

# Spreekbeurtpakket hockey

*Wat leuk dat je je spreekbeurt  
houdt over hockey!*



# Inleiding

Wanneer is de sport hockey bedacht?  
Wat zijn de spelregels bij hockey?  
Hoeveel hockeyverenigingen zijn er in Nederland?  
Welke sportkleden dragen hockeyers?  
Wat doet de KNHB?

Op deze en nog veel meer vragen geven wij antwoord door middel van dit spreekbeurtpakket.

Voor meer informatie over hockey kun je ook altijd een kijkje nemen op [www.hockey.nl](http://www.hockey.nl) of [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl).

## Inhoudsopgave



# 6 tips voor een spreekbeurt



1.

## **Begin je spreekbeurt opvallend**

Zo krijg je meteen de aandacht van je klasgenootjes. Begin bijvoorbeeld met een verrassend weetje: "Wist je dat..."

2.

## **Vertel over jouw eigen hockeyclub en team**

Op de website van jouw eigen club is veel informatie te vinden. Vertel bijvoorbeeld hoeveel teams er zijn en waarom het zo leuk is op jouw club.

3.

## **Neem je eigen hockeyspullen mee (of doe het aan)**

Trek jouw training of clubtenuue aan en vertel wat je allemaal nodig hebt voor hockey.

4.

## **Laat een leuk trucje zien**

Kun je een leuk trucje? Laat het dan zien aan je klasgenootjes. Of zoek een filmpje van een trucje op YouTube.

5.

## **Gebruik veel plaatjes**

Een foto of video doet het altijd goed. Zo hebben jouw klasgenootjes er een beter beeld bij.

6.

## **Bedenk een goed einde**

Wat wil je dat je klasgenoten onthouden? Eindig je spreekbeurt met deze zinnen. Of moedig ze aan om ook op hockey te gaan.

# Terug in de tijd

## Geschiedenis

Benieuwd wanneer hockey is bedacht? En wanneer hockey een Olympische sport werd? Lees dan snel verder!



De 1ste hockeyclub wordt opgericht in Nederland: AH&BC in Amsterdam

Hockey wordt een Olympische sport

In Utrecht wordt voor het eerst een dubbel WK gehouden voor dames en heren (in een voetbalstadion)

1891

1892

1898

1908

1928

1998

2008

2024

Hockey voor het eerst in Nederland

De hockeybond wordt opgericht (de NHBB, wat nu de KNHB is)

Nederland neemt voor het eerst deel aan de Olympische Spelen met hockey

200.000 hockeyers zijn lid van de KNHB

Voor het eerst winnen de dames en heren tegelijk goud op de Olympische Spelen

# Geschiedenis

Hockey bestaat al duizenden jaren. Zo tikten zelfs de oude Grieken al met een stok een bal heen en weer en ook in India wordt al heel lang een hockey-achtig spel gespeeld. Het hockey dat wij kennen, begint pas vorm te krijgen vanaf de Middeleeuwen. De Britten spelen dan een spel dat Bandy-on-ice heet. Omdat zij meestal op een harde ondergrond zoals ijs of hard zand spelen, maken ze de onderkant van hun stick krommer. De naam van het spel verandert dan in Hockey-on-ice, waarbij hockey waarschijnlijk verwijst naar de kromming (hook) van de stick. Veldhockey werd bedacht toen de hockeyspelers in de zomer geen ijs hadden om op te trainen, dus toen gingen ze op gras trainen.

## ***Hockey in Nederland***

Hockey wordt in Nederland pas bekend in 1891 door Pim Mulier. Het waren ook hier de ijshockeyers (die toen bandyspelers heetten) die in Haarlem in de zomermaanden op gras gingen spelen. De oprichting van de eerste hockeyclub volgde in 1892 in Amsterdam en in 1898 werd de Nederlandsche Hockey en Bandy Bond (NHBB) opgericht. De bandyspelers waren alleen maar kort lid van de NHBB (wat nu de KNHB is).

Hockey was eerst nog een sport alleen voor mannen. Dames moesten wachten tot 1910 voordat ze lid konden worden van een hockeyclub. Wel moesten ze zich toen aan de strenge regel houden dat ze "alleen Dinsdag en Donderdag-middag en Zondag's tot 12 uur mochten hockeyen". Hoewel de dames nu mee mochten doen, was het nog wel nodig om de sport bij het grote publiek bekend te maken.

