



Funkey 2-vakken

Materiaal

Warming-up:

4 lintjes
banken om 2 vakken te maken

Hockey:

12 hockeysticks
12 ballen
4 hoepels*
5 pionnen*
1 doeltje*
* dubbele hoeveelheid
als de oefening 2x wordt
uitgezet

Knotshockey:

12 knotshockeysticks
3 ballen
6 pionnen
6 doeltjes

Lesinhoud

Welkom en uitleg les (2 minuten)

Warming-up (5-10 minuten)

Bevrijdingstikkertje

Leskern (2 x 15 minuten)

2 groepen in 2 vakken
a. Hockey
b. Knotshockey

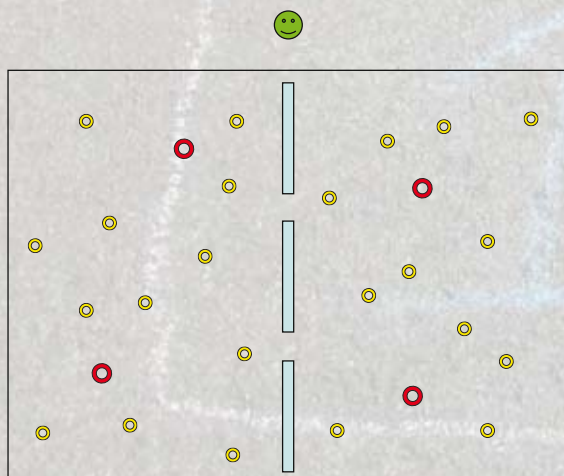
Slot (2 minuten)

Hockey



Bochtje naar rechts:
om de bal heenlopen

Warming-up



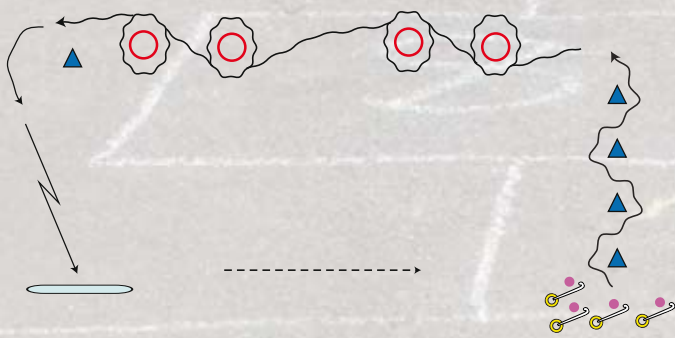
Opdracht: Bevrijdingstikkertje: Laat je niet tikken en help de 'getikten' te bevrijden

- lopers in afgebakende ruimte, 4 tikkers
- getikt -> met je benen wijd staan (als een standbeeld).
Je bent weer vrij als er iemand van voor naar achter onder je benen door kruipt
- welke tikker heeft de meeste leerlingen getikt? Wie is nooit getikt?

Aanwijzingen

- tikkers: rustig aftikken
- lopers: loop de vrije ruimte in (niet botsen)
- getikt: sta zo stil als een standbeeld, met je benen wijd

Hockey



Opdracht: Parcours

In 2 groepen, iedereen een hockeystick en een bal. Individueel het parcours afleggen:

- 1: slalom door de pionnenrij
- 2: loop één rondje om de hoepels
- 3: push de bal op het doel
- 4: sluit aan in de rij

Aanbeveling: zet deze oefening dubbel uit (2 kanten op)

Aanwijzingen

- grip, lopen met de bal, bochtje naar rechts & scoren: zie "Hockeytechniek"
- mik in de hoeken van het doeltje

Variatie

- naar rechts bewegen van de bal met de backhand (puntje):
 - linkerhand (stevig) draait de hockeystick, rechterhand losjes om de hockeystick
- wie kan het rondje in één beweging doen, waarbij de bal aan de hockeystick geplakt blijft?
- wedstrijdje: wie kan het vaakst scoren?

Veiligheid

- snel de bal pakken na het scoren en achteraan aansluiten
- niet op doel pushen als er iemand staat

Knotshockey



Opdracht: 2 vs 2

- probeer te scoren in het doel van het andere team
- na 5 minuten wisselen van tegenstander

Aanwijzingen

- grip, lopen met de bal & scoren: zie "Knotshockeytechniek"
- samen spelen
- 1 pakt de bal af, de ander staat erachter
- niet kijken naar de bal, maar op de bal af!
- vrijlopen: zorg dat je maatje de bal naar je toe kan spelen
- sta klaar om de bal te ontvangen

Variatie

- speel de bal eerst over; na de bal gestopt te hebben, start de 2 vs 2
- stop: knotshockeystick laag
- achterlangs scoren (achter het doeltje om)
- 3 vs 3 of 4 vs 4 (bij goed niveau)

Veiligheid

- knotshockeystick altijd op de grond houden

Hockeytechniek

Grip:

- linkerhand boven
- rechterhand midden
- "op je horloge kunnen kijken"

Lopen met de bal:

- bal aan de platte kant van je hockeystick laten plakken
- hockeystick van je buik af, schep ruimte om te sturen

Bochtje naar rechts (om pion of hoepel heen):

- met forehand:
 - bal iets achter je laten
 - met snelle stapjes om de bal heenlopen
 - bal aan je hockeystick laten plakken

Scoren:

- zet je hockeystick achter de bal
- duw de bal weg richting doel
- wijs de bal na met je stick

Knotshockey



Spelen van de bal/scoren

Knotshockeytechniek

Grip:

- linkerhand boven
- rechterhand midden

Lopen met de bal:

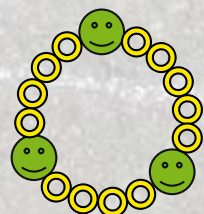
- bal aan je knotshockeystick laten plakken
- knotshockeystick van je buik af, schep ruimte om te sturen

Afremmen van de bal:

- knotshockeystick over de bal plaatsen

Spelen van de bal/scoren:

- knotshockeystick over de grond:
 - naar achter halen (zie foto)
 - naar voren schuiven richting de bal
- bal raken en nawijzen



Suggesties voor een korte afsluiting:

- in staande kring met handen op elkaar "Appel, appel, peer.... tot de volgende keer"
- commandospelletje: docent roept commando's, die alleen worden opgevolgd als hij/zij het woord "commando" ervoor zegt ("commando zitten" = gaan zitten, "zitten" = blijven staan)

Slot