniging – gemeente. De ondersteuning die de KNHB u biedt is gericht op: kennismaking met het hockey, promotie van het hockey, verbreding van de technische kennis en het intensiveren van het hockey enthousiasme onder de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding en groepsleerkrachten basisonderwijs. Met de lessen uit de lesmap wordt een brug geslagen tussen het bewegingsonderwijs in school en de hockeyvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen. Er wordt aangesloten op de leerlijnen uit het Basisdocument bewegingsonderwijs. Daarnaast is de doelstelling van de lesmap *Kennismaken met hockey* om scholen en verenigingen de mogelijkheid te bieden om meer kinderen kennis te laten maken met en enthousiast te laten worden over hockey.

Kortom, met deze lesmap trachten we leerlingen op een motiverende, inspirerende, leerzame en veilige manier, om te laten gaan met bal en stick. Daarnaast geeft de KNHB docenten een praktische handleiding hoe zij hockey eenvoudig, snel, attractief en vooral op een leerzame wijze kunnen aanbieden.

Leskaarten

De leskaarten zijn zo geschreven dat ook een groepsleerkracht er mee kan werken. Bij de oefeningen is gewerkt vanuit de schoolsituatie, veel leerlingen in een kleine ruimte.

In de ontwikkeling van deze lesmap is gekozen om met leskaarten te werken. Er is daarnaast gewerkt in drie fasen. De leskaarten in elke fase kennen dezelfde opbouw om het voor alle gebruikers herkenbaar te houden. Er wordt in vakken en dus in groepen gewerkt om de leerlingen zo veel mogelijk actief met bal en stick bezig te laten zijn en om overzicht voor de lesgever te creëren.

De oefeningen zijn per onderdeel op een aparte leskaart beschreven. Op de voorkant van de leskaart staat kort en bondig de opdracht beschreven in woord en beeld. Deze kant is ook voor de kinderen geschikt om te lezen. Op de achterkant staat meer informatie voor de lesgever om oefeningen te vereenvoudigen of uitdagender te maken en zo de organisatie dusdanig aan te passen dat alle kinderen goed deelnemen aan de les en op die manier een optimaal leerresultaat uit de oefeningen kunnen halen.

De lessen zijn verdeeld over drie fasen:

- de eerste fase is voor in de lessen bewegingsonderwijs, dus *binnen schooltijd*
- de tweede fase is bestemd voor de naschoolse activiteiten, *meestal in of in de buurt van de school* waar kinderen die meer interesse hebben in hockey actief kunnen zijn
- de derde fase is bestemd voor de kennismakingsles *binnen de hockeyvereniging* en is gericht op de kinderen die vanuit dit traject zich aan willen melden bij de hockeyvereniging.

Elke fase bestaat uit enkele lessen, die naadloos op elkaar aansluiten. Op deze manier krijgen de kinderen vanuit verschillende hoeken oefenstof aangereikt om hockey beter onder de knie te krijgen.

Tips voor de lesgever

Iedere lesgever, vakleerkracht, groepsleerkracht of trainer kan zijn voordeel halen uit de tips die hieronder genoemd staan. Het lijkt soms overbodig om deze zaken te benoemen maar wat voor een leerkracht vanzelfsprekend is is dat voor een trainer vaak niet.

Afspraken met de groepsleerkracht/ vakleerkracht:

- Bespreek de inhoud van de les van te voren door met de docent en maak afspraken over de rol van de leerkracht en u als trainer. Maak daarin ook duidelijke afspraken over de leslesuur en benodigde materialen
- Vraag de leerkracht om actief te helpen bij de les (dit maakt het ook makkelijk voor de docent om de les een volgende keer zelf te geven)
- Vraag de leerkracht om de orde in de klas te houden (zijn hebben vaste regels waar de trainer van de vereniging vaak niet van op de hoogte is)



- Laat de leerkracht de groepen (liefst gelijkwaardig) samenstellen (de leerkracht kent de kinderen beter dan de trainer)
- Vraag de leerkracht naar het niveau van de leerlingen en of zij mee kunnen helpen met het klaarzetten/ opruimen van onderdelen.
- Zorg dat er voldoende materiaal aanwezig is (via school of vereniging)

Let als lesgever (leerkracht of trainer) op de volgende zaken:

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent
- Kom in sportkleding
- Zet zo veel mogelijk materiaal al klaar voordat de leerlingen komen
- Let bij het neerzetten van de oefeningen dat de ballen en sticks niet gevaarlijk rond zwerven
- Tel aan het begin van de les hoeveel kinderen er zijn
- Stel jezelf kort voor
- Leg alle onderdelen snel en bondig uit, het liefst door de oefening kort voor te doen (praatje – plaatje – daadje)
- Maak afspraken over wanneer de leerlingen moeten stoppen (bijv. 1x fluiten = snel zitten of 3x met blokken tegen elkaar slaan = snel zitten)
- Zorg dat als je iets uitlegt dat alle kinderen jouw kunnen zien
- Leg de leskaart bij ieder onderdeel zodat de leerlingen de oefening nog kunnen nalezen
- Veiligheid staat voorop, verder op volgen enkele tips
- Op de achterkant van de leskaart staan mogelijkheden om de oefeningen aan te passen. Binnen het hockey wordt er ook vaak gebruik gemaakt van het TRAD principe, hierna vindt u de uitleg van dit principe.
- Mocht u naast de gebruikelijke hockey bal andere materialen willen gebruiken dan zou u kunnen denken aan een tennisbal of foambal.

Aandachtspunten voor veiligheid:

Stick op de grond

Door leerlingen continue hun stick aan de grond te laten houden, worden veel gevaarlijke situaties voorkomen. Zowel bij het lopen zonder bal, als bij het spelen van de bal zal men het stickblad aan de grond moeten houden.

Bal over de grond spelen

Ligt in het verlengde van het vorige punt: voor de veiligheid van de leerlingen moet de bal over de grond gespeeld worden.

Shoot

Als de bal tegen de voet komt heet dit 'shoot'. De bal mag niet met de voet gespeeld worden. In het begin kunt u hier iets soepeler mee omgaan. Als de bal zonder opzet tegen de voet komt in het begin niet direct affluiten, mits er niet teveel voordeel uit ontstaat (scoren met de voet is nooit toegestaan).

Bolle kant

De bal mag alleen met de platte kant van de stick worden gespeeld. Het spelen van de bal met de platte kant is de belangrijkste eigenschap van het hockeyspel en dat kunnende leerlingen het beste zo snel mogelijk aanleren. In het begin niet direct het gebruik van de bolle kant afstraffen, maar stimuleer wel direct het gebruik en voordeel van spelen met de platte kant.

In de zaal alleen pushen

De lessen van fase 1 en 2 zijn gebaseerd op het spelen in een zaal en dus mag er alleen gepusht worden. Indien de lessen buiten op (kunst)gras gegeven worden kan de schuifslag, de flats en eventueel de slag aangeleerd worden.

Omggaan met materialen (het waarborgen van de veiligheid):

- Zorg ervoor dat er geen materialen door de zaal slingeren
- Ballen verzamelen door ze op te rapen (niet naar een vast punt laten spelen) en laat de ballen in een korf, hoepel of ballenbak leggen.
- Aan het einde van de oefening alle materialen weer zo neer leggen zoals ze aan het begin lagen (zorg dat de leerlingen er niet over kunnen struikelen).

Differentiëren

Op iedere leskaart worden tips aan de leerkracht gegeven om de oefeningen aan te kunnen passen aan het niveau van de leerlingen. Een andere methode die veel in het hockey gebruikt wordt is het "TRAD-MODEL". Door in de gekozen oefenstof het tempo, de richting, de afstand en/of de druk aan te passen, kan de oefening eenvoudig makkelijker en moeilijker gemaakt worden.

T = Tempo

Variëren in het tempo van de bal, het looptempo maar ook het tempo van de gehele oefening.

De oefening op een laag tempo uitvoeren is makkelijker dan de techniek op volle snelheid goed uitvoeren en vanuit 'stilstand' is makkelijker dan vanuit de loop.

R = Richting

Variëren in loopricting met de bal, het spelen van de bal en in bezit komen van de bal (aannemen).

Dribbelen volgens een vrije route is eenvoudiger dan volgens een voorgeschreven route

Dribbelen zonder richtingverandering is makkelijker dan mét richtingverandering

Na het dribbelen een bal afspelen naar links is makkelijker dan naar rechts

A = Afstand

Variëren in speel- maar ook loopafstand.

Het spelen van de bal over een kleine afstand is makkelijker dan over een grote afstand

D = Druk

Variëren in tijdsdruk, ruimtedruk (het speelgebied kleiner of groter maken), spelersdruk (zonder verdediger, bijvoorbeeld een pylon passeren, of spelen met een passieve of actieve verdediger) en mentale druk (spelen in een oefening, een wedstrijd of in competitieverband).

Overal waar de mannelijke vorm wordt gebruikt kan natuurlijk ook de vrouwelijke vorm gelezen worden.





Technieken

Optie 1

Technieken

De technieken die tijdens de lessen aanbod komen staan hieronder weergegeven in woord en beeld.

Grip

Aanwijzing

- Linkerhand boven.
- Rechterhand midden.
- Op je horloge kunnen kijken.



Drijven

Aanwijzing

- Handen goed uit elkaar.
- Knieën licht gebogen.
- Rug recht.



Pushen

Aanwijzing

- Bal bij rechtervoet.
- Stick tegen de bal.
- Bal wegduwen tot voorbij linkervoet.
- Bal nawijzen met je hockeystick.



Stoppen van de bal

Aanwijzing

- Voetenwerk: met snelle stapjes achter de bal komen.
- Stick laag, bal met de forehand stoppen.
- Knieën gebogen.



Optie 2

De technieken die tijdens de lessen aanbod komen, staan hieronder weergegeven in beeld.

De aanwijzingen die u kunt geven, vindt u bij de oefeningen.



Legenda

-  = bank
-  = kast onderdeel
-  = pylon
-  = schilderstape of krijtstreep
-  = leerling
-  = leerling met bal
-  = hoepel
-  = mat
-  = drijven met de bal
-  = pushen van de bal
-  = verdediger/leerling met andere kleur hesje/tikk
-  = leerling met andere kleur hesje
-  = wachtende leerlingen
-  = wachtende leerlingen
-  = looproute zonder bal
-  = hoepel met ballen
-  = doel
-  = omgekeerde pylon
-  = afbakening gebied door pylonen

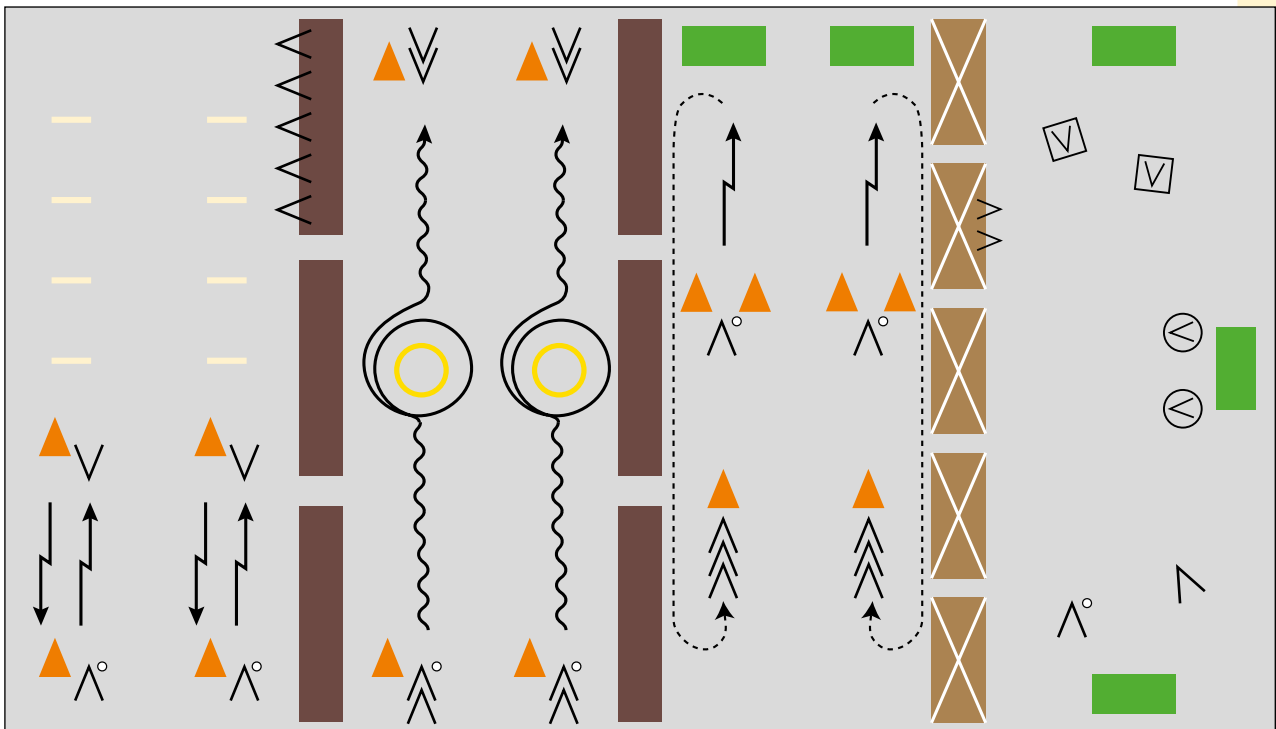
Fase 1 – les 1, 2 & 3

Sportkennismakingslessen Hockey voor groep 5 en 6

De les bestaat uit vier onderdelen

1. Overspelen van de bal
2. Drijven van de bal
3. Scoren op doel
4. Knotshockey

Tekening van de les



In les 1 worden alle onderdelen door de docent uitgelegd en voorgedaan.

Daarna gaan de leerlingen in groepjes aan de gang. Ieder onderdeel duurt ongeveer 7 minuten zodat alle leerlingen alle vier de oefeningen kunnen ervaren in 40 minuten.

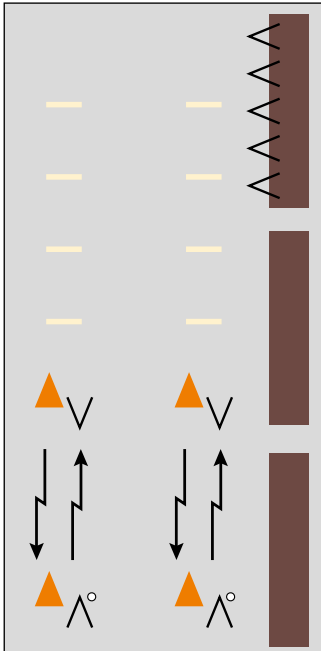
In les 2 en 3 worden de oefeningen herhaald en kunnen de leerlingen de oefeningen aan de hand van de leskaart zelf makkelijker of moeilijker maken.

Werkt u liever in 3 groepen dan kunt u dit uiteraard ook doen. Wij raden u dan wel aan om met de volgende oefeningen te beginnen:

1. Overspelen van de bal
2. Drijven van de bal
4. Knotshockey

U kunt in les 2 en 3 dan oefening 1 en/ of oefening 2 vervangen door oefening 3.

Station 1 - Overspelen van de bal



Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen (steeds twee leerlingen actief bezig).

Speelruimte: 1/4 van de zaal (5 bij 12 meter).

Arrangement

4 Sticks – 1 stick per actieve leerling.

2 Pylonen – 2 per groep (4 meter uit elkaar is de startplek).

2 Ballen – 1 bal per groep.

3 Afstandsstreepjes (op 6 – 8 – 10 meter) van schilderstape of krijt per groep.

Veld is afgebakend door drie banken waarvan één bank een wachtbank is.

Opdracht

Speel de bal (pushen) naar de ander en stop de bal voordat je deze terugspeelt.

Regels

Startregel

- Twee leerlingen per groep beginnen, twee leerlingen per groep wachten op de bank.
- Eén leerling staat bij de pylon op de 4 meter lijn en de andere leerling staat er tegenover.
- De leerling met de bal pusht deze naar de leerling tegenover hem.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal pushen (niet slaan).
- De bal bij het ontvangen stilleggen.
- Als de bal stilligt zijn de rollen omgekeerd.

Wisselregel

- Wanneer de bal 8 keer door beide leerlingen is gespeeld.
- De leerlingen ruilen met de wachtende leerlingen.
- Bij de volgende beurt: de leerling (aan de streepjes kant) verplaatst de pylon naar het volgende streepje.

Stopregel

- Als alle leerlingen de bal vanaf het verste afstandsstreepje hebben gespeeld, de docent roepen.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Wat moet je doen als je minder dan 8 leerlingen hebt?

Bij 7 leerlingen: wissel steeds één van de actieve leerlingen met de wachtende leerling.

Bij 6 leerlingen: wissel steeds met de wachtende leerlingen.

Staat de pylon in de weg?

Haal deze weg en gebruik een markering van schilderstape of krijt.

Wordt de telling niet eerlijk gedaan?

Blijf als docent even staan en controleer de telling.

Laat een wachtende leerling hardop tellen.

Lukt het bijna?

Rolt de bal steeds onder de stick door?

Zorg dat de stick al op de grond ligt (bovenkant iets naar voren, soort dakje) en knijp in je stick als de bal de stick raakt.

Gaat de bal te hard om te stoppen?

Laat de medeleerling de bal zachter aanspelen.

Gaat de bal de verkeerde richting uit?

Maak de afstand kleiner (doe één pas naar voren).

Maak een poortje (als mikpunt) in het midden waar de bal doorheen gespeeld moet worden.

Lukt het beter?

Kun je makkelijk de bal stoppen?

Vraag of de aangever de bal harder kan aanspelen.

Probeer de bal nu in een vloeiende beweging aan te nemen en direct terug te spelen zonder de bal echt stil te leggen.

Vraag of de aangever de bal op de backhandkant kan spelen.

Leeft het?

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

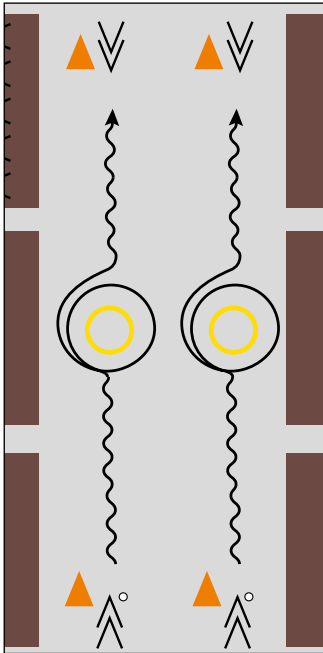
Wissel van tweetal.

Neem de tijd op hoe snel een tweetal 20 keer kan overspelen.

Maak er een wedstrijdje van: welk tweetal kan het snelst 30 keer overspelen?



Station 2 - Drijven met de bal

**Organisatie**

8 Leerlingen, verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.
Speelruimte: 1/4 van de zaal (5 bij 12 meter).

Arrangement

8 Sticks: 1 stick per leerling.
2 Ballen: 1 per groep.
4 Pylonen: 2 per groep (op 8 meter van elkaar).
2 Hoepels: 1 per groep als passeerobject.
Veld is afgebakend door twee keer drie banken (aan beide kanten).

Opdracht

Loop met de bal aan de stick (drijven) naar de hoepel. Drijf om de hoepel heen en loop door naar de overkant, leg daar de bal stil bij de pylon.

Regels*Startregel*

- Twee leerlingen staan bij de startpylon, twee leerlingen aan de overkant.
- De bal begint bij de startpylon.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal met de stick stilleggen in de cirkel.

Wisselregel

- Als de bal stilstaat bij de pylon, mag de volgende beginnen.
- Daarna wacht je achter de pylon.

Stopregel

- Wanneer iedere speler 10 keer is geweest, de docent waarschuwen.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Is er een oneven aantal leerlingen?

Maak dan één drietal, de bal begint altijd aan de kant van het tweetal.

Duurt het te lang tot de volgende leerling aan de beurt is?

Zet de pylonen dicht bij elkaar (bijvoorbeeld 6 meter afstand).

Heb je voldoende ruimte in de zaal?

Maak dan 3 groepjes en leg de hoepels ingesprongen (niet op 1 hoogte) neer.

Lukt het bijna?

Heeft de drijver de bal niet onder controle?

Haal de hoepel weg uit de oefening.

Laat de leerling rustiger lopen.

Neem een andere (tragere) bal (bijvoorbeeld een foambal).

Zorg dat de linkerhand de stick bovenaan stevig vasthoudt en de rechterhand de stick ontspannen vasthoudt (de handen zijn ongeveer twee vuisten uit elkaar).

Heeft de drijver zijn handen niet goed aan de stick?

Zorg dat de linkerhand bovenaan is en de rechterhand (als een koker) halverwege de stick.

Lukt het beter?

Is het makkelijk om rond de hoepel te drijven?

Probeer eens langs de andere kant om de hoepel te draaien.

Verhoog het tempo.

Ga in de hoepel staan en maak het rondje.

Probeer een passeeractie te maken voor de hoepel.

Gaat het drijven goed?

*Probeer de bal heen en weer te bewegen (indian dribble).
Speel de bal na de hoepel naar de wachtende leerling.*

Leeft het?

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

Leg een tweede hoepel neer en maak dan een achtje (gebruik de fore- en backhand).

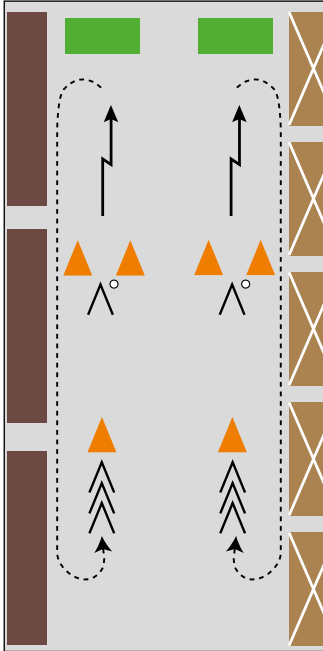
Laat de tijd opnemen.

Maak er een estafettevorm van met twee partijen tegen elkaar.

Leg een ander passeerobject neer.



Station 3 - Scoren op doel



Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.

Per groep één scorer en drie wachtters.

Speelruimte: 1/4 van de zaal (5 bij 12 meter).

Arrangement

8 Sticks: 1 per leerling.

4 Ballen: 2 per groep.

4 Pylonen: 2 per groep als scoorpoortje (1,5 meter uit elkaar).

2 Pylonen: 1 per groep voor de wachtende leerlingen.

2 Matten: 1 per groep als doel.

Schilderstape of krijt om het doel te verdelen in vakken om te scoren (30-10-30).

Veld is afgebakend door drie banken aan de ene kant en kastonderdelen aan de andere kant.

Opricht

Push de bal op het doel vanaf het poortje.

Regels

Startregel

- 1 Leerling begint bij het poortje, de anderen wachten bij de wachtpylon.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal pushen op het doel.
- Onthoud hoeveel punten je totaal hebt gescoord.

Wisselregel

- Na het scoren drijft de leerling de bal weer naar de wachtende leerling en geeft deze aan de voorste leerling zonder bal.
- Daarna sluit hij achteraan in de rij.
- De volgende leerling begint als de voorganger de bal heeft opgehaald en naar de groep drijft.

Stopregel

- Wanneer iedereen vijf keer is geweest, vergelijk je je scores en waarschuw je de docent.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Is de route niet duidelijk?

Laat een aantal leerlingen de oefening voordoen aan de klas.

Is de wachtrij te lang?

*Laat de leerlingen sneller achter elkaar starten, maar ze moeten blijven opletten of het 'veilig' is om te starten (zodat er geen ongelukken bij het doel gebeuren).
Zorg dat iedere leerling een bal heeft.
Voeg de functie van scorer toe (één leerling minder in de rij).*

Wordt de telling niet goed bijgehouden?

*Laat de docent tellen.
Gebruik blokken/pittenzakjes om te tellen.*

Lukt het bijna?

Wordt het doel moeilijk geraakt?

*Plaats de twee pylonen dichterbij het doel.
Doe een stap naar voren.
Wijs de bal na met je stick, waarbij de punt van de haak omhoog wijst (stick niet boven je knieën laten komen).
Zorg dat de linkerhand bovenaan is en de rechterhand (als een koker) halverwege de stick.*

Lukt het beter?

Is het doel te makkelijk te raken vanuit stilstand?

*Zet het poortje verder weg van het doel.
Push de bal vanuit de loop op het doel.
Maak het poortje kleiner.*

Is het te makkelijk om punten te scoren?

Maak dan een extra mikpunt voor de mat (bijvoorbeeld omgekeerde pylon/ blokje); deze leveren extra punten op.

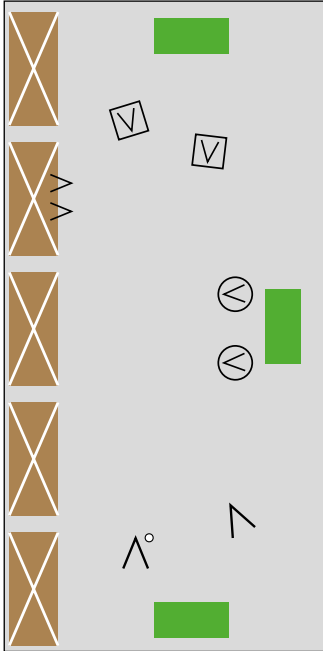
Leeft het?

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

*Ieder groepje start met 200 punten; wie heeft het snelste 0 punten? (alle scores worden van de 200 afgetrokken).
Voeg een slalom toe.*



Station 4 - Knotshockey



Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in vier groepjes van twee.
Drie groepjes spelen 1 groepje wacht.
Speelruimte: 1/3 van de zaal (7 bij 12 meter).

Arrangement

6 Knotsen: 1 per 'actieve' leerling.
4 Hesjes/linten: 2 verschillende kleuren.
2 Ballen: (één speelbal en één reserve bal).
1 Mand: voor de reserve bal.
3 Matten: als doelen.
Veld is afgebakend door kastonderdelen.

Opricht

Probeer te scoren in de twee andere doelen en probeer je eigen doel te verdedigen.

Regels

Startregel

- Maak partijen.
- Drie groepjes beginnen ieder bij een mat.
- De twee wachters rollen de bal in het spel.

Spelregels

- Er wordt gespeeld met één bal.
- De knots laag houden (niet hoog doorzwaaien).
- De bal moet op de grond blijven.
- Je mag de bal niet stoppen met je lichaam.

Wisselregel

- Als er op jouw doel gescoord is, dan wissel je met de wachtpartij, de wachtpartij krijgt de bal uit.
- Wanneer de bal buiten het veld gaat, dan wisselt het groepje die dit veroorzaakt met de wachtpartij.
- De 'overtreders' zorgen dat de andere bal in de mand komt.

Stopregel

- Als de docent zegt dat het tijd is.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Zijn er zeven leerlingen?

*Maak één team van drie, zodat iedereen kan spelen.
Scorer of overtreder wisselt met de wachtende leerling.*

Gaat de bal vaak buiten het vak?

*Zorg dat iedereen rustiger gaat spelen.
Verhoog de afbakening tussen de velden.*

Doen sommige leerlingen alleen maar als keeper mee?

Wijs iedereen erop dat er geen vaste keepers zijn en dat iedereen ook als aanvaller meespeelt.

Is de wachttijd te lang?

*Vergroot het doel met een extra mat.
Zorg als docent dat de langst spelende partij gaat wisselen.*

Lukt het bijna?

Is het raken van de bal lastig?

*Kijk goed naar de bal en ga meer door je knieën.
Houd de knots plat op de grond.*

Lukt het beter?

Gaat het spel goed?

*Zet één of twee pylonen omgekeerd in het veld. Als deze omvallen, moet het team dat dat veroorzaakt wisselen.
Voeg een tweede bal toe.
Maak de doeltjes kleiner (draai de mat in de lengte).*

Leeft het?

Willen de leerlingen een extra uitdaging?

*Wie scoort gaat wisselen en krijgt een lintje, wie heeft de meeste lintjes?
Speel eens 3 tegen 3 met twee doeltjes.
Speel eens 3 tegen 3 met vier doeltjes.*

Fase 2 – les 4 en 5

Hockey buiten schooltijd

Leerlingen hebben gekozen om buiten schooltijd op school meer te hockeyen. De les wordt gegeven door de docent van school maar kan ook door een trainer van de vereniging gegeven worden.

De les vindt nog plaats op school in de gymzaal.

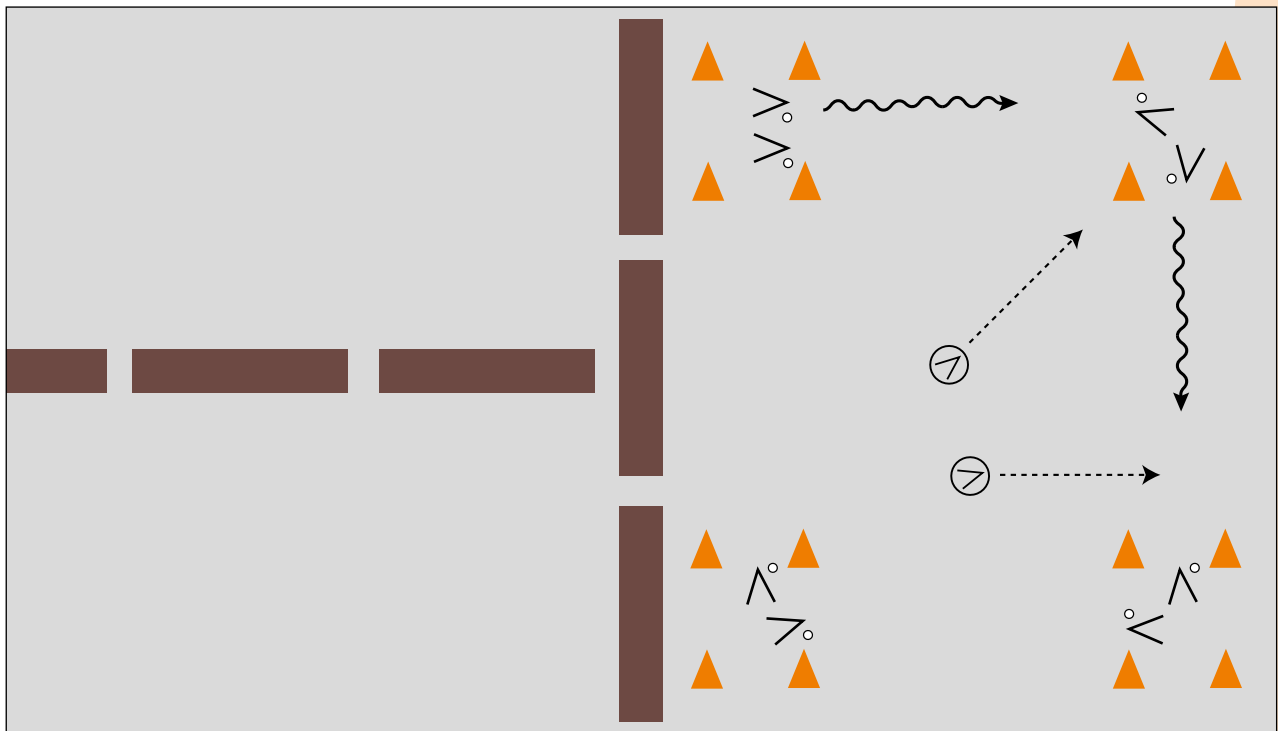
Er wordt in groepen gewerkt, de verwachting is dat er 16 leerlingen zijn en dat de les 60 minuten duurt.

Net als in een training beginnen we met een gezamenlijke warming up, waarna drie oefeningen aanbod komen om nog beter om te kunnen gaan met bal en stick. De les wordt afgesloten met een spelvorm.

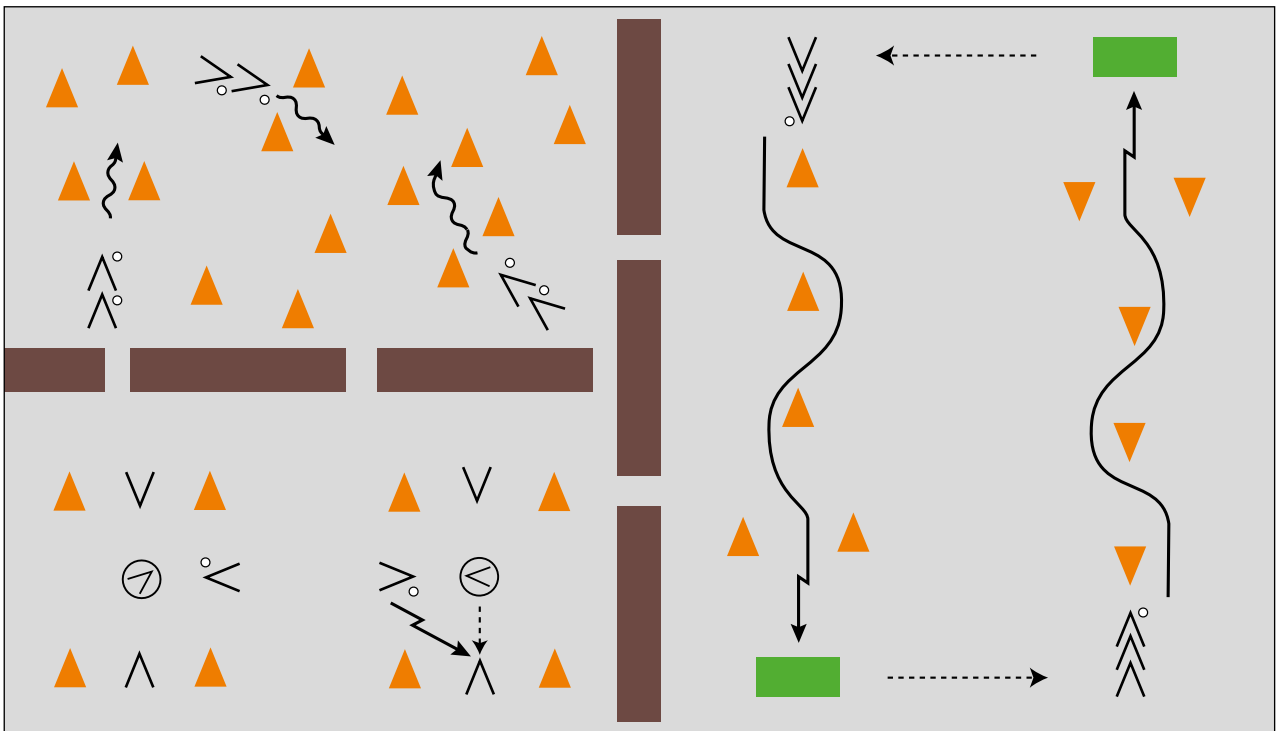
Er is gekozen om twee eindspelen aan te bieden zodat u zelf kunt kiezen waarmee u de les eindigt.

De volgende les kunt u de leerlingen zelfstandig laten werken door middel van de leskaarten.

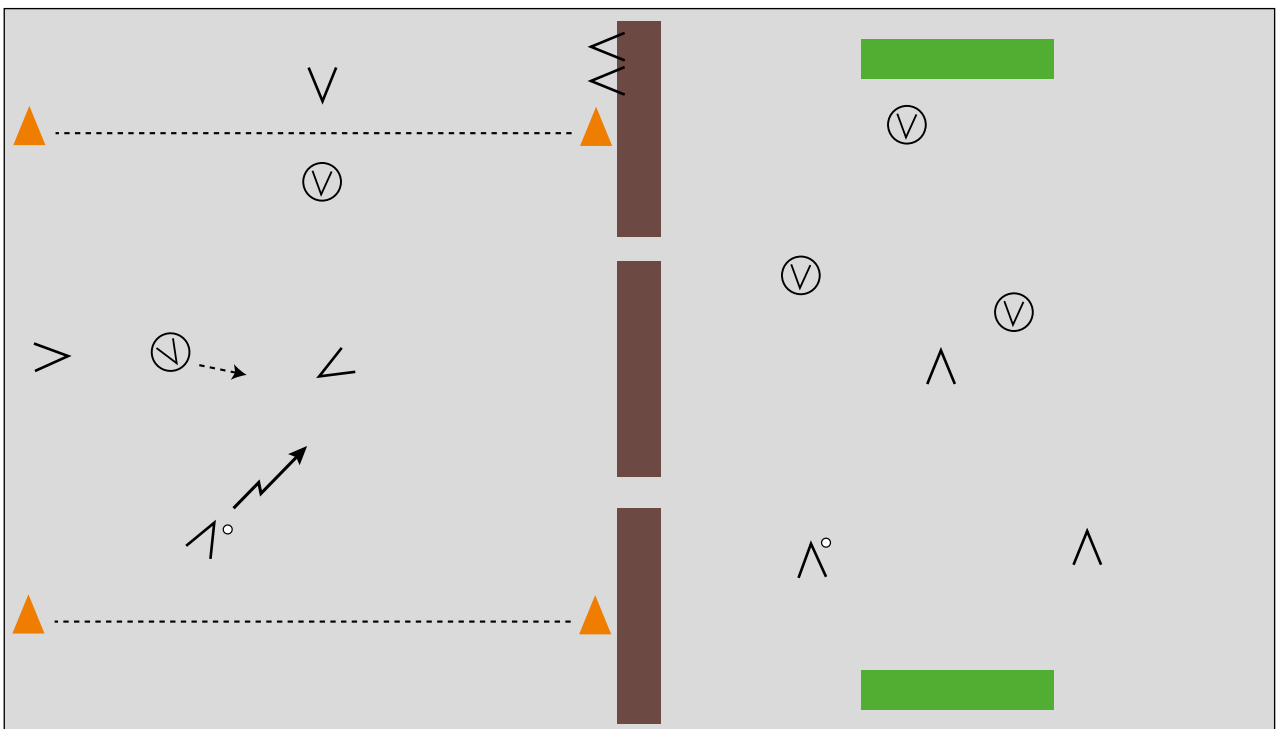
Tekening 1 – inleiding



Tekening 2 – 3 oefeningen

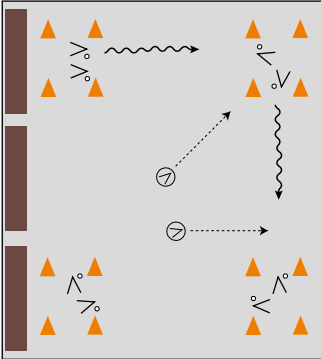


Tekening 3 – 2 eindspelen





Warming up - Huizentikspel



Organisatie

16 Leerlingen – waarvan twee tikers.
Overige leerlingen staan verdeeld over de vier vierkanten.
Speelruimte: 1/2 zaal (10 bij 12 meter).

Arrangement

16 Sticks – 1 per leerling.
14 Ballen – 1 per looper.
16 Pylonen – 4 pylonen per huis (vierkant), in totaal zijn er 4 huizen.
6 Pylonen om te tellen.
2 Hesjes/ lintjes voor de tikers.
3 Banken – als afbakening van het gebied.

Opricht

De tikers proberen de bal van de lopers aan te tikken.
De lopers proberen van huis naar huis te drijven en zoveel mogelijk punten te verzamelen.

Regels

Startregel

- Alle lopers hebben een bal.
- De lopers staan verdeeld over de vier huizen.
- De tikers staan in het midden.

Spelregels

Loper

- De lopers proberen zonder getikt te worden de bal van huis naar huis te drijven.
- Van huis naar huis drijven is 1 punt, als je schuin oversteekt krijg je 2 punten.
- Lopers mogen altijd terug naar waar ze vandaan kwamen.
- Als je bal aangetikt is door de tikker, dan legt de looper een pylon neer en speelt hij weer verder.

Tikker

- De tikers proberen zoveel mogelijk ballen aan te tikken.
- De tikers mogen niet van achteren aanvallen.
- De tikers mogen niet één looper met zijn tweeën aanvallen.

Wisselregel

- Als alle 6 pylonen om zijn, wordt er gewisseld.
- Na 2 minuten wordt er gewisseld.

Stopregel

- Als de docent zegt dat het tijd is.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Is de oefening niet duidelijk?

Doe de oefening met een aantal leerlingen voor.

Lukt het bijna?

Wordt de loper te snel getikt?

Begin met een tikker.

Maak de huizen kleiner, zodat het gebied voor de tikker groter wordt

Lukt het beter?

Scoren de lopers veel punten?

Maak de huizen groter, het tikgebied dus kleiner.

Voeg een extra tikker toe.

Leeft het?

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

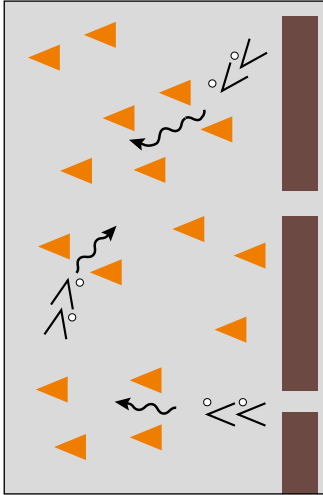
Voeg extra regels toe:

je mag maar met 3 leerlingen in een huis staan.

je mag maar 5 seconden in een huis staan.



Station 1 - Poortjesloop

**Organisatie**

8 Leerlingen verdeeld in vier groepen van twee.

Speelruimte: 1/4 van de zaal (6 bij 10 meter).

Arrangement

8 Sticks – 1 per leerling.

8 Ballen – 1 per leerling.

16 Pylonen als 8 poortjes – 2 per poortje.

Veld is afgebakend door kastonderdelen en drie banken.

Opdracht

Leerling 1 drijft de bal zo snel mogelijk door 10 poortjes en leerling 2 volgt leerling 1.

Regels*Startregel*

- Leerling 1 en 2 hebben beiden een bal en staan achter elkaar.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- Leerling 2 volgt leerling 1.
- Voorkom botsingen met andere leerlingen.
- Je mag niet twee keer achter elkaar door hetzelfde poortje.

Wisselregel

- Na 10 poortjes gaat leerling 2 voorop.

Stopregel

- Als je beiden twee keer voorop bent geweest, dan vraag je de docent voor een nieuwe opdracht met een nieuw tweetal.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Heb je een oneven aantal leerlingen?

Maak dan één drietal.

Botsen leerlingen tegen elkaar aan?

Aanwijzing: 'Kijk niet alleen naar de bal maar ook om je heen'

Zet de poortjes verder uit elkaar.

Lukt het bijna?

Kan de medeleerling moeilijk volgen?

Vraag of de medeleerling langzamer kan drijven.

Verlaag het aantal te nemen poortjes.

Lukt het beter?

Is het volgen van de medeleerling eenvoudig?

Wissel van tweetal.

Probeer de oefening sneller uit te voeren.

Probeer in dezelfde tijd 15 poortjes te passeren.

Leeft het?

Vinden de leerlingen het leuk?

Laat ze de oefeningen op tijd doen.

Zoveel mogelijk poortjes in 30 seconden.

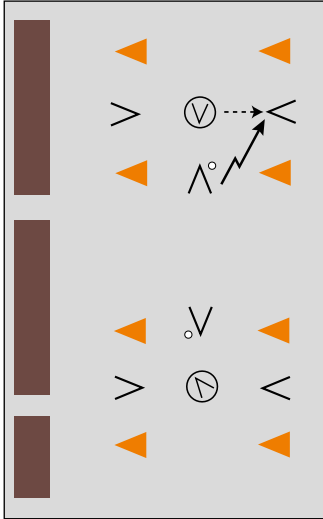
Hoe snel kun je door 5 poortjes drijven.

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

Leg één bal per tweetal aan de kant, drijf door het veld en push de bal door het poortje naar de medeleerling, Probeer zo snel mogelijk de bal door 10 poortjes te spelen.



Station 2 - Lummelen



Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.
Per groep drie overspelers en één lummel.
Speelruimte: 1/4 van de zaal (10 bij 6 meter).

Arrangement

8 Sticks – 1 per leerling.
2 Ballen – 1 per groep.
8 Pylonen – 4 per lummelveld (lummelveld is 3 bij 3 meter).
Veld is afgebakend door kastonderdelen en banken.

Opricht

De overspelers proberen de bal naar elkaar over te spelen.
De lummel probeert de bal te onderscheppen.

Regels

Startregel

- 3 Leerlingen staan tussen 2 pylonen, ieder op een andere zijkant van het vierkant.
- De lummel staat in het midden van het vierkant.

Spelregels

Overspelers

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- Overspelers mogen zich verplaatsen over de zijden van het vierkant.
- In balbezit is de overspeler vrij (lummel mag dan niet aanvallen).

Lummel

- De lummel probeert de bal te onderscheppen.
- De lummel blijft in het lummelveld.
- De eerste bal mag niet onderschept worden door de lummel.
- De lummel mag de balbezitter niet aanvallen.

Wisselregel

- Als de lummel de bal drie keer onderschept, dan wisselt hij met één van de overspelers.
- Als de overspelers de bal tien keer hebben overgespeeld, dan wisselt de lummel ook met één van de overspelers.
- Zorg dat iedereen een keer lummel wordt.

Stopregel

- Als iedereen twee keer de lummel is geweest.
- Als de docent zegt dat het tijd is.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Zijn er minder dan 8 leerlingen?

Bij 7 leerlingen – veld groter maken (5 bij 5 meter) en in een rondje, 5 overspelers tegen 2 lummels spelen.

Bij 6 leerlingen – 4 overspelers tegen 2 lummels in een groter veld (5 bij 5 meter) of 5 overspelers tegen 1 lummel in het rondje zoals hierboven genoemd.

Bij 5 leerlingen – 4 overspelers tegen 1 lummel.

Lukt het bijna?

Kan de lummel de bal makkelijk onderscheppen?

De lummel mag pas wisselen als hij 5 keer de bal heeft onderscheept.

Vergroot het vierkant (5 bij 5 meter).

Wordt de bal niet gestopt?

De stick op de grond houden, handen laag bij de grond en knijp in je stick.

Aanwijzing: 'Neem de bal aan achter de pylonen, hier ben je vrij'.

Laat de andere leerlingen minder hard passen.

Lukt het beter?

Kan de bal makkelijk overgespeeld worden?

De overspelers mogen in balbezit aangevallen worden door de lummel.

Wissel de lummel in ieder geval na 2 minuten.

Leeft het?

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

Vergroot het vierkant (bijv. 5 bij 5 meter).

Zorg voor meer lummels.

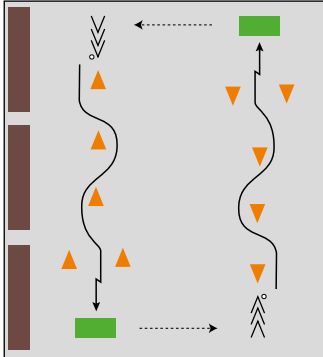
Wie een fout maakt, wordt direct de lummel.

Hoe vaak kan er overgespeeld worden binnen één minuut?

Laat iedereen in het vierkant vrij bewegen, de bal mag nu niet meer buiten het vierkant komen (vierkant 5 bij 5 meter).



Station 3 - Slalom en scoren op doel

**Organisatie**

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.

Speelruimte: 1/2 van de zaal (10 bij 12 meter).

Arrangement

8 Sticks – 1 per leerling.

8 Ballen – 1 per leerling.

12 Pylonen – 6 per oefening.

2 Matten – 1 per oefening gebruiken als doel.

Schilderstape of krijt om het doel te verdelen in vakken om te scoren (30-10-30)

Veld is afgebakend door drie banken.

Opricht

Slalom om de pylonen en score vanuit de loop in het doel.

Regels*Startregel*

- 1 Leerling begint, de anderen wachten bij het begin van de slalom.
- Groepjes spelen in tegengestelde richting, ieder op een eigen doel.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal pushen op het doel vanuit de loop.

Wisselregel

- Na het spelen van de bal neem je je eigen bal weer mee en sluit je achteraan in de rij bij de andere slalom.
- De volgende mag beginnen met de slalom als de voorganger de bal op het doel speelt.

Stopregel

- Als de docent zegt dat het tijd is.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





Tips voor de docent

Loopt het?

Is de route niet duidelijk?

Laat een aantal leerlingen de oefening voordoen aan de groep.

Is de wachtrij te lang?

Laat de leerlingen sneller achter elkaar starten, maar ze moeten blijven opletten of het 'veilig' is om te starten (zodat er geen ongelukken bij het doel gebeuren).

Lukt het bijna?

Hebben de leerlingen de bal bijna onder controle tijdens de slalom?

Laat de leerlingen de bal alleen aan de platte kant spelen. Laat de leerlingen rustiger lopen.

Duurt de slalom te lang?

Drijf in een rechte lijn langs de pylonen en speel dan op het doel.

Is scoren vanuit de loop moeilijk?

Leg de bal eerst stil en push de bal op het doel.

Lukt het beter?

Gaat de oefening makkelijk?

*Probeer bij de slalom de indian dribbeltechniek te gebruiken of alleen de backhandtechniek.
Probeer de slalom steeds sneller te doen zonder de bal te verliezen.*

Is scoren erg makkelijk?

*Speel de bal eerder op het doel dan de aangegeven pylonen.
Maak de afstand tot het doel groter.*

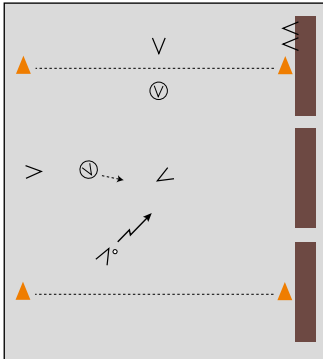
Leeft het?

Hebben ze een nieuwe uitdaging nodig?

Docent verzint een extra opdracht:
- maak een slalom waarbij de pylonen breed staan.
- de oefening op tijd doen.
- omgekeerde pylonen voor de mat plaatsen, extra mikpunt.



Eindspel - Eindvakhockey 4 tegen 2



Organisatie

16 Leerlingen verdeeld in vier groepen van vier leerlingen – twee groepen per veld.
Per groep worden weer twee tweetallen gemaakt.
Speelruimte: gehele zaal – 2 keer de helft van de zaal (10 bij 12 meter).

Arrangement

16 Sticks – 1 per leerling.
4 Ballen – 2 per zaalhelft (1 speelbal, 1 reservebal).
12 Hesjes – in drie kleuren – ieder tweetal een andere kleur.
Schilderstape of krijt om het scoringsvak aan te geven.
Veld is afgebakend door banken.

Opricht

Probeer met vier aanvallers te scoren in het daarvoor bestemde vak.
De twee verdedigers proberen het scoren te voorkomen en de bal te onderscheppen.

Regels

Startregel

- Vier aanvallers proberen te scoren in het vak van de tegenstanders.
- Van het verdedigende team is één tweetal aan het verdedigen en één tweetal wacht aan de kant.

Spelregels

- Aanvallers mogen drijven en passen.
- Aanvallers scoren als ze de bal in het vak drijven of een medespeler de bal aanspelen in het vak.
- De verdedigers proberen de bal te onderscheppen.
- De verdedigers mogen niet in het scoringsvak komen.

Wisselregel

- Als de aanvallers gescoord hebben, dan wordt één tweetal aanvallers verdedigers, het andere tweetal wordt de wachtende partij.
- De verdedigers worden samen met het wachtende tweetal aanvallers.
- Als de verdedigers de bal onderscheppen, dan worden de rollen omgedraaid (net als hierboven).

Stopregel

- Als de docent dat aangeeft.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



Tips voor de docent

Loopt het?

Is het wisselen voor iedereen duidelijk?

Geef een voorbeeld van beide mogelijkheden om te wisselen.

Wat moet je doen als je 7 leerlingen hebt?

Laat steeds één aanvaller staan als aanvaller.

Duurt het te lang voordat er gewisseld kan worden?

De docent houdt de tijd bij en na 2 minuten wordt er in ieder geval gewisseld.

Lukt het bijna?

Krijgt niet iedereen de bal?

Neem als regel op dat iedereen de bal minstens 1 keer geraakt moet hebben voordat er gescoord kan worden.

Lukt het beter?

Wordt er makkelijk gescoord?

Voeg een verdediger toe – nu speel je vier tegen drie. Maak het scoringsvak kleiner.

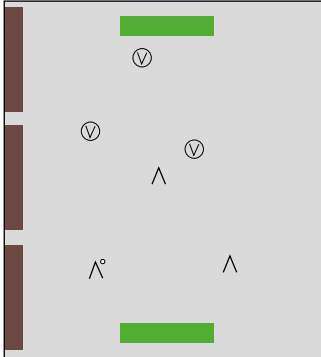
Leeft het?

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

Wissel twee teams van speelhelft. Speel 3 tegen 2.



Eindspel - 3 tegen 3



Organisatie

16 Leerlingen verdeeld in groepjes van drie
Vier groepjes spelen vier leerlingen wachten
Speelruimte: gehele zaal – 2 keer de helft van de zaal (10 bij 12 meter).

Arrangement

12 Sticks – 1 per 'actieve' leerling.
6 Hesjes/linten – 2 verschillende kleuren.
2 Ballen (één speelbal per veld).
4 Matten als doelen (twee per veld).
Veld is afgebakend door drie banken.

Opricht

Probeer te scoren in het doel van de tegenstander en probeer je eigen doel te verdedigen.

Regels

Startregel

- Maak partijen.
- Twee groepjes beginnen ieder bij een mat.
- De wachtende leerlingen zitten op de bank.

Spelregels

- Er wordt gespeeld met één bal.
- De stick blijft laag, liefst gehele tijd op de grond.
- De bal moet op de grond blijven.
- Je mag de bal niet stoppen met je lichaam.

Wisselregel

- Als er op jouw doel gescoord is, dan wissel je met de wachtende leerlingen, de nieuwe partij krijgt de bal uit.
- Wanneer de bal buiten het veld gaat, dan wisselt het groepje die dit veroorzaakt met de wachtpartij.
- Als er niet gescoord wordt dan wisselt de docent één team na 2 minuten

Stopregel

- Als de docent zegt dat het tijd is.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



Tips voor de docent

Loopt het?

Gaat de bal vaak buiten het vak?

Zorg dat iedereen rustiger gaat spelen.

Verhoog de afbakening tussen de velden (plaats kastdelen tussen de velden ipv banken)

Doen sommige leerlingen alleen maar als keeper mee?

Wijs iedereen erop dat er geen vaste keepers zijn en dat iedereen ook als aanvaller meespeelt.

Is de wachttijd te lang?

Vergroot het doel met een extra mat.

Zorg als docent dat de langst spelende partij gaat wisselen na twee minuten.

Lukt het bijna?

Is het raken van de bal lastig?

Zorg dat je handen goed uit elkaar zijn en duw tegen de bal

Zorg dat je de balbezitter niet mag aanvallen (balbezitter mag dan maximaal 2 passen lopen met de bal aan de stick)

Lukt het beter?

Gaat het spel goed?

Zet één of twee pylonen omgekeerd in het veld. Als deze omvallen, moet het team dat dat veroorzaakt wisselen.

Maak de doeltjes kleiner (draai de mat in de lengte).

Leeft het?

Willen de leerlingen een extra uitdaging?

Wie scoort gaat wisselen en krijgt een lintje, wie heeft de meeste lintjes?

Speel eens 3 tegen 3 met vier doeltjes.

Fase 3 – les 6

Hockey op de vereniging

Leerlingen hebben gekozen om te gaan hockeyen op de verenigingen. Speciaal voor deze nieuwe groep is één les ontwikkeld om kennis te maken met de hockeyvereniging.

Het is aan te raden om deze les te geven aan "de nieuwe" hockeyers.

Geschat wordt dat de groep uit ongeveer 10 enthousiaste kinderen bestaat.

Er wordt vanuit gegaan dat de training 60 minuten duurt en plaats vindt op een ¼ hockeyveld.

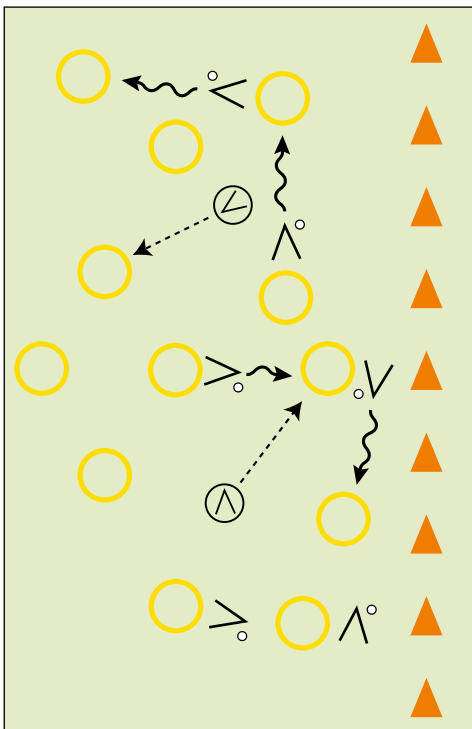
De training bestaat uit een warming-up, 3 oefeningen en een eindspel.

Ook hier hebben we gekozen om twee eindspelen aan te bieden. De keuze is aan de trainer.

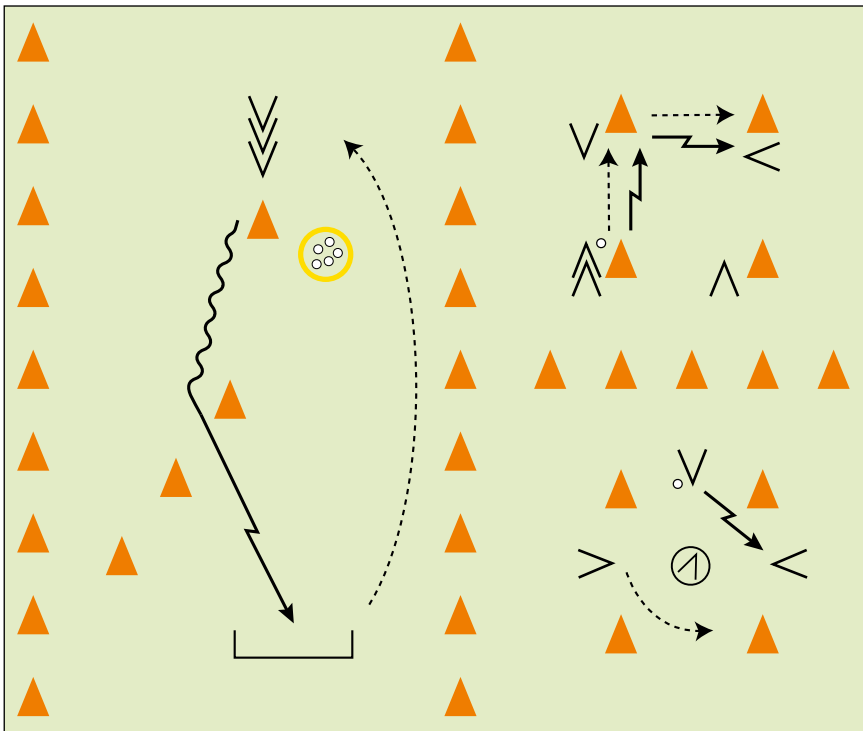
Na deze les zal de vereniging de leerlingen in reeds bestaande teams plaatsen of apart met deze groep doortrainen.

De invulling wordt verder verzorgd door de vereniging.

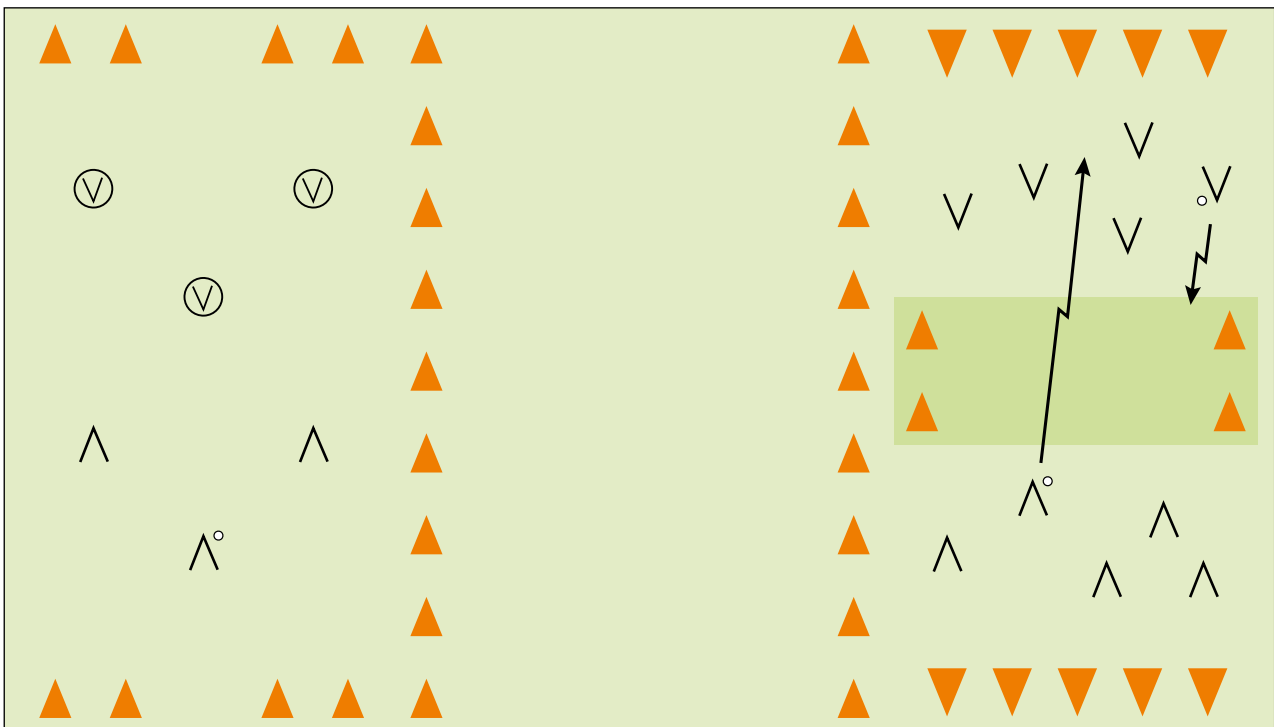
Tekening 1 – warming up



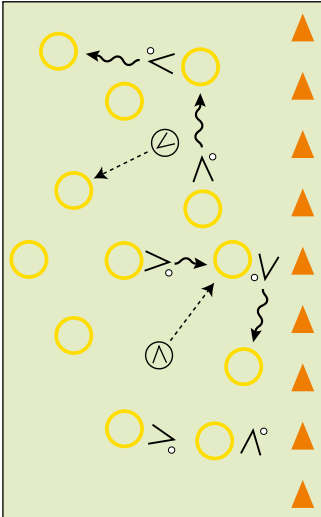
Tekening 2 – 3 oefeningen



Tekening 3 – 2 eindspelen



Warming up - Eilandenloop

**Organisatie**

10 Spelers (acht lopers en twee tikers).

Speelruimte: 1/8 van het kunstgras (11 bij 23 meter).

Arrangement

10 Sticks – 1 per speler.

12 Hoepels/ springtouwen als eilanden.

8 Ballen.

2 Hesjes voor de tikers.

Opdracht

Lopers: Drijf van eiland naar eiland zonder getikt te worden.

Tikers: Probeer zoveel mogelijk lopers te tikken.

Regels**Startregel**

- Alle lopers beginnen bij een eiland.
- De tikers staan bij de trainer.

Spelregels**Lopers**

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De spelers drijven van eiland naar eiland.
- Als je in een eiland staat, ben je vrij.
- Er mogen geen twee spelers op één eiland staan.
- Als je getikt bent, krijg je een strafpunt en blijf je meedoen, strafpunten zelf onthouden.

Tikers

- De tikers beginnen zonder sticks.
- De tikers mogen de lopers tikken als ze niet in een eiland staan.

Wisselregel

- Na één minuut wordt gekeken hoeveel lopers getikt zijn.
- De trainer wijst andere tikers aan.

Stopregel

- Als iedereen een keer tikker is geweest.





Tips voor de trainer

Loopt het?

Botsen de lopers teveel?

Leg de hoepels verder uit elkaar.

Lukt het bijna?

Worden de lopers te vaak getikt?

Speel met 1 tikker.

Maak de afstand tussen de eilanden groter.

Leg meer eilanden neer.

Lukt het beter?

Kunnen de lopers makkelijk van eiland naar eiland drijven?

Zorg dat er minder eilanden zijn dan spelers.

Spelers mogen niet langer dan 5 seconde op het eiland zijn.

Voeg een extra tikker toe.

Leeft het?

Hebben de spelers een nieuwe uitdaging nodig?

Laat de tikker de bal aanraken met zijn stick in plaats van tikken met de handen.

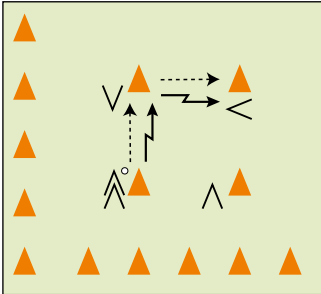
Vergroot de afstand tussen de eilanden.

Zorg dat er minder eilanden zijn dan spelers.

Voeg een extra tikker toe.



Oefening 1 - **Pushen in een vierkant**

**Organisatie**

5 Spelers.

Speelruimte: 1/8 van het kunstgras (11 bij 23 meter).

Arrangement

5 Sticks – 1 per speler.

5 Pylonen – in een vierkant van 4 bij 4 meter.

1 Bal.

Opricht

Push de bal naar de volgende speler (rechtsom) en loop achter de bal aan.

Regels*Startregel*

- Bij iedere pylon staat één speler.
- Bij de dubbele pylon staan twee spelers en daar begint de bal.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal begint bij de twee spelers.
- Eerst de bal aannemen en dan doorspelen.
- De bal gaat rechtsom.

Wisselregel

- Als de bal 10 keer rond is geweest, speel dan de bal 10 keer linksom.
- De bal begint weer daar waar twee spelers staan.

Stopregel

- Als de trainer zegt dat het tijd is.





Tips voor de trainer

Loopt het?

Ben je met meer of minder dan 5 spelers?

Bij 4 spelers – maak een driehoek.

Bij 6 spelers – zet bij de pylon schuin tegenover het startpunt ook twee spelers.

Lukt het bijna?

Wordt de bal vaak niet gestopt?

Zorg dat de spelers elkaar zachter aanspelen.

Maak de afstand kleiner (3 bij 3 meter).

Houd je stick plat op de grond om de bal te stoppen en houd je handen uit elkaar.

Knijp in je stick als de bal de stick raakt.

Lukt het beter?

Gaat het pushen goed?

Probeer steeds sneller te pushen.

Probeer de bal aan te nemen en zonder stil te leggen door te spelen.

Maak de afstand groter (6 bij 6 meter).

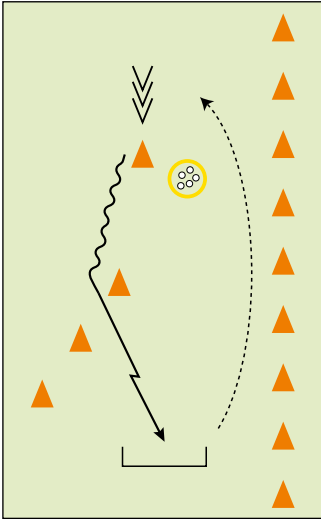
Leeft het?

Hebben de spelers een nieuwe uitdaging nodig?

Probeer een andere techniek te gebruiken (schuifslag, flats etc.).

Laat de spelers eerst een stukje drijven en dan passen (afstand tussen pylonen dan wel 8 bij 8 meter).

Oefening 2 - Scoren vanuit de loop

**Organisatie**

5 Spelers.

Speelruimte: 1/8 van het hockeyveld (23 bij 23 meter).

