Eins, zwei, Wiegeschritt: Power im Dribbling

Heino Knuf präsentiert Übungen für schnelle Ballartisten

Ballführung, Ballsicherung, Ballentwicklung: alles Komponenten einer guten Spielanlage. Doch das Ganze in High-Speed ist die Arkandisziplin eines Hockeyspielers. Heino Knuf ist in diesem Bereich mit Sicherheit ein absoluter Experte und erklärt an dieser Stelle seine Ansätze zu einem Thema, welches durch stetig wachsende Anforderung an die Athletik bereits seit einigen Jahren an Bedeutung gewinnt.

3D Technik macht's möglich. Die zunehmende Verbesserung und Erweiterung von Ballführungs- und Umspieltechniken „in der 1. Etage" machen den Stürmer unaufhaltsam. Immer häufiger „schnappen" sich die Angreifer die Kugel und laufen im höchsten Tempo gradlinig auf das Tor zu, mitten durch massive Abwehrbollwerke. Dabei wird häufig eine offene (ungesicherte) Ballführung angewandt. Neben der geheppten Ballführung sind weitere wichtige Technikelemente:

- geprelltes Umspielen,
- Schläger-/Körpertäuschung,
- einhändige (rechte/linke Hand) Ballführung / Umspieltechniken

Die Intention die dahinter steckt, ist die gezielte Suche von gegnerischen Abwehrblocks (=2 oder mehr Verteidiger), um bei Erfolg Überzahlsituationen zu schaffen. Hierbei werden die „Problemzonen" von gegnerischen Nahtstellen (=der Bereich zwischen 2 Abwehrreichweiten) geschickt ausgenutzt.

Allerdings werden sich nur Angreifer durchsetzen, die athletisch top austrainiert sind. Denn es kommt verstärkt zu Körperkontakt. Und will man in Ballbesitz bleiben, muss man sich diesen „Annäherungsversuchen" widersetzen.

Hinzu kommt, dass das regelgerechte Abwehren von geheppten Bällen für die Verteidiger beinahe unmöglich ist. Dieses vielleicht nach außen hin eigensinnig wirkende Spiel birgt jedoch weniger Fehlerquellen als ein Kombinationsspiel in den Schusskreis. Während Letzteres häufig trainiert wird, sollte auch das 1-gegen-1 bzw. 1-gegen-2, 1-gegen-3 usw. verstärkt trainiert werden.

Definition: Offensiver Zweikampf
Zielgerichtete Aktion eines Angreifers zum Um- bzw. Ausspielen eines oder mehrerer Gegenspieler unter variabler Anwendung von Umspieltechniken kombiniert mit unterschiedlichen Schläger- und Körpertäuschungen.

Definition: Powerdribbling (=Tempodribbling)
Dribbling durch die Reichweite eines Gegenspielers bzw. eines Abwehrblocks im höchsten Lauftempo um auf bzw. nah an der Ball-Tor-Linie den höchstmöglichen Druck Richtung Tor zu erzeugen.

Immer schön in der Spur bleiben, auch wenn kräftig geschubst wird – siehe Übungen ab Seite 2 (Foto: Herbert Bohlscheid).

HOCKEY TRAINING
Theorie und Praxis des Hockeysports

Krafttraining im Hockey
Mit dem dritten Teil zum Thema Saisonvorbereitung schließen wir in dieser Ausgabe die kleine Serie des Kraftsportexperten Ingo Sandau ab.
Seite 7

IMPRESSUM

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

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):
Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (06555) 931041
Fax (06555) 931042
E-Mail: mediaServ@t-online.de
Stephan Haumann, Mendestr. 26, 44141 Dortmund,
☎ (0231) 395 15 21, mobil: 0172/ 278 79 74
E-Mail: stephan@thehockeyzone.de

Layout, Grafik und Illustrationen:
Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: hb@hebosoft.de
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:
Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:
Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031) 862-851
☎ (07031) 862-801

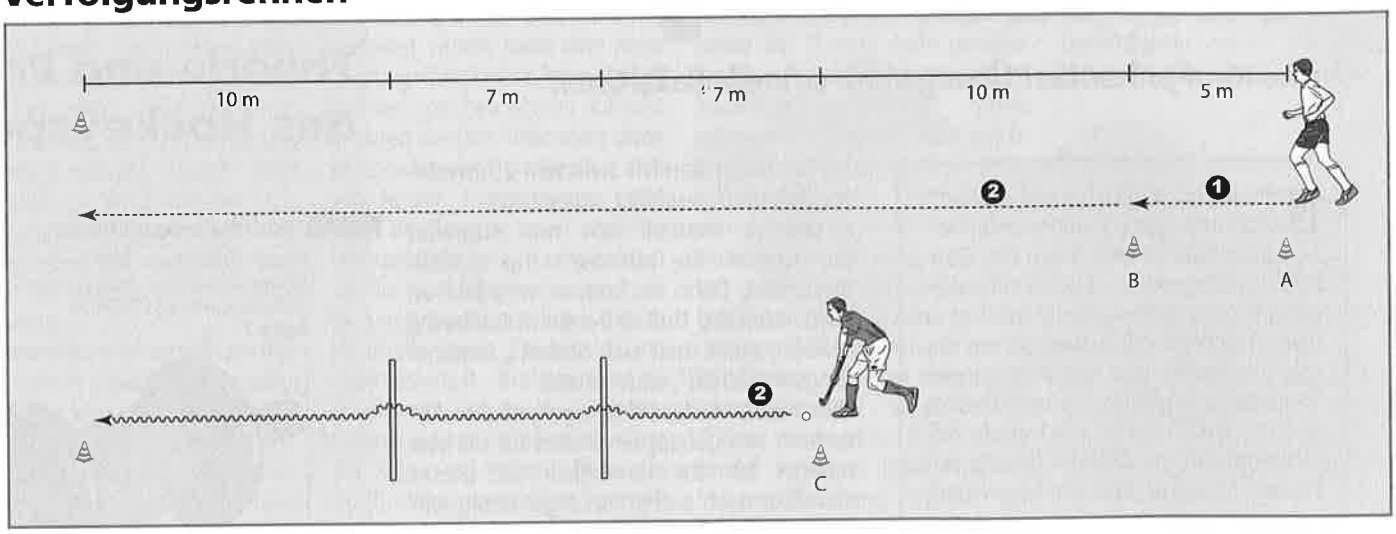
Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2010

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Ausgabe 2/2010

Spezifisches Schnelligkeitstraining mit Ball

Verfolgungsrennen



Organisation:

- Ein Spieler mit Ball und ein Spieler ohne Ball (Partnerübung). Zwei Hütchen (A und B) für den Spieler ohne Ball im Abstand von 5 m. Ein Hütchen (C) für den Spieler mit Ball 10 m hinter Hütchen B. Ein Hütchentor 24 m hinter dem Hütchen C. Zwischen Hütchen C und dem Hütchentor 2 Stangen im Abstand von ca. 7-8 m. Abstände siehe Skala in der Übung.

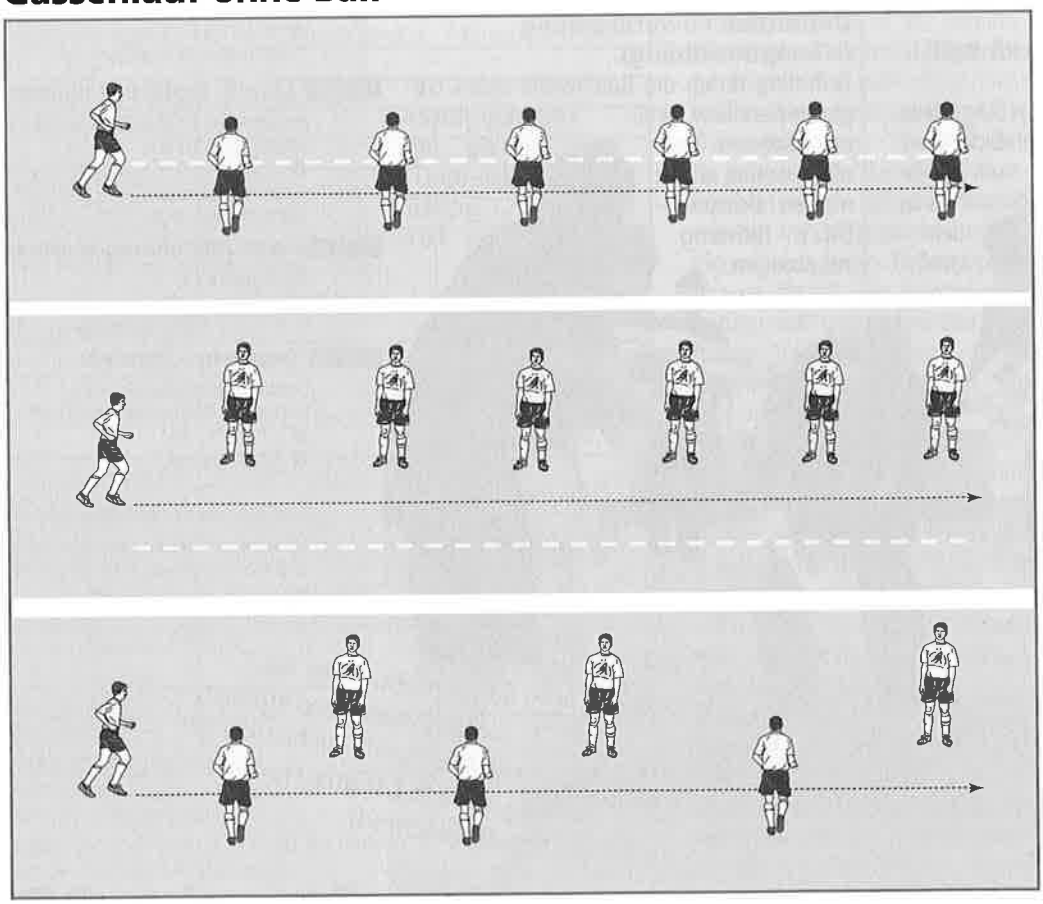
Ablauf:

- Aus lockerem Trab (von Hütchen A nach B) sprintet der Spieler ohne Ball am Hütchen B los. Sobald dieser Spieler am Hütchen B ist, darf der Spieler mit Ball starten und führt den Ball so schnell wie möglich durch das Tor. Dabei muss er den Ball über die beiden Stangen heppen. Der Ball muss zwischen den Stangen den Boden berühren. Der Spieler, der als Erster durch das Tor gelaufen ist, hat gewonnen. Anschließend 80-100 m locker traben. Dann tauschen die Partner die Rollen. 4-5 Durchgänge.

Hinweise:

- Die Abstände sind ja nach Leistungsniveau zu verkleinern oder zu vergrößern.
  Es ist auf ausreichend Erholung zwischen den Wettläufen zu achten.

Gassenlauf ohne Ball



Organisation:

- Markierung einer Linie.
- 4-6 Spieler.

a) stehen im Abstand von ca. 50 cm längs der Markierungslinie.,
b) bilden versetzt gegenüber stehend eine Gasse ca. 50 cm rechts und links von der Markierungslinie.

- 4-6 Spieler stehen vor dieser Gasse.

Ablauf:

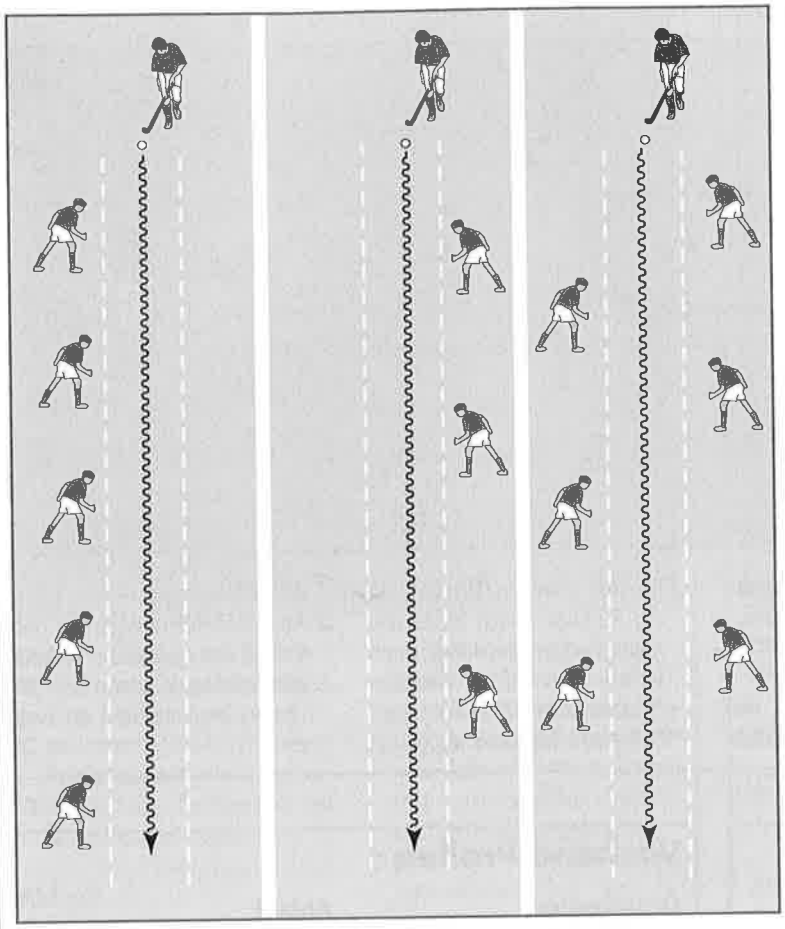
Bild 1 und 2:

- Die Spieler sollen jetzt so schnell wie möglich durch die Gasse laufen und versuchen, in der „Spur" zu bleiben. Die „Schubser" haben die Aufgabe, die durchlaufenden Spieler über die Linie zu schubsen.

Bild 3:

- Jetzt stehen die Schubser rechts und links versetzt gegenüber. Wieder versuchen die Spieler durch die Gasse zu laufen und werden dabei von den „Schubsern" in der Absicht attackiert, aus der Spur zu geraten.

Gassenlauf wie bei der vorherigen Übung, jedoch mit Ball



Organisation:
- Markierung einer Gasse.
- 4-6 Spieler stehen mit Schläger und Ball vor der Gasse.
- 4-6 Spieler zum schubsen.

Ablauf:
- Bild 1 und 2:
  Die Spieler sollen jetzt so schnell wie möglich durch die Gasse laufen und versuchen in der „Spur" zu bleiben. Die „Schubser" haben die Aufgabe die durch laufenden Spieler über die Linie zu schubsen.

Bild 3
Jetzt stehen die Schuber rechts und links versetzt gegenüber.
Wieder versuchen die Spieler, durch die Gasse zu laufen, wobei sie von den „Schubsern" auch diesmal in der Absicht attackiert werden, die Läufer aus der Spur zu bringen.

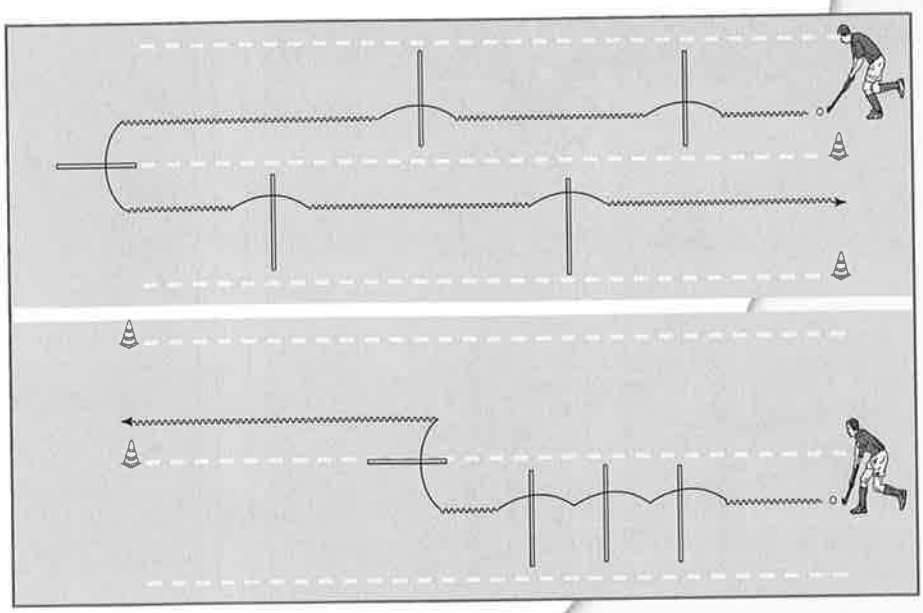
Heino Knuf

...ist Lehrkoordinator des Deutschen Hockey-Bundes und für die Trainer-A-, -B- und Diplom-Trainer-Ausbildung zuständig. Im Auftrag des Deutschen Hockey-Bundes betreut er das Trainerportal www.hockey-coach.de. Er war viele Jahre als Bundestrainer der Juniorinnen tätig und hier für die Talentsichtung und Talentförderung zuständig. Zur Zeit ist er Landestrainer in Schleswig-Holstein, sportlicher Leiter bei Hannover 78. Zudem ist Knuf noch in vielfältigen anderen Projekten involviert. So ist er als Mitglied des Development and Coaching Councils und hier der „Working Group Coaching" bei der FIH als Lehrgangsleiter für internationale Trainerseminare zuständig. Außerdem betreut Knuf seit kurzem auch die norwegische Herrennationalmannschaft.

Tempodribbling auf Zeit

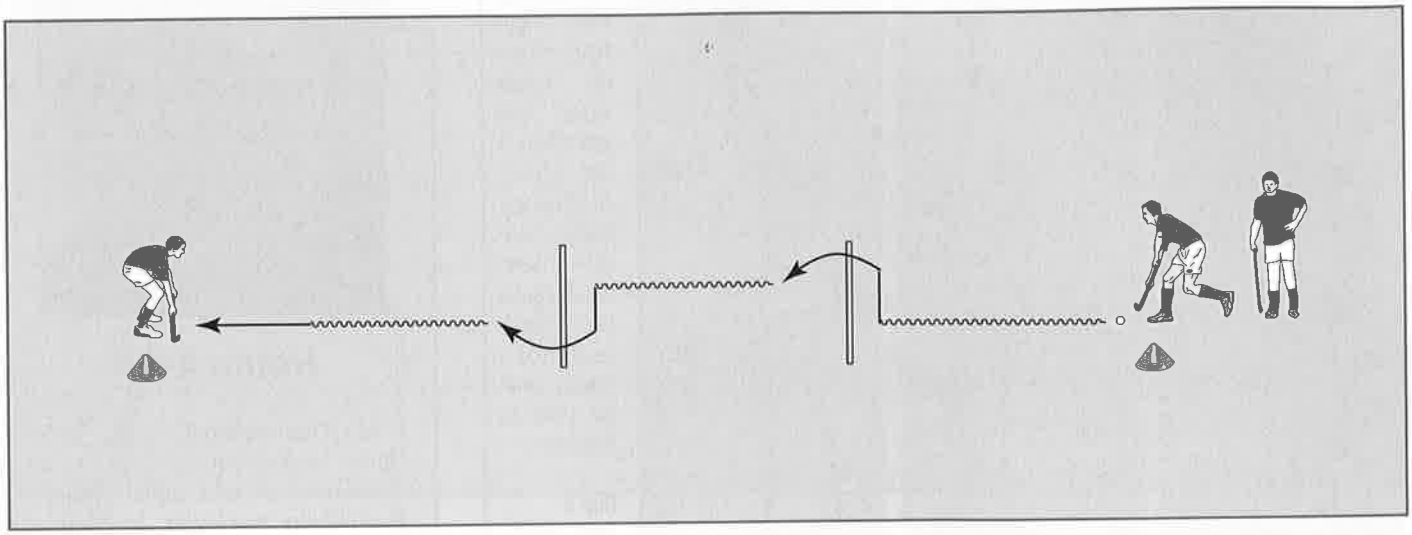
Organisation.
- Markierung einer Gasse und mit der in der Skizze rechts aufgezeigten Anordnung von Dribbelstangen.
- Ein Hütchentor am Ende des Parcours als Ziel.
- Der übende Spieler steht mit einem Ball am Start vor dem Parcours.

Ablauf:
- Der Spieler startet auf Pfiff und dribbelt so schnell wie möglich über die Stangen.
- Der Trainer stoppt die Zeit.



Spezifisches Techniktraining

Vorhand-/Rückhandzieher und Heppen



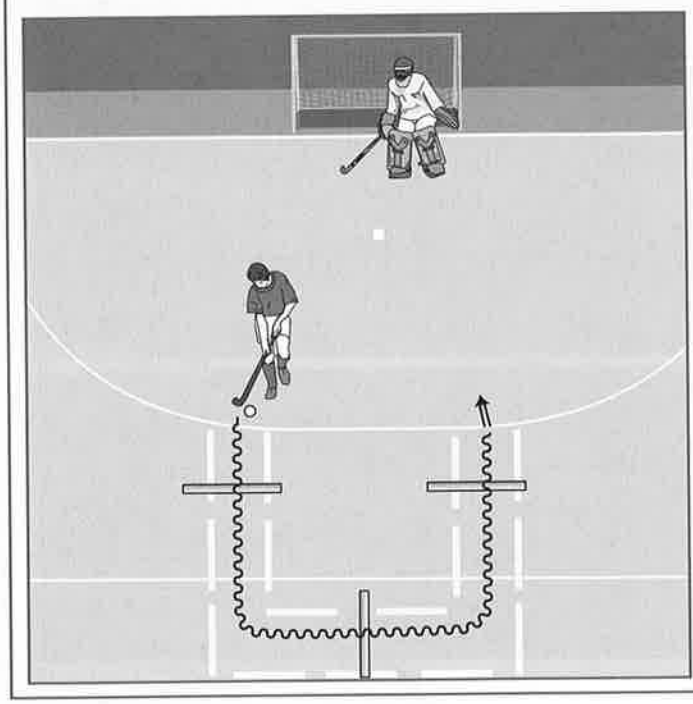
Organisation:
- 3er oder 4er Gruppen.
- Ein Spieler mit Ball
- Zwei Hütchen, die im Abstand von etwa 15 m aufgestellt werden.
- Dazwischen zwei Dribbelstangen im Abstand von etwa 5 m.

Ablauf:
- Der Spieler mit Ball führt den Ball zu der ersten Dribbelstange. Hier zieht er den Ball mit der Rückhand nach rechts und heppt ihn über die Stange. Dann führt er den Ball zur nächsten Dribbelstange und zieht den Ball nach links und heppt ihn über die Stange.
- Anschließend übergibt er den Ball an den gegenüber stehenden Spieler, der dann mit der Übung beginnt, und so weiter…

Dribbeln und Heppen im „U"

Organisation:
- Mit Hilfe von Markierungsstreifen oder Stangen wird zentral vor dem Schusskreis ein ca. 40 cm breiter rechtwinkliger Kanal aufgebaut.
  In diesen Kanal werden wiederum drei Stangen als Hindernisse gelegt.
- Torwart im Tor.

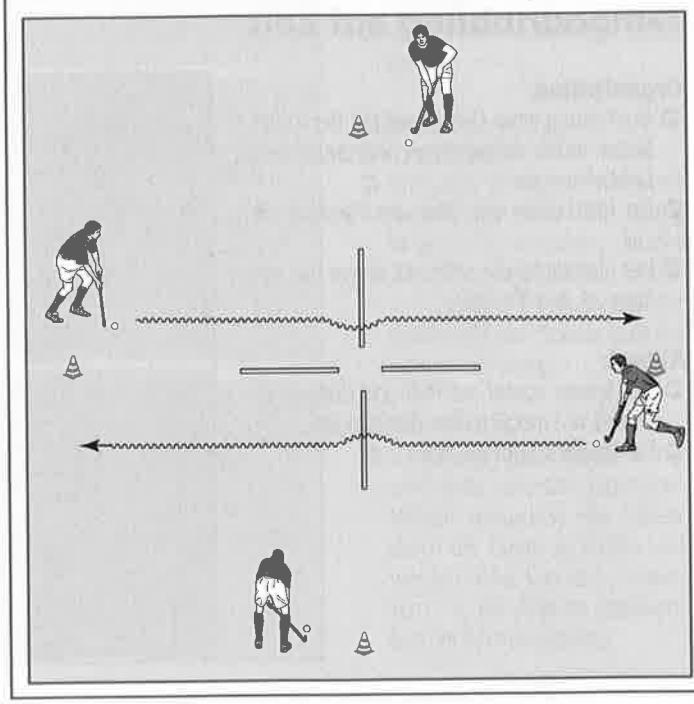
Ablauf:
- Die Stürmer starten am einen Ende des Kanals und dribbeln in hohem Tempo durch die vorgegeben Spur.
- Dabei überheppen die Spieler die Hindernisse und schießen – am anderen Ende des Kanals angekommen – auf das Tor.



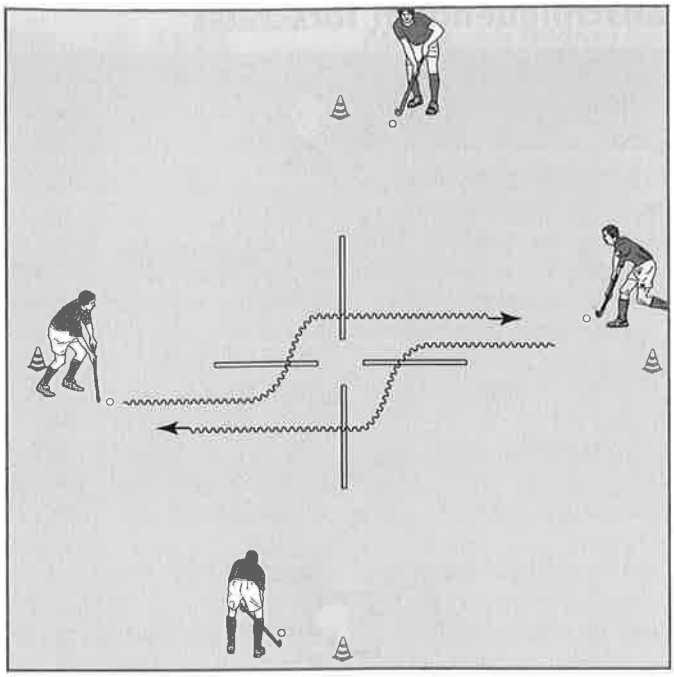
Vorhand-Prellen

Organisation:
- Markierung eines Vierecks (ca. 10 m x 10 m).
- An jedem der vier Hütchen stehen ein bis zwei Spieler mit einem Ball, die jeweils gegenüberstehenden uben gleichzeitig.
- In der Mitte des Vierecks bilden vier Dribbelstangen ein Kreuz.

Ablauf:
- Es starten immer zwei gegenüberstehende Spieler gleich-zeitig und gehen aus der Vorhandseitführung kurz vor der Dribbelstange in die verschleppte Ballführung und prellen den Ball darüber.
- Anschließend wird der Ball zur anderen Seite geführt.



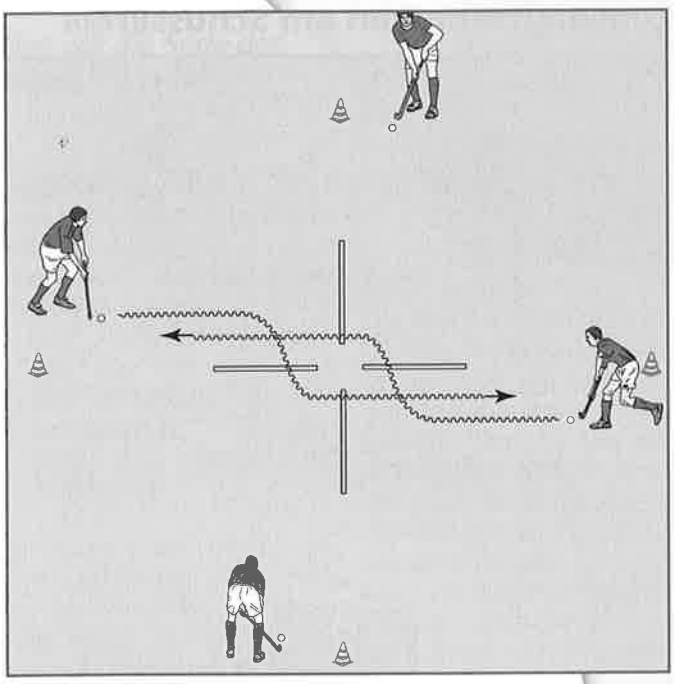
Vorhand-Prellen / Rückhand-Heppen



Organisation:
- Markierung eines Vierecks (ca. 10 m x 10 m).
- An jedem Hütchen ein bis zwei Spieler mit Ball.
- In der Mitte des Vierecks ein Dribbelstangen-Kreuz.

Ablauf:
- Es starten immer zwei Spieler gleichzeitig. Aus der frontalen Ballführung wird der Ball zuerst mit der Vorhand nach links über die Dribbelstange geprellt und dann mit der Rückhand über nach vorne über die nächste Dribbelstange geheppt.
- Anschließend wird der Ball zur anderen Seite geführt. Dann starten die beiden anderen Spieler.

Rückhand-Prellen / Vorhand-Heppen



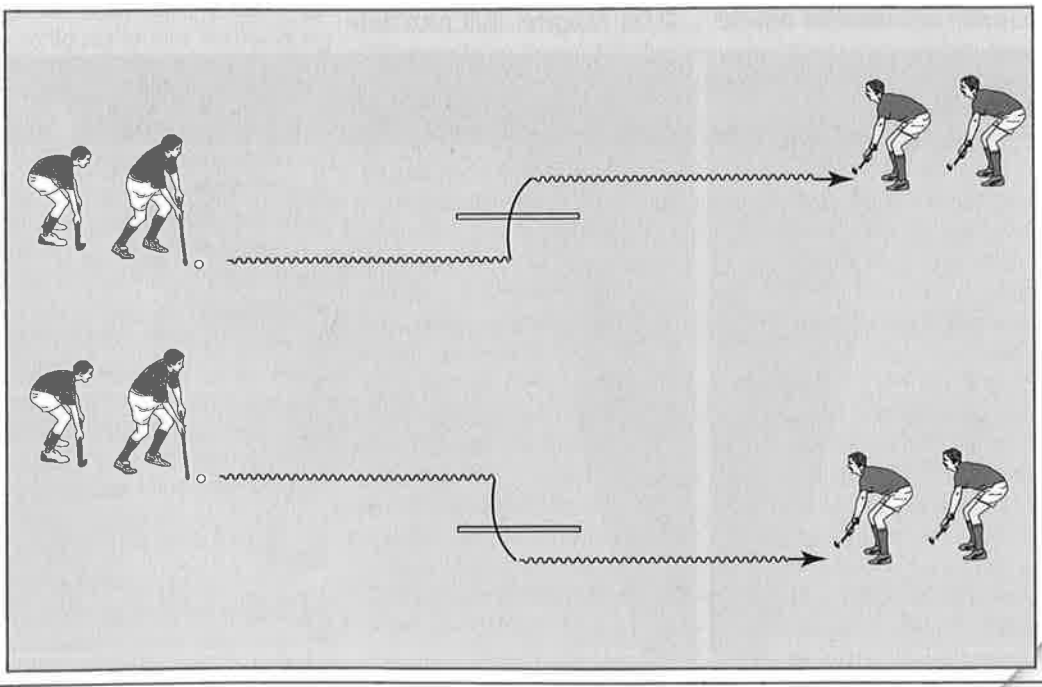
Organisation:
- Markierung eines Vierecks (ca. 10 m x 10 m).
- An jedem Hütchen ein bis zwei Spieler mit Ball.
- In der Mitte des Vierecks ein Dribbelstangen-Kreuz.

Ablauf:
- Es starten immer zwei Spieler gleichzeitig. Aus der frontalen Ballführung wird der Ball zuerst mit der Vorhand nach links über die Dribbelstange geprellt und dann mit der Rückhand über nach vorne über die nächste Dribbelstange geheppt.
- Anschließend wird der Ball zur anderen Seite geführt. Danach starten die beiden anderen Spieler.

Vor- / Rückhand-Prellen

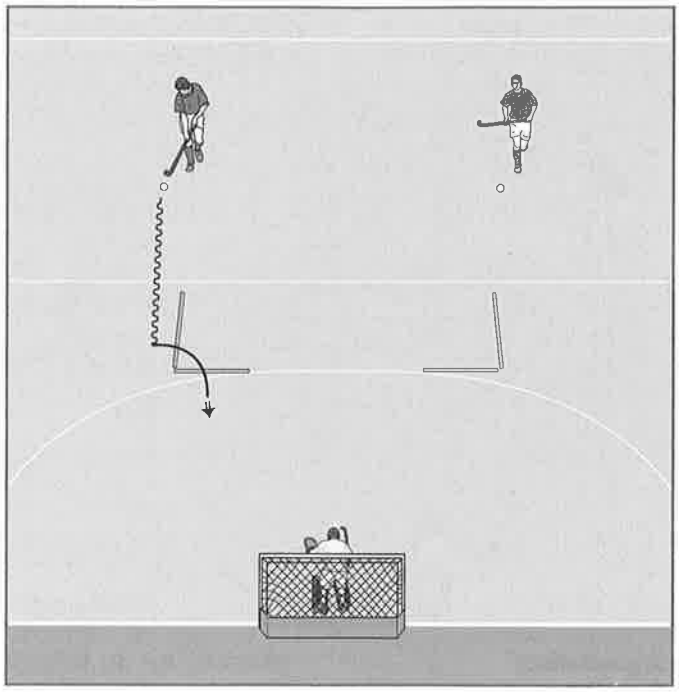
Organisation:
- 3er oder 4er Gruppen, davon ein Spieler mit Ball.
- Eine Dribbelstange (ca. 5 m entfernt) zwischen zwei Gruppen.

Ablauf:
- Der Spieler mit Ball führt den Ball bis seitlich zur Dribbelstange und prellt ihn mit der Vorhand (oben) bzw. mit der Rückhand (unten) über die Stange. Anschließend führt er den Ball zum gegenüberliegenden Spieler.



Rückhand-Heppen über die Stangen. Bild: Herbert Bohlscheid

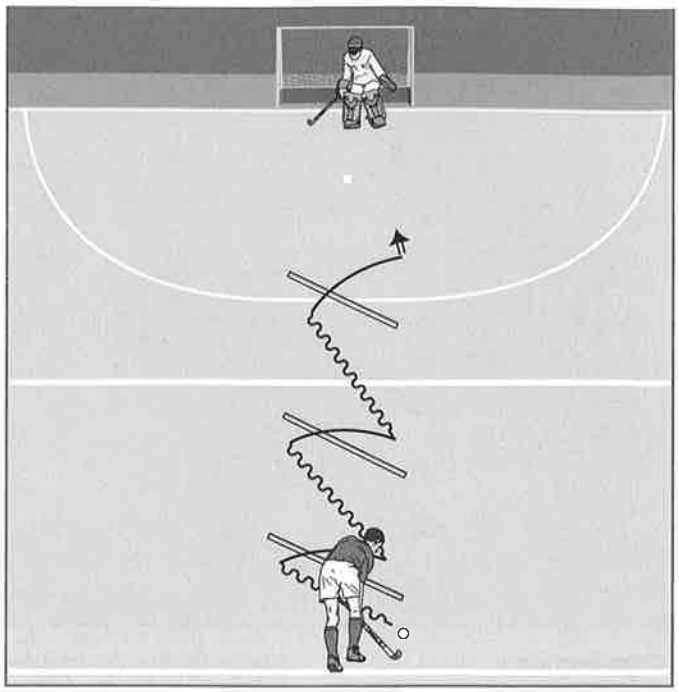
Positionsspezifische Umspieltechniken am Schusskreis



Organisation:
- Spieler mit Ball halbrechts/halblinks vor der Viertellinie.
- 2 Dribbelstangen im rechten Winkel am Schusskreis rechts bzw. links.

Ablauf:
- Der Spieler führt den Ball geradeaus zu den Dribbelstangen und kombiniert die beiden Techniken Prellen und Heppen.
- Rechts Vh-Prellen und Rh-Heppen, links Rh-Prellen und Vh-Heppen.

Rückhandzieher geheppt mit abschließendem Torschuss



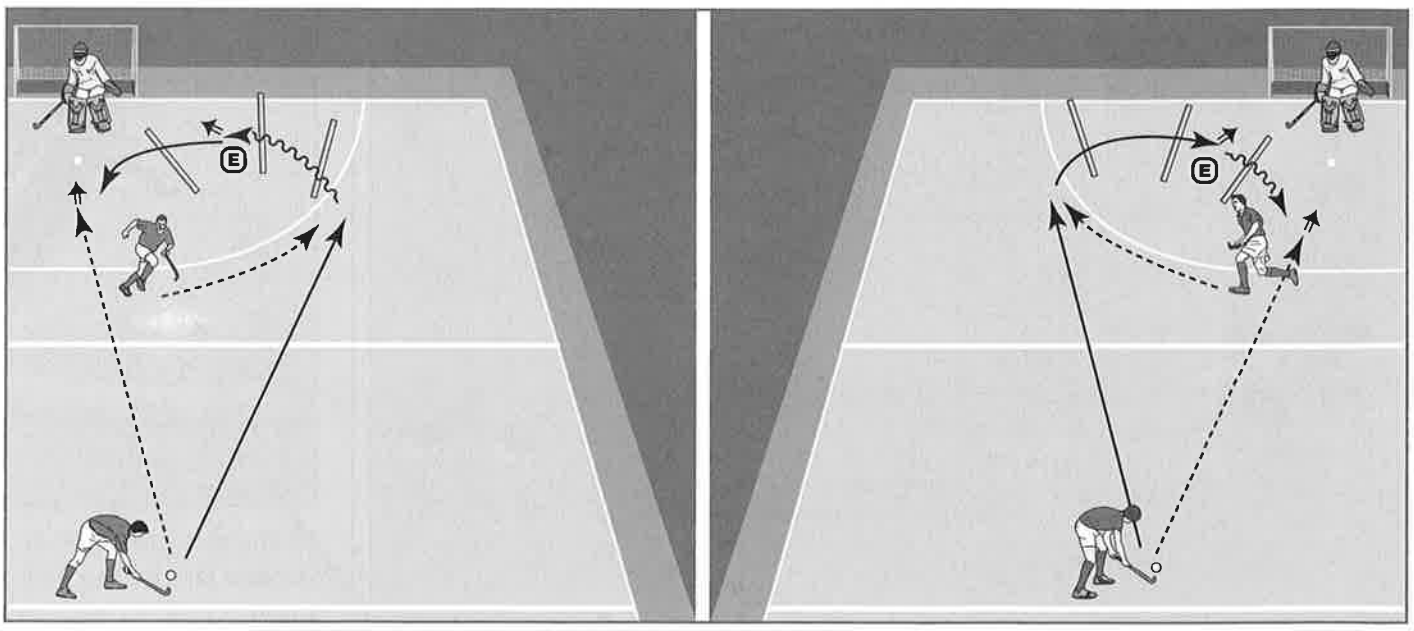
Organisation:
- Spieler mit Ball mittig an der Mittellinie.
- 3-4 Dribbelstangen zwischen Mittellinie und Schusskreis.

Ablauf:
- Der Spieler führt den Ball schräg Richtung der Dribbelstange und heppt mit der Rückhand den Ball darüber. Anschließend läuft zur nächsten Dribbelstange usw.
- Er schließt mit einem Torschuss die Aktion ab.

Dribbeln und Heppen im „U"

Organisation:
- Ein Mitspieler mit Ball ca. 5 m vor der Viertellinie.
- Ein Angreifer rechts bzw. links am Schusskreisrand.
- 3 Dribbelstangen rechts bzw. links im Schusskreis neben dem Tor.

Ablauf:
- Der Angreifer läuft jeweils nach außen und bekommt den Ball zugespielt. Anschließend dribbelt er den Ball Richtung Grundlinie und heppt den Ball im hohem Tempo über die ersten beiden Stangen.
- Der Passgeber läuft nach dem Zuspiel Richtung 7 m-Punkt und verwertet den Rückpass (als Flachschlenzpass über die 3. Stange) direkt als Torschuss.



Mehr geschafft durch „Mucki-Kraft" (Teil III)

Mit diesem Beitrag beschließen wir die Serie des Kraftsport-Experten Ingo Sandau

Periodisierung im Krafttraining

Bevor im weiteren Verlauf auf die Periodisierung des Krafttrainings im Hockey eingegangen werden kann, sollen erst einige inhaltliche Positionen und Begrifflichkeiten zu diesem Thema näher erklärt werden.

Zunächst soll die Frage beantwortet werden, warum und wozu in Wettkampf-Sportarten das Training periodisiert wird?! Grundlegend liegt der Idee einer Periodisierung die Annahme zugrunde, dass eine sportliche Form nicht ständig auf gleichem (hohen) Niveau verfügbar ist. Eine sportliche Form (Höchstleistung) ist dabei in einem gewissen Zeitraum „phasisch" antrainierbar und kann je nach Dauer der Vorbereitung nur eine gewisse Zeitspanne (mit und ohne Training) gehalten werden. Zudem soll die Hochform nicht zufällig irgendwann im Kalenderjahr erreicht werden, sondern in Übereinstimmung mit den Wettkämpfen, um diese möglichst erfolgreich zu absolvieren. Deswegen dient eine Periodisierung dazu, die Vorbereitung auf einen Wettkampf möglichst zielgerecht über Variation der Trainingsinhalte zu gestalten sowie gewisse Pausen zur Erholung und Leistungsausprägung in eine Vorbereitung „einzubauen", damit ein Übertraining vermieden wird.

Ohne zu weit in die allgemeine Theorie der Trainingsplanung/-Steuerung abzugleiten soll im Weiteren nur auf die Trainingsplanung/-Steuerung im Krafttraining eingegangen werden. Auch im Krafttraining gelten die Vorstellungen einer phasischen Ausprägung der Kraftfähigkeiten, die über gezielt angeordnete Trainingsinhalte ausgebildet werden. Das heißt, dass beispielsweise eine optimale Ausprägung der Maximalkraft nicht per se vorhanden ist, sondern dass diese planmäßig angesteuert werden muss.

Als wichtigste Steuergrößen im Krafttraining gelten Intensität (% vom Maximalwert) und Umfang ((Gesamt-)Wiederholungen), die je nach Zielstellung im Krafttraining (Kraftausdauer, Maximalkraft) unterschiedlich angeordnet werden und neben der Übungsauswahl die grundlegende inhaltliche Strukturierung darstellen. Zur zeitlichen Einteilung des Krafttrainings werden Zyklen genutzt. Dabei umfasst ein Makrozyklus meist die Gesamtdauer eines Krafttrainings-Abschnittes. Der Makrozyklus erstreckt sich über mehrere Wochen bis Monate und gibt Anfang und Ende eines Krafttrainings-Blocks an, der die gleiche Trainingszielstellung hat (bspw. Saisonvorbereitung).

Damit eine genauere Strukturierung des Trainings in einem Makrozyklus erfolgen kann, werden Mikrozyklen beschrieben. Sie haben meist die Länge von einer Woche und dienen der genaueren Trainingsplanung auf der Wochenebene. Die nächste kleinere Ebene ist die Trainingseinheit. Die Zyklisierung ist ein einfaches Hilfsmittel bei der Trainingsplanung, sie erleichtert die Ausrichtung der Trainingsinhalte im Gesamtkomplex sowie eine rückwirkende Trainingsanalyse.

Grundschema für den Hockeysport

Wie bereits im ersten Teil dieser Serie beschrieben, ist ein Maximalkraft-orientiertes Krafttraining im Hockey, aufgrund der sportartspezifischen Anforderungen an Kraftleistungen, das Mittel der Wahl. Zu diesem Zweck soll ein typisches Periodisierungs-Modell für „Schnellkraft-Sportarten" (kurzzeitige explosive Kraftstöße) näher beschrieben werden. Das Grundprinzip dieses Modells ist, über eine hochvolumige und intensitätsarme Aufbauphase das grundlegende Arbeitsvermögen der Muskulatur zu entwickeln, welches in den nachfolgenden Phasen über eine Volumenreduktion und Intensitätserhöhung spezifisch der Zielstellung einer Maximal- und Schnellkraftentwicklung ausgeprägt wird (Abb. 1). In Anlehnung an die englischsprachige Literatur können die einzelnen Phasen eines Makrozyklus´ wie folgt benannt werden:

1. Kraftausdauer/Hypertrophie-Phase,
2. Maximalkraftphase (IK),
3. Leistungsphase (Ausprägung der Maximal- und Schnell-kraft).

Durch diese Art der Periodisierung eines Krafttrainings kann gezielt die Kraftdimension herausgebildet werden, die den Anforderungen im Spielbetrieb entspricht. Dieses Modell versteht sich nur als grundlegendes Schema, welches den kausalen Zusammenhang (Ausprägung der Leistung nur bei hoher Intensität und geringen Umfängen) zur Entwicklung einer zielgerichteten Maximierung der Leistungsabgabe der Muskulatur darstellt.

Krafttraining in der Saisonvorbereitung

Das Krafttraining in der Saisonvorbereitung von Spielsportarten ist zeitlich gesehen nicht sehr ausladend. Meist stehen nur zehn Wochen oder weniger zur Verfügung bis die Spielsaison wieder beginnt. Zudem müssen neben den Kraftfähigkeiten noch andere konditionelle Fähigkeiten (bspw. Ausdauer) und auch taktisch-technische Fertigkeiten geschult werden, was zusätzlich bei der Planung eines Krafttrainings berücksichtigt werden muss. Weiterhin gilt zu beachten, dass trotz der zeitlichen Limitierung gewisse „Anpassungszeiten" eingehalten werden müssen. Das heißt, dass bspw. für den Abschnitt des Muskelaufbaus mindestens vier Wochen angestrebt werden sollten, um strukturelle Veränderungen der Muskulatur zu erwirken. Auch hinsichtlich der Leistungsausprägung sollte je nach Zykluslänge mindesten zwei Wochen eingeplant werden, bis die Muskulatur sich von den vorherigen Trainingsbelastungen „erholt" hat.

Das Absetzen der Umfänge und das Reduzieren der Intensität (bezüglich der % von Fmax) zum Ende der Vorbereitung wird „tapern" (deutsch: sich zuspitzen) genannt. Weiterhin bietet es sich an, die Trainingshäufigkeit der Krafteinheiten auf 3 - 4 Trainingseinheiten (je nach Leistungsbereich) pro Woche anzusetzen, um die kurze Vorbereitungszeit intensiv zu nutzen. Bei der Auswahl der Trainingsübungen sollte den Komplexübungen (bspw. Reißen, Umsetzen, Zug-Übungen, Kniebeuge) Vorrang gegeben werden, da mit ihnen ebenfalls sehr effizient das Training gestaltet werden kann (siehe Teil 1 und 2). Ein weiterer Vorteil der komplexen Langhantelübungen aus dem Gewichtheben ist, dass neben dem über die Wiederholungszahlen gesteuerten Trainingseffekt immer eine Schnellkraftkomponente (relativ hohe Bewegungsgeschwindigkeiten mit explosiven Krafteinsätzen bei der Übungsausführung) involviert ist, wodurch ein sehr wirksames Komplex-Training (mehrere Krafttrainings-Ziele in einer Trainingseinheit) ermöglicht wird. Im Folgenden soll nun exemplarisch eine mögliche Variante der Trainingsplanung für ein Krafttraining in der Saisonvorbereitung vorgestellt werden.

Als Vorbereitungszeit werden zehn Wochen angesetzt, wobei drei Trainingseinheiten trainiert werden. Der Makrozyklus soll wie folgt aufgeteilt werden:

1. Woche: Eingewöhnungswoche,
2. – 5. Woche: Kraftausdauer/Hypertrophie-Phase,
6. – 8. Woche: Maximalkraft-Phase (IK),
9. – 10. Woche: Leistungs-Phase.

Innerhalb eines Mikrozyklus´ (eine Woche) sind die Tage: Montag, Mittwoch und Freitag die Krafttrainingstage, wobei hinsichtlich der Gesamtbelastung einer Trainingseinheit montags eine schwere,

mittwochs eine mittlere und freitags eine leichte Einheit angesetzt ist. Dieser Rhythmus wird während der gesamten Vorbereitungszeit (s. Tabelle unten) beibehalten, so können auch Trainingsinhalte mit anderen Trainingsschwerpunkten in die Periodisierung eingefügt werden (bspw. auch Testspiele an Wochenenden etc.). Die Belastung der jeweiligen Trainingseinheit wird durch die Auswahl der Haupttrainingsübungen bestimmt.
Insgesamt betrachtet soll das Training jedoch ganzheitlich angelegt sein, um eine Ganzkörperkräftigung zu gewährleisten (auch hinsichtlich Verletzungsprophylaxe). Die Gesamttrainingsdauer beträgt für eine Trainingseinheit zwischen 60 - 90 Minuten.

