

HOCKEY LES 1




Doelgroep


Sec. ondww. 1ste en 2de graad

Onderwerp

Basisgreep en houding van de stick + drijven met de bal (dribbelen met de bal)




Materiaal

- hockeysticks en (tennis)ballen
 - Potjes
 - 3 zachte ballen
 - 5x 5 hesjes
- 

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen bij het drijven van de bal voor zich kijken
- de lln kunnen hun rechterhand beneden aan de stick brengen
- de lln kunnen tijdens het drijven de bal rechts voor hen houden

Persoonsdoelen


- de lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
 - Het niet uitzwaaien van de stick
 - Stick met 2 handen vasthouden
 - de lln helpen elkaar door gebruik te maken van de verbale cue-woorden
 - de coaches kunnen tijdens een OLG de meest gemaakte fouten benoemen tijdens een oefening en deze bespreken met zijn mede-lln
- 

Opwarming: schaduwspel


Spelidee

De lln gaan zich verdelen in groepjes van 2. Je hebt altijd 1 leider en 1 schaduw per duo. Het doel van de leider is dat hij zich vrij beweegt in de zaal. Het doel van de volger is dat hij dezelfde bewegingen moet na-apen als de leider.

Spelregels

- de volger moet op een afstand van 1m zijn van de leider en deze behouden
 - Bij 1 fluitsignaal van de lkr veranderen de rollen
 - Bij 2 fluitsignalen blijven de volgers staan en moeten de leiders een nieuwe volger zoeken
- 

Eerst wordt dit zonder bal en stick gedaan, vervolgens nemen de lln een bal en een stick en wordt er hetzelfde spel gespeeld.



Oefening 1: het patroon

Wat? Drijf oefening patroon

De lln worden in 4 gelijke groepen verdeeld

De lln gaan achter elkaar in een rij staan

De lkr legt de oefening in verschillende stappen en legt ook de basisgreep uit

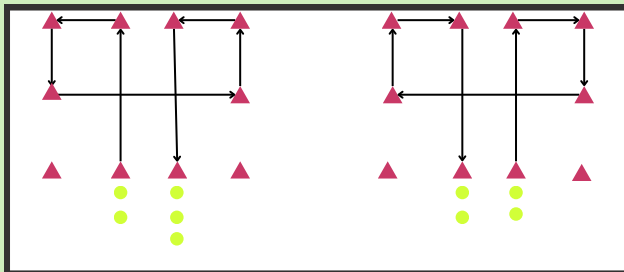
De lkr geeft een volledige demo van de oefening en maak gebruik van cue-woorden tijdens zijn demo

De lkr vergeet niet te vermelden dat de lln elkaar zullen kruisen in het midden van de oefening

Cue-woorden LKR

- 1) Rechterhand beneden
- 2) Kijk voor je/Hoofd omhoog
- 3) Bal rechts voor jou

Plattegrond



Extra uitleg

De lln die aan de linkerkegel beginnen (tekening A) draaien met een rechte hoek naar links

De lln die aan de rechterkegel beginnen (tekening B) draaien altijd met een rechte hoek naar rechts



Focuspunten drijven van de bal

Plaats van de bal t.o.v. lichaam (rechts van voor)

Handen (rechts laag en links hoog)

Rechte rug en hoofd omhoog

Oefening 2: het nest

Spelidee

Er is een middenzone en 5 à 6 kampen verdeeld over de zaal op een gelijke afstand van de middelste zone. Het doel is om zoveel mogelijk ballen te verzamelen door die terug naar zijn eigen kamp te brengen.

Spelregels

De lln mogen alleen om de beurt een bal gaan halen (eventueel met 2 per 2 i.f.v. aantallen)

De volgende mag vertrekken eens er een highfive wordt gegeven.

Je mag maar 1 bal terug drijven naar je zone.

Er zijn geen verdedigers indien iemand van de tegenpartij een bal in jouw zone komt pikken.

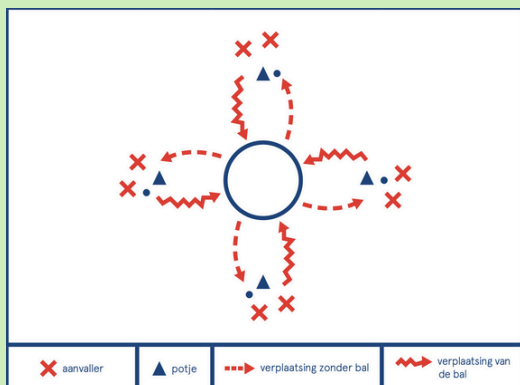
Mogelijke varianten

- Er worden 40 ballen in de middelste zone gezet en de lln mogen alleen de ballen van de middelste zone pikken
- De lln mogen, per 2, ballen in de zone van de tegenstander gaan pikken (er wordt niet verdedigd).

Cue-woorden LKR

- 1) rechterhand laag
- 2) kijk voor je/hoofd omhoog
- 3) Bal rechts voor jou

Plattegrond



Focuspunten drijven van de bal
Plaats van de bal t.o.v. lichaam (rechts van voor)
Handen (rechts laag en links hoog)
Rechte rug en hoofd omhoog

Oefening 3: doorloper passertje

Wat?

LIn worden in 2 gelijke groepen verdeeld (oefening verdubbelen)

LIn gaan hun bal telkens volgen (doorschuifstelsel)

LIn gaan alleen pushen naar elkaar

Stappenplan oefening voor LIn

- 1: De LIn aan de buitenste potjes passen naar een LIn van de middelste potje
- 2: De LIn neemt de bal gesloten of open aan (i.f.v. niveau) en loopt door naar het potje
- 3: Bij het volgende potje past de LIn naar de LIn aan de buitenste potje
- 4: De LIn aan de buitenste potje lopen naar de passieve verdediger, dribbelen hem voor voorbij en geeft een pas naar de volgende buitenste speler.

Mogelijke varianten

- Wisselen van kant
- 1 van de coaches roept "Wisselen van kant"

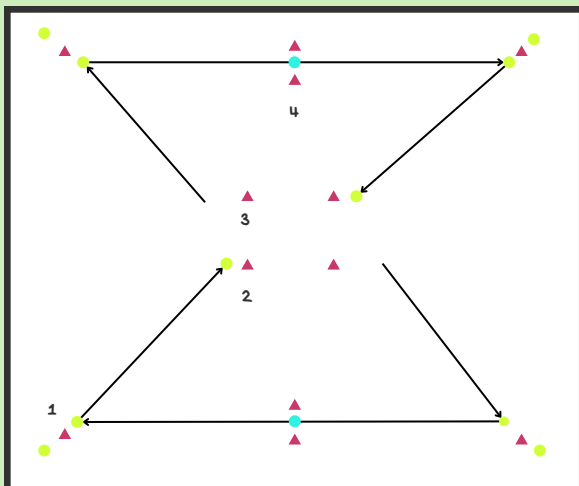
Cue-woorden LKR voor het pushen

- Bal rechts naast jou
- Stick op de grond (geen draaimolen beweging)
- Stick volgt de push op
- Kijk naar de grond

Cue-woorden LKR voor het stoppen van de bal

- Elleboog naar voor
- Hoedje vormen/maak een hoek
- Open aanname/rechter voet openen
- Door de knieën zakken/squatten

Plattegrond



Focuspunten pushen van de bal

Bal rechts naast de lichaam houden
Kijk naar de grond tijdens het pushen
Rechterhand laag

Stick op de grond houden
Stick volgt de beweging van de push op

Focuspunten stoppen van de bal

Niveau 1: voeten wijzen naar de bal
Hoedje vormen met de grond
Linkerschouder naar voor brengen

Niveau 2: lichaam openen door rechervoet op te schuiven naar waar je wilt lopen

Extra uitleg passieve verdediger

De passieve verdediger plaatst zich in het poortje

De passieve verdediger kiest een kant (links of rechts)

De speler met bal moet i.f.v. de verdediger naar rechts of links drijven

De passieve verdediger volgt de bal en de speler met bal wordt de passieve verdediger

HOCKEY LES 2

Doelgroep

Sec. ondww. 1ste en 2de graad

Onderwerp

Drijven (snel stappen/lopen) en pushen.

Proeven van een 3v1 overtalsituatie

Materiaal

- hockeysticks en (tennis)ballen
- Potjes (voor 24 lln ==> 90)
- 6 hoepels

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen bij het drijven van de bal voor zich kijken
- de lln kunnen hun rechterhand beneden aan de stick brengen
- de lln kunnen bij het pushen richten en dus in de forehand spelen

Persoonsdoelen

- de lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
 - Het niet uitzwaaien van de stick
 - Stick met 2 handen vasthouden
 - De stick mag nooit hoger dan de knie geraken
- de lln helpen elkaar door gebruik te maken van de verbale cue-woorden
- de coaches kunnen tijdens een OLG de meest gemaakte fouten benoemen tijdens een oefening en deze bespreken met zijn mede-lln

Oefening 1: Dribbelkoning

Spelidee

Lopers

- Lopen rond en ontwijken elkaar
- Mogen alleen drijven en dribbelen met de bal
- Voetfouten tellen niet mee, zolang dit niet opzettelijk is

Tickers

- Trachten de ballen af te pakken en die uit het spelzone te **DRIJVEN**
- Tickers mogen geen fouten maken. Indien ze de bal veroveren met hun voet of backstick, dan moeten ze de bal teruggeven aan de looper

Wat als je getikt bent?

- Indien een looper zijn bal kwijt is, dan wordt hij mee tikker.
- Er wordt gespeeld tot dat er 4 lopers overblijven

Mogelijke varianten

- De lkr duidt 6 tickers aan. Indien een tikker een bal kan afpakken, dan mag hij de bal bijhouden en wordt de looper de tikker. De nieuwe tikker moet de bal bij iemand anders gaan afpakken.



Oefening 2: estafette-vormen drijven en dribbelen

Wat? Estafette-wedstrijden

De lkr verdeelt de llN in groepen van 3 llN. In elk groep wordt 1 coach afgevaardigd.

De lkr legt de estafette-vormen naarmate de oefeningen vorderen uit. De lkr geeft een demo.

De lkr geeft 1 set potjes (15) aan elke coach. Bij het vernieuwen van het parkour gaan de coaches hun eigen parkour moeten aanpassen.

De llN hebben allemaal 1 bal en plaatsen deze in hun hoepel.

Wanneer een groep klaar is met de oefening, moet deze gaan zitten.

De lkr houdt de punten bij door ze op een bord te schrijven (coaching board)

Vorm 1A (1bal/llN)

- Het doel is om de ballen aan de overkant te brengen.
- Bij het terugweg moeten de llN teruglopen.
- De volgende llN mag pas vertrekken eens er een highfive wordt gegeven

Vorm 1B (1bal/llN)

- De llN moeten nu, o de beurt, hun bal terugbrengen naar hun kamp
- De volgende mag pas vertrekken eens de bal over de achterlijn is.

Vorm 2A (1bal/llN)

- Het doel is om heel de ploeg als eerste aan de overkant te krijgen
- De volgende llN mag pas vertrekken bij het rondraaien

Vorm 2B(1bal/llN)

- Het doel is om heel de ploeg als eerste aan de overkant te krijgen
- De volgende llN mag pas vertrekken bij het rondraaien

Vorm 3A (1bal/groep)

- De llN moeten rond elk potje geraken. Eerst de eerste, dan de tweede, dan de derde
- De llN mogen op de terugweg
 - Of helemaal terugdrijven tot het startpunt en dan mag de volgende vertrekken
 - Of een pas geven en eens de bal aangenomen is, dan mag de volgende vertrekken

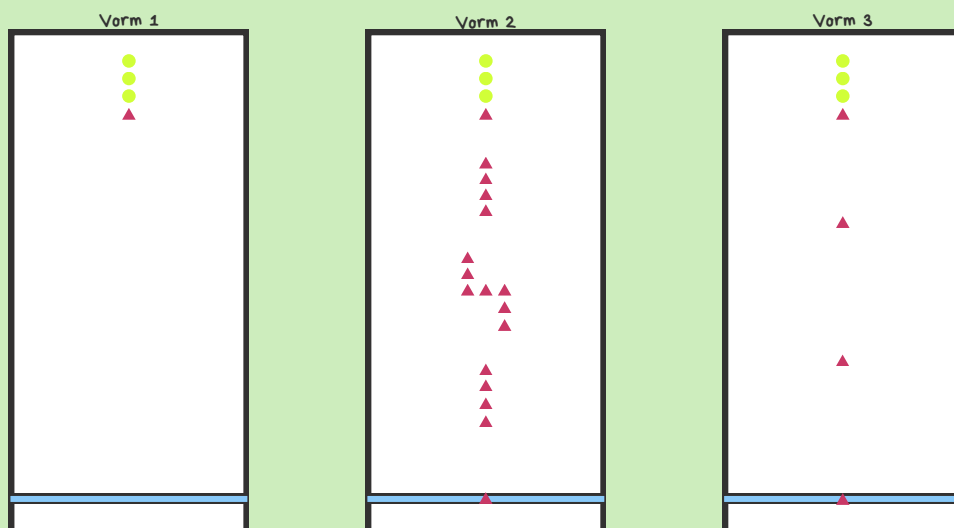
Vorm 3B (1bal/llN)

- De llN moeten hun bal telkens aan hun potje laten. Eerst worden alle ballen gebracht, vervolgens worden ze allemaal gehaald.
- Volgorde potjes: brengen naar 3 2 1, terugbrengen van 1 2 3

Cue-woorden LKR

- 1) Rechterhand laag
- 2) Hoofd omhoog/kijk voor je
- 3) Bal voor je houden
- 4) Bal tegen de stick houden

Plattegrond



Oefening 3: Rondo (rondpassertje)

Wat? proeven naar een 3v1 (gesloten) situatie

2 groepen van de voorgaande oefening gaan tegen elkaar spelen. Er is 1 hoofdoefening (rondo) en 1 nevenopdracht voor de 2 wachtende spelers van de verdedigende ploeg.

Spelidee rondo

- De spelers rond het vak trachten zoveel mogelijk passen te maken in 1min
- De spelers tellen hun aantal punten luidop
- De jager tracht de bal te onderscheppen. Indien dit lukt, laat hij de bal liggen en moeten de spelers langs het vak de bal komen halen.
- De spelers rond het vak mogen vrij rond lopen rond het vak
- De eerste pas is **ALTIJD VRIJ** en **TELT NIET MEE** met het puntensysteem

Spelidee neven-opdracht

- De 2 wachtende spelers van de verdedigende speler trachten zoveel mogelijk naar elkaar te passen in 1 minuut. Dit doen ze door altijd van de ene kant naar de andere kant van het poortje te pushen (zie plattegrond)

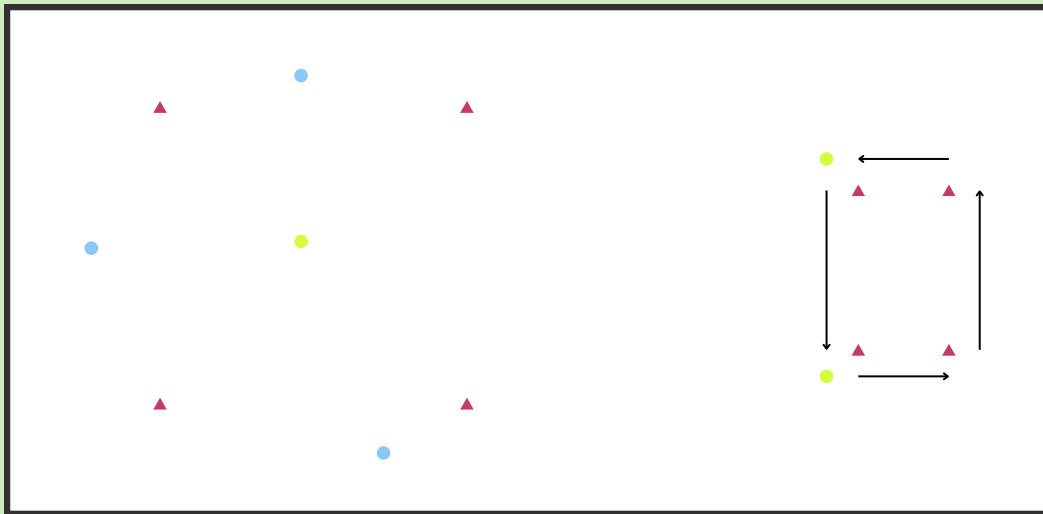
Cue-woorden LKR

- 1) Rechterhand laag
- 2) Hoofd omhoog/kijk voor je
- 3) Bal voor je houden
- 4) Zwaai door met je stick

Doorschuiven

Na 1 minuut wordt er altijd gewisseld van rollen. De verdedigende ploeg gaat rond het vak, de aanvallende ploeg verdeelt zich met 1 verdediger en 2 passers. Iedereen moet 1x hebben verdedigd.

Plattegrond



Focuspunten overtalsituatie

- Vraag de bal aan de rechtervoet van de verdediger
- Vrijlopen na een pas door naar een vrije zijde te gaan (give and go)
- Proeven naar forehand to forehand principe
- Opties geven door de bal constant te vragen

HOCKEY LES 3

Doelgroep

Sec. ondw. 1ste en 2de graad

Onderwerp

Overtalsituaties met focus op aanval

Materiaal

- hockeysticks en (tennis)ballen
- Potjes
- Hesjes van verschillende kleuren

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen de ruimtes herkennen en zich breed, diep en als guard plaatsen
- de lln kunnen een push in het ruimte geven naar een ploegmaat
- de lln kunnen vrijlopen

Persoonsdoelen

- de lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
 - Het niet uitzwaaien van de stick
 - Stick met 2 handen vasthouden
 - De stick mag nooit hoger dan de knie geraken
- de lln helpen elkaar door gebruik te maken van de verbale cue-woorden
- de coaches kunnen tijdens een OLG de meest gemaakte fouten benoemen tijdens een oefening en deze bespreken met zijn mede-lln

Opwarming: zone-spel

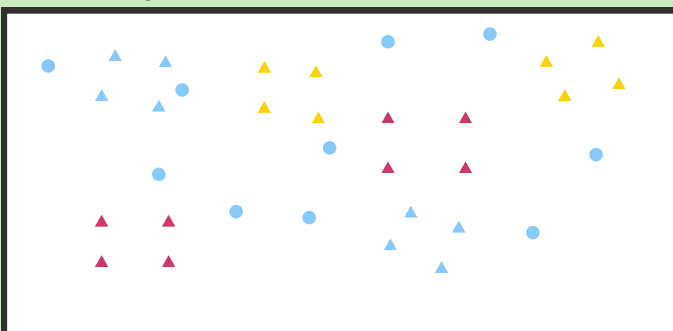
Spelidee

De lln hebben allemaal een stick en een bal. Ze lopen rond in de zaal en mogen niet aan het materiaal komen. Er zijn verschillende zones verspreid over de zaal die elk een kleur hebben. De lkr heeft papieren van verschillende kleuren vast. Hij zal dan het papier omhoog steken, de lln moeten zo snel mogelijk naar de zone drijven met de bal aan hun stick. Diegene die als laatste in de zone geraakt, heeft een challenge. Het is belangrijk om meerdere zones van dezelfde kleur te hebben.

Cue-woorden lkr

- Hoofd omhoog/kijk voor je
- Bal rechts voor jou houden
- Rechterhand beneden

Plattegrond



Mogelijke challenges

- Jumping jacks
- Spring omhoog en tik de grond
- Draai 3x rond je stick

Oefening 1: aanvallende loopp lijnen met rollen (WIDEGU, wide, depth, guard)

Wat?

De ll n gaan al lopend naar elkaar passen. Ze moeten een vast patroon aanleren en deze toepassen. Op het einde van de oefening mogen ze een doelpoging nemen. Na hun doelpoging gaan de ll n rond het veld terug naar het startpunt.

Stap 1: per 2 = 2v0

- A) de ll n lopen op een afstand van 5m van elkaar, in een rechte lijn, en passen naar elkaar
- B) De ll n drijven schuin naar voor, draaien zich om en passen naar achter (guard option)

Stap 2: per 3 = 3v0

- A) de ll n staan op een afstand van 5m. van elkaar. Je hebt 2 vleugespelers en 1 centrale speler (lager) Ze geven de bal en volgen hun bal. Dit doen ze over heel het veld. Er wordt in de ruimte gepast en niet in de rug van de speler.
- B) de vleugespelers gaan nu breder staan. Voordat de ll n een pas geven, gaan ze telkens een paar meter met de bal drijven. Vervolgens geven ze de pas en volgen ze hun bal.
- C) de ll n moeten nu niet per se naar de vleugespelers meer passen, maar ze mogen ook gebruik maken van de guard (pas naar achter) zoals bij de oefening per 2. Diegene die de pas geeft volgt zijn bal.

Stap 3: per 3+1 = 3v1

- A) Er wordt eerst een pas gegeven aan de verdediger, eens de verdediger de pas teruggeeft aan de centrale speler, dan mag de aanval beginnen. Er worden dezelfde concepten gebruikt als bij de 3v0 (WI-GU ==> wide and guard)
- B) Eens een speler een pas geeft, moet hij verplicht voorbij de speler met bal lopen (depth) op een optie te geven in het diepte van het veld. De andere speler moet zijn positie dan aanpassen om een guard optie te worden. (give and go)

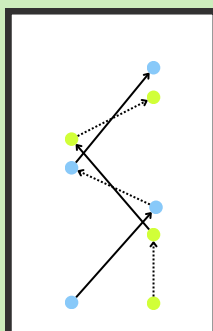
Stap 4: per 3+2 = 3v2

- A) De verdedigers plaatsen zich achter elkaar, in hun zone, en mogen niet uit hun zone gaan. Laat de aanvallers hier een beetje vrij testen en zien hoe ze hiermee moeten omgaan (driehoekenspel, WIDEGU)
- Er wordt om de 5 aanvallen gewisseld van verdediger

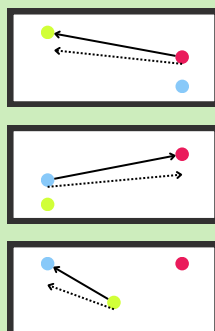
Stap 5 per 4+2 = 4v2

- A) De aanvallers gaan in een ruit spelen. 1 lage speler die de rol van guard op zich neemt, 2 vleugespelers die voor breedte gaan zorgen (wide) en 1 diepe speler die voor diepte gaat zorgen. De verdedigers blijven achter elkaar en moeten in hun zone blijven om te verdedigen
 - B) 4v2, de verdedigers zijn nu vrij en mogen overal verdedigen.
- Er wordt om de 5 aanvallen gewisseld van verdedigers

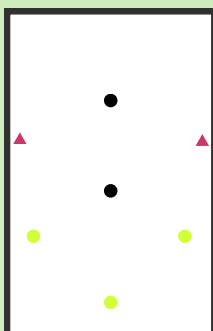
Vorm 1B



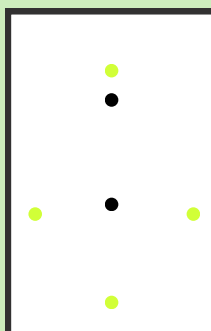
Vorm 2B



Vorm 4A



Vorm 5A



Oefening 2: Wedstrijdvorm 4v2

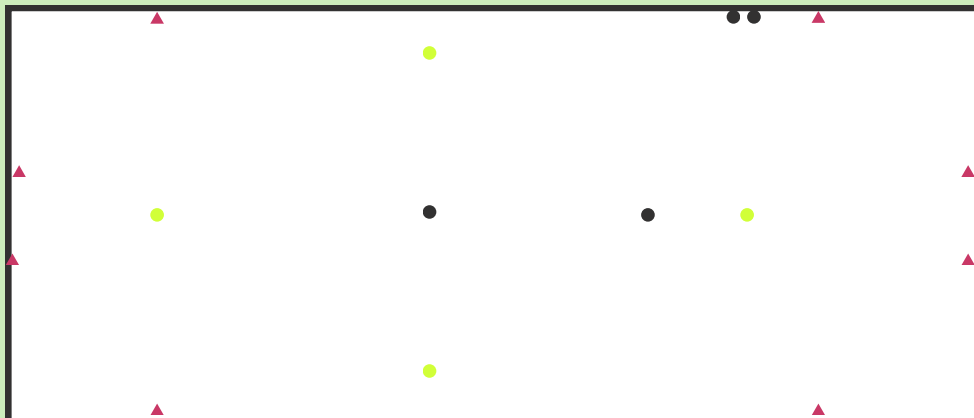
spelregels?

- De 11n worden in ploegen van 4 verdeeld (groepen van 8/veld).
- Je hebt 1 aanvallende ploeg die met 4 gaat aanvallen
- Je hebt 1 verdedigende ploeg die met 2 gaat verdedigen en 2 spelers heeft die wachten.
- De rollen worden na elke aanval veranderd (de 2 verdedigers + 2 spelers worden aanvallers, de 4 aanvallers verdelen zich in 2, 2 wachspelers en 2 verdedigers)
- Er wordt zonder keeper gespeeld
- Rode potjes langs de zijkant geven aan vanwaar er gescoord mag worden
 - Er mag enkel gescoord worden indien je in de zone bent.
- Er wordt enkel gepusht en geen grote slagbewegingen gedaan.

Cue-woorden lkr

- WIDEGU
 - Vleugelspelers, ga breed
 - Aanvaller, ga diep
 - Wie is er guard?
 - Give and go
 - Zoek de ruimte
- Speel in de ruimte
- Stick to stick

Plattegrond



Focuspunten aanvallende structuur

- Het veld wordt groot gemaakt door gebruik te maken van het WIDEGU principe
- Er wordt meer via rechts gespeeld dan via links
- Er wordt stick to stick gespeeld of in de ruimte gespeeld voor een inlopende speler

Extra informatie

Na 7 minuten krijgen de ploegen een halte-moment om in hu ploegje te bespreken wat er goed en minder goed gaat.

Er kan eventueel doorgeschoven worden met de ploegen zodat iedereen tegen elkaar kan spelen.

HOCKEY LES 4

Doelgroep

Sec. ondw. 1ste en 2de graad

Onderwerp

Overtalsituaties met focus op verdedigen

Materiaal

- hockeysticks en (tennis)ballen
- Potjes
- Hesjes van verschillende kleuren

Bewegingsdoelen

- De lln kunnen gebruik maken van channeling en de jab in een verdedigende duel
- de lln kennen het verschil tussen man op man en zonale verdediging
- de lln kunnen man op man of zonale verdediging toepassen

Persoonsdoelen

- de lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
 - Het niet uitzwaaien van de stick
 - Stick met 2 handen vasthouden
 - De stick mag nooit hoger dan de knie geraken
- de lln helpen elkaar door gebruik te maken van de verbale cue-woorden
- de coaches kunnen tijdens een OLG de meest gemaakte fouten benoemen tijdens een oefening en deze bespreken met zijn mede-lln

Opwarming: schaduwspel

Spelidee

De lln gaan zich verdelen in groepjes van 2. Je hebt altijd 1 leider en 1 schaduw per duo. Het doel van de leider is dat hij zich vrij beweegt in de zaal. Het doel van de volger is dat hij dezelfde bewegingen moet na-apen als de leider.

Leg wat materiaal rond in de zaal om voor obstakels te zorgen.

Spelregels

- de volger moet op een afstand van 1m zijn van de leider en deze behouden
- Bij 1 fluitsignaal van de lkr veranderen de rollen
- Bij 2 fluitsignalen blijven de volgers staan en moeten de leiders een nieuwe volger zoeken

Eerst wordt dit zonder bal en stick gedaan, vervolgens nemen de lln een bal en een stick en wordt er hetzelfde spel gespeeld.

Oefening 1: channeling en jab in 1v1

In hockey spreken we vaak over onze sterke en zwakke kant, namelijk de forehand en de backhand.

Langs rechts aanvallen is veel gemakkelijker, maar dat is ook zo voor het verdedigen.

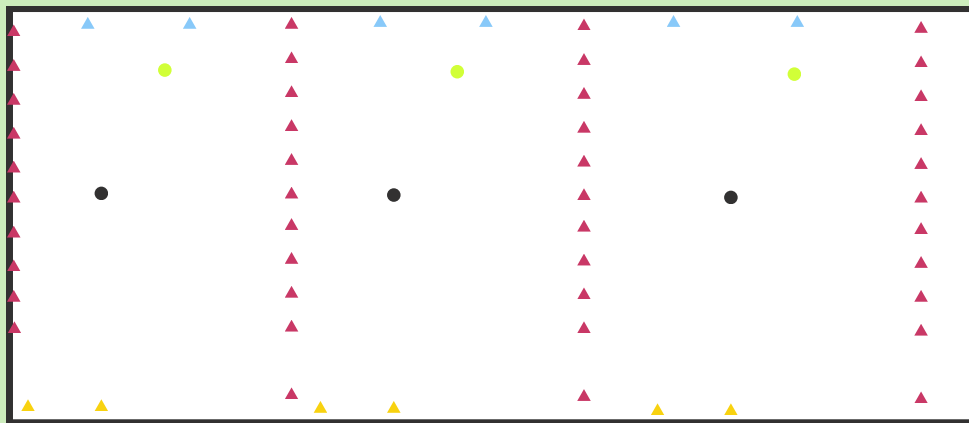
Wat?

- Channeling
 - 1 voet van voor en 1 voet van achter
 - Waarom linkervoet van voor en niet rechervoet van voor?
 - Stick met 2 handen vasthouden
- Jabben
 - Stick "uitsteken" om de bal proberen weg te tikken of af te pakken
 - Stap naar voor en dan direct terug naar beginpositie komen (zeer explosief)
 - Met 1 hand jabben
 - Op een zeker afstand staan van de speler met bal
 - Waarom?
 - Te dicht = gemakkelijk om een fout tegen te krijgen of gedribbeld te worden
 - Te ver = geeft kans aan speler met bal om hoofd omhoog te krijgen

Cue-woorden lkr

- Lok ze naar rechts
- Linkervoet van voor
- Denk aan je afstand

Plattegrond



Hoe verloopt de oefening?

- de aanvaller geeft een pas naar de verdediger, de verdediger past de bal terug
- de aanvaller scoort 1 indien hij door het rood en geel poortje loopt
- de aanvaller moet door het gele poortje geraken om 2 punten te scoren
- de verdediger moet zijn poortje beschermen door de aanvaller naar rechts te lokken
- indien de verdediger een fout maakt, dan is het bal voor de aanvaller
- indien de aanvaller een fout maakt, dan is het bal voor de verdediger
- indien de verdediger de bal afpakt, dan moet hij door het blauwe poortje lopen met de bal om een punt te scoren
- indien de aanvaller scoort of door het poortje loopt, dan heeft hij een punt
- Per veld staan er 3 ll. 1 ll. neemt altijd de rol van scheids op

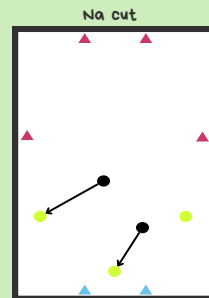
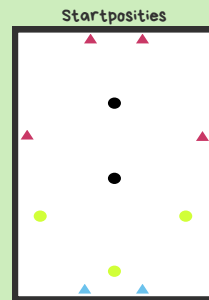
Oefening 2: 3v2 en 4v2

In een ondertalsituatie is het belangrijk om te weten wie verantwoordelijk is voor wie in jouw verdediging. Hier gaan de verdedigers de jab en channeling moeten toepassen om van een ondertalsituatie

De oefening begint altijd met een pas van de aanvaller naar de verdediger en terug

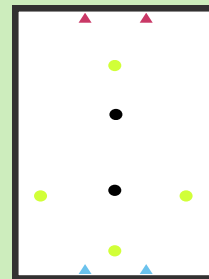
Oefening 2A 3v2

- Er zijn 2 vleugelspelers en 1 centrale speler
- De verdedigers positioneren zich achter elkaar
- Eens de aanval begint, gaat de verdediger cutten
 - De verdediger plaatst zich tussen 2 speler
 - De verdediger sluit een paslijn dicht
 - De verdedig lokt hierdoor de aanval naar een bepaalde kant
 - De lage verdediger stapt op om zo een 2v2 te vormen
- De aanvallers trachten door het rode poortje te scoren
- De verdedigers trachten de bal te overwinnen en door het blauwe poortje te scoren
- Doorschuifstelsel
 - Er wordt 5x aangevallen, daarna worden de rollen omgedraaid



Oefening 2B 4v2

- Er zijn 2 vleugelspelers, 1 centrale speler en 1 diepe aanvaller
- De verdedigers positioneren zich achter elkaar
- Eens de aanval begint, gaat de verdediger cutten
 - De verdedigers proberen dezelfde concepten toe te passen, rekening houdend met het feit dat er een diepe speler is
- De aanvallers trachten door het rode poortje te scoren
- De verdedigers trachten de bal te overwinnen en door het blauwe poortje te scoren
- Doorschuifstelsel
 - Er wordt 5x aangevallen, daarna worden de rollen omgedraaid



Mogelijke variant met 3 verdedigers indien er teveel gescoord wordt

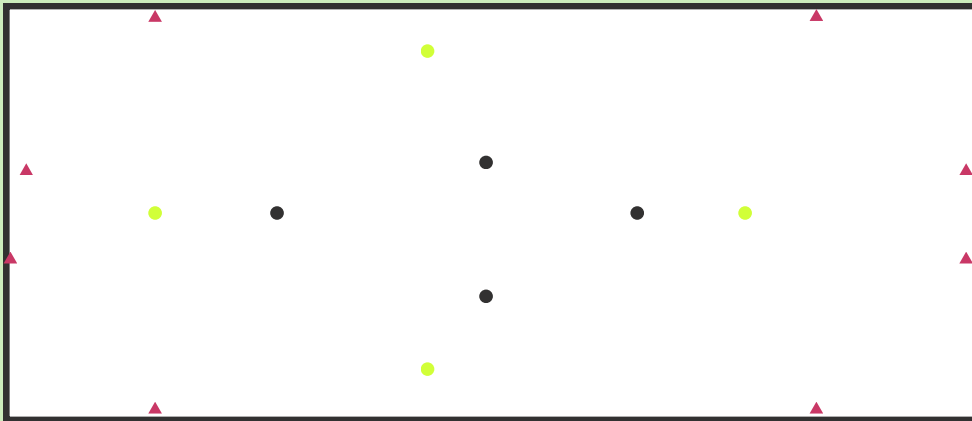
Dan moeten ze zich in een driehoek positioneren (2 lage, 1 hoge verdediger)

Oefening 3: Wedstrijdvorm 4v4

De lln gaan het eindvorm voor het eerste keer kunnen doen. Voor vandaag zullen we ons vooral focussen op de verdedigende structuur, ook al kan de lkr altijd aanvallende cue-woorden gebruiken tijdens de les.

Structuur in een ruit : 1-2-1

- zone structuur
 - Je volgt niet iemand vast van de tegenpartij (man op man verdediging)
 - Je bent verantwoordelijk voor alles dat er in jou zone kan gebeuren
 - Het centrum van het veld wordt als eerste beschermd
 - Indien de bal aan de overkant is van het veld, dan moet je opschuiven als hulpkant speler
 - we lokken de aanvallers naar de buitenkant van het veld
 - Mogelijkheid tot cutten
- man op man structuur
 - Je achtervolgt een vaste tegenstander
 - Je bent verantwoordelijk voor 1 speler
 - Het centrum van het veld wordt als eerste beschermd
 - Indien je man aan de overkant van het veld is, dan is hij niet gevaarlijk
 - Hulpkant schuift op naar het midden



Focuspunten verdedigende structuur

- Hulpkant speelt altijd mee om druk te zetten op de balkant spelers
- De verdedigers spelen in een zonale of een man op man structuur
- De verdedigers beschermen eerst het centrum en lokken de tegenstander naar de buitenkant van het veld
- Indien de verdedigers cutten, dan is hun doel om de bal naar rechts te brengen en met hun forehand te verdedigen

HOCKEY LES 5

Doelgroep

Sec. ondww. 1ste en 2de graad

Onderwerp

Small sided games

Wedstrijdvormen ter voorbereiding voor test

Materiaal

- hockeysticks en (tennis)ballen
- Potjes
- Hesjes van verschillende kleuren

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen de ruimtes herkennen en zich breed, diep en als guard plaatsen
- de lln kunnen een push in het ruimte geven naar een ploegmaat
- de lln kunnen vrijlopen

Persoonsdoelen

- de lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
 - Het niet uitzwaaien van de stick
 - Stick met 2 handen vasthouden
 - De stick mag nooit hoger dan de knie geraken
- de lln helpen elkaar door gebruik te maken van de verbale cue-woorden
- de coaches kunnen tijdens een OLG de meest gemaakte fouten benoemen tijdens een oefening en deze bespreken met zijn mede-lln

Opwarming: pas-vakbal

Spelidee

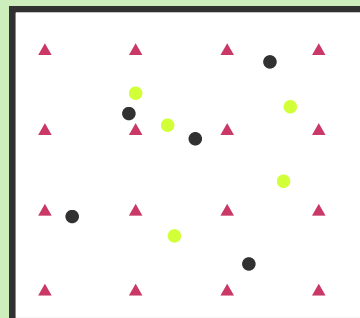
Er wordt in een grote vierkant gespeeld die in 9 kleinere verkanten wordt verdeeld. Er wordt 5v5 gespeeld en het doel is om 5 passen achter te elkaar te maken om een punt te scoren.

Spelregels

- Er wordt zonder bal en stick gespeeld
- Je mag niet lopen met de bal
- eens je een pas hebt gegeven, moet naar een andere vak gaan (give and go)
- Indien de bal op de grond valt, dans is het bal voor de tegenpartij
- Indien een verdediger de bal op de grond wegtikt, mogen de aanvallers verder tellen met hun aantal passen
- Indien er een punt wordt gescoord, dan mogen de aanvallers verder spelen met de bal
- Er wordt zonder contact gespeeld

Varianten

- Voeg een joker toe (of 2 jokers)
- Maak het veld groter



Oefening 1: poortjesbal

Spelidee

Er zijn verschillende poorten verspreid over het veld. Om punten te score, moeten de ploegen door de poorten lopen of een pas geven door de poort naar een ploegmaat.

Spelregels

- Er wordt 4v2 gespeeld
 - Er zijn 3 duo's van 2, 2 spelen tegen elkaar en de andere is joker
 - Na een paar minuten draaien we door is een andere ploeg joker
- Er mag enkel gebruik gemaakt worden van de push
- Voetfouten en stickslagen worden gefloten
- Om een punt te score, moet je door een poort
 - Lopen
 - Passen naar een ploegmaat
- Na een goal speel je verder

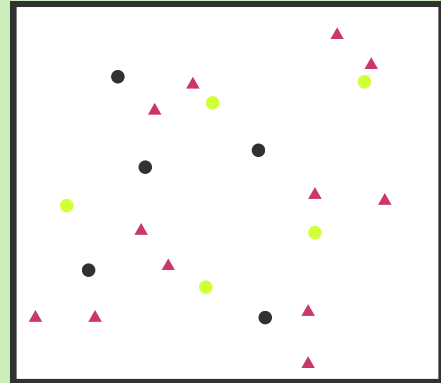
Varianten

- Speel 4v4
- Voeg poortjes toe indien scoren te moeilijk is
- Verwijder poortjes indien er teveel gescoord wordt

Cue-woorden lkr tijdens oefening

- Maak het veld groot (WIDEGU)
- Speel met je forehand
- Hoofd omhoog/kijk voor je

Plattegrond



Oefening 2: Loop de lijn over

Spelidee

Elk ploeg heeft een achterlijn die hij moet beschermen en die als goal beschouwd wordt. De ploegen trachten over de lijn te geraken met de bal om punten te scoren.

Spelregels

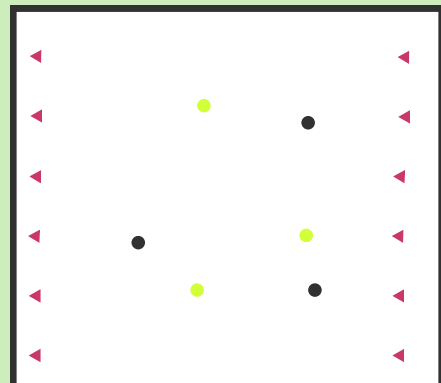
- Over de lijn lopen met de bal geeft 1 punt
- Een pas geven aan een ploegmaat achter de lijn geeft 3 punten
- Er wordt 3v3 gespeeld op 1 veld
- Er mag enkel gebruik gemaakt worden van de push
- Voetfouten en stickslagen worden gefloten
- Indien er gescoord wordt, dan mag de verdedigende ploeg met de bal starten in hun verdedigingszone.

Varianten

- Speel 3v3 en voeg een joker bij voor 4v3
- Speel 4v4
- Plaats poortjes op de lijn waar ze in moeten scoren
 - Centrale goal telt voor 3 punten
 - Goals aan de buitenkant van het veld tellen voor 1 punt

Cue-woorden lkr tijdens oefening

- Maak het veld groot (WIDEGU)
- Speel met je forehand
- Hoofd omhoog/kijk voor je

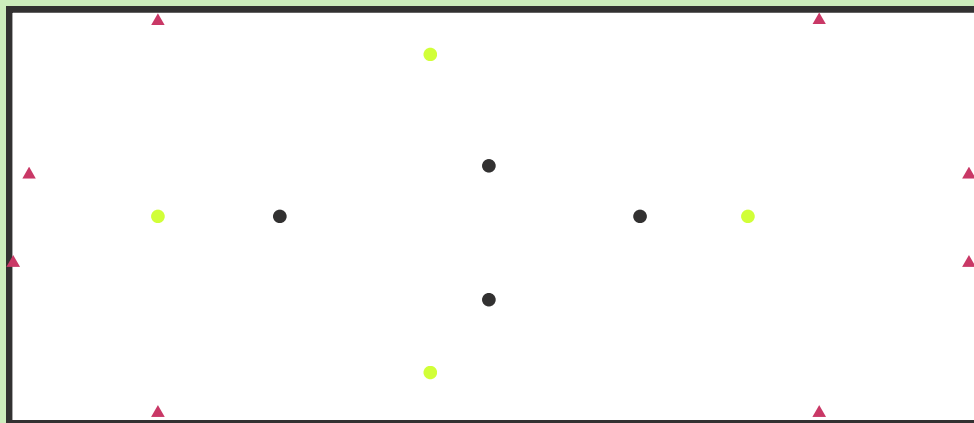


Oefening wedstrijdvorm 4v4

De Iln zullen voor het laatste keer het eindvorm die ze voor hun test gaan moeten afleggen kunnen oefenen. De Iln worden in ploegen van 4 verdeeld. In elk ploeg is er een coach aanwezig. Ze mogen zelf kiezen, net zoals op de test, hoe ze zich opstellen met en zonder bal.

