



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



## Hockey : Het Hockey-ABC begint bij F deel 2

Versie april 2002

Bron: KNHB / M.Knoops / B.Bams

**De trainingsles voor meisjes en jongens F moet een aaneenschakeling zijn van acties waarin de kinderen kansen krijgen om INTENSIEF en VEILIG de bal te LEREN spelen. En dat alles op een SPEELSE wijze en in een PLEZIERIGE sfeer!!**

Er zijn heel wat activiteiten te bedenken om de kinderen op een hockeyveld ' bezig te houden'. Maar binnen dat ene uurtje hockeytraining gaat het in hoofdzaak wel om 'hockey' en dus vooral om iets te doen met bal en stick. Al te vaak gebeurt het dat die kleintjes worden zoet gehouden met allerlei loopvormen, met tikspelletjes en met estafettes terwijl de sticks en de ballen aan de kant liggen. Het is nog dat de kinderen op het kunstgras van een hockeyveld lopen, anders zou je bijna denken dat zij op een atletiekvereniging zaten.



Om de kinderen vertrouwd te laten worden ('kennismaking') met het specifieke hockeymateriaal moeten we vooral vaak en intensief met die stick en die bal aan de gang!

Allereerst gebeurt die fase van verkenning en vertrouwd raken vooral individueel. De kinderen in de groep zijn dan 'voor zichzelf' of 'met zichzelf', als solist dus, aan het hockeyen. Dat past ook helemaal in hun ik-gecentreerde wijze van doen en laten. Hockey is weliswaar een teamsport maar dat komt later wel. Eerst maar eens leren hoe die stick voelt en hoe die bal rolt. Eigenlijk 'spelen' ze dus meer 'naast' elkaar of 'langs' elkaar dan 'met' elkaar. In allerlei loopvormen (dribbelen met de bal) ervaren de kinderen hoe zij die bal onder controle kunnen houden. Al die individuele acties (vormen van dribbelen) rubriceren wij in de opzet en uitwerking van de trainingen gemakshalve onder het hoofdstuk 'soleren'.

Vrij spoedig kunnen de kinderen ook opdrachten uitvoeren waarbij ze mogen 'mikken', of nog 'veel echter': mogen scoren op doel. Qua trainingsinhoud een tweede hoofdstuk: 'scoren'.

Gericht spelen op een aangegeven doel, 'scoren', is een uitdagende activiteit waarbij de trainer op vele manieren kan bereiken dat er bij de kinderen sprake is van een geweldige succesbeleving. Het tellen en genieten van de gescoorde doelpunten vormen ook al bij deze allerjongsten de plezierigste momenten van de hele training. De techniek waarmee de kinderen de bal op doel mogen spelen is aanvankelijk het schuiven; later wordt dat schuiven of vegen wat verfijnder en wordt de bal nauwkeuriger geduwd met een beweging die het pushen heel nabij komt. Op een bepaald moment zien we ook dat de kinderen al heel snel het flatsen kunnen uitvoeren.

Een derde hoofdstuk binnen de trainingen vormen de acties waarbij de kinderen duidelijk naar en dus 'met' elkaar moeten leren spelen: het combineren. De benodigde technieken zijn enerzijds het aannemen van de bal: het stoppen (controleren) met de forehand en het afspelen van de bal via schuiven of pushen.

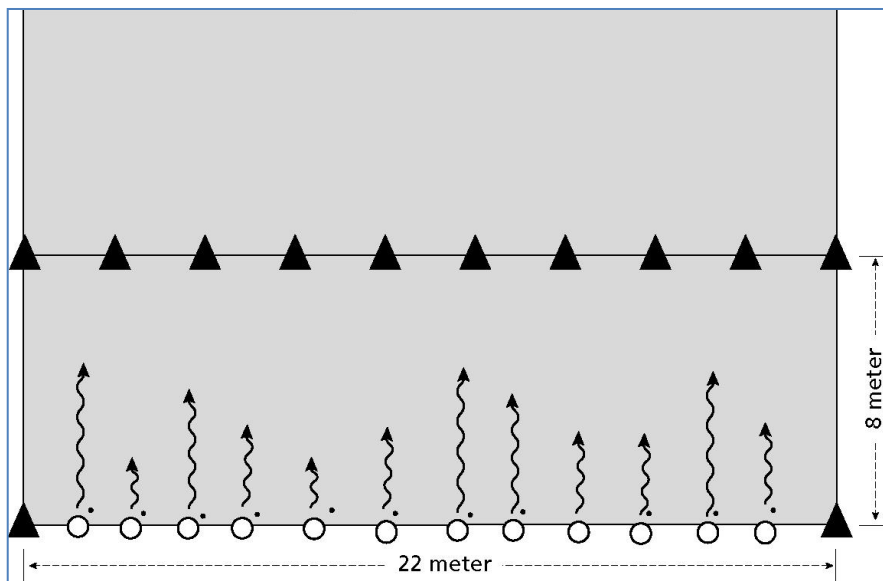
In dit tweede artikel wordt een nadere uitwerking gegeven van leerstof van de aandachtsgebieden soleren en combineren.

## Soleren

De vele activiteiten die we binnen dit hoofdstuk kunnen plaatsen, laten we uitvoeren in diverse overzichtelijke organisatievormen die vooral voor de kinderen duidelijk moeten zijn.

### 1. Overloperkje.

<i>Organisatie:</i>	met pylonen een rechthoek afbakenen van 22 x 8 meter ( <b>zie tekening 1</b> )
<i>Aantal kinderen:</i>	variërend van 8 tot maximaal 24; alle kinderen hebben een bal
<i>Leerdoel:</i>	stickhantering, loophouding en balcontrole tijdens het lopen met de bal
<i>Instructies:</i>	- brede stickvoering (handen uit elkaar) - haakje aan de rechterkant; platte kant van de stick steeds tegen de bal en 'laag' lopend de bal blijven duwen. ('de bal op de forehand houden').



**Tekening 1:** "overloperkje"

<i>Trainingsvormen:</i>	diverse opdrachten om naar de overkant te dribbelen
<i>Correcties:</i>	- linkerhand bij de knop houden en de rechterhand in het midden - haakje steeds tegen de bal houden - de bal op enige afstand van de voeten houden ('er is ruimte tussen je armen en het lichaam en je lichaam')

#### Voorbeelden van opdrachten:

##### A: 'Op verschillende manieren lopen met de bal'

- de stick tegen de bal houden en naar de overkant wandelen
- idem, maar proberen wat sneller te lopen; wie kan in looppas dribbelen?

- in een rechte lijn naar de overkant dribbelen; ‘kijken naar een pylon of ander merkteken’
- aan de overkant en daar afremmen met de forehand stop (‘precies op de lijn’)
- wie kan snel en recht naar de overkant, en ook meteen weer snel terug? (let op botsingen!)
- welke groep kinderen staat het eerste stil aan de overkant met de bal op de lijn?
- we gaan met de bal naar de overkant en maken hele grote stappen ‘lopen als hockeyreuzen’
- we dribbelen naar de overkant en maken hele kleine muizenstapjes (‘trippelen’)
- wie kan dribbelen met de bal en daarbij huppelen (‘huppelhockey’)
- wie weet iets anders? (hinkelen, huppen, zigzag lopen, schaatsen)
- naar de overkant dribbelen als een oud mannetje of als een deftige dame
- naar de overkant dribbelen met ‘een been in het gips’ of ‘met een hele slappe knie’
- lopen met de bal en stampen als een olifant, waggelen als een eend, sluipe als een kat
- wie weet nog iets? (minder geschikte vormen als kruipen etc niet laten uitvoeren)

### B: ‘Lopen met de bal: leren afremmen

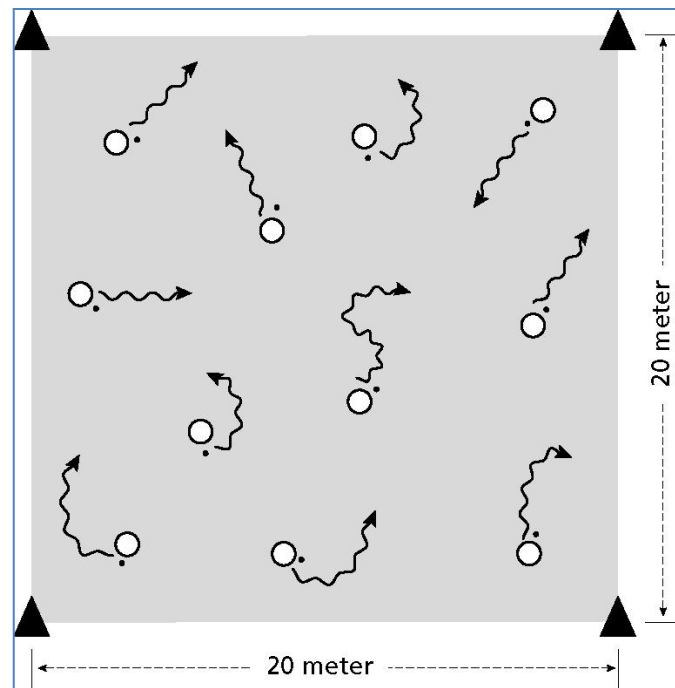
- lopen met de bal en op hoorbaar signaal (fluit of stem) met het haakje afremmen
- dribbelen naar de overkant en voor jezelf enkele keren afremmen
- tijdens het dribbelen telkens kijken naar de trainer die met zijn handen een stopteken geeft
- ‘Anna Maria Koekkoek’: een speelse toepassing van de combinatie dribbelen en afremmen
- op fluitsignaal proberen 4 x snel over te steken; welke vier zijn het eerste terug?
- ‘Stoplichtenspel’: de trainer laat van achter zijn rug afwisselend een groen en een rood merkteken (pionnetje) zien om de kinderen te laten ‘doorrijden’ of te laten ‘stoppen’ (ook een van de kinderen als agent laten optreden!)

### C: Spelvorm: ‘overlopen met de bal en jouw bal kan (weg)getikt worden’

- ‘Schipper mag ik overvaren’: de schipper bedenkt een manier van dribbelen en mag de bal van de kinderen proberen weg te tikken; wie haalt de overkant?
- de kinderen krijgen opdracht om 6 x over te steken; de trainer trekt een rode overgooier aan (hij is de ‘rooie rakker’ die probeert de ballen af te pakken); wie wordt niet getikt?
- de trainer moet hulp hebben: een van de kinderen wordt ook ‘rooie rakker’ twee of drie kinderen mogen optreden als ‘rooie rakker’ om ballen af te pakken (met gele overgooiers heten de verdedigers bijvoorbeeld ‘gele gabbers’!)

## 2. Dribbelen (lopen met de bal) in de aangegeven ruimte

<i>Organisatie:</i>	met pylonen een vierkant afbakenen van ca 22 x 22 m ( <b>zie tekening 2</b> )
<i>Aantal kinderen:</i>	variërend van 8 tot maximaal 24 kinderen
<i>Leerdoel:</i>	stickhantering, wisselende functie van linker- en rechterhand (‘indian dribbel’)
<i>Instructies:</i>	de linkerhand is de draaihand; de rechterhand vormt een huls met het puntje de bal sturen (naar opzij, naar achter etc)
<i>Trainingsvormen:</i>	diverse opdrachten om met stick en bal uit te voeren
<i>Correcties:</i>	- steeds de stick tegen de bal houden - het draaien met de li-hand lukt beter als de spelers bij de normale greep ‘op hun horloge kunnen kijken’



**Tekening 2:** dribbelen in vierkant

### Voorbeelden van opdrachten:

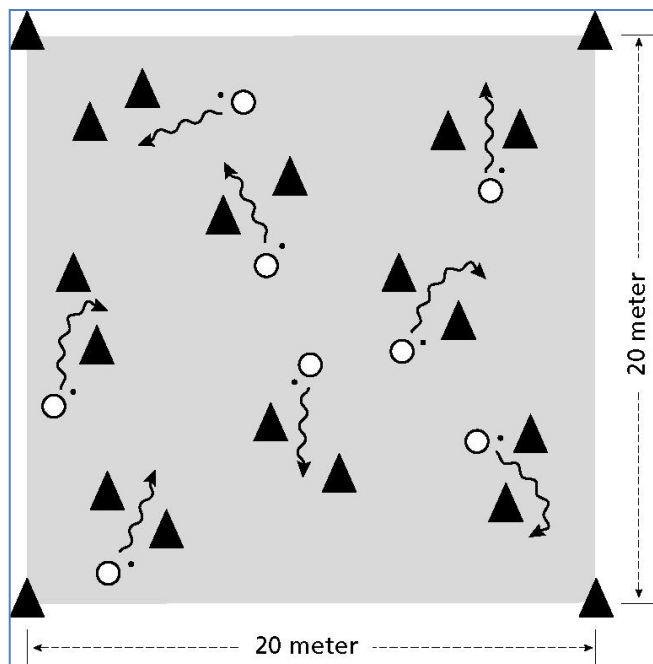
#### A: alle kinderen oefenen met een bal, dribbelend in het vierkant

