



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Landhockey/Hallenhockey

Autorengruppe

Paul Schneider, J+S Experte, Fachleiter Landhockey, EHS Magglingen
Andreas Gasser, J+S Experte, Basel

Mit freundlicher Genehmigung von Horst Wein durften wir viele Übungsformen aus seiner CD „The Key to better Hockey“ benutzen.

Rahmenbedingungen

Alter	Die Einführungsreihe eignet sich für Einsteiger im Landhockey im Alter von 5-10 Jahren.
Gruppengrösse	Ideal ist eine Gruppengrösse von 8-12 Spielern. Bei einer grösseren Gruppengrösse wird dringend empfohlen, einen weiteren Leiter hinzuzuziehen.
Kursumgebung	Rasen- und Kunstrasenspielfeld oder Halle
Sicherheitsaspekte	Auf nassen Rasen- oder Kunstrasenspielfeldern besteht Ausrutschgefahr. Kunstrasenschuhe werden daher empfohlen. In allen Einführungslektionen sollte die Technik des Schlagens ausgeklammert bleiben.
Anderes	Wichtigste Regelinformation: Schlägerkeule bleibt immer am Boden

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Landhockey Basics Vorhand-Seitführen	Korrekte Griffhaltung, Ballführung – Vorhand-Seitführen und Kurvenlaufen, Ballanhalten aus der Seitführung		Einfach
2	Landhockey Basics Indisches Dribbling	Lösen des Blickes vom Ball und Vorhand-Rückhand Dribbling Die Bewegungsrichtung des Balles bestimmen können.	Aufbau auf Lektion 1	Einfach
3	Landhockey Basics Stoppen und Passen	Ballannahme und -abgabe, Passen Vorhand und Stoppen Vorhand und Rückhand, Erwerben von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Zusammenhang mit der Ballannahme und Ballabgabe	Aufbau auf Lektion 1 und 2	Mittel
4	Tore erzielen/Tore verhindern	Festigung der Technikelemente aus den Basic Lektionen, Erwerben von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Zusammenhang mit allen Basics, Einbeziehen des Gegenspielers		Einfach
5	Tore erzielen/Umspielen	Umspielen rechts/links, Erwerben von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Zusammenhang mit dem Umspielen	Aufbau auf Lektion 4	Mittel
6	Tore verhindern/Abwehr	Den Gegner einbeziehen - Abwehrtechniken einführen	Aufbau auf Lektion 4 und 5	Mittel
7	Zweikampf	Den Gegner einbeziehen – Abwehrtechniken korrekt anwenden	Aufbau auf Lektion 4, 5 und 6	Mittel
8	Kombinationen	Den Mitspieler wahrnehmen und einsetzen können mit Hilfe von Schräg- und Querpasskombinationen		Mittel
9	Kombinationen und 2 : 1	Den Mitspieler wahrnehmen und einsetzen können mit Hilfe von Steilpasskombinationen, 2 : 1 grossräumig spielen können.		Anspruchsvoll
10	Minihockeyturnier 3 : 3	Sich im Raum orientieren können. Die erlernten Basics im Spiel 3 : 3 anwenden und umsetzen können		Anspruchsvoll



Spielregeln

Der Ball darf nicht mit den Füßen oder der runden Schlägerseite gestoppt oder gespielt werden.
Mit dem Schläger darf beim Passen oder Torschuss nicht ausgeholt werden. Er sollte immer am Boden bleiben!

Materialbedarf

Bälle: Für Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren sollen Minihockeybälle benutzt werden.

Schläger: Es sollten richtige Landhockeyschläger aus Holz verwendet werden.

Schutz: Kinder sollten mit einem Zahnschutz und Schienbeinschützern ausgerüstet sein.

Linienmarkierungen: Es ist sehr wichtig, die Spiel- und Übungsfelder für die Kinder gut sichtbar zu markieren. Dafür eignen sich farbige Plastikteller, die im Sportartikelhandel im Set angeboten werden.

Weitere Hilfsgeräte: Mit Kegeln, Malstäben und Reifen lassen sich drinnen und draussen viele Spiel- und Übungsanlagen mit wenig Aufwand aufbauen.

Für die Teamkennzeichnung: Kinder brauchen Wahrnehmungshilfen. Deshalb sind die Teams stets mit einheitlichen Überziehleibchen zu kennzeichnen.

Tipps und Tricks

Kinder für Landhockey zu begeistern ist einfach, wenn wir ein paar Grundsätze einhalten:

- Im Zentrum steht die Spielfreude der Kinder. Wir sprechen sie an, wenn wir Kinder spielen lassen. Die folgenden Lektionen berücksichtigen dieses Prinzip durch die inhaltliche Auswahl (viele Spielformen). Der abschliessende Spielteil vor dem Ausklang ist dabei von grosser Bedeutung, Er soll genügend lang sein (mind. 15') und dem Kind Gelegenheit bieten, unter den wichtigen Sicherheitsaspekten "frei" zu spielen. Der Spielleiter lobt und unterstützt und sorgt dafür, dass das Spiel wenig unterbrochen wird.
- Ein thematischer und organisatorischer roter Faden hilft, "tote Zeit" zu vermeiden und die Aufmerksamkeit der Kinder zu gewinnen und aufrecht zu erhalten. Möglichst vieles vor Lektionsbeginn bereit stellen (Material, Spielfelder, Tore, auch mit Hilfe der Eltern).
- Die Aufgabenstellungen und die Vermittlungssprache (metaphorisch) den Kindern anpassen (stimmt es für die Kinder nicht, wenden sie sich wichtigeren Dingen zu).
- Zur Anpassung an die Voraussetzungen der Kinder dient einerseits der Hinweis zum Schwierigkeitsgrad der Lektion und andererseits die Lektionsnummer. Wir empfehlen, die Themen grundsätzlich in der vorgegebenen Reihenfolge anzugehen. Lektionen oder Lektionsteile können aber durchaus auch wiederholt werden.
- Stets kleine Gruppen bilden.
- Die optimale Lektionsdauer beträgt 60 - 75 Minuten.