

Hockey Training

DHZ-BEILAGE 6/2004 (6. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



Bild: HERBERT BOHLSCHIED (sportfoto.tv)



BERNHARD PETERS UND KARSTEN KAMBER präsentieren in dieser Ausgabe Beiträge zu den Themenbereichen *Taktiktraining* (Seiten 1 - 4) und *Techniktraining* (Seiten 5 - 8).

Die Spielsituation nutzen

Die Auswahl von Arbeitsformen im Trainingsprozess und deren effektive Umsetzung im Training gehören zu den anspruchsvollsten Aufgaben des Trainers. Eine nachhaltig technisch-taktische Entwicklung des Spielniveaus mittels der trainingsmethodischen Grundgedankens „Von der ersten Arbeitsform zur mittelfristigen Trainingsnorm“ wird durch „Spielsituationen“ erreicht. Dieser Artikel beleuchtet die entscheidende Rolle von Spielsituationen in der Vermittlung von Taktiken.

Ohne Orientierung keine zweckmäßige Reaktion: Im Wettkampf muss jeder Spieler laufend große Mengen Informationen aufnehmen und analysieren (= sich orientieren), um Entscheidungen zu treffen und diese in Spielhandlungen umsetzen zu können (= reagieren) (vgl. Bild 1).

Die Qualität jeder Entscheidung wird dabei wesentlich von der individuellen Orientierungsfähigkeit (= allgemeine koordinative Fähigkeit) des Spielers begrenzt.

Jeder der vier Bereiche im Informationskreuz (vergleiche Bild 1 rechts) kann und sollte weiter untergliedert werden.

Beispielsweise gehören zum Bereich „Spielposition“ die Positionen des Beobachters sowie seiner Mit- und Gegenspieler.

Weiterhin gehören zu einer detaillierten Analyse auch die sich ergebenden Möglichkeiten, mögliche Absichten, das entstehende Gefahrenpotential und so weiter.

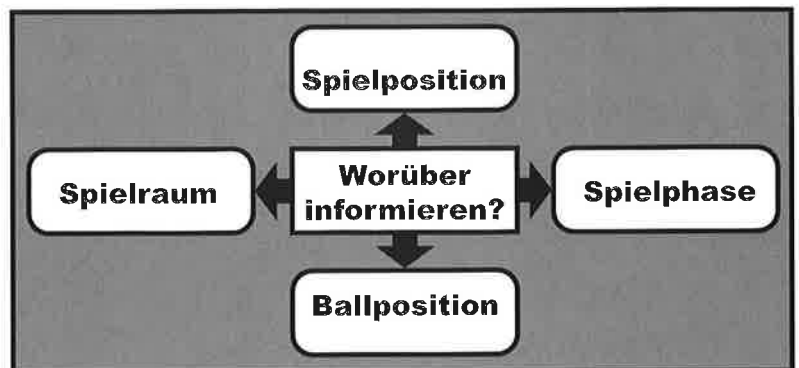


BILD 1: Informationskreuz

Des Trainers und des Spielers Kompass

Um sich nicht in einer Flut von Einzeldaten zu verlieren, wurde die Spielsituation geboren. Sie fasst konkrete, immer wiederkehrende Abläufe des Hockeyspiels in übersichtliche Teile zusammen. Eine mögliche (unvollständige) Einteilung des Hockeyspiels in Spielsituationen wird in Bild 2 (rechts) dargestellt. Dabei kann und sollte jede Spielsituation weiter untergliedert werden. Flügelangriffe können beispielsweise rechts oder links, als Über-, Gleich- oder Unterzahlangriff, aus festen Positionen heraus oder als Konter gespielt werden.

Jeder Trainer wird seine eigene Vorstellung des Spiels entwickeln (= „Schreibtscharbeit“), die er im langfristigen Trainingsprozess mit seiner Mannschaft umsetzen wird (= „individuelle Trainingsarbeit“). Auch hier gilt: „Kein Spiel ist qualitativ besser als die Vorstellung davon!“.

Einteilung in mögliche Spielsituationen:

- Flügelangriff
- Seitenverlagerung
- Konterspiel
- Standardsituationen
- Positionsspiel Flanken
- Eindringen in den Kreis
- Spiel an der Grundlinie
- Spielabwehr gegen Positionsangriff

Bild 2

Grundprinzipielles in der Praxis der Spielsituationen

Die Effektivität von Spielhandlungen wird wesentlich dadurch erhöht, dass ähnliche Spielsituationen mit gleichen taktischen Aktionsmustern gelöst werden können. Eine große Fläche um den Ball (= taktisches Aktionsmuster) erleichtert den Angriff in allen Spielsituationen. Solche Inhalte bezeichnet man als „Grundprinzipien“, die es im Trainingsprozess zu erarbeiten und auf alle Spielsituationen anzuwenden gilt.

Dementsprechend orientiert sich ein Spieler in jeder Spielsituation mittels seines Kompasses (= allgemeine Vorstellung vom Spiel) und anhand von Grundprinzipien (= taktisch sinnvolle Verhaltensweisen). Die nachfolgende Reaktion erfolgt aufgrund der individuellen taktischen Analyse und der individuellen Erlebniserwartung (= Erfolgswahrscheinlichkeit der gewählten Lösung).

Spielen lernt, wer spielend lernt

Die bewusste Vermittlung von taktischen Verhaltensweisen erfolgt in der Trainingspraxis durch Spielsituationen, die in das jeweils zu entwickelnde Spielsystem (= Verteilung von Spielern, Techniken und Taktiken) einzupassen sind. Als praktisches Beispiel für den methodischen Umgang mit Spielsituationen stellen wir hier die Arbeitsweise mit einem Flügelangriff ausführlich dar (vgl. Bild 3).

Die methodische Stufung im Lehr-Lernprozess erfolgt ausgehend von der

Abstimmung von Lauf- und Passwegen (Start einer Übungs- und Spielreihe) bis hin zum souveränen kreativen Entscheidungsverhalten auf allen Spielpositionen (Lernendziel).

In der Trainingspraxis hat sich ein Vorgehen in drei Schritten bewährt:

1. Auswahl und Aufbereitung des Positionsangriffs

Aus der Beurteilung des aktuellen Leistungsniveaus (anhand von Trainings- oder Spielergebnissen und der Zielstellung im perspektivischen Leistungsaufbau) wählt der Trainer eine geeignete Lerngelegenheit (= Spielsituation) aus und bereitet diese anhand einer Übungs-Checkliste systematisch auf.

Übungs-	Anwendung auf Positionsangriff
-ziel	Spielerisch flüssige Lösung des Angriffsvortrags durch Anwendung vorgegebener Aktionsmuster
-erfolg	Bewältigung der koordinativen Druckbedingungen je nach methodischer Stufe
-start	Ballan- und -mitnahme in Startzone gegen Störspieler an vorgegebener Startposition
-ende	Vorbereitung der taktischen Anschlussaktion (= Handlungsalternative) aus Endzone

Die Stufung in kleine Lernschritte ergibt sich aus der allmählichen Anpassung der Spiel- an die Wettkampfsituation mittels koordinativer Druckbedingungen.

Druckbedingung	wird gewährleistet durch
Präzisionsdruck	Tore auf Lauf- oder Passwegen Hindernisse neben Passwegen Vorgabe von Techniken Vorgabe von Ballkontakten
Zeitdruck	Zeitvorgaben
Raumdruck	Zunehmend enger werdende Spielräume
Gegnerdruck	Anzahl der Gegner Handlungsmöglichkeiten der Gegner Aktivität der Gegner
Situationsdruck	Einnehmen dynamischer Positionen variable Zuspiele (Zunächst Ballführung, dann Ballab- und -mitnahme u. Ballsicherung unter zunehmendem Gegnerdruck) Entscheidungsverhalten auf allen Positionen (Alternativen suchen)

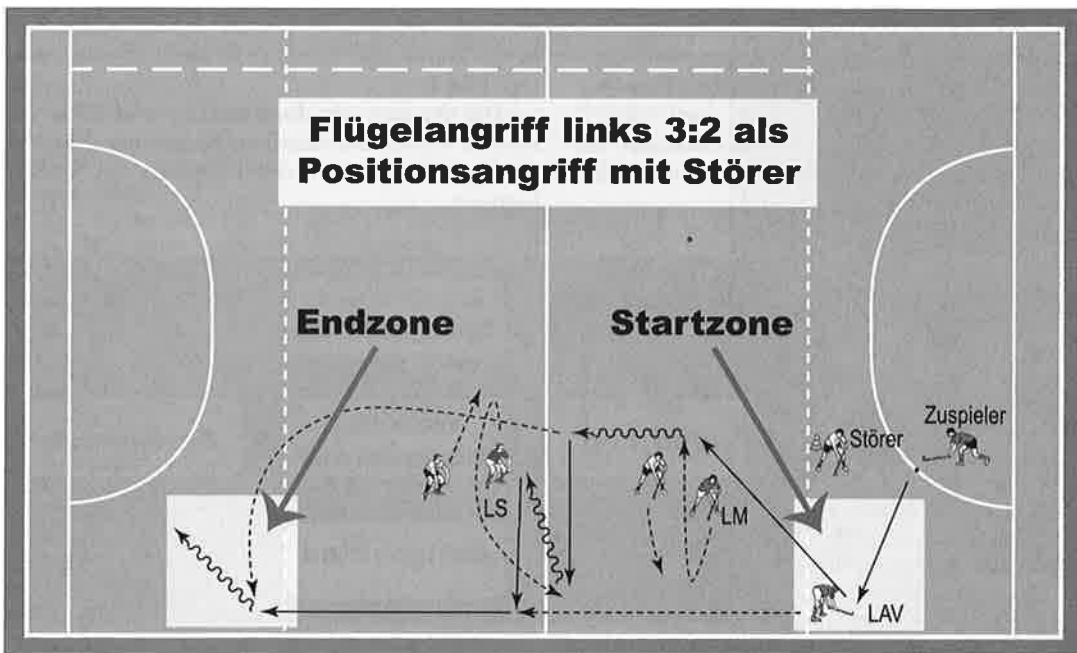


BILD 3: Flügelangriff links

2. Einbettung in den Trainingsplan

Hier sind die folgenden Prinzipien zur Leistungsverbesserung zu beachten:

1. Alle in einer Spielsituation anzuwendenden Elemente (Techniken, individuelle Taktiken) sollten in anderen Teilen des aktuellen Trainingsplans schon vorher berücksichtigt werden.
2. Neue Spielsituationen sollten stets aus den dem Spieler bereits bekannten und bewältigten Bewegungs- und Aktionsmustern aufgebaut und weiterentwickelt werden.
3. Alle Spielsituationen sollten über einen längeren Zeitraum hinweg systematisch und in einer entsprechend aufeinander abgestimmten Aufgabenfolge vermittelt werden.
4. Alle Spielsituationen sollten im Verlauf einer Trainingseinheit von Form, Inhalt, Komplexität und Belastungsintensität her häufiger wechseln.
5. Alle Spielsituationen sind im Zusammenhang von biologischer Entwicklung der Spieler, den bereits erworbenen Fähigkeiten und dem Spielsystem zu sehen.

3. Orientierung sichern

Nach der (eher ideellen) Schreibtischarbeit des Trainers erfolgt die Umsetzung in die Trainingspraxis mit der Mannschaft. Ziel des Trainers ist hierbei die Verbesserung der Situationsantizipation (= gezielte gedankliche Vorwegnahme der bevorstehenden Spielentwicklung) durch die Erleichterung der Orientierung. Dies erfolgt unter Anwendung der vier Bereiche im Informationskreuz mittels einer kurzen verbalen Einführung (einfach, präzise, detailliert, zielgerichtet und hörbar) in die Spielsituation und einer (möglichst) visuellen Demonstration des angestrebten Aktionsmusters (per Tafel oder aktiver Demonstration durch beteiligte Spieler).

Bereich	Informationen
Spielphase	Offensive gegen eine geordnete und stehende Abwehr
Spielposition	
• Angriff	Grundaufstellung im 4-3-3 Spielsystem: LM + LS auf vertikaler Linie
• Abwehr	mannorientierte Deckung gegen LS + LM und raumorientierte Deckung gegen LAV
Spielraum	ganzer linker Außenstreifen
Ballposition	an Streifengrenze innen

In eine laufende Spielsituation kann der Trainer nur noch mit Worten eingreifen. Um so wichtiger die Erleichterung der Orientierung durch

- Grundprinzipien
- konstruktiv positive Aussagen
- zielorientiert aufgabenzentrierte Aussagen.

„Gewinnen fängt an mit Beginnen!“

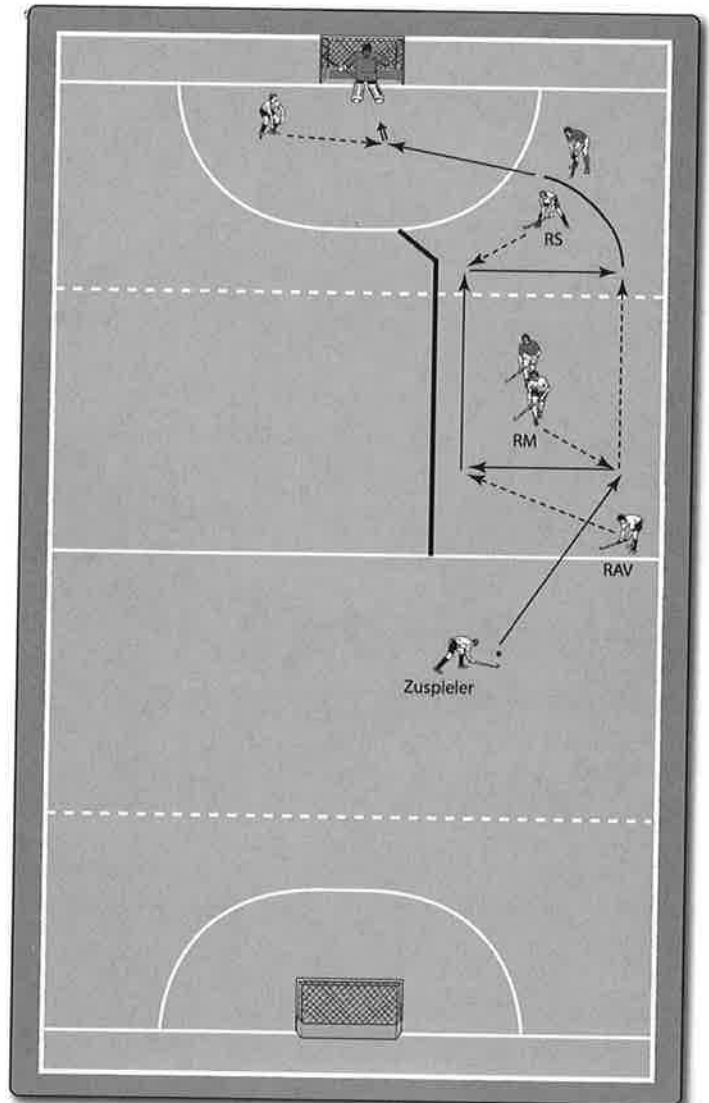
Die perspektivische Entwicklung der Spielfähigkeit von Hockeyspielern mittels Spielsituationen ist ein grundlegender Baustein der Trainingsarbeit in allen Altersbereichen.

Die im Praxisteil dargestellten wesentlichen Spielsituationen (denen das Spielsystem 4-3-3 im Angriff und die mannorientierte gegnerische Deckung zu Grunde liegt) eignen sich für die Arbeit ab dem Aufbau- und Baubuilding 1.

Die erforderliche methodische Anpassung in das eigene Spielkonzept ist von jedem Trainer (nach dem Muster des vorherigen Abschnitts) selbst vorzunehmen.

Um den Spielern in der Arbeit mit Spielsituationen die notwendige Intensität an Lerngelegenheiten geben zu können, bietet sich die Schulung in Kleingruppen an. Eine Einteilung in Positionen (z.B. ganze Mittelfeldebene, alle Spieler auf dem rechten Außenstreifen) ab dem Aufbau- und Baubuilding 2 führt zu der im Leistungstraining angestrebten Positionsvariabilität (= in einem Spielsystem mehrere Positionen spielen zu können).

Thema: Flügelangriff



1 Positionenangriff 3:2 rechts bis Flanke

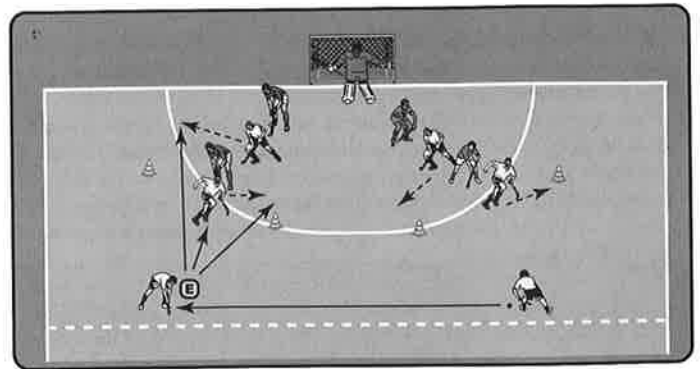
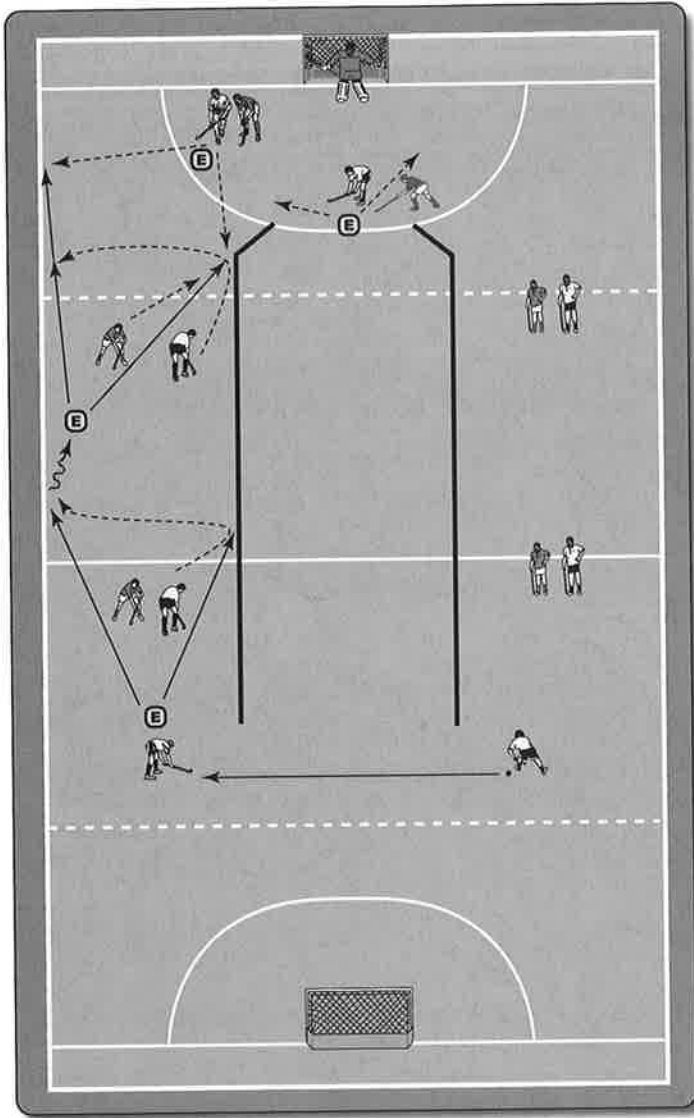
Beschreibung:

Auf dem rechten Außenstreifen im Vorfeld stellen sich die Spieler RAV, RM und RS auf, wobei die letzten beiden gegen mannorientiert deckende Gegner spielen müssen. Es werden die folgenden Lauf- und Passwege durchgespielt:

1. RAV zieht nach innen und RM in dessen Rücken nach außen
 - ▶ Pass auf RM, Ballan- und -mitnahme Rückhand und Pass quer auf RAV,
2. RS kommt Ballbesitzer innen entgegen
 - ▶ Steilpass auf RS, Nachstarten von RM in nächste Ebene und Pass quer auf RAV,
3. Flanke RAV vor Tor;

**Die nächste Ausgabe
von HockeyTraining
erscheint am
14. Oktober 2004**

..... Thema: Seitenverlagerung

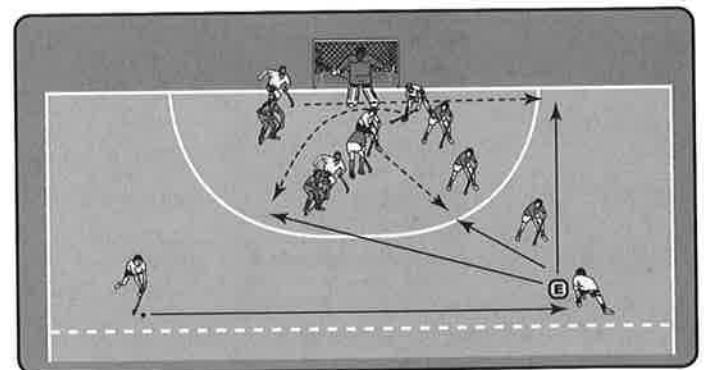


1 Seitenverlagerung auf Halbstreifen zum 2:2 vertikal in Diagonale

Beschreibung:

Auf Höhe der Viertellinie stehen auf den Halbstreifen je ein Angreifer und in ihrer jeweiligen Diagonale ist ein 2:2 vertikal mit mannorientiert deckenden Gegenspielern aufgebaut. Die Breite der Diagonalen wird mit Hütchen markiert. Nach erfolgter Seitenverlagerung (oder doppelter Seitenverlagerung) ergibt sich für den Ballbesitzer durch das gegenseitig schneidende Freilaufverhalten der beiden Angreifer in der Diagonalen eine Anspielmöglichkeit innen und außen.

Ausspielen der 3:2-Überzahlsituation bis zum Torabschluss oder bis eine Strafecke erspielt ist.



2 Seitenverlagerung breit zum 4:4 im Kreis mit zwei Störern

Beschreibung:

Im Kreis wird ein 4:4 in mannorientierter Deckung aufgestellt. Auf Höhe Viertellinie steht auf den Außenstreifen je ein Angreifer. Dieser wird von jeweils zwei halbaktiven Störern behindert.

Nach erfolgter Seitenverlagerung (oder doppelter Seitenverlagerung) laufen sich die Angreifer im Kreis variabel so frei (gegenseitiges Blocken und Abstreifen), dass wesentliche Spielzonen im/am Kreis (Grundlinienposition, ballorientiert in Diagonale, frontale Schussposition) besetzt sind.

Ausspielen der 5:4-Überzahlsituation bis zum Torabschluss oder bis eine Strafecke erspielt ist.

(wid fortgesetzt)

2 2 x 2:1 vertikal zum 2:2 im Kreis nach Seitenwechsel

Beschreibung:

Auf dem rechten und linken Außenstreifen im Vorfeld stehen an der Mittellinie und an der Viertellinie jeweils ein Angreifer mit mannorientiert deckendem Gegenspieler. Im Kreis wird ein 2:2 aufgestellt.

Nach dem Seitenwechsel startet der Angreifer in der ersten Ebene schneidend gegen die Laufrichtung des Gegners zum 2:1 vertikal und wird entweder innen oder außen angespielt.

Nach der erfolgten offensiven Ballan- und -mitnahme startet der zweite Angreifer zum 2:1 vertikal. Er wird dabei durch einen der beiden Angreifer im Kreis unterstützt, der immer entgegen der Laufrichtung des anderen Angreifers läuft. So hat der Passgeber eine Anspielmöglichkeit innen und außen.

Ausspielen der 4:3-Überzahlsituation in höchstmöglichem Tempo bis Torabschluss oder Strafecke erspielt ist.

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

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

Reduktion (verantwortlich i.S.d.P.):

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: mail@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 Froeberg-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.

Ein wesentliches Element der Angriffsstrategie einer Mannschaft ist neben dem schnellen Kombinationsspiel das offensive Spiel 1:1. Mannschaften werden durch den situativ-variablen Wechsel von individuellem und gruppentaktischem Angriffsspiel schwerer ausrechenbar und somit erfolgreicher. Die Entwicklung des offensiven Spiels 1:1 ist grundlegender Trainingsinhalt, der nur mit langfristig angelegtem Training auf ein hohes Niveau ausgebildet werden kann.

Zweikämpfe FACE to FACE

Wir unterscheiden Zweikampfsituationen nach den Kriterien:

- ▶ offensiv, d.h. Spiel aus Sicht des Angreifers,
- ▶ defensiv, d.h. Spiel aus Sicht des Verteidigers,
- ▶ offen, d.h. Angreifer mit Ball steht nicht zwischen Gegner und Ball,
- ▶ geschlossen, d.h. Angreifer mit Ball steht zwischen Gegner und Ball.

Die Entwicklung des offensiven offenen Spiels 1:1 (FACE to FACE) steht hier im Vordergrund.

Das offensive offene Spiel 1:1 unter der Lupe

Um den komplexen Vorgang des 1:1 besser verstehen, vermitteln und in die Trainingspraxis umsetzen zu können, arbeiten wir mit einem dreiphasigen Modell (vgl. Abbildung 1). Vor dem eigentlichen Umspielen sind zahlreiche Vorbereitungen zu treffen, damit die Erfolgchancen bei der Umspielung steigen. Ist diese zweckmäßig verlaufen, folgt die Phase der Ballsicherung, um den nächsten Spielzug ruhig und erfolgreich ausführen zu können.

Da die Vorbereitung zum Umspielen die Chancen des Verteidigers reduzieren soll, skizzieren wir die wichtigsten Aspekte aus der Sichtweise der Verteidiger, die versuchen

- ▶ Angriffe zu verzögern,
- ▶ wenig Raum aufzugeben und den Angreifer zu isolieren,
- ▶ den Angreifer vom Tor weg in weniger gefährliche Bereiche zu ködern,
- ▶ durch Doppeln sichere Ballgewinne zu erzielen,
- ▶ eine stabile Position beizubehalten oder dorthin zu gelangen.

Die Phase der Vorbereitung im 1:1 nutzt der Angreifer mit Ball, um sich einen Vorteil zu erarbeiten (z.B. durch optimales Sichtfeld und Tempo,

eine gut balancierte Position einzunehmen, Täuschungen durchzuführen, ...).

Erst danach erfolgt die eigentliche Umspielung (Hockeytechnikanwendung). Torsten Althoff (ht 8/2001, S. 8 – 11) und Heino Knuf (ht 1/2001, S. 4 – 7) haben Bewegungsbeschreibungen aktueller Techniken und Methodiken zu ihrem Erwerb dargestellt.

Nach einer erfolgreichen Umspielung muss die Nachaktion ruhig und dynamisch vorbereitet werden können (z.B. Torschuss oder Pass). Dazu dient die Phase der Ballsicherung, in der die Ball- und Körperposition schnellstmöglich der neuen Spielsituation anzupassen ist.

ning des Leistungsbereichs positionsspezifische Techniken („Positionstechniken“) im Vordergrund. Bestimmten Spielpositionen (und den damit verbundenen Spielräumen) werden Funktionen, Aufgaben und Techniken zugeordnet, die hinsichtlich einer effektiven und zweckmäßigen individual- und gruppentaktischen Lösung spielentscheidend sind. Der Köner im offensiven 1:1 muss demnach in gewissen Spielräumen positionsspezifische Techniken situativ-variabel anwenden, um im Wettspiel erfolgreich sein zu können.

„Hockey is all about space!“



ABB. 1

Durch fünf rechteckige Zonen werden reale Spielsituationen in Trainingssituationen übertragen, in denen die Spieler „gezwungen“ werden, jene Techniken anzuwenden, die sie auch in ihren spezifischen Positionen zur zweckmäßigen und zielorientierten Lösung der realen Spielsituation benötigen.

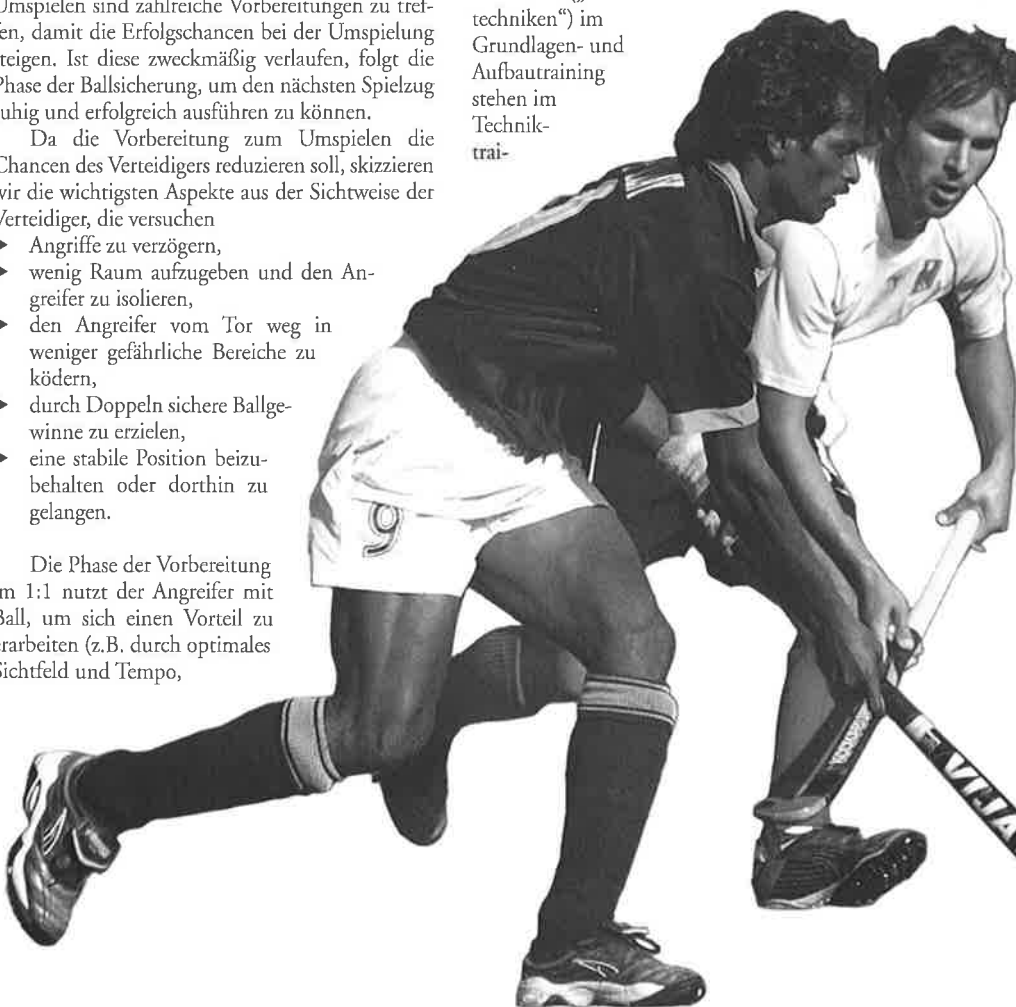
Die einzelnen Zonen sind:

Startzone Angreifer	Startzone Verteidiger
Zielzone Angreifer	Zielzone Verteidiger
Spielzone zum 1 : 1	

Von der „Basistechnik“ zur „Positionstechnik“

Nach der Entwicklung (Erwerben & Festigen, Anwenden & Variieren) positionsunspezifischer Techniken („Basistechniken“) im Grundlagen- und Aufbau- und Aufbautraining stehen im Technik- und Aufbautraining stehen im Technik-

Startzonen dienen als „Eingänge“ zur Vorbereitung in die Spielzone und Zielzonen als „Ausgänge“ zur Ballsicherung. Die Größe der einzelnen Zonen ist sowohl dem Trainingsschwerpunkt der Angreifer als auch dem der Verteidiger anzupassen (Beispiel siehe Abb. 3).



Bernhard Peters & Karsten Kamber:

Face to Face - win the Race

Schwerpunkt in	für Angreifer	für Verteidiger
Startzone	Verteidiger aus dem Gleichgewicht bringen	Angreifer in schlechte Position ködern
Spielzone	Umspielen am linken Fuß durch Rückhandzieher	Ball mit Vorhand abgreifen
Zielzone	Torschuss	Öffnen des Spiels zur Vorhandseite

ABB. 3:
Beispiel zum Umgang mit den Zonen in der Trainingspraxis

Die Auswahl der Größe der Zonen dient nicht nur zur Schulung der Aufgaben im 1:1, sondern weiterhin der Kontrolle der Reichweite des Verteidigers und als Signal für Mitspieler, die zu erkennen lernen müssen, welche Funktionen und Aufgaben in den freigewordenen Räumen zu übernehmen sind.

Diese „Einbettung in eine Spielsituation“ mit mehr als zwei Spielern (Angreifer und Verteidiger) ist die letzte methodische Stufe mit dem Ziel der Entscheidungsfindung: Welche Kriterien für den nächsten Spielzug führen in einer gruppentaktischen Spielsituation dazu, die Gesamtposition der Mannschaft zu verbessern (Passen oder Spiel 1:1)?

Zur Trainingspraxis:

Die Perfektion der Effizienz

Alle im Übungsteil dargestellten Übungen entsprechen realen 1:1-Spielsituationen, die es positions- und funktionspezifisch wettkampfstabil zu lösen gilt. Der Trainer gibt sowohl Zielvorgaben in den einzelnen Zonen als auch „Druckbedingungen“ vor. Druckbedingungen (vgl. Abbildung 4) erleichtern oder erschweren die Aufgabenstellung und werden dem Könnensstand der Spieler angepasst.

Erfolgsdruck	Präzisionsdruck	Zeitdruck
Komplexitätsdruck	Situationsdruck	Belastungsdruck

ABB. 4: Druckbedingungen

In einer ersten Trainingsstufe sollte man die Übungen als Sprintübungen 1:1 einführen. Zusätzlich können noch Anschlussaktionen aus dem Sprint heraus durchgeführt werden (z.B. einem Partner einen Ball zuwerfen).

Daran anschließend führt man die Übungen positionsunspezifisch und ohne taktische Anschluss-handlungen durch („Mit Ball über Ziellinie kommen!“).

Beherrschen die Spieler diese Wettkampfsituationen, wird in einem letzten Schritt eine positionsspezifische Anschluss-handlung unter verschärften Druckbedingungen gefordert, um die Wettkampfstabilität zu erreichen.

Mögliche Variationen aller Übungen mit Hilfe der Druckbedingungen ergeben sich beispielsweise durch die folgenden Vorgaben:

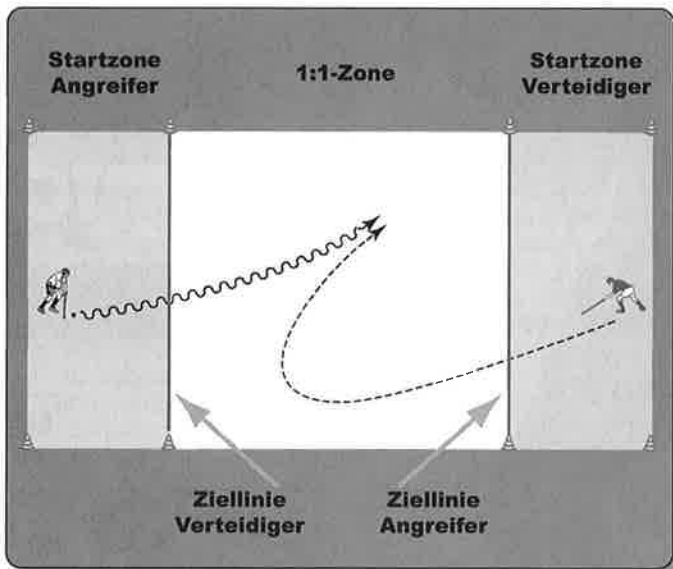
- ▶ Erfolgsdruck: Vorgabe von zehn Versuchen,

von denen vier erfolgreich sein müssen, um zu gewinnen,

- ▶ Präzisionsdruck: Vorgabe von „kleinen Zielräumen“ auf der Ziellinie durch Markierungshemden auf dem Boden,
- ▶ Zeitdruck: Vorgabe eines realistischen Zeitlimits für das 1:1,
- ▶ Komplexitätsdruck: „Zahlenzeigen“ hinter den Spielern, die simultan 1:1 spielen und die Zahlen erkennen müssen,
- ▶ Situationsdruck: Ausstieg aus dem 1:1 auf Trainervorgabe (z.B. Zuruf) mit Ballführung an ein außerhalb der Zonen postiertes Hütchen,
- ▶ Belastungsdruck: Dem Start des 1:1 körperliche Belastungen (z.B. Sprint) vorschalten.

In allen Übungen kann man zum Übungsstart zusätzlich noch Startposition (Tempo, Balance, Sichtfeld) und Startsignal (spielsituativer Auftakt) verändern.

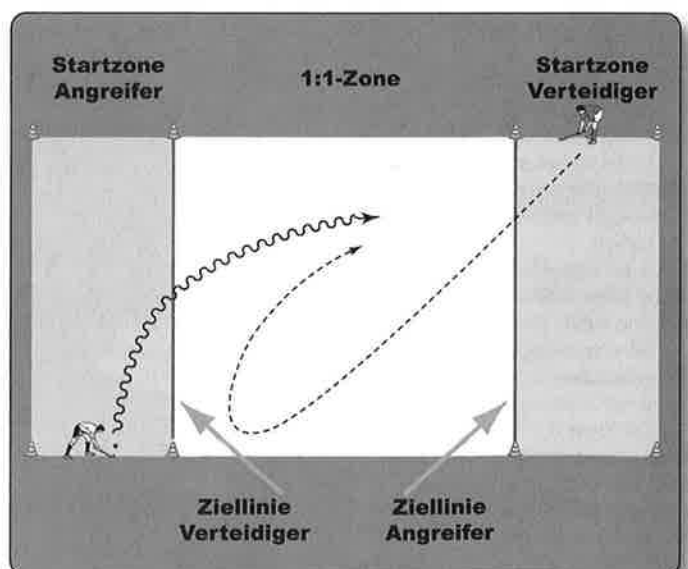
1 Spiel 1:1 mit drei Zonen vertikal



Beschreibung:

- ▶ Drei Zonen hintereinander. Es gilt: Startzone Angreifer (Verteidiger) = Zielzone Verteidiger (Angreifer); Vereinfachung: Ziellinie statt Zielzone
- ▶ Zwei Spieler (Angreifer mit Ball und Verteidiger) starten zum offenen Spiel 1:1 aus ihrer Startzone (frontal gegenüber) heraus auf ein Signal des Trainers;
- ▶ Spielziel: Nach erfolgreichem 1:1 in der 1:1-Zone den Ball am Schläger über die jeweilige Ziellinie bringen;

