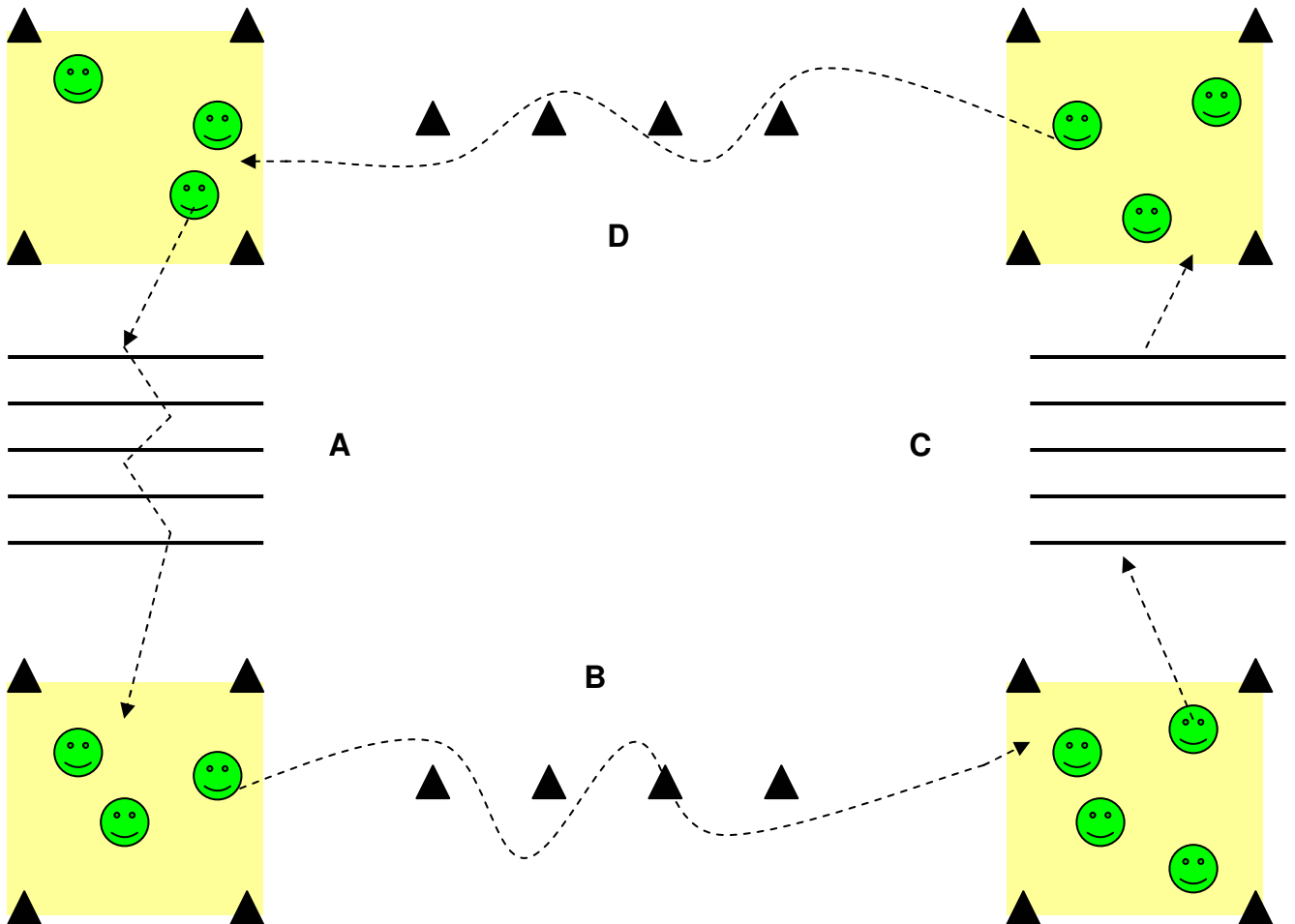


Aufwärmen ohne Ball

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Variationen des Felderwechsels



Organisation der Übung

Mit Hütchen werden 4 gleich große Felder abgesteckt.

Abstand zwischen den Feldern: 15 bis 20 Meter

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Felder und bekommen eine feste Nummer

Zwischen den Feldern befinden sich Stangen bzw. Hütchen.

Felderwechsel mit unterschiedlichen Laufaufgaben

Die Spieler absolvieren innerhalb der Felder unterschiedliche Laufaufgaben

(Skippings, Anfersen, Side-Steps, Hopslerlauf,

usw.). Auf Kommando des Trainers wechseln die aufgerufenen Spieler nach festem Schema die Felder und erfüllen

zwischen den Feldern bestimmte Laufaufgaben.

Laufabschnitt A:

Lauf über die Stangen/Hütchen (2 Kontakte pro Zwischenraum).

Laufabschnitt B:

Side-Steps durch einen Hütchenparcours.

Laufabschnitt C:

Lauf über die Stangen mit ansteigender Kontaktzahl in den Zwischenräumen 1,2,3..

Laufabschnitt D:

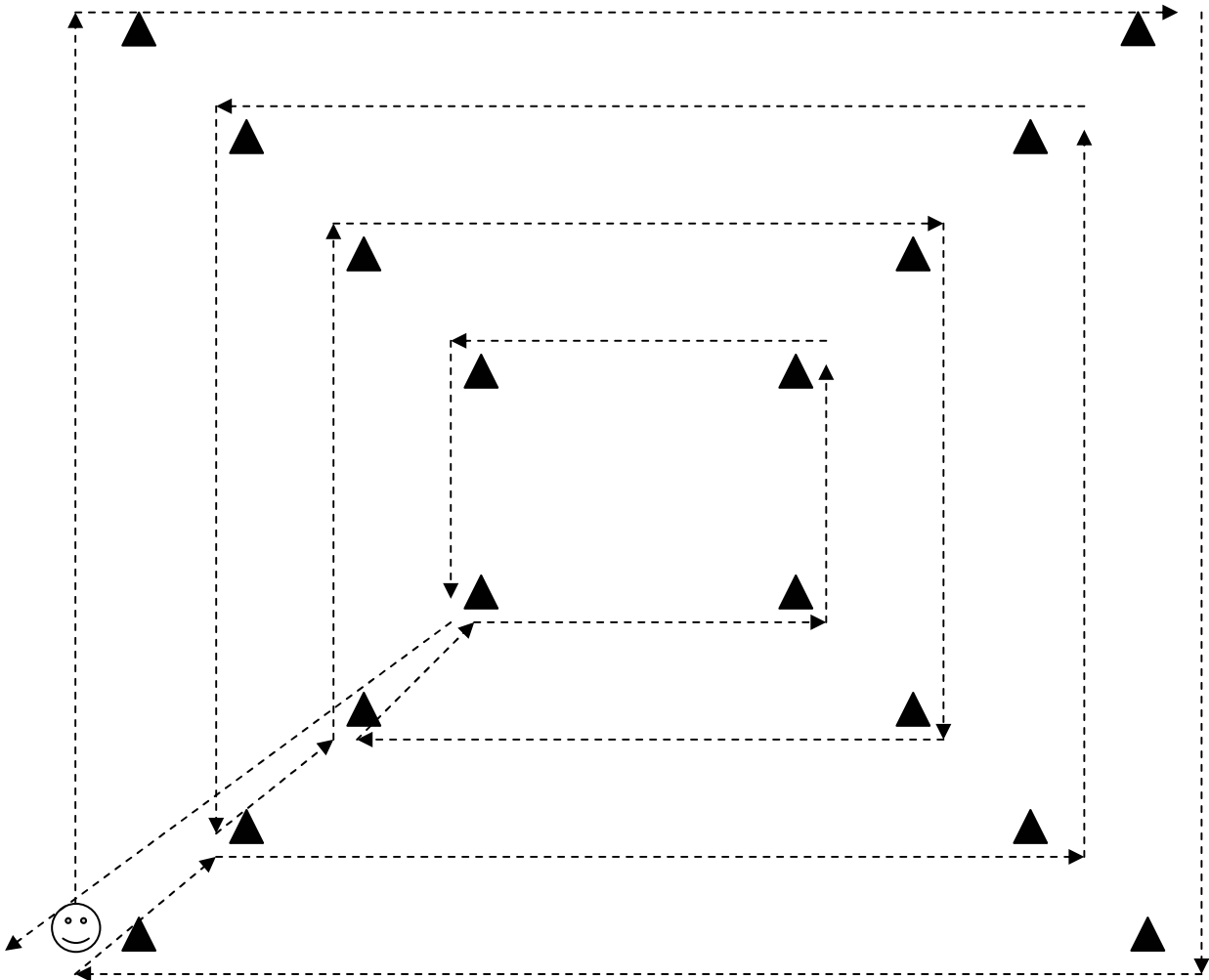
Vorwärts-; Rückwärtslauf durch den Hütchenparcours

Aufwärmen ohne Ball

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Quadratlauf



Die Übenden laufen immer um die Quadrate. Am Anfangshütchen gehen sie über die Diagonale weiter zum nächsten Quadrat und laufen dort in der entgegengesetzten Richtung wie vorher weiter. In jedem Quadrat bekommen die Übenden neue Aufgaben gestellt. Es können auch Hütchen, Reifen, Bänke, Stangen etc. eingebaut werden.