

J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 2

Basics Indisches Dribbling

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

Die Bewegungsrichtung des Balles bestimmen können. Lösen des Blickes vom Ball, Ballanhalten, VH-RH Ballführung (Indisches Dribbling)

Hinweise

Indisches Dribbling: Drehgriff mit gestreckten Armen, Schlägerdrehung nur mit der linken Hand, Handrücken der rechten Hand zeigt dabei nach rechts, mit der Vorhand nach links vorne spielen, mit der Rückhand nach rechts vorne.

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'	Räuber und Polizei - Alle Schläger, Bälle und Hütchen liegen in der Schatzkammer. Die Räuber kommen aus ihrer Höhle, stehlen einen Teil des Schatzes, und versuchen, ohne von der Polizei gefangen zu werden, die Beute in ihre Höhle zu bringen. Wer gefangen wird, kommt ins Gefängnis. Wenn 2 (3) Räuber im Gefängnis sind, darf der erste wieder gehen. Spiel auf Zeit.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und ein Hütchen
6-8'	Laufen - Springen - Hüpfen über die Schläger 1. Laufen - ein Bodenkontakt zwischen den Schlägern - zwei Bodenkontakte zwischen den Schlägern - Seitliches Laufen mit Kreuzen vorne und hinten 2. Springen - über den liegenden Schläger vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Stemmschritt, mit Drehungen, ein Spieler hält den Schläger in die Luft, der andere springt darüber, usw. 3. Hüpfen mit beiden Beinen, mit dem linken Bein, mit dem rechten Bein	Schläger liegen quer hintereinander Jeder springt über seinen Schläger Schläger liegen längs hintereinander	Pro Spieler ein Schläger

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Wiederholung Drehgriff - Ball anhalten aus dem Vorhand-Seitführen anschliessend Bully Spiel Gewinner des Bullys ist, wer nach 3 Schlägerberührungen den Ball mit der Rückhand durch sein Tor spielen kann.		Pro Spieler ein Schläger und ein Ball
10'	Vorhandseitführen mit Lösen des Blickes vom Ball Zahlenzeigen 3-5 Spieler zusammen. Der Ball führende Spieler ruft laut die Anzahl Finger, die der gegenüberstehende Partner anzeigt.		Pro Spieler ein Schläger und ein Ball, kleine Gruppen für möglichst viele Wiederholungen
10'	Einführung indisches Dribbling 1. Drehgriff nochmals beschreiben. Im Stand Ball nur mit der flachen Schlägerseite vom rechten zum linken Fuss führen, Schläger drehen und mit der Rückhand vom linken zum rechten Fuss.. 2. Dribbling über 2 Linien vorwärts 3. Dribbling durch Hütchen-Parcours 4. Dribbling durch Hütchen-Parcours als Wettkampf		Pro Spieler ein Schläger und ein Ball

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	3 : 3 Auf 2 grosse, weite Tore mit Ball über die Linie führen		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen, Markierungsshirts
5'	Gemeinsames Aufräumen Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde Abschiedsritual		