

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Hockeymål, hockeystave, hockeybold, kegler og overtrækstrøjer og evt. fløjte.

ANTAL:

En gruppe

VARIGHED:

1-2 lektioner

Hockey forløb:

Hockey er et kontaktfrit holdspil. Her får I inspiration til en undervisningstime med hockey på programmet.

Hockeyregler:

- 1) Der scores ved at bolden kommer inden for målets rammer.
- 2) Krydser bolden side-eller baglinjen skal der laves indskud, fra det hold, som ikke skød bolden ud.

Teknik:

- 1) Kropskontakt er ikke tilladt
- 2) Staven må ikke komme over hoftehøjde
- 3) Der må kun anvendes den flade side af staven.

Øvrigt:

Eleverne må gerne gribe bolden og straks smide den på jorden, stoppe bolden med fødderne da det skaber et hurtigere og sjovere spil.

Variation: Knæklus hockey.

Formål: Progression i elevernes færdighedsniveau i hockey.

SÅDAN GØR DU:**Step 1****Afleveringer**

Eleverne går sammen to og to, og skal lave afleveringer til hinanden. Underviseren fremviser forskellige slag, trækskud og slagskud. Eleverne skal både træne skud og modtagning.

Step 2**Slalom**

I sætter to rækker op med kegler. Den ene med stor afstand, den anden med lille afstand mellem hver kegle. Eleverne skal nu dribble med hockeystaven og bolden gennem begge baner.

Step 3**Firkant**

Del eleverne i grupper på fem. Sæt en firkant op med kegler. Fire elever står på hver sin linje mellem to kegler og skal spille hockeybolden til hinanden. Den sidste person står i midten og skal prøve at fange bolden. Efter noget tid bytter eleverne plads.

Step 4**Partihockey**

Sæt to kegler op som mål tre steder på en badmintonbane. Del eleverne i mindre hold med ca. 6 på hver. Eleverne skal nu spille hokey partibold, hvor der gives et point, ved at aflevere hockeybolden gennem to kegler, og en fra holdet modtager bolden på den anden side.

Step 5

Spil

Spil almindelig hockey på to mål men på en mindre bane. Del eleverne op i to lige store hold, og spil med almindelige hockey regler.

Step 6

Spil variation

Underviseren kan sætte et eller to mål mere ind i spillet, gøre banen større eller mindre, eller sætte flere bolde i spil. God fornøjelse.

