



KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN





KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Introductie

Ter ere en ter invulling van de Koningsspelen biedt de KNHB het **Urban Hockey Koningsspelen** programma aan. Dit programma bestaat uit zes Urban Hockey Spelen, die in circuitvorm worden afgewerkt. De 6 spelen zijn: 'Obstacle race (low)', 'Streethockey 3v3', 'Keep it up', 'Turn it on', 'Obstacle race (high)' en 'Lift it'. Zet de spelen uit in zes verschillende vakken van een speelveld of zaal. Heb je te weinig ruimte, maak dan minder vakken en selecteer dan die spelen die je voorkeur hebben. Op pagina 9 vind je een veldoverzicht met daarin de zes spelen getekend. Ieder spel wordt apart op een leskaart uitgewerkt. Deze leskaart kan je printen, plastificeren en aan de trainer/docent geven die op het betreffende spel staat.

De Urban Hockey Koningsspelen zijn geschikt voor groep 6 t/m 8. Verdeel de groep in kleinere groepjes van idealiter acht en maximaal twaalf kinderen. Ieder Urban spel duurt 8 tot 10 minuten. Meer weten over Urban Hockey? Kijk dan op:

www.knhb.nl/kenniscentrum/hockeysoorten/urbanhockey

Voorbeeldprogramma

- 09.00 uur Koningsspelen Warming Up
- 09.10 uur Ronde 1
- 09.25 uur Ronde 2
- 09.40 uur Ronde 3
- 09.55 uur Drink & fruitpauze (oranje limonade/mandarijn/sinaasappel)
- 10.15 uur Ronde 4
- 10.30 uur Ronde 5
- 10.45 uur Ronde 6
- 11.00 uur Gezamenlijk spel, Koningsdans en/of Koningslied
- 11.20 uur Afsluiten/diploma Urban Hockey Koningsspelen
- 11.30 uur Einde Urban Hockey Koningsspelen

De KNHB wenst jullie veel plezier met de Urban Hockey Koningsspelen!



URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Organisatorische tips

- 1 **Bepaal de locatie:** gymzaal, speelzaal, speelplaats, sporthal, sportveld van sportvereniging of wijkveld. Zet van tevoren een speelveld met zes vakjes ook wel stations uit. Minder mag natuurlijk ook bij onvoldoende ruimte. Zorg voor een Urban uitstraling met bijvoorbeeld autobanden en winkelwagentjes.
- 2 **Bepaal de doelgroep:** groep 6, 7 en 8? Ook groep 5? Tegelijk of apart? Hoeveel groepen in totaal?
- 3 **Bepaal de aantallen:** hoeveel groepjes van idealiter acht en maximaal twaalf kinderen zijn gelijktijdig actief?
- 4 **Bepaal de tijdsduur:** hoe lang mogen de Urban Hockey Koningsspelen duren? Zie voorbeeldprogramma op de pagina hiervoor; ieder spel duurt inclusief uitleg en doordraaien 15 minuten.
- 5 **Benader begeleiders:** nodig sportieve ouders, stagiaires van sportopleidingen, trainers van sportverenigingen of combinatiefunctionarissen van de gemeente uit om te helpen als spelbegeleider.
- 6 **Selecteer de spelen:** selecteer uit de zes 'Urban Hockey Koningsspelen' spelen die je leuk vindt, die passen bij het niveau en belevingswereld van jouw leerlingen en waarvoor je het materiaal in huis hebt (dan wel kunt lenen).
- 7 **Bepaal de volgorde:** in welke volgorde zet je de spelen uit? Maak een plattegrond (voorbeeld vind je aan het einde van dit document). Bij ruimtegebrek kan je de spelen verspreiden over verschillende ruimtes, bijvoorbeeld speelzaal, klaslokaal en/of speelplaats.
- 8 **Maak groepjes:** vooraf, van idealiter acht en maximaal twaalf kinderen. Geef ieder groepje een kleur (rood, wit, blauw, oranje) en laat de leerlingen in die kleur en eventueel in 'Urban' stijl naar school komen.
- 9 **Informeer:** leerlingen, ouders, collega's en lokale pers.
- 10 **Instrueer:** de spelbegeleiders en laat ze vooraf het uitgezette spelcircuit zien en het spel dat ze mogen begeleiden.
- 11 **Print:** de diploma's uit voor de leerlingen, die kan je downloaden via www.knhb.nl/kenniscentrum/hockeysoorten/urbanhockey
- 12 **Have Fun!** Laat kinderen ervaren hoe leuk het is om te bewegen. Wees altijd positief, ook als een kind het iets minder goed kan. Gebruik de filmpjes om het voor de kinderen duidelijk te maken en het echt te laten leven. Urban Hockey gaat niet om het goed of fout maar om het plezier en het uitdagen van jezelf en anderen.
- 13 **Win een prijs:** door beknopt verslag met foto's en/of filmpje te sturen aan urban@knhb.nl. De vijf scholen met de leukste inzending van de Urban Hockey Koningsspelen ontvangen een gratis Urban Hockey materialenkit voor scholen, ter waarde van €200,-.
- 14 **(Her)Gebruik:** de 'Urban Hockey Koningsspelen' gerust voor jouw bewegingslessen. Oefenstof op? Maak dan gebruik van het [Urban Hockey lespakket](#) op de KNHB website.



KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Veld 1 'Obstacle race (Low)'



Materiaal

Bal, stick, autoband, grote pylon en kleine pylonen.

Opdracht

Heen en weer: Maak groepjes van drie of vier. Twee leerlingen staan bij de startlijn, één of twee leerlingen aan de overkant. Breng de bal naar de overkant via het Obstacle race parcours en geef daar de bal over aan je maatje.

Parcours: start met drijven naar de autoband, draai hier rechtsom heen. Draai linksom de volgende band. Vervolgens slalom tussen de pylonen door om tot slot bij de laatste autoband weer een rondje te draaien (keuze links- of rechtsom). Geef de bal dan aan je maatje die het parcours in omgekeerde volgorde aflegt. Het team dat als eerste klaar is wint!

Aanwijzing

Linkerhand (stuurhand) stevig om je stick. Rechterhand (begeleidingshand) losjes. NB: Dit is een aanwijzing die voor alle spelen geldt! Bij het stoppen van de bal maak je met je stick een dakje over de bal, bekijk hiervoor filmpje 1.

Bij een rondje naar links heeft de bal de buitenbocht en loop jij de binnenbocht. De bal ligt schuin voor je. Bij een rondje naar rechts heeft de bal de binnenbocht en loop jij in de buitenbocht. De bal ligt iets achter je, bekijk hiervoor filmpje 2.

Differentiatie

Makkelijker:

- Blokjes, grotere bal of een stok & een ring in plaats van ballen gebruiken.
- Afstand vergroten.
- Minder autobanden.

Moeilijker:

- Bal moet aan de stick geplakt blijven, bij bal verlies het parcours opnieuw starten. Van richting veranderen.

Visueel

Bekijk de plattegrond en de filmpjes.

filmpje 1



filmpje 2





KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Veld 2 'Streethockey 3v3'

Materiaal

Bal, stick, winkelwagen (of ander doeltje), hesjes/lintjes en pylonen.

Opdracht

Wedstrijdjes streethockey 3v3. Als het getalsmatig beter past, kan ook 1v1 of 2v2 gespeeld worden. De winkelwagentjes worden gebruikt als doel. Door te scoren verdien je een punt of door een 'panna' te maken, bekijk hiervoor filmpje 1.

filmpje 1



Aanwijzing/regels

Er mag pas gescoord worden vanaf de helft van de tegenstander, of in de (kleine) cirkel, die je kunt tekenen met stoepkrijt, voor het winkelwagentje/doeltje.

Stick en bal mogen niet van de grond los komen (veiligheid), alleen de platte kant van de stick gebruiken en de bal niet met je voeten spelen.

Differentiatie

Makkelijker • Knots- of ringhockey spelen.

Moeilijker • Strenger fluiten met 'shoot': komt de bal tegen de voeten, dan is hij voor de tegenstander.

Visueel

Bekijk de plattegrond en het filmpje.





KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Veld 3 'Keep it up'

Materiaal

Bal en stick.

Opdracht

Oefen één van de trucs uit de volgende vijf filmpjes.

filmpje 1



filmpje 2



filmpje 3



filmpje 4



filmpje 5



Na vijf minuten laat iedereen om beurten in een cirkel zijn of haar coolste truc zien. Als iedereen is geweest wordt bepaald wie de coolste truc heeft gedaan. Eventueel een Tricks Battle tegen elkaar uitvoeren, bekijk hiervoor filmpje 4.

Aanwijzing

Om te beginnen met hooghouden houd je je stick horizontaal (zie foto). Je rechterhand mag je in het midden van je stick, of iets meer richting de krul, vasthouden. 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, bekijk ook filmpje 1 hierboven.



Differentiatie

- Makkelijker • Bal op de stick leggen van de kinderen of eventueel een foam/tennisbal gebruiken.
- Moeilijker • Probeer de bal met een wipje op de stick te krijgen.

Visueel

Bekijk de plattegrond en de filmpjes.



KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Veld 4: 'Turn it on'

Materiaal

Bal, stick, stoepkrijt, springtouw en autoband (of hoepel).

Opdracht

Oefen de turn linksom en rechtsom. Bekijk de filmpjes voor uitleg.

filmpje 1



filmpje 2



filmpje 3



Vervolgens strijden de kinderen tegen elkaar in de Challenge, waarbij een parcours wordt afgelegd langs verschillende cijfers, bekijk hiervoor filmpje 1.



- Cijfer 0: 360 turn forehand/backhand
- Cijfer 6: turn forehand/backhand en het steeltje van de 6
- Cijfer 8: turn tussen je benen door

De cijfers kunnen uitgebeeld worden door middel van stoepkrijt, autobanden of springtouw.

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.

Differentiatie

- Makkelijker • Met één hand de turns maken.
Moeilijker • Snelheid en richting veranderen van het parcours.

Visueel

Bekijk de plattegrond en de filmpjes.



KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Veld 5: 'Obstacle run (high)'

Materiaal

Stick, bal, pylonen en autobanden.

Opdracht

Leg het parcours af met de bal hoog op je (horizontaal gehouden) stick.

Loop naar de eerste autoband met de bal op je stick. Draai een rondje om de autoband. Slalom tussen de pylonen naar de volgende autoband en loop dan terug naar het beginpunt, waar de volgende mag beginnen.

Aanwijzing

Houd je stick horizontaal. 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, bekijk hiervoor filmpje 1.

filmpje 1



Differentiatie

- Makkelijker • Blokjes of pittenzakjes gebruiken in plaats van ballen.
- Moeilijke • De bal tikkend hooghouden tijdens het parcours.

Visueel

Bekijk de plattegrond en het filmpje.



KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Veld 6: 'Lift it'

Materiaal

Stick, bal, stoepkrijt, balkje en autobanden.

Opdracht

In het speelveld liggen verschillende autobanden en latjes, waarover de bal gelift wordt. Bekijk de filmpjes voor uitleg.

filmpje 1



filmpje 2



filmpje 3



filmpje 4



Al deze lift-opdrachten kunnen individueel en in tweetallen gedaan worden.

Verdeel de groep over de verschillende obstakels. Doe één trick per obstakel en wissel na ongeveer drie minuten.

Aanwijzing

Terwijl je de bal 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, bekijk hiervoor filmpje 4.

Differentiatie

- Makkelijker • Een tennisbal gebruiken.
- Moeilijker • Liften op grotere afstanden van de autoband of het latje.
- Opdrachten met meer dan twee personen uitvoeren.

Visueel

Bekijk de plattegrond en de filmpjes.



KNHB

URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

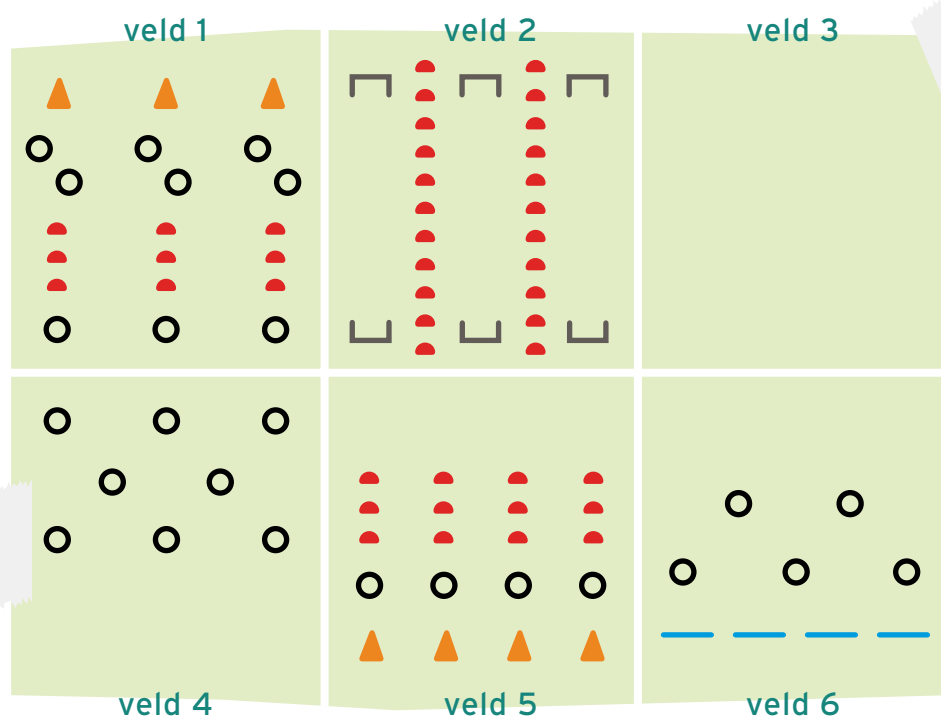
Legenda en plattegrond

De materialen van de verschillende 'Urban Hockey Koningsspelen' zijn per spel uitgetekend op een 'veldje'.

Legenda

-  grote pylon
-  pylon
-  doeltje/winkelwagentje
-  balkje
-  autoband/hoepel

Plattegrond





KNHB

DIPLOMA URBAN HOCKEY KONINGSSPELEN

Naam

School

Datum