Spelregels

- Er wordt 4v4 gespeeld
- Er wordt gespeeld zoals op het eindvorm, d.w.z.d.
 - foutouten worden gefloten
 - backsticks worden gefloten
 - sticklagen worden gefloten
- Er is geen contact toegelaten
- Er wordt zonder keeper gespeeld
- Om te scoren moet je in de zone zijn die door kegels op de zijlijn zichtbaar is



Focuspunten aanvallende structuur

- Het veld wordt groot gemaakt door gebruik te maken van het WIDEGU principe
- Er wordt meer via rechts gespeeld dan via links
- Er wordt stick to stick gespeeld of in de ruimte gespeeld voor een inlopende speler

Focuspunten verdedigende structuur

- Hulpkant speelt altijd mee om druk te zetten op de balkant spelers
- De verdedigers spelen in een zonale of een man op man structuur
- De verdedigers beschermen eerst het centrum en lokken de tegenstander naar de buitenkant van het veld
- Indien de verdedigers cutten, dan is hun doel om de bal naar rechts te brengen en met hun forehand te verdedigen

Focuspunten overtalsituatie

- Vraag de bal aan de rechtervoet van de verdediger
- Proeven naar give and go principe
- Proeven naar forehand to forehand principe
- Opties geven door de bal constant te vragen

HOCKEY LES 6

Doelgroep

Sec. ondw. 1ste en 2de graad

Onderwerp

Testmoment 4v4

Materiaal

- hockeysticks en (tennis)ballen
- Potjes
- Hesjes van verschillende kleuren

Bewegingsdoelen

- de lln kunnen de verschillende technieken en tactieken in een matchsituatie toepassen

Persoonsdoelen

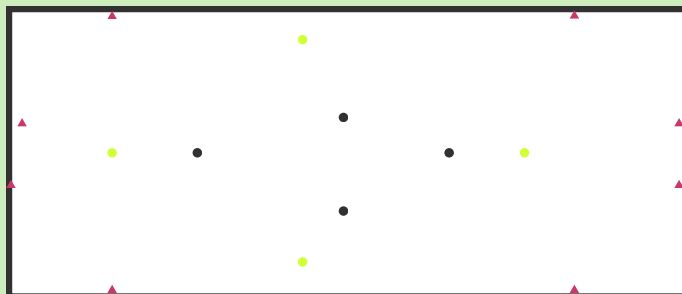
- de lln houden zich aan de veiligheidsvoorschriften
 - Het niet uitzwaaien van de stick
 - Stick met 2 handen vasthouden
 - De stick mag nooit hoger dan de knie raken
- de lln helpen elkaar door gebruik te maken van de verbale cue-woorden

Eindvorm testen

De lln zullen voor het laatste keer het eindvorm die ze voor hun test gaan moeten afleggen kunnen oefenen. De lln worden in ploegen van 4 verdeeld. In elk ploeg is er een coach aanwezig. Ze mogen zelf kiezen, net zoals op de test, hoe ze zich opstellen met en zonder bal.

Spelregels

- Er wordt 4v4 gespeeld
- Er wordt gespeeld zoals op het eindvorm, d.w.z.d.
 - foutouten worden gefloten
 - backsticks worden gefloten
 - stickslagen worden gefloten
- Er is geen contact toegelaten
- Er wordt zonder keeper gespeeld
- Om te scoren moet je in de zone zijn die door kegels op de zijlijn zichtbaar is



Evaluatieprotocol

	Beginner	Onderweg	Professioneel
Functioneel gebruiken van basistechnieken	Ik kan een bal amper strak passen en speel niet echt mee. Ik geef weinig tot geen passen en doe vaak niet mee tot het opbouwen van een doelpoging.	Ik kan een pas geven aan mijn ploegmaat. Onder druk lukt het mij niet altijd om een pas in de stick van mijn ploegmaat te geven. Ik doe actief mee aan het spel.	Ik kan passen geven aan mijn ploegmaten onder druk van de tegenstander. Ik heb de bal onder controle en kan de verschillende passings- en verdedigingstechnieken toepassen.
Aanvallende principes	Ik neem vaak de verkeerde beslissing tussen een pas geven en zelf drijven met de bal, waardoor ik het spel vertraag. Er is veel balverlies.	Ik neem soms goede beslissingen waardoor we als ploeg tot een aanval en/of een doelpoging kunnen geraken.	Ik reageer snel en gepast in verschillende scenario's waardoor mijn ploegmaten of mezelf in een goede situatie komen om te aanvallen/tot een doelpoging te komen.
Verdedigende principes	Bij balverlies loop ik niet terug en verdedig ik niet mee. Ik hou mijn man niet in een man op man structuur en verlies heel veel mijn verdedigende 1v1 duels.	Ik loop terug als mijn ploeg de bal verliest. Ik kan mijn man volgen in een man op man verdediging. Ik verlies echter nog veel mijn verdedigende duels.	Ik loop terug als mijn ploeg de bal verliest. Ik kan mijn man volgen in een man op man verdediging. Ik win mijn verdedigende duels en kan de aanvaller naar de buitenkant van het veld leiden.
Fair-Play en pro-sociaal gedrag tonen	Ik ken de spelregels onvoldoende waardoor ik niet weet wat ik moet doen indien b.v. ik geraakt wordt of iemand aangooi.	Ik ken de meeste spelregels, maar reageer soms wat te laat op.	Ik ken de spelregels en pas ze toe tijdens het spel.
Teamspeler	Ik focus me teveel of enkel op mijn eigen spel waardoor ik niet betrokken genoeg ben bij het spelverloop.	Ik kan een open discussie hebben met mijn teamgenoten.	Ik kan feedback geven aan mijn teamgenoten en teamfeedback als speler ook verwerken. Daarnaast moedig ik mijn teamgenoten ook aan.

Score-werking

Beginner = 1 punt, onderweg = 2 punten, professioneel = 3 punten

Totaalpunt is een score /15