

Hockey Training

DHZ-BEILAGE 7/2004 (6. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



Bild: HERBERT BOHLSCHHEID (sportfoto.tv)

Das Duell 1:1

Markus Weise:

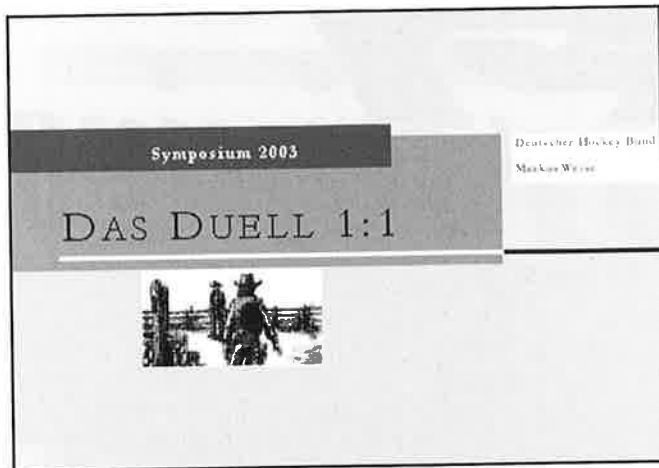
„1975 gastiert die indische U21 Nationalmannschaft in Mannheim anlässlich des Bundesgartenschauturniers des TSV 1846 Mannheim. Gespielt wird auf Naturrasen. Die Inder planieren alle Teams weg. Ich bin damals 12 Jahre alt und begeisterter Zuschauer (nach dem Turnier habe ich die Sporttasche von Werner Kaessmann von Rot-Weiß Köln (114 Länderspiele) persönlich zum Auto getragen). Einer der indischen Betreuer fordert mich ein bisschen heraus und spielt 1:1 mit mir. Ich kann kein einziges Mal den Ball erobern. AHA-Erlebnis! Ich habe ja null Ahnung vom Zweikampf!!“

Eine ungewöhnliche Einleitung für ein gewöhnliches Thema. Aber nicht erst seit der Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Athen ist Markus Weise für ungewöhnliche Methoden bekannt.

Seine Vorträge bannen die Zuhörer, Spieler und Trainer. So auch beim DHB-Trainersymposium 2003, wo er zum Thema Zweikampfverhalten referierte und im Anschluss HockeyTraining seine Power-Point-Präsen-

tation zur Verfügung stellte. Auch wenn hier die direkte Kommentierung des Autors fehlt, sind die im Folgenden abglichteten Folien selbsterklärend und – vor allen Dingen – anregend zur inhaltlichen Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Leider musste die Redaktion aus Platzgründen den Beitrag kürzen, Nachfragen zur kompletten Präsentation leiten wir aber gerne an den Autor weiter.

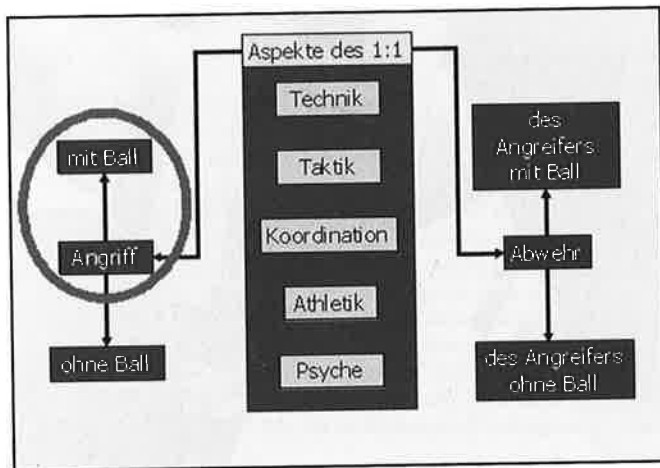


Begriffe

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

Umspielen meint, der Verteidiger bleibt weiter im Zweikampf und schränkt zumindest einige Alternativen des Angreifers ein.

Auspielen bezeichnet den eindeutigen Ausgang des Zweikampfes, der Verteidiger ist „raus“ aus dem Zweikampf, der Angreifer hat die „freie“ (größere) Handlungsauswahl.



Strategie

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)

Was macht einen guten Zweikämpfer aus?

Exzellente Ball- und Gegnerkontrolle
 Ausgezeichnete Beinarbeit
 Hohe Variabilität in den Techniken
 Variabler Einsatz taktischer Mittel abhängig von der Spielsituation
 Entschlossenheit und ein gewisses Maß an Unhöflichkeit
 Peripheres Sehen und die Wahrnehmung von Schlüsselsignalen
 Selbstvertrauen

Gedanken

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

Ziele und Prinzipien des Zweikampfes

aus der Sicht des Angreifers-mit-Ball:

- In den Rücken des Gegners zu 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)

Gedanken

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

noch mehr Gedanken...gähn...

Gute Ball- und Gegnerkontrolle schafft Zeit.

Gedanken zum Zocken

„Zocken“ bedeutet, alles auf eine Karte zu setzen.

Ich spiele mit vollem Risiko, ich kann alles gewinnen und alles verlieren.

Gedanken zur Taktik

Drohen, locken, täuschen und verschleiern

sind taktische Mittel, den Gegner in Zugzwang zu bringen oder ihn zu erwünschten Handlungen zu provozieren.

Die Drohung ist oft stärker, als ihre Ausführung!

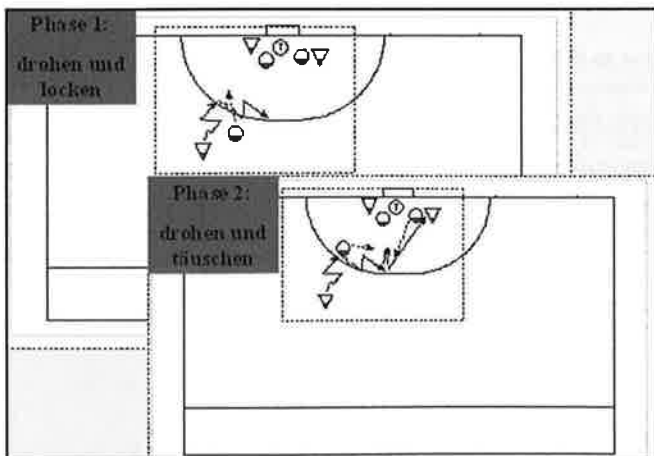
Die Kombination taktischer Mittel erhöht die Wirksamkeit meiner Handlungen.

Man muss doch auch mal ein Risiko eingehen, nur „DHB-Hockey“ ist doch langweilig!

Das Risiko-Konzept (in Spielrichtung):

im eigenen Viertel null Risiko, im Aufbauviertel mäßiges Risiko, im Angriffsviertel höheres Risiko, im Schusskreisviertel hohes bis volles Risiko.

Je nach Spielsituation kann das Risiko variiert werden.



Der Zweikampf und die „liebe Fitness“

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.

der xte Gedanke (wie viele sind's denn noch??)

Der Unhöfliche kommt weiter.

Noch was für „Psychos“

Nicht nur mein „Ich“ spielt, sondern auch mein „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.

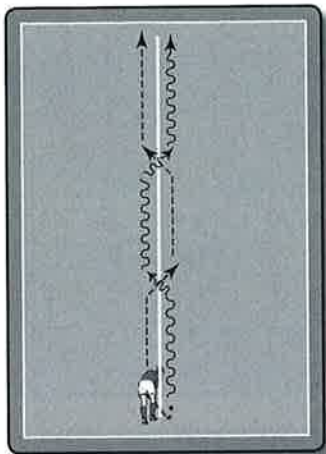
Anders ausgedrückt:

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.

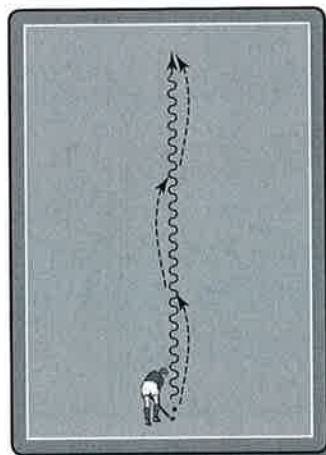
Das Ich muss lernen dem Selbst zu vertrauen.

Übungen zur Ballkontrolle



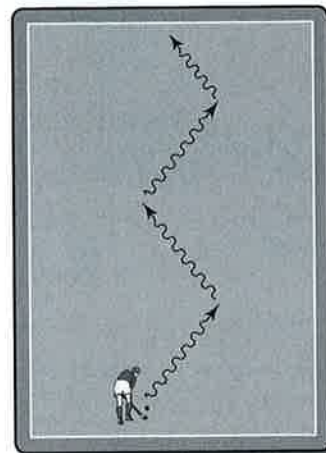
Wechseldribbling über eine Linie

- ▶ Die Füße des Spielers sind links von der Linie, der Ball ist rechts davon.
- ▶ Aufgabe: 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, den Ball durch die Füße spielen etc.



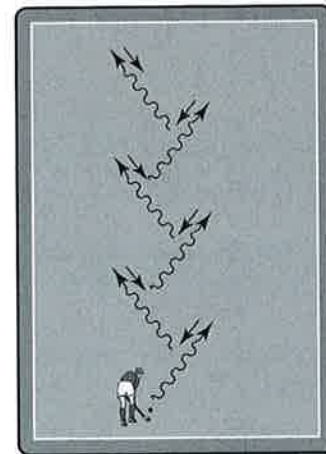
Aussteuern des Balles

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



Richtungs- und Tempowechseldribblings

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



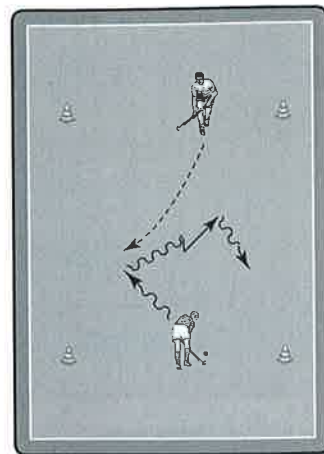
Pakistanisches Dribbling

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

Übungen mit Gegenspieler

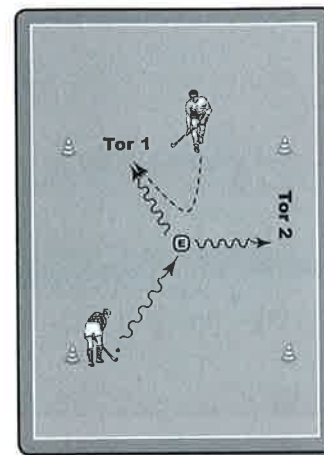
Ballsicherungszweikampf

- ▶ Der Ballbesitzer sichert im Viereck den Ball möglichst „Face to Face“.
- ▶ Der Gegner will den Ball aus dem Viereck spielen oder den Ballbesitzer zum Verlassen des Vierecks zwingen (Zeit: 10 - 30 Sek.).
- ▶ Bei Freischlägen muss der Angreifer ohne Ball wieder Abstand nehmen, usw..



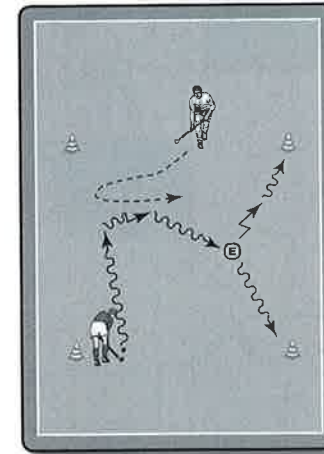
Spiel durch Hüchchen-Tore

- ▶ Der Ballbesitzer versucht, durch das Tor 1 oder das Tor 2 durch Tempo-, Richtungswechsel und Täuschungen zu gelangen.
- ▶ Ziel ist es, nach Durchlaufen eines Tores noch die Ballkontrolle zu haben.



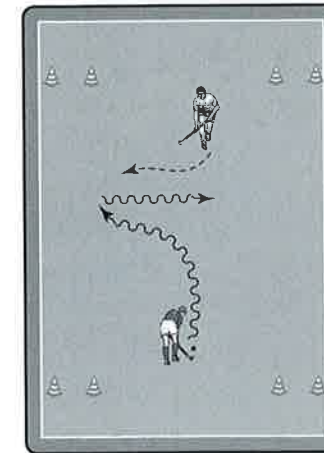
Spiel an die Hüchchen

- ▶ Übung wie zuvor, jedoch muss nun der Ball aus der Startposition in einer Ecke kontrolliert an eines der drei anderen Eckhüchchen geführt werden (Präzisionsdruck).



Spiel 1:1 auf vier Tore

- ▶ Vollaktiver Zweikampf auf je zwei Tore.
- ▶ Der Gewinner kann bei Torerfolg sofort wechseln, der Verlierer bleibt höchstens zweimal im Feld und nie länger als 45 Sekunden.



Die Spielsituation nutzen

Fortsetzung aus HockeyTraining 06/2004



BILD: HERRERT BOHLSCHIED (SPORTFOTO-TV)

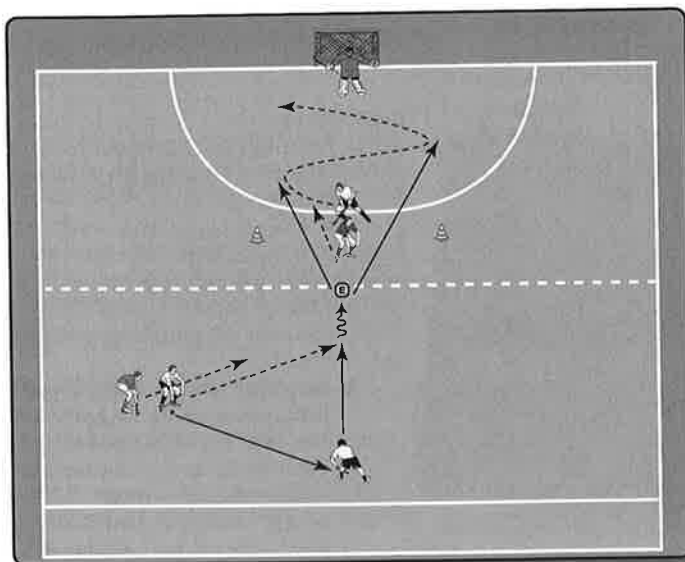


BERNHARD PETERS UND KARSTEN KAMBER präsentieren in dieser Ausgabe den zweiten Teil des in der vorigen Ausgabe begonnenen Beitrags „Die Spielsituation nutzen“.

In der Ausgabe Nr. 6/2004 von HockeyTraining haben wir den ersten Teil eines Beitrags von Bundestrainer Bernhard Peters und Karsten Kamber veröffentlicht, der die Rolle von Spielsituationen in der Vermittlung von Taktiken zum Inhalt hatte. Dabei standen die Themen „Flü-

gelangriff“ und „Seitenverlagerung“ im Vordergrund. In dieser Ausgabe schließen wir diesen Beitrag mit den Themen „Konterspiel“, „Positionsspiel beim Flanken“, „Eindringen in den Kreis“, „Spiel an der Grundlinie“ und „Spielabwehr gegen Positionsangriff“ ab.

Thema: Konterspiel



T 2:1 vertikal im Mittelstreifen nach Quer-Steil-Kombination

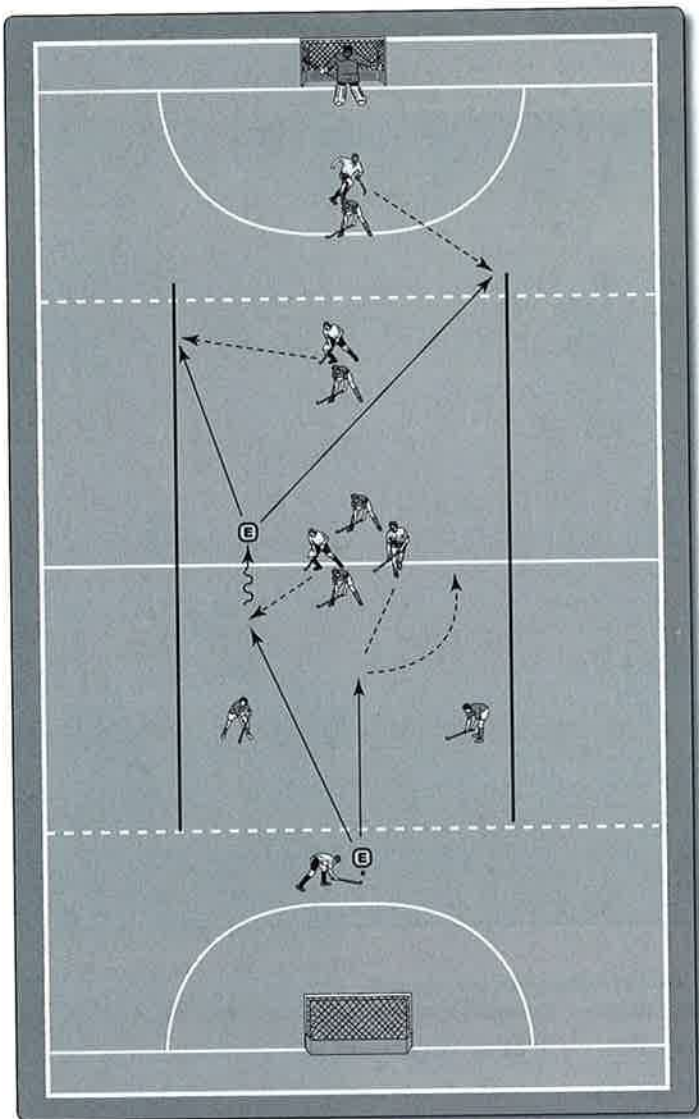
Beschreibung:

Im Mittelstreifen auf Höhe Viertellinie wird ein 1:1 mit manorientiert deckendem Gegenspieler aufgebaut. Im Vorfeld davor stehen ein weiterer manorientiert gedeckter Angreifer und Zuspeler im Mittelstreifen. Die Breite des Streifens wird mit Hütchen markiert.

Nach erfolgter Quer-Steil-Kombination unter Gegnerdruck von links startet der Angreifer an der Viertellinie schneidend gegen die Laufrichtung des Gegners zum 2:1 vertikal und wird entweder innen oder außen angespielt.

Nach erfolgter offensiver Ballan- und -mitnahme im Kreis schneller Torabschluss unter Gegnerdruck.

2 Konterspiel 2:2 vertikal Mittelstreifen nach Lösung gegen Pressingdreieck



Beschreibung:

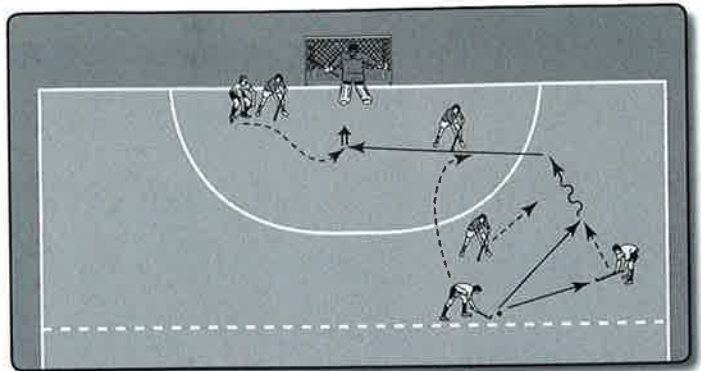
Im Mittelstreifen wird zunächst ein gegnerisches Pressingdreieck ballorientiert um den Ballbesitzer aufgestellt. Direkt dahinter befinden sich zwei Angreifer und ein manorientiert deckender Gegenspieler. Im Vorfeld befinden sich noch zwei weitere Angreifer mit manorientiert deckenden Gegenspielern.

Das Anspiel des Zuspielers in oder durch das Pressingdreieck wird abgeholt und offensiv bzw. dynamisch an- und mitgenommen. Im Vorfeld starten nun die beiden Angreifer zum 3:2 vertikal und schneiden gegenseitig, so dass der Passgeber eine Anspielmöglichkeit innen und außen hat.

Ausspielen der 3:2 Überzahlsituation in höchstmöglichem Tempo bis zum Torabschluss oder bis eine Strafecke erspielt ist.

..... **Thema: Positionsspiel bei Flanken**

1 Flanke rechts vor den kurzen Pfosten nach Blocken am Kreisrand

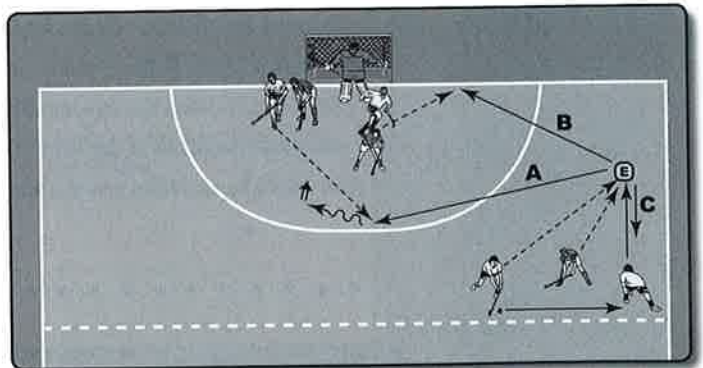


Beschreibung:

Auf Höhe Viertellinie rechts befinden sich zwei Angreifer, davor ein Verteidiger und ein weiterer am Kreisrand rechts. Im Kreis wird ein 1:1 in manorientierter Deckung außen neben dem langen Pfosten aufgestellt.

Nach dynamischem Übungsstart (Pass – geblockter Rückpass – Pass in den Lauf des startenden Spielers) setzt sich der Ballführende unter dem Gegnerdruck von innen zum Flanken Richtung Grundlinie ab. Der Passgeber sprintet vor den am Kreisrand wartenden Abwehrspieler und blockt den Passweg frei. Die Flanke wird Richtung 7m-Punkt geschlagen und im richtigen Timing (spätes Anlaufen mit tiefem Körperschwerpunkt) vom Angreifer im Kreis verarbeitet.

2 Flanke rechts auf 2:2 vertikal im Kreis



Beschreibung:

Auf der Höhe der Viertellinie rechts außen befinden sich zwei Angreifer, davor ein Verteidiger. Im Kreis wird ein 2:2 in manorientierter Deckung um den 7m-Punkt aufgestellt.

Nach erfolgter Quer-Steil-Kombination nimmt der Angreifer den Ball gegen den nachsetzenden Verteidiger an und mit. Die beiden Angreifer im Kreis schneiden gegenseitig, so dass sich für den Ballbesitzer ein 3:2 vertikal (in Flankenrichtung) ergibt.

Er entscheidet sich situationsgerecht für eine der folgenden drei Optionen und startet nach:

- (A) Anspiel auf frontale Schussposition
Ballannahme mit der Rückhand mit schnellstmöglichem Torschuss,
- (B) Anspiel an Grundlinienposition
Lösen des 2:2 im Kreis mit nachstartendem Passgeber,
- (C) Auflegen zum 2:1 vertikal
entweder Ausspielen der 4:3-Überzahl aus dem 2:1 vertikal heraus
oder Flanke auf den 7m-Punkt nach dem Auflegen.

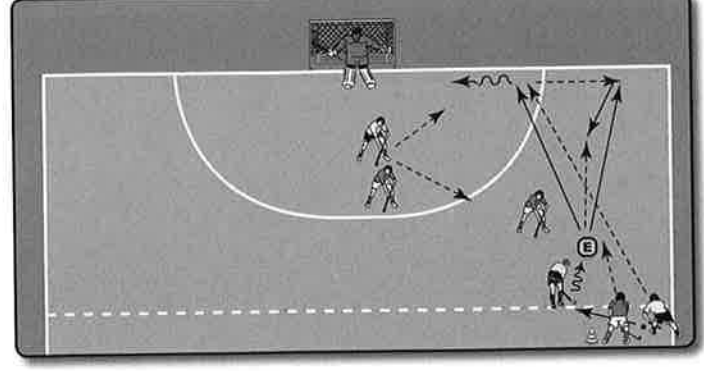
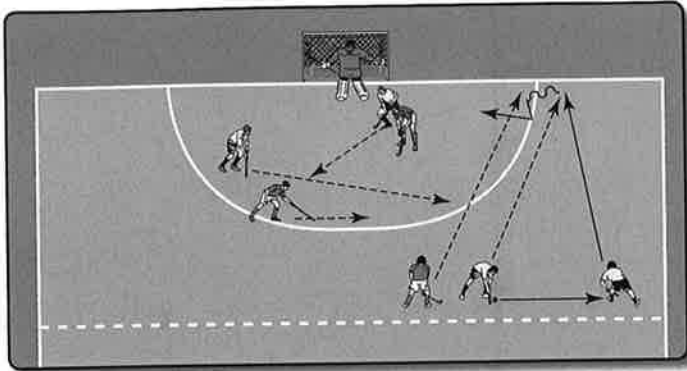
**Die nächste Ausgabe von
HockeyTraining erscheint
am 18. November 2004**

..... Thema: Eindringen in den Kreis

..... Thema: Spiel an der Grundlinie

1 Kurve 4:3 rechts nach Quer-Steil-Kombination

1 3:3 rechts Schneiden an der Grundlinie von außen



Beschreibung:

Im Kreis wird ein 2:2 in mannorientierter Deckung aufgestellt. Auf dem rechten Außenstreifen stehen zwei Angreifer und ein Abwehrspieler auf einer horizontalen Linie, wobei der Verteidiger erst nach dem Querpass eingreift.

Nach erfolgter Quer-Steil-Kombination nimmt der Angreifer den Ball gegen den Verteidiger offensiv an der Grundlinie an und mit.

Ist der nachsetzende Verteidiger ausgespielt (möglichst durch eine Ballan- und -mitnahme gegen dessen Laufrichtung), besetzen die beiden Angreifer im Kreis (gegenseitiges Kreuzen) variabel wesentliche Spielzonen im Kreis (Abbruchstation, frontale Schussposition, ballorientiert zwischen 7m-Punkt und langem Pfosten).

Ausspielen der Überzahlsituation bis zum Torabschluss oder bis eine Strafecke erspielt ist.

Beschreibung:

Auf dem rechten Außenstreifen stehen vor der Viertellinie zwei Angreifer, dahinter ein nachsetzender Verteidiger und vor dem Kreis ein weiterer Verteidiger. Im Kreis wird ein 1:1 mit mannorientiert deckendem Verteidiger aufgestellt.

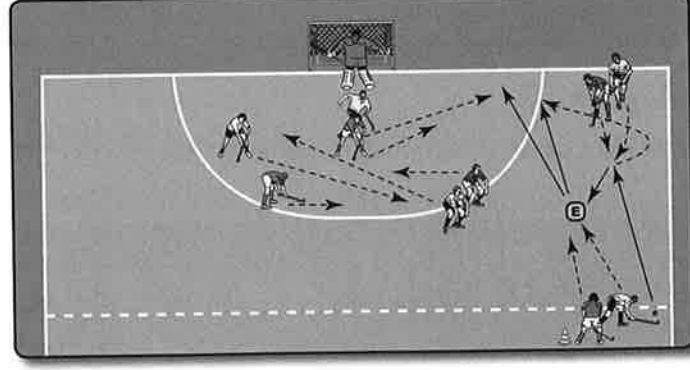
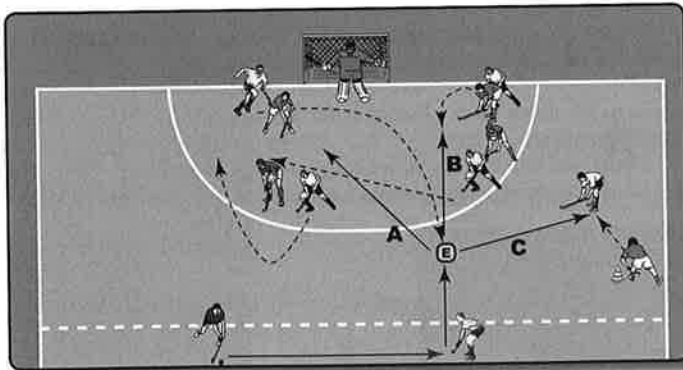
Nach dem Anspiel von außen nach innen erfolgt ein Sprint in Richtung Grundlinie des Passgebers, der sich an der Grundlinie gegen den am Kreisrand wartenden Verteidiger durch Schneiden gegen die Laufrichtung des Verteidigers anspielbar macht.

Wird er innen angespielt, dann nimmt er den Ball offensiv an und mit zur Überzahl. Wird er außen angespielt, dann legt er auf den nachstartenden Angreifer zur Überzahl auf.

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

2 Eindringen in den Kreis durch die Mitte rechts nach direktem Spiel

2 2:1 vertikal Grundlinie außen rechts zum 3:3 im Kreis mit Störer



Beschreibung:

Im Kreis wird ein 4:4 in mannorientierter Deckung aufgestellt. Vor dem Kreis in der Mittelspur befindet sich ein Zuspieler mit einem weiteren Angreifer. Auf dem rechten Außenstreifen befindet sich noch ein Angreifer, der von einem nachsetzenden Verteidiger behindert wird.

Nach dem Querpass nach rechts laufen sich die vier Angreifer im Kreis variabel so frei (Zusammenarbeit in jeweils diagonalen Paaren), dass der Steilpass direkt vor dem Kreisrand verarbeitet werden kann. Es ergeben sich die folgenden drei Optionen:

- (D) Ablenken geblocktes Zuspiel mit der Vorhand an den 7m-Punkt,
- (E) Bewusstes durchlassen Durchlassen des Zuspiels in die hintere Angreiferebene vor das Tor,
- (F) Auflegen nach außen geblocktes Zuspiel mit der Vorhand auf den außen wartenden Angreifer, Ausspielen der Überzahlsituation bis Torabschluss oder Strafecke erspielt ist.

Beschreibung:

Auf dem rechten Außenstreifen steht an der Grundlinie ein Angreifer, der mannorientiert gedeckt wird.

Auf der Höhe der Viertellinie befindet sich der Ballbesitzer, der durch einen nachsetzenden Störer behindert wird. Im Kreis ist ein 3:3 mit mannorientiert deckenden Verteidigern aufgestellt.

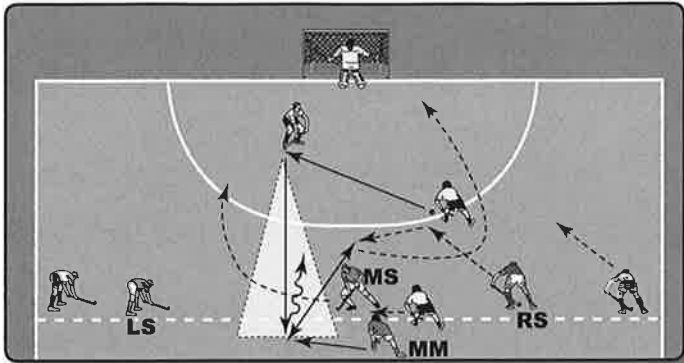
Zunächst wird ein 2:1 vertikal von der Grundlinienposition aus gespielt (Überholen, Auflegen Schneiden). Der nachstartende Passgeber entscheidet sich situationsgerecht für das Ausspielen der 5:4-Überzahlsituation mit nachsetzendem Störer.

Dabei besetzen die Angreifer im Kreis (gegenseitiges Kreuzen) variabel wesentliche Spielzonen im Kreis (Grundlinienposition, Abbruchstation, frontale Schussposition, ballorientiert zwischen 7m-Punkt und langem Pfosten).

..... Spielabwehr gegen Positionsangriff

2 Schieben von der Seite gegen 4er-Aufbau

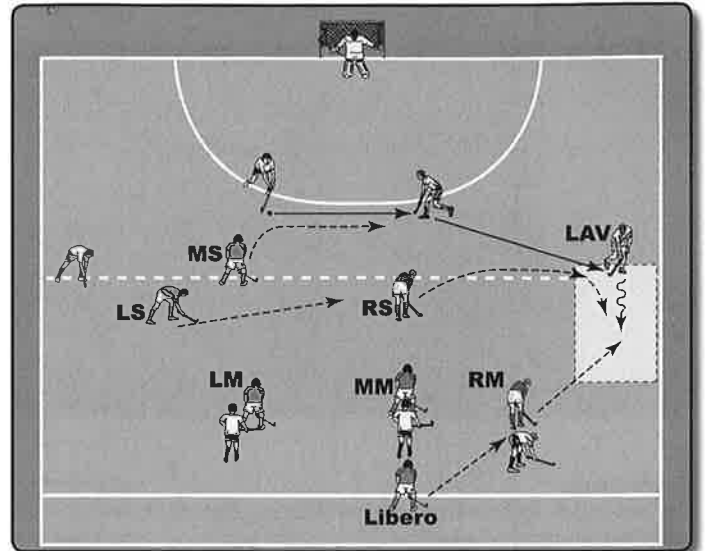
1 Dreiviertelfeld-Pressing gegen 4er-Aufbau



Beschreibung:

Die drei Stürmer befinden sich an der gegnerischen Viertellinie und provozieren durch ihr raumorientiertes Stellungsspiel (LS deckt den gegnerischen RAV, MS und RS verhindern direkte Zuspiele ins Halbfeld) einen Pass auf den rechten Innenverteidiger. Ist dieser ausgeführt, greifen den Ballbesitzer der MS (provozierend Vorhand eingerückt von außen) und der RS (ködernd von innen) gemeinsam an. Der sich für den Ballbesitzer nun ergebende enge Passkanal (in die Spielfeldmitte nach innen) wird durch den in enger mannorientierter Deckung spielenden MM kontrolliert. Ein Pass hinter die Sturmebene wird durch Überholen des MM gewonnen und durch einen schnellen ersten Pass auf den sich freilaufenden RS in einen Konterangriff umgesetzt.

Dieser wird durch Auflegen, Schneiden und Absetzen in den Raum hinter die Abwehrspieler im 4:2 mit drei nachsetzenden Abwehrspielern ausgespielt.



Beschreibung:

Die drei Stürmer befinden sich um die gegnerische Viertellinie herum und provozieren durch ihr raumorientiertes Stellungsspiel (LS sichert MS diagonal nach hinten links und RS sichert MS diagonal nach hinten rechts) einen Pass auf den linken Innenverteidiger. Ist dieser ausgeführt, greift der MS den linken Innenverteidiger an (aggressiv Vorhand eingerückt in der Passlinie der beiden Innenverteidiger) und provoziert einen weiteren Pass auf die eigene Vorhandseite. Der LS sichert den MS während des Andrängens durch sein Laufverhalten diagonal nach hinten ab. Um einen Pass auf den gegnerischen LAV zu provozieren, lässt der RS diesen zunächst frei und drängt ihn nach (oder in) der Ballannahme mit der Vorhand an (Kanalieren auf die starke rechte Abwehrseite). Hat der gegnerische LAV den Zweikampf angenommen (Fixierung auf rechten Außenstreifen, mangelnde Kommunikation zu Mitspielern), schiebt der RM aus der engen mannorientierten Deckung zum frontalen Doppeln vor (größere Chance zum direkten Ballgewinn). Den ungedeckten gegnerischen Mittelfeldspieler übernimmt dann der Libero. Ist der Ball gewonnen, wird der Konterangriff durch einen schnellen ersten Pass auf einen sich frei laufenden Stürmer eingeleitet.

Dieser wird durch Auflegen, Schneiden und Absetzen in den Raum hinter die Abwehrspieler im 4:3 mit zwei nachsetzenden Abwehrspielern ausgespielt.



Spielszene aus der Begegnung der DHB-Juniorenmannschaft gegen das Team der Niederlande Anfang Juli dieses Jahres beim Düsseldorfer HC
(Bild: Herbert Bohlscheid, sportfoto.tv)