

# Rahmentrainingsplan U14



## 1. Hockeyspezifisches Konditionstraining

### 1.1. Ausdauertraining

Im Alter von 12-14 Jahren sind die Grundlagen zu trainieren, um später im Leistungstraining ein hohes aerobes Niveau der Ausdauer überhaupt erreichbar zu machen. Die **sensitive Phase** (=Phase erhöhter Trainierbarkeit) fällt in die Pubeszens, bei Mädchen also in das kalendarische Alter von 11/12 bis 13/14 und bei Jungs von 12/13 bis 14/15.

**Kindgemäßes Ausdauertraining** ist aerob. Die Betonung des Trainings liegt auf dem Umfang bei geringer Intensität. Anzustreben ist, daß die Kinder eine 20 minütige Dauerbelastung durchstehen. Das Minimum liegt bei 2 Ausdauerseinheiten, das Optimum bei 3-4 Ausdauertrainingseinheiten. Die Trainingseinheiten sind über **vielfältige Varianten** von Dauer- und Intervallmethoden kindgerecht zu gestalten, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, gleichzeitig die Gefahr der Monotonie zu bannen. (Zintl, 1994, Ausdauertraining, S.204 ff.)

Nach Hockeyeinheiten sollte ein spielerisches Auslaufen erfolgen.

### 1.2. Krafttraining

- ⊗ Grundlagenprogramm Stabilisation
- ⊗ spielerisches Krafttraining (mit eigenem Körpergewicht), Zweikampfspiele

### 1.3. Schnelligkeitstraining

- ⊗ spielerisches Schnelligkeitstraining (Sprints über 5-20 Metern) in Wettbewerbsform
- ⊗ Slalomsprints (viel mit koordinativ anspruchsvollen Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsetzen, hinlegen, Rollen, Sprünge, Drehungen, ...)
- ⊗ Verfolgungsrennen
- ⊗ Reaktionstraining auf akustische und optische Reize
- ⊗ Laufstiltraining, Lauf-ABC mit Übergängen in den Sprint

## **1.4. Beweglichkeitstraining**

Jeder Spieler soll für jede Muskelgruppe wenigstens 2 unterschiedliche, funktionelle Dehnübungen kennen.

Unterscheidung: Dehnen zur Wettkampf- und Trainingsvorbereitung (wichtigste Muskelgruppen kurz, 6-8 Sekunden dehnen) und Dehnen als Beweglichkeitstraining (20-30s pro Dehnung; 3 Serien) und Regeneration

## **1.5. Koordinationstraining**

In dieser Alterstufe ist ein umfangreiches und vor allem variantenreiches Koordinationstraining Pflicht, da später auch durch umfangreiche Trainingsreize nur eine Erhaltung bzw. minimale Verbesserung des bereits erreichten Niveaus zu erzielen ist.

Training von Gewandheit, Gleichgewichtssinn und Rhythmusgefühl durch:

- ⊗ unterschiedliche Laufarten und schnellen Wechseln
- ⊗ Slalom- und Hürdenläufe mit unterschiedlichsten Zusatzaufgaben
- ⊗ Hindernisbahnen und Klettergärten kombiniert mit hockeytechnischen Aufgaben
- ⊗ Schatten- und Spiegelläufe (einfaches Nachmachen und spiegelverkehrtes Nachmachen)
- ⊗ Fangspiele
- ⊗ Wurf- und Parteiballspiele
- ⊗ Sprünge und Sprungkombinationen mit beidseitigen Drehungen und verschiedenen Zusatzaufgaben im Sprung
- ⊗ Hopserläufe rückwärts
- ⊗ Balanceübungen einbeinig mit Zusatzaufgaben (Fangen/Werfen von Bällen)
- ⊗ Stehen und Balancieren ein- und beidbeinig mit geschlossenen Augen

## **2. Techniktraining**

### **2.1. Ballführung**

- ⊗ Erlernen und Festigen aller Techniken und Technikverbindungen (bei zunehmendem Tempo)
  - Vh Seitführen
  - Frontale Ballführung
  - Vh- / Rh-Ballführung
- ⊗ Tempo- und Richtungswechsel in Verbindung mit peripherem Sehen

## **2.2. Ballabgabe**

- ⊗ Erlernen und Festigen aller Techniken
- ⊗ Erhöhung der Schlaghärte und Genauigkeit
- ⊗ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen
- ⊗ Schlenzen und Flachslenzer (auch auf rechtem Fuß)
- ⊗ Vh- und Rh-Hebebälle
- ⊗ Passen mit hoher Rückhand und argentinischer Rückhand (Ballabgabe auf linkem und rechtem Fuß)

## **2.3. Ballannahme**

- ⊗ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh im Stand und nach Freilaufen
- ⊗ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen) mit Anschlußhandlungen (Schlag, Schrubber, Torschuß)
- ⊗ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach verteidigerentfernten Zuspielen in die Vh oder Rh mit passiven und halbaktiven Gegenspielern
- ⊗ Ballannahme von hohen Bällen
- ⊗ Ballannahme mit der kleinen Rh

## **2.4. Umspielen**

- ⊗ Umspielen durch Vorbeilegen
- ⊗ Umspielen durch Überheppen von Hindernissen
- ⊗ Einfacher Vh- / Rh-Zieher und Doppelzieher und Kombinationen der Techniken, Zieher mit Lupfer, Heppen mit Zieher, etc.
- ⊗ Einüben und situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 in Verbindung mit Torschusstechniken  
Zweikämpfe „Face to Face“ mit offenem Visier, also kein „Arschbackenhockey“
- ⊗ Zocken zum Ziel hin (Zocken macht Spaß und Tore machen noch mehr), Freiräume lassen zum Zocken
- ⊗ Einüben von Schläger- und Körpertäuschungen

## **2.5. Abwehrtechnik**

- ⊗ Einüben folgender Abwehrtechniken:
  - Abfangen von Bällen mit tiefer Vh oder Rh
  - Herausspielen des Balles Vh und Rh
  - „Klauen“ des Balles mit der Vh und absetzen nach innen
  - Abwehrstecher
  - Herausblocken mit dem Vh-Brett

## **2.6. Torschuß**

- ⊗ Schlagen, Schieben, Schlenzen nach Ballführung
- ⊗ Rh Schlenzen / Heben aus der Ballführung
- ⊗ Torschuß nach Umspielen eines passiven Gegenspielers
- ⊗ Torschuß nach Zuspielen aus verschiedenen Richtungen und Ballannahme

## **2.7. Torwarttraining**

- ⊗ Schulung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels
- ⊗ Verbinden mehrere Handlungen/Aktionen (Halten und Klären, mehrfach Halten, etc.)
- ⊗ spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisation

# **3. Taktiktraining**

## **3.1. Individualtaktik**

### **3.1.1. *Angriffsverhalten***

- ⊗ Spiel mit dem Raum (1:1 mit großer Fläche zum Tor hin)
- ⊗ Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis
- ⊗ Umspielen zum linken Fuß hin (Freischläge und Ecken zocken)

### **3.1.2. Abwehrverhalten**

- ⊗ Entwickeln des Gefühls für Reichweitenabstand, Kanalisieren des Gegners, Abdrängen des Gegenspielers nach außen vom Tor weg, begleitende Abwehr
- ⊗ Tempo- und Richtungswechsel des Angreifers mitgehen können, durch richtige Körperposition und gute Fuß- und Laufarbeit
- ⊗ Training des Gefühls für Timing: Überholen, Stecher in der Ballannahme des Gegners oder den Gegner in die begleitende Abwehr übernehmen
- ⊗ Einüben effektiver Täuschungshandlungen mit Schläger und Körper

### **3.1.3. Standardsituationen**

- ⊗ Basisaufgaben Strafecke  
Hereingabe, Stoppen und TS, einfache Varianten in der Offensive  
Erlernen des Ablaufens und Einnehmen günstiger Positionen durch Abwehrspieler  
Torwart Abwehr im Liegen und Wechsel Liegen/Stehen und umgekehrt

## **3.2. Gruppentaktik**

- ⊗ Einfache Kurvenangriffe 3:1 über beide Flügel, mit Nutzung der Grundlinienposition
- ⊗ Verfeinern der Grundform des 2:1 und das Auspielen von Überzahlverhältnissen 2 mal 2:1
- ⊗ 2:1 mit Stellspieler und Spurwechsel des Ballführenden
- ⊗ 2:1 Kontersituation (Absetzen vom Gegner und Schneiden für Anspiel)
- ⊗  $\frac{3}{4}$ -Feldfeldspiel 9:9 mit verschiedenen Mannschaftstaktiken (3-3-2, 4-2-2, 2-3-3, etc.)

### **3.3. Mannschaftstaktik**

- ⊗ Großfeldspiele, Einführung in die Positionen und Aufgaben eines Spielsystems (4-3-3), Raumaufteilung in Angriff und Abwehr
- ⊗ Gliederung der Mannschaft in Mannschaftsteile in den Ebenen (Aufbau/Mittelfeld/Sturm) und Achsen (linke Achse: linker Aufbau/linkes Mittelfeld/linker Stürmer; Mittelachse, rechte Achse)