

# 1. Hockeyeinheit / Anfänger / ca. 90 min

**Material:** Jeder Spieler einen Schläger und einen Ball / ca. 12 Hütchen / 2-4 Markierungsleibchen

A	Start	Zusatzinfo	
1.	Kreis zur kurzen Besprechung	Vorstellung / Wer / Wie / Was	
2.	Schläger kennenlernen	Ausprobieren der Schläger, die in der Mitte der Halle liegen	
3.	Schläger um Körper kreisen	Aufstellung im Kreis / guter Überblick	
4.	Schläger im Achter durch die Beine	Richtungswechsel	
5.	Schläger balancieren am Finger / Zehen / Kinn	Versuche / Achtung Abstand zu den anderen	
6.	Schläger auf den Griff stellen und sich selbst einmal um die Achse drehen	Danach wieder fangen	
7.	stehenden Schläger mit einem Zweiten im Abstand von 2 Meter auslassen und fangen, Start auf 3, beide Schläger rechts		
B	Ballführung - Basics		
8.	Griffhaltung erklären / 1. Regel: nur mit flacher Seite	Li Hand oben / Re Hand unten variabel / Klopapierrolle	
9.	Bälle verteilen	Jeder einen Ball	
10.	Freestylen max. 3 Minuten	Freies Bewegen durch den Saal	
11.	Erklärung Ballführung / 2. Regel: nicht mit dem Fuß	Im Kreis zusammenkommen	
12.	Ballführung von einer Hallenseite zur Anderen.... nur VH	Genug Abstand / ev. Zwei Reihen	
13.	Drehgriff nochmal erklären / Wozu brauch ich das?	Kontrolle nur mit guter Technik	
C	Ballführung - Übungen alleine		
14.	Ballführung mit 3 x anhalten	Hallenbreite / bei vielen Kids von zwei Seiten	
15.	Ballführung mit Anhalten auf Pfiff.... 3 - 5 x pro Länge	Trainer bewegt sich gegenläufig	
16.	Ballführung mit Anhalten bei Handheben	Kids müssen die Anzahl der Finger sagen	
17.	Wichtigkeit des Aufschauens erklären	Match / Übersicht / Tiefe Haltung	
18.	Zwei Längen um die Wette / wer schafft es am schnellsten den Ball wieder auf der Grundlinie zu stoppen.		
D	Ballführung - Übungen zu zweit		
19.	Start an der Bande..... Hütchen in 5 Meter Abstand wird von einem Sp. VH umlaufen / Ball auf Grundlinie übergeben / 1 übt 1 schaut zu		Z
20.	Ums Hütchen VH mit einer ganzen Runde ums Hütchen		Z
21.	Ums Hütchen VH aber auf der linken Seite / Ball ist langsam / Spieler schnell / Umlaufen des Balles / nur VH Führung		Z
22.	Ums Hütchen RH / Unterschied erklären / wichtig Ball verfolgen.... nicht seitlich ausweichen		Z
E	Ballführung Ballannahme / Ballabgabe - Übungen zu zweit		
23.	Ums Hütchen VH rechts anlaufen / Halbkreis / Stoppen / Blickkontakt / erster Pass zum zweiten Spieler zurück zur Bande		Z
24.	Erklärung der Schlägerhaltung beim Stoppen / Neigung / 3. Regel: immer flach außer Torschuss		
25.	Nach dem Pass zurücklaufen zur Bande / Derweil ist der zweite Sp. Schon unterwegs zum Hütchen / mind. 10 Wiederholungen		
26.	Nur mehr Passen, ohne laufen: 1 Sp. Bleibt beim Hütchen / 1 Sp. bei der Bande.		
27.	Haltung für BAG und BAN wiederholen		
F	Spielform - Torschusshockey - max. 8 vs. 8		
28.	2 Teams / jedes Team bleibt in seiner Hälfte / Ziel ist es, die gegenüberliegende Wand zu treffen / Fuss oder runde Seite ist auch ein Punkt		Z
29.	Varinate 1: Zweiter Ball kommt ins Spiel	Wer hat zuerst 10 Punkte ?	
30.	Varinate 2: Ein Stürmer mit Leibchen pro Mannschaft darf in die andere Hälfte	Er darf stören und auch Tore schießen	Z
31.	Varinate 3: Zwei Stürmer kommen ins Spiel	(Annäherung an ein normales Hockeyspiel)	
G	Ende		
32.	Schlusskreis / kurze Nachbesprechung / Lob / gemeinsames Wegräumen		

