

## Organisatie van een sportdag op de club voor 2 klassen van de basisschool

Voor deze type sportdag kan er beroep gedaan worden op 1 hockey lesgever met 3 leerkrachten van de school. Briefing van de leerkrachten gebeurt op voorhand. De oefeningen worden hen enkele dagen ervoor opgestuurd en eventueel besproken.

Verloop van de dag -> 2 x circuits van 4 oefeningen + toernooi

9u: veld opzetten

9u30: aankomst kinderen (max 48) -> indeling in 4 groepen + uitleg over het materiaal en de veiligheid -> elke volwassene neemt 1 groep

9u45: start activiteiten -> 1<sup>ste</sup> circuit van 4 oefeningen -> 15 min per oefening (draaien en uitleg inbegrepen) -> einde 10u45

10u45 – 11u: pauze

11u-12u: 2<sup>de</sup> circuit van 4 oefeningen

12u – 13u: lunch

13u - 14u30 hockeytoernooi -> 8 groepen 6 tegen 6 (of 5 tegen 5) op 1/8 veld.

## Voorbeelden van circuit oefeningen

### Passen (push) en aannames (stoppen)

- **Materiaal:** Hockey2School materialenpakket (stick + bal) + potjes
- **Aantal leerlingen:** 8-12
- **Activiteit:**
  1. technische uitleg over passen en aannames
  2. oefenen van passen en aannames → leerlingen staan per 2, +/- 5 tot 10m (afhankelijk van leeftijd en niveau dichter/verder) uit elkaar en passen naar elkaar.
  3. spelvorm: leerlingen staan per 2 (maximum aantal leerlingen hangt af van plaats in de zaal), +/- 7 tot 12 m (afhankelijk van leeftijd en niveau) uit elkaar en passen naar elkaar. Tussen beide leerlingen worden 2 potjes gezet waartussen de bal moet rollen. Als de leerlingen tussen de potjes passen → 1 punt -> maximum aantal punten halen.
    - variant: leerlingen staan +/- 5 tot 10m (afhankelijk van leeftijd en niveau dichter/verder) uit elkaar. Potjes kunnen ook dichter of verder uit elkaar worden gezet.

### Drijven

- **Materiaal:** Hockey2School materialenpakket (stick + bal) + potjes
- **Aantal leerlingen:** 8-12
- **Activiteit:**
  1. technische uitleg over drijven
  2. oefenen op drijven: enkele keren van ene kant van het veld naar andere kant met bal aan de stick. Daarna oefenen op fluitsignaal drijven, stoppen + rond potje drijven.
  3. spelvormen:
    - ii. estafette (met of zonder potjes om errond te draaien)
    - iii. 1,2,3 piano: de leerlingen drijven van de ene kant naar de andere

## FASE 02

# ACTIVITEITEN

### “VUL HET NEST!”

#### MATERIAAL

Platte markers, potjes of hoepels

4 potjes

20 ballen (indien mogelijk verschillende kleuren per team of verschillende cirkels per team om gemakkelijk de groep te volgen die het snelst het streefdoel behaalt)

#### AANTAL LEERLINGEN

8 tot 12 spelers

#### ACTIVITEIT

De leerlingen worden in 4 teams ingedeeld en worden op gelijke afstand van een centrale cirkel opgesteld. Elk team krijgt 5 ballen. De eerste speler van elk team moet de bal drijven tot in het “nest” en de bal daar tot stilstand brengen. Vervolgens lopen ze terug naar hun kamp (potje). De tweede speler in de rij voert dezelfde oefening uit en zo verder. Het team dat er als eerste in slaagt om zijn 5 ballen naar het nest te brengen wint het spel.

#### Variant 1

Vervolgens de oefening omgekeerd laten uitvoeren en het nest leegmaken door de ballen terug naar hun kamp (potje) te brengen.

#### Variant 2

20 ballen in het nest. Het team dat de meeste ballen terugbrengt, wint het spel.

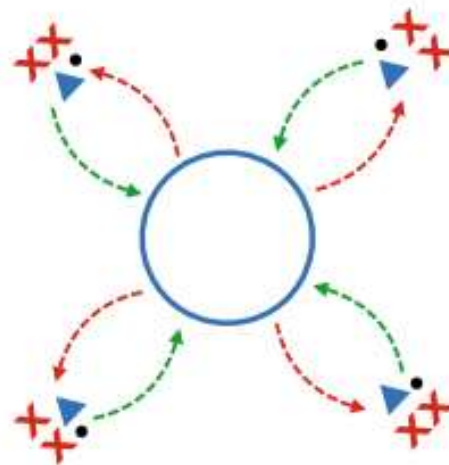
#### Pedagogische competenties

- Bewegingen verbinden om tot concrete acties te komen
- Bewegingen aanpassen aan vastgelegde oefeningen
- Bewegingen aanpassen in een ingewikkelde situatie

#### « Inclusive » competenties

- Samen een strategie bepalen
- Acties afstemmen op de anderen
- Teamspirit ontwikkelen

-  Speler
-  Potje (kamp)
-  Verplaatsing zonder bal
-  Verplaatsing met bal



# FASE 02 ACTIVITEITEN

## “VIERKANT”

### MATERIAAL

8 potjes die 4 poortjes afbakenen, opgesteld in een vierkant.  
1 bal per 4 leerlingen.

### AANTAL LEERLINGEN

4 tot 8 spelers

### ACTIVITEIT

2 leerlingen starten bij poortje A en 2 leerlingen starten bij poortje C.  
X1 drijft met de bal naar rechts en geeft een pas door poortje B.  
Hij volgt zijn pas.  
X2 neemt de bal aan achter poortje C en voert dezelfde oefening uit door poortje D.  
X3 neemt de bal aan en zo verder.

### Variante 1

Herhaal de oefening met meer leerlingen per poortje

### Variante 2

Vierkant met 2 ballen. Dezelfde oefening maar deze keer met 2 ballen die op hetzelfde moment vertrekken aan poortje A en C.

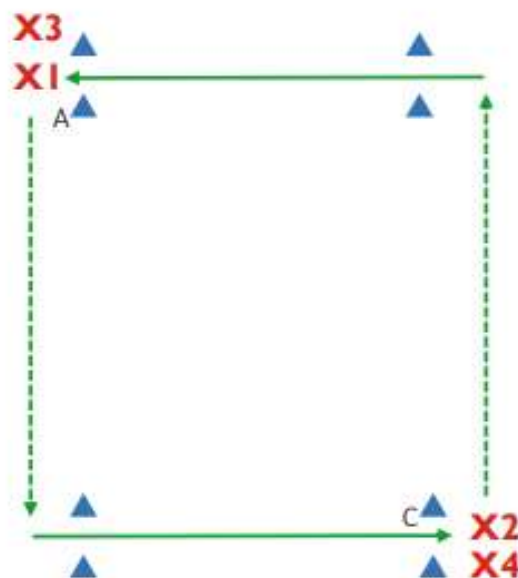
### Pedagogische competenties

- Bewegingen verbinden om tot concrete acties te komen
- Bewegingen aanpassen aan vastgelegde oefeningen
- Bewegingen aanpassen in een ingewikkelde situatie

### « Inclusive » competenties

- Samen een strategie bepalen
- Bewegingen (snelheid, kracht,...) afstemmen op de anderen
- Teamspirit ontwikkelen

-  Speler
-  Potje
-  Verplaatsing met bal
-  Pas



## FASE 02

# ACTIVITEITEN

### "BOWLING"

#### MATERIAAL

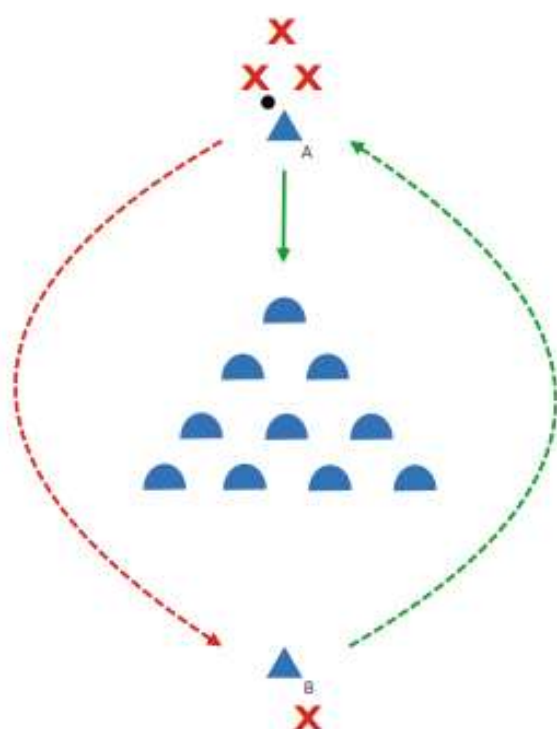
2 potjes  
10 kegels  
1 bal per 5 leerlingen

#### AANTAL LEERLINGEN

4 tot 8 spelers

#### ACTIVITEIT

3 leerlingen stellen zich op aan pion A, 1 leerling aan pion B.  
De eerste leerling aan pion A pusht de bal in de richting van de kegels en volgt zijn pas. Indien de bal een kegel raakt, plaats hij deze kegel op een andere kegel.  
De leerling aan pion B neemt de pas aan en brengt de bal al drijvend langs de buitenkant van de kegels terug naar pion A.  
Het team dat als eerste de 10 kegels raakt, wint het spel.



#### Pedagogische competenties

- Bewegingen verbinden om tot concrete acties te komen
- Bewegingen aanpassen aan vastgelegde oefeningen
- Bewegingen aanpassen in een ingewikkelde situatie

#### "Inclusieve competenties"

- Teamspirit ontwikkelen
- Medespelers aanmoedigen
- Acties afstemmen op de anderen
- Individueel bijdragen aan het succes van de groep

-  Speler
-  Potje
-  Verplaatsing zonder bal
-  Verplaatsing met bal
-  Pas

## FASE 02

# ACTIVITEITEN

### “SPIEGEL”

#### MATERIAAL

4 potjes

2 ballen voor 6 leerlingen

#### AANTAL LEERLINGEN

6 tot 8 spelers

#### ACTIVITEIT

4 spelers plaatsen zich bij de potje A en 4 anderen bij potje B. Op aangeven van de leerkracht vertrekken de eerste 2 leerlingen van elke rij al drijvend met de bal.

Op 1 meter voor de 2 potjes dienen ze de bal te stoppen al kijkend in de richting van de potjes.

Op het teken van de leerkracht:

**RECHTS:** de leerlingen moeten zo snel mogelijk rond het rechter pion passeren (backhand dribbel) en vervolgens de rij aan de overkant bereiken.

**LINKS:** de leerlingen moeten zo snel mogelijk rond het linker pion passeren (forehand dribbel) en vervolgens de rij aan de overkant bereiken.

**LINKS-RECHTS of RECHTS-LINKS:** backhand-forehand dribbel of forehand-backhand dribbel.

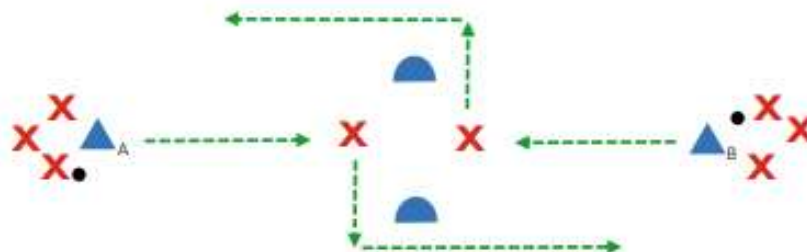
**Variant:** potjes in verschillende kleuren plaatsen en vervolgens de kleur van het potje aankondigen waarrond er gedribbeld dient te worden.

#### Pedagogische competenties

- Bewegingen verbinden om tot concrete acties te komen
- Bewegingen aanpassen aan vastgelegde oefeningen
- Situeren, oriënteren en voortbewegen in een nieuwe omgeving

#### “Inclusieve competenties”

- Teamspirit ontwikkelen
- Medespelers aanmoedigen
- Acties afstemmen op anderen





## FASE 02

# ACTIVITEITEN

### “DE ZANDLOPER”

#### MATERIAAL

8 potjes  
2 ballen voor 8 leerlingen

#### AANTAL LEERLINGEN

8 spelers

#### ACTIVITEIT

De spelers van team A passen de bal rondom het kleine vierkant en tellen het aantal gemaakte passen.

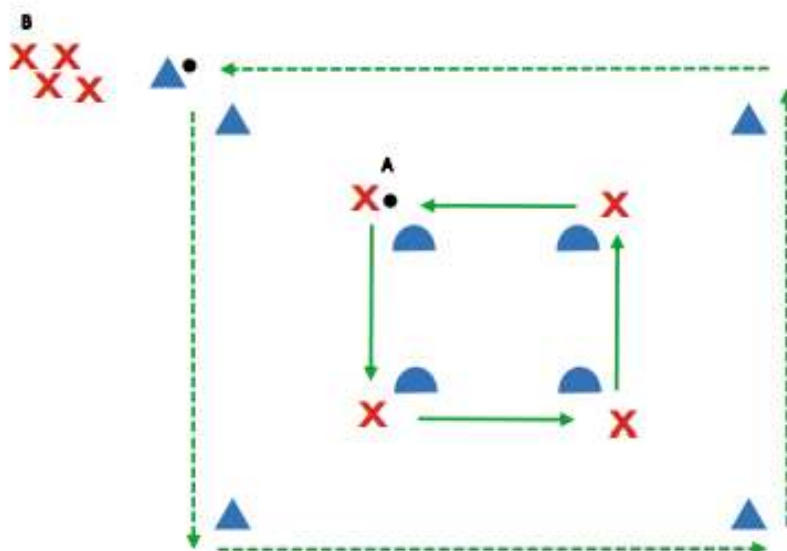
De spelers van team B drijven de bal elks tweemaal rond het grote vierkant. De tijd stopt van zodra team B klaar is met zijn opdracht. Vervolgens worden de rollen omgedraaid. Het team dat uiteindelijk de meeste passen kan maken wint het spel.

#### Pedagogische competenties

- De verworven technische competenties inzetten om een doel te bereiken
- Gedrag aanpassen aan de afgesproken regels

#### « Inclusive competenties »

- Teamspirit ontwikkelen
- Medespelers aanmoedigen
- Acties aanpassen aan anderen
- Individueel bijdragen aan het succes van de groep



## FASE 02

# ACTIVITEITEN

### “DE PEER”

#### MATERIAAL

6 potjes  
1 bal

#### AANTAL LEERLINGEN

8 tot 10 spelers

#### ACTIVITEIT

Twee teams van elk 4 spelers nemen het tegen elkaar op. Elk team stelt zich op zijn eigen speelveld op en elke speler krijgt een nummer van 1 tot 4. Team A krijgt de bal en houdt balbezit door naar elkaar te passen binnen hun vierkant.

De leerkracht roept vervolgens een nummer.

De desbetreffende leerling van team B probeert de bal vervolgens af te nemen van team A en neemt deze mee naar zijn kamp. Indien dit lukt wisselen de rollen om en komt team B in balbezit.

**Opmerking:** Indien de bal het veld verlaat als gevolg van een slechte pas wordt de bal automatisch aan het andere team gegeven.

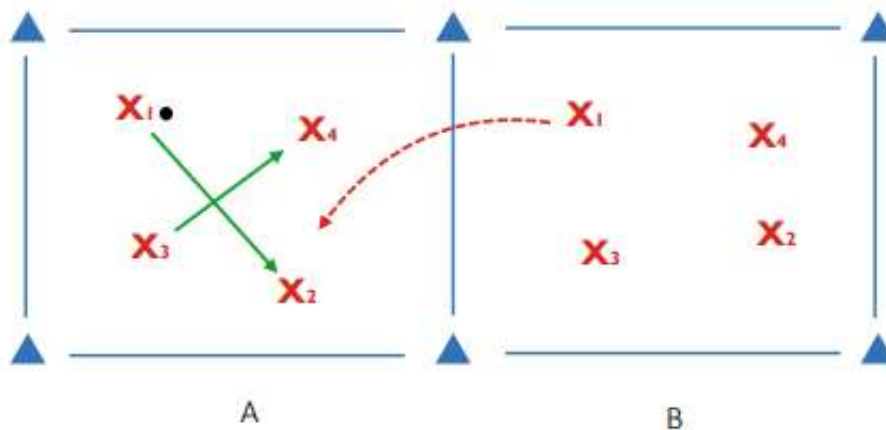
**Variant:** Als de speler van team B er niet in slaagt de bal binnen de toegestane tijd (30 seconden) te onderscheppen, kan de leraar een tweede nummer roepen waardoor een tweede speler van het team kan proberen om de bal te onderscheppen.

#### Pedagogische competenties

- De verworven technische competenties inzetten om een doel te bereiken
- Gedrag aanpassen aan de afgesproken regels
- Verschillende rollen opnemen binnen het team

#### « Inclusive » competenties

- Teamspirit ontwikkelen
- Medespelers aanmoedigen
- Acties aanpassen aan anderen
- Individueel bijdragen aan het succes van de groep



## Technisch parkoer

- Materiaal: Hockey2School materialenpakket (stick + bal), potjes, kegels, bank/balk, doeltjes)
- Aantal leerlingen: 8-10
- Activiteit: *drijven, slalommen, passen en op doel schieten*

Een groep leerlingen (+/-5) stelt zich op om het parkoer uit te oefenen.

1. X1 past de bal naar X2 die de bal aanneemt
  2. X2 slalomt tussen de potjes
  3. X2 past tegen de bal en neemt de bal terug aan
  4. X2 draait rond potje
  5. X2 pusht naar X3 die de bal aanneemt
  6. X3 slalomt tussen de kegels door
  7. X3 past tegen de balk en neemt de bal terug aan
  8. X3 passeert de 3 potjes via rechts
  9. X3 scoort in doel
- **Variant:** naargelang aantal leerlingen kan gedifferentieerd worden op tijd. Het parkoer kan moeilijker of gemakkelijker gemaakt worden. Het voorgestelde parkoer is reeds van een middelmatig niveau en kan simpeler gemaakt worden door punt 3 en 7 eruit te laten. Het doel kan ook groter of kleiner gemaakt worden om het scoren te vergemakkelijken of moeilijker te maken.

