

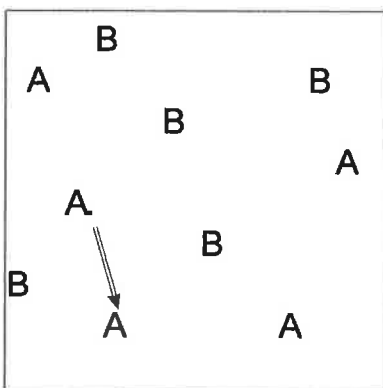
### 7.4.3 Hockeyspezifische Übungen zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit

#### 1) „Parteiball“ (SCHMIDT/ BUSCH-SCHMIDT/ KUNEL/ STOLZ 2001, 19)

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft ist im Ballbesitz, die andere verteidigt. Die Mannschaft mit Ball versucht, möglichst viele Pässe in Folge zu spielen, während die verteidigende Mannschaft versucht, den Ball abzufangen. Wird der Ball abgefangen, wechselt der Ballbesitz. Jeder gelungene Pass zählt einen Punkt.

Variation:

- Den Ball abfangen, ohne den Ballbesitzenden zu berühren.
- Es darf kein direkter Rückpass gespielt werden.
- Fünf (zehn) Pässe zählen als einen Punkt.
- Der ballbesitzende Spieler darf nur drei (fünf) Schritte machen. Dann muss er abspielen.
- Der Ball darf nicht länger als fünf Sekunden gehalten werden.
- Der Ball muss im Laufen angenommen und wieder abgespielt werden.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

#### 2) Ballrennen im Kreis (DÖBLER 1998, 209-211)

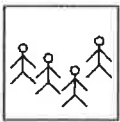
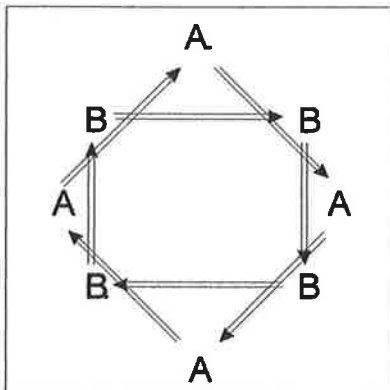
Zwei Mannschaften stellen sich in einem großen Kreis so auf, dass ein Spieler einer Mannschaft immer zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft neben sich hat. Jedes Team

erhält einen Ball, wobei sich die Bälle zu Beginn des Spieles an gegenüberliegenden Punkten des Kreises befinden.

Auf Kommando werden die Bälle nun in der selben Richtung zum jeweils nächsten Spieler gepasst. Ziel des Spieles ist es, möglichst schnell zu passen, um den gegnerischen Ball einzuholen und zu überholen.

Variation:

- Jeder Spieler läuft seinem Pass hinterher und nimmt die Position des nächsten Mitspielers ein.
- Auf Kommando des Trainers erfolgt ein Richtungswechsel.



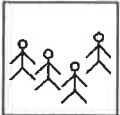
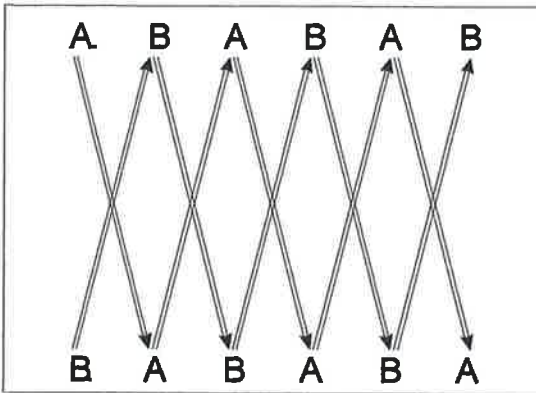
⇒ *Reaktionsfähigkeit*

### 3) Ballrennen im Viereck (KRÖGER/ ROTH 1999, 62)

Zwei Mannschaften stellen sich in zwei Reihen gegenüber so auf, dass ihr gegenüber stehender und nebenan stehender Spieler ein Gegner ist. Die beiden ersten Spieler haben einen Ball. Nach dem Startkommando spielen sie diesen diagonal zum nächsten Mitspieler, bis der letzte Spieler den Ball bekommen hat. Dann wieder zurück. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der der Ball zuerst wieder am Ausgangspunkt ist.

Variation:

- In nur eine Richtung, nicht wieder zurück spielen.
- Mit mehreren Bällen, die hintereinander ins Spiel gebracht werden.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

#### 4) **Eigenen Ball sichern**

Alle Spieler bis auf einer dribbeln mit ihrem Ball in einem abgegrenzten Feld (z.B. Schusskreis). Der einzelne Spieler ohne Ball muss versuchen, sich einen Ball zu erobern. Der Spieler, dessen Ball erobert wurde, muss sich auf die gleiche Weise einen neuen Ball beschaffen.

Variation:

- Mehrere Spieler haben keinen Ball.



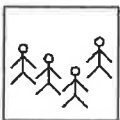
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

### 5) **Eigenen Ball sichern, gegnerische Bälle herausspielen (HILLMANN/ KEIMER 1994, 11)**

Jeder Spieler bekommt einen Hockeyball und dribbelt in einem abgegrenzten Feld (z.B. Schusskreis). Er muss seinen eigenen Ball verteidigen, soll aber auch versuchen, anderen Spielern den Ball abzunehmen und aus dem Feld zu spielen. Spieler ohne Ball scheiden aus. Gewonnen hat der Spieler, der als letzter mit Ball im Feld ist.

Variation:

- Jeder Spieler bekommt zwei Bälle.
- Alle Spieler haben das Schlägerende unten und die Keule oben.



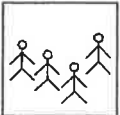
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

### 6) **„Schlange überholen“**

Jeder Spieler hat einen Ball. Alle Spieler führen diesen hintereinander in einer Schlange über das Feld, wobei auf circa drei Meter Abstand geachtet werden muss. Der letzte Spieler muss seinen Ball innen an der Schlange vorbei bis zum Anfang führen und dort die Führung übernehmen. Sofort nach seiner Ankunft setzt der neue letzte zum Überholen an.

Variation:

- Im Slalom durch die einzelnen Spieler dribbeln.

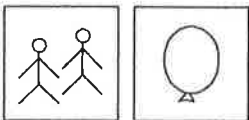


**7) Hockeyball und Luftballon gleichzeitig kontrollieren (NAGEL/ WULKOP 1992, 123)**

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und passen sich einen Hockeyball zu. Gleichzeitig sind sie beide dafür zuständig, dass ihr eigener Luftballon nicht auf dem Boden aufkommt, indem sie ihn ständig durch einhändiges Hochschlagen in der Luft halten.

Variation:

- Abstand der beiden Spieler verkleinern.
- Von jedem Spieler werden zwei Luftballons in der Luft gehalten.



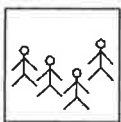
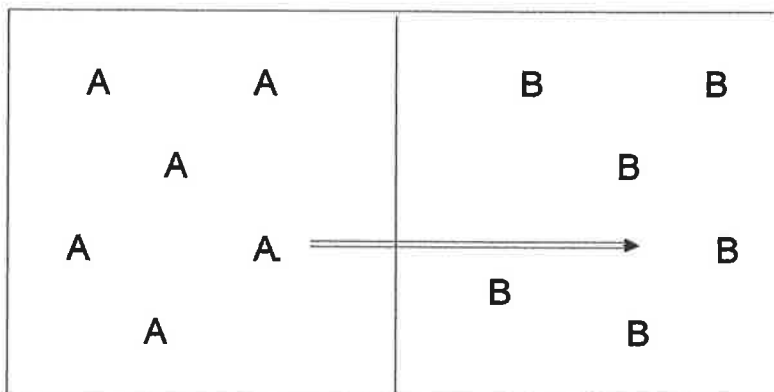
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

### 8) „Treibball“ (HILLMANN/ KEIMER 1994, 8)

In zwei voneinander getrennten, gleich großen Feldern befindet sich jeweils eine Mannschaft. Jede Mannschaft muss versuchen, den Spielball über die gegnerische Außenlinie zu schieben oder zu schlagen. Dabei darf der Ball nur von dort gespielt werden, wo er gestoppt wurde. Gelingt der Ball an den Gegnern vorbei über die Außenlinie, zählt dies als ein Tor für die Mannschaft, die den Ball geschlagen hat.

Variation:

- Der Ball darf nur geschoben werden.
- Der Ball darf davor dreimal innerhalb der Mannschaft gepasst werden.
- Derjenige, der den Ball stoppt, muss auch schießen/ schieben.
- Es steht jeweils noch ein Zuspieler im gegnerischen Feld, der angespielt werden darf, um dann den Ball zur gegnerischen Außenlinie entweder zu führen, schlagen oder zu schieben.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*

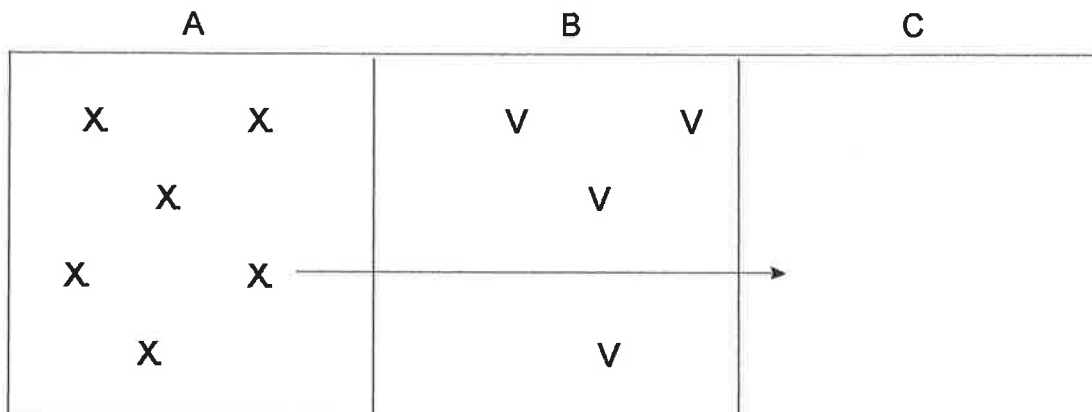
### 9) (Offensiver) Angriff/ Abwehr in drei Zonen

Das Spielfeld ist in drei gleich große Zonen A, B und C eingeteilt. In Zone A befinden sich Angriffsspieler, die jeweils einen Ball haben und versuchen, diesen auf Kommando durch Zone B in Zone C zu bringen. Danach wieder aus Zone C zurück in Zone A. In Zone B stehen zu Beginn Abwehrspieler in Unterzahl, die die Bälle abfangen. Jeder Angriffsspieler, der seinen Ball verliert, scheidet aus. Gewonnen hat der Spieler, der als letzter

Angriffsspieler mit Ball übrig bleibt.

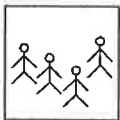
Variation:

- Die Abwehrspieler stehen mit einem Fuß in einem Reifen, den sie zwar nicht verlassen, aber mitschleifen dürfen.
- Zone B verbreitern, verkürzen oder verlängern.



X. = Angriffsspieler

V = Verteidiger



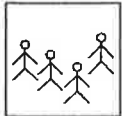
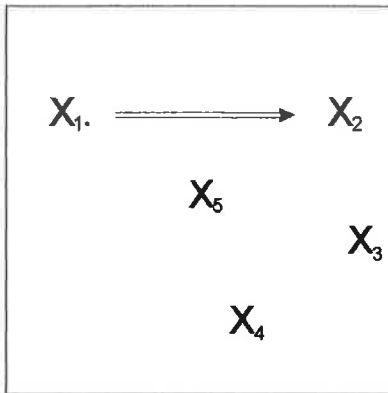
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

### 10) „Nummernwettlauf“ (DÖBLER 1998, 110-113)

Alle Spieler werden von eins an durchnummeriert. Sie bewegen sich kreuz und quer auf einem begrenzten Feld. Dabei wird ein Spielball immer in der gleichen Reihenfolge der Zahlen nach gepasst. Spieler „Eins“ passt also zu Spieler „Zwei“, dieser zu Spieler „Drei“ u.s.w. Der letzte Spieler passt wieder zurück zu Spieler „Eins“.

Variation:

- Nach und nach kommen weitere Bälle ins Spiel.
- Der Ball darf nicht im Stand, sondern nur in der Bewegung angenommen und ab gespielt werden.
- Es sind nur maximal fünf Schritte mit Ball erlaubt.
- Der Trainer sagt eine Nummer an. Der Spieler mit dieser Nummer muss sich erkenntlich machen, damit ihm zugepasst werden kann.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

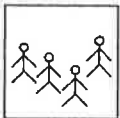
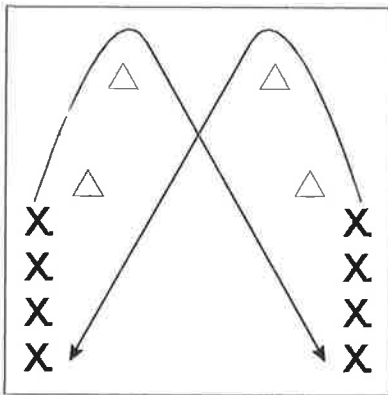
### 11) Reißverschlusslauf mit Ball (SCHREINER 2000, 19)

Mit vier Hütchen wird ein Quadrat abgesteckt. Der Abstand der Hütchen voneinander beträgt ca. zehn Meter. Jeder Spieler bekommt einen Ball. Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet, die sich zu Beginn hintereinander an die beiden vorderen Hütchen stellen. Aufgabe der Spieler ist nun, den Ball geradeaus um das zweite Hütchen zu führen, und dann durch die Mitte in Richtung des Hütchens, wo jeweils die andere Gruppe zu Beginn startete. Dort stellen sie sich wieder an, um von dort aus erneut zu starten, bis jeder seine Ausgangsposition wieder erreicht hat. 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:

- Nur mit Vorhandballführung.
- Im Dribbling.
- In der Mitte die Bälle mit dem zu kreuzenden Spieler austauschen.
- Vor der Mitte mit Ball eine schnelle Drehung um die eigene Körperlängsachse.



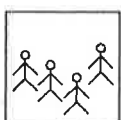
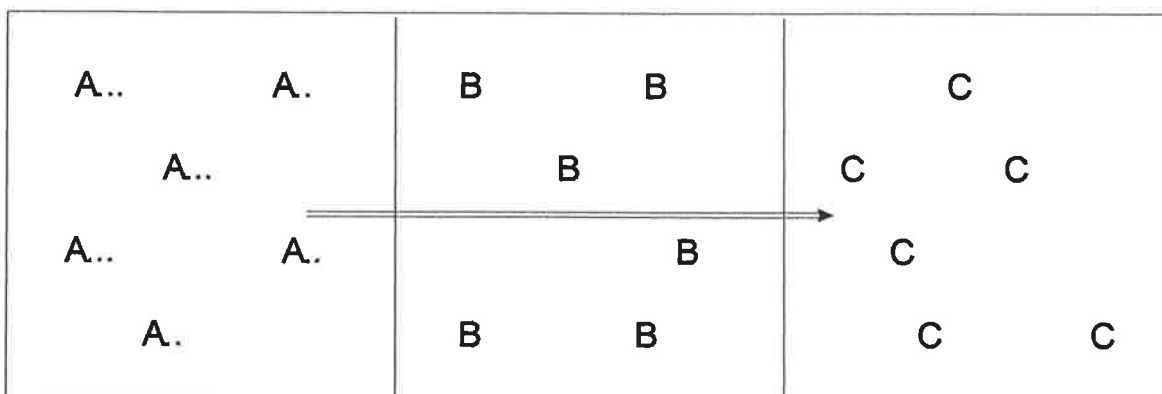


**12) „Drei-Felder-Ball“ in eine Richtung (KOSEL 1998, 17)**

Drei Mannschaften A, B und C befinden sich auf drei gleich großen Feldern und dürfen diese nicht verlassen. Alle Bälle sind im Besitz der Mannschaft A, so dass jeder Spieler der Gruppe A mindestens ein bis drei Bälle hat. Die Spieler der Mannschaft A versuchen, alle Bälle der Mannschaft C zuzuspielen. Mannschaft C muss diese Bälle stoppen. Die Spieler der Mannschaft B, die im mittleren Feld verteilt sind, versuchen dies zu verhindern und so viele Bälle wie möglich abzufangen. Nachdem alle Bälle von Mannschaft A gespielt wurden hat die Mannschaft gewonnen, die die meisten Bälle besitzt. Danach Felderwechsel.

Variation:

- Je nach Spieleranzahl, Stärke und Ballanzahl das Mittelfeld verkleinern oder vergrößern.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*

### 13) Ballführung im Quadrat (SCHREINER 2000, 24-25)

In einem Quadrat, dessen Seiten circa 15 Meter lang sind, starten aus den Gruppen in den vier Ecken jeweils zwei oder vier Spieler gleichzeitig in eine bestimmte Richtung zur Erfüllung einer bestimmten Aufgabe:

- Die Spieler der Gruppe A und B führen den Ball zur diagonal gegenüberliegenden Gruppe C bzw. D und stellen sich hinten an. Nach Ballübergabe führt jeweils der nächste aus der Gruppe C und D den Ball diagonal zurück zu Gruppe A und B.
- Ein Hütchen wird in der Mitte aufgestellt. Die Spieler der Gruppe A führen den Ball um das Hütchen zu D, die Spieler der Gruppe B den Ball um das Hütchen zu Gruppe C, dann nach Ballübergabe jeweils der nächste aus Gruppe D und C zurück.
- Die Spieler jeder Gruppe führen den Ball um das Hütchen und dann wieder zurück zur eigenen Gruppe zum nächsten Spieler.
- Spieler A mit Ball und Spieler C ohne Ball starten gleichzeitig diagonal Richtung Hütchen, davor oder dahinter Ballübergabe und weiter geradeaus zur anderen Gruppe.

