

J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 6

Tore verhindern/Abwehr

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

Den Gegner einbeziehen - Abwehrtechniken einführen

Hinweise

Abwehrtechniken: Linker Fuss vorne, linke Schulter zum Gegenspieler, Ausfallschritt, Stecher oder Block, Reichweitenabstand (Gegner nicht auflaufen lassen)

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'	<p>Hockeyplumpsack</p> <p>Die Gruppe steht im Kreis, Blick nach innen. Die Spieler lehnen mit ihrem Gesäss auf dem Hockeyschläger. Ein Spieler läuft aussen am Kreis entlang und schlägt irgendwann locker mit der Hand einen Schläger fort. Welcher der beiden Spieler ist als erster wieder an diesem Platz?</p>		Pro Spieler ein Schläger
8'	<p>Beweglichkeit/Kräftigen mit Schläger</p> <ol style="list-style-type: none"> Schlägerkreiseln Schläger wird etwa in seiner Mitte gefasst und mit fast gestreckten Armen gedreht. Abwechselnd rechte und linke Hand. Schlägerübergabe Zwei Spieler sitzen sich mit gestreckten Beinen gegenüber, die Fusssohlen berühren sich. Ein Spieler legt sich mit dem Schläger über dem Kopf nach hinten ab, kommt wieder nach vorne und übergibt im Langsitz den Schläger an seinen Partner usw. Partnermühle Zwei Spieler stehen sich gegenüber, jeder fasst sein und des Partners Schlägerende. Beide Partner übersteigen nun, sich drehend, gleichzeitig ihre Schläger, ohne diese loszulassen. Schlägertauziehen Jeweils 2 Spieler haken an den Keulen ihre Schläger zusammen und halten diese über eine Linie. Auf Startzeichen versuchen sie, den anderen Spieler über die Linie zu ziehen. 		Pro Spieler ein Schläger

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fang den Dribbler Spielfeld mit 4 Hütchen 8 x 8 m. Dribbler und Fänger starten von gegenüberliegenden Hütchen. Level 1: der Fänger muss den Dribbler seitlich mit dem Schläger berühren, Level 2: der Fänger muss den Ball des Dribblers berühren.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und ein Hütchen
10'	Schlangengrube Die Schlangen stehen mit einem Fuss in einem Reifen (oder an einem Hütchen), und versuchen den durch die Grube dribbelnden Spieler den Ball wegzunehmen. Kann eine Schlange einem Spieler den Ball wegschnappen, wird dieser zur Schlange.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und ein Reifen
10'	1 : 1 auf 2 Tore Der Angreifer mit Ball startet an seinem Hütchen, der Abwehrspieler ohne Ball parallel. Der Angreifer versucht, den Ball durch das gegenüberliegende Tor zu dribbeln, der Abwehrspieler, den Ball ins eigene Tor zurück zu holen.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Spiel 1 : 1 auf 4 Tore. Jeder Spieler verteidigt 2 nebeneinander liegende Tore, und kann auf die beiden anderen Tore ein Tor erzielen.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und 2 Hütchen
5'	Gemeinsames Aufräumen Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde. Abschiedsritual		