

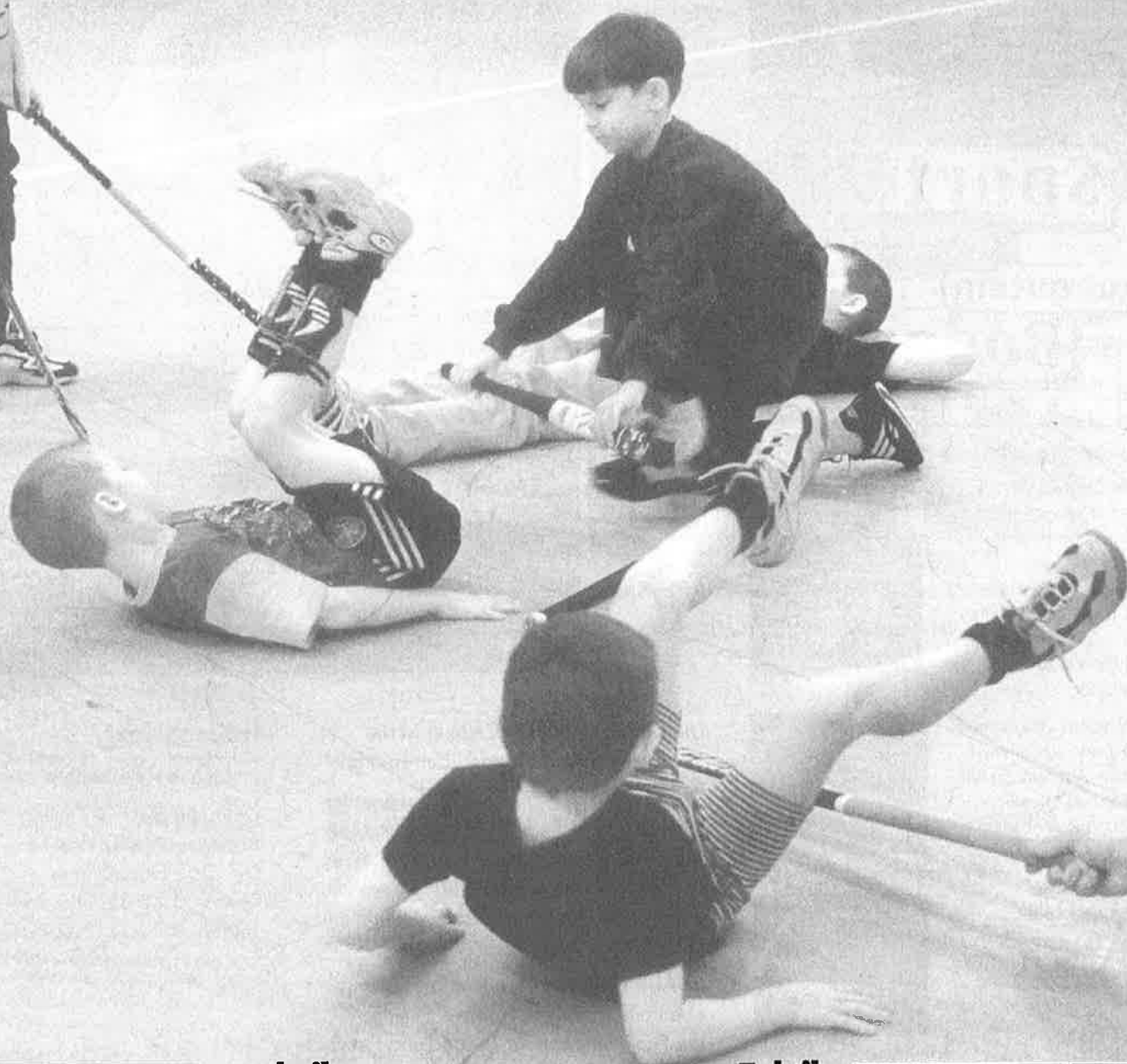
Nr. 2/2000 – 2. Jahr – E 49795

HOCKEY

Training

Jens Lüninghoner
Kindertraining
Neue Serie

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockey



Technik

Torwart-
training:
Kicken

Walter Krüger

Taktik

Überzahl-
Angriff
2:1

Ulf Forstner



HOCKEY Training

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (07031)/862-800
☎ (07031)/862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Dorfstr. 17, 54608 Oberlascheid,
☎ (06555)931041
☎ (06555)931042
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)
☎ (07031)862-851
☎ (07031)862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.1999

Druck:

Röhm GmbH, Sindelfingen

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.: 290290007 (BLZ: 60390000)

Gerichtsstand:

Böblingen

Zum Titelbild:

Den Hockeyschläger haben diese D-Knaben des RTHC Leverkusen als neues Spielgerät kennen gelernt.

(Bild: HERBERT BOHLSCHIED)

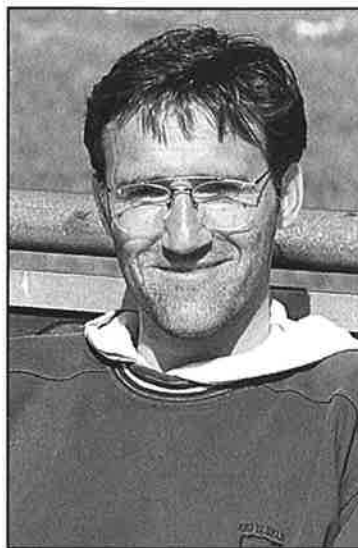
Im gleichen Verlag erscheinen:

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

Versprochen ist versprochen

Nachdem in der Ausgabe 1/2000 Wolfgang Kluth seine Torwartserie gestartet hat, ist heute Jens Lüninhöner an der Reihe: Er setzt die Reihe von Bernhard Peters aus dem vergangenen Jahr fort und wird nun regelmäßig auf zwei oder drei Seiten (zum Start einmalig fünf) seine Ideen zur Ausbildung der Vielseitigkeit im Grundlagen-training vorstellen.

Der diplomierte Sportlehrer aus Velbert versucht hierbei in jeder Folge, anhand eines ausgewählten Gerätes Anregungen zu geben, um Langeweile und Eintönigkeit zu verbannen. In seiner Pilotfolge hat er sich – wie könnte es auch anders sein – den Hockeyschläger ausgesucht. Lassen Sie sich überraschen, was man außer Schieben und Schlenzen damit noch alles trainieren kann.



Ein weiterer Dauerbrenner deutscher Trainingsinhalte wird von Uli Forstner methodisch erarbeitet und vorgestellt. Das 2:1, also zwei Angreifer gegen einen Verteidiger, kommt in allen Wettspielen mehrfach vor und ist die Grundlage aller Gruppen- und Mannschaftstaktiken im Angriffsspiel. Auch deshalb sollte es immer wieder geschult und verbessert werden.

Alle Themen sind als „Sowohl-als-auch-Themen“ ausgewählt, soll heißen: Sie können im Training im Hallen- und Feldhockey gleichermaßen angewendet werden – für die Abschluss- bzw. Übergangszeit sicherlich sinnvoll.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen
PETER LEMMEN

Inhalt

Taktik 4
2:1
Tipps zur Methodik
Von ULI FORSTNER

Stichwort 7
Periodisierung
Übergang Halle - Feld beim Nachwuchs
Von USCHI SCHMITZ

Technik 8
Torwarttraining
Das Kicken
Von WOLFGANG KLUTH

Nachwuchs 12
Folge 1
Der Hockeyschläger
Von JENS LÜNINGHÖNER

Legende

Laufweg



Ballführung



Ballabgabe



Torschuss



Ballhaufen



Entscheidung



Hütchen



Die Qual der Wahl bei Überzahl

Methodische Hinführung zum 2:1 mit vollaktivem Gegenspieler



Bild: LAMNICK

ULI FORSTNER, verantwortlicher Trainer der männlichen U-18 im DHB und Vereinstrainer beim SSV Ulm

Wer kennt sie nicht, wer hat sich nicht schon damit beschäftigt, wie oft haben wir Trainer unsere Spielerinnen und Spieler schon damit „geplagt“? Die 2:1-Überzahlsituation in allen ihren Varianten ist eine sehr häufig benutzte Trainingsform und eine wichtige gruppentaktische Grundform, die Paul Lissek Anfang der 80er Jahre eingeführt, weiterentwickelt und immer intensiv geschult hat.

Meiner Meinung nach kommt dieser taktischen Grundform eine ganz entscheidende Bedeutung in der hockeytaktischen und hockeytechnischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu. Die Gründe dafür sind:

► Das 2:1 ist zusammen mit den Zweierkombinationen (2:0) und dem 3:1 (wichtige Trainingsform zum Thema Freilaufen) ein wichtiger Schritt von den individuellen Handlungsmöglichkeiten hin zum gruppentaktischen Handeln:

► Bei der Überzahlsituation 2:1 wird das entscheidende Element der Sportspiele geschult, das sogenannte „situative Entscheiden“. Gutes situatives Entscheiden ermöglicht dem Hockeyspieler, in den unterschiedlichsten Situationen eines Spiels ruhig, sicher, kreativ und der Situation angemessen zu entscheiden, was zu tun ist.

► Das 2:1 ist die Grundlage zum Erlernen der darauf aufbauenden gruppentaktischen Trainingsformen wie das 3:2, 4:3, 5:3, 5:4, ... und alle Gleichzahlsituationen bis hin zum 11:11-Großfeldspiel. Damit kann das 2:1 als eine wichtige Grundlage für jedes Kombinationsspiel angesehen werden.

Im folgenden möchte ich einen möglichen Weg zur methodischen Einführung der 2:1-Grundsituation mit nachfolgendem Mitspieler aufzeigen. Auch die etwas schwierigeren Inhalte können durchaus schon gegen Ende des Grundlagentrainings (10, 11 Jahre) ins Trainingsprogramm aufgenommen werden.

Technische und taktische Voraussetzungen:

1. Passen Vorhand und Rückhand aus der frontalen Ballführung

mit gestelltem Schläger (direkt am Ball gestellter Schläger als Passtäuschung – nicht zu wechseln mit dem regelwidrigen Schlägerstellen um einen gegnerischen Schläger abzublocken)

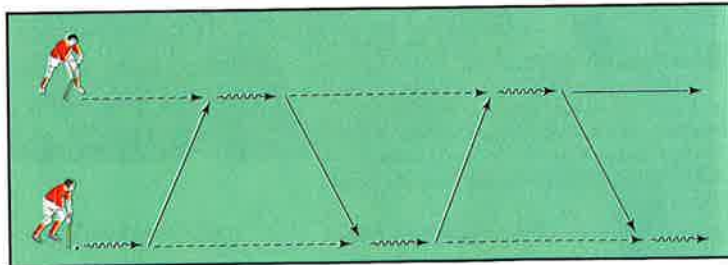
2. Passen aus der verschleppten Vorhand nach rechts – ebenfalls aus dem direkt am Ball gestellten Schläger (Passtäuschung) heraus.
3. Einfaches Umspielen Vorhand und Rückhand (einfacher Vh-/Rh-Zieher) aus der frontalen Ballführung:
4. Eingehängtes Umspielen Vor-

hand aus dem verschleppten Vh-Seitführen (erst später, da sehr schwierig!):

Methodische Reihe

Am Beginn der methodischen Reihe stehen die Zweierkombinationen:

1. Schrägpasskombinationen: Zwei Spieler auf gleicher Höhe überbrücken den Raum am einfachsten und schnellsten mit Schrägpässen.



2. Querpaskombinationen:

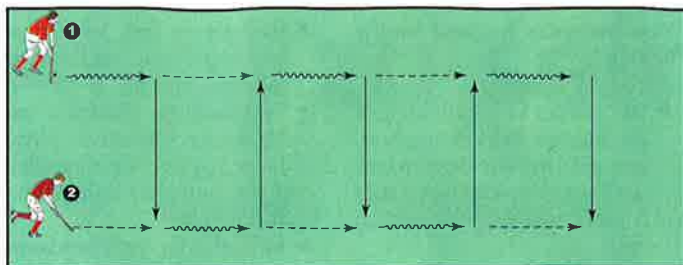
Soll ein Gegenspieler mit Hilfe von Passkombinationen überspielt werden, sind die gerade geübten Schrägpässe nicht mehr erfolgreich, da die Bälle immer durch die Reichweite des Gegenspielers hindurch gespielt werden. Deshalb muss nun das Abspiel quer zur Laufrichtung erfolgen. Als methodische Hilfe können Linien z.B. auf dem Hallenboden dienen.

Spieler 1 bringt den Ball in die frontale Ballführung und stellt die Rh neben den Ball zum Pass nach rechts. Der Pass nach rechts erfolgt quer zur Laufrichtung. Dies bedeutet für Spieler 2, dass er ca. 1 Meter hinter Ballhöhe mitlaufen muss, um den Ball mit der Vorhand an- und mitnehmen zu können.

Spieler 2 nimmt den Ball in die frontale Ballführung und stellt die Vh neben den Ball, um dann gut vorbereitet einen Querpas zurück auf Spieler 1 spielen zu können.

Variationen für Spieler 1:

- Ball Rh annehmen und Rh passen
- Ball mit der verschleppten Vh annehmen und passen
- Annahme Rh, Ball überlaufen, passen mit der Vh
- Annahme verschleppte Vh, Ball in die frontale Ballführung bringen und passen mit der Rh (Bei Annahme mit verschleppter Vh kann Spieler 1 auf Ballhöhe mitlaufen)

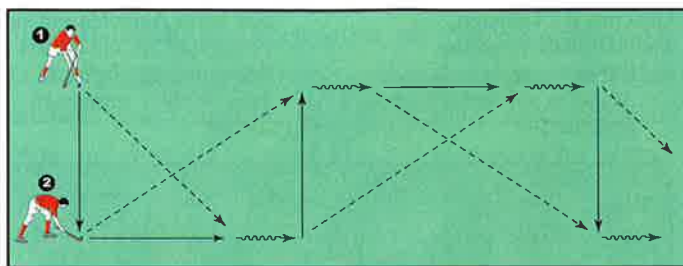


3. Querpas - Steilpass - Kombinationen:

Diese Kombinationsart spielt beim Einführen der 2:1-Situation noch keine Rolle, gewinnt später jedoch sehr an Bedeutung, wenn die 2:1-Grundsituation variiert wird. Gerade das Spiel ohne Abseits erfordert immer wieder diese Kombinationsform. Querpas von Spieler 1 zu Spieler 2.

Danach läuft 1 in die Steilpassposition, bekommt den Ball in die kleine Rückhand gespielt und spielt wieder quer usw.

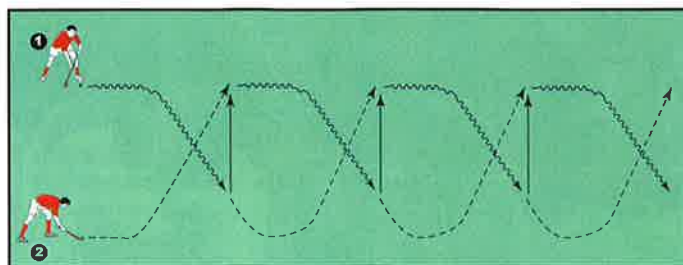
Oder: 2 passt quer zu 1, läuft steil, nimmt den Steilpass mit der Vh an und spielt per Rh-Pass den Ball wieder quer zurück zu 1.



4. Positionswechsel mit Ball:

Wie die Querpas-Steilpass-Kombination gewinnt diese Kombinationsform erst beim Variieren der 2:1 Grundform an Bedeutung, kann aber schon jetzt – ohne Gegenspieler – eingeführt werden. Spieler 1 läuft aus seiner „Spur“ mit dem Ball in die Spur von Spieler 2.

Beim Wechseln von rechts nach links (links nach rechts) muss die Rh (Vh) am Ball zum Pass auf Spieler 2 gestellt werden, um bei Gegnereinwirkung jederzeit den Pass spielen zu können. Der Spieler ohne Ball wechselt immer hinter dem Ballbesitzer die Spur.



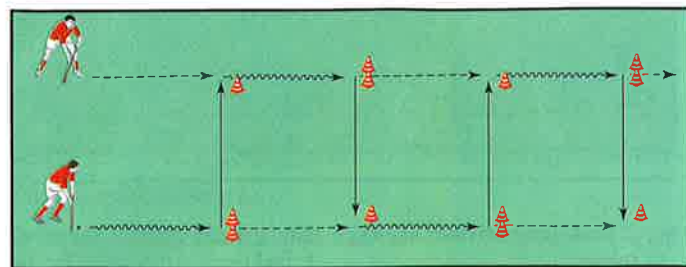
Beachte bei allen Zweierkombinationen:

- Die beschriebenen Zweierkombinationen sind eine wichtige Grundlage für das Erlernen eines Kombinationsspiels.
- Methodik: Beginnen in der kleinsten Gruppe ohne Gegenspieler (2:0); Weiterentwickeln des dort Erlernen in der taktischen Grundform 2:1.
- Der ballbesitzende Spieler muss das Abspiel durch Schlägerstellen in die mögliche Passrichtung (Richtung Mitspieler) gut vorbereiten.
- Der freie Spieler hat seinen Schläger annahmefähig am Boden, um anzuzeigen, wohin er den Ball gespielt haben möchte.

5. „Hindernisbahn“:
Drei bis vier „Hindernisse“ sind hintereinander aufgebaut. Die Doppelhütchen sollen für einen Gegenspieler, das einzelne Hütchen für dessen Reichweite stehen.

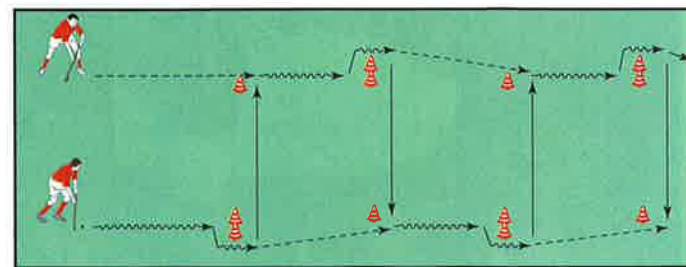
a) Der Spieler mit Ball läuft in

Richtung des passiven Gegners (Doppelhütchen); Schläger stellen Vh oder Rh (Spielfläche zum mitlaufenden Mitspieler); Querpas und dynamische Ballan- und -mitnahme; Schlägerstellen vor dem nächsten passiven Gegenspieler...



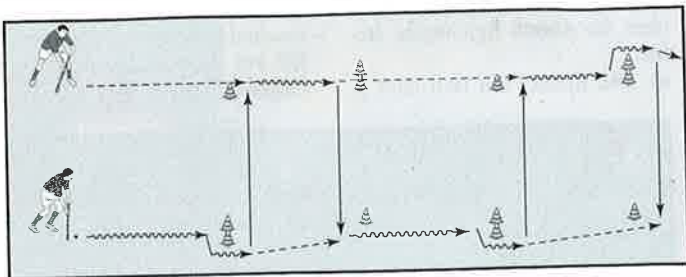
b) Wie bei a) aber anstelle des Querpases wird der passive Gegenspieler mit einem Vh- oder Rh-Ziher umspielt und der Ball nach dem „Hindernis“ zum Part-

ner gespielt, so dass dieser dasselbe auf der anderen Seite üben kann (Entfernung zwischen den Hütchen-Hindernissen gegenüber a) eventuell etwas vergrößern!)



c) Wie bei a) oder b), jedoch entscheidet der ballführende Spieler selbst, ob er aus dem Schlägerstellen heraus seinen Mitspieler

anspielt oder den passiven Gegenspieler mit einem Zieher umspielt.



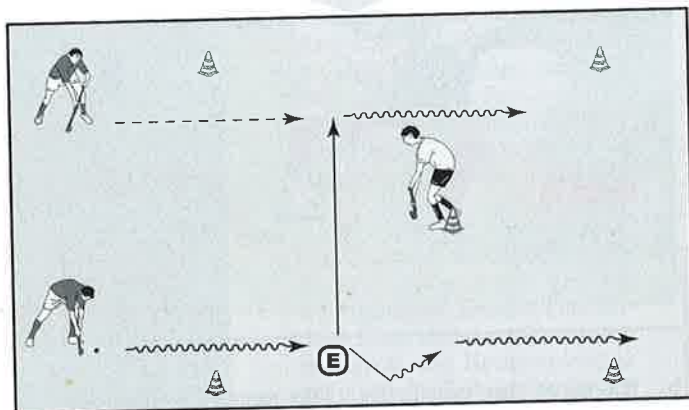
6. 2:1 mit halbaktivem Gegenspieler

Der Abwehrspieler steht an einer Markierung in der Mitte eines von Hütchen begrenzten Quadrats. Er muss mit beiden Beinen an dem Markierungshütchen stehen bleiben und darf nur so seine Reichweite nutzen und versuchen den Ball abzufangen.

Die beiden Stürmer müssen durch

die „Hütchengasse“ und den halbaktiven Abwehrspieler umspielen.

- Der Abwehrspieler muss mit beiden Füßen am Hütchen stehen bleiben
- Der Abwehrspieler muss nur mit einem Fuß am Hütchen stehen bleiben und darf mit seiner nun erheblich größeren Reichweite versuchen, den Ball zu erobern.



Was muss der Ballbesitzer beachten?

- ▶ Tempo aufnehmen
- ▶ Ball aus der Vh-Seitführung in die frontale Ballführung bringen und den Verteidiger in dessen Rh- (Mitspieler links) oder Vh-Bereich (Mitspieler rechts) anlaufen
- ▶ Ruhiges Schlägerstellen mit der Spielfläche zum freien Mitspieler, so dass ansatzlos (und damit ohne Reaktionszeit für den Verteidiger) ein Querpass gespielt werden kann

▶ Beobachten des Verteidigers während der ruhigen Phase des Schlägerstellens

▶ Entscheidung: Querpass zum Mitspieler oder Zieher – je nach Verhalten des Abwehrspielers

Auf was muss der Spieler ohne Ball achten?

- ▶ Mitlaufen für den Querpass mit dem annahmehereiten Schläger am Boden
- ▶ Versetztes Mitlaufen ca. 1 m hinter Ballhöhe, falls der Ball mit der Vh oder mit der kleinen Rh angenommen wird

7. 2:1 mit aktivem Gegenspieler

Wie bei 6., nur darf sich jetzt der Abwehrspieler frei im abgegrenzten Quadrat bewegen. Der Schwierigkeitsgrad der Übung lässt sich durch die Größe des Quadrats gut variieren.

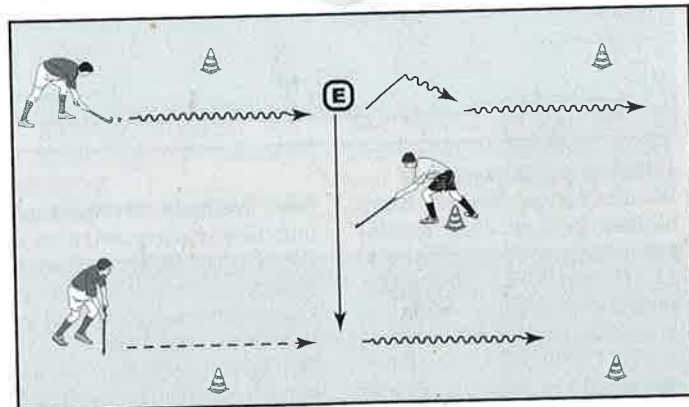
Methodisches Vorgehen:

- Ballbesitz rechter Angreifer; Anlaufen auf Verteidiger mit gestellter Vh

b) Ballbesitz linker Angreifer; Anlaufen auf Verteidiger mit gestellter Rh

c) Ballbesitz linker Angreifer; Anlaufen auf Verteidiger mit gestellter verschleppter Vh

d) Die beiden Angreifer passen sich beim Anlaufen auf den Verteidiger zu, um diesen in Bewegung zu bringen und dann leichter auspassen zu können.



Im Spiel gibt es eine Vielzahl von Variationen der 2:1-Situation.

Bild: Uli Herhaus

Alles zu seiner Zeit

Periodisierung Teil 2: Übergang zwischen Hallen- und Feldsaison beim Nachwuchs – Von USCHI SCHMITZ

Die Notwendigkeit einer sinnvollen Saisonplanung im Erwachsenenbereich wurde bereits in der letzten Ausgabe besprochen und die Probleme aufgezeigt. Wie sieht es nun im Spielbetrieb der Kinder- und Jugendmannschaften aus?

Die systematische Arbeit, der Trainingsaufbau für die jeweilige Saison ist hier viel schwieriger als bei den Erwachsenen, da im Allgemeinen davon auszugehen ist, dass die Ferien für Trainings- und Spielbetrieb komplett ausfallen.

Sprechen wir – wie im Erwachsenenbereich – von der Einteilung: Hallensaison - Übergangsperiode - Vorbereitungsperiode - Wettkampfperiode, und versuchen, auch das in einer Grafik darzustellen, so wird deutlich, dass die einzelnen Abschnitte noch kürzer sind als in der Bundesliga und ein systematischer Aufbau vom Trainer viel Wissen und Erfahrung erfordern.

In den jungen Jahrgänge des Kinderbereiches sind die Schwierigkeiten der zielgerichteten Vorbereitung nicht so erheblich, da

dort der langfristige Aufbau im Vordergrund steht und nicht die kurzfristige Meisterschaft. Jedoch bleiben die Unzulänglichkeiten auch in den Altersklassen, die um die Deutsche Jugendmeisterschaften spielen, bestehen.

Im Jugendbereich gestaltet man die Übergangsperiode – anders als bei den Erwachsenen – weiterhin in den festliegenden Trainingszeiten. Nach Ende der Hallen-Wettspiele sollten auch hier viele andere Sportarten und hockeyfreies Sporttreiben geplant werden. Vor allem Aktivitäten, die Anreize für die Ausdauer und die Koordination setzen.

In der allgemeinen Vorbereitungsperiode steht dann die Ausdauer im Vordergrund, auch hier ist – wie bei der Erwachsenen – das Fahrtspiel sinnvoll.

Im Kinder- und Jugendbereich sollten dabei die Anreize durch Zusatzgeräte oder Spielformen gewählt werden.

Nachfolgend zwei Beispiele:

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Wettkampfperiode		Übergangsperiode	Vorber.- Periode	Wettkampfperiode		
bis Ende Feb./Mitte März		15.3.-31.3.	1.4. bis Mitte April	Mitte April bis Ende Juni bzw. Mitte Juli		
		2 Wochen	2 Wochen	5-9 Wochen		
			Osterferien		Sommerferien	

Beispiel 1: Im Gelände

- ▶ Lauf im Ausdauertempo, jeder hat einen Hand- oder Gymnastikball, der die ganze Zeit geprellt wird 5 Min.
- ▶ Partnerweise Schattenlaufen mit vielen, Bewegungsarten, Hopseläufe, Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsläufe, Kniehebeläufe, Anfersen, seitliche Anstellschritte etc. 10 Min
- ▶ Tempowechselläufe in 5er Gruppen; fünf Spieler laufen in sehr langsamem Tempo hintereinander her; jeweils der letzte läuft in hohem Tempo an der Reihe vorbei und wird Erster 2x2 Min. mit Gehpause
- ▶ Koordinationsspiele partnerweise als Spiegelbild Hampelmann, Bewegungen vor- und nachmachen, Bewegungsverbindungen. 5 Min. mit Pause
- ▶ Lauf im Ausdauertempo; partnerweise wird dabei ein Gymnastikball, geworfen, gerollt, geschossen 5 Min.
- ▶ Staffelläufe in kleinen Mannschaften 10 Min. mit Pause
- ▶ anschließend Ausdehnen.

Gesamtdauer:

65 Min

Beispiel 2: Auf dem Hockeyplatz

- ▶ Lauf im Ausdauertempo mit prellendem Tennisball 10 Min.
- ▶ „Jägerball“ Abtreffspiele mit dem Tennisball als Mannschaftswettkampf 10 Min
- ▶ Gymnastik- und Kraftspiele z.B. Zieh- und Schiebewettkämpfe, Partnerübungen zur Dehnung und Stabilisation 10 Min.
- ▶ Sechstagerennen als Mannschaftswettkämpfe Aufgabe: jede Mannschaft muss das Rechteck zwölf Mal umlaufen, die vier Spieler jeder Mannschaft bestimmen den Wechselrhythmus selbst 10 Min.
- ▶ Läufe durch eng gesteckte unregelmäßige Stangenparcours, vorwärts, rückwärts, seitwärts, auch mit Tennisball; keine Stange darf berührt werden (Punktabzug), als Einzel- und Mannschaftswettkampf 10 Min.
- ▶ Ausdauer mit Fußball alle Spieler laufen kreuz und quer über den Platz und der Fußball wandert von Spieler zu Spieler 10 Min.
- ▶ anschließend Ausdehnen

Gesamtdauer:

60 Min

Spezielles Training für Spezialisten

Serie zum Torwart-Training von Wolfgang Kluth

Folge 2: Das Kicken



WOLFGANG KLUTH,
Diplomsportlehrer,
erfolgreicher Damen-
trainer beim DHB und
RW Köln

Kicken zählt zu den Grundtechniken jeden Torwartspiels. Es sieht einfach aus, hat jedoch mangels Technik schon so manches Spiel gegen die eigene Mannschaft entschieden. Selbst bei Spitzentorhütern ist oft eine relativ schwache Ausbildung der verschiedenen Kick-Techniken zu beobachten. Die wenigsten Torhüter sind in der Lage, mit beiden Füßen gleichmäßig gut zu kicken. Fast jeder Torhüter hat einen sogenannten „schwächeren Fuß“, der im Laufe seiner Trainingsausbildung zu kurz gekommen ist. Hieraus ergibt sich eine konkrete Forderung für das Torwarttraining besonders im Jugendbereich: Es ist wichtig, beide Füße zum Kicken auszubilden.

Das erste Beispiel der Übungsreihe zeigt dem Trainer, wie er den schwächeren Fuß des Torwarts erkennen kann. Bevor wie aber zu den Übungen kommen, möchte ich noch einige wichtige Grundsätzlichkeiten des Torwarttrainings vorausschicken.

Techniken

In erster Linie unterscheiden wir folgende Kick-techniken:

1. Kicken mit dem Innenrist
2. Kicken mit dem Aussenrist
3. Kicken mit der Fußspitze
4. Kicken mit dem Vollspann
5. Dropkick
6. Scherkick

Diese Techniken werden natürlich in unterschiedlichen Formen angewendet. Es gibt den Kick im Stand und in der Bewegung. Erst im Laufen, Rutschen oder Grätschen zeigt sich unter Gegnerdruck eine solide und sichere Kick-Technik. Hierzu gehört natürlich auch die Fertigkeit, die Richtung des Balles genau bestimmen können.

Sehr häufig findet der Kick mit der Innenseite Anwendung im Spiel. Seine wichtigsten

Bewegungsmerkmale sind:

1. Vor dem Kick bewegt sich der Torwart locker auf dem Fußballen, um sich optimal zum Ball ausrichten zu können.
2. Im Moment des Kicks befindet sich das Standbein neben dem Ball.
3. In der Ausholphase wird das Schwungbein aufgedreht und der Ball wird mit der Innenseite des Fußes gespielt. Der Oberkörper ist dabei leicht über den Ball gebeugt.
4. Nach dem Treffen des Balles schwingt das Schwungbein locker durch

In dieser Lernphase sollte der ruhende Ball aus einem Angehschritt gekickt werden. Hierbei sollte an die beidfüßige Ausbildung gedacht werden. Aus dem Angehschritt wird später ein Anlauf, dann erfolgt das Kicken gegen den ankommenden Ball.

Wie bei anderen Übungsreihen gelten auch hier die methodischen Grundsätze „vom Leichten zum Schweren“ und „vom einfachen zum Komplexen“. Übungen und Grundsätze müssen im Training individuell eingesetzt werden. Erkennt der Trainer eine Überforderung (z.B. bei niedriger Erfolgsquote), muss er didaktisch und methodisch reduzieren, d.h. wieder einen Stufe/Übung zurückgehen oder im Sinne einer Vereinfachung modifizieren.

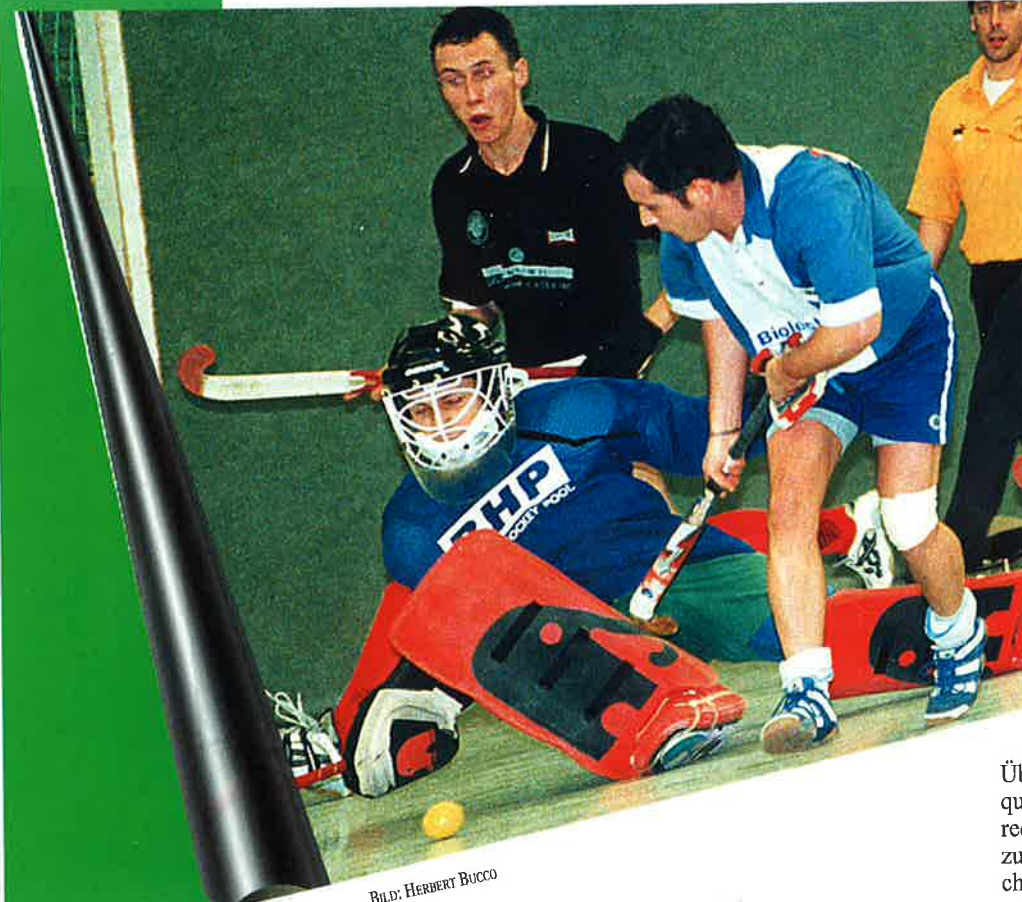
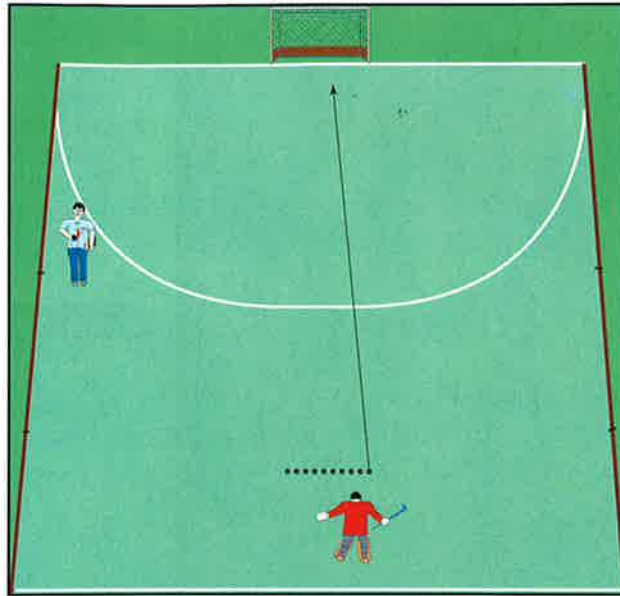


BILD: HERBERT BUCCO

1 Zielkicken (1)

- ▶ 10 Bälle ca. 20 -25 m vom Tor entfernt
- ▶ Torwart 3 - 4 m hinter dem ersten Ball



Verbesserung des genauen Kickens,

Diagnose von Kickdefiziten

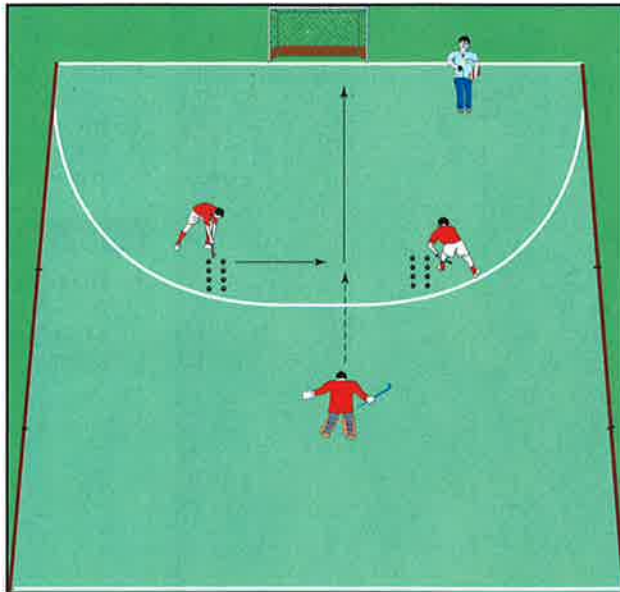
- ▶ Die ersten fünf Bälle kickt der Torwart aus einem schnellen und kurzen Anlauf mit der Innenseite des linken Fusses auf das Tor.

Hinweis

- ▶ An der Koordination und Dynamik des Anlaufs und der Kicks ist der schwache Fuss zu erkennen.

2 Kicken im Wechsel

- ▶ Zwei Zuspieler mit Bällen links und rechts am Schusskreisrand
- ▶ Torwart vor dem Schusskreis



Verbesserung des Kicks mit der Innenseite aus d. Anlauf

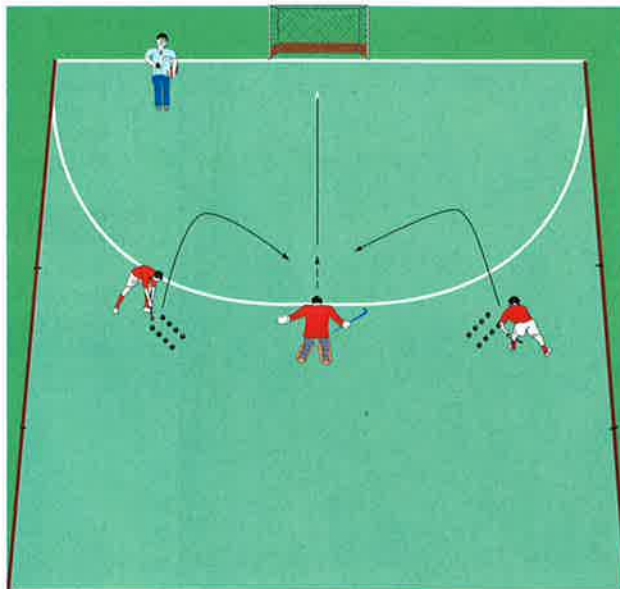
- ▶ Die Zuspieler/Trainer passen den Ball quer auf den Richtung Tor laufenden Torwart.
- ▶ Der Torwart kickt die Bälle mit der Innenseite des linken oder rechten Fußes auf das Tor.

Hinweis

- ▶ Die Zuspieler können auch leicht gelupft werden, so dass der Torwart den Ball im Kick nach unten drücken muss.

3 Kicken nach hohem Zuspiel

- ▶ Zwei Zuspieler mit Bällen links und rechts am Schusskreisrand
- ▶ Torwart am Schusskreis



Verbesserung der Ballkontrolle

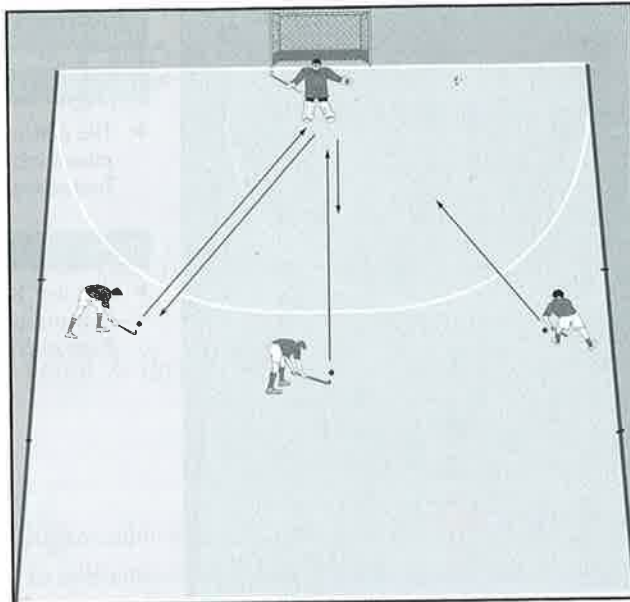
- ▶ Die Zuspieler / Trainer spielen hohe Bälle auf den Torwart.
- ▶ Der Torwart nimmt den Ball mit Handschuh, Körper oder Schläger an und kickt ihn flach in Richtung Tor.

Hinweis

- ▶ Der Torwart soll versuchen, bereits in der Ballannahme einen guten Kick vorzubereiten, indem er den Ball kontrolliert abspringen lässt.

1 Zielkicken (2)

- Torwart vor dem Tor
- Drei Zuspeler am Schusskreisrand um den Torwart herum verteilt



Verbesserung des zielgenauen Kickens

- Die Zuspeler passen dem Torwart nacheinander einen Ball zu.
- Der Torwart kickt den Ball entweder direkt oder nach kurzer Kontrolle wieder auf den Passgeber zurück.
- Die Reihenfolge der Zuspiele kann unterschiedlich sein: links-Mitte-rechts, links-rechts-Mitte, etc..

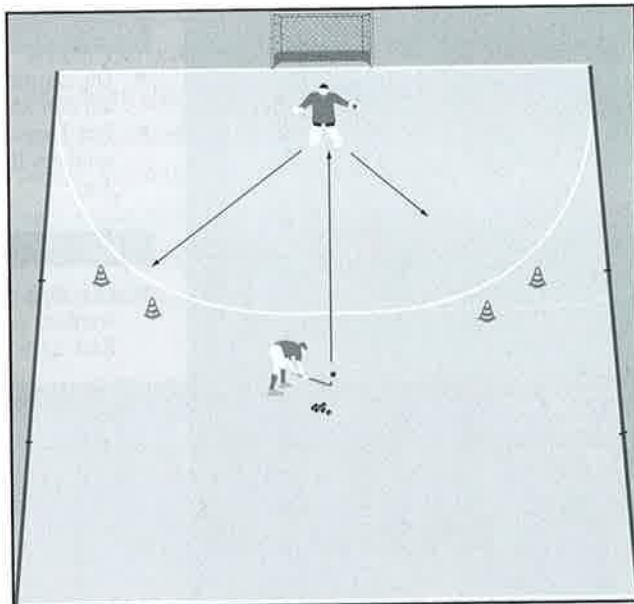
Hinweis

- Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann durch Entfernung und Schnelligkeit der Zuspiele variiert werden.

2 Kicken nach optischem

Signal

- Torwart vor dem Tor
- Zuspeler am Schusskreisrand
- Zwei Markierungstore schräg vor dem Torwart



Schulung des peripheren Sehens

- Der Zuspeler passt den Ball zum Torwart, anschließend zeigt er zum linken oder rechten Markierungstor.
- Der Torwart kickt den Ball durch das angezeigte Tor.

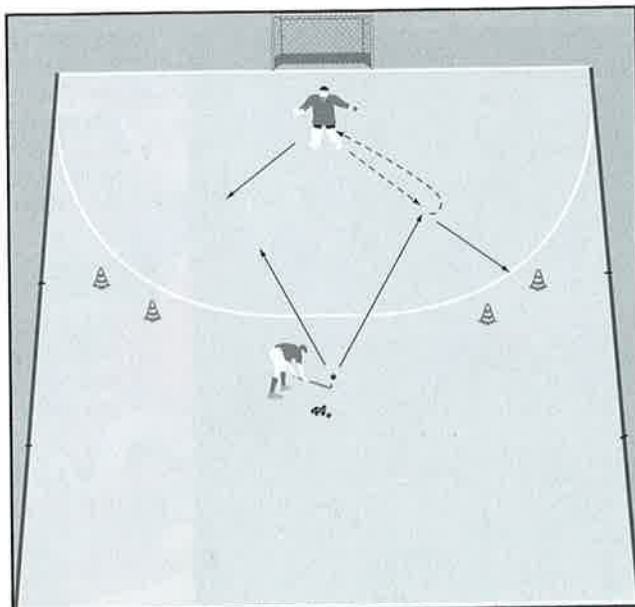
Hinweis

- Hierbei wird besonders der Blick für den freien Raum geschult, um unter Druck auch an nachsetzenden Gegenspielern vorbei zu kicken.

3 Kicken nach Zuspiel in den

Lauf

- Torwart vor dem Tor
- Ein Zuspeler am Schusskreisrand
- Zwei Markierungstore schräg vor dem Torwart außerhalb des Schusskreises



Verbesserung des Kickens in der seitlichen Bewegung

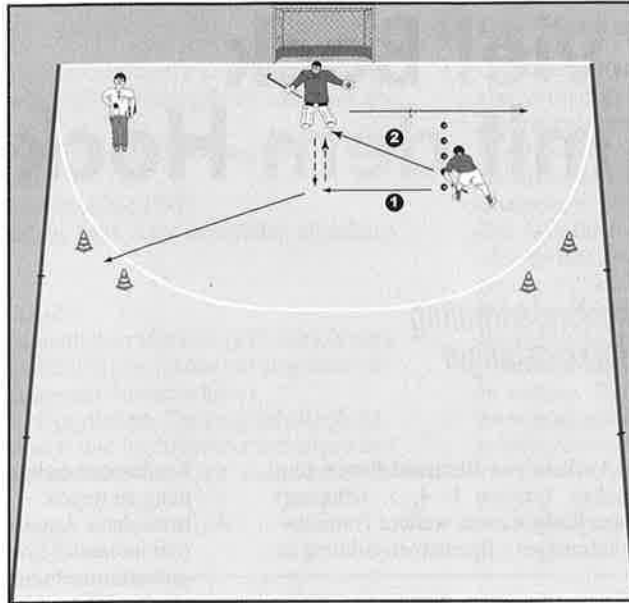
- Der Zuspeler spielt den Ball abwechselnd nach links und rechts.
- Nach dem Zuspiel startet der Torwart aus seiner Position in Richtung Markierungstor und kickt den Ball zielgenau hindurch.

Hinweis

- Falls notwendig kann der Ball auch im Rutschen erreicht und gekickt werden.
- Diese Übungsform ist eine gute Vorübung zum Kicken unter Gegnerdruck.

1 Kick-Kombination (1)

- Torwart vor dem Tor
- Ein Zuspieler / Trainer seitlich vom Torwart
- Drei Markierungstore außerhalb vom Schusskreis

**Verbesserung der Verbindung Kicken - Laufen - Kicken**

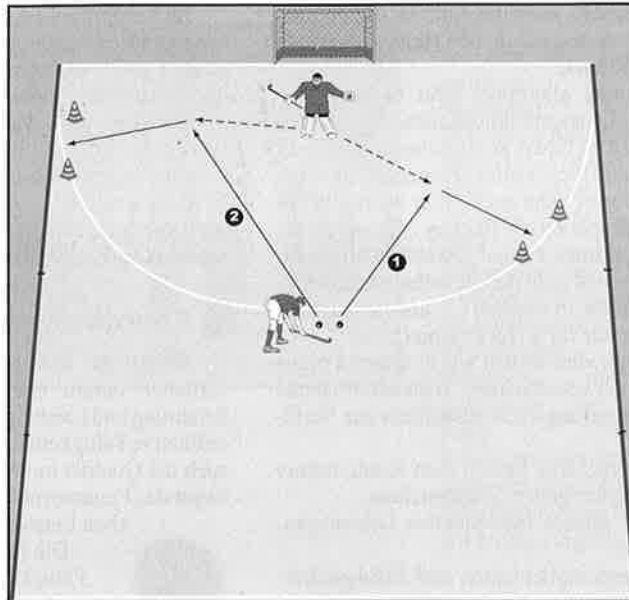
- Der Zuspieler/Trainer passt quer (1) auf den herauslaufenden Torwart, der den Ball in ein vorgeschriebenes Tor kickt.
- Anschließend läuft er zurück zur Ausgangsposition, um das zweite Zuspiel (2) direkt wieder nach außen zurückzupassen.

Hinweis

- Der Torwart macht hier zwei Kick-Aktionen mit maximalem Tempo. Anschließend erfolgt eine kleine Pause.

2 Kick-Kombination (2)

- Torwart vor dem Tor
- Ein Zuspieler/Trainer in der Mitte vor dem Schusskreis
- Zwei Markierungstore unregelmäßig am Schusskreisrand verteilt

**Verbesserung der Verbindung Kicken-Laufen-Kicken**

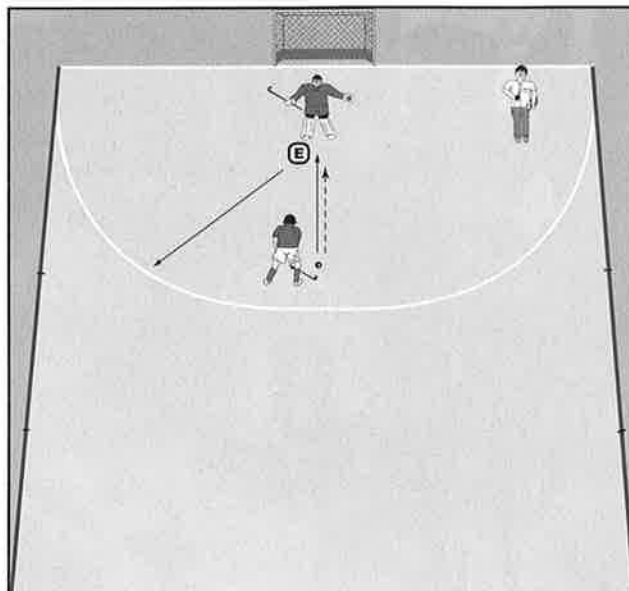
- Der Zuspieler/Trainer passt den Ball (1) schräg auf den herauslaufenden Torwart, der diesen nach kurzem Anlauf im Rutschen zur Seite kickt.
- Nach dem Aufstehen passt der Zuspieler einen zweiten Ball (2) zur gegenüberliegenden Seite, den der Torwart ebenfalls im Rutschen abwehren soll.

Hinweis

- Die Markierungstore können unterschiedlich aufgestellt werden, der Torwart sollte aber immer abwechselnd mit links und rechts kicken.

3 Kicken unter Gegnerdruck

- Torwart vor dem Tor
- Zuspieler/Trainer am Schusskreisrand

**Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit**

- Der Zuspieler/Trainer schlenzt den Ball zum Torwart und läuft anschließend zum linken oder rechten Pfosten dem Ball hinterher.
- Der Torwart kontrolliert das Zuspiel und kickt den Ball zur entgegengesetzten freien Seite am nachlaufenden Zuspieler/Trainer vorbei.

Hinweis:

- Der Schwierigkeitsgrad lässt sich durch die Härte des Zuspiels verändern.
- Bei guten Lernfortschritten kann der nachsetzende Spieler auch den Torwart direkt unter Druck setzen.

Echt viel Bock mit dem Hockeystock



Bild: Herbert Bohlisch

JENS LÜNINGHÖNER,
Diplomsport- und Biologielehrer, ist Landestrainer des Westdeutschen Hockey-Verbandes, Damentrainer der Regionalliga-Mannschaft von Schwarz-Weiß Köln, Jugendtrainer des männlichen Nachwuchses beim RTHC Leverkusen. Außerdem bereitet er zur Zeit die Herren von RW Wettingen (Schweiz) auf den Europacup vor.

Vielseitigkeit im Kindertraining Folge 1: Der Hockeyschläger

Basierend auf den Artikeln von Bernhard Peters zum Kindertraining (Hockey Training 1- 4, 1. Jahrgang) geht es in dieser neuen Reihe darum, weitere Trainingsmöglichkeiten der vielseitigen Allgemeinausbildung zu veranschaulichen.

Das im Kindertraining geforderte Verhältnis des 40 - 50 %igen Anteils der Allgemeinausbildung im Verhältnis zur hockeyspezifischen Ausbildung erscheint vielen Kindertrainern plausibel, etwa um einer zu frühen Spezialisierung einerseits und möglichen Haltungsschäden andererseits vorzubeugen.

In der Umsetzung allerdings fehlt es häufig an Kenntnissen über Übungsmöglichkeiten, um diesen Wunsch mit Inhalten zu füllen, so dass immer noch sehr schnell zum direkten Hockeyspiel übergegangen wird.

Dieser Übergang ist dann auch meist noch sehr abrupt („... so und jetzt spielen wir Hockey ...“), anstatt die Parallelen, d.h. „den roten Faden“, zwischen allgemeinem Vielseitigkeits- und dem darauf aufbauenden Hockeyspiel transparent zu machen („... und genau diese Fähigkeit brauchen wir für's Hockeyspiel...“).

Thematisch gegliedert stellen wir in diesen Folgen Einsatzmöglichkeiten verschiedener Hilfsmittel/Geräte vor, die im Trainingsalltag auch tatsächlich zur Verfügung stehen.

Erweiterungsvorschläge dienen dem Kindertrainer in seinen vielfach heterogenen Gruppen dazu,

1. jedes Kind auf seinem individuellen Leistungslevel zu fördern
2. jedem Kind Lernmöglichkeiten und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen
3. dem kreativen Spieldrang der

Kinder innerhalb eines gesteckten Rahmens Rechnung zu tragen

4. besonderes Augenmerk auf die in diesem Alter gut trainierbaren Schwerpunkte Schnelligkeits- und Koordinationsschulung zu legen.

Schnelligkeitsschulung

Im Kindertraining sind – abgesehen von der kraftabhängigen Beschleunigungsfähigkeit, die in älteren Jahrgängen eine zunehmende Rolle spielt – die Reaktions- und Beschleunigungsschnelligkeit zu unterscheiden.

Dabei wird die Reaktionsfähigkeit v.a. durch zentralnervöse Prozesse begrenzt (Reaktionsspiele mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben sind sinnvoll); die Bewegungsschnelligkeit wird durch eine Steigerung der Bewegungsfrequenz und die Herausbildung einer Sprinttechnik gefördert.

Koordinationsschulung

Effektives und situationsgerechtes Bewegungsverhalten beruht v.a. auf allgemeiner koordinativer Erfahrung und Leistungsfähigkeit. Somit bestimmen koordinative Fähigkeiten sowohl die Geschwindigkeit, als auch die Qualität motorischer Lernprozesse. Sie bilden damit das Fundament für die Entwicklung einer sportlichen Leistungsfähigkeit.

Die fünf fundamentalen koordinativen Fähigkeiten stehen in Wechselbeziehung:

1. Reaktionsfähigkeit
2. Rhythmusfähigkeit
3. Gleichgewichtsfähigkeit



Bild: Herbert Bohlisch

4. Orientierungsfähigkeit
5. Differenzierungsfähigkeit

Im Kindertraining erfolgt die Schulung dieser Koordinationsfähigkeiten demnach nicht isoliert, sondern kombiniert, da sie sich auch gegenseitig bedingen.

Einige Beispiele für eine jeweilige Schwerpunktsetzung für

1. Verfolgungssprints auf Signal („Schwarz-Weiß“, vgl. HockeyTraining 1/99).
2. Einlaufen / Technikübungen im Takt einer (möglichst aktuellen) Musik
3. Balancierübungen
4. Spielform „Feuer - Wasser - Luft“
5. Technikübungen mit unterschiedlichen Geräten (z.B. verschieden schwere Bälle / Schläger); Ballführungsaufgaben mit eingeschränktem Blickfeld (verkehrt aufgesetzter Sonnenschirm)

Nachfolgend sollen thematisch gegliederte Trainingsinhalte als Anreiz und Ideen dienen und die Kinder- und Jugendtrainer ermutigen und anregen, ihr Repertoire zur gezielten Ausbildung der Vielseitigkeit im Kindertraining auszubauen.

1 Übersteigen

Ziel:

Verbesserung der Beweglichkeit, Schultergürtelmobilisation

Methodik:

Aufstellung der Kleingruppe im Kreis, Schläger mit beiden Händen vor dem Körper; nach dem Übersteigen des Schlägers wird dieser hinter dem Rücken hochgeführt

Erweiterung:

rückwärts durchsteigen



2 Schlägerbalance

Ziel:

Schulung des Balanciervermögens

Methodik:

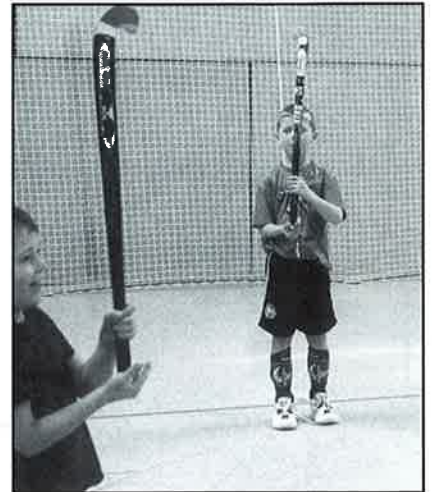
Sicherheits-Abstände der SpielerInnen durch Kreisgröße vorgeben, zunächst Versuche nur im Stand erlaubt

Balancieren des Hockeyschlägers auf der ausgestreckten Handinnenseite

Erweiterung:

Balancieren mit dem Zeigefinger der geübten Hand

Balancieren mit dem Zeigefinger der ungeübten Hand
Balancieren zweier Schläger auf beiden Zeigefingern



3 Schlägerkreiseln

Ziel:

Verbesserung des Balancievermögens; Koordinationsschulung, Steigerung der Handgelenksbeweglichkeit

Methodik:

Gruppen-Kreis mit Sicherheitsabständen, Schläger wird etwa in seiner Mitte gefasst und mit fast gestrecktem Arm gedreht

Erweiterung:

Kreiseln mit ungeübter Hand



4 Nackentablett

Ziel:

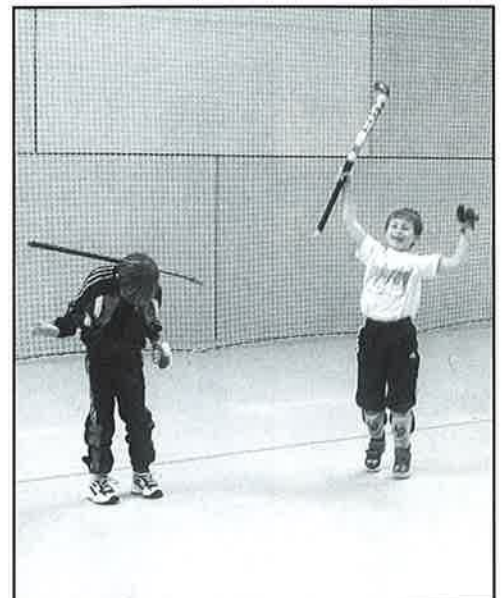
Verbesserung der Gewandtheit, Geschicklichkeit, Wirbelsäulenmobilisation

Methodik:

Spieler/in legt in Bauchlage den Schläger („das Tablett“) in der Weise in den Nacken, dass dieser beim anschließenden Aufstehen nicht herunterpurzelt

Erweiterung:

aus Geschicklichkeits- wird Schnelligkeitswettkampf



1 Liegestütze mit Schläger (ab Mädchen A/Knaben A)

Ziel:

Schulung der Rücken-, Arm-, Handgelenkskräftigung

Methodik:

Aus Liegestützposition (ohne Hohlkreuz) wird der Schläger abwechselnd mit linker Hand hochgeworfen und rechts gefangen und umgekehrt

Erweiterung:

Wettbewerb: Wer schafft am schnellsten 5/10/20 Fänge?

2 Rückenwandern

Ziel:

Schulung der Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Wirbelsäulenmobilisation

Methodik:

Schläger wird zunächst auf dem Nacken abgelegt und anschließend hinter dem eigenen Rücken aufgefangen

Erweiterung:

Kombination aus „Schlägerwandern“ und „rückwärtigem Übersteigen“

3 Partnermühle

Ziel:

Verbesserung der Beweglichkeit, Gewandtheit, Schulung Sozialverhalten

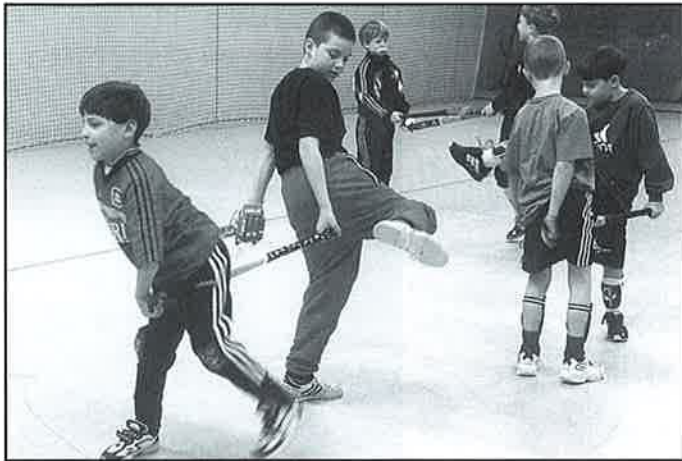
Methodik:

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, jeder faßt sein und des Partners Schlägerende

Beide Partner übersteigen sich drehend gleichzeitig ihre Schläger, ohne diese loszulassen

Erweiterung:

Wettbewerb: „Welches schafft zuerst 5 Durchgänge?“



4 Schläger unter Strom

Ziel:

Verbesserung der Körperspannung; Beweglichkeit, Geschicklichkeit

Methodik:

Ein Spieler liegt auf dem Rücken. Sein Partner führt den Schläger dicht über den Boden unter dem Körper des anderen hindurch

Der Liegende versucht, durch minimales Heben des Körpers, den Schläger nicht zu berühren

Erweiterung:

Wettbewerb: „Welches Paar schafft zuerst 5 Durchgänge?“



5 Schlägerbungee

Ziel:

Schulung des Reaktionsvermögens

Methodik:

Die Partner stehen sich gegenüber. Der eine hält den Schläger senkrecht vor dem Körper nur mit den Fingerspitzen fest. Wenn er den Schläger losläßt, versucht sein Partner, den „Bungeespringer“ vor einem Bodenkontakt aufzufangen.

Erweiterung:

Variation des Bodenabstandes. Der „Retter“ hält seine Hände am eigenen Körper/hinter seinem Rücken.



6 Schlägerwirbel

Ziel:

Schulung der Gewandtheit, Beweglichkeit

Methodik:

Die Partner stehen im altersgemäßen d.h. von Größe und Reichweite abhängigen Abstand Rücken an Rücken. Sie übergeben sich den Schläger nach Rumpfdrehen rechts bzw. links.

Erweiterung:

Die Schlägerübergabe erfolgt zunächst in Kreisform außen um beide Partner herum, anschließend „in Form einer Acht“. Temposteigerung und die Übergabe von zwei oder mehreren Schlägern erschweren die Durchführung.



1 Schlägerwerfen**Ziel:**

Schulung der Koordinationsschulung, Geschicklichkeit

Methodik:

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der Schläger wird nun zum Nachbarn geworfen und gefangen

„Welche Gruppe schafft zuerst 5/10 Runden ohne den Schläger fallen zu lassen?“

Bei Bodenkontakt des Schlägers wird eine Runde mehr geworfen

Wichtig:

Auf Konzentration achten, da unachtsame Fänger, vom Schläger getroffen werden können

**Erweiterung:**

Zwei/drei Schläger werden „auf die Reise geschickt“

2 Schlägerübergabe**Ziel:**

Schulung der Auge-Hand-Koordination, Sozialverhalten (Abstimmung in der Gruppe)

Methodik:

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jeder zweite Spieler übergibt den eigenen Schläger nach rechts und erhält einen anderen von links. Das Kommando zur Schlägerübergabe kommt zentral vom Übungsleiter

Erweiterung:

Die Spielerabstände werden vergrößert, so dass Schläger (vorsichtig) geworfen und anschließend gefangen werden. Wichtig für den Übungsleiter ist hierbei die ständige Überprüfung der Gruppe, da bei Misserfolg schnell Lust und Konzentration der Kinder verloren gehen

3 Platzwechsel**Ziel:**

Schulung der Reaktionsfähigkeit; Antrittsschnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Methodik:

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, jeder hat seinen Schläger vor sich „auf dem Kopf“ stehn. Auf Kommando des Übungsleiters wechseln alle Spieler eine Position in eine vorgegebene Richtung, die Schläger bleiben stehen und dürfen nicht umfallen

Erweiterung:

Welche Kleingruppe schafft Platztausch bei zunehmend größer werdendem Kreis?

Schläger umdrehen, d.h. sie stehen auf der Keule und fallen schneller in eine Richtung

Das Kommando beinhaltet nicht nur das Startsignal, sondern auch die Wechselrichtung

**4** Hockey-Plumpsack**Ziel:**

Schulung der Reaktionsfähigkeit; Antrittsschnelligkeit

Methodik:

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, die Spieler lehnen – mit Blick nach innen – auf ihrem Hockeyschläger. Ein Spieler läuft außen am Kreis entlang und schlägt irgendwann locker mit der Handfläche einen der Schläger fort (ohne Schwung!) und versucht vor dem nun bestimmten Fänger seinen eigenen, am Boden liegenden Hockeyschläger zu erreichen, um sich in den Kreis einzuordnen.

Erweiterung:

Der bestimmte Fänger muss zunächst seinen Schläger und dann die Verfolgung aufnehmen.

Der zu fangende Läufer muss eine komplette Runde laufen und bis zur ehemalige Position seines Fängers laufen.



1 Schlägerwandern in der Kleingruppe

Ziel:

Schulung der Gewandtheit, Schnelligkeit

Methodik:

Die Gruppe steht im ca. schulterbreiten Grätschstand hintereinander in einer Reihe in Reichweitenabstand. Auf Kommando des Übungsleiters wandert der Schläger über die Köpfe nach hinten, um von dort durch die Beine wieder nach vorne gereicht zu werden. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder den Schläger entsprechend der Vorgaben transportieren, da es sonst schnell zum Werfen des Schlägers zwecks schnellerer Beförderung kommen kann

Erweiterung:

Hinterster Spieler kriecht durch die Beine der anderen nach vorn

Bankposition statt Grätschstand

Zwei Mannschaften im Staffelwettbewerb



2 Raupenrennen

Ziel:

Schulung der Beweglichkeit

Methodik:

Die Gruppe steht hintereinander in einer Reihe. Durch folgende Schritte wird jede Gruppe zur Raupe:

1. vorwärts Übersteigen des eigenen Schlägers
2. vorwärts Übersteigen des Schlägers vom Vordermann (Bild rechts)

Auf Kommando des Übungsleiters laufen die „Raupe“ im Wettkampf (Farbbild unten) bis zum Schusskreisrand

Als Hilfe kann der Hinweis „Gehen im Gleichschritt“ gegeben werden

Erweiterung:

Rückwärts durchsteigen und durchsteigen lassen

