



HOCKEY

Trainingskonzept



GLIEDERUNG

1. Verhaltensleitlinien

- 1.1 Leitbild
- 1.2 Normen und Werte
- 1.3 Verhaltensregeln

2. Ausbildung

- 2.1 Aufbau →
- 2.2 Einführungstraining – Kindergarten / Ballschulen
- 2.3 Grundlagentraining I – Knaben D / Mädchen D
- 2.4 Grundlagentraining II – Knaben C / Mädchen C
- 2.5 Aufbautraining I – Knaben B / Mädchen B
- 2.6 Aufbautraining II – Knaben A / Mädchen A
- 2.7 Leistungstraining – Männliche Jugend B / Weibliche Jugend B

3. Ziele



1. Verhaltensleitlinien

1.1 Leitbild

- Sicherstellung einer familiären Atmosphäre
- Freude am gemeinsamen Miteinander
- Spiel, Spaß und Geselligkeit
- Vermittlung der Begeisterung am Hockeysport
- Größtmögliches Maß an Zufrieden für alle Mitglieder
- Positives Einbringen aller Mitglieder
- Leistungsorientierte Entwicklung als Ausbildungsverein
- Förderung individueller Fähigkeiten
- Engagierte Nachwuchsförderung
- Trainingsvoraussetzungen in technischer, taktischer und athletischer Hinsicht
- Voneinander lernen und gegenseitig unterstützen

1.2 Normen und Werte

- Gegen Rassismus und Diskriminierung
- Gegen Gewalt
- Sportliche Fairness – Weltoffenheit, Interkulturalität
- in Teilhabe – als Wertegemeinschaft, Gemeinwohlorientierung
- durch Volksnähe – mit Leidenschaft – als Vorbild
- Offenheit und Verbindlichkeit / Ehrlichkeit
- HSV bekennt sich zum Umweltschutz
- Gesundheitsvorsorge



1.3 Verhaltensregeln

Verhaltensregeln für die Spieler

- Normen und Werte des HSV gelten innerhalb und außerhalb des Sports
- Leistungsbereitschaft und hohe Motivation
- Fairness (sportlich und allgemein)
- Respekt gegenüber der Leistung anderer sowie gegenüber anderen Persönlichkeiten (und Vertrauen)
- Ehrlichkeit, Entschlossenheit, Kameradschaft
- Disziplin
- Einhaltung der internen Teamregeln

Verhaltensregeln für die Eltern

- Teil der Außendarstellung
- Bewusstsein für Normen und Werte des HSV
- Begleitung der Kinder und Jugendlichen an Trainings- und Spieltagen in angemessener Weise
- Vermeidung von Anweisungen und negativen Verstärkungen während Trainingseinheiten und während der Spiele

Verhaltensregeln für die Trainer, Betreuer und Manager

- Bewusstsein für Normen und Werte des HSV
- Loyalität gegenüber dem HSV
- Repräsentant des HSV
- Kommunikation mit den Athleten, Eltern und sportlichen Gegnern fördern
- faires und empathisches Verhalten
- positives und freundliches Auftreten (Vermittlung von Spaß am Sport)



2. Ausbildung

2.1 Aufbau →

2.2 Einführungstraining – Kindergarten / Ballschulen 3-6Jahre

In dieser Altersklasse (Anfänger-Bereich) soll das Ziel des Trainings das Erlernen einer Basis-Spielfähigkeit sein. Ohne großartige, sportartspezifische Bindung stellt die allg. körperliche Schulung einen enormen Teil des Trainingsumfangs dar. Der HSV ist bestrebt, eine Grundausbildung anzupeilen, die auf Vielseitigkeit und motorische Allgemeinbildung zielt. Im Einführungstraining beträgt der Anteil an Hockey höchstens 40 Prozent. Die Übungen mit Stock und Kugel sind im Rahmen einer allg. Motorikschulung zu sehen. Einheiten ohne Schläger sind auch möglich und sinnvoll.

Training: 1-2x in der Woche jeweils 60Min.

Athletik

- Laufschiule
- Staffeln
- Hindernisparcours
- Balancieren
- Koordinationsleiter

Technik

- Ballabgabe: Passen und Stoppen
- Ballkontrolle: Vorhand, Rückhand, gerade, Slalom
- Sonstiges: Umspielen, Abwehrtechniken, Torschuss

Organisationsformen:

- Rundlauf, Parcours, Reihe, Stern, Kleinfeld, Linien kennenlernen, Pendelstaffel



Planung & Rahmenbedingungen

- Regelkunde: Schläger nur auf dem Boden (Sicherheit geht vor), Markierungen auf dem Feld verstehen, simple Anweisungen lehren, die Pfeife für Aufmerksamkeit und Warnung benutzen
- da in dieser Altersklasse sehr viele Kinder und deren Eltern mit dem Hockey zum ersten Mal in Berührung kommen, sollten die Trainer Aufgeschlossenheit, Kompetenz und Kontaktfreude ausstrahlen
- nach 2-3 Schnuppereinheiten sollen die Neuankömmlinge sich umgehend beim HSV anmelden (u.a. versicherungsbedingte Gründe)
- 1x pro Saison wird ein Elternabend angesetzt
- der Kontakt zwischen Trainer, Betreuer und Eltern soll durch vereinsinterne Veranstaltungen, Feste intensiviert werden
- besonders in dieser Altersklasse sollen die Verantwortlichen vom HSV durch Werbeaktivitäten neue Kinder dazugewinnen (z.B. im Kindergarten)

2.3 Grundlagentraining I – Knaben D / Mädchen D 6-8Jahre

In diesem Grundlagenbereich soll eine spielgemäÙige Einführung ins Hockeyspiel höchste Priorität haben. Die Basics werden grob erlernt, außerdem kommen die Kinder dieser Altersklasse das erste Mal mit ganz einfacher Taktikschulung in Kontakt. Hockey stellt zu 50 Prozent anteilig den Umfang des Trainings dar, wobei weiterhin hauptsächlich die allg. körperliche Komponente ohne sportartspezifischen Fokus im Vordergrund stehen soll. Die Trainingsstufe ist die Basis einer erfolgreichen Spielerlaufbahn im Hockey. Eine fundierte Grundausbildung ist die Voraussetzung, in einigen Jahren im leistungsorientierten Bereich bestehen und Spitzenleistungen abliefern zu können. Sonst verbleiben viele Spieler im MittelmaÙ.

Training: 1-2x in der Woche jeweils 60-90Min.



Athletik

- Ausdauer (Spiele, Intervall, Staffeln)
 - Kraft (Fangen, ziehen, schieben)
 - Schnelligkeit
 - Koordination
- ➔ Belastbarkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit

Technik

- simple Technikübungen und Spielformen/Wettkämpfen
- Ballannahme, Ballabgabe und Ballführung
- Gegner umspielen
- Abwehrtechniken
- Torschuss

Taktik

(Individuell)

- Positionsspiel auf dem Feld
 - Raumerkennung für Pass und Dribbling
 - Vorhandspiel priorisieren
 - Spiel über Rückhandseite des Gegners bzw. linken Fuß spielen
 - Anlaufen (nicht im Rücken des Gegners stehen)
 - Verhalten bei Angriff und Abwehr koordinieren
 - Manndeckung einführen
 - Aufbau bzw. Abschlagsituation mittig, links oder rechts vom Kreisrand
 - Selfpass durchführen
- ➔ Wuseln und Zocken, Schläger auf dem Boden, beide Hände am Schläger



Taktik

(Gruppierung)

- Zuordnung auf den verschiedenen Positionen
- Bei gegnerischem Ballbesitz größtenteils hinter den Ball orientieren
- Besetzung der Positionen (Stürmer vorne, Verteidiger hinten, links oder rechts)
- Bei eigenem Ballbesitz Spielfeld breit machen und verteilen
- Außenspieler einbeziehen, vor allem die Rechte (Hundekurve laufen)

Taktik

(Mannschaft)

- Spielformen einbringen
- Manndeckung
- Rotation auf allen Position (Erfahrungen sammeln)
- Unterschiedliche Spielfeldvarianten
- Verschiedene Tore (Hütchentore, groß, klein, mehrere)
- Technik und Spielverständnis in die Spiele integrieren

Planung & Rahmenbedingungen

- Regeln: die grundlegenden Regeln im Hockey sollten verinnerlicht werden, die älteren Kinder in dieser Altersklasse lernen erste Erfahrungen mit der Pfeife (hauptsächlich im Training)
- auch in diesem Alter gilt es für die Verantwortlichen vom HSV viele neue Kinder für den Verein generieren zu können (z.B. in der Grundschule)
- jeweils für die Feld- und Hallensaison einen Elternabend ansetzen
- mannschaftsinterne Abschlussfeier einer Saison einführen, um das Zusammensein der Eltern-, Trainer-, Spieler- und Betreuerschaft zu fördern
- Maßnahmen außerhalb des Hockeyplatzes gestalten
- an Turnieren in Hamburg/Umkreis teilnehmen



2.4 Grundlagentraining II – Knaben C / Mädchen C 8-10Jahre

Die Grundlagentechniken im Hockey, die in der Altersklasse D erlernt wurden, werden nun gefestigt. Grundlegende taktische Aspekte werden eingeführt. Weiterhin soll die allg. körperliche Schulung vielseitig zu 40 Prozent Bestandteil des Trainings sein.

Training: 2x in der Woche jeweils 90Min.

Athletik

- Ausdauer (Linienläufe, Staffeln, Runden)
- Kraft (Hampelmänner, Strecksprünge)
- Schnelligkeit (Fangspiele)
- Koordination (Leiter, Ballspiele)

Technik

- Ballannahme (dynamische Vorhand, leicht hoch, tiefe und hohe Rückhand, bewegende Annahme, kombinierbar mit verschiedenen Passübungen)
- Ballabgabe (Druckpass, VH/RH Schieben, VH-Schrubber, Agi-Schrubber, VH-Schlag, Schlenzer)
- Ballführung (VH/RH-Dribbling, Slalom, einhändige VH/RH)
- VH/RH-Zieher, Einhacken/Dreher, Herausdrehen
- Umspielen (Täuschung/Finte, Wischer, Tempowechsel)
- Abwehrtechnik (VH-Block, Stecher)
- Torschuss (VH-Schlag/Schrubber, RH-Schlag, Agi-Schrubber, Schlenzen, Penalty)

Taktik

(Individuell)

- Positionsspiel verfeinern, sowohl im Angriff- als auch im Abwehrverhalten
- Selfpass schneller ausführen
- Manddeckung
- Verteidigungsverhalten im eigenen Schusskreis trainieren



Taktik (Gruppierung)

- 2vs1, 3vs2 üben
- Bande als weiterer "Mitspieler" (Halle)
- Situationen der Hundekurve
- Passformen (quer, steil)
- Laufwege (hinterlaufen/-kreuzen, freilaufen, Spielfeld breit machen)

Taktik (Mannschaft)

- Verschiedene Spielformen
- Spielraum/Positionsraum (ködern, "opfern")
- Raum- und Manndeckung

Planung & Rahmenbedingungen

- Regeln: weiterhin sollen die Kinder in dieser Altersklasse Erfahrungen an der Pfeife sammeln (im Training, aber auch bei den Spielen im D-Bereich)
- TW Position ausprobieren, separates Training anbieten
- jeweils mind. 1x im Feld und in der Halle einen Elternabend terminieren
- Turniere auch außerhalb des Hockeyverbandes Schleswig-Holstein oder Hamburg
- Teilnahme an vereinseigenen Hockey-Camps möglich
- Feierlichkeiten, Feste (Abschluss einer Saison, Grillen, Weihnachten)
- Aktivitäten außerhalb des Hockeyplatzes (z.B. Fahrradtouren, Wandern, Schwimmbad)



2.5 Aufbautraining I – Knaben B / Mädchen B 10-12Jahre

Kurz vor Eintreten der Pubertät (Lernfähigkeit sehr hoch) sollen die Grundlagen im Hockey verfeinert und weiter ausgebaut werden.

Genauso wie in der Altersklasse C nehmen die körperlichen Trainingsaspekte einen ordentlichen Teil bei ca. 40 Prozent ein. Da nun $\frac{3}{4}$ -Feld gespielt wird, ist der B-Bereich der Übergang zum Großfeldspiel und dementsprechend kommen einige weitere taktische Inhalte dazu, die sich schon an das Großfeldspiel richten.

Training: 2x in der Woche jeweils 90-120Min. plus eine separate Athletikeinheit wäre denkbar

Athletik

- Ausdauer (Einlaufen, Auslaufen, Intervall, Staffeln, Linienläufe, Cooper Test, Beep Test, Seilspringen)
- Kraft (simple Stabis, Sit-Ups, Kniebeugen, Unterarmstütz, einfache Liegestütz)
- Schnelligkeit (Hopslerlauf, Sitestep, anfersen, rückwärts laufen, Skipping, Kniehebelauf)
- Koordination (Ball-Augen-Koordination, Leiter)
- Dehnen/Stretching (statisch, dynamisch)

Technik

- Grundlegende Technik verbessern
- Neue Techniken einbringen
- Agi-Schlag einführen
- Flach- und Feldschlenzer
- Kurze und lange Ecke erproben
- 3D-Hockey intensivieren (VH/RH-Hepper, Ditschen/Köpfen, Kombi mit Zieher)
- Doppelzieher
- Herausdrehen (Vorhand und Rückhand)

- Abwehrstecher, VH-Block, "klauen" mit der VH

- Ballannahme (Dachstellung praktizieren)

- ➔ Wettkampfformen und aktive, halbaktive und passive Gegenspieler einsetzen (versierte Technik unter Gegnerdruck)



Taktik

(Individuell/Mannschaft)

- Offensives 1vs1 mit Umspielen
- Spielfläche vergrößern
- Selfpass für eigenes Spiel zum Vorteil nutzen
- Umschaltspiel/Konterspiel
- Spiel lesen können
- Raumerkennung (Dribbling und Pass)
- Schwächen des Gegenspielers ausmachen
- Eigenes Positionsspiel verinnerlichen (Zonenorientiert bewegen)
- Gezielte Manndeckung
- Aktives und reaktives Abwehrverhalten
- Kompaktes Stellungsspiel
- Spuren und Ebenen des Spielfeldes einfließen lassen

Planung & Rahmenbedingungen

- Regeln: diese Jahrgänge im C-Bereich zum Pfeifen einsetzen, Teilnahme an Schirilehrgängen empfehlenswert

- TW Training 1x in der Woche

- mind. 2x Elternabende in einem Spieljahr organisieren

- 1-2 Turniere pro Jahr anpeilen (auch mehrstündige Turnierfahrt möglich)

- Hockeycamp (vereinseigenes oder auswärtiges) und/oder Trainingslager angehen

- teaminterne Feier (Grillen, Abschluss einer Saison, Weihnachten)

- Teambuildingmaßnahmen außerhalb des Platzes (Kletterpark, Fahrradtour)



2.6 Aufbautraining II – Knaben A / Mädchen A 12-14Jahre

Der Großteil der mittlerweile erlernten Techniken wird nun automatisiert und perfektioniert, außerdem sollen weitere komplexere Techniken eingebracht werden. Die Taktik gestaltet sich mehr und mehr individuell und gruppenorientiert. Die Athletik in dieser Altersklasse nimmt 30 Prozent im Training ein. Wegen der Pubertät treten bei den Spielern Veränderungen in physischer und psychologischer Hinsicht auf.

