

# Kinderhockeytraining

Arbeitsmappe für die Trainingspraxis

von Wolfgang Hillmann, Bernhard Peters und Silke Zeuchner

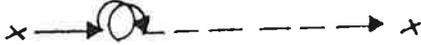
7.6. Hockeyspezifische Themen der einzelnen Rahmenpläne im Feld, 3. Jahr

1. Ballführung mit sicherem Ausweichen bei Hindernissen und Ballkontrolle mit Vh und Rh
2. Ballführung und Ballannahme aus dem Lauf mit anschließendem Vhs.
3. Schlagen des ruhenden Balles und Stoppen des geschlagenen Balles frontal.
4. Schlagen des ruhenden Balles und Stoppen aus dem Entgegenlaufen.
5. Wiederholen der drei häufigsten Umspielarten.
6. Schiebepässe Vh und Rh und Zweierpaßkombinationen mit Schiebepässen.
7. Schlagen des Balles aus dem Lauf und Stoppen Rh des geschlagenen Balles.
8. 3 : 1 mit Schiebepässen und Positionswechseln und mit geschlagenen Pässen.
9. "Hundekurve" nach Ballannahme aus dem Lauf mit geschlagenem Abspiel.
10. Deckungsarbeit bzw. Lösen aus einer Deckung und Schaffen von freien Räumen.
11. Schlenzen als Torschuß und Stoppen von hohen Bällen.
12. Abwehrtechniken und Unterzahlspiel.
13. Direkte Schiebepässe mit Vh und Rh.
14. Umspielen auf bestimmten Angriffseiten und Ausnutzen des 2 : 1.
15. Ballannahme aus dem Lauf und Torschuß unter Zeitdruck und mit Nachschuß.
16. Manndeckung/begleitende Abwehr bei 1 : 1 oder 2 : 1.
17. 3 : 2 (Unter- und Überzahlspiel).
18. Schlagen des ruhenden Balles mit der Rh und Schlagen aus dem Lauf mit rechtem Bein vorn.

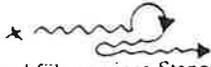
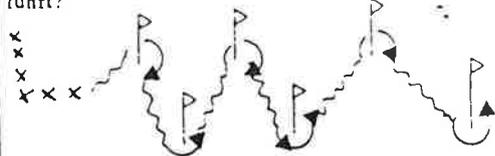
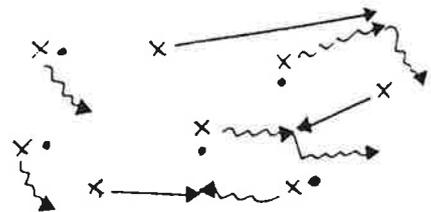
# Rahmentrainingsplan Nr. 91

Feld                      3. Jahr                      1. Einheit

## Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Zu zweit: In 5 - 10 m Entfernung Rolle vorwärts mit gleichzeitigem Rollen eines Balles zum gegenüberstehenden Partner. Welches Paar hat als erstes 10 Pässe in dieser Ausführung?</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>2. Zu zweit: Der Ballbesitzer wirft rückwärts zum Partner stehend durch seine eigenen gegrätschten Beine einen Tennisball, der von dem aufrechtstehenden Partner gegenüber gefangen wird, der sich sofort in Grätsch-Beugstellung begibt und zurückwirft usw.</p> <p>3. Lauf durch die Gasse: Eine Mannschaft, ca. 8 Spieler, stellt sich gegenüber zu einer Gasse auf, wovon 4 je einen Ball besitzen. Die andere Mannschaft versucht, ohne von den geworfenen Bällen getroffen zu werden, nacheinander durch die Gasse zu laufen. Dann Wechsel der Rollen. Welche Mannschaft wird am wenigsten getroffen?</p>	<p>1. Staffel mit kurzen Strecken aber schwierigen Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Laufen im Entengang mit Schläger quer vor dem Körper</li> <li>Prellen eines Gymnastikballes im Kauergang um die Wendemarke</li> <li>Rückwärtslauf zur Wendemarke, dort einen Harlekinsprung (aus dem Schlußsprung Anhocken der Beine und Öffnen der Knie)</li> <li>Seitgalopp zur Wendemarke, dann Grätschwinkel-sprung</li> <li>Seitkreuzlaufen zur Wendemarke und dort Sprung mit Rückhocken der Füße und kurzes Anfassen der Hände an die Füße</li> <li>Lauf in gebückter Haltung zur Wendemarke, dort Schneidersitz, im Hochkommen eine halbe Drehung, wieder hinsetzen und wieder hochkommen und zurücklaufen.</li> </ol>

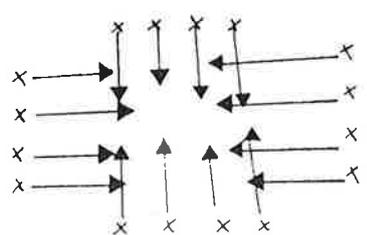
## Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballführung mit sicherem Ausweichen bei Hindernissen und Ballkontrolle Vh und Rh</p> <p style="text-align: center; margin: 20px 0;"><b>Ziel</b></p> <p>Sichere Ballbeherrschung nach der Umstellung von Halle auf Feld</p>	<p>1. LS: Tempo Vhs im Block mit Rh-Anhalten auf optisches Signal mit anschließendem kurzen Rhs rückwärts.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>2. LS: Durchführen eines Stangenwaldes mit Vh und Rh: Alle gleichzeitig (Blick lösen). Wer kommt an den meisten Stangen in bestimmter Zeit vorbei?</p> <p>3. LS: Vhs oder Vh/Rh-Dribbling mal mit geschlossenen Augen: Alle Spieler in eine Richtung, und auf akustisches Signal anhalten.</p> <p>4. LS: Ballführung mit geschlossenen Augen: Partner läuft rückwärts vorweg und sagt die Richtung (links, rechts, Kurve Vh oder Rh) an.</p> <p>5. LS: Vh/Rh-Dribbling im Stand im Takt: Trainer gibt einen bestimmten Dribblerhythmus vor (kurz-kurz-lang, lang-lang-kurz, lang-kurz usw. Wer kann am besten den Rhythmus halten?</p> <p>6. LS: Balltitschen auf hochgehaltenem (hüft- oder brusthohem) Schläger.</p>	<p>1. Start mit vielen Vh/Rh-Kurven kombiniert hintereinander und mit Hindernissen, denen mit Vh oder Rh ausgewichen werden muß.</p> <p>2. Schlangenslalomlauf: 2 Gruppen à ca. 8 Spieler starten jeweils alle hintereinander gleichzeitig in ihrem Parcours. Welche Gruppenschlange hat als erste den unregelmäßigen Slalom mit Vh und Rh durchgeführt?</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>3. Ballstehlen: Von allen Spielern besitzen ungefähr 2/3 einen Ball und dribbeln im Raum umher. Die anderen, die keinen Ball besitzen, versuchen währenddessen, einen Ball zu ergattern. Wer bei Pfiff keinen Ball besitzt, muß 3 Purzelbäume schlagen.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>

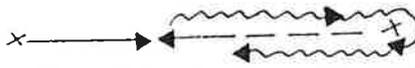
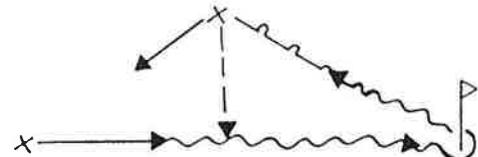
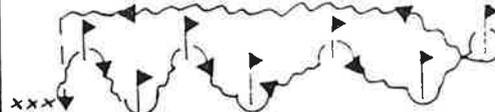
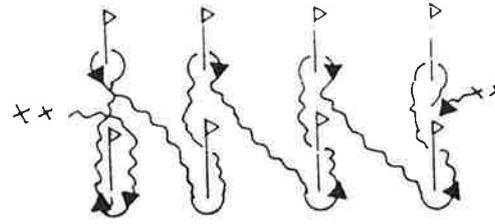
### Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibung und Besonderheiten für das Führen Vh und Rh siehe Halle und Feld, 1. Jahr.
- Das Ballführen mit geschlossenen Augen kann viel zu bewußtem Ballgefühl beitragen und auf spätere Technikbewältigung positive Folgen haben.
- Auch das Dribbeln in unregelmäßigem Takt und das Konzentrieren auf den Rhythmus kann unbewußt die eigentliche Vh/Rh-Behandlung verbessern bzw. festigen.

**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

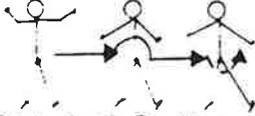
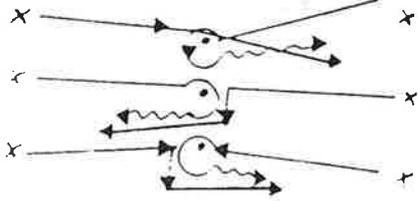
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p><u>Kraft</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zu zweit gegenüber: Hände fassen und mit den anderen Paaren um die Wette Seitkreuzlaufen oder ca. 20 - 30 m.</li> <li>2. Zu zweit angefaßt Rhythmus hinken: 4 x links, 4 x rechts, 4 x mit geschlossenen Beinen usw. über ca. 30 m.</li> <li>3. 15-m-Sprint aus schwierigen Startpositionen                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Standwaage</li> <li>b) Kopfstand</li> <li>c) Brücke</li> <li>d) Kerze</li> <li>e) Rückenlage, Beine gestreckt über dem Kopf</li> <li>f) einbeiniger Hockstand</li> <li>g) Schwebesitz</li> </ol> </li> <li>4. Durchdrübeln eines Slaloms mit umgedrehtem Hockschläger und Gymnastikball</li> <li>5. Der Schläger wird mit beiden Händen quer vor dem Körper gehalten. In dieser Stellung muß ein großer Ball durch den Slalom geführt werden. (Kann auch als Staffel durchgeführt werden.)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 Mannschaften stehen sich in ca. 2 m Entfernung gegenüber. Zwischen ihnen liegen so viele Gymnastikbälle wie Spieleranzahl einer Mannschaft. Auf das erste Signal läuft eine Mannschaft weg und die andere versucht, die Bälle aufzugreifen und die weglaufenden Spieler abzuwerfen. Bei einem anderen Signal verläuft der Wettkampf umgekehrt. Welche Gruppe konnte die meisten Personen abwerfen bzw. wurde am wenigsten getroffen?</li> <li>2. Seitenwechsel von 4 Seiten: Auf Pfiff müssen die 4 Gruppen so schnell wie möglich auf die andere Seite überwechseln, dabei aber alle im Feld befindlichen Hindernisse überwinden.</li> </ol> 

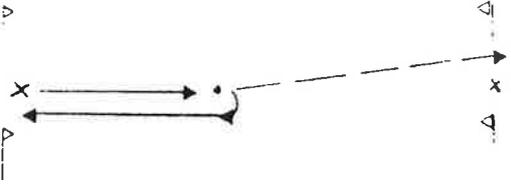
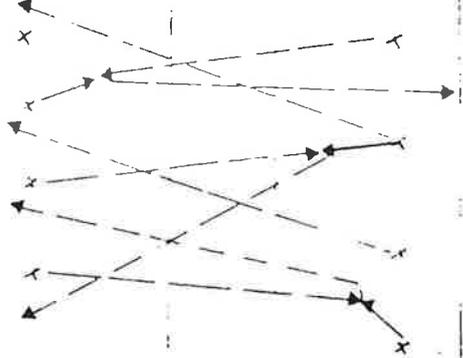
**Hockeyspezifisches Grundagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballführung und Ballannahme aus dem Lauf mit anschließendem Vhs</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziel</b></p> <p>Sichere Ballführung auch aus unterschiedlichen Situationen heraus</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LS: Ca. 10 Hockeybälle werden in ca. 80 cm Abstand hintereinander gelegt und müssen umdrübelt werden ohne sie zu berühren. Mit Vh und Rh oder nur mit Vh umdrübeln lassen (in 3 Gruppen).</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. LS: Zu zweit gegenüber: Partner spielt dem entgegenlaufenden Partner einen Schiebepaß in den Lauf frontal, der den Ball sofort in das Vhs übernehmen und eine Tempokurve um den Partner herumführen muß. Dann umgekehrt.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3. LS: Ball wird von links in den Lauf gespielt, dann Tempokurve Vh zum Partner laufen, der dann losläuft, um auch den Ball im Lauf aufzunehmen.</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slalomstaffel mit Ballannahme aus dem Lauf: Nach dem schnellen Durchführen des Slaloms muß der Ballführende einen genauen Schiebepaß in den Lauf für den nächsten der Gruppe geben, der im Entgegenlaufen versucht, ihn unter Kontrolle zu bringen.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a) Auch mit Anspiel von links möglich, wenn der Läufer zum 1. Hütchen zurückführen muß und von dort den Paß in den Lauf spielt.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Achtenwettlauf: Wer hat als erster alle Achten umdrübelt? Von 2 Seiten wird gleichzeitig gestartet.</li> </ol> 

**Trainingshinweise**

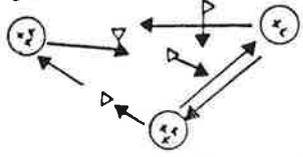
- Bei den Ballannahmen aus dem Lauf darauf hinweisen, daß unterschiedliche Annahmestellungen, z. B. bei Ballannahmen von links quer, oder von vorne frontal ausgeführt werden müssen.
- Ballannahme nach Zuspiel von links: Schulter zeigt zum Paßgeber - man läßt den Ball leicht durchlaufen, um dann ihn dann direkt in das Vhs zu übernehmen.
- Bei Ballannahme nach Zuspiel von vorne: kann der Ball nicht so "abholend" angenommen werden, sondern er muß direkt optimal an die Schlagfläche gebracht werden, und wird nicht ganz neben dem Körper sondern eher etwas mehr vor dem Körper angenommen. (Besonders auf Naturrasen und Kunstrasen ist die direkte Annahme neben dem Körper und das direkte Weiterführen besser möglich.)

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. 3 Spieler liegen nebeneinander in Bauchlage, der dritte Spieler drückt sich aus dem Liegestütz ab, hechtet über den mittleren und muß dann unter dem ersten Spieler im Längsrollen durchrollen. Dann startet der nächste dritte Spieler usw.</p>  <p>2. Zu zweit: 1 Spieler liegt in Bauchlage, der andere längs dahinter in Rückenlage, so daß seine Füße ca. 1 m vor den Händen des Bauchlagespielers liegen. Auf Pfiff versucht der Bauchlagespieler, die Füße des anderen abzuschlagen, der aber versucht, seine Beine ganz schnell über den Kopf zu schwingen.</p>  <p>3. Zu zweit Anfassen gegenüber: In die Knie gehen - wieder hochkommen (auch mal einbeinig)</p>	<p>1. Jägerballvariante: 2 Gruppen à ca. 5 - 3 Spieler. Die Hasen werden von den Jägern mit 1 oder 2 Bällen gejagt und versucht, abzuwerfen. Die abgeworfenen Hasen bleiben am Leben und können weiter mitspielen. Nur die Treffer werden gezählt. Nach 90 Sekunden Rollenwechsel. Welche Gruppe erzielt in der Zeit die meisten Treffer?</p> <p>2. Ballerobbern mit den Füßen, wobei mit den Armen der Schläger hinter dem Rücken quer eingeklemmt wird: 2 Mannschaften starten in dieser Haltung laufend zu den in der Mitte des Feldes liegenden Bällen (Erschwerung Hockeyvälle) und müssen diese mit dem Fuß an die eigene Ziellinie dribbeln.</p> 

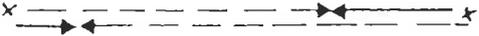
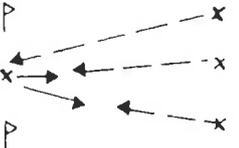
Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schlagen des ruhenden Balles und Stoppen des geschlagenen Balles</p> <p style="text-align: center;"><b>Ziel</b></p> <p>Wiedererlernen des technisch richtigen Schlagens und Stoppens und zielsichere Durchführung des Schlagens</p>	<p>1. LS: Einzeln von einer Seite zur anderen Schlagen, dabei immer wieder in optimale Ausgangsstellung bringen. Wer kommt mit den wenigsten Schlägen auf die andere Seite?</p> <p>2. LS: Zu zweit Schlagen und Stoppen.</p> <p>3. LS: Schlagen zu dritt mit anschließendem Lauf auf die gegenüberliegende Seite.</p>  <p>4. LS: Genaues Schlagen durch 2 eng nebeneinander gestellte Hütchen. Ansonsten wie LS 2.</p> <p>5. LS: Wie LS 3 und 4, nur muß jetzt vor dem Stoppen schnell aus dem Schneidersitz aufgestanden werden, damit immer wieder die neue richtige Stopphaltung eingenommen und nicht steif und unflexibel auf den Ball gewartet wird.</p> <p>6. LS: Lauf zum Ball - Schlag auf das Tor des Partners - Lauf zurück in das eigene Tor usw.</p> 	<p>Treibball mit geschlagenen Bällen mit ausreichend breitem Feld und einer Länge von ungefähr der Mittellinie bis zur Viertellinie eines Großfeldes. Wenn mit Entgegenlaufen beim Stoppen gespielt wird, sollte das Feld verlängert und eine Zone in der Mitte eingedeckelt werden, die keiner betreten darf, damit sich nicht wahllos und gefährlich "abgeschossen" wird. Jede Mannschaft muß versuchen, mit ihren geschlagenen Bällen die gegnerische Torlinie zu überwinden. Später sollte mit mehr Bällen als Spieleranzahl einer Mannschaft gespielt werden, damit es nicht nur zu Partnerduellen kommt, sondern daß auch schnell auf direkt nach eigenem Schlag ankommende Bälle reagiert werden muß.</p> 

Trainingshinweise
<p>- Bewegungsbeschreibung und Hinweise für das Schlagen und Stoppen siehe Feld, 1. Jahr.</p> <p>- Gerade beim Treibball, bei schnellem Hin- und Herlaufen für das Stoppen von Bällen, sollte beim anschließenden Schlag auf die Gefahr des Rundumschlages hingewiesen werden, damit neben einem befindliche Partner nicht verletzt werden.</p>

**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Alle Spieler bilden einen großen Kreis: Trainer ruft 2 Namen auf, die in bestimmten Lauf-/Hüpfarten die Plätze wechseln müssen. Mit der Zeit werden die Namen immer schneller hintereinander aufgerufen.</p> <p>2. Der gefasste Kreis läuft in mittlerem Tempo im Kreis und muß bei Ruf des Trainers schnell die Richtung wechseln ohne daß die Kreiskette reißt. Die Kommandos kommen immer schneller hintereinander. (Das gleiche auch mal im Seitgalopp, oder zu den Links- und Rechtskommandos für den Kreis kommen Vorwärts- und Rückwärtskommandos dazu.)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Langsames Laufen angefaßt, bei Pfiff loslassen und eine halbe oder ganze Drehung in der Luft durchführen.</p>	<p>1. Schmuggeln mit Lagerwechsel: Im Feld werden ca. 3 kleine Kreisfelder abgesteckt, die mit Schlägern, Hütchen, Bällen und den "Schmugglern" belastet sind. Dazwischen im freien Raum befinden sich die Wächter, die die Schmuggler daran hindern wollen, die Gegenstände von einem Lagerraum zum anderen zu bringen.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Wer abgefangen wird scheidet aus oder muß zurück in das Ausgangslager.</p> <p>2. Feuer/Wasser/Sturm aus dem Lauf in gefasstem Kreis: Bei Ruf loslassen und zum Zielort laufen.</p>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schlagen und Stoppen aus dem Entgegenlaufen</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Kontrollierte härtere Schläge und Unterkontrollebringen von diesen im Entgegenlaufen.</p>	<p>1. LS: Zu zweit mit relativ großer Entfernung gegenüber, wobei mit 3 - 4 Aufschritten im Entgegenlaufen gestoppt wird. Bei ausreichend großer Entfernung kann auch aus unterschiedlichen Startlagen (Bauchlage, Paket etc.) gestartet werden, sobald das Gegenüber den Ball losschlagen hat.</p> <p>2. LS: Wie LS 1 mit anschließender Tempokurve um den Partner herum. Welches Paar schafft von dieser Kombination die meisten in 2 Minuten?</p> <p>3. LS: 2 Bälle partnerweise gleichzeitig losschlagen. Fordert schnelles Umstellen von Schlägen auf Stoppen. Einer der beiden Spieler gibt jeweils das Schlagkommando. Kann später auch im Entgegenlaufen geübt werden.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>1. Tempostoppen: Je 4 Spieler zusammen. 3 Spieler davon stellen sich in ca. 3 m Entfernung von dem einen Abwehrspieler nebeneinander auf und schlagen schnell nacheinander (Trainer gibt Startsignale zum Schießen). Der eine Abwehrspieler versucht, möglichst alle 3 Bälle nacheinander im Entgegenlauf zu stoppen und zu verhindern, daß sie in sein 10 m breites Tor rollen. Welcher Abwehrspieler ist am erfolgreichsten? Zu mehreren Gruppen gleichzeitig auf das gesamte Feld verteilt.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Treibball mit Pflicht des Stoppens im Entgegenlaufen, sonst zählt der gestoppte Ball als Gegentor.</p>

**Trainingshinweise**

- Beim Stoppen des geschlagenen Balles im Entgegenlaufen darauf achten, daß der Schläger relativ senkrecht mit dennoch leichter Dachbildung vor dem Körper gehalten wird, damit der Ball schnell und sicher gestoppt werden kann.



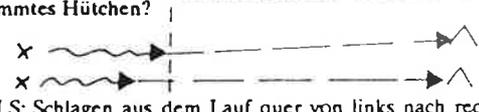
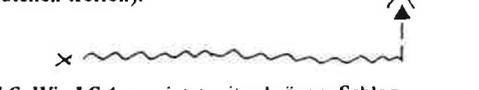
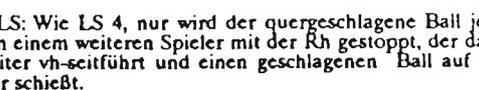
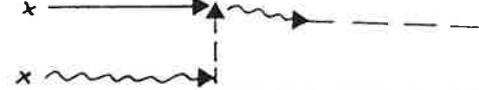
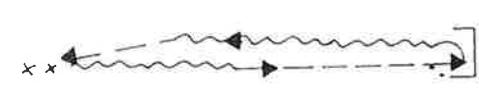
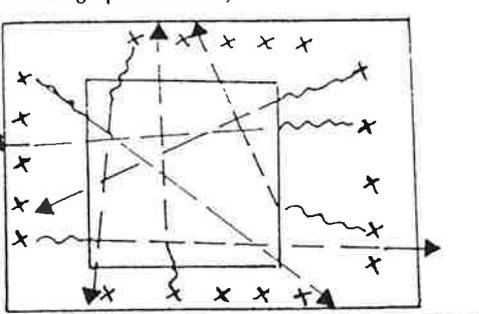
**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

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

<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Jeweils zu viert zusammen laufen/hüpfen, in bestimmter Art, die ein Spieler der Gruppe vormacht. Bei Pfiff des Trainers wechselt die Gangart, und ein anderer Spieler der Gruppe macht eine neue Laufart o. ä. vor.</p> <p>2. Zu zweit Rücken an Rücken auf eine Bank ohne Lehne im Grätschsitz setzen und versuchen, den anderen an das andere Ende der Bank zu drücken/zu schieben.</p> <p>3. Gleiche Haltung wie 2., aber jetzt halten beide zusammen einen Schläger über den Kopf mit gestreckten Armen. Jeder versucht, den anderen mit dem Schläger auf die linke Seite runterzuziehen. Wer schafft dies am häufigsten?</p>	<p>1. Alle Spieler fassen sich zusammen zu einem großen Kreis an den Händen. Innen und außen am Kreis steht je 1 Spieler der versucht, unter den gefaßten Händen hindurch nach innen bzw. nach außen des Kreises zu gelangen. Der Kreis aber erschwert dies, indem er sich ständig links- und rechts herum dreht und nur ab und zu kurz anhält. Dort, wo es gelingt hindurchzukriechen, werden 2 neue "Kreiskriecher" benannt.</p> <p>2. Brennball: Wobei die einzelnen Stationen jeweils paarweise angefaßt abgelaufen werden müssen. (Siehe Plan Nr. 52)</p>
--	---	--

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

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

<p>Schlagen des Balles aus dem Lauf und Stoppen des geschlagenen Balles mit Vh und Rh</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Ziel</p> <p>Häufigere Nutzung der Schlagtechnik</p>	<p>1. LS: Zu zweit Schlagen und Stoppen, wobei der ruhende Ball aus 3 Schritten Anlauf geschlagen wird.</p> <p>2. LS: Wer kann einen weich geschlagenen Ball mit der steilen Rh stoppen?</p> <p>3. LS: Schlagen aus dem langsamen Vhs nach vorne. Alle gleichzeitig von einer zur anderen Seite. Ab einer bestimmten Linie muß aus dem Vhs geschlagen werden. Wer kommt am weitesten oder zielt am besten auf ein bestimmtes Hütchen?</p>  <p>4. LS: Schlagen aus dem Lauf quer von links nach rechts (Hütchen treffen).</p>  <p>5. LS: Wie LS 4, nur jetzt mit schrägem Schlag.</p>  <p>6. LS: Wie LS 4, nur wird der quergeschlagene Ball jetzt von einem weiteren Spieler mit der Rh gestoppt, der dann weiter vhs-geführt und einen geschlagenen Ball auf das Tor schießt.</p> 	<p>1. Pendelstafel mit Schlagen aus dem Lauf: Anlauf - Schlagen aus dem Lauf auf eine Mauer oder ein Tor - Ball wieder aufnehmen - Tempo führen - Rh-Anhalten 5 m vor dem Ziel - den nächsten anschlagen usw. Später mit Schlagen aus dem Vhs.</p>  <p>2. Treibball von 4 Seiten in einem sehr großen Feld mit Schlagen aus dem Lauf in 3 verschiedene Richtungen: 4 Mannschaften à ca. 5 Spieler mit insgesamt ca. 10 Bällen. (Kann auch zunächst nur mit 3 Mannschaften gespielt werden.)</p> 
--	---	--

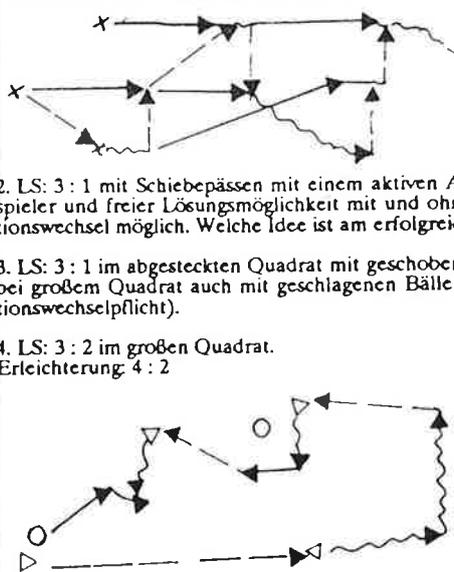
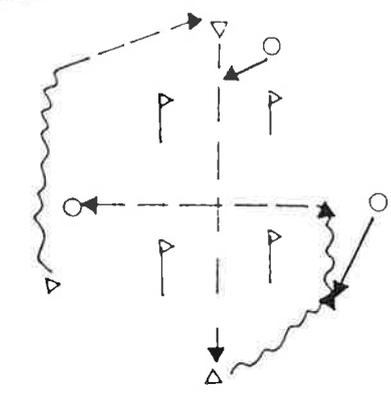
**Trainingshinweise**

- Bewegungsbeschreibung für das Schlagen aus dem Lauf siehe Feld, 2. Jahr.
- Nach dem Stoppen Rh des geschlagenen Balles den Ball schnell mit der Rh auf die Vh-Seite herüberziehen, in das Vh-Seitführen.
- Später können auch die Zweierpaßkombinationen mit geschlagenen Bällen aus dem Lauf durchgeführt werden.
- Das Treibballspiel von 4 Seiten fördert neben dem Schlagen aus dem Lauf auch das periphere Sehen und die Reaktionsschnelligkeit.

**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
Koordination Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hampelmann zu zweit gegenüber verbinden durch 2 Hockeyschläger an linker und rechter Hand.</li> <li>2. Gleiche Ausgangsstellung wie 1., aber jetzt versuchen die Partner, die Schläger rechts und links abwechselnd durch seitliche Rumpfbeuge an den Boden zu bringen. Welches Paar schafft es, den Schläger quer abzulegen?</li> <li>3. Einhändiges schnelles Drehen des Schlägers.</li> <li>4. Aus dem Langsitz zurückrollen, Knie neben die Ohren. Wer schafft dies am häufigsten in 10 Sekunden?</li> <li>5. Zu zweit gegenüber. Schulter des Partners fassen und beide schwingen zuerst mit dem linken Bein durch die Gasse von links nach rechts, dann wechseln.</li> <li>6. Im Schwebesitz: Bei leicht geöffneten Beinen Füße nach innen und außen drehen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Unbekanntenfangspiel: Jeder gegen jeden. Jeder denkt sich einen Mitspieler aus, den er fangen will, erzählt es aber nicht und weiß also auch nicht, von wem er gefangen wird. Bei Start laufen alle los und versuchen, den bestimmten Spieler zu fangen, sich aber auch vor dem eigenen Fangen zu retten. Wer fängt seinen Auserwählten in der bestimmten Zeit?</li> <li>2. 2 Gruppen à ca. 8 Spieler stellen sich hintereinander in ca. 2 m Abstand auf und stellen links vor sich senkrecht ihre Schläger. Der letzte der Gruppe läuft von Schläger zu Schläger, schwingt ein Bein über diese, läuft dann um eine Wendemarke und schließt sich an die Spitze der Gruppe an, und der neue letzte der Gruppe kann starten.</li> </ol>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
3:1 mit Schiebebällen und Positionswechsel mit geschlagenen Bällen           Ziel Sicherer 3:1 ohne Positionswechsel und langsame Gewöhnung an 3:1 mit Positionswechsel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LS: 3:0 als einfache Paßkombination für das Wiederholen von Paßarten (Schräg-, Quer- und Steilpässe), auch mal mit einfachen Positionswechseln unter 2 Personen.</li> <li>2. LS: 3:1 mit Schiebebällen mit einem aktiven Abwehrspieler und freier Lösungsmöglichkeit mit und ohne Positionswechsel möglich. Welche Idee ist am erfolgreichsten?</li> <li>3. LS: 3:1 im abgesteckten Quadrat mit geschobenen und bei großem Quadrat auch mit geschlagenen Bällen (Positionswechselpflicht).</li> <li>4. LS: 3:2 im großen Quadrat. Erleichterung 4:2</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3:3, wobei nur 1 Tor (von beiden Seiten beschießbar) in der Mitte des Feldes aufgebaut wird, das von beiden Mannschaften als Tor umkämpft wird. Welche Mannschaft schießt in einer bestimmten Zeit die meisten Tore? Erschwerung: Torball muß hinter dem Tor von einem Partner aus der eigenen Mannschaft gestoppt werden. Oder: Es wird ein Quadrattor aufgebaut, das von allen 4 Seiten durchschossen werden kann, aber immer auf der genau gegenüberliegenden Seite ankommen muß.</li> </ol> 

**Trainingshinweise**

- Beim 3:1 mit freien Lösungsmöglichkeiten wird das Kind zum Mitdenken angeregt und kann eigene Ideen entwickeln, wie man einen Gegner am besten außer Gefecht setzen kann. Der Trainer sollte erst nach einigen Lösungsversuchen oder dann, wenn stets an der gleichen Stelle ein Fehler auftaucht, mit Lösungsmöglichkeiten und Verbesserungsvorschlägen eingreifen. Es sollen keine 3:1-stereotypen Kombinationen eingeübt werden, die einer Ideenvielfalt und Weiterentwicklung oft entgegenwirken können.
- Das 3:1 mit geschlagenen Bällen soll noch nicht gefestigt werden, da es im Kleinfeld in dieser Form sowieso noch nicht benötigt wird, da die Distanzen für ein geschlagenes 3:1 zu gering sind. Geschlagene Bälle kommen im Kleinfeld meist nur in der Zweierkombination oder als Torschuß vor.

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. Wer kann aus dem Liegestütz kurz hochstützen und in die Hände klatschen?</p> <p>2. Zu zweit: Bauchlage, Füße an Füße. Bei Signal Füße leicht anheben und gegen die Füße des Partners drücken, halten 8 - 10 Sekunden.</p> <p>3. Schwimmbewegungen in der Luft über je ca. 15 Sekunden.</p> <p>4. Bauchlage: Schläger senkrecht vor sich hinstellen (Partner hält diesen fest) und mit den Händen an dem Schläger bis zur Spitze hochklettern. Das Becken bleibt am Boden.</p> <p>5. Zu dritt: 1 Spieler in Rückenlage, Beine über dem Kopf, 2 Spieler reichen ihm die Hände und dieser versucht, sich durch ruckartiges Vor-Rückschwingen der Beine in den Stand zu bringen (Kippbewegung).</p>	<p>1. Staffel mit Gleichgewichts- und Balancieraufgaben:</p> <p>a) schnelles Laufen auch mal rückwärts entlang freier Linie und dann Lauf um die Wendemarke</p> <p>b) Seitgalopp genau auf der Linie, auch zu zweit nebeneinander</p> <p>c) Entgang mit Überspringen von querliegenden Hütchen</p> <p>d) schnelles Entlanglaufen auf hintereinanderliegenden Hockeyschlägern. Nebentritt = Minuspunkt.</p> <p>e) Transport eines Hockeyballes auf 2 Schlägern beim Entlanglaufen auf einer Linie</p> <p>f) Springen von querliegenden Hütchen zu Hütchen (weiche Hütchen)</p>

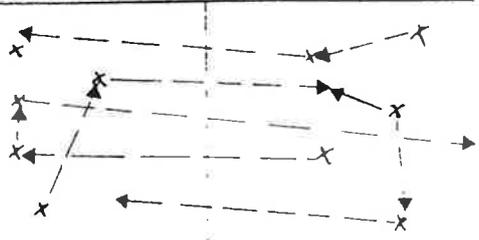
Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

<p>"Hundekurve" nach Ballannahme aus dem Lauf mit geschlagenem Abspiel</p> <p><b>Ziel</b></p> <p>Nutzen des Raumes mit Ball mit sicherer Technik</p>	<p>1. LS: Einfache "Hundekurve" von links (Rh) und rechts (Vh) mit anschließendem Schlag an den Schußkreisrand.</p> <p>2. LS: Wie LS 1, nur jetzt wird der Ball dem "Hundekurven"-Läufer zunächst schräg von hinten in den Lauf gespielt (Ballannahme aus dem Lauf).</p> <p>3. LS: Wie LS 2, nur muß die jetzige Ballabgabe bei der "Hundekurve" über rechts aus dem Lauf geschlagen werden (bei linker "Hundekurve" darf noch umgesetzt werden).</p> <p>4. LS: "Hundekurve" nach Durchlaufen eines Slaloms auf der gegenüberliegenden Kurvenseite.</p>	<p>1. Staffelwettlauf mit "Hundekurve"n und geschlagenen Bällen zum nächsten Partner, der im Laufen in der Diagonale den Ball annimmt. 4 Gruppen gleichzeitig links und rechts herum.</p> <p>2. Hockeyspiel mit Fahnenstangen an den "Hundekurven"-Punkten: Tore zählen nur, wenn zuvor über die "Hundekurve" das Feld "breitgemacht" und zur anderen Seite gespielt wurde.</p>
--	---	---

Trainingshinweise
<p>- Mit dem Lauf in die "Hundekurve" soll den Kindern der Nutzen des "Breitmachen" des Feldes verdeutlicht werden und ihnen klargemacht werden, daß man auch - besonders durch eine Ballabgabe an einen dann günstiger positionierten Spieler - ein Tor erzielen kann. (Abgeben ist bei ungünstigem Winkel und bei bewußt auf sich gezogenem Gegenspieler besser als es selbst zu versuchen.)</p>

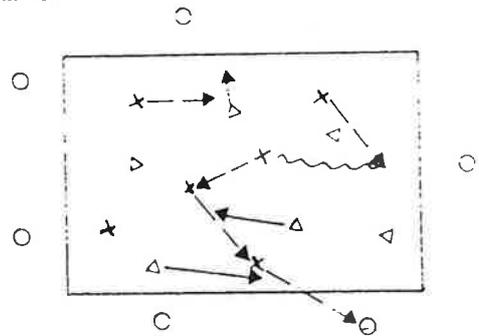
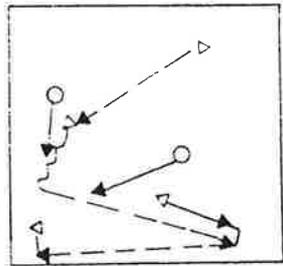
**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<p>1. Wettgehen in der Rumpfbeuge mit gestreckten Beinen und Hände möglichst am Boden.</p> <p>2. Zu zweit Rücken an Rücken Grätschstellung - 1 Schläger längs durch die Beine halten und in der Rumpfbeuge durch Ziehen des Schlägers Hin- und Herschwingen des Rumpfes.</p> <p>3. Geländelauf: Alle Spieler laufen paarweise angefaßt hintereinander über die Anlage, wobei das erste Paar den Weg durch die Bäume/Hindernisse weist. Bei Pfiff läuft das letzte Paar nach vorne und ist neuer Wegweiser.</p> <p>4. Alle Spieler stellen sich hintereinander in ca. 1,5 m Abstand und halten ihre Schläger in Kniehöhe als Hürden. Der letzte Spieler startet und überspringt und unterkriecht abwechselnd alle Schläger. Dann startet der nächste letzte Spieler usw.</p>	<p>1. Fangspiel mit Schläger: Die Fänger versuchen, mit ihren Schlägern die Keulen der Schläger des Verfolgten zu berühren. Gelingt dies, so müssen die getickten Spieler stehenbleiben und können nur erlöst werden, wenn ein freier Läufer sich Rücken an Rücken mit ihnen stellt und durch die gegrätschten Beine die Schläger ausgetauscht werden.</p> <p>2. Haltet das Feld frei mit Rollen von Hockey- oder Tennisbällen: Wobei aber vor Ballabgabe zum gegnerischen Feld ein Paß zu einem Mitspieler gerollt werden muß, dann erst darf rübergerollt werden. Welche Mannschaft hat bei Pfiff die wenigsten Bälle in der eigenen Hälfte?</p>



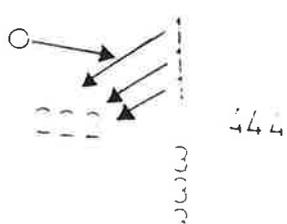
**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

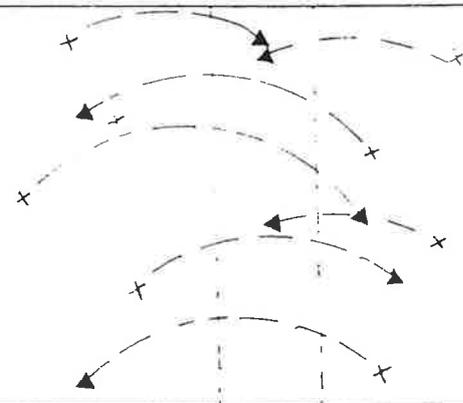
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Deckungsarbeit bzw. Lösen aus einer Deckung und Schaffen von freien Räumen</p> <p style="text-align: center;">Ziel</p> <p>Lösen von einem Gegenspieler und Erkennen von freien Räumen bzw. freien Mitspielern</p>	<p>1. LS 2 : 1: 1 Spieler deckt einen der beiden anderen Spieler ganz eng und muß verhindern, daß der andere Spieler, der den Ball besitzt, einen Paß an dem von ihm gedeckten Spieler abgibt. Der gedeckte Spieler muß versuchen, sich durch geschickte Laftäuschungen von dem Deckungsspieler zu lösen um angespielt werden zu können. Wird der abgespielte Paß vom freilaufenden Spieler gestoppt, so erhält das Zweierpaar einen Punkt. Stoppst der Deckungsspieler den Ball, so erhält er einen Punkt. Nach 10 Pässen werden die Aufgaben gewechselt. Der Paßgeber kann selbst entscheiden, wann er den Ball abspielt.</p> <p>2. LS: 4 : 2 in einem großen Quadrat: Welche Vierergruppe schafft es, die meisten Pässe ohne Gegnerunterbrechung zu spielen?</p>	<p>1. Zehnerball bei Überzahl 6 : 4: Die 6 Spieler versuchen, sich den Hockeyball 10 x ohne Unterbrechung zuzuspielen. Die 4 Abwehrspieler versuchen, dieses zu verhindern. Gelingt einem Abwehrspieler dieses, so muß er mit dem letzten Paßgeber die Mannschaft wechseln. Wer muß am wenigsten von der Überzahl-Unterzahlmannschaft wechseln, bzw. wer kann am häufigsten die Überzahlmannschaft stören?</p> <p>2. 3 Mannschaften, wovon 2 in einem großen Feld und 1 Mannschaft sich außerhalb dieses Feldes befinden. Eine Mannschaft im Feld muß versuchen, die Mannschaft außerhalb des Feldes anzuspielen. Die andere Mannschaft im Feld versucht, dieses zu verhindern.</p>



**Trainingshinweise**

- Die Deckungs- und Freilaufübung des 1. LS kann auch zunächst als Fangspiel mit einem Gummiball gespielt werden, damit das Freilaufverhalten nicht von Technikmängeln eingeschränkt/gehemmt wird. Außerdem ist es oft eine Motivation enthaltende Vorbereitung, bei der das Lernziel in spielerischer, aber auch bewußter Form nähergebracht wird.

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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hürdenslalom: Die quer über die Hütchen gelegten Schläger werden als Slalom gesteckt (2 Parcours), und müssen paarweise um die Wette durchlaufen werden.</li> <li>2. Den gleichen Slalom überspringen mit gleichzeitig einer halben oder ganzen Drehung in der Luft oder direkt nach der Landung.</li> <li>3. Den Slalom im Seitgalopp überspringen. Nach 2 Hütchen Seitenwechsel.</li> <li>4. Sprint aus verschiedenen Startstellungen aus einem in 20 m Entfernung liegenden Ball, der aus vollem Lauf frontal oder seitlich auf ein Hütchen geschlagen oder geschoben werden muß.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fangspiel: Wobei die Verfolgten sich kurzfristig in Sicherheit bringen können, indem sie sich in die Kerze begeben (höchstens 5 Sekunden). Wer gefangen wird, muß in die Brückenstellung gehen und kann befreit werden, wenn ein anderer durch ihn hindurchkriecht.</li> <li>2. Staffelfangspiel: Bei einer normalen Pendellaufstaffel (4 Gruppen) in Kreisauflistung steht ein Spieler außerhalb des Kreises und versucht, einen der 4 Läufer während ihres Rundlaufes zu fangen. Der Abgefangene wird neuer Kreisfänger.</li> </ol> 

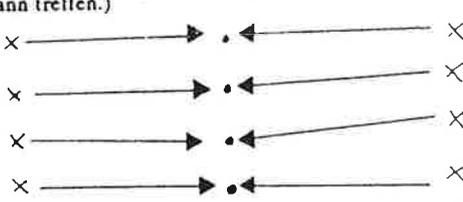
Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schlenzen als Torschuß und Stoppen von hohen Bällen</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>Ziel</b></p> <p>Nutzen einer für den Gegner schwer zu störenden Technik und Stockicherheit beim Stoppen von hohen aber langsamen Bällen</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LS: Für das Ballgefühl: Titschen des Balles auf dem Schläger zu zweit. Welches Paar kann jeweils nach 4 Titschern den Ball dem Partner übergeben ohne ihn fallenzulassen?</li> <li>2. LS: Jeder einzeln Wiederholen der Schlenzbewegung: Schlenzen gegen einen Zaun, der mit Markierungslinien und Abstandslinien am Boden ausgestattet ist. Wer kann hoch, wer kann weit, wer kann hoch und weit schlenzen?</li> <li>3. LS: Zu zweit in größerer Entfernung: Einer wirft den Hockeyball weich und in mittlerer Höhe dem Partner zu, der ihn ungefähr in Hüfthöhe mit dem Schläger astoppen und abtropfen lassen soll.</li> <li>4. LS: Wie LS 3, nur wird jetzt der Ball vom Partner zum Partner geschlenzt.</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schlenzwettbewerb: Im Feld werden verschiedene Gegenstände und verschiedene Weiten als Stationen aufgebaut, die mit Punkten versehen sind. Wer kann die meisten Punkte im Schlenzen erzielen? Egal ob man eine einfache Station 10 x hintereinander oder eine schwere, hochbepunktete Station 1 x bewältigt.</li> <li>2. Haltet das Feld frei: 2 - 3 m breite Zone, über die die Bälle rübergeschlenzt werden müssen. Fällt der Ball dabei in den "Graben", so gibt es einen Minuspunkt für den Ballabgeber.</li> </ol> 

Trainingshinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsbeschreibung für das Schlenzen siehe Halle/Feld, 2. Jahr.</li> <li>- Weitere Schlenzspiele siehe Halle/Feld, 2. Jahr.</li> <li>- Der Heber kann zum Abschluß des Trainings mal eingestreut werden, da er wegen schnellen Erfolgs motivierend wirkt, aber der Schlenzbewegung nicht weiterhilft, da die Heberbewegung der Schlenzbewegung nicht verwandt ist. Schlenzen kommt eher vom Schiebepaß - das Heben ist eine eigenständige Technik, die im Kleinfeldbereich ohnehin keine große Bedeutung hat.</li> <li>- Auch das kurze "Lupfen" des Balles kann und sollte im Training öfter mal kurz auch zwecks Ballgefühl eingestreut werden.</li> </ul>

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

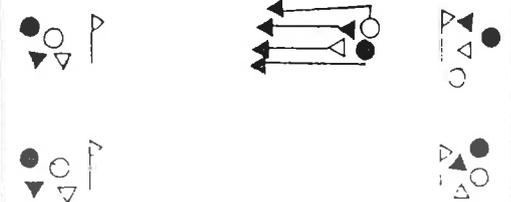
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p>Koordination</p> <p>Beweglichkeit</p> <p>Ausdauer</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Kraft</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bauchlage: Linkes Bein heben und auf die rechte Seite hinüberführen und mit dem Fuß an die rechte Hand, die in Hüfthöhe liegt, anticken. Dann umgekehrt.</li> <li>2. Das gleiche aus der Rückenlage.</li> <li>3. Hürdensitz: Wer kann seinen Oberkörper flach auf das ausgestreckte Bein legen?</li> <li>4. Im Stand ein Bein nach hinten anwinkeln und den Fuß mit einer Hand an das Gesäß drücken ohne umzufallen.</li> <li>5. Wettgehen mit Riesenausfallschritten. Wer braucht die wenigsten Schritte auf die andere Seite?</li> </ol>	<p>1. Staffel mit Starts aus beweglichkeitsschulenden Startstellungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Grätschsitz oder Langsitz mit niedergebeugtem Oberkörper</li> <li>b) Rückenschaukel</li> <li>c) Fersensitz</li> <li>d) Rückenlage - Beine über dem Kopf</li> <li>e) Katzenbuckel/Pferderücken</li> <li>f) Grätschstellung - Hände am Boden oder Ellenbogen am Boden</li> <li>g) Brücke rücklings</li> <li>h) zusammengepackter Hockstand</li> </ol> <p>- Start für den nächsten Läufer jeweils durch Anschlag auf den Rücken oder die Beine. Der Wettlauf geht dann über/unter Hindernisse und um eine Wendemarke herum.</p>

