



## Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 5
Inleiding	blz. 6
Legenda	blz. 10
Fase 1 - Sportkennismakingslessen	blz. 11
Fase 2 - Hockey buiten schooltijd	blz. 21
Fase 3 - Hockey op de vereniging	blz. 35





## Voorwoord

De Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) vindt het belangrijk dat kinderen op school op een leuke en verantwoorde wijze kennis maken met hockey. In het kader van het KNHB schoolhockeyproject ontvangt u hierbij de lesmap *Kennismaken met hockey* voor het basisonderwijs. De map is geschikt voor lessen in groep 5 en 6.

De lesmap is tot stand gekomen door samen te werken met de Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO) en andere sportbonden. Daarnaast is gekeken naar de eerder ontwikkelende oefenstof voor schoolhockey en de evaluatie daarvan. Wij hebben gezocht naar een product dat de aansluiting vindt bij het huidige onderwijs en waarbij onder andere de groepsleerkracht in staat is hockey op school te geven. De lesmap is mogelijk gemaakt door jeugdsponsor Shell en de 'Alliantie school en sport samen sterk' en inhoudelijke ondersteuning is verleend door de SLO.

Graag wil ik de volgende personen bedanken voor hun bijdrage aan deze lesmap, dan wel aan het bijdragen van oefenstof in het verleden:

Max Koops, Ruud Verhagen, Erwin Maarhuis, Gabriëlle van Doorn, Piet-Hein Schröder, Joost van Geel, Bart Neutkens, Babette Schraven, Corine Visser, Marlou Schuit, Chris Mooij, Chris Hazelbach, Martine Mingaars, Marij van Tienen en Jeroen van Bergen.

Daarnaast wil ik ook bedanken de leerlingen van Montessori basisschool De Vleugel uit Nieuwegein en Jongens 6E1 van Push uit Breda voor het uitvoeren van de oefeningen.

Voor vragen en suggesties kunt u altijd bij ons terecht. Bezoek ook onze website [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)

**Wij wensen u veel succes en hockeyplezier!**



# Inleiding

## KNHB Schoolhockeyproject

Het schoolhockeyproject is gericht op het versterken van de driehoek school – vereniging – gemeente. De ondersteuning die de KNHB u biedt is gericht op: kennismaking met het hockey, promotie van het hockey, verbreding van de technische kennis en het intensiveren van het hockey enthousiasme onder de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding en groepsleerkrachten basisonderwijs. Met de lessen uit de lesmap wordt een brug geslagen tussen het bewegingsonderwijs in school en de hockeyvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen. Er wordt aangesloten op de leerlijnen uit het Basisdocument bewegingsonderwijs. Daarnaast is de doelstelling van de lesmap *Kennismaken met hockey* om scholen en verenigingen de mogelijkheid te bieden om meer kinderen kennis te laten maken met en enthousiast te laten worden over hockey.

Kortom, met deze lesmap trachten we leerlingen op een motiverende, inspirerende, leerzame en veilige manier, om te laten gaan met bal en stick. Daarnaast geeft de KNHB docenten een praktische handleiding hoe zij hockey eenvoudig, snel, attractief en vooral op een leerzame wijze kunnen aanbieden.

## Leskaarten

De leskaarten zijn zo geschreven dat ook een groepsleerkracht er mee kan werken. Bij de oefeningen is gewerkt vanuit de schoolsituatie, veel leerlingen in een kleine ruimte.

In de ontwikkeling van deze lesmap is gekozen om met leskaarten te werken. Er is daarnaast gewerkt in drie fasen. De leskaarten in elke fase kennen dezelfde opbouw om het voor alle gebruikers herkenbaar te houden. Er wordt in vakken en dus in groepen gewerkt om de leerlingen zo veel mogelijk actief met bal en stick bezig te laten zijn en om overzicht voor de lesgever te creëren.

De oefeningen zijn per onderdeel op een aparte leskaart beschreven. Op de voorkant van de leskaart staat kort en bondig de opdracht beschreven in woord en beeld. Deze kant is ook voor de kinderen geschikt om te lezen. Op de achterkant staat meer informatie voor de lesgever om oefeningen te vereenvoudigen of uitdagender te maken en zo de organisatie dusdanig aan te passen dat alle kinderen goed deelnemen aan de les en op die manier een optimaal leerresultaat uit de oefeningen kunnen halen.

De lessen zijn verdeeld over drie fasen:

- de eerste fase is voor in de lessen bewegingsonderwijs, dus *binnen schooltijd*
- de tweede fase is bestemd voor de naschoolse activiteiten, *meestal in of in de buurt van de school* waar kinderen die meer interesse hebben in hockey actief kunnen zijn
- de derde fase is bestemd voor de kennismakingsles *binnen de hockeyvereniging* en is gericht op de kinderen die vanuit dit traject zich aan willen melden bij de hockeyvereniging.

Elke fase bestaat uit enkele lessen, die naadloos op elkaar aansluiten. Op deze manier krijgen de kinderen vanuit verschillende hoeken oefenstof aangereikt om hockey beter onder de knie te krijgen.



### Tips voor de lesgever

Iedere lesgever, vakleerkracht, groepsleerkracht of trainer kan zijn voordeel halen uit de tips die hieronder genoemd staan. Het lijkt soms overbodig om deze zaken te benoemen maar wat voor een leerkracht vanzelfsprekend is is dat voor een trainer vaak niet.

#### *Afspraken met de groepsleerkracht/ vakleerkracht:*

- Bespreek de inhoud van de les van te voren door met de docent en maak afspraken over de rol van de leerkracht en u als trainer. Maak daarin ook duidelijke afspraken over de leslesduur en benodigde materialen
- Vraag de leerkracht om actief te helpen bij de les (dit maakt het ook makkelijk voor de docent om de les een volgende keer zelf te geven)
- Vraag de leerkracht om de orde in de klas te houden (zijn hebben vaste regels waar de trainer van de vereniging vaak niet van op de hoogte is)
- Laat de leerkracht de groepen (lieftst gelijkwaardig) samenstellen (de leerkracht kent de kinderen beter dan de trainer)
- Vraag de leerkracht naar het niveau van de leerlingen en of zij mee kunnen helpen met het klaarzetten/ opruimen van onderdelen.
- Zorg dat er voldoende materiaal aanwezig is (via school of vereniging)

#### *Let als lesgever (leerkracht of trainer) op de volgende zaken:*

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent
- Kom in sportkleding
- Zet zo veel mogelijk materiaal al klaar voordat de leerlingen komen
- Let bij het neerzetten van de oefeningen dat de ballen en sticks niet gevaarlijk rond zwerven
- Tel aan het begin van de les hoeveel kinderen er zijn
- Stel jezelf kort voor
- Leg alle onderdelen snel en bondig uit, het liefst door de oefening kort voor te doen (praatje – plaatje – daadje)
- Maak afspraken over wanneer de leerlingen moeten stoppen (bijv. 1x fluiten = snel zitten of 3x met blokken tegen elkaar slaan = snel zitten)
- Zorg dat als je iets uitlegt dat alle kinderen jouw kunnen zien
- Leg de leskaart bij ieder onderdeel zodat de leerlingen de oefening nog kunnen nalezen
- Veiligheid staat voorop, verder op volgen enkele tips
- Op de achterkant van de leskaart staan mogelijkheden om de oefeningen aan te passen. Binnen het hockey wordt er ook vaak gebruik gemaakt van het TRAD principe, hierna vindt u de uitleg van dit principe.
- Mocht u naast de gebruikelijke hockey bal andere materialen willen gebruiken dan zou u kunnen denken aan een tennisbal of foambal.



### Aandachtspunten voor veiligheid:

#### Stick op de grond

Door leerlingen continue hun stick aan de grond te laten houden, worden veel gevaarlijke situaties voorkomen. Zowel bij het lopen zonder bal, als bij het spelen van de bal zal men het stickblad aan de grond moeten houden.

#### Bal over de grond spelen

Ligt in het verlengde van het vorige punt: voor de veiligheid van de leerlingen moet de bal over de grond gespeeld worden.

#### Shoot

Als de bal tegen de voet komt heet dit 'shoot'. De bal mag niet met de voet gespeeld worden. In het begin kunt u hier iets soepeler mee omgaan. Als de bal zonder opzet tegen de voet komt in het begin niet direct affluiten, mits er niet teveel voordeel uit ontstaat (scoren met de voet is nooit toegestaan).

#### Bolle kant

De bal mag alleen met de platte kant van de stick worden gespeeld. Het spelen van de bal met de platte kant is de belangrijkste eigenschap van het hockeyspel en dat kunnende leerlingen het beste zo snel mogelijk aanleren. In het begin niet direct het gebruik van de bolle kant afstraffen, maar stimuleer wel direct het gebruik en voordeel van spelen met de platte kant.

#### In de zaal alleen pushen

De lessen van fase 1 en 2 zijn gebaseerd op het spelen in een zaal en dus mag er alleen gepusht worden. Indien de lessen buiten op (kunst)gras gegeven worden kan de schuifslag, de flats en eventueel de slag aangeleerd worden.

#### Omgaan met materialen (het waarborgen van de veiligheid):

- Zorg ervoor dat er geen materialen door de zaal slingeren
- Ballen verzamelen door ze op te rapen (niet naar een vast punt laten spelen) en laat de ballen in een korf, hoepel of ballenbak leggen.
- Aan het einde van de oefening alle materialen weer zo neer leggen zoals ze aan het begin lagen (zorg dat de leerlingen er niet over kunnen struikelen).



### *Differentiëren*

Op iedere leskaart worden tips aan de leerkracht gegeven om de oefeningen aan te kunnen passen aan het niveau van de leerlingen. Een andere methode die veel in het hockey gebruikt wordt is het "TRAD-MODEL". Door in de gekozen oefenstof het tempo, de richting, de afstand en/of de druk aan te passen, kan de oefening eenvoudig makkelijker en moeilijker gemaakt worden.

### **T = Tempo**

Variëren in het tempo van de bal, het looptempo maar ook het tempo van de gehele oefening.

De oefening op een laag tempo uitvoeren is makkelijker dan de techniek op volle snelheid goed uitvoeren en vanuit 'stilstand' is makkelijker dan vanuit de loop.

### **R = Richting**

Variëren in looprichting met de bal, het spelen van de bal en in bezit komen van de bal (aannemen).

Dribbelen volgens een vrije route is eenvoudiger dan volgens een voorgeschreven route

Dribbelen zonder richtingverandering is makkelijker dan mét richtingverandering

Na het dribbelen een bal afspelen naar links is makkelijker dan naar rechts

### **A = Afstand**

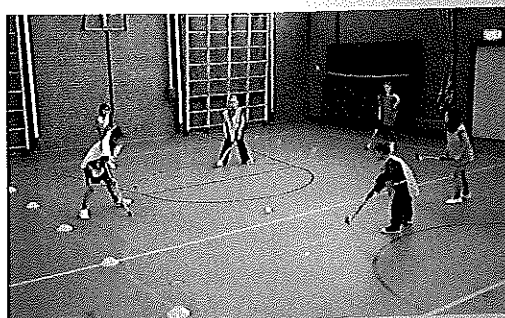
Variëren in speel- maar ook loopafstand.

Het spelen van de bal over een kleine afstand is makkelijker dan over een grote afstand

### **D = Druk**

Variëren in tijdsdruk, ruimtedruk (het speelgebied kleiner of groter maken), spelersdruk (zonder verdediger, bijvoorbeeld een pylon passeren, of spelen met een passieve of actieve verdediger) en mentale druk (spelen in een oefening, een wedstrijd of in competitieverband).

Overal waar de mannelijke vorm wordt gebruikt kan natuurlijk ook de vrouwelijke vorm gelezen worden.



