

Kinderhockeytraining

Arbeitsmappe für die Trainingspraxis

von Wolfgang Hillmann, Bernhard Peters und Silke Zeuchner

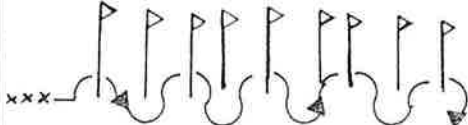
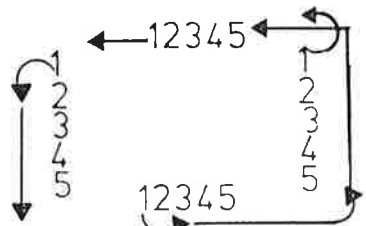
7.2. Hockeyspezifische Themen der einzelnen Rahmenpläne im Feld 1. Jahr

1. Vhs feldspezifisch und Kurvenlaufen Vh links und rechts
2. Vhs mit Blicklösen und Rh-Anhalten aus dem Vhs
3. Rh-Anhalten aus dem Vhs und Rechtskurve mit der Rh
4. Schieben und Stoppen aus Seitstellung wiederholen und Umspielen durch Vorbeilegen
5. Vh-/Rh-Dribbling im Gehen und langsamen Lauf und Rh-Kurve wiederholen
6. Schieben und Stoppen (auch frontal) und erste Zweikampfspiele (Ballerobern)
7. Vh-/Rh-Dribbling im Spiel und Ballannahme Vh aus dem Lauf nach Anspiel von vorn
8. Vh-Schlagen und Stoppen des geschlagenen Balles frontal
9. Schlagen und Stoppen und Ballannahme aus dem Lauf nach Anspiel von vorn und von links
10. Rh-Schiebepaß und Rh-Stoppen im Stand und Schlagen Vh festigen
11. Umspielen Rh in der Grobform und Erkennen einer rh-schwachen Gegenseite und Rh-Kurve
12. Umspielen Rh-weiterführend und kleine Zweikampfspiele zur Balleroberung
13. Festigung aller bereits erlernten Ballführungsarten auch unter erschwerten Bedingungen
14. Schiebepässe aus dem Lauf mit der Vh und Rh und Querpaßkombinationen zu zweit mit Vh und Rh
15. Erarbeiten des Zusammenspiels bei großer Überzahl mit Schiebepässen
16. Ballannahme aus dem Lauf mit anschließendem Vhs und Torschuß
17. Umspielen Vh Einführen und Umspielen Rh mit anschließender sicherer schneller Ballführung
18. Balleroberung und Abfangen von gegnerischen Angriffen mit der Vh


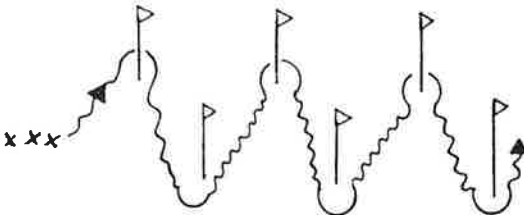
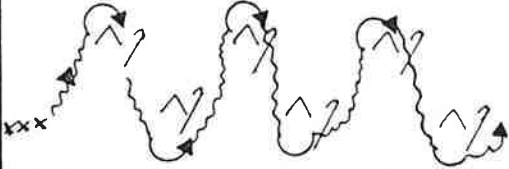
Rahmentrainingsplan Nr. 19

Feld 1. Jahr 1. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Während des Aufwärmprogramms werden je 2 Spieler an einem Bein zusammengebunden und müssen in dieser Haltung die geforderten Laufarten und gymnastischen Übungen ausführen. 2. Slalom durch ganz eng gesteckte Stangen mit möglichst wenig Schritten: möglichst links-rechts nur einmal mit dem Fuß abdrücken. Zum gleichmäßigen Rhythmusfinden laut mitsprechen: links, rechts, links, rechts usw. 3. Slalom im Rückwärtslaufen überwinden. 4. Slalom im Seitgalopp durchlaufen. 5. Slalom im 4-Beinlauf durchlaufen. 6. Durchlaufen des eng gesteckten Slaloms als Personenkette (um die Hüfte des Vordermannes fassen), ohne daß die Kette reißt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nummernwettlauf außen herum um ein Quadrat mit unterschiedlichen Aufgaben des Laufens (Hüpfen; Springen, Seitgalopp, Rückwärtslaufen, Hinken, Vierbeinlauf, Schlußsprünge usw.).  <ol style="list-style-type: none"> 2. Wer hat keinen Schläger und Ball? Bei 12 Spielern jeweils 11 Schläger und Bälle im großen Feld verteilen. Alle Spieler laufen in gleichmäßigem Tempo durcheinander. Auf Pfiff muß sich jeder einen Ball und Schläger schnappen. Wer keinen Ball oder Schläger abbekommt, wird für eine Runde der Ausrufer.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

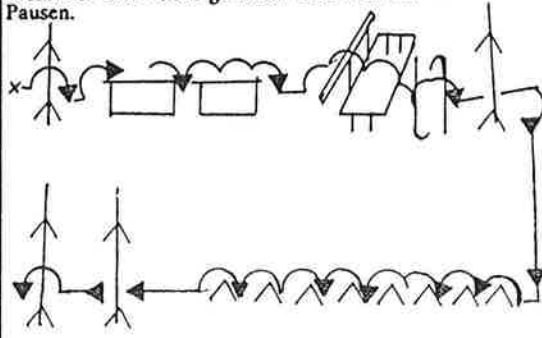

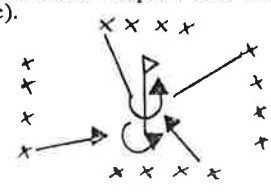
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Vhs feldspezifisch und Kurvenlaufen mit der Vh links und rechts</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ziel</p> <p>Gewöhnung an die Handhabung von Schläger und Ball auf dem Feld</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Gemeinsames Vhs von einer Seite zur anderen mit Hinweis auf die Besonderheiten beim Führen im Feld. 2. LS: Vhs mit Starts von 4 verschiedenen Seiten gleichzeitig ohne mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen (hochgucken!).  <ol style="list-style-type: none"> 3. LS: Einfaches Kurvenlaufen um eine Fahnenstange, links und rechts herum. 4. LS: Kombination von mehreren Links- und Rechtskurven mit der Vh hintereinander (kann auch als Wettlauf ausgeführt werden). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schwarz-Weiß-Spiel, wobei die weglaufernde Gruppe im Vhs wegführen muß. Die anderen dürfen sie ohne Ball einholen und versuchen mit dem Schläger zu stören. Startentfernung der beiden Gruppen ca. 5 - 8 m. Bei Ruf des Trainers weiß laufen die weißen Spieler im Vhs weg und die schwarzen müssen schnell hinterherstarten. Bei Ruf schwarz umgekehrt. 2. Staffel im Zickzacklauf mit ständigem Schlägerwechsel an jedem Hütchen. Zurück, geradeaus Vhs.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Staffelform mit unregelmäßig gestecktem Slalom mit der Vh.

Trainingshinweise

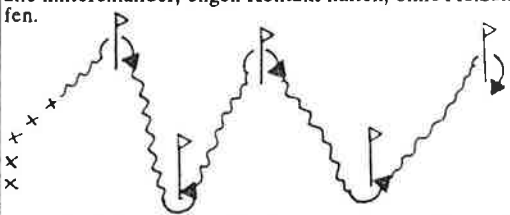
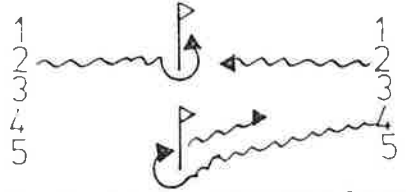
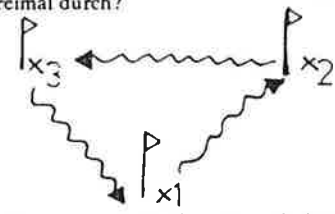
- Beim Vhs auf dem Feld (Naturrasen) ist eine absolut enge Ballführung (Schläger klebt am Ball) nicht immer möglich, daher auch das kurze Antitschen des Balles während des Vhs schulen (Ball aber nicht zu weit vorlegen).
- Bei der Staffel mit Schlägerwechsel immer wieder darauf achten, daß nachher der richtige Griff wieder eingenommen wird => Festigung der richtigen Schlägerhaltung.

Rahmentrainingsplan Nr. 20
 Feld 1. Jahr 2. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen

<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Laufen von einer Seite zur anderen, dabei auf optisches Signal des Trainers in die vorher abgemachte Position (Bauchlage, Hocke, Rückenlage, Paket etc.) legen. Wer liegt als letzter in der Position? Der bekommt einen Minuspunkt. Wer zum Schluß am wenigsten Minuspunkte hat, ist Sieger.</p> <p>2. Überspringen, Unterklettern, Überklettern von Hindernissen über einen gewissen Zeitraum mit nur kurzen Pausen.</p> 	<p>1. Hüpfender Kreis: 1 Spieler schwingt ein langes Seil in unterschiedlicher Höhe und Geschwindigkeit, über welches die anderen um ihn herumstehenden Spieler springen müssen. Wer hängen bleibt, wird neuer Schwinger oder scheidet aus.</p>  <p>2. Staffel mit 4 Mannschaften à ca. 4 - 5 Spieler um nur eine Wendemarke für alle. (Hochgucken ist wichtig). Unterschiedliche Laufaufgaben (vorwärts, seitwärts, rückwärts Hüpfen oder auch als gesamte Gruppe).</p> 
---	--	---

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

<p>Vhs mit Blicklösen und Anhalten Rh aus dem Vhs</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Kontrollierte Ballführung auch bei unebenem Rasen</p>	<p>1. LS: Zahlen nennen beim Vhs, die der Trainer mit den Fingern hochzeigt.</p> <p>2. LS: Schlangenführen durch einen sehr großen Slalom, alle hintereinander, engen Kontakt halten, ohne Aufzulaufen.</p>  <p>3. LS: Einführen des Rh-Anhaltens aus dem Vhs. Zunächst Umgreifen bzw. Drehgriff der linken Hand im Stehen häufig wiederholen. Dann aus dem Gehen Vhs die Rh darüberlegen (wichtig, daß das Rh-Anhalten neben dem Körper und nicht vor dem Körper stattfindet). Später Anhalten aus dem Vhs auf Zuruf oder optisches Signal. Wer bekommt seinen Ball am besten unter Kontrolle?</p>	<p>1. Nummernwetlauf mit Kurvenlauf links und rechts.</p>  <p>Auch mit mehreren zu umlaufenden Stangen in einem Durchgang möglich.</p> <p>2. Dreiecksstaffel mit Vhs links und rechts herum. Die Spieler müssen jeweils zur nächsten Fahnenstange führen und dort den Ball zum nächsten Partner übergeben. Welche Dreiergruppe ist als erste dreimal durch?</p>  <p>3. Plumpssack mit Vhs. Der Kreisläufer führt Vhs und tickt einen Mitspieler an, der ihn auch im Vhs einholen muß.</p>
--	--	---

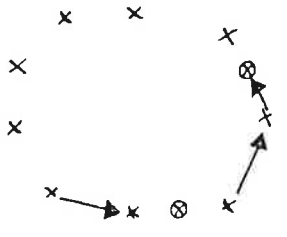
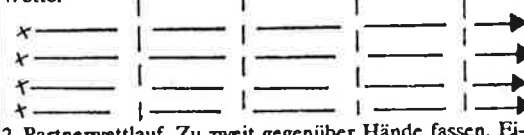
Trainingshinweise		
<p>- Immer wieder Einzelkorrektur beim Vhs, besonders in den Kurven.</p> <p>Linkskurve: Der Ball wird zunächst vor den Körper geführt, kurz vor der Kurve wird der Ball leicht vor den Körper gebracht und so mit ständigem Schlägerkontakt herumgeführt (leicht abgedeckt). Dabei Ellenbogen nah am Körper, rechte Hand drückt nach vorn.</p> <p>Rechtskurve: Aus dem Vhs wird der Ball überlaufen/überholt und der linke Ellenbogen drückt den Schlägergriff nach vorn, rechte Schulter hängt leicht nach unten. Mit der linken Hand so greifen, daß man auf die Uhr gucken könnte.</p>		

Rahmentrainingsplan Nr. 21

Feld 1. Jahr 3. Einheit

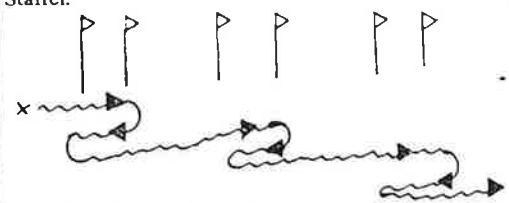
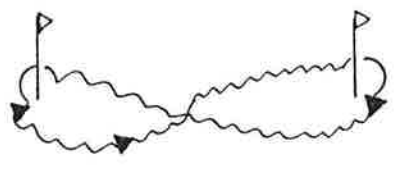
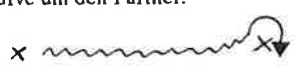
Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unterbrochene Sprints mit Bauchlage, Rückenlage, Kniestand, Paket an der Linie. Jeweils zu zweit gegeneinander oder paarweise angefaßt gegen andere Paare um die Wette. 2. Partnerwettlauf. Zu zweit gegenüber Hände fassen. Einer läuft vorwärts, einer rückwärts. Welches Paar ist zuerst am Ziel? 3. Zu zweit gegenüber Hände fassen, aber diesmal im Seitgalopp hin und zurück laufen. 4. Zu zweit hintereinander Hände fassen, beide vorwärts laufend. Zurück Führungswechsel. (2 - 4 sind auch mit Schlägerverbindung möglich) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wer erwischt das Seil? Ein Spieler zieht ein langes Seil in Schlangenbewegungen hinter sich her, die anderen müssen versuchen, das Seil zu ergreifen oder daraufzutreten. Wer das Seil erwischt, wird neuer Seilführer. Ab 10 Spielern 2 Seile verwenden. 2. Wettwanderball im Kreis mit 2 Bällen. Die Spieler stellen sich in einem großen Kreis auf. Der erste Ball startet bei dem ersten Spieler, der zweite fünf Spieler danach. Die Bälle werden links herum von Spieler zu Spieler geworfen, wobei der erste Ball den zweiten einholen soll (auch 3 Bälle möglich).
Beweglichkeit		
Ausdauer		
Schnelligkeit		
Kraft		

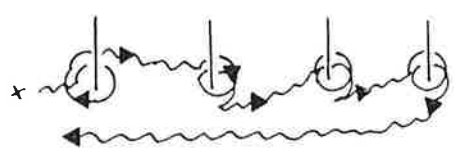


Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
Rh-Anhalten aus dem Vhs und Rechtskurve mit der Rh	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Rh-Anhalten aus dem Vhs aus dem langsamen Lauf auf optisches Signal des Trainers. 2. LS: Damit auch wirklich neben dem Körper mit der Rh angehalten. Nach dem Rh-Anhalten ein kurzes Rhs rückwärts anschließen. 3. LS: Rh-Kurve um den Partner. 4. LS: Führen von Achten mit Vh- und Rh-Kurve. Jeweils 3 Runden in einem Durchgang. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempoführen mit Rh-Anhalten. Wer ist am schnellsten drüben, trotz Signalunterbrechungen? Also schnelles Führen zwischen dem Rh-Anhalten. 2. Ziehharmonikalauf mit Vhs und Rhs rückwärts, als Staffel.
Ziel Mit der linken Hand richtiges Umgreifen in den Rh-Drehgriff ohne aktive Mitsteuerung der rechten Hand		



Bis zur ersten Fahne Vhs, Rh-Anhalten, bis zur zweiten Fahne Rhs, weiter Vhs bis zur dritten Fahne usw.
3. Rh-Kurvenstaffel



Trainingshinweise

- Bei der Rechtskurve mit der Rh den Ball aus dem Vhs vor den Körper bringen.
- Drehgriff der linken Hand und mit engem Schläger/Ballkontakt um die Wendemarke führen. Rechte Hand dreht nicht mit! Auf die richtige Rh-Drehrichtung achten (linke Hand dreht mit Drehgriff nach außen), da manche Kinder spontan die "alte holländische" Nach-innen-Drehversion einüben
- Nicht mit zu schnellem Tempo in die Kurve laufen, da sonst Ballverlust bei noch nicht gefestigter Technik.

Rahmentrainingsplan Nr. 22

Feld 1. Jahr 4. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen

<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Hüpf- und Sprungübungen mit dem Schläger</p> <p>a) Schläger aus dem Seitstand quer überspringen (mit oder ohne Zwischenhüpfen mit geschlossenen Beinen oder einem Bein).</p> <p>b) Überspringen des Schlägers aus der Frontalstellung, ein- oder beidbeinig</p> <p>c) Der Länge nach über den Schläger hüpfen, mit geschlossenen oder gesicherten Beinen</p> <p>d) Gekreuztes Überhüpfen des Schlägers</p> <p>2. Schlägergrabschen. Die Gruppe bildet einen großen Kreis und jeder stellt seinen Schläger senkrecht, in einer Hand haltend, vor den Körper. Bei Ruf des Trainers läßt jeder seinen Schläger los und versucht den Schläger des Nebenmannes links aufzufangen. Wer ihn fallenläßt, erhält einen Minuspunkt. (Ein- oder beidhändig zugreifen)</p>	<p>1. Schlägerfangspiel: Jeder läuft mit seinem Schläger im abgesteckten Feld umher und der Fänger versucht mit seiner Keule die Keule eines anderen Spielers zu berühren, der dann auch zum Fänger wird.</p> <p>2. Froschteich: Es werden 3 oder mehrere kleine Felder/Teiche abgesteckt, in denen sich die Frösche, also alle Spieler, verteilen. Dazwischen im Land befinden sich die Störche, die versuchen, die Frösche, die von einem Teich zum anderen laufen wollen, abzufangen. Die Störche dürfen jedoch nur auf einem Bein hüpfen.</p> <div style="text-align: center;"> </div>
---	--	--

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

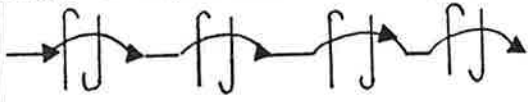
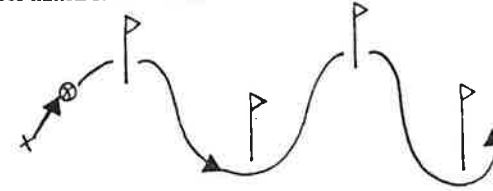
<p>Schieben und Stoppen aus Seitstellung wiederholen und Umspielen durch Vorbeilegen</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Gefühl für Richtung des Balles und sein Anhalten und Erkennen einer ersten Möglichkeit, einen Gegner zu überwinden</p>	<p>1. LS: Schiebepaß Vh nach links und Stoppen Vh aus der Seitstellung zu zweit, mit geringer Entfernung. Auf genaues Zuspiel achten! Die linke Schulter zeigt in Paßrichtung.</p> <p>2. LS: Schiebepässe im Gehen. Vortreiben des Balles mit Schiebepässen nach vorn. Wer braucht die wenigsten Pässe bis auf die andere Feldseite? (Nicht ausholen)</p> <p>3. LS: Umspielen durch Vorbeilegen rechts. Schiebepaß schräg nach vorn, rechtzeitig vor den Gegner. Später mit halbaktivem Gegner.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	<p>1. Wettwanderball im Zickzack mit Schieben und Stoppen: 2 Mannschaften à 6 - 8 Spieler. Der letzte, der den Ball erhält, läuft zum Anfang der Gruppe und gibt wieder den ersten Paß nach vorn.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <p>2. Partnertor-Paßspiel: (wie in der Halle)</p> <p>3. Tigerball mit Schieben und Stoppen: In der Mitte eines Kreises steht ein Tiger, der versucht, die Pässe, die sich die anderen im Kreis stehenden Spieler zupassen, zu stoppen. Stoppt er den Ball, muß der letzte Paßspieler in die Mitte. Ca. 2 Gruppen à 8 Spieler.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>
---	--	---

Trainingshinweise
<ul style="list-style-type: none"> - Der Schiebepaß aus dem Stand ohne direkte Ausholbewegung! - Stoppen im Feld nicht so tief unten wie in der Halle, sondern relativ hohe Schlägerstellung (45°-Winkel und mehr). Aber dennoch Dachbildung der Schlägerfläche, damit der Ball nicht hochtitscht. - Beim Umspielen durch Vorbeilegen erklären der Vorteile von dem Spiel über die Rh-Seite des Gegners. Ferner darauf achten, daß nicht an der gleichen Seite vorbei gelaufen wird, wo auch hingeschoben wurde => links vorbeilaufen und rechts vorbeispielen des Balles. Außerdem den Paß so spielen, daß man ihn danach gut wieder unter Kontrolle bekommen kann. Hohe Umspielmarken (2 hohe Fahnenstangen nebeneinander) verwenden, damit spielerchter.

