

DHB-RAHMENTRAININGSKONZEPTION

VORBEMERKUNGEN

Die Rahmentrainingskonzeption (RTK) beschreibt in einer strukturierten Form die leistungssportliche Ausbildung vom Kindes- bis in den leistungsorientierten Erwachsenenbereich. Ziel ist es, durch eine langfristige und systematische Vorbereitung die Nachwuchsathleten/innen an spätere Höchstleistungen heranzuführen.

Das Nachwuchstraining mit seinem systematischen leistungsorientierten Aufbau dient dabei als Orientierungsgrundlage für Trainer, Betreuer und Interessierte des Hockeysports. Es werden verschiedene leistungssportbezogene Bereiche inhaltlich und methodisch erläutert. Die RTK dient als umfangreicher Leitfaden der Nachwuchsförderung des deutschen Hockey Sports. Jedoch müssen Trainer/innen die hochindividuelle Entwicklung im Kinder- und Jugendalter (anatomisch, motorisch, neuronal, hormonell uvm.) für die Trainings- und Wettkampfplanung berücksichtigen, welche unterschiedlich verläuft und Schwankungen unterliegt.

ALLGEMEINE GRUNDAUSBILDUNG - ALTER: BIS 8 JAHRE

ENTWICKLUNGSZIELE (U8)

Folgende Entwicklungsziele werden in der Altersklasse U8 angestrebt (siehe Bach, Beier, Collmann, Lemmen & Peters, 1993):

- Schulung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten
- Entwicklung breiter konditioneller Basis
- Vielseitige Bewegungserfahrung
- Schläger- und Ballgewöhnung
- Heranführen an grundlegende Fertigkeiten im Hockey
- Hinführen zu einer allgemeinen Spielfähigkeit

METHODIK (U8)

In der Altersklasse U8 gelten die allgemeinen methodischen Grundprinzipien:

1. Vom Bekannten zum Unbekannten
2. Vom Leichten zum Schweren
3. Vom Einfachen zum Komplexen

Im Folgenden werden Beispiele zur methodischen Umsetzung aufgelistet:

- Spaßorientiertes Training
- positive Verstärkung
- ganzheitliche Methode
- kindergemäße Spiel- & Übungsformen
- spielgemäßes Konzept
- Kleine Spiele
- Spielreihe Hockey

AUSDAUER (U8)

Im Folgenden werden Trainingsempfehlungen zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit in der Altersklasse U8 dargestellt:

- Pendelstaffeln
- Lauf- und Fangspiele ([Beispiele und Anregungen](#))
- Ballspiele mit langer Spielzeit
- kindgerechte Fahrtspiele bspw. Dauerlaufstrecke mit Hindernissen
- Zeitschätzläufe

KRAFT (U8)

Im Folgenden werden Trainingsempfehlungen zur Entwicklung der Krafftähigkeit in der Altersklasse U8 dargestellt. Besonders wichtig ist hierbei die gezielte, aber dennoch spielerische Umsetzung des Krafttrainings. Dazu können die hier aufgelisteten Spiel- und Übungsformen angewendet werden:

- Liegestütz-Zweikampf
- Krebsfußball
- spielerisch Ringen
- Zieh- und Hüpfstoßkämpfe (Ein- oder Zweibeinig)
- Hahnenkampf
- Tauziehen bspw. mit dem Hockeyschläger
- Huckepack-/Schubkarren-Rennen
- Sprungwettkämpfe

SCHNELLIGKEIT (U8)

Im Folgenden werden Trainingsempfehlungen zur Entwicklung von Schnelligkeit in der Altersklasse U8 dargestellt:

- Reaktionsspiele mit unterschiedlichen Startsignalen
- Staffelspiele jeglicher Form (Umkehrstaffel, Gruppenwettläufe, Pendelstaffeln etc.)
- Staffelspiele im Zusammenhang mit leichten Hockeytechniken
- Slalomläufe
- Sprint über kurze Strecken aus verschiedenen Ausgangslagen
- Laufspiele mit unterschiedlichem Tempo
- Schnelligkeitsläufe mit Hindernissen

KOORDINATION (U8)

Es gibt eine Vielzahl koordinativer Fähigkeiten (beispielsweise Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit), welche insbesondere im frühen Kindesalter erlernt werden sollten (vgl. Blume (1978), Hirtz (1977), Weineck (2004)). Besonders hervorzuheben ist die Vermittlung eines vielfältigen grundlegenden Bewegungsschatzes (Bach, Beier, Collmann, Lemmen & Peters, 1993).

Folgende Empfehlungen zur Schulung der Koordination werden für die Altersklasse U 8 ausgesprochen:

- vielseitige und variantenreiche Aufgabenstellungen mit hoher Übungshäufigkeit
- trainieren aller Koordinationsfähigkeiten
- sportartübergreifendes (Koordinations-)Training
- Übungsformen: Einzel-, Partnerübungen, Parcours, Hindernisläufe, Koordinationszirkel oder (Lauf-)Spiele
- Beispiele für Elementare motorische Fertigkeiten: Armkreisen, Köpfen, Schieben, Stoßen, Ziehen, Kriechen, Schießen, Stützen, Fallen, Laufen, Schlagen, Gehen, Springen, Hüpfen, Prellen, Schweben, Gleiten, Rollen, Werfen

TECHNIK (U8)

Das Ziel in der Altersklasse U8 ist der Erwerb hockeyspezifischer Techniken in Grobform (siehe Bach, Beier, Collmann, Lemmen & Peters, 1993).

- Ballführung: Vorhand-Seitführen geradeaus, Rückhand-Anhalten aus der Vorhand-Seitführung (Einführung des Drehgriffs)
- Ballannahme: einfache Vorhand-/Rückhand-Ballannahme in Frontal- und Seit-Stellung, Mitnahme des Balls mit der Vorhand
- Ballabgabe: Vorhand-Schieben aus der Seit-Stellung im Stand, Vorhand-Schieben aus dem Vorhand-Seitführen (in Laufrichtung nach vorne und nach links), Rückhand-Schieben nach rechts im Stand
- Ggf. Schiebeschlag oder Schrubbschlag aus dem Stand

TAKTIK (U8)

Das Ziel der Altersklasse U8 ist das Sammeln allgemeiner und vielfältiger sportspielspezifischer Erfahrungen. Insbesondere das Ausprobieren unterschiedlicher Positionen/Aufgaben ist zu beachten.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG (U8)

Neben der Vermittlung von sportlichen Fähigkeiten ist auch die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport elementar. Im Folgenden werden relevante Merkmale der Persönlichkeitsentwicklung in der Altersklasse U8 beispielhaft aufgelistet:

- Freude an der Bewegung
- Spaß am Miteinander
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Emotionsregulation (Misserfolg & Erfolg verarbeiten lernen)
- Toleranzentwicklung

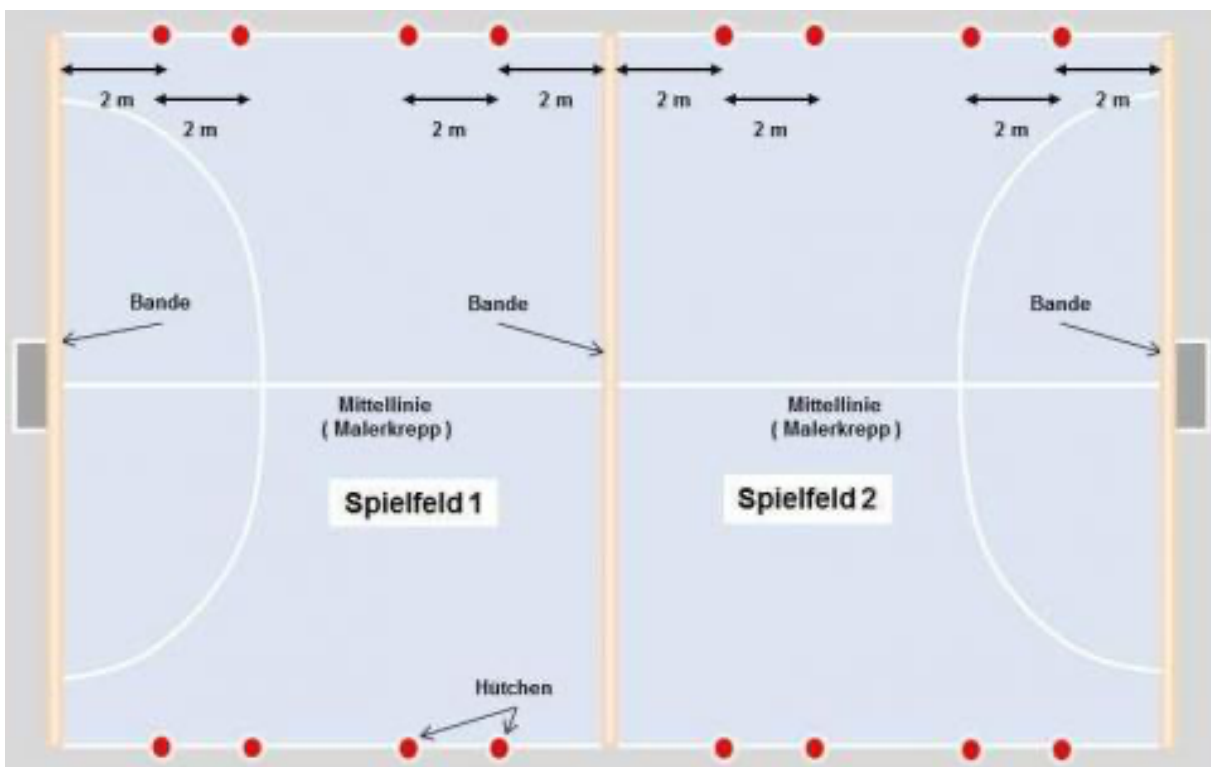
WETTKAMPF (U8)

Wettkampfform U8:

In diesem Alter spielen die Mädchen und Knaben D auf dem Feld und der Halle ein 4:4 auf vier Tore ohne Torwart. Die Spielzeit beträgt ebenfalls einmal 15min. oder zweimal 10min. In dieser Altersklasse werden die Mannschaften Geschlechter getrennt nach Mädchen und Knaben aufgeteilt. Die Ergebnisse werden in einer Tabelle festgehalten und ein Sieger ausgespielt.



Wettkampfform - Feldhockey



Wettkampfform - Hallenhockey