

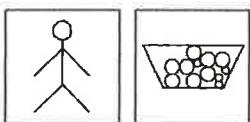
7.3.4 Hockeyunspezifische Übungen zur Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit

1) Differenzierung der Armkraft - Werfen und Fangen mit Zwischenaktion (PEDUZZI/ MÜNCH 1998, 6)

Der Spieler bekommt einen Hockeyball (Gymnastikball), den er hochwirft und wieder auffängt. Während sich der Ball in der Luft befindet, klatscht der Spieler so oft er kann in seine Hände.

Variation:

- Vor dem Auffangen des Balles einmal um die eigene Körperlängsachse drehen.
- Vor dem Auffangen kurz auf den Boden setzen und schnell wieder hinstellen.
- Beide oben beschriebenen Aufgaben hintereinander ausführen.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

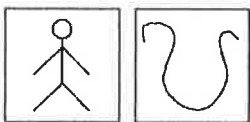
2) Beindifferenzierung (PEDUZZI/ MÜNCH 1998, 7)

Am Boden liegen hintereinander in verschiedenen Abständen vier bis sechs Seile. Der Spieler stellt sich barfuß auf das erste Seil, schätzt den Abstand bis zum nächsten Seil ab, schließt die Augen und versucht, das nächste Seil so genau wie möglich zu treffen.

Variation:

- Seitwärts auf das nächste Seil springen.

- Rückwärts auf das nächste Seil springen.
- Nur mit dem linken oder rechten Fuß springen.
- Mit einer viertel, halben oder ganzen Drehung um die Körperlängsachse auf das nächste Seil springen.



⇒ *Orientierungsfähigkeit*

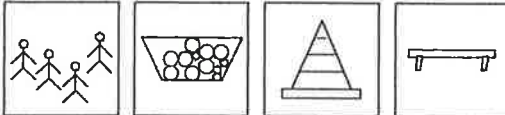
3) Differenzierung der Armkraft beim Zielen (PEDUZZI/ MÜNCH 1998, 11)

An eine Sprossenwand eingehängt oder auf zwei übereinander gestellte Bänke werden zwei Bänke mit dem einem Ende so gelegt, dass sie bis zum Boden herunter reichen. Zwischen die beiden Bänke werden hintereinander ca. fünf Hütchen mit der Öffnung nach oben geklemmt.

Aufgabe der Spieler ist es, angefangen beim untersten Hütchen nacheinander jeweils einen Hockeyball in jedes Hütchen zu werfen. Wenn einem Spieler drei Fehler unterlaufen und/ oder der Ball daneben geworfen wird, ist der nächste Spieler an der Reihe.

Variation:

- Abstand zu den Hütchen vergrößern.
- Unterschiedliche Bälle verwenden (Tischtennisbälle, Tennisbälle o.ä.).

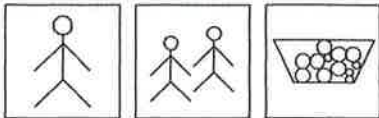


4) Differenzierung der Armkraft mit zwei unterschiedlichen Bällen –ohne und mit Partner (KOSEL 1998, 60/61)

Zwei verschieden große Bälle werden am Boden entlang gerollt. Den einen mit der linken, den anderen Ball mit der rechten Hand rollen. Dabei bewegt sich der Spieler vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts.

Variation:

- Zwischendurch die Bälle wechseln.
- Zwei unterschiedlich große Bälle prellen, dabei unterschiedliche Bewegungsaufgaben erfüllen (rückwärts, seitwärts gehen) oder durch ein Slalom dribbeln.
- Einen Ball prellen, den anderen Ball hochwerfen und fangen.
- Mit einem Partner durch Zuwerfen die Bälle austauschen, wobei der eine den Ball über den Boden rollt, der andere den Ball wirft.
- Mit einem Partner durch Zuwerfen die Bälle austauschen, wobei der eine den Ball über den Boden prellt, der andere den Ball wirft.
- Mit einem Partner durch Zuwerfen die Bälle austauschen, wobei der eine im Druckpass (parallel zum Boden), der andere im Bogenpass (im Bogen über Kopf) wirft.
- Der Partner wirft dem anderen einen Ball zu. Bevor er diesen fängt, wirft er seinen eigenen Ball senkrecht in die Luft. Nachdem er den Ball des Partners gefangen hat, soll er seinen eigenen Ball aus der Luft wieder auffangen.

