

Kinderhockeytraining

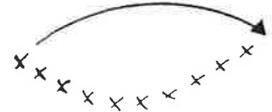
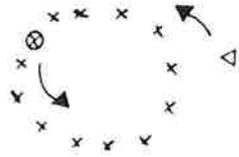
Arbeitsmappe für die Trainingspraxis

von Wolfgang Hillmann, Bernhard Peters und Silke Zeuchner

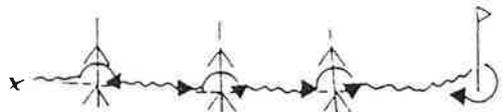
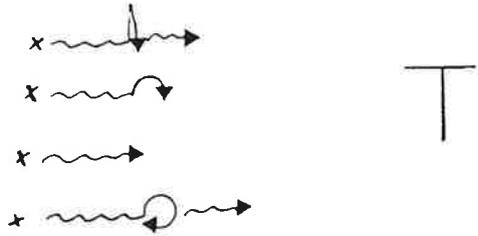
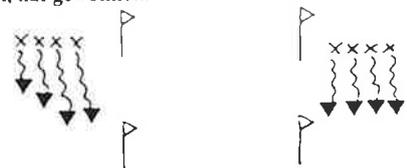
Rahmentrainingsplan Nr. 56

Feld 2. Jahr 2. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Ausreißen: Je 3 Spieler laufen ganz langsam nebeneinander her. Plötzlich soll der mittlere Läufer versuchen, auszureißen und die Grenzlinie zu erreichen, bevor die anderen beiden Spieler ihn abfangen.</p> <p>2. Partner zeichnen: Zu zweit zusammen. Der eine Partner versucht, dem anderen im Dauerlauf eine Figur/Gegenstand/Sportart vorzumachen/vorzuzeichnen. Der andere muß dieses erraten und danach im Dauerlauf selbst etwas vorzeichnen.</p> <p>3. Ca. 5 bis 6 Spieler laufen als Schlange quer über das gesamte Feld. Auf Pfiff sprintet jeweils der letzte aus der Schlange an den Kopf der Schlange. Die anderen laufen im Dauerlauf (geringes Tempo) weiter.</p> 	<p>1. Flexibler Kreis: Alle Spieler oder je 8 Spieler bilden durch Handfassung einen Kreis. In diesem Kreis befindet sich ein Spieler, der versucht, ein Kreismitglied zu berühren. Der Kreis versucht, dieses durch Zurück-, Vor- und Seitwärtsausweichen zu verhindern. Wer berührt wird, muß in den Kreis gehen.</p> <p>2. Kreisfangen: Alle Spieler bilden durch Handfassungen einen Kreis bis auf 1 Spieler, der außen vor dem Kreis zum Fänger erklärt wird. Aus dem gefaßten Kreis wird einer bestimmt, der gefangen werden soll, aber angefaßt bleibt. Sobald der Fänger außen um den Kreis herum läuft und versucht, den Bestimmten zu ticken, so bewegt sich der Kreis in die gleiche oder entgegengesetzte Richtung, um zu verhindern, daß der gejagte Spieler gefangen wird.</p> 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballführungsarten unter erschwerten Bedingungen und Reaktion auf Signale</p> <p>Ziel</p> <p>Aufrechterhalten einer technisch guten Ballbehandlung auch bei wechselnden Bedingungen</p>	<p>1. LS: Vhs in vollem Tempo mit gleichzeitigem Überspringen von Hindernissen, der Ball wird neben dem Hindernis vorbei- oder darunter durchgeschoben, jeweils 2 Spieler um die Wette.</p>  <p>2. LS: Vh-Dribbling, alle im Block von einer Seite zur anderen, dabei Reagieren auf akustische oder optische Signale, welche folgende Bedeutung haben können: Anhalten des Balles, schnelles Hinlegen und Aufstehen, Hocksprünge, schnelles Ausbrechen zur Seite, Stehenbleiben, einhändiges Vhs rechts, Übergang in das Tempoführen vhs usw. Nicht zu viele Signale, 3 - 4 reichen aus.</p> 	<p>1. Kreiswettlauf mit Gegenverkehr. 2 Gruppen müssen alle auf einmal in einer bestimmten Ballführungsart um den markierten Kreis führen und dabei den entgegenkommenden Spielern ausweichen. Die Mannschaft, die als erste wieder geschlossen am Start sitzt, hat gewonnen.</p>  <p>Kann zur Auflockerung auch mit anderen Geschicklichkeitsaufgaben ohne Schläger durchgeführt werden.</p> <p>2. Schattenlaufen zu zweit bei gleichzeitiger Bewältigung eines Stangenwaldes. Alle Paare auf einmal. Hochgucken! Stangenwaldgröße ca. 20 x 20 m.</p>

Trainingshinweise

- Bei Kindern dieser Altersstufe ist es immer ratsam, und bei den Kindern auch gern gesehen, wenn rein hockeyspezifische Übungen von anderen hockeyfernen Übungen, die zwar unbewußt eine bestimmte Technik vorbereiten können, unterbrochen werden und mit Geschicklichkeitsspielformen aufgelockert werden.

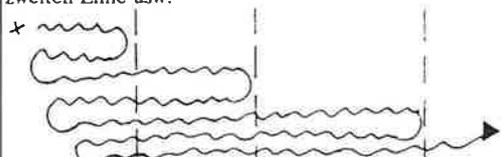
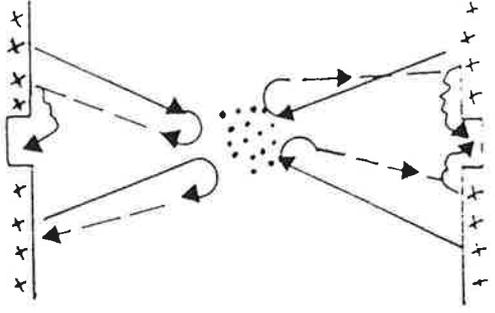
Rahmentrainingsplan Nr. 57

Feld 2. Jahr 3. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

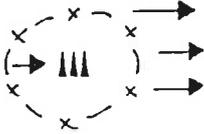
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kosakentanz mit dem quer vor den Körper gehaltenen Hockeyschläger über eine bestimmte Dauer, ohne hinzufallen. 2. Wer macht die seltsamsten Sprünge in der Luft? Mit Anlauf springen alle gleichzeitig in die Luft und machen Figuren vor. 3. Schieben und Drücken: Paarweise Rücken an Rücken stellen und versuchen, den Partner aus dem ca. 5 m breiten Streifen hinauszudrücken/-schieben. 4. Schneidersitz: Arme in die Luft und Aufstehen ohne Hände mit halber Drehung und wieder Hinsetzen. 5. Mutsprung: Fersensitz/Kniestand, Sprung in den Hockstand mit Zurückschwingen der Arme. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hinkwettlauf mit dem Hockeyball, zwischen einer Kniekeule eingeklemmt. 2. Alle Spieler laufen im Spielfeld umher und versuchen dabei, die Oberschenkel der anderen zu berühren und die eigenen davor zu schützen. Wer kann die meisten Oberschenkel in gegebener Zeit abschlagen? 3. Kettenreißen: Alle Spieler bilden durch Hüftfassung eine Kette. An der Spitze befindet sich ein Spieler, der durch schnelles und ruckartiges Hin- und Herlaufen versucht, die Kette zum Reißen zu bringen. Dort, wo die Kette reißt, wird ein neuer Spieler zum "Reißer" auserwählt für die Spitze. <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

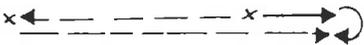
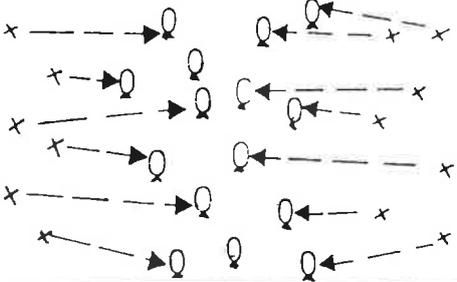
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballführung und peripheres Sehen und Schieben und Stoppen des Balles aus dem Lauf</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Sichere Ballführung unter wechselnden Bedingungen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. LS: Ziehharmonikaführen: Vhs bis zur ersten Linie, Rhs zurück im Rückwärtslauf, dann wieder Vhs bis zur zweiten Linie usw. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>Erschwerung: dabei noch Fingerzählen des Trainers.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. LS: Dreierpendelauf: Der Ballführende muß 2 Bälle gleichzeitig unter Kontrolle führen und zum gegenüberliegenden Partner führen. 3. LS: Schieben und Stoppen des Balles aus Seitstellung auf kurze Distanz. Welches Paar schafft die meisten Pässe in 30 Sekunden? 4. LS: Zu zweit: Ballannahme des geschobenen Balles aus dem Entgegenlaufen. Zurück Rhs und dem Partner den Ball in den Lauf schieben. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisräumen: In der Mitte des Kleinfeldes werden alle zur Verfügung stehenden Hockeybälle deponiert. Zwei Mannschaften starten jeweils von ihrer Torauslinie nach dem Startzeichen, laufen zu den Bällen und führen bzw. schieben die Bälle in das eigene Tor, wobei auf der Strecke einige Hindernisse (Bänke, Fahnen etc.) zu umlaufen sind. Ein zweiter Ball darf erst geholt werden, wenn der vorherige im Tor gelandet ist. Welche Mannschaft hat zum Schluß die meisten Bälle im eigenen Tor? 2. wie 1., nur jetzt bleibt die Hälfte der Spieler an der Torauslinie und wartet darauf, daß die Bälle von eigenen Spielern zurückgeschoben werden, damit sie sie dann in das Tor führen können. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

Trainingshinweise

- Wichtig: Das Rhs sollte neben dem Körper, und nicht vor dem Körper im Rückwärtslaufen stattfinden. Unbedingt auch auf den Drehgriff der linken Hand achten, der gerade bei dem Führen vor dem Körper oft vernachlässigt wird.
- Bei der Ballannahme aus dem Lauf auf die Dachbildung des Schlägers und die Vorneigung des Körpers immer wieder hinweisen.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft	1. Im Schwebesitz mit dem Hockeyschläger eine 8 durch die hoch- und 'runtergespreizten Beine reichen, ohne die FüÙe abzusetzen. 2. Aus der Rückenlage die gestreckten Beine zusammen links herum über den Kopf und wieder nach vorne führen (also ganzer Kreis). 3. Im Langsitz Schläger vor dem Körper halten und gegengleiches Führen von Armen und Beinen in der Luft nach links und rechts.  4. Ringkampf: Zu weit Rücken an Rücken im Grätschsitz Arme rücklings einhaken. Jeder versucht, den anderen seitlich zur Bodenberührung mit der Schulter zu bringen und sich selbst dagegen zu wehren.	1. Zieh- und Schiebekampf: Je 6 Spieler bilden durch Handfassung einen Kreis. In der Mitte befinden sich mehrere Bälle. Durch Ziehen, Schieben und Drücken versuchen die angefaßten Spieler, einen aus dem Kreis dazu zu bringen, mit den FüÙen die Bälle zu berühren. Dieser Spieler scheidet aus, bis später nur noch 2 Spieler um den Sieg kämpfen.  2. Nummernwettlauf mit Transport von Hütchen, Schläger etc. im Kreisverkehr bei ca. 5 Spielern pro Gruppe.

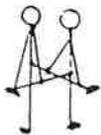
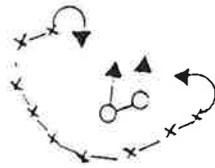
Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

Vh-Schlag aus dem Stand und Stoppen des geschlagenen Balles frontal. Ziel Technisch richtiges Wiederlernen der Schlagbewegung und sicheres Stoppen dieses Balles	1. LS: Demonstration der Schlagbewegung mit Herausstellen der Knotenpunkte bei der Durchführung. Jeder für sich "trocken" Schwingen des Schlägers als Schlagbewegung mit Beachtung des Schlaggriffes. 2. LS: Zu zweit Schlagen und Stoppen in nicht zu großer Entfernung vielleicht durch zwei 1 m auseinanderstehende Hütchen. 3. LS: Linienschlagen: Wer schafft einen langen Schlag genau auf einer Linie? 4. LS: Zu zweit gegenüber nach jedem Schlag, der von der Weite her beim Partner ankommt, 2 Schritte zurück. Kommt der Ball nicht an, wieder 2 Schritte vorgehen. Welches Paar ist nach einer bestimmten Zeit am weitesten voneinander entfernt?  5. LS: Wer braucht die wenigsten Schläge auf die andere Seite des Hockeyfeldes?	1. Zielschlagen: Es werden verschiedene Ziele in unterschiedlichen Entfernungen aufgebaut, die eine unterschiedliche Punktzahl je nach Schwierigkeit ergeben. Alle Spieler schlagen gleichzeitig, dann holen alle gleichzeitig ihre Bälle usw. Wer hat die meisten Punkte am Schluß? 2. Partner-Tor zu zweit gegenüber: Jeder hütet ein Hütchentor vor den Schlägen des Partners, der aus ca. 10 m Entfernung schießt. Wer erzielt die meisten Tore? 3. Luftballons abschießen: Zwei Parteien stehen sich in ca. 20 m Entfernung gegenüber. Dazwischen befinden sich zahlreiche Luftballons (prall aufgeblasen), die zuvor mit Bänzeln und diese mit einem Nagel in der Erde befestigt wurden. Welche Mannschaft kann die meisten Ballonpunkte machen? Treffen des Balles = 1 Punkt, Kaputtschießen = 2 Punkte. 
--	--	---

Trainingshinweise
<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsbeschreibung für das Schlagen siehe Feld, 1. Jahr. - Das Schlagen und Stoppen sollte in jeder Trainingseinheit immer wieder als Übungsform oder Spielform eingebaut werden. - Beim Schlagen in den ersten Einheiten im Feld darauf achten, daß die Umstellung von Halle zu Feld mit einem Griffwechsel in der Feldtechnik Schlagen einhergeht. Beide Hände oben! Auch wenn manche Kinder mit der rechten Hand unten den Ball besser treffen, auf beide Hände oben bestehen, da sonst falsche Automatisierung. Viel Einzelkorrektur durch den Trainer! - Beim Stoppen des geschlagenen Balles auf Frontalstellung achten. Viele stehen von der Halle her noch meist in Seitstellung. Sicheres Stoppen im Feld ist nur durch Frontalstellung mit relativ senkrechtem Schläger und leichter Dachbildung möglich. Also direkt nach dem Schlag in die Frontalstellung umstellen.

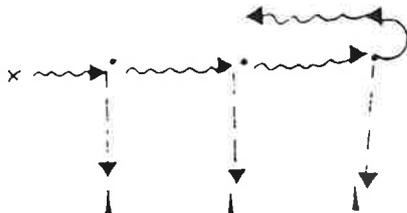
Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
--------------------	---------------------	--------------------

<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schaukeln im Vogelnest. 2. Wettgehen im 'runterfedern' des Oberkörpers mit den Händen auf den Boden, Beine gestreckt. 3. Durchwinden: Zu weit gegenüber, beide fassen einen Hockeyschläger zusammen und schwingen gleichzeitig seitwärts hoch und drehen sich unter den Armen durch, so daß man eine ganze Drehung vollzieht. 4. Zu zweit: Jeder reicht dem anderen ein gestrecktes Bein zum Festhalten in Hüfthöhe und zusammen so eine gewisse Strecke abhüpfen. <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 5. Rumpfmühle: Zu zweit gegenüber, Oberkörper vorneigen, Hände fassen dem anderen auf die Schulter, Rumpfdrehen zusammen bei Beibehalten der Grätschstellung. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wächter gegen Räuber: Sämtliche Hockeybälle liegen in der Hälfte (Kleinfeld) der Wächter verteilt auf den Boden. Auf Startsignal versuchen die Räuber aus der anderen Hälfte, so viele Bälle wie möglich in ihre Hälfte zu tragen, die sie im Kampf oder durch geschickte Täuschungen aus dem Feld der Wächter ergattern konnten. Wieviele Bälle sind nach einer bestimmten Zeit in der Räuberhälfte? 2. Ein gefaßtes Paar flieht vor den anderen Spielern, die versuchen, durch geschicktes Laufen und Kettenbildung einen geschlossenen Kreis um das Paar zu bilden. Welches Paar kann diesem Versuch am längsten standhalten? <div style="text-align: center;">  </div>
---	---	---

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

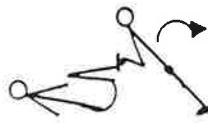
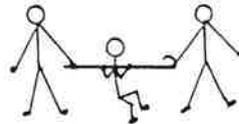
Thema	Übungsformen	Spielformen
--------------	---------------------	--------------------

<p>Umspielen durch Vorbeilegen und Rh-Schiebepässe und Rh-Ballannahme aus dem Lauf</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Sicheres Tempoführen und Wiedererlangen von Ballkontrolle nach Ballannahme und sichere Rh-Behandlung</p>	<ol style="list-style-type: none"> 01. Für das Ballgefühl: Titschen des Balles auf dem in Hüfthöhe gehaltenen Schläger (beide Hände am Schläger, und zwar in Vhs-Stellung zugreifen). 1. LS: Aus dem Tempoführen Umspielen durch Vorbeilegen an querliegenden Hütchen und stehender Fahnenstange. Alles im Kreisverkehr zwecks hoher Übungsintensität. 2. LS: Zu zweit in geringer Entfernung Rh-Schiebepässe und Rh-Stoppen (hoch in versetzter Stellung, damit sofort zurückgepaßt werden kann). 3. LS: Rh-Schiebepässe und Rh-Ballannahmen im Quadrat mit kurzem Anhalten nach dem Lauf. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Später aus dem direkten Vhs abspielen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Umspielen durch Vorbeilegen als Wettlauf: Zwei Mannschaften à ca. 8 Spieler stellen sich jeweils in einer Reihe (ca. 3 m Abstand zwischen den Spielern). Jeder erste muß alle Spieler mit Umspielen durch Vorbeilegen überwinden und sich hinten anschließen. Dann startet der nächste usw. Welche Gruppe ist als erste in alter Ausgangsstellung? <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ziele treffen mit Rückhandpässen: Jeweils an den Hütchen muß ein Zielrückhandpaß aus dem Vhs geschoben werden und ein Ziel treffen. Dann mit bereitliegendem Ball weiter Vhs an das nächste Hütchen usw. Wer macht die meisten Punkte in dem Dreierdurchgang? <div style="text-align: center;">  </div>
---	--	---

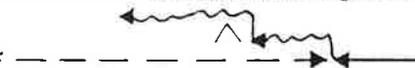
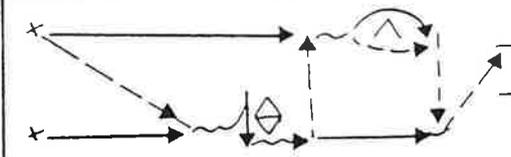
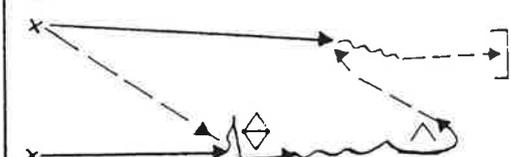
Trainingshinweise

- Beim Titschen des Balles fällt es manchen Kindern zunächst leichter, wenn ihnen der Ball vom Trainer oder Partner auf den Schläger gelegt wird, da sie von Anfang an die richtige Handhaltung einnehmen können.
- Beim Umspielen durch Vorbeilegen darauf achten, daß wirklich an der linken Seite vorbeigelaufen und an der rechten der Ball vorbeigeschoben wird. Die meisten Anfänger gehen zunächst mit Ball und Körper rechts vorbei. Ferner den Ball so vorbeilegen, daß man ihn danach gut unter Kontrolle bringen kann.
- Bei dem Rückhandpaß aus dem Lauf wichtig: Ball erst vor den Körper bringen!

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

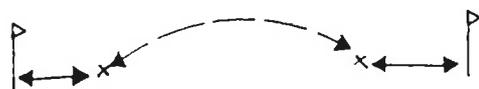
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Im Entengang auf- und abfedern um die Wette gehen. Schläger quer vor dem Körper halten.</p> <p>2. Mehrere Strecksprünge aus der Hocke mit dem Partner gegenüber, wobei beide sich links und rechts an den längsgefaßten Schlägerenden festhalten und die Arme beim Hochspringen seitlich hochschwingen.</p> <p>3. Zu zweit: Einer in Rückenlage, Beine zur Brust angehockt, der andere steht davor und legt sich mit Händen und Brust auf dessen Füße und läßt sich dann von dem Liegenden durch Streckung der Beine wegstemmen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. Wettspringen: Paare gegeneinander. Der erste geht in die Bankstellung (Kniestand mit Handaufsetzen) und wird von dem zweiten übersprungen. Dann geht der zweite in diese Stellung, und der erste springt darüber usw. eine gewisse Strecke lang.</p>	<p>1. Transportstaffel: 3 Gruppen à ca. 6 Spieler um eine Wendemarke.</p> <p>a) Alle transportieren eine Bank mit allen Schlägern obendrauf, ohne daß diese runterfallen</p> <p>b) je 2 Spieler tragen einen dritten Spieler</p> <p>c) 1 Spieler trägt den anderen Huckepack, Wechsel an der Wendemarke</p> <p>d) 2 Spieler halten einen Hockeyschläger quer in ihrer Mitte. An diesem hält sich der dritte mit den Händen fest und wird im Krebslauf rücklings vorwärts gezogen.</p> <p>e) wie d), nur muß der mittlere jetzt rückwärts im hängenden Krebslauf mitlaufen. Die anderen zwei laufen weiter vorwärts.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>f) Je 1 Spieler muß sämtliche Hockeyschläger und mehrere Hütchen im Lauf transportieren.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

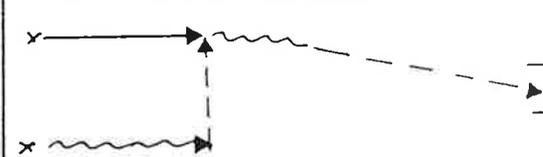
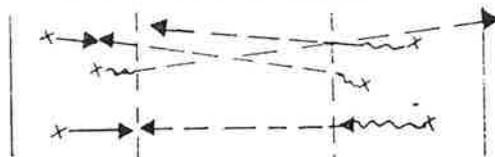
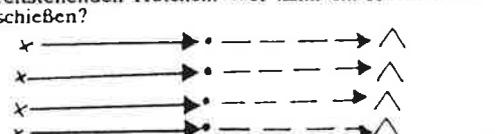
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen Rh aus der Ballannahme aus dem Lauf mit anschließender Ballabgabe</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Ziel</p> <p>Umstellung der Umspieltechnik auf das Feld</p>	<p>1. LS: Wiederholen des Umspielens Rh: zu zweit aufeinander zu, und in der Mitte ziehen beide nach rechts mit kräftigem Beinabdruck</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. LS: Zu weit gegenüber, wobei der Partner dem entgegenlaufenden anderen den Ball frontal in den Lauf spielt, der dann nach der Ballannahme sofort einen Rh-Ziher am Hütchen machen muß, dann umgekehrt.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. LS: Umspielen Rückhand mit anschließender Ballabgabe im Kreisverkehr</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. LS: Wie LS 3, nur mit vorherigem Anspiel von rechts in die kleine Rh</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1. Pendelstaffel mit Umspielen Rückhand und Vorbeilegen in ca. 5 Gruppen à 3-4 Spielern</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Zeitspiel: Zweierkombination. Welches Paar schließt am schnellsten die vorgeschriebene Kombination mit Torschuß ab?</p> <div style="text-align: center;">  <p>oder</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>3. Paarweises Umspielen aus entgegengesetzten Richtungen von 2 im Quadrat befindlichen Abwehrspielern. Welches Paar schafft es, zusammen das Quadrat zu überwinden?</p>

Trainingshinweise

<ul style="list-style-type: none"> - Beim Umspielen muß in die eine Richtung vorgetäuscht werden und in die entgegengesetzte Richtung gezogen werden mit anschließender Temposteigerung - Der Gegner (halbaktiv) soll auf eine Seite gelockt werden, um dann als Angreifer blitzschnell auf die andere Seite hinüberziehen zu können. Wichtig: früh genug und weit genug außerhalb der Reichweite des Gegners ziehen.

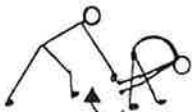
Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Je 2 Spieler starten nebeneinander aus der Bauchlage, sobald der 2 m entfernte Trainer einen großen Ball in die Luft wirft. Wer von den Beiden kann den Ball als erster ergattern? (Reaktion auf optisches Signal)</p> <p>2. Zu zweit gegenüber in ca. 8 m Entfernung Zuwerfen eines Tennisballes. Nach jedem eigenen Wurf muß der Spieler schnell zu einer 2 - 3 m hinter ihm befindlichen Fahne laufen, diese anticken und sich schnell wieder zum Fangen bereitstellen.</p>  <p>3. Je 2 Spieler laufen locker trabend in 3 m Entfernung nebeneinander her. Beim Pfiffsignal muß der eine weglauen und der andere versuchen, ihn zu fangen. Bei Klatschsignal umgekehrte Rollenverteilung.</p>	<p>1. Alle Spieler laufen im Kleinfeld umher. Auf Signal muß jeder versuchen, so schnell wie möglich alle zum Feld gehörenden Dinge (Tor, Fahne, Linien etc.) einmal anzuticken. Wer ist als erster fertig?</p> <p>2. Staffel mit Leibchentausch und Überspringen von ca. 5 Hütchenpaaren, über denen jeweils quer ein Hockeyschläger liegt. Vor dem Loslaufen muß jeweils das Spielleibchen ausgetauscht und übergezogen werden. Ca. 4 Gruppen à 4 Spieler.</p> <p>3. 2 Gruppen à ca. 8 - 10 Spieler stellen sich jeweils in 1 m breitem Abstand hintereinander auf. Der letzte startet und läuft Slalom um seine Mitspieler und stellt sich vorne an. Dann startet der neue letzte usw. Welche Gruppe ist zuerst fertig?</p> 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

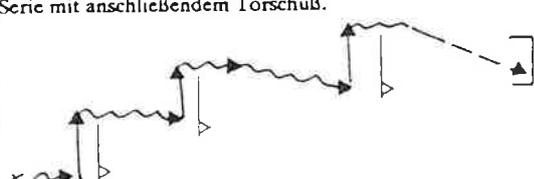
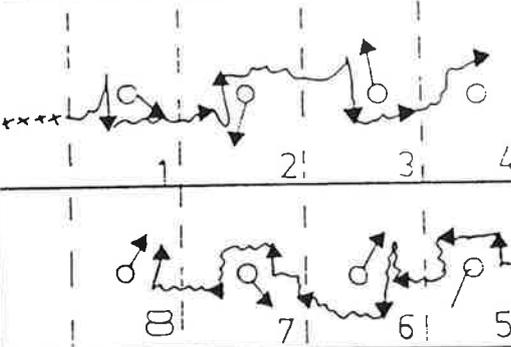
<p>Vh-Schlag aus dem Lauf und Stoppen des geschlagenen Balles aus dem Lauf</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Ziel</p> <p>Treffen des Balles aus dem Lauf und Ausführen einer kontrollierten Schlagbewegung aus dem Lauf</p>	<p>1. LS: Zu zweit Schlagen des ruhenden Balles mit 3 - 4 Schritten Anlauf von hinten oder unten.</p>  <p>2. LS: Größere Entfernung der Partner und nun Schlagen des Balles aus dem Vhs. Außerdem: Stoppen senkrecht im Entgegenlaufen.</p> <p>3. LS: Schlagen aus dem Lauf nach links zu einem bereits wartenden Partner als Doppelpaß mit anschließendem Torschuß aus dem Lauf in Laufrichtung</p>  <p>4. LS: Zu zweit nebeneinander Lauf um die Wette zu einem bereitliegenden Ball, Vhs, Torschuß ab Linie aus dem Lauf. Wer schießt als erster das Tor?</p> 	<p>1. Treibball mit Schlagen und Stoppen aus dem Lauf bis zu einer bestimmten Zone. Jede Mannschaft versucht, bei der gegenüberliegenden Mannschaft die Bälle über deren Grundlinie zu schlagen.</p>  <p>2. Staffel mit Schlagen aus dem Lauf nach links und Ballannahme aus dem Lauf.</p>  <p>3. Hütchenabschießen aus dem Lauf. Alle Spieler laufen gleichzeitig zu den ruhenden, auf halber Strecke liegenden Bällen und schlagen von dort auf die bereitstehenden Hütchen. Wer kann ein Hütchen umschießen?</p> 
---	--	---

Trainingshinweise
<ul style="list-style-type: none"> - Beim Schlagen aus dem Lauf nach links muß der Ball zunächst vor den Körper gebracht werden und stets die linke Schulter in Paßrichtung zeigen. - Wichtig: Keulenspitze muß nach dem Schlag zum Ziel zeigen, sie darf nicht rundumgeschleudert werden. - Aus dem Vhs muß die rechte Hand vor dem Schlag von der Mitte des Schlägers wieder zur linken Hand nach oben rutschen (wird von Kindern oft vergessen, da sie so leichter den Ball treffen können).

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Glockenläuten zu zweit: Einer nimmt Grätschstellung ein, geht mit dem Oberkörper nach vorne runter, reicht seine Hände dem hinter ihm stehenden Partner durch die Beine, der somit den Oberkörper des Partners schwingvoll nach unten zieht und nachfedert. Nach mehrmaligem lockeren Federn in einer weit durchgezogenen Stellung für einige Sekunden halten.</p>  <p>2. Partner kniet in Bankstellung. Der andere setzt sich im Reitsitz auf dessen Rücken und läßt dabei seine Füße vom knieenden Partner mit den Händen an den Boden drücken und geht nun aus dieser Stellung in die Rumpf-Rückbeuge, tückt mit den Händen auf den Boden und kommt wieder hoch.</p> <p>3. Zu zweit: Einer liegt in Bauchlage, der andere steht gegrätscht über diesem und zieht den liegenden Spieler an dem festgehaltenen queren Hockeyschläger mit dem Oberkörper hoch.</p>	<p>1. In verschiedenen Kreisen wird normales Zeck/Abschlagen gespielt. Jeder hat einen Partner im anderen Kreis. Auf Pfiff müssen die Partner aus den beiden Kreisen zueinanderlaufen und übereinander eine gemeinsame Brücke machen. Das Paar, das als letztes geschaltet hat, ist als erstes Fänger im folgenden Zeckspiel in den Kreisen.</p> <p>2. Staffel mit großem Ball. Der erste der Gruppe läuft zur Fahnenstange mit dem Ball, stellt sich dort in Grätschstellung mit dem Rücken zur Gruppe und wirft den Ball durch seine Beine zur Gruppe. Der zweite fängt ihn, läuft zur Fahnenstange usw.</p> 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen Vh wiederholen und Abfangen von gegnerischen Umspielaktionen</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Erweitern und Festigen des Umspielrepertoires</p>	<p>1. LS: Umspielen Vh an querliegenden Fahnenstangen in Serie mit anschließendem Torschuß.</p>  <p>2. LS: Aus dem Vhs schnelles Ziehen mit der Vh und Rh auf Handzeichen des Trainers.</p> <p>3. LS: Vh und Rh-Umspielen am halbaktiven Gegenspieler, der seine Reichweite andeutet und zeigt, auf welcher Seite er abwehren würde.</p>  <p>4. LS: Umspielen mit Vh, Rh oder Vorbeilegen am entgegenlaufenden Gegenspieler. Wer schafft es, einen Umspielversuch erfolgreich zu beenden bzw. zu unterbrechen? Zu zweit aufeinander zu.</p> 	<p>1. Umspielen als Mannschaftswettbewerb: Jeweils 1 Mannschaft startet als Ballführer auf die andere Mannschaft zu und versucht, an dieser vorbei und in das Ziel zu gelangen, ohne daß ihr der Ball abgenommen wird. Dann Wechsel der Rollen. Welche Mannschaft kann die meisten Spieler ohne Störung auf die andere Seite bringen? Bzw. welche Mannschaft kann die meisten Angreifer aufhalten?</p> <p>2. Streifen umspielen: Das Feld wird mit ca. 8 Streifen versehen, in denen je 1 Abwehrspieler steht. die anderen angreifenden Spieler versuchen, nacheinander die in den Streifen agierenden Abwehrspieler zu umspielen um zum nächsten Streifen zu gelangen. Wer kann alle Streifen nacheinander überwinden? bzw. wer kann am besten abwehren?</p> 

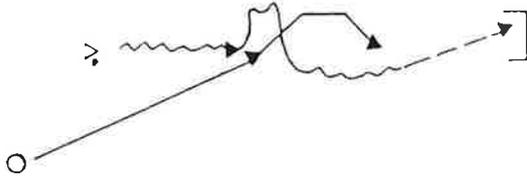
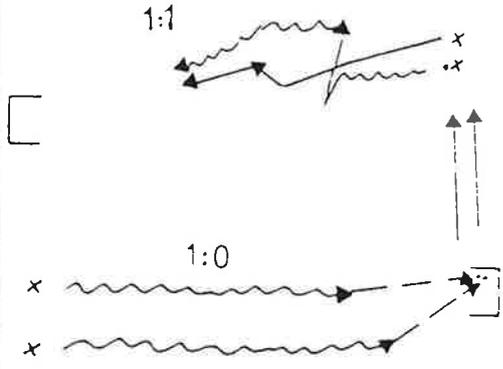
Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibung und Besonderheiten beim Umspielen sich Halle und Feld 1. und 2. Jahr.
- Nun muß die Umspieltechnik so weit gefestigt werden, daß sie auch gegen halb- und ganzaktive Gegnereinwirkungen standhalten kann und in ihrer Art und auf die Gegnerreaktion eingestellt werden kann. (Wenn der Gegner mir seine Vh-Seite anbietet, gehe ich über die Rh-Seite.)
- Beim Abfangen von Umspielversuchen auf richtige Anwendung hinweisen.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Im Langsitz den Hockeyball auf die Fußgelenke legen, Beine anheben, Ball in den Schoß rollen lassen, Beine senken, Hüfte hochstützen, Ball nach vorne rollen lassen usw., ohne den Ball zu verlieren.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Balancieren des Hockeyschlägers auf einem Fußrücken. Wer kann dabei noch hüpfen?</p> <p>3. Schläger hochwerfen und schnell hinsetzen und wieder aufstehen. Fangen im Stand. (Wichtig: Genügend Platz und Abstand zwischen den Spielern.)</p> <p>4. Abwechselnd zu zweit Skifahren: Einer stützt sich mit 2 Hockeyschlägern links und rechts ab und überhüpft mit geschlossenen Beinen eine Linie, der andere zählt. Wer schafft die meisten in 20 Sekunden?</p>	<p>1. Mannschaftsfelderwechseln mit verschiedenen Aufgaben: 2 Gruppen à 8 Spieler von gegenüberliegenden Seiten.</p> <p>a) Der erste jeder Gruppe führt die gesamte Gruppe durch einen Stangenwald, wovon alle Stangen umlaufen werden müssen.</p> <p>b) Alle Spieler sind nebeneinander angefaßt, bilden also eine lange Kette, starten aus dem Sitz und müssen das Feld wechseln, ohne die Kette reißen zu lassen, wenn die andere Gruppenkette auf sie zukommt. (Ausweichen in der gesamten Gruppe.) Auch ohne Loszulassen wieder mit dem Gesicht in Startstellung setzen. (Start aus Bauchlage, Rückenlage, Schneidersitz usw. mit gefaßten Händen.)</p>

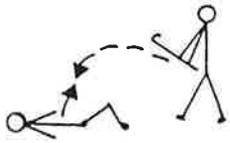
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Zweikampfverhalten und Abschließen eines Angriffes</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Mut und Durchsetzungsvermögen gegen einen Gegenspieler</p>	<p>1. LS: 2 Spieler starten auf einen 10 m entfernten Ball zu, und jeder versucht für sich, den Ball in das Tor zu bringen bzw. den anderen daran zu hindern. Entweder starten beide von einer Seite oder aus entgegengesetzten Richtungen.</p> <p>2. LS: Wie 1. LS, nur wird der Ball jetzt vom Trainer in den Lauf gespielt (von hinten, vorn her oder seitlich).</p> <p>3. LS: Zu zweit auf das Tor: Ein ballführender Spieler startet 2 - 3 m vor dem Spieler ohne Ball, der versuchen muß, den Ballführer einzuholen, nachzustarten und den Angriff auf das Tor zu stören und zu verhindern (begleitende Abwehr einführen).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1. 1 : 1 auf 2 kleine Tore: 2 Spieler spielen gegeneinander auf ein kleines Tor ohne Torwart. Jeder Spieler hat eine bestimmte Anzahl von Versuchen, oder es werden die erzielten Treffer in bestimmter Zeit gewertet.</p> <p>2. Angriff 1 : 0 mit anschließendem 1 : 1 auf dem Rückweg: Zweiergruppen starten gleichzeitig nebeneinander, Anlauf Torschuß für beide auf dem Hinweg, zurück 1 : 1 nach freier Wahl auf das andere gegenüberliegende Tor. Wer gewinnt mehr Zweikämpfe?</p> <div style="text-align: center;">  </div>

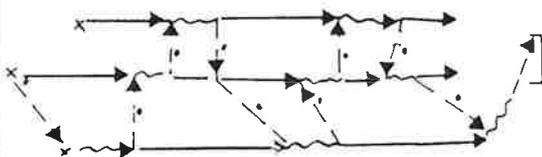
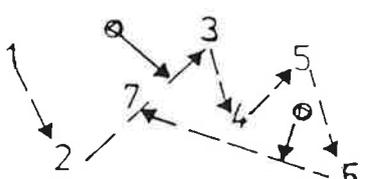
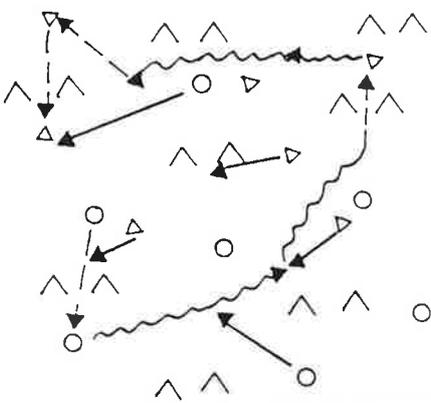
Trainingshinweise

- Schon vor dem Tempolauf mit dem Ball überlegen, wie man den nachstartenden Abwehrspieler austricksen könnte.
- Gerade bei unmittelbar drohendem Gegenspieler enge Ballführung bewahren, um mögliche Reaktionen schnell und sicher in die Tat umsetzen zu können und nicht in die gegnerische Reichweite zu kommen.
- Beim Umspielen sollte stets auf die Beidseitigkeit geachtet werden: Vh- und Rh-Ziher sollten gleich gut beherrscht und angewandt werden können.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

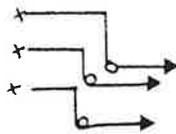
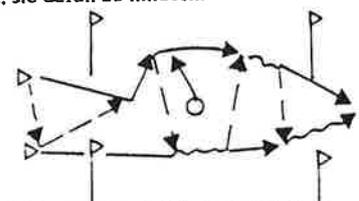
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Zu zweit: Einer liegt in Rückenlage mit angewinkelten Beinen und Füßen aufgesetzt, der andere steht in etwa 3 m Entfernung mit einem Ball vor dem Liegenden. Auf Zuruf richtet sich der Liegende in den Sitz auf (sit-up) und fängt dann den zugeworfenen Ball (nach 5 x Wechsel).</p>  <p>2. Zu zweit: Einer in Bauchlage, Schläger vor dem Körper quergefaßt, der andere hält die Füße des Liegenden fest. Der Liegende versucht, 5 x hintereinander den Schläger und den Oberkörper nach oben zu bringen.</p> <p>3. Vorantreiben des Hockeyballes mit den Füßen im Krebsgang rücklings über ca. 10 m.</p> <p>4. Hasenhüpfen um die Wette mit allen gleichzeitig über ca. 10 - 15 m.</p>	<p>1. Kampfball: An der Mittellinie liegen halb so viele Bälle (Softbälle oder Tennisbälle) wie Spieler. Von beiden Seiten des Feldes starten ca. 8 Spieler. Jeweils 2 aufeinander zulaufende Spieler müssen um einen Ball kämpfen und versuchen, ihn zur eigenen Grundlinie zurückzubringen.</p> <p>2. Raus aus dem Sandwich: 2 Spieler legen sich in Bauchlage übereinander. Der untere muß versuchen, sich von dem oberen durch Herausdrehen und Wenden zu erlösen.</p> <p>3. Riesenseilspringen (mehrere Seile aneinandergeknotet): Verschiedene Sprung- und Durchlaufaufgaben für alle bei einem großen, von 2 Spielern geschwungenen Seil.</p>

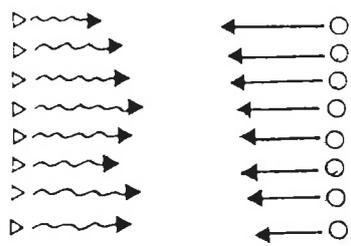
Hockeyspezifisches Grundagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Paßkombinationen zu dritt oder mehreren und Freilaufverhalten</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Lernen von freien Mitspielern und Schaffen von freien Räumen</p>	<p>1. LS: Wiederholen der Quer- und Schrägpässe zu dritt, wobei der Mittelmann stets hinter den anderen hängt und diese schräg anspielt und von ihnen quer angespielt wird.</p>  <p>2. LS: 3 : 1 freibeweglich in einem großen Quadrat. 3 Angreifer versuchen, so lange wie möglich durch geschicktes Laufen und Passen sich den Ball so zuzuspielen, daß der eine Abwehrspieler ihn nicht bekommt.</p> <p>3. LS: Gruppenzusammenspiel mit vorgeschriebenem Ablauf: Ca. 6 - 8 Spieler in einem größeren Feld werden durchnummeriert und müssen im freien Umherlaufen in der richtigen Reihenfolge (1, 2, 3, 4, 5) den Ball zupassen.</p> 	<p>1. Ball vermeiden: 10 - 12 Spieler passen sich 2 Bälle gleichzeitig zu, die sich aber nie gleichzeitig bei einem Spieler treffen dürfen. Daher immer beide Bälle im Auge behalten (peripheres Sehen). Wer dorthin spielt, wo schon ein Ball angekommen ist, bekommt einen Minuspunkt.</p> <p>2. Partnertor: Aus Hütchen wird ein Tor mehr als Mannschaftsteilnehmeranzahl aufgestellt (bei je 7 Spielern also 8 Tore mit 1 Ball). Jede Mannschaft versucht, den Ball durch ein Tor zu schießen, das aber nur gilt, wenn ein Mitspieler der eigenen Mannschaft den Ball hinter dem Tor stoppt.</p> 

Trainingshinweise

- Wichtig für das Zusammenspiel: Genaue Pässe und richtige Ausführung sind wichtiger als die Schnelligkeit des Angriffes.
- Der Ballführende muß ständig auf die sich bewegenden/freilaufenden Mitspieler achten und den am günstigsten postierten Mitspieler genau anspielen. Nach der Ballabgabe stets darauf aufmerksam machen, daß er nun zum Freilaufer geworden ist und sich freilaufen muß. Oft bleiben Kinder zunächst stehen um zu beobachten was passiert.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Links und rechts je 1 Hockeyschläger in der Hand und in vollem Lauf versuchen, durch Finten/Täuschungen an einem Spieler vorbeizukommen, der zwischen 2 Fahnenstangen (5 m auseinander) steht und versucht, einen am Schläger festzuhalten (mehrere Tore und Torhüter im Kreisverkehr aufbauen). Wer den Schläger erfaßt wird Torhüter.</p> <p>2. Alle Spieler laufen in langsamem Tempo auf den Trainer zu. Auf optisches Signal müssen sie blitzschnell eine 2 m lange Finte nach rechts oder links schlagen und sich dann auf den Bauch legen, dann weiter locker traben.</p>  <p>3. Zu zweit nebeneinander (1 - 2 m) liegen, plötzlich steht einer auf und der andere muß versuchen, ihn vor Erreichen einer Linie abzufangen.</p>	<p>1. Zu zweit vorbeikommen an einem Wächter in einem 10 x 10 m-Quadrat mit einem Ball, den sich die zwei zuwerfen oder mit ihm laufen können, um an dem Wächter mit Ball vorbeizukommen, der versucht, sie daran zu hindern.</p>  <p>2. Staffeltwettlauf mit 2 Hockeyschlägern: a) Der Läufer muß sich links und rechts einen Schläger unter die Arme klemmen, die Arme liegen eng am Körper und erschweren dadurch den schnellen Lauf. b) Der Läufer klemmt einen Hockeyschläger zwischen Kinn und Brust und muß so laufen. c) Auf 2 Hockeyschlägern wird je 1 Hütchen aufgesetzt. Diese Konstruktion muß links und rechts senkrecht transportiert werden.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Abwehrschlag und Herauspielen des Balles/Abfangen des Umspielvorganges</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Ziel</p> <p>Sicheres Abfangen und Abwehren von gegnerischen Angriffen</p>	<p>1. LS: Üben der Abwehrschlagbewegung im Stand ohne Ball, dann mit dem Schläger versuchen, den Ball zu treffen.</p> <p>2. LS: Von einer Feldseite zur anderen Vorantreiben des Balles mit dem Vh-Abwehrschlag (immer wieder zuerst in die richtige Ausgangsstellung bringen). Wer trifft den Ball schon bei den ersten Versuchen?</p> <p>3. LS: Zu zweit: Den langsam anlaufenden, vh-seitführenden Spieler mit dem Abwehrschlag im Stand oder aus 2 - 3 m im Entgegenlaufen vom Ball lösen. Wieviele Versuche von 5 sind erfolgreich?</p> <p>4. LS: Wie 3. LS, nun aber versuchen, den weggeschlagenen Ball rasch wieder unter Kontrolle zu bekommen.</p> <p>5. LS: Ein Durchgang mit normalem Abfangen des Balles mit der Vh.</p> <p>6. LS: Versuchen, dem entgegenlaufenden Spieler den Ball mit der Rh herauszuspielen (wie ein kleiner Rh-Zieher).</p> 	<p>1. Zielwettkampf: Alle Spieler laufen nebeneinander auf die in 10 m Entfernung liegenden Bälle zu, und jeder versucht einen Abwehrschlag. Wer trifft direkt beim ersten Mal?</p> <p>a) Jetzt muß der Ball nach dem Abwehrschlag schnell an die Startlinie zurückgeführt werden. Wer ist als Erster am Start?</p> <p>b) Als Mannschaftswettbewerb: 2 Mannschaften starten von gegenüberliegenden Seiten auf die in der Mitte befindlichen Bälle. Je 2 Spieler auf 1 Ball. Welche Mannschaft trifft die meisten Bälle beim ersten Abwehrschlag? Es zählt nur, wenn die rechte Hand wirklich vom Schläger gelöst wurde.</p> <p>2. Abwehrschläge als Mannschaftswertung gegen aktiv angreifende ballführende Spieler. Welche Mannschaft kann die meisten Angriffe abwehren?</p> 

Trainingshinweise
<p>- Abwehrschlag Vh: Aus der leicht nach vorn geneigten Körperhaltung wird ein leichter Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorn gemacht, wobei der vorher von beiden Händen gehaltene Schläger nun von der rechten Hand losgelassen wird und durch ein schnell-kräftiges Durchschwingen (Fallenlassen) des Schlägers die Keule zum Ball gebracht und der Ball herausgetitscht wird. Die Keule darf nicht zum Rundumschlag durchschwingen. Wichtig: Frühes Loslassen der rechten Hand. Kinder neigen mangels Kraft dazu, beide Hände zu benutzen, sollen diese Technik aber von Anfang an trotzdem richtig üben. Nach dem Abwehrschlag schnell wieder zurück in Ausgangsstellung.</p>

Rahmentrainingsplan Nr. 66.

Feld

2. Jahr

12. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt

Übungsformen

Spielformen

Koordination

1. Zu zweit: Einer stützt sich hinter dem Körper auf den Händen aus dem Langsitz hoch und schwingt dabei abwechselnd das linke und das rechte Bein hoch und versucht dabei, den vom Partner quer hochgehaltenen Hockeyschläger zu berühren.



Beweglichkeit

2. Wer kann aus der Grätschstellung durch Rückbeugen mit der Hand den entgegengesetzten Fuß berühren (Bogenspannung)?

Ausdauer

3. Bauchtanz: Wer macht die weitesten Hüftschwünge vorwärts, rückwärts, seitwärts?

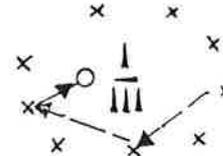
Schnelligkeit

4. Weite Grätschstellung: Arme vor der Brust verschränken und Oberkörper so weit vorneigen, daß man mit den Ellenbogen den Boden berühren kann.

Kraft

5. Aus der Rutschhalte kreisende Bewegung mit einem Hohl- und Rundrücken ausführen.

1. Pyramidenball: Alle Spieler bilden einen großen Kreis um eine Hütchenpyramide. Ein Spieler wird als deren Beschützer auserwählt. Die anderen Spieler versuchen, durch Zuwerfen von 1 oder 2 Bällen die Pyramide zu stürzen. Der Beschützer versucht, dieses durch schnelles Laufen in die Paßwege zu verhindern.



2. Rollball: 2 Mannschaften, 2 Tore, 1 Gymnastikball darf nur am Boden gerollt werden und muß so in das gegnerische Tor verfrachtet werden. Gegner festhalten ist nicht erlaubt. Nur faires Herausspielen des Balles.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema

Übungsformen

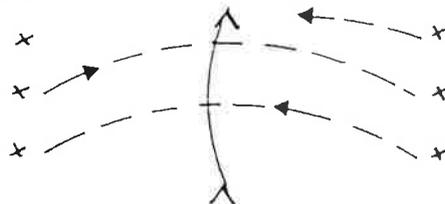
Spielformen

Schlenzen aus dem Stand als Torschuß

1. LS: Erproben der Schlenzbewegung im Feld, jeder einzeln gegen den hohen Grundlinienzaun (viel Einzelkorrektur).

2. LS: Zu zweit gegenüber über ein Hütchen schlenzen.

3. LS: Schlenzen über eine gespannte, ca. 1 m hohe Leine. Jeweils paarweise gegenüber. Welches Paar schafft die meisten gelungenen Schlenzer von 10 Versuchen?



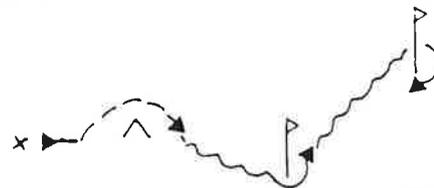
Ziel

Beherrschung der Schlenzbewegung in der Grobform

4. LS: Wer schafft gleichzeitig einen hohen und weiten Schlenzer? Auch zu zweit partnerweise gegenüber. Der Partner bleibt an der Stelle stehen, wo der Ball aufgetitscht ist, wobei auch die Leine aus der vorherigen Übung verwendet werden kann.

1. Haltet das Feld frei über die gleiche gespannte Linie nur mit Schlenzen. Jede Mannschaft versucht, die ankommenden Bälle so rasch wie möglich in das gegnerische Feld zu schlenzen. Bei Pfiff gewinnt die Mannschaft, bei der die wenigsten Bälle im eigenen Feld liegen.

2. Schlenzen als Staffel: Zuerst 1 Ball über das Hütchen schlenzen, zum Ball laufen Vhs mit Vh- und Rh-Kurve, dann schnell Vhs zum Partner zurück.



3. Bierdeckel abschlenzen: Bierdeckel an Fäden in unterschiedlichen Längen mit unterschiedlichen Punkten versehen, in das Tor hängen. Wer schafft die meisten Punkte?

Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibung für das Schlenzen siehe Halle 2. Jahr.

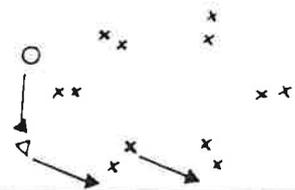
- Für die richtige Ausgangsstellung beim Schlenzen eine Linie nehmen (linker Fuß vor der Linie, rechter Fuß dahinter, linke Schulter zeigt in Fußrichtung), damit es nicht zur typischen Heberfrontalstellung kommt.

- Bei den Schlenzwettbewerben sollten auf jeden Fall nur Schlenzer und keine Heber zählen, damit der mögliche schnellere Erfolg mit den Hebern gar nicht erst gefestigt wird.

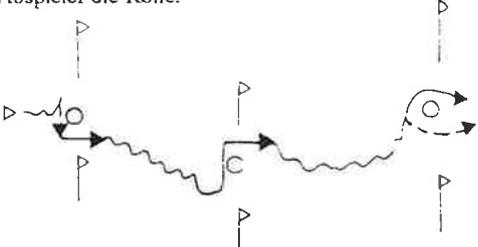
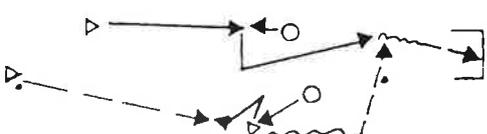
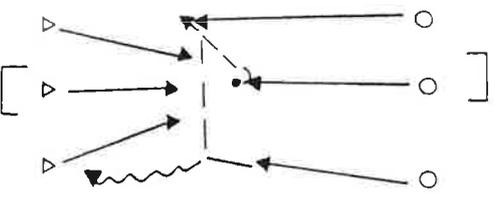
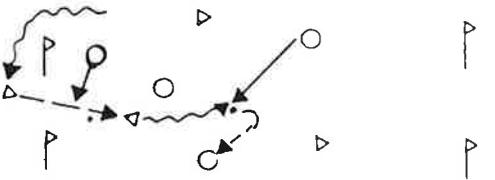
Rahmentrainingsplan Nr. 68

Feld 2. Jahr 14. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Überwinden eines Hindernisparcours (Bänke, Hütchen, Bäume überklettern, unterkriechen, umlaufen etc.), zu zweit an den Händen gefaßt ohne sich loszulassen.</p> <p>2. Rückenlage, Beine in der Senkrechten hochgestreckt, auf den Füßen liegt der Hockeyschläger quer. Durch Anhocken und Hochdrücken der Beine wird er in die Luft geworfen und muß durch schnelles Aufrichten in den Sitz mit den Händen aufgefangen werden.</p> <p>3. Wie 2., nur jetzt aus dem Sitz, bei dem die Beine im rechten Winkel gebeugt angehoben sind und der Schläger auf den Füßen liegt.</p> 	<p>1. Zirkuspringwettbewerb: Es wird ein enger Kreis aufgebaut, in dem jeweils viele Hürden (Hütchen und Schläger) verteilt sind. 2 Spieler starten aus sich gegenüberliegenden Seiten des Kreises und versuchen, nach Startsignal im Hütchensprunglauf den anderen einzuholen.</p> <p>2. Drittenabschlagen: Es wird ein großer Kreis gebildet, in dem je 2 Kinder als Paar nebeneinander stehen (doppelter Innenstirnkreis). 1 Läufer und 1 Fänger jagen um den Kreis. Der Wegläufer kann sich retten, indem er sich zu einem beliebigen Paar stellt. Einer des alten Paares muß dann weiterlaufen, da nur 2 Kinder pro Station erlaubt sind und nun der dritte an einem Paar abgeschlagen werden kann. Gelingt dies dem Fänger, so ergibt sich ein Rollentausch.</p> 

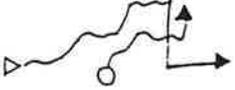
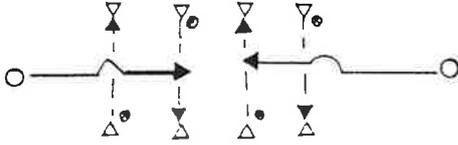
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen eines aktiven Gegenspielers und Verbessern des Zusammenspiels bzw. Stören des Zusammenspiels</p> <p>Ziel</p> <p>Angriff: Durchsetzen gegen gleichstarke Gegner Abwehr: enges Decken von Gegenspielern bzw. Nachstarten</p>	<p>1. LS: Umspielen von halbaktiven oder aktiven Gegenspielern in Serie. Wer abgefangen wird, tauscht mit dem Abspieler die Rolle.</p>  <p>2. LS: Angriff nach Abschlag 4 : 2 (aktive Abwehr). Welche Vierergruppe schafft den erfolgreichen Durchbruch gegen die 2 Abwehrspieler? Welche 2 Abwehrspieler sind so clever in der Abwehr, daß sie sich gegen 4 Angreifer durchsetzen können?</p> <p>3. LS: Wie 2. LS, nur mit 3 : 1 oder auch 3 : 2 zum Ausprobieren. Die 3 Angreifer sollen versuchen, sich aktiv von der Abwehr zu lösen (Täuschungssprint).</p> 	<p>1. Kurzes 3 : 3: Beide Dreiergruppen starten von ihren Grundlinien aus (20 m voneinander entfernt) zu dem in der Mitte befindlichen Ball. Welche Dreiergruppe kann so schnell wie möglich mit cleverem Paßspiel/Umspielen/Ballabgabe ein Tor schießen? Mindestens 1 Paßkombination.</p>  <p>2. 4 : 4, wobei ein Tor nur von hintenherum geschossen werden kann (wenn außerdem ein Mitspieler den Ball vorne stoppt).</p> 

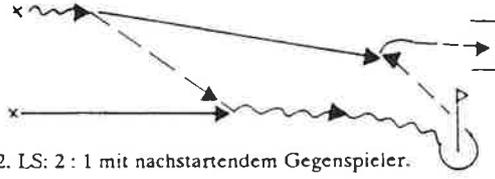
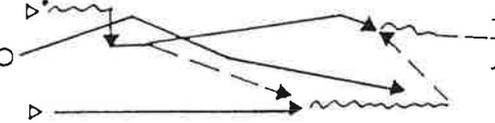
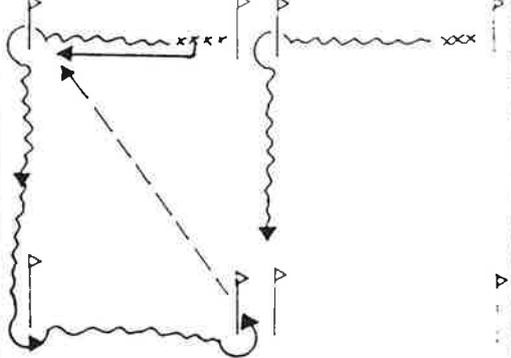
Trainingshinweise

- Darauf achten, daß alle Umspieltechniken angewandt und auch gleich gut beherrscht werden, um einer frühen Abneigung (oft der Vh-Ziher) von bestimmten Umspieltechniken entgegenzuwirken.
- Für die Abwehr neu und immer wieder erklären, wie gedeckt bzw. begleitet werden kann. Richtiges Zum-Ball-Gehen von richtiger Seite bzw. im richtigen Augenblick kann sehr viel ausmachen.
- Ferner: Schnelles Umstellen von Abwehr auf Angriff und umgekehrt.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Zu zweit begleitende Abwehr und Überlaufen eines Spielers: Ein Spieler läuft vorwärts, ein anderer rückwärts. Der Vorwärtslaufende versucht, durch Täuschung, Starts und Stopps an dem Rückwärtslaufenden vorbeizukommen. Gelingt dies, so werden die Rollen getauscht.</p>  <p>2. Zehentanz: Je 2 Spieler fassen sich gegenüber an den Händen und versuchen, durch Hüpfen und Tauschen sich gegenseitig leicht auf die Füße zu treten.</p> <p>3. Alle Spieler laufen umher. Auf Signal müssen so schnell wie möglich 3 Wände der Halle berührt werden. Auf ein anderes Signal (optisch oder akustisch) muß eine gymnastische Bewegung in bestimmter Anzahl ausgeführt werden.</p>	<p>1. Platzwechsel: Jeder Spieler bis auf einen sucht sich einen bestimmten Platz (Kasten, Matten, Kreis etc.). Auf akustisches oder optisches Signal heißt es, so schnell wie möglich zu einem neuen Platz zu wechseln. Auch der, der zuvor keinen Platz hatte, sucht sich schnell einen neuen Platz. Wer jetzt keinen Platz abbekommt erhält einen Minuspunkt. Wer hat im Verlauf des Spiels die wenigsten Minuspunkte? (Gestartet wird von den Plätzen aus unterschiedlichen Lagen und Positionen.)</p> <p>2. Spiebrutenlauf: Ca. 8 Spieler stehen sich in einer 4 m breiten Gasse gegenüber und sind mit Fußbällen ausgestattet. Von den beiden Enden der Gasse startet je ein Spieler und versucht, auf die andere Seite zu kommen ohne von den quergeschossenen Bällen an den Beinen getroffen zu werden. Wer wird am seltensten getroffen?</p> 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Nutzung der gesamten Feldbreite und Stoppen von geschlagenen Bällen aus dem Lauf</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Erkennen der Vorteile des "Breitmachen des Feldes".</p>	<p>1. LS: 2 : 0 Paßkombination mit "Hundekurve" und geschlagenen Pässen auch nach der "Hundekurve" von links und rechts.</p>  <p>2. LS: 2 : 1 mit nachstartendem Gegenspieler.</p>  <p>Ballführender zieht den Abwehrspieler zunächst ganz nach links, um dann nach kurzen Rh-Zieher nach schräg vorn rechts zum Partner abzuspielen.</p> <p>3. LS: Zickzack mit nachstartendem Gegenspieler: Ballführender muß versuchen, durch Rh- und Vh-Zieher den nachstartenden Spieler loszuwerden. Dabei weites Locken nach links und rechts (wenn nötig, mit Fahnen zur Orientierung).</p>	<p>1. Das Mittelhütchen abschießen: 2 Mannschaften à ca. 5 Spieler bewegen sich frei in einem 20-30 m-Feld. Eine Mannschaft versucht, das in der Mitte des Feldes befindliche Hütchen abzuschießen/mit vorzeitigem geschicktem Schlag aus dem Lauf. Die andere Mannschaft versucht, dies durch Deckung und Störung zu verhindern. Oder: Beide Mannschaften versuchen gleichzeitig, das Hütchen abzuschießen und zu verhindern, daß dies den anderen gelingt.</p> <p>2. Rundlaufstaffel mit geschlagenem Ball: links- und rechtsherum:</p> 

Trainingshinweise

- Darauf hinweisen, daß eine Finte wirkungsvoller ist als mehrere Finten hintereinander, auf die der Abwehrspieler kaum noch reagiert.
- Für das Stoppen von geschlagenen Bällen aus dem Lauf den Schläger rechtzeitig in optimale Ausgangsstellung bringen.

Rahmentrainingsplan Nr. 70

Feld 2. Jahr 16. Einheit

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Reaktion auf verschiedene Kommandos aus dem lockeren Trab: Klatschen = Grätschwinkelsprung, Pfiff = weiter Hocksprung mit den Händen, Handzeichen = Schnepfersprung (Bogenspannung)</p> <p>2. Hüpfen mit Mühlkreisen der Arme vorwärts und rückwärts.</p> <p>3. Gegengleiches Armkreisen im Stand</p> <p>4. Hopslerlauf rückwärts mit gegengleichender Armbewegung</p> <p>5. 10 Schritte im Zehengang mit hochgestreckten Armen und obengehaltenem Hockeschläger, 10 Schritte in der Rumpfbeuge vorwärts, dabei bei jedem Schritt den quer-gefaßten Schläger auf den Boden bringen.</p> <p>6. Radfahren im Schwebesitz mit Halten des Schlägers, der in unterschiedliche Richtungen lenkt und zum "Kurvenfahren" zwingt.</p>	<p>1. Wagenrennen jeweils zu dritt: Je 2 Spieler halten einen Hockeschläger zusammen mit einer Hand fest, der dritte Spieler startet aus dem Langsitz darunter, hält sich an dem quergehaltenen Schläger fest und muß nach Startsignal im Hängekrebslauf (Füße nach vorn) mit den beiden Außenläufern mitlaufen. Welche Dreiergruppe ist zuerst am Ziel? Geht auch, wenn der Mittelspieler im Rückwärtshängelauf gezogen wird.</p> <p>2. Rollwettlauf: Je 5 Spieler fassen sich an und rollen auf Kommando viele Vorwärtsrollen hintereinander ohne sich dabei loszulassen.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

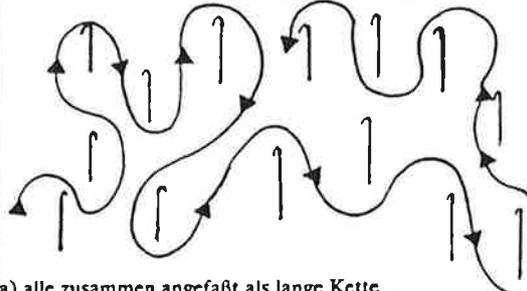
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Abwehr: begleitende Abwehr/Deckungsverhalten</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Erkennen von angriffsschwachen Momenten und Mut zum Eingreifen</p>	<p>1. LS: Zu zweit nur mit Schläger: Ein Spieler versucht, im Rückwärtslaufen auf die Laufmanöver des vorwärtslaufenden Spielers zu reagieren.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>2. LS: Das gleiche mit Ballführung des Vorwärtslaufenden, der aber nicht versucht, an dem Rückwärtslaufenden vorbeizukommen, sondern ihn durch flinke Vh- und Rh-Zieher auf Trab halten soll. (2 m Abstand zueinander aufrechterhalten.)</p> <p>3. LS: Jetzt kann der rückwärtslaufende Abwehrspieler nach einer gewissen Zeit in einem günstigen Augenblick mit Abwehrschlag oder Herauspielen des Balles eingreifen. Der Ballführende muß jetzt mehr darauf achten, daß er außerhalb der Reichweite des Abwehrspielers bleibt.</p> <p>4. LS: 1 : 1 mit nachstartender und begleitender Verteidigung.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>	<p>1. Brückenwächter mit einer 10-m-Brückenzone, in der die Wächter begleiten dürfen ehe sie eingreifen. Das Feld sollte dabei breit genug sein, damit nach rechts und links begleitet werden kann ohne die anderen Pärchen zu stören.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>Wer in der Zone gefangen wird, wird zum Brückenwächter.</p> <p>2. 3 : 3. Die angreifende Mannschaft hat den Ball und versucht nach Pfiff, innerhalb von 20 Sekunden ein Tor zu schießen (= 2 Punkte). Gelingt es der verteidigenden Mannschaft innerhalb von 10 - 20 Sekunden, den Ball aus der Gefahrenzone zu befördern (Abwehrschlag oder Herauspielen des Balles = 2 Punkte)? Wer ist besser: Angriff oder Verteidigung?</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>

Trainingshinweise

- Der Spieler in der Abwehr soll erkennen lernen, wann ein günstiger Augenblick zum Eingreifen ist und wann man besser abwartend begleitend verfährt, damit auch eigenen Mitspielern Zeit zum Zurückkommen in die Abwehr geschaffen wird.
- Bei der Zusammenarbeit in dem Deckungsverhalten darauf aufmerksam machen, daß gerade nicht im Ballbesitz befindliche Spieler eng gedeckt werden müssen ("auf den Füßen stehen", aber ohne zu sperren).

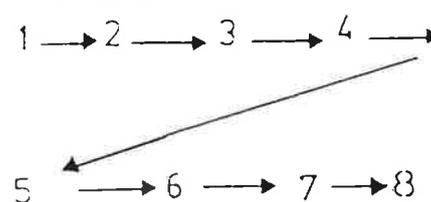
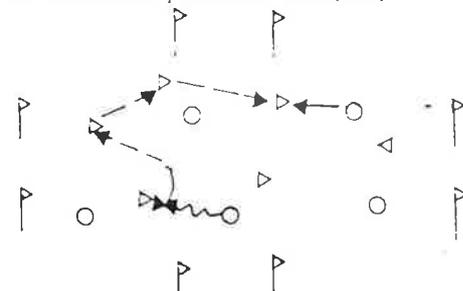
Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
-------------	--------------	-------------

<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<p>1. Slalomlauf um etliche querliegende Hockeyschläger.</p>  <p>a) alle zusammen angefaßt als lange Kette b) zu zweit angefaßt auf einem Bein hinkend c) im Rückwärtslauf d) zu zweit im Seitgalopp angefaßt</p> <p>2. Alle Spieler laufen umher, um sich auf Signal zu einer bestimmten Spieleranzahl zusammenzufinden und sich so aufzubauen, daß ein Fuß nur weniger als die Hälfte der Spieleranzahl den Boden berührt.</p>	<p>1. Hüpfender Kreis zu zweit: Ein Spieler schwingt ein großes Seil im Kreis herum. Alle anderen Spieler müssen paarweise angefaßt über das Seil springen ohne loszulassen. Höhe und Schnelligkeit wird nach jeweils 10 Umdrehungen erhöht. Das Paar, das hängenbleibt, scheidet aus. Welches Paar konnte am höchsten bzw. am schnellsten bis zum Schluß springen?</p> <p>2. Kopf und Schwanz: Alle Spieler bilden durch Fassen um die Hüfte des Vordermannes eine lange Kette. Der erste dieser Kette versucht, den letzten der Kette zu berühren. Der Kopf versucht also, den Schwanz der Kette zu beißen. Die Kette muß für den Schwanz mit ausweichen, damit diese nicht reißt.</p> 
---	--	--

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

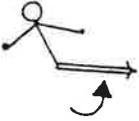
Thema	Übungsformen	Spielformen
-------	--------------	-------------

<p>Hockeyzirkeltraining mit Anwendung bereits erlernter Techniken/Taktiken</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Wiederholung und Festigung der grundlegenden Techniken</p>	<p>Alle Stationen werden paarweise abgegangen: Einer arbeitet, der andere pausiert und zählt die Aktionen des anderen, dann Wechsel. Dauer der Belastung ca. 15 - 20 Sekunden, Erholung 15 - 20 Sekunden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Station: Schnelles Vh- und Rh-Führen in Achterform 2. Station: Schnelles Vh-/Rh-Dribbling auf der Stelle zwischen 2 Hütchen 3. Station: Schlagen an Zaun oder Wand, schnell Wiederholen des Balles, neu schlagen usw. 4. Station: Titschen des Hockeyballes in der Luft auf dem Schläger 5. Station: Vh-/Rh-Dribbling durch engen Slalom 6. Station: Zu zweit: Direkte Schiebepässe aus Seit- oder Frontalstellung aus ca. 3 m Entfernung 7. Station: Schlenzen gegen einen Zaun 8. Station: Vhs-Führen, Torschuß aus dem Lauf, Zurückführen und von vorne.  <p>Wer hat am Schluß die meisten Punkte?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 : 1 in abgegrenztem Feld auch über 20 Sekunden, dann 20 Sekunden Pause. 2. 2 Mannschaften spielen auf 4 Tore (5 : 5)  <ol style="list-style-type: none"> 3. Hockeyspiel 5 : 5 mit 2 Toren, aber 2 Bällen gleichzeitig, also ständig Umstellen von Angriff auf Abwehr und peripheres Sehen, damit alle Aktionen im Blickfeld registriert werden.
---	--	---

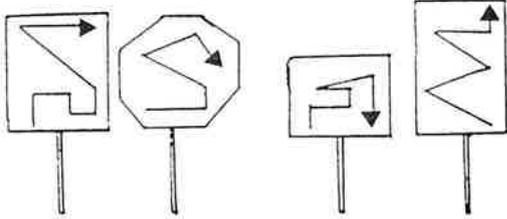
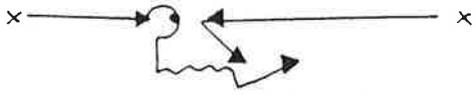
Trainingshinweise

- Die Spiele im Spielformenteil zählen zu den Technik- und Taktikanwendungen unter erschwerten Bedingungen und fördern eine Festigung und die Beständigkeit von Techniken auch in sich schnell ändernden Situationen.
- Die Zeit der Intervalle beim Hockeyzirkel müssen dem Belastbarkeitsniveau der Kinder angepaßt und ggf. geändert werden.

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<u>Koordination</u> Beweglichkeit Ausdauer <u>Schnelligkeit</u> Kraft	1. Hopsperläufe mit Betonern der Höhe 2. Hopsersprünge mit Betonern der Seiten (Skigymnastik mit gegengleicher Armbewegung) 3. Anschlagsprung links und rechts auf optisches Signal des Trainers aus dem Lauf  4. Auf verschiedene verabredete Signale mit verschiedenen Reaktionen antworten: Alle Spieler laufen umher und achten darauf, ob der Trainer ein optisches oder akustisches Signal gibt. a) Pfliff = Grätschsprung in der Luft b) Handzeichen = ganze Drehung in der Luft c) Klatschen = weiter Hasensprung	1. Staffeltwettläufe mit der Linie: 4 Gruppen à ca. 4 Spieler gehen je an ein Ende der Seitenauslinie und haben in bestimmten Gangarten eine bestimmte Strecke zurückzulegen und zum Partner zurückzukehren. a) schnelles, genaues Balancieren auf der Linie b) schnelles Balancieren seitwärts auf der Linie c) Kreuzsprünge über die Linie d) Sprünge mit geschlossenen Beinen schräg links und rechts über die Linie e) 3 Schritte links von der Linie, dann 3 Schritte rechts von der Linie usw.

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
Ballbeherrschung als Reaktion auf gegnerische Forderungen mit Vh und Rh Ziel sichere Ballbehandlung	1. LS: Die Schüler müssen im Vh- und Rh-Seitführen bestimmte "Verkehrsschilder" nachzeichnen, die der Trainer hochzeitg bzw. die im Feld aufgestellt wurden.  Wer führt am genauesten die Vorschriften durch? 2. LS: Zu zweit paarweise gegenüber. Der eine führt auf den anderen im Vhs zu und muß kurzfristig in die Richtung ausbrechen, die der andere mit dem Schläger anzeigt. a) = Rh-Umspielen b) = Vh-Umspielen c) = Rhs rückwärts d) = Umspielen durch Vorbeilegen	1. Ball erobern mit "ungerechter" Ballverteilung: Die beiden aus gegenüberliegenden Seiten startenden Spieler laufen auf den Ball zu, der zu einem Spieler näher liegt. Wer als erster an den Ball kommt, muß mit Führen und geschickten Vh- und Rh-Ziehern an dem Gegner vorbeikommen und an der gegenüberliegenden Seite den Ball abliefern. Der andere vollzieht begleitende Abwehr.  Kann auch als Nummernwettlauf gespielt werden. 2. Staffel im Slalomparcours mit Start von 4 verschiedenen Seiten. Die 4 Spieler müssen alle Stangen mit korrekten Vh- und Rh-Techniken umspielen bzw. mit in ihren Lauf einbauen, um dann nach Überwindung sämtlicher Fahnenstangen dem nächsten Partner den Ball zu übergeben. Wichtig: Hochgucken, da noch 3 andere Spieler mit im Parcours laufen.

Trainingshinweise

- Die Übungsform mit den "Verkehrsschildern" dient sehr gut zur sicheren Ballbeherrschung und bewußten Steuerung der eigenen Ballführungstechnik. Zur Erleichterung der Arbeit kann bei dem vorhergehenden Training als Aufgabe für das nächste gestellt werden, daß jedes Kind ein Verkehrsschild malt, auf dem ein bestimmter Ballführungsweg eingezeichnet ist. - Bei der "ungerechten" Verteilung beim Balleroberungsspiel lernt der später ankommende Spieler, daß er dennoch einen Vorteil haben kann, wenn er jetzt begleitend abwehrt.
