



J+S-Kids: Einführung Inlinehockey - Lektion 1

Spielkonzept 1

Autorin

Despont Chavanne Monique, Leiterin J+S Inlinehockey

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 - 9 Jahre
Gruppengrösse	10 - 20
Kursumgebung	Inlinehockey-Anlage
Sicherheitsaspekte	Inlinehockey-Ausrüstung unentbehrlich: Helm mit Gitter, Handschuhe, Knieschoner, Stock und Skates. Zusätzliche Ausrüstung empfohlen: Hosen und Ellbogenschoner.

Zielsetzungen/Lernziele

Sich mit der Basistechnik des Inlinehockeys vertraut machen, mit den Schwerpunkten Fahren und Ballführen.

Hinweise

Die Lernenden sollten bereits einige Fahrkenntnisse haben (auf Eis oder Rollen) oder mit verwandten Sportarten (Streethockey, Rollhockey, Unihockey) vertraut sein.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Nägel einschlagen Ziel: Der Schreiner muss die Spieler festnageln. Der Schreiner fängt den Spieler, indem er ihn berührt, somit ist der Spieler auf den Boden genagelt. Der Nagel kniet mit den Händen auf den Knien auf den Boden. Die nicht fest genagelten Spieler können den Nagel befreien, indem sie einmal um ihn herum fahren.	3-4 Schreiner, so dass etwas Tempo ins Spiel kommt. Beachte, dass die Nägel die Hände auf den Knien haben. (Verletzungsgefahr) Ziel der Übung: Fahrkenntnisse erlernen.	Die Schreiner sind blau angezogen (Leibchen, Bändel, usw.)
10'	Jacadi Die Spieler werden in einer Reihe mit Stock und Ball gegenüber dem Trainer aufgestellt und reagieren auf seine Anweisungen, wenn er sagt: Jacadi hat gesagt: rückwärtsfahren, drehe dich um, springen über eine Linien, bremsen gegen die Band, Sprint, lege dich auf die Erde, usw.	Die Anweisungen variieren. Das Kind, das sich täuscht, kann zum Beispiel den Trainer ersetzen. Ziel der Übung: Fahr- und Ballgefühl erlernen.	1 Ball pro Spieler

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zu 2 oder zu 3: die Spieler organisieren sich selbstständig. Auf Pfiff fahren die Spieler in einen der 5 Anspielkreise und bremsen bis zum Stillstand. Die Spieler verteilen sich je nach Anzahl Pfiffe (3 Pfiffe = 3 Spieler pro Kreis). Ein Pfiff und die Spieler sind befreit.	Jeder Spieler hat einen Ball. Der letzte Spieler kann bestraft werden. Ziel der Übung: bremsen lernen während der Ballführung. Der Trainer zeigt das beidseitige bremsen.	Ball, Pfeife
5'	Rückwärtsfahren Die Spieler organisieren sich selbstständig. Auf Pfiff, dreht sich der Spieler und fährt rückwärts in einen der 5 Anspielkreise. Ein Pfiff und die Spieler sind befreit.	Jeder Spieler hat einen Ball. Der letzte Spieler kann bestraft werden. Ziel der Übung: drehen auf rückwärts mit Ballführung. Der Trainer zeigt das Drehen auf rückwärts vor.	Ball, Pfeife
5'	Ballstehlen 4-5 Spieler verteilen sich auf die Anspielkreise (Durchmesser 5m) und verteidigen ihren eigenen Ball. Gleichzeitig versuchen sie, den Ball ihrer Gegner aus dem Kreis zu bringen.	Falls der Ball eines Spielers ausserhalb des Kreises ist, verlässt der Spieler den Kreis. Die Spieler können auch mittels eines Körperkontaktes zum Ziel kommen (kleine Checks). Ziel der Übung: Körperspiel	Ball



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Match / Turnier	4-5 Spieler pro Mannschaft.	2 Tore und 1 Ball
5'	1, 2, 3 Sonne Der Spielführer dreht sich mit dem Rücken gegen die Spieler, die sich auf der Grundlinie befinden. Er sagt laut 1,2,3 Sonne. Während dieser Zeit nähern sich die Spieler dem Spielführer. Beim Wort Sonne dreht sich der Spielführer um und schickt alle Spieler, die sich bewegen, auf die Grundlinie zurück. Der erste der die Bande berührt hat gewonnen und ersetzt den Spielführer.	Mit Stock aber ohne Ball. Ziel der Übung: Auslaufen.	