

### 7.4.1 Hockeyspezifische Übungen zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit

#### 1) „Hockeytennis“

Zwei Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. fünf bis zehn Metern gegenüber. Zwischen ihnen steht ein Hindernis, wie z.B. ein Hütchen oder ein kleiner Kasten, über das sie sich den Ball zuspielen. Vor jedem Zuspiel darf der Ball einmal auf dem Boden aufkommen, dann muss er sofort zurückgeschlagen werden.

Variation:

- Der Ball darf zu Anfang beliebig oft am Boden aufkommen oder jedes Mal nach dem Stoppen ganz neu aufgenommen werden (bei Anfängern).
- Den Abstand der beiden Spieler verkleinern oder vergrößern.
- Zwei Felder werden abgesteckt. Der Ball muss innerhalb dieser Felder landen.
- Das Hindernis in der Mitte erhöhen.
- Die Punkte werden wie beim Tennis gezählt.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

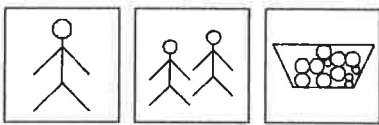
#### 2) **Ball auf dem Schläger balancieren (BUDINGER/ HILLMANN/ STRÖDTER (1989, 34)**

Jeder Spieler bekommt einen Ball, den er auf seinem Schläger zuerst balanciert, dann prellt, ohne dass der Ball herunterfällt. Zu Beginn kann zur Erleichterung die rechte Hand

weit unten in Richtung Keule den Schläger umfassen.

Variation:

- Der Ball wird mit unterschiedlichen Stellen des Schlägers balanciert oder geprellt.
- Der Ball wird am Boden Richtung Spieler angerollt und dann mit der flachen Seite der Schlägerkeule aufgenommen.
- Die Augen für einige Sekunden beim Balancieren schließen.
- Auf den Boden setzen und wieder aufstehen.
- Den Ball mit dem Schläger durch Zuspielen in der Luft einem Partner übergeben.
- Während der Übung sich mit einem Partner mit dem Fuß einen Fußball zuspielen.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit*

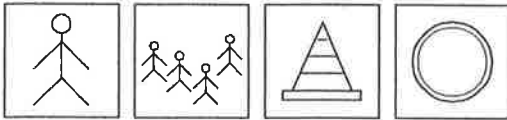
### 3) Ball in der Fortbewegung auf dem Schläger balancieren (Arm-Bein-Koordination) (BUDINGER/ HILMANN/ STRÖDTER 1989, 34)

Jeder Spieler bekommt einen Ball, den er auf seinem Schläger zuerst balanciert, dann prellt, ohne dass der Ball herunterfällt. Dabei ist der Spieler in der Fortbewegung.

Variation:

- Dabei macht der Spieler kleine Schritte vorwärts, rückwärts oder seitwärts.
- Dabei durch ein Hütchenslalom gehen.
- Über Hindernisse gehen/ springen.
- Im Laufen vorwärts, mit Sidesteps.
- Eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit überwinden. Auch als Staffel möglich.
- Als Abschlussaufgabe nach einem Slalom o. ä. wird der Ball in einen Balleimer oder in

einen am Boden liegenden Reifen geprellt.



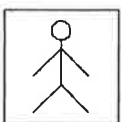
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

#### 4) **Ball balancieren, fallen lassen und wieder aufnehmen**

Der Ball wird auf dem Schläger balanciert oder geprellt, dann auf den Boden fallengelassen und sofort wieder aufgenommen, um ihn in der Waagerechten zu sichern.

Variation:

- Tempo variieren.
- Abwurfhöhe und Schlägerhöhe variieren.



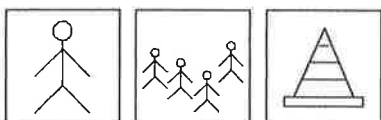
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

## 5) Arm-Bein-Koordination

Drei Hütchen werden als Markierung im Abstand von ca. fünf Metern hintereinander aufgestellt. Seitlich vom dritten Hütchen steht in einer Entfernung von ca. zwei Metern ein Ballkasten. Die Spieler starten hintereinander am ersten Hütchen, jeder mit einem Schläger. Schläger ist in waagerechter Vorhalte, Skippings bis Schlägerhöhe bis zum ersten Hütchen, dann Vorhand- und Rückhandbrett legen, Sprint bis zum zweiten Hütchen, dort den Schläger ablegen, einen Ball aus einem zwei Meter entfernten Ballkasten holen, zum Schläger zurück, Vorhand-Ballführung bis zum Schusskreis und Schlenzer auf ein Tor. Danach zurück zum ersten Hütchen. Diese Übung eignet sich auch als Staffelform.

Variation:

- Auf bestimmten Streckenabschnitten seitwärts oder rückwärts laufen.
- Im Hopserlauf, dabei Schläger weiterhin in Vorhalte.
- Mit Drehung um die Körperlängsachse an einer bestimmten Stelle.
- Mit Ballführung. Vor den Skippings muss der Ball schon vorausgeschickt und am zweiten Hütchen wieder aufgenommen werden. Anstatt Vorhand- und Rückhandbrett zu legen, muss ein Vorhand- und Rückhandzieher gemacht werden. Am dritten Hütchen wird der Ball mit einem aus der Ballkiste ausgetauscht.
- Übung wie zuvor beschrieben, dabei den Ball mit dem Schlägerende führen, Schläger wird oben an der Keule angefasst.
- Mit besonders kleinem und kurzem Schläger.
- Auf bestimmten Strecken des Parcours müssen zwei Bälle gleichzeitig geführt werden und zwei Torschüsse erfolgen. Dabei auf ausreichende Ballverteilung achten.

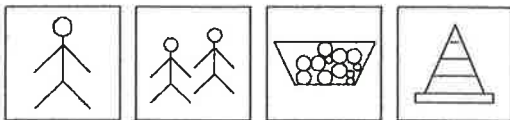


⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

## 6) Hockey mit Fußball

Jeder Spieler bekommt sowohl einen Hockeyball als auch einen Fußball, die er beide gleichzeitig unter Kontrolle hält. Dazu folgende Aufgaben:

- Dribbling mit Hockeyball, Fußball unter Kontrolle halten.
- Dribbling mit Fußball, Hockeyball unter Kontrolle halten.
- Nur jeder zweite Spieler bekommt einen Fußball. Passen des Fußballs zu einem Partner ohne Ball, während der Hockeyball gedribbelt wird.
- Jeder Spieler bekommt einen Fußball. Auf eigenes Kommando gleichzeitiges Austauschen der Fußbälle mit einem Partner, während der Hockeyball gedribbelt wird.
- Nur jeder zweite Spieler hat einen Hockeyball. Passen des Hockeyballs zu einem Partner, der keinen hat, während der Fußball gedribbelt wird.
- Jeder Spieler bekommt einen Hockeyball. Auf eigenes Kommando gleichzeitiges Austauschen der Hockeybälle mit einem Partner, während der Fußball gedribbelt wird.
- Dribbling mit Hockeyball und Fußball.
- Dribbling beider Bälle durch einen einfachen Slalomparcours.
- Nach Parcours abschließende Aktion, wie z.B. Torschuss.



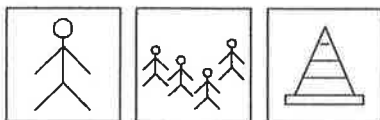
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

## 7) Slalomparcours mit visueller Zusatzaufgabe

Ein Spieler dribbelt bis zum Schusskreis durch einen Hütchenparcours aus vier bis sieben Hütchen. Am Ende des Parcours steht ein Mitspieler/ der Trainer, der ihm auf dem Weg dorthin drei bis fünf mal mit den Fingern einer Hand Zahlen anzeigt, die der Spieler sofort laut rufen muss, während er weiter dribbelt. Am Schusskreis angelangt schließt er mit einem Torschuss ab.

**Variation:**

- Zahlen mit zwei Händen anzeigen.
- Nur Vorhand-Seitführen erlaubt.
- Hindernisse in den Parcours einbauen, die übersprungen werden müssen.
- Mit zwei Parcours nebeneinander als Staffel.



⇒ **Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit**