

Gerüstet sein für größere Aufgaben

Vor wenigen Wochen haben die Hockey D-Kaderspieler ihren ersten Feldstufentest hinter sich gebracht. Jetzt, nach Auswertung der Blutproben, trafen sich die Hockeyspieler mit Sportwissenschaftler Rainer Schrey vom Olympiastützpunkt Frankfurt-Rhein-Main. Mit ihren 14 Jahren beginnt für die Jungs, die es irgendwann ihren Vorbildern gleich tun wollen, eine wichtige Phase.

von Katrin Mathes

In nächster Zeit stehen für den D-Kader Sichtungen des Deutschen-Hockey-Bundes (DHB) an. Es geht um die Aufnahme in den C-Kader, darum, vielleicht Mitglied in einer Jugend- oder Juniorennationalmannschaft zu werden, an internationalen Turnieren in der ganzen Welt teilzunehmen. Bis dahin ist es aber noch ein langer, besonders anstrengender Weg.



Der D-Kader des hessischen Hockey-Verbandes auf dem Weg in den C-Kader? (Foto: Mathes)

Beim Heimtraining wird bei zwei oder drei Trainingseinheiten in der Woche der meiste Wert auf das Spielen gelegt. Das Konditionstraining kommt oft zu kurz. Die konditionellen Grundlagen müssen jetzt gelegt werden, damit sich später die Trainer wirklich nur noch auf das Hockeyspielen selbst mit seinen unzähligen taktischen Varianten konzentrieren können.

Rainer Schrey hat aus den Auswertungsdaten des Laktatstufentests für jeden Athleten Kurven erstellt. Daran ist genau zu erkennen, in welchem Ausdauer-Bereich der Sportler sich noch verbessern muss. Im Moment, in der Vorbereitungsphase, ist vor allem die Verbesserung des unteren, des aeroben Bereichs wichtig. Jeder der jungen Hockeyspieler hat Zeiten errechnet

bekommen, wie schnell er pro Kilometer laufen muss, um die aerobe Ausdauerfähigkeit zu verbessern. Bei einem Regenerationslauf testen die verschiedenen Gruppen an diesem Nachmittag die Lauftempi.

Ausdauer hin oder her. Ein guter Hockeyspieler muss auch schnell flitzen können – egal ob mit oder ohne Ball. Deshalb wäre das isolierte Training der Ausdauer tödlich für einen Hockey-Crack. Beim 30-Meter-Sprint und dem Slalom-Parcours können die Jungs zeigen, ob sie in Sachen Schnelligkeit was drauf haben. Wenn die koordinativen Schwächen, das Schlangenlinienlaufen, das Rumeiern, dann demnächst ausgeräumt sind, brauchen sich die anderen überhaupt keine Hoffnung mehr zu machen, vor einem Hessenspieler am Ball zu sein.

Nach den Sprinttests steht für den Hessen-Kader ein 5000-Meter-Lauf an. Abwechselnd 1000 Meter in regenerativem Tempo, 1000 Meter extensiv. Zum Abschluss eines langen Trainingsnachmittages wird noch was für die Bauch- und Rückenmuskeln getan und das nicht nur zur Verschönerung des eigenen Körpers. Wichtig zum Beispiel, um von Verletzungen verschont zu bleiben, die sich bei den größer werdenden Trainingsumfängen und -intensitäten einschleichen können.

Jetzt ist es an den jungen Hockeyspielern selbst, was sie aus den Vorschlägen und Anleitungen machen. Doch wer von ihnen große Ziele hat, in die Fußstapfen eines Oliver oder Christian Domke treten will, der weiß jetzt, wie es funktionieren könnte. Um zumindest konditionell topfit zu sein – die Voraussetzung. Um vor dem Gegner am Ball zu sein oder länger als er über den Platz fegen zu können.