

Cooler Ballspiele – Faustis: Hockey

Dieses Spiel ist einfach und rasch erklärt. Es schult das Spielen in einer tiefen Vorschrittposition und das periphere Sehen.

Zwei Teams spielen gegeneinander auf je ein Tor. Anstelle eines Hockeyschlägers wird der Unterarm eingesetzt.



Variationen

- 2 gegen 2, 3 gegen 3 usw.
- Mehrere kleine Tore oder Ziele (z. B. Kegel)
- Keine fixen Positionen (z. B. Torhüter)
- Tischtennis- oder Gobaschläger anstelle von Unterarm

Einfacher

- Torzone (Tabuzone für beide Teams)
- Grössere Tore
- Grössere Bälle

Schwieriger

- IRückpass nicht erlaubt (Rugby-Regeln)
- Hohe Bälle nicht erlaubt, Ball muss flach gehalten werden.
- Kein Dribbling mit dem Ball
- Spiel mit zwei Bällen

Bemerkung: Spielregeln so anpassen, dass Ballzuspiele möglichst flach gehalten werden (näher an der Endform Faustball). Regeln für Foulspiel situationsangepasst einführen, Hand muss zur Faust geschlossen sein. Die Ballberührung mit offener Hand ist verboten.

Material: Verschiedene leichte Bälle, Unihockey-Tor/Kasten/Malstab, Spielbänder für Teambezeichnung

Quelle: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO