Registerkarte

Ballführung

B 1	Bewegungsbeschreibung Vorhandseitführen
B 2	Bewegungsbeschreibung Rückhandseitführen
Station 1	Verschiedene Bälle führen
Station 2	Linienlauf Vorhand
Station 3	Linienlauf Rückhand
Station 4	Figuren raten
Station 5	Linkskurve Vorhand
Station 6	Rechtskurve Vorhand
Station 7	Achterlauf Vorhand
Station 8	Rechtskurve Rückhand
Station 9	Kurvenlaufen Vorhand
Station 10	Kurvenlaufen Rückhand
Station 11	Pendellauf Vorhand
Station 12	Pendellauf Rückhand
Station 13	Schmetterlingslauf
Station 14	Verfolgungsrennen
Station 15	Tore durchlaufen
Station 16	Räume wechseln
Station 17	Brückenwächter
Station 18	Komm mit – Lauf weg

Registerkarte

Indisches Dribbling

B 3	Bewegungsbeschreibung Indisches Dribbling
Station 19	Dribbling im Stand
Station 20	Schattenlauf
Station 21	Spiegelbildlauf
Station 22	Slalomlauf
Station 23	Hindernisgarten
Station 24	Bälle rauben
Station 25	Pendellauf Dribbling

Ballabgabe

B 4	Bewegungsbeschreibung Vorhandschiebepass Seitstellung
B 5	Bewegungsbeschreibung Rückhandschiebepass Seitstellung
Station 26	Verschiedene Bälle schieben
Station 27	Hockey-Boule
Station 28	Billard
Station 29	Laufender Keiler
Station 30	Keule treffen
Station 31	Direktes Spiel
Station 32	Doppelpass Bande
Station 33	Haltet das Feld frei
Station 34	Balltreiben
Station 35	Keulenschießen

Registerkarte

Ballannahme

B 6	Bewegungsbeschreibung Vorhandstoppen Seitstellung
B 7	Bewegungsbeschreibung Rückhandstoppen Seitstellung
Station 36	Stoppen im Dreieck
Station 37	Pass über die Bande
Station 38	Ganz leise
Station 39	Passen durch Hütchentor
Station 40	Passen außerhalb eines Vierecks
Station 41	Treibball
Station 42	Partner-Tor
Station 43	Torball

Umspielen

Station 44	Umspielen durch Vorbeilegen
Station 45	Umspielen über die Bande
Station 46	Umspielen rechts (Rückhandzieher)
Station 47	Umspielen links (Vorhandzieher)

Torschuss

Station 48	Ballführung mit Torschuss
Station 49	Slalom mit Torschuss
Station 50	Passen mit Torschuss
Station 51	Umspielen mit Torschuss

Registerkarte

Torwartspiel

Station 52 Kicken
Station 53 Kicken aus der Bewegung
Station 54 Zielkicken
Station 55 Schlägerabwehr kniend
Station 56 Schlägerabwehr stehend
Station 57 Handschuhabwehr links
Station 58 Handschuhabwehr rechts
Station 59 Schlägerhandschuhabwehr
Station 60 Liegende Abwehr

Schlenzen

B 8 Bewegungsbeschreibung Schlenzen
Station 61 Löffeln
Station 62 Schlenzen mit der Hand I
Station 63 Schlenzen mit der Hand II
Station 64 Einhändiges Schlenzen vom Kasten
Station 65 Schlenzen vom Kasten
Station 66 Schlenzen aufs Tor

B 1

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

Vorhandseitführen

- Deine Füße zeigen in Laufrichtung
- Deine linke Hand greift am Stockende (der Handrücken zeigt in Laufrichtung)
- Deine rechte Hand hält den Schläger etwa in der Mitte des Stockes
- Der Ball liegt auf der rechten Seite und ca. 1–1,5 Fußlängen von Deinem rechten Fuß entfernt
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45 ° zum Boden
- Dein linker Unterarm bildet mit dem Schläger eine Linie
- Halte ständig Kontakt mit Schläger und Ball

B2

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

Rückhandseitführen

- Deine Füße zeigen in Laufrichtung
- Deine linke Hand greift am Stockende, wobei der Handrücken nach hinten zeigt
- Deine rechte Hand hält den Schläger etwa in der Mitte des Stockes
- Der Ball liegt auf der linken Seite und ca. 1–1,5 Fußlängen von Deinem linken Fuß entfernt
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45 ° zum Boden
- Halte ständig Kontakt mit Schläger und Ball

1

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Verschiedene Bälle führen

Aufgabe In einem begrenzten Spielfeld führt jeder Spieler einen Ball mit der Vorhand. Auf ein Kommando werden die Bälle untereinander getauscht. Ein beliebiger Spieler gibt das Kommando.

Materialien 4 Hütchen
5 Hockeyschläger
Verschiedene Bälle (z. B. Hockeyball, Floorball, Tennisball, Volleyball, Handball)

Hinweis Halte mit Deinem Schläger immer Kontakt zum Ball.

2

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Linienlauf Vorhand

Aufgabe Führe den Hockeyball mit Vorhandseitführen auf beliebigen Linien.

Materialien 1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Achte auf die korrekte Schlägerhaltung.

3

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Linienlauf Rückhand

Aufgabe Führe den Hockeyball mit Rückhandseitführen auf beliebigen Linien.

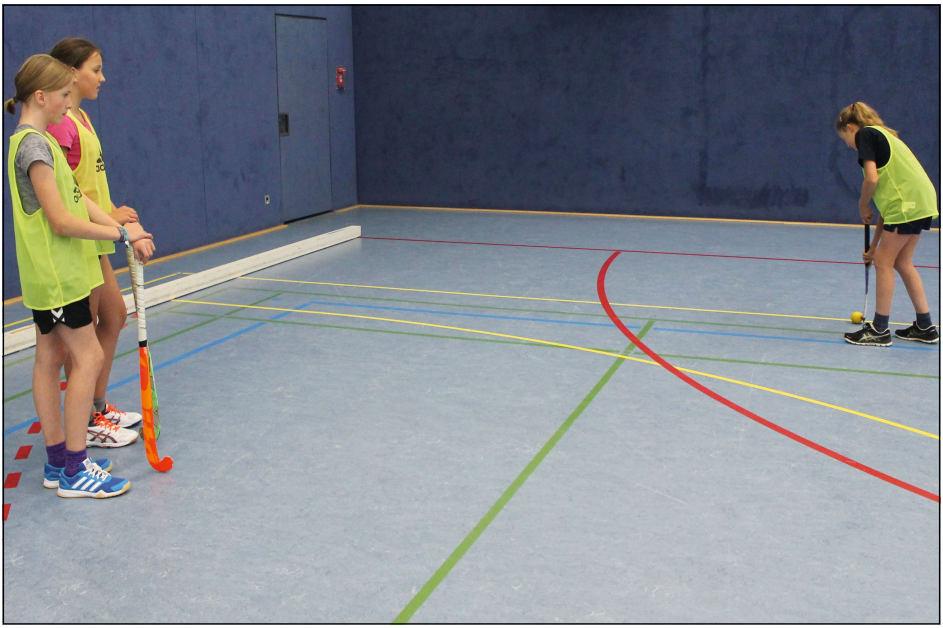
Materialien 1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Achte auf die korrekte Schlägerhaltung.

4

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Figuren raten



Aufgabe Ein Spieler denkt sich eine Figur (Zahl, Buchstabe, …) aus und malt diese mit dem Ball am Schläger auf den Boden. Die anderen Spieler müssen diese Figur erraten. Führe den Ball mit der Vorhand und tauscht Eure Rollen.

Variation Führe den Ball mit der Rückhand.

Materialien 1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

5

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Linkskurve Vorhand

Aufgabe Führe den Ball mit der Vorhand um zwei Hütchen. Dabei umläufst Du die Hütchen immer in einer Linkskurve.

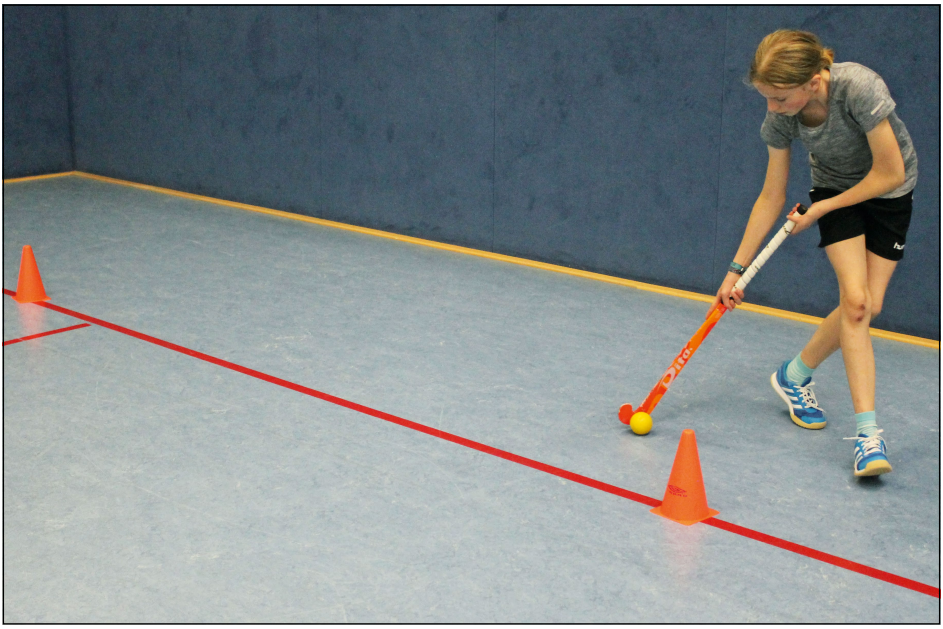
Materialien
2 Hütchen
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis In der Linkskurve wird der Ball vor den Körper gebracht.

6

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Rechtskurve Vorhand



Aufgabe Führe den Ball mit der Vorhand um zwei Hütchen. Dabei umläufst Du die Hütchen immer in einer Rechtskurve.

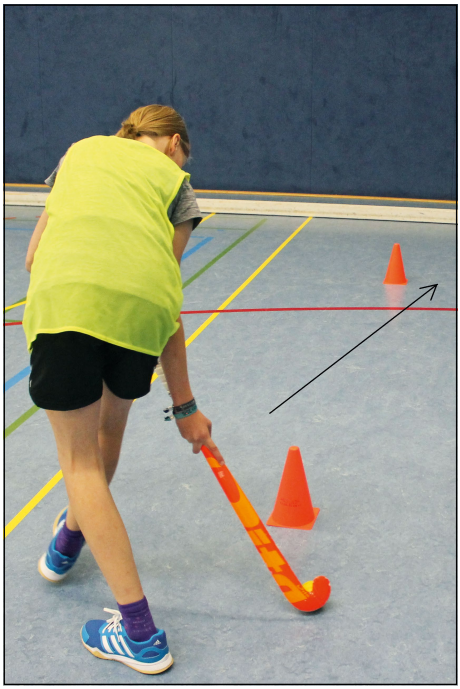
Materialien
2 Hütchen
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis In der Rechtskurve wird der Ball so überlaufen, dass er sich auf Höhe des rechten Fuß befindet.

7

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Achterlauf Vorhand



Aufgabe Führe den Ball mit der Vorhand um 2 Hütchen in Form einer Acht.

Materialien
2 Hütchen
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Beginne die Ballführung im Gehen und steigere langsam Dein Tempo.

8

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Rechtskurve Rückhand

Aufgabe Führe den Ball mit der Rückhand um zwei Hütchen. Dabei umläufst Du die Hütchen immer in einer Rechtskurve.

Materialien
2 Hütchen
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis In der Rechtskurve wird der Ball vor den Körper gebracht.

9

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Kurvenlaufen Vorhand

Aufgabe Führe den Hockeyball nur mit der Vorhand und im Slalom durch die Hütchen hin und wieder zurück.

Materialien 5 Hütchen (in Reihe)
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Beginne die Ballführung im Gehen und steigere langsam Dein Tempo.

10

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Kurvenlaufen Rückhand

Aufgabe Führe den Hockeyball nur mit der Rückhand und im Slalom durch die Hütchen hin und wieder zurück.

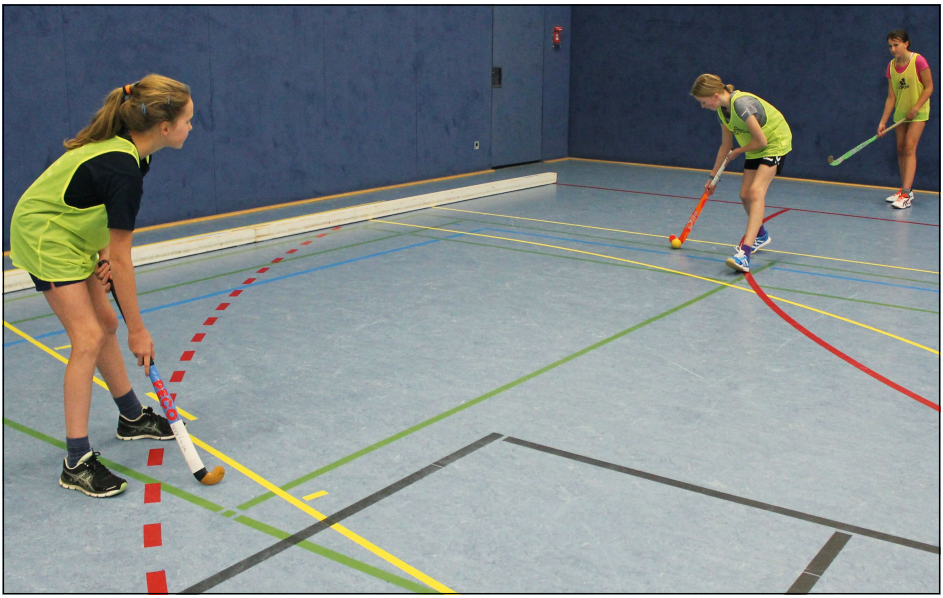
Materialien 5 Hütchen (in Reihe)
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Beginne die Ballführung im Gehen und steigere langsam Dein Tempo.

11

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Pendellauf Vorhand



Aufgabe Spieler 1 führt den Ball mit der Vorhand zu Spieler 2, übergibt ihn in dessen Vorhand und nimmt den Platz von Spieler 2 ein. Spieler 2 „pendelt" zurück und führt den Ball zu Spieler 3, usw.

Variation Der gegenüberliegende Spieler zeigt mit der Hand Zahlen, die der Ballführende laut nennen muss.

Materialien 3 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Achte darauf, dass der Schläger leicht nach vorn geneigt ist.

12

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Pendellauf Rückhand

Aufgabe Spieler 1 führt den Ball mit der Rückhand zu Spieler 2, übergibt ihn in dessen Rückhand und nimmt den Platz von Spieler 2 ein. Spieler 2 „pendelt" zurück und führt den Ball zu Spieler 3, usw.

Variation Der gegenüberliegende Spieler zeigt mit der Hand Zahlen, die der Ballführende laut nennen muss.

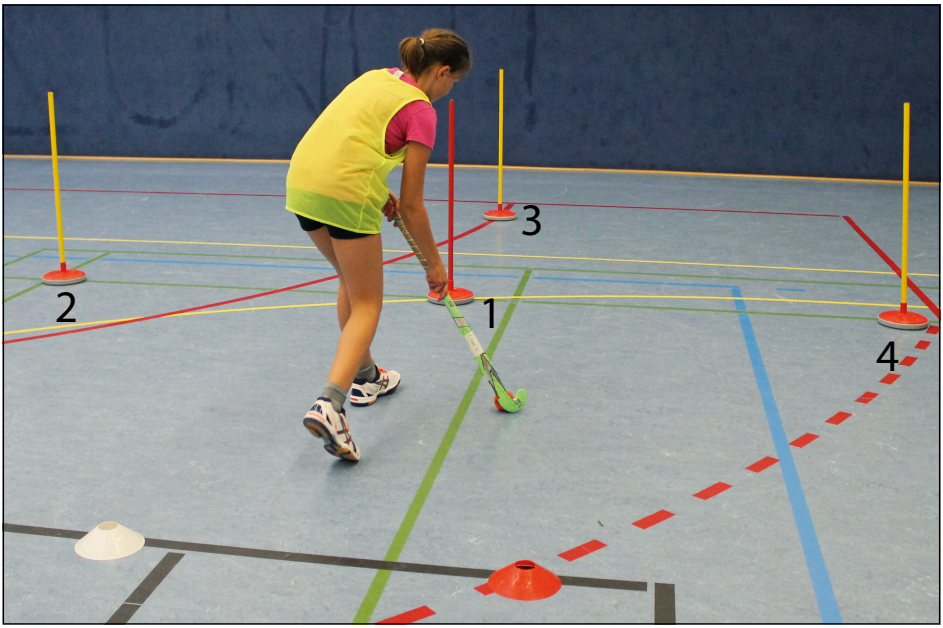
Materialien 3 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Achte darauf, dass der Schläger leicht nach vorn geneigt ist.

13

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Schmetterlingslauf



Aufgabe Führe den Hockeyball mit der Vorhand durch die Stangen. Du führst den Ball auf die mittlere Stange zu und umläufst Stange 1 bis 4 in einer Linkskurve bis Du wieder an der Startlinie angekommen bist.

Variation Rückhandballführung in Rechtskurven.

Materialien
2 Hütchen, 4 Stangen
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

14

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Verfolgungsrennen

Aufgabe An den Ecken eines Vierecks steht jeweils ein Spieler. Auf ein Startkommando führt jeder Spieler seinen Ball mit der Vorhand im Gegenuhrzeigersinn. Ziel ist es, seinen Vordermann zu überholen. Ein beliebiger Spieler gibt das Kommando.

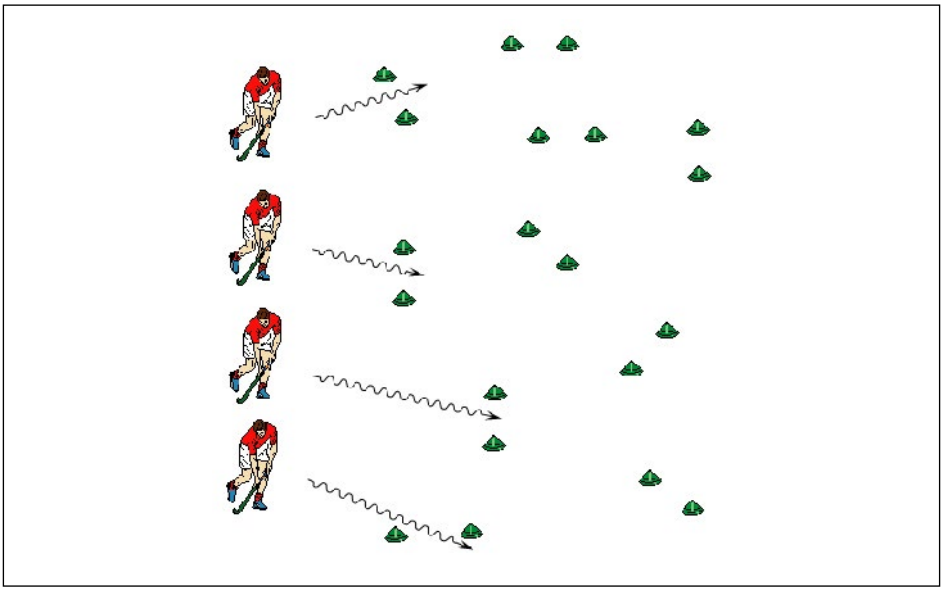
Materialien
4 Hütchen
4 Hockeyschläger
4 Hockeybälle

Hinweis Führe den Ball eng am Schläger.

15

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Tore durchlaufen



Aufgabe Ziel jedes Spielers ist es, in 60 Sekunden so viele Hütchentore wie möglich zu durchlaufen.
Dabei darf dasselbe Tor nicht zweimal hintereinander durchlaufen werden. Gewinner ist der Spieler mit den meisten Toren. Ein beliebiger Spieler stoppt die Zeit.

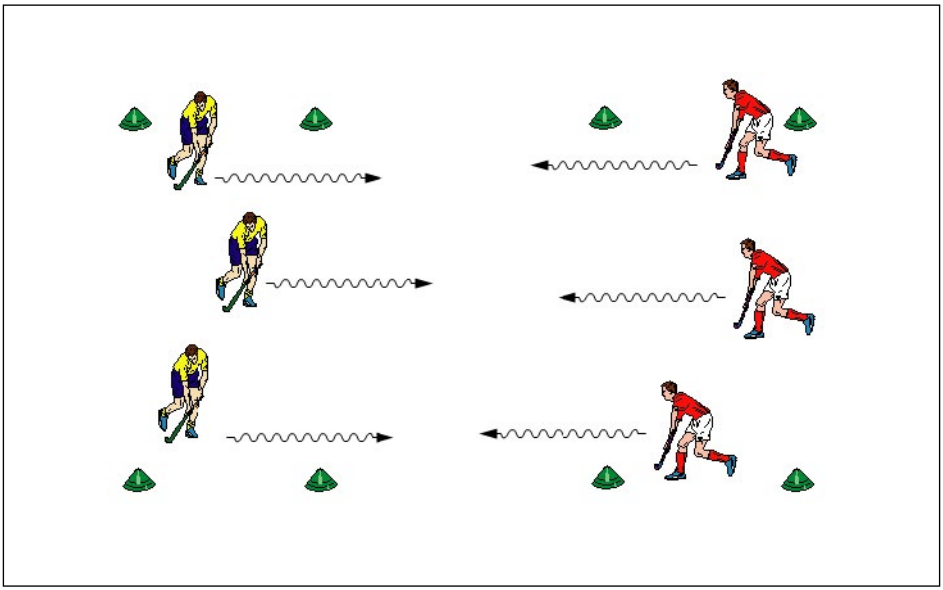
Variation Durchlaufe die Tore in Form einer Acht.

Materialien
20 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler
1 Stoppuhr

16

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Räume wechseln



Aufgabe Zwei Teams befinden sich jeweils in einem markierten Feld. Jeder Spieler einer Mannschaft führt einen Ball. Auf ein Startkommando wechseln beide Teams die Felder. Sieger ist die Mannschaft, die sich zuerst im gegenüberliegenden Feld befindet. Ein beliebiger Spieler gibt das Kommando.

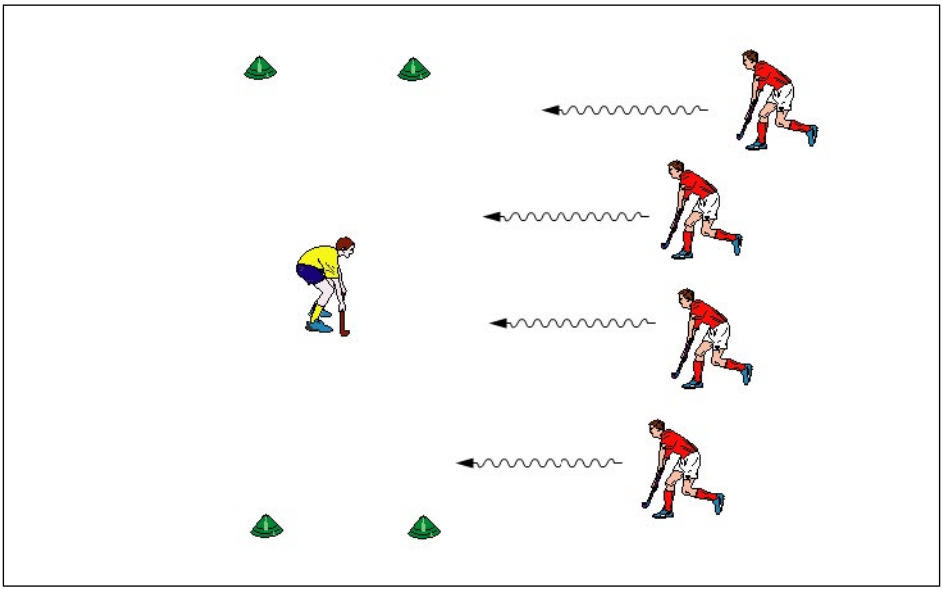
Materialien 8 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler

Hinweis Führe den Hockeyball vor dem Körper.

17

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Brückenwächter



Aufgabe Ein Brückenwächter steht ohne Ball im Mittelstreifen eines Spielfeldes. Alle Spieler müssen mit dem Hockeyball am Schläger über die Brücke die Seite wechseln. Gelingt es dem Brückenwächter einem Spieler den Ball abzunehmen, werden die Rollen der beiden Spieler getauscht.

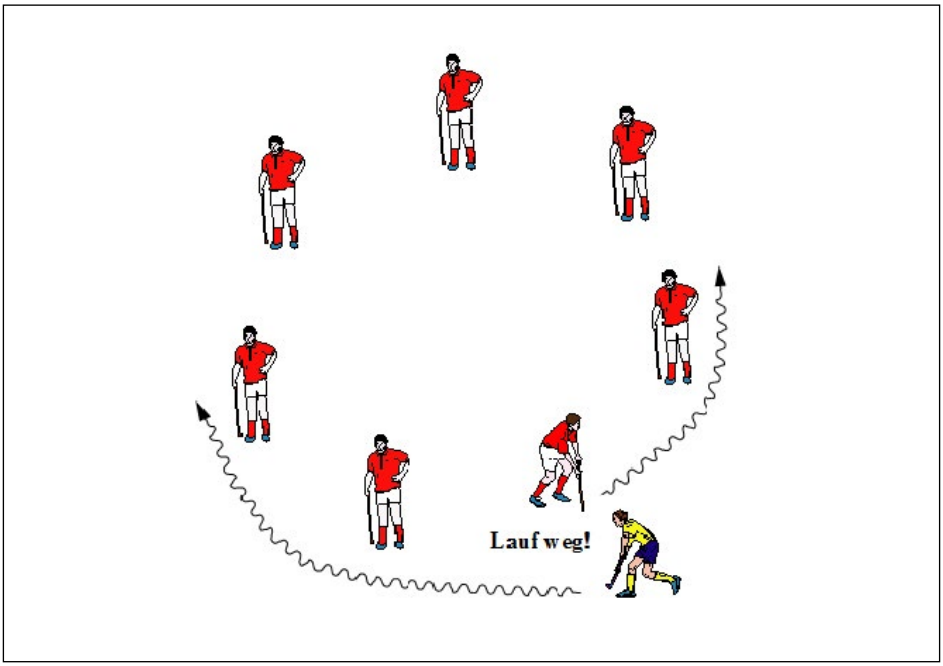
Materialien 1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler (außer Brückenwächter)

Hinweis Der Brückenwächter darf den ballführenden Spieler nicht mit einem Foul stoppen.

18

Technische Handlungskompetenz
Ballführung

Komm mit – Lauf weg



Aufgabe

Die Spieler stehen mit Ball und Schläger im Kreis.
Ein Spieler führt einen Ball um den Kreis herum, berührt einen Spieler, gibt das Kommando „komm mit“ oder „lauf weg“ und läuft um den Kreis herum.
Beide Spieler versuchen die freie Lücke so schnell es geht mit dem Ball am Schläger zu erreichen. Wer die Lücke zuerst erreicht, darf dort stehen bleiben.

Materialien

1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler

B 3

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

Indisches Dribbling

- Deine linke Hand hält den Schläger im Drehgriff am Stockende
- Deine rechte Hand hält den Schläger etwa in der Mitte des Stockes
- Der Ball liegt mittig ca. 1,5 Fußlängen vor Deinem Körper
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45° zum Boden
- Führe den Ball mit der Vorhand nach links
- Du stellst mit der Rückhand den Schläger links neben den Ball und führst ihn wieder zurück
- Drehe nur mit der linken Hand den Schläger
- Die rechte Hand bleibt locker und bildet eine Öse

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.

20

Technische Handlungskompetenz
Indisches Dribbling

Schattenlauf

Aufgabe Zwei Spieler stehen hintereinander. Der Vordermann bewegt sich mit Vorhand-Rückhand-Ballführung frei im Raum. Der Hintermann vollzieht alle Bewegungen nach.

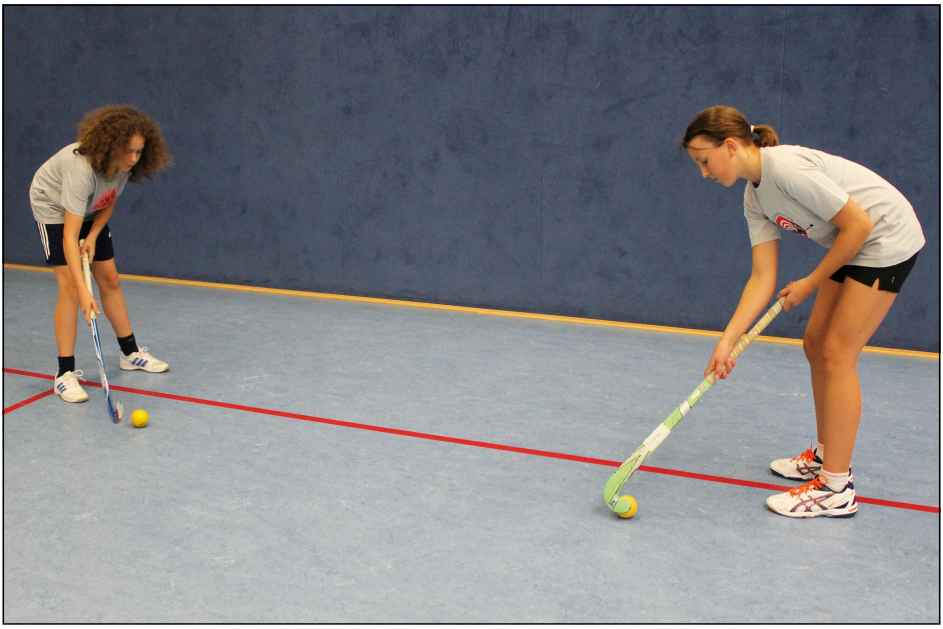
Materialien 2 Hockeyschläger
2 Hockeybälle

Hinweis Beginnt das Dribbling im Gehen und steigert dann Euer Tempo.

21

Technische Handlungskompetenz
Indisches Dribbling

Spiegelbildlauf



Aufgabe Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Ein Spieler bewegt sich mit Vorhand-Rückhand-Ballführung frei im Raum. Der zweite Spieler vollzieht alle Bewegungen als Spiegelbild nach.

Materialien 2 Hockeyschläger
2 Hockeybälle

Hinweis Beginnt das Dribbling im Gehen und steigert dann Euer Tempo.

22

Technische Handlungskompetenz
Indisches Dribbling

Slalomlauf

Aufgabe Führe den Ball mit Vorhand-Rückhand-Ballführung durch die Hütchen.

Materialien 5 Hütchen (in Reihe)
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

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

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.

24

Technische Handlungskompetenz
Indisches Dribbling

Bälle rauben

Aufgabe In einem begrenzten Spielfeld führt jeder Spieler seinen Ball mit Vorhand-Rückhand-Ballführung. Es spielt jeder gegen jeden mit dem Ziel, seinen eigenen Ball zu verteidigen und allen anderen Spielern den Ball weg zu spielen. Wer den Ball verliert, holt ihn wieder und spielt weiter.

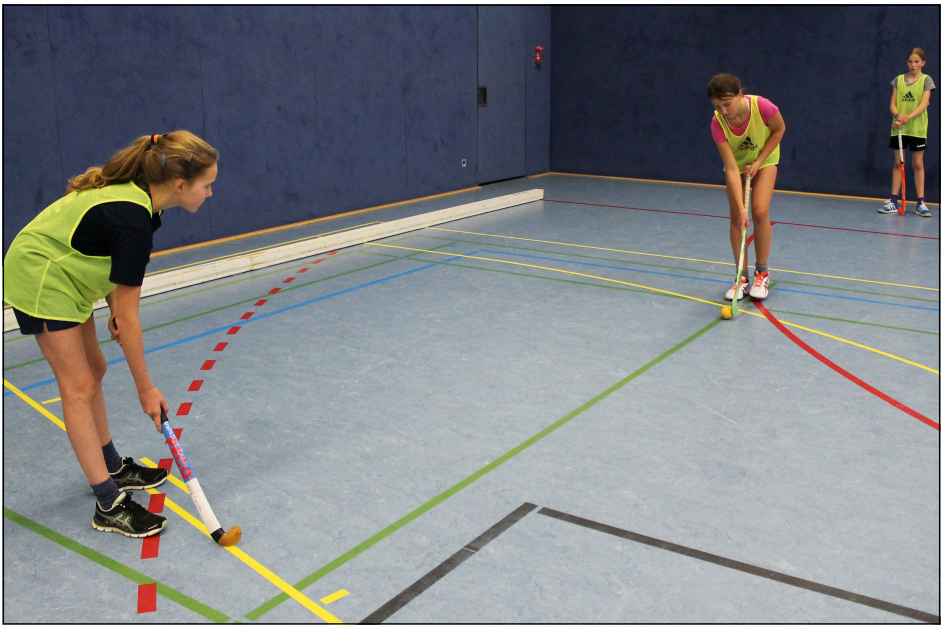
Variation Jeder Spieler dribbelt mit zwei Bällen.

Materialien
4 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler

25

Technische Handlungskompetenz
Indisches Dribbling

Pendellauf Dribbling



Aufgabe Spieler 1 führt den Ball mit Vorhand-Rückhand-Ballführung zu Spieler 2, übergibt ihn in dessen Vorhand und nimmt den Platz von Spieler 2 ein. Spieler 2 „pendelt" zurück und führt den Ball zu Spieler 3, usw.

Variation Der gegenüberliegende Spieler zeigt mit der Hand Zahlen, die der Ballführende laut nennen muss.

Materialien 3 Hockeyschläger
1 Hockeyball

B4

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

Vorhandschiebepass
Seitstellung

- Deine linke Schulter zeigt in Passrichtung
- Deine Füße stehen parallel schulterbreit auseinander
- Deine Knie sind leicht gebeugt
- Der Ball liegt zwischen Deinen Füßen ca. 1–1,5 Fußlängen vor dem Körper
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45° zum Boden und steht mit der flachen Seite direkt hinter dem Ball
- Bei der Ausholbewegung verlagert sich Dein Gewicht kurz auf das hintere rechte Bein
- Beim Schieben bringst Du das Gewicht nach vorn und drückst mit beiden Armen und der rechten Hand den Ball in die Passrichtung
- Der Ball verlässt den Schläger am linken Fuß
- Der Schläger wird in Hüfthöhe abgebremst

B5

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

Rückhandschiebepass
Seitstellung

- Deine rechte Schulter zeigt in Passrichtung
- Deine Füße stehen parallel schulterbreit auseinander
- Deine Knie sind leicht gebeugt
- Der Ball liegt zwischen Deinen Füßen ca. 1–1,5 Fußlängen vor dem Körper
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45° zum Boden und steht mit der flachen Seite direkt hinter dem Ball
- Bei der Ausholbewegung verlagert sich Dein Gewicht kurz auf das hintere linke Bein
- Beim Schieben bringst Du das Gewicht nach vorn und drückst mit beiden Armen und der rechten Hand den Ball in die Passrichtung
- Der Ball verlässt den Schläger am rechten Fuß
- Der Schläger wird in Hüfthöhe abgebremst

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

28

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Billard

Aufgabe Schiebe einen Hockeyball mit einem Vorhandpass in den Raum. Nachdem der Ball ca. 3 Meter gerollt ist, schiebst Du den zweiten Hockeyball hinterher. Ziel ist es, mit dem zweiten Ball den ersten Ball zu treffen, wobei der erste Ball immer noch in Bewegung sein muss.

Variation Schiebe die Bälle mit der Rückhand.

Materialien 1 Hockeyschläger
2 Hockeybälle

29

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Laufender Keiler

Aufgabe Vier Spieler stehen im Viereck. Zwei Spieler rollen einen Basketball langsam hin und her. Ziel der anderen Spieler ist es, mit einem Hockeyball den rollenden Ball zu treffen. Nutzt einen Vorhandschiebepass und tauscht Eure Rollen.

Variation Schiebt den Hockeyball mit der Rückhand.

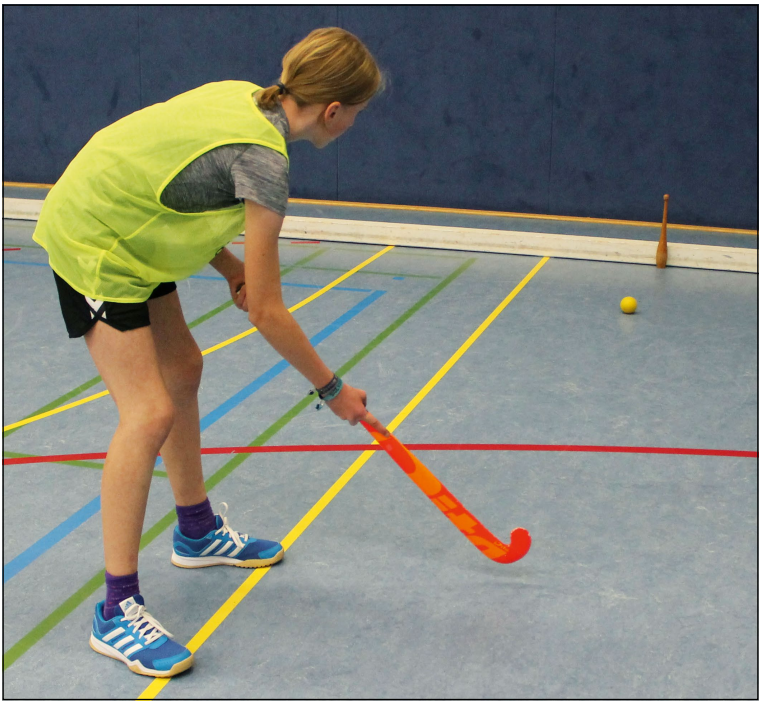
Materialien
1 Basketballball
2 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Beobachte den Basketball bevor Du den Hockeyball schiebst.

30

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Keule treffen



Aufgabe In 5 Meter Entfernung steht eine Keule.
Ziel ist es, die Keule mit einem Schiebepass zu treffen.
Nutze für den Schiebepass die Vorhand.

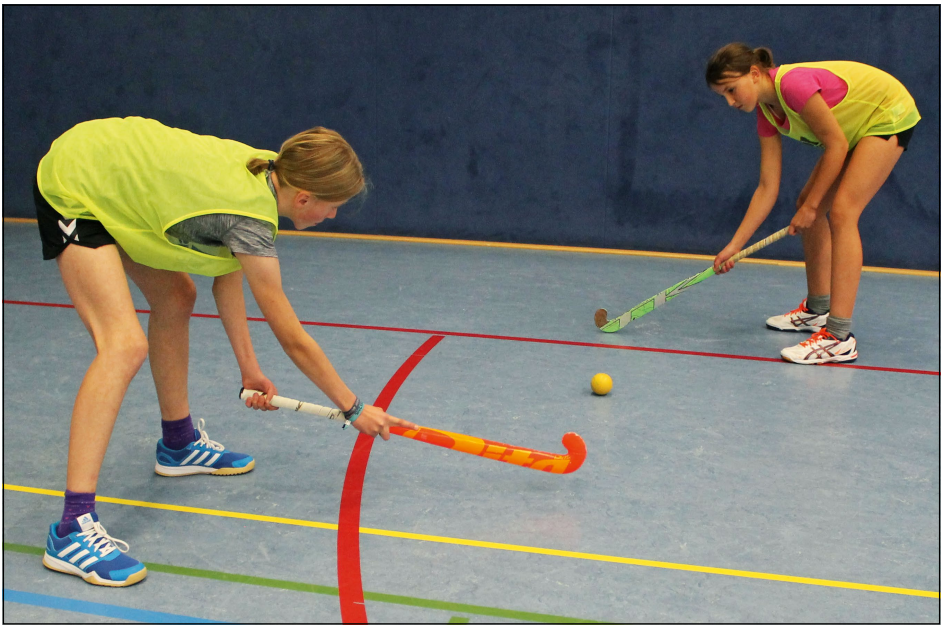
Variation Schiebe den Hockeyball mit der Rückhand.

Materialien 1 Keule
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

31

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Direktes Spiel



Aufgabe Spiele Dir mit einem Partner im Abstand von 1–2 Metern einen Hockeyball zu. Dabei wird der Ball ohne zu stoppen, also direkt zurück gespielt. Nutze hierbei den Vorhandschiebepass.

Materialien 2 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Bleibe immer in einer tiefen Position und halte Deinen Schläger so flach wie möglich.

32

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Doppelpass Bande

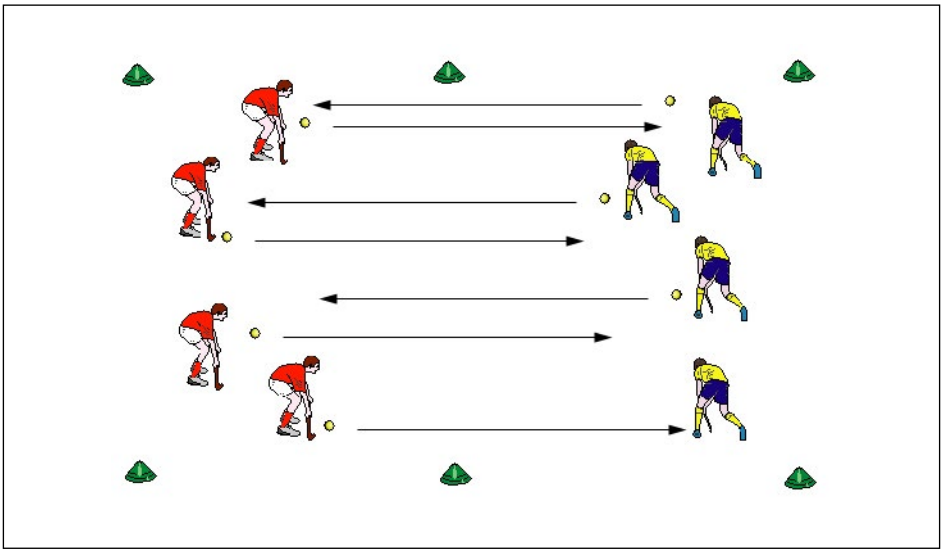
Aufgabe Du stehst ca. 3 Meter von der Bande entfernt. Schiebe den Hockeyball immer wieder gegen die Bande ohne den Ball zu stoppen.

Materialien
1 Bande
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

33

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Haltet das Feld frei



Aufgabe

Zwei Teams stehen sich in zwei Hälften gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball und muss versuchen, ihn durch einen Schiebepass aus seiner Spielfeldhälfte heraus zuspielen. Nach 3 Minuten dürfen keine Bälle mehr gespielt werden. Das Team, in deren Hälfte am wenigsten Bälle liegen, hat gewonnen. Nutze für den Schiebepass die Vorhand. Ein beliebiger Spieler stoppt die Zeit.

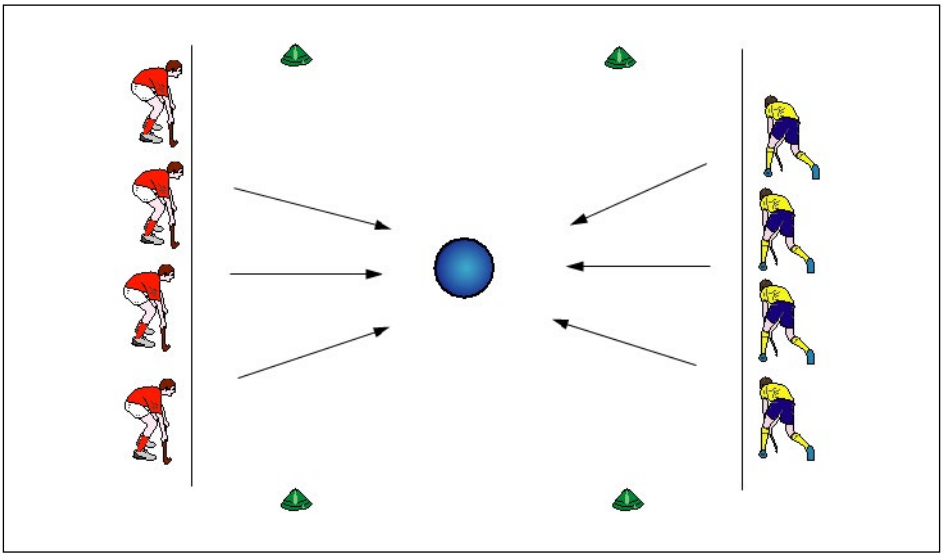
Materialien

6 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler
1 Stoppuhr

34

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Balltreiben



Aufgabe Zwei Mannschaften stehen sich in Linie gegenüber, wobei jeder Spieler einen Hockeyball am Schläger hat. Ziel ist es, einen großen Ball in der Mitte zu treffen und ihn über die gegnerische Hütchenlinie zu treiben. Verschossene Bälle dürfen eingesammelt werden. Nutze für den Schiebepass die Vorhand.

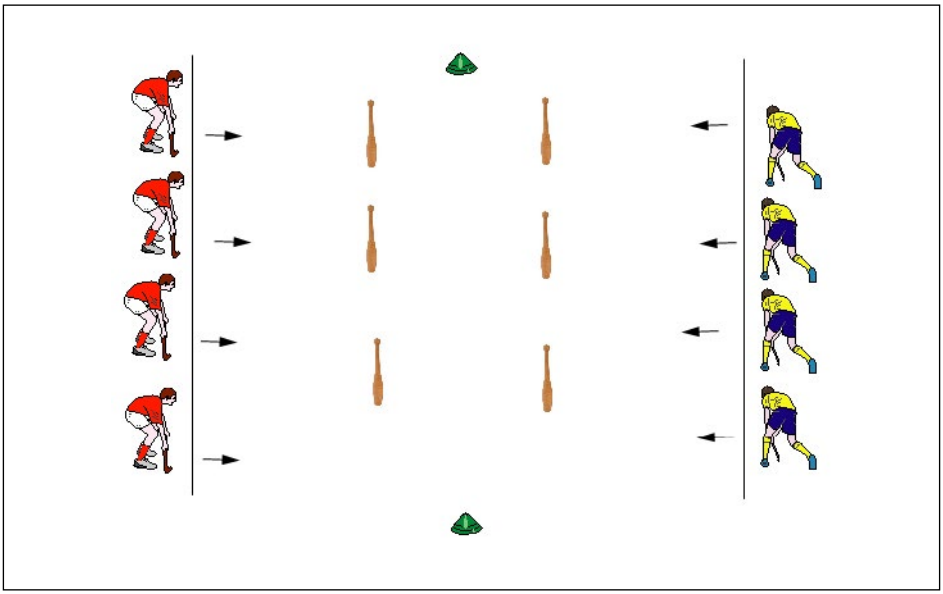
Variation Schiebe die Bälle mit der Rückhand.

Materialien
4 Hütchen
1 großer Ball
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler

35

Technische Handlungskompetenz
Ballabgabe

Keulenschießen



Aufgabe Zwei Mannschaften stehen sich in Linie gegenüber. Ziel ist es, die im gegnerischen Feld stehenden Keulen zu treffen. Verloren hat die Mannschaft, deren Keulen zuerst umgeschossen wurden. Verschossene Bälle dürfen eingesammelt werden. Nutze für den Schiebepass die Vorhand.

Variation Schiebe die Bälle mit der Rückhand.

Materialien Beliebig viele Keulen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Spieler

B6

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

Vorhandstoppen Seitstellung

- Deine linke Schulter zeigt in Passrichtung
- Deine Füße stehen parallel schulterbreit auseinander
- Deine Knie sind leicht gebeugt
- Der Schläger steht zwischen Deinen Füßen ca. 1–1,5 Fußlängen vor dem Körper
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45° zum Boden
- Der Ball wird zwischen Deinen Füßen vor dem Körper angenommen, wobei der Schläger leicht nach vorn geneigt ist und ein Dach bildet
- Führe Schläger und Ball bis auf Höhe des rechten Fuß zurück
- Verlagere Dein Gewicht auf das hintere rechte Bein
- Verringere die Geschwindigkeit des Balles und kontrolliere ihn

B7

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

Rückhandstoppen Seitstellung

- Deine rechte Schulter zeigt in Passrichtung
- Deine Füße stehen parallel schulterbreit auseinander
- Deine Knie sind leicht gebeugt
- Der Schläger steht zwischen Deinen Füßen ca. 1–1,5 Fußlängen vor dem Körper
- Die Spitze der Keule zeigt zum Boden
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45° zum Boden
- Der Ball wird zwischen Deinen Füßen vor dem Körper angenommen, wobei der Schläger leicht nach vorn geneigt ist und ein Dach bildet
- Führe Schläger und Ball bis auf Höhe des linken Fußes zurück
- Verlagere Dein Gewicht auf das hintere linke Bein
- Verringere die Geschwindigkeit des Balles und kontrolliere ihn

36

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

Stoppen im Dreieck

Aufgabe Zwei Spieler stehen Dir gegenüber. Du bekommst abwechselnd einen Ball von den Mitspielern zugespielt. Verändere Deine Fußstellung nicht. Nehme den Ball mit der Vorhand und vor dem Körper an. Tauscht Eure Rollen.

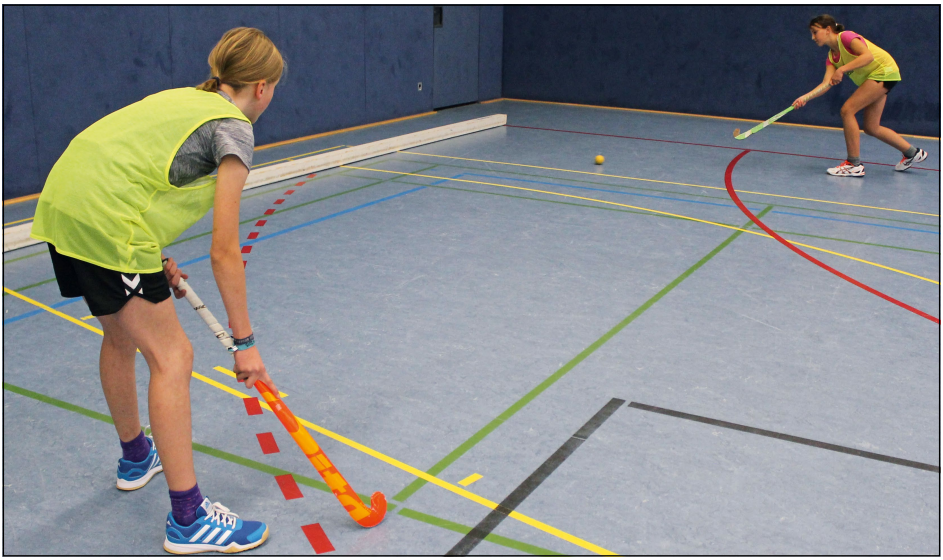
Materialien 2 Bälle
3 Hockeyschläger

Hinweis Achte darauf, dass der Schläger leicht nach vorn geneigt ist, damit der Ball nicht hochspringt.

37

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

Pass über die Bande



Aufgabe Zwei Spieler stehen ca. 2 Meter von der Bande entfernt. Du spielst den Ball so gegen die Bande, dass Dein Mitspieler den Ball annehmen kann. Nutze zum Schieben und Stoppen die Vorhand.

Variation Schiebe und stoppe den Ball mit der Rückhand.

Materialien
1 Bande
1 Ball
2 Hockeyschläger

Hinweis Bedenke beim Pass über die Bande:
Einfallswinkel = Ausfallswinkel.

38

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

Ganz leise

Aufgabe Spiele Dir mit einem Partner einen Hockeyball zu. Beim Schieben und Stoppen soll kein Geräusch zu hören sein. Nutze beim Schieben und Stoppen die Vorhand.

Variation Schiebe und stoppe den Ball mit der Rückhand.

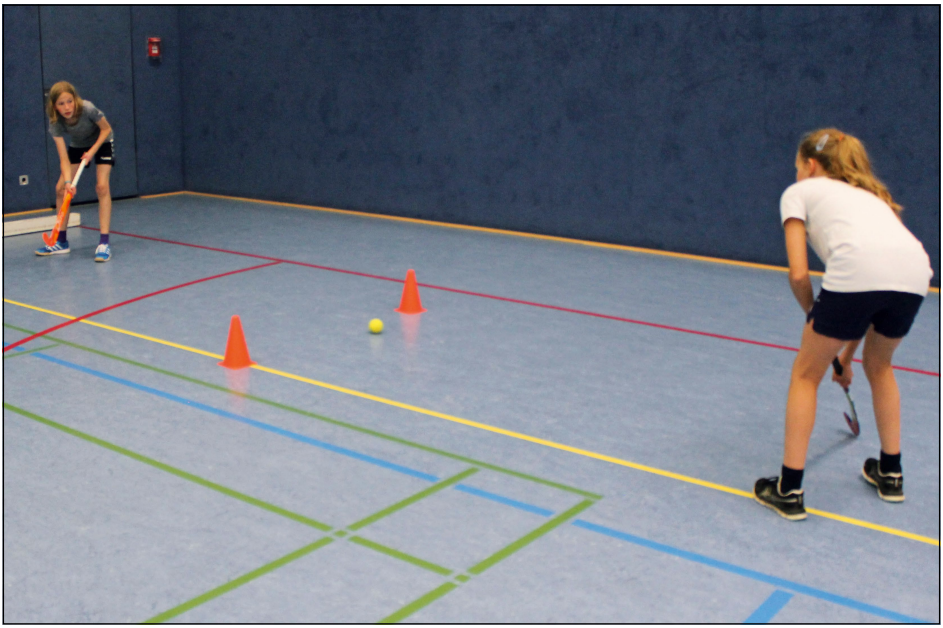
Materialien 1 Ball
2 Hockeyschläger

Hinweis Begleite den Ball mit Deinem Schläger so lange wie möglich.

39

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

Passen durch Hütchentor



Aufgabe Spiele Dir mit einem Partner einen Hockeyball durch ein Hütchentor. 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.

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

40 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.

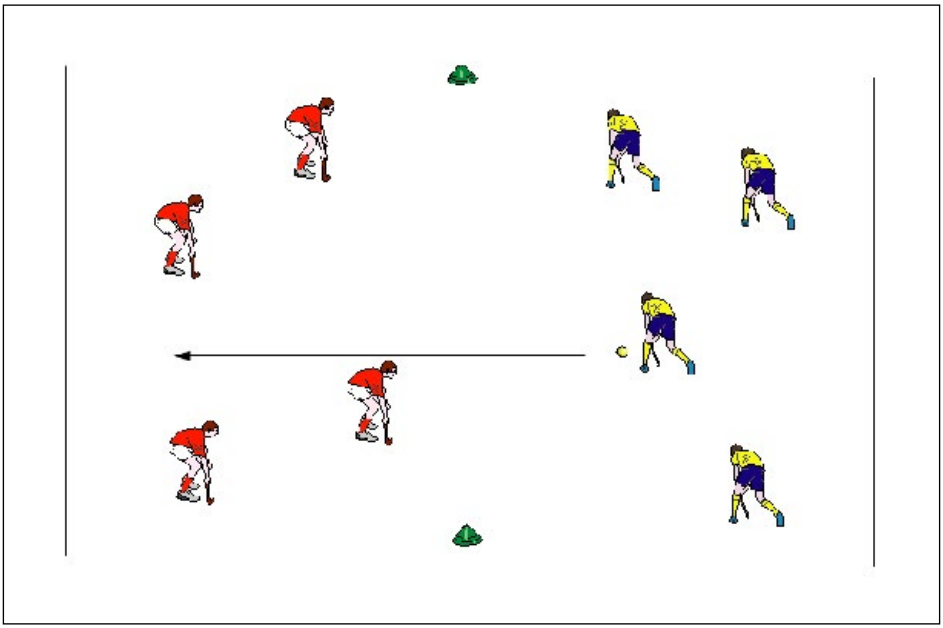
Variation Schiebe und Stoppe den Ball mit der Rückhand.

Materialien
4 Hütchen
4 Hockeyschläger
1 Hockeyball

41

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

Treibball



Aufgabe

Es stehen sich zwei Teams in zwei Hälften gegenüber, wobei nur ein Hockeyball im Spiel ist. 2 Hütchen markieren die Mittellinie. Der Ball wird nun innerhalb einer Mannschaft gepasst. Spätestens mit dem dritten Pass muss der Ball in die Hälfte des Gegners gespielt werden. Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball die gegnerische Grundlinie überschritten hat.

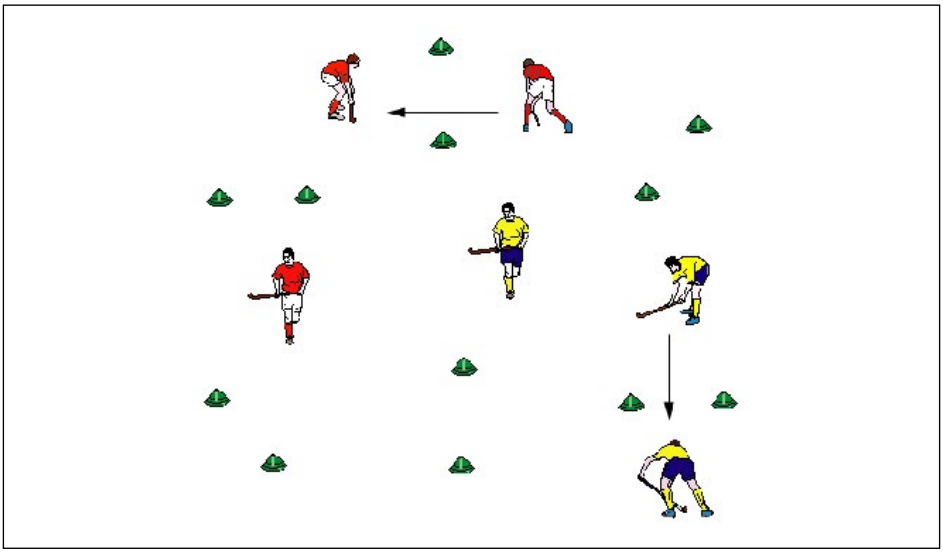
Materialien

2 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball

42

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

Partner-Tor



Aufgabe

Es stehen sich zwei Teams in einem Spielfeld gegenüber, wobei jede Mannschaft einen Hockeyball besitzt. Ziel jedes Teams ist es, einen Pass durch ein Hütchen-Tor zu spielen. Der Pass zählt nur, wenn der Ball auf der anderen Seite von einem Mitspieler angenommen wird. Es darf nicht zweimal hintereinander dasselbe Tor durchspielt werden. Welcher Mannschaft gelingen in 3 Minuten mehr Tore? Ein beliebiger Spieler stoppt die Zeit.

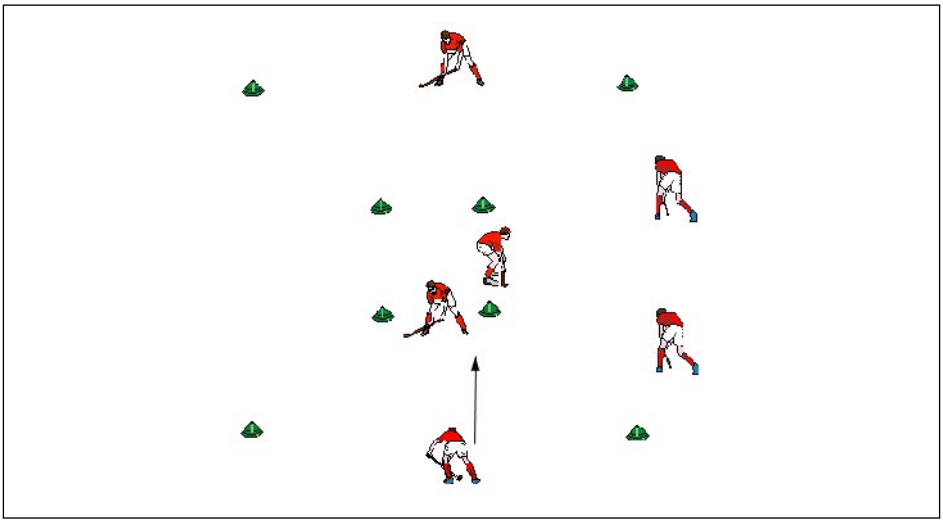
Materialien

2 Hütchen je Tor
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Hockeyball je Mannschaft
1 Stoppuhr

43

Technische Handlungskompetenz
Ballannahme

Torball

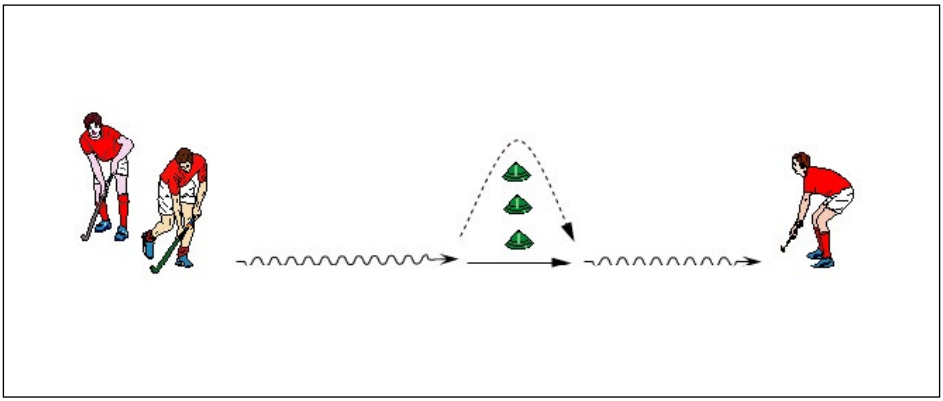


Aufgabe Durch ein Viereck aus Hütchen sind 4 Tore markiert und werden von zwei Torwächtern verteidigt. Diese dürfen sich nur außen um die Tore bewegen. Die Angreifer bewegen sich um ein größeres Hütchenviereck und passen sich einen Ball untereinander zu. Durch einen Pass im richtigen Moment sollen die Angreifer zum Torerfolg kommen. Wird der Ball abgefangen, tauschen beide Spieler die Rollen.

Variation Angreifer spielen mit 2 Bällen.

Materialien
8 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
2 Hockeybälle

44 Umspielen durch Vorbeilegen



Aufgabe

2 Spieler stehen einem weiteren Spieler gegenüber. Zwischen den Spielern befinden sich Hütchen, die einen Abwehrspieler darstellen. Spieler 1 führt den Ball, legt ihn auf der Rückhand- Seite des Abwehrspielers vorbei und umläuft die Vorhand-Seite des Abwehrspielers. Der Ball wird an Spieler 2 übergeben, der auf dem Rückweg die Hütchen in gleicher Weise umspielt und den Ball an Spieler 3 übergibt.

Materialien

3 Hütchen
3 Hockeyschläger
1 Hockeyball

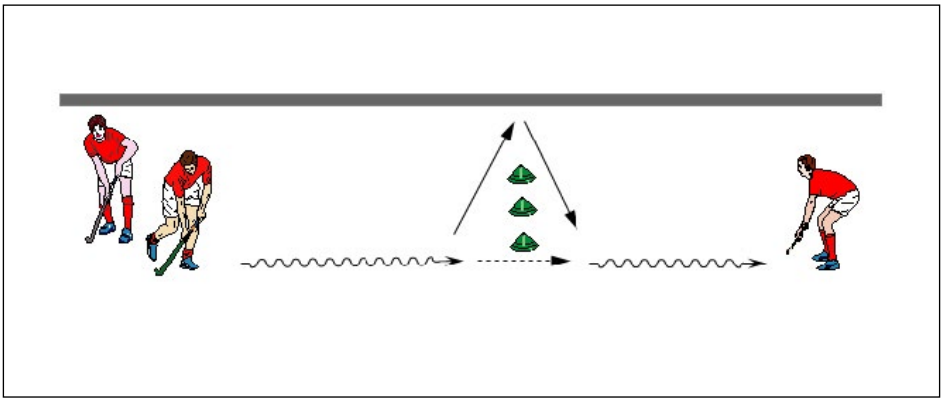
Hinweis

Dosiere die Geschwindigkeit beim Vorbeilegen.

45

Technische Handlungskompetenz
Umspielen

Umspielen über die Bande



Aufgabe

2 Spieler stehen einem weiteren Spieler gegenüber. Zwischen den Spielern befinden sich Hütchen, die einen Abwehrspieler darstellen. Spieler 1 führt den Ball, passt ihn auf der Vorhand-Seite des Abwehrspielers an die Bande und läuft auf der Rückhand-Seite vorbei. Der Ball wird an Spieler 2 übergeben, der auf dem Rückweg den Abwehrspieler auf dessen Rückhandseite über die Bande umspielt und den Ball an Spieler 3 übergibt.

Materialien

3 Hütchen
3 Hockeyschläger
1 Hockeyball

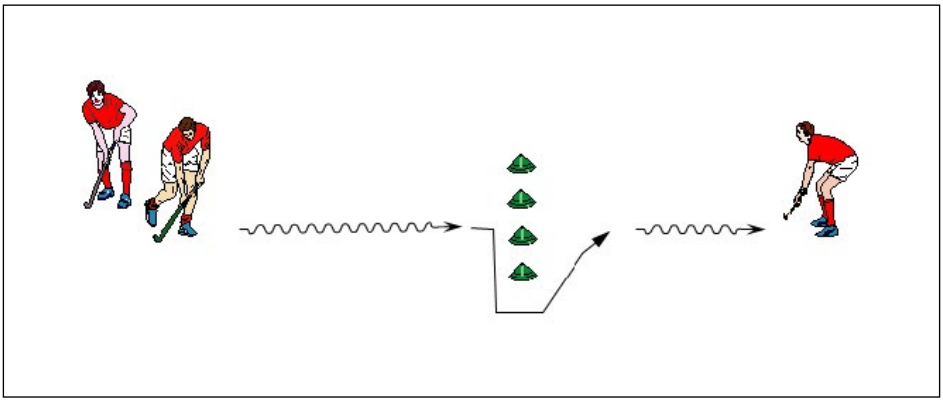
Hinweis

Bedenke beim Pass über die Bande:
Einfallswinkel = Ausfallswinkel.

46

Technische Handlungskompetenz
Umspielen

Umspielen rechts (Rückhandzieher)



Aufgabe

2 Spieler stehen einem weiteren Spieler gegenüber. Zwischen den Spielern befinden sich Hütchen, die einen Abwehrspieler darstellen. Spieler 1 führt den Ball auf den Abwehrspieler zu, zieht mit der Rückhand quer zur Laufrichtung nach rechts und spielt den Ball mit der Vorhand an dem Abwehrspieler vorbei. Der Ball wird an Spieler 2 übergeben, der auf dem Rückweg die Hütchen in gleicher Weise umspielt und den Ball an Spieler 3 übergibt.

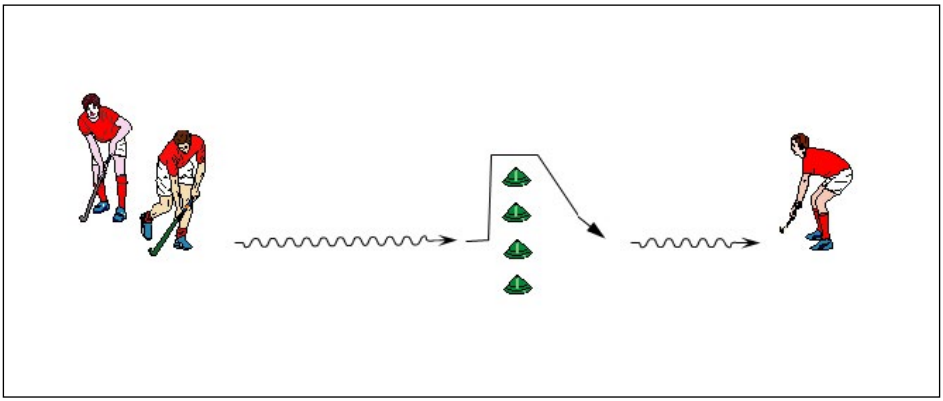
Materialien

4 Hütchen
3 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis

Ziehe den Ball mit der Rückhand weit vom Abwehrspieler weg.

47 Umspielen links (Vorhandzieher)



Aufgabe

2 Spieler stehen einem weiteren Spieler gegenüber. Zwischen den Spielern befinden sich Hütchen, die einen Abwehrspieler darstellen. Spieler 1 führt den Ball auf den Abwehrspieler zu, zieht mit der Vorhand quer zur Laufrichtung nach links und spielt den Ball mit der Rückhand an dem Abwehrspieler vorbei. Der Ball wird an Spieler 2 übergeben, der auf dem Rückweg die Hütchen in gleicher Weise umspielt und den Ball an Spieler 3 übergibt.

Materialien

4 Hütchen
3 Hockeyschläger
1 Hockeyball

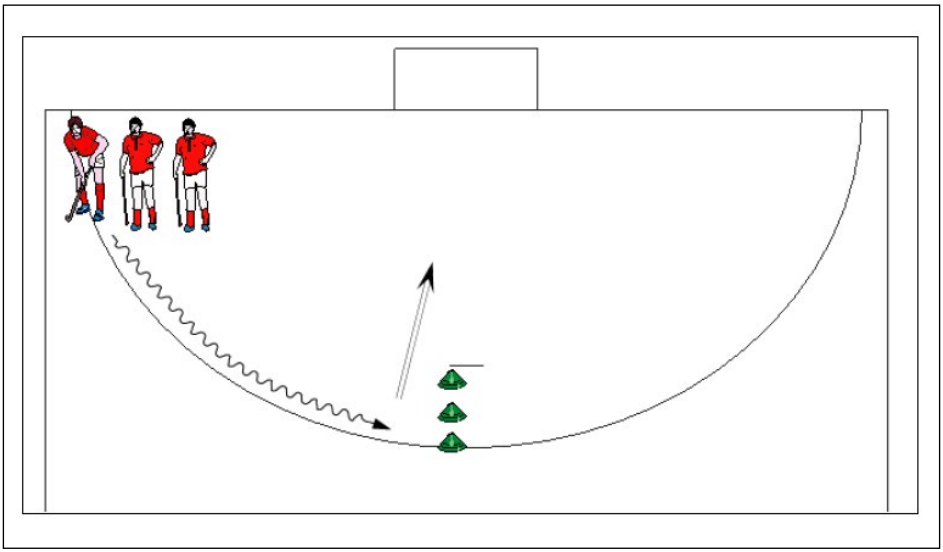
Hinweis

Ziehe den Ball mit der Vorhand weit vom Abwehrspieler weg.

48

Technische Handlungskompetenz
Torschuss

Ballführung mit Torschuss



Aufgabe Alle Spieler stehen in Reihe hintereinander in der linken Ecke. Spieler 1 führt den Ball mit der Vorhand entlang des Schusskreisrandes. Bevor Spieler 1 beim Abwehrspieler (Hütchen) angekommen ist, erfolgt der Torschuss. Danach ist Spieler 2 an der Reihe.

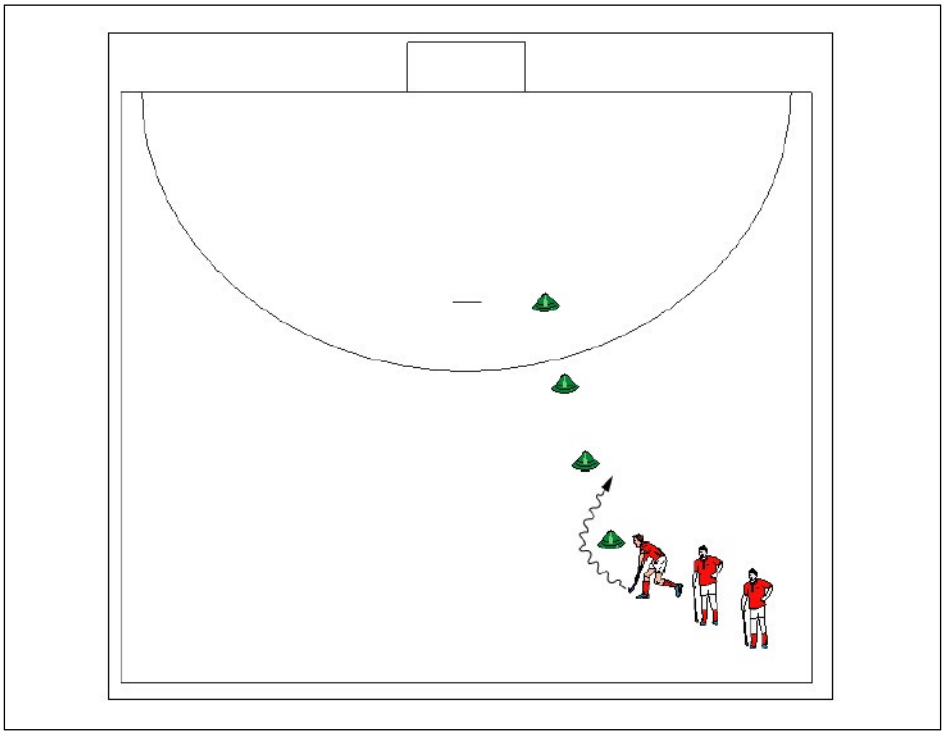
Materialien
3 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Balleimer

Hinweis Entscheide Dich vor dem Torschuss für eine Ecke.

49

Technische Handlungskompetenz
Torschuss

Slalom mit Torschuss



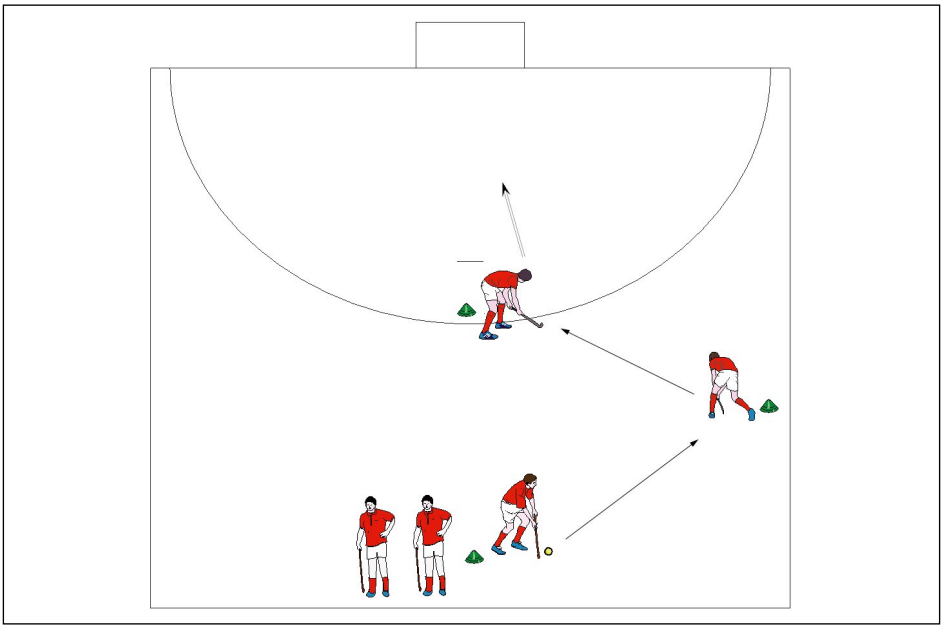
Aufgabe Alle Spieler stehen in einer Reihe hintereinander. Spieler 1 läuft mit Vorhand-Rückhand-Ballführung im Slalom durch die Hütchen. Nach dem letzten Hütchen erfolgt der Torschuss. Danach ist Spieler 2 an der Reihe.

Materialien
4 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Balleimer

50

Technische Handlungskompetenz
Torschuss

Passen mit Torschuss



Aufgabe

3 Hütchen stehen als Zickzack im Raum und werden von jeweils einem Spieler besetzt. Die übrigen Spieler stehen hinter Spieler 1 in einer Reihe. Spieler 1 passt zu Spieler 2 und läuft seinem Ball hinterher auf die Position von Spieler 2. Spieler 2 passt zu Spieler 3 und läuft seinem Ball hinterher auf Position von Spieler 3.
Bei Spieler 3 erfolgt der Torschuss.

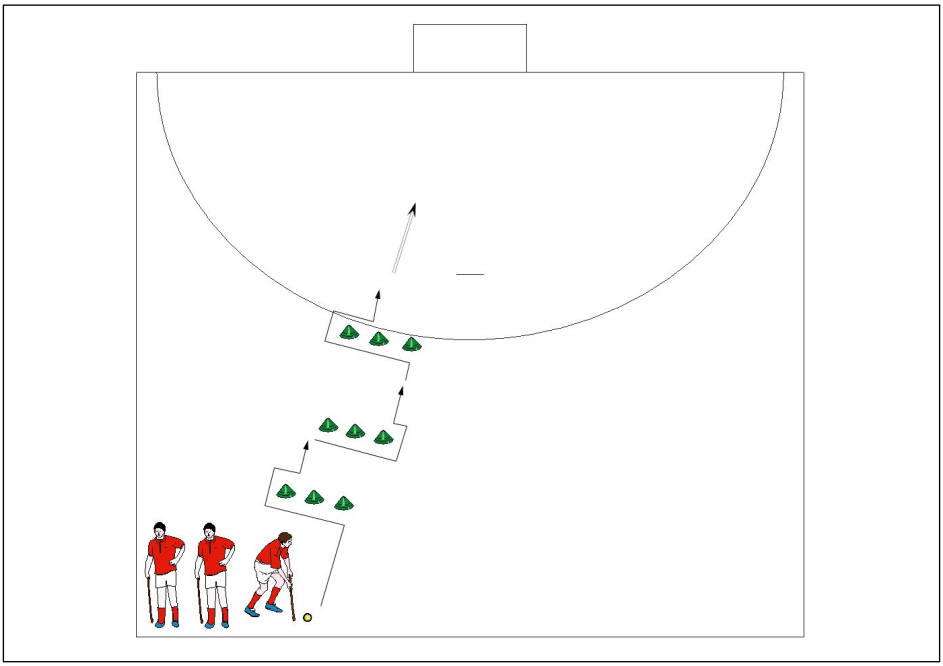
Materialien

3 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Balleimer

51

Technische Handlungskompetenz
Torschuss

Umspielen mit Torschuss



Aufgabe

Alle Spieler stehen in einer Reihe hintereinander. Im Raum stehen Hütchen, die mehrere Abwehrspieler darstellen. Spieler 1 läuft Richtung Hütchen und umspielt die Abwehrspieler abwechselnd links und rechts. Anschließend erfolgt am Schusskreisrand der Torschuss. Danach ist Spieler 2 an der Reihe.

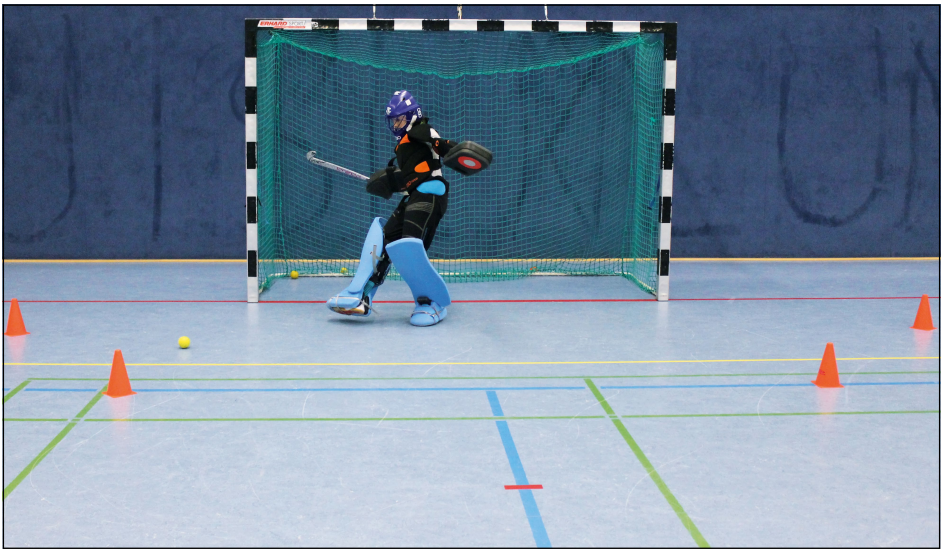
Materialien

9 Hütchen
1 Hockeyschläger je Spieler
1 Balleimer

52

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Kicken



Aufgabe Ein Zuspieler spielt vom Schusskreisrand einen flachen Ball auf den Torhüter. Der Torhüter stoppt den Ball und kickt ihn dann in eines der beiden Hütchentore.

Variation Kicke den gespielten Ball direkt in eines der beiden Tore.

Materialien 4 Hütchen
1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

Hinweis Richte Dich vor dem Kick aus und bewege Dich auf den Fußballen.

53

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Kicken aus der Bewegung

Aufgabe

Ein Zuspieler spielt aus der linken bzw. rechten Ecke des Spielfeldes einen flachen Ball in den Laufweg des Torhüters. Der Torhüter läuft an und kickt den Ball aus der Bewegung in das Hütchentor.

Materialien

2 Hütchen
1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

Hinweis

Richte Dich vor dem Kick aus und bewege Dich auf den Fußballen.

54

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Zielkicken

Aufgabe Mit einem gezielten Kick sollen die Keulen getroffen werden. Kicke dazu abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß Richtung Tor.

Materialien
7 Keulen
1 Torhüter
1 Balleimer

Hinweis Richte Dich vor dem Kick aus und bewege Dich auf den Fußballen.

55

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Schlägerabwehr kniend

Aufgabe Ein Zuspieler wirft dem knienden Torhüter nacheinander Bälle auf die Schlägerseite, welche dieser mit dem Schläger abwehrt.

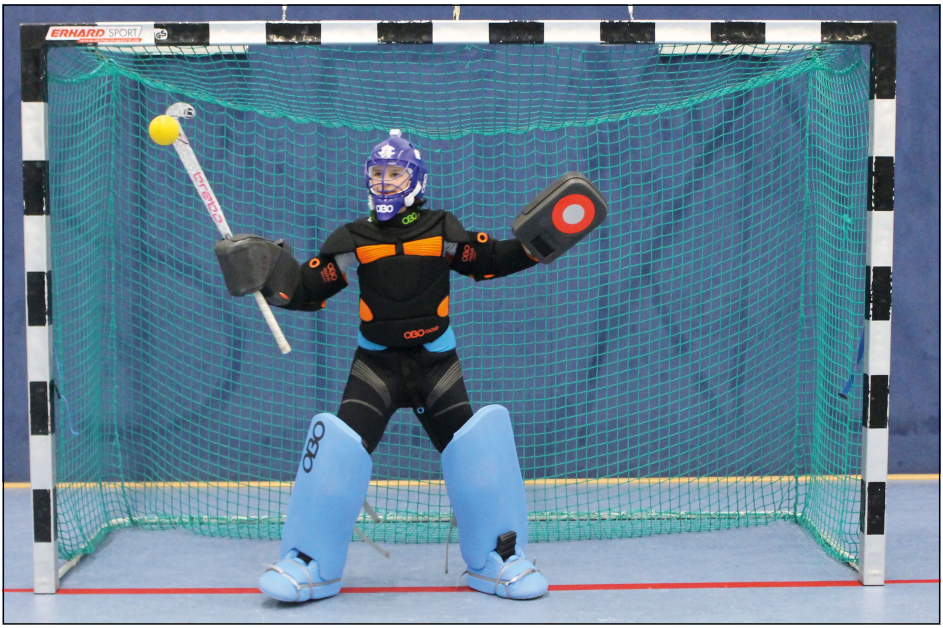
Materialien 1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

Hinweis Beim Auftreffen des Balls sollst Du den Schläger fest am Griff halten.

56

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Schlägerabwehr stehend



Aufgabe

Ein Zuspieler wirft dem stehenden Torhüter nacheinander Bälle auf die Schlägerseite. Der Torhüter lässt den Ball mit dem Schläger nach unten abprallen und kickt ihn in ein außen stehendes Hütchentor.

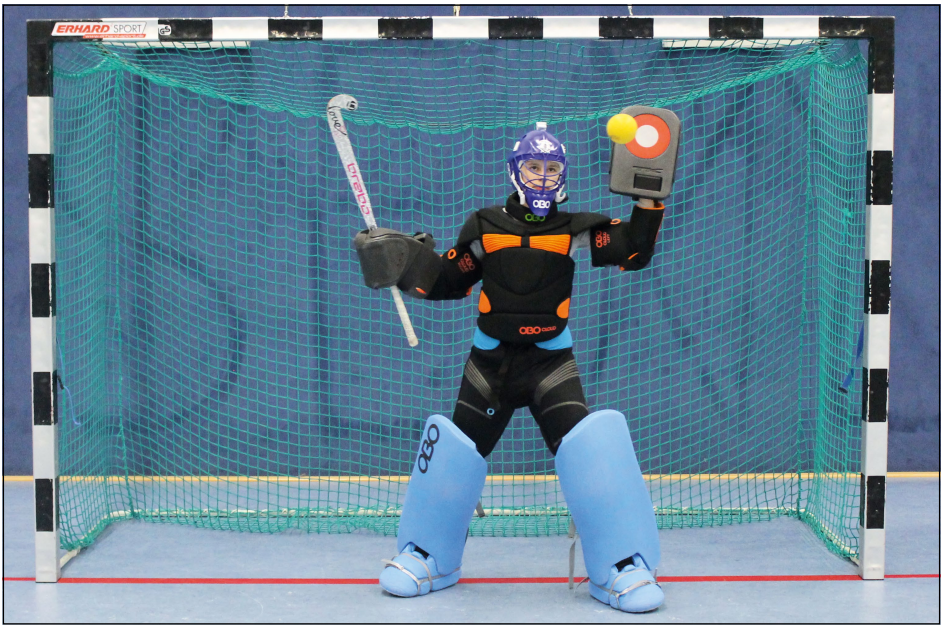
Materialien

2 Hütchen
1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

57

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Handschuhabwehr links



Aufgabe

Ein Zuspieler wirft dem Torhüter nacheinander Bälle auf die linke Torwartseite. Der Torhüter lässt den Ball mit dem linken Handschuh nach unten abprallen und kickt ihn in ein außen stehendes Hütchentor.

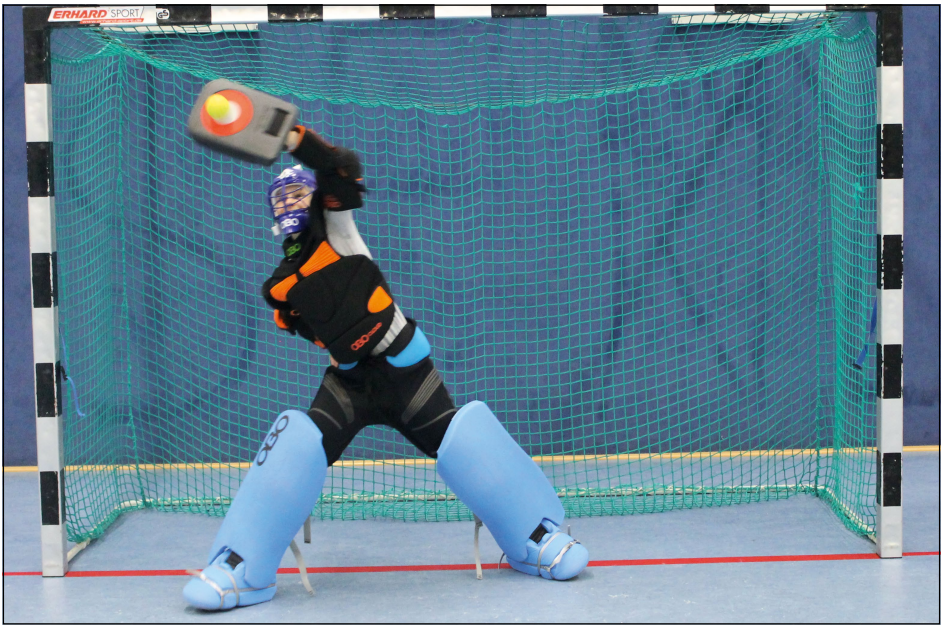
Materialien

2 Hütchen
1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

58

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Handschuhabwehr rechts



Aufgabe

Ein Zuspieler wirft dem Torhüter nacheinander Bälle auf die rechte Torwartseite. Der Torhüter steht ohne Schläger im Tor und hält die rechte Hand an der Hüfte. Nun lässt der Torhüter den Ball mit dem linken Handschuh nach unten abprallen und kickt ihn in ein außen stehendes Hütchentor.

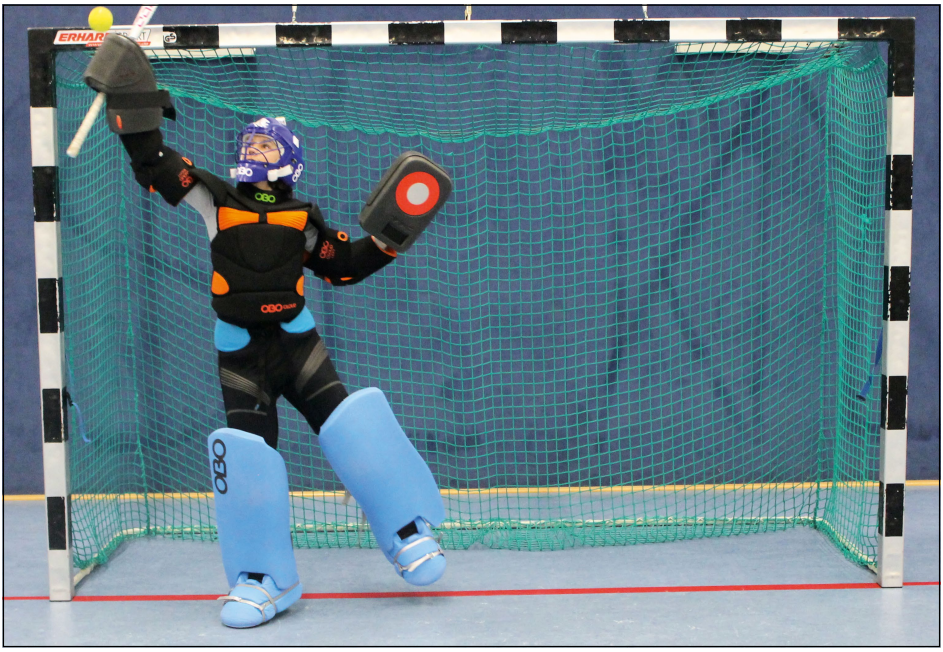
Materialien

2 Hütchen
1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

59

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Schlägerhandschuhabwehr



Aufgabe Ein Zuspieler wirft dem Torhüter nacheinander Bälle auf die rechte Torwartseite. Der Torhüter lässt den Ball mit dem rechten Schlägerhandschuh nach unten abprallen und kickt ihn in ein außen stehendes Hütchentor.

Materialien
2 Hütchen
1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

60

Technische Handlungskompetenz
Torwartspiel

Liegende Abwehr

Aufgabe Ein Zuspieler spielt vom Schusskreisrand einen flachen Ball zum Torhüter. Der Torhüter kickt den Ball wieder zurück und läuft nach links um ein Hütchen. Nun spielt der Zuspieler einen flachen Ball in die entgegengesetzte, sogenannte „lange Ecke" des Tors. Der Torhüter muss den Ball liegend abwehren.

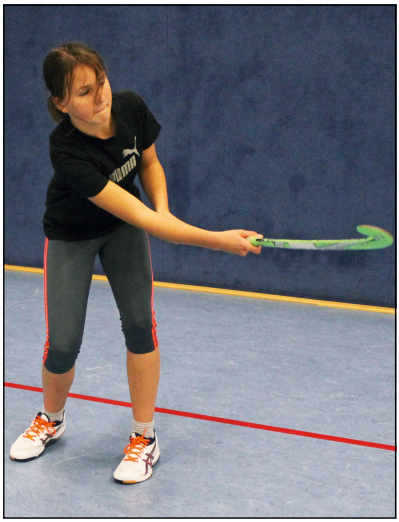
Variation Der Torhüter läuft nach rechts um ein Hütchen.

Materialien
2 Hütchen
1 Torhüter und 1 Zuspieler
1 Balleimer

B8

Technische Handlungskompetenz
Bewegungsbeschreibung

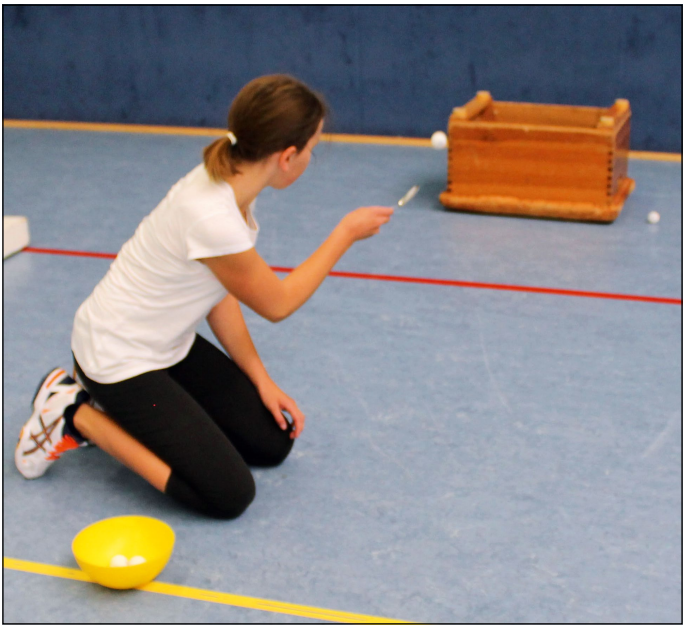
Schlenzen



- Deine linke Schulter zeigt in Schussrichtung
- Deine Füße stehen schulterbreit auseinander
- Deine Knie sind leicht gebeugt
- Der Ball liegt ca. 1,5 Fußlängen vor Deinem linken Fuß
- Der Schläger hat eine Neigung von ca. 45° zum Boden
- Der Schläger steht mit der flachen Seite direkt hinter dem Ball und ist nach hinten geneigt
- Verlagere Dein Gewicht stark auf das hintere rechte Bein
- Bring Dein Gewicht schnell nach vorn und drücke den Schläger schnellkräftig mit der rechten Hand in Schussrichtung
- Deine linke Hand drückt den Schläger entgegen der Schussrichtung
- Bewege Dich von hinten unten nach vorn oben
- Der Schläger wird etwa in Schulterhöhe abgebremst

Technische Handlungskompetenz
Schlenzen

Löffeln



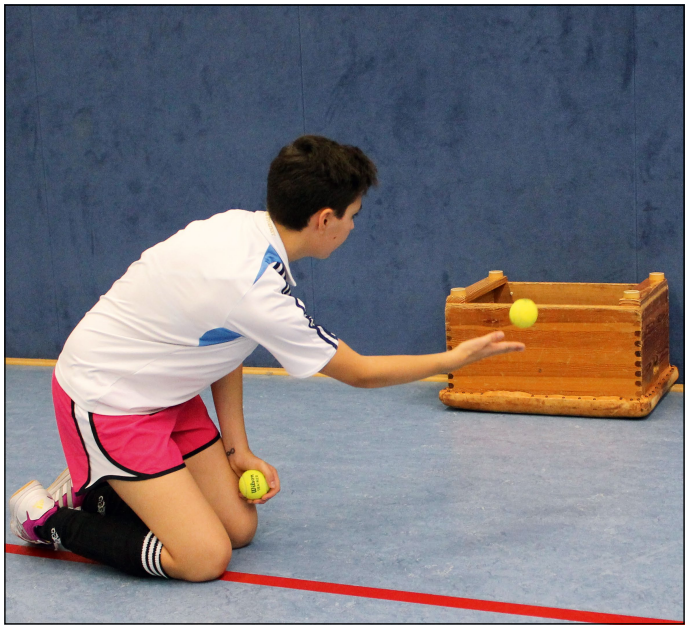
Aufgabe Du kniest vor einem umgedrehten Kasten. Ziel ist es, einen Tischtennisball mit einem Löffel in den Kasten zu befördern. Dabei darfst Du den Ball nur mit einem kurzen impulsiven Kontakt löffeln.

Materialien
1 Kasten
Mehrere Tischtennisbälle
1 Löffel

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

Technische Handlungskompetenz
Schlenzen

Schlenzen mit der Hand I



Aufgabe Du kniest vor einem umgedrehten Kasten. Ziel ist es, den Tennisball mit der rechten Hand in den Kasten zu befördern. Dabei ist nur ein kurzer impulsiver Kontakt erlaubt.

Materialien 1 Kasten
Mehrere Tennisbälle

Hinweis Führe die Hand an den Tennisball und drehe beim Schlenzen den rechten Unterarm schnell auswärts.

63

Technische Handlungskompetenz
Schlenzen

Schlenzen mit der Hand II

Aufgabe Du stehst neben einem hohen Kasten und führst den ausgestreckten rechten Arm zum Hockeyball. Ziel ist ein Schlenzball mit der rechten Hand vom hohen Kasten gegen die Wand.

Materialien
1 Kasten hoch
1 Hockeyball

Hinweis Halte den rechten Arm bei der Bewegung gestreckt.

64

Technische Handlungskompetenz
Schlenzen

Einhändiges Schlenzen vom Kasten

Aufgabe

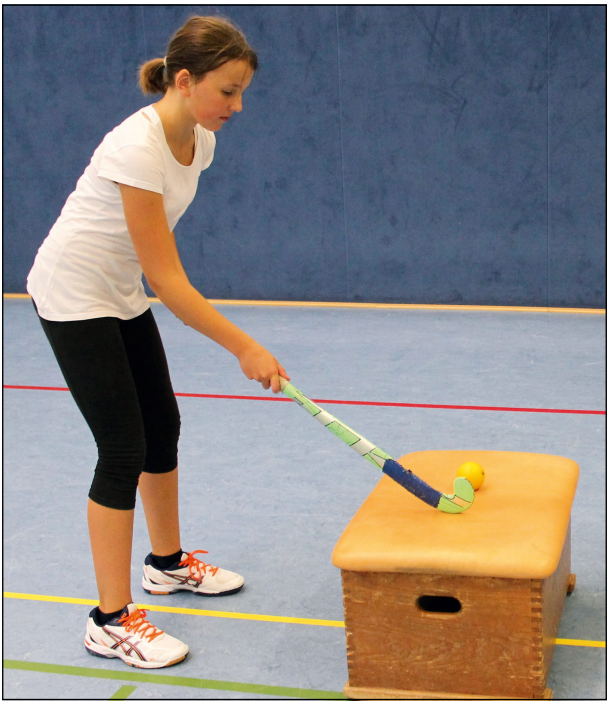
Du stehst neben einem niedrigen Kasten und führst den Hockeyschläger zum Hockeyball. Der Hockeyschläger darf dabei nur mit der rechten Hand gehalten werden. Ziel ist ein Schlenzball vom niedrigen Kasten gegen die Wand.

Materialien

1 Kasten
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Technische Handlungskompetenz
Schlenzen

Schlenzen vom Kasten



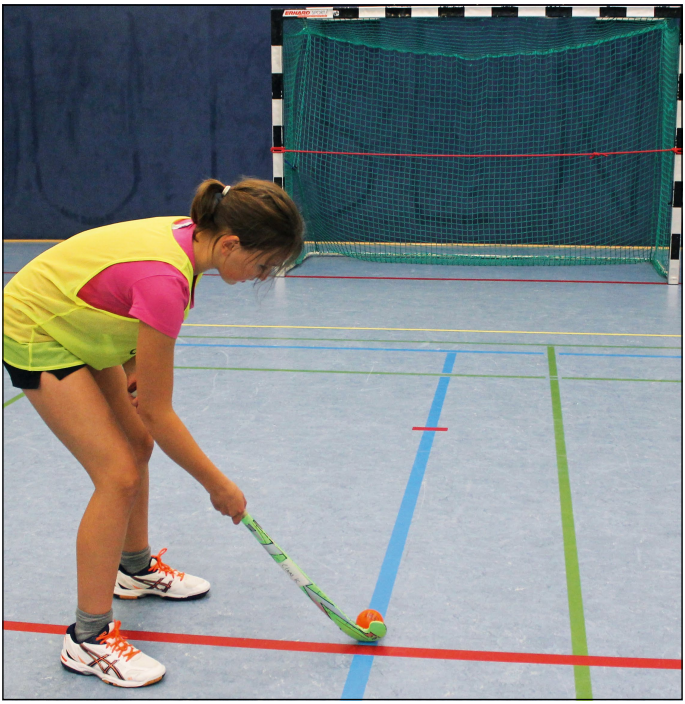
Aufgabe

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

Schlenzen aufs Tor



Aufgabe

Du stehst ca. 6 Meter vom Hockeytor entfernt.
Auf halber Torhöhe ist ein Band befestigt.
Ziel ist ein Schlenzball über das Band und in das Tor.

Materialien

1 Hockeytor
1 Band
1 Hockeyschläger
1 Hockeyball