

Spielformen Ausdauer

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Farbenhaschen

Übende traben in einem abgesteckten Feld. Der Fänger wird anhand der Farbe eines Bekleidungsstückes bestimmt.

Speedball / Keulenball

Um die Spielgeschwindigkeit zu erhöhen kann man etwas Luft aus dem Ball lassen.

Parteiballspiele

Zum Beispiel 3:3 auf 4 Tore mit einem Volleyball/ Handball/ Tennisball etc.

Team Fangen

Abgestecktes Feld je nach Gruppengröße

Die Spieler werden in 2 gleichgroße Teams unterteilt - jeder Spieler bekommt innerhalb der Teams eine Nummer.

Die Spieler verteilen sich im Feld

Der Trainer bestimmt durch Zuruf einen Fänger.

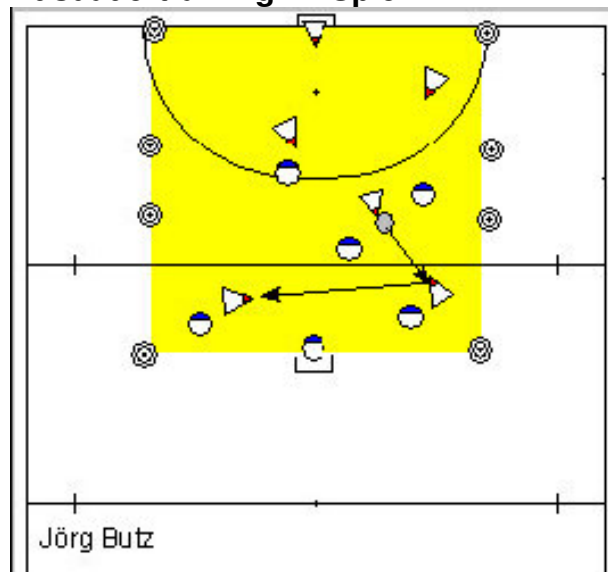
Der Fänger (zum Beispiel "Weiß 2") muß versuchen, dieselbe Nummer der Gegenmannschaft innerhalb einer festgelegten

Zeit (z.B. 10 Sekunden) zu fangen.

Gelingt das, erhält seine Mannschaft 1 Punkt. Ansonsten bekommt die Gegenmannschaft 1 Punkt gutgeschrieben !

Welche Mannschaft hat nach 4 Minuten die meisten Punkte ?

Ausdauertraining im Spiel



2 Tore mit Torhütern im Abstand von etwa 20 Metern gegenüber.

2 kleine Tore auf den Seitenlinien des Feldes

Freies Spiel 4 gegen 4: Jede Mannschaft verteidigt ein großes Tor und ein kleines Hütchentor auf einer der beiden Seitenlinien.

Spielzeit: 15 Minuten