

Training

Inlinehockey (16–20): Kraft/Ausdauer

Im Inlinehockey finden zahlreiche Körperkontakte statt. In diesem Training werden sowohl Kraft als auch Ausdauer verbessert. Zudem trainieren die Spieler das Positionsspiel.

Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

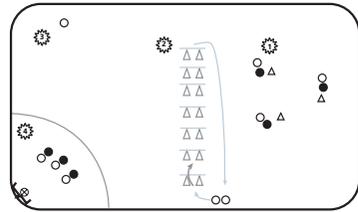
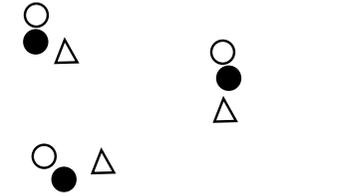
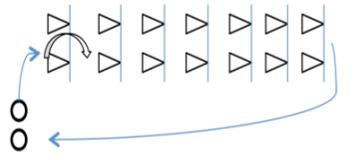
Umgebung: Innen/ausen

Lernziele

- Kraft verbessern
- Ausdauer verbessern
- Mit dem Körper arbeiten und Körpereinsatz beim Gegner lernen

Sicherheit

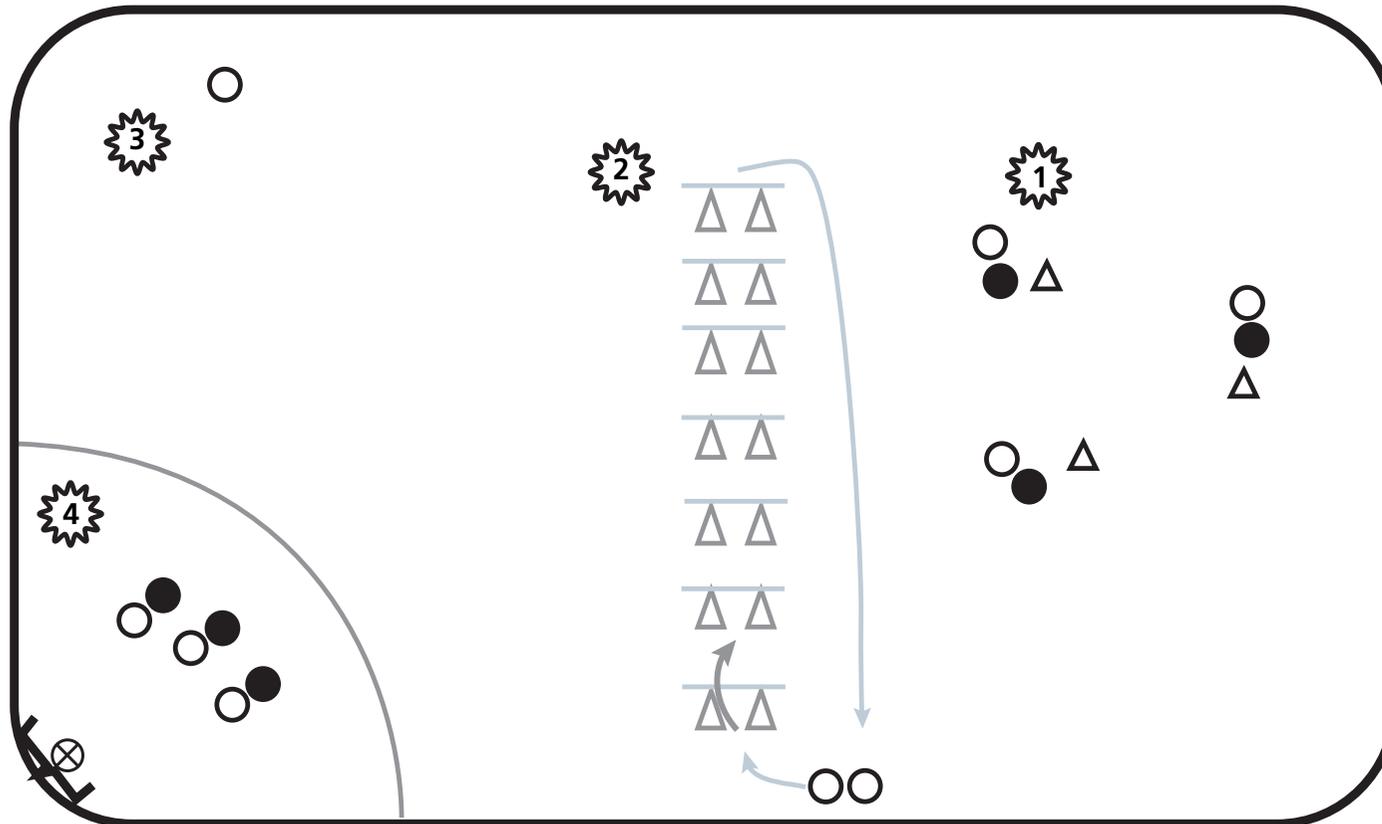
- Schutzausrüstung anziehen: Helm, Handschuhe, Knieschutz, Ellbogenschoner.

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10'	Baggo Inlinehockey-Match 5:5 in einer Spielfeldhälfte. Mindestens 2 Pässe, das Tor muss mit einem Direktschuss erzielt werden.		4 Kegel 1 Ball/Puck
	40'	Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: 6 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 1 à 1 Min. • Pause zwischen den Übungen: 45 Sek., Regeneration, Postenwechsel • Circuitswiederholungen: 5 		
Hauptteil		Circuit aufstellen		Bälle oder Pucks 20 Kegel 7 Hockeystöcke 1 Stoppuhr
		Posten 1: 3 gegen 3 auf 3 Tore Inline-Hockey-Match 3:3 auf drei Tore (Kegel). Jeder Treffer auf Kegel gibt einen Punkt. Es muss mindestens ein Pass gespielt werden vor dem Torschuss. Das Spiel geht nach einem Tor weiter. Es ist möglich, weitere Tore (Kegel) zu ergänzen.		1 Ball/Puck 3 oder 4 Kegel
		Posten 2: Hürdenlauf Die Spielenden überspringen Hürden (ohne Ball/Puck). Wird eine Hürde umgeworfen, müssen 10 Liegestützen durchgeführt werden.		14 Kegel, 7 Hockeystöcke
		Posten 3: 1 gegen 1 Vor einer Bande muss der Ballführende seinen Ball/Puck verteidigen, indem er sich zwischen den Ball/Puck und den Gegner stellt. Die Wahrscheinlichkeit, den Puck/Ball erfolgreich zu verteidigen, steigt, wenn man die Beine breit hält.		1 Balle/Puck

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Posten 4: 3 gegen 3</p> <p>Zwei Teams à je 3 Spieler begegnen sich auf einem begrenzten Spielraum. Der Ball-/Puck führende Spieler muss möglichst rasch ein Tor erzielen, sein Gegner ihn daran hindern. Der Torhüter blockt den Ball/Puck nie. Die Verteidiger müssen immer möglichst nahe beim Gegner sein («home/home»).</p>		1 Ball/Puck
		<p>Material aufräumen</p>		
Ausklang	10'	<p>Freies Spiel</p> <p>Jeder Spieler läuft frei auf den Inline-Skates mit dem Ball/Puck und macht Täuschungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts/rückwärts • Ball/Puck mit dem Stock hochheben • Ball/Puck zwischen den Beinen durchspielen • Ball/Puck mit den Inline-Skates führen. • etc. 		Bälle/Pucks

Autoren: Martin Reber, J+S-Fachleiter Rollsport

Inline-Hockey (16–20): Hallenorganisation für das Circuit-Training «Kraft/Ausdauer»



Posten 1: 3 gegen 3 auf 3 Tore

Posten 2: Hürdenlauf

Posten 3: 1 gegen 1

Posten 4: 3 gegen 3