

Uitdagende hockeyoefeningen vanaf de F-jeugd

Colofon

Uitgave:

Koninklijke Nederlandse Hockey Bond
Postbus 85396
3508 AJ Utrecht

Opmaak:

De Hoven BV

Productie:

Drukkerij Zuidam en Uithof
behorend tot de Brouwer Groep, Utrecht

Samenstelling:

KNHB

Aangeboden door:

Shell Nederland Verkoopmaatschappij BV

© KNHB, Utrecht 2004

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op enige andere wijze,
zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.



Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 5
Inleiding	blz. 7
De Spelcontainer	blz. 8
Kenmerken van de F-jeugd	blz. 9
Zo ziet een training er uit!	blz. 11
Tips	blz. 14
Techniekbeschrijving	blz. 16
Beschrijving van tekens	blz. 18
Trainingsoefeningen	blz. 19
Tikspelen	blz. 38
Slotwoord	blz. 47

Voorwoord

De **KNHB** bestond in 2003 **105 jaar!** Een reden om de verenigingen eens te verrassen met een uniek cadeau: De Spelcontainer! Een verenigingsgeschenk, aangeboden door jeugdhockeysponsor Shell, dat een bijdrage levert aan plezier en prestatie binnen de hockeysport op elk niveau.

De Spelcontainer is gevuld met kleurrijke materialen in diverse soorten en maten, die ondersteuning kunnen bieden bij trainingen en andere activiteiten. Met name is er aandacht besteed aan materialen voor de allerjongsten binnen de vereniging, de F-jeugd. De groep die momenteel de grootste groei binnen de KNHB doormaakt, 'de toekomst' van iedere vereniging. Binnen deze leeftijdscategorie hechten wij veel waarde aan het spelenderwijs kennis maken met het hockeyspel. Maar natuurlijk kunnen ook alle andere leeftijdscategorieën binnen de vereniging met onderdelen uit de Spelcontainer en dit boekwerk uit de voeten.

Met 'Uitdagende hockeyoefeningen vanaf de F-jeugd' willen wij u richtlijnen aanbieden voor trainingen vanaf de F-jeugd, met gebruik van de materialen uit de Spelcontainer. Bij de trainingsoefeningen wordt aandacht besteed aan de wijze waarop het hockeyspel met en zonder bal en stick wordt aangeleerd, beginnend bij de basisvaardigheden en in een later stadium eventuele differentiaties.

De bijdrage van Shell aan dit project draagt wederom bij aan een stimulans om de jeugd op een prettige, veilige en dynamische manier te leren hockeyen en zo, stap voor stap te komen tot elftalhockey.

Wij wensen u veel hockeylezier toe met de Spelcontainer!

Inleiding

Voor u ligt een KNHB product ter ondersteuning van trainers van de F-jeugd. Hockey is leuk, maar het kan natuurlijk nog leuker worden. Zeker voor de F-jeugd. In dit boekje krijgen trainers van verenigingen ideeën aangereikt om een training nog interessanter te maken. Hiervoor is gebruik gemaakt van de materialen in de Spelcontainer en van bestaande oefeningen (zie literatuurlijst). De F-jeugd houdt van afwisseling: veel verschillende kleuren en activiteiten, die niet te lang duren. Tijdens het samenstellen van de inhoud van de Spelcontainer is hier rekening mee gehouden.

De Spelcontainer en dit boekje vormen samen een goede basis om de F-jeugd op leuke, uitdagende en verantwoorde wijze training te geven.

Voor wie is dit boekje en de materialen?

De doelgroep is de trainers van de F-jeugd. De materialen zijn speciaal voor de F-jeugd bedoeld maar kunnen ook gebruikt worden bij de E- en D-jeugd.

Waarom is dit boekje ontwikkeld?

De bedoeling van dit boekje is de trainers voldoende afwissellende oefenstof aan te bieden, ondersteund door het gebruik van eenvoudige, kleurrijke materialen (uit de Spelcontainer). Hier vindt u een uitgebreid scala aan oefeningen die gedurende het seizoen met deze doelgroep gedaan kunnen worden.

In afstemming met de eigen vereniging (verenigingsjeugdplan) is het mogelijk om een goed programma aan te bieden.

In dit boekje wordt ook informatie gegeven over de kenmerken van jeugd op deze leeftijd, de trainingsopbouw en de manier waarop op simpele wijze een trainer de oefening kan veranderen, waardoor voor de F-jeugd weer een compleet nieuwe uitdagende situatie ontstaat.

De Spelcontainer

De trainingen van de jongste jeugd zijn vaak de gezelligste. Veel ouders staan langs de lijn en een heleboel enthousiaste kinderen op het veld. Vaak gebruiken de trainers een heleboel pylonen om de oefeningen nog leuker te maken.

Speciaal voor de F-jeugd biedt Shell de Spelcontainer aan met allerlei leuke en gekleurde materialen die gebruikt kunnen worden tijdens de trainingen.

Welke materialen zitten in de container?

- 40 “hoedjes”
- 16 hoepels
- 16 multipylonen
- 20 stokken
- 16 bouwblokken
- 2 touwen van 10 m
- 4 pijlenborden
- 16 touwen van 3 m
- 4 verkeersborden

Dit boekje bevat oefeningen voor de F-jeugd waarbij de verschillende materialen uit de container gebruikt kunnen worden. Door het combineren van de verschillende oefeningen kan er iedere week weer een leuke, interessante training gegeven worden.

Op de achterkant van de kaft vindt u de afbeeldingen van materialen uit de Spelcontainer, samen met enkele combinaties die gebruikt worden in de oefeningen.

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

In deze opzet is gekozen de materialen in te zetten bij de volgende thema's: Soleren, Combineren, Duel

NB: Het scoren wordt geïntegreerd in de oefeningen voor soleren, combineren en het duel.

Kenmerken van de F-jeugd

De kenmerken van de F-jeugd zijn hier weergegeven zodat de trainer een duidelijk beeld krijgt van de F-jeugd.

Kenmerken van belang voor de hockey 'training'

De kinderen kunnen nog volledig opgaan in hun eigen spel en in hun eigen wereld, maar zijn toch ook al wat meer gericht op andere kinderen. Zij vinden het belangrijk om bij een groepje te horen. Zo'n groepje kan ook een hockeygroepje zijn. Het bij een groepje (willen) horen is vaak nog belangrijker dan wat die groep kan of wat die groep doet. Als een kind weinig aansluiting heeft met het groepje, dan zal de training niet zo boeien en is de kans groot dat het kind afhaakt. *In deze leeftijd is het dan ook verstandig te selecteren op sociale aspecten (vriendjes en vriendinnetjes of klasgenootjes in hetzelfde team).* Aanvankelijk spelen kinderen alleen of naast anderen; geleidelijk wordt dit spelen met andere kinderen, en op 7-jarige leeftijd beginnen de kinderen te spelen tegen elkaar; wie of welke ploeg kan iets het beste, wie wint en wint er niet? In het begin kan een kind maar op één tegenspeler letten. Langzamerhand verandert dat en leert het kind gelijktijdig rekening te houden met meerdere tegenspelers.

De F-jeugd is al goed aanspreekbaar op regels die in een bepaald spel gelden. In veel gevallen houden ze precies in de gaten of iemand de regels overtreedt. *Het rechtvaardigheidsgevoel in deze leeftijd is erg groot.* Het valt daarom niet altijd mee om de regels flexibel toe te passen. F-jeugd kan niet lang hun aandacht bij de opdracht houden. Zij zijn snel afgeleid en dwalen met hun gedachten af en kijken wat in het rond. Wel kunnen de kinderen best even zelfstandig spelen. Ook moet worden vastgesteld dat er bij deze jonge kinderen al sprake is van niveauverschil. Sommigen hebben al de nodige ballen geslagen met ouders, broers of zusjes; anderen hebben op school een goede gymleeraar en er zijn ook kinderen die gewoon veel aanleg hebben.

Adviezen en aandachtspunten voor de hockeytraining

De trainingen moeten vooral gezien worden als een speeluur dat bij voorkeur door of onder supervisie van opgeleide deskundigen (trainers, leraren Lichamelijke Opvoeding) wordt verzorgd en geleid.

Aandachtspunten:

- spelend leren (hockey) spelen
 - activiteiten/ spelletjes zonder stick en bal gericht op het leren van algemene *bewegings-* en algemene tactische vaardigheden
 - activiteiten/ spelletjes met stick en bal gericht op het leren van *algemene hockeytechnische vaardigheden* (lopen met de bal, afspelen en aannemen van de bal) en individueel slim handelen
 - veel herhalingen zodat de kinderen goed de kans krijgen technieken in te slijpen
- Zorg er wel voor dat de training afwisselend en uitdagend is.

Zo ziet een training er uit!

Trainer

Van de trainers wordt verwacht dat zij de training verzorgen in trainingskleding.

Een goed voorbereide trainer heeft de training op papier geschreven (inclusief een tijdsplanning).

Materialen

De materialen die tijdens de trainingen gebruikt worden zitten in de Spelcontainer. Voor de training geldt dat de materialen veilig gebruikt moeten worden en dat de materialen die niet gebruikt worden veilig aan de kant liggen of in de container zitten.

Het team en de afspraken

Spreek met de jongens of meisjes van je team een paar regels af. Bijv. als je niet kunt trainen bel je af, op tijd aanwezig zijn op de training en het dragen van trainingskleding.

Veiligheid

Veiligheid staat bij elke oefening voorop. Als trainer moet je altijd rekening houden met de looproute tijdens de oefening (eenrichting en niet teruglopen door de oefening). Het verzamelen van ballen laten gebeuren op teken van de trainer, de kinderen de ballen laten halen i.p.v. de bal terug spelen naar 1 punt. Ballen die je niet gebruikt tijdens een oefening niet laten rondslingeren (bijv. onder een pylon leggen of in een tas verzamelen).

Voorbeeld trainingsopbouw

Voor je training gaat geven bedenk je eerst een jaarplan, wat wil je de kinderen allemaal aanleren gedurende het seizoen. In het boekje 'Spelen met de Benjamins' staan goede voorbeelden. Daarnaast is het goed om bij iedere training na te denken over:

- Trainingsinhoud en organisatie
- Welk materiaal is nodig voor de training?



- Wat is de bedoeling van het spel?
- Wat mag de trainer van de kinderen verwachten?
- Veranderingsmogelijkheden
- Aanvullende opmerkingen (indien nodig)

Als je over deze punten hebt nagedacht, is het goed te weten dat een training ook een bepaalde opbouw heeft. Zeker voor de F-jeugd geldt dat ze graag bezig zijn en dat een oefening snel saai wordt.

Een training is opgebouwd uit vier delen:

1. inleiding (±10-15 minuten)
2. spelend leren/oefenen (±15-20 minuten)
3. spelen (±15-20 minuten)
4. afsluiting (±5-10 minuten)

Voor de F-jeugd kun je tijdens de inleiding beginnen met een tikspel. De bedoeling van de inleiding is om in de sfeer van de training te komen en daarnaast wordt het lichaam voorbereid op het leveren van inspanning. Tijdens de inleiding van de F-jeugd kun je ook een tikspel doen waarbij je bal en stick nog even niet gebruikt. Het is natuurlijk ook mogelijk om 2 tikspelen te spelen (bijv. één zonder en één met bal en stick)

In het spelend leren/ oefenen gedeelte staat de techniek centraal. De trainer probeert de kinderen op een leuke en speelse manier de technieken te leren. Door steeds andere oefeningen aan te bieden of een (kleine) verandering aan te brengen in de reeds behandelde oefenstof blijft het voor de kinderen leuk om te doen.

De technieken die m.n. aangeleerd worden zijn: drijven, dribbelen, stoppen, pushen, schuifslag en afhankelijk van het niveau de flats.

In het speelgedeelte is het belangrijk dat de kinderen de vaardigheden (technieken) die ze geleerd hebben in een wedstrijdsituatieve vorm





terug krijgen. Hierbij kun je denken aan een klein partijtje 3 tegen 3 of een spel waarin de geleerde techniek/ vaardigheid herhaald wordt.

De afsluiting is het einde van de training. Dit kan gedaan worden door nog even rustig een rondje te lopen maar leuker is om met een rustige oefening af te sluiten. Aan het einde van de training is het goed om samen (bij voorkeur in het doel) de training te beëindigen.



Tips

Naast ideeën t.a.v. het gebruik van materialen wordt in dit boekje ook een aantal tips gegeven om de oefenstof op een simpele en snelle manier aantrekkelijker te maken.

Zo is de F-jeugd erg gevoelig voor een mooi verhaal. Bijv. een loopspel met 4 plaatsen waarvan er 3 bezet zijn door de katten, muizen en honden. Iedere keer als een diergroep genoemd wordt rent deze groep naar de lege pylon. Dit kan de trainer eindeloos variëren; de dieren kunnen andere dieren worden en het verhaal kan kort of lang gemaakt worden.

In de wedstrijdvormen is het belangrijk dat de kinderen altijd 'revenge' kunnen nemen; dus nooit een parcours 1 keer houden maar een paar keer.

Oefeningen kunnen door middel van de volgende elementen eenvoudig veranderd worden (voor kinderen geeft de kleinste verandering weer een totaal nieuwe dimensie aan de oefening).

Een goede manier om te variëren is om het tempo van de oefening aan te passen; iets moet onder tijdsdruk gedaan worden. De richting van de oefeningen kan gevarieerd worden (waarbij het aannemen van de bal van links makkelijker is dan een bal aannemen van rechts). De afstand die overbrugt moet worden kan ook veranderd worden (pylonen dichterbij plaatsen of verder uit elkaar zetten). Om een oefening meer wedstrijdmatig te maken kan de weerstand opgevoerd worden (tegenstander die van passief steeds meer actief verdedigt).

Om de oefeningen snel en duidelijk uit te leggen kan de trainer heel goed gebruik maken van plaatje - praatje - daadje. Dit betekent dat de trainer een oefening eerst laat zien, dan uitlegt en vervolgens de kinderen de oefening laat uitvoeren. Tijdens de oefening heeft de trainer de gelegenheid om te kijken hoe het gaat en kan hij de groep algemene aanwijzingen geven en uiteraard ook individuele. Belangrijk is



dat na het voorbeeld en een vlotte, korte uitleg de kinderen bezig zijn en veel balcontact hebben.

Alle oefeningen worden interessanter als de spelers aan het einde van de oefening mogen scoren op een doel.

Techniekbeschrijving

In het boekje 'Techniek in woord en beeld' van de KNHB kunt u foto-reeksen van de hieronder beschreven technieken vinden.

Drijven

Linkerhand boven aan de stick, rechterhand ontspannen in het midden.

Linkerhand voor de rechterhand, stick helt iets naar voren.

Romp helt voorover, knieën gebogen (laag zitten), hoofd rechtop.

De bal ligt rechts schuin voor het lichaam.

Bal aan de stick houden en voorwaarts bewegen.

Indian Dribbel

Linkerhand boven en rechterhand ontspannen in het midden.

Linkerhand iets voor de rechterhand, stick helt iets naar voren.

Romp helt voorover, knieën gebogen (laag zitten), hoofd rechtop.

Bal ruim voor het lichaam zodat de bal naar links en naar rechts kan bewegen.

De bal gaat van links naar rechts ritmisch heen en weer in voorwaartse richting.

De linkerhand draait de stick, rechterhand is een 'kokertje' waar de stick in draait.

De stick draait over/voor de bal langs.

Pushen

Linkerhand boven, rechterhand ontspannen in het midden.

Staan in dwars positie met de linkerschouder in pushrichting.

Staan in spreidstand met het lichaamsgewicht over beide benen verdeeld.

De bal ligt voor de rechtervoet en de stick is achter de bal geplaatst.

Uitstappen met de linkervoet en de bal zolang mogelijk wegduwen.

Bal nawijzen (met de krul omhoog).

Schuifslag

Linkerhand boven aan de stick en rechterhand in het midden.



Staan in spreidstand (dwars) met de linkerschouder in speelrichting.
Stick gaat naar achteren waarbij het lichaamsgewicht op het rechterbeen komt en de romp iets naar rechts draait.
Stick over de grond naar voren brengen, waarbij het lichaamsgewicht naar voren wordt verplaatst.
Bal raken op de overgang van steel en krul.
Bal nawijzen (krul omhoog).

Flats

Beide handen tegen elkaar (linkerhand boven).
Staan in dwars positie met de linkerschouder in de speelrichting.
De bal ligt bij de linkervoet.
De stick over de grond van achter naar voren bewegen, de polsen klappen om na het raken van de bal.



Stoppen



Linkerhand boven, rechterhand in het midden van de stick.
In spreidstand staan met het linkerbeen iets voor het rechter, knieën gebogen.
Achter de bal komen en de stick naar de grond bewegen/brengen.
Bal met de steel stoppen en niet alleen met de krul.






Beschrijving van tekens



 Speler van de balbezittende partij  Afronden op doel


 Speler van de balbezittende partij in balbezit  Pylon


 Speler van de niet-balbezittende partij  Bouwblok


 Neutrale speler of speler van de derde partij  Hoepel

T Spelleider/trainer  Touw

 Loopweg van een speler die niet in balbezit is  Stok in pylon

 De weg die door de bal wordt afgelegd

 Loopweg van een speler die in balbezit is (dribbel)

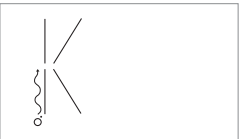
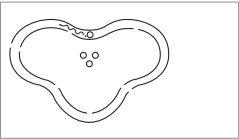
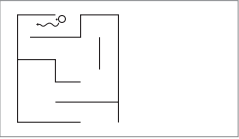
 Dribbel met passeer- of schijnbeweging

 Hoge bal

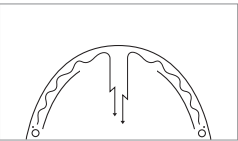
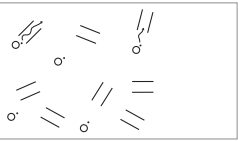
Trainingsoefeningen

Oefeningen met "touwen"


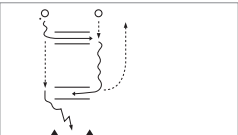
Soleren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
1. Letterloop 	Letter van touwen maken en de kinderen drijven er omheen.	<ul style="list-style-type: none"> - de tijd opnemen, elke keer sneller proberen te zijn - kinderen zelf een letter of een woord laten maken
2. Racebaan 	Enkele baan maken van kleine touwen en je mag starten als je voorganger bij een andere kleur touw is, zo snel mogelijk om de baan drijven (wachtende kinderen in het midden van de baan zetten).	<ul style="list-style-type: none"> - zo snel mogelijk door de racebaan drijven zonder dat de bal buiten de baan komt. Je krijgt 1 strafpunt voor iedere keer dat je buiten de baan belandt. Je drijft tussen de twee touwen. - de tijd wordt opgenomen en voor elke keer dat de bal het touw raakt worden 2 strafseconden opgeteld bij de tijd - andere route maken - de touwen dichterbij elkaar leggen (smallere baan maken)
3. Doolhof 	Zo snel mogelijk naar de uitgang komen.	<ul style="list-style-type: none"> - tijd opnemen hoe lang iedereen er over doet - pylonen op de route zetten, hier mag je niet langs, want anders 'exploderen' ze. - doolhof als onderdeel van een parcours


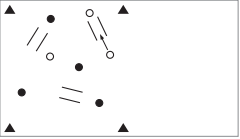
Soleren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>4. Drijven langs de lijn</p> 	<p>Drijven tussen de cirkelrand en het touw, daarna afmaken op doel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - met één hand drijven door het pad - passeeractie toevoegen voor je op doel speelt - aan de andere kant van de cirkel beginnen - touwen dichterbij de cirkel leggen
<p>5. Straatje om</p> 	<p>Enkele straten neerleggen en zorgen dat iedereen door de straten drijft, zorg dat je wel genoeg straten hebt zodat niet iedereen op elkaar hoeft te wachten (evt. opdracht geven om door x straten te drijven, of als treintje achter elkaar drijven).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - een pylon in de straat zetten zodat je er niet doorheen kan (oeps, nu moet ik terug) - tweetallen maken en samen met 1 bal tussen de straten in de vrije ruimte drijven en op teken van de trainer de bal bij 3 straten naar de ander spelen - de helft van de groep heeft een bal en kan deze spelen naar iemand zonder bal door het straatje, goed kijken waar iemand de bal wil. - in plaats van enkele straten nu kruispunten neer leggen, de kinderen mogen niet botsen

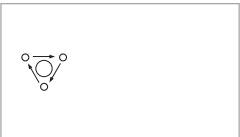
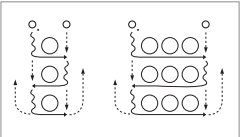
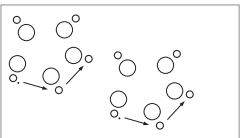
Combineren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. Spelen door de straat</p> 	<p>Per 2-tal één straat en overspelen door de straat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - afstand tussen elkaar groter/kleiner maken - straat steeds smaller maken - de straat als een trechter neerleggen steeds smaller maken
<p>2. Overspelen door de straat</p> 	<p>Oefening uitzetten en daar waar de bal naar de medespeler gespeeld wordt gaat de bal via het straatje. Aan het einde van de oefening mag de balbezitter scoren op doel. Na de oefening lopen de spelers buiten langs terug naar het begin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - onderlinge afstand vergroten - straat steeds smaller maken - na enige tijd van startpositie veranderen

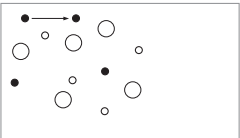
Duel

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. 1 tegen 1</p> 	<p>De bal bezitter begint met de bal in het midden, de verdediger begint achter het touw waar de aanvaller wil scoren. Zodra de aanvaller beweegt met de bal mag de verdediger proberen de bal te veroveren. Je kunt scoren door de bal over het touw te drijven. Als de verdediger de bal onderschept dan kan deze scoren aan de andere kant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - afstand tussen de touwen vergroten - 2 tegen 2
<p>2. Straten partijtje</p> 	<p>In het aangegeven gebied liggen 3 of 4 straten (straten zijn ongeveer 1 m lang (1/3 van de touwen). Om een punt te scoren moet je de bal overspelen naar een medespeler door de straat. Na het scoren wordt er gewoon doorgespeeld, de andere partij kan scoren als zij in balbezit zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aantal straten vergroten/verkleinen - straten langer/ korter maken - scoren door de bal heen en weer te spelen door de straat

Combineren

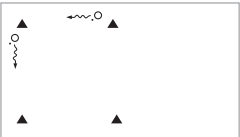
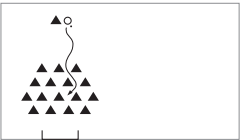
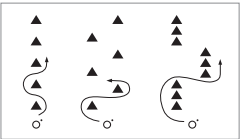
Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. Overspelen met drietallen</p> 	De bal rechtsom pushen.	<ul style="list-style-type: none"> - linksom spelen - schuifslag - meerdere hoepel neerleggen en per 3 tal 6x overspelen bij 1 hoepel en dan naar een volgende hoepel
<p>2. Lopen en spelen</p> 	Drijven van de bal en na de hoepel de bal afspelen naar een medespeler die hetzelfde doet.	<ul style="list-style-type: none"> - aantal hoepels uitbreiden (lengte en breedte) - aan het einde van de oefening scoren op een doeltje
<p>3. Hoepeldans</p> 	<p>2 groepjes van 5 hoepels. Alle 5 de kinderen staan bij een hoepel</p> <p>Één van de kinderen heeft de bal en begint met pushen naar elkaar. Welke groep heeft het eerst de bal 3x rond gespeeld (linksom). Je kunt natuurlijk ook 2 groepen van 4 hebben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aantal keren rond spelen vergroten - hoepels verder uit elkaar leggen - rechtsom pushen - schuifslag ipv pushen - meerdere ballen in het spel (liefst verschillende kleur) - alle spelers hebben een bal in hun broekzak Na één ronde de bal in de hoepel leggen. Net zo lang tot alle 5 de ballen in de hoepels liggen. Je start pas met de volgende bal als de voorgaande bal in de hoepel ligt

Duel

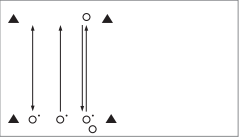
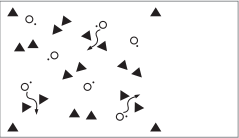

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. Overspelen</p> 	<p>In de ruimte liggen hoepels. 2 teams spelen tegen elkaar. Je kunt een punt scoren door de bal 5 keer over te spelen en daarna de bal in een hoepel te leggen. De andere partij mag daarna de bal uitnemen.</p>	<ul style="list-style-type: none">- ruimte kleiner/groter maken- meer/minder hoepels

Oefeningen met “pylonen en bouwblokken”

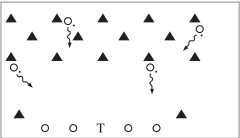
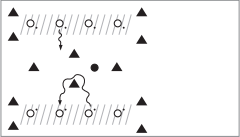
Soleren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. Drijven om het vierkant</p> 	<p>Drijven langs de buitenkant van het vierkant. Niet alleen kijken naar de bal maar ook naar voren/ om je heen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dribbelen i.p.v. drijven - rechtsom drijven of dribbelen - op teken (fluitsignaal) omdraaien/ oversteken - tempo verhogen - door elkaar drijven en op teken naar de buitenkant
<p>2. Mijneveld</p> 	<p>Door de mijnen drijven en zorgen dat je deze niet raakt, daarna scoren op doel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - steeds sneller door de mijnen, nog steeds niet raken - pylonen steeds dichterbij elkaar zetten - losse mijnen voor de voeten van de kinderen gooien die ze moeten ontwijken
<p>3. Slalom</p> 	<p>Dribbelen om de pylonen. Na de slalom weer achteraan sluiten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tempo verhogen - pylonen anders opstellen - na de slalom op doel schieten

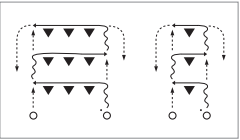

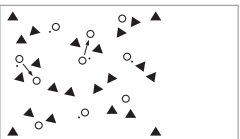
Soleren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>4. Naar de overkant</p> 	<p>Iedereen naast elkaar op één lijn (tussen de pylonen). Drijven naar de overkant en weer terug.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dribbelen i.p.v. drijven - extra opdrachten bedenken, bijvoorbeeld halverwege een rondje draaien en dan doorgaan - met 1 hand stick vasthouden - drietallen i.p.v. alleen (balkant 2 personen, 1 aan de overkant)
<p>5. Poortjes</p> 	<p>Iedereen drijft door 10 poortjes (zorgen dat je meer poortjes dan kinderen hebt); zorg dat er geen botsing gemaakt worden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - voor het poortje denken: "nee ik mag er niet doorheen", dus nu 10 poortjes passeren
<p>6. Mikken op de pylon</p> 	<p>Vanaf de twee pylonen mikken (pushen/ schuifslag) op de omgekeerde pylonen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - afstand veranderen - afstand tussen de pylonen veranderen - aantal pylonen veranderen - drijven vervangen door dribbelen of eerst een slalom

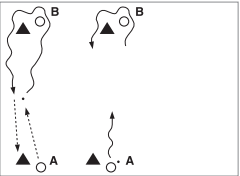
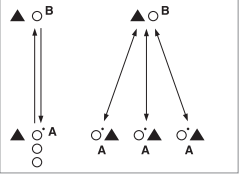
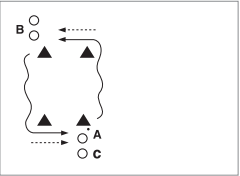
Soleren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>7. Elfstedenloop</p> 	<p>11 pylonen zet je neer op verschillende afstanden, onder elke pylon leg je een stapeltje stedenamen. Elk 2-tal probeert zo snel mogelijk alle 11 de pylonen te bereiken. Je drijft naar een pylon pakt een stedenkaart en neemt deze mee terug, je tikt de volgende aan en die rent naar een andere pylon. Elke stad die je inlevert bij de trainer wordt afgestempeld op de 11-stedenkaart. Wie heeft het eerste de 11 steden bereikt? (eerst oefenen zonder bal en stick)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pylonen verder wegzetten, verder uit elkaar zetten - vraag en antwoord spel ipv steden leg je nu vragen onder de pylonen, antwoord opschrijven (of antwoorden neerleggen en de vraag moet bedacht worden)(ieder 2-tal heeft een schrijfblok en een pen nodig)
<p>8. Douanespel</p> 	<p>De groep in 2-en verdelen. Iedereen staat in zijn eigen vrije vak. Je kunt punten halen door om de pylon te drijven en weer terug te komen in het vrije vak, dit is 1 punt. Als je getikt wordt moet je terug, maar levert het geen punt op. Na 2 minuten worden de 2 tikkers vervangen. (eerst oefenen zonder bal en stick)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gehele oefening zonder stick en bal - meerdere pylonen neerzetten - tikker moet de bal afpakken i.p.v. tikken - groter gebied maken - meer tikkers

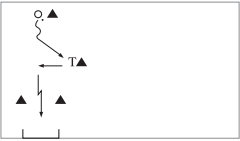
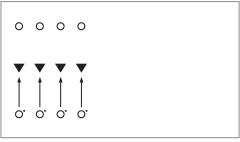
Combineren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. Aannemen in de loop</p> 	<p>Drijven met de bal en na de pylon afspelen naar je medespeler. Aannemen van de bal op de forehand en drijven om de pylon en afspelen. Aan het einde van de oefening teruglopen/ drijven naar het begin Na elke beurt van kant wisselen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - afstand tussen de twee groepen groter maken - aan het einde van de oefening afronden op het doel (doeltje/ 2 pylonen)
<p>2. Lopen en spelen van de bal</p> 	<p>Speler A drijft om pylon 1 of 2, die speler B aanwijst. A drijft terug naar zijn beginplaats. Daarna speelt A de bal naar B. Speler B doet hetzelfde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dribbelen i.p.v. drijven
<p>3. Poortjes (II)</p> 	<p>De helft van het aantal kinderen heeft een bal. Je probeert zo vaak mogelijk de bal door een poortje naar een speler zonder bal te spelen. Als je zelf geen bal hebt probeer je zo snel mogelijk om weer vrij te staan bij een ander poortje zodat je een bal kan ontvangen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - meer kinderen een bal geven - vaste 2 tallen maken

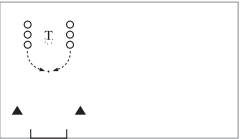

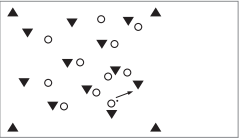
Combineren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>4. Lopen naar de bal</p> 	<p>Speler A loopt naar de bal en drijft met de bal om speler B. Halverwege de terugweg legt speler A de bal weer stil en loopt terug naar zijn beginplaats daarna is speler B aan de beurt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - de bal begint bij speler A, die drijft om speler B en gaat terug naar de beginplaats en passt de bal naar speler B
<p>5. Passen met z'n drieën</p> 	<p>Speler A speelt de bal naar speler B en deze pusht de bal weer terug. Speler B sluit achteraan de rij.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - de spelers staan nu niet achter elkaar maar naast elkaar. Het gaat nu om zo snel mogelijk terug te spelen - als speler B de bal 15x heeft gespeeld dan schuift iedereen 1 plaats op
<p>6. In het vierkant</p> 	<p>Speler A dribbelt met de bal naar de volgende pylon en speelt dan de bal naar speler B. Na het spelen van de bal loopt speler A naar de plaats van speler B. Speler B doet hetzelfde en speelt de bal naar speler C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - afstand groter maken - rechtsom - bal passen als de ander al loopt

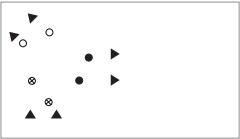
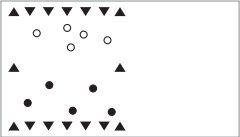
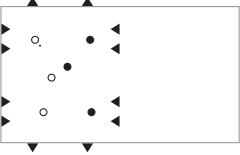
Combineren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>7. Bal afspelen en terug ontvangen</p> 	<p>Drijven richting doel, de bal naar links spelen naar de trainer, de trainer speelt de bal rustig weer terug in de stick van de drijver. Na het ontvangen van de bal maakt hij af op doel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - harder de bal aanspelen - trainer gaat aan de andere kant staan - eventueel met verdediger
<p>8. Mikken op het midden</p> 	<p>2-tallen staan tegenover elkaar; in het midden staat een omgeskeerde pylon. Wie schiet de pylon om?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - meerdere pylonen neerzetten - afstand tussen de 2 spelers aanpassen

