

### 3. Hockeyeinheit / Anfänger / ca. 90 min

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

| A   | Start   | Zusatzinfo   |   |
|-----|---|--|---|
| 1.  | Kreis zur kurzen Besprechung  | Besprechung / Programm Ablauf                          |   |
| 2.  | Aufwärmspiel Flamingo / auf Pfiff springen alle in den Einbeinstand   | Re und Li abwechseln / Zwischenaufgaben: Berührungen   |   |
| 3.  | Ball im Stand VH RH vor dem Körper  | In die Knie, breiter Stand, richtige Handhaltung       |   |
| B   | Ballführung - Übungen   |  |   |
| 4.  | Farbenlauf / alle in der Mitte / Trainer ruft eine Farbe / alle laufen durch das richtige Tor               |  | Z |
| 5.  | Schattenlauf / immer zwei zusammen / einer macht vor, der andere versucht dahinter das gleiche nachzumachen |  |   |
| 6.  | Pendelstaffel mit Ballübergabe  |  |   |
| C   | Ballannahme / Ballabgabe - Übungen zu dritt   |  |   |
| 7.  | Dreier Passübung auf einer Linie Abstand ca. 6-8 Meter / Wechsel nach 1 Min.                                | Auftrag Mitte: über die VH ausdrehen, VH Pass          | Z |
| 8.  | Dreier Passübung auf einer Linie Abstand ca. 6-8 Meter / Wechsel nach 1 Min.                                | Auftrag Mitte: mit der RH weiterspielen                | Z |
| 9.  | Dreier Passübung auf einer Linie Abstand ca. 6-8 Meter / Wechsel nach 1 Min.                                | Auftrag Mitte: mit der RH hinter Körper ziehen, passen | Z |
| D   | Schlenzen - Übungen zu zweit  |  |   |
| 10. | Hoher Ball / Vorübung Schaufeln vor dem Körper / zu zweit / zweiter fängt                                   | Re Fuß neben dem Ball rechts / Tiefe Schaufelbewegung  |   |
| 11. | Hoher Ball / Vorübung Schlenzen seitlich / zu zweit / zweiter fängt   | richtige Schlenzhaltung / unter den Ball schauen       |   |
| E   | Torschussübungen  |  |   |
| 12. | Torschuss - Dreieck   | Richtungswechsel / immer dem Ball nach, alles VH       | Z |
| 13. | Umspielübung mit drei Doppelhütchen / Erklärungen dazu  | Rückhandhaken / Torschuss am Schluss                   | Z |
| F   | Spielformen   |  |   |
| 14. | Hockeymatch mit 4 kleinen Toren / Minihockey  | Seitenverlagerung / Überzahl usw.                      | Z |
| 15. | Hockeymatch mit 2 großen Toren  | Vorgaben mit Ballberührungen usw.                      |   |
| G   | Ende  |  |   |
| 16. | Schlusskreis / kurze Nachbesprechung / Lob / gemeinsames Wegräumen  |  |   |

