

Inlinehockey (16–20): Kraft/Ausdauer

Im Inlinehockey finden zahlreiche Körperkontakte statt. In diesem Training werden sowohl Kraft als auch Ausdauer verbessert. Zudem trainieren die Spieler das Positionsspiel.

Rahmenbedingungen

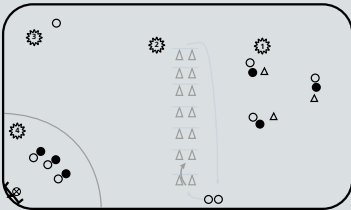
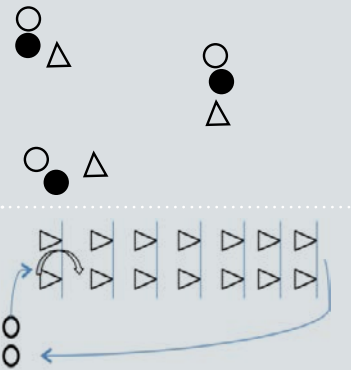
Dauer: 60 Minuten
 Alter: 16–20 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Innen/aussen


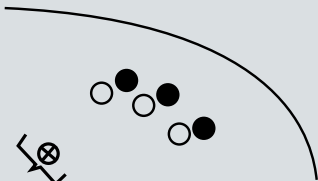
Sicherheit

- Schutzausrüstung anziehen: Helm, Handschuhe, Knieschutz, Ellbogenschoner.

Lernziele

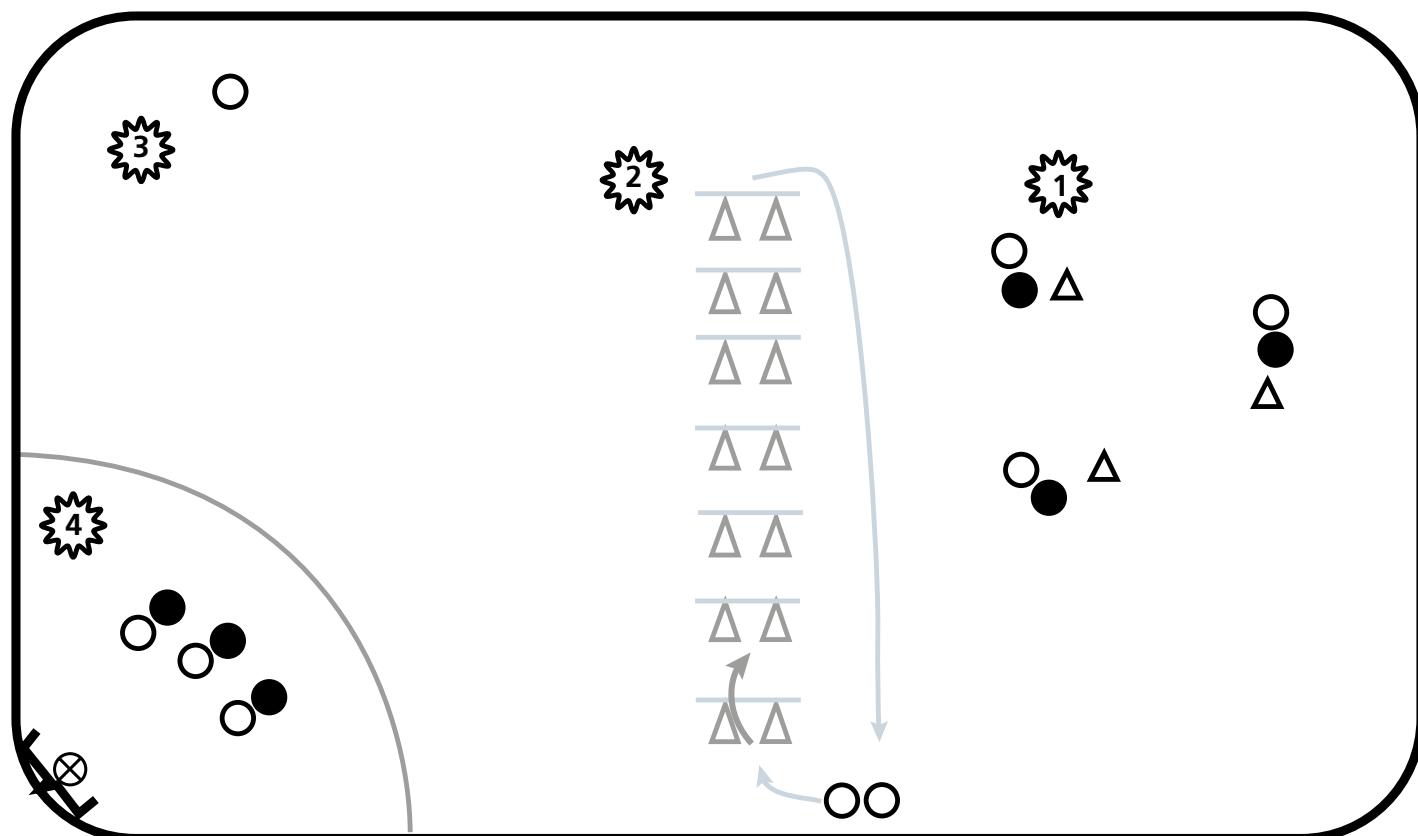
- Kraft verbessern
- Ausdauer verbessern
- Mit dem Körper arbeiten und Körpereinsatz beim Gegner lernen

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze
Einstieg	10'	Baggo Inlinehockey-Match 5:5 in einer Spielfeldhälfte. Mindestens 2 Pässe, das Tor muss mit einem Direktschuss erzielt werden. Material: 4 Kegel, 1 Ball/Puck	
Hauptteil	40'	Circuittraining Personen pro Posten: 6 Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 1 à 1 Min. Pause zwischen den Übungen: 45 Sek., Regeneration, Postenwechsel Circuitswiederholungen: 5 Circuit aufstellen Material: Bälle oder Pucks, 2 kleine Tore 10 Kegel, 1 Reifen, 1 Stoppuhr	 <p>Siehe Dokument Hallen-Organisation</p> 
		Posten 1: 3 gegen 3 auf 3 Tore Inline-Hockey-Match 3:3 auf drei Tore (Kegel). Jeder Treffer auf Kegel gibt einen Punkt. Es muss mindestens ein Pass gespielt werden vor dem Torschuss. Das Spiel geht nach einem Tor weiter. Es ist möglich, weitere Tore (Kegel) zu ergänzen. Material: 1 Ball/Puck, 3 oder 4 Kegel	
		Posten 2: Hürdenlauf Die Spielenden überspringen Hürden (ohne Ball/Puck). Wird eine Hürde umgeworfen, müssen 10 Liegestützen durchgeführt werden. Material: 14 Kegel, 7 Hockeystöcke	

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil		<p>Posten 3: 1 gegen 1 Vor einer Bande muss der Ballführende seinen Ball/Puck verteidigen, indem er sich zwischen den Ball/Puck und den/die Gegner/in stellt. Die Wahrscheinlichkeit, den Puck/Ball erfolgreich zu verteidigen, steigt, wenn man die Beine breit hält. Material: 1 Balle/Puck</p>	
		<p>Posten 4: 3 gegen 3 Zwei Teams à je 3 Spieler/innen begegnen sich auf einem begrenzten Spielraum. Der/die Ball-/Puck führende Spieler/in muss möglichst rasch ein Tor erzielen, sein/e Gegner/in ihn daran hindern. Der/die Torhüter/in blockt den Ball/Puck nie. Die Verteidiger müssen immer möglichst nahe bei dem/der Gegner/in sein («home/home»).</p>	
		<p>Material aufräumen</p>	
Ausklang	10'	<p>Freies Spiel Jede/r Spieler/in läuft frei auf den Inline-Skates mit dem Ball/Puck und macht Täuschungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts/rückwärts • Ball/Puck mit dem Stock hochheben • Ball/Puck zwischen den Beinen durchspielen • Ball/Puck mit den Inline-Skates führen. • etc. <p>Material: Bälle/Pucks</p>	

Autor: Martin Reber, J+S-Fachleiter Rollsport (2012)

Inline-Hockey (16–20): Hallenorganisation für das Circuit-Training «Kraft/Ausdauer»



Posten 1: 3 gegen 3 auf 3 Tore

Posten 2: Hürdenlauf

Posten 3: 1 gegen 1

Posten 4: 3 gegen 3