Krafttraining in der laufenden Saison

Wie bereits in der Einleitung angedeutet wurde, kann eine hohe Leistungsfähigkeit nicht unendlich auf dem gleichen Niveau aufrecht erhalten werden. Besonders ohne entsprechendes Training bzw. entsprechende Trainingsreize „verliert" der Sportler seine erreichte Leistungsfähigkeit. Das gilt auch für die Kraftfähigkeiten, weshalb es zwingend erforderlich ist, auch innerhalb einer Spielsaison ein (periodisiertes) Krafttraining zu absolvieren, um das in der Vorbereitung erreichte Kraftniveau über die Saison zu halten. Ohne ein Krafttraining kann davon ausgegangen werden, dass nach ca. 4 – 6 Wochen die Kraftwerte fast auf das Ausgangsniveau vor der Saisonvorbereitung zurückgegangen sind. Somit sind alle Vorzüge und Funktionen eines Krafttrainings (siehe Teil 1) nicht mehr gewährleistet, was sich in mangelndem Spielerfolg/Spielleistung sowie geringer Belastungsverträglichkeit (bspw. Verletzungen) bemerkbar machen kann. Dabei konnte anhand von wissenschaftlichen Untersuchungen an Spielsportarten gezeigt werden, dass ein antrainiertes Kraft-Niveau mit der richtigen Trainingsplanung bis zu 29 Wochen gehalten oder sogar leicht verbessert werden kann. Zudem muss ohne Krafttraining in der Saison in jeder erneuten Saisonvorbereitung wieder von „Null" angefangen werden, was es zusätzlich erschwert, langfristig gesehen eine dauerhafte Erhöhung des muskulären Funktionszustandes zu erreichen!
Grundsätzlich gilt bei der Saison-Periodisierung der gleiche kausale Zusammenhang, wie bei der Saisonvorbereitung. Das heißt, dass die maximale muskuläre Leistungsabgabe (erforderlich für schnellkräftige Bewegungen) von den Dimensionen „Hypertrophie" und „Maximalkraft (IK)" abhängig ist (hohe mechanische Leistungsabgabe ist als Gesamt-Konstrukt anzusehen). Demzufolge müssen sich auch diese muskulären Ausprägungsgrade in der Trainingsplanung wiederfinden. Da jedoch in der Saison die Wettkämpfe und die spezielle Vorbereitung im Mittelpunkt stehen, eignen sich lange Hypertrophiephasen ähnlich der Saisonvorbereitung nicht gut, da hier durch die hohen Trainingsvolumina starke Ermüdungseffekte auftreten, die den Spielbetrieb beeinträchtigen. Da es in der Saison vornehmlich das Ziel ist, die Kraftfähigkeiten auf dem antrainierten Niveau zu halten, reichen kürzere Abschnitte der Hypertrophie- und Maximalkraftphasen aus, wodurch die Ermüdungseffekte reduziert werden und somit das „Haupttraining" nicht behindert wird.
Diese Art der Periodisierung ermöglicht weitgehend konstante Werte im Maximalkraft- und Leistungsniveau. Die Trainingshäufigkeit sollte mit 2 – 3 Krafttrainingseinheiten geplant werden, wobei die Inhalte der Hypertrophie- und Maximalkraftwochen hauptsächlich mit den Haupttrainingsübungen (Langhantelübungen) ausgefüllt werden sollten, um die Gesamtdauer von 40 - 60 Minuten nicht zu übersteigen.

Montag	Mittwoch	Freitag
Trainingsplanung Woche 2 – 5 (Muskelaufbau)		
1. Umsetzen*	1. Reißen*	1. Standreißen*
2. Zug eng*	2. Zug breit*	2. Kniebeuge vorn*
3. Kniebeuge hinten*	3. Standumsetzen*	3. Schrägbankdrücken
4. Bankdrücken	4. Frontdrücken	4. Ruderzug-Maschine
5. Lat-Zug	5. Übung für Rotatorenmanschette (Innen-/Außenrotation)	5. Bauchmuskeltraining
6. Bauchmuskeltraining		
* Haupttrainingsübungen, Intensität: 60 - 80 % (von Fmax); Umfang: 5 - 7 Serien, 8 - 5 Wiederholungen; Zusatzübungen, Intensität: 70 - 85 % ; Umfang: 5 - 7 Serien, 12 - 7 Wh.		

Trainingsplanung Woche 6 – 8 (Maximalkraft)		
1. Umsetzen*	1. Reißen*	1. Standreißen*
2. Zug eng*	2. Zug breit*	2. Kniebeuge vorn*
3. Kniebeuge hinten*	3. Standumsetzen*	3. Schrägbankdrücken
4. Bankdrücken	4. Frontdrücken	4. Ruderzug-Maschine
5. Lat-Zug	5. Übung für Rotatorenmanschette (Innen-/Außenrotation)	5. Bauchmuskeltraining
6. Bauchmuskeltraining		
* Haupttrainingsübungen, Intensität: 80 - 100 % (von Fmax); Umfang: 4 - 6 Serien, 1 - 5 Wiederholungen; Zusatzübungen, Intensität: 85 - 100 % ; Umfang: 4 - 6 Serien, 5 - 7 Wh.		

Trainingsplanung Woche 9 – 10 (Leistung)		
1. Standumsetzen*	1. Standreißen	1. Power Zug breit*
2. Zug breit*	2. Bankdrücken	2. diverse Sprünge
3. Kniebeuge vorn*	3. Übung für Rotatorenmanschette (Innen-/Außenrotation)	3. diverse Sprints
4. Ruderzug-Maschine	4. diverse Sprünge/Sprungvarianten	4. Bauchmuskeltraining
5. Bauchmuskeltraining	5. diverse Sprints	
6. diverse Sprints (verschiedene Distanzen)		
* Haupttrainingsübungen, Intensität: 95 - 80 % (von Fmax); Umfang: 4 - 6 Serien, 3 - 5 Wiederholungen; Zusatzübungen, Intensität: 70 - 60 % ; Umfang: 5 - 7 Serien, 4 - 6 Wiederholungen (explosive Ausführung), (Bauchmuskelübungen und Rotatorenmanschette wie Wochen 6 - 8)		

Zusammenfassende Empfehlungen

Grundsätzlich gilt es, bei der Wahl des richtigen Periodisierungs-Schemas die sportartspezifische Zielstellung zu beachten. Da ein Krafttraining im Hockey dazu beitragen soll, die schnellkräftigen Bewegungsausführungen (Sprints, Richtungswechsel etc.) zu unterstützen und zu verbessern, ist hier das Periodisierungs-Modell aus dem Bereich der Schnellkraftsportarten zu bevorzugen. Grundgedanke dieser Art der Periodisierung ist es, zum Ende eines Makrozyklus die Muskulatur zu befähigen, ihre (mechanische) Leitungsabgabe zu erhöhen, was sich in Form von Verbesserung der Schnellkraft niederschlägt. Allerdings kann das erworbene Niveau nur mit einem entsprechendem Erhaltungstraining stabilisiert werden, was ein Krafttraining innerhalb der laufenden Spielsaison unumgänglich macht. Hierbei sollten sich die gleichen Trainingsinhalte, wie bei der Saisonvorbereitung wieder finden, da es nötig ist alle Kraftbereiche (H, M, L) weiter zu trainieren, um die Fähigkeit der Leistungsabgabe auf hohem Niveau zu erhalten. Zu beachten ist, dass jede Krafttrainings-Woche mit ihren unterschiedlichen Inhalten auch andere Ermüdungs-Effekte beinhaltet, weshalb sich die Festlegung der Trainingswochen nach dem Wettkampf-/Spielkalender richten sollte. So erscheint es ungünstig, in der Woche vor einem Spielwochenende eine Hypertrophie-Woche zu planen, da hier durch große trainingsbedingte Ermüdungseffekte die „Spritzigkeit" im Spiel behindert wird. Stattdessen sollten Leistungs- oder Maximalkraft-Wochen vor (wichtigen) Spielen gewählt werden, um die Ermüdungseffekte gering zu halten und die explosive Leistungsabgabe zu maximieren.