

HOCKEY 2005

„HOCKEY ALS SCHULSPORT“

Übungsbeispiele für ein Anfängertraining Hallenhockey

VORWORT

Heuer ist Hallenhockey erstmals in mehreren Bundesländern als Schulsport anerkannt worden und es finden daher auch Schulmeisterschaften für die Unterstufe statt.

Diese Übungsfolgen sollen als Hilfestellung für Autodidakten für die Zusammenstellung von Übungseinheiten dienen, welche dem Hockeyanfänger ein spielerisches Heranführen an den schnellen Mannschaftssport Hallenhockey ermöglichen kann.

Es wurde bewusst auf Stundeneinheiten verzichtet, da die Intensität und Länge der Übungen stark von den koordinativen Fähigkeiten der Gruppen abhängig sind.

Sollten weiterreichende Informationen gewünscht werden, so steht jedem die Info-Hotline des Österreichischen Hockey Verbandes (ÖHV) – Breiten- und Schulsport **0650/55 18 263** oder **0699/155 18 263** mit Rat und Hilfestellung zur Verfügung.

Homepage des ÖHV: www.hockey.at

Wir wünschen viel Spaß mit Hockey !

Ing. Bernd STERNISA im Namen des Teams

Projektleiter HOCKEY 2005

September 2003

BALLFÜHRUNG:

Grundlagen Schlägerhaltung:

Schläger mit ausgestrecktem linken Arm am Schlägerende wie einen Hammer angreifen, Keule zeigt nach unten und vorne (Schlagfläche – flache Seite) nach rechts, rechte Hand etwa in Schlägermitte

- K linke Hand dreht – rechte Hand dient als Öse
- K rechter Handrücken muss **immer** nach rechts schauen

richtige Körperhaltung:

- K Oberkörper aufrecht, gerader Rücken
- K Arme vom Körper entfernt, Oberarme liegen nicht an
- K Vorhand-Rückhandbewegung nur aus den Armen, Oberkörper bleibt ruhig
- K rechte Hand dreht **nicht** mit Schläger mit

typische Anfängerfehler:

- K rechte Hand oben, linke Hand unten
- K rechte Schlägerhand dreht mit
- K rechte Schlägerhand greift Schläger zu weit oben an, bei gravierenden Fehlern Unterschied selbst ausprobieren lassen (zuerst falsche Ballführung mit Schlaggriff: rechte Hand direkt an linker Hand und dann Ballführung richtig)

Übungen

als Auflockerungen und kurze Erholungspausen zwischen den einzelnen Übungen

- ✓ Ball mit Schläger in Luft halten; „päppeln“
- ✓ Ball mit Schläger auf Bank heben und von dort wieder auf Boden
- ✓ im Stand Ball durch Beine eine Acht schreiben lassen

Vorhand-Rückhand

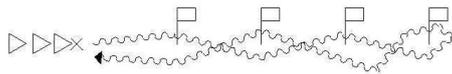
- ✓ Ballführung im Stand
- ✓ Ballführung geradeaus, ein oder zwei Hallenlängen, zum Kennenlernen der hockeotypischen Ballführung

Vorhand - Ballführung

Schlägerfläche rechts neben dem Körper, rechte Hand von hinten an den Schläger, rechte Schulter etwas tiefer als linke, Lauf „knieweich“, Oberkörper möglichst aufrecht, bei einer richtigen Körperhaltung (aufrechter Oberkörper) ist die linke Hand vor der rechten Hand, somit ist der Schläger nach vorne in Laufrichtung geneigt – „Dachbildung“ - und verhindert bei der Ballannahme ein Hochspringen des Balles

Übungen 1 oder 2 Hallenlängen, Korrektur der Fehler kontinuierlich von Anfang an

- ✓ Schläger immer am Ball, Geschwindigkeit mit Schlägerdrehung neben Körper kontrollieren
- ✓ Ballführung entlang Linie
- ✓ Ballführung mit Stoppen auf optisches Zeichen - „Lösen des Blickes vom Ball“
- ✓ leichter Slalom, Richtungsänderung durch Veränderung der Laufgeschwindigkeit
- ✓ Staffellauf durch Slalom, Ballübergabe ohne Pass, Ball vor nächsten Spieler stoppen, bei letzter Stange Drehung nach links

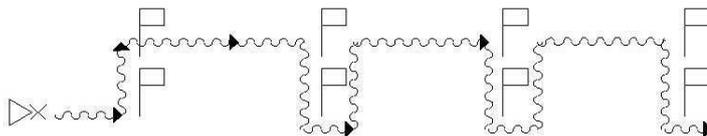


- ✓ Staffellauf als Wettbewerb, welche Staffel schafft zuerst einen Durchgang?



Rückhand – Ballführung

- ✓ Ballführung geradeaus
- ✓ Slalom, auf linker Seite Rückhandballführung (Rückhandseite ev. einhändig üben lassen, um typische Anfängerfehler (siehe unten) zu vermeiden)

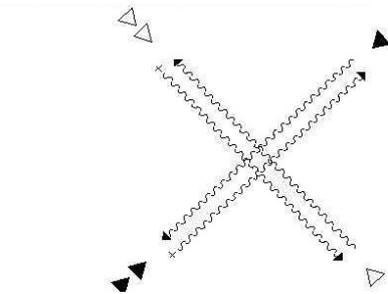


Verfasser: Helmut Promitzer

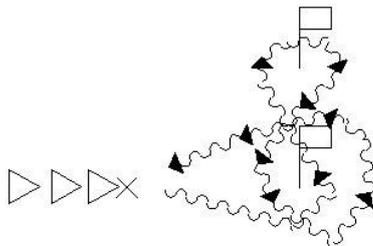


Vorhand- Rückhand Dribbling in Bewegung

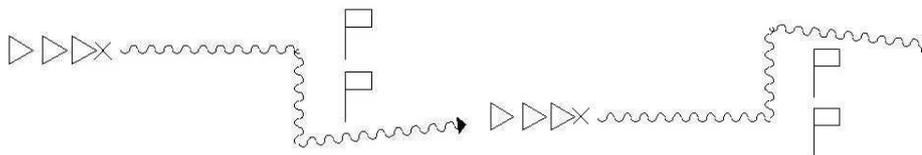
- ✓ Ballführung geradeaus
- ✓ Ballführung mit freier Richtungswahl, Bereich abgrenzen
- ✓ leichter Slalom
- ✓ Staffelkreuz, mit ein, zwei oder vier Bällen üben



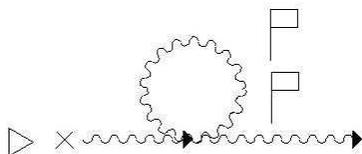
- ✓ Slalomvariante mit 8 als Staffelwettbewerb



- ✓ Umlaufen Vorhand und Rückhandseite mit passiven Gegner, in Gruppen bis max 6 Spieler

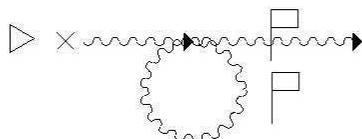


- ✓ Eindrehen Vorhand, vor Drehung Ball auf linken Fuss



✓

- ✓ Eindrehen Rückhand, vor Drehung Ball Anhalten



BALLANNAHME UND -ABGABE

Ballannahme:

Schlägerhaltung siehe Vorhandballführung, ausserdem ist darauf zu achten, dass bei der Ballannahme der Ball im rechten Winkel auf die Schlagfläche auftrifft, um ein unkontrolliertes Wegspringen des Balles zu verhindern.

typische Anfängerfehler:

- K Ball wird hochgestoppt, Fehler: linke Hand zu weit hinten
- K unkontrolliertes Wegspringen des Balles, Fehler: kein rechter Winkel zwischen Schlagfläche und Passrichtung

Ballabgabe:

Seitstellung, rechte/linke Schulter (Vorhand/Rückhand) zeigt in Passrichtung, „knieweicher“ Stand, Oberkörper aufrecht um ein Vorbeischwingen der Arme zu ermöglichen, Ball auf Höhe rechter/linker Fuß, Pass wird eingeleitet durch eine Gewichtsverlagerung von hinten nach vorne, gleichzeitig werden die Arme am Oberkörper vorbeigezogen und der Ball mit dem Schläger mitgezogen

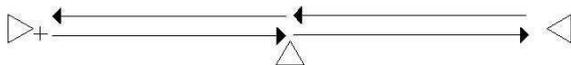
typische Anfängerfehler:

- K Pass nicht in gewünschte Richtung, Fehler: zu geringe Seitstellung, vordere Schulter nicht in Passrichtung, Schulter und Becken drehen und bewirken ein „Wischen“ des Schlägers

Übungen

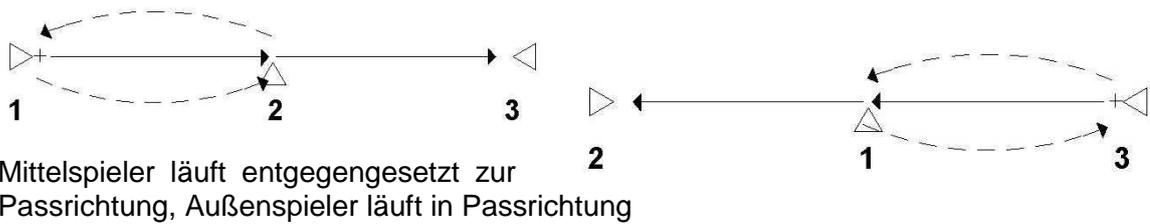
Ballabgabe und -annahme im Stand

- ✓ Ballabgabe und -annahme Vorhand, paarweise, Abstand max. 5m
- ✓ Ballabgabe Vorhand Ballannahme Rückhand, paarweise, Abstand max. 5m
- ✓ Ballabgabe und -annahme Rückhand, paarweise, Abstand max. 5m
- ✓ Stoppen und Passen in der Dreiergruppe

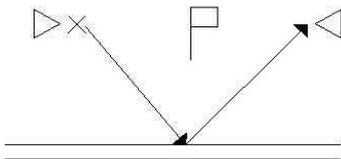


Varianten in der Dreiergruppe:

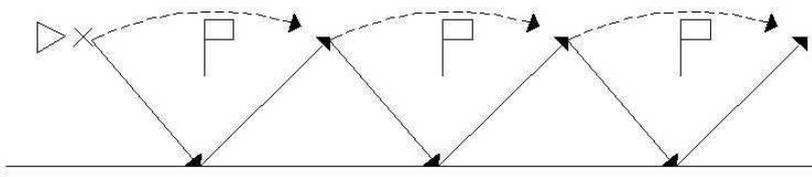
- a.) Mittelspieler stoppt Vorhand, dreht sich um eigene Achse (ev. inkl Dribbling) und spielt Vorhand weiter
 - b.) Mittelspieler stoppt Rückhand und spielt schnell Vorhand weiter oder
 - c.) Vorhandballannahme mit Rückhandpass
- ✓ Stoppen und Passen in der Dreiergruppe mit Positionswechsel



- ✓ Bandenpass paarweise im Stand, mit und ohne Fähnchen

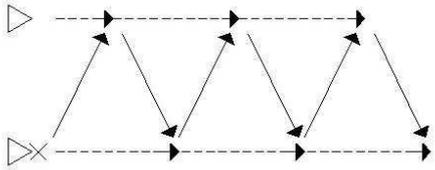


- ✓ Bandenpass einzeln in Bewegung, Varianten rechte/linke Bande (Rückhand, Vorhand, mit und ohne Fähnchen)



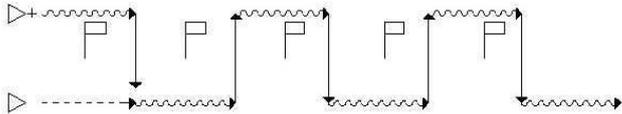
Ballabgabe, und –annahme in der Bewegung

- ✓ Paarweise, Abstand max. 4m

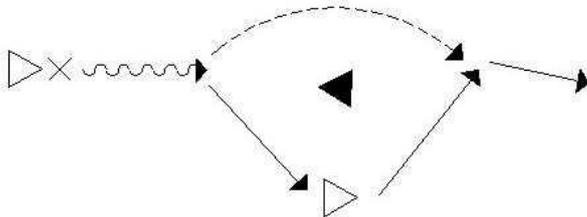


Varianten linker Spieler:

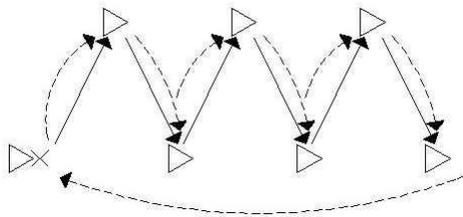
- a.) Ballannahme Vorhand, Abgabe Vorhand
 - b.) Ballannahme Rückhand, Abgabe Rückhand
 - c.) Ballannahme Rückhand, Abgabe Vorhand
- ✓ Ballabgabe und –annahme mit Ballführung paarweise



- ✓ Ballabgabe mit passivem Verteidiger, Spieler entscheidet selbstständig, ob er Verteidiger umspielt oder abgibt, mit Torschuss



- ✓ Passstaffette als Wettbewerb, Spieler folgt nach Pass seinem Ball und nimmt Position des Stoppers ein, Sieger ist jene Mannschaft, welche als erste einen Durchgang schafft (alle Spieler auf Ausgangsposition)

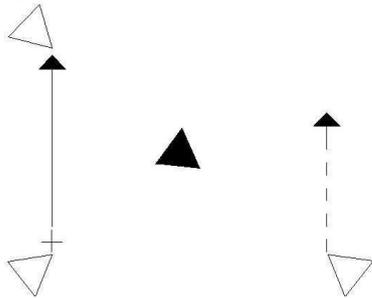


SPIELFORMEN

zur Verminderung des Verletzungsrisikos bei Anfängern wird man das Heben des Schlägers bis zur Kniehöhe beschränken.

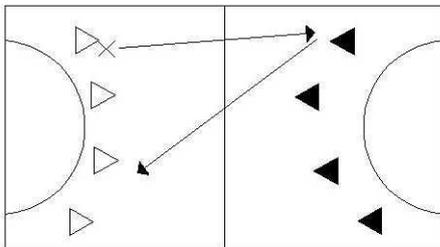
Freilaufübung im Quadrat

Seitenlänge 10 m, max. 3 Ballberührungen, Pass nur über die Seitenlänge des Quadrats möglich, Passgeber muss immer zwei Anspielstationen haben, das heißt Positionswechsel des freien Spielers nach jedem Abspiel, Schwarz muss versuchen Ball zu erreichen, Spielerwechsel nach Fehler oder Zeit

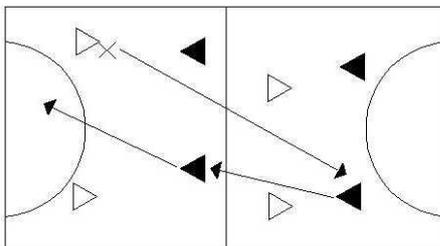


Treibball

ein Tor wird erzielt wenn Ball Torauslinie überschreitet (oder in gegnerischen 6m Kreis gespielt wird, abhängig von Hallengröße), Vorlaufen bis zur Mittellinie ist erlaubt, Ball muss von dort gespielt werden, wo er gestoppt wird



Variante: mit zwei offensiven Spielern in gegnerischer Hälfte



Spiel 3:3

zwei Mannschaften spielen gegeneinander,
ein Tor (Punkt) gilt als erzielt, wenn es zu drei Pässen innerhalb einer
Mannschaft kommt, ohne dass der Ball vom Gegner berührt wird

Spielerschwernis: durch eine Erhöhung der für einen Torerfolg notwendigen
Passzahl

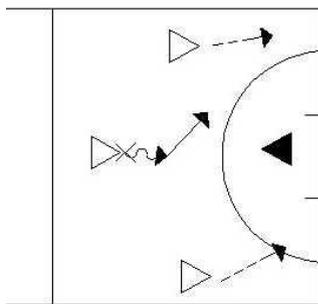
Spielerleichterung: ein neutraler Spieler kann immer von der im Ballbesitz
befindlichen Mannschaft angespielt werden

bei Foul: Penalty wie bei Eishockey

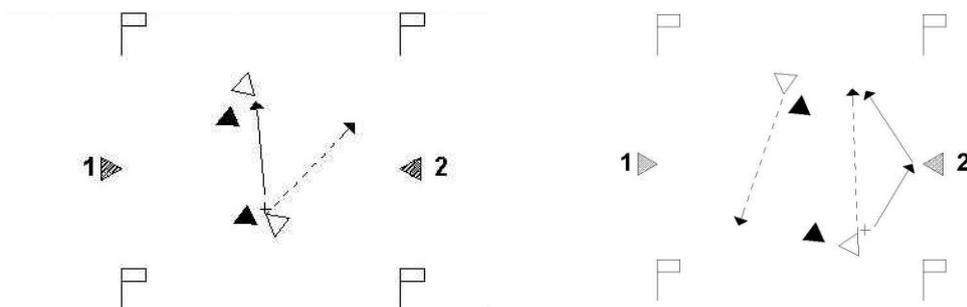
Sieger ist jene Mannschaft, welche zuerst 10 Tore erreicht.

Spiel 3:1 mit Torschuss

Spiel mit verkleinerten Schusskreis (6m), Positionen erklären, auf Rückpass
achten



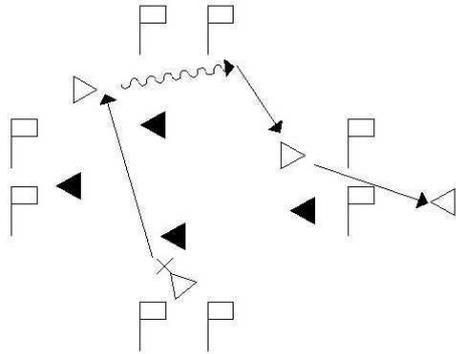
Spiel 2:2 mit 2 neutralen Mitspielern



Weiss gegen schwarz versucht den Ball im Quadrat (ca 10*10m) in der
Mannschaft zu halten, Spieler 1 und 2 sind neutral und statisch auf den Linien
immer anspielbar, bei Zuspield (vor allem zu Neutralen) sollte versucht werden
immer in Passrichtung weiter zulaufen, um sogleich den Doppelpass annehmen
zu können

Spiel 4:4 auf vier Tore

es gelten alle vier Tore um ein Tor zu erzielen, ein Tor gilt nur dann als erzielt, wenn nach Überspielen der Torlinie der Ball von einem Spieler der eigenen Mannschaft berührt wird, Schulung von Freilaufen und Vorausdenken



Spiel 3:3 auf vier Tore

Spielfeld zwischen Torout und Mittellinie, je zwei kleine Tore auf diesen Linien, jede Mannschaft hat die Möglichkeit bei zwei Toren ein Tor zu erzielen, Schulung von Freilaufen und das Erkennen rascher Spielverlagerungen

Spiel 4:4

Spielfeld zwischen Torout und Mittellinie, Torout- und Mittellinien sind Tore, für einen Torerfolg muss der Ball über die Linie geführt werden

Spiel 6:6 (inkl. Torwart)

Reduzierung der Ballberührung pro Spieler

Spiel 3:3 mit vier Mannschaften, welche kreuzweise gegeneinander spielen

Mannschaft A spielt gegen B, und C spielt gegen D

