

VLAAMSE
HOCKEY
LIGA



Hockey2School in tijden van COVID-19

Joëlle Dick
4/11/2020



Introductie

Veldhockey → outdoorsport → laag risico contact

Zaalhockey → indoorsport → te vermijden

Volgens medische experts:

- Besmettingen → **niet** op het veld tijdens het sporten
- Besmettingen → **wel** ervoor, erna, in dugouts, tijdens 3^{de} helft



Aanpassingen

- Bij de heropstart sport na eerste lock down op 18 mei 2020 → enkel trainingen toegelaten waarbij afstand kon verzekerd worden.
- Zomer 2020 → normale trainingen zonder rekening te houden met afstand
- September 2020 → start van seizoen mits:
 - Voor en na de training/match moest het mondmasker aan
 - Op het veld zelf mocht het mondmasker af
 - De ouders/sympatisanten → mondmaskerverplichting op de hockeyinfrastructuur + Horeca regels



Aanpassingen

- <C:\Users\Joëlle.dick\Documents\Hockey2School\BVLO meeting 4 nov\Trainingsoefeningen COVID-NL.pdf>



Oefeningen voor ervaren spelers
moeten aangepast worden naar niveau en omgeving



Hockey in schoolomgeving: tips en trics

- Organiseer de les hockey buiten, op kunstgras, grasveld, speelplaats → platte ondergrond liefst met afbakening (banken, blokken, balken)
- Respecteer de **hygiëneregels**
- Hou **1.5m** afstand
- Kies **oefeningen met afstand**: basistechnieken, passen en aannames, dribbel, technisch parkoer
- Organiseer **geen wedstrijdvormen** die een veilige afstand **niet** kunnen **garanderen**
- **Ontsmet** het materiaal tussen 2 groepen



Hockey in schoolomgeving: tips en trics

- Gebruik het Hockey2School materiaal



Veilig materiaal + overal bruikbaar

24 sticks + 24 ballen + 10 grondmarkers +
Hockey2School brochure + trolley

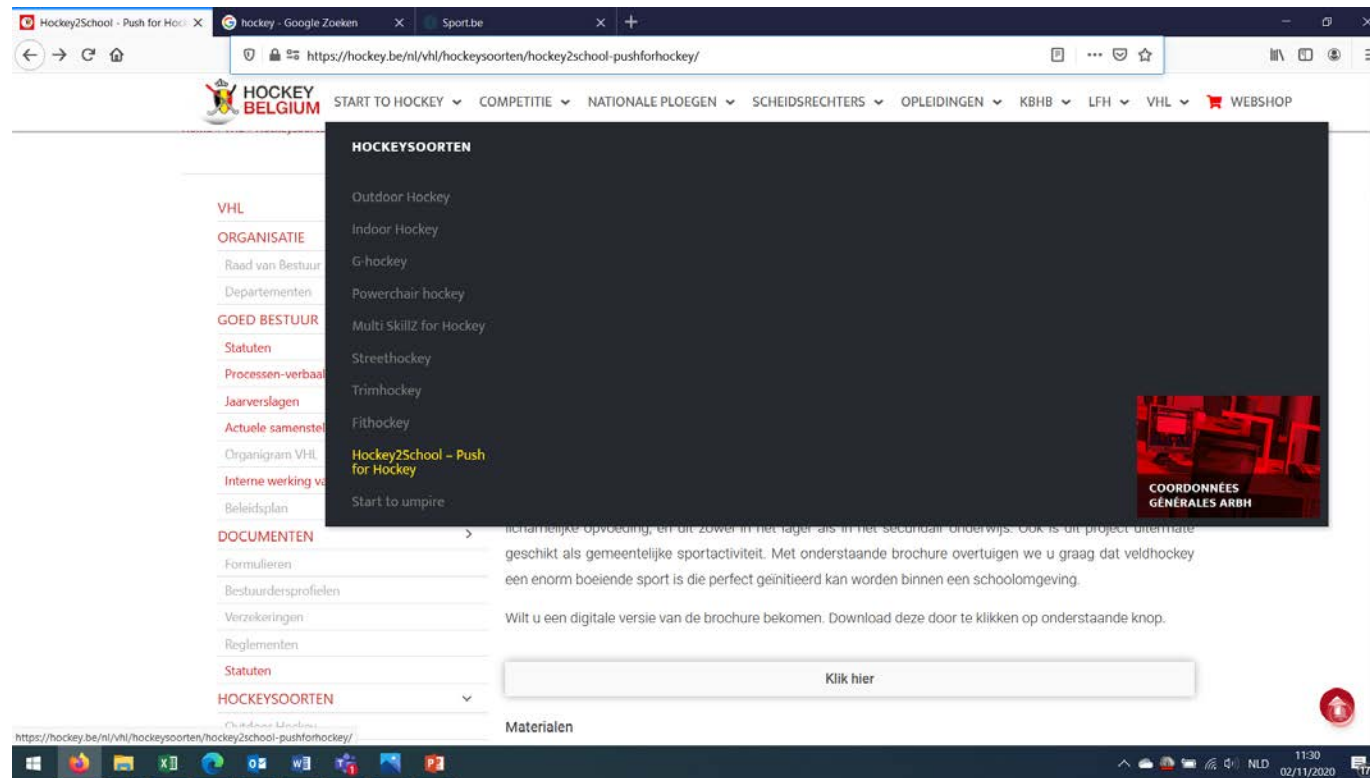
Uitlenen bij MOEV/BVLO/hockeyclubs in
buurt van de school/sportdiensten/eigen
aankoop

Info: joelle.dick@hockey.be

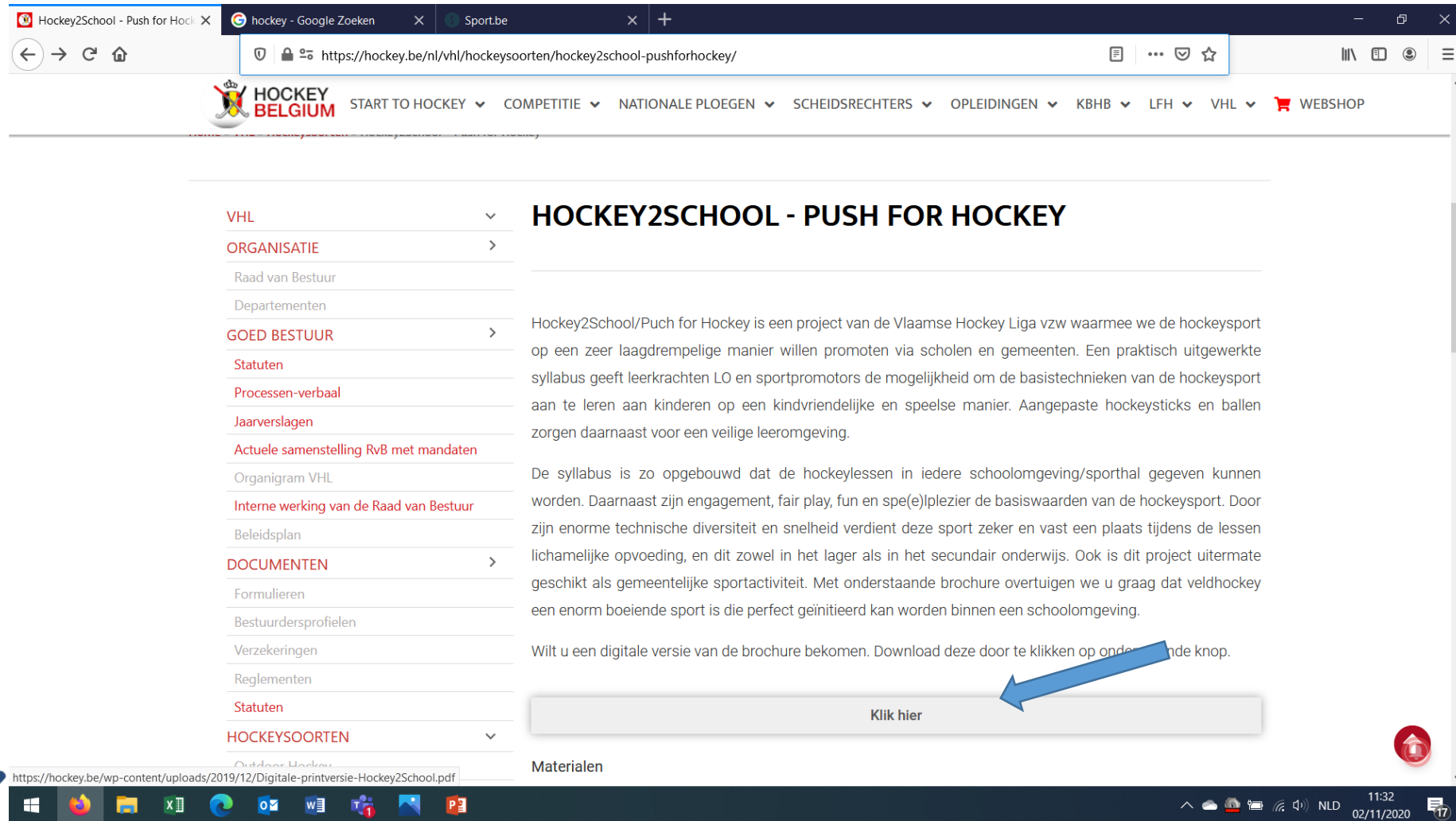


Hockey in schoolomgeving: tips en trics

- Download de brochure via hockey.be
- <https://hockey.be/wp-content/uploads/2019/12/Digitale-printversie-Hockey2School.pdf>



Hockey in schoolomgeving: tips en tricks



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://hockey.be/nl/vhl/hockeysoorten/hockey2school-pushforhockey/>. The page features a navigation menu on the left with categories like VHL, ORGANISATIE, GOED BESTUUR, DOCUMENTEN, and HOCKEYSOORTEN. The main content area is titled "HOCKEY2SCHOOL - PUSH FOR HOCKEY" and contains text about the project's goals and a link to download a digital brochure. A blue arrow points to the "Klik hier" button. The Windows taskbar at the bottom shows the date 02/11/2020 and time 11:32.

HOCKEY2SCHOOL - PUSH FOR HOCKEY

Hockey2School/Puch for Hockey is een project van de Vlaamse Hockey Liga vzw waarmee we de hockeysport op een zeer laagdrempelige manier willen promoten via scholen en gemeenten. Een praktisch uitgewerkte syllabus geeft leerkrachten LO en sportpromotors de mogelijkheid om de basistechnieken van de hockeysport aan te leren aan kinderen op een kindvriendelijke en speelse manier. Aangepaste hockeysticks en ballen zorgen daarnaast voor een veilige leeromgeving.

De syllabus is zo opgebouwd dat de hockeylessen in iedere schoolomgeving/sporthal gegeven kunnen worden. Daarnaast zijn engagement, fair play, fun en spe(e)lplezier de basiswaarden van de hockeysport. Door zijn enorme technische diversiteit en snelheid verdient deze sport zeker en vast een plaats tijdens de lessen lichamelijke opvoeding, en dit zowel in het lager als in het secundair onderwijs. Ook is dit project uitermate geschikt als gemeentelijke sportactiviteit. Met onderstaande brochure overtuigen we u graag dat veldhockey een enorm boeiende sport is die perfect geïnitieerd kan worden binnen een schoolomgeving.

