

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 5/2004 (6. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



**EIKE VOSS** ist  
Diplomsportlehrer sowie  
erfolgreicher Torwartrainer  
des RTHC Leverkusen  
und der männlichen U-16  
im DHB, außerdem ist er  
Referent bei Seminaren  
des DHB und des WHV.  
Seine 2003 abgegebene  
Diplomarbeit mit dem  
Titel „Torhütertraining im  
Hockey - Anforderungsprofil,  
Technikbeschreibungen und  
Übungen im Feldhockey“  
ist Grundlage einer Serie in  
HT zum Torhütertraining.

## Torwart und Technik

*Folge 4 unserer Serie Torwart-Training widmet sich  
der Abwehr mit Schienen und Oberkörper*

### 1. Die Abwehr mit den Schienen

Die Abwehr mit den Schienen kann grundsätzlich im körpernahen Abwehrbereich und im körperfernen optimalen Abwehrbereich als kombinierte Technik oder im körperfern extremen Bereich als isolierte Abwehrtechnik angewandt werden. Der Torhüter hat demnach verschiedene Möglichkeiten, auf Torschüsse

in allen drei definierten Abwehrbereichen zu reagieren. Dabei kann er durch Variation der Dynamik seiner Bewegung den Ball mit einer defensiven und einer offensiven Technik abwehren. Neben dem Einsatz der Schienen gibt es noch die Möglichkeiten, die Schüsse mit dem Schläger oder dem Handschuh oder in einer kombinierten Abwehr zu parieren.

#### Ausgangsposition:

- ▶ Der Torhüter steht in der Grundposition. Handelt es sich um einen Schuss in den körperfern extremen Bereich und kann der Torhüter den Ball mit den Füßen nur schwierig erreichen, so ist ein Zwischenschritt in Form eines Anstellschritts oder Sidesteps erforderlich. In der Bildreihe aus Seite 2 werden die Ausgangsposition und der Zwischenschritt auf den Bildern 1 - 4 dargestellt.

#### Ausführung:

- ▶ Vom Hüftgelenk aus ist das Schwingbein nach außen gedreht.
- ▶ Dabei wird das Spielbein dynamisch gestreckt.
- ▶ Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- ▶ Der entsprechende Arm der eingesetzten Spielbeinseite wird zur zusätzlichen Abwehr über die Schiene gebracht.

**Zu diesen Merkmalen wird ergänzt:**

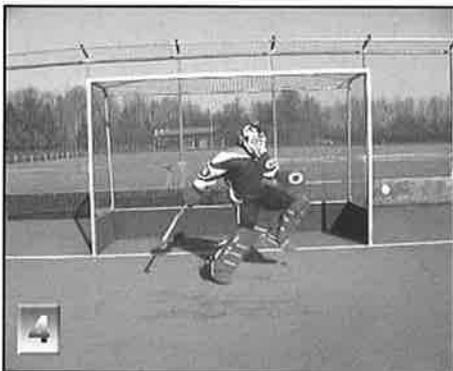
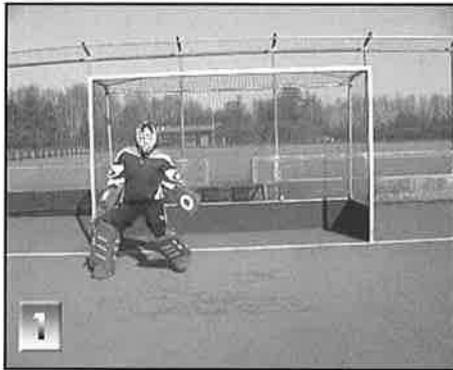
- ▶ Das Gewicht wird auf das Standbein verlagert.
- ▶ Je dynamischer diese Bewegung vollzogen wird, desto offensiver ist die Abwehr des Balles.
- ▶ Das Spielbein wird gleichzeitig so hoch vom Boden abgehoben, dass eine ausreichende Höhe erreicht wird, um den Ball zu parieren.
- ▶ Der Torhüter drückt sich vom Standbein diagonal nach vorne in Richtung Ball ab.
- ▶ Die Arme dienen dabei als Schwungverstärkung und dem Gleichgewicht.

Die Ausführung und der Treffpunkt sind in der Bildreihe unten auf den Bildern 5 - 9 dargestellt.

**Endposition:**

- ▶ Der Torhüter befindet sich in der Position eines weiten Ausfallschritts. Bei einer defensiven Ausführung ist der Körperschwerpunkt auf beiden Beinen. Wird die Bewegung besonders offensiv durchgeführt, wechselt der Körperschwerpunkt vom Standbein auf das Schwungbein nach vorne.
- ▶ Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht sein.

Die Endposition ist in der Bildreihe auf den Bildern 11 und 12 dargestellt. Nach der Aktion ist es besonders wichtig, dass der Torhüter schnell wieder die Grundposition einnimmt, um nachfolgende Aktionen ausführen zu können. Die Schienenabwehr setzt eine gute Beweglichkeit der Bein- und Hüftmuskulatur voraus. Außerdem benötigt der Torhüter ausreichend Kraft, um mit dem Abdruck vom Standbein die Distanz bis in die Torecke überbrücken zu können.



Primäre Voraussetzungen und Ziele zur erfolgreichen Durchführung dieser Technik sind:

- ▶ im koordinativen Bereich: Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit,
- ▶ im konditionellen Bereich: komplexe Schnelligkeitsformen und Kraft (Schnellkraft).

**Übungen zur Abwehr halb hoher Schüsse**

Übungen zur Abwehr mit den Schienen sollten isoliert und in Kombination mit dem Schläger beziehungsweise Handschuh erfolgen, um den Einsatz beider Abwehrmöglichkeiten zu optimieren.

Insgesamt wird damit das Ziel verfolgt, längerfristig die Automatisierung einer Technik zu erreichen, bei welcher der Torhüter möglichst viel Abwehrfläche „hinter den Ball“ bringt. Wie bei der Hüdensitztechnik entspricht auch bei der Abwehr halbhoher Bälle mit den Schienen die beschriebene Basisübung nicht der theoretischen Bewegungsbeschreibung.

Die Bewegungsbeschreibung wird im Schwierigkeitsgrad eins umgesetzt. Kombinationen mit anderen Abwehrtechniken bieten sich an. So kann besonders die isolierte Abwehr mit Handschuh oder Schläger mit der kombinierten Abwehr von Handschuh und Schiene sowie Schläger und Schiene miteinander verbunden werden. Aber auch der offensive Kick folgend auf die defensive Abwehr mit den Schienen ist eine Kombination, die besonders spielnah ist.

In der nachfolgenden Tabelle werden die Übungen zur Abwehr mit den Schienen umgesetzt.

Fehlerbilder	Fehlerfolge	Korrektur
Fehlender Abdruck vom Standbein	Der Torhüter besitzt eine verringerte Reichweite	Abdruck vom Standbein isoliert und ohne Ball üben
Bewegung wird nur zur Seite ausgeführt	So kann es passieren, dass der Torhüter den Ball ins eigene Tor lenkt	Abwehr diagonal nach vorne und zur Seite durchführen
Handschuh oder Schläger decken den Bereich über der Schiene nicht ab	Durch mangelhafte Deckung können springende oder kniehohe Bälle nicht abgewehrt werden	Bewusstes „Mitnehmen“ der Arme zur jeweiligen Seite

	Torhüteraufgabe	Traineraufgabe	Übungsablauf	Wdh.	Variationen
<b>Basisübung</b>	Ball mit den Armen auf dem Rücken rechts und links mit den Schienen abwehren	Bälle abwechselnd halbhoch in die rechte und linke Torecke spielen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball abwechselnd rechts und links in die Torecken, der Torhüter wehrt den Ball nur mit Schienen ohne Kombination mit Schläger oder Handschuh ab	6 - 8	Versch. Ausgangspositionen (AP), (Hocke, Kniestand, mit dem Rücken zum Trainer, auf Signal umdrehen)
<b>Schwierigkeitsgrad 1</b>	Position, Ball rechts und links abwehren	Bälle abwechselnd halbhoch in die rechte und linke Torecke werfen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball abwechselnd halbhoch rechts und links in die Torecken, der Torhüter wehrt den Ball mit den Schienen in Kombinationen mit Schläger und Handschuh ab	6 - 8	Versch. AP (mit dem Rücken zum Trainer, auf Signal umdrehen), versch. Bälle (Tennis-, Soft-, Golfbälle), beim Blocken des Balles anschließender Kick
<b>Schwierigkeitsgrad 2</b>	Ball rechts und links offensiv oder defensiv abwehren	Bälle abwechselnd halbhoch in die rechte und linke Torecke werfen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball abwechselnd halbhoch rechts und links in die Torecken, der Torhüter wehrt Ball mit Schienen mit Hinzunahme von Schläger und Handschuh ab, offensiv oder defensive Abwehr	6 - 8	Versch. AP (s. o.), Zusatzaufgaben (Drehungen, Sprünge), Zuspiel variieren
<b>Schwierigkeitsgrad 3</b>	Ball rechts und links offensiv oder defensiv abwehren, auf Nachschüsse reagieren	Bälle halbhoch in die rechte und linke Torecke spielen, bei defensiver Abwehr nachsetzen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball zufällig in die rechte und linke Ecke, der Torhüter wehrt den Ball offensiv oder defensiv ab, bei defensiver Abwehr setzt Trainer nach, Torhüter versucht zu klären	6 - 8	Versch. AP (s. o.), Zusatzaufgaben (s. o.), Zuspiel variieren, Gegenspieler integrieren
<b>Schwierigkeitsgrad 4</b>	Vom rechten oder linken Pfosten: Ball in anderer Ecke abwehren	Bälle halbhoch in die rechte oder linke Torecke spielen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball in die Ecke, in der der Torhüter nicht steht, dieser versucht mit den Schienen offensiv oder defensiv abzuwehren	6 - 8	Versch. AP (s. o.), Zusatzaufgaben (s. o.), Zuspiel variieren
<b>Schwierigkeitsgrad 5</b>	Vom rechten oder linken Pfosten Ball in anderer Ecke abwehren, Ball vor Gegenspieler klären	Bälle in die rechte oder linke Torecke spielen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball in die Ecke, in der der Torhüter nicht steht, dieser versucht mit den Schienen offensiv oder defensiv abzuwehren, Gegenspieler setzt nach, Torhüter versucht zu klären	4 - 6	Mehrere Gegenspieler und Mitspieler, Kombination mit anderen Abwehrtechniken, Zuspiel variieren

**2. Die Abwehr mit dem Oberkörper**

Die Abwehr mit dem Oberkörper erfolgt im körpernahen Abwehrbereich. Die Neuerungen der Torhüterausrüstungen spielen auch hierbei eine wichtige Rolle. Die Abwehr mit dem Oberkörper umfasst dabei ebenfalls die Abwehr mit den Armen, besonders den Oberarmen, aber nicht mit dem Schläger, dem Handschuh oder dem Helm. Der Verfasser der vorliegenden Arbeit schließt in die Abwehr mit dem Oberkörper auch die Abwehr mit dem Helm ein, weil dieser Teil der Ausrüstung sonst nicht berücksichtigt wäre. Sowohl der Oberkörperschutz als auch die Gesichtsmasken und die ersten Helme dienten früher lediglich dem Schutz des Kopfes als auch des Brust- und Bauchbereiches und waren in ihrer Beschaffenheit nicht besonders für die Abwehr geeignet. Die zunehmende

Schlaghärte durch bessere Schläger hat in diesem Bereich zu Verletzungen geführt. So wurden neben haltbareren Helmen neue Oberkörperschützer entwickelt, die aus mehreren Schichten bestehen und zusätzlich die Schultern und Arme schützen. Aufgrund der fehlenden Schutzkleidung behelfen sich Torhüter oftmals mit Westen von Eishockeytorhütern.

Die Abwehr mit dem Oberkörper, mit angelegten Armen und Helm sind defensive Abwehrtechniken, die relativ selten ein direktes Klären des Balles aus dem Schusskreis bewirken. Zumeist prallt der Ball in den Bereich vor dem Torhüter ab und ermöglicht Nachschusssituationen für die gegnerischen Stürmer. Deshalb sollte in das Training die Anschlusssaktion, nämlich das Kicken aus dem Gefahrenbereich, integriert werden.

Das Halten mit dem Oberkörper wird ohne eine Einteilung in mehrere Phasen folgendermaßen beschrieben:

- ▶ Der Torhüter befindet sich in der Grundstellung.
- ▶ Die ballnahe Schulter wird in Richtung Ball nach vorne geschoben, um die große Abwehrfläche des Oberkörpers hinter den Ball zu bringen.
- ▶ Die Arme werden an den Körper angelegt und vergrößern dadurch die Abwehrfläche des Oberkörpers

Eine Einteilung in mehrere Phasen ist sinnvoll und wird an dieser Stelle vorgenommen.

Zu diesen Merkmalen wird ergänzt:

Ausgangsposition:

- ▶ Der Torhüter steht in der Grundposition.

In Bildreihe unten ist die Ausgangsposition in Bild 1 dargestellt.

Ausführung:

- ▶ Ein leichtes Vorbeugen des Oberkörpers oder ein gezieltes Entgegengehen zum Ball lassen ein kontrolliertes Abspringen des Balles zu und vereinfachen eine anschließende Aktion.
- ▶ Eine Verwringung des Oberkörpers führt dazu, dass Bälle nicht nach vorne, sondern zur Seite abgewehrt werden können. Der Torhüter führt auf diese Weise den Ball in eine von ihm bestimmte Richtung.

Die Ausführung ist in der Bildreihe auf den Bildern 2 - 8 dargestellt.

Endposition:

- ▶ Der Torhüter befindet sich aufgrund der Vorneigung in einer unstabilen Position, die allerdings eine Anschlussaktion an das Halten mit dem Oberkörper erleichtert.

Die Endposition ist in der Bildreihe auf Bild 9 dargestellt.



## IMPRESSUM

### Verlagsanschrift

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,  
☎ (070 31) / 862 - 800  
☎ (070 31) / 862 - 801

### Redaktion (verantwortlich i.S.d.B.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,  
☎ (065 55) 931 041  
☎ (065 55) 931 042  
eMail: mediaServ@t-online.de

### Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ  
Kuhweg 20, 50735 Köln  
☎ (0221) 7601392  
eMail: info@hebosoft.de u. herbert.bohlscheid@sportfoto.tv  
http://www.sportfoto.tv + http://www.hebosoft.de

### Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm  
Verlagsleitung: Brigitte Schurr  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

### Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
☎ (070 31) 862 - 851  
☎ (070 31) 862 - 801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2004

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.



Primäre Voraussetzungen und Ziele zur erfolgreichen Durchführung sind:

- ▶ im koordinativen Bereich: Orientierungsfähigkeit,
- ▶ im psychischen Bereich: Mut, Vertrauen und Erfahrungen.

### Übungen zur Abwehr mit dem Oberkörper

Übungen zur Abwehr mit dem Oberkörper sind besonders wichtig, um den Torhütern die Angst vor Körpertreffern zu nehmen und ihr Vertrauen in die Torwart-Ausrüstung zu stärken. In der Tabelle unten auf dieser Seite entspricht die Schwierigkeitsstufe 1 der oben gegebenen Bewegungsbeschreibung.

Die Kombination dieser defensiven Abwehr mit offensiven, klärenden Techniken ist zu empfehlen. Ebenfalls sollte eine regelmäßige Kontrolle der Ausrüstung vor einem Training der Abwehr mit dem Oberkörper erfolgen. Weiterhin gehört die Abwehr mit dem Helm, auf die bei den nachfolgenden Übungen allerdings nicht eingegangen wird, zu diesem Bereich der Abwehrtechniken. Die Abwehr mit dem Helm setzt Mut und das Vertrauen in diesen Ausrüstungsgegenstand voraus.

Fehlerbilder	Fehlerfolge	Korrektur
Fehlendes Anlegen der Arme an den Oberkörper	Zu kleine Abwehrfläche, Bälle können ins Tor abgelenkt werden	Bewusstes „Großmachen“ der Fläche trainieren
Angstreaktion wie „Wegdrehen“ oder „Kleinmachen“	Kleine Fläche führt zu weniger Abwehrmöglichkeiten, erhöhtem Verletzungsrisiko ungeschützter Körperteile (Rücken, Rückseite der Beine)	Verringerung der Angstreaktion durch Training mit Tennisbällen, leichten Hockeybällen, Überprüfung der Ausrüstung, Einflussnahme durch Gespräch
Kein vorgebeugter Oberkörper, Rückenlage	Der Ball prallt weiter nach vorn ab, der Torhüter hat längeren Weg zu einer Anschlussreaktion, Stabilitätsverlust	Bewusstes Vorbeugen des Oberkörpers, Gewicht nach vorne

	Torhüteraufgabe	Traineraufgabe	Übungsablauf	Wdh.	Variationen
<b>Basisübung</b>	Ball mit den Armen auf dem Rücken mit dem Oberkörper abwehren	Bälle auf den Oberkörper spielen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball auf den Oberkörper des Torhüters, dieser wehrt den Ball ab	10 - 12	Versch. Bälle (Soft-, Tennisbälle)
<b>Schwierigkeitsgrad 1</b>	Ball mit Oberkörper in Kombination mit den Armen abwehren	Bälle auf den Oberkörper spielen, verbale Korrekturen	Der Trainer spielt den Ball auf den Oberkörper, der Torhüter wehrt Ball mit an den Körper angelegten Armen ab	6 - 8	Versch. Ausgangspositionen (AP), (mit dem Rücken zum Trainer, auf Signal umdrehen), versch. Bälle (s. o.), nach Abwehr des Balles anschließender Kick
<b>Schwierigkeitsgrad 2</b>	Ball mit Oberkörper offensiv, seitlich abwehren	Bälle auf den Oberkörper spielen, verbale Korrekturen	Der Trainer wirft den Ball auf den Oberkörper, der Torhüter wehrt den Ball mit angelegten Armen offensiv und gleichzeitiger Oberkörperdrehung seitlich ab	6 - 8	Versch. AP (s. o.), Zusatzaufgaben (Drehungen, Sprünge), Abwehr und anschließender Kick, Zuspiel variieren
<b>Schwierigkeitsgrad 3</b>	Ball mit Oberkörper abwehren, Bewegung des Oberkörpers zum Ball	Bälle auf den Oberkörper und sehr nah am Körper vorbei werfen, verbale Korrekturen	Der Trainer wirft den Ball auf den Oberkörper oder sehr nah am Körper vorbei, der Torhüter bewegt Oberkörper zum Ball und wehrt diesen mit angelegten Armen offensiv oder defensiv ab	6 - 8	Versch. AP (s. o.), Zusatzaufgaben (s. o.), Bälle aus Ballmaschine, Abwehr und anschließendem Kick
<b>Schwierigkeitsgrad 4</b>	Verschiedene Positionen anlaufen, Ball abwehren und vor Gegenspieler klären	Bälle auf den Oberkörper werfen und nachsetzen, verbale Korrekturen	Der Trainer legt Positionen fest, der Torhüter läuft diese nacheinander an, der Trainer wirft den Ball jeweils auf den Oberkörper, der Torhüter wehrt den Ball offensiv oder defensiv ab und versucht vor dem Gegenspieler zu klären	4 - 6	Versch. AP (s. o.), Zusatzaufgaben (s. o.), Bälle aus Ballmaschine, Abwehrspieler integrieren
<b>Schwierigkeitsgrad 5</b>	Ball abwehren und vor Gegenspieler klären	Verbale Korrekturen	Gegenspieler auf verschiedenen Positionen schießen nacheinander den Ball auf den Oberkörper, der Torhüter wehrt ab und klärt vor nachsetzendem Gegenspieler, Torhüter wieder in AP in Tormitte	4 - 6	Mehrere Gegenspieler, Abwehrspieler integrieren, Kombination mit anderen Abwehrtechniken

**HockeyTraining verabschiedet sich in die Sommerpause und erscheint wieder am**

**9. September 2004**

# Einzelkämpfer

*Bundestrainer Markus Weise  
mit Begriffen, Gedanken und  
Übungen zum Thema  
„Eins gegen Eins“*

**Das Trainersymposium  
des DHB ist eine feste Einrichtung der  
nationalen  
Trainerweiter-**

**bildung. Regelmäßig veröffentlicht Hockey-  
Training einen Referentenbeitrag. In diesem Jahr  
haben wir Markus Weise mit dem ersten Teil des Themas  
„eins gegen eins“ ausgewählt. Nach der Sommerpause  
wird der Beitrag fortgesetzt.**

## ■ Ziele und Prinzipien des Zweikampfes ■

### aus der Sicht des Angreifers-mit-Ball:

- ▶ In den Rücken des Gegners gelangen,
- ▶ Ballsicherung,
- 1. Ich hole mir einen Freischlag oder eine Strafecke (Stichwort: geführte vs. gespielte Abbrüche) oder
- 2. Die Zeit für eine kontrollierte Anschlusshandlung bei eingeschränkten Alternativen (Stichwort: Spurwechsel und Pass).

### aus der Sicht des Verteidigers-des-Angreifers-mit-Ball:

Ballgewinn: „Spiele den Ball!“,  
Einschränkung des Handlungsspielraumes und/oder der Entscheidungsfreiheit,  
Zeitgewinn durch Abdrängen oder Kanalisieren und/oder das Absenken des Spieltempos (mache aus einem offenen 1:1 ein Ballsicherungsspiel für den Angreifer!!);

### aus der Sicht des Angreifers-ohne-Ball:

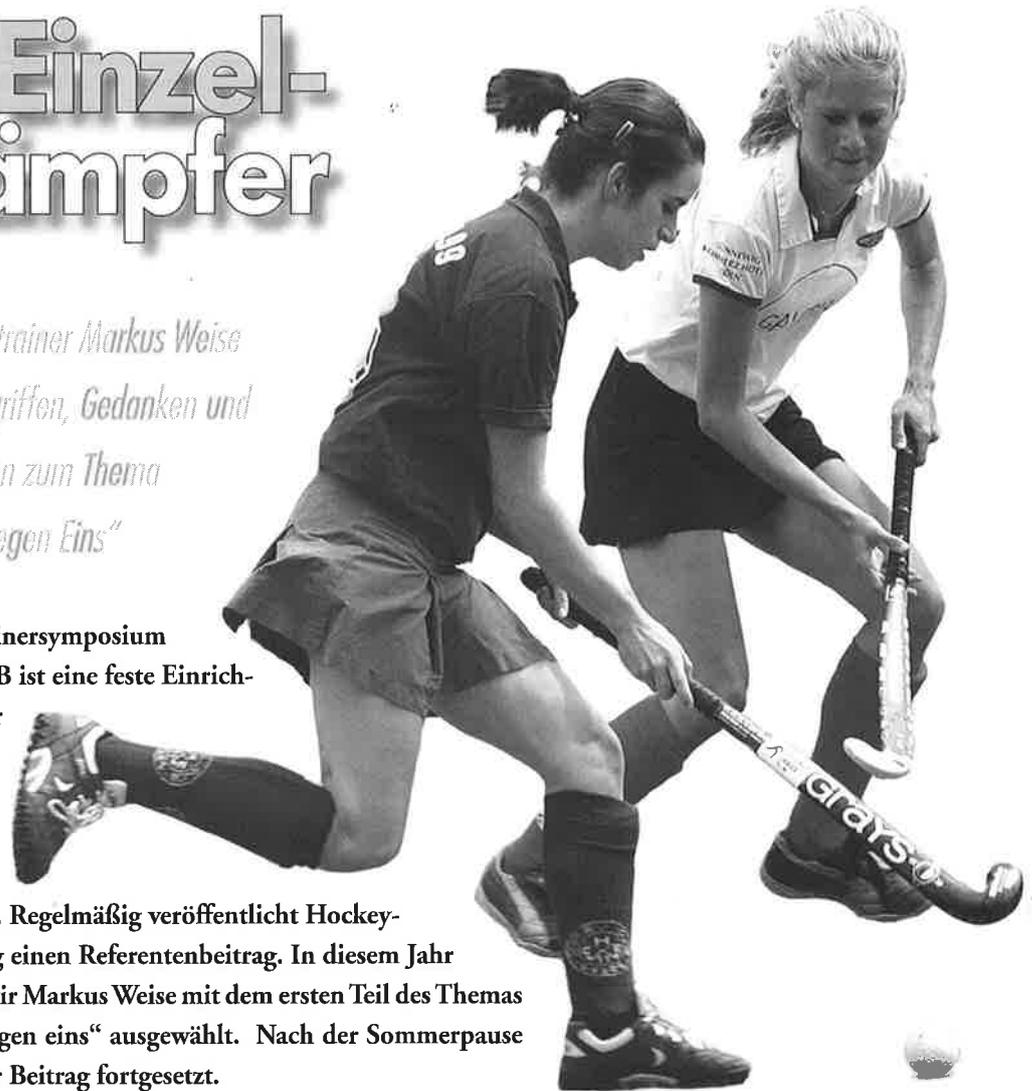
Schaffe oder/und biete Optionen für den Ballbesitzer (Freilaufen unter Berücksichtigung der Anspielbarkeit; Räume schaffen).

