Hockey Ausbildungsplan

Dieses Dokument beschreibt den didaktischen und methodischen Ausbildungsplan mit Lernzielen, Lerninhalte und Umfang spezifisch für die verschiedenen Alters-und Leistungsgruppen. Er dient den Jugendtrainern- und Coaches als Leitfaden für eine durchdachte (systematische) und sinnvolle (methodische) Planung des langfristigen Trainingsprozesses.

1/31/2013
Grasshoppers-Club Zürich
Sektion Hockey
Version 0.2

Inhaltsverzeichnis

Altersklassen/Leistungsklasse 4
Grundlagenbereich 4
Aufbautraining 1 4
Aufbautraining 2 4
Ausbildungsplan ZIELE 4
Ausbildungsplan INHALT 5
Legende 5
Struktur 5
Alterklasse Mini 6
Athletik (50 %) 6
Technik (30%) 6
Taktik (20%) 6
Spielformen 6
Altersklasse U8 7
Athletik (30%) 7
Technik (50%) 7
Taktik (20%) 7
Spielformen 7
Altersklasse U11 8
Athletik (20%) 8
Technik (50%) 8
Taktik (30%) 8
Spielformen 8
Alterklasse U14 (Standard & Elite) 9
Athletik (20%) 9
Technik (40%) 9
Taktik (40%) 9
Spielformen 10
Alterklasse U17 (Standard & Elite) 11
Athletik (20%) 11
Technik (40%) 11

Taktik (40%) 12
Spielformen 12
Technik Training 13
Kategorien 13
Basis Techniken 13
Basis Prinzipien 13
Erarbeiten einer Technik 13
Übungsformen 13
Taktik Training 14
Arten 14
Einfache taktische Elemente 14
Übungsformen 14
Athletik Training 14
Kondition 14
Koordination 14
Übungsformen 14
Spielformen 14
Trainingseinheit Grundstruktur 15
Umfang Hockeytraining vs Athletiktraining – Die Sensitiven Phase 15
Referenzen/Tools 15

Altersklassen/Leistungsklasse

Grundlagenbereich

1. Mini
2. U8
3. U11

Aufbautraining 1

4. U14 Standard
5. U14 Elite

Aufbautraining 2

6. U17 Standard
7. U17 Elite

Ausbildungsplan ZIELE

<table>
<tr><th colspan="3">Grundlagenbereich</th></tr>
<tr><th>Mini</th><th>U8</th><th>U11</th></tr>
<tr><td>Gewöhnung an Stock, Ball und Platz. Spielerischer Umgang mit den Geräten. Vielseitigkeit und allg. Koordination</td><td>Grobform der Basis Techniken. Vielseitigkeit und allg. Koordination. Vortaktiken Taktik. Erfahrung sammeln.</td><td>Grobform (80%) aller einfachen Techniken. Spielerisch und allgemeine Koordination. Grundlagen Taktik. Erfahrung sammeln.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Aufbautraining 1</th></tr>
<tr><th>U14 Standard</th><th>U14 Elite</th><td rowspan="2">Förderung des individuellen Leistungsniveaus.
Lerntempo beachten.
Bessere Spieler: Optimierung
Normale Spieler: Leistungsbreite</td></tr>
<tr><td>Feinform der Techniken und Automatisierung. Techniken in Tempo und mit Täuschungen. Gegnerübung. Taktikentwicklung. Wettkampfstrategie. Koordination (allg. und spez.)</td><td>Feinstform und Automatisierung schwieriger Techniken. Taktische Feinheiten. Spezielle und allgemeine Athletik.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Aufbautraining 2</th></tr>
<tr><th>U17 Standard</th><th>U17 Elite</th><td rowspan="2">Förderung des individuellen Leistungsniveaus.
Lerntempo beachten.
Bessere Spieler: Optimierung
Normale Spieler: Leistungsbreite</td></tr>
<tr><td>Entwicklung der varablen Verfügbarkeit. Vorbereitung auf Leistungstraining.</td><td>Individuell angepasste Integration in den Erwachsenenbereich.</td></tr>
<tr><td>Entwicklung der varablen Verfügbarkeit. Vorbereitung auf Leistungstraining</td><td>Individuell angepasste Integration in den Erwachsenenbereich</td><td></td></tr>
</table>

Ausbildungsplan INHALT

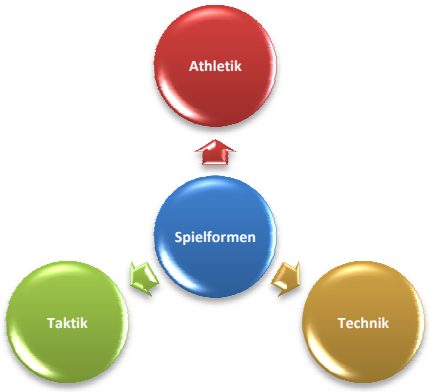
Legende

- AT Abwehrtechnik
- AV Abwehrverhalten
- BAb Ballabgabe
- BAn Ballannahme
- BF Ballführung
- FV Freilaufverhalten
- RH Rückhand
- VH Vorhand
- TS Torschuss
- TW Torwart

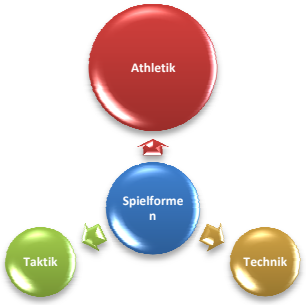
Struktur

Die Lerninhalte und Umfang (%) sind in **vier** Teile untergliedert:

1. Athletik
2. Technik
3. Taktik
4. Spielformen



Alterklasse Mini



Athletik (50 %)

- Komplexität der Körpererfahrungen langsam und sensibel steigern:
  - nur der eigene Körper (Balanceübungen, Sprünge, Laufübungen, Rückwärtslaufen).
  - mit einem Gerät (Schläger, Ball, Reifen, Seil).
  - mit zwei Gegenständen (Ball und Schläger).
  - mit zwei Gegenständen und Mitspielern/Gegenspielern (Zielspiel: Hockey).
- Gewandtheit- und Geschicklichkeitsübungen (Eierlauf, Ballübergabespiele, Balancieren).
- Schulung der Hand-Augen-Koordination (Fangübungen, Wurfübungen).
- Beweglichkeit, Gymnastik (Dehn- und Turnübungen, Hampelmann, Purzelbaum).
- Grundschnelligkeit/-ausdauer schulen (Staffeln, Fangspiele).
- Möglichst unterschiedliche und vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen, ganzheitliches Bewegungsschema fördern („Von Kopf bis Fuß!“).

Technik (30%)

- BF VH: seitlich inkl. Anhalten
- Dribbeln: Kurven- und Slalomläufe; Minis: Einführung Drehgriff (Klorolle).
- BAb VH: Schiebepass (Tennisbälle).
- BAn VH: seitlich im Stand.
- TS: Schieben.
- Umspielen durch Vorbeilegen und hinterherlaufen.
- Alle Techniken nur in **Grobform**, Toleranz in der Ausführung zulassen

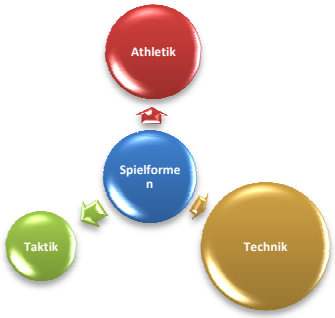
Taktik (20%)

- Raumorientierung schulen („Feuer, Wasser, Blitz“, Linienlaufen).
- Hockeyspielformen (3:3/4:4) erst ab Vorschulalter („Minis“) sinnvoll.
- Grobziel des Spiels vermitteln: Tore erzielen, (Tore verhindern).
- Jedes Kind soll alle Positionen spielen und kennenlernen, kein TW.
- Miteinanderspielen als Teil der Erziehung zur sozialen Kompetenz.
  - Grobes Spielverständnis und Raumorientierung als Vorstufen für taktische Fähigkeiten schulen

Spielformen

- DHB Spielreihe Hockey - Stufe 1
  - Torschussspiel 1:1
  - Treibball ohne Ballführung 1:1 / 2:2 / 3:3

Altersklasse U8



Athletik (30%)

- Spielerisch vermittelt
- Allgemeine Koordination fördern um Grundlage für spätere spezielle Koordination zu schaffen, Vielseitigkeit (z.B. Ballschule)

Technik (50%)

- Ballführung: VH Kurvenlaufen, RH, Ball anhalten, Griffhaltung VH/RH
- Ballabgabetechniken: Schieben VH/RH, Schrubben, Druckpass, Schlagen bzw. Kurzschlag (?)
- Umspieltechniken: Umlaufen → Vorlegen, Vorbeilegen, einfaches Umspielen RH/VH
- Torschuss: Schieber, Schrubber, Schlag, Heber, Block ins Tor
- Abwehrtechniken: Vorhand herausspielen, Abfangen im Ballweg
- Ballannahmetechniken: VH-Ballannahme tief und hoch, RH-Ballannahme tief

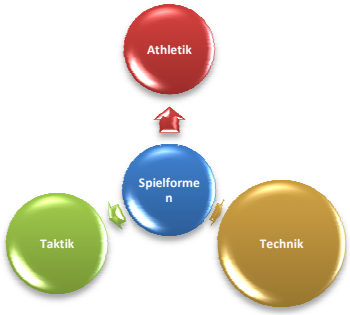
Taktik (20%)

- Grundaufstellungen vermitteln → Sturm, Abwehr, links, rechts; Positionen nicht zu früh festlegen
- Angriff: freie Spielfeldfläche nutzen, Räumewechsel, Spiel ohne Ball, weit weg vom Gegner
- Abwehr: Manndeckung, aufgabenorientierte Abwehr, alle müssen hinter die Balllinie, nah dran am Gegner

Spielformen

- DHB Spielreihe Hockey - Stufe 2
    - Treibball mit Ballführung 2:2 / 3:3
- DHB Spielreihe Hockey - Stufe 3
    - Treibball mit einem VH Pass 2:2/3:3
    - Treibball mit Kombinationen 2:2 / 3:3
- Horst Wein, vorbereitende Spiele, S.17
    - 3:0 mit Varianten

Altersklasse U11



Athletik (20%)

- Laufschule
- Allgemeine Koordination
- Spielerisches und vielseitiges allgemeines Schnelligkeits- und Beweglichkeitstrainings
- Allgemeine Ausdauer, Dehnen (Einführen).

Technik (50%)

- Ballführung: frontal, seitlich, verschleppt, einhändiges RH/VH-Ballführen
- Umspieltechniken: VH/RH einfaches Umspielen, einfache Täuschungen (Schläger-,Körper Techniktäuschungen), VH/RH-Hepper, Umspielkombinationen Umspielen-Hepper
- Ballabgabetechniken: Schieben VH/RH, Schrubben VH/RH, Druckpass, VH/RH Schlagen, Kurzschlag, geheppter Pass
- Torschuss: Schlag, Kurzgriffschlag, Schiebeball, Heber, Stecher, Schlenzbälle, Blocken
- Abwehrtechniken: Stecher, Herausspielen VH/RH, begleitende Abwehr VH/RH, Pässe abfangen im Ballweg
- Ballannahmetechniken: VH-/RH- Ballannahme tief und hoch in der Bewegung, springende und hohe Bälle stoppen können

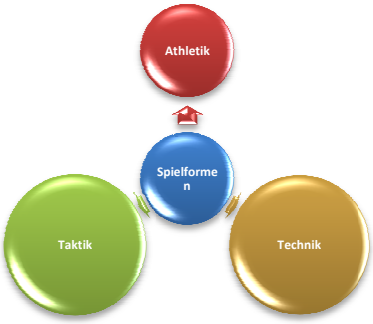
Taktik (30%)

- Angriff: Grundformationen, 2er-/3er-Aufbau, Freilaufverhalten, Kombinationen stabilisieren, Grundlinie besetzen (Eindringen in den SK), 2:1, 3:1, Grundformen des Seitenwechsels
- Abwehr: Manndeckung, Gegner unter Druck bringen, Position zum Gegner, Kanalisieren

Spielformen

- Horst Wein, S.17-38
    - 3:1 mit Variante +1/+2 Abwehrspieler
    - 3:2 mit Variante +1/+2 Abwehrspieler
- DHB Spielreihe Hockey – Stufe 4
    - Treibball mit Gegenspieler
        - 3:0 / 4:1 / 3:1 / 4:2 / 3:2
- DHB Spielreihe Hockey – Stufe 5
    - 3:3 / 4:4 auf vier Tore im 1/8 Feld

Alterklasse U14 (Standard & Elite)



Athletik (20%)

- Gewandtheit, Geschicklichkeit mit und ohne Ball intensivieren (Ballübergabespiele, Balancieren).
- Gymnastik, Beweglichkeit weiter ausbauen, Erweiterung Rückenschule, regelmäßiges Dehnen, Turnübungen.
- Koordination: Intensivierung der Laufschule, Laufstil („nicht trampeln!“, Knieeinsatz, Schrittgröße/- frequenz).
- Schnelligkeitstraining: besonders Reaktions- und Antrittsschnelligkeit (Fangspiele, Sprintwettkampf auf unterschiedliche Signale, Sprungformen, Antritte) mindestens 1 mal/Woche einbauen, auch in Kombination mit Ball und Schläger.
- Kraft: Erweiterung der Ganzkörperstabilisationsübungen, um Verletzungen vorzubeugen (Rumpf, Rücken, Bauch,Beine); dynamische Übungen (Werfen/Rollen von Medizinbällen, Seilspringen).
- Vielseitige Ausbildung wichtig, um einseitige Ausbildung der Muskulatur zu verhindern.

Technik (40%)

- BF VH: Vertiefung Schlägerstellen/Schlägertäuschung; Einführung einhändige BF (linke u. Rechte Hand); frontale und verschleppte BF vertiefen; BaF RH: Einführung einhändige BF (linke Hand).
- Dribbeln: Slalom bzw. „Power Dribbling“ in hohem Tempo.
- BAb VH/RH: alle Formen in der Bewegung; Einführung Flachschlenzer.
- BAn VH/RH: alle Formen in der Bewegung, BAn hoher/springender und harter Bälle.
- Ballan- und -mitnahme: Vertiefung „durchrutschen“ und „vorblocken“; Einführung offensive BAn, defensive BAn („Einhängen“).
- Torschuss: Einführung „Argentinische“ RH; Kurzgriffschlag; Stecher; Vertiefung Schlenzen; TS unter Zeitdruck, Nachschuss.
- Umspielen: Vertiefung Heppen; Einführung Doppel-Zieher, „Chop“.
- Vertiefung AT: Abwehrstecher, Abwehrblock; Einführung Stechertäuschung, Herauskehren.
- TW-Training: Dynamisierung aller Grundtechniken, Verbindung mehrere Handlungen, Stellungsspiel.
- Vorrangiges Ziel ist die **Automatisierung** von erlernten Techniken und Technikverbindungen unter dem Aspekt der Erhöhung der Handlungsschnelligkeit.

Taktik (40%)

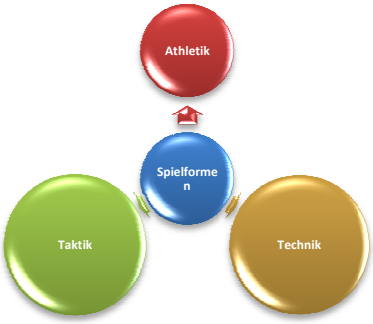
- **Individualtaktik**: Vertiefung individuelles AV
    - Einrücken, begleitende Abwehr, Tempoaufnahme, VH-Einrücken, Reichweitenabstand, Stechertäuschung)

    - Einführung aktives FV („Grundlinie“, breites Feld, außerhalb der Reichweite, C-/S-Kurve); Vororientierung mit situationsgerechter Anschlusshandlung; „give & go“; Ballsicherung, Möglichkeiten des Self-Pass einführen.
- **Gruppentaktik**
    - Verbesserung des systematischen Spielaufbaus (4er-Aufbau, „Trapez“, Seitenwechsel);
    - Grundschema einer Defensivtaktik einführen: („Mitte zu“, „Dreieck“, Manndeckung); Entscheidungssicherheit 3:1/2:1 verbessern;
    - Einführung 4:2/5:3;
    - Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff;
    - Situationsgerechtes schnelles Ausführen von Ab- und Freischlägen.
- Einführung Eckentaktiken offensiv/defensiv, alle sollen verschiedene Techniken ausprobieren.
- Schwerpunkt eher auf **Individual- und Gruppentaktik** als auf Mannschaftstaktik

Spielformen

- DHB Spielreihe Hockey – Stufe 5
    - 3:3 / 4:4 auf vier Tore im 1/8 Feld
- Horst Wein S.39-48
    - Varianten zum 3:3 / 4:4 auf 4 Tore
    - Mit Torschuss (S.49)
- DHB Spielreihe Hockey – Stufe 6
    - Kleinfeldhockey 5:5 / 6:6 + TW

Alterklasse U17 (Standard & Elite)



Athletik (20%)

