



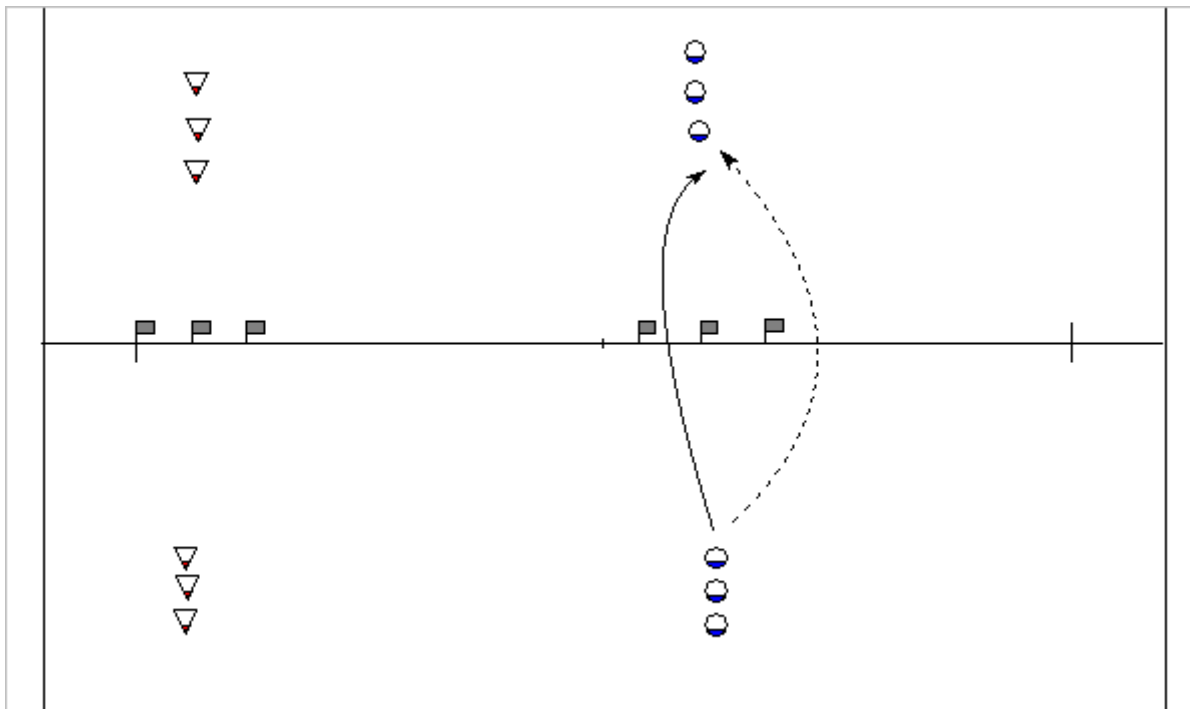
# Hamburger Hockey-Verband e.V.

## Wettkampfformen zur Vielseitigkeit

D- Bereich

### Nr. 1

#### Ballwurf-Staffel



Pendelstaffel:

