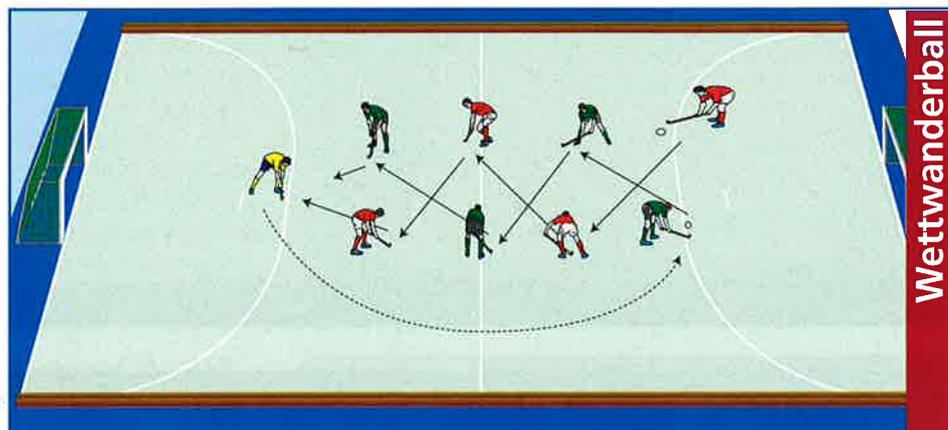


# Die erste Schritte auf glattem Parkett

HockeyTraining-Redakteur Stephan Haumann über das erste Kindertraining in der Hallensaison – Teil 2

In der Ausgabe 7/2010 haben wir unsere Serie „Hallenhockey-Grundlagen-training für Anfänger“ gestartet. In dieser Ausgabe setzen wir diese Serie fort, auch wenn die Hallensaison bereits in vollem Gange ist. Da aber gerade im Kindertraining in den jüngeren Jahrgän-

gen auch während einer Saison laufend neue kleine Anfänger zu den Trainingsgruppen stoßen, die noch keinerlei Hockeyerfahrung haben, eignen sich die Übungen von Stephan Haumann ideal dazu, sie in das Trainingsprogramm zur Auflockerung einzubauen.



## Wettwanderball

### Aufgabe:

- Welcher Ball erreicht als Erster den neutralen Spieler am Kopf der Gruppe. Die Gewinnermannschaft darf dem Ball nachrücken. Gewonnen hat das Team, in dem als erstes jeder einmal neutraler Spieler war.

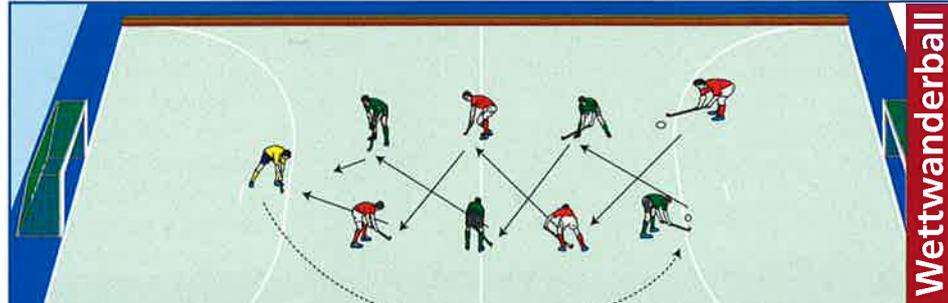
### Variationen:

- Bei Grup-

pen mit gerader Spieleranzahl: Anstatt eines neutralen Spielers muss durch ein Hütchentor gespielt werden.



Hochmotiviert bei der Sache: D-Knaben aus Bonn und Köln (Foto: Herbert Bohlscheid)



Wettwanderball

# HOCKEY TRAINING

## Theorie und Praxis des Hockeysports

### Hockey macht Schule

Heino Knuf hat in einem Experiment erfolgreich Hockey in die Grundschulen von Georgsmarienhütte gebracht.

Ab Seite 7



### IMPRESSUM

#### Verlagsanschrift:

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

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

Stephan Haumann,  
Hummelsbütteler Landstr. 45, 22335 Hamburg,  
☎ 0172/ 278 79 74  
E-Mail: stephan@thehockeyzone.de

#### Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT)  
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

#### Vertrieb:

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
☎ (070 31) 862-851  
☎ (070 31) 862-801  
E-Mail: froeberg-suberg@szbz.de

#### Anzeigen:

Ellen Motzer  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
☎ (070 31) 862-832  
☎ (070 31) 862-801  
E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 40 vom 1.1.2010  
Anzeigenschluss: freitags

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

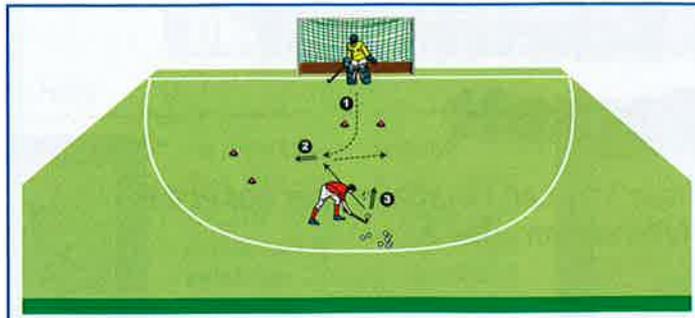
## Ausgabe 8/2010

In unserem Beitrag zur Hürden-sitzabwehr in der letzten Ausgabe von HockeyTraining (7/2010) haben wir zur Übung Nr. 6 auf Seite 4 unten die falsche Skizze veröffentlicht.

Wir bitten, dieses Versehen zu entschuldigen und zeigen rechts noch einmal die richtige Übungs-skizze mit Übungsablauf.

Die Redaktion

**Übung 6:**



- Der Torwart kommt durch das Hüchentor und kickt den in den Raum gespielten Ball (1) mit links in das kleine Tor (2).
- Mit schnellen Side-Steps wechselt der Torwart zur anderen Seite (s. Skizze).
- Jetzt erfolgt ein weiterer flach geschlenzter Torschuss (3).
- Diesen Schuss versucht der Torwart, im Hüdensitz zu halten.

**Die Ballannahme**

Eine elementare Technik in der Halle ist die Ballannahme (kurz: BAN; Antonym: Ballabgabe, kurz: BAB), die sich in einigen Punkten von der Ballannahme auf dem Feld unterscheidet. Im Folgenden präsentieren wir einige Übungsbeispiele, zusammengestellt von Stephan Haumann zum Erlernen der speziellen Techniken.

**BALLANNAHME**

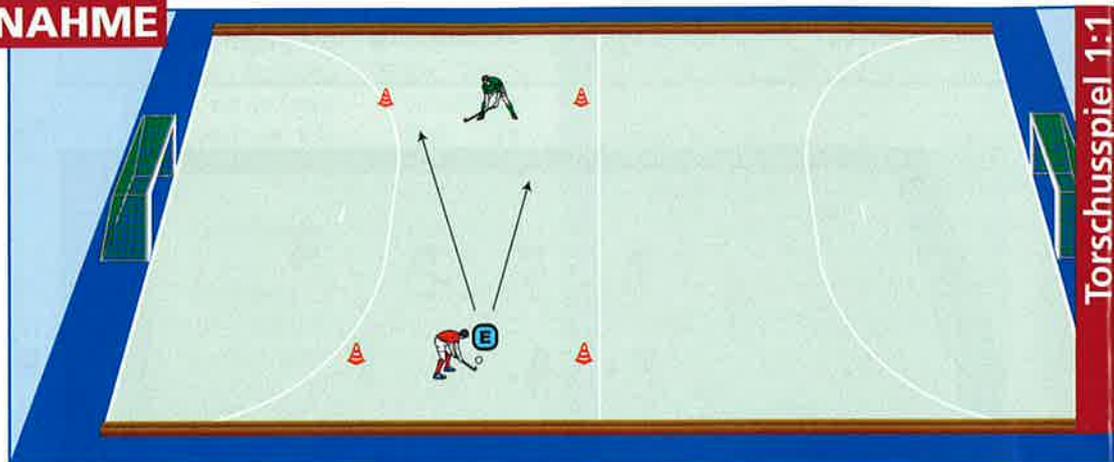
**Torschusspiel 1:1**

**Aufgabe:**

- Jeder Spieler muss sein Tor beschützen.

**Variationen:**

- Abstand der Tore zueinander ändern,
- Bewegungsradius der Zusprieler verändern,
- Größe der Tore verändern,
- Technik vorgeben,
- 2 gegen 2;



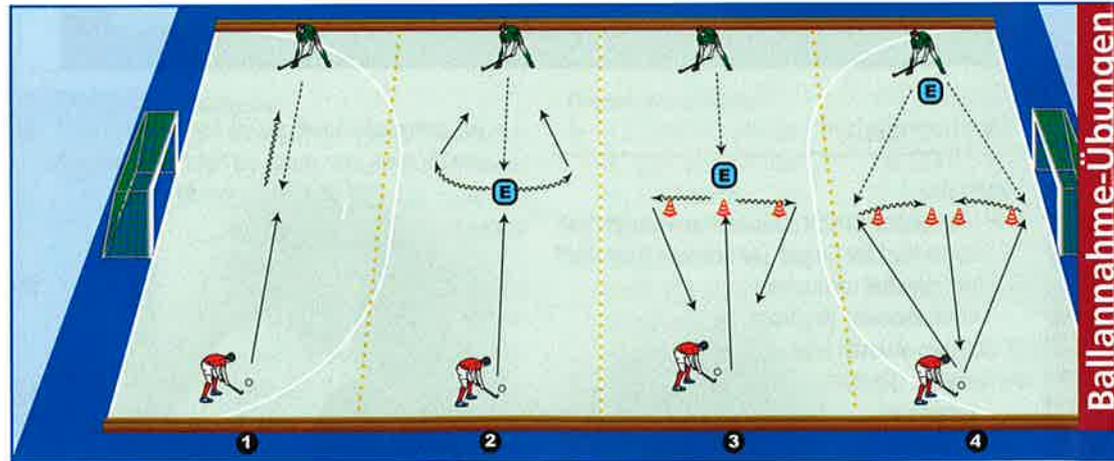
Torschusspiel 1:1

**Ballannahme-Übungen**

**Aufgabe:**

- Die Zusprieler stehen sich gegenüber und üben Ballannahme (BAN) auf verschiedenen Situationen:

1. stabile BAN, danach zurückdribbeln,
2. dynamische (= in der Bewegung) BAN, danach zurückdribbeln,
3. dynamische BAN, danach Wegziehen vom Gegner nach außen zur Ballsicherung und Rückpass,
4. dynamische BAN und Wegziehen vom Gegner nach innen zur Ballsicherung, danach Rückpass;



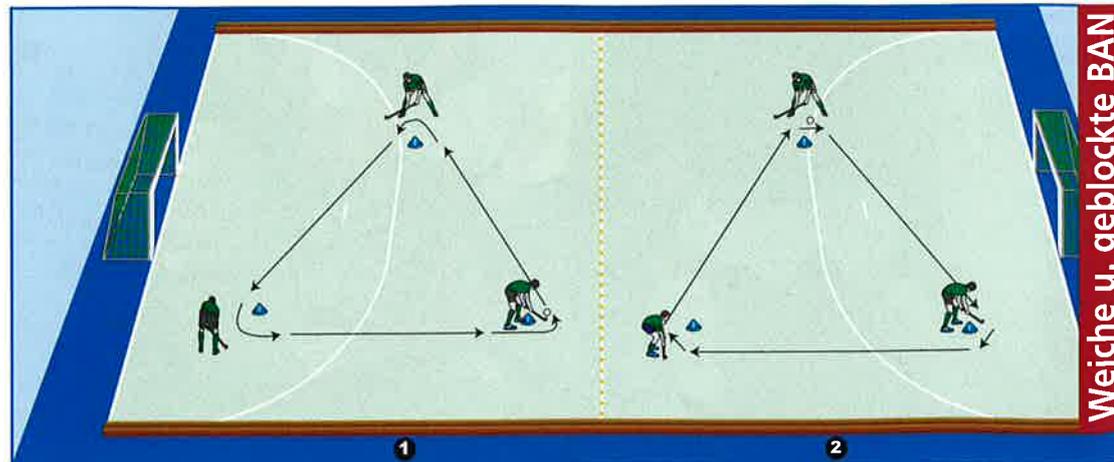
Ballannahme-Übungen

**Weiche und geblockte BAN**

**Aufgabe:**

- Die Spieler stehen im Dreieck und passen sich die Bälle im Uhrzeigersinn beziehungsweise gegen den Uhrzeigersinn zu.

1. Weiche BAN: Schläger-Ball-Kontakt weit vor dem Körper, dann den Ball am Körper vorbei führen und Ballabgabe,
2. Geblockte BAN: Ball wird mit der Annahme in die neue Passrichtung vorgeblockt, dann Ballabgabe;



Weiche u. geblockte BAN

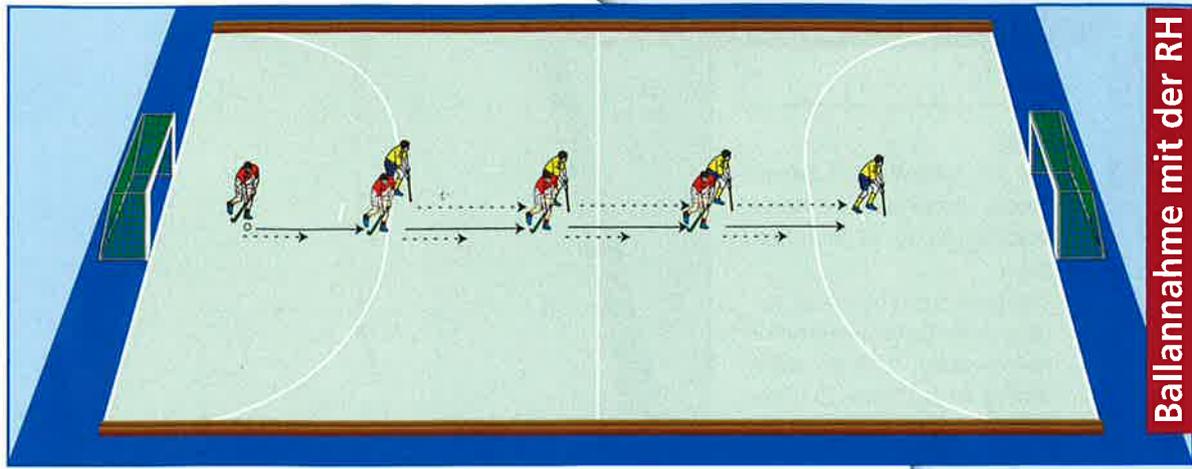
## Ballannahme mit der RH

**Aufgabe:** 2 Spieler, Abstand 3-5 m auf der Ball-Tor-Linie. Der Passgeber startet mit Ball hinter dem Übenden. Der Passgeber spielt dem Übenden den Ball in die RH, der Übende stoppt den Ball, lässt ihn liegen und läuft wieder einige Meter nach vorne.

- Der Ablauf beginnt von Neuem. Ist der Übende am Schusskreisrand des gegenüberliegenden Kreises, darf er aufs Tor schießen.

### Variationen:

- Abstand vergrößern.



Ballannahme mit der RH

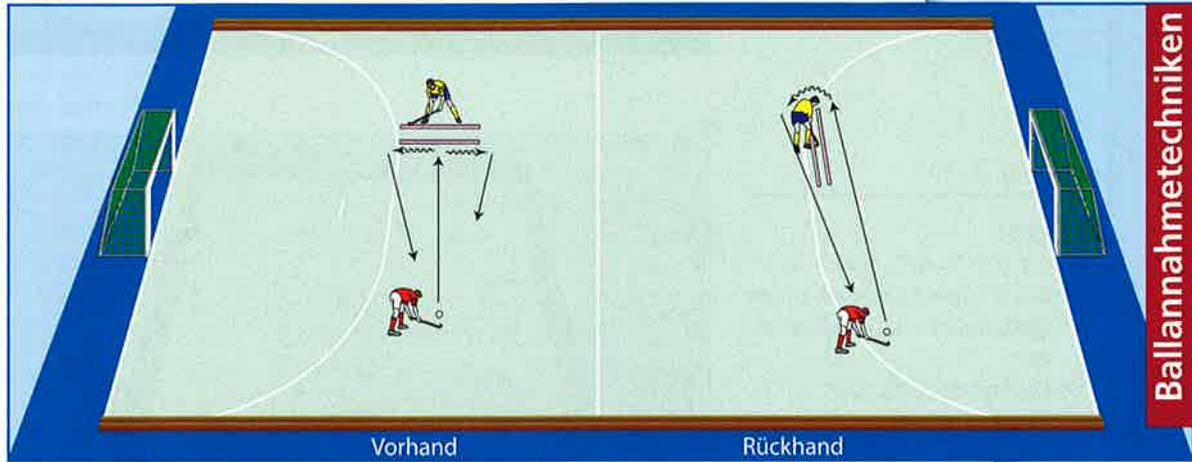
## BAN-Techniken VH und RH

### Vorhand, Aufgabe:

- Ein Spieler steht hinter zwei Stangen. Er soll nun hinter den beiden Stangen stehen bleiben und den Pass durch den Zuspieler trotzdem stabil und frontal vor den Stangen stoppen und zwar weit vor den Füßen.

### Rückhand, Aufgabe:

- Ähnlich wie Vorhand, nun sind die Stangen jedoch rechts neben dem Körper. Der Ball soll mit Rücken zum Zuspieler weit neben dem Körper neben den Stangen gestoppt werden.



