



Opdrachten

Beginnende trainers

Opdracht 1

Je team kan nog niet zo goed hockeyen als jij. Nu ze thuis zitten, hebben ze de mogelijkheid om te oefenen. Laat aan jouw team zien hoe je in je slaapkamer/woonkamer kan oefenen voor het hockey. Bedenk wat leuke oefeningetjes die zij kunnen doen. Overleg natuurlijk wel even met je ouders of het mag, dan weet je ook gelijk of de ouders van de kinderen in jouw team er blij van zullen worden!

Opdracht 2

Bedenk nu per oefening eens met welke technieken je deze uit zou kunnen voeren. Hoe leg jij zo'n techniek eigenlijk uit aan de kinderen? Probeer dit eens in 3 eenvoudige stappen uit te leggen aan jouw team.

Opdracht 3

Jij mist het hockeyen misschien... maar jouw team mist dit vast net zo erg! Het is belangrijk dat je verbinding met je team blijft houden.

Probeer een ketting op gang te brengen van alles wat je zo leuk vindt aan hockey en wat je nu mist. Jij begint het filmpje met: "Het meeste wat ik mis nu ik niet mag hockeyen is:...". De eerstvolgende van jouw team begint dan het filmpje met: "Het meeste wat ik mis nu ik niet mag hockeyen is: (*jouw antwoord*), en ... (eigen antwoord). En zo verder.

Delen opdrachten via social media

Vind je het leuk om jouw opdrachten en het filmpje uit opdracht 3 met ons en andere trainers/coaches te delen op social media? Vermeld dan **#keeplearning** en vergeet niet om ons te taggen.

Je kunt natuurlijk ook vragen of jouw vereniging het deelt op social media.

 @KNHB_NL