

Stok-hockey

Stok-hockey wordt gespeeld met een houten of kunststof stok van (liefst) 1 meter lengte en een werpring (luchtgevluld of rubber). Het is een spel met een simpel principe: de ring wordt overgespeeld door deze met de stok over te schuiven naar een medespeler. Op het moment dat een tegenstander de stok bij in de ring zet voordat de ander de ring afgespeeld heeft, gaat het ringbezit over naar de tegenstander. De speler die de ring eerst in het bezit had moet de stok uit de ring halen.



Materiaalkeuze

- Een rubber werpring is iets zwaarder dan een luchtgevulde werpring en speelt daardoor iets makkelijker. De luchtgevulde werpring is iets groter en is oppompbaar. Hierdoor kan de ring iets dikker gemaakt worden waardoor deze bij beginners iets eenvoudiger te spelen is.
Let op: Niet elke luchtgevulde ring is oppompbaar, ook al lijkt dat zo. Vraag daar bij aanschaf specifiek naar.
Let op: rubber werpringen zijn gevoelig voor warmte en UV. Berg ze op op een donkere plek en wrijf ze liefst één keer per jaar in met talkpoeder. Dat voorkomt uitdroging en daardoor inscheuren van het rubber.
- Er zijn oefenstokken van 70 cm en 100 cm. Voor kinderen tot ca. 10 jaar is de 70 cm stok goed bruikbaar, zo ook bij schuifvormen bij ouderen waar vanaf een stoel gespeeld wordt. Voor andere leeftijdsgroepen is de 100 cm stok het best.
- Stokken zijn er in hout en gekleurd kunststof. Om tijdens het spel medespelers goed te kunnen onderscheiden van tegenspelers, is het gebruik van gekleurde kunststof stokken aan te raden. Bij gebruik van partijlinten moet eerst omhoog gekeken worden, wat het spel kan beïnvloeden.
- Als allen houten stokken voorhanden zijn kan er met gekleurd tape een kleurband op de stok geplakt worden. Doe dit op ca. de helft en driekwart van de stok.
- Kunststof stokken zijn voorzien van doppen die strepen kunnen geven op de sportvloer. Als dat tot klachten leidt, kan de dop afgeplakt worden met (sport)tape. Hierdoor streept de stok niet meer en treedt er ook geen dopslijtage op.

Vaardigheid

Het is geen moeilijk spel maar vraagt wel enige vaardigheid. Daarvoor zijn hieronder een aantal oefenvormen beschreven. De volgorde is willekeurig – oefenvormen kunnen dus ook in andere volgorde aangeboden worden. Voor elke vorm geldt dat die aan moet sluiten bij het niveau van de spelers en de vaardigheid vergroot.

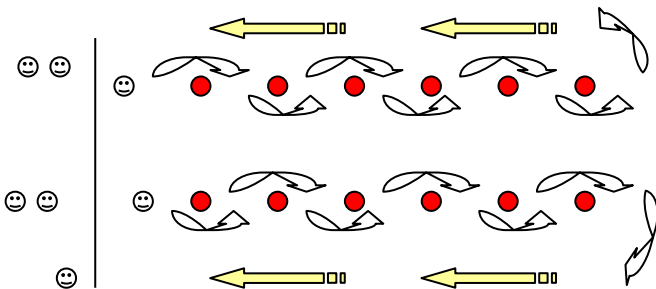
Slalom

Een goede vorm om kennis te maken met het schuiven van de ring. Op basis van het spelniveau van de spelers kunnen de onderlinge afstanden tussen de pilonnen vergroot of verkleind worden.

Opdracht: neem de ring met je stok mee tussen de pilonnen door. Als je de laatste pilon gepasseerd bent, speel je de ring in een rechte lijn naar de volgende speler.

Opdracht variant: zelfde oefening maar dan achteruit

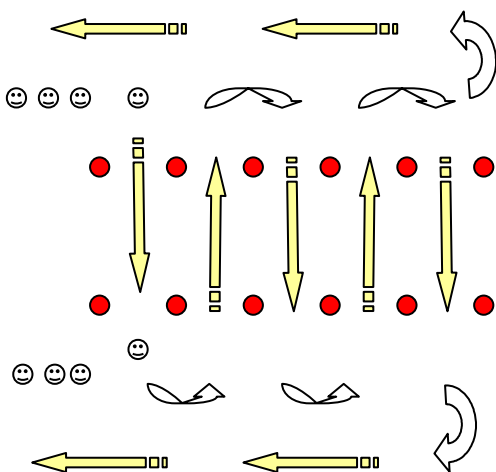
Deze vorm kan, afhankelijk van het aantal spelers op meerdere situaties naast elkaar gespeeld worden. Als gewerkt wordt in 2 rijen dan kan een makkelijke overstap gemaakt worden naar de oefenvorm 'doelschuiven'.



Doelschuiven variant 1

Mikvorm waarbij het recht naar elkaar overspelen benadrukt wordt. Voor deze spelvorm kan dezelfde opstelling gebruikt worden als bij de 'slalom'. Nu speelt echter de ene rij naar de andere rij.

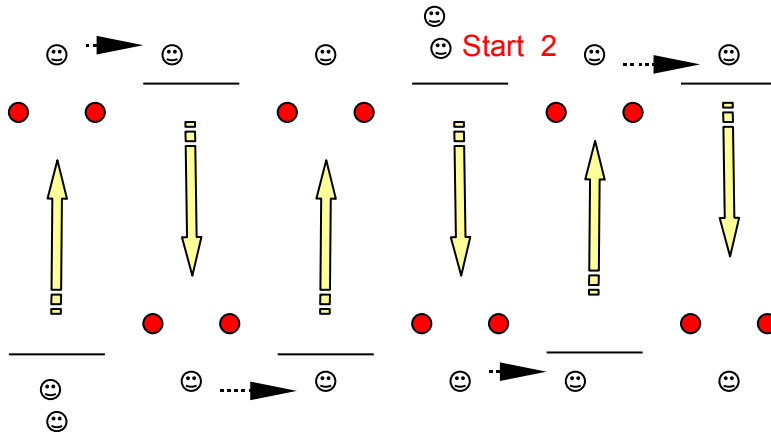
Opdracht: speel de ring tussen de pilonnen door naar medespeler aan de overkant. Deze ontvangt de ring verplaatst zich naar de volgende pilon en speelt de ring tussen de pilonnen door weer over naar dezelfde persoon aan de andere kant. Na de laatste doelpoging neemt de ontvangende speler de ring aan de stok mee en sluit weer achteraan in de rij.



Doelschuiven variant 2

Iets dynamischer variant van doelschuiven 1. Pilonnen staan iets verder uit elkaar

Opdracht: speel de ring tussen de pilonnen over naar medespeler. Loop vervolgens achter de ring aan naar de overkant. De ontvangende speler neemt de ontvangen ring aan de stok mee naar het volgende startpunt en speelt de ring tussen de pilonnen door naar de overkant, loopt achter de ring aan naar de overkant, enz. Er kan bij diverse pilondoelen gestart worden.

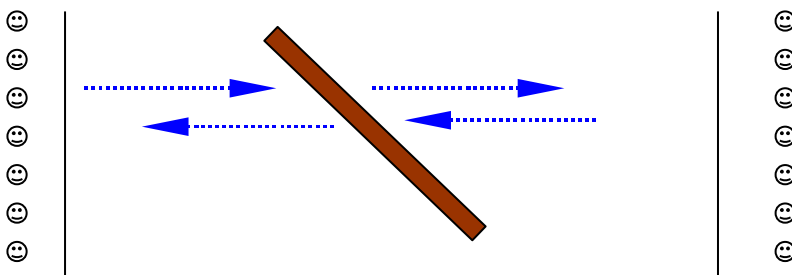


Start 1

Bank schuiven

In het eindspel kan een bank als doel gebruikt worden. Er wordt gescoord als de ring onder de bank door gespeeld wordt. In een oefensituatie kan deze vorm ook gebruikt worden. Door de bank schuin in de ruimte te plaatsen wordt gespeeld met de afstanden.

Opdracht: schuif de ring onder de bank door naar (een willekeurige) speler aan de andere kant van de bank



Overspelen

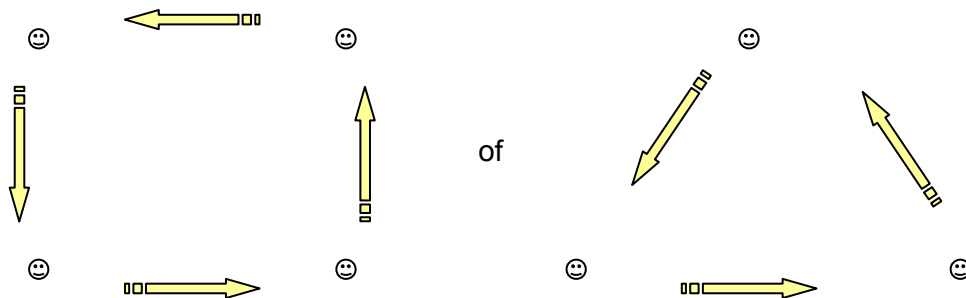
Iedereen heeft een stok, de helft van de speler een werpring,.

