

J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 3

Basics Stoppen und Passen

Autor

Paul Schneider, J+S-Fachleiter Landhockey, Magglingen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" 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 wichtig

Zielsetzungen/Lernziele

Ballabgabe und -annahme mit der Vorhand und Rückhand, Ballabgabe als Schiebepass, Ballannahme hoch

Hinweise

Ballannahme und –abgabe: Das Schieben und Stoppen des Balles mit Vorhand und Rückhand einführen. Die Technik des Schlagens wird im Kids Bereich nicht eingeführt.

Vorhand-Schiebepass: Linke Schulter zeigt in Passrichtung, Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt, Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein, Druck der Hände in Passrichtung

Rückhand-Schiebepass: Schläger früh in Rückhand Stellung bringen, Zug mit der rechten Hand nach rechts

Stoppen: Hände 4-5 Handbreit auseinander, Schläger muss ein Dach über dem Ball bilden

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
8'	Partner-Fangis Alle Paare fassen einen Hockeyschläger mit den "inneren" Händen und bewegen sich im Schusskreis. Ein oder zwei Fängerpaare.		1 Schläger pro Spielerpaar
8-10'	Beweglichkeit/Kräftigen mit Schläger 1. Kniestand Zwischen den Armen und dem Schläger des Partners hindurch steigen, ohne den Partner oder den Schläger zu berühren. 2. Kosakentanz Mit jeder Hand einen Schläger festhalten, in der Hocke ein Bein gestreckt, ein Bein angewinkelt. 3. Partnermühle Zu Zweit gegenüberstellen, beide halten sich an einem Schläger fest und drehen sich dann zusammen um die eigene Achse 4. Indischer Jogi Sitzend den Schläger mit beiden Händen in der Mitte fassen, die Füsse an den Enden seitlich aufstützen und Hochdrücken. Wer kann am längsten so sitzen bleiben?		Pro Spieler ein Schläger

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Sechstagerennen 3-4 Mannschaften mit 3-4 Spielern. Jede Mannschaft startet an einem Punkt des Vierecks. Welches Team schafft es, mit allen Spielern am schnellsten, eine Runde zurückzulegen?		Pro Spieler ein Schläger und ein Hütchen
10'	Ballabgabe durch Schiebepässe und Ballannahme mit der Vorhand Schläger bleibt beim Schiebepass möglichst lange am Ball, beim Stoppen in die Knie gehen. Torschusspiel Vorhandpässe durch ein Hütchentor - Wer schießt die meisten Tore in einer Minute? Eigene Tore zählen oder Tore als Team. Nach 2-3 Durchgängen neue Partner. Wer wird Torschützenkönig?		Pro Spieler ein Schläger und ein Hütchen
10'	Wettwanderball im Zickzack mit Vorhand-Schiebepässen. Ist der Ball beim letzten Spieler angekommen, so muss dieser ihn annehmen und die Kette von dort in die andere Richtung wieder in Gang setzen.		Pro Spieler ein Schläger und ein Hütchen
10'	Kapitänsball (Stoppen und Passen nach Belastung) Der Kapitän passt den Ball zu seinem Mitspieler, der zurückpasst. Nach seinem Pass umrundet er einmal das Viereck. Welches Team schafft zuerst 2 Runden? Anschliessend wird ein neuer Spieler Kapitän.		Pro Spieler ein Schläger und zwei Hütchen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Torschusspiel 2 : 2 Jeweils 2 Spieler stehen sich vor ihren 12 m grossen Toren gegenüber. Spieler von Mannschaft 1 versuchen ein Tor von ihrer Torlinie aus bei ihren Gegenspielern auf der anderen Seite zu erzielen. Im zweiten Schritt ist Laufen bis zur Mittellinie und Passen erlaubt.		Pro Spieler ein Schläger und ein Hütchen
5'	Gemeinsames Aufräumen Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde. Abschiedsritual		