

Handout DGV-Ballschule Golf Fortbildung im HGC

Zahlenwurf (5-10min)	Golfhockey (5-10 min)
<p>Utensilien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Bälle pro Teilnehmer 	<p>Utensilien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hockeyschläger - Zwei Tore aus Stangen oder Mini-Toren
<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bälle werden beim Zahlenruf (1-5) hochgeworfen und wieder gefangen, ohne diese fallen zu lassen - Bälle werden nebeneinander auf Ellenbogenhöhe gehalten <p>Zahl 1: Bälle gerade werfen und in der selben Hand fangen.</p> <p>Zahl 2: Bälle überkreuz werfen und fangen.</p> <p>Zahl 3: Bälle gerade werfen und Hände überkreuzen um zu fangen</p>	<p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Mannschaften versuchen mit einem Hockeyschläger die verteilten Bälle in das eigene Tor zu schieben - Das Team welches die meisten Bälle bzw. alle Bälle der eigenen Farbe ins Tor bekommen hat, hat gewonnen.
<p>Basiskompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordination - Konzentration - Ballgefühl - Präzisionsdruck 	<p>Basiskompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordination - Schnelligkeit - Zeitdruck
<p>Hinweise:</p> <p>Der Leiter muss vor Spielbeginn alle Variationen erklären und den Kindern die Möglichkeit zur Übung geben. Die Kinder sollten weit genug von einander wegstehen, um sich nicht in die Quere zu kommen.</p>	<p>Hinweise:</p> <p>Es wird ein Spielfeld aufgebaut, bei dem die Tore 5 bis 10 Metern auseinander stehen. In die Mitte werden 50 Bälle verteilt. Darauf achten, dass der Schläger immer auf dem Boden geführt wird.</p>
<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Bälle können zwischen Golf- und Tennisbällen variieren - Die Stufen können erhöht und erschwert werden 	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Anzahl der Bälle - Anzahl der Tore - Zwei Farben in bei den Bällen nehmen