

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		

