

# Samenvatting pilot aangepast Funkey

---

2014 – 2016

## Inleiding

In september 2014 is er bij het G/LG-hockey van S.V. Kampong hockey een pilot gestart waarin er sportmogelijkheid geboden kon worden voor jonge kinderen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Dit document is een samenvatting van de ondervindingen en uitkomsten van deze pilot. De groep, doelstelling en uitgangspunten zullen worden uitgelegd. Daarnaast is er aan dit document een voorbeeld toegevoegd van hoe de eerste acht weken training er uit kunnen zien. Het document is bedoeld om een beeld te geven van deze nieuwe vorm van sporten en hockey voor jonge kinderen aan ouders, verenigingen en andere geïnteresseerden.

## Aanleiding en vorming van de groep

In 2014 bleek er bij Kampong vraag te zijn naar sport- en/of hockeymogelijkheid voor jonge kinderen met een beperking. Zij zijn vervolgens geïnspireerd door een bij de reguliere jeugd al langer bekend trainingsprincipe, namelijk Funkey. Dit zijn sport en spel lessen voor 4 en 5 jarigen ontwikkeld door de KNHB. Plezier en goed leren bewegen zijn de uitgangspunten. Door verschillende materialen en spelvormen leren de kinderen samen sporten en bewegen. Met dit voorbeeld zijn we bij het G/LG-hockey aan de slag gegaan met een groep van vier kinderen tussen de 6 en 8 jaar.

## Doelstelling

De doelstelling van de nieuwe G/LG-groep luidt als volgt:  
*De mogelijkheid bieden voor de jongste G- en LG- kinderen om in een groepje te leren sporten en spelen, met als doel plezier en bewegen, om daarna eventueel door te kunnen stromen naar één van de andere G- of LG-hockeygroepen.*

## Uitgangspunten

Er zijn vier aspecten als uitgangspunten gevormd voor de groep. Dit zijn:

1. Spelplezier en bewegen: Spelenderwijs bezig zijn met sporten met andere kinderen en verschillende soorten materialen en spellen.
2. Hockey: De groep valt onder het G/LG-hockey, daarom wordt er elke training één oefening aandacht besteed aan hockey. De nadruk ligt op basisvaardigheden: Drijven, pushen en stoppen.
3. Leren trainen: In een groep samenwerken, het vormen van een rij of kring, op je beurt wachten en soms weleens een spelletje verliezen. Het hoort allemaal bij het functioneren in een sportteam. Voor sommige kinderen is dit lastig en daarom wordt ook hier aandacht aan besteed.
4. Doorstroom: Uiteindelijk krijgen de kinderen de mogelijkheid om door te stromen naar één van de oudere G of LG hockeygroepen. Dit gebeurt wanneer trainers merken dat de kinderen hier motorisch, technisch maar vooral ook sociaal-emotioneel gezien klaar voor zijn.

## Uitkomsten en bevindingen

Met deze doelstelling en uitgangspunten zijn we twee seizoenen aan de slag gegaan met de pilot. Gedurende deze tijd varieerde de grootte van de groep tussen de 4 en 8 kinderen in de leeftijd van 5 tot ongeveer 9 jaar. De meeste kinderen die deelnamen hadden een verstandelijke beperking. De groep bleef groeien, een aantal kinderen zijn tussendoor doorgestroomd naar andere groepen en de kinderen en hun ouders waren enthousiast. De pilot is wat dat betreft een succes te noemen. Door de ervaring van de afgelopen seizoenen is er duidelijk naar voren gekomen wat er belangrijk is bij het vormen en begeleiden van deze groep:

1. De groep: Een groep grootte van 8 kinderen is het maximum. Op deze manier blijft er overzicht voor de trainers en kunnen de spellen op een leuke manier worden uitgevoerd.
2. Leeftijd: De meeste kinderen zijn tussen de 6-8 jaar, echter kunnen iets oudere of iets jongere kinderen ook meedoen. Dit is afhankelijk van hun ontwikkeling op sociaal emotioneel en motorisch gebied.
3. De trainers: Er staan altijd minimaal twee trainers op de groep. Daarnaast is een pedagogische achtergrond een pre en affiniteit met jonge kinderen van belang.
4. De training: De training duurt een uur, dit is lang voor kinderen van deze (ontwikkelings)leeftijd. De training heeft daarom een duidelijke structuur met een start, pauze en afsluitend moment. Uiteindelijk zijn de kinderen zo'n 40-45 minuten bezig met de spellen.
5. De manier: Bij ieder spel kan de fantasie van de kinderen geprikkeld worden. Een bal wordt een dier en twee touwen worden een rivier die de kinderen moeten oversteken etc. Dit maakt de kinderen nog gemotiveerder voor de spellen.

## Structuur van de training

Iedere training verloopt min of meer op dezelfde manier, oefeningen worden ook herhaalt en op die manier wordt er een voorspelbare en veilige omgeving voor de kinderen gecreëerd. Bij de volgende structuur gaan we uit van een training die van 10.15 tot 11.15 duurt. De duur van de spellen en de pauze worden aangepast aan de spanningsboog van de kinderen.

10.00 – 10.10	trainers aanwezig: materialen bij elkaar zoeken, training doorspreken
10.10 – 10.15	kinderen opvangen bij het veld/halen bij hun ouders langs de lijn.
10.15 – 10.20	Één trainer kletst even met de kinderen, laat ze hun drinken wegzetten en verzamelt ze in een kring of op een bank. De ander zet de eerste oefening uit.
10.20 – 10.30	Oefening 1: warming-up, altijd een ren spel, bijvoorbeeld een tikspel.
10.30 – 10.40	Oefening 2: hockeyoefening, de hockeyoefening wordt altijd twee weken achter elkaar herhaald.
10.40 – 10.50	Pauze: tijd om wat te drinken en even te kletsen in de kring of op een bank. één van de trainers zet de volgende oefening uit.
10.50 – 11.00	Oefening 3: kennismaking met verschillende materialen: ballen, hoepels, dansparachute. Dit in spel vorm.
11.00 – 11.10	Oefening 4: Eindspel

11.10 – 11.15	Gezamenlijk opruimen. Iedereen verzamelt op in een kring of op de bank, de trainers sluiten af.
------------------	---

## Training 1

### Namenspel

#### Materiaal:

1 grote bal

#### Uitleg:

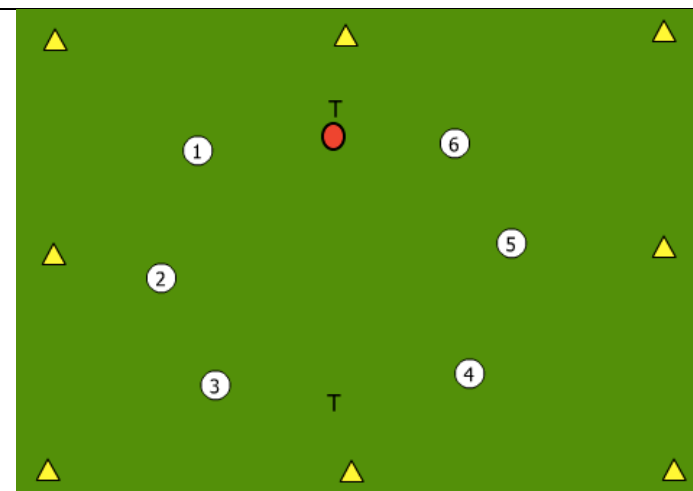
De kinderen en trainers gaan op de grond zitten en vormen samen een grote kring. Iedereen zit op zijn billen met de benen uit elkaar, zodat de benen een soort V vormen. De trainer begint met de bal en zegt: "Ik ben (trainer1) en ik rol de bal naar (kind1)." De trainer voert dit uit. Vervolgens is het kind aan de beurt: "Ik ben (kind1) en rol de bal naar (kind 2). Enzovoort. Op deze manier oefenen de kinderen en trainers elkaars namen.

#### Aandachtspunten:

Zorg er als trainer voor dat alle kinderen aan de beurt komen.

#### Variatie:

Iedereen gaat in een kring staan, de bal wordt gegooid in plaats van gerold.



## Hockey: Het dier naar zijn hok

### Materiaal:

Voor iedereen: stick, hockeybal, touw

### Uitleg:

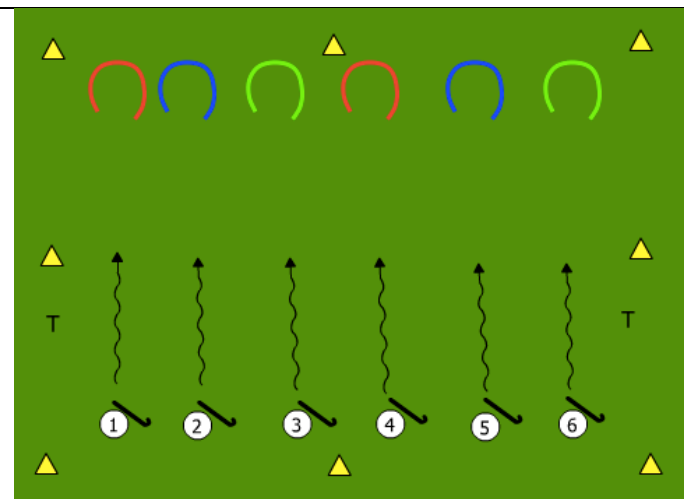
De kinderen starten op de lijn van het veld. Met hun stick moeten ze hun huisdier(bal) naar hun hok(touw) begeleiden. De kinderen mogen gaan beginnen met drijven als de trainer dit aangeeft. Als het de bal tussen het touw ligt, krijgt het kind een punt. De bal wordt met de hand opgetild en weer op de lijn gelegd. Vervolgens wordt het dier weer naar zijn hok gebracht. Dit 2-3 x herhalen.

### Aandachtspunten:

Leg uit hoe de stick vastgehouden moet worden. Nog niet te kritisch zijn op het drijven.

Leg uit dat de stick altijd laag moet blijven en dat kinderen niet mee mogen gaan zwaaien (gevaarlijk).

**Variatie:** Het dier mag "losgelaten worden" de bal wordt richting de lijn gepusht.



## Eieren roof

### Materiaal:

15 pittenzakjes of ballen, 1 hoepel, 1 lintje

### Uitleg:

De kip moet haar eieren in veiligheid brengen, want de vossen willen ze roven. Één kind krijgt een lintje en is de tikker(kip). De anderen kinderen zijn vossen, zij proberen de eieren(pittenzakjes) te roven en naar hun hol(hoepel) te brengen. Als de kip ze tikt moeten ze het ei laten vallen en een high-five gaan halen bij de trainer. Vervolgens mogen ze het opnieuw proberen. Als alle eieren in het vossenhol liggen, is het spel afgelopen.

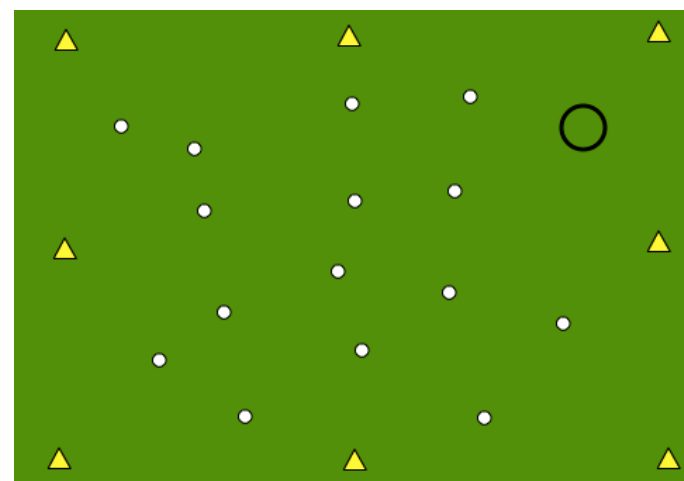
### Aandachtspunten:

De kinderen mogen maar één ei tegelijk roven.

Let als trainer op of kinderen worden getikt en roep ze naar je toe als ze dit niet direct zelf doen.

### Variatie:

Een extra kip aanwijzen als het te moeilijk is voor de tikker.



## Parachute verhaal

### Materiaal:

Parachute, 1 zachte bal

### Uitleg:

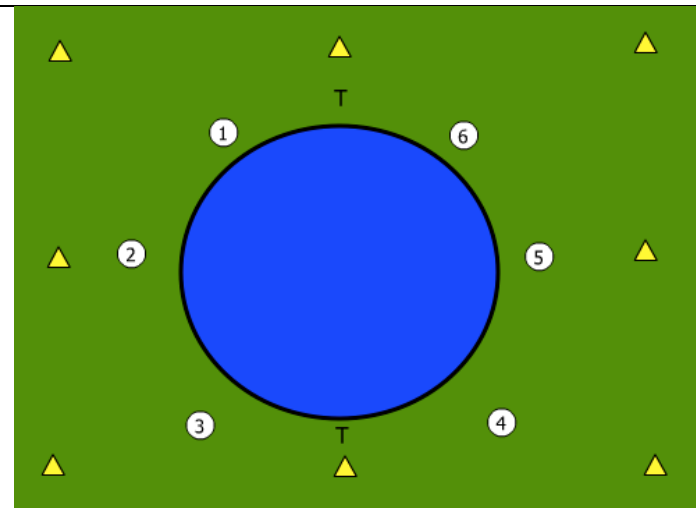
Alle kinderen en trainers gaan op de grond zitten in een kring met de parachute in het midden. Allen hebben een handvat van de parachute vast. Één van de trainers gaat een verhaal vertellen. Er wordt een woord afgesproken waarbij de kinderen mogen opstaan en gaan wapperen met de parachute. Bijvoorbeeld: het woord is vos: "Er liep eens een konijntje door het bos, ze was opzoek naar een plek om te spelen. Maar toen kwam er ineens een hele grote vos!"

### Aandachtspunten:

Benadruk dat de kinderen goed moeten luisteren naar het verhaal en maak het een beetje spannend. Ga eventueel fluisteren.

### Variatie:

Leg de bal in het midden van de parachute. Wanneer de kinderen mogen opstaan moeten ze ook zorgen dat de bal op de parachute blijft.



## Training 2

### Kat en Muis

#### Materiaal:

Lintjes

#### Uitleg:

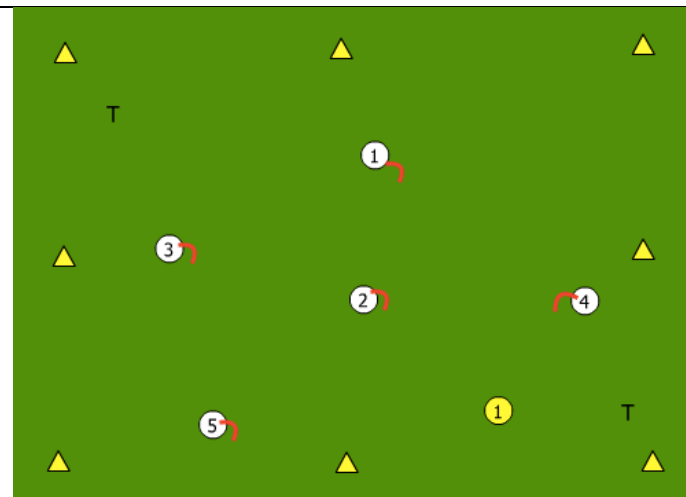
Er is één kat en de rest van de kinderen zijn muizen. De muizen krijgen allemaal een lintje achter in hun broek, dit is hun staart. De kat is de tikker en probeert de muizen staarten te pakken. De kat levert de staarten in bij de trainer, als de muizen zijn gepakt mogen ze de kat mee gaan helpen.

#### Aandachtspunten:

Let op geduw en getrek. Leg uit dat dit niet de bedoeling is.

#### Variatie:

-



### Hockey: Het dier naar zijn hok

#### Materiaal:

Voor iedereen: stick, hockeybal, touw

#### Uitleg:

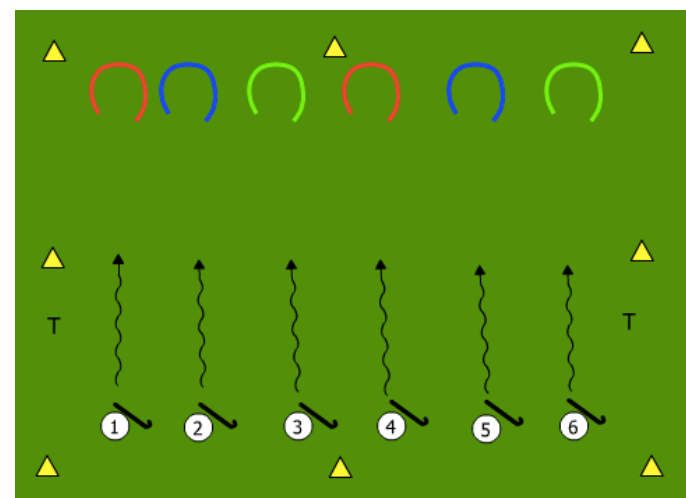
De kinderen starten op de lijn van het veld. Met hun stick moeten ze hun huisdier(bal) naar hun hok(touw) begeleiden. De kinderen mogen gaan beginnen met drijven als de trainer dit aangeeft. Als het de bal tussen het touw ligt, krijgt het kind een punt. De bal wordt met de hand opgetild en weer op de lijn gelegd. Vervolgens wordt het dier weer naar zijn hok gebracht. Dit 2-3 x herhalen.

#### Aandachtspunten:

Leg uit hoe de stick vastgehouden moet worden. Nog niet te kritisch zijn op het drijven.

Leg uit dat de stick altijd laag moet blijven en dat kinderen niet mee mogen gaan zwaaien (gevaarlijk).

**Variatie:** Het dier mag "losgelaten worden" de bal wordt richting de lijn gepusht.



## Estafette

### Materiaal:

4 pionnen, 4 hoepels, 2 grote ballen

### Uitleg:

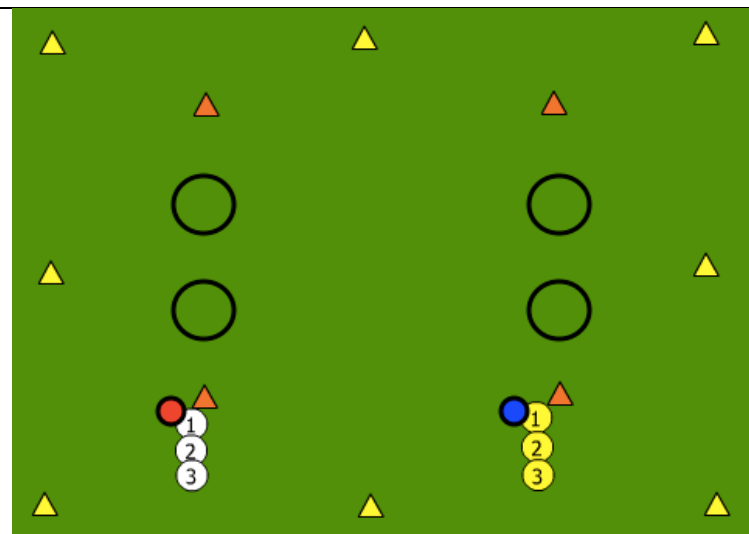
De groep wordt in tweeën gesplitst. Beide groepjes vormen een rij achter de eerste pion. Het eerste kind rent met de bal in de handen naar de eerste hoepel en springt in de hoepel. Vervolgens hetzelfde naar de tweede hoepel. Dan rent het kind naar de laatste pion, keert om en gaat dezelfde weg terug. Hij geeft de bal over aan het volgende kind in de rij, waarna deze mag vertrekken.

### Aandachtspunten:

De bal wordt gegeven, niet gegooid.

### Variatie:

Als het goed gaat, kan er een wedstrijdje worden gedaan. Laat de kinderen op de grond zitten nadat ze aan de beurt zijn geweest.



## Ringen afpakken

### Materiaal:

Voor iedereen een ring en een stok

### Uitleg:

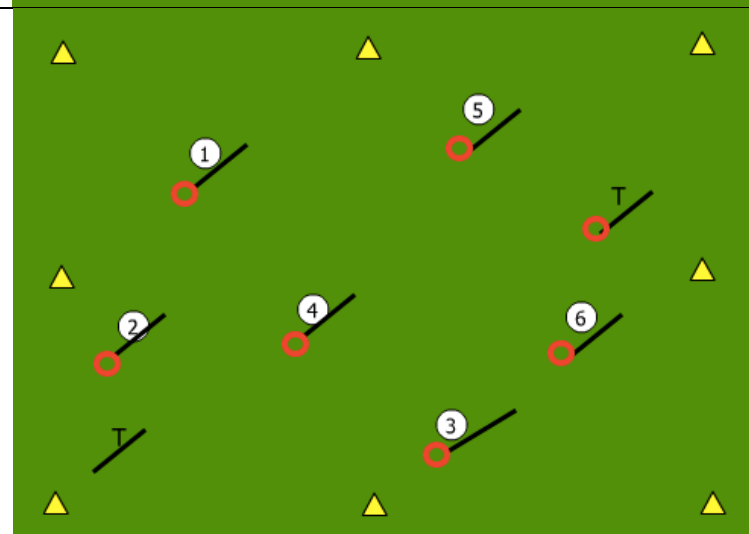
De kinderen houden de stok vast zoals ze dit doen bij de hockeystick. Zo schuiven de kinderen de ringen vooruit. Zo lopen ze rond door het veldje. De trainer pakt ook een stok en gaat proberen de ringen af te pakken van de kinderen. Als de ring is afgepakt, probeert het kind zonder ring weer bij iemand anders een ring af te pakken.

### Aandachtspunten:

Leg uit dat, net als bij de sticks, de stokken laag gehouden moeten worden. Dit om gevaarlijke situaties te voorkomen.

### Variatie:

Één kind krijgt de opdracht om in 1 minuut zo veel mogelijk ringen af te pakken. Kinderen waarvan de ring is afgepakt wachten aan de zijkant, tot de minuut is afgelopen. Dan is de volgende aan de beurt.





## Training 3

### Dierentuin tikkertje

#### Materiaal:

Lintje

#### Uitleg:

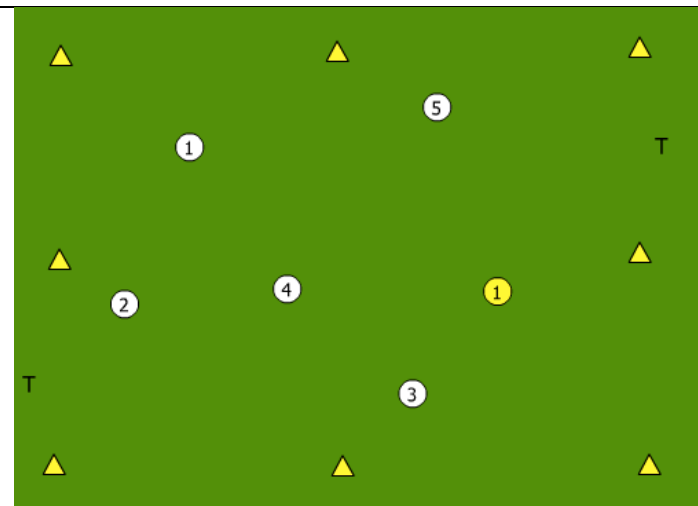
De tikker is de oppasser in de dierentuin. Er zijn dieren losgebroken (de andere kinderen). De oppasser moet de dieren tikken om ze te vangen. De getikte dieren mogen een high-five halen bij de trainer en vervolgens weer mee doen. Spreek van te voren met de kinderen af wat voor dieren ze zijn, deze dieren moeten zij tijdens het rennen nadoen.

#### Aandachtspunten:

Let op duwen en trekken. Leg uit dat er rustig getikt moet worden.

#### Variatie:

In plaats van een high-five kunnen de kinderen elkaar verlossen. Als ze zijn getikt zijn ze "verdoofd" andere kinderen kunnen ze verlossen door bijvoorbeeld dat de benen te kruipen.



### Hockey: blikken

#### Materiaal:

12 Blikken, iedereen hockeystick en hockeybal, 2 pionnen

#### Uitleg:

De groep wordt in tweeën gesplitst. Er staat voor iedere groep 1 pion en een paar meter verder 6 blikken opgestapeld. De kinderen gaan in een rij achter de pion staan. Één voor Één pushen zij een bal naar de gestapelde blikken en proberen ze er zo veel mogelijk om te krijgen. De trainer stapelt de blikken telkens weer op, de kinderen halen hun bal en sluiten achter in de rij aan.

#### Aandachtspunten:

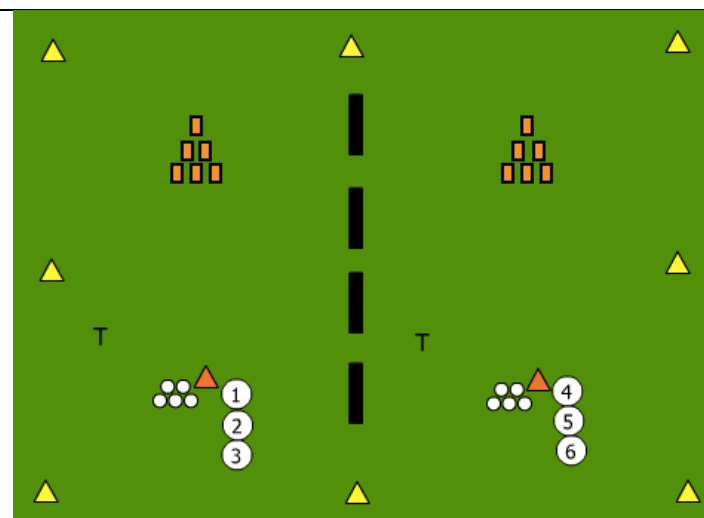
Leg uit hoe kinderen moeten pushen. Leg uit dat de stick altijd bij de grond blijft.

Leg uit dat de kinderen in een rij moeten staan en allemaal aan de beurt komen.

Om voorkruipen te voorkomen.

#### Variatie:

De groepjes worden teams. En proberen elkaars blikken om te pushen vanaf de pion. Het "verdedigende team" mag proberen de bal te stoppen.



## Eieren roof

### Materiaal:

15 pittenzakjes of ballen, 1 hoepel, 1 lintje

### Uitleg:

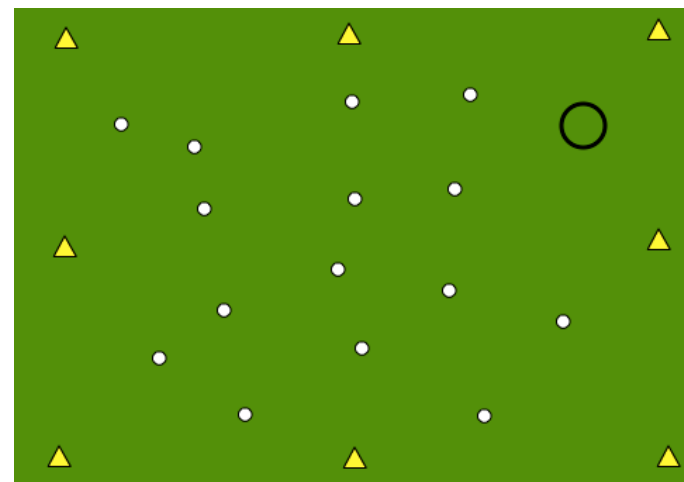
De kip moet haar eieren in veiligheid brengen, want de vossen willen ze roven. Één kind krijgt een lintje en is de tikker(kip). De anderen kinderen zijn vossen, zij proberen de eieren(pittenzakjes) te roven en naar hun hol(hoepel) te brengen. Als de kip ze tikt moeten ze het ei laten vallen en een high-five gaan halen bij de trainer. Vervolgens mogen ze het opnieuw proberen. Als alle eieren in het vossenhol liggen, is het spel afgelopen.

### Aandachtspunten:

De kinderen mogen maar één ei tegelijk roven.  
Let als trainer op of kinderen worden getikt en roep ze naar je toe als ze dit niet direct zelf doen.

### Variatie:

Een extra kip aanwijzen als het te moeilijk is voor de tikker.



## Knotshockey partijtje

### Materiaal:

Knotshockeysticks, zachte bal, 4 pionnen, hesjes

### Uitleg:

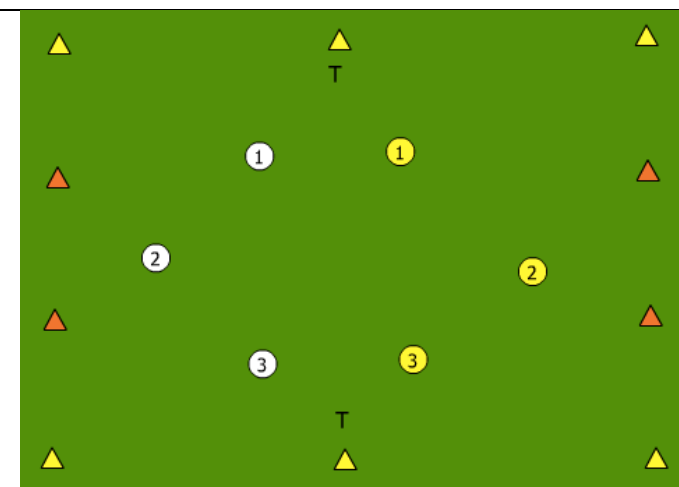
Een partijtje knotshockey. De groep wordt gesplitst in twee teams. Van te voren leggen de trainers uit wie waar moet scoren en met wie de kinderen in het team zitten. Daarnaast is één van de trainers scheidsrechter. Als de trainer "stop" roept blijven alle kinderen op hun plek staan en wachten ze op uitleg/aanwijzing van de trainer.

### Aandachtspunten:

Het partijtje gaat niet om wie wint of verliest, of technisch spel. Het gaat om inzicht krijgen in wat een wedstrijdje is, waar ze moeten scoren, naar wie ze moeten luisteren en met wie ze samen spelen.

### Variatie:

-



## Training 4

### Slinger tikkertje

#### Materiaal:

lintje

#### Uitleg:

Het tikspel begint met één tikker. Zodra iemand is getikt pakt de tikker zijn of haar hand en gaan ze samen verder tikken. Zo ontstaat er een steeds langere slinger. Ga door totdat iedereen is getikt.

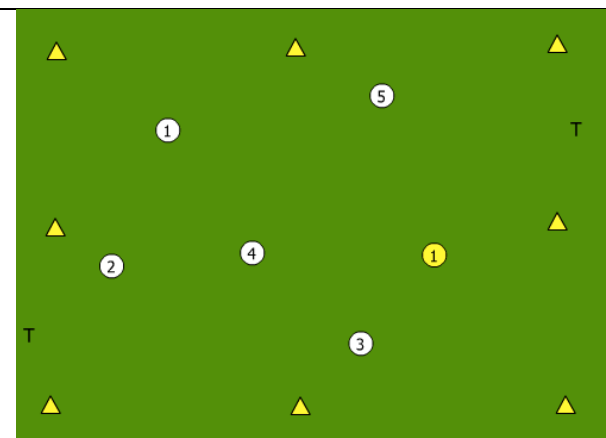
#### Aandachtspunten:

Let op duwen en trekken.

Sommige kinderen zijn motorisch wat minder ontwikkelt dan anderen. Wijs de kinderen er op dat ze rekening moeten houden met elkaar.

#### Variatie:

Splits de slinger zodra er vier of meer kinderen aan de slinger zitten.



### Hockey: blikken

#### Materiaal:

12 Blikken, iedereen hockeystick en hockeybal, 2 pionnen

#### Uitleg:

De groep wordt in tweeën gesplitst. Er staat voor iedere groep 1 pion en een paar meter verder 6 blikken opgestapeld. De kinderen gaan in een rij achter de pion staan. Één voor Één pushen zij een bal naar de gestapelde blikken en proberen ze er zo veel mogelijk om te krijgen. De trainer stapelt de blikken telkens weer op, de kinderen halen hun bal en sluiten achter in de rij aan.

#### Aandachtspunten:

Leg uit hoe kinderen moeten pushen.

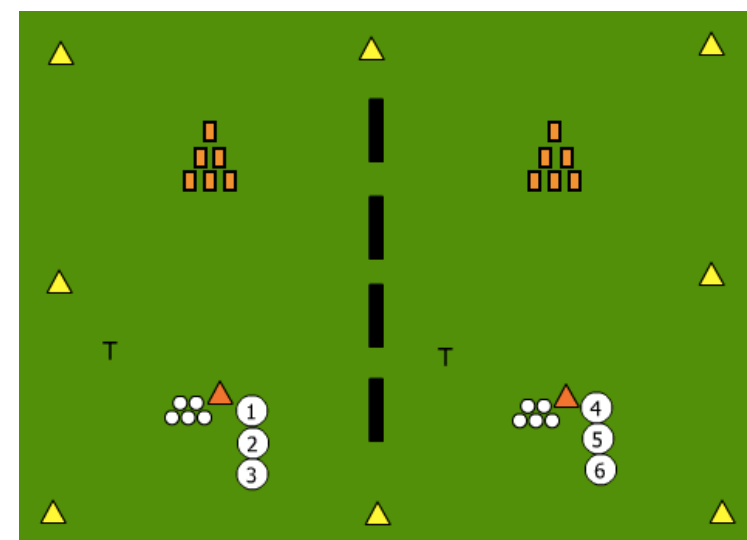
Leg uit dat de stick altijd bij de grond blijft.

Leg uit dat de kinderen in een rij moeten staan en allemaal aan de beurt komen.

Om voor kruipen te voorkomen

#### Variatie:

De twee groepjes worden teams. En proberen elkaars blikken om te pushen vanaf de pion. Het "verdedigende team" mag proberen de bal te stoppen.



