

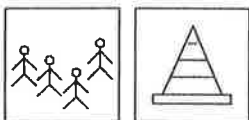
7.3.3 Hockeyunspezifische Übungen zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit

1) Kettenfangen (DTTB 1999, 61)

Die Spieler verteilen sich auf dem Platz. Ein Fänger fängt zunächst einen weiteren Spieler. Die beiden fassen sich an den Händen und versuchen gemeinsam, einen weiteren Spieler abzuschlagen. Hat sich auf diese Weise eine Kette von vier Fängern gebildet, wird sie geteilt, so dass nun zwei „Zweierketten“ fangen. Das Spiel endet, wenn alle Mitspieler gefangen sind.

Variation:

- Raum verkleinern.
- Hindernisse im Raum verteilen.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*

2) Orientierung nach einem Luftballon (PEDUZZI/ MÜNCH 1998, 47)

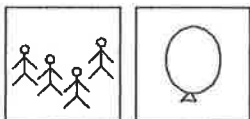
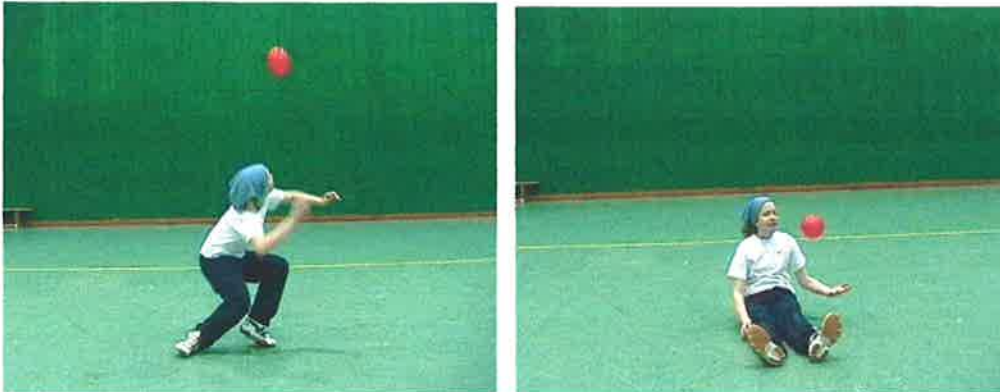
Jeder Spieler bekommt einen Luftballon. Diesen wirft er hoch und setzt sich dann genau dort hin, wo er herunter kommt, und fängt ihn dann wieder auf.

Variation:

- Vor dem Fangen steht der Spieler wieder auf.
- Jeder Spieler bekommt zwei Luftballons. Auf Kommando werfen alle Spieler ihre

Luftballons in die Luft und sorgen gemeinsam dafür, dass kein Luftballon auf den Boden fällt, sondern alle in der Luft bleiben. Auf Kommando des Trainers sucht sich jeder Spieler einen Luftballon aus, unter den er sich setzt, um ihn vor seiner Landung aufzufangen.

- Drei Luftballons pro Spieler. Aufgabe wie oben beschrieben.



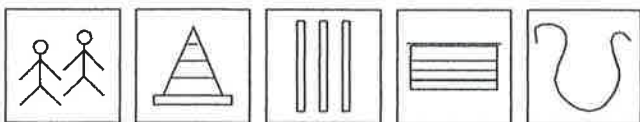
⇒ *Reaktionsfähigkeit*

3) Parcours mit geschlossenen Augen und Partner bewältigen

Mit Hütchen, Stangen, Kästen, Seilen oder anderen vorhandenen Gegenständen wird ein Parcours aufgebaut, in dem die Aufgabe darin besteht, über, unter oder durch die verschiedenen Gegenstände zu gelangen. Jeder Spieler muss nun mit geschlossenen Augen und einem Partner, der ihn führt, diesen überwinden. Nach Wiederholung des Parcours soll die Hilfe des Partners der sich schon gebildeten Orientierung des Übenden anpassen und weniger werden.

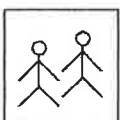
Variation:

- Partner gibt verbale Hilfe und ab und zu taktile Hilfe.
- Partner gibt ausschließlich geringe taktile Hilfe.
- Partner gibt ausschließlich verbale Hilfe.



4) Tempo steigern ohne visuelle Kontrolle

Zu zweit. Über eine bestimmte Strecke läuft der Übende mit geschlossenen Augen mit seinem Partner, der neben ihm läuft und ihn führt. Dabei Tempo steigern bis hin zu ca. 80% der maximalen Schnelligkeit. Die Hilfe kann verbal und/ oder taktil sein.

