



Nr. 4/1999 – 1. Jahr – E 49795

HOCKEY *Training*



Techniktraining:
**Einstieg ins
Hallenhockey**

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 Froberg-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
Frst 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, Leserzu-
schriften 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:

Die Hallenhockeysaison stellt neue Anforderungen an
Spieler und Trainer.
(Bild: RAINER DAHMEN, Köln)

Im gleichen Verlag erscheinen:

Deutsche Hockeyzeitung
DTZ Deutsche Tenniszeitung
Tennisport
Der Fußball-Trainer

Der Traum von den Hockeydamen



Als wir im Frühjahr diesen Jahres begannen, konkret über Inhalt und Aufmachung von HockeyTraining nachzudenken, war Eines von vorne herein klar: Obwohl es wesentlich einfacher gewesen wäre, bei der Darstellung von Übungen Kreuzchen und Kreise zu verwenden, entschlossen wir uns, kleine Hockeymännchen anstelle irgendwelcher Symbole zu benutzen. So wird vieles, was man sonst meist umständlich erklären müsste, auf einen Blick anschaulich präsentiert.

Dieser Entschluss hatte jedoch zur Folge, dass wir bisweilen sogar nachts noch von kleinen grünen, roten und gelben Männchen träumten, denn der Aufwand für jeden dieser winzigen Knirpse war beachtlich: Zuerst wurden ganze Serien von Fotos angefertigt, in denen Hockeyspieler mit diversen Schlägerhaltungen aus verschiedenen Blickwinkeln aufgenommen wurden. Dann wurden hiervon filigrane Zeichnungen angefertigt und digitalisiert – übrigens „frei Hand“, also ohne Grafiktablett, was anfangs zugegebenermaßen sicher eher schlecht als recht gelang, bevor die kleinen Kerle schließlich noch in unterschiedliche Trikots gesteckt werden mussten.

Doch inzwischen sind rechtzeitig zum Beginn der Hallensaison und dieser neuen Ausgabe von HockeyTraining die weniger gut gelungenen Figuren fast alle ausgetauscht und nur „das Bratpfannengesicht“ und „der Bucklige“ (O-Ton Peter Lemmen) warten noch auf einen Nachfolger in der Evolution.

Bis es endlich aber so weit war und genügend Spieler für eine Mannschaft verfügbar waren, verging schon eine beachtliche Zeit.

Zu Recht aber müssen wir uns im Zeitalter der Gleichberechtigung und nach einer tollen Damenhockey-EM in Köln fragen lassen, warum in HockeyTraining das weibliche Geschlecht (zumindest bei den Zeichnungen) ausgegrenzt wird, wo doch sogar schon dem Altbundeskanzler Helmut Kohl nachgesagt wird, bei einem Kinderfest in Bonn seine kleinen Gäste – politisch korrekt – mit „Liebe Kinder und Kinderinnen“ begrüßt zu haben.

Ganz so weit wird es bei HockeyTraining sicher nicht kommen, aber dennoch sind wir bemüht, den Hockey-Männchen auch „Hockey-Weibchen“ zur Seite zu stellen, auch wenn es bis zur Zusammenstellung einer kompletten Mannschaft sicher ebenfalls noch einmal etwas dauern wird. Immerhin: Eine „Quoten-Hockeyfrau“ (siehe oben) ist bereits kreiert.

Der Vorteil für uns als „Macher“ liegt dabei auf der Hand: Noch nachts von „Hockey-Weibchen“ zu träumen, bereitet den männlichen Machern sicher mehr Spaß, als sich mit deren widerspenstigen männlichen Kollegen herumzuplagen, meint

hockeyherzlichst
Ihr „Illustrator“
HERBERT BOHLSCHIED

Inhalt



Nachwuchs 4
Die Vorteile der Manndeckung
Vorbereitung auf den Berlinpokal
Von MICHI BEERMANN

Nachwuchs 8
Kindertraining
4. und letzte Folge
Die Serie von BERNHARD PETERS

Stichwort.....11
Training in der Halle
Gedanken zur Methodik
Von PETER LEMMEN

Technik.....12
Gewöhnung ans Hallenhockey
Trainingstips für einen guten Start
Von PETER LEMMEN

Schau' mir in die Augen, Manndeckung – „face to face“ Kleines!



MICHI BEERMANN
ist Co-Trainer der Juniorinnen im DHB, in seinem Verein Wacker München trainiert er die A- und B-Mädchen. Hier hat er auch sieben Jahre die 1. Damen trainiert, zudem war er langjähriger Verbands-trainer im Bayerischen Hockeyverband. Hier schreibt er zum Thema „Manndeckung“ im Jugendtraining.

Sieben Jahre lang war ich als Verbandstrainer in Bayern zuständig für den weiblichen Nachwuchsbereich und damit auch verantwortlich für die Vorbereitung der Landesauswahl auf den Hessenschild und den Berlin-Pokal im Hallenhockey.

Aus der Erfahrung vergangener Turniere war mir klar, dass so gut wie alle Landes-Auswahlmannschaften irgend eine Art von Raumdeckung spielen würden. Auch ich habe mich meist dafür entschieden, wenn ich die Spielerinnen dafür hatte. Also lag der Schwerpunkt der Vorbereitung – einem Lehrgang von Freitag Nachmittag bis Sonntag Mittag – immer auf den taktischen Möglichkeiten gegen solch ein Raumdeckungssystem. Es galt, Passwege, Stellungsspiel, Abschlagsituationen unter Gegnerdruck einzuüben. Für diese taktischen Elemente ging mindestens 60 Prozent an Trainingszeit drauf, 20 Prozent für Ecken und für das meiner Ansicht nach Wichtigste, die Entwicklung der individuellen Techniken, blieb kaum noch Zeit übrig. Aber das sollte ja bei dieser Talent-sichtungsmaßnahme für den Bundestrainer abgeprüft werden.

Mittlerweile beobachte ich bereits bei den B-Mädchen häufig, dass die Raumdeckung als taktisches Mittel von den Trainern vorgegeben wird, teilweise sogar eine Raumdeckungsart, die nur auf Kontern ausgerichtet ist, das heißt, dass der offensive Drang der Spieler, ein Tor erzielen zu wollen, gebremst wird. Das mag kurzfristig einen Erfolg bringen, aber langfristig gerät man meiner Ansicht nach mit diesem taktischen Konzept in eine Sackgasse.

Vorteile im Grundlagen- und Aufbaustraining, wenn beide Teams mit Manndeckung agieren:

Defensive

- ▶ klare Zuordnung – jeder Spieler hat Verantwortung für einen Gegenspieler
- ▶ Schulung des individuellen Abwehr- und Zweikampfverhaltens, nicht nur das „Brett-in-den-Raumlegen“
- ▶ Verbesserung der individuellen Taktik des Vortretens des Abwehrspielers (Überholen), wenn sein Gegenspieler angespielt werden soll und Einleiten eines Konters in einer Überzahlsituation
- ▶ Schulung des Entscheidungsverhaltens, wann ich als Verteidiger zum „Doppeln“ meinen Gegenspieler verlassen darf
- ▶ Erlernen eines optimalen Stellungsspiels auf der gedachten Linie zwischen meinem Gegenspieler und dem eigenen Tor

Offensive

- ▶ Erwerb eines optimalen Freilaufverhaltens
- ▶ Verbesserung in der Ballannahme unter Gegnerdruck und Anschlusshandlung

- ▶ Schulung offensiver Umspieltechniken, d.h. die Fähigkeit, sich im 1:1 durchzusetzen

Allgemein

- ▶ Der einzelne Spieler muss mehr Laufarbeit verrichten, verbessert damit die konditionellen Faktoren Ausdauer, Schnelligkeit und Gewandtheit
- ▶ Durch die höhere Laufintensität braucht man mehr Spieler – sprich gute Auswechselspieler und kann nicht mit seiner Top-6 durchspielen.
- ▶ Auf dem Spielfeld gibt es mehr Entfaltungsmöglichkeiten – mehr Räume, mehr Passmöglichkeiten.

Folgerung

Die 1. Stufe in der methodischen Entwicklung im mannschaftstaktischen Bereich eines Kindes sollte also im Grundlagen- und Aufbaustraining immer die Manndeckung sein. Ich würde sogar soweit gehen, dass man die Raumdeckung bis zur Altersklasse der Mädchen A und Knaben A, ganz verbieten sollte. Mir ist klar, dass man das nicht anordnen kann. Als langfristig arbeitender Trainer im Sinne der allgemeinen vielseitigen Grundausbildung sollte man aber nicht auf den kurzfristigen Erfolg setzen, sondern langfristige Ziele beachten. Es würde das Spiel auf alle Fälle interessanter machen und die individuellen Fähigkeiten der Spieler würden mehr Gewicht erhalten. (Nebenbei: Im amerikanischen Profi-Basketball ist die Zonen- bzw. Raumdeckung als „illegal defense“ sogar durch die Spielregeln verboten; hier wollen die Fans den Zweikampf „face-to-face“ sehen, weil das einfach spektakulärer für sie ist.)

Leistungstraining

Im Leistungstraining kann man dann auf diese Fähigkeiten aufbauen, denn auch in einem Raumdeckungssystem wird es immer wieder zu Situationen kommen, wo es auf das individuelle Abwehrverhalten ankommt. Ich denke, das ist die richtige Reihenfolge, um den Spielern methodisch eine mannorientierte Raumdeckung zu vermitteln, die später im Leistungsbereich auch international im Feldhockey erwartet wird.

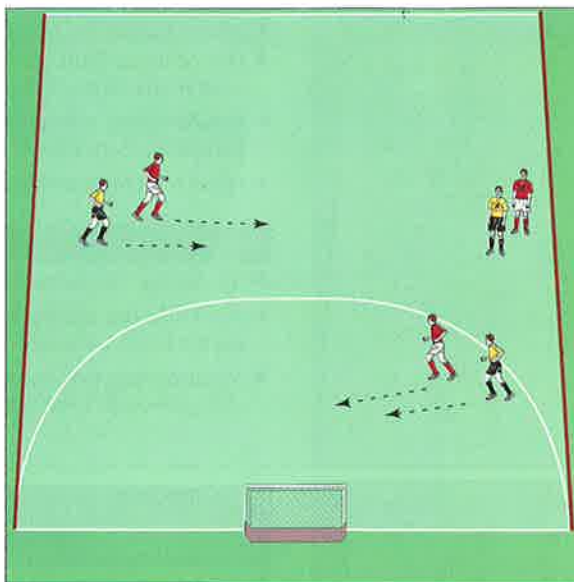
Trainingsübungen

Im nachfolgenden habe ich einige Übungen für das Erlernen bzw. Verbessern der Manndeckung aufgelistet. Eingeteilt sind sie nach allgemeinen (vorbereitenden) Übungen (S. 5), gefolgt von Beispielen zum Verbessern der Mannschaftstaktik Manndeckung in der Defensive (S. 6) und einigen Übungen für die Offensive (S. 7) in einer Manndeckungssituation.



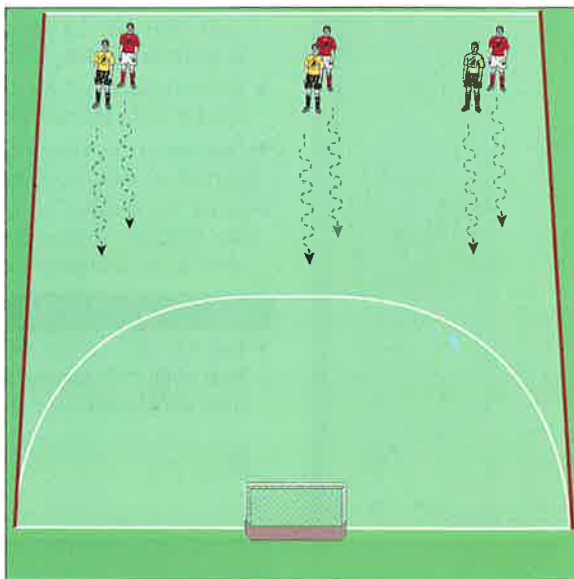
1 Schattenlaufen 1

- ▶ Schattenlaufen – zwei Spieler arbeiten frei im Raum
- ▶ Alle Paare in einer Hälfte



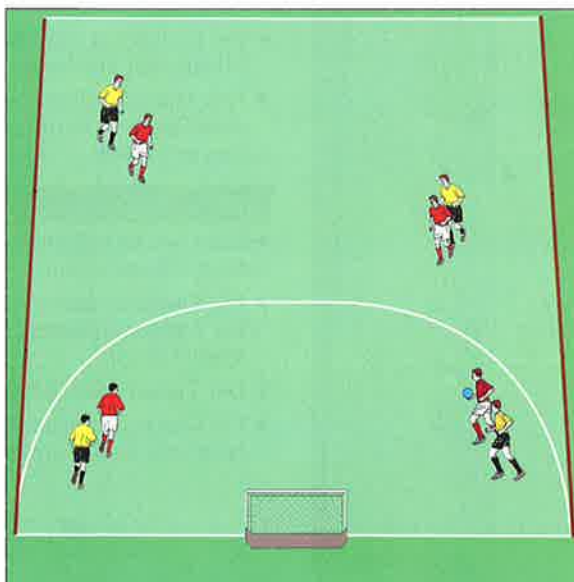
2 Schattenlaufen 2

- ▶ Zwei Spieler arbeiten zusammen Laufwege von Mittellinie zur Torauslinie
- ▶ Alle Paare in einer Hälfte



3 Kontaktspiel

- ▶ Spielraum ist ein halbes Hockeyfeld
- ▶ 3:3 oder 4:4
- ▶ Ein Gymnastik- oder Volleyball



Schulung der Gewandtheit

- ▶ Der Vordere macht Laufbewegungen mit Richtungswechsel vor, der hintere macht alles wie ein Schatten nach.

Tip

- ▶ Mit Phantasie verschiedene Übungen vormachen.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, wann dem Vorderen die Übungen „ausgehen“ und einen Positionswechsel ansagen.

Schulung der Beinarbeit

- ▶ Der eine Spieler läuft vorwärts von der Mittellinie Richtung Torauslinie und macht dabei Richtungs- und Tempowechsel.
- ▶ Der Andere macht diese Bewegung im Rückwärtslaufen / Sidesteps mit und versucht, seinen Partner nicht vorbeilaufen zu lassen.

Tip

- ▶ Auf einen tiefen Körperschwerpunkt hinweisen.
- ▶ Die Partner müssen sich durch variables Laufverhalten schulen und können hierbei auch mit Finten arbeiten.

Schulung der Beinarbeit

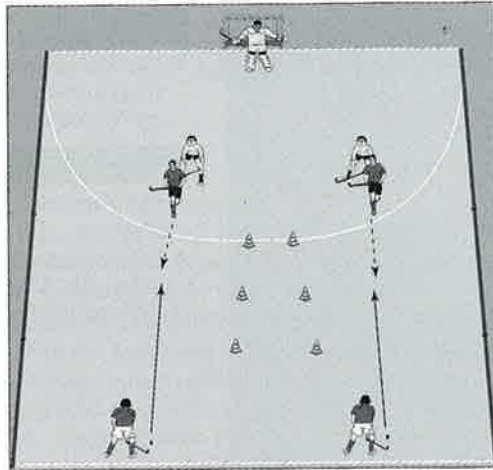
- ▶ Jeder Spieler bekommt einen Gegenspieler zugeordnet.
- ▶ Die Spieler sollen möglichst viele Pässe innerhalb der Mannschaft erzielen, die vom Trainer laut gezählt werden.
- ▶ Nach einem Ballverlust beginnt die andere Mannschaft neu.

Tip

- ▶ Möglichst flache und kurze Pässe fordern.
- ▶ Wichtig ist das ständige Freilaufen nach jedem geworfenen Pass.

1 1:1

- Zuspieler an der Mittellinie
- Angreifer/Verteidiger im Schusskreis
- Abgegrenztes Spielfeld außen, Mittelspur bleibt frei



Schulung des individuellen Abwehrverhaltens

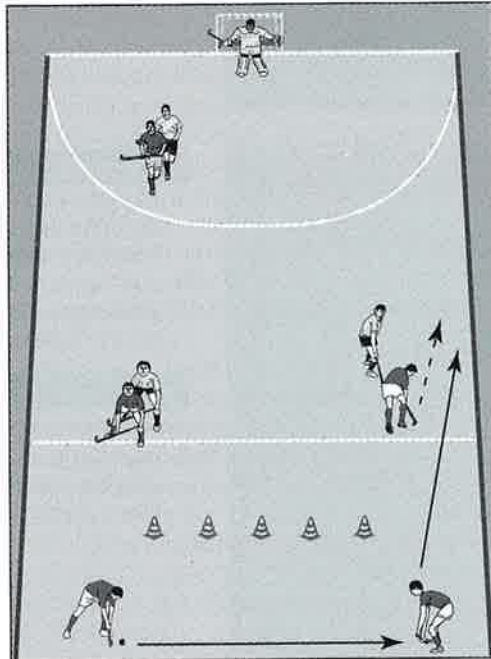
- Der Stürmer läuft in das abgegrenzte Spielfeld und wird in der Manndeckung angespielt.
- Anschließend erfolgt der Zweikampf mit dem nachgerückten Verteidiger.
- Die Verteidiger arbeiten mit der tiefen Vorhand.

Tip

- Verteidiger als Schatten des Stürmers.
- Als Hilfe des richtigen Stellungsspiels dient die gedachte Linie zwischen Angreifer und Tormitte.
- Veränderung des Schwierigkeitsgrades durch halbaktiven/vollaktiven Verteidiger.

2 3:3

- Zwei Zuspieler am Schusskreis mit einer Tabu-Linie davor
- Drei Angreifer-Verteidiger-Paare im Raum davor



Schulung des individuellen Abwehrverhaltens in der Mannschaft

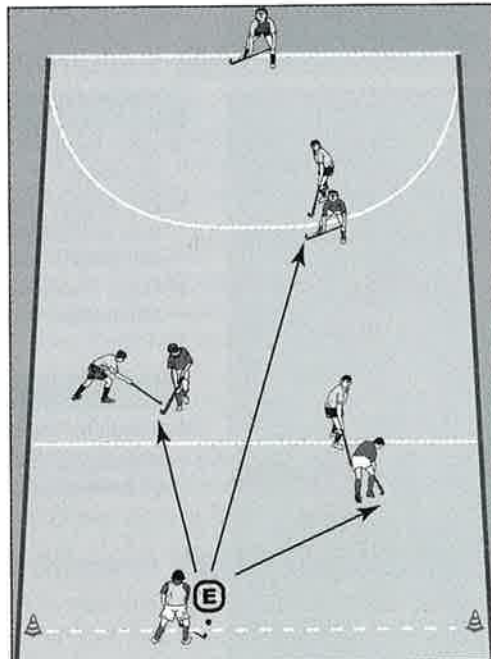
- Die beiden Zuspieler passen sich den Ball zu.
- Bei günstiger Spielsituation passt der Ballbesitzende zum Angreifer; es darf allerdings nicht durch die Mitte gepasst werden.
- Anschließend 3:3 bis zum Torschuss, wobei die Anspieler nicht mit aufrücken dürfen.
- Gewinnen die Verteidiger den Ball, sollen sie wieder zurück zu den Anspielern passen.
- Jeder Verteidiger ist für einen Angreifer zuständig, die Stürmer sollen sich freilaufen. Die Verteidiger sind in der Manndeckung, dürfen aber überholen.

Tip

- Die Stürmer sollen die Bälle fordern; wenn sie den Ball nicht bekommen, wieder weglaufen, um sich erneut anzubieten.

3 Kontaktspiel

- Zwei Anspieler außerhalb des abgegrenzten Raumes, z.B. zwischen den Schusskreisen
- Drei Angreifer-Verteidiger-Paare im abgegrenzten Raum



Schulung des individuellen Abwehrverhaltens

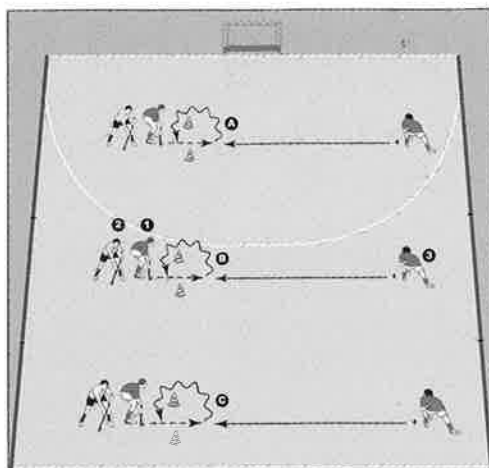
- Die Mannschaften versuchen, den Ball von einem Anspieler zum anderen zu passen.
- Bei Ballverlust wird das Angriffsrecht auf die andere Mannschaft übertragen.
- Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn sie es schafft, ohne Gegnerberührung von einem Anspieler zum nächsten zu passen.

Tip

- Jeder Spieler bekommt einen möglichst gleich starken Gegner zugewiesen.
- Die Zuspieler dürfen sich in ihrer Zone bewegen, sollen von den Spielern aber mit genauen Pässen angespielt werden.
- Der Trainer zählt laut die erreichten Punkte.
- Ein Durchgang dauert bis eine Mannschaft z.B. fünf oder zehn Punkte erreicht hat.

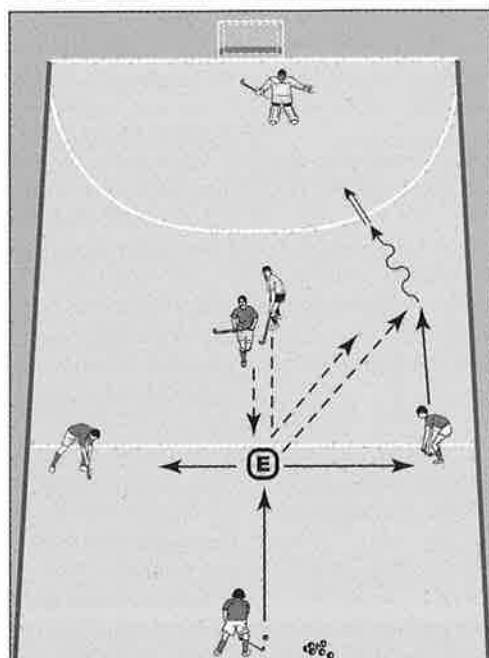
1 Frontale Ballannahme gegen Verteidiger

- ▶ Drei Spieler in einer Übungsgruppe
- ▶ Abstand von den Spielern 1 und 2 zu Spieler 3 beträgt ca. 12 m
- ▶ Angreifer 1 steht vor Verteidiger 2
- ▶ Spieler 3 ist Zuspieler



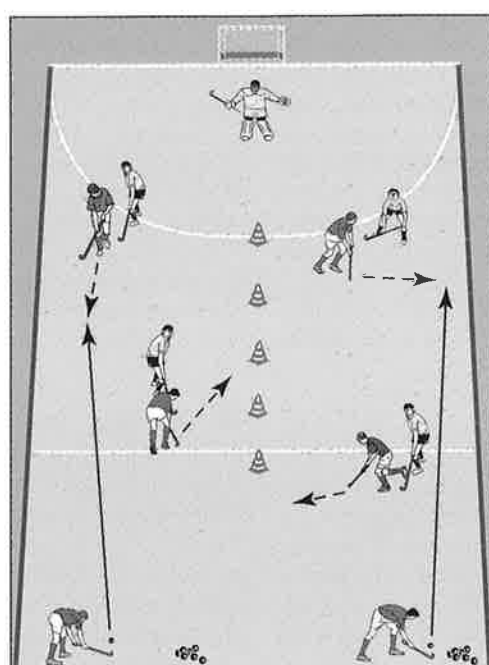
2 Frontale Ballannahme mit komplexer Anschlusssituation

- ▶ Ein Zuspieler vor der Mittellinie
- ▶ Je ein weiterer Mitspieler links und rechts außen an der Mittellinie
- ▶ Angreifer-Verteidiger-Paar hinter der Mittellinie



3 2:2 im abgegrenzten Raum

- ▶ Zwei Spielstreifen durch Markierungen in der Mitte abgegrenzt
- ▶ In jedem Feld zwei Angreifer-Verteidiger-Paare und ein Zuspieler an der Mittellinie



Schulung der Ballannahme unter Gegnerdruck

- ▶ Spieler 1 läuft seinem Anspiel entgegen und fordert den Ball.
- ▶ Der Verteidiger 2 stört bei der Ballannahme.
- ▶ Nach der Ballannahme sind die möglichen Anschluss-handlungen: Rückpass zum Zuspieler (A), Abdrehen über die rechte oder linke Schulter (B und C).

Tip

- ▶ Tiefer Körperschwerpunkt bei der Ballannahme, um dem Körperkontakt des Verteidigers standzuhalten.

Schulung Schneiden auf die Ballspur

- ▶ Der Angreifer startet in Richtung Zuspieler zur Ballannahme und fordert den Ball, um dann unter Gegnerdruck auf einen der beiden außen stehenden Zuspieler zu passen.
- ▶ Anschließend schneidet er auf die Ballspur zum Doppelpass und versucht im 1:1 zum Torschuss zu kommen.

Tip

- ▶ Bei der ersten Ballannahme soll der Verteidiger den Stürmer überholen, der Stürmer nach der Ballannahme zur freien Seite ausweichen.

Schulung des Freilaufverhaltens in der Gruppe

- ▶ Die Stürmer versuchen, sich vom Gegenspieler abzusetzen und gemeinsam zum Torerfolg zu kommen.
- ▶ Abwechselnd wird über linke und rechte Seite angegriffen.

Tip

- ▶ Angreifer müssen darauf achten, immer zwei Möglichkeiten zum Anspiel anzubieten, das heißt, sie dürfen nicht hintereinander in die gleichen Spuren laufen.
- ▶ Der hintere Angreifer muss sowohl den Ball, als auch seinen Mitspieler beobachten und die richtige Raumaufteilung im Auge behalten, das heißt: seinem Mitspieler Kommandos zu dessen Positionsverhalten geben.

Training mit Kindern

ein ganz
besonderes

Training

Vierte und letzte Folge: Spiel und Wettkämpfe



In der letzten Folge wurden die Argumente für die Notwendigkeit eines vielseitigen Trainings erläutert, die hier abschließend noch einmal zusammengefasst werden:

1. Einengung der natürlichen Spielwelt
2. Günstige Lernfortschritte für die Koordination vor der Pubertät
3. Vielseitigkeit als Basis für Spitzenleistungen und Lerntempo
4. Vielseitigkeit als Vorbeugung vor Sportschäden
5. Vielseitigkeit als Garant gegen frühzeitigen Ausstieg

Nun stellt sich die Frage, welche Spiele und Wettkämpfe den Anforderungen nach Vielseitigkeit nachkommen und entwicklungsgemäße Bedingungen beinhalten.

Vielseitige Wettkämpfe

Sehr wichtig im Rahmen eines solchen Konzepts ist ein wettkampfbezogenes Einbeziehen des koordinativen Bereiches in die kindgemäßen Hockeyturniere. Aus oben angeführten Gründen ist die Gewichtung der Vielseitigkeit in den Trainingsinhalten für die günstige Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung, also muss sie logischerweise in diesem Altersbereich auch in die Ergebnisermittlung mit einbezogen werden. Ein ausschließlicher Vergleich in Halbfeldspielen 6:6 führt unweigerlich zu einer unerwünschten Spezialisierung in Trainingseinheiten und im Wettspiel.

Für eine sportartgerichtete Vielseitigkeit empfehlen sich in den Kinderhockeyturnieren mit Kleinfeldhockey 6:6 drei Wettkämpfe:

- ▶ Pendelstaffel
- ▶ Prellslalom
- ▶ Hindernisstaffel

Sie sollten gleichrangig in die Ergebnisse eines Kinderturnieres einbezogen werden. Die genaue Organisation dieser Wettbewerbe ist in der Broschüre „Hockey: Programm neuer Wettkämpfe für Kinder und Jugendliche“ aufgeführt. Sie kann beim Westdeutschen Hockey-Verband oder beim Deutschen Hockey-Bund bezogen werden.

Zentrales Element der „Neuen Wettkämpfe“ bleibt aber nach wie vor das Spiel auf dem halben Hockeyfeld 6:6.

Die Größe des Raumes und die Anzahl der Mitspieler entspricht der Entwicklung der räumlichen Orientierungs- und Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes eher als auf dem Großfeld 11:11.

Nach sportwissenschaftlichen Untersuchungen nehmen die Kinder zweimal häufiger am Spielgeschehen teil (doppelte Ballkontakte), sind häufiger im Schusskreis und in Torschuss-Situationen.

Besonders im Kleinfeldhockey sollte der Aspekt der vielseitigen Ausbildung der Spieler durch Wechseln und Ausprobieren der Spielpositionen bis zum A/B-Mädchen-, A/B-Knabenalter durchgezogen werden.

Es ist für die Entwicklung kreativer Spieler mit „Spielwitz“ und taktisch klugen Erkennen von Spielsituationen wichtig, auf verschiedensten Positionen des Spielfeldes breite Erfahrungen im Kinderhockey gesammelt zu haben.

Eine zu starke Eingrenzung des kindlichen Spieltriebes durch die Anwendung aller Spielregeln besonders im D-Knaben- / D-Mädchen-Alter erscheint wenig kindgemäß. Die Ausführung der Kurzen Ecken in diesem Altersbereich mit seiner starken Reglementierung sollte hierbei zugunsten von Spielaktionen überdacht werden.

Die Schiedsrichter sollten in ihrer Auslegung der Regeln kindgemäß den Spielbetrieb leiten und das Bedürfnis nach ungezwungenen Spielen und Wettkämpfen möglichst wenig unterbrechen.

Es ist zu empfehlen, mindestens zwei Kleinfeldmannschaften in jeder Altersklasse des D- und C-Bereiches aufzubauen, um einen guten Übergang in das Großfeldhockey 11:11 zu gewährleisten.

Konkrete Ziele

Die Ziele und Inhalte für diese Altersgruppe sind in einem Video-Lehrfilm „Hockey - ein Kinderspiel“, Dauer 40 Minuten zusammengestellt (zu beziehen beim DHB).

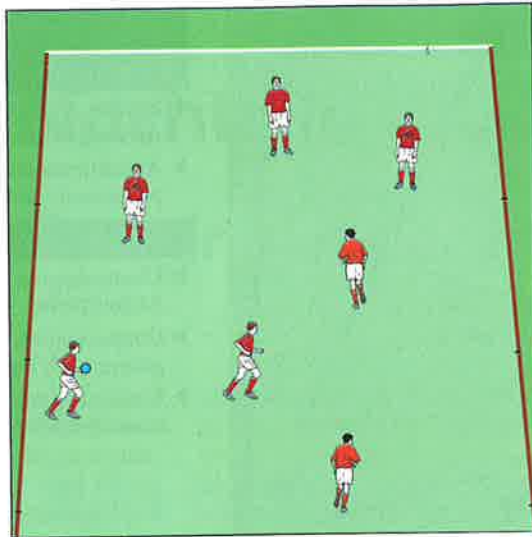
Jeweils im November /Dezember eines Jahres veranstaltet der DHB nach Ausschreibungen spezielle Wochendseminare ausschließlich zu Zielen, Inhalten und Methoden des Kindertrainings im Hockey.



BERNHARD PETERS,
hauptamtlicher
Bundestrainer und
verantwortlich für
den männlichen
Nachwuchsbereich.

1 Abwerfen

- ▶ 8-16 Spieler
- ▶ Ein Spieler mit Ball vom Trainer bestimmt
- ▶ Größe des Spielfeldes je nach Anzahl der Spieler

**Verbesserung der Schnelligkeit und Beweglichkeit**

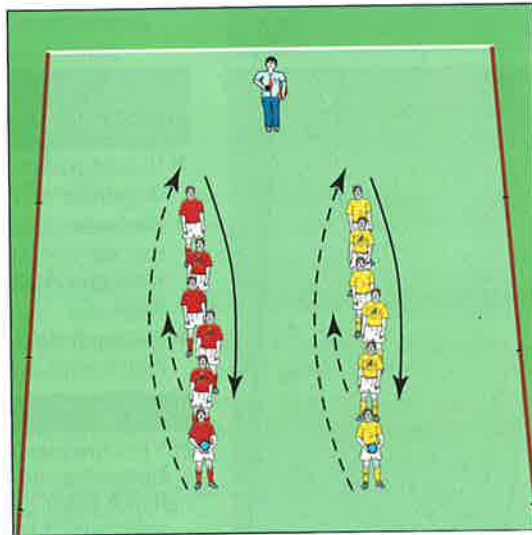
- ▶ Der Spieler mit Ball versucht, im Spielfeld einen anderen Spieler abzutreffen.
- ▶ Der getroffene Spieler wird anschließend zum nächsten Werfer.

Variation

- ▶ Je größer die Gruppe, desto mehr Fänger. Hierbei erhöht sich schnell die Dynamik der Gruppe.
- ▶ Es dürfen nur bestimmte Fortbewegungsarten gewählt werden: hüpfen, rückwärts laufen, auf allen Vieren, auf einem Bein.

2 Staffeln

- ▶ 8-16 Spieler
- ▶ Zwei gleich große Gruppen, Spieler stehen hintereinander, Abstand 1-2 m
- ▶ Die ersten Spieler beider Gruppen mit je einem Ball

**Verbesserung der Schnelligkeit**

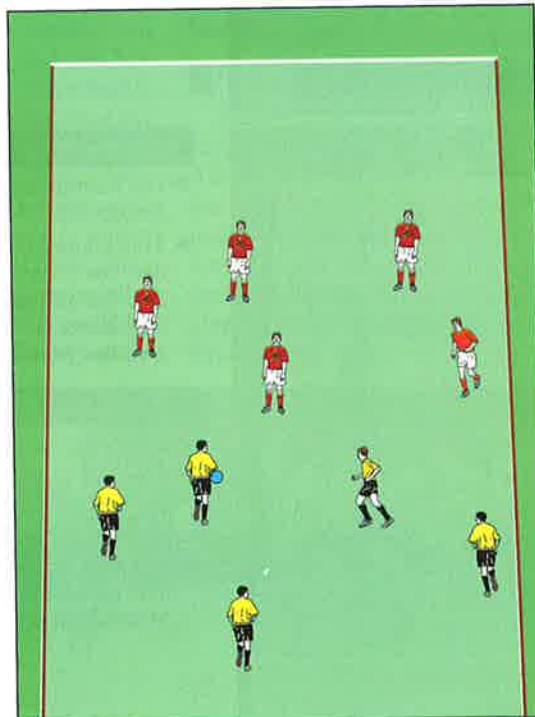
- ▶ Auf Kommando des Trainers laufen die ersten beiden Spieler mit ihrem Ball um ihre Gruppe herum nach hinten an das Ende, um hier den Ball nach vorn an den ersten Spieler zu werfen.
- ▶ Nachdem der Ball vom vordersten Spieler gefangen worden ist, läuft dieser nach hinten.
- ▶ Die Gruppe, die am schnellsten wieder in der Anfangsaufstellung steht, gewinnt den Wettkampf.

Variation

- ▶ Fortbewegungsarten variieren: rückwärts laufen, hüpfen, auf allen Vieren etc..
- ▶ Rücktransport des Balles variieren: werfen mit beiden Armen, linker oder rechter Arm, durch die Beine rollen.
- ▶ Laufweg des Spielers variieren: im Slalom um seine Gruppe, durch die Beine seiner Gruppe.

3 Rugby

- ▶ 8-16 Spieler
- ▶ Spielfeld je nach Größe der Mannschaften
- ▶ Tor ist die gesamte Grundlinie des Gegners
- ▶ Ein Fußball, Volleyball oder Handball

**Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktion**

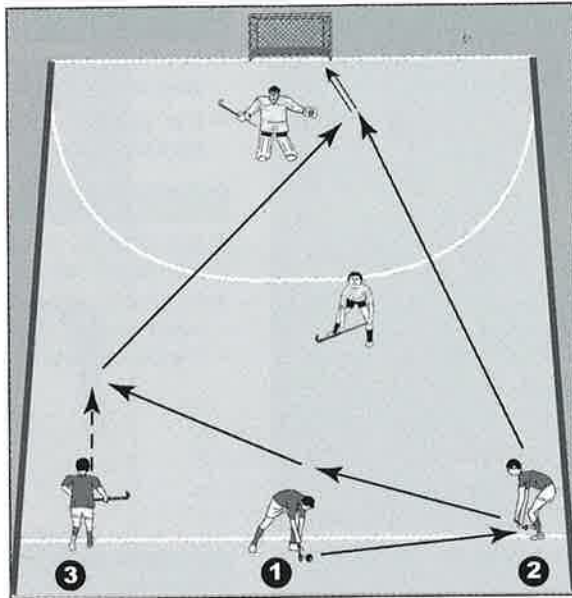
- ▶ Ziel des Spieles ist es, durch Überlaufen der gegnerischen Torlinie Punkte zu erzielen.
- ▶ Der Ball darf innerhalb der Mannschaft nur zur Seite oder nach hinten geworfen werden. Um Raumgewinn zu erzielen, muss mit dem Ball gelaufen werden.
- ▶ Die abwehrende Mannschaft versucht, den ballführenden Spieler des Gegners abzuschlagen, dann muss dieser den Ball sofort abspielen.
- ▶ Als Abspielpositionen müssen Räume neben oder hinter dem Ballführenden besetzt werden. Positionen davor können nicht angespielt werden.

Variation

- ▶ Je nach Disziplin der Mannschaft kann das Abschlagen des Gegners durch Festhalten ersetzt werden.

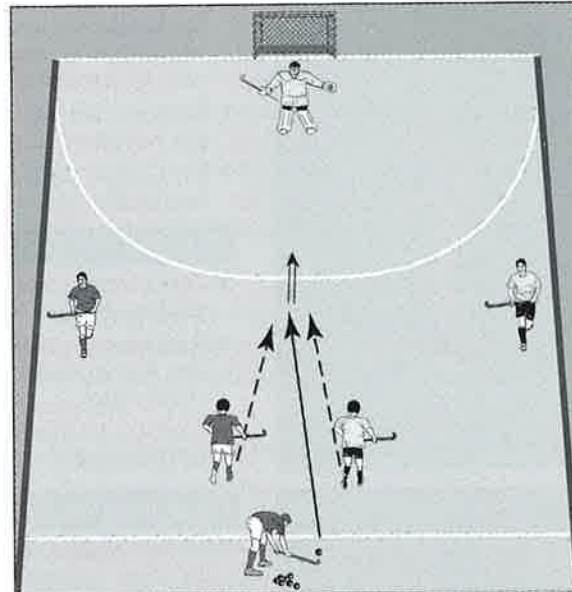
1 3:1

- Drei angreifende Spieler an der Mittellinie
- Ein Verteidiger vor dem Schusskreis
- Torwart im Tor



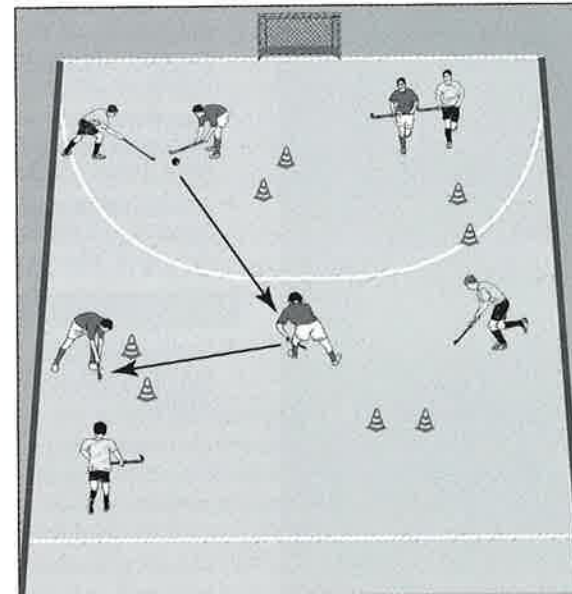
2 1:1

- Zuspieler an der Mittellinie
- Zwei Spieler mit ca. 2 m Abstand voneinander davor
- Torwart im Tor



3 Torschussspiel

- Vier Tore im Raum, 2-3 Schlägerlängen groß
- Zwei Mannschaften mit je 4-6 Spielern
- Spielfeldgröße nach Anzahl der Spieler



Schulung des Überzahlspiels, Orientierung im Raum

- Spieler 1 passt den Ball auf eine der beiden Aussenpositionen.
- Anschließend wird bis zum Torschuss situationsgerecht kombiniert.

Variation

- Übungsbeginn von einem der beiden Außenspieler.
- Übungsbeginn spontan durch einen der Angreifer nach Passen im Dreieck.
- Übungsbeginn nach Zuspiel vom Torwart an einen der drei Stürmer.

Schulung Zweikampfverhalten, Umschalten von Angriff auf Abwehr

- Der Zuspieler spielt den Ball in den Raum vor dem Schusskreis.
- Die beiden Spieler sprinten zum Ball und kämpfen um das Angriffsrecht: Der Balleroberer wird zum Angreifer, der Andere zum Verteidiger.
- Er kämpft sich der Verteidiger den Ball im Zweikampf, wird er zum Angreifer.

Variation

- Verschiedene Startpositionen der Spieler: Im Liegestütz, auf dem Rücken liegend, auf dem Bauch gegen die Laufrichtung, rückwärts, vorwärts zum Tor trabend.

Verbesserung der Orientierung im Raum

- Die Mannschaften spielen nach dem üblichen Regelwerk.
- Tore können durch Schieben des Balles durch das Tor (von beiden Seiten) erzielt werden. Ein Tor gilt allerdings nur dann, wenn der Ball hinter der Torlinie von einem Spieler der gleichen Mannschaft angenommen wird.

Variation

- Torposition und -größe verändern.
- Der Ball muß durch das Tor geführt werden, die Ballannahme durch einen Mitspieler entfällt.
- Es kann ein „Neutraler“ eingesetzt werden, so dass immer eine Überzahl der ballbesitzenden Mannschaft besteht.

Vorteile nutzen Nachteile minimieren

Das Training in der Halle

Die Hallensaison öffnet wieder ihre Türen und wartet – wie jedes Jahr – mit ihren typischen Eigenschaften auf die Hockeygemeinde. Aber nicht nur für die Spieler, auch für die Trainer ändert sich eine Menge im Spiel und Training. Hier gilt es dann, die Vor- und Nachteile zu erkennen und in der Trainingsdurchführung methodisch zu berücksichtigen.

Vorteile

Hallentraining bedeutet auch ein Training der kurzen Wege für Trainer und Spieler. Dauert das „Zusammenholen“ einer Trainingsgruppe im Feld oft lange, so passiert dies nun in aller Kürze, jeder Spieler ist z.B. sofort am Ort der Übungsanweisung und anschließend auch schnell wieder „in Aktion“. Dies bedeutet, da der „Aufwand“ jedes Einzelnen gering und die Unterbrechung nur von kurzer Dauer ist, dass die Qualität und Quantität solcher Kurzbesprechungen deutlich erhöht werden kann.

Werden diese Besprechungen dann noch auf einer Taktiktafel vorbereitet präsentiert, entstehen für die Zuhörer keine wirklichen Pausen, sondern vielmehr ein Wechsel von körperlicher und gedanklicher Aktivität. Natürlich ist auch hier die individuelle Aufnahmekapazität der Trainingsgruppe das Maß der Dinge.

Ein weiterer Vorteil schließt sich hier gleich an: Ist es im Feldtraining nur schwer möglich, die gesamte Trainingsgruppe in beiden Spielfeldhälften gleichzeitig zu beobachten und die Übungsdurchführung zu kontrollieren, so muss nicht – wie im Feld oft notwendig – von einer auf die andere Seite gesprin-

tet werden, um z.B. Korrekturen vorzunehmen. Eine zentrale Position kann an den Enden der Mittellinie oder auch an den Ecken des Spielfeldes (Schiedsrichterpositionen) sein, wobei sich hier zusätzlich günstig ein erhöhter Standpunkt, z.B. auf einer Bank oder auf der untersten Stufe der Tribüne auswirken kann.

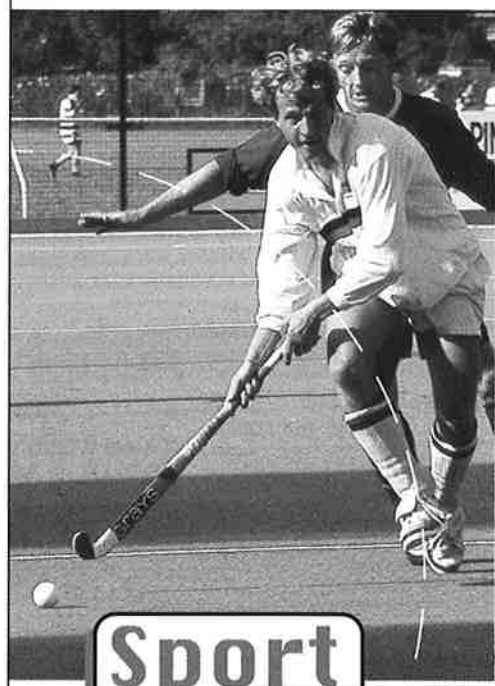
Einfache Übungen lassen sich auch von hier gut erklären, die möglicherweise notwendigen Demonstrationen können dann von allen Spielern gut beobachten werden, wobei die „Nicht-Interessierten“ unter den Spielern dann auch wieder schneller und sicherer auszumachen sind.

Nachteile

Zu den wenigen Nachteilen zählt neben dem höheren Lautstärkepegel (bei Ansagen warten, bis alle Spieler inaktiv sind) die Gefahr durch unkontrolliert rollende Bälle. Hier läßt sich das tatsächliche Risiko aber durch eine nicht zu große Anzahl von Trainingsbällen und die Sensibilisierung der Spieler für möglich Gefahren auf eine akzeptables Maß reduzieren.

Fazit

Alles in allem also beste Voraussetzungen für ein interaktives und effektives Training. Allerdings, ohne entsprechende Vorbereitung der Trainingseinheit bleiben diese ungenutzt und können sich sogar ins Gegenteil verkehren, denn tritt Langeweile und Eintönigkeit im Hallentraining auf, multipliziert sich der Unmut der Spieler erheblich schneller als im Feldhockey.



**Sport
gewinnt
auf gutem
Boden**

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

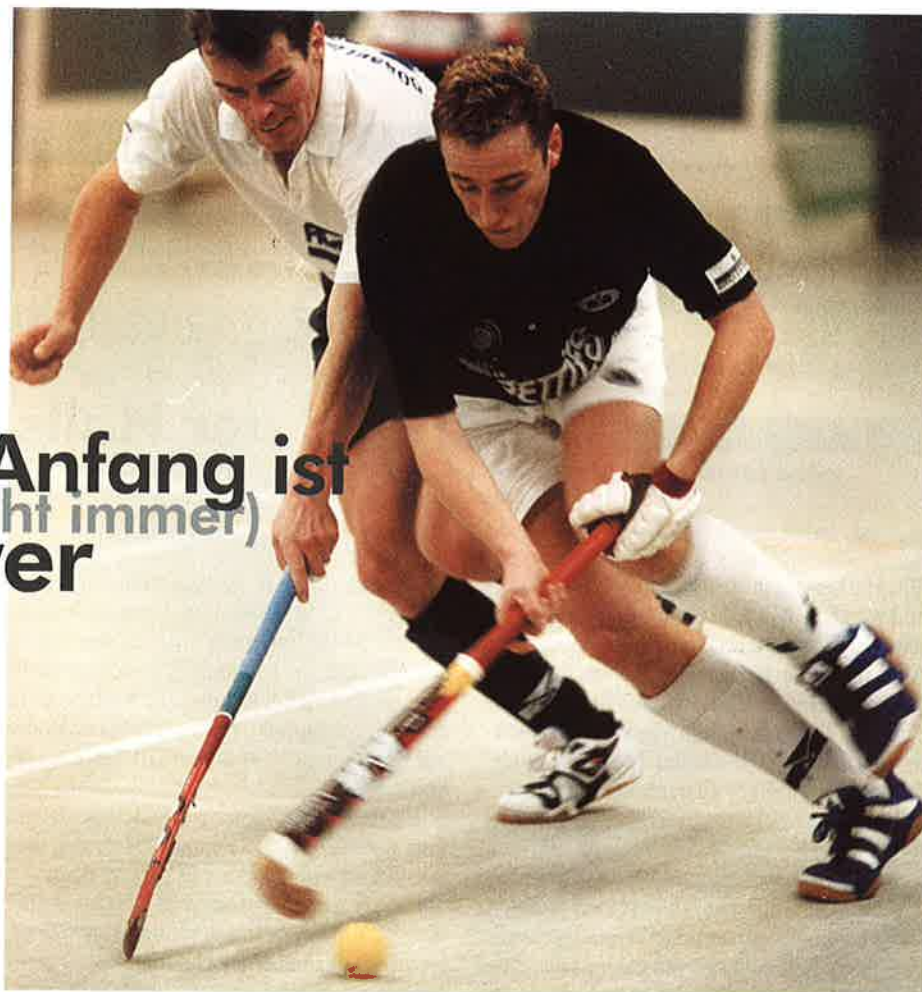
**DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS**

Die Feldsaison ist fast vorbei und es geht endlich wieder „in die Halle“. Der jährliche Übergang vom Feld- zum Hallenhockey wird von vielen mit Hoffnungen und Erwartungen begleitet. Aber nicht nur für Spieler, auch für die Trainer ist hier mehr „Aktion“ angesagt, sowohl im Training als auch im Spiel.

Um so wichtiger ist ein schneller Übergang, der für die Spieler unter anderem besonders die Anpassung an die Veränderungen von Schläger, Ball und Boden beinhaltet.

Hierzu macht es Sinn, gerade in den ersten Trainingseinheiten den Spielern möglichst viele Ballkontakte zu ermöglichen, taktische Aspekte zurückzustellen und durch eine hohe Intensität (siehe auch Heft 3/99) einen effektiven Einstieg in das Hallenhockey zu sichern. Spätestens nach den ersten beiden Trainingseinheiten sollte jeder – Trainer wie Spieler – wieder Hallenhockey fühlen, denken und natürlich auch spielen.

Aller Anfang ist (nicht immer) schwer



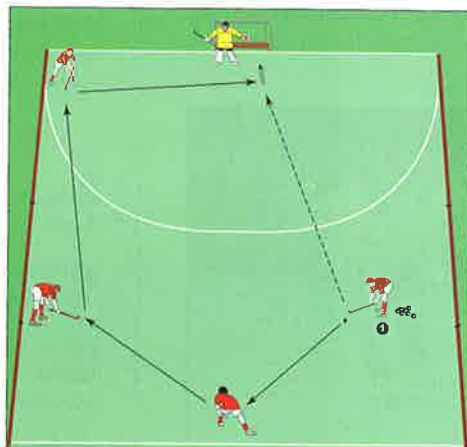
1 Umspielen und Passen

- Vier Spieler in den Ecken einer Spielfeldhälfte, einer vor dem Schusskreis
- Je ein Markierungstor zwischen den Spielern



2 Passen und Torschuss

- Vier Spieler in einer Spielhälfte



Verbesserung der Verbindung Ballannahme, -führung und -abgabe

- Der Ball wird gegen den Uhrzeigersinn von Spieler zu Spieler gepasst.
- Nach der Ballannahme und einer kurzen Ballführung erfolgt das Umspielen mit anschließender Ballabgabe.

Variation

- Markierungstore unregelmäßig aufstellen.
- Passen im Uhrzeigersinn.

Verbesserung des Weiterleitens

- Der Ball wird gegen den Uhrzeigersinn bis zur Flanke zum Torschuss gepasst.
- Passen im Uhrzeigersinn.
- Alle Spieler laufen nach ihrem Pass auf die Position des Passgebers, Spieler läuft in den Schußkreis zum Torschuss.

Variation

- Passen mit dem Uhrzeigersinn
- Ballannahme im Entgegenlaufen.



1 Technikverbindung 1

- Dribbelslalom an der linken Bande
- Spieler 1 am Anfang des Slaloms, 2 vor dem Tor
- Zwei Zuspieler in der rechten Spielfeldhälfte

**Verbesserung des Dribblings und der Ballabgabe**

- Spieler 1 dribbelt mit hoher Geschwindigkeit durch den Slalom, am Ende erfolgt die Ballabgabe an Spieler 2.
- Spieler 1 läuft weiter in Richtung Schusskreis, um hier nach dem Anspiel von 3 auf 4 zum Torschuss weiterzuleiten und abschließend nach Pass von 2 selber auf das Tor zu schießen.

Variation

- Dribbelslalom verändern.
- Seitenwechsel der Spieler/Slalom.

2 Technikverbindung 2

- Spieler 1 an der Mittellinie auf der Aussenspur
- Zwei Zuspieler rechts und links
- Ein Markierungstor vor dem Schusskreis

**Verbesserung des Umspielens nach frontaler Ballannahme**

- Spieler 1 läuft in Richtung Spieler 2, der den Ball in die VH von 1 passt.
- Spieler 1 umspielt das Markierungstor und schießt auf das Tor. Anschließend bekommt er von 3 ein Zuspiel zum Stecher-Torschuss.

Variation

- Dribbelslalom verändern.
- Seitenwechsel der Spieler/Slalom.

3 Technikverbindung 3

- Spieler 1 in rechter Schusskreisecke
- Spieler 2 und 3 am Kreisrand
- Spieler 4 am langen Pfosten

**Verbesserung der Ballabgabetauschung**

- Spieler 1 passt den Ball an 2, der entweder Spieler 3 oder 4 nach einer Täuschung anspielt.
- Bei Pass an Spieler 3 schießt dieser auf das Tor oder nach Täuschung weiter zu 4.
- Spieler 4 wartet in tiefer Körperhaltung (linke Hand am Boden) auf das Zuspiel, anschließend direkter Torschuss.

Variation

- Kombinationen in linker Spielfeldhälfte.

4 Technikverbindung 4

- Spieler 1 und 3 an der Mittellinie
- Spieler 2 vor dem Schusskreis

**Verbesserung des direkten Zuspiels**

- Spieler 1 passt zum Doppelpass mit 2, um dann direkt auf 3 weiterzuleiten.
- Spieler 3 passt über die Bande in die linke Schusskreisecke an Spieler 2.
- Spieler 2 entscheidet sich zum Rückpass auf den nachgerückten 3 oder zum Querpas auf 1.
- Bei Rückpass auf 3 entscheidet dieser sich zum Torschuss oder Pass Richtung langer Pfosten für Spieler 1 zum Torschuss.

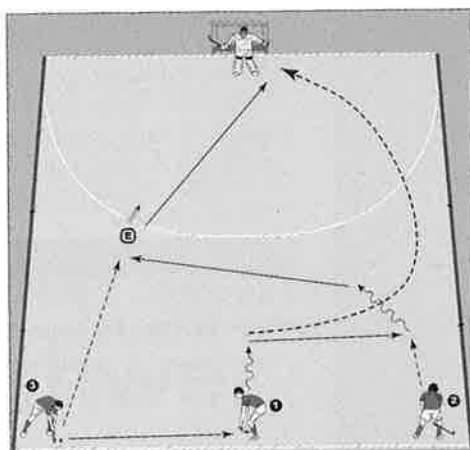
Variation

- Kombinationen in rechter Spielfeldhälfte.

1 Kombinationen zu

Dritt 1

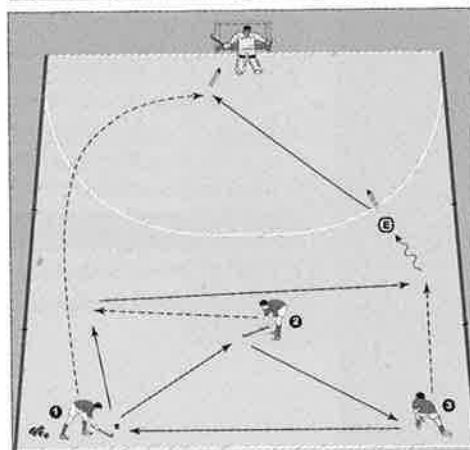
- Spieler 1, 2 und 3 nebeneinander an der Mittellinie



2 Kombinationen zu

Dritt 2

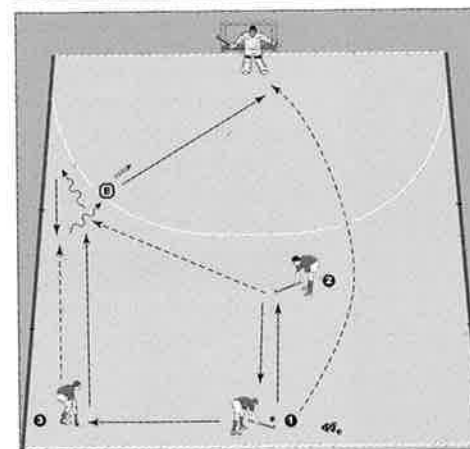
- Spieler 1 und 3 außen an der Mittellinie
- Spieler 2 in der Mitte vor dem Schusskreis



3 Kombinationen zu

Dritt 3

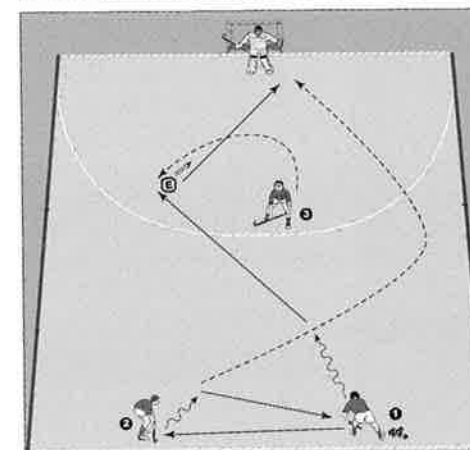
- Spieler 1 und 3 aussen und in der Mitte an der Mittellinie
- Spieler 2 in der Mitte vor dem Schusskreis



4 Kombinationen zu

Dritt 4

- Spieler 1 und 2 an der Mittellinie
- Spieler 3 im Schusskreis



Verbesserung des Seiten- und Positionswechsels

- Spieler 1 passt nach kurzem Dribbling nach rechts auf den mitgelaufenen 2, um anschließend hinter seinem Rücken auf die Außenspur zu laufen.
- Spieler 2 dribbelt nach innen, um einen Pass auf den mitgelaufenen 3 zu spielen. Anschließend wechselt auch er im Rücken von 3 auf die Aussenspur.
- Kombinationen bis zum Schusskreis mit abschließendem Torschuss.

Variation

- Erster Pass nach links.

Verbesserung des Seitenwechsels

- Spieler 1, 2, und 3 passen im Dreieck bis 1 den Ball auf den quer auf die linke Aussenspur gelaufenen 2 spielt.
- Spieler 2 passt den Ball zum aufgerückten 3 auf die rechte Aussenspur.
- Spieler 3 passt den Ball am Schusskreis zum nachgerückten 1 an den langen Pfosten oder schießt selbst auf das Tor.

Variation

- Seitenwechsel von rechts nach links.

Verbesserung der Steilpass-Rückpasskombination

- Spieler 1 passt zum Doppelpass mit 2, anschließend direkt auf 3. Spieler 3 passt steil zum quer nach aussen gelaufenen 2, um nach seiner kurzen Ballführung in der VH-Sicherung wieder angespielt zu werden.
- Am Schusskreis entscheidet sich 3 zum Torschuss oder nach Täuschung zum Pass an den langen Pfosten auf den vorgerückten 1 zum Torschuss mit der tiefen VH.

Variation

- Kombination auf der rechten Seite.

Verbesserung des diagonalen Seitenwechsels

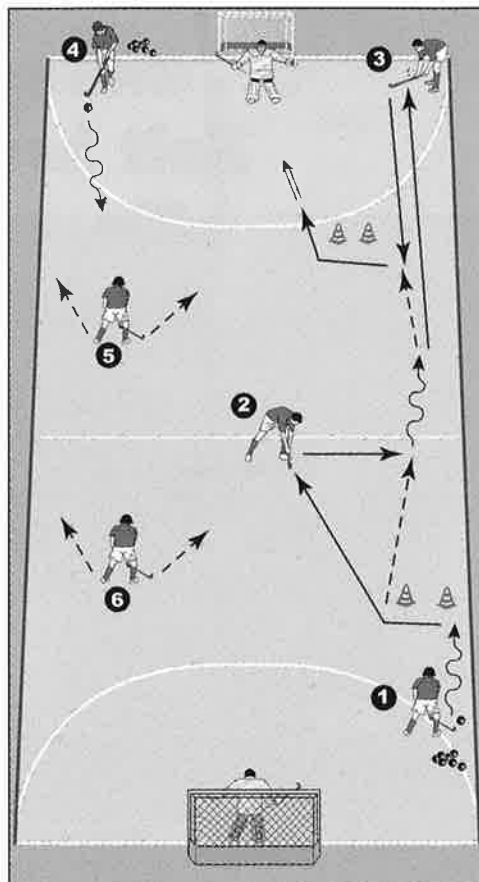
- Spieler 1 passt zu Spieler 2, dieser nach kurzer Ballführung wieder zurück zu 1.
- Spieler 1 dribbelt nach innen und passt den Ball auf den im Schusskreis nach aussen laufenden Spieler 3.
- Spieler 3 schießt auf das Tor oder passt auf den nachgerückten Spieler 2.

Variation

- Kombination auf der rechten Seite.

1 Rundlauf

- ▶ Spieler 1 aussen in Höhe vom Schusskreisrand, Spieler 4 auf der gegenüberliegenden Seite
- ▶ Je zwei Zuspieler auf beiden Seiten verteilt

**Verbesserung der Kombinationssicherheit**

- ▶ Spieler 1 umspielt nach kurzer Ballführung das erste Markierungstor und passt anschließend zu Spieler 2.
- ▶ Spieler 2 passt den Ball quer zurück in den Lauf von 1, der nach der Ballannahme auf Spieler 3 zum Doppelpass abspielt.
- ▶ Nach der Ballannahme und dem umspielten Markierungstor schießt Spieler 1 abschließend auf das Tor und stellt sich auf der Position von Spieler 4 an.
- ▶ Gleichzeitig mit Spieler 1 startet Spieler 4 auf der anderen Seite mit einer Ballführung und dem Abspiel auf den nach links oder rechts laufenden Spieler 5.
- ▶ Nach dessen Doppelpass wiederholt sich dieser Ablauf mit Spieler 6.
- ▶ Nach der erneuten Ballannahme von 4 erfolgt auch hier der abschließende Torschuss.
- ▶ Anschließend stellt sich 4 auf der Position von 1 an.

Variation

- ▶ Aus den Spielern 5 und 6 werden Gegenspieler zum 1:1 in einem abgegrenzten Raum.
- ▶ Anspiel von 1 an 2 nur, wenn dieser den Schläger am Boden hat; hebt 2 den Schläger in Hüfthöhe, wird er nicht angespielt.

Neu!**Lexikon**

Begleiten, ausbremsen, andrängen, abholen usw. - die Terminologie von

Fachbegriffen im Hockey gibt Erstaunliches her. Allerdings fehlt es in der Spiel- und Trainingspraxis noch an einer einheitlichen Anwendung. Aus diesem Grund werden wir regelmäßig unter der Rubrik „Lexikon“ alte und neue Begriffe definieren und für die „User“ vereinheitlichen. Heute werden die Begriffe „Abholen“ und „Überholen“ behandelt, der Autor ist

WERNER WIEDERSICH.

LEXIKON**Hockeytraining****1. Abholen**

... ist ein Begriff aus dem Spelaufbau und beinhaltet die aktive Teilnahme

eines oder mehrerer Spieler bei der Spielgestaltung.

Abholen sagt aus, dass dem ballbesitzenden Spieler entgegen gelaufen wird oder werden soll, um Anspielmöglichkeiten oder Lücken zu schaffen und dynamische Elemente ins Spiel zu bringen, wie z.B. bei Abschlagsituationen.

Hierbei ist es wichtig – wenn man nicht angespielt wird – den Anspielbereich wieder zu verlassen, um den Abwehrspieler an sich zu binden und Lücken für Folgehandlungen zu schaffen.

2. Abgreifen

... ist ein Begriff aus dem Abwehrbereich und beinhaltet die individuelle Abwehrhandlung zum Erringen des Balles.

Abgreifen sagt aus, dass dem Gegenspieler im Augenblick vor der Ballannahme der Ball abgefangen bzw. abgegriffen wird.

Hierbei ist die Antizipation der Spielhandlung und das Timing für das Hervortreten vor den Gegenspieler zum Ball sehr wichtig, um den Ball regelgerecht für das eigene Team zu sichern.