

An aerial photograph of a group of children playing hockey on an outdoor rink. The rink is circular and surrounded by a black safety barrier. Several children are visible, some holding hockey sticks and others standing near the barrier. The background shows a paved area with white lines.

KENNISMAKEN MET HOCKEY

Trainingspakket Jongste Jeugd (tot 10 jaar)



KNHB

KENNISMAKEN MET HOCKEY TRAININGSPAKKET JONGSTE JEUGD

Het kennismaken met hockey trainingspakket voor de jongste jeugd bestaat uit drie voorbeeldtrainingen. Elke training bevat vijf onderdelen. De trainingen helpen kinderen op een leuke en laagdrempelige manier kennis maken met hockey.

Zie je een **zwart balkje** in de tekst? Dit zijn linkjes waar je op kunt klikken.

TIPS

- 1 Dit trainingspakket is ter inspiratie, geef er vooral een eigen invulling aan. Belangrijk is dat *spelen* centraal moet staan. Plezier ervaren in het spelletje is belangrijker dan de techniek onder de knie krijgen.
- 2 Zorg ervoor dat kinderen elkaar eerst leren kennen. Verzin een leuke kennismakingsoefening voor de kinderen. Denk bijvoorbeeld aan in een rondje staan en de naam noemen van het kind waar je de bal naartoe speelt.
- 3 Zorg voor een warming up en een cooling down. Kijk in de **warming-up app van de KNHB** voor inspiratie.
- 4 Houd rekening met de groepsgrootte. De opzet van de trainingen is geschikt voor verschillende groepsgroottes. Bij enkele oefeningen zal je de groep moeten opsplitsen.



- 5 Bij de (urban) skills oefeningen staan linkjes naar **videomateriaal ter ondersteuning** van de oefening en naar nog meer oefeningen.
- 6 Zorg voor een warm welkom op de vereniging. Veel kinderen komen er voor het eerst en zijn een beetje zenuwachtig. Stel ze gerust. Het wordt een leuke training en het wordt een mooi hockeyfeest.
- 7 Zorg ook voor een warm welkom voor de ouders. Bied ze een kopje koffie aan terwijl zij naar de training kijken en maak een praatje met ze. Zij bepalen tenslotte of hun kind daadwerkelijk gaat hockeyen.
- 8 Zorg voor genoeg hockeysticks in verschillende lengtes en scheenbeschermers. Het is een kennismakingstraining, dus kinderen hebben vaak de materialen nog niet.
- 9 Regel de nazorg. Hebben de kinderen het naar hun zin gehad? Wat vinden ze van de vereniging? Wat vinden ze van hockey? Doe ze een mooie aanbieding om lid te worden.
- 10 Maak er een feestje van!

TRAINING 1

OEFENING 1 - DRIJVEN

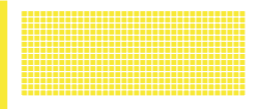
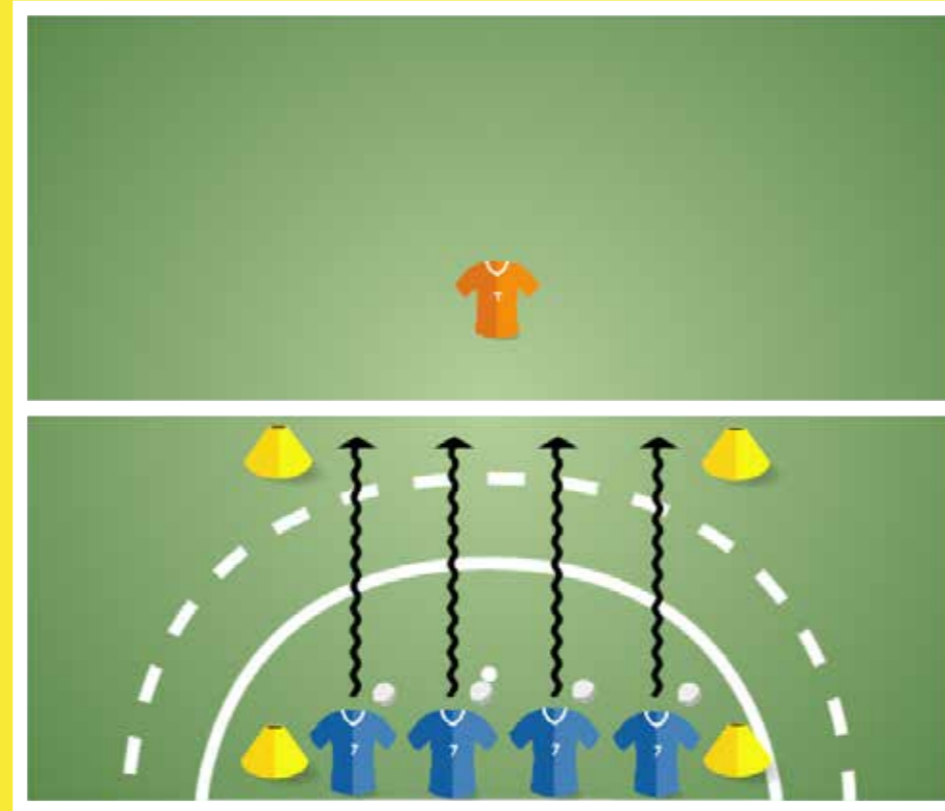
Materialen:

- 4 pylonen
- Elke speler een bal

Uitleg: Drijf met de bal aan de stick van de ene naar de andere pylonenlijn en weer terug.

Variatie:

- Halverwege een rondje draaien met bal en stick om een pylon.
- Voeg een wedstrijdelement toe als de kinderen het een beetje onder de knie hebben. Bijvoorbeeld een estafette in 2 of 3 groepjes.



TRAINING 1

OEFENING 2 - DRIJVEN MET OVERZICHT

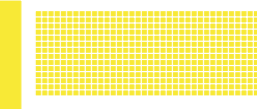
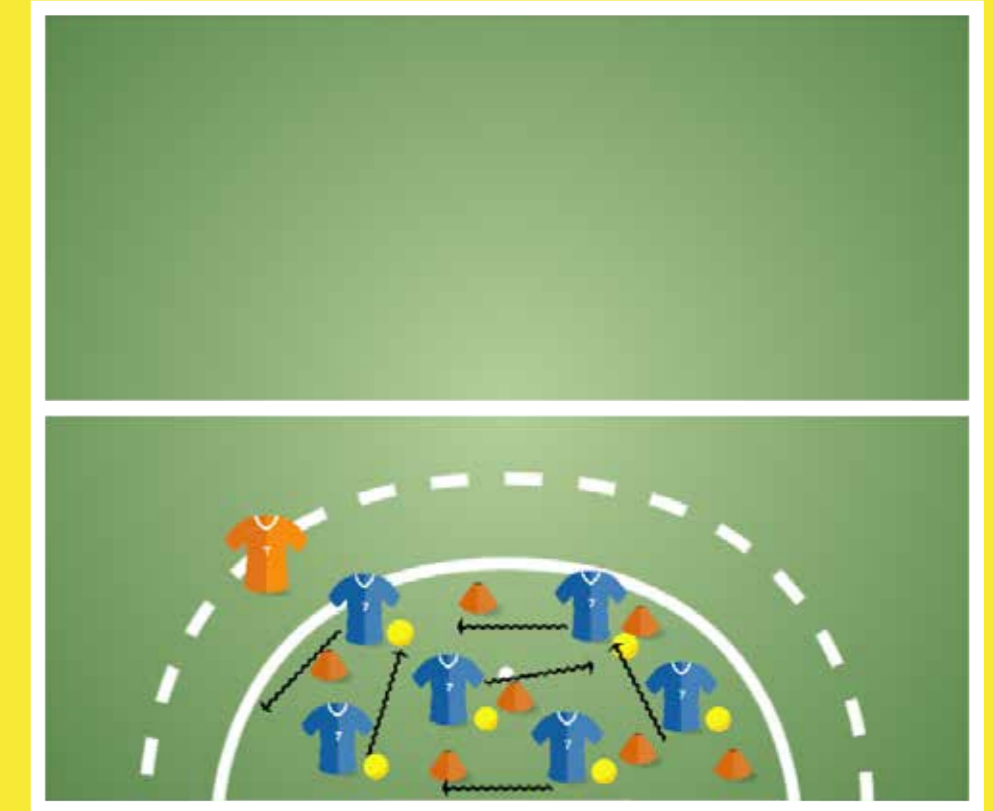
Materialen:

- Evenveel pylonen als spelers
- Elke speler een bal

Uitleg: Blijf in de cirkel. Drijf met de bal aan de stick door de cirkel en bots niet tegen de anderen of de pylonen aan. Zak goed door je knieën en kijk naar voren.

Variatie:

- Voeg een wedstrijdelement toe: als de trainer fluit ren dan zo snel mogelijk naar een pylon in de buurt met de bal aan de stick.
- Maak er een afvalrace van door elke keer een pylon minder dan het aantal spelers te plaatsen (stoelendans).



TRAINING 1

OEFENING 3 - STOPPEN EN SLAAN

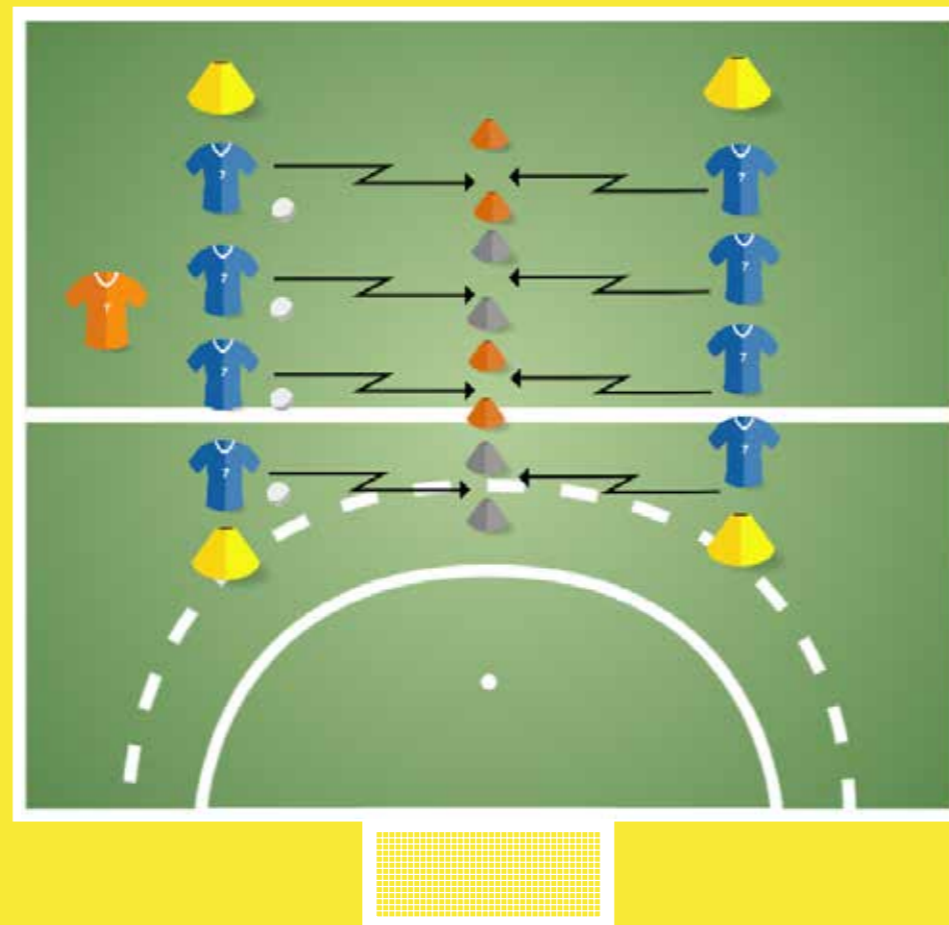
Materialen:

- 4 pylonen om lijnen uit te zetten
- Per tweetal een bal
- 2 pylonen per tweetal voor de variatie

Uitleg: Ga in tweetallen tegenover elkaar staan. Oefen de verschillende slag, push en flats technieken.

Variatie:

- Voeg een wedstrijdelement toe: plaats 2 pylonen als goaltjes tussen de tweetallen in en laat ze scoren door elkaar door het goaltje aan te spelen. Wie de meeste goals in een minuut maakt wint.



TRAINING 1

OEFENING 4 - DRIJVEN EN SCOREN

Materialen:

- 4 pylonen om een veldje uit te zetten
- Per tweetal een bal
- 2 pylonen per tweetal

Uitleg: De kinderen bewegen in tweetallen door het veld. Je kunt als tweetal scoren door een bal over te spelen door een doeltje. Het is niet de bedoeling om twee keer achter elkaar in hetzelfde doeltje te scoren. De kinderen mogen alleen pushen. Wissel na drie minuten van maatje.

Variatie:

- Voeg een wedstrijdelement toe: welk tweetal heeft na 2 minuten de meeste doelpunten gemaakt?



