

Kinderhockeytraining

Arbeitsmappe für die Trainingspraxis

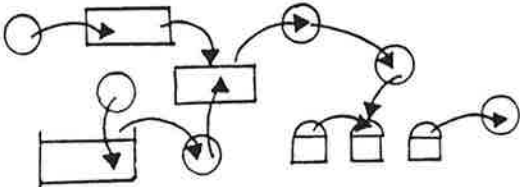
von Wolfgang Hillmann, Bernhard Peters und Silke Zeuchner

7.3. Hockeyspezifische Themen der einzelnen Rahmenpläne in der Halle 2. Jahr

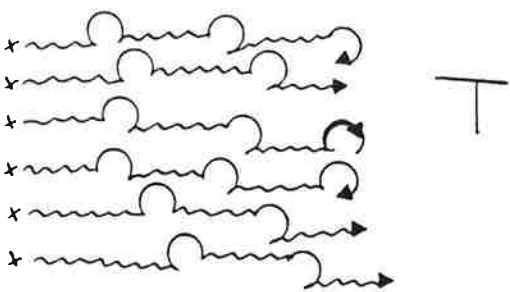
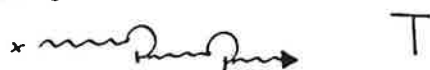
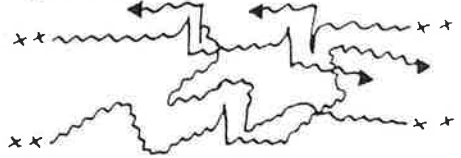
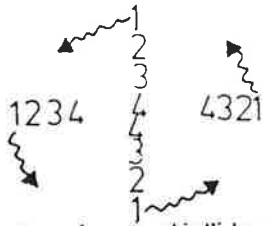
1. Kontrollierte enge Ballführung mit Vh und Rh und Kombination von Vh- und Rh-Rechtskurve mit der Vh und Rh-Anhalten aus dem Vhs
2. Schieben und Stoppen hallenspezifisch
Stoppen Vh tief aus der Seitstellung und Frontalstellung
3. Vh-/Rh-Dribbling und Kombination von Vhs und Vh-/Rh-Dribbling
4. Schiebepässe Vh aus dem Vhs nach links und rechts und Ballannahme Vh aus dem Lauf nach Zuspiel von links und rechts
5. Schiebepaß Vh aus dem Lauf in Laufrichtung (Torschuß) und nach schräg vorn und Ballannahme von vorn
6. Rhs, einhändiges Vhs und Umspielen Rh mit passivem Gegenspieler
7. Umspielen Vh und Umspielen Rh mit halbaktivem Gegenspieler
8. Schiebepässe Vh mit Hilfe der Bande (Freischlag- und Abschlagsituationen)
9. Umspielen mit Hilfe der Bande, Schiebepässe auch mit der rechten Bandenseite
10. Stoppen Rh tief (Rh-Brett) mit anschließendem Herüberziehen zum Vhs und Ballabgabe aus dem Lauf frontal
11. Rh-Schiebepaß aus der Seitstellung und dem Lauf und Rh-Ballannahme von rechts (hoch)
12. Zweikampfverhalten 1 : 1 = Abschließen eines Einzelangriffes
13. Nachsetzen im Zweikampf und Umspielen nach Ballannahme aus dem Lauf mit anschließendem Toschuß
14. Zweierkombinationen mit "Hundekurve" und sichere Ballbehandlung Vh und Rh

15. Paßkombinationen zu dritt gegen einen Abwehrspieler und 3 : 1 im abgesteckten Feld
16. 3 : 1 als Angriffssituation (mit einfachem Positionswechsel)
17. Abwehr:
Abwehren eines Umspielvorganges (Begleiten, Nachstarten)
18. Schlenzen als Torschuß aus dem Stand

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. Rollen eines Gymnastikreifens und Durchkrabbeln durch diesen während er rollt.</p> <p>2. Reifenweitsprung: Mehrere Reifen werden mit zunehmender Entfernung in der Halle verteilt und es muß von den Spielern von Reifen zu Reifen gesprungen werden. Wer tritt am wenigsten daneben (ins Wasser)?</p> <p>3. Das gleiche wie 2., nur mit mehreren Kastendeckeln, von denen zueinander gesprungen werden muß, ohne den Boden zu berühren.</p> <p>4. Kasteninnenteile, Matten, Reifen etc. werden in der Halle in überwindbaren Abständen verteilt und müssen angesprungen werden. Wer schafft die meisten Sprünge in einer bestimmten Zeit?</p> 	<p>1. Bänderklauen: Jeder Spieler steckt sich ein Band hinten an den Hosenbund. Alle Spieler laufen umher und versuchen den anderen ihr Band zu stehlen und gleichzeitig das eigene zu beschützen. Wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Bänder erhaschen konnte, ist Sieger.</p> <p>2. Sitzfußball: 2 Mannschaften à ca. 8 Spieler spielen in einem nicht zu großen Feld im Sitzen bzw. im Krebsgang Fußball. Als Tore zählen umgekippte Langbänke. Kann auch mit 4 Toren auf jeder Seite gespielt werden. Beide Gruppen haben dann je 2 Zielbänke.</p>


Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Kontrollierte enge Ballführung mit Vh und Rh und Kombination von Vh- und Rh-Kurve und Rh-Anhalten aus dem Vhs</p> <p>Ziel</p> <p>Wiedergewöhnung an die hallenspezifische Ballführung und Sicherung dieser in unterschiedlichen Situationen</p>	<p>1. LS: Herausstellen der hallenspezifischen Besonderheiten beim Vhs und Rh-Führen. Demonstration der Knotenpunkte der Technik.</p> <p>2. LS: Vhs im Block mit Lösen des Blickes vom Ball durch Reagieren auf optisches Signal des Trainers, welches leichte halbe Links- und Rechtskurven zur Folge haben soll.</p>  <p>3. LS: Anhalten Rh aus dem Vhs auf optisches, nicht akustisches Signal. Alle im Block von einer Seite zur anderen.</p>  <p>4. LS: Links- und Rechtskurven um Wendemarken aus dem Vhs mit der Vh und Rh.</p> <p>5. LS: Kombination von Links- und Rechtskurve in einem Durchgang.</p>	<p>1. Schattenlaufen zu zweit. Der erste läuft einen kurvenreichen Weg im Führen mit Vh und Rh voraus, der andere muß genau Spur halten. Die Pärchen starten von beiden Seiten, damit auch der erste Führer hochgucken und auf Hindernisse achten muß.</p>  <p>2. Nummernwettlauf im Kreisverkehr mit Vhs und mit Vh- und Rh-Kurven.</p>  <p>3. Staffelspiele mit unterschiedlichen Ballführungsaufgaben um mehrere Wendemarken und Kombination von Ballführungs- und Geschicklichkeitsaufgaben (siehe 1. Jahr, Halle).</p>

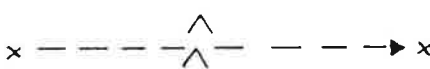
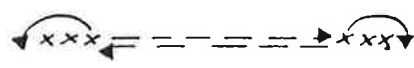
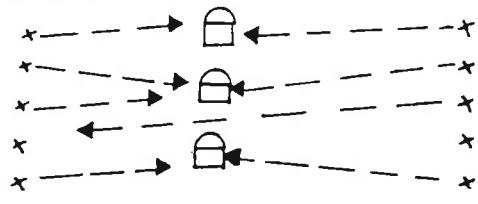
Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibungen für die Ballführungsarten siehe Halle, 1. Jahr.
- Bei Linkskurven: Auf die Abdeckung des Balles durch Dachbildung hinweisen.
- Bei Rechtskurven mit Vh: Überholen des Balles in der Kurve wichtig.
- Beim Anhalten Rh aus dem Vhs: Drehgriff! Und nicht vor dem Körper, sondern neben dem Körper anhalten!
- Den Ball nur so schnell führen, wie noch eine enge kontrollierte Ballführung möglich ist. Kein kurzes Antitschen, sondern Schläger klebt am Ball!
- Die Stockhaltung beim Führen sollte sehr tief sein. Durch den Wechsel von Feld zu Halle spielen manche Spieler noch eine sehr steile Vh-Führung.

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. Zu zweit im Grätschsitz gegenüber, FüÙe aneinander, Händefassen und größtmögliche Rumpfkreise ausführen. Auf Kommando Richtungswechsel.</p> <p>2. Durchwinden: Zu zweit stehend anfassen, Gesicht zu Gesicht, und versuchen, so angefaÙt einmal eine gemeinsame Körperdrehung zu vollbringen.</p> <p>3. Zu zweit mit allen vier Händen gegenüber am Hockeyschläger (quer) anfassen und zusammen Kniebeugen. Im Gleich- oder Gegentakt. Das gleiche Rücken an Rücken, dabei Arme um den Schläger haken.</p> <p>4. In der Rückenlage Beine gestreckt über den Kopf und mit den FüÙen einen Halbkreis ziehen.</p> <p>5. Rückenschaukel.</p> 	<p>1. Medizinballstaffel: 3 Gruppen à 6 Spieler stellen sich jeweils hintereinander auf und müssen den Ball in einer bestimmten Art um die Wette durchreichen, der letzte, der ihn erhält, läuft nach vorn und gibt den Ball wieder durch, bis jeder seine Ausgangsposition erreicht hat.</p> <p>a) Durchreichen durch die gegrätschten Beine b) Über die Köpfe Durchreichen c) a) und b) abwechselnd in einem Durchgang d) Im Liegestütz wird der Ball unter den Körpern durchgerollt e) Im Winkelstütz vorwärts oder rücklings wird der Ball durchgerollt f) Aus dem Langsitz auf Kommando die Beine über den Kopf schmeiÙen und der Ball wird in eins durchgerollt g) Im Grätschsitz abwechselnd links und rechts den Ball am Körper vorbei reichen</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schieben und Stoppen hallenspezifisch. Stoppen Vh tief aus Seit- und Frontalstellung</p> <p>Ziel</p> <p>Sicheres und kontrolliertes Schieben und Stoppen unter verschiedenen Bedingungen</p>	<p>1. LS: Herausstellen der wichtigsten Punkte beim Schieben und Stoppen durch Demonstration und Erklärung im gemeinsamen Gespräch. Was ist noch an Vorwissen von der letzten Hallensaison vorhanden?</p> <p>2. LS: Schieben und Stoppen zu zweit gegenüber entlang einer Linie. Wer schafft die meisten Pässe genau auf der Linie oder zur Erleichterung zwischen 2 eng nebeneinander liegenden Linien?</p> <p>3. LS: Schieben zwischen 2 Hütchen hindurch, die nach und nach immer enger aneinander gestellt werden. Dabei abwechselnd Stoppen in Seit- und Frontalstellung.</p>  <p>4. LS: Temporiertes Schieben durch Variation der Entfernung beider Spieler. Sowohl weiche nahe Bälle als auch härtere weite Bälle schieben.</p>	<p>1. Pendelstaffel ohne Laufen mit Schiebepässen Vh. 3 Gruppen à 6 Spieler, wobei 3 der Gruppe auf der anderen Seite stehen. Schiebepässe zur gegenüberliegenden Seite, dann hinten an die eigene Gruppe anstellen. Welche Gruppe ist als erste zweimal durch?</p>  <p>Dann das gleiche mit anschließendem Lauf auf die andere Seite in unterschiedlichen Lauf-, Hüpf- und Sprungarten => Stoppen - Schieben - Laufen - Anstellen.</p> <p>2. Zielschieben gegen kleine Turnkästen. 2 Mannschaften à ca. 8 Spieler versuchen von 2 Seiten so schnell wie möglich 20 Mal insgesamt die Kästen zu treffen. Bälle, die drüben ankommen, werden direkt wieder verwendet.</p> 

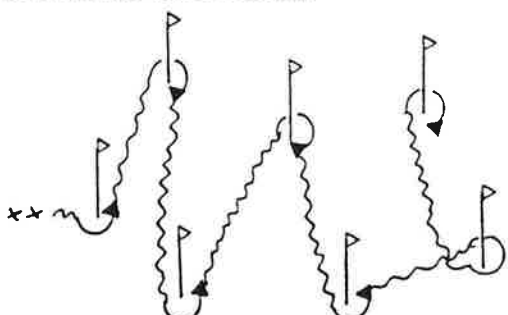

Trainingshinweise

<p>- Bewegungsbeschreibung Schieben und Stoppen siehe Halle, 1. Jahr.</p> <p>- Ferner wichtig beim SchiebepaÙ: Möglichst keine direkte Ausholbewegung, nur Drücken, nicht Anschleifen => führt zu genaueren Pässen. Man sollte also kein "Klacken" hören im Moment der Ballabgabe. Für diese Art des Schiebepasses sollte der Ball nicht zu weit vorn liegen, da so zu geringer Druck und Schwung ausgeübt werden kann.</p> <p>- Beim Stoppen: Ball weich "abholend" stoppen mit Dachbildung.</p> <p>- Darauf achten, daß sowohl beim Schieben als auch beim Stoppen immer die rechte Hand ganz tief unten ist.</p> <p>- Bei den LS 1. - 4. sollte viel Einzelkorrektur während der Ausführung durchgeführt werden, um eine Festigung von falscher Technik vorzubeugen.</p>
--

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wälzrolle: Aus der gestreckten Bauchlage Arme und Beine leicht in die Luft nehmen und seitlich in die Rückenlage rollen und wieder in die Bauchlage. 2. Rudern: Aus dem angehockten Schwebesitz mit Schläger quer in den Händen immer wieder Beine anhocken und strecken, ohne die Füße dabei abzusetzen. Arme rudern mit. Oder es wird über den Schläger angehockt und gestreckt. 3. Schlägerziehen zu zweit. Schläger an den Keulen einhaken und den Partner über eine bestimmte Linie ziehen nach Startzeichen. 4. Partner zieht "schweren" Partner. 2 Kinder stellen sich hintereinander, wobei der erste links und rechts die Hockeschläger an den Keulen hält und der zweite die beiden Griffenden festhält und sich "schwermacht". Der erste muß den zweiten ziehen. 5. 2 hintereinander, wobei der hintere den ersten schiebt, der sich "schwermacht". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tauziehen mit allen zusammen. 2. Liegestützwegziehen: Zu zweit im Liegestütz gegenüber und dabei nach Signal versuchen, dem anderen einen Stützarm wegzuziehen. 3. Schubkarrenwettrennen jeweils die Paare gegeneinander. 4. Transportstaffel: Je 6 Spieler in einer Gruppe, wobei jeweils 2 einen anderen Spieler um eine Wendemarke tragen müssen. Solange, bis jeder einmal getragen wurde. 5. Bockspringen in langer Kette: Jeweils der letzte versucht die Kette von hinten zu überspringen. 6. Springen mit geschlossenen Beinen über alle querliegenden Mitspieler. Immer der letzte in der Kette schließt neu an.

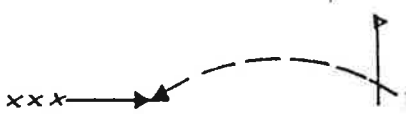
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
Vh-/Rh-Dribbling und Kombination von Vhs und Vh-/Rh-Dribbling Ziel here Ballführung auch unter erschwerten Bedingungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Kurze Wiederholung des Vh-/Rh-Dribblings im Stand - achten auf Drehgriff! 2. LS: Vh-/Rh-Dribbling im langsamen Lauf geradeaus. Vorsicht: Manche Kinder dribbeln neben und nicht vor dem Körper. 3. LS: Aus dem Vhs Übergang in das Vh-/Rh-Dribbling auf optisches Signal hin. - Genauso wieder zurück in das Vhs bringen. 4. LS: Schnelles Vh-/Rh-Dribbling bei langsamem Lauf. Also nicht mehr linker Fuß = Rh und rechter Fuß = Vh, sondern schnelleres Vh-/Rh-Dribbling als Schritte. 5. LS: Durchführen eines unregelmäßigen Slaloms mit Vh und Rh und mit Vh-/Rh-Dribbling. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vh-/Rh-Dribbling im Schußkreis und auf akustisches Signal schnell im Vhs zum gewünschten Ziellort laufen. 1 x pfeifen = alle ins Tor führen, 2 x pfeifen = alle zu einer Bank führen, 3 x pfeifen = alle zur Weichmatte führen und dort setzen, 1 x klatschen = alle in eine Hallenecke führen. 2. Dribbelspiel mit Gefahrenpaar. Alle Spieler dribbeln Vh und Rh im Spielfeld, wobei 2 Spieler, die sich angefaßt haben und links und rechts ihre Schläger halten, versuchen den dribbelnden Spielern den Ball wegzuspielen. Spieler, dessen Ball weggespielt wurde, wartet außerhalb des Spielfeldes die Spielrunde ab. Die letzten 2 Spieler, die übrig bleiben, sind das neue Gefahrenpaar. 3. Staffel mit Vh-/Rh-Dribbling, Rh-Kurve und Tempo-Vhs. 4 Gruppen à 4 Spieler. 

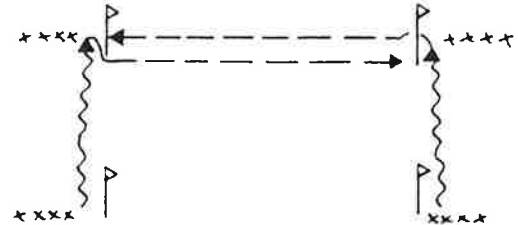
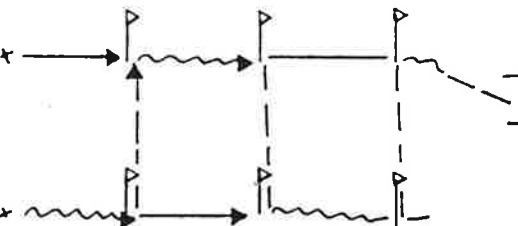
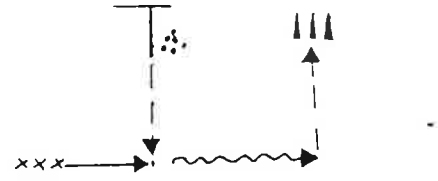
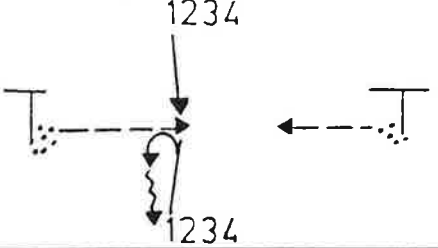
Trainingshinweise

<ul style="list-style-type: none"> - Auf fließende Übergänge zwischen Dribbling und Vhs achten. - Immer wieder Blick lösen. - Um eine größere Flexibilität beim Vh-/Rh-Dribbling zu erreichen, sollte nicht nach dem alten Prinzip mit großer -Gewichtsverlagerung von links nach rechts beim Vh-/Rh-Dribbling vorgegangen werden, sondern so, daß Schrittarart und Anzahl nicht mit der Ballbehandlung übereinstimmen müssen. Linker Fuß muß nicht Rh bedeuten, lieber schneller Vh/Rh als ein starrer fester Rhythmus zwischen Schritt und Ballbehandlung.

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"> 1. Schnelles Hoch- und Wiederrunterklettern an der Sprossenwand. Jeweils zu zweit. 2. Überspringen von 10 kleinen Kästen nacheinander zu zweit angefaßt. 3. Alle Spieler zu einer Kette angefaßt und durch diesen hintereinander gestellten Kästenslalom hindurchlaufen, ohne daß die Kette reißt. 4. Zu dritt anfassen: Der mittlere muß sämtliche Hindernisse (Bänke, Kästen, etc.) überlaufen, die beiden anderen nebenherlaufenden Spieler geben das Tempo an. 5. Dreierkette angefaßt: Der Länge nach alle über die Hindernisse springen/laufen, ohne loszulassen. 6. Linienablaufen: Wer hat als erster alle vorhandenen Linien der Halle abgelaufen? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wer hilft? Alle Spieler laufen umher und einer ist der Jäger, der einen abticken will. Der Gejagte kann gerettet werden, indem ein zweiter mit ihm ein Paar bildet. Paarbildung nicht länger als 5 Sekunden. 2. Ballzuwerfen und Fangen im Lauf als Staffel.  <p>Lauf mit dem großen Ball zur Fahne, von dort aus zuwerfen zum nächsten Spieler, der bereits losgelaufen ist und bis zur gestrichelten Linie den Ball im Laufen fängt. 3. Staffel mit Balancieren des Hockeystocks auf der linken Hand.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepässe Vh aus dem Vhs nach links und rechts und Ballannahme Vh aus dem Lauf nach Zuspiel von links und rechts</p> <p>Ziel</p> <p>Genaues Abspiel und sicheres Annehmen des Balles aus dem Lauf</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Schiebepässe aus dem Lauf im Quadrat. Erst mit Abspiel nach links, dann mit dem schwereren Abspiel mit der Vh nach rechts. 2. LS: Gleiche Organisationsform wie LS 1., nur geschieht jetzt das Zuspiel aus dem Stand und die Ballannahme aus dem Lauf. Erst von links Anspiel, dann von rechts. 3. LS: Schiebepässe aus dem Lauf in der Zweierkombination mit Orientierungsmarken und anschließendem Tor-schuß.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zielschießen aus dem Lauf nach Ballannahme aus dem Lauf. 2. Ballerobern nach Zuspiel von links oder rechts als Nummernwettkampf. Der Ball muß zurück in die eigene Gruppe geführt werden.   <p>Wer hat die meisten Treffer? Das gleiche von rechts. Ferner sollte in 2 Gruppen gespielt werden und statt des Trainers ein anderer Spieler die genauen Schiebepässe in den Lauf spielen.</p>

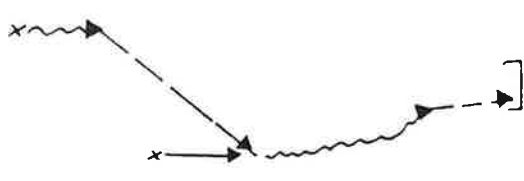

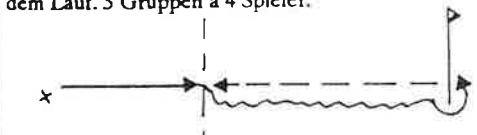

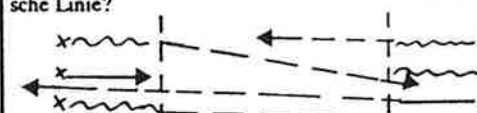
Trainingshinweise

- Beim Vh-Schiebepaß nach rechts darauf achten, daß der Ball erst etwas überholt werden muß, da er sonst eher schräg gespielt wird. Also: Hüfte herumbringen und dann abspielen. Lieber langsam, aber genau! Als Variation sollte auch einmal der Schiebepaß nach rechts geübt werden, bei dem man sich praktisch erst noch um die Wendemarke ganz herum bewegt und dann erst in die richtige Ausgangsstellung bringt, die man auch beim Schiebepaß Vh nach links einnimmt.
- Sonstige Bewegungsbeschreibung für das Schieben und Stoppen aus dem Lauf siehe Halle, 1. Jahr.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

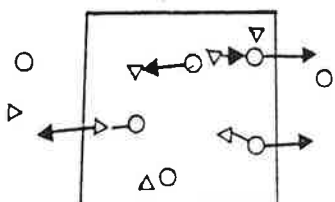
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination	<ol style="list-style-type: none"> 1. Durch den quergefaßten Hockeyschläger hindurch- und zurücksteigen, ohne loszulassen. 2. Im Langsitz den Schläger unter die Beine, beide Hände bleiben am Schläger und den Schläger unter dem Gesäß durch kurzes Hochhüpfen des Körpers durchziehen und zurück. 3. Den am Griffende einhändig gefaßten Schläger durch die Beine hindurchschwingen. Beine hüpfen oder laufen über den Schlägerkreis. 4. Schläger ist quergefaßt vor dem Körper. Beide Hände greifen von oben. Schnelles Umgreifen vom Kammgriff in Ristgriff, ohne den Schläger fallenzulassen. 5. Einhändiges Drehen von 2 Hockeyschlägern in jeder Hand einen (quergefaßt). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zeitlupensportartspiel: Alle Spieler laufen durcheinander und auf akustisches Signal müssen alle stehen bleiben und in absoluter Zeitlupe eine Sportart vormachen (Ganzkörpermuskulanspannung). Der Trainer muß raten, welche Sportart jedes einzelne Kind vormacht. 2. Gruppenkommando: Alle Spieler laufen umher und auf Zuruf muß sich eine bestimmte Anzahl von Kindern zusammenfinden und einen geforderten Zustand nachmachen (z. B. zu viert Auto, Tisch usw.). 3. Zweierwettstaffel: Je 2 Spieler aus einer Gruppe müssen in einem Kastenteil laufen und dieses dabei bis zu einer Wendemarke tragen, dort ablegen und die nächsten beiden holen dies wieder ab. Sowohl längs hintereinander als auch quer nebeneinander im Kastenteil laufen.
Beweglichkeit		
Ausdauer		
Schnelligkeit		
Kraft		

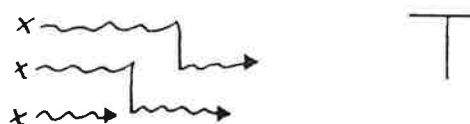
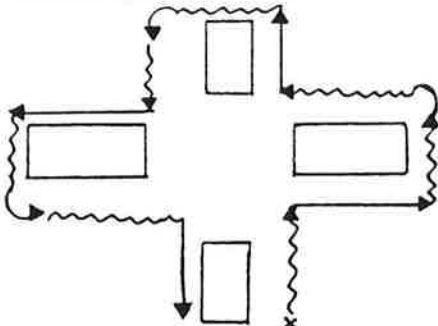
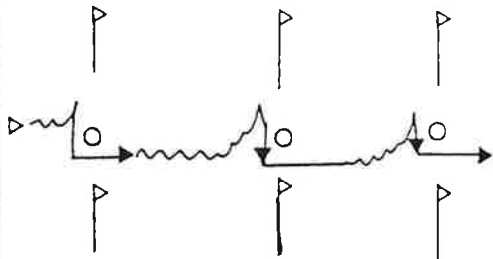
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepaß Vh aus dem Lauf in Laufrichtung (Torschuß) und nach schräg vorn und Ballannahme nach Anspiel von vorn</p> <p>Ziel</p> <p>Kombination zweier Techniken mit fließendem Übergang</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Zu zweit gegenüber Schiebepässe aus dem Vhs nach vorn zum Partner, erst aus dem langsamen Lauf, dann mit erhöhtem Tempo. 2. LS: Schiebepässe aus dem Lauf mit Ballannahme frontal aus dem Lauf. 3. LS: Schiebepaß Vh aus dem Vhs nach schräg vorn zum Partner, der dann weiterführt und aus dem Lauf geradeaus auf das Tor schießt. Zunächst nur mit Zuspiel von links hinten. 4. LS: Ballannahme vh frontal aus vollem Lauf mit Torschuß aus dem Lauf nach Anspiel von schräg vorn.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wettstaffel mit Ballannahme und Ballabgabe aus dem Lauf. 5 Gruppen à 4 Spieler. 2. Pendelstaffel: Je 6 Spieler pro Gruppe. Welche Gruppe ist als erste in alter Reihenfolge? 3. Torlinienball mit Ballannahmen und Ballabgaben aus dem Lauf. 2 Gruppen à ca. 8 Spieler. Welche Gruppe schießt die meisten Bälle über die gegnerische Linie?   

Trainingshinweise

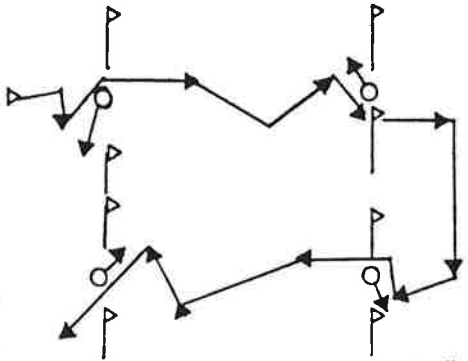
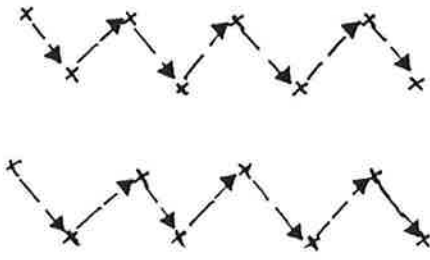
- Bei der Ballannahme aus dem Lauf mit dem Schläger ein Dach bilden und den Oberkörper über den Schläger bringen, damit der Ball nicht hochtitscht.
- Besonders beim Schiebepaß aus dem Lauf sollte keine Ausholbewegung in Form von Anschleifen auf dem Boden erfolgen, da Zeitverlust und ungenau.

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. Dreibeinlauf. Während des gesamten Aufwärmprogrammes sind je 2 Spieler an einem Fuß zusammengebunden und müssen so alle geforderten Übungen zusammen durchführen. (Hüpfen, Springen, Laufen, Kriechen, Gymnastik usw.) Dabei darf jedes Paar einmal eine Übungsform vormachen.</p> <p>2. Überwinden eines Hindernisparcours mit dem Partner aus der ersten Übung, mit dem man immer noch zusammengebunden ist. (Kästen, Bänke, Matten usw.) Welches Paar schafft es am schnellsten, ohne hinzufallen?</p>	<p>1. Schiffbruch: In der Halle werden wahllos verschiedene Geräte (Kästen, Bänke, Böcke, Sprossenwand etc.) aufgestellt und ein Fänger versucht die umherlaufenden Spieler abzuschlagen, die sich aber retten können, indem sie auf die Geräte springen. Dort dürfen sie aber nur 5 - 10 Sekunden verweilen.</p> <p>2. Grenzkampf: In einem großen Linienquadrat befinden sich 2 Mannschaften. Jede Gruppe versucht, die andere aus dem Quadrat zu werfen, schieben, stoßen. Wer die Linie überschreitet, muß draußen bleiben. Die Gruppe, die am Schluß noch ein oder mehrere Spieler im Feld hat, ist Sieger. Kann auch als Einzelwertung gerechnet werden: Wer kann die meisten Spieler aus dem Kreis werfen?</p> 

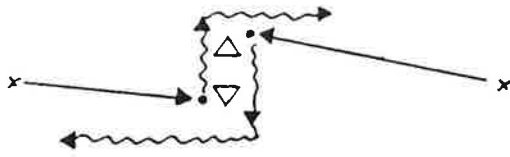
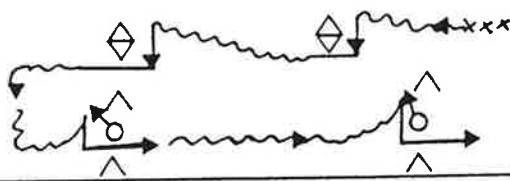
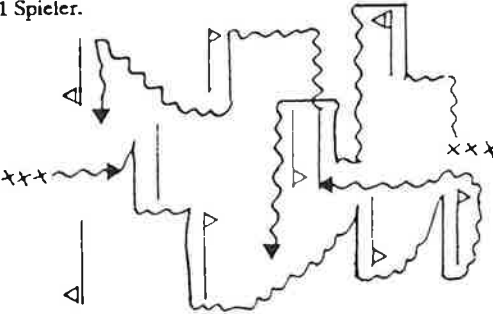
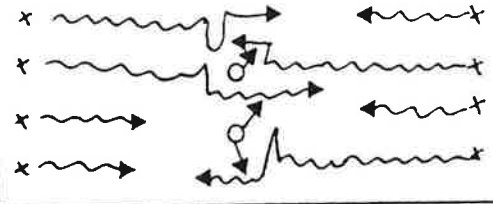
Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Rhs, einhändiges Vh-Führen und Umspielen Rh mit passivem Gegenspieler</p> <p>Ziel</p> <p>Sichere Ballbehandlung unter unterschiedlichen Bedingungen und Festigung des Rh-Umspielens</p>	<p>1. LS: Rhs im Vorwärts- und Rückwärtslaufen im Block mit Blicklösen zum Trainer, der mit den Fingern Zahlen hochzeigt, die genannt werden müssen.</p> <p>2. LS: Sämtliche Ballführungsarten, auch die einhändigen, um eine Wendemarke herum.</p> <p>3. LS: Alle Spieler im Block Vhs und auf Signal des Trainers nach rechts mit einem Rh-Zieler ausbrechen. Weit nach rechts ziehen!</p>  <p>4. LS: Rh-Umspielen um 4 Matten:</p> 	<p>1. Räume wechseln in den verschiedenen Ballführungsarten: Rhs, Vh-/Rh-Dribbling, einhändiges Vhs mit linker Hand, mit rechter Hand, einhändiges Rhs mit linker Hand. 2 Gruppen à ca. 8 Spieler müssen so schnell wie möglich auf die andere Spielfeldseite und sich dort hinsetzen.</p> <p>2. "Komm mit/lauf weg" mit den unterschiedlichen Ballführungsarten. Im Kreis bzw. Quadrat.</p> <p>3. Umspielen Rh von 3 Wächtern. Wer schafft es an allen 3 Wächtern in einem Durchgang vorbeizukommen? Wer abgefangen wird, wird selbst zu Wächter. Der alte Wächter kann weiterspielen.</p> 

Trainingshinweise
<p>- Bewegungsbeschreibung zum Rh-Umspielen siehe Halle, 1. Jahr.</p> <p>- Beim Rh-Seitführen im Vorwärtslaufen bleibt der Körper in Laufrichtung gerichtet. Es wird nicht seitwärts, sondern weiter vorwärts gelaufen. Nur der Oberkörper muß durch das Herübergreifen des rechten Armes leicht verwrungen werden. Diese Schlägerstellung ist nicht ganz so tief, wie beim Vhs. Auch muß die rechte Hand nicht ganz so tief gehalten werden. Aber dennoch: Schläger muß am Ball kleben.</p> <p>- Die einhändigen Ballführungsübungen können das Ballgefühl mit dem bewußten Einsatz beider Hände erheblich verbessern.</p>

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. Täuschungsmanöver in Viererserien im Kreisverkehr.</p>  <p>Die Spieler müssen versuchen, mit kurzen schnellen Abdrucktäuschungen an 4 Torwächtern im Durchlaufen vorbeizukommen. Wer gefangen wird, wird zum Wächter. Wer schafft es, alle 4 Tore zu überwinden, ohne gefangen zu werden? Erschwerung: Mit Transport von 2 Bällen unter dem Arm.</p>	<p>1. Zickzackwettwanderball: 2 Mannschaften. Die Spieler jeder Mannschaft stehen sich in einer Doppelreihe gegenüber und müssen im Zickzackdurchgang einen Ball von vorne bis zum Ende hin und her werfen. Welche Mannschaft ist als erste durch?</p>  <p>1. a) Das gleiche mit Zurollen des Balles. 1. b) Das gleiche mit Hockeyschläger und großem Basketball. 2. Treibball mit ca. 15 Gummi- oder Fußbällen als Fußballtreibball oder als Rolltreibballspiel mit den Händen.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen Vh und Umspielen Rh mit halbaktivem Gegenspieler</p> <p>Ziel</p> <p>verstehen der situativen Anwendung des Umspielvorganges Vh und Rh und Erlernen des Umspielens Vh in der Grobform</p>	<p>1. LS: Weites Vh- und Rh-Ziehen im Stand mit Gewichtsverlagerung. 2. LS: Paarweise gegenüber, dazwischen 2 querliegende Hüthen oder ein Kastenteil. Es wird jeweils an die rechte Seite des Hindernisses der Ball gelegt. Die Spieler laufen auf ihre Bälle zu und ziehen mit der Vh weit nach links, stoppen den Ball mit der Rh und legen ihn dann wieder herüber zum schnellen Vhs geradeaus.</p>  <p>3. LS: Wie LS 2., nur jetzt wird der Ball schon aus dem Vhs von Beginn an auf die rechte Seite zugeführt. 4. LS: Rundlauf: Auf einer Seite Umspielen Vh ohne Gegner, auf der anderen Seite Umspielen Rh mit halbaktivem Gegner.</p> 	<p>1. Wettlauf durch einen querliegenden Stangenwald mit Vh- und Rh-Ziehern. Von 2 Seiten startet jeweils 1 Spieler.</p>  <p>2. Brückenwächterspiel von 2 Seiten gleichzeitig mit anfangs 2 Wächtern und ca. 6 Spielern auf jeder Seite, die auf die andere Seite hinüberwollen, mit Vh- und Rh-Ziehern an den Wächtern vorbei</p> 

Trainingshinweise

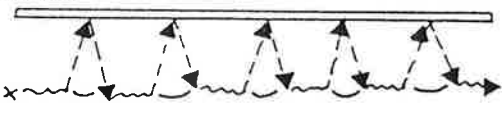
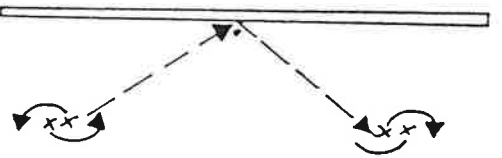
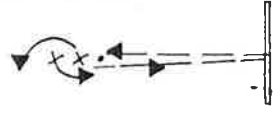
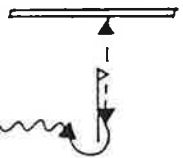

- Vor dem Vh-Ziehen den geführten Ball etwas mehr vor den Körper bringen. Der Ball muß zunächst leicht nach rechts geführt werden, um dann plötzlich weit und quer nach links gezogen zu werden. Nach dem kurzen Stoppen mit der Rh wird direkt wieder in das Vhs übergegangen. Gerade am Anfang vergessen viele Kinder, da sie zu schwach ziehen, daß sie noch mit der Rh stoppen müssen. Darauf daher achten. Außerdem: Auch hier auf kräftigen Beinabdruck beim Ziehen achten und versuchen, nach dem Ziehen das Tempo zu steigern.

Ein weiterer Fehler ist, daß manche Kinder gar nicht erst auf die rechte Seite zuführen, sondern direkt in Linksrichtung führen und dann nur einen minimalen Vh-Zieher ausführen, daher sollte man zunächst ein Begrenzungshütchen hinstellen, das vor dem Vh-Zieher umlaufen werden muß.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. An der Sprossenwand:</p> <p>a) Sitz an der untersten Sprosse, Füße darauf stellen und mit den Händen jeweils zu zweit um die Wette hoch- und herunterkraxeln, Sprosse für Sprosse.</p> <p>b) Uhrzeigerticken: Hängen an der oberen Sprosse, so daß die Beine frei baumeln. Mit den gestreckten Beinen die Zeiger einer Uhr nachmachen, weit nach links und rechts schwingen.</p> <p>c) Radfahren im Hängen rücklings an der Sprossenwand.</p> <p>d) Hände auf den Boden und mit den Füßen rückwärts herauf und herunter an der Sprossenwand steigen.</p> <p>e) Klappmesser aus dem Langhang.</p> <p>f) Im Liegen (Rücken) Hände an unterste Sprosse und Füße gestreckt an die Hände bringen.</p> <p>g) Füße im Langsitz an die Sprossenwand und Hände an die Füße bringen - halten.</p>	<p>1. Staffel mit Kastenteil. 4 Gruppen à 5 Spieler. Wettlauf um eine Wendemarke</p> <p>a) Alle Spieler längs in das Kastenteil und darin laufen.</p> <p>b) Zwei Spieler steigen in das quere Kastenteil und tragen es bis zur Wendemarke, legen es dort ab, laufen zurück und die nächsten 2 holen es wieder ab usw.</p> <p>c) Alle 4 Spieler tragen das Kastenteil längs zwischen den gegrätschten Beinen im Laufen.</p> <p>d) Zu zweit ein Kastenteil gegenüber und Seitgalopp um die Wendemarke.</p> <p>e) Durch das auf halber Strecke aufgestellte quere Kastenteil hindurchkrabbeln.</p> <p>f) Das hochkant gestellte Kastenteil zu viert alle zusammen angefaßt durchlaufen.</p> <p>g) Zu zweit das Kastenteil hochkant stellen, also immer wieder herumklappen und hochstellen.</p>

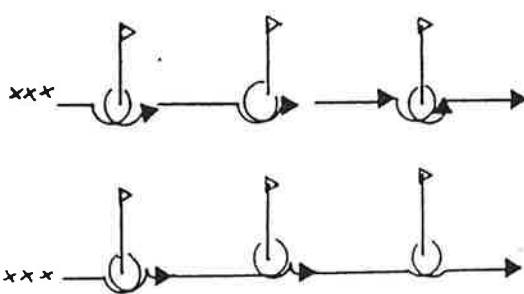
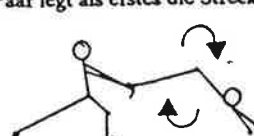
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepässe mit Hilfe der Bande (Freischiß- und Abschlagsituationen)</p> <p>Ziel Erlernen des Spiels mit der Bande und Erkennen dieses als "Mitspielerhilfe"</p>	<p>1. LS: Zunächst jeder einzeln aus der Seitstellung von ca. 3 m Entfernung Schiebepässe an die Bande und tiefes Stoppen. Wieviel Druck muß man ausüben, damit der Ball auch hart genug zurückkommt? Je besser dieses klappt, um so größer kann die Entfernung gewählt werden oder zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit dicht herangehen und schnelles kurzes Spielen.</p> <p>2. LS: Schiebepässe Vh im Lauf an die linke Bande im Rundlauf, möglichst häufig und daher nicht zu schräg an die Bande spielen. Entfernung während des Laufs ca. 3 m zur Bande.</p>  <p>3. LS: Zu zweit oder zu viert schräge Schiebepässe an die Bande.</p> 	<p>1. Zu zweit gerade Pässe an die Bande. Welches Paar schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Pässe an die Bande ohne Unterbrechung? Der eine Spieler muß immer den Paß des anderen stoppen und diesem wieder neu an die Bande zuspülen.</p>  <p>2. Wettstaffel mit Bandenspiel an beiden Bandenseiten, aber nur mit einfachem Vh-Abspiel nach links.</p> <p>a)</p>  <p>b)</p>  <p>Mit vorherigem Vhs oder Vh-/Rh-Dribbling.</p>

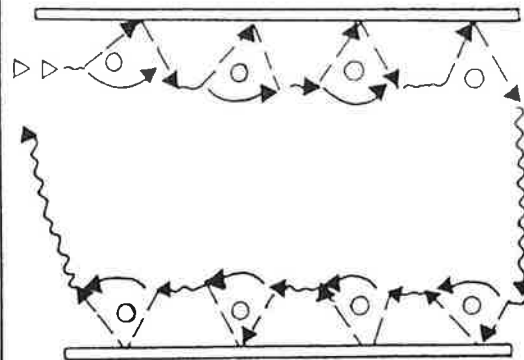
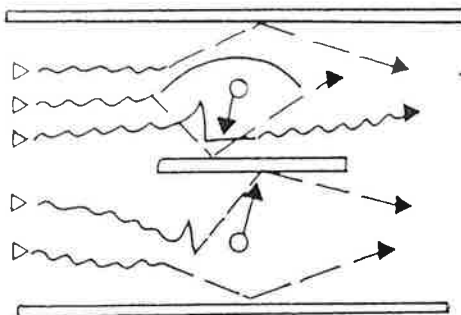
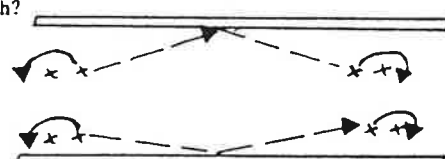
Trainingshinweise

- Beim Spiel mit der Bande ist für die Art des Passes ausschlaggebend: Die Stellung des Spielers zur Bande, die Stellung des annehmenden Spielers, die Härte des Passes und der Winkel, in welchem der Paß abgegeben wird.
- Gerade beim Stoppen des Bandenballes besonders auf Dachbildung des Schlägers und Vorneigung des Oberkörpers achten.
- Merke: Der Ball kommt so von der Bande zurück, wie man ihn an die Bande gespielt hat: Einfallswinkel = Ausfallswinkel! Dieses für Kinder bildlich erklären!

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. Sprints mit schnellen Drehungen um Fahnenstangen, wobei im Vorwärts- und Rückwärtslaufen gedreht wird. Der Kopf ist also die ganze Zeit nach vorn gerichtet. Zu zweit nebeneinander.</p>  <p>2. Alle Spieler laufen im Block nebeneinander her und müssen die Laufrichtung und Laufart nachmachen, die einer aus der Gruppe vormacht.</p> <p>3. Ausweichen: Zu zweit aufeinander zulaufen und mit Abdruckschritten einander schnell und wendig ausweichen. Auch zu viert im Kreuz möglich.</p>	<p>1. Doppelrollwettbewerb auf Mattenbahnen. Je 2 zusammen. A faßt die Fußgelenke von B, der zur Vorwärtsrolle ansetzt. Dieser wiederum faßt die Fußgelenke von A, so daß eine Doppelrolle entsteht. Welches Paar legt als erstes die Strecke zurück?</p>  <p>2. Wettspiele an der Langbank als Staffelform:</p> <ol style="list-style-type: none"> Aus der Grätschstellung über der Bank auf die Bank springen, wieder abspringen usw. Hockwenden über die Bank. Sprünge mit geschlossenen Beinen quer über die Bank hin und zurück. Sprünge auf der Bank mit geschlossenen Beinen. Balancierwettbewerb auf der umgedrehten schmalen Bankseite. Einbeiniges Springen über die Bank.

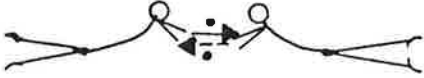
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen mit Hilfe der Bande. Schiebepässe auch mit der rechten Bandenseite</p> <p>Ziel</p> <p>Erkennen der Bande als zusätzliches Hilfsmittel/bzw. Mitspieler</p>	<p>1. LS: Wiederholen der Schiebepässe aus dem Lauf an die linke Bandenseite.</p> <p>2. LS: Umspielen eines passiven Gegenspielers an der linken Bandenseite mehrmals nacheinander im Rundlauf.</p>  <p>3. LS: Schiebepässe im Lauf an die rechte Bandenseite mit der Vh auch im Rundlauf. Es kann kurz mit der Rh gestoppt werden, aber dennoch nicht zu steil spielen.</p> <p>4. LS: Umspielen an der linken Bandenseite, wie LS 2., nur jetzt mit 3 - 4 Spielern, die als Verteidiger ihre Reichweiten nach vorn und zur Seite andeuten und ab und zu eingreifen.</p>	<p>1. Brückenwächterspiel mit 4 Bandenanspielmöglichkeiten, d. h. 1 - 2 Bandenbahnen werden zusätzlich in die Mitte gelegt, damit das Umspielen mit Bande häufig angewandt werden kann. (Es können auch umgedrehte Langbänke benutzt werden)</p>  <p>2. Bandenschiebewettbewerb. 2 x 6 Spieler jeweils 3 auf einer Seite. Welche Gruppe ist als erste dreimal durch?</p> 

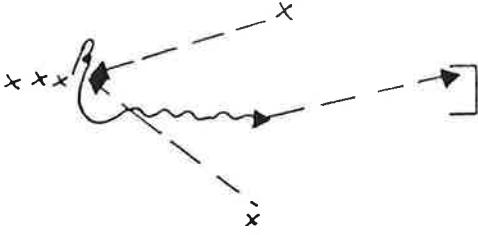
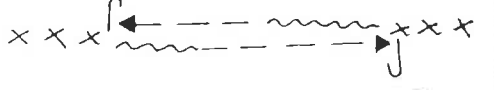
Trainingshinweise

- Beim Umspielen an der Bande muß der richtige Zeitpunkt und der richtige Anspielwinkel erlernt werden. Nicht zu früh und nicht zu schräg abspielen, da sonst der Gegner keine Mühe hat, den Ball zu bekommen. Außerdem nicht zu quer anspielen, da man sonst nicht am Gegner vorbeikommt. Und nicht zu steil, da man zwar vorbeikommt, aber den Ball danach nicht mehr aufnehmen kann, da er zu spitz von der Bande abtitscht.
- Bei Schiebepässen Vh an die rechte Bandenseite den Oberkörper leicht verwringen, damit dennoch im Geradeauslauf Tempo gehalten werden kann.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung:

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination	1. Paarweise gegenüber auf den Bauch legen und einen großen Ball zuwerfen, dabei Oberkörper leicht aufrichten. Füße bleiben unten am Boden liegen. 2. Wie 1. liegen und pro Paar 2 Hockeybälle einander abwechselnd zurollen.	1. Paarfangen: Alle Spieler bilden Zweierhandpaare und laufen vor einem Paar davon, das die anderen fangen will. Wird ein Paar gefangen, so wird es zum Fängerpaar usw. Welches Paar wurde am wenigsten gefangen?
Beweglichkeit		2. Inselerobern: In 2 Kreisen von je 3 - 4 Metern Durchmesser befinden sich je 4 Inselbewohner, die ihre Insel verteidigen. Die anderen frei umherlaufenden Spieler versuchen die Insel zu erobern und mit Zieh-, Schiebe- und Stoßkämpfen gegen die Bewohner, die aus dem Kreis gezogen werden, anzukämpfen. Eine Insel ist erobert, wenn mehr als 3 Spieler von draußen eindringen konnten bzw. 3 Spieler von drinnen den Kreis nach außen überschritten haben.
Ausdauer		
Schnelligkeit		
Kraft		
		3. Im Langsitz den Hockeyball um die gestreckten oder gegrätschten Beine und hinten herum rollen. 4. Schläger senkrecht hinstellen, kurz loslassen und dabei eine ganze Drehung um den eigenen Körper durchführen, ohne daß der Schläger fällt. Danach schnell wieder zufassen. 5. Der Partner hält den Schläger quer mit beiden Händen über den auf dem Rücken liegenden Partner, der versuchen muß, sich so in den Stand hochzuziehen.


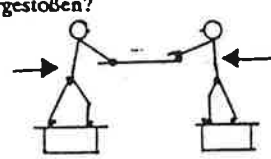
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
Einführen des tiefen Rh-Stoppens (Rh-Brett) mit Herüberziehen zum Vhs und Ballabgabe aus dem Lauf frontal	1. LS: Einüben der Rh-Bretthaltung ohne Ballannahme, nur trocken im Stand. 2. LS: Zu zweit gegenüber weiche Bälle auf das Rh-Brett schieben mit der Vh. Mit zunehmender Sicherheit etwas härtere, aber genaue Pässe in das Rückhandbrett spielen. 3. LS: Der Partner schiebt die Pässe aus dem Lauf in Laufrichtung auf das Rh-Brett, Entfernung vorher vergrößern. Ca. 15 m, damit die Pässe nicht zu hart werden. 4. LS: Stoppen eines führenden Gegners mit dem Rh-Brett im Kreisverkehr. Alle nacheinander und jeweils der letzte versucht an allen Rh-Brettern vorbeizukommen. 5. LS: Schiebepaß aus dem Lauf frontal auf den Partner, der mit Rh-Brett stoppt, auf die Vh herüberzieht und nach dem Vhs ein Tor schießt.	1. Staffel mit Rh-Brett und Ballabgabe aus dem Lauf. 2 x 6 Spieler.
Ziel Stoppen und Abwehren eines Balles auch auf der Rh-Seite		
		2. Treibball mit besonderem Wert auf das Stoppen mit tiefer Rh. Ohne Kombination. Zur Ballabgabe dürfen aber 3 - 4 Schritte ausgeführt werden. Es wird mit ca. 6 Bällen gespielt.

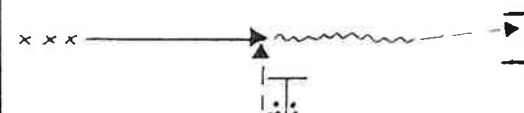
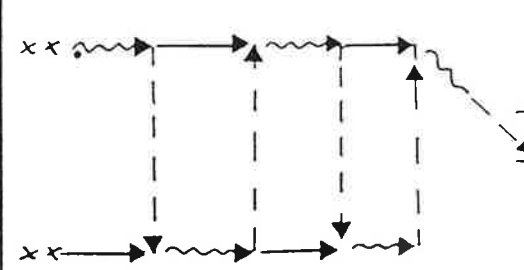

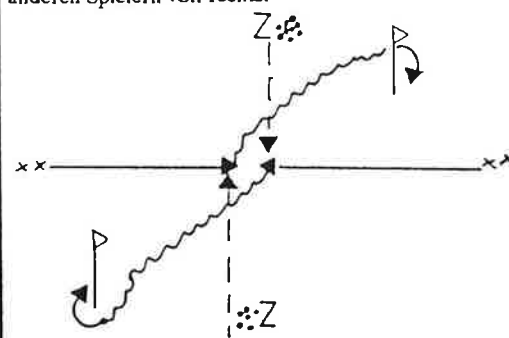
Trainingshinweise

- Beim Rh-Brett besonders auf die Dachbildung achten. Die Schlagfläche also neigen. Das Rh-Brett wird links neben den Körper gelegt und kann ein- oder beidhändig ausgeführt werden. Beim beidhändigen Rh-Brett sollte die zweite (rechte) Hand nicht den Boden berühren. Besonders noch nicht so kräftige Kinder bevorzugen das beidhändige Rh-Brett, was aber auch verlangt, daß der Oberkörper tiefer und schneller heruntergebracht werden muß. Der Körper an sich bleibt beim Legen des Rh-Brettes frontal gestellt.

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. Sohlenkampf: 2 Spieler setzen sich so gegenüber, daß die Schuhsohlen aneinandergestellt werden können. Der Hockeyschläger wird zwischen die Kniekehlen eingeklemmt und die Arme greifen von unten um die Schlägerenden. Nach Signal versucht jeder den anderen durch Drücken an die Schuhsohle aus dem Gleichgewicht zu bringen, so daß er auf den Rücken rollt.</p> <p>2. Mühle: 2 Spieler begeben sich in den Liegestütz, so, daß ihre Füße und Körper genau gegenüber starten.</p>  <p>Auf Zeichen beginnen die Spieler in eine festgelegte Richtung zu stüteln im Kreisverkehr. Wer als erster wieder am Ausgangspunkt ist, hat gewonnen. Auch als Mannschaftswertung möglich.</p>	<p>1. Ins Wasser schmeißen: 2 Spieler stehen sich auf 2 Kastendeckeln in 1 m Entfernung gegenüber und versuchen den anderen jeweils mit dem Hockeystock durch Schieben und Ziehen etc. vom Kastendeckel ins "Wasser" zu schmeißen. Wer wird am wenigsten heruntergestoßen?</p>  <p>2. Ausbrechen: Es werden 2 Kreise à ca. 8 Spieler gebildet, in der Mitte befindet sich jeweils ein Spieler, der durch die gefaßte Händekette der anderen Spieler auszubrechen versucht. Die Spieler versuchen, dies zu verhindern. Dort, wo der Spieler hindurchkommen konnte, wird ein neuer Spieler zum Ausbrecher bestimmt.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Rh-Schießpaß aus der Seitstellung und aus dem Lauf und Rh-Ballannahme von rechts (hoch)</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sichere Handhabung der Rh</p>	<p>1. LS: Wiederholung des Rh-Schießpasses und hohen Rh-Stoppens aus der Seitstellung zu zweit.</p> <p>2. LS: Rh-Ballannahme aus dem Lauf nach Zuspiel von quer rechts vom Trainer - anschließend Torschuß in Laufrichtung aus dem Vhs bzw. Vh-/Rh-Dribbling.</p>  <p>3. LS: Zu zweit Querpaßkombination mit Rh-Ballabgabe und Ballannahme für die linken Spieler. Mit Markierungsstreifenhilfen. Dann wechseln.</p> 	<p>1. Rh-Stoppens und Rh-Passens in der Dreiergruppe als Wettkampf. Welcher Mittelmann stoppt den Ball als erster zehnmal?</p>  <p>2. Wettlauf mit Rh-Ballannahme und anschließender Rh-Kurve. Je ein Spieler von 2 Seiten. Zuspiel von 2 anderen Spielern von rechts.</p>  <p>Wer ist als erster wieder auf seinem Platz?</p>

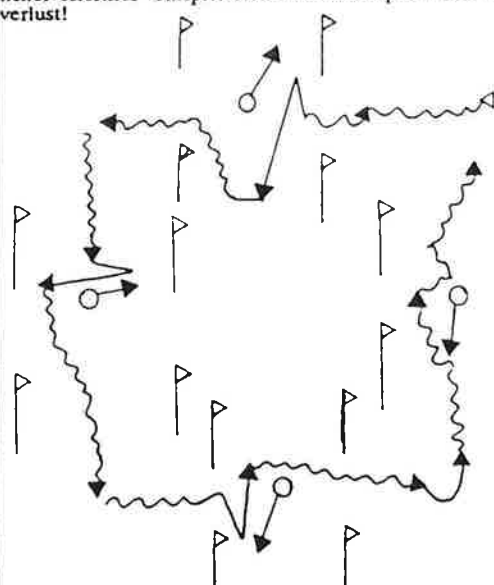

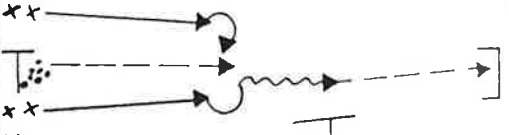
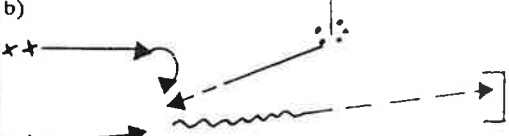
Trainingshinweise

- Bewegungshinweise zum Rh-Stoppens und Schieben siehe Halle, 1. Jahr.
- Das Zuspiel in die Rh muß genau und nicht in die Füße des Annehmenden erfolgen.
- Bei der Rh-Ballannahme aus dem Lauf muß darauf geachtet werden, daß nicht gegen den Ball getitscht wird, sondern er leicht nachgebend angenommen wird, damit er nicht hochspringt. Ferner auf Seitstellung achten.
- Die Härte und Schnelligkeit des Zuspiels sollte sich immer nach dem individuellen Leistungsstand richten. Daher sollte das Zuspiel zunächst vom Trainer und einem fortgeschrittenen Schüler erfolgen.

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. Zuwurf über den Kopf: Schläger quer mit beiden Händen hinter dem Rücken halten, Hochwerfen des Schlägers, im Vorwärtssinken des Oberkörpers Wiederauffangen des Schlägers vor dem Körper.</p> <p>2. Ballbalancieren: Zu zweit gegenüber stellen und Arme ausstrecken, Handrücken zeigt nach oben. Hockeyball startet auf den Oberarmen zurollen und wird im Rollen balancierend dem Partner übergeben, ohne herunterzufallen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Paarhüpfen mit Schläger: Je 2 Kinder stellen sich Arm in Arm nebeneinander, legen jeweils zusammen auf ihre rechten Füße einen Schläger und hüpfen in dieser Haltung eine bestimmte Strecke ab, ohne den Schläger fallenzulassen.</p>	<p>1. Galoppier-Paarhasche: Je 2 Kinder fassen sich gegenüber stehend an den Händen und laufen im Seitgalopp vor dem Fängerpaar davon, welches sich auch im Seitgalopp fortbewegen muß.</p> <p>2. Kreisspringen. Alle Spieler legen sich mit den Händen an eine Kreislinie in Bauchlage. Es werden je 2 doppelte Nummern verteilt für alle Kinder. Auf Signal springen die zwei Genannten einer Nummer auf, laufen und springen über die anderen Spieler einmal um den ganzen Kreis und legen sich wieder an ihre Ausgangsstellung. Wer ist erster von den beiden?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Ballerobem mit Softbällen als Mannschaftskampf. 2 Mannschaften starten von beiden Spielfeldseiten aus verschiedenen Lagen und versuchen, nach Signal, die in der Mitte befindlichen Bälle (halbe Spieleranzahl) zu erobern, zu erkämpfen und in das eigene Feld zurückzubringen.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Zweikampfverhalten 1:1 und Abschließen eines Einzelangriffes</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Entwicklung von Kampfgeist und Durchsetzungsvermögen</p>	<p>1. LS: Umspielen von Gegenspielern in je einem abgesteckten Feld. Wer abgefangen wird, muß selbst in das Quadrat. Kreisverkehr mit 4 Quadraten. Anwenden sämtlicher erlernter Umspielarten. Weiterkämpfen nach Ballverlust!</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1. Ballerobem und Zurückbringen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Wer schafft es, den Ball dreimal an die eigene-Linie zurückzubringen?</p> <p>1. a) Das gleiche, nur muß der Ball jetzt auf die gegenüberliegende Seite geführt werden.</p> <p>2. Ballerobem nach Ballannahme aus dem Lauf mit anschließendem Torschuß.</p> <p>a)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>b)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>c) Wie a) und b), nur mit Starts aus unterschiedlichen Lagen.</p>

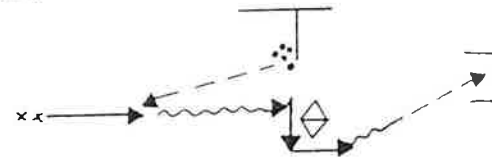
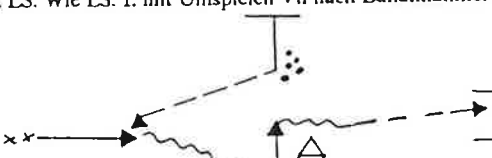
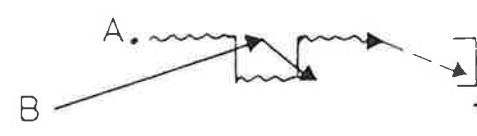
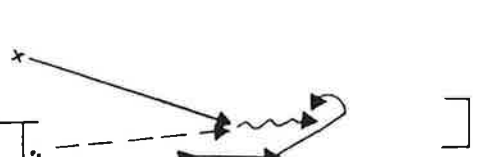
Trainingshinweise

- Wichtig: Immer auf das Nachsetzen nach Ballverlust hinweisen, zum Kämpfen anfeuern. Der Angriff bzw. die Abwehr ist immer erst dann beendet, wenn der Ball die Linie überschritten hat.
- Der Ball muß über die Linie geführt werden, er darf nicht einfach von der Mitte aus rübergeschossen werden.
- Beim Aufeinanderzulaufen beim Balleroberspiel ist Hochgucken wichtig, damit es nicht zu Zusammenstößen kommt!

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>Übungsformen mit dem Luftballon:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ballonzwillinge: Je 2 Spieler stehen Rücken an Rücken, klemmen einen Ballon zwischen sich ein und müssen so eine gewisse Strecke ablaufen. Welches Paar ist zuerst am Ziel? 2. Jetzt muß der Ballon zwischen den beiden Köpfen der Läufer transportiert werden. 3. Vorwärtsrollen mit Ballon zwischen den Knien auf Matenbahnen. 4. Ballontreiben mit Zusatzaufgaben: Jeder treibt seinen Ballon durch Nachtitichen eine bestimmte Strecke lang in der Luft und muß dabei auf Signale bestimmte Zusatzaufgaben (ganze Drehungen, schnelles Hinlegen und Aufstehen, Rollen vorwärts usw.) ausführen, ohne daß der Ballon zu Boden geht. 	<p>Wettspiele mit Luftballons:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Staffel: <ol style="list-style-type: none"> a) Springen, dabei Ballon zwischen den Füßen. b) Ballon im Vierbeinlauf vor einem her treiben mit einer Hand. c) Ballontreiben in der Luft im schnellen Lauf. d) Im Liegestütz rücklings den Ballon mit den Füßen vorantreiben. e) Stereo: 2 Bälle mit Händen und Füßen vorantreiben oder nur mit 2 Händen. 2. Ballone werden an die Füße gebunden und paarweise wird versucht den anderen Paaren die Ballone zu zertreten und die eigenen Ballone zu beschützen. 3. Wie 2., nur werden die Ballone jetzt mit Tapestreifen am Rücken befestigt und müssen mit der Hand zerkniffen werden.


Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Nachsetzen im Zweikampf und Umspielen nach Ballannahme aus dem Lauf mit anschließendem Torschuß</p> <p>Ziel</p> <p>Bewegungsfluß bei Verbindung zweier Techniken</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Ballannahme aus dem Lauf frontal und Umspielen Rh eines passiven Gegenspielers mit anschließendem Torschuß. 2. LS: Wie LS. 1. mit Umspielen Vh nach Ballannahme. LS 1. und 2. auch mit Zuspiel von quer, links und rechts mit Vh- oder Rh-Ballannahme und von schräg links vorn durchführen. 3. LS: Umspielen eines halb- bzw. ganz aktiven Gegenspielers nach Ballannahme aus dem Lauf. Je nach Sicherheit der Umspieltechnik wird der Abwehrspieler halb- oder ganz aktiv agieren.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A startet mit dem Ball mit 2 Meter Vorsprung und B versucht von rechts kommend nachzusetzen und den Ball zurückzuerobern und an den Start zurückzubringen. A versucht Torschuß. 2. Der Ball wird in den Lauf gespielt für A und B. Wer den Ball als erstes berührt, darf auf das Tor schießen. Der andere muß dieses verhindern. (Abwehrspieler) Das Zuspiel kann auch frontal erfolgen.  

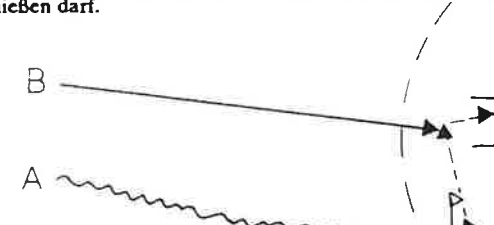
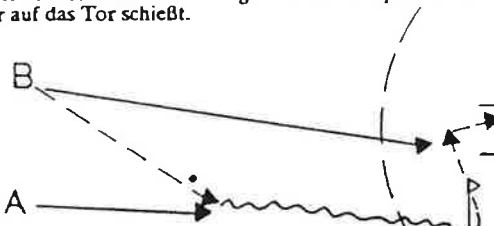
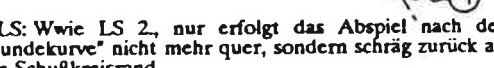
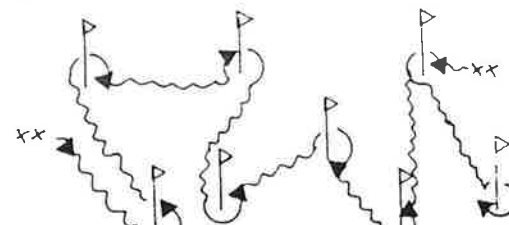
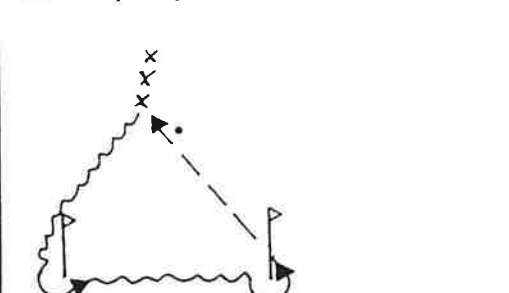
Trainingshinweise

- Bei den Ballannahmen aus dem Lauf immer wieder darauf hinweisen, den Schläger tief nach vorn geneigt zu halten und den Oberkörper darüber zu schieben, besonders bei der Ballannahme frontal von vorn.
- Die Ballannahmen aus dem Lauf sollen, wenn möglich, direkt in das Vhs übergehen, nicht stehenbleiben und Stoppen, sondern so gut es geht durchlaufen und den Ball schnell unter Kontrolle bekommen.
- Bei den Ballerorberungsspielen 1 : 1 sollte der Trainer die Bälle ab und zu "ungerecht" mehr nach rechts oder links abspielen, was den einen oder anderen vielleicht noch mehr anspricht.

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. Bockspringen und Durchkriechen: Abwechselnd Bockspringen und durch die gegrätschten Beine kriechen, über die gesamte Spieleranzahl. Der letzte jeweils fängt an, die gesamte Kinderschlange zu überspringen bzw. zu unterkriechen.</p>  <p>2. Wer berührt in einer bestimmten Zeit am meisten Linien, Gegenstände etc.?</p> <p>3. Wanderspringen: Wer braucht die wenigsten Weitsprünge für das Zurücklegen einer bestimmten Strecke?</p> <p>4. Erholung und Belastung: Nach jeder Gymnastikübung, die von einem Kind vorgemacht wird, wird eine bestimmte kurze, später längere, aber nur mäßig schnelle Runde gelaufen.</p>	<p>1. Busrennen: Je 3 - 4 Spieler bilden einen Bus durch hintereinanderstellen und fassen um die Hüfte des Vordermannes. Der erste ist der Fahrer, der den Bus im schnellsten Tempo in einem engen Raum (Schußkreis) umherfahren muß und anderen Bussen durch Kurven, Abbremsen, ausweichen muß, ohne "Passagiere" zu verlieren. Welcher Bus ist am seltensten gerissen?</p> <p>2. Kettenseitgalopp: 3 Gruppen à 6 Spieler. Der erste läuft im Seitgalopp um eine Wendemarke und läßt im zweiten Durchgang einen weiteren Spieler um seine Hüfte fassen, um wieder im Seitgalopp, diesmal zu zweit, um die Wendemarke zu laufen. Beim nächsten Mal zu dritt, viert etc. Umgekehrt mit dem Abspringen von der Kette.</p>

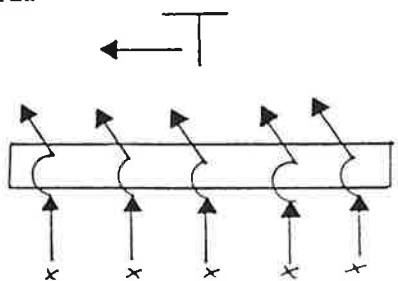
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Zweierkombinationen mit "Hundekurve" und sichere Ballbehandlung mit Vh und Rh</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Nutzen des Raumes zu zweit im Zusammenspiel</p>	<p>1. LS: A führt den Ball vorne rechts um die Kurve und spielt den Ball quer in die Schußkreismitte zum dort wartenden hineingelaufenen Partner, der auf das Tor schießen darf.</p>  <p>2. LS: A bekommt den Ball von B in den Lauf gespielt, läuft die "Hundekurve" und gibt wiederum quer ab an B, der auf das Tor schießt.</p>  <p>3. LS: Wwie LS 2., nur erfolgt das Abspiel nach der "Hundekurve" nicht mehr quer, sondern schräg zurück an den Schußkreisrand.</p> 	<p>1. Slalomwettbewerb mit "Hundekurven", aber ohne Ballabgabe. Von 2 Seiten in dem Parcours aufeinander zulaufen. Wer erreicht zuerst die Mitte?</p>  <p>2. Staffelspiele mit "Hundekurve" und Ballabgabe. Jeweils 3 - 4 Spieler pro Gruppe.</p> 

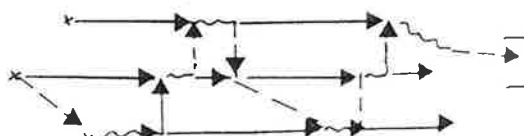
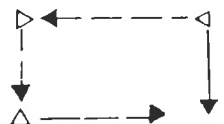
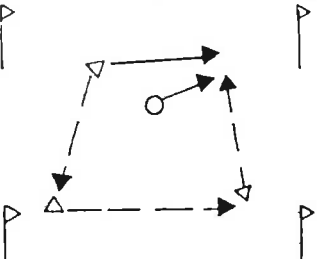
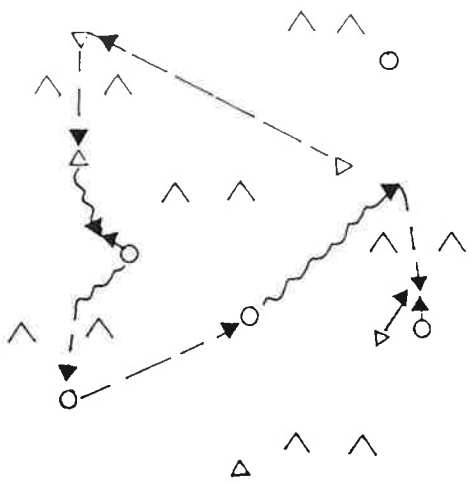
Trainingshinweise

- Wird die rechte "Hundekurve" schon sicher beherrscht, so kann sie auch über links geübt werden, wobei zur Erleichterung bei der Kurve auch die Rh benutzt werden darf, da das schnelle Überholen des Balles in der Kurve mit anschließender Ballabgabe noch vielen Kindern schwerfällt.
- Auf ganz enge Ballführung, besonders bei den Kurven, achten.

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. Jeder rollt mit den Händen und dem Hockeyball sämtliche Linien der Halle ab.</p> <p>2. Keuleneinsammeln: Im gesamten Feld sind viele Keulen und Reifen verteilt. Wer kann in einer bestimmten Zeit die meisten Gegenstände einsammeln und zu seinem Ausgangspunkt bringen?</p> <p>3. Laufrichtungswechsel in der Luft. Die Spieler stehen alle hinter 1 - 2 Langbänken. Im Moment des Überspringens zeigt der Trainer, in welche Richtung der Spurt anzusetzen ist.</p> 	<p>1. 3 : 1 mit Ballzuwerfen: 3 Spieler in einem abgesteckten Feld werfen sich den Gymnastikball zu, wobei der Spieler, der in der Mitte ist, versucht, die Pässe der drei zu verhindern bzw. zu unterbrechen. Fängt er den Ball, so muß der letzte Paßgeber in die Mitte.</p> <p>2. Zehnerball: 2 Gruppen à ca. 8 - 10 Spieler. Jede Gruppe versucht, sich 10 x ohne Gegnerunterbrechung den Ball zuzuwerfen. Die anderen versuchen, dies zu verhindern und dann sich selbst 10 x den Ball zuzuwerfen. Variante: Man darf nicht zu demjenigen zurückwerfen, von dem man den Ball gerade gepaßt bekommen hat. Anfangs ein ausreichend großes Feld wählen.</p>

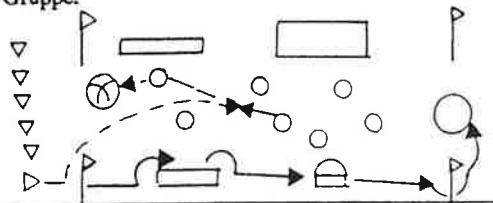
Hockeyspezifisches Grundagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Paßkombinationen zu dritt gegen 1 Abwehrspieler und 3 : 1 im abgesteckten Feld</p> <p>Ziel Erkennen von gut postierten Mitspielern und Verbessern des Freilaufverhaltens</p>	<p>1. LS: 3 : 0 mit einfachen Schräg- und Querpassen, wobei der Mittellmann "hängt".</p>  <p>2. LS: 3 : 1 auf geraden Linien im Quadrat.</p>  <p>3. LS: 3 : 1 in abgestecktem Quadrat frei beweglich.</p> 	<p>1. Partnertor: 2 Gruppen à ca. 5 Spieler. Jede Gruppe versucht, an den markierten Toren im Feld einen Ball so durchzuspielen, daß ihn ein Mitspieler auf der anderen Seite des Tores stoppt. Nur dann zählt der Ball als Tor. Es sollte immer 1 Tor mehr auf dem Feld vorhanden sein als Spieler.</p> 

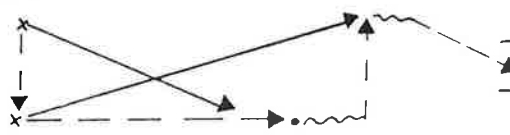
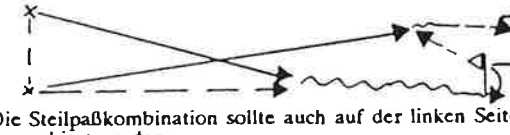
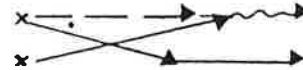
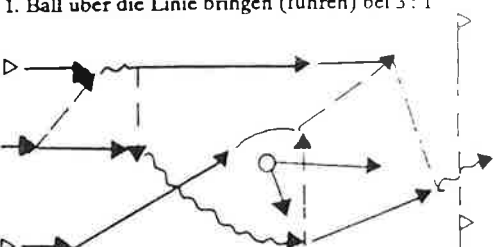
Trainingshinweise

- In bezug auf das Freilaufverhalten muß den Spielern klargemacht werden, daß sie nach der Ballabgabe sofort zum Freiläufer werden, sich also bewegen müssen: weg vom Gegner, hin zum Partner oder in den freien Raum.
- Pässe müssen genau und temporiert gespielt werden, wenn sie ihre Wirkung erzielen sollen.
- Immer Blickkontakt zu den Mitspielern halten, sowohl wenn man den Ball hat als auch wenn man Freiläufer ist.

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. Stangenwald: Vor jeder roten Stange nach rechts ausweichen, vor jeder blauen Stange nach links mit Stemschritt ausweichen. Es können auch Hütchen und Stangen als Links- und Rechtswegweiser verwendet werden.</p> <p>2. Alle Spieler bilden eine lange Schlange und laufen hintereinander her in der Art, wie es der erste der Schlange vormacht (Hüpfen, Springen usw.). Auf Signal läuft der letzte der Schlange nach vorne und wird neuer "Vormacher".</p> <p>3. Seilspringen in unterschiedlichen Arten auf zeichnen und in konstantem Tempo, das nicht zu schnell sein sollte.</p>	<p>1. Seilfangen: Ein Paar hält zusammen ein Seil in seiner Mitte und versucht so, die herumlaufenden Spieler mit dem Seil einzufangen. Wer gefangen wird, wechselt mit einem Spieler des Fängerpaars ab.</p> <p>2. Brennball: Das Feld wird mit vielen verschiedenen Laufmalen (Kasten, Matten etc.) abgesteckt. Eine Fängerpartei und eine Werferpartei à jeweils 8 Spieler. Die Fänger verteilen sich im Feld, und die Werfer starten alle vom ersten Laufmal. Der erste Werfer wirft vom Start einen weiten Ball in das Feld und versucht, schnell ein Laufmal zu erreichen, bevor die andere Partei den Ball fängt und zum Brennmal zurückwirft. Ist der Läufer zu dem Zeitpunkt noch nicht an einem Mal angelangt, so ist er verbrannt und muß 1 Runde aussetzen. Dann wirft der 2. Werfer der Gruppe.</p> 

Hockeyspezifisches Grundagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>3:1 als Angriffssituation (mit einfachem Positionswechsel)</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Gezieltes Ausschalten eines Abwehrspielers bei einer großen Überzahl</p>	<p>1. Steilpaß- und Querpaßkombinationen zu zweit mit Positionswechsel</p>  <p>oder nach Anhalten des Steilpasses zunächst Hundekurve laufen und dann queres oder schräges Abspiel in den Schußkreis.</p>  <p>Die Steilpaßkombination sollte auch auf der linken Seite ausprobiert werden.</p>  <p>2. Je nach Beherrschung dieser Kombinationen mit Platzwechsel sollte dieses auch zu dritt gegen einen Abwehrspieler ausprobiert werden.</p>	<p>1. Ball über die Linie bringen (führen) bei 3:1</p>  <p>Mehrere Dreiergruppen an verschiedenen Stellen der Halle gegen 1 Abwehrspieler. Nach 2 - 3 Durchgängen sollte jeder der Dreiergruppe zu einem anderen Abwehrspieler wechseln.</p> <p>2. Das Abschlußhockeyspiel sollte 3:3 sein, damit die erlernten Paßkombinationen auch weiterhin ausprobiert und angewandt werden können.</p>

Trainingshinweise

- Bei dem Spiel 3:1 sollte man den Spielern klarmachen, daß dem Ballbesitzenden immer ein Anspiel nach links und rechts, vorne oder hinten ermöglicht werden sollte. Man sollte ihm mindestens eine, besser noch zwei sichere Abspielmöglichkeiten bieten.
- Die Ballannahmen und Ballabgaben sollten sowohl mit der Rückhand als auch mit der Vorhand erfolgen, vor allem aber genau platziert sein.
- Ferner sollte die Möglichkeit erklärt werden, daß man als Ballbesitzer erst dann Abwehrspieler auf sich ziehen kann, um dann plötzlich zu einem gut postierten Mittelspieler abzuspieren, der den Angriff abschließen kann.
- Mit zunehmender Sicherheit sollte das Zusammenspiel der 3 Angreifer eine größere Geschwindigkeit aufweisen.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt

Übungsformen

Spielformen

Koordination

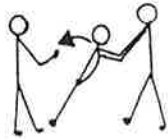
Beweglichkeit

Ausdauer

Schnelligkeit

Kraft

1. Zu dritt: 2 Spieler stehen links und rechts neben dem Mittelspieler der sitzt und jedem eine Hand gibt. Die 2 außenstehenden Spieler laufen vorwärts, und der Mittelspieler hält sich an deren Händen fest, hebt sein Gesäß und läuft im Liegehang mit den Füßen vorwärts. Welche Dreiergruppe ist zuerst am Ziel?
2. Reiterlauf zu dritt: Der erste steht, der zweite faßt den ersten um die Hüfte und beugt seinen Oberkörper nach unten, der dritte setzt sich auf den zweiten und hält sich an den Schultern des ersten fest. Welche Reitergruppe ist zuerst am Ziel?
3. Steifer Mann zu dritt: 2 Spieler stellen sich vor und hinter den dritten, der sich nach vorne und nach hinten fällt läßt und von den beiden anderen gehalten und elastisch aufgefangen wird (nicht zu weit auseinander).



1. Rollball als Abwehrspiel: 2 Gruppen à ca. 8 Spieler stehen sich an den Spielfeldenden gegenüber. In der einen Gruppe besitzt jeder Spieler einen weichen Ball. Auf Startzeichen starten diese Spieler mit einer Hand auf dem Rücken und mit der anderen Hand den Ball rollend und versuchen, die gegnerische Ziellinie zu überschreiten. Die andere Gruppe versucht, dies durch Abwehr und Herauspielen des Balles zu verhindern und dann ihrerseits den Ball über die gegnerische Ziellinie zu rollen. Bei welcher Ziellinie kommen die meisten Bälle an?
2. Das gleiche kann auch als Fußballabwehrspiel durchgeführt werden.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema

Übungsformen

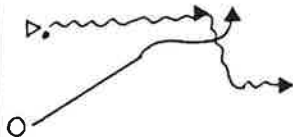
Spielformen

Abwehr: Abwehren eines Umspielvorganges (begleiten, nachstarten)

1. LS: 1:1 begleitende Abwehr im Rückwärtslauf ohne aktives Eingreifen des Abwehrspielers. Der Angreifer versucht, durch Täuschungsmanöver den Abwehrspieler auf eine Seite zu ziehen, geht aber nicht an ihm vorbei.
2. LS: 1:1 aktiver Umspielversuch des Angreifers, der aktiv an dem Abwehrspieler vorbeizukommen versucht. Der Abwehrspieler sollte im Rückwärtslaufen im geeigneten Augenblick eingzugreifen versuchen.



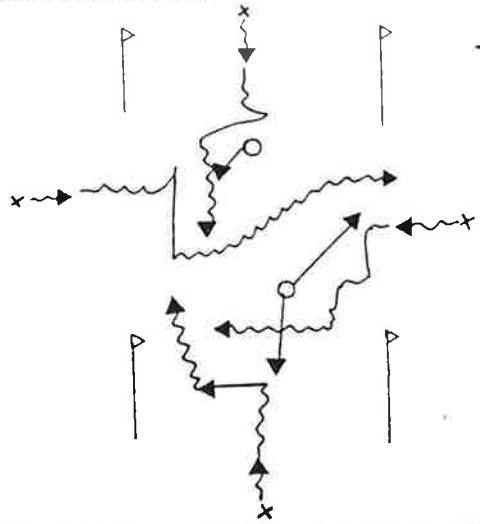
3. LS: 1:1 auf ein Tor. Der Angreifer muß versuchen, auf der gegenüberliegenden Seite ein Tor zu erzielen. Der andere versucht, dies zu verhindern.
4. LS: Nachsetzübungsformen aus dem 1. Jahr Halle und Feld.



Ziel

Eingreifen im günstigen Augenblick und Nachstarten nach Ballverlust

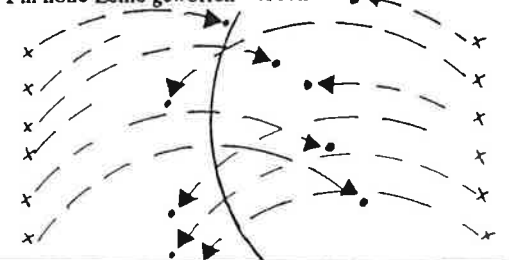
Wer kommt durch das 10 x 10 m-Quadrat? Gleichzeitig starten 4 Spieler auf das Quadrat zu, in dem sich 2 Abwehrspieler befinden. Die 4 Angreifer versuchen, jeweils auf ihre gegenüberliegende Seite zu gelangen, wobei sie aber durch das Quadrat hindurchdröbbeln müssen. Die 2 Abwehrspieler versuchen, sie dabei zu stören.



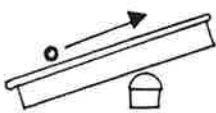
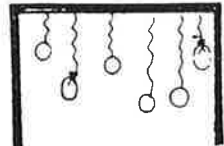
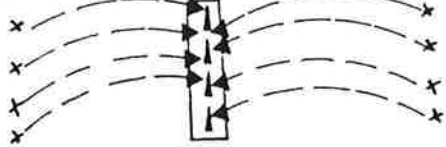
Trainingshinweise

- Der Abwehrspieler muß sich durch Begleitung, Täuschungsmanöver und Störversuche so verhalten, daß er Fehler der Angreifer provoziert und im unsichersten Augenblick des Angreifers eingreift.
- Schrägpässe der Angreifer sind oftmals eine gute Möglichkeit, einen Angriff abbrechen, da sie leicht zu stoppen sind und ein Risikoabspiel darstellen.
- Auch Angreifer, die zu dicht auf den Abwehrspieler auflaufen, kommen schnell in die Reichweite des Abwehrspielers und ermöglichen diesem ein rasches Herauspielen des Balles. Das Herauspielen des Balles sollte immer zu der entgegengesetzten Seite erfolgen von der der Ball gekommen ist.

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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beweglichkeitsübungen an Schaukelringen <ol style="list-style-type: none"> a) an den kopfhohen Ringen zugreifen und mit gestreckten Armen und Beinen schwingvolle Kreise über den Boden zeichnen. Der Kopf schaut dabei immer in die gleiche Richtung. b) Füße stehen ständig an einem Punkt auf dem Boden, und der restliche Körper macht kreisende Bewegungen mit Hilfe der Ringe, ohne daß sich die Füße lösen. c) Eine Rolle in der Luft rückwärts an den schulterhoch gefaßten Ringen. 2. Flugrollen auf die Weichmatte. 3. Radschlagen mit Schwung und Fall auf die Weichmatte. 4. Grätschstellung, Hockeyschläger mit beiden Händen senkrecht am Griffende zufassen und über dem Kopf mit großen Oberkörperdrehungen einen Kreis mit dem Schläger zeichnen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ball vertreiben mit vielen Tennisbällen: 2 Mannschaften stehen sich in ca. 20 m Entfernung gegenüber. In der Mitte wird eine ca. 30 cm hohe Leine gespannt. Jeder Spieler besitzt 1 - 2 Tennisbälle. Auf Signal müssen die Bälle unter der Leine aus der Seitstellung abwechselnd mit der linken und rechten Hand durchgerollt werden. Beide Mannschaften müssen versuchen, ihr Feld von Tennisbällen freizuhalten, also die ankommenden Bälle schnell zurückzurollen. Die Mannschaft, die bei Stoppsignal die wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat, ist Sieger. 2. wie 1., nur jetzt müssen die Tennisbälle über eine 1 m hohe Leine geworfen werden. 
--	--	--

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

<p>Schlenzen als Torschuß aus dem Stand</p> <p style="text-align: center; padding: 20px;">Ziel</p> <p>Grobform des Schlenzens</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Mehrere hüfthohe Kästen links in ca. 2 - 3 m Entfernung von der Wand aufbauen. An der Wand jeweils gegenüber in gleicher Höhe Tapestreifen ankleben. Nun sollen die Schüler mit einem geraden Führen und Schiebepaß vom Kasten den Ball in Höhe des Tapestreifens an die Wand schießen (noch keine Schrägneigung des Schlägers). 2. LS: Einführung der Schlenzbewegung an der schiefen Ebene (schräger Kastendeckel). Wieder mit Tapestreifen Ziel in etwas höherer Höhe als der Kastendeckelabschluß. Später die Anschubstrecke auf dem Kastenteil verkürzen, also vom letzten Drittel des Kastendeckels losschieben.  <ol style="list-style-type: none"> 3. LS: Schlenzen vom geraden quergestellten Kasten, der ca. Oberschenkelhoch gestellt wird. Auf leicht erhöhten Tapestreifen an der Wand zielen (erstmalig Schrägneigung des Schlägers). 4. LS: Schlenzen vom tiefen Kastendeckel in die Höhe. 5. LS: Schlenzen vom Boden auf Tapestreifen an die Wand 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lernschritte 1 - 4 können statt mit Tapestreifen auch mit Luftballons, die getroffen werden müssen, durchgeführt werden. 2. Zielschlenzen in beide Tore, die mit an Fäden hängenden Ballons, Bierdeckeln usw. mit bestimmten Punkten versehen wurden. Wer erzielt die meisten Treffer und Punkte?  <ol style="list-style-type: none"> 3. Keulenabschlenzen: 2 Gruppen zu je 8 Spielern. Zwischen den Gruppen befinden sich 2 - 3 Langbänke, auf die etliche Keulen gestellt werden, die es von beiden Seiten abzuschließen gilt.  <p style="text-align: center;">Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?</p>
--	---	--

Trainingshinweise

- Die Stellung des Körpers beim Schlenzen ist zunächst so wie bei einem normalen Schiebepaß und soll auch in den LS 1 und 2 so durchgeführt werden. LS 2 kann immer wieder zwischen die einzelnen Lernschritte dazwischengeschoben werden.

- Erst später erfolgt eine Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein, wobei sich die Schlägerfläche nach hinten neigt, um so unter den Ball zu gelangen und zum Schub nach oben ansetzen zu können. Der eigentliche Schlenzakt erfolgt durch die schnelle Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und einem schnell-kräftigen Vorbringen der rechten Hand bei entgegengesetztem Druck der linken Hand. Wichtig: Dies muß gleichzeitig mit der Gewichtsverlagerung geschehen, da sonst leicht ein Heber nur von der Armbewegung her entsteht. Dieser Heber wird gern von Anfängern eingeübt, weil man den Ball damit leichter hoch bekommt. Um diesem vorzubeugen sollte unbedingt darauf geachtet werden, daß die Seitstellung beibehalten wird, also die linke Schulter stets in Paßrichtung zeigt. Auch sollte darauf geachtet werden, daß der Ball nicht zu weit entfernt vom Körper liegt, da sonst keine gute Schlenzbewegung aufgrund des schlechten Hebelverhältnisses erfolgen kann und oft nur noch mit einer Hebebewegung geantwortet werden kann. Nach Verlassen des Balles vom Schläger muß die Keulenspitze zum Ziel zeigen - keine Rundumbewegung.