

# PHÖNIX-GO KONZEPT



HOCKEYLEITFADEN DES LBV PHÖNIX VON 1903 E.V.



**LBV PHÖNIX**  
- Hockey -



## **/ WARUM BRAUCHEN WIR EINEN LEITFADEN?**

### **/ UNSER LEITFADEN ...**

/ macht die Organisation, Regeln, Inhalte und Ziele den Mitgliedern transparent.

/ dient als Orientierungshilfe für die Trainings- und Betreuungsarbeit.

/ ist Grundlage für die erfolgreiche Weiterentwicklung unseres Vereins.



# **/ INHALT**

**06 / VERSTÄNDNIS**

**08 / ERREICHEN**

**10 / VERHALTEN**

**14 / TRAINIEREN & KÖNNEN**

**34 / FÖRDERN**

**36 / ZUBEHÖR**



## **/ VERSTÄNDNIS**

### **WIR STEHEN FÜR ...**

#### **/ L WIE LEIDENSCHAFT**

/ Hockey in Lübeck! Wir sind mit Herz und Seele für unseren Mannschaftssport da und sorgen über ein hochwertiges Nachwuchskonzept für langfristige und nachhaltige Erfolge im Breiten- und Freizeitsport.

#### **/ B WIE BEGEGNUNG**

/ Wir sind eine große Hockeyfamilie, die sich generationsübergreifend unterstützt und bleiben als Phönixer dem Verein immer treu.

/ Wir sind für alle Mitglieder gleichermaßen da und gewährleisten stets eine offene Kommunikation.

#### **/ V WIE VERANTWORTUNG**

/ Kinder und Jugendliche können sich bei uns unbeschwert entfalten.

/ Wir wirtschaften nachhaltig und mit Weitblick für das Wohl der Abteilung.



## **/ ERREICHEN**

### **/ UNSERE SPORTLICHEN ZIELE**

/ Wir sind bekannt für unser Nachwuchskonzept.

/ Wir entwickeln gut ausgebildete Hockeyspieler/  
Innen mit solider technischer, taktischer und  
athletischer Ausbildung.

/ Wir fördern das Gemeinschaftsgefühl und  
entwickeln die Kinder in ihren sozialen  
Kompetenzen weiter.

/ Wir etablieren alle ersten Mannschaften in der  
Oberliga.

/ Wir verstärken den Erwachsenenkader aus  
dem eigenen Nachwuchs.



## / VERHALTEN

Die Organisation des Trainings- und Spielbetriebs erfordert einen hohen Einsatz von allen Beteiligten. Unsere Grundsätze für die Zusammenarbeit dienen der Orientierung im Handeln jedes Einzelnen.

Über allem steht der **Fair-Play-Gedanke**. Fairness ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Sports, der nicht nur gegenüber dem Gegner, sondern auch gegenüber den Mitspielern, den Trainern, den Eltern, den Schiedsrichtern und dem Verein gelebt wird.

Und dann soll unser Sport natürlich **Spaß machen**. Dies wollen wir bei allem Ehrgeiz und Siegesseifer im Wettkampf und im Training nicht vergessen.

**/ SPIELER**

- / Ich habe Freude am Spiel und Lust auf Weiterentwicklung.
- / Ich pflege einen respektvollen und unterstützenden Umgang mit allen Teammitgliedern, Trainern und Betreuern.
- / Ich halte mich an Absprachen und Regeln und zeige Disziplin in Training und Spiel.

**/ ELTERN**

- / Ich Sorge für pünktliches und regelmäßiges Erscheinen meines Kindes zum Training und zu Punktspielen.
- / Ich bin mir meiner Vorbildfunktion bewusst.
- / Ich pflege ein respektvolles Miteinander in der Elternschaft.
- / Ich unterstütze organisatorisch bei Heim- und Auswärtsspielen.
- / Ich suche die offene Kommunikation bei Fragen und abweichenden Meinungen zu sportlichen Entscheidungen mit dem Trainer.

**/ BETREUER**

- / Ich bin Ansprechpartner in organisatorischen Fragen und Bindeglied zwischen Kindern/Jugendlichen, deren Eltern, dem Trainer und dem Verein.

**/ TRAINER**

- / Ich bin mir meiner Vorbildfunktion bewusst.
- / Ich handle eigenverantwortlich.
- / Ich bereite meine Trainingseinheiten sorgfältig vor und nach.
- / Ich gestalte mein Training abwechslungsreich und zielgerichtet.
- / Ich leite meine Co-Trainer konkret zur Selbständigkeit an.
- / Ich bin ansprechbar und erreichbar für Spieler, Eltern und Vorstand.
- / Ich fördere die Weiterentwicklung der Spieler durch individuelle, positive Rückmeldung.
- / Ich Sorge durch klare und ruhige Kommunikation für eine gute Trainingsatmosphäre.

