

Hockey Training

DHZ-BEILAGE 9/2004 (6. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



Bild: HERBERT BOHLSCHEID (sportfoto.tv)

„Rechts vor Links“ – für den Autofahrer eine Verkehrsregel, sollte auch für Hockeyspieler, insbesondere für die Spezies Hallenspieler, verpflichtenden Charakter haben. Die Praxis sieht allerdings oft anders aus. Immer wieder ist zu beobachten, dass die Einladung des Gegners, aufgrund seines Abwehrverhaltens doch links in den Schusskreis einzudringen, dankend angenommen wird.

Es ist als Trainer immer wieder ein Kraftakt, hier entsprechende „taktische Umleitungsschilder“ zu installieren, beziehungsweise die Spieler zu überzeugen, doch einen anderen taktischen Weg einzuschlagen. Die viel geliebten Techniken Vorhandzieher und Rückhandtorschuss tun ein übriges dazu. Hier gilt es, durch eine systematische Übungs- und Spielreihe die Spieler auf die rechte – auf die Erfolgsspur – zu bringen.

Die Einladung, links den Spielaufbau vorzutragen, kann man durchaus in der Anfangssituation annehmen. Ja, man sollte sogar die gegnerische Mannschaft durch geschicktes Ballhalten dahin locken. Dann aber muss mit aller Konsequenz die Verlagerung auf allen Spielebenen (s. Grafik unten) nach

rechts gesucht werden. Hierbei ist darauf zu achten, sowohl die sichere aber langsamere Variante der Verlagerung „hintenrum“ als auch die Querverlagerung mit Druck auf die Nahtstellen anzuwenden. Dies sollte in den unten aufgeführten Übungs- und Spielreihen durch die Spieler erarbeitet werden.

Eine stark ausgeprägte Rechtsorientierung einer Mannschaft veranlasst den Gegner, die Räume auf dieser Seite noch mehr zu verdichten. Das bedeutet: Die linke Seite wird dann für den eigenen Angriff immer attraktiver. Dies muss aber erst einmal gekannt sein.

Hierzu im Folgenden eine Auswahl von Übungs- und Spielformen.



HEINO KNUF war viele Jahre verantwortlich für den weiblichen Nachwuchs im DHB. Heute ist er Leiter der Lehrkommission und zuständig für die Trainerausbildung im DHB.

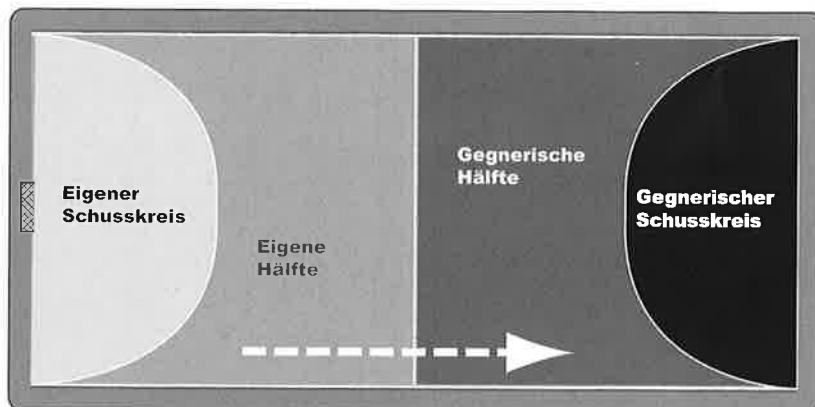
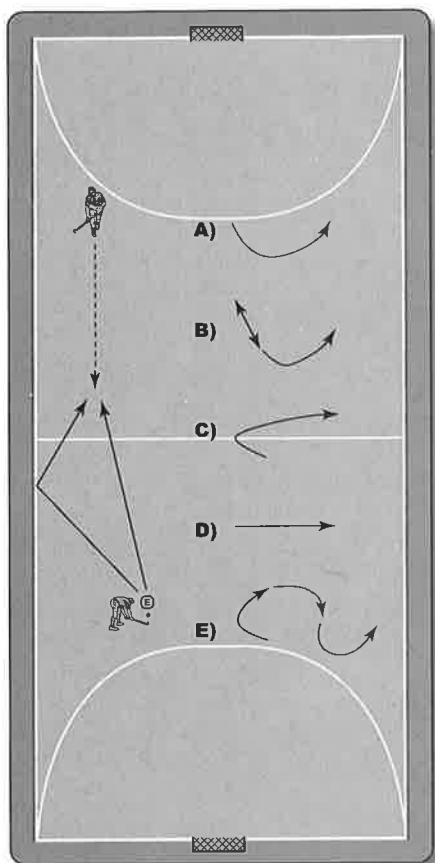


Abbildung 1: Spielebenen

1 Vorbereitende Übung



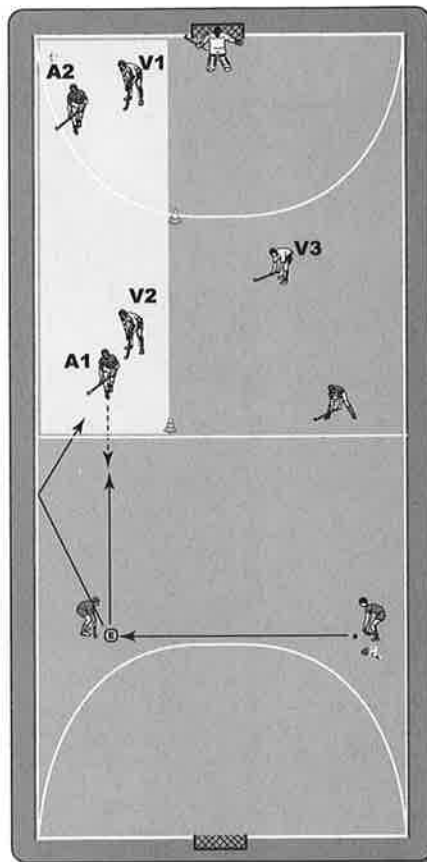
Positionsspezifisches Techniktraining linker Stürmer:

Stabile Vorhandballannahme nach Zuspiel von hinten direkt oder über die Bande. Anschlussaktion Rückpass oder Dribbling zum Schusskreis und Torschuss.

Technikvarianten:

- a) einfaches Rausdrehen nach rechts,
- b) angetäushtes Rausdrehen nach links mit anschließendem Rausdrehen nach rechts,
- c) eingedrehte Ballannahme und -mitnahme nach rechts,
- d) eingehängte Ballannahme und -mitnahme nach rechts,
- e) Ballannahmekreisel;

3 Schwerpunktübung

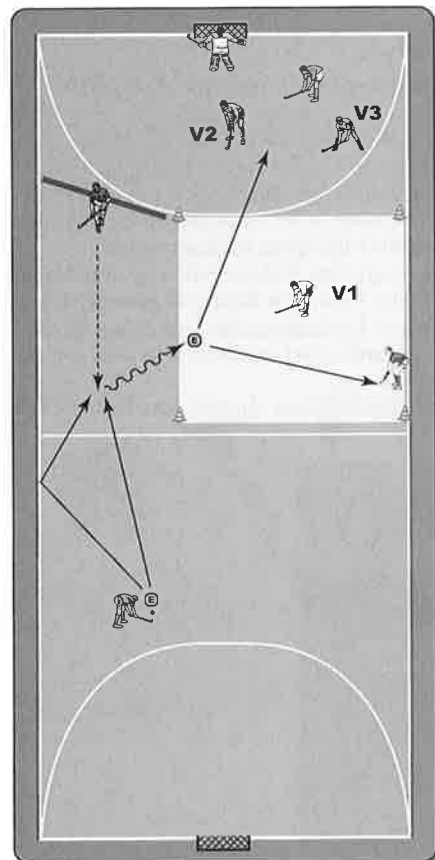


Nach Verlagerung von rechts nach links versuchen die beiden Angreifer, nach Ballbesitz in der linken Spur auf die rechte Seite zu kommen. Die beiden Verteidiger V1 und V2 sollen dies unbedingt verhindern. Bei erfolgreichem Verlassen der linken Spur wird 3:2 bis zum Torabschluss gespielt.

Hinweis:

Verteidiger stören zuerst nach der Ballannahme. Anschließend können die Verteidiger auch direkt bei der Ballannahme stören.

2 Schwerpunktübung



Das Eindringen in den Schusskreis wird durch eine Bande oder Langbank verhindert.

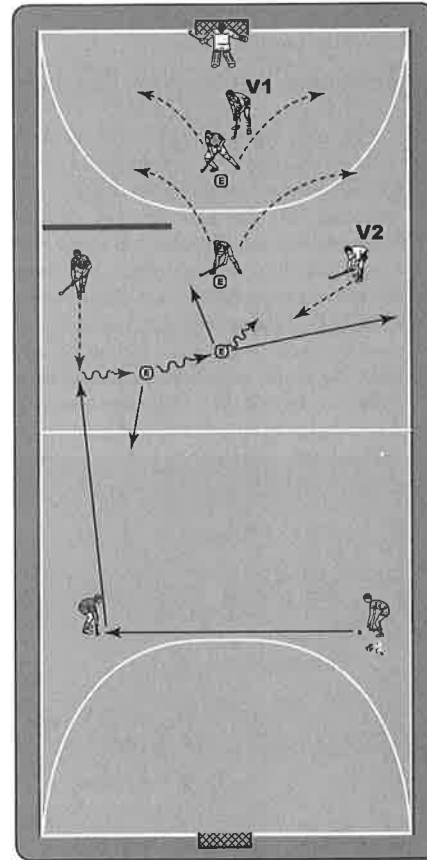
Stabile Vorhandballannahme des linken Stürmers nach Zuspiel von hinten direkt oder über die Bande und Rausdrehen nach rechts. Anschließend 2:1 im Viereck und wenn erfolgreich, dann 3:2 im Schusskreis.

Hinweis: V1 verteidigt nur im Viereck vor dem Schusskreis und V2 und V3 verteidigen nur im Schusskreis.

Erweiterung:

Gegnerdruck **nach** Ballannahme des linken Stürmers.

4 Schwerpunktübung

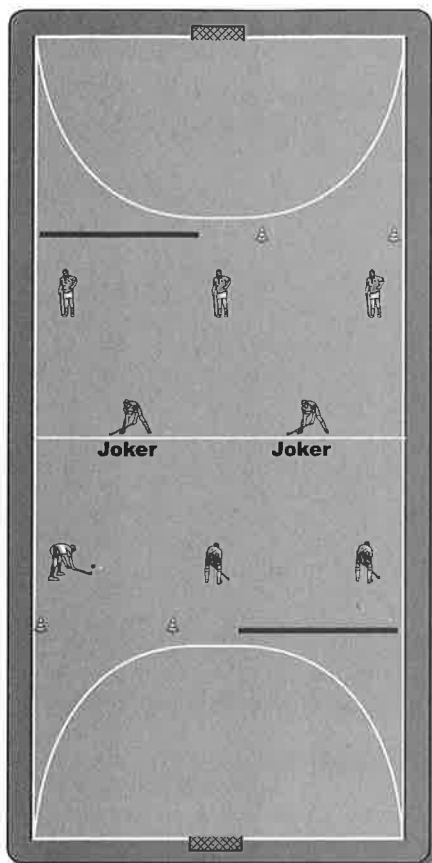


Nach Verlagerung von rechts nach links versucht der linke Stürmer entweder mit dem linken Verteidiger oder dem Mittelfeld die Seite zu wechseln. Der rechte Stürmer im Kreis beobachtet den Angriff und das Positionsverhalten seiner Mitspieler und besetzt dementsprechend freie Räume zum Anspiel. Bei erfolgreichem Verlassen der linken Spur wird 3:2 bis zum Torabschluss gespielt.

Hinweis:

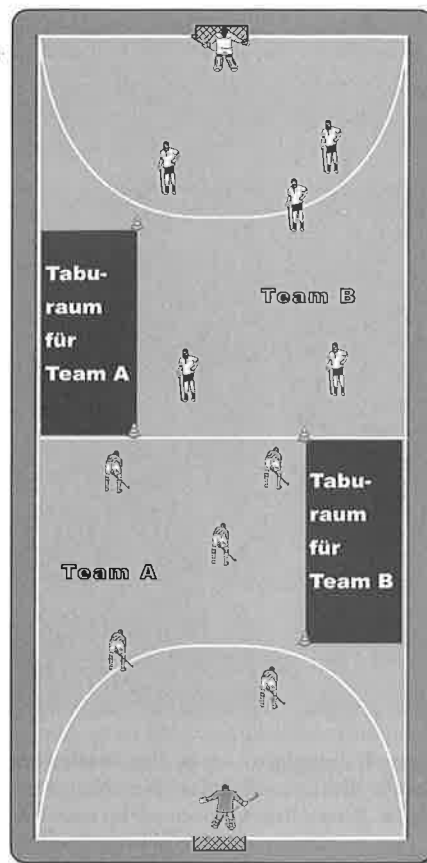
Verteidiger stören zuerst nach der Ballannahme. Anschließend können die Verteidiger auch direkt bei der Ballannahme stören.

5 Spielform



Spiel 3:3 auf 2 rechte Tore, plus 2 Joker, die immer mit der angreifenden Mannschaft spielen.

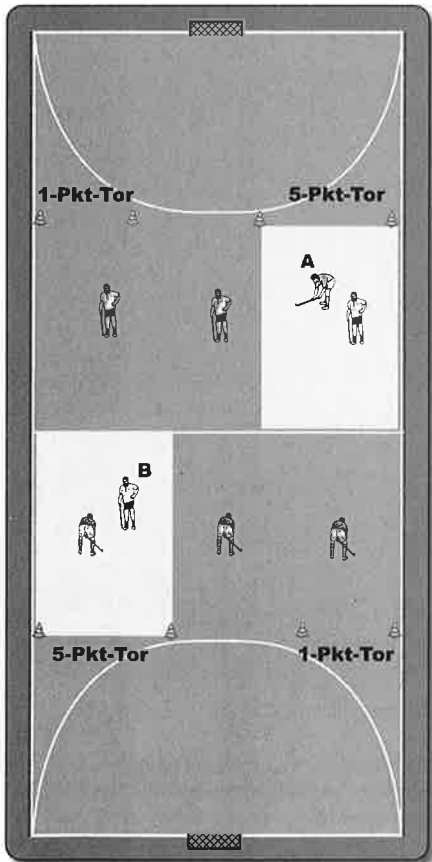
7 Spielform



Spiel 5-5 plus TW mit 2 Taburäumen auf der linken Seite. Es darf sich jeweils nur ein Spieler der entsprechenden Mannschaft dort aufhalten, der nicht angegriffen werden darf. Ein Spielen durch den Taburaum ist nicht erlaubt.

Variation:
Veränderung des Taburaumes auf allen Spielebenen (z.B. linke Ecke im Schusskreis).

6 Spielform



Spiel 4:4 auf 4 Tore. Das jeweils rechte Tor ist doppelt so groß und hat den 5-fachen Wert gegenüber dem linken Tor. Die beiden Spieler A bzw. B „parken“ in dem markierten Raum, wodurch eine Überzahl 4:3 auf dieses Tor entsteht. Die restlichen 3 Spieler jeder Mannschaft können sich frei im Raum bewegen.

Die nächste Ausgabe von
HockeyTraining erscheint
am 20. Januar 2005

fragt alle Klubmanager:
„Und wie klappt's mit
Ihrer Software zur
Vereinsverwaltung?“

Wenn's mal wieder „eng“ wird (Teil 2)



MARC HERBERT ist Landestrainer im Hamburger Hockey-Verband und Bundestrainer der weiblichen U-16 des Deutschen Hockey-Bundes.

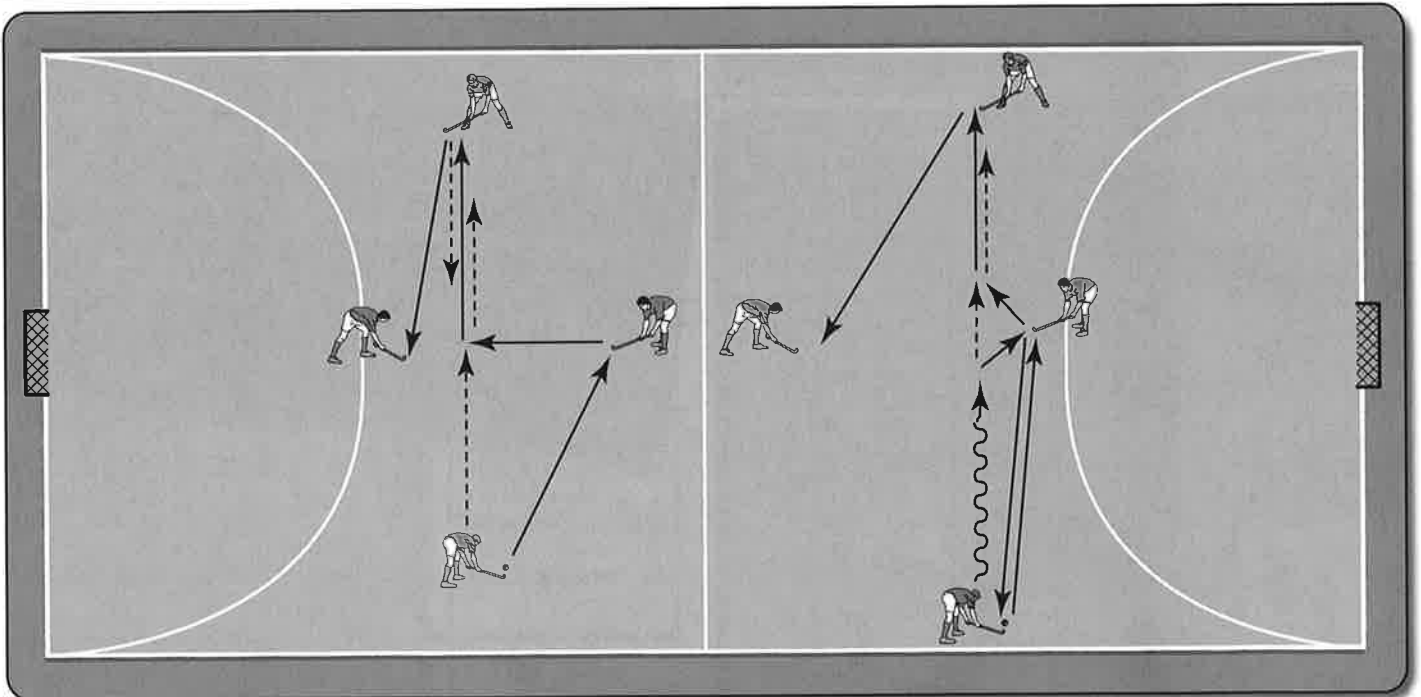


Bild: HERBERT BOHLSCHIED (sportfoto.tv)

oder:
Wie trainiert man viele Kinder auf kleiner Fläche

In der letzten Ausgabe von HockeyTraining haben wir an dieser Stelle einen Beitrag von Marc Herbert veröffentlicht, zum Problem, viele Kinder auf kleiner Hallenfläche zu trainieren. Diesen Beitrag setzen wir hiermit fort.

1 Pendel quer durch die halbe Halle 1



Inhalte:

- Technik: Ballannahme und -abgabe mit der Vorhand.

Ablauf Spielfeldhälfte links:

- Aufstellung im Viereck (Raute), nach einem Schrägpas nach vorne und anschließendem Lauf in die Querpasposition wird der angenommene Ball steil weiter zum nächsten Mitspieler gepasst.

Ablauf Spielfeldhälfte rechts:

- Schrägpas und Rückpas, Dribbling und anschließende Ballabgabe/-

annahme im Lauf und abschließender Steilpas.

Organisation:

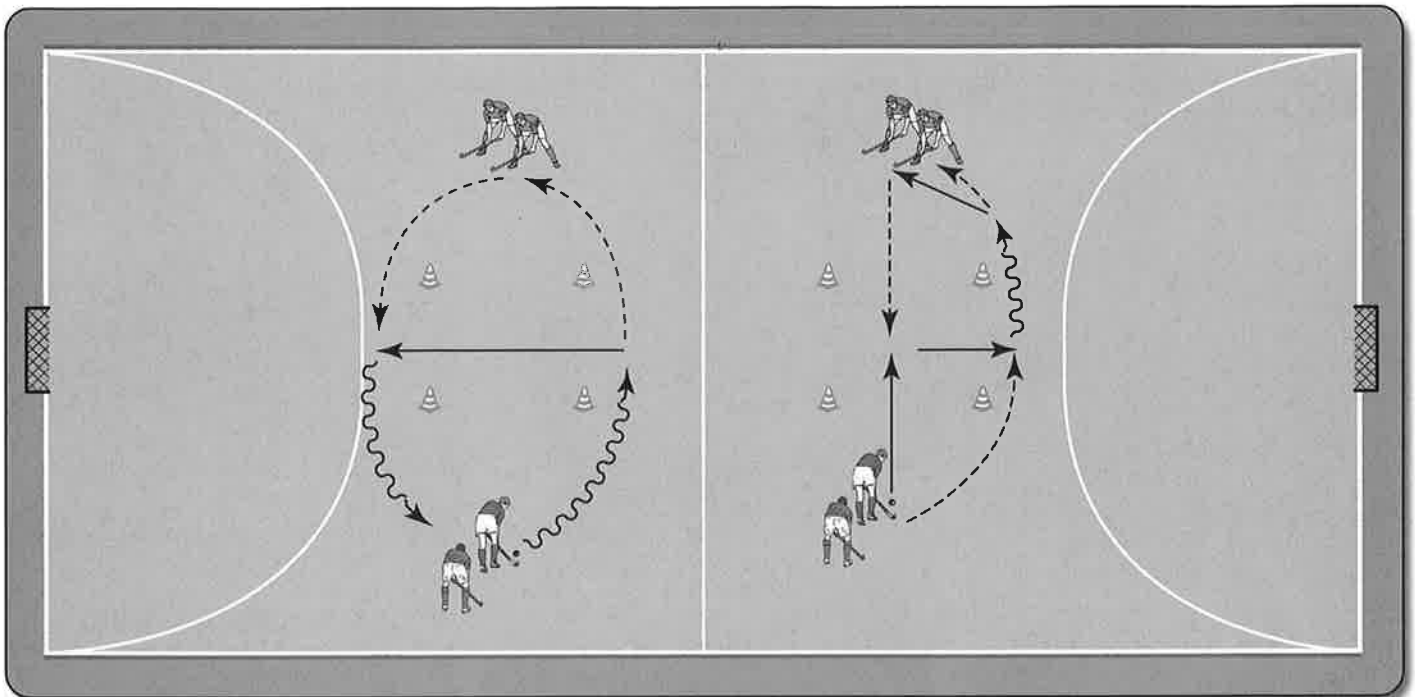
- Die Stellspieler bleiben in ihren Positionen, die anderen gehen ihren Bällen hinterher.

Methodische Differenzierung:

1. Anzahl der Kontakte variieren.
2. Entfernung der Spieler verändern.



2 Pendel quer durch die halbe Halle 2



Inhalte:

- Technik: Ballannahme und -abgabe mit der Vorhand.

Ablauf Spielfeldhälfte links:

- Passen im Viereck: Beide Spieler laufen gleichzeitig los, der Ballbesitzer dribbelt dabei zum Querpass, der andere Spieler zur Ballannahme.

Ablauf Spielfeldhälfte rechts:

- Steilpass auf entgegenlaufenden Spieler, der quer auflegt zur Ballmit-

nahme im Lauf, anschließende Ballführung und Pass.

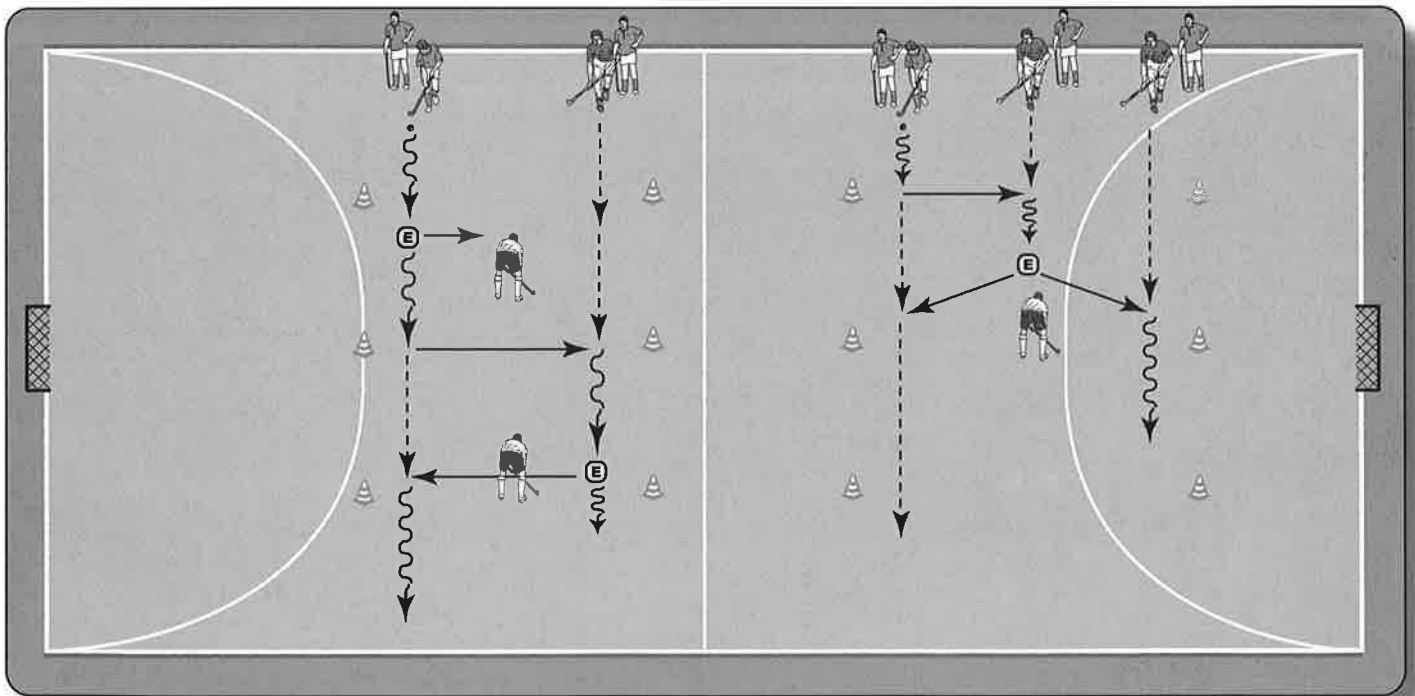
Organisation:

Die Spieler wechseln ständig die Positionen.

Methodische Differenzierung:

1. Dribbelspieler entscheidet über Laufrichtung links oder rechts.
2. Auftakt durch Steilpass.

3 Pendel quer durch die halbe Halle 3



Ablauf:

- Zwei Verteidiger hintereinander auf einem Streifen zwischen den Banden, zwei Angreifer nebeneinander spielen zwei Mal ein 2:1 zwischen den Banden. Beim 3:1 wird auf einem breiteren Streifen nur gegen einen Verteidiger gespielt.

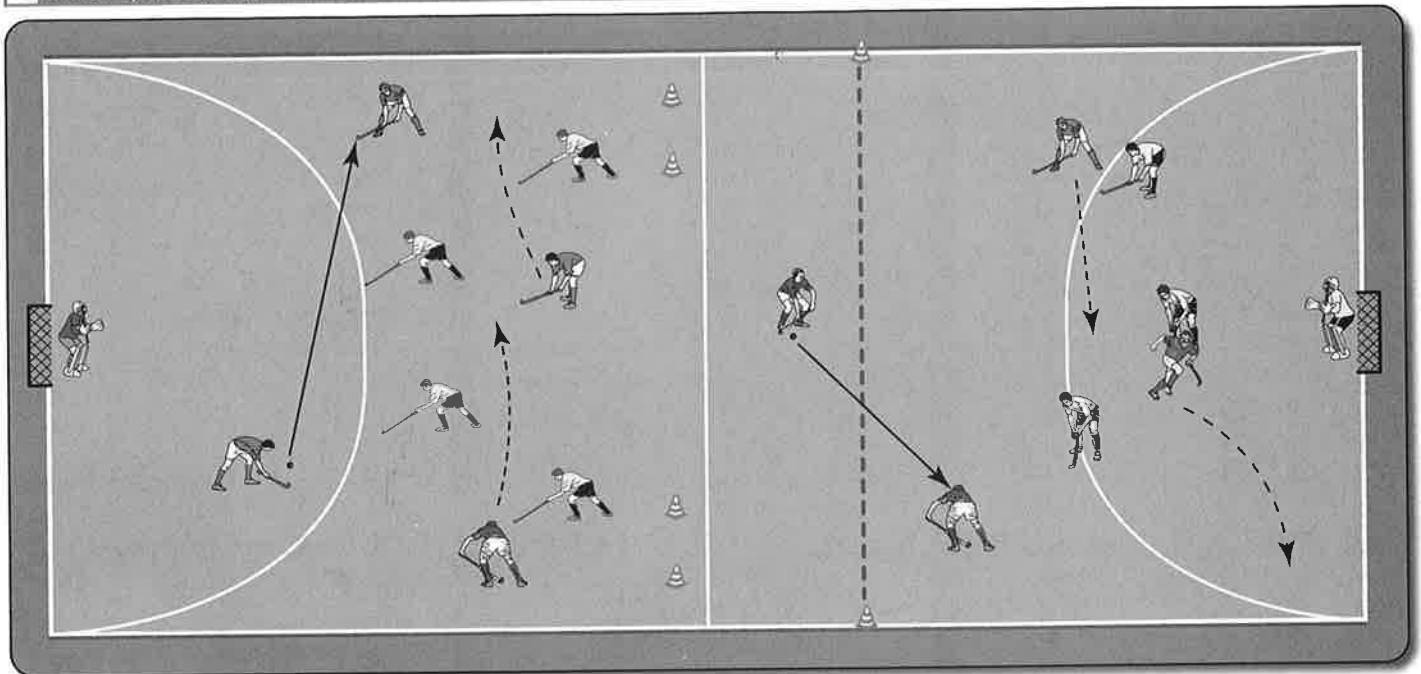
Organisation:

- Die Spieler wechseln zwischen den Banden. Wenn die gesamte Gruppe gewechselt ist, wird das 2:1 in die andere Richtung gespielt

Methodische Differenzierung:

1. Breite des Spielstreifens.
2. Aktivität der Verteidiger.

4 Variation Spielfelder, Tore, Mannschaftsstärken



Spielfeldhälfte links

▶ 4:4 auf einem Halb-Feld.

Ablauf:

▶ Eine Mannschaft mit Torwart spielt auf zwei kleine Tore an der Mittellinie, die andere ohne Torwart auf das Tor im Schusskreis mit Torwart.

Organisation:

Normales Spiel mit aktuellen Regeln.

Methodische Differenzierung:

1. Anzahl der Spieler.
2. Größe der Tore/Torschusszone.

Spielfeldhälfte rechts

3:3 auf einem Halb-Feld

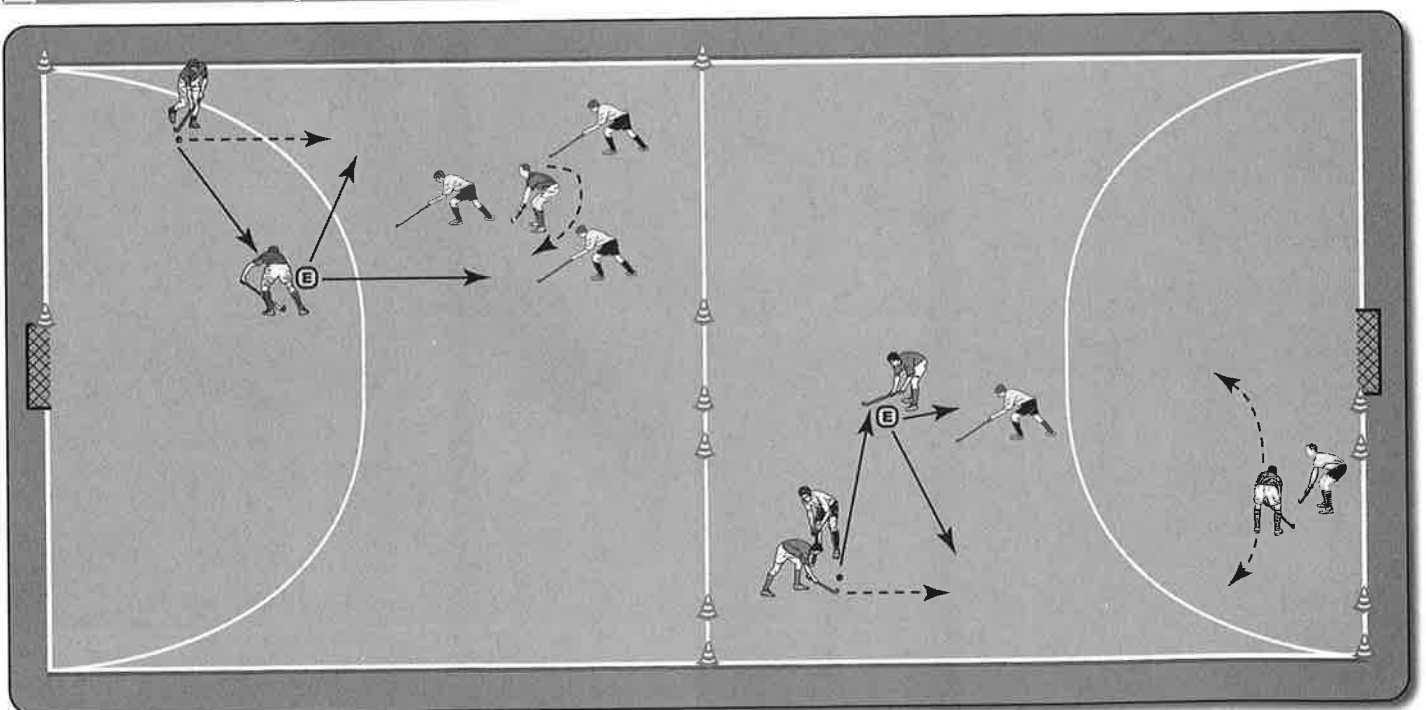
Ablauf/Organisation:

▶ Der Angriff spielt gegen die Abwehr nach dem „Rein-Raus-Prinzip“ Die angreifende Mannschaft spielt mit Joker, der sich nur in seiner Zone aufhalten darf. Die abwehrende Mannschaft darf nach Ballgewinn den Joker anspielen oder den Ball in die Zone führen um das Angriffsrecht zu erlangen.

Methodische Differenzierung:

1. Zeitlimit bis zum Torschuss setzen.
2. Wegfall des Jokers.

3.3 auf einem Viertelfeld



Ablauf/Organisation

▶ Zwei Mannschaften spielen auf einem Viertel-Feld, Tore können die gesamte Spielfeldbreite (Spielfeldhälfte links) oder jeweils zwei Tore an der Grundlinie (Spielfeldhälfte rechts) sein. Ziel dieser Spielform ist das schnelle Kontakten sowie das Erlaufen und Wechseln von spiel-

günstigen Positionsräumen.

Methodische Differenzierung:

1. Spiel mit Joker in der ballbesitzenden Mannschaft.
2. Zeitlimit bis zum Torschuss setzen.

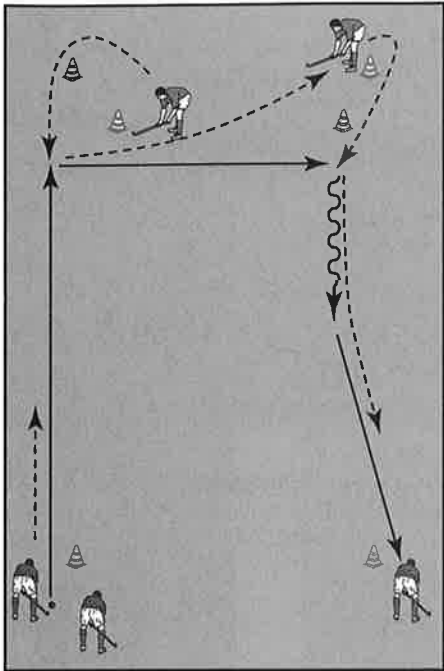


Peter Lemmen:

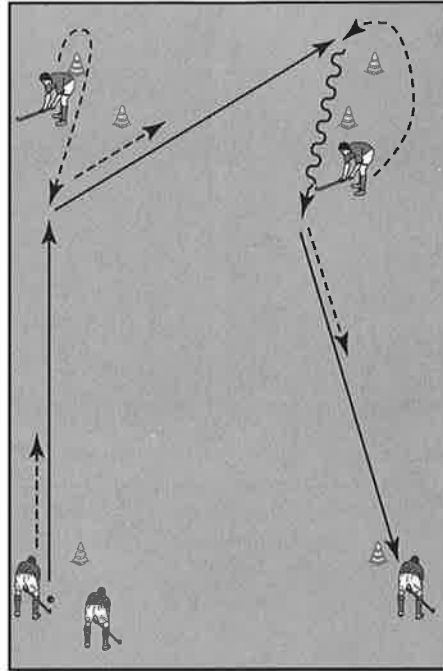
Das Aufwärmen mit Ball ist fester Bestandteil am Anfang einer jeden Trainingseinheit. Es dient der motorischen und mentalen Einstimmung auf die Trainingseinheit genauso wie der Schulung und Verbesserung meist einfacher technischer Inhalte. Wechselnde Organisationsformen sind hierbei in

der Methodik der Vermittlung ein unverzichtbares Werkzeug. Nachfolgend werden zwei solcher Organisationsformen skizziert, die mit jeweils 4-6 Spielern besetzt werden können. Inhaltliche Schwerpunkte sind die Ballannahme und -abgabe in der Bewegung sowie die schnelle Ballführung.

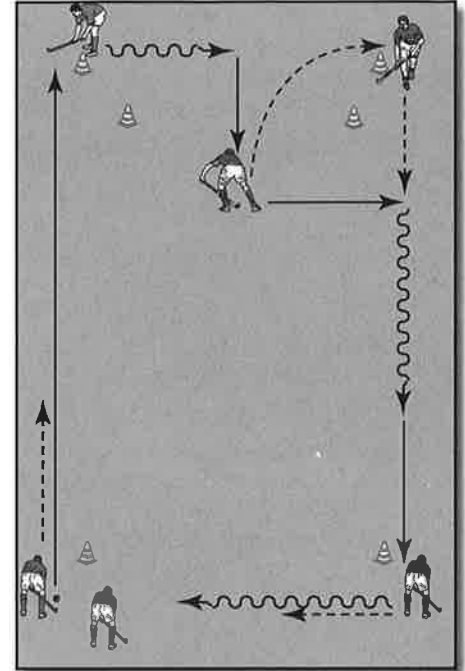
Jetzt geht's los!



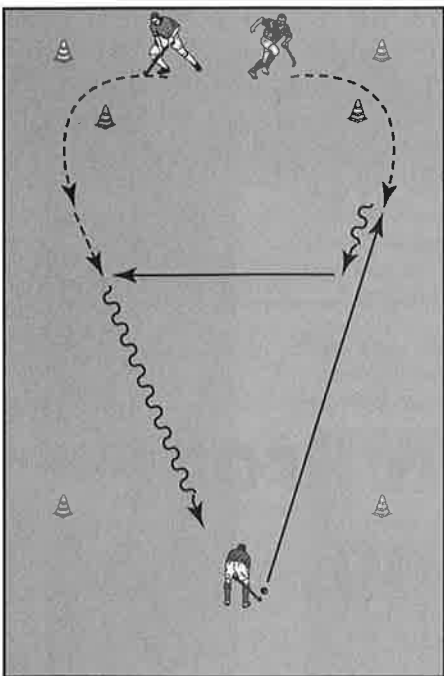
Aktionsfolge: Ballabgabe – stabile Ballannahme und Pass quer – Ballannahme in der Bewegung, Ballführung und Pass. Alle Spieler wechseln ihrem Ball hinterher.



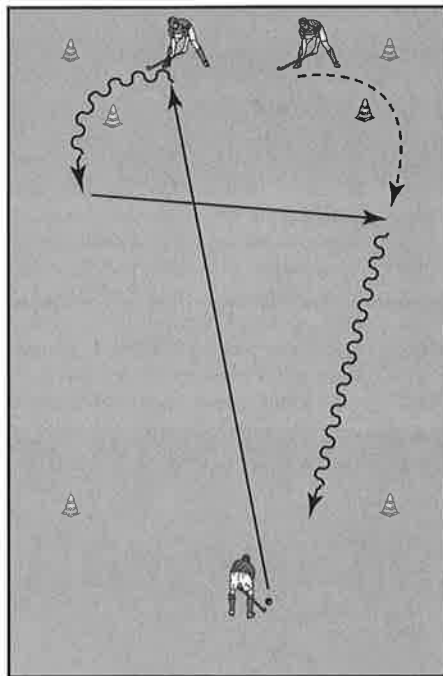
Aktionsfolge: Ballabgabe – stabile Ballannahme und Pass schräg – Ballannahme in der Bewegung, Ballführung und Pass. Alle Spieler wechseln ihrem Ball hinterher.



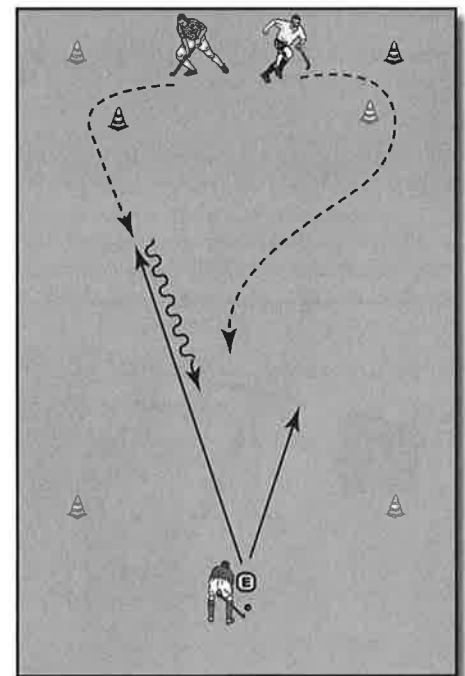
Aktionsfolge: Ballabgabe – Stabile Ballannahme, Dribbling und VH-Pass nach rechts – Ballannahme in der Bewegung und Pass. Alle Spieler wechseln ihrem Ball hinterher.



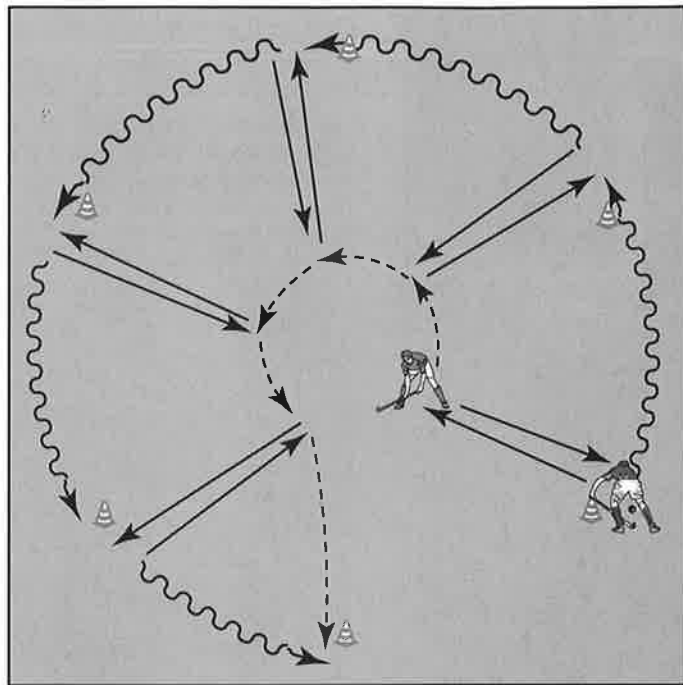
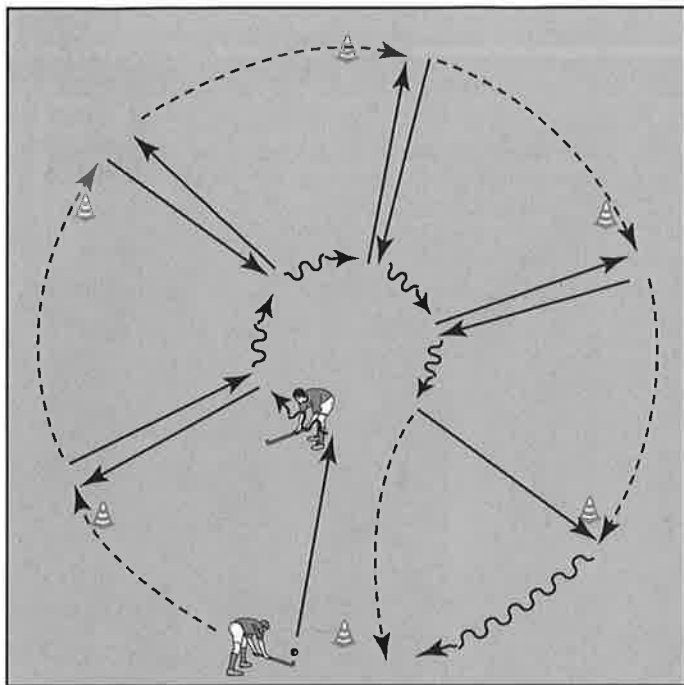
Aktionsfolge: Zwei Spieler starten gleichzeitig nach links und rechts durch die Hütchentore. Ein Spieler bekommt den Ball vom Zuspieler und passt unmittelbar nach der Ballannahme quer auf den Mitspieler



Nach einem Pass durch den Zuspieler dribbelt der Ballbesitzer durch sein Tor und passt dem gleichzeitig startenden Mitspieler quer in den Lauf zum Dribbling bis auf die Position des Zuspielers.



2 Spieler starten gleichzeitig durch ihre Hütchentore zur Ballannahme. Nur einer erhält den Pass des Zuspielers und wird zum Angreifer. Der andere wird zum Abwehrspieler und versucht, Dribbling über die gedachte Linie zwischen den Hütchen zu verhindern.



Es wird ein Sechseck mit Hütchen aufgestellt. Innen und außen ist jeweils ein Spieler. Der innere führt den Ball und passt ihn durch ein Hütchenfenster nach außen. Der Außenspieler passt mit einem (oder zwei) Kontakten den Ball zurück, hier wird bis zum nächsten Fenster gedribbelt und wieder gepasst.

Gleiche Organisationsform wie zuvor. Lauf- und Passrichtung jetzt gegen den Uhrzeigersinn. Diesmal dribbelt der Außenspieler und passt durch das Fenster, der Innenspieler passt diesmal mit vorgegebener Anzahl von Kontakten zurück.

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: 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:

Diermar 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.



vom Profi für den Profi: vereinsverwaltung

Demnächst auch für Sie verfügbar...

