

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 6/2002 (4. Jahrgang)



Theorie und Praxis des Hockeysports

BERNHARD PETERS / KARSTEN KAMBER:

## Vom Wesentlichen zur Variation

Grundlagentraining bedeutet „Training der Bewegungsgrundlagen“, ist also vielseitig, statt einseitig auf Hockey ausgerichtet. Die Entwicklung des Körper- und Bewegungsgefühls steht in motorischer Hinsicht im Vordergrund des Trainings der Sechsbis Zehnjährigen.

Vielseitiges Training ist zielgerichtetes Training, wenn man Grundsätzliches beachtet.

BILD: HERBERT BOHLSCHIED

### Grundlagentraining = Koordinationstraining

Technik ist die Präsentationsform der sportartspezifischen Aufgabenlösung. Je besser die Lösung, desto besser ihre Grundlagen. Diese Grundlagen setzen sich aus der Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit zusammen – kurz den koordinativen Fähigkeiten, die es zu schulen gilt.

### Koordinationstraining unter der Lupe

Im Grundlagentraining schulen wir (für Erwachsene) einfache Bewegungen, zum Beispiel

#### Einfache Bewegungen

Armkreisen	Fallen	Klettern	Prellen
Balancieren	Fangen	Kriechen	Springen
Drehungen	Hüpfen	Laufen	Werfen

mit dem Ziel, den Körper an immer neue Bewegungen zu gewöhnen, statt eine Bewegung gezielt zu trainieren. Dazu nutzen wir alle verfügbaren Hilfsmittel aus: Hürden, Bälle, Schläger, ...

Wie das Techniktraining folgt auch das Koordinationstraining einem methodischen Leitfaden: Variiere, kombiniere und rhythmisiere so viel wie möglich! Dabei meint

#### Methodik des Koordinationstrainings:

<b>variieren</b>	Verschiedene Möglichkeiten einer Bewegung unter festem Aspekt üben	Prellen von Basketbällen und dann von Tennisbällen
<b>kombinieren</b>	Bewegungen gleichzeitig/hintereinander ausführen	Gleichzeitig werfen und prellen
<b>rhythmisieren</b>	Die eigene Bewegung einem fremden Takt anpassen	Seil springen im Klatschrhythmus des Trainers

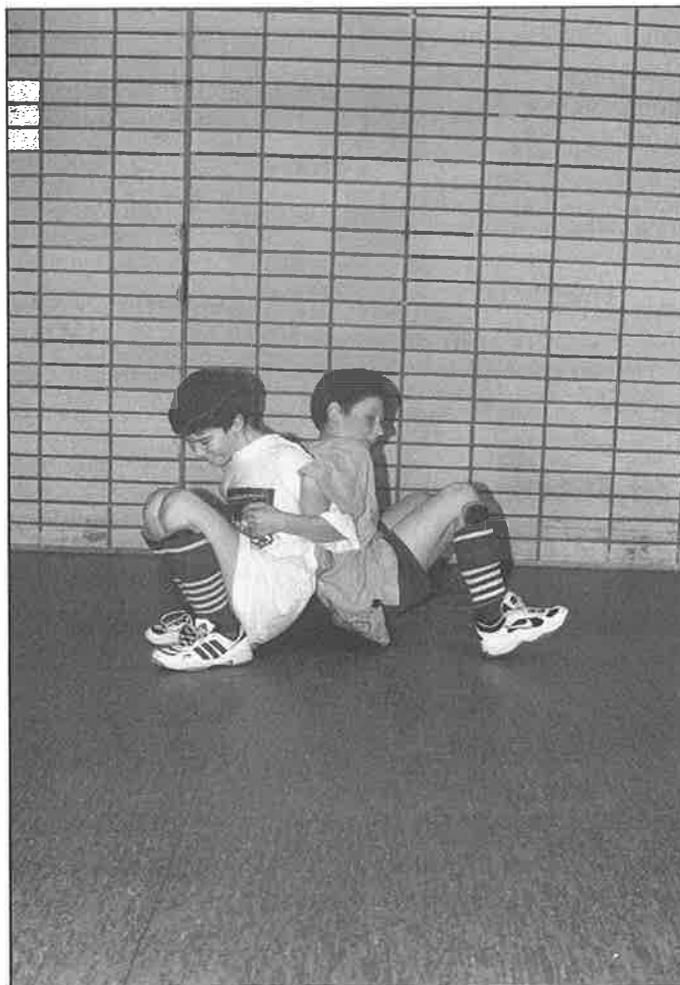
„Es gibt nichts Gutes außer man tut es!“

Die exemplarischen Übungsformen sind als Anregungen zu eigenen Experimenten zu verstehen. Geben Sie jedem Kind die Möglichkeit, sich auch im Koordinationstraining zu erproben, zu versuchen und zu entfalten. Wenn in jeder Trainingseinheit 20 – 30 Minuten mit Freude methodisch an koordinativen Grundlagen geübt wird, dann werden sich große Entwicklungsfortschritte ergeben!

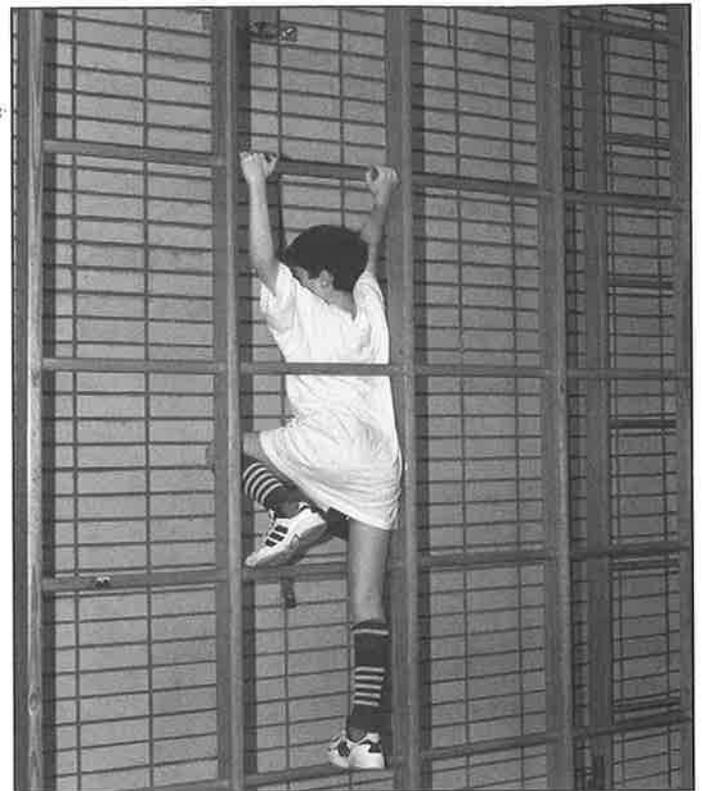
## Ganzkörperübungen ohne Geräte



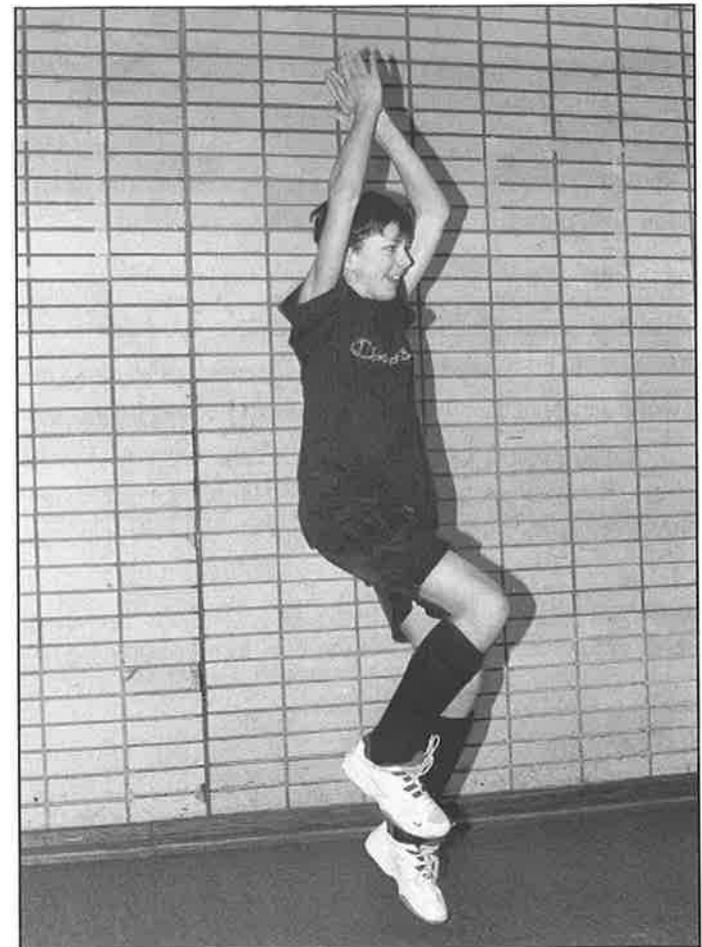
- ▶ Auf den Bauch legen – Hände auf dem Rücken falten – möglichst schnell aufstehen, wobei die Hände am Rücken gefaltet bleiben.



- ▶ Zu zweit Rücken an Rücken hinsetzen, Beine ausstrecken und Arme ineinander verschränken.
- ▶ Möglichst schnell gleichzeitig aufstehen, wobei die Arme verschränkt bleiben.



- ▶ Rückwärtsklettern an der Sprossenwand;



- ▶ Skippings mit Zusatzaufgaben:
  1. über dem Kopf in die Hände klatschen,
  2. abwechselnd/gleichzeitig auf die Oberschenkel klatschen,
  3. abwechselnd/gleichzeitig auf die Brust klatschen.

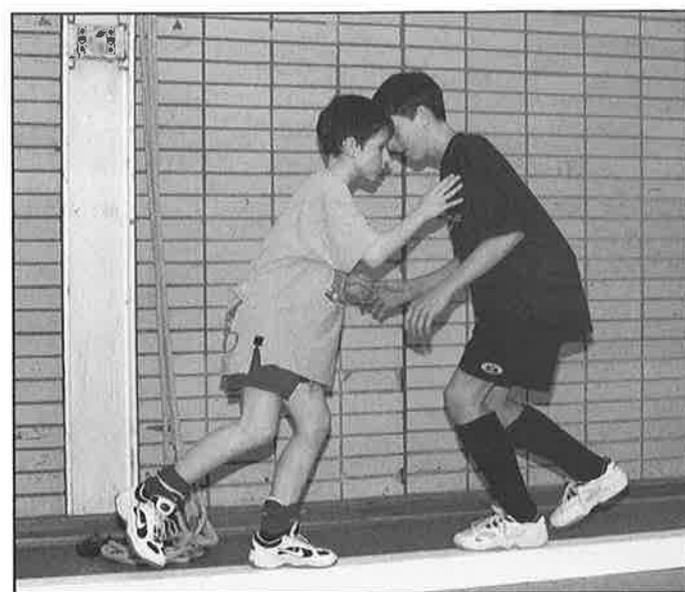


Gleichgewichtsübungen



► Partnerlauf:  
Der eine Partner trabt langsam vorwärts, der andere läuft kreisend mit dem Blick nach vorne um den Läufer herum, ohne diesen zu berühren.

► Einbeinstand mit Armen in „Betstellung“:  
1. Stufe: möglichst lange stehen bleiben  
2. Stufe: wie 1., nur mit geschlossenen Augen  
3. Stufe: wie 2., nur mit Kopf im Nacken



► Partnerlauf hintereinander: Der vordere Partner trabt langsam vorwärts, der hintere greift dem vorderen immer gegengleich mit der Hand vor den Unterschenkel

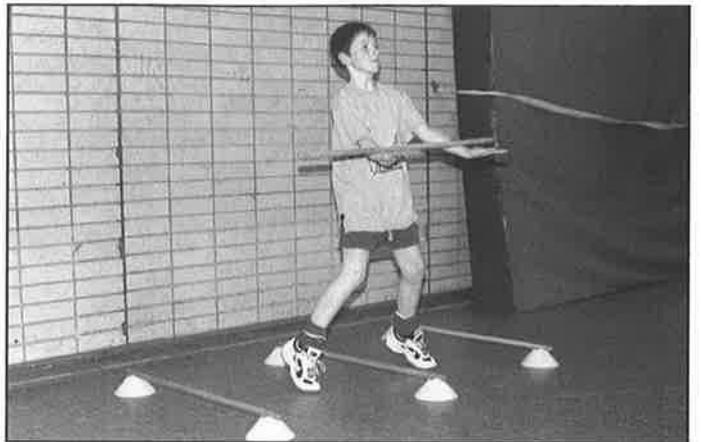
► Partnerwettkampf auf Bande im Einbeinstand:  
Durch abwechselndes Anstoßen den Partner aus dem Gleichgewicht bringen. Wer bleibt stehen?



► Gestütztes Vorwärtsgen auf Dosen;



► Prellhopper vorwärts/rückwärts auf gerader Strecke und vorgegebenen Fußkontakten;



► Prellhopper seitlich mit zusätzlichem Stangentransport auf gerader Strecke und vorgegebenen Fußkontakten;



► Elefantenstand: mit den Oberschenkeln auf die Ellenbogen stützen und den Oberkörper nach vorne nehmen – dabei einen Ball im Nacken tragen;

Laufvarianten über Bänke/Stangen



► Prellhopper seitlich im Stangendreieck und vorgegebenen Fußkontakten;



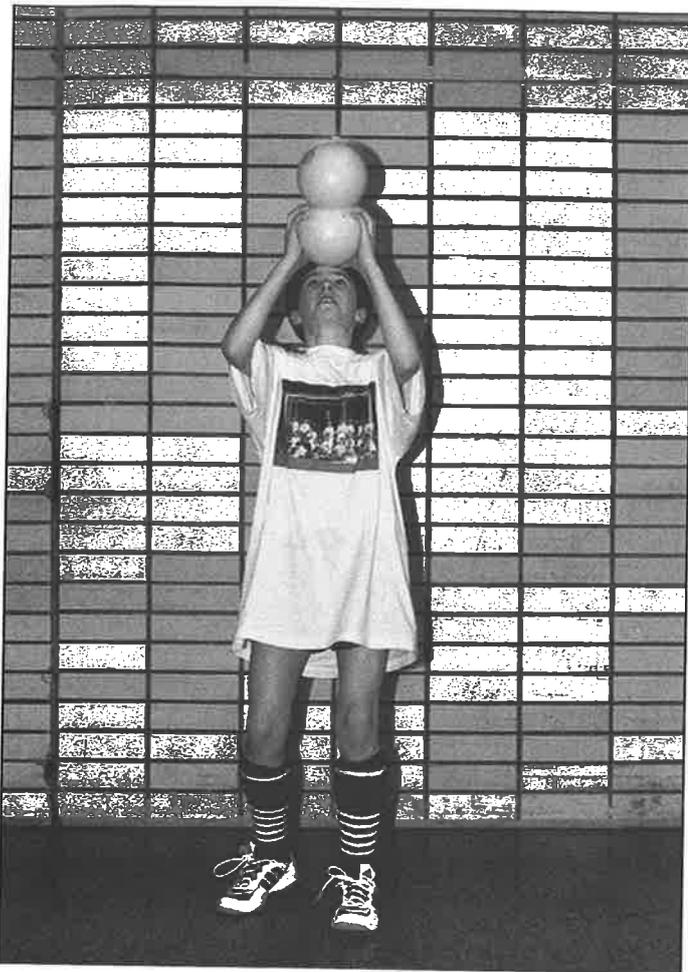
► Wechselsprünge mit linkem/rechtem Bein vorne auf gerader Strecke und vorgegebenen Fußkontakten;



► Einbeinsprünge über umgedrehte Langbank mit zusätzlichem Autotransport;



Gleichgewicht von Objekten



► Halten eines Balles auf einem anderen über dem Kopf mit beiden Händen;



► Berg- und Talfahrt eines Autos auf dem Hockeyschläger;



► Einen Ball mit den Oberschenkeln in der Luft halten nach Kontaktvorgaben;



► Halten eines Balles auf einem anderen auf Brusthöhe in einer Hand;



► Einen Ball mit dem Kopf in der Luft halten;



► Einen Ball mit den Füßen vorwärts treiben mit Kontaktvorgaben - dabei einen Ball im Nacken tragen;



► Gleichzeitiges Überkreuzprellen von je einem Ball pro Hand mit unterschiedlichen Laufvorgaben;  
► Variante: Prellen Gegengleich;



► freie Jonglage von drei Bällen;



► Gleichzeitiges Prellen und Werfen von je einem Ball pro Hand mit unterschiedlichen Laufvorgaben oder im Stand;



► Gleichzeitiges Prellen von je einem Ball pro Hand mit unterschiedlichen Laufvorgaben;  
► Variante: Prellen gegengleich;



► Gleichzeitiges Werfen und Prellen mit dem Fuß mit je einem Ball pro Hand und Fuß im Stand;





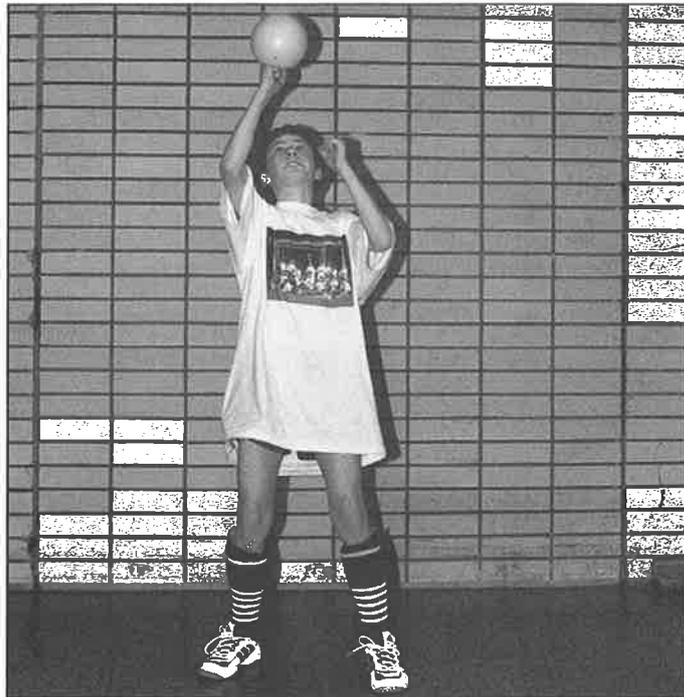
► Große Wechselsprünge mit gleichzeitigem Prollen durch die Beine mit unterschiedlichen Laufvorgaben oder im Stand;



► Partnerwettkampf: Sich die rechte Hand geben, mit der linken Prollen und dabei den Partner wegziehen ohne die eigene Ballkontrolle zu verlieren. Wer behält den Ball am längsten?



► Prollen oder Kreisen eines Balles um den Körper und gleichzeitiges Pendeln eines Balles zwischen den Füßen mit unterschiedlichen Laufvorgaben oder im Stand;



► Fausten eines Balles mit Handwechsel über dem Kopf und unterschiedlichen Laufvorgaben oder im Stand;



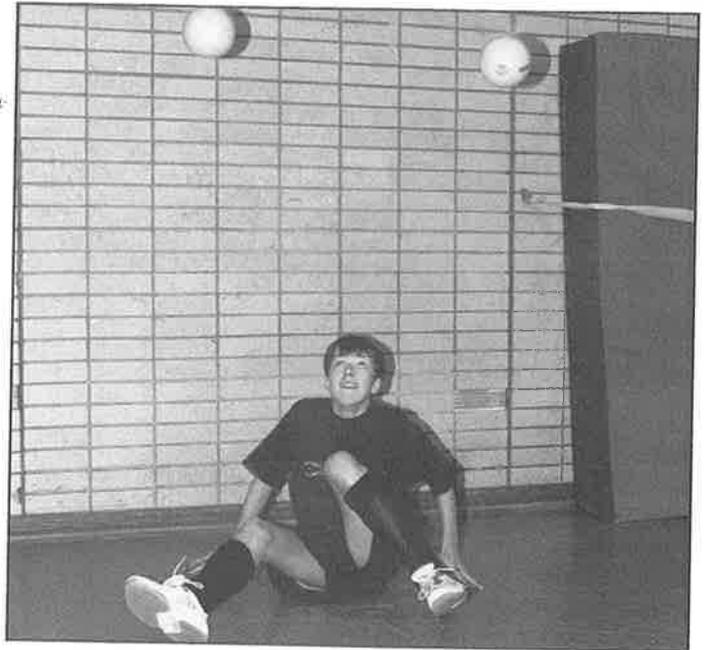
► Prollen eines Balles auf einem anderen in Brusthöhe mit unterschiedlichen Laufvorgaben oder im Stand;  
► Variante: Prollen über Kopf; Prollen in einer Hand;



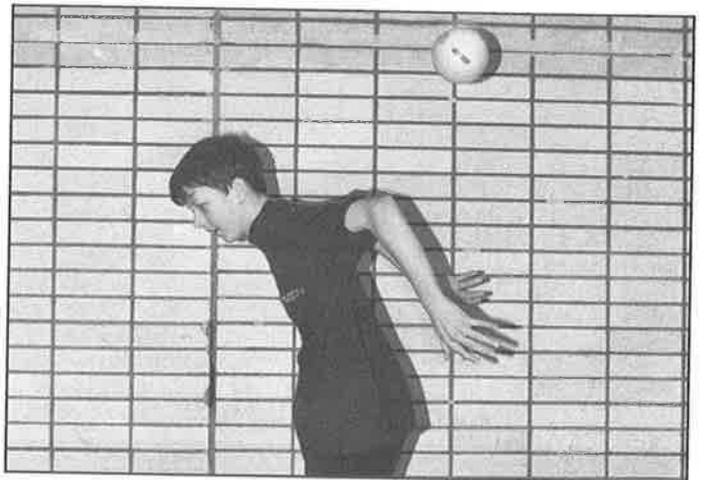
► Gleichzeitiges Prollen eines Balles und Hochhalten eines Luftballons mit einem Tischtennisschläger zwischen den Beinen im Stand auf einer umgedrehten Langbank, Variante: den Ball werfen;



► Gleichzeitiges Köpfen eines Luftballons und Hochhalten eines anderen mit einem Badmintonschläger im Stand auf einer umgedrehten Langbank;



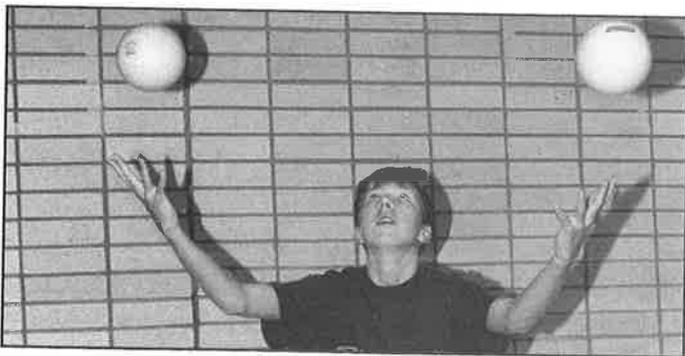
► Auf den Boden setzen, Beine ausstrecken und in jeder Hand einen Ball. Dann Bälle gerade hochwerfen, aufstehen und im Stand fangen ohne dass ein Ball auf den Boden kommt;



► Im Stand einen Ball mit beiden Händen am Steißbein festhalten. Dann hinter dem Körper gerade hochwerfen, mit den Händen vor der Brust 3x in die Hände klatschen und abschließend den Ball wieder hinten fangen.

► Variante: Nach dem Wurf hinsetzen, aufstehen und fangen;

Wurfvarianten



► Gleichzeitiges Hochwerfen von je einem Ball pro Hand auf jeder Seite. Wenn die Bälle in der Luft sind, dann 3x in die Hände klatschen und danach fangen; Variante: unterschiedliche Vorgaben für die Beine;



► Gleichzeitiges Überkreuzwerfen von je einem Ball pro Hand. Wenn die Bälle in der Luft sind, dann 3x in die Hände klatschen und danach fangen. Variante: unterschiedliche Vorgaben für die Beine;



► Zu zweit gegenüber gleichzeitig oben zwei Bälle werfen und unten mit einem Ball Fußball spielen. Variante: Anzahl der Bälle von zwei bis 6 variieren

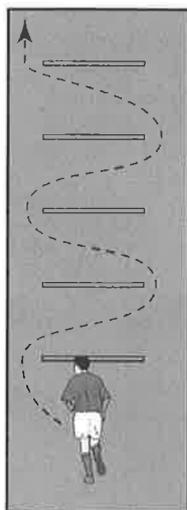


# Training nicht von der Stange

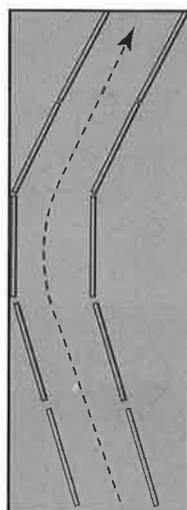
*Außergewöhnliche Einsatzmöglichkeiten eines gewöhnlichen Trainingsgerätes*

Wenn man heute auf dem Feld gegen einen technisch-taktisch halbwegs akzeptablen Gegner aufläuft, der Druck ausübt und die Räume eng macht, fühlt man sich als Ballführender schnell an die Halle erinnert: man findet sich in einem Bretterwald wieder, aus dem kein Entrinnen möglich scheint. Da es im Training meistens darum geht, möglichst realistisch Spielsituationen nachzustellen und diese zu bewältigen, ist seit einiger Zeit ein Hilfsmittel kaum noch aus dem Trainingsalltag wegzudenken, das dabei die Rolle des Bretterwaldes übernimmt: die Stange. Sie ist perfekt geeignet, um mit ihr sowohl isolierte Techniken

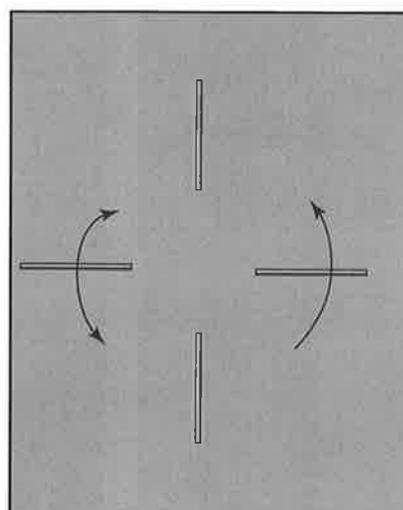
als auch Technikverbindungen zu trainieren, die einem neben dem Umrund auch das Überspielen des gegnerischen Schlägers ermöglichen. Deshalb widmen wir ihr diesen Beitrag und stellen in einigen Übungen vor, was rund um die Stange so möglich ist. An diesen Übungen schätzen wir besonders, dass es sich – im Gegensatz zu komplexen taktischen Übungen – um technische Abläufe handelt, die jeder Spieler im Spiel ständig umsetzen kann bzw. muss. Die Übungen für das Aufwärmprogramm stellen nur ein paar Vorschläge dar, die Stangen auch schon in diesem Teil des Trainings als Abwechslung mit einzubringen.



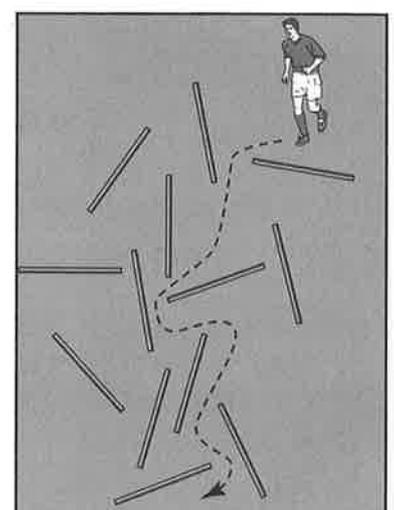
Mögliche Laufstile:  
Normaler Lauf mit Variationen in Bodenberührungen pro Zwischenraum, Hopsperlauf;



Sprinten durch den Schlauch. Dieser verhindert ein zu starkes Abtreiben. Winkel sind variierbar. Statt Stangen sind Hütchen möglich.



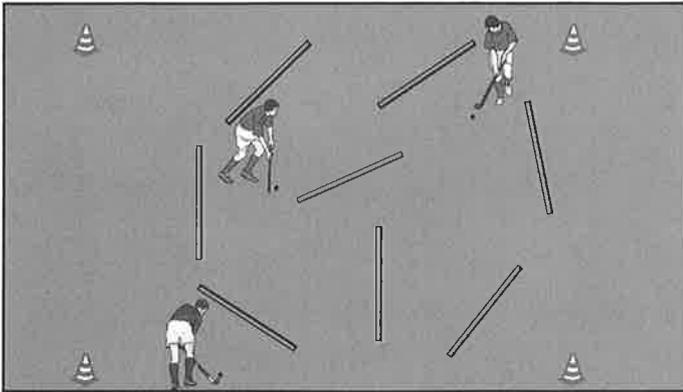
Verschiedene Sprünge als Alternative, wenn keine Springseile vorhanden sind.  
Variationen:  
- vor/zurück  
- rechts/links  
- im Kreis



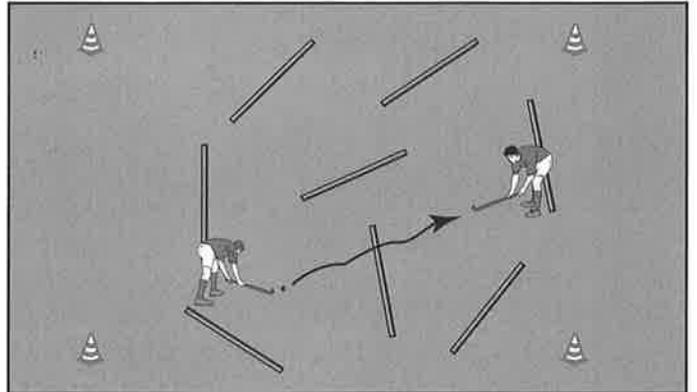
Sprint durch einen unregelmäßigen Stangenparcour:  
- eigenen Weg suchen  
- viele Richtungsänderungen  
- viele kurze Antritte

KAI DECHSLING UND PHILIPP ZIMMERMANN sind die Macher im weiblichen Nachwuchsbereich des Berliner HC. Seit 1998 bringen sie regelmäßig M-Titel in Feld und Halle. Begründet dies mit ihrer eckeren Art und einem außerordentlichen Schverständnis, paart mit der pädagogischen Fähigkeit, dies pressatengerecht zu vermitteln. Man kennt sie als Pärchen – und beide haben diesmal ein gemeinsames Nebenstehendes Beitrag verfasst.

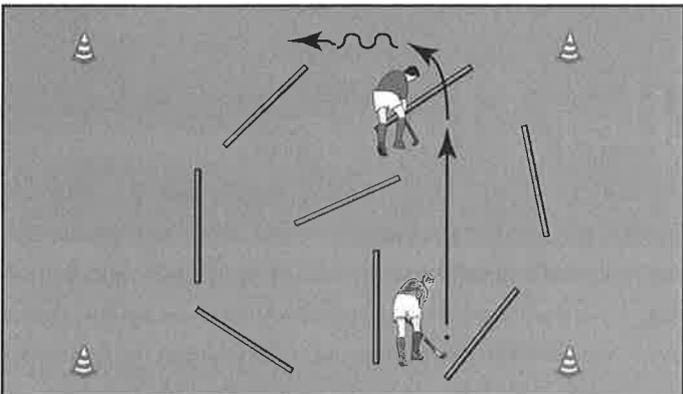
Spezielle Erwärmung „Ballführung“



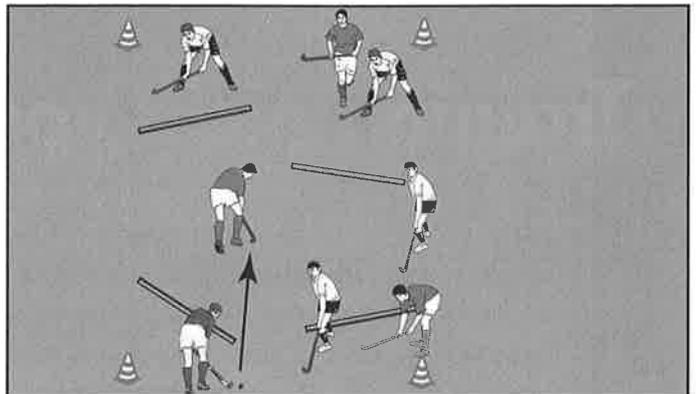
- ▶ Die Spieler führen den Ball in einem abgegrenzten Raum, in dem Stangen verstreut liegen. An den Stangen erfolgt je nach Ansage:
  - Vorhand- od Rückhandzieher: ohne und mit anschließendem Hepper;
  - Ball einhängen und 360°-Drehung ohne u. mit anschließendem Heppen;
- ▶ Wichtig: kurze Intervalle; kleine Pausen, um den Rücken durchzustrecken!



- ▶ Zweiergruppen mit je einem Ball: Die Spieler bewegen sich im abgegrenzten Raum. Der Ballführende passt per Flachschneller auf seinen Mitspieler, der sich in einer Linie hinter einer Stange anbietet.
- ▶ Variation: Nach der Ballannahme dynamisch auf die überspielte Stange zuführen und Aktion wie in Übung links.

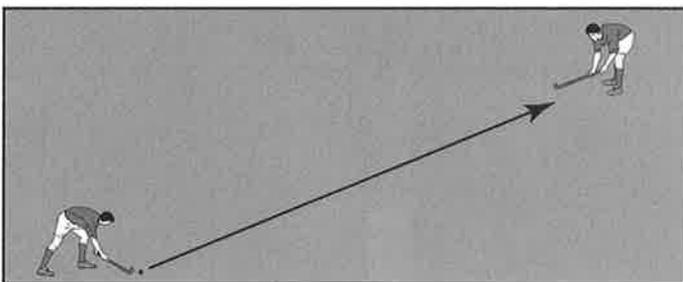


- ▶ Zweiergruppen mit je einem Ball: Die Spieler bewegen sich im abgegrenzten Raum. Der Ballführende passt auf seinen Mitspieler, der sich vor einer Stange anbietet. Nach der Ballannahme folgt eine Aktion (Zieher, Hepper) wie in Übung oben.

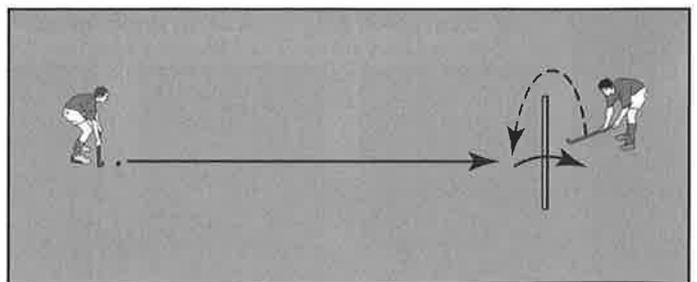


- ▶ Spielform in der Gleichzahl: Ziel ist, den Ball über die Todlinie der Gegner zu führen. Nach einem „Tor“ Spiel in die andere Richtung. Stangen dürfen nicht berührt, sondern müssen umspielt oder überheppt werden! Bei Berührung Strafe, (Ballbesitz-Wechsel, Liegestütze).

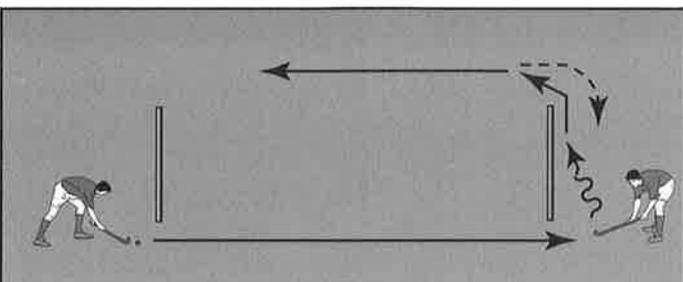
Spezielle Erwärmung „Übungsreihe Ballabgabe / Ballannahme“



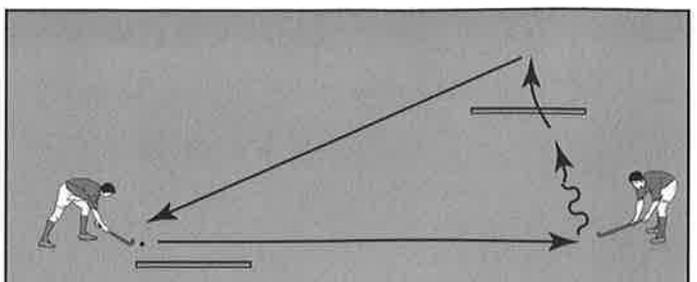
- ▶ Zu zweit stoppen und schlagen,
- ▶ Abstand ca. 15m,



- ▶ Stange „überholen“, davorkommen; stabile Ballannahme, VH / RH rausdrehen, heppen, Ball bei Annahme durchlaufen lassen, heppen;

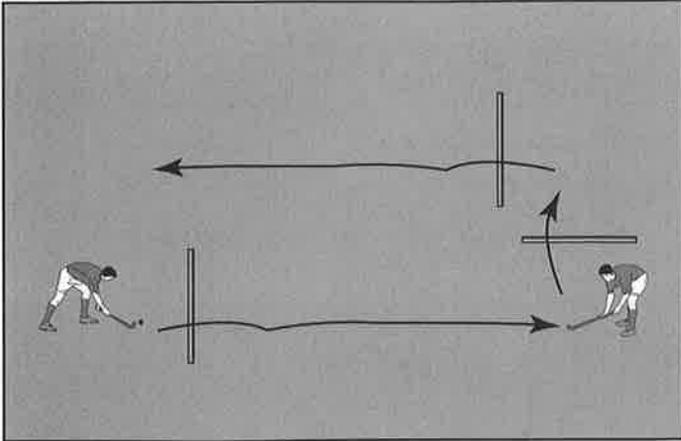


- ▶ Anspiel hinter die Stange, dynamische Ballan- und -mitnahme offensiv zur Stange,
- ▶ Zieher und Hepper, Pass,

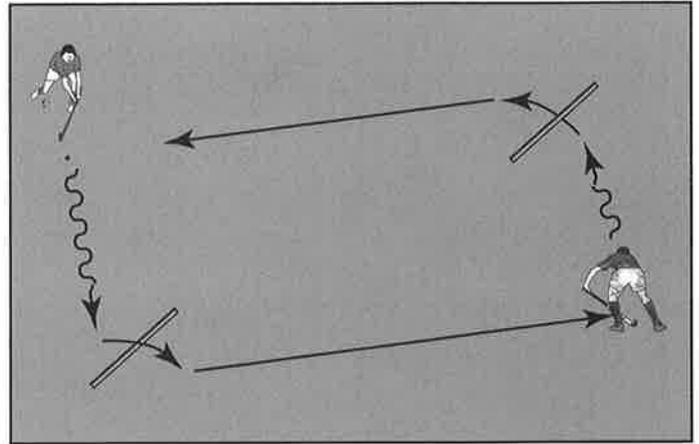


- ▶ Anspiel hinter die Stange, dynamische Ballan- und -mitnahme zur Seite in Richtung Stange,
- ▶ Zieher und Hepper, Pass

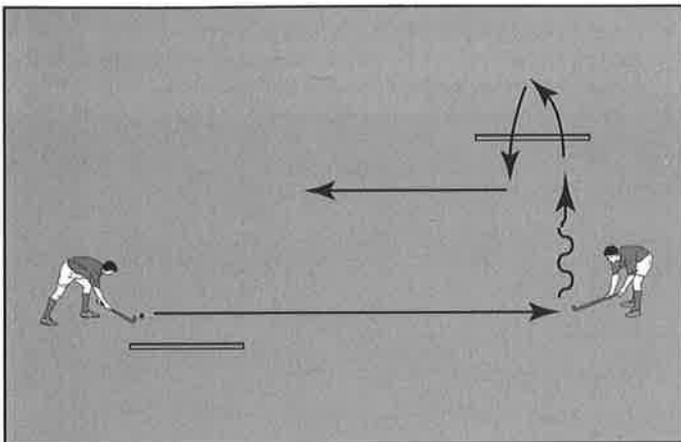




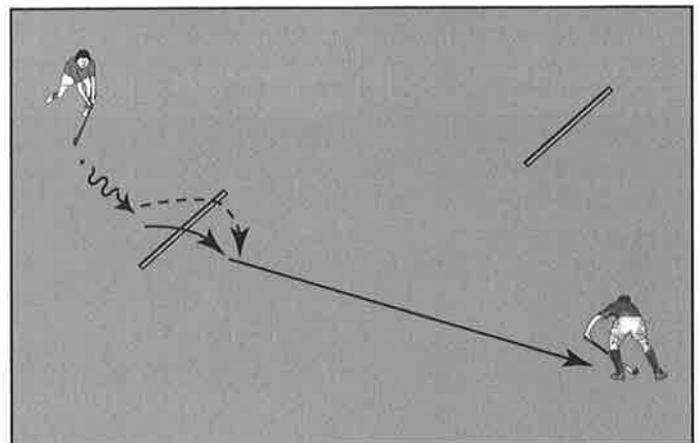
▶ Anspiel hinter die Stange, dynamische Ball- und -mitnahme zur Seite, Zieher und Hepper, Pass als Flachschenler;



▶ Nach Ballannahme Dribbling, RH-Hepper diagonal in den Raum, Pass;

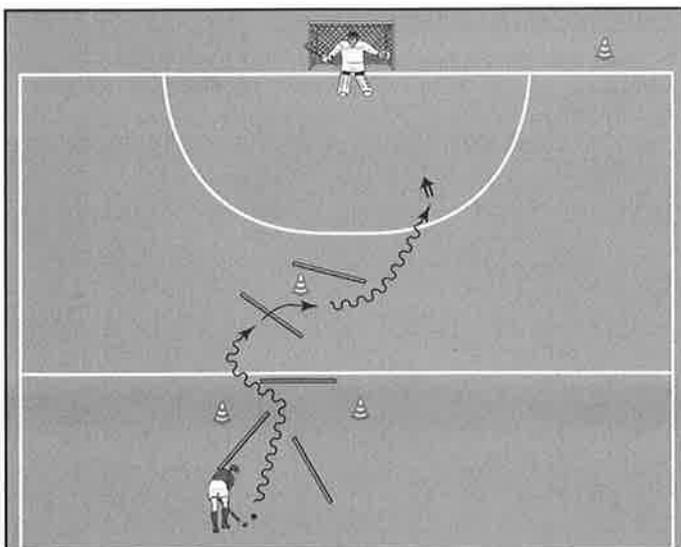


▶ Nach Ballannahme Dribbling, RH-Hepper über die Stange, VH-Hepper über die Stange, Pass;

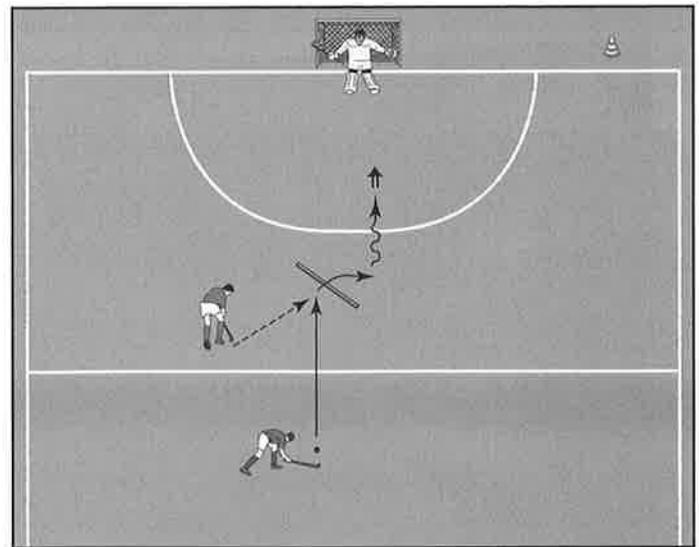


▶ Nach Ballannahme Dribbling, VH-Hepper diagonal in den Raum, Ball überholen, Pass,

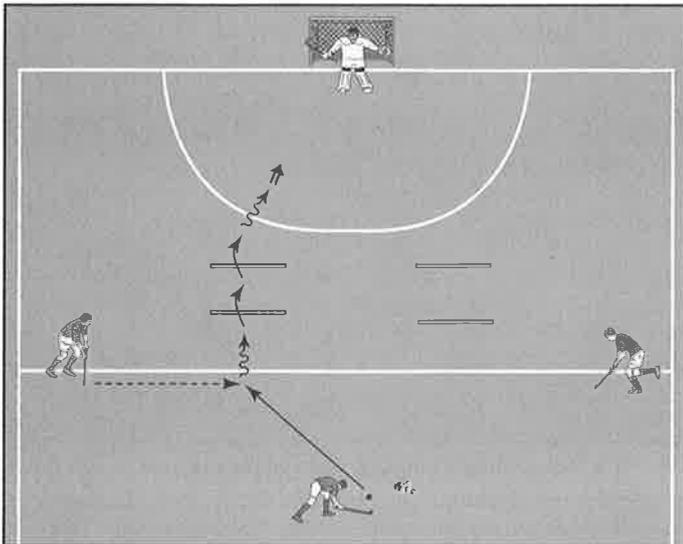
Technikverbindungen mit abschließendem Torschuss



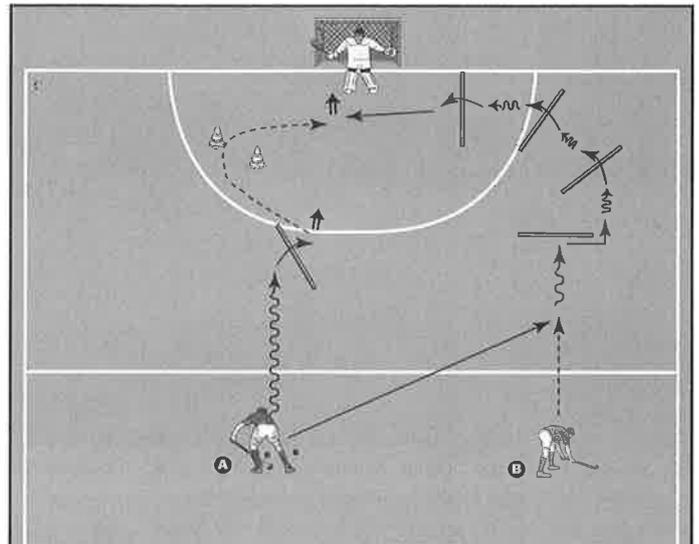
▶ Eigenen Weg durch den Parcours aus Stangen und Hütchen suchen. Zieher, Hepper, Kreisel, Free-Style.



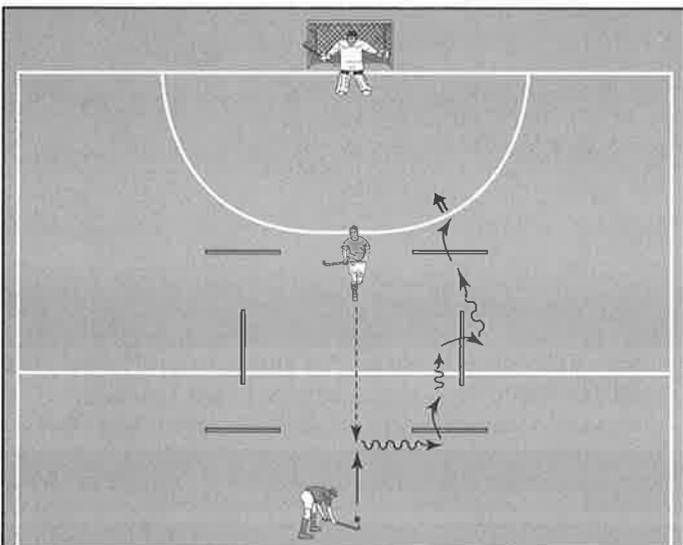
▶ Langes, hartes Anspiel in die hohe Rückhand. Bei der Ballannahme im Lauf den Ball mit der Rückhand über die Stange heppen (stechen, „schnicken“ ...). Hierbei auf das Timing, die Passhärte, Passgenauigkeit und Technikausführung achten.



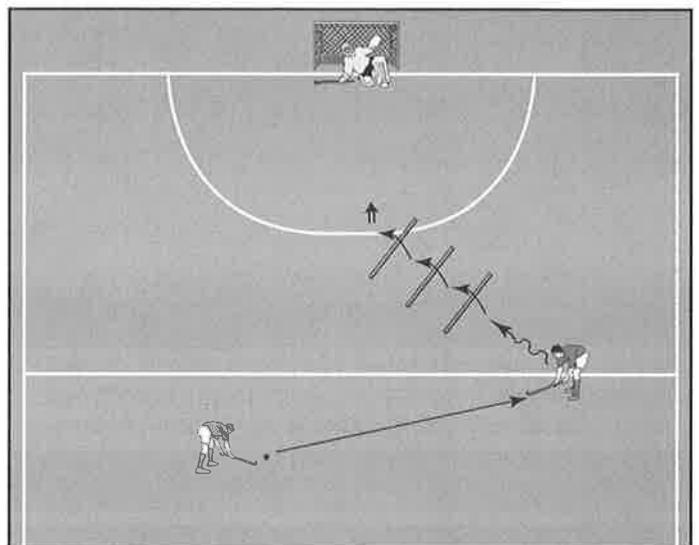
▶ Spieler laufen von der Seite an, Ballannahme, Hepper über die Stangen, Torschuss. Stangen können in Laufrichtung (Hepper quer) oder quer (Hepper nach vorne) gelegt werden.



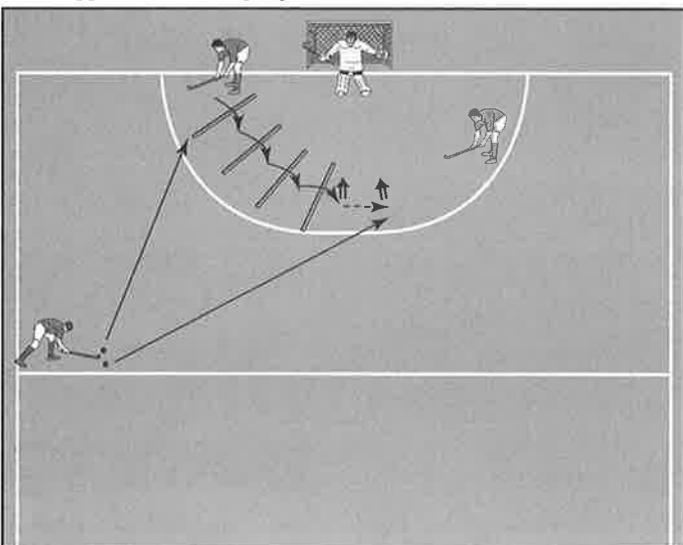
▶ Anspiel von A nach außen zu B. B geht in die Hundekurve mit Hepper. A dribbelt gleichzeitig zum Kreis, Hepper, Torschuss 1. Danach läuft A nach einer Kurve (Rausziehen) zum Pass von B (Reinziehen), direkter Torschuss 2. Wichtig ist das Timing zwischen A und B.



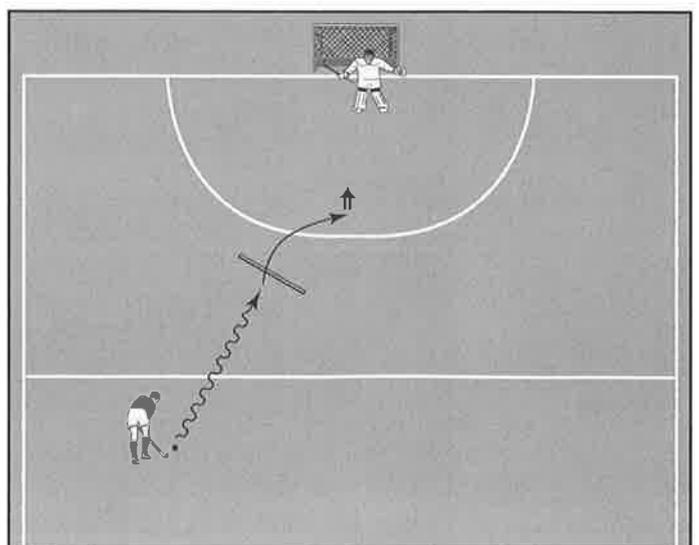
▶ Spieler laufen frontal an, Ballannahme, Hepper über die Stangen, Torschuss. Stangen können in Laufrichtung (Hepper quer) oder quer (Hepper nach vorne) gelegt werden.



▶ Reihe von Heppern zum Kreis. Beim letzten Hepper: RH-Zieher in der Luft mit schneller Richtungsänderung (Haken schlagen), Torschuss.



▶ Erstes Anspiel auf die Grundlinie, Hepper über die Stangen, Torschuss 1: Zweites Anspiel in die kleine Rückhand. Torschuss 2: Nach dem 2. Torschuss spekuliert der Spieler auf einen eventuell nicht gestoppten Ball in die kleine Rückhand des nachfolgenden Spielers, evtl. Torschuss 3.



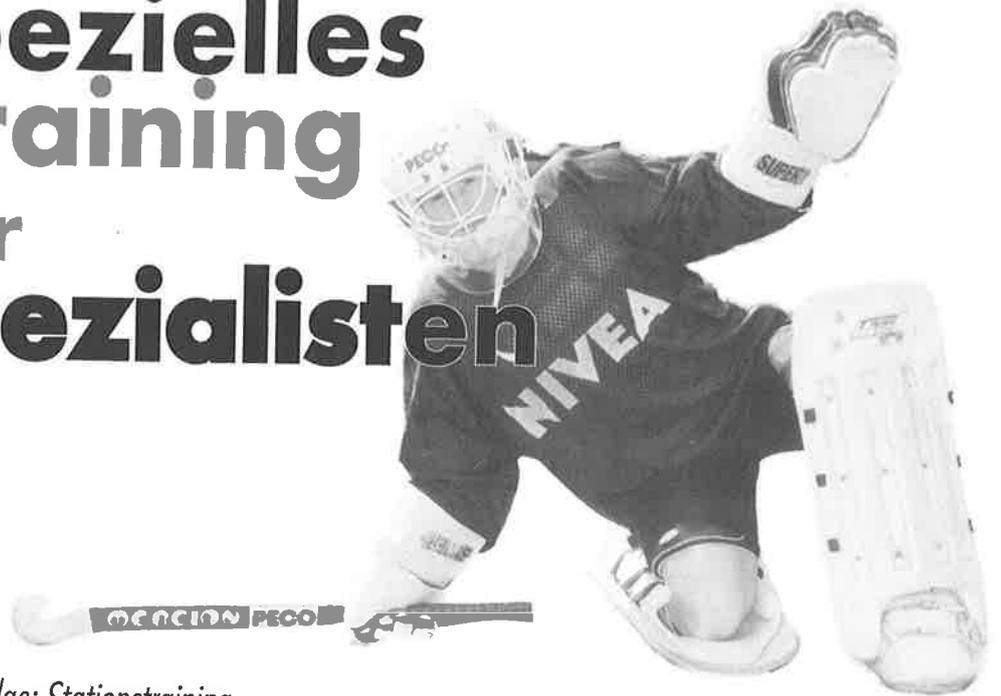
▶ Tempodribbling mit ansatzlosem Hepper diagonal in den Raum, Torschuss.



# Spezielles Training für Spezialisten



WOLFGANG KLUTH  
ist Damentrainer von  
RW Köln und Co-  
Trainer der Damen-  
Nationalmannschaft.

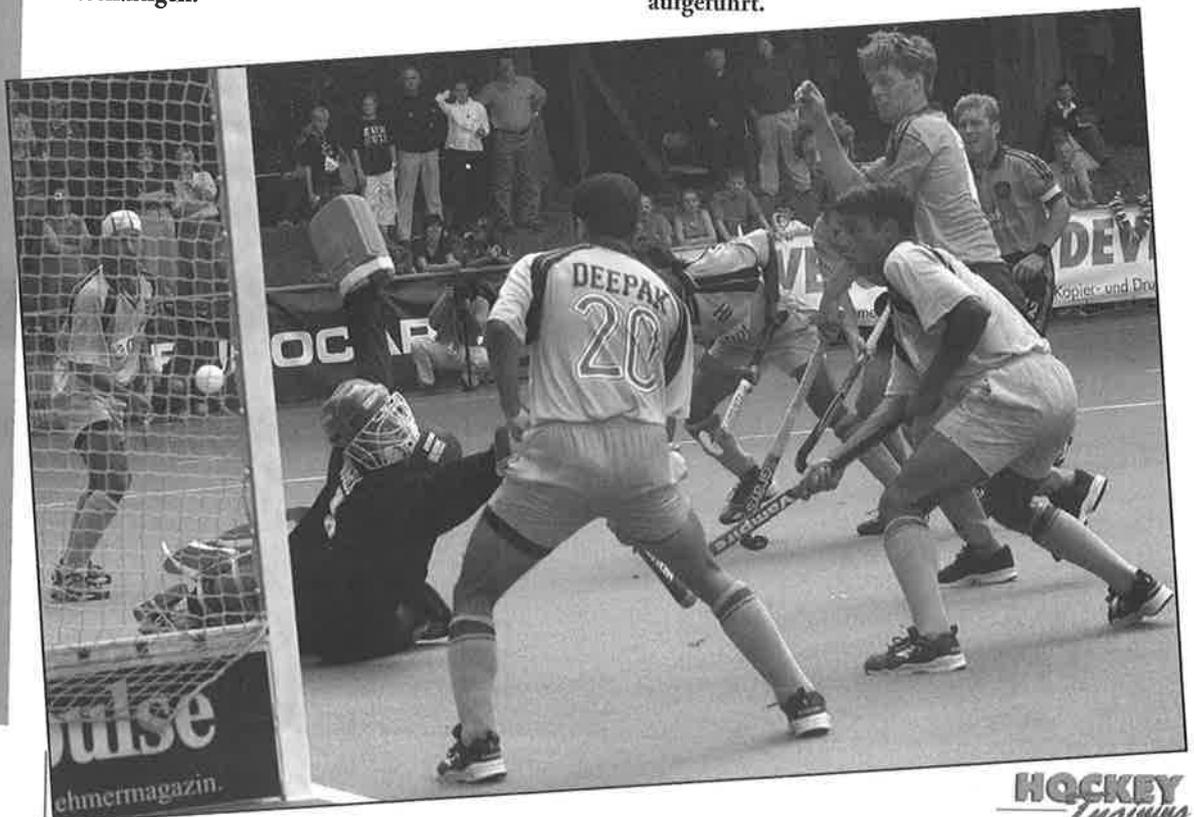


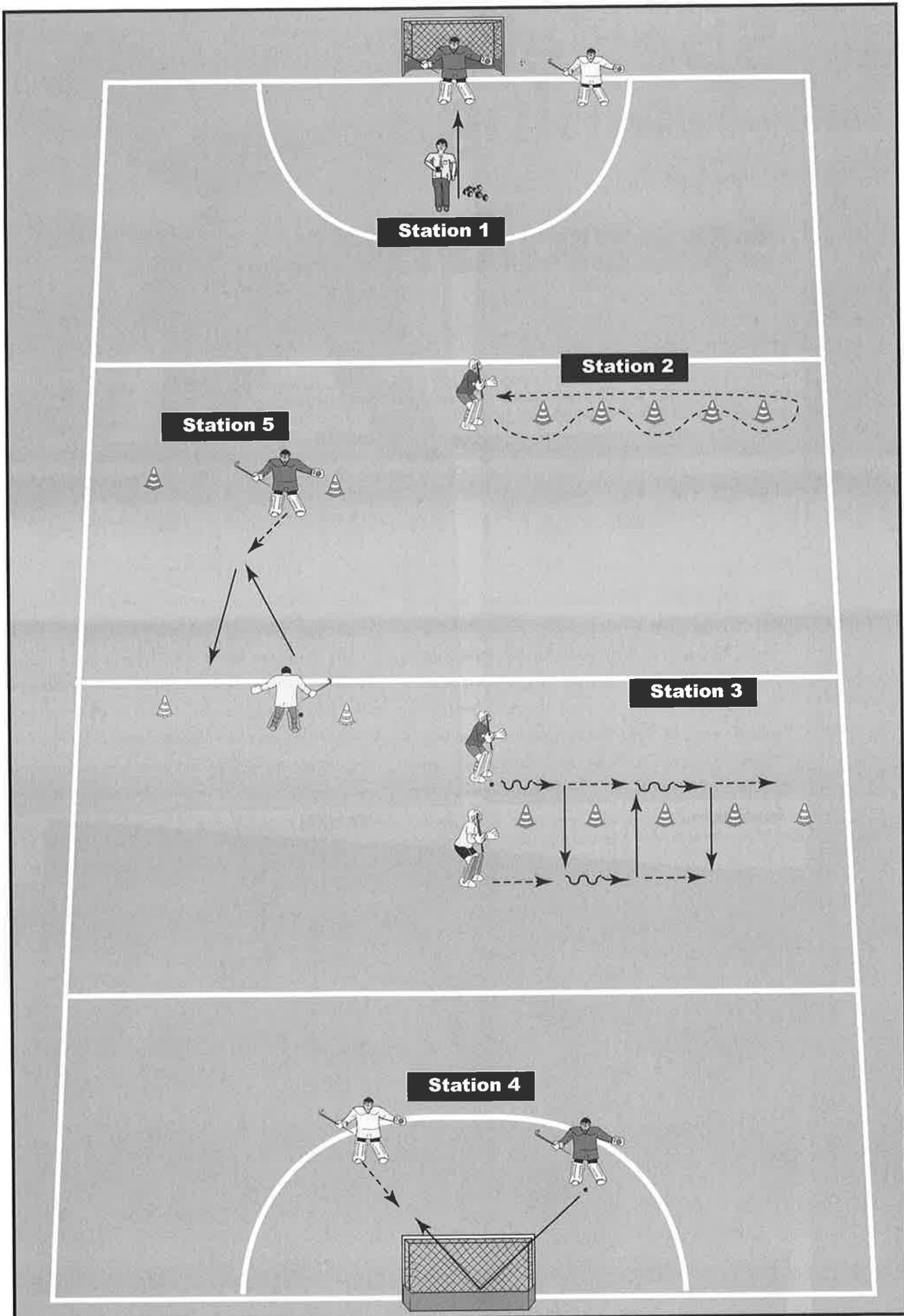
*In dieser Folge: Stationstraining*

Torhüter werden üblicherweise alleine, zu zweit oder mit der Mannschaft trainiert. Kaum Beachtung findet hier die Möglichkeit des Gruppentrainings in Stationsform. Es beinhaltet die Möglichkeit, mehrere Torhüter gleichzeitig in den Trainingsbetrieb zu integrieren. Auf diese Weise entstehen keine langen Wartezeiten und ein Trainer ist in der Lage eine ganze Gruppe von Torhütern in einer Trainingseinheit zu beschäftigen.

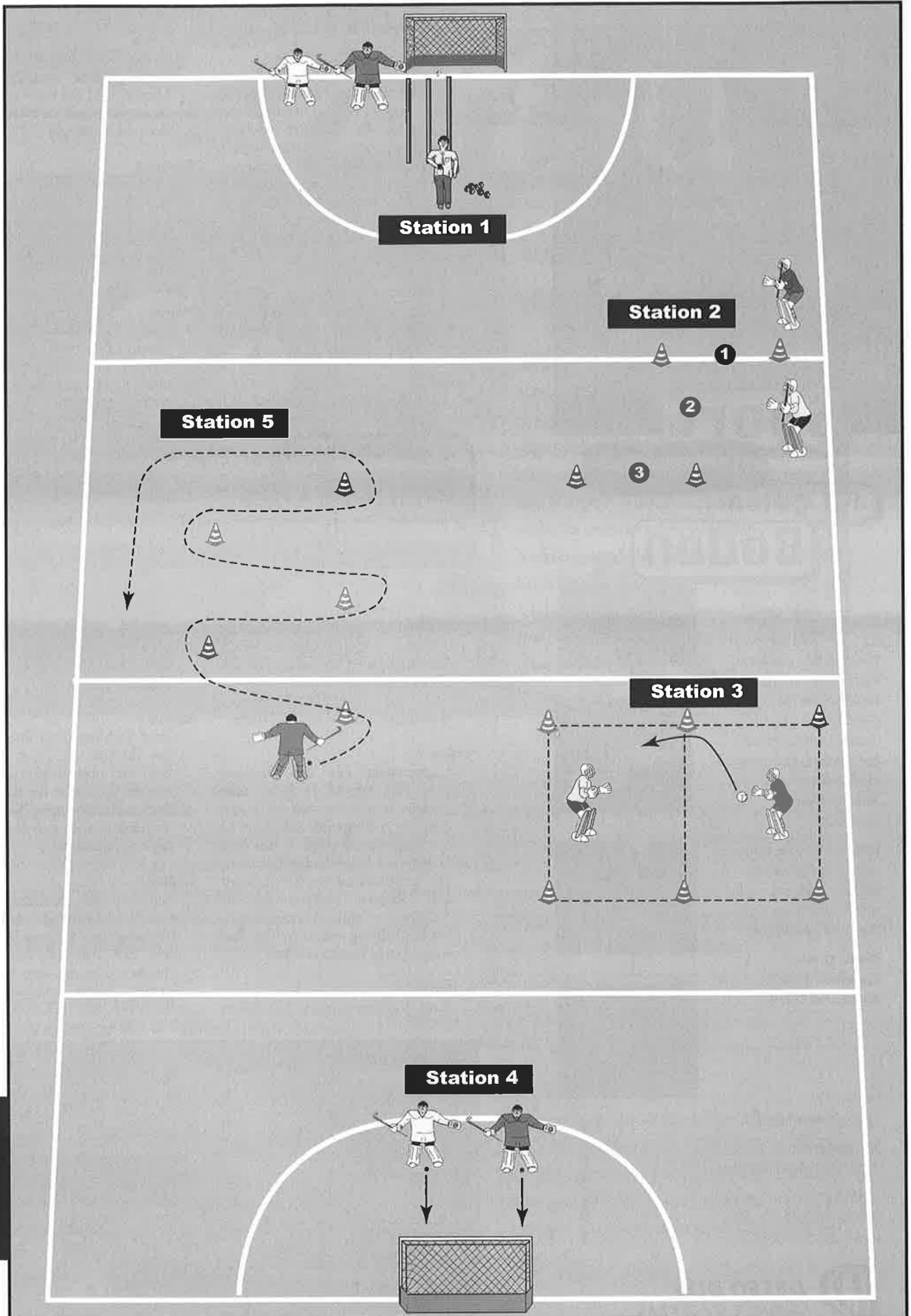
So lernen die Torhüter nebenbei auch das selbständige Arbeiten zu zweit oder in kleinen Gruppen.

Die Stationen lassen sich dabei je nach Anzahl der teilnehmenden Torhüter und dem zur Verfügung stehenden Trainingsraum natürlich beliebig variieren. Exemplarisch sind im Folgenden zwei mögliche Trainingseinheiten mit fünf Stationen und einer Anzahl von sechs bis zwölf teilnehmenden Jugendtorhütern aufgeführt.





Beschreib  
Station  
finden  
Sei



ungen der  
sübungen  
Sie auf  
e 16

Beschreibungen der Stationübungen von Seite 14

**Station 1**

► Hier arbeitet der Trainer mit zwei Torhütern. Es werden drei Serien von sechs Bällen nacheinander geworfen, die Torhüter wechseln nach jeder Serie. Die Bälle werden beliebig geworfen oder geschlenzt, der Torwart macht nach jedem Ball eine ganze Drehung um die eigene Achse (abwechselnd links/rechts).

**Station 2**

► Zwei Torhüter dribbeln abwechselnd durch die Hütchentore. Hierbei werden besonders die Koordination, das Ballgefühl und die Fusstechnik geschult.

**Station 3**

► Zwei Torhüter passen den Ball

jeweils durch die Hütchentore mit den Füßlingen hin und zurück. Hierbei wird das beidfüßige Kicken in der Bewegung mit der Innenseite der Kicker trainiert.

**Station 4**

► Zwei Torhüter kicken abwechselnd einen Ball ans Torbrett. Der herauspringende Ball muss vom nächsten Torwart wieder ins Brett gekickt werden, bevor der Ball den Schusskreis verlässt bzw zum Liegen kommt.

**Station 5**

► Treibball mit Kicken. Zwei Torhüter versuchen durch Kicken ein Tor zu erzielen. Dies kann entweder direkt oder durch zwei Kontakte beim Kicken passieren.

**Gute Hockey-Sportfotos findet man unter**  
<http://www.sportfoto.tv>



Beschreibungen der Stationübungen von Seite 15

**Station 1**

Der Trainer besetzt diese Station wieder mit zwei Torhütern. Die Torhüter laufen nacheinander in Side-Steps über die Stangen, um dann einen geschlenzten/geworfenen Ball auf die Handschuhseite abzufangen. Serie von ca. 6 Bällen.

**Station 2**

Laufparcours mit drei Strecken ohne Ball. Strecke 1: Sprint über 5 Meter in den Sitz. Strecke 2: Aus dem Sitz 5 Meter mit Side-Steps in den Liegestütz. Strecke 3: Aus dem Liegestütz 5 Meter Sprint rückwärts. Die Torhüter sind nur mit Schienen und Kickern ausgestattet. Die Aufgaben und Entfernungen können beliebig variiert werden. Auf ausreichende Pausen achten.

**Station 3**

Zwei Torhüter spielen mit einem

Tennisball und ihrem linken Handschuh in einem Feld. Der Ball darf hierbei nur von unten ins gegnerische Feld geschlagen werden, dabei nur maximal ein Mal den Boden berühren.

**Station 4**

Zwei Torhüter üben Dropkicks auf das Torbrett. Sie lassen dabei den Ball von oben fallen und kicken mit der Innenseite der Kicker einen flachen Ball Richtung Torbrett. Die Torhüter können sich den Ball auch gegenseitig zuwerfen.

**Station 5**

Schulung der Koordination und Geschicklichkeit. Hierzu sollen die Torhüter einen Parcours durchlaufen und den Ball mit dem Schläger ditschen oder mit dem Handschuh prellen, beides kombinieren und dabei vor- oder rückwärts laufen.

**IMPRESSUM**

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, Postfach 260, 71044 Sindelfingen,  
☎ (07031)/862-800  
☎ (07031)/862-801

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

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,  
☎ (0655)931041  
☎ (0655)931042  
eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

H. Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ

Kuhweg 20, 50735 Köln  
☎ (0221)7601392  
<http://www.sportfoto.tv>

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm  
Verlagsleitung: Brigitte Schurr

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)  
☎ (07031)862-851  
☎ (07031)862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.2002



**Sport**  
**gewinnt**  
**auf gutem**  
**Boden**

Desso DLW – das komplette Programm sportfunktioneller In- und Outdoorbeläge:  
Tennis, Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Golf, Freizeit- und Mehrzwecksport-Spielfelder.

DLW delifol – die dauerhaft dichte Schwimmbecken- Auskleidung für private und öffentliche Frei- und Hallenbäder.

**Desso DLW – kompetent für Sport und Spiel!**

Desso DLW  
Sports Systems GmbH

Stuttgarter Str. 75  
74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon (0 71 42) 71-987  
Telefax (0 71 42) 71-690  
[www.dessodlw.com](http://www.dessodlw.com)

**DESSO DLW**  
**SPORTS SYSTEMS**



Bitte Unterlagen anfordern.