**/ CO-TRAINER**

- / Ich habe Freude am Trainersein und Lust auf Weiterentwicklung.
- / Ich konzentriere mich auf Weitergabe von Wissen und Können.
- / Ich bin mir meiner Vorbildfunktion bewusst.

**/ ABTEILUNGSLEITUNG**

- / Ich schaffe den Rahmen für erfolgreichen Breitensport.
- / Ich kümmere mich um unsere Angestellten, Ehrenamtler und Mitglieder.
- / Ich pflege Möglichkeiten der Kommunikation und des Austauschs.



## **/ TRAINIEREN UND KÖNNEN**

### **TRAININGSGRUNDSÄTZE**

#### **/ DISZIPLIN**

- / Das Training startet pünktlich. Alle Spieler erscheinen rechtzeitig umgezogen im Wartebereich
- / Während des Trainings wird sich auf das Hockeyspiel konzentriert.
- / Alle Spieler helfen bei Auf-/Abbau und Bälle sammeln.
- / Alle gehen sorgfältig mit den Trainingsutensilien um und halten die Anlage sauber.

#### **/ HOHE INTENSITÄT**

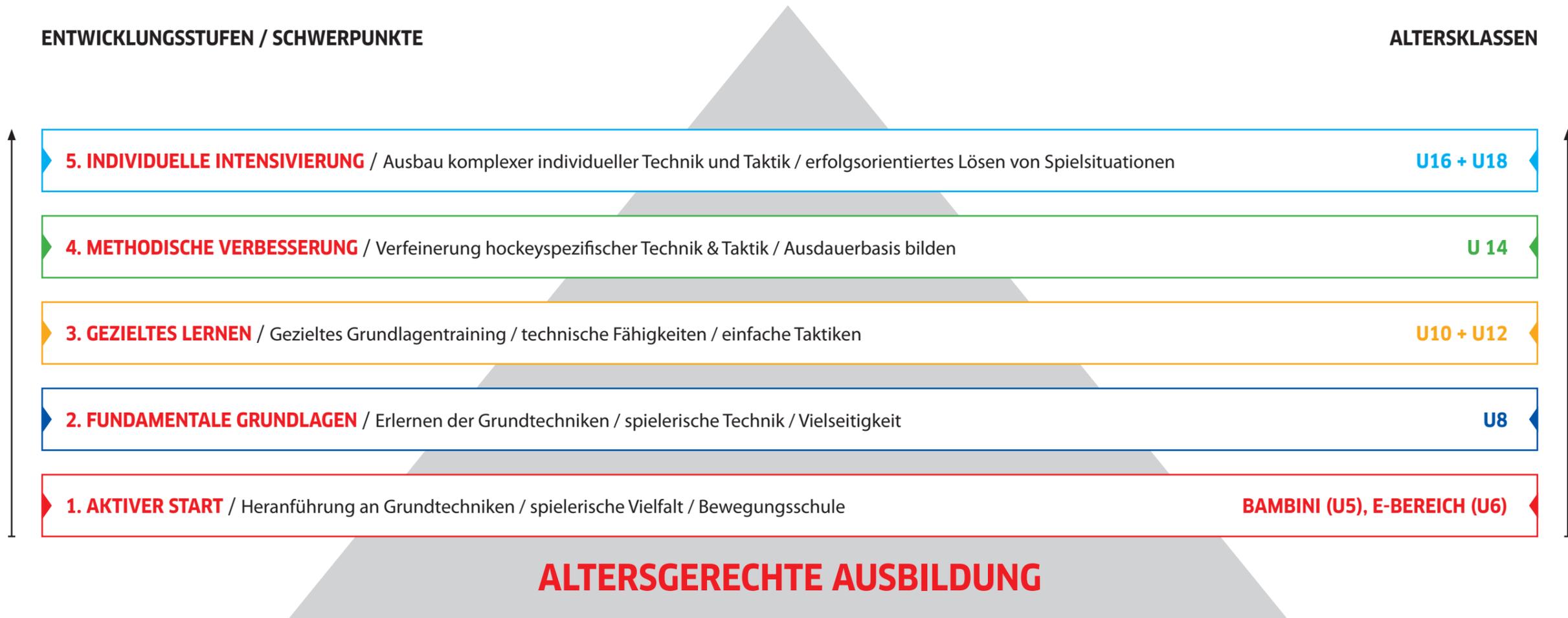
- / Übungen werden mit hoher Konzentration umgesetzt.
- / Es gibt genügend Pausen.

#### **/ IM TRAINING WIRD TRAINIERT**

- / Elterngespräche finden nicht während der Trainingszeit statt.
- / Handys bleiben während des Trainings ausgeschaltet.
- / Trainer und Co-Trainer nutzen den Hockeyschläger nur zum Demonstrieren von Übungen.

ENTWICKLUNGSTUFEN / SCHWERPUNKTE

ALTERSKLASSEN





**/ ZIELE & PRINZIPIEN**

- / Einfaches Laufen und Bewegen
- / Kreative und fantasiereiche Spiele, kleine Wettkämpfe
- / Einfache Koordinationsübungen mit Werfen und Fangen
- / Hockey-Technik-Spiele
- / Wenig Standzeiten, viel Aktion

**/ LEITLINIEN FÜR TRAINER**

- / Klima des Wohlfühlens und Erfolgserlebnisse schaffen
- / Spielerischer Lernansatz: Fantasie anregen
- / Herz und offenes Ohr für Kinder zeigen

**/ ABLAUF TRAINING**

- / Begrüßung > Hauptteil: Bewegungsspiele und vielseitig-einfache Aufgaben mit Ball und Schläger > Verabschiedung (Phönix-Go)

**/ KÖNNEN ZUM ENDE DES JAHRGANGS**

**/ Technik:**

- Ballführung Vorhand mit Anhalten des Balles
- Werfen und Fangen
- Stoppen des Balles
- Ballabgabe auf ein bestimmtes Ziel per Schiebeball/leichter Schrubber
- Drehen des Schlägers mit der linken Hand

**/ Athletik:**

- Aktive Teilnahme an variantenreichen Bewegungsspielen



## ALTERSKLASSE U8

## ENTWICKLUNGSSTUFE 2

### / ZIELE & PRINZIPIEN

- / Spielgemäße Einführung in das Hockeyspiel
- / Grobform der Basistechniken & -taktiken
- / Schulung der Hand-Augen-Koordination
- / Bewegungsschema von „Kopf-bis-Fuß“ (Vielseitigkeit) fördern

### / LEITLINIEN FÜR TRAINER

- / Klima des Wohlfühlens schaffen
- / Hohe Kreativität und Vielseitigkeit
- / Zusammengehörigkeitsgefühl aufbauen

### / ABLAUF TRAINING

- / Begrüßung > Aufwärmen > Hauptteil/Training > Hockeyspielformen oder Spiele zur Vielseitigkeit > Verabschiedung (Phönix-Go)

### / KÖNNEN ZUM ENDE DES JAHRGANGS

#### / Technik:

- Ballführung im Lauf und Anhalten des Balles
- Sauberes Slalomlaufen mit Vor- und Rückhand, RH-Zieher, Rausdrehen
- Ballannahme und Weitergabe aus der Bewegung
- Schrubben und Schieben als Schuss- und Passtechnik
- Ausspielen des Gegners durch Passen

#### / Athletik:

- Aktive Teilnahme an variantenreichen Bewegungsspielen

# U10

## ALTERSKLASSE U10

## ENTWICKLUNGSSTUFE 3

### / ZIELE & PRINZIPIEN

- / Festigung erlernter hockeyspezifischer Techniken
- / Einführung grundlegender taktischer Begriffe
- / Großer Umfang allgemein sportlicher Ausbildung
- / Stetige spielerische Aktivierung

### / LEITLINIEN FÜR TRAINER

- / Spaß am Hockey & Disziplin im Training
- / Bedeutung von Teamgeist
- / Gemeinsame Rituale & Zeichen

### / ABLAUF TRAINING

- / Begrüßung > Aufwärmen > Einspielen > Hauptteil/Training > Hockeyspielformen > Auslaufen und Ausdehnen > Verabschiedung (Phönix-Go)

### / KÖNNEN ZUM ENDE DES JAHRGANGS

#### / Technik:

- Sichere Ballführung im Laufen mit Torschuss (unter Gegnerdruck)
- Umspielen des Gegners mit sauberen VH- und RH-Zieher
- Saubere Ballannahme und genaue Weitergabe aus/in der Bewegung
- Schlagen als Schuss- und Passtechnik, Argentinischer Schrubber
- Seitenverlagerung

#### / Athletik:

- Kennenlernen Stabilisation
- Sauberes Lauf-ABC
- Laufen, Werfen, Springen, Fangen
- Schnelligkeit
- Statisches und dynamisches Dehnen



**/ ZIELE & PRINZIPIEN**

- / Ausbau hockeyspezifischer Techniken & Taktiken
- / Techniken methodisch unter Gegnerdruck erlernen
- / Schulung des peripheren Sehens

**/ LEITLINIEN FÜR TRAINER**

- / Wichtigkeit jeder Person
- / Pädagogisches Training
- / Trainer als Vorbild

**/ ABLAUF TRAINING**

- / Begrüßung > Einlaufen > dynamisches Dehnen/Koordination/Athletik > Einspielen > Hauptteil > Hockeyspielformen > Optional: Ecken > Auslaufen und statisches Ausdehnen > Verabschiedung (Phönix-Go)

**/ KÖNNEN ZUM ENDE DES JAHRGANGS**

**/ Technik:**

- Ballabgabe: Hartes und präzises Schlagen, Schlenzen, Kurz-Schiebeschlag
- Argentinische Rückhand
- Ballannahme im Entgegenkommen
- Ballführung mit Richtungswechsel
- Umspielen (Einführung 3D)
- Abwehrtechniken Stecher + Block
- Einführung von 3 Eckenvarianten, Anleitung zum Selbsttraining

**/ Athletik:**

- Grundlagen Stabilisation
- Einführung Koordinationsleiter
- Sprints mit Richtungswechsel
- Reaktionstraining auf Reize
- Shuttle Run: Level 8 (w) + Level 9 (m)
- Einführung ins statische Dehnen



## ALTERSKLASSE U14

## ENTWICKLUNGSSTUFE 4

### / ZIELE & PRINZIPIEN

- / Einführung komplexer Techniken in höchster Dynamik
- / Hohe Intensität & Effektivität
- / Spezialisierung der Positionen

### / LEITLINIEN FÜR TRAINER

- / Wohlfühl-Umfeld schaffen & Halt bieten
- / Individuelle Betreuung
- / Beachtung sozialer Interessenverlagerungen

### / ABLAUF TRAINING

- / Begrüßung > Einlaufen > dynamisches Dehnen/Koordination/Athletik > Einspielen > Hauptteil > Hockeyspielformen > Optional: Ecken > Auslaufen und Ausdehnen > Verabschiedung (Phönix-Go)

### / KÖNNEN ZUM ENDE DES JAHRGANGS

#### / Technik:

- Ballabgabe in der Bewegung - Täuschung
- Ballannahme nach Richtungswechsel
- Ballführung inkl. Peripheres Sehen
- Umspielen Doppelzieher + Schlagtäuschung
- Abwehrtechniken in der Bewegung
- Regelmäßiges Eckentraining mit abgestimmten Varianten
- Eckenabwehr zum Schutz der Spieler im Spiel

#### / Athletik:

- Regelmäßige Druchführung Stabilisation
- Spielerisches Krafttraining
- Slalomsprints incl. Koordination
- Shuttle Run: Level 9 (w) + Level 10 (m)
- Einführung ins dynamische Dehnen



**/ ZIELE & PRINZIPIEN**

- / Situationsgerechte Anwendung in Drucksituationen
- / Athletische und taktische Weiterentwicklung
- / Regelmäßige individuelle Einheiten und Läufe

**/ LEITLINIEN FÜR TRAINER**

- / Leitplanken setzen
- / Ansprechpartner sein
- / Persönlichkeiten begleiten

**/ ABLAUF TRAINING**

- / Begrüßung > Einlaufen > Dehnen/Koordination/Athletik > Einspielen > Hauptteil > Hockeyspielformen > Optional: Ecken > Auslaufen und Ausdehen > Verabschiedung (Phönix-Go)

**/ KÖNNEN ZUM ENDE DES JAHRGANGS**

**/ Technik:**

- Alle Ballabgaben aus unterschiedlichen Positionen
- Ballannahme situativ unter Gegnerdruck
- Ballführung mit variablen Tempo
- Umspielen mit taktischer Verbindung
- Abwehrtechniken: Herausspielen mit VH und RH mit hohem Tempo
- Eckenvarianten/Eckenabwehr

**/ Athletik:**

- 3D-Ganzkörperstabilisation
- Handlungsschnelligkeit im Sprint
- Slalomsprints mit Sonderaufgaben
- Shuttle Run: Level 10 (w) + Level 11 (m)
- Individuelle Regenerations- und Ausdauerläufe



## TORHÜTER/INNEN

### / TORHÜTER/INNEN FINDEN

- / D-Bereich: Erstes TW-Schnuppern bei möglichst vielen Spielern
- / Ende D-Bereich: Erste TW-spezifische Übungseinheiten
- / C-Bereich: Trainieren und spielen als Torwart und Feldspieler
- / Ab B-Bereich: fester Torwart
- / TW regelmäßig fördern und fordern!

### / TRAINIEREN

- / TW-Training während normalem Stock-Training = siehe Trainingsplanung
- / Separates TW-Training mit spezifischen Inhalten (Athletik mit und ohne Ball)
- / TW-spezifische Athletikübungen altersgemäß anbieten
- / Intensität im Mannschaftstraining für den TW hoch halten mit separaten Übungen auch ohne Torschuss.

### / TW-TÜV

- / Regelmäßige Rüstungschecks durch den Torwart-Wart.
- / Torwarte schließen einen Vertrag für die Pflege der zur Verfügung gestellten Rüstungsmaterialien ab.



WIEDERGABE

## VIDEOANALYSE

Durch Videoaufzeichnungen ist es möglich, Technikanalysen, Feedback und unterstützende Bewegungskorrekturen anschaulich zu vermitteln. Dieses Thema wird zu einem späteren Zeitpunkt intensiv nachgearbeitet. Zunächst ein paar grobe Parameter, die grundlegend zu beachten sind:

### / GRUNDIDEEN ZUR VIDEOANALYSE

/ Inhalt und Zeitrahmen sind altersgemäß gewählt

- bis C-Bereich: Maximal 15 Minuten
- Ab B-Bereich: Maximal 20 Minuten

/ Übergeordnetes Ziel und Botschaft ist vorher definiert und wird zu Anfang der Analyse mitgeteilt. (zB: Heutiges Thema: Spielverlagerung)

/ Der zu präsentierende Inhalt ist zielgerichtet nach Kategorien aufbereitet:

- Video **NICHT** einfach abspielen und mit Start-Stopp präsentieren.
- Es werden nur die wichtigsten Punkte mit jeweiligen Verbesserungsmöglichkeiten aufgezeigt.

/ Eine Darstellung mit Screenshots ist ebenfalls möglich.



## **/ FÖRDERN**

### **FÖRDERUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR SPIELER**

#### **/ HOCH TRAINIEREN UND SPIELEN**

/ Erfüllen aller Aufgaben in der jüngeren Altersstufe erforderlich.

/ Training in der darauf folgenden Altersstufe (1x Woche) +  
eventuelle Spieleinsätze

/ Gilt für den jeweils älteren Jahrgang einer Mannschaft. Hierbei trägt  
der Trainer, der altersmäßigen Trainingsgruppe, die Verantwortung  
über das Wohlbefinden des Spielers und hat somit eine höhere Ent-  
scheidungsmacht.

/ Eine Abstimmung mit dem Spieler und den Eltern ist zu erfolgen.

#### **/ LANDESAUSWAHLTRAINING**

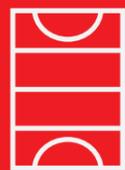
/ Voraussetzung: Nominierung durch Landestrainer

### **FÖRDERUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR CO-TRAINER UND SCHIEDSRICHTER**

/ Finanzielle Unterstützung für Lizenzlehrgänge.

Regelmäßige Feedbackgespräche.

Interne Fortbildungen durch die hauptamtlichen Trainer  
und Schiedsrichterwart.



## **/ ZUBEHÖR**

Zusätzlich zu diesem Dokument gibt es auf [www.phoenix-hockey.de](http://www.phoenix-hockey.de) weitere vertiefende Dokumente und Anregungen zu folgenden Themen:

**/ RAHMENTRAININGSPLÄNE PRO JAHRGANG**

**/ TRAININGS-MUSTEREINHEITEN PRO JAHRGANG**

**/ KATALOGE ZU AUSDAUER, KOORDINATION, ATHLETIK, DEHNEN**

**/ BEISPIELÜBUNGEN**



## **/ MITWIRKENDE**

Eure Ansprechpartner in Sachen PHÖNIX-GO Konzept:

**/ FRANK HEINRICH / HAUPTAMTLICHER TRAINER**

**/ MARCO STOLT / HAUPTAMTLICHER TRAINER**

**/ PATRICE BRAND / STELLV. ABTEILUNGSLEITER**

**/ SUSANNE HOFFMEISTER / LEITERIN JUGEND**

/ Stand 04/2021

/ alphabetisch sortiert

Ein großes Dankeschön gilt auch

**TOBIAS PHILIPP, BJÖRN SEIDEL, FRIDO HIRT**



PHÖNIX  
GO