2. VERSION

HOCKEY IN DER SCHULE

Handbuch für Lehrkräfte

Isabella Allegrini

Vorwort

Dieses Handbuch habe ich im Rahmen meiner Wissenschaftlichen Arbeit für das erste Staatsexamen an der Universität Heidelberg erstellt. Ich habe viele Erfahrungen, wie mein Lehramt-Sportstudium mit Schulpraktika oder auch durch eigene Hockeyeinführungen bei Besuchen an Schulen sowie Leiten von AGs während meines FSJs im Sportverein oder der sonstigen ehrenamtlichen Arbeit in Hockeyvereinen, gesammelt. Dabei konnte ich einen guten Einblick in Schulen bekommen. So habe ich festgestellt, dass einige Sportlehrkräfte sehr gerne Hockey im Schulsport unterrichten würden, sie aber keinen Zugang zu Literatur haben bzw. die Literatur für Laien kaum verständlich ist. Durch meine langjährige Erfahrung als ausgebildete Hockeytrainerin mit großer Leidenschaft für den Hockeysport habe ich mich dazu entschieden, dieses Handbuch zu verfassen. Mithilfe der Evaluation des Handbuchs, die ich ebenfalls im Rahmen meiner Examensarbeit durchgeführt habe und an der rund 50 Sportlehrkräfte aus ganz Deutschland teilnahmen, konnte ich es überarbeiten und noch praxistauglicher machen. Dies ist die erweiterte und verbesserte Version.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten sehr herzlich für die großartige Unterstützung, die guten Bewertungen und vor allem für die konstruktiven Verbesserungsvorschläge bedanken. Ich habe versucht, diese in der zweiten Version des Handbuchs bestmöglich einzuarbeiten. Einige dieser Vorschläge werde ich hier im Vorwort behandeln, andere habe ich im Handbuch oder als Zusatzmaterial hinzugefügt.

Die Optimierungsvorschläge bezogen sich im Großen und Ganzen auf Zusatzmaterial und Erweiterungen. Außerdem wurde darum gebeten, die Bewegungsbeschreibungen der Techniken schülergerecht zu kürzen und die wichtigsten Merkmale hervorzuheben. Dies habe ich beim Zusatzmaterial, das als Kopiervorlage dient und Bildreihen sowie die wichtigsten Knotenpunkte der jeweiligen Technik beinhaltet, umgesetzt. Um diese Kopiervorlagen wurde ebenfalls gebeten, da sie im Unterricht zur Visualisierung eingesetzt werden können. So kann den Schülerinnen und Schülern (SuS) ein Bildimpuls geben werden, um die Knotenpunkte gemeinsam zu erarbeiten. Das ist meiner Meinung nach eine sehr hilfreiche Ergänzung, danke. Vielen Dank an dieser Stelle auch den Sportreferendar*innen vom Seminar Stuttgart fürs Testen der Praxistauglichkeit und die guten Verbesserungsvorschläge.

Ein weiteres, sehr häufig genanntes Anliegen bezog sich auf die Leistungsbewertung. Hierfür wurde das Handbuch um ein neues Kapitel erweitert.

Dem Bezug zum Bildungsplan bin ich ebenfalls durch ein zusätzliches Kapitel nachgekommen.

Das benötigte Material der Vorschläge zur Unterrichtseinheit und den zusätzlichen Spielformen wurde eingearbeitet. Außerdem bin ich für die Anmerkungen bezüglich „Kleinigkeiten“, wie sprachlichen Korrekturen, der Optimierung der Abbildungsqualität und der Variation eines Spiels dankbar.

Wie Sicherheitsaspekte berücksichtigt werden können, war ein weiteres Anliegen. Hierzu ein paar kurze Anmerkungen: Aufgrund des Aufbaus der vorgeschlagenen Unterrichtseinheit, bei welcher die SuS in den ersten Doppelstunden in den Spielformen keinen direkten Kontakt zu ihrem Gegenspieler haben und durch die Tabuzone, ist das Gefahrenpotential deutlich verringert. Mit dem immer sichereren Beherrschen der Techniken und deren saubere

Ausführung sinkt das Risiko ebenfalls. Ein wichtiger Aspekt ist jedoch, dass die SuS immer wieder auf die wichtigsten Regeln: das Verbot von Schlägerschlagen, Fußspielen, Durchziehen des Schlägers nach einem Vorhandschiebepass, etc., hingewiesen werden.

Die Bitte um Differenzierungsmöglichkeiten war ein weiteres Anliegen der Sportlehrkräfte. Hierbei können gängige Methoden, wie das Stellen von Zusatzaufgaben, die das Anwenden der Technik erschweren, angewandt werden. Dies wird durch Kröger und Roth (2016, S. 13) als Training der Koordinativen Fähigkeiten legitimiert. Die Differenzierung durch das Achten auf Feinkorrekturen und Optimieren, das sogenannte „Überlernen" (Festigen) der Techniken (vgl. Kröger und Roth, S. 10), sind nur ein Teil dieser Möglichkeiten. Ebenso können stärkere SuS neue, fortführende Techniken, wie im Handbuch unter den Techniken angemerkt, erlernen. Auch der Einsatz dieser SuS als Experten, die den anderen SuS beim Erlernen der Techniken Tipps geben, wodurch die Sozialkompetenz durch Schülerkorrekturen in den Vordergrund rückt, ist eine Alternative. Für den Oberstufenunterricht bieten sich die Realisierung des Zielspiels Hallenhockey und das Erlernen von weiteren, komplexeren Techniken an. Es wird leider in naher Zukunft keine Fortführung des Handbuchs geben, da die Erstellung sehr aufwändig ist. Jedoch kann für diesen Bedarf einschlägige Hockeyliteratur zu Rate gezogen werden. Durch den besseren Einblick in diese Sportart mithilfe dieses Handbuchs, ist es nun möglich, sich anhand der Literatur weiterzubilden. In den meisten Bundesländern werden regelmäßig Fortbildungen angeboten, bei denen Sie sich/ihr euch bestimmt über oberstufenadäquates Hockey informieren können/könnt.

Videomaterial bezüglich der Techniken kann ich leider nicht bieten, aber vielleicht stößt man durch eine Internetrecherche auf geeignetes Material.

Für weitere Spielformen können Ideen von fast allen gängigen der Tor- oder Zielschussspiele und deren Varianten, welche zum Beispiel in Büchern zur Ballschule Heidelberg zu finden sind, einbezogen werden. Bezüglich Taktikübungen und -anwendungen im Spiel sind ebenfalls kleingruppentaktische Elemente aller Zielschussspiele anwendbar. Hierzu zählen im Rahmen der Integrativen Sportspielvermittlung durch eine Einteilung nach Kröger und Roth (2015, S. 23) aus offensiver Sicht gesehen: Anbieten und Orientieren, den Ballbesitz individuell oder kooperativ sichern, eine Überzahl individuell oder kooperativ herausspielen und eine Lücke erkennen sowie Abschlussmöglichkeiten nutzen. Diese „Taktikbausteine" sind die Grundlage aller dieser Ballsportarten. Eine hockeyspezifische Taktikschulung ist erst beim Zielspiel, Hallenhockey, sinnvoll, jedoch ebenfalls nicht notwendig. Denn auch hier finden sich sehr viele Elemente der grundlegenden taktischen Überlegungen und werden nur etwas spezifischer angewendet.

Ich hoffe, dass ich einem großen Anteil der Wünsche gerecht werden konnte und bin gerne für weitere Optimierungsvorschläge offen, denn dieses Projekt lebt durch das Mitwirken vieler und ich bitte Sie/euch darum, es weiterhin bekannter zu machen! Schon die erste Version hat sich in Deutschland weit verbreitet und wurde bei einigen Fortbildungen, Ausbildungskursen für Referendar*innen und an Kolleg*innen weitergegeben. Ich hatte mich damals gezielt dafür entschieden, dass das Handbuch kostenlos ist und ich möchte auch, dass dies so bleibt, denn es ist mir wichtig, dass alle etwas davon haben und es über das Internet allen frei zugänglich ist.

Sportliche Grüße und viel Spaß beim Unterrichten von Hockey im Schulsport,
Isabella Allegrini

Inhalt

1 Einleitung ... 2
2 Regeln ... 3
3 Spielgeräte, Begrifflichkeiten und Grundtechniken ... 6
3.1 Spielgeräte, Körperstellung, Griffhaltung ... 6
3.2 Ballabgabe ... 8
3.2.1 Vorhandschiebepass aus der Seitstellung ... 8
3.2.2 Verbindung mit dem tiefen Vorhandstoppen in Frontalstellung ... 9
3.2.3 Vorhandschiebepass des rollenden Balls ... 10
3.2.4 Vorhandschiebepass aus dem Lauf (der Ballführung) mit dem linken Fuß vorne ... 10
3.2.5 Vorhandschiebepass aus dem Lauf (der Ballführung) zur Seite ... 11
3.2.6 Vorhandschiebepass aus dem Lauf (der Ballführung) mit dem rechten Fuß vorne ... 12
3.3 Ballan- und -mitnahme ... 12
3.3.1 Tiefes Vorhandstoppen in Frontalstellung ... 13
3.3.2 Vorhandstoppen in Seitstellung ... 14
3.3.3 Tiefes beidhändiges Rückhandstoppen in Seitstellung ... 14
3.3.4 Ballmitnahme ... 15
3.4 Ballführung ... 17
3.4.1 Vorhandseitführen ... 17
3.4.2 Anhalten des Balles aus der Vorhandseitführung ... 18
3.4.3 Kurvenlaufen beim Vorhandseitführen ... 18
3.4.4 Vorhand-Rückhand-Ballführen vor dem Körper ... 19
3.4.5 Vorhandführen vor dem Körper ... 21
3.5 Umspielen und Verteidigen ... 21
3.5.1 Umspielen durch Vorbeilegen des Balls ... 21
3.5.2 Einfaches frontales Umspielen nach rechts (Rückhandzieher) ... 22
3.5.3 Verteidigen: Aufhalten im Ballweg des Gegners ... 23
4 Vorschlag zur Gestaltung einer Unterrichtseinheit ... 25
4.1 Die erste Doppelstunde ... 25
4.2 Die zweite Doppelstunde ... 28
4.3 Die dritte Doppelstunde ... 30
4.4 Die vierte Doppelstunde ... 32
4.5 Die fünfte Doppelstunde ... 35
5 Vorschläge verschiedener Spielformen für Einzelstunden ... 37
6 Möglichkeiten der Leistungsbewertung ... 41
7 Hockey und der Bildungsplan ... 43
Quellen ... 45
Abbildungsverzeichnis ... 46

1 Einleitung

Hockey ist die erfolgreichste Ballsportart Deutschlands. Die deutsche Herrennationalmannschaft war bei den letzten drei Olympischen Spielen (2008, 2012, 2016) unter den besten drei, hiervon haben sie sogar zweimal Gold gewonnen. Die Damennationalmannschaft war 2004 Olympiasieger und errang 2016 den dritten Platz (vgl. Deutscher Hockey-Bund). In den letzten Jahren ist Hockey durch größere Medienpräsenz in Deutschland bekannter geworden und dennoch wird diese Sportart, die sich durch Eleganz, Geschicklichkeit sowie Schnelligkeit auszeichnet, im Sportunterricht selten thematisiert. Doch warum ist das so? Liegt dies an der vermeintlichen Gefährlichkeit dieser Sportart? Diese wird laut Deutschem Hockey-Bund durch die Regeln deutlich herabgesetzt und das Verletzungsrisiko ist im Vergleich zu anderen Sportarten bei Betrachtung des Rankings in den Verletzungsstatistiken niedrig. Liegt es dann am komplexen Regelwerk? Oder fühlen sich die meisten Sportlehrkräfte nicht kompetent genug, da ihnen die Techniken unbekannt sind, weil Hockey – wenn überhaupt – dann nur als Wahlfach an den Universitäten angeboten wird?

Mit diesem Handbuch, das sich vor allem an hockeyunerfahrene Lehrkräfte wendet, soll ein kleiner Einblick in diese Sportart geschaffen werden. Da Hallenhockey besser als Feldhockey für den Schulsport geeignet ist, bezieht sich das Handbuch hauptsächlich darauf. Es beginnt mit einem Überblick über die wichtigsten Regeln, die wahrscheinlich weniger kompliziert sind, als zuvor vermutet. Danach sind Knotenpunkte der wichtigsten Grundtechniken sehr detailliert erklärt, wobei die wichtigsten Punkte der Übersicht wegen hervorgehoben wurden. Bilder dienen als unterstützende Visualisierung. Daran anschließend finden Lehrkräfte einen Vorschlag zur Gestaltung einer fünf Doppelstunden umfassenden Hockeyeinheit nach einem spielgemäßen Konzept, in dem alle wichtigen Grundtechniken enthalten sind. Die Einheit bietet hin und wieder etwas Freiraum für die Schülerinnen und Schüler, damit sie selbst kreativ handeln und Techniken implizit erlernen können. Weitere Spielvorschläge, die in Einzelstunden durchgeführt werden können, wurden auch in das Handbuch aufgenommen. Hierauf folgen Möglichkeiten zur Leistungserhebung und anschließend ein Bezug zum Bildungsplan. Im Anhang befinden sich die wichtigsten und für Schülerinnen und Schüler verständliche Knotenpunkte zusammen mit der Visualisierung.

Deutscher Hockey-Bund e. V., http://www.deutscher-hockey-bund.de/VVI-web/default.asp?lokal=&innen=/VVI-web/Faszination/Historie/Historie-Start.asp&seite=1

Deutscher Hockey-Bund e. V., http://www.hockey.de/VVI-web/default.asp?lokal=&innen=/VVI-web/Faszination/Faszination-Start.asp&

2 Regeln

> Hockeyregeln erscheinen oft kompliziert und undurchschaubar. Das ist aber gar nicht so, denn Hockey ist ganz einfach: Der Ball wird grundsätzlich mit dem Schläger gespielt und es darf kein anderer Spieler gefährdet werden.
>
> Außerdem muss man als Spieler, um ein Tor zu erzielen, zunächst in den gegnerischen Schusskreis gelangen. Das klingt ganz einfach und das ist es auch. (Boyé & von Ameln, 2011, S.4)

Mit diesen Worten beginnt das Regelheft für Einsteiger von Maren Boyé und Michael von Ameln. Für den Sportunterricht genügen diese wichtigsten Regeln auch fast schon. Um jedoch einen noch besseren Einblick in die Regeln des Hallenhockeys zu bekommen, werden hier die für die Schule relevanten und wichtigsten Regeln detaillierter aufgeführt. Sie sind größtenteils wörtlich aus dem Regelheft entnommen worden.

Das Spiel beginnt

- beim Anpfiff jeder Halbzeit und nach jedem Torerfolg an der Spielfeldmitte.
- indem der Ball nach dem Anpfiff des Schiedsrichters in eine beliebige Richtung gespielt wird. Dabei müssen sich alle Spieler in ihrer eigenen Spielfeldhälfte aufhalten. Die Spieler der Mannschaft, die keinen Anstoß hat, müssen einen Abstand von 3 Metern zum Ball einhalten.

Wann darf man über ein Tor jubeln?

Der Angreifer muss den Ball im Schusskreis [Freiwurf-/9m-Linie beim Handball] berührt haben. Das Tor zählt auch, wenn ein Verteidiger zuletzt den Ball berührt oder dabei einen Regelverstoß begangen hat, solange der Ball den Schusskreis nicht verlassen hat. Der Ball muss in vollem Umfang über die Torlinie zwischen den Torpfosten und unterhalb der Querlatte gerollt sein.

Man darf

- den Ball mit der flachen Seite des Schlägers spielen. [….]
- einen ballführenden Gegner von dessen linker Rückseite angreifen. Man darf den Gegner dabei weder schieben oder rempeln noch auf seinen Schläger einwirken. [….]

Man darf nicht

- den Ball mit der runden Seite [des Schlägers] spielen.
- den Ball schlagen [mit dem Schläger bei der Ballabgabe in der Luft ausholen].
- den Ball im Liegen spielen, d.h., wenn zusätzlich zu den Füßen ein weiteres drittes Körperteil den Boden berührt.
- den Schläger über Schulterhöhe heben, wenn dadurch ein anderer Spieler gefährdet wird.

- den Ball […] mit einem Körperteil spielen.
- auf den Schläger des Gegners schlagen, ihn festhalten oder einhaken oder ihn am Spielen hindern. [….]
- den Ball außerhalb des Schusskreises hoch spielen. [….]
- unsportlich sein [rohes oder gefährliches Spiel, Meckern und Schimpfen, Spielverzögerung, etc.]

Der Vorteil

Ein Schiedsrichter soll keine Strafe verhängen, wenn er dadurch der Mannschaft, die bestraft werden soll, einen Vorteil verschafft [Spielflussunterbrechung].

Das Seitenaus

Wenn der Ball seitlich über die Bande gespielt wurde, wird der Ball innerhalb des Feldes an der Stelle, an der der Ball das Feld verlassen hat, gelegt. Er darf bis zu 1 Meter von der Bande entfernt liegen. Die Mannschaft, die den Ball nicht zuletzt berührt hat, darf ihn spielen. Verlässt der Ball das Spielfeld über die Grund- oder Torlinie, ohne dass ein Tor gefallen ist, wird er innerhalb des Schusskreises von der verteidigenden Mannschaft wieder ins Spiel gebracht.

Der Freischlag

Er wird bei allen unabsichtlichen Vergehen außerhalb des Schusskreises durchgeführt. Er wird dort ausgeführt, wo der Regelverstoß begangen wurde. Dabei muss der Ball ruhig liegen. Alle Gegenspieler müssen 3 Meter Abstand halten. […]

Es darf auch mit Selbstpass gespielt werden. Dabei darf der den Freischlag ausführende Spieler den Ball selber weiterspielen. Die ersten drei Meter darf ihn kein Gegenspieler angreifen. [….]

Die Strafen beim Hallenhockey

Verstößt ein Spieler beim Hockey gegen die Regeln, so wird er dafür mit einer persönlichen Strafe oder seine Mannschaft mit einer Spielstrafe bestraft.

- Die Spielstrafen:

  Es kann ein Freischlag, eine Strafecke oder ein Siebenmeterball verhängt werden. Die Strafecke und der Siebenmeterball sind für das Hockey in der Schule irrelevant. Ein Freischlag für den Gegner gilt, wenn ein Spieler außerhalb seiner Spielhälfte gegen die Regeln verstößt oder wenn er in der eigenen Hälfte außerhalb des Schusskreises [in der Schule auch innerhalb der Torschusszone des Mini-Hockey-Felds] unabsichtlich gegen die Regeln verstößt.

- Die Persönlichen Strafen:

  Es gibt im Hockey drei Karten: die grüne, die gelbe und die rote Karte. Der Schiedsrichter gibt Karten, wenn ein Spieler absichtlich oder wiederholt gegen die Regeln verstoßen und sich unsportlich verhalten hat. Dabei dient die grüne Karte als Verwarnung, die gelbe Karte bedeutet eine Zeitstrafe und die rote bzw. gelb-rote Karte führt zum Spielausschluss des Spielers.

Abb.1: Die grüne, gelbe und rote Karte

Das Spielfeld, die Mannschaften und das Auswechseln

Die Spielfeldgröße entspricht einem Handballfeld, wobei die Tore den Handballtoren gleichen, jedoch mit einem engmaschigeren Netz. Der Schusskreis entspricht der 9m-Freiwurflinie des Handballs. Im Spiel dürfen 5 Feldspieler und ein Torwart, der eine besondere Schutzausrüstung trägt, gleichzeitig teilnehmen. Die Auswechselspieler dürfen ständig ausgewechselt werden. Alle diese Vorgaben für offizielle Spiele können im Sportunterricht je nach Hallen- und Klassengröße variabel angepasst werden, wobei ein Torhüter nicht notwendig ist.

Boyé & von Ameln, 2011, S.12-18

3 Spielgeräte, Begrifflichkeiten und Grundtechniken

3.1 Spielgeräte, Körperstellung, Griffhaltung

Ein Hallenhockeyball hat nach den offiziellen Regeln des Deutschen Hockey-Bundes einen Umfang zwischen 22,4 und 23,5 Zentimetern und wiegt zwischen 156 und 163 Gramm. Er kann aus beliebigem Material bestehen, wobei heute die meisten Hockeybälle aus Kunststoff hergestellt werden. Die Standardgröße von Hockeyschlägern bei Erwachsenen beträgt 36,5 Zoll, wobei es für Kinder kleinere Schläger oder für große Spieler und Spielerinnen auch eine Übergröße gibt. Die Schläger bestehen häufig aus verstärktem Holz oder aus Kunststoff.

Ein Hockeyschläger lässt sich in drei Bereiche einteilen:

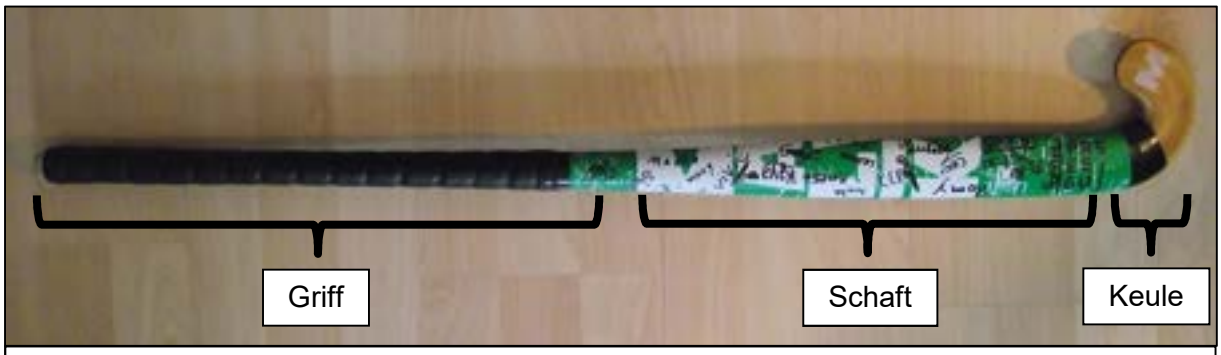

Abb.2: Die drei Bereiche eines Hockeyschlägers

Er hat zwei Seiten, die linke flache (hier oben) und die runde rechte (hier unten) Seite:

Abb.3: Die linke flache und die runde rechte Seite

Häufig sind die Schläger gebogen, damit bestimmte Techniken einfacher ausgeführt werden können, jedoch ist die Stärke der Biegung durch das Regelwerk limitiert. Dadurch, dass nur mit der flachen Seite des Schlägers der Ball gespielt werden darf, gibt es zwei unterschiedliche Stellungen zwischen Schläger und Ball:

Abb.4: Die Vorhand (VH)

Abb.5: Die Rückhand (RH)

Die Körperstellung des Spielers zum Ball bzw. zum Ballweg (auf den Bildern durch einen schwarzen Pfeil markiert) wird ebenfalls benannt:

Abb.6: Die Frontalstellung

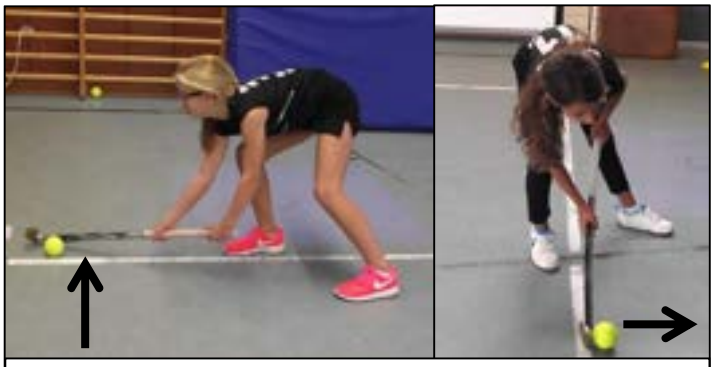

Abb.7: Die Seitstellung

Des Weiteren wird auch zwischen zwei Griffhaltungen unterschieden:

Abb.8: Der Grund- od. Vorhandgriff des Spielers von vorne (links) und aus der Sicht des Spielers (rechts)

Abb.9: Der Drehgriff des Spielers von vorne (links) und aus der Sicht des Spielers (rechts)

Um vom Grund- in den Drehgriff zu wechseln, wird die linke Hand etwas in Richtung Körper gedreht, sodass der Handrücken, der zunächst im Grundgriff nach vorne zeigt, im Drehgriff nach oben zeigt. Sowohl Links- als auch Rechtshänder halten den Schläger wie beschrieben.

3.2 Ballabgabe

Beim Hockey, vor allem beim Feldhockey gibt es mehrere Techniken, um den Ball zu passen oder auf das Tor spielen zu können. Im Feldhockey darf dabei ausgeholt werden und auch mit der oberen Kante des Schlägers der Ball gespielt werden. Auch gibt es Techniken wie das Schlenzen, mit denen der Ball hoch gespielt wird. Jedoch gelten dabei spezielle Regeln, damit die anderen Spieler nicht gefährdet werden. Im Hallenhockey dagegen darf der Ball nur als Torschuss hoch gespielt werden. In der Schule können die hohen Ballabgaben ausgelassen werden, da sie recht schwer sind und das Gefahrenpotential erhöhen. Es kann sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand gepasst werden. Die am leichtesten zu erlernende Ballabgabe ist der Vorhandschiebepass, der in verschiedenen Variationen hier vorgestellt wird.

3.2.1 Vorhandschiebepass aus der Seitstellung

Am einfachsten ist der VH-Schiebepass aus dem Stand in der Seitstellung zu erlernen. Diese Technik eignet sich auch gut als erste Technik, die im Hockey erlernt wird.

- Der Spieler steht so zum Ball, dass die Schulterachse mit der **linken Schulter vorne in Passrichtung zeigt**
- Die **Füße** sind etwas über **schulterbreit** auseinander sowie Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt

Abb.10: Der Vorhandschiebepass aus der Seitstellung (in der Seitansicht)

- Die **linke Hand** fasst mit dem **Handrücken in Passrichtung** zeigend den Schläger **oben am Griff**, wobei das Ende nicht umklammert werden sollte (Grundgriff)
- Die **rechte Hand** fasst mindestens **vier handbreit unterhalb der linken** den Schläger, wobei der **Handrücken entgegen** der **Passrichtung zeigt**
- Der **Ball liegt zwischen den Füßen** (eher auf Höhe des hinteren, rechten Fußes) so weit vom Körper entfernt, dass der **Schläger eine Neigung von 35-45°** zum Boden hat
- Die **flache Seite der Keule** ist **direkt hinter dem Ball** und senkrecht zum Boden
- Die Auftaktbewegung erfolgt mit einer **Gewichtsverlagerung** auf das **rechte Bein** (bei der Bildreihe, die von vorne aufgenommen wurde, wurde zusätzlich ein Auftaktschritt ausgeführt, was die Technik etwas erschwert)

Abb.11: Der Vorhandschiebepass aus der Seitstellung (in der Frontalansicht)

- Im Anschluss erfolgt eine **Gewichtsverlagerung auf das linke Bein** und ein explosives **Vorschnellen der rechten Hand** in Passrichtung
- Der Ball verlässt auf Höhe des linken Fußes den Schläger
- Der **Schläger** folgt dem Ball und wird **abgebremst** (dieser Punkt ist wichtig, da das Durchziehen des Schlägers für die Mit- und Gegenspieler eine Gefahr darstellt)

3.2.2 Verbindung mit dem tiefen Vorhandstoppen in Frontalstellung

Um nach dem tiefen VH-Stoppen in Frontalstellung schnellstmöglich in die Ausgangsposition des VH-Schiebepasses aus der Seitstellung zu kommen, sollte der **Ball immer am Schläger bleiben**. Wenn der Ball in die Richtung, aus der er kam, gespielt wird, wird durch eine **¼-Rechtsdrehung** durch Aufsetzen des linken Beins nach vorne der Körper in die Seitstellung gebracht. Dabei greift die linke Hand in einen extremeren Grundgriff um, was die meisten Spieler intuitiv machen.

3.2.3 Vorhandschiebepass des rollenden Balls

Die meisten Kinder führen diese Bewegung intuitiv durch, sodass sie nicht zwingend explizit beigebracht werden muss. Da diese Technik dem Vorhandschiebepass aus dem Lauf sehr ähnelt, kann die Bildreihe von diesem auch hierfür betrachtet werden. Der einzige Unterschied ist, dass hier der Ball nicht die gesamte Zeit am Schläger bleibt.

- Der **Ball**, der sich am Schläger befindet, wird **leicht vorgelegt**
- Aus dem **frontalen Lauf** wird mit einem **Übersetzschritt** der Körper in die **Seitstellung** gebracht. Nach dem ersten Schritt mit links wird der rechte Fuß so aufgesetzt, dass er im rechten Winkel zur Laufrichtung ist. Beim nächsten Rechtsschritt **hinterkreuzt** das **rechte Bein das linke**, wobei der rechte Fuß ungefähr auf Höhe des Balls oder etwas früher aufgesetzt wird
- Beim nachfolgenden **seitlichen Aufsetzten des linken Fußes erfolgt das Schieben** des Balls nach vorne, mit demselben Bewegungsablauf wie beim VH-Schiebepass aus der Seitstellung
- Falls anstelle des Übersetzschritts ein Nachstellschritt gemacht wird, muss dies nicht korrigiert werden, denn es ist eine weitere Möglichkeit

3.2.4 Vorhandschiebepass aus dem Lauf (der Ballführung) mit dem linken Fuß vorne

Dieser Bewegungsablauf ähnelt dem des VH-Schiebepasses des rollenden Balls sehr.

- Aus der **VH-Seitführung** wird durch einen **Übersetzschritt** der Körper von einer **Frontal-** in eine **Seitstellung** gebracht

- Das erfolgt ebenso wie beim VH-Schiebepass des rollenden Balls, jedoch **bleibt der Ball während der Umsetzung am Schläger**

Abb.12: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf mit dem linken Fuß vorne

3.2.5 Vorhandschiebepass aus dem Lauf (der Ballführung) zur Seite

Für Schüler/-innen ist es deutlich einfacher, den Ball anzuhalten, sich zum Ball und der Spielrichtung neu zu positionieren und dann einen VH-Schiebepass durchzuführen. Für erfahrene bzw. talentiertere Schüler bietet es sich an, den Ball direkt aus der Ballführung heraus zu verarbeiten. Die Ballabgabe nach links ist dabei einfacher als nach rechts.

Nach links

- Während der Ballführung wird der **Ball nach vorne mitten vor den Körper** genommen (Frontalstellung), sodass die **Schlägerfläche nach links zeigt**
- Der Ball wird im Lauf nach links geschoben, wobei der Druck der Hände über den Schläger auf den Ball zusätzlich durch eine **Linksdrehung und Verwringung des Oberkörpers** verstärkt wird

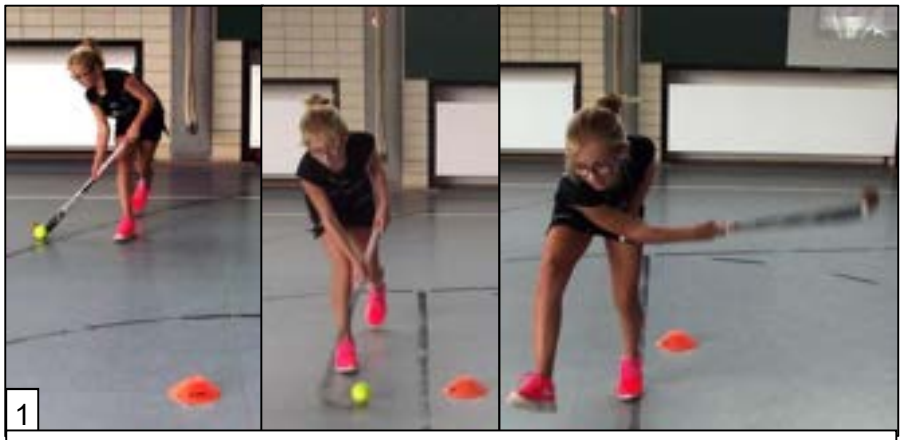

Abb.13: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf nach links

Nach rechts

- Der **Ball** wird so weit **überlaufen**, dass er **auf Höhe der Ferse des rechten Fußes** liegt
- Der **Oberkörper wird nach rechts gedreht** und so der linke Ellbogen nach vorne gebracht
- Der **Schläger** ist auf der **rechten Seite des Körpers** und die **flache Seite zeigt nach rechts**
- Durch Druck der rechten Hand wird der Ball nach rechts gespielt

Abb.14: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf nach rechts

3.2.6 Vorhandschiebepass aus dem Lauf (der Ballführung) mit dem rechten Fuß vorne

Diese Technik ist etwas schwerer und kann als Zusatzaufgabe für talentierte oder hockeyerfahrene Schüler und Schülerinnen verwendet werden.

Abb.15: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf mit dem rechten Fuß vorne

- Aus der **VH-Seitführung** wird der **Ball mit einem großen Ausfallschritt rechts überholt**
- Der **Oberkörper** wird dabei **nach vorne gebeugt** und der **Ball** mit Hilfe des Schlägers **während der Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein nach vorne beschleunigt**
- Der Ball verlässt vor dem rechten Fuß die Keule

3.3 Ballan- und -mitnahme

Bei der Ballan- und -mitnahme im Hockey existieren ähnlich wie bei der Ballabgabe zahlreiche Varianten und unterschiedliche Techniken, vor allem beim Feldhockey. Dort wird ein großes Augenmerk auf das anspruchsvolle Stoppen hoher Bälle gelegt. Auch hier gelten bestimmte Regeln, die die Gefahren für andere Spieler minimieren.

Das Stoppen hoher Bälle ist beim Hallenhockey jedoch nicht notwendig. Es kann sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand gestoppt werden. Die am leichtesten zu erlernende Ballannahme ist das tiefe Vorhandstoppen in Frontalstellung, die hier neben dem Vorhandstoppen in Seitstellung, dem beidhändigen tiefen Rückhandstoppen und der Ballmitnahme vorgestellt wird.

3.3.1 Tiefes Vorhandstoppen in Frontalstellung

Das tiefe VH-Stoppen in Frontalstellung kann gleich zu Beginn als eine der ersten Techniken zusammen mit dem VH-Schiebepass in Seitstellung gelernt werden.

- Eine **tiefe Hockposition** wird eingenommen, sodass Knie-, Hüft- und Fußgelenke gebeugt sind, die Füße sind etwas breiter als hüftbreit, der Oberkörper ist nach vorne geneigt, sodass der **Körperschwerpunkt eher weiter vorne** liegt und das Körpergewicht auf den Fußballen ist
- Der **Schläger befindet sich vor dem Körper** parallel zur Hüft- und Schulterachse und hat eine Neigung von 10-20° zum Boden
- Die **flache Seite des Schlägers zeigt nach vorne** in die Richtung, aus der der Ball kommt, wobei der Schläger **leicht nach vorne geneigt** ist (Dachbildung)
- Die **linke Hand** fasst mit dem **Handrücken nach vorne zeigend** den Schläger oben am Griff, wobei sie nicht das Ende umklammern soll, dabei ist das Handgelenk gestreckt
- Die **rechte Hand** fasst mindestens **vier handbreit unter der linken** von hinten mit dem **Handrücken zum Körper zeigend** den Schläger → **Grundgriff**
- Der **Ball** kann im **gesamten Schaftbereich** des Schlägers gestoppt werden
- im Moment des Stoppens ist es am günstigsten, wenn der **Ballweg rechtwinklig zum Schläger** verläuft um ein seitliches Weiterollen des Balls zu verhindern
- Beim Stoppen wird **dem Ball etwas nachgegeben**
- Schon **vor dem Anspiel** sollte die **richtige Körperhaltung und Schlägerstellung zum Ball eingenommen** werden, um die Ballannahme bestmöglich vorzubereiten
- Der Ball wird am sichersten angenommen, wenn er mit den Augen bis an den Schläger verfolgt werden kann
- Auch bei einem Ball, der in geringer seitlicher Entfernung vom Körper vorbeikommt, ist es günstiger, durch schnelles Ändern der Position sich so zum Ball zu stellen, dass frontales Stoppen im Stand möglich ist

Abb.16: Das tiefe Vorhandstoppen in Frontalstellung

3.3.2 Vorhandstoppen in Seitstellung

Die Ausführung ähnelt dem tiefen frontalen Vorhandstoppen, jedoch ist sie etwas schwerer. Der Vorteil ist, dass sie nach etwas Übung gut im Laufen durchgeführt werden kann und sich somit das Spieltempo erhöht.

- Die **linke Schulter zeigt in Ballrichtung**, wobei der Schläger im **Grundgriff** gehalten wird
- Der Schläger kann deutlich senkrechter zum Boden sein als bei dem tiefen frontalen VH-Stoppen, doch je aufrechter der Schläger ist, desto schwerer wird es, den Ball zu stoppen, da die Trefffläche kleiner wird
- Die **flache Seite des Schlägers zeigt in die Richtung**, aus der der **Ball** kommt, wobei der Schläger **leicht geneigt** ist (Dachbildung)
- Im Moment des Stoppens ist es am günstigsten, wenn der **Ballweg rechtwinklig zum Schläger** verläuft, um ein seitliches Weiterollen des Balls zu verhindern
- Beim Stoppen wird dem Ball etwas nachgegeben

Abb.17: Das tiefe Vorhandstoppen in Seitstellung

3.3.3 Tiefes beidhändiges Rückhandstoppen in Seitstellung

Diese Technik wird angewandt, wenn der Ball weit auf die linke Seite des Annehmenden gespielt wird und es dieser durch Verändern seiner Position nicht mehr schaffen würde, den Ball mit der Vorhand zu stoppen. Jedoch dauert diese Ballannahmeart länger und das Weiterspielen wird verzögert.

- Die **rechte Schulter zeigt in Ballrichtung** und der Schläger wird im **Drehgriff** gehalten
- Ein **großer Ausfallschritt** wird mit dem **linken Bein** gemacht
- Der **Schläger wird auf der Rückhandseite** in ganzer Länge **auf den Boden gelegt** und **leicht geneigt** (Dachbildung), wodurch man sich weit nach vorne beugen muss
- Der **Ball** sollte **ungefähr in der Mitte des Schaftes gestoppt** werden

- Nach dem Stoppen **richtet** man sich **schnell auf** und dabei wird der **Ball** wieder mit der Rückhand **auf die Vorhand gezogen**

Abb.18: Das tiefe beidhändige Rückhandstoppen in Seitstellung

3.3.4 Ballmitnahme

Um den Ball direkt nach der Annahme in eine andere Richtung weiterspielen oder eine andere Anschlusshandlung nach der Annahme schneller beginnen zu können, kann der Ball mitgenommen werden. Hierbei unterscheidet man zwei Techniken, denn je nachdem, ob der Ball nach links oder rechts mitgenommen wird, wird dieser „vorgeblockt“ oder „durchrutschen gelassen“. Diese Techniken sind schwierig, da sie gut getimt werden müssen. Je nach Passhärte muss dem Ball entsprechend stark nachgegeben werden bzw. sollte er kontrolliert abspringen. So kann diese Technik für Talente oder hockeyerfahrene Schüler/-innen verwendet werden.

Tiefe Vorhandballmitnahme nach links (vorblocken)

Abb.19: Die tiefe Vorhandballmitnahme nach links

- Die **Fußstellung ist parallel** und um 45° nach links zum Anspielpunkt gedreht (**Diagonalstellung**)
- Die **Körperhaltung ist tief**, wobei das **Gewicht eher** auf dem **rechten Bein** liegt

- Der Schläger wird im **Grundgriff parallel zur Hüftachse** gehalten, wobei die linke Hand auf Kniehöhe etwas mittiger als beim frontalen Vorhandstoppen vor dem Körper ist und die **Schlägerfläche diagonal nach links geöffnet** zur Anspielrichtung ist
- Die **Schlägerkeule steht nah vor dem rechten Fuß** auf dem Boden
- Wenn der Ball auf den Schläger trifft, sollte **er kontrolliert auf Höhe des linken Fußes abspringen** oder mit dem Schläger **mitgenommen** werden
- Währenddessen **verlagert sich der Körperschwerpunkt über das linke Bein**
- Nun kann eine Folgeaktion begonnen werden, z.B. ein Vorhandschiebepass, wozu jedoch ein Nachstellschritt eingebaut werden muss, um den Ball wieder auf Höhe des rechten, hinteren Fußes zu platzieren und darüber das Körpergewicht zu haben

Tiefe Vorhandballmitnahme nach rechts (durchrutschen lassen)

Abb.20: Die tiefe Vorhandballmitnahme nach rechts (Bildreihe geht von rechts nach links)

- Die **Fußstellung ist parallel** und um 45° nach rechts zum Anspielpunkt gedreht (**Diagonalstellung**)
- Die **Körperhaltung ist tief**, wobei das **Gewicht eher** auf dem **linken Bein** ist
- Der Schläger wird im **Grundgriff** gehalten, wobei die linke Hand auf Kniehöhe mittig vor dem Körper ist (in der Bildreihe nicht ganz korrekt dargestellt) und der **Schläger senkrecht zur Richtung des Anspiels** ist
- Die **Schlägerkeule steht weit vor dem rechten Fuß** auf dem Boden
- Wenn der Ball auf den Schläger trifft, **gibt die rechte Hand nach**, sodass der **Ball am Körper vorbei vor dem Körper auf die rechte Seite gelangt** und dabei abgebremst wird
- Währenddessen **verlagert sich der Körperschwerpunkt über das rechte Bein**
- Das **linke Bein macht einen Schritt nach vorne** in Spielrichtung
- Nun kann eine Folgeaktion begonnen werden, z.B. direkt ein Vorhandschiebepass

3.4 Ballführung

Die Eleganz der Sportart Hockey wird durch die vielen verschiedenen Formen der Ballführung betont. Vor allem die hohe Ballführung mit ihren 3D-Dribblings, die im Feldhockey in den letzten Jahren an großer Bedeutung gewonnen hat, setzt viel Geschick und ein sehr gutes Ballgefühl voraus. 3D-Dribblings sind eine besondere Formen der Ballführung, bei der der Ball auch nach oben, unten oder in der Luft zur Seite geführt wird. Dazu werden zusätzlich mit dem Schläger kleine Hebe- bzw. Prellbewegungen gemacht.

Durch die Kombination von Vorhand und Rückhand sowie verschiedenen Positionen des Balles zum Körper entstanden viele verschiedene Ballführungsarten und -varianten, die auch im Hallenhockey angewendet werden und von denen hier ein paar vorgestellt werden.

3.4.1 Vorhandseitführen

Das Vorhandseitführen ist die einfachste Art den Ball zu führen und kann von Anfängern schnell erlernt werden. Deshalb kann diese Technik als eine der ersten Techniken im Hockey beigebracht werden.

Abb.21: Das Vorhandseitführen

- Der Schläger wird im **Grundgriff** so **vor den Körper** gebracht, dass er eine **Neigung von 45° zum Boden** hat, wobei die **linke Hand vor dem linken Oberschenkel** ist
- Die **Schlägerkeule ist seitlich rechts vor dem Körper am Boden** und die **flache Seite des Schlägers steht senkrecht zum Boden** und **zeigt in Laufrichtung**
- Die linke Hand umfasst den Schläger oben, wobei das Ende nicht umklammert werden soll und der Handrücken in Laufrichtung zeigt
- Die **rechte Hand greift 4 oder mehr handbreit unter der linken**, wobei der Handrücken entgegen der Laufrichtung zeigt → **Grundgriff**
- Beide Handgelenke sind gestreckt
- Der linke Unterarm und der Schläger bilden eine Linie und die rechte Schulter ist deutlich tiefer als die linke
- Der **Ball wird weit vorne an der rechen Körperseite** durch weiches Antippen mit dem Schläger nach vorne geführt, wobei der **Ball stets Kontakt mit dem Schläger** hat

3.4.2 Anhalten des Balles aus der Vorhandseitführung

Durch Anhalten des Balls haben die Spieler/-innen eine deutlich sicherere Ballkontrolle. Das VH-Seitführen wurde mit dem Grundgriff erlernt. Beim Anhalten des Balles ist es jedoch notwendig, zuvor durch leichtes Drehen der linken Hand, sodass der Handrücken nach oben zeigt, in den **Drehgriff** zu wechseln. Dies wird von den meisten Schülern und Schülerinnen intuitiv gemacht.

Abb.22: Das Anhalten des Balles aus der Vorhandseitführung

- Aus dem VH-Seitführen wird der **Ball mit der Rückhand angehalten**
- Der Ball wird **auf Höhe des linken, vorderen Fußes** gestoppt
- Dabei wird mit dem Abstoppen der Schläger aus der Vorhandstellung **über den Ball nach vorne in die Rückhandstellung gedreht** und **vor den Ball gesetzt**
- Zu beachten ist, dass die **Drehbewegung von der linken Hand ausgeht**, während sich der **Griff der rechten Hand lockert**. So dreht sich der Schläger in der rechten Hand, die als Öse dient

3.4.3 Kurvenlaufen beim Vorhandseitführen

Dadurch, dass der Schläger nur eine bespielbare Seite hat, unterscheiden sich Rechts- und Linkskurve von der Ausführung etwas. Es ist auch möglich die Rechtskurve nur auf der Vorhand auszuführen, wobei der Körper den Ball überholt. Diese Variante ist jedoch erheblich schwerer als die hier beschriebene Ausführung mit der Rückhand.

Linkskurve

Abb.23: Die Linkskurve beim Vorhandseitführen

- Aus dem Vorhandseitführen wird der Ball **vor den Körper gebracht** (Frontalstellung)
- Der **linke Ellbogen ist dabei nah am Körper** und die **rechte Hand wird nach vorne gedrückt**, sodass die **flache Seite der Keule nach links vorne zeigt**
- Durch **mehrfaches leichtes Antippen mit der Schlägerfläche nach links vorne**, wobei **Schläger und Ball immer Kontakt haben**, wird der Ball um die Kurve geführt
- Um das **Kurvenlaufen** zu **beenden**, wird der **Ball wieder neben den Körper** in die Vorhandseitführposition genommen

Rechtskurve

Abb.24: Die Rechtskurve beim Vorhandseitführen

- Aus dem Vorhandseitführen wird der Ball **vor den Körper gebracht**
- Am Beginn der Kurve wird die **Rückhand gestellt**
- Der **linke Ellbogen ist nah am Körper** und die **rechte Hand wird weit nach vorne gedrückt**, sodass die **flache Seite des Schlägers nach rechts vorne zeigt**
- Durch **mehrfaches leichtes Antippen mit der Schlägerfläche nach rechts vorne**, wobei **Schläger und Ball immer Kontakt haben**, wird der Ball um die Kurve geführt
- Um das **Kurvenlaufen** zu **beenden**, wird der **Ball wieder neben den Körper** in die Vorhandseitführposition genommen

3.4.4 Vorhand-Rückhand-Ballführen vor dem Körper

Diese Ballführung, die auch Indisches Dribbling genannt wird, dient der Ballkontrolle. Außerdem kann der Gegenspieler nicht so schnell erahnen, in welche Richtung der Ballbesitzende laufen möchte. Je kleiner die Bewegung des Balls ist, desto ökonomischer ist sie und desto höher kann das Lauftempo sein.

Im Stand

- Der **Ball** liegt so weit vor dem Körper in der **Mitte auf der Vorhand** (Frontalstellung), sodass der **Schläger eine Neigung von etwa 45°** hat
- Der Schläger wird im **Drehgriff** gehalten, sodass der linke Handrücken nach oben zeigt und vom Spieler gesehen werden kann
- Aus dieser Stellung wird der **Schläger** nach **leichtem Antippen des Balls** mit der **linken Hand über den Ball auf die Rückhand gedreht**, wobei der Handrücken der linken Hand dann nach unten zeigt

Abb.25: Die Vorhand-Rückhand-Ballführung vor dem Körper (links: VH, rechts: RH)

- Der **Ball** wird leicht mit der **Rückhand angetippt** und der **Schläger wieder auf die Vorhand gedreht**, wobei der Handrücken der linken Hand wieder nach oben zeigt
- Diese beiden Vorgänge werden beliebig oft wiederholt
- Zu beachten ist, dass:
  - die **Drehung ausschließlich mit der linken Hand** durchgeführt wird, die **rechte liegt locker um den Schläger** und dient als Öse, somit ändert sie nicht ihre Position
  - der Ball immer parallel zur Schulter- bzw. Hüftachse hin und her gerollt wird
  - der **linke Unterarm und der Schläger eine Linie bilden**, so ist immer genügend Abstand zwischen Ball und Körper

Im Gehen und Laufen

- Wenn der **Schläger etwas weiter gedreht wird**, kann nach jeder Ballberührung der **Ball auch etwas schräg nach vorne** gespielt werden, so wird dem **Ball nachgelaufen**
- Der **Ball** sollte jedoch **nicht über Schulterbreite** nach Außen laufen
- Der **Ball** soll **weit vor dem Körper geführt** werden, damit nicht auf den Ball getreten werden kann
- Das **linke Handgelenk sollte gestreckt** sein, da sonst eine schnelle Drehung nicht möglich ist

Abb.26: Die Vorhand-Rückhand-Ballführung im Gehen und Laufen

3.4.5 Vorhandführen vor dem Körper

Diese Ballführung wird auch frontale Ballführung genannt und ist der seitlichen Vorhandseitführung sehr ähnlich, jedoch schwerer. Der Vorteil besteht darin, dass sie mit höherem Tempo als die Seitführung durchgeführt werden kann sowie das Blickfeld in Laufrichtung nach vorne gerichtet ist und somit das Spielgeschehen besser beobachtet werden kann. Außerdem können Anschlusshandlungen auf Grund der frontalen Ballposition schneller ausgeführt werden. Der Nachteil besteht darin, dass der Ball sehr leicht abgenommen werden kann.

Abb.27: Das Vorhandführen vor dem Körper

- Der Ball liegt so **weit vor dem Körper etwas auf der rechten Seite** auf der **Vorhand**, sodass der **Schläger** eine **leichte Neigung zum Boden** hat (auf Abb. 27 ist diese deutlich zu gering! Etwas weniger als 90° zum Boden ist die optimale Neigung)
- Der Schläger wird im **Drehgriff** gehalten, sodass der linke Handrücken nach oben zeigt und vom Spieler gesehen werden kann
- Die **flache Seite des Schlägers zeigt nach oben links** (ebenfalls nicht optimal auf der Abbildung dargestellt) und der **Ball ist davor**
- Der Ball wird durch **weiches Antippen mit dem Schläger nach vorn geführt**, wobei der **Ball stets Kontakt mit dem Schläger** hat

3.5 Umspielen und Verteidigen

Neben der Ballannahme und -abgabe sowie der Ballführung sind Techniken zum Umspielen bzw. Verteidigen des Gegenspielers von Bedeutung. Dafür ist jedoch die Beherrschung einfacher Techniken zur Ballabgabe, -annahme und -führung eine Voraussetzung, weshalb das Umspielen und Verteidigen nicht gleich zu Beginn einer Einführungseinheit durchgeführt werden sollte. Wenn die Anfänger mehr Erfahrung in hockeyspezifischen Bewegungen haben und somit auch besser abschätzen können, wie sich die Mit- und Gegenspieler bewegen, sinkt das Gefahrenpotential im Zweikampf deutlich.

3.5.1 Umspielen durch Vorbeilegen des Balls

Die einfachste Form des Umspielens ist das Vorbeilegen. Am häufigsten gelingt es nach rechts, also über die schwächere Seite, die Rückhandseite, des Gegners.

- Der Ball wird **aus der Vorhandseitführung** dosiert **am Gegenspieler vorbeigeschoben** und **danach wieder unter Kontrolle gebracht**

- Dabei kann der Körper in **Frontalstellung** bleiben, da keine starke Schiebbewegung mit Hilfe einer Gewichtsverlagerung notwendig ist
- Wenn der Ball links oder zwischen den Beinen des Gegners hindurchgespielt wird, ist es einfacher, wenn der Ball zuerst vor den Körper genommen wird

Abb.28: Das Umspielen durch Vorbeilegen des Balls

3.5.2 Einfaches frontales Umspielen nach rechts (Rückhandzieher)

Diese Form des Umspielens ist sehr effektiv, jedoch schon schwierig, da sie in einer Spielsituation schnell durchgeführt werden muss und dabei trotz schneller Richtungswechsel der Ball unter Kontrolle sein muss. Deshalb bietet sich diese Technik für talentierte oder hockeyerfahrene Schüler/-innen an. Diese Technik kann auch nach links erfolgen, Vorhandzieher, ist jedoch sehr schwer, da der Gegner über seine starke Seite, die Vorhandseite, ausgespielt werden müsste. Deshalb ist sie nicht so effektiv und für die Schule weniger geeignet.

- Der Ball wird vor den Körper in die **frontale Ballführung** genommen oder wird schon frontal geführt
- Der Zieher **beginnt außerhalb der Schlägerreichweite des Gegners** (hier mit Hütchen dargestellt), der sich in einer frontalen Position zum Ballführenden befindet
- Die **Rückhand wird senkrecht neben den Ball gestellt** und der **Ball wird quer zur Laufrichtung** an der seitlichen Reichweite des Verteidigers **nach rechts gezogen**

Abb.29: Das einfache frontale Umspielen nach rechts (Rückhandzieher)

- Währenddessen wird eine **schnelle, explosive Gewichtsverlagerung** vom **linken auf das rechte Bein** durchgeführt, wobei das durch einen flachen seitlichen Sprung geschehen kann (ähnlich wie bei Finten im Handball in Richtung des Wurfarms)
- Der **Ball** wird mit der **Vorhand aufgenommen**, wobei der Schläger während dem Ziehen über den Ball auf die Vorhand gedreht wird
- Nach Beenden des Ziehers wird der Ball in Zielrichtung weiter geführt, am besten durch eine schnelle Tempoerhöhung

3.5.3 Verteidigen: Aufhalten im Ballweg des Gegners

Es ist wichtig, dass auf eine saubere Verteidigungstechnik geachtet wird, um Verletzungen zu vermeiden. Das Ziel ist es, den Ballweg zu erkennen und den Ball aufzuhalten. Dabei ist darauf zu achten, dass nicht gegen den Ball und den gegnerischen Schläger geschlagen werden darf, da es zu Verletzungen kommen kann und regelwidrig ist.

Im Stand

Abb.30: Bereitschaftsposition

Abb.31: „Brett legen“

Abb.32: „Rausfischen“

- Der stehende **Abwehrspieler** (schwarzes Shirt) **ist meist frontal zum ballbesitzenden Gegner**
- Das Ziel ist es, den **Ballweg zu erkennen** und den **Ball aufzuhalten**
- Es wird eine **Bereitschaftsposition** eingenommen, bei der sich der Spieler in einer leichten Grätschstellung mit dem Körpergewicht vorne auf den Fußballen befindet. Der Schläger wird im **Grundgriff** gehalten und die Keule ist nah am Boden
- Die **linke Hand führt den Schläger** aus der Bereitschaftsposition mit der Keule am Boden **etwas nach links oder rechts**, wobei mit **Ausfallschritten** gearbeitet werden kann

- Dabei soll **nicht zum Ball geschlagen** werden, sondern der Ball nur aufgehalten werden („Brett legen“)
- Es ist auch erlaubt, mit der Vor- oder Rückhand den Ball zu sich zu ziehen („Rausfischen“)

Im Lauf

- Der ballbesitzende **Gegenspieler** wird **überholt**
- Der Schläger wird in den gegnerischen Ballweg hineingelegt wie im Stand

Hänel, Hillmann & Schmitz, 2001, S. 9-81
Eckard, Ellenback, Felheim & Rabe, 2004, S. 49-78
Deutscher Hockey-Bund e. V., http://www.hockey.de/VVI-web/Schiedsrichter/file/regeln/2013_hallenhockeyregeln.pdf, S.70-75

4 Vorschlag zur Gestaltung einer Unterrichtseinheit

Diese Einheit wurde exemplarisch für die 6.-8. Klasse mit etwa 18 Schülerinnen und Schülern (SuS) in einem Hallendrittel geplant, ist jedoch auch für größere bzw. kleinere Klassengrößen sowie in einer größeren/kleineren Halle durchführbar. Mit leichten Modifikationen kann die Einheit auch mit höheren oder niedrigeren Klassenstufen durchgeführt werden. Die Angabe des Materials ist mit der Mindestangabe immer auf die Anzahl von 18 SuS bezogen. Außerdem wurde die Einheit so konzipiert, dass möglichst wenig Umbauten während einer Doppelstunde gemacht werden müssen, um Zeit zu sparen. Es ist möglich, die Inhalte der Einheit über mehr Schulstunden als vorgegeben auszuweiten oder über weniger Schulstunden zu verkürzen. In den Visualisierungen zu den Übungen und Spielformen wird auch ein Vorschlag zur räumlichen Aufteilung des Hallendrittels dargestellt. Gestrichelte Pfeile stellen den Laufweg, gewellte ein Dribbling, durchgezogene den Ballweg und doppelte einen Torschuss dar. Es ist sinnvoll als Hütchen Markierungsscheiben anstatt schwerere Pylonen mit hohem Boden zu wählen, da hart geschossene Bälle gegebenenfalls hoch abspringen können, während Markierungsscheiben dabei eher weggeschoben werden.

4.1 Die erste Doppelstunde

Techniken: VH-Schiebepass aus der Seitstellung, tiefes VH-Stoppen in Frontalstellung

Benötigtes Material: Schläger und Bälle (1 pro SuS), Langbänke (mind. 6), Hütchen (mind. 2 Farben), Softbälle mit Elefantenhaut, Leibchen etc.

Aufwärmen

Schlappen- und Airhockey

Eine Mannschaft besteht aus 4-6 Spielern/-innen. Alle nutzen einen ihrer Schuhe als „Schläger“. An den Schmalseiten der Spielfelder befindet sich jeweils ein oder mehrere Tore. Es kann auch die gesamte Seite als Tor verwendet werden. Als Ball wird ein Softball mit Elefantenhaut verwendet. Auch Tennisbälle sind möglich. Die Bälle dürfen mit dem Fuß gestoppt werden. Kniehohe Pässe sind erlaubt. Es sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu sehr mit den Schuhen ausgeholt wird. Eine weitere Variante ist das Airhockey. Dabei wird nach denselben Regeln eine Frisbee mit den Händen am Boden entlanggeschoben. Der Einsatz von Schuhen als Schläger ist dabei nicht notwendig.

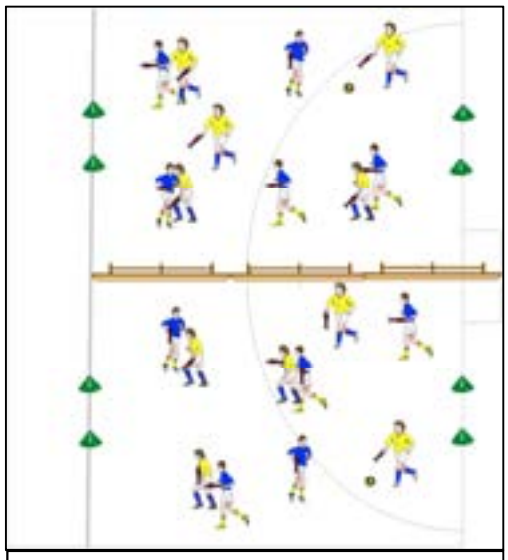

Abb.33: Schlappenhockey

Hauptteil

1) Vorstellung und Erklärung

Hockeyschläger: wichtige Regeln zum Umgang (Sicherheit, flache Seite,…)

2) Erklärung und Demonstration

VH-Schiebepass

3) VH-Schiebepass gegen die Wand/gekippte Bank

Jeder SuS hat einen Ball, den er/sie mit dem VH-Schiebepass gegen die Wand oder eine gekippte Bank spielen soll. Es kann auch ein Hütchentor aufgestellt werden. Das Tor kann verkleinert werden oder der Abstand des SuS zum Tor kann vergrößert werden, um die Übung zu erschweren.

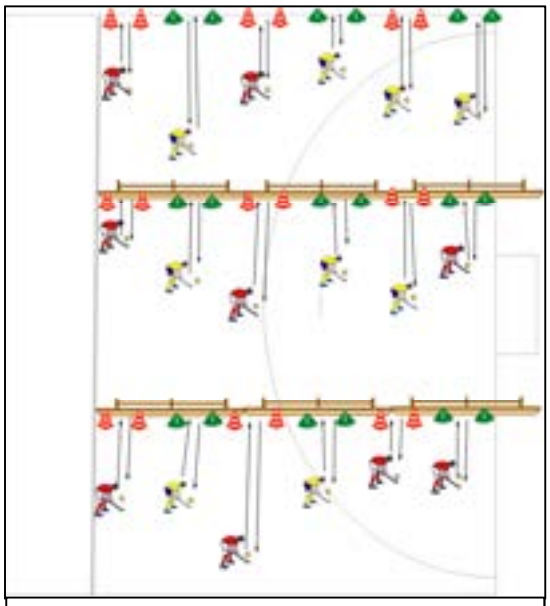

Abb.34: Vorhandschiebepass gegen die Wand oder gekippte Bank

4) Erklärung und Demonstration

Tiefes VH-Stoppen in Frontalstellung und Wechsel von Stoppposition in VH-Schiebepassposition

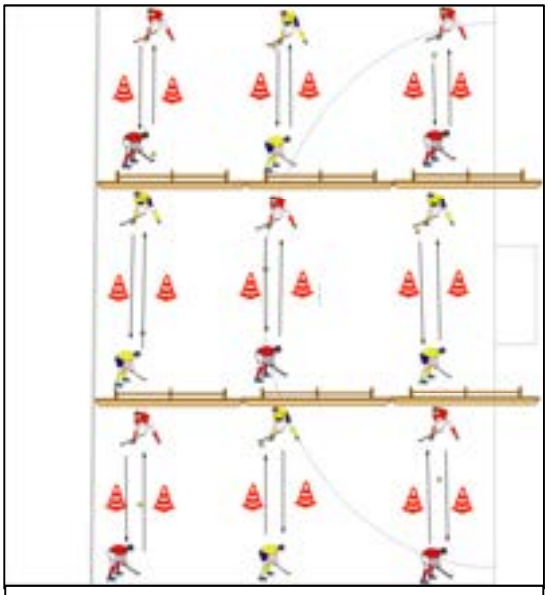

Abb.35: Paarweise zupassen und stoppen

5) Paarweise den Ball zupassen und stoppen

Die SuS stehen paarweise 5-6m weit auseinander. Zwischen ihnen befindet sich ein 1-2m breites Hütchentor. Der Ball wird durch das Tor hindurch hin und her gepasst. Der Abstand zwischen den SuS kann vergrößert werden, um die Übung zu erschweren. Nach einer Übungsphase kann ein Wettkampf durchgeführt werden, bei dem in einem vorgegeben Zeitraum so viele Tore wie möglich erzielt werden müssen.

Abschlussspiele

Zwei-Felder-Hockey (Varianten 1 und 2)

Es werden Mannschaften aus drei bis vier SuS gebildet. Zwei Teams spielen gegeneinander, wobei Fuß oder Spielen mit der runden Seite des Schlägers als Foul geahndet wird. Auch hohe Bälle sind nicht erlaubt. Bei einem Foul bekommt die andere Mannschaft den Ball zugesprochen. Jedes Team hält sich in seinem Spielfeld auf, wobei sich zwischen den beiden Feldern eine Tabuzone (grün markiert), die nicht betreten werden darf, befindet. Die Spiel-

felder können gut mit Bänken (evtl. gekippt) voneinander abgetrennt werden, sodass 3-4 Spielfelder pro Hallendrittel voneinander abgegrenzt werden können. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball in der gegnerischen Hälfte über die hintere Auslinie (= an Wand bzw. Trennvorhang) gerollt ist.

Variante 1: Der Ball darf nicht geführt oder gepasst werden und muss an dem Ort, an dem er gestoppt wurde, gespielt werden.

Variante 2: Der Ball darf nicht geführt werden, allerdings sind nun Pässe innerhalb der Mannschaft erlaubt. (→ mit Zupassen größere Torausbeute)

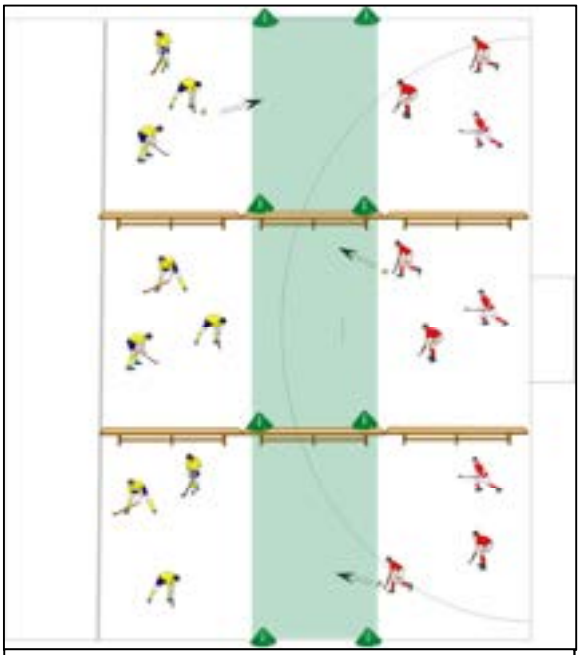

Abb.36: Zwei-Felder-Hockey (Variante 1)

Haltet das Feld frei

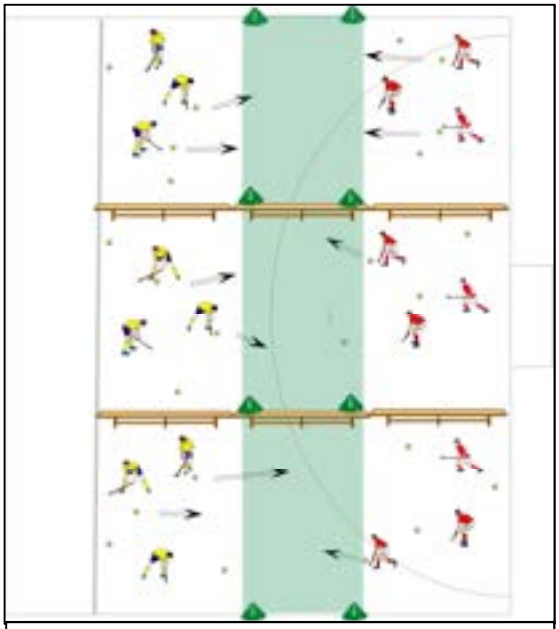

Abb.37: Haltet das Feld frei

Es wird auf denselben Spielfeldern mit der gleichen Tabu-Zone wie beim Zwei-Felder-Hockey gespielt. Jede Mannschaft hat zu Beginn mehr Bälle als Teammitglieder. Die SuS haben nach einem Signal eine oder mehrere Minuten Zeit, um so viele Bälle wie möglich in das gegnerische Feld zu spielen. Die Mannschaft, bei der weniger Bälle in der eigenen Spielfeldhälfte liegen, hat gewonnen. (Zu beachten ist, dass die SuS nicht zu nah bei ihren Mitspielern stehen, um die Gefahr von hochspringenden Bällen beim Stoppen zu minimieren.)

Greis, 2009, S. 88

Hänel, Hillmann, & Schmitz, 2001, S. 32f

Kröger & Roth, 1999, S. 80 und S. 126

4.2 Die zweite Doppelstunde

Techniken: VH-Seitführen, Anhalten des Balles aus der VH-Seitführung

Benötigtes Material: Schläger und Bälle (1 pro SuS), Langbänke (mind. 6), Hütchen (mind. 3 Farben), Kegel o.ä.

Aufwärmen

Erprobungsphase

VH-Seitführung (bzw. allgemein Ballführung) implizit ausprobieren lassen

Diskussion

Was geht gut? Unter Regelbeachtung? → Demonstrieren lassen → Erklärung VH-Seitführen

Übungsphase

VH-Seitführung jeder selbst kreuz und quer durch die Halle

Hauptteil

1) Nummern zeigen

Zwei SuS stehen sich im Abstand von ca. 7m gegenüber. Ein SuS hat den Ball und führt ihn in Richtung seines Partners. Wenn das gut gelingt, zeigt der Partner mit der Hand ein- bzw. mehrfach eine unterschiedliche Zahl von Fingern auf, die der Ballführende sehen und nennen soll.

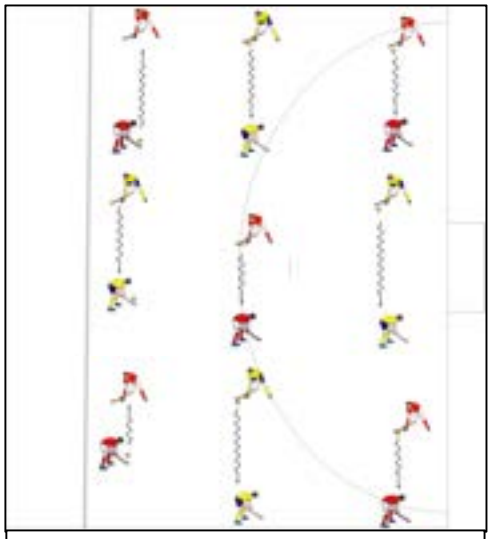

Abb.38: Nummern zeigen

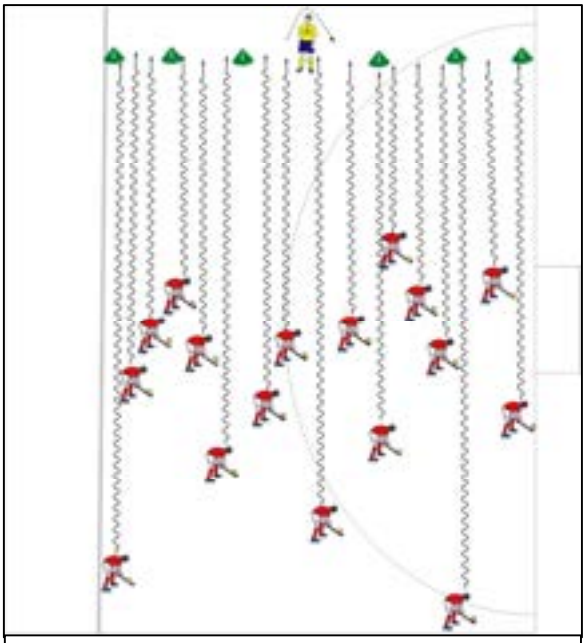

Abb.39: Ochs am Berg

Erklärung und Demonstration

Anhalten des Balles aus der VH-Seitführung

2) Ochs am Berg

Die SuS stehen auf einer Seite der Halle nebeneinander auf einer Höhe. Jeder hat einen Ball. Auf der anderen Seite ist ein SuS ohne Ball. Dieser dreht sich einmal um sich selbst und sagt während der Drehung in unterschiedlichen Geschwindigkeiten „1, 2, 3, Ochs am Berg“/„Hans dreht sich um“/„Vater liest die Zeitung“. Während dieser SuS den anderen den

Rücken zukehrt, dürfen sie ihm in der VH-Ballführung entgegenlaufen. Sobald dieser SuS seine Mitschüler wieder sehen kann, dürfen sie sich nicht mehr bewegen und der Ball darf nicht mehr rollen. Wenn der Ochs/Hans/Vater jedoch eine Bewegung sieht, muss dieser SuS wieder auf die Startposition. Der erste SuS, der die andere Hallenseite erreicht hat, ist der neue Ochs/Hans/Vater. Erschwert wird das Spiel, wenn sich Ochs/Hans/Vater ohne etwas dabei zu sagen umdreht.

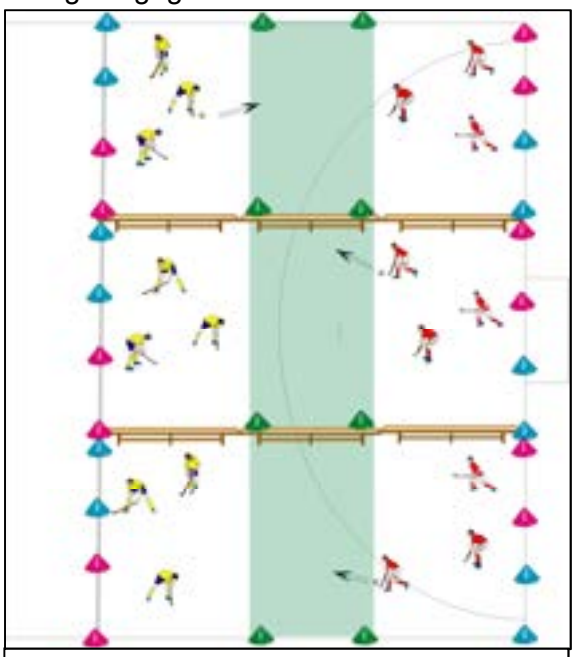

Abb.40: Zwei-Felder-Hockey (Variante 3)

Abschlussspiel

Zwei-Felder-Hockey (Varianten 3 und 4)

Derselbe Aufbau mit denselben Regeln wie in der ersten Doppelstunde mit Variante 2, jedoch dürfen die SuS nun auch den Ball führen und es werden jeweils zwei große (2-3m breite) Hütchentore auf jeder Seite auf den Grundlinien der Spielfelder aufgestellt → Variante 3

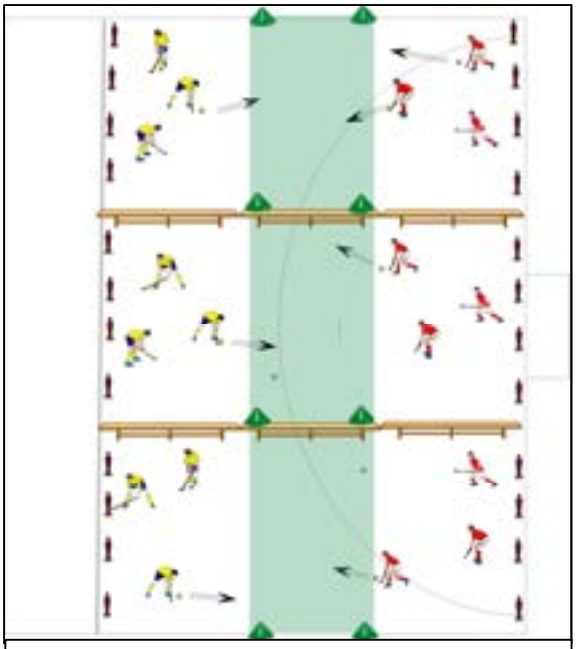

Abb.41: Zwei-Felder-Hockey (Variante 4)

Variante 4: Es werden mehr Bälle (zwei bis vier pro Spielfeld) ins Spiel gebracht, jedoch dienen nun Kegel (oder Schaumstoffbausteine, o.ä.) als Ziele, die umgestoßen werden müssen. Pro umgestoßenen Kegel gibt es einen Punkt und der Kegel wird wieder aufgestellt. Je größer die Ziele, desto leichter ein Punktgewinn. Je weniger Ziele aufgestellt werden, desto schwerer ist ein Punktgewinn.

Greis, 2009, S. 88
Hänel, Hillmann, & Schmitz, 2001, S. 19
Kröger & Roth, 1999, S. 59 und S. 88

4.3 Die dritte Doppelstunde

Techniken: VH-RH-Ballführen vor dem Körper, Kurvenlaufen beim VH-Seitführen, VH-Schiebepass aus dem Lauf mit dem linken Fuß vorne

Benötigtes Material: Schläger und Bälle (1 pro SuS), Langbänke (mind. 6), Hütchen (mind. 3 Farben), Leibchen etc.

Auch hier können die Langbänke wie in der ersten Doppelstunde zu Beginn aufgebaut werden (bei den Abbildungen nicht eingezeichnet).

Aufwärmen

Bandendompteur

Der Ball wird an die Wand oder Bank gespielt, es wird ein Kunststück, wie eine ganze Drehung, durchgeführt und der zurückkommende Ball anschließend wieder gestoppt. Die SuS sollen sich ihre Kunststücke selbst aussuchen und ausprobieren. Der Ball springt deutlich härter von der Bank ab, wenn diese nicht gekippt ist und der Ball an dem unteren Balken abspringt.

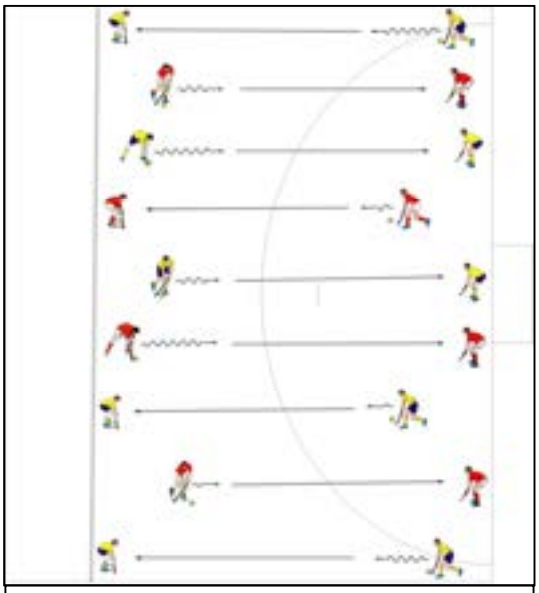

Abb.42: Paarweise den Ball zupassen und stoppen

Hauptteil

1) Paarweise den Ball zupassen und stoppen

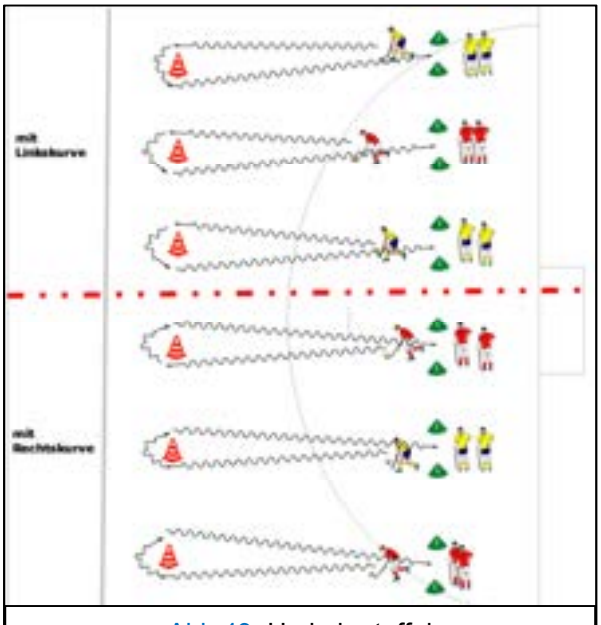

Abb.43: Umkehrstaffel

Die SuS stehen paarweise 5-6m weit auseinander. Der Ball wird hin und her gepasst. Nach ein paar Pässen sollen die SuS versuchen, aus 2-3m Ballführung den Ball im Laufen zu passen. Der Abstand zwischen den SuS kann vergrößert werden, um die Übung zu erschweren.

2) Erprobungsphase

Kurvenlaufen bei der VH-Seitführung implizit ausprobieren lassen

3) Diskussion

Was geht gut? Unter Regelbeachtung? → Demonstrieren lassen → Erklärung RH

4) Übungsphase

Im Kreis VH-RH demonstrieren, jeder übt selbst

5) Umkehrstaffel

Vor jeder Mannschaft befindet sich ein Hütchen im Abstand von ca. 7m. In den ersten zwei Runden wird das Hütchen in einer Linkskurve und in den nächsten beiden Runden in einer Rechtskurve umlaufen.

6) Pendelstaffel mit Slalom und „Tor“

Bei jedem Durchgang läuft ein SuS zunächst durch ein Hütchentor, anschließend mit VH-RH durch einen Slalom und passt daraufhin den Ball durch ein Hütchentor zum nächsten SuS. Dieser darf loslaufen, sobald er/sie den Ball gestoppt hat. Die Mannschaft, die in einem Durchgang am meisten Tore geschossen hat, hat gewonnen.

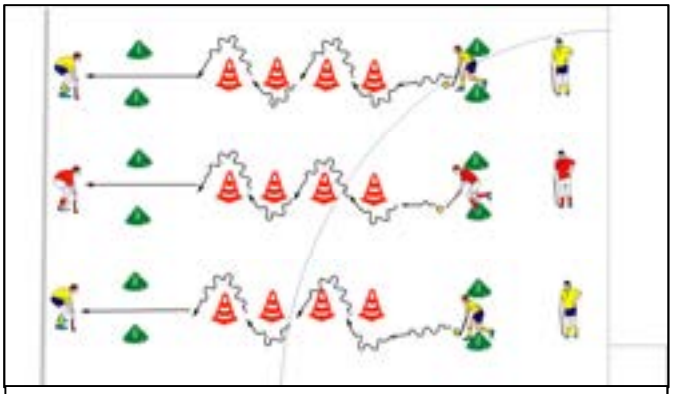

Abb.44: Pendelstaffel mit Slalom und „Tor“

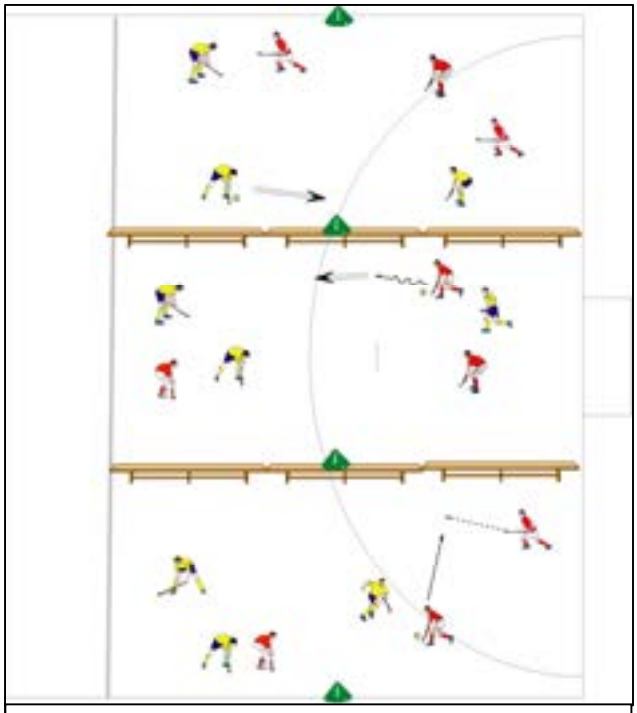

Abb.45: Zwei-Felder-Hockey (Varianten 5 und 6)

<u>Abschlussspiel</u>

Zwei-Felder-Hockey (Varianten 5 und 6)

Derselbe Aufbau mit denselben Regeln wie in der zweiten Doppelstunde mit Variante 3, jedoch ohne Tabu-Zone. Außerdem darf pro Mannschaft ein Spieler in die gegnerische Spielfeldhälfte (Spion) und versuchen, seinen Gegnern den Ball abzunehmen. Er darf zunächst keine Tore schießen. → <u>Variante 5</u>

Bei <u>Variante 6</u> darf der Spion auch Tore schießen und es werden ggf. mehrere Bälle ins Spiel gebracht.

