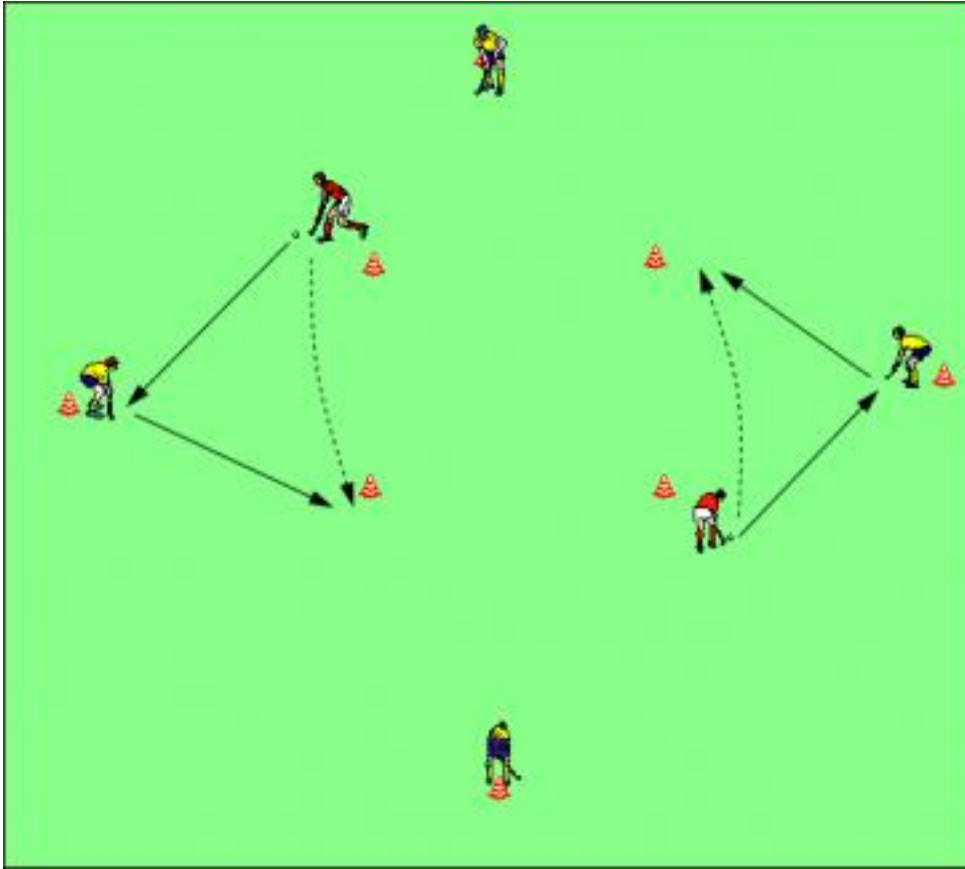


Übungssammlung
für Minis,
Knaben D / C
&
Mädchen D / C



Legende

Organisation:

vier Spieler an den Kegeln und zwei Spieler jeweils mit einem Ball innerhalb dieser Kegel

Material:

Kegeln

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 6

die Spieler mit Ball laufen gegen den Uhrzeiger um das kleine Viereck und passen den Ball zu den Zuspiegern. Diese passen den Ball direkt zurück (Doppelpass) ; nach 30 sek. wechseln die Spielern mit Ball mit den Spielern an den Kegeln

Hinweise:

der Doppelpass zurück muss in den Lauf gespielt werden

2

Ballannahme hohe RH mit anschließendem Torschuss - [122]



Feldhockey - Technik - Ballannahme hohe RH



Legende

Organisation:

Zuspieler zwischen Mittel- und Viertellinie, Stürmer und TW im Tor;
Hütchenviereck und koordinative Zusatzaufgabe aufbauen

Ablauf:

Material:

4 Hütchen, 1 Stange

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 6

Spieler läuft rückwärts bis zur ersten Markierung, dann Sprint vorwärts über eine Hürde, Ballannahme in der hohen RH und schnelle Ballführung bis zum Kreisrand mit Torabschluss.

Umspielen mit VH und RH plus Torschuss - [126]

Feldhockey - Technik - Umspielen geheppt



Legende

Organisation:

Auf den Halbspuren werden zwischen der Viertellinie und dem Schusskreisrand auf jeder Seite drei Hütchenpaare in ca. 2 m Breite und ca. 5 m Abstand in der Tiefe aufgestellt, neben den Hütchen liegt auf der Innenseite eine Stange; die Spieler starten auf den Halbspuren kurz hinter der Viertellinie; TW im Tor.

Material:

Hütchen; Stangen

ab Altersklasse: MA/KA Spieleranzahl: 12

Die Spieler führen den Ball und umspielen die Hütchenpaare auf der linken Seite mit der RH und auf der rechten Seite mit der VH und schließen den Angriff am Schusskreisrand mit dem TS ab.

Hinweise:

Die Spieler sollen situationsgerecht das Umspielen mit dem Überheppen der Stangen verbinden. Die Spieler sollen für das Umspielen die Techniken variieren: - Umspielen VH mit Einhängen in die Schlägerkeule- Umspielen VH aus RH- Stellen- Umspielen VH nach Einhängen und Herausrollen über VH

Umspielen VH und RH geheppt im Strom - [127]

Feldhockey - Technik - Technikerweiterung



Legende

Organisation:

Auf der Mittelspur werden drei Hütchenpaare in ca. 2 m Breite und ca. 5 m Abstand in der Tiefe aufgestellt, neben den Hütchen liegen auf beiden Seiten eine Stange; der Spieler startet mittig kurz hinter der Viertellinie; TW im Tor.

Variationen:

Variation 1: Statt eines TS kann auch ein 1:1 gegen den TW am Kreisrand oder im Schusskreis gespielt werden.

Material:

Hütchen; Stangen

ab Altersklasse: MA/KA Spieleranzahl: 10

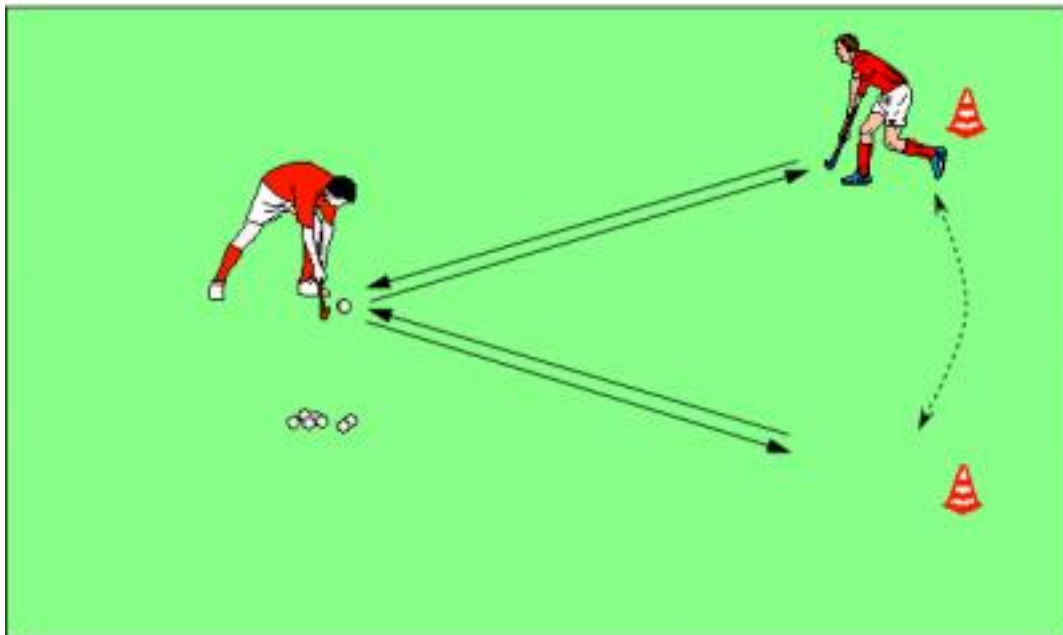
Ablauf:

Der Spieler startet mit der Ballführung auf die Hütchen zu und umspielt durch überheppen wahlweise rechts oder links. Am Kreisrand folgt der TS.

Ballannahme Vorhand und Rückhand - [131]



Feldhockey - Technik - Ballannahme VH/RH



Legende

Organisation:

Zwei Markierungen stehen ca. sechs Meter auseinander; Spieler zwischen den beiden Markierungen; Zuspieler steht ca. 8 Meter gegenüber. Die Positionen regelmäßig tauschen.

Ablauf:

Material:

Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 2

Der Übende läuft aus der Ausgangsposition nach rechts vor das eine Hütchen und nimmt dort den Ball im Stand mit der hohen VH an; Rückpass zum Zuspieler; anschließend läuft der Spieler vor die andere Markierung und nimmt den Ball dort im Stand mit der hohen RH an; Rückpass zum Zuspieler.

Hinweise:

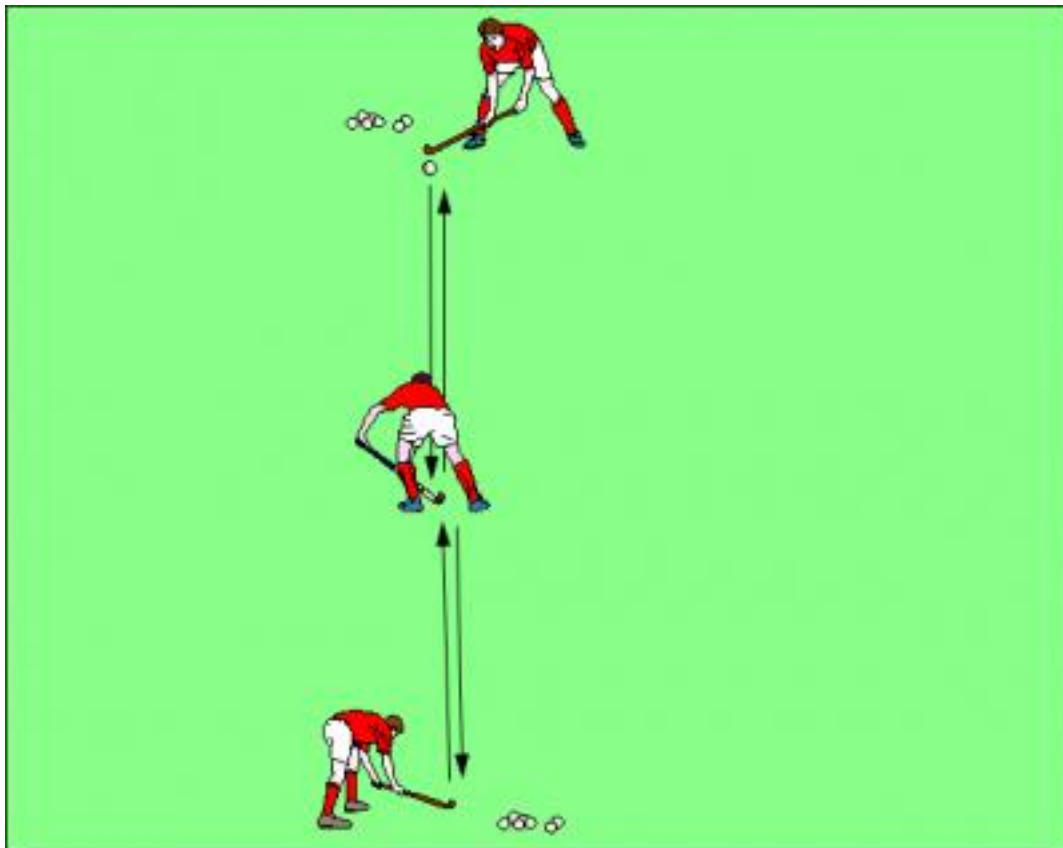
Bei der Ballannahme soll auf folgendes geachtet werden: - steile Schlägerstellung- ruhige Körperposition- frühe Stellen des Schlägers am Boden

6

Ballannahme Vorhand und Rückhand II -
[132]



Feldhockey - Technik - Ballannahme VH/RH



Legende

Organisation:

3 Spieler stehen in einer Linie, etwa 10 m auseinander; viele Bälle bei den beiden äußeren Spielern.

Variationen:

Der Spieler in der Mitte nimmt die Zuspiele mit der hohen RH an und spielt den Ball dann mit der VH zum dritten Spieler weiter.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MA/KA Spieleranzahl: 3

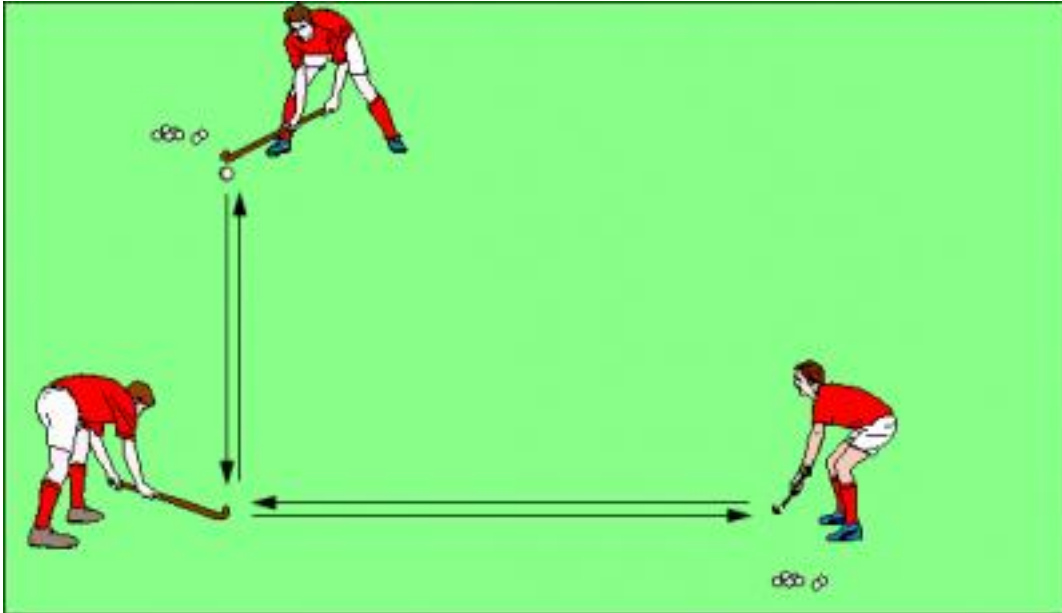
Die beiden äußeren Spieler passen nacheinander harte Zuspiele zur VH Ballannahme auf den Spieler in der Mitte. Dieser spielt den Ball nach der Ballannahme mit der VH wieder zum Passgeber zurück und dreht sich dann um die eigene Achse zur Ballannahme des anderen Zuspielers. Die Spieler sollen die Positionen regelmäßig wechseln.

7

Ballannahme Vorhand und Rückhand in L-Form -
[133]



Feldhockey - Technik - Ballannahme VH/RH



Legende

Organisation:

3 Spieler stellen sich in einem Dreieck jeweils ca. 8- 10 m auseinander auf; viele Bälle bei den äußeren Spielern.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: 3

Die Spieler passen sich den Ball in L-Form zu. Es soll die richtige Ballannahme des Eckspielers geübt werden: Kommt der Ball von links, lässt er den Ball am Körper vorbeilaufen, kontrolliert ihn hinter dem rechten Fuß, setzt den linken Fuß in Spielrichtung und spielt den Ball zum anderen Mitspieler weiter. Kommt der Ball von rechts nimmt der Eckspieler den Ball mit der tiefen VH an und lässt ihn dabei kontrolliert in Spielrichtung nach links abspringen und passt mit dem zweiten Kontakt wieder zum ersten Mitspieler.

Hinweise:

Die Zuspieler sollen verschiedene Schlagtechniken verwenden und die Passhärte variieren. Die 3 Spieler sollen die Positionen regelmäßig

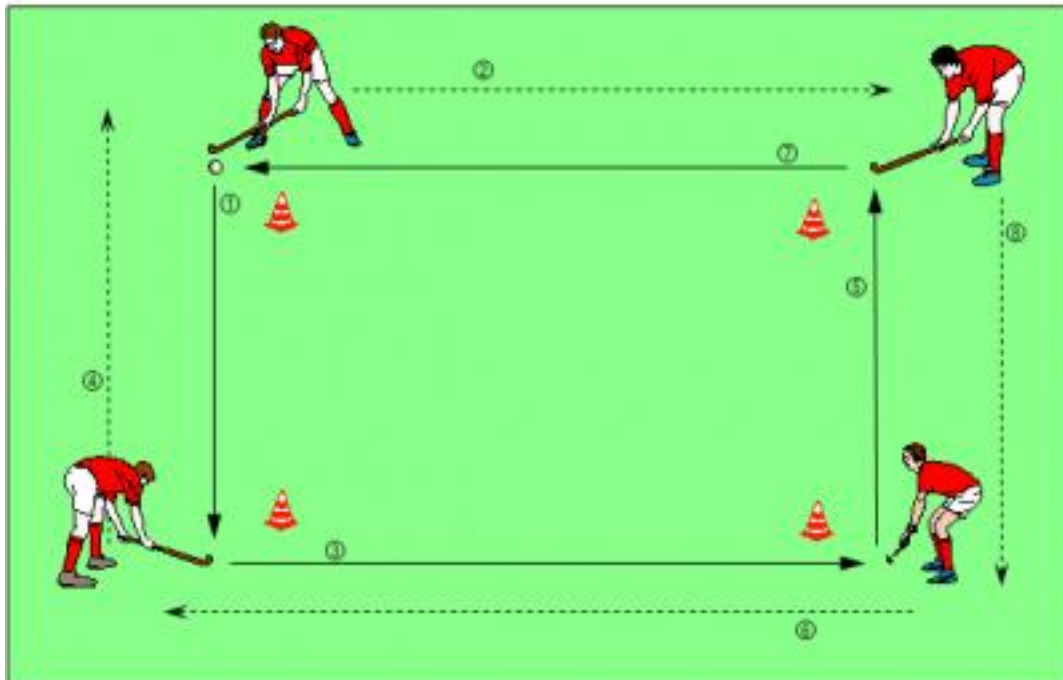
wechseln.

8

Ballannahme und Ballabgabe mit Laufen - [134]



Feldhockey - Technik - Ballannahme-Ballabgabe



Legende

Organisation:

4 Spieler stellen sich in ca. 8-10 m Entfernung in einem Viereck auf.

Variationen:

Variation 1: Passrichtung links und rechts trainieren. Variation 2: Mit zwei Bällen spielen. Variation 3: Bälle direkt weiterblocken. Variation 4: Bälle mit RH- Schrubbschlag passen.

Ablauf:

Die 4 Spieler passen den Ball jeweils mit der VH nach links und laufen

anschließend entgegen der Passrichtung eine Position nach rechts weiter.

Material:

Hütchen

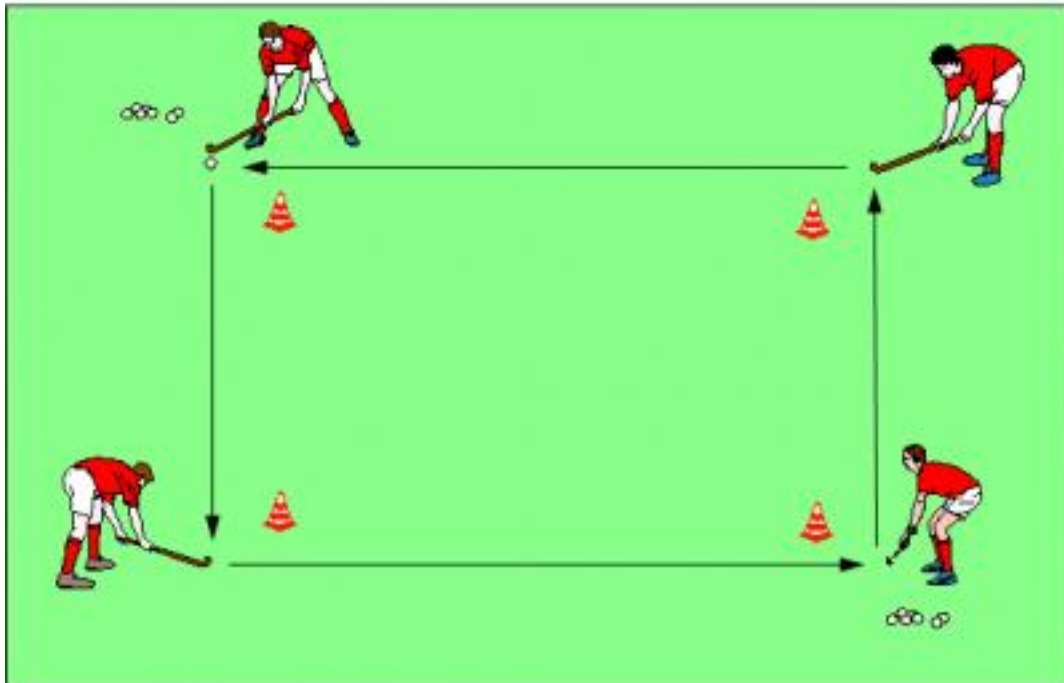
ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 4

9

Ballannahme und Ballabgabe im Viereck -
[135]



Feldhockey - Technik - Ballannahme-Ballabgabe



Legende

Organisation:

4 Spieler stehen ca. 8-10 m entfernt in einem Viereck; viele Bälle an zwei gegenüber liegenden Ecken.

Variationen:

Variation 1: Mehrere Bälle mit dem Start in den Diagonalen. Variation 2: Spielrichtung verändern. Variation 3: Abspiele mit RH-Schrubbschlag. Variation 4: Zeitdruck für eine gewisse Passanzahl einbauen.

Material:

Hütchen

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 4

Ablauf:

Die Spieler passen sich den Ball zu. Die stabile, kontrollierte Ballannahme und das Weiterpassen mit dem zweiten Kontakt soll trainiert werden.

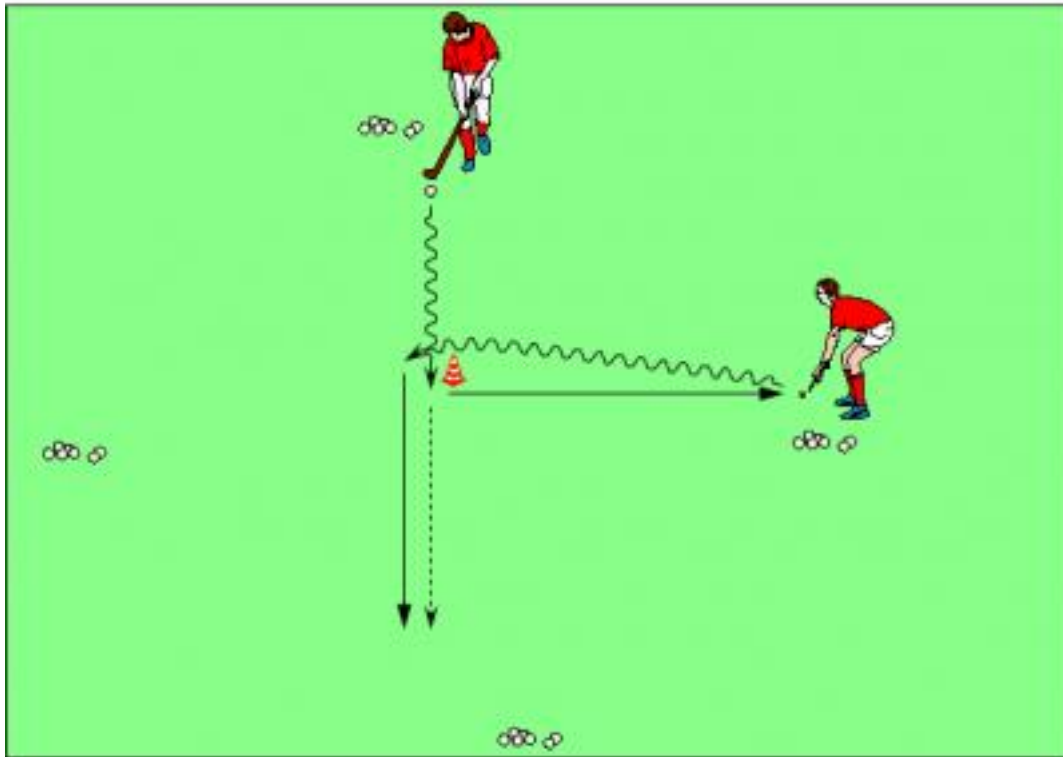


10

Ballführung und Ballabgabe nach links -
[136]



Feldhockey - Technik - Ballführung-Ballabgabe



Legende

Organisation:

Spieler stehen ca. 8-10 m von einem mittig stehenden Hütchen entfernt im rechten Winkel zueinander; viele Bälle an den beiden Startpunkten und den beiden gegenüberliegenden Punkten.

Ablauf:

Material:

Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 4

Der Spieler startet mit VH-Ballführung auf das mittig stehende Hütchen zu und passt den Ball hinter der Markierung mit der VH im 90 Grad Winkel nach links zum Mitspieler und läuft geradeaus weiter auf die neue Annahmeposition. Der zweite Spieler nimmt den Pass an und startet seinerseits mit der Ballführung Richtung Mitte.

Hinweise:

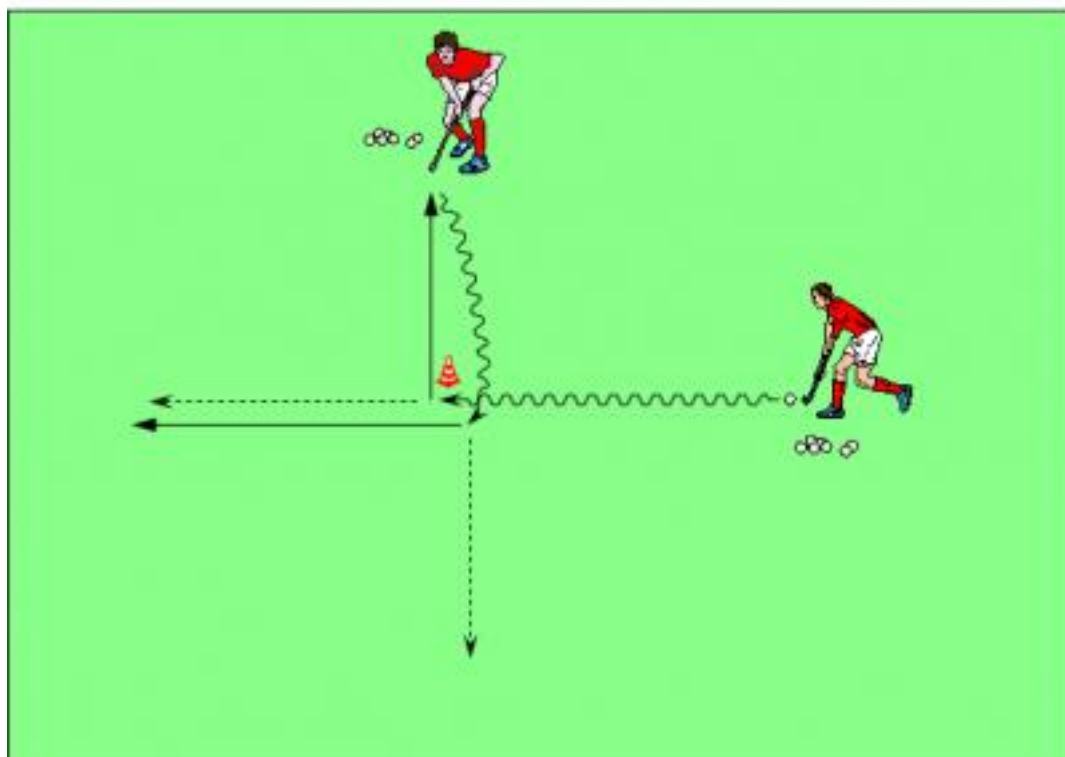
Tipp 1: Die Spieler sollten ihre Abspielarten variieren: Schlag, Schrubberschlag, Schieber. Hinweis: Im Kinderbereich sollte die Übung mit 3-6 Spielern aufgebaut werden.

11

Ballführung und Ballabgabe nach rechts - [137]



Feldhockey - Technik - Ballführung-Ballabgabe



Legende

Organisation:

2 Spieler stehen ca. 8-10 m von einem mittig stehenden Hütchen entfernt im rechten Winkel zueinander; viele Bälle an den beiden Startpunkten und den beiden gegenüberliegenden Punkten.

Ablauf:

Material:

Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 4

Der Spieler startet mit VH-Ballführung auf das mittig stehende Hütchen zu und passt den Ball hinter der Markierung mit der VH im 90 Grad Winkel nach rechts zum Mitspieler und läuft geradeaus weiter auf die neue Annahmeposition. Die Ballführung muss vor der Ballabgabe nach rechts verschleppt werden. Der zweite Spieler nimmt den Pass an und startet seinerseits mit der Ballführung Richtung Mitte.

Hinweise:

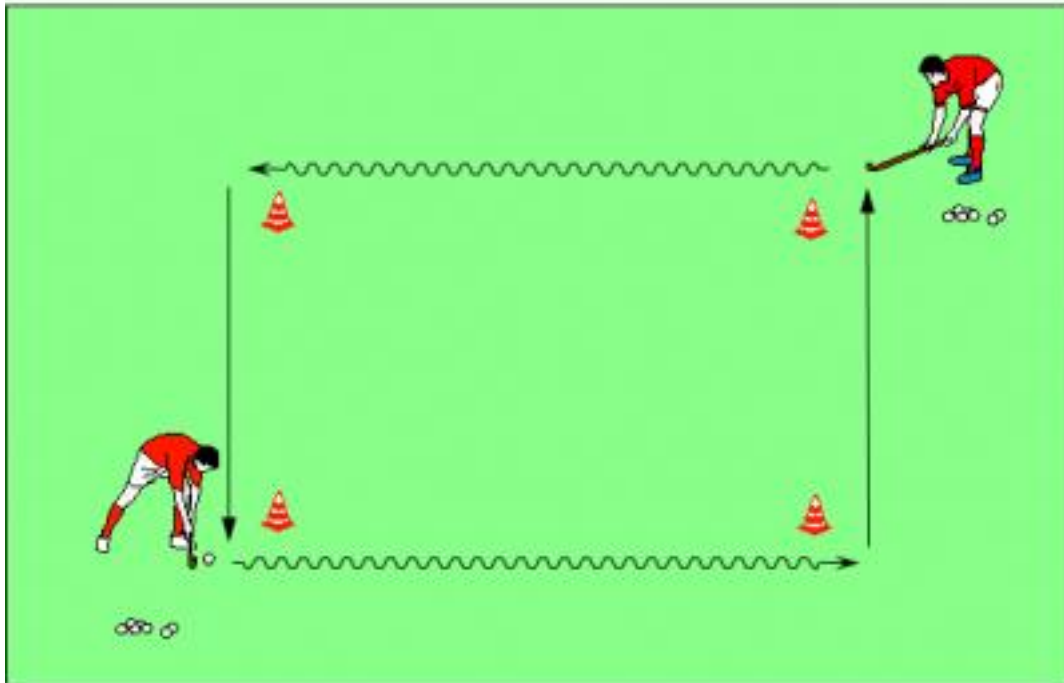
Tipp 1: Die Spieler sollten ihre Abspielarten variieren: Schlag, Schrubberschlag, Schieber. Tipp 2: Es kann auch mit einem RH-Schrubberschlag gepasst werden. Hinweis: Im Kinderbereich sollte die Übung mit 3-6 Spielern aufgebaut werden.

12

Ballannahme und Ballabgabe mit Laufen II -
[138]



beide - Technik - Ballannahme-Ballabgabe



Legende

Organisation:

4-6 Spieler stehen in einem Viereck ca. 8-10 m auseinander; viele Bälle an zwei diagonalen Eckpunkten.

Variationen:

Variation 1: Spielrichtung ändern. Variation 2: Abspeltechniken verändern: Schlag, Schieber, Schrubbschlag. Variation 3: Bei Spielrichtung rechts sind auch RH-Abspiele möglich. Variation 4: Mehrere Bälle bei gleichzeitigem Start an den diagonalen Eckpunkten.

Ablauf:

Material:

Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 6

Der Spieler startet mit der Ballführung zur nächsten Markierung und spielt den Ball dahinter nach links zum Mitspieler. Dieser startet nach der Ballannahme seinerseits mit der Ballführung. Die Spieler laufen

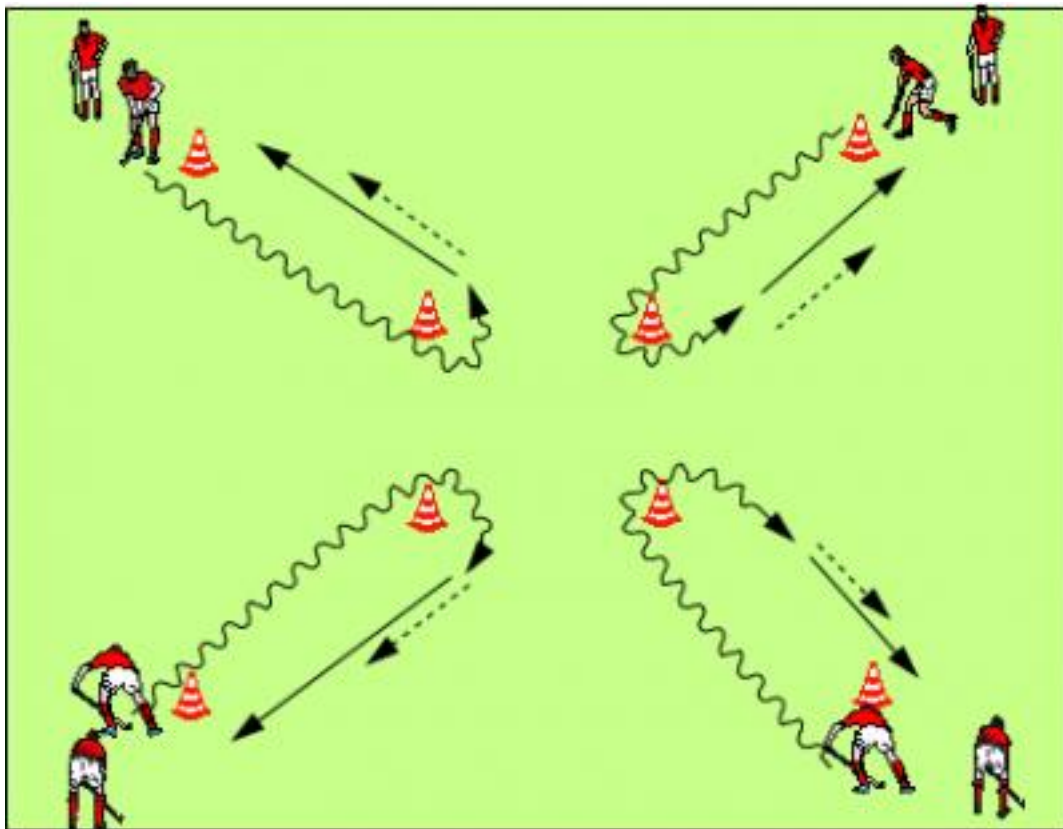
immer ihrem Pass hinterher und nehmen dort die nächste Startposition ein.

13

Hütchen-Doppelviereck-Ballführung - [152]



beide - Technik - Technikverbindungen



Legende

Organisation:

mit 4 Hütchen, ein Feld von 15 x 15 Metern markieren mit 4 Hütchen von 5 x 5 Metern markieren, jeder Spieler einen Ball in 4 Gruppen

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MA/KA Spieleranzahl: 8

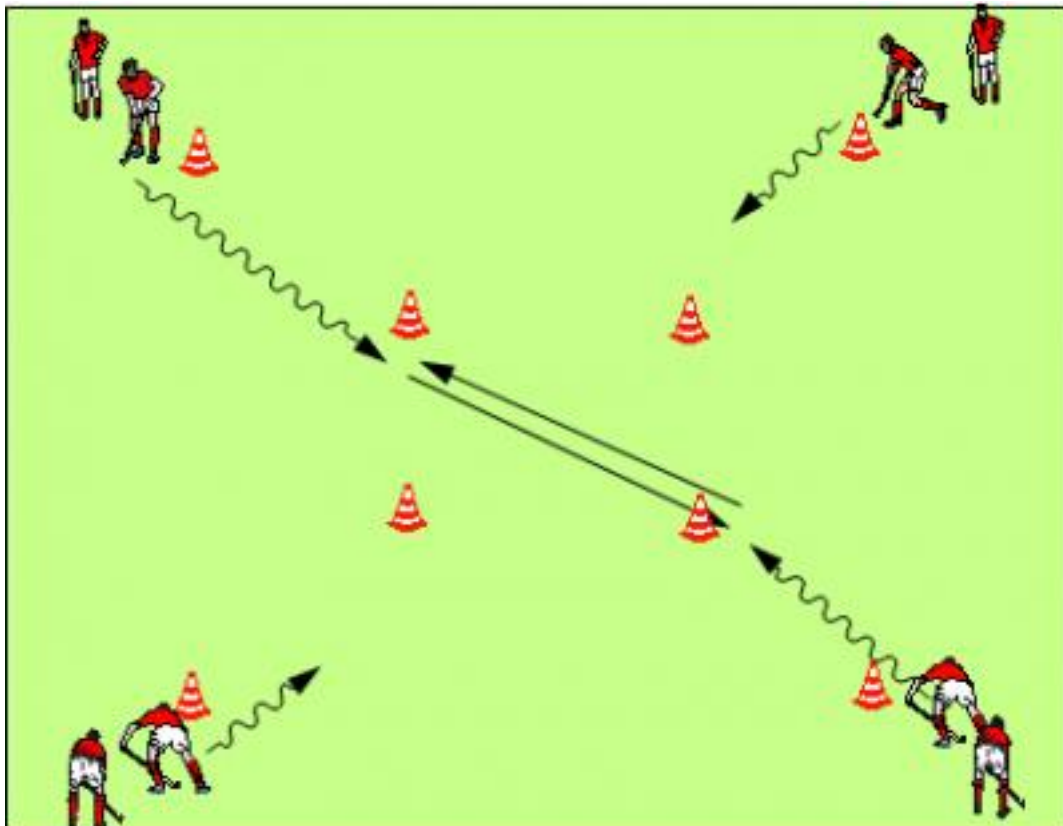
Vier Gruppen an den Starthütchen. Pro Gruppe ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum frontalen Hütchen, Kurve, Ballabgabe zur eigenen Gruppe und Lauf zum eigenen Starthütchen.

14

Hütchen-Doppelviereck-Ballabgabe -
[153]



beide - Technik - Technikverbindungen



Legende

Organisation:

mit 4 Hütchen, ein Feld von 15 x 15 Metern markieren mit 4 Hütchen

von 5 x 5 Metern markieren, jeder Spieler einen Ball in 4 Gruppen

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MA/KA Spieleranzahl: 8

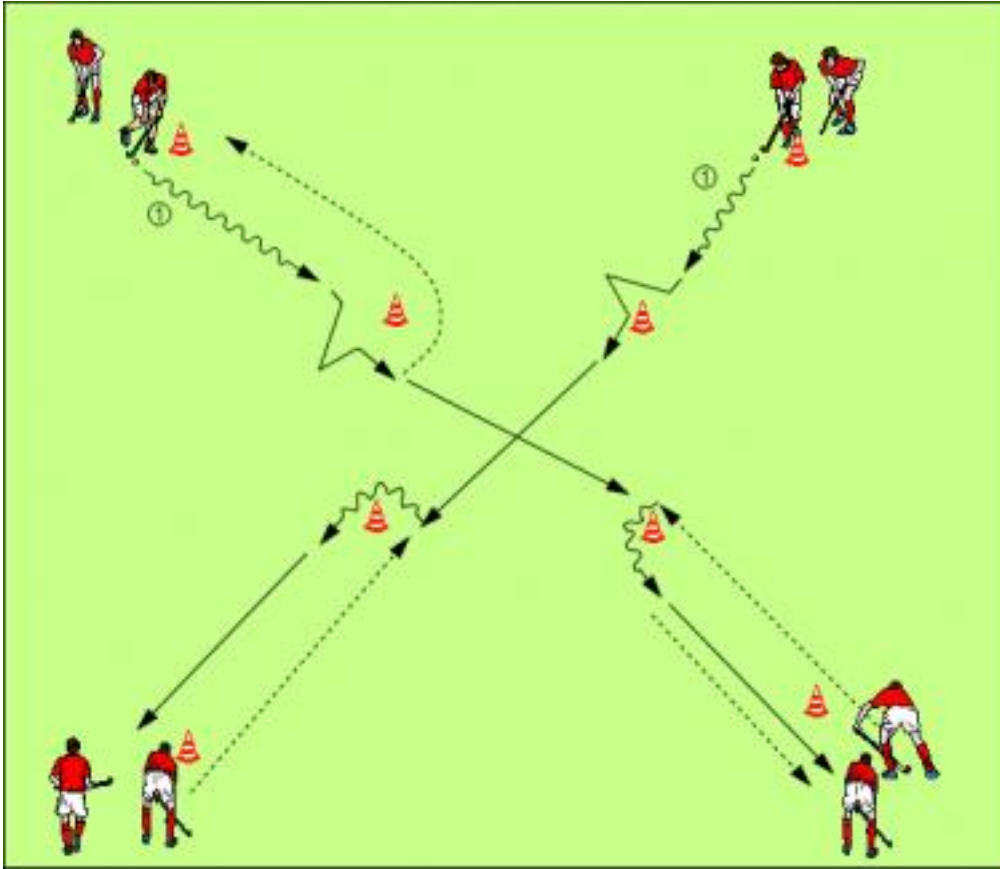
Pro Gruppe ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum frontalen Hütchen, Ballabgabe zum frontalen Hütchen der gegenüberliegenden Gruppe und Lauf in Ballführung zum eigenen Starthütchen.

15

Hütchen-Doppelviereck Rückhandzieher -
[154]



Feldhockey - Technik - Technikverbindung



Legende

Organisation:

mit 4 Hütchen, ein kleines Quadrat von 5x5m und ein großes Quadrat von 15x15m markieren; an den äußeren Hütchen jeweils 2 Spieler; 2 Spieler auf der gleichen Seite mit Ball;

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

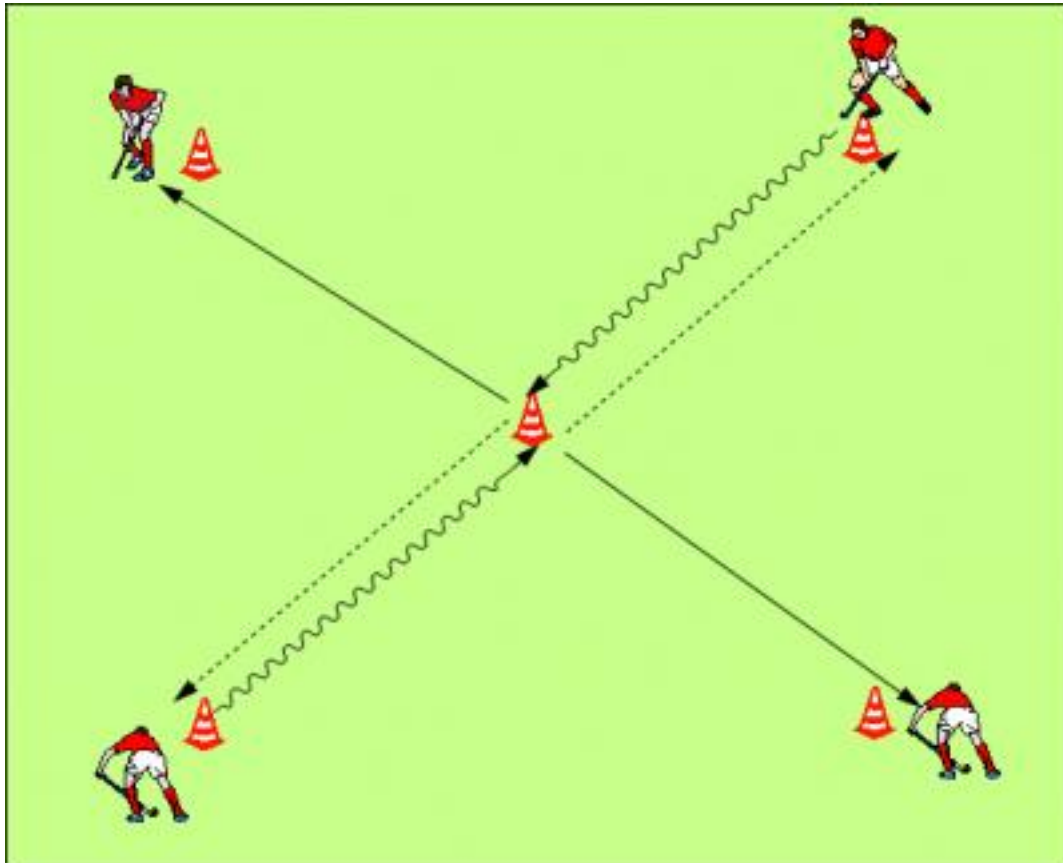
ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8

Die beiden Spieler mit Ball starten gleichzeitig und passen nach einem Rückhandzieher den Ball zum entgegenlaufenden Mitspieler gegenüber und laufen zurück; der Mitspieler mit Ball führt den Ball um das Hütchen zurück und passt den Ball zum wartenden Mitspieler

Hütchen-Fünf-Ballführung - [155]



Feldhockey - Technik - Ballabgabe



Legende

Organisation:

mit 4 Hütchen ein Feld von 15 x 15 Metern markieren; 1 Hütchen in der Mitte; an jedem Hütchen ein Spieler; davon 2 Spieler die gegenüberstehen mit Ball

Ablauf:

Material:

Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 4

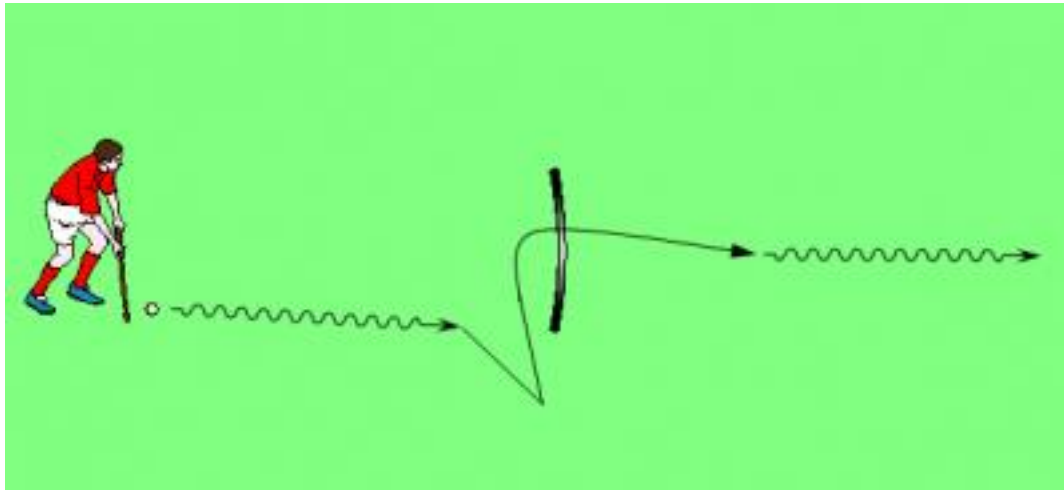
die beiden Spieler mit Ball führen den Ball zur Mitte und passen dann nach rechts und laufen geradeaus weiter

17

Drüberlegen RH -
[219]



Feldhockey - Technik - Umspielen geheppt



Legende

Organisation:

Spieler mit Ball 8-10m vor einer Dribbelstange

Variationen:

Zur Vereinfachung kann auf eine Täuschung verzichtet werden. Zur Vertiefung der Technik können auch andere Täuschungen wie Körpertäuschungen oder Doppelzieher eingebaut werden.

Ablauf:

Material:

Stangen

ab Altersklasse:

MA/KA

4er Gruppen

Spieleranzahl:

Aus schneller Ballführung Rückhandzieher als Täuschung und schneller Vorhandzieher mit drüberlegen über die Dribbelstange. Anschließend schnelle Ballkontrolle und -führung.

18

Umspielen Vorhand/Rückhand im Strom -
[250]



Hallenhockey - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

Spieler mit Bällen halbrechts und halblinks an der Mittellinie; TW im Tor; 3 kleine Hütchen- Tore (1 Schlägerbreite) rechts bzw. links versetzt aufgestellt

Ablauf:

Material:

Hütchen; Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8-10+TW

Die Spieler auf der linken Seite führen den Ball jeweils auf das linke Hütchen und ziehen den Ball dann mit der Rückhand nach rechts und laufen dann zum nächsten linken Hütchen usw. Die Spieler auf der rechten Seite führen den Ball jeweils auf das rechte Hütchen und ziehen den Ball dann mit der Vorhand nach links und laufen dann zum nächsten rechten Hütchen usw. Der Abschluß ist dann jeweils ein Torschuß.

Hinweise:

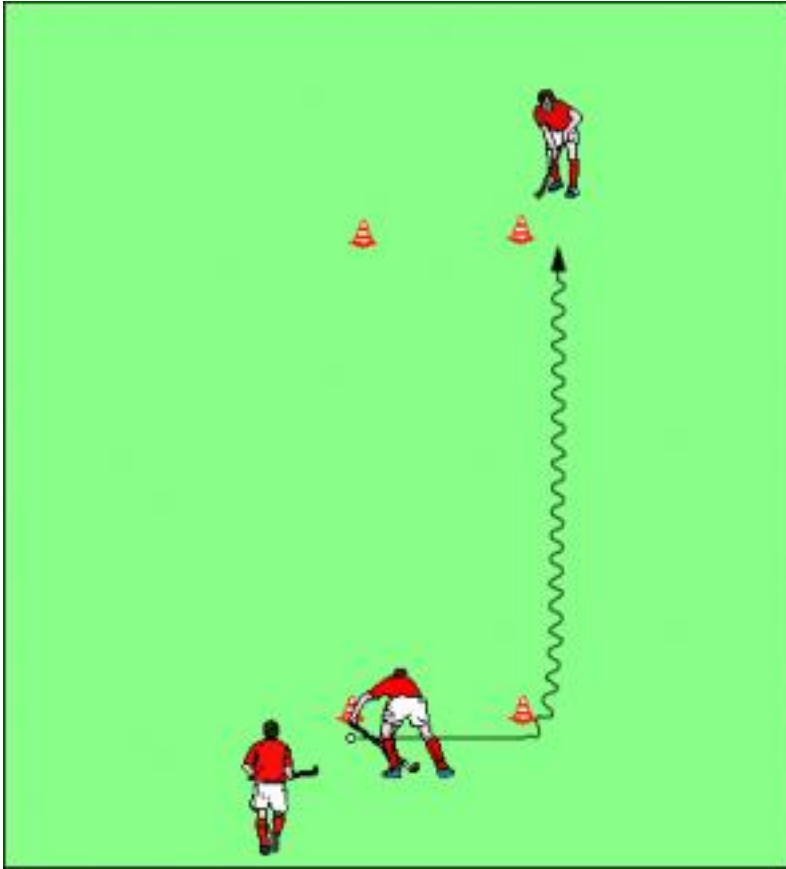
Der Vorhand- bzw. Rückhandzieher sollte schnell gezogen werden

19

Umspielen Rückhand 01 -
[277]



beide - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

2 Hütchentore (jeweils eine Schlägerbreite auseinander) gegenüber im Abstand von 8-10 m; 3er oder 4 er Gruppe mit 1-2 Spielern hinter einem dieser Hütchentore. Ein Ball links am Hütchen.

Variationen:

Die Technik erweitern durch einen kurzen Vorhandzieher als Täuschung. und dann den Rückhandzieher.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: beliebig

Der Spieler mit Ball zieht den Ball mit der RH von links nach rechts,

dribbelt zur anderen Seite und übergibt dem Ball dem wartenden Spieler. Dieser legt sich dann den Ball auch wieder vor das linke Hütchen und führt dann die Übung genauso wieder aus.

Hinweise:

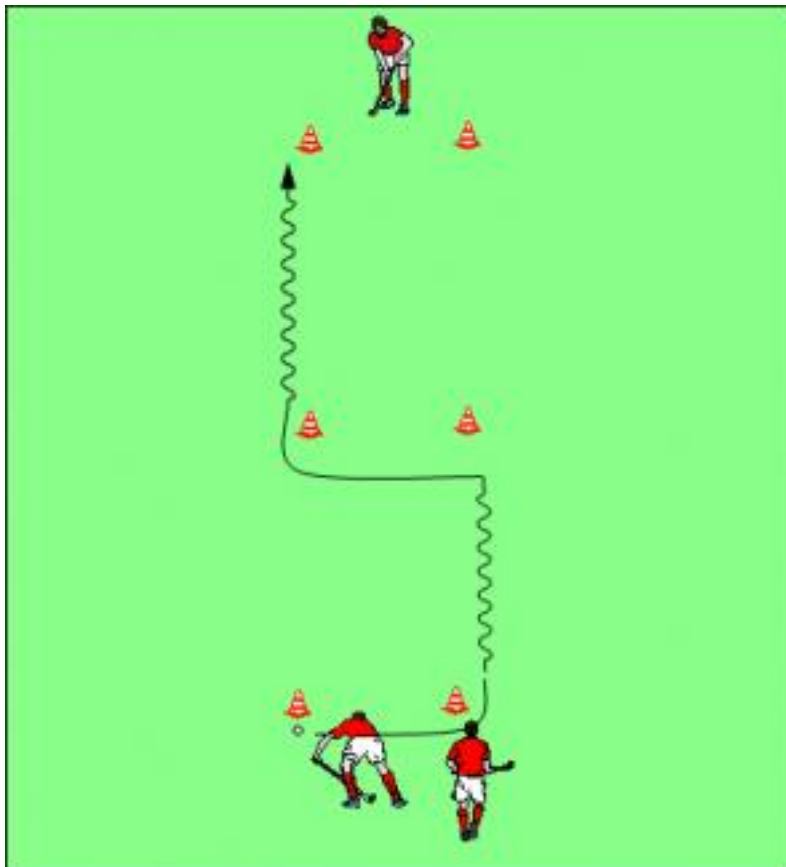
Der Rückhandzieher soll schnell von links nach rechts gezogen werden.

20

Umspielen Rückhand und Vorhand 01 -
[278]



beide - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

3 Hütchentore (jeweils eine Schlägerbreite) hintereinander mit einem

Abstand von 5-6m ; 3er oder 4 er Gruppe mit 1-2 Spielern hinter den beiden äußeren Hütchentore. Ein Ball links am Hütchen.

Variationen:

Die Technik erweitern durch einen kurzen Vorhandzieher als Täuschung. und dann den Rückhandzieher.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: beliebig

Der Spieler zieht den Ball mit der RH von links nach rechts, dribbelt zum nächsten Hütchentor, zieht hier den Ball mit der Vh von rechts nach links, dribbelt dann zum dritten Hütchentor auf die andere Seite und übergibt dem Ball dem wartenden Spieler. Dieser legt sich dann den Ball auch wieder vor das linke Hütchen und führt dann die Übung genauso wieder aus.