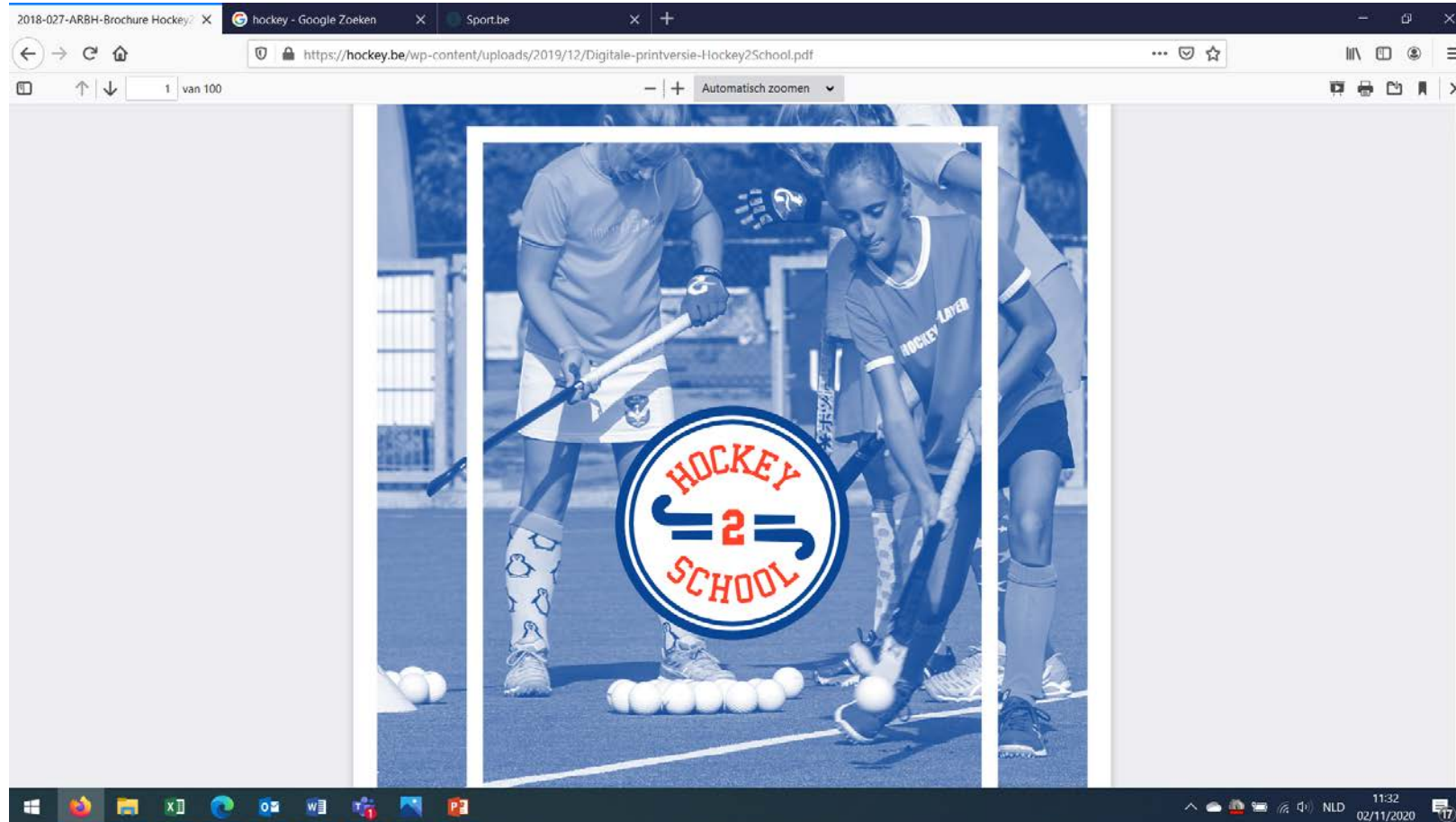
Wilt u een digitale versie van de brochure bekomen. Download deze door te klikken op onderstaande knop.

[Klik hier](#)

Materials



Hockey in schoolomgeving: tips en trics



Hockey in schoolomgeving: tips en tricks

2018-027-ARBH-Brochure Hockey2 x hockey - Google Zoeken x Sport.be x

https://hockey.be/wp-content/uploads/2019/12/Digitale-printversie-Hockey2School.pdf

26 van 100 Automatisch zoomen

DE BAL-AANNAMES



HFST. 3 DE BASISSTECHNIKEN

	IN FOREHAND
GREEP	Basisgreep
AANDACHTS-PUNTEN	- door de knieën buigen (ter bescherming van de rug) - armen los van het lichaam - stick vormt een hoek van 60° met de grond, de krul raakt de grond op het moment van de balaanname - linkervoet een beetje naar voren - oogcontact met de bal
X	De bal rolt onder de stick door

Windows taskbar: 11:33 02/11/2020 NLD

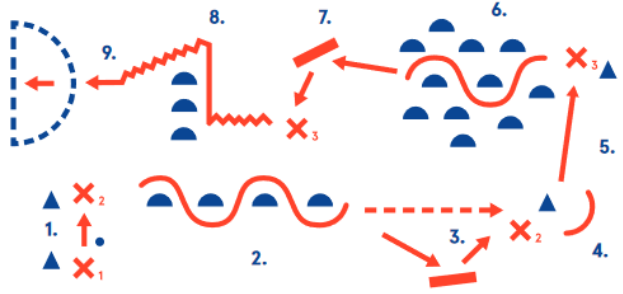


Hockey2School oefeningen met afstand

	TECHNISCH PARKOERS (12-18 JAAR)
MATERIAAL	Ballen en potjes
ACTIVITEIT	Technisch parkoers ter evaluatie van de verschillende drijf methodes: Post 1: drijven met de bal in forehand en een volledige toer rond de potjes afleggen. Post 2: tussen de potjes door drijven van forehand naar backhand (dribbelen). Post 3: tussen de potjes door drijven in forehand waarbij het lichaam zich rond de kegels verplaatst.



Hockey2School oefeningen met afstand

	TECHNISCH PARKOERS
MATERIAAL	Potjes, kegels, bank of balk, unihockey doelen
ACTIVITEIT	1. X1 past de bal naar X2 die de bal aanneemt. 2. X2 slalomt in forehand-backhand tussen de kegels (Indian dribbel). 3. X2 past tegen de bank en neemt de bal terug aan 4. X2 draait rond de pion. 5. X2 flatst of pusht naar X3 die de bal aanneemt. 6. X3 dribbelt tussen de kegels door zonder deze aan te raken. 7. X3 past tegen de bank en neemt de bal terug aan 8. X3 dribbelt in de richting van de 3 kegels en dribbelt eromheen. 9. X3 pusht naar doel.
	
X aanvaller	● bal ▲ potje  potje  pas
 verplaatsing zonder bal	 verplaatsing van de bal  bank /balk



Hockey2School oefeningen met afstand

PAS EN VOLG	
MATERIAAL	4 potjes die 2 poortjes afbakenen die 10 meter uit elkaar liggen, 1 bal per 4 leerlingen
ACTIVITEIT	1. Aanleren van de pushtechniek en de aanname in forehand: de leerling volgt zijn pas en plaats zich vervolgens achteraan de andere rij. ✓ 2. Aanleren van de flats techniek en de aanname in forehand (12-18 jaar). ✓✓ 3. Pas en volg in beweging (12-18 jaar): de leerling die de push geeft, vertrekt al drijvend met de bal alvorens de bal te pushen. ✓✓✓
✗ aanvaller	▲ potje
● bal	→ pas/schot
---→	verplaatsing zonder bal

✓	VIERKANT
MATERIAAL	8 potjes die 4 poortjes, opgesteld in een vierkant, afbakenen, 1 bal per 4 leerlingen
ACTIVITEIT	2 leerlingen starten bij poortje A en 2 leerlingen starten bij poortje C. X1 drijft met de bal naar rechts en geeft een pas door poortje B. X2 neemt de bal aan achter poortje C en voert dezelfde oefening uit door poortje D. X3 neemt de bal aan en zo verder. Variante: vierkant met 2 ballen (12-18 jaar): Dezelfde oefening maar deze keer met 2 ballen die op hetzelfde moment vertrekken aan poortje A en C.
✗ aanvaller	▲ potje
● bal	→ pas
---→	verplaatsing van de bal



Hockey2School oefeningen met afstand

✓	PUSH WEDSTRIJDJES (10-18 JAAR)
MATERIAAL	4 potjes die een rechthoek afbakenen waarbinnen gespeeld zal worden, 4 potjes die een centraal verboden zone afbakenen, 1 bal per 6 spelers
ACTIVITEIT	2 teams van elk 3 spelers spelen een push wedstrijdje tegen elkaar. Het doel is om een pas te geven door de poort van de tegenstander. Een team kan een punt verdienen indien de tegenstanders de bal niet kunnen aannemen of indien de bal een voet van een tegenstander raakt. Het is niet toegelaten om te pushen vanuit de verboden zone of om met de bal naar voor te lopen nadat deze aangenomen is. Horizontale passen zijn wel toegestaan.
✗ aanvaller ▲ potje ◐ potje ● bal → pas	

Variant (12-18 jaar) : Elk team plaatst 1 speler achter de poort waardoor het moet spelen. Om een punt te kunnen maken moet de speler die zich in de zone achter de poort bevindt de pas van zijn medespelers kunnen aannemen. Deze speler mag zich vrij verplaatsen over de gehele breedte van de poort.	
✗ aanvaller ▲ potje ◐ potje → pas ---→ verplaatsing zonder bal	

**EXTRA LESFICHES ZIJN IN ONTWIKKELING
VOOR HET SECUNDAIR
REKENING HOUDEND MET DE AFSTANDSREGELS**



Hockey in schoolomgeving is veilig mits...

- Respecteren van de **hygiëneregels**
- De les **buiten** organiseren
- **1.5m** afstandsregel te houden
- **oefeningen met afstand** te kiezen : basistechnieken, passen en aannames, dribbel, technisch parkoer
- **geen wedstrijdvormen** te organiseren die de afstandsregel niet kunnen garanderen
- het materiaal tussen 2 groepen **ontsmetten**



Bedankt voor het luisteren!

