



Torschuss, Dribbeln, Passen – Eine perfekte Challenge für EM-Stars von morgen

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.

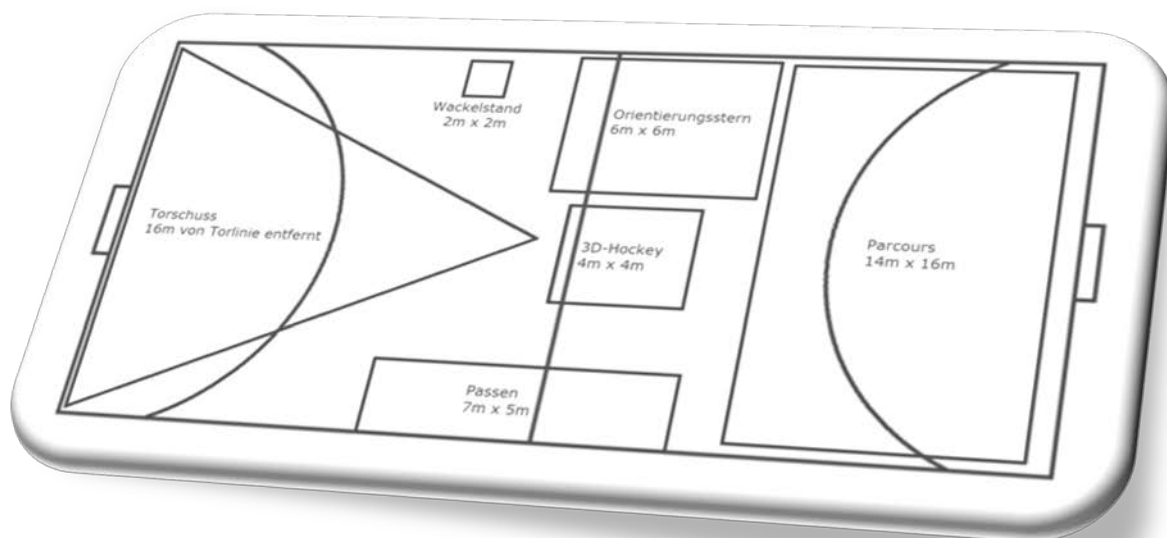
In dem Parcours werden Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Technik trainiert. Wer die Stationen durchläuft, erhält als Teilnehmer einen Hockeyabzeichen EM-Button. Wer hierbei eine bestimmte Punktzahl erreicht, erhält als Auszeichnung zusätzlich noch eine Urkunde.

Ran an die Schläger und los!

Material & Aufbau

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

Material	Anzahl
Hockeyschläger	6
Bälle	20
Stoppuhren Alternativ: Smartphones	6
Hütchen	22
Bodenmarkierungen Alternativ: Hütchen, Leibchen, Klebmarkierung	14
Stangen oder Alternativen Alternativ: Hockeyschläger, Bänder, Seile, Hütchen	15
Banden Alternativ: Bänke, Tore	2
Tore	1
Leibchen Für Helfer	6



Ergebnisbogen



DHB
hockey
abzeichen

Name: _____

Alter: _____ Jahre

Durchführung:

1. Wackelstand

Zeit [s] zur Durchführung zweier Durchläufe

_____ Auswertung:

2. Orientierungsstern

Zeit [s] zur Durchführung eines Durchlaufs

_____ Erlangte
Punkte in den
Aufgaben:

3. Zocker-Parcours

Anzahl der überquerten Stangen in 30 s

4. Passen

Anzahl der gepassten Bälle in 30 s

5. Technik-Parcours

Zeit [s] zum Absolvieren des Parcours

6. Torschuss

Summierte Punkte in 30 s

1. Wackelstand _____ Punkte

2. Orientierungsstern _____ Punkte

3. Zocker-Parcours _____ Punkte

4. Passen _____ Punkte

5. Technik-Parcours _____ Punkte

6. Torschuss _____ Punkte

GESAMT _____ Punkte

Hockeyabzeichen:

☐ Star von morgen

☐ Durchstarter*in

☐ Titelanwärter*in

☐ Pokalstemmer*in

Auswertung

(Es sind jeweils zwei Durchgänge sind erlaubt. Das bessere Ergebnis wird in den Ergebnisbogen eingetragen)

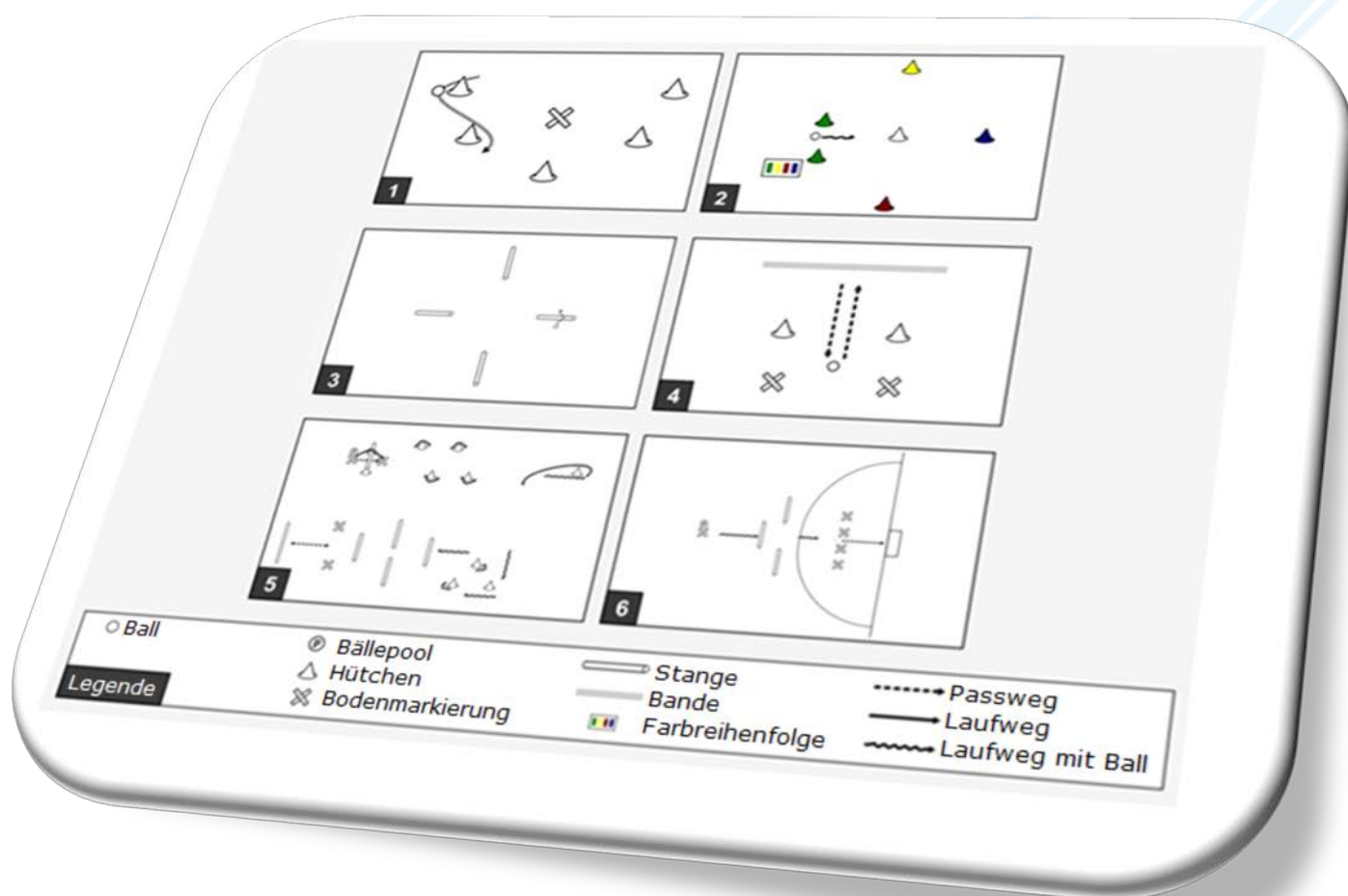
Punkte	Wackelstand (Zeiten in s)	Orientierungsstern (Zeit in s)	Zocker- Parcours (Anzahl)	Passen (Anzahl)	Technik- Parcours (Zeiten in s)	Torschuss (Punkte)
70	<15	<15	>25	>13	<15	13
65	16- 20	16- 20	23-24	12	16- 20	12
60	21- 25	21- 25	21-22	11	21- 25	11
55	26-30	26-30	19-20	10	26-30	10
50	31-35	31-35	17-18	9	31-35	9
45	36-40	36-40	15-16	8	36-40	8
40	41-45	41-45	13-14	7	41-45	7
35	46-50	46-50	11-12	6	46-50	6
30	51-60	51-60	9-10	5	51-60	5
25	61-70	61-70	7-8	4	61-70	4
20	71-80	71-80	5-6	3	71-80	3
15	81-100	81-100	3-4	2	81-100	2
10	>100	>100	1-2	1	>100	1

Alter	Pokalstemmer*in	Titelanwärter*in	Durchstarter*in	Star von morgen
U8	≥266	196-265	126-195	<126
U10	≥280	210-279	140-209	<140
U12	≥294	224-293	154-223	<154
U14	≥308	238-307	168-237	<168
U16	≥322	252-321	182-251	<182
U21	≥336	266-335	196-265	<196





Stationen im Überblick



1. Wackelstand
2. Orientierungsstern
3. Zocker-Parcours
4. Passen
5. Technik-Parcours
6. Torschuss

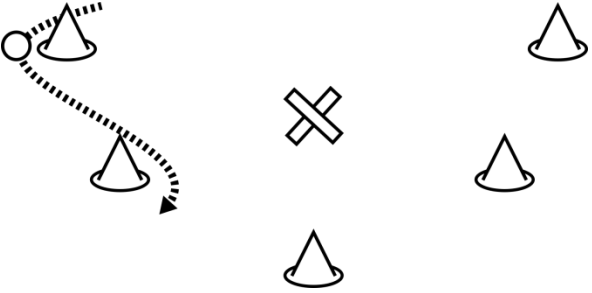


DHB
hockey
abzeichen





Station 1: Wackelstand

Aufbau	Material
	<ul style="list-style-type: none">1 Ball1 Hockeyschläger5 Hütchen1 Bodenmarkierung1 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 uns während der Übung angesagt.

Modifikationstabelle Orientierungsstern & Hockeygolf.

Altersmodifikation

Laufreihenfolge um die Hütchen (Farbfolge)

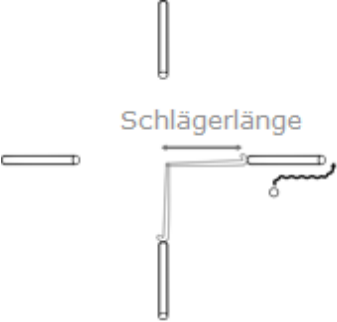
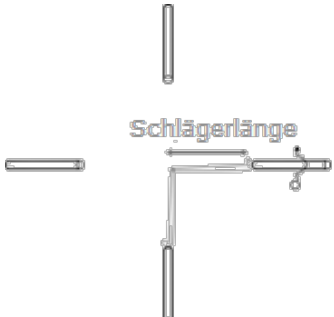
Alter	
U10	
U16	
Ü16	

Zielgröße: Zeit [s] zur Erfüllung der Aufgabe





Station 3: Zocker-Parcours

Aufbau (Altersmodifikation)	Material
<p>Aufgabe U10:</p> 	<p>4 Stangen</p> <p>1 Hockeyschläger</p> <p>1 Ball</p> <p>1 Stoppuhr</p>
<p>Aufgabe Ü10 & Ü16:</p> 	

Aufgabenstellung & Zielgröße

Laufe die Stangen mittig an und umspiele diese mit einem Zieher oder heppe den Ball über die Stange (altersabhängig, s.u.)

U10: Umspiele so viele Stangen wie möglich in 30 s. Dabei darfst du keine Hindernisse berühren oder den Ball an der Innenseite der Stange vorbeiführen. Berührst du eine Stange, zählt diese Stange nicht.

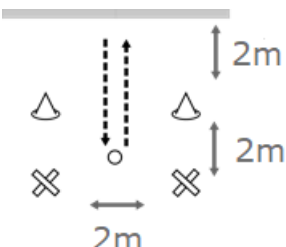
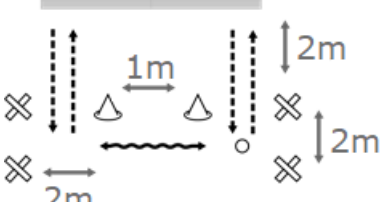
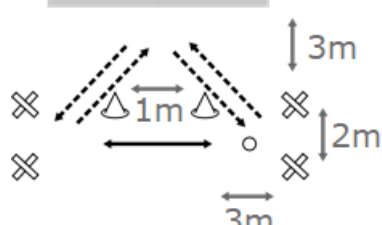
Ü10: Laufe zur Stange und heppe den Ball über die Stangen. Das Anhalten des Balles vor einem Hepper ist erlaubt.

Ü16: Laufe zur Stange und heppe den Ball über die Stangen. Der Ball soll dabei nie ruhen. Kontrolliere den Ball und laufe zur nächsten Stange weiter.

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



Station 4: Passen

Aufbau (Altersmodifikation)	Material
<p>Aufgabe U10:</p>  <p>Aufgabe Ü10:</p>  <p>Aufgabe Ü16:</p> 	<p>Aufgabe U10:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Hütchen 1 Bande 2 Bodenmarkierungen 1 Hockeyschläger 1 Ball 1 Stoppuhr <p>Aufgabe Ü10:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Hütchen 1 Bande 4 Bodenmarkierungen 1 Hockeyschläger 1 Ball 1 Stoppuhr <p>Aufgabe Ü16:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Hütchen 1 Lange Bande = 2 Banden 4 Bodenmarkierungen 1 Hockeyschläger 1 Ball 1 Stoppuhr <p><i>Alternative für Bande: Wand oder drei Kastenoberteile und eine Bank dahinter</i></p>

Aufgabenstellung & Zielgröße

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

U10: Einen Punkt erhältst du für das Spielen und Stoppen des Balls nach dem Bandenpass.

Ü10: Ziehe den Ball von einer auf die andere Seite, um einen Doppelpass mit der Bande zu spielen.

Ü16: Spiele einen Doppelpass von einer auf die andere Seite.

Zielgröße: Anzahl der Doppelpässe gegen die Bande in 30 s

Station 5: Technik-Parcours

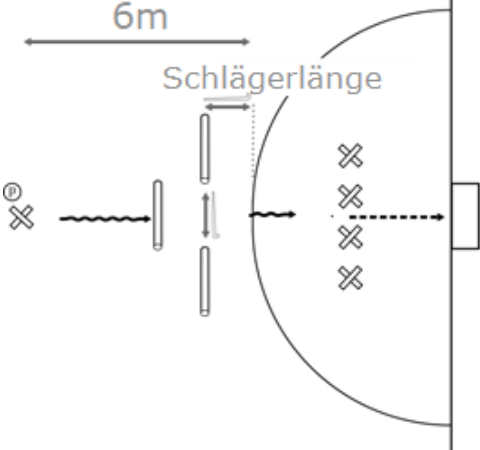
Aufbau	Material
	1 Ball 1 Hockeyschläger 9 Hütchen 4 Markierungen 8 Stangen 1 Bande 1 Stoppuhr <i>Alternative für Bande:</i> <i>Ein Kastenoberteil</i>

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 drei 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

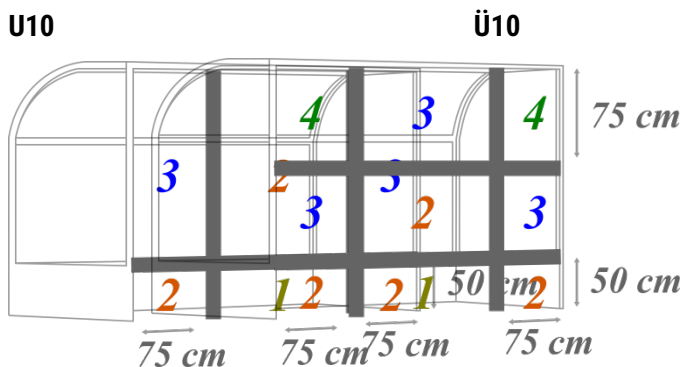
Station 6: Torschuss

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, zusammen gerechnet, die du in 30 Sekunden erzielst. Die Punktevergabe ist abhängig vom altersabhängigen Tor-Aufbau.

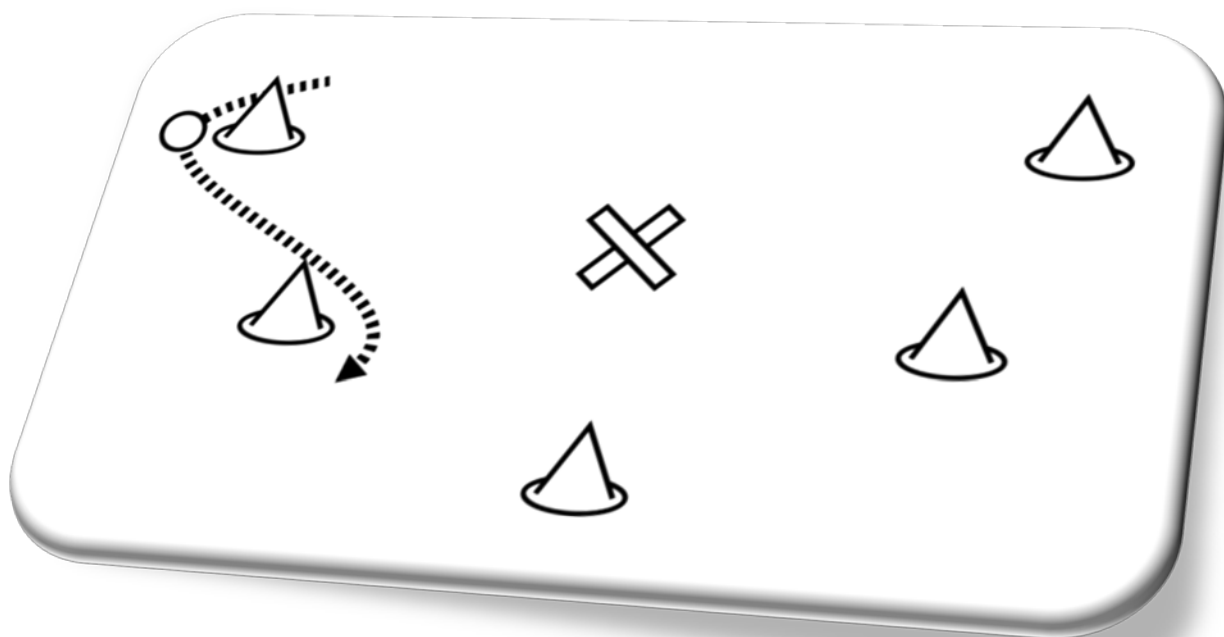
Aufbau (Altersmodifikation)



Zielgröße: Summierte Punkte in 30 s

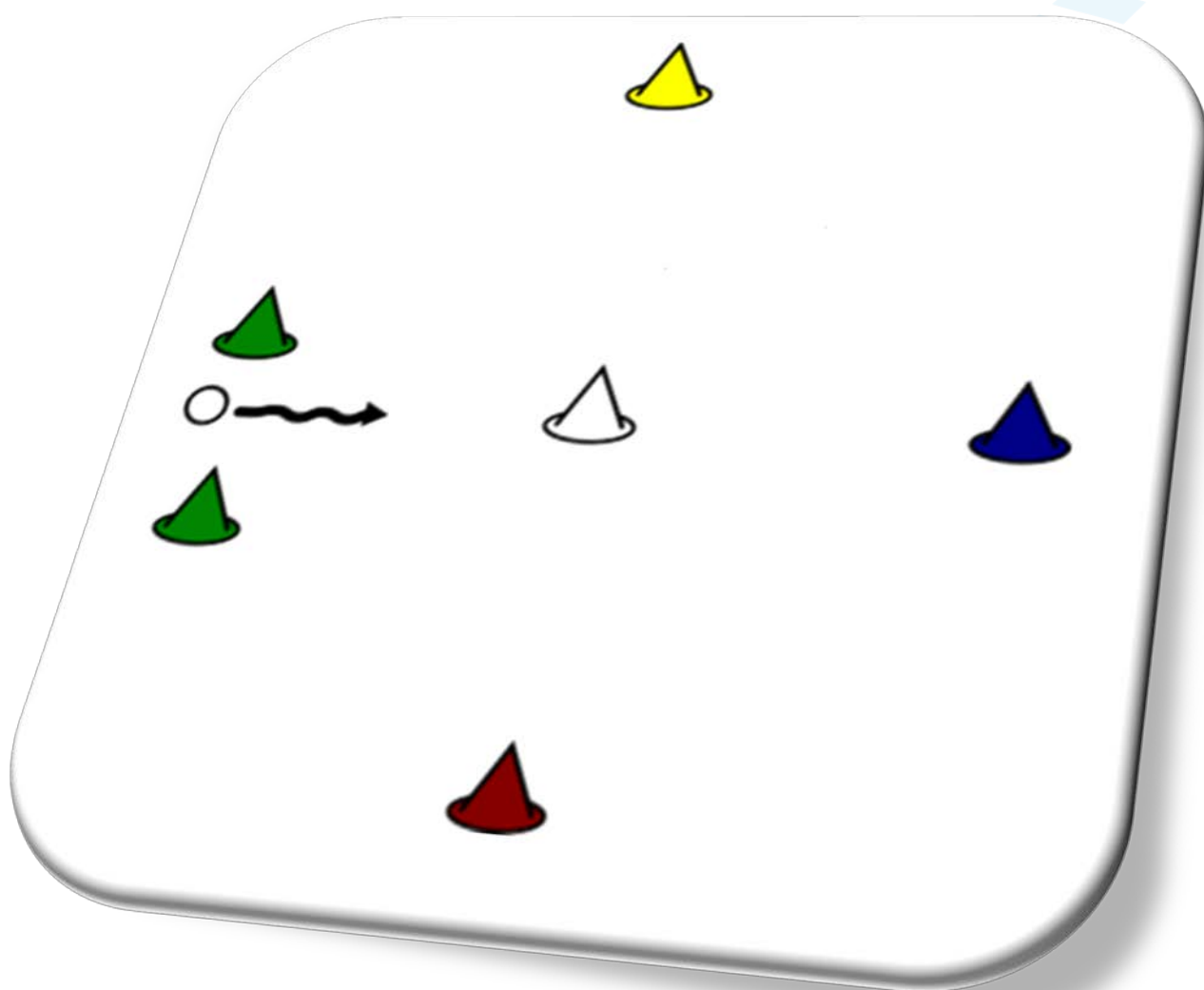


Station 1: Wackelstand



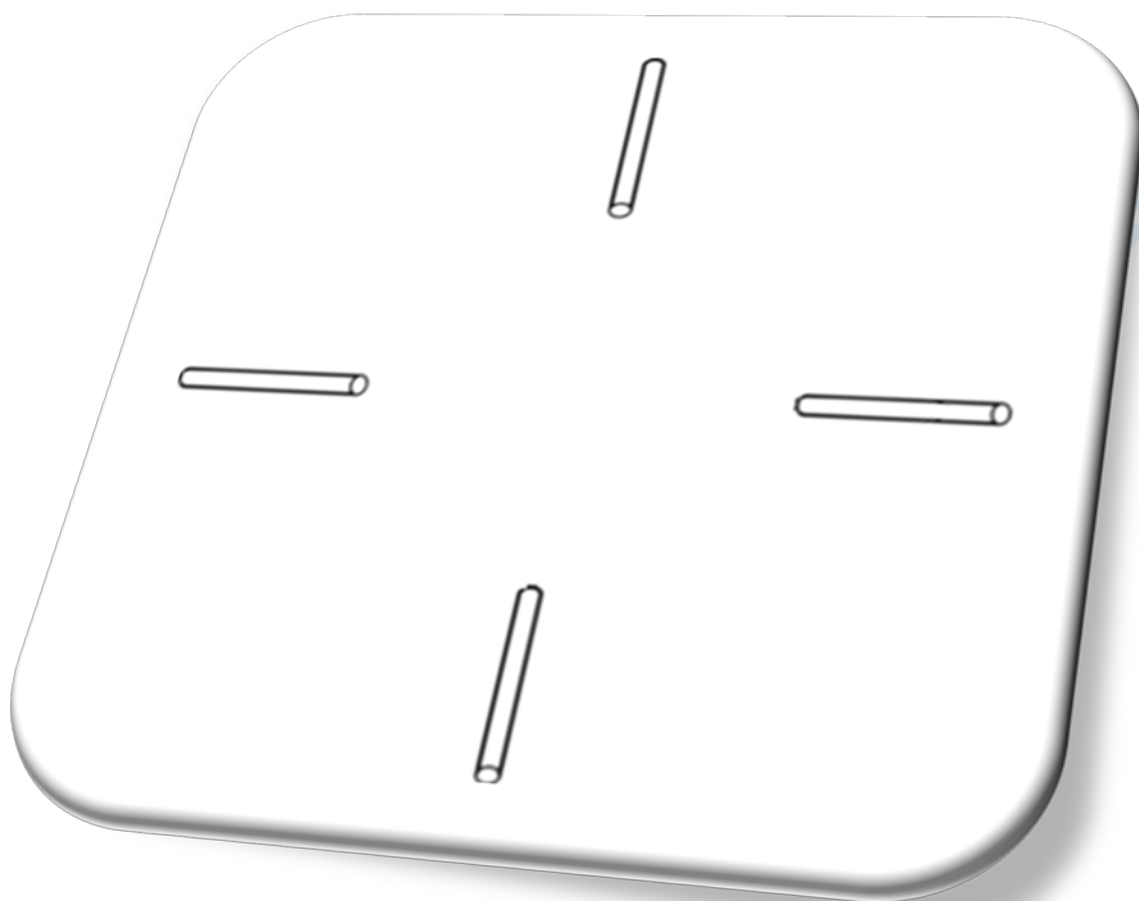


Station 2: Orientierungsstern



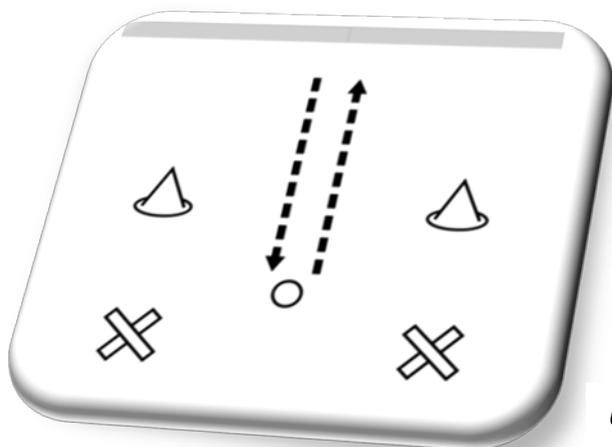


Station 3: Zocker-Parcours

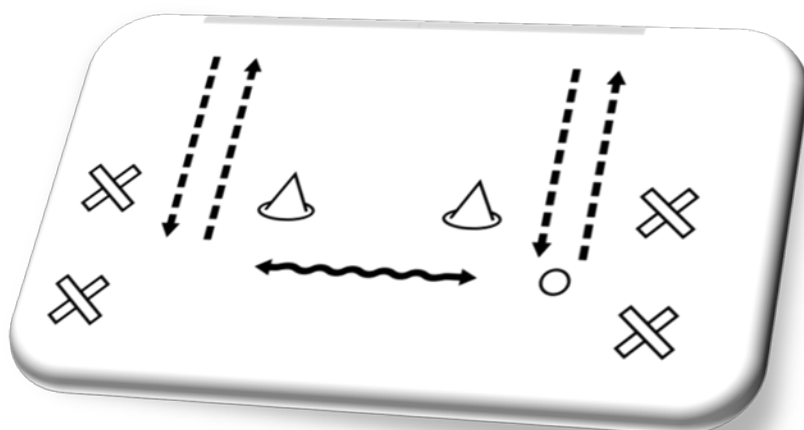




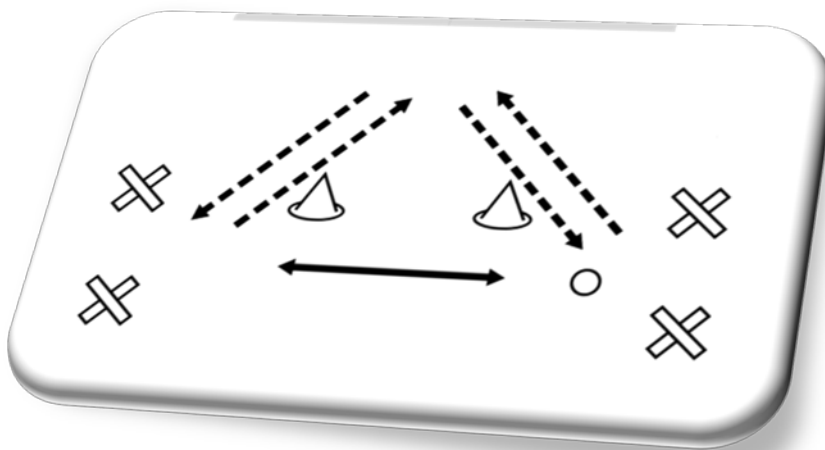
Station 4: Passen



U10



Ü10

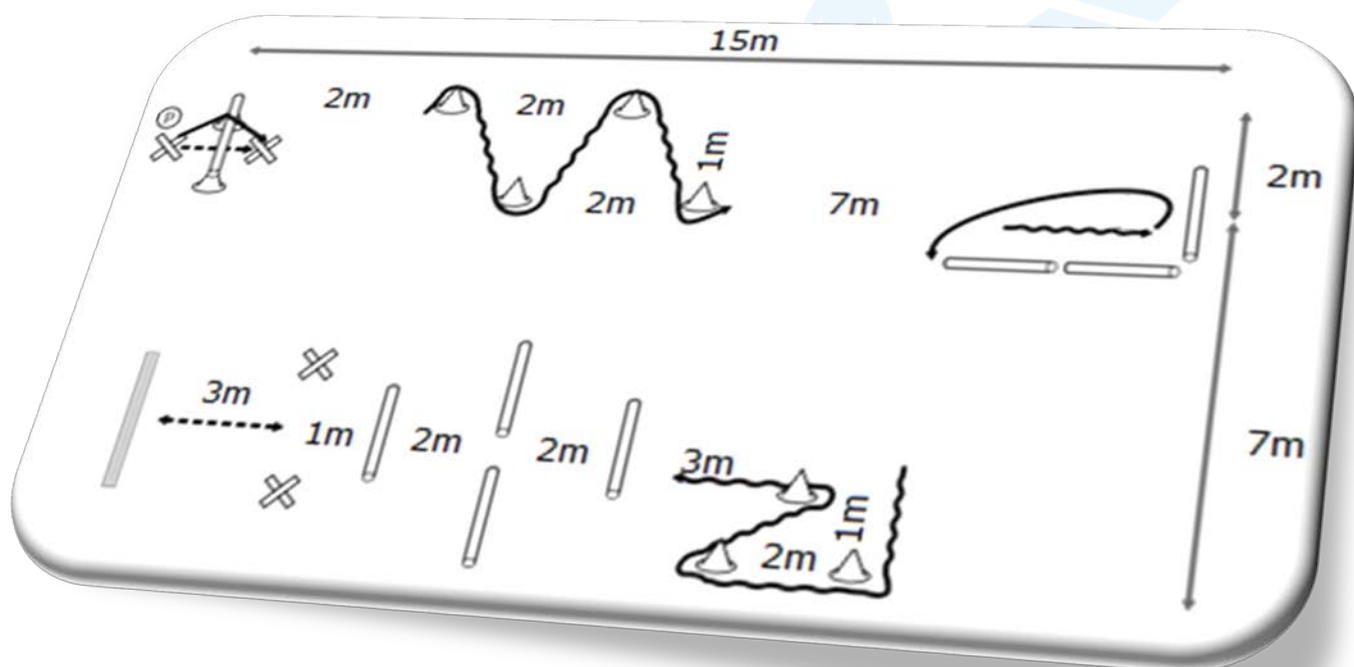


Ü16





Station 5: Technik-Parcours





Station 6: Torschuss