## ***Olympische Spelen van 1928***

Begin 20e eeuw waren de Nederlandse hockeyers nogal eigenzinnig in hun spel (vergeleken met andere landen). Zo speelden ze met een zachte bal (veel te gevaarlijk zo'n harde bal), waren de teams vaak gemengd (dames en heren) en had de stick twee platte kanten. Geen enkel ander land kon de bijzondere Nederlandse regels volgen, waardoor er nooit internationaal werd gespeeld.

Dat verandert met de Olympische Spelen van 1928. Om mee te kunnen doen aan de Spelen in eigen land, werden de regels aangepast naar de internationale regels. Voor het oog van 35.000 toeschouwers wordt Nederland tweede achter India. Hockey is in één klap populair in Nederland. Het Nederlands heren- en dameselftal hebben sindsdien samen 20 Olympische medailles gewonnen en veroverden 13 keer de wereldtitel.



## ***Wist je dat...***

***hockeyballen vroeger gemaakt werden van paardenhaar of kurk?***

***vroeger werd gehockeyd in een blouse in plaats van een shirt?***

# Hockeyclubs in Nederland

Hockey is voor iedereen! Of je nou vooral voor de gezelligheid meedoet of altijd wil winnen. Je kunt op het niveau spelen dat bij jou past.

In totaal zijn er 328 hockeyverenigingen in Nederland. Meestal zit er dus wel een hockeyvereniging bij je in de buurt.

## Wist je dat...

er een Hockey Foundation is. Hiermee proberen de Rabobank en de KNHB hockey nóg toegankelijker te maken voor iedereen, zodat iedereen kan hockeyen. Ook als je uit een wat armer gezin komt of als hockey (nog) niet bij jou in de buurt zit.

Wil je meer weten over de Hockey Foundation? Check onze website.



Vanaf vijf jaar kun je beginnen met hockeyen bij een vereniging. Een hockeyvereniging is verdeeld in de jongste jeugd, jeugd en senioren. De jongste jeugd en jeugd spelen op zaterdag en de senioren spelen meestal op zondag.

Alle verenigingen hebben vrijwilligers die zich inzetten voor de club en hun leden. In hun vrije tijd, zonder dat ze daarvoor betaald krijgen. Denk bijvoorbeeld aan trainers, scheidsrechters en mensen achter de bar. Samen met de verenigingen zorgen ze ervoor dat iedereen in Nederland lekker kan hockeyen.



## Wist je dat...

*de grootste hockeyclub Kampong uit Utrecht  
meer dan 3500 leden heeft?*

*de provincie Noord-Brabant de meeste  
hockeyclubs heeft?*

*10.000 teams ook in de zaal spelen*



**6500  
wedstrijden  
elke week**

**328  
verenigingen**

**16.000  
teams (veld)**

**1000  
hockeyvelden**



**#dromenbeginnenhier**

# Het spel en de regels

De meeste kinderen kennen hockey wel van naam. Hockey is een van de grootste sporten in Nederland. Het is een stick- en balspel dat op (kunst)gras wordt gespeeld. Bij hockey speel je 11 tegen 11 en probeer je de hockeybal met een kromme stick in het doel van de tegenstander te krijgen. Het doel van het spel is om zoveel mogelijk doelpunten te scoren (meer dan de tegenstander).

De speeltijd bedraagt 4x 15 minuten. Dit noem je vier kwarten. Elk kwart duurt 15 minuten. Na 2 kwarten is er een kwartier pauze. Tussen de kwarten door is er ook nog 2 minuten pauze. In totaal duurt de wedstrijd 60 minuten. Daarna is het afgelopen.

Bij hockey hoeft de scheidsrechter het spel niet stil te leggen als je een speler wil wisselen. Dit kan tijdens de wedstrijd.

## Het team

Een hockeyteam heeft maximaal elf spelers tegelijk in het veld: een keeper en tien veldspelers. Net als bij voetbal noem je bij het hockey de veldspelers aanvallers, middenvelders en verdedigers.

## De stick

Een hockeystick is een stok die aan de onderkant uitloopt in een kromme haak. De haak heeft een bolle kant (aan de rechterkant) en een platte kant (links). De bal mag alleen met de platte kant worden gespeeld. Dat is niet zo erg, want de bal met de bolle kant spelen is heel onhandig. Hockeysticks zijn er in verschillende lengtes, kleuren en gewichten.





## Wist je dat...

*er geen linkshandige hockeysticks bestaan?*

*er bij hockey geen blessuretijd is. Na 60 minuten is de tijd voorbij. De tijd wordt tijdens de wedstrijd stilgelegd als dat nodig is.*

*je niet lang in de wissel zit. Bij hockey kun je om de paar minuten doorwisselen.*

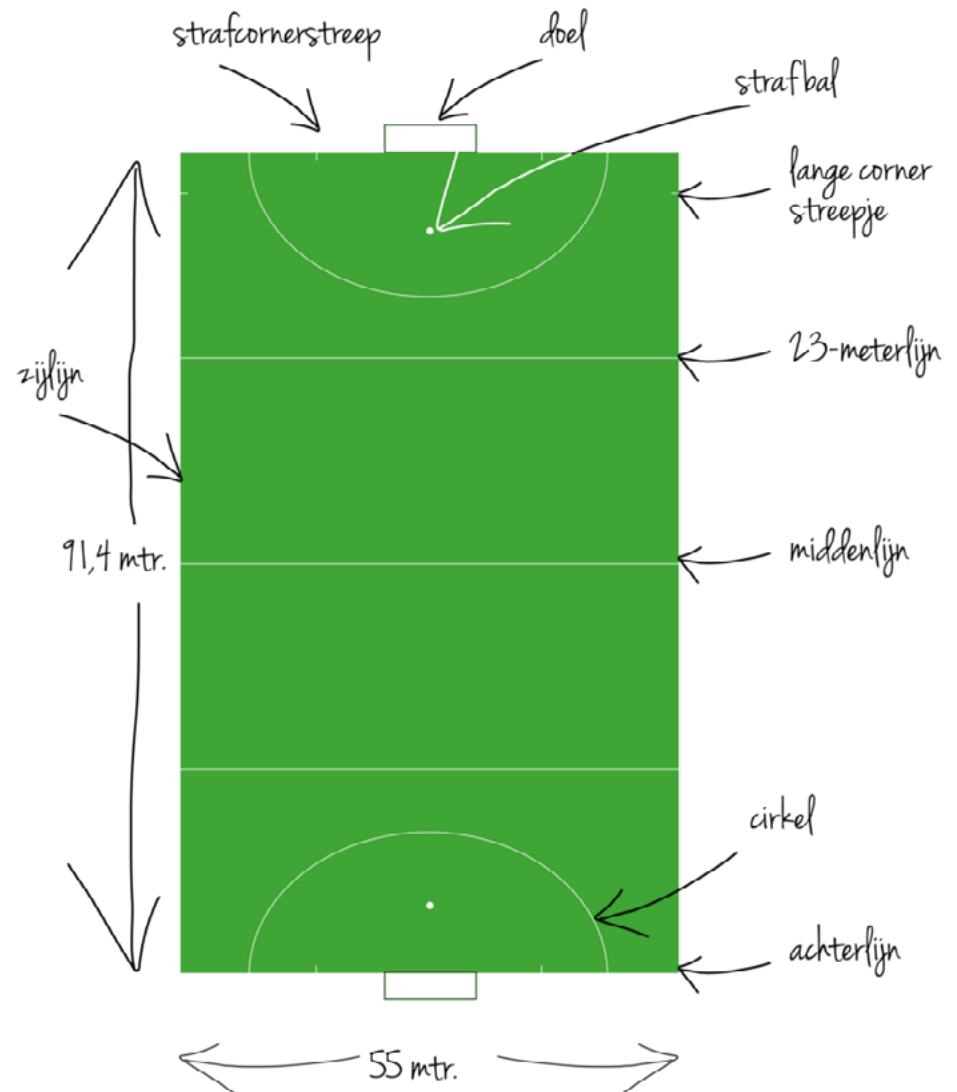
*je geen buitenspel kunt staan bij hockey.*

## Het veld

Hockey wordt gespeeld op kunstgras. Een hockeyveld is 91,40 meter lang en 55 meter breed. Het veld wordt in tweeën verdeeld door een middenlijn. Aan beide uiteinden van het veld liggen de achterlijnen, met precies in het midden een doel (3,66 meter breed). Voor elk doel is een halfronde cirkel getrokken. Tenslotte is op beide helften op 23 meter afstand van de achterlijn aan beide kanten een lijn getrokken; de 23-meterlijn.

## Geen voeten

Veldspelers mogen de bal niet met hun voeten spelen. Eigenlijk mag er met geen enkel lichaamsdeel gespeeld worden. Alleen de keeper mag naast een stick ook handen en voeten gebruiken, maar alleen om de bal in de eigen cirkel te stoppen. Buiten de cirkel mag ook een keeper alleen maar de stick gebruiken.



## Speelwijzen

De bal mag op verschillende manieren gespeeld worden:

- ✓ **Een slag** een zwaaiende beweging van de stick tegen de bal.
- ✓ **Een push** een duwbeweging met de stick tegen de bal.
- ✓ **Een flats** een techniek die zit tussen de slag en push.
- ✓ **Een scoop** een scheppende beweging met de stick zorgt ervoor dat de bal omhoog wordt gespeeld. De haak wordt hierbij schuin onder de bal gezet.

**Slag**



**Push**



**Flats**



**Scoop**



## Scoren

Er zijn bij het hockey vier manieren om te scoren:

- ✓ Een veldgoal
- ✓ Een strafcorner
- ✓ Een strafbal
- ✓ Een shoot-out

### Veldgoal

Een veldgoal wordt gescoord tijdens de wedstrijd. Een doelpunt telt alleen als de bal helemaal over de doellijn is gegaan. Ook moet de bal binnen de cirkel zijn aangeraakt door een speler van de aanvallende partij.

### Strafbal

Een strafbal is vergelijkbaar met de strafschoep bij voetbal. De bal wordt op een strafstip gelegd, op een afstand van 6,40 meter recht voor de goal. Een speler (die de strafbal mag nemen) probeert te scoren met één push op de goal. De goal wordt alleen verdedigd door de keeper van de tegenpartij. Alle andere spelers moeten achter de 23-meterlijn staan. De tijd ligt stil en de speler heeft één kans om te scoren.

Een strafbal wordt om verschillende redenen gegeven. De meest voorkomende reden is dat een verdediger een bijna zekere goal binnen de cirkel tegenhoudt, op een manier dat niet mag volgens de regels.

## Strafcorner

Als het verdedigende team een overtreding maakt in de eigen cirkel of een heftige overtreding binnen zijn 23-metergebied, dan kan de tegenstander een strafcorner krijgen. Voor een strafcorner wordt het spel stil gelegd, zodat beide teams hun strafcornerposities in kunnen nemen.

Eén aanvaller gaat met de bal op een vaste plaats op de achterlijn (minimaal 9,10 meter van de dichtstbijzijnde doelpaal) staan. Deze speler 'pusht' de bal naar zijn mede-aanvallers, die vlak buiten de cirkel klaar staan om de bal aan te nemen. Tot de strafcorner is genomen, mogen deze aanvallers niet binnen de cirkel komen. Maximaal vijf verdedigers (inclusief de keeper) gaan achter de achterlijn staan om de strafcorner te gaan verdedigen. Ze mogen zowel binnen als buiten de goal staan. Alle andere spelers van hun team moeten achter de middenlijn gaan staan. Daar moeten ze blijven tot de strafcorner is genomen.

Op het moment dat de aanvaller op de achterlijn de bal heeft gespeeld, is de strafcorner genomen. De verdedigers mogen dan de cirkel inlopen om de bal te onderscheppen. De aanvallers moeten er voor zorgen dat de bal eerst buiten de cirkel wordt gestopt. Pas als de bal buiten de cirkel is geweest, mag hij de cirkel worden ingespeeld, waarna de bal op goal mag worden gespeeld.



