

Hockey



FACTSHEET

- **Wettkampfklasse:** IV Mixed | Jahrgänge 2008 – 2011
- **Anzahl Teilnehmer*innen:** 5 bis 15 pro Mannschaft
- **Mannschaftszusammenstellung:** Mixed
- **Kurzbeschreibung des Wettbewerbs:** Alle Teilnehmer*innen absolvieren das DHB-Hockeyabzeichen mit 6 Stationen.
- **Benötigtes Material:** Hockeyschläger, Tore, Bälle, Pylonen, Stangen und Banden (Bänke)

Allgemeine Bedingungen

Torschuss, Dribbeln, Passen

In der Hockey Ausbildung sind viele unterschiedliche Fähigkeiten gefragt.

Mit dem DHB-Hockeyabzeichen können diese Fähigkeiten gezielt und mit Spaß trainiert und geprüft werden. Das Ziel ist es, Spaß am Hockeyspielen zu vermitteln und Kinder langfristig zum Hockeyspielen zu motivieren.

Anlässlich des „Bundesfinals 2021 vor Ort“ hat der Deutsche Hockey-Bund e.V. die Übungen zu einem Mannschaftswettbewerb umgewandelt. Alle Teilnehmer*innen durchlaufen die 6 Stationen und notieren ihre Ergebnisse. Die besten fünf Ergebnisse werden für den Wettbewerb zusammengetragen.

Wettbewerb

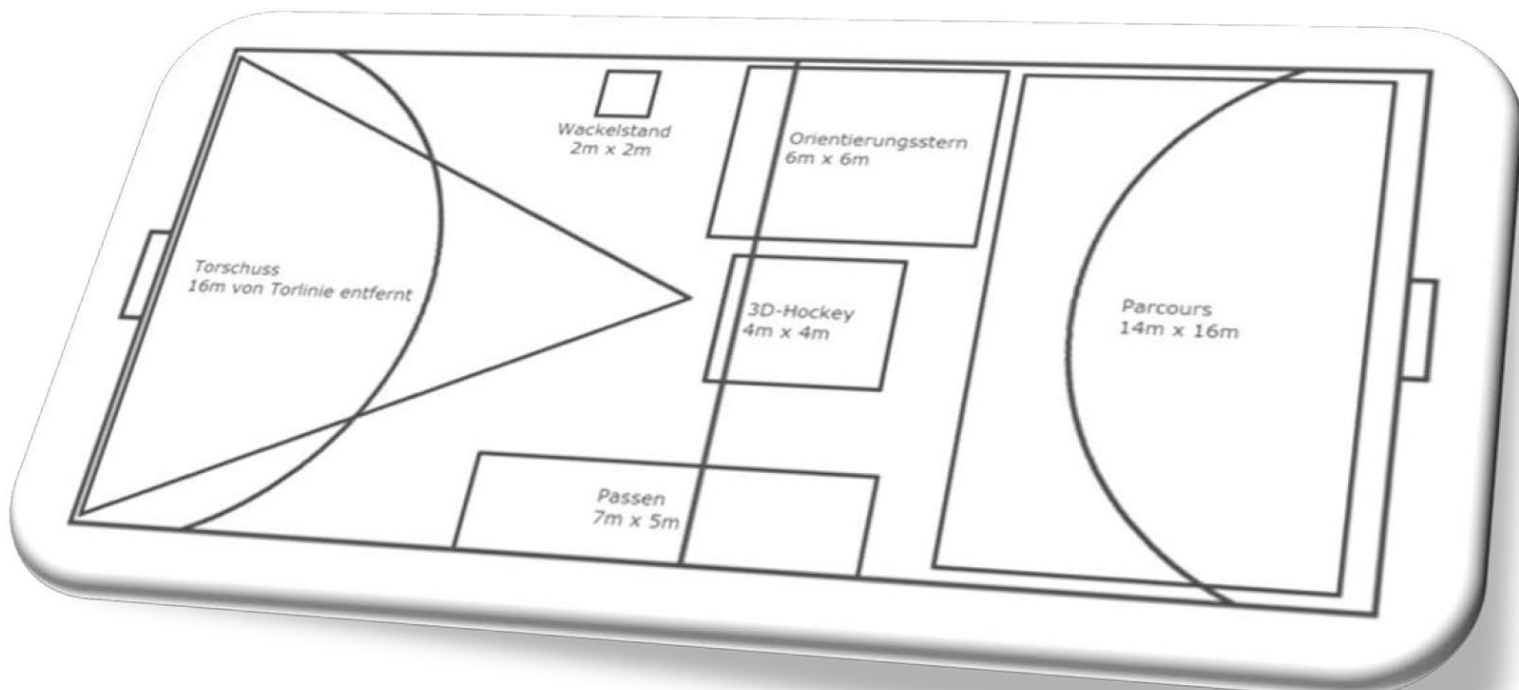
Wettkampfklasse IV Mixed | Jahrgänge 2008 – 2011

Material

Die in der Tabelle genannten Stangen können problemlos durch geeignete Alternativen ersetzt werden.

Material	Anzahl
Hockeyschläger	6
Bälle	15
Stoppuhren Alternativ: Handys	1 je Übung
Hütchen	22
Bodenmarkierungen Alternativ: Hütchen, Leibchen, Klebmarkierung	14
Stangen oder Alternativen Alternativ: Hockeyschläger, Bänder, Seile, Hütchen	15
Banden Alternativ: Bänke, Tore	2
Tore	1

Aufbau der Stationen



Station 1: Wackelstand

Aufbau	Material
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Ball - 1 Hockeyschläger - 5 Hütchen - 1 Bodenmarkierung - 1 Stoppuhr

Aufgabenstellung & Zielgröße

Führe den Ball so schnell wie möglich durch den Slalom (Abstand 30 cm) hin und zurück, während du auf der Bodenmarkierung mit einem Bein (Einbeinstand) stehst. Bei Gleichgewichtsverlust beginne bei dem zuletzt korrekt umspielten Hütchen, während die Zeit weiterläuft. Der Hockeyschläger wird bei dem Test mit beiden Händen gehalten. Führe den Test mit dem rechten und dem linken Bein durch, die Zeiten werden addiert. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Ball wieder am Startpunkt angelangt.

Zielgröße: Zeit [s] zur Durchführung zweier Durchgänge (rechter + linker Einbeinstand)

Station 2: Orientierungsstern

Aufbau	Material
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Ball - 1 Hockeyschläger - vorgegebene Reihenfolgen - 6 Hütchen - 1 Stoppuhr

Aufgabenstellung & Zielgröße

Führe den Ball so schnell wie möglich um die Hütchen in vorgegebener Farbreihenfolge. Start- und Zielpunkt ist das Hütchentor. Die Farben zeigen dir, welchen Weg du laufen musst. Diese werden dir von einem/einer Helfer/in vor und während der Übung angesagt.

Modifikationstabelle Orientierungsstern & Hockeygolfs.

Laufreihenfolge um die Hütchen (Farbfolge)

Zielgröße: Zeit [s] zur Erfüllung der Aufgabe

Station 3: 3-D Hockey

Aufbau	Material
	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Stangen - 1 Hockeyschläger - 1 Ball - 1 Stoppuhr

Aufgabenstellung & Zielgröße

Laufe von Stange zu Stange und heppe den Ball über die Stangen. Das Anhalten des Balles vor einem Hepper ist erlaubt.

Zielgröße: Anzahl der korrekt überquerten/ umspielten Stangen in 30 s

Station 4: Passen

Aufbau	Material
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Hütchen - 1 Bande - 4 Bodenmarkierungen - 1 Hockeyschläger - 1 Ball - 1 Stoppuhr <p>Alternative für Bande: Wand oder drei Kastenoberteile und eine Bank dahinter</p>

Aufgabenstellung & Zielgröße

Spieler so viele Doppelpässe wie möglich in 30 Sekunden mit der Bande, ohne dass das markierte Viereck verlassen wird.

Ziehe den Ball von einer auf die andere Seite, um einen Doppelpass mit der Bande zu spielen.

Zielgröße: Anzahl der Doppelpässe gegen die Bande in 30 s

Station 5: Technik-Parcours

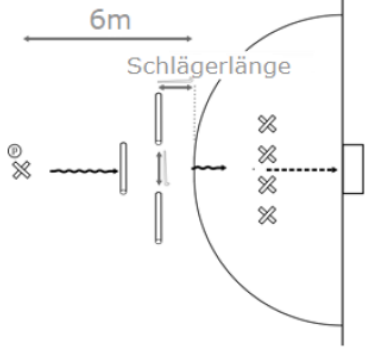
Aufbau	Material
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Ball - 1 Hockeyschläger - 9 Hütchen - 4 Markierungen - 8 Stangen - 1 Bande - 1 Stoppuhr <p>Alternative für Bande: Ein Kastenoberteil</p>

Aufgabenstellung & Zielgröße

Durchlaufe den Technik-Parcours so schnell wie möglich. Die Zeit wird gestartet, sobald der Ball die Hürde (Stange) unterquert. Springe zu Beginn des Parcours über die Stange und führe den Ball unter der Stange durch. Nimm den Ball vor der Markierung wieder auf, und laufe mit dem Ball durch den Slalom. Drehe dich bei den Stangen (oder Alternativen) über die Vorhand raus, bevor du zum ersten Hütchen des nächsten Slaloms läufst. Durchlaufe diesen wie in der Skizze dargestellt. Führe den Ball durch die Stangen, indem du 3 Zieher anwendest. Das heißt, dass du 3 von 4 Stangen nutzt. Zum Schluss wird der Ball vor den Bodenmarkierungen gegen die Bande gepasst und wieder gestoppt. Die Zeit wird angehalten, sobald der Ball nach Bandenpass gestoppt wird.

Zielgröße: Zeit [s] zum Absolvieren des Parcours

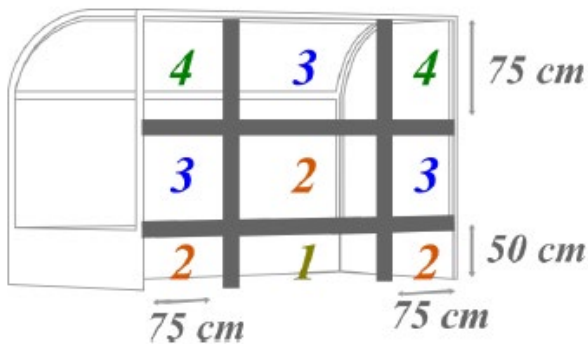
Station 6: Torschuss

Aufbau	Material
 <p>Toreinteilung mit Klebeband: siehe Modifikationstabelle Torschuss</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Hockeyschläger - 14 Bälle - 3 Stangen - 5 Bodenmarkierungen/Hütchen - 1 Stoppuhr - 1 Klebeband für das Tor

Aufgabenstellung & Zielgröße

Erziele beim Torschuss so viele Punkte wie möglich in 30 Sekunden. Für einen gültigen Versuch muss der Torschuss im Schusskreis vor der Bodenmarkierung (7m-Punkt) erfolgen. Berührst du dabei eine Stange, zählt dieser Torschuss nicht. Hole dir einen neuen Ball vom Startpunkt und versuche es weiter. Es werden alle Punkte, zusammengerechnet, die du in 30 Sekunden erzielst. Die Punktevergabe ist abhängig vom altersabhängigen Tor-Aufbau.

Aufbau



Zielgröße: Summierte Punkte in 30 s