

Laufschule

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Optimale Lauftechnik

1. ruhige Kopfhaltung
2. Schultern rechtwinklig zur Laufrichtung
3. Armwinkel meist 90°
4. Hände bis zur Kinnhöhe nach vorne führen
(seitl. Ausweichen verhindern !)
5. Aufsetzen des Fußes auf dem Ballen (Außenseite)
6. Fuß- und Kniegelenksstreckung
7. Knieeinsatz spitz nach vorne
bis zur Horizontalen des Oberschenkels
8. Schwungbeineinsatz des Unterschenkels zur
Schrittfrequenzerhöhung (Fuß nahe am Gesäß nach vorne führen)
9. Schrittlänge und -frequenz ins Gleichgewicht bringen

Regelmäßige Schulung sollte umfassen:

Schnelligkeit

Antizipationsschnelligkeit
Reaktionsvermögen
Beschleunigung
Maximalgeschwindigkeit
Schnelligkeitsausdauer

Was muss erlernt werden ?

- Lauftechnik
- Beschleunigung in verschiedenen Spielsituationen
- Halten der Maximalgeschwindigkeit
- Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
- Umsetzen der Kraft in Schnelligkeit
- Gelenkigkeit

Laufschule

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Fehlerquellen

<u>Fehlerquelle:</u>	Seitlicher und zu tiefer Armeinsatz
<u>Erscheinungsbild:</u>	Kopf- Schulterrotation

Skippings auf den Ballen (Gewicht über dem Ballen) Armeinsatz
Durchführungshinweis: Gewicht immer über dem Ballen, Arme werden angewinkelt, parallel zur Körperlängsachse bis auf Kinnhöhe geführt (7 Läufe über ca. 10m mit Erholungspausen)

Hopserlauf am Ort mit betontem Arm- und Knieeinsatz

Kniehebeläufe am Ort mit betontem Kniehub und vollständiger Streckung von Hüft-, Knie-, und Fußgelenk.
KHL in der Bewegung mit steilem Fußaufsatz und Übergang zu langen Schritten.

<u>Fehlerquelle:</u>	Kniee zu tief (nicht bis zur Horizontalen)
<u>Erscheinungsbild:</u>	„Schleichen“ übers Spielfeld, zu wenig Power

Kniehebeläufe am Ort mit betontem Kniehub und vollständiger Streckung von Hüft-, Knie-, und Fußgelenk.
KHL in der Bewegung mit steilem Fußaufsatz und Übergang zu langen Schritten.

Kniehebeläufe am Ort mit betontem Einsatz des linken, bzw. rechten Fußes abwechselnd

Kniehebeläufe am Ort mit betontem Einsatz des Knies bis zur Horizontalen

Skippings auf dem Ballen mit betontem Arm- und Knieeinsatz gegen Widerstand des Partners und Beschleunigung

- Partner hält Übenden an der Hüfte und lässt sich ziehen
- Partner hält Übenden an der Schulter und lässt sich schieben
- Partner hält Übenden an der Hüfte mittels Deuserband oder Seilchen und lässt sich ziehen

Laufschule

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Sprint- und Sprungkrafttraining

Fehlerquelle:	Keine Pendelbewegung des Unterschenkels (Fersen zum Gesäß)
Erscheinungsbild:	Langsames Nachvorneführen des Schwungbeines

Anfersen mit gebeugtem Rumpf

Abwechselndes Anfersen mit gebeugtem Rumpf (3x li, 3x re)

schnelles Anfersen

Storchenlauf (Anfersen mit Streckung des Unterschenkels nach vorne)

Fehlerquelle:	Lauf auf „platten“ Füßen (auf der ganzen Sohle)
Erscheinungsbild:	Starke Geräuscentwicklung (Stampfen) Gesäß zu tief; Fußgelenksstreckung zu gering

ruhig ausgeführter, federnder Lauf

ruhig ausgeführter, federnder Lauf mit Raumgewinn

Fußgelenkslauf (FGL) mit den Zehen zuerst aufsetzen und zur Ferse hin abrollen (Wie ein Pferd bei der Dressur)

Hürdensprünge

Kombinationsübungen, z.B.:

4x FGL, 4x Skippings

Anfersen, Skippings, Kniehebelauf, Storchenlauf

Anfersen – Sprint

Skippings – Sprint

Fallstart

Seilchenspringen aus dem Fußgelenk

Sprint- und Sprungkrafttraining

- **Sprunglauf**
- **Sprünge auf einem Bein**
- **Streckung** aus der Tiefstartposition
- **Strecksprünge** mit rhythmischen Armkreisen vorwärts
- **Einbeinsprünge** mit Aktionspausen
- **Schlussprünge** mit Zwischenfedern
- **Hürdensprünge** mit Zwischenfedern
- **Treppensprünge**
- **Antritte (Sprints) mit Richtungswechsel** min 2-4er Gruppen

Laufschule

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Kopf- Schulterrotation

Gestreckte, seitlich nach hinten geführte Arme führen zu einer Rotation
Von Schulter und Kopf als Gegenbewegung

- Skippings auf den Ballen (Gewicht über dem Ballen) Armeinsatz
- Kniehebeläufe (Knie angewinkelt bis zur Horizontalen des Oberschenkels)