

Inleiding

KNHB Schoolhockeyproject

Het schoolhockeyproject is gericht op het versterken van de driehoek school – vereniging – gemeente. De ondersteuning die de KNHB u biedt is gericht op: kennismaking met het hockey, promotie van het hockey, verbreding van de technische kennis en het intensiveren van het hockey enthousiasme onder de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding en groepsleerkrachten basisonderwijs. Met de lessen uit de lesmap wordt een brug geslagen tussen het bewegingsonderwijs in school en de hockeyvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen. Er wordt aangesloten op de leerlijnen uit het Basisdocument bewegingsonderwijs. Daarnaast is de doelstelling van de lesmap *Kennismaken met hockey* om scholen en verenigingen de mogelijkheid te bieden om meer kinderen kennis te laten maken met en enthousiast te laten worden over hockey.

Kortom, met deze lesmap trachten we leerlingen op een motiverende, inspirerende, leerzame en veilige manier, om te laten gaan met bal en stick. Daarnaast geeft de KNHB docenten een praktische handleiding hoe zij hockey eenvoudig, snel, attractief en vooral op een leerzame wijze kunnen aanbieden.

Leskaarten

De leskaarten zijn zo geschreven dat ook een groepsleerkracht er mee kan werken. Bij de oefeningen is gewerkt vanuit de schoolsituatie, veel leerlingen in een kleine ruimte.

In de ontwikkeling van deze lesmap is gekozen om met leskaarten te werken. Er is daarnaast gewerkt in drie fasen. De leskaarten in elke fase kennen dezelfde opbouw om het voor alle gebruikers herkenbaar te houden. Er wordt in vakken en dus in groepen gewerkt om de leerlingen zo veel mogelijk actief met bal en stick bezig te laten zijn en om overzicht voor de lesgever te creëren.

De oefeningen zijn per onderdeel op een aparte leskaart beschreven. Op de voorkant van de leskaart staat kort en bondig de opdracht beschreven in woord en beeld. Deze kant is ook voor de kinderen geschikt om te lezen. Op de achterkant staat meer informatie voor de lesgever om oefeningen te vereenvoudigen of uitdagender te maken en zo de organisatie dusdanig aan te passen dat alle kinderen goed deelnemen aan de les en op die manier een optimaal leerresultaat uit de oefeningen kunnen halen.

De lessen zijn verdeeld over drie fasen:

- de eerste fase is voor in de lessen bewegingsonderwijs, dus *binnen schooltijd*
- de tweede fase is bestemd voor de naschoolse activiteiten, *meestal in of in de buurt van de school* waar kinderen die meer interesse hebben in hockey actief kunnen zijn
- de derde fase is bestemd voor de kennismakingsles *binnen de hockeyvereniging* en is gericht op de kinderen die vanuit dit traject zich aan willen melden bij de hockeyvereniging.

Elke fase bestaat uit enkele lessen, die naadloos op elkaar aansluiten. Op deze manier krijgen de kinderen vanuit verschillende hoeken oefenstof aangereikt om hockey beter onder de knie te krijgen.





Tips voor de lesgever

Iedere lesgever, vakleerkracht, groepsleerkracht of trainer kan zijn voordeel halen uit de tips die hieronder genoemd staan. Het lijkt soms overbodig om deze zaken te benoemen maar wat voor een leerkracht vanzelfsprekend is is dat voor een trainer vaak niet.

Afspraken met de groepsleerkracht/ vakleerkracht:

- Bespreek de inhoud van de les van te voren door met de docent en maak afspraken over de rol van de leerkracht en u als trainer. Maak daarin ook duidelijke afspraken over de leslesduur en benodigde materialen
- Vraag de leerkracht om actief te helpen bij de les (dit maakt het ook makkelijk voor de docent om de les een volgende keer zelf te geven)
- Vraag de leerkracht om de orde in de klas te houden (zijn hebben vaste regels waar de trainer van de vereniging vaak niet van op de hoogte is)
- Laat de leerkracht de groepen (lieft gelijkwaardig) samenstellen (de leerkracht kent de kinderen beter dan de trainer)
- Vraag de leerkracht naar het niveau van de leerlingen en of zij mee kunnen helpen met het klaarzetten/ opruimen van onderdelen.
- Zorg dat er voldoende materiaal aanwezig is (via school of vereniging)

Let als lesgever (leerkracht of trainer) op de volgende zaken:

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent
- Kom in sportkleding
- Zet zo veel mogelijk materiaal al klaar voordat de leerlingen komen
- Let bij het neerzetten van de oefeningen dat de ballen en sticks niet gevaarlijk rond zwerven
- Tel aan het begin van de les hoeveel kinderen er zijn
- Stel jezelf kort voor
- Leg alle onderdelen snel en bondig uit, het liefst door de oefening kort voor te doen (praatje – plaatje – daadje)
- Maak afspraken over wanneer de leerlingen moeten stoppen (bijv. 1x fluiten = snel zitten of 3x met blokken tegen elkaar slaan = snel zitten)
- Zorg dat als je iets uitlegt dat alle kinderen jouw kunnen zien
- Leg de leskaart bij ieder onderdeel zodat de leerlingen de oefening nog kunnen nalezen
- Veiligheid staat voorop, verder op volgen enkele tips
- Op de achterkant van de leskaart staan mogelijkheden om de oefeningen aan te passen. Binnen het hockey wordt er ook vaak gebruik gemaakt van het TRAD principe, hierna vindt u de uitleg van dit principe.
- Mocht u naast de gebruikelijke hockey bal andere materialen willen gebruiken dan zou u kunnen denken aan een tennisbal of foambal.



Aandachtspunten voor veiligheid:

Stick op de grond

Door leerlingen continue hun stick aan de grond te laten houden, worden veel gevaarlijke situaties voorkomen. Zowel bij het lopen zonder bal, als bij het spelen van de bal zal men het stickblad aan de grond moeten houden.

Bal over de grond spelen

Ligt in het verlengde van het vorige punt: voor de veiligheid van de leerlingen moet de bal over de grond gespeeld worden.

Shoot

Als de bal tegen de voet komt heet dit 'shoot'. De bal mag niet met de voet gespeeld worden. In het begin kunt u hier iets soepeler mee omgaan. Als de bal zonder opzet tegen de voet komt in het begin niet direct affluiten, mits er niet teveel voordeel uit ontstaat (scoren met de voet is nooit toegestaan).

Bolle kant

De bal mag alleen met de platte kant van de stick worden gespeeld. Het spelen van de bal met de platte kant is de belangrijkste eigenschap van het hockeyspel en dat kunnende leerlingen het beste zo snel mogelijk aanleren. In het begin niet direct het gebruik van de bolle kant afstraffen, maar stimuleer wel direct het gebruik en voordeel van spelen met de platte kant.

In de zaal alleen pushen

De lessen van fase 1 en 2 zijn gebaseerd op het spelen in een zaal en dus mag er alleen gepusht worden. Indien de lessen buiten op (kunst)gras gegeven worden kan de schuifslag, de flats en eventueel de slag aangeleerd worden.

Omgaan met materialen (het waarborgen van de veiligheid):

- Zorg ervoor dat er geen materialen door de zaal slingeren
- Ballen verzamelen door ze op te rapen (niet naar een vast punt laten spelen) en laat de ballen in een korf, hoepel of ballenbak leggen.
- Aan het einde van de oefening alle materialen weer zo neer leggen zoals ze aan het begin lagen (zorg dat de leerlingen er niet over kunnen struikelen).





Differentiëren

Op iedere leskaart worden tips aan de leerkracht gegeven om de oefeningen aan te kunnen passen aan het niveau van de leerlingen. Een andere methode die veel in het hockey gebruikt wordt is het "TRAD-MODEL". Door in de gekozen oefenstof het tempo, de richting, de afstand en/of de druk aan te passen, kan de oefening eenvoudig makkelijker en moeilijker gemaakt worden.

T = Tempo

Variëren in het tempo van de bal, het looptempo maar ook het tempo van de gehele oefening.

De oefening op een laag tempo uitvoeren is makkelijker dan de techniek op volle snelheid goed uitvoeren en vanuit 'stilstand' is makkelijker dan vanuit de loop.

R = Richting

Variëren in looprichting met de bal, het spelen van de bal en in bezit komen van de bal (aannemen).

Dribbelen volgens een vrije route is eenvoudiger dan volgens een voorgeschreven route

Dribbelen zonder richtingverandering is makkelijker dan mét richtingverandering

Na het dribbelen een bal afspelen naar links is makkelijker dan naar rechts

A = Afstand

Variëren in speel- maar ook loopafstand.

Het spelen van de bal over een kleine afstand is makkelijker dan over een grote afstand

D = Druk

Variëren in tijdsdruk, ruimtedruk (het speelgebied kleiner of groter maken), spelersdruk (zonder verdediger, bijvoorbeeld een pylon passeren, of spelen met een passieve of actieve verdediger) en mentale druk (spelen in een oefening, een wedstrijd of in competitieverband).

Overal waar de mannelijke vorm wordt gebruikt kan natuurlijk ook de vrouwelijke vorm gelezen worden.

