



KENNISMAKEN MET HOCKEY

Trainingspakket Jeugd (vanaf 10 jaar)



KNHB

EXIT



EXIT



KNHB

KENNISMAKEN MET HOCKEY TRAININGSPAKKET JEUGD

Het kennismaken met hockey trainingspakket voor de 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 Elke training heeft urban oefeningen. Deze hoeven niet per se op het veld te worden uitgevoerd. Wees creatief, ga het terrein van de hockeyvereniging op en kijk naar de beschikbare materialen om je heen.

- 5 Bij de (urban) skills oefeningen staan linkjes naar **videomateriaal ter ondersteuning** van de oefening en naar nog meer oefeningen.
- 6 Houd rekening met de groepsgrootte. De opzet van de trainingen is geschikt voor verschillende groepsgroottes. Bij enkele oefeningen zal je de groep moeten opsplitsen.
- 7 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.
- 8 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.
- 9 Zorg voor genoeg hockeysticks in verschillende lengtes en scheenbeschermers. Het is een kennismakingstraining, dus kinderen hebben vaak de materialen nog niet.
- 10 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.
- 11 Maak er een feestje van!

TRAINING 1

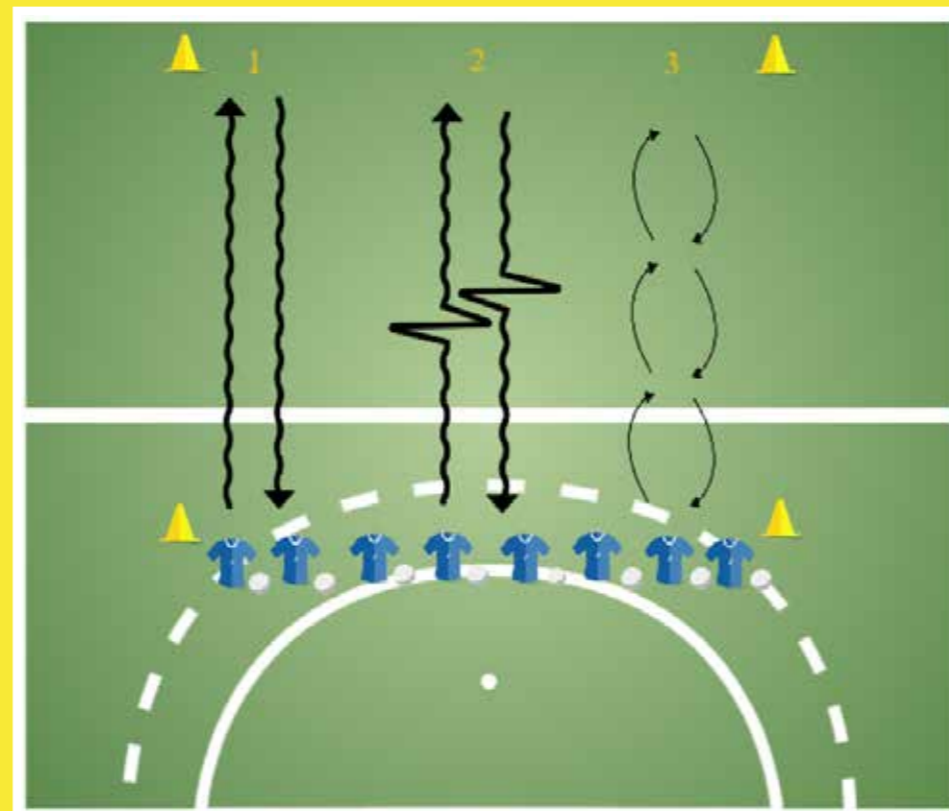
OEFENING 1 - (URBAN) SKILLS

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 1

OEFENING 2 - (URBAN) PARCOURS

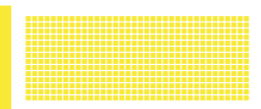
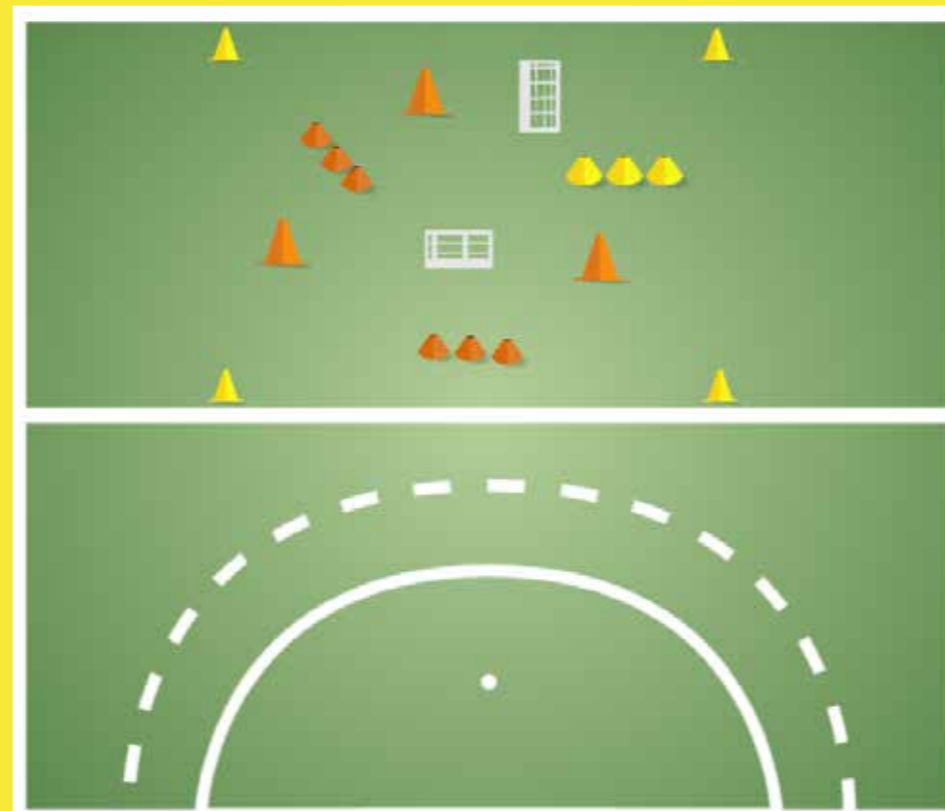
Materialen:

- Bal per speler
- Stoepkrijt
- Wees creatief: pak wat je aan materialen hebt om obstakels te creëren (pylonen, doeltjes, banken, banden, enz.)

Uitleg: Lift de bal over iedere lijn/obstakel die je tegenkomt. Tel het aantal keer dat je de bal na de lift ook goed hebt gecontroleerd. Je kan de bal liften als je stil staat, maar ook als je loopt.

Variatie:

- Verschillende obstakels van diverse hoogten
- Meerdere obstakels achter elkaar
- Maak er een battle van, wie gaat het snelste over het parcours?
- [Bekijk de video](#)



LIFT

TRAINING 1

OEFENING 3 - STOPPEN EN SLAAN

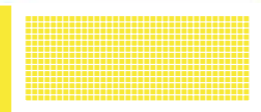
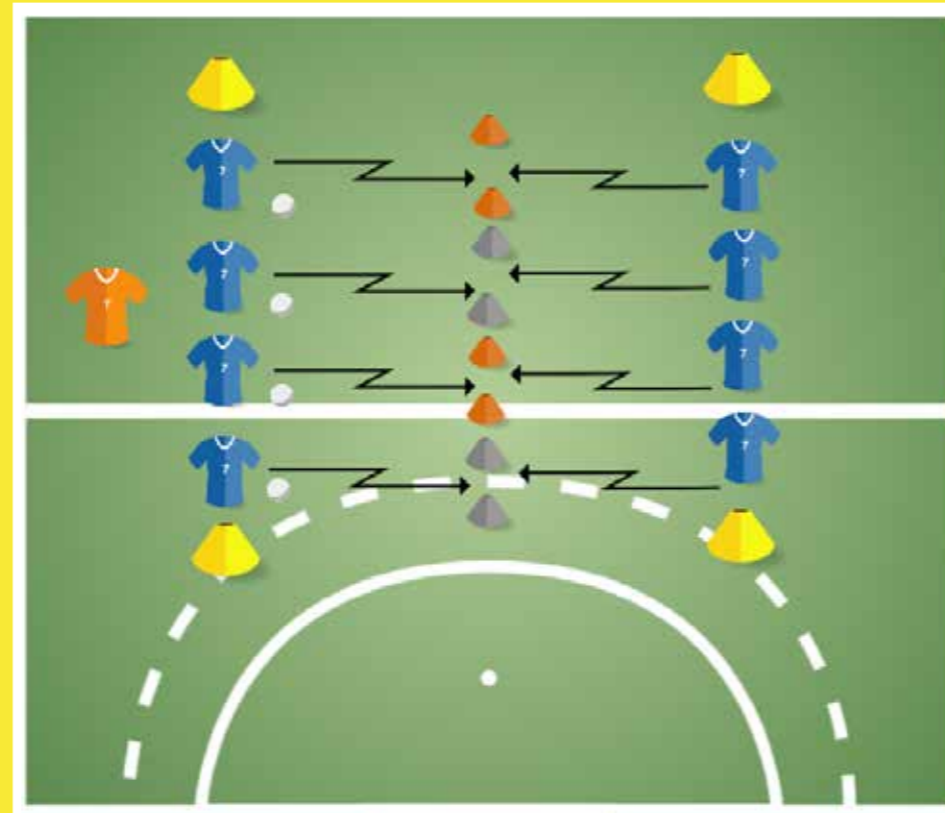
Materialen:

