

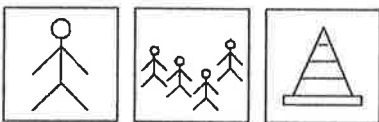
7.4.5 Hockeyspezifische Übungen zur Verbesserung der Umstellungsfähigkeit

1) Zielschießen nach Ansage

Der Spieler hat mehrere Bälle vor sich liegen, mit denen er nach Ansage auf ein bestimmtes Ziel schieben/ schießen muss. Hierfür sind in einem Abstand von ca. zehn bis 15 Metern mehrere unterschiedliche Ziele aufgebaut, wie Hütchen, Balleimer o. ä.

Variation:

- Als Wettbewerb gegeneinander. Jedes Ziel muss einmal getroffen werden. Der Spieler, der die wenigsten Versuche benötigt, gewinnt.
- Als Wettbewerb gegeneinander. Jedes Ziel muss einmal getroffen werden. Der Spieler, der die kürzeste Zeit benötigt, bis er alle Ziele getroffen hat, gewinnt.



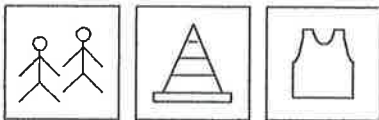
⇒ *Differenzierungsfähigkeit*

2) Schlenzen auf farbige Markierungen im Tor

In dem Tor werden sowohl gelbe als auch orange Markierungshemdchen befestigt oder verschiedenfarbige Hütchen am Boden aufgestellt. Der Spieler steht am Schusskreis und bekommt von einem Zuspeler auf kurze Distanz einen gelben oder einen orangenen Ball zugespielt, ohne dass der Spieler die Farbe vorher erkennen kann. Je nach Farbe muss er diesen auf das farblich dazu passende Ziel im Tor schlenzen, ohne lange zu zögern.

Variation:

- Der Spieler läuft rückwärts bis zum Schusskreisrand an und bekommt dann das Zuspiel.



⇒ *Differenzierungsfähigkeit*

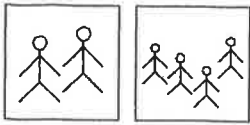
3) Schattenlauf (HILLMANN/ KEIMER 1994, 5)

Zwei Spieler haben jeweils einen Ball. Ein Spieler läuft dem anderen hinterher und versucht, genau die gleiche Ballführung und die gleichen Bewegungen „wie ein Schatten“ nachzumachen.

Variation:

- Bei Klatschen des Trainers erfolgt ein sofortiger Rollenwechsel.
- Bei zweimaligem Klatschen erfolgt ein sofortiger Partnerwechsel und eine schnelle Einigung, wer vor läuft.

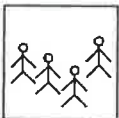




⇒ *Reaktionsfähigkeit*

4) Schnelle Umstellung auf Vorhand- und Rückhandzieher

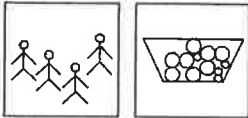
Es stehen im Abstand von fünf bis zehn Metern zwei oder drei passive Verteidiger hintereinander. Die Spieler laufen der Reihe nach direkt auf die Verteidiger zu. Diese legen kurz vorher entweder ihre Vorhand oder ihre Rückhand. Dementsprechend muss der Spieler schnell reagieren und bei gelegter Vorhand mit einem Rückhandzieher, bei gelegter Rückhand mit einem Vorhandzieher an dem Verteidiger vorbei dribbeln. Abschließend erfolgt ein Torschuss.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit*

5) Zwei gegen zwei mit unterschiedlichen Bällen (KRÖGER/ ROTH 1999, 43)

Vier Spieler stehen sich im Viereck gegenüber. Zwei sich gegenüberstehende Spieler rollen sich einen Gymnastikball oder Volleyball zu. Die beiden anderen sich gegenüberstehenden Spieler versuchen, den rollenden Ball durch Spielen des Hockeyballs aus der Bahn zu bringen. Nach fünfmaligem Gelingen Tausch der Aufgabenstellung.

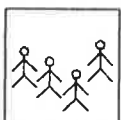
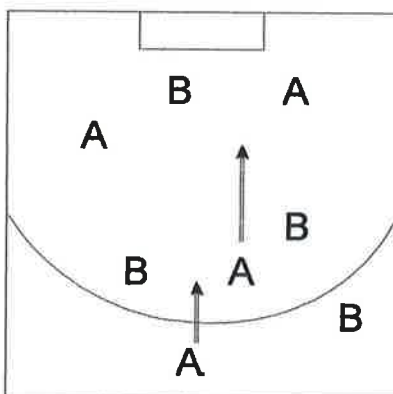


⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

6) Spiel auf ein Tor

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Beide Mannschaften spielen auf das gleiche Tor, wobei ein Torschuss nur von einer Position innerhalb des Schusskreises erfolgen darf. Bei Gegnerkontakt innerhalb des Schusskreises muss der Ball vor einem Torschuss erst wieder aus dem Schusskreis geführt oder zu einem außerhalb stehenden Spieler gepasst werden. Dabei ist grundsätzlich schnelles Umdenken von Angriff auf Abwehr und umgekehrt erforderlich.

Der Torwart fungiert als „Joker“ und gehört immer der gerade verteidigenden Mannschaft an.



⇒ *Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit*

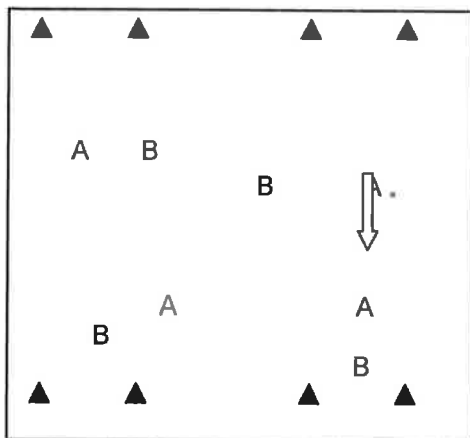
7) Spiel auf vier Tore (HILLMANN/ KEIMER 1994, 30)

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft hat zwei Tore zu verteidigen und kann in den beiden gegenüberliegenden Toren Tore erzielen. Als Tore eignen sich kleine Kästen oder kleine mit Hütchen abgesteckte Tore.

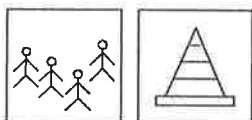
Bei dem Spiel ist ein schneller Seitenwechsel von links nach rechts und umgekehrt erforderlich, um die Situation von zwei Toren auszunutzen.

Variation:

➤ Jede Mannschaft muss die jeweils gegenüberliegenden Tore verteidigen.



Spieler A müssen die roten Hütchentore verteidigen,
Spieler B müssen die schwarzen Hütchentore verteidigen.

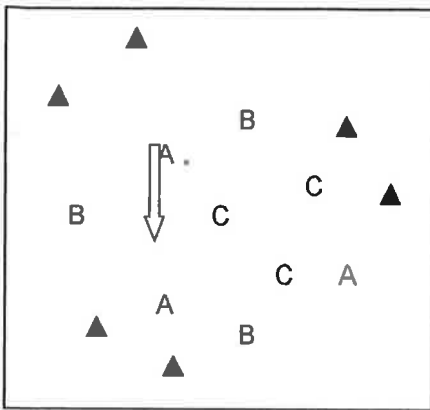


⇒ *Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit*

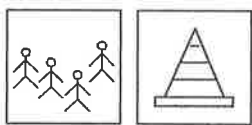
8) Spiel auf drei Tore

Es werden drei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft hat ein eigenes Tor zu verteidigen und kann in den beiden anderen Toren Tore erzielen. Somit ist die ballbesitzende und angreifende Mannschaft immer in Unterzahl, und die beiden anderen verteidigenden Mannschaften -da sie dann doppelt so viele Verteidiger wie Angreifer sind- immer in

Überzahl. Deshalb ist ein schneller Angriff nötig und schnelles Umdenken von Angriff- auf Abwehrverhalten.



Spieler A müssen das rote Hütchentor verteidigen,
 Spieler B müssen das schwarze Hütchentor verteidigen und
 Spieler C müssen das grüne Hütchentor verteidigen.

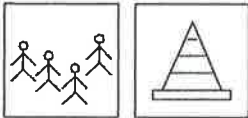


⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

9) **Passen im Viereck mit einem Verteidiger (HILLMANN/ KEIMER 1994, 27)**

Zu viert. Drei angreifende Spieler stehen an den Ecken eines mit Hütchen abgesteckten Quadrats. Abstand der Hütchen ca. zehn bis 15 Meter. Ein Spieler in der Mitte ist Verteidiger und versucht das Passspiel abzufangen. Die drei Spieler müssen sich den Ball im rechten Winkel zuspielen, diagonale Pässe sind nicht erlaubt. Somit müssen immer beide benachbarten Anspielstationen des ballbesitzenden Spielers von den beiden anderen Spielern besetzt sein. Wenn der Verteidiger einen Passweg zu einem der beiden Spieler zumacht, muss sich der ballbesitzende Spieler schnellstmöglich für die andere der beiden Zuspielmöglichkeiten entscheiden.