# Legenda

	= bank
	= kast onderdeel
	= pylon
	= schilderstape of krijtstreep
	= leerling
	= leerling met bal
	= hoepel
	= mat
	= drijven met de bal
	= pushen van de bal
	= verdediger/leerling met andere kleur hesje/tikk
	= leerling met andere kleur hesje
	= wachtende leerlingen
	= wachtende leerlingen
	= looproute zonder bal
	= hoepel met ballen
	= doel
	= omgekeerde pylon
	= afbakening gebied door pylonen



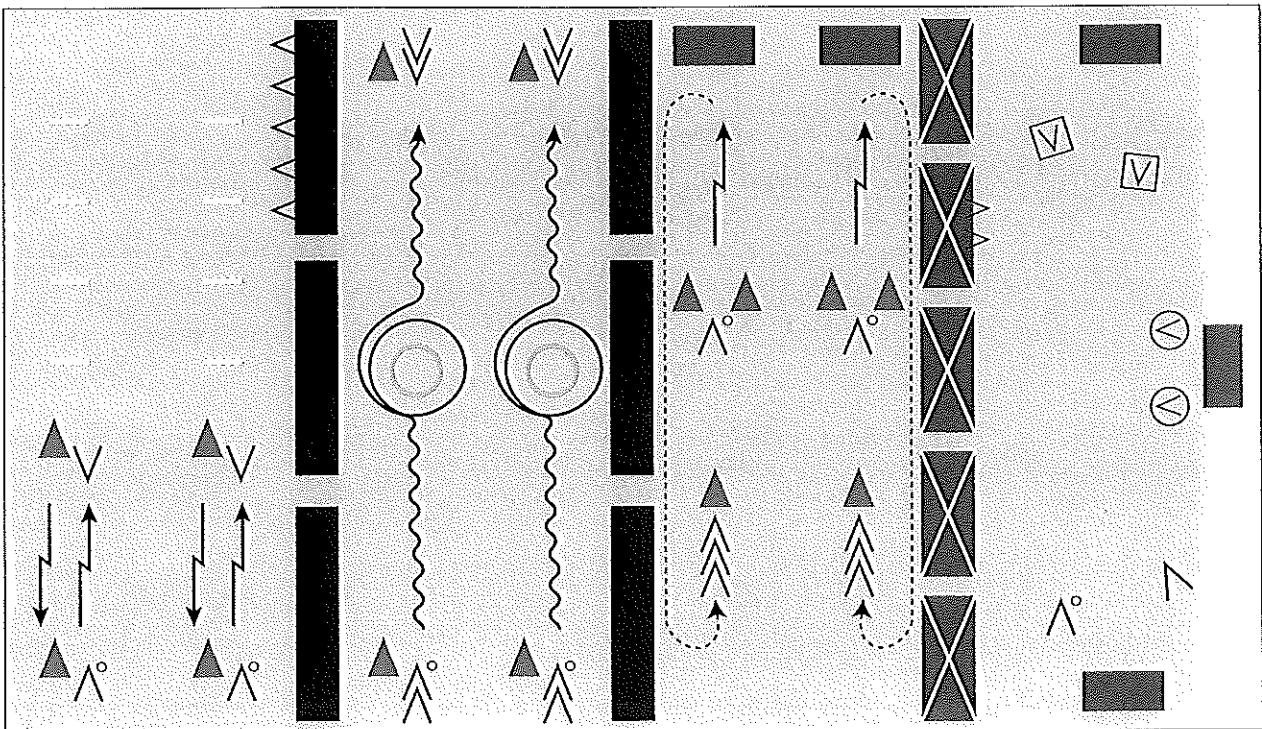
## Fase 1 – les 1, 2 & 3

# Sportkennismakingslessen Hockey voor groep 5 en 6

De les bestaat uit vier onderdelen

1. Overspelen van de bal
2. Drijven van de bal
3. Scoren op doel
4. Knotshockey

Tekening van de les



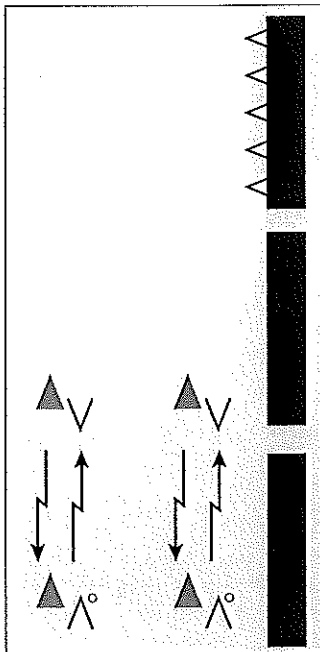
In les 1 worden alle onderdelen door de docent uitgelegd en voorgedaan. Daarna gaan de leerlingen in groepjes aan de gang. Ieder onderdeel duurt ongeveer 7 minuten zodat alle leerlingen alle vier de oefeningen kunnen ervaren in 40 minuten. In les 2 en 3 worden de oefeningen herhaald en kunnen de leerlingen de oefeningen aan de hand van de leskaart zelf makkelijker of moeilijker maken.

Werkt u liever in 3 groepen dan kunt u dit uiteraard ook doen. Wij raden u dan wel aan om met de volgende oefeningen te beginnen:

1. Overspelen van de bal
2. Drijven van de bal
4. Knotshockey

U kunt in les 2 en 3 dan oefening 1 en/ of oefening 2 vervangen door oefening 3.

# Station 1 - Overspelen van de bal



## Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen (steeds twee leerlingen actief bezig).

Speelruimte: 1/4 van de zaal (5 bij 12 meter).

## Arrangement

4 Sticks – 1 stick per actieve leerling.

2 Pylonen – 2 per groep (4 meter uit elkaar is de startplek).

2 Ballen – 1 bal per groep.

3 Afstandsstreepjes (op 6–8–10 meter) van schilderstape of krijt per groep.

Veld is afgebakend door drie banken waarvan één bank een wachtbank is.

## Opdracht

Speel de bal (pushen) naar de ander en stop de bal voordat je deze terugspeelt.

## Regels

### Startregel

- Twee leerlingen per groep beginnen, twee leerlingen per groep wachten op de bank.
- Eén leerling staat bij de pylon op de 4 meter lijn en de andere leerling staat er tegenover.
- De leerling met de bal pusht deze naar de leerling tegenover hem.

### Spelregels

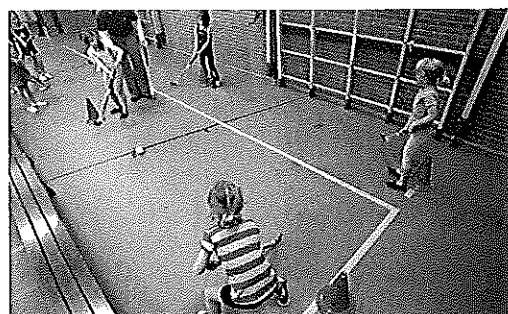
- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal pushen (niet slaan).
- De bal bij het ontvangen stilleggen.
- Als de bal stilligt zijn de rollen omgekeerd.

### Wisselregel

- Wanneer de bal 8 keer door beide leerlingen is gespeeld.
- De leerlingen ruilen met de wachtende leerlingen.
- Bij de volgende beurt: de leerling (aan de streepjes kant) verplaatst de pylon naar het volgende streepje.

### Stopregel

- Als alle leerlingen de bal vanaf het verste afstandsstreepje hebben gespeeld, de docent roepen.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



# Tips voor de docent

## **Loopt het?**

Wat moet je doen als je minder dan 8 leerlingen hebt?

*Bij 7 leerlingen: wissel steeds één van de actieve leerlingen met de wachtende leerling.*

*Bij 6 leerlingen: wissel steeds met de wachtende leerlingen.*

Staat de pylon in de weg?

*Haal deze weg en gebruik een markering van schilderstape of krijt.*

Wordt de telling niet eerlijk gedaan?

*Blijf als docent even staan en controleer de telling.*

*Laat een wachtende leerling hardop tellen.*

## **Lukt het bijna?**

Rolt de bal steeds onder de stick door?

*Zorg dat de stick al op de grond ligt (bovenkant iets naar voren, soort dakje) en knijp in je stick als de bal de stick raakt.*

Gaat de bal te hard om te stoppen?

*Laat de medeleerling de bal zachter aanspelen.*

Gaat de bal de verkeerde richting uit?

*Maak de afstand kleiner (doe één pas naar voren).  
Maak een poortje (als mikpunt) in het midden waar de bal doorheen gespeeld moet worden.*

## **Lukt het beter?**

Kun je makkelijk de bal stoppen?

*Vraag of de aangever de bal harder kan aanspelen.*

*Probeer de bal nu in een vloeiende beweging aan te nemen en direct terug te spelen zonder de bal echt stil te leggen.*

*Vraag of de aangever de bal op de backhandkant kan spelen.*

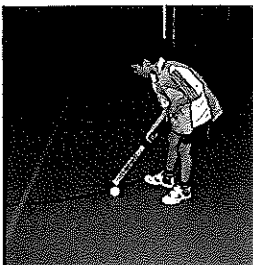
## **Leeft het?**

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

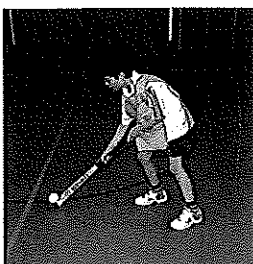
*Wissel van tweetal.*

*Neem de tijd op hoe snel een tweetal 20 keer kan overspelen.*

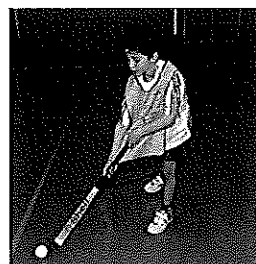
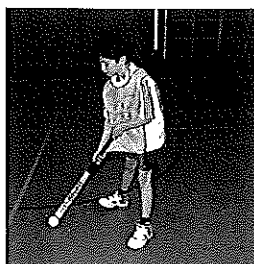
*Maak er een wedstrijdje van: welk tweetal kan het snelst 30 keer overspelen?*



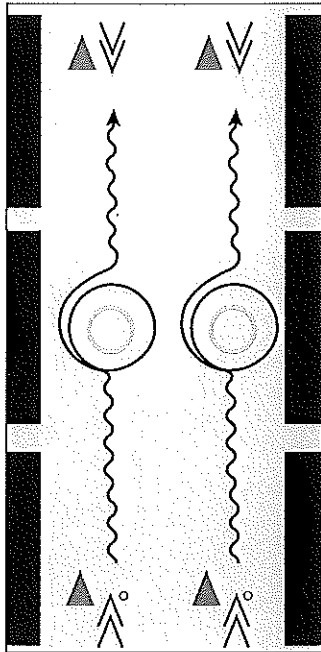
*Aannemen*



*Push*



## Station 2 - Drijven met de bal



### Organisatie

8 Leerlingen, verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.  
Speelruimte: 1/4 van de zaal (5 bij 12 meter).

### Arrangement

8 Sticks: 1 stick per leerling.  
2 Ballen: 1 per groep.  
4 Pylonen: 2 per groep (op 8 meter van elkaar).  
2 Hoepels: 1 per groep als passeerobject.  
Veld is afgebakend door twee keer drie banken (aan beide kanten).

### Opdracht

Loop met de bal aan de stick (drijven) naar de hoepel. Drijf om de hoepel heen en loop door naar de overkant, leg daar de bal stil bij de pylon.

### Regels

#### Startregel

- Twee leerlingen staan bij de startpylon, twee leerlingen aan de overkant.
- De bal begint bij de startpylon.

#### Spelregels

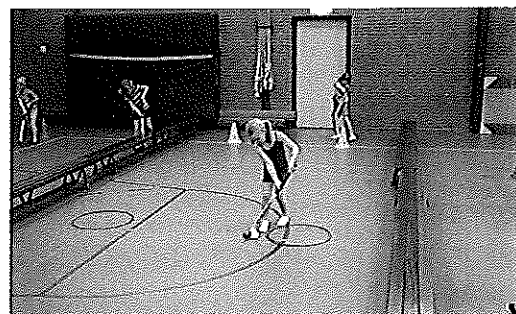
- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal met de stick stilleggen in de cirkel.

#### Wisselregel

- Als de bal stilstaat bij de pylon, mag de volgende beginnen.
- Daarna wacht je achter de pylon.

#### Stopregel

- Wanneer iedere speler 10 keer is geweest, de docent waarschuwen.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



# Tips voor de docent

## Loopt het?

Is er een oneven aantal leerlingen?

*Maak dan één drietal, de bal begint altijd aan de kant van het tweetal.*

Duurt het te lang tot de volgende leerling aan de beurt is?

*Zet de pylonen dichterbij elkaar (bijvoorbeeld 6 meter afstand).*

Heb je voldoende ruimte in de zaal?

*Maak dan 3 groepjes en leg de hoepels ingesprongen (niet op 1 hoogte) neer.*

## Lukt het bijna?

Heeft de drijver de bal niet onder controle?

*Haal de hoepel weg uit de oefening.*

*Laat de leerling rustiger lopen.*

*Neem een andere (tragere) bal (bijvoorbeeld een foambal).*

*Zorg dat de linkerhand de stick bovenaan stevig vasthoudt en de rechterhand de stick ontspannen vasthoudt (de handen zijn ongeveer twee vuisten uit elkaar).*

Heeft de drijver zijn handen niet goed aan de stick?

