

Gekrümmter Stock und Stutzen

– Einführung in das Sportspiel Hockey

Dr. Michael Bieligk, Koblenz

Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger, ab Klasse 5
Ort	Sporthalle oder Hockeyplatz im Freien
Ziel	Erlernen der Grundtechniken des Sportspiels Hockey
Kompetenzen	Leistung erfahren, verstehen und einschätzen; kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Fachliche Hinweise

Geschichtliche Einführung

Das Hockeyspiel ist ein Mannschaftsspiel aus dem Bereich der Großen Sportspiele. Sprachlich stammt das Wort „Hockey“ entweder aus dem Englischen (*hook* = gekrümmt) oder dem Altfranzösischen (*hoquet* = Schäferstock, gebogener Stab).

Bereits vor mehr als 3000 bis 5000 Jahren waren Stockballspiele bei Kulturvölkern in China, Persien, Ägypten, Indien und Pakistan sehr beliebt. Die älteste bekannte Darstellung – eine Grabmalerei im Niltal – stammt aus dem Jahr 4000 v. Chr. Aus Griechenland ist eine bildliche Darstellung in Form eines Marmorreliefs aus 510 v. Chr. bekannt.

Im Mittelalter wurden hockeyähnliche und oft sehr kampfbetonte (Treibball-)Spiele wie Hurling, Bandy und Shinty mit Stöcken bzw. Krummhölzern gespielt. Der Ursprung dieser Spiele ist häufig in keltischen Ländern zu finden. Irland gilt auf dem europäischen Kontinent als das älteste „Hockeyland“. Das Spiel Hurling wird in Irland auch heute noch als Volksfest vor bis zu 100 000 Zuschauern betrieben. Seit 1884 wird es mit modernen sportlichen Regeln durchgeführt (Herren: 15 Spieler, Frauen: 12 Spielerinnen).

1832 wurde am Eton-College in England Hockey als Pflichtfach für Mädchen und als Pendant zum Rugby für die Jungen eingeführt. Der erste Hockey-Club der Welt wurde 1840 von ehemaligen Schülern einer Schule in London-Blackheath unter dem Namen „Blackheath Football and Hockey Club“ gegründet. 1852 folgte in Harrow die Festlegung eines ersten schriftlich fixierten Regelwerks für das Hockeyspiel, um einen Spielbetrieb zu ermöglichen („Rules of Harrow“). 1860 wurde im englischen Blackheath der erste Hockey-Verein, 1886 die „Hockey Association“ in England und 1895 die „All England Woman’s Hockey Association“, in dem sich alle vier britischen Damen-Verbände vereinigten, gegründet.

Englische Schüler brachten das Spiel nach Deutschland, wo um 1900 erste Hockey-Vereinigungen in Hamburg, Bremen, Hannover, Heidelberg, Berlin und Bonn entstanden. 1896 fand das erste Wettbewerb auf deutschem Boden zwischen den englischen Schülern des Pädagogiums Bad Godesberg und dem Bonner Königlichen Gymnasium statt. 1898 wurde mit dem „Hamburger Hockey Club“ der erste offizielle Hockey-Verein in Deutschland gegründet. Am 31. Dezember 1909 wurde in Bonn der Deutsche Hockey-Bund gegründet.

Olympisch wurde Hockey 1908 erstmals in London für die Herren, bei dem Deutschland mit 4 : 0 das erste olympische Hockeyspiel gegen Schottland gewann. Das Frauenhockey wurde erstmals in Moskau 1980 als olympischer Wettkampf ausgetragen. Am 7. Januar 1924 gründeten sieben Nationen (Belgien, Frankreich, Spanien, Österreich, Schweiz, Tschechoslowakei, Ungarn) den Weltverband FIH (Fédération Internationale de Hockey). Anfang der 1950er-Jahre wurde auch in der Halle mit Hockey begonnen.

M 1**Schlägerhaltung (Vorhand)****Stationskarte**

Deine rechte Hand greift den Schläger von der rechten Seite etwa in der Schlägermitte (der Handrücken zeigt nach außen). Deine linke Hand befindet sich auf der anderen Seite am Schlägerende. Deine Handgelenke sollten nicht gebeugt sein.

**Beachte**

Der Ball darf nur mit der flachen Schlägerseite gespielt werden. (Auch die Kante des Schlägers zählt zur flachen Seite.) Berührungen mit der runden Seite der Keule werden als Stockfehler abgepfiffen.

M 2**Schlägergewöhnung****Übung****Material**

1 Hockeyschläger, 1 Hockeyball und Schienbeinschoner pro Schüler, Bänke

Organisation

Stellt euch frei im Raum auf.

Beschreibung

Führt folgende Übungen aus:

- Legt den Ball auf den Schläger und haltet ihn möglichst lang in dieser Position, ohne dass er herunterfällt.
- Legt den Ball auf den Schläger und geht oder läuft (langsam) durch den Raum.
- Haltet den Ball irgendwie mit dem Schläger in der Luft.
- Hebt den Ball mit dem Schläger auf eine Bank und von dort wieder auf den Boden.

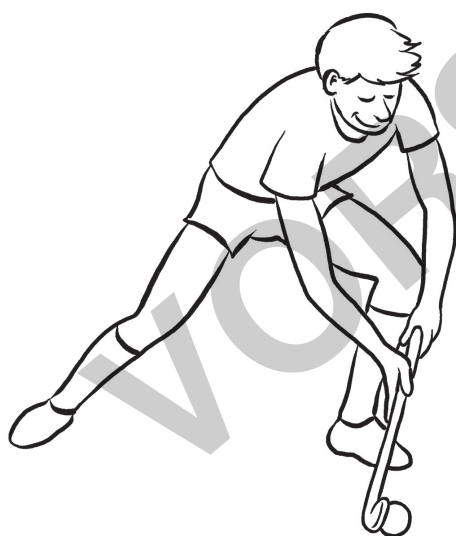
M 7**Vorhand-Schiebepass****Stationskarte****Die Ausgangsstellung**

Stelle dich mit schulterbreiter Fußstellung auf. Deine linke Schulter zeigt nach vorn in Passrichtung. Deine Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt. Dein linker Unterarm bildet mit dem Schläger eine Linie, deine linke Hand befindet sich etwas vor dem linken Oberschenkel.

Die flache Seite der Keule ist direkt hinter dem Ball, der zwischen deinen Füßen liegt. Die Schlägerneigung beträgt etwa 45 Grad, d. h. der Schläger ist etwas nach vorn geneigt, damit der Ball beim Schieben nicht ansteigt.

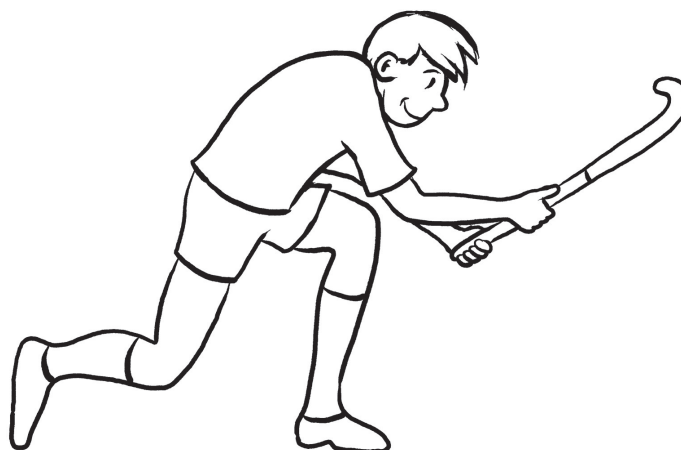
Die Ballführung

Verlagere dein Gewicht bei der Ausholbewegung kurz auf dein hinteres (rechtes) Bein. Verlagere mit der geradlinigen Schiebebewegung des Stocks dein Gewicht wieder auf dein vorderes (linkes) Bein.



Mit dem Vorbringen des Körpergewichts erfolgt ein explosives Vorschnellen mit der rechten Hand in Passrichtung. Deine linke Hand bleibt fixiert, so dass es zu einer Art Kippbewegung des Schlägers um die linke Hand kommt.

Durch den Druck der rechten Hand wird der Ball nach vorn gespielt. Die Schlagfläche ist vor dem Schiebepass dicht hinter dem Ball. Der Ball verlässt die Schlagfläche in Höhe deines linken Fußes.



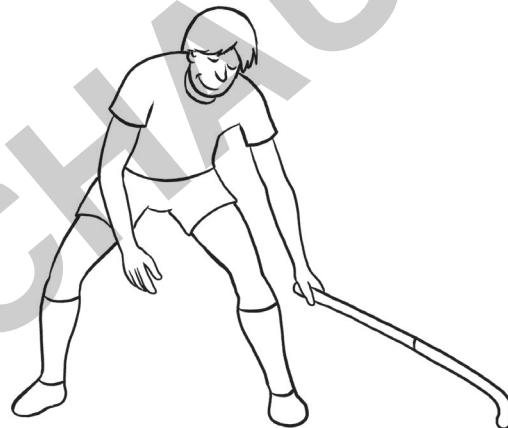
M 12**Rückhand-Stoppen****Stationskarte****Die Ausgangsstellung**

Stelle dich mit schulterbreiter Fußstellung auf. Deine Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt. Deine Fußspitzen zeigen in Passrichtung.

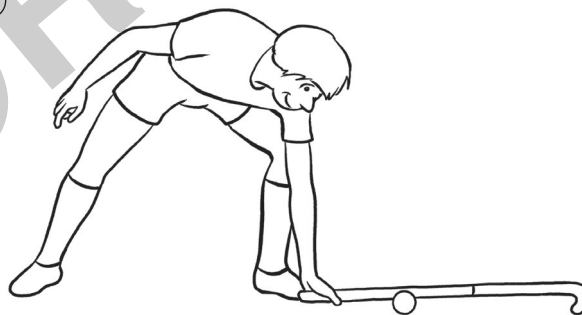
**Die Bewegung**

①

②



③



Löse die rechte Hand vom Schläger und drehe ihn mit der linken Hand nach vorn in die Rückhandstellung. Bringe den Schläger dann in seiner ganzen Länge links neben dem Körper zum Boden.

Beachte

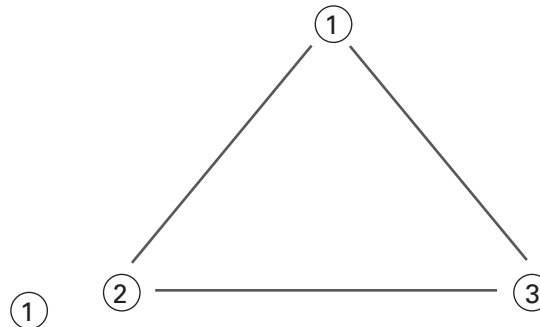
- Durch die Neigung der Schlägerfläche kann der entgegenkommende Ball nicht unter dem Schläger passieren. Bei der tiefen Ballannahme mit der Rückhand kann die gesamte Länge des Stocks („langer“ Schläger) zum Stoppen des Balls benutzt werden.
- Alternativ kann der Ball auch nur mit der Keule gestoppt werden.

M 15**Passen und Stoppen im Dreieck****Übung****Material**

1 Hockeyschläger und Schienbeinschoner pro Schüler,
1 Hockeyball pro Gruppe

Organisation

Stellt euch zu dritt in einem Dreieck auf.
(Abstand zwischen euch ca. 4–5 Meter.)

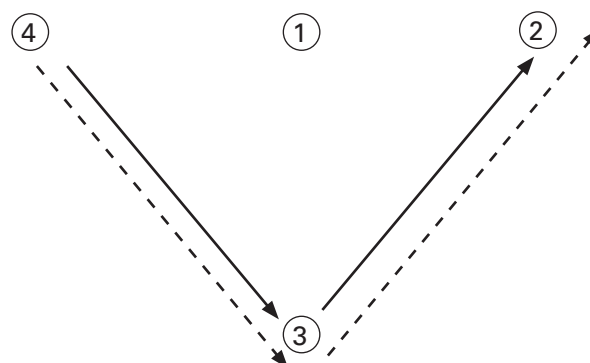
**Beschreibung**

Führt nun folgende Übungen durch:

- Schüler 1 spielt den Ball zu Schüler 2, Schüler 2 zu Schüler 3 und Schüler 3 zu Schüler 1 usw.
- Schüler 1 spielt den Ball zu Schüler 2, Schüler 2 wieder zurück zu Schüler 1, Schüler 1 zu Schüler 3 und dieser wieder zurück zu Schüler 1 usw.
- Schüler 1 spielt den Ball entweder zu Schüler 2 oder Schüler 3. Die Reihenfolge ist nicht vorgegeben.

Variationen

- Ändert die Technik des Zuspiels und Stoppens, z. B. Rückhand-Schiebepass und Rückhand-Stoppen, Rückhand-Schiebepass und Vorhand-Stoppen usw.
- Stellt euch zu viert in einem Dreieck auf (Abstand ca. 3 Meter, eine Ecke ist besetzt).

**Beschreibung**

Schüler 1 spielt den Ball zu Schüler 3 und läuft seinen Passweg nach. Schüler 3 spielt zu Schüler 2 und läuft ebenfalls seinen Passweg nach. Danach spielt Schüler 2 zu Schüler 1 und Schüler 1 zu Schüler 4 usw.

M 24**Veränderung der Rahmenbedingungen****Vorlage**

Die organisatorischen, technischen und leistungsmäßigen Rahmenbedingungen des Hockeyspiels können folgendermaßen angepasst werden, ohne dass die Spielidee aufgegeben wird:

- Das Hockeyspiel wird auf die wesentlichen relevanten Grundregeln, wie z. B. Spielen nur mit der flachen Seite, kein Schlagen, Stoppen des Balls nur mit dem Fuß, reduziert.
- Auf den Einsatz von Torhütern wird verzichtet. Alternativ können auch „Kastentorhüter“ eingesetzt werden. Dafür wird ein Oberteil eines großen Kastens hochkant in die Mitte des Tores gestellt („Körper“ des Torhüters) und zwei kleine Kästen jeweils daneben („Füße“ des Torhüters) gestellt.
- Als Tore können Hallenwände, Kastenoberteile, kleine Matten, Bänke, Fahnenstangen, Kegel usw. genutzt werden.
- Gespielt wird auf kleinen Feldern (z. B. Minihockey: 20 x 36,90 Meter, Kleinfeldhockey: 35–45 x 55 Meter) und/oder mit einer reduzierten Spieleranzahl (z. B. 5 oder 6 + TW im Feldhockey, Minihockey 4 : 4).
- Zur Spielfeldbegrenzung werden die üblichen Markierungen für Hallen- und Kleinfeldhandball genutzt.
- Auf das Bandenspiel im Hallenhockey wird verzichtet.

VORSCHAU