

LES 1

Eerste contact met hockey

Tijdens deze eerste les worden de basistechnieken, namelijk de grepen, passen, aannames, dribbel en drijven, aangeleerd. Details over deze basistechnieken worden weergegeven in de Hockey2School brochure p23-39.

Deze les kan overgeslagen worden als de leerlingen reeds een lessenreeks hockey hebben gehad in de voorbije jaren.

Beweegdoelen: oog – hand coördinatie, leren werken met stick en bal, gericht op eigen kunnen.

Persoonsdoelen: gericht op zichzelf, zorgen dat leerlingen zich competent voelen met stick en bal.



SPORT.
VLAANDEREN



Functionele opwarming

De leerkracht beslist zelf hoeveel tijd hij/zij aan een bepaalde oefening spendeert.

Oefening 1

De leerkracht legt de basisgrepen en het drijven met de bal uit. Alle leerlingen hebben een stick en bal en drijven rond in de zaal door elkaar.

Oefening 2

Zelfde als oefening 1 maar in een afgebakend veld waarin iedereen de bal van elkaar mag afnemen. Is de bal uit het afgebakend veld, dan moet de leerling een andere oefening doen naast het veld zoals drijven op een lijn, slalom tussen potjes, ...

De lesgever kijkt tijdens de oefeningen naar de techniek van de spelers en verbetert hen indien nodig.

Oefening 3

Alle leerlingen hebben een bal behalve 1 of 2 spelers. Deze 1 of 2 spelers proberen de bal af te nemen van de andere spelers. Is een leerling zijn bal verloren dan doet hij/zij een andere oefening buiten het veld (bv drijven, slalom) en komt daarna terug in het afgebakend veld.

De lesgever kijkt tijdens de oefening naar de techniek van de spelers en verbetert hen indien nodig.

TIP: kijk naar de grootte van de groep en steek gerust nog een extra leerling die de bal afneemt. Voorzie voldoende variatie in de oefeningen naast het veld.



Spelenderwijs leren

Aanleren van push en stopping

Lesgever geeft zeer korte uitleg over push met demo, zie Hockey2School brochure p30.

Per twee leren de leerlingen naar elkaar pushen. Heel snel gaan de leerlingen over tot bewegen door de ruimte na een pas.

De lesgever kijkt naar de techniek van de spelers en verbetert hen indien nodig.

Wedstrijdvormen

Wedstrijdjjes 1 tegen 1

Na een aantal minuten schuiven de leerlingen door zodat ze tegen iemand anders spelen.

De grootte van het veld mag maximaal 5m lang en 3m breed zijn, kleiner mag zeker.

