

Einradhockey

Skill Level 1

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

7 Pässe am Stück mit sich selbst und der Wand spielen (Abstand zur Wand 2 m).^{*1}



2



Schießen

Aus 10 Metern Entfernung auf das leere Tor schießen und 3x hintereinander treffen (ohne Einrad).^{*2}



3



Dribbling

Den Ball im Schläger eine ganze Hallenlänge^{*3} führen.



4



Einrad

Die Bestandteile eines Einrads richtig benennen ([siehe Anhang](#)).



5



Schiri

Die 10 Grundregeln des Einradhockeys lesen. Diese findest du hier: https://einrad.hockey/dokumente/zusammenfassung_regeln.pdf



Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 1** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 2

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

7 Pässe am Stück mit sich selbst und der Wand spielen (mit Einrad, Abstand zur Wand 2 m).



bestanden

2



Schießen

Aus 10 Metern Entfernung auf das leere Tor schießen und 3x hintereinander treffen (mit Einrad).



bestanden

3



Dribbling

Einen Ball abwechselnd mit der eigenen Vorhand und Rückhand vor dem eigenen Körper spielen (auf dem Einrad, mindestens 10 Beührungen auf einer halben Hallenlänge).



bestanden

4



Einrad

Einen Slalom mit Einrad und Schläger, aber ohne Ball fahren (10 Hütchen im Abstand von 1 m).



bestanden

5



Schiri

Einen Schiri-Test (für U16-Jährige Junior-test) machen (mindestens 50% richtige Antworten). Diesen findest du unter:

https://einrad.hockey/schiricenter/schiri_infos



bestanden

Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 2** bestanden!

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 3

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

Von einem Hallenende aus startend mit einem Partner parallel zueinander fahren und sich dabei mindestens 5x zupassen, bevor ihr am anderen Hallenende angekommen seid.

2



Schießen

Von verschiedenen Positionen des Handballkreises^{*4} auf das Tor, in dem ein kleiner Kasten mittig quer steht (**siehe Anhang**), schießen und 3x hintereinander ins Tor treffen.

3



Dribbling

Den Ball durch einen Slalom führen (10 Hütchen im Abstand von 1,50 m).^{*5}

4



Einrad

20 Sekunden pendeln mit dem Schläger in der Hand, ohne ihn als Stütze zu nutzen.

5



Taktik

Verschiedene Möglichkeiten überlegen, wie man sich am besten freifahren kann (ohne Ball) und seinem Mitspieler mit Ball gut als Passpartner anbieten kann.



bestanden



bestanden



bestanden



bestanden



bestanden

Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 3** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 4

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

7 Rückhandpässe am Stück mit sich selbst und der Wand spielen (ohne Einrad, Abstand zur Wand 2 m).



2



Schießen

Per Schlagschuss auf ein mit zwei quer liegenden kleinen Kästen zugebautes Tor vom Handballkreis aus schießen und 3x hintereinander treffen.



3



Dribbling

Den Ball durch einen erweiterten Slalom führen ([siehe Anhang](#)).



4



Einrad

In einem 1 m² großen Feld eine möglichst enge 180 Grad Kurve mit Ball fahren (pro Richtung 1x schaffen).



5



Schiri

Ein 10 Minuten Trainingsspiel pfeifen.



Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 4** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 5

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

Sich auf dem Einrad zu zweit 7 geschlagene Pässe am Stück zwischen zwei Hütchen zuspielen (Abstand der Hütchen 1.5m, Abstand der Personen 10 m - [siehe Anhang](#)).

bestanden

2



Schießen

Per Schlenzer auf das Tor, in dem ein kleiner Kasten mittig quer steht, vom Handballkreis aus schießen und 3x hintereinander treffen.

bestanden

3



Dribbling

5 Bälle in ein umgedrehtes kleines Kastenteil lupfen (bei maximal 20 Versuchen).

bestanden

4



Einrad

Über die gesamte Hallenlänge einen Liniensprint unter 40 Sekunden machen ([siehe Anhang](#)), dabei den Ball in der Kelle sicher führen.

bestanden

5



Taktik

Die Vorteile von Kreuzen und Übergaben deinen Mitspielern erklären und im Training ausprobieren.

bestanden

Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 5** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 6

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

Sich auf dem Einrad zu zweit 7 gezogene Pässe am Stück zwischen zwei Hütchen zuspielen (Abstand der Hütchen 1.5 m, Abstand der Personen 10 m).



2



Schießen

3 Penaltyshots hintereinander gegen einen ähnlich starken Mitspieler aus deinem Team gewinnen.



3



Dribbling

5x einen Ball in der Luft mit dem Schläger hochhalten.



4



Einrad

Den Aufstieg aus dem Lauf mit Einrad und Schläger üben (2 von 3 Versuchen müssen gelingen).



5



Taktik

Drei verschiedene Eckenvarianten überlegen, aufzeichnen, einem Mitspieler erklären und im Training ausprobieren.



Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 6** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 7

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

Sich auf dem Einrad den Ball zu zweit gerade innerhalb von zwei Linien durchpassen (Abstand der Linien etwa 50 cm, Länge der Linien 10 m).

bestanden

2



Schießen

Aus dem Vollsprint auf ein mit zwei quer liegenden kleinen Kästen zugebautes Tor spätestens vom Handballkreis aus schießen. An der Mittellinie starten. 3x hintereinander treffen.

bestanden

3



Dribbling

Mit dem Ball auf dem Schläger balancierend fahren (auf einer Länge von 10 m).

bestanden

4



Einrad

Du kannst wählen zwischen:

Den Reifen von einem Einrad wechseln.

ODER: 10 km draußen fahren, um deine Kondition zu trainieren (ohne Zeitlimit).

bestanden

5



Taktik

Drei verschiedene Anstoßvarianten nach einem Gegentor überlegen, aufzeichnen, einem Mitspieler erklären und im Training ausprobieren.

bestanden

Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 7** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 8

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

Sich auf dem Einrad zu zweit 7 Rückhandpässe am Stück zwischen zwei Hütchen zuspielen (Abstand der Hütchen 1 m, Abstand der Personen 10 m).



2



Schießen

Per Rückhandschuss vom 6,50 m Punkt auf das Tor, in dem ein kleiner Kasten mittig quer steht, schießen und 3x hintereinander treffen.



3



Dribbling

5x einen Ball hoch an die Wand spielen, maximal einmal aufkommen lassen und dann wieder direkt hoch an die Wand spielen (Abstand zur Wand 2 m).



4



Einrad

Einen Slalom mit Einrad und Schläger, aber ohne Ball in unter 10 Sekunden fahren (20 Hütchen im Abstand von 0.5 m).



5



Taktik

Verschiedene Varianten bei der Verteidigung einer Ecke oder eines Freistoßes überlegen, aufzeichnen, einem Mitspieler erklären und im Training ausprobieren.



Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 8** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 9

Die Kategorien können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden.

1



Passen

Sich auf dem Einrad zu zweit 7 Pässe am Stück hoch über eine Bank zupassen (Abstand der Personen 10 m).

2



Schießen

Per Rückhandschlenzer vom 6,50 m Punkt auf das Tor, in dem ein kleiner Kasten mittig quer steht, schießen und 3x hintereinander treffen.

3



Dribbling

Zwei Bälle gleichzeitig durch einen Slalom führen (10 Hütchen im Abstand von 1,50 m und immer nur max. einen Ball berühren).

4



Einrad

Einen Slalom mit Einrad, Schläger und mit Ball in unter 10 Sekunden fahren (10 Hütchen im Abstand von 1 m).

5



Taktik

Die Vorzüge einer jeweils defensiven bzw. offensiven Spielweise einem Mitspieler erklären und im Training ausprobieren.



bestanden



bestanden



bestanden



bestanden



bestanden

Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 9** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Einradhockey

Skill Level 10

1



Passen

Sich auf dem Einrad zu zweit 7 Pässe am Stück so zwischen zwei Hütchen zuspielen, dass der Ball mit der Vorhand angenommen, auf die Rückhand gelegt und dann mit der Rückhand auf die Vorhand des Partners gespielt wird (Abstand der Hütchen 1 m, Abstand der Personen 10 m).



2



Schießen

Einen Kegel, der auf einem kleinen Kasten im Tor steht, vom Handballkreis aus abschießen.



3



Dribbling

Drei Bälle über eine Länge von 10 Metern so führen, dass man sie „jongliert“ ([siehe Anhang](#)) – der dritte Ball muss immer zwischen den anderen beiden Bällen durchgeschossen werden (mindestens 7 Berührungen).



4



Einrad

Den IUF Slalom in unter 25 Sekunden fahren ([siehe Anhang](#)).



5



Schiri

Einen normalen Schiri-Theoretetest (nicht Junior) bestehen (mindestens 75% richtige Antworten). Diesen findest du unter:
https://einrad.hockey/schiricenter/schiri_infos.



Herzlichen Glückwunsch! Du hast **Stufe 10** bestanden.

Prüfer/in

Datum und Ort

Anmerkungen

***1 = Übungen mit der Wand:**

Sollte die Wand in eurer Halle nicht eben sein (z.B. durch Fußleisten), kann die Übung alternativ an einer umgedrehten Bank oder an einem großem Kasten durchgeführt werden.

***2= Übungen mit bzw. ohne Einrad:**

Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sind die Übungen auf dem Einrad auszuführen.

***3 = Hallenlänge:**

Wenn in den Skill Level-Beschreibungen von einer „Hallenlänge“ die Rede ist, ist damit die Länge einer Einfeldhalle gemeint. Solltet ihr in einer Dreifeldhalle trainieren, so nutzt bei dieser Übung stattdessen die Breite der Halle.

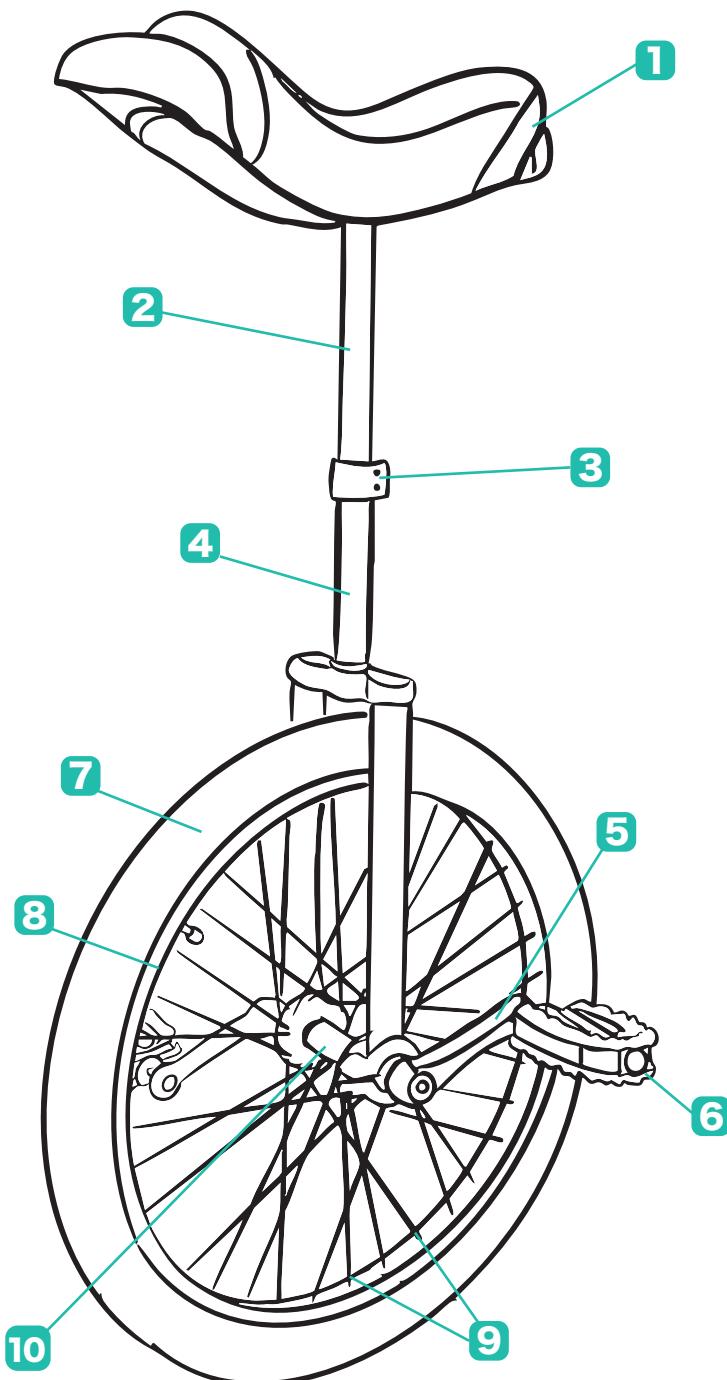
***4 = Handballkreis:**

Der Handballkreis bezeichnet einen Halbkreis mit einem Radius von sechs Metern um das Tor. Sollte dieser nicht in eurer Halle markiert sein, so könnt ihr ihn euch alternativ mit Hütchen abstecken.

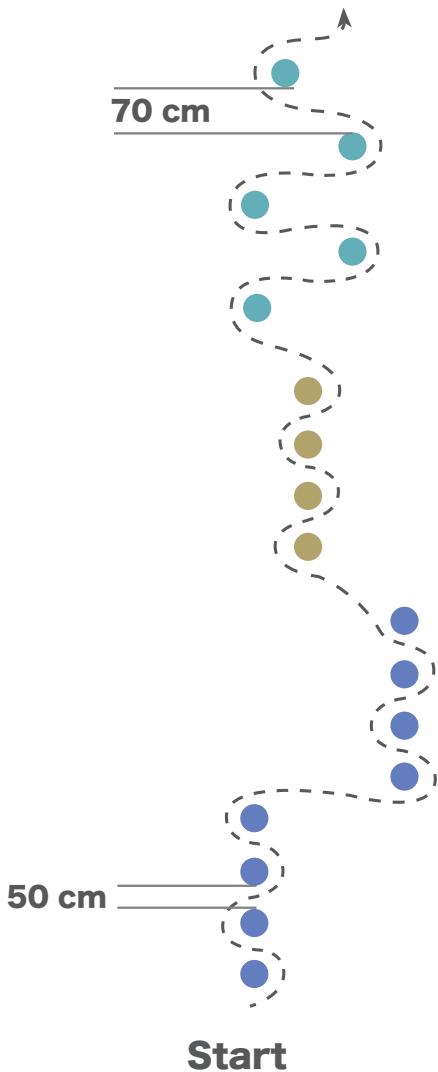
***5 = Slalom:**

Bei Slalomübungen müssen Ball und Einrad durch den Slalom geführt werden. Beide durchlaufen die Slalomstrecke.

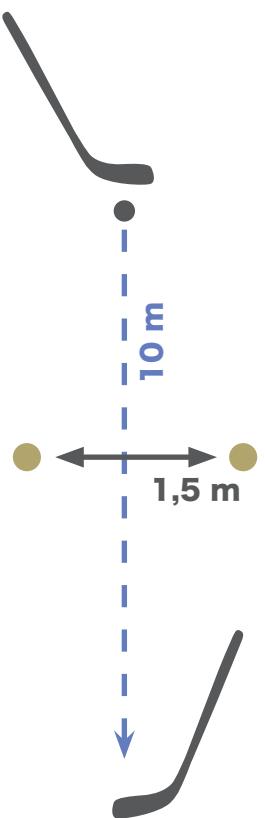
Einrad



Erweiterter Slalom

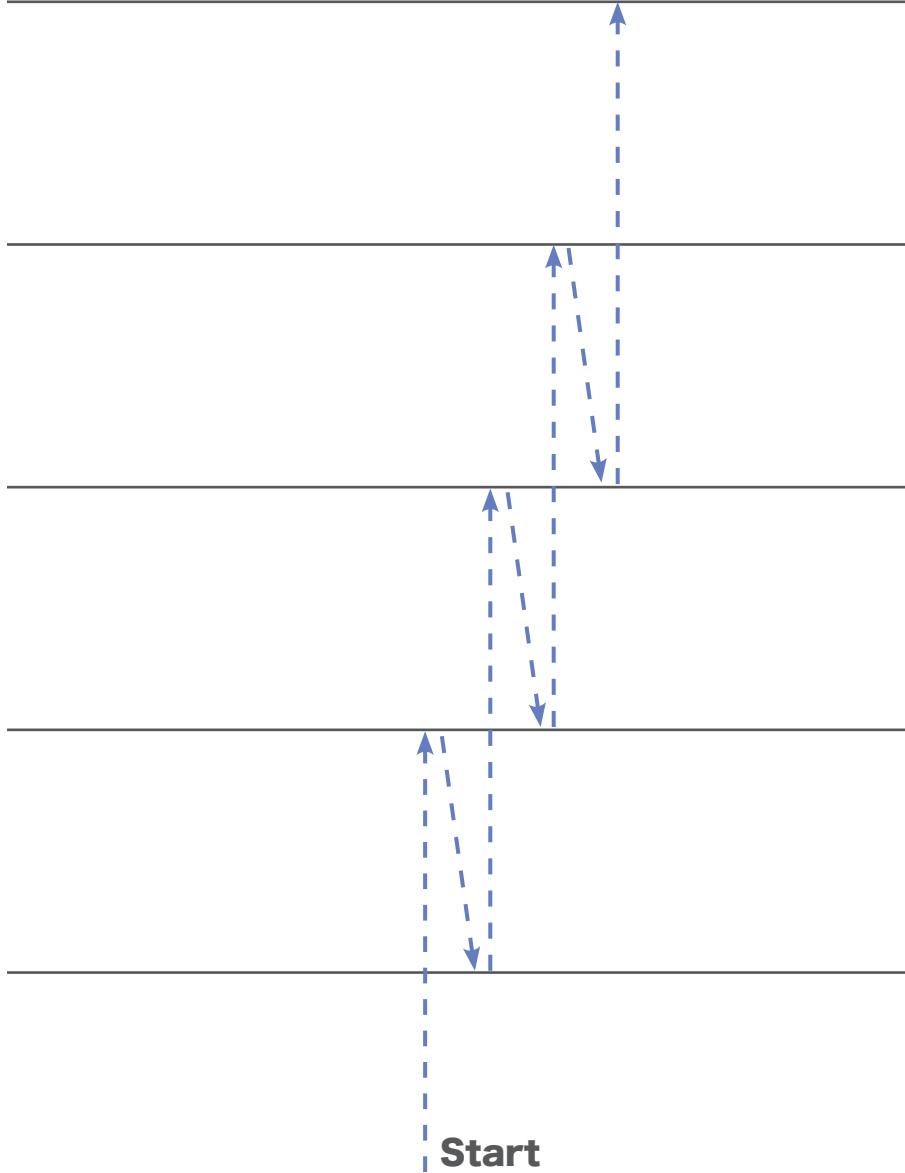


Passen zu zweit zwischen Hütchen



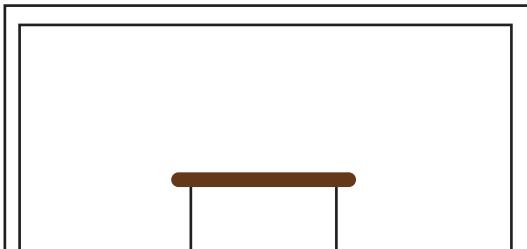
Liniensprint

Ziel

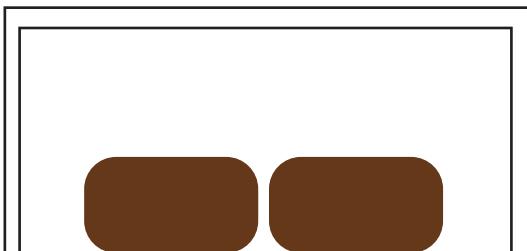


Aufbau Kästen

Kasten im Tor



**Kleiner Kasten
mittig quer
stehend**



**Kleine Kästen
mittig quer
liegend**

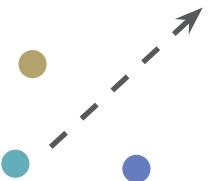
Jonglieren

1.



Fahrtrichtung
(nicht stehend)

2.



3.



IUF-Slalom