2 Spiel 1:1 mit drei Zonen diagonal

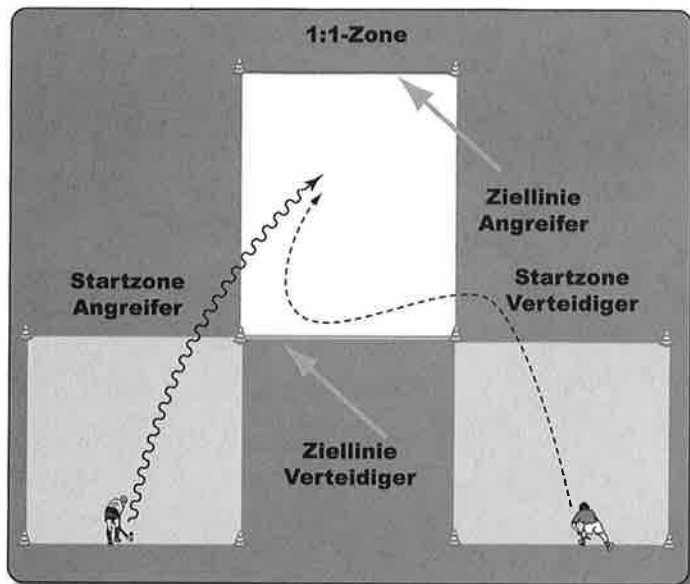


Beschreibung:

- ▶ Drei Zonen hintereinander. Es gilt: Startzone Angreifer (Verteidiger) = Zielzone Verteidiger (Angreifer); Vereinfachung: Ziellinie statt Zielzone;
- ▶ Zwei Spieler (Angreifer mit Ball und Verteidiger) starten zum offenen Spiel 1:1 aus ihrer Startzone (rechte Schulter zum Spielfeld) heraus auf Trainersignal;
- ▶ Spielziel: Nach erfolgreichem 1:1 in der 1:1 Zone den Ball am Schläger über die jeweilige Ziellinie bringen;
- ▶ Variation: Startzonen für Angreifer und Verteidiger vertauschen (linke Schulter zum Spielfeld);



3 Spiel 1:1 mit drei Zonen horizontal



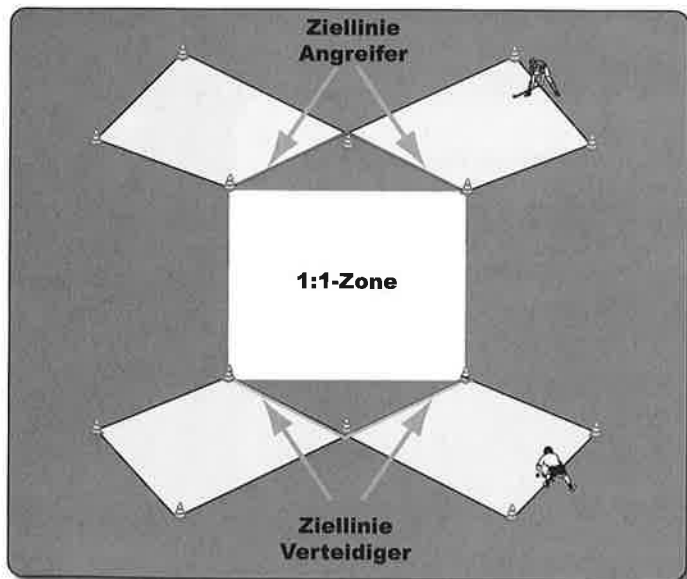
Beschreibung:

- ▶ Drei Zonen in Dreiecksanordnung. Es gilt: Zielzone Angreifer ist den Startzonen gegenüber und Zielzone Verteidiger ist zwischen den Startzonen; Vereinfachung: Ziellinie statt Zielzone;
- ▶ Zwei Spieler (Angreifer mit Ball und Verteidiger) starten zum offenen Spiel 1:1 aus ihrer Startzone (innere Schulter zum Spielfeld) heraus auf Trainersignal;
- ▶ Spielziel: Nach erfolgreichem 1:1 in der 1:1-Zone den Ball am Schläger über die jeweilige Ziellinie bringen;

Variation:

- ▶ Startzonen für Angreifer u. Verteidiger vertauschen (andere Schulter zum Spielfeld)
- ▶ Startzonen horizontal gegeneinander versetzen (Verteidiger andere Höhe als Angreifer)

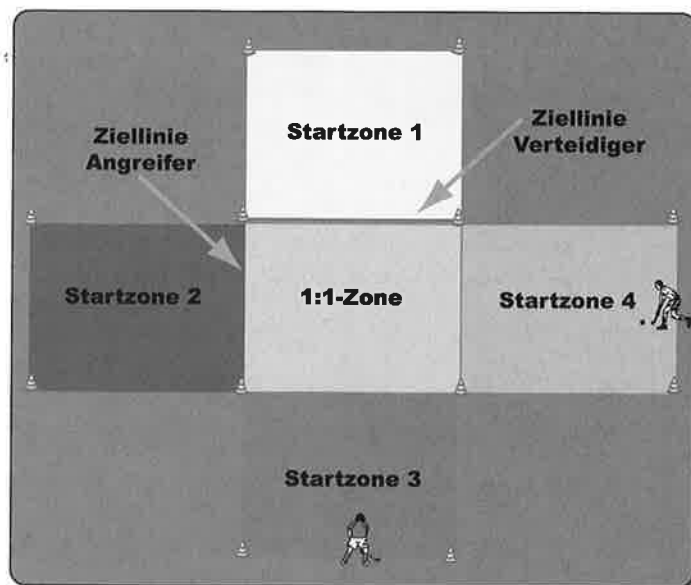
5 Spiel 1:1 mit fünf Zonen als Kreuz diagonal



Beschreibung:

- ▶ Fünf Zonen in Kreuzanordnung diagonal. Es gilt: Trainer gibt Ziel- und Startzonen vor; Vereinfachung: Ziellinie statt Zielzone; im Beispiel gilt:
 - Angreifer in Startzone 3 und Zielzone ist Startzone 1 oder Startzone 2,
 - Verteidiger in Startzone 2 mit Rücken zum Spielfeld, Zielzone ist Startzone 3 oder Startzone 4;
- ▶ Zwei Spieler (Angreifer mit Ball und Verteidiger) starten zum offenen Spiel 1:1 aus ihrer Startzone (nach Trainervorgabe) heraus auf Trainersignal;
- ▶ Spielziel: Nach erfolgreichem 1:1 in der 1:1 Zone den Ball am Schläger über die jeweilige Ziellinie bringen;

4 Spiel 1:1 mit fünf Zonen als Kreuz



Beschreibung:

- ▶ Fünf Zonen in Kreuzanordnung. Es gilt: Trainer gibt Ziel- und Startzonen vor; Vereinfachung: Ziellinie statt Zielzone; im Beispiel gilt:
 - Startzone 4 ist Startzone und Startzone 2 ist Ziellinie für den Angreifer;
 - Startzone 3 ist Startzone und Startzone 1 ist Ziellinie für den Verteidiger;
- ▶ Zwei Spieler (Angreifer mit Ball und Verteidiger) starten zum offenen Spiel 1:1 aus ihrer Startzone (nach Trainervorgabe) heraus auf Trainersignal;
- ▶ Spielziel: Nach erfolgreichem 1:1 in der 1:1-Zone den Ball am Schläger über die jeweilige Ziellinie bringen.

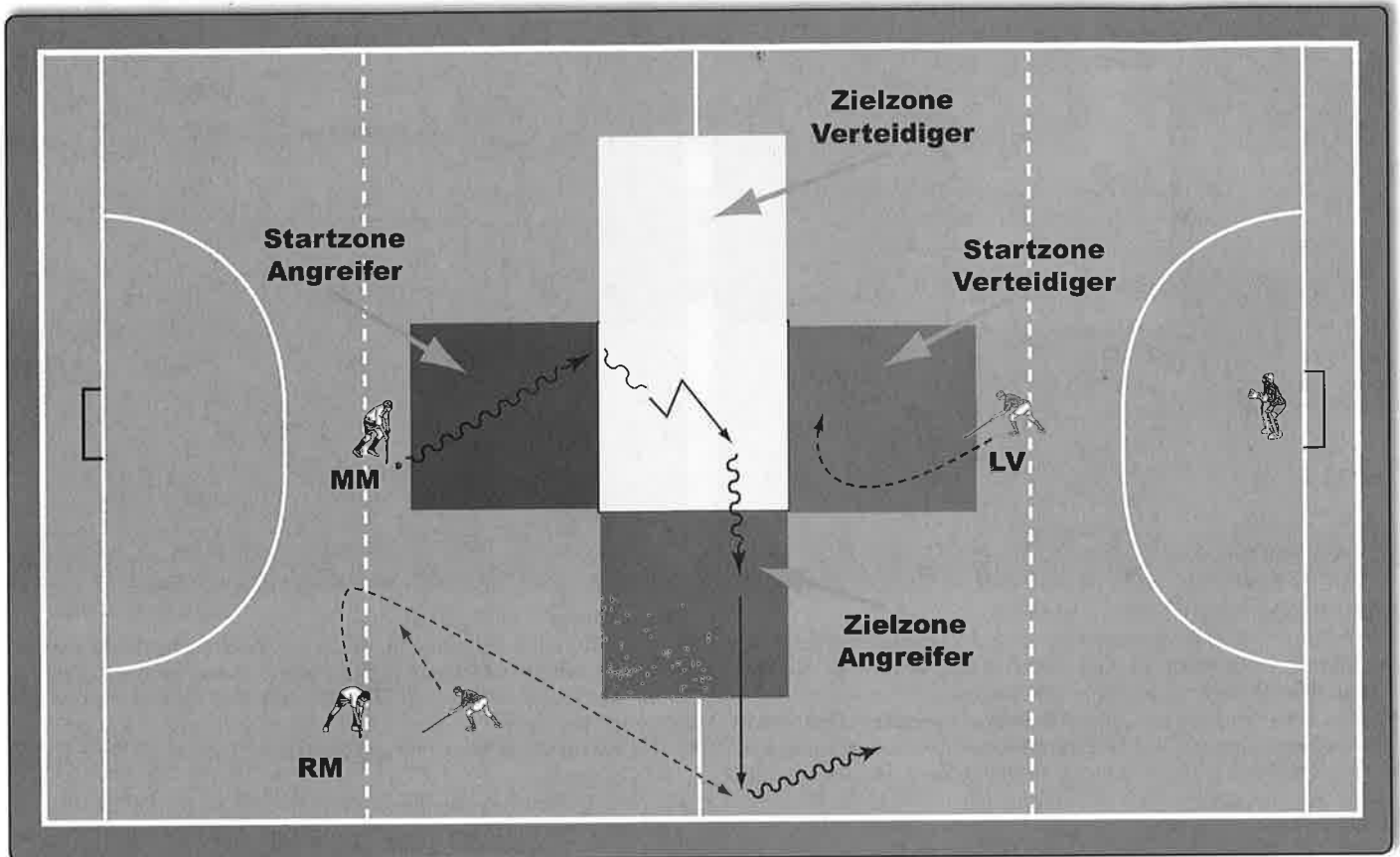
HockeyTraining gratuliert der Damen-Nationalmannschaft und ihrem Trainer Markus Weise zum Olympiasieg



und der Herren-Nationalmannschaft und ihrem Trainer Bernhard Peters zur Bronzemedaille!



6 Spiel 1:1 mit fünf Zonen als Kreuz positionsspezifisch im Mittelfeldbereich



Beschreibung:

- ▶ Fünf Zonen in Kreuzanordnung; Angreifer ist MM in Mittelspur und Verteidiger ist LIV in Mittelspur frontal gegenüber; Zielzonen sind die jeweils rechten äußeren Zonen;
- ▶ Zwei Spieler (MM mit Ball und LIV) starten zum offenen Spiel 1:1 aus ihren Startzonen heraus auf Trainervorgabe;
- ▶ In der rechten Außenspur unterstützt zusätzlich der RM in Manndeckung; der Verteidiger hat einen zusätzlichen Mitspieler, der sich nur im Verteidigungsviertel bewegen darf;

Spielziel:

- Angreifer passt nach erfolgreichem 1:1 aus der Zielzone zu seinem sich freilaufenden Mitspieler RM; Ausspielen des 2:1 mit nachsetzendem Verteidiger bis Torabschluss.
- Verteidiger passt nach erfolgreichem 1:1 aus der Zielzone zu seinem sich freilaufenden Mitspieler.

Variation:

- ▶ Aufbau der Zonen in allen Spielfeldspuren für die Mittelfeldspieler.

7 Spiel 1:1 mit fünf Zonen als Kreuz diagonal positionsspezifisch zum Eindringen in den Schusskreis

Beschreibung:

- ▶ Fünf Zonen in Kreuzanordnung diagonal; Angreifer auf Halbspur und Verteidiger kommt von innen hinter Ballhöhe; Zielzonen sind für den Angreifer Zielzone 1 oder Zielzone 2 und für den Verteidiger seine Startzone;
- ▶ Zwei Spieler (MM mit Ball und LIV) starten zum offenen Spiel 1:1 aus ihren Startzonen heraus auf Trainervorgabe;
- ▶ In der rechten Außenspur unterstützt zusätzlich ein Angreifer in Manndeckung; Spielstart mit Pass von außen nach innen zum Angreifer in Startzone;

Spielziel:

- Angreifer mit Ball in Zielzone 1: Torschuss oder Pass zum Stecher auf Mitspieler.
- Angreifer mit Ball in Zielzone 2: Pass auf Mitspieler zum Eindringen in Schusskreis über Grundlinie bis Torabschluss.
- Der Verteidiger führt den Ball nach erfolgreichem 1:1 aus der Zielzone.

Variation:

- ▶ Aufbau der Zonen (mit variierenden Winkeln) links und anderen Spielfortsetzungen.

