

## INLINE-HOCKEY-STATIONEN IN DER SPORTHALLE

### Vorbemerkungen/Ziele

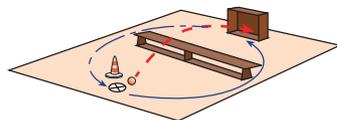
„Fahren, Rollen, Gleiten“ auf acht Rollen in einer Sporthalle macht aufgrund des sehr geringen Rollwiderstandes riesig Spaß. Viele Kinder und Jugendliche wünschen sich das Hockey-Spiel auf Inline-Skates. Übungsleiter/innen sind in diesem Bereich häufig unsicher. Dabei stellen nicht ausreichendes fahrtechnisches Können und Wissen weit weniger eine Barriere dar, als vielmehr die erhöhten Anforderungen an die Sicherheit, an das Material und die (vermeintlichen) unzureichenden Hallenbedingungen. Um ein sicheres, vielseitiges (und auch schonendes) Angebot in der Sporthalle zu ermöglichen, wurde ein Inline-Hockey-Übungsparcours zur Vermittlung technischer Fertigkeiten und die Herausbildung taktischer Fähigkeiten entwickelt. Die Übungsstationen sind so gestaltet, dass sie eine individuelle Ausgestaltung zulassen. Der Übungsparcours ist somit sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene reizvoll. Es müssen nicht alle neun Stationen in einer Unterrichtseinheit aufgebaut werden. **Abweichend vom üblichen Erscheinungsbild wird in dieser Ausgabe auf die Beschreibung einer Einstimmungs- und Ausklangphase verzichtet.**

### Stationen

#### ● Station 1

Der Ball wird über ein Hindernis (z.B. Langbank) in das Tor (z.B. kleiner Kasten) gelupft. Der Spieler läuft nach und dribbelt mit dem Ball zurück zum Ausgangspunkt

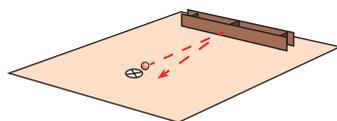
*Variante:* auch mit der Rückhandseite!  
auch aus der fahrenden Bewegung!



#### ● Station 2

Die Spielerin bzw. Spieler übt nach eigenen Aufgabenstellungen das Pass-Spiel an die Bank.

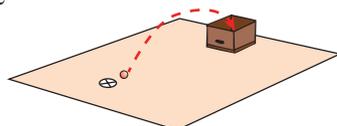
*Variante:* auch zu zweit im Wechsel oder als Squash-Spiel



#### ● Station 3

Der Ball wird aus unterschiedlichen Entfernungen (Teilnehmer/innen entscheiden selbstständig) in ein Kastenteil gelupft.

*Variante:* aus dem Stand bzw. aus der Bewegung, auch mit der Rückhandseite



### Rahmenbedingungen

**Zeit:** je Station etwa 10 Minuten

**Teilnehmer/innen:** ab 10 J.

**Geräte/Material:** Am besten für jeden 1 Schläger und 1 Ball/Puck (auch verschiedene Bälle in Tennisgröße ausprobieren lassen); mindestens zu dritt: 1 Schläger und 1 Ball/Puck; Langbänke oder alternativ auch die Kastenzwischenteile von Großkästen nutzen: insgesamt 8 bis 9 Teile; 2 Kleinkästen; Hütchen/Kegel/Markierungsstangen als Wendepunkte/Orientierungshilfen/Hindernisse: insgesamt 10 bis 16; 2 kleine Tore

**Ort:** Großraumsporthalle; bei kleinerer Halle: Anzahl der Stationen verringern

### Absichten und Hinweise

- ☉ Ziel-Torschuss als gelupfter Ball aus dem Stand / Bewegung, „Unterschaufeln“ des Balles mit dem Schläger, Herausbilden einer kontrollierten, gefühlvollen Stockführung, Wechselspiel von Vorhand- und Rückhandseite
- ✔ Ein Markierungshütchen kann eine Orientierungshilfe für den Ausgangs- bzw. Startpunkt sein. Die Abstände mit den Teilnehmer/innen gemeinsam festlegen.
- ☉ Gezielte Ballabgabe und -annahme aus dem Stand bzw. Bewegung, Herstellen eines engen Kontaktes zwischen Schläger und Ball, Wechselspiel zwischen Vorhand- und Rückhandseite
- ✔ Für das Squash-Spiel Spielfeld mit halbierten Tennisbällen festlegen und den Zielbereich der Bank (Trefffläche) durch Kreidestriche reduzieren (ca. 2 bis 3 Meter)
- ☉ Dosierter, gefühlvoller Stockeinsatz durch „Unterschaufeln“, Wechselspiel zwischen Vorhand- und Rückhandseite
- ✔ Anstelle des Kastens kann auch ein Kastenzwischenteil verwendet werden. Das Kastenzwischenteil verringert die Lupfhöhe und vergrößert den Zielbereich.

● = Inhalt, ○ = Organisation ☉ = Absicht, ✔ = Hinweis



## Stationen

### ● Station 4

Der Ball wird an die Wand gelupft und mit Stock oder Skate gestoppt. Anschließend dribbelt die Spielerin bzw. der Spieler um den Wendepunkt zurück und beginnt von vorn.

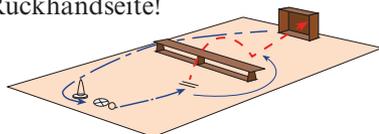
*Variante:* auch mit der Rückhandseite lupfen!  
aus dem Stand / aus der Bewegung



### ● Station 5

Der Spieler dribbelt auf die Bank zu, stoppt den Ball, lupft ihn darüber oder spielt ihn hindurch, läuft nach, schließt mit einem Torschuss ab und dribbelt um den Wendepunkt zurück.

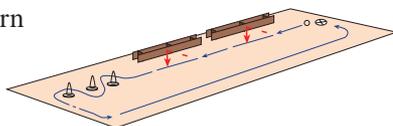
*Variante:* auch mit der Rückhandseite!



### ● Station 6

Der Spieler dribbelt mit Doppelpass an die Bank (2x) und dribbelt im Anschluss daran im Slalom um die Hütchen bzw. Markierungsstangen und kehrt von dort aus zurück zur Ausgangsposition.

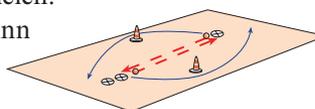
*Variante:* Durchführung als Umlaufstation,  
Tempo steigern



### ● Station 7

Ballabgabe (=Zuspiel) und Ballannahme (mindestens mit drei Spielern). Nach Ballabgabe läuft die Spielerin bzw. der Spieler um ein Hütchen und schließt sich auf der gegenüberliegenden Seite zur erneuten Ballannahme an, um darauf folgend den Ball wieder abzuspielen.

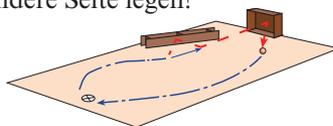
*Variante:* auch im Uhrzeigersinn



### ● Station 8

Der Spieler dribbelt in Richtung Bank, spielt einen Doppelpass an der Bank und schließt mit einem Torschuss ab. Der Spieler nimmt den geschossenen Ball wieder auf und dribbelt zurück zur Ausgangsposition.

*Variante:* Langbank auf die andere Seite legen!

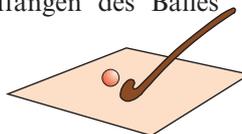


### ● Station 9

„Tricks“:

Prellen / Balancieren / Aufheben des Balles mit dem Schläger

*Variante:* auch mit Drehen der Schlägerkelle,  
Hochwerfen und Wiederauffangen des Balles  
mit der Schlägerkelle



## Absichten und Hinweise

⊙ Dosierte, gefühlvoller Stockeinsatz, Ballannahme und -mitnahme, Ballführung in der Bewegung (Dribbling)

✔ Tempo steigern! Kontrollierte Ballbeherrschung auch unter erhöhter Belastung.

⊙ Ballführung aus der Bewegung, Ballkontrolle, Ballannahme und -mitnahme, dosiertes Passspiel durch Vorlegen des Balles (Lupfen), Um- und Auspielen eines Gegenspielers bzw. Langbank als zwingende Situation, Zieltorschuss (Schlenzen bzw. Schlagen) aus der Bewegung

✔ Tempo variieren; Balance herstellen zwischen Kontrolle und Geschwindigkeit

⊙ Verbesserung der Passtechnik durch Doppelpass mit der Bande, kontrollierte Ballführung in der Bewegung (Dribbling), Ballabgabe, -annahme und -mitnahme, Um- und Auspielen eines Gegenspielers (durch Stangen bzw. Hütchen als Hindernisse)

✔ Start und Wendepunkt wechseln (beidseitig üben!)

⊙ Kontrollierte Ballabgabe, -annahme und -mitnahme, Verbesserung des Passspiels

✔ Wechsel der Spielrichtung; Passspiel auch mit der ungewohnten Rückhandseite.

⊙ Doppelpass mit der Bande (gekippte Langbank bzw. Kastenzwischenteil), Ballabgabe, -annahme und -mitnahme, Torschuss (Schlenzen / Schlagen) aus der Bewegung, Ballführung in der Bewegung

✔ Beidseitig üben!

⊙ Koordinative Vielseitigkeitsschulung im Umgang mit Schläger- und Ballmaterial

✔ verschiedenes Ballmaterial anbieten

- > Ballpass
- > Laufweg
- - -> Dribbling
- ⊙ Person

Autor:

Hermann-Josef  
Omsels

Illustratorin:

Claudia Richter