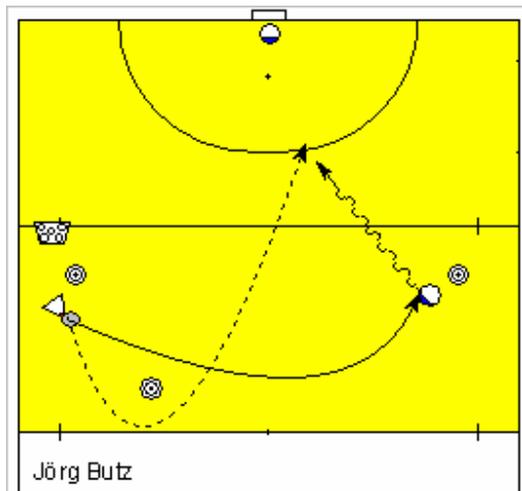


Schnelligkeitsschulung Laufduelle mit Technikelementen



Trainingsschwerpunkte - Ziele:

Anwendung technischer Elemente in höchstem Tempo
1 gegen 1 bis zum Torabschluß

Vorrangige Zielgruppe

B - Jugend

Organisation

Die Spieler teilen sich in läuferisch etwa gleichstarke 2er-Gruppen auf und absolvieren vor einem Tor mit Torhüter verschiedene Übungen zur Verbesserung der hockeyspezifischen Schnelligkeit. Jede 2er-Gruppe hat einen Ball. Der Spieler mit Ball stellt sich an einem Hütchen in Verlängerung des Schußkreises etwa 25 Meter vor dem Tor auf. Etwas schräg, weitere 3 Meter im Rückraum ist ein zweites Hütchen aufgebaut. Der andere Spieler wartet gegenüber.

Spiel - / Übungsablauf

Spieler A spielt einen weiten Schlenzball auf B, startet mit seinem Zuspiel zunächst um das Hütchen herum, um dann seinen Partner noch am Torschuß zu hindern. Spieler B soll den Schlenzball möglichst schnell und sicher in Richtung Tor verarbeiten, um das Eingreifen von A zu verhindern.

Variationen

Die Abstände der Spieler zueinander und die Entfernungen zum Tor können dem Leistungsvermögen der Mannschaft angepaßt werden.

Spieler B muß nach der Kontrolle des Schlenzballes zunächst noch 2 (3) Hütchen im Slalom umdribbeln, bevor er abschließen darf.