Hinweise:

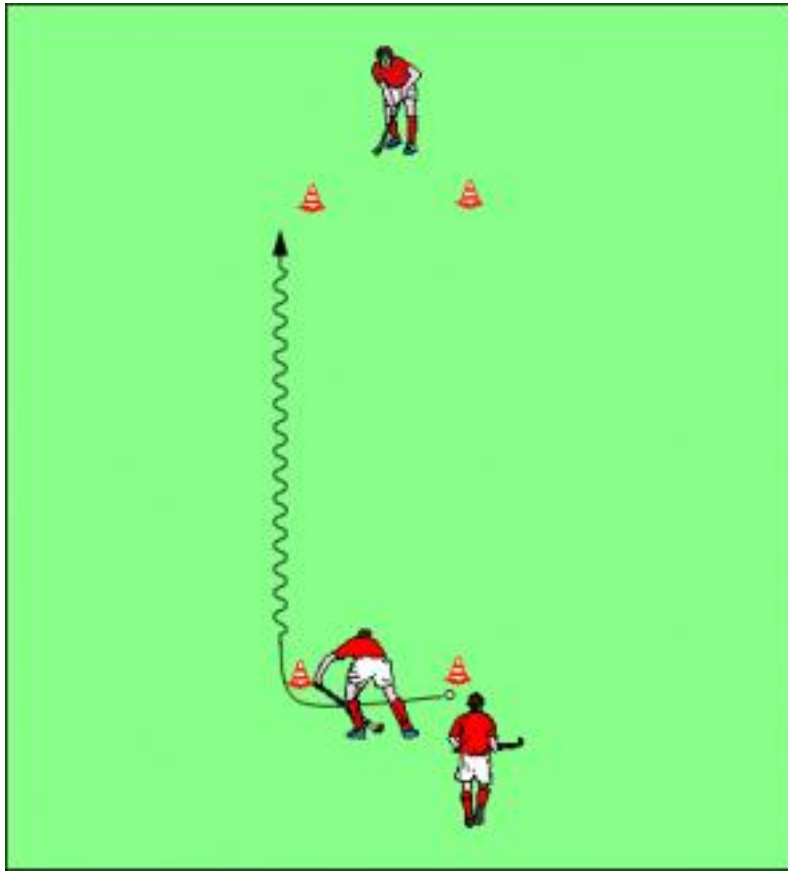
Der Rückhand- bzw. Vorhandzieher soll jeweils schnell gezogen werden. Anfängliche Ballverlust sind zu tolerieren.

21

Umspielen Vorhand 01 -
[279]



beide - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

2 Hütchentore (jeweils eine Schlägerbreite auseinander) gegenüber im Abstand von 8-10 m; 3er oder 4 er Gruppe mit 1-2 Spielern hinter einem dieser Hütchentore. Ein Ball rechts am Hütchen.

Variationen:

Die Technik erweitern durch einen kurzen Rückhandzieher als Täuschung und dann den Vorhandzieher.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: beliebig

Der Spieler mit Ball zieht den Ball mit der VH von rechts nach links,

dribbelt zur anderen Seite und übergibt dem Ball dem wartenden Spieler. Dieser legt sich dann den Ball auch wieder vor das rechte Hütchen und führt dann die Übung genauso wieder aus.

Hinweise:

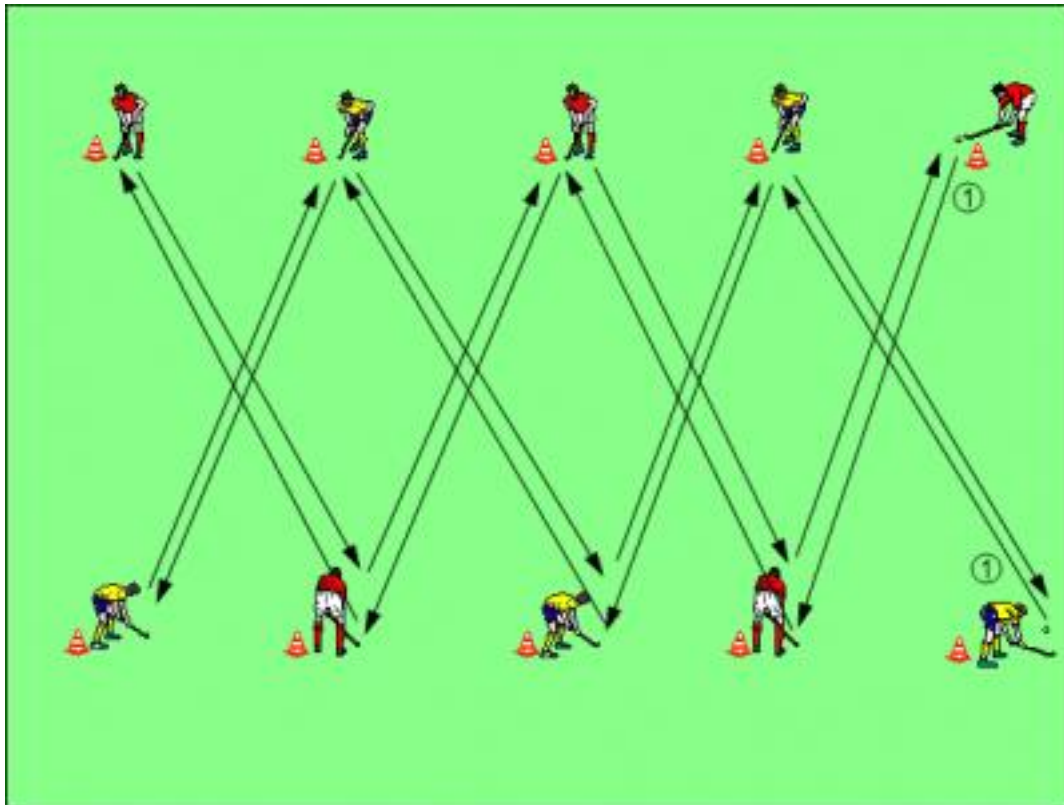
Der Vorhandzieher soll schnell von rechts nach links gezogen werden. Anfängliche Ballverlust sind zu tolerieren.

22

Wettwanderball -
[284]



Feldhockey - Technik - Ballabgabe



Legende

Organisation:

2 Mannschaften mit jeweils 4 bis maximal 6 Spielern; die Spieler einer Mannschaft stehen versetzt an den Hütchen gegenüber. Der erste

Spieler mit einem Ball.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 10

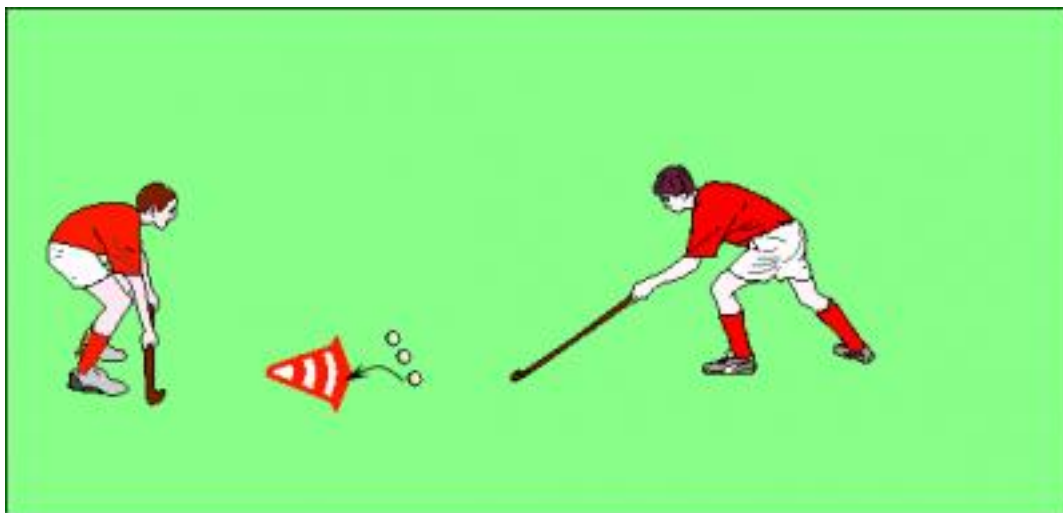
Die beiden Spieler mit Ball starten mit dem Signal des Trainers und passen den Ball zum nächsten Mitspieler. Ist der Ball beim letzten Spieler spielt dieser den Ball wieder zurück. Es gewinnt die Mannschaft die den Ball zuerst wieder beim ersten Spieler hat. Die Spieler stehen so an den Hütchen, dass diese nicht im Passweg stehen.

23

Abwehrstecher01 -
[337]



Feldhockey - Technik - Abwehrtechniken



Legende

Organisation:

Ein Hütchen/Pylone gekippt auf dem Boden, davor (30-40 cm) 3-4 Bälle; ein Spieler im Reichweitenabstand (Schläger- + Armlänge +

einen Schritt) davor; ein Partner dahinter

Variationen:

Wird die Technik des Abwehrstechers grob beherrscht, kann man den angetäuschten Abwehrstecher vor jeder Abwehrstecheraktion vorschalten.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: beliebig

Der Spieler versucht mit dem Abwehrstecher den Ball in das gekippte Hütchen/Pylone zu stechen. Er geht dann wieder in die Ausgangsposition und wiederholt diese Technik je nach Anzahl der Bälle. Der Partner hinter den Hütchen stoppt die Bälle die vorbei gehen. Anschließend werden die Bälle gesammelt und entsprechend wieder platziert. Jetzt übt der Partner.

Hinweise:

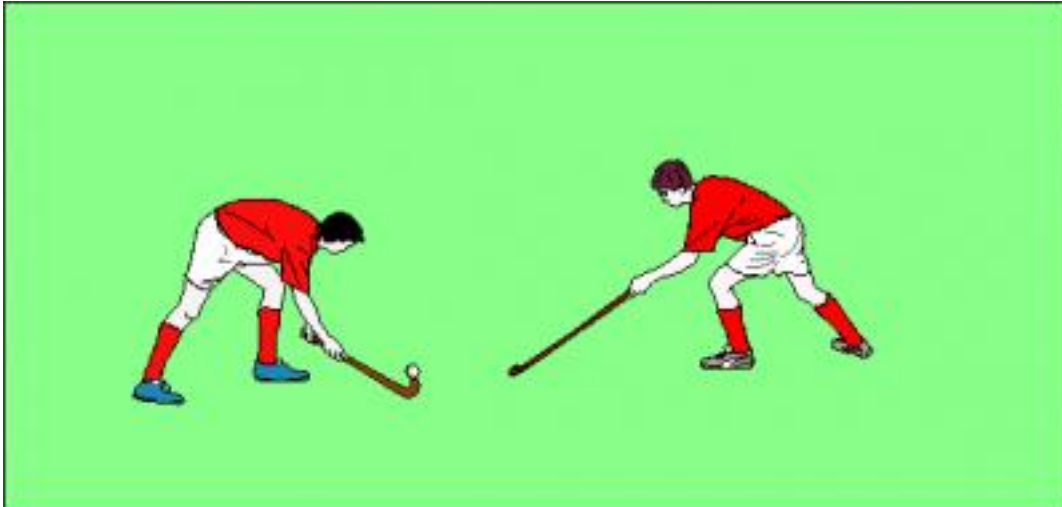
Es ist darauf zu achten, dass der Spieler immer wieder nach einer Abwehrstecheraktion in die Grundposition (Reichweitenabstand, linker Fuß vor, tiefe Körperposition etc.) zurück geht.

24

Abwehrstecher02 -
[338]



Feldhockey - Technik - Abwehrtechniken



Legende

Organisation:

Ein Hütchen/Pylone gekippt auf dem Boden, davor (30-40 cm) 3-4 Bälle; ein Spieler im Reichweitenabstand (Schläger- + Armlänge + einen Schritt) davor; ein Partner dahinter

Variationen:

Der Spieler mit Ball dribbelt schnell

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: beliebig

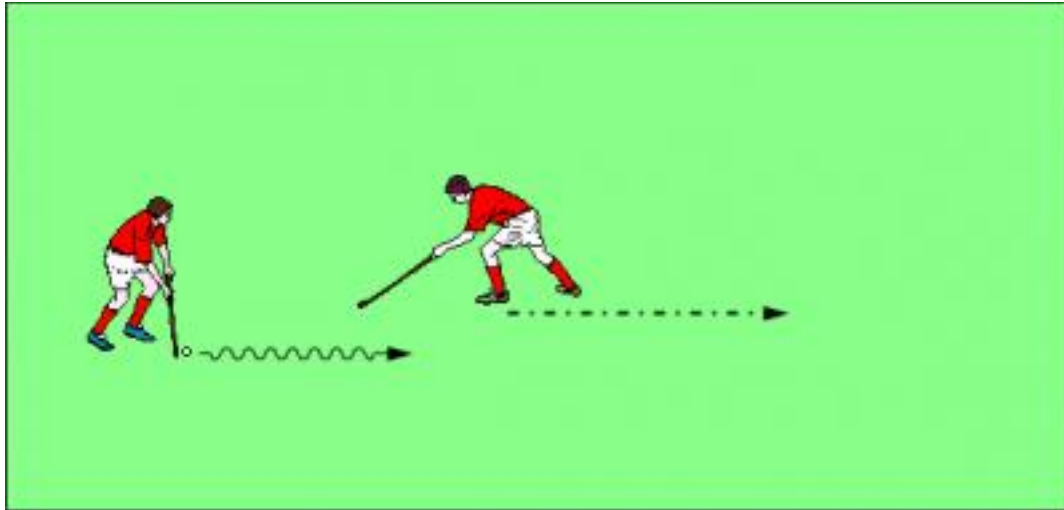
Der Spieler mit Ball dribbelt langsam und gleichmäßig im Stand. Der Spieler ohne Ball versucht den Ball aus dem Dribbling zu stechen. Er wendet dabei auch den angetäuschten Abwehrstecher an. Nach 3 erfolgreichen Abwehrstecheraktionen wechseln die beiden Spieler die Aufgabe.

Hinweise:

Es ist darauf zu achten, dass der Spieler immer wieder nach einer Abwehrstecheraktion in die Grundposition (Reichweitenabstand, linker Fuß vor, tiefe Körperposition etc.) zurück geht.



Feldhockey - Technik - Abwehrtechniken



Legende

Organisation:

Ein Spieler mit Ball und ein Spieler ohne Ball in Vorhand eingerückter Position und mit Reichweitenabstand (Schläger- + Armlänge + einen Schritt) davor.

Variationen:

Der Spieler mit Ball dribbelt schnell und/oder im laufen.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: beliebig

Der Spieler mit Ball dribbelt langsam und gleichmäßig im gehen. Der Spieler ohne Ball begleitet (im Lauftempo und in der Laufrichtung des

ballbesitzenden Spielers) und versucht den Ball aus dem Dribbling zu stechen. Er wendet dabei auch den angetäuschten Abwehrstecher an. Nach 20m (ca. von Viertel- bis Mittellinie) wechseln die beiden Spieler die Aufgaben.

Hinweise:

Es ist darauf zu achten, dass der Spieler immer wieder nach einer Abwehrstecheraktion in die Grundposition (Reichweitenabstand, linker Fuß vor, tiefe Körperposition etc.) zurück geht. Die Übungen Abwehrstecher 01 und 02 sind hierzu vorbereitende Übungen.

26

Begleitende Abwehr 02 -
[340]



Feldhockey - Technik - Abwehrtechniken



Legende

Organisation:

Vor einem Schusskreis eine Übungsfläche als Rechteck (10-15m x 8-10m) mit Hütchen markieren. Abwehrspieler (rot) mit Ball am Seitenrand und ein Angriffsspieler ohne Ball vor dem Rechteck.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: beliebig

Der Abwehrspieler passt den Ball zum Angreifer (simulierter Fehlpass) und drängt anschließend diesen an. Der Angreifer versucht den Ball über die gegenüberliegende Linie zu dribbeln. Bei Ballgewinn des Abwehrspielers darf dieser dann zur "Belohnung" den Ball Richtung Schusskreis führen und auf das Tor schießen.

Hinweise:

Der Abwehrspieler begleitet den Angreifer (Lauftempo und Laufrichtung des Angreifers aufnehmen) und wartet auf den richtigen Moment um abzuwehren. Dabei ist auf Reichweitenabstand (Armlänge+Schlägerlänge+ein Schritt) zu achten. Der Angreifer agiert halb aktiv. Die Übung "Begleitende Abwehr 01" ist hierzu eine vorbereitende Übung.

27

Begleitende Abwehr 03 -
[341]



Feldhockey - Technik - Abwehrtechniken

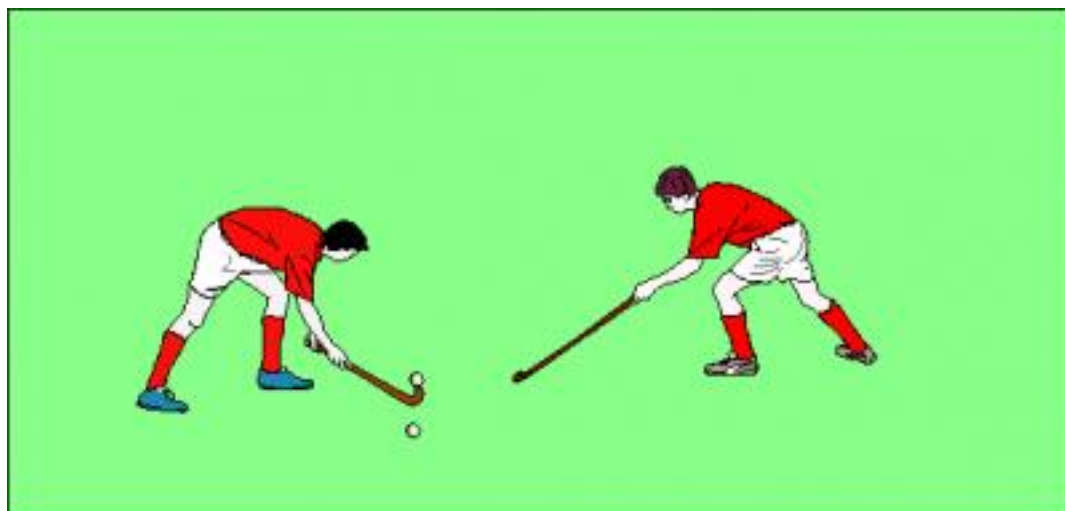
Reichweitenabstand (Armlänge+Schlägerlänge+ein Schritt) zu achten. Die Übungen "Begleitende Abwehr 01" und "Begleitende Abwehr 02" sind hierzu vorbereitende Übungen.

28

Technikverbindung Abwehrstecher-Abwehrblock 01 -
[342]



Feldhockey - Technik - Abwehrtechniken



Legende

Organisation:

Ein Spieler mit zwei Bällen und ein Spieler ohne Ball im Reichweitenabstand (Schläger- + Armlänge + einen Schritt) davor.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MA/KA Spieleranzahl: beliebig

Der Spieler mit Ball dribbelt langsam und gleichmäßig im Stand. Der Spieler ohne Ball versucht den Ball aus dem Dribbling weg zu stechen. In diesem Moment schiebt der Spieler mit Ball den zweiten

Hinweise:

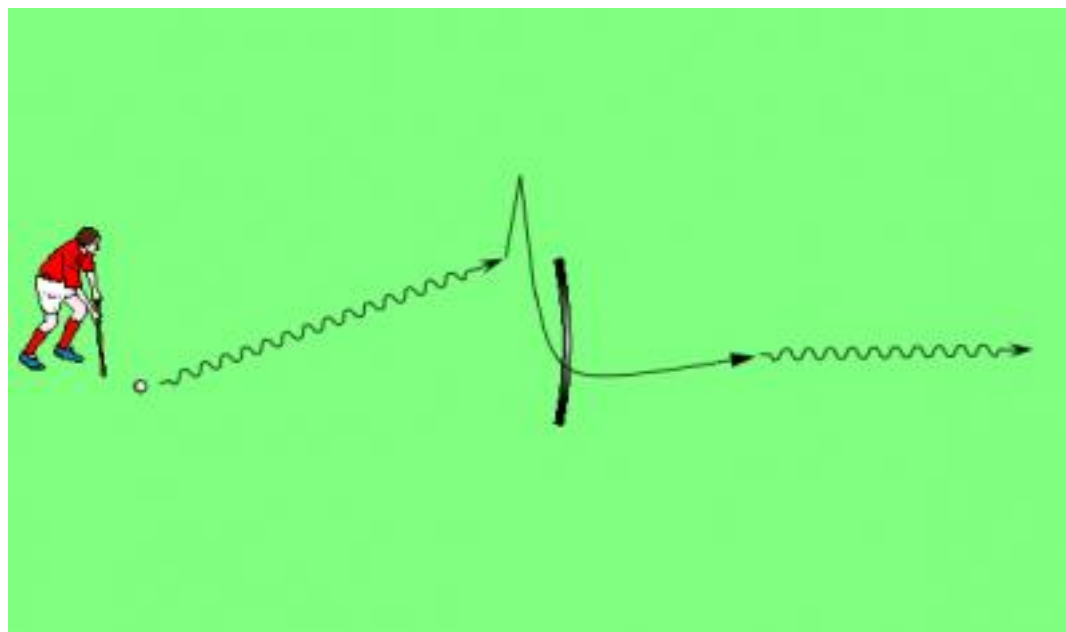
Die Übungen Abwehrstecher 01 und 02 sind hier vorbereitende Übungen.

29

Drüberlegen über die Rückhand des Gegners 01 -
[351]



Feldhockey - Technik - Technikverbindungen



Legende

Organisation:

Spieler mit Ball 8-10m vor einer Dribbelstange

Variationen:

Zur Vereinfachung kann auf eine Täuschung verzichtet werden. Zur Vertiefung der Technik können auch andere Täuschungen wie Körpertäuschungen oder Doppelzieher eingebaut werden.

Ablauf:

Material:

Dribbelstange

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: beliebig

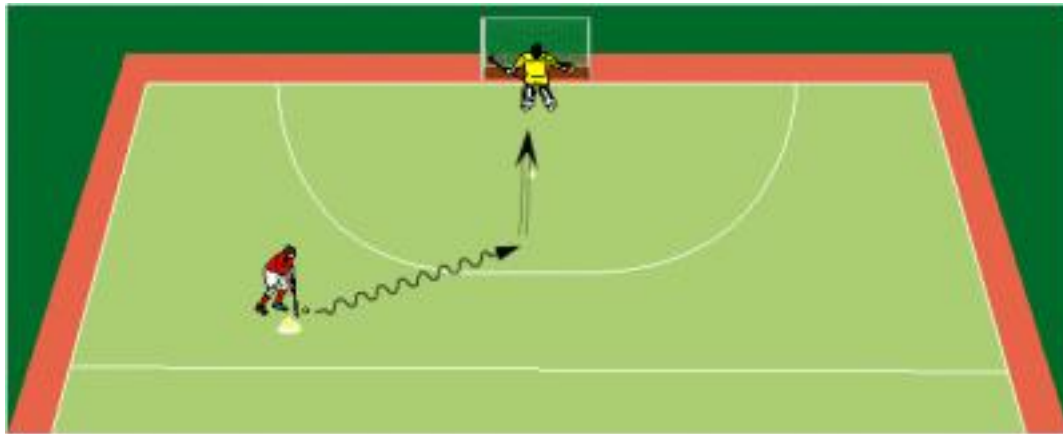
Aus schneller Ballführung Vorhandzieher als Täuschung und schneller Rückhandzieher mit drüberlegen über die Dribbelstange. Anschließend schnelle Ballkontrolle und -führung.

30

Torschuss mit rechten Fuss vorne 01 -
[388]



Feldhockey - Technik - Torschuss



Legende

Organisation:

6-8 Spieler mit Ball halblinks vor dem Schusskreis am Hütchen. TW im Tor.

Ablauf:

Material:

viele Bälle

ab Altersklasse: MA/KA Spieleranzahl: 6-8+TW

Der Spieler dribbelt in den Schusskreis und schießt im Lauf auf das Tor. Anschließend stellt er sich wieder an.

Hinweise:

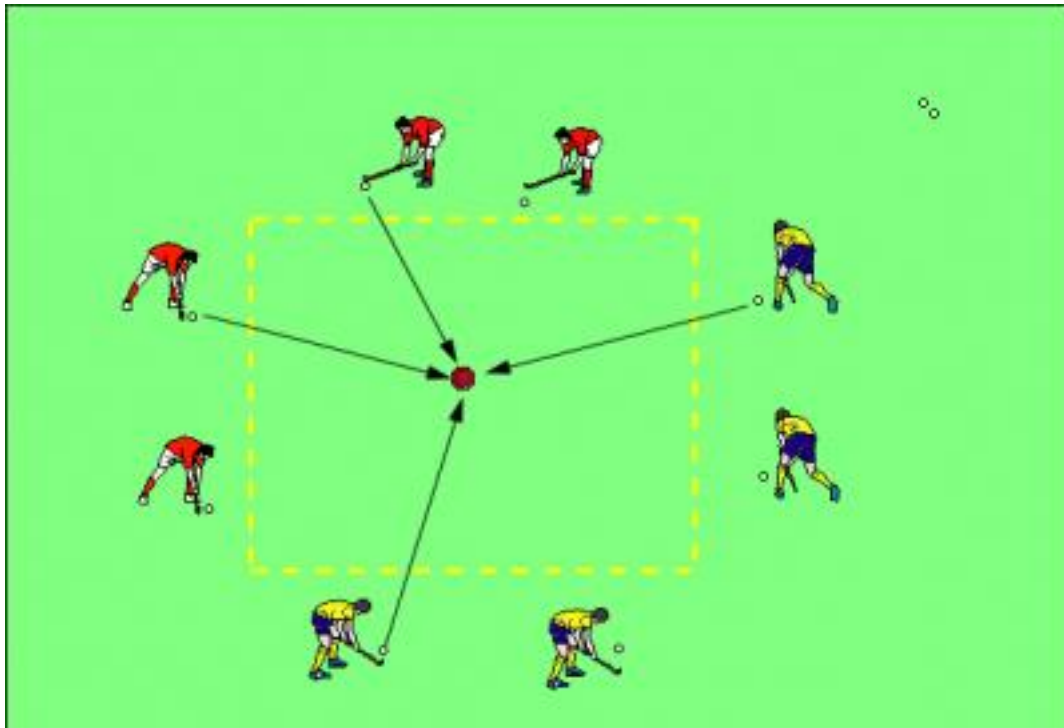
Es ist darauf zu achten, dass der Spieler Ball im Laufen schlägt. Das bedeutet er ändert das Lauftempo und die Laufrichtung nicht. So kann er den Ball nur mit dem rechten Fuß vorne schlagen.

31

Ballvertreiben -
[462]



Feldhockey - Technik - Ballabgabe



Legende

Organisation:

Zwei Mannschaften stehen sich an einem Viereck gegenüber. Dabei verteilt sich jede Mannschaft auf zwei benachbarten Seiten des Vierecks. Jeder Spieler hat einen Ball. Im Viereck selbst liegt ein Basketball.

Ablauf:

Material:

Markierungsstreifen+Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: 8

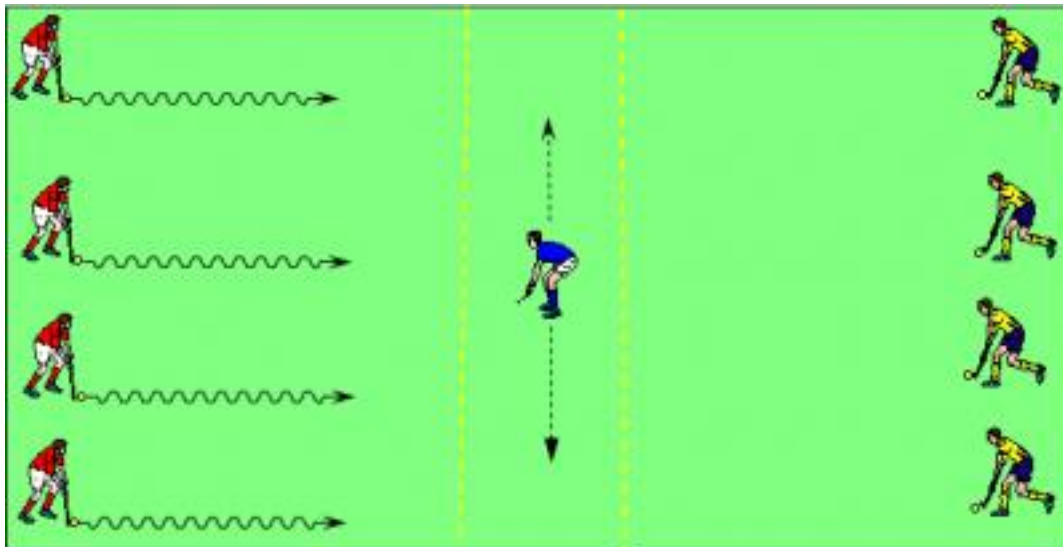
Die Mannschaften versuchen nun jeweils, den Basketball mit Hilfe der Hockeybälle über die Seitenlinien der gegnerischen Mannschaft zu treiben und die eigenen Linien zu verteidigen.

32

Brückenwächter -
[463]



Feldhockey - Taktik - Umspielen



Legende

Organisation:

Auf dem Mittelstreifen des Spielfeldes steht ein Brückenwächter. Auf beiden Seiten des Feldes steht jeweils eine Mannschaft. Jeder Spieler außer dem Brückenwächter hat einen Ball.

Ablauf:

Material:

Markierungsstreifen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: variabel

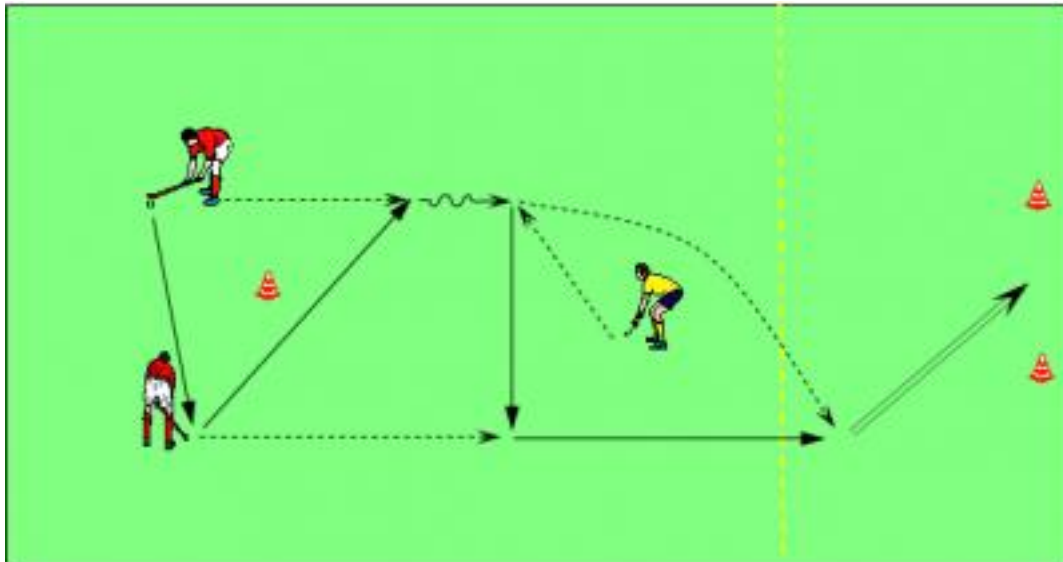
Die Mannschaften müssen nacheinander die Seiten wechseln, indem sie den Brückenwächter umspielen. Gelingt es dem Brückenwächter einem Spieler den Ball abzunehmen, wird dieser ebenfalls Brückenwächter.

33

Doppelpass mit Gegenspieler und Torschusszone -
[464]



Feldhockey - Taktik - Kombinationen



Legende

Organisation:

Ein Hütchen 10m vor einer Viertel- bzw. Mittellinie. Zwei Angreifer stehen in einem Abstand von 8-10 m nebeneinander vor diesem Hütchen. Ein Verteidiger vor und ein Hütchentor (5 m breit) 6-8m hinter dieser Linie. Der Raum zwischen der Linie und dem Hütchentor ist die Torschusszone.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: beliebig

Der Stürmer mit Ball spielt einen Schrägpass auf seinen Mitspieler. Dieser nimmt den Ball an, spielt ihn per Schrägpass zurück in den Lauf seines Mitspielers und läuft Richtung Torschusszone. Der Stürmer, der den Ball zurückbekommen hat, dribbelt in Richtung Torschusszone. Vor dem Verteidiger entscheidet sich entweder für das umspielen oder das abspielen. Anschließend versuchen beide Angreifer in die Torschusszone einzudringen und abzuschließen.

34

Haltet das Feld frei -
[465]



Hallenhockey - Technik - Ballabgabe



Legende

Organisation:

Zwei Mannschaften stehen jeweils in einer Spielfeldhälfte. Jeder Spieler hat einen Ball.

Variationen:

Spielfeldgröße und Spielerzahl sind variabel.

Ablauf:

Material:

Ball

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: variabel

Nach dem Startsignal muss jeder Spieler versuchen, Bälle aus seiner in die andere Spielfeldhälfte zu schieben. Nach einem weiteren Zeichen des Übungsleiters dürfen keine Bälle mehr gepasst werden. Die Mannschaft, in deren Hälfte die wenigsten Bälle liegen, hat gewonnen.

Königinnenball - [466]



Feldhockey - Technik - Ballabgabe

Legende

Organisation:

4er oder 5er Gruppen. Ein Spieler steht der Gruppe gegenüber. Der vorderste Spieler der Gruppe hat einen Ball.

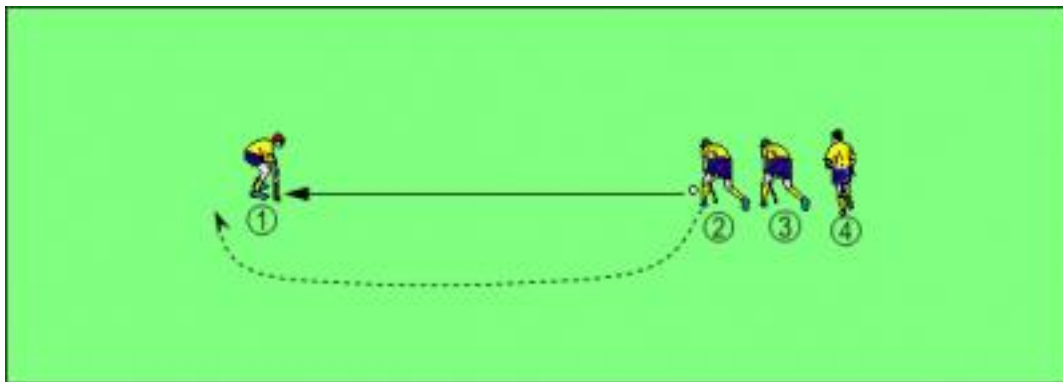
Variationen:

Das Spiel kann entweder auf Zeit, oder als Mannschaftswettbewerb gegeneinander gespielt werden.

Ball

ab Altersklasse:

MD/KD



Spieleranzahl: 4/5er Gruppen

Ablauf:

Spieler 2 passt zu Spieler 1 (Königin), läuft seinem Pass hinterher und stellt sich hinter Spieler 1 an. Der stoppt den Ball und passt zurück zu Spieler 3. Spieler 3 verhält sich genauso, wie Spieler 2. Danach erhält

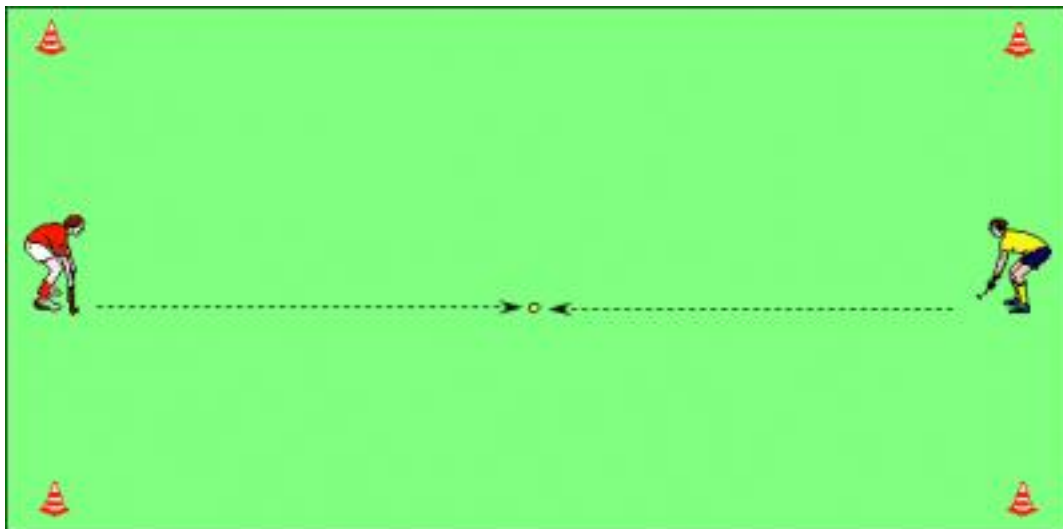
Spieler 4 den Ball, passt ihn zurück und bleibt stehen (und wird zur neuen Königin). Spieler 1 und 2 passen und laufen. Danach wird Spieler 3 Königin. Das Spiel ist beendet, wenn jeder Spieler einmal Königin war und Spieler 1 wieder alleine auf einer Seite steht.

36

Methodische Reihe Zweikampf - [467]



Feldhockey - Taktik - Zweikampf



Legende

Organisation:

Zwei Spieler stehen in einem Hütchentor (5-8m) sich gegenüber (20m). Ein Ball liegt mittig zwischen den Spielern.

Variationen:

1. Variation: beide Spieler starten aus demselben Tor. Der erste Spieler am Ball führt in das Tor zurück der andere Spieler muss in das gegenüberliegende Tor. 2. Variation: beide Spieler sollen den Ball ins gegnerische Tor führen.

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: beliebig

Ablauf:

Auf Kommando starten beide Spieler aus ihrem Tor und versuchen den freiliegenden Ball zu erobern und ins eigene Tor zu führen.

37

Nummernwettlauf -
[468]



Feldhockey - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

Ein Viereck (8x8m) mit Hütchen markieren. Vier Mannschaften stehen in dem Viereck. Jede Mannschaft nummeriert ihre Spieler durch. Jeder Spieler mit Ball.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse:

MD/KD

12 je Gruppe

Spieleranzahl:

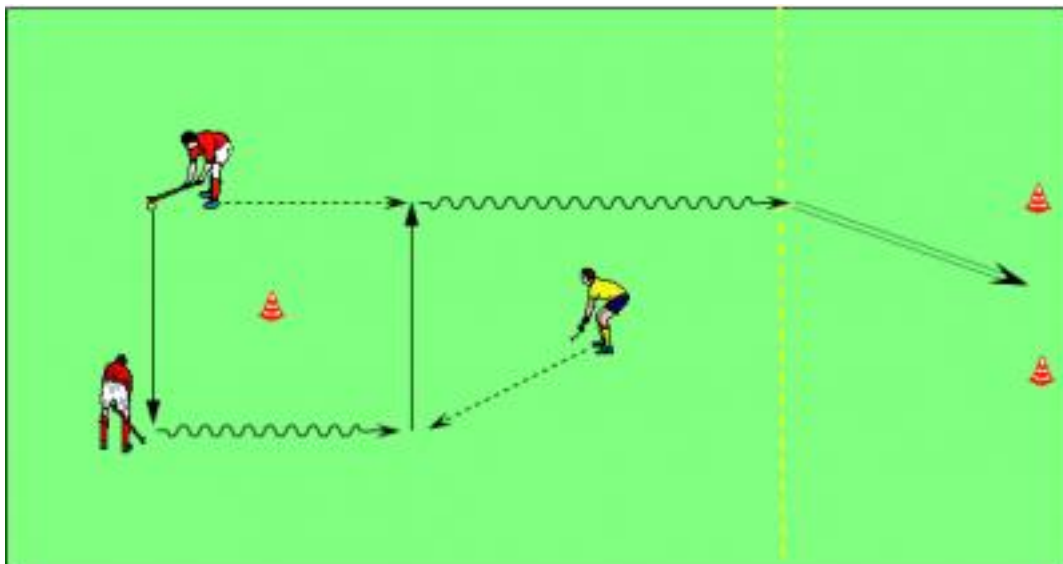
Auf Kommando (z.B. "3"), müssen die Spieler Nr. 3 aller vier Mannschaften außen um die Hütchen herumlaufen. Die Mannschaft, deren Spieler zuerst am Ausgangspunkt zurück ist, erhält einen Punkt.

38

Passkombinationen mit Gegenspieler und Torschusszone - [469]



Feldhockey - Taktik - Kombinationen



Legende

Organisation:

Ein Hütchen 10m vor einer Viertel- bzw. Mittellinie. Zwei Angreifer stehen in einem Abstand von 8-10 m nebeneinander vor diesem Hütchen. Ein Verteidiger vor und ein Hütchentor (5 m breit) 6-8m hinter dieser Linie. Der Raum zwischen der Linie und dem Hütchentor ist die Torschusszone.

Variationen:

Anstatt quer kann man auch schräg passen.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: beliebig

Der Stürmer mit Ball spielt einen Querpass auf seinen Mitspieler. Dieser nimmt den Ball an, dribbelt in Richtung Torschusszone und wartet, bis der Abwehrspieler zu stören beginnt. Er spielt den Ball jedoch frühzeitig außerhalb der Reichweite des Verteidigers zurück auf seinen Mitspieler. Dieser dringt nach der Ballannahme in die Torschusszone ein und schließt mit einem Torschuss ab.

Hinweise:

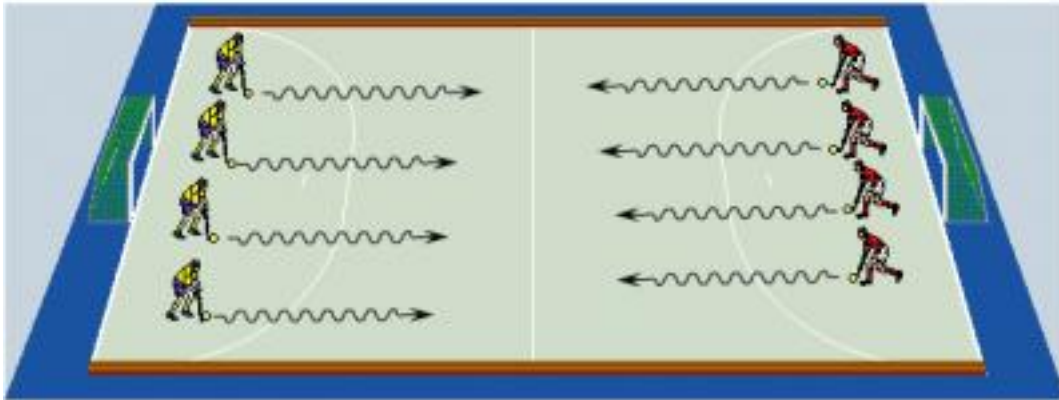
Es ist darauf zu achten, dass bei der Querpasskombination der Mitspieler ohne Ball sich versetzt (außerhalb der Reichweite des Abwehrspielers) anbietet. Bei der Schrägpasskombination laufen die Stürmer auf gleicher Höhe.

39

Räume wechseln -
[470]



Hallenhockey - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

In jedem Schusskreis eine Mannschaft mit 3-6 Spieler jeweils mit Ball.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: 12

Auf Kommando werden die Schusskreise gewechselt. Sieger ist die Mannschaft, die sich zuerst mit allen Spielern im gegenüberliegenden Schusskreis befindet.

40

Schattenlaufen -
[471]



Feldhockey - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

Zwei oder mehr Spieler stehen im Abstand von 2-3m hintereinander.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: beliebig

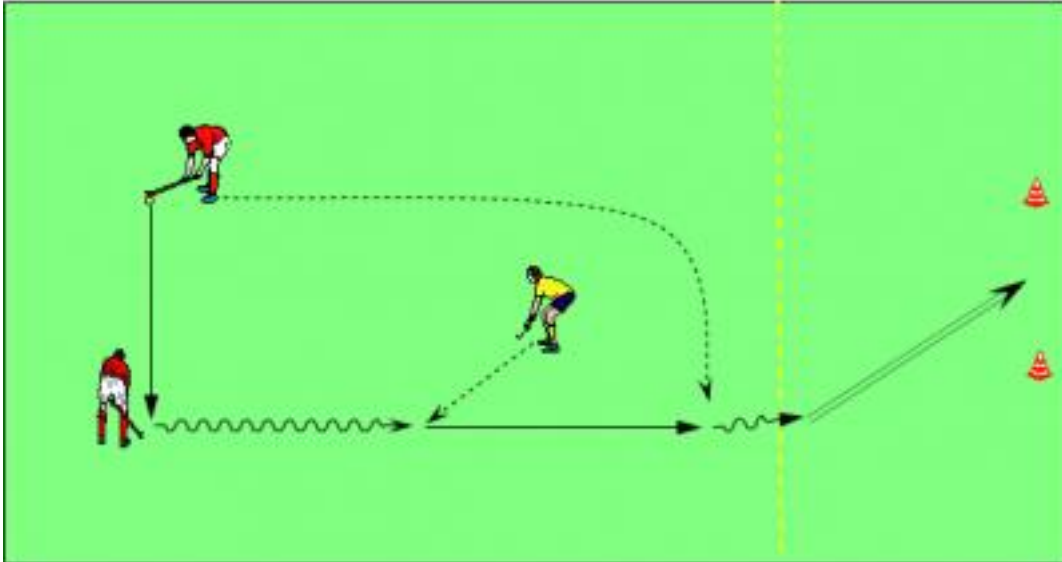
Der vorderste Spieler bewegt sich mit dem Ball frei im Raum. Die folgenden Spieler müssen alle Bewegungen mit dem Ball nachlaufen.

41

Steilpasskombination -
[472]



Feldhockey - Taktik - Kombinationen



Legende

Organisation:

Ein Abwehrspieler vor einer Linie (z.B. Viertellinie). Zwei Angreifer mit Ball davor einem Abwehrspieler. Ein Hütchentor 6-8m hinter der Linie. Der Raum zwischen Linie und Tor ist die Torschusszone.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: beliebig

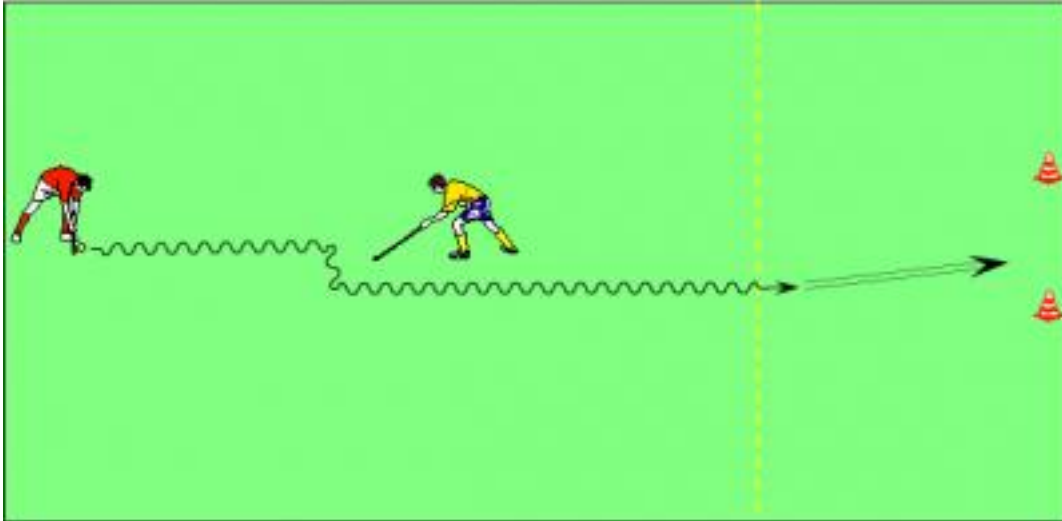
Der Stürmer mit Ball spielt einen Querpass auf seinen Mitspieler und läuft sich steil frei. Dieser nimmt den Ball an, dribbelt in Richtung Torschusszone und passt den Ball rechtzeitig außerhalb der Reichweite des Abwehrspielers steil wieder zum Mitspieler. Nach der Ballannahme dringt er in die Torschusszone ein und schießt mit einem Torschuss ab.

42

Umspielen mit Torschusszone -
[473]



Feldhockey - Taktik - Zweikampf



Legende

Organisation:

Ein Stürmer mit Ball und ein Verteidiger stehen sich gegenüber. Der Verteidiger steht vor einer Torschusszone mit einem 1 bis 2 Meter breiten Tor.

Variationen:

Gestaltung als Wettkampf. Nach 5 Versuchen werden die Positionen getauscht. Die Anzahl der Tore wird gezählt.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: beliebig

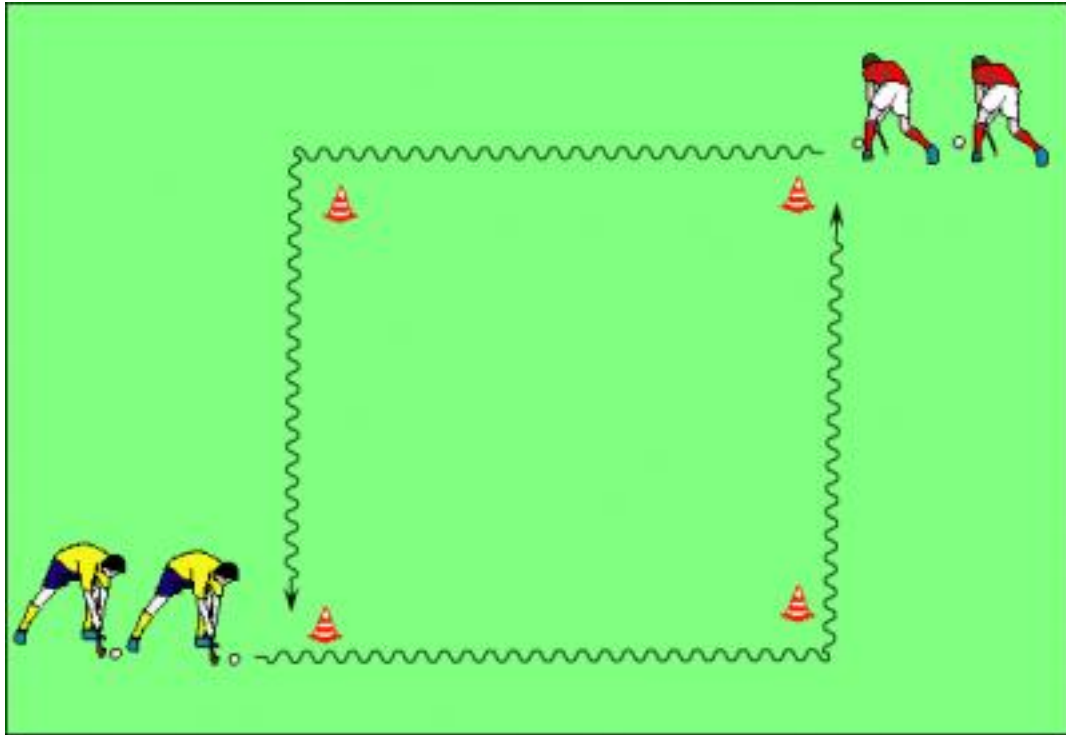
Der Stürmer versucht in die Torschusszone einzudringen und zum Torerfolg zu kommen. Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern.

43

Verfolgungsrennen -
[474]



Feldhockey - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

2 Mannschaften stehen sich in einem Viereck an zwei diagonalen Ecken gegenüber. Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse:

MD/KD

4er Gruppen

Spieleranzahl:

Auf Kommando starten alle Spieler. Ziel ist es, die jeweils andere

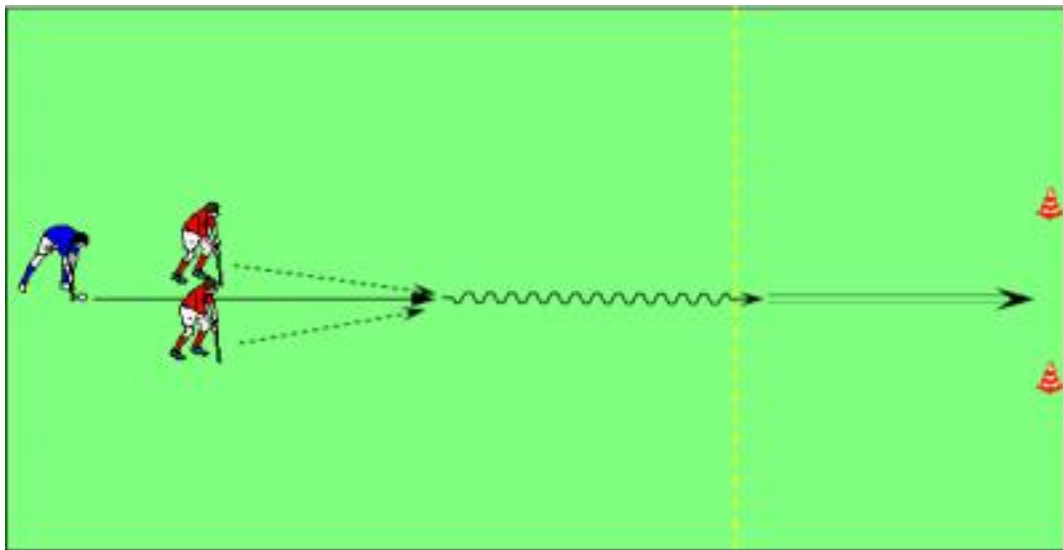
Mannschaft einzuholen.

44

Zweikampfspiel auf ein Tor -
[475]



Feldhockey - Taktik - Zweikampf



Legende

Organisation:

Zwei Spieler stehen ohne Ball mit dem Rücken zum Zuspieler und 10m vor einer Linie. 5-8m hinter der Linie ein Hütchentor (5m breit).

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

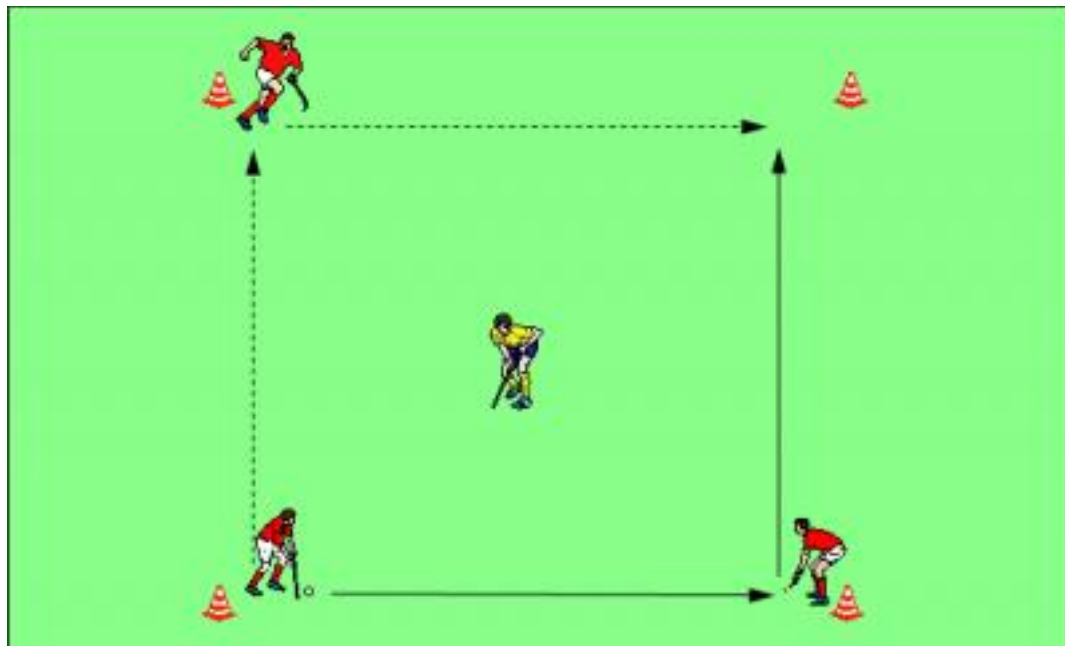
ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 12

Der Zuspieler spielt den Ball temperiert durch die beiden Spieler. Diese dürfen erst starten wenn sie den Ball sehen. Der Spieler der zuerst am Ball ist, ist Angreifer der andere Verteidiger.

Freilaufen im Viereck 3-gegen-1 - [489]



Feldhockey - Taktik - Freilaufen



Legende

Organisation:

Mit 4 Hütchen ein Viereck (8-12mx8-12m) markieren. Drei Spieler stehen an den Hütchen in dem Viereck. Der Spieler mit Ball in der Mitte von den dreien. Ein Abwehrspieler mitten im Viereck.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 4

Die Spieler passen sich den Ball zu. Der Abwehrspieler versucht den Ball abzufangen. Gelingt ihm das, geht der "Fehlpass-Spieler" in die

Mitte.

Hinweise:

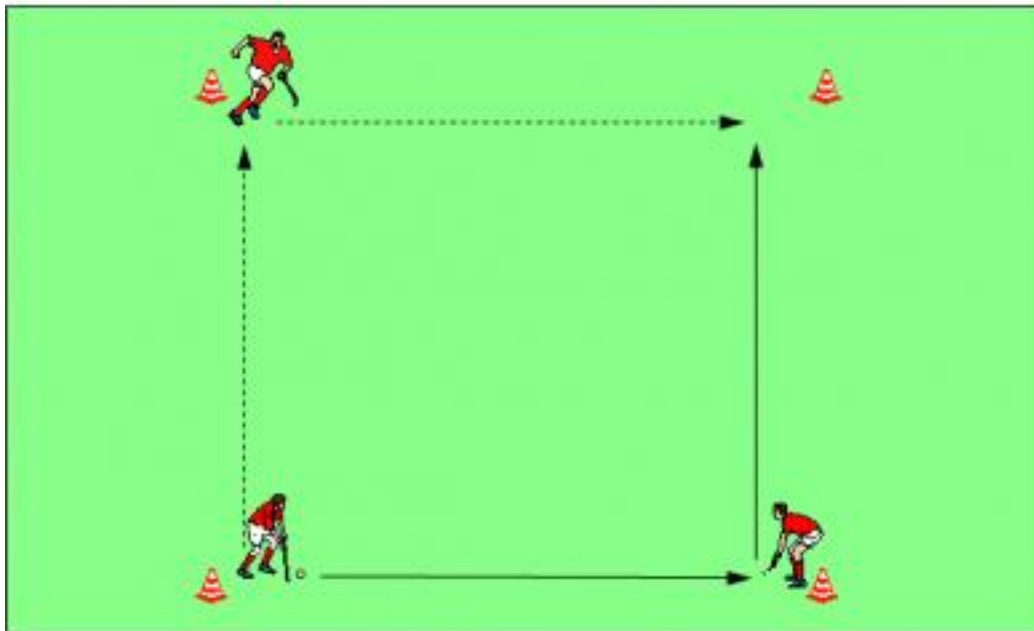
Die Spieler ohne Ball sollen sich außerhalb der Reichweite des Abwehrspielers freilaufen. Die Spieler sollen mit Blick- und Körpertäuschung die Pässe vorbereiten.

46

Freilaufen ohne Gegenspieler 01 -
[490]



Feldhockey - Technik - Freilaufen



Legende

Organisation:

Mit 4 Hütchen ein Viereck (10- 15mx10-15m) markieren. Drei Spieler stehen an den Hütchen im Viereck. Der Spieler mit Ball in der Mitte von den dreien.

Variationen:

Die Pass- und Spielrichtung wird geändert. Es wird gegen den Uhrzeigersinn gepasst und im Uhrzeigersinn frei gelaufen.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 3

Die Spieler passen sich gegen den Uhrzeigersinn den Ball zu. Die Aufgabe ist, dass der ballbesitzende Spieler immer zwei Abspielmöglichkeiten im rechten Winkel hat (also kein Diagonalphass). Somit laufen die Spieler sich im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen frei.

Hinweise:

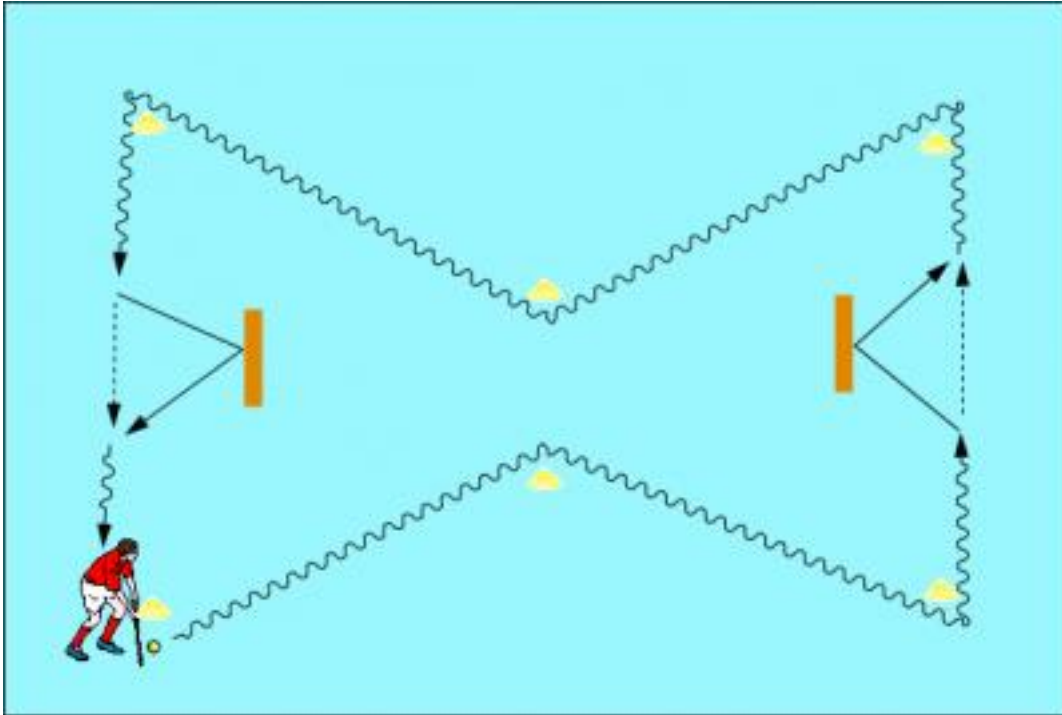
Es ist darauf zu achten, dass keine Diagonalpässe gespielt werden.

47

Ballführung mit Doppelpass am Kleinkasten 01 -
[552]



Hallenhockey - Technik - Spielen mit der Bande



Legende

Organisation:

Ein Viereck ca. 10mx8m mit Hütchen markieren. 2 Hütchen stehen mittig im Viereck auf der langen Strecke und 2 Kleinkästen (gekippt mit Lederseite nach außen) mittig auf der kurzen Strecke. Spieler mit Ball am Start.

Ablauf:

Material:

Bälle, Hüt; Kleinkasten

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 8

Der Spieler führt den Ball um die Hütchen und spielt den Ball als Doppelpass gegen die Kleinkästen. Anschließend stellt er sich wieder an. Der nächste Spieler startet wenn der Vordermann am zweiten Hütchen ist.

Hinweise:

Die Übung auch in die andere Richtung durchführen lassen. Der Doppelpass kann dann mit der Vorhand (aus verschleppter

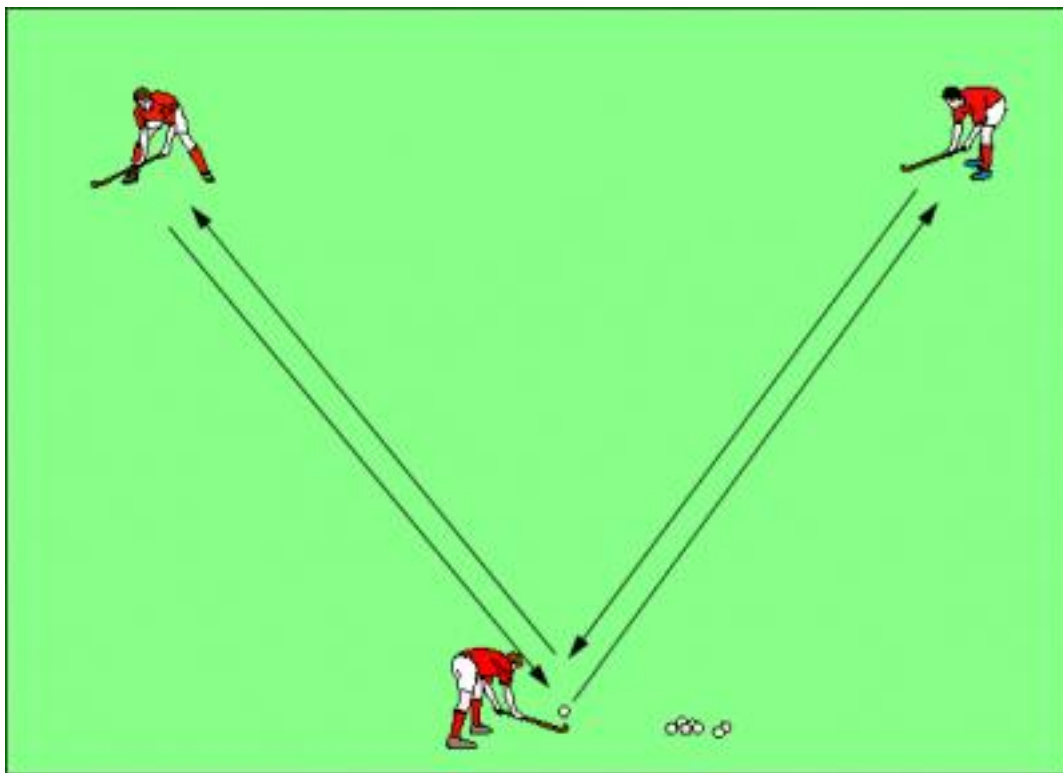
Ballführung) oder mit der Rückhand erfolgen. Alternativ zu den Kleinkästen kann man auch Bandenteile benutzen.

48

Ballannahme-Ballabgabe im Dreieck01 - [592]



Feldhockey - Technik - Technikverbindung



Legende

Organisation:

Drei Spieler stehen im Abstand von 10-15m in einem V-Dreieck. Der mittlere Spieler hat einen Ball (Reservebälle liegen bereit).

Variationen:

1. Der Anspielwinkel wird immer flacher. Das bedeutet die beiden Spieler außen nähern sich der Höhe des mittleren Spielers. 2. Der Abstand der Spieler wird vergrößert.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse:

MC/KC

3er Gruppen

Spieleranzahl:

Der übende Spieler (in der Mitte) trainiert die Technikverbindung Ballannahme-Ballabgabe. Dazu passt er den Ball zu einer Seite und erhält ihn dann wieder zurück. Danach passt er zu der anderen Seite usw.. Nach 10 Zuspielen wechseln die drei Spieler im Uhrzeigersinn ihr Positionen. Es können alle Ballabgabetechniken trainiert werden. Je nach Technik muss der Abstand kleiner (z. B. beim Schieben) oder größer (z. B. Schlagen) sein

Hinweise:

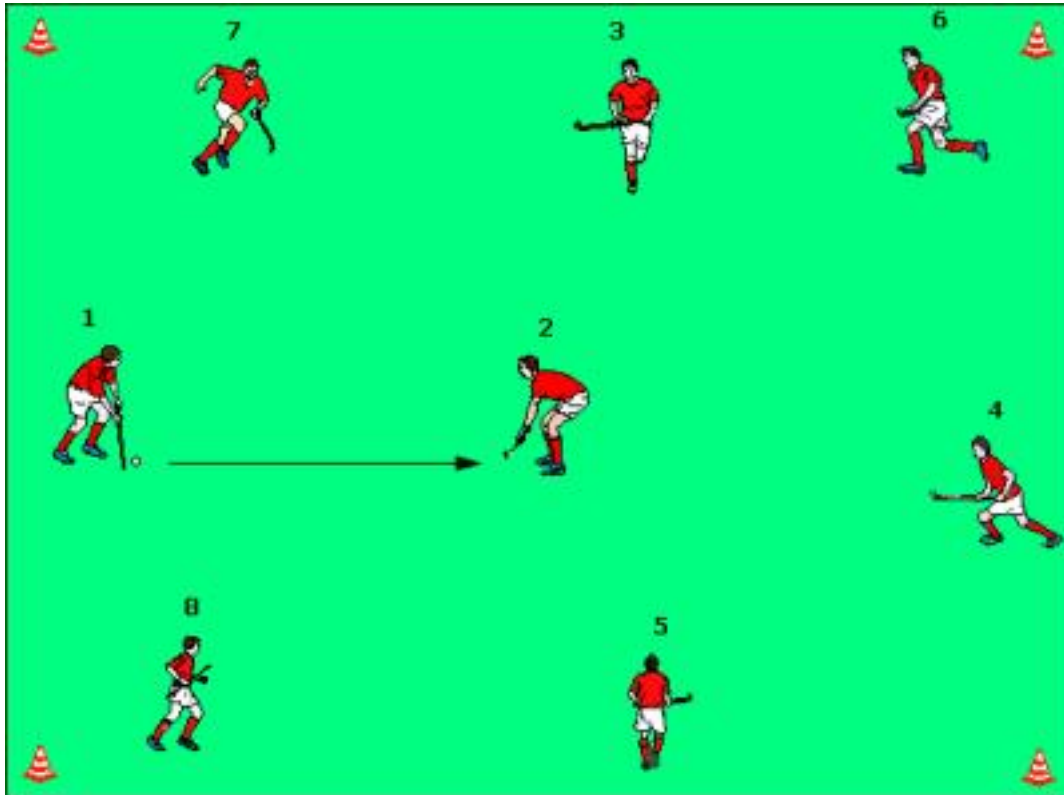
Bei fortgeschrittenen Spielern ist darauf zu achten, dass sie versuchen nur mit zwei Ballkontakten arbeiten und die Verbindung so schnell wie möglich durchführen.

49

Kontakt-Nummern-Spiel -
[593]



Feldhockey - Taktik - Spielform



Legende

Organisation:

6-8 Spieler in einem Spielfeld (10mx10m) werden durchnummeriert. Der Spieler Nr.1 hat einen Ball.

Variationen:

Die Anzahl der Bälle wird erhöht. Dann haben z.B. die Spieler Nr. 1 und 4 jeweils einen Ball.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8

Die Spieler bewegen sich ständig im Spielfeld. Der ballbesitzende Spieler passt den Ball immer zur nächsten "Nummer".

Hinweise:

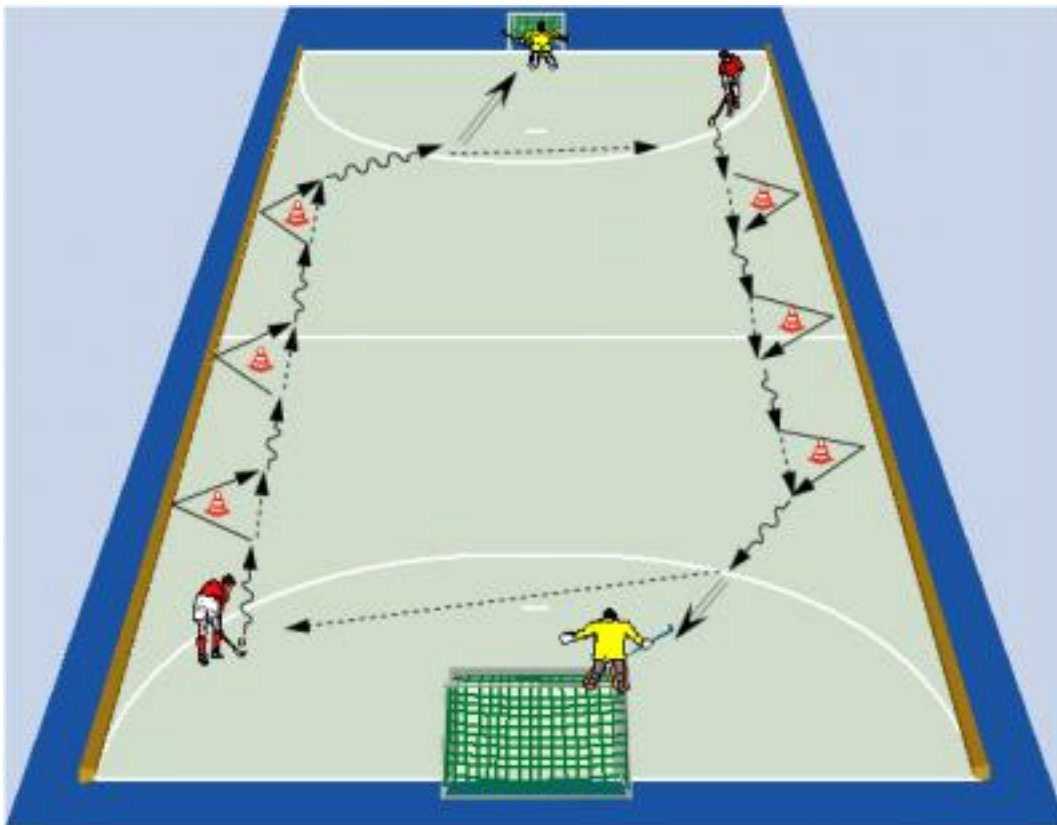
Es ist darauf zu achten, dass die Übenden sich ständig bewegen und die Positionen ändern.

50

Spielen mit der Bande links in Serie 01 -
[634]



Hallenhockey - Technik - Spielen mit der Bande



Legende

Organisation:

Drei Hütchen im Abstand von 1-2 Schlägerbreiten von der Bande und 5-8m zwischen den Hütchen. Spieler mit Ball links am Schusskreisrand. Torwart im Tor.

Variationen:

Vor der Ballabgabe sollen die Übenden die Rückhand stellen zur

Ballabgabe als Täuschung.

Ablauf:

Material:

Bälle, Hütchen

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 16+2 TW

Die Spieler führen den Ball parallel zur Bande. Vor den Hütchen wird der Ball gegen die Bande gepasst und dahinter wieder angenommen. Nach dem dritten Hütchen wird zum Schusskreis gedribbelt und mit einem Torschuss abgeschlossen. Anschließend stellt man sich auf der anderen Seite an.

51

4-gegen-4 und TW im Viertelfeld -
[639]



Feldhockey - Taktik - Spielform



Legende

Organisation:

Ein Hockey-Viertelfeld mit 2 Schusskreisen und Toren als Spielfläche. 2

Mannschaften mit 4 Feldspielern und einem Torwart im Tor. Jede Mannschaft kann bis zu 3 Ersatzspieler haben.

Variationen:

Beschränkung der Ballkontakte für die Spieler zwischen Ballannahme und Ballabgabe (z.B. 3 Ballkontakte).

Material:

Ball

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 14+2TW

Ablauf:

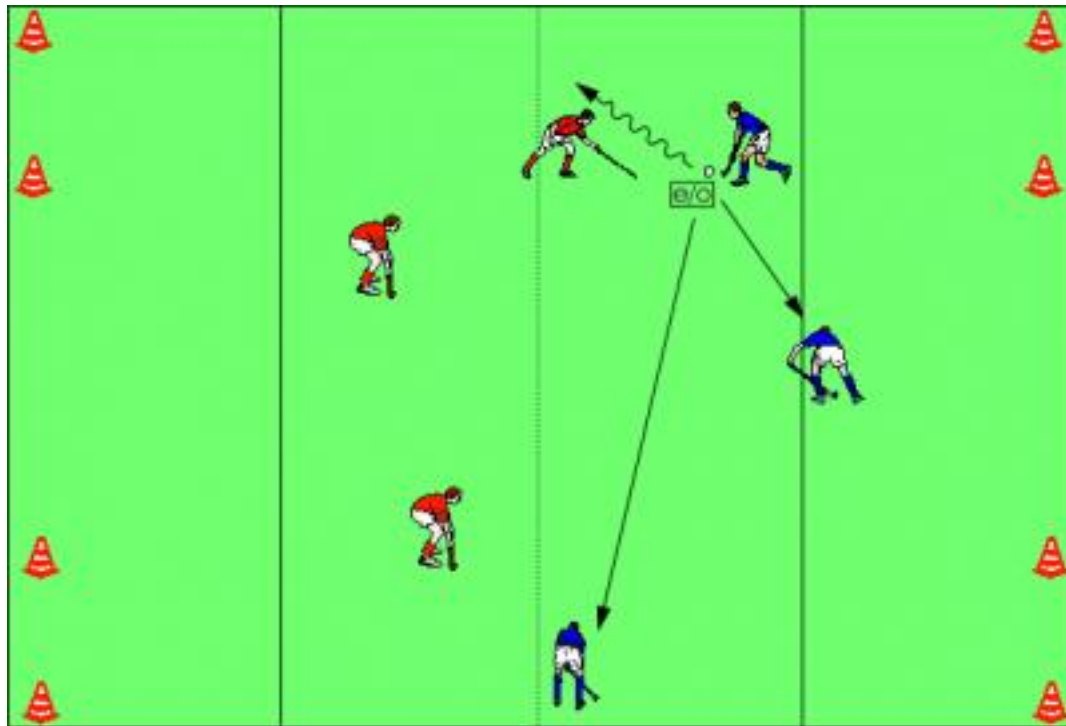
Freies Spiel. Tore können innerhalb des Schusskreises erzielt werden.

52

Minihockey 3-gegen-3 auf 4 Tore -
[642]



Feldhockey - Taktik - Mini-Hockey



Legende

Organisation:

Markierung einer Spielfläche (ca. 25-32m) inklusive zwei Torschusszonen (5-6m) und 4 Toren (2-3m). Zwei Mannschaften mit je 3 Spielern und mit 1-3 Auswechselspielern.

Variationen:

Ein Spieler der abwehrenden Mannschaft muss immer in der gegnerischen Hälfte bleiben.

Ablauf:

Material:

Hütchen; Ball

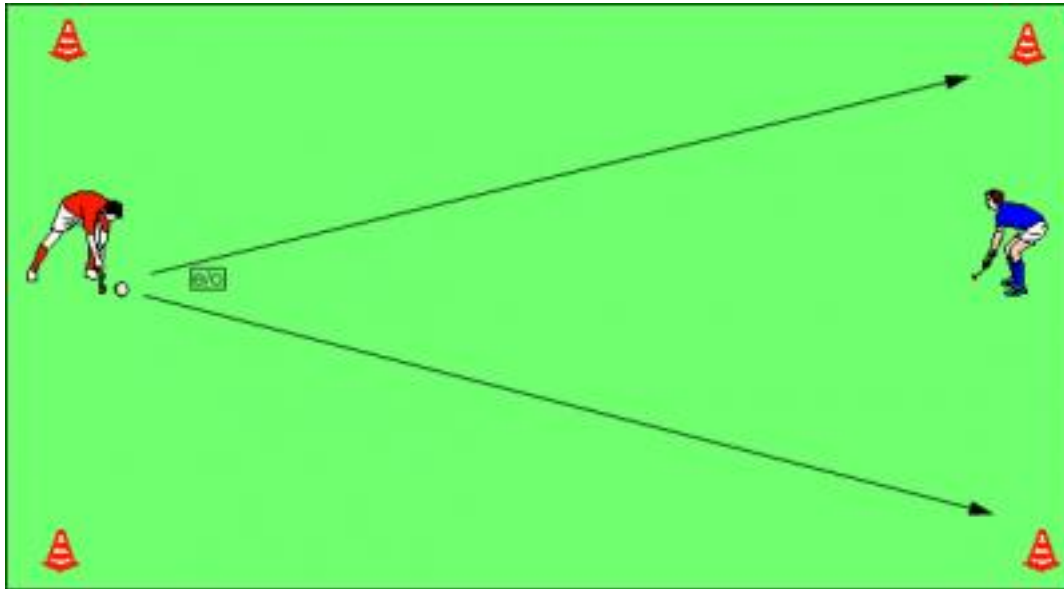
ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 12

Freies Spiel. Tore können nur innerhalb der Torschusszone erzielt werden. Bei Abschlüsse und Freischiessen kann man abspielen und los dribbeln.

Torschuss-Spiel 1-gegen-1 - [643]



Feldhockey - Taktik - Torschuss-Spiel



Legende

Organisation:

2 Tore (3-5m) im Abstand von 10- 15m (abhängig von der angewandten Technik). Ein Spieler mit Ball und einer ohne jeweils im Tor.

Variationen:

Je nach Leistungsniveau können verschiedene Sonderaufgaben gestellt werden:- das Tor nur mit der Rückhand verteidigen- Zuspiele als Flachslenzpass.

Ablauf:

Material:

Hütchen; Ball

ab Altersklasse: Bambinos Spieleranzahl: 2

Der Spieler mit Ball versucht ein Tor zu schießen und der andere versucht das zu verhindern. Anschließend wechseln die Aufgaben. Wer zu erst 10 Tore geschossen hat hat gewonnen.

Hinweise:

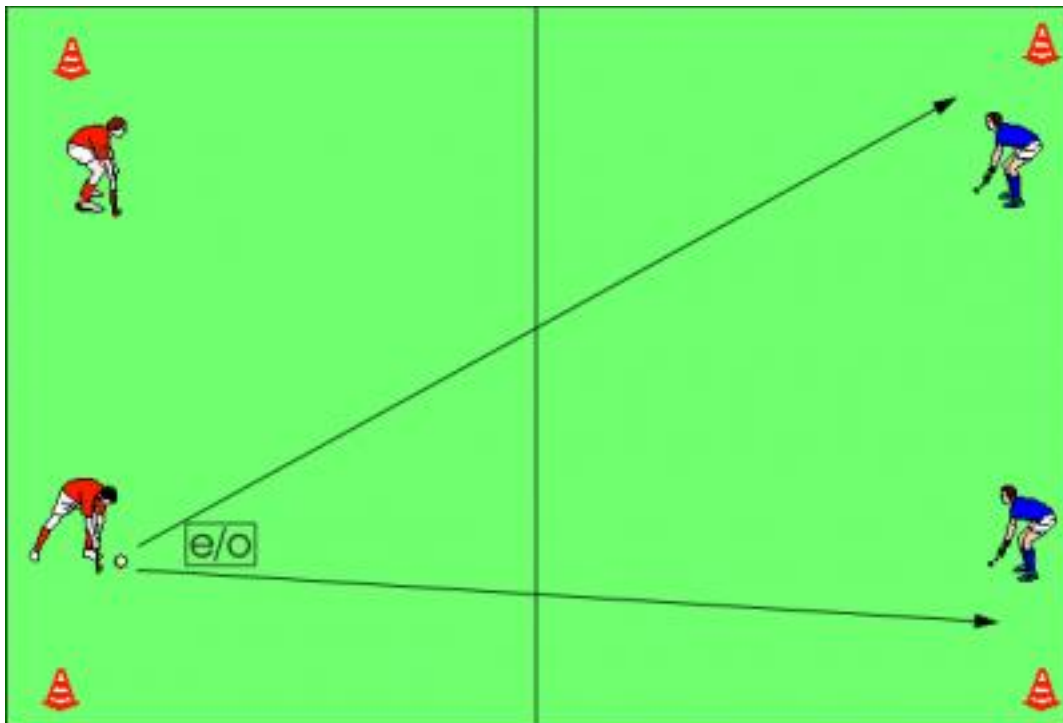
Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen etc.) angewandt werden. Je nach Technik ist der Abstand zwischen 2 Toren zu wählen.

