



Zorgsaam  
Onbezorgd hven



# Voorwoord

Het is de missie van de Vlaamse Hockey Liga (VHL) om elke inwoner van Vlaanderen de mogelijkheid te bieden om hockey te spelen in clubverband, op een kwalitatieve manier en dit op recreatief, competitief en/of topsportniveau. Met fithockey breiden wij ons aanbod uit naar de actieve 55-plussers.

Met het aanbieden van deze hockeyvariant, fithockey genaamd, willen we de 55-plussers laten kennis maken met onze geliefde sport, weliswaar in aangepaste vorm en in lijn met hun noden.

Daarom is fithockey de buitensport voor 55-plussers, geschikt voor zowel senioren die nooit eerder gehockeyd hebben, als oud-hockeyers. Voordeel is dat mannen en vrouwen samen kunnen sporten met aangepaste spelregels. Bij fithockey gaat het om veilig bewegen én buiten sporten aangepast aan de doelgroep.

Senioren stimuleren om in beweging te blijven, alsook sociale contacten onderhouden en plezier beleven is hier prioritair. Zo vergroot immers hun levenskwaliteit, blijven ze langer in goede conditie en leren ze daarnaast nieuwe mensen kennen.

Regelmatig bewegen heeft bovendien gunstig effect voor het langer zelfstandig wonen. Deze praktische syllabus helpt u om fithockey op de juiste manier te organiseren. Kortom, een onmisbaar hulpmiddel voor alle geïnteresseerde hockeyclubs, verenigingen en begeleiders.

Wij wensen u veel leesplezier!

Cindy Vanduffel, projectleider fithockey

# Inleiding

**De doelgroep 55-plussers is de laatste jaren fors toegenomen en zal ook de komende jaren nog verder uitbreiden. Fithockey is daarom de ideale sport om deze doelgroep in beweging te brengen en te houden.**

Fithockey heeft niet alleen veel voordelen voor de deelnemende 55-plussers, maar biedt ook voor hockeyclubs, gemeenten en verenigingen mogelijkheden.

Met deze syllabus wil de Vlaamse Hockey Liga hockeyclubs, verenigingen, gemeenten en fithockey begeleiders ondersteunen. U vindt hierin meer informatie over praktische zaken omtrent het opzetten en organiseren van fithockey binnen uw hockeyclub, uw vereniging of uw gemeente. Wilt u fithockeyers een veilige en verantwoorde bewegingsactiviteit bieden? Dan is goede begeleiding van de doelgroep essentieel, evenals het inbedden van fithockey binnen uw hockeyclub, uw vereniging en uw gemeente. Deze syllabus zou hier zeker toe moeten bijdragen.

# Inhoudsopgave

## Hoofdstuk 1

VOORSTELLING VAN  
FITHOCKEY

## Hoofdstuk 2

VOORBEELDOEFENINGEN  
EN VOORBEELDLESSEN

- 2.1. Opwarming
- 2.2. Techniek en  
tactieoefeningen
- 2.3. Wedstrijd
- 2.4. Cooling-down

## Hoofdstuk 3

DE BASISREGELS  
AANGEPAST AAN  
55-PLUSERS

## Hoofdstuk 4

ARBITRAGE

## Hoofdstuk 5

BASISTECHNIEKEN

- 5.1. De grepen
- 5.2. De bal aannames
- 5.3. De passen
- 5.4. Lopen met de bal  
Drijven
- 5.5. Aannemen van de bal

## Hoofdstuk 7

DE 5 VOORDELEN  
VOOR EEN  
HOCKEYCLUB/  
VERENIGING

## Hoofdstuk 6

5 GOEDE REDENEN  
OM FITHOCKEY TE  
BEOEFENEN

## Hoofdstuk 8

MEER WETEN?

- 8.1. Contactgegevens VHL
- 8.2. Ondersteuning VHL

# HOOFDSTUK 1



**Voorstelling  
van fihockey**

# Voorstelling

# Het speelveld

Fithockey is een veilige teamsport voor mannen en vrouwen vanaf 55 jaar waarbij 2 teams het tegen elkaar opnemen bestaande uit maximum 8 spelers per ploeg op een kwart hockeyveld of maximum 12 spelers op een half hockeyveld. Fithockey kan op een grasveld, kunstgrasveld, hockeykunstgrasveld of in een sporthal gespeeld worden. Er wordt gebruik gemaakt van een knots en bal.



Het speelveld is meestal ter grootte van een kwart (kunst)grasveld. Vanaf 8 tegen 8 wordt meestal een half veld gebruikt.

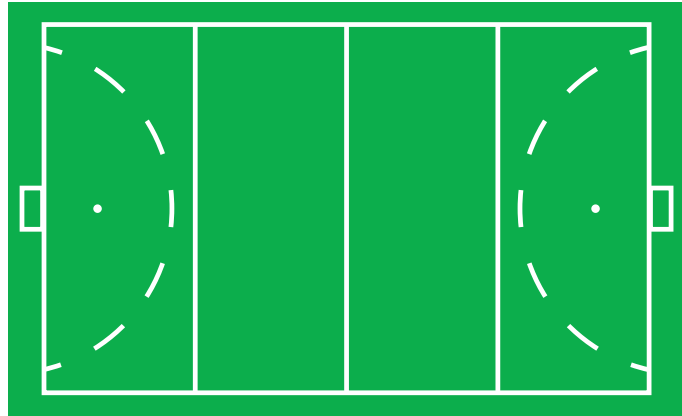
Meer dan 8 tegen 8 is niet aangeraden, om dat er dan te weinig balcontact is voor iedere speler. In dat geval is een splitsing van de groep te overwegen. Tot 4 tegen 4 volstaat zelfs de helft van een kwart veld. De begeleider of de deelnemers beslissen hoe groot het speelveld en de teams moeten zijn.

## Wij houden de volgende richtlijn aan:

- > Tot 8 - 8 een kwart veld.
- > Tot 12 - 12 volledig veld.
- > Bij minder dan 8 - 8 kwart veld inkorten, min. is 4 - 4.
- > Bij minder dan 4 - 4 oefeningen doen.

Als doelen worden de minidoeltjes voor de jeugd gebruikt, maar pylonen voldoen ook. De begeleider plaatst de doeltjes dusdanig dat er een veld ontstaat, passend bij het aantal spelers.

# Veldhockey

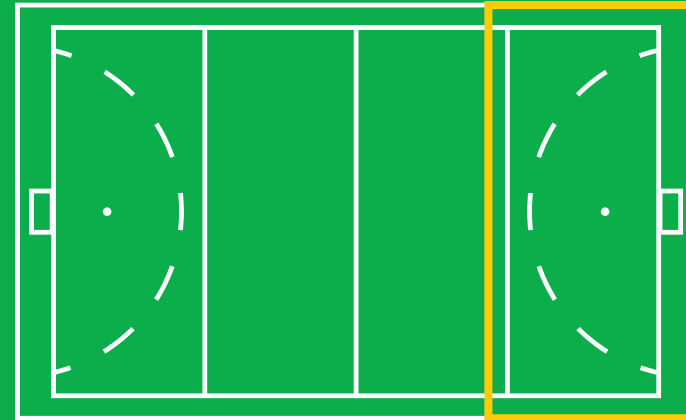


**10 veldspelers + 1 doelverdediger**

**Slagtechnieken: push, flats en shot**

**Hoge ballen zijn toegelaten**

# Fithockey



**1/4**

**Max. 7 veldspelers + 1 doelverdediger**

**Slagtechnieken: forehandslag, backhandslag, prikken**

**Hoge ballen zijn in principe verboden (zie spelregels)**

# Uitrusting

## KNOTS

De knots is een plastic staaf met aan het uiteinde een raakvlak van foam, waarmee je de bal kunt voortbewegen. Deze is dus gemaakt van zacht materiaal, waardoor contact tussen knots en speler doorgaans geen problemen geeft. De lengte van de knots kan variëren, afhankelijk van de lengte van de speler.



## HOCKEYBAL

De fithockeybal is een foambal van ongeveer 15 cm.



## VELDSPELER

De spelers leveren een inspanning tijdens het beoefenen van fithockey. Het wordt aanbevolen sportkleding en sportschoenen te dragen. Voor de keeper is er geen specifieke kleding. Schoenen moeten over enig profiel beschikken, liefst met noppen voor optimale grip bij beoefening op een kunstgrasveld. Het dragen van scheenbeschermers en een gebitsbeschermer is hier niet nodig gezien er met een zachte bal gespeeld wordt.



## DOELVERDEDIGER

Bij fithockey kan het doel verdedigd worden door om het even wie op het veld. Er wordt bij aanvang wel aangegeven wie de doelvredediger is aangezien deze de bal ook met de voeten mag raken binnen een straal van 3m rond het doel. Er is ook geen specifieke kleding voorzien zoals dat wel het geval is bij veldhockey.



# HOOFDSTUK 2



**Voorbeeld-  
oefeningen en  
voorbeeldlessen**

## **In dit hoofdstuk geven we tips waarmee de begeleider de fithockeytraining op een goede manier kan invullen.**

Een fithockeytraining begint, zoals elke training, met een warming-up om de spieren op te warmen en los te maken, gevolgd door specifieke trainingsoefeningen met knots en bal, zoals overslaan en afronden op doel.

Deze oefeningen zijn niet zwaar en kunnen door iedere speler op zijn/haar eigen niveau worden ingevuld. Na de technieken geoefend te hebben is het uiteraard tijd voor een wedstrijd.

Bij de samenstelling van beide teams is het de bedoeling dat de begeleider rekening houdt met ieders fysieke gesteldheid en hockeykwaliteiten, zodat de teams ongeveer even sterk zijn.

De wedstrijd wordt afgesloten met een cooling down waarna het tijd is om in het clubhuis gezellig na te praten en koffie te drinken.

# 1. Opwarming

Het is belangrijk om te beginnen met een **goed gedoseerde en relatief lange opwarming.**

Daar dit een essentieel onderdeel is van een training blijkt uit de praktijk dat dit vaak verwaarloosd of overgeslagen wordt.

Bij aanvang van de opwarming is het belangrijk om er nadrukkelijk op te wijzen dat er weliswaar met de hele groep (collectief) wordt gewerkt, maar dat elke speler de oefeningen op eigen tempo kan uitvoeren. Doel van de opwarming is het uitvoeren van een aantal oefeningen die ervoor zorgen dat de lichaamsfuncties vanuit rust naar een inspanningsniveau worden gebracht.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan het zenuwstelsel, de lichaamstemperatuur, de hartslagfrequentie en de spieren.

Zo kun je blessures voorkomen.



**De opbouw kan bestaan uit inlopen, gevolgd door dynamische oefeningen en specifieke oefeningen.**

Voor de fithockeydoelgroep zijn daarnaast balans en stabiliteitsoefeningen aan te raden. Zorg wel voor afwisseling zodat het leuk blijft.

Hieronder kan je enkele voorbeelden terugvinden. Laat de spelers de oefeningen zowel links als rechts uitvoeren, met een tiental herhalingen per kant. Niets forceren is de boodschap, bij spierpijn is het dus belangrijk om voorzichtig en rustig te beginnen.

Deelnemers met langdurige klachten moeten altijd contact opnemen met de huisarts.

## SCHOULDERS - 1

- Ga met beide benen in een kleine spreidstand staan
- Trek de schouders op en beweeg ze naar voren, in langzame cirkels
- Wissel af door de schouders ook tien keer naar achteren te draaien

## SCHOULDERS - 2

- Maak met het linkerbeen een uitvalpas naar voren
- Draai de rechterarm tien keer gestrekt langs het hoofd naar voren
- Draai hierna de arm tien keer naar achteren
- Maak vervolgens een uitvalspas met het rechterbeen naar voren
- Herhaal de oefening, ditmaal met de linkerarm

## SCHOULDERS - 3

- Ga met beide benen in de spreidstand staan
- Hef beide armen zijwaarts tot horizontaal
- Draai de armen wisselend rechts en linksom
- Heupen en voeten blijven op dezelfde plaats

## HEUPEN

- Ga met beide benen in een kleine spreidstand staan
- Houd de handen in de zij
- Draai met de heupen langzaam grote cirkels
- Schouders en hoofd blijven op hun plaats

## ARMEN

- Ga met beide benen in een kleine spreidstand staan, de billen naar achteren
- Buig zowel de rechter als de linkerknie
- Zwaai de armen ontspannen naar voren en naar achteren
- Verzwaaar de oefening door vertraagd te zwaaien en dieper door de knieën te zakken

## KNIEËN / ROMP / ARMEN

- Sta rechtop met de armen omhoog gestrekt, zo hoog mogelijk
- Laat de armen vervolgens langs het lichaam ontspannen naar beneden vallen, veer iets door de knieën en zwaai de armen langs de knieën naar achteren
- Vervolgens weer terug omhoog komen

## BALANSOEFENING - 1

- Ga op het linkerbeen staan, linkerknie is licht gebogen
- Slinger het rechterbeen naar voren en naar achteren
- Verzwaaar de oefening door met het rechterbeen een cirkel te draaien
- Herhaal de oefening door op het rechterbeen te staan en het linkerbeen naar voren en naar achteren te zwaaien

## BALANSOEFENING - 2

- Ga op het linkerbeen staan, linkerknie is licht gebogen
- Draai de rechtervoet in het enkelgewricht links en rechtsom
- Verzwaaar de oefening door het bovenbeen op te trekken naar een horizontale stand; laat het onderbeen hangen en draai de rechtervoet
- Herhaal de oefening door op het rechterbeen te staan

## BALANSOEFENING - 3

- Ga op één been staan
- Houd de armen gespreid om de balans te bewaren
- Ga op de tenen staan en dan weer op de platte voet
- Verzwaaar de oefening door de beweging sneller uit te voeren
- Lukt dit goed, sluit dan de ogen en probeer het opnieuw

## BALANSOEFENING - 4

- Sta met beide voeten op schouderbreedte
- Til het linkerbeen van de grond
- Maak tien kniebuigingen met het rechter been
- Verzwaar de oefening door het met de ogen dicht te doen
- Herhaal de oefening met het linkerbeen als standbeen

## BALANSOEFENING - 5

- Sta rechtop
- Beweeg het linkerbeen langs de grond naar links
- Buig het rechterstandbeen licht
- Verzwaar de oefening door de armen laag voor het lichaam te kruisen of door het tempo op te voeren. Blijf hierbij wel rechtop staan
- Herhaal de oefening met het linkerbeen als standbeen

## BALANSOEFENING - 6

- Maak een uitvalspas naar voren, waarbij de knie 90 graden gebogen is
- De knie mag niet voorbij de tenen komen
- Land op de bal van de voet
- Kom na de landing weer terug tot stand
- De handen mogen gebruikt worden om af te zetten van de knie
- Verzwaar de oefening door niet met de handen af te zetten van de knie

## DRIBBELEN

- Houd de armen losjes langs het lichaam, schouders laag en ontspannen
- Maak kleine pasjes
- Zet na dertig seconden de armen meer in

## KNIE HEFFEN

- Doe een rustige looppas, met het bovenlichaam rechtop
- Hef afwisselend de rechter en linkerknie tot 90 graden
- Zorg voor een hoge bewegingsnelheid
- Maak kleine passen en land op de voorvoet

## HUPPELEN

- Huppel ontspannen, op de voorvoet
- Beweeg de armen ontspannen mee

## HAKKEN BILLEN

- Doe een rustige looppas, met het bovenlichaam rechtop
- Houd de armen langs het lichaam
- Probeer afwisselend met de rechter en linker hiel de bil aan te tikken

## DRIBBELEN MET VERSNELLING

- Houd de armen losjes langs het lichaam, schouders laag en ontspannen
- Maak kleine pasjes
- Zet na dertig seconden de armen meer in
- Voer het tempo geleidelijk op en vervolgens weer tot rust
- Voer de tempowisselingen enkele keren uit

## 2. Techniek en tactiekoefeningen

**Na de opwarming komen de technieken en tactieken aan de beurt. Het is bekend dat het leereffect en de motivatie verbeteren naarmate het aantal gelukke acties toeneemt. Houd de oefeningen daarom simpel en haalbaar voor iedereen!**

Een aantal aspecten komen hier aan de orde:

- De knots komt het best tot zijn recht bij de schuifslag of flats. Bij deze techniek moet de speler meer door de knieën gaan, om de bal met de knots te kunnen raken.
- Voor mensen zonder ervaring in een balslagtechniek, zoals tennis, tafeltennis, badminton, volleybal, is het een goede oefening om tegen een muur, hek o.i.d. te oefenen, omdat dan de bal telkens snel terugkomt en de oefeningsfrequentie dus erg hoog is. De afstand variëren helpt om de oefening niet te intensief te maken. Het missen van de ervaring met de voorslag is vooral voor ouderen lastig te compenseren.
- Het is goed om de timing en de 'knots balcoördinatie' steeds te herhalen in een training. Dit zijn immers belangrijke basiselementen van fithockey. Voor mensen zonder ervaring met balsporten kunnen dit lastige elementen zijn.

Werk in de training van statisch naar dynamisch. Veelal staan spelers stil zodat ze zich niet goed kunnen herpositioneren wanneer een aangespeelde bal van richting verandert. Maak de training daarom dynamisch, bijvoorbeeld door het overslaan van de bal 'in beweging' uit te voeren. Op het moment dat een speler de bal ontvangt, moet hij eigenlijk al een idee hebben wat hij hiermee gaat doen. Dit blijkt heel lastig te oefenen. Zeker oudere spelers hebben de neiging om zich niet betrokken te voelen bij het spel, op het moment dat zij de bal niet hebben.

Een trainingsvorm om hierin verbetering aan te brengen is het rondspelen van de bal in willekeurige richtingen. De bal bezitter moet vooraf de naam noemen van de aan te spelen speler. Laatstgenoemde moet vóór het aannemen van de bal het lichaam in de juiste positie brengen. Als de speler die de bal gaat ontvangen weet waar de bal naartoe moet, dan moet zijn linker schouder al in de juiste richting zijn gedraaid (rechts voor linkshandigen). Belangrijk is dat spelers bij het naderen van de bal hun lichaam niet buigen, voordat zij de bal daadwerkelijk spelen. Spelers die te vroeg naar de bal toe buigen, steken de neuzen van hun schoenen in het gras en kunnen hierdoor struikelen.

## Rondspelen

Soms is het beter om niet de kortste weg naar het doel te volgen, maar de bal rond te spelen.

Dit is zeker het geval als de tegenpartij één vleugel zwaar verdedigt. De andere kant is dan meestal vrij. Een speler kan zich in deze situatie aanbieden voor het verleggen van de bal achterlangs. (z.g. Kommetje).

## Communicatie

Zorg dat spelers van eenzelfde partij niet samen op een bal afgaan. Waarschuw een speler die in de rug wordt aangevallen. Roep 'los' als een speler de bal beter kan laten lopen voor een teamgenoot.

## 3. Wedstrijd

**Is iedereen opgewarmd en zijn er enkele oefeningen gedaan, dan is het tijd voor een wedstrijd.** Tijdens een fithockeywedstrijd is het van groot belang dat beide teams evenwichtig verdeeld zijn. Het tussendoor wijzigen van teams is gebruikelijk. Het kan zijn dat het ene team veel sterker is, of dat sommige spelers niet kunnen meekomen.

Het is belangrijk om iedereen te blijven betrekken bij het spel. Bij het vaststellen van de grootte van het speelveld moet de spelleider rekening houden met het aantal spelers en de buitentemperatuur. Het loopvermogen van fithockeyers is beperkt. Om die reden spelen de teams op een kwart veld of half veld.

De begeleider moet zorgen voor voldoende ballen. Het iedere keer ophalen van de speelbal kost immers veel tijd. Let er verder op dat de ballen niet kunnen wegwaaien en dat ze goed zijn opgepompt.

Een speelduur van 25 minuten per speelhelft is het maximum voor de doelgroep. Houd als begeleider rekening met het weer en pas de speelduur hierop aan. Bij warm weer kun je bijvoorbeeld ervoor kiezen om niet twee helften van 25 minuten te spelen, maar drie keer 17 minuten, met twee drinkpauzes. Zorg voor voldoende water in de rust. Ook oudere mensen moeten goed drinken, zeker als het warm is.

Bij regen met warm weer kunnen fithockeyers langer doorspelen dan op een koude en natte dag. Houd er verder rekening mee dat oudere spelers met onweer niet zo snel het veld af kunnen.

Neem dus een grotere marge bij opkomend onweer, om zo spoedig mogelijk het veld te kunnen verlaten.

Arbitrage is ook bij fithockey belangrijk. In veel gevallen is het mogelijk om de begeleider mee te laten doen. Zorg dan wel voor objectiviteit ten opzichte van het eigen spel. Wat betreft de arbitrage is het verder zaak om rekening te houden met de grote individuele verschillen. Let goed op de beschermende regels voor nieuwelingen. Bijvoorbeeld dat een stilstaande speler in balbezit niet mag worden aangevallen. Het is de taak van de begeleider om duidelijke aanwijzingen te geven. Niets is zo vervelend dan wanneer niet alle spelers begrijpen wat de bedoeling is.

## 4. Cooling down

**Na de wedstrijd is een cooling down aan te bevelen maar ook dit wordt vaak vergeten, ten onrechte!**

Het is echter van belang weer te ontspannen, wat zeker voor senioren geldt. Een goede cooling down bestaat uit rekken en bewegen door bijvoorbeeld een rondje rustig uit te lopen. Hiermee voorkom je spierstijfheid en bevorder je het herstel van het lichaam. Ook kun je de hartslag en ademhaling weer stabiliseren naar het rustniveau.

De te rekken spieren worden in de juiste uitgangshouding gebracht en gedurende zeven seconden uitgerekt.

Daarna neem je weer de ontspanningshouding aan, waardoor de spanning op het spier-peesapparaat verdwijnt. Daarna dit herhalen.

We zetten nu enkele belangrijke spieren op een rij, die aan bod komen in een goede cooling down.



## Kuitspieren

- Sta rechtop
- Maak met de rechtervoet een grote stap naar voren
- Breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- Buig daarbij de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- Duw de heupen naar voren
- Houd de linker hiel op de grond



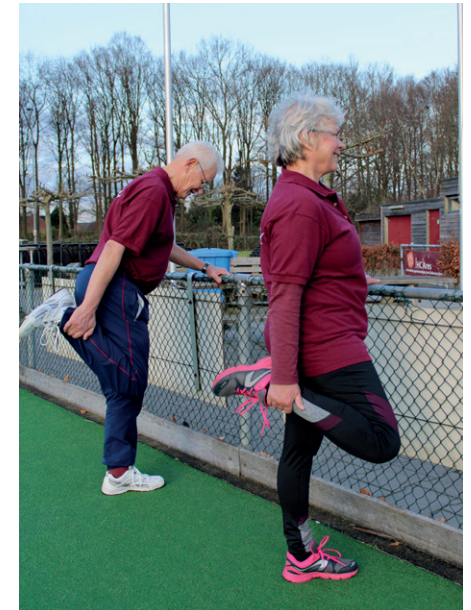
## Korte kuitspieren

- Maak met de linkervoet een kleine stap naar voren
- Houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen
- Buig zowel de linker als de rechterknie
- Houd de rechterhak op de grond



## Quadriceps (spieren voorkant bovenbeen)

- Ga rechtop staan; zoek eventueel steun bij een medespeler of een hek
- Houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen en breng de rechterhiel naar achteren
- Pak de rechterenkel stevig vast en trek de hiel langzaam naar het zitvlak
- De rechterknie wijst naar beneden
- Houd de knieën bij elkaar, het bovenlichaam gestrekt, de heupen naar voren en de buikspieren aangespannen



## Hamstrings (spieren achterkant bovenbeen)

- Plaats de rechtervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet
- Laat het gewicht rusten op de linkervoet
- Buig met het bovenlichaam voorover en neig met de armen naar rechts
- Wissel hierna van standbeen

## Schouder en nekspieren

- Ga met beide benen in de spreidstand staan
- Strek de armen langs het hoofd
- Buig opzij naar links en rechts met het bovenlichaam
- Houd de heupen op de plaats



## Schouders

- Ga met beide benen in de spreidstand staan
- Hef beide armen zijwaarts tot horizontaal
- Draai de armen wisselend rechts en linksom
- Heupen en voeten blijven op dezelfde plaats

# HOOFDSTUK 3



**De basisregels  
aangepast aan  
55-plussers**

- ✓ Een team bestaat uit minimum 4 en maximaal 12 spelers.
- ✓ Een team kan bestaan uit zowel mannen en/of vrouwen.
- ✓ De speelduur kan onderling besproken worden.  
Richtlijn is 2 × 25 minuten.
- ✓ Er wordt gespeeld op een kwart (tot 4 spelers) of een half veld (tot 10 spelers) in de breedte richting.
- ✓ Elk team verdedigt één doel.
- ✓ Er wordt gespeeld met één bal en elke speler heeft een knots.
- ✓ Een geldig doelpunt wordt gescoord als de bal in zijn geheel de doellijn passeert. Er mag van elke plek op het veld worden gescoord, niet hoger dan plankhoogte.
- ✓ Na een doelpunt neemt het team waarbij het doelpunt is gescoord de bal uit vanaf het midden van het veld.
- ✓ De bal mag het lichaam raken, maar niet actief door het lichaam worden voortbewogen of tegengehouden; een uitzondering op deze regel is voor de doelverdediger, die binnen een afstand van circa 3 meter vanaf zijn eigen doel de bal met het lichaam mag spelen of tegenhouden.
- ✓ De spelers mogen elkaar niet raken; niet met het lichaam en niet met de knots.
- ✓ Een stilstaande speler die de bal aanneemt, mag niet worden aangevallen.

- ✓ De bal mag niet hoger worden gespeeld dan kniehoogte. Wanneer een speler de bal hoger dan kniehoogte slaat, is dat gevaarlijk spel en krijgt de andere partij een vrije slag. Deze regel geldt ook bij het te hoog uitschoppen van de bal door de keeper. Deze regel moet met gevoel worden toegepast. Komt een bal boven kniehoogte tegen een lichaam of bedreigt een hoge bal een lichaam, dan is de speler die bal heeft geslagen in overtreding.  
Komt een hoge bal tussen twee spelers van verschillende partijen, dan direct affluiten. In alle andere gevallen is het niet altijd noodzakelijk het spel te onderbreken.
- ✓ Als de bal het speelveld verlaat;
  - a. via de zijlijn; dan wordt de bal op de plaats waar de bal het speelveld heeft verlaten ingeslagen door de partij die de bal niet het laatste heeft aangeraakt.
  - b. via de achterlijn;
    - Als de bal het laatste is aangeraakt door de verdedigende partij, wordt een hoekslag genomen door de aanvallende partij
    - Als de bal het laatste is aangeraakt door de aanvallende partij, wordt de bal op circa 3 meter van het doel van de verdedigende partij ingeslagen.
- ✓ De self-pass is toegelaten.
- ✓ Als er een overtreding wordt gemaakt, wordt er een vrije slag toegekend aan de andere partij, op de plek waar de overtreding werd gemaakt. Een aparte regel is er hierbij voor een overtreding minder dan 5 meter van het doel.
- ✓ De bal wordt op minstens 5 meter van het doel genomen, de verdedigende partij houdt minstens 3 meter afstand. De aanvallende partij (in balbezit) hoeft dat niet.

- ✓ Voor alle spelhervattingen geldt, dat pas kan worden gescoord als een medespeler van de aanvallende partij de bal heeft aangeraakt
- ✓ Wordt een zeker doelpunt voorkomen door een overtreding van de verdedigende partij volgt er een strafslag voor de aanvallende partij op 7 meter voor het doel. Alle spelers (verdedigers en aanvallers, met uitzondering van de doelverdediger) dienen zich hierbij achter de bal te bevinden.
- ✓ Er is één spelleider die het spel begeleidt en de spelregels handhaaft



# HOOFDSTUK 4



## Arbitrage

# Te bestraffen fouten

×	<b>KICK</b>
	
Raak de bal niet aan met het lichaam	

×	<b>GEVAARLIJK SPEL</b>
	
De knots en de bal mogen geen gevaar vormen voor de andere spelers	

×	<b>HOGEBAL</b>
	
Mag alleen voor het doel	

# Modaliteiten van het spel

<b>FAIR-PLAY</b>	<b>SPELHERVATTING</b>
	
Hand geven op het einde van de wedstrijd	Self-pass

<b>VRIJE SLAG/BAL OVER DE ZIJLIJN</b>	<b>SCOREN</b>
	
Tegenstander op 3m	Plankhoogte

# HOOFDSTUK 5



**Basis  
technieken**

**Een goede technische  
vaardigheid zorgt voor een  
hoger niveau, en vaak ook voor  
meer plezier bij de fithockeyers.**

**Hieronder enkele belangrijke  
technieken die aan bod komen  
bij het beoefenen van fithockey.**

# 1. De grepen

De bal kan zowel met één hand als met 2 handen gespeeld worden. Het kan en mag allebei.

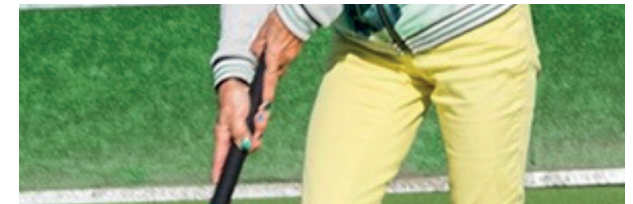
Indien de knots met 1 hand vastgehouden wordt heeft dit als voordeel dat de speler een groter bereik heeft.

Wordt de knots met 2 handen vastgehouden, dan kan je meer kracht zetten en kan er zuiverder geslagen worden.

	<b>BASISGREEP - ÉÉN HAND</b>
<b>GEBRUIK</b>	Lopen met de bal - Forehandslag - Backhandslag - Prikken - Passen - Drijven en balaanname
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<b>LINKERHAND OF RECHTERHAND:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bovenaan de knots</li><li>- Handpalm naar onder</li><li>- Alle vingers stevig om de knots</li></ul>



	<b>BASISGREEP - TWEE HANDEN</b>
<b>GEBRUIK</b>	Forehandslag - Backhandslag - Passen en balaanname
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<b>LINKERHAND EN RECHTERHAND:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bovenaan de knots</li><li>- Alle vingers stevig om de knots</li><li>- Rechterhand tegen linkerhand (of omgekeerd)</li></ul>





# 2. De bal-aannames

✓	<b>BAL-AANNAME IN FOREHAND</b>
<b>GREEP</b>	Basisgreep één hand
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Door de knieën buigen (ter bescherming van de rug)</li> <li>- Armen los van het lichaam</li> <li>- Knots vormt een hoek van 60° met de grond, de knots raakt de grond op het moment van de bal-aanname</li> <li>- Oogcontact met de bal</li> </ul>

✗	De bal rolt onder de stick door
✓	Door de knieën buigen + de knots tegen de grond

✓✓	<b>BAL-AANNAME IN BACKHAND</b>
<b>GREEP</b>	Basisgreep één hand
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schouders naar links gedraaid, parallel aan de balrichting</li> <li>- De rechervoet staat vooran en de bal wordt ter hoogte van de linkervoet gecontroleerd</li> <li>- Steeds oogcontact houden met de bal</li> <li>- Op het moment van het balcontact bedekt de knots de bal lichtjes</li> </ul>

✗	De bal rolt onder de knots door
✓	Oogcontact met de bal houden tot aan het balcontact en de knots eerder naar de grond brengen. Kijk de bal op de knots

✗	De bal rolt over de knots na het balcontact
✓	(De hoek van) de knots sluiten

✗	De bal blijft niet tegen de knots liggen na het balcontact
✓	De bal met de knots begeleiden totdat de bal volledig onder controle is

# 3. De passen

Fithockeyers moeten hun medespeler niet op het lichaam aanspelen, maar altijd voor of naast het lichaam. Daarbij is het goed om te weten of een speler links of rechtshandig is.

	<b>DE FOREHANDSLAG</b>
<b>GREEP</b>	basisgreep één hand of twee handen
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal én de knots zijn rond dus moeilijk om een zuivere pas te geven als de knots loodrecht wordt gehouden</li> <li>- De knots zo plat mogelijk op het veld leggen zodat er een recht vlak ontstaat ten opzichte van de bal, waardoor de speler zuiver kan richten</li> <li>- Bij een harde slag heeft de bal de neiging om omhoog te gaan</li> <li>- Indien de knots in een hoek van 30 graden met het veld gehouden wordt, blijft het voordeel van het platte vlak maar gaat de bal minder snel omhoog</li> <li>- Te gebruiken voor zowel rechts als linkshandigen</li> </ul>

	De pas is niet gericht
	De beweging beëindigen met de schouders in de richting van het doelwit
	Te weinig kracht
	Probeer met 2 handen te slaan
	De knots raakt eerst de grond en dan maar half de bal
	De slag vormt een U. Probeer de bal te vegen terwijl je steunt op de voorste voet. De knots mag rustig over het gras naar de bal toe worden bewogen

	<b>DE BACKHANDSLAG</b>
<b>GREEP</b>	basisgreep één hand of twee handen
<b>AANDACHTS- PUNTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Te gebruiken als de bal aan de andere kant van het lichaam is en er geen tijd is om de bal aan de goede zijde te krijgen</li> <li>- De bal en de knots zijn rond dus moeilijk om een zuivere pas te geven als de knots loodrecht wordt gehouden</li> <li>- De knots zo plat mogelijk op het veld leggen zodat er een recht vlak ontstaat ten opzichte van de bal, waardoor de speler zuiver kan richten</li> <li>- Bij een harde slag heeft de bal de neiging om omhoog te gaan</li> <li>- Indien de knots in een hoek van 30 graden met het veld gehouden wordt, blijft het voordeel van het platte vlak maar gaat de bal minder snel omhoog</li> <li>- Te gebruiken voor zowel rechts als linkshandigen</li> </ul>

✘	De pas is niet gericht
✓	De beweging beëindigen met de schouders in de richting van het doelwit

✘	Te weinig kracht
✓	Probeer met 2 handen te slaan

✘	De knots raakt eerst de grond en dan maar half de bal
✓	De slag vormt een U. Probeer de bal te vegen De knots mag rustig over het gras naar de bal toe worden bewogen

	<b>PRIKKEN</b>
<b>GREEP</b>	basisgreep één hand
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal met de platte onderkant van de knots spelen</li> <li>- Indien te weinig tijd voor een forehandslag of backhandslag</li> <li>- Indien de speelrichting niet geschikt is voor een forehandslag of backhandslag</li> <li>- Een korte prikbeweging biedt de mogelijkheid om de bal over een korte afstand te verplaatsen, in een richting die niemand verwacht</li> </ul>



	De knots haakt in het gras
	De knots in een kleinere hoek met het gras houden De knots vlakker naar de bal brengen





## 4. Lopen met de bal - Drijven



Met de bal aan de knots, de bal voortbewegen, gaat moeilijk. Dit omdat zowel de knots als het gras ruw is, waardoor de knots blijft 'haken'. Drijven van de bal door korte tikjes te geven in de forehandpositie is echter wel goed mogelijk.

	<b>LOPEN MET DE BAL IN FOREHAND</b>
<b>GREEP</b>	basisgreep met één hand
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal blijft continu tegen de knots geplakt</li> <li>- Korte tikjes geven</li> <li>- Naar voor kijken</li> <li>- Door de knieën buigen (ter bescherming van de rug!)</li> </ul>

	De bal bevindt zich te dicht bij de voeten
	De speler moet in staat zijn om zowel de bal als het spel te zien



	De speler kijkt enkel naar de bal
	De positie van de bal aanpassen ten opzichte van het lichaam



	<b>LOPEN MET DE BAL IN BACKHAND</b>
<b>GREEP</b>	basisgreep één hand
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	- De bal vertrekt voor de voeten - Naar voor kijken

	De bal bevindt zich te dicht bij de voeten
	De speler moet in staat zijn om zowel de bal als het spel te zien

## 5. Aannemen van de bal

	<b>DE BALKOMT OVER DE GROND</b>
<b>GREEP</b>	basisgreep één hand of twee handen
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	- Zorg ervoor dat de bal niet op het lichaam afkomt, maar erlangs - Stap tijdig opzij om de bal in forehand of backhandpositie te krijgen - Zorg dat je vóór het aannemen al weet wat er met de bal moet gebeuren - Neem de bal aan met de linkerschouder (voor linkshandigen: de rechterschouder) in de richting van de andere speler waar de bal naartoe moet worden gespeeld

	De bal bevindt zich te dicht bij de voeten
	De speler moet in staat zijn om zowel de bal als het spel te zien

	De speler kijkt enkel naar de bal
	De positie van de bal aanpassen ten opzichte van het lichaam

	<b>DE BALKOMT OVER DE GROND</b>
<b>GREEP</b>	basisgreep één hand of twee handen
<b>AANDACHTS-PUNTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerst de bal controleren, dan spelen</li> <li>- Bij een vloeiende curve van de bal, zorg dat de bal langs het lichaam komt</li> <li>- Bij een stuiterbal, hou de knots, al dan niet voor het lichaam, loodrecht</li> <li>- Perfect indien de bal meteen naast het lichaam komt te liggen</li> </ul>

✘	De bal bevindt zich te dicht bij de voeten
✔	De speler moet in staat zijn om zowel de bal als het spel te zien

✘	De speler kijkt enkel naar de bal
✔	De positie van de bal aanpassen ten opzichte van het lichaam

# HOOFDSTUK 6



**6 goede redenen om fithockey te beoefenen**

## 1 Fithockey kan OVERAL beoefend worden

Fithockey kan op (bijna) alle vlakke ondergrond beoefend worden. De begeleider kan dus fithockey laten spelen op een grasveld, in een park, in een sporthal of op een kunstgrasveld. Asphalt, steen of tegels wordt echter afgeraden gezien dit niet veilig is.

## 2 Fithockey is AANGEPAST aan 55-plussers

Bij fithockey wordt geen hockeystick en harde bal gebruikt, maar een knots en een zachte bal. Het spel kan worden gedoseerd voor hartpatiënten of senioren die zich beperkt mogen inspannen. Kunnen lopen zonder hulpmiddelen is het enige vereiste criterium. Fithockey kan tevens gemengd gespeeld worden waardoor partners steeds kunnen meedoen.

## 3 Fithockey draagt bij aan VALPREVENTIE bij ouderen

Uit ervaring weten we dat vallen bij ouderen in belangrijke mate te wijten is aan een verminderde proprioceptie. Door de vele reactieve of anticiperende bewegingen tijdens het beoefenen van fithockey, leren de mensen alle spiergroepen actiever te gebruiken, waardoor ze ook in het dagelijkse leven veel voordelen zien.

## 4 Fithockey kan OVERDAG gespeeld worden

Een aantal senioren vanaf 55 jaar zijn al met pensioen of werken niet meer fulltime. Hierdoor heeft deze doelgroep doorgaans overdag meer tijd voor activiteiten zoals fithockey. Dit is zowel voor clubs en verenigingen als voor de fithockeyers interessant.

## 5 Fithockey zorgt voor de SOCIAAL MOTORISCHE samenwerking

De fithockey specifieke regels zorgen voor een gecontroleerd en collectief spel. De 55-plussers moeten samenspelen om als team, de opportuniteit te creëren een doelpunt te scoren.

## 6 Een VEILIGE uitrusting aangepast aan 55-plussers

De Vlaamse Hockey Liga heeft een "fithockeykit" die speciaal bestemd is voor het beoefenen van fithockey.

Deze kit bevat 16 knotsen, 8 hesjes en 2 zachte ballen. De knotsen zijn samengesteld uit foam hetgeen ervoor zorgt dat de sport op een veilige manier beoefend kan worden. De kleur van de knots geeft weer in welk team je zit.

# HOOFDSTUK 7



**De 5 voordelen  
voor een  
hockeyclub/  
vereniging**



1

**Bezetting accommodatie**

Een eerste voordeel is een betere bezettingsgraad van de accommodatie. Senioren kunnen immers spelen op momenten waarop het veld/sporthal niet gebruikt wordt aangezien ze vaak niet meer fulltime werken en dus overdag meer tijd hebben voor activiteiten zoals fithockey.

2

**Extra inkomsten**

Een tweede voordeel is van financiële aard. Biedt uw hockeyclub of vereniging fithockey aan, dan heeft u waarschijnlijk ook extra baromzet. Fithockeysers blijken namelijk veel behoefte te hebben aan sociale contacten waardoor ze vaak nog iets drinken voor en/of na de training of wedstrijd. Fithockeysers kunnen daarnaast, indien gewenst, lid worden van de hockeyclub of vereniging tegen een aangepast tarief.

3

**Maatschappelijke verantwoordelijkheid**

Het grootste pluspunt is uiteraard dat uw hockeyclub of vereniging haar steentje bijdraagt tot het in beweging brengen of houden van (actieve) 55-plussers in Vlaanderen. Als hockeyclub of vereniging kunt u invulling geven aan deze maatschappelijke verantwoordelijkheid door het organiseren van fithockey. De VHL wil hier graag ondersteuning bieden door contacten te leggen met lokale seniorenverenigingen en gemeenten. Daarnaast kunnen we ook hockeyclubs en verenigingen voorzien in materialen, zeker tijdens de startfase.

4

**Vrijwilligers**

55-plussers hebben vaak veel ervaring, zijn enthousiast en hebben meestal wel wat tijd waardoor ze ingeschakeld kunnen worden als vrijwilliger. Door actief deel te nemen aan het clubleven, en zich te bewegen tussen jong en oud, voelt men zich meer betrokken bij de vereniging en wil men zich sneller engageren voor andere taken binnen de club.

5

**Bestaanden leden binden**

En tot slot kan fithockey ook bijdragen aan het binden van de bestaande leden en zorgt deze voor een tegemoetkoming aan de sociale doelstellingen van uw hockeyclub/vereniging.

# HOOFDSTUK 8



**Zin om  
verder te gaan  
met fithockey?**

# 1. Contactgegevens VHL

## Bent u enthousiast geworden over fithockey?

En wilt u meer weten over dit gezonde en gezellige sportaanbod voor 55-plussers?

Dan kunt u contact opnemen met de projectleider fithockey van de VHL, Cindy Vanduffel

[cindy.vanduffel@hockey.be](mailto:cindy.vanduffel@hockey.be)

Op de VHL site vindt u ook meer informatie over fithockey. Kijk hiervoor op

[hockey.be/nl/categorie/vhl/hockeysoorten](https://hockey.be/nl/categorie/vhl/hockeysoorten)

# 2. Ondersteuning VHL

De VHL helpt geïnteresseerde hockeyclubs graag om fithockey op te starten of (nog) beter op de kaart te zetten.

U kunt bij de VHL terecht voor onder meer:

- Informatie over het opstarten van fithockey.
- Een gratis fithockeyset met knotsen en bal; vraag naar de voorwaarden.
- Het aanvragen van fithockey flyers.
- Ondersteuning bij het leggen van contacten met mogelijke samenwerkingspartners.

Uiteraard is de VHL op haar beurt altijd benieuwd naar de ervaringen, ideeën en best practices van haar hockeyclubs en partners. Twijfel dus niet om contact op te nemen met de projectleider fithockey. Uw input helpt ons om de ondersteuning op het gebied van fithockey te verbeteren.

