



KNHB

#1 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 1.1 Dribble

Materiaal

Stick
Bal
Stoepkrijt

Opdracht

Drijf met de bal aan je stick en stop deze op signaal. Daarna zijn er drie opties:

- bal stilleggen en weer doorgaan
- rondje draaien met de bal aan de stick
- bal stilleggen en daarna een andere richting verder gaan



Aanwijzing

Linkerhand (stuurhand) stevig om je stick.
Rechterhand (begeleidingshand) losjes.

NB. Dit is een aanwijzing die voor alle tricks geldt!

Bij het stoppen van de bal maak je met je stick een dakje over de bal (zie foto).

Kijk goed om je heen en loop daar heen waar het niet zo druk is.



Variatie

- variëren van richting
- vrij laten lopen in de ruimte
- bal stilleggen met de backhand i.p.v. het dakje





KNHB

#1 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 1.2 Shuffle

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Uit stilstand de bal naar voor en naar achter bewegen. Vooruit met je forehand; achteruit met je backhand.



Aanwijzing

Bal langs de rechterzijde van je lichaam naar voor/achter halen. Geef gas met je linkerhand alsof je aan het motorrijden bent. Linkerelleboog naar buiten, op je horloge kijken.

Variatie

- shuffle uit de loop
- shuffle paar keer achter elkaar





KNHB

#1 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 1.3 Bounce ball

Materiaal

Bal
Stick
Autoband

Opdracht

Ga op een afstand van 1 meter van de autoband staan en push (duw) de bal tegen de autoband zodat deze weer terugkomt. Stop de bal met de forehand van je stick en leg deze weer klaar zodat je opnieuw de bal tegen de autoband kan pushen.

Aanwijzing

De bal eerst aannemen op je forehand voordat je de bal weer tegen de autoband speelt.

Variatie

- afstand tot band kleiner/groter maken
- in 2-of meertallen de bal via de autoband naar elkaar pushen





KNHB

#1 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 1.4 Lift

Materiaal

Stick
Bal
Stoepkrijt

Opdracht

Lift de bal over de lijn.



Aanwijzing

Terwijl je de bal bij de shuffle naar achteren beweegt laat je de bal op je stick rollen. Vervolgens kun je de bal met je stick optillen/liften. Probeer de bal te laten "plakken" aan je stick.

Variatie

- lift uit de loop
- lift over een stick die op de grond ligt





KNHB

#1 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Battle 1 Lift it

Hoe vaak kan jij de bal over de tegels of lijnen liften?

Materiaal

Bal, stick en stoepkrijt

Opdracht

Lift de bal over iedere lijn die je tegenkomt. Tel het aantal keer dat je de bal na de lift ook goed hebt gecontroleerd.

Aanwijzing

Je kan de bal liften als je stilstaat en ook als je loopt met de bal aan je stick. Denk aan de aanwijzingen die je hebt gekregen bij de shuffle en de lift (1.2 en 1.4).

Variatie

- verschillende obstakels van diverse hoogten
- meerdere obstakels achter elkaar





KNHB

#1 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Challenge 1 Parcours

Materiaal

Bal, stick, autobanden en stoepkrijt

Opdracht

Leg het parcours af en voer daarbij de tricks zo goed mogelijk uit. Drijf de bal op je forehand naar de autoband, push de bal ertegenaan, controleer de bal en loop met de bal aan je stick een rondje om de autoband. Lift daarna de bal over de stick en drijf de bal weer terug naar de start, waar je maatje staat te wachten.

Aanwijzing

Zie technische aanwijzingen bij 1.1 t/m 1.4.

Variatie

- meer autobanden
- lift over een lijn
- lift over een hoger obstakel
- van richting veranderen





KNHB

#2 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 2.1 Roundabout

Materiaal

Bal
Stick
Autobanden
Stoepkrijt

Opdracht

Drijven van de bal met verandering van richting. De autoband is de rotonde. Je loopt met de bal aan je stick over de rotonde en neemt zo nu en dan de afslag om vervolgens weer terug te komen op de rotonde.



Aanwijzing

Bij een bocht naar links heeft de bal de buitenbocht en loop jij de binnenbocht. De bal ligt schuin voor je. Bij een bocht naar rechts heeft de bal de binnenbocht en loop jij in de buitenbocht. De bal ligt iets achter je.

Variatie

- drijven linksom en rechtsom
- drijven met forehand en backhand





KNHB

#2 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 2.2 Indian dribble

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

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. We noemen dit de Indian dribble.



Aanwijzing

Geef gas met je linkerhand. Hierdoor wijst de krul van je stick naar beneden en weer omhoog.

Variatie

- smalle/brede beweging
- langzame/snelle beweging
- Indian dribble uit de loop





KNHB

#2 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 2.3 Drag

Materiaal

Bal
Stick
Stoepkrijt

Opdracht

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 uitvoeren.

Aanwijzing

Kijk goed om je heen. Zet de beweging vroeg in. Haal de bal ver naar rechts.

Variatie

- tempo opvoeren
- afstand verkleinen/vergroten
- drag naar links





KNHB

#2 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 2.4 Balance ball

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

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.



Aanwijzing

Houd je stick horizontaal, met de platte kant boven. Je linkerhand is bovenaan en je rechterhand halverwege de stick. Klem de bal tussen je stick en vingers en probeer de bal nu los te laten. Als je de bal niet zelf op je stick kan leggen, dan vraag je of iemand je kan helpen.

Variatie

- verschillende materialen:
 - pittenzakje
 - zachter balletje (jongleerballetje)
 - foambal of voetbal
 - tennisbal
- vanuit de shuffle de bal omhoog wippen





KNHB

#2 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Battle 2 Balance survival

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

Materiaal

Bal, stick en stoepkrijt

Opdracht

Tel hoe lang je de bal stil hebt liggen op je stick of meet hoe ver je kunt lopen met de bal op je stick.

Aanwijzing

Zie aanwijzingen bij trick 2.4.

Variatie

- verschillende ballen
- verschillende uitgangsposities





KNHB

#2 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Challenge 2 Indian tour

Materiaal

Bal, stick en autoband

Opdracht

Leg het parcours met verschillende obstakels af en voer daarbij de tricks zo goed mogelijk uit. Start met de Indian dribble. Drijf vervolgens de bal met je forehand linksom en daarna rechtsom de autoband. Lift de bal naar je maatje, die de bal stopt, op zijn stick legt en ermee balancerend naar de start terugloopt.

Aanwijzing

Zie technische aanwijzingen bij 2.1 t/m 2.4.

Variatie

- afstand vergroten
- meer autobanden
- van richting veranderen





KNHB

#3 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 3.1 English roundabout

Materiaal

Bal
Stick
Autobanden
Stoepkrijt



Opdracht

Drijf de bal vooruit, speel hem tegen de autoband en controleer de terugkomende bal. Daarna rondje linksom de band maken met je forehand, bal naar je backhand halen en een rondje rechtsom maken.

Aanwijzing

Bij gebruik backhand: linkerhand (stuurhand) stevig om de stick, rechterhand (begeleidingshand) losjes, zodat de stick kan draaien.

Variatie

- Nederlandse rotonde: linksom over de rotonde en aan de rechterkant van de weg rijden
- Engelse rotonde: rechtsom over de rotonde en aan de linkerkant van de weg rijden





KNHB

#3 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 3.2 Backhand turn

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Maak met de bal in de krul van de stick een snelle draai. De bal moet blijven hangen in de krul.



Aanwijzing

Pak met je rechterhand de stick in het midden (bijna) horizontaal vast. De krul zit aan de linkerkant en de bolle kant wijst naar boven. Het uiteinde van de stick wijst naar buiten. Draai op de plaats een rondje en neem de bal in de krul van je stick mee.

Variatie

- halve/hele draai maken
- meerdere rondjes achter elkaar draaien





KNHB

#3 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 3.3 Chip in

Materiaal

Bal
Stick
Autobanden
Stoepkrijt

Opdracht

In 2-tallen sta je tegenover elkaar met in het midden een liggende autoband. Je speelt eerst de bal tegen de autoband en vervolgens mik je de bal erin.

