

1. Hockeyspezifisches Konditionstraining

1.1. Ausdauertraining

im frühen Schulkindalter sind die günstigsten Voraussetzungen für den Erwerb motorischer Fertigkeiten und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten – d.h. Ausdauer wird nebenher miterworben aber nicht speziell trainiert.

- ⊗ Geeignete Trainingsmethoden mit intervallartigen Belastungen: (kleine Spiele, Staffeln, Figuren- oder Zahlenlauf, alle Linien auf dem Hockeyfeld ablaufen etc.
- ⊗ 8-9 jährige sollten in der Lage sein, 8 - 10 min zu laufen => Ausdauerschein 5, 7,5, 10 min erwerben!

1.2. Krafttraining

- ⊗ Spielerisch durch Partnerübungen (Ziehen, Schieben), Fangspiele mit „Bestrafung in Stabi-Vorformen (Hundehütte, Krebsgang, etc.)
- ⊗ Siehe auch Vortrag spielerisch Spannung aufbauen von Behrmann (November 2004)

1.3. Schnelligkeitstraining

- ⊗ zu Beginn der Trainingseinheiten einbauen
- ⊗ Inhalte koordinativer Teil:
In Pendelläufen: Anfersen, Skippings, Hopselauf, seitlich Hopsen
- ⊗ Sprint- und Gewandheitstraining
Fangspiele, Staffelläufe, Springen (beispielsweise über am Boden liegenden Schläger)

2. Techniktraining – Erwerb der Grobform – ohne Gegnerdruck – in Spiel- und Übungsformen

2.1. Ballführung

- ⊗ Vorhand-Seitführen (geradeaus, Linkskurve, Rechtskurve) – Ball eng am Schläger
- ⊗ Rückhand-Anhalten aus dem Vorhand-Seitführen (Drehgriff)
- ⊗ Rückhandkurve nach rechts
- ⊗ Rückhand-Seitführen (nach rechts, vorne und hinten)
- ⊗ Vor-Hand-Rückhand-Führen (Stehen, Gehen, Laufen)
- ⊗ Verschleppte Ballführung hinter dem Körper
- ⊗ Frontales Ballführen vor dem Körper

2.2. Ballabgabe

- ⊗ Vorhand-Schieben aus der Seit-Stellung im Stand
- ⊗ Vorhand-Schieben aus der Frontal-Stellung im Stand
- ⊗ Rückhand-Schieben aus der Seit-Stellung im Stand
- ⊗ Vorhand-Schieben aus dem Vorhand-Seitführen (in Laufrichtung nach vorne, links und rechts)
- ⊗ Rückhand-Schieben aus dem frontalen Ballführen
- ⊗ Vorhand-Schieben aus Vorhand-Seitführen mit rechtem Fuss vorne
- ⊗ Schiebeschlag, Schrubber

2.3. Ballannahme

- ⊗ Vorhand-Ballannahme in Seitstellung
- ⊗ Vorhand-Ballannahme in Frontalstellung
- ⊗ Rückhand-Ballannahme in Seitstellung hoch
- ⊗ Rückhand-Ballannahme tief (Rückhandbrett)
- ⊗ Vorhand-Ballannahmen im Stand / in der Bewegung nach Anspiele von vorne, links quer, rechts quer
- ⊗ Rückhand-Ballannahme im Stand / in der Bewegung nach Anspielen von rechts, von gerade hinten

2.4. Umspielen des Gegners

- ⊗ Umspielen durch Vorbeilegen mit Vorhand und Umlaufen
- ⊗ Umspielen aus frontalem Ballführen mit Rückhand nach rechts
- ⊗ Umspielen aus frontalem Ballführen mit Vorhand nach links

2.5. Abwehrtechnik

- ⊗ Abwehrblock mit Vorhand und Rückhand,

2.6. Torschuß

- ⊗ Alle Technikverbindungen mit Torabschluß:
- ⊗ 1 – TW (Penalty)

2.7. Torwarttraining – kein spezielles erforderlich – jeder darf mal probieren

- ⊗ Grundtechniken:
 - Kicken,
 - Halten mit den Schienen
 - Handschuhabwehr
- ⊗ Stellungsspiel

3. Taktiktraining

3.1. Individualtaktik

3.1.1. *Angriffsverhalten*

- ⊗ Positionsspiel auf dem Spielfeld (nicht alle auf den Ball!)
- ⊗ Räume erkennen zum Dribbeln oder passen
- ⊗ Schwächere Seite des Gegners auf der Rückhand erkennen
- ⊗ Nicht hinter dem „Schatten“ des Gegners verstecken
- ⊗ Schläger am Boden in der Nähe des Balle

3.1.2. *Abwehrverhalten*

- ⊗ Finden des direkten Gegenspielers
- ⊗ Manndeckung
- ⊗ Nicht rausstürzen bei Abwehrhandlung
- ⊗ Schläger am Boden in der Nähe des Balls

3.1.3. *Standardsituationen – entfällt, da Penalty*

3.2. Gruppentaktik

3.2.1 *Angriff*

- ⊗ Passformen (2 – 0)
 - Querpaß – Querpaß
 - Querpaß – Schrägpaß
 - Querpaß – Steilpaß
 - Diagonalpaß – Diagonalpaß
 - Hundekurve = Abspiel nach Ballführen
- ⊗ Bei Ballbesitz großflächig verteilen

3.2.2. Abwehr

- ⊗ Bei Ballbesitz viele Spieler hinter den Ball
- ⊗ Zuordnung auf den verschiedenen Spielpositionen

3.3. Mannschaftstaktik

- ⊗ Erfahrung Sammeln auf allen Spielpositionen,
- ⊗ Herausbilden eines räumlich orientierten Positionsspiels (Tiefe und Raum), die Positionen auf dem Feld sollen sich relativ Positionsgebunden am Spiel beteiligen.
- ⊗ Manndeckung

3.4. Spielformen

- ⊗ Kleine Spiele zum Erwerb der Techniken;
 - Torball
 - Räume wechseln
 - Nummernlauf
 - Chaosgarten
 - Schlangengrube
 - Schattenspiel
 - Komm mit – lauf weg mit Ball und Schläger
 - Stopball
 - Zahlen zeigen
 - Schutzmannspiel
 - Slalom-Staffeln
 - Haltet die Seite frei
 - Ball treiben
 - Wettwanderball
 - „Bären-Treiben“
 - Brückenwächter
- ⊗ 4 – 4 auf 4 Tore ohne Torwart
- ⊗ 4 – 4 auf Hockey-Tore mit Torwart (Streifen mit Torschusszone)
- ⊗ 6 – 6 mit Torwart auf Halbfeld