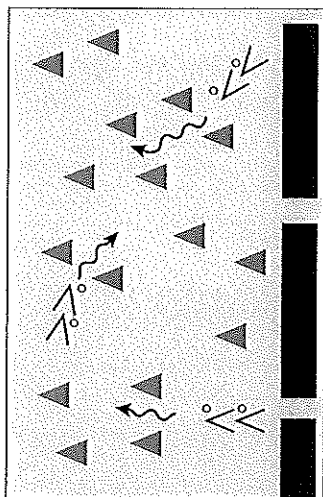
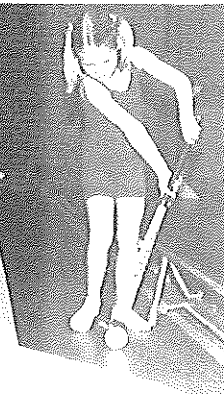


Station 1 - Poortjesloop



Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in vier groepen van twee.
Speelruimte: 1/4 van de zaal (6 bij 10 meter).

Arrangement

8 Sticks – 1 per leerling.

8 Ballen – 1 per leerling.

16 Pylonen als 8 poortjes – 2 per poortje.

Veld is afgebakend door kastonderdelen en drie banken.

Opdracht

Leerling 1 drijft de bal zo snel mogelijk door 10 poortjes en leerling 2 volgt leerling 1.

Regels

Startregel

- Leerling 1 en 2 hebben beiden een bal en staan achter elkaar.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- Leerling 2 volgt leerling 1.
- Voorkom botsingen met andere leerlingen.
- Je mag niet twee keer achter elkaar door hetzelfde poortje.

Wisselregel

- Na 10 poortjes gaat leerling 2 voorop.

Stopregel

- Als je beiden twee keer voorop bent geweest, dan vraag je de docent voor een nieuwe opdracht met een nieuw tweetal.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



Tips voor de docent

Loopt het?

Heb je een oneven aantal leerlingen?

Botsen leerlingen tegen elkaar aan?

Lukt het bijna?

Kan de medeleerling moeilijk volgen?

Lukt het beter?

Is het volgen van de medeleerling eenvoudig?

Leeft het?

Vinden de leerlingen het leuk?

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

Maak dan één drietal.

Aanwijzing: 'Kijk niet alleen naar de bal maar ook om je heen'

Zet de poortjes verder uit elkaar.

Vraag of de medeleerling langzamer kan drijven.

Verlaag het aantal te nemen poortjes.

Wissel van tweetal.

Probeer de oefening sneller uit te voeren.

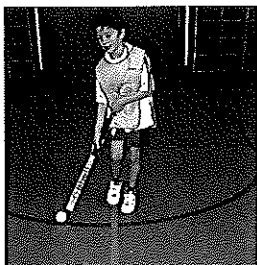
Probeer in dezelfde tijd 15 poortjes te passeren.

Laat ze de oefeningen op tijd doen.

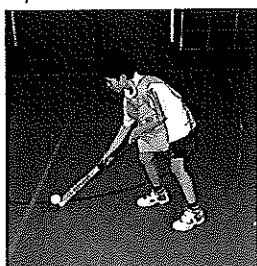
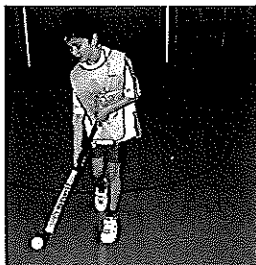
Zoveel mogelijk poortjes in 30 seconden.

Hoe snel kun je door 5 poortjes drijven.

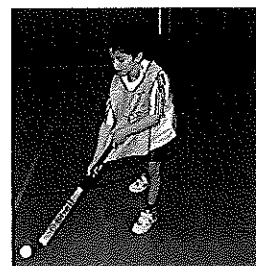
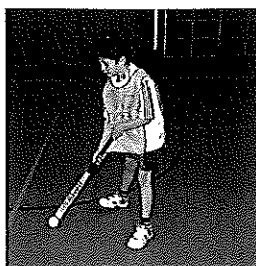
Leg één bal per tweetal aan de kant, drijf door het veld en push de bal door het poortje naar de medeleerling, Probeer zo snel mogelijk de bal door 10 poortjes te spelen.



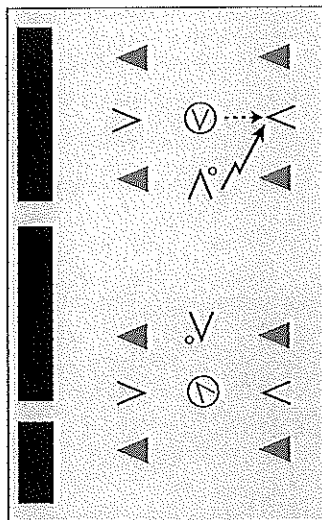
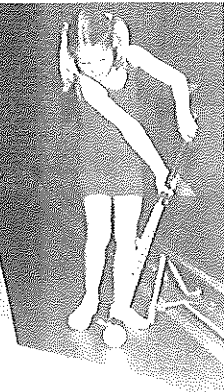
Lopen met de bal



Pushen



Station 2 - Lummelen



Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.

Per groep drie overspelers en één lummel.

Speelruimte: 1/4 van de zaal (10 bij 6 meter).

Arrangement

8 Sticks – 1 per leerling.

2 Ballen – 1 per groep.

8 Pylonen – 4 per lummelveld (lummelveld is 3 bij 3 meter).

Veld is afgebakend door kastonderdelen en banken.

Opdracht

De overspelers proberen de bal naar elkaar over te spelen.

De lummel probeert de bal te onderscheppen.

Regels

Startregel

- 3 Leerlingen staan tussen 2 pylonen, ieder op een andere zijkant van het vierkant.
- De lummel staat in het midden van het vierkant.

Spelregels

Overspelers

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- Overspelers mogen zich verplaatsen over de zijden van het vierkant.
- In balbezit is de overspeler vrij (lummel mag dan niet aanvallen).

Lummel

- De lummel probeert de bal te onderscheppen.
- De lummel blijft in het lummelveld.
- De eerste bal mag niet onderschept worden door de lummel.
- De lummel mag de balbezitter niet aanvallen.

Wisselregel

- Als de lummel de bal drie keer onderschept, dan wisselt hij met één van de overspelers.
- Als de overspelers de bal tien keer hebben overgespeeld, dan wisselt de lummel ook met één van de overspelers.
- Zorg dat iedereen een keer lummel wordt.

Stopregel

- Als iedereen twee keer de lummel is geweest.
- 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 minder dan 8 leerlingen?

Bij 7 leerlingen – veld groter maken (5 bij 5 meter) en in een rondje, 5 overspelers tegen 2 lummels spelen.

Bij 6 leerlingen – 4 overspelers tegen 2 lummels in een groter veld (5 bij 5 meter) of 5 overspelers tegen 1 lummel in het rondje zoals hierboven genoemd.

Bij 5 leerlingen – 4 overspelers tegen 1 lummel.

Lukt het bijna?

Kan de lummel de bal makkelijk onderscheppen?

De lummel mag pas wisselen als hij 5 keer de bal heeft onderscheept.

Vergroot het vierkant (5 bij 5 meter).

Wordt de bal niet gestopt?

De stick op de grond houden, handen laag bij de grond en knijp in je stick.

Aanwijzing: 'Neem de bal aan achter de pylonen, hier ben je vrij'.

Laat de andere leerlingen minder hard passen.

Lukt het beter?

Kan de bal makkelijk overgespeeld worden?

De overspelers mogen in balbezit aangevallen worden door de lummel.

Wissel de lummel in ieder geval na 2 minuten.

Leeft het?

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

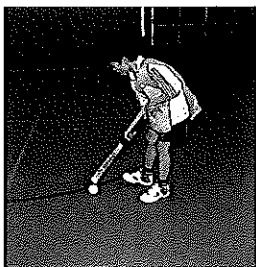
Vergroot het vierkant (bijv. 5 bij 5 meter).

Zorg voor meer lummels.

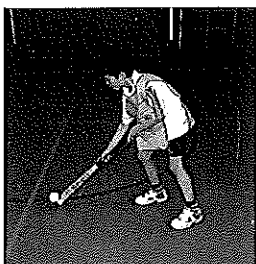
Wie een fout maakt, wordt direct de lummel.

Hoe vaak kan er overgespeeld worden binnen één minuut?

Laat iedereen in het vierkant vrij bewegen, de bal mag nu niet meer buiten het vierkant komen (vierkant 5 bij 5 meter).



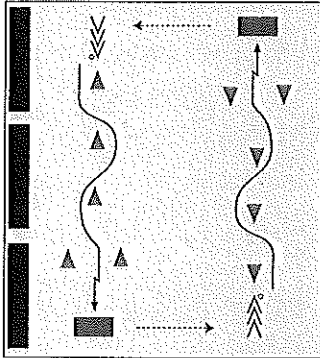
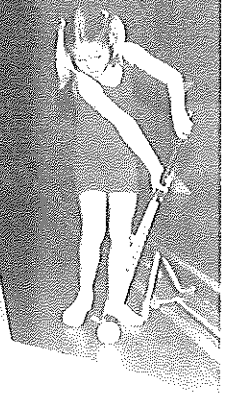
Aannemen



Pushen



Station 3 - Slalom en scoren op doel



Organisatie

8 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vier leerlingen.
Speelruimte: 1/2 van de zaal (10 bij 12 meter).

Arrangement

8 Sticks – 1 per leerling.

8 Ballen – 1 per leerling.

12 Pylonen – 6 per oefening.

2 Matten – 1 per oefening gebruiken als doel.

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

Veld is afgebakend door drie banken.

Opdracht

Slalom om de pylonen en scoor vanuit de loop in het doel.

Regels

Startregel

- 1 Leerling begint, de anderen wachten bij het begin van de slalom.
- Groepjes spelen in tegengestelde richting, ieder op een eigen doel.

Spelregels

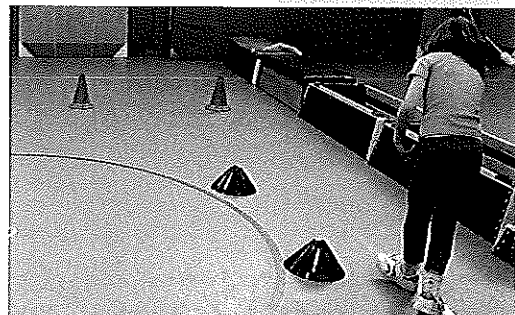
- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal pushen op het doel vanuit de loop.

Wisselregel

- Na het spelen van de bal neem je je eigen bal weer mee en sluit je achteraan in de rij bij de andere slalom.
- De volgende mag beginnen met de slalom als de voorganger de bal op het doel speelt.

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 route niet duidelijk?

Laat een aantal leerlingen de oefening voordoen aan de groep.

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).

Lukt het bijna?

Hebben de leerlingen de bal bijna onder controle tijdens de slalom?

Laat de leerlingen de bal alleen aan de platte kant spelen. Laat de leerlingen rustiger lopen.

Duurt de slalom te lang?

Drijf in een rechte lijn langs de pylonen en speel dan op het doel.

Is scoren vanuit de loop moeilijk?

Leg de bal eerst stil en push de bal op het doel.

Lukt het beter?

Gaat de oefening makkelijk?

Probeer bij de slalom de indian dribbeltechniek te gebruiken of alleen de backhandtechniek.

Probeer de slalom steeds sneller te doen zonder de bal te verliezen.

Is scoren erg makkelijk?

Speel de bal eerder op het doel dan de aangegeven pylonen.

Maak de afstand tot het doel groter.

Leeft het?

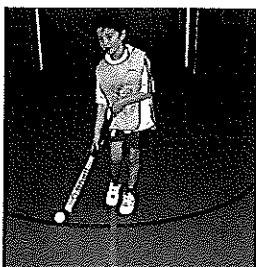
Hebben ze een nieuwe uitdaging nodig?

Docent verzint een extra opdracht:

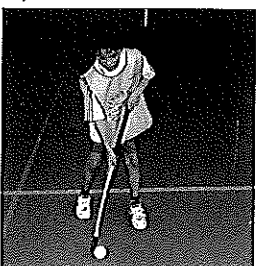
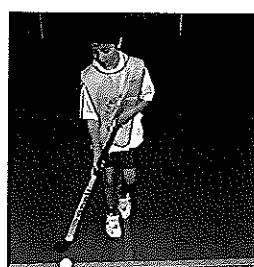
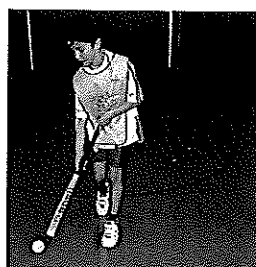
- maak een slalom waarbij de pylonen breed staan.

- de oefening op tijd doen.

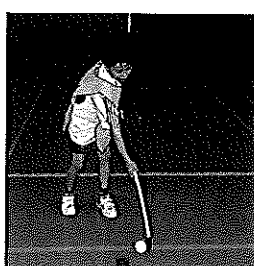
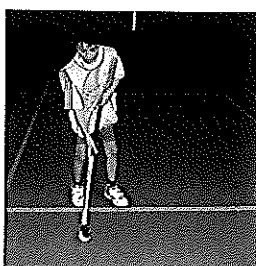
- omgekeerde pylonen voor de mat plaatsen, extra mikpunt.



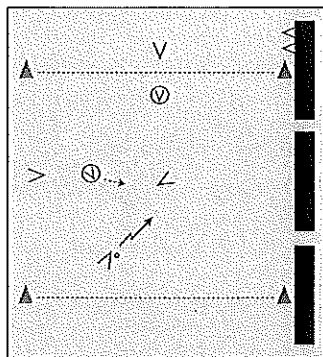
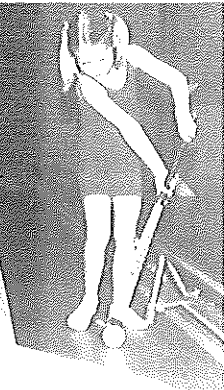
Lopen met de bal



Indian dribbel



Eindspel - Eindvakhockey 4 tegen 2



Organisatie

16 Leerlingen verdeeld in vier groepen van vier leerlingen – twee groepen per veld.

Per groep worden weer twee tweetallen gemaakt.

Speelruimte: gehele zaal – 2 keer de helft van de zaal (10 bij 12 meter).

Arrangement

16 Sticks – 1 per leerling.

4 Ballen – 2 per zaalhelft (1 speelbal, 1 reservebal).

12 Hesjes – in drie kleuren – ieder tweetal een andere kleur.

Schilderstape of krijt om het scoringsvak aan te geven.

Veld is afgebakend door banken.

Opricht

Probeer met vier aanvallers te scoren in het daarvoor bestemde vak.

De twee verdedigers proberen het scoren te voorkomen en de bal te onderscheppen.

Regels

Startregel

- Vier aanvallers proberen te scoren in het vak van de tegenstanders.
- Van het verdedigende team is één tweetal aan het verdedigen en één tweetal wacht aan de kant.

Spelregels

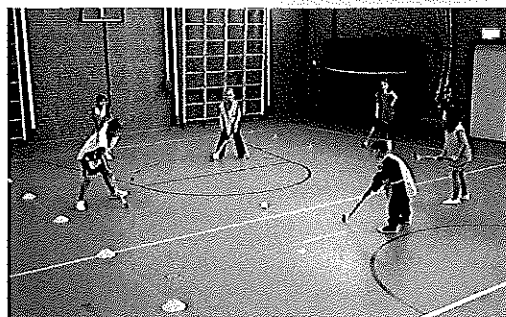
- Aanvallers mogen drijven en passen.
- Aanvallers scoren als ze de bal in het vak drijven of een medespeler de bal aanspelen in het vak.
- De verdedigers proberen de bal te onderscheppen.
- De verdedigers mogen niet in het scoringsvak komen.

Wisselregel

- Als de aanvallers gescoord hebben, dan wordt één tweetal aanvallers verdedigers, het andere tweetal wordt de wachtende partij.
- De verdedigers worden samen met het wachtende tweetal aanvallers.
- Als de verdedigers de bal onderscheppen, dan worden de rollen omgedraaid (net als hierboven).

Stopregel

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



Tips voor de docent

Loopt het?

Is het wisselen voor iedereen duidelijk?

Geef een voorbeeld van beide mogelijkheden om te wisselen.

Wat moet je doen als je 7 leerlingen hebt?

Laat steeds één aanvaller staan als aanvaller.

Duurt het te lang voordat er gewisseld kan worden?

De docent houdt de tijd bij en na 2 minuten wordt er in ieder geval gewisseld.

Lukt het bijna?

Krijgt niet iedereen de bal?

Neem als regel op dat iedereen de bal minstens 1 keer geraakt moet hebben voordat er gescoord kan worden.

Lukt het beter?

Wordt er makkelijk gescoord?

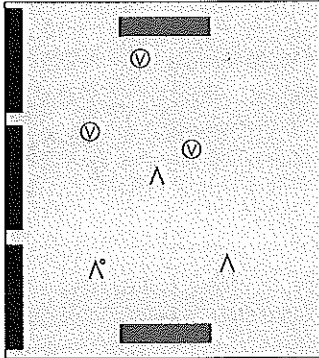
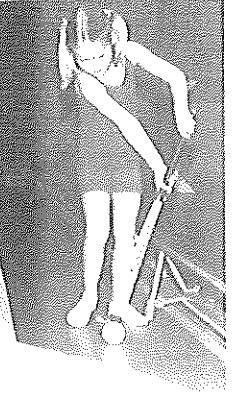
Voeg een verdediger toe – nu speel je vier tegen drie. Maak het scoringsvak kleiner.

Leeft het?

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

Wissel twee teams van speelhelft. Speel 3 tegen 2.

Eindspel - 3 tegen 3



Organisatie

16 Leerlingen verdeeld in groepjes van drie

Vier groepjes spelen vier leerlingen wachten

Speelruimte: gehele zaal – 2 keer de helft van de zaal (10 bij 12 meter).

Arrangement

12 Sticks – 1 per 'actieve' leerling.

6 Hesjes/linten – 2 verschillende kleuren.

2 Ballen (één speelbal per veld).

4 Matten als doelen (twee per veld).

Veld is afgebakend door drie banken.

Opdracht

Probeer te scoren in het doel van de tegenstander en probeer je eigen doel te verdedigen.

Regels

Startregel

- Maak partijen.
- Twee groepjes beginnen ieder bij een mat.
- De wachtende leerlingen zitten op de bank.

Spelregels

- Er wordt gespeeld met één bal.
- De stick blijft laag, liefst gehele tijd op de grond.
- 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 wachtende leerlingen, de nieuwe partij krijgt de bal uit.
- Wanneer de bal buiten het veld gaat, dan wisselt het groepje die dit veroorzaakt met de wachtpartij.
- Als er niet gescoord wordt dan wisselt de docent één team na 2 minuten

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?

Gaat de bal vaak buiten het vak?

Zorg dat iedereen rustiger gaat spelen.

Verhoog de afbakening tussen de velden (plaats kastdelen tussen de velden ipv banken)

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 na twee minuten.

Lukt het bijna?

Is het raken van de bal lastig?

Zorg dat je handen goed uit elkaar zijn en duw tegen de bal

Zorg dat je de balbezitter niet mag aanvallen (balbezitter mag dan maximaal 2 passen lopen met de bal aan de stick)

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. 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 vier doeltjes.



Hockey op de vereniging

Leerlingen hebben gekozen om te gaan hockeyen op de verenigingen. Speciaal voor deze nieuwe groep is één les ontwikkeld om kennis te maken met de hockeyvereniging.

Het is aan te raden om deze les te geven aan "de nieuwe" hockeyers.

Geschat wordt dat de groep uit ongeveer 10 enthousiaste kinderen bestaat.

Er wordt vanuit gegaan dat de training 60 minuten duurt en plaats vindt op een ¼ hockeyveld.

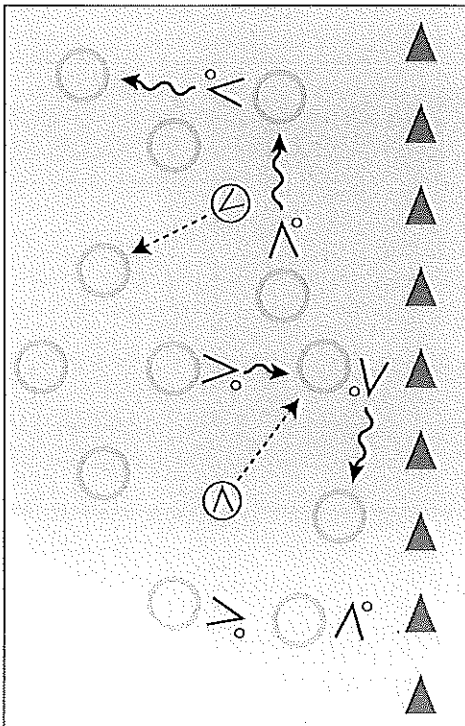
De training bestaat uit een warming-up, 3 oefeningen en een eindspel.

Ook hier hebben we gekozen om twee eindspelen aan te bieden. De keuze is aan de trainer.

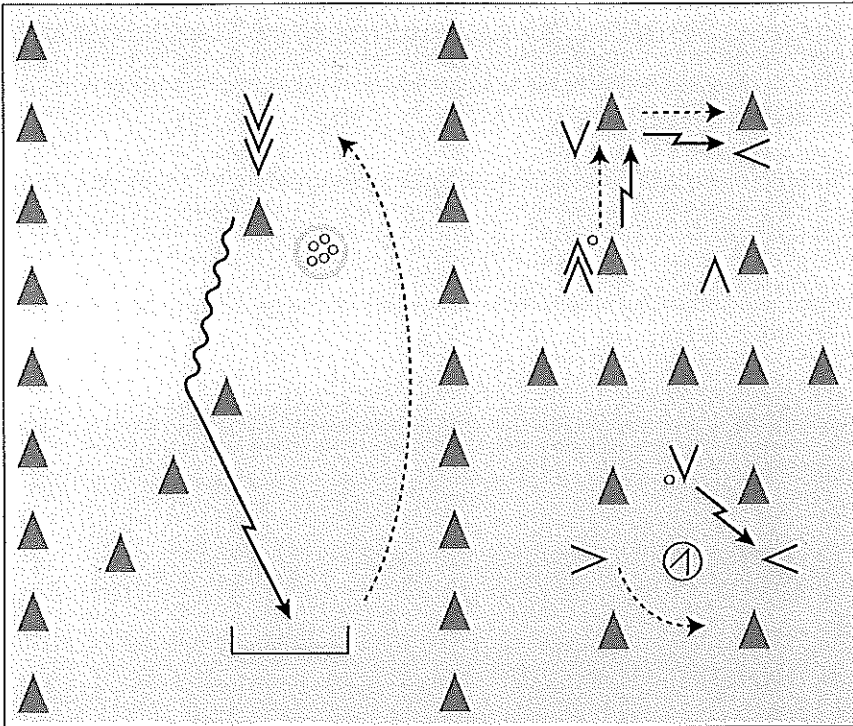
Na deze les zal de vereniging de leerlingen in reeds bestaande teams plaatsen of apart met deze groep doortrainen.

De invulling wordt verder verzorgd door de vereniging. Zij kunnen gebruiken maken van bijvoorbeeld de digitale trainings@ssistent op internet.

