

Trainiert wie die EM-Stars

Übungen für das Vereinstraining

Euro Hockey
CHAM
PION
SHIPS
2023



Trainiert wie die EM-Stars

Diese Sammlung an Übungen können leicht in ein Training eingebaut werden. Gruppengröße und -einteilung wird innerhalb der Einheit vom Trainer nach den Voraussetzungen der Trainingsgruppe festgelegt. Das Erlernen von Technik sowie weiteren Voraussetzungen für den Wettkampf stehen ebenso im Fokus, wie der Spaß an der Herausforderung, die Übungen erfolgreich zu meistern und sich für den gedachten EM Kader zu qualifizieren.

Zeit- und personeller Rahmen

- / eine Trainingseinheit mit Hockeyspielern ab 8 Jahren (ggf. sind Übungsanpassungen für das jeweilige Alter und Können erforderlich)
- / Mindestens zwei Trainer/Übungsleiter, die zwischen den Stationen wechseln und Hilfestellungen geben

Tipps zur Vorbereitung und Organisation

- / Es müssen nicht alle Stationen durchgeführt werden. Dies sollte anhängig gemacht werden von:
 - / den örtlichen Gegebenheiten (Platz- und Hallenkapazität)
 - / der Zielgruppe (Anfänger, Fortgeschrittene)
 - / der Anzahl an Trainern/Übungsleitern
 - / der zur Verfügung stehenden Zeit
- / Ein beschreibendes Bild oder ein Kurztext kann dabei helfen, die Aufgabe an den Stationen zu beschreiben

Rahmenbedingungen / Material

- / Ausreichend Bälle
- / Ggf. Bild oder Kurztext zur Beschreibung der Übung
- / Ein paar Stangen und Hütchen



Trainiert wie die EM-Stars

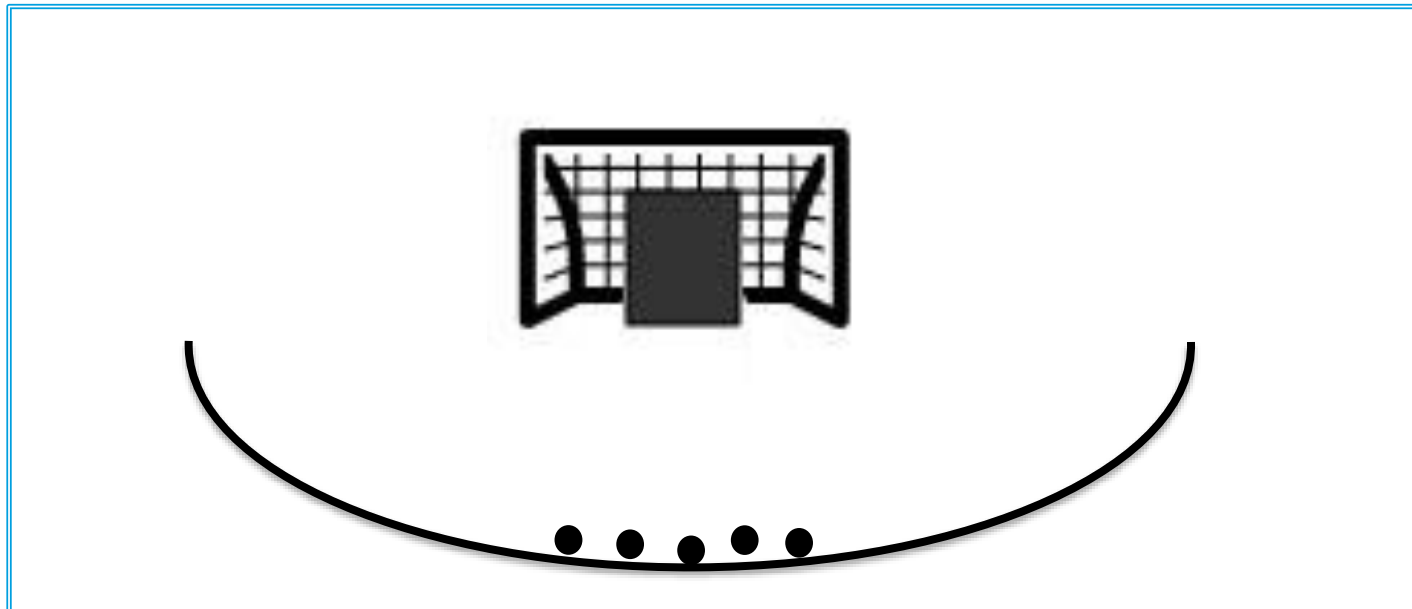
Station 1: Triff´ wie Charlotte Stapenhorst

/ Aufgabe:

Vom Schusskreisrand aus Schieben, Schlagen oder Schlenzen an einem schmalen Kastentorwart (z.B. Kastenoberteil hochkant) vorbei ins Tor.

/ Punktwertung:

5 Versuche. Pro gelungenen Versuch gibt es 1 Punkt.



Trainiert wie die EM-Stars

Station 2: Passe mit Power wie Tom Grambusch

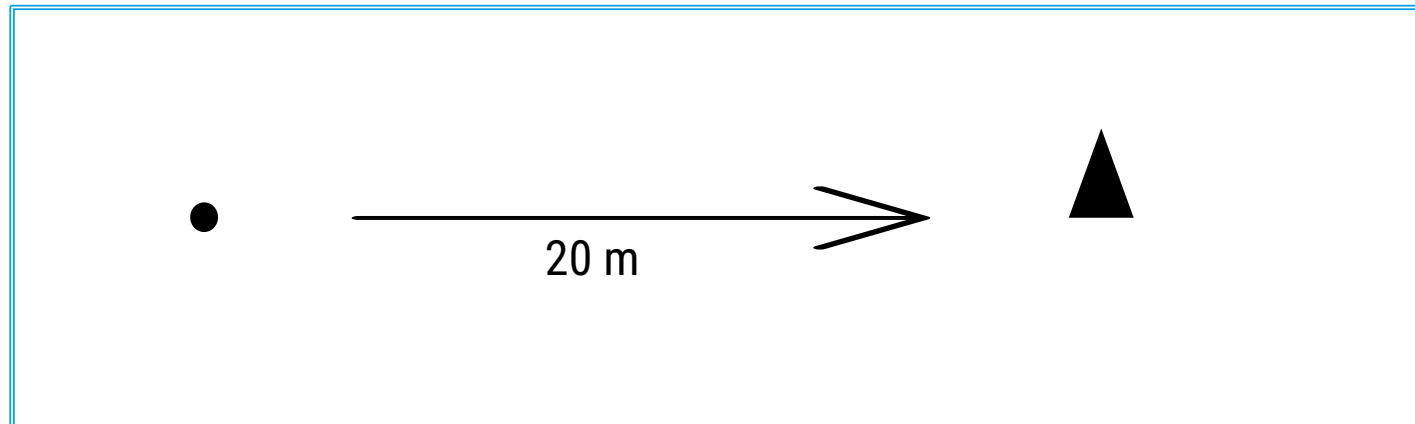
/ Aufgabe:

Schuss ab einem Punkt über die Strecke von 20 Metern. Bei 10 Metern mithilfe eines Geschwindigkeitsmessgerätes (erhältlich über die DHB-Ausleihe) wird die Geschwindigkeit des Balles messen. Es sind zwei Versuche erlaubt, der bessere zählt.

/ Punktwertung:

Ab 10 km/h gibt es in 5er Abschnitten jeweils einen Punkt. (Bsp.: 23 km/h = 3 Punkte)

Ohne Messgerät kann auch ein Battle zwischen zwei Spielern erfolgen, bei denen auf Kommando ein geschlagener Ball so schnell wie möglich ein Ziel erreichen muss. Hierbei werden fünf Punkte im best of three Verfahren vergeben.



Trainiert wie die EM-Stars

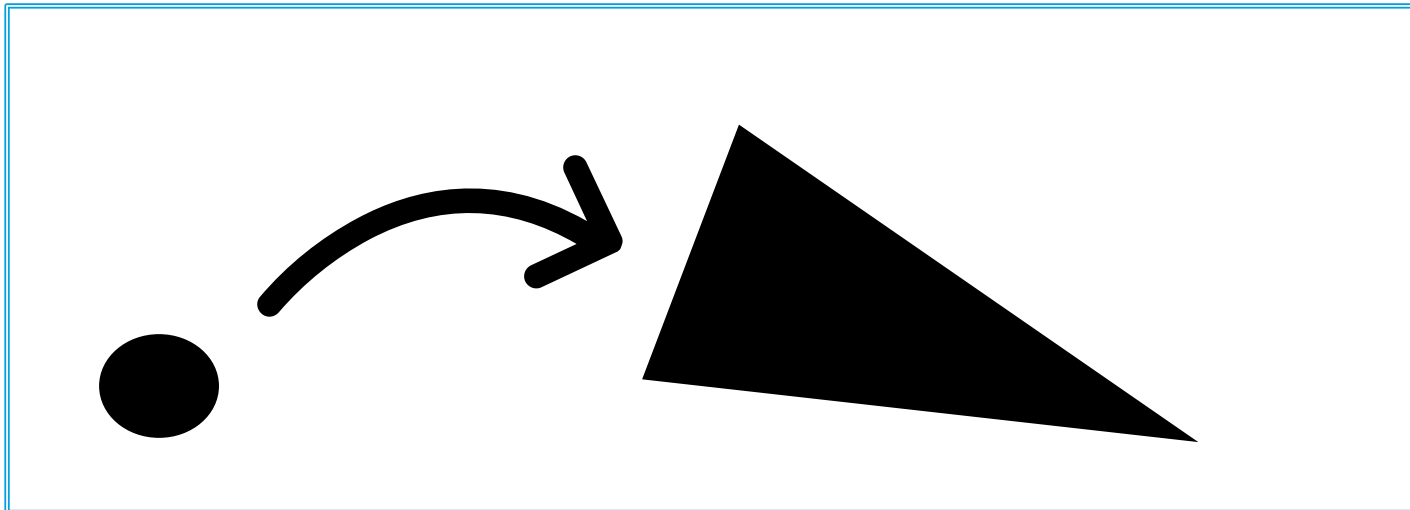
Station 3: Verteidige wie Sonja Zimmermann

/ Aufgabe:

Abwehrstecher in liegende Hütchen. Der Ball liegt ca. 15 - 20 cm vor dem Hütchen. Der Spieler befindet sich im Reichweitenabstand.

/ Punktwertung:

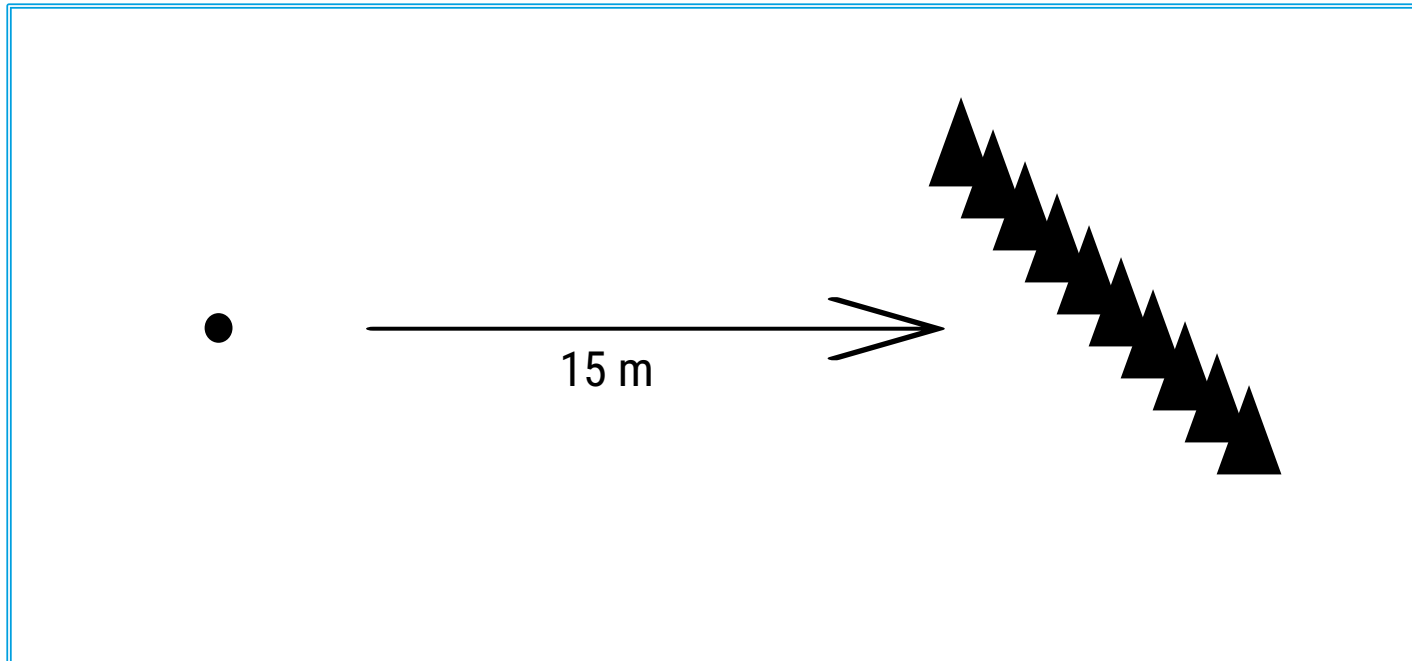
10 Versuche, pro Ball, der im Hütchen liegen bleibt, gibt es einen Punkt.



Trainiert wie die EM-Stars

Station 4: Pässe zielgenau, wie Selin Oruz

- / Aufgabe:
Gezielte Pässe (Schlagen, Schrubben) auf 10 am Boden stehende Hütchen im Abstand von 15 Metern.
- / Punktwertung:
10 Versuche. Pro Treffer gibt es einen Punkt.



Trainiert wie die EM-Stars

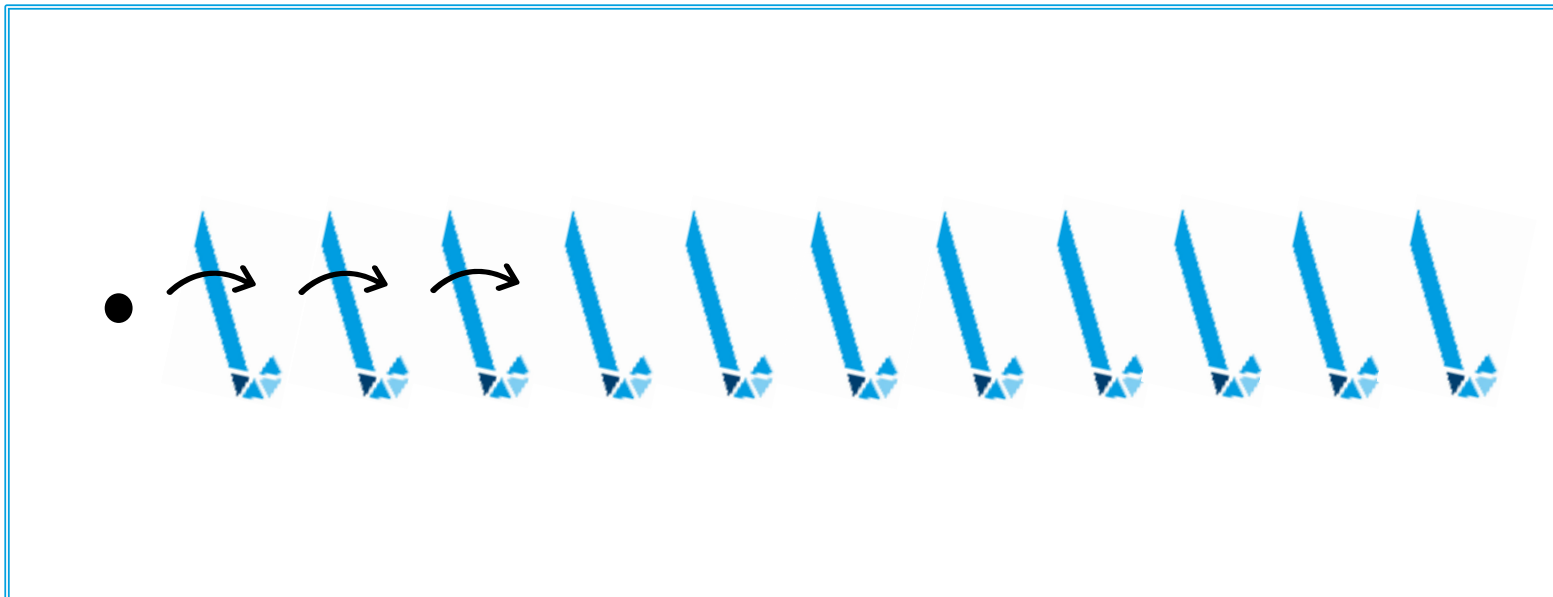
Station 5: Zocke und heppe wie Niklas Wellen

/ Aufgabe:

Aus dem Lauf über 10 liegende Schläger heppen, ohne dabei den Ball zu verlieren. Es sind zwei Versuche erlaubt, der bessere Versuch zählt.

/ Punktwertung:

Für jeden überheppten Schläger gibt es einen Punkt.



Trainiert wie die EM-Stars

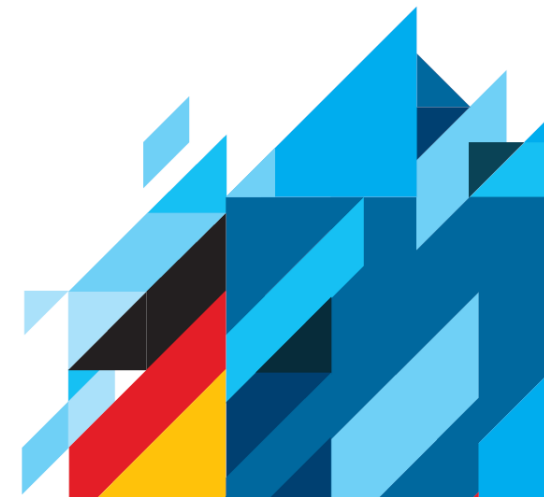
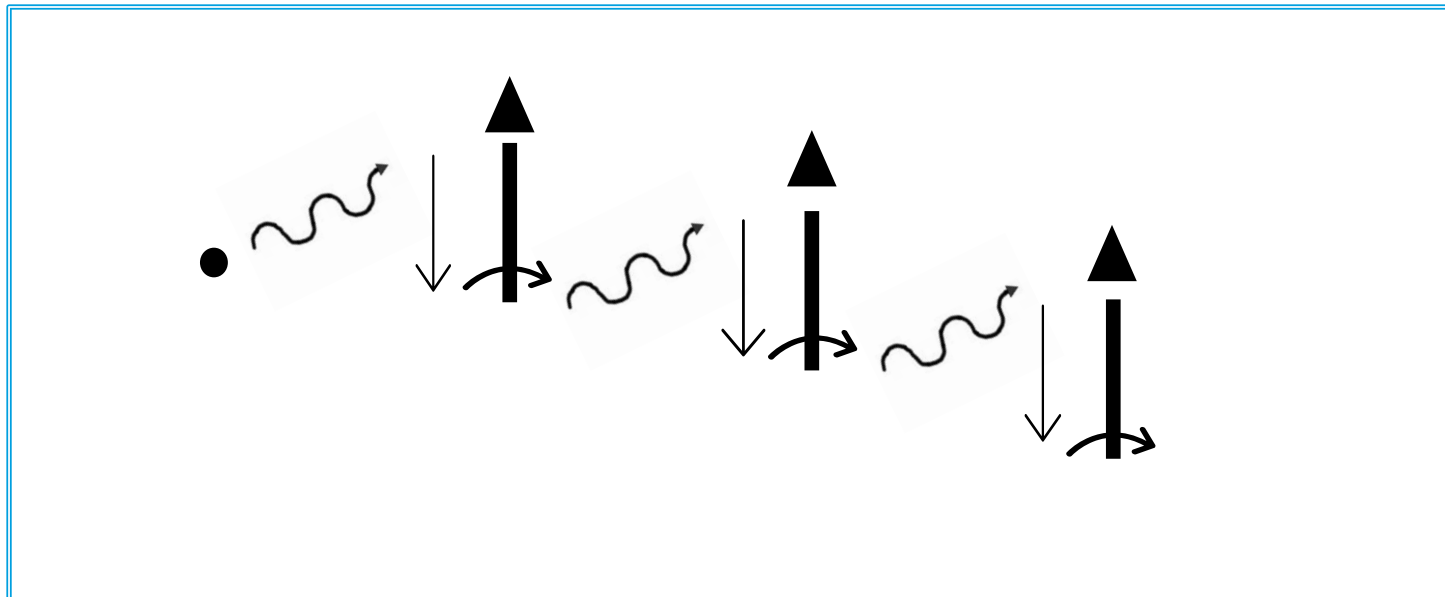
Station 6: Zock Dich durch die Gegner wie Thies Prinz

