

1	Vorbemerkungen zur Didaktik und Methodik und zum Lehrer-/Trainerhandeln	9
1.1	Körperhaltung und Spielgeräte	10
1.2	Griffhaltung	12
1.3	Spielgemäßes Konzept	13
1.4	Minihockey – Kleinfeldhockey – Dreiviertelfeldhockey – Feldhockey – Hallenhockey	18
1.5	Methodische Lernfolge	19
1.6	Trainerhandeln – Coaching	20
2	Lerninhalte	27
2.1	Ballführung	28
2.1.1	LTZ 1 Vorhandballführen	28
2.1.2	LTZ 2 Vorhand-Rückhand-Ballführen vor dem Körper	36
2.2	Ballabgabe	42
2.2.1	LTZ 3 Schiebepass	42
2.2.2	LTZ 4 Schlagen	50
2.2.3	LTZ 5 Misch- und Sonderformen der Ballabgabe	59
2.2.4	LTZ 6 Vorhand- und Rückhandschiebepässe aus der Ballführung	63
2.2.5	LTZ 7 Schlenzen	66
2.3	Ballannahme	74
2.3.1	LTZ 8 Vorhand- und Rückhandstoppen	74
2.3.2	LTZ 9 Ballannahme in der Bewegung	83
2.4	Abwehrtechniken	87
2.4.1	LTZ 10 Abwehrtechniken	87
2.5	Umspielen	98
2.5.1	LTZ 11 Umspielen	98
2.6	Zweikampfschulung	109
2.6.1	LTZ 12 Zweikampfschulung	109
2.7	3-D-Techniken	112

Feld- und Hallenhockey

2.7.1 LTZ 13 3-D-Techniken	112
2.8 Torwartspiel	116
2.8.1 LTZ 14 Torwartspiel	114
2.9 Freilaufen und Passen	125
2.9.1 LTZ 15 Freilaufen und Passen	125
2.10 Kombinationen zu zweit	130
2.10.1 LTZ 16 Kombinationen zu zweit	130
2.11 Überzahlspiel	136
2.11.1 LTZ 17 Überzahlangriffe	136
2.12 Standardsituationen	142
2.12.1 LTZ 18 Strafeckenersatz im Mini- und Kleinfeldhockey und Strafecke im Hallen-, Klein-/Dreiviertelfeld- und Feldhockey	142
2.12.2 LTZ 19 Abschlage nach Grundlinienaus	149
2.12.3 LTZ 20 Freis Schlag, Seitenaus und Ecke	154
Anhang	161
Zeichenerklärung	162
Bildnachweis	162
Literatur und Medien	163