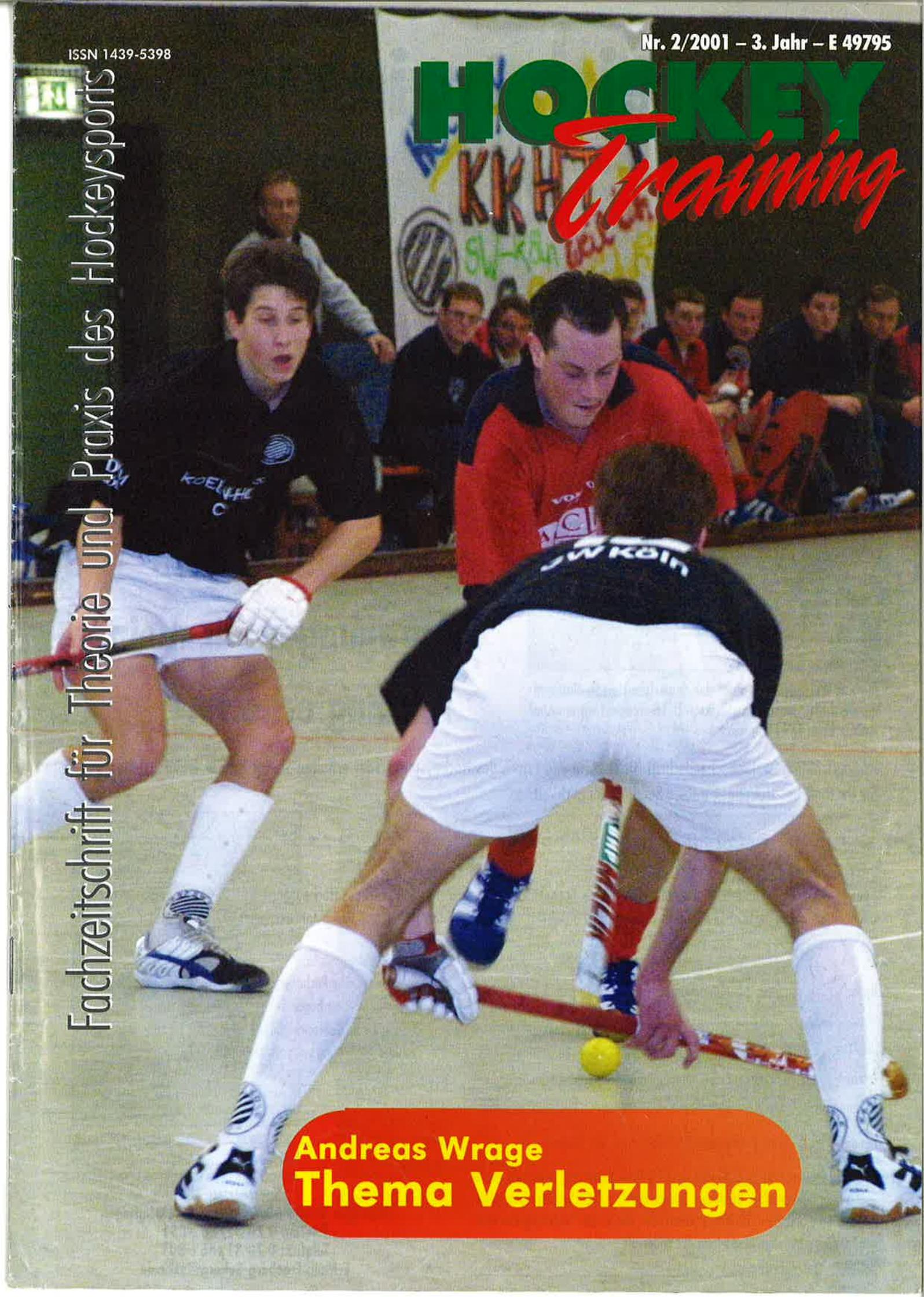


# HOCKEY

## *Training*

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports

Andreas Wrage  
Thema Verletzungen



# HOCKEY Training



## Da, wo's weh tut..

Sie gehören mit zum Hockey wie der Ball zum Schläger. Die großen und kleinen Verletzungen. Andreas Wrage, Physiotherapeut vom HTHC gibt Tips zur Prophylaxe und Therapie typischer Hockeyverletzungen. **Seite 4**

## Kein Ende mit Schrecken

Oft wird's am Ende der Saison schwierig mit der Motivation – deshalb hier Vorschläge zu Spielformen, die wieder „Leben in die Halle bringen“. **Seite 8**

## Liebe Lesern,

nun ist sie schon fast wieder vorbei, die Hallensaison 2000/2001. Die ersten Deutschen Meister sind bereits ausgespielt, glückliche und tüchtige Teams folgen in den nächsten Wochen. War die Frage der Gewichtung von Hallen- und Feldtiteln bis dato gemäß der internationalen Gewichtung klar zugunsten der olympischen Variante verteilt, so kommen durch die Einführung einer Hallen WM für Damen und Herren ganz neue Aspekte in diese Diskussion. Und aus deutscher Sicht auch Erfreuliche: Wenn nämlich nun nach unseren mehr oder weniger erfolgreichen Bemühungen um eine Reduzierung der Hallensaison das Hallenhockey gleichzeitig international aufgewertet wird, müssen sich bald die Terminpläne der Hockeynationen angleichen.

Auch wenn es noch ein sehr langer Weg ist bis zu Strukturen wie im Fußball, so sind wir ihnen doch einen Schritt näher gekommen - und diesmal ganz ohne mühsame Diskussionen, Anträge und Abstimmungen. Aber auch das ist vielleicht das Glück des Tüchtigen.

Ihr PETER LEMMEN

## Nicht nur für Erwachsene

Der richtige Einstieg in die Trainingseinheit ist für Spieler jeden Alters wichtig, natürlich gibt's unterschiedliche Inhalte. Peter Lemmen über Aufwärmprogramme für Kinder- und Jugendmannschaften. **Seite 12**



## Zum Fleißkind

Für die meisten Teams ist die Hallensaison schon abgehakt. Jetzt gilt es, den Blick nach vorne auf die Feldsaison zu richten.

**Bild: HERBERT BOHLSCHIED**

### Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,  
☎ (070 31) 862-800  
☎ (070 31) 862-801

### Redaktion (verantwortlich f.s.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,  
☎ (065 55) 931 041  
☎ (065 55) 931 042  
eMail: mediaServ@t-online.de

### Layout, Grafik und Illustrationen:

H. Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ  
Kuhweg 20, 50735 Köln  
☎ (0221) 7601392  
http://www.hebosoft.de

### 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, Sindelfingen

### 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, Leserzuschriften zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

### Bankverbindung:

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

### Gerichtsstand:

Böblingen

**Im gleichen Verlag erscheinen:**  
DHZ – Deutsche Hockey Zeitung  
DTZ – Deutsche Tennis Zeitung  
TennisSport  
Der Fußball-Trainer

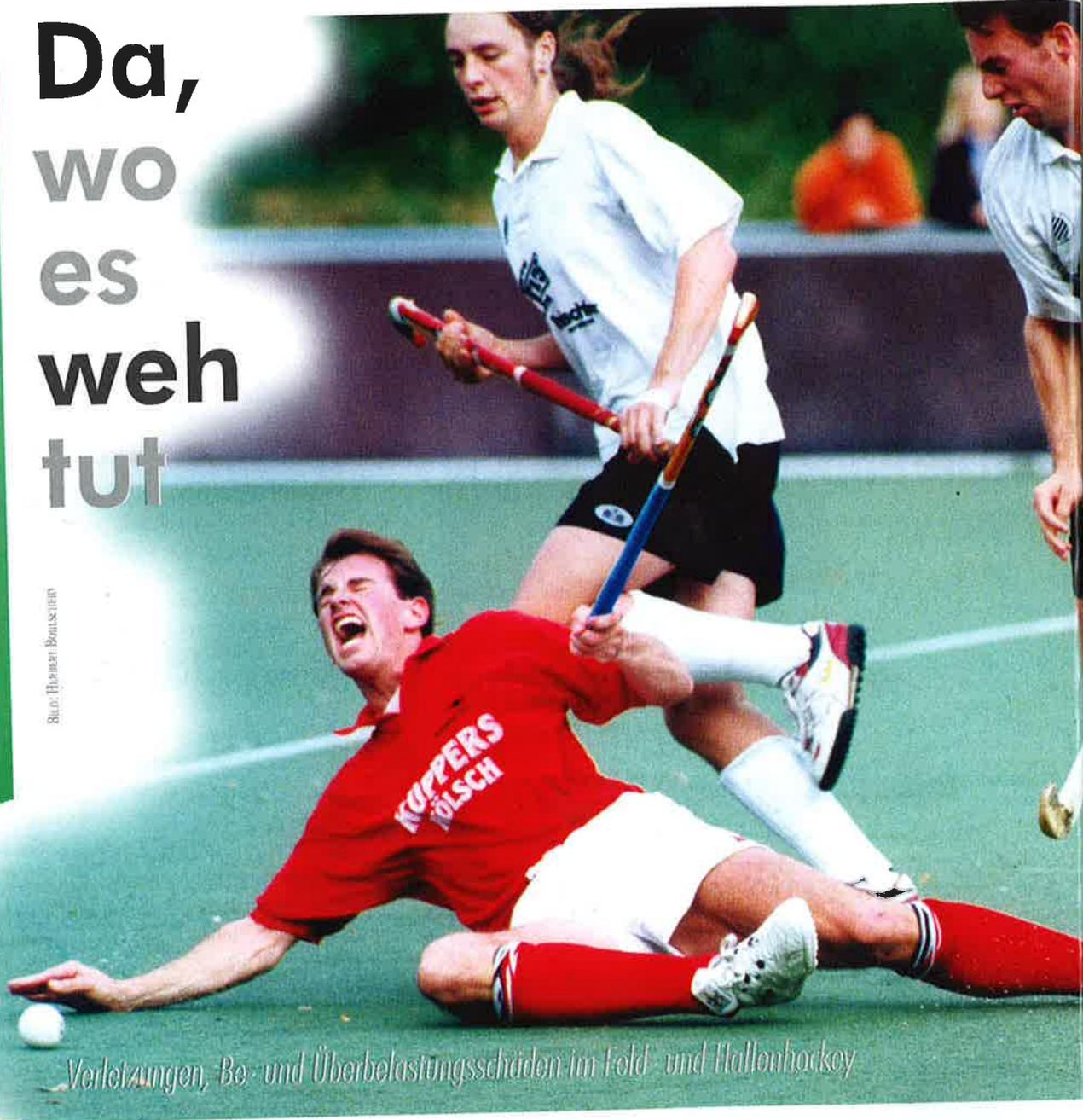
In dieser Ausgabe

# Da, wo es weh tut



ANDREAS WRAGE ist Sportphysiotherapeut und Masseur. Seit Mai 1997 begleitet er die Herren bei allen nationalen und internationalen Auftritten. Dieser Beitrag ist Teil einer Arbeit, die anlässlich seiner Schwerpunktfach-Ausbildung Hockey an der Uni Hamburg entstand.

Bild: Thomas Bousquet



Verletzungen, Be- und Überbelastungsschäden im Feld- und Hallenhockey

Feld- und Hallenhockey sind „Kampfsportspiele“, das heißt, ihre Ausübung findet in permanenter Konfrontation und im Kontakt mit dem Gegner statt (wie auch zum Beispiel Fußball, nicht wie Volleyball etc.). Weiterhin ist Hockey eine „Stop-and-go-Sportart“, schnelle Antritte und schnelle Stopps wechseln sich ab. Zudem kann Hockey als „Ausdauersportart“ ver-

standen werden, da die Spieldauer ohne relevante Unterbrechung 2 x 35 Minuten (Feld) beziehungsweise 2 x 30 Minuten (Halle) beträgt.

Einschränkend ist hierbei die Möglichkeit des „Interchanging“ zu erwähnen, also die unbegrenzte Ein- und Auswechslung sämtlicher Spieler (wie auch im Basketball).

## Anforderungen

Daraus ergeben sich besondere Anforderungen an den Athlet bezüglich einer Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe: Das Herz-Kreislauf-System muss den Anforderungen entsprechend trainiert sein

(Ausdauertraining), der Bewegungsapparat vor allem der Beine muss in der Lage sein, plötzliche Bewegungs- und Richtungsänderungen zu tolerieren bzw. zu unterstützen. Kraftausdauer- und Schnellkrafttraining wie auch spezielle Übungen für die exzent-



rische Muskelarbeit sind daher unerlässlich. Exzentrische Muskelkraft meint die Fähigkeit des Muskels, auf einen (äußeren) Widerstand nachgebend zu reagieren und seine Spannung kontrolliert zu lösen. Beispiel: Kniebeugen (Abwärtsbewegung) mit einer Langhantel als Training für die Exzentrik der Hüft- und Kniestrecke.

Typische Verletzungen in allen Kampfsport- und Stop-and-go-Sportarten sind Distorsionen ('Verstauchungen') mit und ohne Schädigung der Bänder in Fuß- und Kniegelenken, denen durch ein angepasstes 'Muskel-Korsett' (kräftig und koordinativ geschult) der fuß- und knieumfassenden und -steuernden Muskulatur sowie durch die Ausbildung der propriozeptiven Fähigkeiten, z.B. mit einem Therapie- oder Sportkreisel begegnet werden kann.

Verhärtete/gezerrte Muskulatur und Muskelfaserrisse lassen sich häufig auf mangelndes Aufwärmtraining inkl. Stretching der beanspruchten Muskeln zurückführen bzw. entstehen in Ermüdungssituationen; Kraft-

ausdauertraining einerseits wie auch eine gezielte Ernährung der Muskulatur (generell wie akut) mit Kohlenhydraten, Mineralien und Flüssigkeit können derartigen Verletzungen entgegenwirken.

Nicht zu unterschätzen neben der vorbereitenden (Training) und während eines Spieles unterstützenden (z.B. Versorgung mit Getränken) Tätigkeit ist die Pflege nach den Belastungen. Ein Cool-down, auch diesmal inklusive Stretching und sich darin anschließende Entmüdungsbäder sowie Massagen helfen bei der Regeneration der beanspruchten Muskulatur.

### Besonderheiten

Feldhockey wird heute zumindest in den höheren Spielklassen fast ausschließlich auf Kunstrasen gespielt. Dieser ist, wie auch der

Hallenbelag, verhältnismäßig 'stumpf', gibt weniger nach als Naturrasen. Dadurch kommt es zu deutlich gesteigerten Belastungen der Gelenke sowohl der unteren Extremitäten als auch der Wirbelsäule, was sich vor allem bei Kindern/Jugendlichen mit noch nicht ausreichend stabilisierten Gelenkstrukturen auswirkt. Diese Belastungen äußern sich häufig als Folge fortgesetzter Mikrotraumatisierungen erst zeitverzögert und bedingen manchmal ein vordergründig unerklärliches Karriereende diverser (Jugend)Spieler.

Abhilfe dagegen zu schaffen ist nicht leicht: Notwendig ist eine ausgeprägte koordinative Schulung schon im frühesten Trainingsalter. Grundsätzlich wäre ein Spielbetrieb auf Naturrasen für Kinder und Jugendliche medizinisch vorzuziehen; dieser Konflikt mit den technischen Erfordernissen des Wettkampfsportes Hockey wird jedoch kaum ein ambitionierter Trainer zu Gunsten der Gesundheit entscheiden, obwohl z. B. Stoppen auf dem Naturrasen deutlich anspruchsvoller ist als auf Kunstrasen oder in der Halle, trainingsmethodisch sich daher durchaus empfiehlt.

Auffällig und bemerkenswert ist für jeden Zuschauer des Hockeys „die gebückte Haltung, das kann ja nicht gesund sein!“. Der inzwischen pensionierte Orthopäde und Sportarzt Dr. med. Thomas Brinkmann aus Hamburg fand 1983 durch eigene Messungen an einer weiblichen Nachwuchsspielerin, Spielposition Mittelfeld, heraus, dass die summierte Verweildauer in eben dieser gebückten Haltung pro Spiel und Athletin nur 2 Minuten und 30 Sekunden (Feldhockey) bzw. 3 Minuten und 40 Sekunden (Hallenhockey) beträgt, ein für sich doch erstaunlicher Wert angesichts der schon erwähnten Spieldauer. Nichtsdestotrotz kommen auch in diesen kurzen Momenten erhebliche Belastungen für die Wirbelsäule und deren Muskulatur zum Tragen.

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, stehend die Hände dem Boden anzunähern: Zum einen mit mehr oder weniger geraden Beinen; in diesem Fall muss eine Flexion (Beugung) des Rückens stattfinden mit den sich daraus ergebenden Belastungen für die Lenden- und Nackenmuskulatur. Zum anderen mit gebeugten Knien; dann kann der gesamte Rücken 'gerade' bleiben.

Dass die zweite Alternative, als „Erwartungshaltung“ bekannt, Vorteile bietet, liegt auf der Hand, ermöglicht sie doch einerseits ein deutlich erweitertes peripheres Sehen und belastet andererseits die passiven Strukturen der Wirbelsäule wie Bänder, Gelenkkapseln und Zwischenwirbelscheiben erheblich weniger. Voraussetzung für diese 'bessere' Haltung jedoch ist ein ausreichender, also hervorragender Trainingszustand der hüft- und kniestreckenden wie der rückenaufrichtenden Muskulatur und auch hier wieder vor allem bezüglich der exzentrischen Muskelkraft. Dass dieses 'richtige Bücken' nicht nur im Hockey, sondern auch im wirklichen Leben zu selten angewandt wird, erklärt sich aus der Muskelökonomie: es erscheint leichter, weil mit weniger Muskelkraft zu bewerkstelligen, sich zu bücken unter Belastung der erwähnten passiven Strukturen.

**Belastungen**

Ungeübte Sportler oder nach Trainingspausen wieder Spielende werden daher vor allem in der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur Muskelkater verspüren, sofern sie die ‚richtige‘ Haltung wählen (nach Ansicht der meisten Wissenschaftler tritt eine Schädigung der Z-Scheibe des Muskelsarkomers innerhalb der Muskelfaser vor allem nach intensiver exzentrischer Belastung auf).

Problematisch für die passiven Strukturen sind alle Schlag- und Schiebeschlagtechniken, wodurch es zu starken Rotations- bzw. Torsionsbelastungen der Wirbelsäule kommt. Da die Lendenwirbelsäule hierzu bauartbedingt kaum in der Lage ist (nur 5° Rotation sind möglich in diesem knappen Viertel der Gesamtwirbelsäule), ist vor allem der Übergang von Brustwirbelsäule (sehr rotationsfähig) zur Lendenwirbelsäule sehr belastet. Aus dem Wissen, dass an dieser Stelle die nervale Versorgung u.a. der Adduktorenmuskulatur entspringt, erklären sich häufig Schädigungen/ Schmerzen eben dieser Muskelgruppe durch eine ‚zentrale‘ Störung an der Wirbelsäule. Dies gilt selbstverständlich auch z.B. im Bereich Fußball, wo es durch Schussbewegungen zu ähnlichen Belastungen kommt.

Zur Schlagsausführung bedarf es einer kräftigen Oberarm- und Schultermuskulatur. Auch hier besteht die Gefahr, dass die schul-

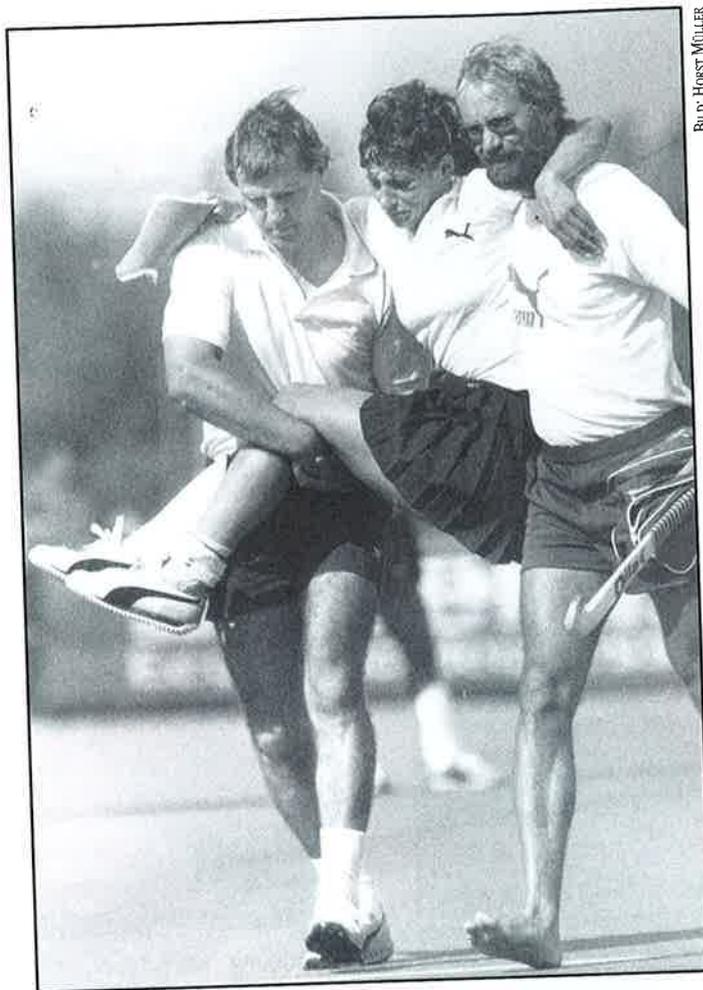


Bild: HOSER MÜLLER

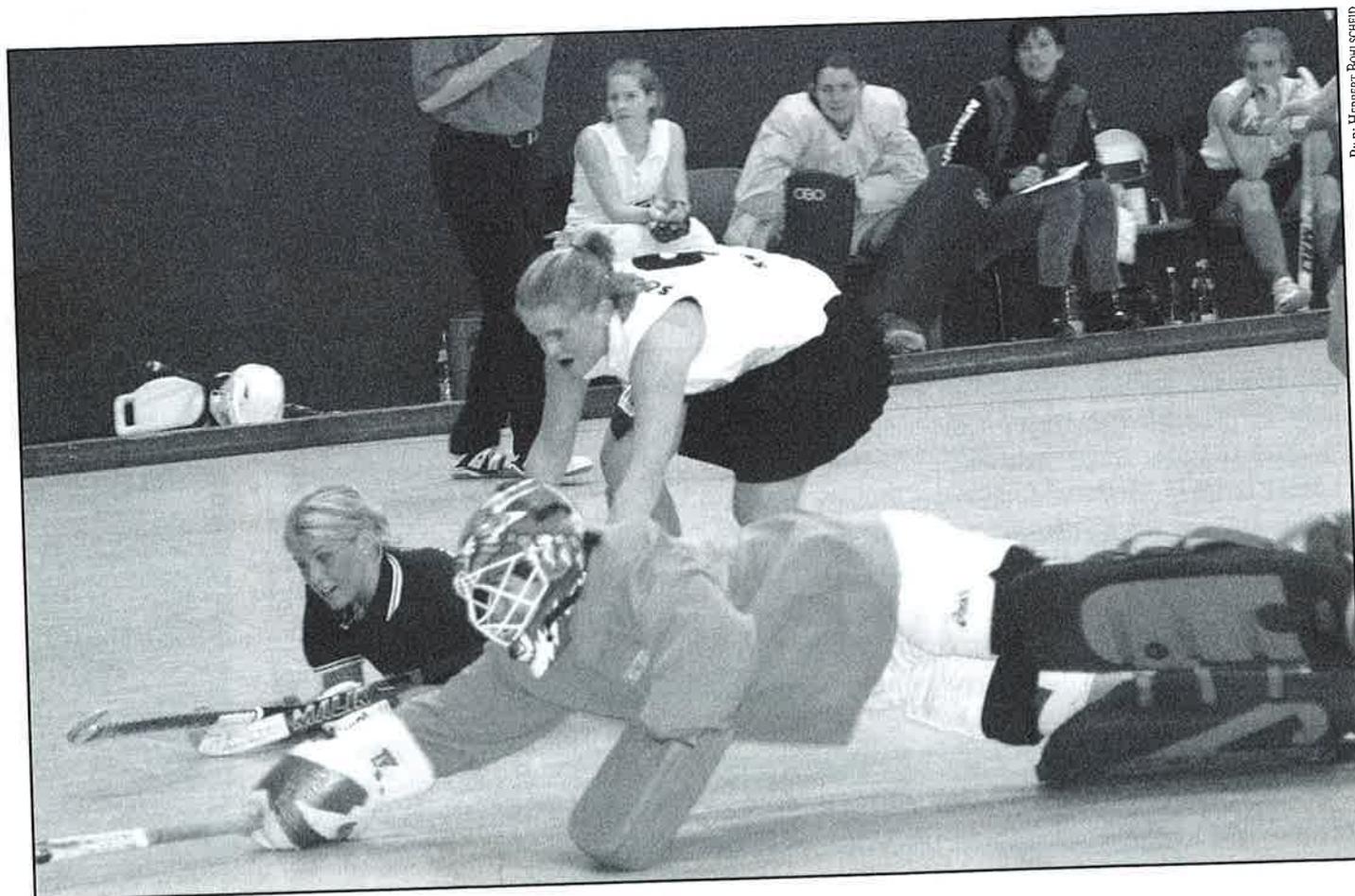


Bild: HERBERT BOHLSCHIED



Früher wie heute: Hockey stellt hohe Anforderungen an die Athletik – das führt immer wieder zu Verletzungen (Bilder Seite 6). Schnelle Hilfe vom Mitspieler, doch dann müssen Physiotherapeuten oder Ärzte die Behandlung übernehmen (Bild links, E. METZGER)

terblattstabilisierende Muskulatur nicht ausreichend beachtet, heißt: gekräftigt wird. Muskuläre Dysbalancen und Mikrotraumen können hier die Folge sein. Allerdings nicht im gleichen Maße wie bei Tennisspielern, die oftmals nach der einzigen Trainingsmaxime „hit harder, run faster“ ab der Jugend ‚aufgebaut‘, besser: verschlissen werden. Muskuläre Dysbalancen mit Auswirkung auf die nervale Versorgung (durch ‚Abklemmen‘ des betroffenen Nervens) bis hin zur Atrophie einzelner Muskeln konnten selbst in der Top Ten der Weltrangliste nachgewiesen werden (laut Jürgen Dess, ATP Tour Physiotherapeut

### Prophylaxe

Auf die vorbeugende Arbeit gegen Muskel- und Gelenkverletzungen wurde bereits im ersten Teil eingegangen; erwähnt seien noch einmal die Punkte Ausdauer, Kraftausdauer, Koordinationsschulung, Ernährung, Auf- und Abwärmen sowie Stretching. Die rehabilitative Arbeit sollte dem Sportphysiotherapeuten überlassen werden, empfohlen wegen der Langzeitauswirkungen sei jedoch ein tatsächliches und fachgerechtes Behandeln der verletzten Strukturen.

Erstmaßnahmen (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) sollten von allen im Trainingsbereich Tätigen durchgeführt werden können (und durchgeführt werden!). Entsprechende Fortbildungen, darunter auch Tape-Kurse, werden regelmäßig von den verschiedenen Sportverbänden angeboten.

Den besonderen Anforderungen im Hockey bezüglich der Wirbelsäule kann und muss längerfristig begegnet werden: Ein Rumpfstabilisierungsprogramm ist trainingsbegleitend unab-

dingbar; besonderer Wert kommt allerdings der Haltungsschulung zu, da bereits eingeschliffene ‚falsche‘ Bewegungsmuster nur schwer zu korrigieren sind. Hier liegt eine besondere Verantwortlichkeit der Trainer im Kinder- und Jugendbereich: Nicht nur um bessere Hockeyspieler zu erzeugen (‚Erwartungshaltung‘ --> erweitertes peripheres Sehen, dadurch bessere Übersicht), sondern auch, um diese vor kaum reparablen Schädigungen der gesamten Wirbelsäulenstrukturen zu schützen, sollten Übungen zur Haltung einen gleichwertigen Platz neben Technik und Kondition im Trainingsprogramm erhalten wie die koordinative Schulung als Verletzungsprophylaxe für Bänder und Sehnen.

Wobei das eine vom anderen nicht notwendig getrennt sein muss. In Nagel/Wulkopp 1992 finden sich eine Vielzahl von Übungen, die die verschiedenen Anforderungen miteinander kombinieren.

Die Fähigkeit zu einer genauen Beobachtung der einzelnen Lernenden durch den Trainer und daraus folgend spezielle, individuell abgestimmte Aufgaben zu erteilen, zeichnet eine verantwortungsbewusste Trainingstätigkeit aus.

### Literaturauswahl

1. H. Meyer: Medizinische Trainingstherapie in der Praxis, Mühlhausen 1997
2. V. Nagel, M. Wulkopp: Techniktraining im Hockey, Ahrensburg 1992
3. M. Spikermann: Krafttraining für Schwimmer, Bockenem 1993
4. K. Wiemann: Muskeldehnung und Stretching in: Zichner, Engelhardt, Freiwald: Die Muskulatur, Nürnberg 1999

# Spaß durch Spiele

Neue Motivation zum Ende der Saison durch Spielformen von Peter Lemmen

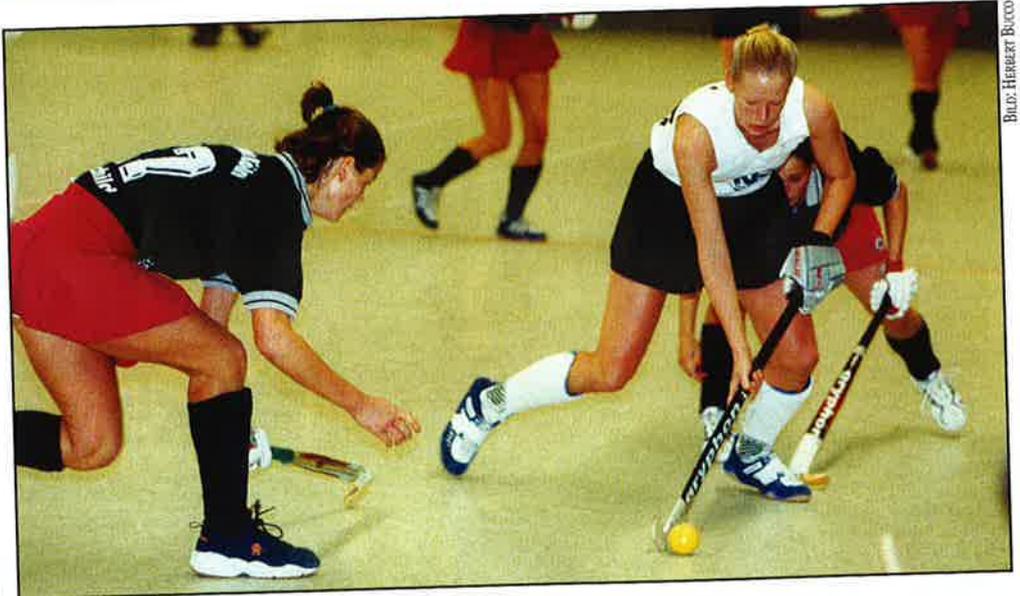


Bild: Hineart Bocco

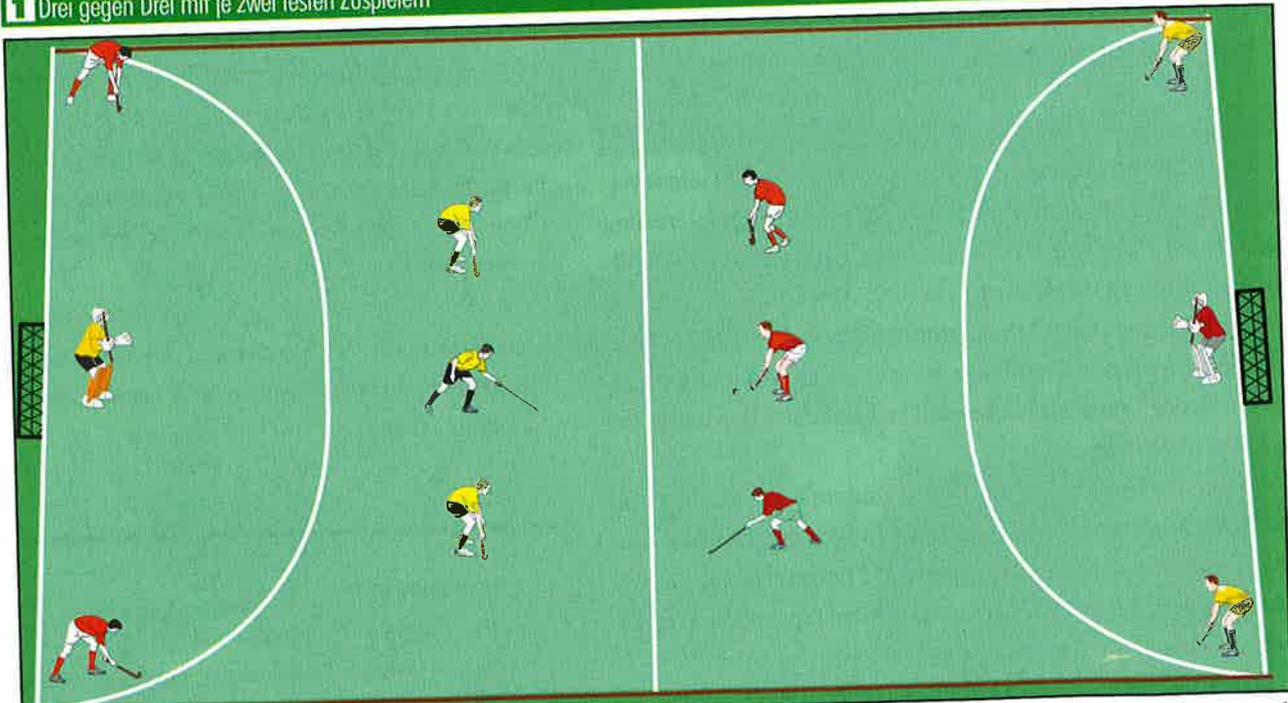
Die Hallensaison ist in der finalen Phase – viele Mannschaften haben sich für Zwischen- und Endrunden qualifiziert und wollen sich den Lohn der Trainingsmühen holen. Und trotzdem fehlt manchmal beim Training der richtige Schwung. Die Saison hat Kraft gekostet, die Winterpause war vielleicht zu lang und schon sind Motivationslöcher präsent, die in der wichtigsten Saisonphase eine große Gefahr für die erfolgreiche Umsetzung der Ziele sind.

Abhilfe können hier neben den Motivations- und Überzeugungskünsten des Trainers insbesondere solche Trainingsin-

halte schaffen, die keine anspruchsvollen technisch-taktischen oder konditionellen Schwerpunkte setzen, sondern vielmehr einfach richtig „Bock“ machen. Und natürlich auch Sinn. Deshalb stehen hier Spielformen im Mittelpunkt, sie provozieren viele 1:1-Situationen und schulen insbesondere die Orientierungsfähigkeit.

Nachfolgend werden sieben solcher Spielformen vorgestellt, die neben den unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten auch den Einsatz sowohl mit einem oder zwei als auch ohne Torwart berücksichtigen.

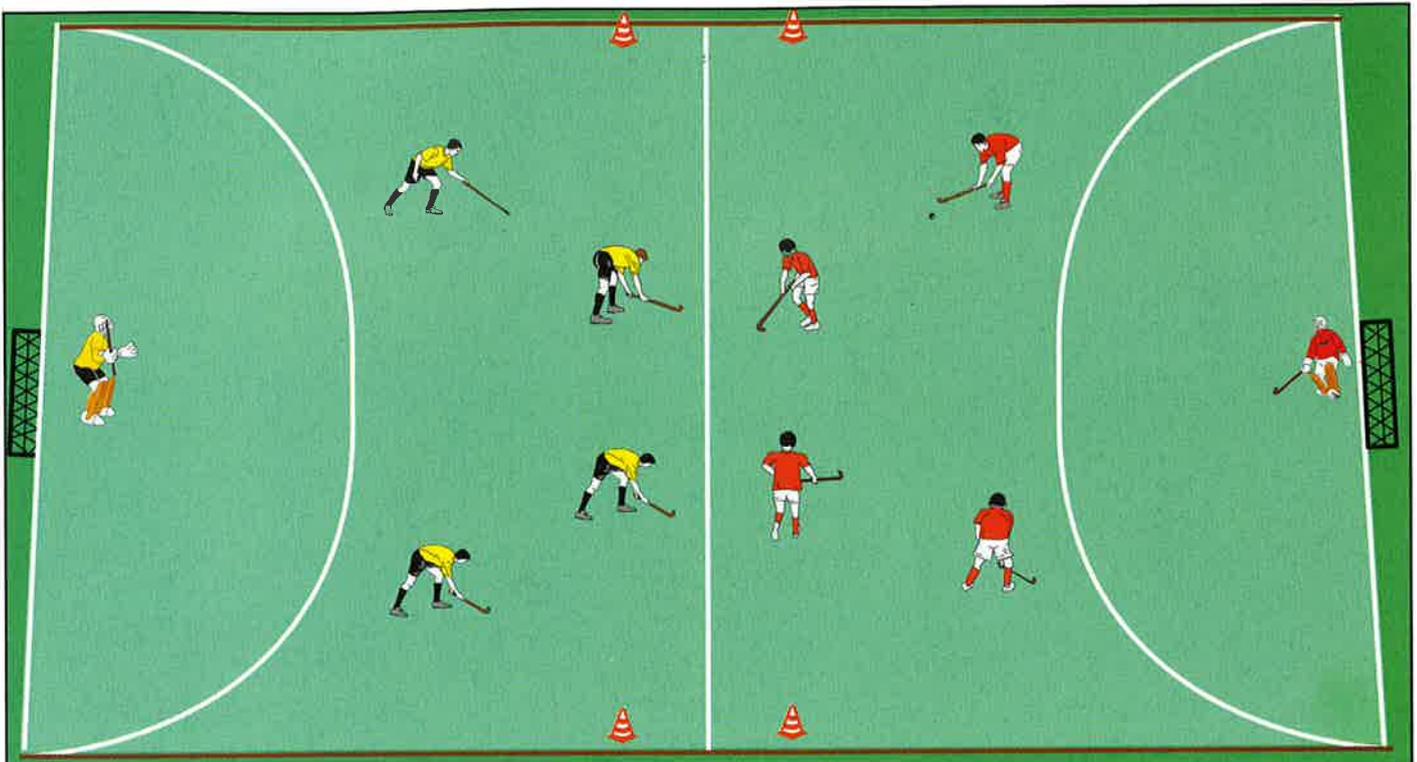
## Drei gegen Drei mit je zwei festen Zuspielern



- Über das gesamte Feld wird im Drei gegen Drei mit Torwart nach normalen Regeln gespielt. Beide Mannschaften haben je zwei Zuspieler im gegnerischen Schusskreis in den Ecken postiert. Diese können

angespielt werden, dürfen ihre Position aber nicht verlassen. Aufgrund der hohen körperlichen Belastungen kann entweder ein kurzer Wechselrhythmus oder ein fliegender Wechsel vereinbart werden.

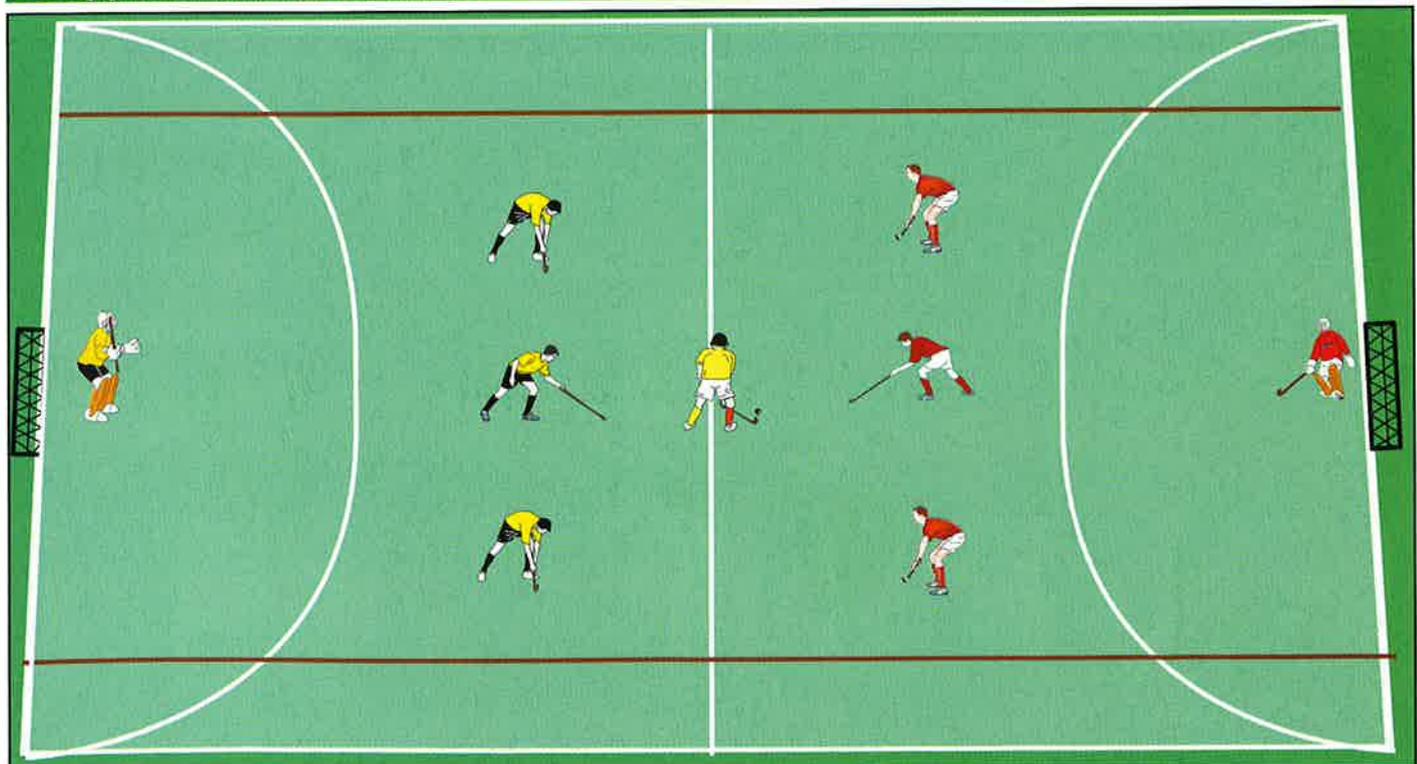
### 1 Vier gegen Vier auf vier Tore



► Über das gesamte Spielfeld wird im Vier gegen Vier mit Torwart nach normalen Regeln gespielt. Zusätzlich werden zwei ca. 1 m große Tore an den Banden in Höhe der Mittellinie aufgestellt. Jede

Mannschaft verteidigt das eigene Tor (mit TW) und kann in allen anderen Toren Tore erzielen. Hierbei muss bei den kleinen Toren der Ball an die Bande geführt werden.

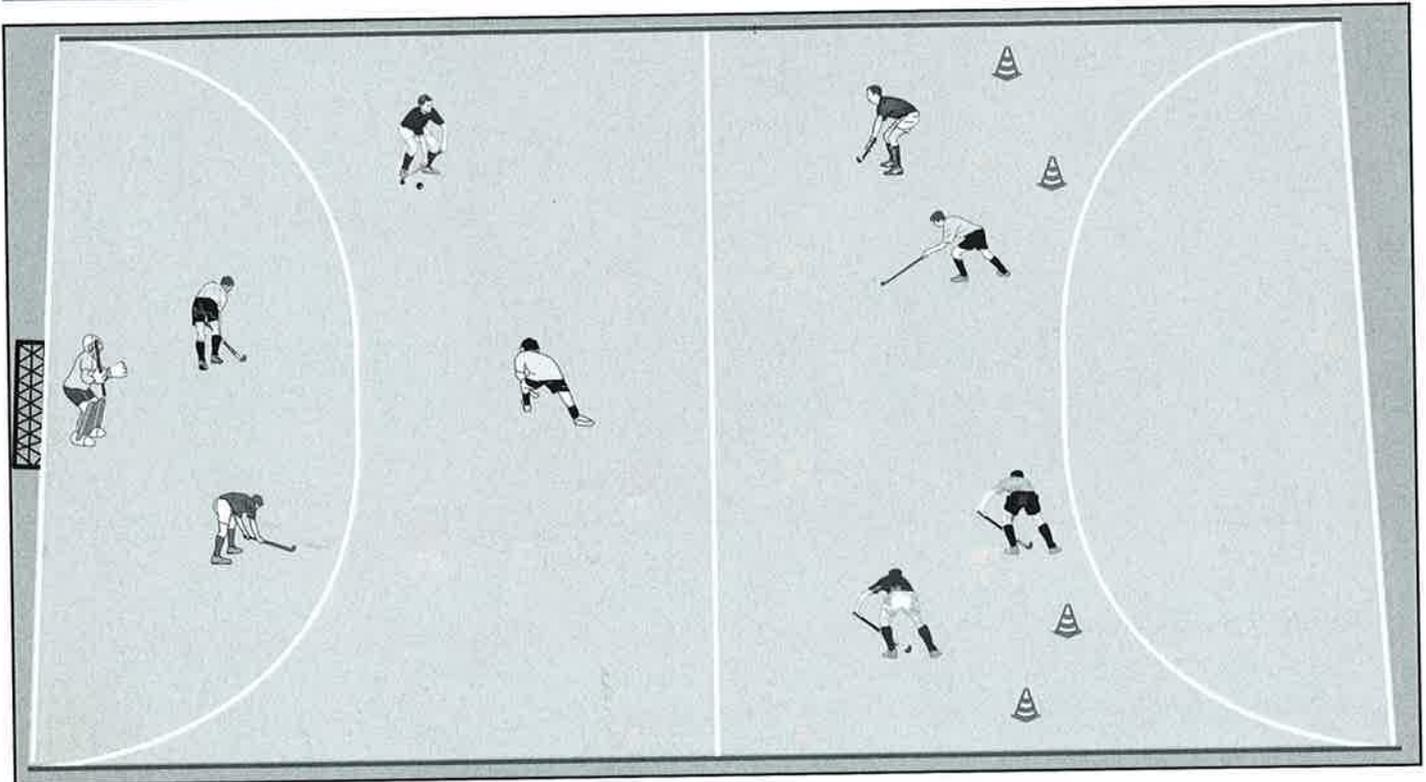
### 2 Drei gegen Drei mit Joker in einem schmalen Feld



► Durch ein Zusammenrücken der Banden entsteht ein schmales Spielfeld. Hier kämpfen zwei Mannschaften mit Torwart gegeneinander, wobei die ballführende Mannschaft immer die Unterstützung eines „Jokers“ bekommt und so eine Überzahl 4:3 entsteht. Als alternative Spielform zum Überzahlspiel kann hier ein 3:2

gespielt werden, wobei die ballführende Mannschaft immer zu dritt, die abwehrende immer zu zweit spielt. Wechselt der Ballbesitz, so muss ein Spieler die Mannschaft verlassen, in der anderen, jetzt angreifenden Mannschaft einer dazu kommen.

## 1 Vier gegen Vier auf drei Tore (1)

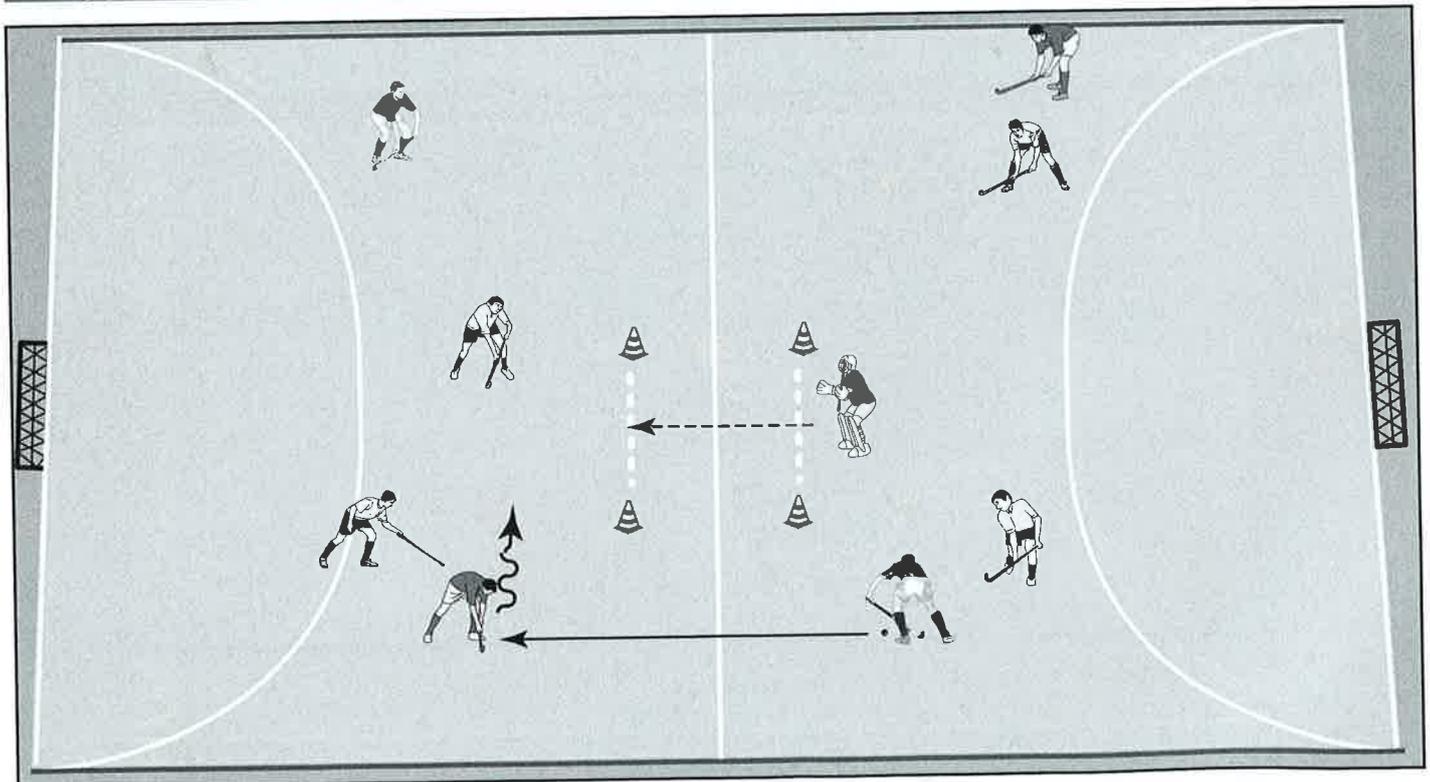


- ▶ Komplettes Spielfeld mit einem normalen Tor mit Torwart und zwei kleinen Toren am anderen Schusskreis. Beide Mannschaften dürfen überall Tore erzielen, in den kleinen Toren gilt die Regel, dass der Pass von einem Mitspieler hinter der Torlinie angenommen werden

muss.

In Abschlagsituationen vom normalen Tor muss der Ball mindestens über die Mittellinie gespielt werden, bevor hier wieder auf das Tor geschossen werden darf.

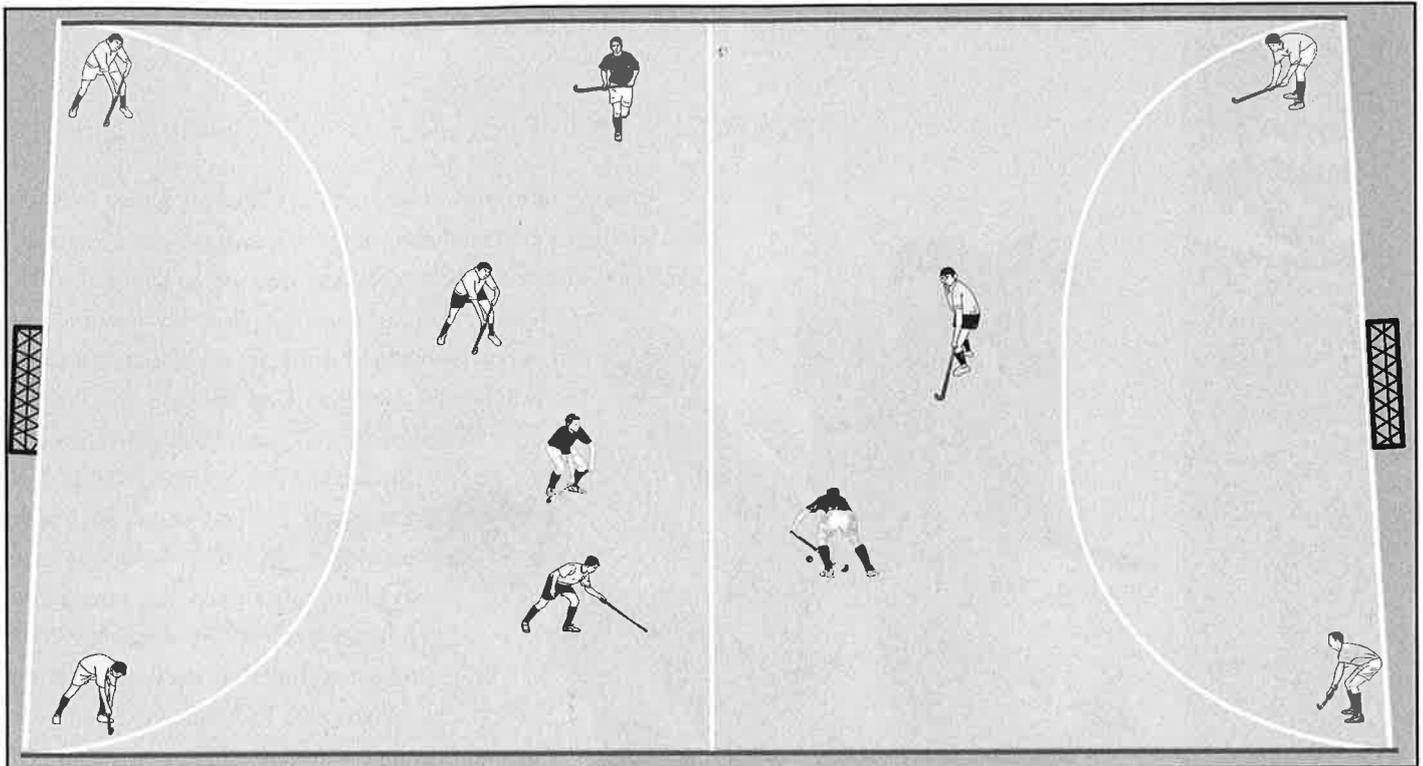
## 2 Vier gegen Vier auf drei Tore (2)



- ▶ Normales Spielfeld mit zwei Toren in den Schusskreisen und einem Doppeltor in der Spielfeldmitte. Im Doppeltor muss der Torwart beide (den normalen Toren zugewandten) Seiten verteidigen, hierzu darf er innerhalb des Vierecks

laufen. In den Schusskreistoren sollte eine Torverkleinerung den einfachen Torschuss erschweren: Dies kann entweder ein Hütchentor sein oder die Vorgabe einer bestimmten Trefffläche im Tor (z.B. nur Innenseite)

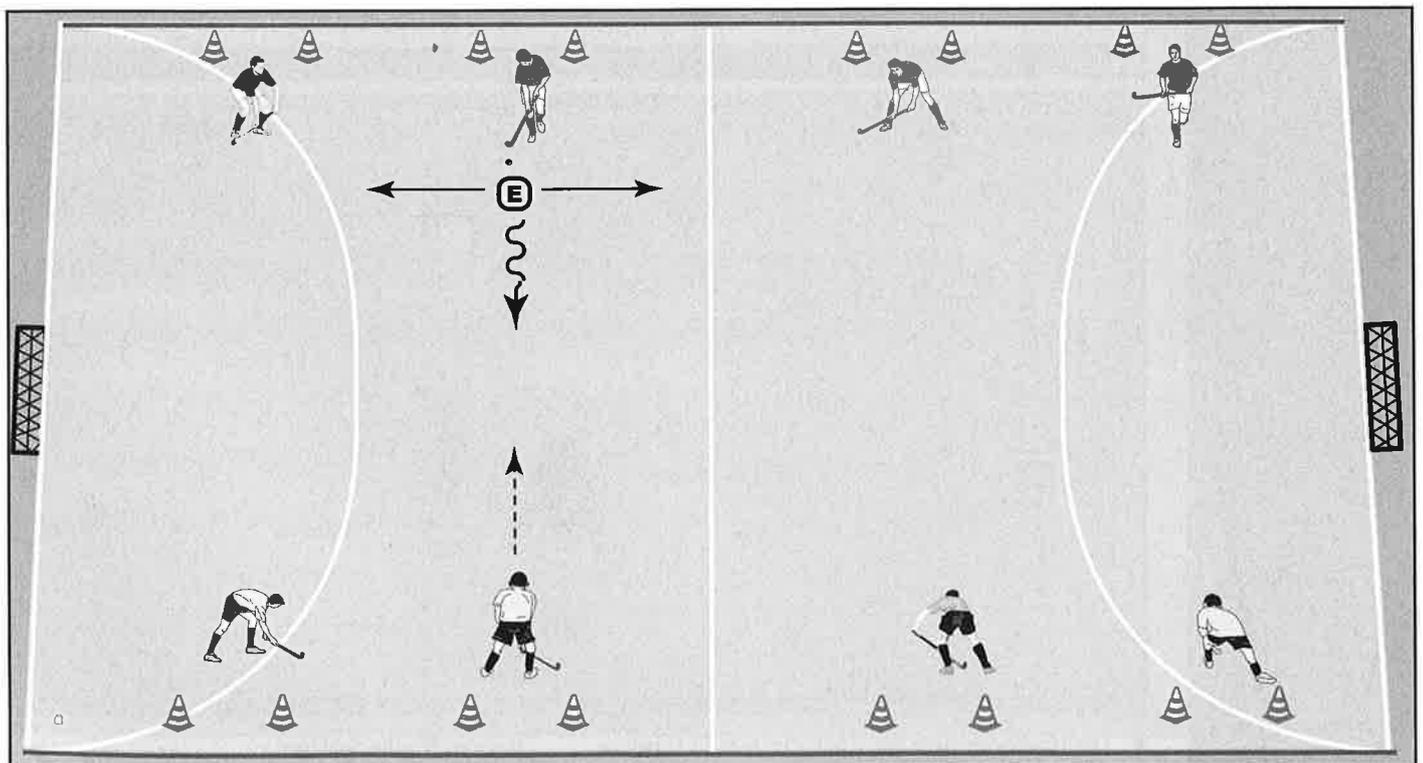
### 1 Kontaktspiel Drei gegen Drei



- Die Spieler der ballbesitzenden Mannschaft passen so oft als möglich den Ball. Der Trainer zählt die Pässe, die Spieler der anderen Mannschaft versuchen, selbst in Ballbesitz zu kommen und zu passen. Die ballführende Mannschaft darf die vier in den Ecken

postierten Spieler als Mitspieler nutzen und auch mit ihnen passen, allerdings zählen diese Pässe nicht. Wenn eine Überlegenheit der ballführenden Mannschaft besteht, kann die Anzahl der Ballkontakte der einzelnen Spieler begrenzt werden.

### 2 Vier mal Eins gegen Eins in der Mannschaft



- Spielform Vier gegen Vier. Jedes Team hat vier kleine Tore zu verteidigen und vier zum Angreifen. Am Anfang kann mit einem Ball gespielt werden, später auch mit zwei Bällen.

# Anfang gut – alles gut

*Auch im Nachwuchsbereich ist der richtige Einstieg in die Trainingseinheit wichtig*



PETER LEMMEN ist Chefredakteur von HockeyTraining und Bundestrainer der Damen.



Bild: Heibert Britschold

Auch wenn immer wieder auf die Unterschiede im Training von Kindern und Erwachsenen hingewiesen wird, gibt es natürlich auch eine Menge Gemeinsamkeiten. Eine ist sicherlich die Notwendigkeit, sich vor dem Hauptteil der Trainingseinheit aufzuwärmen und den Körper auf die kommende Belastung vorzubereiten. Und genauso wie bei den

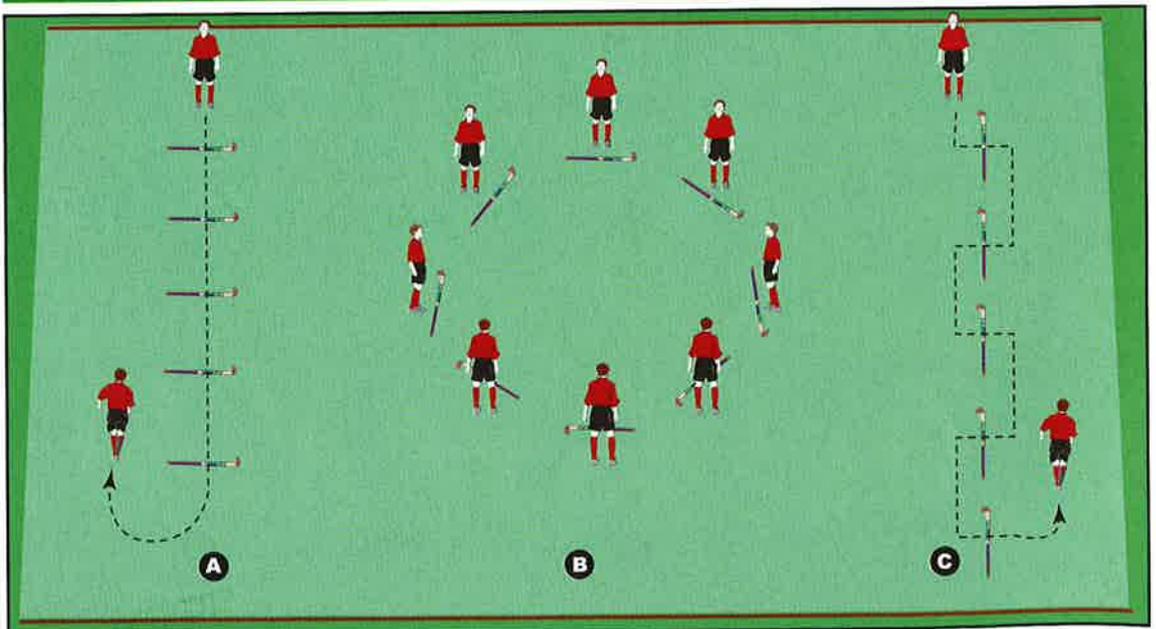
Erwachsenen gilt auch für den Nachwuchs:

Immer das Gleiche ist langweilig! Also muss sich der Trainer immer wieder überlegen, wie so ein Start in eine Trainingseinheit aussehen kann. Nachfolgend werden fünf unterschiedliche

Programme bzw. Spielformen vorgestellt, die im Nachwuchsbereich in Abhängigkeit von der Trainingsgruppe so übernommen werden können, aber auch genügend Platz und Anregung zur individuellen Modifizierung lassen.

Nicht berücksichtigt hierbei wurden allgemeine/spezielle Dehnungs- oder Stretchingübungen, diese sollten aber auf jeden Fall vorher durchgeführt werden.

## Laufen – Springen – Hüpfen

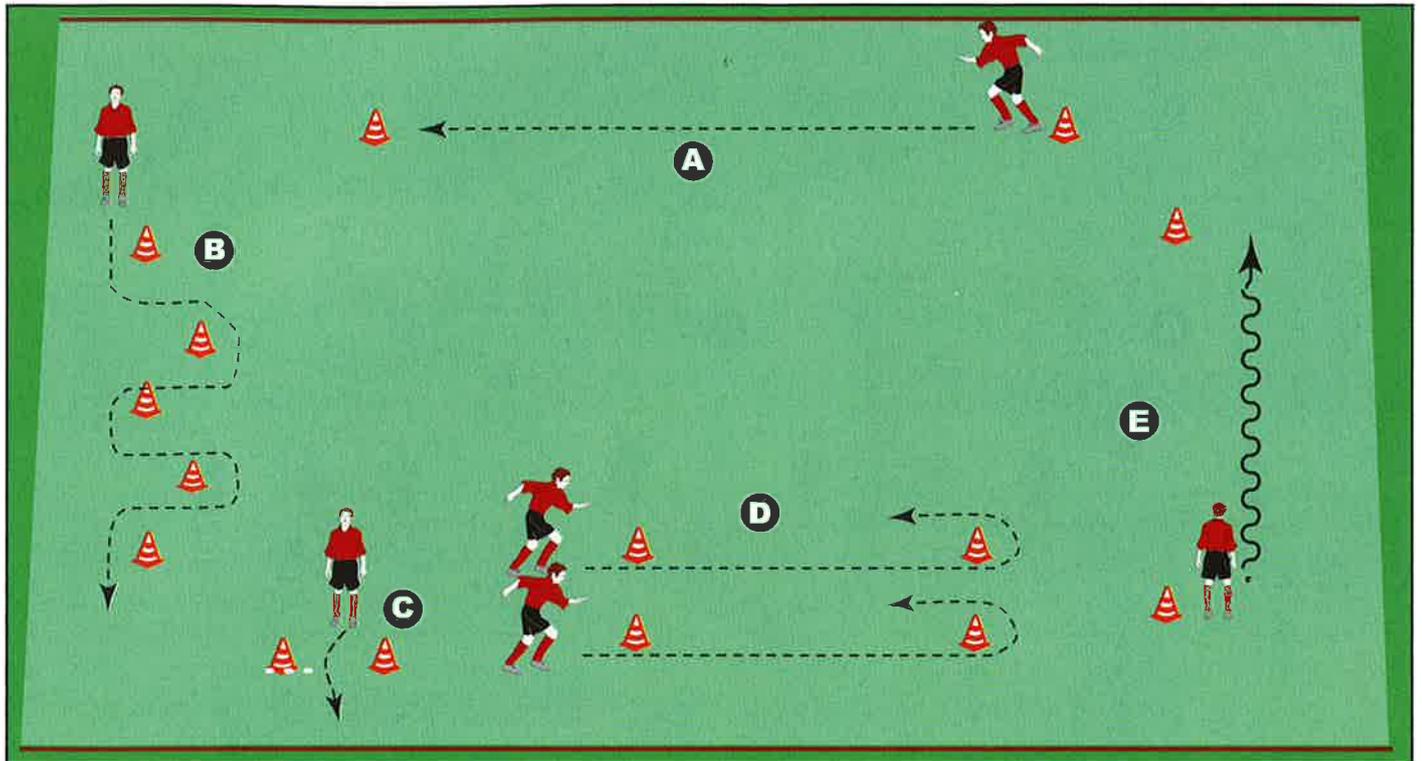


- ▶ Die Hockeyschläger der Kinder werden in verschiedenen Positionen auf den Boden gelegt:  
A Die Schläger liegen quer hintereinander,  
B die Schläger liegen im Kreis,  
C die Schläger liegen längs hintereinander. Die Kinder laufen, hüpfen, springen mit einem oder beiden

Beinen über die Schläger.

Durch unregelmäßige und immer wieder veränderte Abstände der Schläger werden neue Schrittcombinationen erforderlich die neben der Ausdauer insbesondere die Konzentration und Koordination beanspruchen.

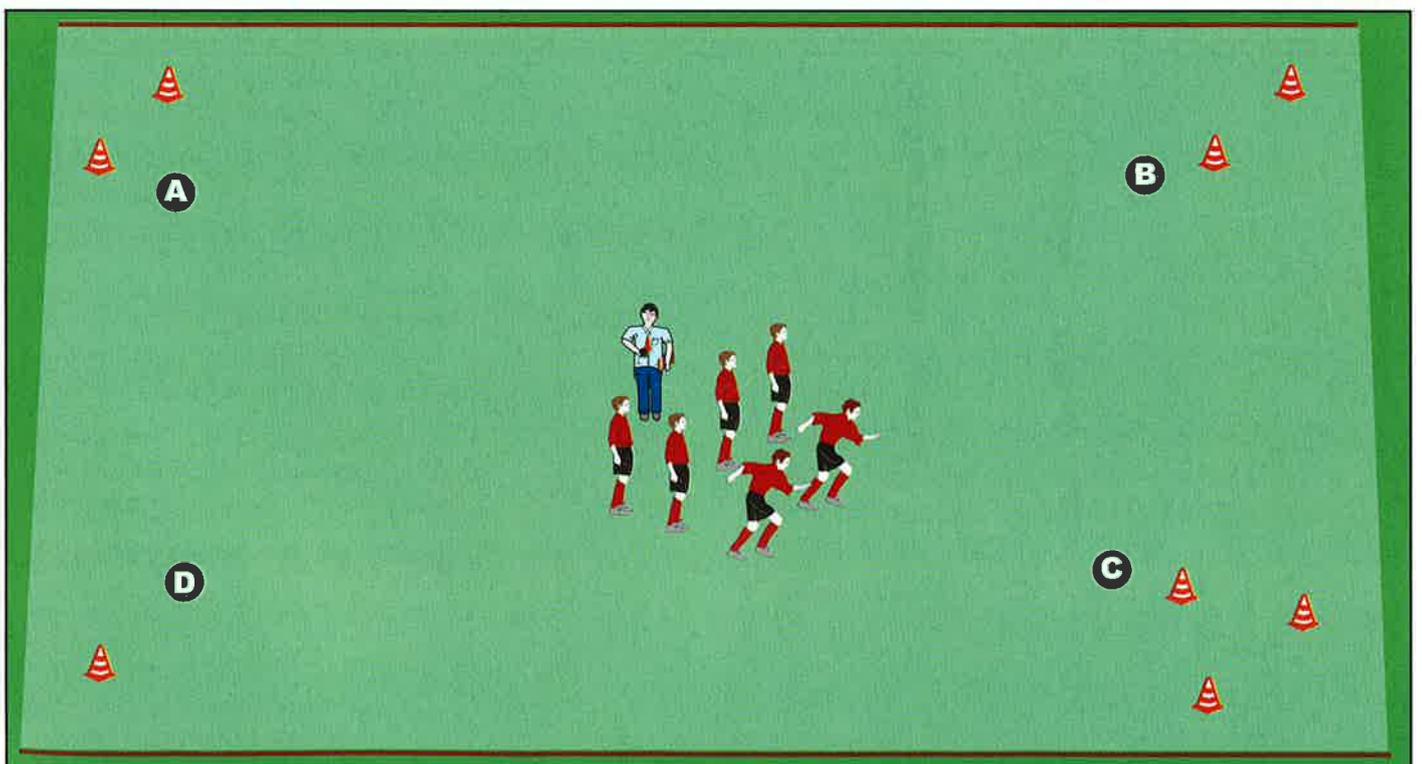
## 1 Laufparcours 1



- Die Kinder laufen in der Halle verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben nacheinander an.  
Station A: Schneller Lauf von Hütchen zu Hütchen, Station B: Schneller Lauf durch den Hütchenparcours (vorwärts oder

rückwärts), Station C: Standweitsprung im Vergleich mit einem Partner, Station D: Wettlauf im Vergleich zum Hütchen und zurück, Station E: Rollen eines Hockeyballs auf dem Boden mit der Hand (auch im Wettkampf).

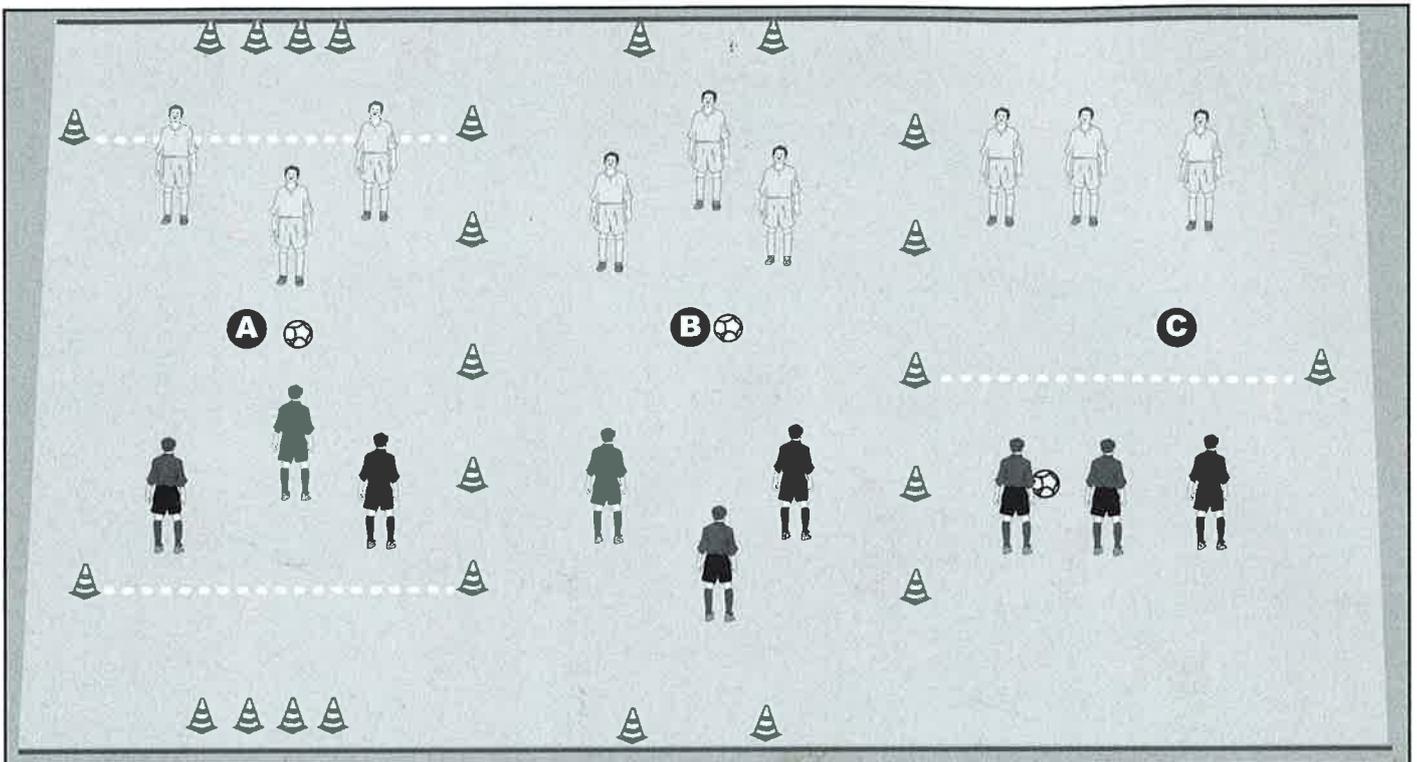
## 2 Laufparcours 2



- Der Trainer steht zentral in der Mitte des Feldes. Von hier aus gibt er Kommandos, in eine der Ecken zu laufen.  
Ecke A: Die Kinder laufen zwischen den Hütchen durch, machen einen Liegestütz und laufen zurück.  
Ecke B: Die Kinder laufen zwischen den Hütchen durch und

machen einen Streckensprung, anschließend Sprint zurück.  
Ecke C: Die Kinder laufen im Slalom durch die Hütchen und rückwärts zurück.  
Ecke D: Die Kinder laufen in Sidesteps zum Hütchen und im Hopperlauf zurück.

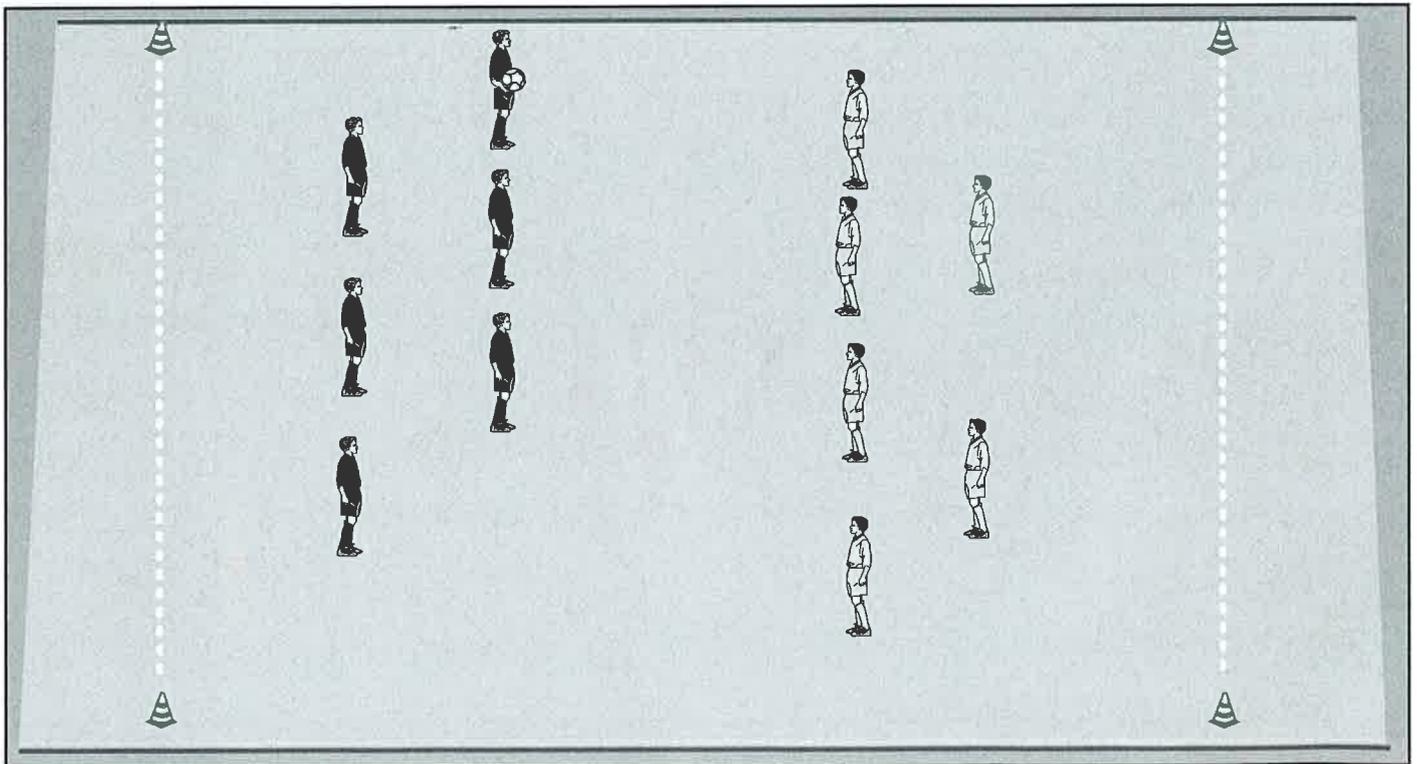
1 Drei-Felder-Spiele: Handball - Fußball - Faustball



► Das Gesamtfeld wird in drei kleine unterteilt. Feld A: Handball. Mit einem Ball (Hand-, Volley-, Gymnastik- oder Fussball wird im Feld innerhalb der Linien geworfen, um ein Tor (Abtreffen der Hütchen) zu erzielen. Hierbei darf kein Spieler sich im Raum hinter den Linien befinden. Feld B: Fußball. Je nach Feldgröße Drei gegen Drei mit klei-

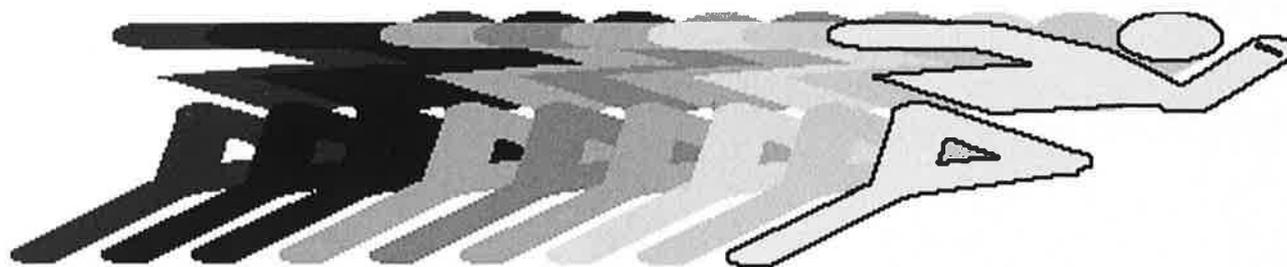
nen Toren. Feld C: Faustball. Jede Mannschaft hat eine Spielfeldhälfte, die andere darf nicht betreten werden. Der Ball wird mit der Hand oder Faust geschlagen (oder geworfen). Wenn der Gegner im Ballbesitz ist, dürfen sich die Abwehrspieler formieren. Ist der Ball gefangen, muss der gleiche Spieler mit kurzem Anlauf den Ball zurück befördern.

2 Rugby nach vereinfachten Regeln



► Die Spieler versuchen, mit dem Ball über die gegnerische Linie zu laufen. Hierzu darf mit dem Ball nach vorne gelaufen werden, das Passen innerhalb der Mannschaft ist aber nur quer oder nach hinten zum Partner erlaubt.

Wechsel des Ballbesitzes kann durch abgefangene Pässe oder ein Abschlagen des Gegners erfolgen. Beim Abschlagen muss der ballführende Spieler stehen bleiben und den Ball an einen freien Mitspieler werfen.



# Ausdauer macht den Mittelmäßigen zum Erfolgreichen

In der letzten Ausgabe von HockeyTraining veröffentlichten wir an dieser Stelle Vorschläge und Anleitungen zum Thema Schnelligkeitstraining von Heino Knuf.

Heute stellen wir vom gleichen Autor Tips zum Ausdauertraining vor, wieder anhand von Trainingsunterlagen für den weiblichen Bereich.

## ■ Grundsätzlich:

- ▶ spätestens 48 Stunden vor einem Meisterschaftsspiel (Ausnahme: Fahrtspiel)
- ▶ wenn möglich auf Waldboden
- ▶ nach jedem Hockeytraining 20 Min. Auslaufen und 10 Min. Ausdehnen

## Ausdauertraining „Regeneration“:

- ▶ 40 Min. Regenerationslauf
- ▶ Lauftempo: 120/130 Puls
- ▶ 10 Min. Ausdehnen (Dehnphase 20-30 Sek.) Ausdauertraining „Grundlagen“:
- ▶ 5 Min. locker laufen + 5 Min. Aufwärmgymnastik (Dehnphase 5-7 Sek.)
- ▶ 25 Min. (in 4 Wochen-Rhythmus bis auf 60 Min. steigern)
- ▶ Lauftempo: 140/150er Puls
- ▶ 10 Min. Ausdehnen (Dehnphase 20-30 Sek.)

## Ausdauertraining „Tempowechsel“:

- ▶ 5 Min. locker laufen
- ▶ 5 Min. Aufwärmgymnastik (Dehnphase 5-7 Sek.)
- ▶ 5 Min. mit Puls 160
- ▶ 5 Min. mit Puls 130
- ▶ 5 Min. mit Puls 160
- ▶ 5 Min. mit Puls 130
- ▶ 5 Min. mit Puls 160
- ▶ 5 Min. mit Puls 130
- ▶ 10 Min. Ausdehnen (Dehnphase 20-30 Sek.)

## Ausdauertraining „Fahrtspiel“:

- ▶ 10 Min. spielerisch einlaufen (Puls max. 140)
- ▶ 10 Min. Aufwärmgymnastik (Dehnphase 5-7 Sek.)
- ▶ 4 Steigerungsläufe (40 m), 100 m Trabpause nach jedem Steigerungslauf
- ▶ 5 Min. locker traben (Puls max. 130)
- ▶ 3 Ins-Outs-Läufe  
5 m Anlauf - 10 m Ins - 10 m Outs - 10 m Ins - 10 m Outs - 5 m Ins - Auslaufen
- ▶ 5 Min. locker traben (Puls max 130)
- ▶ 10 m-Sprints aus dem Traben; anschließend 100 m Trabpause (6 Wiederholungen)
- ▶ 5 Min. locker traben (Puls max. 130)
- ▶ Sprintpyramide aus Seitstepslauf: 1. Serie 5 m; 2. Serie 10 m; 3. Serie 15 m,  
(3 Seitsteps rechte Schulter vorn / 3 Seitsteps linke Schulter vorn => Sprint)
- ▶ Sprintpyramide aus dem rückwärts Traben: 1. Serie 5 m; 2. Serie 10 m; 3. Serie 15 m
- ▶ Sprintpyramide aus Kniehebelauf (Skippings): 1. Serie 5 m; 2. Serie 10 m; 3. Serie 15 m
- ▶ 10 Min. locker traben (Puls max. 130)
- ▶ 10 Min. Ausdehnen (Dehnphase 20-30 Sek.)