- door elkaar lopen, telkens afremmen en dan in een andere richting dribbelen
- afwisselend van richting veranderen, dan eens naar links, dan eens naar rechts
- de trainer staat voor de groep en beweegt voorwaarts en achterwaarts; de kinderen volgen
- de trainer beweegt naar opzij en de kinderen volgen
- de trainer geeft de bewegingsrichting aan met zijn stick
- de trainer varieert: voorwaarts, achterwaarts en opzij naar links en rechts ('dirigentje')
- met tweetallen dribbelen: de een loopt voorop, de ander volgt; op signaal wisselen
- met tweetallen: proberen naast elkaar blijven dribbelen
- met tweetallen de een dribbelt achteruit en de ander probeert met de bal precies te volgen
- met drietallen of viertallen achter elkaar dribbelen: 'treintje lopen'

#### B: alle kinderen oefenen met een bal, ieder op een plaatsje ergens in het vierkant

- in spreidstand voor jezelf de bal heen en weer halen van links naar rechts
- in loophouding voor jezelf de bal van voor naar achter heen en weer halen
- afwisselend de bal heen en weer bewegen en van voor naar achter halen
- in spreidstand: wie kan een rondje dribbelen om zijn linkerbeen? Om zijn rechterbeen?
- voeten dicht bij elkaar: wie kan een cirkel dribbelen rond zijn lichaam?
- in spreid schrede stand: wie kan een 'achtje' kringelen (of een 'krakeling')?
- probeer de cijfers 1, 2, 3, 4, en 5 te schrijven met bal en stick
- wie weet een moeilijke letter om te schrijven? Schrijf je voornaam met bal en stick
- we tekenen allemaal een vierkant, een rondje, een driehoek, een vierkant, een ellips etc
- met tweetallen: de kinderen proberen de acties van elkaar te 'spiegelen' (t.o.v. een lijn)

**C: alle kinderen oefenen met een bal in het vierkant waarbinnen m.b.v. pylonen diverse poortjes van ca 1 m staan uitgezet (zie tekening 3).**



**Tekening 3: "poortjes in een vierkant"**

- door het vierkant dribbelen en telkens ook door een poortje gaan (speler + bal)
- iedereen staat bij een poortje; op signaal snel door 8 poortjes gaan (kinderen kunnen met twee of meer bij een poortje eindigen)
- iedereen staat de zijkant; op signaal door 6 poortje gaan en snel dribbelen naar een andere zijlijn van het vierkant waarop de trainer is gaan staan
- recht op een poortje af dribbelen en vlak daarvoor naar links opzij gaan (forehandactie)
- recht op een poortje af dribbelen en met het puntje naar rechts opzij uitwijken
- naar een poortje dribbelen, de bal erdoor spelen en zelf erlangs lopen ('haringtruç')
- door het vierkant dribbelen en telkens een rondje om een poortje maken, afwisselend linksom en rechtsom
- door het vierkant lopen met de bal en bij de poortjes een 'achtje' dribbelen

**BARTIP:** LEER ZE KUNSTGRASDRIJVEN I.P.V. NATUURGRASDRIJVEN, HIERBIJ LIGT DE BAL VERDER VOOR HET LICHAAM/DE VOET, WAARDOOR DE KINDEREN MEER VAN HET SPEL VOOR ZICH KUNNEN ZIEN. DE STICK STAAT BIJNA IN EEN STAND VAN 45 GRADEN, WAARBIJ HET HAAKJE HET VERST NAAR VOREN IS. DOOR DE WEINIGE WEERSTAND OP HET KUNSTGRAS HOEF JE NIET BANG TE ZIJN DAT JE DE BAL KWIJTRAAKT.