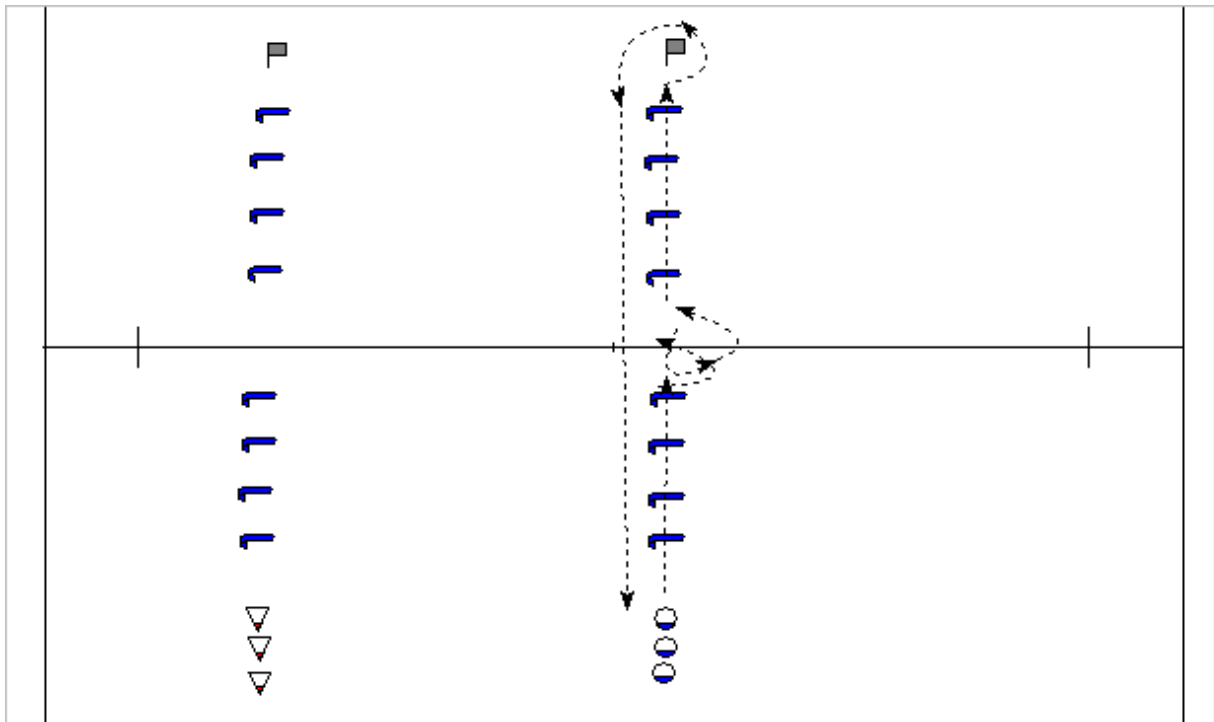
- \* Tennisball / Gymnastikball über die Hütchen werfen
- \* aussen um die Hütchen laufen
- \* 2 Durchgänge
- \* Abstand Hütchenmauer - Spielergruppe 5m

Aufbau/Material:

- \* 6 Hütchen
- \* 2 Bälle

## Nr. 2

### Koordinationslauf über Hockeyschläger



Staffelrennen über quergelegte Hockeyschläger:

- \* 2 x 4 Hockeyschläger hintereinander
- \* 2 Fusskontakte in jeden Schlägerzwischenraum
- \* 360° - Drehung um die eigene Achse im Raum zwischen den Blöcken
- \* Sprint um die Fahne zurück zum Start
- \* Hockeyball als Staffelstab

Aufbau/Material:

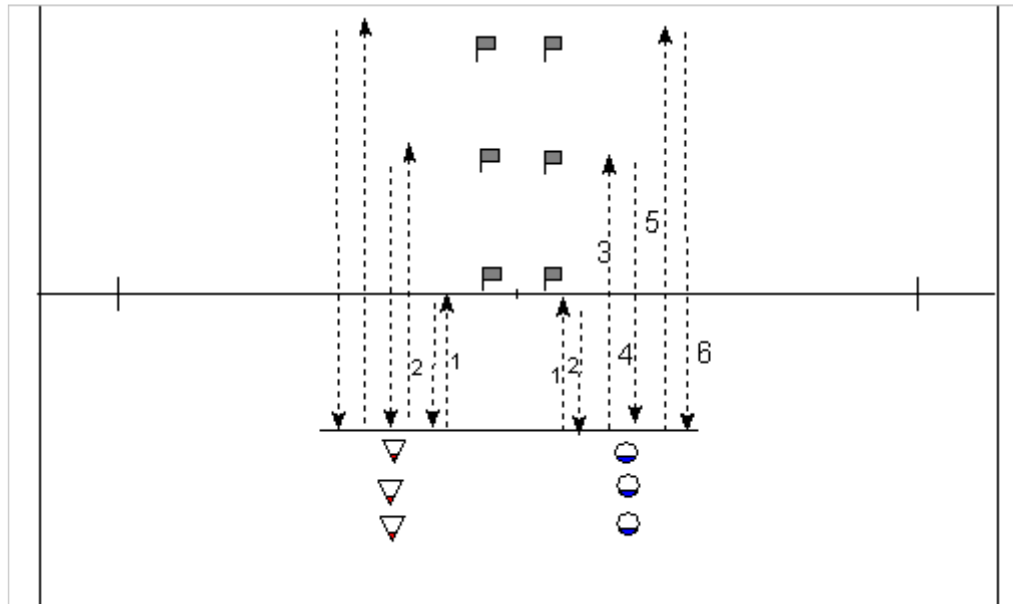
- \* Abstand der Schläger zueinander: 50 cm
- \* Abstand der Schlägerblöcke zueinander: 3m
- \* Abstand des Hütchens am Ender des 2. Schlägerblocks zu den Schlägern: 1m
- \* 16 Schläger
- \* 2 Hütchen
- \* 2 Hockeybälle

Alternative:

- \* Schlussprünge über die Schläger
- \* Schlägerabstand dann 1m

### Nr. 3

#### **Pendelsprint (einfach)**



Staffelrennen:

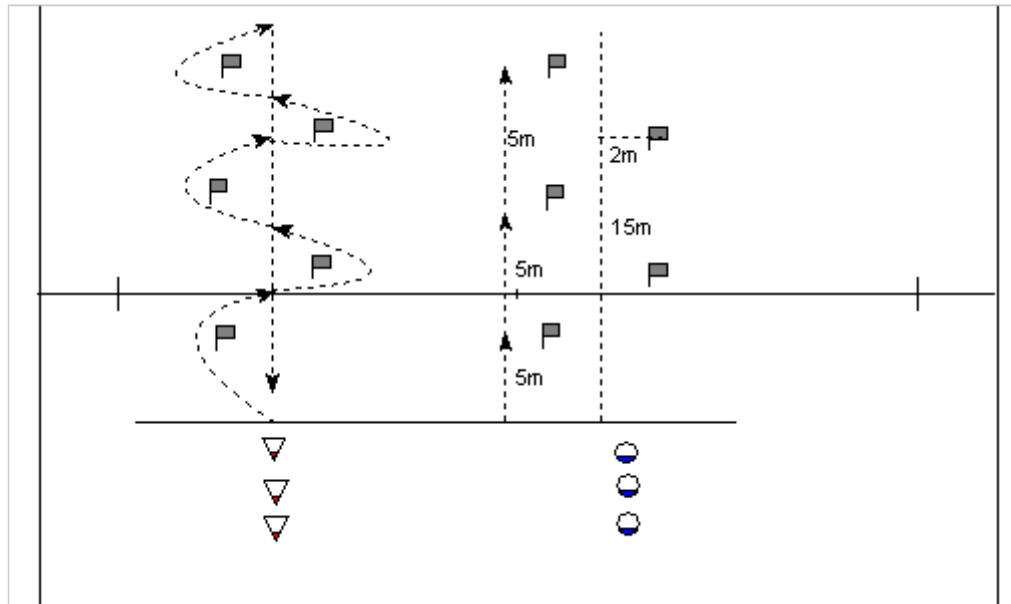
Jeder Spieler läuft 6 Bahnen. Vor dem Wenden müssen die Hütchen, bzw. die Startlinie mit einer Hand berührt werden. Nach der letzten Bahn wird der nächste Spieler abgeklatscht.

Aufbau/Material:

\*6 Hütchen. Jeweils 3 im Abstand von 5 m zur Startlinie und zueinander.

## Nr. 4

### Slalomlauf



Staffelrennen:

\*Jeder Spieler läuft 1x durch den Slalomparcours.

\* Hockeyball als Staffelstab

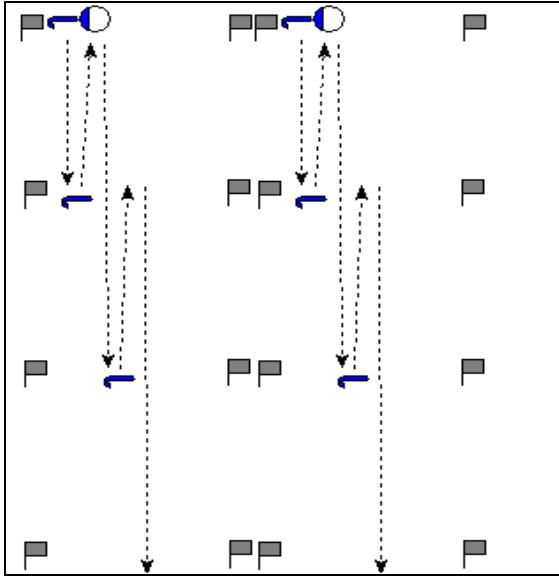
Aufbau/Material:

\*10 Hütchen oder Stangen.

\*Länge der Bahn: 15 m. Hütchenabstände lt. Skizze.

## Nr. 5

### **Pendelsprint (komplex)**



#### Sprint-Wettkampf 1:1

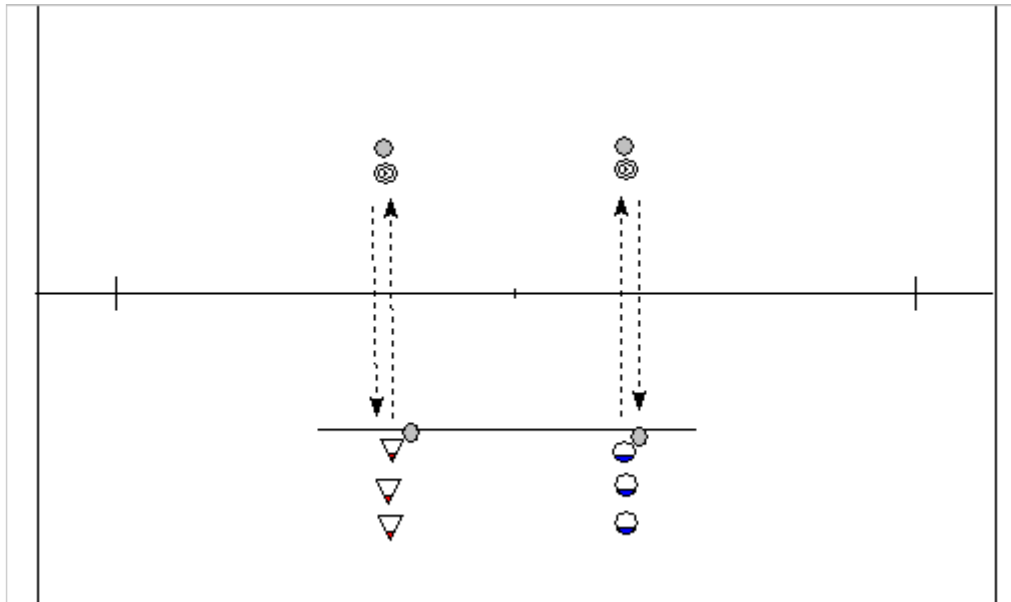
- \* Sprint zur 5m Marke, Schläger beidhändig ablegen, dann zurück zu Start (eine Hand berührt die Linie)
- \* wieder zurück, Schläger aufnehmen und an 10 m Marke ablegen
- \* zurück zur 5m Marke, auf Bauch Richtung Ziel legen (beide Hände berühren 5m Linie), aufstehen und Schläger holen und durchlaufen bis 15m Marke = Ziel
- \* Sieger holt einen Punkt für die Mannschaft

#### Aufbau/Material:

- \* 4 Hütchen im Abstand von 5 m
- \* 2 Schläger

## Nr. 6

### ***Pendelsprint (Bälle transportieren)***



Staffelrennen:

Der erste Läufer hat einen Hockeyball in der Hand (Staffelstab). Auf dem 15m entfernten Hütchen liegt ebenfalls ein Ball. Der Spieler sprintet zum Hütchen, tauscht die Bälle aus und sprintet zurück. Der Ball muss auf dem Hütchen liegen bleiben. Bei seiner Mannschaft angekommen, übergibt er den Ball an den nächsten Läufer.

Aufbau/Material:

\* 2 Hütchen, jeweils 15m von der Startline entfernt

\* 4 Bälle