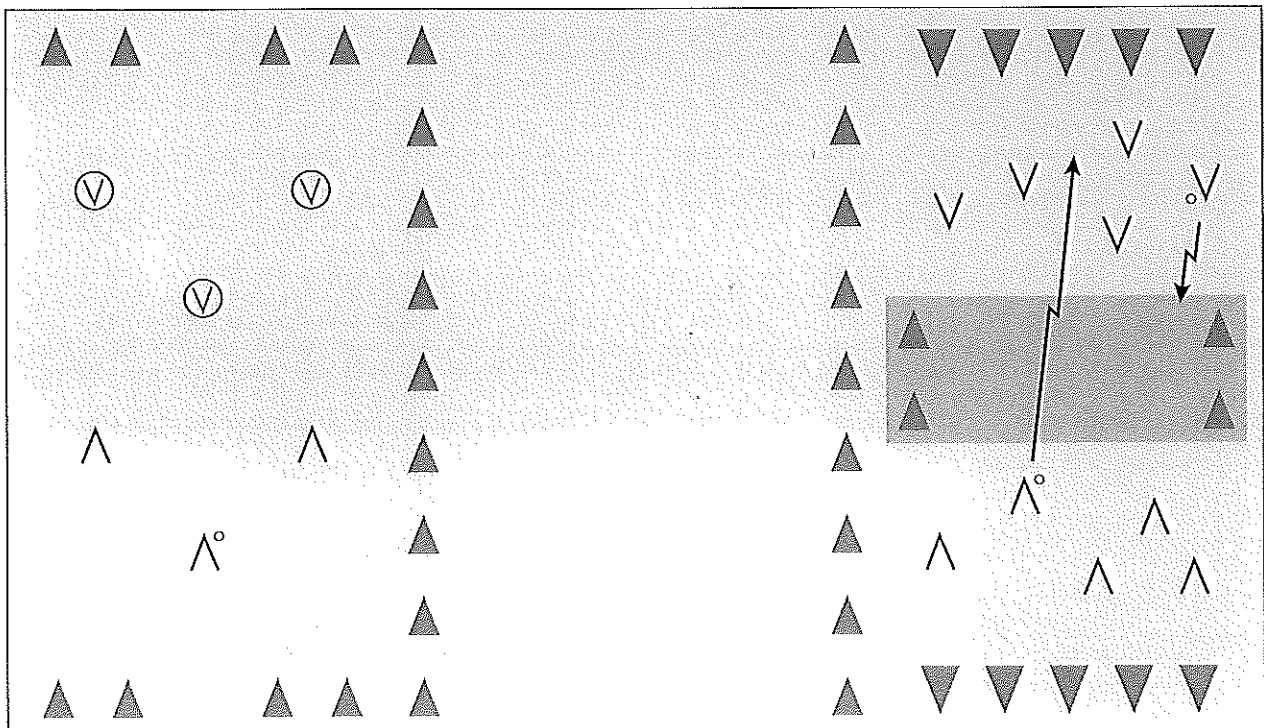
Tekening 1 – warming up



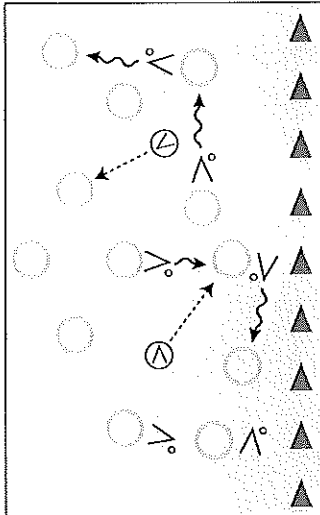
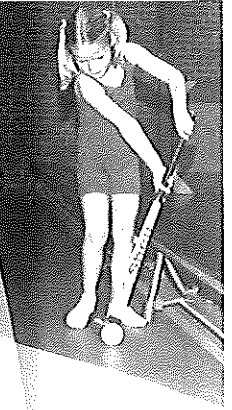
Tekening 2 – 3 oefeningen



Tekening 3 – 2 eindspelen



Warming up - Eilandenloop



Organisatie

10 Spelers (acht lopers en twee tikers).

Speelruimte: 1/8 van het kunstgras (11 bij 23 meter).

Arrangement

10 Sticks – 1 per speler.

12 Hoepels/ springtouwen als eilanden.

8 Ballen.

2 Hesjes voor de tikers.

Opdracht

Lopers: Drijf van eiland naar eiland zonder getikt te worden.

Tikers: Probeer zoveel mogelijk lopers te tikken.

Regels

Startregel

- Alle lopers beginnen bij een eiland.
- De tikers staan bij de trainer.

Spelregels

Lopers

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De spelers drijven van eiland naar eiland.
- Als je in een eiland staat, ben je vrij.
- Er mogen geen twee spelers op één eiland staan.
- Als je getikt bent, krijg je een strafpunt en blijf je meedoen, strafpunten zelf onthouden.

Tikers

- De tikers beginnen zonder sticks.
- De tikers mogen de lopers tikken als ze niet in een eiland staan.

Wisselregel

- Na één minuut wordt gekeken hoeveel lopers getikt zijn.
- De trainer wijst andere tikers aan.

Stopregel

- Als iedereen een keer tikker is geweest.



Tips voor de trainer

Loopt het?

Botsen de lopers teveel?

Leg de hoepels verder uit elkaar.

Lukt het bijna?

Worden de lopers te vaak getikt?

Speel met 1 tikker.

Maak de afstand tussen de eilanden groter.

Leg meer eilanden neer.

Lukt het beter?

Kunnen de lopers makkelijk van eiland naar eiland drijven?

Zorg dat er minder eilanden zijn dan spelers.

Spelers mogen niet langer dan 5 seconde op het eiland zijn.

Voeg een extra tikker toe.

Leeft het?

Hebben de spelers een nieuwe uitdaging nodig?

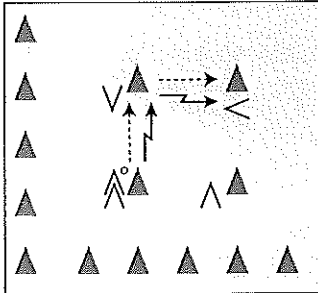
Laat de tikker de bal aanraken met zijn stick in plaats van tikken met de handen.

Vergroot de afstand tussen de eilanden.

Zorg dat er minder eilanden zijn dan spelers.

Voeg een extra tikker toe.

● Oefening 1 - Pushen in een vierkant



Organisatie

5 Spelers.

Speelruimte: 1/8 van het kunstgras (11 bij 23 meter).

Arrangement

5 Sticks – 1 per speler.

5 Pylonen – in een vierkant van 4 bij 4 meter.

1 Bal.

Opdracht

Push de bal naar de volgende speler (rechtsom) en loop achter de bal aan.

Regels

Startregel

- Bij iedere pylon staat één speler.
- Bij de dubbele pylon staan twee spelers en daar begint de bal.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal begint bij de twee spelers.
- Eerst de bal aannemen en dan doorspelen.
- De bal gaat rechtsom.

Wisselregel

- Als de bal 10 keer rond is geweest, speel dan de bal 10 keer linksom.
- De bal begint weer daar waar twee spelers staan.

Stopregel

- Als de trainer zegt dat het tijd is.



Tips voor de trainer

Loopt het?

Ben je met meer of minder dan 5 spelers?

Bij 4 spelers – maak een driehoek.

Bij 6 spelers – zet bij de pylon schuin tegenover het startpunt ook twee spelers.

Lukt het bijna?

Wordt de bal vaak niet gestopt?

Zorg dat de spelers elkaar zachter aanspelen.

Maak de afstand kleiner (3 bij 3 meter).

Houd je stick plat op de grond om de bal te stoppen en houd je handen uit elkaar.

Knijp in je stick als de bal de stick raakt.

Lukt het beter?

Gaat het pushen goed?

Probeer steeds sneller te pushen.

Probeer de bal aan te nemen en zonder stil te leggen door te spelen.

Maak de afstand groter (6 bij 6 meter).

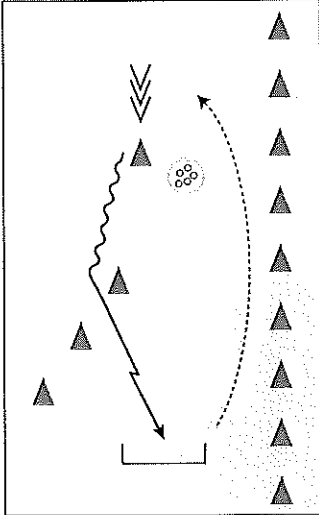
Leeft het?

Hebben de spelers een nieuwe uitdaging nodig?

Probeer een andere techniek te gebruiken (schuifslag, flats etc.).

Laat de spelers eerst een stukje drijven en dan passen (afstand tussen pylonen dan wel 8 bij 8 meter).

Oefening 2 - Scoren vanuit de loop



Organisatie

5 Spelers.

Speelruimte: 1/8 van het hockeyveld (23 bij 23 meter).

Arrangement

5 Sticks – 1 per speler.

1 Hoepel – waar de ballen in liggen.

30 Ballen – liggend in een hoepel.

1 Grote pylon als startpunt.

3 Kleine pylonen voor de oefening.

1 Doel/ jongste jeugd doel.

Opdracht

Drijf vanaf de grote pylon naar de eerste kleine pylon en push de bal op het doel.

Regels

Startregel

- Bij de startpylon staan alle spelers.
- De ballen liggen in de hoepel bij de grote pylon.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De eerste speler drijft naar de eerste kleine pylon en pusht de bal vanuit de loop op doel.

Wisselregel

- Na het pushen op het doel loopt de speler (buitenom) snel terug naar de groep.
- De volgende speler begint als de speler voor hem op het doel heeft gepusht.
- Als je 3 keer de bal in het doel hebt gepusht vanaf de eerste pylon, dan probeer je het vanaf de tweede pylon etc.

Stopregel

- Als alle ballen op zijn, gaan alle spelers de ballen verzamelen.
- Als de trainer zegt dat het tijd is.



Tips voor de trainer

Loopt het?

Is de opdracht niet voor iedereen duidelijk?

Laat één speler de oefening voordoen.

Lukt het bijna?

Is scoren (uit de loop) moeilijk?

*Leg de bal eerst stil en push dan op het doel.
Loop na de pylon nog even door richting doel en speel dan pas de bal.*

Lukt het beter?

Is scoren makkelijk?

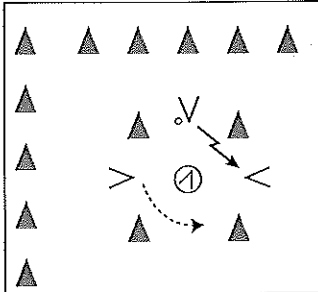
*Maak de afstand tot het doel groter (gebruik bijvoorbeeld de cirkel).
Zet enkele mikpunten in het doel die geraakt moeten worden (blokjes of omgekeerde pylonen).
Probeer de oefening sneller te doen.*

Leeft het?

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

*Gebruik een andere techniek (schuifslag, flats, slaan).
Vergroot de afstand.
Maak een slalom voordat er gepusht kan worden.
Probeer zoveel mogelijk doelpunten te maken in 3 minuten.*

Station 3 - Lummelen



Organisatie

Vijf spelers – vier overspelers en één lummel.

Arrangement

5 Sticks – 1 per speler.

4 Pylonen – die in een vierkant staan van 4 bij 4 meter.

1 Bal.

1 Hesje voor de lummel.

Opdracht

De overspelers proberen de bal zo vaak mogelijk naar elkaar over te spelen.

De lummel probeert de bal te onderscheppen.

Regels

Startregel

- 4 Overspelers staan in het vierkant .
- De lummel staat in het vierkant.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De overspelers proberen de bal zo vaak mogelijk over te spelen.
- De lummel probeert de bal te onderscheppen.
- De eerste bal mag niet onderscheept worden door de lummel.
- Als de bal buiten het veld gaat, dan telt dit als onderschepping van de lummel.

Wisselregel

- Als de lummel 3 keer de bal heeft onderscheept, wordt een overspeler lummel.
- De lummel kiest zelf een overspeler die nog niet lummel is geweest.

Stopregel

- Als iedereen lummel is geweest.
- Als de trainer zegt dat het tijd is.



Tips voor de trainer

Loopt het?

Zijn er minder dan 5 spelers?

Bij 4 spelers kun je 3 tegen 1 spelen.

Lukt het bijna?

De bal wordt te snel onderscheept?

*De balbezitter mag niet aangevallen worden.
Veld groter maken bijvoorbeeld 6 bij 6 meter.*

Wordt de bal niet gestopt?

*De stick meer op de grond houden en knippen in je stick.
Laat de andere leerlingen minder hard passen.*

Lukt het beter?

Kan de lummel de bal maar moeilijk onderscheppen?

*Wissel de lummel als hij 1 keer de bal heeft onderscheept.
Wissel de lummel in ieder geval na 2 minuten.
Maak het vierkant kleiner – 3 bij 3 meter.*

Kan de lummel de bal makkelijk onderscheppen?

