

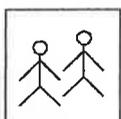
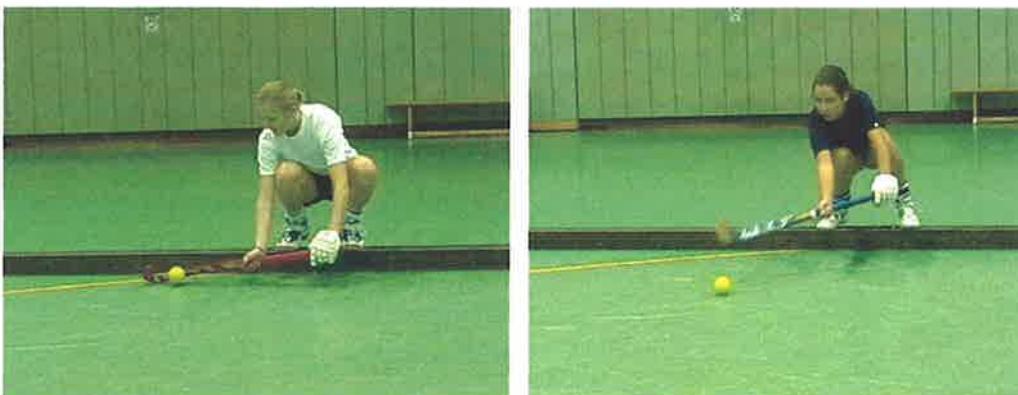
7.4.7 Hockeyspezifische Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

1) Stoppen und Abspiel auf der Bande stehend (NAGEL/ WULKOP 1992, 125)

Ein Spieler steht auf der Bande und stoppt die zugespielten Bälle des Partners, der fünf bis zehn Meter entfernt steht. Dann spielt er sie wieder zurück, ohne von der Bande nach hinten zu kippen.

Variation:

- Mit Sichtblende unterhalb der Augen, so dass sich der Ball direkt vor den Füßen des Spielers außerhalb seines Blickfeldes befindet.
- Der Spieler steht auf einem Turnkreisel, der nicht nur eine erhöhte, sondern auch eine labile Unterlage darstellt.



⇒ *Kopplungsfähigkeit*

2) Ballannahme/ -abgabe nach Drehung

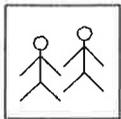
Zuspiel zu zweit. Kurz vor jeder Ballannahme dreht sich der Spieler einmal (zweimal) um sich selbst, dann versucht er sofort sein Gleichgewicht wiederzufinden, um den Ball technisch sauber anzunehmen.

Variation:

- Die Spieler drehen sich immer abwechselnd links und rechts um die eigene

Körperlängsachse.

- Erst rechts und dann im Anschluss sofort links herum drehen.
- Die beiden Spieler laufen dabei über das Spielfeld.



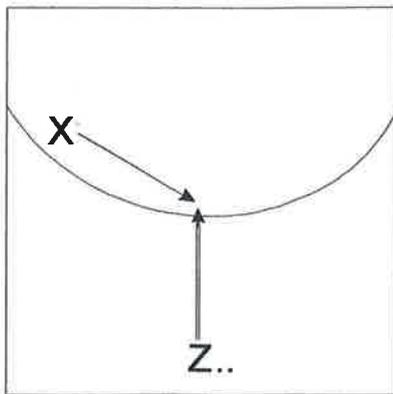
⇒ *Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit*

3) Ballannahme und Torschuss nach Drehung

Ein Spieler läuft seitlich parallel zur Grundlinie bis zu einer bestimmten Markierung in den Schusskreis, wobei er sich in der Fortbewegung ein- bis dreimal um seine eigene Körperlängsachse dreht. Bei Erreichen der Markierung bekommt er von einem Zuspieler einen Pass gespielt, den er als Torschuss sofort verwerten muss.

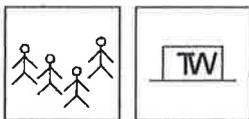
Variation:

- Drehrichtung verändern.
- Seitlichen Ausgangspunkt des Spielers verändern.
- Zwei oder drei Anspiele schnell hintereinander, die verwertet werden müssen.
- Anspiel kommt von drei unterschiedlichen Positionen. Die Zuspieler stimmen sich ab, während der Spieler nicht weiß, aus welcher Richtung nach seiner Drehung das Zuspiel kommt.



X = anlaufender Spieler, der sich dabei um seine eigene Körperachse dreht

Z = Zuspieler



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

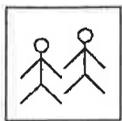
4) Zweikampf

Zwei Spieler stehen nebeneinander mit dem Gesicht Richtung Tor in Startposition. Hinter ihnen steht außerhalb ihres Blickfeldes ein weiterer Spieler/ der Trainer mit Bällen. Er wirft den Ball zwischen den beiden Spielern nach vorne, wobei Weite, Höhe oder Richtung immer variieren. Jeder Spieler versucht im Zweikampf den Ball zu erobern und damit in den Schusskreis zu gelangen. Dort muss der ballbesitzende Spieler mit einem Torschuss abschließen, der Spieler ohne Ball agiert als Verteidiger.

Variation:

- Die beiden Spieler starten aus der Bauchlage, Rückenlage, Vierfüßlerstand o.ä., sobald sie den Ball aufschlagen hören.

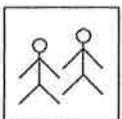
- Wenn der verteidigende Spieler im Schusskreis den Ball erobert, wird er zum Stürmer und der andere Spieler zum Verteidiger.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*

5) Gleichgewichtskontrolle bei störenden Einwirkungen eines Gegners

Zu zweit. Ein Spieler führt seinen Ball durch ein begrenztes Feld, während der andere Spieler ohne Ball und Schläger ihn versucht aus dem Gleichgewicht/ Takt zu bringen. Dabei verstellt er ihm halbaktiv den Weg, darf ihn leicht schubsen o.ä.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*