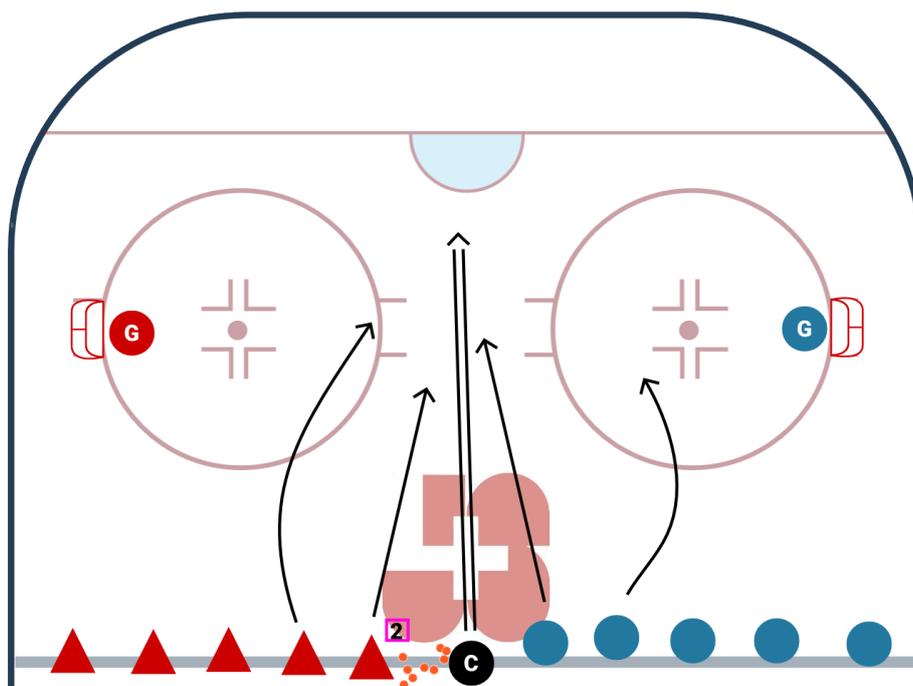


Streethockey – Trainingsformen: Übergreifende Erscheinungsformen – Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen wiederholen: Pyramiden-Match

Die Spielerinnen absolvieren viele hochintensive Aktionen pro Einsatz.

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

Die Spielerinnen würfeln. Die Anzahl Augen bestimmt, wie viele aufs Feld dürfen. Nach einer bestimmten Zeitspanne (ca. 45 Sek.) würfeln sie erneut.

einfacher

- Einsatzzeit verkürzen

schwieriger

- Einsatzzeit erhöhen
- Tor nur zählen, wenn alle Mitspielerinnen in der Angriffshälfte sind

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