

# J+S-Kids: Einführung Landhockey – Lektion 9

## Kombinationen und 2 : 1

### Autor

Paul Schneider, Fachleiter Landhockey EHS 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 Mitspieler wahrnehmen und mit Hilfe von Steilpasskombinationen einsetzen können, 2 : 1 grossräumig spielen können.

### Hinweise

**Steilpasskombinationen:** Spieler ohne Ball fordert den Ball in die Vorhand, bzw. Rückhand durch Positionswechsel (Freilaufen).

**2 : 1:** Spieler sollen die 2:1-Situation als wichtiges Element erkennen und im Spiel immer wieder suchen

**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
5'	<b>1. Wagenrennen</b> Zwei Spieler halten einen Hockeyschläger quer zwischen sich. An diesem hält sich der dritte mit den Händen fest und wird im Krebslauf vorwärts (oder rückwärts) gezogen. Welche Dreiergruppe ist zuerst am Ziel?		Pro Dreiergruppe ein Schläger
5'	<b>Beweglichkeit/Kräftigen</b> 1. Hürdenlauf 2 Spieler halten kniend Schläger in Hüfthöhe. Nächstes Paar jeweils 1 m daneben. Überspringen einbeinig, beidbeinig, Durchkriechen, durch waagerechtes Fenster klettern etc. 2. Kopf und Schwanz Alle Spieler bilden durch fassen an der Hüfte des Vordermannes eine Kette. Nun versucht der erste der Kette (Kopf) den letzten der Kette (Schwanz) zu berühren (beissen).		Pro Spieler ein Schläger

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-12'	<p><b>Gefängniswärter</b></p> <p>Zwei Spieler aus jedem Team befinden sich diagonal gegenüber im Gefängnis. Durch einen Pass durch das Tor wird der Gefangene befreit und darf das Gefängnis verlassen. Der Passgeber nimmt seine Position im Gefängnis ein.</p> <p>Spieler erhalten durch erfolgreiche Pässe immer wieder Ruhepausen.</p>		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und zwei Hütchen
10'	<p><b>Steilpasskombinationen</b></p> <p>Zur Vorbereitung hohe Ballannahme mit der Rückhand wiederholen.</p> <p>Der Steilpass ist ein Pass in die Laufrichtung des Spielers. D.h. in der Zweierkombination ist ein Positionswechsel des Spielers nötig.</p> <p>Auch der Steilpass muss vom Spieler ohne Ball gefordert werden, indem er durch einen Sprint in die neue Position läuft.</p>		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und zwei Hütchen
10'	<p><b>2 : 1 mit Ball über die Linie führen</b></p> <p>4 Spieler pro Feld. Zwei Spieler mit Ball versuchen im 2 : 1 ein Tor zu erzielen (Ball gegen einen Verteidiger über die Linie zu führen). Der Angriff ist zu Ende wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der Verteidiger den Ball berührt hat,</li> <li>- ein Stürmer mit Ball über die Linie dribbelt,</li> <li>- ein Angreifer einen Regelverstoss begeht,</li> <li>- der Ball eine der Auslinien überschreitet.</li> </ul> <p>Anschliessend umdrehen, und einen Angriff auf das andere Tor lancieren. Nach 10 Angriffen (5 auf jedes Tor) werden die Rollen gewechselt.</p>		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und zwei Hütchen

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Spiel 3 : 3 auf 2 Tore</b></p> <p>Ein Spieler jedes Teams steht in der Torschusszone (im Kreis), um sichere Pässe anzunehmen, und Tore zu erzielen. Es darf sich immer nur 1 Spieler pro Team in dieser Zone befinden.</p>		Pro Spieler ein Schläger, ein Ball und zwei Hütchen
5'	<p><b>Gemeinsames Aufräumen</b></p> <p>Besprechung, was wurde heute gelernt, Ausblick nächste Stunde.</p> <p>Abschiedsritual</p>		