Opdracht: Loop kris kras door elkaar. Degenen met ring bewegen de ring met de stok door de menigte. Op fluitsignaal spelen degenen die een ring hebben deze over naar een speler die geen ring heeft. Voor het overspelen eerst oogcontact maken zodat je zeker weet dat de speler de ring verwacht.

Handigheid

Maak 3 tal of 4 tal. Er wordt gespeeld met 1 ring. Doel is vaardigheid met de ring vergroten en snelheid van spelen op te voeren

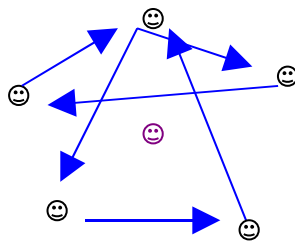
Opdracht: speel de ring naar elkaar. Beweeg de ring een aantal keren heen en weer voordat je doorspeelt naar de volgende. Na een aantal beurten de ring de andere kant op spelen



Lummelen

Verdeel de groep in kleine groepen van 5 of 6 personen. Eén van de spelers komt in het midden van de 'kring' te staan.

Opdracht: de lummelaar probeert de ring die overgespeeld wordt te onderscheppen door de stok in de ring te steken. Dat kan als de ring van de ene naar de andere speler onderweg is of voordat een speler de ontvangen ring weg heeft kunnen spelen. Als de ring onderscheept is wordt degene die de ring het laatst had de lummelaar. Spreek een bepaald gebied af waarbinnen het spel gespeeld wordt (niet te groot).



Spelregels eindspel

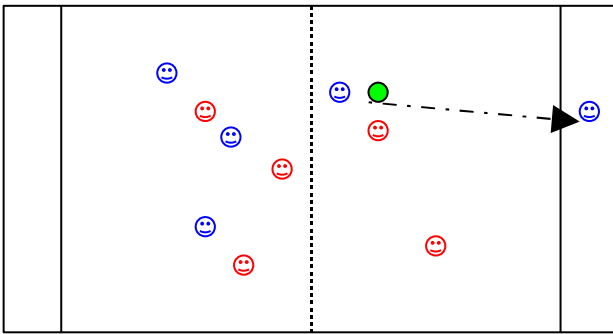
Aantal spelers: afhankelijk van de beschikbare ruimte. In de breedte van een gymzaal 3 tegen 3, maximaal 4 tegen 4. Op hele gymzaal kan 5 tegen 5

Afspraken:

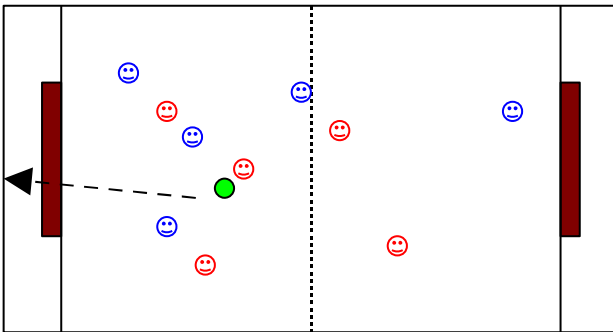
- Degene die de stok het laatst in de ring plaatst krijgt ringbezit. Degene die de ring daarvoor ha, moet de stok uit de ring halen en mag deze er niet direct weer insteken.
- Lopen met de ring mag, afhouden (indraaien met de rug naar de tegenstander) is toegestaan
- Ring blijft op de grond
- In het begin de stok met 2 handen vasthouden (om ongecontroleerd spelen te voorkomen)
- Geen lichamelijk contact

Spelvarianten

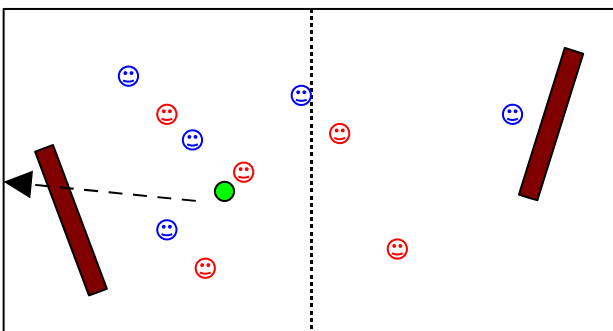
Er zijn diverse spelvarianten waarbij het doelgebied verandert of de wijze van scoren. Pas de situatie aan aan het spelniveau van de deelnemers. Ring-hockey is een intensief spel. Als het te druk wordt, grijp dan terug op een vorige vorm, verminder het aantal deelnemers of werk met een overtal situatie waarbij 1 speler altijd met de aanvallende partij meespeelt (deze speler is bijvoorbeeld herkenbaar aan een afwijkende kleur stok, gekruiste partijlinten of een afwijkende kleur hesje).



