|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DON BOSCO GENK** |  | | |  | | | |  |  | |
| **Graad: 2de graad BSO** | | |  | | |  |  | **Datum:** | | |
| **Vak: LO** | | |  | | | |  | **Thema: Hockey - Drijven en stoppen** | | |
| **Leerkracht: K. Van Genechten** | | | |  | | |  | **lesvoorbereiding** | | |
|  | |  |  | | |  | | | |  | |

# Lesvoorbereiding: Hockey – drijven en stoppen (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (10 min)**

**Oefenvorm** - Door elkaar drijven

Versnellen, veranderen van richting, in stoten, bal aan stick,….

**Spelvorm-** door elkaar drijven en 1 tikker die de bal probeert af te nemen. Heeft hij jou bal dan wordt jij tikker.

**Kern: drijven (20 min)**

**Oefenvorm per 2 (5 min)**

Tegenover elkaar – passen geven naar elkaar met nadruk op de bal stoppen. (zie aandachtspunten les)

**Spelvorm – estafette (7,5 min)**

* Drijven van kegel tot kegel. + aflossen
* Idem maar onderweg 1 maal draaien rond kegel.
* Idem maar slalom

**Spelvorm:** **1,2,3 piano (7,5 min)**

Er is 1 pianist die zich opstelt aan de muur. De andere lln. stellen zich op een lijn aan de andere kant van de zaal met elk een stick en een balletje.

Wanneer de pianist “1-2-3 piano” (met gezicht naar de muur) roept drijven ze vooruit en proberen weer stil te staan wanneer de pianist zich weer omdraait.

Kan de pianist iemand zien die zijn bal niet onder controle heeft of iemand die beweegt dan vliegt deze persoon weer naar achter.

Wie kan als eerste de muur tikken?

**Slot: Wedstrijdje (10 min)**

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

**De juiste houding?**

De juiste houding bestaat uit een aantal verschillende aspecten. Deels zijn deze aspecten ook ingegeven om geen pijn in de rug te krijgen. Een veelgehoorde uitspraak van mensen die niet hockeyen is altijd “krijg je niet enorme rugpijn van het hockeyen”.

**Waar moet je dan onder andere op letten?**

* Staan op je voorvoeten (alsof je langzaam voorover valt).
* Middelpunt van je gewicht boven je tenen.
* Licht gebogen knieën.
* Heup/bekken iets kantelen.
* Rug recht houden terwijl je vooroverbuigt (kantelen heup/bekken).
* Ellebogen naar buiten en op je “horloge” kunnen kijken.

**Vasthouden van een stick?**

* Linkerhand bovenaan de stick.
* Linkerhand stevig de stick vasthouden.
* Rechterhand ergens (afhankelijk van de techniek) op de overgebleven grip.
* Rechterhand los om de stick. Deze hand is ter begeleiding van en sturing van de stick. De V-grip genoemd.
* Platte kant van je af.
* Je vindt hier informatie over alle verschillende technieken die nodig zijn bij het hockeyen. Hieronder is een lijst van deze technieken. Klik op de techniek die je wilt leren om naar de bijbehorende pagina te gaan.

**Techniek: Bal stoppen**

* Linkerhand boven, rechterhand in het midden van de stick.
* In spreidstand staan met het linkerbeen iets voor het rechter, knieën  
  gebogen.
* Achter de bal komen en de stick naar de grond bewegen/brengen.
* Bal met de steel stoppen en niet alleen met de krul.

**Techniek: Drijven forehand**

* Linkerhand boven aan de stick, rechterhand ontspannen in het midden.
* Linkerhand voor de rechterhand, stick helt iets naar voren.
* Romp helt voorover, knieën gebogen (laag zitten), hoofd rechtop.
* De bal ligt rechts schuin voor het lichaam.
* Bal aan de stick houden en voorwaarts bewegen.

**Leerplandoelstellingen**

**LPD 1** De leerlingen voeren, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, motorische basisvaardigheden uit zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

**LPD 2** De leerlingen passen, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, technieken en geleerde vaardigheden toe om eenvoudige, samengestelde en complexe bewegingen uit te voeren.

**LPD 7** De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe in verschillende bewegingssituaties.

**LPD 12** De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

**LPD 17** De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.

**LPD 20** De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.