



KNHB

Hockey on(der)wijs uitdagend

Lessenserie hockey
Voortgezet Onderwijs





Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inleiding	4
Leeswijzer	6
Legenda	10
Les 1	11
Les 2	19
Les 3	25
Les 4	31
Les 5	37
Literatuur	40

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. Voor het KNHB schoolhockeyproject is de lessenserie 'Hockey on(der)wijs uitdagend' voor het Voortgezet Onderwijs ontwikkeld.

De lessenserie is vanuit de KNHB visie op spel & spelontwikkeling (S&SO) samengesteld. Het geeft leerkrachten Lichamelijke Opvoeding handvatten om de lessen vanuit deze visie in te richten. De bedoeling is om daarmee aan te sluiten bij de visie die de KNHB ook uitdraagt naar haar verenigingen. Hieruit is de lessenserie ontstaan; een product dat aansluiting vindt bij het huidige onderwijs en waarbij steeds meer scholen beschikken over een buitenaccommodatie waar hockey gespeeld kan worden.

De lessenserie is gemaakt door Bart Neutkens (leerkracht Fontys Sporthogeschool en leercoach van de KNHB) in samenwerking met de KNHB. Op www.knhb.nl is meer informatie te vinden over schoolhockey. Hier kun je ook terecht voor vragen en suggesties.

Veel succes en hockeyplezier gewenst!



Inleiding

KNHB Schoolhockeyproject

Het schoolhockeyproject is gericht op het versterken van de driehoek school – vereniging – gemeente. De ondersteuning die de KNHB biedt is gericht op: kennismaking met het hockey, promotie van het hockey, verbreding van de technische kennis en het intensiveren van het hockeyenthousiasme onder leerlingen en leerkrachten Lichamelijke Opvoeding.

Met de lessen uit deze serie wordt een brug geslagen tussen het bewegingsonderwijs op school en wordt de stap naar een hockeyvereniging makkelijker. De doelstelling van de lessenserie is om leerlingen op een speler- en spelgerichte manier kennis te laten maken met het hockeyspel in het Voortgezet Onderwijs en ze zo enthousiast te maken voor de hockeysport. Kortom, met deze lessenserie leren de leerlingen op een motiverende, inspirerende, leerzame, spelgerichte en veilige manier om te gaan met bal en stick.

Tips voor de lesgever

Je kunt als leerkracht de lokale hockeyvereniging vragen om de hockeylessen te geven. Hieronder staat een aantal tips voor iedere lesgever. Het lijkt soms overbodig om deze zaken te benoemen, maar wat voor een leerkracht vanzelfsprekend is, hoeft niet vanzelfsprekend te zijn voor een trainer.

Afspraken tussen (gast)lesgever en de leerkracht:

- Bespreek de inhoud van de les van tevoren met de leerkracht.
- Maak afspraken over de rol van de leerkracht en van de (gast)lesgever.
- Maak afspraken over de lesduur en benodigde materialen.
- Vraag de leerkracht om actief te helpen bij de les. Dit maakt het ook makkelijk voor de leerkracht om de les een volgende keer (zelfstandig) voort te zetten of te herhalen.
- Vraag de leerkracht naar het niveau van de leerlingen.
- Vraag de leerkracht, indien nodig, om te helpen de orde in de klas te handhaven.
- Laat de leerkracht, die de leerlingen tenslotte het beste kent, de groepen gelijkwaardig samenstellen.
- Zorg dat er voldoende materiaal aanwezig is.

Let als (gast)lesgever op de volgende zaken:

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent.
- Kom in sportkleding.
- Zet, waar mogelijk, het materiaal al klaar voordat de leerlingen komen.
- Zorg dat de ballen en sticks niet gevaarlijk rond zwerven.
- Tel aan het begin van de les hoeveel leerlingen er zijn.
- Stel jezelf kort voor.
- Leg alle onderdelen snel en bondig uit en doe de oefening kort voor (show & go of plaatje – praatje – daadje).
- Maak afspraken op welk teken de leerlingen moeten stoppen.
- Zorg bij het uitleggen van een oefening dat alle leerlingen jou kunnen zien.
- Veiligheid staat voorop! Hierna volgen enkele tips over veiligheid.

Aandachtspunten voor veiligheid

1. 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 moet het stickblad aan de grond worden gehouden.

2. Bal over de grond spelen

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

3. Shoot

Als de bal tegen de voet komt heet dit 'shoot'. De bal mag niet met de voet gespeeld worden. In het begin kun je hier iets soepeler mee omgaan. Als de bal zonder opzet tegen de voet komt moet je dus niet direct affluiten, mits er niet teveel voordeel uit ontstaat. Scoren met de voet is nooit toegestaan.

4. 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 kunnen de leerlingen het beste zo snel mogelijk aanleren. Straf in het begin niet direct het gebruik van de bolle kant af, maar stimuleer wel direct het gebruik en voordeel van spelen met de platte kant.

5. Omgaan met materialen

- Zorg dat er geen materialen rond slingeren, zodat de leerlingen er niet over kunnen struikelen.
- Verzamel ballen door ze op te rapen en niet door ze naar een vast punt te spelen.
- Laat de leerlingen aan het einde van de oefening alle materialen weer neerleggen zoals ze aan het begin lagen.



Leeswijzer

In deze lessenserie wordt ervanuit gegaan dat de aangereikte lessen buiten plaatsvinden. Hockey kan op school worden gespeeld op (voetbal)kunstgras. Gelukkig hebben steeds meer scholen daar beschikking over. De lessenserie start met een korte theoretische onderbouwing.

Na deze korte onderbouwing volgen:

- 4 basislessen hockey voor het Voortgezet Onderwijs
- 1 les hockey op school, waarbij de invulling sportgericht is (van sportieve school richting vereniging)

Opbouw van de lessen:

- Iedere les heeft een speler- en spelgericht karakter, gericht op de (half open) doelstelling van die les.
 - Iedere les start met inleidende spelvormen.
 - De betrokkenheid en waardering (het plezier) van het spel door alle leerlingen staat centraal. Hierdoor wordt de motor van leren aanzet.
 - De spelvormen worden op meerdere niveaus (zogenaamde spelpistes) aangeboden om recht te doen aan de verschillen in niveau van de leerlingen.
 - Het persoonlijke oog en gevoel van de leerkracht zorgt voor het aanpassen van deze lessenserie op maat.
 - De leerkracht zorgt ervoor dat bij iedere oefening het wisselen van taak (aanvaller/ verdediger enz.) duidelijk is.
- Na de inleidende spelvorm worden (spel)vormen aangeboden waarbij de half open doelstelling op maat wordt uitgediept dan wel verbeterd. Het begrip half open wordt uitgelegd in de theoretische onderbouwing.
- In iedere les staat een apart kader. Daar vindt de lezer ondersteunende informatie met betrekking tot de doelstelling van de les.
- In een speler- en spelgerichte aanpak wordt bij het onderdeel 'leerhulp' het brein van de leerling aan het werk gezet. Onder dit item staan (voorbeeld) vragen of tips voor de lesgever.
- Bij de afsluitende spelvorm komt in het spel de doelstelling van de les weer naar voren. Het is interessant om te zien in hoeverre de leerlingen in staat zijn om de doelstelling (zichtbaar) te halen in een spel dat ze spelen op hun eigen niveau.
- Bij het afsluiten van de les wordt samen met de leerlingen teruggekeken (feedback) en vooruit gekeken (feed forward). De leerlingen worden zo actief betrokken bij het leerproces.
- Daar waar de mannelijke vorm geschreven staat kan ook de vrouwelijke vorm gelezen worden.



Korte theoretisch onderbouwing

De KNHB heeft de laatste jaren hard gewerkt aan het verbeteren van een actuele visie op leren hockeyen. Recent onderzochte wetenschappelijke ontwikkelingen zijn daarin meegenomen. De technisch gecentreerde visie heeft plaats gemaakt voor een speler- en spel gecentreerde visie waarbij impliciet leren hockeyen steeds meer wordt omarmd. In het Nederlandse bewegingsonderwijs wordt dezelfde slag gemaakt.

Bij het inrichten van het spelsportonderwijs speelt een visie op leren spelen een rol. De visie die de leerkracht of vakgroep heeft op het leren en onderwijzen binnen spelsporten is cruciaal voor het bepalen van de leerdoelen, leerinhouden, leeractiviteiten en het inrichten van de leeromgeving. Deze lessenserie hockey is ontworpen vanuit de kaders die worden omschreven in het handboek *Spelinzicht* (Weeldenburg, Zondag, & de Kok, 2015). In dit handboek wordt onderwijs ontworpen en geëgitimeerd aan de hand van een speler- en spel gecentreerde benaderingswijze (*game centered approach* of *tactical approach*). Het is een visie op het leren en onderwijzen in spelsporten die zich kenmerkt door het leren van leerlingen vooral te situeren in authentieke, betekenisvolle spelcontexten én het daadwerkelijk spelen van het spel centraal in de les zetten (Oslin & Mitchell, 2006).

Hockey is een doelspel waarbij ingewikkelde technische aspecten een beperkende factor kunnen zijn. Het gevoel is dan mogelijk al snel aanwezig dat het niet gaat lukken. Hierdoor zou de beleving voor de deelnemer in het gedrang kunnen komen. Het is verleidelijk voor de leerkracht om deze lastige techniek in de les centraal te stellen, waardoor het spelplezier af zou kunnen nemen. Voor de leerkracht is het een mooie uitdaging om het spel hockey aan te bieden waarbij impliciet kennis wordt gemaakt met ingewikkelde technieken.

In het onderwijsleerproces worden leerdoelen als uitgangspunt genomen. Op grond van deze leerdoelen en een inschatting van de beginsituatie van de leerlingen, ontwerpt de leerkracht onderwijs en maakt verantwoorde keuzes. Leerdoelen informeren de leerlingen over wat er van hen wordt verwacht en waar ze aan gaan werken (feed-up). Leerdoelen motiveren de leerlingen, mits ze voor iedereen uitdagend en haalbaar zijn. We maken zwart wit gezien onderscheid tussen gesloten en open leerdoelen. De gesloten leerdoelen refereren meer aan de productgerichte kant van het didactische proces, terwijl de open leerdoelen meer te maken hebben met de procesaspecten (Fontys Sporthogeschool, 2018). In deze lessenserie is gekozen voor (half) open leerdoelen, omdat ze voor iedere leerling haalbaar en uitdagend zijn.

GESLOTEN LEERDOELEN	(HALF) OPEN LEERDOELEN
• ondubbelzinnige normen • resultaten hetzelfde voor de groep • normerend en voorschrijvend • benadrukken de leerinhoud • beslissen iets te bereiken • een zeer concreet beeld van het beoogde gedrag	• beschrijving van een situatie, probleem of taak zonder nauwkeurige normen • resultaten heterogeen en verschillend • uitnodigend • benadrukken het bewerken, aanpassen van en produceren op basis van de leerinhoud • hopen, wensen iets te bereiken • algemeen idee van wat beoogd wordt



Het handboek *Spelinzicht* spreekt over spelfamilies en de transfer daartussen. De centrale vraag daarbij is over welke vaardigheden de leerlingen moeten beschikken om deze speluitdagingen succesvol en met enthousiasme aan te kunnen gaan. In eerste instantie lijkt elk type spelvorm een beroep te doen op verschillende spelvaardigheden. Succesvol deelnemen aan een voetbalspelvorm lijkt andere eisen te stellen aan de leerlingen dan deelname aan een softbalspelvorm. Toch komt het vaak voor dat leerlingen die succesvol deel kunnen nemen aan een voetbalspelvorm ook kunnen deelnemen aan een basketbalspelvorm of een hockeyspelvorm. Dit heeft te maken met het feit dat voetbal, basketbal en hockey voorbeelden zijn van doelspelen die dezelfde grondstructuren en hetzelfde spelidee kennen. De leerlingen worden in dit type spelen voor dezelfde soort speluitdagingen geplaatst.

In deze lessenserie staan speluitdagingen centraal die worden aangeboden en gespeeld in zogenaamde *modified games*. Deze aangepaste spelvormen zijn afgeleid van de officiële sporten, waarbij de deelnemer veel en vaak kan spelen en werken aan de beoogde doelstelling. De spelvormen zijn (emotioneel) veilig, uitdagend, betekenisvol en dwingen succesvolle ervaringen en betrokkenheid af. Daarbij is het indelen op passende spelpistes van belang. De leerkracht heeft een belangrijke rol bij het maken van de keuze om op de juiste piste te spelen.

Spelinzicht schrijft over het belang dat de gekozen spelvorm haalbaar is (en succeservaringen garandeert), of net niet haalbaar (uitdagend) is. Wat haalbaar of uitdagend is kan vanzelfsprekend per leerling, klas, school en/of schooltype verschillend zijn. De spelvormen in deze lessenserie hebben gezien de omschreven doelstelling grote overeenkomsten, maar lopen op in complexiteit, passend bij verschillende niveaus. Complexiteit die met name in het arrangement, de omgeving, of de taak gezocht is en zichtbaar wordt middels de metafoor van de groene, blauwe en rode skipistes. Het niveau van de leerling bepaalt welke spelpiste het meest betekenisvol en uitdagend is en de meeste leerkansen biedt.

Het werken met spelpistes kan worden ingezet bij de beoordeling van de leerlingen. Door middel van wat adaptief beoordelen wordt genoemd, heeft de leerkracht een instrument in handen waarmee tegemoet kan worden gekomen aan de verschillen tussen de leerlingen. Indien het belangrijk is dat de speler binnen een doelspel in staat moet zijn zich zodanig vrij te lopen dat hij de bal kan ontvangen, dan kan de spelcontext waarin de leerling dit moet aantonen gevarieerd worden (de spelpiste wordt aangepast).

Al het aangeboden lesmateriaal dient door de leerkracht voortdurend op maat te worden gemaakt. Er gaat geen oefening voorbij waarbij de leerkracht niet pylonen verplaatst. De KNHB hanteert als hulpmiddel hiervoor het zogenaamde 'TRAD principe', waarbij iedere oefening gevarieerd kan worden door het aanpassen van:

Tempo (T)	in snelheid en/of tijd (denk hierbij aan baltempo maar ook looptempo)
Richting (R)	bijvoorbeeld, naar voren, naar achteren, links- of rechtsom, vrij in de ruimte of via een vaste route
Afstand (A)	groter of kleiner, breder of smaller (denk hierbij ook aan balafstand en loopafstand)
Druk (D)	meer of minder tegenstanders, neutrale speler (kameleon), langere of kortere tijd, speelveld kleiner of groter maken

Tot slot sluit de lessenserie aan op onderstaande uitgangspunten die het **Network Teaching Games** hanteert. Dit netwerk maakt zich hard voor een speler- en spelgecentreerde benaderingswijze (*game centered approach*) van een visie op spel(sport)onderwijs die zich richt op het beter en enthousiaster leren deelnemen aan spel(sport) activiteiten, door:

- leerlingen en/of spelers te plaatsen in betekenisvolle spel(sport)situaties. Waarbij onder betekenisvol wordt verstaan dat de kern(spel)uitdaging van de activiteit aanleiding is voor, en/of centraal staat bij de vormgeving en invulling van het spel(sport)onderwijs;
- het ontwikkelen van spelinzicht, het tactisch leren (game knowledge, game understanding, decision making) bij leerlingen en/of spelers centraal te zetten, en dit bij aanvang van het leerproces boven het aanleren van specifieke technieken te plaatsen;
- de inbreng van, en de samenwerking tussen leerlingen en/of spelers te stimuleren, te respecteren en te waarderen (zinnig deelnemen);
- spel(sport)activiteiten zodanig aan te passen dat de kenmerkende speluitdagingen behouden blijven, maar de betrokkenheid en succeservaringen van iedere leerling en/of speler geoptimaliseerd worden.

Legenda



leerling met bal



leerling



leerling als verdediger



doel



denkbeeldige lijn



drijven met de bal



spelen van de bal



looproute leerling zonder bal



pylon



kameleon



vrije zone

Les 1

De leerling heeft overzicht op het moment dat hij in balbezit is

Doelstelling:

Het verbeteren van het overzicht van de leerling in balbezit in de aangeboden spelsituatie:

- De speler heeft vooraf gekeken (prescan-anticiperen).
- De speler heeft een idee van de mogelijkheden.

Welk materiaal heb ik deze les nodig?

- Een hockeystick voor alle deelnemers.
- 20 hockeyballen (eventueel streethockeyballen, deze zijn lichter maar wel van hard materiaal).
- Een set pylonen.
- Om doeltjes te maken:
 - 12 unihockeydoeltjes.
 - Als je deze niet hebt: banken of planken om tegenaan te scoren.
 - Als je deze ook niet hebt: per doeltje twee (bij voorkeur) hoge pylonen om door te scoren.
- Een set partijlinten in twee kleuren of hesjes.



Speelster heeft vooraf gekeken

Inleidende spelvorm: opbouwend teambal

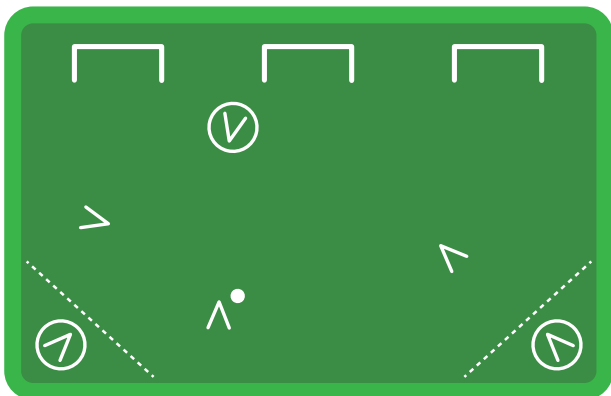
3 tegen 1-2-3 met 3 doelen

Veldgrootte: 20 x 15 meter. Het doel is 2 meter en er zit 5 meter tussen de doelen.

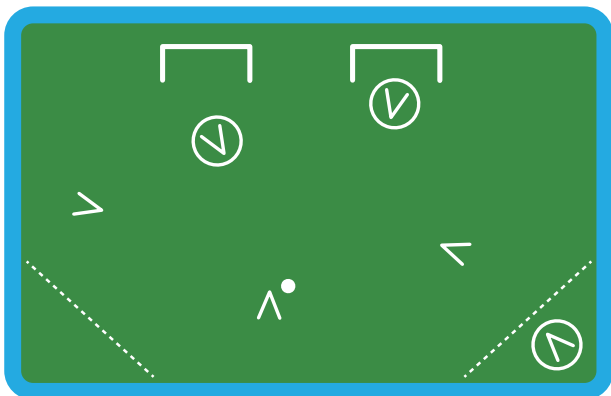
Aantal leerlingen: 7 of 8 leerlingen

Arrangement:

- 3 aanvallers scoren een punt indien zij de bal na minimaal 3 keer overspelen in één van de 3 doeltjes schieten.
- Tijdens de eerste poging mag slechts 1 verdediger het speelveld betreden.
- Tijdens de tweede poging mogen de 2 andere verdedigers spelen.
- Tijdens de derde en laatste aanval mogen alle drie de verdedigers meespelen.
- Komt de bal buiten het veld? Dan is een poging voorbij.



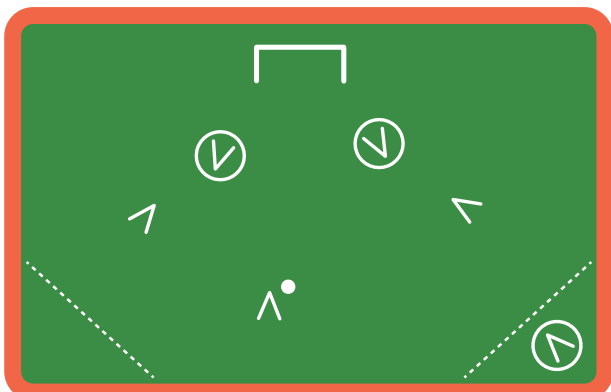
3 tegen 1-2-3 met 2 doelen



Idem groen:

- Alleen de aanvallers moeten 4 keer overspelen.
- Er zijn 2 doeltjes om in te scoren.

3 tegen 1-2-3 met 1 doel



Idem groen:

- Alleen de aanvallers moeten 5 keer overspelen.
- Er is 1 doel om in te scoren.

Kern A: de leerlingen gaan de uitdaging 'overzicht aan de bal' verbeteren

Poortjeshockey

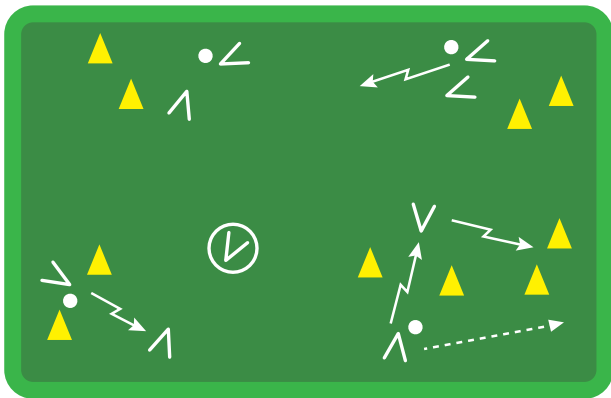
Veldgrootte: 20 x 15 meter

Aantal leerlingen: 9 of 10 leerlingen

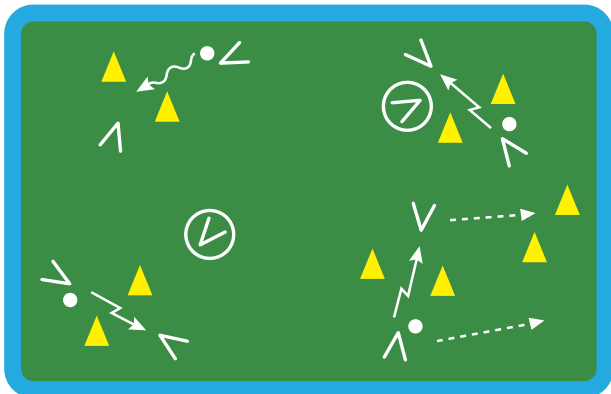
Arrangement:

- Maak 2-tallen, ieder 2-tal heeft 1 bal.
- Je scoort een punt door de bal naar elkaar over te spelen door een van de poortjes.
- Nadat een leerling de bal ontvangt, drijft hij naar een (ander) poortje en speelt de bal daar weer doorheen.
- 1 leerling heeft geen bal en probeert een bal te veroveren (en speelt hem richting bijvoorbeeld de leerkracht).

Aandachtspunt lesgever: Welke leerling scoort de meeste punten in een bepaalde tijd? Hoeveel ballen speelt de afpakker naar de lesgever?



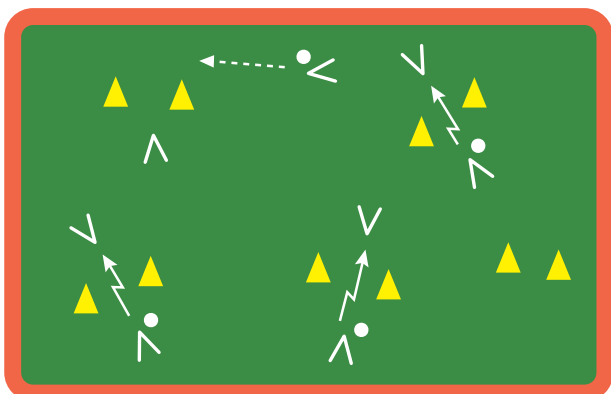
Poortjeshockey



Idem groen:

- Alleen nu zijn er 2 afpakkers.

Poortjeshockey



Idem groen:

- Maar nu mogen alle leerlingen de bal bij elkaar afpakken, terwijl ze ondertussen ook zoveel mogelijk door poortjes proberen te spelen.

Kern B: de leerlingen gaan de uitdaging 'overzicht aan de bal' verbeteren

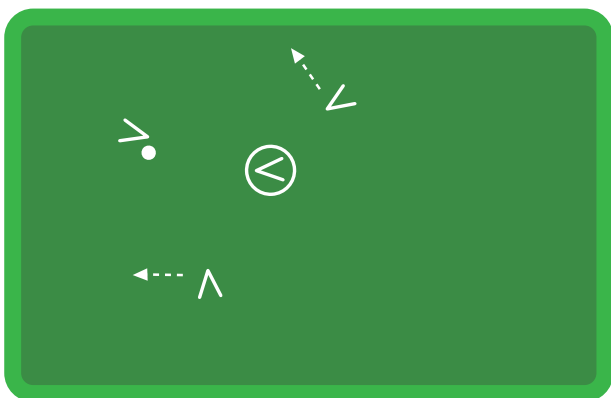
3 tegen 1 vijf keer raken

Veldgrootte: 20 x 15 meter

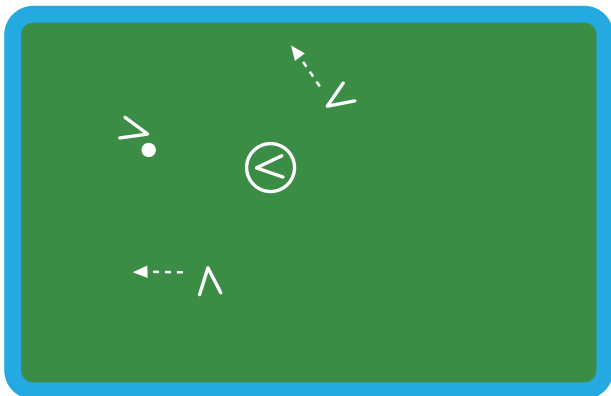
Aantal leerlingen: 4-tallen

Arrangement:

- Maak 4-tallen waarbij 3 aanvallers overspelen en 1 verdediger de bal probeert te onderscheppen. De verdediger moet op stickafstand blijven.
- Een aanvaller in balbezit scoort een punt als hij de bal overspeelt naar zijn medeleerling.
- Hij mag pas overspelen als hij de bal minimaal 5 keer heeft aangeraakt. Welk 3-tal scoort de meeste punten binnen een bepaalde tijd?



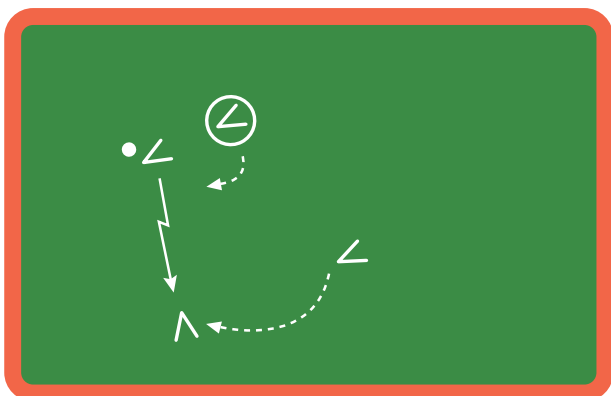
3 tegen 1 vijf keer raken



Idem groen:

- Maar nu heeft verdediger geen beperkingen.

2 tegen 1 vijf keer raken



- Maak 3-tallen bestaande uit 2 aanvallers en 1 verdediger.
- De 3-tallen bewegen zich vrij door de ruimte.
- Een aanvaller in balbezit scoort een punt als hij de bal overspeelt naar zijn leerling.
- Hij mag pas overspelen als hij de bal minimaal 5 keer heeft aangeraakt.
- Welke leerlingen scoren de meeste punten binnen een bepaalde tijd?

Tip: de balbezitter haalt de bal met zijn backhand naar de rechervoet en beschermt de bal terwijl hij het overzicht behoudt (hij ziet de tegenstander en zijn leerling).

Ondersteunende informatie

Hockeyhouding

Om in een spelsituatie goed overzicht te hebben is een goede hockeyhouding van belang. Deze houding heeft als basis vier kenmerkende aspecten:

1. Greep: hoe heb je de stick vast?
2. Raakpunt: waar is het optimale raakpunt van de stick met de bal?
3. Lichaamshouding: hoe is de houding van het lichaam tijdens de uitvoering?
4. Voetenstand: hoe staan de voeten ten opzichte van de bal?

Bij onderstaande uitleg is het gebruik van metaforen (analogie leren) een belangrijk stuk gereedschap voor de leerkracht (zie de extra uitleg hierover in les 2). Deze metaforen zijn onderstreept aangegeven.

Greep

Welke ondergrond je ook hebt, de wijze waarop de leerling de stick vast heeft is cruciaal. Let de eerste keer dat je een groep ziet hockeyen goed op de manier waarop de leerlingen de stick vast hebben. Een verkeerde grip zal leiden tot een gebrekkige techniek en wellicht tot teleurstellingen.

- Veel leerlingen zullen een stick in de basis al best goed vastpakken.
- De linkerhand boven is logisch, omdat de platte kant van de stick ook links zit. Dat is inherent aan de sport (en de regels). De rechterhand zit dichtbij of op de overgang van 'de grip' en het gladde gedeelte van de stick. Van belang is dat de stick in een rustige *shake hands-grip* wordt gevoerd. Bij beide handen is er in het bijzonder duidelijk ruimte tussen de wijsvinger en de middelvinger. Bij de rechterhand wordt een handhouding in *pistoolgreep* (nagenoeg rechte wijsvinger) vaak als prettig ervaren. Knijpen in de stick is net zoals bij golf (de club) en softbal/honkbal (de knuppel) funest voor voornamelijk de flexibiliteit in de pols en de finesse in een verfijnde technische beweging.

Raakpunt

Als de stick optimaal contact maakt met de bal, wordt *de bal in het hart* geraakt. Dat is met de forehand eenvoudiger dan met de backhand. Met de backhand wordt de bal door startende hockeyers vaak *geaaid*, omdat de linkerhand dan niet volledig linksom is gedraaid. Het kan ook zijn dat de rechterhand te strak contact heeft met de stick. Zolang de leerling de bal aan de stick heeft, heeft de leerling *de macht over de bal*. Is de stick van de bal af, dan kan een tegenstander hem eventueel afpakken.

Lichaamshouding

Niet-hockeyers klagen vaak over de gebogen rug. Een rechte onderrug is niet alleen fysiek prettig, maar zorgt ook voor een betere 'split vision'. Dit *kijken door de wenkbrauwen* verruimt de blik van de speler, waardoor deze aan de bal meer overzicht en dus mogelijkheden heeft. Omdat de onderrug wat rechter is zal door de lengte van de stick de buiging vooral in de knieën zitten. Een goede basishockeyhouding zal in dit geval worden opgevangen door sterke bovenbeenspieren. Je loopt dan tijdens het voeren van de bal als het ware *onder een laag plafond door*. Als een speler deze spieren goed voelt zit het vaak ook wel goed met de hockeyhouding.

Voetenstand

De positie en stand van de voeten ten opzichte van de bal zijn bepalend voor de juiste uitvoering van veel technische vaardigheden. Bij onervaren hockeyers worden de voeten over het algemeen (te) dicht bij de bal gezet. Dat is voor hen een logische en veilige keuze. Dichtbij wil namelijk voor hen zeggen dat de bal gemakkelijker te beschermen is. Het tegendeel is echter waar. Een bal dichtbij zorgt ervoor dat de onderrug niet meer recht kan en de knieën niet meer kunnen buigen. De split vision wordt hierdoor flink verkleind en het overzicht is er zodoende niet meer. De bal iets rechts voeren van de voeten betekent dat je de bal aan *de sterke kant* hebt, onder andere omdat je de technisch lastige backhand dan minder nodig hebt.

Mogelijke leerhulp

De leerkracht kan het leerproces van de leerling extra ondersteunen door gebruik te maken van:

Complimenten

- Goed dat je de bal ver van je voeten af durft te pingelen; daardoor kun je goed om te heen kijken.

Leervragen

- Hoe kun je de bal beschermen van de tegenstander en toch om je heen blijven kijken?
- Wanneer speel je de bal over?

Tips

- Haal de bal voorbij jouw lichaam met de backhand naar jouw rechtervoet als het lastig wordt (en kijk daarna om je heen).



Afsluitende spelvorm: overtal uitspelen

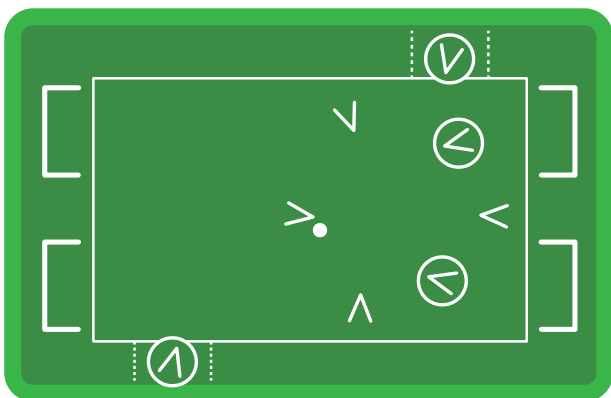
4 tegen 2 met 2 vaste wachtende spelers

Veldgrootte: 20 x 15 meter. De doeltjes staan 2 meter en 5 meter uit elkaar

Aantal leerlingen: 9 leerlingen

Arrangement:

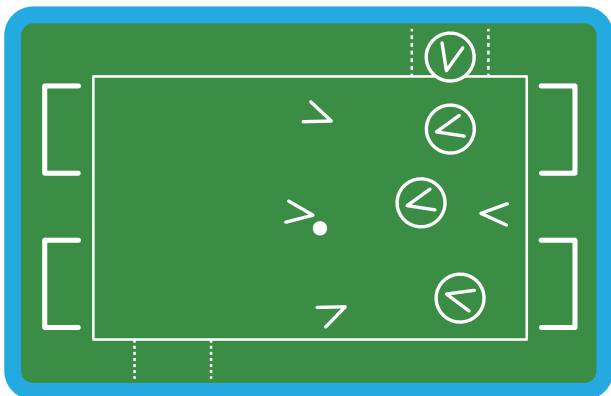
- 4 aanvallers verdienen een punt door te scoren op 1 van de 2 doeltjes.
- Als de 3 verdedigers in balbezit komen, spelen zij een wachtende leerling aan de zijlijn in om het recht van aanval te halen.
- De aanvaller die balverlies lijdt, stelt zich op in het eigen wachtvak aan de zijlijn. Deze vorm kan mogelijk ook worden gespeeld met 2 verdedigers en de wachtende leerling ieder aan één kant van het veld.



Benadruk in de begeleiding van de afsluitende spelvorm de doelstelling van de les:

- Heeft de speler in balbezit de juiste hockeyhouding?
- Kijkt de speler in balbezit van tevoren naar de afspeelmogelijkheden?
- Heeft de speler in balbezit de mogelijkheid om 'mee te spelen'?

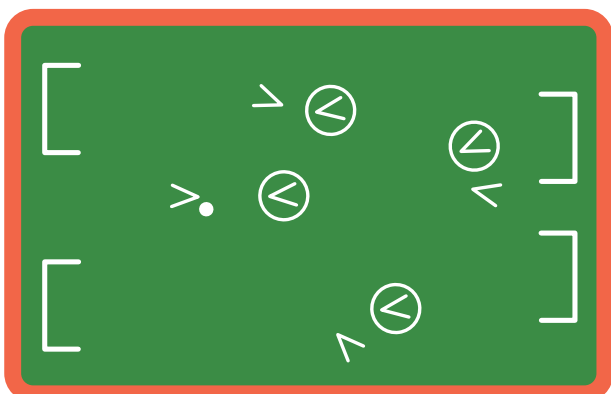
4 tegen 3 met een wachtende speler



Idem groen:

- Alleen dan met 3 verdedigers en 1 wachtende speler.

4 tegen 4



Idem blauw:

- Speel nu 4 tegen 4.
- Bij elke 2 punten verschil wordt de afstand tussen de twee doeltjes van het team met de laagste score met 1 meter verkleind.

Afsluiten van de les

Aan het einde van de les blik je samen terug op de leerdoelen en het leerproces.

- Wat viel op?
- Wat ging goed?
- Wat vond je moeilijk?
- Waar ga je de komende les op letten?



Deze speelster heeft vooraf gekeken

Les 2

De leerling kan een bal op maat aanspelen en een bal controleren

Doelstelling:

Verbeteren van het afspelen en aannemen van de bal:

- De leerling kan de bal in de aangeboden spelsituatie met de juiste snelheid en richting spelen.
- De leerling kan de bal in de aangeboden spelsituatie bij aanneme controleren voor een vervolgactie.

Welk materiaal heb ik deze les nodig?

- Een hockeystick voor alle deelnemers.
- 20 hockeyballen (eventueel streethockeyballen, deze zijn lichter maar wel van hard materiaal).
- Een set pylonen.
- Om doeltjes te maken:
 - 12 unihockeydoeltjes.
 - Als je deze niet hebt: banken of planken om tegenaan te scoren.
 - Als je deze ook niet hebt: per doeltje twee (bij voorkeur) hoge pylonen om door te scoren.
- Een set partijlinten in twee kleuren of hesjes.



Speel met de juiste richting

Inleidende spelvorm: overtal uitspelen

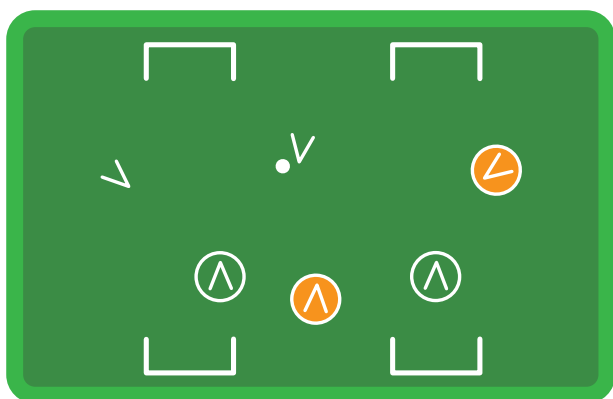
2 + 2 tegen 2

Veldgrootte: 20 x 15 meter

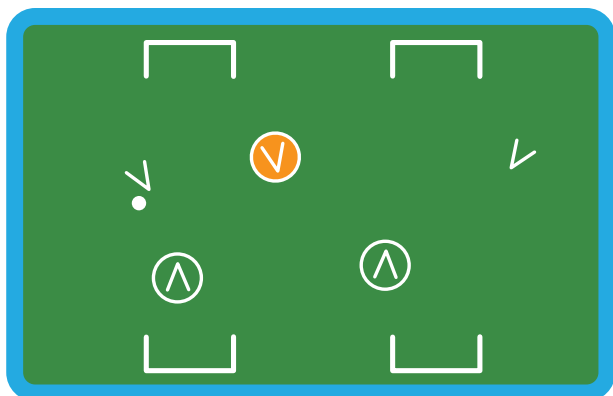
Aantal leerlingen: 6-8 leerlingen

Arrangement:

- De aanvallers verdienen een punt door te scoren in 1 van de 2 doeltjes van de verdedigers.
- De 2 kameleons spelen bij het team in balbezit.
- Welk 2-tal heeft de meeste punten na 2 minuten.



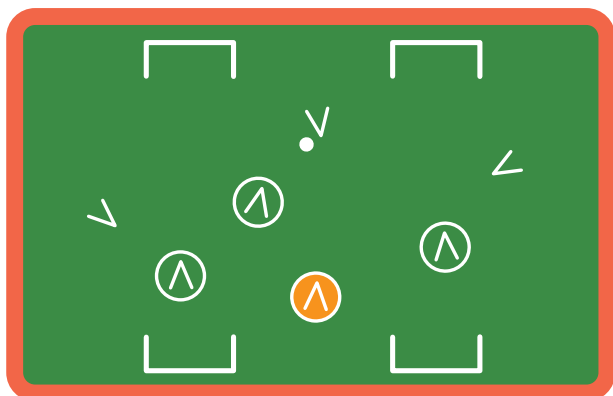
2 + 1 tegen 2



idem groen:

- Er is 1 kameleon die speelt bij het team in balbezit.

3 + 1 tegen 3



Idem groen:

- Speel 3 tegen 3
- Er is 1 kameleon die speelt bij het team in balbezit.

Kern: de leerlingen gaan de uitdaging 'op maat aanspelen en bal controleren' verbeteren

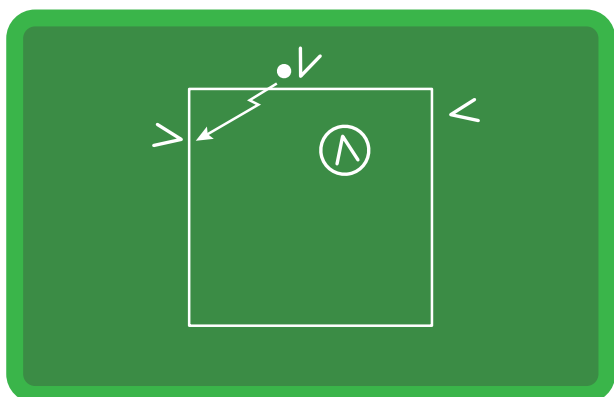
3 tegen 1 buiten de vijver

Veldgrootte: 10 x 15 meter met een vijver van 6 bij 6 meter

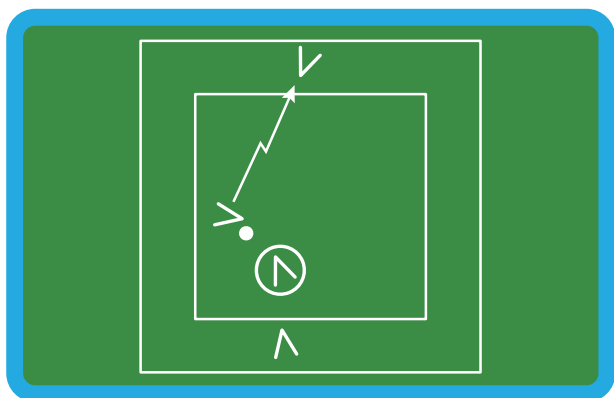
Aantal leerlingen: 4-6 leerlingen

Arrangement:

- 3 aanvallers en 1 verdediger.
- De aanvallers scoren een punt door de bal door de speelruimte ('de vijver') van de verdediger naar een leerling over te spelen.
- De verdediger probeert de bal te onderscheppen, maar mag niet buiten de vijver komen.



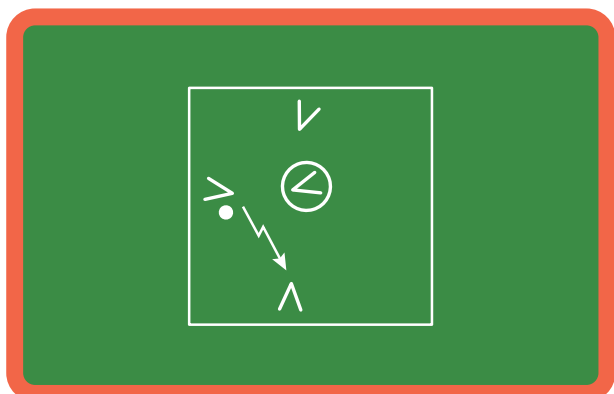
3 tegen 1 buiten of binnen de vijver



Idem groen:

- Elke aanvaller heeft de keuze of hij buiten de vijver of in de vijver meespeelt.

3 tegen 1 binnen de vijver



Idem groen:

- Alle leerlingen moeten binnen de vijver blijven.

Ondersteunende informatie 'Afspelen en aannemen' als technisch aspect

Spelinzicht schrijft over interne versus externe focus bij technische vaardigheden. Binnen dit motorische leerproces speelt de wijze waarop de leerling informatie verkrijgt over zijn beweging een belangrijke rol (Bosch, 2012). Informatie (feedback) die de aandacht van de leerling richt op het gevolg of het resultaat van de beweging (externe focus) blijkt namelijk effectiever te zijn voor het uitvoeren en leren van bewegingen dan informatie die zorgt voor interne focus waarbij de aandacht uitgaat naar de uitvoering van de beweging zelf of naar de processen in het lichaam.

Om de technische uitvoering van het afspelen van de bal bij leerlingen te verbeteren is het zaak dat de leerling informatie krijgt over het resultaat van zijn beweging, namelijk of de hockeybal bij de leerling komt of niet. Oefeningen waarin bewegingen los komen te staan van de intentie en dus het resultaat van de beweging, zijn echter weinig effectief. Leerlingen het aannemen en overspelen van de hockeybal 'droog' laten oefenen en hen daarbij te voorzien van aanwijzingen over het wegklappen van de pols, is niet alleen weinig uitdagend en betekenisvol, het levert het zelf-organiserend en lerend systeem ook weinig bruikbare informatie op. Analogie- of metafoorleren is zinvol bij het geven van technische aanwijzingen.

Afspelen van de bal:

- Doe alsof je met twee handen de deur van de auto dichtgooit.
- Speel de bal weg zoals je met een trekker de badkamer droog dweilt.
- Wijs met de krul van je stick naar je medespeler waar je de bal naartoe speelt.
- Trap met je voorste voet een vlieg dood als je de bal weg pusht.

Controleren van de bal:

- Maak een dakje boven de bal als je hem controleert.
- Doe alsof je op jouw horloge kijkt.
- Kijk welke 'letters' er op de bal staan als de bal onderweg is.

Mogelijke leerhulp

Complimenten

- Prima meebewogen met de bal bij de aanname. Daardoor hield je hem kort bij je, waardoor een snelle vervolgactie mogelijk was.
- Goed gekeken naar de stick van je medeleerling. Daardoor speelde je de bal precies in zijn krul.

Leervragen

- Wat zijn de aandachtspunten bij de balaanname?
- Hoe krijg je veel snelheid in de bal als je hem wegspeelt?

Tips

- Kijk goed in welke richting je medeleerling loopt voor je hem afspeelt.
- Beweeg mee met de bal als je hem controleert.

Afsluitende spelvorm: perkbal

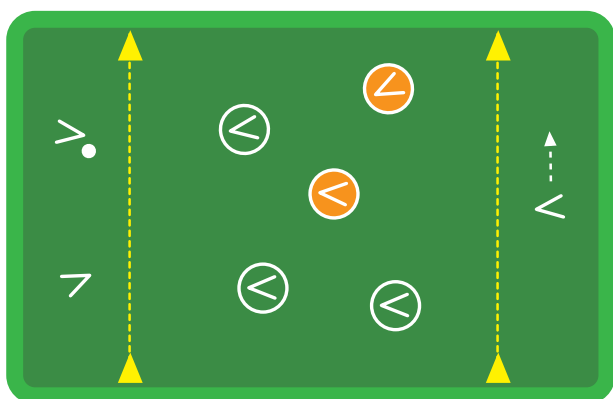
3 tegen 3 met 2 kameleons perkbal

Veldgrootte: 20 x 15 meter

Aantal leerlingen: 8 leerlingen

Arrangement:

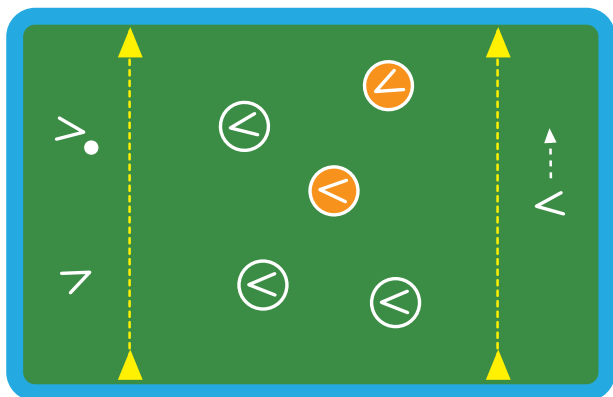
- De aanvallers spelen elkaar aan in een vak. Behouden zij balbezit? Dan proberen zij een leerling aan te spelen in het vak aan de overkant. Als dit lukt, dan heeft het team 1 punt verdiend. Het maakt niet uit in welk vak je als eerste een leerling aanspeelt.
- Er zijn 2 kameleons die bij de balbezittende partij horen.
- Wordt de bal onderschept? Dan worden de nieuwe balbezitters aanvallers die proberen te scoren in de vakken.
- Welk team heeft de meeste punten gescoord?



Benadruk in de begeleiding van de afsluitende spelvorm de doelstelling van de les:

- De speler kan de bal met de juiste snelheid en richting spelen?
- De speler kan de bal bij aanname controleren voor een vervolgactie?

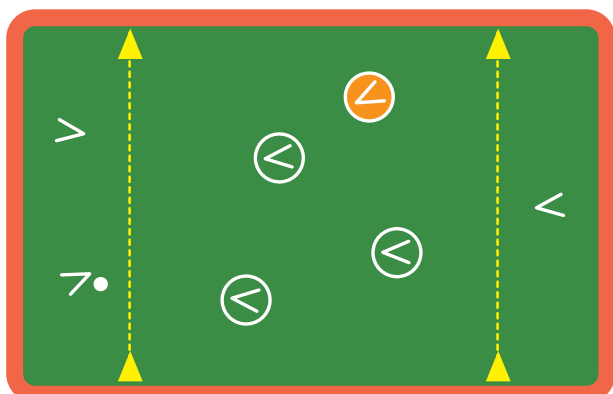
3 tegen 3 plus 2 kameleons perkbal



Idem groen:

- Veldgrootte: 12 x 15 meter.

3 tegen 3 plus 1 kameleon perkbal



Idem groen:

- Er is nu 1 kameleon.

Afsluiten van de les

Aan het einde van de les blik je samen terug op de leerdoelen en het leerproces.

- Wat viel op?
- Wat ging goed?
- Wat vond je moeilijk?
- Waar ga je de komende les op letten?



Les 3

De leerling kan vrijlopen als zijn leerling in balbezit is

Doelstelling:

Verbeteren van het vrijlopen in de aangeboden spelsituatie als de leerling in balbezit is:

- De speler laat zien dat hij het veld zo groot kan maken als de situatie verlangt.
- De speler weet in de situatie op het juiste moment van de bal af te bewegen en naar de bal toe te komen.

Welk materiaal heb ik deze les nodig?

- Een hockeystick voor alle deelnemers.
- 20 hockeyballen (eventueel streethockeyballen, deze zijn lichter maar wel van hard materiaal).
- 4 kleine ballen (soort handbalgrootte).
- Een set pylonen.
- Om doeltjes te maken:
 - 12 unihockeydoeltjes.
 - Als je deze niet hebt: banken of planken om tegenaan te scoren.
 - Als je deze ook niet hebt: per doeltje twee (bij voorkeur) hoge pylonen om door te scoren.
- Een set partijlinten in twee kleuren of hesjes.



Op het juiste moment weglopen

Inleidende spelvorm: stick to hockey

Stick to hockey

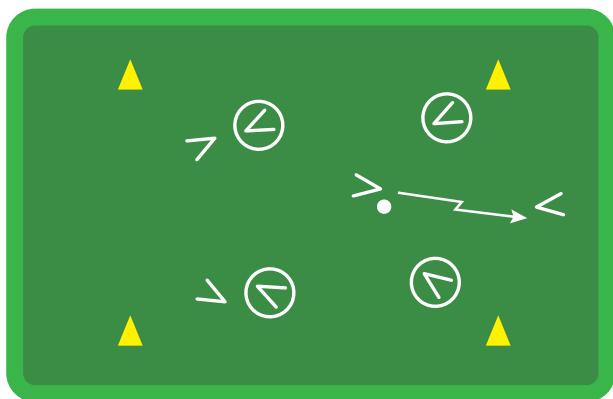
Veldgrootte: 20x15 meter en aan beide kanten een doel van 10 meter breed

Aantal leerlingen: 8 leerlingen

Arrangement:

- Speel met 4 tegen 4.
- De spelvorm wordt gestart zonder dat de leerlingen een stick vast hebben (de techniek is zodoende eenvoudig).