Hockeyspezifisches Grundagentraining

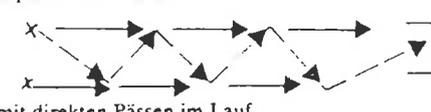
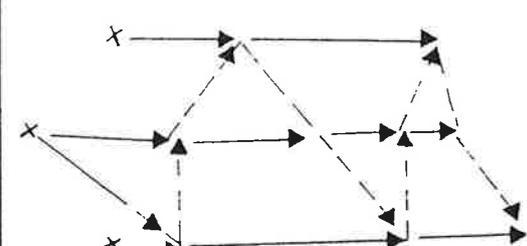
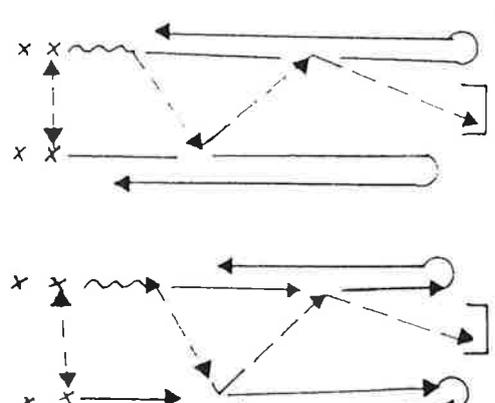
Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Abwehrtechniken und Unterzahlspiel</p> <p>Ziel</p> <p>Sichere Anwendung des Abwehrschlages Vh und das Herausspielen des Balles mit der Rh</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LS: Vorantreiben des Balles mit dem Abwehrschlag. Wer braucht die wenigsten Schläge auf die andere Seite?</li> <li>2. LS: Zu zweit: Einer führt auf den anderen zu, der versucht, durch Herausspielen des Balles den Ball vom Gegner zu lösen bzw. ihn selbst zu ergattern.</li> <li>3. LS: Wie LS 2, nur wird jetzt abwechselnd mit dem Abwehrschlag Vh und mit dem Herausspielen des Balles mit der Rh reagiert.</li> <li>4. LS: 2 : 1 über eine Linie, die der andere dadurch zu verteidigen hat, indem er mit Abwehrschlag oder Herausspielen des Balles oder bloßem Stören abwehrt. Danach Rollenwechsel.</li> <li>5. LS: 1 : 1, wobei der Abwehrspieler im Rückwärtslaufen agieren muß (begleitende Abwehr). Wer kann die meisten Angriffe unterbrechen?</li> </ol>  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wer berührt zuerst den Ball? 1:1 alle Spieler gleichzeitig. Auf Signal starten die beiden gegenüberstehenden Spieler jeweils auf den in der Mitte der Strecke liegenden Ball und versuchen, mit einem Abwehrschlag Vh als erster den Ball zu berühren. Danach rückt die eine Spielerseite zu einem neuen Partner auf. Wer erzielt die meisten Punkte, nachdem er gegen jeden Spieler gekämpft hat? (Ausreichender seitlicher Abstand der Paare, damit falsche Bewegungsausführungen nicht den Nebemann treffen.)</li> </ol>  <p>Der Punkt zählt nur, wenn die rechte Hand sich beim Abwehrschlag wirklich vom Schläger gelöst hat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a) Statt des Abwehrschlages Herausziehen des Balles mit der Rh und schnelles Vhs auf die andere Seite.</li> <li>2. Spiel 3 : 3, wobei bei jedem Tor Hallespieler auf ihre Grundlinie zurückmüssen und von dort aus gestartet werden muß, damit es zu einem neuen Angriffs- und Abwehrverhalten kommt.</li> </ol>

Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibung für den Abwehrschlag Vh siehe Feld, 2. Jahr.
- Beim Vorantreiben des Balles mit dem Abwehrschlag immer wieder in die richtige Ausgangsstellung bringen und auf das Loslassen der rechten Hand achten.
- Das Abstoppen des Schlägers bei dem Abwehrschlag trainieren, damit es nicht aus bloßer Faulheit zu einem Rundumschlag kommt. Deshalb kann das Abstoppen des Schlägers, das für Kinder gerade einhändig etwas Kraft abfordert, dadurch geübt werden, daß der Schläger einhändig mit der linken Hand am Griffende in Brusthöhe bei ausgestrecktem Arm waagrecht einige Sekunden gehalten werden muß. Immer mal wiederholen. Oder nach dem Abwehrschlag trocken in der Luft den Schläger bewußt noch einige Sekunden in der Abstopphöhe halten, ohne daß der Schläger auf den Boden fällt.
- Das Herausspielen des Balles sollte eigentlich schon durch das gefestigte Vh- und Rh-Umspielen relativ gut beherrscht werden und dann nur noch in der energischen Ausführungsweise ausgeweitet werden. Bei der Schulung des Abwehrverhaltens wird nebenbei auch die Umspieltechnik gefestigt und auf ihre Standhaftigkeit geprüft.

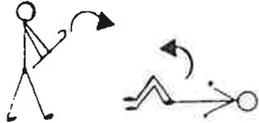
Allgemeine sportmotorische Grundausbildung		
Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p><u>Ausdauer</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Wer ist der Dirigent? Alle Spieler bis auf einen bilden einen Kreis. Der eine steht im Kreis und muß herausfinden, wer ständig die neuen Hüpf- und Gelenkigkeitsübungen vormacht. Dazu wird vorher ein Spieler vom Trainer auserwählt, der geschickt die Augenblicke nutzt, wenn der Mittelman ihm den Rücken zuehrt neue Übungen vorzumachen, in die die anderen dann schnell einsteigen müssen. Errät der Mittelman den Übungsdirigenten, so wird der Mittelman ausgewechselt.</p> <p>2. Vorschriftstellung (Kniestand, ein Bein vorstellen). Anwerfen des Hockeyballes mit der linken Hand durch das rechte Bein und Fangen des Balles mit der anderen Hand und umgekehrt.</p>	<p>1. Mannschaftsirrgarten: Im Feld werden möglichst viele Hindernisse und Slalomstangen aufgebaut. 4 Gruppen à ca. 4 - 5 Spieler starten von 4 verschiedenen Seiten in angefaßter Haltung und müssen so schnell wie möglich alle Hindernisse überwinden/durchlaufen ohne einander loszulassen oder mit den anderen Ketten zu kollidieren. Welche Gruppe ist als erste am Ausgangspunkt?</p> <p>2. Viertelrundenlauf: Von 4 Gruppen à 5 Spielern befindet sich je 1 Spieler an einer Eckfahne. Der fünfte Spieler läuft von der Startfahne zur nächsten Fahne, übergibt dort den Hockeyschläger an den wartenden Mitspieler, der wiederum zur übernächsten Fahnenstange läuft usw. Welche Gruppe schafft die meisten Fahnenstangen in 3 Minuten?</p> 

Hockeyspezifisches Grundlagentraining		
Thema	Übungsformen	Spielformen

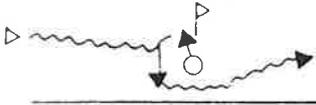
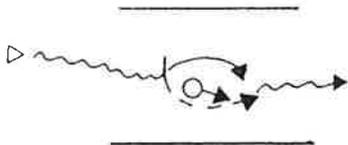
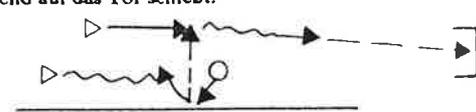
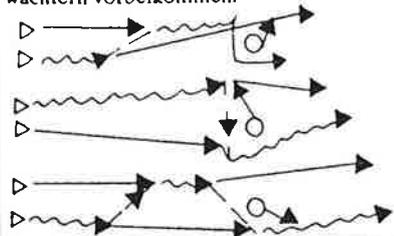
<p>Direkte Schiebepässe mit Vh und Rh</p> <p><b>Ziel</b></p> <p>Direktes schnelles Schieben mit Vh im Lauf mit Rh nur aus dem Stand oder aus dem langsamen Gehen</p>	<p>1. LS: Zu zweit in 2 - 3 m Entfernung Vh-Schiebepässe direkt ohne zu stoppen aus Seit- und Frontalstellung.</p> <p>2. LS: Direkte Rh-Schiebepässe aus Seitstellung bei versetzter Stellung zum Partner, der dann direkt zurückpaßt.</p> <p>3. LS: Zu viert in einem mittelgroßen Quadrat aufstellen und um die Wette gegen die anderen Vierergruppen direkte Pässe im Kreisverkehr weitergeben (sowohl links- als auch rechts herum). Welche Gruppe hat die meisten Pässe in der bestimmten Zeit ohne Unterbrechung?</p> <p>4. LS: Zweierpässe mit Vh im Lauf mit anschließendem Torschuß.</p>  <p>5. LS: 3 : 0 mit direkten Pässen im Lauf.</p> 	<p>1. Treibball oder Haltet das Feld frei mit direkten Schiebepässen aus dem Stand oder aus dem Lauf. Pässe, die nicht direkt nach drüben gepaßt werden, zählen nicht als Tore oder Punkte.</p> <p>2. Staffel mit direkten Pässen: Je 2 aus einer Gruppe passen sich zunächst 10 x den Ball im Stand direkt zu, starten dann zum Vhs, spielen sich noch einmal den Ball direkt zu und schießen dann direkt auf das Tor - nehmen den Ball und den Schläger in die Hand und laufen zurück und geben dem nächsten Paar den Startschuß.</p> 
--	--	--

Trainingshinweise
<p>- Bewegungshinweise für direkte Pässe Vh und Rh siehe Halle, 3. Jahr.</p> <p>- Die Spieler sollen verstehen lernen, daß manchmal direkte Ballweitergaben zum Erfolg eines Angriffes erheblich beitragen können, wenn sie plaziert geschehen. Sie sollen aber auch einschätzen lernen, wann man noch genug Zeit hat, den Ball zu stoppen und ihn überlegt in aller Ruhe abzuspielen.</p> <p>- Ferner sollen die Kinder lernen, wie man sich am günstigsten hinstellt, wenn man einen Ball in eine bestimmte Richtung direkt weitergeben will (offene Stellung, gedrehte verwrungene Stellung etc.).</p>

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. Zu zweit gegenüber ca. 5 m Entfernung: Schnelles Hin- und Herwerfen des Hockeyballes ohne Unterbrechung und Fallenlassen. Welches Paar schafft die meisten Pässe in 1 Minute?</p> <p>2. Schnelles Herumreichen des Hockeyballes im Stand um den eigenen Körper (Hüfthöhe). Wer schafft die meisten Runden in 1 Minute? Geht auch mit 2 Bällen gleichzeitig, die gegenseitig vorne und hinten ausgetauscht werden müssen.</p> <p>3. Zu zweit gegenüber: 1 Spieler liegt und 1 Spieler steht und wirft dem Liegenden einen Hockeyschläger zu, den er im Aufstehen fangen muß. Dann legt sich der Werfer schnell hin usw.</p> 	<p>1. In einem 20 x 20 m großen Feld befinden sich 2 Mannschaften à ca. 8 - 9 Spieler. Ferner werden ca. 10 rote und 10 blaue Luftballons in das Feld gegeben. Eine Mannschaft versucht, die roten und die andere Mannschaft die blauen Luftballons durch Hochtittschen in der Luft zu halten und die des Gegners weit wegzustoßen. Welche Mannschaft hat am wenigsten Erdberührungen ihrer Luftballons? Kann auch mit Hockeyschlägern als Tutschwerkzeug gespielt werden.</p> <p>2. Gruppenstaffellauf im Kreis mit 4 Gruppen, wobei Zusatzpunkte vergeben werden, wenn gegnerische Läufer überholt werden.</p>

Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Umspielen in bestimmten Angriffsstreifen und Ausnutzen von 2 : 1</p> <p><u>Ziel</u></p> <p>Sicheres und erfolgreiches Umspielen in unterschiedlichen Situationen und Abschließen eines Angriffs bei geringer Überzahl</p>	<p>1. LS: Wiederholen des Umspielens Vh/Rh durch Vorbeilegen oder durch die Beine legen an verschiedenen Stationen bzw. Personen, die bestimmte Umspielarten vorschreiben.</p> <p>2. LS: Umspielen, wobei an einer Seite das Spielfeld zu Ende ist (links- und rechtsaußen).</p>  <p>3. LS: Umspielen Vh/Rh und Umspielen durch Vorbeilegen im beengten Raum (in ca. 4 - 5 m breitem Kanal).</p>  <p>4. LS: Wie LS 2, nur mit der Möglichkeit des Abspielens zu einem quer mitlaufenden Partner, der dann anschließend auf das Tor schießt.</p> 	<p>1. Je 4 Spieler für ein kleines Feld mit 2 Toren: 1 Spieler setzt immer bei der verteidigenden Mannschaft aus, so daß die andere Zweiermannschaft auf das gegnerische Tor ein 2 : 1 starten kann. Nach Angriffsabschluß setzt einer der anderen Mannschaft aus, und die ehemalige Abwehrmannschaft startet einen 2 : 1-Angriff. Welches Zweierpaar ist am erfolgreichsten?</p>  <p>2. Brückenwächter mit paarweisem Angriff: Start mit 4 Wächtern bei großem Feld. Die anderen Angreifer starten jeweils paarweise, aber alle gleichzeitig, mit 1 Ball und müssen durch geschicktes Zusammenspiel oder durch alleiniges Umspielen an den Brückenwächtern vorbeikommen.</p> 

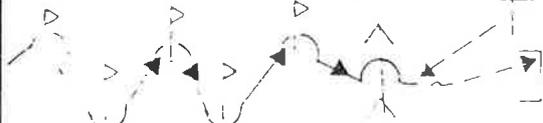
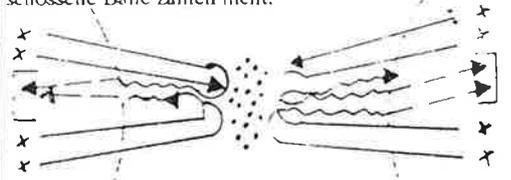
Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibungen für das Umspielen Vh, Rh und Vorbeilegen siehe Halle/Feld, 1. und 2. Jahr.
- Bei den Umspielversuchen im beengten Raum soll zunächst mit passivem Gegenspieler gearbeitet werden, damit die Kinder sich überhaupt erst einmal mit den erschwerten Bedingungen abfinden und ihre Technik darauf einstellen können.
- Ferner sollen die Kinder verstehen lernen, wann es günstiger ist an einen Partner abzuspelen und wie dieser Partner dann zu laufen hat, wenn man einen erfolgreichen Angriff starten will. (Nicht schräg nach vorne abspielen, da man sonst leicht noch in die Reichweite des Gegners kommt; daher quer oder leicht schräg zurück abspielen.)

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Zu zweit Seilspringen in einem Seil (stehend, hüpfend, laufend). Welches Paar ist am geschicktesten und schnellsten?</p> <p>2. Bauchlage: Hockeyball unter dem Bauch und über dem Rücken durchreichen, ohne Schulter und Unterbeine vom Boden zu lösen (Becken heben).</p> <p>3. Das gleiche aus der Rückenlage: Füße dürfen aufgestellt werden. Wer schafft die meisten Runden in einer Minute?</p> <p>4. Hinken mit dem Hockeyschläger hinten im hochgewinkelten Bein eingeklemmt, oder: zwischen Bauch und Oberschenkel einklemmen und so hinken.</p>	<p>1. Schlacht: 2 Mannschaften in 2 Feldern werfen sich mit Tennis-, Gymnastik- oder Softbällen ab. Wer getroffen wird, kann sich durch Zusatzübungen (Kniebeugen, Seilspringen, Liegestütz etc.) wieder freikaufen und danach wieder mitspielen. Wer hat die meisten Treffer nach bestimmter Zeit?</p> <p>2. Nummernwettlauf als Slalom</p> <p>a) als Hürdenlauf über die Partner</p> <p>b) Durchkriechen unter dem Partner</p> <p>c) mit Ballführungsarten hockeyspezifisch.</p>

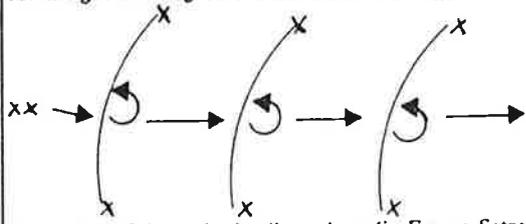
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Ballannahme aus dem Lauf und Torschuß unter Zeitdruck mit Nachschuß</p> <p><b>Ziel</b></p> <p>Schnelle und sichere Ballkontrolle nach Ballannahme aus dem Lauf und kampfbetontes Torschußverhalten</p>	<p>1. LS: Ballannahme aus dem Lauf von geschlagenen Bällen mit der Vh und Rh nach Durchlaufen eines Slaloms oder Überspringen von Hindernissen. Jeweils zu zweit um die Wette bei 2 Zuspielern, die ständig gewechselt werden.</p>  <p>2. LS: Torschuß aus dem Lauf mit schnellem Schlag ab einer bestimmten Linie bei 3 Spielern gleichzeitig. Wer schießt von den Dreien das erste Tor?</p>  <p>Zusätzlich: Mit Aufbau von LS 1 möglich.</p> <p>3. LS: Torschuß aus dem Lauf auf ein Tor, von dem der Ball vom Trainer oder von einer umgedrehten Bank zurückprallt und mit Nachschuß reagiert werden muß. Mehrere Tore im Feld aufbauen.</p> 	<p>1. Tempotorschußspiel: An der Mittellinie befinden sich ca. 30 - 50 Hockeybälle. Die beiden Mannschaften starten von gegenüberliegenden Seiten bei Pfiff zu den Bällen, führen so schnell es geht an den eigenen Schußkreis ran, schlagen von dort auf das leere Tor, laufen zurück und holen den nächsten Ball. Wenn alle Bälle aufgebraucht sind wird gezählt, in welchem Tor die meisten Bälle sind. Danebengeschossene Bälle zählen nicht.</p>  <p>Erschwerung: Es werden Hindernisse in den Schußkreis gestellt, an denen die Bälle aufgehäuft werden können. Die Spieler werden also zum Nachsetzen/Nachschuß verpflichtet. (Vorsicht bei Schüssen, wenn sich Spieler im Schußkreis befinden.)</p>