Training: 2x in der Woche jeweils 90-120Min. plus eine zusätzliche Athletikeinheit sinnvoll

Athletik

- Ausdauer (Grundlagen, aerob, Testläufe auf Zeit oder Wertemessung, Intervall)
- Kraft (Medizinbälle, Zirkel/Stationen – Kraftausdauer, leichte Nutzung von Gewichtsscheiben)
- Schnelligkeit (Widerstände – Deuserband, Partner)

Technik

- Ballannahme (Schlenzbälle verwerten können, direkte Weiterleitung von Pässen)
- Ballabgabe (Feldschlenzer, Agi-Schlag verfeinern, Kurzgriffschlag einbauen)
- Umspielen (doppelte und kombinierte Täuschungen)
- One-Touch-Hockey
- Abwehrverhalten (begleitend, Stecher, Block)
- Ecken spezialisieren (Hereingeber, Stopper, Schütze, Schlenzer/Ziehschlenzer, Stecher)

Taktik

(Individuell)

- Positionsspezifisches Stellungsspiel/Training (Stürmer, Verteidiger)
- Einzel- bzw. Sondertraining für spezialisierte Spieler anbieten
- Komplexere, taktische Situationen erkennen und lösen



Taktik

(Mannschaft)

- Spielformen in Gleichzahl, Überzahl 2vs1/3vs1, Unterzahl
- Kollektives Angriffs- und Abwehrverhalten
- Flexibles System (4-4-2, 3-4-3, 4-3-3)
- Mehrere Varianten bei den kurzen Ecken einstudieren
- Verteidigen einer Ecke vertiefen

Planung & Rahmenbedingungen

- Regeln: die Spieler sollen sicher und klar beim Pfeifen vorgehen, Teilnahme an Schirilehrgängen erforderlich, möglicher Weg als zukünftiger BuLi Schiri einschlagen
- 1x in der Woche separates TW Training
- Bestimmung eines Kapitäns, Mannschaftsrat zuteilen
- mind. 2x pro Saison einen Elternabend plus Mannschaftssitzungen
- 2 Turniere in einem Jahr und Trainingslager durchführen
- Teilnahme am Hockeycamp weiterhin empfehlenswert
- Teambuildingmaßnahmen sehr förderlich (auf und neben dem Platz)
- größere und weiter entfernte Turniere sinnvoll, internationales Turnier förderlich

2.7 Leistungstraining – Männliche Jugend B / Weibliche Jugend B

15-16Jahre

Die hockeybezogenen Grundlagen sollten in dieser Altersklasse nahezu abgeschlossen sein. Die Technik wird nur noch sehr spezifisch und punktuell erweitert. Taktische Inhalte wie Systeme und Spielzüge bekommen große Bedeutung und auch die Kommunikation auf dem Platz soll gefördert werden. Einzeltraining möglich. Konditionelle, koordinative Fähigkeiten werden ausgebaut, die Spieler auf die körperliche Härte im Erwachsenenbereich vorbereitet. Mentales und persönliches Coaching als Beitrag der Persönlichkeitsentwicklung angebracht. Training: 2-3x in der Woche jeweils 90-120Min. plus individuelle oder gruppenorientierte Einheiten (Ecken, Videoanalyse, Taktikbesprechung, Coaching)



Athletik

- Ausdauer (Grundlagen festigen, aerobe Ausdauer ausbauen, festgelegte Zeit- bzw. Intervallläufe)
- Kraft (zusätzliche Athletikeinheit mit Krafttraining als Schwerpunkt, Stationszirkel)
- Schnelligkeit (verschiedene Variationen von Sprints, Deuserband und Partner mit einbeziehen)

Technik

- Umspieltechniken (Feinheiten schleifen)
- Torschuss (Kurzgriff, aus der Drehung, VH/RH-Volley, Agi-Schlag perfektionieren)
- Ziehschlenzer, Feldschlenzer verfeinern
- Die erweiterten, komplexeren Techniken in Wettkämpfe einbauen
- Dynamische Mitnahme in verschiedensten Spielsituationen
- Abschlüsse (Ecken, 7 Meter, normale Torschüsse präzisieren)

Taktik

- Komplexe Spielsysteme, defensive als auch offensive taktische Maßnahmen verinnerlichen
- 1vs1 und 2v2 Situationen clever lösen können
- Mann- und Raumdeckung weiterentwickeln
- Spielverständnis anhand des Spielstandes anwenden
- Spielzüge theorisieren und in die Praxis umsetzen
- Größter Umfang an taktischen Inhalten in dieser Altersklasse (Videoanalyse, Taktiktafel häufig benutzen)



Planung & Rahmenbedingungen

- Regeln: umfangreiche Kenntnisse über die Regelkunde, regelmäßiges Pfeifen in unteren Altersklassen, die erfahrenen Schiris dieser Altersklasse sollten sich separat im Schiedsrichterwesen weiterbilden (kompetentes Pfeifen in hohen, leistungsorientierten Ligen als Ziel setzen)
- ggf. Elternabende einführen, Videoanalysen weiterhin integrieren
- Einzeltraining bzw. spezialisiertes Training außerhalb des eigentlichen Trainings
- persönliches Coaching – mentale Fitness fördern
- Vorbereitungsturniere und Trainingslager
- ggf. zusätzliche Trainingseinheit bei MJA/WJA
- an großen, auswärtigen Turnieren teilnehmen, um u.a. gegen Teams aus anderen Verbänden spielen zu können

3. Ziele

Hockey! Läuft. Bei. Uns. Mit diesem Slogan gedenkt sich die ambitionierte HSV Hockeyabteilung dem Trend anzuschließen, die **moderne Trainingsarbeit im Verein weiterzuentwickeln und sinngemäße Umstrukturierungen** vorzunehmen.

Denn durch die sozialen und gesellschaftlichen Veränderungen möchte der HSV weiterhin ein **koordiniertes, abwechslungsreiches und altersgerechtes Training** anbieten.

Mit **gut durchdachter Aufbauarbeit** will die Hockeyabteilung ein stabiles Grundgerüst im Breitensport als **Ausbildungsverein** aufrechterhalten und **mittel- bis langfristig gesehen im leistungsorientierten Bereich** angesiedelt sein.

Dementsprechend dient dieses **Trainingskonzept** allen Trainern und Betreuern als **Leitfaden und Hilfestellung** für ihr Handeln auf und neben dem Hockeyplatz – um eine **kontinuierliche Jugendarbeit** festigen und die angepeilten Ziele erreichen zu können.

Unser Trainingskonzept gliedert sich, abhängig der Altersklassen, in diese Bereiche:

Einführungstraining – Grundlagentraining I & II – Aufbaustraining I & II – Leistungstraining
In den jeweiligen Trainingsbereichen sind darauffolgend die Unterpunkte **Athletik, Technik, Taktik und die Planung & Rahmenbedingungen** dargestellt.

Die Jahrgänge der Jugend A werden hiernach nicht aufgeführt, da diesbezüglich individuelle Prioritäten hinblickend der Aktivenmannschaften angestrebt werden.



Dieses Konzept wurde durch die sportlichen Verantwortlichen der HSV Hockeyabteilung erstellt.

Änderungen bzw. Aktualisierungen dürfen nach Genehmigung der Abteilungsleitung durchgeführt werden und müssen anschließend abgesegnet werden.

Norderstedt, 16.09.2017

