

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND

Hockeyclinic 14 januari 2014 - door Robbert Paul Aalbrecht

De KNHB vindt het belangrijk dat kinderen op school op een leuke en verantwoorde wijze kennis maken met hockey. Daarom vormen de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding een uiterst belangrijke doelgroep, die we graag op de hoogte stellen van ontwikkelingen in het hockey.



De clinic is gegeven door **Robbert Paul Aalbrecht**, 48 jaar, 17 jaar docent LO, 20 jaar Hoofdklasse coach dames/heren, 13 jaar Nederlands jeugdtrainer/coach, al jaren KNHB docent, eigen bedrijf AAL 2 WIN voor hockeyclinics en presentaties, momenteel werkzaam als combinatiefunctionaris in Gouda.

Robbert Paul Aalbrecht is als trainer/coach reeds 19 jaar werkzaam in de Hoofdklasse. Het begeleiden van spelers en het overbrengen van sportbeleving is zijn passie. Hij heeft 13 jaar ervaring in het begeleiden van jeugd in het Nederlandse hockey waarvan 5 jaar als bondscoach van Nederlandse jeugdteams, te weten Ned. B meisjes en Jong Oranje Dames. Robbert Paul Aalbrecht heeft als trainer/coach met zijn aanpak en visie vele successen geboekt.

Tijdens deze workshop werd ingegaan op de **nieuwe lesmap Kennismaken met hockey in het Voortgezet Onderwijs** die de KNHB heeft ontwikkeld samen met de Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO). De lesmap is speciaal voor de eerste twee leerjaren van het Voortgezet Onderwijs. Met de lesmap proberen we leerlingen op een motiverende, inspirerende, leerzame en veilige manier kennis te laten maken met hockey. Tijdens de workshop heeft u kunnen ervaren hoe veel leerlingen op een veilige manier actief bezig zijn in een kleine ruimte. Hockey aanbieden op school kan iedere LO-docent!

In deze reader ontvangt u de inleidende tekst van de lesmap en een van de gebruikte oefeningen. De rest van de oefeningen staan in de lesmap. Deze kunt u kosteloos aanvragen bij de KNHB. Vermeldt in uw e-mail aan knhb@knhb.nl duidelijk dat het gaat om de lesmap **Kennismaken met Hockey in het VO** en het gewenste aantal en uiteraard uw adresgegevens.

Meer informatie is te vinden op www.knhb.nl



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 leerlingen en leerkrachten Lichamelijke Opvoeding in het Voortgezet Onderwijs. Naast de lesmappen voor het Basis- en Voortgezet Onderwijs heeft de KNHB verschillende acties ondernomen om hockeylessen nog beter te verzorgen. Te denken valt aan het stappenplan voor schoolactieve verenigingen en het beschikbaar stellen van hockeysticks.

Met de lessen uit de lesmap wordt een brug geslagen tussen het bewegingsonderwijs in school en buiten school en wordt de stap naar de hockeyvereniging makkelijker. De doelstelling van de lesmap *Kennismaken met hockey in het Voortgezet Onderwijs* is om scholen en verenigingen de mogelijkheid te bieden om meer leerlingen 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. De KNHB geeft docenten, bovenbouwleerlingen en/of trainers een praktische handleiding hoe zij hockey eenvoudig, snel, attractief en vooral op een leerzame wijze kunnen aanbieden.

Naast deze lesmap kunt u ook nog veel oefenstof vinden op www.knhb.nl > KNHB trainings@ssistent.

Leskaarten

In de ontwikkeling van deze lesmap is gekozen om met leskaarten te werken.

De lessen zijn verdeeld over 2 fasen:

- de eerste fase is voor in de lessen bewegingsonderwijs, dus tijdens schooltijd.
- de tweede fase is bestemd voor de na- en buitenschoolse activiteiten, een na- en buitenschools aanbod waar leerlingen die meer interesse hebben in hockey actief kunnen zijn.

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

Lessen tijdens school

- Bij de les is gewerkt vanuit de schoolsituatie; namelijk veel leerlingen in een gymzaal.
- Er wordt in 3 vakken en dus in 3 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 leerlingen geschikt om te lezen.
- Op de achterkant staat meer informatie voor de lesgever om oefeningen te vereenvoudigen of uitdagender te maken en de organisatie dusdanig aan te passen dat alle leerlingen op hun eigen niveau aan de les kunnen deelnemen en op die manier een optimaal leerresultaat uit de oefeningen kunnen halen.
- Daarnaast vindt u bij iedere oefening 1 variatiekaart met 2 extra oefeningen waarbij hetzelfde thema gehanteerd wordt. Door een andere organisatie wordt de oefening een nieuwe uitdaging.
- Wij gaan er vanuit dat de les 3 keer gegeven kan worden in deze opzet en dat u voldoende variatiemogelijkheden heeft.
- Aan het einde van de les kunt u nog een spelvorm kiezen. Naast de aangegeven spelvorm kunt u in het naschoolse deel nog meer spelvormen vinden.





Lessen na school

- Bij de lessen is uitgegaan van 12 leerlingen, zonder hockeyachtergrond die in een gymzaal hockeyvaardigheden leren in 6 lessen van 1 uur.
- De les kan gegeven worden door 2 bovenbouwleerlingen. Bijvoorbeeld als maatschappelijke stage of als onderdeel van hun LO2- of BSM-programma. Deze leerlingen moeten wel actief als trainer zijn op hun vereniging. De lessen kunnen uiteraard ook door de docent Lichamelijke Opvoeding of een trainer van de vereniging gegeven worden.
- Iedere les bestaat uit een warming up, 2 oefeningen om hockeyvaardigheden te verbeteren en een spelvorm. Aan het einde van de lessenreeks zijn nog extra spelvormen gegeven zodat u nog kunt variëren.
- Bij iedere oefening worden tips gegeven om de oefening makkelijker of moeilijker te maken of te variëren.
- In les 5 en les 6 is gekozen voor een spelvorm. Uiteraard bent u vrij om een andere spelvorm te kiezen.

Bovenbouwleerling als begeleider

Bij het uitwerken van de lessen hebben wij rekening gehouden met het idee dat de lessen ook gegeven kunnen worden door bovenbouwleerlingen. Bijvoorbeeld in het kader van een maatschappelijke stage kunnen 2 bovenbouwleerlingen die op hockey zitten er voor kiezen om hockey in een naschools aanbod aan te bieden. De leskaarten zijn daarom ook zo eenvoudig mogelijk geschreven zodat deze leerlingen er ook mee kunnen werken. Ook voor de binnenschoolse lessen kan het handig zijn om een aantal oudere leerlingen uit te nodigen om te helpen bij de hockeylessen. Met behulp van de leskaarten kunnen de leerlingen zich dan goed voorbereiden op de les. Natuurlijk kunnen goede hockeyers uit de onderbouw ook ingeschakeld worden bij het geven van de les.





Aandachtspunten voor veiligheid

1. 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 moet het stickblad aan de grond worden houden.

2. 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.

3. 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 dus niet direct affluiten, mits er niet teveel voordeel uit ontstaat. Scoren met de voet is nooit toegestaan.

4. 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 kunnen de 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.

5. In de zaal alleen pushen

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

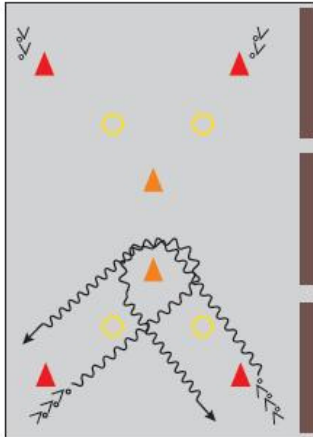
6. Omgaan met materialen

- Zorg dat er geen materialen door de zaal slingeren.
- Verzamel de ballen in een korf, hoepel of ballenbak. Doe dit door ze op te rapen en niet door ze naar een vast punt te spelen.
- Laat de leerlingen 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.





Variatie 2 – Station 1 - **Drijven**



Organisatie

10 Leerlingen, verdeeld in 4 groepen (2 van 2, 2 van 3 leerlingen).
Speelruimte: 1/3 van de zaal (7x12 m.).

Arrangement

10 Sticks.
6 Pylonen: 1 of 2 per groep (1 startpylon, 1 keerpylon (wordt door 2 groepen gebruikt)).
4 Hoepels.
10 Ballen.

Opdracht

"Drijf de bal diagonaal heen en terug om de keerpylon."

Regels

Startregel

- Vanaf iedere startpylon begint 1 leerling op teken van de docent.

Spelregels

- Voorkom botsingen. Een leerling die van rechts komt heeft voorrang!
- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick drijven (=forehand).
- De handen uit elkaar houden.

Wisselregel

- Na heen en terug om de keerpylon gedreven te hebben, de bal stilleggen voor de volgende leerling.

Stopregel

- Als iedere leerling 5x is geweest, kun je stoppen.

Tips

Makelijker

- Het tempo van drijven verlagen.
- De groepjes niet tegelijk laten starten maar pas als andere groep aan het keren is.

Moelijker

- Het tempo van drijven opvoeren.

Variaties

- Naast keren om de keerpylon, ook een rondje drijven om de hoepel (zowel op de heen als de terugweg).

