

# Rahmentrainingsplan U12 - Spätes Schulkindalter



## **1. Hockeyspezifisches Konditionstraining**

### **1.1. Ausdauertraining**

Die in den Einheiten der U10 erworbenen Grundlagen werden in diesem Alter weiter systematisch ausgebaut.

- ⊗ Sehr gutes Auslaufen von 5 Minuten nach jeder Trainingseinheit und jedem Spiel mit anschließendem Dehnprogramm
- ⊗ Je nach Trainingsphase 1-2 Regenerations- und Ausdauerläufe über 2 mal 10 bis 1 mal 30 Minuten pro Woche

### **1.2. Krafttraining**

- ⊗ Vorbereitung einer Ganzkörperstabilisation durch einfache Stabilisationsübungen.
- ⊗ Spielerisch durch Partnerübungen (Ziehen, Schieben), Fangspiele mit „Bestrafung in Stabi-Vorformen (Hundehütte, Krebsgang, etc.)
- ⊗ dynamische Übungen wie Werfen/Rollen von Medizinbällen, Seilspringen

### **1.3. Schnelligkeitstraining**

- ⊗ in 2 Trainingseinheiten pro Woche jeweils 20 Minuten einplanen
- ⊗ Inhalte koordinativer Teil:  
Anfersen, Skippings, Hopserlauf, seitlich Hopsen, seitlich übersetzen
- ⊗ Sprint- und Gewandheitstraining  
Fangspiele, Verfolgungsläufe, Staffelläufe etc. mit und ohne Schläger  
Seilspringen

## **2. Techniktraining**

### **2.1. Ballführung**

- ⊗ Automatisierung der erlernten Techniken und Technikverbindungen unter dem Aspekt „Blick vom Ball“ und Erhöhung der Handlungsschnelligkeit
- ⊗ Schwerpunkt verschleppte Ballführung, Schlägerstellen und Blick vom Ball

### **2.2. Ballabgabe**

- ⊗ Erhöhung der Qualität und Zuspieldgenauigkeit
- ⊗ Eishockeyschlag, Schrubbschlag und Kurzschlag
- ⊗ Erlernen der Schlenztechniken
- ⊗ Druckpass geheppt, Schiebeball

### **2.3. Ballannahme**

- ⊗ Dynamische Ballannahmen von flachen Zuspielen mit der Vh und Rh in der langsamen Bewegung ohne Gegnerdruck
- ⊗ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele) mit Anschlußhandlungen (Schieben, Schrubben, Umspielen, Flanken, Torschuß) Trainingsschwerpunkt ist die saubere und kontrollierte Verbindung der Techniken
- ⊗ Stabile Ballannahme von springenden Bällen und Ballsicherung / Anschlußhandlung gegen einen angreifenden Gegenspieler
- ⊗ Ballannahme mit der kleinen und tiefen Rh hart zugespielten Bällen

### **2.4. Umspielen des Gegners**

- ⊗ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 (Hütchen, halbaktiven Gegenspielerin, aktiven Gegenspielerin)
- ⊗ Umspielen mit Täuschungen (Körper-, Abspiel-, Blicktäuschung, Doppelzieher)

## **2.5. Abwehrtechnik**

- ⊗ Erlernen des Abwehrstechers, Abwehrblock,
- ⊗ Erkennen der Stärke der VH-eingerückten Position
- ⊗ Begleitende Abwehr statt stürzen!

## **2.6. Torschuß**

- ⊗ Alle Technikverbindungen mit Torabschluß:  
Ballführen – Schlagen (Kurzschlag, Schrubbschlag), Schlenzen,  
Umspielen- Schlagen (Kurzschlag, Schrubbschlag), Schlenzen  
Ballannahme- Schlagen (Kurzschlag, Schrubbschlag), Schlenzen,
- ⊗ Situationsgerechtes Anwenden der verschiedenen  
Torschußtechniken gegen einen TW
- ⊗ Nachschuß ausbilden
- ⊗ 1 - TW

## **2.7. Torwarttraining**

- ⊗ Dynamisierung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels
- ⊗ Verbinden mehrerer Handlungen/Aktionen (Halten und Klären,  
mehrfach Halten, etc.)
- ⊗ spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisation
- ⊗ Zweikampfschulung TW:Angreifer

# **3. Taktiktraining**

## **3.1. Individualtaktik**

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

- ⊗ Positionsspiel der Stürmer auf dem Großfeld
- ⊗ Passen am linken Fuß oder außerhalb der Reichweite des Gegners
- ⊗ Umspielen eines Gegenspielers, den man ins Laufen bringt
  
- ⊗ Dynamische Spielpositionen in der Abwehr und im Mittelfeld

### **3.1.2. Abwehrverhalten**

- ⊗ Erlernen des Positionsspiels in der Manndeckung des Gegenspielers (Beispiel: RV gegen LA: rechte Schulter zum Gegenspieler; offensive Position um bei Anspiel überholen zu können)
- ⊗ Ball-Gegnerlinie
- ⊗ Enge Manndeckung bei Ballnähe, weite Raum-Mann-Deckung bei großer Entfernung zum Ball
- ⊗ Mitte zuhalten – aussen anbieten – Gefährlichkeit der Spielpositionen erkennen
- ⊗ Individuelles Abwehrverhalten (eingerückte Position und begleitende Abwehr)

### **3.1.3. Standardsituationen**

- ⊗ Allgemeines Training individueller Eckenaufgaben (alle sollen Reingabe und Stoppen ausprobieren!)
- ⊗ Erarbeiten von Standardecken aus Vorstop (direkter Schlag, Ableger links Schlag, Rückpass zum Reingeber, Ableger rechts)
- ⊗ Freischläge und Eckenfreischläge Vordecken
- ⊗ 7m – Ausprobieren und Erlernen (ein Schritt, Täuschungen, Stresssituation)

## **3.2. Gruppentaktik**

### **3.2.1 Angriff**

- ⊗ 3 – 1 (immer dem Ballbesitzenden zwei Abspielmöglichkeiten anbieten)
- ⊗ 2 – 1 mit Spurwechsel (Hinterkreuzen)
- ⊗ 2 – 1 quer - steil: Spurwechsel nach Querpass, Schulung der Laufbereitschaft (erkennen der Aktion des Gegenspielers und richtige Reaktion)

- ⊗ Kontaktspiele auf verschieden gearteten Spielfeldern/Spielstreifen mit variabler Aufgabengestaltung mit Überzahl (Joker oder neutrale Anspielstationen: Schulung eines schnellen sicheren Kombinationsspiels, der individuellen Ballsicherung und Vororientierung, Freilaufverhalten
- ⊗ Aufbauspiel durch 4-er Kette (Passwege ins Mittelfeld ohne Gegnerdruck)
- ⊗ Herausspielen durch Spiel in der Breite (dynamische Positionen)

### **3.2.2. Abwehr**

- ⊗ Stellungsspiel zum Gegenspieler
- ⊗ Mitte zu bei gegnerischem Abschlag
- ⊗ Zuordnung auf den verschiedenen Spielpositionen

### **3.3. Mannschaftstaktik**

- ⊗ Erfahrung Sammeln auf allen Spielpositionen, Raumaufteilung in Angriff und Abwehr (Abwehrspieler schauen nicht nur zu beim Angriffsspiel, Stürmer helfen beim Verteidigen mit!)
- ⊗ Herausbilden eines räumlich orientierten Positionsspiels (Tiefe und Raum), die Positionen auf dem Feld sind dynamisch und sollen sich relativ Positionsgebunden am Spiel beteiligen.
- ⊗ Manndeckung, Stürmer stehen im Raum, haben aber eine Zuordnung

### **3.4. Spielformen**

- ⊗  $\frac{3}{4}$ -Feldspiel 8 – 8, 10 – 10
- ⊗ Großfeld 11 – 11
- ⊗ Spiel auf 4 Tore (Halbfeld) Spiel in die Breite ziehen, Seitenverlagerung
- ⊗ Spiel im Streifen (Tiefe ins Spiel bringen)