## Rollen maar!

### Materiaal:

Per tweetal een bal, per tweetal 2 pionnen

### Uitleg:

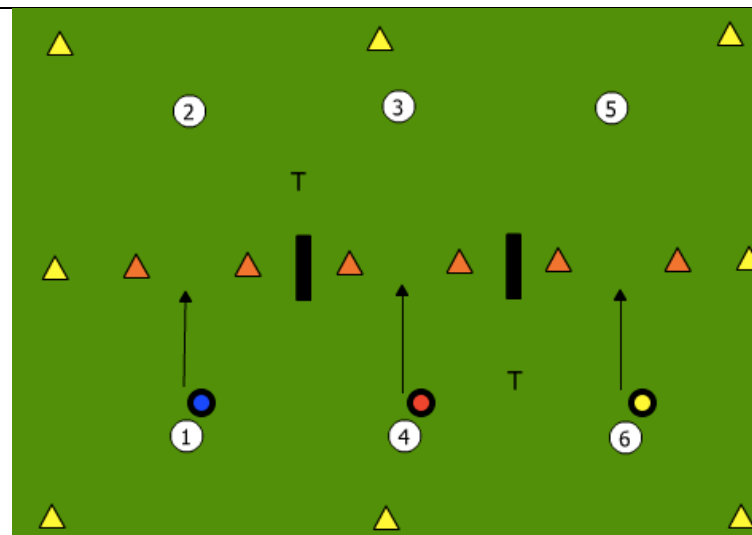
De kinderen gaan in tweetallen tegenover elkaar zitten met een goaltje tussen hen in. Ze gaan de bal proberen door het poortje naar elkaar toe te rollen. Als dit lukt krijgen ze een punt. Daarnaast kunnen ze als het makkelijk is steeds een stukje naar achter gaan zitten om het moeilijker te maken.

### Aandachtspunten:

Leg uit hoe de kinderen de bal moeten rollen. Leg bijvoorbeeld uit dat ze de bal een soort van moeten duwen, in plaats van optillen.

### Variatie:

Als rollen makkelijk is voor de kinderen, kan er gekozen worden voor een andere vorm. Bijvoorbeeld voetballen, gooien, of gooien met een stuiter. Ook kan de bal aangepast worden: tennisbal, grote bal, harde bal, zachte bal etc.



## Ringen afpakken

### Materiaal:

Voor iedereen een ring en een stok

### Uitleg:

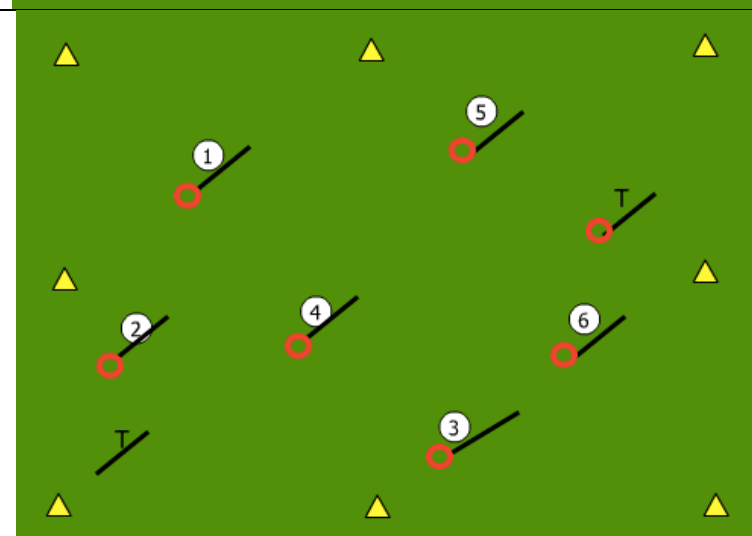
De kinderen houden de stok vast zoals ze dit doen bij de hockeystick. Zo schuiven de kinderen de ringen vooruit. Zo lopen ze rond door het veldje. De trainer pakt ook een stok en gaat proberen de ringen af te pakken van de kinderen. Als de ring is afgepakt, probeert het kind zonder ring weer bij iemand anders een ring af te pakken.

### Aandachtspunten:

Leg uit dat, net als bij de sticks, de stokken laag gehouden moeten worden. Dit om gevaarlijke situaties te voorkomen.

### Variatie:

Één kind krijgt de opdracht om in 1 minuut zo veel mogelijk ringen af te pakken. Kinderen waarvan de ring is afgepakt wachten aan de zijkant, tot de minuut is afgelopen. Dan is de volgende aan de beurt.



## Training 5

### Kat en Muis

#### Materiaal:

Lintjes

#### Uitleg:

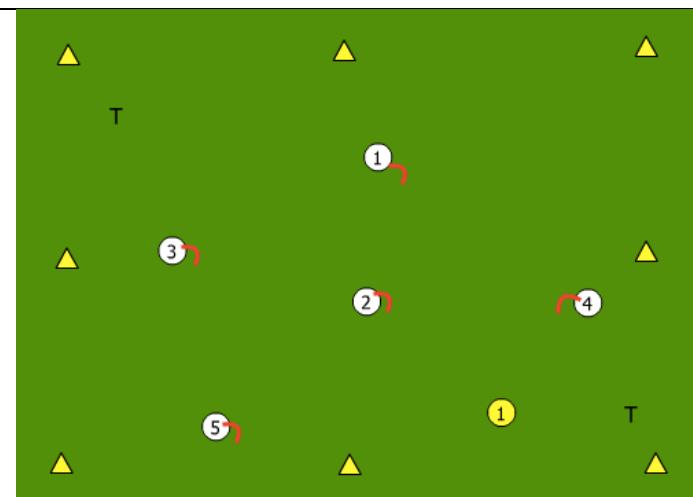
Er is één kat en de rest van de kinderen zijn muizen. De muizen krijgen allemaal een lintje achter in hun broek, dit is hun staart. De kat is de tikker en probeert de muizen staarten te pakken. De kat levert de staarten in bij de trainer, als de muizen zijn gepakt mogen ze de kat mee gaan helpen.

#### Aandachtspunten:

Let op geduw en getrek. Leg uit dat dit niet de bedoeling is.

#### Variatie:

-



### Hockey: scoren

#### Materiaal:

hockeyballen, stick voor iedereen, 2 kleine pionnen, 2 grote pionnen, 2 touwen.  
(eventueel alles x 2)

#### Uitleg:

Bij een grote groep opsplitsen en het veldje 2 x uitzetten. Er wordt een rij gevormd bij pion A, het kind drijft de bal tussen de touwen door van pion A naar pion B. Bij pion B wordt de bal stil gelegd met de stick en vervolgens wordt de bal op goal gepusht. Vervolgens mag het kind weer achteraan in de rij bij pion A sluiten.

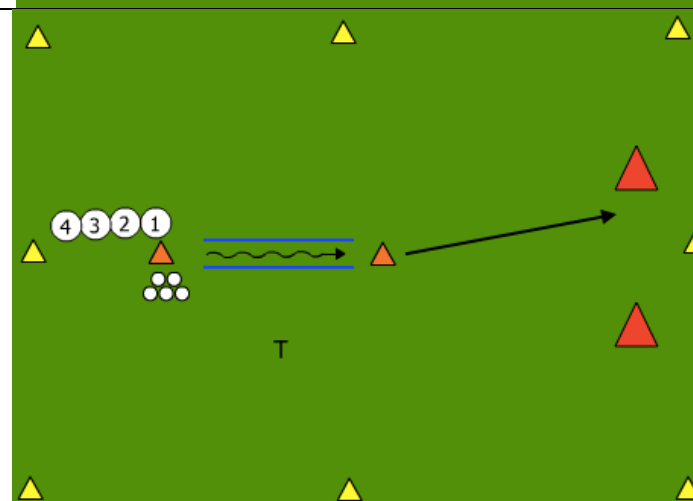
#### Aandachtspunten:

Leg uit hoe de kinderen moeten drijven, de bal stil leggen en pushen.

Zorg dat ze niet hun bal achteraan lopen wanneer ze op goal hebben gepusht, er kan al een volgende bal aankomen.

#### Variatie:

De touwen kunnen in plaats van in een rechte lijn, zig-zag of in een bochtje worden neergelegd.



## Parachute verhaal

### Materiaal:

Parachute, 1 zachte bal

### Uitleg:

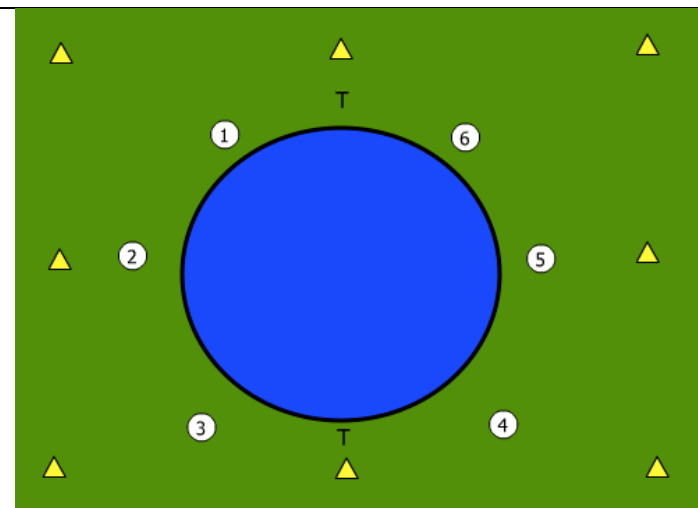
Alle kinderen en trainers gaan op de grond zitten in een kring met de parachute in het midden. Allen hebben een handvat van de parachute vast. Één van de trainers gaat een verhaal vertellen. Er wordt een woord afgesproken waarbij de kinderen mogen opstaan en gaan wapperen met de parachute. Bijvoorbeeld: het woord is vos: “Er liep eens een konijntje door het bos, ze was opzoek naar een plek om te spelen. Maar toen kwam er ineens een hele grote vos!”

### Aandachtspunten:

Benadruk dat de kinderen goed moeten luisteren naar het verhaal en maak het een beetje spannend. Ga eventueel fluisteren.

### Variatie:

Leg de bal in het midden van de parachute. Wanneer de kinderen mogen opstaan moeten ze ook zorgen dat de bal op de parachute blijft.



## Vos kom uit je hol

### Materiaal:

1 hoepel (1 foam-buis)

### Uitleg:

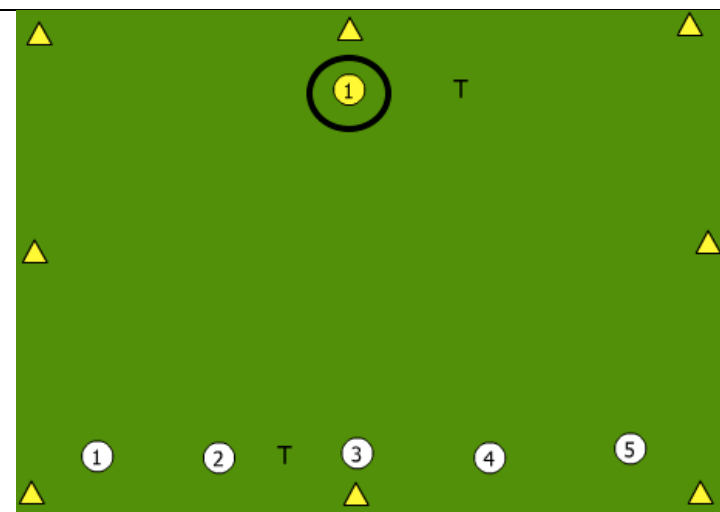
Één kind is de vos en gaat in de hoepel zitten, de vos “slaapt”. De anderen starten op de lijn aan de andere kant van het veld. Zij lopen gezamenlijk richting de vos, tikken de vos aan en roepen: “Vos kom uit je hol!”. De vos wordt wakker en probeert de anderen zo snel mogelijk te tikken. De kinderen rennen zo snel mogelijk terug naar de lijn, achter de lijn zijn ze veilig. De vos krijgt een punt voor ieder kind dat hij/zij tikt.

### Aandachtspunten:

Niet ieder kind is even snel, zorg dat iedereen een keer aan de beurt komt om de vos wakker te maken.

### Variatie:

In plaats van een vos ligt er een olifant te slapen, deze heeft een foam-buis. Zodra hij wordt wakker gemaakt mag hij proberen met de foam-buis de andere kinderen te tikken.



## Training 6

### Dierentuin tikkertje

**Materiaal:**

Lintje

**Uitleg:**

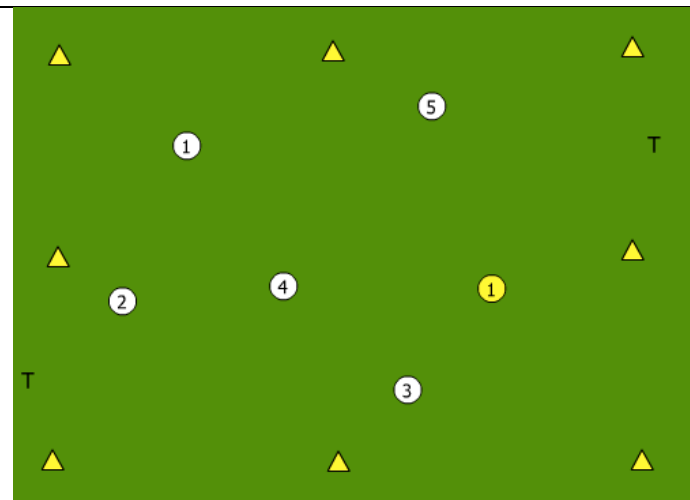
De tikker is de oppasser in de dierentuin. Er zijn dieren losgebroken (de andere kinderen). De oppasser moet de dieren tikken om ze te vangen. De getikte dieren mogen een high-five halen bij de trainer en vervolgens weer mee doen. Spreek van te voren met de kinderen af wat voor dieren ze zijn, deze dieren moeten zij tijdens het rennen nadoen.

**Aandachtspunten:**

Let op duwen en trekken. Leg uit dat er rustig getikt moet worden.

**Variatie:**

In plaats van een high-five kunnen de kinderen elkaar verlossen. Als ze zijn getikt zijn ze "verdoofd" andere kinderen kunnen ze verlossen door bijvoorbeeld dat de benen te kruipen.



### Hockey: scoren

**Materiaal:**

hockeyballen, stick voor iedereen, 2 kleine pionnen, 2 grote pionnen, 2 touwen.  
(eventueel alles x 2)

**Uitleg:**

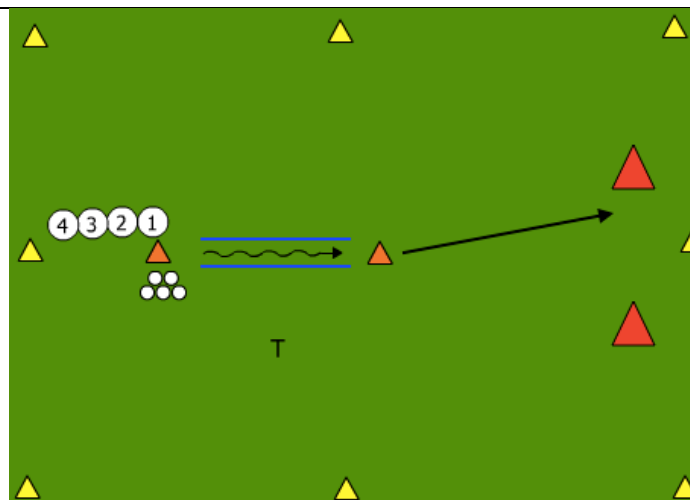
Bij een grote groep opsplitsen en het veldje 2 x uitzetten. Er wordt een rij gevormd bij pion A, het kind drijft de bal tussen de touwen door van pion A naar pion B. Bij pion B wordt de bal stil gelegd met de stick en vervolgens wordt de bal op goal gepusht. Vervolgens mag het kind weer achteraan in de rij bij pion A sluiten.

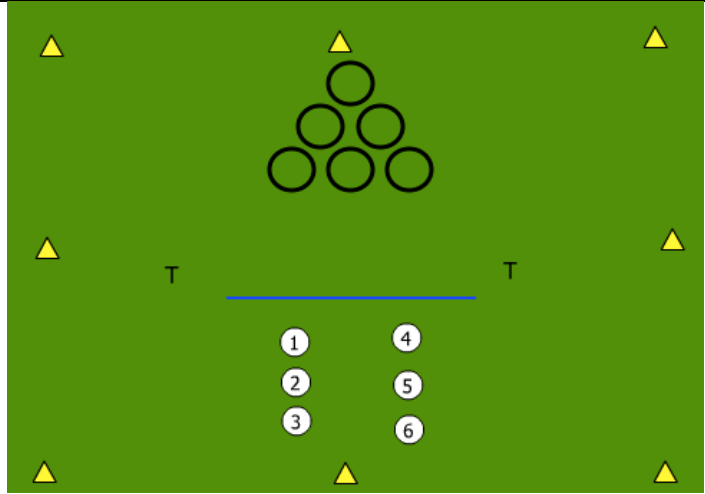
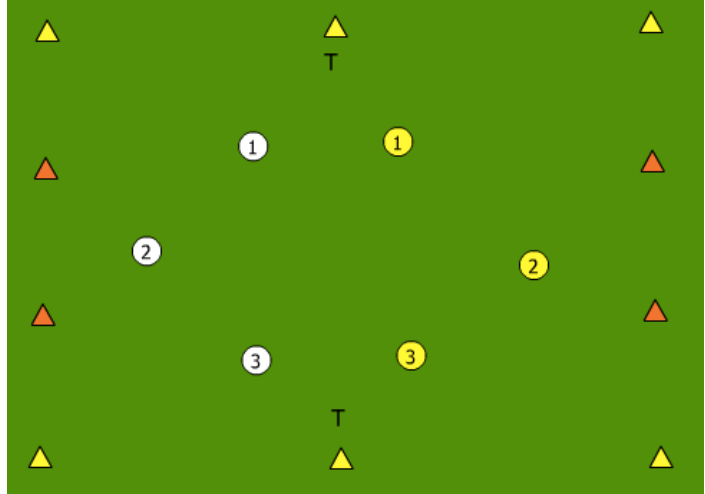
**Aandachtspunten:**

Leg uit hoe de kinderen moeten drijven, de bal stil leggen en pushen.

Zorg dat ze niet hun bal achteraan lopen wanneer ze op goal hebben gepusht, er kan al een volgende bal aankomen.

**Variatie:**



<p>De touwen kunnen in plaats van in een rechte lijn, zig-zag of in een bochtje worden neergelegd.</p>	
<p><b>Mikken</b> <b>Materiaal:</b> 6 hoepels, voor ieder 2 pittenzakjes, touw <b>Uitleg:</b> De kinderen staan met hun pittenzakjes in de hand achter het touw. Ze proberen om de beurt hun pittenzakjes in de hoepels te gooien. De eerste rij hoepels is 1 punt, de tweede rij 2 punten en de derde rij is 3 punten. De kinderen gooien de pittenzakjes onderhands. <b>Aandachtspunten:</b> Leg uit hoe de kinderen onderhands moeten gooien en hoe ze het beste kunnen mikken. <b>Variatie:</b> In plaats van de hoepels neerleggen, kunnen deze worden opgehangen in een goals of tegen een hek. De kinderen proberen dan de pittenzakjes door de hoepels te gooien.</p>	
<p><b>Knotshockey partijtje</b> <b>Materiaal:</b> Knotshockeysticks, zachte bal, 4 pionnen, hesjes <b>Uitleg:</b> Een partijtje knotshockey. De groep wordt gesplitst in twee teams. Van te voren leggen de trainers uit wie waar moet scoren en met wie de kinderen in het team zitten. Daarnaast is één van de trainers scheidsrechter. Als de trainer "stop" roept blijven alle kinderen op hun plek staan en wachten ze op uitleg/aanwijzing van de trainer. <b>Aandachtspunten:</b> Het partijtje gaat niet om wie wint of verliest, of technisch spel. Het gaat om inzicht krijgen in wat een wedstrijd is, waar ze moeten scoren, naar wie ze moeten luisteren en met wie ze samen spelen. <b>Variatie:</b> -</p>	



## Training 7

### Slinger tikkertje

**Materiaal:**

lintje

**Uitleg:**

Het tikspel begint met één tikker. Zodra iemand is getikt pakt de tikker zijn of haar hand en gaan ze samen verder tikken. Zo ontstaat er een steeds langere slinger. Ga door totdat iedereen is getikt.

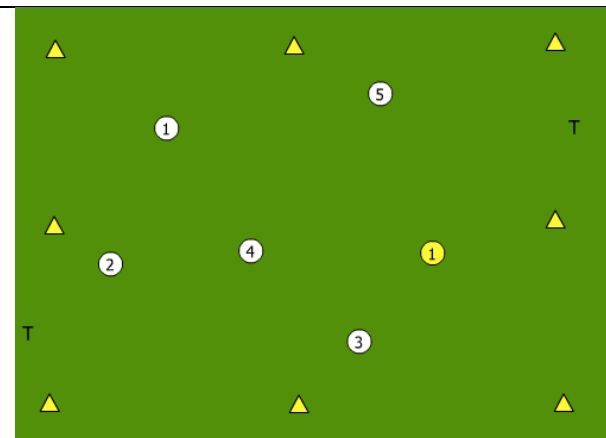
**Aandachtspunten:**

Let op duwen en trekken.

Sommige kinderen zijn motorisch wat minder ontwikkelt dan anderen. Wijs de kinderen er op dat ze rekening moeten houden met elkaar.

**Variatie:**

Splits de slinger zodra er vier of meer kinderen aan de slinger zitten.



### Hockey: drijven en stoppen

**Materiaal:**

2 touwen, voor iedereen bal en stick

**Uitleg:**

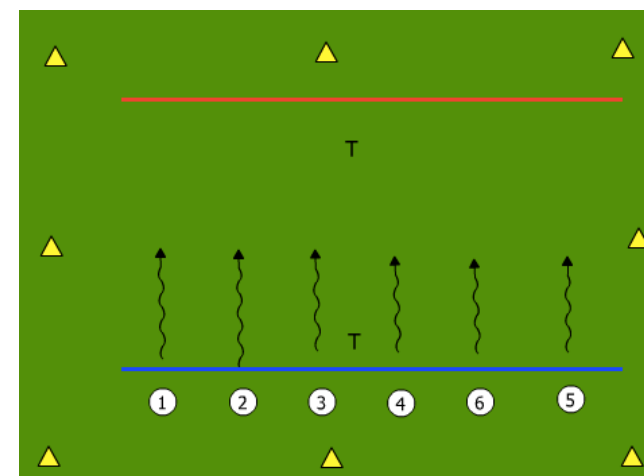
De kinderen starten met bal en stick bij touw A. Één trainer staat in het midden van het veldje. De kinderen gaan de bal van het ene naar het andere touw drijven. Hierbij moeten ze goed luisteren naar de trainer. Wanneer de trainer zegt: drijven, mogen ze gaan drijven, wanneer de trainer zegt stop, leggen ze de bal stil. Dit hoeft alleen bij het woord stop, dus wanneer de trainer een ander woord zegt, mogen de kinderen gewoon doorgaan met drijven.

**Aandachtspunten:**

Één trainer helpt de kinderen met de techniek, de ander roept de opdrachten.

**Variatie:**

Verander de woorden drijven en stop: bijvoorbeeld in plaats van stop konijn. Dit betekent dat de kinderen bij het woord stop wel gewoon mogen doorlopen.



## Estafette

### Materiaal:

4 pionnen, 4 hoepels, 2 grote ballen

### Uitleg:

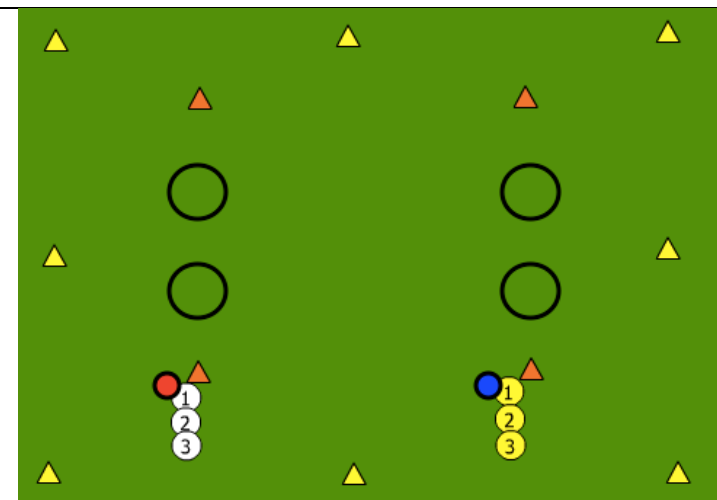
De groep wordt in tweeën gesplitst. Beide groepjes vormen een rij achter de eerste pion. Het eerste kind rent met de bal in de handen naar de eerste hoepel en springt in de hoepel. Vervolgens hetzelfde naar de tweede hoepel. Dan rent het kind naar de laatste pion, keert om en gaat dezelfde weg terug. Hij geeft de bal over aan het volgende kind in de rij, waarna deze mag vertrekken.

### Aandachtspunten:

De bal wordt gegeven, niet gegooid.

