

# Oefeningen onderbouw

Zorg dat de gymlessen in samenwerking met de clubs wordt gegeven. Stuur 1 á 2 spelers/trainers naar een school waar zij de hockey gymlessen zullen verzorgen.

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**

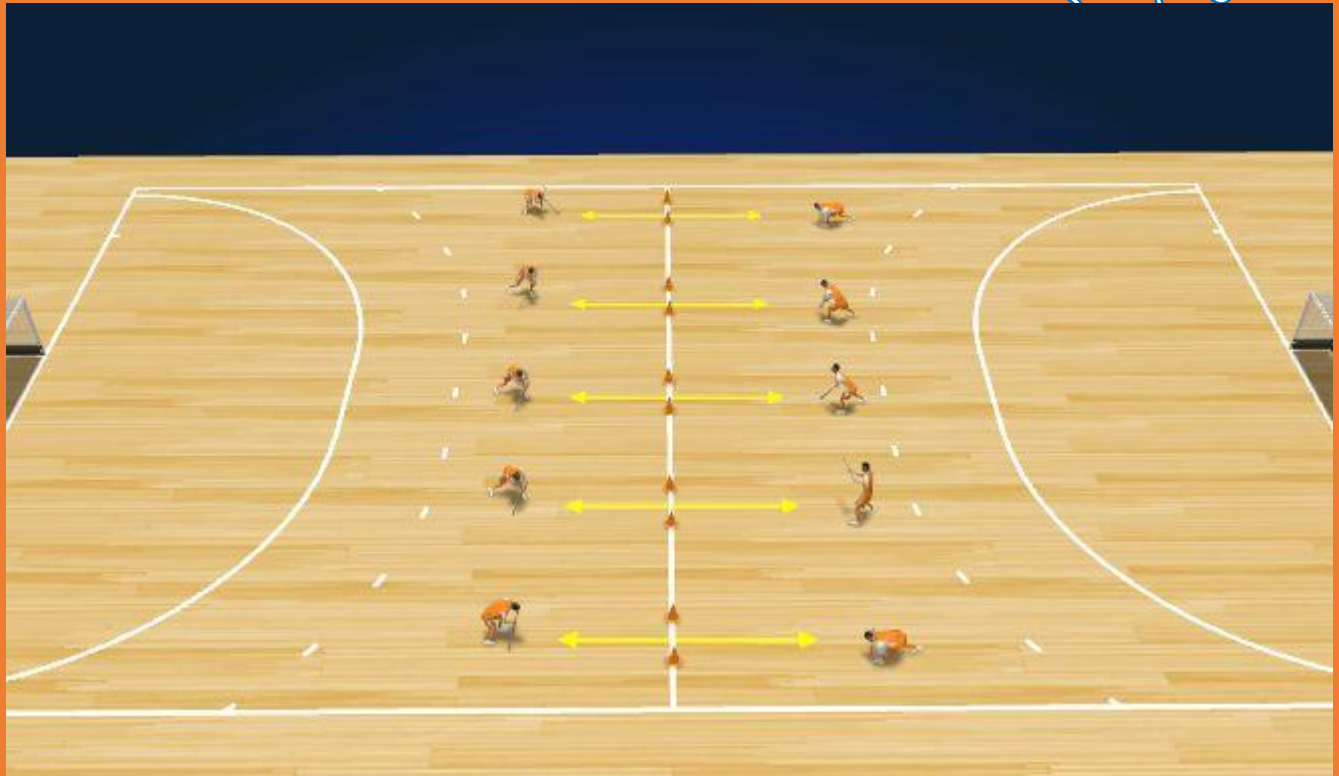
# Overspelen

## Oefening 1:

Spelers staan tegenover elkaar in de zaal en moeten de bal naar elkaar overspelen.

Tussen de spelers staat een klein doeltje of een pylon waar de bal doorheen moet.

De afstand tussen de spelers kan worden aangepast om het moeilijker of makkelijker te maken.



**KNHB**

# Mijnenveld

## Oefening 2:

Een deel van de zaal wordt afgezet en wordt vol gelegd met pylonen. De spelers

moeten proberen van de ene kant van het afgezette gebied naar de andere kant te

komen zonder de pylonen aan te raken. Het aantal pylonen kan worden aangepast

om de moeilijkheidsgraad te variëren.