- 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

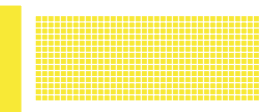
Materialen:

- 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?
- Pak de bal af van een ander tweetal en speel de bal buiten het veld om ze te vertragen.



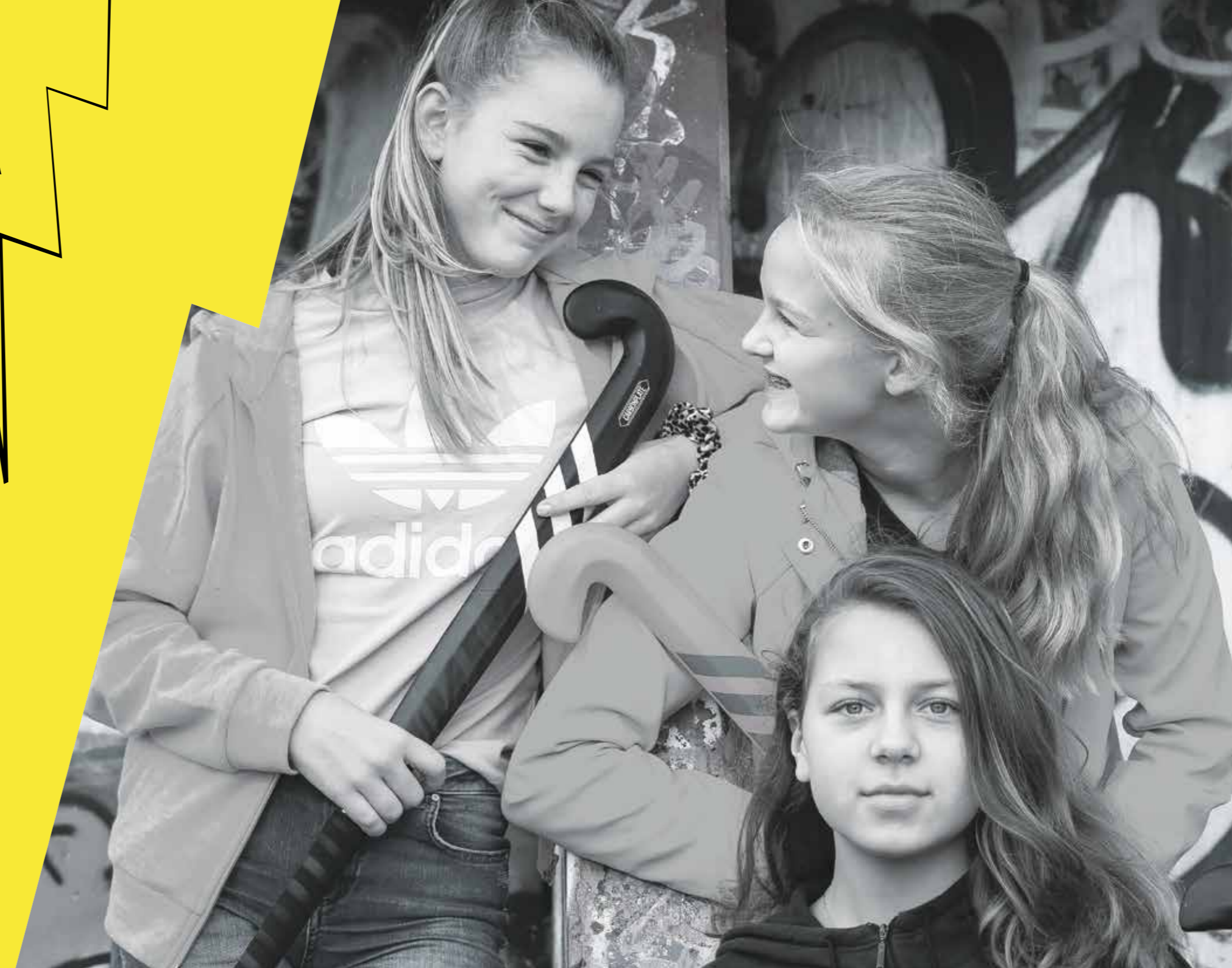
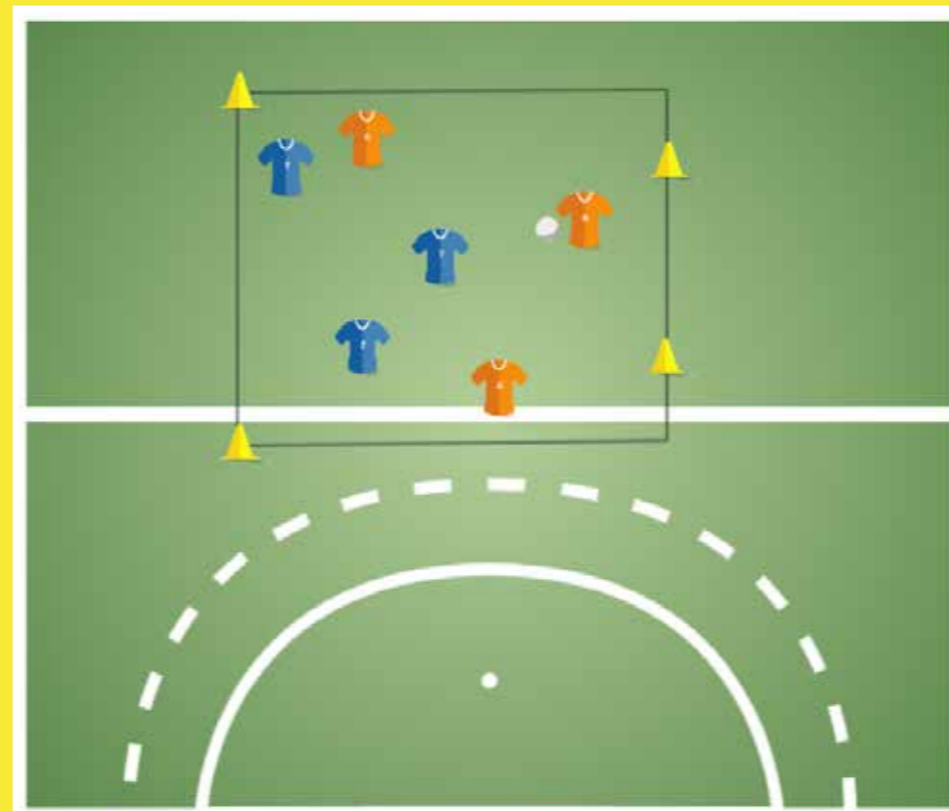
TRAINING 1

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 stilletgt. 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

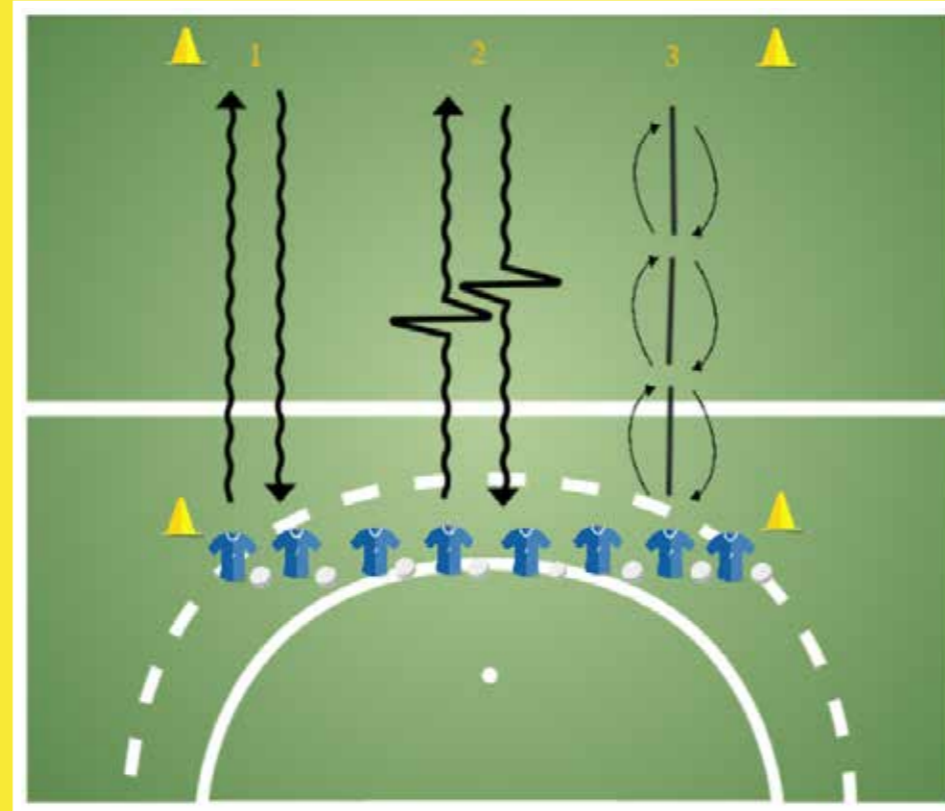
OEFENING 1 - (URBAN) SKILLS

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. **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.



DRAG



BALANCE BALL



TRAINING 2

OEFENING 2 - (URBAN) PARCOURS

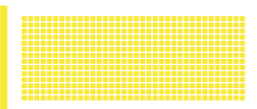
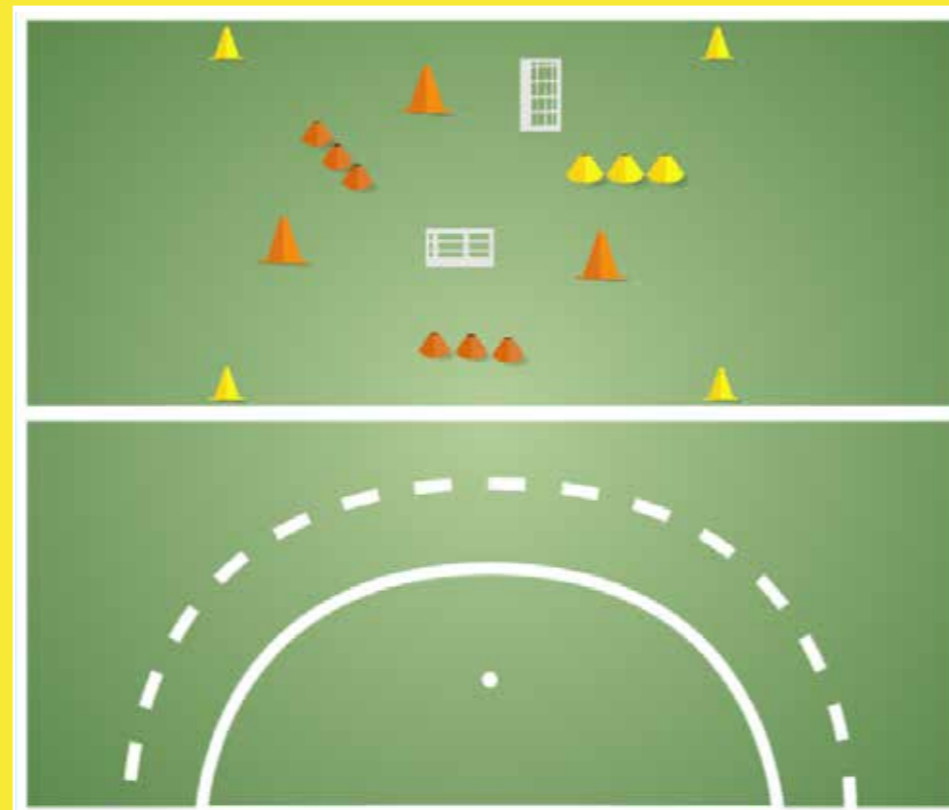
Materialen:

- Bal per speler
- Stoepkrijt
- Wees creatief: pak wat je aan materialen hebt om obstakels te creëren (pylonen, doeltjes, banken, banden, enz.)

Uitleg: Daag iemand uit. Wie kan het langst de bal op zijn stick laten liggen? Wie kan het verst lopen langs het parcours met de bal op de stick?

Variatie:

- Probeer ook andere ballen dan de hockeybal
- Maak er een groepsbattle van. Deel de groep op in 2 teams en doe een estafette over het parcours. Wie is het snelst?
- [Bekijk de video](#)



KEEP IT UP



TRAINING 2

OEFENING 3 - VRIJ LOPEN EN PASSEN

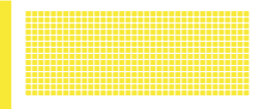
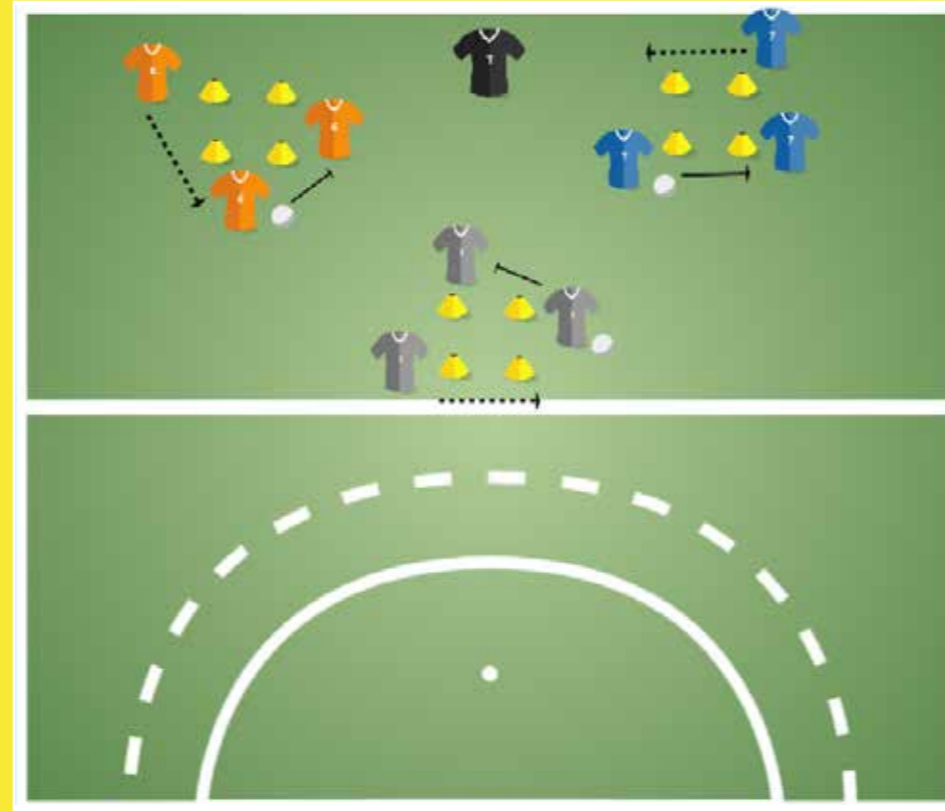
Materialen:

- 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 - SCOREN EN VERDEDIGEN

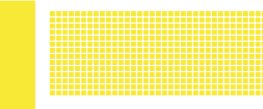
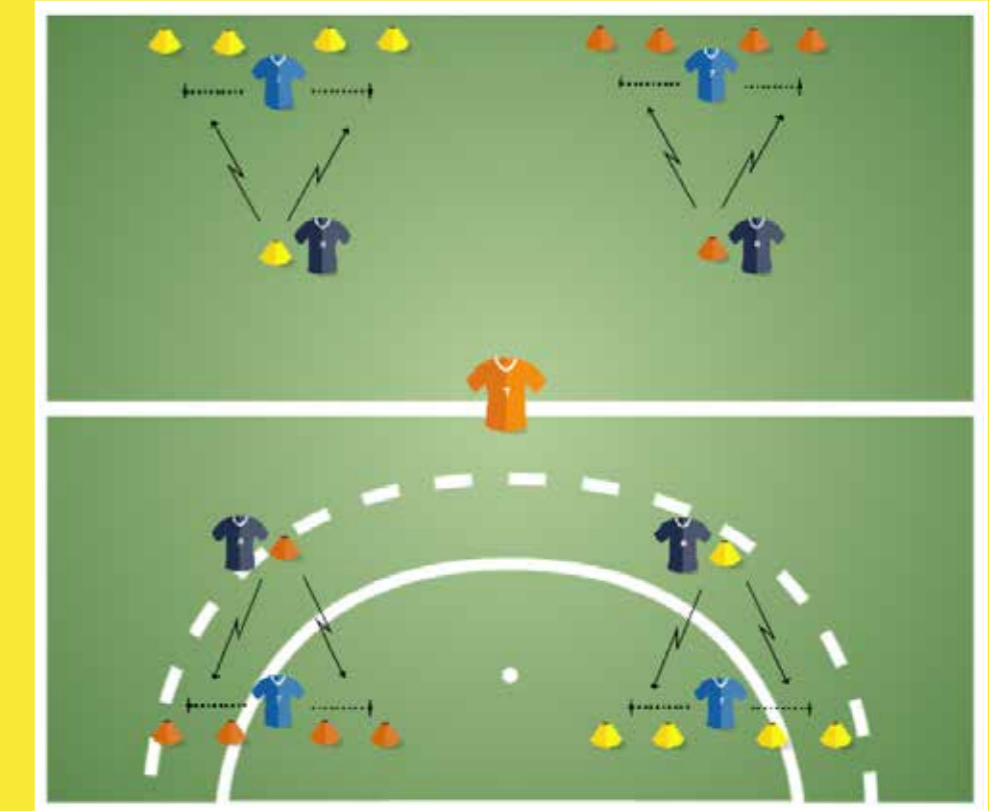
Materialen:

- 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 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

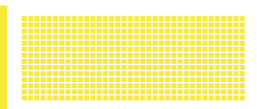
OEFENING 1 - (URBAN) SKILLS

Materialen:

- 1 bal per speler
- Stoepkrijt

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

1. **Backhand turn:** maak met de bal in de krul van de stick een snelle draai. De bal moet blijven hangen in de krul. Begin met een halve draai en breid dat uit naar een hele draai om de as.
2. **Number 8:** Teken met krijt een 8 en laat de bal de lijn volgen. Speel de bal tussen en om je benen. Zet je voeten goed uit elkaar, elke voet in het midden van een cirkel van de 8. De bal ligt in de krul van je stick en je draait hem om je ene been, neemt de stick over in de andere hand terwijl die tussen je benen door gaat en draait vervolgens om je andere been.
3. **Keep it up:** Houd je stick horizontaal en laat de bal op je stick wippen. Geef de bal steeds een klein tikje. Hoe vaak kun je het in 1 minuut? Hoe hoog kun je komen?



BACKHAND TURN



NUMBER 8

TRAINING 3

OEFENING 2 - (URBAN) BATTLE

Materialen:

- Een bal per speler

Uitleg: Tijd voor een battle. Wie kan de meeste backhand turns achter elkaar? Wie kan de meeste number 8's achter elkaar? Wie kan het vaakst hooghouden op de stick in 1 minuut? Wie kan de bal het hoogste opwerpen en weer goed opvangen op de stick?

Wie is de beste skiller van de groep?

[Bekijk de video](#)



TRAINING 3

OEFENING 3 - OVERSPELEN MET VERDEDIGERS

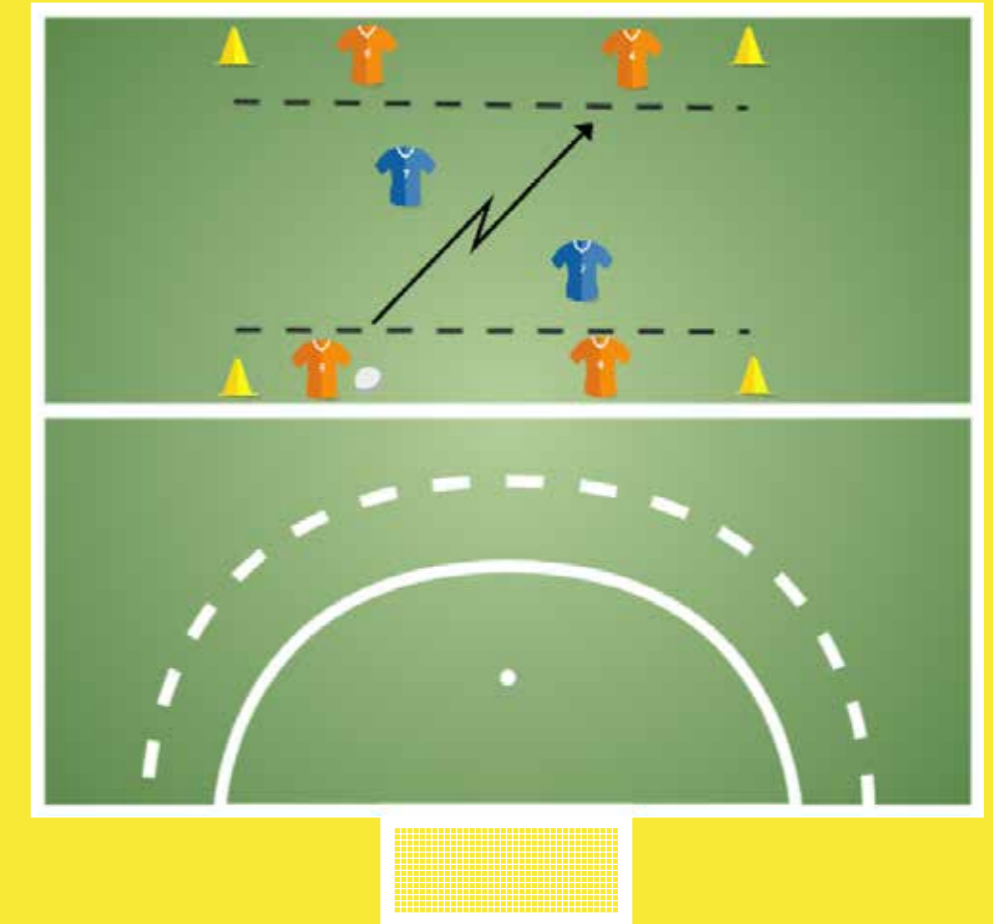
Materialen:

- 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.



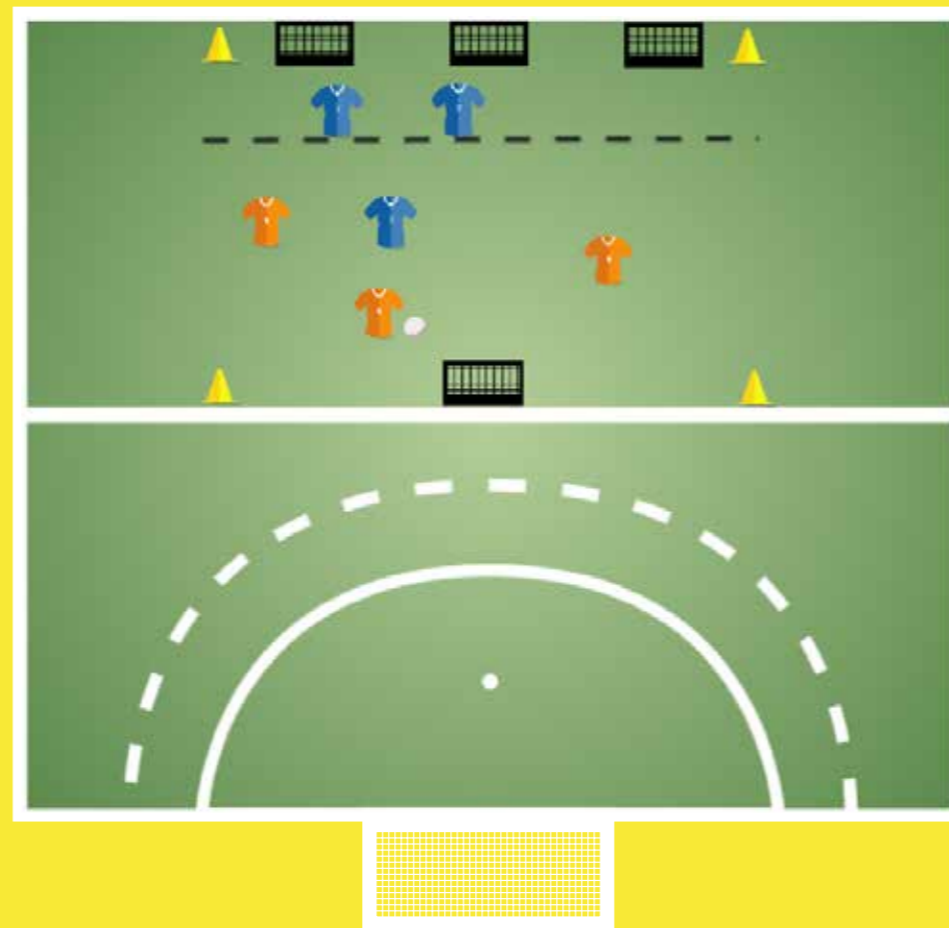
TRAINING 3

OEFENING 4 - OVERTALHOCKEY

Materialen:

- Ballen
- 4 pylonen om het veld uit te zetten
- 4 doeltjes of 8 pylonen
- Kaasplakjes of pylonen om de lijn uit te zetten

Uitleg: De drie aanvallers scoren op drie doeltjes. Eén verdediger speelt in het veld, twee andere fungeren als keeper en mogen niet over de lijn komen.



TRAINING 3

OEFENING 5 - PARTIJTJE

Materialen:

- Ballen
- Hesjes

Uitleg: Ouderwets partijtje. De trainingsreeks afsluiten.



