



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Hockey : Het Hockey-ABC begint bij F deel 3

Versie april 2002

Bron: KNHB / M.Knoops / B.Bams

Inleiding

In de eerste bijdrage van deze reeks gaf ik aan dat een trainingsles hockey voor kinderen van 5, 6 en 7 jaar bij voorkeur zou moeten bestaan uit een aantal *hockey* activiteiten. Dat wil zeggen: van alles doen met een bal en een stick zoals dat ook in het echte hockey gebeurt. Kinderen komen tenslotte naar een hockeydub om te hockeyen en niet om aan atletiek te doen, ook al wordt de atletiek de moeder der sporten genoemd.

We kunnen overigens constateren dat kinderen van die leeftijd nog lang niet het niveau hebben bereikt van een goed algemeen bewegingspatroon. Voor hen is het goed dat zij zich op die leeftijd nog intensief bezig houden met allerlei vormen van bewegen; op school op straat, op speelterreinen of waar dan ook. We moeten helaas vaststellen dat de scholing van de algemene motoriek bij deze kinderen beslist te wensen overlaat; thuis, op school en eigenlijk overal. De praktijk leert dat een minder goed ontwikkelde motoriek dikwijls problemen kan opleveren, soms direct al bij die jonge kinderen, soms later als zij aan sport gaan doen en ook buiten de sport in het gewone dagelijkse leven. En die problemen liggen dan niet alleen op motorische gebied.

Bij de clubs komen kinderen hockeyen van 5-7 jaar en dan valt al op dat die kinderen zich bevinden in nogal verschillende fasen van motorische ontwikkeling. De een is een watervlug meisje en de ander is een jongetje dat nauwelijks enkele malen kan hinkelen. De een is een balvaardig ventje en de ander is een grietje dat bij iedere actie struikelt over een stick, over haar eigen stick of over die van een ander.

Het zou te ambitieus zijn om als hockeybegeleider te denken dat al die kinderen met een stoomcursus algemene motoriek hun achterstand wel even zouden kunnen inhalen.

We moeten gewoon vaststellen dat er verschillen zijn en dat de betere bewegers vaak nog sneller beter worden dan de minder goede bewegers. In de hockeydub zal het accent van de F-training in eerste instantie op hockey liggen en de begeleiders zullen met geduld met die verschillen moeten leren omgaan; soms door extra aandacht te geven, soms door de groepjes opnieuw in te delen, zeker ook door hen de juiste voorbeelden/aanwijzingen te geven en hen niet vrijblijvend maar wat laten klungelen. Want dat schiet zeker niet op.

De hockeybegeleider of trainer zou echter best wel eens binnen het trainingsuur een aantal opdrachten kunnen laten uitvoeren die gericht zijn op het verbeteren van de algemene behendigheid en coördinatie. Dat zijn dan bewegingsopdrachten die niet rechtstreeks te maken hebben met hockey.

Niet specifieke hockeybewegingen

Voor de scholing van de algemene motoriek zoals we die op een hockeyveld vorm kunnen geven, kunnen we de diverse bewegingsvormen rangschikken in enkele aandachtgebieden en daarvan wil ik hieronder een drietal nader uitwerken.

Diverse atletische vormen van lopen, springen, wenden en keren, zonder gebruik van materiaal
Vormen van lopen, springen etc waarbij eenvoudige hulpmaterialen worden gebruikt zoals fietsbanden, springtouwjes, pilonnen en uiteraard ook hockeysticks

Allerlei spelvormen: overloperje en andere eenvoudige tikspelletjes

A. Atletische bewegingsvormen zonder gebruik van materiaal

Bij de algemene scholing van de motoriek leggen we het accent op enkele belangrijke aandachtspunten zoals ontwikkeling van snelheid en kracht, verbetering van het uithoudingsvermogen en verfijning van de coördinatie.

Wat betreft de bewegingsvormen kiezen we dan niet zozeer voor de atletiekspecifieke trainingsvormen zoals tripping en skipping, maar veel meer voor een veelzijdige aandacht voor vaardigheden als beweeglijkheid, wendbaarheid, reactievermogen en versnellingsvermogen.

Steeds blijft wel centraal staan de speelse manier waarop wij de kinderen benaderen, hen de bewegingsopdrachten geven en hen stimuleren in hun activiteiten.

Enkele trainingsvoorbeelden staan hieronder aangegeven.

Naar de overkant, in gevarieerde bewegingsvormen

Enkele trainingsvoorbeelden:

Locatie: er is een gebied afgebakend van 22 x 10 meter
Leerdoel: het laten ervaren van gevarieerde vormen van voortbewegen
Bewegingsopdrachten: lopen naar de overkant en onderweg enkele malen hinken

- met grote passen lopen naar de overkant
- met hele kleine trippelpasjes (muizenstapjes) overlopen
- met huppels naar de overkant proberen te komen
- schaatsend naar de overkant (wie kan een hand op de rug houden?)
- slalom of zig-zag hollen naar de overkant
- met een voet stampend lopen (=accentpas)
- tijdens het lopen onderweg eenmaal de grond aantikken (Li/Re)
- fantasie vormen: lopen als iemand die verband om de knie heeft; als iemand die zware tegenwind heeft; als een oud mannetje; als een jong hondje of poesje
- wie van de kinderen weet nog een andere manier?

