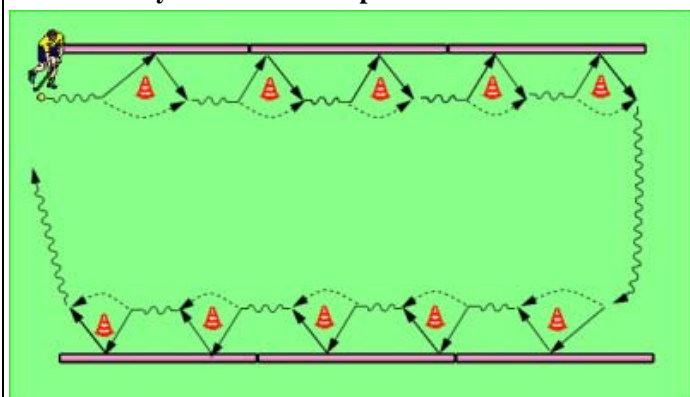


Umspielen mit Hilfe der Bande - [937]



Hallenhockey - Technik - Umspielen

**Autor:** Diverse**Material:**
Hütchen; Bälle

ab Altersklasse: MC/KC

Spieleranzahl: 10

[Legende](#)**Organisation:**

- Spieler mit Ball im Abstand von etwa 2 Metern zur Bande
- Hütchen stehen als passiver Gegenspieler in ca. 2 m Abstand von der Bande weg.
- Den Abstand der Hütchen zueinander nicht zu eng wählen (je nach Spielstärke der Trainingsgruppe).

Ablauf:

- Die Hütchen werden als passiver Gegenspieler, im Rundlauf durch die Halle mit Hilfe der linken Bandenseite, mehrmals hintereinander umspielt.

Variationen:

- Schiebepässe auch mit der rechten Bandenseite zunächst nur mit der Vorhandseite, dann darf auch kurz mit der hohen Rückhand gestoppt werden.
- Umspielen an der linken Bandenseite mit 3 - 4 Spielern die als Verteidiger ihre Reichweiten nach vorn und zur Seite andeuten und ab und zu eingreifen.

Hinweise:

- Beim Umspielen an der linken Bandenseite muss der richtige Zeitpunkt und der richtige Anspielwinkel erlernt werden.

