



Osternienburger Hockeyclub
„Schwarz-Weiss“ e.V.

Feld- und Hallenhockey

Die wichtigsten Informationen für Neueinsteiger

(Stand: 10.November 2018)

Inhaltsverzeichnis

1 Worum geht es beim Hockey?	3
2 Worin unterscheiden sich Feld- und Hallenhockey?.....	3
3 Wann fängt man am besten mit Hockey an?	3
4 Welche Altersklassen gibt es?	3
5 Welche Ausrüstung ist nötig?.....	4
6 Warum unterschiedliche Schuhe für Feld- und Hallenhockey?.....	4
7 Warum unterschiedliche Schläger für Feld- und Hallenhockey?.....	5
8 Was muss ich noch über Hockeyschläger wissen?	5
9 Wozu dient die Schutzkleidung?.....	6
10 Warum zwei unterschiedliche Handschuhtypen?	6
11 Welche Kosten kommen insgesamt auf mich zu?	6
12 Wo bekomme ich die Ausrüstung her?	6
13 Gibt es Bücher oder Videos für Neulinge?	7
14 Wo bekommen ich weitere Infos über den OHC her?	7
15 Wie kann ich Kontakt aufnehmen, wenn ich noch Fragen habe?	7

1 Worum geht es beim Hockey?

Hockey ist eine Mannschaftssportart, die mit einem Ball gespielt wird. Ziel beim Hockey ist das Erzielen und Verhindern von Toren. Der Ball darf dabei ausschließlich mit der flachen Seite des Hockeyschlägers gespielt werden. Eine Ballberührung mit anderen Schläger- oder Körperteilen ist stets regelwidrig. Ein Hockeyball ist etwa so groß wie eine Faust und aus solider Plastik. Hockey ist eine sehr komplexe Sportart, die Kreativität, Teamgeist und körperliche Fitness fördert und fordert.

2 Worin unterscheiden sich Feld- und Hallenhockey?

Im Sommer wird Feldhockey unter freiem Himmel auf einem Kunstrasen gespielt. Im Winter wird Hallenhockey in einer Halle auf Holzparkett oder Linoleum gespielt. Beim Feldhockey spielt man im Erwachsenenbereich mit 10 Feldspielern und einem Torwart, ähnlich wie beim Fußball. Hallenhockey wird mit nur 5 Feldspielern und einem Torwart gespielt und ist eher mit Handball vergleichbar. Die jeweiligen Spielfeldgrößen ähneln ebenfalls Fuß- bzw. Handball.

3 Wann fängt man am besten mit Hockey an?

Hockey ist für Alt und Jung! Unsere jüngste Trainingsgruppe sind die „Minis“. Hier treffen sich unsere Zwei- bis Fünfjährigen einmal in der Woche um erste Erfahrungen zu sammeln. Ab dem Grundschulalter trainieren wir zweimal in der Woche. Dieses Alter ist sehr gut für einen Einstieg. Wir haben allerdings auch Mitglieder in unseren Reihen, die erst als Eltern zum Hockey gekommen sind und auch mit 20 oder 30 Jahren sehr schnell Übung im Umgang mit Ball und Schläger bekommen haben.

4 Welche Altersklassen gibt es?

Mädchen und Jungen spielen in getrennten Gruppen. Der offizielle Spielbetrieb startet im Alter von acht Jahren. Alle zwei Jahren werden die Kinder und Jugendliche in die nächste Altersgruppe hochgestuft.

weiblich	Alter	männlich
Minis	Jünger als 6 Jahre	Minis
Mädchen D	Ab 6 Jahren	Knaben D
Mädchen C	Ab 8 Jahren	Knaben C
Mädchen B	Ab 10 Jahren	Knaben B
Mädchen A	Ab 12 Jahren	Knaben A
Weiblich Jugend B	Ab 14 Jahren	Männliche Jugend B
Weibliche Jugend A	Ab 16 Jahren	Männliche Jugend A
Damen	Ab 18 Jahren	Herren
...Elternhockey, Seniorinnen, Alte Herren usw.		

5 Welche Ausrüstung ist nötig?

Neben einem Hockeyschläger und Schuhen empfiehlt sich noch etwas Schutzkleidung für das sorgenfreie Ausüben des Sports. Die Ausrüstung für Feldspieler unterscheidet sich bei Feld- und Hallenhockey etwas. Die jeweilige Spielkleidung, d.h. Trikot, Hose und Stutzen, wird vom Verein gestellt. Der Rest der Ausrüstung muss selber bezahlt und etwa alle zwei Jahre erneuert werden.

Notwendige Ausrüstung:	Feldhockey	Hallenhockey
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Feldschläger</i> • <i>Kunstrasenschuhe</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hallenschläger</i> • <i>Hallenturnschuhe</i> • <i>Hallenhandschuh</i>
Empfohlene Ausrüstung:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mundschutz</i> • <i>Schienbeinschoner</i> • <i>Feldhandschuh</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mundschutz</i> • <i>Schienbeinschoner</i>

6 Warum unterschiedliche Schuhe für Feld- und Hallenhockey?

Da in Sommer und Winter auf unterschiedlichen Bodenbelägen gespielt wird, sind auch jeweils passende Schuhe notwendig. Für den feuchten Kunstrasen beim Feldhockey werden Schuhe mit vielen kleinen Noppen benötigt. Für den Hallenboden im Winter sind Schuhe mit einer glatten und griffigen Sohle nötig. Gute Schuhe sind ganzjährig für die vielen schnellen Richtungsänderungen beim Hockeyspielen sehr wichtig.

Ohne guten Stand im Spiel hat man oft das Nachsehen im Zweikampf mit dem Gegenspieler und weniger Spaß. Idealerweise schützen die Schuhe auch die Füße bei zu hartem Kontakt mit dem Hockeyball.



Beispiel für gute Feldschuhe



Beispiel für gute Hallenschuhe

7 Warum unterschiedliche Schläger für Feld- und Hallenhockey?

Feld- und Hallenhockey unterscheiden sich in den Details relativ voneinander. Zum einen beeinflusst die unterschiedliche Spielfeldgröße und der unterschiedliche Untergrund das Spiel. Zum anderen unterscheiden sich die Spielregeln von beiden Hockeytypen. Beim Feldhockey muss der kleine Plastikball gelegentlich über bis zu 100m zum Mitspieler gepasst werden. Beim Hallenhockey sind die Distanzen nur halb so groß, dafür ist das Spiel sehr viel agiler mit mehr Richtungsänderungen und mehr Fokus auf hohem Spieltempo. Feldschläger sind etwas schwerer und stabiler um die größeren Kräfte besser aushalten zu können. Hallenschläger sind leichter und können damit schneller, handlicher bewegt werden.



Beispiel für Feldschläger aus Kunststoff



Beispiel für Hallenschläger aus Holz

8 Was muss ich noch über Hockeyschläger wissen?

Hockeyschläger werden in verschiedenen Längen verkauft. Die verbreitetste Länge für Erwachsene wird mit 36,5" (*sprich*: Inch bzw. Zoll) bezeichnet. 1" entspricht 2,54 cm. Ab einem Alter von 9-10 Jahren sollte mit einer solchen Länge gespielt werden. Dies hat sportwissenschaftliche Gründe. Die frühe Gewöhnung an die Länge verspricht den besten Umgang damit im Erwachsenenalter. Jüngere Kinder sollten mit Schlägern spielen, die ihnen bis zum Bauchnabel gehen. Für sehr großgewachsene Personen gibt es Überlängen bis 42,5".

Hockeyschläger werden aus Holz oder aus Kunststofffasern hergestellt. Schläger aus Holz bieten mehr Ballgefühl und eignen sich sehr gut für Anfänger. Kunststoffschläger aus Fiberglas oder Carbon sind steifer und ermöglichen dadurch höhere Ballbeschleunigungen, erfordern aber auch mehr Erfahrung in der Ballbehandlung vom Spieler.

Hockeyschläger besitzen immer eine Biegung - Vorspann genannt - im Längsverlauf. Anfänger sollten einen weniger gebogenen Schläger wählen, um den Umgang mit dem Ball möglichst unverfälscht zu erlernen. Die unterschiedlichen Vorspannvarianten bieten Vorteile für spezielle Spielsituationen, Techniken oder Spielertypen.

9 Wozu dient die Schutzkleidung?

Hockeyschläger und Ball sind sehr hart und werden stellenweise sehr stark beschleunigt. Um sich vorm unglücklichen Kontakt damit zu schützen empfiehlt es sich dringend gewisse Schutzkleidung beim Hockeyspielen zu tragen. Mundschutz und Schienbeinschoner werden wärmstens von uns empfohlen. Ein Handschuh für die linke Hand ist besonders in der Halle notwendig. Auf dem Feld kann durchaus auf einen Handschutz verzichtet werden.

