



Das kleine
ABC des
Jugendtrainers
inklusive!

Kinderhockeytraining

Praxisnahe Trainingspläne und Tipps
für die ersten Jahre im Grundlagenbereich

Silke Fried





Silke Fried

hat nach dem Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln ihre Leidenschaft für den Hockeysport zum Job gemacht und sich besonders auf die Entwicklung und Strukturierung von optimalen Trainingsprozessen im Kinderhockey spezialisiert. Die Schwerpunkte ihrer Tätigkeit umfassen dabei sowohl das entwicklungsgemäße Training von jungen Hockeyathleten während des gesamten Grundlagen- und Aufbautrainings, als auch die Ausbildung von jungen TrainerInnen, die sich besonders im Bereich des Kinder- und Jugendhockeytrainings weiterbilden möchten. Die ehemalige Hockey Bundesligaspielerin ist verheiratet und wohnt mit ihrer Hockey-Patchworkfamilie in Köln.

Qualifikationen/Spezialisierung

- Diplomierte Sportwissenschaftlerin der Deutschen Sporthochschule Köln
- DHB A-Lizenz Hockeytrainerin
- DHB-Referentin für Kindertrainerseminare
- 1991–2017 temporäre Lehraufträge /Dozententätigkeit für Hockey an der Deutschen Sporthochschule Köln
- Life-Kinetik Mannschaftstrainerin

Die Veröffentlichung basiert auf einer Diplomarbeit der Deutschen Sporthochschule Köln:

Silke Fried (geb. Nahrman)

Analyse und Konstruktion einer langfristigen Trainingskonzeption für das Kindertraining im Hockey.
Diplomarbeit Deutsche Sporthochschule Köln 1990.

© der überarbeiteten und aktualisierten Ausgabe 2019: Silke Fried

Gestaltung: Büro für Gedrucktes, Beate Zimmermanns

Grafiken: Norbert Zimmermanns

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Autorin urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Vorwort

Das nachfolgende **Hockey-Handbuch „Kinderhockeytraining“** wendet sich in besonderem Maße an junge oder noch unerfahrene Hockey-Trainer, die ihre ersten Trainingseinheiten mit Kinderhockeyteams eigenständig planen, gestalten und durchführen möchten.

Im ersten Teil dieser Veröffentlichung wird in Form des „**kleinen ABC des Jugendtrainers**“ kurz und knapp dargelegt, welche wesentlichen Gesichtspunkte ein jeder Trainer respektive ein jeder Verein berücksichtigen sollte, wenn man sich mit entwicklungsgemäßigem Kinderhockeytraining beschäftigen und dies erfolgsversprechend anbieten möchte.

Im zweiten Teil werden zunächst die **allgemeinen Prinzipien des Grundlagentrainings** aus trainingswissenschaftlicher Sicht im Detail veranschaulicht. Im Anschluss werden dem jungen Trainer **über 100** sehr praxisnahe in sich logisch aufgebaute **Wochentrainingspläne** für den Bereich der Altersstufen Minis/D/C dargelegt und können so den Einstieg in die Trainingsarbeit mit jungen Hockeyspieler/innen in Struktur und Ablauf wesentlich erleichtern und verbessern.

Auch die „Großen“ (Trainer wie Spieler) haben mal klein angefangen und was das Training betrifft gilt in diesem Falle immer: *clever vorbereitet ist halb gewonnen!*

Die **Rahmentrainingspläne** sind von der Autorin bereits in den 1990er Jahren im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln entstanden und veröffentlicht worden, haben aber besonders in organisatorischer und methodischer Hinsicht nicht an Aktualität verloren, sind nun aktualisiert und neu aufgelegt worden.

Auch wenn im modernen Hockeysport im Laufe der Jahre einige hier nicht aufgeführte neue Spezialtechniken hinzugekommen sind, so können diese Trainingseinheitenpläne problemlos auch mit den neuen Techniken angewandt und umgesetzt werden.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit durchaus gewünschter Möglichkeit der Erweiterung möchte die Autorin ihre 30-jährige Erfahrung und Leidenschaft im Bereich des Kinderhockeytrainings an die nächste junge Trainergeneration weitergeben und dieser den Start in diesen erfüllenden Trainingsbereich erleichtern.

Silke Fried,
im September 2019

Das kleine **ABC** des Jugendtrainers

Leitfaden für junge Kindertrainer



Mini-Training ist kein kleines Erwachsenen-Training !

Nicht jeder qualifizierte Erwachsenentrainer ist geeignet für die Arbeit mit den Kleinsten.

Und auch nicht alle Trainingsmaßnahmen aus dem Jugendbereich sind übertragbar oder geeignet für die Zielgruppe der kleinsten Hockeyspieler.

Häufig übernehmen junge Nachwuchstrainer Übungen aus den eigenen Trainingseinheiten für die Trainingseinheiten der jüngeren Kinder, das ist nicht generell empfehlenswert.

Hockeytrainer, die im Kleinkinderbereich arbeiten, sollten grundsätzliche folgende Dinge beachten:

Kinder-Hockeytrainer müssen abgesehen von ihrer fachlichen Kompetenz, die Begeisterung für Hockey verkörpern und in der Lage sein, diese authentisch verkaufen zu können.

Nur so kann es bei den kleinen Athleten zu einer lang anhaltenden lebenslangen Begeisterung – einer intrinsischen Motivation – für den Hockeysport kommen.

Ein Trainer, der echte Freude am Hockeysport lebt, wird keine Mühe haben diese zu vermitteln und auf die Kinder zu übertragen.

Das **Anforderungsprofil** eines Kinder-Trainers beschränkt sich nicht nur auf seine hockeyspezifische Kompetenz, sondern in hohem Maße auch auf seine Kompetenz in den Bereichen Organisationsfähigkeit, Zuverlässigkeit, Flexibilität, Ansprache, persönliches Auftreten, adäquater Umgang mit Kindern und Eltern, sowie in der Führung und Ausbildung von Co-Trainern.



Kinderhockeytraining

Praxisnahe Trainingspläne und Tipps
für die ersten Jahre im Grundlagenbereich

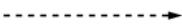


7 Konstruktion von Wochenrahmentrainingsplänen

- 7.1 Rahmentrainingsplan Nr. 1–18: Halle 1. Jahr
- 7.2 Rahmentrainingsplan Nr. 19–36: Feld 1. Jahr
- 7.3 Rahmentrainingsplan Nr. 37–54: Halle 2. Jahr
- 7.4 Rahmentrainingsplan Nr. 55–72: Feld 2. Jahr
- 7.5 Rahmentrainingsplan Nr. 73–90: Halle 3. Jahr
- 7.6 Rahmentrainingsplan Nr. 91–108: Feld 3. Jahr

Folgende Zeichen haben in den Plänen diese Bedeutung:

 = Laufweg mit Ballführung

 = Laufweg ohne Ball

 = Ballweg

 = entweder/oder

 = angreifender Spieler

 = abwehrender Spieler

 = Zuspierer

 = Trainer

LS = Lernschritt

Vhs = Vorhandseitführen

Rhs = Rückhandseitführen

Vh = Vorhand

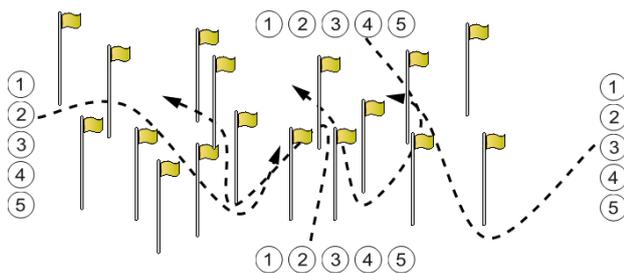
Rh = Rückhand

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt: Koordination Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft

Übungsformen

1. Durchlaufen eines **Stangenwaldes**: Von mehreren Seiten wird gestartet (4 Kinder gleichzeitig) ohne eine Stange zu berühren, aber alle Stangen müssen umlaufen werden.

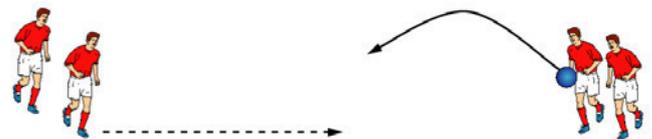


Der Rest der Mannschaft muss aufpassen, dass auch wirklich alle Fahnen umlaufen werden. Wer ist als erster aus dem Stangenwald zurück?

2. Wie 1., nur mit Berühren der Stangen am Boden, also laufen mit bereits gebeugter Haltung mit jeweiligem schnellen Herunterbringen des Oberkörpers.

Spielformen

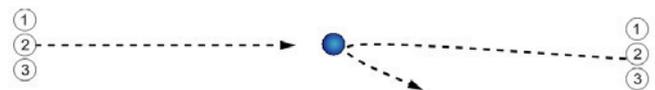
1. a) **Pendelstaffel** mit Fangen eines Gummiballes im Entgegenlaufen. Auf halber Strecke wird dem anlaufenden Spieler ein Ball entgegengeworfen. Dieser fängt ihn, läuft zu seiner Endstation, dreht sich um und wirft dem nächsten den Ball zu.



Welche Mannschaft hat als erste die alte Ausgangsstellung wieder erlangt?

1. b) Das gleiche mit einem zugerollten Ball, der im Laufen hochgenommen und zum Ziel getragen werden muss. Dann dem nächsten Partner zurollen.

2. **Erobern eines Gummiballes** nach Nummern. Nach dem Kampf um den Ball muss der Ball in die eigene Mannschaft zurücktransportiert werden.



Notizen

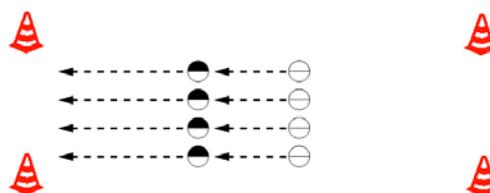
Schwerpunkt: Koordination Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft

Übungsformen

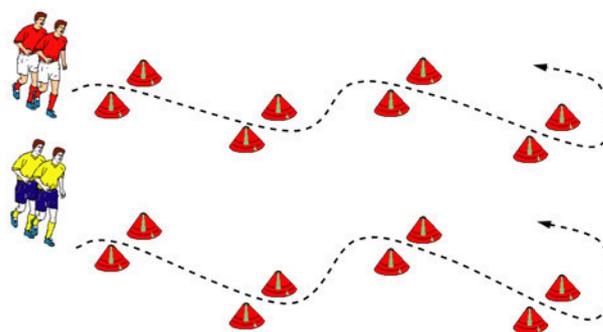
1. Alle im langsamen Lauf auf optisches Signal des Trainers reagieren
 - a) Blitzschnell 5–6 Schritte antreten, dann wieder langsam weiterlaufen.
 - b) Eine ganze Drehung um den Körper
 - c) Schnell zu zweit zusammentun, über den einen Partner, der sich hinlegt springen, dann springt der andere über den einen
 - d) Schnell zu zweit an allen Händen fassen und im Seitenschritt einen dreifachen Kreis laufen
2. Slalomwettlauf mit Rollen eines Hockeyballes am Boden, jeweils 2 Slalomburchgänge nebeneinander.
3. Alle Spieler liegen auf dem Bauch nebeneinander und der letzte überläuft/überspringt all diese und legt sich hinten an die Schlange an. Der letzte steht auf und überspringt auch die gesamte Reihe usw.
 - a) 2 so auf dem Bauch liegende Gruppen nebeneinander, wobei jeweils die letzten einen Medizinball haben, der durch die anderen Spieler, die eine Brücke machen, hindurchgerollt wird und der letzte der Schlange diesen Ball annimmt, an das Ende läuft und wiederum den Ball hindurchrollt usw. Welche Gruppe ist als erste in der Ausgangsstellung?

Spielformen

1. Schwarz-Weiß-Spiel: 2 Mannschaften legen sich in etwa 3 m Entfernung gegenüber, bei Ruf schwarz muss die schwarze Mannschaft weglaufen und wird von der weißen gefangen (jeder sein Gegenüber); bei weiß genau umgekehrt.



2. 1 gegen 1 Wettlauf durch ganz enge Tore (0,5–1 m breit). Kann auch als Mannschaftskettenlauf durchgeführt werden.



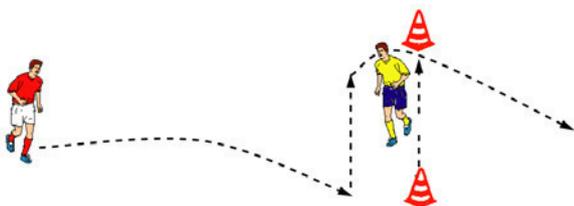
Notizen

Allgemeine sportmotorische Grundausbildung

Schwerpunkt: Koordination Beweglichkeit Ausdauer Schnelligkeit Kraft

Übungsformen

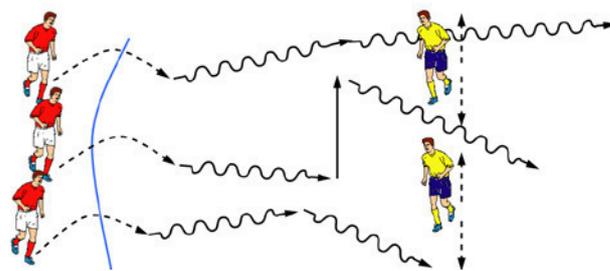
1. Laufen mit **Täuschungsmanöver**: Alle Spieler im Block von einer Seite zur anderen. Auf optisches Signal Ausbrechen nach links und rechts. Fester Beinabdruck.
2. **Vorbeikommen** an einem Spieler, der zwischen 2 Hütchen steht und den Läufer am Durchkommen zu hindern versucht. Schnelle Täuschungsmanöver.



3. **Beinabdrucklaufen**: Laufen mit seitlichem kräftigem Beinabdruck links und rechts, durch einen kleinen Hütchenslalom (Gewichtsverlagerung)

Spielformen

1. **Brückenwächter** mit Täuschungsmanövern, aber mit vorherigem Überspringen einer Schnur. Wer gefangen wird an der Brücke, wird zum Brückenwächter.



2. **Fangspiel mit 3 Fängern**: Wer gefangen wird, bleibt dort stehen, wo er gefangen wurde und kann dadurch befreit werden, dass ein freier Läufer durch seine gegrätschten Beine kriecht. Gelaufen wird mit Hockeyschlägern in der Hand.

Notizen

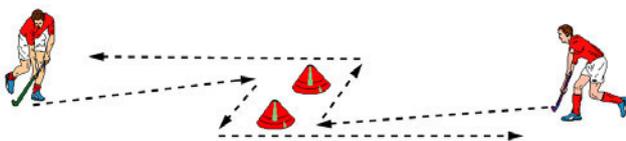
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema: Umspielen Rh in der Grobform und Erkennen einer Rh-schwachen Gegnerseite und Rh-Kurve

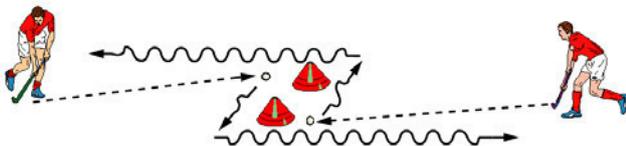
Ziel: Erlernen der Grobform des Umspielens mit der Rh und sichere Handhabung des Rh-Griffes

Übungsformen

1. LS: Zu zweit gegenüber den Bewegungsablauf des plötzlichen Richtungswechsels ohne Ball, aber mit Schläger, üben. Stemmsschritt an 2 liegenden Hütchen.



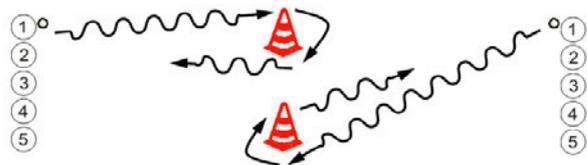
2. LS: Wie LS 1. aufgebaut, nur jetzt wird der Ball an die jeweils linke Hütchenseite gelegt und von dort aus dem Anlauf nach rechts quer mit der Rh gezogen. Dann weiter Vhs. Einer von beiden Spielern gibt dabei das Startkommando.



3. LS: Das gleiche wie LS 2., aber jetzt wird der Ball bereits vom Start aus Vhs-mitgeführt, auf die linke Hütchenseite zu und dann Rh-Zieher quer nach rechts. Ball herüberlegen auf die Vh-Seite und Weiterführen.

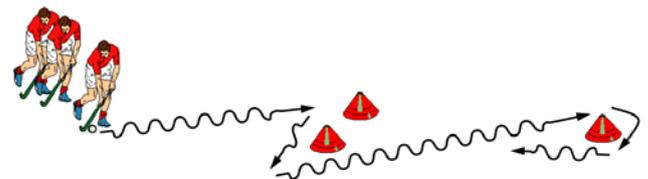
Spielformen

1. Nummernwettlauf mit Rh-Kurven von 2 Seiten.

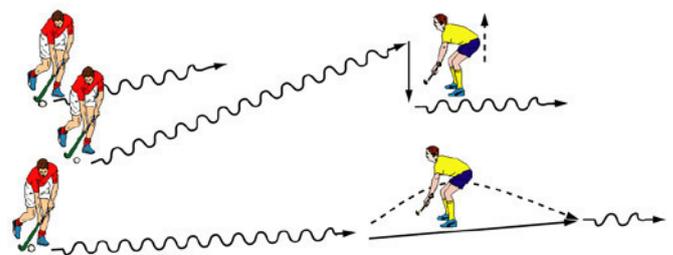


Auch aus dem Vh-/Rh-Dribbling in die Kurven gehen.

2. Staffel mit Rh-Zieher und Rh-Kurve.



3. Brückenwächter mit Rh-Zieher und Umspielen durch Vorbeilegen.



Trainingshinweise

Beim Umspielen Rh folgendes beachten:

- Auf die gegnerische Vh-Seite zuführen, also leicht nach links.
- Den Ball vor den Körper bringen.
- Rh-Drehgriff und rechtzeitig quer mit der Rückhand nach rechts ziehen – vor allem weit genug nach rechts.
- Übernehmen des Balles auf die Vh-Seite, Weiterführen, dabei Tempo steigern.

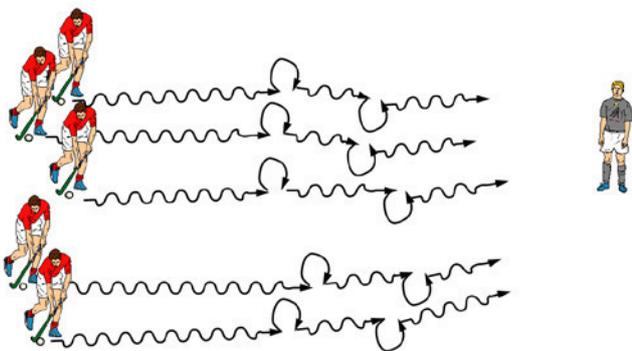
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema: Kontrollierte enge Ballführung mit Vh und Rh und Kombination von Vh- und Rh-Kurve und Rh-Anhalten aus dem Vhs

Ziel: Wiedergewöhnung an die hallenspezifische Ballführung und Sicherung dieser in unterschiedlichen Situationen

Übungsformen

1. LS: Herausstellen der **hallenspezifischen Besonderheiten** beim Vhs und Rh-Führen. Demonstration der Knotenpunkte der Technik.
2. LS: Vhs im Block mit **Lösen des Blickes vom Ball** durch Reagieren auf optisches Signal des Trainers, welches leichte halbe Links- und Rechtskurven zur Folge haben soll.



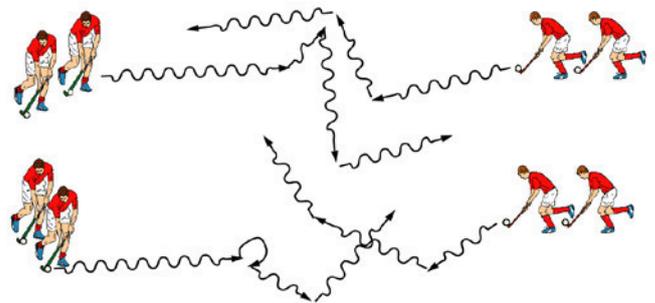
3. LS: Anhalten Rh aus dem Vhs auf optisches, nicht akustisches Signal. Alle im Block von einer Seite zur anderen.



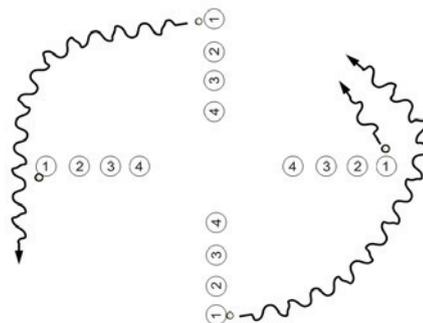
4. LS: Links- und Rechtskurven um Wendemarken aus dem Vhs mit der Vh und Rh.
5. LS: Kombination von Links- und Rechtskurve in einem Durchgang.

Spielformen

1. **Schattenlaufen** zu zweit. Der erste läuft einen kurvenreichen Weg im Führen mit Vh und Rh voraus, der andere muss genau Spur halten. Die Pärchen starten von beiden Seiten, damit auch der erste Führer hochgucken und auf Hindernisse achten muss.



2. **Nummernwettlauf** im Kreisverkehr mit Vhs und mit Vh- und Rh-Kurven.



3. Staffelspiele mit unterschiedlichen Ballführungsaufgaben um mehrere Wendemarken und Kombination von Ballführungs- und Geschicklichkeitsaufgaben (siehe 1. Jahr, Halle).

Trainingshinweise

- Bewegungsbeschreibungen für die Ballführungsarten siehe Halle, 1. Jahr.
- Bei Linkskurven: Auf die Sicherung des Balles durch Dachbildung hinweisen.
Bei Rechtskurven mit Vh: Überholen des Balles in der Kurve wichtig.
- Beim Anhalten Rh aus dem Vhs: Drehgriff! Und nicht vor dem Körper, sondern neben dem Körper anhalten!
- Den Ball nur so schnell führen, wie noch eine enge kontrollierte Ballführung möglich ist. Kein kurzes Antitschen, sondern Schläger klebt am Ball!
- Die Stockhaltung beim Führen sollte sehr tief sein. Durch den Wechsel von Feld zu Halle spielen manche Spieler noch eine sehr steile zu aufrechte Vh-Führung.

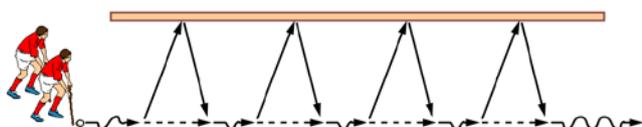
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema: Ballabgaben und Ballannahmen über die Bande und Umspielen mit Hilfe der Bande

Ziel: Sichere und verwertbare Pässe über die Bande und Antizipation von über die Bande gespielten Bällen

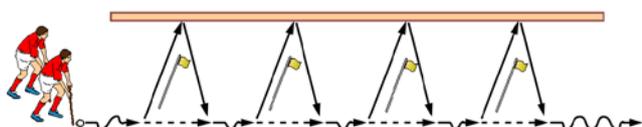
Übungsformen

1. LS: Alle Spieler einzeln eigene kurze Pässe im Lauf mit Vh an die linke Bandenseite.



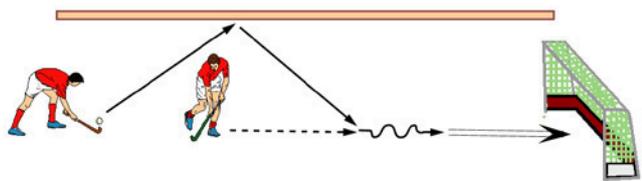
Das gleiche mit rechter Bandenseite mit der Vh (Hüfte rum).

2. LS: Umspielen von Fahnenstangen und querliegenden Hütchen an der linken Bandenseite.



Später mit halbaktivem Gegenspieler, der seine Reichweite auf dem Vh-Brett an der Bande andeutet. Nach 2–3 Durchgängen soll der Abwehrspieler ab und zu aktiv werden, um zu zeigen, ob das Abspiel erfolgreich gewesen wäre oder nicht.

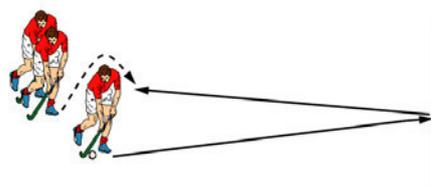
3. LS: Bandenpass zum Partner in den Lauf mit anschließendem Torschuss, zunächst nur an der Vh-Seite.



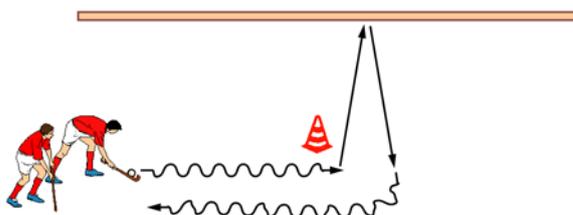
Spielformen

1. Bandenstaffelspiele: Ca. 4 Gruppen à 4–5 Spieler

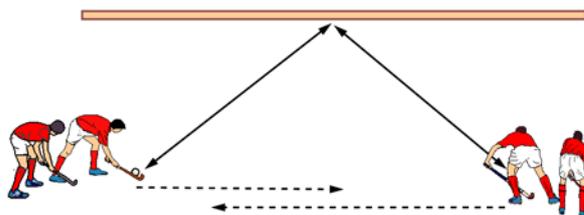
a) frontal 10 m vor der Bande einfacher Pass an die Bande, den der zweite Spieler stoppt und für einen dritten an die Bande spielt usw.



b) aus dem Lauf queres Abspiel nach links an die Bande, Wiederaufnehmen des Balles und zurückführen



c) Bandenspiel bei aufgeteilter eigener Gruppe, auch mit anschließendem Platzwechsel möglich



d) wie c), nur mit längeren spitzeren Pässen. Welche Gruppe ist als erste zweimal durch?

2. Eishockeyspiel: Das Hockeyfeld wird verkleinert, indem die Banden rundum auch hinten um die Tore gelegt werden. So wird gespielt mit möglichst vielen Bandenkontakten.

Trainingshinweise

- Die Art, der Winkel und die Härte von Bandenpässen hängt immer von dem Zweck ab, den man mit diesem Pass erzielen will: Will ich den Ball nach dem Bandenspiel selbst wieder unter Kontrolle bekommen, will ich meinem Partner einen Ball in den Lauf spielen, oder will ich z. B. einen Gegner überwinden usw.?

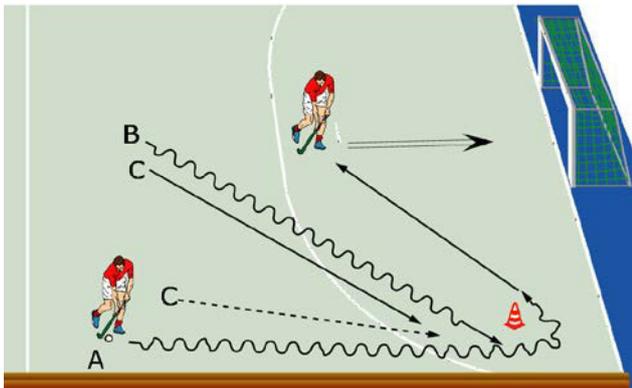
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema: Passmöglichkeiten zu zweit mit „Hundekurve“ von links und rechts

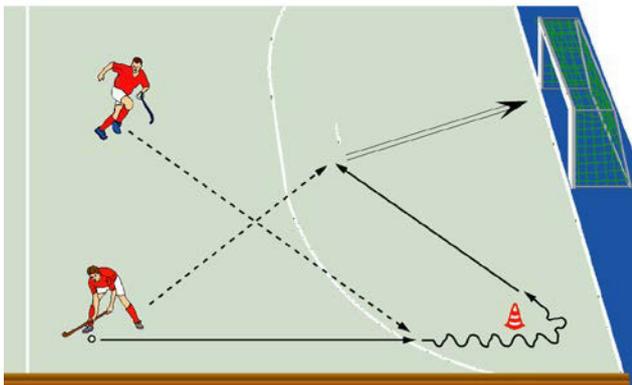
Ziel: Erkennen einer günstigen Abspielmöglichkeiten bei eigenem schlechtem Winkel zum Tor

Übungsformen

1. LS: „Hundekurve“ von rechts mit anschließender Ballabgabe zurück an den Schusskreisrand (a)



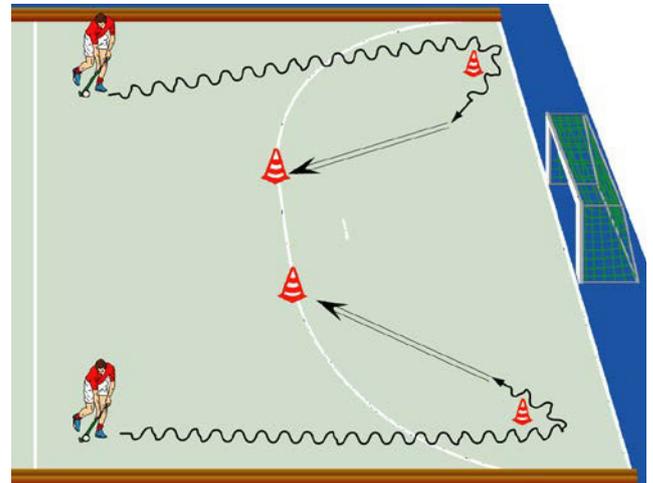
2. LS: Wie LS 1, nur jetzt aus dem schrägen Anlauf (b)
3. LS: Wie LS 1, nur wird der Ball jetzt schräg in den Lauf gespielt – angenommen – „Hundekurve“ (c)
4. LS: Steilpass in den Lauf – kleine Rh-Annahme – „Hundekurve“ – Passgeber läuft schräg rüber zum Schusskreisrand.



5. LS: Sämtliche Lernschritte von links sowohl mit Rh- als auch mit Vh-„Hundekurve“.

Spielformen

1. Staffel mit direkter Ballabgabe nach der Kurve um eine Wendemarke.
2. Hütchenabschießen nach „Hundekurve“: 2 Spieler starten zur linken und rechten „Hundekurve“ und versuchen dann, eines der am Schusskreisrand aufgestellten Hütchen abzuschießen. Wer hat am Schluss die meisten Punkte gesammelt? Kann auch mit kleinen Toren gespielt werden, die durchschossen werden müssen.



Erweiterung: Beim Führen auf die Kurve zu müssen noch kleine Hütchen übersprungen werden.

3. Wie 2., aber auf Zeit. Wer trifft zuerst sein Hütchen?

Trainingshinweise

- Bei den Pässen nach einer Kurve darauf achten, dass die Keule des Passgebers nach Ballabgabe in Passrichtung zeigt, da sonst oft Rundumbewegung und der Ball landet somit nicht am Schusskreisrand.
- Manche Spieler laufen die „Hundekurve“ auch nicht ganz durch. So kommt es oft zu leichten Querpässen, die zwar auch gebraucht werden, aber hier nicht dem eigentlichen Rückpass entsprechen.

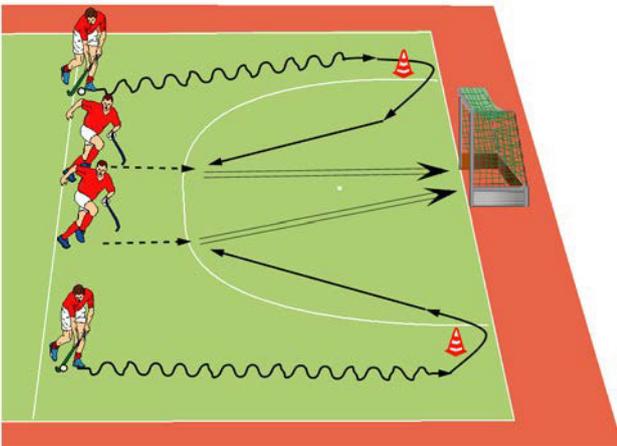
Hockeyspezifisches Grundlagentraining

Thema: „Hundekurve“ nach Ballannahme aus dem Lauf mit geschlagenem Abspiel

Ziel: Nutzen des Raumes mit Ball mit sicherer Technik

Übungsformen

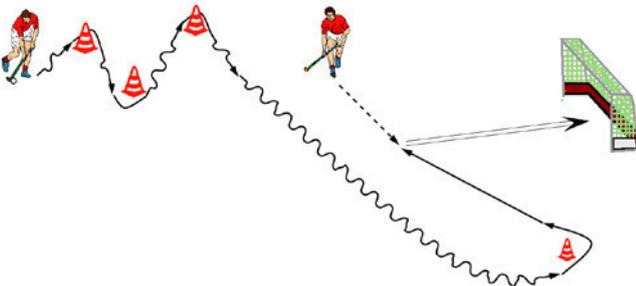
1. LS: Einfache „Hundekurve“ von links (Rh) und rechts (Vh) mit anschließendem Schlag an den Schusskreisrand.



2. LS: Wie LS 1, nur jetzt wird der Ball dem „Hundekurven“-Läufer zunächst schräg von hinten in den Lauf gespielt (Ballannahme aus dem Lauf).

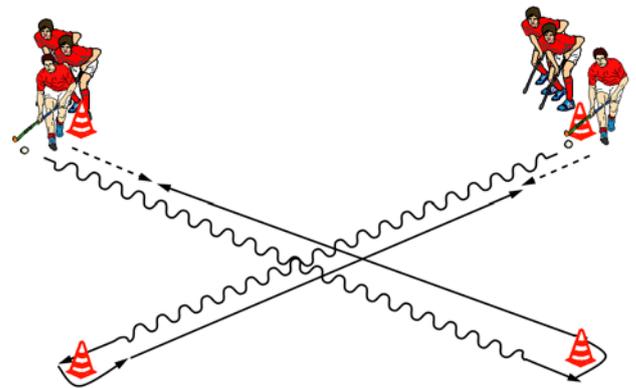
3. LS: Wie LS 2, nur muss die jetzige Ballabgabe bei der „Hundekurve“ über rechts aus dem Lauf geschlagen werden (bei linker „Hundekurve“ darf noch umgesetzt werden).

4. LS: „Hundekurve“ nach Durchlaufen eines Slaloms auf der gegenüberliegenden Kurvenseite.

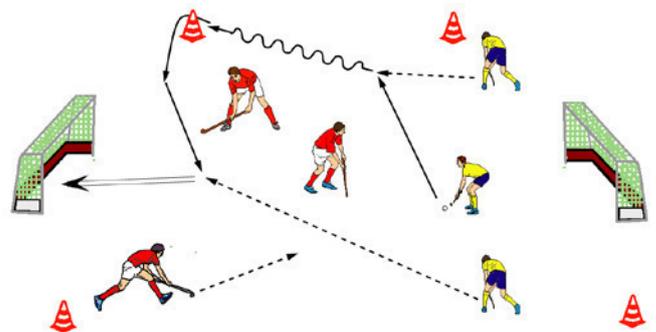


Spielformen

1. Staffelwettlauf mit „Hundekurven“ und geschlagenen Bällen zum nächsten Partner, der im Laufen in der Diagonale den Ball annimmt. 4 Gruppen gleichzeitig links und rechts herum.



2. Hockeyspiel mit Fahnenstangen an den „Hundekurven“-Punkten: Tore zählen nur, wenn zuvor über die „Hundekurve“ das Feld „breitmacht“ und zur anderen Seite gespielt wurde.



Trainingshinweise

- Mit dem Lauf in die „Hundekurve“ soll den Kindern der Nutzen des „Breitmachen“ des Feldes verdeutlicht werden und ihnen klargemacht werden, dass man auch – besonders durch eine Ballabgabe an einen dann günstiger postierten Spieler – ein Tor erzielen kann. (Abgeben ist bei ungünstigem Winkel und bei bewusst auf sich gezogenem Gegenspieler besser als es selbst zu versuchen.)