**KNHB**

# Kat en muis

## Oefening 3:

Alle spelers, behalve één, beginnen met een bal en stick in de hand. De enige speler

zonder bal moet proberen de bal af te pakken (kat) van de andere spelers (de muizen). Als jouw bal is afgepakt, moet je proberen een bal van een andere speler af te pakken.



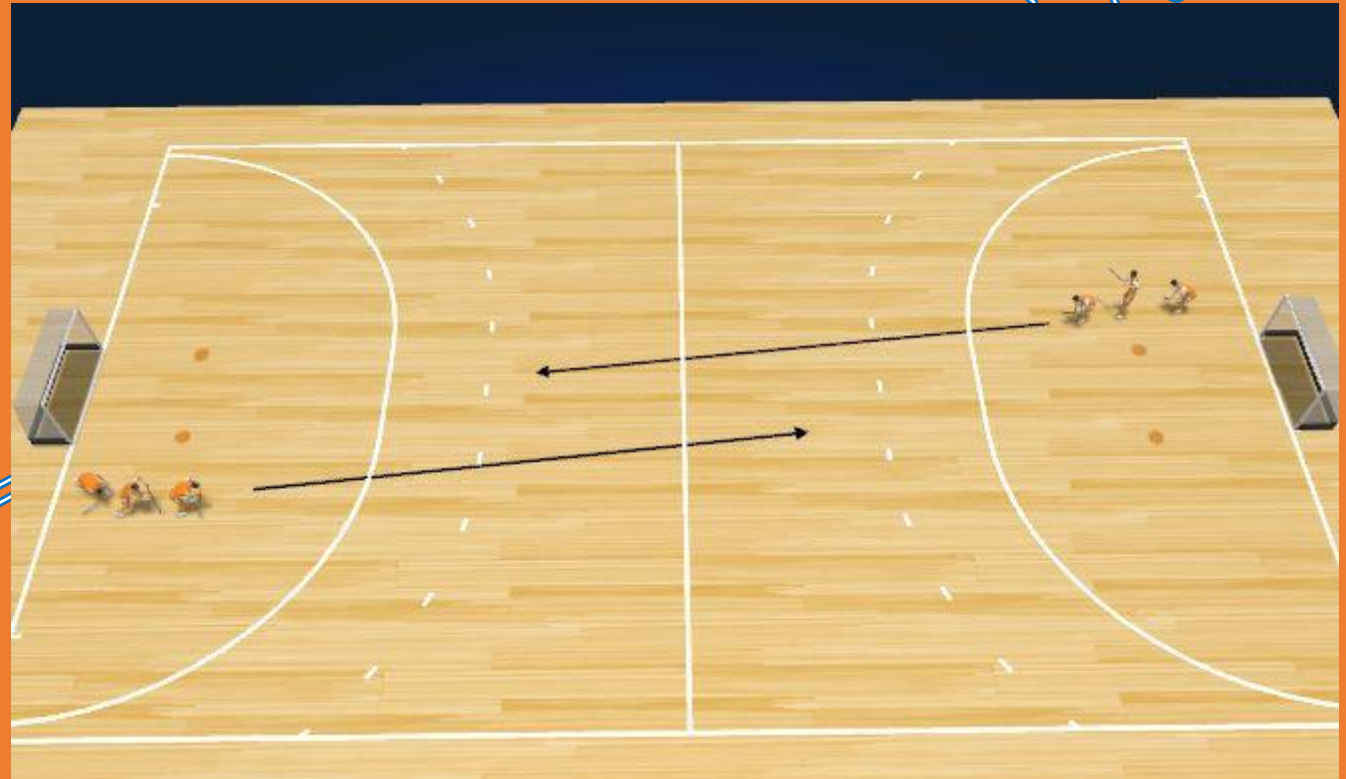
**KNHB**

# Hockey sjoelen

## Oefening 4:

Plaats een klein doel aan elke kant van de zaal. Verdeel de kinderen in twee teams.

Laat ze vanaf de ene kant van de zaal kleine hockeyballen naar het doel van de tegenstander schuiven. Het team dat als eerste een bepaald aantal ballen in het doel van de tegenstander krijgt, wint.



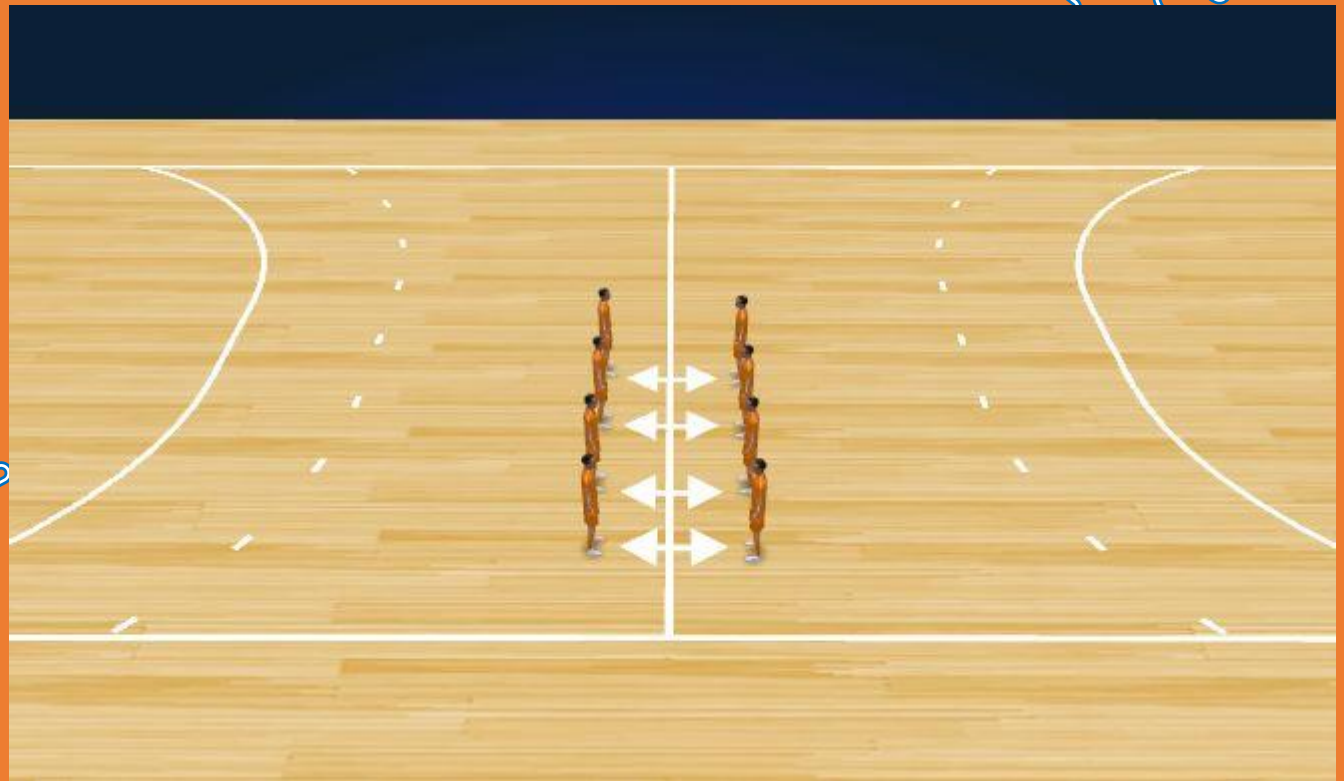
**KNHB**



# Tik de bal

## Oefening 5:

Spelers staan in twee rijen tegenover elkaar in de zaal. De trainer geeft instructies waar de spelers zichzelf moeten aanraken, zoals "neus" en "schouder". Wanneer de trainer "bal" roept, moeten de spelers zo snel mogelijk naar het midden rennen en de hockeybal pakken. Degene die als eerste de bal pakt, wint een punt.



**KNHB**

# Oefeningen bovenbouw

Oefeningen die meer gefocust zijn om competitief te zijn en meer uitdaging te creëren. Ook deze oefeningen kunnen makkelijk worden aangepast aan het niveau.



**KNHB**

# Passing precisie

## Oefening 1:

Maak een doel aan elke kant van de zaal. 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.



**KNHB**



# Relay race

## Oefening 2:

Verdeel de spelers in teams en organiseer een relay race waarbij elk team om de beurt moet dribbelen door een slalom parkour en vervolgens de bal aan de volgende speler doorgeeft. Het team dat als eerste alle spelers door het parcours heeft gekregen, wint.



**KNHB**

# Mijnenveld

## Oefening 3:

Een deel van de zaal wordt afgezet en wordt vol gelegd met pylonen. De spelers moeten proberen van de ene kant van het afgezette gebied naar de andere kant te komen zonder de pylonen aan te raken. Het aantal pylonen kan worden aangepast om de moeilijkheidsgraad te variëren.