54

Treibball 2-gegen-2 -
[644]



Feldhockey - Taktik - Treibball



Legende

Organisation:

2 Tore (5-8m) im Abstand von 10- 15m (abhängig von der

angewandten Technik). Zwischen den Tore jeweils eine Mannschaft mit 2 Spielern. Eine Mannschaft mit Ball.

Variationen:

Je nach Leistungsniveau können verschiedene Sonderaufgaben gestellt werden:- das Tor nur mit der Rückhand verteidigen- Zuspiele als Flachschnitzpass

Ablauf:

Material:

Hütchen; Ball

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: 4

Die Mannschaft mit Ball versucht ein Tor zu schießen und die andere versucht das zu verhindern. Anschließend wechseln die Aufgaben. Wer zu erst 10 Tore geschossen hat hat gewonnen.

Hinweise:

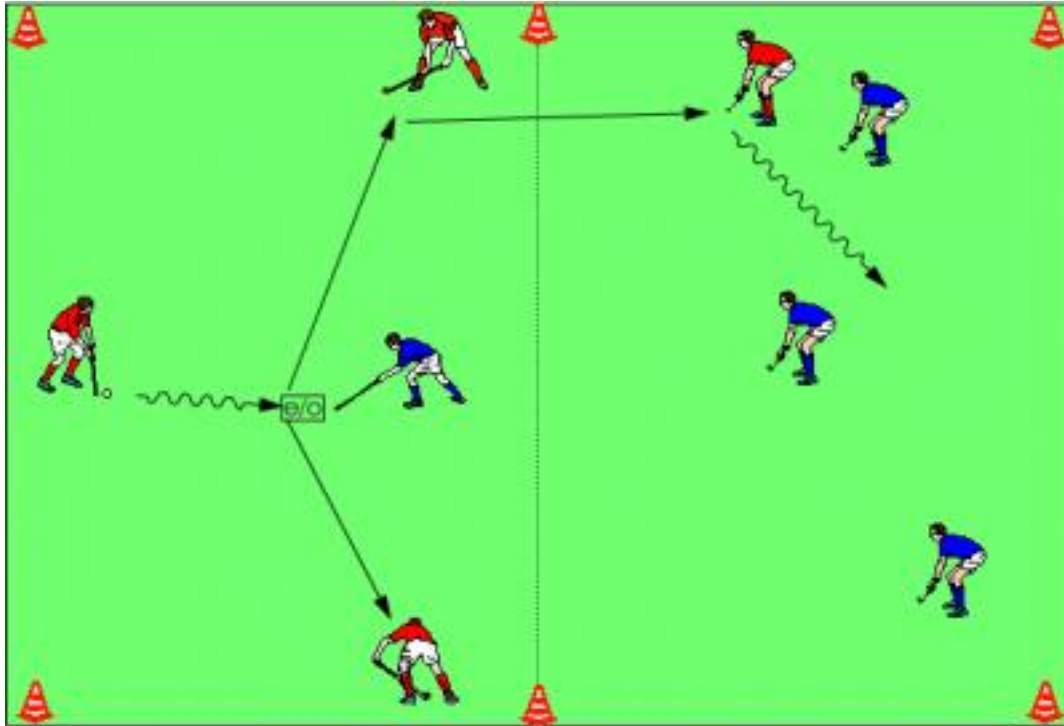
Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen etc.) angewandt werden. Je nach Technik ist der Abstand zwischen 2 Toren zu wählen.

55

Treibball 3-gegen-3 mit Gegenspieler -
[645]



Feldhockey - Taktik - Treibball



Legende

Organisation:

Markierung einer Spielfläche (10- 25m) mit Pylonen und einer "gedachten Mittellinie". Zwei Mannschaften mit je 3 Spielern in der eigenen Hälfte und einem Spieler in der gegnerischen Hälfte.

Variationen:

Zwei Gegenspieler in der gegnerischen Hälfte

Ablauf:

Material:

Hütchen; Ball

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8-10

Die Mannschaft mit Ball versucht ein Tor zu schießen und die andere versucht das zu verhindern. Nach Ballverlust wechseln die Aufgaben. Es darf in der eigene Hälfte der Ball geführt und auch kombiniert werden. Die jeweiligen Gegenspieler versuchen den Gegner zu stören bzw. in Ballbesitz zu kommen. Wer zu erst 10 Tore geschossen hat hat gewonnen.

Hinweise:

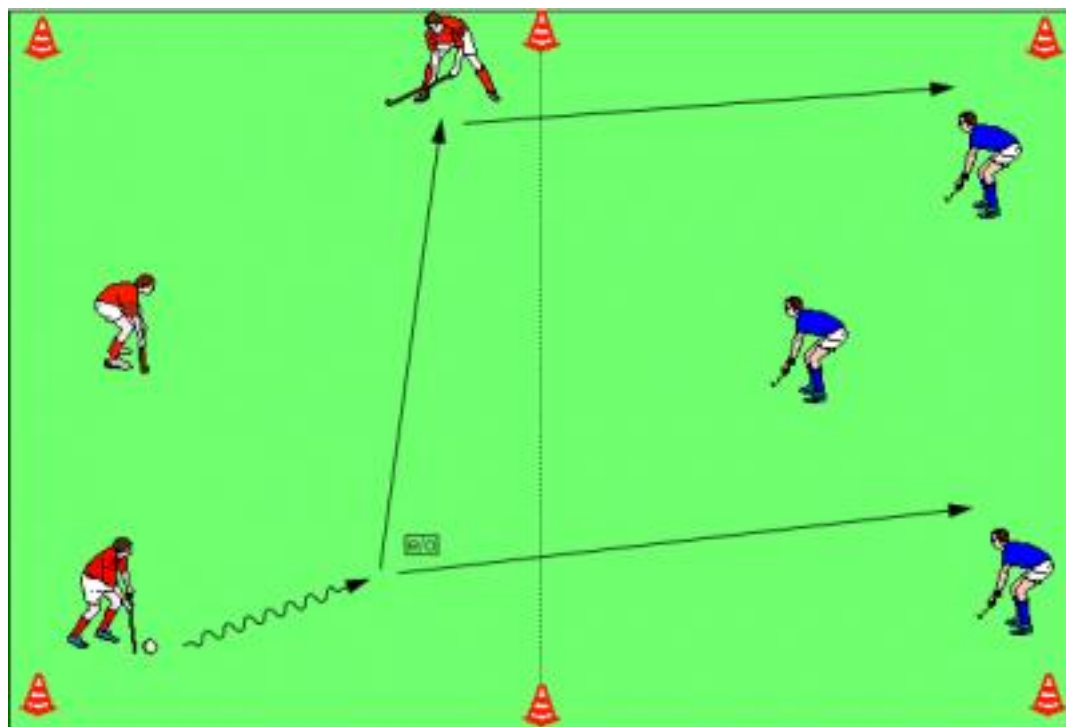
Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen etc.) angewandt werden. Je nach Technik und Leistungsniveau ist die Spielfläche entsprechend zu vergrößern.

56

Treibball 3-gegen-3 mit Kombinationen -
[646]



Feldhockey - Taktik - Treibball



Legende

Organisation:

Markierung einer Spielfläche (10- 20m) mit Pylonen und einer "gedachten Mittellinie). Zwei Mannschaften mit je 3 Spielern in jeweils einer Spielhälfte. Eine Mannschaft mit Ball.

Ablauf:

Material:

Hütchen; Ball

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 6

Die Mannschaft mit Ball versucht ein Tor zu schießen und die andere versucht das zu verhindern. Anschließend wechseln die Aufgaben. Es darf in der eigene Hälfte der Ball geführt und auch kombiniert werden. Wer zu erst 10 Tore geschossen hat hat gewonnen.

Hinweise:

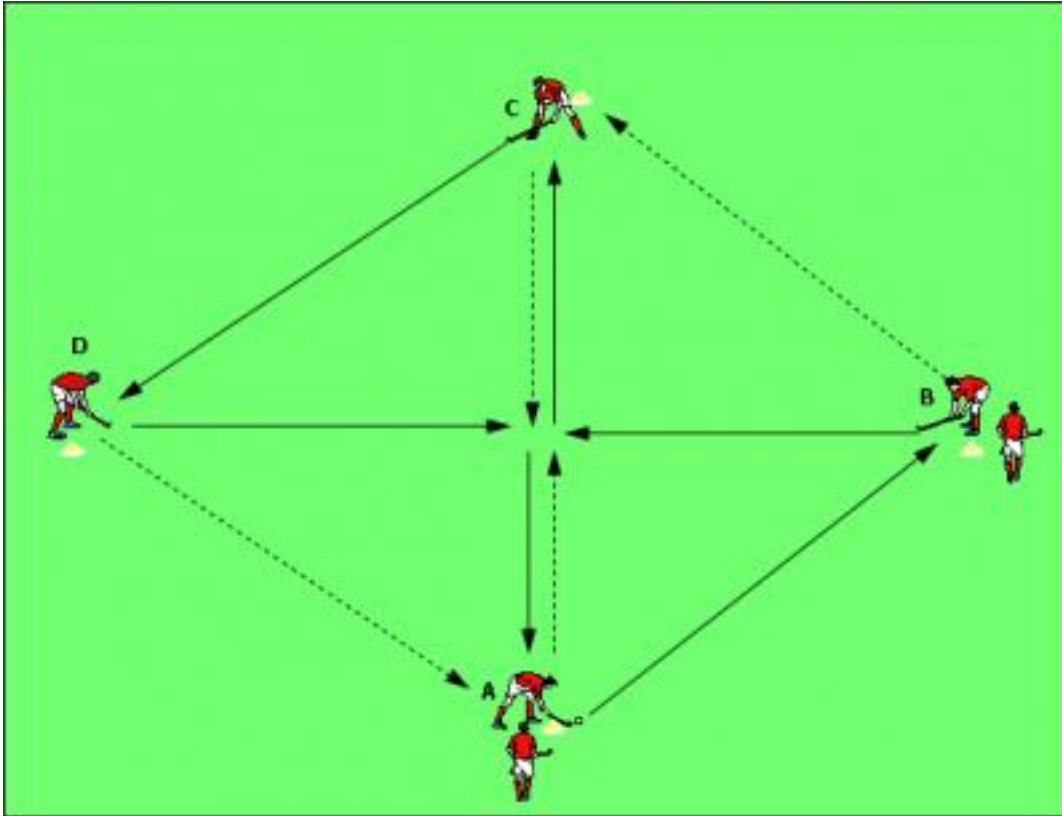
Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen etc.) angewandt werden. Je nach Technik und Leistungsniveau ist die Spielfläche entsprechend zu vergrößern.

57

Doppelpass in der Raute01 -
[671]



Feldhockey - Technik - Doppelpass



Legende

Organisation:

Mit Hütchen eine Raute (10-15mx 10-15m) markieren. 6 Spieler verteilen sich auf die Hütchen entsprechend der Abbildung. Ein Spieler mit Ball.

Ablauf:

Material:

Bälle; Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 6

Spieler A passt zu B und läuft in die Mitte. B passt zu A zurück und läuft zu C. Anschließend passt Spieler C zu D und läuft in die Mitte usw.

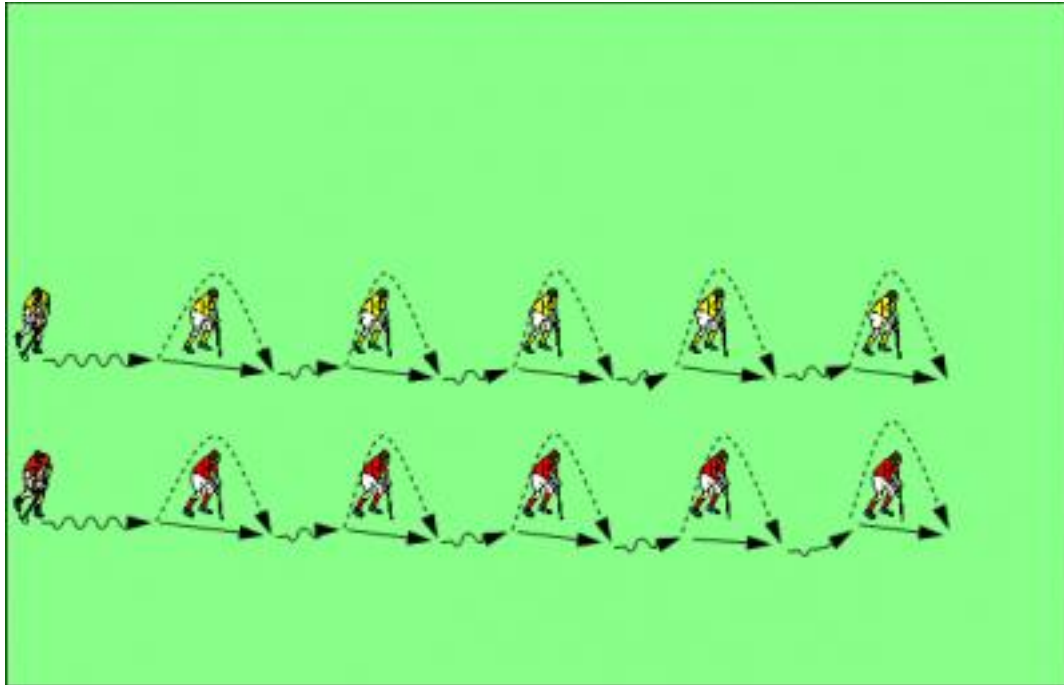
Hinweise:

Die Übungsfläche je nach Technik und Leistungsniveau vergrößern bzw. verkleinern.

Umspielen durch Vorbeilegen - [768]



Feldhockey - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

- Zwei Mannschaften, je ca. 6 Spieler, stellen sich in einer Reihe, ca. 3 m Abstand zwischen den Spielern, auf.
- Jeder Spieler hat einen Ball. Variationen:

□ Während des Wettlaufs kann die gesamte Gruppe stehen, oder als Variation auch vorwärts laufen.

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 12

□ □

□

Umspielen durch Vorbeilegen als Wettlauf: der letzte Spieler der Reihe muss alle Spieler mit "Umspielen durch Vorbeilegen" überwinden und sich wieder hinten anschließen. Dann startet der nächste usw. Welche Gruppe ist als erste in alter Ausgangsstellung?

Hinweise:

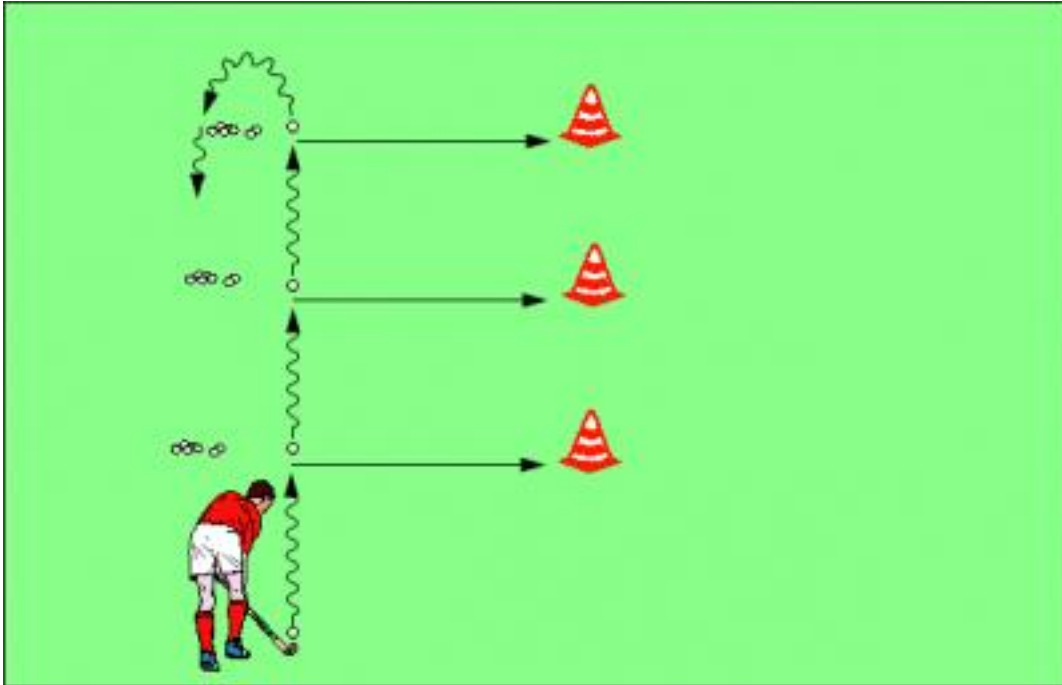
□ Beim "Umspielen durch Vorbeilegen" darauf achten, dass wirklich an der linken Seite vorbei gelaufen und an der rechten Seite der Ball vorbei geschoben wird. Den Ball so vorbei legen, dass man ihn danach gut unter Kontrolle bringen kann.

59

Hütchen treffen mit der Rückhand -
[769]



Feldhockey - Technik - Rückhandpass



Legende

Organisation:

- 3 Hütchen in einer Linie mit ca. 5 Metern Abstand zueinander aufstellen.
- Auf gleicher Höhe zu den Hütchen werden Bälle zur weiteren Mitnahme abgelegt.
- Der Spieler startet mit der Ballführung etwa 5-10 Meter entfernt parallel zu den Hütchen

Ablauf:

Material:

Hütchen, Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: egal

☐ Der Spieler startet mit Vorhandseitführung bis auf die Höhe des ersten Hütchens

☐ dort spielt er einen Rückhandpass und versucht das Hütchen zu treffen.

□ anschließend führt er einen der bereitgelegten Bälle weiter bis auf die Höhe des nächsten Hütchens und setzt die Übung fort

□ Nach dem letzten Hütchen mit dem nächsten Ball zurück zum Ausgangspunkt laufen.

□ Wer macht die meisten Punkte in dem Dreierdurchgang?

Hinweise:

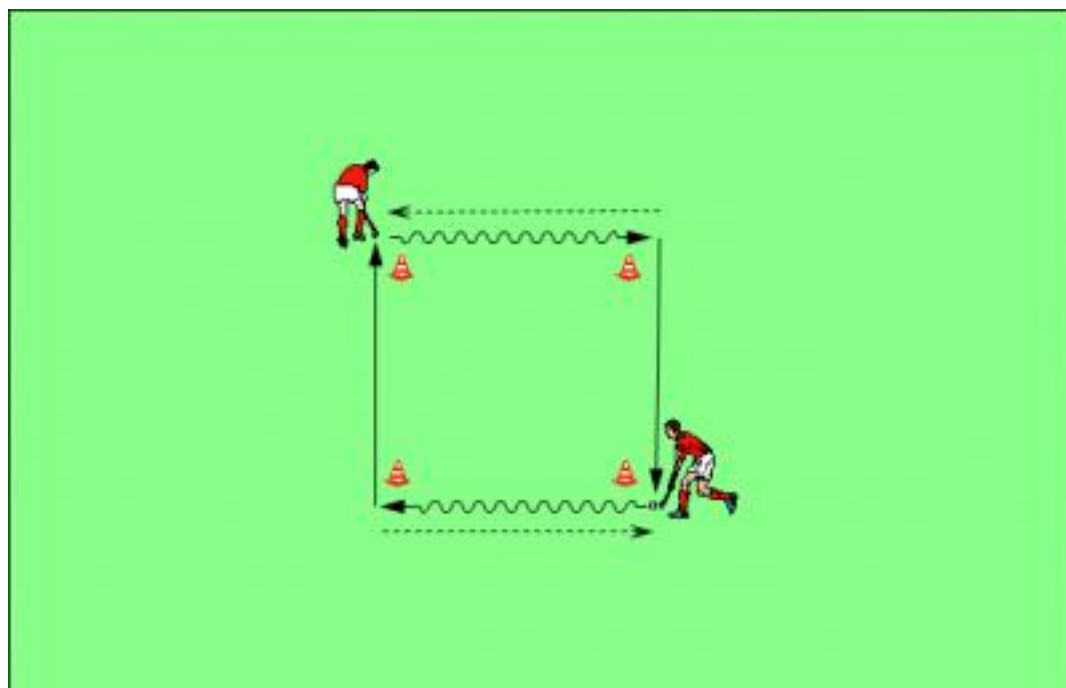
□ Bei dem Rückhandpass aus dem Lauf ist es wichtig, den Ball erst vor den Körper zu bringen.

60

Rückhand-Schiebepass -
[771]



Feldhockey - Technik - Ballabgabe



Legende

Organisation:

- 4 Hütchen markieren ein Quadrat, ca. 5-7 Meter Abstand

- 2 Spieler an den Hütchen diagonal gegenüber Variationen:
- Als Vorübung zu zweit in geringer Entfernung Rückhand-Schiebepässe und hohe Rückhand-Ballannahme üben
- später das Abspiel mit der Rückhand direkt aus der Vorhandseitführung - aus dem Lauf - trainieren
- Entfernungen variieren

Ablauf:

Material:

Bälle, Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 4

-
- Spieler dribbelt die Linie entlang zum nächsten Hütchen
 - nach einem kurzem Anhalten, spielt den Ball mit der Rückhand quer die Linie entlang zu seinem Partner
 - anschließend läuft er zu seinem Ausgangspunkt zurück
 - der Partner nimmt den Ball mit der Rückhand an, dribbelt nach links zum nächsten Hütchen, spielt - nach einem kurzem Anhalten - den Ball mit einem Rückhandpass zum Partner und läuft in seine Ausgangsposition zurück.
 - der Partner nimmt den Ball mit seiner Rückhand an und beginnt den Übungsablauf von Neuem Hinweise:

□ Bei dem Rückhandpass aus dem Lauf ist es wichtig, den Ball erst vor den Körper zu bringen.

61



beide - Technik - Spielform



Legende

Organisation:

- Jeder Spieler hat einen Ball
- Die Spieler befinden sich in einem markierten Feld
- Das Spielfeld wird an die Anzahl der Spieler angepasst.

Ablauf:

- Dribbeln und Aufpassen!
- Alle Spieler dribbeln mit Vorhand und Rückhand in einem abgesteckten Feld und versuchen derweil, anderen Spielern den Ball wegzuspitzeln, sich aber selbst vor solchen Angriffen zu schützen.
- Der, dessen Ball am seltensten weggespielt wurde oder der am häufigsten anderen den Ball wegzuspitzeln konnte, ist Sieger.

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 16

Ballführung "Trainerschatten" - [784]



beide - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

- Trainer etwa 10 Meter vor der Trainingsgruppe
- Spieler je mit einem Ball etwa 1 Meter nebeneinander hinter dem Trainer Variationen:
- Der Trainer schaut die Spieler an: Die Spieler müssen alles spiegelverkehrt nachmachen
- Ballführung auf der Stelle. - Wer schafft die meisten Achten durch die eigenen Beine mit dem Ball führen?

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: beliebig

Die Spieler machen alles, was der Trainer vormacht nach: Der Trainer läuft (oder führt einen Ball) vorwärts, rückwärts, seitwärts links und rechts

Hinweise:

□ Kontrollierte Ballführung mit der Vorhand und Rückhand bzw. Anhalten Rückhand aus der Vorhandseitführung.

□ Der Trainer sollte hier schon mehr Wert auf die verdeckte Vorhandseit-Ballführung legen: linke Schulter leicht vor und linker Ellenbogen leicht nach vorne gebeugt (auf die Uhr schauen) und nicht zu offen führen.

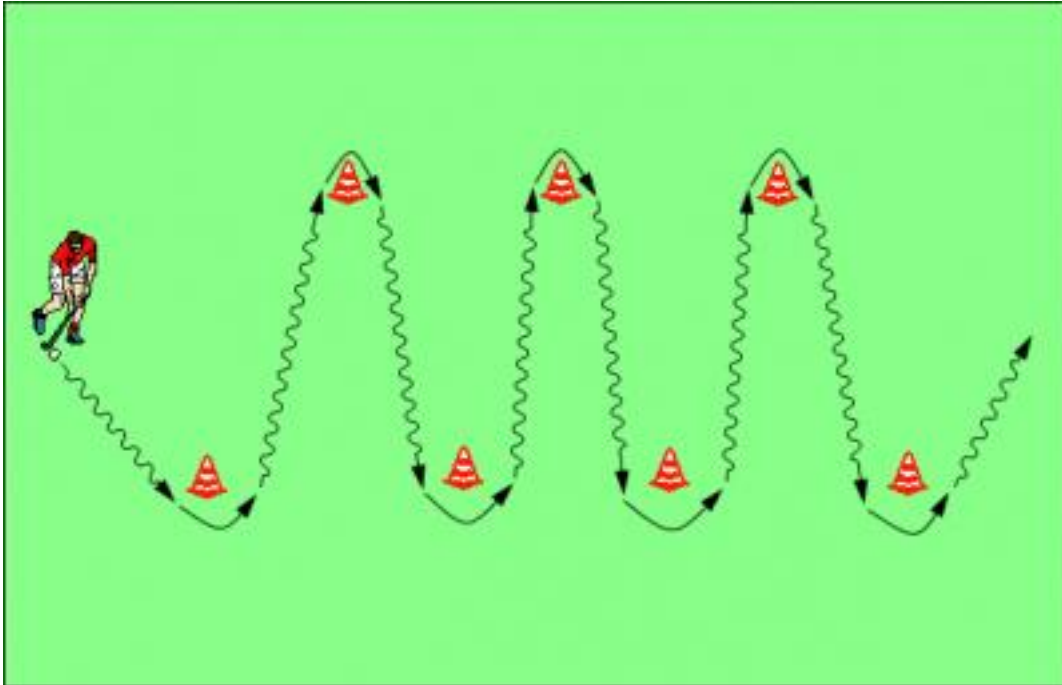
□ Die Spieler sollten beim Lösen des Blickes vom Ball einen weiträumigen Blick entwickeln: peripheres Sehen.

63

Ballführung -
[785]



Feldhockey - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

- 7-10 Hütchen in zwei Reihen gegenüber aufstellen - der Abstand zwischen den beiden Reihen beträgt etwa 5 Meter, die Strecke zwischen den Hütchen in einer Linie liegt bei etwa 2 Metern
- Spieler stellen sich mit Ball Startpunkt auf Variationen:
- Die Übung kann auch als Pendelstaffellauf zu dritt mit sämtlichen Ballführungsarten und zum Umlaufen von Hindernissen durchgeführt werden
- auch mit einhändigen Führen üben

Material:

Bälle, Hütchen

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: 12

Ablauf:

- Die Spieler laufen durch einen Hütchen-Slalom mit Vorhand- und Rückhand- Kurven
- Der Spieler mit Ball startet zur ersten Pylone mit Ball in Vorhandseit-

Ballführung.

- Die Kurve mit der Vorhand laufen
- zur nächsten Pylone mit der Vorhandseit-Ballführung, in der zweiten Kurve den Ball mit der Rückhand führen
- die weiteren Pylonen wie vorher beschrieben durchlaufen und am anderen Ende anstellen
- Danach alle von dieser Seite zur anderen Seite durch den Slalom laufen

Hinweise:

Der Trainer sollte Wert auf die verschleppte Vorhandseit- Ballführung legen. linke Schulter und linker

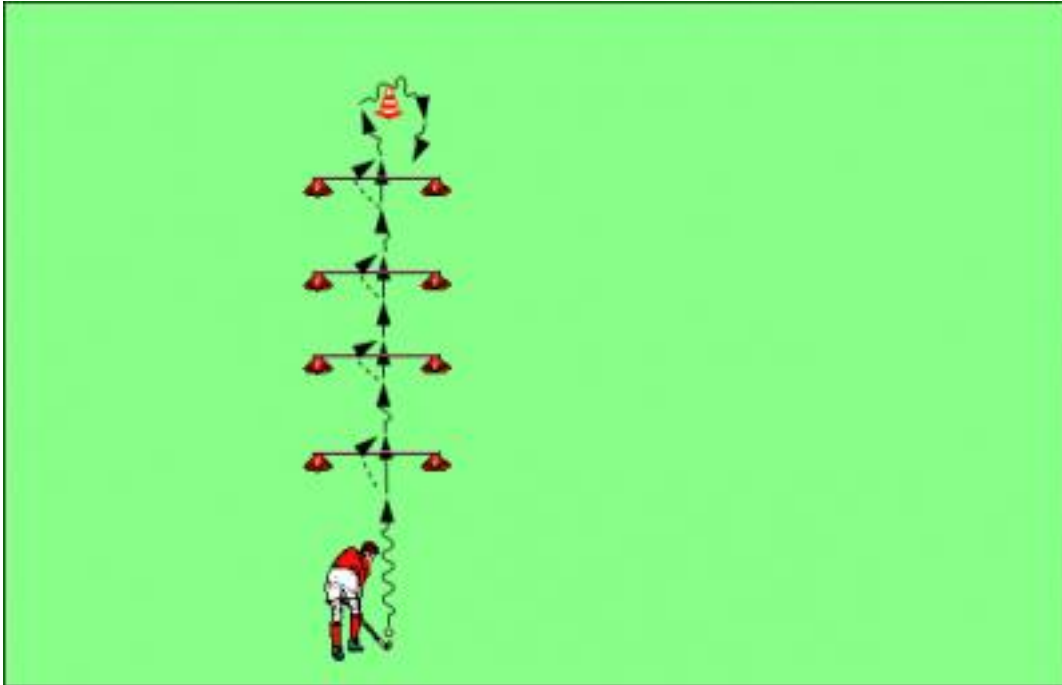


64

Ballführung durch Hindernisse -
[786]



beide - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

- Maximal 6 Spieler pro Parcours mit je einen Ball.
- 4 bis 5 Hütchenhindernisse und eine Pylone am Ende als Kehrwende markiert. Variationen: Bei mehreren Parcours als Wettkampf durchführen.

Ablauf:

Material:

Bälle, Hütchenteller, Stangen

ab Altersklasse:

Spieleranzahl:

MD/KD

6 pro Parcours

Vorhandseitführung im laufen mit gleichzeitigem Überspringen von Hindernissen

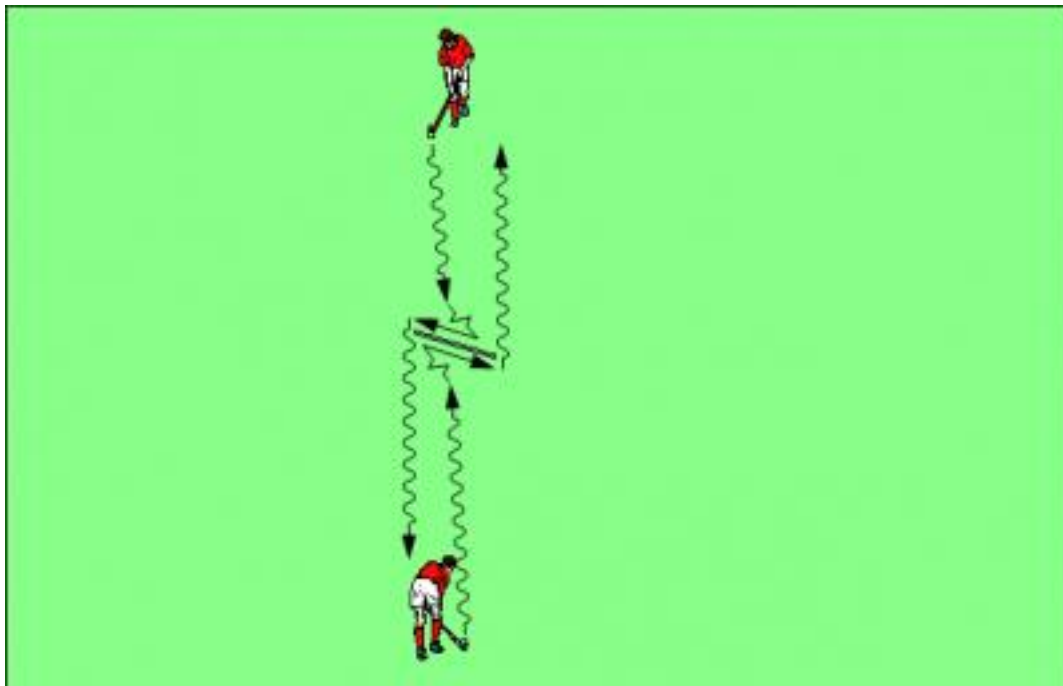
□ der Ball wird neben dem Hindernis geführt

65

Umspielen Rückhand -
[789]



beide - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

- Zwei Spieler stehen sich im Abstand von ca. 10m gegenüber
- mittig dazwischen eine Dribblestange

Ablauf:

Material:

Bälle, Stangen

ab Altersklasse:

Spieleranzahl:

MC/KC

3 pro Parcours

- Beide Spieler starten gleichzeitig und führen den Ball mittig auf die Stange zu
- vor der Stange wird nach einem angetäuschten Vorhandzieher diese mit einem Rückhandzieher umspielt
- Danach wird mit Vorhandseitführung zur anderen Seite geführt und der Ball an den nächsten Mitspieler übergeben.

66

Passkombination zu Dritt mit Torschuss -
[791]



Hallenhockey - Technik - Ballabgabe

Legende

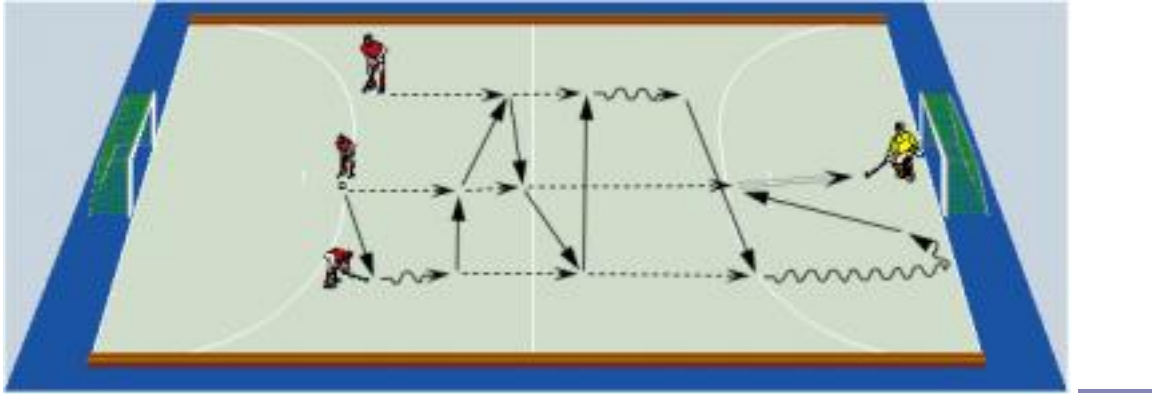
Organisation:

- 3 Spieler auf Höhe des einen Schusskreises nebeneinander in der Mitte und den beiden Halbspuren
- TW im gegenüberliegenden Tor Variationen:
- Passfolge vorschreiben
- Zeitvorgaben machen
- Verteidiger hinzustellen
- Gegenverkehr einbauen, d.h. der Übungsablauf startet gleichzeitig von beiden Seiten und die Spieler müssen bei ihren Pass- und Laufwegen den Blick vom Ball lösen und aufpassen

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 12



Ablauf:

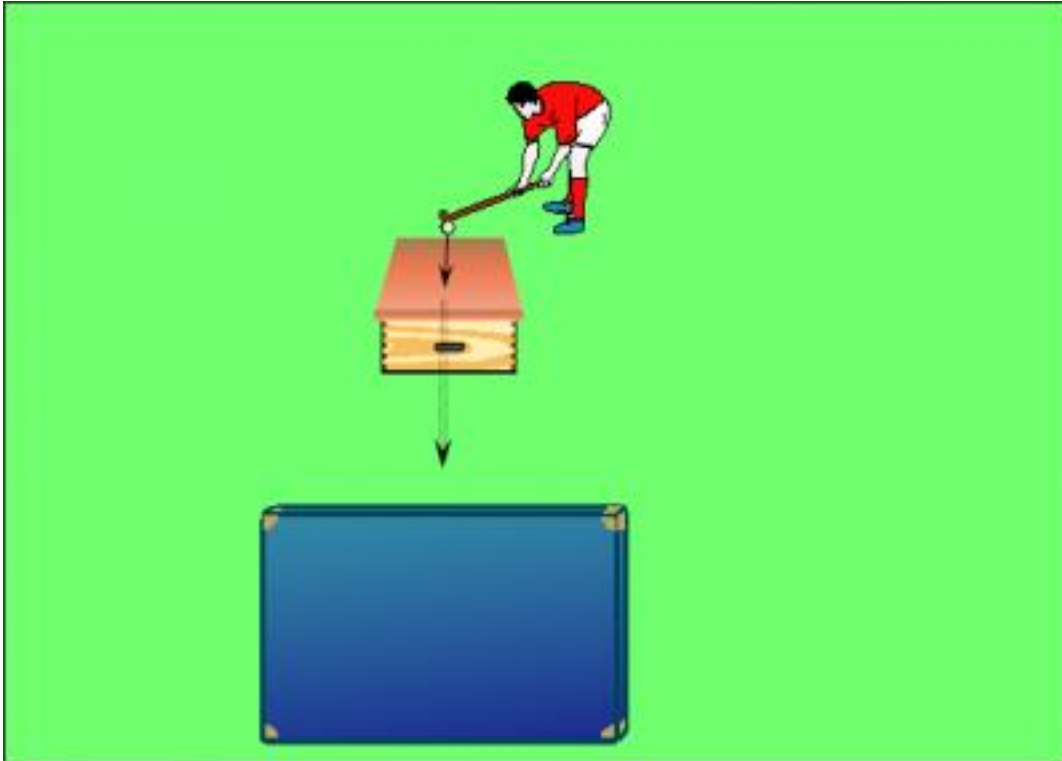
- die 3 Spieler laufen und passen bei freier Kombinationsmöglichkeit zur anderen Seite und schließen den Angriff mit einem Torschuss ab
- die 3 Spieler führen keinen Positionswechsel durch, sondern halten ihre Spur

67

Schlenzen als Torschuss - Vorübung -
[792]



Hallenhockey - Technik - Schlenzen



Legende

Organisation:

- Kastendeckel auf den Boden stellen
- etwa 2-5 Meter entfernt eine Weichmatte oder einen großen Kasten quer aufstellen
- Spieler und Bälle neben den Kastendeckeln

Ablauf:

Material:

Bälle, Kastendeckel, Bank, Weichschaummatte

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8-10

□ Die Spieler ziehen den Ball auf dem Kastendeckel mit der VH entlang und schlenzen dann gegen die senkrecht stehende Matte

Hinweise:

- Körper steht parallel zum Kasten

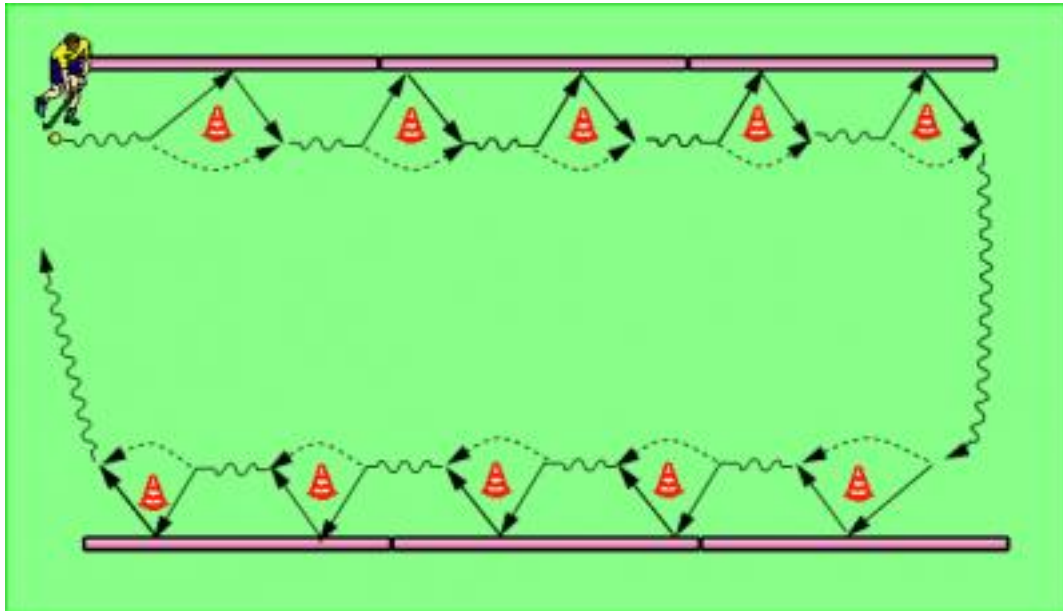
- mit gebeugten Knien stabil stehen
- der Ball soll von rechts vom Körper nach links gezogen werden
- wichtig ist die Beschleunigung aus der Hüfte.

68

Umspielen mit Hilfe der Bande - [937]



Hallenhockey - Technik - Umspielen



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). Variationen:

Ablauf:

Material:

Hütchen; Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 10

- 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.

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

Hinweise:

-

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

69

Kombination Ballabgabe - Ballannahme -
[941]



Hallenhockey - Technik - Kombinationen



Legende

Organisation:

- Zwei Spieler stehen auf der zentralen Spur auf Höhe der Mittellinie.
- Der Spieler rechts steht etwas weiter vorne
- Der Spieler links hat den Ball
- TW im Tor Variationen:
- Tempo Variation langsam, schnell
- Schiebepass VH aus dem VH- Seitführen nach schräg vorn zum Partner, der dann weiterführt und aus dem Lauf geradeaus auf das Tor schießt.
- Schiebepässe aus dem Lauf mit Ballannahme frontal aus dem Lauf

Ablauf:

-

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8

- Der linke Spieler läuft mit dem Ball ca. 4 m an.

- Aus der Ballführung folgt ein Schiebepass nach rechts vorn zum Partner.
- Der Partner führt dann den Ball weiter und schießt aus dem Lauf auf das Tor.

-

Hinweise:

□ Bei der Ballannahme aus dem Lauf mit dem Schläger ein Dach bilden und den Oberkörper über den Schläger bringen, damit der Ball nicht hochspringt.

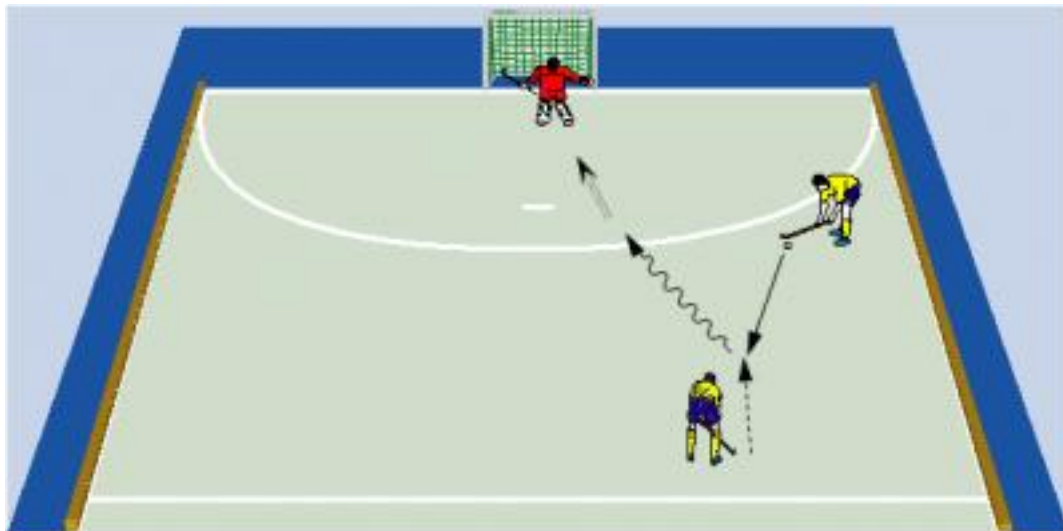
□ Besonders beim Schiebepass aus dem Lauf soll keine Ausholbewegung in Form von Anschleifen auf dem Boden erfolgen, der Zeitverlust ist zu groß und der Pass wird zu ungenau.

70

Kombination Ballabgabe - Dribbling -
[942]



Hallenhockey - Technik - Kombinationen



Legende

Organisation:

- 1 Zuspieler mit Bällen an der rechten Bande vor dem Schusskreisrand.
- Der Partner steht näher zur eigenen Mittellinie auf der Halbspur.
- TW im Tor

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8+TW

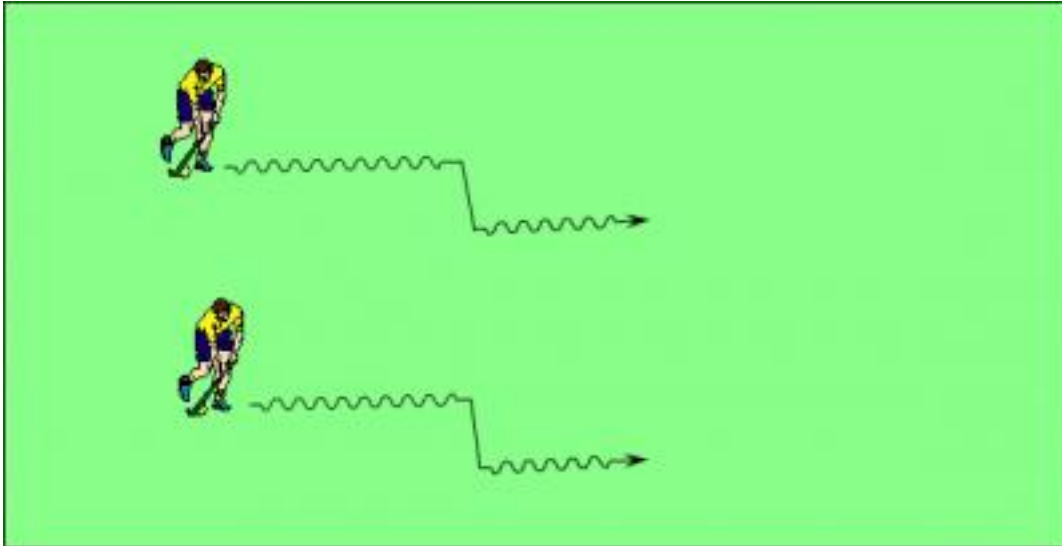
- Der Stürmer auf der Halbspur fordert den Ball in vollem Lauf vom Zuspieler.
- Es folgt das Anspiel in die Vorhand.
- Frontale Ballannahme mit der Vorhand in vollem Lauf
- Anschließend Dribbling zum Tor mit Torschuss am Kreisrand aus dem Lauf. Hinweise:
- Bei der Ballannahme aus dem Lauf mit dem Schläger ein Dach bilden und den Oberkörper über den Schläger bringen, damit der Ball nicht hoch springt.
- Besonders beim Schiebepass aus dem Lauf soll keine Ausholbewegung in Form von Anschleifen auf dem Boden erfolgen, der Zeitverlust ist zu groß und der Pass wird zu ungenau.

71

Umspielen Rückhandzieher -
[943]



beide - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

□ Mehrere Spieler mit je einem Ball nebeneinander

Variationen:

- Rückhandseitführen auf Signal brechen die Spieler mit einem Vorhandzieher aus
- Alle Ballführungsarten einhändig

Ablauf:

Material:

Bälle

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: beliebig

□ Alle Spieler führen den Ball in der Vorhand, auf Signal des Trainers brechen die Spieler zugleich mit einem Rückhandzieher nach rechts aus.

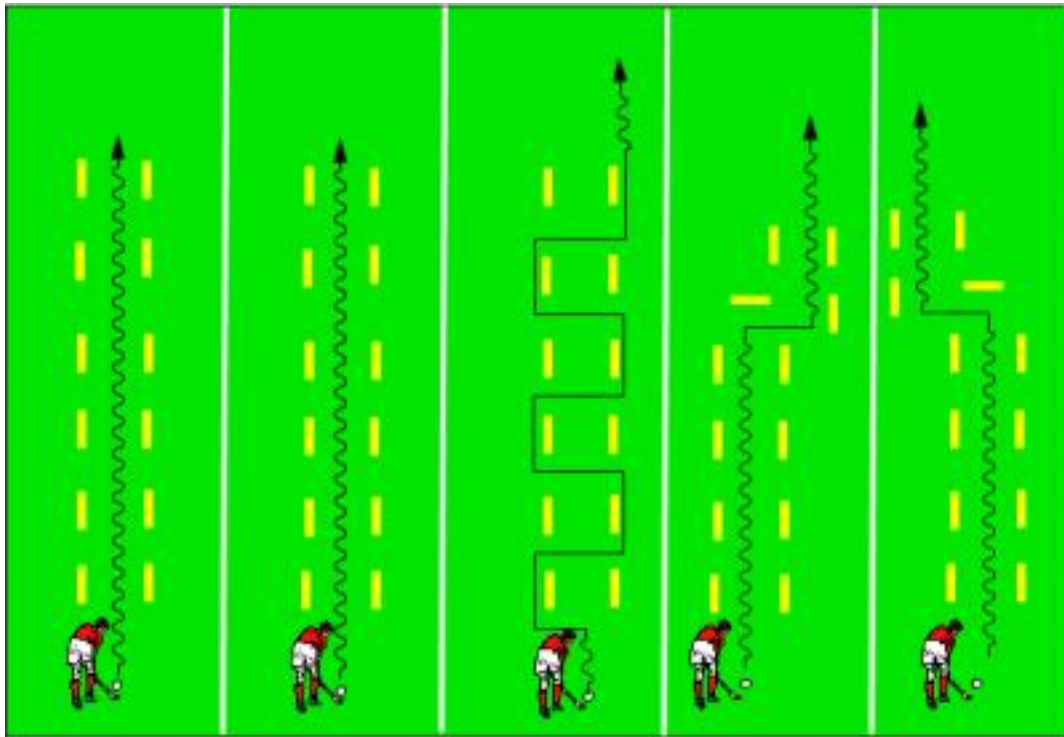
Hinweise:

Der Körper bleibt beim Rückhandseitführen in Laufrichtung gerichtet. Es wird weiter vorwärts und nicht seitwärts gelaufen.

Rückhand-/Vorhandzieher in 5 Schritten - [960]



Feldhockey - Technik - Umspielen



Legende

Organisation:

- Markierung eines Dribbelkanals; ca. 50cm breit und 10m lang
- Dribbelkanal für Schritt 4 bzw. 5 entsprechend der Abbildung ändern
- Spieler mit jeweils einem Ball Variationen: Als nächsten Schritt den Dribbelkanal so markieren, dass nach einem Rückhandzieher (s. Dribbelkanal für Schritt 4) eine Vorhandzieher kommt.

Ablauf:

Material:

Bälle+Markierungsstreifen

ab Altersklasse:

MC/KC

Spieleranzahl: 5 pro Dribbelkanal

- Schritt 1: schnelles einfaches Vorhandseitführen
- Schritt 2: schnelles Vorhand- /Rückhand (indisches) Dribbling
- Schritt 3: aus einer ruhigen Ballführung den Ball zwischen den Markierungen jeweils den Rückhand- bzw. Vorhandzieher anwenden
- Schritt 4: aus einer schnelle Ballführung (Vorhandseitführen oder frontales Dribbling) den Rückhandzieher an der Quermarkierung anwenden
- Schritt 5: wie Schritt 4; hier nur den Vorhandzieher an der Quermarkierung anwenden

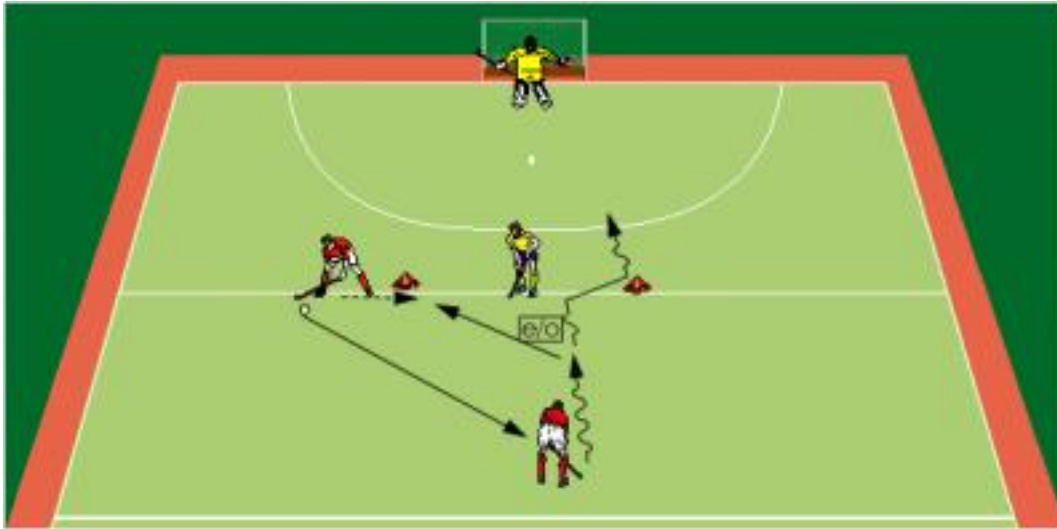
Hinweise: Wichtig ist, dass die Spieler im Kanal laufen, also mit ihren Füßen diesen nicht verlassen.

73

2-gegen-1 mit Stellspieler gegen einen halbaktiven Gegenspieler -
[1021]



Feldhockey - Taktik - 2-gegen-1



Legende

Organisation:

- 2 Hütchen im Abstand von 6- 8m mittig auf der Viertellinie
- ein Gegenspieler zwischen den Hütchen
- ein Spieler mit Ball links auf der Viertellinie
- ein Spieler 10m mittig vor der Viertellinie
- Torwart im Tor Variationen: Die Übung ist auch mit einem Stellspieler auf der rechten Seite zu üben.

Ablauf:

Material:

Bälle+Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 10+1 TW

□ der Spieler mit Ball passt zu seinem Mitspieler und bietet sich dann links zwischen den Hütchen als Stellspieler an

□ der ballbesitzende Spieler läuft zum 2-gegen-1 und entscheidet sich je nach Verteidigerverhalten für das Umspielen (Verteidiger verhindert das Zuspiel) oder für das Abspielen (Verteidiger verhindert das Umspielen)

□ der jeweils am Ende ballbesitzende Spieler dringt in den Schusskreis ein und schließt mit einem Torschuss ab. Der Mitspieler läuft für eine eventuelle Nachschussaktion in den Schusskreis.

