

A large blue triangle is positioned on the left side of the page, pointing towards the top-left corner. The text is centered horizontally and partially overlaps the white background on the right.

HOCKEY GIRLS ACADEMY ZÜRICH

GRASSHOPPER CLUB ZÜRICH

EIN PROJEKT DER LANDHOCKEY - SEKTION

An einem Tag wie heute; vor genau hundert Jahren gründete Gretel Schöller mit ihren mutigen Freundinnen die vierte Grasshopper Sektion: "Landhockey". Damals ohne die Präzisierung "Damen", denn die war überflüssig - den Herren gelang die Sektionsgründung erst ein Jahr später. Frauen Power vor dem beliebten Begriff.

Dieses historische Ereignis der Zürcher Sportgeschichte feiern wir mit der Gründung der "Hockey Girls Academy". In dieser neuen Institution geben wir den Mädchen in diesem olympischen Team- und Outdoor Sport eine eigene Plattform mit Trainingsmöglichkeiten, Turnieranlässen sowie Ferienlagern.

Zürich den 7. August 2023

INHALTSVERZEICHNIS

1 Warum eine Hockey - Academy?

2 Die Hockeylektion

3 Physiotraining im Hockey (Athletische Grundlagen)

4 Techniken im Hockey (Technische Grundlagen)

5 Spielkonzepte (Taktische Grundlagen)

6 Goalies

7 Academy - Events



HOCKEY GIRLS ACADEMY ZURICH

WARUM EINE HOCKEY – ACADEMY?

- *Landhockey ist kaum bekannt in Zürich: Oft wird dieser Sport mit Uni-Hockey verwechselt. Landhockey ist in vielen Ländern sehr populär. International kennt man ihn als klassischer olympischer Teamsport.*
- *Wir wollen dieser wunderbaren Sportart in der Schweiz zu mehr Popularität verhelfen.*
- *In der Presse werden die Wartelisten bei den Fussballclubs beklagt. Landhockey bietet sich als ideale Alternative an: Mit diesem Projekt fördern wir Hockey als alternative Sportart zum Mädchen-Fussball. Das machen wir mit attraktiven, lustigen und polysportiven Hockeykationen; garniert mit viel Team-Spirit.*
- *Mädchen kamen bis jetzt vereinzelt zu uns und wurden in den Trainingsbetrieb der jeweiligen Alterskategorien mit Kinder die schon länger Hockey spielen konfrontiert. Diese Integration lief nicht immer erfolgreich. Die Academy soll nun einen Raum schaffen, wo Mädchen in spielerischer Form Hockey kennenlernen und unter ihresgleichen sind ohne den kompetitiven Druck gegenüber den Knaben.*
- *Die individuelle, sportliche Entwicklung der Mädchen ist unser zentrales Anliegen. Zum passenden Zeitpunkt wechseln die Spielerinnen in den normalen Trainingsbetrieb.*
- *Die Academy richtet sich an Mädchen und junge Damen zwischen 8 und 16 Jahren, mit oder ohne Hockeyerfahrung. Neben den Trainingskationen, planen wir auch diverse Events wie Freundschaftsturniere, Trainings- und Spiel-Wochenende oder Feriencamps nur für Mädchen.*

A large blue triangle is positioned on the left side of the page, pointing towards the top-left corner. The text is centered horizontally and partially overlaps the triangle.

HOCKEY GIRLS ACADEMY ZURICH

DIE HOCKEYLEKTION

METHODISCHE SCHRITTE

1 Einführung eines Prinzips

- Video – Beispiele
- Demonstration
- Einführungsspiele

2 Techniken in Isolation

- Keine Opposition
- Einfache Übungen, Variationen und Wiederholungen
- Wettbewerb
- Konzentration auf die Details der Techniken

3 Techniken im Kontext

- Oppositionsübungen
- Den Erfolg erleichtern
- Konzentration auf die Ausführung
- Wettbewerb

4 Spiel-Situation

- Prinzip als Werkzeug
- Konzentration auf die Entscheidungsfindung

5 Überprüfung und Feedback

- Gespräche
- Fragen
- Video - Beispiele

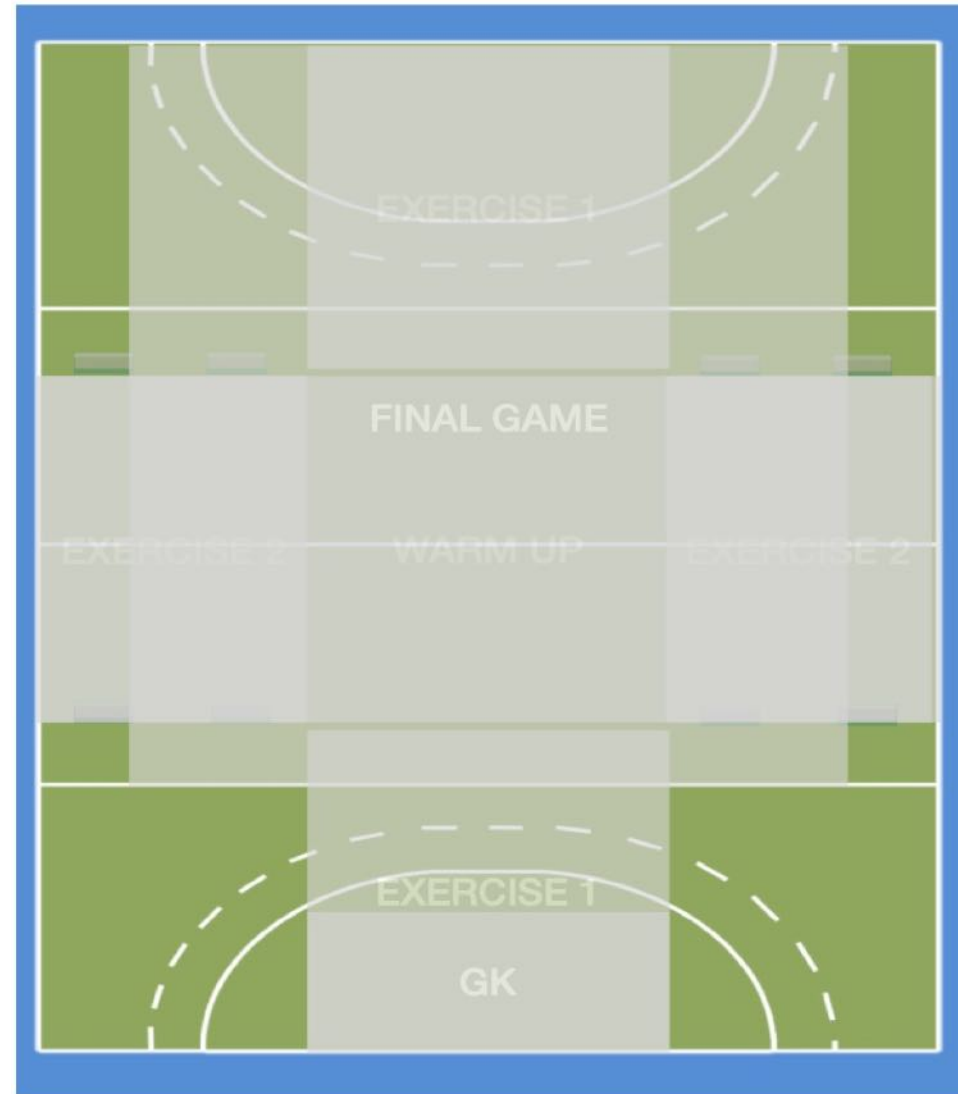
AUFBAU DER LEKTION

12 Feldspielerinnen

2 Goalies

90 Min.

- **Video-Einführung** 5'
- **Aufwärmen** 10'
- **Übung 1** 3x4'
- **Übung 2** 4x5'
- **Abschlussspiel** 2x12'
- **Überprüfung + Abkühlung** 10'



A large blue triangle is positioned on the left side of the page, pointing towards the top-left corner. The text is centered horizontally and partially overlaps the triangle.

HOCKEY GIRLS ACADEMY ZURICH

ATHLETIK

Long term
athlete
development

LTAD

DEFINITION:

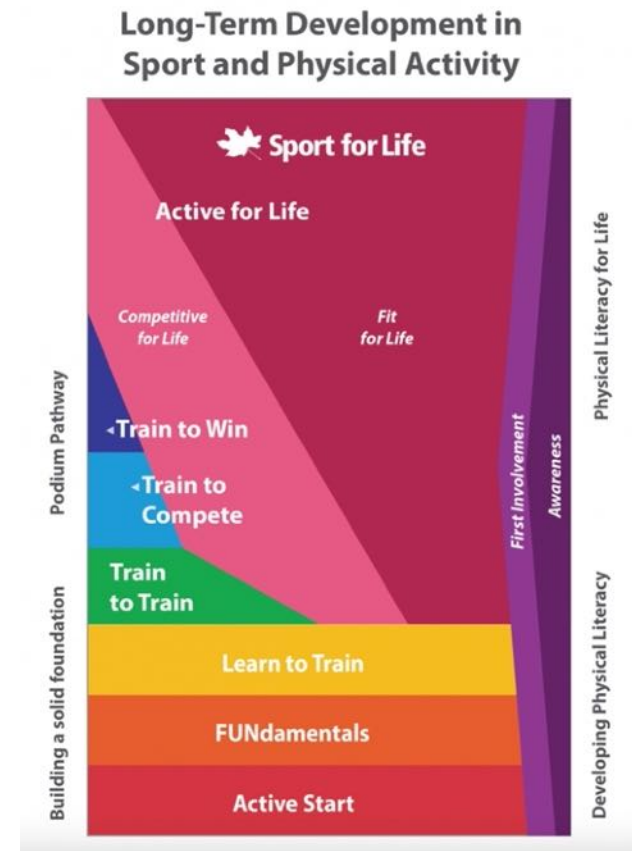
Is seven-stage framework model to guide the participation, training, competition, and recovery pathways in sport and physical activity.

1. ACTIVE START
2. FUNDAMENTALS
3. LEARN TO TRAIN
4. TRAIN TO TRAIN
5. TRAIN TO COMPETE
6. TRAIN TO WIN
7. ACTIVE FOR LIFE

Lucrecia Guerra
Sports Physiotherapist GC Landhockey

STAGES OF GROWTH AND DEVELOPMENT

At each stage a range of physical, psychological, social and environmental factors affect the ability to participate, train and compete in physical activity.



Lucrecia Guerra

Sports Physiotherapist GC Landhockey

STAGES OF LTAD

Physical literacy: from 0 to 14-15 years

ACTIVE START
FUNDAMENTALS
LEARN TO TRAIN

Excellence/High performance: 16-19+ years

TRAIN TO TRAIN
TRAIN TO COMPETE
TRAIN TO WIN

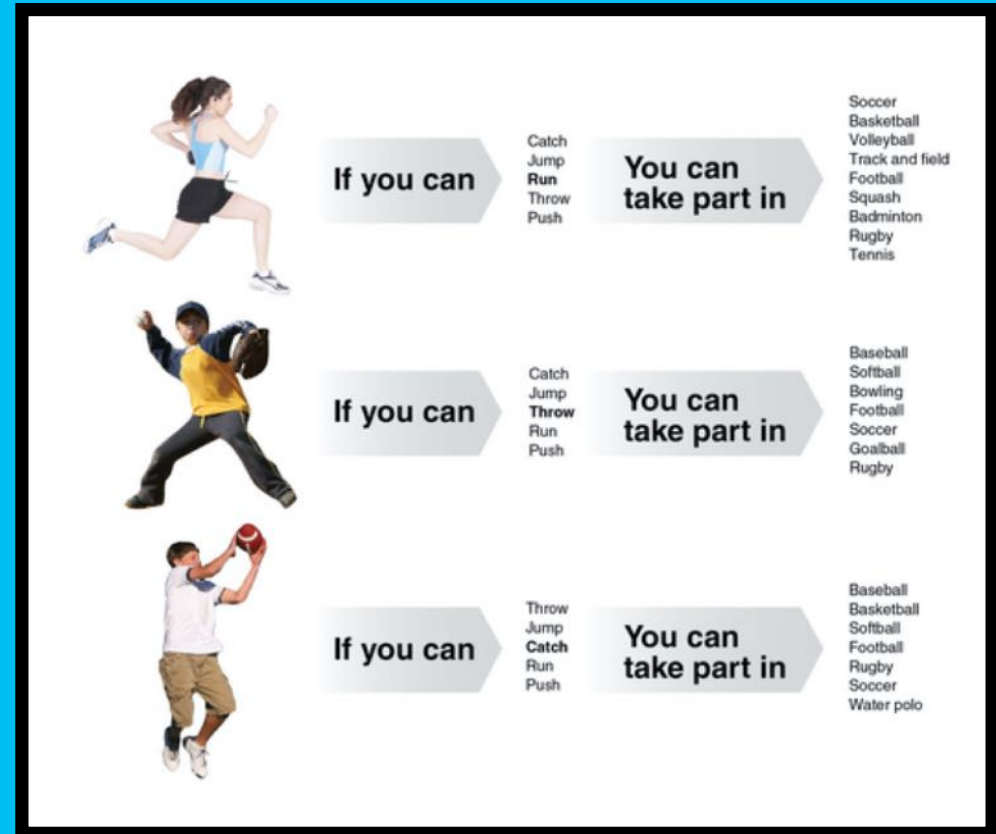
Lucrecia Guerra
Sports Physiotherapist GC Landhockey

Physical Literacy

From 0 to 14-15 years.

It's defined as the development of *basic human movements*, *fundamentals movement skills*, and *foundational sport skills* that permit a child to move confidently and with control in a wide range of physical activities.

This quality is developed (or should be) during the 3 first stages of the LTAD Model: from birth until 11/12 years.



Lucrecia Guerra
Sports Physiotherapist GC Landhockey

Excellence High performance

Ages 16-19+

The timing of specialization in a particular sport is relative.

For the most part, sports require late specialization for athletes to be successful.

In some sports, however, early specialization is the only way to achieve national and International success, regardless of the negative consequences (lack of multiport Involvement).



Lucrecia Guerra
Sports Physiotherapist GC Landhockey

SENSITIVE PERIODS OF TRAINABILITY

In the human body we have different periods in which our systems develop. Such as: nervous system, skeleton, ligaments, tendons, organs, muscle mass and the **HORMONAL PREDISPOSITION** to enhance training adaptations.

That's why we need to be aware on which stage of development the athlete is, to be able as trainers, to give the proper input to the athlete's system.

BRAIN AND NERVOUS SYSTEM: ABOUT 7 YEARS OF AGE (95% OF THE BRAIN IS DEVELOPED)

WHAT TO TRAIN?

AGILITY - BALANCE - COORDINATION - SPEED - MOVEMENT AND SPORT SKILLS

BODY STRUCTURE: BETWEEN THE AGES OF 5 AND 12

WHAT TO TRAIN?

DURING AND AFTER PUBERTY FITNESS CAN BE IMPROVED AFTER THE MATURATION AND SIZE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM - LUNGS - SKELETON - MUSCLE MASS

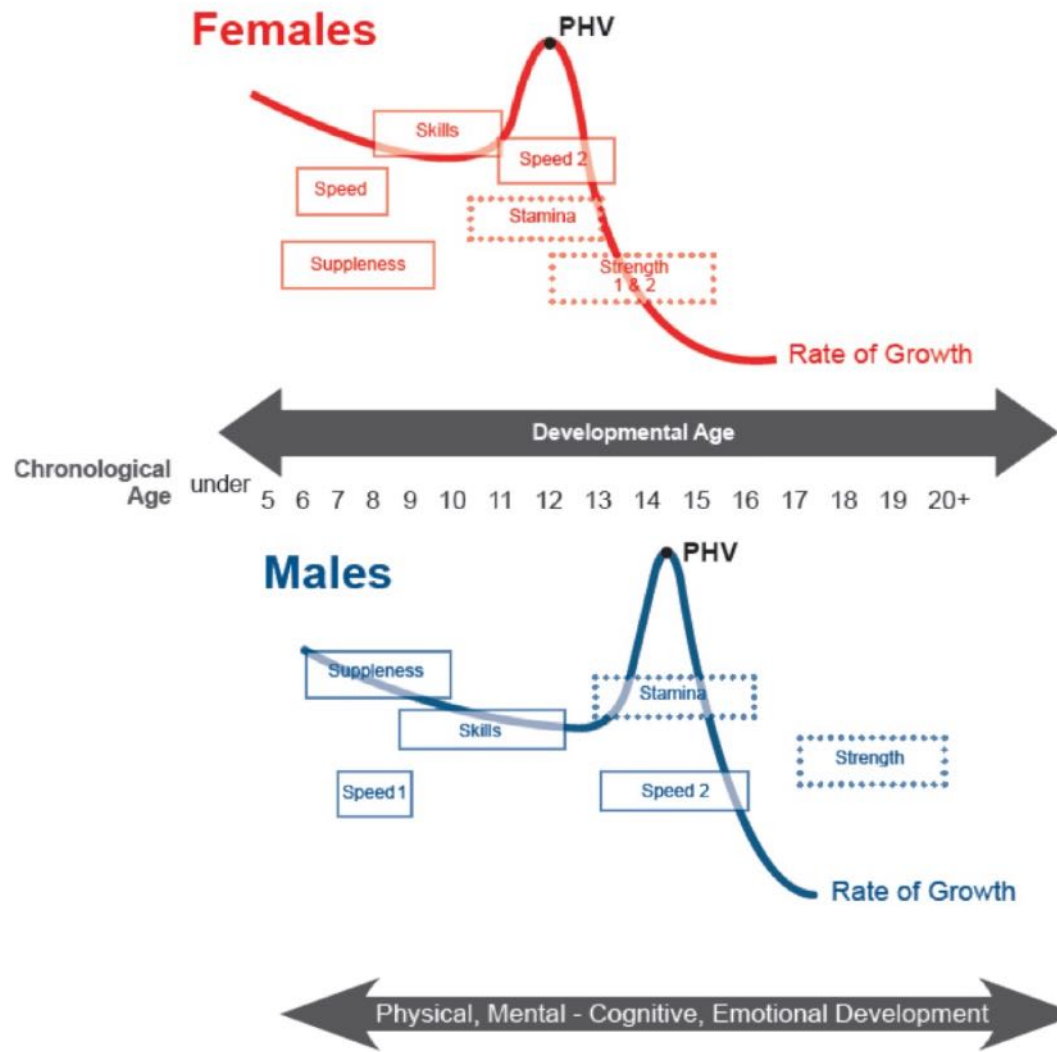
HORMONAL MATURATION (GROWTH SPURT): BETWEEN 8/13 YEARS IN FEMALES AND 9/14 YEARS IN MALES

WHAT TO TRAIN?

FITNESS DEVELOPMENT AND PERFORMANCE IMPROVEMENT - STRENGTH

Lucrecia Guerra

Sports Physiotherapist GC Landhockey



WINDOWS OF TRAINABILITY

Lucrecia Guerra
Sports Physiotherapist GC Landhockey



HOCKEY GIRLS ACADEMY ZURICH

TECHNIK

ERLERNEN EINER TECHNIK

- *Es gibt nicht «Die Technik». Es kann verschiedene Ausprägungen der technischen Ausführungen geben.*
- *Techniken im Landhockey sind komplex und schwierig. Bewegungserfahrungen erleichtern das Erlernen.*
- *«Wiederholung führt zum Erfolg» Man sagt dass mindestens 500 bis 1000 Wiederholungen braucht, damit eine Technik erfolgreich angewendet werden kann.*
- *«Wissen führt zu Können» In der Academy lernen die Mädchen die Techniken so dass sie wissen wie die funktionieren und in welchen Situationen angewendet werden.*
- *Fehler gehören zum Lernprozess, deswegen sind Korrekturen und Kommentaren wichtig. Das Empfinden der Kinder steht aber immer im Vordergrund.*
- *Techniken sollen zuerst im Stand, dann im Gehen und am Schluss aus dem Laufen heraus geübt werden.*
- *Kinder sollen die wichtigsten Punkte der Technik benennen können.*
- *Metaphern können die Bewegungsvorstellung erleichtern.*
- *Kinder sollen sich gegenseitig beobachten und Rückmeldungen zu den Knotenpunkten der Techniken geben.*

ERLERNEN EINER TECHNIK

Folgende Grundtechniken werden in der Academy gelernt:

- 1 Die Basisgriffe
- 2 Das Indische Dribbling
- 3 Der Vorhandpass
- 4 Der Rückhandpass
- 5 Den Ball stoppen
- 6 Der Schrubbschlag
- 7 Der Vorhandschlag
- 8 Die argentinische Rückhand
- 9 Schlenzen



A large blue triangle is positioned on the left side of the page, pointing towards the top-left corner. The text is centered horizontally and partially overlaps the triangle.

HOCKEY GIRLS ACADEMY ZURICH

TAKTIK

- *Im Hockey, wie auch in anderen Sportspielen, gilt das einfache aber verständliche Spielprinzip «Tore erzielen und Tore verhindern»*
- *Kinder sollen begreifen dass ein gutes Zusammenspiel zu den Ziele «Tore erzielen» und «Tore verhindern» führt.*
- *Kinder sollen von früh an alle Positionen im Spiel kennen lernen und verschiedene Spielerfahrungen sammeln.*
- *Das «Tore erzielen» kann in 3 Phasen aufgeteilt werden:*
 - *Ball erobern*
 - *Tore vorbereiten*
 - *Tore erzielen*
- *In der ersten zwei Jahren der Academy, wollen wir uns auf das Spielprinzip «Tore erzielen» und den 3 Phasen (erobern, vorbereiten, erzielen) konzentrieren.*
- *Zu diesem Zweck, werden 5 taktische Grundkonzepte in der Academy gelernt:*

1 FIND THE GREEN LINE

2 THE HUNT

3 FACE THE GAME

4 CHECK AND PASS

5 THE YELLOW ZONE

THE GREEN LINE

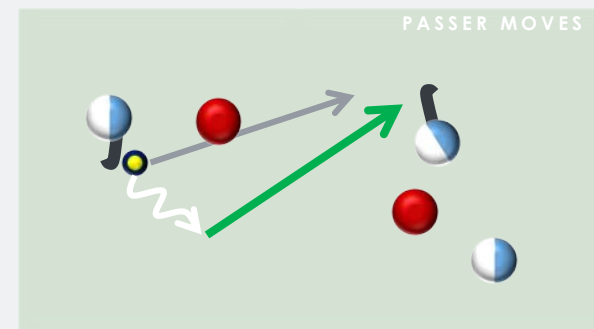
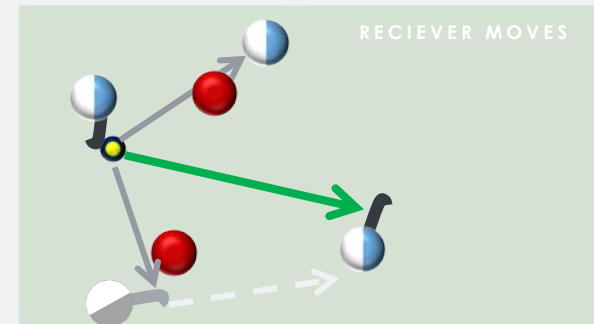
- *Mit «green line» ist eine imaginäre Linie auf dem Spielfeld gemeint, die frei von Gegenspielern ist.*
- *«Find the green line» beschreibt was zu tun ist um den Ball zu passen.*
- *Ein Mitspieler ist anspielbar wenn kein Opponent zwischen den Ball und den Schläger meines Mitspielers steht.*
- *Der Spieler mit Ball wie auch der Mitspieler ohne Ball können «green lines» erzeugen.*
- *«green lines» können durch Bewegung erzeugt werden.*
- *«green lines» können durch Körpertäuschung erzeugt werden.*
- *«green lines» können durch Anwendung besonderer Techniken (z.B. Schlenzen) erzeugt werden.*

FIND THE GREEN LINE

(LINE PASS)

A passing line is open (is green) when there are no defenders between the ball and the stick of the receiver.

Both the receiver and the passer can create green lines.



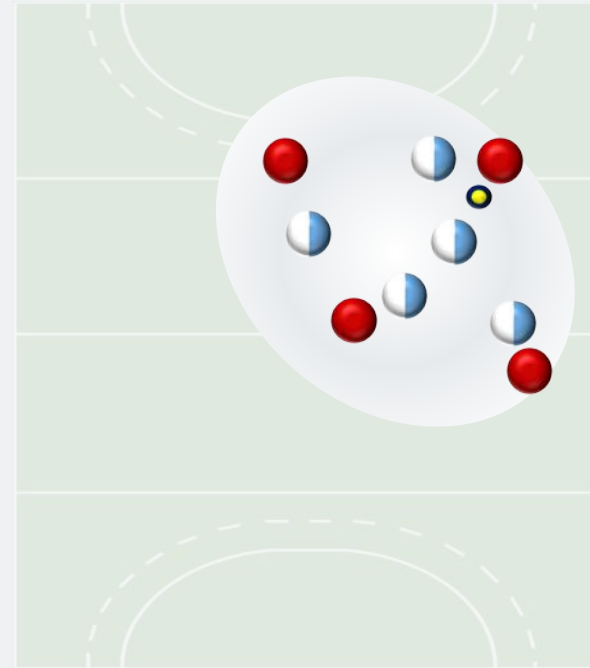
THE HUNT

- *Das Ziel dieses Konzeptes ist, so schnell wie möglich den Ball zurückzugewinnen wenn der an den Gegner verloren geht.*
- *Dabei muss das ganze Team zusammenarbeiten.*
- *Der Spieler am nächsten zum Gegner mit Ball macht Druck auf den Ball.*
- *Alle Andere stellen sich so auf dem Feld dass der Gegner mit Ball keine Option findet um den Ball anzuspielen.*
- *Anders gesagt, der Gegner soll keine «green line» finden können.*

THE HUNT (6 SECONDS RULE)

When we lose the ball, all the team will react immediately to recover it in the first 6 seconds after the loss.

The closest player puts pressure on the ball and the others close the opponent options.



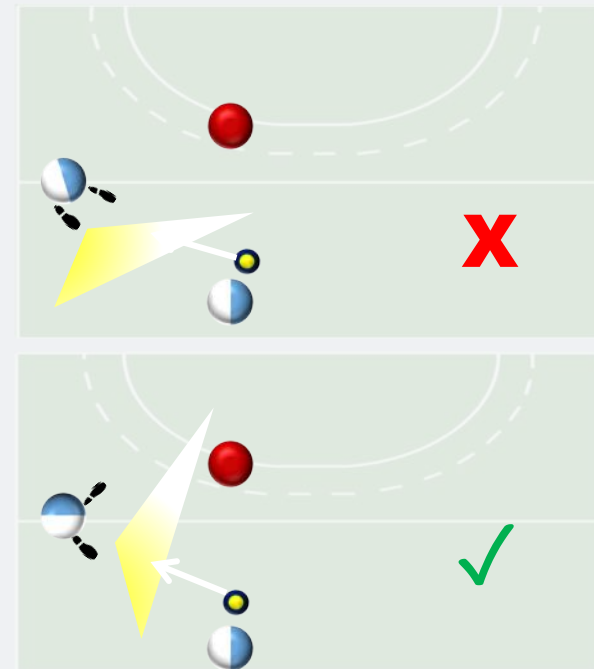
FACE THE GAME

- *Spielaufbau besteht aus mehreren Spielzüge.*
- *Ziel jedes Spielaufbaus ist ein Tor zu erzielen.*
- *«Face the game» bedeutet dass ich sowohl den Ball als auch mein Ziel (Gegnerisches Tor) immer vor Auge habe.*
- *Bei Ball Annahme stelle ich den Körper so, dass ich sowohl gegnerisches Tor (= Ziel) wie auch meinen Mitspieler mit Ball sehen kann.*
- *Wenn ich den Körper richtig positioniere, kann ich den nächsten Spielzug festlegen bevor ich den Ball angenommen habe. D.h. ich weiss im Voraus was ich machen werde sobald ich den Ball annehme.*
- *Das Entscheidungstreffen wird somit schneller.*

FACE THE GAME

The body profile of the receiver should be oriented as forward and open as possible.

If the body orientation is good (facing the biggest portion of the field) the following action will be easier.



CHECK AND PASS

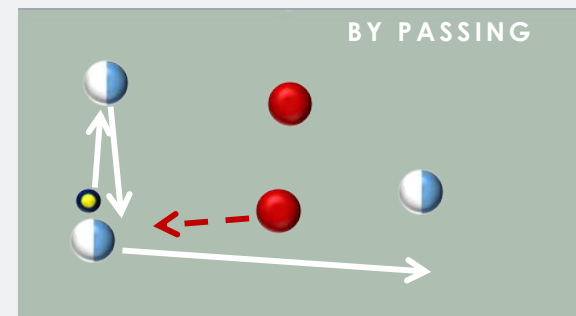
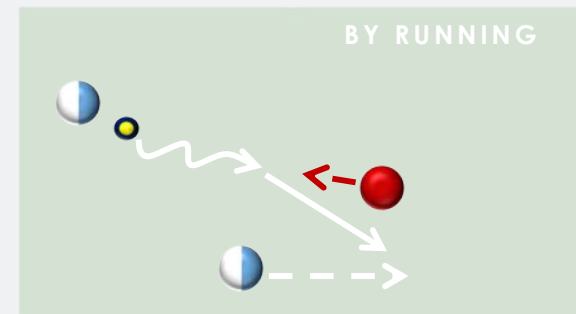
- *«Check and pass» beschreibt was getan werden soll um eine 2vs1 oder 3vs2 Spielsituation erfolgreich abzuschliessen.*
- *«Check» bedeutet, dem Gegner zu einer Bewegung zwingen so dass er die gedeckte Zone zu meinem Vorteil freilässt.*
- *Das kann durch Bewegung des Spielers mit dem Ball oder durch das rechtzeitige passen des Balls geschehen.*
- *Der Spieler mit Ball nähert sich dem Gegner zu und zwingt ihm auf diese Weise die Zone zu verlassen.*
- *Oder ich passe den Ball und zwingen dem Gegner zu eine Bewegung in Richtung Ball.*

CHECK AND PASS

To eliminate an opponent through a pass, the ball carrier must check (absorb) the defender first.

Check means to bring the defender close to the ball, forcing him to let his zone free.

We can do it by passing and especially running with the ball



YELLOW ZONE

- *Die «yellow zone» ist die 7 Meter Zone vorm gegnerischen Tor gemeint.*
- *Immer wenn man sich die gegnerische D nähert, soll die «yellow zone» mit eigenen Spielern besetzt werden.*
- *Ein oder zwei Mitspieler sollen die 7 Meter Zone besetzen und bereit sein für das zuspiesen des Mitspielers.*
- *Wenn der Spieler mit Ball keine Option für einen sauberen Pass oder sauberen Torschuss findet, soll den Ball einfach in die «yellow zone» passen.*
- *Der Spieler in «the yellow zone» soll mit einer einzigen Ballberührung, den Ball aufs Tor lenken.*

YELLOW ZONE (7M)

Every time we approach the rival D we should attack the blue zone:

We must have 1 or 2 players occupying this position.

If we don't have a chance for a clear pass or shot, we must put the ball there.



A large blue triangle is positioned on the left side of the page, pointing towards the top-left corner. The text is centered horizontally and partially overlaps the triangle.

HOCKEY GIRLS ACADEMY ZURICH

GOALIES



GOALIES

- *Alle Mädchen sollen mindestens einmal eine Torwartausrüstung anprobiert und Abwehrübungen absolviert haben.*
- *In der heutigen Zeit ist die Ausrüstung leicht und sie schützt den Körper sehr gut.*
- *Einzeltrainings für die Torwarte sind sinnvoll und intensiv. Ansonsten kann man die Torwarte in viele der Spiel- und Übungsformen integrieren.*
- *In der Academy lernen Goalies 4 wichtige Abwehrtechniken kennen:*
 - 1 Der Innenristkick
 - 2 Die Schlägerabwehr
 - 3 Die Handabwehr links
 - 4 Die Handabwehr rechts

A large blue triangle is positioned on the left side of the page, pointing towards the top-left corner. The text is centered horizontally and partially overlaps the triangle.

HOCKEY GIRLS ACADEMY ZURICH

EVENTS



EVENTS

- *Die Academy richtet sich an Mädchen und junge Damen zwischen 6 und 16 Jahren, mit oder ohne Hockeyerfahrung.*
- *Neben den Trainingslektionen, planen wir auch diverse Events wie Freundschaftsturniere, Trainings- und Spiel-Wochenende oder Feriencamps nur für Mädchen.*
- *Der soziale Austausch mit anderen Vereinen aus der Schweiz ist uns ebenfalls wichtig.*
- *Es geht um mehr als nur Hockey. Es geht um Vielseitigkeit, Spass, Identifikation für die Sache, neue Freundschaften knüpfen und vor allem um*

...spielen...spielen...spielen...

BIBLIOGRAPHIE

- *Kinderlandhockey-Training, ein Lehrmittel für die ersten Jahre der Swiss-Hockey-Kids, Auflage 2019, Andy Gasser*
- *«Long Term Athlete Development» Itsvan Baly, Richard Way, Colin Higgs.*
- *Coaching Workshop by Facundo Quiroga, GC – Landhockey Head Coach (2019-2022)*
- *GC - Offensive Principles by Facundo Quiroga, GC – Landhockey Head Coach (2019-2022)*

