

J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 1

Basics Vorhand-Seitführen

Autor

Paul Schneider, J+S-Fachleiter Landhockey, Magglingen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jahre
Gruppengrösse	8 - 12
Kursumgebung	1/4 Rasen- oder Kunstrasenspielfeld oder 1/3 Halle
Sicherheitsaspekte	Bei nassen Rasen- oder Kunstrasenspielfeldern sind Fussballschuhe oder Kunstrasenschuhe empfohlen

Zielsetzungen/Lernziele

Korrekte Griffhaltung beim Vorhandseitführen, Kurvenlaufen aus der Seitführung (Rechts- und Linkskurven)

Hinweise

Schlägerhaltung: 2 / 3 aller Anfänger halten anfangs den Schläger mit der linken Hand unten. Daher auf richtige Griffhaltung achten (linke Hand oben von links, rechte Hand etwas drei Handbreit tiefer unten von rechts).

Einführung Drehgriff: Linke Hand dreht, rechte Hand macht die Drehung nicht mit und bleibt locker. Schläger wird auf die Keulenspitze gedreht.

Kurvenlaufen: Gebeugtes Knie- und Hüftgelenk. Linker Unterarm und Schläger bilden eine Linie.

Ballgeschwindigkeit darf vor den Kurven nicht zu hoch sein. Bei Linkskurve Ball aus dem Vorhand-Seitführen vor der Kurve vor den Körper bringen, bei der Rechtskurve den Ball am Hütchen überlaufen.

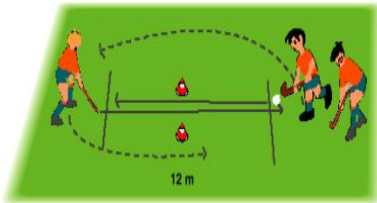

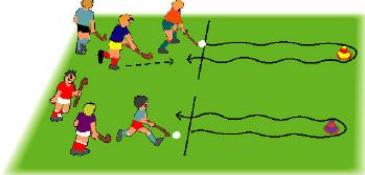

Regeln für alle Spielformen: Schläger bleibt immer am Boden, Schlagen nicht erlaubt, Ball darf nicht absichtlich mit dem Fuss gespielt werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Insel-Fangis - Schläger sind Inseln, wo sich die Gejagten in Sicherheit bringen können, max. eine Person darf mit gespreizten Beinen über dem Schläger stehen, kommt eine neue Person, muss die andere weg.		Pro Fänger ein Leibchen
6-8'	Beweglichkeit/Kräftigen mit Schläger 1. Übersteiger Schläger mit beiden Händen vor dem Körper halten; nach dem Übersteigen des Schlägers wird dieser hinter dem Rücken hochgeführt (Erweiterung rückwärts). 2. Schläger unter Strom Ein kniender Spieler führt den Schläger dicht über dem Boden unter dem Körper eines auf dem Rücken liegenden Spielers hindurch. Der Liegende versucht durch Heben des Körpers, den Schläger nicht zu berühren. 3. Schlägerwirbel Partner stehen Rücken an Rücken. Übergabe des Schlägers nach Rumpfdrehen rechts bzw. links. 4. Baumstammrollen In Bauchlage, Arme gestreckt mit Ball in den Händen. Wer kann seitlich rollen, ohne mit den Händen und den Füßen den Boden zu berühren ?		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6-8'	<p>Ballführung: Vorhand-Seitführen Im Stand Griffhaltung erklären: Rechte Hand unten von rechts, linke Hand oben von links</p> <p>Königinnenspiel Im Vorhand-Seitführen führt der erste Spieler den Ball zur Königin, und nimmt deren Platz ein. Die Königin führt den Ball zum zweiten Spieler. Das Spiel ist beendet, wenn die Königin wieder an ihrem Platz angekommen ist, und der letzte Spieler den Ball wieder an den ersten Spieler übergeben hat. Als Vorübung ohne Schläger und Hockeyball. Fussball, Basketball oder Medizinball mit der rechten Hand neben dem Körper führen.</p>	<p>Möglichst viele kleine Gruppen von 3-4 Spielern</p> 	Jeder Spieler einen Ball und ein Schläger
10'	<p>Ball anhalten aus dem Vorhand-Seitführen, Drehgriff einführen Rechte Hand unten am Schläger bildet Öse und dreht nicht mit, linke Hand oben am Schläger dreht</p> <p>Tunnelspiel 2 Spieler zusammen. Wer spielt in 30 Sekunden mehr Pässe durch die Beine des Mitspielers? Ball mit Vorhand spielen, mit Rückhand stoppen.</p>		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball
10'	<p>Kurvenlaufen links und rechts Stafette Gruppen von 3 Spielern umrunden ein Hütchen in 12 m Entfernung. Einfacher ist die Linkskurve. Der Ball wird vor den Füßen um die Kurve geführt. Bei der Rechtskurve muss der Ballführende den Ball überholen</p>		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und ein Hütchen
10'	<p>Reifen besetzen Je zwei Viererteams pro Feld. Im ganzen Feld liegen Reifen verteilt. Jeder Spieler der Mannschaft A versucht einen Ball in so viele Reifen wie möglich zu führen. Die Spieler B (ohne Ball) versuchen dies zu verhindern, indem sie in die Reifen hinein stehen und sie sperren. Wechsel der Rollen. Welches Team erreicht mehr Punkte?</p>		Pro Spieler ein Schläger und ein Ball. 3 Reifen mehr als Anzahl Spieler pro Team.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>2 : 2 Linie als Tor; Ball über die Linie führen</p>		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und ein Hütchen, Markierungsleibchen
5'	<p>Gemeinsames Aufräumen Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde. Abschiedsritual</p>		