

Josef Marx/ Günter Wagner

Hockeytraining

Spielgemäße Einführung



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort zur 1. Auflage.....	7
Vorwort des Bundestrainers zur 2. Auflage.....	9
Vorbemerkung und Handhabung des Buches.....	10
Zeichenerklärung.....	12
1 Gymnastikteile	
1.1 Gymnastik mit dem Hockeystock.....	14
1.2 Dehnungsübungen.....	18
1.3 Partnergymnastik mit dem Hockeystock.....	24
1.4 Dehnungsübungen mit Partner.....	28
1.5 Gymnastik in der Gruppe mit dem Hockeystock.....	34
2 Spielsituation 1	
Tore schieben - Tore vermeiden	
2.1 Schiebt Tore.....	39
2.2 Drei-Felder-Ball/Dreierendball.....	43
2.3 Bis Mitte vor.....	47
2.4 Vier-Felder-Ball/Viererendball.....	51
3 Spielsituation 2	
Tore erzielen mittels Freilaufen und Passen -Tore verhindern mittels Störer	
3.1 Bis Torbereich vor.....	57
3.2 Angriff auf Torbereich.....	61
3.3 Zonenspiel.....	65
3.4 Halbes räumen.....	69
3.5 Etappenspiel auf zwei Offen-Tore.....	73
3.6 Spiel auf fünf Offen-Tore.....	78
4 Spielsituation 3	
Torsituationen herausarbeiten -Torsituationen vereiteln	
4.1 Paralleles-Vier-Tore-Spiel.....	82
4.2 Vier-Tore-Seiten-Spiel.....	87
4.3 Vier-Ecken-Tore-Spiel.....	91
4.4 Vier-Offen-Tore-Spiel.....	95

5 Spielsituation 4

Spielaufbau betreiben-Spielaufbau unterbinden

5.1	Zeilenspiel.....	99
5.2	Flügelspiel.....	104
5.3	Paßzone.....	109
5.4	Drei-Zonen-Spiel.....	113
5.5	Spiel auf umgedrehte Tore.....	120
5.6	Nummernspiel mitTorschuß.....	125

6 Spielsituation 5

Regelgerechtes Spiel

Angreifen -Abwehren

6.1	Spiel mit Schußkreis ohne Torwart.....	128
6.2	Spiel mit geschütztem Torwart 1.....	133
6.3	Spiel mit geschütztem Torwart II.....	138
6.4	Spiel nach Regeln 1.....	142
6.5	Spiel nach Regeln II.....	147

7 Anhang

Literaturverzeichnis.....	152
Register.....	153
Nachwort.....	155
Autoren.....	156