- Gymnastik, Beweglichkeit: Erweiterung Rückenschule, regelmäßiges Dehnen, Turnübungen weiter ausbauen. Jeder Spieler sollte für jede Muskelgruppe wenigstens zwei unterschiedliche Übungen kennen.
- Koordination: Intensivierung der Laufschule (Fußgelenksarbeit, Anfersen, Skippings, Kniehebelläufe, Hopserlauf, Treppensprints, Fußgelenkssprünge), Laufstil („nicht trampeln!“, Knieeinsatz, Schrittgröße/-frequenz).
- Schnelligkeit: besonders Reaktions- und Antrittsschnelligkeit (Sprintwettkämpfe, Sprungformen, Sprints gegen Widerstand) mindestens 1mal/Woche trainieren, auch in Kombination mit Ball und Schläger.
- Kraft: Erweiterung der Ganzkörperstabilisationsübungen, um Verletzungen vorzubeugen (Rumpf, Rücken, Bauch, Beine); Krafttraining nur mit geringem bzw. eigenen Körpergewicht und hoher Wiederholung = Kraftausdauer (Werfen/Rollen von Medizinbällen, Kniebeugen, Seilspringen als Kraftzirkel).
- Grundlagenausdauer verbessern: Läufe über 30-35 Min. sinnvoll, am besten als abwechslungsreiche Fahrtspiele, Überprüfung durch Coopertest möglich (eigenes Tempo finden).
- Auslaufen nach jedem Training und Spiel.

Technik (40%)

- Vertiefung und Festigung aller bisher erlernten Techniken in BF, Dribbeln, BAn, BAb, TS, Umspielen, AT in höchstem Tempo, Präzision, in wettkampf-/spielnahen Situationen/Übungen
- Schwerpunkte: Vertiefung des individuellen AV (Block, Stecher, Klauen), der dynamischen
- Ballan- und -mitnahmeformen, komplexer Umspielformen, variabler TS-Techniken.
- Einführung des hohen Schlenzballs; Eckenziehschlenzer; Reinrutschen als Stecher; hoher RH-Schlag; Reinrutschen als AT; Umspieltechniken mit mehrfacher Täuschung; „Kreisel“, eingehängter Zieher; 3D-Dribbeln; Schlag rechter Fuß vorne; TS aus Drehung.
- TW-Training: alle Grundtechniken, Stellungsspiel, Verbinden mehrerer Handlungen, spezifische Beweglichkeit.
- Vorrangiges Ziel ist die **Automatisierung** von erlernten Techniken und komplexen Technikverbindungen unter dem Aspekt der Erhöhung der Handlungsschnelligkeit sowie der situationsgerechten Anwendung.

Taktik (40%)

- Individualtaktik: FV in Angriff automatisieren (Spurwechsel, Freischneiden, Grundlinie, „give & go“); Linkes-Fuß-Hockey vertiefen, TS-Verhalten, Positionsspiel in der Manndeckung („Schulter an Schulter“), Antizipation von Pass- und Laufwegen schulen, Ballsicherung bzw. Ballkontrolle durch schnelles 2-Kontakte-Hockey vertiefen („Zack, Zack!!“). Schwerpunkt: Vororientierung, Handlungsschnelligkeit, Entscheidungsfindung.
- Spezialisierung der Spieler: positionsspezifische Förderung der individuellen Stärken (Spieleröffnung, Schlenzer).
- Gruppentaktik: Aufbauspiel erweitern (3er Aufbau, 4er Aufbau, 5er Aufbau); komplexe Überzahl-/Unterzahlsituationen, AV Doppeln; Schwerpunkt: Kommunikation auf dem Platz verbessern.
- Mannschaftstaktik: Formen der Raumdeckung vertiefen („Olive“; „Würfel“; „W“), Spieler sollen mindestens ein Pressingsystem, ein eher verhaltenes System in Halle und Feld, sowie Raum- und Manndeckungssysteme selbst spielen sowie effektiv gegen es agieren können.
- Standardsituationen: Freischlag, Eckenabwehr, lange Ecken, 7m; Erweiterung des Strafeckenrepertoires.

Spielformen

- Kontaktspiel
    - 2:2 / 3:3 / 4:4 auf verschieden grossen Feldern
- DHB Spielreihe Hockey – Stufe 7
    - 8:8 +TW im ¾ Feld
        - 3-3-2, 4-2-2, 4-1-3

Erweiterte Informationen

Technik Training

Kategorien

1. Ballführung
2. Ballabgabe
3. Ballannahme
4. Umspielen
5. Abwehrtechniken
6. Torschuß
7. TW-Techniken

Basis Techniken

1. VH-Seitführen
2. Schieben
3. VH-Annahme frontal
4. Heben
5. Anhalten mit der RH

Basis Prinzipien

1. Griff/Schlägerstellung
2. Ballposition/ Lage des Balles zum Körper
3. Treffffläche

Erarbeiten einer Technik

- Didaktik / Strukturanalyse - *Was gibt es alles an Unterformen / Variationen?*
- Taktische Anwendung - *Wo und wann werden diese Techniken im Spiel eingesetzt?*
- Bewegungsbeschreibung/Phasen
    1. Griff/Schlägerstellung
    2. Ballposition (Lage des Balles zum Körper LdBzK)
    3. Körperhaltung Vor – Treff – Nach
    4. Ausführung
- Bewegungsfehler
  Wie helfe ich an problematischen Stellen?

Übungsformen

- www.hockey-coach.de
- www.hockey-training.com
- www.sportplan.net

Taktik Training

Arten

- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Mannschaftstaktik

Einfache taktische Elemente

- Manndeckung
- Grundordnung (vorne/hinten, links/rechts)
- Einfache Freilaufwege
    - Anlaufen
    - Quer/Steil
    - Kreuzen
- 1:1 / Umspielen
- 2:1 Grundform
- 1:1 Abwehrverhalten

Übungsformen

- www.hockey-coach.de
- www.hockey-training.com
- www.sportplan.net

Athletik Training

Kondition

- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Beweglichkeit

Koordination

- J+S Physis Theoretische Grundlagen (Brochure)

Übungsformen

- J+S Physis Praktische Beispiele (Brochure)

Spielformen

Athletisch intensive, integrative Spielformen zur gleichzeitigen Schulung von Basis-Techniken und einfachen taktischen Elementen. Die in diesem Dokument aufgeführten Übungsreihen und Spielformen sind aus (siehe Referenzen):

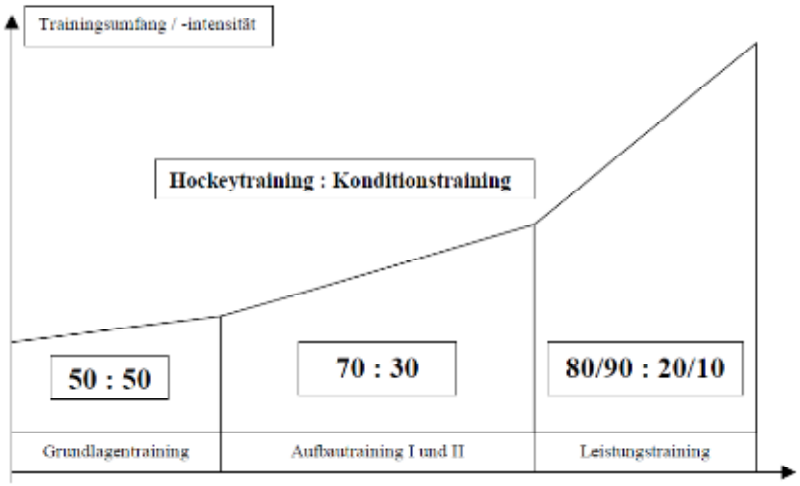
1. Entwicklung der Spielintelligenz durch Mini-Hockey, empfohlen vom Deutschen Hockey-Bund

2. Spielreihe Hockey, Ulrich Forser, Deutscher Hockey-Bund

Trainingseinheit Grundstruktur

1. Aufwärmen 30‘
2. Thema 30‘
3. Spielen 30‘

Umfang Hockeytraining vs Athletiktraining – Die Sensitiven Phase



Referenzen/Tools

- www.hockey-coach.de
  - DHB Trainerportal
  - Username: „M.Graf“ / Passwort: „mbjz633“)
- www.hockey-fit.de
- www.hockey-training.com (EUR 10.00)
- www.sportplan.net ($)
  - Übungen Datenbank
  - Sportplan Animator (Tool)
- http://www.alltimehockey.co.nz/video.html
- www.ccc-software.de
  - Fairplay 5 Videoplayer mit Analyse-Editing Funktion
- Entwicklung der Spielintelligenz durch Mini-Hockey, Deutscher Hockey-Bund/Horst Wein
- Spielreihe Hockey, Ulrich Forster, Deutscher Hockey-Bund
- Schlenzen – Methodische Reihe, Deutscher Hockey-Bund
- Entwicklung der Spielfähigkeit, von Schulhockey.de