

Rüdiger Hänel/Wolfgang Hillmann/Ursula Schmitz

Feld- und Hallenhockey



Meyer & Meyer Verlag

796.35

ewählt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	9
1.1 Körperhaltung und Spielgeräte	9
1.2 Griffhaltung.....	11
1.3 SpielgemäÙes Konzept	12
1.4 Hallenhockey – Feldhockey – Kleinfeldhockey	15
1.5 Methodische Lernfolge	15
2 Lerninhalte	17
2.1 Ballführung.....	17
2.1.1 LTZ 1 Vorhandballführen.....	17
2.1.2 LTZ 2 Vorhand-Rückhand-Ballführen vor dem Körper	25
2.2 Ballabgabe	29
2.2.1 LTZ 3 Schiebepass.....	29
2.2.2 LTZ 4 Schlagen.....	36
2.2.3 LTZ 5 Misch- und Sonderformen der Ballabgabe	45
2.2.4 LTZ 6 Vorhand- und Rückhandschiebepässe aus der Ballführung.....	49
2.2.5 LTZ 7 Schlenzen	52
2.3 Ballannahme	58
2.3.1 LTZ 8 Vorhand- und Rückhandstoppen	58
2.3.2 LTZ 9 Ballannahme in der Bewegung	67
2.4 Abwehrtechniken.....	69
2.4.1 LTZ 10 Abwehrtechniken	70
2.5 Umspielen.....	79
2.5.1 LTZ 11 Umspielen.....	79
2.6 Zweikampfschulung	84
2.6.1 LTZ 12 Zweikampfschulung.....	84
2.7 Torwartspiel.....	86
2.7.1 LTZ 13 Torwartspiel.....	86

2.8	Freilaufen und Passen	93
2.8.1	LTZ 14 Freilaufen und Passen.....	93
2.9	Kombinationen zu zweit	97
2.9.1	LTZ 15 Kombinationen zu zweit.....	97
2.10	Überzahlspiel	102
2.10.1	LTZ 16 Überzahlangriffe.....	102
2.11	Standardsituationen	106
2.11.1	LTZ 17 Strafecke im Hallen-, Kleinfeld- und Feldhockey.....	106
2.11.2	LTZ 18 Abschlage nach Grundlinienaus.....	115
2.11.3	LTZ 19 Freischlag, Einschieben und Ecke.....	122
	Zeichenerklärung	128
	Literaturverzeichnis	129