

SPIELERISCHES AUFWÄRMEN

Mit einem spielerischen Einstieg in die Unterrichtseinheit kann die Motivation unserer Schüler von Beginn an gleich sehr hoch sein. Zusätzlich sorgen nicht tennisbezogene Aufwärmispielchen für Abwechslung und zugleich unterstützen wir die vielseitige Grundlagenausbildung unserer Schüler.



BEINARBEIT

1. »Schwebebalken«: die Schüler versuchen von der Grundlinie bis zum Netz auf drei Holzklötzen (Kantenlänge 5 bis 15 cm) zu balancieren, indem sie den dritten Holzklötz immer wieder vor sich legen.
2. »Ronaldo«: mit den Füßen zwei große Luftballons so lange wie möglich in der Luft halten.
3. »1 gegen 3«: Ein Schüler versucht seine drei Hütchen zu verteidigen. Die drei anderen Schüler stehen um die Hütchen herum und versuchen sich einen Volleyball so zuzupassen, dass es einem Schüler möglich wird ein Hütchen abzuwerfen.
4. »Speedy«: die Spieler versuchen mit einer guten Beinarbeit zu verhindern, dass es dem anderen Spieler nicht gelingt mit den Händen die Knie des Gegners zu berühren; eins gegen eins.
5. »Adler fängt die Maus«: Drei Kinder stehen hintereinander mit den Händen auf den Schultern des Vordermannes. Ein anderes Kind (Adler) versucht nun das letzte Kind der 3er-Reihe (Maus) mit den Händen zu berühren.

UMGANG MIT BÄLLEN

1. »Fangen & Reagieren«: Ein Schüler wirft einen Tennisball zum anderen Schüler. Dieser steht mit dem Rücken zum Werfer. Auf »hopp« dreht sich der Schüler um und fängt den Ball mit einem von den zwei Hütchen. **Variation:** statt Hopp wird links oder rechts gerufen oder wenn links gerufen wird muss mit der rechten Hand gefangen werden.
2. »M. Jordan«: verschiedene Bälle prellen mit der rechten, nur mit der linken Hand oder im Wechsel, die Laufrichtung kann vorwärts, rückwärts oder im zick-zack sein, es können auch zwei Bälle gleichzeitig geprellt werden.

VIELSEITIGKEIT DURCH WEITERE SPORTARTEN

Auch im Hockeyspiel können wichtige Grundlagen spielerisch geübt werden:

1. Z. B. das Passen und Stoppen aus dem Stand, passen ohne zu stoppen, dem Pass entgegenlaufen. Wer schafft z. B. in 3 min. die meisten Pässe?
2. Den Ball im Slalom um die Hütchen dribbeln, in Staffelform
3. Den Doppelpass mit abschließendem Torschuss
4. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander mit zwei verschiedenen Bällen, damit Leistungsunterschiede ausgeglichen und die Intensität erhöht wird.

ULTIMATIVE TIPPS

1. Übungen so wählen, dass die Kinder Erfolgserlebnisse bekommen
2. Motiviere durch: wer kann besser, öfter, genauer, schneller
3. Erst muss die Übung beherrscht werden, dann wird der Zeitdruck erhöht
4. Die Hände müssen den Hockeyschläger schulterbreit fassen