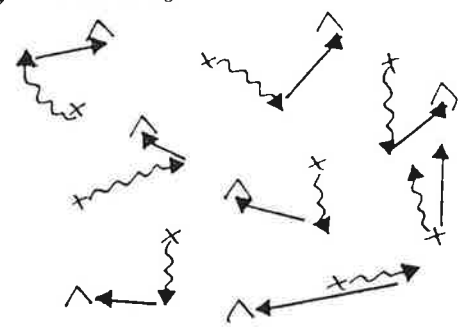
Rahmentrainingsplan Nr. 23

Feld 1. Jahr 5. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Schlägerweitsprung. Je 2 Schläger werden zu Gräben gelegt, die übersprungen werden müssen. Die Weite wird von mal zu mal vergrößert. Springen im Schrittsprung.</p>  <p>2. Schlägerweit- und Hochsprung. Wie 1., nur werden die Schläger jetzt von 2 Spielern leicht in die Höhe gehalten, damit hoch und weit gesprungen werden muß. Danach Wechsel der Zweierpaare, die die Schläger hochhalten.</p> <p>3. Schwingen des Beines (gestreckt) über den senkrecht stehenden Schläger.</p> <p>4. Im Schwebesitz Schläger quer fassen und die Beine anhocken und über den Schläger durchstrecken. Wieder anhocken und unter dem Schläger durchstrecken.</p>	<p>1. Slalomwettlauf mit einem Gummiball. 2 Gruppen à 6 Spieler, 3 auf jeder Seite. Mit den Händen den Ball um die Kurven rollen. Kurve auf der rechten Seite mit der rechten Hand, Kurve auf der linken Seite mit der linken Hand rollen.</p>  <p>2. Der gleiche Slalom soll mit den Füßen und dem Ball gedribbelt werden.</p> <p>3. Tragen des Balles auf den beiden Handrücken durch den Slalom.</p> <p>4. Prellen des Balles durch den Slalom.</p> <p>5. Mit dem Hockeyschläger den dicken Gummiball durch den Slalom dribbeln.</p>

Hockeyspezifisches Grundagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Vh-/Rh-Dribbling Gehen bzw. im langsamen Laufen und Wiederholung der Rh-Kurve</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sicheres Umgreifen in den Rh-Griff</p>	<p>1. LS: Vh/Rh im Stand mit Gleichgewichtsverlagerung der Beine um den Beinrhythmus beim Laufen vorzubereiten. Dann aus dem langsamen Gehen das Tempo etwas steigern.</p> <p>2. LS: Vh-/Rh-Dribbling im langsamen Lauf, wobei Rh linker Fuß bedeutet und Vh rechter Fuß. Langsames Finden des Rhythmus.</p> <p>3. LS: Abwechselnd Vh/Rh im Stand und im Laufen: 20 Tischer im Stand hin und her, 10 Schritte laufen Vh/Rh, 20 Tischer im Stand hin und her usw.</p> <p>4. LS: Wett-dribbeln: Wer schafft die meisten Vh-/Rh-Antischer in einer Minute im Stand? Beinbreites Ziehen, um zunächst noch ein zu enges Vh-/Rh-Ziehen zu vermeiden.</p> <p>5. LS: Vh-/Rh-Dribbling von 4 verschiedenen Seiten gleichzeitig für alle (Hochgucken und Zusammenstöße vermeiden).</p>	<p>1. Staffel: 10 mal Vh/Rh auf der Stelle - dann los-sprinten im Vhs zum Wendemal, dort Rh-Kurve und zurück Vhs.</p> <p>2. Vh-/Rh-Dribbling im Schußkreis in dem ein Hütchen weniger aufgestellt wird, als Spieler vorhanden sind. Bei Pfiff muß jeder seinen Schläger und Ball fallenlassen und zu einem Hütchen rennen. Wer kein Hütchen mehr abbekommt, setzt eine Runde aus und gibt das nächste Signal.</p>  <p>3. Slalomwald von 2 Seiten gleichzeitig. Vh- und Rh-Kurven durch den Stangenwald auf die andere Seite. Auf den entgegenkommenden Spieler aufpassen, da 2 gleichzeitig starten.</p>

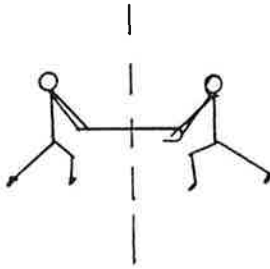
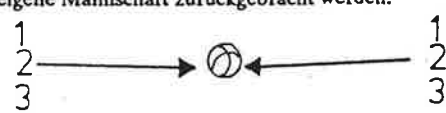
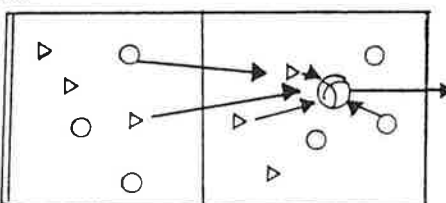
Trainingshinweise

- Wichtig beim Vh-/Rh-Dribbling: Erklären, daß im Feld (Naturrasen) beim Vh-/Rh-Dribbling eine nicht so enge Ballführung wie in der Halle durchgeführt werden kann. Kurzes Anticken ist nötig.
- Drehgriff der linken Hand, rechte Hand bleibt in alter Stellung und läßt den Schläger locker in ihr drehen.
- Schlägerrumpfwinkel muß groß genug sein.
- Das Rhythmuslaufen Rh gleich linker Fuß und Vh gleich rechter Fuß soll nicht zu sehr automatisiert werden, da später ein schnelleres Vh-/Rh-Dribbling nötig ist.

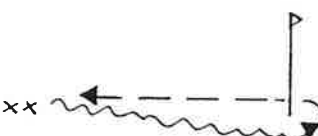

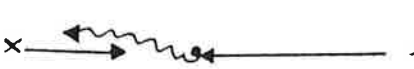
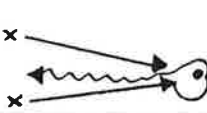
Rahmentrainingsplan Nr. 24

Feld 1. Jahr 6. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spieleformen

<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p>Schnelligkeit</p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Schläger schieben: Zu zweit gegenüber an einer Linie. Jeder faßt ein Ende des Schlägers und versucht, nach Startsignal den anderen nach hinten zu schieben und sich in das gegnerische Feld zu bringen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Das gleiche mit Ziehen über die Linie.</p> <p>3. Zu zweit: Aus der Hocke Strecksprünge an den vom Partner hochgehaltenen Hockeyschläger.</p> <p>4. Aus der Bauchlage die Arme hochschnellen und an den vom Partner hochgehaltenen Schläger anticken.</p>	<p>1. Raufball: Erobern eines Gummiballes als Mannschaftswettkampf nach Nummern. Starts aus unterschiedlichen Lagen. Der Ball muß nach Kampf in die eigene Mannschaft zurückgebracht werden.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Erschwerung: Nur mit einer Hand kämpfen.</p> <p>2. Rugby mit einem Softball. Welche Mannschaft bringt den Ball als erste über die gegnerische Grundlinie?</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	---	---

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spieleformen

<p>Schieben und Stoppen, dabei Stoppen auch frontal und erste Zweikampfspiele (Ballerobern)</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Festigung des Schiebens und Stoppens und Entwicklung von Kampfgeist ohne technische Schwierigkeiten</p>	<p>1. LS: Zu zweit Schieben und Stoppen mit bewußtem Stoppen Vh frontal (senkrechte Schlägerhaltung und Dachbildung).</p> <p>2. LS: Vh-/Rh-Dribbling bis zur Fahne - Linkskurve - Vh-Schiebepaß zum Partner, der frontal Vh stoppt.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. LS: Frontales Vh-Stoppen nach dem plötzlichen Aufstehen aus dem Sitz. Der wartende Spieler steht erst auf, wenn der Schiebepaß von dem anderen Spieler abgegeben wird. Dann schnelles Postieren zum frontalen Stoppen. Es kann auch aus Bauchlage gestartet werden. Nur die Entfernung zwischen den beiden sollte groß genug sein.</p>	<p>1. Torpaßspiel mit 2 Mannschaften: Mit Schiebepässen. Welche Mannschaft schießt die meisten Tore in 5 Minuten? Ca. 4 Tore mit je 1 m Größe.</p> <p>2. Ballerobern und zurück Vhs. Wichtig: Hochgucken, da sonst leicht Zusammenstöße, wenn von gegenüberliegenden Seiten gestartet wird.</p> <p>a)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>b)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>c)</p> <div style="text-align: center;">  </div>
---	---	--

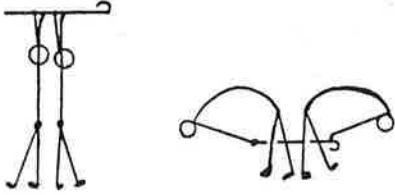
Trainingshinweise

- Beim Schieben Vh auf Gewichtsverlagerung achten.
- Kombiniert man Hockeytechniken mit anderen sportlichen Betätigungen (Aufstehen, Setzen, Liegen, Springen), so wird das Augenmerk nicht zu krampfhaft auf die zu erlernende Technik gelenkt und so können unbewußt viele Techniken schneller automatisiert werden.
- Beim Stoppen Vh frontal zeigen die Füße in Paßrichtung und die rechte Hand ist, wie beim Stoppen aus Seitstellung, sehr weit unten. Die Schlägerkeule befindet sich in der Mitte der beiden Füße vor dem Körper. Die linke Hand drückt den Schläger leicht nach vorn, so daß unten an der Schlagfläche ein Dach entstehen kann.