Aanwijzing

Steek je stick schuin onder de terugrollende bal en lift de bal met een klein boogje in de autoband.

Variatie

- naast i.p.v. tegenover elkaar staan en om beurten de bal in de autoband mikken
- afstand tot autoband vergroten/verkleinen





KNHB

#3 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 3.4 Keep it up

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Klem de bal tussen je stick en vingers en wip hem op. Houd je stick horizontaal en geef de bal iedere keer een klein tikje.



Aanwijzing

Houd je stick horizontaal.
Je rechterhand mag je in het midden van je stick of iets meer in de richting van de krul vasthouden.

Variatie

Probeer het ook eens met:

- andere bal (foambal, voetbal, tennisbal)
- andere uitgangspositie:
 - bal vanuit je handen opgooien
 - bal vanuit de lift op je stick krijgen





KNHB

#3 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Battle 3 Keep up high

Hoe vaak kun jij de bal hooghouden? Daag iemand uit en kijk wie er wint!

Materiaal

Bal en stick

Opdracht

Probeer de bal zo lang of zo vaak mogelijk hoog te houden op je stick.

Daag iemand uit om samen te kijken wie het langst de bal op z'n stick kan houden.

Aanwijzing

Zie aanwijzingen bij trick 3.4 ("Keep it up").

Variatie

- verschillende ballen
- verschillende uitgangsposities





KNHB

#3 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Challenge 3 Circuit

Materiaal

Bal, stick, autoband, stoepkrijt en springtouw

Opdracht

Leg het parcours af en voer daarbij de tricks zo goed mogelijk uit. Drijf de bal vooruit, speel de bal tegen de autoband en maak een rondje om de band met je forehand. Lift de bal over de stick en drijf de bal terug naar de start.

Aanwijzing

Zie technische aanwijzing bij 3.1 t/m 3.4.

Variatie

- afstand vergroten
- meer autobanden
- richting veranderen
- parcours dubbel uitzetten (eenvoudige en moeilijke versie)





KNHB

#4 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 4.1 Indian legs

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Leg de bal aan de rechterkant van je lichaam. Speel de bal tussen je eigen benen door en weer terug.



Aanwijzing

De bal ligt rechts naast je. Haal de bal van je forehand naar je backhand en stap er met je linkervoet overheen. Daarna haal je de bal met je backhand terug en stap je er met je rechtervoet overheen.

Variatie

- beweging alleen naar één kant uitvoeren
- voeten verder/dichter uit elkaar
- vanuit dribble de beweging uitvoeren





KNHB

#4 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 4.2 Number 8

Materiaal

Bal
Stick
Stoepkrijt
Springtouw

Opdracht

Teken met krijt een 8 en laat de bal de lijnen van de 8 volgen. Speel de bal tussen en om je benen.



Aanwijzing

Zet je voeten uit elkaar en beweeg de bal die aan je stick "kleeft" om je voeten en tussen je benen, waarbij je het cijfer 8 maakt.

Maak de turn met 1 hand waarbij de bal om je rechtervoet gaat. Je stick blijft bijna horizontaal en als je de bal tussen je benen haalt moet het uiteinde van de stick naar voren wijzen. Bij het maken van de lus om je linkerbeen pak je je stick over.



Variatie

- alleen om je rechter-/linkerbeen
- beide benen
- cijfer 0: zie trick 3.2 ("Backhand turn")





KNHB

#4 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Trick 4.3 Eye of the tyre

Materiaal

Bal
Stick
Autobanden

Opdracht

In 2-tallen: sta tegenover elkaar aan weerszijde van de rechtopstaande autoband en lift de bal hier doorheen.

Aanwijzing

Controleer de bal die op je afkomt. Laat de bal op je stick rollen en lift hem door de autoband. Duw je linkerhand naar beneden bij het liften.

