



Jugendhockeykonzept

Inhaltsangabe:

1. Einleitung
2. Handlungsfelder des Trainings
3. Einführungstraining – Shortys
4. Grundlagentraining I – Knaben/Mädchen D
5. Grundlagentraining II – Knaben/Mädchen C
6. Aufbautraining I – Knaben/Mädchen B
7. Aufbautraining II – Knaben/Mädchen A



1. Einleitung

Nicht nur der deutsche Fußball hatte vor nicht allzu langer Zeit seine große Theorie-Debatte – ausgelöst durch einige, wenngleich nicht gänzlich neue, so doch höchst öffentlichkeitswirksame Überlegungen von Jürgen Klinsmann und Joachim Löw. „Klinsmanns Hockeytrainer“, wie die BILD den ehemaligen Bundestrainer Bernhard Peters nannte, hatte daran keinen unwesentlichen Anteil. Aber auch dort, wo Peters herkommt, in Deutschlands Hockeyvereinen, findet sich der Trend, das eigene Handeln neu zu reflektieren und die Trainingsarbeit im Verein umzustrukturieren. Das alles vollzieht sich unter dem Schlagwort „Konzept“. Der zunehmende **Ruf nach „Konzepten“** hängt wohl auch damit zusammen, dass sich unter dem Einfluss sozialer und gesellschaftlicher Veränderungen die Ansprüche an einen Hockeyverein sowie auch ganz besonders an die Schlüsselfigur des Trainers erweitert haben. Um für Kinder, Jugendliche und deren Eltern bei den Belastungen durch Ganztagschulen und unter der Konkurrenz vielschichtiger Medienangebote sowie eines individualisierten Freizeitprogramms weiterhin attraktiv zu bleiben, genügt es nicht mehr einen Ball in die Mitte zu werfen, Anweisungen von der Seitenlinie aus aufs Spielfeld zu brüllen oder die Mannschaft bei Gegentoren zu Strafliegestützen zu verdonnern. **Wir müssen und wollen mehr als das bieten!**

Die Hockeyabteilung des CfL Berlin möchte dieser Entwicklung mit der CfL-Jugendhockeykonzeption Rechnung tragen und **professionell strukturiertes, vielseitiges und altersgerechtes Training mit leistungssportlichem ebenso wie Breitensportlichem Anspruch** bieten. Denn, so unsere Überzeugung, eine durchdachte, und systematische Beachtung der Prinzipien des langfristigen Trainingsprozesses ist das Fundament einer erfolgreichen Vereinsarbeit. Jede Theorie ist nur so gut wie ihre praktische Umsetzung. Deswegen soll das vorliegende Dokument in erster Linie einen **Handlungsleitfaden für alle Übungsleiter und Betreuer** darstellen, der es ihnen erleichtern soll, modernes Kinder- und Jugendtraining durchzuführen.

Allgemeine Maßstäbe der Trainingsorganisation, verbindliche Inhalte, einheitliche Fachtermini, wesentliche Schwerpunkte oder Methoden sollen aber nicht nur (optionale) Hilfestellungen für die Trainer sein. Verbindliche Vorgaben, ähnlich eines Lehrplans, erscheinen notwendig, um mittel- und langfristig **Kontinuität in der Jugendarbeit** sicherzustellen und die quantitativen und qualitativen Zielsetzungen zu erreichen. Deren sachgerechte Umsetzung obliegt dem sportlichen Leiter/Jugendwart. Durch die Jugendkonzeption soll ein Altersklassen über- und ineinandergreifendes Training gewährleistet werden, das auch unabhängig von einzelnen Trainerpersonen für alle Kinder und Jugendlichen eine Kontinuität ermöglicht, die optimal fördert. Beim CfL soll nicht jeder Trainer sein sprichwörtlich eigenes Süppchen kochen.



Um in der Praxis ideal angewendet werden zu können, gliedert sich die folgende Jugendkonzeption entsprechend der in Berlin und im DHB üblichen Alterseinteilungen, benannt nach den in der Trainingstheorie gängigen Termini von „Einführungstraining“, „Grundlagentraining“, „Aufbautraining“ und „Leistungstraining“. Da ab den Jugend A - Jahrgängen, d.h. mit dem 17. Lebensjahr der Jugendlichen eine individuelle und daher unterschiedliche Eingliederung in den Erwachsenenbereich angestrebt wird, erhält dieser Bereich im Rahmen dieser Jugendkonzeption kein eigenes Kapitel. Die Grundsätze des Kapitels „Leistungstraining“ gelten in weiten Bereichen gleichermaßen für die Altersklasse U18. Für jede Altersstufe werden nach einem allgemeinen Einführungskasten Hinweise zu den Teilbereichen **Didaktik & Methodik, Technik, Taktik, Athletik** sowie **Organisation & Umfeld** gegeben. Ergänzt wird die Konzeption in der Fassung für die Trainer durch einen ausführlichen **Anhang**, der ergänzende oder vertiefende Materialien bietet. Zunächst sollen die fünf Handlungsfelder des Trainings einführend erläutert werden.

Abkürzungsverzeichnis

AT	Abwehrtechnik
AV	Abwehrverhalten
BAb	Ballabgabe
BAn	Ballannahme
BF	Ballführung
FV	Freilaufverhalten
RH	Rückhand
Stabis	Stabilisationsübungen mit dem Körpereigengewicht
TS	Torschuss
TW	Torwart
VH	Vorhand

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden im Folgenden durchgehend männlichen Formen verwendet. Immer wenn von „Trainer“, „Betreuer“ und „Spieler“ die Rede ist, schließt das selbstverständlich das weibliche Pendant mit ein. Denn an diese ist dieses Konzept ebenso gerichtet.



2. Handlungsfelder des Trainings

2.1 Didaktik & Methodik

Didaktik ist die Lehre vom Lehren, Methodik die Lehre der Anwendung. Ein Hockeytrainer sollte sich bei allen zu vermittelnden Inhalten stets fragen: „Wie vermittele ich was, wann, warum, wie und wozu?“ Jeder Trainer sollte sein Training lang-, mittel- und kurzfristig planen. Eine langfristige Planung soll am Anfang einer Saison gemeinsam mit dem Co-Trainer (und den Betreuern) besprochen werden. Sie beinhaltet neben allen organisatorischen Terminen auch die (grobe) Planung von Trainingsinhalten. Neben einer Jahres- bzw. Saisonplanung ist eine Monats- oder Wochenplanung notwendig; sowie selbstverständlich die Planung einzelner Trainingseinheiten. Auch wenn eine Planung – sowohl die langfristige, als auch die Planungen einzelner Einheiten – flexibel gehalten werden muss, ist es sinnvoll, die Durchsetzung des Plans stets im Hinterkopf zu behalten.

Zum Aufbau einer Trainingseinheit: Jedes Training soll einen gemeinsamen Beginn und ein gemeinsames Ende haben. Eine Einheit entwickelt ein Schwerpunktthema. Alle Übungen sollen auf diesen Schwerpunkt abgestimmt sein. Ein Trainer sollte sich an drei methodische Grundsätze bei der Übungskonzeption halten: a) vom Leichten zum Schweren, b) vom Einfachen zum Komplexen, c) vom Bekannten zum Unbekannten. Ein Beispiel: Die Technik des RH-Passes sollte zuerst im Stand erlernt werden, anschließend in der Bewegung, dann etwa mit passivem Gegenspieler beim 2:1, zuletzt in einer wettkampfnahen Spielform.



2.2 Technik

Kinder und Jugendliche müssen **schrittweise** an die wichtigsten Techniken des Hockeyspiels herangeführt werden. Die in den folgenden Abschnitten jeweils angegebenen Techniken sollen nach Durchlaufen einer Altersklasse beherrscht bzw. weitestgehend bekannt sein. Wichtig ist ein **einheitliches Vokabular**, um nahtlose Übergänge von einer Trainingsstufe zur nächsten zu gewährleisten. Neue Techniken sollten grundsätzlich **gründlich, langsam und exakt** vermittelt werden. Einmal automatisierte Technikfehler sind später schwer zu korrigieren. Müssen sich die Trainer strikt an die Vorgaben halten? – Mitunter ist es eine schwierige Gratwanderung zu unterscheiden, ob es sinnvoll oder belastend, fördernd oder überfordernd ist, das eine oder andere Kind oder gar eine gesamte Gruppe komplexere Techniken erlernen zu lassen. Einerseits gucken sich viele Kinder gerade eine Technik wie die „Aggi“ schon frühzeitig bei älteren Spielern ab. Dann macht es mitunter Sinn, „korrigierend“ einzugreifen. Grundsätzlich denken wir aber langfristig! Kinder im C-Bereich etwa müssen noch nicht die argentinische RH beherrschen, stattdessen sollte mehr Trainingszeit verwendet werden, die Grundtechniken zu perfektionieren. Eine solche strukturierte Herangehensweise wird sich später auszahlen und das Erlernen weiterer technischer und taktischer Inhalte deutlich erleichtern.

2.3 Taktik

Was das Trainingsfeld „Taktik“ angeht, sollten der Anteil am Trainingsgesamtvolumen und die Komplexität im Laufe der Jahre stetig zunehmen, so wie es auch der kognitiven Entwicklung der Kinder und Jugendlichen entspricht. **Individualtaktische** Inhalte stehen im Lernprozess grundsätzlich vor **gruppentaktischen** und diese vor **mannschaftstaktischen** Inhalten. Wichtig erscheint, dass die Kinder möglichst lange eine **größtmögliche taktische Flexibilität** beibehalten, auch wenn das möglicherweise den kurzfristigen Erfolg einschränkt. Ein Beispiel: Es ist nicht sinnvoll, bereits bei D- und C-Knaben „feste“ Positionen zu vergeben. Jede Position hat unterschiedliche Anforderungen. Wir erhalten nur dann „vollständig“ ausgebildete Hockeyspieler, wenn die Spieler mit allen Dimensionen des Spiels konfrontiert werden.



2.4 Athletik

Schon früh soll beim CfL Berlin neben der technisch-taktischen Ausbildung der athletische Aspekt eingebaut werden, weil in einer guten allgemein-sportlichen Ausbildung der Schlüssel für spätere Erfolge in der Zielsportart Hockey liegt. Die athletischen Hauptkomponenten sind **Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit** und **Koordination**. Im Kindesalter lässt sich der natürliche Bewegungstrieb nutzen. Insgesamt möchten wir den ersten Schwerpunkt auf Beweglichkeit und Koordination legen. Koordinationstraining sollte möglichst früh begonnen werden und dabei sehr vielseitig und phantasievoll gestaltet werden. Die Beweglichkeits- und Koordinationsübungen stehen vor Schnelligkeits- und Reaktionsübungen, da durch eine gute Koordination der Bewegungsablauf z. B. beim Sprinten ökonomischer durchgeführt wird. Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf dem Krafttraining durch Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, insbesondere der Rumpfmuskulatur. „Stabis“ in allen Variationen beugen Verletzungen vor und entwickeln die hockeyspezifische Kraft. Im Kinder- und Jugendbereich ist es motivierend, wenn Schnelligkeits- und Ausdauertraining, unser dritter Schwerpunkt, nach Möglichkeit mit Ball und Schläger kombiniert werden.

2.5 Organisation & Umfeld

Unter Organisation & Umfeld subsumieren sich Aspekte, die nur allzu gern vernachlässigt werden, aber für erfolgreiche Jugendarbeit unerlässlich sind. Das sind alle Themen, die nicht direkt mit der Arbeit auf dem Platz zu tun haben, aber dennoch vom Trainerteam und den Teambetreuern gesteuert werden müssen. Das Spektrum der konzeptionellen Vorgaben reicht von **Mannschaftsmeldungen** – erfahrungsgemäß ein wiederkehrender Streitpunkt zwischen Trainer, Eltern und Spielern – über Anregungen zur **Regelkunde** und **Schiedsrichterausbildung**, die Organisation von Trainings- und Spielbetrieb, die eminent wichtige **Einbindung der Eltern**, bis zur Durchführung von „**hockeyfernen**“ **Aktivitäten z. B.** Teambuildingmaßnahmen. Solche sind für den Spaß an der Sache ebenso wichtig wie zur langfristigen und nachhaltigen Identifikation der Kinder, Jugendlichen und deren Eltern mit dem CfL Berlin. Auf dem Platz erfolgreiche Mannschaften sind meist auch außerhalb des Platzes eine aktive Gemeinschaft.



3. Einführungstraining Shortys

Ziel des Trainings im Anfänger-Bereich, also der Altersstufe zwischen drei und sechs Jahren, ist das Erlernen einer Basis-Spielfähigkeit. Die allgemeine körperliche Schulung ohne sportartspezifische Bindung stellt einen großen Teil des Trainingsumfangs dar. Wir streben eine Grundausbildung an, die auf größtmögliche Vielseitigkeit und motorische Allgemeinbildung zielt. Der Hockeyanteil eines Einführungstrainings beträgt dabei maximal 40%. Übungen mit Ball und Schläger sind im Rahmen einer allgemeinen Motorikschulung zu sehen. Ganze Trainingseinheiten ohne Schläger sind denkbar und sinnvoll. Je nach Anzahl der Kinder streben wir eine Aufteilung in rote Shortys (3-4 Jahre) und blaue Shortys (5-6 Jahre) an, da es große Entwicklungsunterschiede geben kann. Trainingsumfang: 1-2mal/Woche 60 Min., auch auf Naturrasen möglich.

3.1 Didaktik & Methodik

- Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Diesen gilt es auszunutzen und nicht zu stark zu reglementieren.
- Statische Übungsformen sind unbedingt zu vermeiden (Supermarktschlange!).
- Shorty/Mini-Trainer müssen im besonderen Maße kreativ sein: große Übungsvielfalt mit allen zur Verfügung stehenden Materialien (verschiedene Bälle, Seile, Stangen, Hürden, Reifen, Ringe, Luftballons, Tücher).
- Dennoch: Gezielte Wiederholungen von Übungsformen sind wichtig, Bekanntes gibt Sicherheit.
- Eine positive, freundliche Ansprache durch den Trainer ist von großer Bedeutung. Er muss Spaß an der Bewegung vermitteln. Die persönliche Beziehung zum Trainer ist in den frühen Jahren der entscheidende Grund, ob die Kinder Gefallen am Training finden.
- Exaktes Vormachen eines Bewegungsablaufes (in die gleiche Spielrichtung wie die Kinder!) ist wichtig, da Kinder durch das „Abschauen“ lernen, nicht durch langatmige Erklärungen.
- Erste sportspezifische Begrifflichkeiten benutzen („Stürmer“, „Torschuss“).
- Kleinkinder haben eine geringe Frustrationstoleranz: Trainer müssen Erfolgserlebnisse schaffen und das Positive hervorheben.
- Bei den Shortys: Elterneinbindung in die Übungen möglich.



3.2 Technik

- Schlägerhaltung schulen (Klorollentraining), rechte Hand unten, runde Seite vermeiden,
- Ball Vorhand führen

3.3 Taktik

- Raumorientierung schulen („Feuer, Wasser, Blitz“, Linienlaufen).
- Hockeyspielformen (3:3/4:4) erst ab Vorschulalter („Minis“) sinnvoll.
- Grobziel des Spiels vermitteln: Tore erzielen, (Tore verhindern).
- Jedes Kind soll alle Positionen spielen und kennenlernen, kein TW.
- Miteinander spielen als Teil der Erziehung zur sozialen Kompetenz.
 - Grobes Spielverständnis und Raumorientierung als Vorstufen für taktische Fähigkeiten schulen.

3.4 Athletik

- Komplexität der Körpererfahrungen langsam und sensibel steigern:
 - a) nur der eigene Körper (Balanceübungen, Sprünge, Laufübungen, Rückwärtslaufen).
 - b) mit einem Gerät (Schläger, Ball, Reifen, Seil).
 - c) mit zwei Gegenständen (Ball und Schläger).
 - d) mit zwei Gegenständen und Mitspielern/Gegenspielern (Zielspiel: Hockey).
- Gewandtheit- und Geschicklichkeitsübungen (Eierlauf, Ballübergabespiele, Balancieren).
- Schulung der Hand-Augen-Koordination (Fangübungen, Wurfübungen).
- Beweglichkeit, Gymnastik (Dehn- und Turnübungen, Hampelmann, Purzelbaum).
- Grundschnelligkeit/-ausdauer schulen (Staffeln, Fangspiele).
- Möglichst unterschiedliche und vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen,
- ganzheitliches Bewegungsschema fördern („Von Kopf bis Fuß!“).