### aus der Sicht des Verteidigers-des-Angreifers-ohne-Ball:

Positionskampf: Verteidige die Ball-Mann-Position, d.h.: kontrolliere den Mann und/oder die Passoptionen (Raum), „Spiele penetrant den Mann!“;

### Was macht einen guten Zweikämpfer aus?

- ▶ Exzellente Ball- und Gegnerkontrolle,



*MARKUS WEISE ist  
Bundestrainer für die  
Damen des Deutschen  
Hockey-Bundes. Er  
errang 2003 mit seiner  
Mannschaft bei der EM  
die Bronzemedaille vor den  
favorisierten Engländern  
und qualifizierte sich mit  
seinem Team 2004 für  
die Olympischen Spiele in  
Athen.*

- ▶ Ausgezeichnete Beinarbeit,
- ▶ Hohe Variabilität in den Techniken,
- ▶ Entschlossenheit und ein gewisses Maß an Unhöflichkeit,
- ▶ Variabler Einsatz taktischer Hilfsmittel abhängig von der Spielsituation,
- ▶ Peripheres Sehen und die Wahrnehmung von Schlüsselsignalen,
- ▶ Selbstvertrauen;

### Gedanken und Begriffe

Die Begriffe „Umspielen“ und „Ausspielen“ beschreiben unterschiedliche Ausgänge des Zweikampfes:

- ▶ Umspielen meint, der Verteidiger bleibt weiter im Zweikampf und schränkt zumindest einige Alternativen des Angreifers ein.
- ▶ Ausspielen bezeichnet den eindeutigen Ausgang des Zweikampfes, der Verteidiger ist raus aus dem Zweikampf, der Angreifer hat die „freie“ (größere) Handlungsauswahl.

Durch eine sehr gute Ballkontrolle können athletische Nachteile teilweise kompensiert werden.

Gute Ball- und Gegnerkontrolle schafft Zeit.

Der Begriff „Gleichgewicht“ bezeichnet die Kombination aus „Handlungsspielraum“ und „Entscheidungsfreiheit“. Ich befinde mich im Gleichgewicht, solange ich über meinen Handlungsspielraum bestimmen kann und meine eigenen Entscheidungen treffen kann. Ich bin aus dem Gleichgewicht, wenn mein Handlungsspielraum nichts mehr mit Ball und Gegner zu tun hat und/oder ich Entscheidungen des Gegners aufgezungen bekomme (Prinzip der Drohung).

Es gibt nur eine Strategie, einen Zweikampf zu „gewinnen“: „Bringe den Gegner aus dem Gleichgewicht!“

Beispiele:

Locken und (unhöflich) Abbrechen,

Fixieren und Ausbrechen (Tempo- und/oder Richtungswechsel);

Es gibt drei Zustände des Zweikampfes:

Offen, gewonnen, verloren. Der Zweikampf befindet sich solange in einem dynamischen Gleichgewicht, bis eine Partei aus der Balance fällt und die andere das ausnutzen kann.

Drohen, locken, täuschen und verschleiern sind taktische Mittel, den Gegner in einen gewissen Zugzwang zu bringen. Einfach ausgedrückt: Ich erarbeite mir eine vorteilhafte bis gewonnene Position im Zweikampf.

Der Unhöfliche kommt weiter.

„Zocken“ bedeutet, alles auf eine Karte zu setzen. Ich spiele mit vollem Risiko, ich kann alles gewinnen und alles verlieren.

Das Risiko-Konzept:

Im eigenen Viertel null Risiko, im Aufbauviertel mäßiges Risiko, im Angriffsviertel

höheres Risiko, im Schusskreisviertel volles Risiko (Zocken erwünscht!!). Je nach Spielsituation kann das Risiko variiert werden. Je besser der Fitnessgrad der Spieler, desto besser ist ihr Zweikampfverhalten. Je schlechter die Fitness, desto mehr wird gezockt. Das gilt für beide Zweikämpfer in allen Spielfeldzonen.

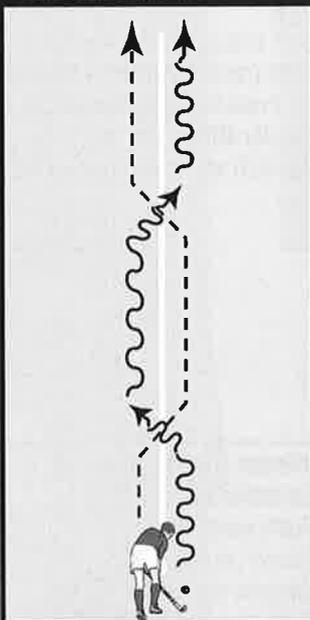
Und noch was aus der Sportpsychologie:

Nicht nur das „Ich“ spielt, sondern auch das „Selbst“. Mein Ich spielt bewusste und rational durchdachte Aktionen, mein Selbst spielt unbewusste und intuitiv entschiedene Aktionen. Mein Ich spielt langsame Zweikämpfe, mein Selbst die schnellen. Anders ausgedrückt: je mehr Zeit ich im Spiel in einer Situation habe, desto bewusster sind meine Aktionen, je weniger Zeit ich habe, desto intuitiver laufen sie ab. Das Ich steht für kontrollieren, das Selbst für fließen. Wichtig: beide Seiten müssen zusammen arbeiten. Das Ich muss lernen dem Selbst zu vertrauen (Selbst-Vertrauen!!).

Tricks sind gut fürs Ballgefühl und haben eine motivierende Wirkung auf Kinder! Gleichzeitig sind sie ein exzellentes Koordinationstraining. Kinder sollen zocken/tricksen lernen. Kinder sollen lernen, den Ball offensiv zu sichern, den Gegner zu „leimen“ („Hol Dir Freischläge am linken Fuß des Gegners“, „Locke ihn in die Falle“, etc.). Biederer „Arschbacken-Hockey“ sollte für Kinder verboten werden!

### Übungen zur Ballkontrolle

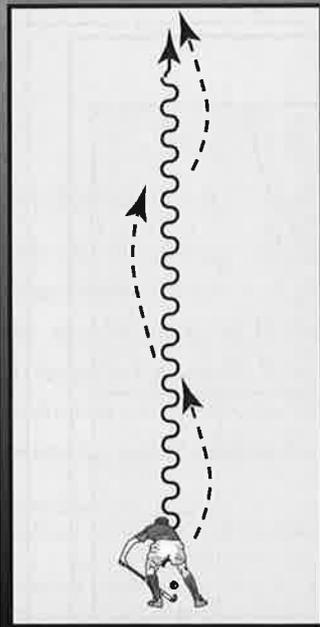
#### Wechseldribbling über eine Linie



- ▶ Füße des Spielers links von der Linie, Ball rechts davon.
- ▶ Den Ball führen und nach einigen Metern die Position der Füße und des Balles gleichzeitig wechseln.
- ▶ Verschiedene Ballführungsarten anwenden, Tempowechsel einfügen, die Wechselbewegung auf optische Signale ausführen lassen, Drehungen einbauen, Ball durch die Füße spielen, etc..

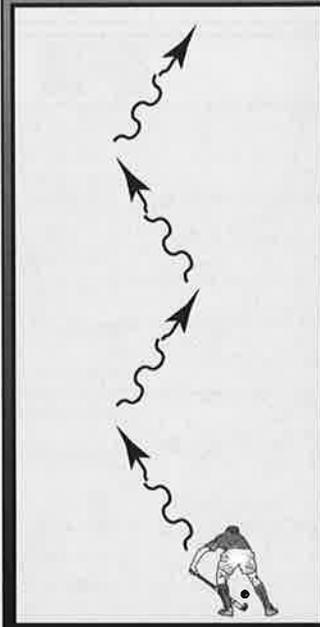
#### Aussteuern des Balles

- ▶ Den Ball führen, dann die Position des Körpers aus der frontalen in eine seitliche Position links neben den Ball verlagern.
- ▶ Den Ball wieder beschleunigen und rechte Position einnehmen, usw..

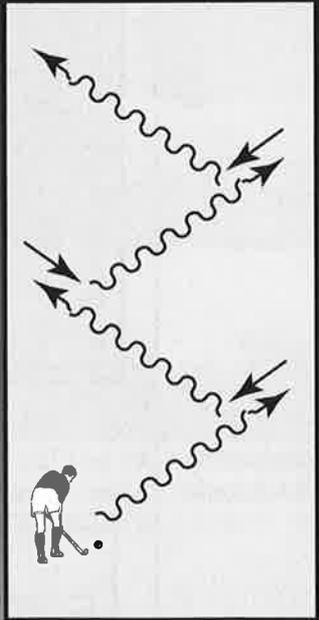


#### Richtungs- u. Tempowechseldribblings

- ▶ Dribbeln in verschiedenen Ballführungsarten.
- ▶ Richtungswechsel auch durch Abdruck vom „unnatürlichen“ Fuß aus (RiWe nach rechts mit Abdruck vom RECHTEN Fuß!).
- ▶ Tempowechsel einbauen.
- ▶ Richtungswechsel nach vorherigem Abstoppen des Balles.
- ▶ VH-VH Richtungswechsel üben!
- ▶ „Geheppte“ und „gepresste“ Wechsel.



#### Pakistanisches Dribbling

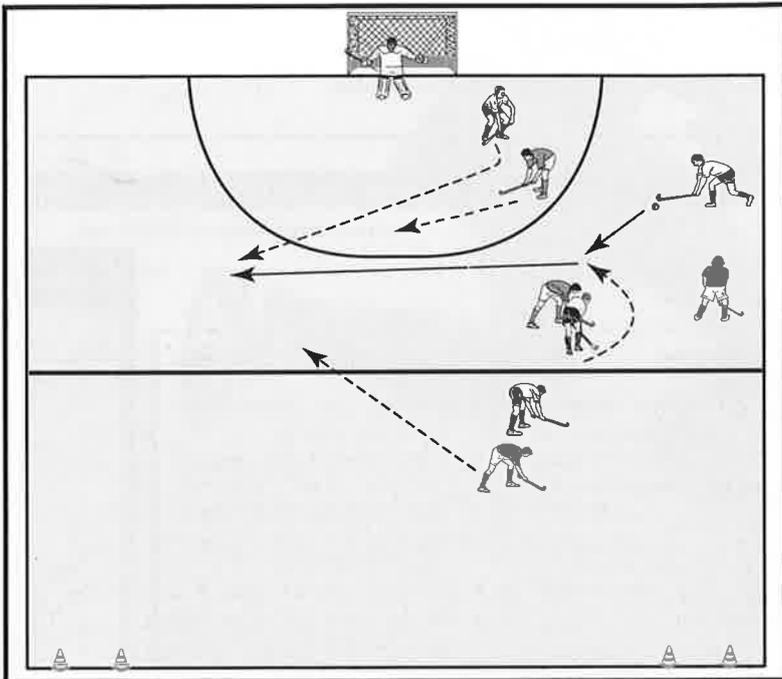
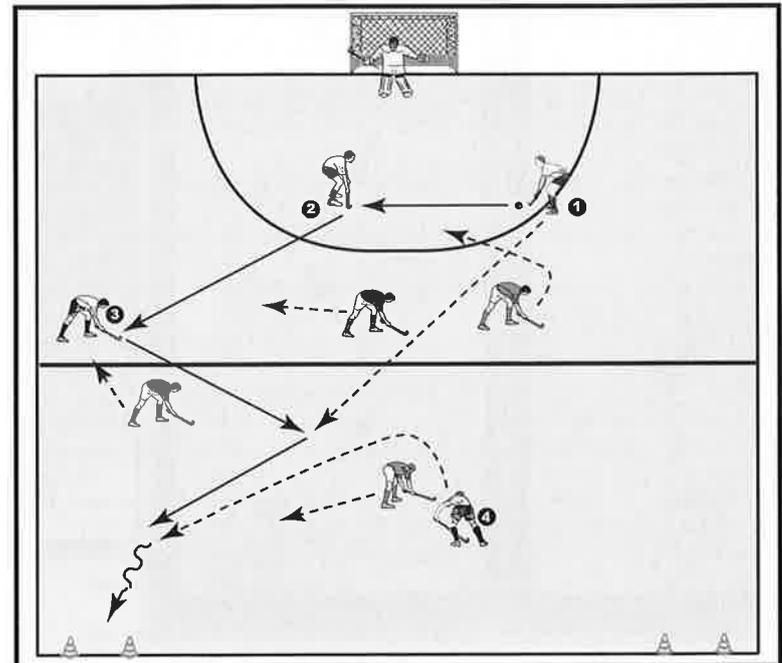


- ▶ Ruhig mit Ball in eine Richtung laufen, dann plötzlich den Ball kurz in den Körper blocken und explosiv in Gegenrichtung ausbrechen, wieder ruhig werden und alles von vorn.
- ▶ „Unnatürlichen“ Fuß einsetzen!
- ▶ Mit passiven / halbaktiven Gegenspielern, die auf die Tempo- und Richtungswechsel „hereinfallen“.

# Spielend gewinnen, Folge 3

Mit den nachfolgenden Übungen setzen wir den Beitrag aus HockeyTraing Nr. 4/04 fort und schließen gleichzeitig die Serie „Spielformen“ von Bernhard Peters und Karsten Kamber ab.

## Spielformen: Variation der Spielregeln

Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
	<p>4:4 auf drei Tore mit TW auf einer Spielfeldhälfte Die abwehrende Mannschaft spielt raumdeckend auf das Hockeytor. Das Spiel startet immer mit einem Freischlag von der Seitenauslinie nahe Grundlinie. Ziel der ballbesitzenden Mannschaft ist das Lösen der Spielsituation mit einem Angriff auf die beiden kleinen Tore. Ziel der raumdeckenden Mannschaft ist nach dem Ballgewinn der Torabschluss auf das Hockeytor.</p> 	<p>Einführung verschiedener Deckungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ raumorientierte Inhalte der Abwehr: Dreiecksbildung, Druck auf den Ballbesitzer ausüben, gegenseitiges diagonales Sichern, Kommunikation,</li> <li>▶ Inhalte des Spiels gegen eine Raumdeckung: Spiel gegen Pressingdreiecke, Erspielen der ballfernen Seite, Kommunikation;</li> </ul> <p>Variante:  <b>Wechsel verschiedener Deckungskonzepte (raumorientiert, mannorientiert, Pressing in Spielfeldecken oder an der Mittellinie) auf Kommando nach situativer Absprache.</b></p>
<p>Zuspielzwang im Aufbauspiel</p>	<p>4:4 auf 3 Tore mit TW auf einer Spielfeldhälfte. Vor einem Torschuss müssen zuerst alle Spieler der ballbesitzenden Mannschaft am Angriffsbau beteiligt werden.</p> 	<p>Kontrollierter Angriffsaufbau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ballsicherung,</li> <li>▶ Positionswechsel,</li> <li>▶ Fläche um Ball groß,</li> <li>▶ Wechsel von geschlossener Ballsicherungsposition zu offener Angriffsposition,</li> <li>▶ Spiel mit Tempo- und Rhythmuswechseln;</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b>  <b>Besonders im Kinder- und Jugendbereich hilft diese Spielform bei der Integration schwächerer Spieler.</b></p>