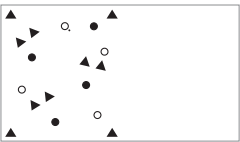
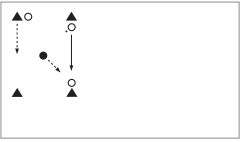
Duel

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. 1 tegen 1</p> 	<p>De kinderen staan in 2 rijen. De trainer staat net achter de 2 rijen en rolt een bal naar voren. Voorste 2 spelers proberen de bal te veroveren. De balbezitter drijft de bal richting het doel. De ander probeert de bal weer te veroveren. Vanaf een aangegeven punt mag de bal niet meer afgepakt worden en maakt de balbezitter een schot op doel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bal langzamer/snelser naar voren rollen - afstand tussen de 2 groepen vergroten
<p>2. 1 tegen 1 en scoren</p> 	<p>Elke speler heeft 3 omgekeerde pylonen en verdedigt deze. 1 tegen 1 spelen in een afgezette ruimte en proberen om alle drie de pylonen om te schieten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - meerdere pylonen neerzetten - 2 - 2/ 3 - 3 spelen
<p>3. Pylonhockey</p> 	<p>Iedereen heeft een omgekeerde pylon die hij in het gebied zet. Iedereen beschermd zijn eigen pylon en probeert een andere pylon om te schieten (de eigenaar krijgt dan een strafpunt; wie heeft de meeste/ minste strafpunten na 5 minuten?).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gebied kleiner maken - met meerdere ballen spelen - pylonen omgekeerd in het midden, als je deze omver speelt dan krijg je 3 strafpunten

Combineren

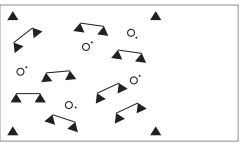
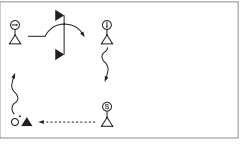
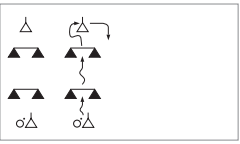
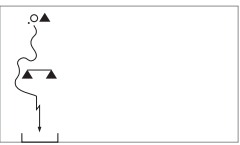
Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>4. 2 tegen 2 tegen 2</p> 	<p>Elk tweetal heeft zijn eigen doeltje en mag bij de andere twee doeltjes scoren. Er is 1 bal in het spel. Als er gescoord wordt bij je eigen doel dan wissel je met de wachtende kinderen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 tallen i.p.v. 2 tallen - meerdere ballen - omgekeerde pylonen/ kegels in het midden zetten als die omgaan moet iedereen wisselen
<p>5. Team tegen team</p> 	<p>Elk team heeft 5 omgekeerde pylonen die zij moet verdedigen. De pylonen staan op de lijn en de spelers mogen alleen op hun eigen helft blijven staan/verdedigen. Welk team heeft als eerste de pylonen van de ander omgespeeld.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vak groter maken - teams groter maken - aantal pylonen veranderen
<p>6. 3 tegen 3</p> 	<p>Elk team heeft 2 doeltjes. (zie spelregels drietalhockey).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 tegen 3 waarbij 5x passen 1 punt is (als de bal onderschept is opnieuw beginnen met tellen) - eventueel 3 tegen 2 spelen waarbij 1 speler (trainer?) altijd bij de aanvallende partij hoort (ingewikkelde oefening!)

Duel

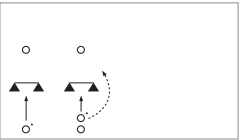
Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>7. Partij met meerdere poortjes</p> 	<p>In het aangegeven gebied liggen 3 of 4 poortjes. Om een punt te scoren moet je de bal overspelen naar een medespeler door een poortje. Na het scoren wordt er gewoon doorgespeeld, de andere partij kan scoren als zij in balbezit zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aantal poortjes vergroten/verkleinen - poortjes breder/ smaller maken - scoren door de bal heen en weer te spelen door een poortje
<p>8. Lummelen (ingewikkelde oefening!)</p> 	<p>Bij 3 pylonen staan spelers, de balbezitter moet altijd 2 afspeelmogelijkheden (links en rechts, niet diagonaal) hebben. Spelers zonder bal moeten dus opletten waar de bal naar toe gaat. De lummel probeert de bal te onderscheppen, als dit gelukt is, wordt degene die de bal speelde lummel. De eerste pass mag niet onderschept worden en als de bal buiten het vierkant komt wordt degene die deze foute pass speelde de lummel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kinderen niet bij een pylon zetten maar tussen 2 pylonen in op een lijn - in het vierkant vrij bewegen (proberen 2 afspeelmogelijkheden creëren)

Oefeningen met “stokken”

Soleren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. Poortjes lopen</p> 	<p>Drijven en zo snel mogelijk de bal door 10 poortjes spelen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zorgen dat je alle poortjes hebt gehad - poortjes op verschillende hoogtes maken - over de poortjes spelen
<p>2. Parcours</p> 	<p>Drijven langs het aangegeven parcours, de stokken staan in pylonen met de pijlen of verkeersborden erop.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - het parcours doorlopen op tijd
<p>3. Estafette</p> 	<p>Stokken in de pylonen zetten en als begin en eind punt gebruiken. Verder stokken op pylonen neerleggen en zorgen dat de bal onder het poortje door gaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - over het poortje spelen - passeeractie maken bij het poortje - rondje draaien om de laatste pylon met stok en daarna terug
<p>4. Passeren</p> 	<p>Richting het doel drijven en een passeeractie maken (trappetje of dummy) om langs het poortje te komen, daarna afmaken op doel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poortje vervangen door trainer (actieve verdediger)

Combineren

Oefening	Opdracht	Differentiatie
<p>1. Overspelen</p> 	<p>Bal passen naar medespeler onder/over de pylonen met stok.</p> <p>Passen: pushen, schuifslag en flatsen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - stok op verschillende hoogtes - afstand tot elkaar vergroten - pylonen dichterbij elkaar (poortje kleiner) - met drietallen de oefening doen

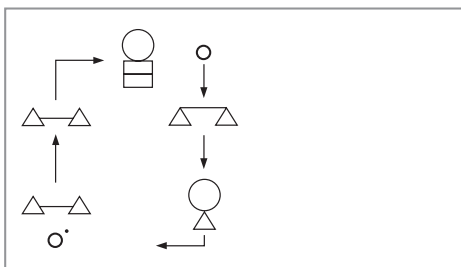
Parcours

Met de verschillende materialen zijn leuke parcoursen te maken. Met een parcours kun je op een leuke en snelle manier de kinderen vaardigheden laten herhalen.

