

J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 7

Zweikampf

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 empfohlen

Zielsetzungen/Lernziele

Den Gegner einbeziehen – Abwehrtechniken korrekt anwenden

Hinweise

Zweikampfverhalten: Bei der begleitenden Abwehr den Reichweitenabstand so lange aufrecht erhalten, bis vom Stellungsspiel der richtige Moment zur Abwehraktion da ist. Planloses drauflos rennen soll verhindert werden.

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'	Schläger-Stafetten - 4 Schläger auf einmal transportieren, ablegen, Partner holt die Schläger wieder und übergibt sie an den nächsten etc. - auf einem Bein mit zwei Schlägern als Stütze. - Ganze Gruppe bildet mit den Schlägern eine Kette und läuft so zusammen durch einen Parcours / um eine Fahnenstange.		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und ein Hütchen
10'	Zirkeltraining für Beweglichkeit/Kräftigen Jede Station zwei mal 15 Sekunden, dann 30 Sekunden Pause: 1. Springen über einen auf Hütchen gelegten Schläger. 2. Durchkriechen unter einem auf Hütchen gelegten Schläger. 3. Im Sitzen Beine über dem Schläger anziehen und strecken (= rudern). 4. Slalom Vorwärts und Rückwärts durchlaufen. 5. Luftballon mit dem Hockeyschläger in der Luft behalten		2 Hütchen, Hockeyschläger, Ballon

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Gold in China holen Beide Teams starten gleichzeitig, überwinden die Chinesische Mauer, stehlen die Bälle (das Gold), und versuchen, an den Wächtern auf der Mauer mit ihrem Ball vorbei zu kommen. Welches Team erbeutet mehr Gold? Wem der Ball abgenommen wird, muss ihn in die Schatzkammer zurückbringen, und vom Start neu beginnen.		Schläger, Bälle, Reifen
10'	1 : 1 aus einem Tor Beide Spieler starten aus dem eigenen Tor und versuchen, den Ball ins eigene Tor zurück zu führen		Schläger, Bälle, Tore (z.B. Hütchen)
10'	Tore verhindern 4 Spieler sind Angreifer und stehen ausserhalb des Feldes, jeweils mit einem Ball. Der Verteidiger befindet sich innerhalb des Vierecks. Jeder Angreifer versucht, einer nach dem anderen, durch das Viereck zu laufen. Nach jeweils 2 Versuchen wird ein neuer Verteidiger eingesetzt.		Schläger, Bälle, 4 Hütchen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Spiel 3 : 3 auf 4 Tore. Jedes Team hat einen Stürmer im Schusskreis, der diesen nicht verlassen darf. Im Spielaufbau ergibt sich daher immer wieder die 3 : 2 Variante mit einem Spieler mehr. Wenn die beiden gegnerischen Verteidiger den Ball abgefangen haben, haben sie eine zusätzliche Anspielposition im gegenüberliegenden Kreis. Nach einigen Angriffen Positionen wechseln!		Schläger, Bälle, Markierungen für 4 Tore
5'	Gemeinsames Aufräumen Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde. Abschiedsritual		