**KNHB**

# King of the court

## Oefening 4:

Alle spelers zullen op verschillende velden een 1 tegen 1 duel spelen. Als je dit duel wint verschuif je een veldje naar rechts en als je verliest verschuif je een veldje naar links. Het veldje dat helemaal aan de rechter kant is noem je de King Court waar de beste spelers dus tegen elkaar een 1 tegen 1 duel zullen spelen.

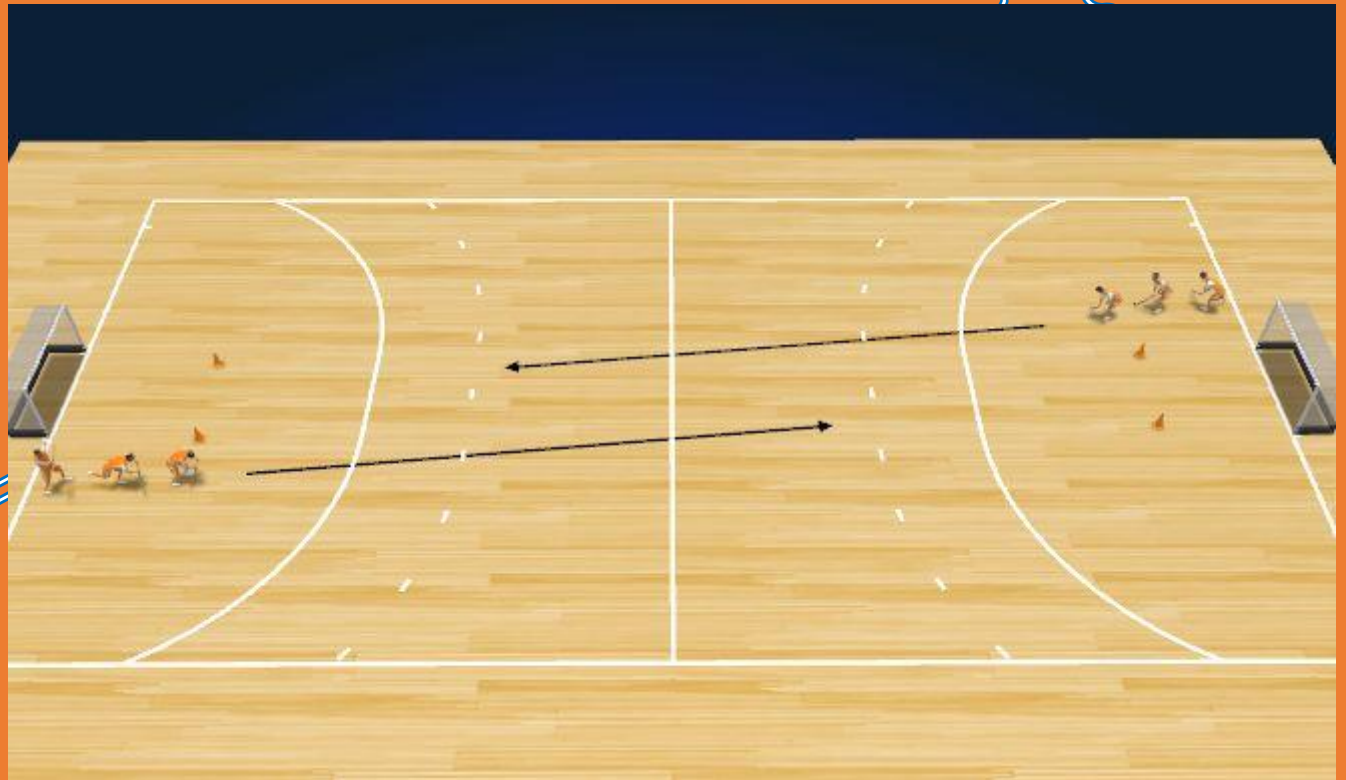


**KNHB**

# Hockey sjoelen

## Oefening 5:

Plaats een klein doel aan elke kant van de zaal. Verdeel de kinderen in twee teams. Laat ze vanaf de ene kant van de zaal kleine hockeyballen naar het doel van de tegenstander schuiven. Het team dat als eerste een bepaald aantal ballen in het doel van de tegenstander krijgt, wint.



**KNHB**