

Stephan Haumann

Hockey im Sportunterricht



Inhalt

Vorwort	4
Legende	6
1. Stunde Ballführung	7
2. Stunde Passtechniken: Schiebeball passen und stoppen	14
3. Stunde Umspieltechniken: Zieher	21
4. Stunde Zweikampf	26
5. Stunde Passtechniken: Punktschiebeball	34
6. Stunde Passtechniken: Direktes Blocken	39
7. Stunde Eins-gegen-Eins	44
8. Stunde Ballsicherung	48
9. Stunde Überzahl	55
10. Stunde Spielformen	60

1. Stunde Ballführung

Grundlage des Hockeyspiels ist natürlich die Ballführung. Anders als in artverwandten Sportarten wird der Schläger immer mit der linken Hand am oberen Ende und mit der rechten Hand am unteren Ende des Griffbandes gehalten. Berührt werden darf der Ball lediglich mit der flachen Seite des Schlägers. Die flache Seite kann dabei analog zur natürlichen Schlägerhaltung auf der rechten Seite des Körpers sein, der Vorhandseite; durch ein Überkreuzen der Arme und eine Drehbewegung mit der linken Hand kann der Schläger aber auch regelkonform auf die linke Seite des Körpers gebracht werden, die Rückhandseite. Für die Ballführung ist entscheidend, dass die Hände den Schläger weit auseinander am oberen und am unteren Ende des Griffbandes greifen, um möglichst viel Ballkontrolle zu haben.

Übung 1: Stopphockey

Alle SuS starten gleichzeitig jeweils mit Ball auf der Grundlinie der Halle. Auf Signal des Lehrers starten sie so schnell wie möglich in Richtung gegenüberliegende Hallenseite. Auf ein erneutes Signal des Lehrers halten die SuS an und stoppen so schnell wie möglich ihren Ball. Wessen Ball sich als letztes noch bewegt, wird wieder zurückgeschickt und muss auf der Grundlinie erneut starten. GewinnerIn ist, wer nach mehreren Durchgängen zuerst die gegenüberliegende Grundlinie überquert.

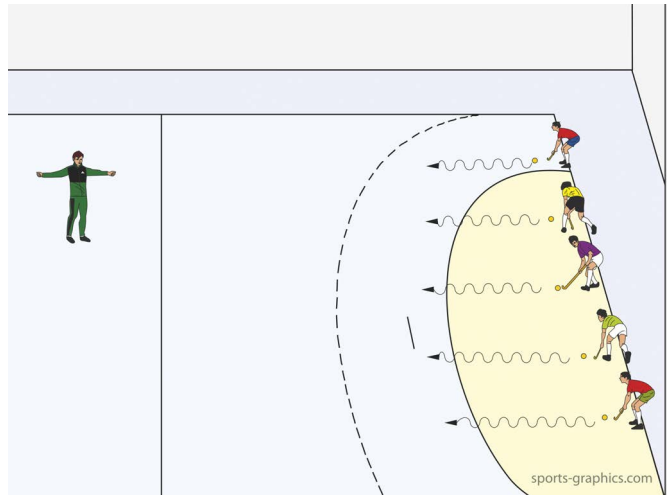


Darauf ist zu achten

Die SuS sollen den Ball jeweils stoppen, indem sie die Vorhand kontrolliert vor den Ball bringen. Wichtig ist, dass der Ball bei der Ballführung nicht durch kleine Stoßbewegungen nach vorn getrieben wird, sondern flüssig geführt wird und dabei „wie Kaugummi“ am Schläger „klebt“.

Variation

Das Signal sollte zu Beginn akustisch sein, kann nach wenig Übung aber auch optisch, z. B. durch Handzeichen des Lehrers erfolgen. Somit sind die SuS gezwungen, den Blick vom Ball zu lösen, um das optische Signal rechtzeitig zu erkennen.



Übung 2: Balanceakt

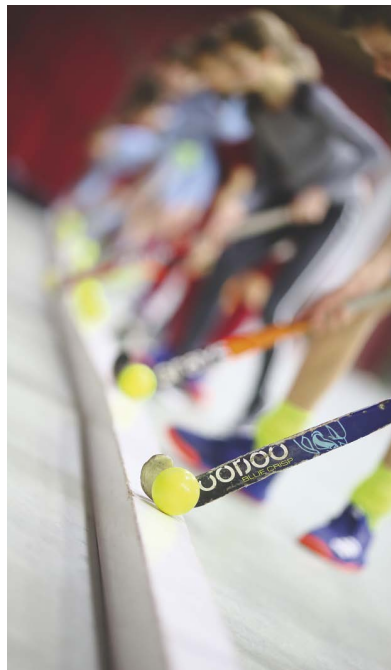
Die SuS müssen versuchen, ihren Ball durch einen eng gesteckten Tunnel aus Hütchen / über die Sitzfläche einer Langbank / über die Hockeybande / über die Längsstange einer umgedrehten Langbank zu führen, ohne den Ball hinunterfallen zu lassen. Dies wird zuerst mit der Vorhand, dann auch mit der Rückhand auf der linken Körperseite versucht.

Darauf ist zu achten

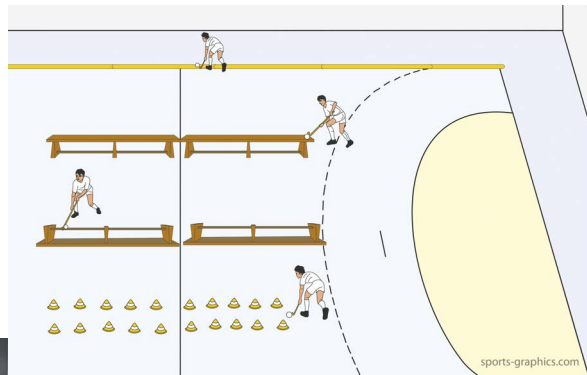
Der Ball muss ganz eng am Schläger geführt werden. Eine weite Griffhaltung fördert die Ballkontrolle. Der „Drehgriff“ mit der linken Hand ermöglicht eine präzise Kontrolle des Balls.

Variation

Als Variation kann die Übung als Wettbewerb in Form einer Pendelstaffel durchgeführt werden: Wer zuerst mit allen Teammitgliedern den Parcours durchquert,



gewinnt. Heruntergefallene Bälle müssen dabei mit der Hand wieder aufgehoben werden und die Ballführung muss dort fortgesetzt werden, wo der Ball die Bank verlassen hat. Um eine positive Gruppendynamik zu fördern, können auch „Ball-Sammler“ eingesetzt werden, Schüler, die die heruntergefallenen



Bälle einsammeln und direkt einen neuen Ball auf der Bande zur Verfügung stellen. So können langsamere SuS von einem schnellen Ballsammler begleitet werden.

Übung 3: Hockey-Brennball

Hockey-Brennball wird gespielt wie „normales“ Brennball mit Hockeyschläger und -ball. Der Ball muss so schnell wie möglich in einen auf dem Boden liegenden Reifen befördert werden. Dafür muss der Ball vorher so kontrolliert werden, dass er auch im Reifen liegen bleibt und nicht über die flachen Begrenzungen wieder hinausrollt.

Darauf ist zu achten

Diese Übung eignet sich besonders gut dafür, im Anschluss mit den SuS zu besprechen, wie sie selbst das Spiel empfunden haben. Oft wird versucht, denn Ball mit viel Krafteinsatz zurückzuspielen, was dazu führt, dass dieser durch die Mitspieler nicht kontrolliert werden kann. Gut „temperierte“ Bälle sind also oft hilfreicher als schnell und damit hart zurückgespielte Bälle.

Variation

Statt eines Reifens kann auch eine auf der Seite liegende Langbank als „Brenner“ dienen, deren Sitzfläche getroffen werden muss. Diese Variation ist deutlich einfacher als die Variante, in der ein auf dem Boden liegender Reifen den Brenner darstellt.