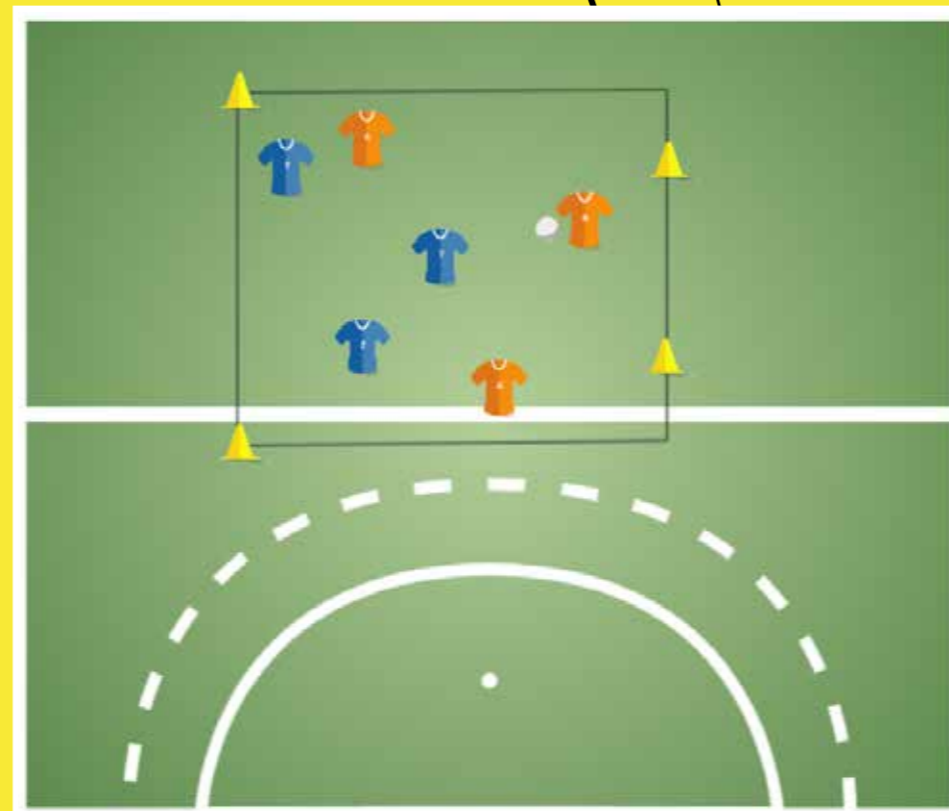
TRAINING 1

OEFENING 5 - PARTIJTJE

Materialen:

- 4 pylonen om een veldje uit te zetten
- 4 pylonen om goaltjes op de lijn uit te zetten
- Hesjes

Uitleg: De aanvaller scoort een punt als hij met de bal over de doellijn van de tegenstander dribbelt en hij de bal maximaal 1 meter achter de doellijn stillet legt. De verdediger probeert de bal af te pakken, waarna hij probeert te scoren. Na elke score wordt de doellijn waar de speler die voor staat overheen moet dribbelen 1 meter smaller gemaakt door de pylonen dichterbij elkaar te zetten.



