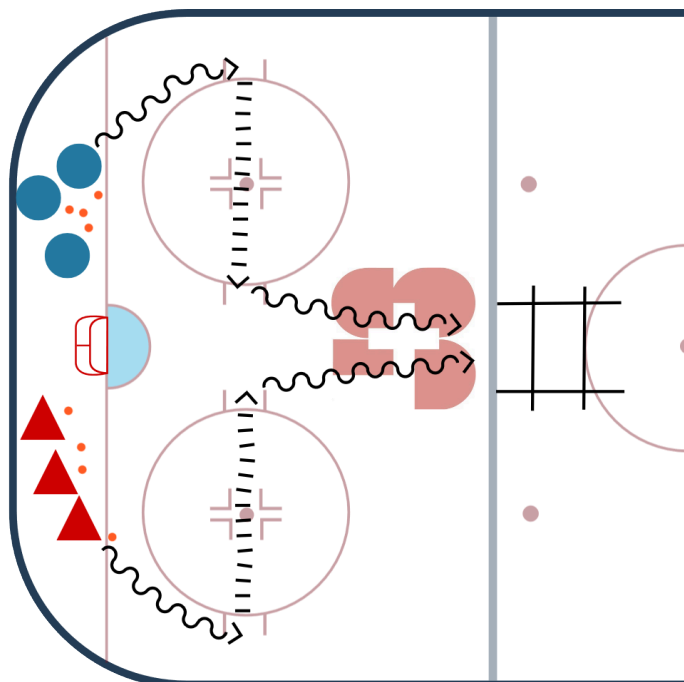


Streethockey – Trainingsformen: Übergreifende Erscheinungsformen – Sich geschickt und schnell bewegen: Schlangenlauf mit Tic-Tac-Toe

Die Spielerinnen führen unterschiedliche Bewegungsformen in hoher Geschwindigkeit aus.

Lies nach, was du in dieser Erscheinungsform beobachten kannst

Zahlreiche maximale Beschleunigungen mit und ohne Ball erlauben den Spielern, ein Spiel zu prägen. Mit schnellen Richtungsänderungen und Tempovariation können sie sich vom Gegner lösen oder ihn überspielen. Dadurch verändern sich Spielsituationen ständig; sie erzwingen Reaktionen bei den eigenen Teammitgliedern sowie bei den Gegenspielern.



Bedeutung der Symbole

Zwei Teams spielen mit vier unterschiedlich markierten Bällen (z. B. Tennisbällen). Die Spielerinnen laufen einzeln mit dem Ball mit maximaler Geschwindigkeit eine markierte Route um den Kreis und legen den Ball in ein beliebiges Rechteck des Tic-Tac-Toe-Feldes.

Dort dürfen maximal drei Bälle pro Team im Rechteck liegen. Ab der vierten Runde müssen die Teams jeweils einen Ball zurückbringen und ihn an die nächste Spielerin übergeben.

einfacher

- Schlangenlauf ohne Ball absolvieren und Pass vom nachfolgenden Kind an die blaue Linie erhalten

schwieriger

- Weitere Bewegungsformen (z. B. rückwärtslaufen) oder kompliziertere Routen vorgeben

Streethockey: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Von der Trainerbank oder den Publikumsplätzen kannst du verschiedene Dinge beobachten. Die Erscheinungsformen beschreiben das von aussen Sichtbare des Spiels. Für dich als Trainerin oder Trainer sind sie wegweisend und bilden die Grundlage, auf der du deine Trainings planst und durchführst. Hier findest du eine Übersicht zu den Erscheinungsformen im Streethockey mit Verlinkung zu den entsprechenden Trainingsformen.

Mehr



Alle Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

Mehr



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO