

HOCKEY *Training*

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports

Uschi Schmitz
Übergang
Feld – Halle



Neue Serie:
**Torwart-
Training**

WOLFGANG KLUTH



Taktiktraining:
**Schulung der
Orientierung**

PETER LEMMEN

HOCKEY Training

ISSN 1439-5498

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:

H. Bohlscheid (HeBoSOFT Köln) & mediaServ

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, Sindelfingen

Abonnementpreis:

Im Postvertrieb jährl. incl. Versandk. und MWS
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:

Typische 1:TW-Situation, hier mit den Nationalspielerinnen Fanny Rinne und Yvonne Frank. (Bild: PRIVAT)

Im gleichen Verlag erscheinen:

DHZ – Deutsche Hockey Zeitung
DTZ – Deutsche Tennis Zeitung
TennisSport
Der Fußball-Trainer

Stillstand ist Rückschritt

Vor Ihnen liegt die 1. Ausgabe des 2. Jahrgangs von HockeyTraining. Auch wenn erst sechs Ausgaben gedruckt worden sind, so ist der Beginn eines neuen Jahrgangs Anlass, diese Zeit zu resümieren.

Nach einem holprigem Auftakt mit Kinderkrankheiten in den ersten beiden Ausgaben hat sich mittlerweile Routine und Produktionssicherheit in allen Bereichen eingestellt und dieser Prozeß schreitet immer noch fort. EDV-Überraschungen, Nachschichten und Zeitdruck gibt es kaum noch. Auch die am Anfang als sehr schwierig eingeschätzte Akquise kompetenter und schreibwilliger Autoren hat sich überhaupt nicht als Problem erwiesen und das bleibt hoffentlich auch so. Bei Anfragen zur Mitarbeit gab es keine Ablehnung und die Abgaben der Beiträge – dem Internet sei Dank – waren immer termingerecht. Eine solche Zuverlässigkeit ist nicht selbstverständlich, vergleichbare Magazine in anderen Sportarten haben hier erhebliche Probleme. Allen Autoren an dieser Stelle noch einmal unser besonderer Dank!

Also Friede, Freude, Eierkuchen und weiter so? Mitnichten! Stillstand ist Rückschritt: Was gestern noch gut war, kann morgen schon schlecht sein, wer wüsste dies besser als wir Trainer. HockeyTraining soll sich – und das war eine Säule in unserer Philosophie – entwickeln und verbessern, den Wünschen und Anforderungen unseres Klientel anpassen. Und nachdem nun der Einstieg erfolgreich vollzogen ist, werden wir in 2000 mit der vor Ihnen liegenden Ausgabe beginnen, HockeyTraining weiter zu modifizieren. So startet eine neue Serie über das von den meisten Trainern gerne vernachlässigte Thema „Torwarttraining“.

Autor Wolfgang Kluth. Er ist aktueller Co-Trainer des Damen A-Kaders und Trainer der Bundesligadamen von Rot-Weiß Köln. Als ehemaliger Torwart kann er auf eine außergewöhnliche Karriere verweisen: Erst als Student der Sporthochschule Köln hatte er Kontakt mit dem Torwartspiel, einige Jahre später war er bereits Stammtorhüter in der Bundesligamannschaft von Rot-Weiß. Wer also könnte besser seine Erfahrungen publizieren als er? Wie viele Folgen es geben wird, ist nicht festgelegt. Stoff ist sicherlich für mehrere Jahrgänge vorhanden.

Ebenfalls institutionalisieren möchten wir das Nachwuchstraining. Hier wird ab der nächsten Ausgabe (2/2000) der Landes-trainer des Westdeutschen Hockeyverbandes, Jens Lünighöner, eine mit Fotos dokumentierte Serie mit Trainingsformen zur vielseitigen Grundausbildung starten.

Weiterhin, allerdings noch ohne festes Erscheinungsdatum, ist die Einrichtung einer „Medienecke“ geplant. Hier werden dann u.a. wissenschaftliche Abhandlungen (Diplom- und Examensarbeiten) vorgestellt und auch zugänglich d.h. in sinnvoll gekürzter Form bestellbar gemacht.

Die Antworten der Fragebögen des Sportverlags – soweit sie bis Redaktionsschluss vorlagen – unterstreichen diese Absichten und haben uns auch die erhofften Erkenntnisse über konkrete Bedürfnisse von Trainern vermittelt. Natürlich sind wir aber auch weiterhin für alle Anregungen per Telefon, Fax, eMail etc. dankbar.

In diesem Sinne also viel Spaß und Erfolg in 2000 mit HockeyTraining.

PETER LEMMEN

Inhalt

Technik	4	Athletik	12
Torwarttraining		Übergang Feld - Halle	
Neue Serie		Tipps zum Konditionstraining	
Von WOLFGANG KLUTH		Von USCHI SCHMITZ	
Taktik	8	Stichwort	15
Orientierungsfähigkeit		Torwarttraining	
Übungsformen		Warm-up	
Von PETER LEMMEN		Von RAINER OBERLAR	

HOCKEY
Training

Spezielles Training für Spezialisten

Neue Serie zum Torwart-Training von Wolfgang Kluth

Folge 1: Allgemeines zum Thema Torhüter



BILD: PRIVAT

WOLFGANG KLUTH, Diplomsportlehrer, ist Co-Trainer der Damen-Nationalmannschaft und Chefcoach der Damen von RW Köln.

„Ein guter Torhüter ist die halbe Miete“. Dieser bekannte Satz gilt sicherlich auch für unsere Sportart. Deshalb wollen wir uns mit der Thematik „Torwarttraining/Torwartspiel“ ab sofort regelmäßig in HockeyTraining beschäftigen. Jeder ambitionierte Hockeytrainer sollte in der Lage sein, auch seinen Torwart gezielt zu schulen, d.h. seine Fähigkeiten analysieren, korrigieren und verbessern zu können.

Hier eine Übersicht über die in dieser Serie geplanten Themen:

1. Allgemeines zum Thema Torhüter
2. Kicken
3. Techniktraining
4. Stellungsspiel
5. Abwehr der Strafecke
6. Komplexe Übungsverbindungen
7. Abwehr von Einzelangriffen
8. Torwartspezifisches Konditionstraining



BILD: HERBERT BUCCO

Der Einstieg in die Serie ist also das o.g. Thema 1: Allgemeines zum Thema Torhüter.

Wer wird Torhüter oder wie kann man einer werden? Grundsätzlich sollte jedes Kind einmal die Erfahrung des Torhüterspiels gemacht haben. Wer selbst schon einmal im Tor gestanden hat, weiß, wie schwierig es ist, z.B. einen kleinen Ball mit klobigen Füßlingen in eine bestimmte Richtung gezielt zu befördern. Diese Erfahrung schafft wichtige Einblicke in die Anforderung bzw. Schwierigkeiten des Torwartspiels und hebt sicherlich auch die Toleranzschwelle gegenüber möglichen Torwartfehlern im Laufe einer Hockeykarriere.

Im Kinder- und Jugendtraining gibt es genügend Möglichkeiten, diese Erfahrungen zu sammeln. Die Aspekte Spaß und Eignung sind für die Entwicklung einer TW-Laufbahn von ganz entscheidender Bedeutung, denn nur wer gerne ins Tor geht, wird langfristig ein guter Torwart werden. Außerdem erfordert das Torwartspiel später ein hohes Maß an koordinativen Fähigkeiten, Beweglichkeit, Schnelligkeit usw.. Hier gilt es, insbesondere Eltern davon zu überzeugen, dass es sich beim Torwart um einen vollwertigen Hockeyspieler mit hohen Anforderungen und anspruchsvollem Training handelt.

Im Mädchen/Knaben C-Bereich sollte die Auswahl der Torhüter abgeschlossen werden. Natürlich können auch Späteinsteiger sich noch zu sehr guten Torhütern entwickeln. Auf jeden Fall aber sollte der Trainer immer zwei Torhüter ausbilden. So führt der Ausfall eines der Beiden nicht zu fatalen Folgen für den Spielbetrieb. Außerdem – und das ist sicherlich ein nicht zu unterschätzender Aspekt – wird das Torschussverhalten der Feldspieler im Training und seinem Spiel deutlich intensiver bei zwei Torhütern geschult.

Ausrüstung

In den letzten Jahren hat sich die Entwicklung zu leichtem hochwertigem Material fortgesetzt. Die Torhüter sind am ganzen Körper geschützt. Besonders für Nachwuchs-Torhüter gilt folgender Grundsatz: Umfang und Qualität der Ausrüstung sollten der Qualität der Torschussverhaltens der Trainingsgruppe angepasst werden. Für die Praxis bedeutet dies: Eine D-Mädchen Torhüterin braucht noch keinen Vollschatz am ganzen Körper, in dem sie sich nur schwerlich bewegen kann. Hier reichen Füßlinge, Schienen, Unterleib- und Brustschutz, Handschuhe und Helm. Werden später die Torschüsse härter und höher, sollte die Ausrüstung einen Vollschatz beinhalten. Dies bedeutet, dass auch Arme und der Schulterbereich geschützt sind. Ein gut geschützter Torwart braucht keine Angst vor Verletzungen zu haben. Hieraus erhöhen sich dann auch Mut und Selbstvertrauen ins eigene Stellungsspiel. Gerade das „sich



BILDER: H. BOHLSCHIED

groß machen und anschießen lassen“ zeichnet die guten Torhüter aus.

Training

Ein gesondertes, spezielles Torwarttraining wird von fast allen Torhütern gerne angenommen und sollte auch selbstverständlich sein bzw. werden.

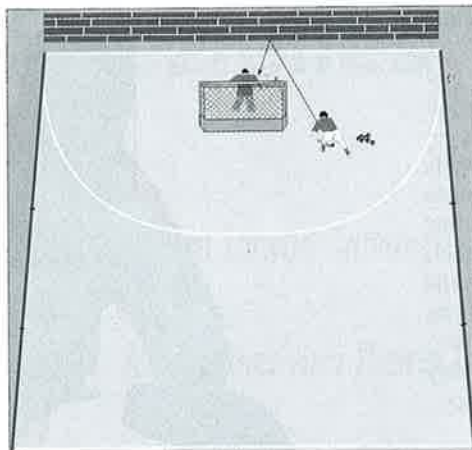
Auch dem besten Trainer wird es schwer fallen – genügend Motivation einmal vorausgesetzt – mit mehr als zwölf Feldspielern intensiv im technisch-taktischem Bereich zu arbeiten und die Torhüter dabei nicht zu vernachlässigen. Dies bedeutet, dass Techniktraining z.B. zum beidfüßigen Kicken oder die intensive Schulung der Schlägerabwehr in einer gesonderten Trainingseinheit zusätzlich stattfinden muss. Aber wer kann neben hochqualifizierten Trainern, die nicht jeder Verein zur Verfügung hat, solch ein Training kompetent leiten? Sprechen Sie doch mal in ihrem Verein ehemalige (oder auch noch aktive) Torhüter an, ob sie nicht vielleicht Lust und Zeit haben, sich um den Torwart-Nachwuchs zu kümmern. Der Vorteil liegt auf der Hand: Hier kann viel von der eigenen Erfahrung (die die meisten Trainer ja auch haben, nur eben nicht als Torwart) weitergegeben werden. Für das spezielle Torwart-Training ist es ratsam, die Torhüter in zwei Altersgruppen zusammen zu fassen, da die Grundlagen eines C-Mädchen- und Jugend-A-Torwartes einfach zu verschieden sind.

Anforderungen

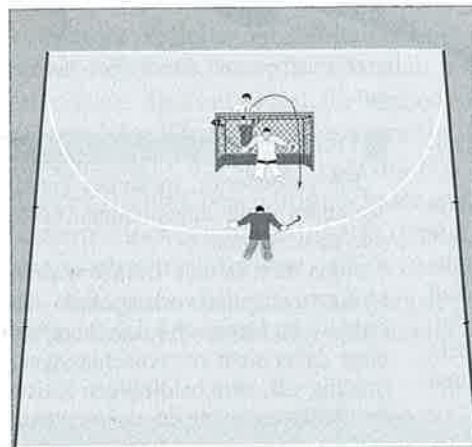
Die Anforderungen an einen guten Torwart sind hoch. Damit er diesen entsprechen kann, braucht er intensives Training mit speziellen Übungen. Auf diesem Gebiet können wir übrigens von den Handballern einiges lernen. Hier ist der Trainingsaufwand für die Torhüter wesentlich höher und gezielter – dies gilt insbesondere für die körperliche Fitness. Bevor wir nun in die Praxis einsteigen und einige einführende Beispiele aus dem Bereich der Reaktionsschulung zeigen, sei noch einmal die Forderung nach dem torwart-spezifischen Sondertraining bekräftigt. Es verfolgt nämlich auch das Ziel, den Torhütern Trainingsinhalte und geeignete Übungsformen für verschiedene Trainingskomponenten zu vermitteln. Diese können dann z.T. während des Mannschaftstrainings durchgeführt werden. Somit ist der Torwart in der Lage, seine positionsspezifische Schulung z.B. während einer taktischen Besprechung der Feldspieler selbstständig ohne Trainer durchzuführen. Den Trainern ermöglicht es also auch, dass sie ihre Torhüter über begrenzte Zeiträume sinnvoll und ohne direkte Betreuung trainieren können; hier bietet sich besonders der umfangreiche Block des Kickens an.

1 Abpraller

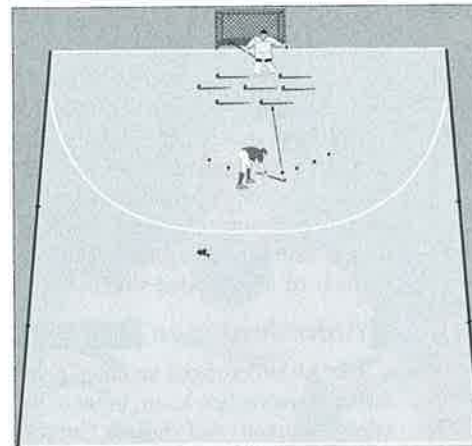
- Tor steht umgedreht zur Wand
- Abstand 2-4 m
- Zuspieler neben dem Tor, Torwart im Tor

**2 Zuspiel im Rücken**

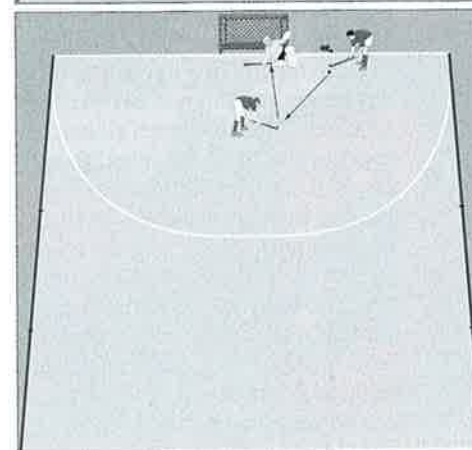
- Tor mit ca. 4 m Raum nach hinten
- Ein Torwart im Tor, der zweite davor, Zuspieler hinter dem Tor

**3 Stecher**

- Stangen oder Hockeyschläger im Radius von fünf Metern um das Tor herum verteilt
- Ballserie im Halbkreis am Schusskreisrand

**4 Ableger**

- Ein Zuspieler an der Seitenauslinie, einer ca. 4 m vor dem Tor
- Torwart im Tor

**Verbesserung der Reaktion: Fuß- und tiefe****Schlägerabwehr**

- Der Zuspieler wirft/schiebt/schlenzt Bälle gegen die Wand, die dann abgeprallt in Richtung Tor vom Torwart gehalten werden.
- Serie mit ca. 8-10 Bällen.

Hinweis

- Anforderungen verändern durch Ballwurfgeschwindigkeit, Ballwurfwinkel (hoch - tief - links - rechts), Anzahl der Bälle pro Wurfserie, Schnelligkeit, innerhalb der Wurfserie.
- Zuspiel von links und rechts.
- Mit zweitem Zuspieler abwechselnd von beiden Seiten.

Verbesserung der Reaktion: alle Bereiche

- Der Zuspieler hinter dem Tor wirft die Bälle über das Tor auf den zweiten Torwart.
- Dieser spielt den Ball direkt/indirekt auf den Torwart im Tor.
- Der Torwart bleibt bei der Abwehraktion auf der Linie.

Variation

- Der angespielt Torwart kontrolliert den Ball und bringt ihn regelgerecht auf das Tor.
- Torwarte starten mit dem Rücken zur Aktionsposition, Start durch Ballwurf und akustisches Signal, dann dürfen sich beide umdrehen und agieren.

Verbesserung der Reaktion: alle Bereiche

- Der Zuspieler schiebt die Bälle so in Richtung Tor, dass sie an den „Hindernissen“ ihre Richtung verändern und den Torwart zur schnellen Abwehrreaktion zwingen.
- Nach einer Serie sollte die Hindernisposition überprüft und gegebenenfalls korrigiert werden.

Variation

- Hindernisse regelmäßig verschieben.
- Täuschungen, d.h. direkte Torschüsse integrieren.
- Zusatzaufgabe für den Torwart nach jedem Torschuss oder Tor: Liegestütz, Sprint um das Tor herum.

Verbesserung der Reaktion: tiefe Abwehr

- Der Zuspieler an der Torauslinie passt den Ball flach nach innen.
- Der zweite Spieler nimmt den Ball direkt an und schießt auf das Tor.
- Der Torwart antizipiert die Schussrichtung und versucht, den Ball abzuwehren.

Variation

- Die Bälle können in alle Torrichtungen gespielt werden: flache Bälle ins lange und kurze Eck, ebenso halbhohhe Bälle zur Abwehr mit dem Körper.
- Die Serie kann auch von links geschossen werden.

Themenübersicht 1. Jahrgang

Der 1. Jahrgang ist abgeschlossen, wir geben Ihnen hier eine Übersicht über alle Themen in 1999.

Technik:

Ballannahme hohe Rückhand, P. Lissek,	H2, S4
Gewöhnung ans Hallenhockey, P. Lemmen,	H4, S12
Komplexe Kombinationsfolgen, P. Lemmen,	H3, S12
Torschuss, M. Willemsen,	H6, S4
Torschuss, P. Lemmen,	H1, S6
Warm-up Circle, P. Lemmen,	H5, S12

Taktik:

Kontaktspiele, M. Weise,	H2, S12
Raumdeckung, T. Althoff,	H4, S8
Transfer Feld-Halle, P. Lissek,	H5, S4
Überzahlgriffe, A. Höppner,	H3, S4
2-er Block (Hallenhockey), U. Forstner,	H6, S8

Athletik:

Auslaufen, C. Schünemann,	H4, S11
Krafttraining, H. Knuf,	H1, S12
Winterpause, U. Schmitz,	H6, S11

Nachwuchs:

Abschlag und Spielaufbau (Hallenhockey), A. Höppner,	H6, S12
Lehrgangsstruktur im DHB,	H2, S11
Serie Kindertraining, B. Peters,	H 1-2-3-4
Vorteile der Manndeckung, M. Behrmann,	H4, S4

Training/Coaching:

Intensität im Training, P. Lemmen,	H3, S11
Halbzeitbesprechung, P. Lemmen,	H1, S11
Methodik im Hallentraining, P. Lemmen,	H4, S11

Lexikon

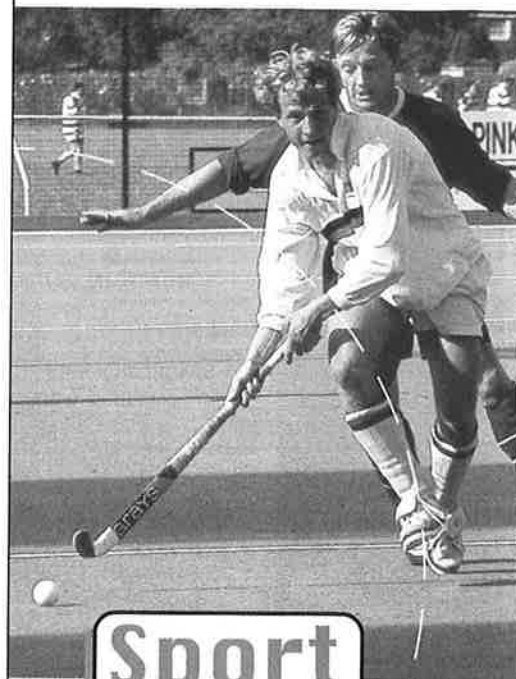
Abholen / Abgreifen, W. Wiedersich,	H4, S12
---	---------

Standardsituationen

... sind festgelegte Situationen der Spieleröffnung, beziehungsweise Wiedereröffnung nach einer Unterbrechung. Der Ball befindet sich hierbei in einer Ruhelage. Typische Standardsituationen im Hockey sind Abschlüsse, Freischiüsse, Strafecken, Eckenabwehr, Bully, 7 m, usw..

Standardaktionen

... sind festgelegte Aktionen, die sich aus dem Spielverlauf ergeben bzw. die die Spielgestaltung notwendig erfordert. Sie werden mit einem taktischen Hintergrund bewusst und gezielt eingesetzt. Der Ball befindet sich hierbei in der Bewegung. Typische Standardaktionen sind Seitenwechsel, Grundliniendribbling mit anschließendem Rückpass („Hundekurve“), Doppelpass, Anwendung 2:1, usw..



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



Bitte Unterlagen anfordern.

Wo laufen sie denn? Wo laufen sie denn hin?

Schnelle Kombination durch frühe Orientierung



PETER LEMMEN,
Diplomsportlehrer
und Diplomtrainer,
verantwortlich beim
DHB für die
weibliche U-16.

Zuschauer und Spieler beeindruckt es gleichermaßen, wenn im Spielaufbau einer Mannschaft mit wenig Ballkontakten und Pässen viel Raum schnell überbrückt und mit einem Torschuss abgeschlossen werden kann. Ist dann auch noch der Gegner in der Lage, ähnlich attraktiv zu agieren, ist ein sehenswertes Spiel garantiert. Leider ist diese Art von Angriffshockey immer seltener zu beobachten, da Defensivtaktiken scheinbar effektiver und sicher leichter zu trainieren sind. Der Spaß für alle Beteiligten – Spieler und Zuschauer – bleibt hier leider häufig auf der Strecke.

Was ist also notwendig, um ein so definiertes attraktives Angriffshockey zu spielen? Hier führen sicher viele Wege nach Rom, einige natürlich auch nicht.

Voraussetzungen

Eine der wichtigsten Voraussetzungen neben den technischen Fertigkeiten und der Absprache über taktische Lauf- und Handlungsmuster ist die Notwendigkeit der Orientierung des ballaktiven Spielers. Er muss in der Ballannahme-Abgabe-Situation bereits orientiert sein, wie seine möglichen Handlungsfortläufe aussehen können, ob zum Beispiel Ballführung oder Ballabgabe den meisten Erfolg versprechen.

Ziel muss es also sein, diesen Vorgang der Vororientierung zu automatisieren. In der Spielpraxis versetzt es den Spieler dann in die Lage, ohne „zusätzliche Anstrengung“ sicher und schnell zu entscheiden.

Wie sehen aber nun Trainingsformen aus, die diese Entscheidungssicherheit fördern? Die Antwort ist einfacher als vermutet und jeder, der ein Spiel analysieren kann, ist in der Lage, es in Trainingsinhalte umzusetzen: spielstrukturtypische Kombinationen mit einem oder maximal zwei Ball-

kontakten pro Spieler. Es werden typische Passfolgen des Spielsystems ausgegliedert und isoliert trainiert.

Orientierung

Gegenspieler sind hierbei nicht zwingend notwendig, wenn die Übungen so konstruiert sind, dass durch das Laufverhalten der Mitspieler verschiedene Handlungsfortläufe möglich sind. Gelingt es hierbei auch noch, jeden Spieler in einer Übung mehrmals zu aktivieren, ist eine notwendige hohe Konzentration während des gesamten Übungsablaufs zu erwarten. Und genau hier tritt der intendierte Übungseffekt ein: Nicht nur die Techniken der Ballannahme und -abgabe werden geschult, sondern insbesondere die Verknüpfung der eigenen Aktivität (Technik) mit mentalem Engagement (Orientierung und Entscheidung) wird stabilisiert und automatisiert. In der Spielsituation überträgt sich dann die Verbindung dieser Faktoren.

So beschrieben ist die uns Trainern so wichtige Orientierung nicht nur verbal zu fordern, sondern durch einfache Übungsformen auch nonverbal vermittlungsfähig. Dass sich auch hier der Erfolg nicht nach einer Trainingseinheit einstellt, versteht sich von selbst, aber wenn immer wieder mit hohen Wiederholungszahlen und eben-

solchen Ballkontakten geübt wird, ist eine langsame aber stabile Spielverbesserung zu erwarten.

Fazit

Die Kunst des Trainers bei dieser Trainingsform liegt in der Konstruktion der Übungen.

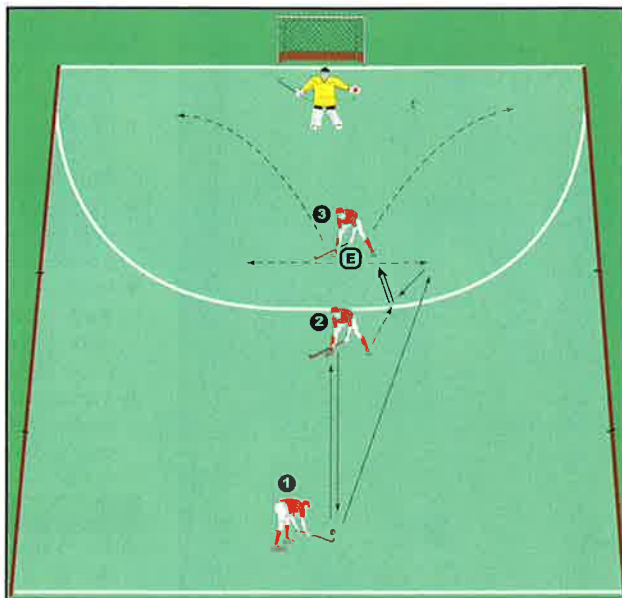
Wenn es gelingt

– und damit steht und fällt der Erfolg – das eigene Spielsystem so zu zergliedern, dass sich typische, d.h. immer wiederkehrende Passkombination isolieren lassen, dann wird neben der oben beschriebenen Technik- und Aufmerksamkeitsschulung auch das taktische Potential der Mannschaft stabilisiert.



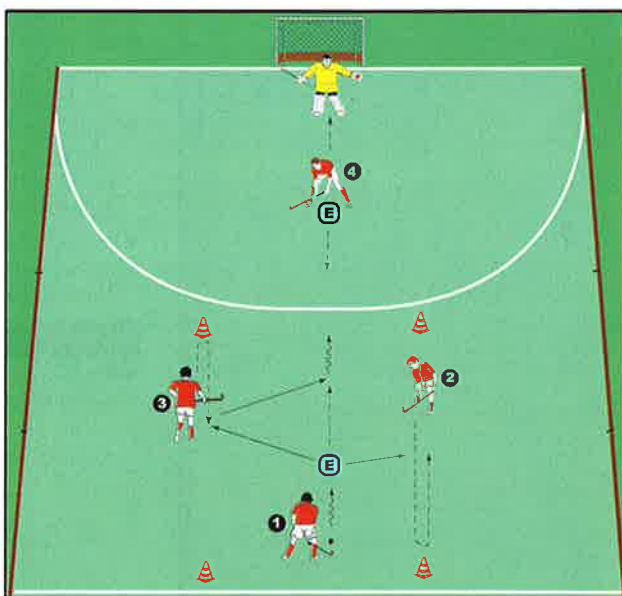
1 Kombination durch die Mitte (1)

- Ein Zuspieler an der Mittellinie
- Ein Spieler vor, einer im Schusskreis



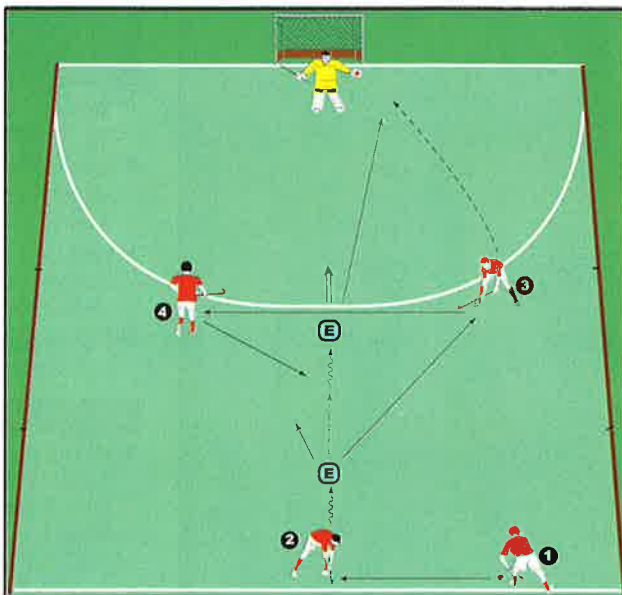
2 Kombination durch die Mitte (2)

- Spieler mit Ball an der Mittellinie
- Zwei Zuspieler links und rechts versetzt bilden eine Gasse
- Ein Zuspieler im Schusskreis



3 Kombination durch die Mitte (3)

- Zwei Spieler an der Mittellinie, zwei am Schusskreisrand



Verbesserung der Orientierung zur Ballabgabe

- Spieler 1 passt den Ball auf 2, dieser direkt zurück auf 1.
- Spieler 1 passt den Ball möglichst direkt auf den nach außen / entgegen laufenden Spieler 3.
- Spieler 3 passt mit möglichst wenig Kontakten zurück auf 2 zum Torschuss.
- Anschließend wechselt 1 auf die Position von 2, 2 auf 3, 3 auf 1.

Hinweis

- Spieler 3 sollte möglichst variabel, auch mit Freilaftäuschungen und Richtungswechseln seine Anspielposition erlaufen.

Verbesserung der Orientierung zur Ballabgabe

- Spieler 1 dribbelt in der Gasse Richtung Tor.
- Die Spieler 2 und 3 laufen zum Anspiel an den Grenzen der Gasse auf und ab, um von 1 angespielt zu werden.
- Nach dem Anspiel an 2 und / oder 3 spielen diese den Ball direkt zurück, Spieler 1 kombiniert dann weiter mit 4 bis zum Torschuss.

Hinweis

- Spieler 1 sollte versuchen, mit beiden Gassenspielern zu kombinieren. Je weniger Ballkontakte notwendig sind, desto größer ist hier die Erfolgswahrscheinlichkeit.

Verbesserung der Orientierung zur Ballannahme

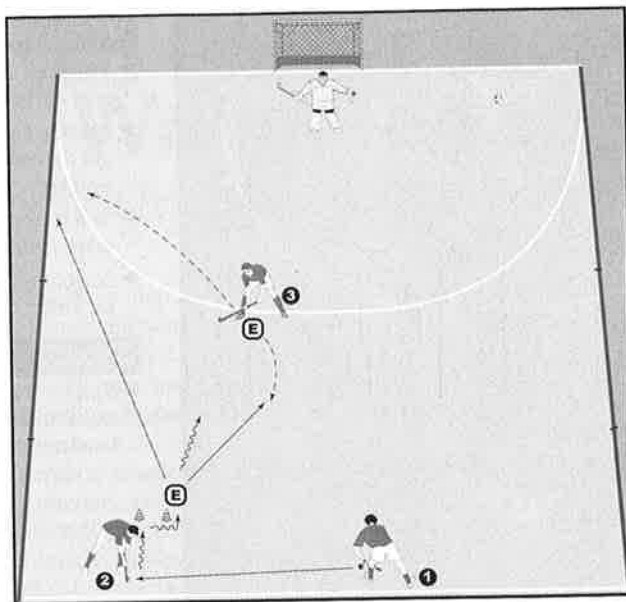
- Spieler 1 passt zu 2.
- Spieler 2 passt direkt oder nach kurzer Ballführung auf 3 oder 4.
- Nachdem diese dann untereinander den Ball direkt weitergeleitet und an den entgegenlaufenden 2 zurück gepasst haben, spielt dieser seinen ersten Partner im Kreis zum Doppelpass und anschließend dem Torschuss erneut an.

Hinweis

- Nach dem Doppelpass mit dem in den Kreis gelaufenen Zuspieler kann Spieler 2 auch den Torschuss antäuschen, um einen Pass zum Stecher an den Pfosten zu spielen.

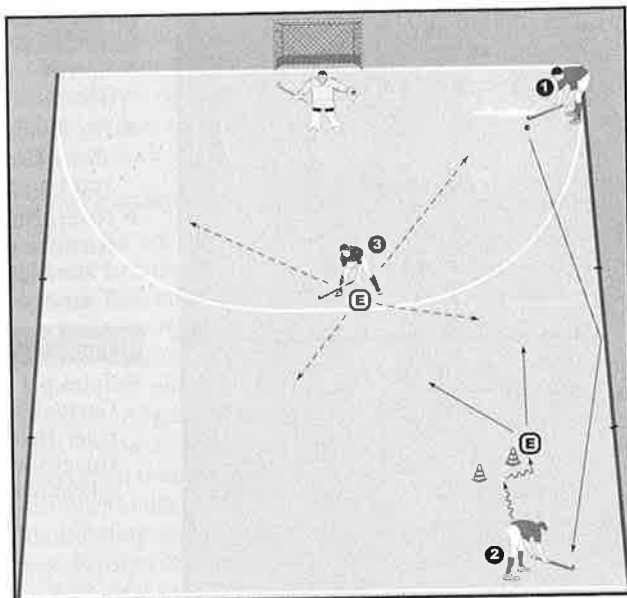
1 Kombination auf der linken Spur (1)

- Zwei Spieler an der Mittellinie, einer am Schusskreisrand
- Markierungstor ca. 1 m breit



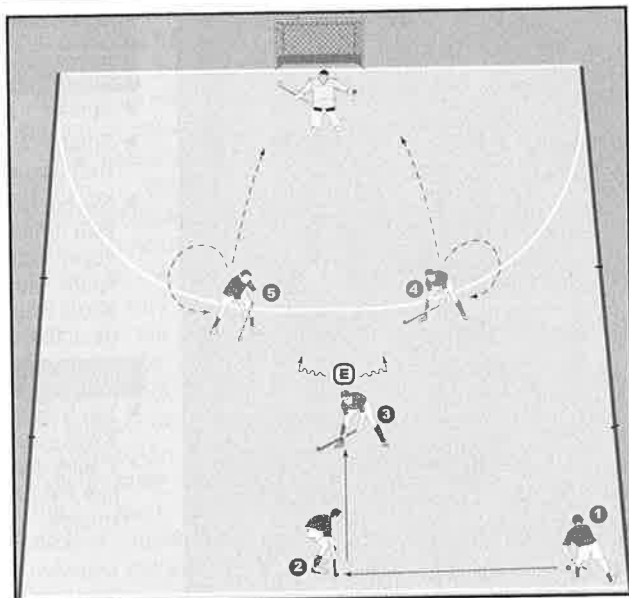
2 Kombination auf der rechten Spur (1)

- Zuspieler in der rechten Angriffsecke
- Ein Spieler an der Mittellinie, einer im Schusskreis
- Markierungstor ca. 1 m breit



3 Kombination zu Dritt

- Zwei Spieler am Schusskreisrand, zwei an der Mittellinie, einer dazwischen



Verbesserung d. Orientierung nach Umspielen

- Spieler 1 passt aus der Mittelposition quer nach außen auf Spieler 2.
- Spieler 2 umspielt nach kurzer Ballführung das Markierungstor und passt den Ball auf den sich anbietenden Spieler 3.
- Variante 1: Spieler 3 läuft in die linke Ecke und passt den Ball quer zurück auf den nachlaufenden 2 zum Torschuss.
- Variante 2: Spieler 3 läuft Spieler 2 zur Ballannahme entgegen, passt den Ball mittels Doppelpass auf 2 zurück, anschließend Torschuss von 2.
- Variante 3: Wie zuvor, allerdings dreht sich Spieler 3 nach d. Ballannahme zur VH-Seite raus und passt den Ball quer zum Torschuss auf 2.

Hinweis

- Die Varianten vorgeben und nacheinander üben lassen, am Schluss entscheidet Spieler 3 variabel.

Verbesserung d. Orientierung nach Umspielen

- Spieler 1 passt den Ball direkt oder über die Bande an Spieler 2.
- Spieler 2 umspielt nach der Ballannahme und kurzer Ballführung das Markierungstor. Anschließend passt er auf den sich anbietenden Spieler 3.
- Je nach Position von Spieler 3 schießt er selber auf das Tor oder passt zurück auf Spieler 2 zum Torschuss.

Hinweis

- Egal welche Varianten durch das nicht festgelegte Positionsverhalten entstehen, sollte die Zahl der individuellen Ballkontakte möglichst gering sein.

Verbesserung d. Orientierung nach dem Rausdrehen

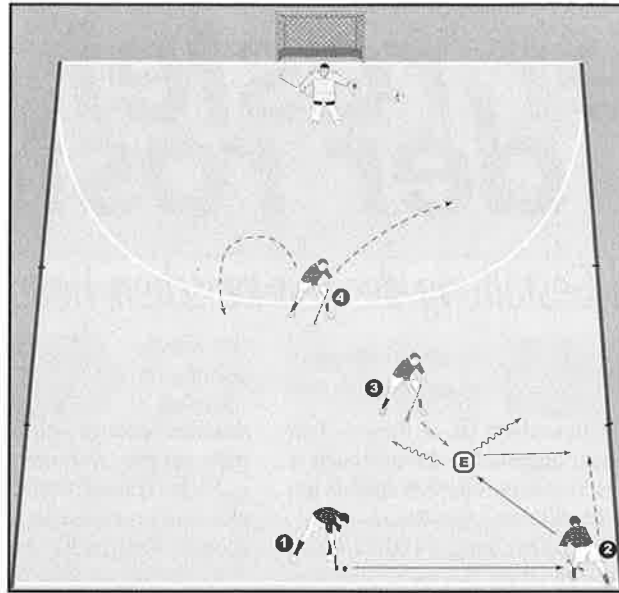
- Spieler 1 passt zu 2, der den Ball direkt auf Spieler 3 weiterleitet.
- Spieler 3 dreht sich nun über die linke oder rechte Seite raus und passt Spieler 4 oder 5 an.
- Einer der beiden sollte sich immer zum Kurzpass anbieten, der andere ein Anspiel im Schusskreis ermöglichen.
- Der vierte Ballkontakt nach dem Anspiel an Spieler 3 sollte der Torschuss sein.

Hinweis

- Maximale Lauf- und Passschnelligkeit fordern. Eine Ballführung nach dem Rausdrehen von Spieler 3 ist nicht erlaubt.

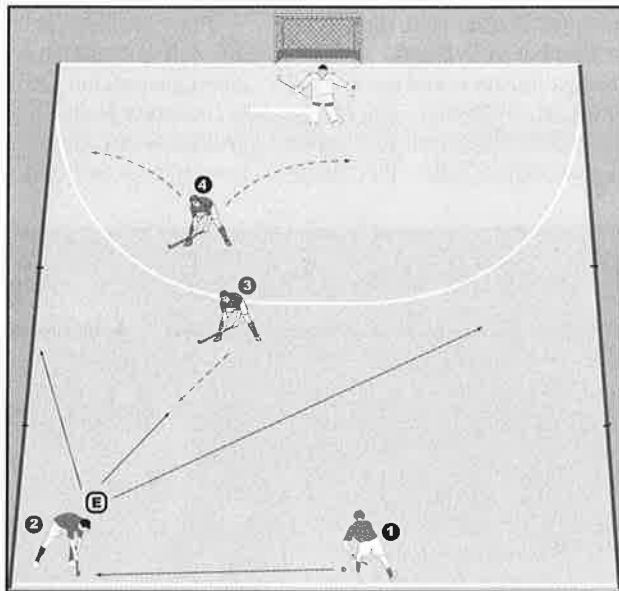
1 Kombination auf der rechten Spur (2)

- Zwei Spieler an der Mittellinie, einer am Schusskreisrand, einer dazwischen



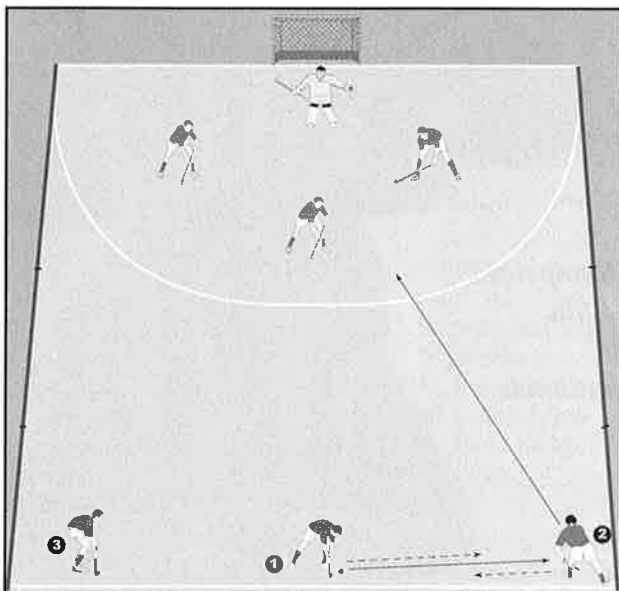
2 Kombinationen auf der linken Spur (2)

- Zwei Spieler im Schusskreis, einer am Schusskreisrand, einer im Schusskreis



3 Kombinationsspiel

- Drei Spieler im Schusskreis, drei Spieler quer an der Mittellinie



Verbesserung der Orientierung nach dem Rausdrehen

- Spieler 1 passt quer auf 2.
- Spieler 2 passt direkt/indirekt auf den diagonal entgegenlaufenden Spieler 3.
- Spieler 3 hat folgende Handlungsmöglichkeiten: Variante 1: Doppelpass mit dem aufgerückten Spieler 2 und weitere Kombinationen zu Dritt. Variante 2: Rausdrehen zur rechten Bande. Spieler 2 rückt auf und hinterkreuzt Spieler 3. Variante 3: Rausdrehen zur linken Seite und Ballabgabe an Spieler 4.
- Spieler 4 passt sein Positionslaufen der jeweiligen Variante an.

Hinweis

- Keine Vorgabe bezüglich der Anzahl von Ballkontakten. Ständiges Beobachten der Mitspieler ist Voraussetzung zum schnellen Kombinieren.

Verbesserung der Orientierung zum direkten Anspiel

- Spieler 1 passt quer auf Spieler 2.
- Spieler 2 passt direkt: Variante 1: über die linke Bande auf den nach aussen gelaufenen Spieler 4. Variante 2: über die rechte Bande auf Spieler 4. Variante 3: auf den entgegen laufenden Spieler 3.
- Anschließend Kombinationen zu Dritt bis zum Torschuss.

Hinweis

- Beim abschließenden Torschuss sollte der ausführende Spieler immer die Möglichkeit des Abspiels auf den langen Pfosten haben.

Verbesserung der Orientierung nach Positionsveränderungen

- Spieler 1 passt den Ball auf Spieler 2.
- Spieler 2 passt den Ball direkt/indirekt an einen der drei Spieler im Kreis.
- Diese kombinieren mit maximal zwei Kontakten zum Torschuss und erwarten das nächste Anspiel.
- Nach der Ballabgabe läuft Spieler 2 in die Mitte und passt Spieler 3 an. Anschließend gleicher Ablauf wie zuvor beschrieben.

Hinweis

- Die drei Kreisspieler sollten nach jeder abgeschlossenen Kombination sich in neuen Räumen im Schusskreis zur Ballannahme anbieten.
- Entsprechend der Anforderung kann hier ein Verteidiger eingesetzt werden.

Wer rastet der rostet

Inhalt und Gestaltung der Zeit zwischen Hallen- und Feldsaison

Die Bundesliga-Hallensaison ist in diesem Jahr bereits am 23. Januar abgeschlossen, nur noch je vier Damen- und Herrenmannschaften spielen um den deutschen Meistertitel und von denen wiederum noch drei Mannschaften um den Hallen-Europacup, für alle anderen ist die Saison ungewöhnlich früh beendet. Der Grund dafür liegt auf der Hand: die Olympiaqualifikation bzw. die Olympischen Spiele im Oktober in Sydney.

Die Feld-Bundesliga-Saison startet am 9. April (Damen) bzw. am 29. April (Herren), d.h. für die Damen elf Wochen und für die Herren 14 Wochen Bundesliga-Abstinenz; selten hatten die Mann-

schaften so lange Zeit für den Übergang von der „Winter“- auf die „Sommersportart“.

Viele Trainer werden sich freuen, endlich einmal eine trainingswissenschaftlich sinnvolle Einteilung der Monate Februar bis April vornehmen zu können und den Trainingsaufbau nicht in der üblichen Gedrängtheit planen und absolvieren zu müssen.

Viele Spieler werden stöhnen, denn sie wissen, dass die Zeit des „Leidens“ länger und die Konditionsarbeit ausgedehnt werden wird.

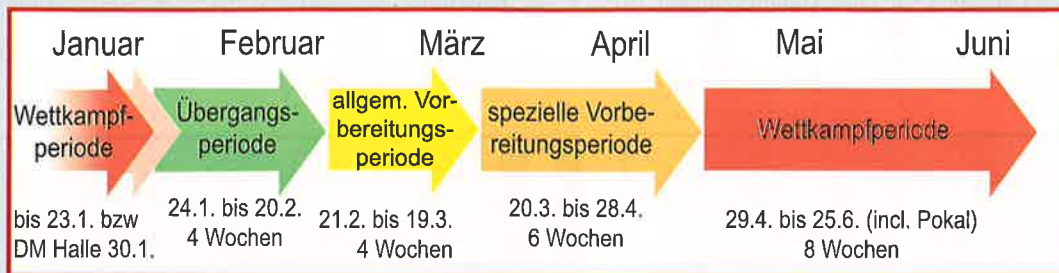
Im ersten Halbjahr 2000 können wir für die Bundesligamannschaften folgende Einteilung des Wettkampfjahres vornehmen (siehe auch Abb. 1):



Uschi Schmitz: Mit Persönlichkeit und Kompetenz gewann sie mit BW Köln und dem Berliner HC nationale und internationale Titel

Jahresplanung 1. Halbjahr 2000 für Bundesliga-Mannschaften

Herren



Damen

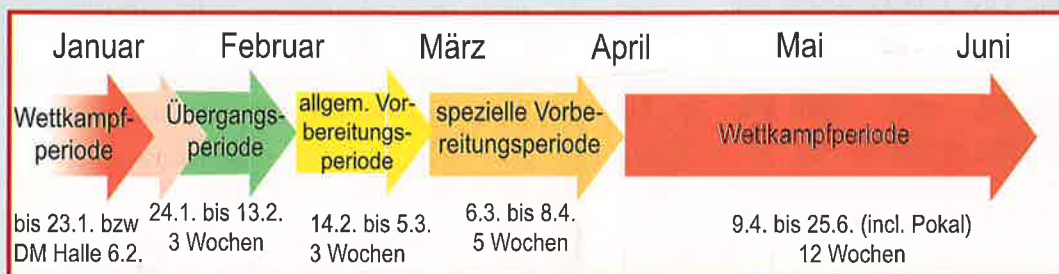


Abb. 1

Übergangsperiode

In dieser Zeit geht es darum, den physischen und psychischen Stress der zurückliegenden Saison abzubauen und die Basis für einen neuen Aufbau zu erlangen. Einige wichtige Punkte sollten in dieser Phase berücksichtigt werden:

- bewußt keinen Hockeyschläger anfassen; Abstand zum Training mit Ball und Schläger erreichen und somit die Lust auf Hockey wieder langsam aufbauen;
- die ersten zwei Wochen Abstand von Mitspielern, Trainern und Umfeld gewinnen. Die Personen, die man sonst fast täglich sieht „meiden“;
- den Körper pflegen und alte Verletzungen unter Anleitung ausheilen;
- sportliche Urlaube, wie Skireisen sollten in dieser Zeit wahrgenommen werden;
- in den ersten beiden Wochen sollte man keine festen Termine verabreden, jedoch in der zweiten Hälfte der Übergangsperiode können es schon wieder gemeinsame Termine sein.

Viele Spieler wollen erst einmal eine bis zwei Wochen gar keinen Sport treiben, was aus psychologischer Sicht verständlich ist. Die beste und schnellste Erholung erreicht man allerdings durch Regenerationsläufe.

Diese Läufe sollten einen Umfang von 40 - 60 Minuten haben und möglichst mehrfach pro Woche ausgeführt werden.

Die weitere Gestaltung der Übergangsperiode sollte neben den Regenerationsläufen andere Spiele umfassen; neben den üblichen Tennis-, Badminton-, Fußball- oder Squashspielen, sollte man vielleicht auch einmal ganz neue Spiele ausprobieren. Der Aufforderungscharakter beim Baseball, American Football, Streethockey ist hoch und sicher bringt es auch viel Laune, sich mit einer Gruppe auf dem Eis beim Eishockey zu versuchen.

Da Hockey eine koordinativ sehr anspruchsvolle Sportart ist, kann man davon ausgehen, dass die Spieler neue Spiele sehr schnell lernen und auch bei guter Einweisung die Verletzungsgefahr gering ist.

Der motivationale Aspekt und der Erlebniswert sind dabei sehr hoch.

Allgemeine Vorbereitungsperiode

In dieser Phase steht der Aufbau der körperkonditionellen Fähigkeiten im Vordergrund. Der Trainingsumfang ist sehr hoch und man sollte versuchen, vier bis fünf Mal wöchentlich zu trainieren. Der Schwerpunkt liegt auf der:

- Ausdauer
- Koordination
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Kraft

In den zur Verfügung stehenden drei bis vier Wochen kann das „Fahrtspiel“ im Vordergrund stehen. Als Fahrtspiel bezeichnet man

das Trainingsmittel, bei dem stets längere Läufe mit Koordinations- und Schnelligkeitsaufgaben, mit gymnastischen Übungen, mit Kraftübungen sowie Sprüngen und Tempowechselläufen abwechseln. Der jeweilige Schwerpunkt muss für jeden Trainingstag festgelegt und geplant werden. Sinnvoll ist es, um muskuläre Überbelastungen zu vermeiden, z.B. nicht zwei Tage hintereinander der Schwerpunkt auf Sprungkraft zu legen.

Abbildung 2 enthält ein Beispiel für eine Trainingseinheit zu Beginn dieser Trainingsperiode, in der der Schwerpunkte neben der Ausdauer, vorbereitende Übungen zur Schnelligkeit sind.

Abb. 2

Beispiel 1	Allgem. Vorbereitungsperiode	
	► Lauf im Ausdauertempo	20 Min.
	► Dehnungsübungen, besonders im Bein- und Hüftbereich	10 Min.
	► Koordinationsläufe	10 Min.
	► Verschiedene Hopserläufe, Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsläufe, Kniehebeläufe, Anfersen, seitliche Anstellschritte Lauf in erhöhtem Tempo	10 Min.
	► Dehnungsübungen, besonders im Arm-Schultergürtel- und Beinbereich	10 Min.
	► Kraftübungen, besonders Beine (Vorbereitung Sprint)	10 Min.
	► Lauf über 20 Minuten, die ersten 10 Minuten im Ausdauerlauf und die zweiten 10 Minuten im Regenerationstempo, anschließendes Ausdehnen	25 Min.
	Gesamtdauer	95 Min.

Ein zweites Beispiel für eine Trainingseinheit gegen Ende dieser Trainingsperiode enthält die Abbildung 3; hier liegt der Schwerpunkt neben der Ausdauer in der Schnelligkeit

Natürlich darf auch in dieser Trainingsphase das so beliebte Fußball-, Basketball- oder Rugbyspiel in den Trainingsbetrieb Einzug halten. Auch viele „Kleine Spiele“, wie Fang- oder Abwurfspiele sind sehr geeignet und bringen eine hohe körperliche Belastung. Auch Bundesligamannschaften kann man solche Spielformen – wenn gut „verkauft“ – schmackhaft machen.

Spezielle Vorbereitungsperiode

In dieser Phase werden die körperkonditionellen Fähigkeiten weiter ausgebaut und das sportartspezifische Training begonnen.

Im körperkonditionellen Training verschiebt sich der Schwerpunkt besonders hin zum Schnelligkeitstraining, wobei das Ausdauertraining beibehalten wird.

Das Schnelligkeitstraining enthält dann die folgenden Schwerpunkte:

- Koordination
- Schnellkraft
- Lauftechnik
- Maximalgeschwindigkeit

Abb. 3

Beispiel 2	Allgem. Vorbereitungsperiode	
	► Lauf im Ausdauertempo	20 Min.
	► Dehnungsübungen, besonders im Bein- und Hüftbereich	10 Min.
	► Koordinationsläufe	10 Min.
	► Bewegungsverbindungen wie Wechsel von Hopser- und Sprunglauf, seitliches Übersetzen mit Richtungswechsel, Hopserläufe mit Richtungswechsel	
	Wechsel von hoch-tief- und rechts-links-Bewegungen auf Signal des Partners	
	Tempowechselläufe, Orientierung am Gelände z.B. von einer Parkbank (Baumgruppe) zur nächsten langsames Tempo, zur nächsten Bank mittleres Tempo, nächste Bank Sprint (langsam - mittel - schnell)	10 Min.
	► Dehnungsübungen Beine und Rumpfstabilisation	15 Min.
	► Sprungserien: Einbeinsprünge, Zweibeinsprünge, Sprünge in die Weite, in die Höhe, Vorwärts- und Seitwärtssprünge	10 Min.
	► Sprints (auch in ansteigendem Gelände) mit langen Pausen	10 Min.
	► Lauf über 15 Minuten, die ersten 10 Minuten im Ausdauerlauf und die zweiten 5 Minuten im Regenerationstempo, anschließendes Ausdehnen	20 Min.
	Gesamtdauer	105 Min.

Je näher wir zur Wettkampfsaison kommen, desto mehr kommt es zum Training der reinen Schnelligkeit mit Hockeyball und -schläger.

Die Strecken sollten jetzt überwiegend 5 bis 15 m nicht überschreiten und mit sportartspezifischen Bewegungen verbunden werden, d.h.

- ▶ Sprints nach Körperdrehungen (Umschalten von Angriff auf Abwehr)
- ▶ Sprints aus seitwärts-rückwärts Bewegungen (begleitende Abwehr)
- ▶ Sprints aus tiefer Körperposition (Zweikampf)
- ▶ Sprints in diagonale Richtungen (schneiden im Rücken des umspielten Verteidigers)

- ▶ Sprints auf optische Signale (erkennen von Spielsituationen und Start in die entsprechende Richtung).

Wichtig sind hier die langen Pausen zwischen den einzelnen Sprints zur vollständigen Erholung.

Als Organisationsform sollte der Sprint von zwei oder mehreren Spielern gegeneinander in Staffelformen, Gruppenwettkämpfe oder Spielformen gewählt werden.

Auf keinen Fall darf in dieser Phase der Saisonvorbereitung auf die Stabilisationsgymnastik für den Rumpf, das Ausdehnen und das Auslaufen verzichtet werden, nur so lässt sich der hohe Umfang verletzungsfrei bewältigen.

HOCKEY

Training

erscheint wieder am

17.2.2000

Stichwort

In der neuen Serie „Torwarttraining“ werden Übungen zum Einzel- oder Kleingruppentraining vorgestellt. Im normalen Mannschaftstraining wird der Torhüter allerdings häufig nur noch „mittrainiert“, spezielle Torwartinhalte sind eher selten. Und wenn dann das Trainingsspiel den Torwart auch nicht genügend fordert, war diese Trainingseinheit mehr oder weniger verlorene Zeit.

Ein sicheres Mittel, dies zu verhindern und zusätzliche Trainingsmotivation aufzubauen, ist ein geplantes Einspielen der Torhüter. Nach dem allgemeinen Aufwärmen mit der Mannschaft sollen die Torhüter hier an die Trainingsbelastung heran geführt werden. Diese spezielle Aufwärmung kann — je nach Intension — aber auch schon schulende Inhalte mit kleinen Belastungsspitzen aufweisen. Diese Inhalte lassen sich wie im Einzeltraining auch aus spieltypischen Defiziten und den alters- und leistungstypischen Anforderungen ableiten.

Problematischer als die Übungs konstruktion ist hier aber meist die Organisation. Die Frage nach dem „Partner“ des Torhüters, der mit der Durchführung betraut ist, stellt meist eine schwierige Hürde dar.

Nachfolgend einige Möglichkeiten, um dieses Problem zu lösen:

1. Der Trainer selbst übernimmt diese Aufgabe Die Spieler sind zuvor in eigene Übungen und Aufgaben mit Informationen über

Torwart Warm-up

Ziel, Intensität und Umfang eingewiesen worden. In den kurzen Pausen des Torhütertrainings – der TW sammelt z.B die Bälle – kann der Trainer die Spielergruppe beobachten und falls nötig auch korrigieren.

2. Der Trainer überträgt die Durchführungs- und Organisationsverantwortung einem Spieler seiner Wahl. Auch hier ist eine klare Einweisung insbesondere über die Ziele der Übungen wichtig. Absolut hilfreich für den „Ersatz-Trainer“ ist in diesem Fall eine einfache Übungsskizze.
3. Der Trainer beauftragt einen Co-Trainer mit dem Torwarttraining. Oft bietet es sich an, Trainer oder auch Spieler aus vorher trainierenden Mannschaften für diese Aufgabe zu engagieren, da diese dann sowieso vor Ort sind.
4. Wenn die Torhüter zu zweit sind, können sie ihr Training auch selbstständig durchführen. Dem Vorteil des spezifischen Wissens um Sinn und Inhalt der Übungen steht allerdings der Nachteil von hockeyspezifischen Mängeln in der Ausführung (z.B beim Schlenzen) gegenüber.

Eine dieser Möglichkeiten sollte immer zur Anwendung kommen. So ist gewährleistet, dass jedes Training sich für die Torhüter auch „lohnt“ und die restlichen Spieler keine Beschäftigungsprogramme absolvieren müssen.