



Bewegungslandschaft

- Inline-Hockey-Stationen in der Sporthalle -

Vorbemerkungen/Ziele

„Fahren, Rollen, Gleiten“ auf acht Rollen in einer Sporthalle macht aufgrund des sehr geringen Rollwiderstandes riesig Spaß. Viele Kinder und Jugendliche wünschen sich auch das Hockey-Spiel auf Inline-Skates.

In diesem Übungsparcours, der aus 9 Stationen besteht, sollen technische Fertigkeiten (Dribbeln, Pass und Torschuss) vermittelt und die Herausbildung taktischer Fähigkeiten entwickelt werden. Die Übungsstationen sind so gestaltet, dass sie eine individuelle Ausgestaltung zulassen und somit sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene reizvoll sind.

Es müssen nicht alle neun Stationen in einer Unterrichtseinheit aufgebaut werden.



Zielgruppe

20 Kinder ab einem Alter von 10 Jahren und Jugendliche

Es werden folgende Materialien benötigt

Jeder/Jede Teilnehmer/-in (TN) hat eine vollständige Inline-Skate-Ausrüstung: Inline-Skates, Helm sowie Knie-, Ellbogen- und Knieschoner

Für jede/n TN 1 Schläger und 1 Ball/Puck (auch verschiedene Bälle in Tennisgröße ausprobieren lassen)

6 Langbänke (alternativ auch die Kastenzwischenteile von Großkästen), 2 kleine Kästen, 2 kleine Tore, 10–14 Pylonen/Hütchen/Kegel

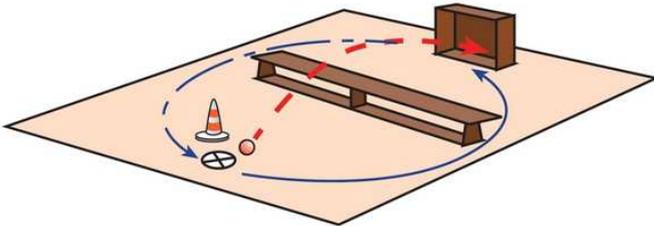
Ort

Sporthalle, in der Inline-Skaten erlaubt ist

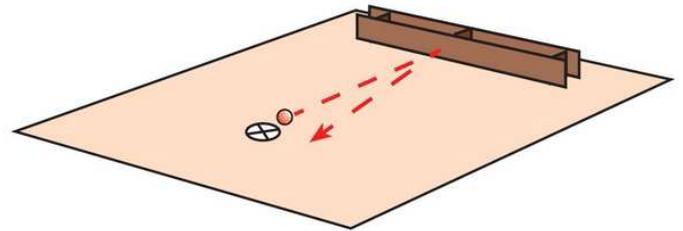
Durchführungshinweise

- Gemeinsam werden die Stationen aufgebaut.
- Markierungshütchen können eine Orientierungshilfe für den Ausgangs- bzw. Startpunkt an den Stationen sein. Die Abstände mit den TN gemeinsam festlegen.
- Die TN bilden Zweiergruppen und durchlaufen die Stationen im Uhrzeigersinn.

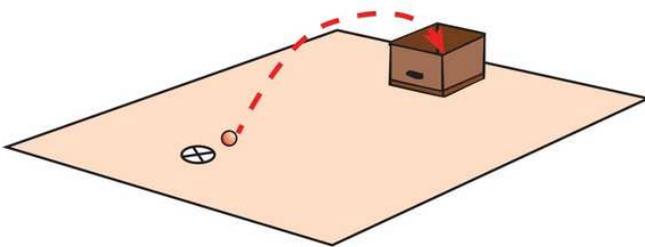
Aufbauplan der Stationen



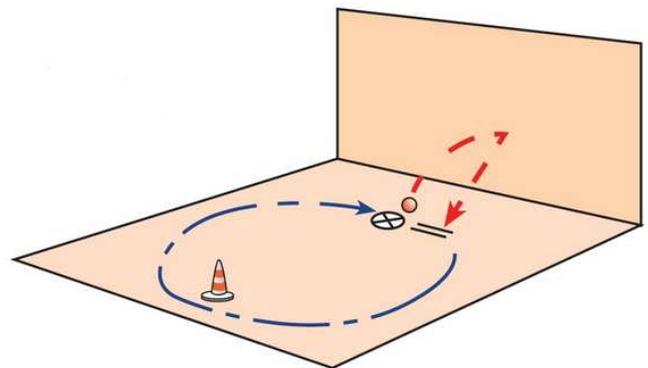
Station 1
Ball über die Bank



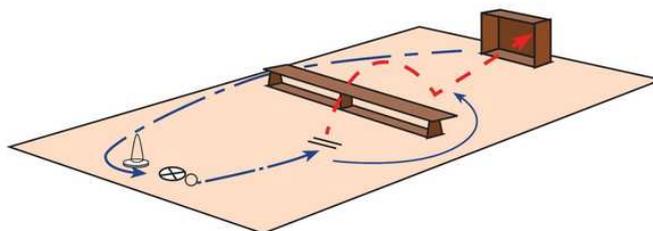
Station 2
Passspiel an die Bank



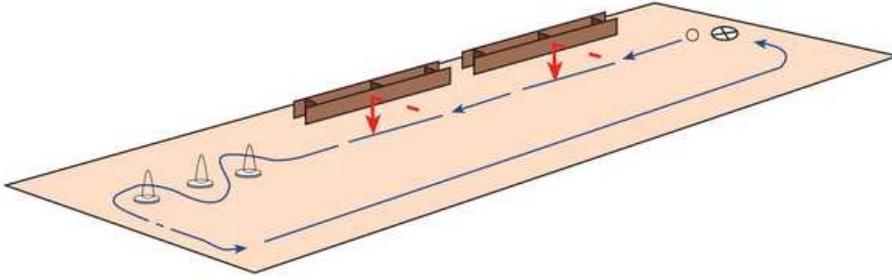
Station 3
Ball ins Kastenteil



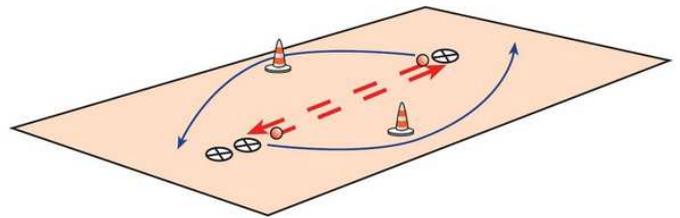
Station 4
Ball stoppen



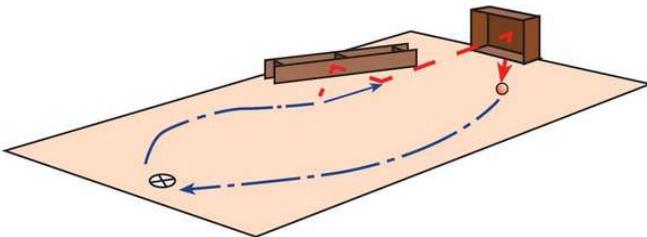
Station 5
Dribbeln – Stoppen - Torschuss



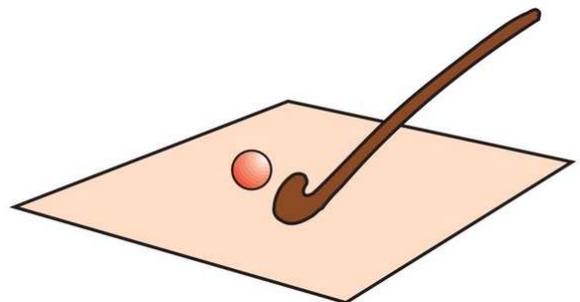
Station 6
Doppelpass an die Bank
und Slalom



Station 7
Ballabgabe und Ballannahme



Station 8
Dribbeln – Doppelpass – Torschuss
und zurück



Station 9
„Tricks“

Erläuterung der Zeichen

-  Ballpass
-  Laufweg
-  Dribbling
-  Person

Station 1: Ball über die Bank

Material

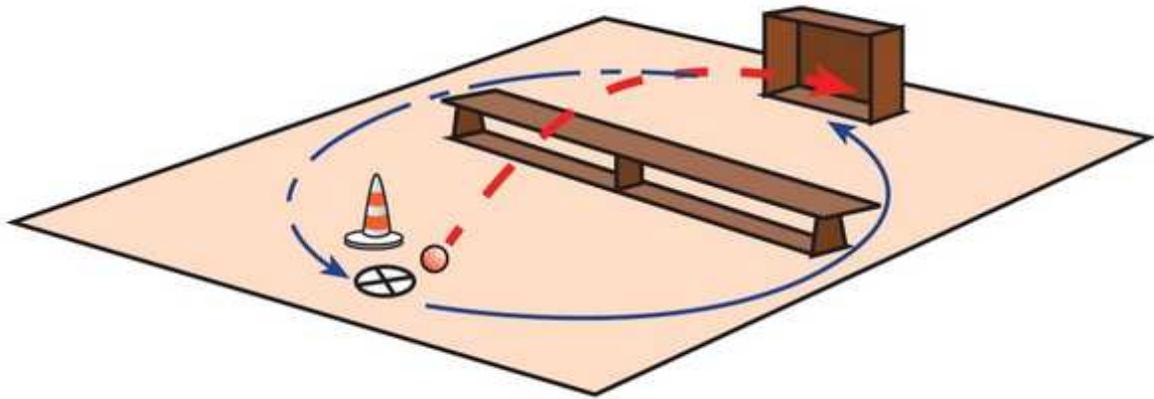
Langbank, kleiner Kasten, Hütchen/Pylone

Ziel

Ziel-Torschuss als gelupfter Ball aus dem Stand/Bewegung, „Unterschaufeln“ des Balles mit dem Schläger, Herausbilden einer kontrollierten, gefühlvollen Stockführung, Wechselspiel von Vorhand- und Rückhandseite

Stationsaufbau

Hütchen/Pylone als Ausgangspunkt aufstellen. Eine Langbank als Hindernis quer zur Schussrichtung aufstellen und mit Abstand dahinter ein Tor (kleines Tor, Kastenteil, kleiner Kasten).



Bewegungsaufgabe

Der Ball wird aus dem Stand über ein Hindernis (Langbank) in das Tor (z.B. kleines Tor) gelupft. Der/die Spieler/-in läuft dem Ball nach und dribbelt mit dem Ball zurück zum Ausgangspunkt.

Variationen:

- Mit der Rückhandseite spielen
- Aus der fahrenden Bewegung

Station 2: Passspiel an die Bank

Material

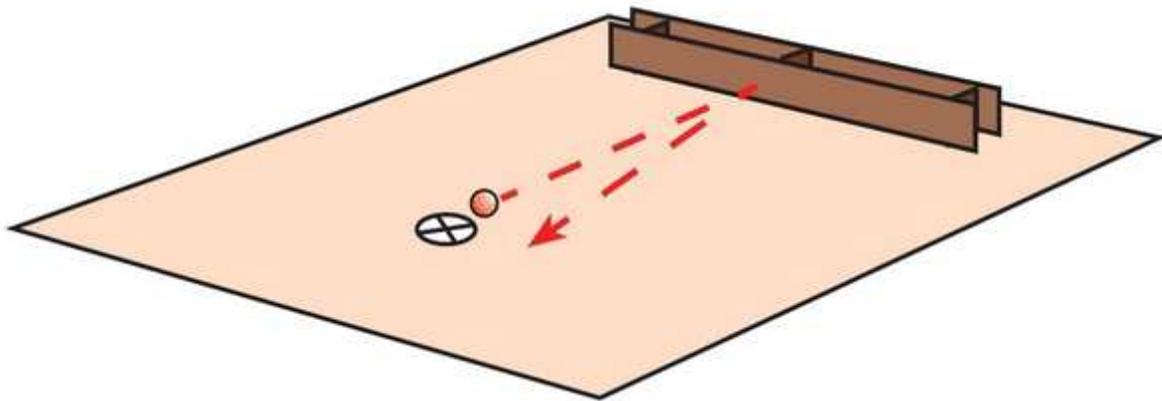
Langbank

Ziel

Gezielte Ballabgabe und -annahme aus dem Stand bzw. der Bewegung, Herstellen eines engen Kontaktes zwischen Schläger und Ball, Wechselspiel zwischen Vorhand- und Rückhandseite

Stationsaufbau

Ggf. Hütchen/Pylone als Ausgangspunkt aufstellen. Eine Langbank umgekippt quer zur Schussrichtung aufstellen.



Bewegungsaufgabe

Pass-Spiel an die Bank mit der Vor- und Rückhandseite üben

Variationen:

- Zu zweit im Wechsel
- Als Squash-Spiel zu zweit 8
(Für das Squash-Spiel ein Spielfeld mit halbierten Tennisbällen festlegen und den Zielbereich der Bank (Trefffläche) durch Kreidestriche auf ca. 2 bis 3 Meter reduzieren)

Station 3: Ball ins Kastenteil

Material

Kleiner Kasten oder Kastenzwischenteil

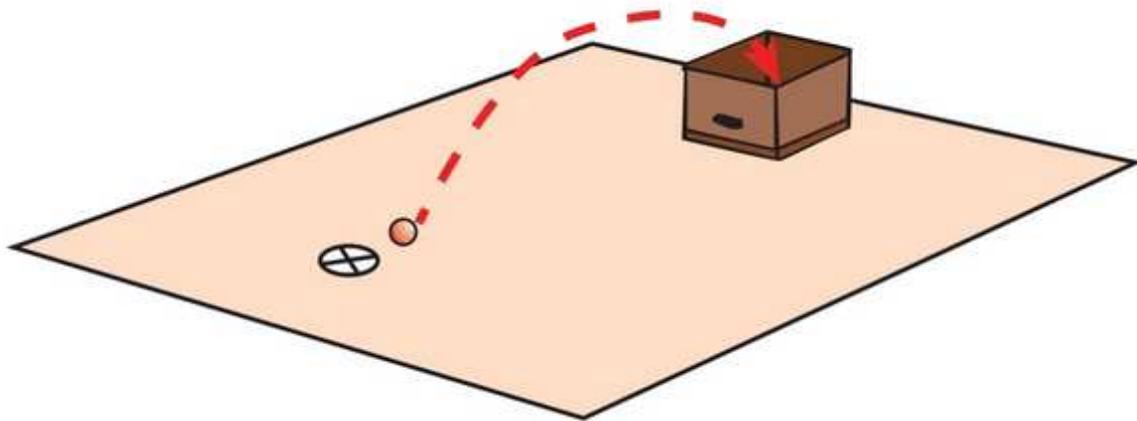
Ziel

Dosierter, gefühlvoller Stockeinsatz durch „Unterschaufeln“, Wechselspiel zwischen Vorhand- und Rückhandseite

Stationsaufbau

Ggf. Hütchen/Pylone als Ausgangspunkt aufstellen. Einen kleinen Kasten verkehrt herum aufstellen.

Anstelle des Kastens kann auch ein Kastenzwischenteil verwendet werden. Das Kastenzwischenteil verringert die „Lupfhöhe“ und vergrößert den Zielbereich.



Bewegungsaufgabe

Der Ball wird aus unterschiedlichen Entfernungen (TN entscheiden den Abstand selbstständig) in ein Kastenteil „gelupft“.

Variationen:

- Mit der Rückhandseite spielen
- Aus der fahrenden Bewegung

Station 4: Ball stoppen

Material

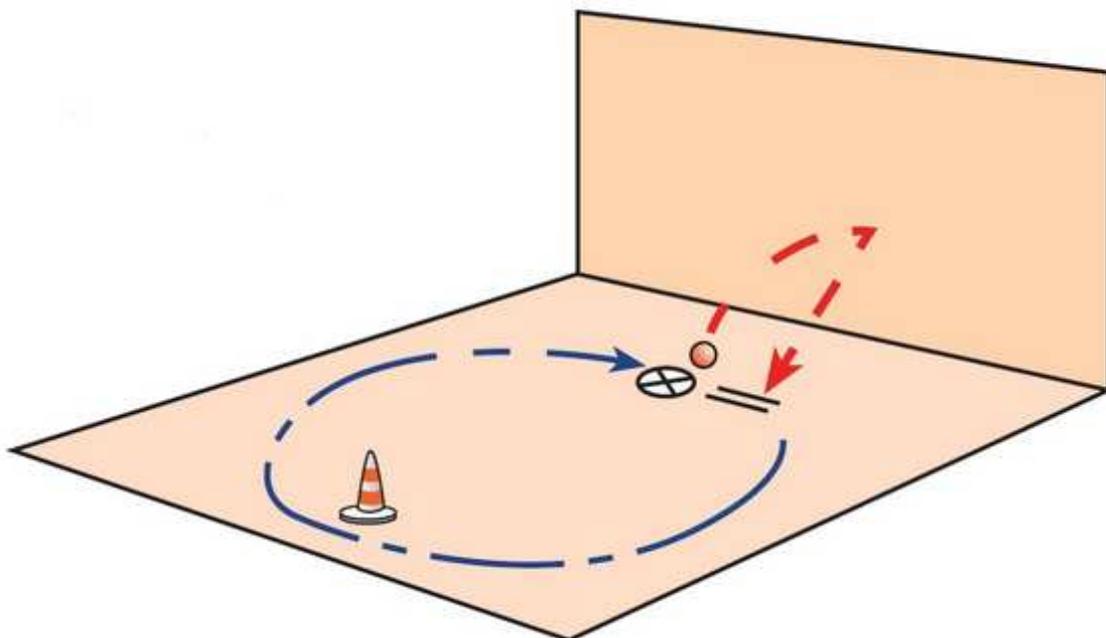
Hütchen/Pylone

Ziel

Dosierter und gefühlvoller Stockeinsatz, Ballannahme und -mitnahme, Ballführung in der Bewegung (Dribbling)

Stationsaufbau

Hütchen/Pylone als Wendepunkt in 4–5 m Entfernung zu einer Wand aufstellen.



Bewegungsaufgabe

Der Ball wird an die Wand „gelupft“ und beim Zurückkommen mit Stock oder Skate gestoppt. Danach wird um den Wendepunkt gedribbelt und von vorne begonnen.

Variationen:

- Mit der Rückhandseite spielen
- Aus der fahrenden Bewegung
- Tempo steigern! Kontrollierte Ballbeherrschung auch unter erhöhter Belastung.

Station 5: Dribbeln – Stoppen – Torschuss

Material

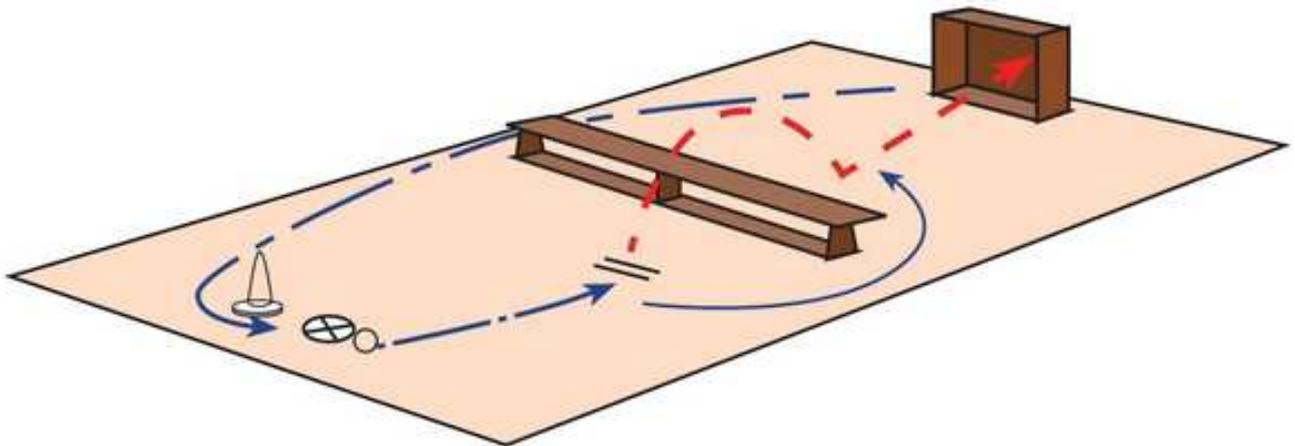
Langbank, kleiner Kasten, Hütchen/Pylone

Ziel

Ballführung aus der Bewegung, Ballkontrolle, Ballannahme und -mitnahme, dosiertes Passspiel durch Vorlegen des Balles („Lupfen“), Um- und Ausspielen eines Gegenspielers/einer Gegenspielerin bzw. Langbank als zwingende Situation, Zieltorschuss (Schlenzen bzw. Schlagen) aus der Bewegung

Stationsaufbau

Einen Ausgangspunkt festlegen. Eine Langbank quer zur Laufrichtung aufstellen. In 4–5 m Entfernung ein kleines Tor bzw. einen kleinen Kasten als Tor platzieren. Hütchen/Pylone als Wendepunkt aufstellen.



Bewegungsaufgabe

Es wird auf die Bank zu gedribbelt, der Ball gestoppt, der Ball über die Bank „gelupft“ oder hindurch gespielt, gleichzeitig um die Bank herum gefahren und mit einem Torschuss abgeschlossen. Abschließend wird zum um den Wendepunkt zurück zum Ausgangspunkt gedribbelt.

Variationen:

- Mit der Rückhandseite spielen
- Tempo variieren und so eine Balance zwischen Kontrolle und Geschwindigkeit herstellen

Station 6: Doppelpass an die Bank und Slalom

Material

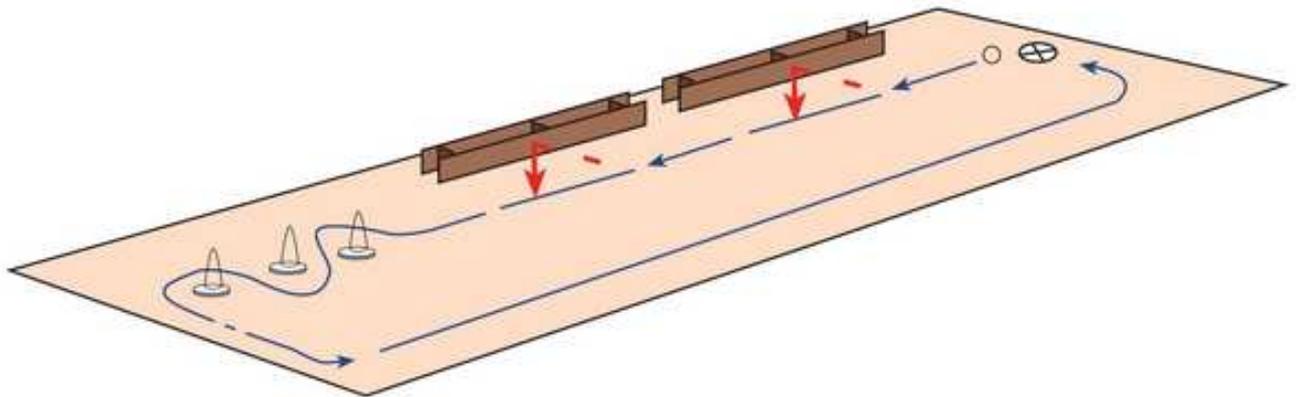
2 Langbänke, mehrere Hütchen/Pylonen

Ziel

Verbesserung der Passtechnik durch Doppelpass mit der Bande, kontrollierte Ballführung in der Bewegung (Dribbling), Ballabgabe, -annahme und -mitnahme, Um- und Ausspielen eines Gegenspielers/einer Gegenspielerin (bzw. durch Stangen bzw. Hütchen als Hindernisse markieren)

Stationsaufbau

Einen Ausgangspunkt festlegen. Zwei Langbänke umgekippt nebeneinander längs zur Laufrichtung aufstellen. Hinter den Langbänken Hütchen/Pylonen für einen Slalomlauf in Reihe platzieren.



Bewegungsaufgabe

Es wird mit Doppelpass an den Bänken vorbei gefahren. Im Anschluss daran im Slalom um die Hütchen/Pylonen gedribbelt. Von dort aus außenherum zur Ausgangsposition zurück fahren.

Zum beidseitigen Üben Start und Wendepunkt wechseln.

Variationen:

- Tempo steigern
- Durchführung als Umlaufstation

Station 7: Ballabgabe und Ballannahme

Material

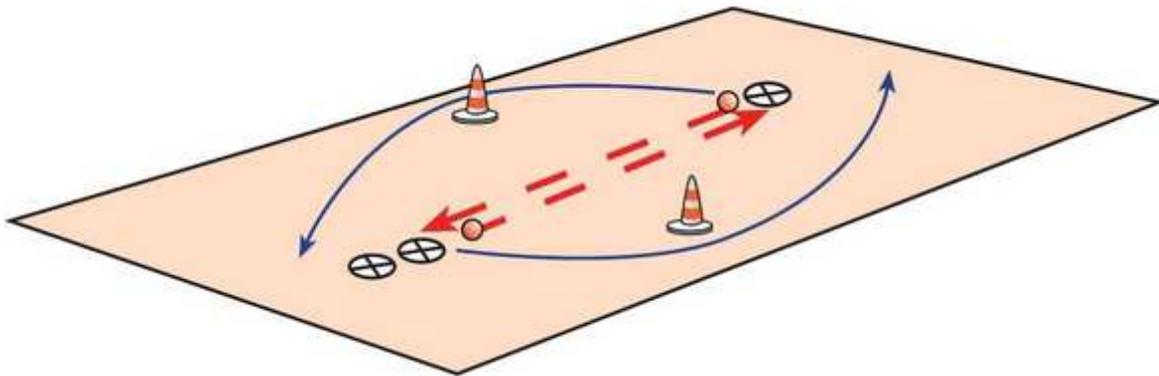
2 Hütchen/Pylonen

Ziel

Kontrollierte Ballabgabe, -annahme und -mitnahme, Verbesserung des Passspiels

Stationsaufbau

Zwei Hütchen/Pylone als Umfahrmarkierung neben der Laufrichtung aufstellen. Ggf. die beiden Ausgangspositionen für die zwei Gruppen durch Hütchen/Pylone markieren.



Bewegungsaufgabe

Mindestens zwei Zweiergruppen treffen sich an der Station.

Die TN verteilen sich so an die beiden Ausgangspositionen, dass auf der beginnenden Seite ein/e TN mehr steht.

Ballabgabe (= Zuspiel) und Ballannahme von einer zur anderen Gruppenseite. Nach Ballabgabe läuft die/der TN, die/der den Ball gespielt hat, um ein Hütchen gegen den Uhrzeigersinn und schließt sich auf der gegenüberliegenden Seite zur erneuten Ballannahme an, um darauf folgend den Ball wieder abzuspielen.

Variationen:

- Im Uhrzeigersinn (Wechsel der Spielrichtung)
- Passspiel auch mit der Rückhandseite

Station 8: Dribbeln – Doppelpass – Torschuss und zurück

Material

Langbank, kleiner Kasten

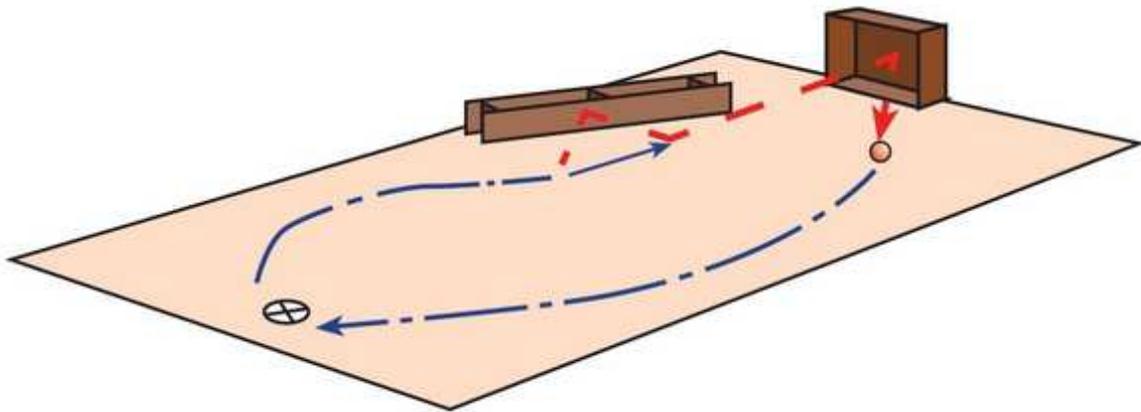
Ziel

Doppelpass mit Bande (gekippte Langbank bzw. Kastenzwischenteil), Ballabgabe, Ballannahme und -mitnahme, Torschuss (Schlenzen/Schlagen) aus der Bewegung, Ballführung in der Bewegung

Stationsaufbau

Ggf. die Ausgangsposition durch ein Hütchen/Pylone markieren.

Eine Langbank umgekippt etwas diagonal zur Laufrichtung und anschließend ein kleines Tor/einen kleinen Kasten aufstellen.



Bewegungsaufgabe

Es wird in Richtung Bank gedribbelt und ein Doppelpass an der Bank gespielt. Direkt anschließend wird mit einem Torschuss abgeschlossen. Der geschossene Ball wird wieder aufgenommen und zur Ausgangsposition zurück gedribbelt. Beidseitig üben!

Variation:

- Langbank auf die andere Seite legen

Station 9: Tricks

Material

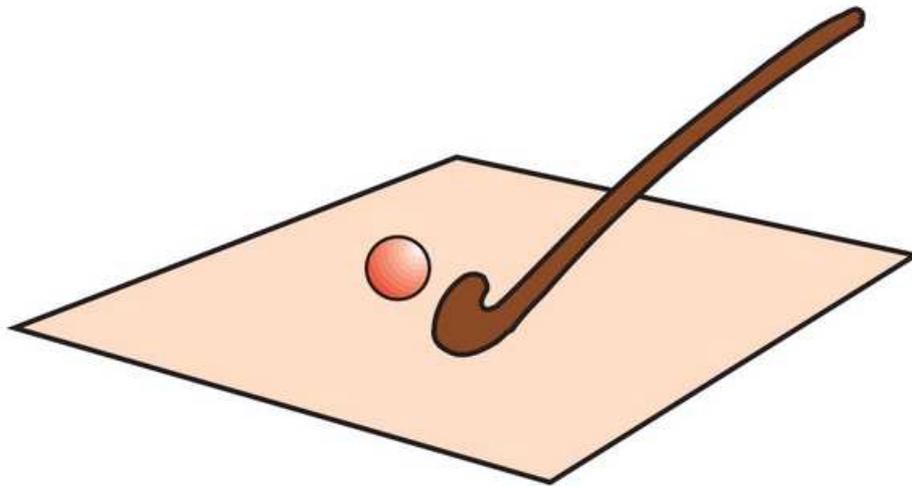
Mehrere Reifen

Ziel

Koordinative Vielseitigkeitsschulung im Umgang mit Schläger- und Ballmaterial

Stationsaufbau

Freie Fläche zum Üben markieren.



Bewegungsaufgabe

„Tricks“:

- Den Ball mit dem Schläger prellen
- Den Ball mit dem Schläger balancieren
- Aufheben des Balles mit dem Schläger
- Hochwerfen und Wiederauffangen des Balles mit der Schlägerkelle
- usw.

Variation:

- Mit verschiedenen Ballmaterialien üben
- Tricks mit Drehen der Schlägerkelle üben