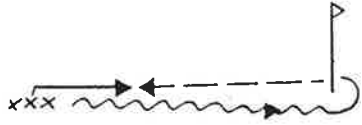
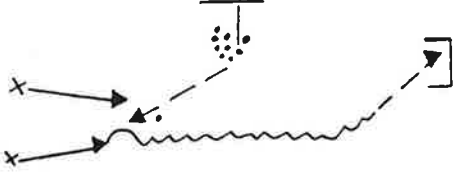
Rahmentrainingsplan Nr. 25

Feld 1. Jahr 7. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Zu zweit im Grätschsitz gegenüber. Beide fassen an dem quer gehaltenen Schläger an und führen damit große Kreisbewegungen nach vorn, rechts, hinten und links durch.</p> <p>2. Zu zweit Rücken an Rücken stellen, den Schläger über die Köpfe und durch die gegrätschten Beine durchreichen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Zu zweit gegenüberstellen, Querfassen des Schlägers und zusammen in die Kniebeuge gehen.</p> <p>4. Nebeneinander den Schläger fassen und Rumpfbeuge zusammen ausführen.</p>	<p>1. Oberschenkelzwicken. Alle Spieler laufen durcheinander und versuchen, nach Signal des Trainers, einen Mitspieler in den Oberschenkel zu zwicken, ohne dabei selbst erwischt zu werden.</p> <p>2. Wettlauf als Staffelform: - mit den Händen an den Knöcheln gefaßt laufen - ein Fuß wird mit einer Hand an den Oberschenkel gedrückt, dann auf einem Bein hinken - das eine Knie an den Bauch drücken und so auf einem Bein hüpfen - Hopselauf vorwärts und rückwärts mit großen Armkreisen vorwärts und rückwärts. Alles um eine Wendemarke herum. - Entengang mit quer gehaltenem Schläger</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Festigung des Vh-/Rh-Dribblings im Spiel und Ballannahme Vh aus dem Lauf nach Anspiel von vorn</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sichere Durchführung des Vh-/Rh-Dribblings auch im Spiel und Ballkontrolle unter erschwerten Bedingungen</p>	<p>1. LS: Mitnehmen des ruhenden Balles aus dem Anlauf im Vhs. Mehrmalige Starts auf einer Strecke.</p> <p>2. LS: Zu zweit mit großer Entfernung, Stoppen des Schiebepasses vom Partner im Entgegenlaufen, anhalten und Schiebepaß von dort zurück.</p> <p>3. LS: Zu zweit gegenüber: Stoppen im Entgegenlaufen, dann möglichst direkt weiter in das Vhs, anschließend eine Linkskurve um den Partner, zurück Vhs und Schiebepaß zum Partner.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<p>1. Vh-/Rh-Gefahrenspiel: Alle Spieler, bis auf 2, dribbeln Vh/Rh laufend in einem abgesteckten Feld umher. Die beiden anderen Spieler fassen sich an der Hand, haben links und rechts ihre beiden Schläger und versuchen im Laufen den anderen Spielern den Ball wegzutitschen. Gelingt ihnen dieses, so muß der betreffende Spieler ausscheiden. Wer bleibt bis zum Schluß übrig? Die beiden sind das neue Gefahrenpaar.</p> <p>2. Staffel mit Ballannahme aus dem Lauf: Vhs - Kurve - Schiebepaß an den entgegenlaufenden Spieler.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <p>3. Erobern des zugespilten Balles aus dem Lauf.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

Trainingshinweise

- Damit der Ball nicht im Stand, sondern wirklich im Lauf angenommen wird, sollte schon im Laufen die Schlagfläche seitlich rechts vom Körper geführt werden und dann mit Dachbildung der Ball angehalten werden.
 - LS 1 ist zwar kein Stoppen aus der Bewegung, schult aber die Treffsicherheit mit Anlauf zunächst am ruhenden Ball, die beim Stoppen aus dem Anlauf benötigt wird.

Rahmentrainingsplan Nr. 26

Feld 1. Jahr 8. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen

<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>Spiegelbild zu zweit: Die beiden Partner laufen von Viertel- und Mittellinie aufeinander zu und dort, wo sie sich treffen, führen sie gemeinsam die geforderten Übungen aus und laufen dann weiter auf die jeweils gegenüberliegende Seite des Partners. Mögliche Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide springen hoch und klatschen oben gegeneinander in die Hände - einer legt sich auf den Bauch, der andere muß eine Rolle vorwärts über ihn machen, dann Wechsel - das gleiche mit einem Schlußsprung über den anderen - Rücken an Rücken in die Kniebeuge gehen - durch die gegrätschten Beine des Partners durchkrabbeln - an einem Arm einhaken und eine Zweifachdrehung mit dem Partner durchführen. <p>Der Trainer gibt jeweils das Signal zum Starten und achtet darauf, welches Paar als erstes wieder auf der Linie ist.</p>	<p>1. Sitzfußball: Mit je 8 Spielern in einer Mannschaft. Das Feld sollte nicht zu groß sein, da es sonst zu lange dauert, bis ein Tor fällt.</p> <p>2. Normales Fußballspiel 8 gegen 8 mit einem übergroßen Ball. Es sollte keiner stillstehen, sich also alle ständig bewegen. Es wird ohne Torwart gespielt, damit wirklich alle gleich beansprucht werden.</p> <p>a) Handikap-Fußball: Jeweils angefaßt mit einem Partner spielen.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

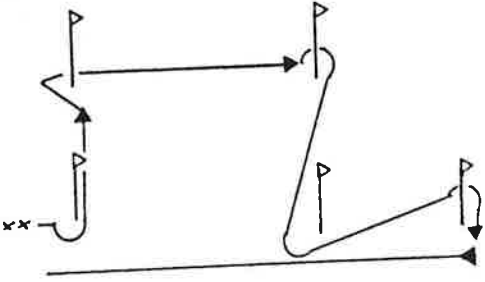
<p>Vh-Schlag und Stoppen des geschlagenen Balles frontal</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Treffen des Balles mit richtiger Ausholbewegung aus dem Stand</p>	<p>1. LS: Einüben der richtigen Griffhaltung, Körperstellung und Bewegung beim Vh-Schlag aus der Seitstellung nach links. Jeder einzeln an einer Linie als Hilfsmittel (linker Fuß vor der Linie, rechter Fuß hinter der Linie, Ball auf der Linie) trocken die Schwingbewegung beim Schlagen üben ohne mit der Keule auf den Rasen aufzuschlagen.</p> <p>2. LS: Schlagversuche alleine von einer Seite zur anderen und immer wieder die richtige Ausgangsstellung einnehmen.</p> <p>3. LS: Schlagen und Stoppen des geschlagenen Balles zu zweit gegenüber. Nach dem Schlag zeigt die Keulenspitze zum Partner => Schlag abbremsen und nicht rotierend durchschwingen</p> <p>4. LS: Wie 3. LS, nur mit Hütchentor dazwischen.</p>	<p>1. Wer braucht die wenigsten Schläge bis zur anderen Feldseite? Wer kann dabei auch noch gerade schlagen?</p> <p>2. Torschußspiel zu zweit, wobei sich jeder ein kleines Tor mit Hütchen aufbaut und versucht, sein eigenes zu verteidigen und beim anderen ein Tor zu schießen.</p> <p>3. Hütchenpyramide abschießen mit 2 Mannschaften. Welche Gruppe schießt als erste die ganze Pyramide um? Oder: Viele Hütchen nebeneinander stellen. Welche Mannschaft schießt die meisten Hütchen um? Die Mannschaften schlagen von gegenüberliegenden Seiten und benutzen die ankommenden Bälle der anderen Mannschaft für neue Schläge.</p>

Trainingshinweise
<p>Schlagen: Füße schulterbreit auseinander, linke Schulter zeigt in Paßrichtung, beide Hände oben am Schläger eng beieinander zufassen, linke Hand von links, rechte greift von rechts zu. Kein Drehgriff! Als Ausgangspunkt kann man zu Beginn gut die Seitenlinie nehmen: Ein Fuß vor der Linie, einer dahinter, den Ball auf der Linie und die Schulter zeigt in Paßrichtung. Die Spieler sollen sich vorstellen, sie stehen zwischen zwei Mauern und haben nur einen schmalen Streifen zum Ausholen, damit es nicht zu einer Rotierbewegung beim Ausholen kommt. Ferner darf die Ausholbewegung nicht über Schulterhöhe sein. Die Schlagbewegung soll nicht mit Kraft, sondern durch lockeres Schwingen erzielt werden.</p> <p>Stoppen frontal des geschlagenen Balles: Beine gebeugte Grätschstellung, Füße zeigen in Paßrichtung, Schläger in der Mitte der Beine. Die linke Hand muß unbedingt, wie beim Vhs, von oben kommend zugreifen. Außerdem sollte die linke Hand während des Stoppvorganges etwas nach vorn geneigt werden, so daß der Schläger eine Art Dach bildet und ein eventuelles Hochspringen des Balles verhindert wird. Rechte Hand unten.</p>

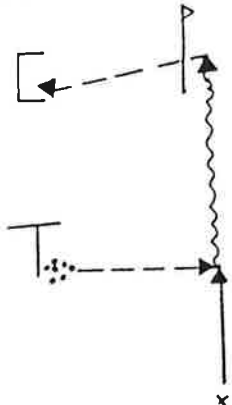
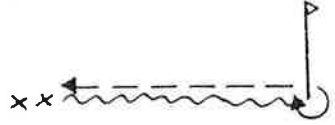
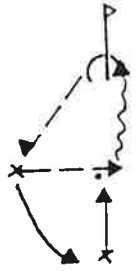
Rahmentrainingsplan Nr. 27

Feld 1. Jahr 9. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Erlernen von hockeyspezifischer Gymnastik: Katzenbuckel, Pferderücken, Überstrecken des Rückens im Stand, Rumpfbeuge nach vorn, Fingergeschicklichkeit mit und ohne Schläger, Hüften und Kreuzen über den Hockeyschläger, Strecksprünge aus der Hocke, aus der Bauchlage, Arme und Oberkörper hochziehen, Radfahren im Schwebesitz usw.</p> <p>2. Laufschulung vorwärts, Kniebeläufe, Anfersen, Hinterkreuzen, Seitgalopp, rückwärts Temposteigern usw. Beim Vorwärtssprint auf Mitbewegung der Arme achten und gegengleiches Arm-Beinverhalten schulen</p>	<p>1. Transportstaffel um mehrere Wendemarken. Transportieren von Schlägern, Bällen, Hütchen, Schläger, die in Hütchen gesteckt wurden, Personen (3 tragen einen Spieler) in unterschiedlichen Laufarten usw.</p>  <p>2. Welche Mannschaft ist zuerst drüben? Räume wechseln mit Überspringen und Unterkriechen von Hindernissen.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schlagen, Stoppen und Ballannahme aus dem Lauf nach Anspiel von vorn und von links</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sicheres Treffen des Balles sowohl beim Schlagen als auch beim Stoppen</p>	<p>1. LS: Jeder einzeln einen Platz auf der Seitenlinie. Von dort aus gerade Schläge auf die andere Seite.</p> <p>2. LS: Zu zweit gegenüber Schlagen und Stoppen. Ein dritter korrigiert abwechselnd die Schlagdurchführung.</p> <p>3. LS: Schlagen aus dem Stand und Stoppen aus dem Entgegenlaufen frontal. Zu zweit gegenüber.</p> <p>4. LS: Ballannahme aus dem Lauf nach Anspiel von links, danach Vhs - Rh-Anhalten und Schlag nach links auf ein Minitor.</p> 	<p>1. Zu zweit gegenüber. Dazwischen ein Hütchen positionieren. Wer schafft es am häufigsten, das Hütchen mit einem Schlag umzuschmeißen?</p> <p>2. Staffel mit Ballannahme des geschlagenen Balles aus dem Lauf von vorn.</p>  <p>3. Staffel mit Ballannahme aus dem Lauf von links. Ballannahme - Führen - Ballabgabe - hinten anschließen.</p>  <p>Der Paß kann zunächst als Schiebepaß, dann als Schlag in den Lauf gepaßt werden.</p>

