



Westdeutscher
Hockey-Verband e.V.

Anforderungsprofil Eingangssichtung 2022

Liebe Vereinstrainer*innen,

wir möchten Euch hiermit Begriffe und Inhalte an die Hand geben, die die Spieler*innen zur Eingangssichtung kennen bzw. beherrschen sollten. Neben den ganz grundlegenden Dingen, sind das etwas komplexere Techniken, die abgefragt werden und auch schon in dem Alter beherrscht werden sollten. Dazu kommen natürlich auch die athletischen Grundlagen, vor allem Lauf ABC, Koordinations-, Sprint-, Gewandtheits- und Stabilisationsübungen.

Anforderungen für die Spieler*innen:

Ballabgabe:

- Vorhand (Rückhand)-Schieben aus Seitstellung im Stand und i. d. Bewegung
- Vorhand-Schieben aus Frontalstellung im Stand und i.d. Bewegung (Druckpass)
- Vorhand (Rückhand)-Schrubbschlag aus dem Stand und i. d. Bewegung
- Vorhand-Schlag aus dem Stand und der Bewegung

Ballannahme:

- Frontale Ballan- und Mitnahme in der Bewegung
- Dynamische Ballmitnahme über rechte und linke Schulter
- Ballannahme von springenden Bällen
- Rückhand Ballan- und Mitnahme

Wir leben Hockey! 



- Kombinieren von Ballannahme und Umspielaktion

Umspielen:

- Vorhand- und Rückhand-Zieher einfach und doppelt (auch in Verbindung)
- Zieher nach hinten (Spurwechsel)
- Zieher in Verbindung mit Heben (Lupfen) Heben des Balls über mehrere Stationen (3D Hockey)
- Täuschhandlungen (Schläger, Körper und Blick)

Ballführen:

- Vorhand-Seitführen
- Frontale Ballführung
- Rückhand-Seitführen
- Gelupfte Ballführung
- Dribbling
- Verschleppte Ballführung hinter dem Körper



Abwehrtechniken:

- Abwehrblock (RH und VH)
- Abwehrstecher
- Begleitende Abwehr

Taktische Voraussetzungen:

- Quer-Steil-Prinzip
- Lösen verschiedener 2:1 Situationen
- Kleine Spielformen (2:3; 3:3; 4:4)

Athletische Voraussetzungen:

- Grundlagen des Lauf ABC's (Kniehebe, Anfersen, Prellsprünge, Sidesteps...)

Anforderungen für Torhüter:

- Kicken im Stand und i.d. Bewegung
- Halten mit den Schienen(flache Bälle, halbhohe Bälle)
- Handschuhabwehr
- Schlägerabwehr von hohen Bällen
- Schlägerabwehr von flachen Bällen



Westdeutscher
Hockey-Verband e.V.

- Halten von platzierten Bällen durch Ausfallschritt Kreisbeherrschung
- Verhalten bei 1:1 Situationen