

Christian Kröger & Martin Meyer

Stationskarten Hallenhockey

Sekundarstufe I



Stationskarten Hallenhockey



Inhaltsverzeichnis

Zeichenerklärung

Schläger und Schlägerhaltung

Koordinative Handlungskompetenz

Station 1	Hockeyschläger balancieren	Station 13	Kontakt halten
Station 2	Teppichfliesen- Slalomlauf mit Ball	Station 14	Ruck-Zuck
Station 3	Luftballons hochhalten	Station 15	Hockey-Squash
Station 4	2 Bälle balancieren	Station 16	Hockeyball hochhalten
Station 5	Hockeyball balancieren	Station 17	Banden-Stoppen
Station 6	Verschiedene Bälle hochhalten	Station 18	Passen mit Sichtblende
Station 7	Rollen mit Sichtblende	Station 19	Passen und Hochhalten
Station 8	Werfen und Fangen auf einer Langbank	Station 20	Banden-Stoppen mit Sichtblende
Station 9	Passen mit dem Fuß und Hochhalten	Torwart	
Station 10	Hütchen drehen	Station 21	Slalom mit Hochhalten
Station 11	Werfen und Fangen mit 2 Bällen	Station 22	Hochwerfen und Fangen
Station 12	Teppichfliesen- Schattenlauf	Station 23	Kicken mit Hochhalten
		Station 24	Bodenwurf und Fangen



Technische Handlungskompetenz

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

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

Stationskarten Hallenhockey



Inhaltsverzeichnis

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

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)

Stationskarten Hallenhockey



Inhaltsverzeichnis

Torschuss

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

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

- B8 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



Taktische Handlungskompetenz

Einzelangriff 1:1

- Station 1 Ball ins Tor holen
- Station 2 Ball ins gegnerische Tor bringen
- Station 3 Vier Tore
- Station 4 Schnelles Umschalten

Freilaufen

- Station 5 Freilaufen und Passen I
- Station 6 Freilaufen und Passen II
- Station 7 Freilaufen und Passen mit Gegenspieler
- Station 8 Halbaktiver Gegenspieler
- Station 9 Aktive Gegenspieler
- Station 10 Freilaufen und Passen mit Bande

Spielsituation 3:1

- Station 11 3:1 mit Zielrichtung
- Station 12 3:1 durch ein Viereck

Spielsituation 3:2

- Station 13 3:2 mit Zielrichtung
- Station 14 3:2 durch ein Viereck

Spielsituation 2:1

- Station 15 Schrägpässe
- Station 16 Querpässe
- Station 17 Querpass-Schrägpas-Kombination
- Station 18 Querpass-Steilpass-Kombination
- Station 19 Kreuzen
- Station 20 2:1 mit Zielrichtung
- Station 21 2:1 durch ein Viereck

Stationskarten Hallenhockey



Zeichenerklärung



Spieler Team A



Passweg



Spieler Team B



Laufweg



Dribbling



Gymnastikreifen



Torschuss



Hütchen



Umspielen



Hockeyball



Anzahl Spieler

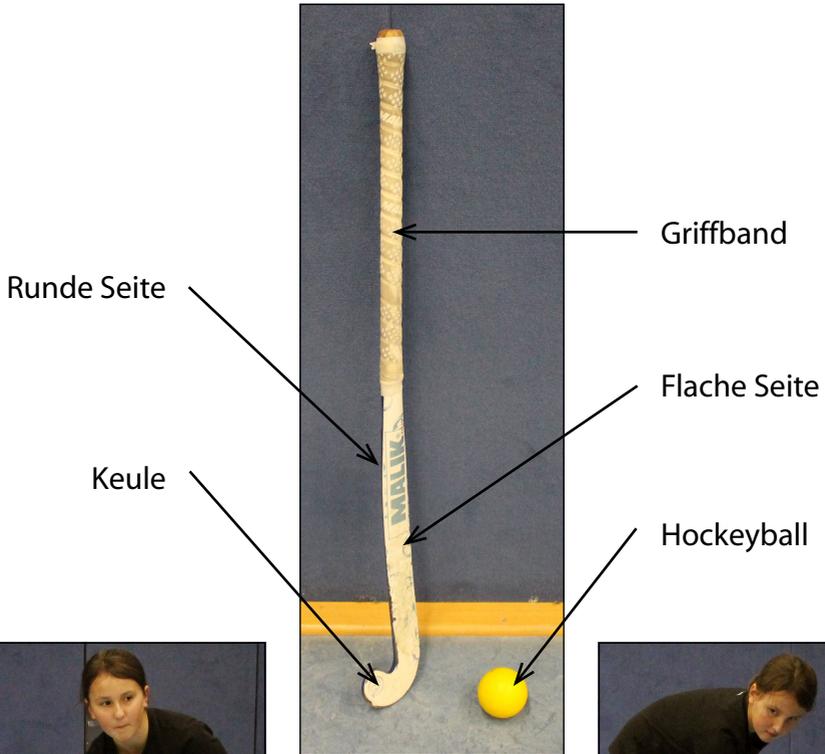


Schwierigkeitsgrad

Stationskarten Hallenhockey



Schläger und Schlägerhaltung



Vorhandstellung



Rückhandstellung