



Das habe ich beim Hockey gelernt

Das Reflexionsgesetz anwenden und verstehen

Vorbemerkungen/Ziele

Physikalische Gesetze im Sport hautnah zu erleben, erleichtert das Lernen solcher komplexen Zusammenhänge. Diese Stunde zeigt am Beispiel Reflexionsgesetz, wie Mathematik, Physik und Sport Hand in Hand arbeiten können. Im Hallenhockey kommt dem Passspiel über die ca. 10 Zentimeter hohen Banden eine besondere Bedeutung zu. Diese an den Seitenlinien liegende Abgrenzung aus Holz ermöglicht ein indirektes Zuspiel zum Mitspieler bzw. zur Mitspielerin. Hierbei können die Sportler/-innen aufgrund der praktischen Anwendung die Bedeutung des Reflexionsgesetzes erleben und verstehen sowie dieses nach vielfältigen Übungs- und Spielformen im Spiel anwenden. Da es sich um eine Einstiegs- oder Schnupperstunde handelt, kann die Sportstunde auch mit ungeübten „Hockeyspielerinnen und -spielern“ durchgeführt werden.

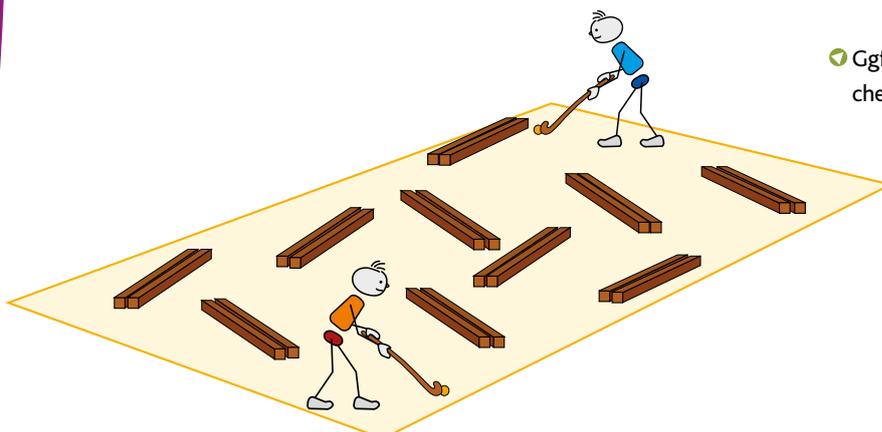


Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20–25 Minuten)

- **Einlaufen über die Banden**
- ⊕ Die TN verteilen die gesamten Hockeybanden kreuz und quer innerhalb der Sporthalle. Hierbei werden jeweils zwei Banden nebeneinander gelegt.

Zu Beginn bewegen sich die TN auf Zuruf der Übungsleitung (ÜL) auf verschiedene Art und Weise in der Halle. Hierbei sollen unterschiedliche motorische und koordinative Elemente wie Rückwärtslaufen, Kniehebelauf, Überspringen der Banden, Umrunden der Banden, Balancieren auf den Banden etc. berücksichtigt werden.



● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊗ = Absicht, ⊕ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sport

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

16–20 Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Material:

Hockeyschläger, Hockeybälle, Banden, Leibchen, Hütchen, Taktikboard und Stifte, großes Kampagnenplakat

Ort:

Sporthalle

Das Kampagnenmotiv ist zu finden unter <http://go.lsb.nrw/reflexionsgesetz> und darf gerne genutzt und ausgedruckt werden.

Absichten und Hinweise

- ⊗ Gewöhnung an die für die Stunde elementaren Hockeybanden, Erwärmung der Muskulatur und Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- ⊕ Aufgrund des Gewichts müssen die Hockeybanden grundsätzlich zu zweit getragen und behutsam auf dem Boden abgelegt werden. Dabei ist auf eine gesunde Rücken- und Kniehaltung zu achten.
- ⊕ Ggf. müssen die Banden gegen Rutschen gesichert werden (rutschfeste Teppichunterlage).

NRW bewegt
seine KINDER!

10.2018

Stundenverlauf und Inhalte

● Konfrontation mit Material und Sicherheitshinweise

- Für jede/jeden TN werden jeweils ein Schläger sowie ein Ball bereitgehalten.

Die ÜL erläutert und demonstriert zunächst die grundlegenden Aspekte zur Schlägerhaltung, zum Führen des Balles sowie zu den Sicherheitsaspekten.

Anschließend bekommen alle TN einen Schläger und einen Ball. Sie bewegen sich, den Ball führend, durch das Labyrinth aus Banden und erhalten nach und nach kleine Aufgaben, wie z.B.:

- den Ball aktiv an der Bande entlang zu führen,
- gegen die Bande zu spielen,
- den Ball einem Mitspieler bzw. einer Mitspielerin wegzunehmen.

Parallel dazu erhalten die TN die Beobachtungsaufgabe, nachzuvollziehen, was mit Ball und Bande passiert.

● Kognitive Phase zum Reflexionsgesetz

- Nach dem Einspielen sammeln sich die TN und die ÜL an einer Wand der Halle.

Die ÜL bittet die TN, ihre Beobachtungen zum Verhalten von Ball und Bande zu erklären und sammelt die unterschiedlichen Beiträge. Im Anschluss erläutert die ÜL mittels des Kampagnenbildes die Relevanz des Reflexionsgesetzes für das Hallenhockey und skizziert auf einem Taktikboard ein Anwendungsbeispiel für die Nutzung von Einfalls- und Ausfallswinkel.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Erprobung der Wirkung der Banden

- Die TN bewegen sich einzeln mit Schläger und Ball durch das Bandenlabyrinth.

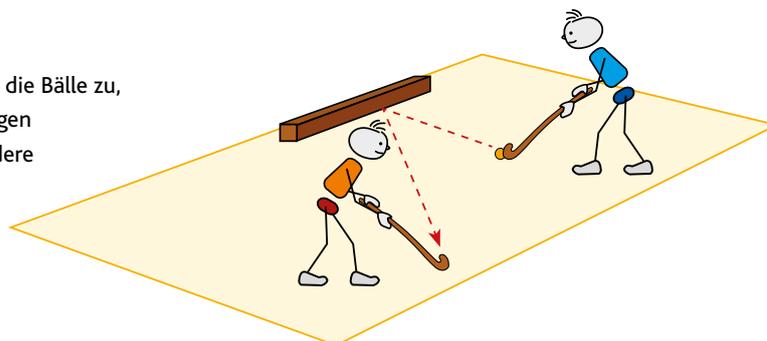
Die TN spielen den Ball mit unterschiedlicher Kraft, aus unterschiedlichen Winkeln und aus verschiedenen Entfernungen gegen die Banden. Der gespielte Ball wird von jedem/jeder TN selbst wieder angenommen. Hierbei sollen sie bewusst die Winkel wahrnehmen und die unterschiedlichen Ausprägungen des Reflexionsgesetzes analysieren.

● Zuspiel zu zweit über die Banden

In einer kurzen Zwischenreflexion fasst die ÜL den praktischen Umsetzungserfolg der neu erlernten Techniken zusammen.

- Vor der kommenden Übung werden in der einen Hallenhälfte an den Seitenlinien die Banden mittels der vorgesehenen Verbindungselemente zusammengesteckt.
- Anschließend gehen die TN zu Paaren zusammen und suchen sich in der Halle einen Bandenabschnitt.

An diesem spielen sie sich nun die Bälle zu, indem ein/eine TN den Ball gegen die Bande schiebt. Der/Die andere TN stoppt den Ball mit dem Schläger und spielt ihn anschließend zurück.



Absichten und Hinweise

- Materialgewöhnung, Konfrontation mit der praktischen Wahrnehmung des Reflexionsgesetzes

- ✓ Folgende technische Hinweise sollte die ÜL den TN vermitteln:

- Linke Hand oben, rechte Hand greift mittig den Schläger.
- Der Ball darf nur mit der flachen Seite des Schlägers geführt werden.
- Der Schläger darf nicht über Hüfthöhe genommen werden.
- Die Bälle dürfen nur geschoben, nicht geschlagen werden (keine Ausholbewegung des Schlägers!)

- Kognitives Verständnis für die physikalischen Grundlagen schaffen

- ✓ Das Kampagnenplakat ist am besten bereits an der Wand befestigt (verdeckt).



- Die zuvor besprochenen theoretischen Grundlagen zum Reflexionsgesetz sollen in dieser Übung in der Einzelform erprobt werden. Entwicklung eines Spielgefühls, praktisches Verständnis für das Reflexionsgesetz schaffen

- Verbesserung des Zusammenspiels, Erprobung von Ballannahme und Ballabgabe über Einfalls- und Ausfallswinkel

- ✓ Zwischendurch sollten Entfernung, Winkel und Passhärte variiert werden.

Autor:
Michael
Steinmann

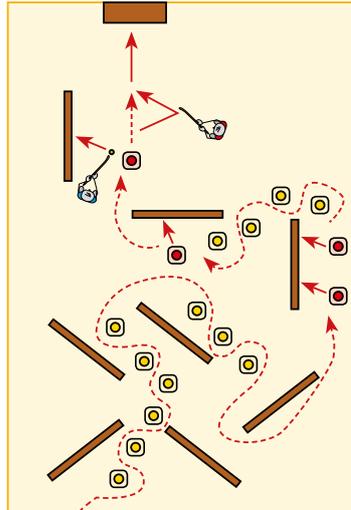
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Winkeltester

- In beiden Hallenhälften baut die ÜL einen Lauf-, Dribbel- und Passparcours auf, welche durch die TN absolviert werden sollen.

Die TN dribbeln zwischen den gelben Hütchen den Parcours entlang. An den roten Hütchen spielen sie einen Pass gegen die Bande und nehmen den Ball anschließend an. Zum Ende des Parcours erfolgt ein Pass auf einen Mitspieler bzw. eine Mitspielerin, welcher/welche den Ball am eigenen Schläger „abtropfen“ lässt. Den abgetropften Ball nimmt der/die TN an und schießt diesen abschließend ins Tor.



Absichten und Hinweise

- Erlernen des Gestaltens eines Winkels

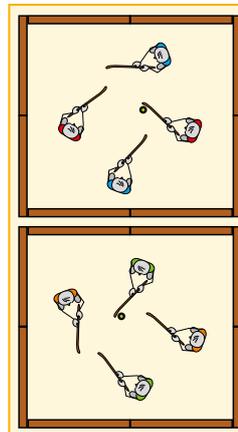
- ✓ Die ÜL erläutert den TN vor der Übung den Parcours, demonstriert diesen und weist auf das Beeinflussen des Winkels durch den angespielten Spieler bzw. die angespielte Spielerin hin (und damit auf den Einfluss auf das Reflexionsgesetz).

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

● Bandenkäfig

- Die TN bauen gemeinsam zwei Quadrate aus jeweils acht Banden auf. Anschließend bilden sie zwei Kleingruppen und ordnen sich einem „Bandenkäfig“ zu. Mit Hilfe von Leibchen werden Zweierteams innerhalb jeder Gruppe gekennzeichnet.

Die Zweierteams spielen abwechselnd gegeneinander, indem sie versuchen, fünf erfolgreiche Zuspiele über die Bande zu absolvieren. Gelingt es einem Team, fünf Pässe zu spielen, ohne dass das gegnerische Team den Ball zwischenzeitlich in Besitz bringen konnte, so erhält dieses Team einen Punkt. Nach drei Punkten tritt ein neues Team gegen das Siegerteam an.



- Anwenden der Bandenpässe in der Drucksituation, Förderung der Kommunikation

- ✓ Entsprechend der Anzahl der TN und ihrer technischen Fähigkeiten kann die Größe des Bandenfelds angepasst werden. Außerdem sollten nach einer bestimmten Zeit die Gegner/Gegnerinnen getauscht werden.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Reflexion und Sicherung des Verständnisses des Reflexionsgesetzes

- Die TN kommen mit dem ÜL im Kreis zusammen und reflektieren die gesamte Stunde. Hierbei wird insbesondere auf die vertiefenden Aspekte zum Reflexionsgesetz eingegangen und die Nutzung dieses in konkreten Situationen dargestellt sowie die Relevanz für die Sportart Hallenhockey deutlich herausgestellt.

Beispielhafte Reflexionsfragen:

- „Welche Sportarten kennt ihr, in denen das Reflexionsgesetz ebenfalls angewandt wird?“ Z.B. Sportarten, in denen mit Schläger und Ball gespielt wird (Tischtennis), Korbwurf beim Basketball, Trampolinspringen usw.
- „Spielt das Reflexionsgesetz auch im Alltag eine Rolle?“ Z.B. bei Spiegelungen, Spiegel, Wellen nach Steinwurf an der Wasseroberfläche, Echo in den Bergen usw.

Fragestellung für erfahrenere Hockeyspieler/Hockeyspielerinnen:

- „Benennt Situationen, in denen ihr das Reflexionsgesetz im Hockeyspiel nutzen könnt.“

● Aufräumen

- Gemeinsam mit der ÜL räumen die TN die Leibchen, Bälle und Schläger sowie die Banden zurück in den Geräteraum.

- Zusammenfassung der Stunde, Sicherung der kognitiven Lernziele, Transfer auf Alltagssituationen und andere Sportarten

- ✓ Die TN sollten durch das Erläutern des Gesetzes sowie die Benennung konkreter Situationen aktiv an der Sicherungsphase beteiligt werden.

- Ordnung schaffen

- ✓ Material zählen sowie achtsames und rückenge-rechtes Tragen der Banden