

J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 4

Tore erzielen/Tore verhindern

Autor

Paul Schneider, J+S-Fachleiter Landhockey, Magglingen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel 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

Festigung der Technikelemente aus den Basic Lektionen, Erwerben von vielfältigen Bewegungserfahrungen im Zusammenhang mit allen Basics, Einbeziehen des Gegenspielers

Hinweise

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 - 10'	Rot-Blau Spiel 2 Mannschaften stehen Rücken an Rücken im Abstand von 3 m. Jeder Spieler mit Schläger und Ball. Auf Ruf „rot“ muss die rote Mannschaft mit ihrem Ball über die nächste Linie. Die blaue Mannschaft lässt den Schläger fallen und den Ball liegen und versucht, die roten Spieler zu fangen (berühren). Bei „blau“ umgekehrt.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball
8 - 10'	Beweglichkeit/Kräftigen mit Schläger/Ball 1. Schläger Bungee Der eine Spieler hält den Schläger senkrecht vor dem Körper nur mit den Fingerspitzen. Wenn er den Schläger loslässt, versucht sein Partner den "Bungeespringer" vor dem Bodenkontakt aufzufangen. 2. Nackentablett Die Spieler legen in Bauchlage den Schläger (das Tablett) so in ihren Nacken, dass diese beim anschliessenden Aufstehen nicht herunter purzeln. 3. Platzwechsel Zu zweit gegenüberstellen, den Schläger gerade vor sich hinstellen. Auf Kommando den eigenen Schläger loslassen und den Schläger des Partners schnappen, bevor dieser umfällt. Entfernung langsam vergrössern. 4. Luftfracht Sitzend den Schläger zwischen die Füsse klemmen, und durch Zurückrollen über die Schultern den Schläger hinter dem Kopf ablegen.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Tore besetzen Die Spieler führen ihren Ball im Kreis aus Hütchentoren mit einem Durchmesser von ca. 15 m. Es gibt ein Tor weniger als Spieler. Auf ein optisches oder akustisches Zeichen des Trainers muss das nächste Tor besetzt werden. Wer kein Tor besetzen kann, verliert einen Punkt.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball
10-12'	Katz und Maus Viereck 2 x 2 m. Spieler in Katzen und Mäuse einteilen. Beide dribbeln mit Schläger und Ball, die Katze versucht, die Maus zu erreichen. Spätestens nach einer Minute Rollenwechsel. Kein Spieler darf mit Füßen oder Ball den Innenraum betreten (zuerst das Spiel ohne Schläger und Ball einführen).		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 1 Hütchen
10-12'	Das Labyrinth Zwei Spieler starten gleichzeitig von ihrer Seite. Ihre Aufgabe ist es, schnellstmöglich durch alle 8 Tore des Labyrinths zu dribbeln, ohne eines auszulassen. Jeder dribbelt 2 mal gegen seinen Gegenspieler – im Falle eines Unentschieden gibt es einen Entscheidungslauf. Anschliessend gegen einen anderen Gewinner/Verlierer antreten. Als Teamwettkampf können auch 2 Spieler pro Team gleichzeitig laufen.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen
10-12'	1 : 1 auf ein Tor Der Ballführende Spieler versucht, seinen Ball durch das gegenüberliegende Hütchentor zu führen. Zuerst ohne Schläger und Ball, nur mit Berühren ausprobieren.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen, Markierungsleibchen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	2 x 1 : 1 mit Tore erzielen Gespielt im Achtelfeld (20 x 25 m). Zwei Teams mit jeweils zwei Spielern. Jeder Spieler hat nur das halbe Feld zum Angreifen/Verteidigen. Pro halbes Feld gibt es einen Verteidiger und einen Angreifer. Der Ball muss innerhalb des Schusskreises durch eines der beiden Tore gespielt werden.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 1 Hütchen, Markierungsleibchen
5'	Gemeinsames Aufräumen Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde. Abschiedsritual		