

Methodiek hockey, leerjaar 1 VO

Via de site Kennisnet en Wikiwijs kun je toegang krijgen tot leermiddelen voor het vak Lichamelijke Opvoeding zowel voor primair onderwijs als voor voortgezet onderwijs. Met sterren en een keurmerksysteem staat de kwaliteit aangegeven. Eén van de leermiddelen die met een keurmerk is aangegeven is de Methodiek hockey voor leerjaar 1 in het vo van Danny Wals van het Pascal College. Dit leermiddel is in samenwerking met de redactie bewerkt (redactie).

TEKST: DANNY WALIS

Binnen de methodiek hockey in leerjaar 1 is de doelstelling *Het leren doelgericht te handelen met stick en bal*.

Doel: Het doelgericht leren handelen met stick en bal
Dominante hockeyhandelingen: dribbelen, passen en aannemen van de bal

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen drie subdoelstellingen. Deze drie doelstellingen zijn alle drie gericht op het ontwikkelen van de teamfunctie aanvallen. Door het aanvallen te ontwikkelen zullen leerlingen geprikkeld worden om doelgericht te handelen met de bal. Doelgericht handelen betekent in deze context niet alleen dat de leerling leert scoren, maar dat de leerling leert zo te handelen dat hij/zij zichzelf of anderen dribbelend, passerend of samenspelend in scoringspositie kan brengen. Hij/zij geeft niet een willekeurige slag naar voren, maar een geplaatste pass naar een medespeler.

Aanvallen

Het verbeteren van uitspelen van de één tegen één situatie om kansen te creëren.

Het verbeteren van het scoren, het benutten van kansen.

Het verbeteren van het positieospel in de opbouw.

Er worden drie soorten oefen- en spelvormen onderscheiden. Deze vormen worden aangeduid met een nummer.

Voorfase oefen- en spelvormen (individuele stickhandelingen)

Vereenvoudigde spelvormen (positiespelen met overtallen)

Partijspelen (spelvormen vier tegen vier)

Voorfase oefeningen

Voorfase oefeningen zijn voorbereidingen op het spelen van het spel hockey door aandacht te besteden aan veilig stickgebruik. Deze oefeningen zijn bedoeld om de hockeyhandelingen met en zonder bal op een vereenvoudigde manier aan te bieden. Deze oefeningen kunnen gebruikt worden binnen de warming up. Ook kunnen de oefeningen aangeboden worden als onderdeel van een circuit-les, waarbij meerdere bewegingsactiviteiten aangeboden worden die niet per sé iets met hockey te maken hebben. Deze vormen nemen een klein gedeelte van de tijd in van de hockeylessen.

Het ontwikkelen van de hockeyhandelingen binnen deze vormen is een voorbereiding op het spel hockey door gewenning aan het hanteren van de stick. Het is van belang voor de docent zoveel mogelijk de relatie tot het spel hockey te benadrukken. Op die manier kan er betekenis worden gegeven aan de oefen- en spelvormen. Bijvoorbeeld door aan te geven waarom het zo belangrijk is dat je de bal zo snel mogelijk naar een medespeler kunt passen en waarom het zo belangrijk is dat je kunt dribbelen zonder dat de bal van je afgepakt wordt.

Binnen de voorfase oefeningen kan de docent met name iets zeggen over de uitvoering van de hockeyhandelingen. De technische aanwijzingen staan hierbij centraal. Bijvoorbeeld het buigen



▲
Stickhandelingen



▲
Hockeyhandelingen
toepassen

door je knieën of je linkerhand boven vast houden. In dit eerste artikel bespreken we deze oefen- en spelvormen.

Vereenvoudigen

Vereenvoudigingen van het hockey worden voor het grootste gedeelte van de tijd gebruikt binnen de lessen hockey. Grote partijspelen (elf tegen elf) zijn te complex voor de meeste leerlingen. Door het spel te vereenvoudigen met overtalsituaties in positiespelen, krijgen de leerlingen meer tijd en ruimte om de hockeyhandelingen met en zonder bal te ontwikkelen. Op die manier zullen ze in de latere leerjaren beter in staat zijn om het spel met grotere partijen hockey te spelen. Niet alleen zal het spelniveau hierdoor hoger zijn, het spelplezier zal hierdoor ook toenemen. Deze vereenvoudigde positiespelen komen in het tweede artikel aan bod.

Bij grote partijspelen (meer dan vier tegen vier) komt het dikwijls voor dat leerlingen niet of nauwelijks een bal kunnen passen, een bal kunnen aannemen of kunnen dribbelen. Vereenvoudigingen door kleinere aantallen, kleinere velden en overtallen vergroten de kans dat leerlingen meerdere malen handelingen met en zonder bal moeten verrichten. Hierbij is het maken van keuzes om de hoofduitdaging van hockey als doelspel (balbezit krijgen, aanval opbouwen, in scoringspositie komen en doelpunten scoren) te kunnen realiseren essentieel. De uitvoering van de hockeyhandelingen wordt hier aan gekoppeld. Hierdoor krijgen de handelingen passen, aannemen, vrijlopen en dribbelen betekenis.

Partijvormen

Binnen de vereenvoudigingen (positiespelen) wordt er al in partijgerelateerde vormen gewerkt, soms met overtalsituaties. Bij partijvormen worden er partijspelen van vier tegen vier aangeboden. De partijvormen die in het derde artikel beschreven worden, zijn vormen waarbij er nog steeds sprake is van een vereenvoudiging in partijvormen door kleinere aantallen. Echter zijn dit vormen die gebruikt worden als eindvorm. Dit zijn dus de partijvormen waarbinnen de leerlingen de hockeyhandelingen leren toepassen. Hier wordt ook weer gebruikt gemaakt van vereenvoudigde spelregels. Het doel hiervan is dat de leerlingen de basisprincipes van het spel leren begrijpen en toepassen. Door spelregels gefaseerd in te voeren geven we leerlingen de tijd en ruimte om de bedoeling van spelregels door te krijgen en daar ook naar te handelen. Binnen de methodiek is het aan te raden om te starten met simpele partijvorm die aansluit bij de spelbedoeling van het hockey, op die manier krijgen leerlingen direct een beeld van het spel hockey. De basis voor betrokkenheid bij en de waardering voor hockey wordt hierbij gelegd. (Weeldenburg, Zondag & De Kok, 2016).

In artikel twee en drie komen later vereenvoudigingen en partijvormen aan de orde.

Voorfase oefeningen

Het verbeteren van uitspelen van de één tegen één situatie om kansen te creëren.

0.1.0. Hooghouden

Doel: het kennis maken met de stick en de hockeybal.

Opdracht: elke leerling heeft een stick en een bal. Elke leerling gaat proberen hoog te houden. Iedereen houdt de bal drie minuten hoog.

Aandachtspunten

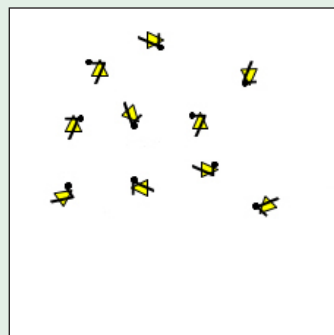
Wat is je record? Herhaal dit, de docent geeft iedereen een nieuw doelrecord. Wie heeft zijn PR verbeterd? Wie heeft het klassenrecord? Wie kan er een 'rondje om de wereld' waarbij je de bal van de stick omhoog wipt, er een rondje omheen draait en weer opvangt?

Makkelijker maken:

- houd de stick dicht bij je lichaam
- gooi de bal voor jezelf op en tik hem omhoog, vang de bal.

Moeilijker maken:

- houd de stick wat verder van je lichaam
- start met het hooghouden als de bal nog op de grond ligt
- probeer te wandelen tijdens het hooghouden
- ga zitten tijdens het hooghouden en sta weer op.

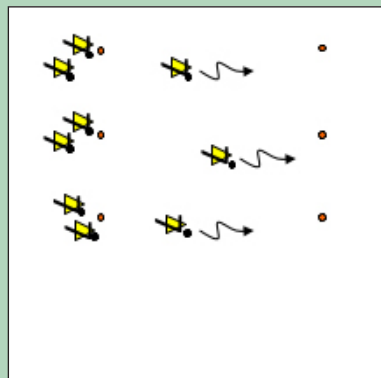


▼
Drijven met de bal



0.1.1 Drijven

Doel: het verbeteren van het drijven van de bal.



Opdracht: elke leerling heeft een stick en een bal. Drijf de bal op de forehand en ga aan de linkerkant om de pilon heen en drijf weer terug naar de startpilon.

Aandachtspunten:

Wie krijgt het voor elkaar om de bal de hele tijd aan de stick te houden? Wie kan er een heel rondje om de keerpilon drijven? Wie kan er binnen één minuut het meest op en neer drijven, terwijl de bal aan de stick 'kleeft'? Estafette: Iedereen drijft vijf keer op en neer? Welk drietal is als eerste klaar?



Verdediger probeert af te pakken

0.1.2. Het oversteekspel

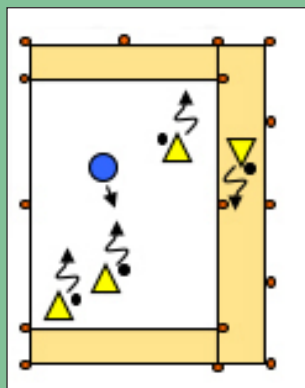
Doel: het verbeteren van het drijven en dribbelen met de bal.

Opdracht: de aanvallers hebben allemaal een hockeystick en een bal en proberen naar de overkant te dribbelen. Ondertussen is er een verdediger die de bal probeert af te pakken en buiten het veld te passen. Bereik je als aanvaller de overkant? Dan dribbel je door het overwinnaars-pad terug. Heb je als verdediger drie ballen uit het veld gespeeld? Dan wissel je met een aanvaller.

Makkelijker maken:
de dribbellijn vergroten
het veld groter maken
de verdediger in een middenvak plaatsen.

Moeilijker maken:
het veld kleiner maken
de dribbellijn verkleinen
twee verdedigers.

Afmetingen:
Veld: 10 meter x 15 meter



Contact:
d.Wals@pascalcollege.org

Foto's:
Anita Riemersma

Literatuur:
Weeldenburg, G., Zondag, E. & De Kok, F. (2016). Spelinzicht. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Siebelink, C. (2012). Allemaal uitblinkers, F-pupillen. Zeist: KNVB.

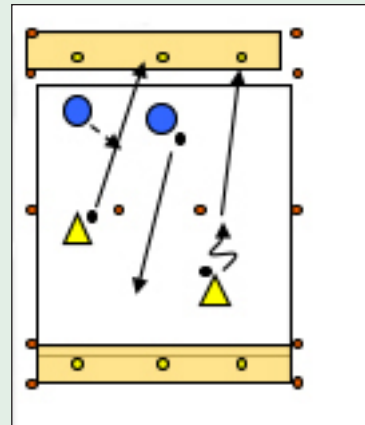
Kernwoorden:
hockeymethodiek, hockeyoefeningen, hockeypartijvormen, schoolhockey

0.2. Voorfase oefeningen

Het verbeteren van het scoren, het benutten van kansen

0.2.0. Het pilonnenmikspel

Doel: het verbeteren van het schieten van de bal.



Opdracht:

Beide teams kunnen scoren door de bal tegen een pilon van de tegenstander aan te schieten of passen. Pass je de bal tegen de pilon dan verdient jouw team één punt. Pass je de bal zo hard tegen een pilon dat deze omvalt, dan verdient jouw team twee punten. Je mag dribbelen met de bal. Je mag niet voorbij de middenlijn. Gaat de bal uit op jouw helft? Haal de bal snel weer op en ga verder met het spel. Er wordt gespeeld met drie ballen bij twee tegen twee en met vijf ballen bij drie tegen drie.

Makkelijker maken:

- de afstand tot de pilonnen verkleinen (kleinere vakken)
- twee tegen één of drie tegen twee.

Moeilijker maken:

- de afstand tot de pionnen vergroten (grotere vakken)
- minder ballen gebruiken (moeilijkste vorm is met één bal)

Afmetingen:

Veld: 10 meter x 15 meter

In het volgende artikel wordt aandacht besteed aan vereenvoudigde spelen (positiespelen met overtal).