**:Anforderungen und Trainingsinhalte**

**in den verschiedenen Altersklassen**

Link zum DHB: <https://trainer.hockey.de/rahmentrainingsplaene/rahmentrainingsplankonzeption>

**U8:**

**Ziele:**

* Allgemeine koordinative Fähigkeiten, vielseitige Bewegungserfahrungen
* Kondition
* Schläger- und Ballgewöhnung
* Heranführen an grundlegende Fertigkeiten im Hockey: Stoppen, Passen, Führen, Freilaufen
* Hinführen zu einer allgemeinen Spielfähigkeit: freilaufen, abspielen, auf das richtige Tor spielen

**Methodik:**

* Vom Bekannten zum unbekannten
* Vom Leichten zum Schweren
* Vom Einfachen zum Komplexen
* Spaßorientierung
* Lob
* kindgemäße Spiel- und Übungsformen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ausdauertraining:**   * Pendelstaffeln * Lauf- und Fangspiele * Dauerlaufstrecke mit Hindernissen | **Krafttraining spielerisch:**   * Krebsfußball * Zieh- und Schiebekämpfe * Schubkarrenrennen | **Schnelligkeit:**   * Reaktionsspiele * Staffelspiele * Slalomläufe * Laufspiele mit unterschiedlichem Tempo * Sprintspiele mit Hindernissen |

**Technik:**

* Vorhand-Seitführen geradeaus, Rückhand-Anhalten aus der Vorhand-Seitführung (Drehgriff)
* Einfache Vorhand-/Rückhand-Ballannahme frontal und seitlich, Mitnahme des Balls mit der Vorhand
* Vorhand-Schieben aus der Seitstellung im Stand und aus dem Vorhand-Seitführen, Rückhand-Schieben nach rechts im Stand

**Taktik:**

* Ausprobieren unterschiedlicher Positionen und Aufgaben (Sturm, Abwehr)

**Persönlichkeitsentwicklung:**

* Freude an der Bewegung
* Spaß am Miteinander
* Selbstvertrauen
* Misserfolg und Erfolg verarbeiten
* Toleranz

**U10 / U12:**

**Entwicklungsziele:**

* zahlreiche sportspezifische Bewegungserfahrungen
* grundlegende technische und motorische Hockey – Fertigkeiten
* erste taktische Elemente

**Ausdauer:**

* Intervallartige Belastung: kleine Spiele, Staffeln, Linien ablaufen usw.
* Ziel U10: 8-10 min am Stück laufen können
* U12: 5 min Auslaufen nach dem Training und Dehnen
* U12: zweimal 10 min bzw. einmal 30 min Ausdauerlauf pro Woche

**Kraft:**

* U10: Partnerübungen – Ziehen, Schieben, Fangspiele mit Stabi-Vorformen  
   (Hundehütte, Krebsgang usw.)
* U12: weiter Partnerübungen und Fangspiele mit Stabi-Elementen, einfache Stabi-Übungen,  
   Werfen oder Rollen von Medizinbällen, Seilspringen

**Schnelligkeit:**

* U10: Pendelläufe Koordination einbauen (anfersen, Skippings, Hopserlauf, seitlich hopsen)
* U10: Fangspiele, Staffelläufe, Springen über kleine Hindernisse (Schläger)
* U12: Koordination im Schnelligkeitstraining: Anfersen, Skippings, Hopserlauf, seitlich hopsen,  
   seitlich kreuzen
* U12: Fangspiele, Verfolgungsläufe, Staffelläufe mit und ohne Schläger

**Koordination:**

* vielseitige Variation der bereits erlernten Bewegungen
* Einzel-, Partnerübungen, Parcours, Hindernisläufe, Koordinationszirkel
* Trainieren elementarer Bewegungen unter verschiedenen Druckbedingungen:  
  - Ball hochwerfen, einmal drehen, Ball wieder fangen  
  - Arme gegengleich kreisen  
  - seitlich gehen, Füße heranziehen und Hände kreuzen  
  - balancieren und dabei Ball prellen  
  - Ball prellen, hinsetzen, aufstehen, durch die Beine, Seitgalopp

**Technik U10:**

**Ballführung:**

* Vorhand-Seitführen (geradeaus, Kurven) – Ball eng am Schläger
* Rückhand-Anhalten aus dem Vorhand – Seitführen (Drehgriff)
* Rückhandkurve rechts
* Rückhand-Seitführen (rechts, vorne und hinten)
* Vorhand-Rückhand-Führen (Stehen, Gehen, Laufen)
* verschleppte Ballführung hinter dem Körper
* frontales Ballführen vor dem Körper

**Ballabgabe:**

* Vorhand-Schieben aus der Seitstellung und Frontalstellung im Stand
* Rückhand-Schieben aus der Seitstellung im Stand
* Vorhand-Schieben aus dem Vorhand-Seitführen (auch mit rechtem Fuß vorne)
* Rückhand-Schieben aus dem frontalen Ballführen
* Schiebeschlag, Schrubber

**Ballannahme:**

* Vorhand-Ballannahme in Seitstellung und Frontalstellung
* Rückhand-Ballannahme in Seitstellung hoch und tief (Rückhandbrett)
* Vorhand-Ballannahme im Stand und in der Bewegung nach Anspielen von vorne, links quer und rechts quer
* Rückhand-Ballannahme im Stand und in der Bewegung nach Anspielen von rechts und von gerade hinten

**Umspielen des Gegners:**

* Vorbeilegen mit Vorhand und Umlaufen
* Aus frontalem Ballführen mit Rückhand nach rechts
* Aus frontalem Ballführen mit Vorhand nach links

**Abwehrtechnik:**

* Abwehrblock mit Vorhand und Rückhand

**Torschuss:**

* Alle Techniken mit Torabschluss
* Penaltyschießen

**Torwarttraining (jeder darf mal probieren):**

* Kicken
* Halten mit den Schienen
* Handschuhabwehr
* Stellungsspiel

**Taktik U10:**

**Angriff:**

* Positionsspiel auf dem Spielfeld (nicht alle auf den Ball)
* Räume zum Dribbeln oder Passen erkennen
* Rückhand als schwächere Seite des Gegners erkennen
* nicht im Schatten des Gegners
* Schläger am Boden in der Nähe des Balls
* Passformen: Querpass – Querpass, Querpass – Schrägpass, Querpass – Steilpass,  
   Diagonalpass – Diagonalpass, Hundekurve
* Bei Ballbesitz großflächig verteilen

**Abwehr:**

* Finden des direkten Gegenspielers
* Manndeckung
* Nicht rausstürzen
* Schläger am Boden in der Nähe des Balls
* Bei Ballbesitz viele Spieler hinter dem Ball
* Zuordnung auf den verschiedenen Spielpositionen

**Mannschaftstaktik:**

* Alle Spielpositionen ausprobieren
* Herausbilden eines räumlich orientierten Positionsspiels
* Manndeckung

**Technik U12:**

**Ballführung:**

* Automatisierung der erlernten Techniken und Blick vom Ball, Erhöhung der Schnelligkeit
* Schwerpunkt: verschleppte Ballführung, Schlägerstellen und Blick vom Ball

**Ballabgabe:**

* Erhöhung der Qualität und Zuspielgenauigkeit
* Eishockeyschlag, Schrubbschlag und kurzschlag
* Schlenztechniken
* Druckpass geheppt, Schiebeball

**Ballannahme:**

* dynamische Ballannahme von flachen Zuspielen in der langsamen Bewegung
* Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele mit Anschlusshandlungen (Schieben, Schrubben, Umspielen, Flanken, Torschuss); saubere und kontrollierte Verbindung der Techniken
* stabile Ballannahme von springenden Bällen und Ballsicherung mit Anschlusshandlung gegen einen Gegenspieler
* Ballannahme von hart zugespielten Bällen mit der kleinen und tiefen Rückhand

**Umspielen:**

* situationsgerechte Anwendung der Techniken im offensiven 1:1 (Hütchen, halbaktiver und aktiver Gegenspieler)
* Umspielen mit Täuschungen (Körper-, Abspiel-, Blicktäuschung, Doppelzieher)

**Abwehr:**

* Abwehrstecher, Abwehrblock
* Erkennen der Stärke der Vorhand-eingerückten Position
* begleitende Abwehr

**Torschuss:**

* alle Technikverbindungen mit Torabschluss  
  - Ballführen – Schlagen (Kurzschlag, Schrubbschlag), Schlenzen  
  - Umspielen – Schlagen, Schlenzen  
  - Ballannahme – Schlagen, Schlenzen
* Situationsagerechtes Anwenden der verschiedenen Torschusstechniken gegen einen Torwart
* Nachschuss ausbilden
* einer gegen Torwart

**Torwarttraining**

* Dynamisierung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels
* Verbinden mehrerer Handlungen (Halten nd Klären, mehrfach halten usw.)
* Spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisierung
* Zweikampfschulung

**Taktik U12:**

**Angriff:**

* 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 gegen 1 immer dem Ball besitzenden zwei Abspielmöglichkeiten anbieten
* 2 gegen 1 mit Spurwechsel (Hinterkreuzen)
* 2 gegen 1 quer – steil: Spurwechsel nach Querpass, Laufbereitschaft (richtige Reaktion auf Aktion des Gegenspielers)
* Kontaktspiele auf verschiedenen Spielfeldern mit Überzahl; Schulung eines schnellen sicheren Kombinationsspiels, der Vororientierung und des Freilaufverhaltens
* Aufbauspiel durch Viererkette (Passwege ins Mittelfeld ohne Gegnerdruck)
* Herausspielen durch Spiel in der Breite (dynamische Positionen)

**Abwehr:**

* Positionsspiel in der Manndeckung (z.B. rechte Schulter zum Gegenspieler, offensive Position, um beim 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)
* Stellungsspiel zum Gegenspieler
* Mitte zu bei gegnerischem Abschlag
* Zuordnung auf den verschiedenen Spielpositionen

**Standardsituationen:**

* individuelle Eckenaufgaben (Reingabe und Stoppen)
* Standardecken aus Vorstopp (direkter Schlag, Ableger links Schlag, Rückpass zum Reingeber, Ableger rechts)
* Freischläge und Eckenfreischläge Vordecken
* Siebenmeter (ein schritt, Täuschungen, Stresssituation)

**Mannschaftstaktik:**

* Erfahrungen auf allen Spielpositionen
* Raumaufteilung in Angriff und Abwehr (den anderen Positionen helfen)
* räumlich orientiertes Positionsspiel; dynamische Positionen
* Manndeckung, Stürmer stehen im Raum, haben aber eine Zuordnung

**Persönlichkeitsentwicklung:**

* Spaß am Wettkampf
* Kommunikation, Mannschaftsgedanke
* Verständnis von Fair Play

**U14**

**Ausdauer:**

* verschiedene Laufvarianten mit Koordination

**Kraft:**

* Rumpfstabilität
* Sprungvarianten

**Schnelligkeit:**

* verschiedene Sprintvarianten mit Richtungswechsel

**Technik:**

**Ballführung:**

* Festigen aller Techniken bei zunehmendem Tempo  
  - Vorhand-Seitführen  
  - frontale Ballführung  
  - Vorhand- / Rückhand- Ballführung
* Tempo- und Richtungswechsel in Verbindung mit peripherem Sehen

**Ballabgabe:**

* Festigen aller Techniken
* Erhöhung der Schlaghärte und Genauigkeit
* Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen
* Schlenzen und Flachschlenzer (auch auf rechtem Fuß)
* Vorhand- und Rückhand- Hebebälle
* Passen mit hoher Rückhand und argentinischer Rückhand (auf linkem und rechtem Fuß)

**Ballannahme:**

* Annahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vorhand und Rückhand im Stand und nach Freilaufen
* Vorblocken, Durchrutschen mit Anschlusshandlungen (Schlag, Schrubber, Torschuss)
* Offensive Ballannahme und Ballmitnahme nach Zuspielen mit passiven und halbaktiven Gegenspielern
* Annahme von hohen Bällen
* Annahme mit der kleinen Rückhand

**Umspielen:**

* Vorbeilegen
* Überheppen
* einfacher Vorhand- / Rückhand- Zieher, Doppelzieher und Kombinationen; Zieher mit Lupfer, Heppen mit Zieher usw.
* situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven eins zu eins mit Torabschluss
* Zweikämpfe face to face
* Zocken zum ziel hon
* Schläger-und Körpertäuschungen

**Abwehr:**

* Abfangen von Bällen mit tiefer Vorhand oder Rückhand
* Herausspielen des Balls mit Vorhand und Rückhand
* Klauen des Balls mit der Vorhand und absetzen nach innen
* Abwehrstecher
* Herausblocken mit dem Vorhand-Brett

**Torschuss:**

* Schlagen, schieben, schlenzen nach Ballführung
* Rückhand-Schlenzen / Heben aus der Ballführung
* Torschuss nach umspielen eines passiven Gegners
* Torschuss nach Zuspielen aus verschiedenen Richtungen

**Torwarttraining**

* Schulung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels
* Verbinden mehrerer Handlungen
* Spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisierung

**Taktik:**

**Angriff:**

* Spiel mit dem Raum (eins zu eins mit großer Fläche zum Tor hin)
* Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. in den Kreis
* Umspielen zum linken Fuß hin (Freischläge und Ecken provozieren)
* einfache Kurvenangriffe drei gegen eins über beide Flügel mit Nutzung der Grundlinienposition
* Verfeinern der Grundform zwei gegen eins und das Ausspielen von Überzahlverhältnissen
* zwei gegen eins mit Stellspieler und Spurwechsel des Ballführenden
* zwei gegen eins Kontersituation (Absetzen vom Gegner und Schneiden für Anspiel)
* verschiedene Mannschaftstaktiken (3-3-2, 4-2-2, 2-3-3 usw.)
* Raumaufteilung in Angriff und Abwehr
* Gliederung der Mannschaft in Mannschaftsteile in den Ebenen (Aufbau, Mittelfeld, Sturm) und Achsen (links, Mitte, rechts)

**Abwehr:**

* Gefühl für Reichweitenabstand, Kanalisieren des Gegners, Abdrängen des Gegenspielers nach außen vom Tor weg, begleitende Abwehr
* Tempo- und Richtungswechsel des Angreifers mitgehen, richtige Körperposition und gute Fuß- und Laufarbeit
* Gefühl für Timing: überholen, Stecher in der Ballannahme des Gegners oder begleitende Abwehr
* effektive Täuschungshandlungen mit Schläger und Körper

**Standardsituationen:**

* Basisaufgaben Strafecke: Hereingabe, Stoppen und Torschuss, einfache Varianten
* Erlernen des Ablaufens und Einnehmens günstiger Positionen durch Abwehrspieler
* Torwart-Abwehr im Liegen und Wechsel liegen – stehen und stehen - liegen

**U16**

**Methodik:**

* Teilmethode (Zergliederung einzelner Bewegungsabläufe)
* Wettkämpfe mit Zielsetzung
* Veränderung von Räumen und Zonen
* positionsspezifisches Training
* individuelles Feedback

**Ausdauer:**

* vor dem Training 20 min laufen
* Ausdauer in Hockeyübungen
* Auslaufen

**Kraft:**

* Rumpfstabilität
* Sprungvarianten

**Schnelligkeit:**

* verschiedene Sprintvarianten mit Richtungswechsel

**Technik:**

**Ballführung:**

* situationsgerechte und wettkampfstabile Anwendung der Techniken auch unter Gegnerdruck
* Ballkontrolle in der Luft

**Ballabgabe:**

* Erhöhung der Schlaghärte und Schlaggenauigkeit
* Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen
* Konstanz, Weite und Genauigkeit von Schlenzbällen
* Flanken mit argentinischer Rückhand
* Flachschlenzbälle auf rechtem Fuß

**Ballannahme:**

* springende und harte Bälle mit Vorhand und Rückhand in der Bewegung und nach Freiläufen
* Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele mit Anschlusshandlungen; schnelle und saubere Ausführung
* Offensive Ballannahme und Mitnahme nach Zuspielen in die Vorhand und Rückhand gegen passive und halbaktive Gegenspieler
* Annahme von hohen Bällen und Ballsicherung bzw. Anschlusshandlung gegen eine angreifenden Gegenspieler
* Annahme von lang und hart geschlagenen Bällen mit der kleinen Rückhand

**Umspielen:**

* situationsgerechte Anwendung der Techniken im offensiven eins gegen eins

**Abwehrtechnik:**

* situationsgerechte Anwendung der Techniken
* tiefer beidhändiger Block mit Vorhand und Rückhand im Rutschen gegen Kurvenläufe

**Torschuss:**

* Ballführen und Kurzschlag, Rückhand, argentinische Rückhand, Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuss im Fallen
* Umspielen und Schlagen (versch. Schläge s.o.)
* Ballannahme und Schlagen (versch. Schläge s.o.)
* Schlagtäuschungen mit situationsgerechten Anschlusshandlungen

**Torwarttraining:**

* Dynamisierung der >Techniken und des Stellungsspiels
* Verbinden mehrerer Handlungen
* Spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisierung
* Zweikampfschulung

**Taktik:**

**Angriff:**

* Spiel mit dem Raum
* Fixieren von Gegnern mit anschließendem Tempo- und Richtungswechsel
* Umspielen zum linken Fuß hin
* erhöhte Körperlichkeit im offensiven Zweikampf
* Torschüsse (Schnelligkeit, Varianz, Härte, Genauigkeit, Nachsetzen)
* Ausspielen von komplexeren Überzahlverhältnissen
* Positionswechsel und Schneiden
* Auflösen von zwei-gegen-zwei-Situationen, Umschaltspiel
* Räume schaffen, Tiefe ins Spiel bringen, Anspielbarkeit
* Herausspielen aus Pressing

**Abwehr:**

* Verbessern des Positionsspiels in der Manndeckung
* Abwehrtechniken gegen Schnellangriffe
* Abwehrtechniken gegen Frontalangriffe
* Provozieren von Fehlern des Angreifers (Stechertäuschungen)
* Doppeln
* Andrängen in drei-gegen-vier-Situationen
* Pressing
* von der reinen Manndeckung zu gemischten Deckungssystemen

**Standardsituationen:**

* individuelle Eckenaufgaben
* Strafecken-Varianten
* Freischläge und Ecken an beiden Kreisen
* Siebenmetertraining

**Persönlichkeitsentwicklung:**

* Verantwortungsübernahme
* Rollenverständnis
* realistisches Selbstbild
* Wettkampforientierung