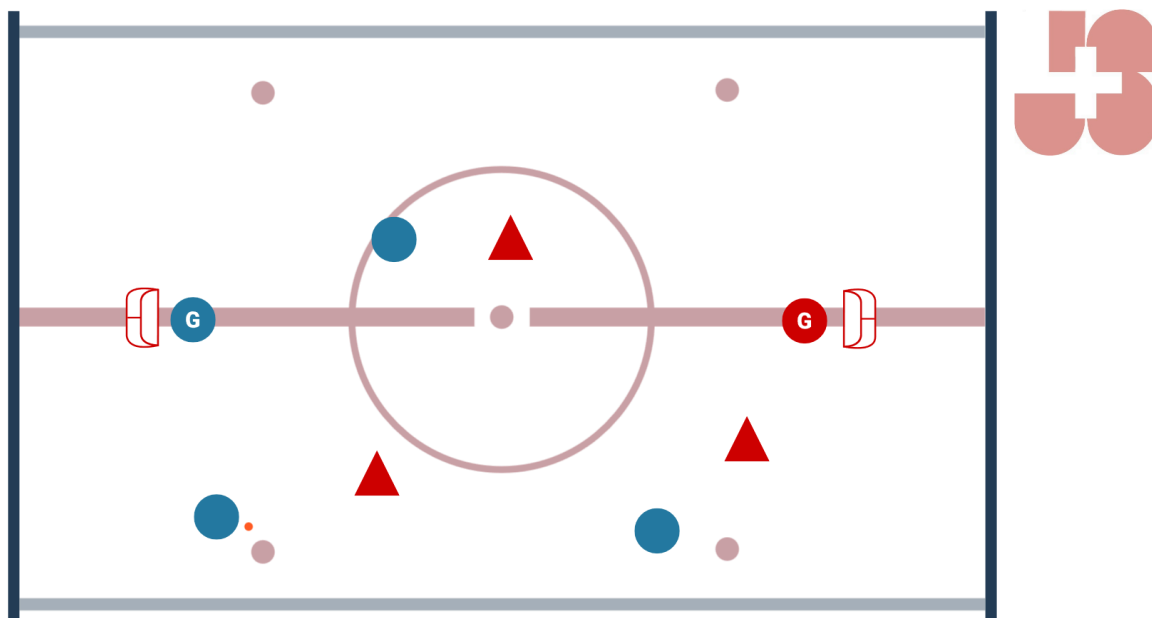


Streethockey – Trainingsformen: Übergreifende Erscheinungsformen – Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen wiederholen: 3 gegen 3

Die Spieler sind in der Lage, viele hochintensive Aktionen pro Einsatz zu absolvieren.

Lies nach, was du in dieser Erscheinungsform beobachten kannst

Die Spielerinnen halten während ihres Einsatzes maximale Antritte, Sprints und schnelle Richtungsänderungen aufrecht. Sie regenerieren in den Pausen schnell und prägen so das Spiel über die gesamte Spieldauer mit gleichbleibender Intensität.



Bedeutung der Symbole

In einem Drittel stehen sich 3:3 während 45 Sekunden gegenüber und versuchen, auf beide Tore zum Abschluss zu kommen.

Die Pause zwischen den Einsätzen ist doppelt so gross wie die Einsatzzeit, also 90 Sekunden.

einfacher

- Raum verkleinern
- Anzahl Spieler erhöhen
- Spieldauer reduzieren, Pausenzeit erhöhen (z. B. verdreifachen)

schwieriger

- Tor nur zählen, wenn alle Mitspieler in der gleichen Hälfte sind
- Pausenzeit verringern
- Anzahl Spieler verringern (2:2 oder 1:1)

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