



Hallenhockey

Spielerische Einführung

Vorbemerkungen/Ziele

Hallenhockey ist eine von Deutschlands erfolgreichsten Mannschaftssportarten der letzten Jahre. Sowohl die Herren- als auch die Damennationalmannschaft gehören zur absoluten Weltspitze.

Eine spielerische Heranführung an diese Sportart soll im Folgenden mit einem Schwerpunkt auf koordinative Elemente dargestellt werden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 – 20

Material:

Hockeybälle und Hockeyschläger entsprechen der TN-Anzahl, Hüttchen und Leibchen in verschiedenen Farben

Ort:

Sporthalle

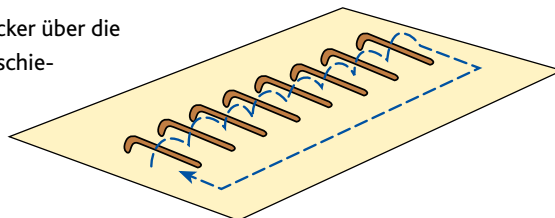
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● **Schlägerlauf**

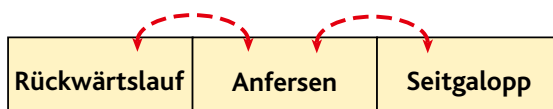
- ☉ Zum Einstieg in die Stunde werden alle Hockeyschläger in eine Reihe mit einem Abstand von ca. einem Meter gelegt.

Die TN laufen locker über die Schläger mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (vorwärts, Kniehellauf, rückwärts, Slalom, Anfersen, drei vor – zwei zurück etc.).



● **Dreifelderfangen**

- ☉ Das Spielfeld wird in drei Felder aufgeteilt, in denen jeweils verschiedene Laufformen zu absolvieren sind (z. B. Skifahrersprung, auf linkem/rechtem Bein hüpfen, Strecksprung, Rückwärtslauf, Seitgalopp, Anfersen). Je nach Gruppengröße wird die Fängeranzahl ausgewählt.



Wird jemand gefangen, so ist diese Person der neue Fänger. Beim Wechsel in das andere Feld, muss die neue Bewegungsform von jedem (auch den Fängern) durchgeführt werden.

Absichten und Hinweise

- ☉ Einfache Laufbewegungen sollen das Herz-Kreislaufsystem anregen und einen Einstieg mit dem vorhandenen Material ermöglichen. Koordinationsschulung
- ✔ TN sollen/können eigene Bewegungsaufgaben beim Durchlaufen an die Gruppe stellen.
- ☉ Erwärmung, Koordinationsschulung, Orientierung
- ✔ Alle ein bis zwei Minuten sollten die Bewegungsformen durch Ideen der TN gewechselt werden.



Stundenverlauf und Inhalte

● Hep und Hip

- ⊙ Die TN stehen im Kreis in einem Abstand von zirka einem Meter. Alle Hockeyschläger werden mit dem Schlägerende auf den Boden gestellt und nur noch mit zwei Fingern am lang ausgestreckten Arm am Umfallen gehindert.

Auf die akustischen Signale (Hep = rechts herum; Hip = links herum) der Übungsleitung (ÜL) werden die Plätze in die jeweilige Richtung getauscht, ohne dass die Schläger auf den Boden fallen dürfen.

SCHWERPUNKT (45 Minuten)

● Sicherheitsregeln

- Zu Beginn werden wichtige Regeln mit den TN abgesprochen:
- Der Schläger darf maximal bis zur Hüfthöhe gehalten werden.
 - Absichtliches Spielen mit den Füßen ist nicht erlaubt.
 - Es darf nicht im Liegen gespielt werden.
 - Der Ball darf nur mit der flachen Schlägerseite gespielt werden.
 - Der Ball muss immer flach am Boden bleiben.

● Grundtechnik und Schlägerhaltung

- ⊙ Jeder TN erhält einen Schläger sowie einen Ball. Im Kreis stehend erklärt die ÜL die wichtigsten Techniken.

Die Grundtechniken werden am Platz sowie direkt im Anschluss in der Bewegung geübt.

1. Schlägerhaltung (linke Hand oben, rechte Hand unter der linken Hand)
2. Ballführung mit der Vorhandseite auf der rechten Körperseite
3. Ballführung auf der linken Rückhandseite
4. Dribbling vor dem Körper

● Chaos im Kreis

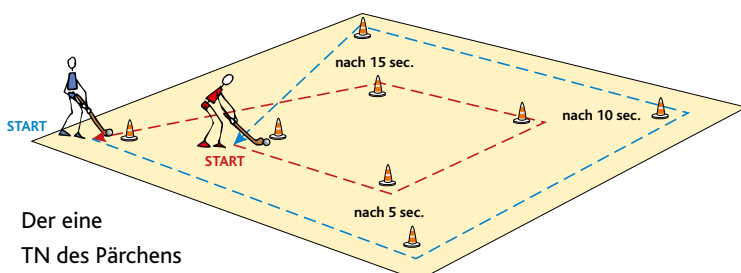
- ⊙ Alle TN haben einen Hockeyschläger und einen Hockeyball und bewegen sich damit in einem vorgegeben Raum (Kreis).

Auf Signale der ÜL müssen verschiedene Aufgaben gelöst werden.

- 1 Pfiff = Ball mit einem Mitspieler tauschen
- 2 Pfiffe = einem Mitspieler den Ball abnehmen
- 3 Pfiffe = den Ball in einer Achterform durch die Beine führen
- 1 langer Pfiff = drei Drehungen um die Körperachse
- 1 langer und 1 kurzer Pfiff = Sprint mit dem Ball bis zur Wand und wieder zurück in den Kreis

● Große Runde – Kleine Runde

- ⊙ Es werden zwei Quadrate aufgebaut. Das eine ist etwas kleiner als das andere und befindet sich innerhalb des größeren. Zu zweit werden Runden gelaufen.



Der eine TN des Pärchens startet in die kleine, der andere TN in die große Runde. Nach einer Runde wird getauscht. Aufgabe ist es, dass beide TN immer auf einer Höhe laufen. Der Ball wird die ganze Zeit nur mit der Vorhand geführt.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊕ Reaktionsschulung, Gruppenspiel
- ✓ Proberunden durchführen und anschließend evtl. einen Sieger ausspielen; die „Verlierer“ eröffnen einen neuen Kreis.

Autor:
Michael
Steinmann

- ⊕ Sicherheitsvorkehrungen für das gemeinsame Spielen und Üben in der Gruppe treffen
- ✓ Zwischen den Übungen sollte den TN eine kurze Trinkpause gegönnt werden.

- ⊕ Üben von Grundtechniken

- ⊕ Spielerisches Üben der Grundtechniken
- ✓ Raumgröße entsprechend der Gruppengröße wählen
- ✓ Es können auch Pfiff-Aufgaben von den TN vorgeschlagen werden.

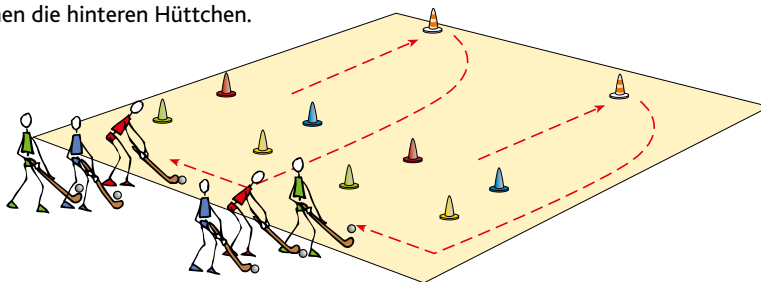
- ⊕ Vorhandführung im Lauf, Anpassung an den Mitspieler
- ✓ Laufrichtung sollte im ersten Durchgang gegen den Uhrzeigersinn sein, damit der Ball in den Kurven nicht so schnell verloren geht.
- ✓ Sind die TN schon geübt, kann die Laufrichtung variiert werden, so dass an den Kurven der Ball entweder überlaufen oder mit der Rückhand gespielt werden muss.

Illustratorin:
Claudia Richter

● **Farbreaktion**

- ⊙ Es werden jeweils zwei Vierecke mit vier verschiedenfarbigen Hütchen aufgestellt, außerdem ein Zielhütchen. Es werden Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft stellt sich nun zwischen die hinteren Hütchen.

Die ÜL ruft eine Hütchenfarbe; die Mannschaften-TN müssen nun dieses Hütchen mit dem Ball berühren und danach zügig zum Ziel laufen.



Variante: Zwei Farben werden gerufen; die gerufenen Farben dürfen diesmal nicht berührt werden; an dem einen oder anderen Hütchen wartet eine Zusatzaufgabe (z. B. Ball um das Hütchen mit der Vorhand führen; Ball kurz Stoppen und weiter laufen; komplette Drehung mit Ball um das Hütchen etc.)

- ⊙ Reaktionsschulung, Teamaufgabe
- ✔ Bei größerer Spieleranzahl mehrere Vierecke

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (25 Minuten)

● **Zahlenhockey**

- ⊙ Die gesamte Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Pro Gruppe wird jeder Person eine Nummer (1, 2, 3 usw.) zugeordnet, so dass jede Zahl insgesamt zweimal vorkommt. Es gibt ein Spielfeld mit jeweils zwei Hütchentoren pro Mannschaft, welche an den jeweiligen Grundlinie aufgebaut werden. Ein Spielball liegt in der Mitte des Feldes.

Das Spiel beginnt, sobald die ÜL eine Zahl ruft. Die jeweils genannte Zahl, sowie die beiden Nachbarzahlen spielen gegeneinander. Nach einer bestimmten Zeit ruft die ÜL eine neue Zahl und die jeweils entsprechenden drei Spieler pro Team setzen das Spiel fort.

● **Miniturnier**

- ⊙ Es werden mehrere Mannschaften mit maximal drei Spielern gebildet. Das Spielfeld sollte so gewählt werden, dass immer vier Mannschaften auf kleine Hütchentore spielen können.

Aufgabe, um ein Tor zu erzielen, ist, dass der Ball von einem Mitspieler hinter dem Tor berührt wird. Tore können von vorne und hinten geschossen werden.

- ⊙ Spiel 3 : 3, Reaktionsschulung
- ✔ Beim Spiel ist unbedingt auf die Einhaltung der Regeln zu achten, da es ansonsten zu Verletzungen kommen könnte.

- ⊙ Hockeyspiel unter vereinfachten Bedingungen
- ✔ Durch das Berühren der Mitspieler nach dem Torschuss soll ein wildes „Draufschießen“ verhindert werden.

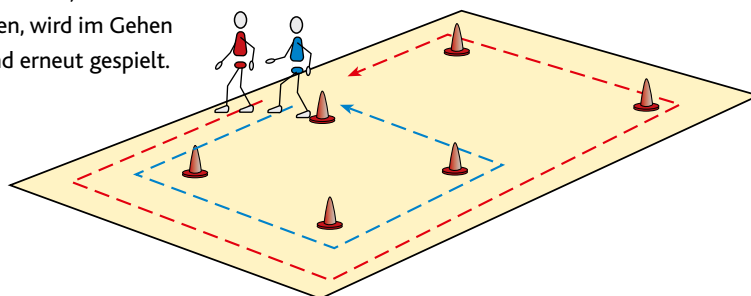
AUSKLANG (5 Minuten)

● **Schnick-Schnack-Schnuck**

- ⊙ Es werden insgesamt sechs Hütchen aufgestellt, so dass zwei Quadrate nebeneinander entstehen.

Nun geht es wie beim normalen Schnick-Schnack-Schnuck darum, gegen einen Gegner zu gewinnen, allerdings nur ein Spiel lang. Der Gewinner muss eine halbe Runde, der Verlierer die große Runde laufen. Dort angekommen, wird im Gehen oder Laufen ein neuer Gegner gesucht und erneut gespielt.

**Schnick
Schnack
Schmuck**



- ⊙ Auslaufen, Cool down
- ✔ Da es sich hier um das Auslaufen handelt, sollten die TN durchaus die Möglichkeit zu einem langsamen und kommunikativen Umsetzen haben.