Arrangement

5 Sticks – 1 per speler.

1 Hoepel – waar de ballen in liggen.

30 Ballen – liggend in een hoepel.

1 Grote pylon als startpunt.

3 Kleine pylonen voor de oefening.

1 Doel/ jongste jeugd doel.

Opdracht

Drijf vanaf de grote pylon naar de eerste kleine pylon en push de bal op het doel.

Regels*Startregel*

- Bij de startpylon staan alle spelers.
- De ballen liggen in de hoepel bij de grote pylon.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De eerste speler drijft naar de eerste kleine pylon en pusht de bal vanuit de loop op doel.

Wisselregel

- Na het pushen op het doel loopt de speler (buitenom) snel terug naar de groep.
- De volgende speler begint als de speler voor hem op het doel heeft gepusht.
- Als je 3 keer de bal in het doel hebt gepusht vanaf de eerste pylon, dan probeer je het vanaf de tweede pylon etc.

Stopregel

- Als alle ballen op zijn, gaan alle spelers de ballen verzamelen.
- Als de trainer zegt dat het tijd is.





Tips voor de trainer

Loopt het?

Is de opdracht niet voor iedereen duidelijk?

Laat één speler de oefening voordoen.

Lukt het bijna?

Is scoren (uit de loop) moeilijk?

Leg de bal eerst stil en push dan op het doel.

Loop na de pylon nog even door richting doel en speel dan pas de bal.

Lukt het beter?

Is scoren makkelijk?

Maak de afstand tot het doel groter (gebruik bijvoorbeeld de cirkel).

Zet enkele mikpunten in het doel die geraakt moeten worden (blokjes of omgekeerde pylonen).

Probeer de oefening sneller te doen.

Leeft het?

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

Gebruik een andere techniek (schuifslag, flats, slaan).

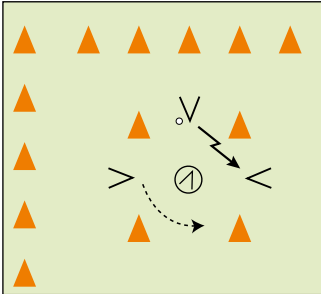
Vergroot de afstand.

Maak een slalom voordat er gepusht kan worden.

Probeer zoveel mogelijk doelpunten te maken in 3 minuten.



Station 3 - Lummelen

**Organisatie**

Vijf spelers – vier overspelers en één lummele.

Arrangement

5 Sticks – 1 per speler.

4 Pylonen – die in een vierkant staan van 4 bij 4 meter.

1 Bal.

1 Hesje voor de lummele.

Opricht

De overspelers proberen de bal zo vaak mogelijk naar elkaar over te spelen.

De lummele probeert de bal te onderscheppen.

Regels*Startregel*

- 4 Overspelers staan in het vierkant .
- De lummele staat in het vierkant.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De overspelers proberen de bal zo vaak mogelijk over te spelen.
- De lummele probeert de bal te onderscheppen.
- De eerste bal mag niet onderschept worden door de lummele.
- Als de bal buiten het veld gaat, dan telt dit als onderschepping van de lummele.

Wisselregel

- Als de lummele 3 keer de bal heeft onderschept, wordt een overspeler lummele.
- De lummele kiest zelf een overspeler die nog niet lummele is geweest.

Stopregel

- Als iedereen lummele is geweest.
- Als de trainer zegt dat het tijd is.





Tips voor de trainer

Loopt het?

Zijn er minder dan 5 spelers?

Bij 4 spelers kun je 3 tegen 1 spelen.

Lukt het bijna?

De bal wordt te snel onderschept?

*De balbezitter mag niet aangevallen worden.
Veld groter maken bijvoorbeeld 6 bij 6 meter.*

Wordt de bal niet gestopt?

*De stick meer op de grond houden en knippen in je stick.
Laat de andere leerlingen minder hard passen.*

Lukt het beter?

Kan de lummel de bal maar moeilijk onderscheppen?

*Wissel de lummel als hij 1 keer de bal heeft onderschept.
Wissel de lummel in ieder geval na 2 minuten.
Maak het vierkant kleiner – 3 bij 3 meter.*

Kan de lummel de bal makkelijk onderscheppen?

*De lummel mag 5 keer de bal onderscheppen, dan pas wisselen.
Maak het vierkant groter – 6 bij 6 meter.*

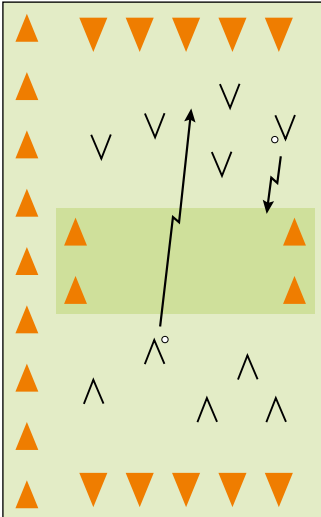
Leeft het?

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

*Zorg voor meer lummels (bij 5 spelers – 3 aanvallers en 2 lummels, in een vierkant van 6 bij 6 meter).
Laat de overspelers punten verdienen als ze 10 keer hebben overgespeeld is één punt.*



Eindspel - Grenshockey

**Organisatie**

10 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vijf spelers.
1/8 Van het veld (23 – 23 meter).

Arrangement

10 Sticks – 1 per speler.
10 Blokjes/ kegels/ pylonen die omgekeerd blijven staan – 5 per team.
4 Pylonen om het niemandsland aan te geven (vak van 10 – 23 meter).
2 Ballen.

Opricht

Probeer de blokjes van de andere groep omver te pushen.

Regels*Startregel*

- Beide groepen staan klaar in hun 'land'.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal moet over de grond gespeeld worden.
- Er wordt gespeeld met 2 ballen.
- De spelers mogen niet in het niemandsland komen.

Wisselregel

- Als alle blokjes van een team omver gespeeld zijn, heeft het andere team gewonnen.

Stopregel

- Als de trainer zegt dat het tijd is.





Tips voor de trainer

Loopt het?

Is er een oneven aantal spelers?

Dan speelt één team met een extra speler, deze kan bij een nieuw spel bij het andere team horen.

Vallen de blokjes/ pylonen om door de wind?

Zet twee blokjes naast elkaar of leg een bal in de pylon.

Lukt het bijna?

Komen de passes niet aan?

Maak het niemandsland kleiner.

Heeft de verdediging altijd de bal voordat deze bij de blokjes/ pylonen is?

Ga met een extra bal spelen.

Lukt het beter?

Is één team steeds snel winnaar?

*Vergroot het niemandsland aan de kant van het winnende team (moeten ze een grotere afstand overbruggen).
Maak het mikpunt.*

Kan de lummel de bal makkelijk onderscheppen?

*De lummel mag 5 keer de bal onderscheppen, dan pas wisselen.
Maak het vierkant groter – 6 bij 6 meter.*

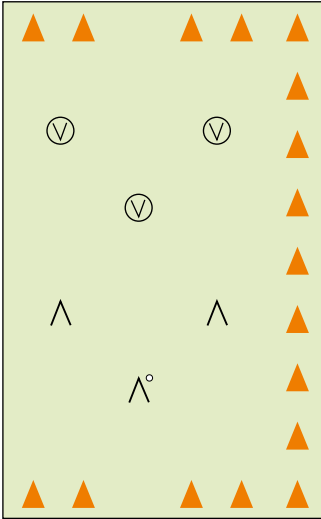
Leeft het?

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

*Verklein het niemandsland.
Laat het niemandsland vervallen, spelers mogen nu alleen nog maar passen.
Maak een nieuwe indeling van de teams.
Voeg een extra bal toe.*



Eindspel - 3 tegen 3

**Organisatie**

10 spelers verdeeld in groepjes van drie
Twee groepjes spelen, vier leerlingen wachten
1/8 Van het veld (23 – 23 meter).

Arrangement

10 Sticks – 1 per speler.
3 Hesjes – voor één partij
2 Ballen (één speelbal en één reserve bal).
8 Pylonen die als doel gebruikt worden
(twee doeltjes per team, een doeltje is 2 meter breed).

Opdracht

Probeer te scoren in één van de doeltjes van de tegenstander en probeer je eigen doeltjes te verdedigen.

Regels*Startregel*

- Maak partijen.
- Twee groepjes beginnen.
- De overige spelers staan langs de lijn te wachten.

Spelregels

- Er wordt gespeeld met één bal.
- De stick blijft laag, liefst gehele tijd op de grond.
- De bal moet op de grond blijven.
- Je mag de bal niet stoppen met je lichaam.

Wisselregel

- Als er op jouw doeltjes gescoord is, dan wissel je met de wachtende spelers, de nieuwe partij krijgt de bal uit.
- Wanneer de bal buiten het veld gaat, dan wisselt het groepje die dit veroorzaakt met de wachtende partij.
- Als er niet gescoord wordt dan wisselt de trainer één team na 2 minuten.

Stopregel

- Als de trainer zegt dat het tijd is.





Tips voor de trainer

Loopt het?

Gaat de bal vaak buiten het vak?

Zorg dat iedereen rustiger gaat spelen.

Doen sommige leerlingen alleen maar als keeper mee?

Wijs iedereen erop dat er geen vaste keepers zijn en dat iedereen ook als aanvaller meespeelt.

Is de wachttijd te lang?

Vergroot de doeltjes.

Zorg als trainer dat de langst spelende partij gaat wisselen na twee minuten.

Lukt het bijna?

Is het raken van de bal lastig?

*Zorg dat je handen goed uit elkaar zijn en duw tegen de bal
Zorg dat je de balbezitter niet mag aanvallen (balbezitter mag dan maximaal 2 passen lopen met de bal aan de stick)*

Lukt het beter?

Gaat het spel goed?

Zet één of twee pylonen omgekeerd in het veld. Als deze omvallen, moet het team dat dat veroorzaakt wisselen.

Leeft het?

Willen de spelers een extra uitdaging?

Voeg een tweede bal toe.

Doe mee als trainer.

Speel 4 tegen 4 of 5 tegen 5 op een groter veld.