### Shoot-out

Als de stand van een wedstrijd tijdens een belangrijk kampioenschap of toernooi na de gebruikelijke speeltijd en eventueel verlenging nog gelijk is, worden shoot-outs genomen. Een shoot-out is een één-tegen-één duel tussen de keeper en een speler, waarbij de speler start op de 23-meterlijn en de keeper in het doel. De speler heeft acht seconden de tijd om te scoren. De tijd start op een teken van de scheidsrechter.



## **Kaarten**

Hockey heeft drie soorten kaarten: groen, geel en rood.



### **Groene kaart**

Een speler die een groene kaart krijgt, moet 2 speelminuten afkoelen buiten het veld. Zijn team speelt die 2 minuten met een man minder verder. 2 groene kaarten aan dezelfde speler is geel tenzij de speler de kaart krijgt in de functie van aanvoerder.

### **Gele kaart**

Bij een gele kaart moet een speler ook het veld verlaten. Minimaal voor 5 minuten, of 10 minuten bij zwaardere overtredingen. 2 gele kaarten aan dezelfde speler is rood tenzij de speler de kaart krijgt in de functie van aanvoerder.

### **Rode kaart**

Een rode kaart is voor een speler die een ernstige overtreding maakt. Hij moet dan definitief het veld verlaten. Dit komt nauwelijks voor bij hockey.

## **Video-referral**

Tijdens wedstrijden van het Nederlands elftal en bij sommige wedstrijden van de Hoofdklasse is er een videoscheidsrechter. Deze doet alleen mee als hem een vraag gesteld wordt. Beide teams mogen een zogenaamde video-referral aanvragen voor alle situaties in het 23-metergebied die leiden tot een strafcorner, strafbal of een doelpunt. Krijgt het team gelijk? Dan mag het team later nog een video-referral aanvragen. Als dit niet zo is, zijn ze hun video-referral in de wedstrijd kwijt. Dit lijkt een beetje op de VAR bij het voetbal.

De scheidsrechter op het veld kan zelf ook een video-referral aanvragen. Zo weet hij bijvoorbeeld of er een overtreding was voor een doelpunt of strafbal.



# Hockey is...

1.

## *Leuk en plezier hebben*

Een teamsport is het leukste wat er is, je maakt zo veel vriendjes en vriendinnetjes op de club.

2.

## *Snel, stoer en uitdagend*

Hockey is een snel spelletje. Door goede trainingen en oefeningen leer je het spelletje steeds beter kennen en kun je jezelf verder uitdagen.

3.

## *Gezellig en sportief*

Hockey staat bekend om sportiviteit. We schudden voor en na de wedstrijd de hand met de tegenstander. Ook drinken we na de tijd gezellig ranja met de tegestander.



# Hockeysoorten

Naast het 'gewone' veldhockey worden er nog meer vormen van hockey in Nederland gespeeld. Hiernaast staan er een aantal soorten toegelicht.



*Boarding Hockey 5s*

## ✓ Zaalhockey

Zaalhockey wordt in de sportzaal gespeeld. In Nederland vinden de zaal hockeywedstrijden plaats in de winterstop van veldhockey. Het is dan buiten te koud om te hockeyen.

## ✓ Hockey 5s

Hockey 5s is een spannende en snelle vorm van hockey, je moet hiervoor behendig zijn en goed samenwerken. Er zijn vijf spelers per team op het veld. Hierdoor wordt het spel veel sneller. Het wordt gespeeld op een kleiner veld met boarding rondom.

## ✓ Parahockey

Parahockey is voor spelers met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Een voorbeeld hiervan is rolstoelhockey.

## ✓ Funkey

Funkey is hockey voor de allerkleinsten (4 en 5 jaar). Zij leren hockey alvast op een leuke manier kennen, door te bewegen en spelletjes te doen.

# Hockeykleding

Naast dat de stick natuurlijk niet kan ontbreken, zijn er nog meer kenmerken waar je hockey aan kunt herkennen. Er zijn bijvoorbeeld speciale hockeyschoenen, grote hockeytassen waar de stick in kan, scheenbeschermers en handschoenen. Daarnaast spelen meisjes en dames vaak met een rokje.



## ✓ Keeper

Keepers hebben bij hockey veel bescherming aan, zodat ze veilig in de goal kunnen staan. Keepers zien er dan ook erg stoer uit zo!



## ✓ Bitje

Bij hockey is het verplicht om een bitje te dragen. Het bitje doe je in je mond. Zo bescherm je je tanden. Wist je dat je bitjes in veel verschillende kleuren kunt krijgen? Je kunt dus kiezen welke jij mooi vindt.

## ✓ Hockeysokken

Ook sokken zijn er in veel verschillende kleurtjes en figuurtjes.



# OranjeHockey

In Oranje spelen de beste spelers en speelsters van Nederland. Als het team zich plaatst dan spelen ze EK's, WK's en de Olympische Spelen.

Het WK en de Olympische Spelen worden één keer per vier jaar gehouden. De Europese Kampioenschappen worden één keer in de twee jaar gehouden. Daarnaast doen de teams elk jaar mee aan de FIH Pro League. Ze spelen dan ook in Nederland.

## **Hoe kom je in Oranje?**

Als je heel goed kan hockeyen, kan jouw eigen club je opgeven voor een selectiedag.

## ***Nederland Hockeyland***

Nederland is erg goed in het hockey. Er zijn al veel medailles gewonnen op grote toernooien.





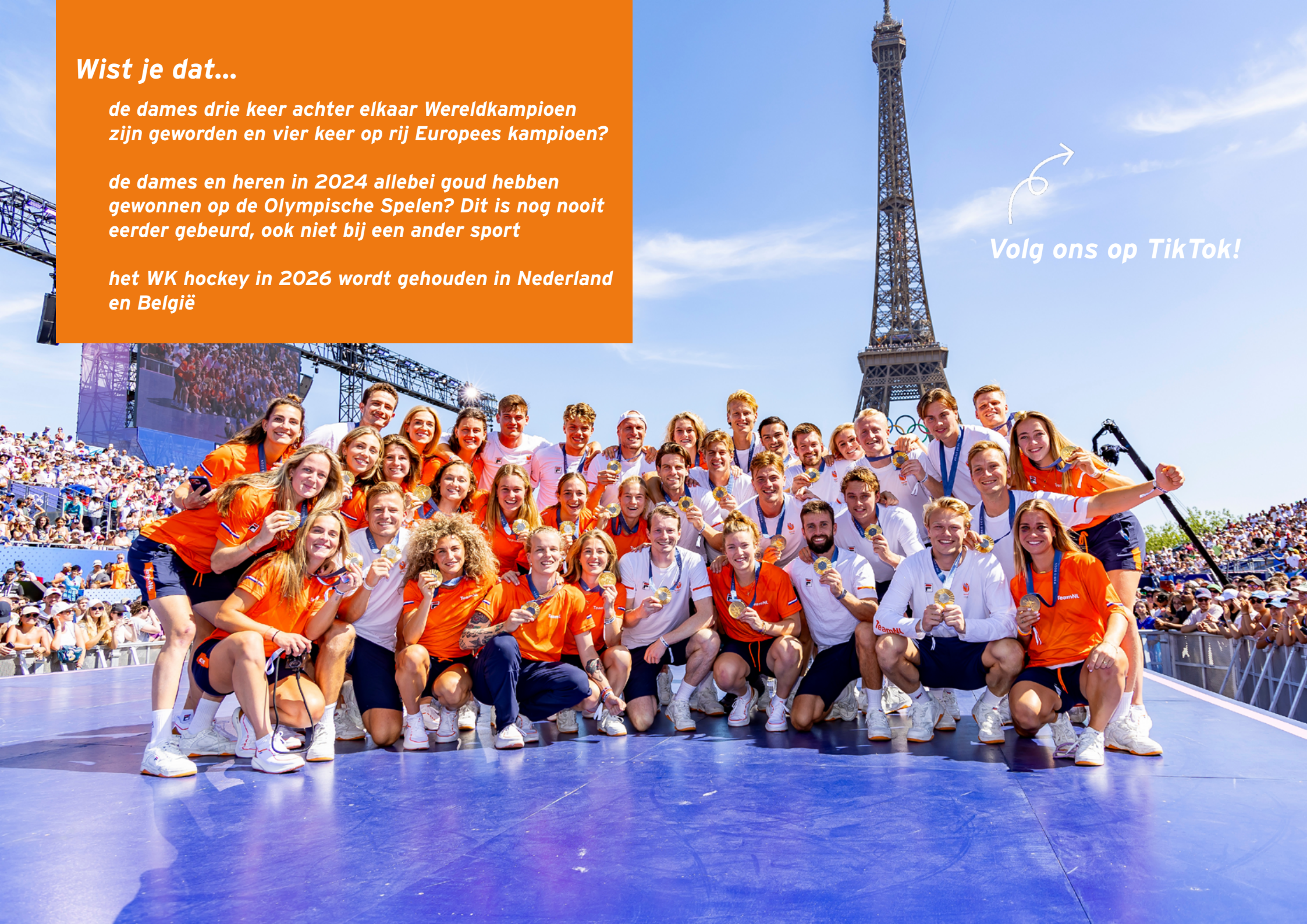
## Wist je dat...

*de dames drie keer achter elkaar Wereldkampioen zijn geworden en vier keer op rij Europees kampioen?*

*de dames en heren in 2024 allebei goud hebben gewonnen op de Olympische Spelen? Dit is nog nooit eerder gebeurd, ook niet bij een ander sport*

*het WK hockey in 2026 wordt gehouden in Nederland en België*

*Volg ons op TikTok!*



# KNHB

De Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) is de Nederlandse organisatie voor hockey. Het kantoor is gevestigd in Utrecht. Daar werken ongeveer 65 mensen. De KNHB zorgt ervoor dat iedereen kan (blijven) hockeyen in Nederland. Hiernaast staan een paar voorbeelden.



De KNHB:

- ✓ organiseert de competitie voor de verenigingen.
- ✓ ondersteunt de verenigingen door kennis te delen. Denk aan congressen, draaiboeken en workshops.
- ✓ organiseert opleidingen voor trainers, coaches en scheidsrechters.
- ✓ wil ervoor zorgen dat iedereen kennis kan maken met de hockeysport en met veel plezier kan (blijven) hockeyen.
- ✓ wil tophockey (Nederlandse Elftallen) mogelijk maken en zorgen dat Nederland blijvend tot de wereldtop behoort.
- ✓ is verantwoordelijk voor de website [knhb.nl](http://knhb.nl) en [hockey.nl](http://hockey.nl).
- ✓ organiseert evenementen en interlands.
- ✓ organiseert samen met de Internationale Hockey Federatie (FIH) of de Europese Hockey Federatie (EuroHockey) internationale toernooien.

# Quiz

Test je klasgenootjes!



1.

**Waar werden hockeyballen vroeger niet van gemaakt?**

- a. Paardenhaar
- b. Kurk
- c. Gras

antwoord

2.

**Welke kleuren kaarten heeft hockey?**

- a. Rood, geel en blauw
- b. Rood, geel en groen
- c. Rood, geel en zwart

antwoord

3.

**In welk jaar wordt het WK hockey gehouden in Nederland?**

- a. 2026
- b. 2027
- c. 2028

antwoord

4.

**In welk jaar werd hockey in Nederland bekend?**

- a. 1891
- b. 1889
- c. 1989

antwoord

5.

**Welke provincie heeft de meeste hockeyclubs?**

- a. Utrecht
- b. Noord-Holland
- c. Noord-Brabant

antwoord

6.

**Wat is een push?**

- a. Een zwaaiende beweging van de stick tegen de bal
- b. Een scheppende beweging met de stick, die ervoor zorgt dat de bal omhoog wordt gespeeld
- c. Een duwbeweging met de stick tegen de bal

antwoord

# Klasgenootjes op hockey?

Zijn je klasgenootjes nou zo enthousiast geworden dat ze ook graag op hockey willen, dan is het handig om iets van informatie mee te geven. Vraag bijvoorbeeld op je eigen club of ze flyers hebben liggen. Zo weten ze met wie ze contact kunnen opnemen om een proeftraining te volgen.

Ook kun je vertellen dat ze meer informatie kunnen vinden op [www.opdehockeyclub.nl](http://www.opdehockeyclub.nl). Op deze website vind je clubs bij jou in de buurt en staat er meer informatie voor ouders.

