7.4.2 Hockeyspezifische Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit

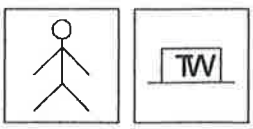
1) 7-Meter-Schlenzen

Ein Spieler muss den Ball nach Kommando entweder in den oberen linken oder in den oberen rechten Winkel schlenzen.

Variation:

- Der Torwart deckt deutlich einen bestimmten Winkel. Der Schütze muss schnell reagieren und in den anderen Winkel schlenzen.
- Fünf Bälle schnell hintereinander schlenzen. Dabei auf die Stellung des Torwarts reagieren.
- Der Spieler stellt sich rückwärts zum Tor, dreht sich auf Kommando um und muss sofort schlenzen.





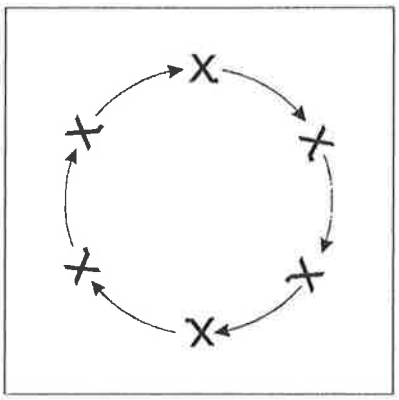
⇨ *Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

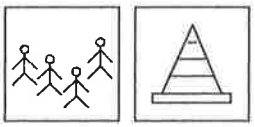
2) Synchronbewegung mit Ball in der Gruppe

Mit Hütchen wird ein Kreis markiert oder ein auf dem Spielfeld befindlicher markierter Kreis ausgewählt. Alle Spieler bewegen sich mit Ball in eine vorgegebene Richtung. Dabei müssen sie gleichmäßige Abstände zu ihren Nachbarn beibehalten. Auf Kommando, wie z.B. einmal klatschen, führen alle Spieler gleichzeitig einen Richtungswechsel durch.

Variation:

- Anstatt eines Kreises ein Rechteck wählen.
- Alle Spieler müssen sich mit Sidesteps fortbewegen. Bei Bewegung im Uhrzeigersinn wird der Ball mit der Vorhand, gegen den Uhrzeigersinn mit der Rückhand geführt.
- Mit Sidesteps und Blickrichtung nach außen.
- Bei einem weiteren Kommando (zweimal klatschen) führen alle Spieler mit Ball eine halbe (ganze) Drehung um die eigene Körperlängsachse durch.
- Bei einem weiteren Kommando (dreimal klatschen) führen alle Spieler nach Drehung einen Richtungswechsel durch.





⇨ *Umstellungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

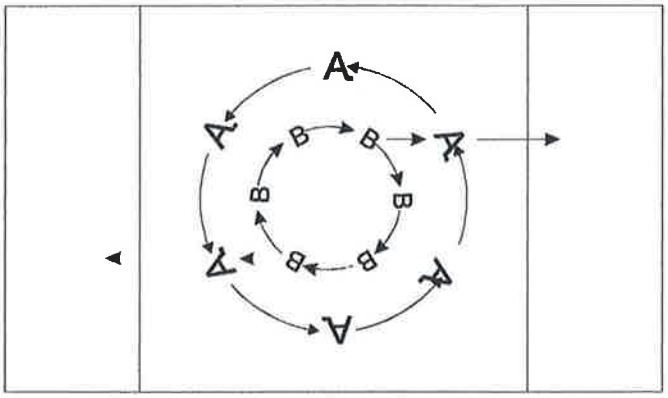
3) Ballerobern auf Signal (DTTB 1999, 74)

Die Spieler werden in zwei Gruppen (A und B) eingeteilt. Gruppe A bildet mit Bällen den äußeren Kreis, Gruppe B bildet ohne Bälle den inneren Kreis. Abstand der Kreise voneinander ca. zwei Meter. Gruppe B im inneren Kreis bewegt sich mit Sidesteps und dem Blick nach innen im Uhrzeigersinn, Gruppe A des äußeren Kreises führt ihren Ball mit der Vorhand gegen den Uhrzeigersinn mit dem Blick nach außen. Auf Kommando muss diese versuchen, ihre Bälle über eine vorher festgelegte Linie zu führen, während die Gruppe B versucht, dies zu verhindern und die gegnerischen Bälle zu erobern, um sie selber über die Linie zu führen.

Variation:

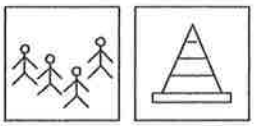
- Blickrichtung nach außen oder innen verändern.

- Fortbewegungsart verändern (vorwärts, rückwärts).
- Abstände der Kreise und die Anzahl der Spieler in den Kreisen verändern.
- Die Spieler des inneren Kreises müssen nach Balleroberung diesen anstatt über eine Linie in das Innere des Kreises führen.
- Ein ballführender Spieler gibt das Startzeichen.



A . = Spieler der Gruppe des äußeren Kreises; bewegen sich mit Ball gegen den Uhrzeigersinn

B = Spieler der Gruppe des inneren Kreises; bewegen sich ohne Ball im Uhrzeigersinn

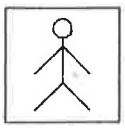


⇨ *Umstellungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

4) Abprallenden Ball schlenzen (NAGEL/ WULKOP 1992, 89)

Ein Spieler schlenzt einen Ball gegen eine Wand, nimmt den zurückspringenden Ball, nachdem er auf dem Boden aufgekommen ist, gleich wieder auf, um ihn aus der Bewegung erneut gegen die Wand zu schlenzen.





⇨ *Umstellungsfähigkeit*

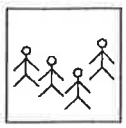
5) Ballführen nach visueller oder akustischer Richtungsangabe (NAGEL/ WULKOP 1992, 150/151)

Jeder Spieler hat einen Ball und steht mit Blick zum Trainer/ einem Spieler auf einer Linie. Alle Spieler führen ihren Ball in die Richtung, die der Trainer/ Spieler anzeigt. Dabei müssen sie ständig den Blick vom Ball lösen, um Richtungsänderungen des Trainers/ Spielers sofort zu realisieren und situativ reagieren zu können.

Variation:

- Aufgabenänderung durch akustisches Zeichen, wie z.B. einmal pfeifen bedeutet, den Ball kurz anhalten und den Blick heben, zweimal pfeifen bedeutet, eine ganze Drehung um die Körperlängsachse, „links" rufen bedeutet nach links, „rechts" rufen bedeutet nach rechts oder „zurück" rufen heißt zurück führen.





⇨ *Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

6) „Komm mit – Lauf weg!" (RUSCH/ WEINEK 1998, 80), hockeyspezifisch

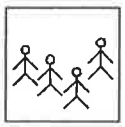
Alle Spieler besitzen einen Ball und bilden einen Kreis mit dem Blick nach innen. Ein

Spieler führt seinen Ball außen um den Kreis herum. Er tippt einen beliebigen Spieler an und ruft „Komm` mit!" oder „Lauf` weg!". Dieser verfolgt ihn daraufhin entweder oder läuft in die entgegengesetzte Richtung. Der Spieler, der zuerst mit seinem Ball an dem frei gewordenen Platz angelangt ist, hat sich gerettet und darf dort stehenbleiben. Der andere wird zum Spieler, der seinen Ball außen um den Kreis herum führt, und einen neuen Spieler antippen muss.

Variation:

- Alle Spieler im Kreis müssen ständig ihren Ball im Stand dribbeln.
- Alle Spieler haben ihren Ball hinter sich liegen. Der äußere Spieler klaut sich einen dieser Bälle, ohne etwas zu rufen, und der beklaute Spieler muss, sobald er es bemerkt, die Verfolgung seines Balles aufnehmen.





⇨ *Orientierungsfähigkeit*

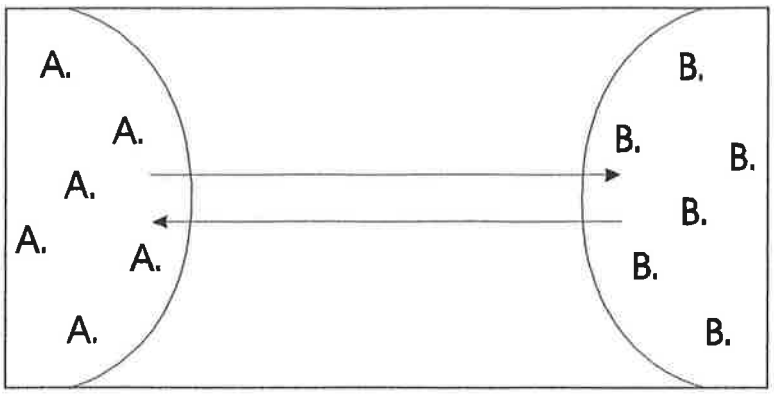
7) „Räume wechseln" (HILLMANN/ KEIMER 1994, 4)

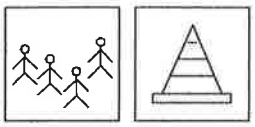
Zwei Mannschaften A und B dribbeln in ihrem Schusskreis. Jeder Spieler besitzt einen Ball. Auf Kommando wechseln sie so schnell wie möglich mit ihrem Ball in den anderen Schusskreis. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der zuerst alle Spieler mit ihrem Ball im anderen Schusskreis angelangt sind.

Variation:

- Beim Wechseln auf einem Bein hüpfen.
- Auf Kommando ohne Ball einmal um die eigene Körperlängsachse drehen.
- Auf Kommando einmal mit Ball um die Körperlängsachse drehen.

- Alle Spieler wechseln durch eine eigene schmale Gasse am Rand bis in den anderen Schusskreis.
- Alle Spieler laufen beim Wechseln durch eine gemeinsame schmale Gasse in der Mitte des Feldes, ohne dabei mit den Spielern der anderen Mannschaft zusammenzustoßen.

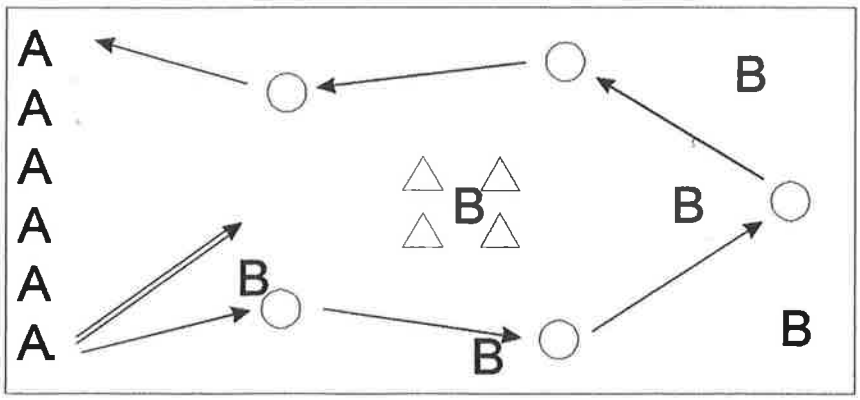


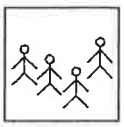


⇨ *Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

8) „Hockeybaseball"

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Mannschaft A stellt sich hintereinander am Spielfeldrand auf. Ihr erster Spieler ist der „Schläger", der den Ball besitzt. Mannschaft B verteilt sich im Feld. Ein Spieler von ihnen steht in der Mitte des Feldes in einem ca. zwei Quadratmeter großen mit Hütchen abgesteckten Raum. Außen am Feld entlang liegen je nach Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler fünf bis acht Reifen. Hinter dem letzten Reifen ist der Zieleinlauf, markiert mit zwei Hütchen.
Sobald der „Schläger" den Ball geschlagen hat, läuft er nun wie beim Baseball über die Reifen Richtung Zieleinlauf. Die Mannschaft B muss versuchen, so schnell wie möglich den Ball zu stoppen und zum in der Mitte des Feldes stehenden Spieler passen. Sobald der Ball innerhalb des zwei Quadratmeter großen Feldes ist, darf sich der „Schläger" nicht mehr im Feld befinden, sonst ist er „aus". Er kann sich retten, indem er in einem Reifen stehen bleibt oder es sogar bis durch das Ziel schafft. Dieser Lauf gäbe drei Punkte, alle weiteren Zieleinläufe jeweils einen Punkt. Nachdem alle Spieler der Mannschaft A den Ball geschlagen haben, werden die Aufgaben der Mannschaften getauscht.





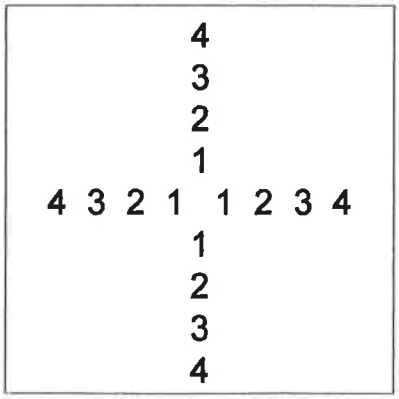
⇨ *Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

9) „Nummernwettlauf" (HILLMANN/ KEIMER 1994, 5)

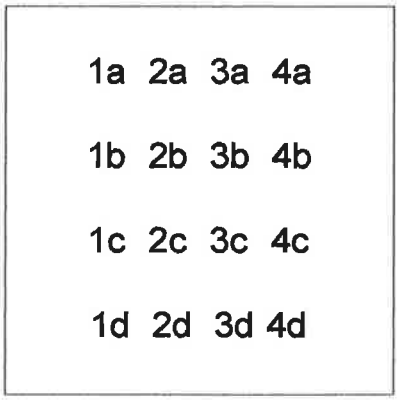
Es werden vier Mannschaften gebildet. Alle Mannschaften stellen sich kreuzförmig mit dem Blick nach innen hintereinander auf. Die Spieler werden von innen nach außen in jeder Mannschaft durchnummeriert. Beim Aufrufen einer Zahl müssen alle vier Spieler mit dieser Nummer ihren Ball einmal um alle Mannschaften bis zurück an ihren Platz führen. Der Spieler, der zuerst ankommt, erlangt einen Punkt für seine Mannschaft.

Variation:

- Die Mannschaften stellen sich nebeneinander auf. In der Waagerechten werden alle Spieler durchnummeriert, in der Senkrechten bekommen sie zusätzlich Buchstaben, begonnen mit „a". Wenn der Trainer nun eine Zahl ruft, laufen alle Spieler mit dieser Zahl mit Ball in der Waagerechten einmal um ihre eigene Mannschaft. Bei Aufrufen eines Buchstaben laufen alle Spieler mit diesem Buchstaben senkrecht um die Spieler in ihrer Reihe.



Variation:





⇨ *Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

10) „Sechstagerennen" (KOSEL 1998, 27)

Es werden vier Mannschaften mit der gleichen Anzahl von Spielern gebildet (oder drei bzw. fünf, wenn die Spieleranzahl nicht aufgeht). Diese stellen sich kreuzförmig mit dem Blick nach innen hintereinander auf (siehe Aufstellung Übung 8). Der erste Spieler jeder Mannschaft hat einen Ball. Auf Kommando müssen alle Spieler mit Ball einmal um alle Mannschaften herumlaufen, zurück zu ihrer eigenen Mannschaft und den Ball dort dem zweiten Spieler übergeben, der dann startet. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der alle Spieler sechs mal gelaufen sind.

Variation:

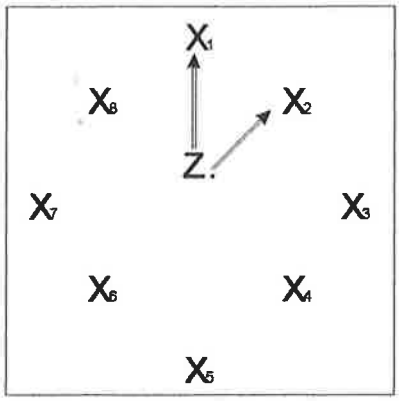
➢ Mit unterschiedlichen Ballführungsaufgaben, wie z. B. nur Vorhand, Rückhand, einhändig oder im Dribbling.



⇨ *Orientierungsfähigkeit*

11) „Doppelball" (DÖBLER 1998, 206-207)

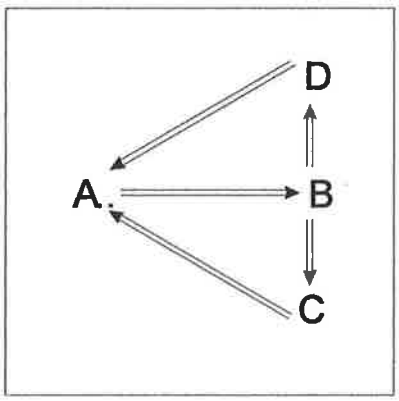
Doppelball ist ein Spiel in Kreisaufstellung mit einem Zuspieler in der Mitte. Dieser besitzt zwei Hockeybälle, die er den in ca. zwei Meter Abstand stehenden fünf bis acht Aussenspielern schnell zuspielt. Er passt zuerst zu Spieler 1, dann den zweiten Ball gleich zu Spieler 2. Inzwischen erhält er den ersten Ball von Spieler 1 zurück, den er sofort an Spieler 3 weiterleitet. So geht die Runde herum bis zum letzten Spieler. Dieser fängt beide Bälle ab und wechselt mit dem Mittelspieler den Platz.

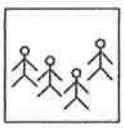


Z = Zuspieler
$X_1 - X_8$ = Aussenspieler

12) Zuspiel im Dreieck (KOSEL 1998, 33)

Vier Spieler nehmen Aufstellung laut Skizze. Spieler A erhält zwei Bälle. A spielt die Bälle nacheinander zu Spieler B, B spielt abwechselnd zu den Spielern C und D, C und D spielen zu A.





13) Verbesserung der Reaktionsfähigkeit des Torwarts I

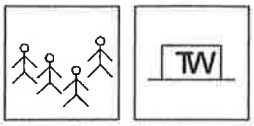
Alle Spieler stehen verteilt am Schusskreisrand. Jeder Spieler besitzt mehrere Bälle. Der Torwart steht mit dem Rücken zu den Spielern im Tor. Sobald der Trainer einen Namen aufruft, dreht der Torwart sich um und geht in sofortige Bereitschaftshaltung. Der aufgerufene Spieler darf sofort schießen.

Variation:

- Bälle nur flach schießen.
- Bälle nur hoch schießen.
- Der Trainer zeigt auf den Spieler, der als nächster schießt. Auf ein Kommando dreht sich der Torwart um und der angewiesene Spieler darf schießen.







⇨ *Beim Torwart: Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit*

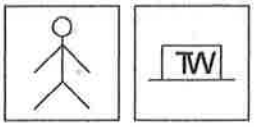
⇨ *Bei den Spielern: Differenzierungsfähigkeit*

14) Verbesserung der Reaktionsfähigkeit des Torwarts II

In der Halle wird das Tor zur Hallenwandseite hin geöffnet in einem Abstand von ca. zwei bis fünf Metern aufgestellt. Der Torwart hat den Blick zur Wand. Der Trainer/ ein Spieler wirft nacheinander seitlich am Tor vorbei und über das Tor Bälle an die Wand, indem er die Wand als Bande benutzt. Der Torwart versucht die Abpraller zu halten.







⇨ *Umstellungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*