Ballannahmetechniken

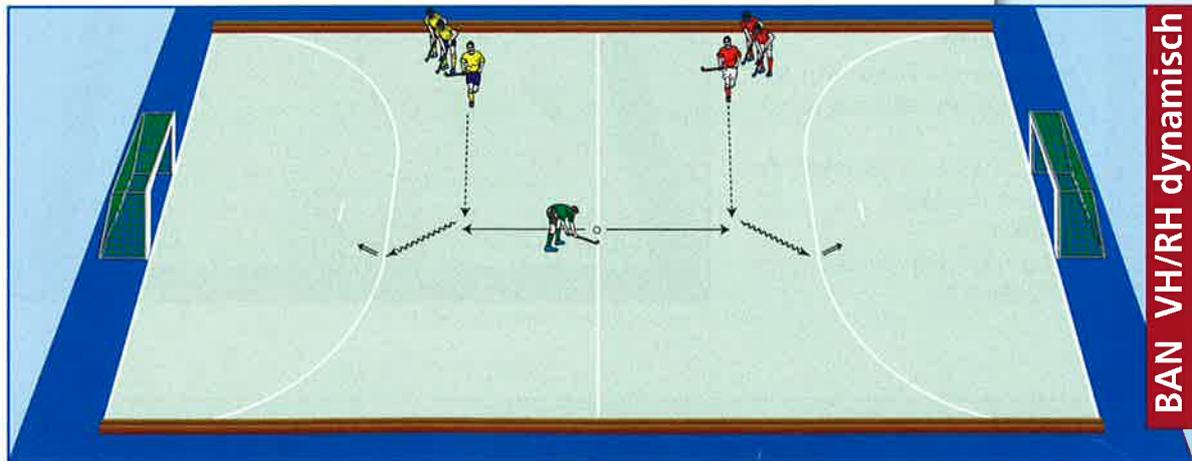
## Ballannahme VH und RH dynamisch

### Aufgabe:

- Der Ball soll nun von dem in der Mitte stehenden Zuspieler dynamisch an- und mitgenommen werden.
- Danach erfolgt ein Schuss aufs Tor.

### Wichtig:

- Den Ball im Laufen mitnehmen.
- Hierfür ist eine tiefe Körperposition unabdingbar!



BAN VH/RH dynamisch

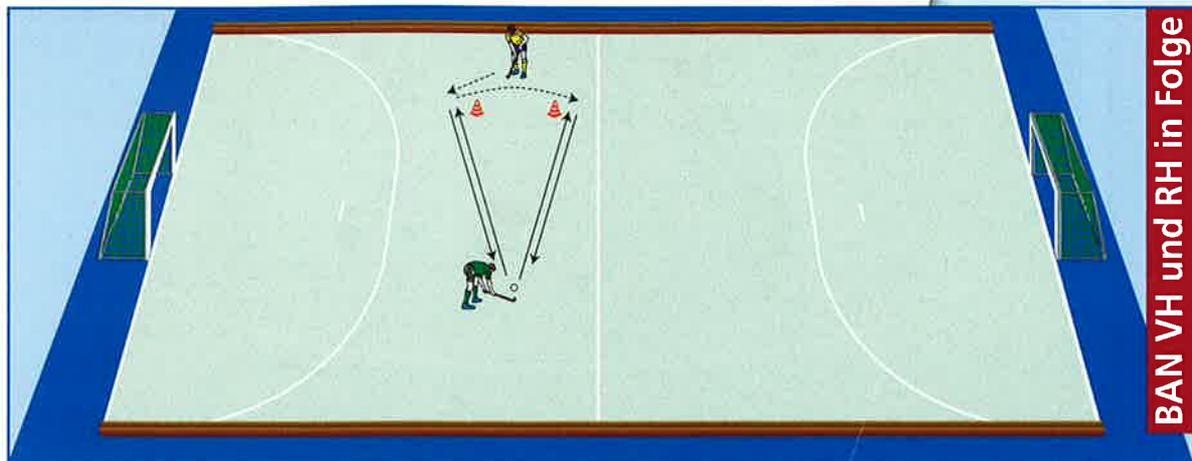
## Ballannahme VH und RH in Folge

### Aufgabe:

- Der Ball wird vom Zuspieler neben das 3-6 Meter große Hütchentor (Tabuzone) gespielt.
- Der Übende soll sich nun den Ball auf der Vorhandseite erlaufen, ihn zurückpassen, um sich dann den Doppelpass auf der Rückhandseite erlaufen zu können.

### Wichtig:

- Auf eine tiefe und technisch saubere Ballannahme und Ballabgabe achten.



BAN VH und RH in Folge

## BALLFÜHRUNG

### Übung 1:

**Aufgabe:**

- Auf dem Spielfeld liegen mehrere Banden hintereinander mit kleinen Abständen von ca. 50 cm zueinander.
- Der üübende Spieler hat nun die Aufgabe, auf der Bande zu laufen ohne herunterzufallen und gleichzeitig den Ball mit der Vorhand zu führen.
- Im Schusskreis angekommen, darf er aufs Tor schießen.

**Variation:**

- Der Spieler führt den Ball mit der Rückhand.



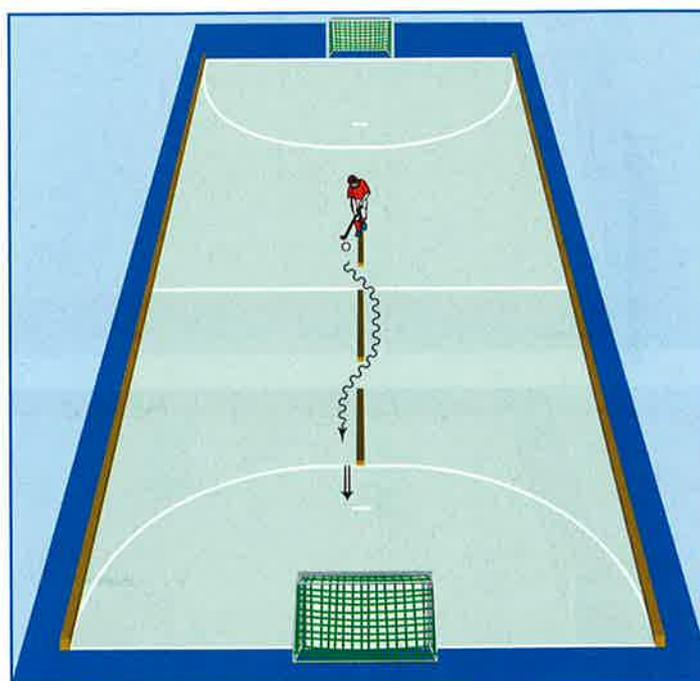
### Übung 2:

**Aufgabe:**

- Auf dem Spielfeld liegen mehrere Banden hintereinander mit kleinen Abständen von ca. 50 cm zueinander.
- Der üübende Spieler läuft auf der Bande ohne herunterzufallen und führt gleichzeitig den Ball mit der Vorhand/Rückhand. Dabei sollte er nicht von der Bande herunterfallen.
- Zwischen den Banden wird dann die Seite der Ballführung gewechselt.
- Im Schusskreis angekommen, darf er aufs Tor schießen.

**Variation:**

- Der Spieler führt den Ball mit der Rückhand.



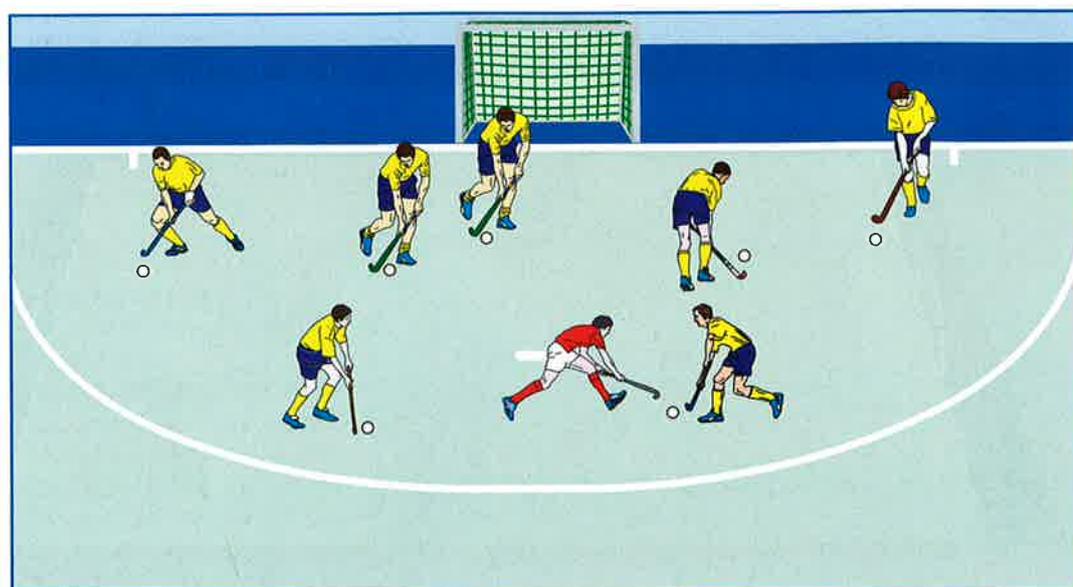
### Die Ballführung

Die Ballführung ist ebenfalls ein elementarer Bestandteil des Hockeyspiels. Oft hat sie etwas mit der Ballsicherung zu tun. Im Folgenden geben wir Ihnen einige Ideen und Anreize für den Einbau in Ihr Training.



### Stephan Haumann

.....Jahrgang 1983, ist hauptamtlicher Trainer beim UHC Hamburg. Zusammen mit Heino Knuf führte er schon einmal die türkische Herrennationalmannschaft durch eine Hallen-Europameisterschaft. Haumann ist Referent und Leiter von Trainerseminaren beim Internationalen Hockeyverband FIH, sowie beim Europäischen Hockeyverband EHF.



### Räuberball

**Aufgabe:**

- Alle Spieler laufen mit Ball durch einen abgegrenzten Bereich (z.B. Schusskreis). Es gibt einen „Räuber“, der versucht, den Spielern den Ball wegzuschnappen. Wenn sich der Räuber einen Ball erkämpft hat, wird er zu einem normalen Spieler und der Ballverlustige wird zum Räuber.

**Variationen:**

- Der Räuber spielt die Bälle der anderen ins Aus und diese werden zusätzlich auch zu Räubern.
- Wer seinen Ball verloren hat, muss sich im Schusskreis hinsetzen (schwieriger, da diese Spieler dann umspielt werden müssen).

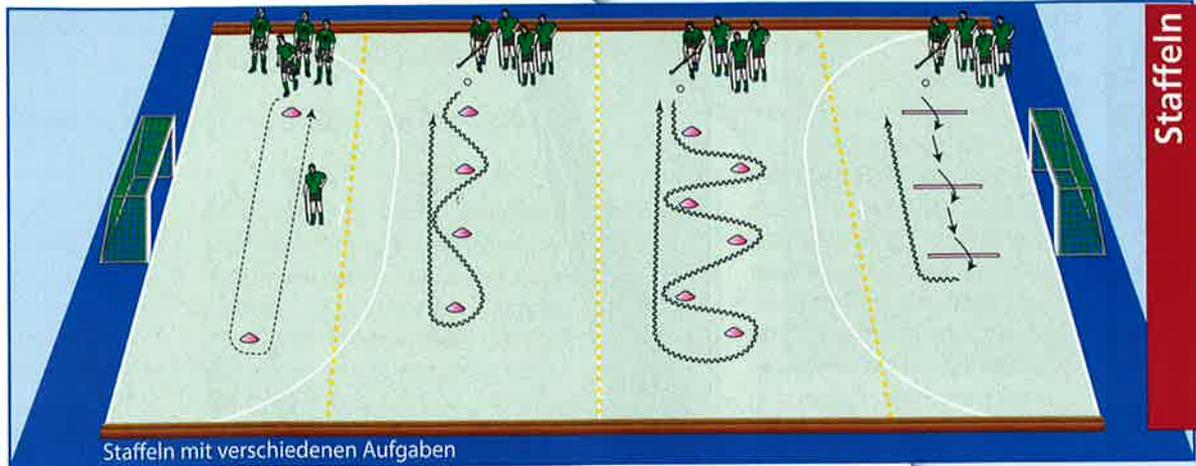
## Staffeln

### Aufgabe:

- Die Übenden laufen verschiedene Arten von Staffelläufen gegeneinander.

### Variationen:

- mit/ohne Zeitdruck/Verfolger,
- richtige Körperhaltung,
- Ballführung frontal, neben dem Körper, verschleppt,
- Ballführung mit nur einer Hand am Schläger;



## Nummernwettkampf oder Staffel

### Aufgabe:

Alle Spieler haben einen Ball und stehen in verschiedenen Teams A, B, C, usw. in einem abgegrenzten Bereich. Die Spieler werden innerhalb ihres Teams durchnummeriert, sodass jeder Spieler eindeutig zugeordnet werden kann (Spieler A3 ist somit Spieler 3 aus Team A).

Der Trainer ruft einen Spieler auf, der so schnell wie möglich

einmal außen um den abgegrenzten Bereich laufen und sich wieder auf seine alte Position stellen muss. Es ist auch möglich, nur „3“ zu rufen, um die „Spieler 3“ aus allen Teams los zu schicken, oder nur „B“ für das gesamte Team B.

### Variationen:

- Als Wettkampf,
- Ball immer am Schläger halten, sonst Extrarunde,
- Art der Ballführung;



## 6-Tage-Rennen

### Aufgabe:

- Die Mannschaften starten gegenüber und müssen den Ball um einen abgegrenzten Bereich führen.
- Ziel ist es, die gegnerische Mannschaft einzuholen.
- Alle Spieler beider Teams starten zeitgleich.

### Variationen:

- Richtungswechsel,
- Kognitive Aufgaben einbauen;



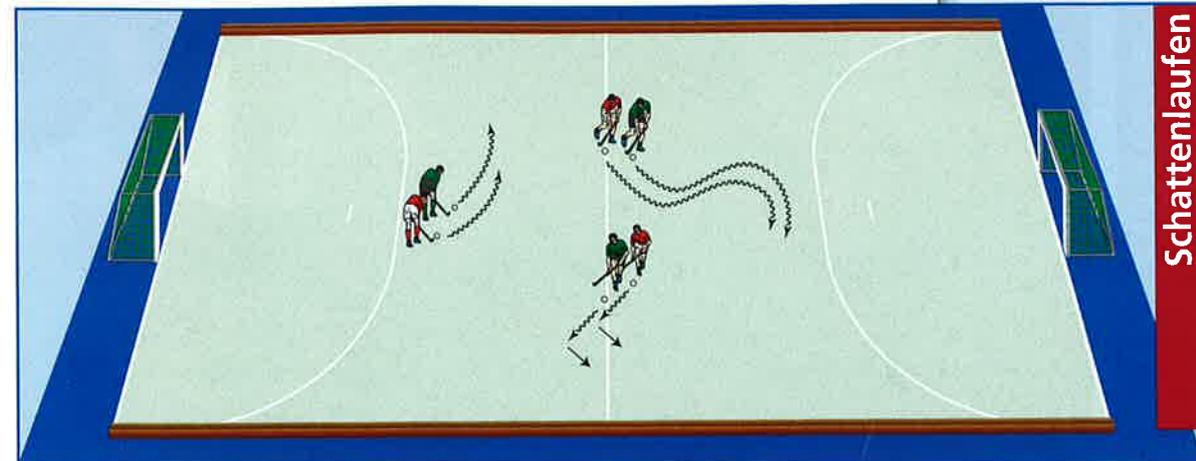
## Schattenlaufen

### Aufgabe:

- Zwei Spieler starten zusammen, beide mit Ball.
- Der Vordermann macht verschiedene Bewegungsabläufe, Arten der Ballführung und so weiter, vor.
- Der Hintermann versucht, dies wie ein Schatten, nachzumachen.

### Variationen:

- Tempowechsel,
- Richtungswechsel,
- Bewegungsart vorgeben,
- Raum verändern;



## Farbenspiel

### Aufgabe:

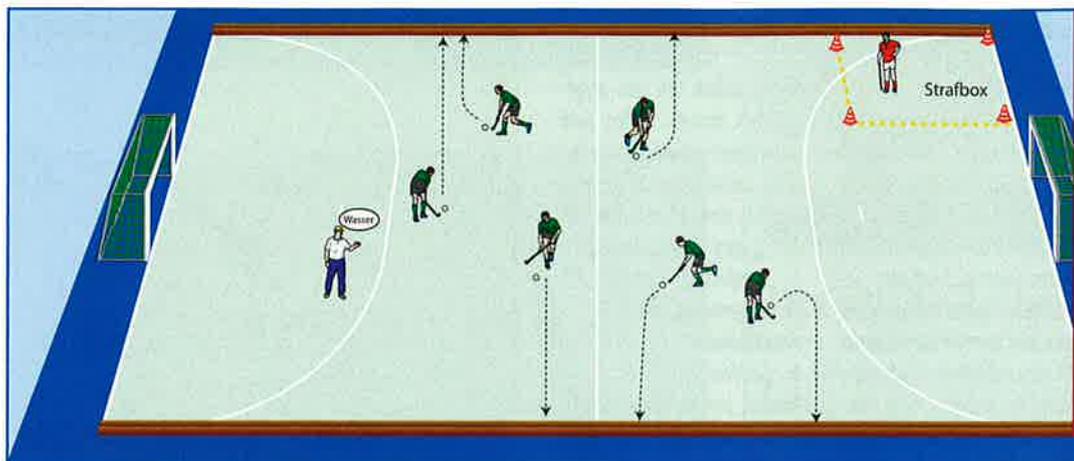
- Jeder Spieler hat einen Ball und kann sich frei bewegen.
- Ruft der Trainer eine Farbe, müssen die Spieler den Ball schnell zum dem Hütchen führen, das die gleiche Farbe hat, beziehungsweise dieser Farbe zugeordnet ist. Derjenige, der als Letzter ankommt, muss in die Strafbox und darf hier zum Beispiel eine Sonderaufgabe erledigen.



## Feuer-Wasser-Blitz

### Aufgabe:

- Jeder Spieler hat einen Ball und kann sich frei bewegen.
- Ruft der Trainer „Feuer“, „Wasser“ oder „Blitz“, müssen vorher abgemachte Aktionen ausgeführt werden.
- Derjenige, der die Aktion falsch macht oder als Letzter ankommt, muss wieder in die Strafbox, um eine Sonderaufgabe zu erledigen oder einfach eine Runde auszusetzen.



