

Landhockey: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie werden von Expertinnen und Experten der jeweiligen Sportart formuliert und orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe.



Im Sinne eines angestrebten Sollzustands kannst du aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten und Trainingsformen definieren. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Trainerin oder Trainer wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen. Du wählst die Trainingsform passend zur Erscheinungsform, die du ausbilden möchtest.

Wenn du einem Landhockeyspiel zuschaust oder als Trainerin oder Trainer tätig bist, beobachtest du verschiedene Dinge. Die Erscheinungsformen beschreiben das Sichtbare des Spiels. Für dich als Trainerin oder Trainer sind sie wegweisend: Sie bilden die Grundlage, mit der du deine Trainings planst und durchführst.

Auf den folgenden Seiten findest du Ideen für dein Landhockeytraining. Es handelt sich dabei um praxiserprobte Spielformen und Übungen, um die Erscheinungsformen zu trainieren. Zu jeder Trainingsform sind Ziele und Key Points formuliert. Die Entwicklungsfragen dienen dazu, die Spielerinnen und Spieler in den Lernprozess einzubinden.

Trainingsformen

Zur Spielphase «Ballbesitz»

- Das Spiel situationsangepasst und variantenreich aufbauen
- Den Ball effizient und agil mit dem Stock führen
- Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen

Zur Spielphase «Kein Ballbesitz»

- Den Raum beherrschen und geschickt Bälle erobern
- Aktiv und clever Gelegenheiten zur Balleroberung schaffen

Zur Spielphase «Transition: Wir erobern oder verlieren den Ball»

- Nach der Balleroberung entschlossen angreifen
- Bei Ballverlust überlegt agieren

Zur Spielphase «Torhüterspiel»

- Als Torhüterin oder Torhüter aktiv am Spiel teilnehmen

Zur Spielphase «Spielübergreifend»

- Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen wiederholen
- Den Körper kontrolliert und stabil einsetzen (momentan keine Trainingsform)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO