

Hockey Training

DHZ-BEILAGE 7/2002 (4. Jahrgang)

BILD: HERBERT BOULSCHEID



Ausdauerläufe gehören für jede Mannschaft, die ernsthaft am Trainings- und Spielbetrieb teilnehmen will, zu einer

optimalen Saisonvorbereitung. Die Damennationalmannschaft des DHB (unser Bild) macht da keine Ausnahme.

SIGI BIERMANN ist die verantwortliche Trainerin für den Bereich der Athletik der Damennationalmannschaft. Hier kooperiert sie mit den Disziplinspezialisten Stefan Mücke (Ausdauer, Steuerung), Benno Eicker (Schnelligkeit) und Falk Schadem (Kraft). Sie erstellt die individuellen und kollektiven Trainingspläne und begleitet auf den Lehrgängen ihre Durchführung. Neben der Arbeit mit der Nationalmannschaft verantwortet sie die athletische Ausbildung der Damen von RW Köln, außerdem trainiert sie in diesem Bereich den Fußballnachwuchs des 1. FC Köln.

Zeit des Schaffens

Die Vorbereitung der Athletik für die Hallensaison 2002/03 am Beispiel der 1. Damen des Kölner THC Stadion „Rot-Weiß“ e.V.

Ziel der Saisonvorbereitung einer Bundesligamannschaft sollte sein, dass die Spieler athletisch optimal trainiert die Wettkämpfe beginnen können. Sie sollten die Hallensaison ohne konditionelle Einbrüche und verletzungsfrei durchspielen können und den Besonderheiten des Hallenhockeys Rechnung tragen.

Anforderungen

Das Spiel in der Halle ist gekennzeichnet durch den engen Raum und die kleinere Aktionsfläche, die zum einen eine hohe Anforderung an die Stocktechnik zum anderen aber auch an die Athletik der Spielerinnen stellt.

So ist unter anderem eine größere Antrittsschnelligkeit erforderlich, wie auch ein höheres

Kraftpotential zum Beispiel beim Brett legen, Druck am Schläger halten und ausüben können. Ebenso werden größere Anforderungen durch die vielen schnellen Richtungswechsel bei meist tiefen Beinbeugungen an die Beweglichkeit der Spielerinnen gestellt.

Für die Damenmannschaft von Rot-Weiss Köln ist eine fünfwöchige Vorbereitungsphase geplant.

Trainingswoche 1 und 2

Die Inhalte der ersten beiden Trainingswochen basieren im Wesentlichen auf drei wöchentlichen Ausdauerläufen von etwa einer Stunde Dauer im ruhigem bis mittlerem Ausdauertempo mit dem Ziel des Aufbaus der allgemeinen Grundausdauer. Dazu führen wir an diesen Tagen im Anschluss an den Lauf ein einständiges Körperbildungstraining durch, dessen Schwerpunkt auf der allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur liegt, der Körperstabilisation. Anschließend erfolgt ein allgemeines Schnelligkeitstraining durch reaktive Fuß- und Beinarbeit: Federungen, Hüpfen, kleine Sprünge. Bewährt hat sich dabei der Einsatz von Springseilen.

Zur Verbesserung der Beweglichkeit der Hüftgelenke sowie zur Verletzungsprophylaxe bildet ein ca. fünfzehn- bis zwanzigminütiges Dehnprogramm den Abschluss dieser Trainingseinheit.

Trainingswoche 3

Die Spielerinnen laufen weiterhin drei Mal in der Woche etwa eine Stunde im langsamen Tempo, um die Ausdauerleistungsfähigkeit weiter zu steigern.

Einem Ausdauerlauf zu Wochenbeginn schließt sich ein einständiges Körperbildungstraining an, bei dem die vorher genannten Inhalte stabilisiert werden. Zusätzlich werden Kraftübungen für die Beine durchgeführt, Abdruckübungen für Waden- und Fußmuskulatur, Kniebeugen in verschiedenen Schrittstellungen sowie Treppenläufe.

Erst in dieser Woche wird mit Armkraftübungen begonnen, da erfahrungsgemäß vorher die Körperstabilität für eine korrekte Übungsausführung fehlt. Armkraftübungen sind zum Beispiel unterschiedlichste Liegestützformen (vorlings, rücklings, Vor- und Rückschieben des Körpers durch die aufgestützten Arme, unterschiedlichste Beinposition, Handstände, etc.).

In der zweiten Einheit in der dritten Woche findet erstmals Hockeytraining statt, in das ein Sprinttraining mit vielen schnellen kurzen Antritten integriert wird. Den Abschluss dieses Hockeytrainings bildet ein dreißigminütiges Dehnprogramm des gesamten Körpers mit den Zielen:

1. Förderung der allgemeinen Gelenkbeweglichkeit
2. Verletzungsprophylaxe durch Senken des Muskeltonus.

Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am 14. November 2002

Trainingswoche 4

Die vierte Trainingswoche beinhaltet zwei große Hockeysinheiten plus einer Eckeneinheit. Die Ausdauerläufe werden auf zwei lange Läufe reduziert, wobei zusätzlich ein freiwilliger Lauf empfohlen wird.

Innerhalb der Hockeysinheiten ist jeweils ein Sprintprogramm zur Verbesserung der Antrittsschnelligkeit und der schnellen Richtungswechsel vorgesehen. Das abschließende Körperbildungsprogramm ist nun reduziert auf 30 - 40 Minuten mit folgenden Inhalten:

- fünf Minuten reaktive Muskelarbeit der Beine mit festgelegten Bewegungskombinationen von federn, laufen und springen (allgemeines Schnelligkeitstraining, Koordination)
- zwanzig Minuten Kraftverbesserung für Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur (Schwierigkeitsgrad erhöhen durch längere Hebel, maximal mögliches Körpergewicht, Partnergewicht)
- zehn Minuten ausdehnen, lockern (Verletzungsprophylaxe durch Tonussenkung der Muskulatur)

Die nach der zweiten Hockeysinheit vorgesehene Körperbildungseinheit dient der Beweglichkeitsverbesserung durch ein dreißigminütiges Stretchingprogramm.

Trainingswoche 5

In der fünften Trainingswoche wird der Saisonrhythmus erreicht. Zu Wochenbeginn absolvieren die Spielerinnen einen Regenerationslauf, anschließend findet das Eckentraining statt, danach steht Muskelpflege – wie Sauna und Massage – auf dem Programm.

Der nächste Trainingstag wird bestimmt vom Hockeytraining inklusive Sprintprogramm. Daran schließen sich ca. fünfundvierzig Minuten Körperbildung an. Schwerpunkt bildet hierbei erstens die koordinativ anspruchsvolle Muskelarbeit der unteren Extremitäten im Hinblick auf die Schnelligkeitsentwicklung. Dazu werden verschiedene Kleingeräte wie Seile, Leitern oder auch ein Minitrampolin eingesetzt. Den zweiten Arbeitsschwerpunkt bildet ein Kräftehaltungs- und Stretchingprogramm sowie die Arbeit an individuellen Defiziten.

Der folgende Tag sollte zum freiwilligen Ausdauerlauf genutzt werden. Vor der zweiten wöchentlichen großen Hockeysinheit steht wieder ein Ausdauerlauf auf dem Plan. Das Sprinttraining wird während des Stocktrainings durchgeführt, woran sich selbständiges intensives Ausdehnen anschließt.

Am Wochenende werden schließlich Vorbereitungsspiele absolviert, so dass der Saisonrhythmus erarbeitet ist. Dieser Rhythmus von Trainingseinheiten und Spielen wird dann auch während der Saison weiter praktiziert, erfährt aber zum Saisonhöhepunkt eine Veränderung durch die Steigerung der Athletikkomponente.



Das Vorbereitungsprogramm in der Übersicht

	1. u. 2. Trainingswoche	3. Trainingswoche	4. Trainingswoche	5. Trainingswoche
T r a i n i n g s i n h a l t 	Ausdauerläufe Anzahl: 3 Dauer: 1 Stunde	Ausdauerläufe Anzahl: 3 Dauer: 1 Stunde	Ausdauerläufe Anzahl: 2 Dauer: 1 Stunde	Regenerationslauf Anzahl: 1 Dauer: 1 Stunde
	Kräftigung und Stabilisationsprogramm Anzahl: 3 Dauer: 1 Stunde	Kräftigung und Stabilisationsprogramm Anzahl: 3 Dauer: 1 Stunde	Hockeyeinheit mit Sprinttraining, Übungen zu Körperbildungstraining Stretching Anzahl: 2	Ausdauerlauf Anzahl: 1/1 Dauer: 1 Stunde
	Schnelligkeitstraining Anzahl: 3	Hockeyeinheit mit Sprinttraining und Dehnprogramm (30 Min.)		Hockeyeinheit mit Sprintprogramm, Übungen zur Körperbildung (45 Min)/Stretching Anzahl: 2
	Dehnprogramm Anzahl: 3 Dauer: 20 Minuten			

GUTE HOCKEYFOTOS GIBT'S IM INTERNET

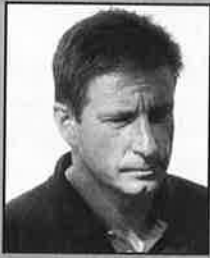
UNTER DER ADRESSE „[HTTP://WWW.SPORTFOTO.TV](http://www.sportfoto.tv)“



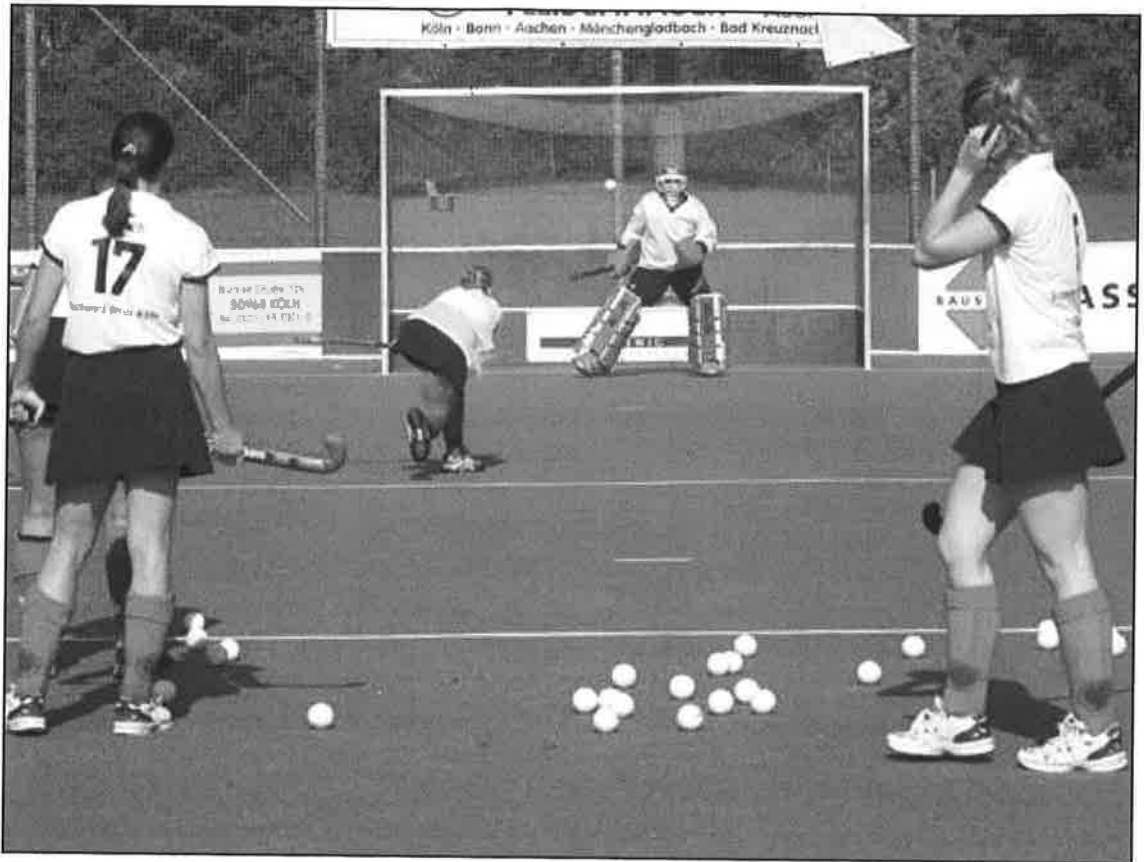
Von der Bundesliga über den Hessenschild bis hin zur Championstrophy 2002:

Kategorie „Sport“, Thema „Hockey“ auswählen und Stichwort oder Eventdatum eingeben und fündig werden!

Berufsphotografen, die SPORTFOTO.tv nutzen wollen, können Infomaterial von der Startseite downloaden.



MICHAEL WILLEMSSEN ist der Diensthelfer der Nachwuchs-Bundestrainer. Er ist verantwortlich für die weibliche U-18 des Deutschen Hockey-Bundes, mit der er nach diversen Erfolgen in seiner bisherigen Amtszeit im Juli 2002 Europameister in Rotterdam wurde.



„Serie auf den Torwart“: Typischer Bestandteil der Spielvorbereitung, hier von den Regionalliga-Damen von SW Köln demonstriert. (HBo)

Gut begonnen ist halb gewonnen

Die Aufwärmphase vor dem Spiel ist das Spiegelbild der ersten 15 Spielminuten

Das Ziel einer jeden Aufwärmphase ist die Vorbereitung des Athleten sowohl physisch, als auch psychisch auf das Geschehen unmittelbar nach dem Anpfiff. Somit müssen alle Bereiche während dieser Phase abgerufen, bzw. angesprochen werden. Es ist sinnvoll, mit einem festen Rahmen zu arbeiten, welcher aber dem Athleten genügend Freiräume gibt, seine individuelle Vorbereitung/Einstimmung durchzuführen. Diesen Rahmen oder Ablaufplan finden wir in allen Sportarten wieder.

Folgende Aufteilung der Aufwärmphase schlage ich vor:

1. Kurze Einstimmung am Platz durch den Trainer vor dem Einlaufen: „Los geht's“. Hinweis: Die Torhüter sollten ihre Aufwärmphase etwas früher beginnen, da sie für das Anlegen der Ausrüstung länger als die Spieler brauchen.
2. Aktivierung/Koordination sollte die erste sichtbare gemeinsame dynamische Teamaktivität darstellen.
3. Einspielen ohne Torwart (Torwart wird durch zweiten Torwart/Co-Trainer eingespielt). Diese Phase beinhaltet zwei wichtige Bereiche:
 - a) das freie „Einditschen“ in Zweiergruppen und
 - b) das erste Kontaktspiel (variabel gestalten)
4. Einspielen mit Torwart
5. „Finale“: abschließende Läufe, Trikot, Getränke, Sammeln, Ruhe finden, Konzentration. Die Einstimmung durch Trainer oder den Mannschaftsführer auf den

Spielbeginn darf nicht fehlen (zum Beispiel „Verschworenenkreis“).

Der inhaltliche und zeitliche Rahmen ist dabei wie folgt definiert (Zuordnung s.o.):

1. Start am Hockeyplatz ca. 55 Minuten vorher. Die kurze Ansprache vorher und nachher gibt dieser Veranstaltung einen wichtigen Rahmen.
Laufen/Dehnen: ca. 20 Minuten
2. Teamaktivität symbolisiert mannschaftliche Geschlossenheit und Stärke. Mögliche Organisationsformen und Inhalte siehe Übungsteil: ca. 5 Minuten.
3. Individuelles Einspielen ist wichtig für das Ballgefühl. Der „eigene Start“ sollte zeitlich kurz gehalten sein. Interessant ist die frühzeitige Aktivierung auf Wettkampfniveau durch ein kurzes Kontaktspiel (Beispiele siehe Übungsteil). Wir alle kennen die Problematik

einer „so dahin plätschernden“ Aufwärmphase, welche erst zum Ende durch das Abschlusspiel an Dynamik gewinnt. Mit dieser frühzeitigen Aktivierung gewinnt man sofort an Konzentration und Effektivität für die gesamte restliche Aufwärmphase. Gesamtdauer: ca. 10 Minuten.

4. Es folgt eine kompakte „Trainingseinheit“ von ca. 15 Minuten, in welcher folgende Bereiche abgehakt werden müssen a) dynamische Ballan- und -abgabe, b) kleingruppentaktische Inhalte (z.B. 2:1), c) KE isoliert, d) Wettkampfformen (incl. Torwart). Häufig ist zu beobachten, dass der Torwart ausschließlich eingespielt, eingeschossen wird. Er hat seine erste Bewährungsprobe in Bezug auf „Lösen einer Spielsituation“ erst im Spiel. Diese Tatsache entspricht nicht den Anforderungen einer detaillierten Aufwärmphase (Beispiele siehe Übungssteil). Diese Phase bietet sich für den Trainer an, gegebenenfalls kurze Einzelgespräche zu führen.
5. Der Abschluss einer Aufwärmphase vor der „letzten Konzentration“ (individuell) sollte eine Teamaktivität sein. Meistens sind es Sprints von Außenlinie zu Außenlinie mit Richtungswechseln. Ein weiterer Vorschlag „mit psychologischem Tiefgang“ siehe Übungssteil. Dauer ca. 5 Minuten.

Fazit

Die Aufwärmphase muss alle notwendigen Bereiche einer optimalen Spielleistung abrufen. Es ist sinnvoll, diese Aufwärmphase thematisch zu strukturieren („roter Faden“), wobei individuelle Freiräume wichtig sind. Die Übungsfolge hängt natürlich von der möglichen Einspielzeit (Platz vorher belegt) ab. Weiterhin sollte jeder Trainer überdenken, ob die exakte Übungswiederholung irgendwann die Dynamik der Aufwärmphase stört. Das bedeutet, dass das Thema zwar vorgegeben ist, aber die Variabilität der Übungen notwendig sein wird! (Übungsvorschläge ab Seite 6)



IMPRESSUM

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, 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.sportfoto.tv

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 1.1.2002



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

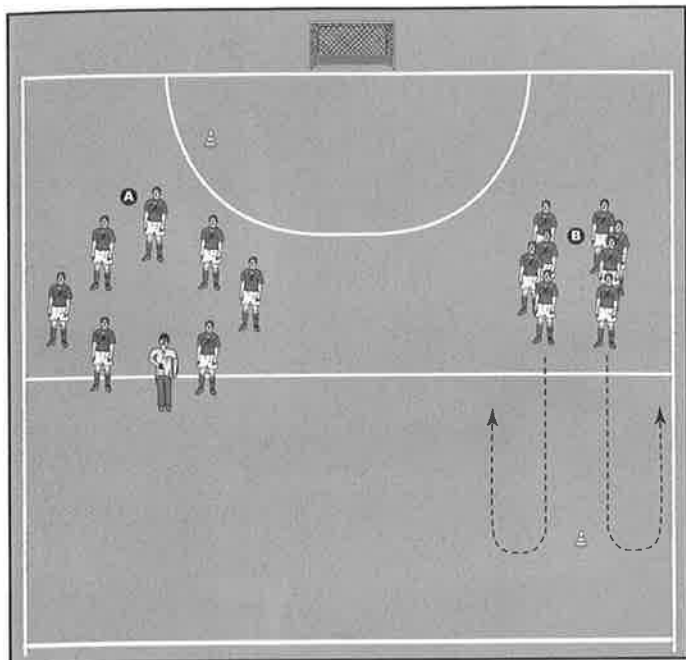
Stuttgarter Str. 75 74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon (0 71 42) 71-987 Telefax (0 71 42) 71-690 www.dessodlw.com

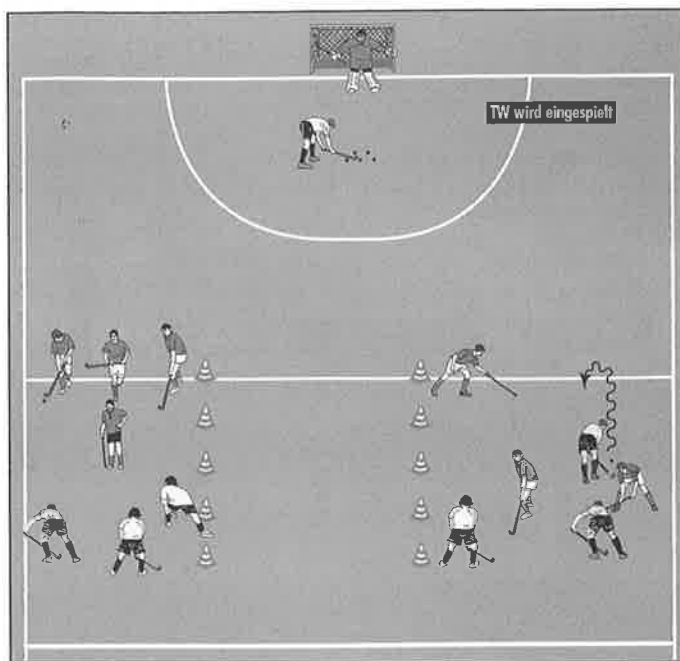
DESSO DLW SPORTS SYSTEMS

HOCKEY TRAINING

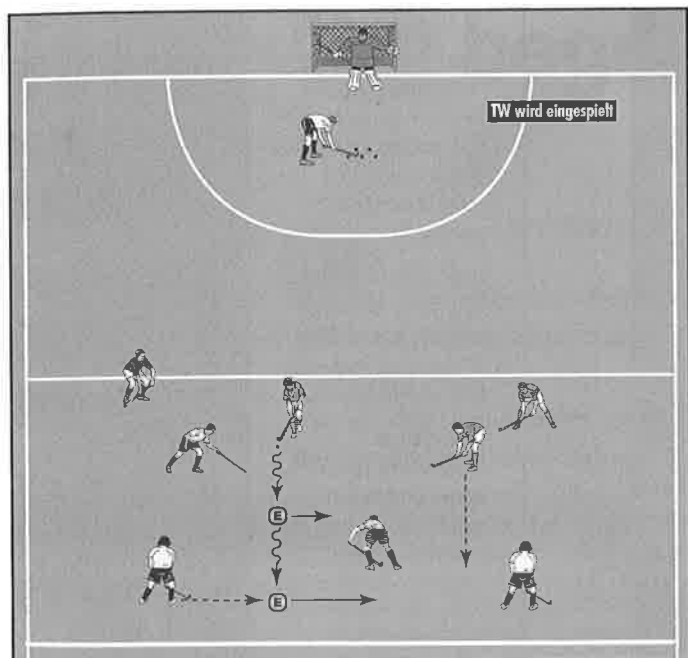
Bitte Unterlagen anfordern.



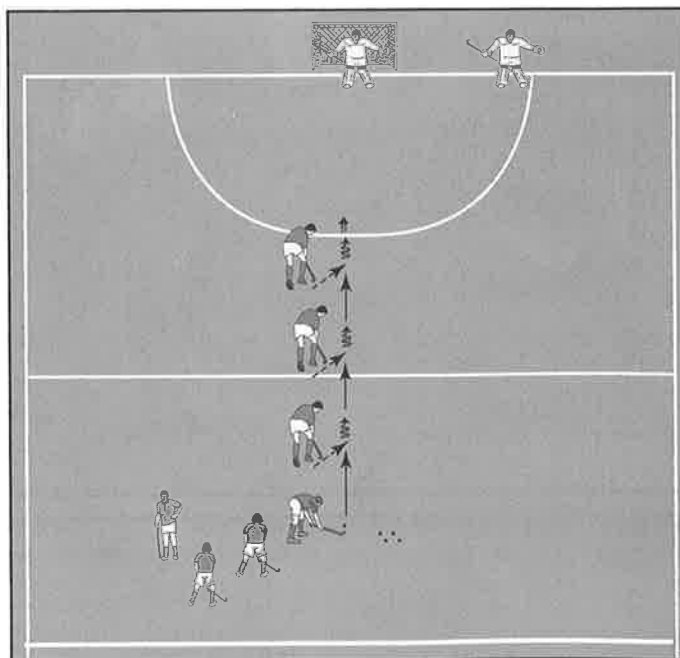
- Übung A:
Organisation in Kreisform;
Ablauf: Jeder macht eine Übung vor, alle anderen machen sie nach;
- Übung B:
Koordinationsläufe: Erste Reihe macht vor, alle anderen in 2er Gruppen dahinter, Laufwege siehe Zeichnung;



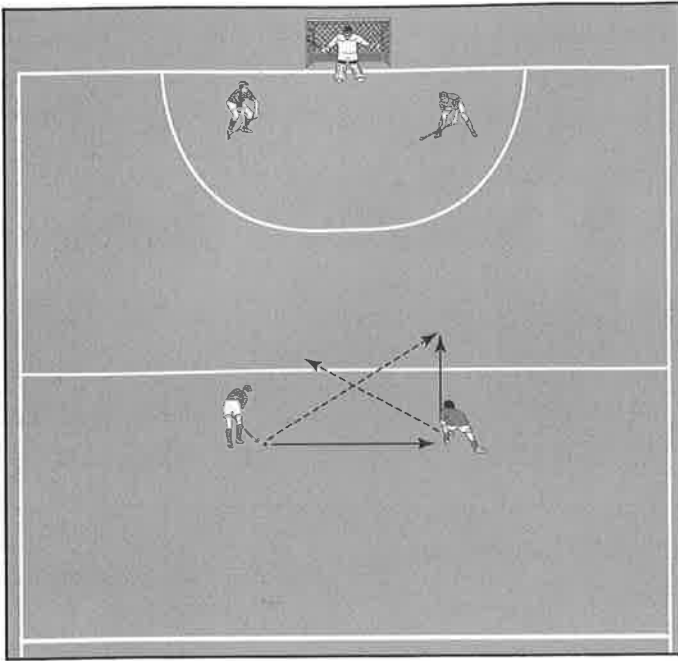
- Kontaktspiel Beispiel 2:
3:3 (3:3 plus Joker in der ballbesitzenden Mannschaft) mit der Vorgabe, den Ball über die Linie führen, dann weiter spielen mit Freischiag.
- Die Spielrichtung wechselt mit einem Torerfolg.



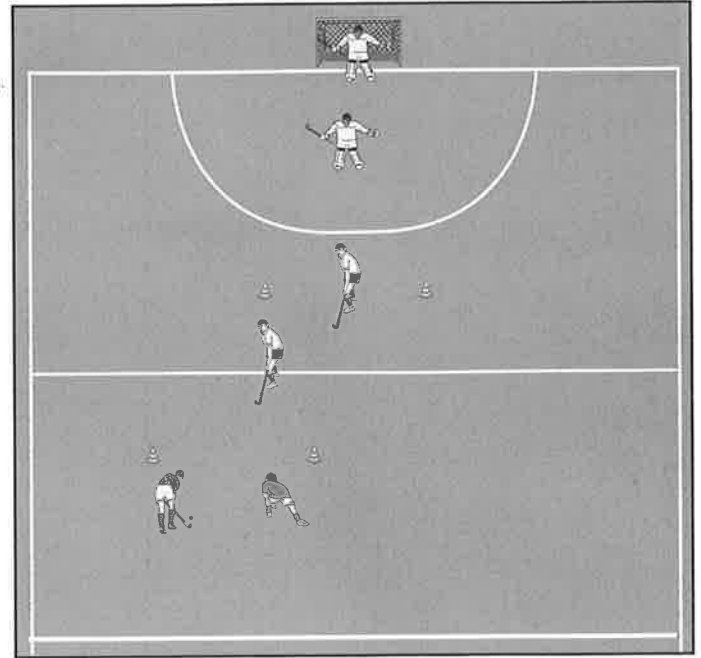
- Kontaktspiel Beispiel 1:
7:7 (6:6) zwischen Viertel- und Mittellinie mit der Vorgabe, den Ball über die Torlinie zu führen (ein oder zwei Bälle im Spiel).
- Ziele: Aufmerksamkeit, Umschaltfähigkeit, viele Tore, viele Ballkontakte, Seitenverlagerung, freien Spielraum erkennen.



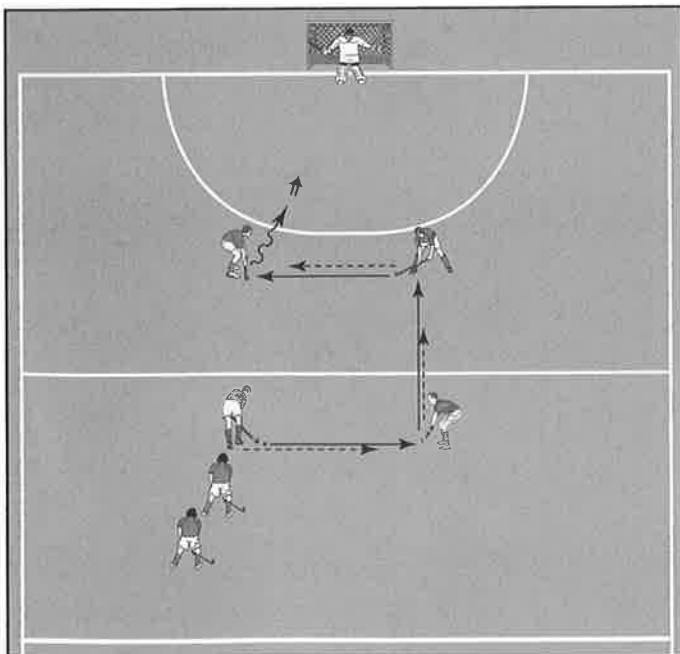
- Anspiele in die kleine Rückhand: Anschlussaktion variabel. Start mit 3 Spielern bis zum Kreis. Nach der Aktion wird eine Position weitergerückt. Wichtig ist eine hohe Frequenz.
- Hinweis: Der Torwart soll von den Torschüssen in erster Linie profitieren.



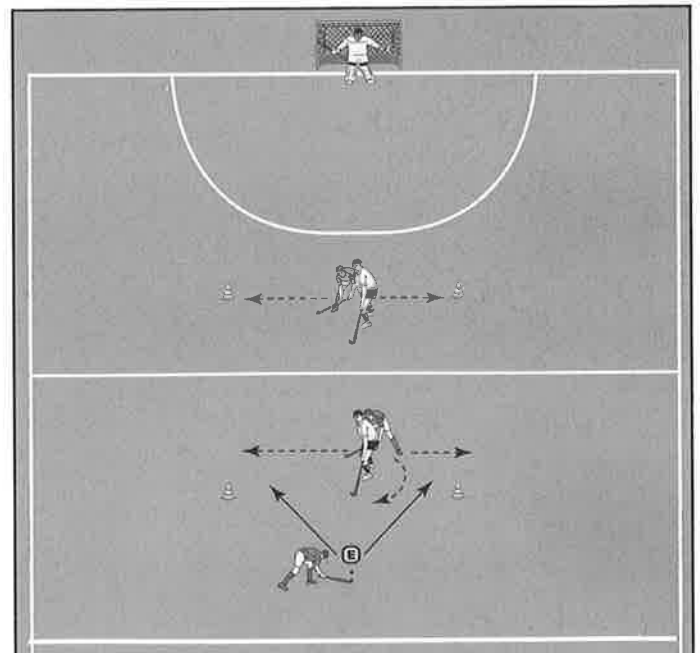
- Quer-Steil-Kombinationen ab der Viertellinie ohne Gegenspieler.
- Wichtig ist hier eine hohe Frequenz mit zunehmendem Passtempo zur Vorbereitung auf das Spiel.
- Nach dem Torschuss bleiben die beiden Spieler links und rechts am Tor, um die Bälle, die am Tor vorbei geschossen werden, abzusichern.



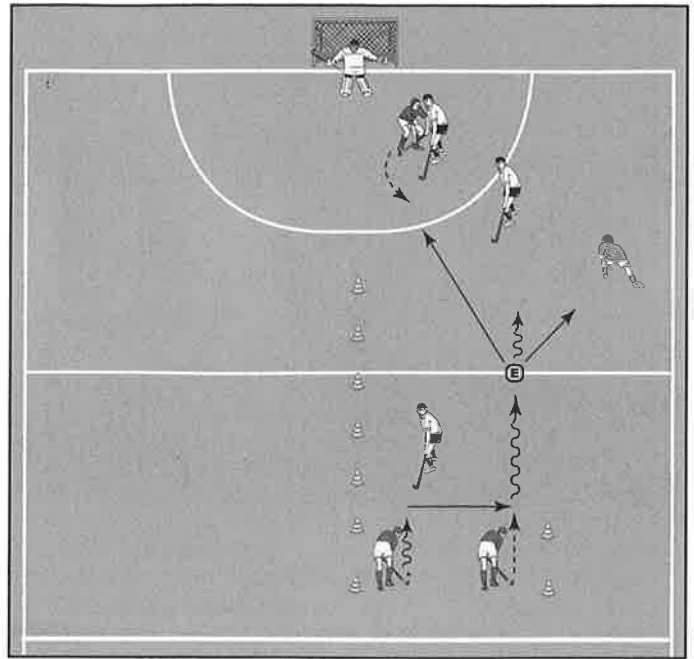
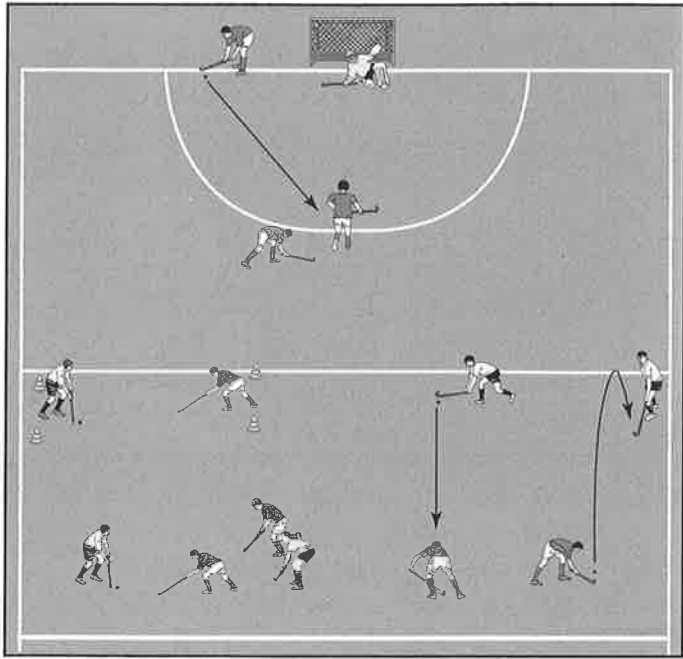
- Hier erfolgt ein doppeltes 2:1 mit Spurwechsel und abschließendem Torschuss und Nachschuss.
- Es kann ein zweiter Torhüter in den Schusskreis oder als aktiver Gegenspieler zwischen die Hütchen gestellt werden.
- Spurwechsel auch von rechts nach links.



- Passen und Nachrücken, hier wird der erste Pass nach rechts gespielt.
- Wichtig ist hier aufgrund der geringen Technikanforderungen eine schnelle und präzise Durchführung.
- Verschiedene Passkombinationen durchspielen lassen.

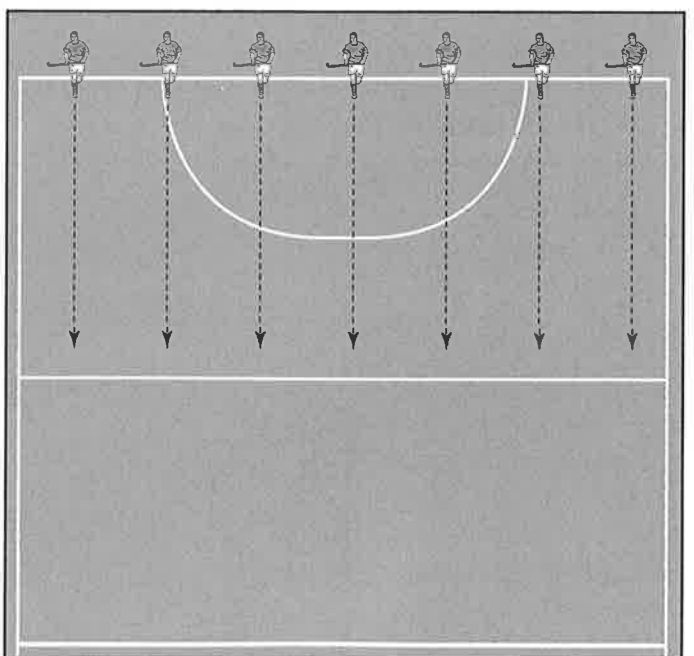
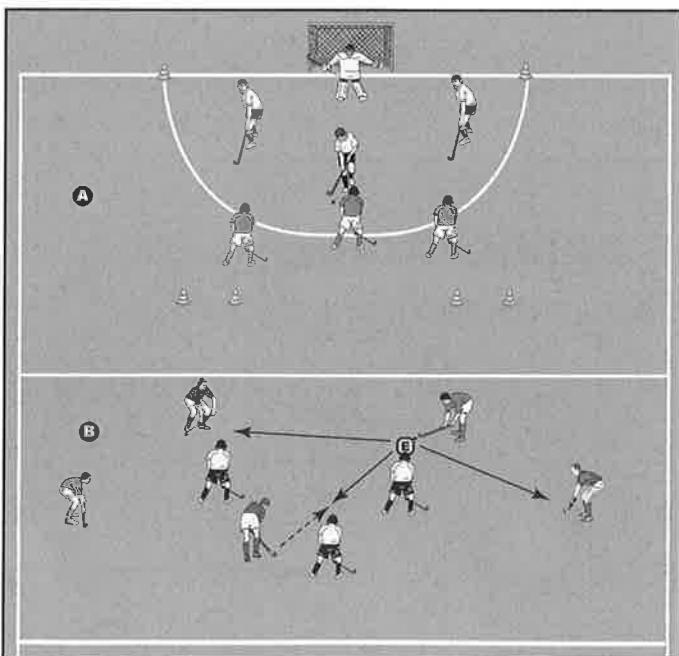


- 2:1 auf dem Mittelstreifen.
- Die Angreifer starten aus dem Rücken der Verteidiger zur Ballannahme.
- Laufwege zum Abholen der Bälle sind nicht festgelegt, alle sind erlaubt.
- Erster Zuspeler wird Verteidiger, erster Verteidiger wird Angreifer und so weiter.



- ▶ Die Kurze Ecke wird isoliert trainiert. Alle an der Ecke Beteiligten werden hier durchgewechselt.
- ▶ Die anderen Spieler sind aktiv, die Inhalte hierzu bestimmen sie selbst nach eigener Einschätzung was sie noch für das Spiel benötigen (Zweikampf 2:2 oder 1:1, Schlagen oder Schlenzen, Ballannahmen).

- ▶ Vom 2:1 ins 3:2.
Der ballführende Spieler nach dem 2:1 läuft weiter und entscheidet sich zum Pass nach schräg/quer rechts oder in die Tiefe.
- ▶ Anschließend Kombinationsspiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Angriffe können links und rechts gespielt werden.



- ▶ Spielform A: „Rein-Raus“ mit Stürmern und Mittelfeld plus TW. Spielen mit Kontertorern.
Bei Torerfolg ändert sich die Spielrichtung
- ▶ Spielform B: 5:3, Abwehr und defensives Mittelfeld spielen mit dem Ziel, in die Breite aufzuziehen, die Seite zu verlagern und Anspiele in das Mittelfeld zu bringen.

- ▶ Letzte Lauform vor dem Wettkampf ist der „Mauerlauf“.
Alle Spieler der Mannschaft verteilen sich auf einer Linie in der Breite des Spielfeldes.
- ▶ Aus dem Traben erfolgen interne Kommandos eines Spielers zum schnellen Richtungswechsel.
- ▶ Es entsteht eine Mauer, die den Gegner „erdrücken“ soll und kein „vorbei“ zulässt.