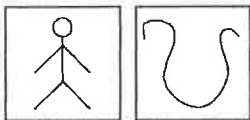


5) Balancieren ohne optische Kontrolle (PEDUZZI/ MÜNCH 1998, 44)

Der Spieler versucht, mit geschlossenen Augen barfuß auf einem Seil entlangzugehen, ohne daneben zu treten.

Variation:

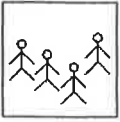
- Seil in Kurven legen.
- Seitlich auf dem Seil gehen.
- Rückwärts auf dem Seil gehen.



6) „Henne und Habicht“ (DTTB 1999, 61)

Mindestens fünf Spieler stehen hintereinander und fassen sich an der Hüfte oder an den Schultern. Diese Reihe darf während des Spieles nicht reißen. Der erste Spieler spielt die „Henne“ und breitet die Arme aus. Ein einzelner Spieler, der „Habicht“, steht vor der Gruppe. Der Habicht muss das Küken, welches an letzter Stelle der Reihe steht, fangen. Um dies zu verhindern, schützt die Henne ihre Küken dadurch, dass sie sich mit der Bewegungsrichtung des Habichts dreht und so ihre Küken abdeckt. Bei Erfolg des Habichts werden die Aufgaben gewechselt. Die Henne wird zum Habicht, das zweite Küken der Hühnerreihe zur Henne und der Habicht zu einem Küken.





⇒ *Reaktionsfähigkeit*

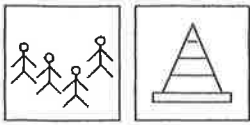
7) Orientierungslauf mit unterschiedlichen Aktionen

Es werden jeweils zwei Hütchenreihen nebeneinander aufgebaut, Abstand zwei bis vier Meter. Auf der Diagonalen zwischen den Hütchen beider Seiten steht jeweils ein zusätzliches Hütchen. Die Spieler teilen sich in zwei gleich große Gruppen und stellen sich zu Beginn hintereinander an die beiden vorderen Hütchen. Beide vorderen Läufer starten gleichzeitig, laufen außen um das erste Hütchen herum, zur Mitte, wo beide Gruppen auf ein gemeinsames Hütchen treffen, schlagen sich dort mit den Händen ab, laufen wieder um das nächste äußere Hütchen herum, um dann erneut zum mittleren Hütchen zu laufen, wo sie gleichzeitig antreffen sollten, sich wiederum abklatschen und so weiter fortfahren, bis zum Ende des Parcours. Dort laufen sie zurück und stellen sich wieder hinten an der Gruppe an. Die anderen Spieler dahinter starten auch jeweils gleichzeitig und verfahren genau so wie die beiden ersten.

Variation:

- An jedem mittleren Hütchen springen die Läufer hoch und klatschen über Kopf in die Hände des Partners.
- Parcours muss rückwärts durchlaufen werden.
- Parcours muss mit Sidesteps durchlaufen werden.
- Parcours muss im Hopserlauf durchlaufen werden.
- An jedem mittleren Hütchen tauschen die Läufer jeweils die Seiten, so dass sie den Parcours im Slalom durchlaufen.





⇒ *Kopplungsfähigkeit*

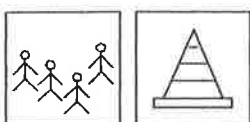
8) „Zahlen-Orientierungs-Reaktions-Lauf“ (SCHREINER 2000, 81/82)

Aufbau einer Hütchenreihe mit fünf Hütchen, die von Eins bis Fünf nummeriert werden. Davor ist die Startlinie, dahinter die Ziellinie. Bei mehreren Spielern ist es sinnvoll, mehrere Hütchenreihen nebeneinander aufzubauen und in Gruppen gegeneinander zu laufen. Sobald der Trainer eine zweistellige Zahl, zusammengesetzt aus den Zahlen Eins bis Fünf, ruft, müssen die Spieler zu einer Sprintfolge mit Hütchenberührung starten, dann zur Ziellinie.

Variation:

- Die höhere Zahl muss immer zuerst angelaufen werden.
- Bis zur Ziellinie und dann zurück zur Startlinie.
- Es wird immer zu zweit (zu dritt, zu viert) aus einer Gruppe gelaufen.
- Dreistellige Zahlen verwenden.
- Nach jeder Hütchenberührung muss ein Richtungswechsel um 180° erfolgen, d.h., bei der Zahl „25“ muss zuerst zum fünften, dann zum zweiten Hütchen und dann zur Ziellinie gelaufen werden.

X X X X	Δ ¹	Δ ²	Δ ³	Δ ⁴	Δ ⁵
X X X X	Δ ¹	Δ ²	Δ ³	Δ ⁴	Δ ⁵
X X X X	Δ ¹	Δ ²	Δ ³	Δ ⁴	Δ ⁵



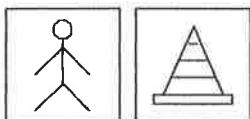
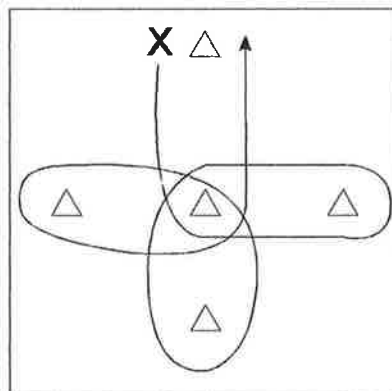
⇒ *Reaktionsfähigkeit*

9) „Sternlauf“

Es werden fünf Hütchen kreuzförmig aufgestellt. Abstand zueinander jeweils ca. drei Meter. Aufgabe ist nun, um jedes äußere Hütchen zu laufen, wobei davor und danach immer wieder um das mittlere Hütchen gelaufen werden muss. Der Spieler läuft demzufolge vom ersten Hütchen zuerst um das mittlere, dann um das linke, dann wieder um das mittlere, um das obere, um das mittlere, um das rechte, um das mittlere und zum Schluss um das erste Hütchen bzw. an ihm vorbei.

Variation:

- Immer so, dass die Körperfront nach vorne zeigt, also zu den beiden äußeren mit Sidesteps, vom oberen rückwärts zurück zum mittleren und vom mittleren rückwärts zum vorderen Hütchen.
- Zum unteren und oberen hin und zurück rückwärts.
- Als Staffel gegeneinander.

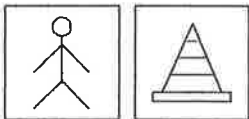
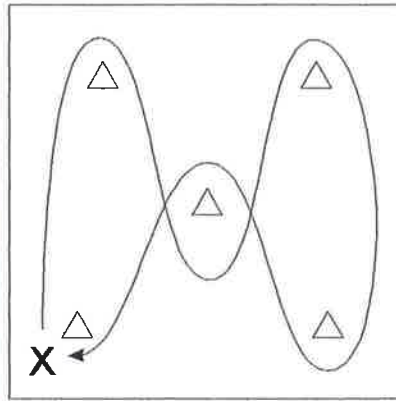


10) „Schmetterlingslauf“

Es werden fünf Hütchen wie die Augenzahlen einer fünf auf einem Würfel aufgestellt. Abstand der äußeren Hütchen zueinander circa fünf Meter, Abstand zum mittleren Hütchen circa drei Meter. Aufgabe ist nun, in Form eines Schmetterling mit höchstmöglichem Tempo um die Hütchen zu laufen. Der Spieler läuft demzufolge zuerst geradeaus, dann um das mittlere Hütchen, um das äußere Hütchen, dann wieder gerade und dann nochmals um das mittlere Hütchen und um das letzte bzw. erste Hütchen.

Variation:

- Zuerst nach innen laufen.
- Mit Sidesteps oder rückwärts.
- Auf einem Bein, evtl. an jedem Hütchen Beinwechsel.
- Als Staffel gegeneinander.

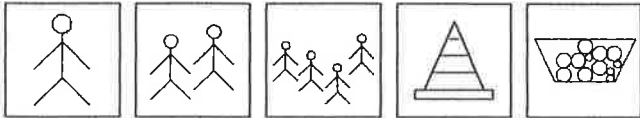


11) Ball austauschen auf Zeit in beliebiger Reihenfolge (NAGEL/ WULKOP 1992, 114-117)

Auf kleinem Raum stehen beliebig viele Hütchen. Auf jedem Hütchen liegt ein Hockey- oder Tennisball. Ein bis drei Spieler haben einen zusätzlichen Ball in ihrer Hand, den sie in einer bestimmten Zeit (maximal 60 Sekunden) so oft wie möglich mit den anderen Bällen austauschen.

Variation:

- Ein bis drei Zuspieler stehen am Rand und tauschen mit den Spielern, nachdem diese drei (fünf, sieben) mal den Ball ausgetauscht haben, durch gleichzeitiges Zuwerfen einen weiteren Ball aus.
- Bälle liegen unter den Hütchen.
- Unter ein paar Hütchen liegen keine Bälle.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

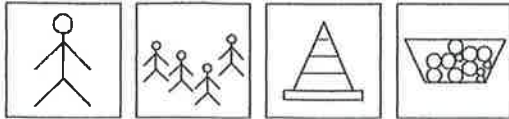
12) Ball austauschen auf Zeit in festgelegter Reihenfolge

Zwei Hütchenreihen sind nebeneinander versetzt im „Zick-Zack“ aufgebaut, Abstand ca. drei Meter. Auf der einen Seite der Hütchen befinden sich unter den Hütchen jeweils ein Hockey- oder Tennisball. Die Spieler müssen nun die Bälle abwechselnd von der einen Seite unter die Hütchen auf der anderen Seite legen.

Variation:

- Bälle liegen auf den Hütchen.
- Hütchen hintereinander aufbauen. Unter jedem zweiten Hütchen liegt ein Ball, der unter das vorherige gelegt werden muss (Reihenfolge verändert sich!).
- Hütchen sind hintereinander aufgebaut. Auf jedem Hütchen liegt ein Ball, der Spieler hat zu Beginn zusätzlich einen in seiner Hand, den er nun am ersten Hütchen gegen den dort liegenden austauschen muss, dann beim nächsten wieder austauscht u.s.w.
- Als Staffel gegeneinander.





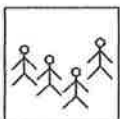
⇒ *Reaktionsfähigkeit*

13) „Dritten abschlagen“ (DÖBLER 1998, 175-177)

Ein Fänger und ein Läufer werden bestimmt. Die anderen Spieler liegen (sitzen) paarweise verteilt auf dem Boden. Der Fänger versucht, den Läufer abzuschlagen. Dieser kann sich vor ihm retten, indem er sich neben ein beliebiges Paar auf den Boden legt (setzt). Dann wird der außen liegende dieses Paares sofort zum neuen Fänger, der Fänger wird zum Läufer. Gelingt es dem Fänger, den Läufer abzuschlagen, wechseln diese die Rollen.

Variation:

- Auch nach Wechsel des Läufers bleibt der Fänger Fänger.
- Mit zwei Fängern.

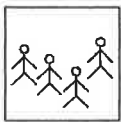


⇒ *Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

14) „Ohnmacht“ (DTTB 1999, 63)

Alle Spieler werden nummeriert und bewegen sich innerhalb eines kleinen Feldes. Nach Aufrufen einer Nummer vom Trainer fällt dieser langsam in Ohnmacht bzw. lässt sich

langsam zu Boden sinken. Aufgabe aller anderen Spieler ist es, ihn schnell zu retten und ihn aufzufangen, so dass er nicht zu Boden fällt.



15) Reißverschlusslauf (SCHREINER 2000, 19)

Mit vier Hütchen wird ein Quadrat markiert. Der Abstand der Hütchen voneinander beträgt jeweils ca. zehn Meter. Die Spieler teilen sich in zwei gleich große Gruppen und stellen sich zu Beginn hintereinander an die beiden vorderen Hütchen. Aufgabe der Spieler ist es, geradeaus um das zweite Hütchen zu laufen, dann durch die Mitte in Richtung des Hütchens, wo jeweils die andere Gruppe zu Beginn startete, und sich dort wieder anstellen. Von dort aus wird erneut gestartet. Dabei sind gleichmäßige Abstände und ein gleichmäßiges Tempo wichtig, da die Spieler beider Seiten sich in der Mitte treffen und dort abwechselnd wie ein Reißverschluss durch die Diagonale laufen.

Variation:

- Im Laufen bei jedem vierten (dritten) Schritt anfersen.
- Im Laufen bei jedem vierten (dritten) Schritt Knie hochziehen Richtung Brust (Skipping).
- Mit Sidesteps fortbewegen.
- Im Hopslerlauf.
- Rückwärts laufen.
- Mit Kreuzschritten fortbewegen.
- Hinter dem zweiten Hütchen/ vor dem Zusammentreffen in der Mitte eine ganze Drehung um die Körperlängsachse.
- Vor dem Kreuzen in der Mitte die Hand des Partner abklatschen.