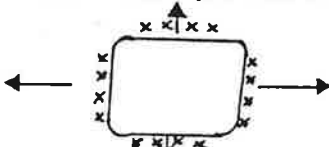
Trainingshinweise

- Beim Schlagen darauf achten, daß nach dem Schlag die rechte Hand wieder nach unten zum Stoppen rutscht
- Wichtig: Immer wieder Einzelkorrektur, damit sich gerade beim Schlagen keine gefährlichen Fehlbewegungen festigen.
- Beim Schiebepaß in den Lauf darauf achten, daß der Ball dem Mitspieler nicht in die Füße, sondern vor den Körper gespielt wird. Also rechtzeitig abspielen.

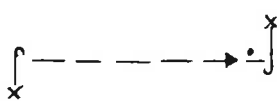
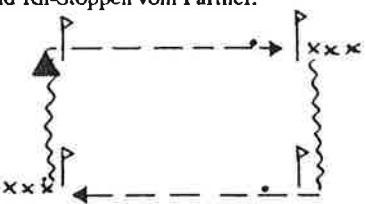
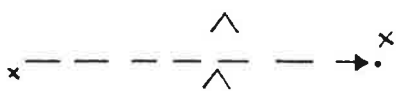
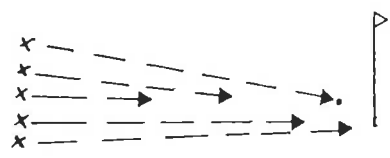
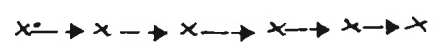
Rahmentrainingsplan Nr. 28

Feld 1. Jahr 10. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Tauziehen im Viereck bzw. Kreis: Ein großes langes Seil wird an den Enden zusammengeknotet. Die Gruppe wird in 4 gleich starke Mannschaften aufgeteilt, die sich im Viereck mit dem Seil aufstellen. Beide Hände fassen am Seil an. Auf Kommando zieht jede Gruppe nach hinten und die Mannschaft, die als erste hinfällt, hat verloren. Es kann auch nur mit 2 Gruppen gespielt werden, aber auch quer und nicht der Länge nach.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Mutsprung: Aus dem Fersensitz Sprung in den Hockstand mit Aufschwung der Arme von hinten nach vorn.</p> <p>3. Pferd und Reiter: Ein Spieler kniet mit Aufsetzen der Hände in Tischhaltung und der andere Spieler legt sich auf diesen, wobei der untere versuchen muß, den oberen abzuwerfen.</p>	<p>1. Schubkarrenwettrennen zu zweit: Ein Spieler schiebt den anderen im Liegestütz vorlings, seine Beine tragend, an ein Mal und dort werden dann die Rollen gewechselt. Welches Paar ist als erstes wieder zurück?</p> <p>2. Schußkreisspringen: Sprünge mit geschlossenen Beinen und Schrittsprünge von einem Schußkreis zum anderen (Kleinfeld). Wer braucht die wenigsten Sprünge bis nach drüben?</p> <p>3. Wechselt das Hütchen: Alle Spieler, bis auf einen, befinden sich jeweils an einem Hütchen. Bei Signal wechseln alle zu einem anderen Hütchen, wer keins abbekommt, wird neuer Ausrufer. Die Hütchen sind alle im Schußkreis verteilt.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Rh-Schiebepaß und Rh-Stoppen im Stand und Schlagen festigen</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Korrekte Rh-Handhabung beim Schiebepaß und beim Stoppen</p>	<p>1. LS: Zu zweit gegenüber, versetzt hinstellen, damit Rh geschoben und in der gleichen Stellung Rh gestoppt werden kann.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. LS: In Verbindung mit Vhs, dann Rh anhalten, Rh-Paß zum und Rh-Stoppen vom Partner.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. LS: Rh-Schiebepaß durch ein Hütchentor zu zweit.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1. Schlagen auf eine 15 m entfernte Fahnenstange zu. Wer kommt der Fahnenstange am nächsten?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Kettenschlagen über die gesamte Platzlänge. Ca. 8 Kinder pro Kette, die sich nacheinander den Ball zuschlagen und stoppen, dann wieder zum nächsten Schlag usw. Welche Kette hat den Ball zuerst auf der anderen Seite?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Torlinienball mit 4 Mannschaften und 6 Bällen. Welche Mannschaft schießt die meisten Bälle über die gegnerischen Linien?</p>

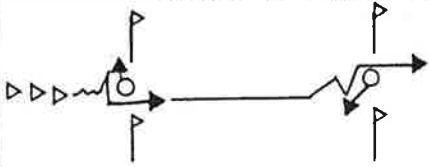

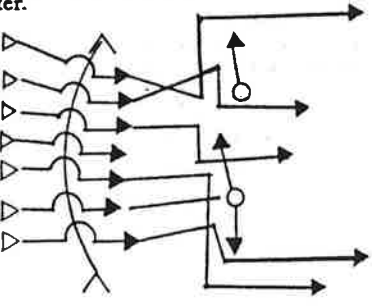
Trainingshinweise

- Beim Rh-Schiebepaß nicht zu stark ausholen, wenn überhaupt, dann nur sehr wenig. Die rechte Hand bleibt relativ weit unten auf den Drehgriff achten und die rechte Hand schiebt/zieht aktiv nach rechts. Die Keule muß nach dem Paß in Partnerichtung zeigen. Versuchen, einen geraden Strich zum Partner zu ziehen, da sonst meist der Ball nach rechts schräg abgleitet.
- Beim Schlagen immer wieder Einzelkorrektur, um einen Rundumschlag, der besonders bei den jüngeren Spielern leicht auftritt, zu vermeiden. Ferner darauf, daß die rechte Hand wirklich oben zugreift.

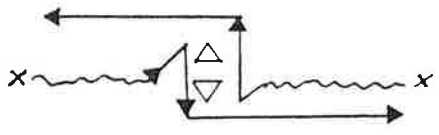
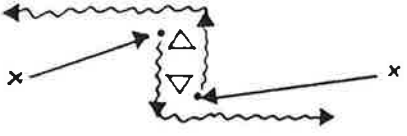
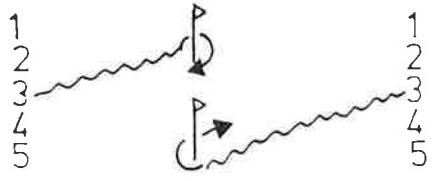
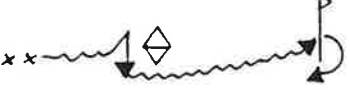
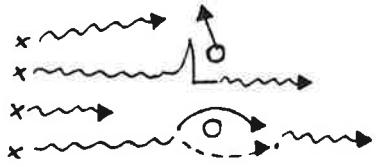
Rahmentrainingsplan Nr. 29

Feld 1. Jahr 11. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Laufen mit Täuschungsmanövern: Alle Spieler im Block von einer Seite zur anderen. Auf optisches Signal Ausbrechen nach links und rechts. Fester Beinabdruck.</p> <p>2. Vorbeikommen an einem Spieler, der zwischen 2 Fahnenstangen steht und den Läufer am Durchkommen zu hindern versucht. Schnelle Täuschungsmanöver.</p>  <p>3. Beinabdrucklaufen: Laufen mit seitlichem kräftigem Beinabdruck links und rechts, durch einen kleinen Hütchenstalom (Gewichtsverlagerung)</p> 	<p>1. Brückenwächter mit Täuschungsmanövern, aber mit vorherigem Überspringen einer Schnur. Wer gefangen wird an der Brücke, wird zum Brückenwächter.</p>  <p>2. Fangspiel mit 3 Fängern: Wer gefangen wird, bleibt dort stehen, wo er gefangen wurde und kann dadurch befreit werden, daß ein freier Läufer durch seine gegrätschten Beine kriecht. Gelaufen wird mit Hockeyschlägern in der Hand.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen Rh in der Grobform und Erkennen einer Rh-schwachen Gegenseite und Rh-Kurve</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Erlernen der Grobform des Umspielens mit der Rh und sichere Handhabung des Rh-Griffes</p>	<p>1. LS: Zu zweit gegenüber den Bewegungsablauf des plötzlichen Richtungswechsels ohne Ball, aber mit Schläger, üben. Stemmschritt an 2 liegenden Hütchen.</p>  <p>2. LS: Wie LS 1. aufgebaut, nur jetzt wird der Ball an die jeweils linke Hütchenseite gelegt und von dort aus dem Anlauf nach rechts quer mit der Rh gezogen. Dann weiter Vhs.</p>  <p>Einer von beiden Spielern gibt dabei das Startkommando.</p> <p>3. LS: Das gleiche wie LS 2., aber jetzt wird der Ball bereits vom Start aus vhs-mitgeführt, auf die linke Hütchenseite zu und dann Rh-Ziher quer nach rechts. Ball herüberlegen auf die Vh-Seite und Weiterführen.</p>	<p>1. Nummernwettlauf mit Rh-Kurven von 2 Seiten.</p>  <p>Auch aus dem Vh-/Rh-Dribbling in die Kurven gehen.</p> <p>2. Staffel mit Rh-Ziher und Rh-Kurve.</p>  <p>3. Brückenwächter mit Rh-Ziher und Umspielen durch Vorbeilegen.</p> 

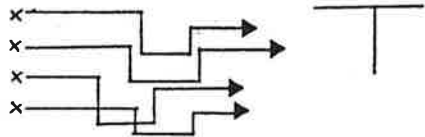
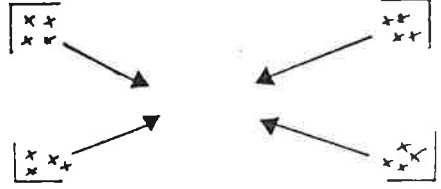
Trainingshinweise

Beim Umspielen Rh folgendes beachten:

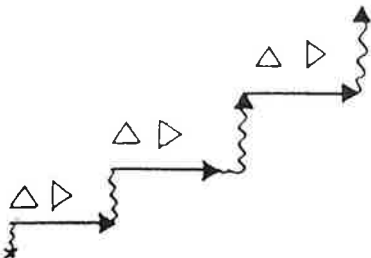
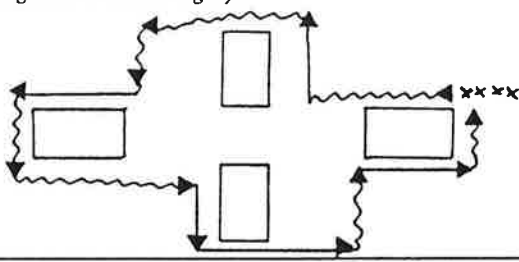
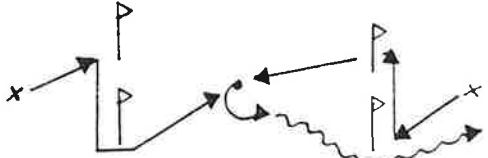
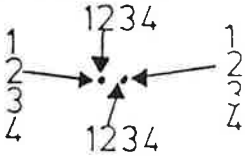
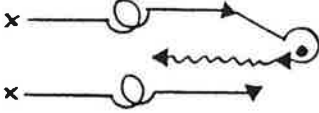
- Auf die gegnerische Vh-Seite zuführen, also leicht nach links.
- Den Ball vor den Körper bringen.
- Rh-Drehgriff und rechtzeitig quer mit der Rückhand nach rechts ziehen - vor allem weit genug nach rechts.
- Übernehmen des Balles auf die Vh-Seite, Weiterführen, dabei Tempo steigern.

Rahmentrainingsplan Nr. 30

Feld 1. Jahr 12. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Richtungsänderung: Alle Spieler laufen langsam von einer Seite zur anderen. Dabei müssen sie auf Handzeichen des Trainers entweder nach links oder nach rechts im Seitgalopp oder rückwärts weiterlaufen. Auf Zuruf auch ganze oder halbe Drehungen mit einem Bein oder Hände kurz auf den Boden tippen usw. Also schnelles Reagieren auf Signale.</p>  <p>2. Liegestützchen: Je 2 Spieler stehen sich im Liegestütz gegenüber und versuchen den Mitspieler die Standhand wegzuziehen, daß er auf den Bauch fällt.</p> <p>3. Durchlaufen des späteren Hockeyparcours für LS 2., in vollem Tempo, dabei jeweils bei stehendem Hütchen unten den Boden anfassen und sich kräftig von dem Bein abdrücken.</p>	<p>1. Hinaus aus dem Kreis: Alle Spieler befinden sich paarweise im Schußkreis und versuchen, auf Kommando, jeweils ihren Partner aus dem Kreis im Kampf herauszudrängen/schieben. Wer dies schafft, ist Sieger. Kann auch als Mannschaftskampf gespielt werden. Sieger ist die Mannschaft, die bis zuletzt noch einen Spieler im Kreis hat. Wer einmal herausgeworfen ist, muß draußen warten, bis der Kampf zu Ende ist.</p> <p>2. Eckenwechseln: 4 Gruppen à 4 Spieler befinden sich in den Ecken eines großen Quadrats. Auf Signal müssen die schräg gegenüberliegenden Gruppen die Ecken wechseln, in verschiedenen Laufarten. Kann auch mit Ballführungsarten kombiniert werden.</p> 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

<p>Umspielen Rh weiterführend und kleine Zweikampfspiele zur Ballerorberung</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Festigung des queren Rh-Ziehers und Entwicklung von Durchsetzungswillen und -vermögen</p>	<p>1. LS: Wiederholen des Rh-Ziehens. Alle Spieler auf einmal im Block aus dem Vhs auf akustisches Signal/optisches Signal einen Rh-Zieher ausführen.</p> <p>2. LS: Rh-Umspielen in Serie.</p>  <p>3. LS: Rh-Umspielen im Quadrat (an Bänken oder querliegenden Fahnenstangen).</p> 	<p>1. Ballerobern nach Täuschungslauf ohne Ball. Den Ball dann zurück in das eigene Feld führen.</p>  <p>2. Ballerobern nach Nummern von 4 verschiedenen Seiten. 2 Bälle stehen zur Verfügung. Aus unterschiedlichen Starthaltungen.</p>  <p>3. Ballerobern nach Rückwärtslauf, auf Pfiff umdrehen und Ball erkämpfen.</p> 
--	--	--

Trainingshinweise

- Siehe Bewegungsbeschreibung Umspielen Rh in Rahmentrainingsplan Nr. 12 Halle 1. Jahr.
- Damit auch verstanden wird, warum so weit nach rechts gezogen werden soll beim Rh-Umspielen, sollte der Trainer sich ab und zu mit Reichweite andeutend als Gegenspieler hinstellen.

Rahmentrainingsplan Nr. 31

Feld 1. Jahr 13. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Gewandtheit mit dem Schläger:</p> <p>a) Schläger senkrecht vor den Körper stellen und auf Signal ganze Drehung des Körpers und Wiederergreifen des Schlägers nach der Drehung.</p> <p>b) Schläger senkrecht vor den Körper hochhalten und leicht hochwerfen und nach einer ganzen Drehung wieder fangen.</p> <p>c) Schläger quer in der Waagerechten vor den Körper halten, beide Hände greifen von oben, abwechselnd kurzes Loslassen und Umgreifen von unten. Wer kann dies besonders schnell?</p> <p>d) Schläger einhändig senkrecht am Griffteil halten und durch schnelles Lösen und Greifen den Schläger entlang bis zur Keule hochschieben. Das gleiche von oben nach unten greifend. (Handwechsel)</p>	<p>1. "Komm mit/lauf weg" mit Starts aus dem Grätsch-sitz und unterschiedlichen Laufanforderungen. Die 4 Mannschaften stellen sich an 4 Seiten des Quadrats auf.</p> <p>2. Kettenlauf von 4 Seiten. Je 4 Gruppen à 5 Spieler stellen sich Hand in Hand auf ihre Seite und müssen in verschiedenen Laufarten die Seite wechseln, ohne die Hände zu lösen (Hopserlauf, Entenlauf, Rückwärtslauf, einbeinig, Schlußsprung). Also viele Kurven laufen, da sich sonst die Ketten umrennen.</p> <div style="text-align: center;"> </div>

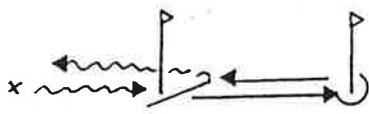
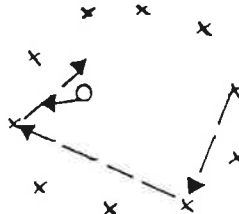
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

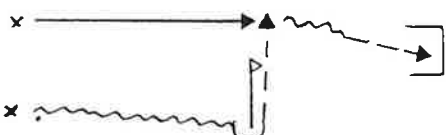
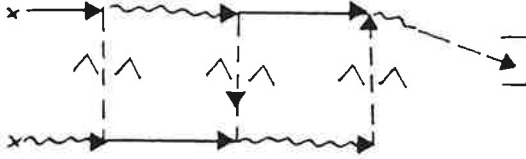
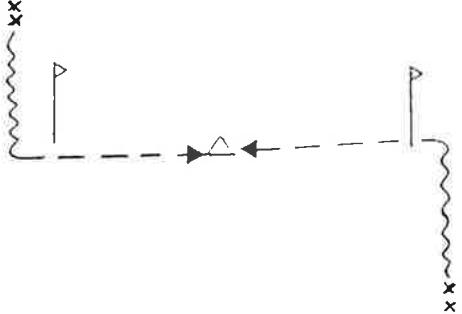
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Festigung aller bereits erlernten Ballführungsarten auch unter erschwerten Bedingungen</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Ballbeherrschung mit verschiedenen Tempi und verschiedenen Führungsbedingungen</p>	<p>1. LS: Tempoführen Vh aus verschiedenen Startstellungen.</p> <p>2. LS: Tempoführen Vh durch einen großzügigen Slalom mit nicht zu engen Kurven.</p> <p>3. LS: Tempoführen, dabei Überspringen von Hindernissen (Schläger über 2 Hütchen gelegt) und den Ball durch dieses Hindernis hindurchschieben, danach wieder aufnehmen.</p> <p>4. LS: Einhändiges Vhs mit der rechten und mit der linken Hand auf der rechten Seite um eine Wendemarke herum (die eine Hand kann dabei etwas tiefer am Schläger zugreifen).</p> <p>5. LS: Vh-/Rh-Dribbling in sehr engem Raum, ohne die anderen Spieler zu berühren oder den Ball zu verlieren.</p>	<p>1. "Komm mit/lauf weg" mit allen Ballführungsarten, sowohl ein- als auch beidhändig.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>2. Staffelspiele mit Hindernissen und allen Ballführungsarten, auch ein- und beidhändig.</p> <p>a)</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>b)</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>(Führen über eine Bank oder in einem engen Raum)</p> <p>3. Führen mit 2 Bällen und einem Schläger um eine Wendemarke.</p>

Trainingshinweise

- Je nach Sicherheit in den Ballführungstechniken immer mehr Schwierigkeiten aufbauen, die von der ständigen Blickkontrolle auf den Ball ablenken und zur Festigung führen sollen. Spiele zur Ballführung unter erschwerten Bedingungen führen schnell zur Automatisierung und Flexibilität in den Ballführungstechniken.

Rahmentrainingsplan Nr. 32
 Feld 1. Jahr 14. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>Kleines Zirkeltraining mit Hockey- und Gymnastikübungen: Jede Station ca. 15 Sekunden, dann 30 Sekunden Pause.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eine Acht führen im Vhs. 2. Führen, Schläger ablegen, Laufen, Führen,  <ol style="list-style-type: none"> 3. Springen über einen auf ein Hütchen gelegten Schläger. Auf dem Rückweg durchkriechen. 4. Durchlaufen eines Slaloms ohne Schläger. 5. Im Sitzen Beine in der Luft über dem Schläger anheben und strecken = rudern. 6. Auf dem Bauch liegend vor und unter dem Körper in die Hände klatschen. 7. Vh-/Rh-Dribbling auf der Stelle 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parteiball: Mit einem Gymnastikball. 2 Mannschaften à ca. 8 Spieler. Jede Mannschaft versucht den Ball so oft wie möglich ohne Unterbrechung einander zuzuwerfen. Die andere Mannschaft versucht dies jeweils zu verhindern und beginnt dann, wenn einer den Ball erhascht hat sich selbst den Ball zuzuwerfen. Welche Mannschaft schafft es, sich als erste, zehnmal ohne Unterbrechung zuzuwerfen? 2. Tigerball: Alle Spieler bilden einen großen Kreis, in dessen Mitte ein Spieler steht, der versucht, den Ball zu bekommen, den die anderen Spieler sich zuwerfen. 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepässe aus dem Lauf mit Vh und Rh und Querpaßkombinationen zu zweit mit Vh und Rh</p> <p><u>Ziel</u></p> <p>Erlernen der einfachsten Möglichkeiten des Zusammenspiels zu zweit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Vh-Schiebepaß aus dem Lauf nach links. Partner nimmt mit Vh an und führt in das Tor.  <ol style="list-style-type: none"> 2. LS: Vh-Schiebepaß durch 2 Hütchen nach links und rechts.  <ol style="list-style-type: none"> 3. LS: Gleicher Aufbau wie bei LS 2., nur wird der Paß von links nach rechts jetzt mit dem Rh-Schiebepaß versucht. Dabei kurzes Anhalten vorher möglich. 4. LS: Auch die Querpässe von rechts nach links werden jetzt mit der Rh gestoppt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hütchen treffen um die Wette: Zu zweit wird gleichzeitig gestartet und nach dem Vhs bis zur Fahne wird mit einem Vh-Schiebepaß versucht, das Hütchen umzuschießen.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Das gleiche mit Vh-Paß nach rechts. 3. Das gleiche mit Rh-Paß nach rechts. Wer trifft also am häufigsten das Hütchen?

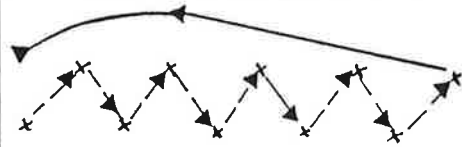
Trainingshinweise
<ul style="list-style-type: none"> - Bei den Pässen von links nach rechts darauf achten, daß der Ball quer und nicht schräg nach hinten gespielt wird, da sonst der Partner den Ball in die Füße bekommt und ihn nicht mehr verwerten kann. - Vor den Rh-Pässen den Ball immer wieder erst vor den Körper bringen, damit die Ziehbewegung richtig ausgeführt werden kann. - Bei dem Vh-Schiebepaß nach rechts Oberkörper leicht nach rechts verwrigen, wobei Brust und Schlagfläche zum Partner zeigen.

Rahmentrainingsplan Nr. 33

Feld 1. Jahr 15. Einheit

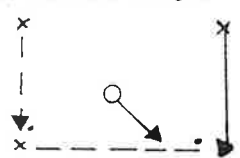
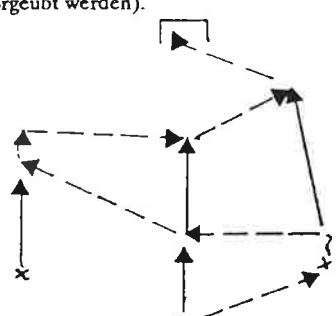
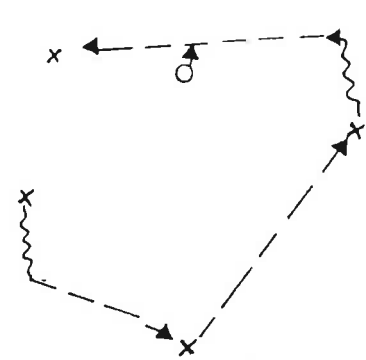
Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
-------------	--------------	-------------

<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Minibockspringen in Serie: Alle Spieler legen sich in 2 m Abstand zum Paket und der letzte Spieler beginnt der Reihe nach alle Spieler im Grätschsprung zu überspringen und legt sich vorm an die Spitze der Schlange. Dann startet der neue letzte Spieler usw.</p> <p>2. Das gleiche mit geschlossenen Beinen die Partner überspringen oder als Erleichterung über die auf dem Bauch liegenden Mitspieler.</p> <p>3. Hasenhocksprünge über die liegenden Mitspieler.</p> <p>4. Schrittweitsprünge über jeweils 2 eng nebeneinanderliegende Spieler.</p>	<p>1. Ballspiel 3 gegen 1 im Quadrat: Jeweils 3 Spieler bekommen einen Gummiball und begeben sich in ein 5 x 5 m großes Quadrat und versuchen dort, sich den Ball zuzuwerfen, ohne daß ihn der eine Abwehrspieler bekommen kann. Fängt er ihn jedoch, so muß der letzte Werfer in die Mitte.</p> <p>2. Wettwanderball mit 2 Mannschaften: 2 Gruppen à ca. 10 Spieler bilden je eine Gasse in der der Ball im Zickzack in eine Richtung geworfen wird. Welche Mannschaft ist zuerst durch? Kann auch mit Rollen durch die gegrätschten Beine gespielt werden.</p> 
---	---	---

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

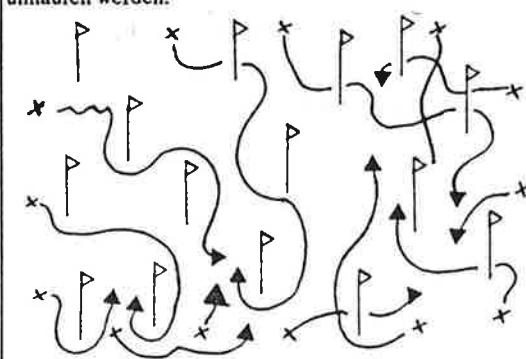
Thema	Übungsformen	Spielformen
-------	--------------	-------------

<p>Erarbeiten des Zusammenspiels bei großer Überzahl mit Schiebepässen</p> <p><u>Ziel</u></p> <p>Erkennen von freien Mitspielern und freien Räumen</p>	<p>1. LS: Paßkombinationen zu zweit auf das Tor wiederholen (Quer-/Schrägpässe mit Vh und Rh).</p> <p>2. LS: Zuspiel des Balles zu dritt im Quadrat auf den Linien mit Ballannahme im Entgegenlaufen. Ein Abwehrspieler versucht, den Ball zu erlangen.</p>  <p>3. LS: 3 gegen 0 mit hängendem Mittelmann ohne Positionswechsel (kann auch mit einem Gummiball als Werfspiel vorgeübt werden).</p> 	<p>1. Wettwanderball im Zickzack mit Vh-Schiebepässen. Erweiterung: Ist der Ball beim letzten Spieler angekommen, so muß dieser ihn aufnehmen und vhs zum anderen Ende der Gruppe und von dort wieder die Kette erneut in Gang setzen, bis die alte Gruppenaufstellung wieder eingenommen ist.</p> <p>2. 4 gegen 1 in einem abgesteckten Feld. 4 Spieler versuchen sich den Ball so zuzuspielen, daß der eine Abwehrspieler den Ball nicht bekommen kann. Dabei frei und viel bewegen.</p> 
--	---	---

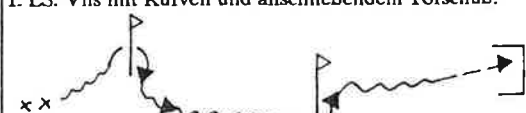

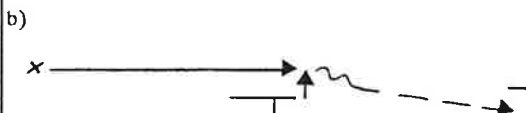

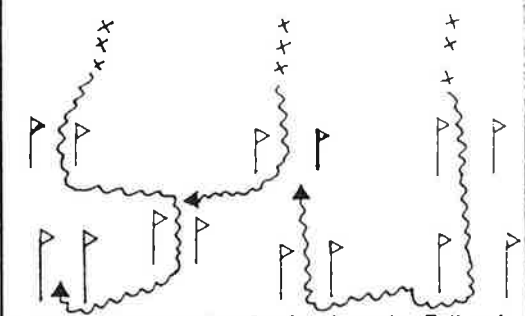
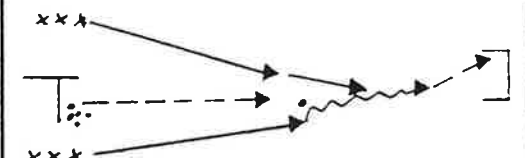
Trainingshinweise
<ul style="list-style-type: none"> - Beim Zusammenspiel sich immer so hinstellen, daß man den Ball einfach und sicher annehmen und ihn auch gleich weiterspielen kann. - Es sollte beim Zusammenspiel immer erklärt werden, daß ein Ballbesitzer nach der Ballabgabe sofort zum Freiläufer wird - sich also bewegen muß: weg vom Gegner, hin zum Partner. - Beim Zusammenspiel nicht zu dicht am Gegner abspielen oder zu lange warten (Reichweite bedenken).

Rahmentrainingsplan Nr. 34
 Feld 1. Jahr 16. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Stangenwald: Ausweichen vor Stangen und Mitspielern. Viele Stangen in einem abgesteckten Raum aufstellen. Durch diesen Stangenwald müssen alle Spieler von allen Seiten auf ihre gegenüberliegende Seite laufen, ohne sich oder die Stangen zu berühren. Es müssen alle Stangen umlaufen werden.</p>  <p>2. Das gleiche mit dem Schläger vor dem Körper laufen, wenn möglich später mit Ball hindurchführen.</p>	<p>1. Staffel:</p> <p>a) Hüpfend um die Wendemarke mit einem Gummiball zwischen den Beinen eingeklemmt.</p> <p>b) 2 Bälle unter den Armen und rückwärts um die Wendemarke laufen.</p> <p>c) Balancieren des Balles auf dem Handrücken bei ausgestreckten Armen.</p> <p>d) Slalom durch die quer gelegten Schläger mit Transportieren von Bällen.</p> <p>e) Einbeinig über die quer gelegten Schläger hüpfen, dabei Bälle unter den Armen tragen.</p> <p>f) Springen über sämtliche Schläger, die jeweils quer auf 2 Hütchen liegen.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Vhs und Ballannahme aus dem Lauf mit anschließendem Torschuß</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">Ziel</p> <p>Kombination zweier Techniken mit fließendem Übergang</p>	<p>1. LS: Vhs mit Kurven und anschließendem Torschuß.</p>  <p>Erst beide Fahnen mit der Vh umlaufen, dann die erste mit Vh und die zweite mit Rh. Später umgekehrte Fahnenstellung.</p> <p>2. LS: Spiel in den Lauf mit Torschuß.</p> <p>a)</p>  <p>b)</p>  <p>c)</p> 	<p>1. Torewettbewerb: Es werden ca. 8 bis 10 kleine Tore im abgesteckten Raum aufgestellt. Es starten je 2 oder 3 Spieler gleichzeitig, die alle Tore in beliebiger Reihenfolge durchführen müssen. Wer ist als erster durch alle Tore und wieder bei der Gruppe?</p>  <p>2. Ballannahme aus dem Lauf und um den Ball und den Torschuß kämpfen.</p> 

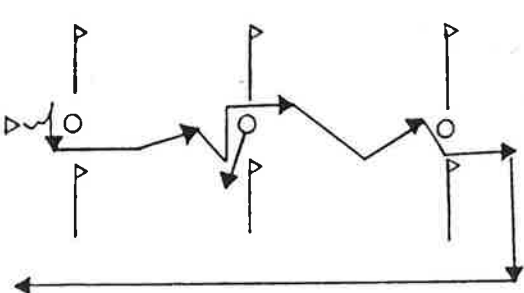
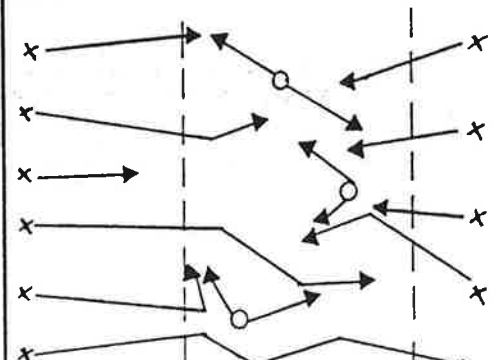
Trainingshinweise

- Zwischen dem Vhs und dem Torschuß soll, wenn möglich, keine Pause gemacht werden.
- Die Ballannahme aus dem Lauf soll so gut als möglich in das Vhs übergehen.
- Das Zuspiel in den Lauf sollte in dieser Altersklasse noch vom Trainer erfolgen, da er genau zuspielen und vor allem individuell dosieren kann. Jedes Kind braucht eine seinem Niveau angepaßte Zuspielhärte.

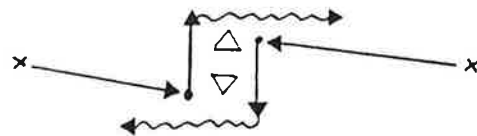
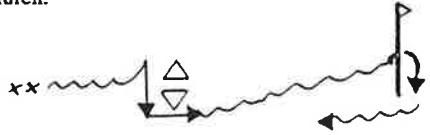

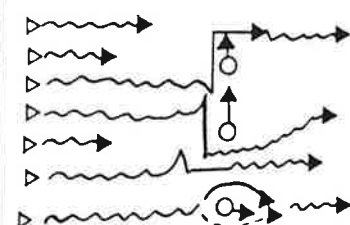
Rahmentrainingsplan Nr. 35

Feld 1. Jahr 17. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Täuschungsabdrucklaufen zu beiden Seiten in einer Dreierserie, d. h. an je einem Abwehrspieler vorbeikommen und dann beim nächsten neu anlaufen.</p>  <p>Bleibt man an einem Tor hängen, so wird man selbst zum Abwehrspieler und der alte Abwehrspieler kann weiterlaufen. Alles ohne Schläger und Ball. 2. Das gleiche, aber mit Schläger und Ball, damit die Schlägertäuschungen geübt werden.</p>	<p>1. Fangspiel bei Durchlaufen einer bestimmten Gefahrenzone.</p>  <p>Auf Beinabdruck bei Täuschungsmanöver achten (kann in unterschiedlichen Laufarten durchgeführt werden). 2. Staffel mit Slalomabdrucklauf.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen Vh einführen und Umspielen Rh mit anschließender schneller Ballführung</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Verstehen der unterschiedlichen Anwendbarkeit von Vh- und Rh-Umspielen</p>	<p>1. LS: Weite Vh- und Rh-Zieher im Stand mit Gewichtsverlagerung. 2. LS: Aus dem Vhs ausbrechen nach rechts mit der Rh auf akustisches Signal. 3. LS: Vh-Zieher mit dem ruhenden Ball aus dem Anlauf. Zu zweit gegenüber an quer liegenden Hütchen.</p>  <p>4. LS: Wie LS 3., nur direkt aus dem Vhs. 5. LS: Umspielen Rh in Serie mit Beachtung der Tempoeigerung nach dem Ziehvorgang.</p>	<p>1. Staffelform mit Umspielen Rh und Tempokurvenlaufen.</p>  <p>Mit Links- oder Rechtskurve. 2. Wie 1., nur mit Umspielen durch Vorbeilegen und 2 Kurven nacheinander.</p>  <p>3. Brückenwächter mit allen 3 Umspielarten.</p> 

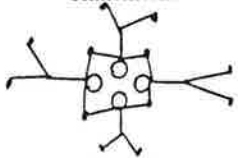
Trainingshinweise

- Darauf aufmerksam machen, zu viele Täuschungen vor dem eigenen Umspiel- bzw. Umlaufvorgang unwirksam werden. Eine kurze aber energische Täuschung hat eine viel größere Wirkung auf den Gegner.

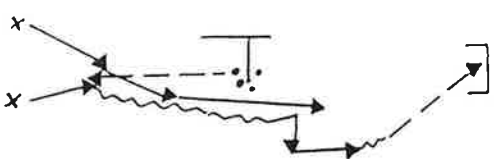

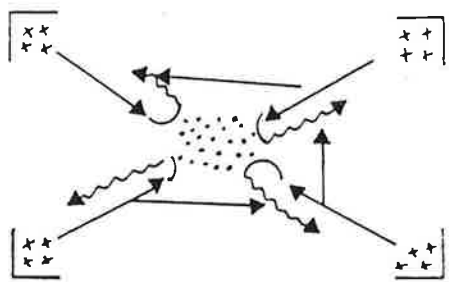
Rahmentrainingsplan Nr. 36

Feld 1. Jahr 18. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>Übungen zur Gesamtkoordination</p> <ol style="list-style-type: none"> Auf den Bauch legen, Hände auf dem Rücken zusammenfassen und aus dieser Stellung aufstehen, ohne die Hände zu benutzen. Das gleiche aus dem Stand zurück in die Bauchlage. Je 4 Kinder liegen sich im Viereck auf dem Bauch gegenüber und fassen sich an den Händen und versuchen so, so schnell wie möglich aufzustehen, ohne die Hände loszulassen. Genauso zurück in die Bauchlage. Welche Vierergruppe ist am schnellsten?  <ol style="list-style-type: none"> Wie 2., nur aus der Rückenlage. Im Grätschsitz die Füße anziehen und mit den Händen festhalten, so eine Kreisrolle im Schneidersitz ausführen. 	<ol style="list-style-type: none"> Medizinballstaffel (oder großer andere Ball): Rollen von 1 bis 2 Medizinbällen bis zur Wendemarke, die Bälle dort liegenlassen, zurücklaufen und den nächsten Partner anticken usw. Wettwanderball mit Medizinball. Ca. je 6 Spieler stehen in einer Gruppe hintereinander und reichen einen Ball abwechselnd durch die Beine, dann über den Kopf weiter usw. Der letzte, der den Ball bekommt, läuft mit dem Ball nach vorn an die Gruppe und reicht wieder durch die Beine durch, dann über den Kopf usw. Welche Gruppe ist als erste wieder in Ausgangsstellung? Wie 2., nur wird der Ball jetzt abwechselnd links und rechts am Körper vorbeigegeben.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballerobierung und Abfangen von gegnerischen Angriffen mit der Vorhand</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Durchsetz- und Nachsetzvermögen</p>	<ol style="list-style-type: none"> LS: 2 Spieler starten zu einem 5 m vor dem Schußkreis liegenden Ball. Wer zuerst an dem Ball ist, darf das Tor schießen, nachdem er in den Kreis geführt hat. Der andere versucht dies im nachhinein noch zu verhindern. LS: Wie LS 1., nur wird der Ball jetzt vom Trainer frontal in den Lauf gespielt.  <p>Später Zuspield auch von links und rechts.</p> <ol style="list-style-type: none"> LS: Nachstarten zum Ballführenden und versuchen, mit der Vh abzuwehren/einzugreifen. Ballführer startet ca. 2 m vor dem nachstartenden Verteidiger.  <ol style="list-style-type: none"> LS: Angreifer läuft im Vhs mit leichten Kurven auf den einen Abwehrspieler zu, versucht mit der Vh den Ball im Stand, später im Entgegenlaufen, abzufangen. 	<ol style="list-style-type: none"> 4 Gruppen à ca. 4 Spieler starten aus 4 verschiedenen Spielfelddecken auf den Mittelpunkt zu und versuchen, so viel wie möglich von den dort befindlichen Bällen (insgesamt ca. 30) in das eigene Revier zurückzuführen. Sie dürfen dabei andere Gruppen beim Zurückführen von Bällen stören bzw. ihnen diese noch abnehmen, solange sie noch nicht in deren Heimlinie angelangt sind.  <ol style="list-style-type: none"> Nummernwettlauf mit Kampf um dem Ball, der zurück in das eigene Feld gebracht werden muß. Vor Erreichen des Balles Durchlaufen eines kurzen Slaloms oder Überspringen von Hindernissen (2 Bälle für 2 Nummern, also 4 Spieler)

Trainingshinweise

- Beim Erobern des Balles immer darauf hinweisen, daß der Zweikampf noch nicht verloren ist, nur weil der andere Spieler schneller am Ball ist. Nachsetzen und Durchhaltevermögen sind gefragt!
- Beim Abfangen von gegnerischen Angriffen, darauf achten, daß nicht von oben mit dem Schläger hineingeschlagen, sondern regelgerecht an den Ball gegangen wird.