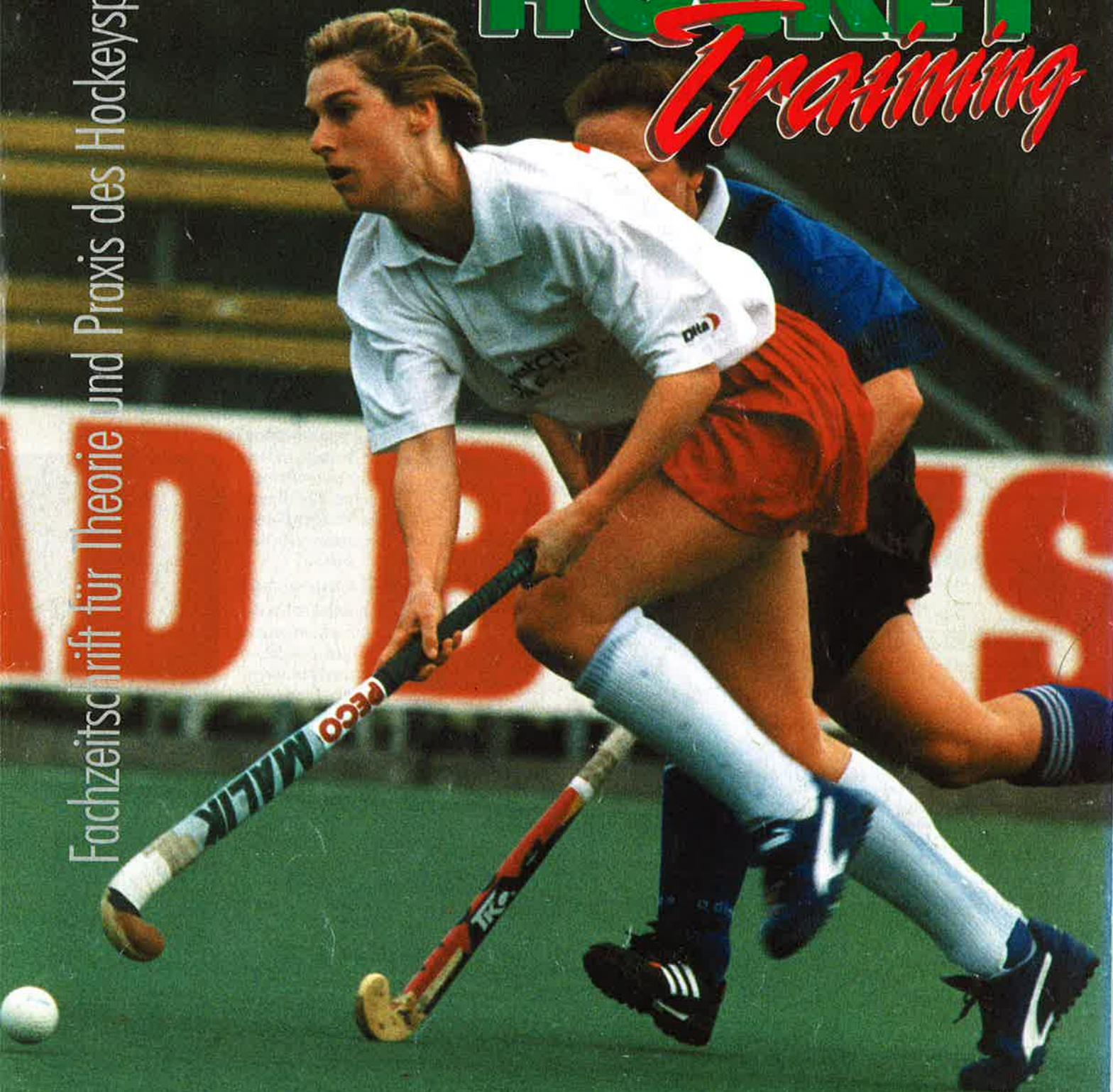


Nr. 1/1999 – 1. Jahr – E 49795

HOCKEY

Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports



Nachwuchstraining: Spiel & Spaß

von Bernhard Peters

Kraft: Powertraining

von Heino Knuf

HOCKEY Training

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr.

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, Postfach 260, 71044 Sindelfingen,

☎ (070 31) 862 - 800

☎ (070 31) 862 - 801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Dorfstr. 17, 54608 Oberlascheid,

☎ (065 55) 93 10 41

☎ (065 55) 93 10 42

eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

HeBoSOFT Köln, & mediaServ Duisburg

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm

Verlagsleitung: Brigitte Schurr

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)

☎ (070 31) 862 - 851

☎ (070 31) 862 - 801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1. 1. 1999.

Druck:

Röhm GmbH, Böblingen

Abonnementpreis:

Im Postvertrieb jährl. incl. Versandk. und MWSt
Inland: 48,00 DM, Ausland (EU): 55,70 DM.
Einzelpreis: 5,00 DM zuzügl. Versandkosten.

Bestellung:

Schriftlich beim Verlag. Das Abonnement verlängert sich automatisch, wenn eine Änderung nicht mit der Frist von 6 Wochen zum 31.12. schriftlich dem Verlag mitgeteilt wird. Bei höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos (bitte an die Redaktionsanschrift Peter Lemmen) wird keine Haftung übernommen.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserschriften zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Bankverbindungen:

Postbank Essen, Konto Nr.: 10 55 77 437 (BLZ: 360 100 40)

Volksbank AG im Kreis Böblingen, Konto Nr.: 290 290 007 (B LZ: 603 900 00)

Gerichtsstand:

Böblingen

Im gleichen Verlag erscheinen:

Deutsche Hockey Zeitung
DTZ - Deutsche Tenniszeitung
TennisSport
Der Fußball-Trainer

„HockeyTraining bringt den Spitzentrainer an die Basis und den Basistrainer an die Spitze“

Wir alle wissen es und hören es immer wieder gerne: Hockey ist die erfolgreichste Ballsportart in Deutschland. Damen- und Herrennationalmannschaften gewannen Bronze bei der WM 98, die U-21 Team wurden im gleichen Jahr beide Europameister, ebenso drei der vier Jugendnationalmannschaften. Die Grundlage hierfür liegt in systematischer und qualifizierter Ausbildung unserer SpielerInnen durch die Vereinstrainer.

Diese Trainer waren es dann auch, die immer häufiger Informationen über technisch-taktische Neuerungen, Veränderungen und Trends von den DHB-Verantwortlichen wünschten, sogar forderten – und das völlig zurecht.

Das Trainersymposium – immer voll ausgebucht und mit einer hervorragenden Resonanz von Teilnehmern und Vortragenden – ist ein Baustein, mit dem dieser Forderung nachgekommen wurde. Und der nächste liegt jetzt vor Ihnen: **HockeyTraining** die Fachzeitschrift für Theorie und Praxis im Hockeysport. Und wenn Sie es wünschen, demnächst regelmäßig – bis auf eine zweimonatige Sommerpause – erscheinen wir einmal im Monat als Beilage in der DHZ und als eigene Zeitschrift im Abonnement (Preis DM 48,-).

In Wort und Bild werden hier sowohl von den Bundestrainern des Deutschen Hockey-Bundes als auch von anderen kompetenten Fachleuten aktuelle The-

men mit Übungs- und Spielformen aus den Bereichen Kinder-, Jugend- und Erwachsenentraining, Psychologie, Medizin und Sportwissenschaft präsentiert.

Somit bietet HockeyTraining Informationen für Trainer aller Leistungs- und Altersbereiche, dem Anfänger genauso wie dem Routinier.

Theoretische Grundlagen werden dabei auf das Wesentliche reduziert, der direkte Bezug zur Praxis steht bei uns im Vordergrund. Oder wie Berti Rauth es treffend formulierte: „HockeyTraining bringt den Spitzentrainer an die Basis und den Basistrainer an die Spitze.“

Ich hoffe, wir werden allen Erwartungen gerecht – auch unseren eigenen – und erreichen auf diesem Wege eine breite Trainerbasis. Getreu dem Motto „Wissen heißt wissen, wo es geschrieben steht“ wünsche ich Ihnen viel Spaß und Informationen bei der 1. Ausgabe von HockeyTraining.

Ihr Peter Lemmen



Peter Lemmen

Inhalt

Nachwuchstraining 3

Training mit Kindern - ein ganz besonderes Training
Grundlagen und Übungsformen
Serie von BERNHARD PETERS

Torschuss 6

Zielen ist nicht genug – man muß auch treffen.
Praktische Anregungen, Teil 1
Von PETER LEMMEN

Das Stichwort 11

Die Halbzeitbesprechung
Tips zur effektiven Einstellung auf die 2. Halbzeit
Von PETER LEMMEN

Athletik 12

Powerhockey durch Powertraining
Grundsätze und Beispiele eines hockeyrelevanten Krafttrainings
Von HEINO KNUF

Training mit Kindern – ein ganz besonderes Training

Sie alle kennen die Situation in unserem Sport: Nach wie vor hohe Drop-Out Zahlen bei Jugendlichen, hohe hockeyspezifische Belastungen mit zu frühem Wettkampfstress, umfangreiche Wettkampfbelastungen Halle und Feld mit geringer psychischer Regeneration, früher Ausstieg aus nationalen und internationalem Spielverkehr. Um dieser Entwicklung mit unübersehbaren Konsequenzen Einhalt zu gebieten muß neben strukturellen Änderungen besonders die sportliche Ausbildung von Kinder und Jugendlichen überprüft und systematisch betrieben werden.

Systematik

Kindertraining- oder auch Grundlagentraining findet in der Zeit vom 5./6. - 11./12. Lebensjahr statt. Es stellt somit einen spielerischen, kindlichen Einstieg in eine lange Spielerlaufbahn dar.

Dem Kindertraining folgen weitere Trainingsstufen, wie das Aufbau- und Leistungstraining in einem langfristigen Formungs- und Entwicklungsprozess des Hockeyspielers.

Die Trainingsziele und -inhalte müssen hierbei entwicklungsabhängig aufeinander aufbauen, damit keine Überforderungen die Lust am Sport hemmt.

Inhalte

Grundlagentraining beinhaltet

1. eine vielseitige Allgemein- ausbildung: spielerisches, vielfältiges Bewegungslernen und sammeln von Bewegungs-

erfahrungen in verschiedensten Aufgabenstellungen

2. das Heranführen und Erlernen der hockeyspezifischen Grundtechniken bis zur Grobform

3. das Entwickeln von Spielfähigkeit und das Erkennen von einfachen taktischen Zusammenhängen.

Der Trainer als Verantwortlicher trägt auch die pädagogische Verantwortung in der sportlichen Ausbildung. Daraus lassen sich in folgenden Grundsätzen und Folgerungen formulieren.

Grundsätze

1. Das Kind ist kein kleiner Erwachsener.

Kindertraining darf also kein reduziertes Erwachsenentraining sein.

2. Das Kind entwickelt sich.

Die Ziele, Inhalte und Methoden im Kindertraining müssen entsprechend der körperlichen und psychischen Entwicklung angeboten werden.

3. Das Kind hat „Mängel“. Kinder haben begrenztes Wissen, es fehlen Verständnis, Erfahrung. Es muß erst lernen Urteile zu fällen, logisch zu folgern und Entscheidungen zu treffen.

In der Juni-Ausgabe folgt die Fortsetzung der Grundlagen im Kindertraining, nachfolgend nun der Einstieg in die Praxis der Bereiche Ballannahme und Ballabgabe.

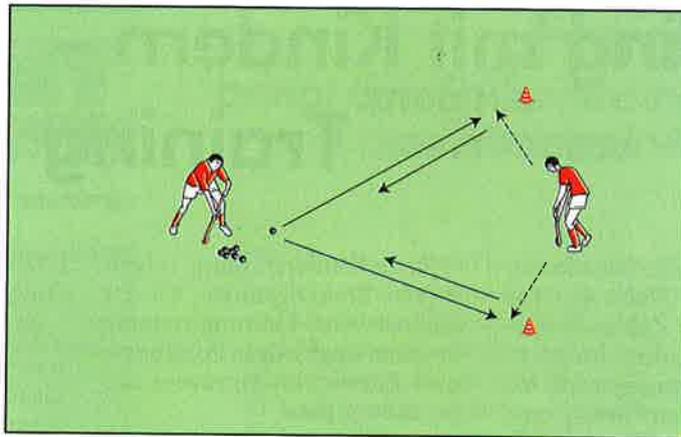


BERNHARD PETERS, hauptamtlicher Bundestrainer und verantwortlich für den männlichen Nachwuchs im DHB, beschäftigt sich seit Jahren mit systematischem Trainingsaufbau. Hier startet er eine Serie über theoretische Grundlagen und praktische Übungsformen im Kindertraining.



1 Ballannahme VH und RH

- ▶ Zwei Markierungen stehen 6 m auseinander.



Schulung der Ballannahme

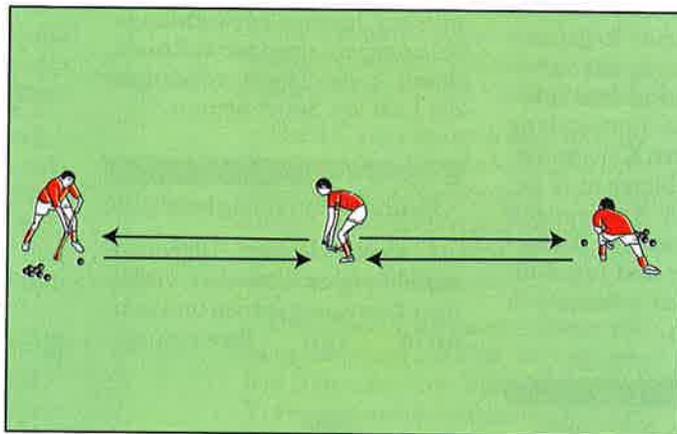
- ▶ Der Spieler dazwischen läuft nach rechts vor die Markierung zur VH-Ballannahme im Stand, anschl. lockerer Rückpass zum Zuspeler und Lauf vor die andere Markierung. Nach der RH Ballannahme wieder Rückpass auf den Zuspeler.

Wichtig

- ▶ VH-Ballannahme: steiler Schläger, Körper hintern Ball, ruhiger Schläger früh am Boden.
- ▶ RH-Ballannahme: ganzer Körper ruhig, Schläger früh in RH-Stellung am Boden.

2 Ballannahme VH und RH

- ▶ Drei Spieler stehen in einer Linie, je ca. 10 m entfernt.



Schulung der Ballannahme

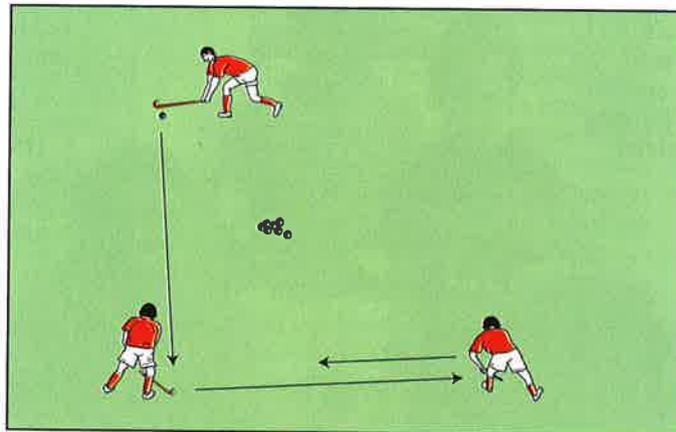
- ▶ Die beiden äußeren Spieler passen nacheinander harte Zuspiele zur VH-Ballannahme auf den Mitspieler.
- ▶ Nach der Ballannahme spielt der Mittelspieler den Ball mit der VH zurück und dreht sich zu Ballannahme von der anderen Seite.

Variation

- ▶ RH-Ballannahme und VH-Ballabgabe des Mittelspielers.

3 Ballannahme VH

- ▶ Drei Spieler stehen im Dreieck, 10 bis 15 m entfernt.



Schulung der Ballannahme -abgabe

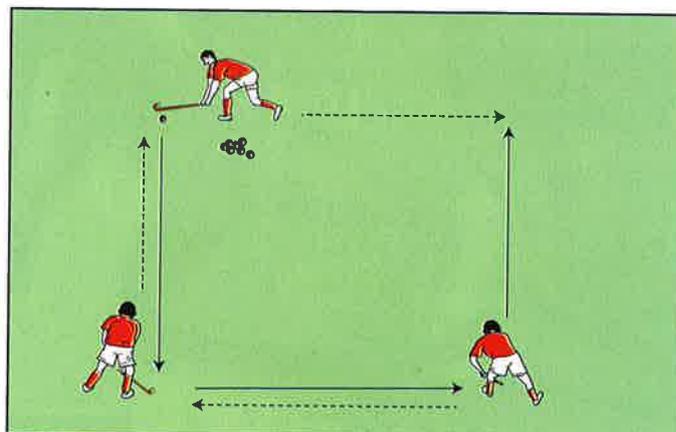
- ▶ Der Ball wird im Dreieck von Position zu Position gespielt.

Wichtig

- ▶ Ballannahme nach Zuspiel von links: linke Schulter zum Ball, Schläger am Boden. Der Ball läuft am Körper vorbei, wird hinter dem rechten Fuß kontrolliert und nach dem Umsetzen des linken Fußes in Passrichtung abspielt.
- ▶ Ballannahme nach Zuspiel von rechts: kontrolliertes Abspringen des Balles in Spielrichtung mit dem VH-Brett, Ballabgabe mit dem zweiten Kontakt zum Ausgangspunkt.

4 Ballannahme VH

- ▶ Drei Spieler stehen im Dreieck, 10 bis 15 m entfernt.



Kontrollierte Ballannahme nach Zuspiel

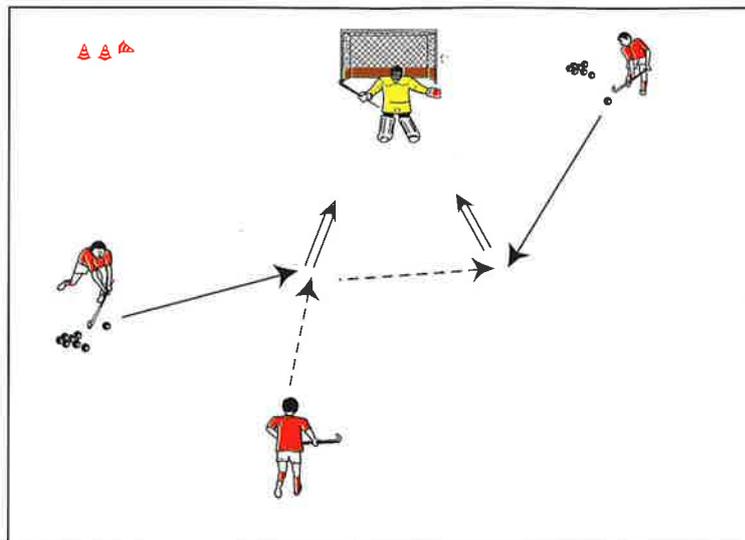
- ▶ Nach dem Pass läuft der Passgeber in dem gedachten Viereck immer eine Position in Gegenrichtung zu seinem Pass weiter.

Wichtig

- ▶ Passen in beide Richtungen trainieren

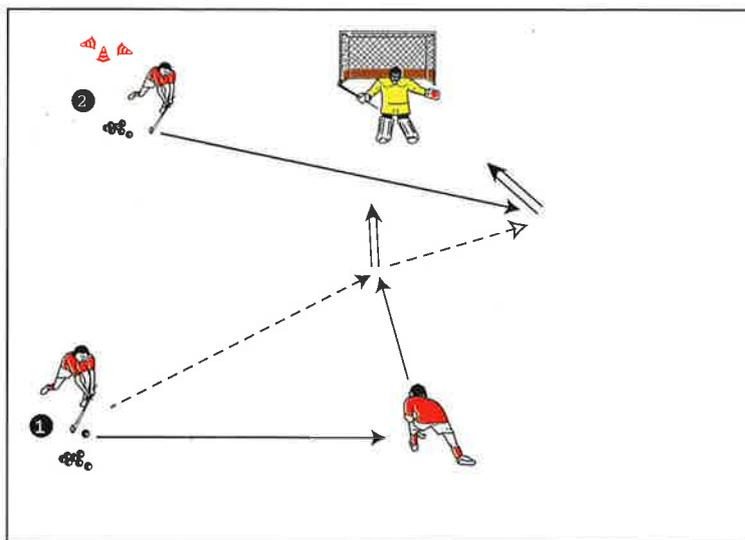
Grundlagen |

- ▶ Zwei Zuspieler im Viertel-feld, Spieler an der Viertel-linie.



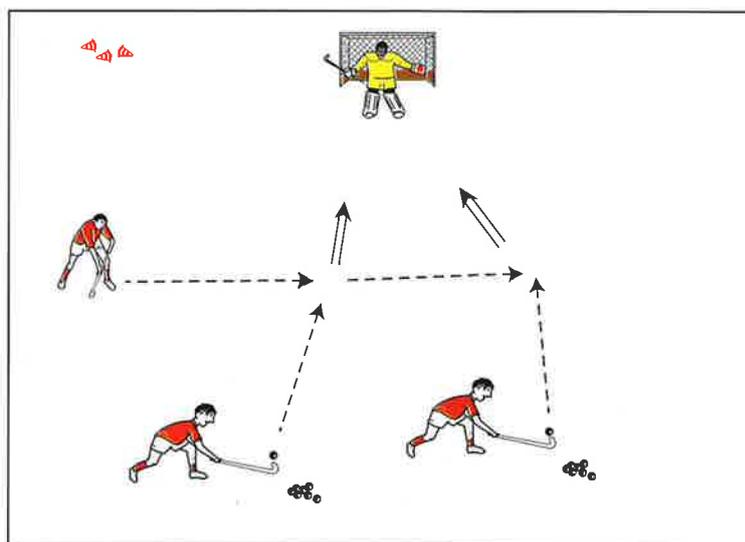
- ▶ Der Spieler läuft steil Richtung Kreis, nach VH-Ballannahme schneller Torschuss.
- ▶ Der Spieler läuft weiter am Kreisrand zur zweiten VH-Ballannahme mit abschließendem zweiten Torschuss.
- ▶ Kontrollierte Verbindung zwischen Ballannahme und Torschuß.
- ▶ Bei Überforderung mehr Raum / Zeit durch größere Entfernung von Ballannahme bis zum Schußkreis geben.

- ▶ Erster Zuspieler an der Viertellinie, zweiter direkt am Kreisrand.
- ▶ Spieler an der Viertellinie ca. 10 bis 15 m entfernt zum ersten Zuspieler.



- ▶ Nach Anspiel des Querpasses läuft der Spieler in die halbrechte Position am Kreisrand, stoppt der steil zugespelte Ball in ruhiger Position. Anschließend zweiter Torschuß nachn VH-Ballannahme von zweitem Zuspieler.
- ▶ Der Spieler läuft weiter am Kreisrand zur zweiten VH-Ballannahme mit abschließendem zweiten Torschuss.
- ▶ RH-Ballannahme in möglichst ruhiger Position.

- ▶ Zwei Zuspieler an der Viertellinie.
- ▶ Spieler an der linken Seitenauslinie auf der Höhe Schußkreisrand.



- ▶ Der Spieler läuft quer zur Spielrichtung. In der halblinken Position wird der erste Steilpass in die hohe RH gespielt. Nach der Ballannahme wird im Kreis direkt geschossen. Danach läuft der Spieler in die halbrechte Position, nimmt den zweiten Steilpass mit der hohen RH an und schießt wieder aufs Tor.
- ▶ Frühes Schlägerstellen in RH-Stopp-Position und ruhiger Stand bei der Ballannahme.

Zielen man muß auch ist nicht genug, treffen!

Trainingsformen zur Verbesserung des Torschussverhaltens

„Hätten wir unsere Chancen genutzt, wären wir als Sieger vom Platz gegangen“ und „Eigentlich waren wir die bessere Mannschaft“. Eine bekannte Spielanalyse, in denen die Mannschaft mit der vermeintlich besseren Leistung verlor.

Aber macht nicht gerade die Fähigkeit, Tore zu erzielen einen erheblichen Anteil an der Leistungsfähigkeit einer Mannschaft aus?

Wenn ja, dann muß ihr entsprechend dieser Wichtigkeit mehr Einfluß in der Trainingsplanung zukommen, als dies im Trainingsalltag praktiziert wird. Sicher, eine der

häufigsten im Training angewandten Techniken ist der Torschuss – als Abschlußaktion vieler Übungsformen – aber wird hierdurch auch tatsächlich das Torschußsverhalten geschult und wettkampfstabil ausgebildet?

Die Beobachtung der Wettkampfpraxis gibt die erwartete Antwort: Das nur „Mittrainieren“ des Torschusses reicht nicht aus, um Torchancen im Spiel erfolgreich zu nutzen.

Torschußtraining muß ein explizit auf spieltypische Anforderungen bezogenes Üben der Torschuß-

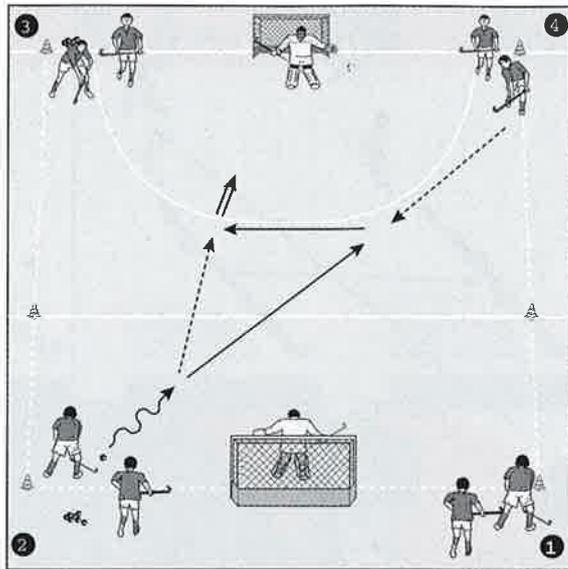
- Tip** Torschußtraining
1. Torschußtraining an typischen Spielanforderungen orientieren
 2. Monotonie der Übungen ausschließen
 3. Torschußtraining regelmäßig einplanen
 4. Vielfalt von Torschußsituationen und -techniken fordern
 5. Übungs- und Spielformen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad kombinieren

situationen unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck sein und der Forderung nach einer effektiven Chancenausnutzung nachkommen.



1 Torschuss nach Doppelpass

- ▶ 2 Tore, Spielfeld ca 30-40 m, Viertellinie als Schusskreis für 2. Tor.



Schulung direkter Torschuss

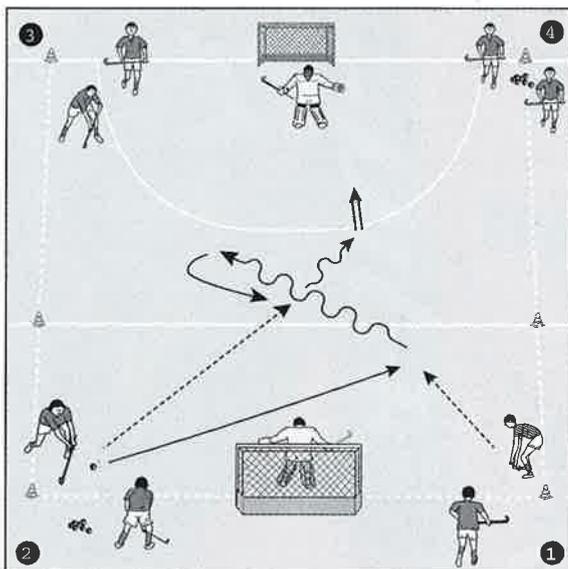
- ▶ Spieler 2 dribbelt diagonal und läuft nach Pass an Spieler 4 zum gegenüberliegenden Schusskreis, um einen direkten Torschuss auszuführen. Anschließend spielt 3 auf 1.

Tip

Timing beachten! Bei einer zu frühen Ballabgabe von 2 wird sein Laufweg zu lang und der direkte Torschuss unmöglich!

2 Torschuss nach Rückpass

- ▶ Organisation wie zuvor.



Schulung direkter Torschuss

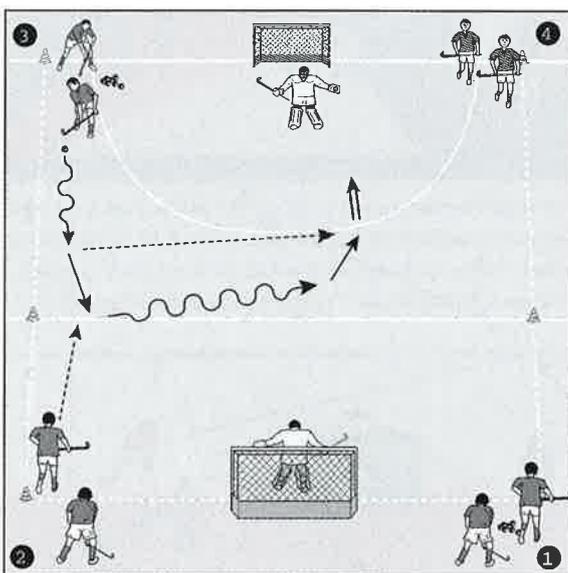
- ▶ Spieler 1: Laufen zur Ballannahme, danach Fribbling diagonal, Ballführung abbrechen und VH-Ballabgabe auf Spieler 2.
- ▶ Spieler 2: Ballmitnahme und Torschuss.

Wichtig

▶ Flüssige Verbindung der Ballmitnahme, Ballführung, Torschuss.

3 Torschuss nach Steilpass

- ▶ Organisation wie zuvor.



Schulung Torschuss

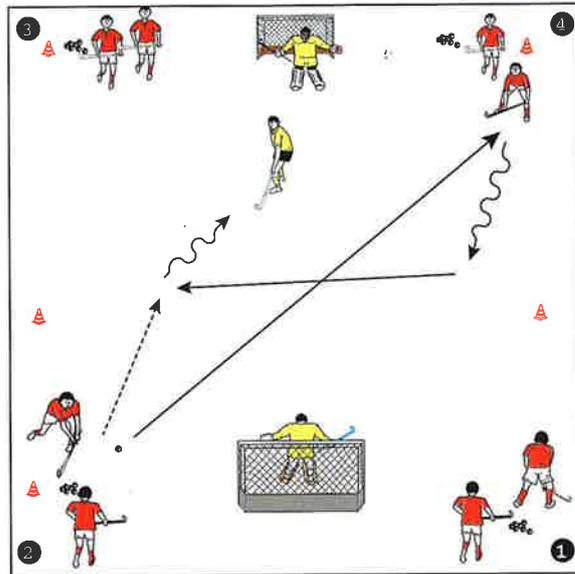
- ▶ Spieler 2 läuft zur Ballannahme, anschließend Dribbling quer mit Steilpaß auf Spieler 3, der mit / ohne Ballannahme auf das Tor schießt.

Tip

▶ Für den direkten Torschuss ohne Ballannahme muß in Laufrichtung von Spieler 3 gepasst werden.

Torschuss

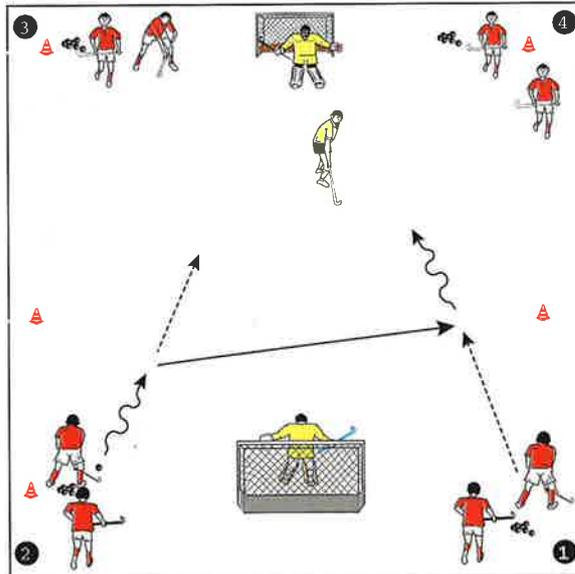
► Organisation wie zuvor.



► Der Spieler 2 passt zu Spieler 4, um nach kurzem Dribbling zum aufgerückten 2 wieder abzuspielen, der dann im 1:1 zum Torschuss kommt..

► Gegenspieler in der anderen Hälfte, nach der Ballannahme erfolgt das 1:1 dann hier.

► Organisation wie zuvor.

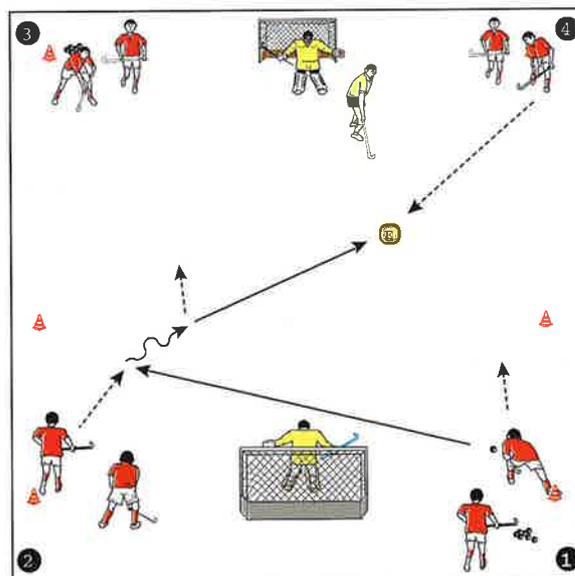


► Spieler 1 läuft zur Ballannahme und entscheidet sich nach kurzer Ballführung zum Abspielen oder Umspielen. Abschluß durch Torschuss von 1 oder 2.

► Anspiel von rechts nach links.

► Spieler 2 kann mit 3 oder 4 kombinieren.

► Organisation wie zuvor.



► Spieler 1 passt zu 2, der nach kurzer Ballführung den entgegenkommenden 4 anspielt. Dieser entscheidet durch Ballführung, Umspielen oder Abspielen über den weiteren Verlauf des Angriffs.

► Abschluß durch Torschuss.

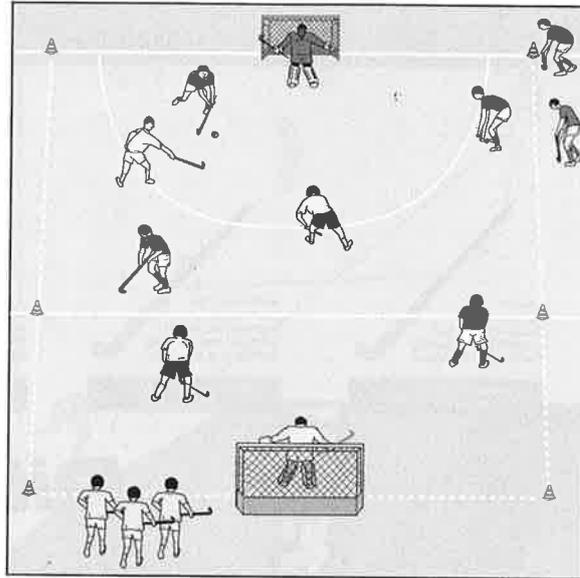
► Anspiel von links nach rechts.

► Passkombination mit Spieler 3 anstatt 4.



1 Spielform Überzahl 4:3

- ▶ Vier Spieler in der ballbesitzenden, drei in der abwehrenden Mannschaft.
- ▶ Wechselspieler am Spielfeldrand.



Erkennen und Ausnutzen von Überzahlsituationen

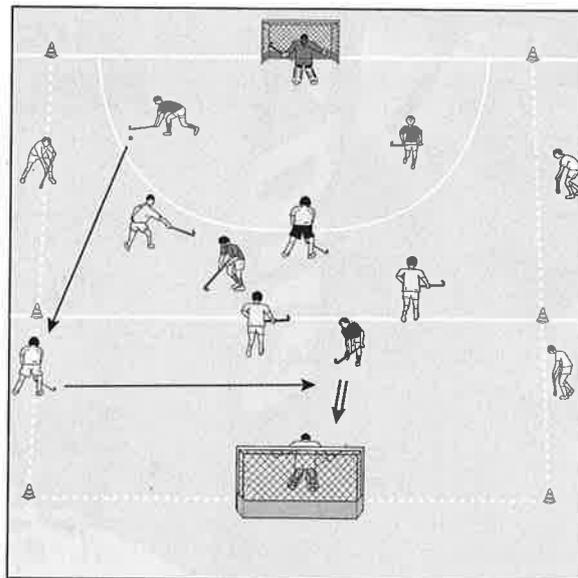
- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft ist immer in der Überzahl, d.h. bei Ballverlust wechselt die Überzahl: Zur angreifenden Mannschaft kommt ein Spieler hinzu, bei der abwehrenden verlässt einer das Spielfeld.
- ▶ Keine Spielunterbrechung beim Wechsel.

Tip

- ▶ Reihenfolge der Einwechselspieler festlegen.

2 Spielform 4:4 plus Neutralen

- ▶ Zwei Mannschaften mit je vier Spielern.
- ▶ Vier neutrale Zuspieler am Spielfeldrand.



Erspielen von Überzahlsituationen

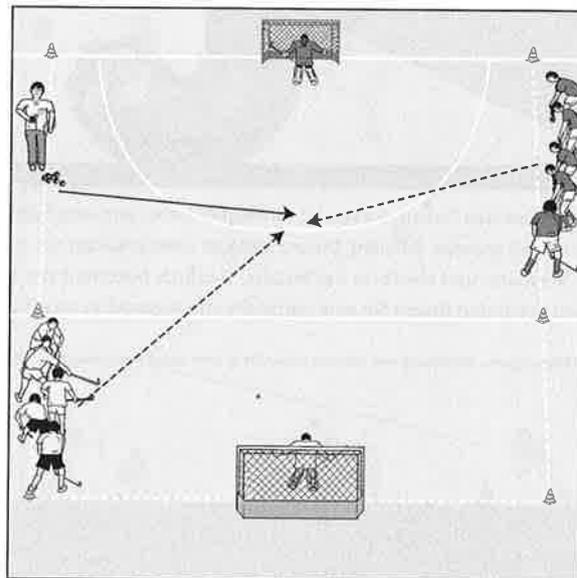
- ▶ Beide Mannschaften sollen durch schnelles Kombinieren zum Torschuss kommen.
- ▶ Die neutralen Anspieler können hierbei mit-helfen, allerdings nur mit zwei Ballkontakten pro Spieler.
- ▶ Wechsel der Mannschaften nach ca. fünf Minuten.

Variation

- ▶ Nur ein Ballkontakt der neutralen Anspieler.

3 Nummernwettkampf

- ▶ Die Spieler beider Mannschaften stehen an der Seitenauslinie.
- ▶ Alle Spieler sind durchnummeriert.



Torschuss unter Gegnerdruck verbessern

- ▶ Der Trainer wirft einen Ball irgendwo ins Spielfeld und ruft gleichzeitig eine Nummer.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler beider Mannschaften laufen zum Ball und versuchen, ein Tor für ihre Gruppe zu erzielen.
- ▶ Der Trainer zählt die Tore.

Variation

- ▶ Der Trainer verändert seine Position am Spielfeldrand und variiert den Ballwurf, zum Beispiel kann er direkt den Torwart anspielen.
- ▶ Spiel ohne Regeln.
- ▶ Trainer ruft zwei oder drei Nummen auf.

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold

Aber: der Ton macht die Musik – Anregungen zur Halbzeitbesprechung

Bei einigen Trainern fällt sie heftig aus – anderen fällt kaum etwas ein.

Obwohl sie alle dasselbe Ziel verfolgen, sind Halbzeitbesprechungen so unterschiedlich wie die Spiele, in denen sie stattfinden. Tatsächlich ist Abwechslung hierbei oberstes Gebot, denn die besten Hilfen für die zweite Halbzeit bleiben ungehört, wenn „wieder die gleiche Leier losgeht“.

Im folgenden einige Anregungen, die eine Halbzeitbesprechung dauerhaft hörensenswert machen.

■ Tips

1. Nach dem Halbzeitpfiff den Spielern eine echte Pause zur Beruhigung geben, dabei steigt automatisch die Bereitschaft, zuzuhören.

2. Darauf achten, daß alle Spieler zuhören. Andere Unterhaltungen stören die Konzentration der gesamten Gruppe.

3. Kurzes Fazit der 1. Halbzeit ziehen. Das kollektive Wissen der Traineranalyse ist Voraussetzung für die Einsicht in veränderte oder neue taktische Maßnahmen.

4. Oft läßt sich durch Beobachten der Spielermimik erkennen, ob Erklärungen tatsächlich verstanden worden sind. Bei Bedenken nachfragen und/oder im kurzen Einzelgespräch klären.

5. Die Aufnahmefähigkeit der Spieler ist durch die physische und emotionale Anstrengung eingeschränkt. Taktische Forderungen deshalb immer an der Taktiktafel in Ruhe visualisieren.

6. Am Schluß die wichtigsten Ziele der 2. Halbzeit noch einmal kurz und prägnant wiederholen.

Natürlich macht erst die Persönlichkeit des Trainers in Verbindung mit der speziellen Situation des Spiels den Charakter einer Halbzeitbesprechungen aus. Verstehen und Umsetzen gehen leider nicht immer Hand in Hand, durch unkonzentriertes Zuhören – oft nicht zu erkennen – werden viele Informationen gar nicht erst abgespeichert.

Also: Testen Sie sich und Ihre Spieler doch einfach selbst und fragen nach dem Spiel oder vor dem nächsten Training nach den Inhalten der Halbzeitbesprechung. Wer sich nur an Wenig erinnert, kann in der 2. Halbzeit auch nur Wenig vom Geforderten umsetzen – der Umkehrschluß gilt hier aber leider nicht.

Wir sind überall für Sie zu erreichen!

PECO-Sport

Das größte Hockeyangebot im Internet

www.peco.de





PowerHockey durch PowerTraining

Mit Krafttraining zum Erfolg

Das Hockeyspiel hat in den letzten Jahren eine rasante Entwicklung durchgemacht.

Eckenschlenzer und argentinische Rückhand, die Modifizierung der Behinderungsregel und die Aufhebung des Abseits sind nur einige Beispiele aus dem technisch-taktischen Bereich unserer Sportart. Mit diesen Veränderungen gehen natürlich auch veränderte Anforderungen an die Athletik einher. Wer also z.B. aufgrund von Regeländerungen mehr laufen muß in einem Spiel – Beispiel Wegfall der Abseitsregel – muß auch mehr Laufen trainieren, um die neuen Anforderungen zu erfüllen. Fazit: Das Athletiktraining hat erheblich an Bedeutung gewonnen.

Während die konditionellen Eigenschaften Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit/Gewandtheit im Trainingsprozeß im Hockey etabliert sind, spielt das Krafttraining noch immer eine untergeordnete Rolle.

Aber gerade hier ruht noch ein großes Leistungspotenzial, denn ein zielgerichtetes Krafttraining beinhaltet folgende Aspekte:

1. Verbesserung der hockeyspezifischen Technikbewegungen („härter/präziser“)
2. Positiver Einfluß auf die Psyche („strotzen vor Kraft“)
3. Vorbeugung vor Verletzungen („Vorsorge ist besser als Nachsorge“)

Der folgende Beitrag vermittelt einen Einstieg in das hockeyspezifische Krafttraining.

■ Grundlagen

Die drei Erscheinungsformen der Kraft sind Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Beim Training dieser Kraftformen unterscheiden wir fünf Trainingsphasen, die sich u.a. durch Intensität und Umfang voneinander unterscheiden.

Das KRAFTAUSDAUER-TRAINING ist ein guter Ein-

stieg in das Krafttraining mit Geräten, da hier mit vielen Serien und Wiederholungen (hoher Umfang) und geringen Belastungen (niedrige Intensität) gearbeitet wird.

Das MUSKELAUFBAU-TRAINING bildet den Schwerpunkt eines hockeyspezifischen Krafttrainings, da hier mit niedrigen Trainingsumfängen die nächste Phase nur schwer zu erreichen ist.

Das PYRAMIDENTRAINING als eine Organisationsform des Krafttrainings, stellt den Übergang zum IMK-TRAINING (intramuskuläres Koordinationstraining) dar. Die Belastungsgestaltung beginnt mit hohen Umfängen und niedrigen Intensitäten (wie beim Muskelaufbautraining) und verändert sich zu niedrigen Umfängen und hohen Intensitäten (wie IMK-Training).

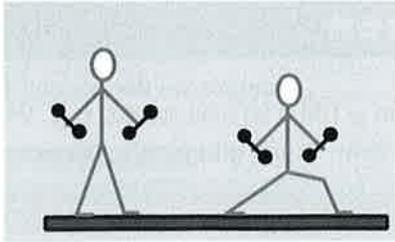
Das SCHNELLKRAFT-TRAINING bildet den Ab-



*HEINO KNEE,
hauptamtlicher
Bundestrainer
und verantwort-
lich für den
weiblichen
Nachwuchs-
bereich im DHB.*



1



Ausgangsposition:

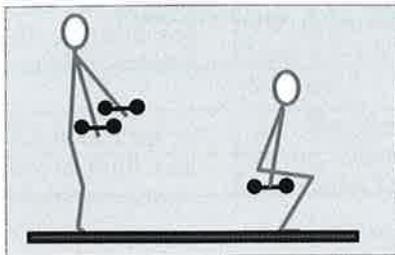
- Beine schulterweit auseinander, Ausfallschritt nach vorne
- Vorderes Bein so stellen, daß im Kniegelenk ein Winkel von 120° entsteht.
- Hinteres Bein: Oberschenkel hängenlassen, Kniegelenkwinkel ca. 120°.
- Oberkörper aufrecht, kein Hohlkreuz.

Aufrichten über eine Fußgelenkstreckung bis in den Stand.

Ausfallschritt nach vorne mit dem hinteren Bein.

Zusatzbelastung zwei 5 Kg-Kurzhandeln.

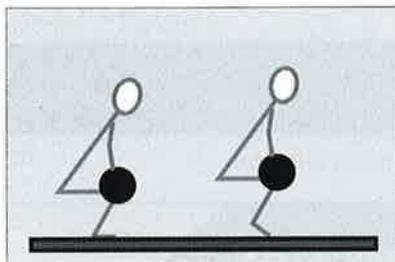
2



Die Übung sollte mit zwei 5 Kg-Kurzhandeln durchgeführt werden.

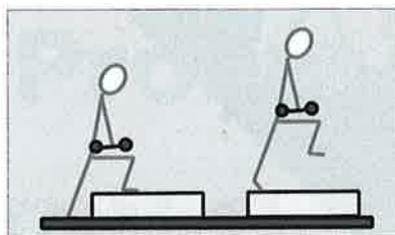
Die Streckung erfolgt bis in die Zehenspitzen.

3



Aus der Hockstellung werden die Füße in den Hochzehenstand gedrückt.

4

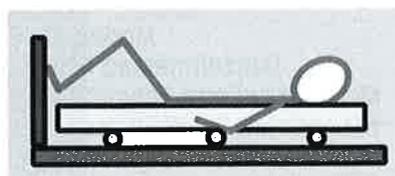


Zusatzbelastung: Langhantel, Gewichtsweste, Hantelscheiben, Kurzhantel.

Oberkörper aufrecht durch Fixieren eines über Kopfhöhe liegenden Punktes.

Hochziehen des Körpers über das auf dem Kasten stehende Bein.

5



Streckung bis in die Zehenspitzen
Wirbelsäule bleibt auf der Unterlage.

Zum Titelbild:

Heike Lätzsch (RW Köln) beim Europacup 1999 in Holland.

(Bild: DR. STERNBERGER)

6



1. Serie: Arme vor der Brust.

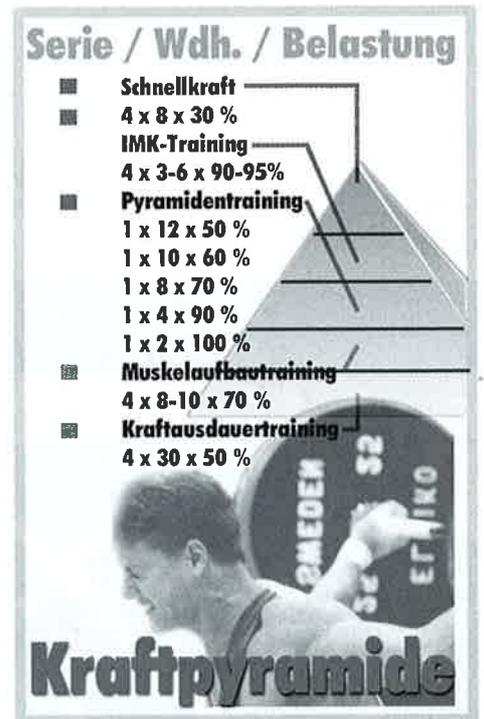
2. Serie: Rechte Hand/Schulter zum linken Knie.

3. Serie: Arme vor der Brust und Beine strecken.

7



Körperspannung bei geradem Rücken ca. 5-8 Sekunden halten.



Jetzt bestellen:

Regelheft Feldhockey

Gültig ab April 1999.
Die offiziellen Regeln des
Deutschen Hockey-Bundes
für Feldhockey in der
neuesten Fassung.

84 Seiten, Format 10,5 x 15 cm.

Ein „Muß“ für Schiedsrichter,
aber auch für Trainer, Spieler,
Betreuer etc.

Bestellcoupon

Ja, hiermit bestelle ich _____ Exemplar(e) der neuen DHB-Hockeyregeln „Feld“ zum Preis von je DM 9,80 (inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten).

Bei Abnahme von zehn Stück gibt es ein Freiemplar hinzu.

ACHTUNG: Bei Bestellung im „Doppelpack, je ein Exemplar DHB-Hockeyregeln „Halle“ (1997; neueste Fassung) und „Feld“ (1999), ermäßigt sich der Gesamtpreis dieser beiden Broschüren auf DM 16,80.

Ja, hiermit bestelle ich _____ „Doppelpack“-Exemplare zum Preis von je DM 16,80 (inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten).

Name/Vorname _____

Verein _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Datum / Unterschrift _____

Bitte senden an: Sportverlag · Postfach 260 · 71044 Sindelfingen · Fax 0 70 31/862-801.

The advertisement features a collage of images on the left side, including a professional hockey game, a child playing hockey, and a group of women playing hockey. In the center, there are two logos: the FIH logo and the Hockey Champions Trophy logo. The background of the collage is a textured, grass-like surface.

polytan® megaturf®

Qualität ohne Kompromisse!

Modernste Fasertechnologie mit
jahrzehntelang bewährten Rohmaterialien.
Monoextrudierte Polypropylenbändchen, texturiert
für optimale Spieleigenschaften, ergeben perfektes
Ballrollverhalten und maximale Wasserspeicherung.

Der Natur am nächsten.

polytan®

Polytan GmbH · D-86666 Burgheim · Gewerbering 3
D-86664 Burgheim · Postfach 40
Telefon 0 84 32/87-0 · Telefax 0 84 32/87 87

schluß der Kraftpyramide. Hier handelt es sich um explosive und schnelle Bewegungsausführungen unter teilweise erleichterten Bedingungen.

Trainingsplanung

Bei einer hockeyspezifischen Trainingsplanung muß man berücksichtigen, daß Feld- und Hallenhockey z. Z. noch gleichrangig betrieben werden und es somit keinen Zeitraum im Hockeyjahr gibt, wo ausschließlich die Athletik und hier speziell die Kraft trainiert werden kann.

Die Integration des Krafttrainings in unsere Jahresperiodisierung muß sich daher an folgenden Grundsätzen orientieren:

- Kraftgymnastik mit 3 Einheiten pro Woche (je 15 - 20 Minuten)
- Krafttraining an Geräten 1-2 Einheiten pro Woche (60-70 Minuten)
- die Reihenfolge der Übungen sollte eine wechselnde Beanspruchung der Muskeln berücksichtigen

- Krafttraining sollte nicht nach einem Ausdauertraining bzw. vor einem Koordinationstraining durchgeführt werden.

In 4 Trainingsblöcke im Jahr und einer Dauer von je 6-8 Wochen kann ein systematischer Kraftaufbau erzielt werden, der den o.g. genannten Anforderungen im Hockey gerecht wird.

1. Erster Block: Kraftausdauertraining und Muskelaufbautraining, Dauer je 3-4 Wochen, anschließend Pause, Dauer 2-3 Wochen.
 2. Zweiter Block: Muskelaufbautraining, Dauer 6-8 Wochen, anschließend Pause, Dauer 2-3 Wochen.
 3. Dritter Block: Muskelaufbautraining und Pyramidentraining, Dauer je 3-4 Wochen, anschließend Pause, Dauer 2-3 Wochen.
 4. Vierter Block: IMK-Training und Schnellkrafttraining, Dauer je 3-4 Wochen.
- Für die Organisation des Kraftausdauertrainings bietet sich das Zirkeltraining an.

Da sich dies sehr gut in Sporthallen durchführen läßt, bietet die Hallensaison einen idealen Einstieg in das Krafttraining.

Trainingshinweise

Die Einführung in das Krafttraining an Geräten sollte unter fachlicher Anleitung durchgeführt und beaufsichtigt werden, das hier Gesundheitsrisiken mit Spätfolgen bei Überlastung bzw. fehlerhafte Bewegungsausführung drohen.

Die folgenden Übungen sind eine Auswahl, die je nach Trainingsphase entsprechend ihrer Wiederholungen und Intensitäten zu verändern sind.

Abschlußbemerkung

Ein langfristig angelegtes Krafttraining ist für jeden verantwortungsvollen Trainer ein Muß.

Hockeyspieler können nur so die hohe Gesamtbelastung auf Dauer tolerieren und den ständig steigenden Anforderungen gerecht werden.

Von Profis ... für Profis ...

Bestellung:

Ja,

ich abonniere **HockeyTraining** – die Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports zum Jahresabonnement-Preis von 48,00 DM (Inland), Ausland 55,70 DM (EU). HockeyTraining erscheint 10 x im Jahr (nicht im Juli u. August)



10 x im Jahr für alle Hockeytrainer, die ein Training bieten wollen, das Spaß macht und Erfolg bringt.

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

1. Unterschrift: _____

Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum 31. 12. des Jahres.

Widerrufsgarantie: Mir ist bekannt, daß ich diese Bestellung innerhalb von 8 Tagen beim Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, ohne Angabe von Gründen, schriftlich widerrufen kann. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Datum/2. Unterschrift: _____

Gewünschte Zahlungsweise:

Ich bitte um eine Rechnung.

Ich mache von der bequemen Zahlungsweise Gebrauch und bitte um jährliche **Abbuchung** von meinem Konto.

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Bank: _____

PLZ/Ort: _____

Sportverlag
Böblinger Straße 68/1
D-71065 Sindelfingen
Telefon: 0 70 31/ 862-851
Telefax: 0 70 31/ 862-801