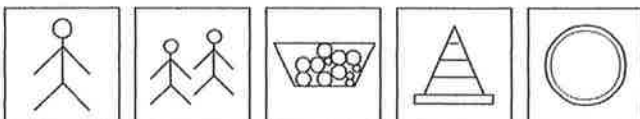


5) Differenzierung der Armkraft auf ein nicht sichtbares Ziel

Die Spieler werfen auf ein nicht sichtbares Ziel. Dabei stehen die Spieler rückwärts zu den zu treffenden Ringen, Matten, Hütchen oder Markierungen vor einer Wand.

Variation:

- Mit unterschiedlich großen oder schweren Bällen werfen.
- Bei einer Auswahl von mehreren Zielobjekten nach Ansage auf ein bestimmtes Ziel werfen.
- Wurfarm wechseln.



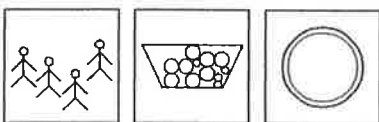
⇒ *Umstellungsfähigkeit*

6) Differenzierung der Armkraft beim Zielen auf ein sich bewegendes Ziel (DTTB 1999, 24)

Die Spieler werfen auf ein sich bewegendes Ziel. Ein Spieler hält einen Reifen oder ein leichtes Brett vor sich und ändert ständig seine Position. Die anderen Spieler müssen aus einiger Entfernung versuchen, mit Softbällen (Tennisbällen) das sich bewegende Ziel zu treffen.

Variation:

- Die Spieler müssen einen großen Ball, den sich zwei Spieler in hohem Bogen zuspieren, versuchen zu treffen.
- Zwei Mannschaften stehen sich, getrennt von einem anderen Feld, gegenüber. Zwischen ihnen liegen unterschiedlich große, kleine, leichte und schwere Bälle in dem Feld, die durch Treffen mit ihren Bällen über die gegnerische Linie befördert werden müssen.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*

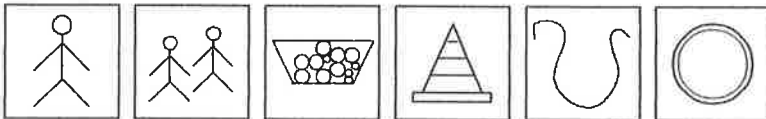
7) Differenzierung der Armkraft beim Zielen über ein Hindernis (KOSEL 1998, 62)

Die Spieler werfen über ein Hindernis, wie z.B. ein gespanntes Seil, einen hohen Kasten, über ein Tor o.ä. Ziel kann ein Hütchen, Reifen, Balleimer oder eine Markierung sein.

Variation:

- Mit unterschiedlich großen oder schweren Bällen werfen.

- Bei einer Auswahl von mehreren Zielobjekten nach Ansage auf ein bestimmtes Ziel werfen.
- Wurfarm wechseln.

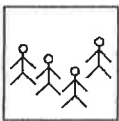


8) Laufen mit Zeitvorgabe (DORDEL 1993, 276)

Eine gleichbleibende, vorher bestimmte Streckenlänge (z.B. zehn Meter) soll bei unterschiedlichen Zeitvorgaben (z.B. drei, fünf, sieben Sekunden) mit gleichmäßiger Geschwindigkeit gelaufen werden.

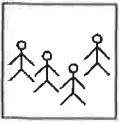
Variation:

- Rückwärts, mit Sidesteps, im Hopslerlauf o.ä.
- Aufgabenstellung anders herum: Laufen von unterschiedlicher Streckenlänge in einer vorgegebenen Zeit (z.B. zehn, 15, 20 Sekunden). Hierbei müssen die Spieler stehen bleiben, wenn sie meinen, dass die vorgegebene Zeit abgelaufen ist.



9) Differenzierung zwischen verschiedenen Lauftechniken

Die Spieler müssen sich in den vorgegebenen Lauftechniken fortbewegen, und bei Ansage einer anderen Lauftechnik schnellstmöglich in diese Wechseln. Diese sind Kniehebeläufe, Hopslerlauf, Sprunglauf, Prellhopsler oder „In and Outs“.

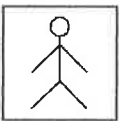


10) Beindifferenzierung (DTTB 1999, 31)

Eine vorgegebene Entfernung muss mit geschlossenen Augen überbrückt/ gelaufen werden.

Variation:

- Mit Prellsprüngen.
- Rückwärts oder seitwärts.
- Auf einem Bein.
- Mit einer Sprungkombination, wie links-links-rechts-rechts o.ä.

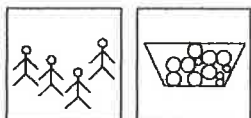


11) „Parteiball“ - Differenzierung der Armkraft als Mannschaftsspiel (KRÖGER/ ROTH 1999, 58)

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft muss versuchen, einen Ball (Softball, Volleyball, Gymnastikball oder Tennisball) so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten, indem sich die Spieler den Ball zupassen. Die andere Mannschaft versucht, den Ball abzufangen oder zu erobern. Fünf (zehn) Pässe ohne gegnerische Unterbrechung zählen als ein Punkt.

Variation:

- Körperkontakt ist nicht erlaubt.
- Der Ball darf nicht den Boden berühren, sonst Abgabe an die gegnerische Mannschaft.
- Fortbewegung nur rückwärts, mit Sidesteps o.ä.
- Derjenige Spieler, der in Ballbesitz ist, darf nur drei (fünf) Schritte machen, dann ist er gezwungen zu passen.
- Mit einer Frisbee anstelle eines Balles.



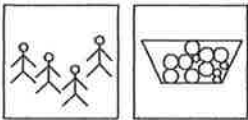
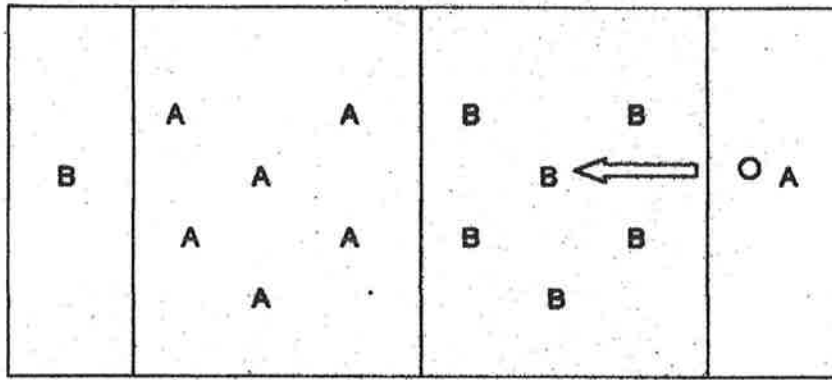
⇒ *Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit*

12) Differenzierung der Armkraft beim Völkerball (DÖBLER 1998, 255-257)

In der Grundaufstellung stehen sich zwei Mannschaften A und B in zwei Feldern gegenüber, wobei zumindest eine gegnerische Seitenlinie von einem Mitglied der anderen Partei besetzt ist. Ziel des Spieles ist es, die gegnerische Mannschaft möglichst schnell abzuwerfen. Spieler, die getroffen werden, müssen aus dem eigenen Feld und helfen an der Grundlinie des gegnerischen Feldes beim Abwerfen der Gegner.

Variation:

- Ein, zwei oder drei besetzte gegnerische Seitenlinien, von denen aus die Spieler im anderen Feld abgeworfen werden dürfen.
- Wer den Ball fängt, muss auch werfen.
- Im Feld muss von der Stelle aus geworfen werden, an der der Ball aufgenommen worden ist.
- Spielen mit zwei oder mehr Bällen.
- Im Feld sind Hindernisse oder auch Deckungshilfen aufgebaut.
- Bereits abgeworfene Spieler dürfen zurück auf das Feld, wenn sie einen eigenen Treffer gelandet haben.



⇒ Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit