

# Kinderhockeytraining

Arbeitsmappe für die Trainingspraxis

von Wolfgang Hillmann, Bernhard Peters und Silke Zeuchner

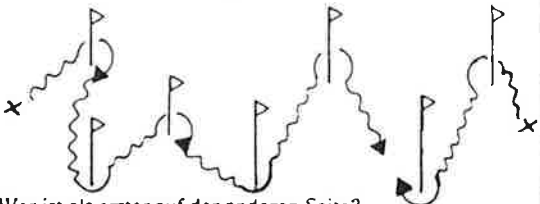


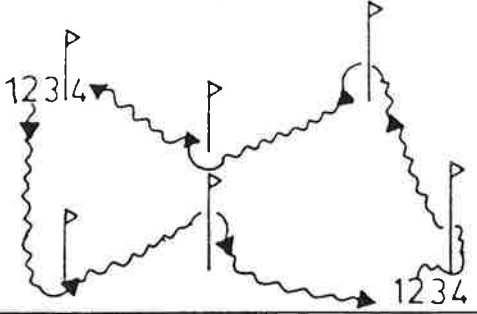
### 7.5. Hockeyspezifische Themen der einzelnen Rahmenpläne in der Halle 3. Jahr

1. Wiedergewöhnung an hallenspezifische Ballführungsarten (Vh und Rh)
2. Schieben und Stoppen mit Vh und tiefer Rh.
3. Ballannahme Vh aus dem Lauf aus unterschiedlichen Zuspielrichtungen
4. Schiebepässe aus dem Lauf mit Vh in verschiedene Richtungen.
5. Ballabgaben und Ballannahmen über die Bande und Umspielen mit Hilfe der Bande.
6. Umspielen Rh wiederholen und Umspielen Vh und Abwehr mit Rh-Brett.
7. Rh-Schiebepässe und Rh-Stoppen (hoch) im Stand und aus dem Lauf.
8. Passmöglichkeiten zu zweit mit "Hundekurve" von links und rechts.
9. Umspielmanöver als Reaktion auf bestimmte Abwehrhandlungen.
10. Passkombinationen zu dritt mit Positionswechsel und anschließendem Torschuß.
11. Schlenzen als Torschuß aus dem Stand und aus der Bewegung.
12. Schiebepaß unter erschwerten Bedingungen.
13. Zweikampfverhalten und Rh-Brett als Abwehrtechnik.
14. Umspielen mit leichter Schläger- und Körpertäuschung und Umspielen des Torwarts.
15. Direkte Schiebepässe mit der Vh als Paß oder Torschuß.
16. Zweierkombinationen mit Einbeziehen der Bande.
17. Frei- und Abschlagsituationen.
18. Ballannahme - Umspielen und Ballannahme - Ballabgabe (Torschuß).

**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. Reifen werden in sich steigender Entfernung ausgelegt. Es muß von Reifen zu Reifen gesprungen werden. Wer schafft die größte Weite? Kann auch in 2 Bahnen nebeneinander um die Wette durchgeführt werden.</p> <p>2. Hulahopp-Reifenkreisen um die Hüfte mit großen Schwingbewegungen.</p> <p>3. Schnelles Umgreifen am Hockeyschläger, welcher in Brusthöhe quer vor dem Körper mit den Händen im Ristgriff gehalten wird. Durch leichtes Hochwerfen wird in den Kammgriff umgegriffen. Dieses so schnell wie möglich hintereinander. Wer kann dies sogar einhändig?</p>	<p>1. Grubenkampf: 1 Spieler steht mit einem Fuß in einem Reifen den er nicht verlassen darf. Den anderen Fuß kann er setzen wohin er will. Der andere Spieler hüpfert auf einem Bein um ihn herum und versucht, durch Ziehen, Schieben, Stoßen und Schleudern den Spieler im Kreis aus dem Reifen herauszuziehen. Der Spieler in der Grube versucht, den einbeinigen Hüpfert zum Aufsetzen des zweiten Beines zu bringen. Wer gewinnt?</p> <p>2. Bauchticken: Alle Spieler laufen umher und versuchen, die anderen am Bauch abzuschlagen. Wer schafft die meisten Abschlüge in einer bestimmten Zeit?</p>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

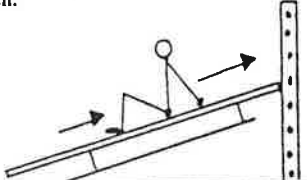
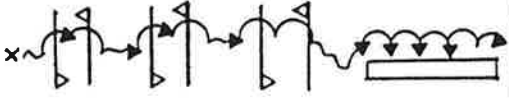
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Wiedergewöhnung an hallenspezifische Ballführungsarten Vh und Rh</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>Ziel</b></p> <p>Sichere und enge Ballkontrolle</p>	<p>1. LS: Schnelles enges Ballführen mit Links- und Rechtskurven um den Partner herum (mit Vh und Rh).</p> <p>2. LS: Durchführen eines unregelmäßigen Slaloms. Später zu zweit von gegenüberliegenden Seiten starten.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Wer ist als erster auf der anderen Seite?</p> <p>3. LS: Zu zweit aus 20 m Entfernung aufeinander in vollem Tempo zuführen und bei Pfiff mit Rh anhalten. Welches Paar ist am wenigsten voneinander entfernt? Zurück Rh-Seitführen rückwärts auf die Ausgangsposition.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. LS: Vh-/Rh-Dribbling auf der Stelle. Bei Pfiff Start in das Vhs und bei weiterem Pfiff Rh-Anhalten und wieder Vh/Rh auf der Stelle. Später Vh-/Rh-Dribbling statt Vhs.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1. Staffelspiele mit sämtlichen Ballführungsarten und Einbau von Hindernissen: Kleine Gruppen, damit häufige Übungsmöglichkeiten (Dreierpendelstaffel).</p> <p>2. Blinder Linienlauf: Alle Spieler führen in einer Richtung auf irgendeiner Hallenlinie entlang mit geschlossenen Augen. Wer hat bei Pfiff des Trainers die geringste Abweichung von der Linie?</p> <p>3. Ecken wechseln: 4 Gruppen begeben sich in die 4 Ecken der Halle und bei Pfiff müssen sie in der geforderten Ballführungsart durch die Diagonale mit der gesamten Gruppe die Ecke wechseln. Welche Gruppe ist zuerst geschlossen in der anderen Ecke?</p> <p>4. Verfolgungsrennen mit unregelmäßigen Kurven dazwischen. Auch als Nummernwettlauf im Kreisverkehr mit Hindernissen möglich.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

**Trainingshinweise**

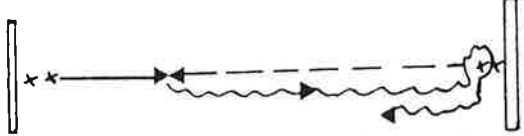
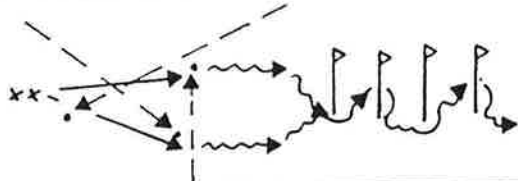
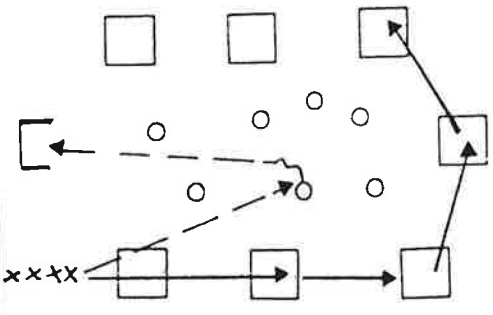
- Auf Umstellung auf ganz enge Ballführung hinweisen und auf kleine Geschicklichkeiten, wie man den Ball noch enger und sicherer führen kann (Abdecken des Balles in Kurven, linke Schulter beim Führen vorneigen, Hüfte schnell rum bei der Rechtskurve, rechte Hand ist bei der Ballführung noch tiefer als im Feld).



**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Alle Spieler traben locker umher. Auf unterschiedliche optische und akustische Signale muß kurz angehalten und Sprünge aus der Hocke, Schneppsprünge, Grätschwinkelsprünge, Anschlagsprünge etc. ausgeführt werden. Wer auf Signal mit falschen Sprung reagiert bekommt einen Minuspunkt.</p> <p>2. Käseheben: Zu zweit Rücken an Rücken, Arme haken sich rücklings ein, und man zieht sich abwechselnd über den Rücken. (Nicht zu weit, da sonst Hinüberkippen möglich.)</p> <p>3. Langbank an Sprossenwand ca. 1 - 1,5 m hoch einhängen (3 Bänke nebeneinander): auf dem Bauch liegend mit den Armen hochziehen (zurück runterrutschen).</p> <p>4. Wie bei 3., nur jetzt im Rückwärtssitz mit den Füßen hochschieben.</p> 	<p>1. Staffel:</p> <p>a) Slalomdurchlaufen von 1 m breiten Stangentoren und Rolle vorwärts oder rückwärts auf eine Weichmatte.</p> <p>b) Durchlaufen von Stangen, die eng hintereinander stehen - Rad auf eine Weichmatte.</p> <p>c) Überspringen/Überlaufen der querliegenden Fahnenstangen und mit geschlossenen Beinen auf der Weichmatte entlanghüpfen.</p>  <p>d) Die gesamte Gruppe faßt sich an den Händen, läuft durch den Slalom und hüpf gemeinsam über die Weichmatte.</p> <p>e) Die angefaßte Gruppe läuft mit vollem Tempo auf die Querseite der Weichmatte zu und macht angefaßt eine Rolle vorwärts, dreht sich um, und noch eine Rolle vorwärts von der anderen Seite, dann zurück zum Start laufen.</p>

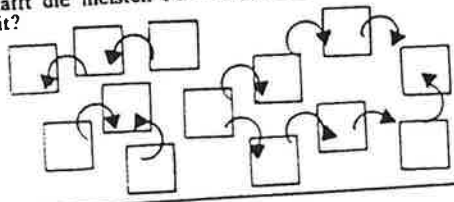
**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballannahme Vh aus dem Lauf aus unterschiedlichen Zuspieldirectionen</p> <p>Ziel</p> <p>Sichere Ballannahme aus dem Lauf ohne Hochtitschen des Balles und möglichst direktes Weiterführen im Vhs</p>	<p>1. LS: Zu zweit beim Schieben und Stoppen im Augenblick der Ballabgabe des Partners von der Bande aus starten und den Ball im Entgegenlaufen frontal stoppen.- Zurück Rhs rückwärts und dann den gleichen Paß für den Partner gegenüber abspielen.</p> <p>2. LS: Wie LS 1, aber in der Dreiergruppe und dem eigenen Paß nachlaufen auf die gegenüberliegende Seite.</p> <p>3. LS: Wie LS 1, aber in der Vierergruppe. Jetzt muß nach der Ballannahme aus dem Lauf eine schnelle Links- oder Rechtskurve mit Vh oder Rh um den gegenüberliegenden Partner geführt werden.</p>  <p>4. LS: Anspiel von vorne/hinten/quer durch den Trainer mit sofortigem weiteren Vhs durch den Slalom.</p> 	<p>1. Brennballhockey: Eine Mannschaft ist im großen, mit mehreren Matten abgegrenzten Feld (gesamte Halle) verteilt. Die andere Mannschaft befindet sich hintereinander an der Startmatte. Der erste Spieler von dieser Mannschaft schiebt einen harten langen Paß in das Feld und läuft von Matte zu Matte. Die andere Mannschaft versucht inzwischen, den Ball aus dem Lauf zu stoppen und in das leere Tor zu schießen. Wenn der Ball im Tor gelandet ist, muß der Mattenläufer auf einer Matte angelangt sein, sonst ist er abgeschlagen und muß zurück an die Startmatte. Wann schafft einer die ganze Mattenrunde mit einem Paß? Nach 7 Pässen Rollenwechsel.</p> 

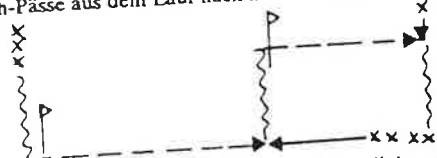
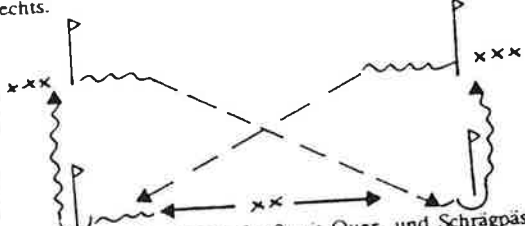

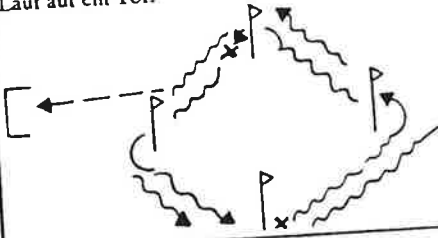
**Trainingshinweise**

- Beim Entgegenlaufen für die Ballannahme aus dem Lauf Oberkörper über dem Schläger halten (Dachbildung).
- Bewußtes direktes Weiterlaufen nach der Ballannahme aus dem Lauf schulen (zur Not mit Zeitvorgabe für eine bestimmte Strecke zur Ballannahme und anschließendem Führen).
- Bei Schwierigkeiten bei der direkten Weiterführung nach der Ballannahme aus dem Lauf: Zurückgehen auf volles Anlaufen und Aufnehmen von einem ruhenden Ball in das Vhs.

**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. Laufformen über Langbänke (5 Stück quer hintereinander in ca. 1 - 2 m Entfernung:</p> <p>a) Überlaufen im Zweierhythmus: Absprung und Landung auf dem anderen Bein (Schritt/Absprung/Schritt).</p> <p>b) Bei geringerer Bankentfernung ohne Zwischenschritt überlaufen.</p> <p>c) Der Länge nach auf allen Bänken entlanglaufen/auch rückwärts oder seitwärts/oder mit geschlossenen Beinen hüpfen/hinken.</p> <p>d) Grätschstand unten über der Bank, dann Hochspringen in Schlußstellung auf die Bank usw.</p> <p>e) Auf der umgedrehten Bank entlangbalancieren.</p> <p>2. Matten werden in entsprechenden Abständen auf dem Boden verteilt. Sprungläufe von Matte zu Matte. Wer schafft die meisten Mattenwechsel in einer bestimmten Zeit?</p> 	<p>1. Hockeytennis: Über eine gespannte Leine bei großem Feld. 2 Mannschaften stehen sich auf beiden Seiten der Leine gegenüber und versuchen, mit dem Hockeyschläger Tennisbälle auf die andere Seite zu werfen. Über die Leine ist Pflicht. Welche Mannschaft hat bei Pfiff die wenigsten Bälle in der eigenen Hälfte?</p> <p>2. Räumewechseln mit Seilspringen: 4 Mannschaften (im Quadrat) starten auf Signal auf die gegenüberliegende Seite im Seilspringlaufen. Welche Mannschaft ist als erste geschlossen am Ziel?</p> <p>2 a) Kann auch als Staffel um Wendemarken gespielt werden. Dem zweiten wird das Seil übergeben.</p>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

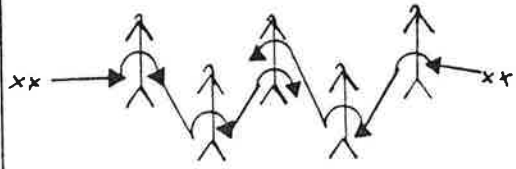
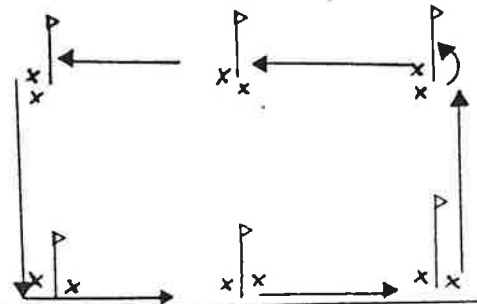
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepässe aus dem Lauf mit Vh in verschiedene Richtungen</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziel</b></p> <p>Genaueres und temporiertes Schieben aus dem Vhs</p>	<p>1. LS: Vh-Pässe aus dem Lauf nach links und rechts quer.</p>  <p>2. LS: Vh-Pässe aus dem Lauf nach schräg links und rechts.</p>  <p>3. LS: Paßkombinationen 2 : 0 mit Quer- und Schrägpässen (mit Hütchenhilfe möglich).</p> <p>4. LS: Jeder einzeln von einer Bandenseite zur anderen Vhs im vollem Tempo auf die Bande zu. Bei halber Strecke aus vollem Lauf Paß geradeaus an die Bande. Weiterlaufen und den Zurückspringenden Ball im Lauf aufnehmen und zurück Vhs.</p>	<p>1. Hütchenwandern: Diverse Hütchen werden an einer Bandenseite in ca. 5 m Entfernung zueinander aufgestellt. Wer den ersten aus dem Lauf trifft, d zum zweiten Hütchen weiterführen usw. Wer kommt in einem Durchgang bis an das Ende der Hütchenreihe? Später auch Pässe von links an die rechte Bandenseite möglich.</p>  <p>2. Welche Mannschaft schießt die meisten Tore? Spieler aufgeteilt in 2 Gruppen starten gleichzeitig Vhs von der Torauslinie und müssen von der Mittlinie oder ggf. näher sofort auf das Tor schießen. Welche Mannschaft macht bei dem Durchgang die meisten Punkte?</p> <p>3. Kreiswettlauf mit anschließendem Schuß aus Lauf auf ein Tor.</p> 

**Trainingshinweise**


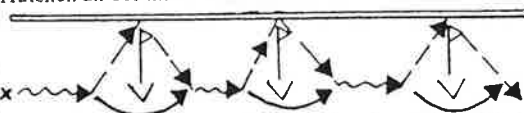
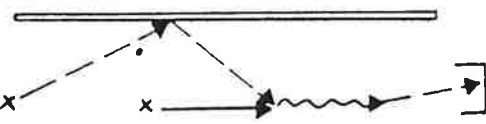
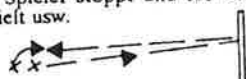
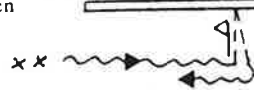

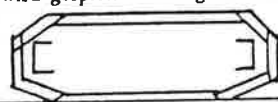
- Bei Pässen aus dem Lauf geht Genauigkeit stets vor Schnelligkeit.
- Dem Partner nicht "in die Füße oder in den Rücken spielen", da er solche Bälle nicht verwerten kann.
- Schwächere Spieler sollen bei den Zweierpaßkombinationen kurz anhalten oder zumindest das Tempo drosseln dürfen.
- Vor der Ballabgabe aus dem Lauf zunächst immer versuchen, sich schon während des Laufs in die optimale Ausgangslage für den beabsichtigten Paß zu begeben (Rüberholen des Balles, Hüftdrehung, Ball vor den Körper bringen etc.).



**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. Farbenwechsel: Alle Spieler laufen in gleichmäßigem Tempo mit Hockeyschlägern in der Hand umher. Plötzlich nennt der Trainer eine Farbe oder eine Haarfarbe. Die Spieler, die diese Farbe an sich haben, müssen mit einem, der die Farbe auch hat, den Schläger rasch austauschen. (oder mit dem, der sie nicht hat). Dann locker weitertragen. Also genaues Beobachten der Mitläufer.</p> <p>2. Pendelläufe mit Überspringen von quer über 2 Hütchen liegenden Hockeyschlägern mit Gegenverkehr. Es starten 2 Spieler gleichzeitig aus entgegengesetzten Richtungen und müssen ohne sich zu behindern durch den Parcours laufen.</p> 	<p>1. Hockeyspiel 6 : 6 mit umgedrehten Hockeystöcken und einem Gymnastikball als Spielball. Wer ist dabei am geschicktesten im Umgang mit dem Spielgerät (auf 2 Tore)?</p> <p>2. 6-Tagerennen: An 6 Fahnenstangen befinden sich je 2 - 3 Spieler. Je 1 Spieler der Gruppe läuft um den gesamten Parcours und läuft bei der letzten eigenen Stange im Kreis um diese und übergibt den Hockeyschläger dann dem nächsten Läufer und pausiert für ca. 2 Minuten.</p> 


**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballabgaben und Ballannahmen über die Bande und Umspielen mit Hilfe der Bande</p> <p><b>Ziel</b></p> <p>Sichere und verwertbare Pässe über die Bande und Antizipation von über die Bande gespielten Bällen</p>	<p>1. LS: Alle Spieler einzeln eigene kurze Pässe im Lauf mit Vh an die linke Bandenseite.</p>  <p>Das gleiche mit rechter Bandenseite mit der Vh (Hüfte rum).</p> <p>2. LS: Umspielen von Fahnenstangen und querliegenden Hütchen an der linken Bandenseite.</p>  <p>Später mit halbaktivem Gegenspieler, der seine Reichweite auf dem Vh-Brett an der Bande andeutet. Nach 2 - 3 Durchgängen soll der Abwehrspieler ab und zu aktiv werden, um zu zeigen, ob das Abspiel erfolgreich gewesen wäre oder nicht.</p> <p>3. LS: Bandenpaß zum Partner in den Lauf mit anschließendem Torschuß, zunächst nur an der Vh-Seite.</p> 	<p>1. Bandenstaffelspiele: Ca. 4 Gruppen à 4 - 5 Spieler</p> <p>a) frontal 10 m vor der Bande einfacher Paß an die Bande, den der zweite Spieler stoppt und für einen dritten an die Bande spielt usw.</p>  <p>b) aus dem Lauf queres Abspiel nach links an die Bande, Wiederaufnehmen des Balles und zurückführen</p>  <p>c) Bandenspiel bei aufgeteilter eigener Gruppe, auch mit anschließendem Platzwechsel möglich</p>  <p>d) wie c), nur mit längeren spitzeren Pässen. Welche Gruppe ist als erste zweimal durch?</p> <p>2. Eishockeyspiel: Das Hockeyfeld wird verkleinert, indem die Banden rundum auch hinten um die Tore gelegt werden. So wird gespielt mit möglichst vielen Bandenkontakten.</p> 

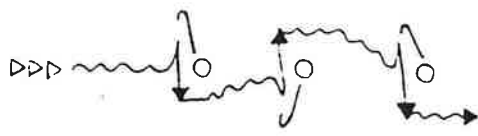
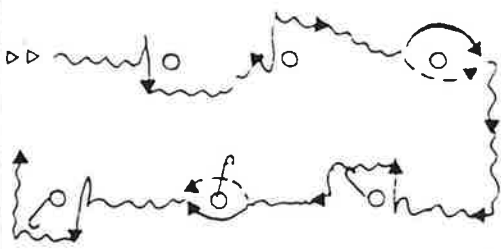
**Trainingshinweise**

- Die Art, der Winkel und die Härte von Bandenpässen hängt immer von dem Zweck ab, den man mit diesem Paß erzielen will: Will ich den Ball nach dem Bandenspiel selbst wieder unter Kontrolle bekommen, will ich meinem Partner einen Ball in den Lauf spielen, oder will ich z. B. einen Gegner überwinden usw.?

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 gegenüber an den Händen fassen und mit geschlossenen Beinen wie ein Skifahrer über den längs gelegten Hockeyschläger springen und gemeinsam einen Rhythmus finden (mit Armbewegung).</p> <p>2. Schläger quer vor dem Körper halten, in den Seitenschritt gehen und unten von links nach rechts hin- und herwiegen, dann Hochkommen in den Grätschstand (ohne Händehilfe), später wieder tiefgehen usw.</p>  <p>3. Zu zweit im Grätschsitze Rücken an Rücken. 1. Schläger hinter die Schulter, Arme darüberlegen und beide verwinden den Oberkörper abwechselnd gemeinsam nach links und rechts.</p> <p>4. Im Stand mit einem Bein in der Luft mehrere Achten zeichnen (Hockeystock als Stütze möglich), dabei hoch oben halten.</p>	<p>1. Fußball mit siamesischen Zwillingen: 2 Mannschaften mit je 6 - 8 Spielern, die jeweils zu zweit an einem Fuß durch ein Band (oder Fahrradschlauch) zusammengebunden sind (= Dreibeinlauf). So wird Fußball auf 2 Tore gespielt.</p> <p>2. Paarwettläufe:</p> <p>a) beide Rücken an Rücken, Oberkörper runter, Hände durch die Beine und den Partner fassen. So im Seitlaufen mit den anderen Paaren um die Wette.</p> <p>b) Beide nebeneinander reichen dem Partner das innere Bein zum Hochhalten und müssen so auf 2 statt auf 4 Beinen hüpfen.</p> <p>c) Ein angewinkeltes Bein zum Hinken hinten hochhalten und zu zweit Arm in Arm hinken.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen Rh wiederholen und Umspielen Vh und Abwehr mit Rh-Brett</p> <p>Ziel</p> <p>Umstellung der Umspieltchnik von Feld auf Halle</p>	<p>1. LS: Zu zweit paarweise gegenüber an querliegenden Fahnenstangen Vh und Rh-Ziehen und Wiederaufnahmen in das Vhs.</p> <p>2. LS: Eine Serie Rh-Umspiele hintereinander im Kreisverkehr an querliegenden Fahnenstangen, dann das gleiche mit Vh-Umspielen.</p> <p>3. LS: Alle Spieler führen im Block und müssen auf Zeichen des Trainers schnell entweder mit der Vh oder mit der Rh einen Zieher durchführen.</p> <p>4. LS: Im Feld werden ca. 6 - 8 Abwehrspieler aufgestellt, die den anderen dribbelnden Spielern erst kurz vor Erreichen die Richtung für den Umspielvorgang weisen: Legen sie links das Brett, muß vh umspielt werden, legen sie rechts das Brett, muß rh umspielt werden. Später können diese Spieler aktiv eingreifen.</p> 	<p>1. Wer kommt am "schwierigsten" Gegner vorbei? In jeweils 5 m Entfernung stellen sich ca. 6 Abwehrspieler auf, die in ihren Abwehrhandlungen unterschiedlich aktiv sind. Der erste passiv, der zweite andeutend halbaktiv, der dritte ganz aktiv usw., aber ohne Nachsetzen hinter dem Umspielvorgang bis zum sechsten. Die anderen Spieler müssen nacheinander versuchen, an diesen Abwehrspielern vorbeizukommen. Wer schafft es, sogar den letzten Spieler zu umspielen? Wer hängenbleibt, muß den Abwehrspieler ablösen.</p>  <p>2. Brückenwächter mit größerer Abwehrzone: Es muß mit Nachsetzen des Abwehrspielers gerechnet werden.</p>

Trainingshinweise

- Die Umspieltchnik sollte in ihrer Weite, Genauigkeit und Schnelligkeit jetzt genau ausgefeilt und automatisiert werden. Daher viel Einzelkorrektur und viele Möglichkeiten zu häufigem und intensivem Üben anbieten.
- Auch sollte die aktive Abwehr jetzt mehr und mehr an Bedeutung gewinnen, damit die Umspieltchnik im Spiel auch tatsächlich erfolgreich gegen einen Abwehrspieler angewandt werden kann und ihren Sinn erfüllt.
- Auf ganz enge Ballführung während des gesamten Umspielvorganges hinweisen und darauf, daß nach dem Umspielvorgang das Tempo gesteigert werden sollte.



Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt

Übungsformen

Spielformen

Koordination

Beweglichkeit

Ausdauer

Schnelligkeit

Kraft

1. Im Kniestand: Den Oberkörper mit quer vor dem Körper hochgehaltenen Hockeyschläger zurückbeugen in die Bogenspannung, Hüfte gestreckt.

2. Wer schafft es, aus dem Kniestand mit gestreckter Hüfte in die Bogenspannung zurückzubeugen und den Schläger hinten abzulegen und wiederzuholen?

3. Aus dem Liegestütz mit den Händen zurücktippeln, bis die Beine gestreckt in der Rumpfbeuge stehen und wieder zurück. Wer kann das am schnellsten?



4. Rückenlage vor der Langbank: Waden ganz auf die Bank legen, zurück in die Rückenlage und aus dieser Stellung ca. 10 x hochkommen und die Füße auf der Bank anticken.



1. Rugby: 2 Mannschaften kämpfen um einen Medizinball und versuchen ihrerseits, den Ball über die gegnerische Grundlinie zu befördern (Raufen, Weggreifen, Klammern etc. erlaubt).

2. Jägerball mit Medizinball: 2 Mannschaften, aufgeteilt in Jäger und Hasen an den Füßen. Die Jäger versuchen, innerhalb einer bestimmten Zeit möglichst viele Hasen zu treffen (mit mehreren Medizinbällen möglich), dann Rollenwechsel.

3. Alle Spieler laufen langsam und umher und müssen bei Pfiff auf eine der 4 ausliegenden Matten laufen und dort rasch einen Mitspieler auf Huckepack nehmen bzw. genommen werden. Das Paar, das als letztes eine Huckepackstellung einnimmt, erhält einen Minuspunkt.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema

Übungsformen

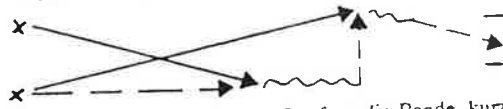
Spielformen

Rh-Schiebepässe und Rh-Stoppen (hoch im Stand und im Lauf)

1. LS: Kurz zu zweit, leicht versetzt gegenüber, Rh-Schieben und Stoppen.

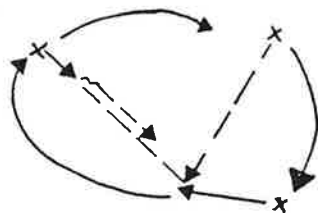
2. LS: Im Viereck Rh-Schieben aus dem Lauf und Rh-Ballannahme - Führen - Rh-Abgabe.

3. LS: Zweierkombination mit Rh-Pässen in den Lauf und Rh-Stoppen (hoch) nach Steilpaß.



4. LS: Rh-Schiebepässe aus dem Lauf an die Bande, kurz weiterführen und wieder passen.

5. LS: Ballannahme und Ballabgabe aus dem Lauf im Dreieck.



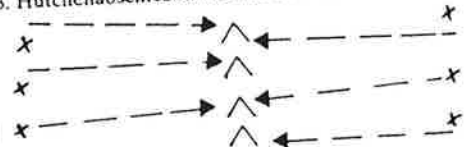
Ziel

Sichere und regelgerechte (ohne Hochspringen des Balles) Rh-Handhabung

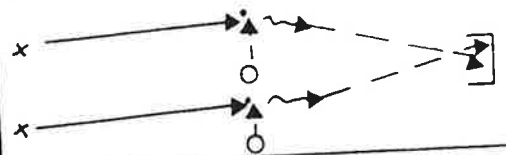
1. Wettwanderball mit Rh-Pässen: Welche Mannschaft ist als erste wieder in Ausgangsstellung?

2. Lernschritt 2 als Staffelform in mehrere Quadrate umbauen.

3. Hütchenabschießen nur mit Rh-Pässen.



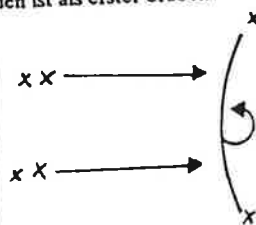
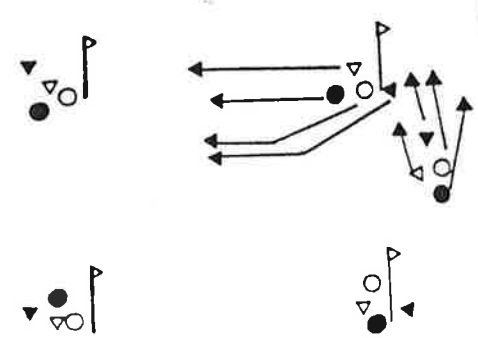
4. 1 : 1. Jeder der beiden Spieler bekommt von seinem Mitspieler einen Ball in die Rh gespielt. Wer von beiden Spielern kann nach Ballannahme am schnellsten ein Tor schießen?



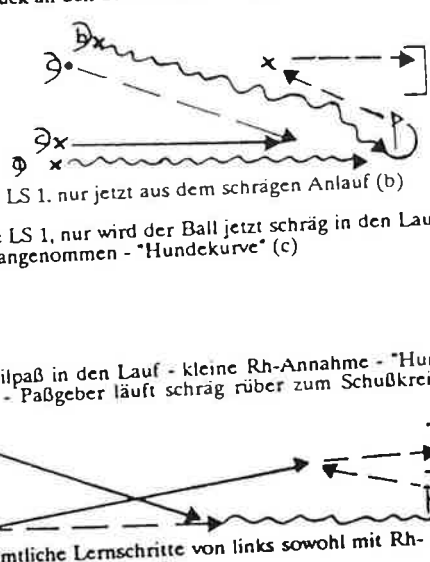
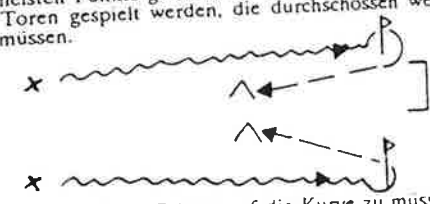
Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibung für Rh-Schiebepässe und Rh-Annahme siehe Halle, 2. Jahr.
- Bei Rh-Querpassen an die Bande muß zwar mit etwas mehr Druck gespielt werden, aber es darf nicht ausgeholt werden.

**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"> <li>1. Laufen mit dem Hockeyschläger quer hinter dem Rücken - Arme fassen darüber.</li> <li>2. Durchlaufen eines Slaloms mit der Schlägerhaltung von 1.</li> <li>3. Schläger zwischen den Knien einklemmen und Laufen durch den Slalom ohne Schlägerverlust.</li> <li>4. Schläger in einem Knie einklemmen und Hinken durch den Slalom.</li> <li>5. Wettlauf paarweise durch ein großes Seil, das ganz rum oder nur hin und her geschwungen wird. Welcher der beiden ist als erster drüber?</li> </ol> 	<p>4-Punkte-Staffel: 4 Gruppen à 4 - 5 Spieler. An den 4 Eckfahnen befinden sich nur 1 wartender Spieler der eigenen Gruppe, an dem die 2 Hockeyschläger übergeben werden müssen und der diese zur nächsten Fahnenstange/Partner transportieren muß (in unterschiedlichen Laufarten).</p>  <p>Kann auch mit Vhs-Ballführung erweitert werden.</p>

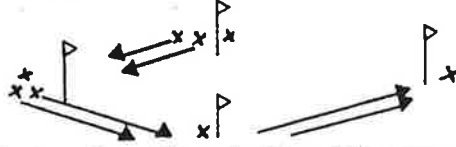
**Hockeyspezifisches Grundagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Paßmöglichkeiten zu zweit mit "Hundekurve" von links und rechts</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziel</b></p> <p>Erkennen einer günstigen Abspielmöglichkeiten bei eigenem schlechten Winkel zum Tor</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LS: "Hundekurve" von rechts mit anschließender Ballabgabe zurück an den Schußkreisrand (a)</li> <li>2. LS: Wie LS 1. nur jetzt aus dem schrägen Anlauf (b)</li> <li>3. LS: Wie LS 1. nur wird der Ball jetzt schräg in den Lauf gespielt - angenommen - "Hundekurve" (c)</li> <li>4. LS: Steilpaß in den Lauf - kleine Rh-Annahme - "Hundekurve" - Paßgeber läuft schräg rüber zum Schußkreisrand.</li> <li>5. LS: Sämtliche Lernschritte von links sowohl mit Rh- als auch mit Vh-"Hundekurve".</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Staffel mit direkter Ballabgabe nach der Kurve um eine Wendemarke.</li> <li>2. Hütchenabschießen nach "Hundekurve": 2 Spieler starten zur linken und rechten "Hundekurve" und versuchen dann, eines der am Schußkreisrand aufgestellten Hütchen abzuschießen. Wer hat am Schluß die meisten Punkte gesammelt? Kann auch mit kleinen Toren gespielt werden, die durchschossen werden müssen.</li> <li>3. Wie 2., aber auf Zeit. Wer trifft zuerst sein Hütchen?</li> </ol> <p>Erweiterung: Beim Führen auf die Kurve zu müssen noch kleine Hütchen übersprungen werden.</p> 

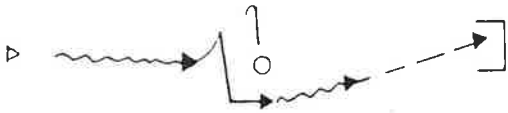

**Trainingshinweise**

- Bei den Pässen nach einer Kurve darauf achten, daß die Keule des Paßgebers nach Ballabgabe in Paßrichtung zeigt, da sonst oft Rundumkreisbewegung und der Ball landet somit nicht am Schußkreisrand.
- Manche Spieler laufen die "Hundekurve" auch nicht ganz durch. So kommt es oft zu leichten Querpässen, die zwar auch gebraucht werden, aber hier nicht dem eigentlichen Rückpaß entsprechen.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zu zweit im Strecksitz gegenüber: Hände hinten abstützen, einer legt seine Füße außen an die Knöchel des anderen, der versucht, seine Beine gegen den Widerstand des anderen auseinanderzuzurutschen. Gelingt ihm dies, dann Wechsel.</li> <li>2. Zappelhandstand 5 x nacheinander.</li> <li>3. Vierbeinwettbewerb rücklings und vorwärts.</li> <li>4. Partnerweise: Schubkarre ziehen rückwärts (Liegestützlauf rückwärts).</li> <li>5. Fangen eines hochgeworfenen Balles im Lauf auf der Weichmatte (mehrere Matten): 1 Spieler wirft dem auf der Weichmatte stehenden Spieler einen hohen Ball zu, den er im Hinwerfen fangen muß, dann wird der Werfer zum Fänger für den nächsten Werfer.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Viererkettenlauf: Je 4 Spieler bilden eine Gruppe, wobei einer der Gruppe auf der gegenüberliegenden Seite des Starts wartet. 2 Spieler starten angefaßt und laufen zu dem einen auf der anderen Seite befindlichen Spieler. Einer der zwei springt ab, und der neue läuft mit dem alten Spieler weiter. Am Start wartet wieder ein neuer Spieler. Der alte springt aber, und die anderen beiden laufen weiter, usw.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Kreistauziehen: Ein großes Tau wird zu einem Kreis zusammengeknüpft. Die beiden Hälften des Kreises versuchen, jeweils die andere Hälfte über den Ausgangskreis hinwegzuziehen.</li> </ol>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
Umspielmanöver als Reaktion auf bestimmte Abwehrhandlungen Ziel Antizipation von Gegenreaktionen bzw. schnelles Reagieren auf diese Handlungen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LS: Zu zweit gegenüber: Ein Abwehrspieler deutet kurz bevor der angreifende Spieler ihn umspielen wird die Seite an, auf der er zuerst abwehren würde. (Nur Reichweite und Seite zeigen und nicht aktiv eingreifen.) Daraufhin umspielt der Angreifer entweder mit Rh/Vh oder mit Hilfe der Bande.</li> </ol>  <p>Anschließend Torschuß auf ein Minitor.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. LS: Wie LS 1, nur greift der Abwehrspieler jetzt einmal ein und läßt den Umspieler dann vorbeiführen. Später soll der Abwehrspieler bewußt und aktiv eingreifen und nicht nur einmal sondern mehrmals nachsetzen, so daß man zu mehreren Spielmanövern gezwungen wird.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 : 1 auf kleine Tore mit wechselnden Startaufgabenverteilungen. Mal startet der eine Spieler mit Ball als Angreifer, mal der andere. Die Aufgabenverteilung kann innerhalb des Spielablaufs wechseln. Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr.</li> </ol>  <p>Wer kann die meisten erfolgreichen (mit anschließendem Torschuß) Umspielmanöver abschließen?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Brückenwächter mit hoher Startwächteranzahl und einer Abwehrzone über ca. 5 - 6 m.</li> </ol>

Trainingshinweise

- Die Reaktion auf bestimmte Abwehrhandlungen sollte gefestigt werden. Der Umspieler sollte wissen, daß er an der Rh-Seite des Abwehrspielers vorbeigehen sollte, wenn dieser ihm demonstrativ seine Vh-Seite anbietet.
- Der Angreifer soll wissen, daß nur schnelle und plötzliche Umspielmanöver wirkungsvoll und erfolgreich sein können, wenn man es mit einem ebenso guten Abwehrspieler zu tun hat.

**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt

Übungsformen

Spielformen

Koordination

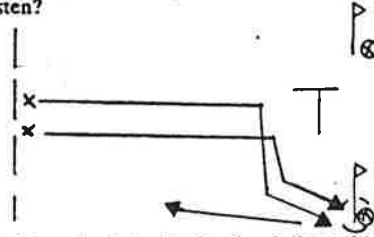
Beweglichkeit

Ausdauer

Schnelligkeit

Kraft

1. Zu zweit in vollem Tempo auf den Trainer zulaufen, der erst im letzten Augenblick den Weg mit dem Schläger in eine bestimmte Richtung weist, in welche beide Spieler dann schnell laufen und von einem Mal einen Ball zurück in die Ziellinie tragen müssen. Wer reagiert am schnellsten?

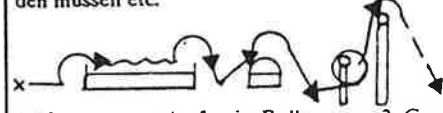


2. Zu zweit: Schneller Lauf zu je 2 bereithängenden Tauen - Springen an diese Tauen mit dem Unterkörper, dann schnell einen großen Kreis schwingen - Abspringen und zum nächsten Mitspieler laufen.

1. Staffel mit Stufenbarren als Wendemaß: Lauf mit Starts aus unterschiedlichen Lagen zum Stufenbarren, der überklettert, unterschwungen oder am Parallelbarren im Stützlauf mit den Armen überwunden werden muß.



Auf der Wegstrecke zum Barren können noch einzelne Kastenteile gestellt werden, die durchklettert, übersprungen oder im Grätschlauf überlaufen werden müssen etc.



2. Nummernwettlauf mit Rollen von 2 Gymnastikbällen am Boden: Je 5 Spieler pro Mannschaft. Mannschaften in Kreis- oder Reihenaufstellung.

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema

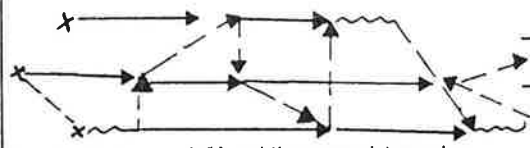
Übungsformen

Spielformen

Paßkombinationen zu dritt mit Kombinationswechsel und anschließendem Tor-schuß

1. LS: 3 : 1 im abgesteckten Quadrat (10 m 10 m) mit freiem Positionswechsel

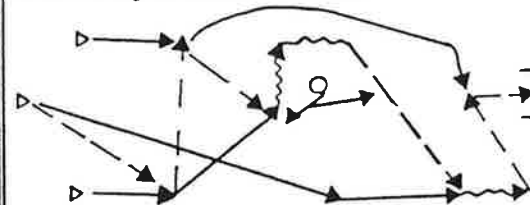
2. LS: 3 : 0 von einer zur anderen Seite mit freien Paßkombinationen, aber mit Gegenverkehr, da von der gegenüberliegenden Seite auch eine Dreiergruppe startet. Daher hochgucken.



Kann später auch mit Verteidigern gespielt werden.

3. LS: 3 : 0 von Grundlinie zu Grundlinie mit häufigem Positionswechsel (vorher Paßkombinationen: Steil-, Quer- und Schrägpässe wiederholen).

4. LS: 3 : 1 mit Positionswechsel und aktivem Gegenspieler. Keine vorgeschriebenen Paßfolgen.

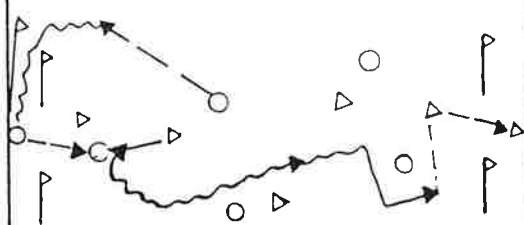


Ziel

Freilaufverhalten verbessern

1. 4 : 1 in großem Feld, aber mit Erschwerung, daß man nicht zu demjenigen zurückspielen darf, von dem man den Paß gerade erhalten hat. Fängt der erste Abwehrspieler den Ball ab, so muß der letzte Paßgeber in die Mitte.

2. 6 : 6 mit Toren, die nur von hinten durchschossen werden dürfen und vom Mitspieler gestoppt werden müssen, damit man einen Pluspunkt erzielt.



Kann zur Erschwerung auch mit 3 Toren gespielt werden, wobei ein Tor von beiden Mannschaften genutzt werden darf. Dabei großes Feld wählen, damit die Übersicht erhalten bleibt.



**Trainingshinweise**


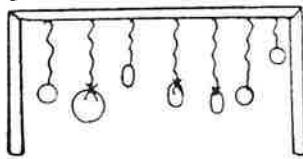

- Hinweise für das 3 : 1 und Freilaufen siehe Halle und Feld, 2. Jahr.

- Gerade bei 3 : 0 sollten den Kinder keine Paßkombinationen vorgeschrieben werden, sondern sie sollten selbst Ideen entwickeln und ausprobieren dürfen. Nur bei ganz unklugen Abspiel- oder Freilaufmanövern sollte der Trainer helfend und unterstützend eingreifen. Bei zu vielen vorprogrammierten Abspielkombinationen kommt es selten zur Entwicklung von echten Spielerpersönlichkeiten, sondern eher zu Spielerstereotypen.

**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. Zu zweit: Der erste steht im Grätschstand und wird vom zweiten durchkrabbelt, der sich dann vor den ersten stellt, der jetzt durch die Beine des Vordermannes kriechen muß usw. über die gesamte Hallenlänge. Welches Paar ist als erstes drüben?</p> <p>2. Prellen eines Tennisballes am Boden mit dem Hockeyschläger. Wer schafft die meisten Preller ohne Unterbrechung.</p> <p>3. Wer kann den Hockeyball mit Hilfe des Hockeyschlägers vom Boden hochnehmen (ranziehen, raufrollen lassen, dann hochnehmen), und dann auf den Schläger tippen?</p> <p>4. Alle Spieler angefaßt laufen, springen, hinken, hüpfen etc. in mäßigem Tempo nach dem Sprechrhythmus des Trainers (links-links, rechts-rechts, links-rechts, links-rechts etc.).</p>	<p>1. Massenfußball mit einem Softball: 2 Mannschaften auf 2 Tore oder als Erschwerung 3 Mannschaften auf 3 Tore.</p> <p>2. Vorsicht vor den Keulen: Ca. 8 - 10 Spieler fassen sich zu einem Kreis an den Händen. In der Mitte dieses Kreises befinden sich ca. 4 Keulen. Die Spieler versuchen, durch Ziehen, Schieben und Laufen einen Spieler dazu zu bringen, die Keulen zu berühren bzw. umzuwerfen. Dieser muß dann aus dem Kreis ausscheiden, bis zum Schluß nur noch 2 Spieler gegeneinander kämpfen.</p> <p>Variante: Wird eine Keule umgestoßen, lassen alle los und laufen weg zu einem Freimal, da der Umstoßer zum Fänger wird. Fängt er niemand, muß er einmal aussetzen.</p>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schlenzen als Torschuß aus dem Stand und aus der Bewegung</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziel</b></p> <p>Beherrschung der Grobform des Schlenzens und Nutzung dieser Technik als Torschuß</p>	<p>1. LS: Wiederholen der einzelnen methodischen Stufen der Schlenztechnik, wobei sich jeder Schüler selbst einschätzen sollte, ob er lieber noch einmal von der schiefen Ebene oder schon vom flachen Kastendeckel oder vom Boden üben möchte; siehe Halle, 2. Jahr.</p> <p>2. LS: Druckschlenzen auf waagrecht stehendem Kastendeckel. Wer kann so schnell und hart schlenzen, daß der Ball weit vom senkrecht stehenden Kastendeckel zurückprallt? Linie als Rückprallmarkierung nehmen.</p> <div style="text-align: center;">  <p>(An mehreren Stationen)</p> </div> <p>3. LS: Schlenzen aus dem langsamen Lauf bzw. Gehen. Aus dem Seitverhalten (Seitchaussee) anschleifen.</p>	<p>1. Zielschlenzen: Bierdeckel mit Punkten versehen und Luftballons in unterschiedlicher Höhe vom Tor aufhängen. Wer erzielt die meisten Torpunkte? Zur Erleichterung kann auf das zweite Tor von den Gerätehilfen (schiefe Ebene, Kastendeckel etc.) aus geschlenzt werden, um auch schwächeren Spielern eine Punktechance zu geben.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Schlenzen unter Zeitdruck. Welche Mannschaft schlenzt in einer bestimmten Zeit die meisten Keulen ab?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Hockeyabschlußspiel, wobei nur Schlenztore zählen.</p>

**Trainingshinweise**

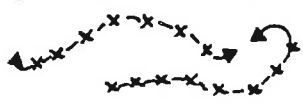
- Bewegungsbeschreibung für das Schlenzen siehe Halle, 2. Jahr.

- Die Kinder sollen erkennen, daß sie mit der Schlenztechnik eine hohe Torausbeute erzielen können, wenn sie die Technik exakt und schnell durchführen.

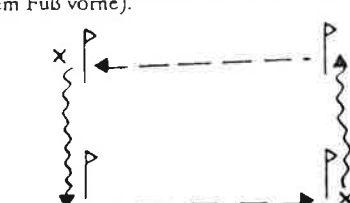
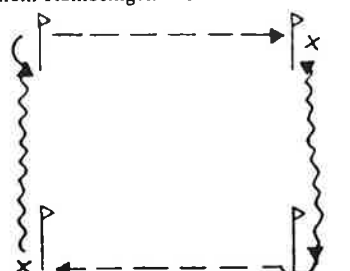

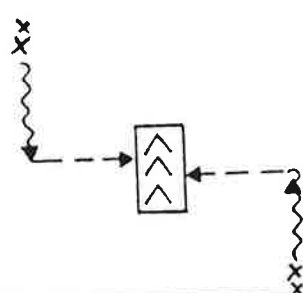
Bei dem Schlenzen aus der Bewegung darauf achten, daß der Ball beim Angleiten noch weit genug hinter dem Körper bleibt, da man sonst den Ball nicht hochbekommen kann. Erst aus dem Seitchaussee anlaufen, damit auch die optimale Ausgangsstellung (Seitstellung wie beim Schiebepaß) eingenommen wird. Zum Spaß sollte mal aus vollem Anlauf ein Schlenzer versucht werden, welcher zwar kaum gelingen wird, aber mal ausprobiert worden sein sollte, damit hier im Aufbautraining angeknüpft werden kann.



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. Schattenlaufen als Reaktion auf den Partner: 1 Spieler läuft vorwärts, ein anderer rückwärts, der dem vorwärtslaufenden Spieler mit seinem Schläger immer schnell die Laufrichtung anzeigt (links-rechts, vorwärts-rückwärts). Schnelle Reaktionen sind gefragt.</p> <p>2. Linienantritte: Alle Spieler laufen in langsamem Tempo zu einer Linie, treten dort blitzschnell an bis zur nächsten Linie, dann wieder langsames Laufen bis zur übernächsten Linie usw. über die gesamte Hallenlänge.</p> <p>3. Wie 2., nur mit Seitgalopp Tempoläufen und Seitkreuzlaufen im langsamen Tempo.</p> <p>4. Wie 2., nur wird jetzt auf den Linien ein Streck sprung, Hocksprung, Grätschsprung, Anschlagsprung etc. ausgeführt.</p>	<p>1. Schlangenfangen: 2 Gruppen à ca. 6 - 8 Spieler haben jeweils ein langes Seil, an dem die Gruppenteilnehmer anfassen. Auf Pfiff starten die beiden Seilschlangen und versuchen, gegenseitig jeweils durch den ersten der Schlange das Ende der gegnerischen Schlange zu fangen. Welche Gruppe schafft dieses?</p>  <p>2. Jeweils zu 5 Spielern: In einem Kreis werden ca. 5 Keulen aufgestellt, die ein Wächter/Häscher beschützt. Die anderen 4 versuchen, die Keulen zu erobern, ohne vom Wächter getickt zu werden, da sie sonst einen Minuspunkt erhalten. Sind alle Keulen erobert, beginnt ein neuer Durchgang.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