TRAINING 2

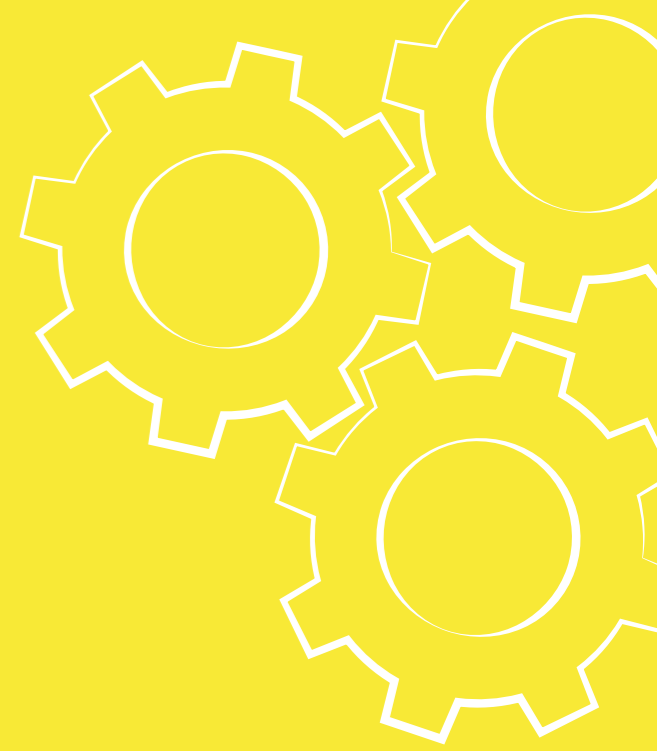
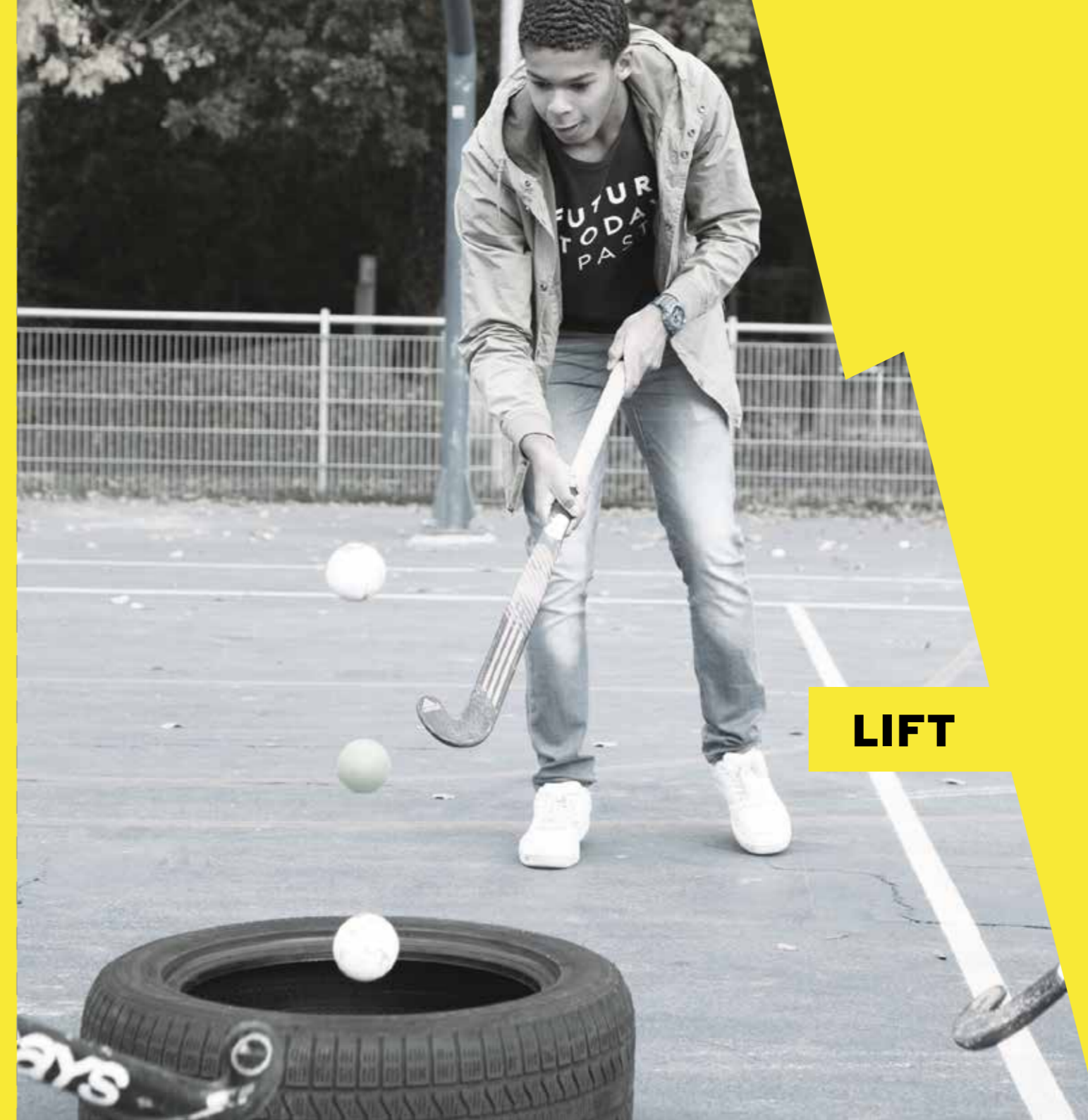
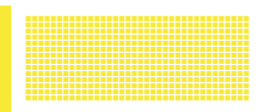
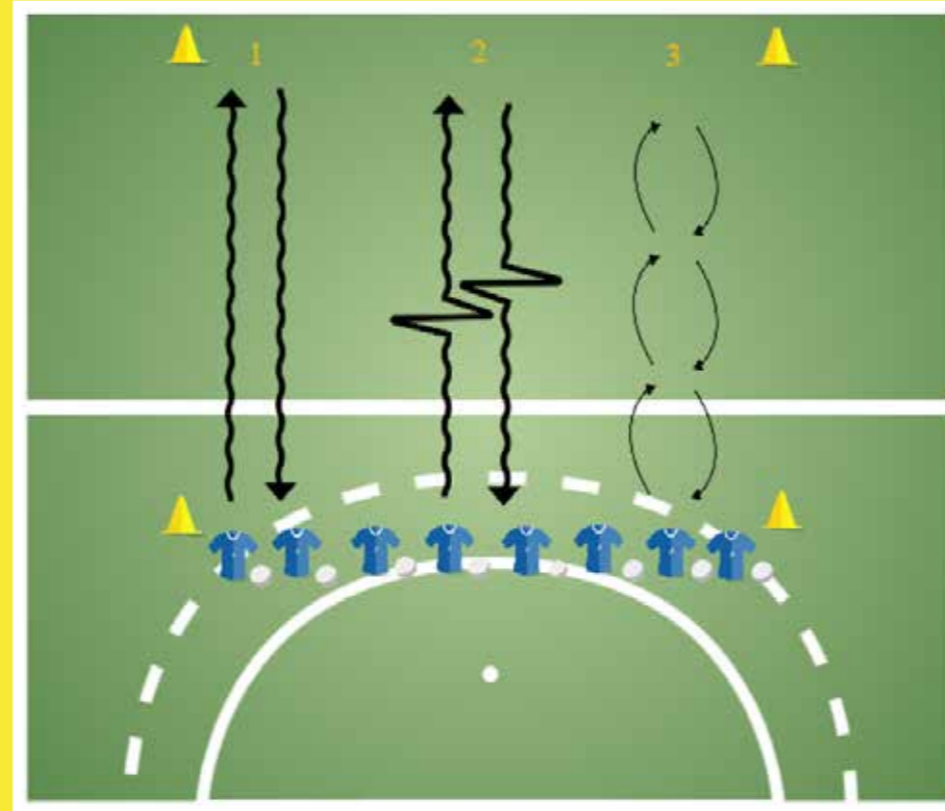
OEFENING 1 - (URBAN) SKILLS

Materialen:

- Een bal per speler
- Als je het op het veld doet pylonen
- Als je het buiten het veld doet stoepkrijt

Uitleg: De oefening bestaat uit het oefenen van verschillende skills.

1. **Dribble:** drijf met de bal aan de stick en stop op het signaal van de trainer. Daarna heb je drie opties:
 - a. Bal stilleggen en weer doorgaan
 - b. Rondje draaien met de bal aan de stick
 - c. Bal stilleggen en in een andere richting doorgaan
2. **Shuffle:** uit stilstand de bal naar voor en achter bewegen. Vooruit met je forehand, achteruit met je backhand.
3. **Lift:** lift de bal over de lijn/pylon. De lift mag uit stilstand en uit de loop als kinderen het onder de knie krijgen.



TRAINING 2

OEFENING 2 - SCOREN EN VERDEDIGEN

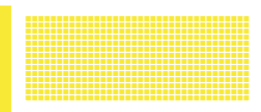
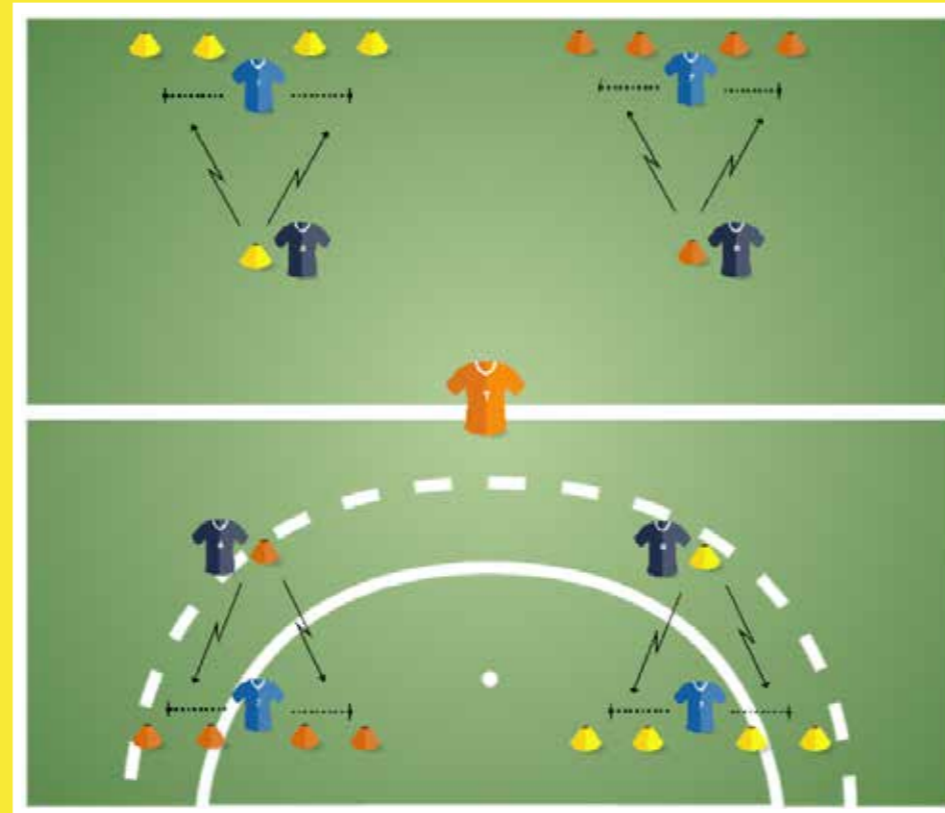
Materialen:

- Een bal per tweetal
- 5 pylonen per tweetal

Uitleg: Een verdediger is natuurlijk ook belangrijk. Hij of zij houdt de ballen tegen. Alle kinderen zijn verdeeld in tweetallen. De ene speler probeert de bal te scoren in één van de twee goaltjes. De andere speler probeert de bal tegen te houden door de bal met de forehand of backhand te stoppen. Start met pushen en ga langzaam over naar flatsen.

Variatie:

- Vergroot of verklein de goaltjes om het moeilijker of makkelijker te maken.
- Probeer uit de loop te scoren.



TRAINING 2

OEFENING 3 - VRIJ LOPEN EN PASSEN

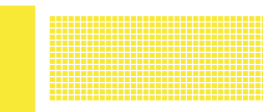
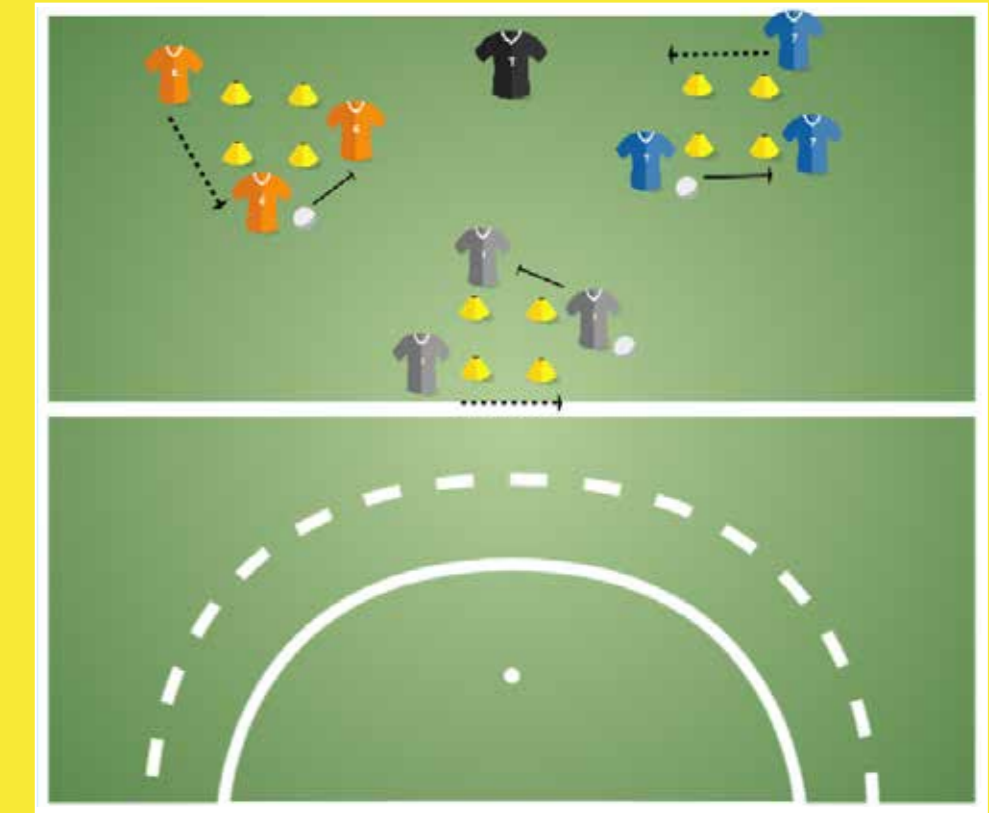
Materialen:

- Een bal per drietal
- 4 pylonen per drietal (indien aanwezig kun je ook hoepels gebruiken)

Uitleg: Alle kinderen staan in drietallen rond een vlak. De kinderen spelen de bal over zonder dat de bal door het afgezette vlak mag. Het is belangrijk dat kinderen zich goed opstellen. Beweeg rond het vlak, wees telkens aanspeelbaar als je de bal niet hebt (maak driehoekjes).

Variatie:

- Zet een speler in het afgezette vlak die de bal met de stick mag afpakken.



TRAINING 2

OEFENING 4 - OVERSPELEN MET VERDEDIGERS

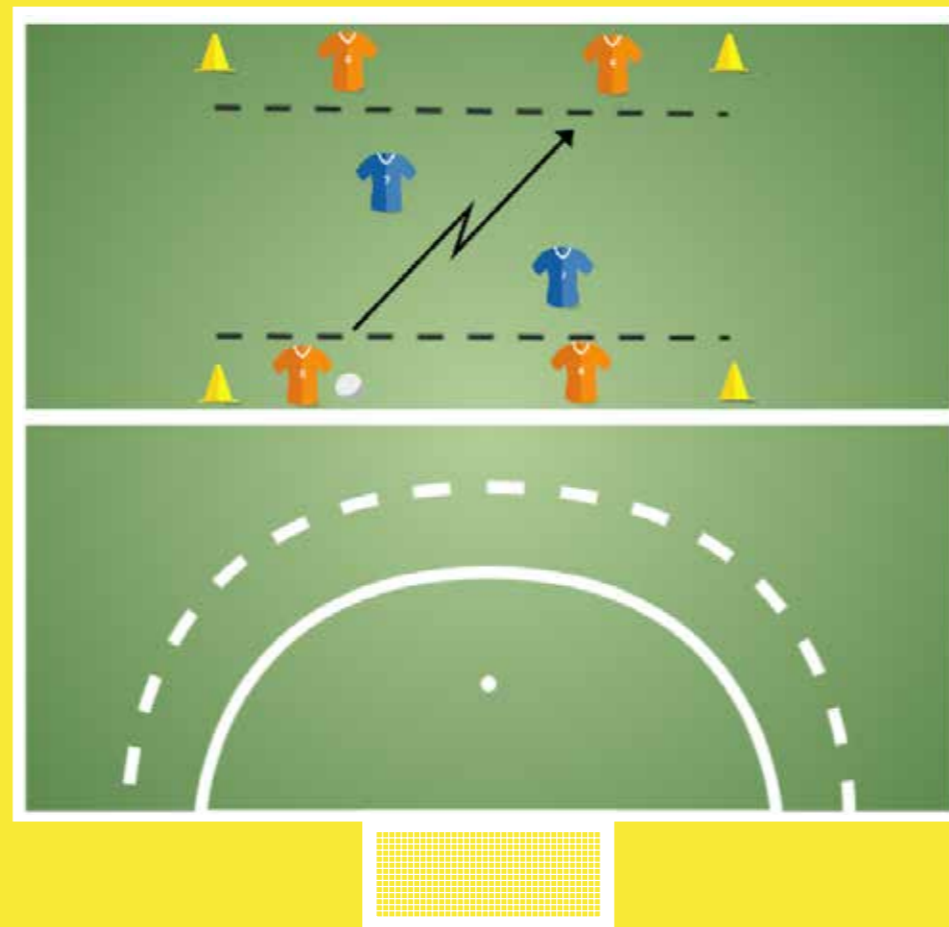
Materialen:

- Ballen
- 4 pylonen om het veldje uit te zetten
- Kaasplakjes of pylonen om de lijnen uit te zetten

Uitleg: De vier aanvallers scoren een punt door de bal door de sloot van de verdedigers naar een medespeler over te spelen. De bal moet binnen de aangegeven zone worden aangenomen.

Variatie:

- Voeg een verdediger toe om het moeilijker te maken.



TRAINING 2

OEFENING 5 - PARTIJTJE

Materialen:

- Ballen
- 4 pylonen om het veldje uit te zetten
- 4 doeltjes of 8 pylonen

Uitleg: Wedstrijdje 3 tegen 3 (afhankelijk van het aantal spelers). De drie aanvallers scoren op een van de twee doeltjes van de tegenstanders.

Variatie:

- Maak de doeltjes kleiner of groter om het moeilijker of makkelijker te maken.



TRAINING 3

OEFENING 1

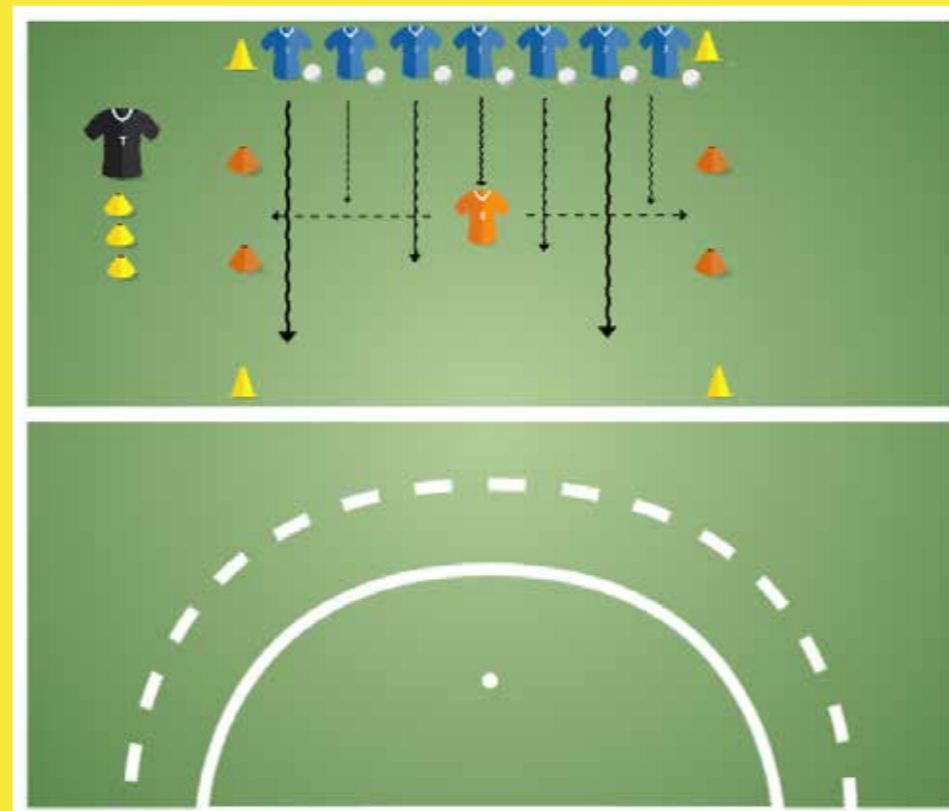
Materialen:

- 1 bal per speler
- 11 pylonen
- Hesje voor verdedigende speler

Uitleg: Overloop tikkertje, waarbij de kinderen de overkant moeten bereiken met de bal aan de stick zonder op de schouders getikt te worden. De tikker (zonder stick) heeft een afgezet gebied waar hij mag komen. Ben je getikt, dan leg je een pylon om bij de trainer. Bij drie omgelegde pylonen komt er een nieuwe tikker.

Variatie:

- Maak het veld breder, anders wordt het te makkelijk voor de tikker
- Twee tikkers.
- De tikker de bal met de hockeystick af laten pakken.



TRAINING 3

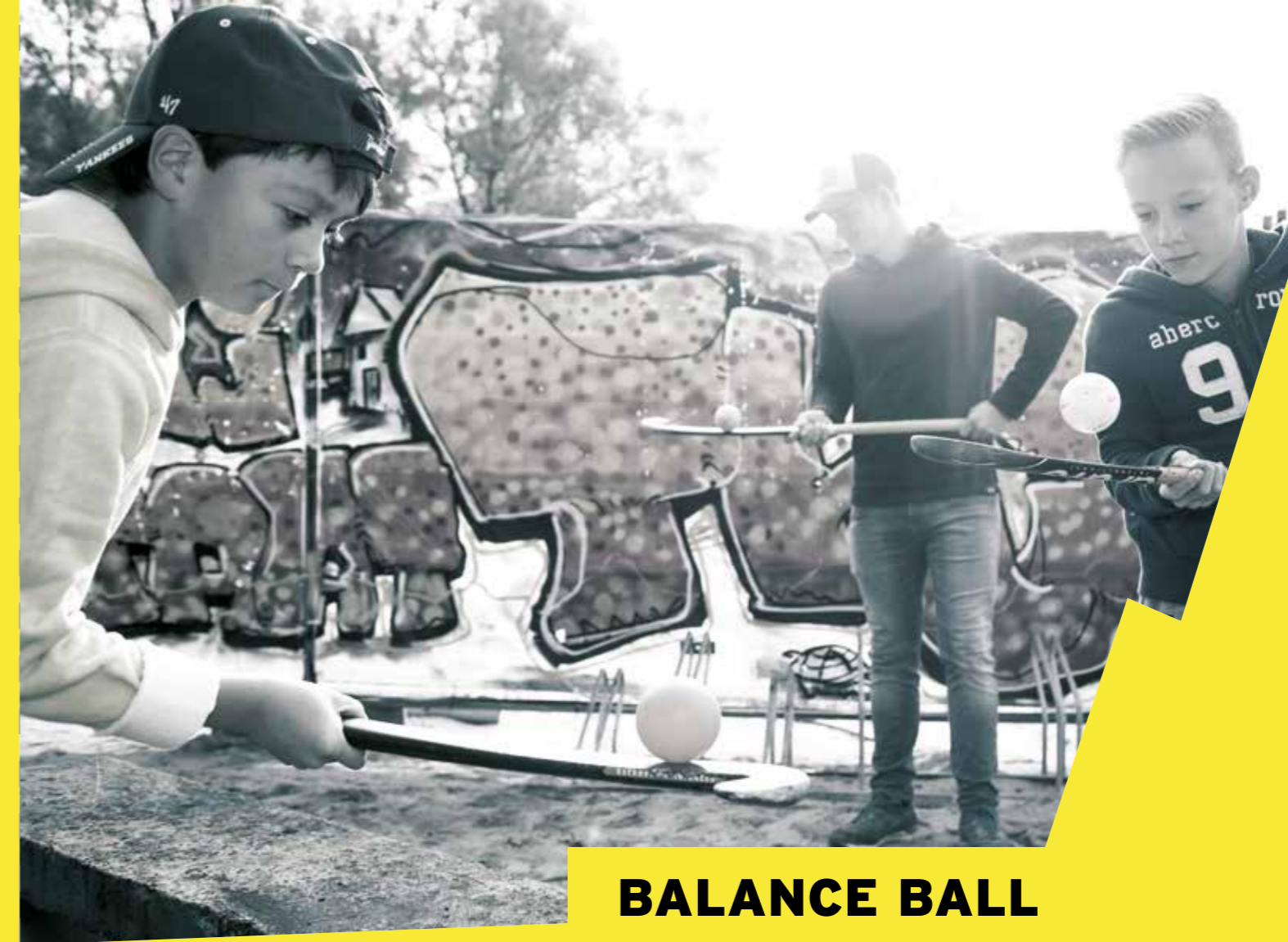
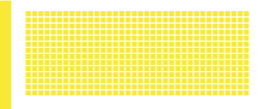
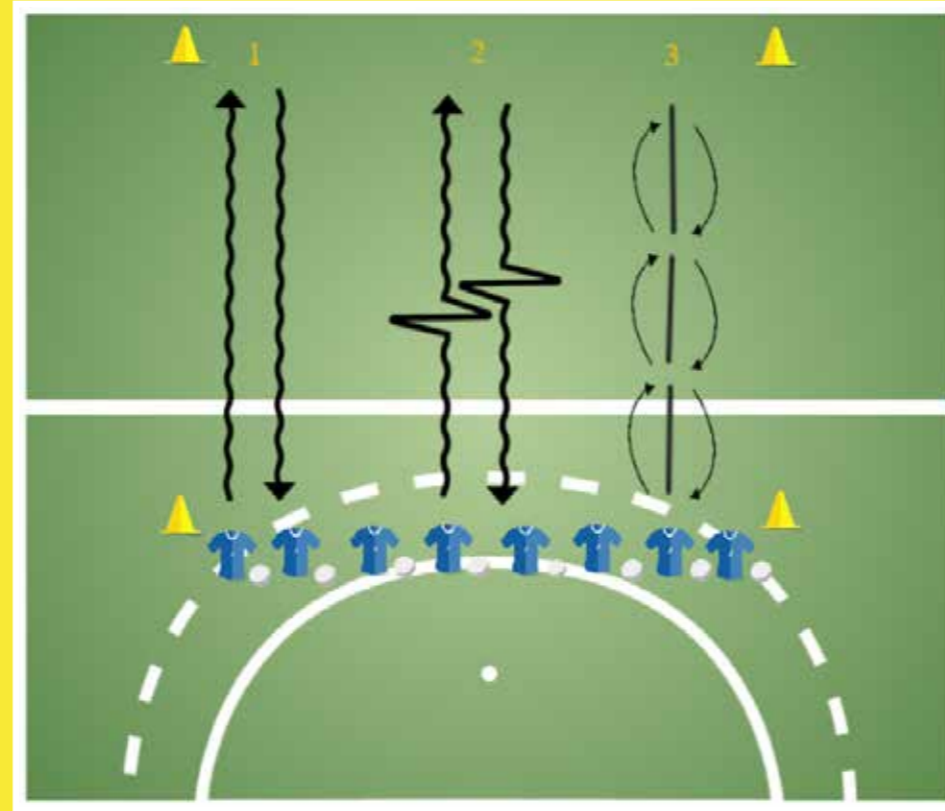
OEFENING 2 - (URBAN) SKILLS

Materialen:

- Een bal per speler
- Als je het op het veld doet pylonen
- Als je het buiten het veld doet stoepkrijt

Uitleg: De oefening bestaat uit het oefenen van verschillende skills.

1. **Drag:** drijf de bal vooruit. Breng de bal naar je backhand en haal hem vervolgens breed voorlangs naar de forehand. Verder drijven en de beweging opnieuw proberen.
2. **Indian dribble:** zet je voeten op schouderbreedte. Leg je bal een halve meter voor je voeten en beweeg de bal van je linker- naar je rechtervoet en andersom. Begin langzaam en ga steeds sneller.
3. **Balance ball:** houd je stick horizontaal met de platte kant boven, leg de bal op je stick en zorg dat deze stil blijft liggen. Als het lukt mag je een stukje met de bal op je stick proberen te lopen. Probeer de bal omhoog te wippen en weer op te vangen met je stick. Houd de bal hoog op je stick.



BALANCE BALL



DRAG

TRAINING 3

OEFENING 3 - STOPPEN EN SLAAN

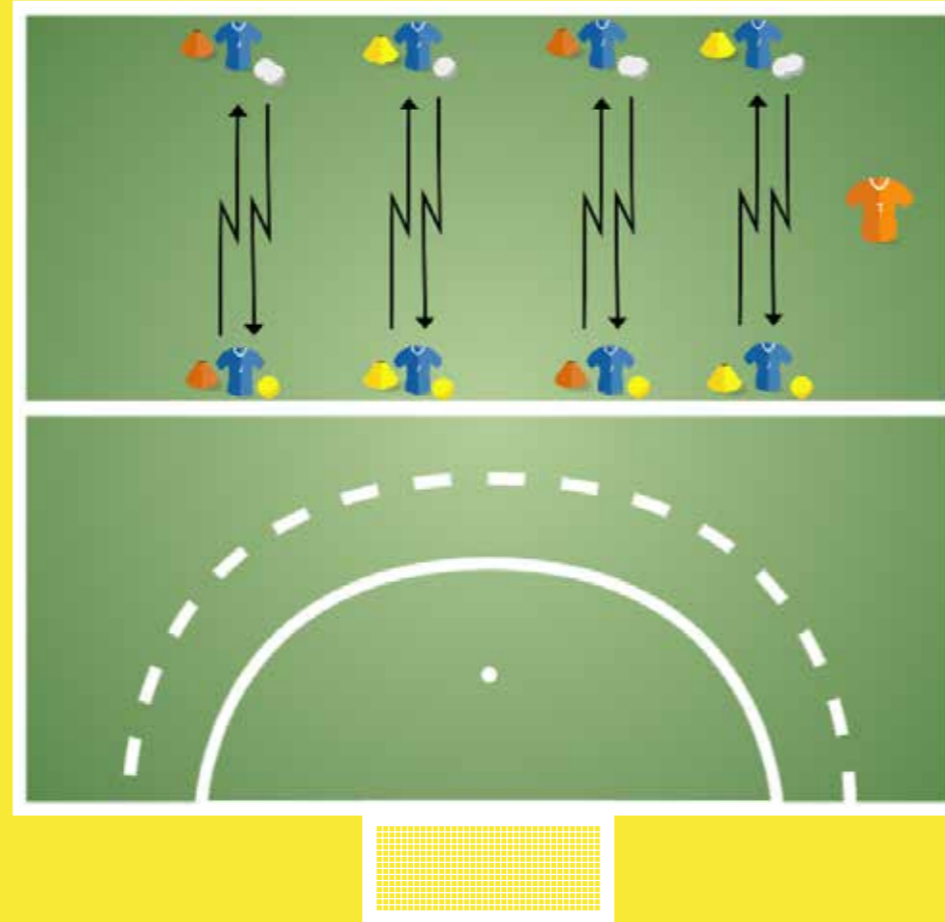
Materialen:

- Ballen
- 2 pylonen per tweetal

Uitleg: Alle spelers staan in tweetallen tegenover elkaar. Laat de kinderen eerst pushen, dan flatsen en vervolgens overslaan. Als dat goed gaat geef dan elke speler een bal. Laat de tweetallen de bal tegelijkertijd naar elkaar overspelen.

Variatie:

- Probeer dat de ballen elkaar juist wel raken
- Welk tweetal kan de ballen drie keer achter elkaar raken?
- Uit de loop overspelen



TRAINING 3

OEFENING 4 - 1 TEGEN 1

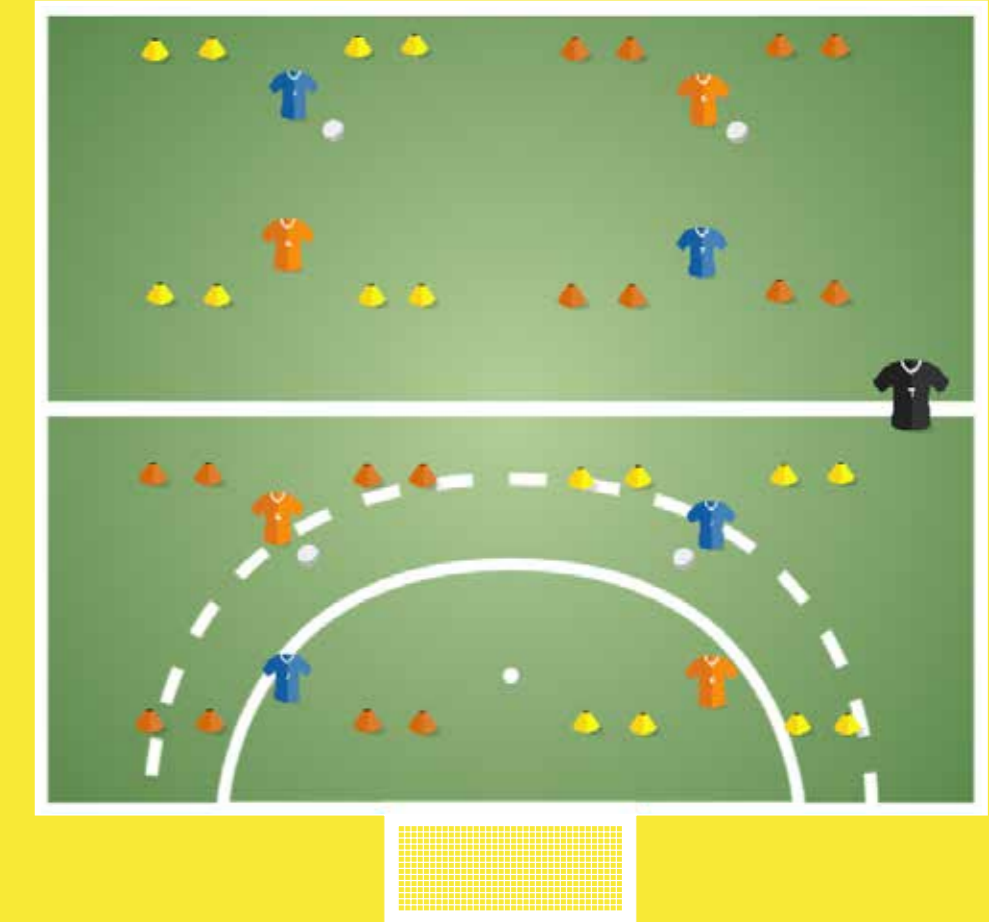
Materialen:

- Ballen
- 8 pylonen per tweetal

Uitleg: Wedstrijdje 1 tegen 1. Elke speler heeft twee doeltje om te verdedigen en twee doeltjes om te scoren. Scoren doe je door de bal door het doeltje te drijven. Na 3 minuten wissel je van tegenstander.

Variatie:

- Wissel van partner: zet de sterkere spelers tegen elkaar en de zwakkere tegen elkaar.
- Wie wint de meeste wedstrijdje?



TRAINING 3

OEFENING 5 - PARTIJTJE

Materialen:

- Ballen
- 4 pylonen om het veldje uit te zetten
- 4 doeltjes of 8 pylonen

Uitleg: Wedstrijdje 3 tegen 3 (afhankelijk van het aantal spelers). De drie aanvallers scoren op een van de twee doeltjes van de tegenstanders.

Variatie:

- Voeg een vrije zone toe langs de zijlijnen waar geen tegenstander mag komen. Zo heb je altijd een afspeelpunt.

