

Streethockey: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Von der Trainerbank oder den Publikumsplätzen kannst du verschiedene Dinge beobachten. Die Erscheinungsformen beschreiben das von aussen Sichtbare des Spiels. Für dich als Trainerin oder Trainer sind sie wegweisend und bilden die Grundlage, auf der du deine Trainings planst und durchführst. Hier findest du eine Übersicht zu den Erscheinungsformen im Streethockey mit Verlinkung zu den entsprechenden Trainingsformen.



Halte dir stets vor Augen, wie wichtig Wiederholungen für den Entwicklungs- und Lernprozess sind. Variiere die Übungen laufend und Sorge so für Abwechslung. Achte gleichzeitig darauf, dass der Kern einer Übung erhalten bleibt. Das wiederholte Üben verdeutlicht den Kindern und Jugendlichen ihren Fortschritt und stärkt so ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation.

Bedeutung der Symbole

Die Symbole (siehe Abbildung) bilden auf der ganzen Welt eine gemeinsame «Hockeysprache» und helfen dir und deinen Spielerinnen oder Spielern, die Zeichnungen zu verstehen. Verwende beim Aufzeichnen von Übungen und Spielformen die richtigen Symbole.

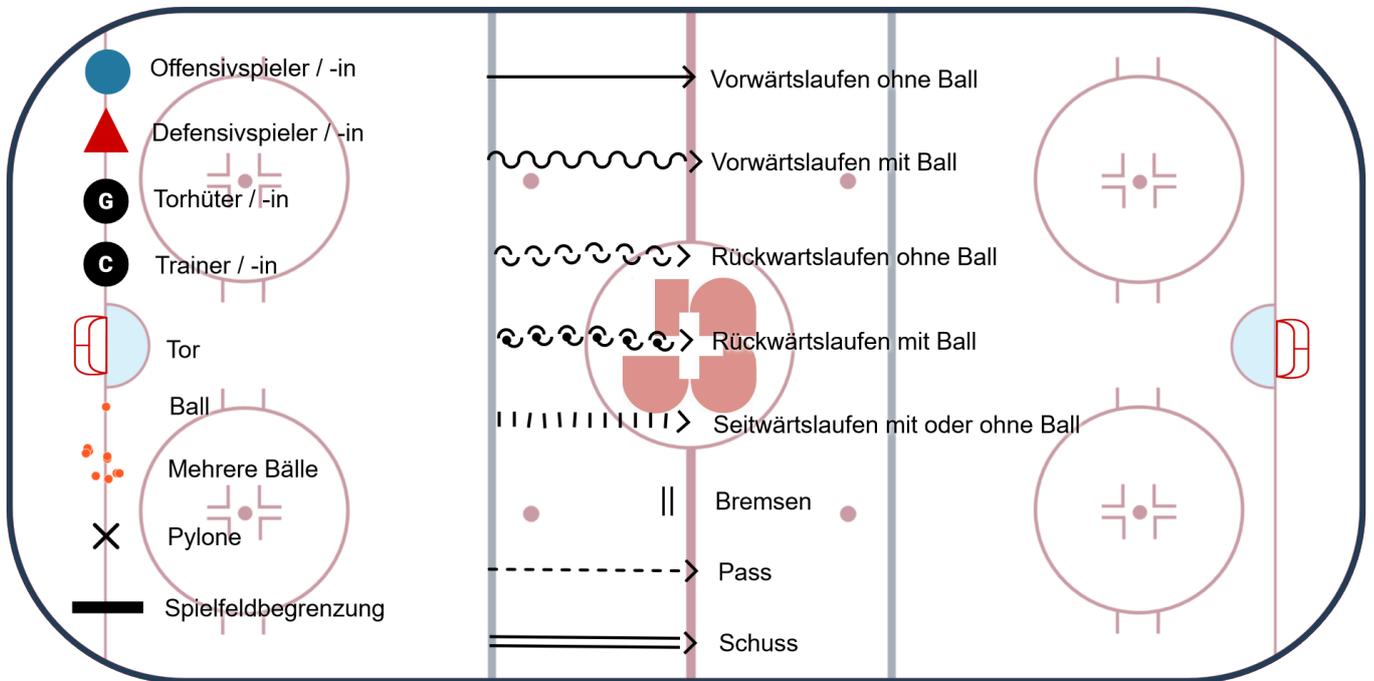


Abbildung: Bedeutung der Symbole der Streethockeysprache.

Im Folgenden findest du Verlinkungen zu einem Übungskatalog zu den Trainingsformen im Streethockey.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Spiel mit Ball/Offensiv

- Den Ball variantenreich und an die Spielsituation angepasst führen
- Variantenreich und entschlossen Tore erzielen
- Gemeinsam sicher in Ballbesitz bleiben und das Spiel aktiv gestalten
- Überzahlsituationen kreieren und erfolgreich nutzen

Spiel ohne Ball /Defensiv

- Situationsangepasst und fair Zweikämpfe bestreiten
- Das gegnerische Team kompakt unter Druck setzen

Goalie

- Sich als Goalie dynamisch verschieben und den Angriff kontrolliert abwehren

Transition/Ballgewinn/Ballverlust

- Bei Ballverlust geschickt agieren
- Nach Balleroberung Räume nutzen und entschlossen angreifen

Übergreifende Erscheinungsformen

- Sich geschickt und schnell bewegen

- Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen wiederholen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO