

INHALT

VORWORT	7
ZEICHENERKLÄRUNG	8
EINFÜHRUNG	9
A. ALLGEMEINER TEIL	13
B. PRAKTISCHER TEIL	17
Grundkurs	
1. Doppelstunde	17
1. Ballgewöhnung, Stockgewöhnung	
2. Vorhandseitführen auf der Geraden	
3. Vorhandseitführen mit Anhalten	
4. Vorhandschiebepaß	
2. Doppelstunde	25
Vorhandschiebepaß unter erschwerten Bedingungen	
1. Paß gegen die Bande	
2. Torschuß	
3. Doppelstunde	30
1. Stoppen des Balles	
2. Rückhandpaß	
4. Doppelstunde	37
1. Technischer Zirkel in Dreiergruppen	
2. Festigung der Regeln	
5. Doppelstunde	40
1. Stabilisierung der eingeführten technischen Elemente	
2. Freilaufen	
6. Doppelstunde	44
Paß und Ballannahme in der Bewegung	
7. Doppelstunde	49
Ballführen in der Links- und Rechtskurve	
8. Doppelstunde	53
1. Technischer Zirkel in Partnerform	
2. Stabilisierung bekannter technischer Elemente	
9. Doppelstunde	56
Indisches Dribbling	
10. Doppelstunde	60
Indisches Dribbling unter erschwerten Bedingungen	

11. Doppelstunde	63
1. Konditions- und technischer Zirkel in Partnerform	
2. Festigung der Regeln	
12. Doppelstunde	65
1. Technischer Test	
2. Spiel und Spielbewertung	
Aufbaukurs	
1. Doppelstunde	71
1. Schlenzen des rollenden Balles im Stand	
2. Schlenzen des ruhenden Balles aus dem Lauf	
3. Schlenzen des rollenden Balles aus dem Lauf	
2. Doppelstunde	76
1. Schlagen des ruhenden Balles mit der Vorhand	
2. Schlagen des rollenden Balles mit der Vorhand	
3. Doppelstunde	82
1. Umspielen durch Vorbeischieben des Balles am Gegner aus dem Vorhandseitführen rechts und links	
2. Ausweichen mit dem Ball als Vorübung zum Umspielen	
4. Doppelstunde	89
Das Einfache Umspielen rechts und links	
5. Doppelstunde	94
1. Technischer Zirkel in Dreiergruppen	
2. Umspielen rechts und links aus dem Seitführen mit Antäuschen	
6. Doppelstunde	97
Paßkombinationen zu zweit	
7. Doppelstunde	102
1. Kombinationen zu zweit	
2. Kombinationen zu dritt	
8. Doppelstunde	105
Kurze Ecke	
C. DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜR HALLEN-, KLEINFELD- UND FELDHOCKEY	111
D. ANHANG ZUR PRAXIS	121
Mini-Hockey	121
Hockeytest der Trimm-Spiele	125
Der Lissek-Test	130
E. THEORIE: SPORTARTSPEZIFISCHES HANDLUNGSWISSEN	135
F. LITERATUR	137