

Hockey

Landhockey, eller bare hockey, er en holdsport.

Spillet kan spilles på en græsbane, en kunststofsbane eller på en indendørs bane. Spillerne bruger en hockeystok, der er enten lavet af træ eller carbon og de slår til en rund, hård gummibold. Stokken er ens, uanset om man er venstre- eller højrehåndet, og man må kun bruge den ene side af stokken. Når spillet er i gang, er målmændene de eneste på banen, der gerne må røre bolden med kroppen og ikke kun stokken, det må de dog kun inden for skud-cirklen. Målmændene har derfor en masse ekstra udstyr på for at kunne redde boldene, uden at det gør ondt. Markspillerne skal skyde på mål eller berøre bolden inden den ryger i mål inden for skud-cirklen, før at det tæller som et mål. Og det hold, der scorer flest mål, vinder!

Program:

- Eleverne prøvede at lære spillet og udstyret at kende - ved at holde på stokken og skyde bolden til hinanden.
- Slå bolden og skubbe bolden til hinanden for at forstå nogle grundlæggende skudteknikker.
- Drible med bolden, her skal man skal dreje stokken for at bruge den rigtige side hver gang.
- Drible zigzag igennem en række kegler for at kombinere bevægelserne.
- Forskellige angreb/forsvarsøvelser, hvor de både spillede én mod én og to mod én.
- Turnering med tre hold – alle mod alle - hvor de bruger alle de skudteknikker og dribleteknikker, fra ovenstående øvelser