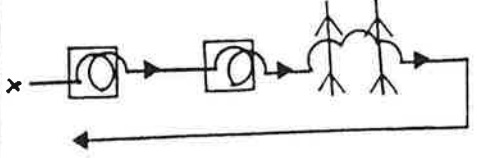
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schiebepaß unter erschwerten Bedingungen</p> <p>Ziel</p> <p>Paßbeherrschung in der Grobform auch mit rechtem Bein vorne und mit Hüfte rum</p>	<p>1. LS: Zu zweit gegenüber einen einfachen Schiebepaß aus dem Angehen mit rechtem Bein vorne im Moment der Ballabgabe.</p> <p>2. LS: Im Quadrat Schiebepaß aus dem Lauf (auch mal mit rechtem Fuß vorne).</p>  <p>3. LS: Organisation wie LS 2, aber jetzt mit Pässen von links nach rechts mit Verwindung des Oberkörpers oder mit schnellem Rumbringen der Hüfte.</p> 	<p>1. Die Übungsformen der Lernschritte 2 und 3 als Staffelformen umbauen: Es können dann je 2 Quadrate gegeneinander kämpfen. Welches Quadrat hat zuerst die alte Ausgangsstellung wieder erreicht?</p> <p>1. a) Oder als Zielschußstaffel mit anschließendem Zielpaß auf Keulen oder Hütchen. Dabei besitzt jedes Staffelmittglied einen Ball und darf starten, sobald der Vordermann seinen Ball abgeschossen hat.</p>  <p>2. Punkteabschießstaffel bei gemeinsamem Ziel: Welcher Spieler schießt die meisten Punkte in gegebener Zeit?</p> 

Trainingshinweise


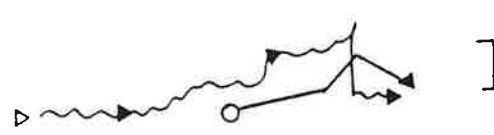
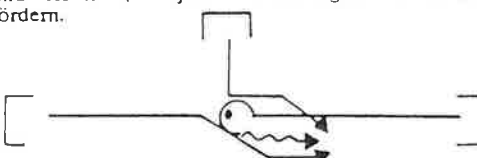
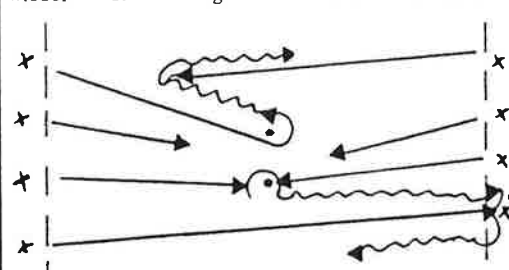
- Bei dem Schiebepaß mit rechtem Bein vorn geht es wie beim Schlenzen aus dem Lauf nicht um eine Feinkoordination wie inzwischen bei den einfachen Grundlagentechniken, sondern darum, daß diese Themen in der Grundausbildung einmal angesprochen wurden und als bekannt vorausgesetzt werden können. Die technische Feinform dieser schweren Techniken soll erst im Aufbautraining erreicht werden. Die Kinder sollen in dieser Entwicklungsstufe nur wissen, daß es diese Technik gibt, nicht aber sie auch schon perfekt beherrschen zu müssen.
- Bei Schiebepässen von links nach rechts sollte nicht auf Tempo Wert gelegt werden sondern darauf, daß die Pässe wirklich quer und nicht leicht schräg nach vorne ab gespielt werden, was bei zu hoher Ballführungsgeschwindigkeit leicht passieren kann, da die Hüfte nicht präzise rumgebracht wird.



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. Wackelschlange: 2 oder 3 Gruppen à ca. 5 - 6 Spieler. Die Spieler einer Gruppe stellen sich hintereinander auf und reichen jeweils die rechte Hand durch die gegrätschten Beine, welche dann vom Hintermann mit der linken Hand gefaßt wird. So angefaßt und gebückt mit den anderen Schlangen um die Weite laufen.</p> <p>2. Aus dem Schneidersitz ohne Hände aufstehen und dann den Oberkörper nach vorne neigen und mit den Händen die gekreuzten Füße fassen - halten - wieder in den Sitz zurück.</p> <p>3. Schaukeln in der Bauchlage im "Vogelnest", wobei die Hände am Schläger zufassen und die Füße am Schläger eingehakt werden müssen.</p>	<p>1. Staffel mit Beweglichkeitsübungen auf der Laufstrecke (ca. 5 Gruppen à 3 - 4 Spieler, da dieses etwas länger dauert.) Lauf - Rolle vorwärts auf die Matte - Lauf - Rolle rückwärts auf die Matte - Lauf - Hochweitsprung über Hütchen/Schlägergraben - Lauf - zurück Hopselauf mit großem Armkreisen.</p>  <p>2. Fangspiel mit 2 Fängern: Die weglaufenden Spieler können sich durch schnelles Legen in die Rückenlage (Beine über den Kopf gestreckt) retten, dürfen in dieser Stellung aber nur 15 Sekunden verharren und müssen dann weiterlaufen. Gefangene Spieler müssen sich in die Rumpfbeuge begeben, Hände an die gegrätschten Beine. Befreiung durch Spieler, die durch ihre gegrätschten Beine hindurchkriechen.</p>


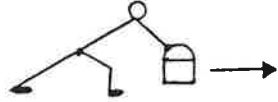
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Zweikampfverhalten und "Rh-Brett" als Abwehrtechnik</p> <p>Ziel</p> <p>Entwicklung von Kampfgeist und Durchsetzungsvermögen</p>	<p>1. LS: Zu zweit gegenüber genaue und harte Pässe auf das "Rh-Brett" des Partners spielen. Später die Pässe frontal aus dem Lauf zum Partner spielen.</p> <p>2. LS: Wie LS 1, nur startet der Ballannehmer nach dem Anhalten mit dem "Rh-Brett", danach sofort zu einem Umspielversuch beim Partner mit anschließendem Toranschub (Minitor).</p>  <p>3. LS: Wie LS 2, nur muß der Umspielte jetzt nach erfolgreichem Umspielvorgang sofort umdrehen und nachstarren (stören).</p> <p>4. LS: Der Abwehrspieler soll jetzt versuchen, zunächst begleitend abzuwehren und dann nachzusetzen.</p> 	<p>1. 3 Spieler kämpfen nach Startsignal um einen Ball und versuchen, ihn jeweils in das eigene Tor zu befördern.</p>  <p>2. Ballerobern mit 2 Bällen: 2 Mannschaften starten von gegenüberliegenden Seiten und müssen versuchen, beide Bälle über die eigene Linie zu führen! Befindet sich nur 1 Ball hinter der gegnerischen Linie, so kann dieser von den Gegner in das Feld zurückgeholt werden. Gewinner ist die Mannschaft, bei der sich beide Bälle gleichzeitig hinter der eigenen Linie befinden. Nach Ballverlust besteht also immer wieder die Möglichkeit eines Gewinns.</p> 

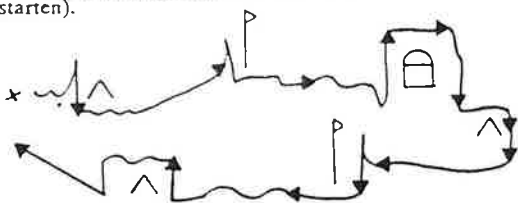
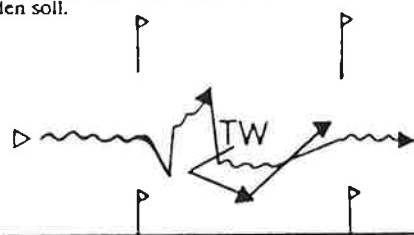
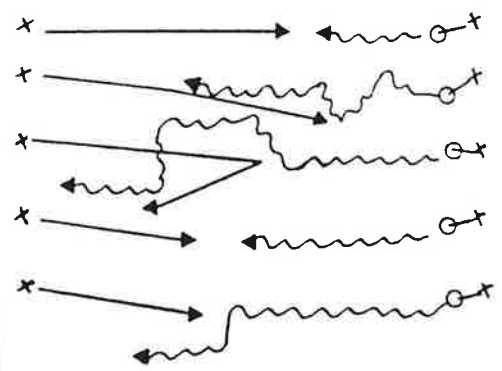
Trainingshinweise

- Hinweise zum Zweikampfverhalten siehe Halle und Feld, 2. Jahr.
- Die Felder sollten bei Balleroberungsspielen so groß und weitläufig wie möglich angelegt sein, damit auch nach Ballverlust immer noch eine Rückeroberungschance besteht, wenn man schnell und mit Kampfgeist reagiert und nachsetzt.
- Das Rh-Brett kann zur Steigerung des erfolgreichen und kraftvollen Abwehrens auch beidhändig (beide Hände relativ weit oben am Griffende) gefaßt werden.

**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. An einigen alten Hockeyschlägern werden an einer langen Schnur jeweils ein Turnschuh oder ein kleiner Sandsack gebunden. Dieser muß bei quer festgehaltenem Hockeyschläger durch schnelles Drehen des Schlägers aufgerollt werden. Wer schafft das am schnellsten?</p>  <p>2. Jeweils zu zweit: Ein Kastenteil oder Kastendeckel in gebücktem Lauf eine bestimmte Strecke schieben (20 m). Welches Paar ist zuerst drüben?</p>  <p>3. Ziehen des Partners, der auf einem Stück Stoff liegt/sitzt. An den Händen gefaßt oder mit dem Hockeyschläger verbunden, muß der stehende Partner den anderen ziehen.</p>	<p>1. Fünfbeinlauf jeweils zu dritt: Der mittlere Spieler reicht/legt ein Bein auf die gefaßten Hände der beiden äußeren Spieler und hält sich an deren Schultern fest. Der mittlere Spieler muß beim Wettlauf also hinken. Welche Dreiergruppe ist als erste auf der anderen Seite?</p> <p>2. Spiegelbild: Die Zweierpaare verteilen sich an der Mittellinie in ca. 1 m Entfernung einander rückseitig gegenüber. In diesem 1-m-Abstand befindet sich ein Hockeyball. Einer der beiden, der vorher bestimmt wird, hat die Aufgabe, plötzlich den Hockeyball zu ergreifen und zu einer 10 m entfernten Ziellinie zu transportieren. Der andere versucht, schnell zu reagieren und ihn vorher abzuschlagen. Vor dem Ergreifen des Balles macht der Greifer Täuschungen, die der andere spiegelbildlich nachmachen und dann plötzlich auf das Zugreifen reagieren muß. (Er muß also immer rückwärts über seine Schulter gucken.)</p>

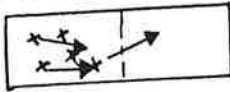
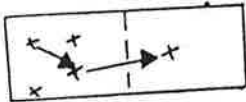
**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen mit leichter Körper-/Schlägertäuschung und Umspielen des Torwarts</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziel</b></p> <p>Sichere Ballbeherrschung bei den Umspieltechniken und seinen ersten Varianten</p>	<p>1. LS: Ohne Hockeyball Durchlaufen eines Hindernislaufs, wobei an gelegten Hindernissen eine Körper- oder Schlägertäuschung durchgeführt werden soll. Alle Spieler auf einmal (hochgucken und von unterschiedlichen Seiten starten).</p>  <p>2. LS: Einfaches, langsames Umspielen Vh und Rh mit leichten Schläger- oder Körpertäuschungen in der Grobform dazu einbauen. In Serie an Fahnenstangen, die quer gelegt werden.</p> <p>3. LS: Umspielen des Torwarts, wobei der Torwart durch Täuschungen mit und ohne Ball außer Gefecht gesetzt werden soll.</p> 	<p>Ringhockey mit Täuschungsmanövern: 2 Mannschaften starten von gegenüberliegenden Seiten. Gespielt wird mit umgedrehten Hockeystöcken und kleinen Gummireifen/-ringen. In einer Mannschaft besitzt jeder einen kleinen Gummireifen unten an seinem Stock und versucht, an der anderen Mannschaft, die keine Gummiringe besitzt, mit Täuschungen von Schläger und Körper vorbeizukommen. Die anderen versuchen, dies zu verhindern. Kann auch als Unter- oder Überzahlspiel durchgeführt werden.</p> 

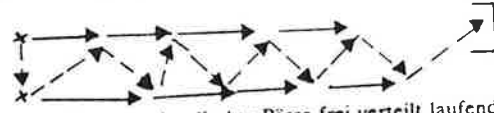
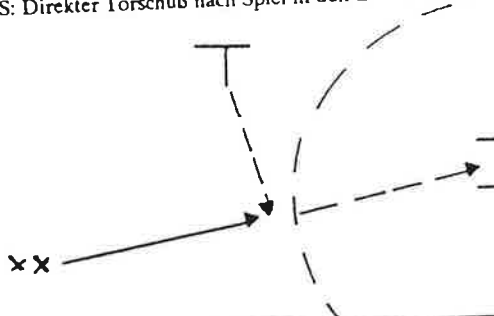
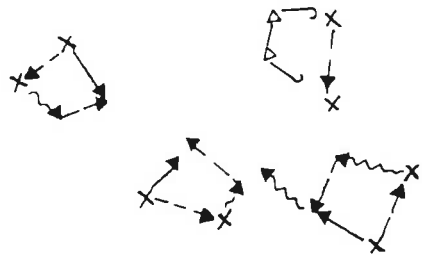
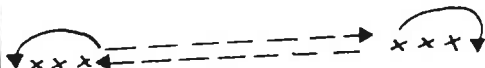
**Trainingshinweise**

- Schläger-, Körper- und Balltäuschungen sollen in dieser Altersstufe nur in der Grobform und bei langsamem Tempo ausgeführt werden. Die Kinder sollen nur den Sinn von Täuschungen verstehen lernen und wissen, in welchen Situationen man damit erfolgreich arbeiten könnte. Beim Umspielen des Torwarts soll allerdings spielechtes Tempo vorgelegt werden, da man durch die eigene Wendigkeit schon einen Vorteil gegenüber dem Torwart hat, und diese durch schnelle Täuschungen in die Tat umsetzen kann. Auch das "Locken" auf eine Seite mit anschließendem schnellen Ziehen auf die gegenüberliegende Seite bzw. Anspiel und Abspiel sollte gut beherrscht werden.
- Für Täuschungsmanöver mit aktivem Einsetzen des Körpers und Schlägers bietet sich die einfache Handhabung des Reifens mit umgedrehtem Hockeystock geradezu an.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination	<p>1. Zu zweit auf eine Langbank stellen und auf Startsignal versuchen, den anderen mit den Armen zupackend aus dem Gleichgewicht zu bringen und von der Bank zu werfen (Matten oder Weichmatten danebenlegen).</p> <p>2. Das gleiche auf der umgedrehten Schmalseite der Bank. Wer fällt am seltensten hin?</p> <p>3. Auf der Schmalseite der umgedrehten Bank versuchen, aneinander zu zweit geschickt vorbeizukommen ohne herunterzufallen.</p> <p>4. Hockkampf mit Bällen: Zu zweit in Hockstellung gegenüber und jeder mit einem Gymnastikball bewaffnet versuchen, den anderen damit aus dem Gleichgewicht zu stoßen. Oder: Ohne Ball, Hände an die Fußgelenke und sich mit den Schultern aus dem Gleichgewicht stoßen.</p>	<p>1. Verdrängen: Je 5 Spieler erhalten ein Feld mit einem benachbarten Feld. Die 5 Spieler in ihrem Feld versuchen, jeder gegen jeden durch Ziehen, Schieben und Stoßen die anderen der Gruppe in das leere Nebenfeld zu bringen. Wer einen Fuß aus dem Feld setzt ist verloren und setzt kurz aus. Wer kann sich bis zum Schluß im Heimfeld behaupten</p> 
Beweglichkeit		<p>2. Hüpfender Kreis: Ein Spieler dreht sich im Kreis mit einem langen Seil, über das die anderen Spieler, die jeweils einen Medizinball tragen, rüberspringen müssen. Wer hängenbleibt bekommt einen Minuspunkt.</p> 
Ausdauer		
Schnelligkeit		
Kraft		

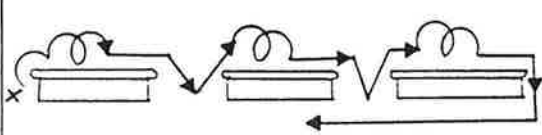
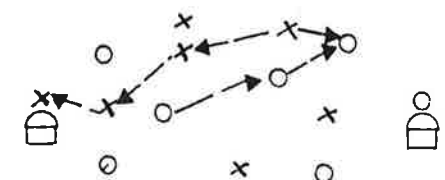
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
Direkte Schiebepässe als Paß oder Torschuß	<p>1. LS: Zu zweit in Seitstellung bei ca. 2 - 3 m Entfernung direktes Schiebepassen. Welches Paar schafft die meisten Pässe ohne Unterbrechung?</p> <p>2. LS: Das gleiche aus der Frontalstellung.</p> <p>3. LS: Direkte Pässe mit geringer Härte als Doppelpaß zu zweit bei kleiner Entfernung.</p>  <p>4. LS: Jeweils paarweise direkte Pässe frei verteilt laufend in der gesamten Halle.</p> <p>5. LS: Direkter Torschuß nach Spiel in den Lauf von links.</p> 	<p>1. Direkte Zweierpässe mit "Gefahrenpaar": Wie LS 4, nur läuft jetzt noch ein angefaßtes Gefahrenpaar ohne Ball umher, welches versucht, die direkten Zweierpässe mit ihren links und rechts gefaßten Schlägern zu stören. Bei Unterbrechen eines paarweisen Direktpasses muß das Paar von neuem anfangen zu zählen. Welches Paar kann trotz Gefahrenpaar die meisten Kurzdirektspiele ohne Unterbrechung spielen? Welches Gefahrenpaar kann am besten stören? Banden Einziehen erlaubt.</p>  <p>2. Pendelstaffel mit direkten Pässen</p> 
Ziel		
Sicheres Treffen des Balles ohne vorheriges Stoppen		

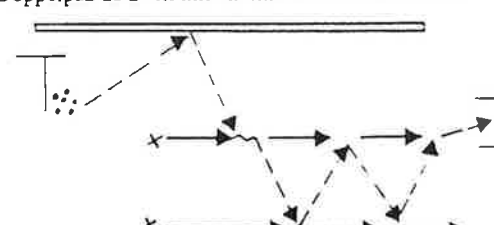
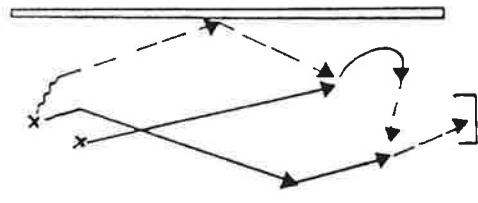
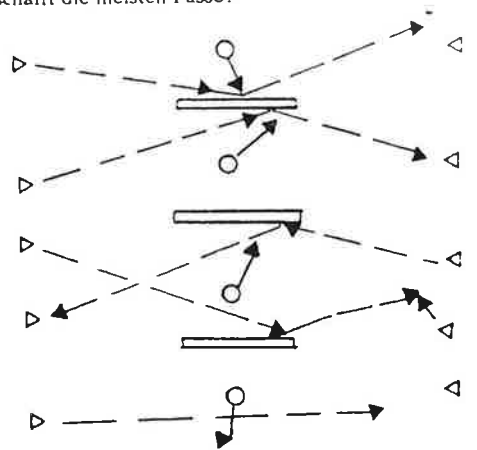
Trainingshinweise

- Bei direkten Schiebepässen aus der Frontalstellung darauf achten, daß die Keule immer in Dachstellung verweilt, auch bei der Ballabgabe und Ballannahme, da sonst der Ball stets hochtitscht, besonders bei direkten Pässen. Daher lieber anfangs ständigen Bodenkontakt des Schlägers bei Ballabgabe bewahren. Gegrätschte, leicht gebeugte Beine.

**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. Hürdenspringen in Serie: Alle Spieler stellen sich in ca. 1 - 1,5 m Entfernung nebeneinander und halten ihre Hockeyschläger jeweils in 50 cm - 1 m Höhe als Hürde hoch. Der letzte der Schlange startet jeweils und springt über sämtliche Hürden, schließt dann vorne als Hürde wieder an. Der neue letzte startet usw., durch die gesamte Halle mit eingebauten Kurven und unterschiedlichen Hürdenhöhen.</p> <p>2. Mehrere Kastendeckel in 2 m Abstand längs hintereinanderlegen. Alle Spieler machen nacheinander Rollen vorwärts auf dem Kastendeckel, laufen dann weiter zum nächsten Kastendeckel usw.</p> 	<p>1. Turmball: 2 Mannschaften à ca. 6 - 8 Spieler. Je einer aus der Mannschaft steht auf einem Kastendeckel (Turm) in Höhe des Schußkreisrandes. Die Mannschaften versuchen, sich innerhalb der eigenen Gruppe den Gymnastikball so zuzuwerfen und zu passen, daß sie ihren Turmspieler anwerfen können. Die anderen versuchen, dieses zu verhindern bzw. ihre eigenen Turmspieler zuzuwerfen. Gelingt dies: 1 Pluspunkt für die Mannschaft.</p>  <p>2. Ringhockey in kleinen Gruppen: 3 : 3 oder 4 : 4 auf halbem Hockeyfeld: Mit umgedrehten Hockeyschlägern und einem Gummiring wird Kleinfeldhockey gespielt, wobei der Ring mit dem Schlägerstiel geführt wird.</p>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Zweierkombinationen mit Einbeziehen der Bande</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziel</b></p> <p>Nutzung der Bande und aktives Freilaufen auch bei Zweierzusammenspiel als Einleiten eines Konters</p>	<p>1. LS: Ballannahme aus dem Entgegenlaufen nach Anspiel über die Bande (vom Trainer) und anschließendem direktem Doppelpaß zu zweit mit anschließendem Torschuß.</p>  <p>2. LS: Steilpaßspiel zum Partner mit anschließendem (möglicherweise direktem) Torschuß von links und rechts.</p> 	<p>1. Partnerspiel mit mehreren Banden: In der Mitte des Feldes werden mehrere Banden bzw. Langbänke links und rechts hingelegt und zusätzlich ca. 3 - 4 Wächter als Abwehrspieler postiert. Die Paare stellen sich jeweils gegenüber. Einer besitzt jeweils den Ball. Die Paare müssen nun versuchen, sich so oft wie möglich einen Ball zuzupassen über die Bande, oder einfach an den Wächtern vorbei. Welches Paar schafft die meisten Pässe?</p> 

**Trainingshinweise**

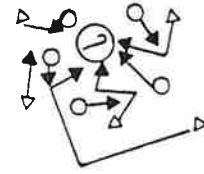
- Die Kinder sollen einschätzen lernen/wissen, wie man den Ball Mitspielergerecht an die Bande spielt und dadurch möglicherweise einen Gegner ausschalten kann und wie man sich besonders im Schußkreis hinstellen muß, wenn man einen Ball über die Bande annehmen will (ohne zu sperren).

# Rahmentrainingsplan Nr. 89

Halle 3. Jahr 17. Einheit

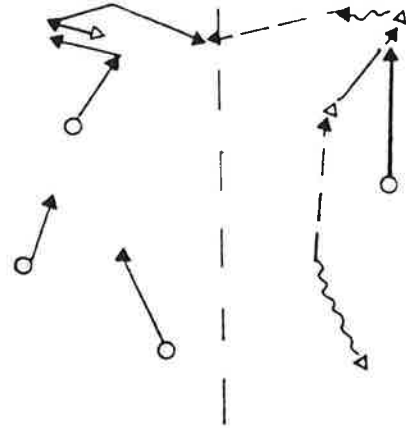
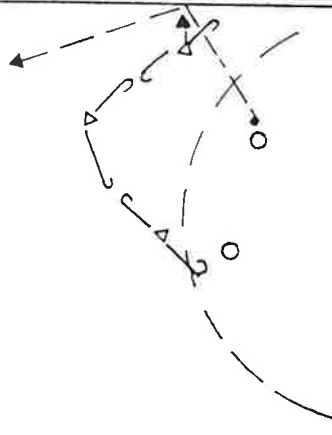
## Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Kanone: Die Spieler stehen im Hockstand und führen ein Bein gerade in die Luft und versuchen, ohne Aufsetzen dieses Beines vom Boden aufzustehen. Erschwerung: Mit Schläger beidhändig vor dem Körper halten. Erleichterung: Stehender Partner reicht die Hände zum Aufstehen.</p> <p>2. Zu zweit: Hintereinanderstellen und durch die Beine Hockschläger links und rechts haltend verbinden. Der vordere Läufer läßt sich mit geschlossenen Augen im Laufen vom Hintermann führen/schieben, der aufpaßt, daß dieser nicht mit anderen Paaren zusammenstößt.</p> <p>3. Zu dritt angefaßt: der mittlere führt die beiden äußeren Spieler, die geschlossene Augen haben. Wettlauf gegen die anderen Dreiergruppen oder nur freies Laufen ohne andere Gruppen zu berühren.</p> <p>4. Hexenwettlauf: Zu zweit auf einem Hockschläger "aufsitzen" und mit anderen Hexenbesen um die Wette laufen.</p>	<p>1. Fangspiel mit Rettungsbojen: Die verfolgten Spieler können sich für einige Sekunden retten, indem sie an ein Hütchen laufen, an dem sie aber nur 5 Sekunden verweilen dürfen. Bei 20 Spielern ca. 10 Hütchen in der Halle verteilen. 2 Fänger.</p> <p>2. Mannschaftskampf: In einem Kreis wird ein Schläger deponiert. Eine Mannschaft vor dem Kreis versucht, diese Schläger zu beschützen und die andere Mannschaft versucht, durch Kampf, List und Täuschungen an den Schläger zu gelangen. Gelingt dieses einem Spieler, so werden die Rollen getauscht.</p>



## Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Frei- und Abschlagsituationen</p> <p>Ziel</p> <p>Abschirmen von gegnerischen Abspielmöglichkeiten und eigenes cleveres Einleiten eines Angriffes</p>	<p>1. LS: Je 5 Spieler in einem Schußkreis: 2 Abwehrspieler und 3 Angreifer. Die beiden Abwehrspieler versuchen abwechselnd startend, einen Abschlag erfolgreich bis zur Mittellinie zu bringen, wobei die 3 Angreifer sich so im Dreieck postieren sollen, daß der Abschlag sofort abgefangen werden kann. Nach dem Abschlag reihum Aufgabenwechsel. Welche Angriffs- oder Abwehrgruppe ist am erfolgreichsten?</p>	<p>1. Gefangenenpunkte: Ca. 8 Spieler. In den beiden Spielfeldhälften stehen sich 2 Mannschaften à 3 plus 1 aus der gegnerischen Mannschaft gegenüber. Abwechselnd versucht jede Dreiergruppe, durch geschicktes Paßspiel und dann plötzliches Anspiel des eigenen Spielers, der sich in der gegnerischen Hälfte freiläuft, den Partner anzuspielen. Gelingt dies ohne vorherige Gegnerunterbrechung, so erhält die Mannschaft einen Punkt, und die andere Mannschaft erhält den Ball für den neuen Durchgang.</p>



## Trainingshinweise


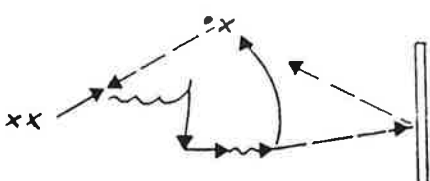
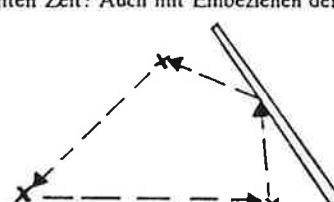
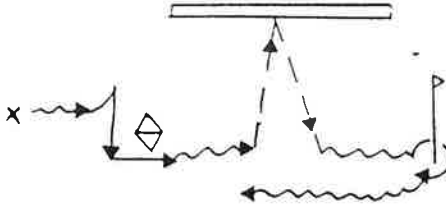
- Die Kinder sollen den Aktionsradius des Gegners einschätzen lernen, um sich somit Vorteile gegenüber dem Gegner verschaffen zu können.
- Ferner sollten sie lernen, sich in der Dreiergruppe so zu formieren, daß gegnerische Frei- und Abschläge mit großer Wahrscheinlichkeit abgefangen werden können. (Dreieck/Trichter)



**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Hampelmann, wobei aber nach gewisser Zeit die Arme nicht seitlich, sondern vor dem Körper hoch und runter geschwungen werden müssen. Beinrhythmus bleibt gleich.</p> <p>2. Gegengleiches Armkreisen von oben nach unten.</p> <p>3. Je 4 Spieler auf einer Kreislinie versuchen im Rhythmus, 2 Schritte im Seitgalopp links, dann rechts, dann 2 Seitkreuzschritte links, dann 2 rechts und dann 4 Vorwärts- und 4 Rückwärtsschritte zu laufen. Wer aus dem Rhythmus kommt erhält einen Minuspunkt.</p> <p>4. Hopselauf abwechselnd vorwärts und rückwärts mit gegengleicher Armbewegung.</p>	<p>1. Fünfbeinlauf als Dauerlauf: Je 3 Spieler fassen sich nebeneinander auf die Schulter, binden ihre Füße zusammen und müssen eine bestimmte Laufart oder gymnastische Übungen ausführen ohne hinzufallen. Die Gruppe, die am seltensten hinfällt, ist Sieger.</p> <p>2. Wer ist bester Rhythmhalter? Der Trainer macht einen bestimmten Laufrythmus mit Sprüngen vor, den er ständig wiederholt und den die Kinder mitmachen müssen. Dabei wird der Trainer immer schneller. Wer patzt, muß aufhören. Wer ist am Schluß noch dabei?</p>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballannahme - Umspielen und Ballannahme - Ballabgabe (Torschuß)</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sichere Kombination von 2 Techniken mit gleichzeitigem Lösen des Blickes vom Ball</p>	<p>1. LS: Ballannahme aus dem Entgegenlaufen mit anschließendem Umspielmanöver. Im Dreierlauf.</p>  <p>2. LS: Wie LS 1, nur jetzt auch noch mit sofortiger Ballabgabe an die Bande frontal nach dem Umspielvorgang.</p>  <p>3. LS: Schnelle Ballannahme und Ballabgabe im Dreieck. Welche Dreiergruppe schafft die meisten Runden in einer bestimmten Zeit? Auch mit Einbeziehen der Bande möglich.</p> 	<p>1. Durchführen eines Hindernisparcours als Staffelform, bei der Techniken wie Umspielen, Ballabgabe, Ballannahme etc. auf Tempo und Genauigkeit aneinandergereiht werden müssen.</p>  <p style="margin-top: 20px;">Der Parcours kann immer wieder umgestellt oder von der anderen Seite durchlaufen werden, wodurch es zu einer immer wieder anderen Form von Technikverbindungen kommen kann. Kann als Staffelform durchgeführt werden.</p>

**Trainingshinweise**

- Die Kombination von verschiedenen Techniken soll erst mit zunehmender Sicherheit auf Schnelligkeit geübt werden. Zunächst geht es nur um den Bewegungsfluß/-harmonie bei der Verbindung verschiedener Techniken, damit man später auch bei einer Gegnereinwirkung nicht ins Stocken kommt wegen mangelnder Technikautomatisierung. Die grundlegenden Techniken sollen mehr und mehr im "Schlaf" beherrscht werden, zumindest wenn kein Gegner stört.