Greis, 2009, S. 88

Hänel, Hillmann, & Schmitz, 2001, S. 32

Kröger & Roth, 1999, S. 126 und S. 161ff

4.4 Die vierte Doppelstunde

Techniken: VH-RH-Ballführen im Gehen, Umspielen durch Vorbeilegen des Balls, Verteidigen: Aufhalten im Ballweg des Gegners

Benötigtes Material: Schläger und Bälle (pro SuS je 1), Langbänke (mind. 6), verschiedene Bälle, Leibchen etc., Hütchen (mind. 3 Farben), Kastenteile, …

Aufwärmen

Schattenlauf

Die SuS gehen paarweise zusammen und jede/r hat einen Ball. Ein SuS führt den Ball kreuz und quer durch die Halle. Der andere folgt diesem ballführend und macht alles nach. Es folgt ein Rollenwechsel. Es können in der Halle Hütchen aufgestellt werden, die umdribbelt werden. Kastenteile oder umgekippte Bänke etc. können zum indirekten Eigenanspiel verwendet werden.

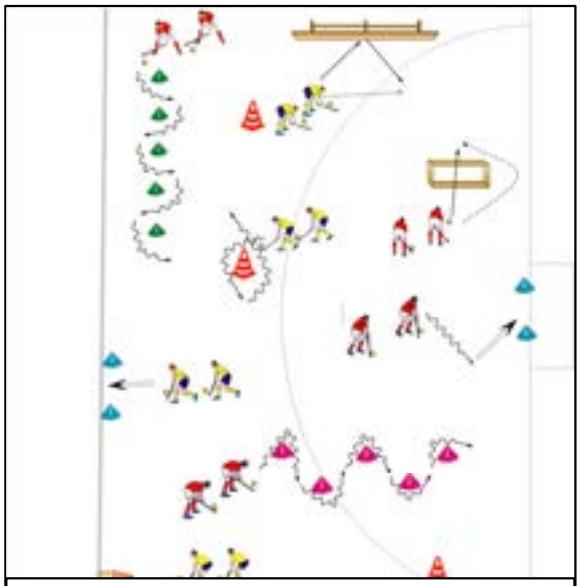

Abb.46: Schattenlauf

Hauptteil

1) Reißender Fluss

Es werden drei gleich große Mannschaften eingeteilt. Eine Mannschaft darf sich in einem abgesteckten Bereich (grüne Markierungsscheiben) am einen Ende des Spielfelds aufhalten. Sie erhalten viele Fuß-, Hand-, Gymnastik- und Volleybälle. Die anderen beiden Mannschaften stellen sich in zwei oder mehr Riegen, je nach Platz, hintereinander auf und jede/r hat einen Hockeyball. Auf ein Signal hin darf die Mannschaft im grün markierten Bereich ihre Bälle mit dem Hockeyschläger in Richtung der anderen beiden Mannschaften spielen. Die erste Riege darf beim Signal loslaufen und die SuS müssen versuchen, ihren Hockeyball durch Ausweichen sicher hinter die mit pinken Markierungsscheiben dargestellte Linie zu führen, ohne dass die entgegenkommenden Bälle ihre Hockeybälle berühren. Wenn die SuS der vorderen Riege ca. 7m (Markierung anbringen) vorangekommen sind, darf die zweite

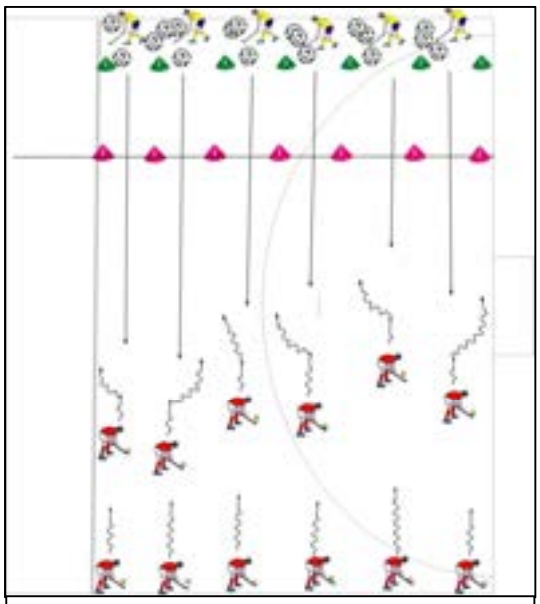

Abb.47: Reißender Fluss

Riege loslaufen usw. Wenn ein Hockeyball von einem entgegenkommenden Ball berührt wurde, muss der SuS wieder an den Anfang. Die Mannschaft, die die gegnerischen Riegen am längsten aufgehalten hat, hat gewonnen.

2) VH-RH-Ballführung

Nach kurzer Erklärung dürfen die SuS jeder für sich selbst die VH-RH-Ballführung ausprobieren.

3) Erklärung und Demonstration

Verteidigung: Aufhalten im Ballweg des Gegners und ggf. den Ball „rausfischen“

4) Bälle klauen

In einem abgegrenzten Feld führen die Schüler ihre Bälle kreuz und quer. Es wird versucht, den Mitschülern die Bälle aus dem Feld herauszuspielen ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren. Nach Ballverlust sollen die SuS eine Extraaufgabe, wie zehnmal seitlich über den Schläger hin- und herspringen, erledigen. Anschließend dürfen sie wieder mit Ball in das Feld.

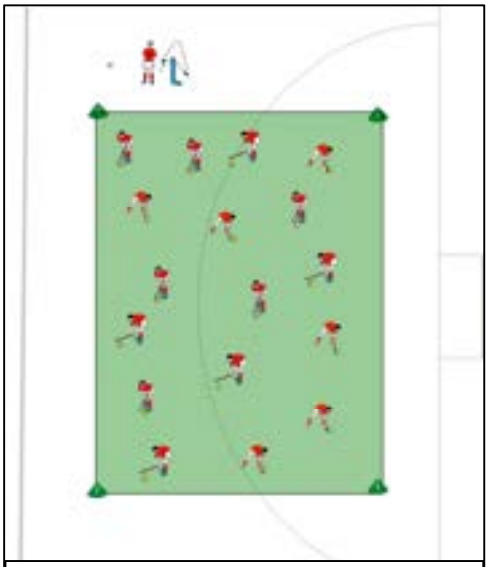

Abb.48: Bälle klauen

5) Endlos viele Zweikampfduelle

Es werden Felder mit einer Größe von ca. 3m x 5m abgesteckt. In jedem Feld befinden sich zwei SuS mit einem Ball. Das Ziel ist es, den Ball zu erobern und über die schmale gegnerische Seite des Feldes zu führen (=1 Punkt) bzw. die eigene Seite zu verteidigen. Nach Ablauf einer vorher ausgemachten Zeit dürfen alle Sieger ein Feld gegen den Uhrzeigersinn und die Verlierer ein Feld mit dem Uhrzeigersinn wechseln. Es besteht auch die Möglichkeit, die Felder nicht in einem Kreislauf, sondern in einer Rangfolge anzuordnen, sodass ein Gewinner- sowie ein Verliererfeld entstehen. Der Verlierer des Verliererfelds und der Gewinner des Gewinnerfelds bleiben dort, alle anderen wechseln wie in der Kreislaufversion. Der Vorteil hier ist, dass die Duelle mit der Weile homogener werden, jedoch kann es für die SuS, die in der Nähe des Verliererfelds sind, entmutigend sein.

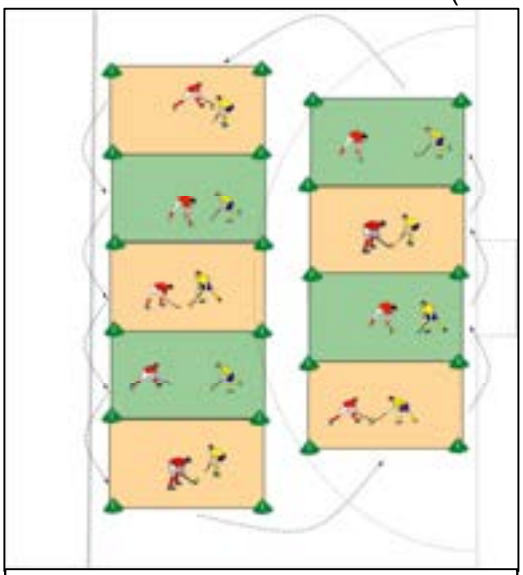

Abb.49: Endlos viele Zweikämpfe

Abschlussspiel

Mini-Hockey auf vier Tore

Pro Spielfeld gibt es vier ca. 1,5m breite Tore, sodass jede Mannschaft zwei Tore, die sich außen auf ihrer Grundlinie befinden, verteidigen muss. Es werden auf jeder Seite 2-3m breite Torschusszonen (grün) markiert. Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn sich der Ball in dieser Zone befindet. Eine Mannschaft besteht aus 3-4 Spielern, die sich überall frei im Spielfeld bewegen dürfen.

Fuß, Spielen mit der runden Seite des Schlägers, hohe Bälle oder das Schlagen auf den gegnerischen Schläger werden als Foul geahndet. Bei einem Foul bekommt die andere Mannschaft einen Freischlag am Ort des Vergehens zugesprochen. Wenn das Foul in den Torschusszonen begangen wurde, wird der Freischlag auf derselben Höhe 3m außerhalb der Zone ausgeführt. Der Ball wird dabei mit einem Pass oder einer Ballführung („Self-Pass“) ins Spiel gebracht. Dabei müssen die gegnerischen Spieler mindestens 3m vom Schützen entfernt sein. Bei einem Seitenaus oder Toraus wird der Ball mit einem Pass oder einer Ballführung (Selfpass) zurück ins Spiel gebracht, wobei alle Gegner mindestens 3m Abstand halten müssen.

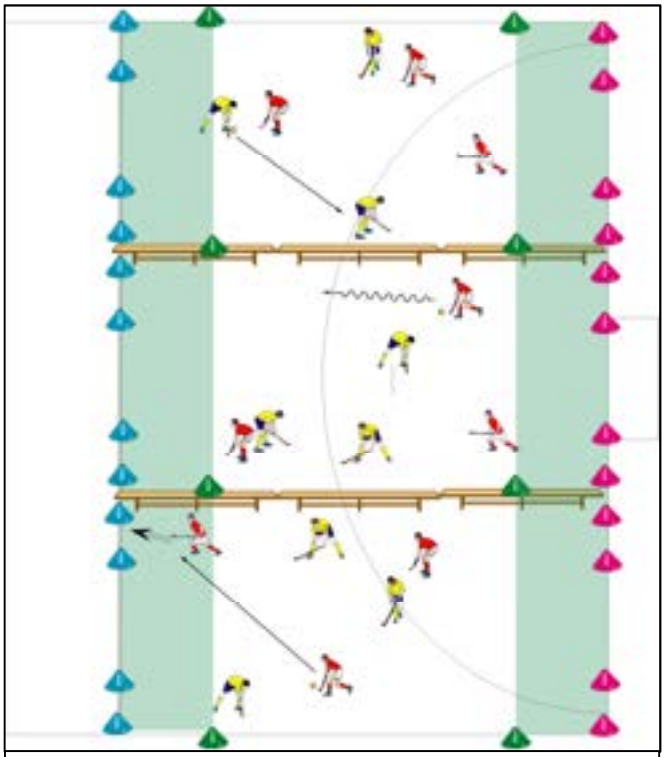

Abb.50: Mini-Hockey auf vier Tore

Greis, 2009, S. 88

Knuf & Wein, 2009, S. 15ff

Kröger & Roth, 1999, S. 152, S. 156, S. 159, S. 192 und S. 213

4.5 Die fünfte Doppelstunde

Techniken: VH-Stoppen in Seitstellung, tiefes beidhändiges RH-Stoppen in Seitstellung

Benötigtes Material: Schläger (1 pro SuS), Bälle (mind. 1 pro 2 SuS),Langbänke (mind. 6), Hütchen (mind. in 2 Farben), verschiedene Bälle, Leibchen etc.

Diese Doppelstunde ist in einer Hockeyeinheit, in der die wichtigsten Grundtechniken vermittelt werden, nicht zwingend notwendig. Jedoch erweitern die beiden neuen Ballannahmetechniken hockeyspezifische Fertigkeiten und die SuS werden dadurch im Spiel variabler.

Aufwärmen

Ballkünstler mit verschiedenen Bällen

Jeder SuS hat mindestens einen Ball. Es können neben Hockybällen auch andere Bälle wie Softbälle mit Elefantenhaut, Hand-, Gymnastik-, Fuß-, Volley- oder Tennisbälle angeboten werden. Die SuS können kreativ mit ihrem Schläger und einem oder mehreren Bällen verschiedene Kunststücke, die ihnen einfallen, ausprobieren.

Mögliche Ausführungen:

- Ditschen (Ball auf der Keule und Schaft prellen); Je größer der Ball ist, desto leichter fällt das Ditschen. Mit einem Tennisball ist es schwerer. Zu Beginn können auch Luftballons genommen werden.

Abb.51: Ditschen mit unterschiedlichen Bällen

- Den Ball auf dem Schläger balancieren
- Den Ball zwischen Boden und Schläger prellen

Hauptteil

1) Torpassen

In einem Spielfeld sind mehrere offene Hütchentore aufgestellt. Die SuS gehen paarweise zusammen und haben einen Ball. Innerhalb eines vorgegebe-

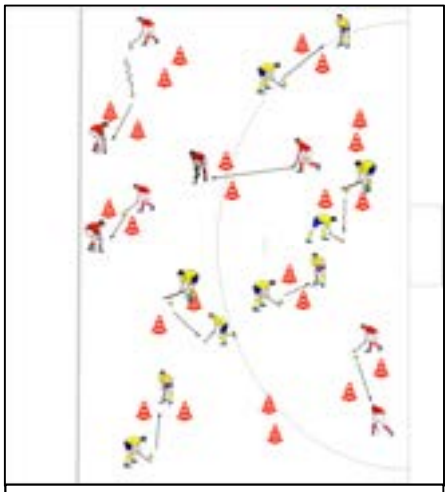

Abb.52: Torpassen

nen Zeitraums müssen sie so viele Tore wie möglich durch Zuspiele erzielen. Nach jedem erfolgreichen Zuspiel muss das Tor gewechselt werden.

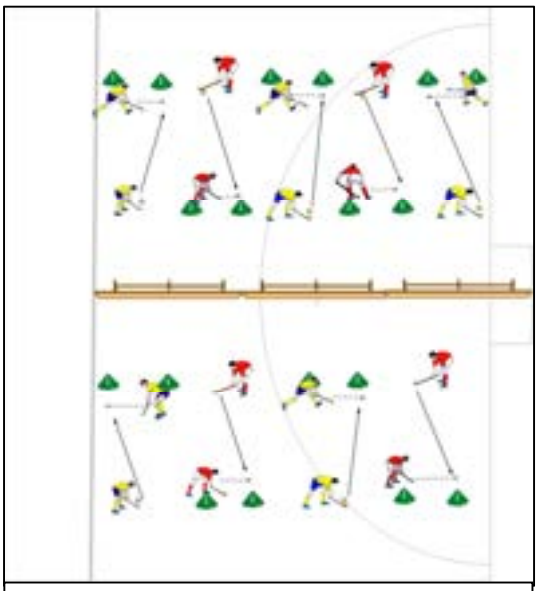

Abb.53: Übung zur seitlichen Ballannahme

2) Diskussion

Probleme beim Stoppen? Lösungsvorschläge (seitl. VH evtl. von SuS implizit durchgeführt) → Erklärung und Demonstration: VH-Stoppen in Seitstellung und tiefes beidhändiges RH-Stoppen in Seitstellung

3) Übungsphase

Zu zweit mit einem Ball gegenüber

- Im Stehen, zunächst leichte Pässe, dann stärkere
- Ein Spieler behält immer die gleiche Position bei. Der andere kann sich zwischen zwei aufgestellten Hütchen immer zum einen oder anderen Hütchen stellen und mit der VH oder RH anzeigen, wo er den Ball hingepasst haben möchte. Von dort aus stoppt er/sie den Ball und spielt ihn zurück.