### Beispiele:

- Blitz: Ball stoppen, ruhig stehenbleiben,
- Wasser: Ballführung zur Bande und dann auf die Bande stellen,
- Feuer: Ballführung ins Tor;



# Die „Kinderfänger“ von Hütte

Wenn Hockey Schule macht: Projekt zahlte sich für Hockeyclub aus

Im Frühjahr dieses Jahres wurde für den Hockey-Club Georgsmarienhütte (kurz „Hütte“ genannt) von DHB-Lehrkoordinator Heino Knuf eine Schulhockeyaktion durchgeführt. Hier sollten Kinder der Jahrgänge 1998 - 2001 für das Hockey begeistert werden, mit dem Ziel, diese dann an das Vereinstraining zu binden. Es wurden alle Grundschulen im Ort angeschrieben. Die Reaktionen waren durchweg sehr positiv: An vier Grundschulen wurde dann jeweils an einem Tag in den 3. und/oder 4. Klassen eine Hockeyschulstun-

de über 45 Minuten abgehalten. Da diese Grundschulen alle zweizügig waren, wurde letztlich in zwölf Klassen (zusammen ca. 250 Kinder) eine Hockeyschulstunde durchgeführt. Das Finale dieser Schulhockeyaktion war dann ein Schnuppertraining im Verein. Die Kinder und die Eltern wurden hier durch einen Flyer, der im Anschluss an die Schulstunde verteilt wurde, informiert. Hieran nahmen dann über 70 Kinder, von denen sich schließlich 15 Kinder im Verein angemeldet haben, teil.



**Heino Knuf**

...ist DHB-Lehrkoordinator und Projektleiter des DHB-Trainerportals „www.hockey-coach.de“. Zudem arbeitet der ehemalige U21-Bundestrainer als Landes-trainer beim Schleswig-Holsteinischen Hockey-Verband und ist Trainer der Regionalliga-Herren des RTHC Leverkusen. Als Lehrgangsführer des Europäischen- und des Internationalen Hockeyverbandes IHF ist Heino Knuf zudem regelmäßig bei internationalen Ausbildungslehrgängen im Einsatz.

## Grundüberlegung zur Gestaltung

Um eine möglichst hohe und nachhaltige Erfolgsquote aus der Hockeyschulaktion zu erzielen, gab es die folgenden Grundüberlegungen für die inhaltliche Gestaltung der nachfolgenden Spiel- und Übungsformen:

➤ Ständige Aktivität aller Kinder mit Stock und Ball (unter Berücksichtigung einer sinnvollen Pausenplanung), um eine schnelle (relative) Leistungsentwicklung zu erreichen.

- Reduzierung der Regeln („Fuß“ und „runde Seite“ werden nicht gepfiffen), um eine vereinfachte Lernsituation zu erzielen.
- Vermeidung von Verletzungen durch Sonderregel „Schläger bei Ballbesitz am Boden“ (keine Aushol- und Ausschwingbewegung).
- Spielformen zur Steigerung der Attraktivität.
- Auswahl der Übungsformen mit

einem hohem Aufforderungscharakter.

- Schnelle Erfolgserlebnisse zur Förderung der Motivation.
- Hockeyschläger als Anreiz: Jedes Kind, das im Verein angemeldet wurde, erhielt einen neuen Schläger.

Zur Umsetzung der Grundüberlegungen wurden 30 Hockeyschläger und Bälle gekauft.

## Bedeutung von Kleinkästen

Der Einsatz von Kleinkästen erfolgte durch den Mangel an Banden in den meisten „hockeylosen“ Schulen. Langbänke als Ersatz für Banden einzusetzen war eine laute und damit nervige Lösung. Zudem bestand auch die Gefahr, die Bänke zu beschädigen und damit den Misstrauen der Hausmeister auf sich zu ziehen. So entstand die Idee, mit Kleinkästen (oder mit Kastendeckeln von Langbänken) zu trainieren. Daraus entstanden dann immer weitere Spiel- und Übungsformen (eine bis heute nicht versiegende Quelle). Immer mehr stellten sich dann folgende didaktischen Vorteile heraus:

- Schulung der Passgenauigkeit,
- Konsequenzen aus Fehlpässen sind unmittelbar zu spüren (zum Beispiel kein Torschuss nach einem Fehlpass beendet, neues Anstellen für nächsten Durchgang),
- Beschäftigung großer Trainingsgruppen bei hoher Intensität und Emotionalität.

- Schaffung von vielfältigen Übungsvariationen zu verschiedenen technischen und taktischen Aufgabenstellungen (auch für das Torwarttraining).

Altersübergreifende (von den Minis

bis zu den Leistungsmannschaften) Übungs- und Spielformen (in folgenden Beiträgen werden hier weitere Beispiele aufgeführt).

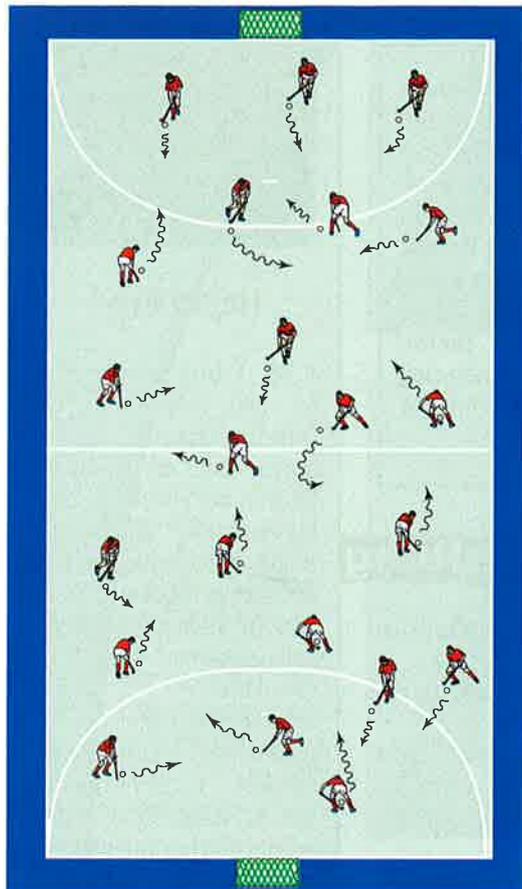
Die Hallensaison (und leider nur diese) mit dem speziellen Equipment Kleinkästen stellt daher optimale Rahmenbedingungen für ein variationsreiches

und technisch im wahrsten Sinne des Wortes zielgerichtetes Training.

Die Vielfalt von Spiel- und Übungsformen für die verschiedenen Altersgruppen wird in einem weiteren Beitrag dargestellt. Im Folgenden wird hier eine kleine aber hoch-effiziente Unterrichtsstunde im Hockey vorgestellt.

**Hockeybanden gehören leider selten zur Standardausrüstung von Schulen. Das brachte den Autor auf die Idee, die reichlich vorhandenen Kleinkästen bei seinen Übungen einzusetzen.**





Alle Kinder haben einen Stock und Ball und sollen den Ball durch die Halle führen.

**Durchgang 1:** Es gibt keine Vorgaben hinsichtlich der Technik.

**Pause 1:** Kinder sollen sich strecken („nach den Sternen greifen“)

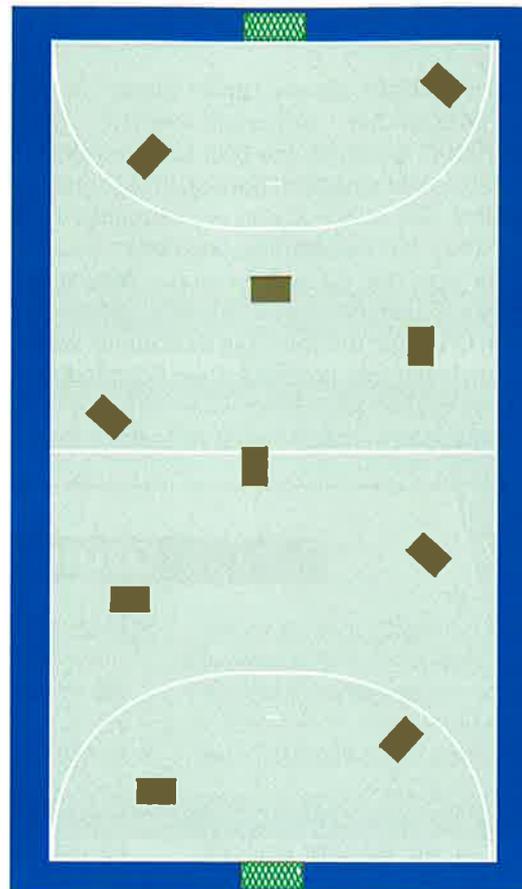
**Durchgang 2:** wie Durchgang 1, nur die Spieler sollen die linke Hand oben haben.

**Pause 2:** wie Pause 1;

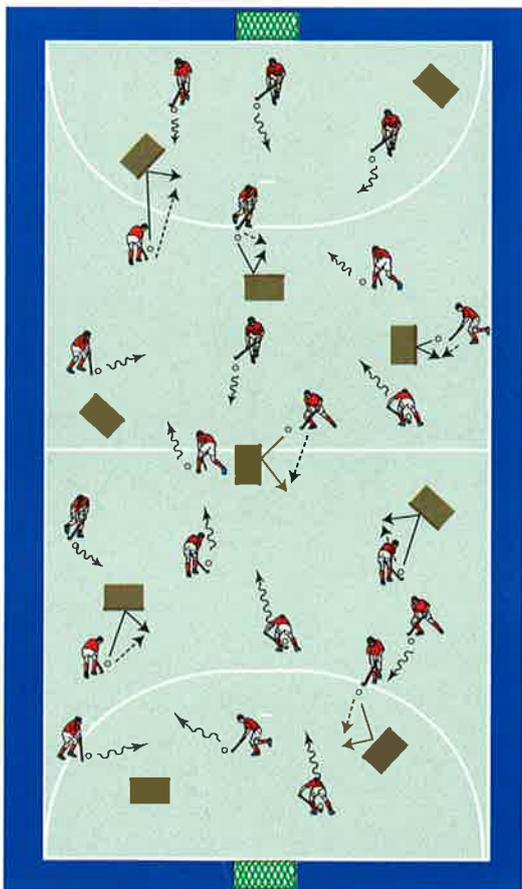
**Durchgang 3:** wie Durchgang 2, nur die Spieler sollen nun versuchen, den Ball nur mit der flachen Seite zu führen.

**Aufgabe:**

- Zehn Kleinkästen oder (falls nicht ausreichend vorhanden auch Deckel von Langkästen) werden gekippt und über das gesamte Spielfeld verteilt aufgestellt.
- Zur Veranschaulichung dient das Foto auf Seite 7 unten in dieser Ausgabe von HockeyTraining.



**Spielform Kleinkastentore**



**Aufgabe:**

- 10 Kleinkästen gekippt verteilt über das ganze Spielfeld. Alle Spieler haben einen Ball und haben die Aufgabe, 10 Tore an verschiedenen Kästen zu schießen.
- Ein Tor zählt allerdings nur, wenn der Spieler den Ball gegen einen Kasten gepasst hat und anschließend den Ball auch wieder angenommen hat.
- Im ersten Durchgang geht es nur darum, 10 Tore zu schießen. Im zweiten Durchgang geht es dann darum, die 10 Tore so schnell wie möglich („wer hat als Erster 10 Tore geschossen?“) zu erzielen.

**Intention:**

- Im Hockey will man Tore schießen. Daher soll jetzt jeder versuchen, viele Tore zu schießen

**Hinweis 1:**

- Immer wieder die Übenden zwischendurch sich strecken lassen („nach den Sternen greifen“).

**Hinweis 2:**

- Die Schüler sollen mutig auf die Kastentore schießen.

**Übungsform Passen über Kleinkästen**

**Organisation/Ablauf:**

- Je 2 Spieler mit Ball passen sich den Ball über den Kleinkasten zu. Den Abstand zum Kasten können sie frei wählen. Der Trainer sollte je nach Leistungsniveau die Spieler ermuntern, den Abstand zum Kasten zu erhöhen.
- Intention 1:**
- Der Kasten als Tor hat einen hohen Aufforderungscharakter. Es wird

die Zuspieldgenauigkeit trainiert. Gleichzeitig wird das Spielen mit der Bande (hier Kasten) geübt.

**Intention 2:**

- Vorbereitende Übung für die nächste Spielform.

**Hinweis 1:**

- Man nutzt die bereits in der Halle verteilten 10 Kleinkästen.

**Hinweis 2:**

- Spieler sollen mutig über den Kasten passen.

