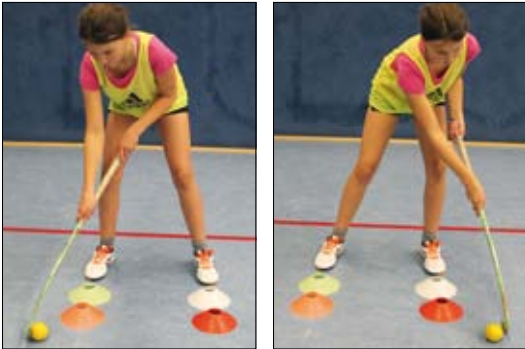


Christian Kröger
Das Spiel mit dem Krummstock

19

Technische Handlungskompetenz Indisches Dribbling Dribbling im Stand



Aufgabe Du stehst mit beiden Füßen jeweils vor zwei Hütchen. Nun führst Du einen Hockeyball vor den Hütchen vom rechten zum linken Fuß mit Vorhand-Rückhand-Ballführung.

Materialien 4 Hütchen
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Deine rechte Hand bleibt bei der Drehung des Schlägers ganz locker. Nur die linke Hand dreht den Schläger.



23

Technische Handlungskompetenz Indisches Dribbling Hindernisgarten



Aufgabe Im Spielfeld sind viele Hindernisse aufgebaut, die einen Irrgarten darstellen. Führe den Ball mit Vorhand-Rückhand-Ballführung durch den Irrgarten.

Materialien Viele unterschiedliche Hindernisse (Hütchen, Bälle, etc.)
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Beginne das Dribbling im Gehen und steigere dann Dein Tempo.



26

Technische Handlungskompetenz Ballabgabe Verschiedene Bälle schieben



Aufgabe Schiebe die verschiedenen Bälle so, dass alle Bälle auf einer selbst gewählten Linie liegenbleiben. Nutze für den Schiebepass die Vorhand.

Variation Schiebe die Bälle mit der Rückhand.

Materialien 1 Tischtennisball, 1 Tennisball, 1 Floorball,
1 Hockeyball, 1 Volleyball,
1 Hockeyschläger



27

Technische Handlungskompetenz Ballabgabe Hockey-Boule



Aufgabe Im Raum befindet sich ein Ball („Schweinchen“) auf einem Gummiring. Ziel ist es, seinen Hockeyball durch einen Vorhandpass so nah wie möglich an den Ball zu platzieren. Jeder Spieler hat dafür 3 Hockeybälle zur Verfügung. Sieger eines Durchgangs ist der Spieler, der die kürzeste Entfernung zum „Schweinchen“ hat.

Variation Schiebe den Hockeyball mit der Rückhand.

Materialien 1 Gummiring
1 Volleyball
2 Hockeyschläger
6 Hockeybälle



39

Technische Handlungskompetenz Ballannahme Passen durch Hütchentor



Aufgabe Spiele Dir mit einem Partner einen Hockeyball durch ein Hütchentor zu. Nutze zum Schieben und Stoppen die Vorhand.

Variation Schiebe und stoppe die Bälle mit der Rückhand.

Materialien 1 Hockeyball
2 Hockeyschläger

Hinweis Verändert die Größe des Hütchentors nach Eurem Leistungsstand.



40

Technische Handlungskompetenz Ballannahme Passen außerhalb eines Vierecks



Aufgabe 4 Hütchen markieren ein Viereck. Passt Euch den Ball außerhalb des Vierecks im Uhrzeigersinn zu. Nutzt zum Schieben und Stoppen die Vorhand.

Variation Schiebe und stoppe den Ball mit der Rückhand.

Materialien 4 Hütchen
4 Hockeyschläger
1 Hockeyball



61

Technische Handlungskompetenz Schlenzen Löffeln



Aufgabe Du kniest vor einem umgedrehten Kasten. Ziel ist es, einen Tischtennisball mit einem Löffel in den Kasten zu befördern. Dabei darfst Du den Ball nur mit einem kurzen impulsiven Kontakt löffeln.

Materialien 1 Kasten
Mehrere Tischtennisbälle
1 Löffel

Hinweis Führe den Löffel an den Tischtennisball und drehe den rechten Unterarm schnell auswärts.



65

Technische Handlungskompetenz Schlenzen Schlenzen vom Kasten



Aufgabe Du stehst neben einem Kasten und führst den Hockeyschläger zum Hockeyball. Der Hockeyschläger wird mit beiden Händen gehalten. Ziel ist ein Schlenzball vom Kasten gegen die Wand.

Materialien 1 Kasten
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

