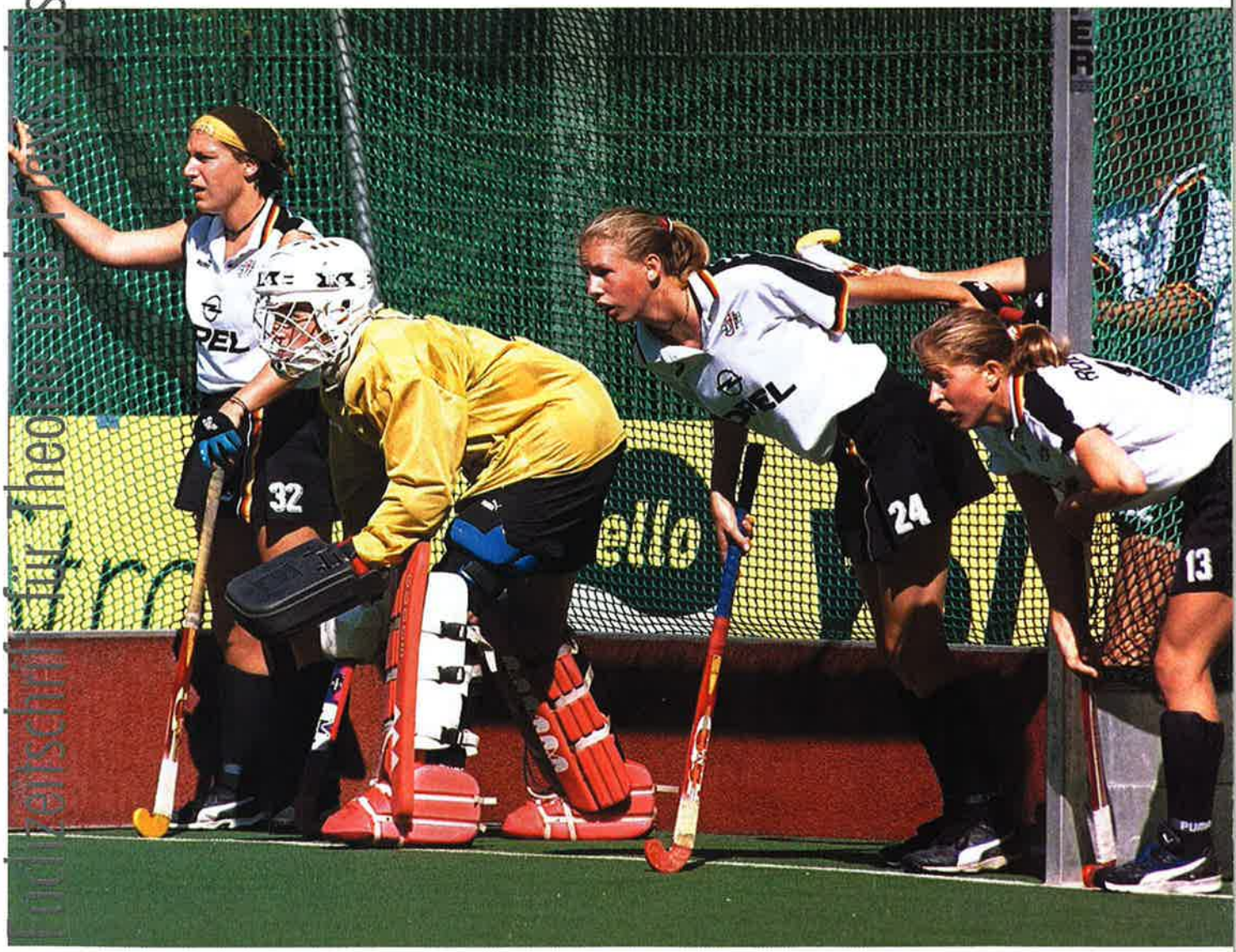
Nr. 3/1999 – 1. Jahr – E 49795

HOCKEY Training

Andreas Höppner: Überzahl-Angriffe

Hockeysports



Techniktraining: Komplexe Formen

PETER LEMMEN

Serie: Training mit Kindern

BERNHARD PETERS

HOCKEY Training

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr

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.P.):
Peter Lemmen, Dorfstr. 17, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
🖷 (065 55) 931 042
eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:
HeBoSOFT (Köln) & mediaServ (Duisburg)

Geschäftsführung Sportverlag:
Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr

Anzeigen + Vertrieb:
Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
☎ (070 31) 862 - 851
🖷 (070 31) 862 - 801
Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.1999

Druck:
Röhm GmbH, Böblingen

Abonnementpreis:
Im Postvertrieb jährl. incl. Versandk. und MWSt Inland: 48,00 DM, Ausland (EU): 55,70 DM Einzelpreis: 5,00 DM zuzügl. Versandkosten.

Bestellung:
Schriftlich beim Verlag. Das Abonnement verlängert sich automatisch, wenn eine Änderung nicht mit der Frist von 6 Wochen zum 31.12. schriftlich dem Verlag mitgeteilt wird. Bei höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos (bitte an die Redaktionsanschrift Peter Lemmen) wird keine Haftung übernommen.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserzuschriften zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Bankverbindung:
Volksbank AG im Kreis Böblingen, Konto.Nr.: 290 290 007 (BLZ: 603 900 00)

Gerichtsstand:
Böblingen

Titelbild:
Tolle Leistung der DHB-Damen bei der Hockey-EM in Köln. (Bild: RAINER DAHMEN, Köln)

Im gleichen Verlag erscheinen:
Deutsche Hockeyzeitung
DTZ Deutsche Tenniszeitung
Tennissport
Der Fußball-Trainer

Analyse und Konsequenzen

Die EM der Damen in Köln ist vorbei (die der Herren bei Redaktionsschluss noch im Gange) und der Tenor aller Beteiligten und Beobachter ist erfreulicherweise positiv: Mannschaft, Trainer und Betreuer haben immenses geleistet und mit ihren sportlichen und medialen Auftritten allerorts für Begeisterung gesorgt. Besser geht's nicht!

Aber gilt das auch für die hockeypraktischen Überlegungen, die eine Analyse dieser EM mit sich bringen muss? Bei dieser für die weitere Entwicklung des Hockeys so wichtigen Tätigkeit waren die vor Ort anwesenden DHB-Trainer – bei allem Respekt vor der tollen Leistung der deutschen Mannschaft – insbesondere von den Leistungen der Holländer und der Engländer beeindruckt.

Michael Willemsen, DHB-Trainer der weiblichen U-18 war begeistert von Dynamik und Sicherheit der Ballaktionen der holländischen Mannschaft: „Der Unterschied zwischen dem Europameister und den anderen Nationen liegt in der Dynamik. Für die Verbindung von Ballannahme und -abgabe benötigen sie deutlich weniger Zeit ohne Einbußen der Ausführungsqualität. So konnte z.B. ein Seitenwechsel viel schneller gespielt werden – bei gleicher Sicherheit bringt das natürlich klare Vorteile im Spielaufbau."

Ich selbst war überrascht von der Verbesserung des Angriffsspiels der Engländerinnen. Insbesondere im Bereich des Umspielens, also im offensiven 1:1, überzeugten sie durch effektives Drüber- und Vorbeilegen – sowohl bei hohem Tempo als auch bei statischen Frontalsituationen mit ihren Gegenspielerinnen.

Ebenfalls am Beispiel Holland beschreibt der Co- und Torwarttrainer der A-Kader-Damen, Wolfgang Kluth, das Torschussverhalten als einen spielentscheidenden Unterschied: Die hohe Torschusssicherheit (45 Tore in 7 Spielen) führt er u.a. auf die Fähigkeit zurück, auch „mit dem Rücken zum gegnerischen Tor" auf dasselbe zu schießen. Der Verteidiger hat hierbei kaum eine Möglichkeit, den Torschuss zu verhindern.

Diese Meinungen spiegeln sich dann auch in der Bewertung des Cheftrainers für den gesamten weiblichen Nachwuchs im DHB, Heino Knuf, wieder: „Gerade Holland und England beherrschen die Grundtechniken unserer Sportart nahezu perfekt. Auch wir müssen der Ausbildung der Grundtechniken, wie dem Stoppen und Schlagen, eine höhere Bedeutung beimessen und sie im Training intensiver und umfangreicher berücksichtigen. Nur so können wir für die Zukunft z.B. nicht nur eine, sondern mehrere Eckenschützen für die Vereins- und Nationalmannschaften ausbilden."

So, und nun warten wir auf die Umsetzung dieser Erkenntnisse. Denn mit Sicherheit werden diese in den nächsten Wochen Einzug in die Trainingsplanung (nicht nur) der oben Zitierten finden. Und mit Sicherheit werden wir dann davon profitieren: Als Anhänger des deutschen Damenhockeys hoffentlich schon bei der Olympiaqualifikation und als Leser von HockeyTraining, die Methodik und Didaktik des Trainings dieser „alten" Neuheiten in bekannter Form dann publizieren wird.

PETER LEMMEN

Inhalt

Taktik 4
Überzahlangriffe
Ideen und Tips
Von ANDREAS HÖPPNER

Nachwuchs 8
Kindertraining
Folge 3
Die Serie von BERNHARD PETERS

Stichwort 11
Intensität im Training
Praktische Überlegungen
Von PETER LEMMEN

Technik 12
Komplexe Kombinationsfolgen
Trainingsvorschläge
Von PETER LEMMEN

Andreas Höppner, Diplomtrainer, ist Chefcoach des weiblichen Bereichs im RTHC Leverkusen, außerdem Betreuer der männlichen U-16 im DHB.

Viele Köpfe gehen (schwer) unter einen Hut

Das Überzahlspiel

Vom „Durcheinander" zum „Miteinander"

Die Aufhebung der Abseitsregel erfordert eine wesentlich höhere Laufbereitschaft von jedem einzelnen Spieler. Viele Lauf- und Passwege haben sich grundlegend verändert. Gleichzeitig bietet die veränderte Regel viele neue Möglichkeiten des dynamischen Spiels. Die Überzahlsituationen – angefangen beim einfachen 2:1 – hat sich entscheidend verändert. Ziel ist es jetzt, sich hinter der Abwehr im ehemaligen Abseitsraum freizulaufen bzw. in diesen Raum hinein zu spielen.

Die Überzahlsituation spielt in vielen wichtigen, immer wiederkehrenden Spielsituationen eine große Rolle, sei es bei Flügelangriffen, beim Eindringen in den Schusskreis (auch durch die Mitte) oder bei Kontersituationen. Um diese unterschiedlichen Situationen erfolgreich auszuspielen, müssen bestimmte Positionen dynamisch und entschlossen erlaufen werden, die jeweils gefährlichste Passmöglichkeit erkannt und getimt ausgespielt werden. Durch das Stellen und Initiieren vielfältiger Spielsituationen im Training sollen die Spieler die taktische Bedeutung erkennen und verstehen, um dann später situativ entscheiden und handeln zu können.

Die Gestaltung des Trainings und der einzelnen Übungen kann und muss dann sehr abwechslungsreich sein. Im wirklichen Spiel ist eben auch keine Situation wie die andere.

Prinzipien

Bestimmte Prinzipien jedoch bleiben und die gilt es immer wieder herauszustreichen wie z. B. das s-förmige Schneiden, um außerhalb der Abwehrreichweite anspielbar zu sein, das Besetzen bestimmter Positionen, wie z.B. die Position auf der Grundlinie oder auch der Spurwechsel mit und ohne Ball.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen richtet sich im Wesentlichen nach dem technisch-taktischen Vermögen der Mannschaft und wird bestimmt vom Raum, in dem bestimmte Aufgaben gelöst werden müssen. Je mehr Platz und damit auch Zeit die Spieler haben, bestimmte Situationen zu lösen, desto leichter ist es natürlich.

Es gilt auch immer das methodische Prinzip vom Einfachen zum Schweren, d.h. mit steigendem Spielvermögen muss die Komplexität des Trainings auch steigen. Damit erhöht sich der Aufforderungscharakter und die Situationen werden zunehmend spielnah. Zu Beginn eines Trainingsabschnittes wird die 2:1-Situation beispielsweise nur mit halbaktivem Gegenspieler und relativ viel Platz trainiert. Bestimmte Laufwege können vorgegeben oder erarbeitet werden. Mit steigendem Vermögen der Spieler werden die gestellten Aufgaben im weiteren Verlauf zunehmend komplexer – über 3:2- bis hin zu 5:4-Situationen – und erfordern mehr Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhalten. Die Räume werden kleiner und das Spieltempo höher.

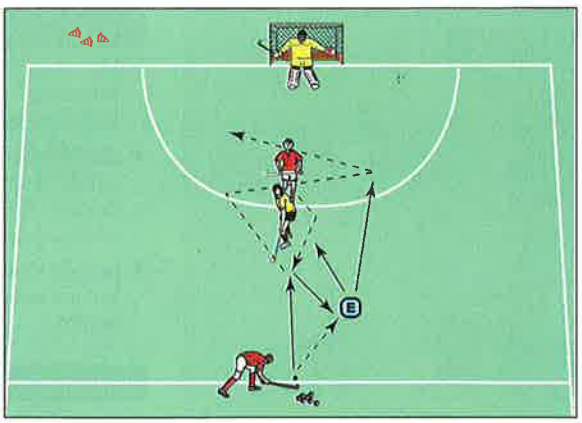
Variationen

Variationen erfährt das Training nun, indem die Situationen verändert werden. Die 2:1-Situation (und später die komplexeren Situationen) kann durch die Mitte Richtung Tor trainiert werden, auf dem Außenstreifen als Flügelangriff oder auch parallel zur Grundlinie.

Bild: Herbert Bohlscheid

1 2:1 durch die Mitte

- Anspieler an der Viertellinie, Verteidiger vor dem Angreifer am Schusskreis



Freilaufen im Rücken der Abwehr

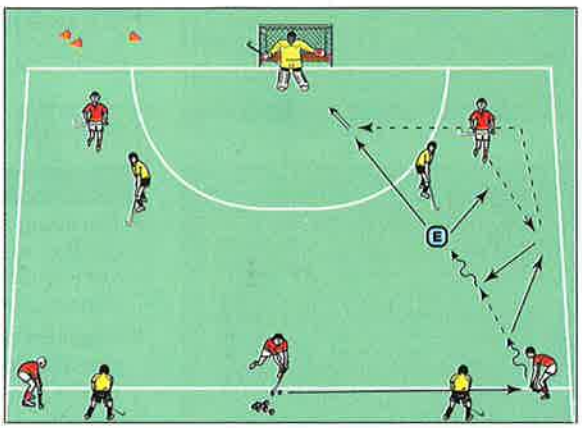
- Der Angreifer überholt den Verteidiger zur Ballannahme und spielt den Ball mit ein oder zwei Kontakten zurück. Anschließend läuft er sich im Rücken des Verteidigers (erst auf die ballentfernte Seite, dann zurück auf die Ballspur) zur erneuten Ballannahme frei.
- Läuft der Verteidiger den Passweg zu, „schneidet" der Angreifer solange im Rücken des Verteidigers die Ballspur, bis ein Anspiel möglich ist.

Variation

- Der Mitspieler startet von der Viertellinie und muss vorher eine technische Aufgabe, (z.B. Ballannahme, Umspielen) lösen.

2 2:1 auf der Außenspur

- Zuspieler an der Viertellinie
- Angreifer und Verteidiger auf der Außenspur zwischen Viertellinie und Schusskreis



Freilaufen im Rücken des Verteidigers

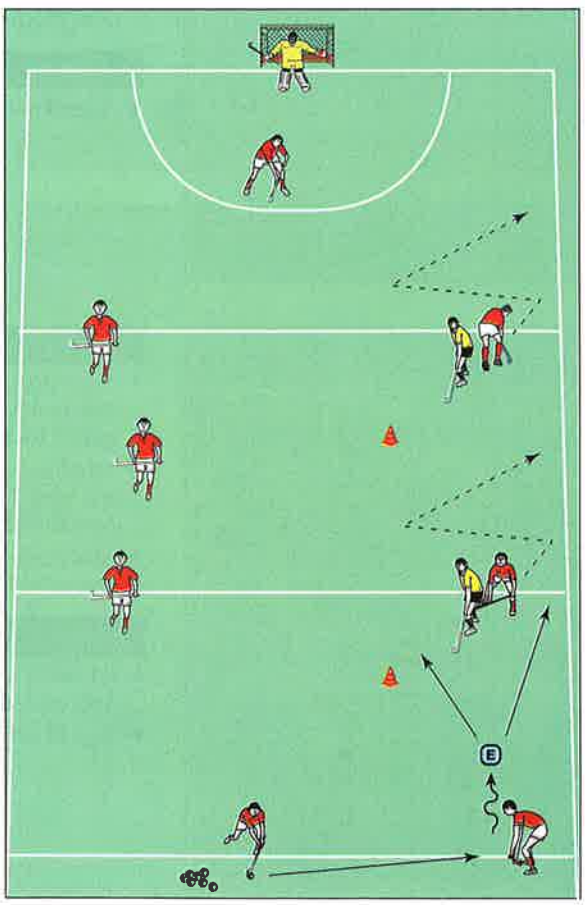
- Der Zuspieler passt den Ball nach außen zum Angreifer, der nach kurzer Ballführung den entgegenkommenden Mitspieler anspielt. Anschließend erfolgt der Rückpass und das Freilaufen im Rücken des Verteidigers.
- Der ballführende Mitspieler spielt nun den Angreifer außerhalb der Reichweite des Verteidigers an.
- Nach der Ballannahme erspielt sich der Angreifer selbst oder gemeinsam mit dem nachrückenden Mitspieler eine Torschussmöglichkeit.

Variation

- Nachsetzender Verteidiger wird aktiv bei der ersten Ballannahme des Stürmers.

3 2 x 2:1 auf d.Außenspur

- Ein Zuspieler an der Viertellinie
- Aussenspur ca. 10 x 40m mit zwei Angreifer- Verteidigerpaaren besetzt
- Ein Stürmer im Schusskreis



Freilaufen im Rücken des Verteidigers

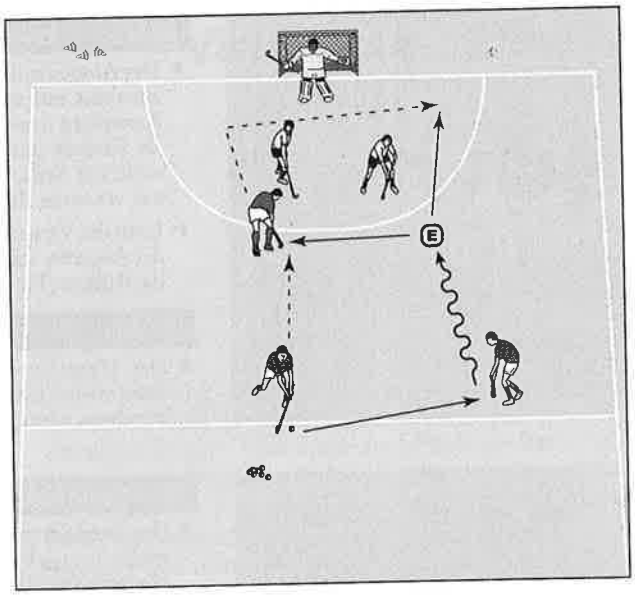
- Anspiel aus der Mitte quer zum 2:1.
- Der verteidigernahe Angreifer setzt sich im Rükken des Verteidigers ab und bietet sich außerhalb dessen Reichweite an.
- Nach der Ballannahme startet das zweite Verteidiger- Angreiferpaar.
- Nach erfolgreichem Anspiel kann dann der Angreifer entweder selbst oder durch eine Flanke an den Stürmer im Schusskreis den Angriff abschließen.

Variation

- Anspiel im Schusskreis in ein 2:1.
- 2 x 2:1 auf der Mittelspur.

1 3:2 am Schusskreis

- Anspieler an der Viertellinie, ein Angreifer halbrechts, einer im Schusskreis
- Zwei Verteidiger im Schusskreis



Freilaufen/Kombinieren an der Grundlinie

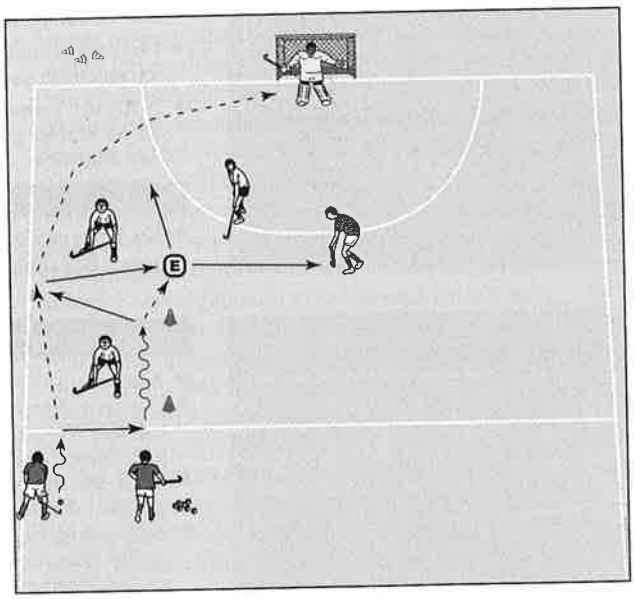
- Der Anspieler passt den Ball auf seinen Mitspieler in halbrechter Position, der in Richtung Schusskreis dribbelt.
- Anschließend erfolgt entweder der Steilpass auf den zur Grundlinie nach außen schneidenden Angreifer oder der Querpass zurück auf den mitgelaufenen Anspieler.
- Je nach Verteidigerverhalten wird im Schusskreis weiter bis zum Torabschluss kombiniert.

Variation

- Zunächst kann nur gegen einen Verteidiger gespielt werden.
- 3:2 am Schusskreis über die linke Seite.

2 2:1 und 3:2 auf der Außenspur

- Zwei Angreifer außen an der Viertellinie
- Ein Verteidiger im abgegrenzten Raum 10 x 15m
- Zwei weitere Verteidiger und ein Angreifer dahinter im freien Raum



Freilaufen/Kombinieren an der Grundlinie

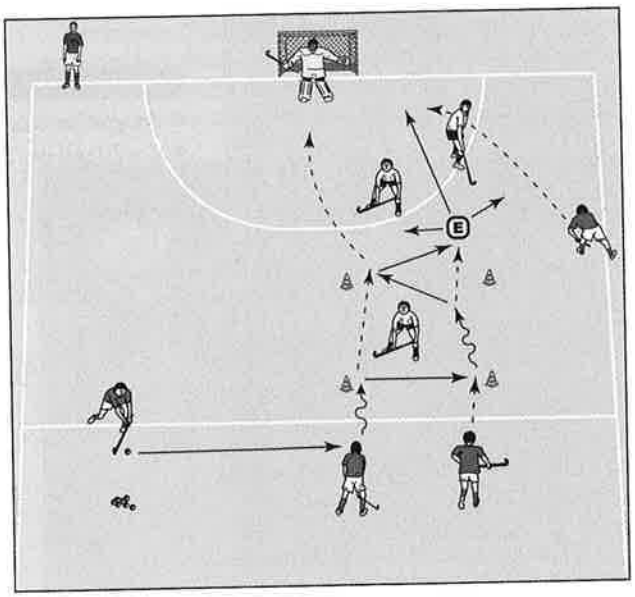
- Nach dem 2:1 im abgegrenzten Raum wird die Position an der Grundlinie entweder vom Außenspieler oder vom innen postierten Angreifer erlaufen.
- Anschließend wird die 3:2 Überzahl durch einen Steilpass zur Grundlinie oder durch einen Querpass zum Schusskreisrand ausgespielt.
- Abschluß mit Kombinationen bis Tor- und/oder Nachschuss.

Variation

- Angriff nach Seitenwechsel.

3 2:1 und 3:2 auf der Halbspur

- Zuspieler und Anspieler an der Viertellinie
- Ein Verteidiger im abgegrenzten Raum 10 x 15m
- Zwei weitere Verteidiger und ein Angreifer dahinter im freien Raum



Freilaufen/Kombinieren an der Grundlinie

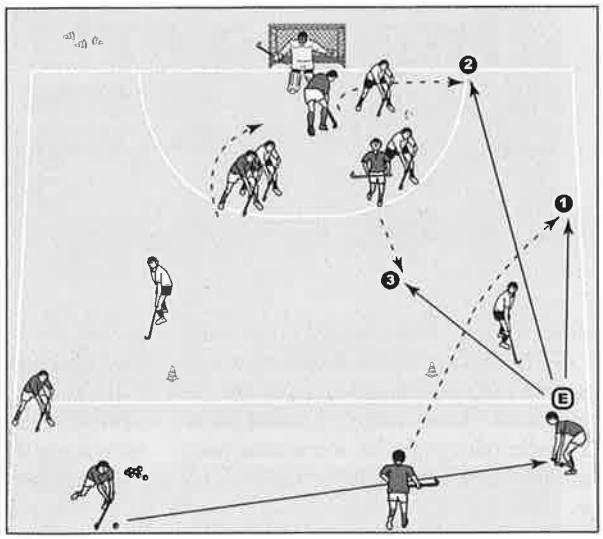
- Nach dem 2:1 auf der Halbspur im abgegrenzten Raum startet ein aktiver Außenspieler Richtung Schusskreis.
- Anschließend erfolgt ein Querpass zum erneuten 2:1 oder der Steilpass hinter die Abwehr Richtung Grundlinie.
- Abschluss mit Kombinationen bis Tor- und/oder Nachschuss.

Variation

- 2:1 nach mehrfachem Doppelpass der Angreifer.
- Angriff auf der linken Halbspur.

1 5:4 nach Seitenwechsel

- Vier Aufbauspieler an der Viertellinie mit einem Verteidiger auf jeder Seite
- Drei Angreifer und drei Verteidiger im Schusskreis



Freilaufen/Kombinieren nach Spurwechsel

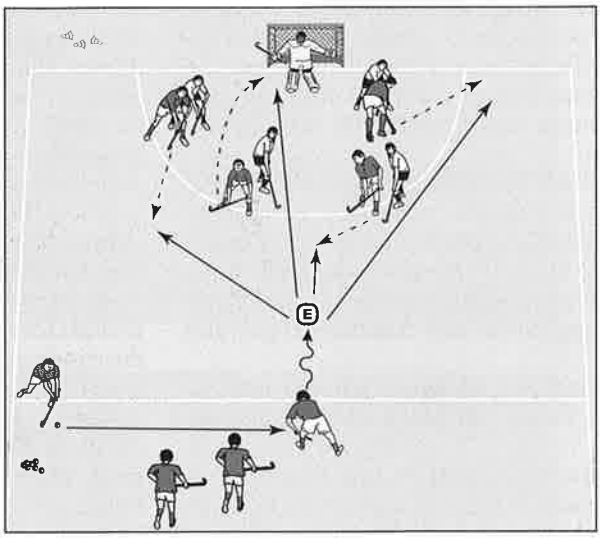
- Nach einem Seitenwechsel bis auf die Außenspur läuft der Angreifer auf der nahen Halbspur hinter den Verteidiger nach außen auf den Steilpass.
- Der Außenspieler spielt entweder den Steilpass (1), den Grundlinienpass (2) oder diagonal den entgegenlaufenden Stürmer am Schusskreisrand (3) an.
- Nach Kombinationen Abschluss mit Torschuss und Nachschuss.
- Anschließend Angriff von d. anderen Seite.
- Die Positionen an der Grundlinie, am Schusskreisrand und am 7m Punkt/TW müssen dabei immer wieder neu besetzt werden.

Variation

- Zunächst kann nur gegen 3 Verteidiger gespielt werden.

2 5:4 durch die Mitte

- Vier Angreifer und vier Verteidiger im Schusskreis
- Zuspieler und ein Angreifer an der Viertellinie



Erlaufen und Anspielen gefährlicher Positionen

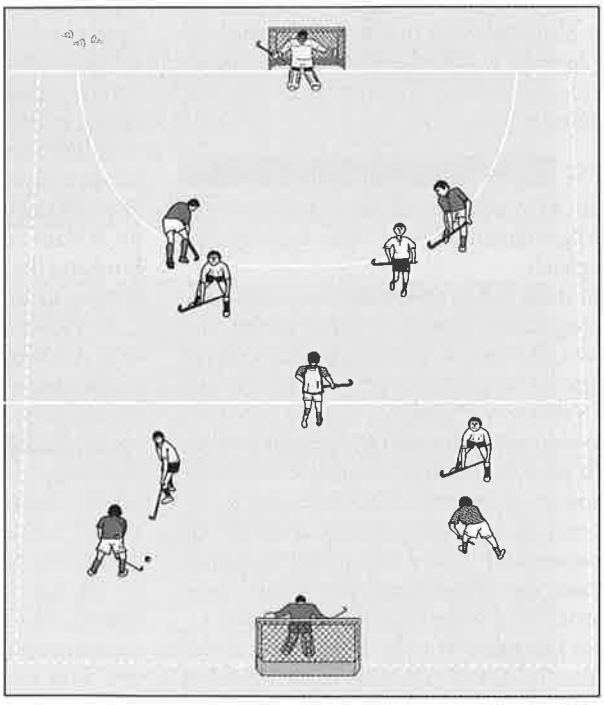
- Nach Anspiel von außen dribbelt der Überzahlspieler Richtung Schusskreis und spielt einen der Angreifer zum 5:4 an.
- Die Angreifer müssen sich hierzu von ihren direkten Gegenspielern absetzen und die typischen Positionen erlaufen.
- Das Anspiel kann an die Grundlinie, den Schusskreisrand oder direkt vor das Tor erfolgen.
- Abschluss mit Kombinationen bis Tor- und/oder Nachschuss.

Variation

- Anspiel aus verschiedenen Richtungen.

3 Konterspiel

- Spielfeld: ca. 35 x 40m, zweiter Schusskreis ist die Viertellinie
- 4:4 und ein neutraler Spieler, der immer in der ballbesitzenden Mannschaft spielt



Wettkampfstabiles Kombinieren

- Spiel beginnt mit einem Bully in der Mitte.
- Die ballbesitzende Mannschaft im 4:4 wird immer durch den neutralen Spieler verstärkt: Wechselt der Ballbesitz, wechselt auch der Neutrale die Mannschaft.
- Durch schnelles Passen, Schneiden hinter den Gegenspielern, das Fordern von Steilpässen in den Kreis, Abholen und Auflegen des Balles für den Mitspieler, soll ein schnelles und sicheres Kombinationsspiel bis zum Torabschluss erfolgen.

Variation

- Das Spielfeld muss immer der Mannschaftsgröße angepasst sein, auch die Mittellinie kann der Schusskreisrand sein.
- Ab 7:7 + Neutraler sollte dann über den gesamten Mittelstreifen gespielt werden.

Training mit Kindern – ein ganz besonderes Training

Foto: Herbert Bohlscheid

Folge 3: Die vielseitige Allgemeinausbildung

Sie erinnern sich, in der letzten Folge wurden die Bedürfnisse von Kindern aufgezeigt. Fazit: Kinder sind von ganz besonderem Wert. Somit tragen Kindertrainer eine große pädagogische Verantwortung für kindgerechte Verhaltensweisen im Training.

Kindertraining sollte natürlich das Erlernen der Grundtechniken des Hockeys bis zur Grobform und das Anwenden dieser Techniken in einfachen taktischen Zusammenhängen durch ein qualitativ gutes Übungs- und Spielangebot zum Ziel haben.

Ein großer Teil des Trainingsumfanges mit Kindern aber sollte dem spielerischen, vielfältigen Bewegungslernen in verschiedenen Aufgabenstellungen der Koordination (Reaktion, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsentwicklung), der Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zugeordnet sein.

Hier gilt: Wer langfristig erfolgreich sein will, muß 50-60% des gesamten Trainingsumfanges vielseitig mit Kindern trainieren.

Frühes und ausschließlich sportartspezifisches Training fördert eben nicht die bessere Leistung im Leistungsbereich. Je breiter das motorische Angebot im Kindertraining, desto breiter ist bei einem ausgereiften Sportler das Repertoire an Möglichkeiten in der Entwicklung einer individuellen Spielerpersönlichkeit mit Wettkampfstabilität und einem persönlichen Stil in technischen und taktischen Ausprägungen.

***Bernhard Peters**, hauptamtlicher Bundestrainer und verantwortlich für den männlichen Nachwuchsbereich.*

Begründung

Die Gründe für eine absolute Schwerpunktsetzung der vielseitigen Allgemeinausbildung sind umfangreich und zwingend zugleich:

1. Einengung der **natürlichen Spielwelt**. Motorische Alltags- und Bewegungserfahrungen in freiem Spielen und Bewegen auf Wiesen, Straßen, Wäldern oder Boltzplätzen sind heute nur begrenzt möglich. Kinder werden, bedingt durch schwierige Verkehrsverhältnisse, zum Sportverein, zur Schule und Klavierstunde gefahren. Das Freizeitverhalten der Kinder hat sich geändert: Kinder wenden sich Fernsehen, Video, Computer- oder anderer Beschäftigung zu.

Kinder leiden heute an Bewegungsmangel aller Art, sie haben wichtige motorische Erfahrungen nicht machen können, hier müssen die Schule und der Verein diese Defizite im Kindertraining unbedingt kompensieren.

2. **Günstigstes Lernalter** vor der Pubertät. Vor der Pubertät erzielt man in einem sehr günstigen Lernalter große Lernfortschritte bei qualitativ gutem Übungsangebot im Bereich der Koordination, Schnelligkeit und der Beweglichkeit. Einige dieser motorischen Beanspruchungsformen erreichen noch vor der Pubertät ihren Entwicklungshöhepunkt.

3. Die Vielseitigkeit als **Basis für Spitzenleistung**. Das Grundlagentraining ist der Einstieg in eine weitere langfristige Spielerlaufbahn. Ohne vielseitige Allgemeinausbildung sind Spitzenleistungen später im Leistungsbereich kaum oder selten erreichbar, Spieler ohne Allgemeinausbildung verbleiben später sehr oft auf mittelmäßigem Leistungsniveau.

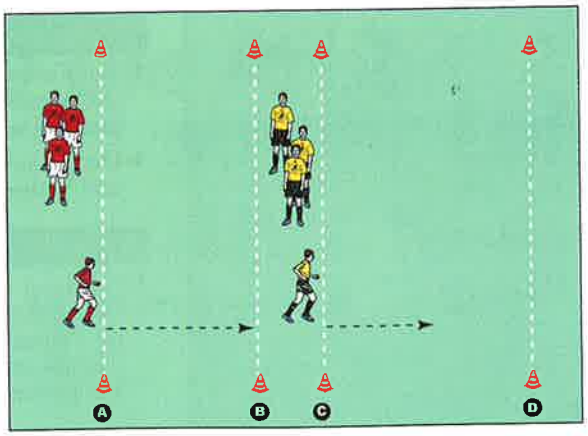
4. Vielseitigkeit als **Basis für hohes Spieltempo.** Ohne eine breite Allgemeinausbildung fehlen später die Schnelligkeit und Koordination bei gutem technisch/taktischem Können im Leistungsbereich sich durchsetzen zu können. Gute Techniker sind dann bei hohem Spieltempo nicht in der Lage, aufgrund fehlender koordinativ/konditioneller Faktoren ihr technisches Können in die Spielleistung einzubringen.

5. Vielseitigkeit als **Basis für Lerntempo.** Kinder mit einem Übungs- und Spielangebot der vielseitigen körperlichen Allgemeinausbildung im Grundlagentraining erlernen schwierige technische Abläufe (Idealtechniken mit Körper- und Schlägertäuschungen) im besten motorischen Lernalter vom 10. - 14. Lebensjahr schneller, besser und harmonischer im Ablauf und in der phasenhaften Verbindung (besserer Bewegungsrhyhtmus, Bewegungsfluss).

6. Vielseitigkeit als **Vorbeugung vor frühem Ausstieg.** Bedingt durch die frühe Spezialisierung werden sportartspezifische Schäden am Bewegungs- und Halteapparat später im Aufbau- und Leistungstraining produziert, die zu Sportverletzungen und -schäden führen können. Hierdurch kommt es nach Längsschnittuntersuchungen bei jugendlichen Spielsportlern im Alter von 15 - 18 Jahren ohne vielseitige Allgemeinausbildung im Grundlagentraining zu höheren Ausstiegszahlen als bei Jugendlichen mit Allgemeinausbildung.

1 Einholen / Abschlagen

- Vier Markierungslinien, Abstand von A - B ca. 15 m, B - C ca. 5 m, C - D ca. 15 m
- Ein Läufer an Linie A, zweiter an Linie C



Verbesserung der maximalen Schnelligkeit

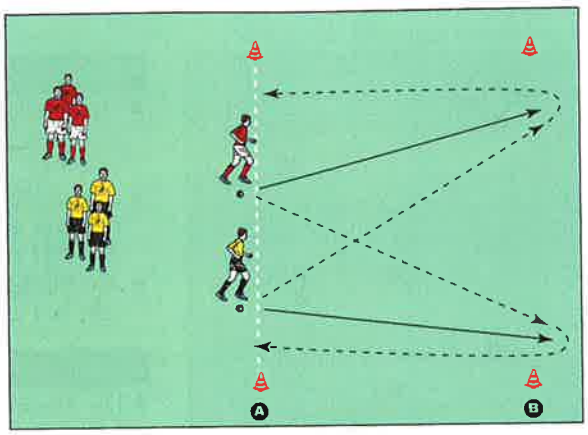
- Läufer 1 startet auf eigenes Kommando und sprintet in Richtung Läufer 2.
- Bei Überlaufen der Linie B startet Läufer 2 in Richtung Linie D.
- Läufer 1 versucht nun, 2 bis zur Linie D einzuholen und abzuschlagen.

Hinweis

- Die Abstände zwischen den Linien müssen individuell angepaßt sein.
- Spieler 1 und 2 sollten gleiche Schnelligkeitsfähigkeiten besitzen.

2 Werfen und Laufen

- 2 Gruppen an der Startlinie A
- Abstand Startlinie A zu Linie B 10 - 20 m
- Linie B ca. 15 m breit vor einer Bande
- Jeder Läufer hat einen Ball in der Hand



Verbesserung der Reaktion und Schnelligkeit

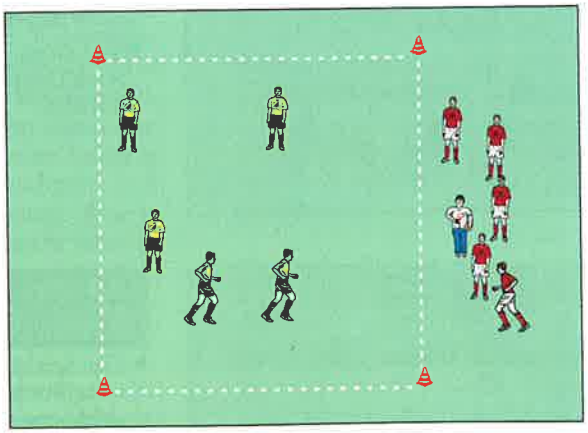
- Die ersten beiden Läufer jeder Gruppe werfen den Ball innerhalb des Feldes in Richtung Linie B.
- Anschließend sprinten sie zum vom Partner geworfenen Ball, nehmen ihn auf und laufen zurück zur Start- Ziellinie.
- Wer als Erster mit Ball die Start- Ziellinie erreicht hat, gewinnt den Wettkampf.

Hinweis

- Falls keine Bande vorhanden ist, kann auch mit Markierungshütchen oder Hockeyschlägern geworfen werden.

3 Fangen 1

- 5 - 8 Läufer in zwei Gruppen
- Abgegrenztes Feld ca. 20 x 20 m
- Eine Gruppe innerhalb, die andere ausserhalb des Feldes



Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktion

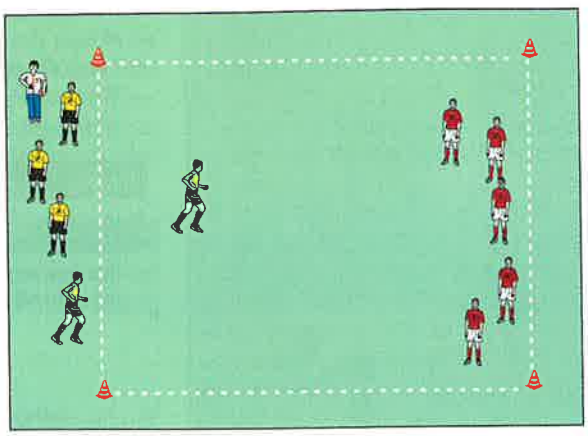
- Der Trainer schickt einen der Läufer der aussen stehenden Gruppe in das Feld, um einen Läufer aus der anderen Gruppe abzuschlagen.
- Nachdem der Fänger erfolgreich war, schickt der Trainer sofort den nächsten Läufer in das Feld.
- Wenn alle Läufer gefangen worden sind, wechseln die Gruppen.

Hinweis

- Die laufschwächeren Spieler sollten am Anfang zum Fangen geschickt werden, da hier die „Auswahl" noch am größten ist.

4 Fangen 2

- 5 - 8 Läufer in zwei Gruppen
- Abgegrenztes Feld 20 x 40m
- Eine Gruppe innerhalb, die andere ausserhalb des Feldes



Verbesserung der Schnelligkeit

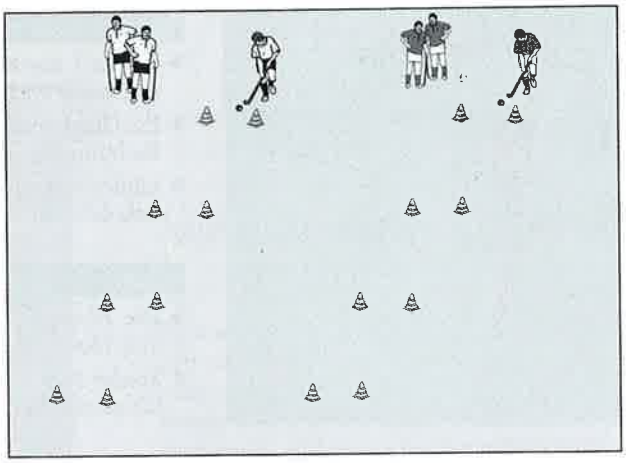
- Die Fängergruppe wird vom Trainer auf Kommando in das Lauffeld geschickt, um in möglichst kurzer Zeit alle Läufer der anderen Gruppe zu fangen.
- Nachdem der letzte Spieler abgeschlagen wurde, stoppt der Trainer die dafür benötigte Zeit, anschließend wechseln die Aufgaben der Gruppen.

Hinweis

- Der Trainer sollte der Fängergruppe nach der Erklärung noch Zeit zur Beratung geben, damit eine einheitliche Fangstrategie vereinbart werden kann.

1 Umspiel-Wettkampf

- 8 - 16 Spieler
- Vier Markierungstore zum RH-Umspielen



Verbesserung des RH-Umspielens

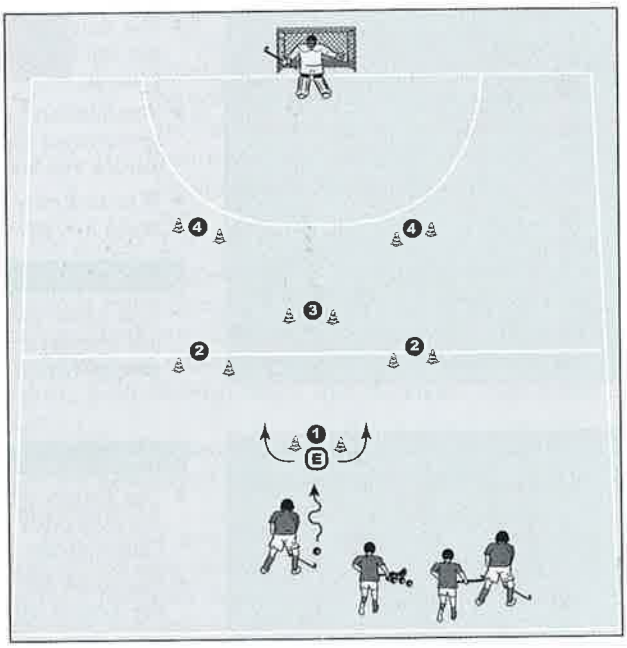
- Auf Kommando des Trainers starten die ersten Spieler beider Gruppen, um alle Tore maximal schnell zu umspielen.
- Der Trainer entscheidet und nennt Sieger und Verlierer.

Hinweis

- Aufgrund des Wettkampfcharakters der Übung vernachlässigen die Spieler häufig die Präzision in der Technikausführung. Deshalb immer wieder auf die Wichtigkeit hinweisen.

2 Umspielen VH oder RH mit Torschuss

- 6 - 10 Spieler
- Sechs Markierungstore ab ca. 10 m vor der Viertellinie bis zum Schusskreis versetzt verteilt



Verbesserung des VH- und RH-Umspielens

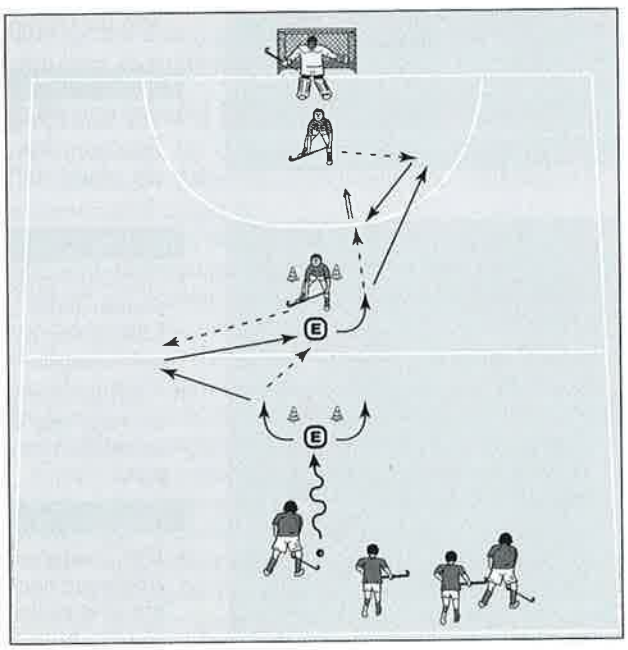
- Der Spieler führt den Ball zum Markierungstor 1 und umspielt mit der VH oder RH.
- Anschließend umspielt er Tor 2 nach innen, um am Tor 3 sich wieder für VH oder RH zu entscheiden.
- Abschließend umspielt er Tor 4 mit VH oder RH und schießt auf das Tor.

Hinweis

- Die Abstände müssen entsprechend dem Leistungsniveau der Gruppe angepaßt werden: Je kleiner die Abstände, desto schwieriger die Durchführung der Übung.
- Ein Zuspieler außen zwischen Tor 2 und 4 mit Doppelpassaufgabe macht die Übung variabel.

3 Situatives Umspielen VH oder RH

- 6 - 10 Spieler
- Ein Markierungstor vor, eins hinter der Viertellinie
- Ein Zuspieler im Schusskreis, einer zwischen den beiden Toren



Schulung der situativen Anwendung des Umspielens VH oder RH

- Der Spieler dribbelt mit dem Ball auf das erste Tor und beobachtet dabei den Zuspieler zwischen den Toren, um in dessen Laufrichtung das Tor auf der gleichen Seite zu umspielen und anschließend zu passen.
- Nach der Ballabgabe und dem Doppelpass wiederholt sich der Ablauf mit dem Zuspieler im Schusskreis.

Hinweis

- Je später der Zuspieler zum Doppelpass läuft, und je kleiner der Abstand zwischen den beiden Toren ist, desto schwieriger ist die geforderte Aufgabe für die Angreifer.

Wie die Arbeit so der Lohn

Warum eine hohe Intensität im Training zur stabilen Leistung im Spiel führt

Hockeyspezifische Übungs- und Spielformen sind wichtige Elemente jeder Trainingseinheit. Deshalb müssen bei der Trainingsplanung die typischen Eigenschaften einer Trainingsgruppe wie Geschlecht, Altersklasse, Gruppengröße etc. berücksichtigt werden. Sonst können z.B. bei großen Gruppen lange Wartezeiten entstehen, die die Konzentration senken und die notwendige Aufmerksamkeit auf andere Dinge verschieben. Eine „Bindung" zur Übung mit einer Motivation zur bestmöglichen Ausführung der Aufgabe wird verhindert – der Spieler ist gelangweilt, ein Lernzuwachs tritt nicht ein.

Dieses Trainingsverhalten von Athleten wird dann vorschnell mit „Konzentrier Dich mal", „Mach doch schneller" und „Du bist dran" vom Trainer kommentiert. Und schon hat der Spieler vor seinen Mitspielern die Schuld für seine Leistung zugewiesen bekommen – und seine Lust am Training sinkt noch weiter. Klar ist aber, die Athleten können nicht konzentrierter und schneller die geforderte Aufgabe erfüllen, wenn die Bedingungen hierfür kontraproduktiv sind.

Klar ist also auch, der Änderungsbedarf liegt hier nicht beim Athleten, sondern beim Trainer.

Motivation und damit Konzentration erreicht der Trainer u.a. durch eine hohe Übungsintensität im Training. Dies meint, dass alle Spieler die Übungsphasen des Trainings bei körperlicher Belastung und einer Vielzahl von Ballkontakten mit wechselnden Aufgaben absolvieren.

Bedingungen

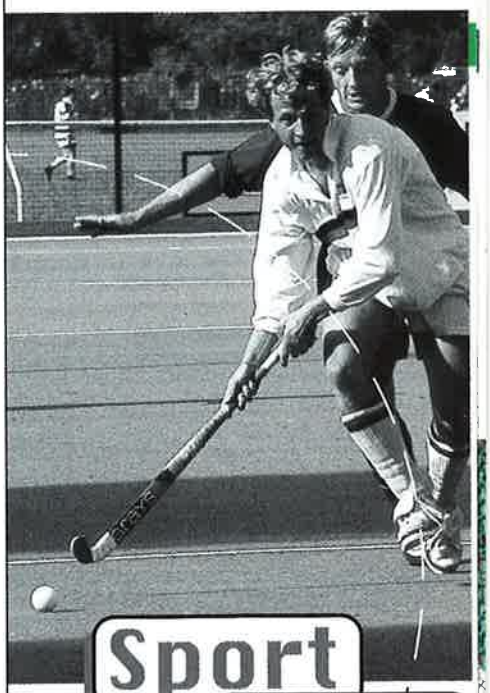
Erst diese drei Säulen gemeinsam ermöglichen den Spielern die Fokussierung auf die Trainingsintension:

1. Körperliche Belastung:
   Wer viel stehen muss, verliert schnell die Lust an der Bewegung. Deshalb sollten die Übungen möglichst so konstruiert werden, dass vor oder nach der zentralen Übungsaktion weitere sinnvolle Handlungen mit oder ohne Ball geschaltet werden. Günstig, weil animierend sind besonders die Übungen, die den Spieler nach einer körperlichen Anstrengung mit einem Ballbesitz „belohnen" (z.B. Anspiel zum Torschuss nach einem Sprint).

2. Vielzahl von Ballkontakten:
   Eine hohe Anzahl von Ballkontakten gibt den Spielern die Möglichkeit z.B. bestimmte Techniken immer wieder und ohne lange Wartezeiten zu üben. Fehlerhafte Ausführungen sind hier auch deswegen unproblematisch, weil die Möglichkeiten es besser zu machen, schnell und mehrmals gegeben sind. So entsteht kein Frust über misslungene Aktionen, sondern Lust, es erneut zu probieren.

3. Unterschiedliche Aufgaben:
   Übungsmonotonie, also das Trainieren immer gleicher Inhalte, führt ebenfalls zu einer inneren Ablehnung beim Übenden – auch wenn der Inhalt noch so sinnvoll ist. Aus diesem Grund sollten z.B. Zuspielerpositionen (die ja meist immer nur den gleichen Pass spielen) in komplexen Übungsformen häufig wechseln.

Da diese Bedingungen aber nicht immer mit der praktischen Durchführung bestimmter Trainingsziele zu vereinbaren ist, lassen sich „Hänger" im Training nicht immer vermeiden. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt" kann diese kritische Situation durch Improvisation leicht entschärft werden – hierzu bieten sich insbesondere beliebte Torschuss- und Zweikampfübungen an, von denen man immer einige parat haben sollte.



Desso DLW – das komplette Programm sportfunktioneller In- und Outdoorbeläge: Tennis, Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Golf, Freizeit- und Mehrzwecksport-Spielfelder.

DLW delifol – die dauerhaft dichte Schwimmbecken- Auskleidung für private und öffentliche Frei- und Hallenbäder.

Desso DLW – kompetent für Sport und Spiel!

Desso DLW
Sports Systems GmbH

Postfach
D-74319 Bietigheim-Bissingen

Telefon (0 71 42) 71-782
Telefax (0 71 42) 71-690
www.dessodlw.com

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

Übung macht den Meister

Erfolg durch Wiederholung

„Hockey – das ist eine ganz spezielle Verbindung zwischen Technik und Taktik". Gerne kokettieren Trainer und Spieler mit der Besonderheit und gegenseitigen Abhängigkeit dieser elementaren Säulen unseres Sports. Aber in welcher Beziehung stehen Technik und Taktik? Ohne Technik keine Taktik? Stimmt – und auch wieder nicht.

Denn es gibt doch die Mannschaften, die mit „Mann und Maus" und effektiven Abwehrtaktiken sich hinten reinstellen, auf die Fehler des Gegners und die daraus resultierenden Konterchancen warten – und damit erfolgreich sind. Hier hält sich das technische und taktische Potential die Waage.

Aber es gibt auch die Mannschaften – und leider sehr häufig im Nachwuchsbereich – deren taktische Fähigkeiten weit über den technischen liegen, weil sie hier sehr gut, eben besser, ausgebildet worden sind.

Natürlich sind beide Beispiele überzeichnet und polarisiert beschrieben, aber wie dem auch sei, sicher ist – und das ist wieder Fakt unserer alltäglichen Trainingspraxis – in beiden Fällen ist Techniktraining zu kurz gekommen.

Das „Warum" dieser Erscheinungsformen soll an dieser Stelle nicht diskutiert werden. Es stellt sich für das Training hierbei auch nicht die Frage von entweder/oder, sollen Technik oder Taktik trainiert werden. Vielmehr muss es darum gehen, der berechtigten Forderung nach ausgewogener Technik- und Taktikschulung in allen Alters- und Leistungsbereichen regelmäßig nachzukommen, um der tragenden Bedeutung beider Säulen gerecht zu werden.

Stabilisierung der Techniken

Beim nachfolgend skizzierten Techniktraining mit komplexen Kombinationsfolgen liegt der Schwerpunkt nicht im Erlernen einzelner ausgesuchter Techniken, sondern vielmehr in der Stabilisierung von Techniken, um alle Spieler – Angreifer und Verteidiger – in die Lage zu versetzen, gerade im Wettkampf schnell und sicher auch unter Gegnerdruck variabel zu „kontakten" und damit die technischen Voraussetzungen z.B. für einen konstruktiven Spielaufbau zu schaffen.

Diese Kontaktsicherheit, die besonders für das schnelle Passpiel im Nahbereich des ballbesitzenden Spielers wichtig ist, wird durch hohe Übungsintensitäten mit vielen Ballkontakten erzielt.

Komplexe Kombinationsfolgen können grundsätzlich in jede Trainingseinheit eingebaut werden. Die nachfolgend vorgestellten Blöcke eignen sich für den Einsatz in den verschiedenen Abschnitten einer Trainingseinheit. Sie sind als explizites Techniktraining und/oder als Übergang zu taktisch orientiertem Spielverlaufstraining einsetzbar.

Block 1 - 3

Block 1 der Übungsformen (Kombinationen im Raum, Seite 13) ist für das spezifische Aufwärmen mit Ball und Schläger nach dem Einlaufen, Dehnen etc. geplant. Block 2 (Kombinationen am Schusskreis, Übungen Seite 14) eignet sich besonders im Anschluss an dieses spezifische Aufwärmen, wenn die Torhüter nach ihrem separaten Warm-up zum Mannschaftstraining hinzukommen, da hier sowohl für die Spieler als auch für die Torhüter mit hoher Intensität trainiert wird. Voraussetzung für die Durchführung des 3. Blocks (Technikverbindungen, Übungen Seite 15) ist eine hohe Durchführungsbereitschaft und -fähigkeit der Spieler – sowohl motorisch als auch mental und physisch. Denn hier müssen neben einer hohen Laufbelastung u.a. in schneller Folge präzise und flache Pässe über große Entfernungen gespielt werden.

Alle Übungen in einer Trainingseinheit durchzuführen ist natürlich nicht sinnvoll. Ein so entstandenes Übergewicht an technisch orientierten Inhalten hätte zwangsläufig mangelnde Konzentration zur Folge und würde das ausgewogene Verhältnis technisch-taktischer Trainingsanteile stören.

Grundsätze

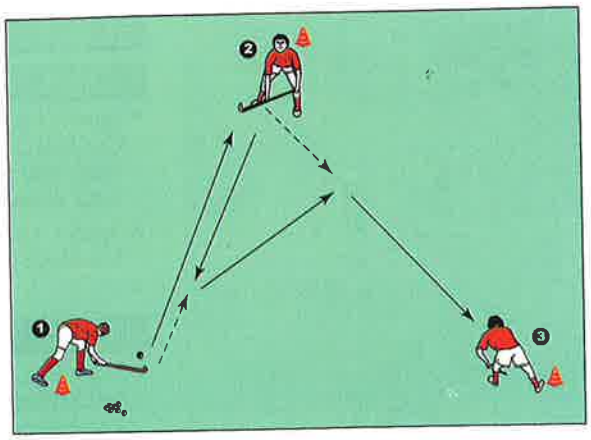
Grundsätze der komplexen Kombinationsfolgen :

1. Sie müssen regelmäßiger Trainingsinhalt sein.
2. Die Übungsphasen sind kurz, aber mit hoher Intensität.
3. Übungen häufig verändern.
4. Für das schnelle Passpiel sind flache und präzise Zuspiele nötig.

Ein für die Trainingspraxis erfreulicher Nebeneffekt dieser Übungsformen ergibt sich übrigens aus der Sache selbst: Durch die häufigen Ballkontakte der Spieler steigt auch der Spaß am und die Lust zum Training – nonverbale Motivation – Trainerherz, was willst Du mehr.

1 Kombinationen im Raum (1)

- Vier Spieler im Dreieck
- Seitenlänge ca. 15m
- Spieler 1 im Ballbesitz



Verbesserung des direkten Zuspiels

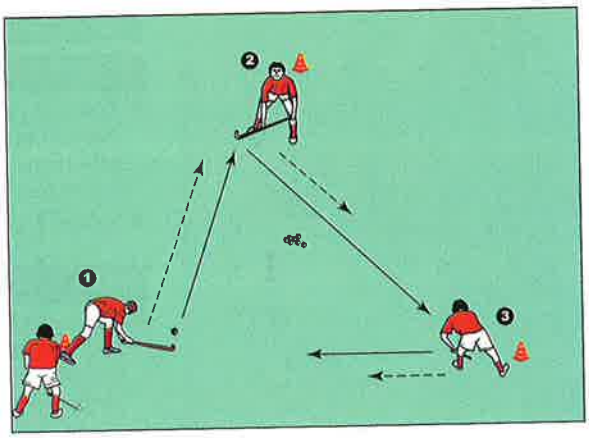
- Spieler 1 passt den Ball zu 2 und läuft seinem Pass hinterher. Spieler 2 spielt den Ball direkt (als Doppelpass) zurück und läuft in Richtung 3. Spieler 1 passt noch mal auf 2 weiter.
- Spieler 2 beginnt anschließend mit der gleichen Kombinationsfolge.

Hinweis

- Wenn die Technik präzise ausgeführt wird, kann die Spielgeschwindigkeit erhöht werden.
- Durch eine Vergrößerung des Dreiecks wird die Übung vereinfacht.

2 Kombinationen im Raum (2)

- Wie zuvor



Schulung Weiterleiten des Balles

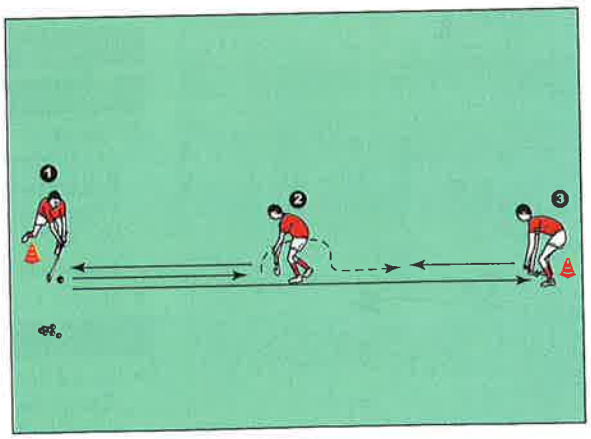
- Spieler 1 schiebt den Ball zu 2, dieser zu Spieler 3, usw.
- Alle Spieler laufen in Passrichtung zur nächsten Position.

Hinweis

- Am Anfang kann der Ball mit zwei, später mit einem Ballkontakt weitergeleitet werden.
- Kurze, aber intensive Übungsphasen.

3 Kombinationen im Raum (3)

- 3 Spieler in einer Übungsgruppe
- Abstand der Spieler ca. 7 - 10 m
- Spieler 1 im Ballbesitz



Schulung Doppelpass in der Bewegung

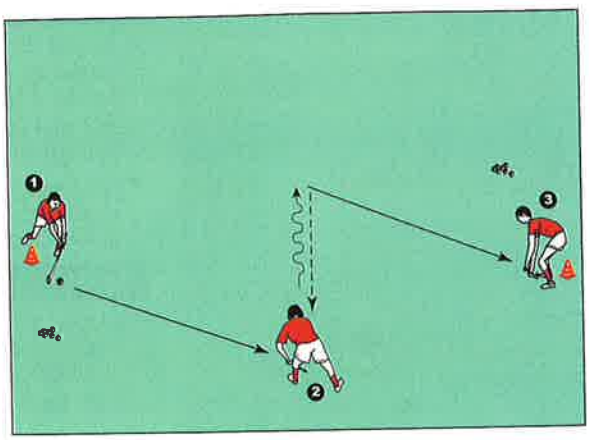
- Spieler 1 passt den Ball zum entgegenlaufenden 2, der mit einem Doppelpass zurück auf 1 spielt.
- Spieler 1 passt anschließend zu 3, der wieder den entgegenlaufenden 2 in der Mitte anspielt.

Hinweis

- Der Mittelspieler sollte bis zum Ballkontakt in der Bewegung sein, ein zu frühes Abbremsen kann in der Spielsituation dazu führen, dass er von seinem Gegenspieler überholt wird.
- Schnelles Ausführen der Verbindung Ballannahme und -abgabe von Spieler 2 und 3 fordern.

4 Kombinationen im Raum (4)

- Wie zuvor, Mittelspieler steht versetzt



Verbesserung der Verbindung Ballannahme, -führung und -abgabe

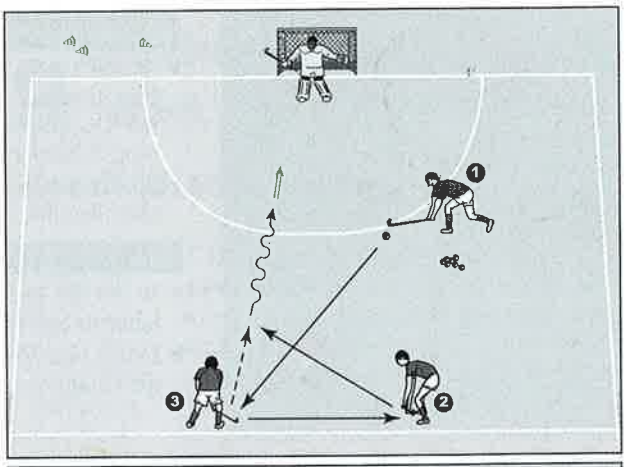
- Spieler 1 passt zu 2, dieser dribbelt mit dem Ball ca. 5m quer, um dann mit der VH an 3 weiterzupassen. Anschließend läuft 2 zurück in die Ausgangsposition und wird von 3 angespielt, um nach dem Dribbling den Ball an Spieler 1 zu passen.

Hinweis

- Schnelles Auswechseln der Mittelposition.
- Variation: Nach dem Dribbling erfolgt das Abspiel zurück zum Anspieler, nächstes Anspiel dann direkt vom anderen Zuspieler.

1 Kombinationen am Schusskreis (1)

- Spieler stehen im Dreieck, Abstand ca. 10 m
- Spieler 1 im Ballbesitz



Schulung der Technikverbindung von Ballannahme und Ballabgabe

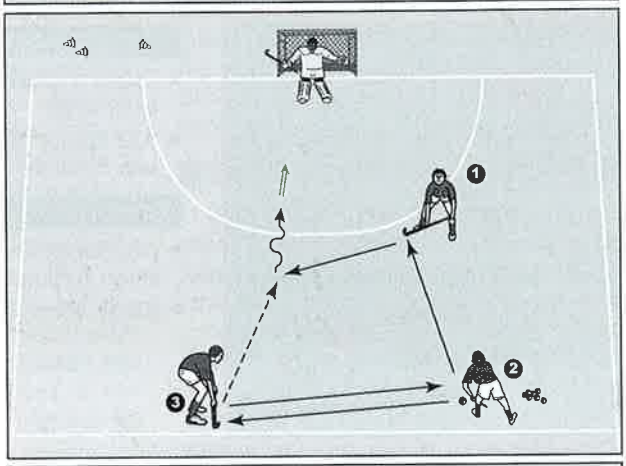
- Spieler 1 passt zu 3, dieser weiter zu 2, der den Ball direkt in den Lauf von 3 zurückspielt und zum Torschuss in den Schusskreis dribbelt.
- Spieler 1 und 2 sind Zuspieler für ca.10 Durchgänge, anschließend Wechsel.

Hinweis

- Nachdem Spieler 2 den Doppelpass ausgeführt hat, kann sofort die nächste Passkombination mit 1 auf 3 beginnen.

2 Kombinationen am Schusskreis (2)

- Wie zuvor
- Spieler 2 im Ballbesitz



Schulung der Technikverbindung von Ballannahme und Ballabgabe

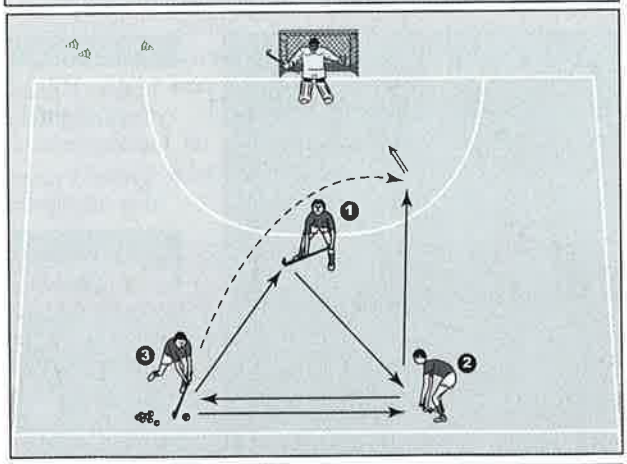
- Spieler 2 passt zu 3, dieser mit Doppelpass zurück auf 2, der weiterleitet auf 1. Anschließend Pass von 1 auf den entgegenlaufenden 3 zum Torschuss.
- Spieler 1 und 2 sind wieder Zuspieler.

Hinweis

- Wichtig für Spieler 3: Timing beachten und erst bei der Ballabgabe von 2 an 1 loslaufen, da sonst die eigene Ballannahme im Stand erfolgt.

3 Kombinationen am Schusskreis (3)

- Wie zuvor, jedoch rückt Spieler 1 weiter zur Mitte
- Spieler 3 im Ballbesitz



Schulung der Technikverbindung von Ballannahme und Ballabgabe

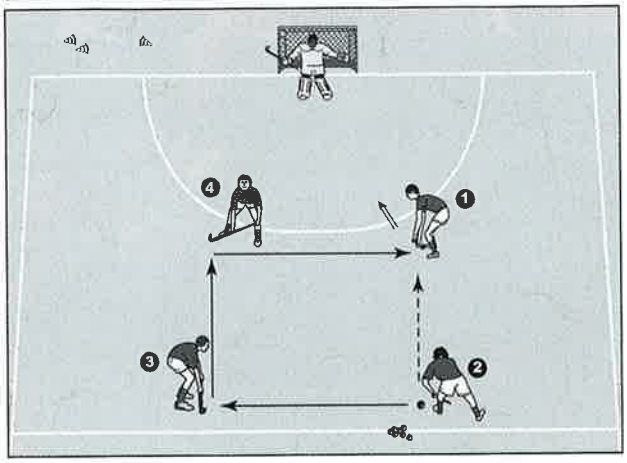
- Spieler 3 spielt einen Doppelpass mit 2, anschließend leitet 3 weiter auf 1, der den Ball zurück auf 2 legt. Spieler 3 hinterläuft 1 und wird von 2 mit einem Steilpass in die RH zum abschließenden Torschuss angespielt.
- Spieler 1 und 2 sind wieder Zuspieler.

Hinweis

- Bis auf den Steilpass von Spieler 2 können alle Spieler den Ball direkt, also mit nur einem Ballkontakt weiterleiten.

4 Kombinationen am Schusskreis (4)

- Die Spieler stellen sich im Viereck in einem Abstand von ca. 8 - 10 m auf
- Spieler 2 ist im Ballbesitz



Direktes Weiterleiten

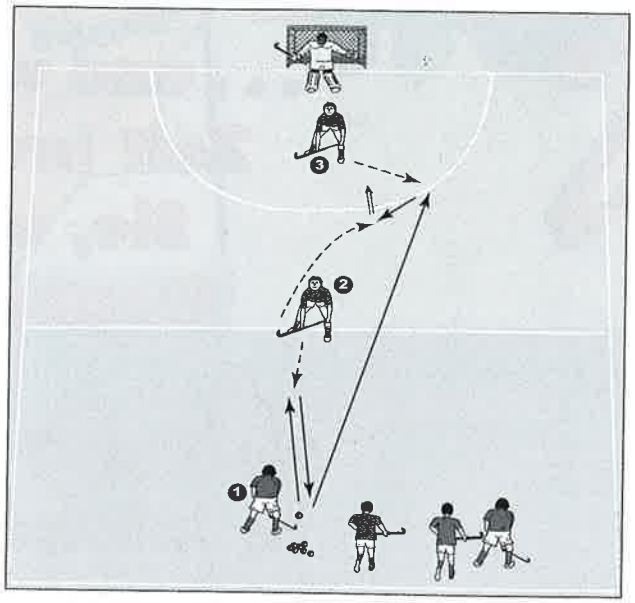
- Spieler 2 passt quer zu 3, der denn Ball direkt zu 4 und dieser zu 1 weiterleitet. Spieler 2 läuft nach seinem Pass Richtung Tor und schießt den von 1 vorgestoppten Ball auf das Tor.
- Die Spieler 3 und 4 laufen Ihrem Pass nach in die nächste Position, 1 und 2 stellen sich in den Gruppen an.

Hinweis

- Darauf achten, dass die Positionen 2 und 3 gleichmäßig besetzt sind, da 2 mit dem abschließendem Torschuss höher frequentiert wird.

1 Technikverbindung Ballannahme, - führung und -abgabe (2)

- Spieler stehen hintereinander an der Mittellinie, vor der Viertellinie und im Schusskreis
- Spieler 1 im Ballbesitz



Schulung der Technikverbindung / Ballkontrolle

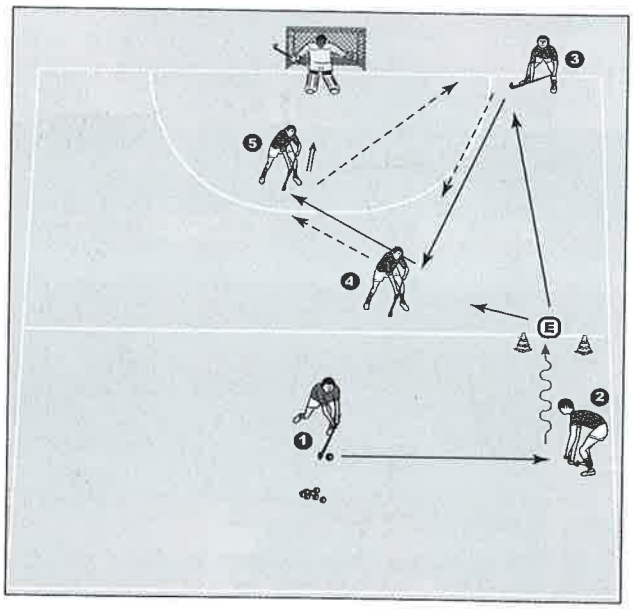
- Spieler 1 passt zum Doppelpass auf den entgegenlaufenden 2, anschließend erfolgt das Anspiel auf den nach außen schneidenden 3, der den Ball auf den nachrückkenden 2 zum Torschuss ablegt.
- Die Spieler wechseln nach der Kombination eine Position weiter.

Hinweis

- Zum Gelingen der Übung muss insbesondere der Steilpass von 1 auf 3 flach und präzise gespielt werden.
- Nach dieser Ballabgabe kann sofort die nächste Kombination gestartet und somit eine hohe Übungsintensität erzielt werden.

2 Technikverbindung Ballannahme, - führung und -abgabe (3)

- Kombinationsfolge mit fünf Spielern
- Spieler 1 zwischen Mittel- und Viertellinie im Ballbesitz



Schulung der frontalen Ballannahme in der Bewegung

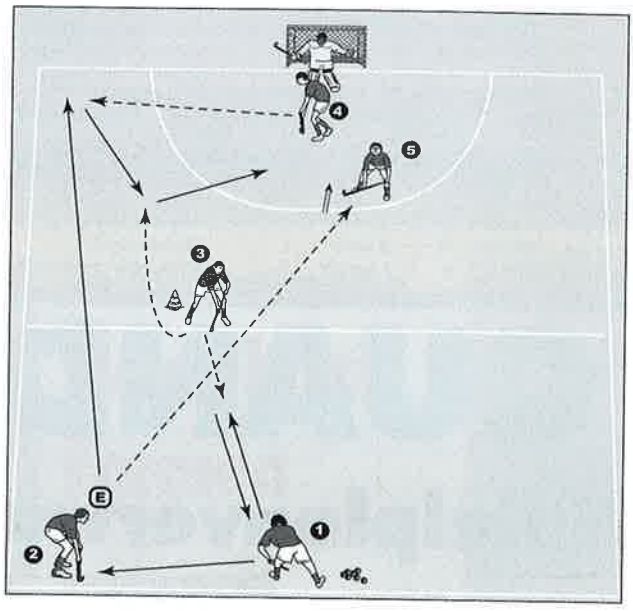
- Spieler 2 führt nach dem Zuspiel von 1 den Ball durch das markierte Tor und spielt 3 oder 4 an, die beide zur Ballannahme entgegenlaufen. Nach dem schnellen Weiterleiten auf den zuvor nicht Angespielten, erfolgt nun von hier der Pass an 5 zum Torschuss.
- Spieler 1 und 2 wechseln die Positionen, 3 und 4 wechseln in Passrichtung.

Hinweis

- Die annehmenden Spieler müssen bis zum Ballkontakt dem Ball entgegenlaufen, um einerseits ihre Bereitschaft zu signalisieren, andererseits in der Spielsituation nicht vom Gegenspieler überholt zu werden.

3 Technikverbindung Ballannahme, - führung und -abgabe (4)

- Kombinationsfolge mit fünf Spielern
- Spieler 1 an der Mittellinie im Ballbesitz



Schulung des direkten Weiterleitens langer Pässe

- Spieler 1 spielt den entgegenkommenden 3 zum Doppelpass an, um direkt auf 2 weiterzuleiten. Dieser spielt ebenfalls direkt den Ball auf den nach außen schneidenden 4 (oder nach Ballannahme auf 5), der auf den nachrückenden 3 abprallen läßt. Nach der Ballannahme wird 5 zum Torschuss angespielt.
- Die Spieler 1,2 und 3 bleiben für ca. zehn Versuche in Ihren Positionen, 4 und 5 wechseln ständig miteinander.
- Spieler 1 und 2 wechseln die Positionen, 3 und 4 wechseln in Passrichtung.

Hinweis

- Durch die große Entfernung müssen die Pässe flach gespielt werden, damit sie direkt weitergeleitet werden können. Gelingt dies nicht ist auf eine sichere Ballkontrolle in der Annahme und die schnelle Ballabgabe zu achten.