

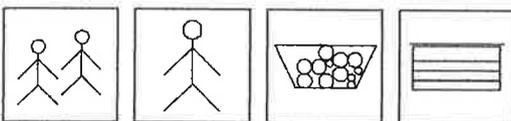
7.3.2 Hockeyunspezifische Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit

1) Ball ohne optische Kontrolle fangen (PEDUZZI/ MÜNCH 1998, 29)

Zu zweit. Der Partner steht hinter dem Spieler auf einem kleinen Kasten oder einer Bank und lässt aus Kopfhöhe einen Ball fallen. Sobald dieser den Boden berührt darf der Spieler sich umdrehen und versucht ihn zu fangen.

Variation:

- Alleine. Der Spieler steht mit dem Rücken zur Wand und wirft über Kopf den Ball an die Wand. Dann dreht er sich um und versucht, den Ball wieder aufzufangen.
- Alleine. Der Spieler steht mit dem Rücken zur Wand und wirft durch die Beine den Ball an die Wand. Dann dreht er sich um und versucht, den Ball wieder aufzufangen.



⇒ *Differenzierungsfähigkeit*

2) Blindlauf mit Schläger-, Reifen- oder Fingerspitzenkontakt (NAGEL/ WULKOP 1992, 105)

Vorder- und Hintermann sind durch zwei Hockeyschläger miteinander verbunden. Der Hintermann hat die Augen geschlossen. Der Vordermann führt und macht aktive Richtungs- und Rhythmusänderungen, die der Hintermann über den Schläger zu erspüren und mitzuvollziehen versucht.

Variation:

- Vorder- und Hintermann tauschen die Rollen.
- Übender befindet sich in einem Gymnastikreifen, hält ihn mit seinen Händen fest und versucht, diesen nicht mit dem Rumpf zu berühren, während er von seinem Partner geführt wird.
- Beide sind nur mit den Fingerspitzen miteinander verbunden. Der Führende muss sich hierbei rückwärts bewegen.



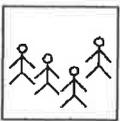
⇒ *Orientierungsfähigkeit*

3) Schwarz-Weiß (DÖBLER 1998, 187)

Getrennt von einer Linie stehen sich zwei Mannschaften in einem kurzen Abstand von ein bis drei Metern gegenüber. Jeder Spieler hat einen direkten Gegenspieler gegenüber stehen. Vor Spielbeginn wird der einen Mannschaft der Name „Weiß“, der anderen Mannschaft der Name „Schwarz“ zugeteilt. Wenn nun der Spielleiter/ Trainer beispielsweise das Wort „Schwarz“ sagt, muss die Mannschaft Schwarz sofort die Mannschaft Weiß fangen sowie umgekehrt.

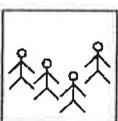
Variation:

- Die Namen können auch in eine Geschichte eingearbeitet werden.
- Es gibt keine direkten Gegenspieler, sondern alle Spieler der fangenden Mannschaft müssen alle aus der gegenüberliegenden Mannschaft versuchen zu fangen.
- Anstatt der Namen „Schwarz“ und „Weiß“ bekommen die Mannschaften die Namen „Obst“ und „Gemüse“ zugeteilt. Bei allen beliebigen Obstsorten muss die Mannschaft „Obst“ nun die Mannschaft „Gemüse“ fangen und umgekehrt.



4) „Plumpsack“ (DÖBLER 1998, 129)

Alle Spieler bilden einen Kreis und stehen mit dem Blick zur Kreismitte. Einer der Spieler wird ausgewählt, der nun um den Kreis herum läuft und hinter irgendeinem im Kreis stehenden Spieler einen Gegenstand, wie z.B. ein Hemd, einen Schlüsselbund oder einen Hockeyball, fallen lässt. Dieser Spieler dreht sich so schnell wie möglich um, hebt den Gegenstand vom Boden auf und verfolgt den anderen Spieler um den Kreis herum, um vor ihm wieder auf seinen Platz zu gelangen. Gelingt es ihm nicht, ist er nun an der Reihe, hinter einem anderen Spieler aus dem Kreis den Gegenstand fallen zu lassen, um seinen Platz zu bekommen.

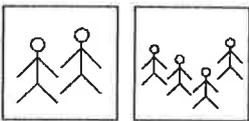


5) Sprint nach visuellem oder akustischem Zeichen

Zwei oder mehr Spieler starten gegeneinander zum Sprint über eine Distanz von 15 (20, 30) Metern.

Variation:

- Aus verschiedenen Startpositionen, wie Bauchlage, Rückenlage, Sitz oder Liegestütz.
- Mit Zusatzaufgabe, wie Überspringen eines Hindernisses, durch ein Stangenslalom laufen oder Berühren eines Hütchens.



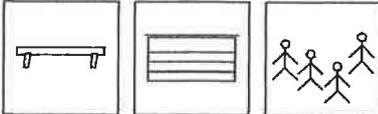
⇒ *Orientierungsfähigkeit*

6) Fallenlassen und Auffangen

Vier bis acht Spieler stehen sich in einer Gasse gegenüber und fassen fest über Kreuz die Hände des gegenüber stehenden Spielers. Ein Spieler steht am Anfang der Gasse mit dem Rücken zur Gruppe auf einer Bank oder auf einem Kasten. Auf Kommando macht er sich ganz steif, baut Körperspannung auf und lässt sich langsam nach hinten fallen. Die Spieler in der Gasse achten darauf, dass sie ihn im richtigen Augenblick weich und sicher auffangen.

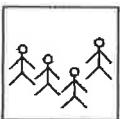
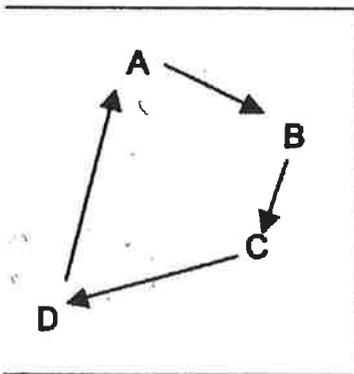
Variation:

- Der Spieler, der sich fallen lässt, schließt seine Augen.



7) „Freies Verfolgungsrennen“ (DÖBLER 1998, 146)

Spieler A, B, C und D befinden sich in einem markierten Spielfeld. Auf Kommando jagt Spieler A den Spieler B, B jagt C, C verfolgt D und D den Spieler A. Alle Spieler dürfen kreuz und quer laufen. Gewonnen hat der Spieler, der zuerst seinen zu fangenden Spieler abschlägt.



⇒ *Orientierungsfähigkeit*

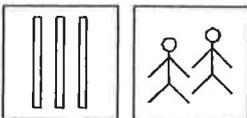
8) Verfolgungsjagd mit Richtungswechsel (SCHREINER 2000, 83)

In Kreisform sind fünf bis acht Stangen in gleichmäßigem Abstand so angelegt, dass sie alle mit einem Ende zur Mitte zeigen. Zwei Spieler, ein Fänger und ein Gejagter, starten

nun gleichzeitig in diesem Kreis aus gegenüberliegenden Positionen ihr Fangspiel, dürfen den Kreis jedoch nicht verlassen und müssen immer über die Stangen springen, ohne sie zu berühren. Auf plötzliche Richtungswechsel ist schnell zu reagieren.

Variation:

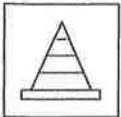
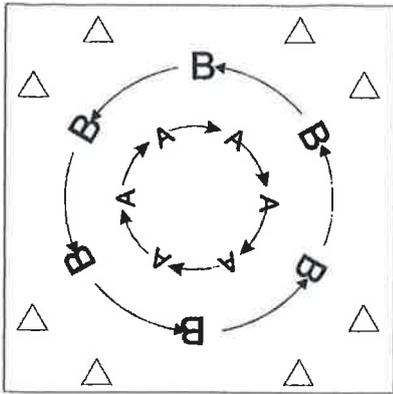
- Mit jeweils zwei Kontakten zwischen den Stangen.
- Mit jeweils drei Kontakten zwischen den Stangen.
- Mit Sidesteps und dem Blick zur Kreismitte.
- Mit einfachen Prellsprüngen.
- Mit doppelten Prellsprüngen.
- Auf einem Bein. Wenn der Fänger das Bein wechselt, muss der zu Fangende auch das Bein wechseln.



⇒ *Umstellungsfähigkeit*

9) „Kreis gegen Kreis“ (DÖBLER 1998, 184/185)

Es werden zwei Kreise gebildet. Die Spieler A des inneren Kreises stehen mit dem Gesicht zur Mitte, die Spieler B des äußeren Kreises stehen mit dem Gesicht nach außen. Die Spieler der beiden Kreise bewegen sich mit Sidesteps in entgegengesetzte Richtung. Auf ein Signal hin werden die Spieler des inneren Kreises zu Fängern und versuchen, die Spieler des äußeren Kreises zu fangen. Diese versuchen sich bis zu einer bestimmten Markierung oder bis zu mehreren in den Ecken postierten Hütchen zu retten.

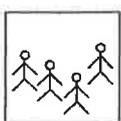


⇒ *Orientierungsfähigkeit*

10) Sprint durch lebende Brücke hindurch

Mehrere Spieler bilden sich gegenüberstehend eine Gasse, die Arme sind waagrecht ausgestreckt, so dass sich die Fingerspitzen der gegenüberstehenden Spieler leicht berühren.

Ein Spieler läuft nun mit Anlauf geradeaus durch diese Gasse hindurch, während alle Spieler in der Gasse rechtzeitig, kurz bevor dieser kommt, die Arme hochnehmen, damit er ohne Berührung hindurchlaufen kann. Nachdem ausreichend Vertrauen aufgebaut worden ist soll das Tempo bis zum Sprint gesteigert werden.

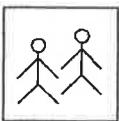


11) Schattenlauf (KOSEL 1998, 27)

Zu Zweit. Ein Spieler läuft vor, der andere läuft hinter ihm her wie ein Schatten, indem er alle Bewegungen und Tempoveränderungen synchron nachmacht.

Variation:

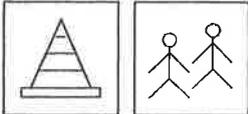
- Nur Kurven laufen, schnelles Tempo.
- Bestimmten Abstand halten.
- Der vordere läuft rückwärts, der hintere vorwärts.



⇒ *Umstellungsfähigkeit*

12) Reaktion im Quadrat (SCHREINER 2000, 77)

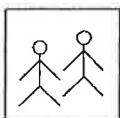
Zwei gleich große Quadrate sind gegenüberliegend mit Hütchen aufgebaut, der Abstand der Hütchen beträgt ca. drei Meter. In jedem Quadrat befindet sich ein Spieler, links Spieler A und rechts Spieler B. Der Spieler A hat die Aufgabe, in einer unterschiedlichen Reihenfolge zu den Hütchen zu sprinten und sie zu berühren. Der Spieler B reagiert auf die Sprints des Spielers A und berührt entweder spiegelbildlich oder parallel das gleiche Hütchen.



⇒ *Orientierungsfähigkeit*

13) Laufspiel zu zweit

Der Vordermann läuft in gemäßigem Tempo voraus, während der Hintermann die Hacken des Vordermanns sooft er kann mit der Hand berührt. Dabei versucht der Vordermann, nicht ins Taumeln zu geraten.



- ⇒ *Gleichgewichtsfähigkeit beim Vordermann*
- ⇒ *Umstellungsfähigkeit beim Hintermann*