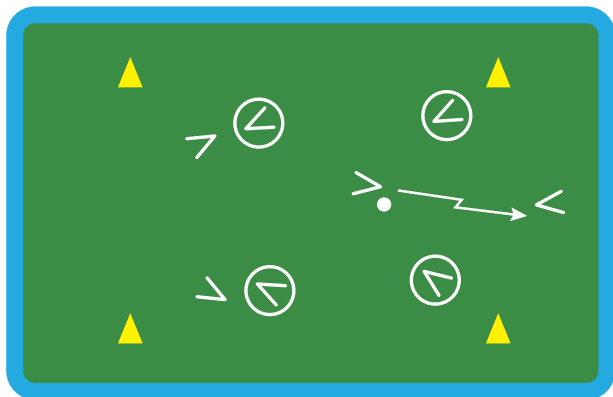
A



- Een leerling pakt de bal in de handen. Hij mag niet lopen met de bal.
- De leerlingen lopen vrij.
- De leerling in balbezit 'rolt' de bal naar een leerling.
- Het doel van het spel is om de bal door een doeltje heen naar een leerling te rollen.

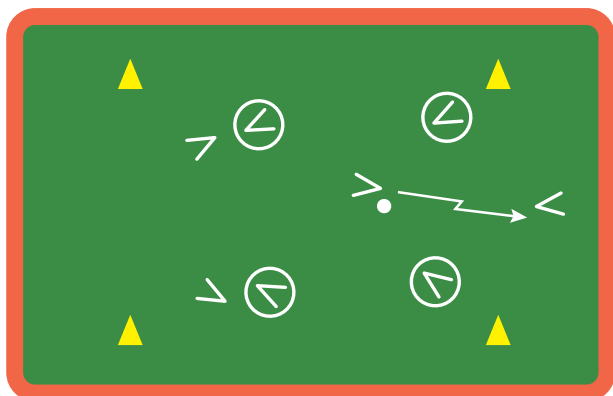
Omdat de leerling de bal in de handen vast heeft kan deze leerling rustig kijken en hebben de andere leerlingen alle tijd om vrij te lopen.

B



- Hetzelfde spel zoals A, maar nu nemen alle leerlingen een stick mee die ze bovenaan vast hebben in hun linkerhand. De bal wordt wel nog steeds gerold.
- Verdedigers kunnen een bal met deze stick onderscheppen. Er moet zodoende door de leerlingen beter worden vrij gelopen.

C



- De bal kan zoals bij hockey worden aangenomen met de stick die ze in de hand hebben. Daarna pakken ze de bal op om hem weer door te rollen.
- Mogelijk lukt het de leerlingen de bal zodoende te controleren met de stick en vooraf al te kijken naar een geschikte vrijloop-actie.

Kern: De leerlingen gaan de uitdaging 'vrijlopen' verbeteren

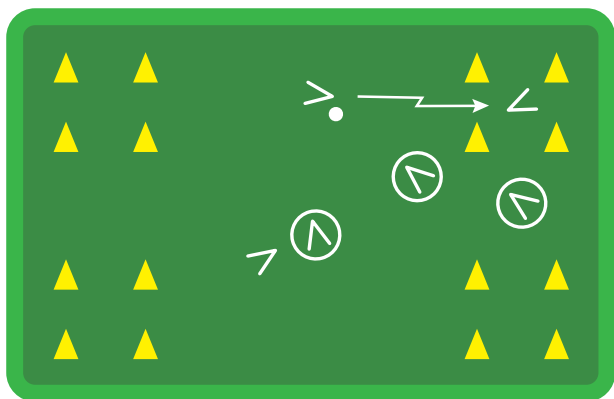
Spaceball

Veldgrootte: 12 x 15 meter. Verdeeld in vier vakken van 3 bij 3 meter.

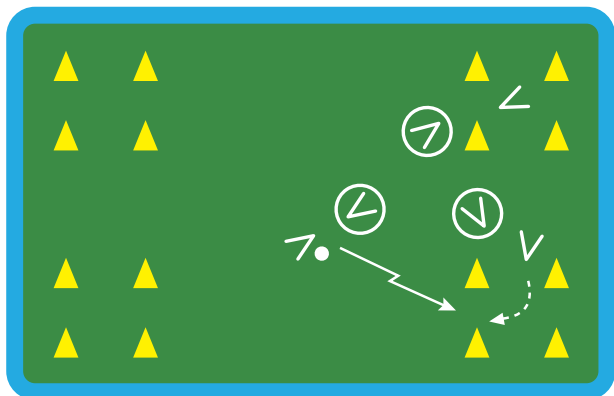
Aantal leerlingen: 6 leerlingen

Arrangement:

- De aanvaller in balbezit speelt een leerling aan in 1 van de 4 vakken.
- Als dit lukt zonder dat er in dat vak een verdediger staat, dan heeft de aanvallende partij een punt gescoord.
- Na een score krijgt het andere team balbezit.



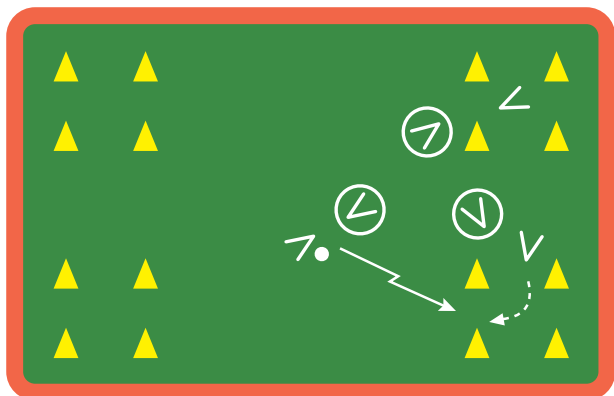
Spaceball



Idem groen:

- De aanvaller die scoort controleert de bal al lopend in het vrije vak (aannemen/aanbieden in beweging).

Spaceball



Idem groen:

- Veldgrootte: 10 x 12 meter.
- Vakken zijn 2 x 2 meter.

Ondersteunende informatie

Vrijlopen

Bovenstaande spelvormen komen tegemoet aan het spelidee van alle doelspelen en omvatten alle kenmerkende speluitdagingen. Door rekening te houden met het vaardigheidsniveau van de spelers wordt zorggedragen voor een hoge taakgerichte leertijd. Doordat er met kleine teams wordt gespeeld komt de speler veel aan bod om te leren vrijlopen.

Door binnen de 'spacebal'-vormen te spelen met meer scoregebieden dan verdedigers, krijgen de aanvallers voldoende mogelijkheden om vrij te lopen en de bal aan te nemen. Hierbij is het van belang dat de speler tijd en ruimte creëert ten opzichte van de verdediger door snel en onverwacht van de verdediger weg te bewegen. De verdedigers zien waarschijnlijk snel in dat ze het beste allemaal een eigen tegenstander kunnen verdedigen.

Bij het vrijlopen in een overtalsituatie is de kans om op succesvolle wijze vrij te lopen en de bal aan te nemen groter. In bovenstaande spelvormen wordt de speler gedwongen om veelvuldig een tactische keuze te maken. De speler wordt in leerrijke spelsituaties geplaatst waarin de taakgerichte leertijd hoog is met betrekking tot het vrijlopen en de bal aannemen. De kans op doorontwikkeling van het inzicht in wat, wanneer en waarom in een bepaalde spelsituatie de meest adequate oplossing is, neemt hierdoor toe. De leerkracht kan dit proces expliciet ondersteunen door bijvoorbeeld regelmatig vragen te stellen of doelgericht gebruik te maken van 'freeze' momenten.

Mogelijke leerhulp

Complimenten

- Goed weggelopen van de bal! Zo ontstaat er ruimte voor de balbezitter.

Leervragen

- Wat kun je doen om de balbezitter te helpen, zodat hij afspeelmogelijkheden heeft?
- Wat doe je als jouw directe tegenstander je weinig ruimte geeft om vrij te lopen?

Tips

- Door een vooractie te maken, misleid je je tegenstander en kun je voor jezelf meer ruimte creëren.
- Maak het veld groot, maar zorg dat de passafstand niet te groot is voor je leerling.

Afsluitende spelvorm: overtal uitspelen

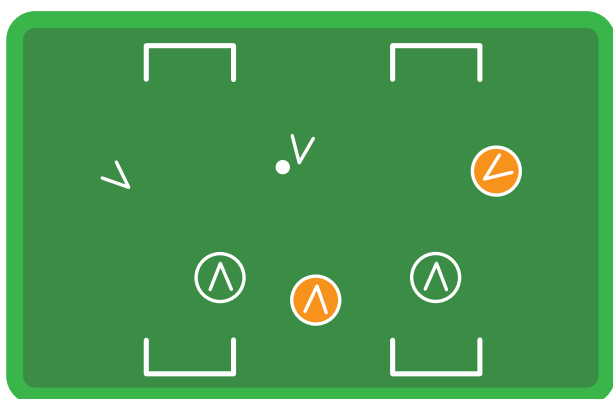
2 + 2 tegen 2

Veldgrootte: 20 x 15 meter

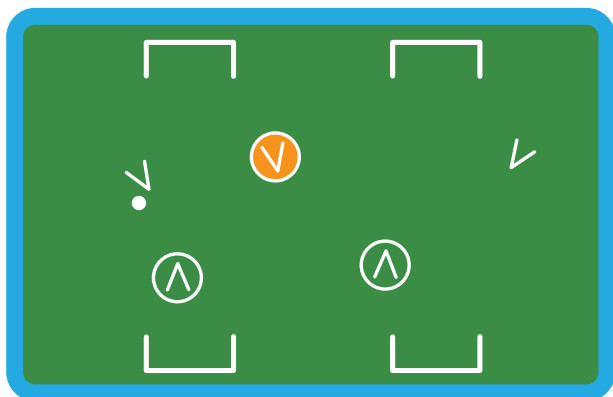
Aantal leerlingen: 6-8 leerlingen

Arrangement:

- De aanvallers verdienen een punt door te scoren in 1 van de 2 doeltjes van de verdedigers.
- De 2 kameleons spelen bij het team in balbezit.
- Welk 2-tal heeft de meeste punten na 2 minuten.



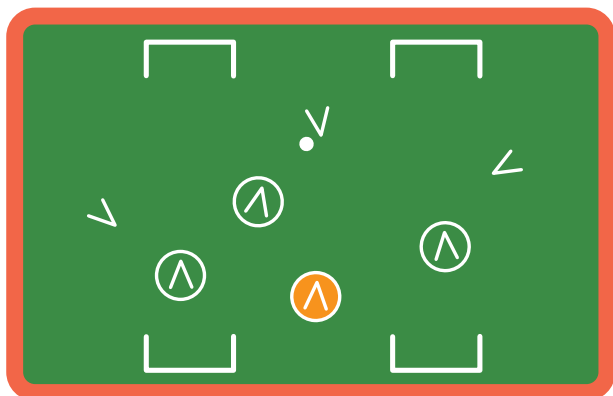
2 + 1 tegen 2



Idem groen:

- Er is 1 kameleon die speelt bij het team in balbezit.

3 + 1 tegen 3



Idem groen:

- Speel 3 tegen 3.
- Er is 1 kameleon die speelt bij het team in balbezit.

Afsluiten van de les

Aan het einde van de les blik je samen terug op de leerdoelen en het leerproces.

- Wat viel op?
- Wat ging goed?
- Wat vond je moeilijk?
- Waar ga je de komende les op letten?

Veld zo groot maken zodat je de bal kunt controleren



Les 4

De leerling kan verdedigen als zijn tegenstander in balbezit is

Doelstelling:

Verbeteren van het verdedigen van de tegenstander in balbezit.

Een leerling kan in de aangeboden spelsituatie een pass terug of anders naar de zijkant af te dwingen door:

- Met zijn stick druk te geven.
- De passlijn vooruit dicht te zetten.
- Te sturen naar de eigen forehand kant.
- De druk op te voeren met als doel de bal af te pakken.

Welk materiaal heb ik deze les nodig?

- Een hockeystick voor alle deelnemers.
- 20 hockeyballen (eventueel streethockeyballen, deze zijn lichter maar wel van hard materiaal).
- Een set pylonen.
- Om doeltjes te maken:
 - 12 unihockeydoeltjes.
 - Als je deze niet hebt: banken of planken om tegenaan te scoren.
 - Als je deze ook niet hebt: per doeltje twee (bij voorkeur) hoge pylonen om door te scoren.
- Een set partijlinten in twee kleuren of hesjes.



Met de stick druk geven

Inleidende spelvorm: spelen onder druk

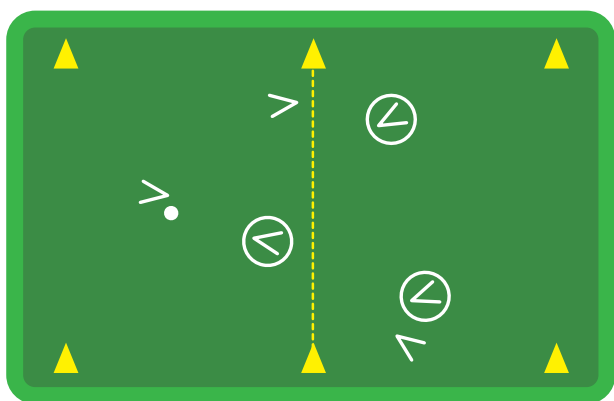
3 tegen 3 scoren vanaf de middenlijn

Veldgrootte: 15 x 8 meter. Het doel is 8 meter breed

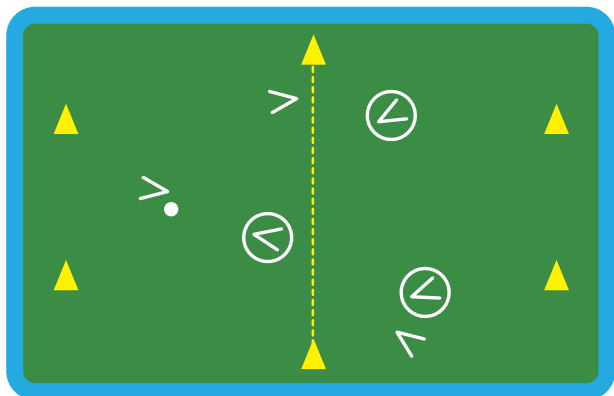
Aantal leerlingen: 6 leerlingen

Arrangement:

- Je speelt 3 tegen 3 en je mag vanaf de middenlijn scoren.
- De verdediger moet wel druk gaan zetten.



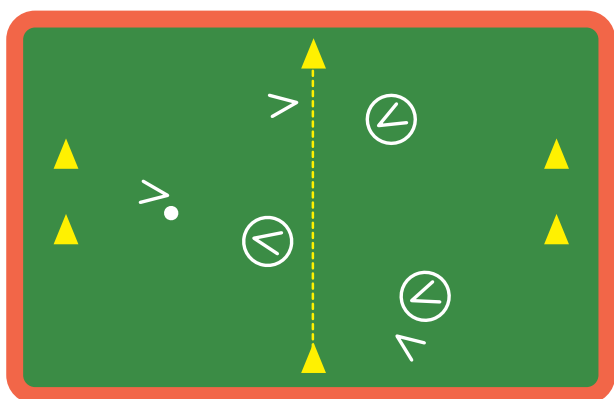
3 tegen 3 scoren vanaf de middenlijn



Idem groen:

- Het doeltje is 4 meter breed

3 tegen 3 scoren vanaf de middenlijn



Idem groen:

- Het doeltje is 1 meter breed

Kern: de leerlingen gaan de uitdaging 'verdedigen' verbeteren

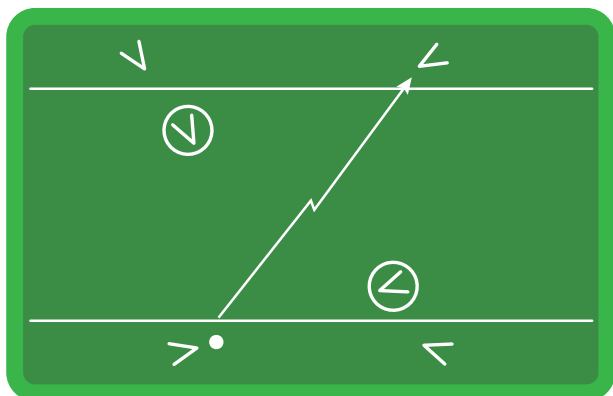
Dubbel slootbal

Veldgrootte: 10 x 5 meter. De sloot is 10 meter breed en 3 meter diep.

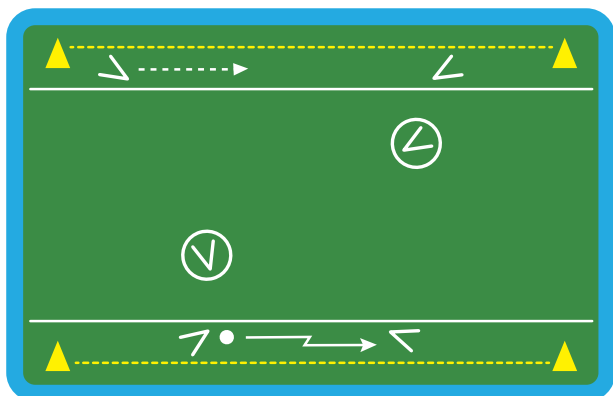
Aantal leerlingen: 6 leerlingen

Arrangement:

- De 4 aanvallers scoren door de bal door 'de sloot' naar een leerling over te spelen (is 1 punt).
- De bal moet binnen de aangegeven zone aangenomen worden.
- De aanvallers aan één kant van de sloot mogen de bal ook overspelen.
- In de sloot staan 2 verdedigers die de bal proberen te onderscheppen (is 1 punt).



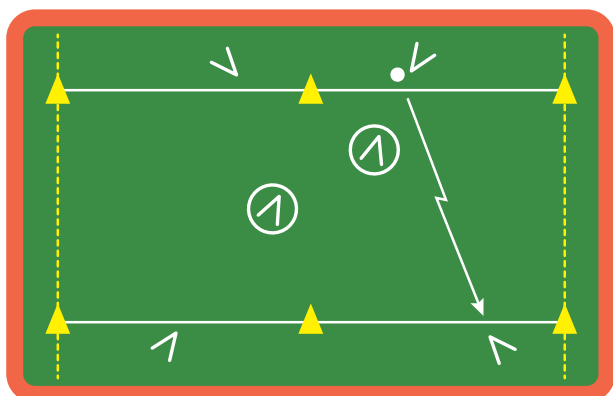
Dubbel slootbal



Idem groen:

- Maak beide aanneezones 1 meter korter als er 10 keer succesvol is overgespeeld.

Dubbel slootbal



Idem groen:

- Het speelveld wordt 1 meter smaller als er 10 keer succesvol is overgespeeld.

Ondersteunende informatie

Verdedigen

Bij het verdedigen kan een speler een pass terug of naar de zijkant afdwingen door stickdruk te geven en de passlijn naar voren dicht te zetten. De verdediger stuurt daarbij naar de forehand en kan de druk opvoeren met als doel de bal af te pakken. Hij ziet en voelt de positie van de tegenstander. Hij kan daarbij inschatten wat de tegenstander doet en of een poging om de bal te onderscheppen (interceptie) verstandig is.

Een verdediger kan in een duel de bal van een tegenstander afpakken. Hij kan daarbij fouten bij de tegenstander afdwingen of hem een keuze laten maken die voor hem minder interessant is.

De tactische principes van de ruimte klein maken, rugdekking geven en de bal onderscheppen, zijn zelfs te leren als de stick slechts gebruikt wordt om de bal aan te nemen en de bal al rollend met de hand overgespeeld wordt om te scoren (zie *stick to hockey* in deze lessenserie les 3).

Let bij het verdedigen op de volgende items:

- Afstand tot de balbezitter niet te klein (happen of contact maken) en niet te groot (er is geen druk) maken.
- Stick in de linkerhand vasthouden, rechterhand loslaten en de stick met de linkerhand reiken richting bal. Dit om een reactie van de aanvaller te forceren.
- Niet slaan of tikken op de stick van de tegenstander, maar het doel is om de tegenstander fouten te laten maken in zijn balcontrole.

Mogelijke leerhulp

Complimenten

- Je koos goed positie in de ruimte die ontstond tussen het doel, je directe tegenstander en zijn teamgenoot die in balbezit was.
- Goed druk gegeven op de balbezitter! Daardoor raakte hij de bal kwijt.

Leervragen

- Wanneer heb je kans om in de balbaan te komen en de bal te veroveren of van richting te veranderen?
- Hoe ver sta je van jouw tegenstander als deze de bal in bezit heeft?

Tips

- Als een teamgenoot van je directe tegenstander in balbezit is, schuif dan op naar de kant waar de bal is.
- Sla bij het met jouw stick reiken naar de bal de tegenstander niet op zijn stick!

Afsluitende spelvorm: spelen onder druk

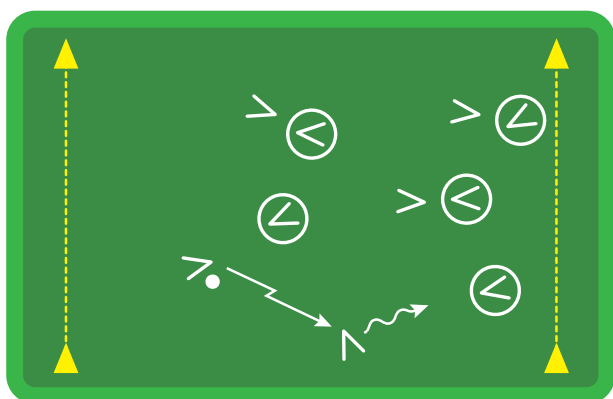
5 tegen 5 op een lang (30 meter) en smal veld

Veldgrootte: 20 x 30 meter

Aantal leerlingen: 10 leerlingen

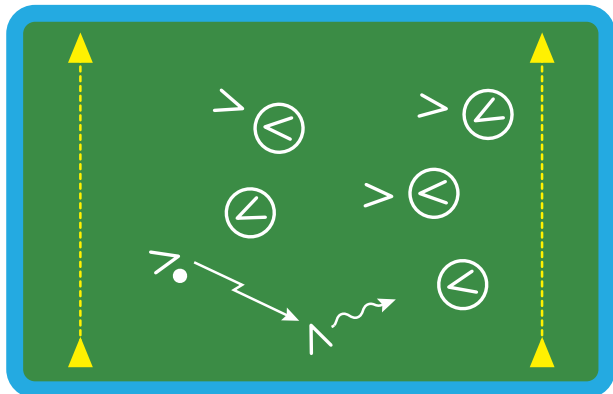
Arrangement:

- Scoren door te pingelen (drijven) over de achterlijn. Door het smalle veld wordt de druk op de balbezitter vergroot. Afhankelijk van het niveau maak je het veld breder.



- 20 meter breed.

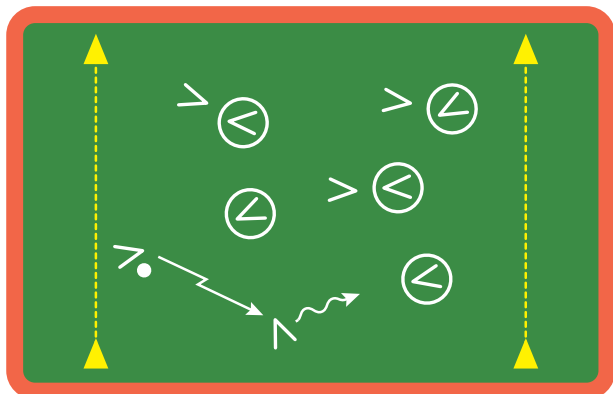
5 tegen 5 op een lang (30 meter) en smal veld



Idem groen:

- 15 meter breed.

5 tegen 5 op een lang (30 meter) en smal veld



Idem groen:

- 10 meter breed.

Afsluiten van de les

Aan het einde van de les blik je samen terug op de leerdoelen en het leerproces.

- Wat viel op?
- Wat ging goed?
- Wat vond je moeilijk?
- Waar ga je de komende les op letten?



De passlijn dicht zetten

Les 5

De leerlingen maken kennis met een sportgerichte les hockey

Doelstelling:

Kennis maken met hockey als sport. In deze les staan enkele spelvormen centraal waarbij leerlingen kennismaken met hockeyvaardigheden.

- Het pingelen en liften van de bal.
- Het (veilig) slaan van de bal.
- Het spelen in een cirkel als het erg druk is.

Let op:

De onderstaande spelvormen worden niet in pistes beschreven. In deze sport oriënterende les is het een verstandige keuze om te spelen in homogene groepen.

Welk materiaal heb ik deze les nodig?

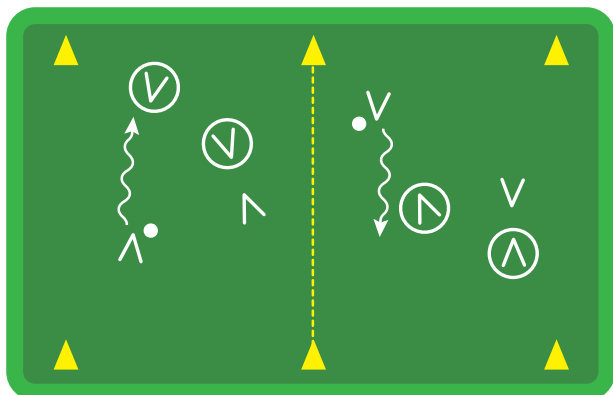
- Een hockeystick voor alle deelnemers.
- 20 hockeyballen.
- Een set pylonen.
- Om doeltjes te maken:
 - 3 unihockeydoeltjes.
 - Bij voorkeur 3 grote handbal- of hockey doelen.
 - Als je deze niet hebt: banken of planken om tegenaan te scoren.
 - Als je deze ook niet hebt: per doeltje twee (liefst) hoge kegels om door te scoren.
- Een set partijlinten in twee kleuren.



Slaan van de bal

Inleidende spelvorm - pingelen

2 tegen 2 op een smal veld (15 x 4 meter)



Veldgrootte: 2 veldjes van 15 x 4 meter

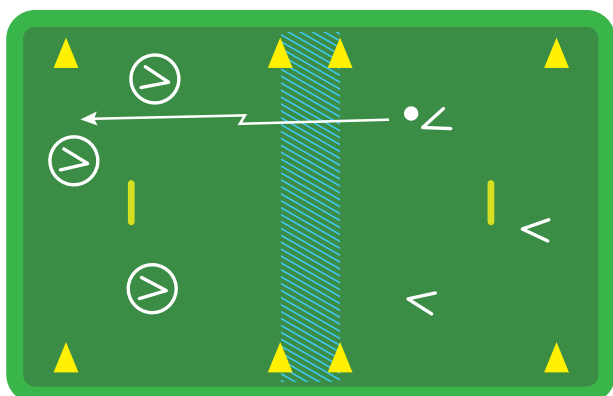
Aantal leerlingen: 8 leerlingen

Arrangement:

- Scoren door over de achterlijn van de tegenstander te pingelen. Het is daarbij verboden om over te spelen.
- Spelers worden uitgedaagd om te gaan pingelen. Daarbij kan de bal ook (veilig) iets hoger worden gespeeld dan over de grond (let op: veilig is onder kniehoogte!).

Kern - slaan van de bal

3 tegen 3 'volleybal' op een groot veld (30 x 20 meter)



Veldgrootte: 30 x 20 meter

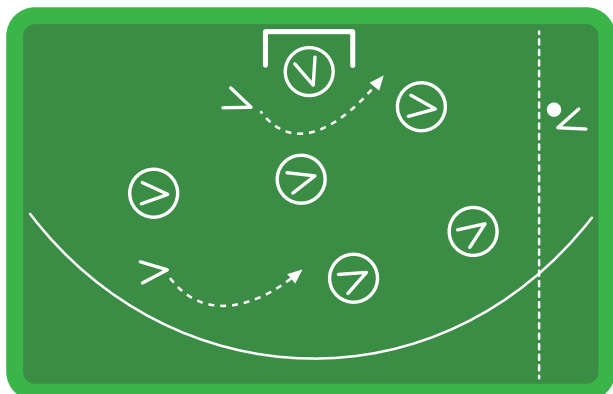
Aantal leerlingen: 6 leerlingen

Arrangement:

- Het doel is om de bal over de achterlijn van de tegenstander te spelen (slaan). Ieder team blijft op zijn eigen helft.
- De blauwe middenstrook is vrij gebied waar niemand mag komen. De 'service' (afslag) gebeurt vanaf het groene lijntje. Je mag niet lopen met de bal maar wel (maximaal) 3 keer overspelen.

Afsluitende spelvorm - spelen met ondertal

3 tegen 5 (plus eventueel keeper)



Veldgrootte: 20 x 15 meter

Aantal leerlingen: 8 leerlingen

Arrangement:

- Het ondertal begint met pingelen vanaf de zijkant.
- De 5 leerlingen proberen de bal af te pakken en te scoren.

Afsluiten van de les

Aan het einde van de les blik je samen terug op de leerdoelen en het leerproces.

- Wat viel op?
- Wat ging goed?
- Wat vond je moeilijk?



Pingelen

Literatuur

- Bosch, F. (2012). *Krachttraining en coördinatie: Een integratieve benadering*. Rotterdam: 010 Uitgevers.
- Over [Netwerk Teaching Games](#) (2018, maart 18). Website Fontys Hogescholen.
- Oslin, J., & Mitchell, S. (2006). *Game-Centred approaches to teaching physical education*. London: Sage.
- Fontys Sporthogeschool (2018, maart 15). <https://connect.fontys.nl/instituten/fshsamenwerken2/blokteam13>. Website Fontys Hogescholen.
- Weeldenburg, G., Zondag, E., & de Kok, F. (2015). *Spelinzicht*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Colofon

Uitgave

KNHB
Orteliuslaan 1041
3528 BE Utrecht
knhb@knhb.nl
www.knhb.nl

Inhoud

Bart Neutkens / KNHB

Fotografie

KNHB / Willem Vernes

Vormgeving

André van Dijk / apuntdesign

©KNHB / juli 2018