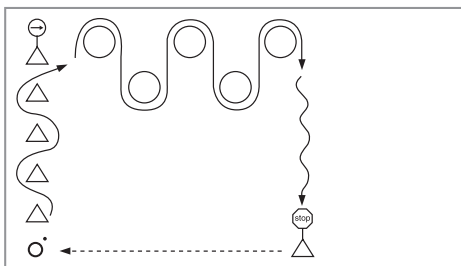
Je kunt ook heel goed een parcours met een bepaald thema maken. Mogelijke thema's zijn: drijven, slalom, passeren, hoogspelen, tempo maken.

De pijlen en verkeersborden kunnen gebruikt worden bij allerlei oefeningen in een parcours en bij estafettes.

Hieronder volgen enkele voorbeelden van mogelijke parcours



1. Thema: bal hoogspelen



2. Thema: drijven

Tikspelen

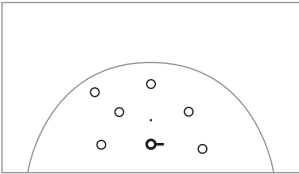
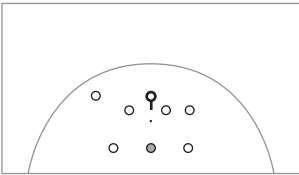
Bij veel tikspelen heb je meestal geen materiaal nodig (behalve om het gebied af te zetten), daarom beginnen we hieronder met enkele tikspelen die gebruikt kunnen worden tijdens de warming-up.

Er zijn veel verschillende tikspelen bekend die zowel mét als zonder stick uitgevoerd kunnen worden.

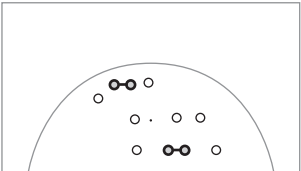
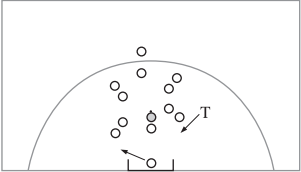
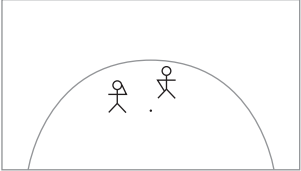
Bij alle tikspelen is het nodig om een ruimte af te bakenen. Dit kan d.m.v. pylonen, touwen, stokken of bestaande lijnen. Zorg er altijd voor dat het gebied duidelijk is.

Tikspelen worden vaak gebruikt aan het begin of einde van een training.

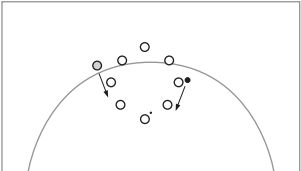
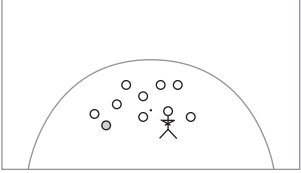
Tikspelen zonder bal en stick

Oefening	Organisatie	Opdracht
1. Stoktikkertje <i>1 stick/stok</i>		1 tikker heeft een stick in z'n ene hand en tikt met zijn andere hand. De getikte gaat dan de stick mee vasthouden en ook mee tikken. De tikkers mogen de stick niet loslaten. Bij een grote groep 2 tikkers aanwijzen.
2. Sticktikkertje <i>1 stick/stok</i>		1 speler heeft een stick en er wordt een tikker aangewezen; alleen de speler die de stick heeft mag getikt worden, dus wordt de stick steeds vlug doorgegeven (verticaal ivm de veiligheid en niet gooien!) Als de tikker geen kans maakt meerdere sticks toevoegen.

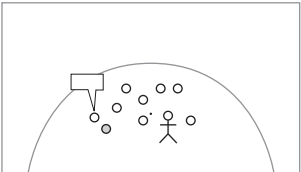
Tikspelen zonder bal en stick

Oefening	Organisatie	Opdracht
3. Tweelingtikkertje		<p>2 spelers geven elkaar een hand en gaan samen tikken (niet loslaten). Speler die getikt wordt geeft als 3e een hand en als weer een speler getikt wordt vormen deze weer een 2-tal (elk 4-tal splitst zich).</p>
4. 3 is te veel		<p>2-tallen staan achter elkaar. Er is 1 tikker en 1 wegloper. Degene die weg moet lopen, omdat hij anders getikt wordt gaat vlug voor een 2-tal staan. De achterste van dit 2-tal moet dan snel weglopen om niet getikt te worden, want 3 is te veel! Word je getikt dan word je de tikker.</p>
5. Ongelukstikkertje		<p>1 of 2 tikkers. Op de plek waar je getikt wordt moet de tikker zijn hand houden bijv. een hand op zijn schouder. Met de andere hand moet weer een ander getikt worden.</p>

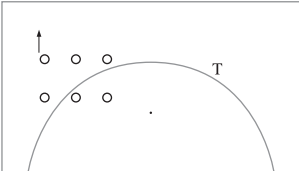
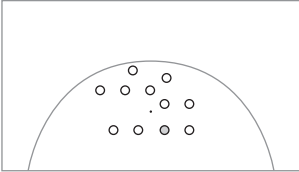
Tikspelen zonder bal en stick

Oefening	Organisatie	Opdracht
6. Balletje leggen		<p>1 speler loopt rond en legt de bal achter een speler in de kring, die allemaal de ogen dichthouden. Speler die de bal achter zich vindt probeert degene die de bal heeft neergelegd te tikken voordat deze op de plaats van de speler + bal gaat staan.</p>
7. Tikspel met de geheime verlosser		<p>De tikker moet proberen de anderen te tikken. Als je getikt bent ga je met je benen uit elkaar staan en de armen over elkaar. Zonder dat de tikker het weet heeft de groep een geheime verlosser aangewezen; die mag de getikten verlossen door ze stiekem aan te tikken. Het spel stopt als de geheime verlosser getikt is.</p>

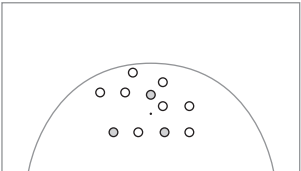
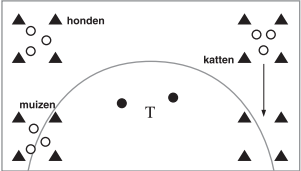
Tikspelen zonder bal en stick

Oefening	Organisatie	Opdracht
8. Televisietikkertje	 A diagram showing a semi-circular field with a curved boundary. Inside the field, there is a stick figure representing a player and several small circles representing pucks. A speech bubble is positioned above the player, pointing towards the pucks.	<p>De tikker moet proberen zoveel mogelijk kinderen te tikken.</p> <p>Als je getikt dreigt te worden mag je een televisieprogramma noemen en dan mag de tikker je niet tikken. Je moet dan wel met je benen uit elkaar staan.</p> <p>De rest mag je verlossen doordat ze tussen je benen door kruipen. Als je getikt bent ga je bij de trainer staan.</p>

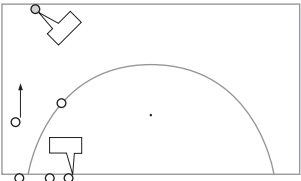
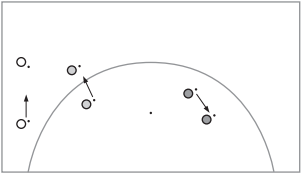
Tikspelen die met en zonder bal en stick gespeeld kunnen worden

Oefening	Organisatie	Opdracht
1. Ratten en raven		<p>2 groepen spelers staan in frontrij tegen over elkaar met een tussenruimte van ± 2 á 3 meter. Trainer roept “ratten” die dan snel wegrennen naar bijv. de 23 meter lijn, terwijl de “raven” proberen de zoveel mogelijk “ratten” te tikken voordat ze over die lijn zijn. Hetzelfde gebeurt (in omgekeerde richting) als er “raven” geroepen wordt. Met bal en stick moeten de ballen afgepakt worden.</p>
2. Aannemertje		<p>De tikker wordt gevraagd hoeveel kinderen hij binnen een bepaalde tijd (bijv. één minuut) denkt te kunnen tikken. Haalt hij het aantal? Met bal en stick is het de vraag, hoeveel ballen de tikker kan onderscheppen.</p>

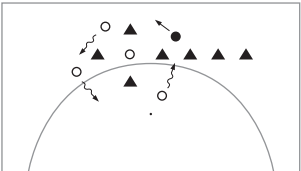
Tikspelen die met en zonder bal en stick gespeeld kunnen worden

Oefening	Organisatie	Opdracht
3. Sneeuwbaltikkertje		<p>Het kind dat getikt wordt gaat nu mee helpen met tikken. Dit gaat zo door tot alle kinderen getikt zijn. Dit kan ook gespeeld worden met bal en stick, als de tikkers de bal hebben afgepakt dan moeten ze de bal naar een afgesproken plaats brengen (drijven)</p>
4. Dierenverhaal		<p>Alle kinderen zijn verdeeld in drie groepen. Elke groep staat in een vierkant en krijgt een dierennaam als groepsnaam. Er zijn 2 tikkers in het midden. De trainer vertelt een verhaal over de dieren. Als een groepsnaam wordt genoemd in het verhaal rent de groep naar het lege vierkant. De tikkers proberen de kinderen te tikken. Als je getikt bent krijg je één strafpunt. Aan het einde van het verhaal wordt gekeken hoeveel strafpunten er zijn gehaald. Als de kinderen een stick en bal hebben dan moeten de tikkers de bal tijdens het drijven naar het nieuwe vierkant onderscheppen en wordt de balverliezer tikker.</p>

Tikspelen met bal en stick

Oefening	Organisatie	Opdracht
1. Moeder hoe laat is het?	 <p>The diagram shows a semi-circular field. A stick figure labeled 'Moeder' is at the top left. Several small circles representing children are scattered within the field. An arrow points upwards from the mother's position.</p>	<p>Alle kinderen drijven met de bal in een aangegeven gebied. De trainer is 'moeder/ vader'.</p> <p>Regelmatig vragen de kinderen aan moeder: "Moeder hoe laat is het?" Als de moeder een willekeurige tijd noemt, dan gaan de kinderen gewoon door met het drijven van de bal. Maar als moeder antwoordt: "Het is bedtijd" proberen alle kinderen zo snel mogelijk buiten het gebied te komen voordat zij door de moeder getikt worden.</p>
2. Baltikkertje	 <p>The diagram shows a semi-circular field. Two stick figures are positioned on the left side. A ball is shown in the middle of the field with an arrow indicating its direction towards the right.</p>	<p>2 tallen maken. Nr. 1 moet met de bal de bal van nr. 2 proberen te raken, waarbij men in een aangegeven gebied moet blijven. Hoe vaak lukt het nr. 1? Na enige tijd omkeren en mag nr.2 proberen de bal te raken van nr.1.</p>

Tikspelen met bal en stick

Oefening	Organisatie	Opdracht
3. Drie in de pan		<p>Maak van hoedjes/ pylonen een koekenpan met een steel. De kinderen zijn dan de eieren en drijven met de bal rond de koekenpan, waarbij zij steeds over de steel mogen lopen. De tikker is de kok, die graag een heerlijke omelet met 3 eieren wil bakken. De kok probeert dus 3 eieren te tikken maar mag daarbij slechts 3 keer over de steel lopen. Elk ei dat getikt is gaat in de koekenpan staan. Hoe lang heeft de kok nodig om de 3 eieren te tikken?</p>

In het boek 'Spelen met de Benjamins' (uitgave KNHB) staan nog veel meer tikspelen die je kunt gebruiken. Hieronder volgen de titels, alle oefeningen zijn opgebouwd van makkelijk naar moeilijk.

<u>Zonder stick en bal</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Vos kom uit je hol (I) • Vos kom uit je hol (II) • Appeltjes pikken (I) • Appeltjes pikken (II) • Goudstavenroof • Boer, ik kom op je land (I) • Boer, ik kom op je land (II) • De Postbode (I) • Jachthond en haas • Vluggikkertje • Wisseltikkertje 	<ul style="list-style-type: none"> • Chinese Muur (II) • Schotsje springen (I) • Boompje verwisselen (I) • Huizen tikkertje (I) • De postbode (II) • Tikkertje met vrijplaatsen (I) • Hindernistikspel (I) • Pak de staart • De hagedissen • Bevrijdingstikkertje
<u>Met stick en bal</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Appeltjes pikken (III) • Chinese muur (I) • Dubbele Chinese muur • Spookie, hoe laat is het? • Schotsje springen (II) • Boompje verwisselen (II) • Smokkelaars • De postbode (III) 	<ul style="list-style-type: none"> • De postbode (IV) • Huizentikkertje (II) • De krokodillenvijvers • Tikkertje met vrijplaatsen (II) • Doelpuntenloop (II) • Hindernistikspel (II)

Slotwoord

De KNHB en Shell wensen alle verenigingen en trainers van de F-jeugd veel plezier met de Spelcontainer en dit boekje en hopen dat iedereen met een nog groter enthousiasme de F-jeugd blijft trainen.

Bronnen voor het samenstellen van dit boekje zijn:

- Mini Hockey Plan Nederland
- KNHB module boeken Jongste Jeugd
- Basisgegevens E-, D-, C-jeugd
- Verschillende artikelen uit het vakblad 'Hockey'