Hinweise:

Damit der Abwehrspieler verstärkt das Zuspiel zu macht und damit das Umspielen zu lässt soll der Spieler der mit dem Ball zum 2-gegen-1 läuft frühzeitig die Vorhand zur Ballabgabe (als Passtäuschung) stellen. Ist der Stellspieler auf der rechten Seite kann der ballbesitzende Spieler entweder aus der verschleppte Ballführung die Vorhand oder bei einer frontalen Ballführung die Rückhand stellen.

74

-gegen-1 klassisch mit einem halbaktiven Gegenspieler -
[1019]



Feldhockey - Taktik - 2-gegen-1



Legende

Organisation:

- 2 Hütchen im Abstand von 6-8m mittig auf der Viertellinie
- ein Gegenspieler zwischen den Hütchen

- 2 Angreifer mit einem Ball ca. 10m vor der Viertellinie
- Torwart im Tor

Ablauf:

Material:

Bälle; Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 10+1 TW

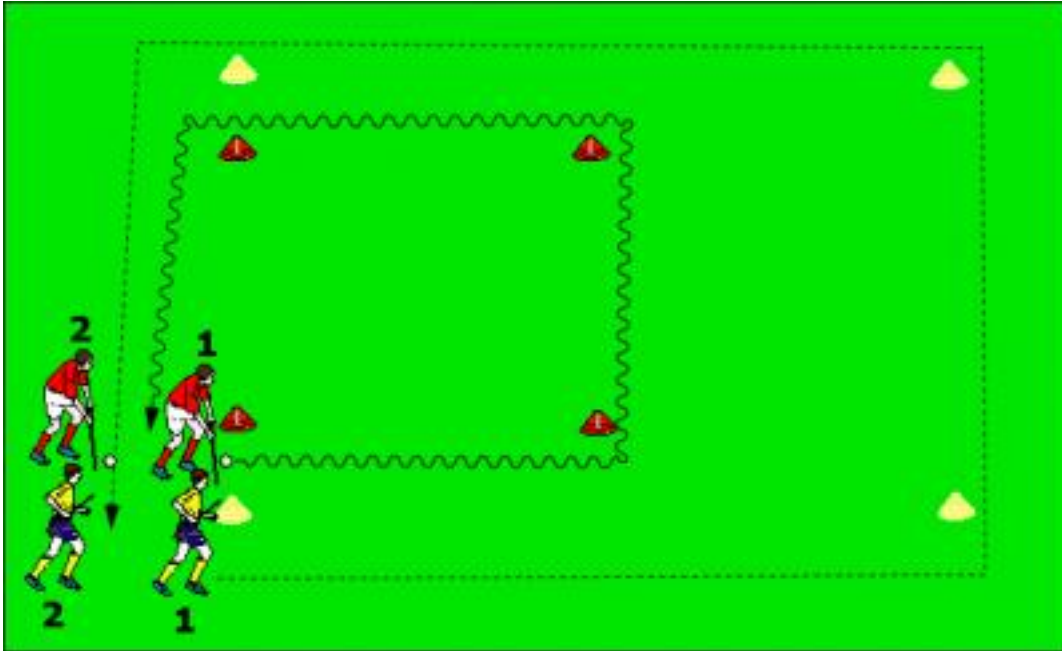
- Der Angreifer mit Ball (er kann wahlweise rechts oder links starten) beginnt die Aktion
- er entscheidet sich je nach Verteidigerverhalten für das Umspielen (Verteidiger verhindert das Zuspiel) oder für das Abspielen (Verteidiger verhindert das Umspielen)
- der Mitspieler läuft versetzt zum Ballführenden mit
- der jeweils am Ende ballbesitzende Spieler dringt in den Schusskreis ein und schließt mit einem Torschuss ab. Der Mitspieler läuft zu einer eventuellen Nachschussituation Hinweis: Damit der Abwehrspieler verstärkt das Zuspiel zu macht und damit das Umspielen zu lässt soll der Spieler der mit dem Ball zum 2-gegen-1 läuft verstärkt Passtauschungen (stellen der Vorhand/Rückhand zu Ballabgabe; verschleppte Ballführung) anwenden.

75

Ballführung Staffellauf 01 -
[1022]



beide - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

- Markierung eines kleinen (ca. 5x5m) und eines großen (ca. 10x8m) Vierecks
- 2 Mannschaften (2-3 Spieler)
- die eine mit und die andere ohne Ball Variationen: Dribbelstangen zum überheppen in das Viereck der ballführenden Spieler legen.

Ablauf:

Material:

Bälle; Hütchen (zweifarbzig)

ab Altersklasse:

Spieleranzahl:

MD/KD

6 pro Parcours

□ die ersten Spieler beider Mannschaften starten nach Signal und umlaufen das entsprechende Viereck

- der nächste Spieler startet wenn der erster Spieler in abklatscht
- 1 Durchgang = 2-3 Läufe pro Spieler □ anschließend wechseln die Mannschaften die

Aufgaben (mit/ohne Ball)

Hinweise:

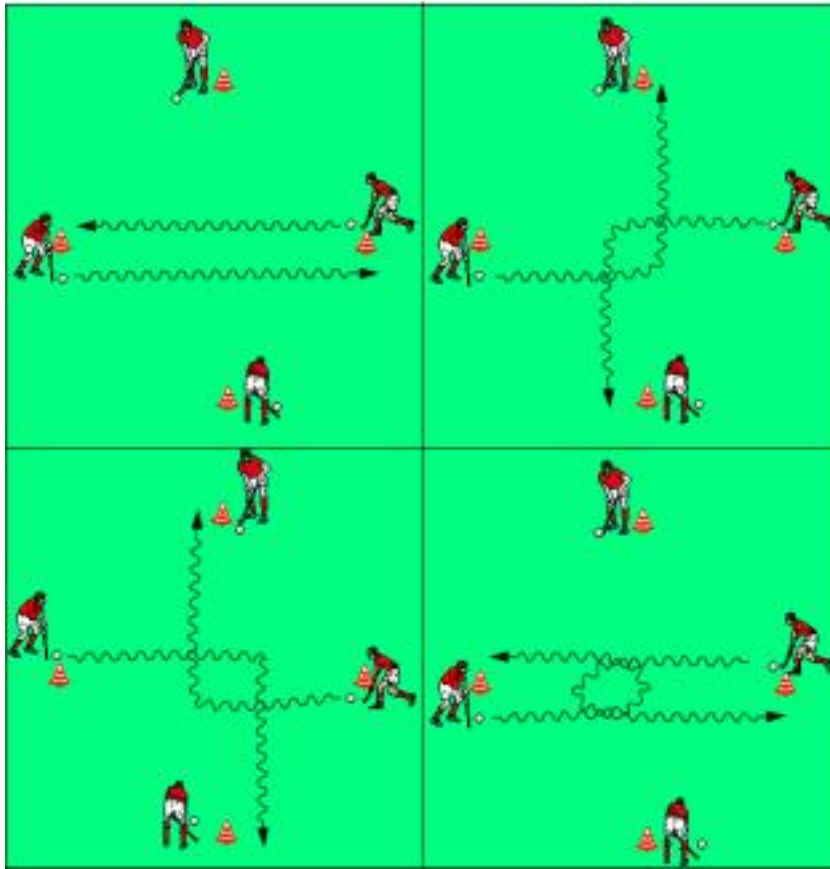
Wird gegen den Uhrzeigersinn gelaufen, dann muss der Ball in der Kurve vor dem Körper mit der Vorhand geführt werden. Wird im Uhrzeigersinn gelaufen dann kann der Ball vor dem Körper mit der Rückhand oder hinter dem Körper in der verschleppten Ballführung geführt werden.

76

Ballführungen im Quadrat -
[1036]



beide - Technik - Ballführung



Legende

Organisation:

- Markierung eines Vierecks (ca. 10mx10m)
- an jedem Hütchen ein bis zwei Spieler mit Ball

Ablauf:

Material:

Bälle; Hütchen

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 4 pro

- Es starten immer zwei Spieler gleichzeitig. - A: die Spieler führen den Ball zu dem Hütchen auf der anderen Seite - B: die Spieler führen den Ball in die Mitte des Vierecks und führen den Ball dann hinter dem anderem Spieler mit der Vorhand nach links - C: die Spieler führen den Ball in die Mitte des Vierecks und führen den Ball dann hinter dem anderem Spieler mit der (verschleppten) Vorhand oder (frontalen)

Rückhand nach rechts - D: die Spieler führen den Ball in die Mitte des Vierecks und umkurven den jeweils anderen Spieler und führen den Ball wieder zurück zum Hütchen.

Hinweise:

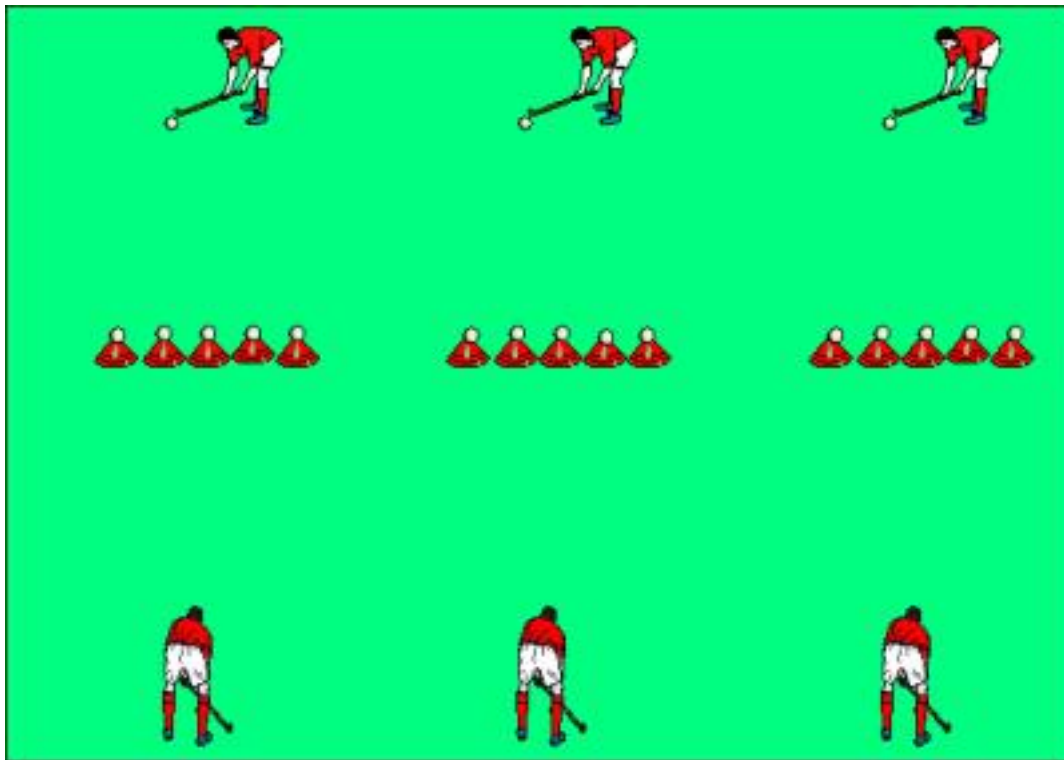
Auch mit Vorhand-/Rückhanddribbling durchführen.

77

Wettschießen -
[1045]



beide - Technik - Ballabgabe



Legende

Organisation:

- 2 Spieler stehen sich im Abstand von 10-15m gegenüber
- dazwischen 5 Markierungshütchen mit 5 Bällen darauf Variationen:
Statt schieben können auch andere Ballabgabetechniken

angewandt werden. Hier ist dann der Abstand entsprechend zu verändern.

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: beliebig

Auf Startzeichen schieben sich die beiden Spieler einen Ball zu, mit dem Ziel die Bälle herunter zu schießen. Das Spielerpaar das zuerst alle Bälle herunter geschossen hat, hat gewonnen.

Hinweise:

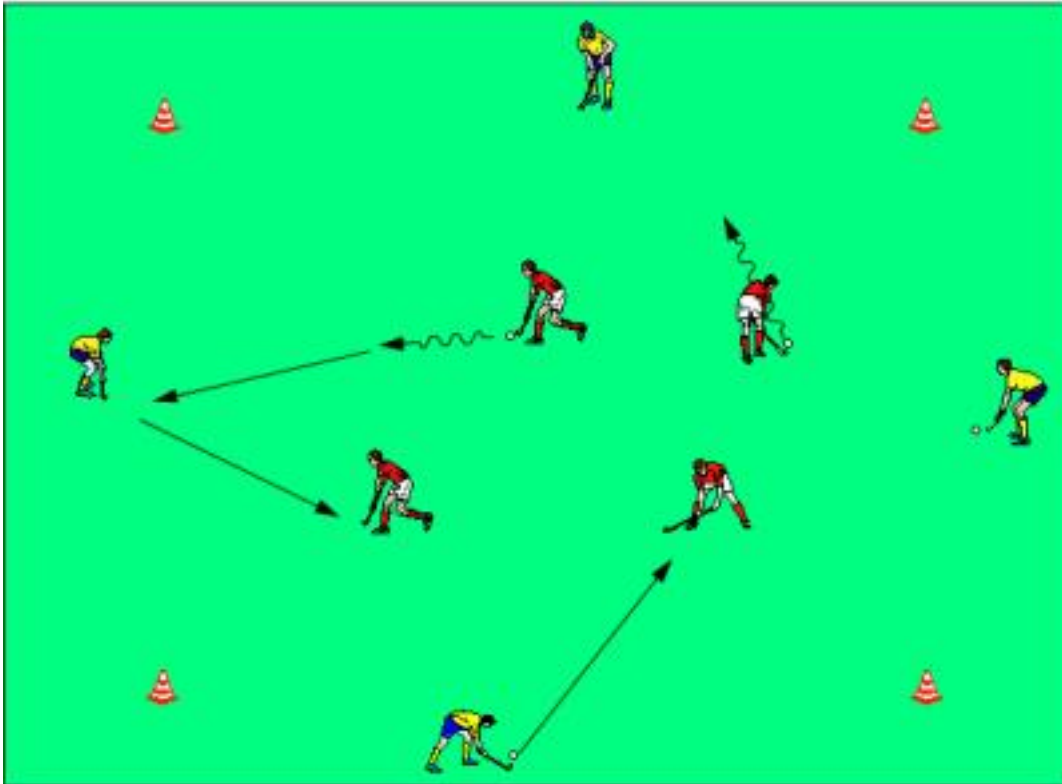
Es besteht die Gefahr von hoch springenden Bällen. Daher sollte der Abstand zwischen den Übungsparen entsprechend groß sein.

78

Passen und Stoppen im Viereck -
[1049]



Feldhockey - Technik - Techniktraining



Legende

Organisation:

- Markierung einer Übungsfläche von ca. 10x10m
- 4 Spieler (rot) mit jeweils einem Ball in dem Viereck
- 4 Zuspieler (gelb) stehen außerhalb der Übungsfläche an jeder Seite; sie können sich frei nach rechts und links bewegen

Ablauf:

Material:

Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 8

- Die Spieler mit Ball im Viereck passen zu einem der Spieler außerhalb des Vierecks und fordern dann von einem anderem Zuspieler einen neuen Ball usw. - Nach 1-2 Min. wechseln die beiden Teams.

Hinweise:

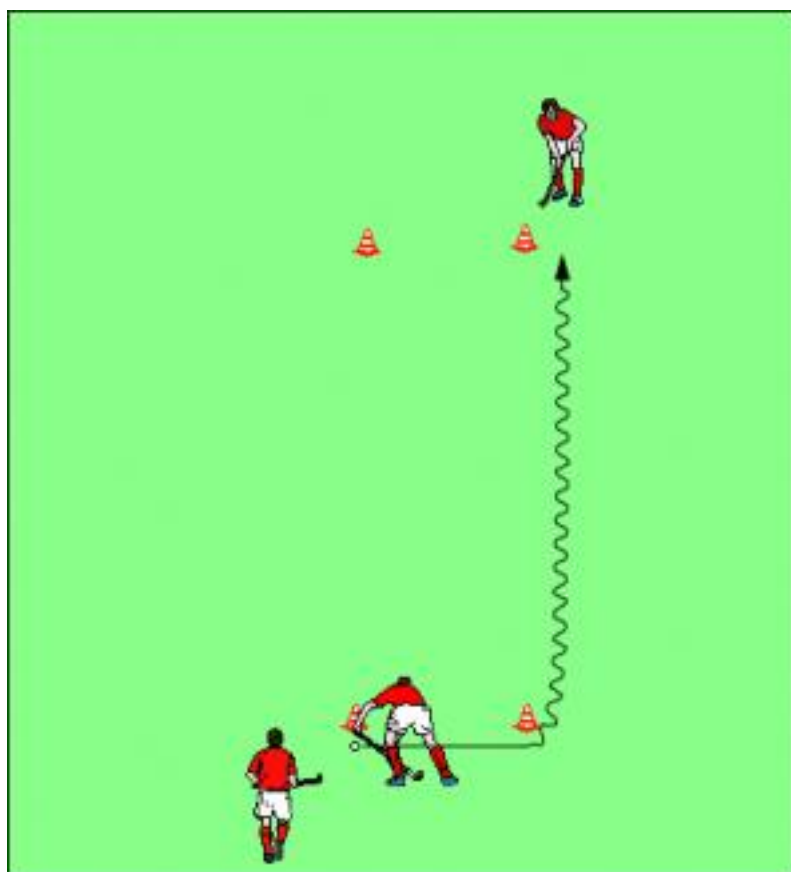
Bei Verwendung von Schlagtechniken ist die Übungsfläche entsprechend zu vergrößern.

79

backhand pull 01 -
[1091]



beide - Technik - Eliminating



Legende

Organisation:

Two conegoals (each goal one stick wide) with a distance of 8-10 metres; groups of three or four players with one or two players behind one of these goals. One ball at the left cone.

Variationen:

A short forehand pull as a deke and then the backhand pull.

Material:

cones+balls

ab Altersklasse: MD/KD Spieleranzahl: optional

Ablauf:

The player with the ball pulls the ball with the backhand from the left to the right and dribbles to the other side and gives the ball to the waiting player. This player makes the same like the first one.

Hinweise:

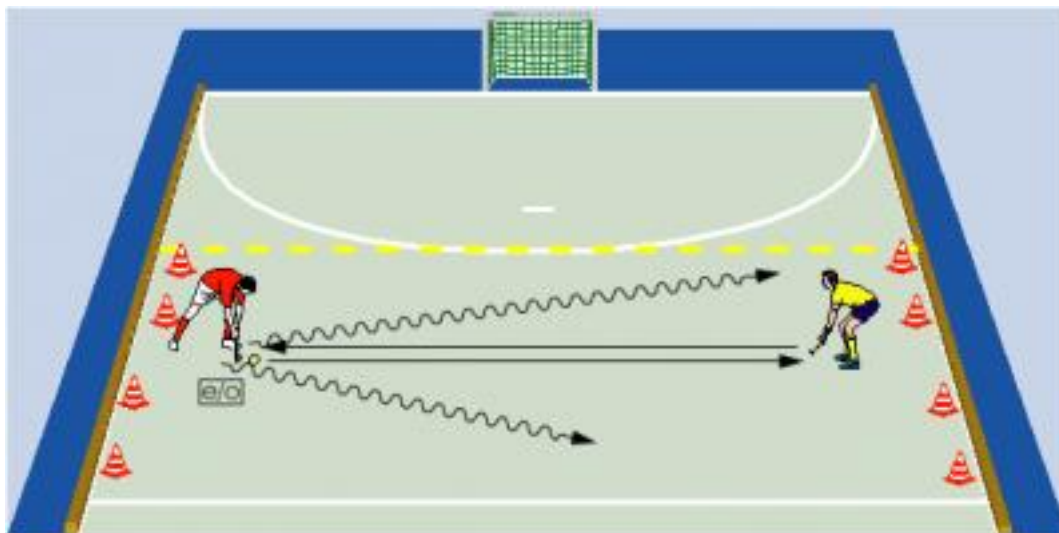
The backhand pull should be pulled very fast from left to right.

80

Minihockey Halle 1-gegen-1 auf 4 Tore -
[1110]



Hallenhockey - Taktik - Spielform Mini-Hockey



Legende

Organisation:

- Spielfeld Mini-Hockey-Halle zwischen Schusskreisrand und Mittellinie mit jeweils 2 Toren auf den beiden Linien
- Zwei Spieler stehen sich gegenüber
- weitere Spieler für den nächsten Durchgang rechts und links hinter der Bande

Ablauf:

Material:

Ball+8 Hütchen+Markierungstreifen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 8

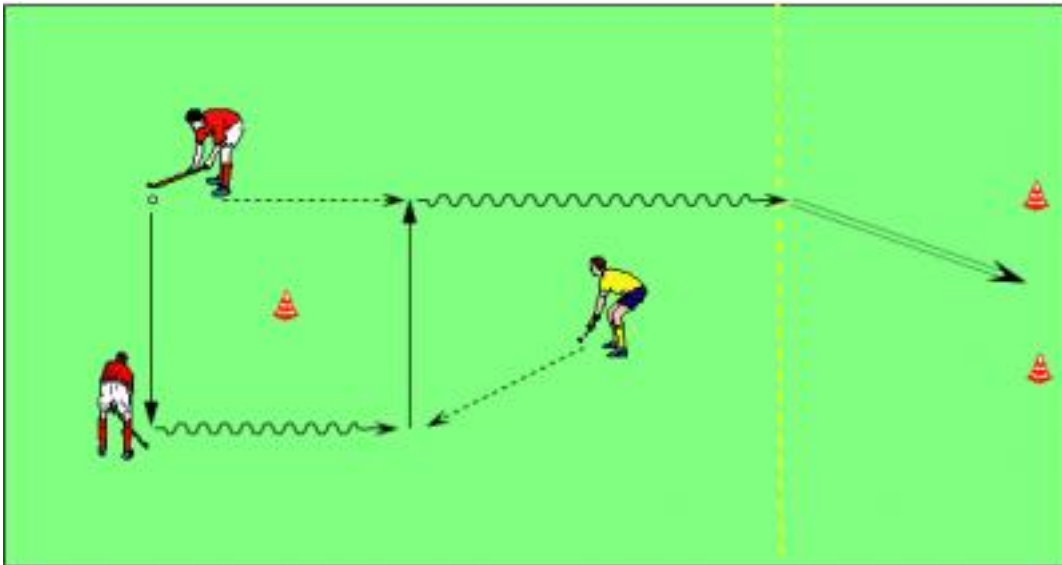
-
- Das Spiel beginnt immer, auch nach einem erzielten Tor, mit einem Pass und einem Rückpass
 - beide Spieler gehen dann ins 1- gegen-1
 - Ein Tor kann durch einen Schuss aus maximal drei Meter Entfernung oder durch ein Dribbling ins Tor erzielt werden
 - Der Spieler, der zuerst drei Tore erzielt hat, gewinnt

81

Passkombinationen im 2-gegen-1 -
[1111]



beide - Technik/Taktik - Kombinationen



Legende

Organisation:

- Markierung einer Torschusszone (z. B. Viertellinie)
- ein Hütchen ca. 10m davor
- 2 Angreifer (rot) mit Ball vor dem Hütchen
- ein Abwehrspieler vor der Torschusszone Variationen: Anstatt einer Querpaschkombination kann auch mit Schrägpässen gearbeitet werden.

Ablauf:

Material:

Bälle+Hütchen

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: 8-10

□ Der Angreifer mit Ball spielt einen Querpass □ Der Mitspieler nimmt den Ball an und führt ihn

Richtung Torschusszone □ er spielt den Ball rechtzeitig, außerhalb der

Gegnerreichweite den Ball wieder zurück □ dieser dringt mit dem Ball in die Torschusszone

und schließt mit einem Torschuss ab

Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass bei der Querpasskombination der Stürmer ohne Ball soweit nach hinten versetzt läuft, dass er den quer abgespielten Ball in seiner Bewegung annehmen kann. - Bei der Schrägpasskombination laufen die Stürmer auf gleicher Höhe. Bei den Pässen ist darauf zu achten, dass sie weit genug außerhalb der Reichweite des Verteidigers gespielt werden.

82

Ballannahme nach Freiziehen -
[1198]



Hallenhockey - Technik - Ballannahme



Legende

Organisation:

- ein Hütchen- Kanal mittig vor dem Schusskreis
- ein Spieler mit Ball davor
- ein Spieler rechts oder links daneben
- Torwart im Tor

Ablauf:

Material:

Bälle+Hütchen

ab Altersklasse: MB/KB Spieleranzahl: 8+TW

Der Spieler ohne Ball zieht nach rechts und läuft von außen in den Hütchen-Kanal und erhält einen Pass vom Spieler mit Ball. Anschließend dribbelt er den Ball im Slalom durch die Hütchen und schließt mit einem Torschuss ab. Der nächste Spieler zieht nach links und läuft von außen in den Hütchen- Kanal usw.

Hinweise:

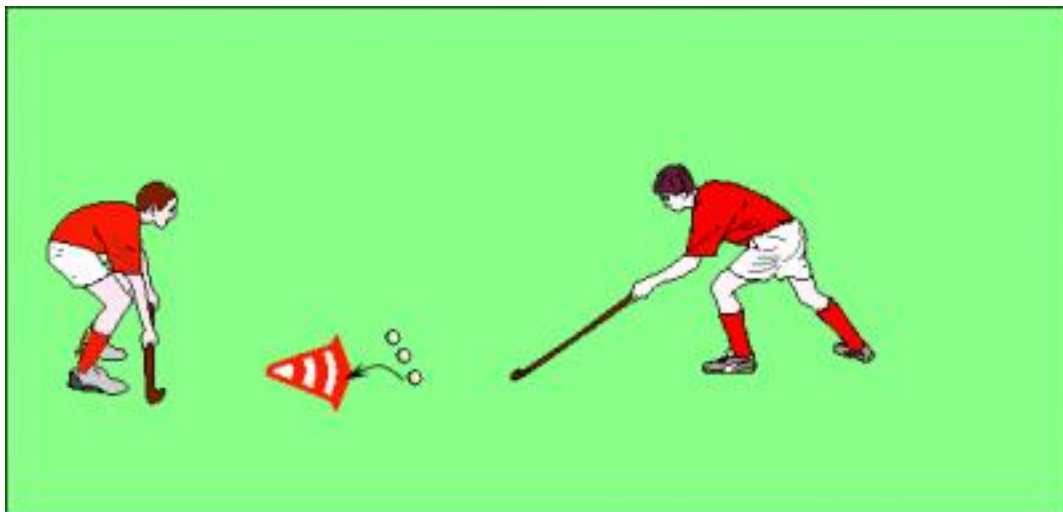
Der Pass soll gespielt werden, dass der übende Spieler den Ball im Kanal im Lauf erhält. Je nach Leistungsniveau soll der Passgeber den Ball entsprechend hart zuspielen.

83

Defensive Jab 01 -
[374]



Feldhockey - Technik - defensive jab



Legende

Organisation:

A cone tipped over on the ground, with 3-4 balls (30 - 40 cm) in front of the cone; A player just within reach (stick + arm)

Variationen:

When the basics of the jab- technique have been mastered, the player can include a faked jab action before each actual jab.

Ablauf:

Material:

cones; balls

ab Altersklasse: MC/KC Spieleranzahl: arbitrary

Using the jab, the player tries to get all the balls into the upturned cone. He returns to the starting position after every successful jab, repeating the drill until all the balls are in the cone. His partner stops the balls that miss the cone. Finally, the balls are collected, and the players switch positions.

Hinweise:

It is important to ensure that after every jab, the player reassumes the basic stance (secure distance, left foot in front, low body position etc).