

Landhockey – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Ball effizient und agil mit dem Stock führen

Die Spielerinnen und Spieler gestalten individuelle Aktionen erfolgreich und attraktiv. Sie beschleunigen das Spiel weg von den Gegenspielerinnen und -spielern in den freien Raum. Im 1:1 beherrschen sie Körper-, Schläger- und Blicktäuschungen. Als Anschlussaktionen an Vorhand- und Rückhandzieher heppen sie über flache Schläger (3D). Sie wechseln schnell das Tempo sowie die Richtung und nutzen die schwache Seite der Verteidigung aus – so entstehen erfolgversprechende Spielsituationen.

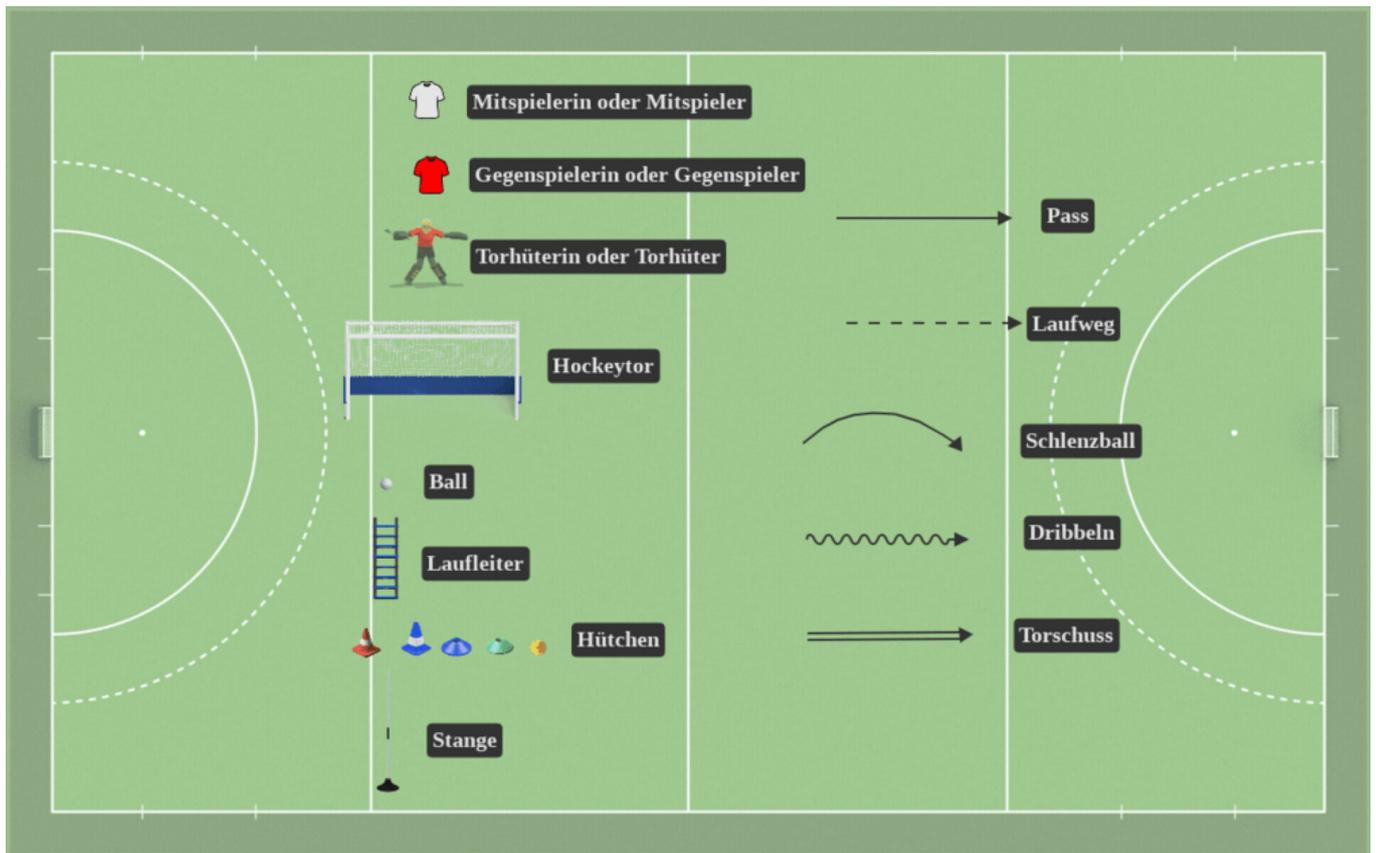
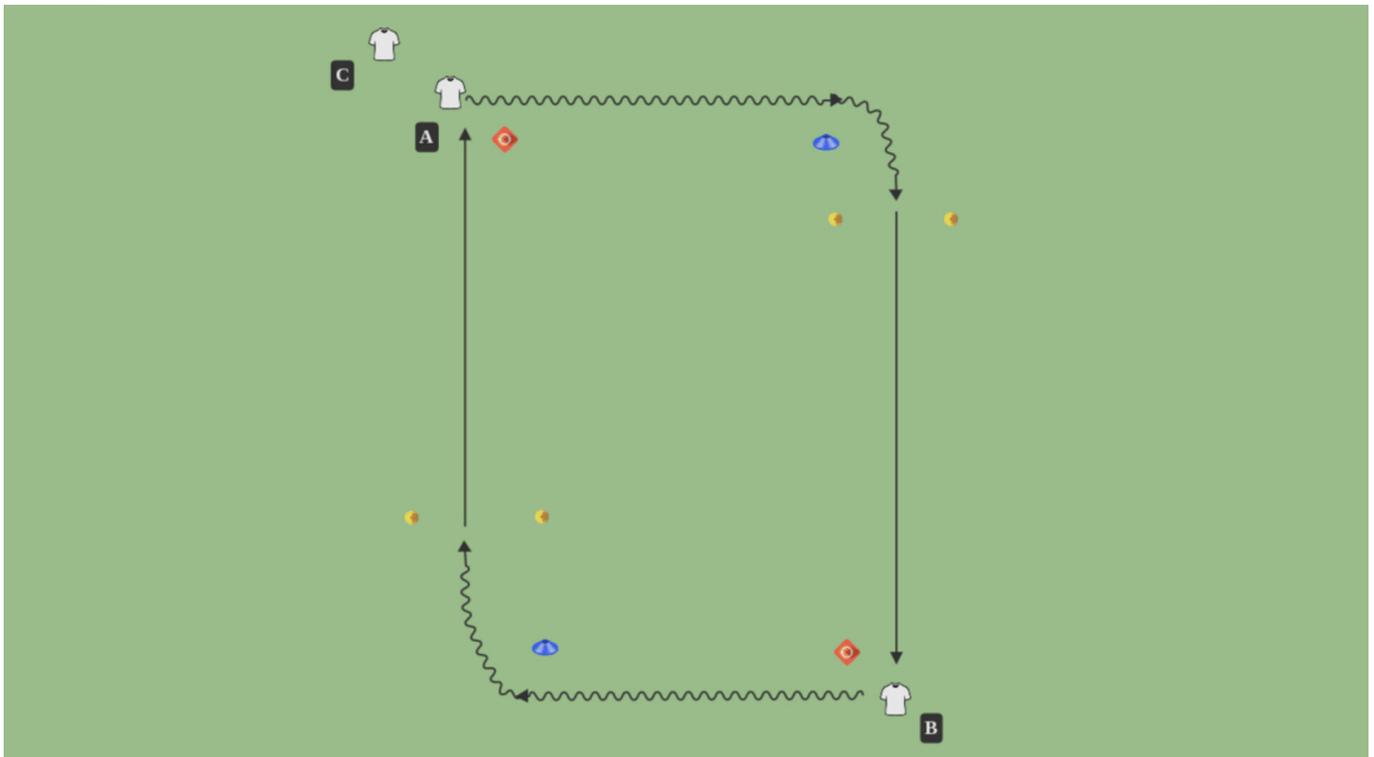


Abbildung: Landhockeysprache

Ball führen und passen im Viereck

Die Spieler/innen können den Ball aus der Bewegung mit der Vor- und der Rückhand präzise abspielen und sind immer für die Ballannahme bereit.



A dribbelt mit dem Ball zum blauen Kegel, geht durchs gelbe Tor und passt aus der Bewegung zu B. B macht das Gleiche und spielt den Pass zu C weiter, während A die Position von B einnimmt.

einfacher

- Pass nach dem gelben Tor aus dem Stand ausführen

schwieriger

- Vor dem gelben Tor dribbeln und nicht mehr frontal passen

Key Points

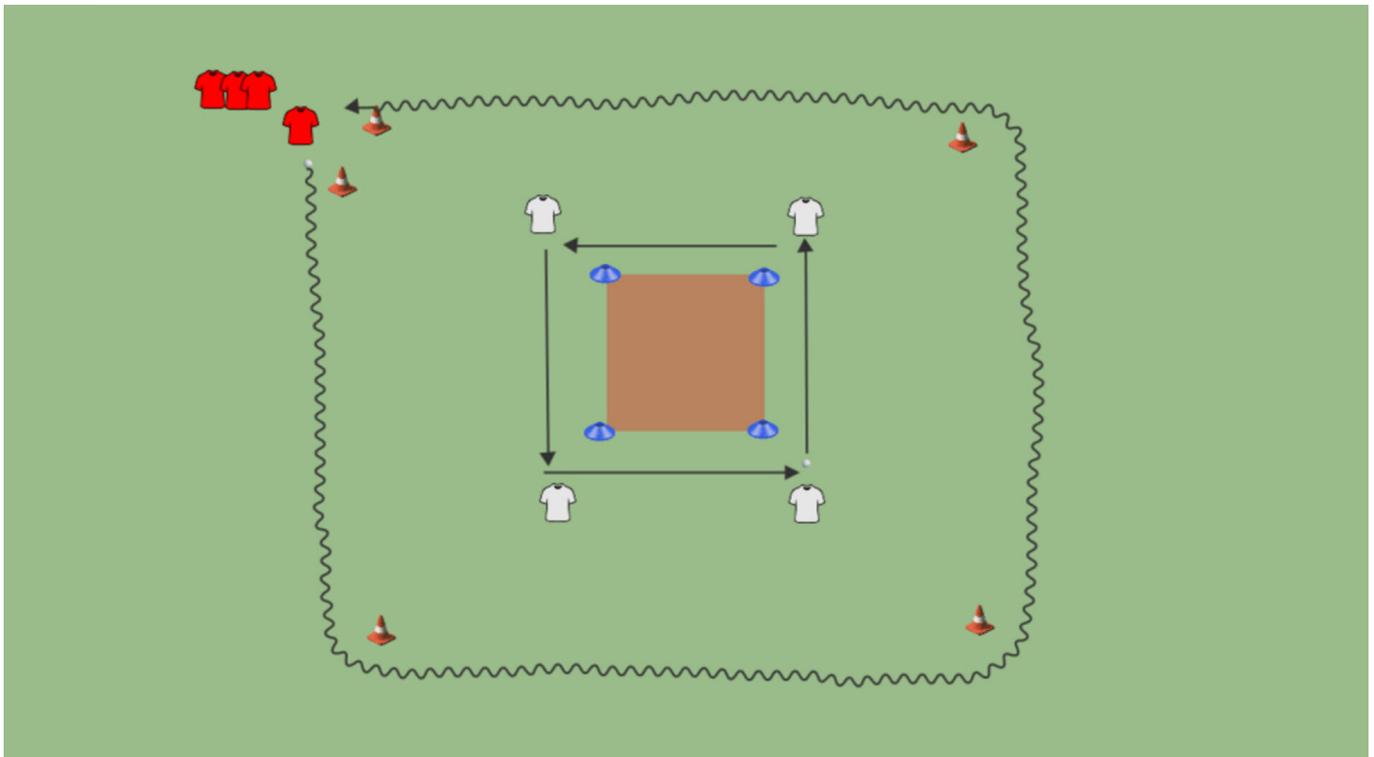
- Schultern beim Annehmen und beim Passen ausrichten
- Beim Passen nach rechts den Ball umlaufen

Entwicklungsfragen

- Wie hältst du deine Schultern vor dem Pass?
- Wie schaffst du es, deine Mitspieler/innen während der Ballführung zu sehen?

Sanduhr

Die Spieler/innen verbessern ihre individuelle Technik unter Belastung gemeinsam im Team.



Die Spieler/innen von Team Weiss spielen sich den Ball um das kleine Quadrat herum zu und zählen die Anzahl der gespielten Pässe. Die Spieler/innen von Team Rot umrunden mit je einem Ball zweimal das grosse Quadrat. Sind alle fertig, hältst du die Zeit für Team Weiss an. Die Teams tauschen ihre Rollen – wer schafft mehr Pässe?

einfacher

- Beide Quadrate verkleinern

schwieriger

- Pässe in 3D (leicht anheben) spielen

Key Points

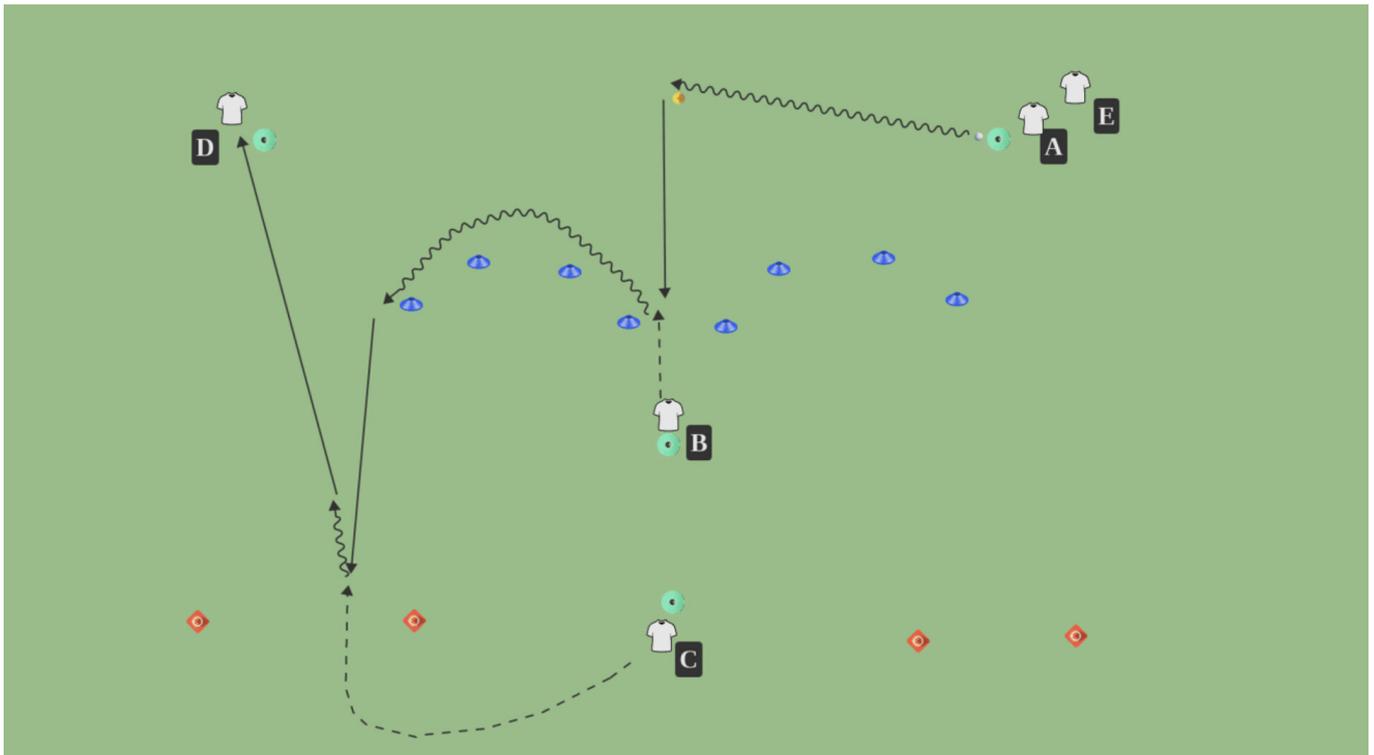
- Den Körper zum Ball ausrichten
- Bei der Ballannahme die Füße so positionieren, dass sie bereit sind für die nächste Aktion
- Bei einer Ballführung mit Linkskurven jeweils den Ball beim Kegel überholen

Entwicklungsfrage

- Wie kannst du möglichst schnell mit dem Ball laufen?

Basics-Drill

Die Spieler/innen können in Bewegung den Ball führen, annehmen und passen.



A dribbelt mit dem Ball und passt zu B. B nimmt den Ball in stabiler Position an und wechselt die Richtung, nachdem er/ sie Blickkontakt zu C hergestellt hat, der/ die bereits seitenorientiert ist. C fordert den Ball zwischen den Kegeln, nimmt den Ball in einer geschlossenen Position von vorne an und spielt ihn präzise zu D. D startet die Übung erneut.

einfacher

- Ohne C und D spielen; B: in das orangefarbene Tor schießen

schwieriger

- Für B eine/n Verteidiger/in einsetzen

Key Points

- Ball vorne rechts zwischen beiden Füßen stoppen
- Ball in Bewegung annehmen (den Ball mit dem Schläger überdecken)
- Stabile Position einnehmen

Entwicklungsfragen

- Wie kannst du deinem/deiner Mitspieler/in genau in die Vorhand spielen?
- Warum kannst du den Ball stabil (unter Druck) in der Bewegung annehmen?

Quelle: Schneider, P. (2023): Manual Landhockey. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO