G -sport

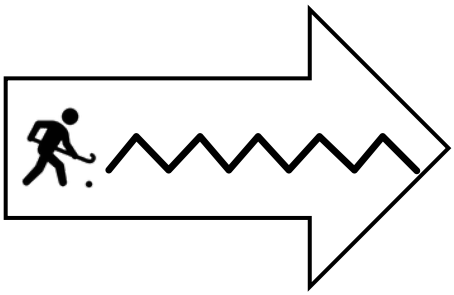
OEFENINGEN

HOCKEY VLAANDEREN

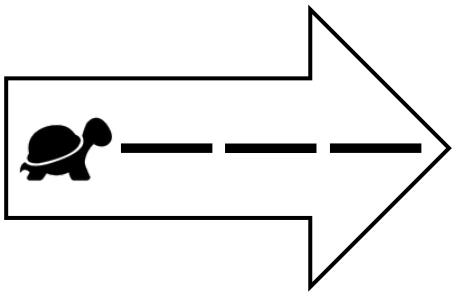
SPORT. VLAANDEREN

Legende

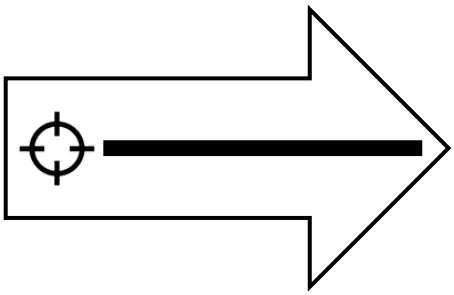
Dribbelen



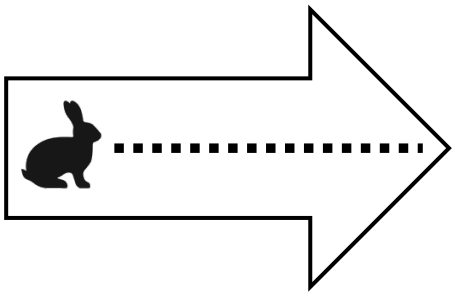
Wandellijn



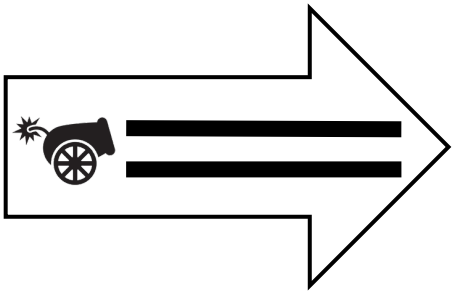
Paslijn



Looplijn (snel)

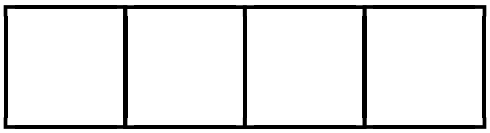


Shotlijn



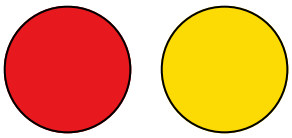
Voet-
markeringen

Ladder



Grondmarker
Rechthoek

Grondmarker
Rond

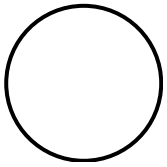


Legende

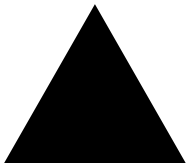
Start oefening

Einde oefening

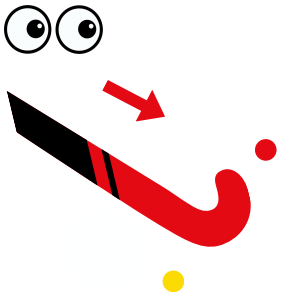
Bal



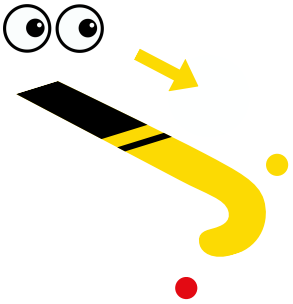
Kegel



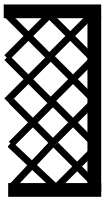
Forehand



Backhand



Doel



Krokodillen eieren stelen

★★☆☆☆

Idee Spelers (stropers) proberen ballen (eieren) uit een halve cirkel (krokodillenvijver) te halen en naar hun boot (doel) te brengen.

Variant: krokodillen proberen de stropers te tikken/blokkeren.

Doel

- Basismotoriek (lopen, rollen, drijven)
- Oriëntatie en richting
- Plezier, fantasie, samenwerken

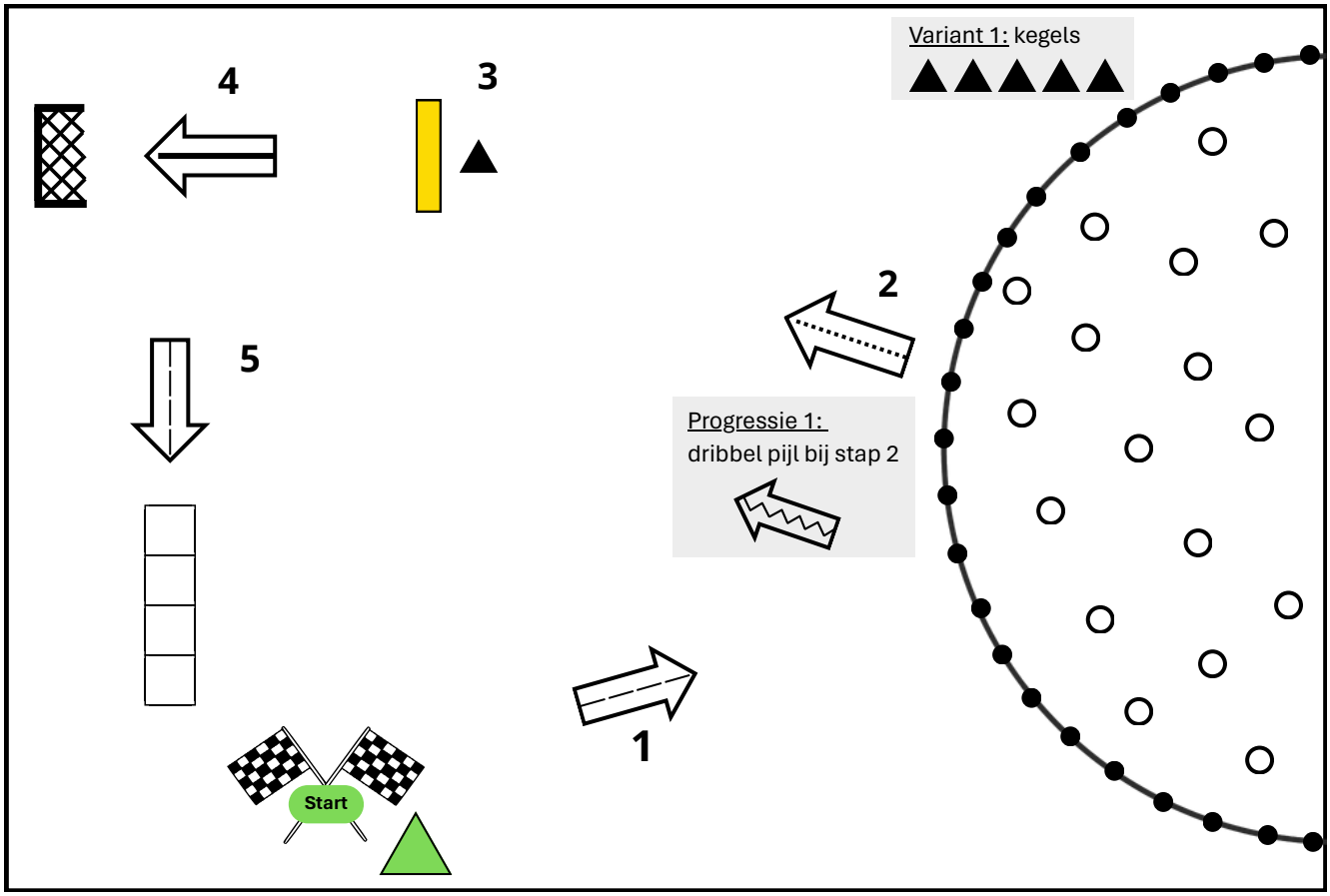
Variant: eerlijk spel, winst en verlies relativeren

Speluitleg

1. Spelers wandelen zonder stick naar de halve cirkel (= wandelpijl)
2. Spelers nemen een bal in de hand. Lopen naar de gele kegels (= looppijl)
3. Stoppen met lopen (= gele grondmarker rechthoek)
4. De bal moet rollen naar het doel (= paspijl)
5. Door de ladder lopen en opnieuw starten (= wandelpijl)

Hoeveel ballen kunnen er samen gescoord worden?
In thema: Hoeveel eieren kunnen er samen gestolen worden van de krokodillen in in de boot worden gelegd?

Organisatie



Progressie 1

1. Spelers wandelen met de stick naar de halve cirkel (= wandelpijl)
2. Spelers nemen een bal met de stick. Drijven naar de gele kegels (= dribbelpijl)
3. Stoppen van de bal met geel boven (= gele grondmarker rechthoek) =BH beweging
4. De bal spelen naar het doel (= paspijl)
5. Door de ladder wandelen en opnieuw starten (= wandelpijl)

Variant 1

Één tikker (krokodil) in de halve cirkel (krokodillenvijver) is wakker en bewaakt de ballen (eieren). Wordt een speler aangetikt met een bal in de halve cirkel dan mag de krokodil een kegel gaan omleggen en verder spelen. Op deze manier hebben de andere spelers de tijd om vrij een bal te nemen.

Hoeveel ballen kunnen er worden geroofd alvorens alle kegels omliggen?

Tip: start zelf als tikker, dit kan voor spanning zorgen bij de sporters. Op deze manier kun je dit beter inschatten.

Opbouw van de oefening

1. Basisspel zonder stick
2. Basisspel met stick (= progressie 1)
3. Variant zonder stick met tikkers (variant 1)
4. Variant met stick (variant 2)

Materiaal

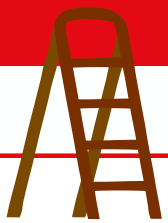
- 2 wandelpijlen
- 1 looplijn
- 1 dribbelpijl
- 1 groene kegel
- 9 kegels
- 1 gele grondmarker rechthoek
- 1 speedladder
- x-aantal ballen
- 2 hesjes
- x-aantal grondmarkers rond (halve cirkel)

Trainerstips

- *Vertel het verhaal enthousiast vanaf de spelers het spel begrijpen: "Ssst krokodillen slapen… pas op!*
- *Gebruik een goede visuele afbakening en duidelijke kegels.*
- *Benoem succes: "Goed gered!" "Wat een stroper!"*
- *Wissel rollen regelmatig, zodat iedereen eens een krokodil mag zijn.*
- *Houd het tempo laag, geef structuur "Eerst stoppen van de bal (geel boven), dan rollen".*

Ladderhockey

★★★★★



Idee De spelers leren coördinatie vaardigheden, de verschillen tussen de FH en de BH spelenderwijs door oefeningen uit te voeren met een speedladder.

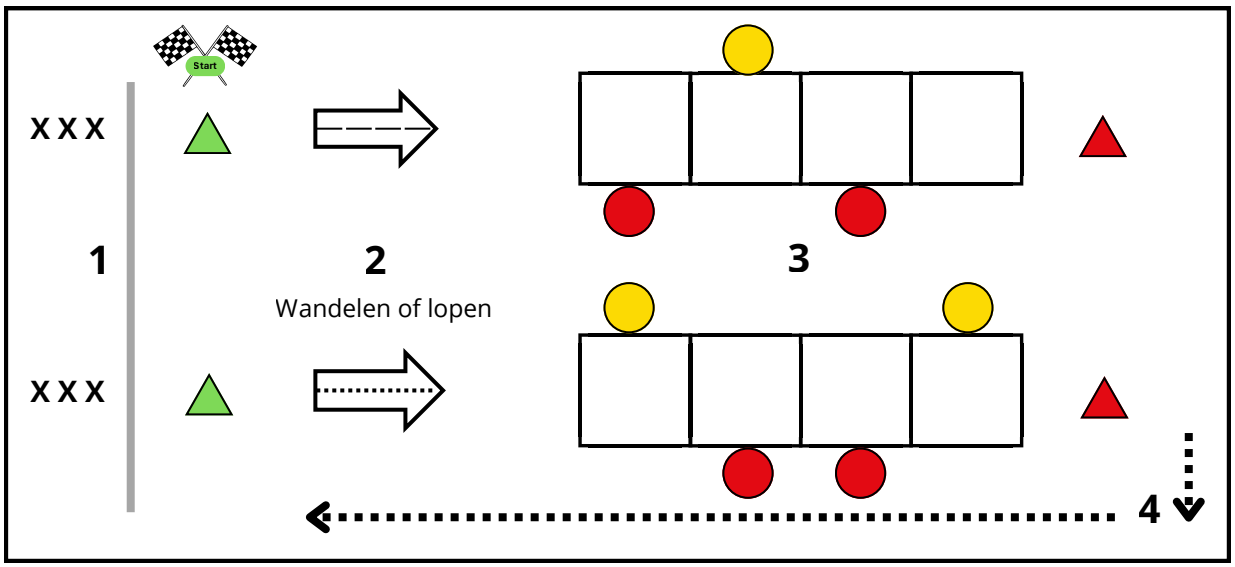
Doel

- Verbeteren van ritme
- Leren werken met de kleur rood = FH = rechts
- Leren werken met de kleur geel = BH = links
- Plezier en succeservaring

Speluitleg 1 (zonder stick en bal)

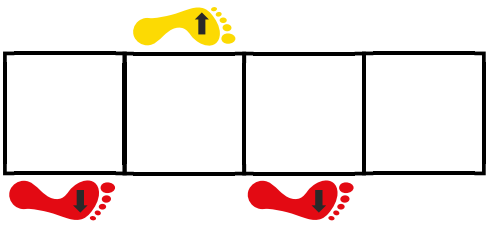
1. De spelers gaan achter de startkegel staan
2. De spelers wandelen of lopen door de speedladder met 1 voet per vakje.
3. Naast enkele vakjes van de speedladder liggen grondmarker rond (rood/ rechts of geel/ links), de spelers steken de rode of gele arm uit wanneer ze een ronde grondmarker passeren.
4. De spelers lopen terug en sluiten opnieuw aan.

Organisatie 1 (zonder stick en bal)



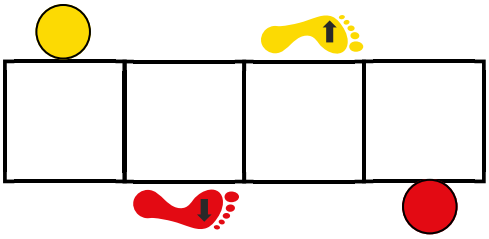
Variant 1.1 (zonder stick en bal)

De spelers voeren de oefening uit zoals hierboven omschreven. In plaats van grondmarkers rond op de grond liggen er nu rode (rechts) of gele (links) voeten. De spelers plaatsen de voeten buiten de hoepel in plaats van de arm uit te steken.



Variant 1.2 (zonder stick en bal)

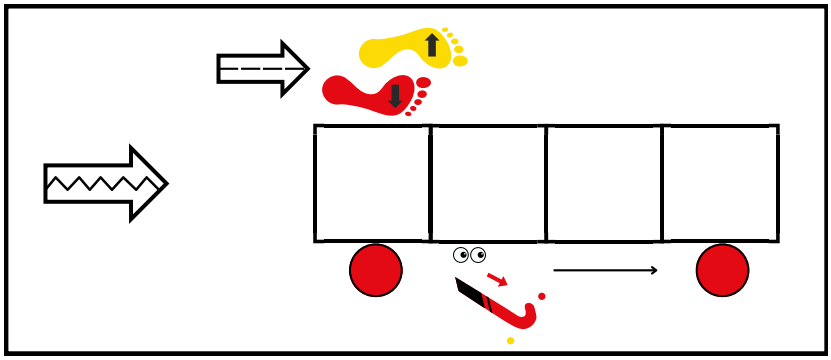
De oefeningen met de voeten en de ronde grondmarker worden nu gecombineerd in één ladder.



Speluitleg 2 (met stick zonder bal)

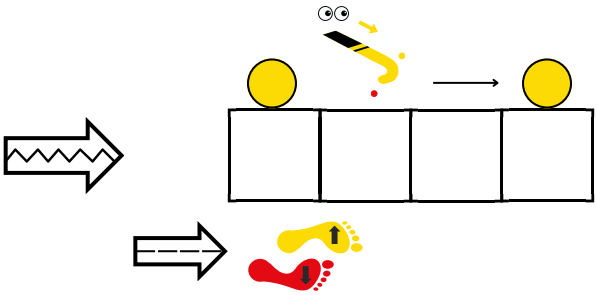
1. De spelers staan klaar in hockeyhouding
2. Ze maken een drijfbeweging zonder bal richting de ladder.
3. De voeten zijn aan de ene kant van de ladder en de stick is aan de rode kant van de ladder met de rode sticker op de stick naar boven. Zie organisatie voor de positie van de voeten, ladder en de ronde grondmarkers.
4. De spelers lopen rond de kegel en sluiten terug aan.

Organisatie 2 (met stick zonder bal)



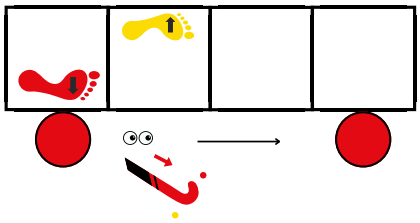
Variant 2.1 (met stick zonder bal)

Idem zoals de voorgaande oefening maar de spelers lopen nu aan de andere kant van de ladder en oefenen deze oefening met de gele sticker op de stick naar boven.



Variant 2.2 (met stick zonder bal)

De bovenstaande oefeningen 2. en 2.1 kunnen uitgevoerd worden met de voeten in de ladder. Dit vraagt extra concentratie.
<u>Voorbeeld</u>: Speluitleg 2. In de organisatie



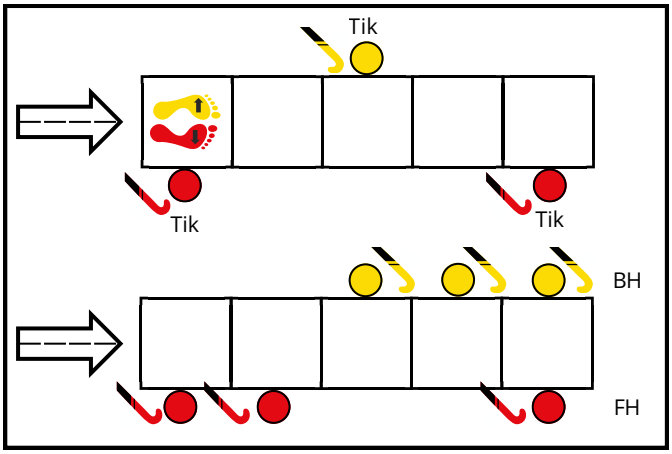
Variant 2.3 (met stick en bal)

De oefeningen 2./ 2.1 / 2.2 worden uitgevoerd met de bal aan de stick.
Laat de spelers bij het werken met bal en stick ook op doel spelen na de oefening.

Speluitleg 3 (met stick zonder bal)

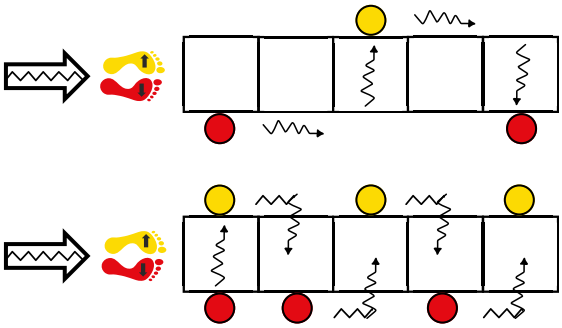
1. De spelers staan klaar aan de startkegel
2. De spelers lopen richting de ladder
3. De voeten van de spelers gaan door de ladder en de stick tikt afwisselen de rode en de gele ronde grondmarker, welke naast de ladder liggen. In de organisatietekening kan je enkele mogelijke voorbeelden bekijken.
4. De spelers lopen rond de kegel en sluiten terug aan.

Organisatie 3 (met stick zonder bal)



Variant 3.1 (met stick en bal)

Idem zoals oefeningen 3. maar met de bal aan de stick, de spelers dribbelen tussen de ladders van links naar rechts. De ronde grondmarkers bepalen wanneer de speler de bal naar de andere kant van de ladder beweegt. In de organisatie zijn enkele mogelijke opstellingen uitgetekend.



Regressie

De oefening met de voeten en de stippen inoefenen aan de gele kant. Nadien de oefening met de voeten en de stippen inoefenen aan de rode kant, alvorens de rode en gele kant te combineren.

Materiaal

- 2 speedladders
- 10 rode grondmarkers rond
- 10 gele grondmarkers rond
- 10 voeten rood
- 10 voeten geel
- x-aantal ballen
- 2 groene kegels
- 2 rode kegels
- 2 wandelpijlen
- 2 looplijnen
- 2 dribbelpijlen

Trainerstips

- *Steeds één trainer per ladder om de speler te helpen bij de oefeningen.*
- *Stimuleer het kijkgedrag van de kleuren op de armband, de kleur op de hockeystick en de verschillende kleuren op de grond.*
- *Bouw traag op doorheen de oefeningen, progressies en variaties. Werk met spelers van hetzelfde niveau per ladder.*
- *Deze oefening kan week na week aanbod komen met kleine toevoegingen of variaties. Bouw eerst vertrouwen op.*
- *Eindig met het afwerken op doel vanaf variatie 2.3., dit motiveert.*
- *Deze oefeningen gaat van makkelijk (*) naar zeer complex (* * * * *).*

Kompashelden

★★★★☆

Idee Spelers maken een keuze tussen kegel A en kegel B, ontvangen een bal en volbrengen enkele hindernissen om opvhet einde te scoren op doel. Extra oefening op draaien van het lichaam op de terugweg.

Doel

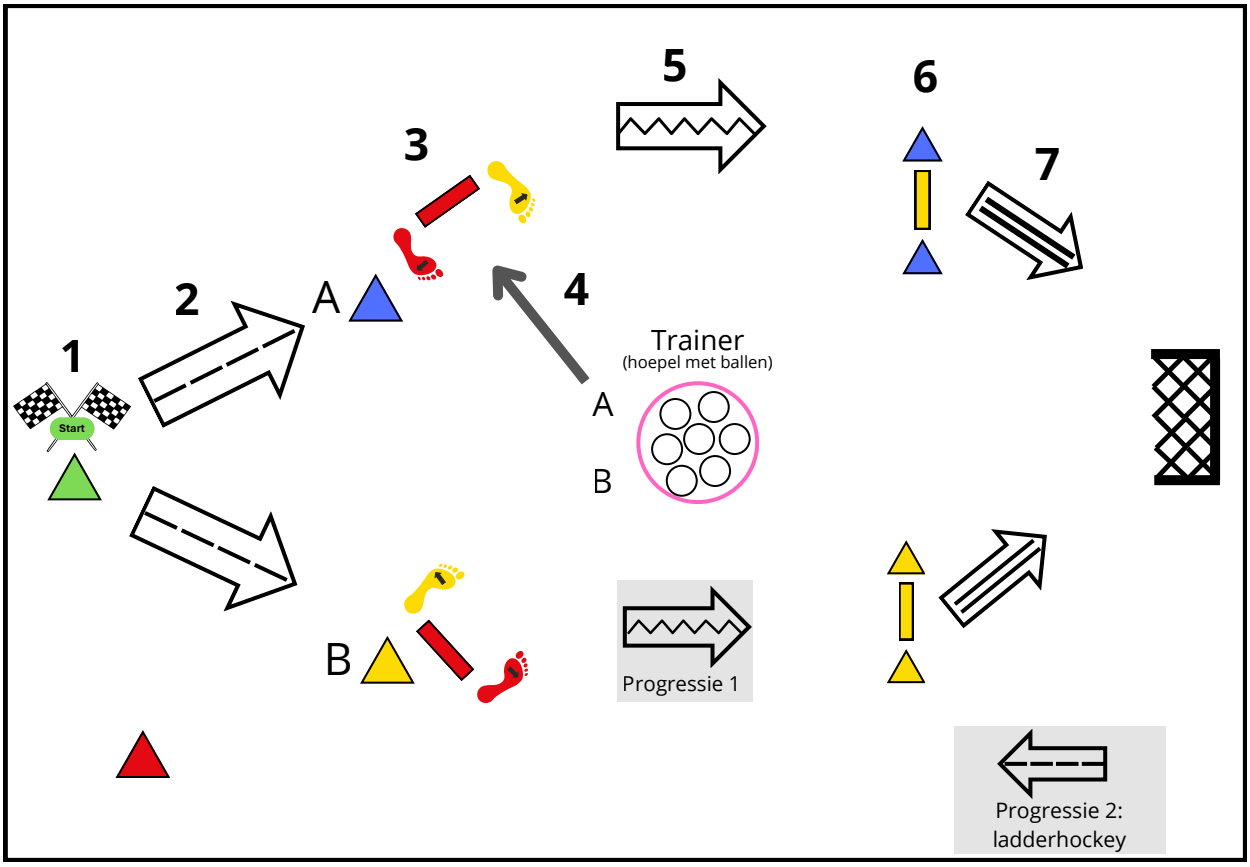
- Tactisch kijkgedrag stimuleren
- Lichaam positioneren om een bal te ontvangen.

Variant: oriëntatie

Speluitleg (met stick en bal)

1. Kijk naar de positie van de trainer
   - Houding Trainer (A) dan loopt de speler naar kegel A.
   - Houding Trainer (B) dan loopt de speler naar kegel B.
2. Loop naar de juiste kegel
3. Met de stick in de hand is de rode sticker van de stick naar boven gericht, stick en het bovenlichaam is gericht zoals de rode rechthoekige grondmarker (zie organisatie en zie afbeelding hieronder *).
4. Pas (of bal rollen) van de trainer naar de speler
5. Bal stoppen en drijven met de bal
6. Bal stoppen tussen de kegels (aan de gele rechthoekige grondmarker = BH = gele sticker boven)
7. Shot op doel

Organisatie



Regressie (zonder stick met bal)

Het drijven in deze oefening kan vervangen worden door het lopen met de bal in de hand.
3. Neem een juiste positie aan de rode rechthoekige grondmarker (1 voet Links en 1 voet rechts)
Bij de gele rechthoekige grondmarker aan de kegel, steken de spelers de bal met de gele hand omhoog. De bal rollen naar het doel (= goed door de knieën).

Progressie 1 (met stick en bal)

Bij de dribbelafstand 5. kan ook een extra oefeningen worden opgesteld.
Voorbeeld: slalommen, ...

Progressie 2 (oefening op de terugweg)

Ladderhockey indien deze gekend is door de spelers.
Tip: oefening die de spelers kunnen uitvoeren zonder ondersteuning.

Opbouw van de oefening

1. Basisoefening zonder stick voor een vlotte organisatie (= regressie).
2. Basisoefening met stick
3. Progressie 1
4. Progressie 2

Materiaal

- 2 voeten rood
- 2 voeten geel
- 1 groene kegel
- 3 blauwe kegels
- 3 gele kegels
- 2 looppijlen
- 2 wandelpijlen
- 2 dribbelpijlen
- 2 shotpijlen
- 2 rode grondmarkers rechthoek
- 2 rode kegels

Trainerstips

- *Neem je tijd om de focus duidelijk te maken van de oefening. De oefening op de terugweg is zeker zo belangrijk met het oog op het doel van de oefening.*
- *Wacht voldoende lang met het opstarten van een nieuwe oefening, zo kan je de speler begeleiden gedurende de hele oefening, ook tijdens het afwerken op doel.*
- *Door te wachten hou je optie kant A en kant B open, zonder dat de spelers elkaar hinderen.*
- *Zie progressie 2.*

Rood en geel licht

★★★★☆

Idee Spelers proberen zo snel mogelijk een afstand af te leggen zonder bekeurt te worden op hard rijden door de politie. Worden ze betrapt met het maken van fouten dan krijgen de spelers een bekeuring van de politie.

Variant: De spelers leggen een parcours af.

Doel

- Starten en stoppen
- FH en BH bewegingen oefenen
- Plezier, fantasie

Variant: oriëntatie, winst en verlies relativeren

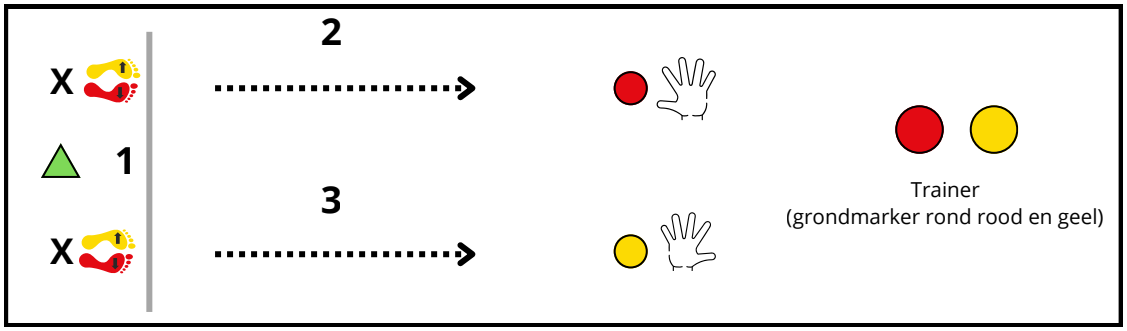
Speluitleg (zonder stick met bal)

1. Spelers nemen een bal in de hand en wandelen zonder stick naar de overkant
2. De trainer roept: "1 - 2 – 3 – ROOD licht" en steekt een rode ronde grondmarker in de lucht.
3. De spelers stoppen met wandelen en steken de bal met de rode hand (rechter hand) in de lucht.

Wanneer de trainer roept"1 – 2 - 3 GEEL licht" en de gele ronde grondmarker in de lucht steekt, steken de speler de bal met de gele hand omhoog.

Wie geraakt er aan de overkant zonder fouten te maken?
Thema: Wie geraakt er naar de overkant zonder overtreding?

Organisatie (zonder stick met bal)



Progressie 1 (met stick zonder bal)

In plaats van een bal in de lucht te steken, tonen de spelers de kleur op hun stick.
Rood = hockeyhouding FH = stick met de rode sticker naar boven
Geel = hockeyhouding BH = stick met de gele sticker naar boven

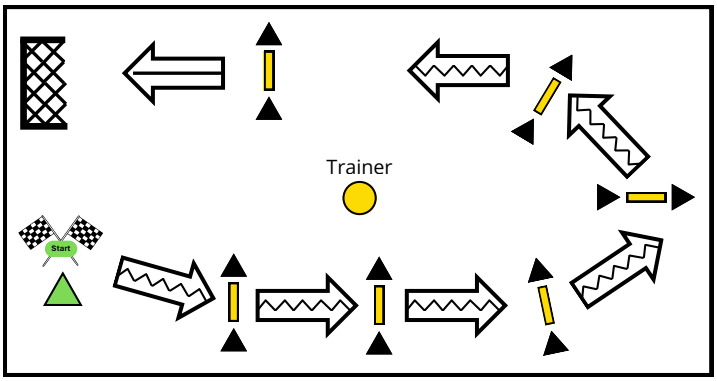
Progressie 2 (met stick en met bal)

1. De trainer toont de RODE ronde grondmarker.
   De spelers drijven de bal met de rode sticker op de stick naar boven (= FH)
2. De trainer roept "1 – 2 - 3 GEEL licht" en toont de GELE ronde grondmarker.
   De spelers stoppen de bal met de gele sticker op de stick naar boven (= BH)

Spelvorm
Wie een bekeuring krijgt, start helemaal opnieuw aan de startlijn.

Variant 1 (zonder stick met bal)

In plaats van de spelers in lijn te lopen zoals bij de basisoefeningen, moeten de spelers een parcours van kegels afleggen. Laat ze eerst individueel oefenen, tussen iedere poort (2 kegels), ligt een gele rechthoekige grondmarker. Bij een gele rechthoekige grondmarker, steken ze de bal in de lucht met de gele hand en lopen nadien verder. Op het einde rollen de spelers de bal in het doel.



Variant 2 (met stick en met bal)

Bij de gele rechthoekige grondmarker, stoppen de ze bal en gaan nadien weer verder. Op het einde van het parcours mogen ze de bal scoren in een doel = auto parkeren in de garage.

Variant 3

1. De spelers leggen het parcours af.
2. De trainer roept: "1 - 2 – 3 – GEEL licht" en steekt een gele ronde grondmarker in de lucht.
3. De spelers stoppen de bal met de stick en de gele sticker naar boven = BH beweging.
4. Spelers bij wie de bal nog rolt of wie er niet juist staat, moet 1 poort terug naar achter.

Wie kan als eerste zijn bal in het doel spelen? Wie kan de opdracht zonder fouten te maken?
Thema: Wie kan het eerste zijn auto parkeren in de garage? Wie kan dit zonder bekeuring?
Tip: Bouw de oefening rustig op, doe niet alles in één training.

Opbouw van de oefening

1. Basisspel met bal in de hand
2. Basisspel met de stick
3. Basisspel met bal en stick
4. Basisspel met stick (= progressie 1)
5. variant zonder stick met de bal in de hand (variant 1)
6. variant met bal en stick (variant 2)
7. variant in spelvorm

Materiaal

- 1 rode ronde grondmarker
- 1 gele ronde grondmarker
- 13 kegels
- 6 gele rechthoekige grondmarkers
- 6 dribbelpijlen
- 1 paspijl
- 1 groene kegel

Trainerstips

- *Vertel het verhaal enthousiast vanaf de spelers het spel begrijpen:*
  "Ik ben de politieagent en ik ga proberen om jullie een bekeuring te geven... pas op hé!"
- *Gebruik een goede visuele afbakening en een duidelijke start en stoplijn*
- *Benoem succes: "goed gedaan!" wat een goede chauffeur ben jij!"*
- *Houd het tempo laag, geef structuur en zeg steeds wat je doet. Let op: "het gaat bijna geel licht worden, zijn jullie klaar".*

Eilandenruil

★★☆☆☆

Idee De spelers wisselen van hoepel op signaal van de trainer. We starten eenvoudig en maken de wissels steeds moeilijker.

Thema: De spelers zitten allemaal op een onbewoond eiland en zwemmen van het ene eiland naar het andere eiland op zoek naar leven.

Doel

- Bewegen en oriëntatie op het veld oefenen
- Aandacht voor de start van een oefening oefenen (= hockeyhouding)
- Stoppen van de bal
- Plezier en fun

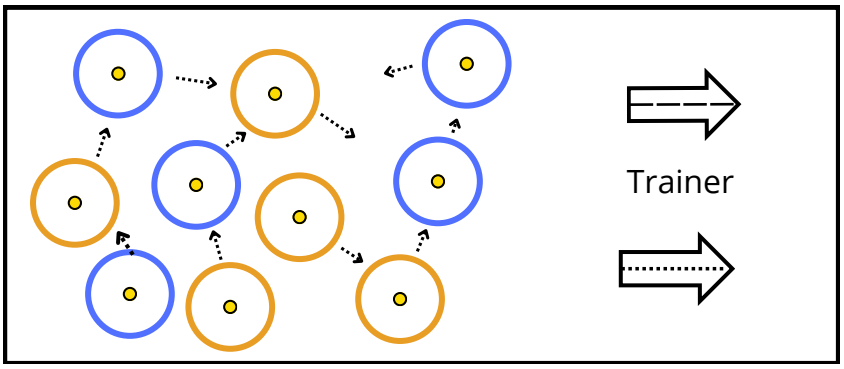
Variant: snelheid en competitie

Speluitleg (zonder stick en bal)

De spelers staan klaar in hoepel en op signaal van de trainer wisselen de spelers van hoepel.
Door het tonen van een looppijl verwacht je van de spelers dat de speler lopen naar een andere hoepel.
Door het tonen van een wandelpijl verwacht je dat de spelers wandelen naar een andere hoepel.

Je kan ook andere vormen van verplaatsen verwachten van de spelers, dit als onderdeel een opwarming: huppelen, springen, achteruit lopen, ...

Organisatie (zonder stick en bal) + progressie 1



Progressie 1 (zonder stick met bal)

Vanaf de spelers in een eiland zijn aangekomen steken de spelers de bal met de linkerhand in de lucht.

Progressie 2 (met stick zonder bal)

De spelers lopen met de stick in de hand naar een andere hoepel, eens aangekomen in de hoepel maken de spelers een stopbeweging in de hoepel (gele sticker op de stick naar boven = gele ronde grondmarker in de hoepel). De trainer roept “HOCKEYHOUDING” en toont de rode ronde grondmarker. De spelers gaan met de rode bol op de stick klaar staan in hockeyhouding en de trainer roept “WISSEL”.

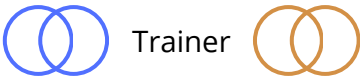
Progressie 3 (met stick en met bal)

Idem progressie 2 maar de spelers drijven met de bal aan de stick.

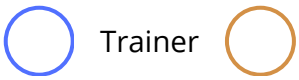
Progressie 4 (met stick en bal naar verschillende kleur/zelfde kleur hoepels)

De spelers mogen niet zomaar naar iedere andere hoepel, de trainer bepaald de manier van lopen.

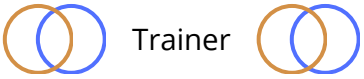
Voorbeeld 1: spelers wisselen naar eiland met dezelfde kleur
Trainer toont 2 blauwe hoepels in de ene hand en 2 oranje in de andere hand.
D.w.z wisselen naar een hoepel van dezelfde kleur (blauw naar blauw en oranje naar oranje)



Voorbeeld 2: spelers wisselen naar eiland van een andere kleur
Trainer toont in de ene hand een blauwe en de andere hand een oranje hoepel
D.w.z. wisselen naar een hoepel van een andere kleur (blauw naar oranje en oranje naar blauw)



Voorbeeld 3: spelers wisselen naar eiland naar keuze
Trainer toont in de beide handen een oranje en een blauwe hoepel
D.w.z. wisselen naar een hoepel naar keuze (blauw naar blauw, blauw naar oranje, oranje naar oranje of oranje naar blauw)



Deze progressie is ook mogelijk zonder bal en stick, enkel al lopend.

Variant

Eén tikker staat in het midden en probeert de overlopende spelers aan te tikken.

Thema: De zwemmers proberen te zwemmen naar een ander eiland, maar er zwemt ook een haai in de zee. Kan de haai een speler tikken (of een bal afpakken en in een hoepel leggen) dan is de zwemmende speler uit. Deze speler wordt de nieuwe haai.

Regressie

Leg meer hoepels dan spelers, zo wordt de oefening makkelijker (meer opties).
Varieer de afstand, grote / kleine afstand tussen de hoepels.

Opbouw van de oefening

Het is niet noodzakelijk om iedere progressie uit te voeren, alvorens over te gaan naar een andere.
Het is belangrijk om aan te voelen wat de groep van speler aan kan en nood aan heeft.

Materiaal

- 10 gele ronde grondmarker
- 1 rode ronde grondmarker
- x-aantal hoepels (2 kleuren)
- 2 looplijnen
- 1 wandelpijl
- 2 dribbelpijlen

Trainerstips

- *Eenvoudig opbouwen voor veel succeservaring*
- *Instructies ondersteunen door de pijlen (verwachtingen) en de verschillende hoepels te tonen.*
- *Wees duidelijk en consequent in functie van het doel (aandacht voor de start van de oefening = HOCKEYHOUDING!)*
- *Het basisidee van de oefening is eenvoudig, de variaties en de mogelijkheden tot differentiatie zijn eindeloos.*
- *Te veel varianties en progressies in één training kan verwarrend zijn.*

Gouden doelpunt

★★★★☆

Idee De spelers proberen met de bal een potje te raken. Hoeveel potjes raken de spelers met 3 ballen? Als de 3 ballen op zijn dan verplaatsen de spelers zich naar de andere kant van het speelveld om daar een doelpunt te maken. Wie raakt het meeste aantal potjes? Wie slaagt erin om een doelpunt te maken?

De opstelling is afhankelijk van het aantal spelers en de gekozen progressie. “Gouden doelpunt” kan gespeeld worden als oefening: 1 VS 1 / 2 VS 2 maar ook in teams van 3 of meer spelers. Dit is afhankelijk van de doelgroep. Als trainer kan je ook de keuze maken om aan één opstelling individueel te oefenen en een andere opstelling per 2. Wanneer de doelgroep er klaar voor is kan er ook een competitie van gemaakt worden.

Doel

- Gericht pushen van de bal
- Omschakeling, vervolg actie maken na het spelen
- Verschil tussen push en shot (zie paspijl en zie shotpijl)

Variant: samenwerking stimuleren

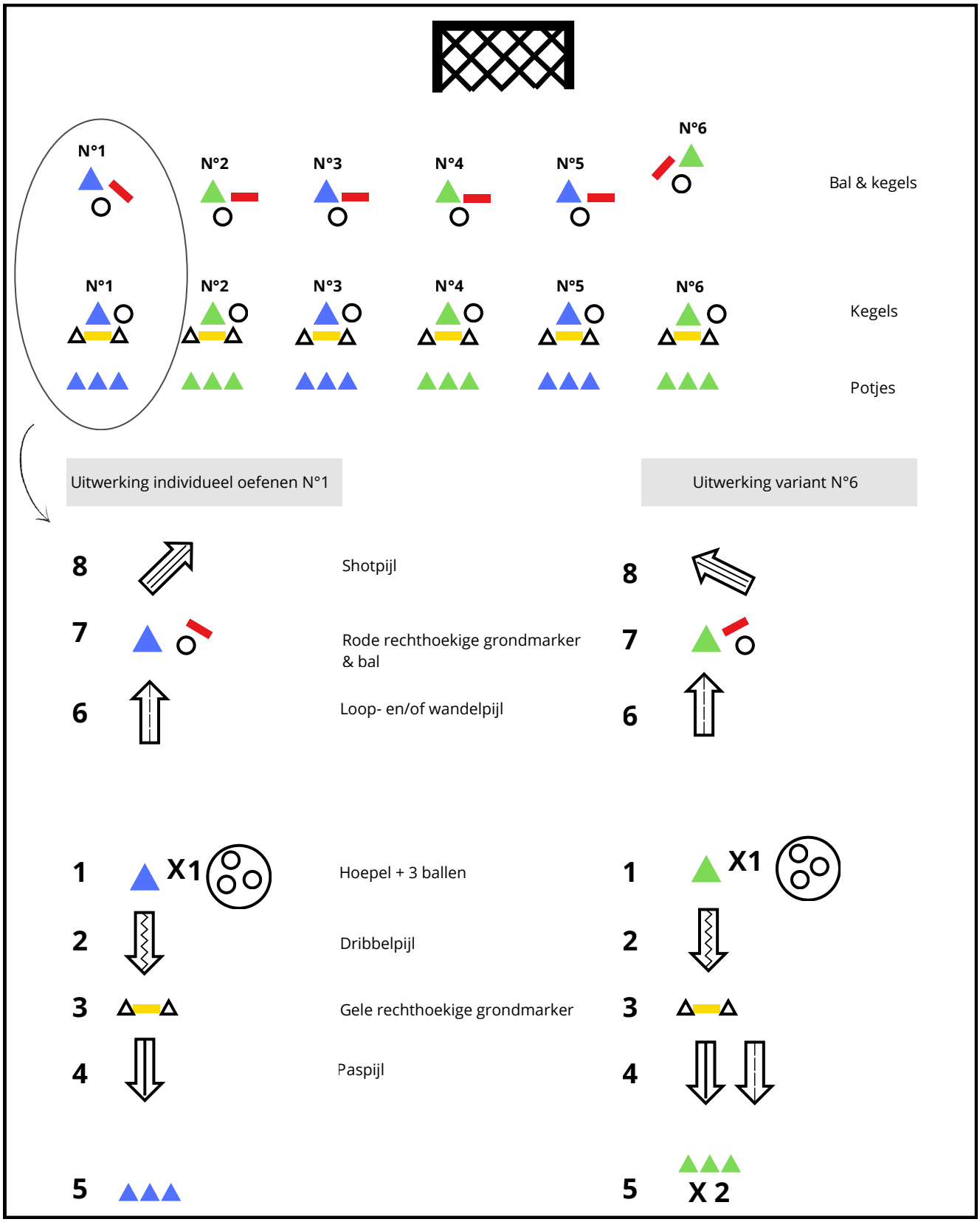
Speluitleg (met stick en bal)

1. Speler X1 staat aan de kegel bij de hoepel met 3 ballen
2. De speler X1 neemt 1 bal en drijft naar de gele poort met gele rechthoekige grondmarker
3. Speler X1 stopt de bal met de gele sticker naar boven aan de gele rechthoekige grondmarker (= BH beweging).
4. De speler speelt de bal op de potjes en probeert één van de 3 potjes te raken.
5. De speler loopt terug en herhaalt deze stappen 1 tot en met 4 tot al de ballen op zijn.
6. Wanneer al de ballen (3 stuks) op zijn loopt de speler naar zijn kegel aan de andere kant van het veld
7. Speler X1 neemt de bal die klaar ligt
8. Speler X1 shot op doel en probeert de bal te scoren (= Gouden doelpunt)

Wie raakt het meeste aantal potjes? Wie slaagt er in om een doelpunt te maken?

Spelvorm:
Per potje dat de spelers hebben geraakt = 1 punt
Een Gouden doelpunt levert extra punten op = 3 punten

Organisatie



Regressie (zonder stick met bal)

De spelers rollen de bal naar de potjes (4.) en rollen de bal ook op doel (8.).

Progressie 1 (met stick en/of zonder stick)

In plaats van 3 ballen in de hoepel, krijgen de spelers slechts één bal. Ze spelen de bal richting de 3 potjes en starten telkens terug opnieuw aan de kegel, tot wanneer ze een potje raken. Wanneer ze één potje hebben geraakt mogen ze het “gouden doelpunt” gaan maken.

Progressie

Hoe succeservaring vergroten?

- Potjes dichter en verder uit elkaar zetten om te variëren in niveau per opstelling
- Meer of minder potjes zetten, ...

Variant

Welk duo scoort als eerste het "gouden doelpunt"?

1. Speler X1 staat aan de kegel bij de hoepel met één bal
2. De speler X1 neemt 1 bal en drijft naar de gele poort met gele rechthoekige grondmarker
3. Speler X1 stopt de bal met de gele sticker naar boven aan de gele rechthoekige grondmarker (= BH beweging).
4. De speler speelt de bal op de potjes en probeert één van de 3 potjes te raken en volgt zijn bal.
5. Speler X2 staat achter de potjes, neemt de bal en loopt terug. X2 herhaalt deze stappen 1 tot en met 4 tot een kegel wordt geraakt.
6. Wanneer speler X1 of X2 een potjes raakt, lopen deze speler naar de andere kant van het veld
7. Speler X1 of X2 neemt de bal die klaar ligt
8. Speler X1 of X2 shot op doel en probeert de bal te scoren (= Gouden doelpunt)

Opbouw van de oefening

1. Zonder stick
2. Met stick
3. Toevoeging van progressies en individueel differentiëren.
4. Spelvorm en competitie integreren
5. Variant zonder stick en zonder competitie
6. Variant met stick en met competitie

→ Eerst het 1e deel oefenen, alvorens over te schakelen naar het 'gouden doelpunt'.

Materiaal

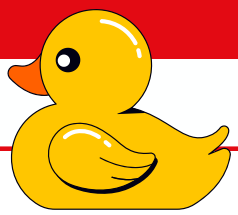
- 6 blauwe kegels
- 6 groene kegels
- 2 sets van 6 nummerkegels
- 9 groene potjes
- 9 blauwe potjes
- 6 gele rechthoekige grondmarkers
- 6 rode rechthoekige grondmarkers
- 12 gele potjes
- 6 hoepels
- 6 shotpijlen
- 6 paspijlen
- 6 dribbelpijlen
- 6 looppijlen
- 6 wandelpijlen

Trainerstips

- *Start met oefenen zonder stick, hiervoor zorg je dat de deelnemers snel de organisatie begrijpen.*
- *Stel de oefeningen op, zodat de ballen niet te ver rollen. Bij voorkeur op een achterlijn of zijlijn zodat de ballen worden tegen gehouden.*
- *Gebruik verschillende kleuren om aan te tonen aan welke kegel de spelers moeten werken*
- *(zie organisatie N° of kleuren)*
- *Bouw de oefening heel geleidelijk op, deze complexe organisatie is niet evident voor de doelgroep.*

Drijfchallenge

★☆☆☆☆



Idee Spelers oefenen drijfvaardigheden in de FH (= rode kant van het lichaam) en behendigheden met de hockeystick door zich van kant naar kant te verplaatsen.

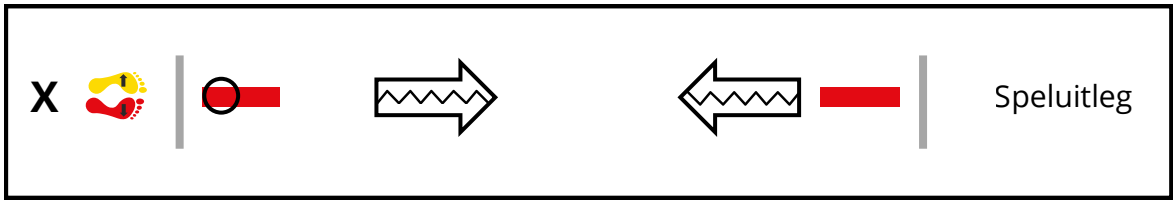
Doel
- Behendigheid van de bal aan de stick in de FH (aan de rode kant van het lichaam oefenen).

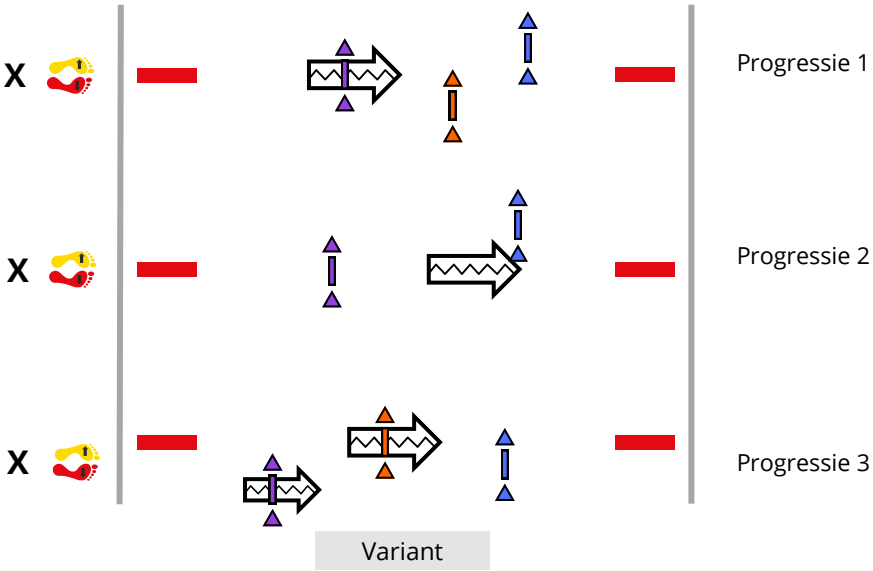
Speluitleg (met stick en bal)

De spelers staan bij een rode rechthoekige grondmarker op de zijlijn en hebben ieders één bal. Op signaal van de trainer drijven de spelers met de bal aan de stick naar de overkant. Aan de overkant wachten de spelers aan een rode rechthoekige grondmarker.

Aandachtpunt: De rode strip is een hulpmiddel om ervoor te zorgen dat de bal aan de rode (rechter) kant van het lichaam is. De rode sticker op de stick is naar boven gericht (= FH). De rechthoekige grondmarker ligt voor de zijlijn en de voeten staan achter de zijlijn, dit om ervoor te zorgen dat de bal voor het lichaam wordt gedreven.
De dribbelpijlen liggen naar de overkant gericht.

Organisatie





Progressie 1 (met stick en bal)

De spelers staan klaar achter de lijn, met de bal op een rode rechthoekige grondmarker (= Hockeyhouding) De dribbelpijlen wijzen tussen de poortjes. De spelers starten op signaal met drijven en blijven met de bal aan de rode kant (= FH) drijven door een poortje volgens de aanwijzing van de dribbelpijl.

Een poortje zijn twee potjes van dezelfde kleur. In de organisatie zijn er paarse, blauwe en oranje poortjes. Ligt de dribbelpijl voor een oranje of blauw of paars poortje, dan dribbelen de spelers door oranje of blauw of paars poortje.

Progressie 2 (met stick en bal)

De spelers staan klaar achter de lijn, met de bal op een rode rechthoekige grondmarker (= Hockeyhouding) De dribbelpijlen wijzen naast de poortjes. De spelers starten op signaal met drijven en blijven met de bal aan de rode kant (= FH) drijven naast de poortjes.

Progressie 3 (met stick en bal)

De spelers staan klaar achter de lijn, met de bal op een rode rechthoekige grondmarker (= Hockeyhouding) De dribbelpijlen wijzen tussen verschillende kleuren poortjes. De spelers starten op signaal met drijven en blijven met de bal aan de rode kant (= FH) drijven door de poortjes.
Voorbeeld in de organisatie: Spelers drijven tussen paars en oranje.

Progressie 4 (met stick en bal)

De dribbelpijlen bepalen hoe de spelers moeten drijven. Dit varieert iedere keer dat ze overlopen.

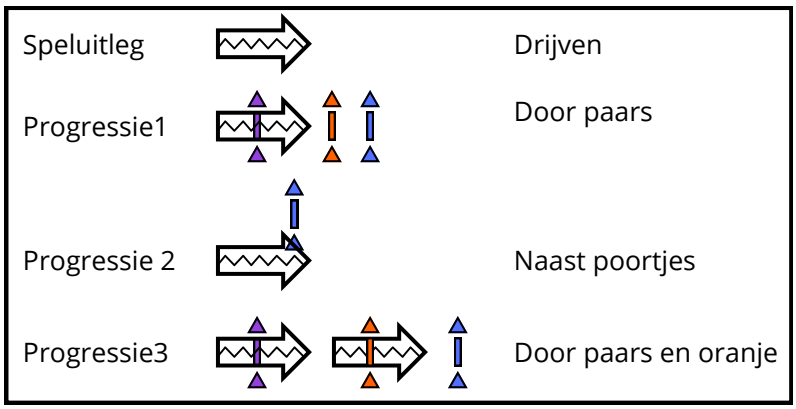
1. Geen pijl (speluitleg)
2. Pijl tussen een poortje (progressie 1)
3. Pijl naast de poortjes (progressie 2)
4. Pijlen door verschillende poortjes (progressie 3)

Regressie

Laat de oefeningen zonder bal aan de stick uitvoeren om ervoor te zorgen dat de spelers de ruimte leren kennen.
Maak de poortjes voldoende groot.

Variant

In plaats van de dribbelpijlen in de organisatie te leggen, kan je deze aan de zijkant van het veld leggen als een soort van legende. De spelers kijken dan wat ze moeten doen en voeren dit uit.



Materiaal

- 12 dribbelpijlen
- 12 rode rechthoekige grondmarkers
- 12 blauwe potjes
- 12 oranje potjes
- 12 paarse potjes

Trainerstips

- *Laat de spelers telkens na het oversteken wachten aan een rode strip om bijsturingen te geven.*
- *Laat de spelers één voor één vertrekken, zodat bijsturingen en feedback makkelijk kunnen worden gegeven.*
- *Leg de strips voldoende uit elkaar, zodat de spelers voldoende ruimte hebben om te bewegen.*
- *Voel zelf aan wanneer je kan overgaan naar een progressie, dit kan gerust na 2 x*
- *Maak duidelijk dat je steeds dribbelpijlen gaat wegnemen, zorg ervoor dat er nog steeds ergens een dribbelpijl ligt, zodat de spelers weten wat ze moeten doen. Je kan onmogelijk alle pijlen van alle spelers telkens veranderen.*

Controlechallenge

★★☆☆☆

Idee Spelers oefenen drijfvaardigheden in de FH (= rode kant van het lichaam) en BH (= gele kant van het lichaam).
Ze doen dit door behendigheid oefeningen met de hockeystick en door zich van kant naar kant te verplaatsen.

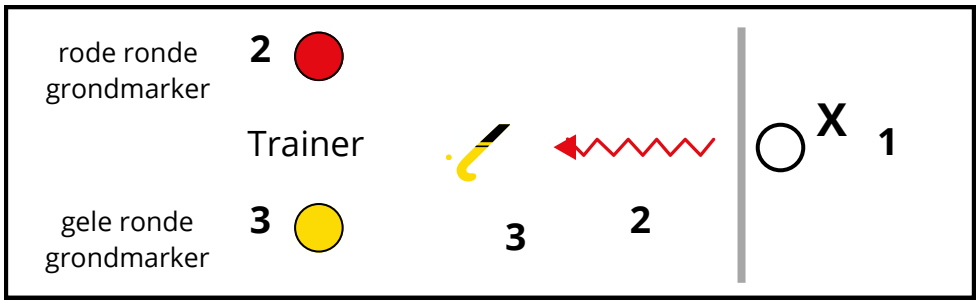
Doel
- Behendigheid van de bal aan de stick in de FH (aan de rode kant van het lichaam oefenen).
- Behendigheid van de bal aan de stick in de BH (aan de gele kant van het lichaam oefenen).

Speluitleg (met stick en bal)

1. De spelers staan op de zijlijn en hebben ieders één bal.
2. Op signaal van de trainer drijven de spelers met de bal aan de stick naar de overkant.
   De trainer toont een rode ronde grondmarker en roept “ROOD”
3. Op signaal van de trainer stoppen de spelers de bal met de gele kant van de stick naar boven.
   De trainer toont de gele ronde grondmarker en roept: “GEEL”

Opmerking: De trainer kan ook FH roepen en rood tonen als dit lukt met de doelgroep. Hierdoor leren de spelers het begrip FH linken aan de rode kleur. Idem met de kleur geel voor BH.

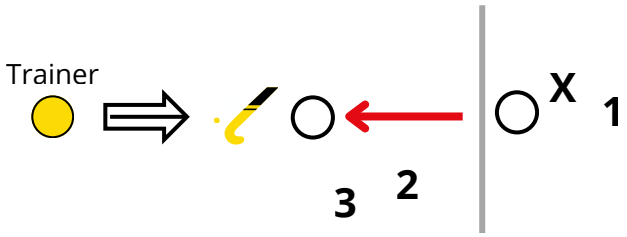
Organisatie



Variant 1 (met stick en bal)

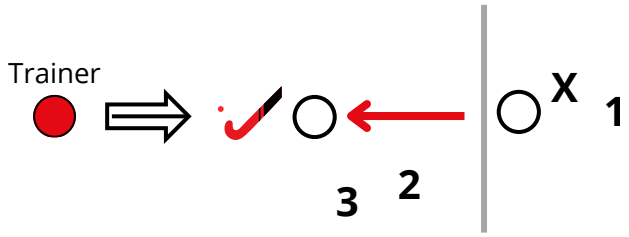
1. De spelers staan op de zijlijn en hebben ieders één bal
2. Op signaal van de trainer spelen de spelers een pas naar voor.
De trainer toont de paspijl en toont een gele stip en roept “PUSH - GEEL”
3. De spelers lopen achter de bal en stoppen de bal met de gele stip boven (= BH)

Opmerking: Deze houding is de klassieke manier voor het stoppen van de bal. De speler stopt de bal en kijken in de richting waar de bal verder naartoe zou rollen = met het lichaam achter de bal.



Variant 2 (met stick en bal)

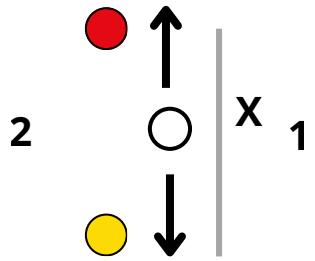
1. De spelers staan op de zijlijn en hebben ieders één bal
2. Op signaal van de trainer spelen de spelers een pas naar voor. De trainer toont de paspijl en toont een rode ronde grondmarker en roept “PUSH - ROOD”
3. De spelers lopen achter de bal en stoppen de bal met de rode stip boven (= FH)



Opmerking: Deze houding is iets minder gebruikelijk voor het stoppen van de bal. De speler lopen voorbij de bal en stoppen de bal met het aangezicht in de richting waar de bal vandaar kwam.

Variant 3 (met stick en bal)

1. De spelers staan achter de zijlijn en hebben ieders één bal, een rode en gele ronde grondmarker voor de zijlijn liggen
2. De spelers bewegen de bal van rood naar geel en zorgen dat de stickers steeds overeenkomen met de kleuren van de stippen op de grond. De spelers maken op deze manier een FH (= rood) en BH (= geel) beweging

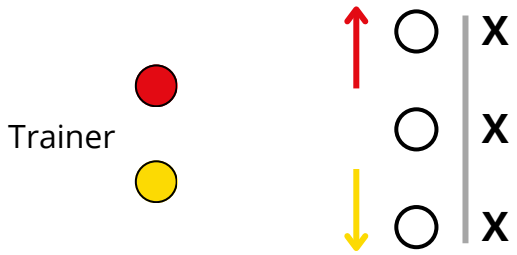


Opmerking: Indien het te moeilijk is om de bal voor het lichaam zijwaarts te bewegen, kan er een balk of touw tussen de voeten en de ronde grondmarkers worden gelegd. De bal beweegt aan de andere kant van de balk dan de voeten.

Progressie 3.1

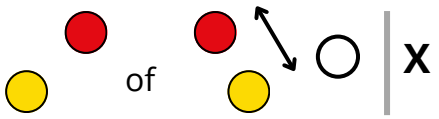
De trainer toont een rode ronde grondmarker en roept “ROOD” = Alle spelers bewegen zich zijwaarts met de rode sticker op de stick naar boven.

De trainer toont een gele ronde grondmarker en roept “GEEL” = Alle spelers bewegen zich



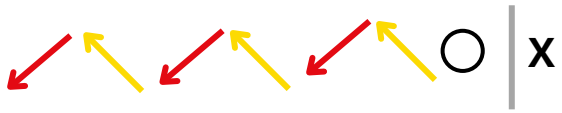
Variant 4 (met stick en bal)

1. De spelers staan achter de zijlijn en hebben ieders één bal, een rode en gele ronde grondmarker voor de zijlijn liggen.
De stippen liggen niet mooi naast elkaar maar eerder schuin. (zie voorbeeld)
2. De spelers bewegen de bal van rood naar geel en zorgen dat de stickers steeds overeenkomen met de kleuren van de ronde grondmarkers op de grond. De spelers maken op deze manier een FH (= rood) en BH (= geel) beweging.



Progressie 4.1

De spelers wandelen naar de overkant door telkens de bal schuin voorwaarts te spelen afwisselend geel en rood.



Progressie 4.2

De trainer toont een rode ronde grondmarker en roept “ROOD” = Alle spelers bewegen zich schuin voorwaarts met de rode sticker op de stick naar boven = schuin links naar voor

De trainer toont een gele ronde grondmarker en roept “GEEL” = Alle spelers bewegen zich schuin voorwaarts met de gele sticker op de stick naar boven = schuin rechts naar voor

Materiaal

- 12 gele ronde grondmarkers
- 12 rode ronde grondmarkers
- x-aantal ballen
- 1 paspijl

Trainerstips

- *Traag opbouwen en wees geduldig*
- *Dankzij de rode en gele ronde grondmarkers hebben de spelers direct controle. Doe ik het juist?*
- *Herhaling doorheen de trainingen blijft noodzakelijk.*
- *Focus vanaf de start niet teveel op de juiste techniek (= bovenste hand stuurt de beweging en de onderste hand is eerder los aan de stick). De techniek is een hulpmiddel om het doel (= het vlot draaien van de stick) te bereiken.*

Dobbel en scoor

★★☆☆☆

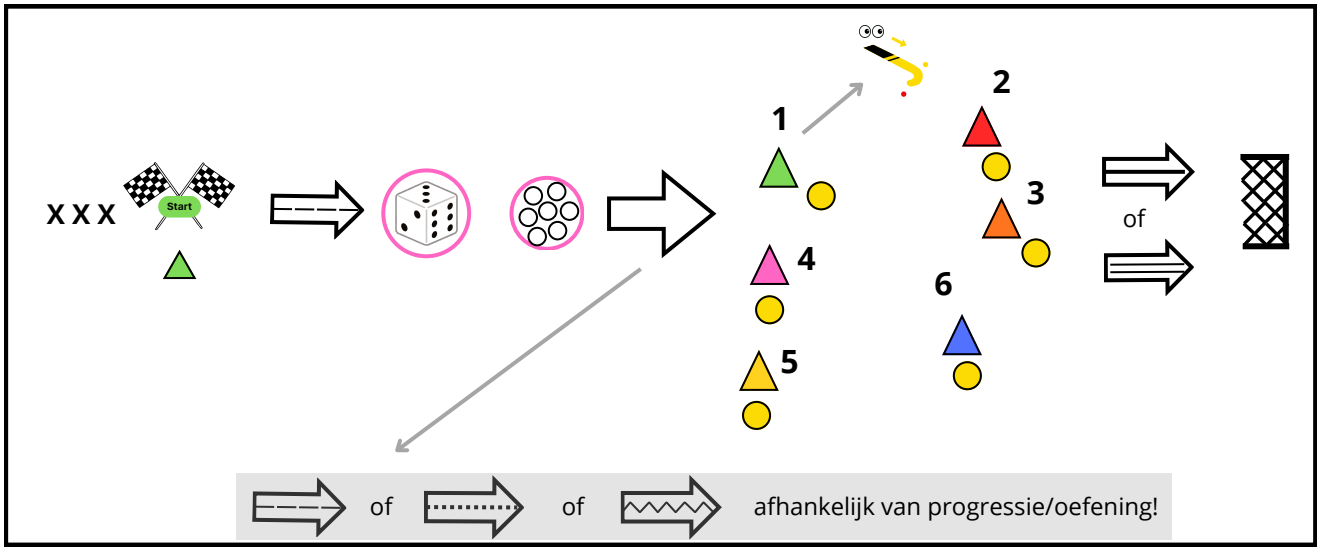
Idee Spelers dobbelen een kleur, zoeken de juiste kegel en proberen van aan deze kegel te scoren op doel.

Doel
- Oriëntatie
- Kijkgedrag van de spelers
- Onthouden van nummer of kleur
- Controle van de bal

Speluitleg (zonder stick met bal)

1. De spelers staan opgesteld achter de startkegel.
2. De eerste speler wandelt naar de dobbelsteen, dobbelt de dobbelsteen in de hoepel.
3. De speler neemt een bal uit de hoepel
4. De speler gaat naar de juiste nummer van kegel en stopt aan de gele ronde grondmarker.
5. De speler steekt de bal met de gele hand in de lucht
6. De speler rolt de bal naar het doel.

Organisatie



Variant 1.1 (met stick en bal)

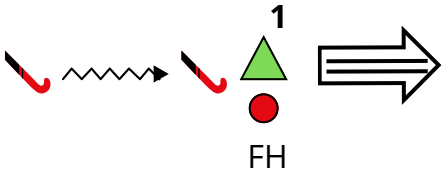
De spelers dobbelen de dobbelsteen met de hockeystick en voeren de oefening uit met de bal aan de stick. Aan de kegel met nummer stoppen ze de bal met de gele sticker op de stick naar boven. Vervolgens spelen ze de bal op doel.

Variant 1.2 (met stick en bal of zonder stick met bal)

De spelers werken in plaats van met de nummers op de dobbelsteen volgens de kleuren op de dobbelsteen.

Progressie 1.1 (met stick en bal)

De gele ronde grondmarkers worden vervangen door rode ronde grondmarkers. De spelers lopen richting de juiste kegel en spelen de bal vanuit een loopbeweging op doel.



Progressie 1.2 (met stick en bal)

Combinatie tussen kegels met gele ronde grondmarkers en kegels met rode ronde grondmarker.

Progressie 1.3 (met stick en bal of zonder stick met bal)

Je kan ervoor kiezen om het tempo van de spelers te bepalen door pijlen te leggen en dit gedurende de oefening af te wisselen.

Materiaal

- 2 kleurdobbelstenen met nummers 1 tem 6
- 2 sets van 6 nummerkegels
- 2 groene kegels
- x-aantal ballen
- 4 hoepels
- 12 gele ronde grondmarkers
- 12 rode ronde grondmarkers
- 2 wandelpijlen
- 2 looppijlen
- 2 dribbelpijlen
- 2 shotpijlen
- 2 paspijlen

Trainerstips

- *Gebruik voldoende ruimte voor deze oefeningen, hoe groter de ruimte tussen de kegels, hoe makkelijker om ertussen te lopen/drijven.*
- *Voldoende positief aanmoedigen*
- *Geef feedback op het doel van de oefeningen, kijkgedrag en oriëntatie.*

Brand brand braaaand!

★★★★★

Idee De spelers brengen voorwerpen van het ene gekleurde vak naar het andere gekleurde vak. De trainer toont aan de zijlijn van welk vak naar welk vak er voorwerpen moeten worden overbracht.

Thema: Op het veld staan er verschillende huisjes in verschillende kleuren (rood, groen, blauw, oranje en geel). In één huisje liggen verschillende voorwerpen die kunnen voortgeduwd worden met de stick (hoepels, hockeyballen, speelballen en pucks). De spelers moeten de voorwerpen naar een ander huisje brengen omdat er een brand is uitgebroken. De trainer toont aan de zijlijn welk huisje er in brand staat en welk huisjes veilig is voor het vuur.

Doel

- Behendigheid met de stick
- Verschillende eigenschappen leren kennen van verschillende materialen
- Fantasie, plezier, spanning
- Samenwerken

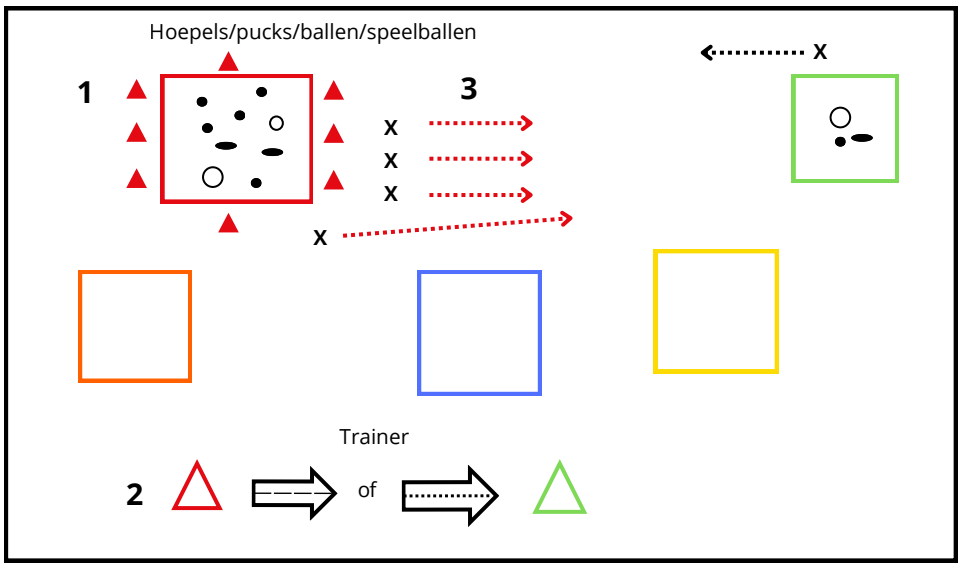
Speluitleg 1 (zonder stick met bal)

1. Alle voorwerpen liggen in het rode huisje.
2. De trainer toont dit door middel van een rode kegel aan de zijlijn. De trainer toont ook een andere kleur van kegel (voorbeeld groen). De spelers moeten de voorwerpen van rood naar groen brengen (met de hand).
3. De trainer toont ook de manier waarop ze dit mogen doen door middel van een loop- en/of wandelpijl.

Looppijl: Het rode huisje is hevig aan het branden, er moet gelopen worden.
Wandelpijl: Het rode huisje is traag aan het branden, er is tijd en er mag gewandeld worden.
Loop- en wandelpijl: De spelers mag zelf inschatten of er gelopen of gewandeld moet worden.

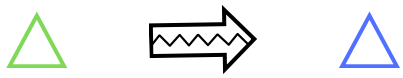
4. Hebben de spelers een voorwerp naar het groene huisje gebracht, doen ze dit opnieuw, tot alle voorwerpen uit het brandende huisjes zijn.

Organisatie 1



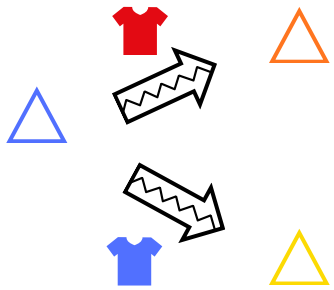
Variant 1.1 (met stick)

Idem de speluitleg zoals hierboven omschreven, maar de spelers verplaatsen de voorwerpen met de stick.
De trainer past ook de pijl aan de zijlijn aan. Hij kan deze pijl combineren met een loop- of wandelpijl om het tempo te bepalen. (zie organisatie)



Variant 1.2 (met of zonder stick)

De trainer maakt twee teams (blauw en rood), welk team kan het meeste aantal voorwerpen in zijn huisje leggen?
De trainer legt een kleur van hesje bij de opstelling aan de zijlijn, zodat de speler weten welk team naar welk huisje moet. (zie organisatie)
Team blauw: brengt de voorwerpen van blauw naar geel
Team rood: brengt de voorwerpen van blauw naar oranje



Speluitleg 2 (met stick zonder bal)

In het midden van het veld staat een tikker (dit is een uitslaande vlam).
De tikker probeert voorwerpen af te pakken, kan een tikker een voorwerp afpakken, dan mag hij deze in één van de lege huisjes leggen (Dit zijn huisjes waarvan er geen kegels bij de trainer staan).
Hoeveel voorwerpen kan de tikker afpakken?
Thema: Hoeveel voorwerpen kan het vuur vernietigen?

Variant 2.1 (met of zonder stick)

Het spel kan ook gespeeld worden in twee teams (rood en blauw) zoals bij variant 1.2. Ieder team heeft één tikker in het midden staan. Kan een tikker een voorwerp afpakken van het andere team, kan hij deze in zijn nieuw huisjes leggen.

Voorbeeld zoals in variant 1.2:

- Kan de tikker van het rode team een voorwerp afpakken van het blauwe team, dan legt de tikker van het blauwe team het afgepakte voorwerp in het huisje van zijn team (= oranje)
- Kan de tikker van het blauwe team een voorwerp afpakken van het rode team, dan legt de tikker van het blauwe team het afgepakte voorwerp in het huisje van zijn team (= geel)

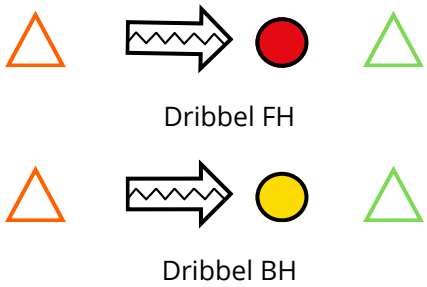
Progressie 1

De trainer kan ervoor kiezen om bij alle bovenstaande opdrachten, de spelers op bezoek te laten gaan bij een ander huisje alvorens hun voorwerp op de eindbestemming te leggen.

Voorbeeld (zie organisatie) van het oranje huisje, via het rode huisje naar het groene huisje.

Progressie 2

Bovenstaande oefeningen kunnen moeilijker gemaakt worden, niet enkel door het tempo van het drijven te bepalen maar ook door de manier van drijven te bepalen (BH of FH)
BH = Geel boven
FH = Rood boven



<u>Voorbeeld (zie organisatie):</u>
van oranje naar groen drijven in de FH (= rode sticker van de stick naar boven).
van oranje naar groen drijven in de BH (= gele sticker van de stick naar boven).

Materiaal

- 8 rode potjes
- 8 gele potjes
- 8 groene potjes
- 8 blauwe potjes
- 8 oranje potjes
- 2 kleuren hesjes
- 2 dribbelpijlen
- 2 looppijlen
- 2 wandelpijlen
- 1 rode ronde grondmarker
- 1gele ronde grondmarker
- x-aantal hoepels
- x-aantal speelballen
- x-aantal hockeypucks
- x-aantal hockeyballen

Trainerstips

- *Bouw de oefeningen traag op*
- *Bij het werken in twee teams kan het soms moeilijk zijn om te weten welk team de voorwerpen op welke plaats moet leggen, zorg er daarom voor dat er naast het veld aan de zijlijn ook een hesje ligt van het team.*
- *Eindeloos veel variaties zijn mogelijk binnen deze gekende organisatie.*
- *Oefening is mogelijk van makkelijk (*) naar complex (* * * * *)*
- *Maak duidelijk wat je verwacht, niet enkel de kegels aan de zijlijn plaatsen, maar leg dit ook uit door te tonen wat er staat.*

Hockeydans

★★☆☆☆

Idee De spelers lopen op muziek rond het vierkant, wanneer de muziek stopt zoeken de spelers zo snel mogelijk een hoepel.

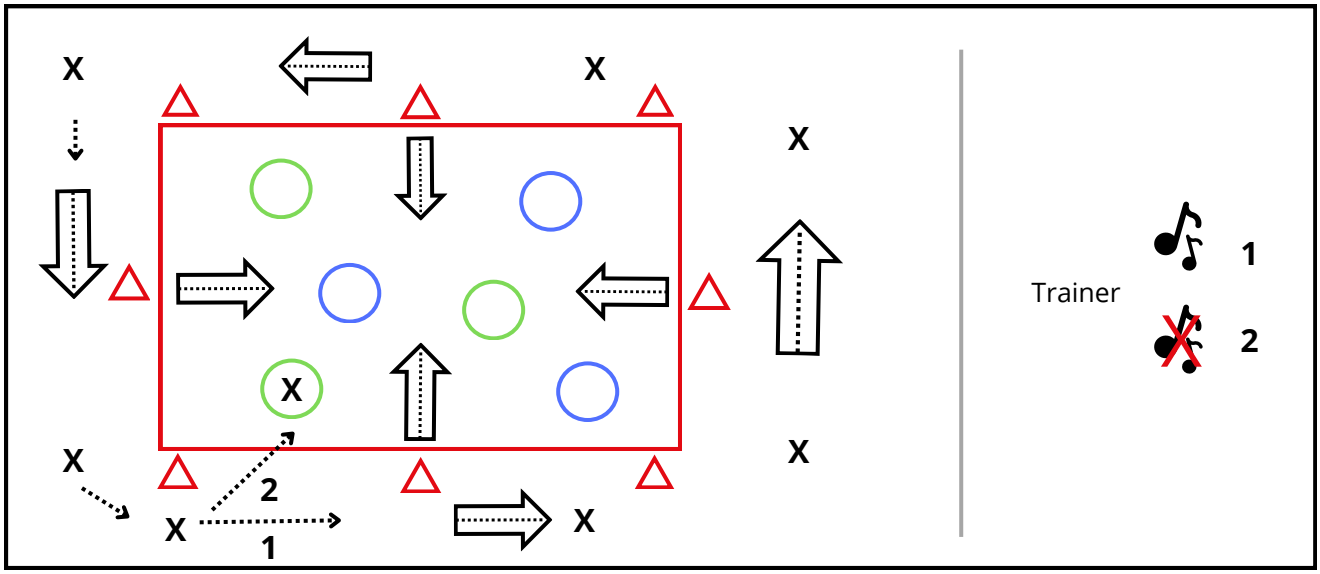
Thema: De spelers dansen rond in het huis, omdat de ouders niet thuis zijn, maar als mama en papa thuis komen en de muziek afzetten, moeten de spelers zo snel mogelijk terug in hun bed (hoepel) gaan liggen om niet betrapt te worden.

Doel
- Reactiesnelheid
- Plezier
- Stoppen van de bal in BH
- Drijven met de bal aan de stick
- Concentratie met achtergrondmuziek

Speluitleg (zonder stick en bal)

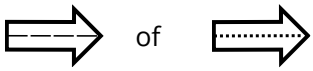
1. De spelers lopen rond het vierkant in de richting van de pijlen op de muziek
2. Wanneer de trainer de muziek stopt, lopen de spelers zo snel mogelijk naar een hoepel.
3. Wanneer de muziek terug speelt, lopen de spelers terug rond het vierkant.

Organisatie 1



Progressie 1.1

Loopsnelheid aanpassen door loop- of wandelpijlen rond het vierkant te leggen.



Progressie 1.2

Looprichting aanpassen door de pijlen rond het vierkant van richting te veranderen

Progressie 1.3 (met bal en stick)

De spelers wandelen rond het vierkant met de bal aan de stick. De trainer veranderd de loop- of wandelpijlen in dribbelpijlen. De trainer voegt in de hoepels gele ronde grondmarkers toe, de gele ronde grondmarkers herinneren de spelers eraan dat ze de bal in de hoepel moeten stoppen door de gele sticker op de stick naar boven te richten (= BH beweging).

Variant 1.1

De trainer maakt er een wedstrijd van door minder hoepels te leggen dan dat er spelers zijn. De spelers zetten hun drinkbussen op de zijlijn. Hebben de spelers geen hoepel (bedje) gevonden zijn te laat en worden ze betrapt. De spelers die wel een bedje hebben gevonden nemen een speelkaart in de hoepel en leggen deze onder hun drinkbus. De kaarten zijn zakgeld dat de spelers krijgen omdat ze flink waren wanneer de ouders niet huis waren. Wie wordt het meeste / minste aantal keren betrapt?

= drinkbus

= hoepel
met speelkaarten

Variant 1.2

Je kan het spel op het einde ook zo spelen, wanneer de spelers worden betrapt dat ze uit zijn en even mogen drinken of een korte rustpauze mogen nemen. Wie is het grootste feestvarken en wordt er geen enkele keer betrapt?

Opmerking

Indien je echt met twee grote niveau verschillen zit binnen je team kan dankzij de twee kleuren van hoepels twee verschillende teams maken. In dit voorbeeld een groene en een blauwe ploeg. De spelers met een groen hesje werken aan de groene hoepels en de spelers met het blauwe hesje aan de blauwe hoepels. Op deze manier kan je een niveau onderscheid maken binnen deze oefening.

Materiaal

- Bluetooth speaker
- 8 rode kegels
- 5 groene hoepels
- 5 blauwe hoepels
- 10 gele ronde grondmarkers
- 1 boek speelkaarten
- 8 looppijlen
- 4 wandelpijlen
- 8 dribbelpijlen
- 5 groene hesjes
- 5 blauwe hesjes

Trainerstips

- *Bouw de oefening langzaam op, veel differentiatie, progressies en variaties mogelijk.*
- *Neem voor een goede beleving muziek die aansluit bij de spelers*
- *Geef ook de ruimte om te bewegen op de muziek, voor sommige spelers kan dit zorgen voor extra afleiding. Is het echt niet mogelijk om te werken met muziek, kan je de spelers laten bewegen rond het vierkant en op signaal naar de hoepels laten lopen.*
- *Je kan bijvoorbeeld telkens bij een nieuwe variatie of progressie eerst werken zonder muziek, alvorens te werken met muziek.*

Color hockey

★★★☆☆

Idee De spelers starten aan allemaal dezelfde kegel en moeten 1 van de 3 oefeningen uitvoeren. De trainer bepaald de oefening op basis van een kleur / nummer te tonen op de dobbelsteen. De getoonde kleur / nummer is de opdracht die de speler moet uitvoeren.

Doel
- Kijkgedrag van de spelers stimuleren
- FH en BH beweging oefenen
- Gerichte pas / shot op doel

Speluitleg (met stick en bal)

1. De spelers starten aan de startkegel, daar neemt de voorste speler een bal uit de hoepel en maakt oogcontact met de trainer.
2. De trainer toont een nummer / kleur met behulp van de dobbelsteen.
3. De speler drijft met de bal aan de stick naar de getoonde nummer en voert deze oefening uit.

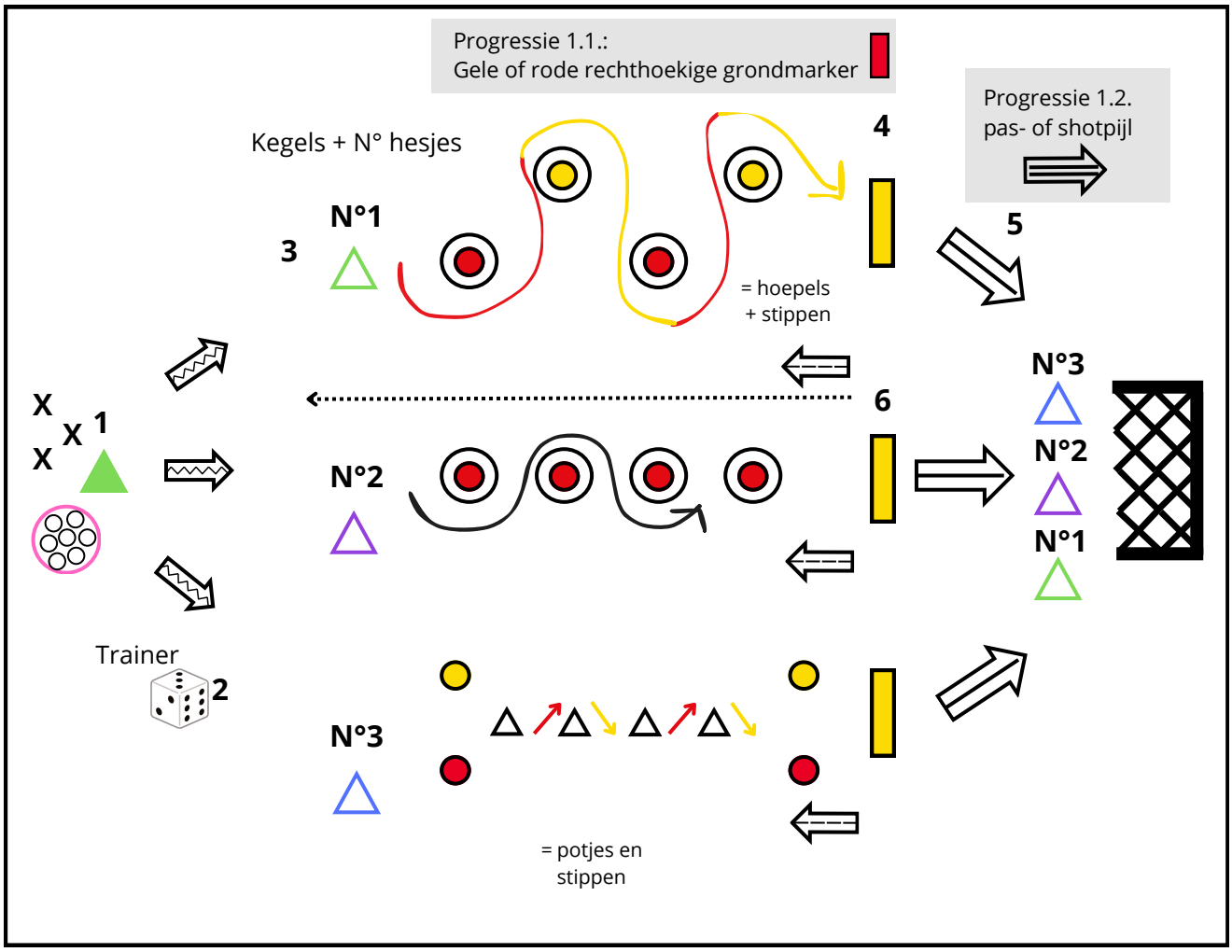
<u>Oefeningen</u>:
N°1 (= groen): De spelers drijven een reuzeslalom tussen de hoepels en draaien volgens de kleuren van de ronde grondmarkers in de hoepel. Een gele ronde grondmarker is rond de hoepel met de gele sticker op de stick boven = (BH), rood = rode sticker op de stick naar boven (= FH).

N°2 (= paars): De spelers drijven een slalom tussen de hoepels. De ronde grondmarkers in de hoepels bepalen welke kleur van sticker op de stick naar boven is gericht. In deze oefening is de rode sticker naar boven (= FH).

N°3 (= blauw): De spelers drijven een minislalom tussen de potjes, aan de rechter kant van de rij liggen rode potjes, dus daar werken de spelers met de rode sticker op de stick naar boven (= FH) en aan de linker kant doen de spelers dit met de gele sticker op de stick (= BH).

4. Aan de gele rechthoekige grondmarker stoppen de spelers de bal met de gele sticker naar boven op de stick (=BH).
5. Speler op doel volgens de pijl (= paspijl of shotpijl). Een extra moeilijkheid is dat de spelers proberen richten op de kegel van de oefening die ze hebben uitgevoerd (N° 1 – N° 2 – N° 3).
6. Laat de ballen liggen en sluit terug aan bij de startkegel.

Organisatie



Regressie 1.1 (met bal en stick)

De 3 opstellingen N° 1 – N° 2 – N°3 zijn dezelfde (voorbeeld opstelling N°2 uit de organistatie), het is vaak al moeilijk genoeg om aan de startkegel te kijken naar de trainer/ dobbelsteen en te navigeren naar de juiste kleur/ nummer van kegel.

Regressie 1.2 (zonder bal en stick)

Laat de oefeningen eerst met de bal in de hand uitvoeren, voor een snelle actie en de organisatie te leren kennen. Navigeren met een bal in de hand gaat sneller dan met een bal aan de stick.

De kleuren in de hoepels kan je eventueel wegnemen of je kan ervoor kiezen om deze te laten liggen. Een gele ronde grondmarker is bal is de gele hand (= links) een rode ronde grondmarker is de bal in de rode hand (= rechts).
Aan de gele rechthoekige grondmarker steken ze de bal met de linker (= gele) hand omhoog als teken van “stop” en rollen de bal met een hand naar keuze op doel.

Progressie 1.1

De gele rechthoekige grondmarker wordt vervangen door een rode rechthoekige grondmarker. De spelers proberen op doel te spelen vanuit een loop, zonder dat de bal stil ligt.

Progressie 1.2

De paspijl wordt vervangen door een shotpijl.

Materiaal

- 8 hoepels
- 3 gele rechthoekige grondmarkers
- 3 rode rechthoekige grondmarkers
- 4 potjes
- 8 rode ronde grondmarkers
- 4 gele ronde grondmarkers
- X-aantal ballen
- 4 kegels
- 1 groene startkegel
- 3 x 2 kegels met nummer 1 tem 3
- 3 dribbelpijlen
- 3 paspijlen
- 3 shotpijlen
- 3 wandelpijlen
- 1 dobbelsteen

Trainerstips

- *Bouw de oefening geleidelijk op en kom tot de eindvorm na enkele weken.*
- *Zorg ervoor dat er nooit meer dan één speler aan één organisatie werkt.*
- *Een speler die minder vaardig is laat je een makkelijkere oefening uitvoeren.*
- *Je kan dankzij de organisatie op verschillende manieren differentiëren.*

Voorbeeld: sommige spelers kunnen met bal aan de stick oefenen, terwijl andere spelers nog met ballen in de hand oefenen.

- *Tijdens het uitvoeren van de oefeningen kan je de kegels in het doel telkens verplaatsen, waardoor de spelers moeten kijken alvorens te spelen op doel. Met als doel: Kijkgedrag stimuleren, waar staat de keeper in het doel?*

Hoepelpad

★★★☆☆

Idee De spelers leggen een afstand af door te werken met 2 hoepels, de voeten mogen enkel in de hoepels staan. De spelers verplaatsen de hoepels met de hockeystick en springen van hoepel naar hoepel. Zo proberen de spelers een afstand af te leggen.

Thema: Op een eiland is een vulkaan uitgebarsten en de spelers moeten Sporty (mascotte VHL) gaan redden die zich nog op het eiland bevindt. De spelers bouwen een weg met stapstenen (hoepels) doorheen de stromende lava. Wie kan Sporty gaan redden?

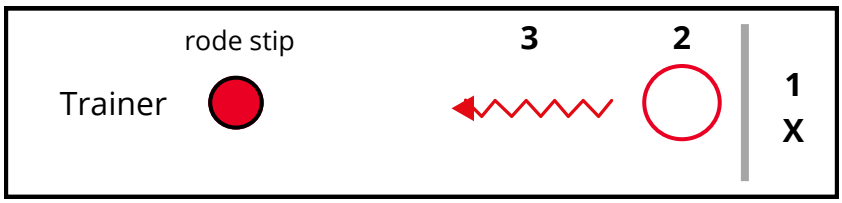
Doel

- Stickbehendigheid in de FH
- Stickbehendigheid in de BH
- De duwbeweging (het constante contact met de bal) die de spelers moeten maken tijdens het drijven oefenen door te werken met alternatief materiaal om nadien een transfer te maken met de bal en stick.
- Met de voeten de hoepel ontwijken (= voetfouten vermijden).

Speluitleg (met stick en bal)

1. De spelers staan aan de zijlijn van het veld met hun stick en één rode hoepel.
2. De trainer toont een rode ronde grondmarker en geeft een startsignaal.
3. De spelers drijven de hoepel naar de overkant van het veld met de rode sticker op de stick naar boven (= FH).

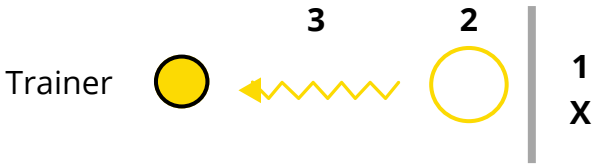
Organisatie



Progressie 1.1 (met stick en gele hoepel)

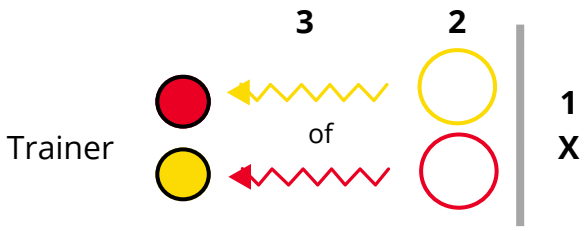
In plaats van een rode hoepel werken de spelers met een gele hoepel.

1. De spelers staan aan de zijlijn van het veld met hun stick en één gele hoepel.
2. De trainer toont een gele ronde grondmarker en geeft een startsignaal.
3. De spelers drijven de hoepel naar de overkant van het veld met de gele sticker op de stick naar boven (=BH).



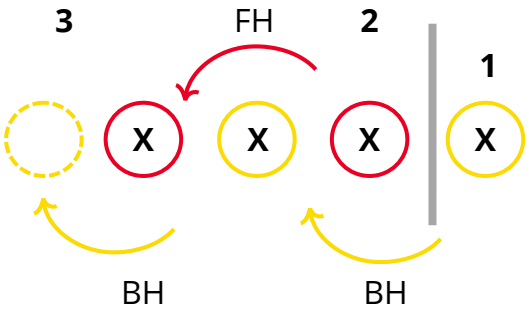
Progressie 1.2 (met stick en rode en gele hoepel)

1 De spelers staan aan de zijlijn van het veld met hun stick met een rode en gele hoepel
2. Toont de trainer een gele ronde grondmarker, dan speler de spelers de gele hoepel met de gele sticker op de stick boven (= BH). Toont de trainer een rode ronde grondmarker, dan speler de spelers de rode hoepel met de rode sticker op de stick boven (= BH)
3. De spelers drijven de hoepel naar de overkant van het veld met de getoonde kleur van grondmarker op de stick naar boven (rood = FH & geel = BH).



Variant (met stick en één rode en één gele hoepel)

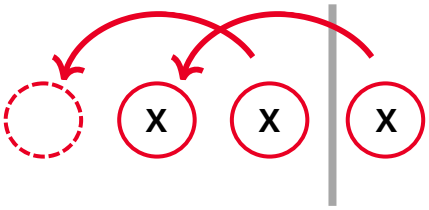
1. De spelers werken met zowel een rode als gele hoepel.
2. De rode hoepel spelen ze met de rode sticker op de stick naar boven (= FH).
De gele hoepel spelen ze met de gele sticker op de stick naar boven (= BH).
3. De spelers verplaatsen zich van hoepel naar hoepel.



Regressie (zonder stick)

De spelers voeren de opdracht uit zonder stick en maken een pad naar de overkant.

- Je kan ze met een rode en gele hoepel laten werken zonder een specifieke instructie, maar je kan dit ook nog opbouwen.
- Je kan de spelers met 2 rode hoepels laten werken, ze draaien telkens in de richting van de rode kant van hun lichaam (= rechts) zie voorbeeld organisatie
- Je kan de spelers met 2 gele hoepels laten werken, ze draaien telkens in de richting van de gele kant van hun lichaam (= links)
- Je kan de spelers terug met 1 rode en 1 gele hoepel laten werken. Met een rode hoepel draaien ze via rechts en met een gele hoepel draaien ze over links.

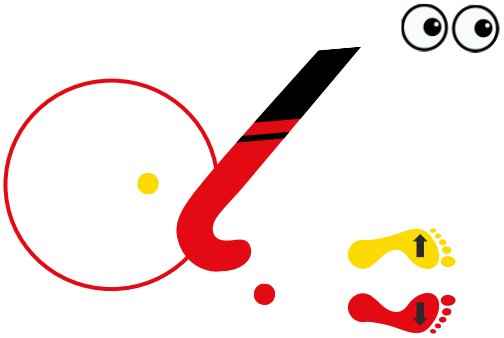


Doel: Spelers hun kijkgedrag stimuleren en vervolgacties leren. Als dit ... dan dat ...

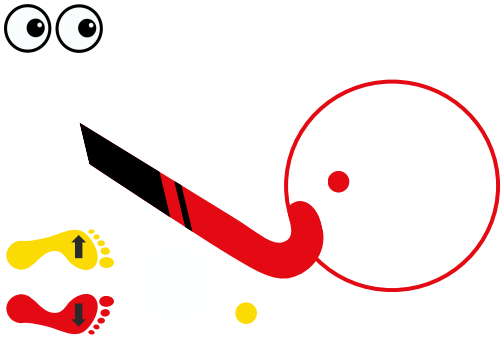
Opmerking

De spelers kunnen de stick in de hoepel zetten, maar het gevaar schuit dat ze de hoepel gaan meetrekken in plaats van vooruitduwen. Voor het lichaam drijven is het doel van de oefening. Het kan wel helpen bij spelers die moeilijkheden ervaren, dus bij de start kan er misschien gekozen worden om de stick in de hoepel te plaatsen.

FOUT = stick in de hoepel = hoepel achter lichaam



GOED= stick achter hoepel = voor het lichaam



Materiaal

- 13 gele hoepels
- 13 rode hoepels

Trainerstips

- *Gebruik de fantasie als thema*
- *Moedig de spelers aan in het thema van de oefeningen: "Wat bouw jij een goede weg" "Je bent goed bezig om Sporty te bevrijden op het eiland, doe zo verder!"*
- *Leg de focus van de spelers op de externe controle: rode sticker, rode hoepel, rood armbandje = rechts = FH & gele sticker, gele hoepel, gele armbandje = links = BH*

Diamanten smokkel

★★★☆☆

Idee Twee spelers staan over elkaar en geven passen naar elkaar. Een 3e speler staat in het midden en probeert de ballen te onderscheppen welke worden overgespeeld. Een onderschepte bal wordt in een hoepel gelegd.

Thema: Twee smokkelaars handelen in diamanten, maar de politie wil dit verhinderen dit door de diamanten te onderscheppen. Hoeveel diamanten kan de politie onderscheppen?

Doel

- Timing voor het spelen van passen (= smokkelaar)
- Spelen van een push (= smokkelaar)
- 'Vrij bewegen' om de bal te kunnen ontvangen (= smokkelaar)
- Onderscheppen van de ballen (= politie)

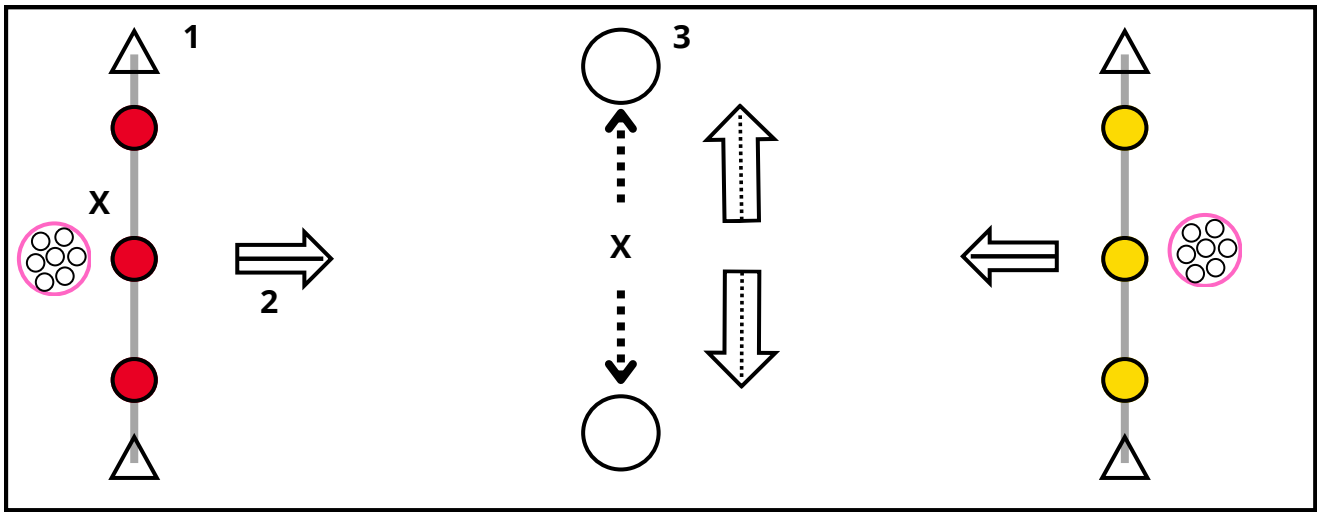
Speluitleg (met stick en bal)

1. De twee spelers staan over elkaar en hebben ieders een hoepel met 3 ballen achter zich liggen.
In het midden staat een speler welke tussen zijn twee hoepels beweegt.
2. De spelers spelen de ballen naar elkaar en de speler in het midden probeert de bal te onderscheppen.
De bal blijft over en weer gespeeld worden, tot de speler in het midden de bal onderschept.
3. Een onderschepte bal wordt in één van de twee hoepels van de speler in het midden gelegd.
4. Eén van de spelers die passen geeft neemt een nieuwe bal en ze spelen verder.

Het spel stopt:
Wanneer de spelers achter de stippenlijnen geen ballen meer hebben liggen in hun hoepels.
Of
Wanneer de tijd op is (gebruik een timer). Hoeveel ballen kan de speler in het midden onderscheppen?

Nadien wordt er doorgeschoven.
Thema: Hoeveel diamanten kan de politieagent onderscheppen?

Organisatie



Regressie 1.1 (zonder stick en met bal)

De smokkelaars kunnen de ballen met de hand over en weer rollen. De speler in het midden kan de bal onderscheppen met de hockeystick.

Regressie 1.2 (zonder stick of met stick)

De politie is nog niet op de hoogte van de diamantensmokkel. Er wordt geoefend om de ballen over en weer te spelen. Een bal die blijft liggen in het vak, is een verloren diamant. Wie kan er diamanten oversteken zonder deze te verliezen?

Variant

De twee opstellingen worden samen één grote opstelling.
4 smokkelaars en 2 politie agenten die de diamanten proberen te onderscheppen.

Materiaal

- 8 hoepels
- X-aantal ballen
- 6 rode ronde grondmarkers
- 6 gele ronde grondmarkers
- 8 kegels
- 4 wandelpijlen
- 4 paspijlen

Trainerstips

- *Gebruik de fantasie van de spelers.*
- *De afstand tussen de smokkelaars is afhankelijk van het niveau van de groep, hoe hard kunnen ze comfortabel passen?*
- *Materiaalkeuze: we gebruiken rode ronde grondmarkers ipv. potjes omdat de bal in FH wordt gespeeld en de ballen over de ronde grondmarkers rollen.*
- *Zonder stick kunnen de tactische principes beter geoefend worden.*
- *Met bal en stick kan er meer ingezet worden op de technische doelen van de oefening.*
- *Bouw de oefening geleidelijk aan op*
- *Differentiëren is mogelijk door trio's te maken van spelers met een gelijk niveau.*
- *Zorg ervoor dat achter de smokkelaars een barrière (zijkant van het vel of dik touw) ligt voor de ballen tegen te houden, zodat er geen tijd wordt verloren met de ballen telkens te gaan halen.*
- *Als trainer kan je zelf de functie van politie innemen om de succeservaring bij de spelers te bewaken en het vrij bewegen te sturen.*

De opdrachtencirkel

★★☆☆☆

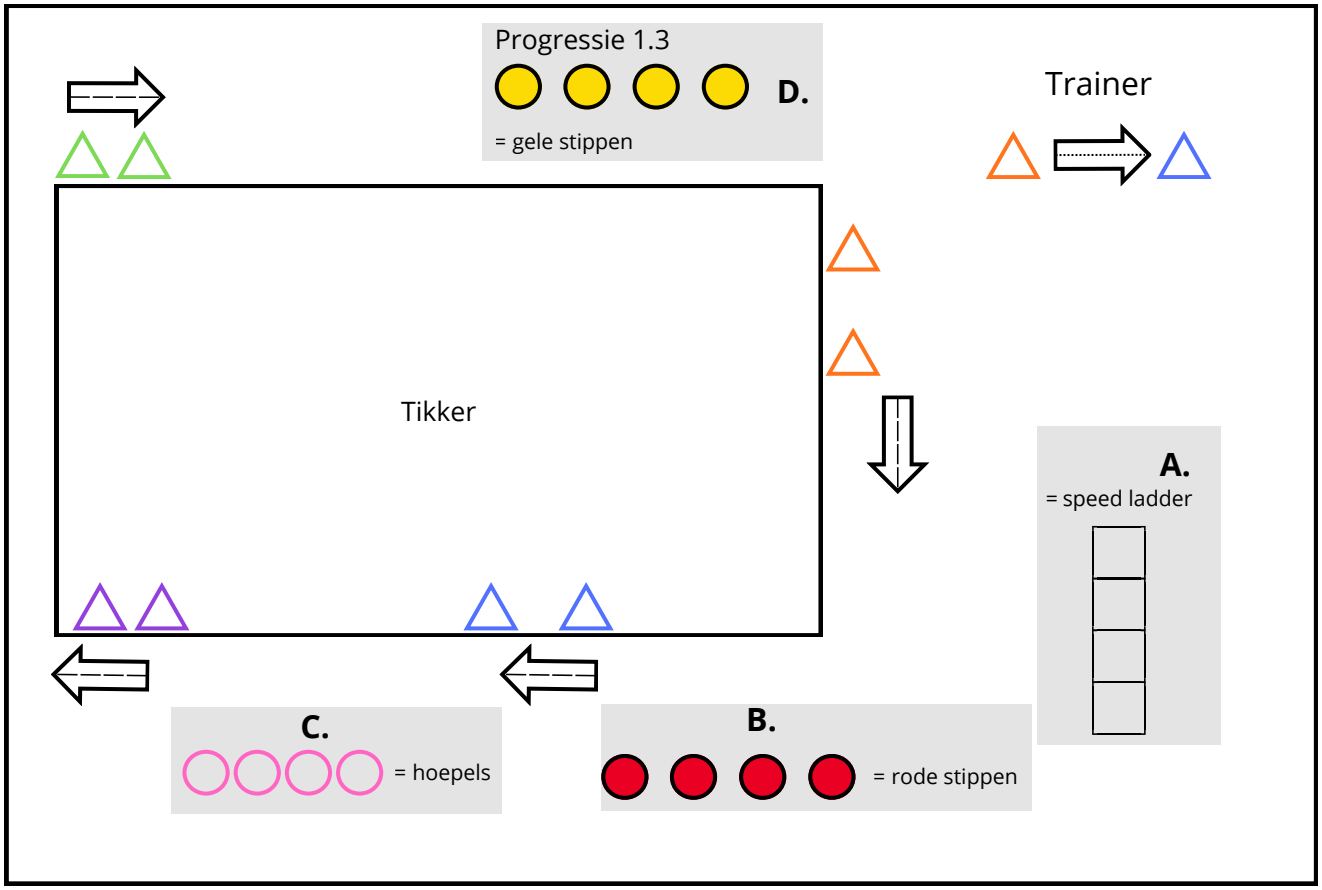
Idee De spelers spelen in een afgebakende zone een tikspel, worden de spelers aangetikt moeten ze een parcours met opdracht uitvoeren rond het speelveld.

Doel
- Opwarming, plezier en fun
- Opbouw van loopspel naar hockeyspel
- Kijkgedrag stimuleren

Speluitleg (zonder stick met bal)

De tikker loopt in het vak en probeert spelers aan te tikken met de hand. Is een speler aangetikt, kijkt hij naar de kegels bij de trainer om te kijken bij welke kleur poort hij het veld moet verlaten. (voorbeeld organisatie: verlaten via oranje, terug binnen via blauw). Heeft de speler dit gedaan, mag hij terug meespelen.

Organisatie



Progressie 1.1 (zonder stick en bal)

De moeilijkheid van het verlaten en rondlopen via de poorten wordt opgebouwd maw. de loopafstand wordt groter. (voorbeeld: groen verlaten en paars terug naar binnen). Hierdoor zijn er minder spelers in het speelveld en worden ze makkelijker geviseerd door de tikker.

Progressie 1.2 (zonder stick en bal)

Wisseltikker: wordt een speler getikt, wordt hij de nieuwe tikker. De speler die net tikker is geweest moet eerst terug tot leven komen door een rondje te lopen buiten het speelveld (volgens de kegelopstelling).

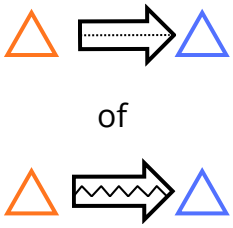
Progressie 1.3 (zonder stick en bal)

Rond het vierkant liggen verschillende materialen, hier moeten de spelers verschillende sprong en/of loopopdrachten uitvoeren.

A. speedladder: springen 2 voeten
B. rode ronde grondmarkers: springen 1 voet (= rode voet = rechts)
C. hoepels: springen 2 voeten
D. gele ronde grondmarkers: springen 1 voet (= gele voet = links)

Variant (met bal en stick)

Bovenstaande opdrachten en progressies kunnen allemaal uitgevoerd worden met de bal aan de stick in het speelveld en met de bal aan de stick rond het speelveld. Vergeet de pijlen in de opstelling niet aan te passen naar dribbelpijlen.



Materiaal

- 5 looppijlen
- 5 dribbelpijlen
- 4 x 3 kleuren kegels (12 totaal)
- X-aantal potjes/lint
- X-aantal ballen
- 2 hesjes voor tikkers
- Speelladder
- 4 hoepels
- 4 rode ronde grondmarkers
- 4 gele ronde grondmarkers

Trainerstips

- *Gebruik zoveel mogelijk bestaande zijlijnen om het veld af te bakenen of gebruik markeerlint op de grond voor een duidelijk speelveld.*
- *Oefen eerst het pijlen en kegelsysteem alvorens het spel te starten.*
- *Eindeloos veel variaties en progressies mogelijk (tikker met speelbal of tikker met een zwem noodle, aantal tikkers laten toenemen, ...)*

Pinguïn op het ijs

★★☆☆☆

Idee De speler lopen van de ene kant van het veld naar de andere kant. Op de weg naar de overkant liggen rijen hoepels. De spelers moeten deze hoepels ontwijken en mogen niet over de hoepels. Wie geraakt er aan de overkant zonder de hoepels te raken?

Thema: De spelers zijn pinguïns welke naar de overkant moeten lopen, in het ijs bevinden zich scheuren in het ijs. Deze scheuren hebben ijseilanden gecreëerd (rijen hoepels). Deze moeten de pinguïns ontwijken. Welke pinguïn geraakt er aan de overkant zonder van de ijseilanden te vallen?

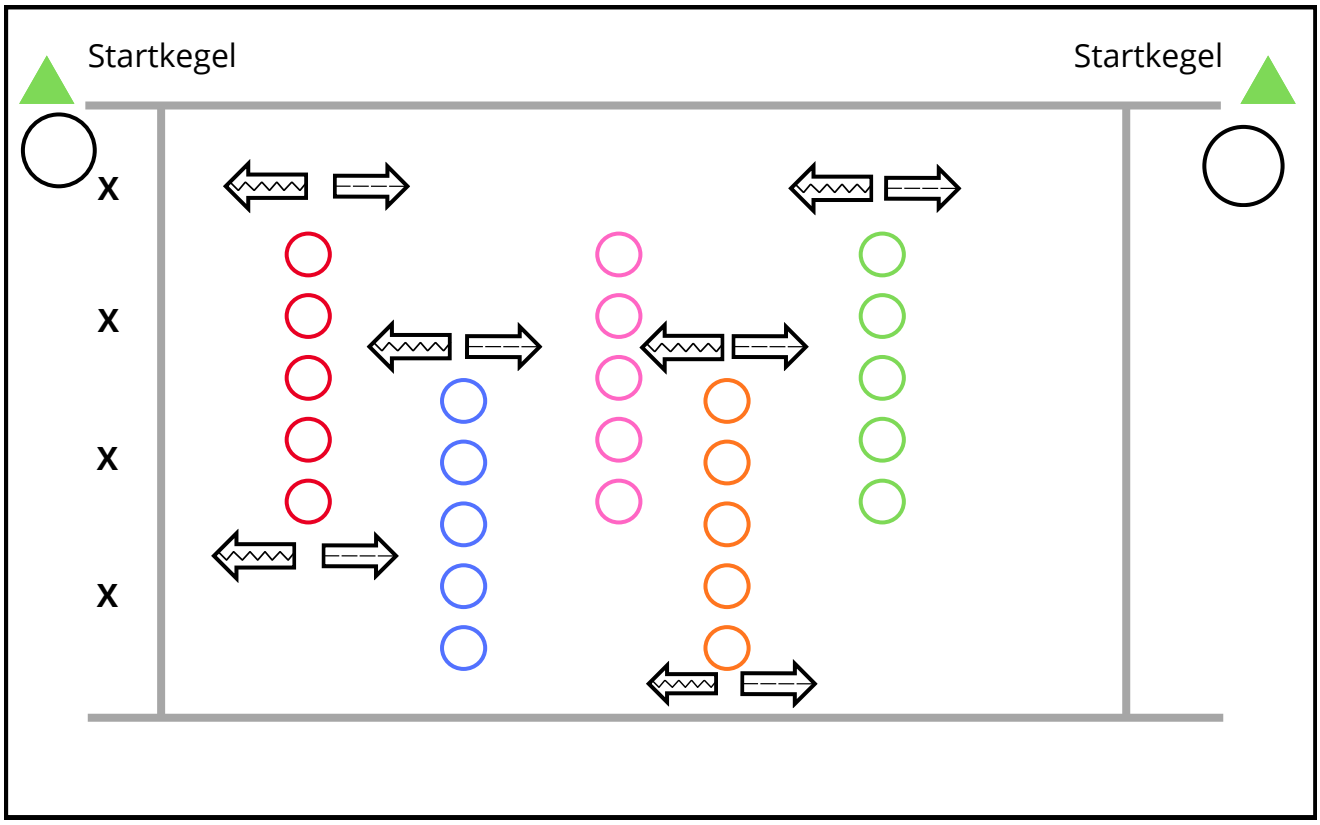
Doel

- Spelers drijven de bal en kijken voor zich uit
- Spelvorm met aandacht voor plezier
- Navigeren links en recht om de hoepels heen, zoeken van de vrij ruimte
- Spelers die in de hoepels staan, bewegen zich van links naar rechts om te verdedigen

Speluitleg (zonder stick en bal)

De spelers staan klaar op de zijlijn om te lopen van de ene kant naar de andere kant van het veld.
De trainer legt looppijlen zodat de spelers zien hoe ze de hoepels kunnen ontwijken.

Organisatie



Variant 1.1 (zonder stick en bal)

In de hoepels (drijvende ijseilanden) staat een trainer, hij probeert de overstekende spelers (pinguïns) aan te tikken. De trainer is een zwemmende ijsbeer die tussen het ijs zwemt in het koude water. De trainer mag zich verplaatsen in de hoepels van dezelfde kleur. Wordt een speler aangetikt moet deze in een andere rij hoepels gaan staan. Zijn alle eilanden gevuld met ijsberen, dan is het spel gedaan, de overig spelers zijn de winnaars.

Progressie 1.2 (met bal en stick)

De spelers nemen een bal aan de stick en voeren hetzelfde spel uit, maar met de bal aan de stick.

Variant 1.2 (met stick en bal)

In de hoepels staat een trainer met een hockeystick, hij probeert de ballen van de overstekende spelers (pinguïns)aan te raken. De trainer is een zwemmende ijsbeer die tussen de scheuren van het ijs zwemt in het koude water. De trainer mag zich op een lijn, in de hoepels van dezelfde kleur verplaatsen. Wordt een speler aangetikt moet deze in een andere rij hoepels gaan staan met zijn stick. De bal wordt aan de startkegel (groene kegel) in een hoepel gelegd.

Regressie

Minder hoepels kunnen de doorgang vergemakkelijken
De afstand tussen de hoepels kleiner maken, waardoor de afstand naast de hoepels groter wordt.
De aftand tussen de verschillende scheuren groter maken, waardoor er meer plaats is om te bewegen.

Opbouw van de oefening

De trainer kan ervoor kiezen om eerst het basisspel te spelen zonder bal en stick en nadien meteen variant 1.1 uit te voeren. Om later het basisspel met bal en stick (progressie 1.2) te spelen en aansluitend variant 1.2.
De keuze van opbouw basisspel, variant of progressie hangt af van de omstandigheden en de drang van de groep spelers om met bal en stick te werken.

Materiaal

- 5 x 6 hoepels
- 1 ballenbak
- 6 looppijlen
- 6 dribbelpijlen
- 2 x groene kegels als start
- 2 x hoepels

Trainerstips

- *Gebruik voldoende ruimte*
- *De ligging van de hoepels (scheuren in het ijs) kunnen variëren afhankelijk van de speler die in de hoepels staat.*
- *Je kan eindeloos differentiëren afhankelijk van het niveau van je groep.*