



SPORTLICHES KONZEPT

Hockey im SV Bergstedt
2025



Agenda

1. Vorwort
2. Unser Leitgedanke
3. Übersicht der Altersklassen
4. Ausbildungskonzept Jugend
 1. Erläuterung Aufbau Ausbildungskonzept
 2. Spielerisch die Grundlagen legen (Mini, Maxi und U8)
 3. Spiel- und Technikentwicklung (U10 und U12)
 4. Technik- und Spieloptimierung (U14 und U16)
5. Sportliches Konzept Erwachsene
6. Sportliches Konzept Mentalität und Mannschaftsentwicklung
7. Überprüfung der geforderten Lerninhalte



1. Vorwort

Liebe Mitglieder und Spieler*innen,

um sportlich an einem Strang ziehen und unsere Ziele erreichen zu können, haben wir ein Konzept erstellt, das wir Euch, liebe Hockey-Community, anliegend vorstellen. Diesem folgend verläuft die sportliche Ausbildung unsere Mannschaften. Neben der Agenda, die unsere Werte vermittelt und unser Miteinander regelt, halten wir das Konzept für das bisher fehlenden Teil, um unser SV Bergstedt Hockey-Puzzle vollständig zu machen.

Das sportliche Konzept dient den Trainer*innen, als Leitfaden und Grundlage, die in beide Richtungen verbindlich ist. Wir als Spartenleitung stellen sicher, dass verlässlich optimale Trainingsbedingungen herrschen. Unsere Trainer nutzen es im Training und ergänzen es bei Bedarf durch eigene Akzente.

Um immer auf dem aktuellen Stand zu sein, klären wir die Wirksamkeit des Grund-Konzept in regelmäßigen Abständen und passen es, z.B. mithilfe der individuellen Ergänzungen der Trainer*innen an. So sind wir unseres Erachtens optimal für bestmögliche sportliche Leistung, ein in jeder Hinsicht erfolgreiches Hockey im SV Bergstedt gerüstet.

Sportliche Grüße,

Eure Spartenleitung



2. Unser Leitgedanke

Zur richtigen Zeit als **Spielerin** und **Spieler** das richtige **Lernen**

Zur richtigen Zeit das Richtige als **Trainer**
Vermitteln und **Lehren**

3. Übersicht der Altersklassen

Alter	Mannschaft
50+	Silberlöwen
30+	Berglöwen
30+	Rotfüchse
30+	Bergfräulein
Ab 16	Damen / Herren
Ab 16	wU18 und mU18
Ab 14	wU16 und mU16
Ab 12	wU14 und mU14
Ab 10	wU12 und mU12
Ab 8	wU10 und mU10
Ab 6	wU8 und mU8
Ab 3	Minis und Maxis (M+M)



4.1. Ausbildungskonzept Jugend

Erläuterung Aufbau Ausbildungskonzept

- Unser Konzept baut auf der altersabhängigen Entwicklung auf.
- Daher definieren wir für jede Altersklasse
 - altersgerechte Ziele,
 - darauf aufbauende Technik-Trainingsinhalte,
 - erforderliches Spielverständnis und Hockey-IQ
 - begleitende Athletik* sowie
 - Regelkunde und Schiedsrichterkompetenz

*bis einschließlich U10 ist Athletik Bestandteil des regulären Trainings, ab U12 separates Athletiktraining

4.2. Spielerisch die Grundlagen legen

Minis und Maxis (3 - 6 Jahre)

Ziele

- Grundlagen und Sicherheit in der Ballführung
- Verständnis des Miteinander spielens

Altersklasse

- Nach Alter getrennte Trainingsgruppen
- Maxis können ggf bei einem U8 Spieltag eingesetzt werden

Technik

- Richtige Schlägerhaltung
- Einführung in frontale und seitliche Ballführung
- Dribbeln und passen zu zweit
- Kein Schlagen

Spielverständnis

- Erste Spiele oder Mini-Turniere in der Gruppe

Athletik

- Koordination
- Vorwärts/ rückwärts laufen
- Laufspiele, Staffeln, Sprünge
- Kein Kraft- und Ausdauertraining

Regelkunde

- Schläger auf den Boden
- Was ist ein Tor?

4.2. Spielerisch die Grundlagen legen *wU 8 und mU 8 (6 - 8 Jahre) I/II*

Ziele

- Gewöhnung der Eltern und Spieler an Wettbewerbe und Vereinsstruktur/-kultur
- Teamsportgedanke und Fairplay vermitteln
- Entwicklung der technischen Grundlagen in korrekte und sichere Ausführung

Altersklasse

- Gemeinsames Training der Altersgruppen
- Erste Trennung in weiblich und männlich

Technik

- Ballführung: frontal, seitlich VH/RH und Anfang 3D
- Ballannahme, Ballsicherung: frontal, seitlich VH/RH
- Ballabgabe: Druckpass statisch, dynamisch, Schrubber VH/RH, Lupfer VH/RH
- Umspieltechniken: Zieher, Umlaufen, Täuschungen
- Abwehrtechniken: Körperposition, Täuschungen
- Erstes Schlagen (keine Anwendung in Spielen)
- Erstes Heranführen an Torwartaufgaben durch Ausprobieren (älterer Jahrgang)

Spielverständnis

- Kleines U 8-Spielfeld
- Älterer Jahrgang Heranführung an Kleinfeld
- Spielformen: 4-4 / 3-3 / 2-2
- Keine Festlegung auf Positionen
- Manndeckung / Raute
- 2er (keine 2 Verteidiger)
- Spieltage, Freundschaftsspiele und Turniere

4.2. Spielerisch die Grundlagen legen *wU 8 und mU 8 (6 - 8 Jahre) II/II*

Ziele

- Gewöhnung der Eltern und Spieler an Wettbewerbe und Vereinsstruktur/-kultur
- Teamsportgedanke und Fairplay vermitteln
- Entwicklung der technischen Grundlagen in korrekte und sichere Ausführung (guter Level)

Altersklasse

- Gemeinsames Training der Altersgruppen
- Erste Trennung in weiblich und männlich

Athletik

- Spielerisches Athletiktraining (auch durch Wettbewerbe)
- Koordination
- Förderung und Forderung Bewegungsdrang
- Lauschule (nicht Ausdauer)

Regelkunde

- Ball darf den Körper nicht berühren
- Torschusszonen
- Torschuss
- Regelgerechtes Verhindern von Toren

4.3. Spiel- und Technikentwicklung *wU 10 und mU 10 (8 - 10 Jahre) I/II*

Ziele

- Vertiefung der Ziele aus dem U 8 – Bereich
- Erweiterung Technik um Spielanforderungen
- Sichere und intuitive Ausführung der technischen Grundlagen (sehr guter Level)

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Technik

- Ballführung: frontal, seitlich VH/RH und Anfang 3D
- Ballannahme, Ballsicherung: frontal, seitlich VH/RH
- Ballabgabe: Druckpass statisch, dynamisch, Schrubber VH/RH, Lupfer VH/RH
- Umspieltechniken: Zieher, Umlaufen, Täuschungen
- Abwehrtechniken: Körperposition, Täuschungen
- Schlagen
- Torwartausbildung

Spielverständnis

- Kleinfeld
- Älterer Jahrgang Heranführung an $\frac{3}{4}$ Feld
- Spielform: 7-7 / 6 + Torwart
- Training aller Positionen
- Manndeckung
- Lange Ecke
- Penalty
- Aufbau: 2er / 3er und 2Stu / 3Stu (freier Mann)
- Spieltage, Freundschaftsspiele und Turniere

4.3. Spiel- und Technikentwicklung *wU 10 und mU 10 (8 - 10 Jahre) II/II*

Ziele

- Vertiefung der Ziele aus dem U 8 – Bereich
- Erweiterung Technik um Spielanforderungen
- Sichere und intuitive Ausführung der technischen Grundlagen (sehr guter Level)

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Athletik

- Spielerisches Athletiktraining
- Koordination
- Laufschiule
- Beginn Konditionsaufbau

Regelkunde

- Schiedsrichteraufgaben im U 8 Bereich (z.B. Airport Cup)

4.3 Spiel- und Technikentwicklung *wU 12 und mU 12 (10 - 12 Jahre) I/II*

Ziele

- Teamsportgedanke, Fairplay, Wettbewerbe
- Für Neueinsteiger: Aufholen technischer Grundlagen
- Erweiterung Technik um Spielanforderungen (Videoanalyse)
- Athletische Fähigkeiten angepasst an Spielanforderungen

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Technik

- Ballgefühl
- Ballannahme: VH, RH, 3D, dynamisch, Blocken Ballsicherung, Anschlusshandlung Körper/Ball
- Ballführung: VH, RH, frontal, seitlich, 3D, Selfpass, Täuschungen
- Ballabgabe: Schlag, Schrubber, Druckpass, Schlenzen, Kurzgriff, Schieben
- Umspieltechniken: Zieher – Doppelzieher – versetzte Zieher – Dotzen – 3D – Tragen

Spielverständnis

- $\frac{3}{4}$ Feld
- Älterer Jahrgang Heranführung an Großfeld
- Spielform: 9-9 / 8 + Torwart; Kleinfeld möglich
- Kurze Ecke (Fokus auf Rausgabe von links als Hauptecke)
- Schlenzer (flach vom Kreis, hoch)
- Schrubber ggf. RG
- keine Raumdeckung, nur MD gg 3er/4er, eigener Aufbau: 3er/4er
- Fokussierung auf zwei Positionen
- Spieltage, Freundschaftsspiele und Turniere

4.3 Spiel- und Technikentwicklung *wU 12 und mU 12 (10 - 12 Jahre) II/II*

Ziele

- Teamsportgedanke, Fairplay, Wettbewerbe
- Für Neueinsteiger: Aufholen technischer Grundlagen
- Erweiterung Technik um Spielanforderungen (Videoanalyse)
- Athletische Fähigkeiten angepasst an Spielanforderungen

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Athletik

- Kondition und Ausdauer
- 30 m Geschwindigkeit
- Beepetest/ Shuttlerun (mind. 3mal pro Feldsaison zur Kontrolle der Kondition)
- Stabilität

Regelkunde

- Schiedsrichter bei U 10 Spieltagen

4.4 Spiel- und Technikentwicklung *wU 14 und mU 14 (12 - 14 Jahre) I/II*

Ziele

- Abschluss der Technikausbildung
- Raumdeckung vs Manndeckung
- Athletische Fähigkeiten angepasst an Spielanforderungen

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Technik

- Siehe U 12
- Fokus auf Schlag- und Passgenauigkeit
- Schlag- und Passhärte

Spielverständnis

- Großfeld
- Spielform: 11-11 / 10 + Torwart
- Manndeckung
- Raumdeckung
- Erzeugung von Überzahlsituationen (individuell, Team)
- Verhalten bei Unterzahlsituationen (individuell, Team)
- Eckenkonterverhalten
- Eckenangriffsverhalten

4.4 Spiel- und Technikentwicklung *wU 14 und mU 14 (12 - 14 Jahre) II/II*

Ziele

- Abschluss der Technikausbildung
- Raumdeckung vs Manndeckung
- Athletische Fähigkeiten angepasst an Spielanforderungen

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Athletik

- Kondition und Ausdauer
- 30 m Geschwindigkeit
- Beepetest/ Shuttlerun (mind. 3mal pro Feldsaison zur Kontrolle der Kondition)
- Stabilität

Regelkunde

- Karten
- J1 Schiedsrichterlizenz, ggf. J2
- Schiedsrichter bei U 12 Spieltagen

4.4 Spiel- und Technikentwicklung *wU 16 und mU 16 (14 - 16 Jahre) I/II*

Ziele

- Abschluss der Technikausbildung
- Raumdeckung vs Manndeckung
- Athletische Fähigkeiten angepasst an Spielanforderungen

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Technik

- Siehe U 12
- Fokus auf Schlag- und Passgenauigkeit
- Schlag- und Passhärte

Spielverständnis

- Großfeld
- Spielform: 11-11 / 10 + Torwart
- Manndeckung
- Raumdeckung

4.4 Spiel- und Technikentwicklung *wU 16 und mU 16 (14 - 16 Jahre) II/II*

Ziele

- Abschluss der Technikausbildung
- Raumdeckung vs Manndeckung
- Athletische Fähigkeiten angepasst an Spielanforderungen

Altersklasse

- Getrennte Gruppen nach Geschlechtern
- Keine Trennung nach Alter aber nach Spielkönnen

Athletik

- Kondition und Ausdauer
- 30 m Geschwindigkeit
- Beepetest/ Shuttlerun (mind. 3mal pro Feldsaison zur Kontrolle der Kondition)
- Stabilität

Regelkunde

- J1 Schiedsrichterlizenz, ggf. J2
- Schiedsrichter bei U 14 Spieltagen



5. Sportliches Konzept Erwachsene

Erläuterung Aufbau



- Unser Konzept baut auf den folgenden Kriterien auf:
 - Technik
 - Taktik
 - Standards
 - Athletik
 - Mentale Kapazität
 - Hockey IQ
 - Teamfähigkeit
 - Individuum
 - Wettkampfstabilität
 - Teamentwicklung

5. Sportliches Konzept Erwachsene

Technik

Ziele

- Technisch hohes Niveau, welches intuitive in Spielsituationen abgerufen werden kann
 - Ständige Verbesserung durch Videoanalyse
- Ballgefühl
 - Ballannahme: VH, RH, 3D, dynamisch, Blocken Ballsicherung, Anschlusshandlung Körper/Ball
 - Ballführung: VH, RH, frontal, seitlich, 3D, Selfpass, Täuschungen
 - Ballabgabe: Schlag, Schrubber, Druckpass, Schlenzen, Kurzgriff, Schieben
 - Umspieltechniken: Zieher – Doppelzieher – versetzte Zieher – Dotzen – 3D – Tragen

5. Sportliches Konzept Erwachsene

Taktik I/II

Ziele

- Spieler und Mannschaft sind sicher in den verschiedenen Taktiken
- Schnelles Umschalten zwischen den verschiedenen Szenarien

Taktik Defensiv

- Gegnerballbesitz, Defensivverhalten
- Manndeckung
 - Körperkontakt
 - Blick zum Ball
 - Näher zum eigenen Tor stehen
- Raumdeckung
 - Coachen von hinten nach vorne
 - Abstände
- Über- /Unterzahlverhalten (Nach Karten, mit / ohne TW)
- Ausrichtung (Konter)

Taktik Offensiv

- Spielaufbau (Eigenballbesitz)
 - Freilaufen
 - Über-/ Unterzahlverhalten (mit/ ohne TW, Karten)
 - Aufbau gg Raum/ Manndeckung vom Gegner (3er, 4er, 5er)
 - Ausrichtung

5. Sportliches Konzept Erwachsene

Taktik II/II

Ziele

- Spieler und Mannschaft sind sicher in den verschiedenen Taktiken
- Schnelles Umschalten zwischen den verschiedenen Szenarien

Individuelle Taktiken

- Individuelles Positionsverhalten
 - Vororientierung
 - Offensiv/ defensiv
 - Überzahl, Unterzahl, Gleichzahl
 - Verhalten im Schusskreis
- Abwerverhalten
- Anpassung Taktik bei Ballbesitz

5. Sportliches Konzept Erwachsene

Standards I/II

Ziele

- Mannschaft spielt alle Standards mit klar verteilten Aufgaben
- Standards können in Wettkampfsituationen sicher abgerufen werden

Eckenangriff

- Von links, rechts
- 1 Stopper, 2 Stopper, Schußpositionen
- Eckenschützen
- Fokus auf 2 Positionen
- Kontersicherung – Gegendreieck

Eckenverteidigung

- 2– 2, 3 – 1, Box, in Unterzahl
- Reaktion auf gg Eckenangriff
- Gegen Ecken von rechts
- Eckenkonter

6. Sportliches Konzept Erwachsene

Standards II/II

Ziele

- Mannschaft spielt alle Standards mit klar verteilten Aufgaben
- Standards können in Wettkampfsituationen sicher abgerufen werden

Freischläge

- Lange Ecken für
- Lange Ecken gegen
- Freischläge
- Freischläge im gg Viertel

Strafschläge

- Penalty
- 7 m

6. Sportliches Konzept

Mentale Kapazität und Mannschaftsentwicklung

Ziele

- Spieler und Mannschaft sind mental stark
- Spieler stärken die Mannschaft in schwierigen Wettkampf- und Spielsituationen

Hockey IQ

- Regeln
- Situationsgerechtes, vorausschauendes Handeln
- Eigenständiges Verhalten, Entscheiden

Teamfähigkeit

- Wettkampfstabilität
- Motivation

Individuum

- Positives Selbstbild
- Wettkampfstabilität
- Motivation
- Gesundheit



6. Sportliches Konzept

Mentale Kapazität und Mannschaftsentwicklung

Ziele

- Teamgeist und mentale Stärke als Team
- Ziele gemeinsam entwickeln und verfolgen
- Mannschaftsrat, Kapitän
- Verhaltenskodex
 - Konfliktlösungsverhalten
 - Offen, ehrlich, vertraulich
- Feedback Kultur – Trainer/Spieler/Betreuer
- Gewinner Mentalität, Umgang mit Ergebnissen/Erfolgen/Misserfolgen
- Spaß am Hockey / Team



7. Überprüfung der geforderten *Lerninhalte*



- Die sportliche Leitung (Jugend und Erwachsene) prüft in regelmäßigen Abständen, ob die geforderten Lernziele in den entsprechenden Altersklassen erreicht werden
- Die Überprüfung erfolgt bis Altersklasse U 10 in einer Trainingseinheit, bei der vor allem Technik-Grundlagen abgefordert werden.
- Ab Altersklasse U 12 werden Punktspiele für die Bewertung herangezogen, da so auch taktische Kenntnisse und Standardsituationen geprüft werden können.
- Im Anschluss werden die Ergebnisse mit den Trainern ausgewertet und nötigen Trainingsinhalte entsprechend angepasst.
- Wir möchten mit diesen Kontrollen sicherstellen, dass alle Hockeyspieler in unserem Verein die gleiche Ausbildung erhalten und gegenüber unseren sportlichen Gegner konkurrenzfähig sind und bleiben.