*Zorg dat de linkerhand bovenaan is en de rechterhand (als een koker) halverwege de stick.*

## Lukt het beter?

Is het makkelijk om rond de hoepel te drijven?

*Probeer eens langs de andere kant om de hoepel te draaien.*

*Verhoog het tempo.*

*Ga in de hoepel staan en maak het rondje.*

*Probeer een passeeractie te maken voor de hoepel.*

Gaat het drijven goed?

*Probeer de bal heen en weer te bewegen (indian dribble).  
Speel de bal na de hoepel naar de wachtende leerling.*

## Leeft het?

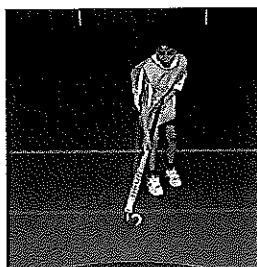
Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

*Leg een tweede hoepel neer en maak dan een achtje (gebruik de fore- en backhand).*

*Laat de tijd opnemen.*

*Maak er een estafettevorm van met twee partijen tegen elkaar.*

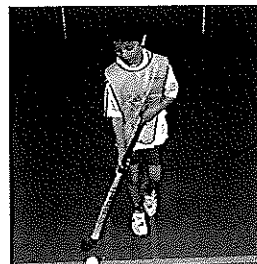
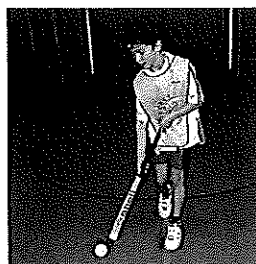
*Leg een ander passeerobject neer.*



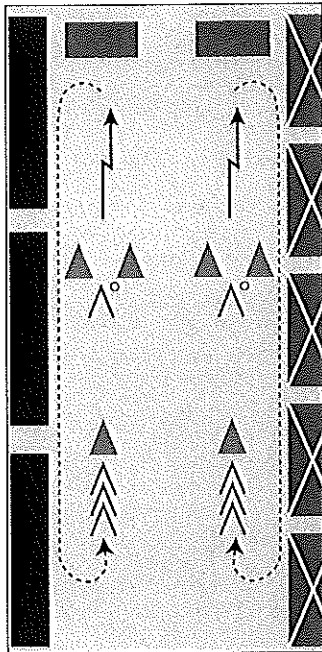
Stoppen



Lopen met de bal



## Station 3 - Scoren op doel



### Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.

Per groep één scorer en drie wachters.

Speelruimte: 1/4 van de zaal (5 bij 12 meter).

### Arrangement

8 Sticks: 1 per leerling.

4 Ballen: 2 per groep.

4 Pylonen: 2 per groep als scoorpoortje (1,5 meter uit elkaar).

2 Pylonen: 1 per groep voor de wachtende leerlingen.

2 Matten: 1 per groep als doel.

Schilderstape of krijt om het doel te verdelen in vakken om te scoren (30-10-30).

Veld is afgebakend door drie banken aan de ene kant en kastonderdelen aan de andere kant.

### Opdracht

Push de bal op het doel vanaf het poortje.

### Regels

#### Startregel

- 1 Leerling begint bij het poortje, de anderen wachten bij de wachtpylon.

#### Spelregels

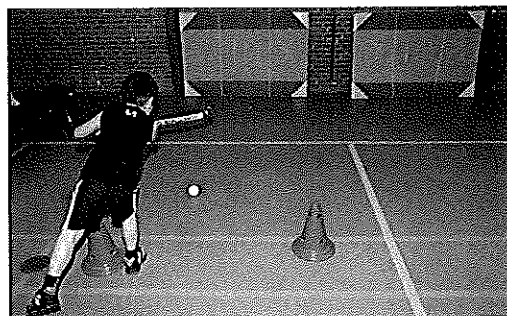
- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal pushen op het doel.
- Onthoud hoeveel punten je totaal hebt gescoord.

#### Wisselregel

- Na het scoren drijft de leerling de bal weer naar de wachtende leerlingen en geeft deze aan de voorste leerling zonder bal.
- Daarna sluit hij achteraan in de rij.
- De volgende leerling begint als de voorganger de bal heeft opgehaald en naar de groep drijft.

#### Stopregel

- Wanneer iedereen vijf keer is geweest, vergelijk je je scores en waarschuw je de docent.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



# Tips voor de docent

## **Loopt het?**

Is de route niet duidelijk?

*Laat een aantal leerlingen de oefening voordoen aan de klas.*

Is de wachtrij te lang?

*Laat de leerlingen sneller achter elkaar starten, maar ze moeten blijven opletten of het 'veilig' is om te starten (zodat er geen ongelukken bij het doel gebeuren). Zorg dat iedere leerling een bal heeft. Voeg de functie van scorer toe (één leerling minder in de rij).*

Wordt de telling niet goed bijgehouden?

*Laat de docent tellen.  
Gebruik blokken/pittenzakjes om te tellen.*

## **Lukt het bijna?**

Wordt het doel moeilijk geraakt?

*Plaats de twee pylonen dichterbij het doel.  
Doe een stap naar voren.  
Wijs de bal na met je stick, waarbij de punt van de haak omhoog wijst (stick niet boven je knieën laten komen).  
Zorg dat de linkerhand bovenaan is en de rechterhand (als een koker) halverwege de stick.*

## **Lukt het beter?**

Is het doel te makkelijk te raken vanuit stilstand?

*Zet het poortje verder weg van het doel.  
Push de bal vanuit de loop op het doel.  
Maak het poortje kleiner.*

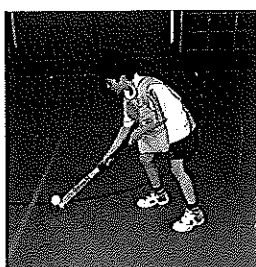
Is het te makkelijk om punten te scoren?

*Maak dan een extra mikpunt voor de mat (bijvoorbeeld omgekeerde pylon/ blokje); deze leveren extra punten op.*

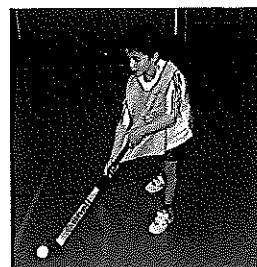
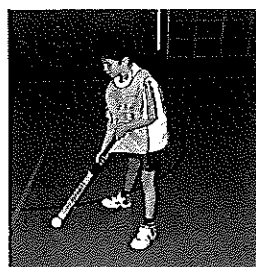
## **Leeft het?**

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

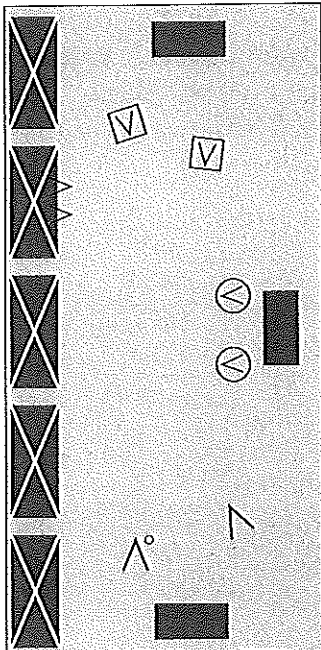
*Ieder groepje start met 200 punten; wie heeft het snelste 0 punten? (alle scores worden van de 200 afgetrokken).  
Voeg een slalom toe.*



*Push van de bal*



## Station 4 - Knotshockey



### Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in vier groepjes van twee.

Drie groepjes spelen 1 groepje wacht.

Speelruimte: 1/3 van de zaal (7 bij 12 meter).

### Arrangement

6 Knotsen: 1 per 'actieve' leerling.

4 Hesjes/linten: 2 verschillende kleuren.

2 Ballen: (één speelbal en één reserve bal).

1 Mand: voor de reserve bal.

3 Matten: als doelen.

Veld is afgebakend door kastonderdelen.

### Opdracht

Probeer te scoren in de twee andere doelen en probeer je eigen doel te verdedigen.

### Regels

#### Startregel

- Maak partijen.
- Drie groepjes beginnen ieder bij een mat.
- De twee wachtters rollen de bal in het spel.

#### Spelregels

- Er wordt gespeeld met één bal.
- De knots laag houden (niet hoog doorzwaaien).
- De bal moet op de grond blijven.
- Je mag de bal niet stoppen met je lichaam.

#### Wisselregel

- Als er op jouw doel gescoord is, dan wissel je met de wachtpartij, de wachtpartij krijgt de bal uit.
- Wanneer de bal buiten het veld gaat, dan wisselt het groepje die dit veroorzaakt met de wachtpartij.
- De 'overtreders' zorgen dat de andere bal in de mand komt.

#### Stopregel

- Als de docent zegt dat het tijd is.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.





# Tips voor de docent

## **Loopt het?**

Zijn er zeven leerlingen?

*Maak één team van drie, zodat iedereen kan spelen.  
Scorer of overtreder wisselt met de wachtende leerling.*

Gaat de bal vaak buiten het vak?

*Zorg dat iedereen rustiger gaat spelen.  
Verhoog de afbakening tussen de velden.*

Doen sommige leerlingen alleen maar als keeper mee?

*Wijs iedereen erop dat er geen vaste keepers zijn en dat iedereen ook als aanvaller meespeelt.*

Is de wachttijd te lang?

*Vergroot het doel met een extra mat.  
Zorg als docent dat de langst spelende partij gaat wisselen.*

## **Lukt het bijna?**

Is het raken van de bal lastig?

*Kijk goed naar de bal en ga meer door je knieën.  
Houd de knots plat op de grond.*

## **Lukt het beter?**

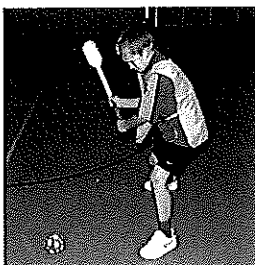
Gaat het spel goed?

*Zet één of twee pylonen omgekeerd in het veld. Als deze omvallen, moet het team dat dat veroorzaakt wisselen.  
Voeg een tweede bal toe.  
Maak de doeltjes kleiner (draai de mat in de lengte).*

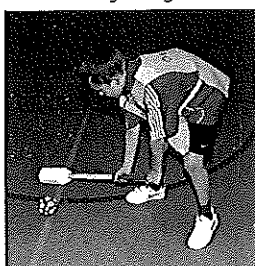
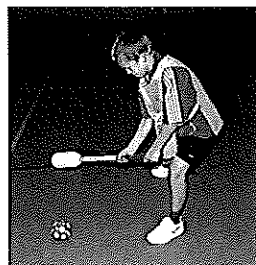
## **Leeft het?**

Willen de leerlingen een extra uitdaging?

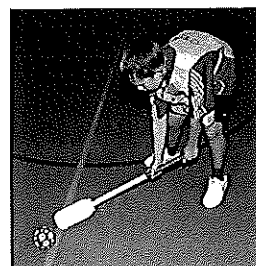
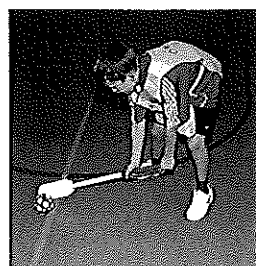
*Wie scoort gaat wisselen en krijgt een lintje, wie heeft de meeste lintjes?  
Speel eens 3 tegen 3 met twee doeltjes.  
Speel eens 3 tegen 3 met vier doeltjes.*



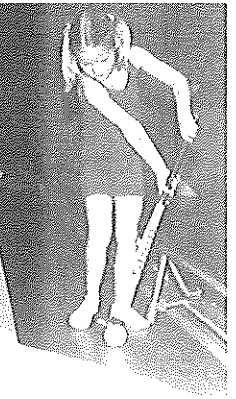
*Knotshockey hoog*



*Knotshockey laag*



## Fase 2 – les 4 en 5



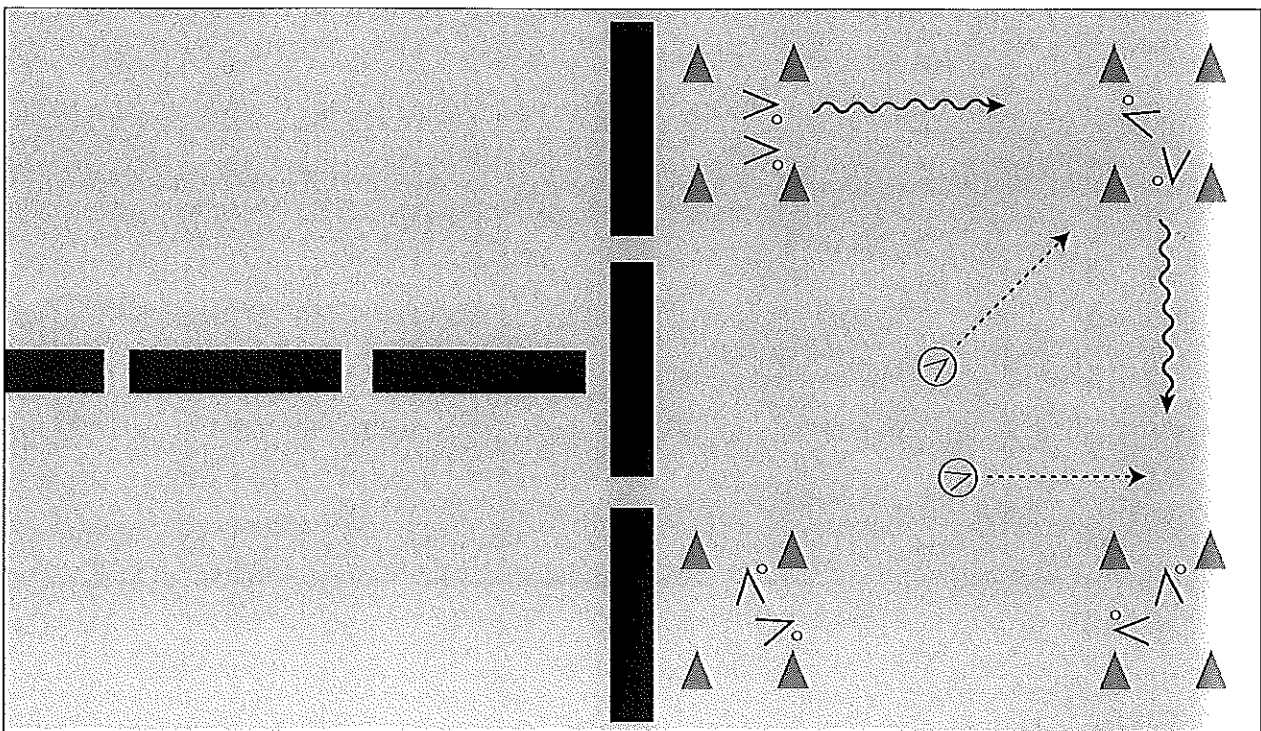
# Hockey buiten schooltijd

Leerlingen hebben gekozen om buiten schooltijd op school meer te hockeyen. De les wordt gegeven door de docent van school maar kan ook door een trainer van de vereniging gegeven worden. De les vindt nog plaats op school in de gymzaal.

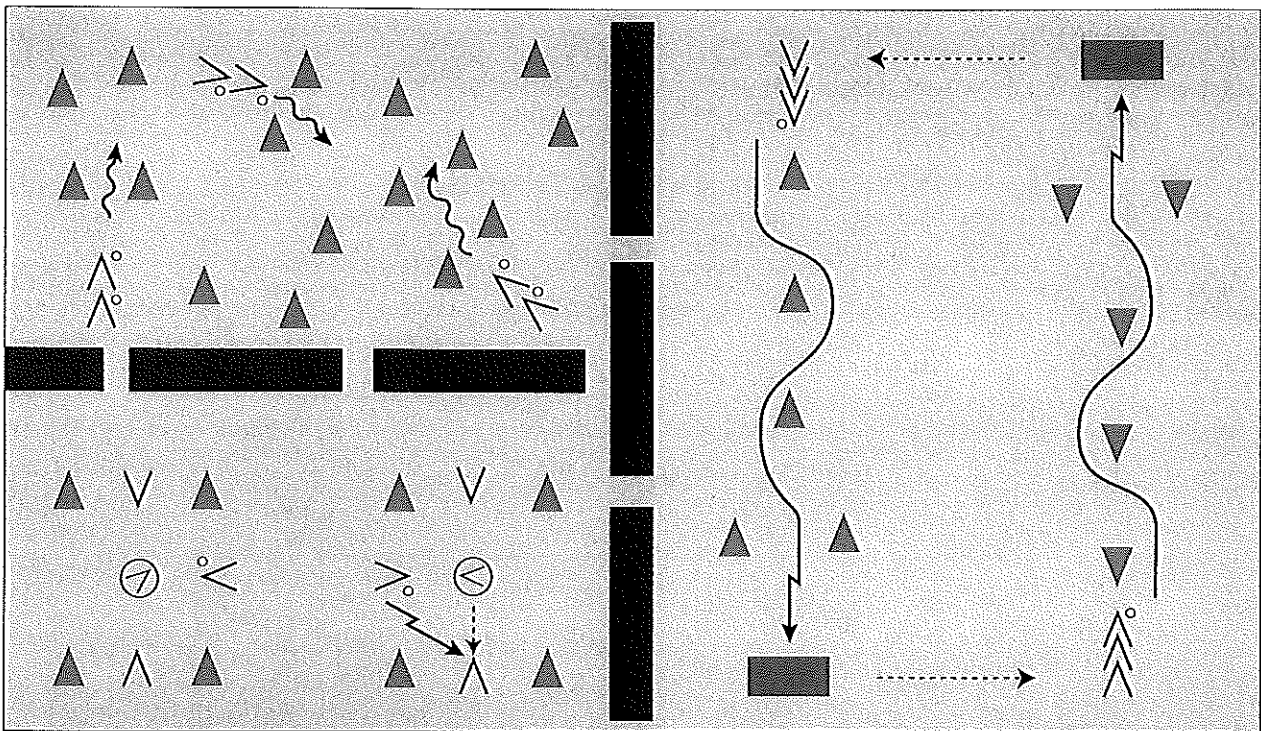
Er wordt in groepen gewerkt, de verwachting is dat er 16 leerlingen zijn en dat de les 60 minuten duurt. Net als in een training beginnen we met een gezamenlijke warming up, waarna drie oefeningen aanbod komen om nog beter om te kunnen gaan met bal en stick. De les wordt afgesloten met een spelvorm.

Er is gekozen om twee eindspelen aan te bieden zodat u zelf kunt kiezen waarmee u de les eindigt. De volgende les kunt u de leerlingen zelfstandig laten werken door middel van de leskaarten.

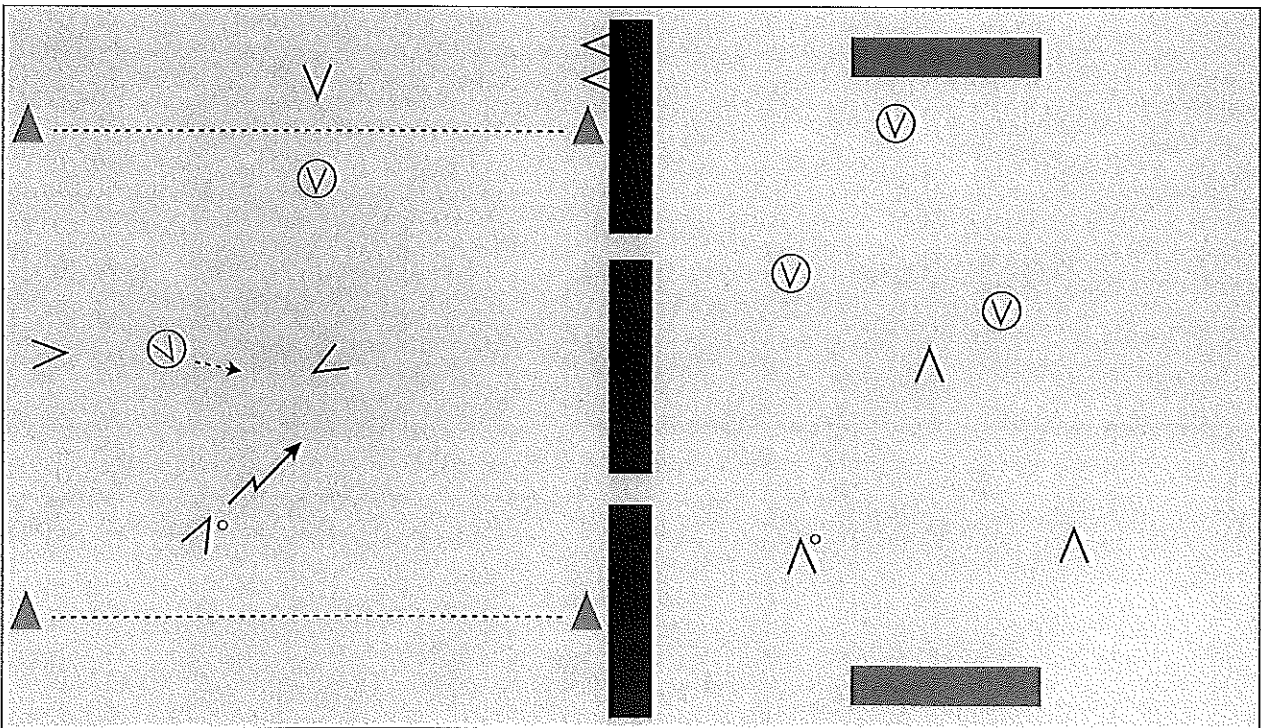
Tekening 1 – inleiding



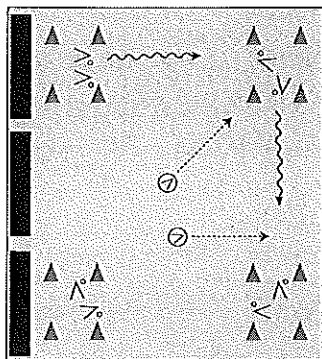
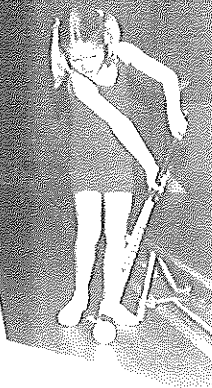
Tekening 2 – 3 oefeningen



Tekening 3 – 2 eindspelen



## Warming up - Huizentikspel



### Organisatie

16 Leerlingen – waarvan twee tikers.  
Overige leerlingen staan verdeeld over de vier vierkanten.  
Speelruimte: 1/2 zaal (10 bij 12 meter).

### Arrangement

16 Sticks – 1 per leerling.  
14 Ballen – 1 per looper.  
16 Pylonen – 4 pylonen per huis (vierkant), in totaal zijn er 4 huizen.  
6 Pylonen om te tellen.  
2 Hesjes/ lintjes voor de tikers.  
3 Banken – als afbakening van het gebied.

### Opdracht

De tikers proberen de bal van de lopers aan te tikken.  
De lopers proberen van huis naar huis te drijven en zoveel mogelijk punten te verzamelen.

### Regels

#### Startregel

- Alle lopers hebben een bal.
- De lopers staan verdeeld over de vier huizen.
- De tikers staan in het midden.

#### Spelregels

##### Loper

- De lopers proberen zonder getikt te worden de bal van huis naar huis te drijven.
- Van huis naar huis drijven is 1 punt, als je schuin oversteekt krijg je 2 punten.
- Lopers mogen altijd terug naar waar ze vandaan kwam.
- Als je bal aangetikt is door de tikker, dan legt de looper een pylon neer en speelt hij weer verder.

##### Tikker

- De tikers proberen zoveel mogelijk ballen aan te tikken.
- De tikers mogen niet van achteren aanvallen.
- De tikers mogen niet één looper met zijn tweeën aanvallen.

##### Wisselregel

- Als alle 6 pylonen om zijn, wordt er gewisseld.
- Na 2 minuten wordt er gewisseld.

##### Stopregel

- Als de docent zegt dat het tijd is.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



# Tips voor de docent

## **Loopt het?**

Is de oefening niet duidelijk?

*Doe de oefening met een aantal leerlingen voor.*

## **Lukt het bijna?**

Wordt de loper te snel getikt?

*Begin met een tikker.*

*Maak de huizen kleiner, zodat het gebied voor de tikker groter wordt*

## **Lukt het beter?**

Scoren de lopers veel punten?

*Maak de huizen groter, het tikgebied dus kleiner.*

*Voeg een extra tikker toe.*

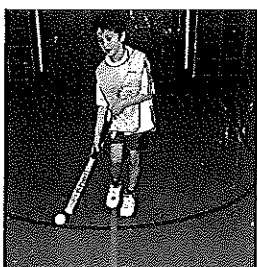
## **Leeft het?**

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

*Voeg extra regels toe:*

*je mag maar met 3 leerlingen in een huis staan.*

*je mag maar 5 seconden in een huis staan.*



*Lopen met de bal*