Variatie

- lift de bal over de autoband heen
- drijf de bal en speel hem uit de loop door de autoband





KNHB

#4 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 4.4 Freeze

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Breng de bal op je stick en tik de bal vervolgens een aantal keren omhoog. Hierna vang je de bal al verend op en laat hem stilliggen op de stick (freeze). Van daaruit ga je weer verder met hooghouden.



Aanwijzing

Houd je stick horizontaal.

Je rechterhand houd je in het midden of iets meer in de richting van de krul vast.

Variatie

- verschillende uitgangsposities:
 - bal vanuit je handen opgooien
 - bal vanuit de lift op je stick leggen
- verschillende ballen





KNHB

#4 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Battle 4 Turn into a King

Hoeveel turns kan je achter elkaar maken? Kan je het beide kanten op?

Materiaal

Bal en stick

Opdracht

Maak zoveel mogelijk turns achter elkaar.

Doe dit beide kanten op en gebruik zowel je forehand als je backhand.

Aanwijzing

Denk aan de aanwijzingen die je hebt gekregen bij 4.1 t/m 4.4.

Variatie

- andere bewegingen: hoeveel Indian legs, numbers en freezes kan je achter elkaar maken?





KNHB

#4 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Challenge 4 Counting

Materiaal

Bal, stick, autoband, stoepkrijt en springtouw

Opdracht

Leg het parcours af en ga langs de verschillende cijfers:

- cijfer 0: 360 turn forehand/backhand
- cijfer 6: turn forehand/backhand en het steeltje van de 6
- cijfer 8: Trick 4.2

Aanwijzing

Zie aanwijzing 4.1 t/m 4.4.

Variatie

- per onderdeel/cijfer variëren in snelheid, richting en volgorde
- parcours met materialen: zoals springtouw en autobanden
- parcours zonder materialen: alle tricks worden achter elkaar uitgevoerd





KNHB

#5 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 5.1 Dummy

Materiaal

Bal
Stick
Stoepkrijt

Opdracht

Teken met krijt een vis. Volg de lijnen van de vis en oefen de schijnbeweging "dummy" uit stilstand.

Aanwijzing

Maak een schijnpass naar links over de bal heen en haal vervolgens de bal met je backhand naar rechts. Volg de lijnen van de vis.

Variatie

- dummy naar links
- dummy uit de loop
- dummy om elkaar heen (Let op: iedereen wijkt naar dezelfde kant uit)





KNHB

#5 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 5.2 Backhand lift

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Lift de bal met de backhand van je stick omhoog.



Aanwijzing

Haal de bal van je forehand naar je backhand. Draai je stick onderlangs en lift de bal met je backhand. Laat de bal op je stick "plakken" tijdens de lift.

Variatie

- uit stilstand/in de loop
- bal over een voorwerp liften (bijvoorbeeld een stick)
- stick bovenlangs draaien





KNHB

#5 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 5.3 Hockeytennis

Materiaal

Bal
Stick
Stoepkrijt

Opdracht

Lift de bal naar elkaar toe over een lijn of een stick. Laat de bal stuiten en "tennis" hem terug.



Aanwijzing

Lift de bal met een klein boogje over de lijn/stick. Houd je handen uit elkaar en maak een korte/snelle beweging met je stick. Snel voetenwerk, zorg dat je achter de bal komt.

Variatie

- bal in één keer terugspelen zonder stuiten
- maak twee 2-tallen en speel dubbelspel
- hockeytennis tegen de muur





KNHB

#5 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 5.4 Around the world

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Wip de bal vanaf je horizontale stick omhoog en draai met je stick een rondje om de bal. Ga daarna weer verder met hooghouden.



Aanwijzing

Houd je stick horizontaal. Speel de bal iets hoger in de lucht, zodat je tijd hebt om met je stick een rondje om de bal te maken. Terwijl je de bal omhoog speelt, haal je je stick omhoog, over de bal heen en dan weer snel terug in uitgangspositie om de bal op te vangen.

Variatie

- gebruik de "lift" om de bal op je stick te krijgen
- gebruik verschillende soorten ballen
- varieer in hoogte en het aantal keer dat je bal hoog houdt





KNHB

#5 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Battle 5 Global

Wie maakt de meeste rondjes "Around the world"?

Materiaal

Bal en stick

Opdracht

Daag iemand uit om samen te kijken wie het langst kan tennissen en wie de meeste rondjes "Around the world" maakt.

Aanwijzing

Zie aanwijzingen in 5.3 en 5.4.

Variatie

- verschillende ballen gebruiken
- andere bewegingen: hoeveel dummy's en/of backhand lifts kan je maken?





KNHB

#5 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Challenge 5 Journey

Materiaal

Bal, stick, autoband en stoepkrijt

Opdracht

Leg het parcours af en voer daarbij de tricks zo goed mogelijk uit. Drijf de bal vooruit en lift hem door de autoband. Maak een dummy naar rechts. Speel de bal zijwaarts door de autoband. Speel de bal 3x naar je maatje die daar staat te wachten totdat hij mag starten met het parcours.

Aanwijzing

Zie aanwijzingen in 5.1 t/m 5.4.

Variatie

- dummy naar links
- afstand vergroten
- meer obstakels
- parcours dubbel uitzetten (eenvoudige en moeilijke versie)





KNHB

#6 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 6.1 Panna

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Speel de bal tussen de benen van je maatje en houd balbezit.



Aanwijzing

Doe alsof je langs je maatje heen wilt gaan met de bal. Speel dan de bal snel tussen zijn benen door, loop langs hem heen en pik de bal weer op.

Variatie

- elkaar passeren met verschillende schijnbewegingen





KNHB

#6 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 6.2 Akka

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Lift de bal en verander hem in de lucht van richting.



Aanwijzing

Lift de bal met je backhand naar je forehand. In de lucht tik je de bal schuin vooruit met je forehand.

Variatie

- akka naar links/rechts
- dubbele akka





KNHB

#6 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 6.3 Round the table

Materiaal

Bal
Stick
Tafeltennistafel, lijn of stick

Opdracht

Lift de bal naar elkaar op een tafeltennistafel of over een lijn of stick. Loop nadat je de bal gespeelt hebt snel naar de andere kant van het veld.



Aanwijzing

Lift de bal met een klein boogje over de lijn/stick/net. Zet je stick schuin onder de bal. Je kunt bal ook vanuit de shuffle liften.

Variatie

- verschillende soorten veldjes
- verschillende soorten ballen
- bal in één keer terugspelen zonder te stuiten





KNHB

#6 URBAN HOCKEY EXPERIENCE



Trick 6.4 Wheel flip

Materiaal

Bal
Stick

Opdracht

Haal tijdens het hooghouden je stick over de bal heen, waarbij de bal tussen je armen blijft.



Aanwijzing

Maak de beweging met je handen alsof iemand een hele dikke buik heeft. Zorg voor voldoende ruimte tussen beide armen. Speel de bal in de lucht, haal je stick over de bal heen, onder de bal door, waarna je de bal weer opvangt op je stick.

Variatie

- haal je stick over de bal en laat de bal voor je op de grond vallen (is eenvoudiger)
- doe meerdere wheel flips achter elkaar





KNHB

#6 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Battle 6 Coolest trick

Wie heeft de coolste trick?

Materiaal

Bal en stick

Opdracht

Maak een cirkel met je vrienden. Iedereen laat om de beurt zijn coolste trick zien, en krijgt applaus als de trick is uitgevoerd.

Aanwijzing

Zie aanwijzingen 6.1 t/m 6.4.

Variatie

- geef elkaar punten en bepaal met je vrienden wie nummer 1, 2 en 3 wordt





KNHB

#6 URBAN HOCKEY EXPERIENCE

Challenge 6 Keep rolling

Materiaal

Bal, stick en rollende voorwerpen

Opdracht

Je maatje rolt of schuift verschillende voorwerpen naar je toe. Deze moet je ontwijken door naar links of rechts uit te wijken.

Aanwijzing

Zie aanwijzingen 6.1 t/m 6.4.

Variatie

- gebruik grotere/bredere materialen
- rol/werp de materialen sneller toe
- rol/werp de materialen vanuit een andere richting