/ Aufgabe:

Drei Rückhandzieher mit anschließendem Hepper über drei hintereinander gelegte Stangen (Abstand: jeweils 3 Meter versetzt). Das Ganze zwei Mal.

/ Punktwertung:

Hier entscheidet die „B-Note“! Pro sauber durchgeführten Rückhandzieher und Hepper werden 3 Punkte verteilt.



Trainiert wie die EM-Stars

Station 7: Dribbel´ Dich aus dem Gegnerdruck wie Kira Horn

/ Aufgabe:

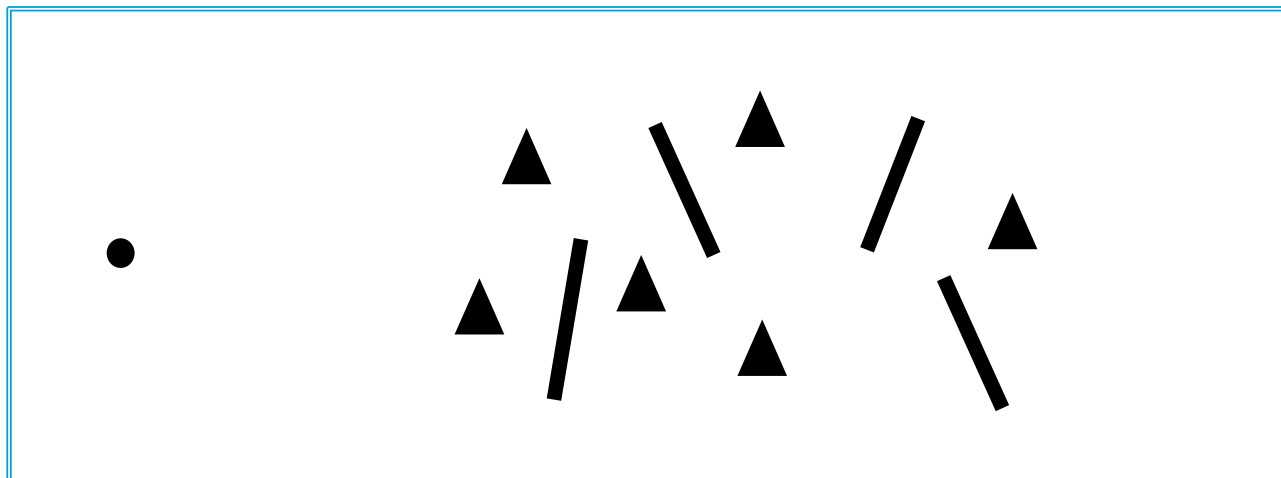
Ein Hindernisparcours aus Hütchen (stehend, liegend),

Schlägern, Schlägertaschen und anderen Materialien muss im zügigen Tempo mit Ball und Schläger durchdribbelt werden, ohne dass der Ball sowie die Füße des Spielers die Gegenstände berühren dürfen.

/ Punktwertung:

Keine Berührung = 5 Punkte; 1-2 Berührungen = 3 Punkte; 3-5 Berührungen = 1 Punkt

Jeder hat 2 Versuche. Die Punktzahl beider Versuche wird addiert.



Trainiert wie die EM-Stars

Station 8: Halt den Kasten sauber wie Jean-Paul Danneberg

- / Aufgabe:
Schnapp Dir Deine Keeper und lass sie im Wechsel je fünf Penalty shoot outs abwehren.
- / Punktwertung:
5 Versuche. Für jedes verhinderte Tor gibt es 5 Punkte.



Trainiert wie die EM-Stars

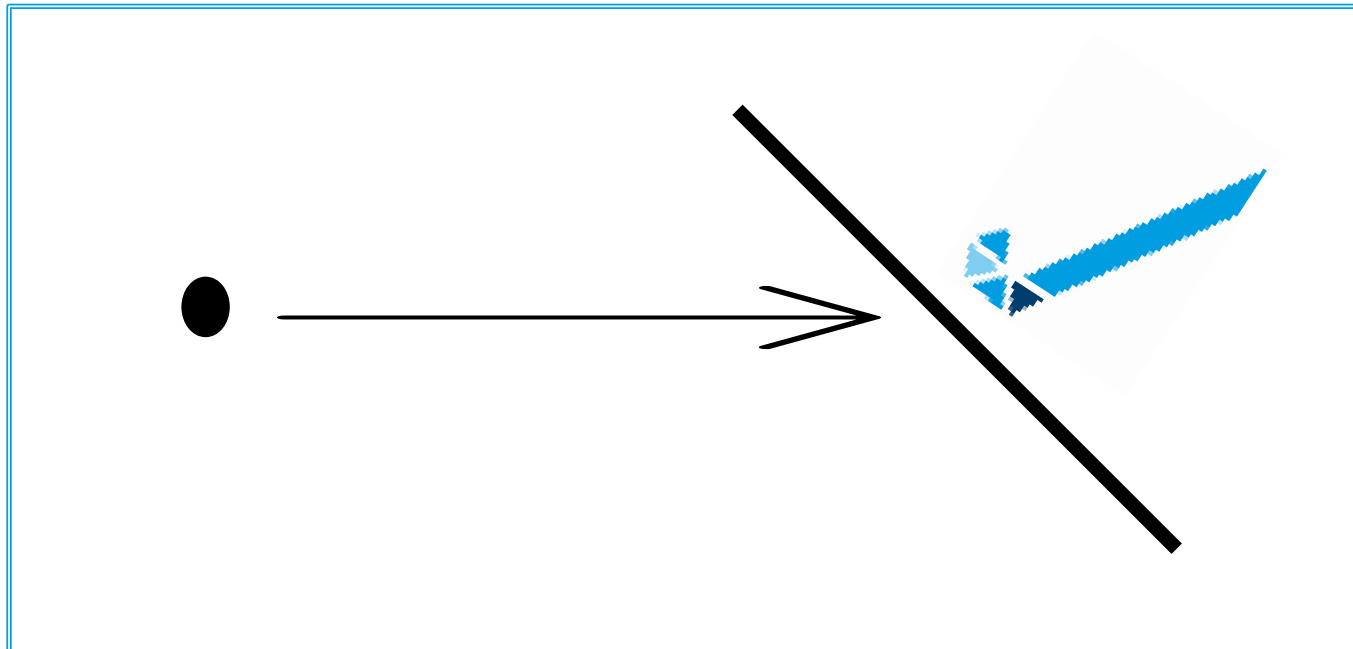
Station 9: Fang Gegnerpässe ab wie Nike Lorenz

/ Aufgabe:

Vorhand-Stoppen auf der (Tor-)Linie. Ein Zuspieler variiert je nach Leistungsstand des Stoppers in der Passhärte.

/ Punktwertung:

10 Versuche. Pro gestoppten Ball gibt es einen Punkt.



Trainiert wie die EM-Stars

Station 10: Ditsche wie Jette Fleschütz

/ Aufgabe:

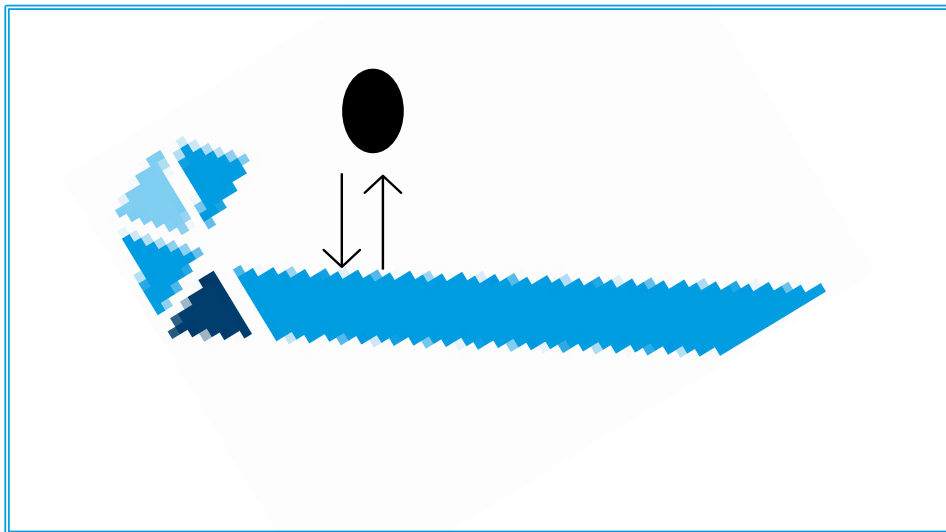
Im Stehen den Ball hoch nehmen und ditschen. Es sind 5 Versuche erlaubt. Der beste Versuch zählt.

/ Punktwertung:

Für fünfmal ditschen am Stück gibt es einen Punkt. Maximal erreichbare Punktzahl sind 10 Punkte.

Differenzierung:

Anfänger haben 5 Versuche, die addiert werden (z.B.: 12 + 5 + 2 + 11 + 3 = 33 = 6 Punkte).



Trainiert wie die EM-Stars

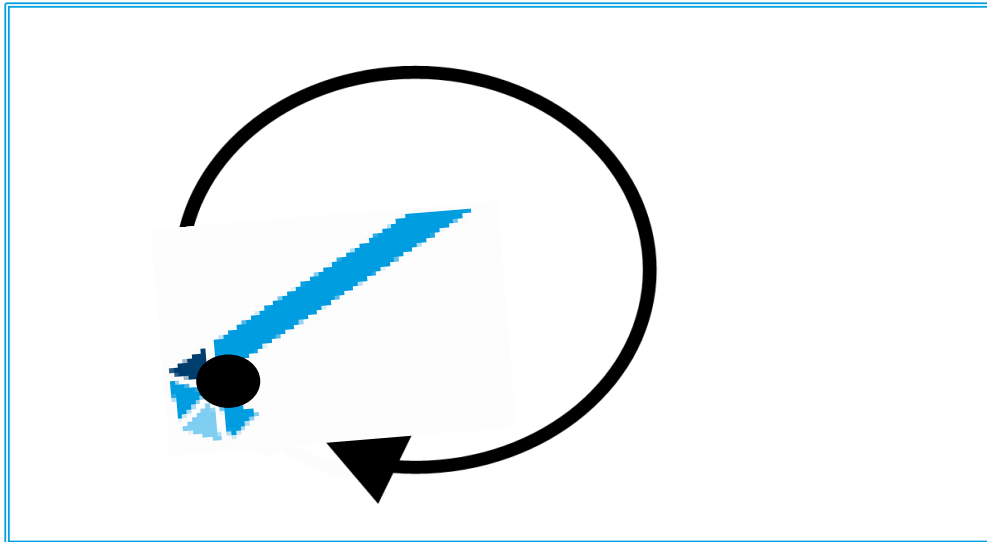
Station 11: Kreisel die Gegner aus wie Mats Grambusch

/ Aufgabe:

Der Spieler hängt den Ball in die Keule ein und kreiselt auf der Stelle zweimal mit dem Uhrzeigersinn um 360 Grad, danach zweimal gegen den Uhrzeigersinn (immer Richtungswechsel).

/ Punktwertung:

Es gibt 5 Versuche. Für jeden erfolgreichen Versuch (= ohne Ballverlust zweimal kreiseln) gibt es 2 Punkte. Es können maximal 10 Punkte erreicht werden.



Trainiert wie die EM-Stars

Station 12: Pfeife einen Wettbewerb wie Ben Göntgen

/ Aufgabe:

Begib Dich zu Station 6 und erkenne: Haben weder Ball, Schläger noch Spieler bei der Durchführung die Stange berührt?
Ist der Ball zu hoch geheppt worden und damit „gefährlich“?

/ Punktwertung:

Pauschal werden 10 Punkte für richtiges Erkennen und Bewerten vergeben.