### Variatie:

Als het goed gaat, kan er een wedstrijdje worden gedaan. Laat de kinderen op de grond zitten nadat ze aan de beurt zijn geweest.



## Piraten

### Materiaal:

3 pionnen, 4 touwen

### Uitleg:

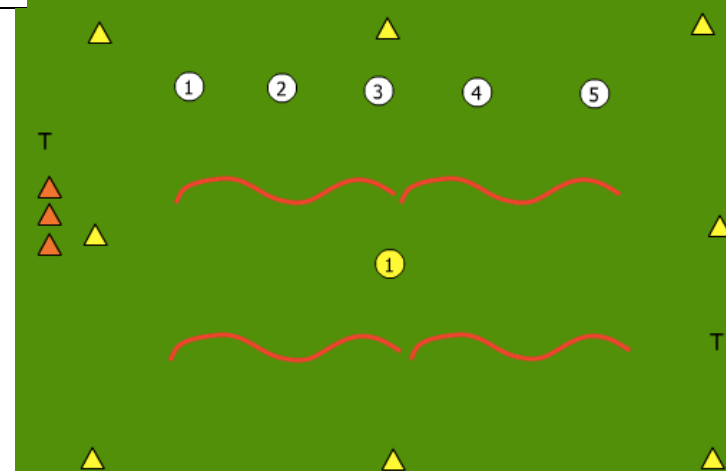
Één kind is een piraat, de piraat staat in het midden van het veldje. De andere kinderen zijn zeilbootjes die de overkant van het water willen bereiken. De piraat mag alleen in het gebied tussen de touwen komen. De zeilbootjes moeten door dit gebied heen varen. Op het teken van de trainer proberen de zeilbootjes naar de overkant te komen en probeert de piraat hen af te tikken. Als een kind is getikt gaat deze naar de trainer om één van de pionnen om te draaien. Bij 3 opgedraaide pionnen is het volgende kind aan de beurt om piraat te zijn.

### Aandachtspunten:

Let op duwen, moedig de kinderen aan om naar de overkant te rennen.

### Variatie:

Als een kind wordt getikt is deze ook piraat, zo zijn er steeds meer piraten in het gebied en is het lastiger voor de zeilbootjes om er door te komen.



## Training 8

### Plakband tikkertje

**Materiaal:**

1 of 2 hoepels

**Uitleg:**

Één hand van de tikker zit aan de hoepel(plakband) vastgeplakt. Met de andere hand probeert hij de andere kinderen te tikken. Als een kind is getikt, pakt dit kind ook met één hand de hoepel. Dit net zo lang tot alle kinderen aan de hoepel zitten “vastgeplakt”.

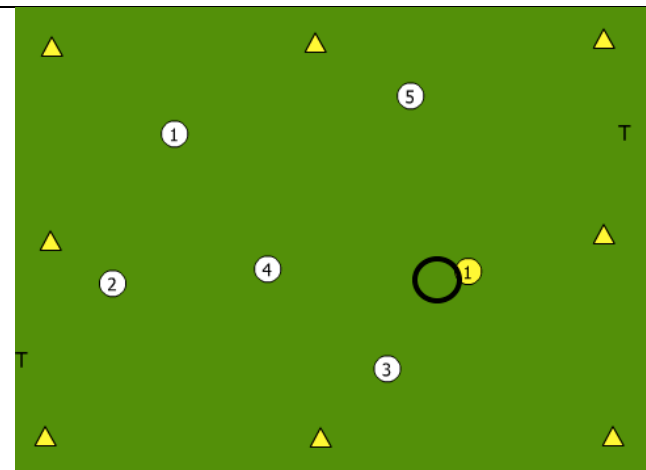
**Aandachtspunten:**

Tikken mag alleen met de hand, niet met de hoepel.

Let op of het niet te druk wordt om de hoepel heen, anders een tweede hoepel er bij pakken.

**Variatie:**

-



### Hockey: drijven en stoppen

**Materiaal:**

2 touwen, voor iedereen bal en stick

**Uitleg:**

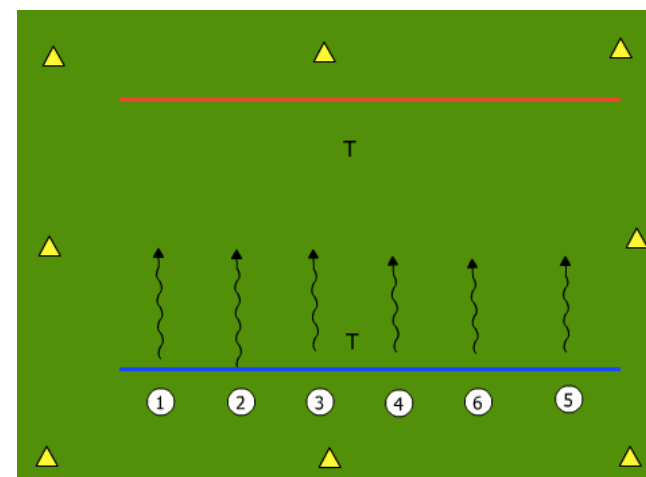
De kinderen starten met bal en stick bij touw A. Één trainer staat in het midden van het veldje. De kinderen gaan de bal van het ene naar het andere touw drijven. Hierbij moeten ze goed luisteren naar de trainer. Wanneer de trainer zegt: drijven, mogen ze gaan drijven, wanneer de trainer zegt stop, leggen ze de bal stil. Dit hoeft alleen bij het woord stop, dus wanneer de trainer een ander woord zegt, mogen de kinderen gewoon doorgaan met drijven.

**Aandachtspunten:**

Één trainer helpt de kinderen met de techniek, de ander roept de opdrachten.

**Variatie:**

Verander de woorden drijven en stop: bijvoorbeeld in plaats van stop konijn. Dit betekent dat de kinderen bij het woord stop wel gewoon mogen doorlopen.



## Mikken

### Materiaal:

6 hoepels, voor ieder 2 pittenzakjes, touw

### Uitleg:

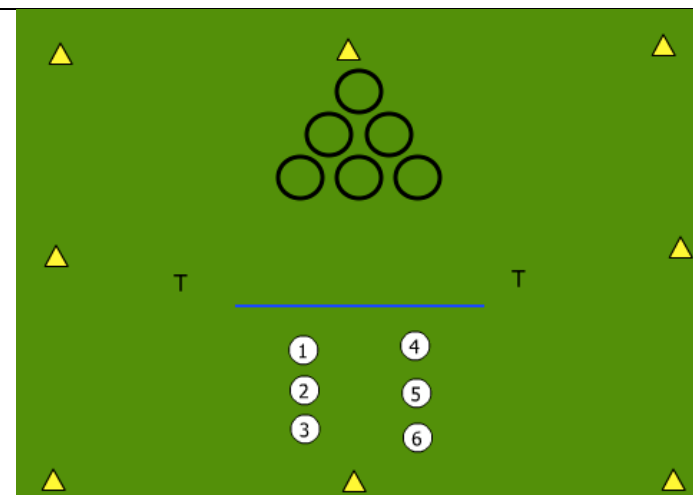
De kinderen staan met hun pittenzakjes in de hand achter het touw. Ze proberen om de beurt hun pittenzakjes in de hoepels te gooien. De eerste rij hoepels is 1 punt, de tweede rij 2 punten en de derde rij is 3 punten. De kinderen gooien de pittenzakjes onderhands.

### Aandachtspunten:

Leg uit hoe de kinderen onderhands moeten gooien en hoe ze het beste kunnen mikken.

### Variatie:

In plaats van de hoepels neerleggen, kunnen deze worden opgehangen in een goals of tegen een hek. De kinderen proberen dan de pittenzakjes door de hoepels te gooien.



## Vos kom uit je hol

### Materiaal:

1 hoepel (1 foam-buis)

### Uitleg:

Één kind is de vos en gaat in de hoepel zitten, de vos "slaapt". De anderen starten op de lijn aan de andere kant van het veld. Zij lopen gezamenlijk richting de vos, tikken de vos aan en roepen: "Vos kom uit je hol!". De vos wordt wakker en probeert de anderen zo snel mogelijk te tikken. De kinderen rennen zo snel mogelijk terug naar de lijn, achter de lijn zijn ze veilig. De vos krijgt een punt voor ieder kind dat hij/zij tikt.

### Aandachtspunten:

Niet ieder kind is even snel, zorg dat iedereen een keer aan de beurt komt om de vos wakker te maken.

### Variatie:

In plaats van een vos ligt er een olifant te slapen, deze heeft een foam-buis. Zodra hij wordt wakker gemaakt mag hij proberen met de foam-buis de andere kinderen te tikken.

