

Opdrachten

Basisopleiding trainers

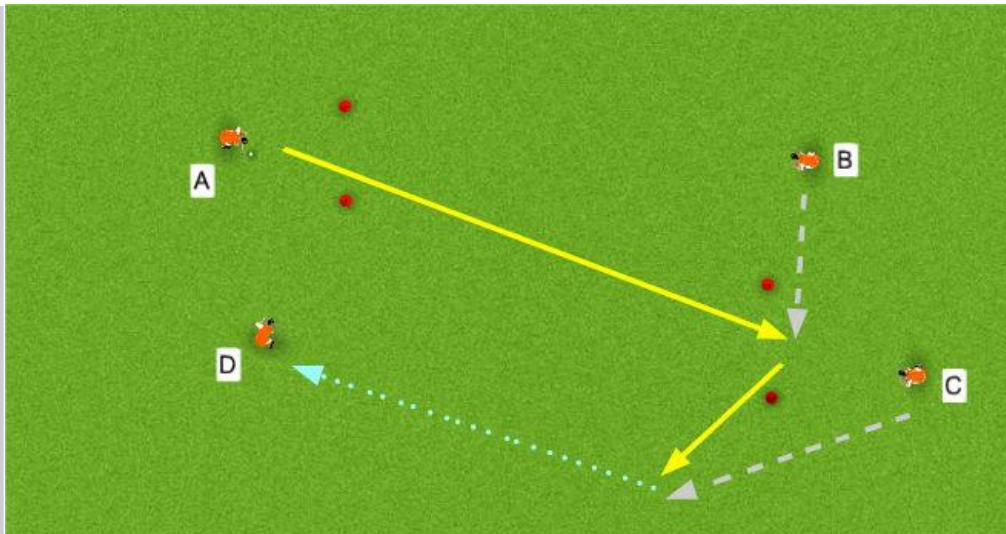
Opdracht 1

Als je straks het veld weer op gaat, kan het helpen om bepaalde principes in metaforen uit te leggen. Met een metafoor leg je iets uit aan de hand van een voorbeeld die kinderen al kennen. Bijvoorbeeld het 'bommetje': als wij de bal veroveren verspreiden wij ons snel mogelijk over het hele veld: we spatten als een bom uit elkaar. Wanneer je vervolgens tijdens een wedstrijd 'Bommetje!' roept, weten de kinderen meteen wat jij bedoelt. Bedenk zo'n metafoor voor een aantal andere principes die je in het hockey tegen kan komen. Probeer je metafoor in een tekening te beschrijven.

Opdracht 2

Op het plaatje hieronder zie je een oefening. Deze oefening is echter nogal statisch en kun je veel leuker maken door er een wedstrijdelement aan toe te voegen. Voordat je dit doet, is het verstandig om eerst te bepalen wat het doel van deze oefening is. Maak vervolgens van deze oefening een wedstrijdgerichte oefening.

A speelt de bal door het poortje richting C. B komt in het poortje en neemt de bal aan. Als B de bal onder controle heeft, speelt hij hem in de loop naar C die is komen oplopen. Als B de bal mist kan C hem oppakken en direct meenemen. D drijft de bal vervolgens naar de positie van D. D neemt de plek in van A, A van B, B van C en C van D.



Opdracht 3

Een oefening uitleggen kan soms lastig zijn en lang duren, zeker als de spelers niet goed opletten. Wat zou jij kunnen doen om de oefening die je in opdracht 2 hebt gemaakt, zo kort mogelijk uit te leggen en wat zou je kunnen doen om de aandacht erbij te houden van de spelers? Denk hierbij aan de plek op het veld en de hoeveelheid tips die je meegeeft aan het begin van de oefening. Wat leg je uit in woorden en wat laat je zien?

Delen opdrachten via social media

Vind je het leuk om jouw metafoor, de oefening uit opdracht 2 of je tips uit opdracht 3 met ons en andere trainers/coaches te delen op social media? Vermeld dan **#keeplearning** en vergeet niet om ons te taggen.

Je kunt natuurlijk ook vragen of jouw vereniging het deelt op social media.



@KNHB_NL