

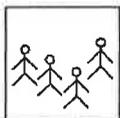
7.4.6 Hockeyspezifische Übungen zur Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit

1) Flüssiges rhythmisches Dribbeln

Jeder Spieler bekommt einen Ball und führt diesen im Indischen Vorhand-Rückhand-Dribbling über das Feld. Dabei muss der Dribbelrhythmus sich dem Rhythmus der Musik oder dem Klatschen des Trainers anpassen.

Variation:

- Bei Anhalten der Musik (Aufhören des Klatschens) müssen die Spieler „wie versteinert“ ganz bewegungslos stehenbleiben.
- Auf Kommando müssen jeweils zwei Spieler ihre Bälle miteinander austauschen.



⇒ *Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

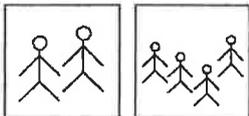
2) Synchrones Ballführen

Zwei Spieler starten gleichzeitig nebeneinander Richtung Schusskreis, dabei gibt ein Spieler das Tempo vor, so dass sich beide stets auf gleicher Höhe befinden. Am Schusskreis angekommen schießen beide Spieler gleichzeitig auf das Tor.

Variation:

- Kleinen symmetrischen Slalom für beide Spieler einbauen.
- Ein oder zwei zu überspringende Hindernisse einbauen.

- Im Vorhand-Rückhand-Dribbling.
- Zu dritt oder zu viert nebeneinander. Mit Torwart muss hierbei der Torschuss schon vor dem Schusskreis erfolgen oder in vorher festgelegter Reihenfolge.



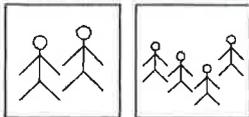
⇒ *Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

3) Gleichzeitiges Bandenspiel zu zweit

Zwei Spieler stehen jeweils mit einem Abstand von ca. zwei Metern vor der Bande. Beide haben einen Ball. Aufgabe ist nun, den Ball gleichzeitig und gleich fest gegen die Bande zu spielen und beide Bälle synchron wieder anzunehmen, um ihn dann erneut gegen die Bande zu spielen.

Variation:

- Direktes Spiel ohne den Ball zu stoppen.
- In Bewegung parallel zur Bande.
- Mehrere Spieler, wobei einer den Rhythmus vorgibt.
- Die beiden Spieler passen sich ihre Bälle über die Bande zu und versuchen, diese gleichzeitig abzuspielen und gleichzeitig zu stoppen.



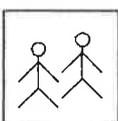
⇒ *Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

4) **Rhythmisches Schattendribbling (SCHMIDT/ BUSCH-SCHMIDT/ KUNEL/ STOLZ 2001, 24)**

Zu zweit. Ein Spieler dribbelt in unterschiedlichen Tempi im Stand vor und sein Partner versucht, sich diesem Rhythmus genau anzupassen.

Variation:

- In der Fortbewegung dribbeln.
- Auf Kommando fließender Wechsel der Aufgabenverteilung bei den beiden Spielern.



⇒ *Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

