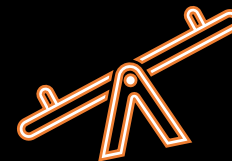
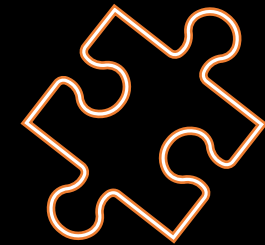


Oefeningen open training

Zorg dat de open training wordt opgezet om kinderen plezier te laten beleven en ze zo aan te sporen om vaker terug te komen op de club. Zorg daarom voor een variatie tussen jonge trainers en ervaren trainers.

Oefeningen zijn gefocust op het kennis maken met de sport en deze laagdrempelig te houden. Dit zijn oefeningen die makkelijk aangepast kunnen worden aan het niveau.



KNHB

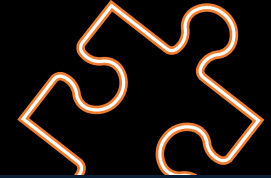
Skill Parcour

Oefening 1:

De spelers gaan een skill parcours lopen. Er wordt begonnen met een slalom om de pionnen. Hierna zal er een rondje met bal aan stick rondom de autoband gedaan worden. Hierna zullen er liftjes over de hordes gedaan worden die weer wordt afgesloten met een rondje om de band. De oefening wordt afgesloten met een aantal dummy's voordat er afgerond kan worden op goal.

Differentiatie

- Tijdens de slalom alleen de bal om de pionnen heen en de speler niet.
- Met de backhand om de autoband heen in plaats van de voorhand.



KNHB

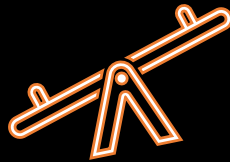
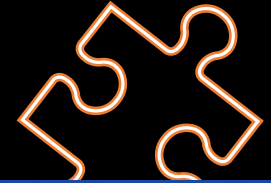
Poortjes hockey

Oefening 2:

Er liggen verschillende kleuren poortjes verspreid over het veld. De trainer roept een kleur waar de spelers dan zo snel mogelijk doorheen moeten dribbelen.

Differentiatie

- In teams spelen i.p.v. individueel
- Minder poortjes van meer kleuren
- Passen door de poortjes i.p.v. dribbelen



KNHB

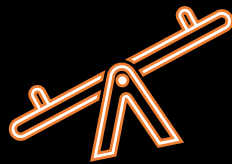
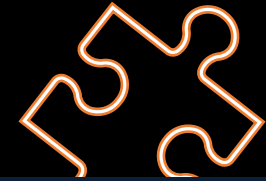
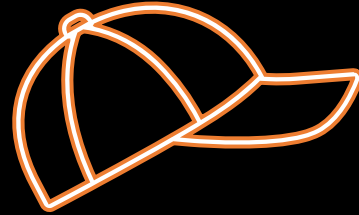
Boter, kaas & eieren

Oefening 3:

De speler rent naar het speelveld toe waar een gekleurd hesje in een van de vakken gelegd wordt. Hierna mag de volgende speler in de rij zijn/haar hesje in een ander vak leggen om zo 3 op een rij te krijgen. Als dit na 3 rondes nog niet gelukt is dan mag de eerste speler nog een keer naar het speelveld om een hesje van eigen kleur te verplaatsen. Dit wordt 3 tegen 3 gespeeld.

Differentiatie

- De teams worden kleiner gemaakt
- De afstand naar het speelveld wordt aangepast.



KNHB

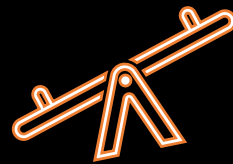
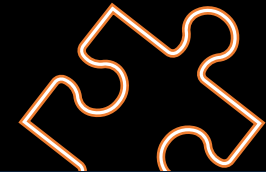
Kat en muis

Oefening 4:

Alle spelers hebben een hesje half uit de achterkant van de broek hangen alsof het een staart van een muis is. Speler A (de muis) moet proberen deze hesjes zien te pakken. Als de muis een hesje heeft afgepakt wordt de speler zonder hesje de nieuwe muis.

Differentiatie

- Meerdere muizen
- Een kleiner speelveld



KNHB

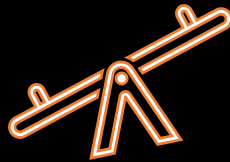
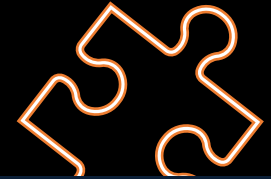
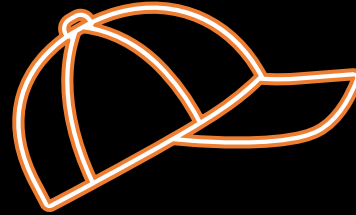
Passing precisie

Oefening 5:

Maak een doel aan elke kant van het veld. De spelers moeten proberen de bal precies door een smalle opening in het doel te passen. Elke geslaagde pass levert punten op, maar als de bal het doel niet raakt, verliest het team punten. Het team dat de hoogste score behaalt binnen een bepaalde tijd wint.

Differentiatie

- De opening in de goal kleiner maken
- De afstand naar de goal vergroten



KNHB