

Streethockey – Trainingsformen: Spiel mit Ball Offensiv – Den Ball variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen: Drachenball

Sie sind für einen geschützten Bereich angemeldet. [Abmelden](#)

Die Spielerinnen führen den Ball gekonnt am Stock und nehmen gleichzeitig das Spielgeschehen wahr. Sie kontrollieren den Ball am Boden oder in der Luft. Um ihn optimal von den Gegnerinnen abzuschirmen, können sie ihn vorwärts, seitwärts und rückwärts führen. Zielstrebig, mutig und mit Finten sind sie für die Gegnerinnen unberechenbar und behaupten sich im Zweikampf. Dadurch schaffen sie Zeit und Raum für Folgeaktionen und zwingen das gegnerische Team zu Defensivarbeit.

Keypoints

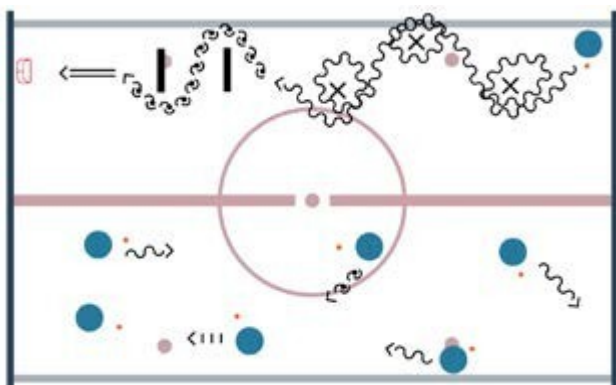
- Halte deinen Stock hinten kräftig wie einen Hammer und vorne locker, so dass der Stock durch deine Hand gleiten kann. – Öffne und schliess die Schaufel, um deinen Ball in den Kurven zu führen.
- Halte die Arme vom Körper entfernt, damit du den Stock vielseitig bewegen kannst.
- Halte den Ball nur im unteren Blickfeld. Richte den Blick nach vorne, damit du Hindernisse

Entwicklungsfragen

Wie kannst du den Ball kontrolliert führen und sehen, wohin du läufst?

- Wie gelingt es dir, dass der Ball auch beim Kurvenlaufen immer am Stock «klebt»?
- Welche Bewegungen mit dem Stock helfen dir, um die Gegenspielerinnen zu umspielen?

Die Spielerinnen führen den Ball am Stock und sehen gleichzeitig das Spiel.



Alle bewegen sich mit einem Ball frei in einem markierten Spielfeld und versuchen, einander den Ball wegzuschlagen, ohne dabei die Kontrolle über den eigenen zu verlieren. Pro rausgeschlagenen Ball erhalten sie einen Punkt. Wer den Ball verliert, holt sich seinen Ball wieder und durchläuft einen Parcours; danach nimmt sie wieder am Spiel teil. Wer sammelt in fünf Minuten am meisten Punkte?

einfacher

- Fläche vergrößern
- Ohne Ball wegschlagen

schwieriger

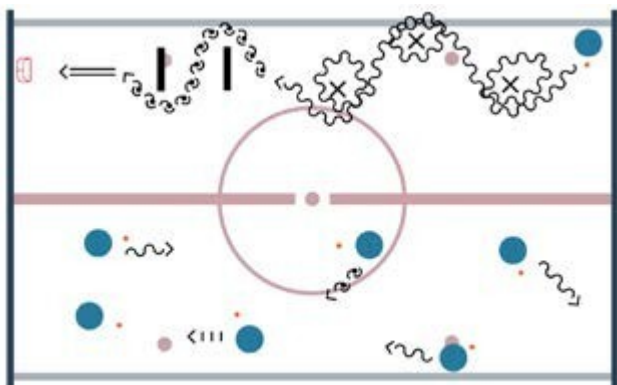
- Fläche verkleinern
- Ball nur mit der Vorhand respektive Rückhand führen

Alle Trainingsformen zur Erscheinungsform

Geschützt: Streethockey – Trainingsformen: Spiel mit Ball Offensiv – Den Ball variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen: Drachenball

Die Spielerinnen führen den Ball am Stock und sehen gleichzeitig das Spiel.

Mehr



Geschützt: Streethockey – Trainingsformen: Spiel mit Ball Offensiv – Den Ball variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen: Monsterball

Die Spieler führen den Ball und nehmen gleichzeitig den Raum sowie die Gegenspieler wahr. Sie sind in der Lage, sich vom Gegnerdruck zu lösen.

Mehr





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO