Hockey Training
DHZ-BEILAGE 2/2005 (7. Jahrgang)

Peter Lemmen

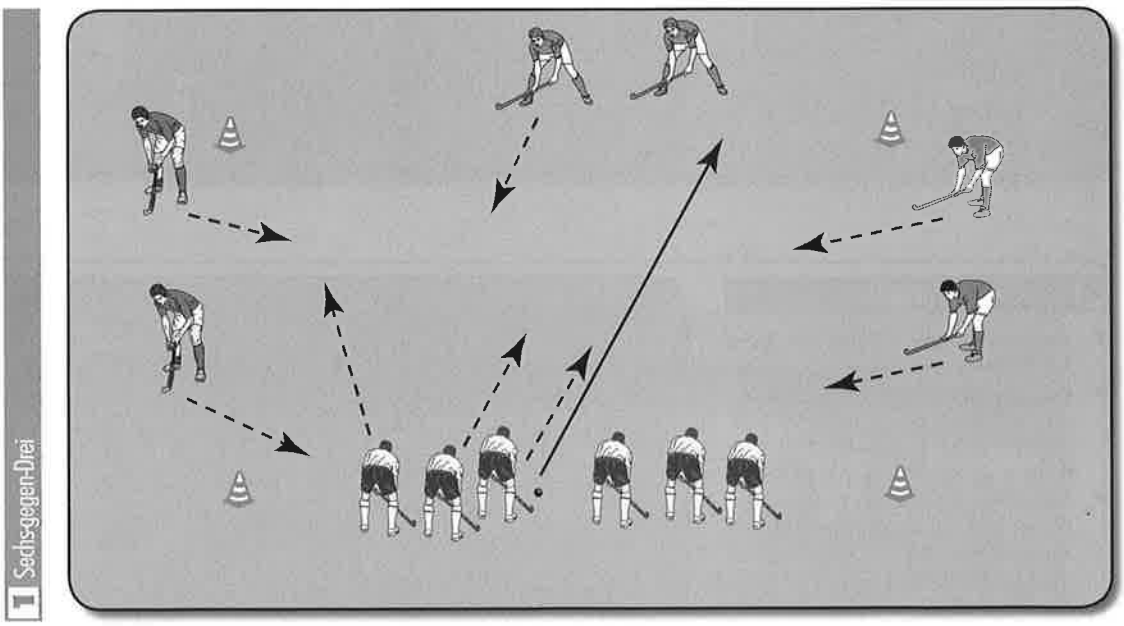
Spielen von Anfang an

Bild: Herbert Bohlscheid (sportfoto.tv)

Auch wenn die Saison noch am Anfang steht und die feldhockeytypischen Techniken und Taktiken noch nicht „sitzen", sollte im Training nicht nur mit Übungsformen gearbeitet werden, sonder auch mit einfachen Spielformen, die bereits erste komplexe Handlungsformen fordern, beziehungsweise abrufen.

So werden Trainer und Spieler schnell die aktuellen Defizite offenbar, was wiederum Motivation zum Lernen und Trainieren schafft und Spielformen machen – und das nicht zuletzt – auch einfach Spass im Training!

Die hier dargestellten Spielformen eignen sich besonders für den Anfang einer Trainingseinheit, nachdem erste einführende beziehungsweise aufwärmende Übungen mit Ball absolviert worden sind. Gerade der implizierte Wettkampfcharakter solcher Spielformen an dieser Stelle der Übungseinheit schafft eine positive Stimmung der Spieler für ein engagiertes Trainieren.

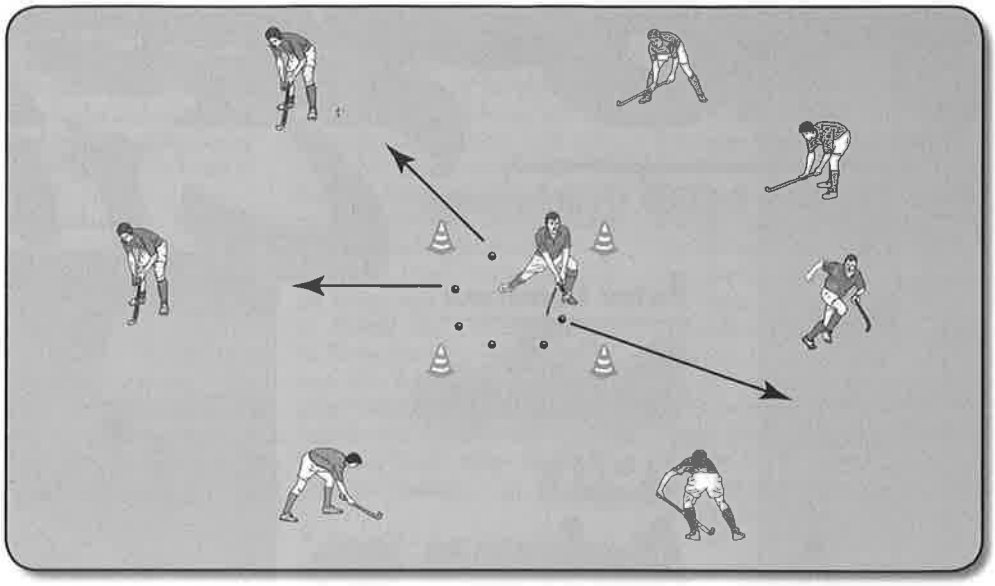


1 Sechs-gegen-Drei

- Zwei Mannschaften mit je 6 Spielern.
- Im abgesteckten Spielfeld ca. 15m x 15m wird ein Sechs-gegen-Drei gespielt.
- Hierzu spielt ein Spieler der Dreier-Gruppe einen Ball an einen der sechs Spieler der anderen Mannschaft, anschließend setzen die Spieler der Dreier-Gruppe nach und versuchen der nun im Spielfeld kontaktenden Sechser-Gruppe den Ball abzunehmen.
- Gelingt dies, startet sofort die zweite Dreier-Gruppe mit der Ballabgabe an die Sechser-Gruppe.
- Gelingt auch hier die Ballabnahme wird die Gesamtzeit beider Durchgänge gestoppt und die Aufgaben wechseln.
- Wer die wenigste Zeit zur Ballabnahme braucht, gewinnt den Wettkampf.

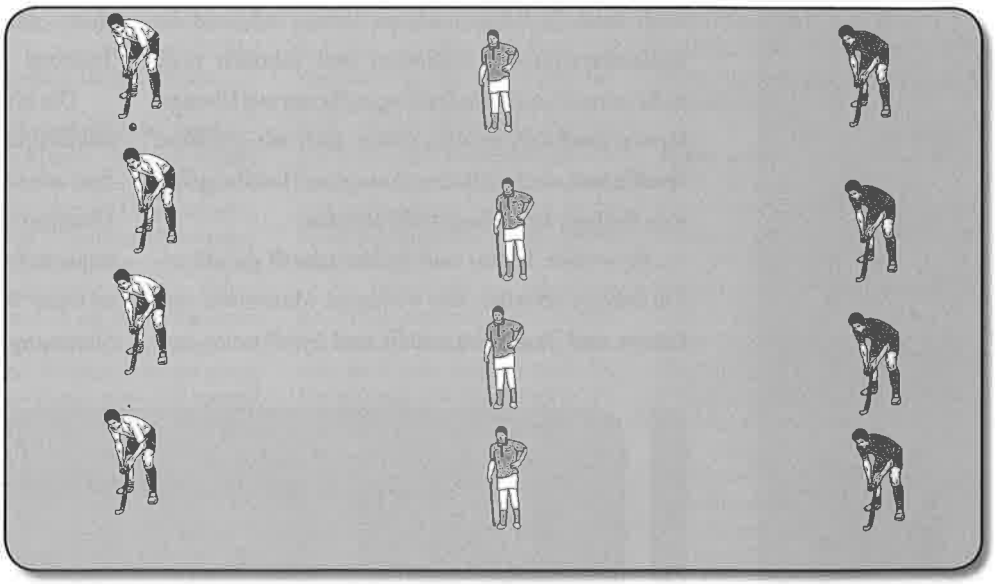
2 Jeder-gegen-Jeden

- Ein zentraler Verteilungsspieler mit mehreren Bällen in der markierten Spielfeldmitte, 5 – 7 Spieler verteilt im Spielfeld.
- Der Verteilungsspieler spielt mehrere Bälle nacheinander an die anderen Spieler oder in den freien Raum.
- Die ballbesitzenden Spieler sollen nun versuchen, ihre Bälle zurück zum Verteilungsspieler zu dribbeln, die Spieler ohne Ball sollen dies verhindern und bei erfolgreicher Ballabnahme selbst zum Verteilungsspieler dribbeln und den Ball ablegen.
- Es gewinnt der Spieler, der die meisten Bälle zurück gebracht hat.



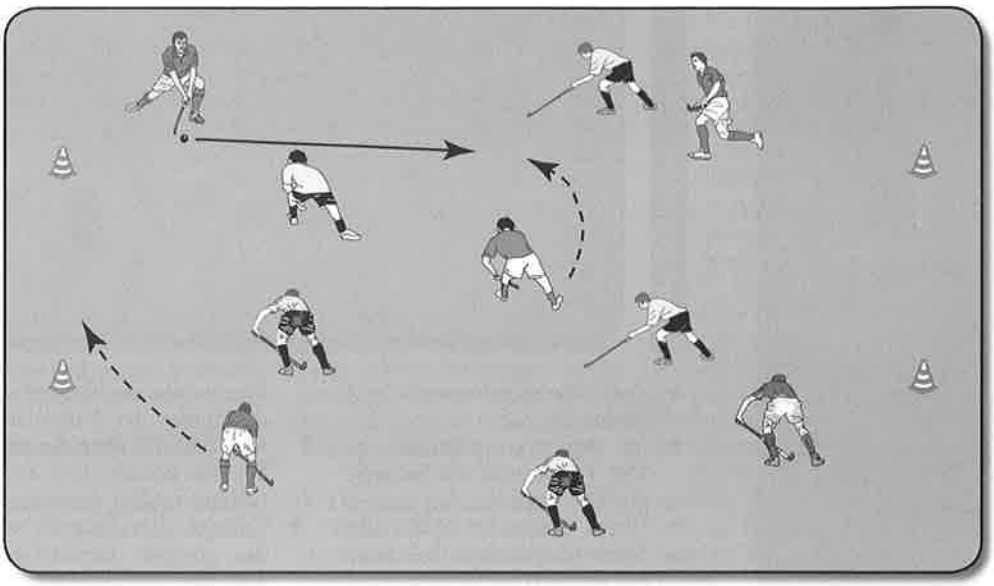
3 Acht-gegen-Vier

- Es werden drei Gruppen mit vier Spielern gebildet.
- Zwei Gruppen (8 Spieler) kontakten gemeinsam im angegrenzten Spielfeld gegen eine Abwehrgruppe (4 Spieler).
- Bei Ballverlust wird die Gruppe des Spielers, der die Ballabnahme verursacht hat zur Abwehrgruppe.
- Wichtig ist hier die Aufgabe des Trainers, der entscheidet, welche Gruppen gemeinsam spielen.



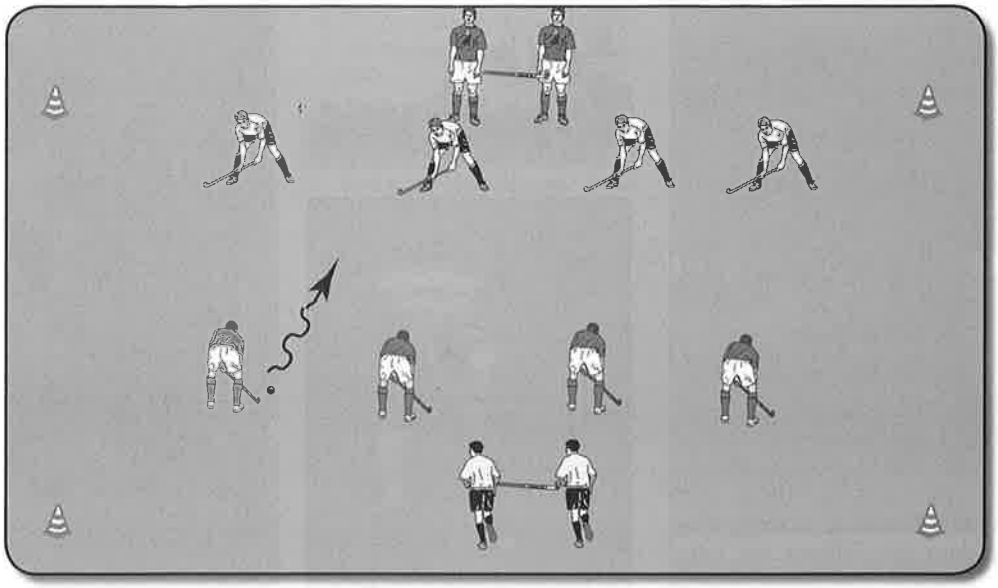
4 Kontrakten gegen Angreifen

- Zwei gleichstarke Gruppen in einem Spielfeld mit zwei Toren.
- Die Spieler einer Mannschaft haben die Aufgabe, untereinander zu kontakten beziehungsweise den Ball möglichst lange zu halten.
- Die andere Mannschaft versucht, den Ballbesitz zu erkämpfen und dann auf eines der beiden Tore anzugreifen um Tore zu erzielen.
- Nach drei Minuten wechseln die Aufgaben.
- Die Gruppe, die die meisten Tore geschossen hat, ist Sieger dieser Spielform.



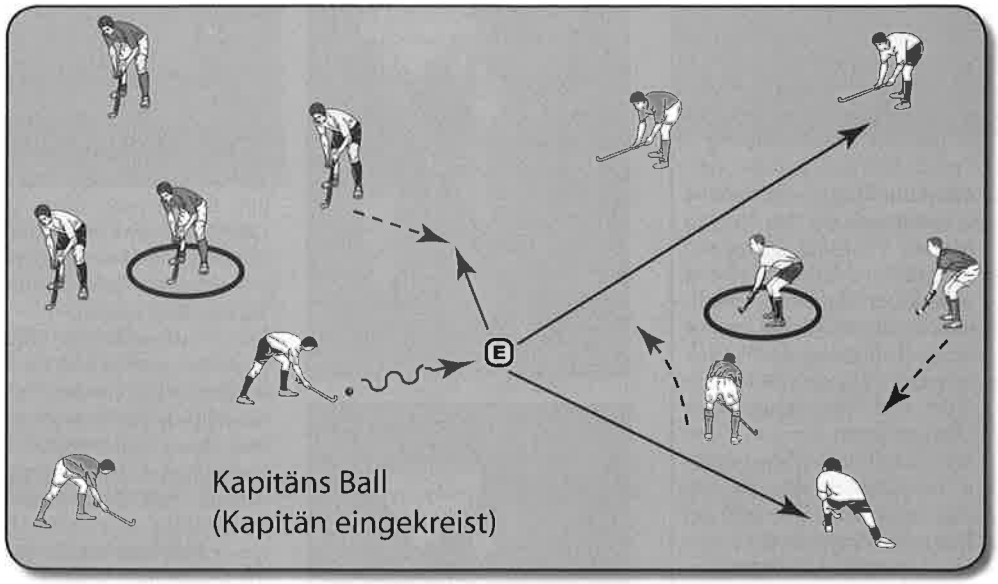
5 Mobiles Tor

- Im abgegrenzten Spielfeld wird ein Vier-gegen-vier gespielt.
- Tore können erzielt werden, wenn der Ball zwischen die auf der Linie laufenden Spieler, die einen Hockeyschläger als „Distanzhalter" am Griff beziehungsweise an der Keule halten, geschossen wird.
- Die „Torspieler" dürfen sich dazu auf der Torlinie bewegen.
- Wichtig ist hierbei, alle Spieler zu „Torspielern" zu machen.
- Die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt hat, ist Sieger dieser Spielform.



6 Kapitänsball

- Zwei Mannschaften mit je einem „Kapitän" in einer Spielfeldhälfte.
- Ziel der ballbesitzenden Mannschaft in dieser Spielform ist es, seinen „Kapitän", der seine Position nicht verändern darf, durch geschicktes und schnelles Kontakten anzuspielen.
- Die abwehrende Mannschaft versucht dies zu verhindern und selbst in Ballbesitz zu kommen, um ihren „Kapitän" anzuspielen.
- Es gewinnt die Mannschaft, die bei Spielende die meisten Anspiele geschafft hat.

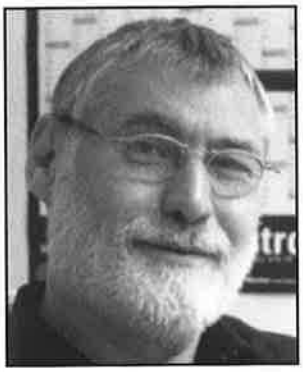


HOCKEYFOTOS...

...finden Sie im Internet unter

http://www.sportfoto.tv

Weit über 500 Fotos
der Hallen-DM in Duisburg



Jens Rabe, Autor des nebenstehenden Beitrags, ist Leiter des Johann-Sebastian-Bach-Gymnasiums in Windsbach. Er ist zuständig für die Ausbildung von Trainern und Lehrern in Bayern, außerdem Ausbildungsreferent für Schulhockey im BHV und Obmann der Lehrteams Hockey bei der Bayerischen Landesstelle für Schulsport.

In diesem Beitrag stellt HockeyTraining Auzüge seines 2004 veröffentlichten Buches „Optimales Hockeytraining - Praktische Tipps und theoretische Grundlagen" vor, welches er gemeinsam mit den Autoren Michael Mechtold, Herrmann Ellenbeck, Markus Felheim und Tibor Eckhardt erstellt hat. In diesem Kapitel werden beispielhaft neben der Vorstellung einer Torschusstechnik in Wort und Bild dazugehörige Übungsformen skizziert, Tipps zum Coaching und das gesamte Inhaltsverzeichniss des Buches zur besseren Übersicht der Inhalte wiedergegeben.

Schwerpunkte liegen u.a. in der Beantwortung folgender Fragen: Wie trainiere ich alters- und kindgemäß? Wie gehe ich methodisch und didaktisch vor? Was gehört außer Hockey noch in eine Trainingseinheit? Welche Übungen sind geeignet für meine Trainingsgruppe? Wie baue ich mein Training langfristig und sinnvoll auf, so dass Spass und sportliche Entwicklung gewährleistet sind? Wie stelle ich mein Team optimal auf anstehende Wettkämpfe und Turniere ein?

Aus dem Vorwort der Autoren: „Das Buch möchte dazu motivieren, das eigene Training noch intensiver zu durchdenken..., denn nur der Trainer, der ständig darauf bedacht ist, auf dem neusten Stand der Entwicklung zu bleiben, wird auf Dauer Erfolg haben und damit den Spass an der Sache behalten.

Der Torschuss

Bild: HERBERT BOHLSCHEID (sportfoto.rv)

Das Ziel aller Angriffsaktionen ist es, in den Schusskreis einzudringen und mit Erfolg auf das Tor des Gegners zu schießen. Besonders für die jungen Spieler ist der Torschuss ein reizvolles technisches Element, das sie im Training stundenlang mit Begeisterung üben können. Der Zweikampf Stürmer-Torwart ist eine große Herausforderung für jeden Spieler. Jeder möchte den Torwart überwinden.

Die Schwierigkeit für jeden Angreifer im Spiel ist nun, die Situation unmittelbar vor dem Torschuss, hinsichtlich des Torwartverhaltens bzw. dessen Stellungsspiel oder das Stellungsspiel der Verteidiger innerhalb von Sekundenbruchteilen peripher zu erfassen. Es sollten deshalb viele verschiedene Torschussvarianten und –techniken trainiert werden, die den Stürmer in den unterschiedlichsten Situationen dazu befähigen, unter Gegnerdruck schnell und situationsgerecht die richtige Torschusstechnik einzusetzen.

Das Ziel des Torschusstrainings im mentalen Bereich sollte außerdem sein, bei den Spielern einen absoluten Willen zum Torschuss zu entwickeln.

Als „Torschusstechnik" kann man zunächst alle Techniken bezeichnen, die bereits unter dem Punkt „Ballabgabe" beschrieben wurden. Das Schlagen, Schrubben, Schlenzen oder Heben dient also nicht nur dem Anspiel, sondern kann unter Umständen auch als Torschusstechnik verwendet werden.

Im Folgenden sollen drei Techniken vorgestellt werden, die häufig als Torschuss angewandt werden.

1. Torschuss als „Kurzschlag“
Der Hauptunterschied zur konventionellen Schlagtechnik liegt darin, dass die Hände den Schläger weiter unten und somit kürzer fassen. Der Vorteil des Kurzgriffes liegt in der schnelleren und kürzeren Ausholphase und vor allem in der Möglichkeit den Ball auch nahe am Körper liegend zu schlagen. Der Spieler ist somit in der Lage, einen Torschuss schneller und flexibler anzubringen.

Bewegungsbeschreibung
(Fotos S. 5, 1-7)
- Der Ball liegt ca. 20-30 cm vor den Füßen.
- Die linke Körperseite zeigt in Schlagrichtung.
- Beide Hände umfassen das Schlägerende eine Handbreit weiter unten als sonst.
- In der Ausholphase wird das Schlägerende frontal zum Körper durch Beugen der Arme noch oben gezogen, wobei die linke Hand nun schnell unmittelbar unter die rechte Hand rutscht, die ihrerseits auch etwas nach oben rutscht.
- In Höhe der rechten Schulter schwingen die Hände mit nach hinten abknickenden Handgelenken nach unten.
- Kurz vor dem Treffmoment setzt ein aktiver Handgelenkseinsatz ein.
- Die Schlägerkeule schwingt nach dem Treffen des Balles weiter nach vorne durch, während die Arme in den Ellenbogengelenken wieder gebeugt werden.

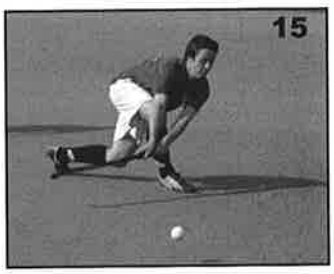
2. Torschuss als „Chopschlag“
Bewegungsbeschreibung
(Fotos 8-10)
- Der Ball befindet sich hinter dem Körper in der Ballsicherung.
- Der Schläger wird von oben zum Ball geführt. So kommt es zu einer Pressschlagsituation, wodurch der Ball bogenförmig zum Tor beschleunigt wird.

3. Schiebeschlag als Torschuss
Der Schiebeschlag, der dem Eishockeyschlag sehr ähnlich ist, kann noch schneller als der Kurzschlag ausgeführt werden, ist aber aufgrund seiner kürzeren Ausholphase nicht ganz so hart. Er findet besonders in unübersichtlichen Schusskreissituationen, in denen es auf eine schnelle Reaktion ankommt, Anwendung.

Bewegungsbeschreibung
- Ausgangsstellung ist das Vorhandseitführen.
- Der Ball befindet sich im Treffmoment rechts von der Körpermitte zwischen den Beinen, die Füße zeigen in Passrichtung, das Gewicht liegt auf dem gebeugten linken Bein.
- Die hüfthohe Ausholbewegung wird mit dem Nach-hinten-Führen des rechten Arms eingeleitet, wobei die rechte Hand an der Schlägermitte zugreift.
- Die linke Hand befindet sich mit dem Schlägerende hüfthoch rechts vom Körper.
- Die linke Schulter zeigt in Zielrichtung. Die Hüfte steht frontal zu ihr.
- Kurz vor dem Treffmoment bremst die linke Hand das Schlägerende ab und eine Hüftdrehung nach links verstärkt den Bewegungsimpuls, wobei die rechte Hand die Schlagbewegung voll durchzieht.
- Hockeytechnik Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele
- Wichtig: Wenn die linke Hand im Treffmoment das Schlägerende hinter die Schlägerfläche bringt (Hebelwirkung), kann der Ball hoch gepasst werden.

4. Der Rückhand-Kantenschlag („argentinische Rückhand“)
Diese neue Rückhandschlagtechnik wurde in erstaunlicher Perfektion zuerst bei argentinischen Nationalspielern beobachtet. Der Vorteil der „argentinischen Rückhand“ liegt in der großen Schlaghärte, die durch den Treffpunkt im Schaftbereich und die längere und stärker körperbetonte Ausholphase zustande kommt. Diese Schlagtechnik wird deshalb vor allem beim Torschuss eingesetzt. Stürmer, die im Schusskreis im Rückhandballbesitz sind und freie Schussbahn zum Tor haben, können sie als überraschende Schussvariante anwenden.

Bewegungsbeschreibung
Ausgangsstellung
- Die Spielhaltung ist relativ aufrecht.
- Der Ball liegt senkrecht von der Zielrichtung, weit vom Körper entfernt.
- Aushol- und Angleitphase (Fotos 11-12)
- Während der Ausholphase macht der Spieler zunächst einen großen Angleitschritt zum Ball. Der Körperschwerpunkt wird nun nach unten verlagert.
- Die Schlägerkeule wird nach hinten, oben geführt und zwar flacher als beim normalen Schlag.



- Die Ellenbogen sind gebeugt und die Handgelenke nach hinten geöffnet.
- Der Schläger wird flach über dem Boden geschwungen.
- Kurz vor dem Treffpunkt wird die Schlägerkeule durch aktiven Handgelenkseinsatz zum Ball gepeitscht.

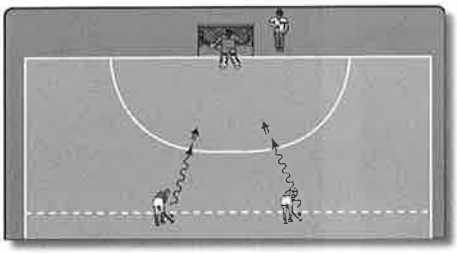
Treffmoment
(Fotos 13-15)
Der Ball liegt weit vom rechten Fuss entfernt (fast Schlägerreichweite) auf dessen Höhe.
Treffläche ist die Innenkante des Schlägers oberhalb der Keule.
Die Rückhandseite berührt den Boden. Die Innenkante ist zum Boden geneigt.
Das Schlägerende mit den Händen befindet sich auf Schienbeinhöhe.
Der Oberkörper ist weit nach vorne gebeugt.

Optimales Hockeytraining
– Praktische Tipps und theoretische Grundlagen –

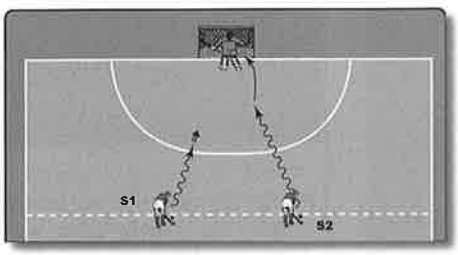
Lehrteam des Bayerischen Hockeyverbandes: Jens Rabe, Tibor Eckhardt, Hermann Ellenbeck, Markus Felheim, Michael Mechtold

Das Torschusstraining
In diesem Kapitel werden nur die grundlegenden Trainingsformen für den Torschuss angesprochen. Sämtliche Trainingsformen können durch die verschiedenen Ballabgabe - und Ballannahmeformen noch erweitert werden.

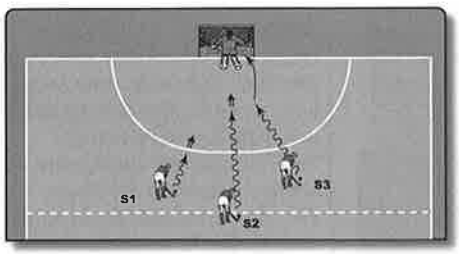
Der Torschuss aus dem Anlaufen



- Zwei Spieler stehen 5m vor dem Schusskreis und laufen gleichzeitig an.
- Der Trainer, der hinter dem Tor steht, zeigt an, welcher Spieler als erstes schießt.
- Der zweite Spieler schießt seinen Ball nach der Abwehraktion des TW.



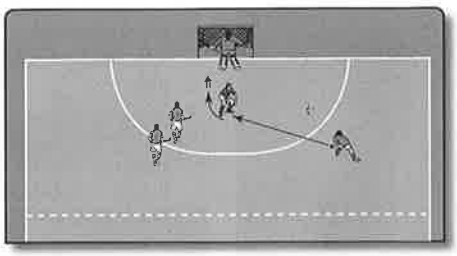
- Zwei Spieler stehen 5m vor dem Schusskreis und laufen gleichzeitig los.
- S 1 schießt direkt auf dem Schusskreisrand mit Schrubbschlag halbhoch/hoch aufs Tor.
- S 2 schlenzt / hebt aus ca. 7m den rollenden Ball auf das Tor.



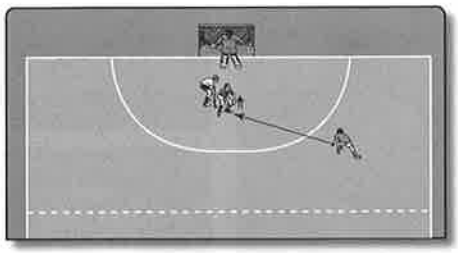
- Drei Spieler stehen versetzt ca. 5 – 8m vor dem Schusskreis.
- Alle laufen gleichzeitig an.
- S 1 schlägt vom Schusskreisrand.
- S 2 läuft bis zum 7m - Punkt und schrubbt den Ball halbhoch aufs Tor,
- S 3 läuft bis zur Markierung und schlenzt den Ball auf das Tor.

Der Torschuss nach dem Zuspiel von rechts

- Der Zuspieler passt den Ball zum Spieler, der den Ball vorblockt und auf das Tor schlägt.

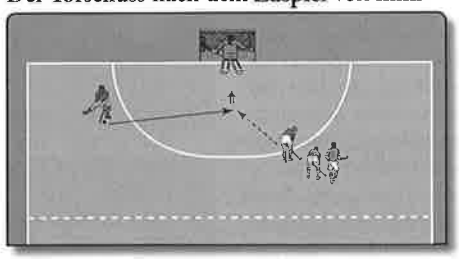


- Der Zuspieler (Z) passt den Ball zum Spieler, der den Ball annimmt, sich um 90 Grad dreht und den Ball mit der argentinischen RH auf das Tor schlägt.
- Korrektur: Das Tempo durch die Ballannahme so dosieren, dass der Schlag optimal vorbereitet wird.
- Variation: Der Torschuss im Fallen

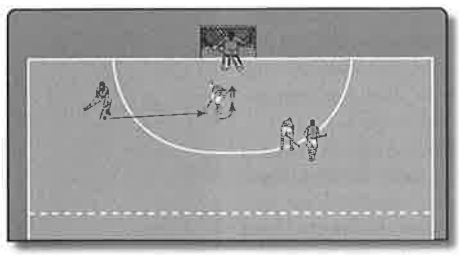


- Zuspieler passt den Ball zum Stürmer, der von halbaktivem Verteidiger angegriffen wird.
- Der Stürmer muss Ballannahme und Torschuss von der Position des Verteidigers abhängig machen.

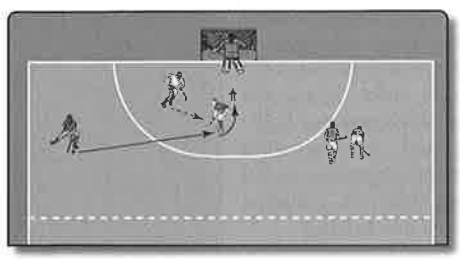
Der Torschuss nach dem Zuspiel von links



- Der Zuspieler passt den Ball zum Spieler, der ihn vorblockt und mit der argentinischen Rückhand auf das Tor schlägt.
- Variation: Der Torschuss im Fallen.

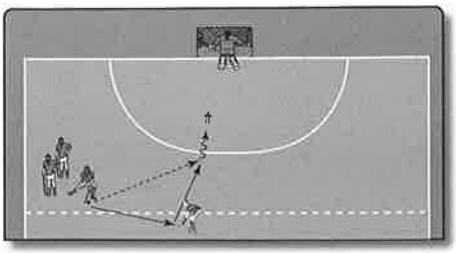


- Zuspieler passt zum Spieler, der den Ball annimmt, sich um 90 Grad dreht und den Ball mit dem Kurzgriffschlag auf das Tor schlägt.
- Variation: Der Torschuss im Fallen.

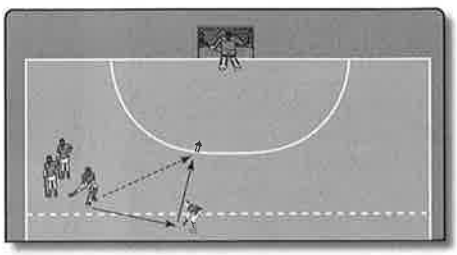


- Zuspieler passt den Ball zum Stürmer, der von einem halbaktiven Verteidiger angegriffen wird.
- Stürmer muss Ballannahme und Torschuss von der Position des Verteidigers abhängig machen.

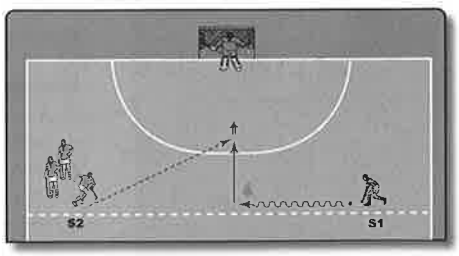
Der Torschuss nach dem Zuspiel von hinten



- Der Spieler passt den Ball zum Zuspieler schräg nach hinten und läuft diagonal zum Schusskreisrand.
- Er bekommt kurz vor dem Kreis den Ball von Z in die VH zurückgespielt, blockt sich mit der VH den Ball in den Kreis und schlägt auf das Tor.

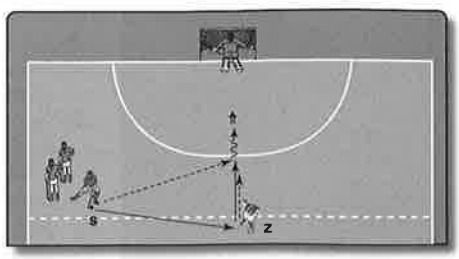


- Der Spieler passt den Ball zum Zuspieler schräg nach hinten und läuft sich steil in Richtung Schusskreisrand frei.
- Der vom Zuspieler gespielte Ball wird mit der kurzen RH gestoppt und sofort mit einem VH – Schlag auf das Tor gespielt.



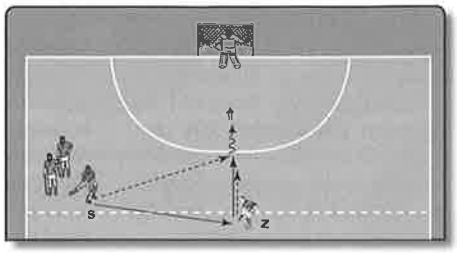
- Der Spieler S1 dribbelt auf das Hütchen zu und legt den Ball mit der Rückhand nach außen in die Laufrichtung vom diagonal nach vorne laufenden Spieler S 2; dieser versucht den Ball direkt auf das Tor zu schlagen.
- Variation: Das Zuspiel von S1 wird über eine liegende Stange geheppt.

Der Torschuss unter Zeit- und Gegnerdruck

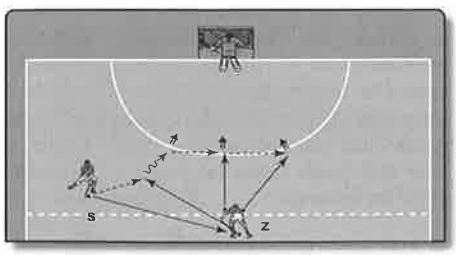


- Der Spieler (S) passt den Ball zum Zuspie-

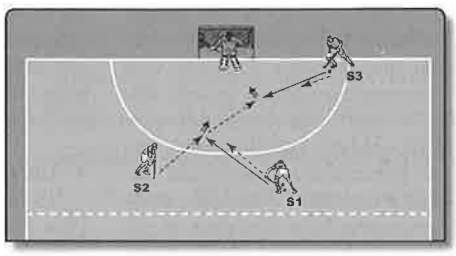
ler (Z), setzt sich in Richtung Schusskreisrand ab. Z passt den Ball zu S zurück, setzt sofort nach und versucht den Torschuss zu verhindern.



- Der Spieler (S) passt den Ball zum Zuspieler (Z), setzt sich zum Schusskreis ab, erhält den Ball auf die VH zurück und schlägt auf das Tor.
- Der Spieler (S) läuft sofort quer, bekommt ein steiles Anspiel in die RH, schlägt sofort auf das Tor und erhält anschließend einen dritten Ball schräg in die RH, den er sofort auf das Tor schlägt.

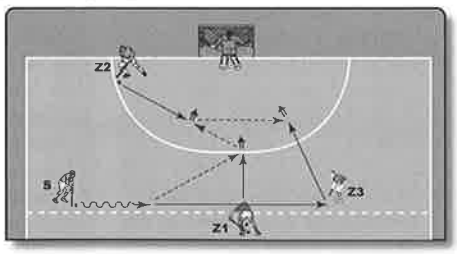


- Der anlaufende Spieler S2 erhält einen Pass von Spieler S1, der seinem Pass sofort nach setzt und versucht S 2 am Torschuss zu hindern.
- Unmittelbar nach dem Torschuss kommt das zweite Zuspiel quer von Spieler S3, der ebenfalls den annehmenden Spieler S 3 unter Druck setzt.

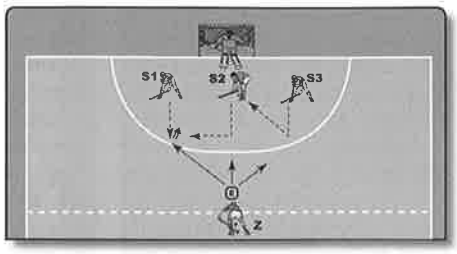


Der Torschuss als Komplexübung / Spielform

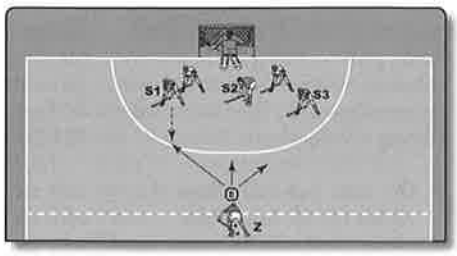
- Der Spieler (S) läuft an und passt den Ball zum Zuspieler (Z3).
- S setzt sich steil zum Schusskreisrand ab, erhält von Zuspieler (Z1) den ersten Ball, den er auf das Tor schlägt.
- S1 läuft nach vorne, erhält von Z2 den zweiten Ball, der sofort auf das Tor geschlagen wird. Anschließend läuft S nach außen, erhält von Z3 den dritten Ball auf die Kurze RH gespielt und schlägt den Ball mit der VH auf das Tor.



- Drei Spieler (S1 – S3) sind im Schusskreis und fordern das Anspiel vom Zuspieler.
- Wird S1 angespielt, setzt ihn S2 unter Druck, S3 geht zum Nachschuss.



- Drei Stürmer (S 1-3) und zwei Verteidiger sind im Schusskreis.
- Der Zuspieler passt den Ball zu einem der Stürmer.
- Die Verteidiger setzen den angespielten Stürmer unter Druck, der versucht einen Torschuss oder legt den Ball einem Mitspieler auf. Stürmer gehen zum Nachschuss.



Aus dem Inhalt des Buchs:

1. Grundzüge der Didaktik und Methodik
- Definitionen
- Schwerpunkte des Hockeylehrplans
- Methodische Grundprinzipien
- spielgemäßes Konzept des Hockeytrainings im Kinderbereich
- Faktoren der methodischen Vermittlung
- Überlegungen zur Planung einer Trainingseinheit
- Grundmodell einer Trainingseinheit für Jugendliche
- Beispiel Aufbau einer Trainingseinheit im Kindertraining (6-10/11 Jahre)
- Beispiel Aufbau einer Trainingseinheit im Jugendtraining (12-15 Jahre)
- Methodische Spiel- und Übungsreihen
- Problemfelder im Training
- Stationentraining

2. Aspekte der Trainingslehre
- Grundlagen und Definitionen
- Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Der langfristige Trainingsprozess
- Bedeutung vielseitiger Allgemeinausbildung im langfristigen Trainingsprozess
- Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit)
- Training und Periodisierung (Planungszeiträume und Trainingszyklen, Periodisierung im Kindes- und Jugendalter. Bedeutung von Wettkämpfen)

3. Bewegungslehre

4. Hockeytechniken, Bewegungsbeschreibungen u. Übungsbeispiele
- Die Ballführung (offene Ballführung, Vorhandseitführen, Vorhandseitführen in der Links- bzw. in der Rechtskurve, Rückhandballführen in der Rechtskurve, Vorhand-Rückhand-Dribbling, Vorhand- und Rückhandpassstellen, gesicherte Ballführung, Verschlepptes Vorhandseitführen zum Passstellen nach rechts)
- Ballabgabe (Vorhandschiebepass, Rückhandschiebepass, Flachschlenzer, Vorhandheber, Schlenzball, Schlagen)
- Ballannahme (Vorhandballannahme, Rückhandballannahme mit der „kleinen Rückhand", Ballan- und mitnahme)
- Umspielen (frontales Umspielen, eingehängtes Umspielen, Eingehängter Vorhandzieher offensiv, Eingehängter Vorhandzieher „Abrollen", Rückhandzieher mit anschließendem Vorhanddurchblocken, „Ditschen", „Heppen" und „Lupfen")
- Abwehrtechniken (Abwehrstecher, Stecher und das Vorhandblocken im Vorhandbegleiten
- Torschuss (Torschuss als „Kurzschlag", Torschuss als „Chopschlag", Schiebeschlag als Torschuss, Rückhand-Kantenschlag („argentinische Rückhand")
- Torschusstraining
- Technik der kurzen Ecke (Strafeckenhereingabe, Eckenstopp, Eckenschlag, der gezogene Eckenschlenzer, der indirekte Schuss: Ablage bzw. Abspiel)
- Taktische Ausführungsvarianten der Strafecke (Strafecke im Feldhockey, Strafecke im Hallenhockey, Ausführung der Strafecke im Kleinfeld- und Schulhockey)

5. Grundlagen des Torwarttrainings
- Einführung
- Technische Grundausbildung des Torwarts
- Grundtaktiken des Torwartspiels
- Reaktions- und Koordinationsschulung
- Beispiel einer Trainingseinheit zum Torwarttraining

6. Spielverständnis und Taktik
- Ziel des Spiels
- Die sportliche Taktik
- Methodische Übungs- und Spielreihen als Heranführung an taktisches Verhalten im Kindertraining
- Spielsysteme im Großfeldhockey
- Spielsysteme im Hallenhockey
- Spielsysteme im Kleinfeldhockey

7. Athletiktraining
- Kleine Spiele – oder spielerisch zur Kondition und Koordination
- Vielseitigkeit, Spaß, Wettkampf –der Hockey –Mehrkampf
- Schulung der Schnelligkeit
- Krafttraining
- Training der Ausdauer und der Schnelligkeitsausdauer
- Aufwärmen (warm-up) und Abwärmen (cool-down)

8. Einführung in Sportpsychologie und Coaching
- Sozial – psychologischer Aspekt
- Psychischen Merkmale des Kindes in seiner Entwicklung
- Sozialen Instanzen und deren Stellenwert
- Ziel des Sports und dessen Umgang mit den Kindern und Jugendlichen
- Coaching
- Kennzeichen eines guten Trainers und Coachs

9. Organisation und Verwaltung
- Eine Mannschaft betreuen – was ist hier zu tun?1
- Organisation leicht gemacht
- Ausfüllhinweise für Spielberichtsbögen
- Turniere, Spielfeste, Reisen
- Schulhockey

10. Literatur

Einführung in Sportpsychologie und Coaching

Trainertätigkeit bedeutet, auch an der Erziehung von Kindern/Jugendlichen mitzuwirken, weshalb grundlegende Kenntnisse der Sportpsychologie hilfreich sein könnten. In der Sportpsychologie beschäftigen wir uns mit Theorien zum Handeln, zum Lernen und mit den Wechselwirkungen, denen ein Kind bzw. Jugendlicher im Sport und seinem Umfeld ausgesetzt sind.

Was kann bzw. soll der Trainer beim Kind und Jugendlichen nun beeinflussen?

Wichtig zu wissen ist zunächst, dass jedem Lernen und Handeln verschiedene Motive des Einzelnen zu Grunde liegen. Diese Motive werden durch das Umfeld geprägt und obliegen verschiedenen Wechselwirkungen zwischen Kind/Jugendlichem – Schule – Familie – Verein.

Den größten Einfluss auf das Sport treibende Kind haben sicherlich die Familie und der Verein bzw. der Trainer. Die Familie prägt das Kind in seinem Lernverhalten, fördert nach Kräften die Konzentration und Aufmerksamkeit. Weiterhin wird das Kind im Umgang mit sich selbst (Selbstbewusstsein) und in der Entwicklung seines Verhaltens sowohl sozial als auch emotional gefördert bzw. beeinflusst.

Der Trainer formt das Kind in der Gruppe durch seinen Führungsstil und seine Aufgabenstellungen, um dessen Motive um Lernen und Handeln zu fördern. Das Ziel ist es, die Grundmotive des Kindes so zu fördern, dass es auf Dauer an die Sportart gebunden wird und diese mit der eigenen Motivation weiterführt.

Das Ziel des Trainers ist also, das Kind von der anfangs extrinsisch, also von außen z. B. durch Trainer oder Familie, gesteuerten Motivation zu einer intrinsischen, vom Kind selbst aus gesteuerten, Motivation zu erziehen.

Vier Grundmotive des Handelns und Lernens im Sport

- Das Leistungsmotiv: „Ich will etwas erreichen"
- Das emotionale Motiv: Freude / Spaß/Angst
- Das soziale Motiv: Geselligkeit / Anerkennung in einer Gruppe
- Das gesellschaftliche Motiv: Finanzielle / berufliche Absicherung durch Sport

Diese bei jedem Kind oder Jugendlichen vorhandenen, durch die Familie unterschiedlich geprägten, Motive muss der Trainer erkennen und durch verschiedene Aufgabenstellungen herausbilden und prägen.

Unterschiedliche Ansätze der Aufgabenstellung

- Die zielbezogene Aufgabenstellung: Verbesserung der Leistung
- Die objektbezogene Aufgabenstellung „ Was will das Kind/ der Jugendliche ?"
- Die problembezogene Aufgabenstellung „Was kann das Kind ?"
- Die sozialbezogene Aufgabenstellung „was wollen/können die Eltern ?"

Der Trainer muss nun die Motive des Kindes erkennen und bündeln, die Motivation durch die verschiedenen Aufgabenstellungen fördern, um als Ziel eine Eigenmotivation des Kindes zu erreichen, denn die Motive sind die Beweggründe des eigenen Handelns.

Der Trainer muss, wenn er optimal arbeiten will, die Grundmotive aller Mitglieder in der Gruppe bündeln, diese auf einen gemeinsamen Nenner bringen und darauf seine Aufgabenstellungen ausrichten. Dann erst wird er mit der Gruppe sinnvoll und erfolgreich zusammen arbeiten können.

Der sozial-psychologische Aspekt

Bei jedem Kontakt mit einem anderen Individuum entstehen Interaktionen im sozialen Bereich. Dabei entstehen gegenseitige Verhaltenserwartungen. Diese Verhaltenserwartungen fördern Entwicklungen von speziellen Rollen. So erwartet z. B. ein Trainer von seinen Spielern, dass sie die Anordnungen befolgen und die Spieler erwarten umgekehrt vom Trainer, dass er sie optimal betreut bzw. trainiert. Sie unterliegen in ihrem Handeln sowohl bewusst als auch unbewusst verschiedenen sozialen Instanzen.

Die psychischen Merkmale des Kindes in seiner Entwicklung

Jeder Trainer, der mit Kindern oder Jugendlichen arbeitet, muss sich über die psychischen Besonderheiten der Trainingsgruppe im Klaren sein. Durch diese Kenntnisse kann überhaupt nur ein altersgemäßes Training durchgeführt werden. Das Hockeytraining darf weder von den Inhalten und Methoden her, noch von der Ansprache bzw. dem Auftreten des Trainers ein Abbild des Erwachsenentrainings sein.

Die Entwicklungspsychologie unterscheidet in der Entwicklung des Kindes mehrere Altersphasen, die für ein vernünftiges Kindertraining zu berücksichtigen sind, deren Übergänge aber fließend und natürlich individuellen Schwankungen unterworfen sind.

- **Das Vorschulalter (3 bis 6/7 Jahre)**

Diese Phase ist das „goldene Alter der Kindheit". Die Kinder haben hier einen hohen Drang zur Bewegung und zum Spiel. Weiterhin sind sie sehr neugierig auf alles Unbekannte. In diesem Alter haben sie eine hohe Lernbereitschaft, jedoch ist der Konzentrationsgrad noch gering. Sie lernen sehr praxisbezogen und reagieren stark emotional. Mit dem Eintritt in den Kindergarten spielen sportliche Fähigkeiten eine große Rolle, denn sportliches Können genießt hohes Ansehen.

Für den Trainer bedeutet dies, dass der Erwerb von Fertigkeiten über eine Vielzahl von Elementarübungen im Vordergrund des Trainings stehen muss. Das Training sollte viele Bewegungsmöglichkeiten beinhalten und variabel und phantasieanregend sein. Spaß und Freude stehen im Vordergrund des Trainings.

- **Das frühe Schulkindalter (6./7. bis 10. Lebensjahr)**

Die in dieser Phase befindendlichen Kinder zeigen eine überschäumende Bewegungsfreude und ein begeistertes Sportinteresse. Sie sind geprägt von einer großen Unbekümmertheit und einer schnellen Fertigkeits- und Kenntnisaneignung. Sie besitzen, aufgrund ihres Körperbaues, sehr gute Kraft – Hebel – Verhältnisse, eine bessere Konzentrationsfähigkeit und verfeinerte motorische Fähigkeiten. Es ist eine ausgezeichnete Lernphase, in der Bewegungsfähigkeiten schnell gelernt werden.

Der Trainer sollte neu Erlerntes in dieser Phase ausreichend oft wiederholen, damit es in das Bewegungsrepertoire des Kindes integriert wird. Die Verbesserung von koordinativen Fähigkeiten steht im Vordergrund. Der Übungsbetrieb sollte von vielen motivierenden Erfolgserlebnissen begleitet werden.

- **Das späte Schulkindalter (10. Lebensalter bis zum Eintritt in die Pubertät)**

Diese Altersphase ist das beste Lernalter, da auch durch weiter verbesserte Körperverhältnisse, die Körperbeherrschung wesentlich besser ist, als in den anderen Lebensphasen. Es ist die Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen, denn das in dieser Phase Versäumte kann später nur sehr schwer nachgeholt werden. Für den Trainer bedeutet dies, dass das Training variabel und zielgerichtet zu gestalten ist. Der Erwerb von grundlegenden sportlichen Techniken in der Feinform und die vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes stehen im Vordergrund. Falsch gelernte Bewegungen müssen unbedingt verbessert werden, um eine Automatisierung der fehlerhaften Ausführung zu vermeiden.

- **Die erste puberale Phase (11.-13. bis 13. -15. Lebensjahr)**

Durch die sprunghafte körperliche Veränderung im Hinblick auf Größe und Gewicht bestehen bei den angehenden Jugendlichen ausgeprägte psychische Labilitäten. Dies zeigt sich auch in der kritischen Auseinandersetzung mit den bisherigen Autoritäten, sei es dem Elternhaus oder dem Trainer im Verein. Der Jugendliche möchte selbständig und eigenverantwortlich sein, wobei es eine Diskrepanz zwischen dem Wollen und Können gibt. Er distanziert sich von Eltern und Trainer und wendet sich mehr den Gleichaltrigen zu. Diese Gruppe („Peer-Group" genannt) ist nun das Maß der Dinge und es wird auf gemeinsame Aktivitäten mit der Gruppe großen Wert gelegt. Der Trainer sollte in seinem Training verschiedene Spiel- und Übungsformen anbieten und die Belastung abhängig von der sehr schwankenden Motivation der Jugendlichen machen. Die konditionellen Fähigkeiten können in dieser Lebensphase sehr verbessert werden. Es ist für den Trainer eine wichtige Aufgabe, die Motivation seiner Schützlinge zu sportlichen Betätigungen aufrechtzuerhalten und zu stabilisieren. Dies gelingt nur mit einem erhöhten Maß an Einfühlungsvermögen.

- **Die zweite puberale Phase (13.-15. bis 17. -19. Lebensjahr)**

Diese Phase bildet den Abschluss der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Das Längenwachstum wird vom Breitenwachstum abgelöst und nimmt stark ab, wodurch die Proportionen allmählich wieder harmonisiert werden. Dies bedeutet, dass die koordinativen Fähigkeiten verbessert werden können und die gesteigerte Kraftzunahme zu einer hohen Bewegungsspeicherfähigkeit führt. In dieser Altersphase sind alle Bedingungen für eine hohe motorischeLeistungsverbesserung gegeben, da der Jugendliche zudem psychisch ausgeglichener wird.

Der Trainer sollte dieses „ 2. goldene Lernalter " für ein umfangreiches und intensives Training nutzen und kann hier mit der Angleichung an das Erwachsenentraining beginnen. Die wohl wichtigste soziale Instanz für den Heranwachsenden ist die Familie, das Elternhaus und sein Umfeld.

Die Eltern sind in erster Linie verantwortlich dafür, ob die Kinder den Weg in den Sportverein finden oder sich anderen Aktivitäten zuwenden. Eine sportlich positive Einstellung der Familie bedeutet zumeist auch ein sportliches Engagement der Kinder. Hingegen führen negative Einstellungen der Eltern dazu, dass die Kinder gar nicht oder erst sehr spät in die Welt des Sports eintreten. Dies gilt vor allem für Mädchen.

Die Vorbildfunktion der Eltern betrifft den gesamten Sportbereich, also auch die Einstellung zum Schulsport oder den Besuch von Sportveranstaltungen.