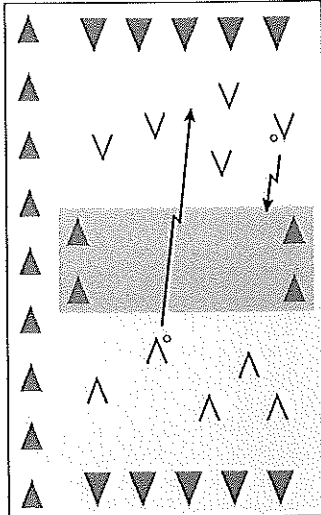
*De lummel mag 5 keer de bal onderscheppen, dan pas wisselen.
Maak het vierkant groter – 6 bij 6 meter.*

Leeft het?

Hebben de leerlingen een nieuwe uitdaging nodig?

*Zorg voor meer lummels (bij 5 spelers – 3 aanvallers en 2 lummels, in een vierkant van 6 bij 6 meter).
Laat de overspelers punten verdienen als ze 10 keer hebben overgespeeld is één punt.*

Eindspel - Grenshockey



Organisatie

10 Leerlingen verdeeld in twee groepen van vijf spelers.
1/8 Van het veld (23 – 23 meter).

Arrangement

10 Sticks – 1 per speler.
10 Blokjes/ kegels/ pylonen die omgekeerd blijven staan – 5 per team.
4 Pylonen om het niemandsland aan te geven (vak van 10 – 23 meter).
2 Ballen.

Opdracht

Probeer de blokjes van de andere groep omver te pushen.

Regels

Startregel

- Beide groepen staan klaar in hun 'land'.

Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal moet over de grond gespeeld worden.
- Er wordt gespeeld met 2 ballen.
- De spelers mogen niet in het niemandsland komen.

Wisselregel

- Als alle blokjes van een team omver gespeeld zijn, heeft het andere team gewonnen.

Stopregel

- Als de trainer zegt dat het tijd is.



Tips voor de trainer

Loopt het?

Is er een oneven aantal spelers?

Dan speelt één team met een extra speler, deze kan bij een nieuw spel bij het andere team horen.

Vallen de blokjes/ pylonen om door de wind?

Zet twee blokjes naast elkaar of leg een bal in de pylon.

Lukt het bijna?

Komen de passes niet aan?

Maak het niemandsland kleiner.

Heeft de verdediging altijd de bal voordat deze bij de blokjes/ pylonen is?

Ga met een extra bal spelen.

Lukt het beter?

Is één team steeds snel winnaar?

*Vergroot het niemandsland aan de kant van het winnende team (moeten ze een grotere afstand overbruggen).
Maak het mikpunt.*

Kan de lummel de bal makkelijk onderscheppen?

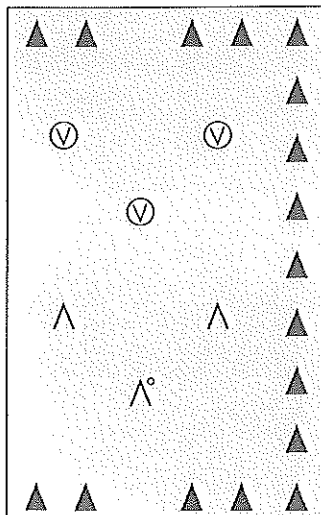
*De lummel mag 5 keer de bal onderscheppen, dan pas wisselen.
Maak het vierkant groter – 6 bij 6 meter.*

Leeft het?

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

*Verklein het niemandsland.
Laat het niemandsland vervallen, spelers mogen nu alleen nog maar passen.
Maak een nieuwe indeling van de teams.
Voeg een extra bal toe.*

Eindspel - 3 tegen 3



Organisatie

10 spelers verdeeld in groepjes van drie
Twee groepjes spelen, vier leerlingen wachten
1/8 Van het veld (23 – 23 meter).

Arrangement

10 Sticks – 1 per speler.
3 Hesjes – voor één partij
2 Ballen (één speelbal en één reserve bal).
8 Pylonen die als doel gebruikt worden
(twee doeltjes per team, een doeltje is 2 meter breed).

Opdracht

Probeer te scoren in één van de doeltjes van de tegenstander en probeer je eigen doeltjes te verdedigen.

Regels

Startregel

- Maak partijen.
- Twee groepjes beginnen.
- De overige spelers staan langs de lijn te wachten.

Spelregels

- Er wordt gespeeld met één bal.
- De stick blijft laag, liefst gehele tijd op de grond.
- De bal moet op de grond blijven.
- Je mag de bal niet stoppen met je lichaam.

Wisselregel

- Als er op jouw doeltjes gescoord is, dan wissel je met de wachtende spelers, de nieuwe partij krijgt de bal uit.
- Wanneer de bal buiten het veld gaat, dan wisselt het groepje die dit veroorzaakt met de wachtende partij.
- Als er niet gescoord wordt dan wisselt de trainer één team na 2 minuten.

Stopregel

- Als de trainer zegt dat het tijd is.



Tips voor de trainer



Loopt het?

Gaat de bal vaak buiten het vak?

Zorg dat iedereen rustiger gaat spelen.

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 de doeltjes.

Zorg als trainer dat de langst spelende partij gaat wisselen na twee minuten.

Lukt het bijna?

Is het raken van de bal lastig?

*Zorg dat je handen goed uit elkaar zijn en duw tegen de bal
Zorg dat je de balbezitter niet mag aanvallen (balbezitter mag dan maximaal 2 passen lopen met de bal aan de stick)*

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.

Leeft het?

Willen de spelers een extra uitdaging?

Voeg een tweede bal toe.

Doe mee als trainer.

Speel 4 tegen 4 of 5 tegen 5 op een groter veld.