

Kinderhockeytraining

Arbeitsmappe für die Trainingspraxis




von Wolfgang Hillmann, Bernhard Peters und Silke Zeuchner

7. Konstruktion von Wochenrahmentrainingsplänen

- 7.1. Rahmentrainingsplan Nr. 1 - 18: Halle 1. Jahr
 7.2. Rahmentrainingsplan Nr. 19 - 36: Feld 1. Jahr
 7.3. Rahmentrainingsplan Nr. 37 - 54: Halle 2. Jahr
 7.4. Rahmentrainingsplan Nr. 55 - 72: Feld 2. Jahr
 7.5. Rahmentrainingsplan Nr. 73 - 90: Halle 3. Jahr
 7.6. Rahmentrainingsplan Nr. 91 - 108: Feld 3. Jahr
 7.7. Anhang:

Rahmentrainingsplan Nr. 109: ■ Standardsituation Ecke
 Rahmentrainingsplan Nr. 110: ■ Torwartübungsformen

Folgende Zeichen haben in den Plänen diese Bedeutung:

-  = Laufweg mit Ballführung
 = Laufweg ohne Ball
 = Ballweg
 ▷ = angreifender Spieler
 ○ = abwehrender Spieler
 x = "normaler" Spieler bei Ball- und Übungsformen, bei denen keine Unterscheidung hinsichtlich Angriffs-/Abwehrspiel benötigt wird.
 LS = Lernschritt
 Vhs = Vorhandseitführen
 Rhs = Rückhandseitführen
 Vh = Vorhand
 Rh = Rückhand
 T = Trainer

7. Konstruktion von Wochenrahmentrainingsplänen

7.1 Hockeyspezifische Themen der einzelnen Rahmenpläne in der Halle 1. Jahr

1. Vhs geradeaus
Linkskurve mit der Vh
Rechtskurve mit der Vh einführen
2. Festigung Vhs
Links- und Rechtskurve mit der Vh
3. Wiederholung Vhs
Schiebepaß Vh aus der Seitstellung
Stoppen Vh aus der Seitstellung und aus der Frontalstellung
4. Festigung Schieben und Stoppen mit der Vh seitlich und frontal gestoppt
5. Anhalten Rh aus dem Vhs und Rechtskurve mit der Rh aus dem Vhs
6. Festigung der Rh-Kurve kombiniert mit Vh-Kurve und Vh-/Rh-Dribbling im Gehen und im langsamen Lauf
7. Festigung des Vh-/Rh-Dribbling und Ballannahme Vh aus dem Lauf nach Anspiel von vorn mit anschließendem Vhs
8. Ballannahme Vh aus dem Lauf nach Anspiel von links und rechts mit anschließendem Vhs
9. Vh-Schiebepaß nach links aus dem Vhs
Vh-Schiebepaß nach rechts nach kurzem Anhalten
10. Rh-Schiebepaß und Rh-Stoppen (hoch aus dem Stand und aus dem langsamen Vhs).
11. Schiebepässe mit Einbeziehen der Bande im Stand und aus dem Lauf (mit und ohne Hindernis)
12. Einführen des Umspielens mit der Rh
Festigung des Vh-/Rh-Dribbling

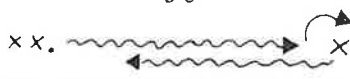

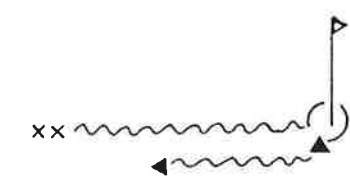
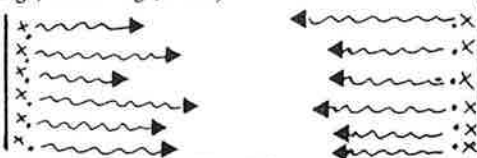
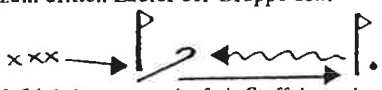
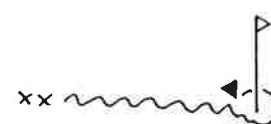
Rahmentrainingsplan Nr. 1

Halle 1. Jahr 1. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen

<u>Koordination</u> Beweglichkeit Ausdauer <u>Schnelligkeit</u> Kraft	1. Gemeinsames Warmmachen mit dem Hockeyschläger. Alle Spieler bilden eine lange Kette mit den Schlägern (links und rechts je ein Hockeyschläger), dann wird zusammen Slalom gelaufen, vorwärts/rückwärts gelaufen, gesprungen, gehüpft, Entengang usw. 2. Die Schlägerkette bildet einen Kreis. Gymnastische Übungen mit dem Schläger. Kleine Geschicklichkeiten mit Schläger, z. B. Drehen des Schlägers in der Hand, senkrecht Balancieren des Schlägers, über den gefaßten Schläger durchsteigen, mit dem Schläger eine 8 durch die Beine führen, schnelles Hin- und Herwerfen des Schlägers von einer Hand in die andere, Balancieren des senkrechten Schlägers auf der Fußspitze, dann kurzes Hochwerfen des Schlägers mit dem Fuß und Fangen des Schlägers mit den Händen usw.	1. Staffelspiele mit dem Hockeyschläger. Ca. 4 Gruppen à 4 Spieler. Wettlauf um Fahnenstangen mit folgenden Aufgaben: a) 4 Schläger auf einmal transportieren, an der Stange abwerfen, zurücklaufen, den Partner anticken, der die Schläger wieder holen und übergeben muß. b) Hinken auf einem Bein mit 2 Schlägern als Stütze c) 2 Spieler der Gruppe stehen sich gegenüber, fassen 2 Hockeyschläger an ihren Enden und hüpfen im Seitgalopp um die Wendemarke. Dann die anderen 2. d) 2 Spieler stehen hintereinander, verbinden sich durch die beiden Hockeyschläger links und rechts (Pferd und Kutscher) und laufen um die Wendemarke. e) Jeweils 2 aus der Gruppe reichen einen Schläger gegrätscht durch ihre Beine, halten diesen fest und laufen so um die Wendemarke herum. f) Die gesamte Gruppe bildet mit den Schlägern eine Kette und läuft so zusammen um die Fahnenstange. 2. Zeitlupenspiel. Alle Kinder laufen in einem bestimmten Feld frei umher, und auf Signal des Trainers müssen sie blitzschnell stehenbleiben und in Zeitlupe (also ganz langsam mit Körperspannung) eine Sportart auf der Stelle vormachen. Sind alle Sportarten erraten, wird weitergelaufen.
---	--	---


Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

Vhs geradeaus und Linkskurve mit der Vh aus dem Vhs und Einführen der Rechtskurve mit der Vh. <p style="text-align: center;">Ziel</p> Ball- und Schlägergewöhnung	1. LS: Erklären der Schläger- und Körperhaltung beim Vhs. 2. LS: Vhs geradeaus im Block von einer zur anderen Seite 3. LS: Vhs zum Partner gegenüber als Dreierpendelstaffel  4. LS: Vhs mit anschließender Linkskurve um eine Fahnenstange  Erst im Gehen, dann im langsamen Lauf. 5. LS: Rechtskurve mit der Vh um eine Fahnenstange im ganz langsamen Lauf 	Wettlaufspiele für das Vhs 1. Räume wechseln von Linie zu Linie mit Vhs. Welche Gruppe sitzt zuerst drüben auf der anderen Seite? (Starts aus unterschiedlichen Lagen: Bauchlage, Rückenlage, Paket)  2. Staffelformen zum Vhs: 4 Gruppen à 4 Spieler Erster Spieler läuft zur Fahne, nimmt dort einen Schläger auf, läuft zur zweiten Fahne, nimmt dort den Ball dazu und führt zurück zur Gruppe im Vhs. Der zweite Läufer führt zur ersten Fahne mit dem Ball und Schläger, legt dort den Ball ab, läuft zur zweiten Fahne, legt dort den Schläger ab und läuft zum dritten Läufer der Gruppe usw.  3. Linkskurvenwettlauf als Staffel aus dem Vhs. 
---	---	---



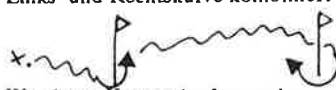
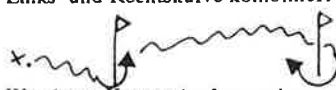
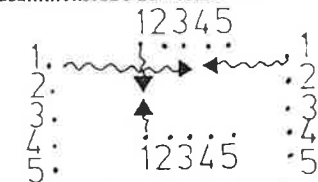
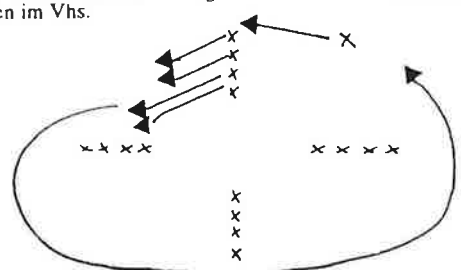
Trainingshinweise
<ul style="list-style-type: none"> - Die rechte Hand soll tief am Schläger festhalten. - 45° Neigung des Hockeyschlägers daher: Der Ball muß entsprechend weit vom rechten Fuß geführt werden. - Schläger "klebt" am Ball, also den Ball nicht durch Antitschen treiben. - Nur so schnell den Ball führen, wie man ihn noch gut kontrollieren kann. - Beim Kurvenlaufen den Ball mit dem Schläger abdecken und außerdem nicht zu schnell in die Kurve laufen, da sonst Ballverlust.

Rahmentrainingsplan Nr. 2

Halle 1. Jahr 2. 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>	<ol style="list-style-type: none"> Durchlaufen eines unregelmäßigen Slaloms mit jeweiligem Anfassen des Hütchens am Boden. Slalomlaufen mit Überspringen von Hockeyschlägern, die jeweils quer über 2 Hütchen gelegt wurden.  <ol style="list-style-type: none"> Wie 2. nur mit Unterdurchkriechen unter den Schlägern, die über den Hütchen liegen Durchlaufen eines Hütchenslaloms mit Einsammeln von Hockeyschlägern, die jeweils an den Hütchen liegen. Der zweite Läufer muß die eingesammelten Schläger dann wieder an die Hütchen verteilen im Slalomlauf. 	<ol style="list-style-type: none"> Die Übungsformen als Staffelspiele umwandeln von einer Bandenseite zur anderen: Kettenstaffel: Der erste der Gruppe läuft um die Fahnenstange, nimmt beim zweiten Durchgang den zweiten Spieler an die Hand und läuft mit ihm die gleiche Runde, diese beiden nehmen beim dritten Durchgang den dritten Spieler an die Hand usw. Sind alle Spieler einmal um die Fahnenstange herumgelaufen, so verkleinert sich die Gruppe dadurch wieder, indem der erste aus der Kette abspringt, die anderen weiterlaufen usw. "Komm mit - Lauf weg" ohne Schläger und Ball: An einem Kreis befinden sich an den 4 Seiten 4 Gruppen à 4 Spieler. Ein Kreisläufer läuft um diesen Kreis herum und ruft zu einer Gruppe entweder komm mit oder lauf weg. Das bedeutet gleiche oder entgegengesetzte Richtung für die Gruppe, die schnell wieder an ihren Ausgangspunkt zurücklaufen muß. Wer als letzter ankommt, ist neuer Kreisläufer.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

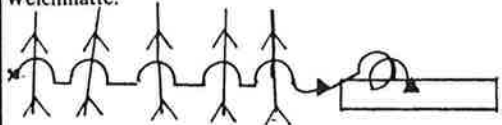
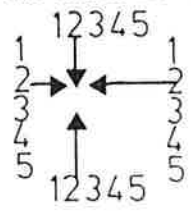
<p>Festigung des Vhs und Links- und Rechtskurve mit der Vh</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sichere Ballhandhabung mit Lösen des Blickes vom Ball</p>	<ol style="list-style-type: none"> LS: Vhs von einer Seite zur anderen, dabei Lösen des Blickes vom Ball. Der Trainer zeigt Zahlen mit den Fingern hoch, die während des Führens genannt werden müssen.  <ol style="list-style-type: none"> LS: Schnelles Führen um den Partner mit einer Linkskurve  <ol style="list-style-type: none"> LS: Führen einer Rechtskurve mit der Vh um den Partner  <ol style="list-style-type: none"> LS: Links- und Rechtskurve kombiniert nacheinander  <ol style="list-style-type: none"> LS: Wer kann Kurven laufen auch nur mit einer Hand am Schläger? (fördert Ballgefühl) 	<ol style="list-style-type: none"> Schattenlaufen: Zu zweit. Ein Spieler versucht genau die Kurven seines Vorläufers nachzuführen (kann auch zu dritt oder zu viert gespielt werden). Nummernwettlauf im Quadrat: Jeder muß so schnell wie möglich, wenn seine Nummer aufgerufen wurde, auf die gegenüberliegende Seite im Vhs laufen, dabei wichtig: Lösen des Blickes vom Ball, um Zusammenstöße zu vermeiden.  <ol style="list-style-type: none"> "Komm mit - Lauf weg" mit Links- und Rechtskurven im Vhs. 
---	--	--

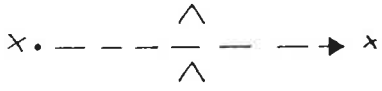
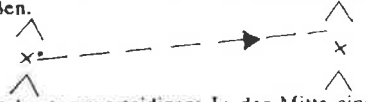
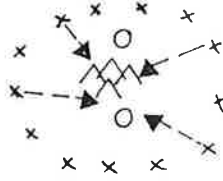
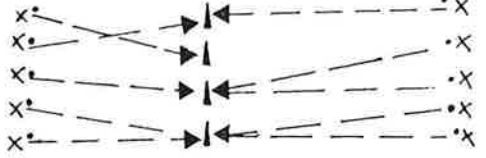
Trainingshinweise

- Der Blick sollte sich langsam häufiger vom Ball lösen können.
- Bei der Rechtskurve mit der Vorhand versuchen, den Ball zu "überholen", da sonst Ballverlust besonders in der Halle, dabei rechte Schulter leicht senken und linker Ellenbogen nach oben vorne drücken. Der linke Arm bzw. Ellenbogen wird nach vorn gedrückt, damit beim schnellen Überholen ein unmittelbarer Schläger-Ballkontakt aufrechterhalten werden kann. Der linke Arm zeichnet also praktisch die Rechtskurve vor (den Arm so halten als ob man auf die Uhr guckt).

Rahmentrainingsplan Nr. 3

Halle 1. Jahr 3. 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. Überspringen von querliegenden Hütchen mit geschlossenen Beinen und anschließender Rolle vorwärts auf eine Weichmatte.</p>  <p>2. Im Vierbeinlauf über die quer liegenden Hütchen hüpfen und auf der Matte eine Seitwärtzrolle.</p> <p>3. Vorwärtslaufen und auf Signal ganze Drehung, dann weiterlaufen. Auf ein weiteres Signal rückwärts weiterlaufen und auf ein drittes Signal schnell auf den Bauch legen. (Alle gemeinsam von einer Seite zur anderen)</p>	<p>1. Nummernwettlauf mit 4 Gruppen, die in unterschiedlichen Arten laufen, hüpfen, springen, hinken usw. müssen, wenn ihre Nummern aufgerufen werden (Ausweichen und Achten auf entgegenkommende Spieler).</p>  <p>2. Henne und Küken: Alle Spieler bilden eine lange Kette durch Umfassen um die Hüfte des Vordermannes und ein einzelner Spieler muß versuchen, das Ende der Schlange zu fangen. Die anderen versuchen dieses durch Ausweichen zu verhindern.</p> <p>3. Torschußspiel als Rollspiel: Der Partner versucht beim Gegenüber durch Rollen des Hockeyballes ein Tor zu erzielen (aus der Seitstellung). Kann auch als Torlinienball als Mannschaftsrollspiel durchgeführt werden.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Wiederholen des Vhs und Schiebepaßvorhand aus der Seitstellung und Stoppen Vh in Seit- und Frontalstellung</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Festigung des Vhs und Erlernen des zielsicheren Schiebens und Stoppens</p>	<p>1. LS: Erklären der Schläger- und Körperhaltung beim Schieben und Stoppen.</p> <p>2. LS: Alle versuchen von einer Hallenseite zur anderen einen Schiebepaß (dieses ca. 4 - 5 mal).</p> <p>3. LS: Zu zweit bei geringer Entfernung Schieben und Stoppen (Wer schafft es genau auf einer Linie entlang zu schieben?)</p> <p>4. LS: Zielschiebepässe durch 2 Hütchen, die von Mal zu Mal etwas enger gestellt werden.</p> 	<p>1. Torschußspiel zu zweit. Jeder hat ein Tor zu verteidigen und versucht bei dem anderen ein Tor zu schießen.</p>  <p>2. Hütchenturmverteidigen: In der Mitte eines Kreises werden Hütchen zu einem Turm aufgebaut und alle Spieler, die drumherumstehen, versuchen diesen umzuschießen, der von 2 Spielern verteidigt wird.</p>  <p>3. Keulenabschießen: Welche Gruppe schießt die meisten Keulen ab?</p> 

Trainingshinweise
<p>Beim Schieben: Linke Schulter zeigt zum Partner gegenüber, Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein, Schlägerfläche immer dicht am Ball, Schubbewegung nach vorn. Ball verläßt in Höhe des linken Fußes den Schläger, den Schläger dann abbremsen. Bei der Schubbewegung am besten gar keine Ausholbewegung, aber wenn zu wenig Kraft vorhanden ist, dann leichtes "Anschleifen" über ca. 20 cm. Auf keinen Fall von oben ausholen lassen.</p> <p>Beim Stoppen: Die Schulter zeigt in Paßrichtung bei seitlichem Stoppen und die Schlagfläche bildet ein kleines Dach am Boden, damit der Ball ruhig gestoppt werden kann. Beim frontalen Stoppen zeigen die Fußspitzen zum Partner und der gesamte Oberkörper ist auch auf den Partner gerichtet. Der Schläger wird wiederum sehr tief gehalten und bildet ein Dach. Wichtig: Nach dem frontalen Stoppen für das neue Schieben wieder in Seitenausgangsstellung bringen.</p>


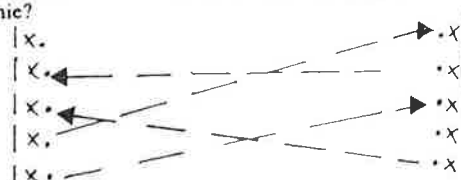
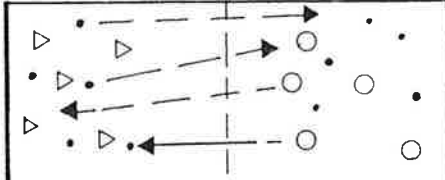
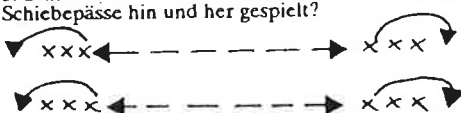
Rahmentrainingsplan Nr. 4

Halle 1. Jahr 4. 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. Ziehharmonikalauf mit berühren der jeweiligen Linien, die jeweils nur 1 bis 2 m auseinanderliegen. Jeweils 2 Spieler gleichzeitig um die Wette.</p> <p>2. Beweglichkeitsübungen im Sitzen und Stehen mit Hilfe des Schlägers:</p> <p>a) sitzend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Schläger zwischen die Beine klemmen und durch Zurückrollen über den Kopf hinten ablegen - im Grätschitz den Hockeyball um die gestreckten Beine herumrollen - den Hockeyschläger in der Mitte mit den Händen anfassen und an den Enden die Füße aufstützen und hochdrücken. Wer kann am längsten so sitzen bleiben? - rudern mit dem Schläger und anhocken der Beine in der Luft <p>b) stehend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu zweit gegenüberstellen, an einem Schläger beide festhalten und sich dann zusammen um die eigene Achse drehen, also durchwringen - zu zweit gegenüberstehen und beide Schläger nacheinander durch die Beine und über den Kopf reichen, also einen Kreis zusammen zeichnen - zu zweit ganz eng Brust an Brust stellen und beide Schläger um die beiden Körper schnell herumreichen. 	<p>1. Feuer, Wasser, Sturm, Blitz etc. mit Matten, Bänken, Kastenteilen usw. Alle Spieler laufen, springen, kriechen usw. umher und müssen bei Ruf von Feuer, Wasser oder Sturm schnell das richtige Gerät besetzen. Wer als letzter dort ankommt, muß eine Runde aussetzen und darf zum Ausrufer werden. Erschwerung: Es muß alles zu zweit Hand in Hand gelaufen, gesprungen etc. werden.</p> <p>2. Durchreichstaffel: Ca. 6 Kinder pro Gruppe, die jeweils Medizinbälle, Hockeyschläger etc. von vorn durch die Beine oder über die Köpfe durchreichen müssen. Welches Gruppe steht als erste wieder in Ausgangsstellung?</p> <p>3. Haltet das Feld frei mit Tennisbällen, die gerollt werden müssen (Zeichnung siehe unten im hockey-spezifischen Teil)</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

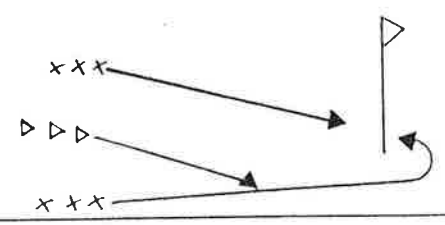
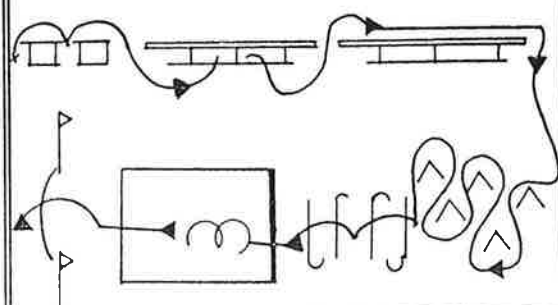
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Festigung des Schiebens mit der Vh aus der Seitstellung und des Stoppens Vh in Seit- und Frontalstellung</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Genaueres Schieben und sicheres Stoppen ohne daß der Ball hochspringt</p>	<p>1. LS: Schieben und Stoppen mit größerer Entfernung zu zweit gegenüber, dabei das Stoppen abwechselnd in Seit- oder Frontalstellung</p> <p>2. LS: Vhs und Schieben und Stoppen in Verbindung. Zu dritt.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Führen bis zur Fahne, Kurve laufen, Anhalten des Balles und Schiebepaß zurück zum Partner</p> <p>3. LS: Zielschiebepässe mit zunehmender Entfernung. Start ca. 5 m von der Wand entfernt, Schiebepaß auf ein Ziel unten an der Wand. Wenn getroffen wurde, dann zwei Schritte weiter weg, wenn nicht getroffen wird, zwei Schritte wieder näher an die Wand heran. Wer hat nach einer bestimmten Zeit die größte Entfernung zum Ziel?</p>	<p>1. Torlinienball in 2 Gruppen. Welche Mannschaft bekommt die meisten Bälle über die gegnerische Linie?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Haltet das Feld frei. Wieviele Bälle sind nach dem Piff in der gegnerischen Hälfte? Die Mannschaft, die am wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat, hat gewonnen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Schiebepaßstaffel. Welche Mannschaft hat zuerst 20 Schiebepässe hin und her gespielt?</p> <div style="text-align: center;">  </div>

Trainingshinweise

- Nach der Schubbewegung beim Schiebepaß muß die Keule zum angespielten Partner zeigen, nur so kann ein gerader Paß entstehen, sonst "Rundumschlaggefahr".
- Vor den Schiebepaß nach einer Vh-Seitkurve erst wieder in die richtige Schiebepaßausgangsstellung bringen.
- Beim Stoppen den Ball nicht mit dem Schläger entgegengehen, sondern ihn eher weich zurückgehend "abholen", da der Ball sonst leicht hochtitscht.

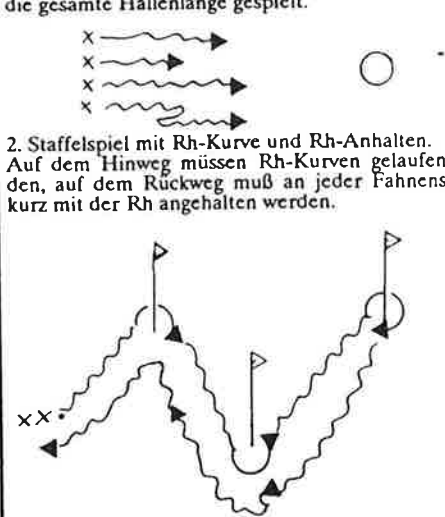
Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen

<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Bewältigen eines Hindernisparcours: Überspringen von 2 kleinen Kästen, Durchkriechen einer Langbank links und rechts, Überlaufen einer Langbank, Durchlaufen eines kleinen Slaloms, Überspringen von 2 Hockeyschlägergräben, Rolle vorwärts und rückwärts auf eine Weichmatte und Überspringen eines gespannten Seiles usw. (Je nach vorhandenen Materialien in der Halle kann dieser Parcours beliebig ausgeweitet werden). Wer schafft den Parcours in der kürzesten Zeit? Wer ist am geschicktesten?</p>	<p>1. Räume wechseln mit verschiedenen Aufgaben: Hüpfen, Schubkarre, Huckepack, Rückwärtslaufen, Drehtreten, Vierbeinlaufen, Schlingeln, Hinken, Entenlauf usw. Die beiden Mannschaften starten gegenüber von den beiden Außenseiten des Feldes. Welche Mannschaft ist als erste auf der anderen Bandenseite?</p> <p>2. Paarvereinen: Jeweils 2 Spieler versuchen durch einen schnellen Lauf sich hinter der Fahne zu treffen und die Hände zu fassen. Ein dritter Spieler, der ca. 2 m hinter den beiden anderen startet, versucht einen dieser beiden Spieler vorher abzuticken. Welches Paar schafft es sich hinter der Fahne zu vereinen?</p>
---	---	---



Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

<p>Anhalten Rh aus dem Vhs und Rechtskurve mit der Rh aus dem Vhs</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Handhabung der Rh aus zwei verschiedenen Situationen in der Grobform</p>	<p>1. LS: Erlernen des Rh-Drehgriffes für das Anhalten aus dem Vhs zunächst im Stand</p> <p>2. LS: Anhalten mit der Rh aus dem langsamen Vhs auf akustisches Signal des Trainers alle im Block von einer Seite auf die andere</p> <p>3. LS: Wie 2. LS, nur mit höherem Tempo.</p> <p>4. LS: Rh-Anhalten auf optisches Signal, damit der Blick vom Schläger gelöst wird.</p> <hr/> <p>1. LS: Vh/Rh Hin- und Herziehen mit dem Rh-Drehgriff im Stand, welches später für die Rh-Kurve benötigt wird.</p> <p>2. LS: Aus dem Vhs den Ball vor den Körper bringen und die Rh-Kurve einleiten, jeweils zu mehreren um eine Fahne.</p>	<p>1. Stoppball: Alle Spieler starten im Vhs von einer Seite zur anderen und versuchen so schnell es geht näher zum Signalgeber zu gelangen. Dieser Signalgeber schreit irgendwann stopp und alle Spieler müssen den Ball mit der Rh sofort anhalten. Wer den Ball als letztes ruhig anhält, muß 2 Schritte zurückgehen. Wer kommt als erster beim Signalgeber an? Es wird über die gesamte Hallenlänge gespielt.</p> <p>2. Staffelspiel mit Rh-Kurve und Rh-Anhalten. Auf dem Hinweg müssen Rh-Kurven gelaufen werden, auf dem Rückweg muß an jeder Fahnenstange kurz mit der Rh angehalten werden.</p>
--	---	--



Trainingshinweise

- Immer wieder darauf hinweisen, daß das Anhalten mit der Rh nicht vor dem Körper, sondern neben dem Körper stattfindet, sonst wird oft ein falscher Griff der linken Hand durchgeführt.
- Vor der Rh-Kurve muß der Ball vor den Körper gebracht werden, aber der Schläger bleibt eng am Ball kleben. Nicht zu schnell in die Kurve laufen, da sonst rasch Ballverlust!
- Die Kinder sollen beim Rh-Drehgriff ihre Mittelhandfingerknochen sehen können, der Handrücken zeigt also nach oben, und die rechte Hand führt aktiv mit bzw. zieht, dreht aber nicht mit!

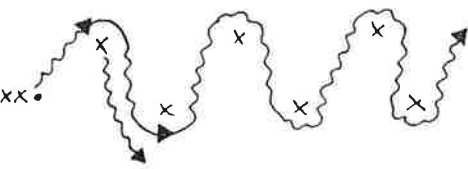

Rahmentrainingsplan Nr. 6

Halle 1. Jahr 6. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Jeweils 2 Spieler stützen im Liegestütz einander gegenüber und versuchen den anderen durch Wegziehen eines Armes zu Fall zu bringen.</p>  <p>2. 2 Spieler stehen im leichten Seitenausfallschritt seitlich Schulter an Schulter und versuchen sich so von der Linie zu drücken, auf der sie stehen. Wer schafft es als erster, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen?</p> <p>3. Schlägertauziehen: Jeweils 2 Spieler haken an den Keulen ihre Schläger zusammen, halten diese über eine Linie, und auf Startzeichen versuchen sie, den anderen Spieler über die andere Linie zu ziehen.</p> <p>4. Zu zweit Schubkarre um die Wette mit den anderen Paaren</p> <p>5. Zu dritt: Jeweils einen Spieler ca. 10 m weit tragen um die Wette mit den anderen Dreiergruppen.</p> <p>6. Zu dritt: 2 Spieler halten einen Schläger quer zwischen sich, der dritte Spieler liegt darunter, hält sich an dem Schläger fest und muß im Krebslauf hängend mit den beiden tragenden Läufern mithalten, um die Wette mit den anderen Dreiergruppen</p>	<p>1. Stoppballspiel: Alle Spieler stehen eng aneinander in einem kleinen Kreis und ein Spieler wirft einen Ball hoch in die Luft und ruft dabei einen Spielernamen, der dann so schnell wie möglich diesen Ball fangen muß, während alle anderen Spieler versuchen aus dem Startkreis weit heranzulaufen. Fängt der Aufgerufene den Ball, so muß er Stopp rufen und keiner darf mehr weiterlaufen. Nun muß der Fänger versuchen, von dort aus einen der starr stehenden Spieler abzuwerfen, der dann neuer Hochwerfer wird. Dann kommen alle Spieler wieder in der Mitte zusammen und das Spiel geht von neuem los.</p> <p>2. Schlägertauziehen als Mannschaftskampf: 2 Gruppen stehen sich an der Mittellinie gegenüber und bilden jeweils eine Kette, indem sie um die Hüfte ihres Vorgängers fassen. Dort wo die beiden Gruppen sich treffen, wird ein Schläger zwischen die beiden ersten der Gruppe gehalten, und auf Startsignal versucht die eine Gruppe, die andere über eine bestimmte Linie zu ziehen. Der Schläger kann quer oder längs gehalten werden.</p> 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Festigung der Rh-Kurve kombiniert mit Vh-Kurve, Vh-Rh-Dribbling im langsamen Lauf</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sicheres Umgreifen in den Rh-Griff</p>	<p>1. Personenslalom mit Vh- und Rh-Kurven: Alle Spieler bilden durch eine lange Reihe einen Slalom, wovon jeweils der letzte durch die gesamten Kinder hindurchdribbelt mit Vh und Rh.</p>  <p>1. LS: Vh-Rh im Stand zwischen 2 ca. 1 m weit auseinander stehenden Hütchen zu zweit gegenüber an jeweils 2 Hütchen.</p> <p>2. LS: Vh-Rh-Dribbling im Gehen bzw. langsamen Laufen von einer Hallenseite zur anderen. Dabei Rhythmusschulung Vh = rechter Fuß, Rh = linker Fuß.</p> <p>3. LS: Vh-Rh-Dribbling mit Lösen des Blickes vom Ball durch Zahlzurufen, die der Trainer mit den Fingern hochzeigt.</p>	<p>1. "Komm mit - Lauf weg" auch mit Rh-Kurve oder</p> <p>2. einfaches Verfolgungsrennen rechtsherum mit Rh-Kurve</p>  <p>1. Wer schafft am meisten Vh-Rh-Zieler im Stand in 1 Minute? Wiederum zwischen 2 Hütchen.</p> <p>2. Feuer, Wasser, Sturm mit Vh-Rh-Dribbling im Schußkreis. Bei Signal Schläger fallenlassen und zum Ziellort rennen. Wer als letzter am Ziel ankommt, setzt eine Runde aus.</p> <p>3. Vh-Rh-Gefahrenspiel: Alle Spieler dribbeln mit Vh und Rh in dem ganzen Feld herum und 2 Spieler ohne Ball fassen sich an der Hand und versuchen, jeweils mit ihren beiden Schlägern, die sie links oder rechts in der Hand halten, die Bälle von den anderen Spielern herauszutitschen. Gelingt ihnen dieses, so muß der betroffene Spieler aussetzen. Die beiden Spieler, die bis zum Schluß Vh-Rh-Dribbling können, dürfen das nächste Gefahrenpaar bilden.</p>

Trainingshinweise

- Beim Vh-Rh-Dribbling auf den Drehgriff achten und möglichst sowohl das weite Vh- und Rh-Ziehen als auch das kurze enge Vh- und Rh-Ziehen schulen.

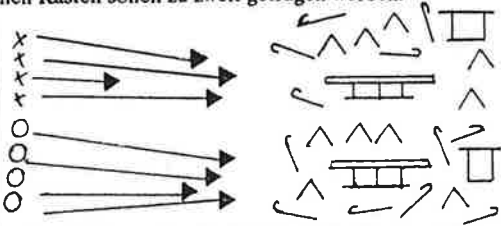
Ferner wichtig: Der Ball muß weit genug entfernt vor dem Körper liegen und nicht neben dem Körper. Manche Kinder führen beim Vh-Rh-Dribbling eher neben dem Körper oder zu eng an dem Körper, daher: Schlägerrumpfwinkel sollte groß genug sein und es muß vor dem Körper gedribbelt werden (zunächst zumindest noch). Später soll das Dribbling auch neben dem Körper beherrscht werden, aber erst im Aufbaustraining.

Ferner wichtig: Die linke Hand führt und dreht den Schläger, die rechte Hand dreht nicht mit. Sie bleibt locker gefaßt und läßt den Schläger alleine drehen.

