

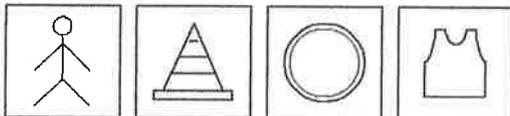
7.4.4 Hockeyspezifische Übungen zur Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit

1) Unterschiedliche Ziele differenzieren (NAGEL/ WULKOP 1992, 85)

In einem Tor werden unterschiedliche Ziele aufgebaut, z.B. Hütchen unten in den Ecken, Markierungshemdchen oben in den Ecken und ein Kasten in der Mitte. Der Spieler muss nun sofort nach Ansage genau das genannte Ziel treffen.

Variation:

- Im Tor Gymnastikringe mit einem Seil befestigen und diese ins Pendeln bringen. Der Spieler schlenzt in ein bestimmtes sich bewegendes Ziel.



⇒ *Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

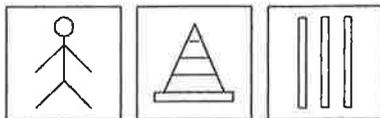
2) Ballführung mit Überwinden von Hindernissen

Der Spieler bekommt einen Ball, den er bis zu einem bestimmten Ziel führen muss. Auf dem Weg dorthin muss er ein oder mehrere Hindernisse überspringen und davor den Ball so dosiert darunter herschieben, dass er ihn bei der Landung direkt wieder aufnehmen und weiter laufen kann.

Variation:

- Höhe der Hindernisse unterschiedlich gestalten.
- Torschuss als Abschluss.

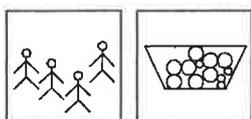
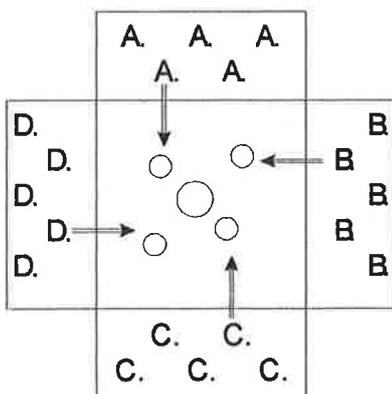
- Zwei Bälle gleichzeitig führen.



⇒ *Kopplungsfähigkeit*

3) „Ballvertreiben“ (HILLMANN/ KEIMER 1994, 7)

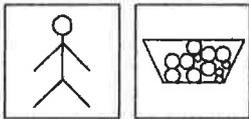
Es werden vier Mannschaften A, B, C und D gebildet, die sich jeweils an eine Seite eines quadratischen Feldes stellen. Jeder Spieler hat einen oder mehrere Bälle. In der Mitte des Feldes, das nicht betreten werden darf, liegen mehrere unterschiedliche (kleine, große, schwere und leichte) Bälle. Auf Kommando versucht jede Mannschaft, durch Spielen der Hockeybälle die anderen Bälle ins Rollen zu bringen und über eine gegnerische Linie zu treiben. Diese Bälle dürfen nicht berührt werden oder zurück ins Feld geschoben werden. Am Ende hat die Mannschaft gewonnen, welche die wenigsten Bälle hinter ihrer Linie hat.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

4) Dosiertes Schieben von Bällen (NAGEL/ WULKOP 1992, 133)

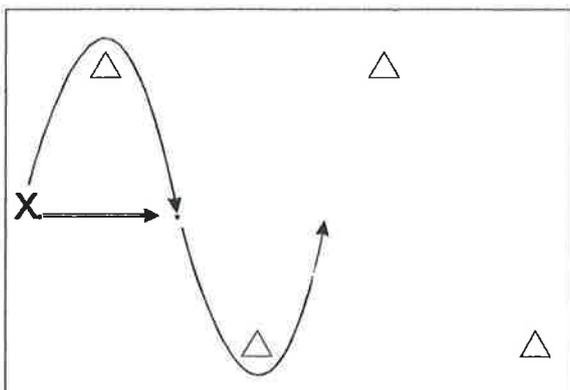
Unterschiedliche Bälle, wie z.B. Hockeybälle, Volleybälle, kleine Luftballons, Boulekugeln, Gymnastikbälle, Tischtennisbälle oder Tennisbälle, werden so dosiert bis zu einer bestimmten Markierung geschoben, dass sie alle möglichst auf einer Höhe liegen bleiben.

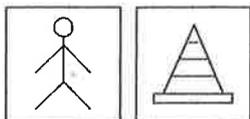


⇒ *Kopplungsfähigkeit*

5) Geschwindigkeit des Balles dosieren

Ein Spieler läuft durch ein Hütchenslalom, während der Ball nur den geraden Weg nehmen darf. Somit spielt er den Ball so dosiert geradeaus, dass er ihn zwischen den Hütchen wieder aufnehmen kann, nachdem er um das Hütchen gelaufen ist. Als Abschluss erfolgt ein Torschuss oder Heppen des Balls in einen Balleimer.



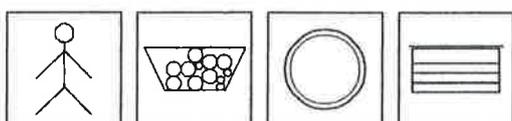


6) Unterschiedliche Bälle in ein Ziel befördern (NAGEL/ WULKOP 1992, 81)

Verschiedene Bälle, wie z.B. Hockeybälle, Volleybälle, kleine Luftballons, Gymnastikbälle, Tischtennisbälle oder Tennisbälle, werden aus einer bestimmten Entfernung in einen umgedrehten kleinen Kasten oder einen Balleimer geschlenzt oder gehoben.

Variation:

- Abstand vergrößern.
- In einen auf dem Boden liegenden Ring schlenzen oder heben, so dass die Bälle darin liegen bleiben.



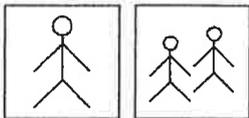
⇒ *Umstellungsfähigkeit*

7) Dribbeln und Ballführung

Jeder Spieler bekommt einen Ball. Diesen soll er:

- Im Stand Vorhand/ Rückhand dribbeln.
- Rechts und links um beide Füße führen, ohne sie zu berühren.
- In einer „Acht“ um die Füße führen.

- Mit dem Griff des Schlägers Vorhand/ Rückhand dribbeln.
- Alle oben genannten Übungen ohne visuelle Kontrolle.
- Den Ball bis zu einer Markierung führen, wobei die Augen geschlossen sind. Daneben geht ein Helfer, der verbale Hilfen gibt.



⇒ *Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

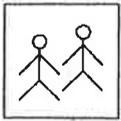
8) Ballabgabe und Ballannahme

Zwei Spieler mit jeweils einem Ball bewegen sich zusammen über ein begrenztes Feld. Auf eigenes Kommando tauschen sie dabei ständig durch Passen ihre Bälle miteinander aus.

Variation:

- Abstände vergrößern, dabei sollen die Bälle trotzdem gleichzeitig ankommen.
- In der Halle die Bande mit einbeziehen.

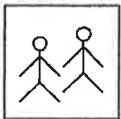




⇒ *Orientierungsfähigkeit*

9) Distanzschlenzen

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und schlenzen sich den Ball so zu, dass er ca. zwei Meter vor den Füßen des Partners wieder aufkommt. Dabei wird der Abstand der Spieler zueinander und die Höhe des Balles variiert.



10) „Hockeyboule“

Es werden zwei Mannschaften A und B gebildet, die unterschiedlich farbige Bälle besitzen. Im Abstand von fünf bis zehn Metern liegt ein kleiner Medizinball, Basketball oder Volleyball. Ziel des Spieles ist es, am Ende einen eigenen Ball am nächsten zum großen Ball platziert zu haben. Beide Mannschaften sind abwechselnd an der Reihe, einen Ball in die Richtung des großen Balls zu schieben.

