

Christian Kröger & Martin Meyer

# Stationskarten Hallenhockey

Sekundarstufe I



# Stationskarten Hallenhockey



## Inhaltsverzeichnis

Zeichenerklärung

Schläger und Schlägerhaltung

### Koordinative Handlungskompetenz

|            |   |                |                                   |
|------------|---|----------------|-----------------------------------|
| Station 1  | Hockeyschläger<br>balancieren           | Station 13     | Kontakt halten                    |
| Station 2  | Teppichfliesen-<br>Slalomlauf mit Ball  | Station 14     | Ruck-Zuck                         |
| Station 3  | Luftballons<br>hochhalten               | Station 15     | Hockey-Squash                     |
| Station 4  | 2 Bälle balancieren                     | Station 16     | Hockeyball<br>hochhalten          |
| Station 5  | Hockeyball<br>balancieren               | Station 17     | Banden-Stoppen                    |
| Station 6  | Verschiedene Bälle<br>hochhalten        | Station 18     | Passen mit<br>Sichtblende         |
| Station 7  | Rollen mit<br>Sichtblende               | Station 19     | Passen und<br>Hochhalten          |
| Station 8  | Werfen und Fangen<br>auf einer Langbank | Station 20     | Banden-Stoppen mit<br>Sichtblende |
| Station 9  | Passen mit dem Fuß<br>und Hochhalten    | <b>Torwart</b> |                                   |
| Station 10 | Hütchen drehen                          | Station 21     | Slalom mit<br>Hochhalten          |
| Station 11 | Werfen und Fangen<br>mit 2 Bällen       | Station 22     | Hochwerfen und<br>Fangen          |
| Station 12 | Teppichfliesen-<br>Schattenlauf         | Station 23     | Kicken mit<br>Hochhalten          |
|            |   | Station 24     | Bodenwurf und<br>Fangen           |



### Technische Handlungskompetenz

#### **Ballführung**

- B 1 Bewegungsbeschreibung  
Vorhandseitführen
- B 2 Bewegungsbeschreibung  
Rückhandseitführen
- Station 1 Verschiedene Bälle  
führen
- Station 2 Linienlauf Vorhand
- Station 3 Linienlauf Rückhand
- Station 4 Figuren raten
- Station 5 Linkskurve Vorhand
- Station 6 Rechtskurve Vorhand
- Station 7 Achterlauf Vorhand
- Station 8 Rechtskurve  
Rückhand
- Station 9 Kurvenlaufen  
Vorhand
- Station 10 Kurvenlaufen  
Rückhand
- Station 11 Pendellauf Vorhand

- Station 12 Pendellauf Rückhand
- Station 13 Schmetterlingslauf
- Station 14 Verfolgungsrennen
- Station 15 Tore durchlaufen
- Station 16 Räume wechseln
- Station 17 Brückenwächter
- Station 18 Komm mit – Lauf weg

#### **Indisches Dribbling**

- B 3 Bewegungsbeschreibung  
Indisches Dribbling
- Station 19 Dribbling im Stand
- Station 20 Schattenlauf
- Station 21 Spiegelbildlauf
- Station 22 Slalomlauf
- Station 23 Hindernisgarten
- Station 24 Bälle rauben
- Station 25 Pendellauf Dribbling

# Stationskarten Hallenhockey



## Inhaltsverzeichnis

### **Ballabgabe**

B 4 Bewegungsbeschreibung  
Vorhandschiebepass  
Seitstellung

B 5 Bewegungsbeschreibung  
Rückhandschiebepass  
Seitstellung

Station 26 Verschiedene Bälle  
schieben

Station 27 Hockey-Boule

Station 28 Billard

Station 29 Laufender Keiler

Station 30 Keule treffen

Station 31 Direktes Spiel

Station 32 Doppelpass Bande

Station 33 Haltet das Feld frei

Station 34 Balltreiben

Station 35 Keulenschießen

### **Ballannahme**

B 6 Bewegungsbeschreibung  
Vorhandstoppen  
Seitstellung

B 7 Bewegungsbeschreibung  
Rückhandstoppen  
Seitstellung

Station 36 Stoppen im Dreieck

Station 37 Pass über die Bande

Station 38 Ganz leise

Station 39 Passen durch  
Hütchentor

Station 40 Passen außerhalb  
eines Vierecks

Station 41 Treibball

Station 42 Partner-Tor

Station 43 Torball

### **Umspielen**

Station 44 Umspielen durch  
Vorbeilegen

Station 45 Umspielen über die  
Bande

Station 46 Umspielen rechts  
(Rückhandzieher)

Station 47 Umspielen links  
(Vorhandzieher)

# Stationskarten Hallenhockey



## Inhaltsverzeichnis

### **Torschuss**

- Station 48 Ballführung mit Torschuss
- Station 49 Slalom mit Torschuss
- Station 50 Passen mit Torschuss
- Station 51 Umspielen mit Torschuss

### **Torwartspiel**

- Station 52 Kicken
- Station 53 Kicken aus der Bewegung
- Station 54 Zielkicken
- Station 55 Schlägerabwehr kniend
- Station 56 Schlägerabwehr stehend
- Station 57 Handschuhabwehr links

- Station 58 Handschuhabwehr rechts
- Station 59 Schlägerhandschuhabwehr
- Station 60 Liegende Abwehr

### **Schlenzen**

- B8 Bewegungsbeschreibung Schlenzen
- Station 61 Löffeln
- Station 62 Schlenzen mit der Hand I
- Station 63 Schlenzen mit der Hand II
- Station 64 Einhändiges Schlenzen vom Kasten
- Station 65 Schlenzen vom Kasten
- Station 66 Schlenzen aufs Tor



### Taktische Handlungskompetenz

#### **Einzelangriff 1:1**

- Station 1 Ball ins Tor holen
- Station 2 Ball ins gegnerische Tor bringen
- Station 3 Vier Tore
- Station 4 Schnelles Umschalten

#### **Freilaufen**

- Station 5 Freilaufen und Passen I
- Station 6 Freilaufen und Passen II
- Station 7 Freilaufen und Passen mit Gegenspieler
- Station 8 Halbaktiver Gegenspieler
- Station 9 Aktive Gegenspieler
- Station 10 Freilaufen und Passen mit Bande

#### **Spielsituation 3:1**

- Station 11 3:1 mit Zielrichtung
- Station 12 3:1 durch ein Viereck

#### **Spielsituation 3:2**

- Station 13 3:2 mit Zielrichtung
- Station 14 3:2 durch ein Viereck

#### **Spielsituation 2:1**

- Station 15 Schrägpässe
- Station 16 Querpässe
- Station 17 Querpass-Schrägpas-Kombination
- Station 18 Querpass-Steilpass-Kombination
- Station 19 Kreuzen
- Station 20 2:1 mit Zielrichtung
- Station 21 2:1 durch ein Viereck

# Stationskarten Hallenhockey



## Zeichenerklärung



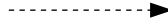
Spieler Team A



Passweg



Spieler Team B



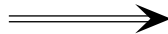
Laufweg



Dribbling



Gymnastikreifen



Torschuss



Hütchen



Hockeyball



Umspielen



Anzahl Spieler

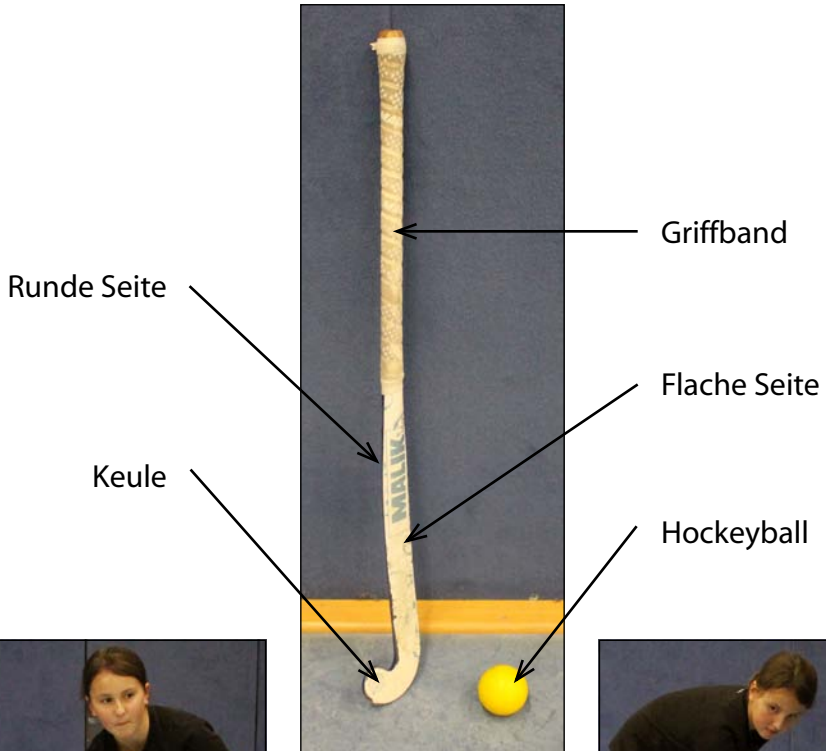


Schwierigkeitsgrad

# Stationskarten Hallenhockey



## Schläger und Schlägerhaltung



Vorhandstellung



Rückhandstellung



# 5

## Hockeyball balancieren



- Aufgabe** Balanciere einen Hockeyball mit dem Hockeyschläger.
- Variation** Lass den Ball von der Keule zum Griff hin und her rollen.
- Materialien** 1 Hockeyball  
1 Hockeyschläger
- Hinweis** Behalte den Ball ständig im Auge.



## Verschiedene Bälle hochhalten



**Aufgabe** Jongliere den Ball, indem Du ihn zuerst vom Boden und dann abwechselnd von Deinem Schläger und vom Boden hochspringen lässt.

**Materialien** 1 Hockeyschläger  
1 Tischtennisball  
1 Tennisball

**Hinweis** Schau nur auf den Ball und spiele den Ball senkrecht nach oben.



# 6

## Technische Handlungskompetenz Ballführung Rechtskurve Vorhand



**Aufgabe** Führe den Ball mit der Vorhand um zwei Hütchen. Dabei umläufst Du die Hütchen immer in einer Rechtskurve.

**Materialien** 2 Hütchen  
1 Hockeyschläger  
1 Hockeyball

**Hinweis** In der Rechtskurve wird der Ball so überlaufen, dass er sich auf Höhe des rechten Fuß befindet.





**Aufgabe** Führe den Ball mit der Vorhand um 2 Hütchen in Form einer Acht.

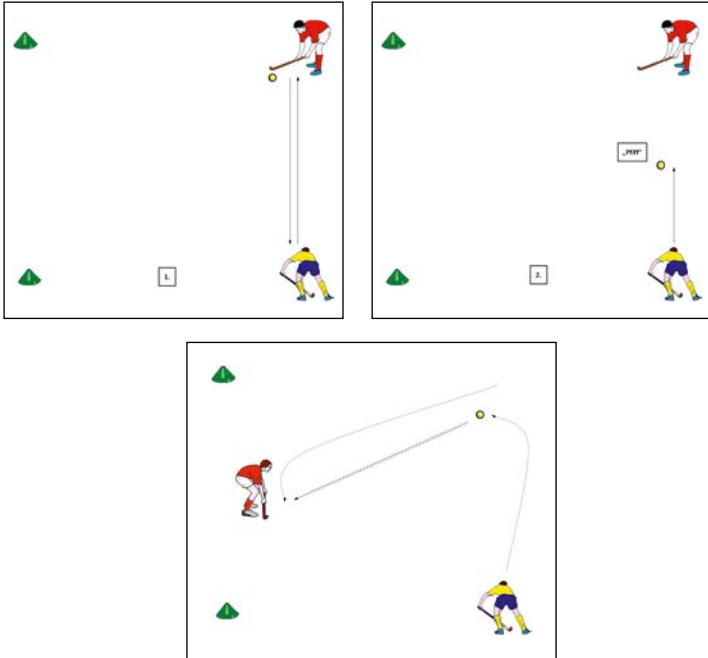
**Materialien** 2 Hütchen  
1 Hockeyschläger  
1 Hockeyball

**Hinweis** Beginne die Ballführung im Gehen und steigere langsam Dein Tempo.



# 4

## Taktische Handlungskompetenz Einzelangriff 1:1 Schnelles Umschalten



**Aufgabe** Zwei Spieler passen sich einen Ball zu. Ein weiterer Spieler hat eine Pfeife. Auf einen Pfiff muss der annehmende Spieler den Ball stoppen und sofort Richtung Hütchentor laufen. Der andere Spieler ist nun der Angreifer und läuft zum Ball mit dem Ziel, den Ball in das Hütchentor zu führen.

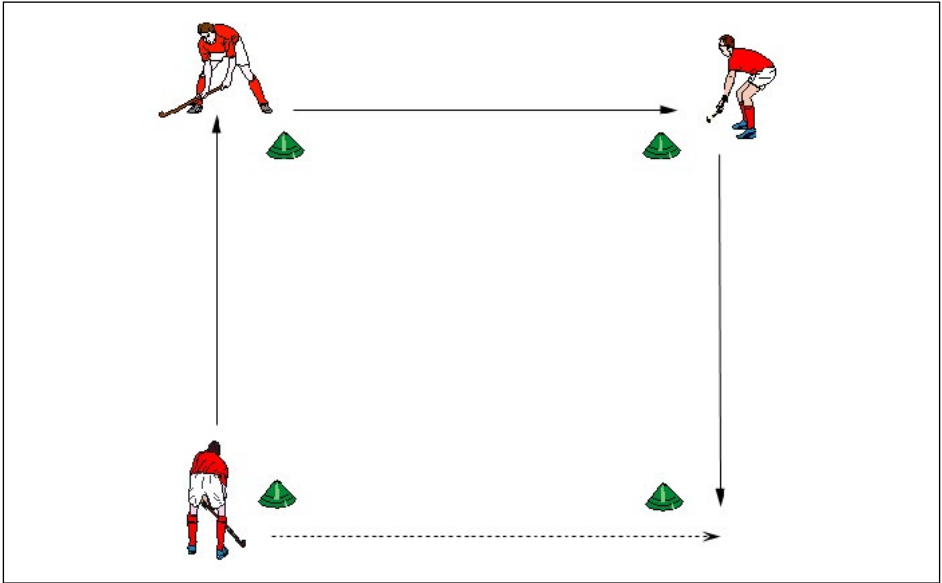
**Materialien** 2 Hütchen  
2 Hockeyschläger  
1 Hockeyball



# 5

## Taktische Handlungskompetenz Freilaufen

### Freilaufen und Passen I



**Aufgabe** An drei Ecken eines Vierecks steht jeweils ein Spieler. Der Ball soll im Uhrzeigersinn außen um das Viereck herum gespielt werden. Direkt nach dem Pass erfolgt ein Positionswechsel zum freien Hütchen im Gegen-  
uhrzeigersinn.

**Variation** Passrichtung im Gegenuhrzeigersinn und Laufrichtung im Uhrzeigersinn.

**Materialien** 4 Hütchen  
3 Hockeyschläger  
1 Hockeyball