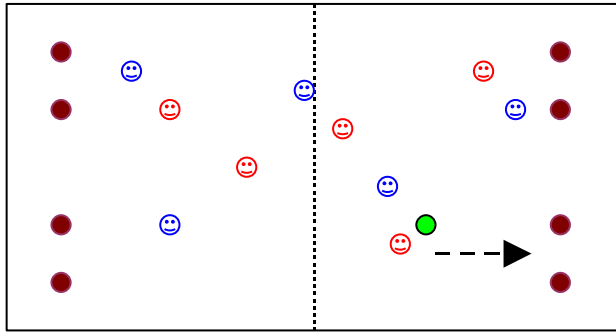
- * probeer iemand van je eigen partij in het doelgebied aan te spelen. Als deze de stok daar in de ring plaatst is het een punt.
- * na een score wordt de ring vanuit het doelgebied weer in het spel genomen
- * minimaal 3 keer overspelen
- * speler mag maximaal 3 sec. in doelgebied zijn
- * er mag pas na de middenlijn in het doelgebied gespeeld worden



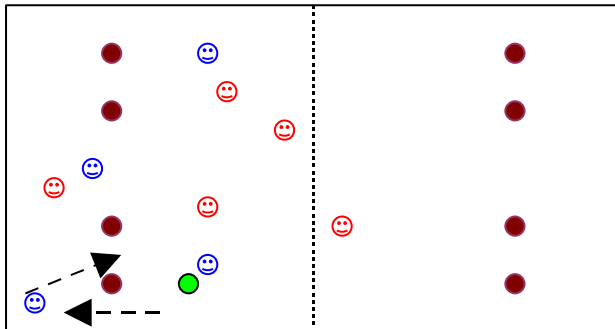
- * zet een bank op de achterlijn.
- * er is een score als de ring geheel onder de bank door gespeeld wordt
- * na een score wordt de ring bij de bank weer in het spel genomen
- * minimaal 3 keer overspelen
- * er mag pas na de middenlijn in het doelgebied gespeeld worden



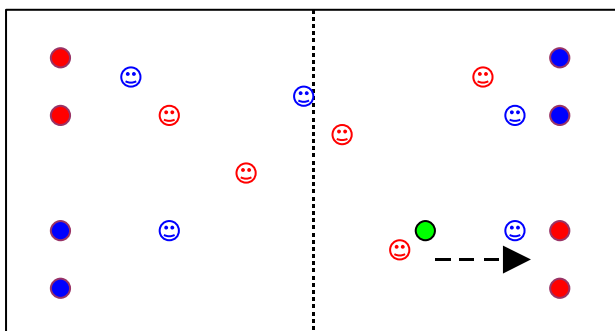
- * variant op het vorige spel. Door de banken schuin te zetten en te verschuiven ten opzichte van elkaar wordt de scoringshoek anders



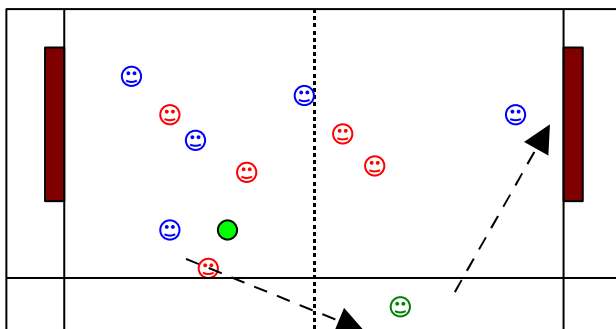
- * maak 2 kleine doeltjes met behulp van pilonnen op ca 1 meter van de muur. Hierdoor wordt het spel gespreid
- * er is een score als de ring door één van de doeltjes van de tegenstanders is gespeeld
- * na een score wordt de ring bij dat doel weer in het spel genomen
- * minimaal 3 keer overspelen
- * er mag pas na de middenlijn in het doelgebied gespeeld worden



- * zet de 'pilondoelen' ca. 2,5 meter in het veld
- * er mag alleen via de achterkant gescoord worden
- * afhankelijk van het spelniveau kunnen de doelen smaller of breder gemaakt worden



- * scoren op het doel van je eigen kleur. Keuze aan de spelers aan welke kant van het veld ze scoren.
- * Na ring verlies eerst 'recht van aanval' halen bij de middenlijn



- * bij een ongelijk aantal spelers (overtal), kan voor een neutraal gebied gekozen worden waarin alleen de 'overtal-speler' mag komen
- * overtal-speler mag door de aanvallende partij aangespeeld worden en mag zich met de ring in het vak verplaatsen.
- * overtal-speler mag niet rechtstreeks op het doel spelen