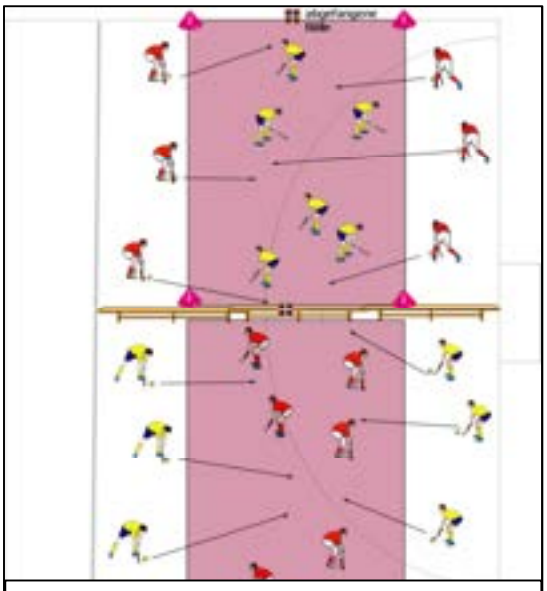

Abb.54: Drei-Felder-Hockey

Abschlussspiele

Drei-Felder-Hockey

Ein Spielfeld wird in drei Zonen unterteilt. Diese werden mit gleich großen Teams besetzt. Es sind mehrere Bälle im Spiel. Die Spieler in den äußeren Zonen haben den Ball und versuchen, ihre Bälle durch die mittlere Zone zu schieben. Die Mannschaft in der mittleren Zone versucht die Pässe, abzufangen. Wenn sie einen Ball abgefangen haben, ist er aus dem Spiel und wird in einen Behälter gelegt. Das Team, das am schnellsten die Bälle abgefangen hat, hat gewonnen. Damit die angreifende Mannschaft einen Anreiz zum Passen hat, erhält sie für 10 erfolgreiche Pässe eine Sekunde gutgeschrieben.

Mini-Hockey auf vier Tore

Erklärung der Spielidee siehe 4. DS.

Greis, 2009, S. 92
Knuf & Wein, 2009, S. 15ff
Kröger & Roth, 1999, S. 53, S. 118, S. 206 und S. 211

5 Vorschläge verschiedener Spielformen für Einzelstunden

Es gibt zahlreiche Spielformen, die sich neben den in den Doppelstunden vorgestellten Spielformen sehr gut für Einzelstunden eignen. Jedoch ist es erst dann sinnvoll, wenn die SuS die wichtigsten Grundtechniken bereits beherrschen. Viele Spielformen können mit kleineren Mannschaften gespielt werden, sodass jede/r SuS mehr Ballkontakte hat. Dazu können die Spielfelder durch umgekippte Bänke voneinander abgegrenzt werden. Es werden auch Spiele vorgestellt, die auf einem Spielfeld mit vielen SuS gespielt werden können, sodass es wenige bzw. gar keine Auswechselspieler gibt und alle SuS immer in Aktion sind.

Mattenkantenball

Benötigtes Material: Schläger (1 pro SuS), Bälle (2-4), Langbänke (mind. 3), Leibchen etc., Weichbodenmatten (mind. 4) (evtl. mit kleinen Matten möglich, aber ggf. gefährlicher, weil der Ball daran hochspringen könnte)

Eine Mannschaft besteht aus 3-5 SuS. Es werden pro Spielfeld zwei Weichbodenmatten im jeweils hinteren Teil der Spielfeldhälfte mit einem Abstand zur Grundlinie mittig ausgelegt. Um ein Tor zu erzielen, können alle vier Kanten der Matte vom gesamten Spielfeld aus angespielt werden. Die Ziele dürfen jeweils von beiden Teams genutzt werden. Nach einem Ballbesitzwechsel (nach einem Tor, durch regelwidriges Handeln oder normale Balleroberung) muss der Ball von der ballbesitzenden Mannschaft zunächst gegen eine Bande gespielt werden, bevor ein neuer Angriff gestartet werden kann. Ansonsten wird nach üblichen Hockeyregeln gespielt. Eine Variante dieser Spielform ist mit Torhüter. Dieser darf auf der Matte stehen, wenn sich seine Mannschaft in der Defensive befindet. Er darf die „Torschüsse“ abwehren, sollte dazu von der Matte runtergehen. (Greis, 2009, S. 95)

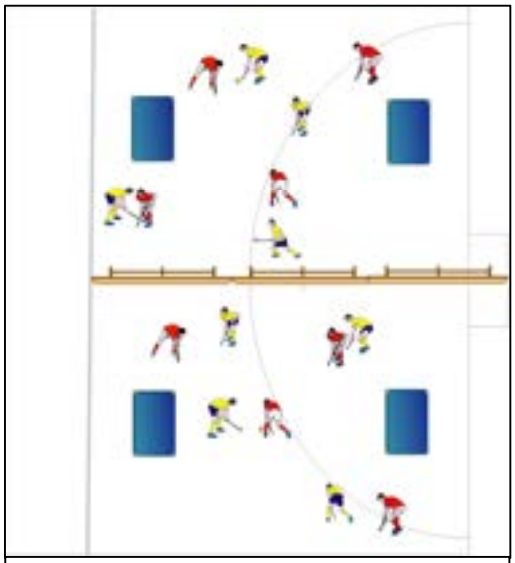

Abb.55: Mattenkantenball

Indirekte Tore mit Kegeln

Benötigtes Material: Schläger (1 pro SuS), Bälle (2-4), Langbänke (3-6), kleine Kästen (mind. 8), Kegel o.ä. (mind. 8), Leibchen etc.

Eine Mannschaft besteht aus 3-5 Spielern/-innen. Vor allen vier Ecken des Spielfelds liegen kleine umgekippte Kästen diagonal mit der Oberseite zum Spielfeld zeigend. Davor steht jeweils ein Kegel im Abstand von ca. einem halben Meter. Ein Tor kann erzielt werden, wenn der Kegel mit Hilfe des Balles, der zuvor an den Kasten gespielt wurde und abgesprungen

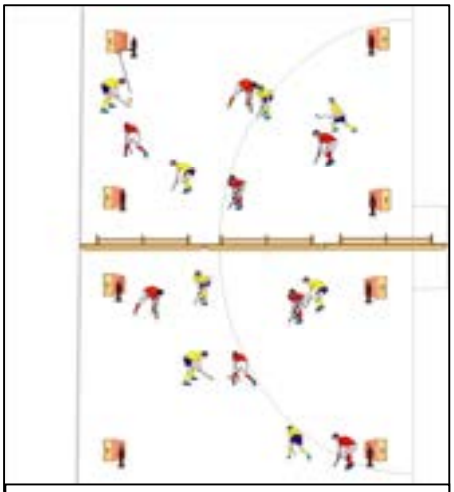

Abb.56: Indirekte Tore mit Kegeln

ist, umgeworfen wurde. Alle Tore dürfen von beiden Mannschaften genutzt werden, wenn der Ball nach einem Ballbesitzwechsel (durch regelwidriges Handeln oder normaler Balleroberung) zuvor die Mittellinie einmal überquert hat. Ansonsten wird nach üblichen Hockeyregeln gespielt. Die Nutzung von zwei diagonal gegenüberliegenden Toren pro Mannschaft kann als Variante gespielt werden. Eine deutlich leichtere Variante ist ohne Kegel, wobei ein Tor erzielt werden kann, in dem die Sitzfläche des Kastens getroffen werden muss. (Greis, 2009, S. 97)

Lebende Bande

Benötigtes Material: Schläger (1 pro SuS), Bälle (1), Langbänke (3-6), Hütchen (mind. 2 Farben), Leibchen etc.

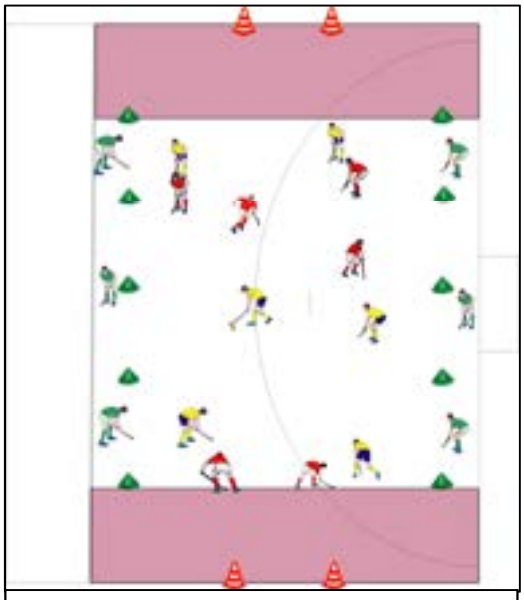

Abb.57: Lebende Bande

Eine Mannschaft besteht aus 6-12 Spielern/-innen, wobei im inneren Feld maximal 6 Spieler/-innen pro Mannschaft agieren sollten. Auf dem Spielfeld befinden sich direkt neben den beiden Seitenauslinien zwei schmale markierte Zonen. In diesen sind neutrale Zuspieler, die immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mitspielen. So darf der Ball von ihnen nur an die Mannschaft weitergepasst werden, die ihnen den Ball zugespielt hat. Sie dürfen jedoch keine Tore schießen und auch nicht angegriffen werden. Wenn sie den Ball besitzen, müssen alle Spieler einen Mindestabstand von 3 Metern einhalten. Sie dürfen sich den Ball auch untereinander zupassen. An den beiden Schmalseiten befindet sich je ein Hütchentor mit Torschusszone. Gespielt wird nach den üblichen Hockeyregeln. Eine Variante ist das Verbot des Zuspiels innerhalb der Neutralspieler. (Greis, 2009, S. 98)

Überzahl nutzen

Benötigtes Material: Schläger (1 pro SuS), Bälle (2-3), Langbänke (3-6), Leibchen etc.

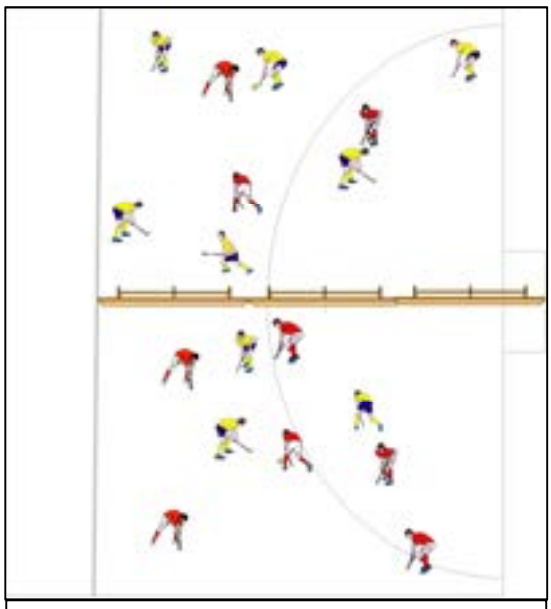

Abb.58: Überzahl nutzen

Eine Mannschaft besteht aus 6-10 Spielern/-innen. Die Mannschaften werden auf zwei Spielfelder so aufgeteilt, dass in einem Spielfeld die eine und in dem andern Spielfeld die andere Mannschaft in Überzahl ist. Die Teams in Überzahl sind im Ballbesitz. Die ballbesitzenden Mannschaften haben in einem zuvor festgelegten Zeitraum die Möglichkeit, sich so viele Pässe wie möglich hintereinander zuzuspielen, ohne dass die verteidigenden Teams den Ball abfangen oder berühren. Jeder Pass wird mit einem Punkt gezählt. Wenn die abwehrenden Teams die Passfolge unterbrechen, bekommt das Team in Überzahl wieder den Ball und es wird wieder von vorne angefangen zu zählen. Die Mannschaft, die am Ende die meisten Pässe hintereinander zuspielen konnte, hat die Runde gewonnen. Nach jeder Runde sollten die Rollen gewechselt werden. Es wird nach den üblichen Hockeyregeln gespielt. Es besteht die Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu verändern. Je größer die Überzahl in einem Spielfeld ist, desto leichter ist die Spielform. (Kröger & Roth, 1999, S. 63)

Linienball

Benötigtes Material: Schläger (1 pro SuS), Bälle (3), Langbänke (6-9), Hütchen,Leibchen etc.

Eine Mannschaft besteht aus 4-6 Spielern/-innen. Das Spielfeld hat an den Schmalseiten zwei Zonen. Jedes Team verteidigt eine der Zonen. Um ein Tor zu erzielen, muss von der angreifenden Mannschaft ein Pass von außerhalb der Zone über die Linie zu einem Mitspieler in die Zone gepasst werden. Eine Variation, um dribbelstarke Einzelspieler zum Teamspiel zu bringen, ist die Vorgabe einer bestimmten Passzahl innerhalb der Mannschaft, bevor ein Tor erzielt werden kann. Auch kann die Ballführung verboten werden, so müssen die nicht ballbesitzenden Spieler/-innen auch mehr laufen, um ihren Mitspieler zu unterstützen. (Kröger & Roth, 1999, S. 71)

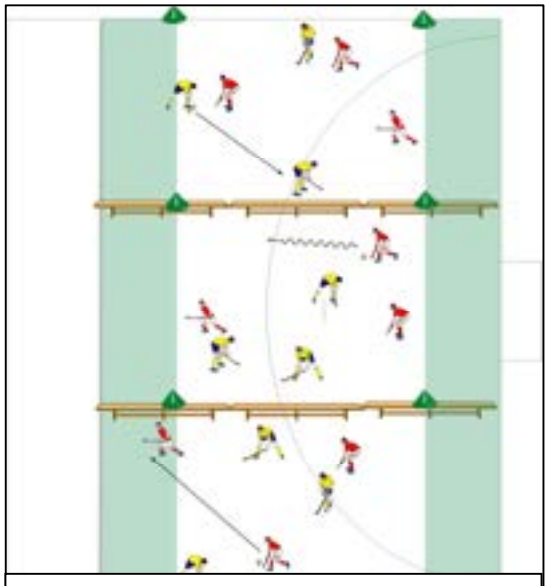

Abb.59: Linienball

Würfelball

Benötigtes Material: Schläger (1 pro SuS), Bälle (1), Langbänke (2), Hütchen, Leibchen etc.

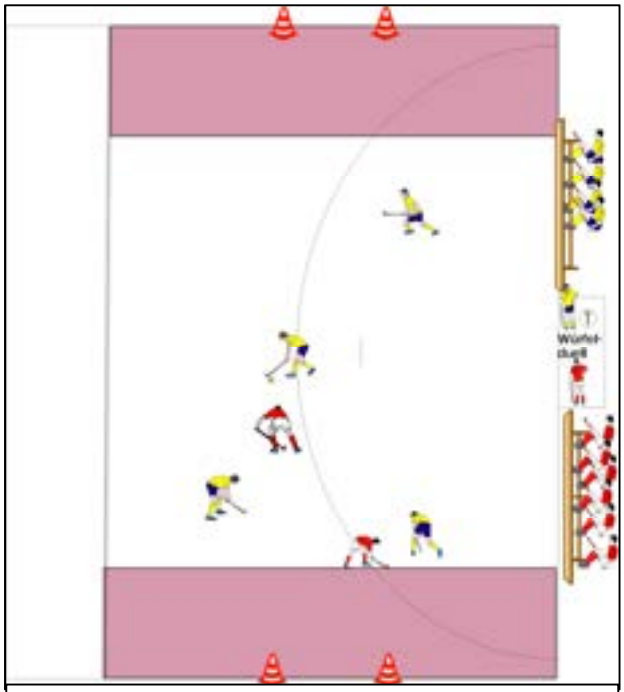

Abb.60: Würfelball

Eine Mannschaft besteht aus mindestens 6 Spieler/-innen. Das Spielfeld hat jeweils eine Torschusszone und ein Hütchentor an jeder Schmalseite. Die zwei Mannschaften befinden sich jeweils hinter einer umgekippten Bank außerhalb des Spielfelds. Eine Runde beginnt damit, dass jeweils ein/-e Spieler/-in aus einer Mannschaft würfelt. Je nachdem, welche Augenzahl der jeweilige Würfel zeigt, dürfen so viele Spieler/-innen auf das Spielfeld und gegeneinander spielen, bis ein Tor fällt. So kann es sein, dass eine Mannschaft mit einem Spieler gegen sechs Gegner spielen muss. Damit eine Runde nicht zu lange dauert, kann ein maximaler Zeitraum von einer Minute vorgegeben werden. Nach der Runde stellen sich die Spieler wieder hinten an und es erfolgt ein neues Würfelduell. Für jedes Tor bzw. gewonnene Runde erhält die Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft, die am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen. Bei diesem Spiel ist es auch möglich, mehrere Spielfelder aufzubauen und gegebenenfalls modifizierte Würfel zu verwenden.

6 Möglichkeiten der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung kann sich aus mehreren Einzelnoten zusammensetzen. Es besteht zum einen die Möglichkeit anhand der behandelten Knotenpunkte Techniken zu bewerten. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Knotenpunkte den SuS als Leistungsmaßstab transparent gemacht werden. Wie in anderen Ballsportarten kann eine Spielnote mit einfließen. Folgende Kriterien können hierbei u.a. in Betracht gezogen werden:

- Spielverständnis, beispielsweise grundlegende taktische Elemente hier aus offensiver Sicht, wie Anbieten und Orientieren, den Ballbesitz individuell oder kooperativ sichern sowie Abschlussmöglichkeiten nutzen,… nach Kröger und Roth (2015, S. 23)
- Effektivität im Spielgeschehen, sowohl im Angriff als auch in der Abwehr
- adäquates Einsetzen der erlernten Fertigkeiten (hockeyspezifische Techniken)
- Motivation, das Unterstützen und Ermuntern der Mitspieler oder auch das Bemühen nach Ballverlust den Ball wieder zu gewinnen
- den Gedanken des „Fairplays“, welcher unter Sozialkompetenz verbucht werden kann, anwenden

Ein weiteres Werkzeug der Leistungsbeurteilung ist ein Technikparcours, den ein Kollege, Tobias Link, entworfen und mit seiner Klasse durchgeführt hat (vielen Dank hierfür!).

Auf der ersten längeren Seite des Rechtecks werden die Koordinationsleitern beim Vorhand bzw. Rückhandführen durchlaufen. Zwischen beiden Leitern befindet sich ein kurzer Slalom. An den beiden Ecken der folgenden kurzen Seite werden die Hütchen je mit Rückhand- bzw. Vorhandführung umrundet. Anschließend ein weiterer Slalom, ein Pass gegen eine gekippte Bank, wobei ein Hütchen umspielt wird und zuletzt eine schnelle Ballführung zum Ausgangspunkt (Skizze hierzu befindet sich auf der nächsten Seite). Eine von ihm ebenfalls erstellte Notentabelle hierfür, befindet sich im Zusatzmaterial.

Es bestehen neben diesen noch weitere Möglichkeiten der Leistungsbewertung, welche durchaus angewandt werden können. Doch meines Erachtens nach, sind dies die gängigsten Methoden, welche auch gut und ökonomisch umgesetzt werden können.

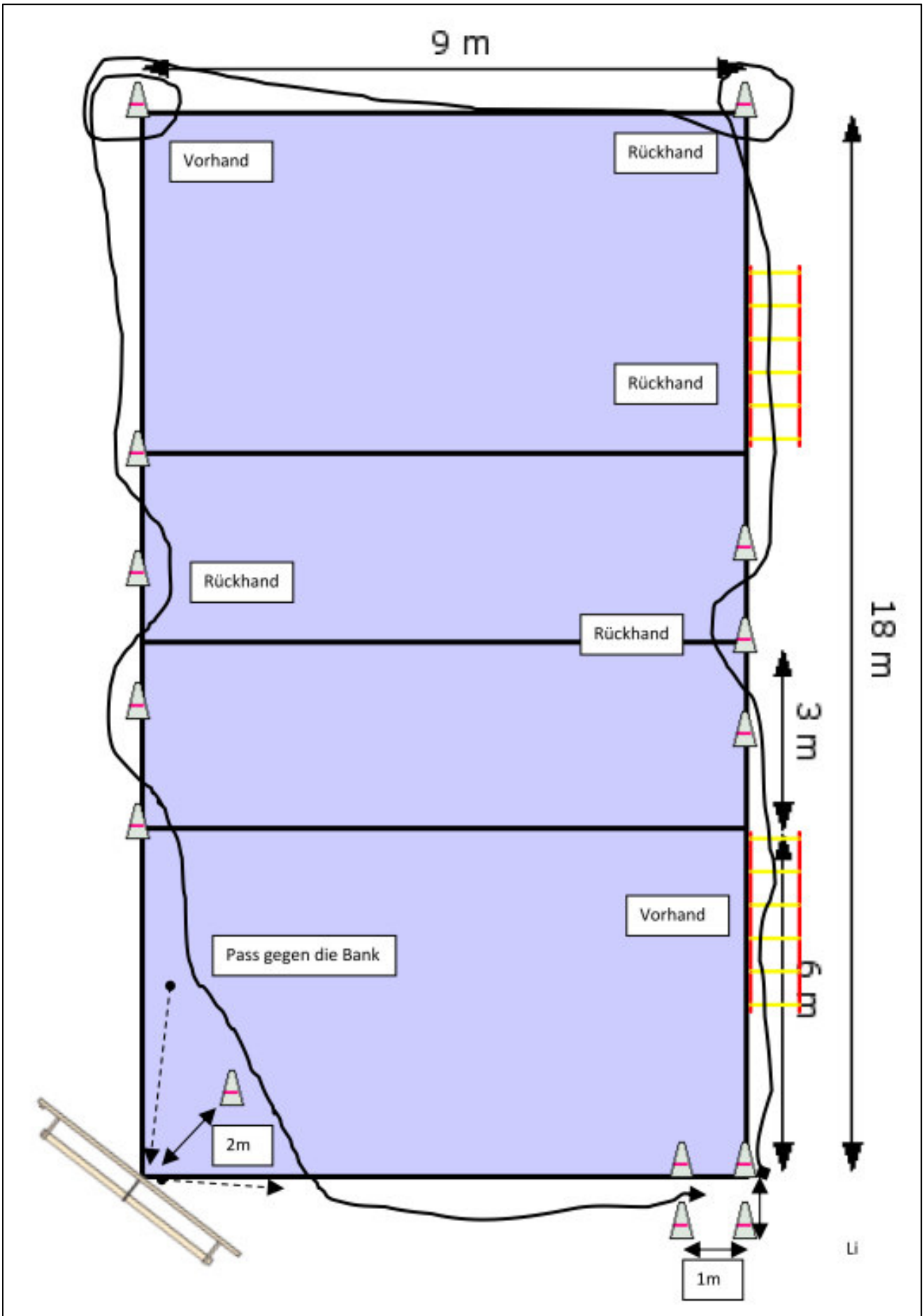

Abb.61: Hockeyparcours

7 Hockey und der Bildungsplan

Bei der Verknüpfung von Hockey mit dem Bildungsplan kann die Bedeutsamkeit von Hockey in der Schule und der Kompetenzerwerb durch diese Sportart hervorgehoben werden. Das grundlegende Problem hieran ist, dass es aufgrund des Föderalismus in Deutschland verschiedene Bildungspläne gibt, was sicherlich allen bekannt ist. Da jedoch ca. zwei Drittel der Befragten in Baden-Württemberg unterrichten, wird sich im Folgenden in aller Kürze auf den Bildungsplan von 2016 aus Baden-Württemberg (allgemeinbildendes Gymnasium) bezogen. Dieser ist jedoch gut vergleichbar mit den Bildungsplänen der anderen Bundesländer, wobei sich häufig weniger die Ziele/Kompetenzen sondern die Benennungen unterscheiden.

Im Bereich der prozessbezogenen Kompetenzen kann neben der Bewegungskompetenz und ihrem Schwerpunkt „koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden“ der Bereich der Sozialkompetenz besonders geschult werden:

Wie bei den meisten Mannschafts- und Ballsportarten, ist es eine gute Gelegenheit, beispielsweise den wertschätzenden Umgang und die Integration der anderen zu betonen. Besonders bei Spielformen ist das ein wichtiger Bestandteil, um erfolgreich zu spielen. Die Einhaltung der Regeln und Vereinbarungen hebt verantwortungsvolles Handeln in Übungs- und Wettkampfsituationen hervor und hierbei können die Schülerinnen und Schüler den Gedanken des „Fairplay“ auch bei Misserfolgserlebnissen erlernen. Die Kommunikation, Kooperation aber auch das Konkurrieren sind Elemente des Spielens. Dies sind nur ein paar Punkte, welche die Sozialkompetenz fördern. Es ist auch möglich, andere Schwerpunkte dieses Bereichs im Unterrichtsgeschehen zu setzten.

Die Reflexions- und Urteilskompetenz kann durch die impliziten Aufgabenstellungen und der darauffolgenden gemeinsamen Diskussion, die beim Vorschlag einer Unterrichtseinheit berücksichtigt wurden, zum Hinterfragen und Beurteilen von Phänomenen und Fragestellungen im Bezug zu Hockey gelehrt werden. Hier ergibt sich der Vorteil, dass es wenige Schülerinnen und Schüler gibt, die die Sportart bereits kennen und die Überlegungen zunächst eher divergent sein werden. So geben die „Profis“ nicht sofort den richtigen Lösungsweg vor, wodurch die Phase der kognitiven Aktivierung möglich ist und ausgebaut werden kann.

Innerhalb der Wahlpflichtbereiche und der Sportspiele, wenn sie nicht explizit vorgegeben sind bzw. Wahlfreiheit herrscht, kann Hockey als Zielschussspiel (Torschussspiel) unterrichtet werden. Besonders in den Klassenstufen 5 und 6 ist dies sehr gut möglich. Aber auch in höheren Klassenstufen von der Mittel- bis zur Oberstufe, wenn im Bereich des Spielens keine konkrete Sportart genannt wird, ist eine Hockeyeinheit möglich. In den Kursstufen ist

ebenfalls Spielraum und an manchen, leider nur sehr wenigen Gymnasien kann Hockey sogar im Abitur gewählt werden.

Ein sehr bedeutender Grund, welcher Hockeyspielen im Sportunterricht rechtfertigt, ist die Tatsache, dass es wenig körperbetont sondern eher techniklastig und koordinativ anspruchsvoll ist. Kleinere oder zierlichere Schülerinnen und Schüler, aber auch Mädchen in koedukativen Gruppen und retardierende SuS haben deshalb keinen Nachteil. Vielmehr stehen Geschicklichkeit, Gewandtheit sowie Handlungsschnelligkeit im Vordergrund. So kann bei diesen Schülerinnen und Schülern möglicherweise das Interesse an einer Ballsportart geweckt werden.

Quellen

Baden-Württemberg, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport. (2016). *Bildungsplan des Gymnasiums. Bildungsplan 2016. Sport*. Zugriff am 28. März 2018 unter http://www.bildungsplaene-bw.de/site/bildungsplan/get/documents/lsbw/export-pdf/depot-pdf/ALLG/BP2016BW_ALLG_GYM_SPO.pdf

Boyé, M. & von Ameln, M. (2011). *Die wichtigsten Regeln für Kleinfeld- und Hallenhockey. Regelheft für Einsteiger.*

Eckardt, T., Ellenback, H., Felheim, M., Mechtold, M. & Rabe, J. (2004). *Optimales Hockey-training. Praktische Tipps und theoretische Grundlagen.* Sindelfingen: Sportverlag Schmidt & Dreisilker GmbH

Greis, R. (2009). *Sportspiele – leicht gemacht. Für Schule und Verein.* Nürnberg: Hofmann

Hänel, R., Hillmann, W. & Schmitz, U. (2001). *Feld- und Hallenhockey.* Aachen: Meyer & Meyer Sport

Knuf, H. (Hrsg.) & Wein, H. (2009). *Entwicklung der Spielintelligenz durch Mini-Hockey.* Neustadt a. d. Aisch: diedruckerei.de

Kröger, C. & Roth, K. (1999). *Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger.* Nürnberg: Hofmann

Kröger, C. & Roth, K. (2015). *Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger.* (5. Aufl.) Nürnberg: Hofmann

Kröger, C. & Roth, K. (2016). *Koordinative Wettkampfformen für Kinder und Jugendliche. Eine Ideensammlung für Sportlehrer und Trainer.* Nürnberg: Hofmann

Deutscher Hockey-Bund e. V. *Fairness, Regeln und Zusammenhalt. Die Hockeyfamilie ist eine starke Gemeinschaft.* Zugriff am 16. Januar 2016 unter http://www.hockey.de/VVI-web/default.asp?lokal=&innen=/VVI-web/Faszination/Faszination-Start.asp&

Deutscher Hockey-Bund e. V. (2015, 13. August). *Hockey – erfolgreichste Sportart Deutschlands.* Zugriff am 28. März Januar 2018 unter http://www.deutscher-hockey-bund.de/VVI-web/default.asp?lokal=&innen=/VVI-web/Faszination/Historie/Historie-Start.asp&seite=1

Deutscher Hockey-Bund e. V. (2013). *Regeln für Hallenhockey. 2013.* Zugriff am 12. September 2015 unter http://www.hockey.de/VVI-web/Schiedsrichter/file/regeln/2013_hallenhockeyregeln.pdf

Einige der Übungsformen und Spielideen wurden selbstentwickelt, bzw. -weiterentwickelt oder mündlich überliefert.

Abbildungsverzeichnis

Alle Abbildungen wurden selbst erstellt. Die Abbildungen 33-60, außer Abb.51, wurden mit dem Programm „utilius® coachassist“ von ccc Sportsoftware erstellt.

Abb.1: Die grüne, gelbe und rote Karte, eigene Darstellung
Abb.2: Die drei Bereiche eines Hockeyschlägers, eigene Darstellung
Abb.3: Die linke flache und die runde rechte Seite, eigene Darstellung
Abb.4: Die Vorhand (VH), eigene Darstellung
Abb.5: Die Rückhand (RH), eigene Darstellung
Abb.6: Die Frontalstellung, eigene Darstellung
Abb.7: Die Seitstellung, eigene Darstellung
Abb.8: Der Grund- od. Vorhandgriff des Spielers von vorne (links) und aus der Sicht des Spielers (rechts), eigene Darstellung
Abb.9: Der Drehgriff des Spielers von vorne (links) und aus der Sicht des Spielers (rechts), eigene Darstellung
Abb.10: Der Vorhandschiebepass aus der Seitstellung (aus der Seitansicht), eigene Darstellung
Abb.11: Der Vorhandschiebepass aus der Seitstellung (aus der Frontalansicht), eigene Darstellung
Abb.12: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf mit dem linken Fuß vorne, eigene Darstellung
Abb.13: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf nach links, eigene Darstellung
Abb.14: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf nach rechts, eigene Darstellung
Abb.15: Der Vorhandschiebepass aus dem Lauf mit dem rechten Fuß vorne, eigene Darstellung
Abb.16: Das tiefe Vorhandstoppen in Frontalstellung, eigene Darstellung
Abb.17: Das tiefe Vorhandstoppen in Seitstellung, eigene Darstellung
Abb.18: Das tiefe beidhändige Rückhandstoppen in Seitstellung, eigene Darstellung
Abb.19: Die tiefe Vorhandballmitnahme nach links, eigene Darstellung
Abb.20: Die tiefe Vorhandballmitnahme nach rechts, eigene Darstellung
Abb.21: Das Vorhandseitführen, eigene Darstellung
Abb.22: Das Anhalten des Balles aus der Vorhandseitführung, eigene Darstellung
Abb.23: Die Linkskurve beim Vorhandseitführen, eigene Darstellung
Abb.24: Die Rechtskurve beim Vorhandseitführen, eigene Darstellung
Abb.25: Die Vorhand-Rückhand-Ballführung vor dem Körper (links: VH, rechts: RH), eigene Darstellung
Abb.26: Die Vorhand-Rückhand-Ballführung im Gehen und Laufen, eigene Darstellung
Abb.27: Das Vorhandführen vor dem Körper, eigene Darstellung
Abb.28: Das Umspielen durch Vorbeilegen des Balls, eigene Darstellung
Abb.29: Das einfache frontale Umspielen nach rechts (Rückhandzieher), eigene Darstellung
Abb.30: Bereitschaftsposition, eigene Darstellung
Abb.31: „Brett legen“, eigene Darstellung
Abb.32: „Rausfischen“, eigene Darstellung
Abb.33: Schlappenhockey, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.34: Vorhandschiebepass gegen die Wand oder gekippte Bank, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.35: Paarweise zupassen und stoppen, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.36: Zwei-Felder-Hockey (Variante 1), eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.37: Haltet das Feld frei, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.38: Nummern zeigen, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.39: Ochs am Berg, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.40: Zwei-Felder-Hockey (Variante 3), eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.41: Zwei-Felder-Hockey (Variante 4), eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.42: Paarweise den Ball zupassen und stoppen, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.43: Umkehrstaffel, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.44: Pendelstaffel mit Slalom und „Tor“, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist

Abb.45: Zwei-Felder-Hockey (Varianten 5 und 6), eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.46: Schattenlauf, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.47: Reißender Fluss, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.48: Bälle klauen, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.49: Endlos viele Zweikämpfe, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.50: Mini-Hockey auf vier Tore, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.51: Ditschen mit unterschiedlichen Bällen, eigene Darstellung
Abb.52: Torpassen, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.53: Übung zur seitlichen Ballannahme, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.54: Drei-Felder-Hockey, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.55: Mattenkantenball, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.56: Indirekte Tore mit Kegeln, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.57: Lebende Bande, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.58: Überzahl nutzen, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.59: Linienball, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.60: Würfelball, eigene Darstellung erstellt mit utilius® coachassist
Abb.61: Hockeyparcours, nach Tobias Link