Snel naar de overkant , ook met een aantal start verzwaringen

Enkele trainingsvoorbeelden

Locatie: een afgebakend gebied van ca 22 x 10 meter

Leerdoel: het ontwikkelen van reactie- en versnellingsvermogen, startsnellheid, wendbaarheid, algehele dynamiek en bewegelijkheid

Bewegingsopdrachten:

- vanuit starthouding met een been voor: hollen naar de overkant
- vanuit diepe starthouding: rennen naar de overkant
- rustig naar de overkant, met een voet de lijn aantikken en snel terug
- wie kan heel snel heen en terug?
- met de rug in de loop staan; op signaal omdraaien en hollen
- vanuit andere starthoudingen hollen: kruiphouding, langzit, buiklig
- welk groepje van 3 4 kinderen was het snelst?
- estafette lopen met tweetallen: nummer 1 loopt heen en terug en nummer 2 staat klaar op de startlijn; daar is - het wisselpunt en dat gebeurt met het aantikken van de hand; welke tweetallen zijn heel snel?

B. Bewegingsvormen met gebruik van hulpmaterialen

Het is een goede traditie om bij de trainingen te zoeken naar voldoende afwisseling en variatie. Met eenvoudige hulpmiddelen is het heel goed mogelijk om voor de kinderen uitdagende en verantwoorde trainingssituaties in te richten. De praktijk wijst uit dat tot de meest gebruikte hulpmiddelen horen de pilonnen die overigens ook bij de meer hockeyspecifieke worden gebruikt (en soms zeer overvloedig), de hockeysticks, en verder (spring)touwen, hoepels en fietsbanden.

In onderstaande trainingssituaties wordt de toepassing van enkele materialen gedemonstreerd.

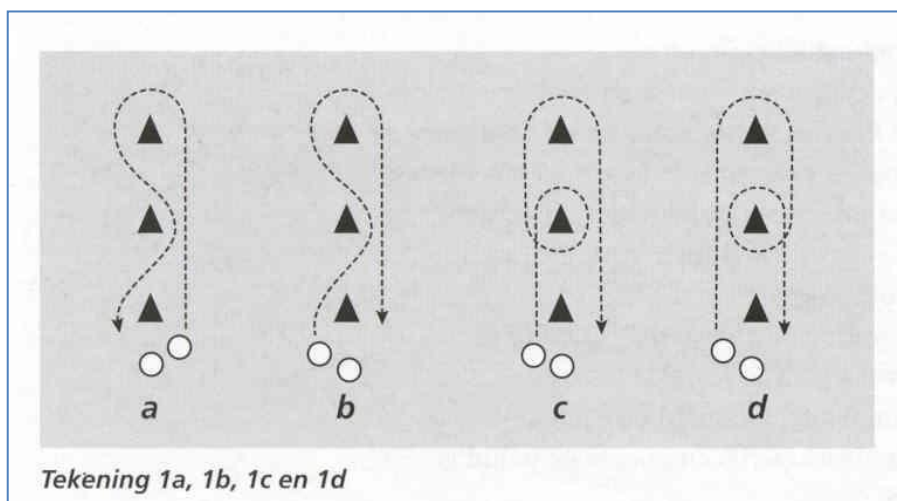
Het gebruik van pilonnen (afmeting 30 cm hoogte)

Enkele trainingsvoorbeelden:

Locatie: een afgebakende ruimte van ca 10 x 20 meter (zie tekening 1)

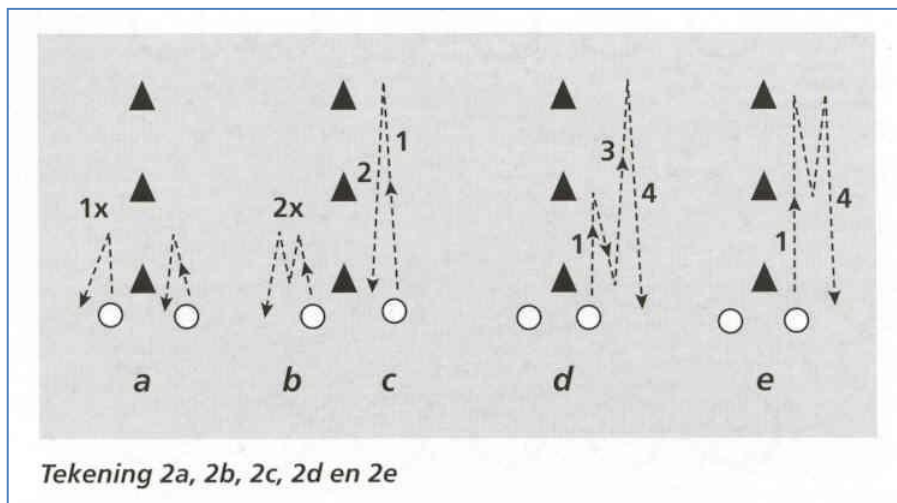
Leerdoel: het ontwikkelen van vermogens als snelheid, versnellen, afremmen, wenden en keren

Bewegingsopdrachten: met het accent op wenden, draaien en versnellen:



- op de heenweg langs de pilonnen, op de terugweg slalom (tek 1 a)
- op de heenweg slalom, op de terugweg langs de pilonnen (tek 1 b)
- op de heenweg een rondje om de middenpilon; terug in rechte lijn (tek 1 c)
- heen in rechte lijn; op de terugweg een rondje om de middenpilon (tek 1 d)

Bewegingsopdrachten met het accent op afremmen, keren en versnellen:



- snel tot de pilon in het midden en snel terug (tek 2 a)
- idem, twee maal achter elkaar (tek 2 b)
- snel tot bij de achterste pilon en snel terug (tek 2 c)
- snel naar de middenpilon, dan terug naar de lijn; dan naar de achterste, en weer snel terug de lijn (tek 2 d)
- snel naar achter, terug naar midden; dan weer naar achter en terug naar de lijn (tek. 2)

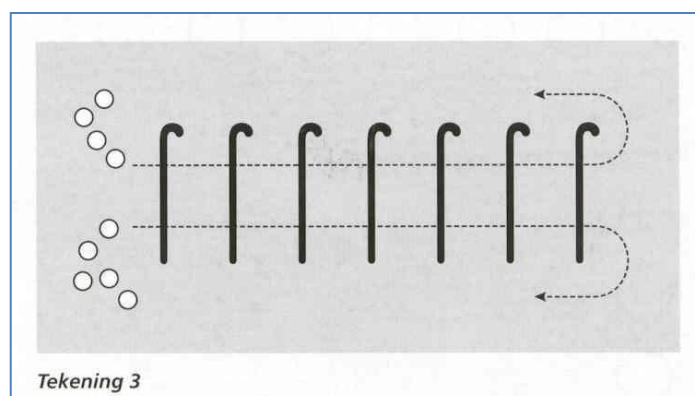
Opmerking: bij deze opdrachten kunnen bij elk rijtje pilonnen 2 kinderen tegelijk sprinten, een aan de linkerkant en een aan de rechterkant

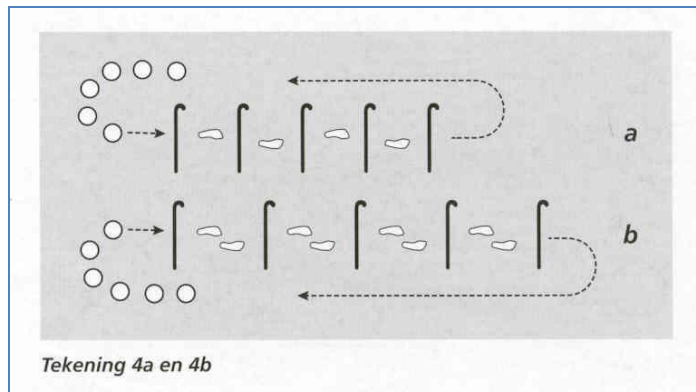
Het gebruik van hockeysticks

Enkele trainingsvoorbeelden:

Locatie: een afgebakende ruimte van ca 10 x 20 meter

Leerdoel: het verbeteren van kwaliteiten als timing, ritme en meer in het algemeen het coördinatiegevoel





Bewegingsopdrachten:

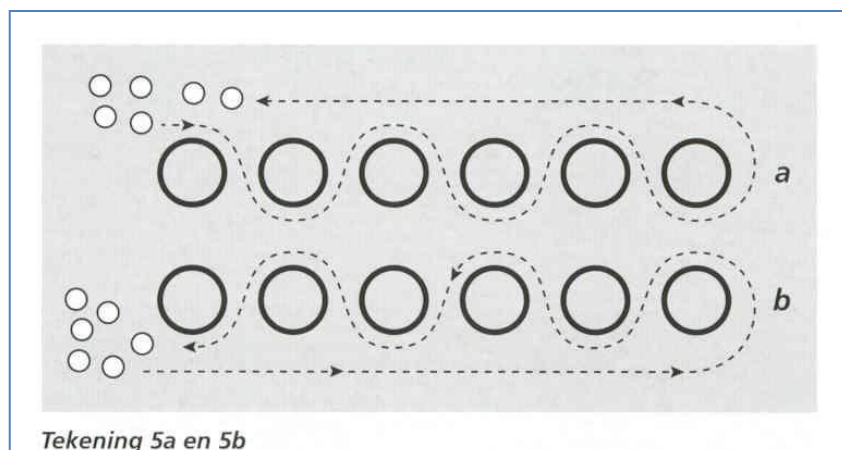
- op de heenweg met een voet (= de binnenste voet) tussen de sticks de grond raken (de kinderen lopen met twee tegelijk); op de terugweg in rechte lijn lopen naar de startlijn (tek 3)
- idem, maar eerst wisselen van kant (links rechts) zodat de kinderen met de andere (= binnenste) voet de juiste voet tussen de sticks plaatsen
- de kinderen lopen individueel, gaan over de sticks en plaatsen tussen de sticks telkens een voet (tek 4 a)
- de sticks worden iets verder uit elkaar gelegd (spannend)
- de kinderen maken tussen de sticks twee contacten en lopen in het een twee ritme over de sticks (tek 4 b)
- de sticks wat dichtter bij elkaar leggen en met galopsprongen (een twee ritme) over de sticks springen

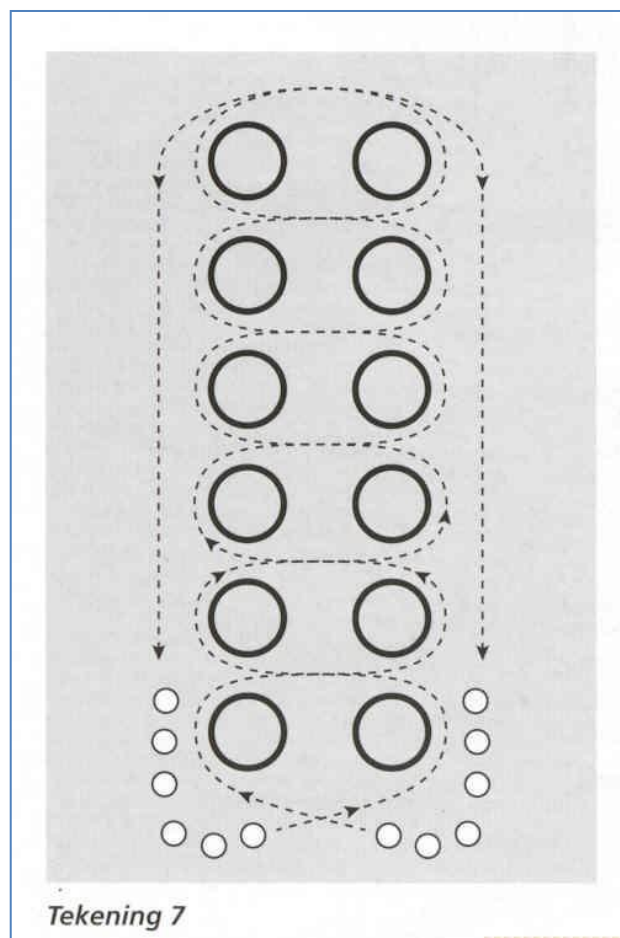
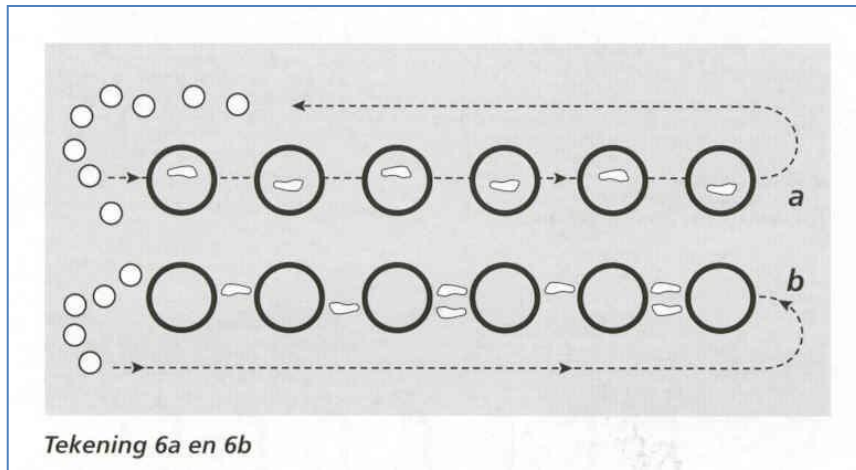
Opmerking: de ruimtes tussen de sticks goed doseren zodat de kinderen de opdracht gemakkelijk kunnen uitvoeren; bij coördinatie gaat het om de *juiste* en niet om de *maximale* afstand; qua snelheid moet de opdracht gemakkelijk uitvoerbaar zijn.

Het gebruik van fietsbanden

Enkele trainingsvoorbeelden:

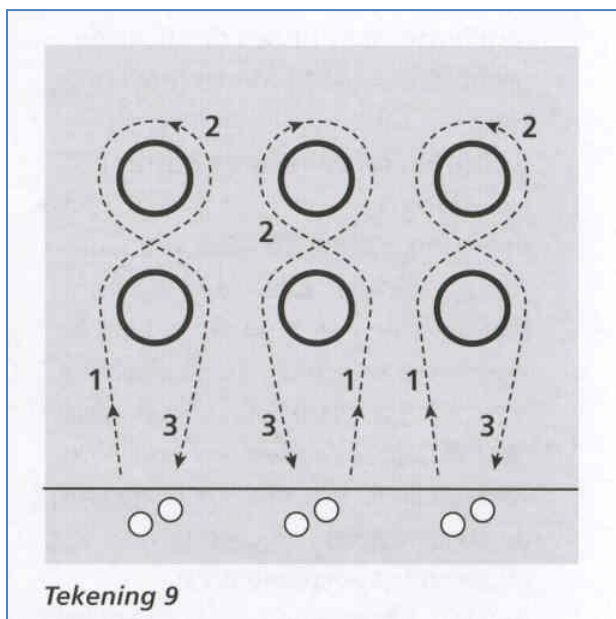
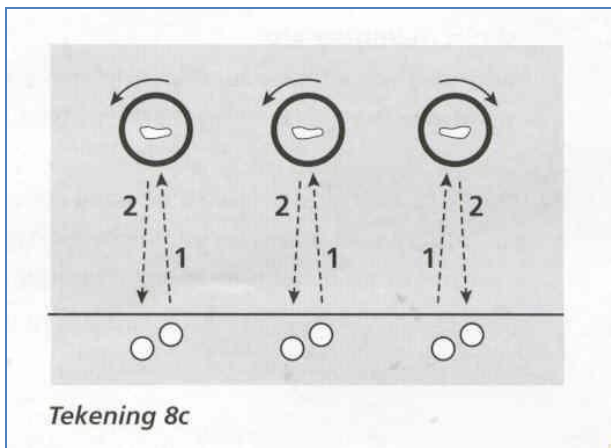
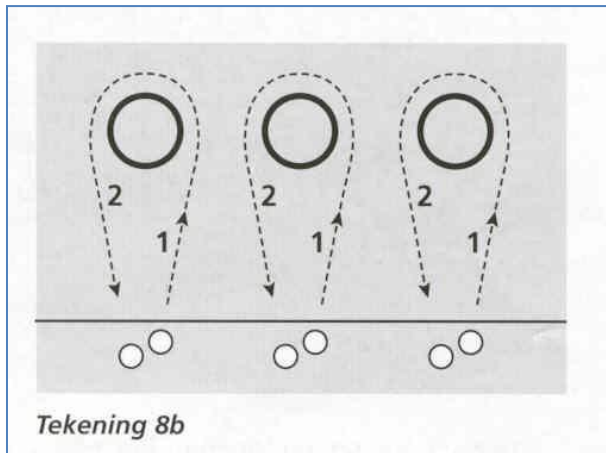
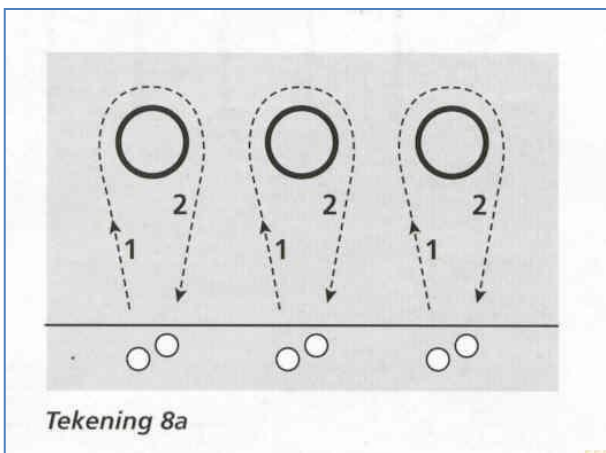
Locatie: een afgebakende ruimte van ca 15 x 20 meter
Leerdoel: het verbeteren van wendbaarheid, beweeglijkheid

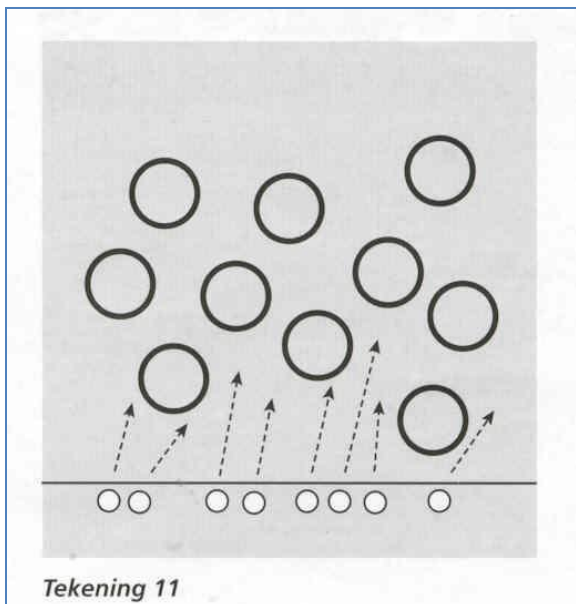
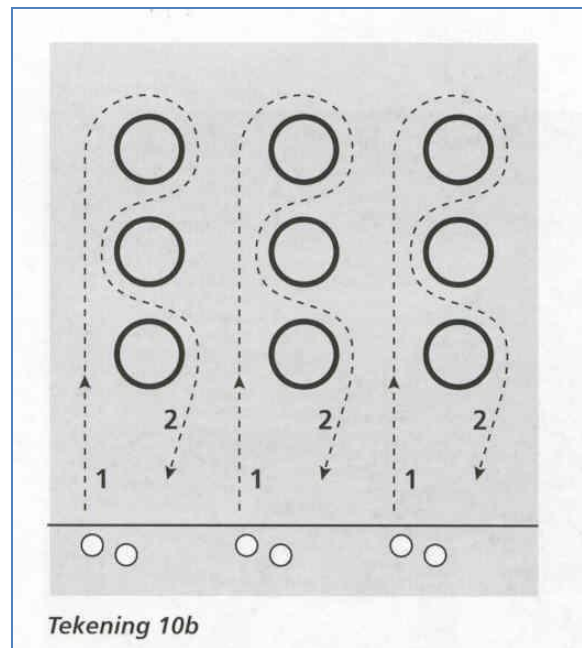
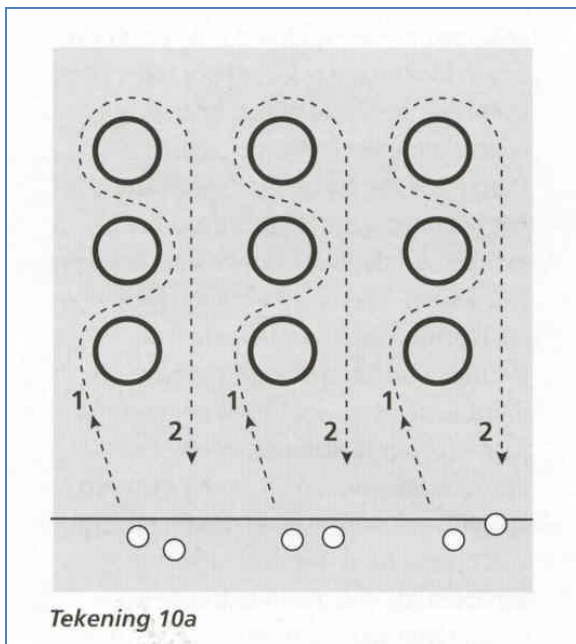




Bewegingsopdrachten:

- heen: een lange slalom; terug in rechte lijn langs de bandjes (tek 5 a)
- omgekeerd als hierboven, dus slalom op de terugweg (tek 5 b)
- op de heenweg met *een voet in* de hoepel stappen; langs de zijkant *gewoon lopend* terug (tek 6 a)
- op de heenweg erlangs, op de terugweg met *een voet of met twee voeten tussen* de hoepels stappen (tek 6 b)
- slalom lopen tussen beide rijen hoepels door (grotere bewegingsuitslag); de een begint links, de ander rechts (tek 7)





Bewegingsopdrachten:

- rennen naar het bandje, er omheen en terug; de draai linksom en ook rechtsom laten uitvoeren (tek 8a en 8b)
- rennen naar het bandje, met een voet erin stappen en weer terug (tek 8 c); de ene keer met de linkervoet, de andere keer met de rechervoet (de geplaatste voet bepaalt de draairichting)
- rennen naar de bandjes, een achtfiguur lopen en snel terug (tek 9)
- rennen naar de bandjes, op de heenweg een slalom maken en op de terugweg NIET; en ook andersom (tek 10 a en 10 b)
- de bandjes liggen verspreid (tek 11) en de kinderen proberen vanaf de startlijn snel:
 - ** TUSSEN 10 bandjes door te kringelen afwisselend linksom en rechtsom; en snel terug
 - ** OM 6 bandjes heen een cirkel te lopen, ook afwisselend linksom en rechtsom; en snel terug

- ** IN 8 bandjes met een voet te stappen; en snel terug
- ** IN 8 bandjes met twee voeten te springen; en snel terug
- ** IN 8 bandjes te gaan staan, hurken en het bandje over je hoofd te doen en daarna snel terug
- de bandjes liggen verspreid (tek 12) en alle kinderen gaan staan bij een bandje; de kinderen krijgen de volgende opdrachten:
 - ** vooruit achteruit in het bandje huppen
 - ** zijwaarts in en uit het bandje huppen
 - ** in en uit het bandje hinkelen; een rondje om het bandje hinkelen
 - ** wisselsprongen maken
 - ** wie weet nog iets anders?
 - ** in het bandje staan, hurken en snel het bandje over je hoofd doen
 - ** buiten het bandje staan en snel het bandje over je hoofd doen zodat je in het bandje staat

- Opmerkingen:
1. De bewegingsopdrachten die als voorbeeld werden gegeven voor bepaalde materialen zoals bandjes, kunnen met kleine aanpassingen ook uitgevoerd worden met andere materialen, denk bijvoorbeeld aan het plaatsen van tweetallen pilonnen (poortjes).
 2. Diverse bewegingsopdrachten die hierboven als atletische bewegingsvormen staan aangegeven, kunnen in vele gevallen ook met bal en stick worden uitgevoerd.

C. Spelvormen

Bij spelvormen heeft de trainer niet in eerste instantie de bedoeling om alleen maar de bewegingstechniek te verbeteren. Bij spelvormen gaat het in hoge mate om kwaliteiten als het anticiperen op datgene wat komen gaat en om het kiezen uit de verschillende mogelijkheden. En dat alles meestal onder de concrete druk van de aanwezige tegenstander(s). Uiteraard is het in al die gevarieerde situaties van belang om bij de juiste beslissingen de aangeleerde technieken toe te passen en te verbeteren.

In de eerste fase van het spelend actief zijn op de hockeydub verloopt van alles nog behoorlijk chaotisch. De begeleiders en trainers moeten dan middelen zoeken en situaties scheppen waarin geleidelijk aan een lijn wordt aangebracht in al dat chaotische gedoe.

Eigenlijk is de speelruimte op zich als voor de kinderen een chaos (uit het Grieks: lege vijandige ruimte). In die speelruimte moeten kinderen leren zich leren vrij te voelen, leren situaties te overzien en leren beslissingen te nemen (= keuzes maken).

Er zijn heel aardige tikspelletjes om kinderen al spelend vertrouwd te maken met de speelruimte waarbij allerlei vormen van lopen wenden, keren, afremmen ontwijken en dergelijke centraal staan. Verder komen dan ook kwaliteiten aan de orde als leren uitkijken, anticiperen, je eigen loopweg kiezen, samenwerken, en rekening houden met anderen (medespelers en tegenstanders).

Bij de keuze van de diverse spelvormen gebeurt het niet zelden dat de trainer of begeleider zo maar kiest voor een spelletje. Een spel of een spelvorm is echter niet alleen maar bezigheidstherapie. Ook bij de vele spelvormen is het belangrijk om de juiste keuzes te maken aan de hand van bewust gekozen leerdoelen. Tikspelen en dergelijke spelvormen dienen spelvaarders en trainers ook aan te bieden in een methodisch verantwoorde volgorde. Juist bij complexe situaties en keuzemomenten zoals die bij dergelijke spelvormen voorkomen, is een dosering van opdrachten noodzakelijk om aspecten als veiligheid te kunnen garanderen of minstens om ongelukjes te minimaliseren.

Hieronder worden enkele voorbeelden van tikspelen genoemd. Binnen het kader van dit artikel zou een nadere uitwerking van de tikspelen te ver voeren.

Tikspelen met een concreet aangegeven loopweg: heen en weer

- Overloperkje (ook: schipper mag ik overvaren)
- Chinese muur
- Klap op het handje of Koop een koe (= duel tussen tweetallen)
- Ratten en raven

Tikspelen met een volkomen vrije loopweg

- Vluggikkertje: zoveel mogelijk kinderen tikken in de aangegeven tijd
- Wisseltikkertje: wie geraakt is wordt tikker
- Ongelukskrijgertje: de plek vasthouden waar je bent geraakt
- Slurftikkertje: de olifant moet met zijn slurf tikken
- Tikkertje met vrij-plaatsen, bijv bandjes

Tikkertje en samenwerken:

- Tweeling-tikkertje: twee tikkers houden elkaar bij de hand vast
- Ketting-tikkertje: wie geraakt is komt in het midden erbij
- Spreidstand-verlos: wie geraakt is gaat in spreidstand staan en houdt (voor de duidelijkheid) handen op het hoofd. Iemand kan verlost worden door een ander die door het poortje kruipt.

Het (leren)spenen van het partijtje 3 tegen 3

Tijdens de training vragen kinderen al: Gaan we straks weer een wedstrijdje spelen? En als na 25-30 minuten spelend oefenen (trainen) de echte wedstrijdjes gaan beginnen, dan maken we snel groepjes van zes kinderen. Met een aparte begeleider gaat elk groepje naar een veldje om te kunnen spelen: drie tegen drie, blauw tegen wit of rood, of welke kleur dan ook. Maar wel twee kleuren! Een partijtje willen we snel laten beginnen. Daarom vrijwel geen uitleg.

Het veld moet duidelijk zijn, bijna vierkant met twee doeltjes op elke achterlijn.

Iedereen ziet de doeltjes aan de overkant, iedereen heeft zijn stick in de juiste greep en de rest komt wel als we middenuit hebben genomen. Blauw speelt naar blauw en daar gaan we.

Geel wil de bal afpakken en dat is ook de bedoeling want geel moet naar de andere overkant.

Eigenlijk heb je een beetje ruzie met de tegenpartij. Erg ingewikkeld allemaal.

Niet iedereen snapt dat meteen, maar een aantal wel en dus is er beweging, inspanning en verrassing.

De spelleider is enthousiast, volgt het spel, haalt soms een bal uit het kluitje en voorkomt dat een verdwaalde bal te snel over de zijlijnen gaat. Het spel moet immers in de richting van de doeltjes gespeeld worden. Daar vallen de doelpunten!

Soms speelt hij als spelleider neutraal mee, bijvoorbeeld bij het nemen van een vrije bal.

Zo dartelt een deel van het groepje achter de bal aan. Dartelen doen vooral de ondernemers, de uitvinders. Uiteraard zijn er ook een paar afwachters die het allemaal maar een gedoe vinden. Soms zoeken zij veiligheid op een van de doeltjes. Keepen is namelijk vrij overzichtelijk. Weinig gedartel dus. Wel aansporen om uit die goal te komen: meedartelen!

Nieuwe kinderen die nog wat onwennig (nieuw) zijn mogen best proberen mee te doen, ze mogen van alles vragen en van goed kijken naar de andere kinderen leer je heel veel.

Na een aantal weken komt er wat meer ordening. Sommigen kijken al of ze een bal naar ander kunnen spelen. Een hele slimme heeft in de gaten dat drukte bij het ene doeltje ruimte betekent bij het andere doel. Hij maakt een lange dribbel naar de andere kant en scoort. Een echte ondernemer en bijna te slim voor het spel met die vier doeltjes.

De spelleider is vooral consequent in zijn optreden als het gaat over organisatie en veiligheid en hij is coachend actief als het gaat over technische en tactische zaken.

De spelregels verdelen we in drie duidelijke groepen:

1^e Spelregels die met de LIJNEN te maken hebben.

Die spelregels zal de spelleider PRECIES hanteren. Bij een doelpunt: middenuit nemen. De bal ging over de zijlijn: spelhervatting op de lijn. De bal ging over de achterlijn: 5 stappen recht naar voren en daar de bal neerleggen: vrije bal. Als blauw het laatste de bal aanraakte voordat hij buiten ging, dan neemt geel de vrije bal.

Bij een vrije bal neemt de tegenpartij vijf stappen afstand.

2^e Spelregels die met de STICK en BALBEHANDELING te maken hebben.

Ook hier is de spelleider PRECIES, vooral vanwege de veiligheid. Daarom houden we de stick met twee handen breed vast, we bewegen de stick over de grond en gaan met de platte kant van de stick naar de bal.

We mogen de bal schuiven, duwen, pushen, maar het is beter om een aankomende bal eerst tegen te houden en dan weg te spelen. Ineens terugspelen kan gevaar opleveren van hoge ballen (ook bij een laag gehouden stick). Echt voetballen is verboden, maar voor een bal per ongeluk tegen je voeten zal de spelleider vaak niet fluiten.

3^e Spelregels die met de TEGENSTANDER te maken hebben en vooral ook met de veiligheid.

Het kan gebeuren dat kinderen tegen elkaar botsen, of dat een stick toch omhoog schiet. Dat kan pijn doen en dus wordt er gefloten

Sommige jongens willen in hun overenthousiaste wel eens een sliding maken. Dat is ook gevaarlijk, voor henzelf en tegelijkertijd voor anderen, en dus moeten we daarvoor fluiten en aangeven dat zoiets niet nog eens mag gebeuren.

Het hanteren van de spelregels kan best wel eens een probleem vormen met name als de spelleider de juiste proporties uit het oog verliest van de VEILIGHEID van de kinderen, maar verder ook als hij inconsequent is in situaties die voor kinderen gelden als eerlijk en oneerlijk.

Vervolgens moet een spelleider ook in de geest van het spel fluiten hetgeen betekent dat kinderen de kans moeten krijgen om te blijven spelen (=continuïteit in het spel) zonder absoluut nodeloze onderbrekingen. Het vinden van de juiste maat tussen plezierig laten spelen en zaken als spelregels hanteren waaronder veiligheid, is best wel eens lastig.

De Commissie HOJ van het District Noord Holland heeft onlangs alle verenigingen per E-mail informatie doorgegeven voor een uniforme benadering van de spelleiding van het drietal-hockey. Die informatie staat hieronder aangegeven.

Het acief (en effectief) coachen verdelen verder we in drie aandachtsgebieden

1e We laten de kinderen GOEDE voorbeelden ZIEN. De coach kan laten zien hoe een goede hockeyer klaar staat om de bal tegen te houden. Hij kan laten zien hoe je met een bal wegdrabbelt naar de andere kant van het speelveld. Hij kan laten zien hoe twee spelers het beste een vrije bal kunnen nemen.

2e We laten de kinderen POSITIEVE opmerkingen HOREN. We zijn als coach blij met een mooie bal. We vertellen dat iedereen klaar moet staan. We leggen uit dat bij een doelpunt iedereen op eigen helft begint. We juichen als er een doelpunt is gemaakt en geven iemand een compliment als hij kijkt om naar iemand af te spelen.

3e We laten kinderen ook wel VOELEN hoe stevig je soms een stick moet vasthouden, hoe je met de linker hand een stick moet draaien en ook hoe je pas goed klaar staat als je flink gebogen bent in je knieën.

Typisch voor drietal-hockey

Bij het partijtje doen zich bijna altijd verrassende dingen voor. Dat is inherent aan het spel van deze jonge kinderen en ook helemaal niet erg. Een spelleider moet vooral geduld hebben.

Enkele voorbeelden van praktijkproblemen:

- instroom van nieuwe kinderen: die moeten nog alles leren
- er zijn kinderen die niet opletten of afgeleid zijn: de dromers
- sommige kinderen zijn opeens vergeten naar welke kant zij moeten spelen
- kinderen die meteen op doel gaan staan en niet mee-hockeyen
- kinderen die niet zo goed durven en wat staan te kijken: de afwachters; zij vinden het maar eng tussen al dat gefriemel
- kinderen die juist de drukte opzoeken en altijd in het kluitje te vinden zijn
- er zijn ook kinderen die opeens moeten plassen, die vreselijke dorst hebben, die zeggen dat zij moe zijn, of die komen vertellen dat zij vanmiddag een partijtje geven omdat zij gisteren jarig waren
- hele scherpe kinderen die altijd te dichtbij kruipen bij een vrije bal
- kinderen die boos worden omdat de tegenpartij een doelpunt maakt
- jongens die stevast een ander de schuld geven bij een botsing
- opeens is de bal over de zijlijn en twee of drie jongens hollen achter die bal aan en vechten nog om de bal ver buiten het speelveld
- meisjes of jongens die juist wel of juist geen hesje willen aantrekken
- kinderen die allemaal tegelijk willen winnen

Enkele specifieke gevaarmomenten zijn de onverwachte botsingen omdat twee kinderen gelijktijdig een balgerichte actie ondernemen, de valpartijen en slidings in het kluitje, de sticks die afgeschampen en kinderen raken omdat zij net op de verkeerde plaats stonden en dan tenslotte de ballen die van een achterover gehouden stick omhoog springen.

Het einde van de training

Na zon 20 minuten zijn de partijtjes afgelopen. Soms zijn de partijen nog gewisseld om andere teams tegen elkaar te laten spelen; soms ook niet.

Na het laatste fluitsignaal is het meehelpen om de pilonnen en bandjes te verzamelen in de materiaalwagen; de hesjes gaan in de plastic zak en de ballen in de groene tas.

Het hek blijft even dicht want ALLE kinderen helpen mee. De kinderen krijgen uiteraard een groot compliment omdat zij zo geweldig hun best hebben gedaan.

Dan komt de vraag wie een slimme vader of moeder heeft om limonade te regelen. Gelukkig steekt iemand zijn vinger op. Prima Tom, dan gaan we zo dadelijk kijken waar we kunnen drinken.

Tenslotte krijgen de jongens het advies mee om toch vooral op zaterdagmorgen hun ouders op tijd uit bed te laten komen. Niet zelden hoor ik een week later van de ouders dat hun zoon rond half zeven (!) in de ochtend, met stick, bezorgd bij het bed kwam om te vragen of het al tijd was voor hockey. En zo hoort het ook!

BARTIP: COACH LEG JE TEAM IEDERE WEEK EEN SPELREGEL UIT. WANNEER KRIJG JE EEN LANGE CORNER EN WAAR WORDT DIE GENOMEN? WANNEER IS EEN BAL UIT? WANNEER IS HET EEN GOAL? WAAR SLA JE UIT? WAT IS AFHOUDEN? MET WELKE KANT MAG JE DE BAL MET DE STICK NIET SPELEN? ENZ.