3.5 Organisation & Umfeld

- Eventuell notwendige Mannschaftseinteilungen sollen „bunt“ gemischt sein.
- Regelkunde: Pfeife als Warn- und Aufmerksamkeitssignal, Sicherheitserziehung („Schläger nur am Boden!“), Verständnis für Spielfeldmarkierungen und einfache Schiedsrichteranweisungen lehren.
- Bei den Shortys kommen Kinder und Eltern zum ersten Mal in Kontakt mit dem CfL: Kontaktfreudige, aufgeschlossene und kompetente Trainer und Betreuer sind von höchster Bedeutung. Die Eltern müssen sofort merken, dass sie ihre Kinder in fähige Hände geben.
- Zur Begrüßung bekommen die "Neuen" einen Elternbrief.
- Elternabend als Infoabend 1mal/Saison, die Wahl von mind. 2 Elternvertretern.
- Gemeinsame Aktivitäten, wie Hockeyturnieren oder Spieltagen, Saisonabschlussfest oder Spielfeste sollten organisiert werden, so dass der Kontakt Eltern, Trainer, Betreuer intensiviert wird.
- Trainer und Betreuer sollen aktiv dabei helfen, neue Kinder, z. B. Freunde, Geschwister, Verwandte von bereits spielenden Kindern für das Hockey beim CfL zu gewinnen (z. B. durch Werbemaßnahmen in Kindergärten). Auch ein sog. "Freundetag" ist sehr empfehlenswert.



4. Grundlagentraining I - Knaben/Mädchen D

Das Ziel im Grundlagenbereich ist eine „spielgemäße Einführung“ ins Hockeyspiel (B. Peters). Eine Grobform der Basistechniken soll erlernt werden, darüber hinaus einfache Vortaktiken. Die allgemeine körperliche Schulung ohne sportartspezifische Komponenten stellt einen großen Anteil des Trainingsumfangs dar. Eine Gewichtung von 50:50 (Hockey : Allgemeinausbildung) wird angestrebt. Das Grundlagentraining ist die Basis einer erfolgreichen Spielerlaufbahn. Ohne vielseitige Grundausbildung sind Spitzenleistungen später im Leistungsbereich selten zu erreichen und Spieler verbleiben auf mittlerem Niveau.

Trainingsumfang: 1-2mal/Woche 60 bis 90 Min.

4.1 Didaktik & Methodik

- Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Diesen gilt es auszunutzen und nicht zu stark zu reglementieren.
- Statische Übungsformen („Supermarktschlangen“) vermeiden, stattdessen spielerische Varianten.
- D-Knaben/Mädchen-Trainer müssen kreativ sein: große Übungsvariation mit allen zur Verfügung stehenden Materialien (verschiedene Bälle, Seile, Stangen, Hütchen, Hürden, Reifen, Ringe, Geräte in der Sporthalle).
- Eine positive, freundliche Ansprache der Kinder durch den Trainer ist nach wie vor von großer Bedeutung. Dennoch müssen klare Verhaltensrichtlinien entwickelt und eingehalten werden.
- Exaktes Vormachen eines Bewegungsablaufes (in die gleiche Spielrichtung wie die Kinder!) ist wichtig, da Kinder durch das „Abschauen“ lernen.
- Zusammenhalt und Teamgeist sollen gezielt aufgebaut werden (Staffelübungen, Mehrkampf in Teams).
- Kinder können kaum übertrainiert werden, da sie selbstständig stehen bleiben, wenn sie „platt“ sind.
- Sportspezifische Begrifflichkeiten weiter bewusst benutzen („Flügelangriff“, „Seitenwechsel“).
- Im D-Bereich sollen ausreichend Trainer und eine gute Abstimmung zwischen den Trainern dafür sorgen, dass Anfänger genauso gut gefördert werden, wie Spielerinnen und Spieler, die bereits seit drei Jahren Hockey spielen.



4.2 Technik

- BF VH: seitliche BF vertiefen; frontale BF einführen.
- Dribbeln: Vertiefung „Drehgriff“; Slalom; Einführung „indisches Dribbling“ (tiefe rechte Hand!).
- BAb VH: Schiebepass (seitlich); Eishockeyschlag, Schwerpunkt: Schrubben, (Schlagen).
- BAn VH: seitlich, frontal im Stand.
- BAn RH: hoch und tief (besonders Halle).
- TS: Schieben, flaches Schrubben, (Schlagen).
- Umspielen: Einführung VH/RH-Zieher (nach schräg hinten, Stemmschritt, Tempowechsel, Ziehen≠Führen).
- Einführung Zweikampfschulung („Brettlegen“).

4.3 Taktik

- Weiterhin Ziel des Spiels vermitteln: Tore erzielen, Tore verhindern.
- Grundlagen des Stellungsspiels sollen eingeführt werden (Positionen, Gegnerpositionen).
- Grundlagen des Spiels erlernen: Anstoß, Abschlag, Freischlag, Einschieben, Spielaufbau.
- Freie Räume zum Dribbeln, Passen oder Freilaufen erkennen (Spiel auf 4 Tore, Tabuzonen).
- Jedes Kind sollte alle Positionen spielen und kennenlernen.
- Miteinander spielen als Teil der Erziehung zur sozialen Kompetenz.
- Einführung des TWs (wechselnde Besetzung).

4.4 Athletik

- Gewandtheit, Geschicklichkeit mit und ohne Ball (z. B. Ballübergabespiele, Balancieren).
- Gymnastik, Beweglichkeit: Beginn Rückenschule, Turnübungen.
- Koordination: Beginn einfache Lauschule (z.B. Hopslerlauf, Skippings, Anfersen, Sidesteps, Seilspringen).
- Schulung der Hand-Augen-Koordination (Fangübungen, Wurfübungen).
- Schnelligkeit, besonders Reaktionsschnelligkeit (Fangspiele, Sprintwettkampf auf unterschiedliche Signale).
- Grundausdauer spielerisch aufbauen (Fangspiele, Fahrtspiel).



4.5 Organisation & Umfeld

- Regelkunde: Die Grundregeln sollten bekannt sein, jedes Kind soll erste Erfahrungen mit der Pfeife im Training machen (2. Jahr). Kinder pfeifen meist gern, das gilt es auszunutzen.
- Trainer und Betreuer sollen aktiv dabei helfen, neue Kinder und Jugendliche, z. B. Freunde, Geschwister, Verwandte von bereits spielenden Kindern für das Hockey beim CfL zu gewinnen (z. B. Werbemaßnahmen in Grundschulen, Freundetag).
- zwei obligatorische Elternabende/Jahr (Feld, Halle). die Wahl von 2 Elternvertretern
- Saisonabschlussfest oder Mixed-Hockey-Tag sind sinnvoll.
- Hockeyferne Tagesaktivität möglich.
- Ab dem (älteren) D-Bereich: Hockeycamps.
- Turnierfahrten innerhalb Berlin Brandenburg.

5. Grundlagentraining II - Knaben/Mädchen C

Ziel des C-Bereichs ist **die Festigung der im D-Bereich erlernten hockeyspezifischen Grundlagentechniken ohne Gegnerdruck**. Grundlegende taktische Aspekte werden eingeführt. Die vielseitige, **allgemeine körperliche Schulung** sollte weiterhin einen großen Teil des Trainingsumfangs (ca. 40%) einnehmen und bei knappen Hallen- und Kunstrasenzeiten zusätzlich im Sommer auf Naturrasen oder im Winter auf Kunstrasen/ Tartanbahn vor dem Training durchgeführt werden.

Trainingsumfang: 2mal/Woche 75-90 Min.

5.1 Didaktik und Methodik

- Kinder wollen gefordert werden! Trotz Vermittlung von Spaß soll zunehmend ein gewisser „Zug“ ins Training.
- Kinder beginnen auch über verbale Erklärungen zu lernen, trotzdem ist „Sehen und Nachmachen“ weiterhin die beste Form des Lernens.
- C-Knaben/Mädchen-Trainer müssen kreativ sein: große Übungsvariationen mit allen zur Verfügung stehenden Materialien bei gleichzeitiger Wiederholung der grundlegenden Inhalte.
- Statische Übungsformen („Supermarktschlangen“) vermeiden, stattdessen auf stete, spielerische Aktivierung achten (Chaosgarten, Nummernlauf, Brückenwächter, Schattenspiel, Zahlen zeigen, Treibball, Wettwanderball).
- Zusammenhalt und Teamgeist sollen gezielt aufgebaut werden (Staffelübungen, Mehrkampf in Teams).
- Die Taktiktafel kann eingeführt werden, besonders um Übungsabläufe zu erklären.
- Sportspezifische Begrifflichkeiten weiter bewusst benutzen und vertiefen („Flügelangriff“, „Seitenwechsel“).
- Im C-Bereich sollten ausreichend Trainer und eine gute Abstimmung zwischen den Trainern dafür sorgen, dass Anfänger genauso gut gefördert werden, wie Spielerinnen/Spieler, die bereits seit fünf Jahren Hockey spielen.



Anschaulich erklären

Die Taktiktafel



5.2 Technik

- BF VH: seitlich vertiefen; frontal und verschleppt einführen; BF RH seitlich einführen.
- Dribbling: VH/RH-Stellen; „indisches Dribbling“ vertiefen; Slalom in hohem Tempo.
- BAb VH: Schiebepass (seitlich) aus der Bewegung; Druckpass (frontal) einführen; Schrubben; Schwerpunkt: Schlagen.
- BAb RH: Schiebepass.
- BAn VH: seitlich in der Bewegung;
- BAn RH: hoch in der Bewegung und tief festigen.
- Ballan- und -mitnahme: Einführung „durchrutschen“ und „vorblocken“.
- Ballsicherung: VH-Rausdrehen einführen; „Körper dazwischen“.
- TS: Schrubben; Schlagen vertiefen; Einführung Schlenzen (Halle), Einführung 1:1 gegen TW.
- Umspielen: VH/RH-Zieher mit Schägerstellen/Wischer; Einführung Heppen.
- AT: Vertiefung „Brett“ (=Abwehrblock); Einführung Abwehrstecher.
- Erste Elemente des TW-Trainings: Kicken, Schienenabwehr, Handschuhabwehr, Stellungsspiel.

5.3 Taktik

- Jedes Kind soll alle Positionen gespielt und kennengelernt haben.
- Jedes Kind soll die grundsätzlichen taktischen Situationen erkennen: Anstoß, Abschlag, Freischlag, Einschieben, Spielaufbau.
- Positionsspiel über die Außen, Schulung eines einfachen systematischen Spielaufbaus (Feld: 3-3; Halle: 2-1-2).
- Freie Räume zum Dribbeln oder Passen erkennen (Spiel auf 4 Tore, Tabuzonen).
- Grundlagen des Kombinationsspiels/einfache Spielzüge: Doppelpass, Quer-Steil, Hundekurve.
- Einführung FV: aus dem Schatten des Gegenspielers.
- Einführung des 3:1 und 2:1 (außerhalb der Reichweite).
- Schulung Abwehrverhalten: Finden des direkten Gegenspielers, Manndeckung, nicht „stürzen“.
- Einführung von Ecken/Penalty (offensiv, defensiv).
- regelmäßiges Einbauen eines TWs ins Training (wechselnde Besetzung).



5.4 Athletik

- frühes Schulkindesalter: günstigste Voraussetzungen für den Erwerb motorischer Fähigkeiten.
- Gewandtheit, Geschicklichkeit mit und ohne Ball (Ballübergabespiele, Balancieren).
- Gymnastik, Beweglichkeit: Erweiterung Rückenschule, einfache Turnübungen. Koordination: Vertiefung der Laufschule (Anfersen, Skippings, Hopslerlauf, Sprungformen, Kombinationsübungen).
 - Schnelligkeit, besonders Reaktionsschnelligkeit (Fangspiele, Sprintwettkampf auf akustische/visuelle Signale).
 - Kraft: Einführung Stabilisationsübungen (Krebsgang, Hundehütte, auch als Partnerübungen).
 - Grundausdauer wird nur nebenher bzw. spielerisch (Figurenlauf, Zahlenlauf, Staffeln) miterworben und nicht speziell trainiert. C-Knaben/Mädchen sollen in der Lage sein ca. 10 Min. am Stück zu laufen.
 - Schulung des peripheren Sehens und Übersicht mit und ohne Ball.
- > Vielseitigkeitsausbildung wichtig, um einseitige Ausbildung der Muskulatur zu verhindern (Athletikparcours!).

5.5 Organisation & Umfeld

- Mannschaftseinteilung nach Möglichkeit nach Jahrgängen, „hochspielen, leistungsorientiert“ bei Bedarf.
- Regelkunde: Neben dem aktiven Einsatz im Training werden die Kinder bei Freundschaftsturnieren und Spieltagen als Schiedsrichter im D-Bereich benötigt. Außerdem finden für C-Kinder optionale Schiedsrichterschulungen statt.
- zwei obligatorische Elternabende/Jahr (Feld, Halle), die Wahl von 2 Elternvertretern
- Turnierfahrten auch außerhalb Berlins, z. B. ein Großturnier/Saison.
- Hockeycamps für den C-Bereich.
- Mannschaftsfeier (Weihnachten, Saisonabschluss, Grillfest).
- hockeyferne Aktivitäten einführen, ggf. mehrtägig (z. B. Wanderwochenende, Fahrradtour).

6. Aufbautraining I - Knaben/Mädchen B

In der Altersstufe 10-12 Jahre, dem besten Lernalter vor der pubertären Phase, geht es darum, die hockeyspezifischen Fähigkeiten aus dem Grundagentraining zu verfeinern und weiter auszubauen. Nach wie vor sollte die allgemeine körperliche Schulung einen beträchtlichen Umfang, d. h. etwa 40% der Trainingszeit, einnehmen. Das 3/4-Feld stellt eine Übergangsphase zum Großfeld dar, die taktischen Inhalte nehmen zu und orientieren sich bereits am Zielspiel auf Großfeld.

Trainingsumfang: 2mal/Woche Stocktraining 90-120 Min., ein zusätzliches Athletiktraining ist möglich.

6.1 Didaktik und Methodik

- Zunehmender „Zug“ in die Übungseinheiten: Intensität der Einheiten steigern, „Supermarktschlange“ vermeiden.
- Kinder aktiv an der Erklärung von Übungen und deren Bedeutung beteiligen; Selbstkorrektur der Kinder möglich.
- Verfestigung der einheitlichen Schlüsselwörter und deren Bedeutung (z. B. „Trapez“, „Einrücken“).
- Beginn einer Videoanalyse als Einzelanalyse (Technik) und Spielanalyse sinnvoll.
- Sondertraining einführen (Fördertraining, Eckentraining, positionsspezifisches Training).
- Einführung eines regelmäßigen TW-Trainings; Festlegung auf TW im Laufe des B-Bereichs.
- Nutzung der Taktiktafel vertiefen.
- Kommunikation über Mannschaftseinteilung, wenn nötig: Einzelgespräche einplanen.
- Integration von „Spätstartern“, z. B. vom Schulhockey, beachten.
- Wichtigkeit des Mannschaftsgeists und jeder Person/Position muss betont werden, Grüppchenbildung entgegenwirken.



Multimediale Trainingsmethoden: Die Videoanalyse



6.2 Technik

- Vertiefung und Festigung aller bisher erlernten Techniken in BF, Dribbeln, BAn, BAb, TS, Umspielen, AT in höchstem Tempo, Präzision, in wettkampf-/spielnahen Situationen/Übungen und in Verbindung mit peripherem Sehen.
- Schwerpunkte: Vertiefung des individuellen AV (Block, Stecher, Klauen), der dynamischen Ballan- und mitnahmeformen, komplexer Umspielformen, variabler TS-Techniken.
- Einführung des hohen Schlenzballs; Eckenziehschlenzer; Reinrutschen als Stecher; hoher RH-Schlag; Reinrutschen als AT; Umspieltechniken mit mehrfacher Täuschung; „Kreisel“, eingehängter Zieher; 3D-Dribbeln; Schlag rechter Fuß vorne; TS aus Drehung.
- TW-Training: alle Grundtechniken, Stellungsspiel, Verbinden mehrerer Handlungen, spezifische Beweglichkeit.
 - Vorrangiges Ziel ist die Automatisierung von erlernten Techniken und komplexen Technikverbindungen unter dem Aspekt der Erhöhung der Handlungsschnelligkeit sowie der situationsgerechten Anwendung.

6.3 Taktik

- Individualtaktik: Vertiefung individuelles AV (Einrücken, begleitende Abwehr, Tempoaufnahme, VH-Einrücken, Reichweitenabstand, Stechertäuschung); Einführung aktives FV („Grundlinie“, breites Feld, außerhalb der Reichweite, C-/S-Kurve); Vororientierung mit situationsgerechter Anschlusshandlung; „give & go“; Ballsicherung, Möglichkeiten des self-pass einführen.
- Gruppentaktik: Verbesserung des systematischen Spielaufbaus (4er-Aufbau, „Trapez“, Seitenwechsel); Grundschema einer Defensivtaktik einführen: („Mitte zu“, „Dreieck“, Manndeckung); Entscheidungssicherheit 3:1/2:1 verbessern; Einführung 4:2/5:3; schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff; situationsgerechtes schnelles Ausführen von Ab- und Freischiessen.
- Einführung einfacher Eckentaktiken offensiv/defensiv, alle sollen verschiedene Techniken ausprobieren.
 - Schwerpunkt eher auf Individual- und Gruppentaktik als auf Mannschaftstaktik.



6.4 Athletik

- Gewandtheit, Geschicklichkeit mit und ohne Ball intensivieren (Ballübergabespiele, Balancieren).
- Gymnastik, Beweglichkeit weiter ausbauen, Erweiterung Rückenschule, regelmäßiges Dehnen, Turnübungen.
- Koordination: Intensivierung der Laufschiule, Laufstil („nicht trampeln!“, Knieeinsatz, Schrittgröße/-frequenz).
- Schnelligkeitstraining: besonders Reaktions- und Antrittsschnelligkeit (Fangspiele, Sprintwettkampf auf unterschiedliche Signale, Sprungformen, Antritte) mindestens 1mal/Woche einbauen, auch in Kombination mit Ball und Schläger.
- Kraft: Erweiterung der Ganzkörperstabilisationsübungen, um Verletzungen vorzubeugen (Rumpf, Rücken, Bauch, Beine); dynamische Übungen (Werfen/Rollen von Medizinbällen, Seilspringen).
- Kombiniertes Ausdauertraining (Fahrtspiele); Coopertest im 2. Jahr denkbar (vgl. Anforderungen BHV).
- Einführung des Auslaufens nach Training und Spiel (5 Min. plus Dehnen).
 - Vielseitige Ausbildung wichtig, um einseitige Ausbildung der Muskulatur zu verhindern (Athletikparcours!).

6.5 Organisation & Umfeld

- Mannschaftseinteilung: B1/B2/B3 werden grundsätzlich nach dem Leistungsprinzip aufgestellt, dennoch gewisse Durchlässigkeit ermöglichen; „Hochspielen“ sinnvoll.
- Regelkunde: Schiri-Kinder werden im C-Bereich benötigt. Verpflichtende Teilnahme am Schiri-Lehrgang.
- Auswahltraining beginnt, Koordination mit Auswahlkoordinator im Verein/Landestrainer aufnehmen.
- Zwei obligatorische Elternabende/Jahr. Die Wahl von 2 Elternvertretern
- Turnierfahrten außerhalb Berlins, ein bis zwei Turniere/Jahr
- Hockeycamps für den B-Bereich (alternativ: Trainingslager).
- Mannschaftsfeier (Weihnachten, Saisonabschluss, Grillfest).
- „Hockeyferne“ auch mehrtägige Aktivitäten ausbauen.



7. Aufbautraining II - Knaben/Mädchen A

Alle **Hockeytechniken**, die bis zum Ende des B-Bereichs zu großen Teilen eingeführt worden sind, sollen nun **perfektioniert und automatisiert**, sowie einige komplexe Techniken neu erlernt werden. Darüber hinaus nimmt der Anteil an **individual- und gruppentaktischen Inhalten** deutlich zu. Die athletische Ausbildung soll weiterhin einen merklichen Teil des Trainingsumfangs einnehmen (30%). Zu beachten sind bei Mädchen und Jungen die physischen und psychologischen Veränderungen aufgrund des Eintritts in die Pubertät. **Trainingsumfang:** 2mal/Woche Stocktraining 90-120 Min., 1mal zusätzlich Athletiktraining 45 Min ist möglich.

7.1 Didaktik & Methodik

- Erste pubertäre Phase („Längenschub“): Veränderungen beachten und Training individuell anpassen; Vorsicht vor Überbelastung. Außerdem soziale Interessensverlagerung beachten.
- Erklärung von Übungen und deren Bedeutung (Jugendliche argumentativ überzeugen!).
- Einheitliche Linie an Begriffen und Fachtermini vertiefen.
- Auf hohe Intensität/Effektivität der Einheiten achten.
- Training in verschiedenen Kleingruppen anstreben (positionsspezifisches Training).
- Sondertrainingseinheiten (TW, Ecken, TS) mit Kleingruppen ausbauen/Talentförderung.
- Arbeit mit Video soll regelmäßiger Bestandteil des Trainings, der Spielvor- und nachbereitung sein.
- Systematische Spielbeobachtungen anderer Teams sollen eingebaut werden (vgl. „Match Report“).
- Taktiktafel als essentieller Bestandteil der Spielerläuterungen.
- Leistungsunterschiede der Spieler werden sich vertiefen; gute Kommunikation nötig, um alle bei der Stange zu halten.



7.2 Technik

- Vertiefung und Festigung aller bisher erlernten Techniken in BF, Dribbeln, BAn, BAb, TS, Umspielen, AT in höchstem Tempo, Präzision, in wettkampf-/spielnahen Situationen/Übungen und in Verbindung mit peripherem Sehen.
- Schwerpunkte: Vertiefung des individuellen AV (Block, Stecher, Klauen), der dynamischen Ballan- und -mitnahmeformen, komplexer Umspielformen, variabler TS-Techniken.
- Einführung des hohen Schlenzballs; Eckenziehschlenzer; Reinrutschen als Stecher; hoher RH-Schlag; Reinrutschen als AT; Umspieltechniken mit mehrfacher Täuschung; „Kreisel“, eingehängter Zieher; 3D-Dribbeln; Schlag rechter Fuß vorne; TS aus Drehung.
- TW-Training: alle Grundtechniken, Stellungsspiel, Verbinden mehrerer Handlungen, spezifische Beweglichkeit.
 - Vorrangiges Ziel ist die Automatisierung von erlernten Techniken und komplexen Technikverbindungen unter dem Aspekt der Erhöhung der Handlungsschnelligkeit sowie der situationsgerechten Anwendung.

7.3 Taktik

- Individualtaktik: FV in Angriff vertiefen (Spurwechsel, Freischneiden, Grundlinie, „give & go“); Stellungsspiel in der Defensive vertiefen (nach hinten durchlaufen, tief einrücken); Ballsicherung bzw. Ballkontrolle durch schnelles 2-Kontakte-Hockey vertiefen („Zack, Zack!!“). Schwerpunkt: Vororientierung, Handlungsschnelligkeit.
- Langsame Spezialisierung der Positionen: Stellungsspiel (offensiv/defensiv) für jeweilige Position.
- Gruppentaktik: Vertiefung des systematischen Spielaufbaus (3er, 4er-Aufbau), „Rauschieben“, Zusammenspiel Verteidigung/Mittelfeld und Mittelfeld/Angriff verbessern (Anlaufen, Kurvenangriffe, Grundlinie, Flanken); Möglichkeiten des self-pass erweitern; Überzahlspiel/Unterzahlspiel: 3:1 3:2, 4:2, 4:3, 5:4, (11:10).
- Gliederung der Spielbereiche in Spuren (Außenspur, Halbspur, Mittelspur) und Ebenen (Aufbau/Mittelfeld/Sturm).
- Mannschaftstaktik: Manndeckung vertiefen; Formen der Raumdeckung in Halle und Feld einführen; Spielsysteme 4-3-3, 3-4-3 (Feld)/2-2-1, 3-1-1 (Halle) sollten beherrscht werden.
- Eckenvarianten (offensiv/defensiv) vertiefen und erweitern.



7.4 Athletik

- Gymnastik, Beweglichkeit: Erweiterung Rückenschule, regelmäßiges Dehnen, Turnübungen weiter ausbauen. Jeder Spieler sollte für jede Muskelgruppe wenigstens zwei unterschiedliche Übungen kennen.
- Koordination: Intensivierung der Laufschiule (Fußgelenksarbeit, Anfersen, Skippings, Kniehebelläufe, Hopslerlauf, Treppensprints, Fußgelenkssprünge), Laufstil („nicht trampeln!“, Knieeinsatz, Schrittgröße/-frequenz).
- Schnelligkeit: besonders Reaktions- und Antrittsschnelligkeit (Sprintwettkämpfe, Sprungformen, Sprints gegen Widerstand) mindestens 1mal/Woche trainieren, auch in Kombination mit Ball und Schläger.
- Kraft: Erweiterung der Ganzkörperstabilisationsübungen, um Verletzungen vorzubeugen (Rumpf, Rücken, Bauch, Beine); Krafttraining nur mit geringem bzw. eigenen Körpergewicht und hoher Wiederholung = Kraftausdauer (Werfen/Rollen von Medizinbällen, Seilspringen als Kraftzirkel).
- Grundlagenausdauer verbessern: Läufe über 30-35 Min. sinnvoll, am besten als abwechslungsreiche Fahrtspiele,
- Überprüfung durch Coopertest möglich (eigenes Tempo finden).
- Auslaufen nach jedem Training und Spiel (10 Min. plus Dehnen).

7.5 Organisation & Umfeld

- Mannschaftseinteilung: nach Leistungsprinzip, dennoch alle Mannschaften gleichermaßen fördern und Breitensportgedanken akzeptieren; „Hochspielen“ sinnvoll; für jede Mannschaft einen Kapitän bestimmen.
- Regelkunde: sicheres Auftreten und klares Pfeifen verlangen; verpflichtende Teilnahme an Schiri-Lehrgängen.
- Auswahltraining und deren Inhalte ins Training einbauen, Vorbereitung der Kaderspieler auf Lehrgänge.
- 2 obligatorische Elternabende, 2 obligatorische Mannschaftssitzungen/Saison. die Wahl von 2 Elternvertretern
- 2 Turniere oder/und Trainingslager.
- hockeyferne Teambuilding-Maßnahme
- Internationale Turnier- bzw. Trainingslagerfahrten möglich.

**Club für Leibesübungen
Berlin 1965 e. V.
Hockeyabteilung**



Dieses Konzept wurde mit ausdrücklicher Genehmigung von RW München übernommen.
Es soll für alle Jugendtrainer und Betreuer, die im CfL tätig sind, als Leitfaden für die Ausbildung der Kinder und Jugendlichen dienen.
Die hier durch den Vorstand beschlossene Vorgehensweise ist für alle Jugendtrainer und Betreuer verbindlich.
Änderungen/Anpassungen sind jederzeit möglich und müssen durch den Vorstand beschlossen werden.

Der Vorstand am 12.09.2015