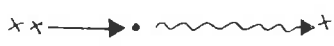
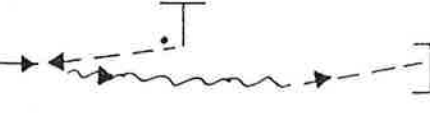

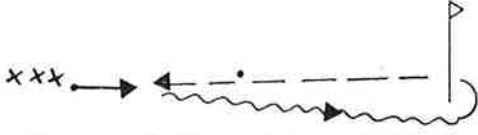

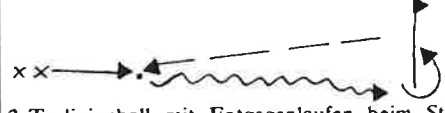

Rahmentrainingsplan Nr. 7

Halle 1. Jahr 7. 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. Übungen mit der Bande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balancieren auf der Bande vorwärts und rückwärts - Kreuzlauf über die Bande - Hüpfen links und rechts mit geschlossenen Beinen über die Bande - Rauf- und Runterspringen auf die Bande mit geschlossenen Beinen - im Liegestütz mit den Händen rauf und runter fassen - im Seitenstellschritt die Bande begehen <p>Alle diese Übungen und weitere können mit 2 oder 4 Mannschaften geteilt an den Banden um die Wette durchgeführt werden.</p> <p>2. Hockstoßkämpfe: 2 Spieler stehen sich im Hockstand gegenüber und versuchen sich gegenseitig zurückzustoßen.</p> <p>3. Zu zweit gegenüber in der Bauchlage liegen und sich in ca. 2 m Entfernung 2 Hockeybälle zurollen.</p> <p>4. Zu zweit gegenüber in der Bauchlage den Oberkörper hochhalten und abwechselnd die Schläger in der Waagerechten gegeneinander austauschen.</p> <p>5. Drehen des Hockeyschlägers im Stand, wobei der linke Arm waagrecht vor dem Körper ausgestreckt und der Hockeyschläger mit 2 Fingern der linken Hand schnell gedreht wird.</p>	<p>1. Transportwettlauf: 2 Mannschaften starten von einer Spielfeldseite auf die gegenüber liegende Seite wo für jede Mannschaft Hütchen, Bälle, Schläger, kleine Kästen, Bänke etc. bereitliegen. Auf Startsignal laufen alle Mitglieder beider Mannschaften los und versuchen, so schnell wie möglich sämtliche Teile zu ihrer Ziellinie zu transportieren. Dabei darf jeder Spieler bei jedem Lauf nur ein Teil tragen. Die kleinen Kästen sollen zu zweit getragen werden.</p>  <p>a) Es können auch alle Gegenstände für alle gelten: Welche Mannschaft kann also in einer bestimmten Zeit die meisten Gegenstände in das eigene Revier transportieren?</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Festigung des Vh- und Rh-Dribblings und Ballannahme vH aus dem Lauf nach Anspiel von vorn mit anschließendem Vhs.</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ziel</p> <p>Rhythmusfindung beim Vh-Rh-Dribbling und sicheres Stoppen unter erschwerten Bedingungen/Ballannahme aus dem Lauf</p>	<p>1. LS: Zu zweit in großer Entfernung schieben und stoppen. Beim Stoppen frontal entgegenlaufen und den Ball anhalten, zurückführen und von dort aus zum Partner schieben.</p>  <p>2. LS: Zu dritt: Anlauf zum ruhenden Ball und Aufnehmen zum Vhs zum Partner.</p>  <p>3. LS: Mit Trainer: Trainer spielt den Spielern den Ball frontal in den Lauf. Diese müssen versuchen, den Ball ohne hochzutitschen zu stoppen und direkt weiter Vhs, um dann anschließend ein Tor zu schießen.</p>  <p>4. LS: Stoppen nach Zuspield im Entgegenlaufen mit anschließender Vh-Seitkurve und Ballabgabe zum entgegenlaufenden Partner.</p> 	<p>1. Staffel: Vh-Rh-Dribbling zum 1. Hütchen, von dort im Vhs zum 2. Hütchen, Rh-Kurve und Ball und Schläger in die Hand nehmen und zurücklaufen, springen, hüpfen etc.</p>  <p>2. Vh-Rh-Dribbelspiel: Alle Spieler dribbeln Vh-Rh in einem abgesteckten Feld und versuchen, dabei sich gegenseitig den Ball herauszuschieben und den eigenen davor zu schützen. Wem der Ball herausgeschossen wird, erhält einen Minuspunkt. Wer hat zum Schluß am wenigsten Minuspunkte?</p> <p>1. Staffel mit Entgegenlaufen: Vh-Rh-Dribbling, Kurve um eine Fahnenstange und Schiebepaß zum entgegenlaufenden zweiten Spieler.</p>  <p>2. Torlinienball mit Entgegenlaufen beim Stoppen des geschobenen Balles (mit halb so viel Bällen wie Spielern).</p> 

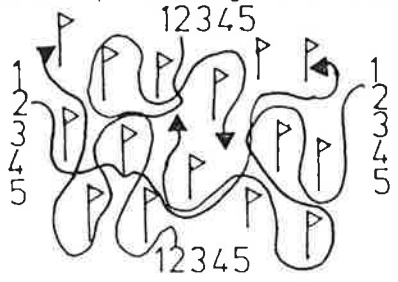

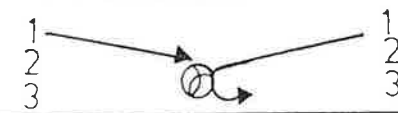
Trainingshinweise

- Auch beim Stoppen aus dem Entgegenlaufen auf den richtigen Arm-Rumpfwinkel achten und darauf, daß die Schlagfläche ein Dach bildet, da sonst der Ball hochtitscht. Ggf. aus dem "Anschleifen", also Schlägerfläche bereits am Boden, anlaufen, damit der Schläger schon in richtiger Stellung am Boden ist und nicht durch zu schnelles Herunterbringen des Schlägers auf die falsche Position eingenommen wird. Dieses Anschleifen aber nur als vorübergehende Hilfe einbauen.
- Für die Vh-Rh-Staffeln erst einmal aus dem Vhs den Übergang zum direkten Vh-Rh-Dribbling üben.

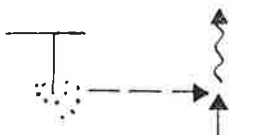
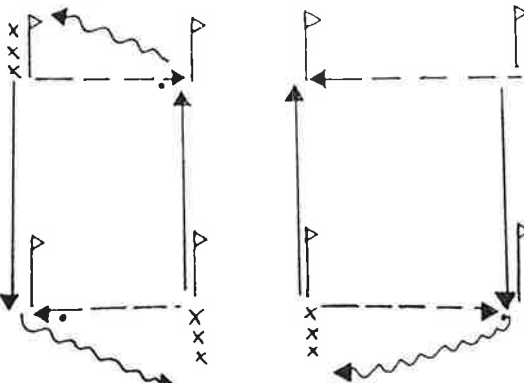
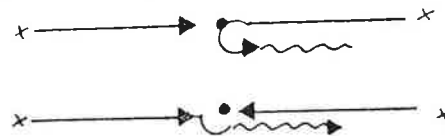
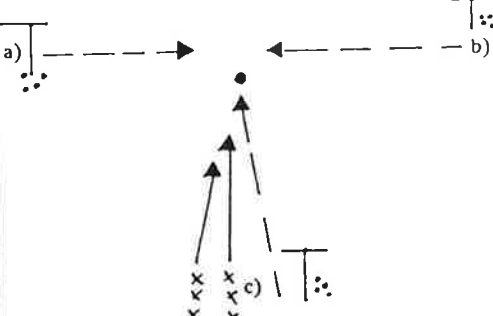
Rahmentrainingsplan Nr. 8

Halle 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>1. Durchlaufen eines Stangenwaldes: Von mehreren Seiten wird gestartet (4 Kinder gleichzeitig) ohne eine Stange zu berühren, aber alle Stangen müssen umlaufen werden.</p>  <p>Der Rest der Mannschaft muß aufpassen, daß auch wirklich alle Fahnen umlaufen werden. Wer ist als erster aus dem Stangenwald zurück?</p> <p>2. Wie 1., nur mit Berühren der Stangen am Boden, also laufen mit bereits gebeugter Haltung mit jeweiligem schnellen Herunterbringen des Oberkörpers.</p>	<p>1. a) Pendelstaffel mit Fangen eines Gummiballes im Entgegenlaufen. Auf halber Strecke wird dem anlaufenden Spieler ein Ball entgegengeworfen. Dieser fängt ihn, läuft zu seiner Endstation, dreht sich um und wirft dem nächsten den Ball zu.</p>  <p>Welche Mannschaft hat als erste die alte Ausgangsstellung wieder erlangt?</p> <p>1. b) Das gleiche mit einem zugerollten Ball, der im Laufen hochgenommen und zum Ziel getragen werden muß. Dann dem nächsten Partner zurollen.</p> <p>2. Erobern eines Gummiballes nach Nummern. Nach dem Kampf um den Ball muß der Ball in die eigene Mannschaft zurücktransportiert werden.</p> 


Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballannahme Vh aus dem Lauf nach Anspiel von links und rechts mit anschließendem Vhs</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ziel</p> <p>Sichere Ballkontrolle nach Zuspiel des Balles und Kampfegeist bei Balleroberungen</p>	<p>1. LS: Zuspiel des Balles von links in den Lauf mit sofortigem Weiterführen vh geradeaus.</p>  <p>2. LS: Zuspiel von rechts, sonst wie LS 1.</p> <p>3. LS: Zuspiel von links und rechts im Quadrat.</p> 	<p>1. Erobern des ruhenden Balles von 2 Seiten. Entweder Zurückbringen zur eigenen Gruppe oder in die gegnerische Gruppe.</p>  <p>2. Erobern des Balles nach Zuspiel des Trainers.</p> <p>a) Zuspiel von links b) Zuspiel von rechts c) Zuspiel von hinten Nach der Eroberung des Balles Torschuß.</p> 

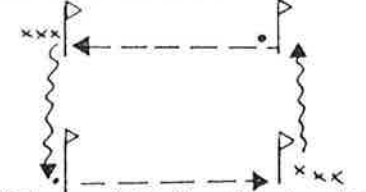
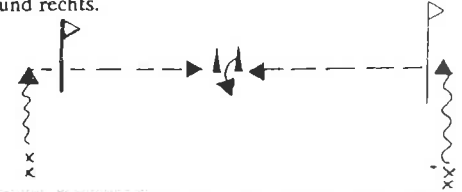
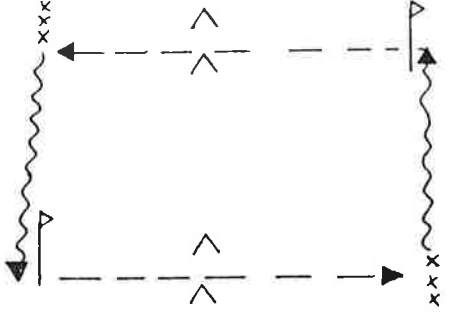
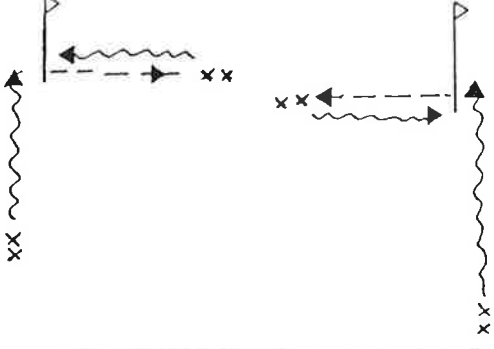
Trainingshinweise

- Um zunächst ein genaues Zuspiel zu ermöglichen, sollte der Trainer die ersten Pässe in den Lauf spielen.
- Ballannahme Vh von links: im Lauf wird der Schläger so in Position gebracht, wie beim Schiebepaß nach links. Der Oberkörper wird leicht in Paßrichtung gedreht. Die Schlagfläche zeigt nach links.
- Ballannahme Vh von rechts: Der Oberkörper muß in Paßrichtung verwunden werden, damit die Schlagfläche optimal zum Zuspiel zeigen kann.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen

<u>Koordination</u> Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft	1. Spiegelbild des Trainers nachmachen. Der Trainer macht ohne Unterbrechung vorwärts und rückwärts Laufarten, Hüpfen, Springen etc. vor, welche die Kinder, die ihm gegenüber im Block stehen, spiegelbildlich nachmachen müssen.  2. Zahl und Gegenstand: Die Spieler laufen in mäßigem Tempo umher. Auf Signal des Trainers, der eine Zahl und einen Gegenstand (Tisch, Auto, Tiere, etc.) ruft, müssen sich so viele Spieler wie diese Zahl zusammenfinden und den geforderten Gegenstand darstellen/bauen/vormachen und dann wieder weiterlaufen.	1. Heißer Stab: Während alle Spieler im Schußkreis umherlaufen, wird ein Schläger ständig weitergereicht. Keiner soll ihn lange halten, muß ihn aber kurz annehmen und dann weiterreichen. Wer bei Pfiff den heißen Stab in der Hand hat, bekommt einen Minuspunkt. Wer hat zum Schluß am wenigsten Minuspunkte? 2. Kettenfangen: 2 Spieler beginnen angefaßt andere Spieler zu fangen, wer gefangen wird, muß mitanfassen und auch fangen. Ab 6 Spielern in einer Kette werden 3 Spieler zu einer neuen Kette abgetrennt. Die beiden, die bis zuletzt übrigbleiben, werden die neuen Fänger für die nächste Runde.
--	---	--

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

Vh-Schiebepaß nach links aus dem Vhs und Vh-Schiebepaß aus dem Vhs nach rechts nach kurzem Anhalten <p align="center">Ziel</p> Genauer Passen aus dem Lauf	1. LS: Aus dem Vhs Ball vor den Körper bringen und nach links schieben. Zu viert oder zu mehreren im Quadrat.  2. LS: Wie LS 1., nur mit Schiebepaß nach rechts nach kurzem Anhalten. 3. LS: Wie LS 1. und 2., nur werden in die Paßstrecke jetzt 2 Hütchen gestellt, durch welche gezielt werden muß.	1. Kegelabschießen mit Vh-Schiebepaß nach links und rechts.  2. Vh-Schiebepässe aus dem Lauf nach links und rechts als Staffelform. Je 2 Gruppen à 2 x 3 Spieler. Welche Gruppe hat als erste wieder ihre Ausgangsstellung erreicht?
		

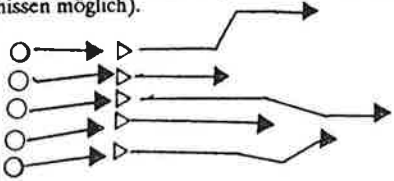
Trainingshinweise

- Beim Vh-Schiebepaß aus dem Lauf von rechts nach links muß der Ball unbedingt vorher aus dem Vhs vor den Körper gebracht werden, damit es zu einem geraden queren Paß kommen kann und es nicht zu einem "Rundumpaß" oder schrägen Paß kommt.
- Beim Vh-Schiebepaß von links nach rechts sollte der Spieler zunächst den Ball etwas überholen, um eine bessere Ausgangsposition zu erhalten.

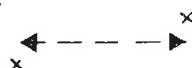
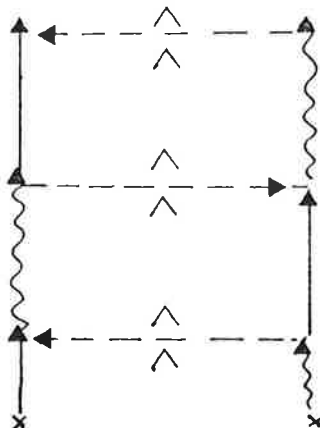


Rahmentrainingsplan Nr. 10

Halle 1. Jahr 10. 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. Verfolgungssprints aus verschiedenen Startlagen: Bauchlage, Rückenlage, Paket, Kerze, Brücke, Sitz usw., jeweils zu zweit, wobei der vordere ca. 2 m vor dem hinteren sitzt, liegt, steht und nach Startsignal versuchen muß, die andere Seite zu erreichen ohne von dem hinteren zuvor gefangen zu werden (auch mit Einbauen von Hindernissen möglich).</p>  <p>2. Kleine Lauschulung: Anfersen, Sprungläufe, Kniebeläufe, Seitgalopp, Rückwärtslaufen, Seitwärtslaufen, Starts und Stopps, Ausweichen, gegengleiche Arm-Beinbewegungen usw.</p>	<p>1. Schwarzer Mann mit verschiedenen Laufarten. Wer vom schwarzen Mann gefangen wird, hilft beim nächsten Lauf mit zu fangen. Sieger ist, wer bis zuletzt übrigbleibt.</p> <p>2. Dreierwettlauf mit Starts auf akustisches Signal (Augen zu), jeweils 3 Spieler fassen sich an den Händen und starten aus folgenden Stellungen: Hockstand, Kniestand, Bauchlage, Rückenlage, Kniestand rücklings. Aus der Rückenlage Beine hoch an die Wand legen, stehend mit dem Gesicht und dem Körper an die Wand lehrend. Die Dreierpaare starten aus unterschiedlichen Seiten der Halle, haben aber die gleiche Strecke zurückzulegen. Welches Dreierpaar ist als erstes an dem gewünschten Ziel?</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Rh-Schießpaß und Rh-Stoppen im Stand und aus dem langsamen Vhs</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">Ziel</p> <p>Gewöhnung an die kleine hohe Rh und Treffen des Balles mit der Rh</p>	<p>1. LS: Rh-Schießpässe zu zweit mit geringer Entfernung. Stoppen zunächst mit der Vh.</p> <p>2. LS: Rh-Schießpässe und Rh-Stoppen zu zweit gegenüber, dabei leicht versetzt stehen, damit man direkt zurückpassen kann.</p>  <p>3. LS: Doppelpässe mit Vh und Rh mit Hütchenhilfe.</p> 	<p>1. Rh-Schießpässe in Serie zu zweit gegenüberstellen in ca. 5 m Entfernung und immer wieder Rh-Schießpässe in einer bestimmten Zeit. Welches Paar schafft die meisten Rh-Schießpässe, ohne den Ball dabei zu verlieren?</p> <p>2. Ballannahme aus dem Lauf von unterschiedlichen Seiten mit anschließendem Torschuß gegen einen mitlaufenden Gegenspieler. Wer schafft die meisten Tore gegen seinen Mitspieler?</p>  <p>3. Staffel mit Rh-Schießpässen und Rh-Kurve. Nach der Rh-Kurve erst in die richtige Ausgangsstellung bringen, dann Rh-Schießpass zurück.</p> 

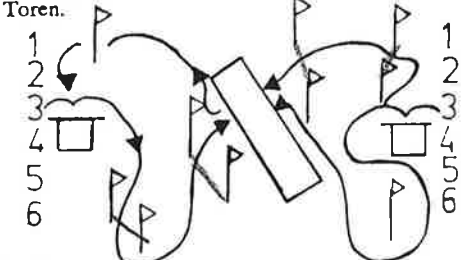
Trainingshinweise

- Beim Rh-Schießpass muß der Ball immer erst vor den Körper gebracht werden, damit eine optimale Ausgangsstellung geschaffen ist.
- Keine Ausholbewegung beim Rh-Schießpass!
- Der linke Arm am Schläger schiebt, die rechte Hand am Schläger zieht den Ball quer nach rechts.

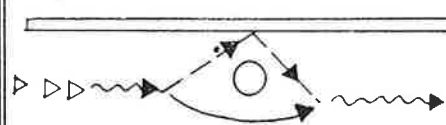
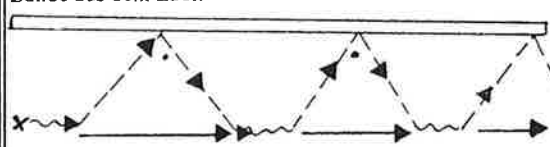

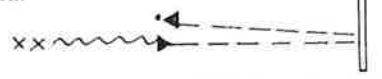
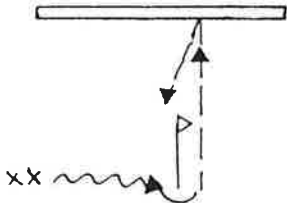
Rahmentrainingsplan Nr. 11

Halle 1. Jahr 11. 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>Gymnastik für die Beweglichkeit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Im Langsitz den Schläger vor den Füßen (gestreckte Beine) ablegen und wieder holen. 2. Aus dem Langsitz in die Rückschaukel rollen und die Füße über dem Kopf auf den Boden tippen lassen. Links und rechts entlang. 3. Im Langsitz den Schläger unter den Beinen und hinten um den Rücken herumreichen. 4. Zu zweit gegenüber im Grätschsitz, beide fassen an einen quer gelegten Schläger und machen kreisende Bewegungen durch Vor- und Rückneigen des Oberkörpers. 5. Ein großes Seil wird an seinen Enden zusammengeknotet und alle Spieler setzen sich im Langsitz um dieses Seil im Kreis herum, fassen an das Seil und bringen dieses zu großen Kreisen durch Vor- und Rückneigen des Oberkörpers. 6. Stellung wie bei 5., nur versuchen die Spieler jetzt auch noch ihre Füße an das Seil zu bringen und die Beine dabei hochzudrücken. Wie lange kann der Kreis so sitzen? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nummernplatzwechseln mit Überwippen und Unterkriechen von Hindernissen und Durchlaufen von Toren.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Staffel: <ol style="list-style-type: none"> a) Balancieren des senkrecht gehaltenen Schlägers auf der offenen Hand um eine Wendemarke herum. b) Hüpfen mit einem Gummiball zwischen den Knien eingeklemmt um die Wendemarke herum. c) Rollen von 2 Bällen am Boden um die Wendemarke herum. d) Laufwettbewerbe auf der Schwebelbank: Entlanghüpfen, Balancieren, gegrätschtes Laufen mit der Bank zwischen den Beinen, Hinken auf der Bank usw. <p style="font-size: small; margin-top: 10px;"><i>Symmetrie & Gleichgewichtsaufbau!</i></p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepässe mit Einbeziehen der Bande im Stand und aus dem Lauf (mit und ohne Hindernis)</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Erlernen des Bandenspiels und Erkennen von Einfallswinkel und Ausfallswinkel</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Einzeln. Jeder an der Bande zunächst einfache Schiebepässe aus der Seitstellung ausprobieren. 2. LS: Jeweils zu zweit an der Bande einander Schiebepässe zuspiesen und dabei lernen, wie der Ball von der Bande zurückspringt, wenn man ihn schräg heranspielt (danach Seitenwechsel). 3. LS: Vhs, kurzes Anhalten, schräger Schiebepass an die linke Bande, um an dem passiven Gegenspieler vorbeizukommen, rechts am Gegner vorbeilaufen und wird danach den Ball wieder zum Vhs aufnehmen.  <ol style="list-style-type: none"> 4. LS: Vhs mit mehreren Vh-Schiebepässen an die linke Bande aus dem Lauf. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zu zweit an der Bande ca. 3 - 4 m von der Bande entfernt. Ausgangsstellung ist die Seitstellung mit der Vh (linke Schulter zeigt an die Bande), der erste spielt den Paß an die Bande, der zweite muß diesen stoppen und wiederum einen Paß für den ersten spielen usw. Welches Paar schafft in einer bestimmten Zeit die meisten geraden Pässe ohne Ballverlust? 2. Staffelform mit Einbeziehen der Bande. <ol style="list-style-type: none"> a) Schiebepaßstaffel an der Bande  b) Vh-Rh-Dribbling-Paß an die Bande - stoppen - dribbeln  c) Vhs-Paß nach links an die Bande und zurück 

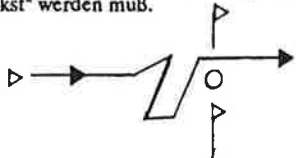
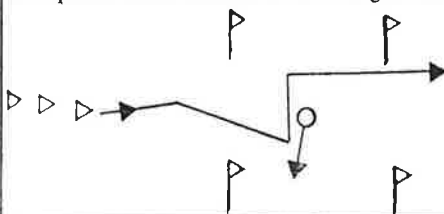
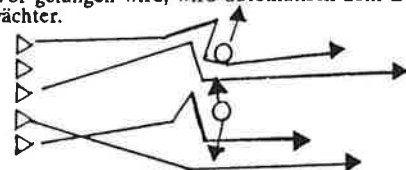

Trainingshinweise

- Vor dem Bandenspiel Besonderheiten von Winkel beim Abspiel des Balles und Stellung des Partners erklären (ggf. bildlich aufzeichnen).
- Bei dem Umspielen eines Gegners an der Bande darauf hinweisen, daß sofort nach dem Abspiel an die Bande zu dem Punkte gelaufen werden soll, wo man den Ball erwartet. Viele Kinder bleiben einfach stehen und warten ab, was passiert und so kann der Paß nicht zum Umspielen mit der Bande genutzt werden; daher immer wieder darauf hinweisen sich sofort nach der Ballabgabe in Bewegung zu setzen.


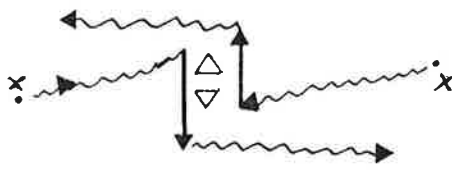
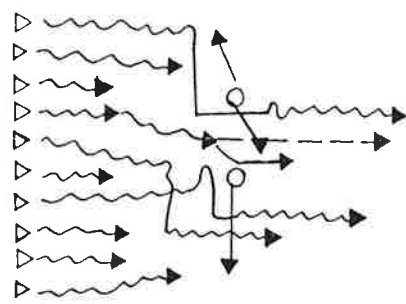
Rahmentrainingsplan Nr. 12

Halle 1. Jahr 12. 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. Überwinden eines Gegners durch Täuschungen im Laufverhalten mit kräftigem Beinabdruck bei Richtungswechsel (kann auch mit Hockeyschläger, aber ohne Ball durchgeführt werden). Ca. 6 Tore in der Halle aufbauen, zwischen denen jeweils ein Spieler steht, der "ausgetrickst" werden muß.</p>  <p>2. Täuschungsläufen von 2 Spielern gleichzeitig an 2 Abwehrspielern vorbei in ca. einem 7 x 7 m großen Quadrat.</p> 	<p>1. Brückenwächter mit aktivem Ausweichmanöver. Alle Spieler versuchen, an den beiden Brückenwächtern durch Täuschungsmanöver vorbeizukommen. Wer gefangen wird, wird automatisch zum Brückenwächter.</p>  <p>2. In den Schwanz beißen: Ca. 9 - 10 Spieler bilden durch Hüftfassungen um den Vordermann eine Schlange. Der erste der Schlange versucht, durch Drehen und Täuschen in den Schwanz der Schlange zu beißen, also den letzten der Schlange zu berühren.</p>  <p>Gelingt ihm dies, so muß er in die Mitte der Schlange gehen und ein neuer Spieler wird zum Kopf der Schlange.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Einführen des Umspielens mit der Rh und Festigung des Vh-Rh-Dribblings</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Erlernen des queren Rh-Ziehens in der Grobform und Verstehen des Sinns dieser Technik</p>	<p>1. LS: Ohne Ball, nur mit dem Schläger, zu zweit aufeinander zulaufen und an 2 querliegenden Hütchen oder einer Fahne ein Täuschungsmanöver von links nach rechts.</p>  <p>Bewegungsablauf mit dem Stemmschritt des linken Fußes üben.</p> <p>2. LS: Jetzt wird der Hockeyball an die jeweils linke Seite der querliegenden Fahnenstange gelegt und soll mit der Rh weit nach rechts gezogen werden, nachdem auf diesen Ball zugelaufen wurde. Danach weiter Vhs geradeaus.</p> <p>3. LS: Wie LS 2, aber jetzt wird der Ball bereits aus dem Vhs an die linke Hütchenseite zugeführt, Ball vor den Körper bringen, Rh-Drehgriff und weit mit der Rh nach rechts ziehen, dann übernehmen in das Vhs.</p> 	<p>1. Schattenlaufen: Mit Vh- und Rh-Dribbling zu zweit oder zu dritt den ersten Ballführer verfolgen, der eine kurvenreichen Strecke abläuft mit Vh und Rh.</p> <p>2. Dribbeln mit Vh und Rh in einem eng abgesteckten Raum ohne die aufgestellten Hindernisse (Hütchen, Fahnen, Bänke etc.) zu berühren oder den Ball zu verlieren.</p> <p>3. Brückenwächter mit der Rh-Umspieltechnik in der Grobform (keine direkten Geradeausschüsse durch die Brückenwächter hindurch).</p> 

Trainingshinweise



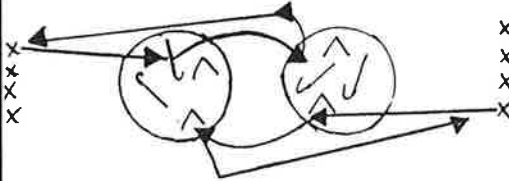
Beim Umspielen mit der Rh folgendes beachten:

- Führen auf die gegnerische Vh-Seite (also die eigene linke Seite)
- Den Ball vor den Körper bringen
- Rh-Drehgriff
- Weiter Stemmschritt von links nach rechts, dabei weites Rh-Ziehen des Schlägers
- Nicht zu dicht vor den Hütchen bzw. Gegner mit der Rh nach rechts ziehen - also ausreichend Abstand halten
- Der Rh-Zieher sollte quer und nicht schräg auf den Gegner zu erfolgen
- Nach dem Rh-Ziehen wieder den Ball in das Vhs übergeben und wenn möglich das Tempo steigern

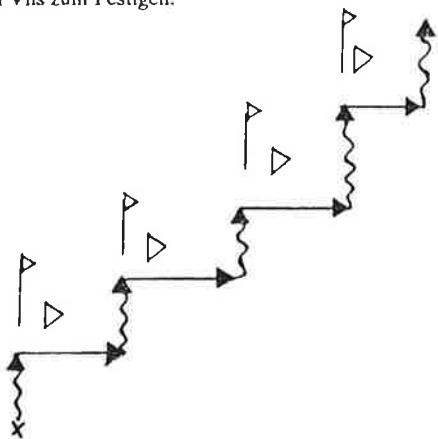
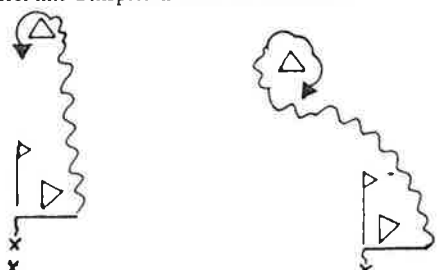
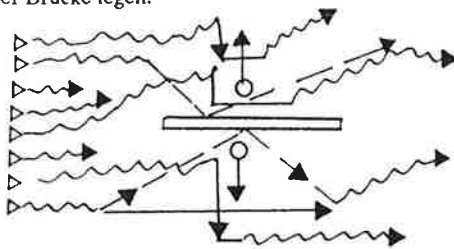
Rahmentrainingsplan Nr. 13

Halle 1. Jahr 13. 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. Zickzackslalom mit kräftigem Beinabdruck und Handanticken unten an den Hüften.</p>  <p>2. Überlaufen zu zweit: Der eine Spieler läuft rückwärts und der andere vorwärts. Der vorwärts laufende Spieler versucht durch Täuschungsmanöver und Starts und Stops an dem rückwärts laufenden Spieler vorbeizukommen.</p>  <p>3. Kreisfangen: Ein großes Seil wird an seinen Enden zusammengeknotet und alle Spieler fassen an diesem oben gefaßten Seil in Kreisform an. Ein Spieler befindet sich außerhalb dieses Seilkreises und versucht, einen bestimmten Spieler des Kreises zu fangen. Alle anderen Spieler an dem Seilkreis versuchen dies durch Laufen nach links und rechts zu verhindern. Wird der bestimmte Spieler gefangen, so muß er zum Kreisläufer werden und ein anderer Spieler wird als Gejagter bestimmt.</p>	<p>1. Gegenstände austauschen. 2 Mannschaften stehen sich in ca. 10 m Entfernung gegenüber. Dazwischen befinden sich 2 Reifen hintereinander, in denen jeweils ein Schläger oder ein Medizinball etc. liegt. Jeweils die ersten Spieler der beiden Mannschaften laufen aufeinander zu, bringen den Ball bzw. Schläger des ersten Kreises in den des zweiten Kreises und laufen dann zurück zu ihrer eigenen Mannschaft und erteilen dem nächsten das Laufrecht.</p>  <p>2. Hüpfender Kreis: Ein Spieler dreht ein langes Seil im Kreis herum und die anderen Spieler müssen über dieses hüpfen ohne hängenzubleiben. Wer hängengeblieben ist, scheidet aus. Wer bleibt bis zum Schluß übrig, wenn das Seil sich immer schneller dreht?</p>

Hockeyspezifisches Grundagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Weiterführen des Umspielens mit der Rh und Kurvenlaufen</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Festigen des Bewegungsablaufes ohne Gegnereinwirkung</p>	<p>1. LS: Wiederholen der Knotenpunkte beim Umspielen mit der Rh. Was ist wichtig und wozu?</p> <p>2. LS: Alle Spieler führen im Block von einer Seite zur anderen auf akustisches Signal einen Rh-Zieher aus (später optisches Signal).</p> <p>3. LS: Rh-Zieher mehrmals hintereinander und aus dem langsamen Vhs zum Festigen.</p>  <p>4. LS: An den Fahnenstangen jeweils einen Spieler stellen, der mit dem Schläger seine Reichweite andeutet.</p>	<p>1. Staffel mit Umspielen und Kurvenlaufen.</p>  <p>2. Brückenwächter speziell mit dem Rh-Umspielen und mit Bandenspiel. Dazu eine Bande in die Mitte der Brücke legen.</p>  <p>3. Wer schafft die meisten (aber langen) Rh-Zieher bis zur gegenüberliegenden Seite?</p>


Trainingshinweise

- Immer wieder darauf hinweisen, daß der Rh-Zieher weit genug nach rechts erfolgt und vor allem quer und nicht schräg durchgeführt wird.
- Nach dem Rh-Zieher Tempo steigern.
- Ferner muß immer wieder darauf hingewiesen werden, daß nicht schon nach rechts auf den Gegner zugelaufen wird, sondern wirklich erst demonstrativ die Vh-Seite des Gegners, also die eigene linke Seite, angesteuert wird, damit dann plötzlich nach rechts ausgebrochen werden kann.

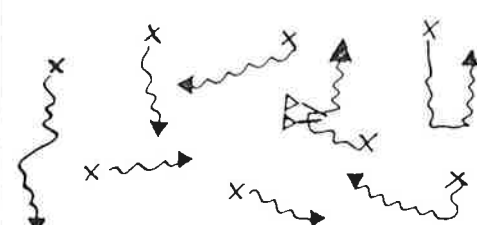
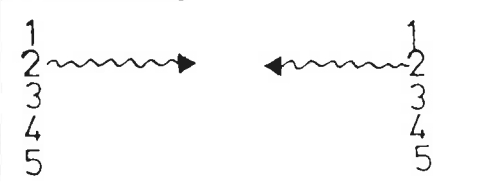
Rahmentrainingsplan Nr. 14

Halle 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schattenlaufen mit Transportieren von 2 Medizinbällen unter den Armen hinter dem Partner her, der viele Lauf-täuschungen vornimmt.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Partnerballast. Der eine Spieler steht vor dem anderen und versucht diesen durch Halten an der Hüfte am schnellen Laufen zu hindern. Es können auch die Arme dabei nach hinten gehalten werden. Der Partner soll sich nur so "schwer" machen, daß der Vordermann auch noch im langsamen Traben vorankommt. 3. Mannschaftstauziehen an einem großen Tau. 4. Hahnenkampf. Jeweils 2 Spieler versuchen hinkend mit den Armen vor der Brust verschränkt sich durch Anrempeln aus dem Gleichgewicht zu bringen. 	<p>Staffel im Stand: 3 Gruppen à ca. 6 Spieler.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Spieler stellen sich gegrätscht hintereinander. Der erste reicht von vorn 2 Schläger oder einen Medizinball durch die gegrätschten Beine und die anderen reichen diese weiter, bis sie beim letzten ankommen und der die Gegenstände nimmt und nach vorn läuft. Diese reicht er wieder von vorn durch usw. 2. Das gleiche im Sitzen, nur werden die Gegenstände jetzt über die Köpfe gereicht. 3. Im Sitzen oder im Stehen wird ein Medizinball abwechselnd links und rechts am Körper vorbei gereicht. 4. Ein Medizinball wird abwechselnd über den Kopf und durch die gegrätschten Beine (Welle) hindurchgereicht. 5. Der letzte Spieler krabbelt durch die gegrätschten Beine der Gruppe hindurch, stellt sich vorn hin und ruft, daß der letzte aus der Gruppe starten kann. 6. Die gesamte Gruppe legt sich im Paket hintereinander hin. Der letzte der Gruppe muß im Grätschlauf über diese hinweg laufen und dann darf wiederum der letzte der Gruppe gegrätscht über die anderen hinweg laufen, bis die gesamte Gruppe ihre Ausgangsstellung erreicht hat.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballführung unter erschwerten Bedingungen: Vh-/Rh-Dribbling und Tempoführen mit Kurven, auch mal einhändig</p> <p style="text-align: center;"><u>Ziel</u></p> <p>Stock- und Ballsicherheit mit der Vh und Rh, auch unter erschwerten Bedingungen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Vh-/Rh-Dribbling mit Ausweichen, da von verschiedenen Seiten gestartet wird. <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Tempoführen mit enger Ballführung am Schläger mit Starts aus Bauchlage, Rückenlage, Paket etc. 2. LS: Einhändiges Vhs mit der rechten Hand relativ weit in der Mitte des Schlägers. 3. LS: Einhändiges Vhs mit der linken Hand am oberen Teil des Schlägers, aber dennoch rechts führend. 4. LS: Vhs vor dem Körper nach links im Seitgalopp bzw. Seitkreuzschritt. 5. LS: Rh-Ziehen vor dem Körper nach rechts im Seitgalopp bzw. Seitkreuzschritt. 6. LS: Tempoführen mit Kurven links und rechts. Jeweils paarweise um die Wette. <p>Die Lernschritte 1 - 6 können auch in Staffelformen verpackt werden.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vh-/Rh-Dribbling mit Aufpassen auf den eigenen Ball. 2 Spieler ohne Ball Hand in Hand laufen umher und versuchen den anderen beim Vh-/Rh-Dribbling den Ball mit dem Schläger wegzuschieben. Wer seinen Ball verloren hat, wartet bis ein zweiter aussetzt und bildet mit diesem ein neues Gefahrenstörsungs-paar.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Nummernwettlauf mit Vh-/Rh-Dribbling und Vhs ein- und beidhändig. 

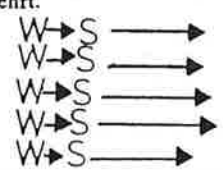
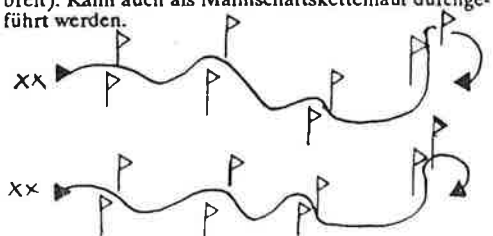
Trainingshinweise

- Besonders in der Halle auf enge Ballführung (Ball klebt am Schläger) achten und auf leichte Dachbildung.
- Auf sichere Ballführung auch bei sich ändernden Situationsbedingungen achten.

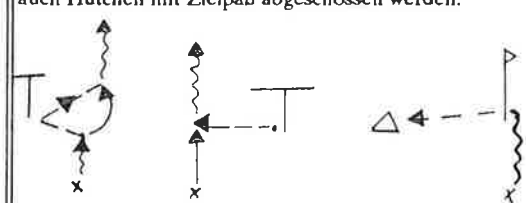
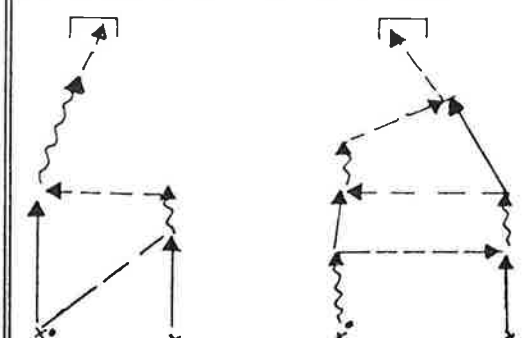
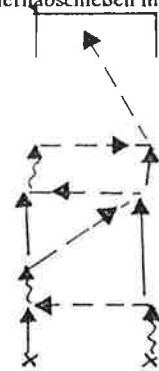
Rahmentrainingsplan Nr. 15

Halle 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. Alle im langsamen Lauf auf optisches Signal des Trainers reagieren</p> <p>a) Blitzschnell 5 - 6 Schritte antreten, dann wieder langsam weiterlaufen.</p> <p>b) Eine ganze Drehung um den Körper</p> <p>c) Schnell zu zweit zusammen tun, über den einen Partner, der sich hin hockt springen, dann springt der andere über den einen</p> <p>d) Schnell zu zweit an allen Händen fassen und im Seitenschritt einen dreifachen Kreis laufen</p> <p>2. Slalomwettlauf mit Rollen eines Hockeyballes am Boden, jeweils 2 Slalombahnen nebeneinander.</p> <p>3. Alle Spieler liegen auf dem Bauch nebeneinander und der letzte überläuft/überspringt all diese und legt sich hinten an die Schlange an. Der letzte steht auf und überspringt auch die gesamte Reihe usw.</p> <p>a) 2 so auf dem Bauch liegende Gruppen nebeneinander, wobei jeweils die letzten einen Medizinball haben, der durch die anderen Spieler, die eine Brücke machen, hindurchgerollt wird und der letzte der Schlange diesen Ball annimmt, an das Ende läuft und wiederum den Ball hindurchrollt usw. Welche Gruppe ist als erste in der Ausgangsstellung?</p>	<p>1. Schwarz-Weiß-Spiel: 2 Mannschaften legen sich in etwa 3 m Entfernung gegenüber, bei Ruf schwarz muß die schwarze Mannschaft weglaufen und wird von der weißen gefangen (jeder sein Gegenüber); bei weiß genau umgekehrt.</p>  <p>2. 1 gegen 1 Wettlauf durch ganz enge Tore (0,5 - 1 m breit). Kann auch als Mannschaftskettenlauf durchgeführt werden.</p> 

Hockeyspezifisches Grundagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Einfache Paßkombinationen zu zweit mit Vh und Rh</p> <p><u>Ziel</u></p> <p>Verstehen des Grundsatzes des Zusammenspiels</p>	<p>1. LS: Wiederholen von Ballannahmen aus dem Lauf und Ballabgaben aus dem Lauf. Der Trainer wird angespielt und spielt wieder zu. Oder umgekehrt. Es können auch Hütchen mit Zielpaß abgeschossen werden.</p>  <p>2. LS: Einfache Quer- oder Diagonalpässe nach links und rechts aus dem Lauf mit anschließendem Torschuß.</p> 	<p>1. Welches Paar schafft nach einfachen Paßkombinationen einen Torschuß mit Zielvorgabe (Hütchen oder Nummernabschießen im Tor)?</p>  <p>1. a) Freie Paßkombinationen der Spieler mit Gegenattrappen, an denen jeweils abgespielt werden muß. Welches Paar spielt bei den Gegenattrappen am geschicktesten ab?</p> <p>2. Feuer, Wasser, Sturm mit Vh-/Rh-Dribbling und Paß zu einem Partner. Bei Signalarf schnell zu einem Partner laufen, dem seinen Ball zuspelen und den von ihm zugeschossenen Ball stoppen, dann den Schläger fallenlassen und zum Zielort rennen. Dann wird wieder Vh/Rh weitergedribbelt.</p>

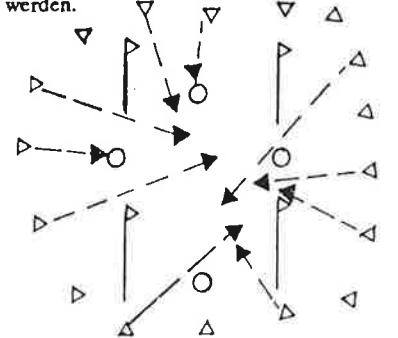
Trainingshinweise

- Den Ballbesitzer darauf aufmerksam machen, daß er während er selbst den Ball führt, auch auf das Laufverhalten des mitlaufenden Partners achten muß
- Im Gespräch mit den Kindern die Begründung für quere, schräge oder steile Pässe gemeinsam erarbeiten - hilft oft für die situationsangepaßte Paßform im Spiel (warum ist ein querer Paß manchmal günstiger als ein schräger Paß, den der Gegner vielleicht abfangen kann?)


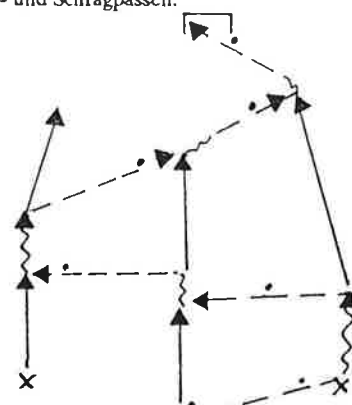
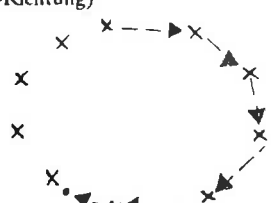
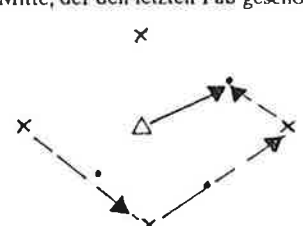
Rahmentrainingsplan Nr. 16

Halle 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><u>Kraft</u></p>	<p>1. Wettlauf in bestimmten Gangarten: Froschhüpfen, Vierbeinlauf, Krebsgang, Strecksprünge, Entengang, Schlußsprünge, Hinken auf einem Bein, Schieben des sich schwer machenden Partners, mit großen Schrittsprüngen usw.</p> <p>2. Alle hüpfen im Schlußsprung im Schußkreis umher und versuchen den Fängern, die auch im Schlußsprung hüpfen müssen, auszuweichen.</p> <p>3. Zu zweit: Der eine liegt am Boden in Rückenlage, streckt seine Beine in die Höhe, auf die sich der Partner lehnt und der liegende Partner die Beine anwinkelt und versucht, den daran lehrenden Partner durch Strecken der Beine wegzudrücken.</p>	<p>1. Torball mit Tennisbällen: Alle im Kreis außenherumstehenden Spieler versuchen mit Tennisbällen durch die 4 Tore zu rollen, die von 4 Spielern verteidigt werden.</p>  <p>2. Ballspiel 3 gegen 1 in einem abgesteckten Feld: Jeweils 3 Spieler müssen versuchen sich einen Gumball zuzuwerfen, ohne daß ihn der mittlere Spieler abfangen kann. Gelingt ihm dies jedoch, so muß der zuletzt werfende Spieler in die Mitte.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepässe aus dem Stand/Lauf und Einführung des Zusammenspiels zu dritt gegen einen Abwehrspieler (passiv bis halbaktiv)</p> <p style="text-align: center; margin: 20px 0;">Ziel</p> <p>Erkennen von freien Mitspielern und Verstehen von günstigen Abspielmöglichkeiten</p>	<p>1. LS: Wiederholen der Paßmöglichkeiten aus dem Lauf und der Ballannahmen aus dem Lauf.</p> <p>2. LS: Zuspiel im Quadrat zu viert mit Ballannahmen im Entgegenlaufen.</p>  <p>3. LS: 3 gegen 0 auf ein Tor ohne Positionswechsel mit Quer- und Schrägpässen.</p> 	<p>1. Wettwanderball: 2 Kreise à ca. 8 Spieler. Der Ball muß im Kreis weitergeschoben und gestoppt werden. Welcher Kreis ist als erster einmal herum? (In Vh- und in Rh-Richtung)</p>  <p>Kann auch als Zickzackwettwanderball mit 2 Mannschaften durchgeführt werden.</p> <p>2. 4 gegen 1 im abgesteckten Feld. Die 4 Spieler müssen sich den Ball untereinander so zuspielen, daß ihn der eine Abwehrspieler nicht bekommt, sonst muß der in die Mitte, der den letzten Paß geschoben hat.</p> 

Trainingshinweise

- Beim 3 gegen 0 oder 4 gegen 1 soll der Spieler lernen, sich so zu positionieren, daß er den ankommenden Ball einfach und sicher annehmen kann. Ferner soll der mittlere Spieler beim 3 gegen 0 zunächst versuchen, zu "hängen".
- Nur genaue Pässe können vom Partner verwertet werden, deshalb lieber kurz anhalten oder langsamer Führen, um dann ruhig und konzentriert zum Partner abzuspielen. Genauigkeit geht vor Schnelligkeit.

Rahmentrainingsplan Nr. 17

Halle 1. Jahr 17. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt

Übungsformen

Spielformen

Koordination

Beweglichkeit

Ausdauer

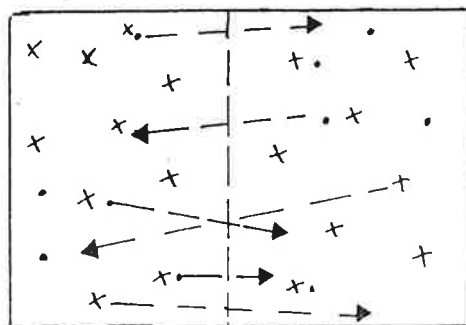
Schnelligkeit

Kraft

1. Atomspiel: Alle Spieler laufen in einem gleichbleibenden Tempo umher. Und auf Zuruf einer Zahl finden sie sich zu der gewünschten Spieleranzahl zusammen und müssen eine gymnastische Übung ausführen, die jeweils einer aus der Gruppe vorführt. Dann wird weiter gelaufen, bzw. gehüpft, gesprungen etc.

2. Gemeinsames Laufen, welches durch kurze gymnastische Geschicklichkeitsübungen im Stand unterbrochen wird, die der Trainer oder einer der Spieler vorschlägt. Das Lauftempo darf nicht zu schnell sein (das gemeinsame Laufen kann auch als Kettenlaufen, also mit Schlägern alle Spieler verbinden, stattfinden). Die anschließenden gymnastischen Übungen auch in dieser Kette ohne loszulassen durchführen.

Haltet das Feld frei mit Tennisbällen, die gerollt werden müssen (Tennisbälle deshalb, weil diese beim Anhalten nicht so weh tun, wie Hockeybälle). Auf Pfiff werden dann alle Hände hochgenommen und kein Ball darf mehr gerollt werden. Es wird gezählt, wieviel Bälle in jeder Hälfte sind. Die Mannschaft, die am wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat, ist Sieger.



Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema

Übungsformen

Spielformen

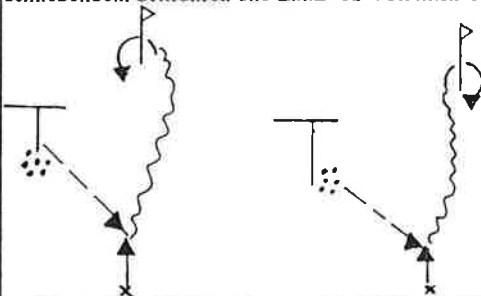
Tempoführen und Ballannahme aus dem Lauf wiederholen

Ziel

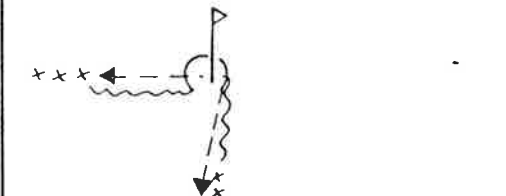
Ballkontrolle unter erschwerten Bedingungen

1. LS: An der Seite der Halle werden ca. 4 Spieler postiert, die von den entlanglaufenden Spielern den Ball annehmen und ihnen wieder in den Lauf spielen.

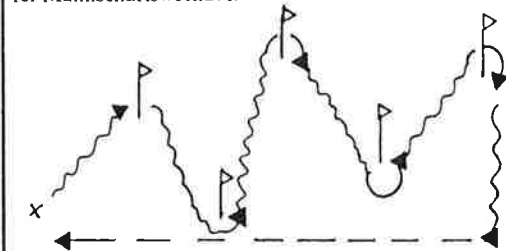
2. LS: Ballannahme aus dem Lauf frontal mit anschließendem Seitführen und Links- bzw. Rechtskurve.



Stafel mit Ballabgaben aus dem Lauf: Ca. 3 Gruppen à 5 Spieler. Der erste Spieler läuft bis zur Fahne, spielt dort aus dem Lauf nach links ab. Der zweite dort wartende Spieler nimmt den Ball im Lauf an und läuft auch wiederum um die Fahne und spielt zu dem Spieler der anderen Gruppenseite ab.



Durchführen eines großzügigen Slaloms und Ballabgabe aus dem Lauf nach der letzten Kurve. Als Staffel-Mannschaftswettlauf.



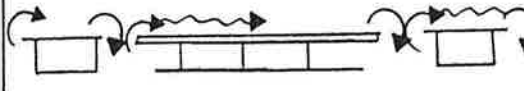
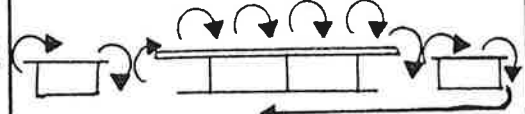
Trainingshinweise

- Der Trainer sollte das Zuspiel in seiner Härte und Schnelligkeit dem individuellen Könnensstand jedes einzelnen Kindes anpassen.
- Bei der Ballannahme aus dem Lauf immer wieder auf die Dachbildung des Schlägers und an das Vorbringen des Oberkörpers erinnern. Schon gebückt anlaufen, da sonst oft zu steile Schlägerstellung beim Stoppen vorliegt.

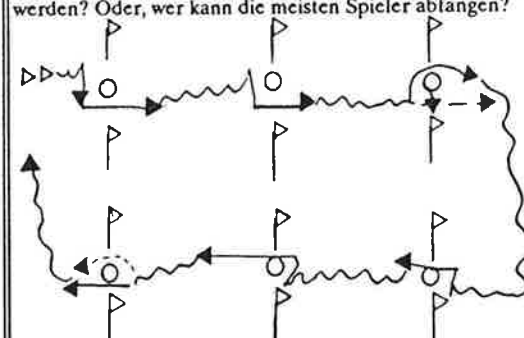
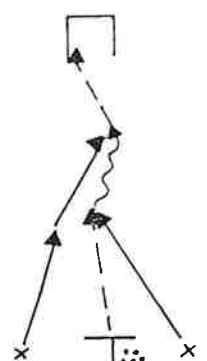
Rahmentrainingsplan Nr. 18

Halle 1. Jahr 18. 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. Ballführungsspiele mit dem gleichen Geräteaufbau wie bei der Staffelform.</p>  <p>a) Rollen eines Medizinballes über die Langbank und am Boden rollen, über die Kästen tragen usw. b) Slalomführen um die Hindernisse. c) Mit dem Hockeyball und dem Schläger Vhs um die beiden Kästen und bei der Langbank den Hockeyball auf die Bank legen und darauf Vhs. Selbst neben der Bank herlaufen. Im nächsten Durchgang wird auf der Bank entlang gelaufen und der Ball unten am Boden entlang geführt. d) Ein Medizinball muß mit den Füßen durch den Hindernisparcours gedribbelt werden (auch auf der Bank entlang).</p>	<p>1. Staffelspiele mit Langbank, langen Kästen, ohne Ball und Hockeyschläger. 3 Gruppen à ca. 6 Spieler.</p>  <p>a) Über die Hindernisse laufen, mit geschlossenen Beinen hüpfen, springen, hockwenden, durchkriechen etc. b) Zu dritt anfassen und nur der mittlere überläuft, bzw. überspringt, sämtliche Hindernisse. Die beiden anderen laufen nebenher, bleiben aber angefaßt. Nach jedem Durchgang wird der Mittelläufer ausgewechselt. c) Zu dritt als angefaßte Kette hintereinander über die Hindernisse laufen, ohne loszulassen. d) Zu dritt angefaßt auch Durchkriechen ohne loszulassen. e) Zu dritt. Der Mittelläufer muß rückwärts über die Hindernisse. Die beiden Außenläufer führen den Mittelmann dabei.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Abfangen eines gegnerischen Angriffes bzw. Unterbrechen des Umspielvorganges und Nachstarten nach Ballverlust</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Mut zum Eingreifen in gegnerische Handlungen und Durchhalte- bzw. Nachsetzvermögen</p>	<p>1. LS: Zu zweit gegenüber. Einer führt in Schlangelinien auf den Partner zu und der entscheidet sich irgendwann dazwischen zu gehen und zu stören. Alle gleichzeitig auf ein Zeichen des Trainers.</p> <p>2. LS: Zu zweit gegenüber. Alle auf gesamte Hallenlänge verteilt. Auf Signal starten die Angreifer mit Vhs zu ihrem Gegenüber und versuchen, einen Umspielversuch zu vollziehen. Die gegenüber wartenden Abwehrspieler versuchen, dies halbaktiv zu verhindern.</p> <p>3. LS: Umspielen und Abwehren als Kreisverkehr. Es müssen ca. 6 Tore (2 Hütchen), in denen jeweils ein Abwehrspieler steht, überwunden werden. Wer abgefangen wird, wird selbst zum Abwehrspieler. Wer kann alle 6 Tore durch führen bzw. umspielen, ohne abgefangen zu werden? Oder, wer kann die meisten Spieler abfangen?</p> 	<p>1. Fänger und Läufer. Die Spieler bilden 2 Reihen, wobei die Fänger jeweils 2 m hinter den Ballführenden starten. Auf Startsignal versucht der Läufer seinen Ball auf eine Ziellinie zu befördern oder in ein querliegendes Hütchen hinein zu schießen, der Fänger versucht im Hinterherlaufen den Läufer daran zu hindern und ihm den Ball abzunchmen. Wer konnte am häufigsten erfolgreich verhindern, daß der Ball im Hütchen landet?</p> <p>2. 1 gegen 1 auf ein Tor. Der Ball wird vom Trainer mittig zwischen 2 startende Spieler in den Lauf gespielt. Wer als erster berührt, ist Angreifer und darf das Tor schießen, der zweite muß schnell in die Abwehrposition laufen und versuchen, den Torschuß zu verhindern.</p> 

Trainingshinweise

- Der Trainer sollte den Schülern erklären und klar machen, wann es sinnvoll ist einzugreifen und wann nicht. Wann also besser abgewartet wird oder direkt angegriffen wird.
- Ferner soll er sie dazu animieren, einem Ball trotzdem hinterherzulaufen, auch wenn man ihn gerade verloren hat. Nachsetzen und immer wieder Stören!