

# Rahmentrainingsplan U10 – Frühes Schulkindalter



## 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, Hopslerlauf, 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