

2. Hockeyeinheit / Anfänger / ca. 90 min

Material: Schläger und Bälle / ca. 20 Hütchen / 10 Markierungsleibchen

A	Start	Zusatzinfo
1.	Kreis zur kurzen Besprechung	Besprechung / Programm Ablauf
2.	Aufwärmen mit Bewegungsaufgaben über liegende Hockeyschläger 2 m Abst.	überlaufen, Hüpfen, Hocksprünge, Slalom, Vierfüßler...
3.	Gymnastik im Kries für wichtige Hockeybereiche	Rumpfdrehen, Arme kreisen, tiefe Kniebeuge
4.	Wiederholung Schlägerhaltung	Hinweis Linke Hand fix / Rechte Hand wie eine Öse
5.	Ball im Stand VH RH vor dem Körper	In die Knie, breiter Stand, richtige Handhaltung
B Ballführung - Übungen		
6.	VH RH in einem Schusskreis / Auf Pfiff wechsel in den anderen Schusskreis	Trainer bewegt sich gegenläufig
7.	Linienlauf / jeder versucht den Ball nur auf den Linien im Raum zu führen	Im Gehen zu Beginn, bei Begegnung kurz ausweichen
8.	Staffellauf mit max. 4 Kids pro Team / Ballführung um ein Hütchen und zurück	Nur Vorhand führen
C Ballannahme / Ballabgabe - Übungen zu zweit		
9.	Zu zweit passen durch ein Tor in der Mitte / möglichst oft durchtreffen	Torbreite: ca. 1,5 Meter / Variante nur 1 Hütchen treffen
10.	Eng zusammen Abstand nur 3 Meter / Geschmeidiges Annehmen und Rauslassen	
11.	Erklärung des Rückhandstoppens / 1. Hohe RH, 2. Tiefe RH mit zwei Händen 3. Tiefe RH einhändig weit oben am Griff	
12.	Rückhandstoppen mit ca. 8 Meter Abstand / leichte Bälle Auf die VH ziehen / genauer Pass auf die RH	
13.	Pendelstaffel Abstand ca. 8 Meter / mit Lauf und hinten anstellen nach dem Pass	
D Spielform - Torschuss-hockey - max. 6 vs. 6		
14.	2 Teams / jedes Team bleibt in seiner Hälfte / Ziel ist es, die gegenüberliegende Wand zu treffen / Fuss oder runde Seite ist auch ein Punkt	
15.	Varinate 1: Zweiter Ball kommt ins Spiel	Wer hat zuerst 10 Punkte ?
16.	Variante 2: Ein Stürmer mit Leibchen pro Mannschaft darf in die andere Hälfte	Er darf stören und auch Tore schießen
17.	Kurzes echtes Hockeyspiel mit Schusskreisen / Erklärung dazu	
E Ende		
18.	Schlusskreis / kurze Nachbesprechung / Lob / gemeinsames Wegräumen	