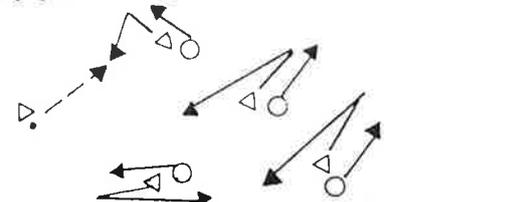
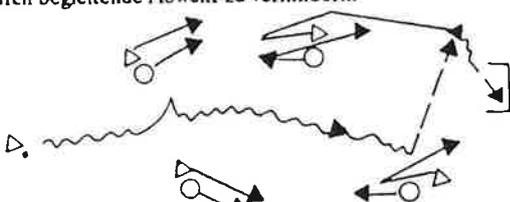
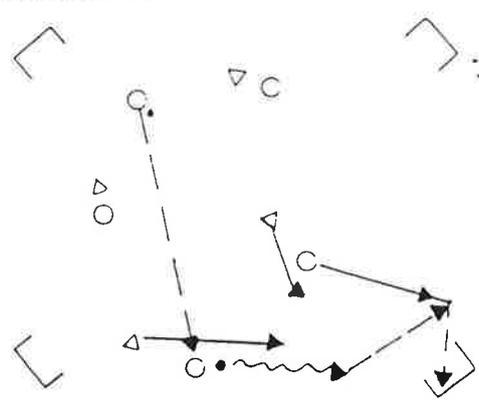
Trainingshinweise

- Die Kinder sollen lernen, daß schnelle und sichere Ballannahme und auch schnelles kontrolliertes Ballführen unter wechselnden Bedingungen gegenüber dem Gegner Vorteile verschaffen kann.
- Durch die Nachschußübungen sollen die Kinder animiert werden, auch nach eigenem Torschußversuch direkt wieder auf das Tor zu laufen, um einen möglichen Nachschuß sofort auszunutzen. Kinder warten oft erst darauf, was passiert, und laufen dann erst - wenn überhaupt - zu spät zum Nachschuß los. Daher den Kindern deutlich machen, daß sowohl der Torschütze als auch die anderen im Schußkreis befindlichen Spieler auf einen möglichen Nachschuß laufen sollen.

**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. Gehen mit Ausfallschritten und bei jedem Schritt den Schläger unter den Beinen durchreichen.</p> <p>2. Seilschwingdurchlaufen: 3 Paare mit je einem Seil stellen sich in ca. 10 m Abstand hintereinander und schwingen das Seil in ganzen oder halben Kreisen. Alle anderen Spieler müssen nacheinander durch die 3 Seile durchlaufen ohne hängen zu bleiben. Wer schafft alle 3 ohne Unterbrechung? Wer hängen bleibt löst die Seilschwinger ab.</p>  <p>3. Aus dem Kniestand schnelles neben die Fersen setzen links und rechts, Schläger dabei vor dem Körper quer halten.</p>	<p>1. *Bau auf*: Ca. 8 Spieler pro Feld. Die Spieler versuchen, mit Rollen von Hockeybällen 2 Keulen, die in 10 m Entfernung nebeneinander stehen, umzuschießen. Ein Wächter darf die Keulen immer wieder aufbauen und muß verhindern, daß jemals beide Keulen liegen. - Eine Keule muß immer stehen. Gelingt dies den anderen Spielern?</p> <p>Erschwerung: Es kann von 2 Seiten gerollt werden.</p>  <p>1. a) Kann auch mit Hockeyball und Schläger zum Einschlagen bei ausreichender Entfernung und leichten Keulen gespielt werden.</p>

**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Manndeckung/begleitende Abwehr bei 1:1 oder 2:1</p> <p><b>Ziel</b></p> <p>Beobachten und Analysieren der gegnerischen Handlungen, besonders bei Frei- und Abschlagssituationen</p>	<p>1. LS: 1 Anspieler, 4 Mitspieler und 4 Deckungsspieler. In einem großen Quadrat 10 x 10 m oder 15 x 15 m versucht der Anspieler, der auf einer Stelle feststeht, einen seiner Mitspieler mit Schiebepaß anzuspielen. Die 4 Deckungsspieler haben je einen festen Gegenspieler zu decken und damit zu verhindern, daß diesen ein Paß zugespielt wird. Gelingt dies jedoch, so tauschen Anspielende und Deckungsspieler die Aufgaben.</p>  <p>2. LS: Ähnlich wie LS 1, nur jetzt kann der Ballbesitzer einfach zum Angriff auf ein Tor starten, muß aber vorher einmal abspielen. Die 4 Deckungsspieler versuchen, dies durch begleitende Abwehr zu verhindern.</p> 	<p>1. Hockeyspiel 5:5, wobei 4 Tore jeweils in den Spielfeldecken aufgebaut werden, die von beiden Mannschaften genutzt werden können. Nach Torchussch wird mit Abschlag in der Ecke fortgesetzt, wobei aber jeder seinen Gegenspieler wieder aufnehmen muß, falls er ihn verloren hat.</p>  <p>Erschwerung: Es darf nicht in das Tor geschossen werden, in welches zuvor geschossen wurde.</p>

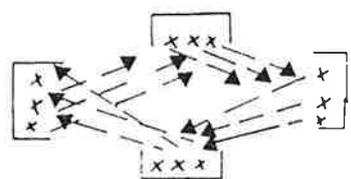
**Trainingshinweise**

- Die Deckungsübungen sollten im Grundlagentraining einen nicht allzu großen Raum einnehmen. Es sollte auch nicht auf zu große Perfektion Wert gelegt werden, da das Kleinfeldhockeyspiel eher ein angriffsorientiertes Spiel ist, bei dem es schnell zu Angriffsabschlüssen kommt und der Manndeckung eine nicht allzu große Bedeutung zukommt; eher Raumdeckungsaufgaben werden gefordert.



**Allgemeine sportmotorische Grundausbildung**

Schwerpunkt	Übungsformen	Spielformen
<p><u>Koordination</u></p> <p><u>Beweglichkeit</u></p> <p>Ausdauer</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> <p>Kraft</p>	<p>1. Alle Spieler angefaßt in einer Reihe nebeneinander. Jeder zweite geht im Entengang, die anderen spornen durch rascheres aufrechtes Gehen das Tempo etwas an. Bei Pfiff werden die Rollen gewechselt.</p> <p>2. Den Schläger an der Keule einhändig fassen und Kreisbewegungen durchführen und mit den Beinen drüber springen.</p> <p>3. Glockenschwingen: Schläger in Grätschstellung bei tief gebeugtem Oberkörper weit nach links und rechts schwingen.</p> <p>4. Rückwärtswettlauf mit Bereitschaftshaltung des Schlägers und bei Pfiff kurzes Anhalten und Durchreichen des Schlägers durch die Beine, hinten am Rücken entlang, über den Kopf und wieder in Bereitschaftstellung bringen.</p>	<p>1. Völkerball anders: 2 Gruppen à ca. 10 Spieler, wovon sich jeweils 5 im Innen- und 5 im Außenfeld befinden. Es wird mit 4 - 5 Tennisbällen gespielt. Beide Parteien versuchen, die gegnerischen Spieler im Innenfeld mit den Tennisbällen am Fuß zu treffen/anzurollen. Gelingt dieses, so müssen die getroffenen Spieler aus dem Innenfeld heraus. Wer hat am Schluß den letzten Spieler im Innenfeld? Wer einen Spieler von den Gegnern im Innenfeld trifft, darf in das Innenfeld zurückgehen.</p> <p>2. Vierertorball: 4 große Tore im Quadrat aufbauen. In jedem 5-m-Tor befinden sich ca. 3 Spieler, die jeweils versuchen, mit Hockeybällen in das links daneben befindliche Nachbar-tor zu rollen und sich vor dem rechten Nachbar-tor zu beschützen (Angriff/Abwehr).</p>



**Hockeyspezifisches Grundlagentraining**

Thema	Übungsformen	Spielformen
<p>Schlagen des ruhenden Balles mit der Rh und Schlagen aus dem Lauf mit rechtem Bein vorn</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>Ziel</b></p> <p>Bekanntmachen und Ausprobieren von schwierigen Techniken, die erst im Aufbau-training weitergeführt werden sollen</p>	<p>1. LS: Erklären des Rh-Schlages und Ausprobieren zu zweit beim Schlagen und Stoppen. Stoppen mit der Vh frontal.</p> <p>2. LS: Zielschlagen abwechselnd mit Vh und Rh durch 2 Hütchen (mit Rh zählt doppelt) zu zweit gegenüber.</p> <p>3. LS: Schlagen des ruhenden Balles, aus drei Schritten angehen von unten mit zuletzt rechtem Bein vorn</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>4. LS: Wer kann Schlagen aus dem Vhs nach links mit rechtem Bein vorne? Der mitgelaufene Partner stoppt den geschlagenen Ball (aus dem Lauf) mit der Rh, führt dann mit der Vh weiter, hält an und schlägt mit der Rh zum Partner zurück, der dann auf das Tor schießen darf.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>	<p>1. Hütchenabschlagen mit Rh-Schlag: 2 Mannschaften gegenüber.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>2. Rundlaufstaffel mit Schlagen aus dem Lauf:</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p>2. a) 4 Mannschaften starten von den 4 Eckpfosten, umlaufen 3 Fahnen und schlagen dann aus dem Lauf zum nächsten wartenden Partner.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>

**Trainingshinweise**

- Bei diesen beiden Techniken soll den jungen Spielern nur gezeigt werden, daß es diese Techniken gibt, und daß hier die Möglichkeit zu lockerem Ausprobieren geschaffen wird. Es soll nicht weiter an der technischen Vervollkommnung dieser Technik gearbeitet werden, wenn auch manch ein Kind wegen des günstigen motorischen Lernalters auf Anhieb die Technik in der Grobform beherrscht.

- Beim Rh-Schlag: Rechte Schulter zeigt in Paßrichtung (Seitstellung), beide Hände greifen oben am Griffende zu.