10 Warum zwei unterschiedliche Handschuhtypen?

Beim Hallenhockey ist es sehr oft erforderlich den Schläger über die ganze Länge auf den Boden zu legen, um den Ball zu ergattern. Deshalb wird hier mit einem komplexen Handschutz gespielt, der die Hand vollständig schützt. Auf dem Feld ist die Körperhaltung aufrechter, sodass ein weniger umfangreicher Schutz ausreichend ist.



Beispiel für Feldhandschuh

Beispiel für Hallenhandschuh

11 Welche Kosten kommen insgesamt auf mich zu?

Bei regelmäßiger Teilnahme am Training und Spielbetrieb muss der Mitgliedsbeitrag bezahlt werden, damit wir eine Spielerlaubnis erstellen und eine Unfallversicherung abschließen können. Außerdem wird dann die jeweilige Ausrüstung für Feld und Halle benötigt. Für Kinder zwischen 7 und 15 Jahren kann man den monatlichen, monetären Aufwand für Beitrag, Ausrüstung und gelegentliche Stopps bei McDonalds zu Auswärtsfahrten ungefähr mit folgender Formel überschlagen: **Alter des Kindes x 3€ = monatliche Kosten**

Ältere Spieler in unseren Leistungsmannschaften geben etwas mehr für ihre Ausrüstung aus. Spieler aus den Hobbymannschaften spielen dafür auch mehrere Jahre mit der gleichen Ausrüstung.

12 Wo bekomme ich die Ausrüstung her?

Es gibt verschiedene Online-Shops für Hockeyartikel. Bei uns im Verein ist das Angebot von hockey24.de erhältlich. Gute Webseiten sind unter anderem: hockeyshop.de, hockeydirekt.de, hockeywebshop.de, best-of-hockey.de oder peco-hockey.de.

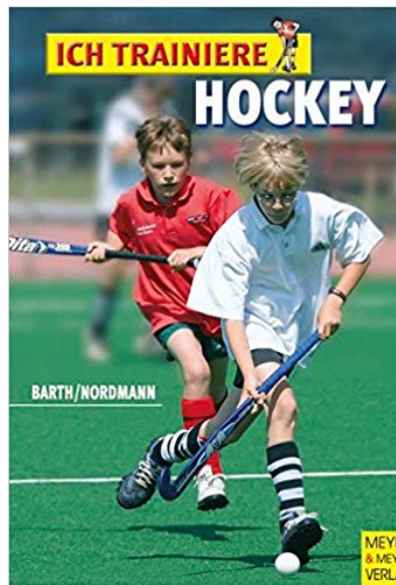
13 Gibt es Bücher oder Videos für Neulinge?

Ja, es gibt eine Menge Literatur oder auch Online-Footage über Hockey. Ein paar Tipps von uns wären z.B.:

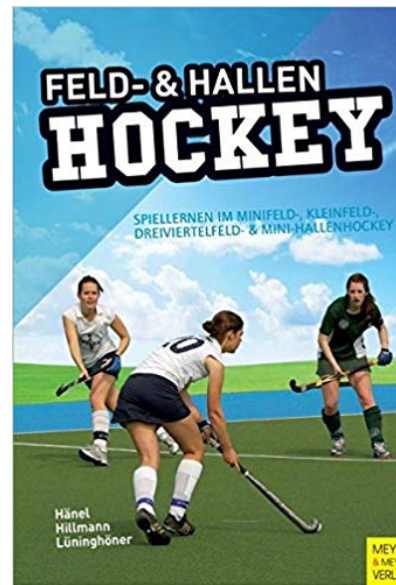
Bücher:



Ich lerne Hockey
Barth/Nordmann
ca.15€



Ich trainiere Hockey
Barth/Nordmann
ca.15€



Feld- & Hallenhockey
Hänel/Hillmann...
ca.20€

Videos:

YouTube → „Feldhockey verstehen“ mit Moritz Fürste

YouTube → „Hallenhockey verstehen“ mit Lisa Altenburg

DVD → „Ecke, Schuss, Gold“ – Hockey-Dokumentation über Olympia 2016

14 Wo bekommen ich weitere Infos über den OHC her?

Aktuelle Mitteilungen, anstehende Veranstaltungen, Trainingsplan uvm. gibt's auf unserer Vereinswebseite → <http://www.osternienburgerhc.de/>

15 Wie kann ich Kontakt aufnehmen, wenn ich noch Fragen habe?

Entweder einfach über das graue Kontaktformular auf unserer Webseite, per E-Mail an kontakt@osternienburgerhc.de oder persönlich bei einem kostenlosen Probetraining...

Mach mit. Spiel Hockey!