

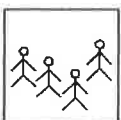
7.3.5 Hockeyunspezifische Übungen zur Verbesserung der Umstellungsfähigkeit

1) Spiegelbewegungen (NAGEL/ WULKOP 1992, 113)

Der Trainer oder ein Spieler stehen frontal vor der Gruppe und machen Bewegungen vor. Die Gruppe muss diese Bewegungen und alle Richtungsänderungen spiegelbildlich nachmachen.

Variation:

- Um den Einstieg zu erleichtern, ist die Gruppe zu Beginn mit leichtem Hand-Rücken-Kontakt zum Vorder- bzw. Nebenmann miteinander verbunden.
- Die Gruppe muss nicht die spiegelbildlichen Bewegungen und Richtungsänderungen nachmachen, sondern umdenken und genau die gleichen Bewegungen durchführen wie der Spieler frontal. D.h., wenn dieser nach vorne geht, muss sich die Gruppe auch nach vorne bewegen u.s.w.



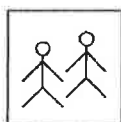
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

2) Umstellung auf die Geschwindigkeit und Position des Partners

Zu zweit. Ein Spieler läuft in gleichbleibendem Tempo langsam geradeaus und der Partner umkreist ihn so eng wie möglich mit maximaler Geschwindigkeit.

Variation:

- Der Hintermann bleibt dabei immer mit seinem Oberkörper parallel zu dem des Vordermannes (Frontalebene bleiben parallel).
- Der Vordermann führt Tempo- und Richtungswechsel durch, denen der Hintermann sich anpassen muss.
- Der Hintermann umkreist seinen Vordermann rückwärts mit dem Blick nach hinten, wobei sein Oberkörper immer parallel zu dem des Vordermanns bleiben muss.



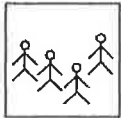
⇒ *Orientierungsfähigkeit*

3) „Rechte Hand, linke Ferse“

Die Spieler laufen auf einem begrenzten Feld durcheinander. Wenn der Spielleiter/ Trainer ein beliebiges Körperteil nennt, wie z.B. „rechte Hand“, müssen sich sofort jeweils zwei Spieler zusammenfinden, die sich beide mit dem genannten Körperteil berühren.

Variation:

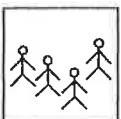
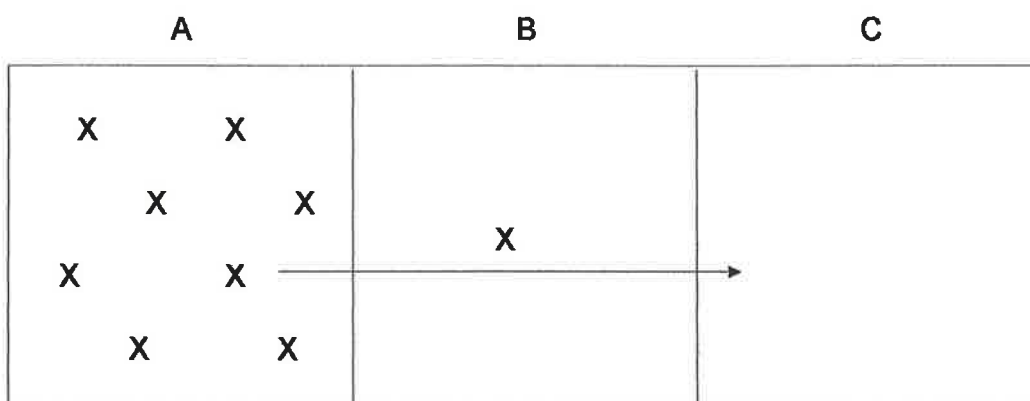
- Auch als „Kennenlern-Spiel“ geeignet. Dabei muss sich das Paar bei der Aktion vorstellen und begrüßen.
- Wenn die Paare sich zusammengefunden haben, müssen sie anschließend, ohne den Kontakt zwischen beiden Körperteilen zu lösen, eine bestimmte Strecke (fünf Schritte) zurücklegen.
- Mit Aufrufen eines Körperteils wird noch ein beliebiger Ort in der Halle/ auf dem Platz angegeben, zu dem sie zusammen gelangen müssen.
- Übung wie oben beschrieben, wobei die Orte, zu denen die Paare müssen, nach oberer und unterer Extremität geordnet sind.



4) Brückenwächter (DÖBLER 1998, 165)

Es werden drei gleich große Felder A,B und C eingeteilt. Im mittleren Feld B befindet sich ein Spieler als Brückenwächter. Er versucht die anderen Spieler, die von Feld A nach C wechseln müssen, abzuschlagen. Diese Spieler werden dann zu weiteren Brückenwächtern und versuchen gemeinsam, die Spieler, die wiederum von Feld C zu A wechseln müssen, zu fangen.

Das Spiel endet, wenn alle Spieler gefangen sind und zu Brückenwächtern geworden sind. Der zuletzt gefangene Spieler ist im nächsten Spiel der neue Brückenwächter.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*