Sowohl bei Fußfehler oder ungenauem Abspiel eines Angreifers als auch bei Ballberührung oder Eroberung durch den Verteidiger muss der Spieler als neuer Verteidiger in die Mitte, der die letzte Ballberührung hatte.



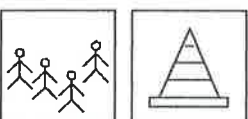
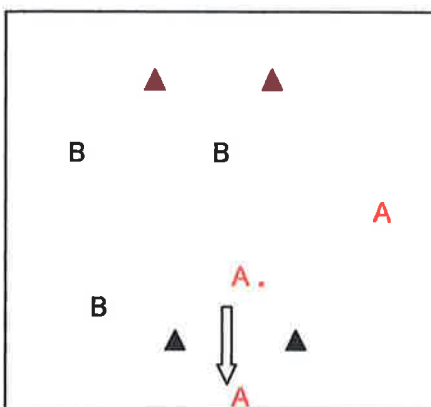
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

10) Partnertor (HILLMANN/ KEIMER 1994, 25)

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft hat ein Tor zu verteidigen, das durch Hütchen markiert ist, und muss versuchen, im gegenüberliegenden Tor ein Tor zu erzielen. Ein Tor zählt jedoch nur dann, wenn hinter dem Tor ein Mitspieler den Ball angenommen hat, bevor ein verteidigender Spieler ihn berührt. Somit muss ein Angriff stets von mindestens zwei Spielern durchgeführt werden. Ein Spieler kann ohne einen Mitspieler auf der anderen Seite des Tores kein Tor erzielen.

Variation:

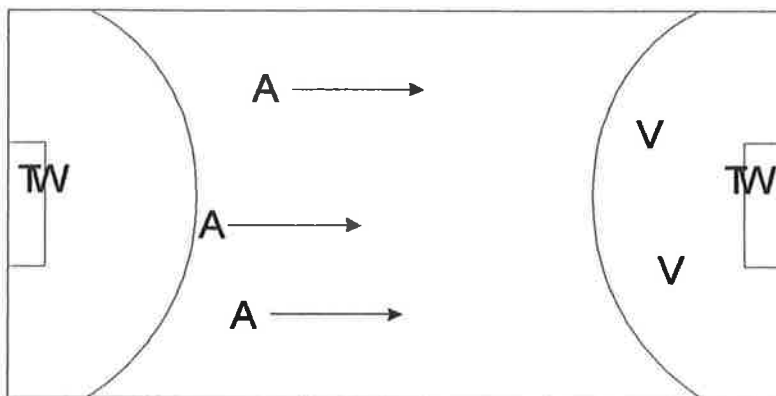
- Jede Mannschaft hat zwei Tore auf einer Seite zu verteidigen.
- Jede Mannschaft hat zwei diagonal gegenüberliegende Tore zu verteidigen.



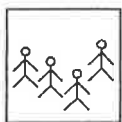
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

11) Schnelle Umstellung von Angriff auf Abwehr

Es wird über die ganze Halle (oder auf einem Kleinfeld) auf zwei Tore gespielt. In jedem Tor steht ein Torwart. Drei Spieler (A) starten vom Schusskreisrand aus einen Angriff auf das gegenüberliegende Tor. Dort befinden sich zwei Verteidiger (V) und ein Torwart (TW). Bei erfolgreicher Verteidigung oder nach einem Tor werden die zwei Verteidiger und ein weiterer Spieler (V), der bis dahin außerhalb des Feldes wartete, sofort zu neuen Angriffsspielern und starten einen schnellen Angriff auf das gegenüberliegende Tor. Dort befinden sich wieder zwei neue Verteidiger im Schusskreis und ein weiterer Mitspieler außerhalb, der erst beim Konter mit einsteigt.



V

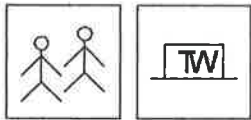


⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

12) Situation kurze Ecke (NAGEL/ WULKOP 1992, 95)

Ein Zuspieler steht links im Schusskreis an der Bande, ein Spieler in der Mitte am Schusskreisrand und ein Torwart im Tor. Der Ball wird vom Zuspieler zum Spieler an den Schusskreisrand gespielt. Wenn der Torwart im Tor bleibt, schiebt oder schlenzt der Spieler den Ball Richtung Torecke. Wenn der Torwart herausläuft, passt der Spieler den Ball zum Zuspieler zurück. Wenn der Torwart herausläuft und sich legt, schlenzt der Spieler den Ball

auf das Tor.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*