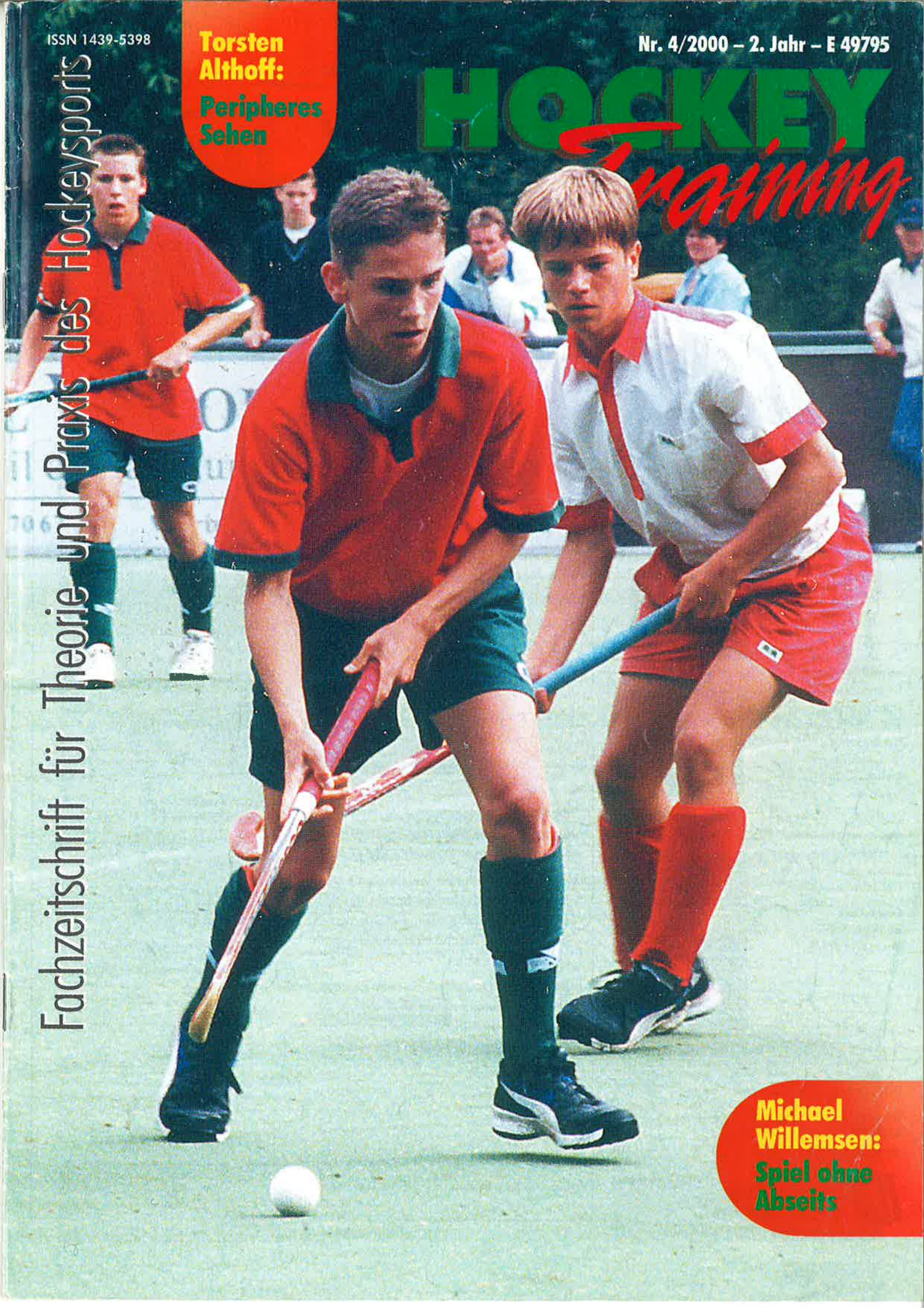
ISSN 1439-5398

Nr. 4/2000 – 2. Jahr – E 49795

HOCKEY Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports

Torsten Althoff:
Peripheres Sehen



Michael Willemsen:
Spiel ohne Abseits

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 Froeberg-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:

Thema peripheres Sehen: Orientierung zur Ballabgabe an einem Beispiel aus der Spielpraxis (Franz-Schmitz-Pokal 1999).

(Bild: Herbert Bohlscheid)

Im gleichen Verlag erscheinen:
DHZ – Deutsche Hockey Zeitung
DTZ – Deutsche Tennis Zeitung
TennisSport
Der Fußball-Trainer

Von der Theorie zur Praxis

Zwei Dinge sind es im Wesentlichen, die darüber entscheiden, ob und wie HockeyTraining beim Leser ankommt. Da ist zum einen der fachliche Gehalt: interessante Trainingsaspekte, neue Ideen von renommierten Trainern und vor allen Dingen die vielen Übungen, die das Heft für den Praktiker am Spielfeldrand lesenswert machen. Zum anderen ist es auch die Aufmachung (Fotos, Illustrationen und Layout), die dafür sorgen soll, dass der inhaltliche Teil nicht zu schwer verdaulich für den Leser ist und von ihm auch angenommen wird: Das Auge isst nun mal mit.

Nun ist das Erscheinungsbild einer Trainingszeitung eine Sache, die im Zeitalter des Computers keine allzu hohen Anforderungen an den oder die Macher stellt: Du kaufst dir einen leistungsfähigen PC und ein paar professionelle DTP-Programme und schon kannst man sich die schönsten Hokkeymännchen malen und ein ansprechendes Layout kreieren – vorausgesetzt man verfügt über eine halbwegs ruhige Hand und hat nicht gerade einen „Knick in der Optik".

Ganz anders ist das mit dem Inhalt: Die „Künstliche Intelligenz" (KI) der elektronischen Rechenknechte mag noch so sehr beschworen und bejubelt werden: Bis der Computer die erste brauchbare Übung für ein Hockeytraining erfindet, wird wohl noch eine lange Zeit vergehen: Kreative Autoren sind unverzichtbar.

Was den fachlichen Inhalt von Hockeytraining betrifft, so muss ich zugeben, dass ich absoluter Laie bin. Das heißt: So ganz stimmt das nun doch nicht mehr. Nach zehn Ausgaben macht es mir immer mehr Spaß, die einzelnen Übungen gedanklich nachzuvollziehen und den Hockeysport aus dem Blickwinkel des Trainers zu sehen. Das zeigt mir, dass HockeyTraining einerseits zwar anspruchsvoll ist, andererseits aber nicht zu abgehoben und zu theoretisch.

Kleiner Spaß am Rande: Dafür, dass man als Trainer die besseren Karten hat, wenn man regelmäßig mit HockeyTraining arbeitet, ist Chefredakteur Peter Lemmen sicher der beste Beweis. Als Vereinstrainer ist er mit dem Team von Schwarz-Weiß Köln jetzt zweimal hintereinander aufgestiegen. Der Mann liest offensichtlich seine Zeitung, meint hockeyherzlich der Layouter

Herbert Bohlscheid

Inhalt

Taktik 4
Spiel ohne Abseits
Strategien
Von Michael Willemsen

Spielfähigkeit 8
Peripheres Sehen
Theorie und Praxis
Von Thorsten Althoff

Kindertraining 14
Folge 3
Übungen mit dem Fußball
Von Jens Lüninghöner

Ohne Regel im Abseits?

Michael Willemsen über die Schwierigkeiten, ohne Abseits zu spielen

Michael Willemsen ist DHB-Trainer der weiblichen U-18 und erfolgreicher Cheftrainer beim Club zur Vahr Bremen. Mit seiner Jugend A wurde er in der vergangenen Hallensaison Deutscher Vizemeister.

Die deutsche Mentalität ist geprägt durch Sicherheitsdenken. Dieser Tatbestand spiegelt sich sehr häufig auch auf unseren Hockeyplätzen wieder. Das vorrangige Ziel ist meist das „Verhindern von Gegentoren", weniger das „Erzielen von Toren". Unabhängig von speziellen Situationen (z.B. Gegner führt mit zwei Toren) ist die Grundeinstellung „vorsichtig".

Der mittlerweile nicht mehr ganz neue Wegfall der Abseitsregel sollte das Angriffsspiel zwischen den Viertellinien mehr in Richtung Grundlinie verschieben. Wenn wir die Feldsaison 1999 analysieren, stellen wir fest, dass nur ansatzweise eine Veränderung zu erkennen war. Ich behaupte, dass – vorausgesetzt wir werden mutiger – ein erhebliches Entwicklungspotential freigesetzt werden kann. Sicherlich darf Mut nicht im Wahnsinn enden, aber die Gefahr ist klein, da wir nicht vollständig über unseren Schatten springen werden.

Wie wäre folgende Einstellung zu vertreten: Unser Ziel ist es, pro Spiel 5-6 Tore zu erzielen (alle Varianten und Tricks auspacken), auch wenn wir einkalkulieren 2 - 4 Tore zu kassieren. Diese Art ist ebenso als taktische Marschroute bzw. Spielkontrolle zu werten, wie die folgende: Wie häufig fällt in Mannschafts-Besprechungen der Satz „Wichtig ist es erst einmal, kein Gegentor zu kassieren.

Jeder von uns Trainern möchte das anstehende Spiel gewinnen. Aber: „Viele Wege führen nach Rom", warum nicht mal ein „spekulativer"?

Gründe

Welche Gründe könnte es geben, warum die derzeitige „Nicht-Abseitsregel" nur bedingt ausgenutzt wird?

1. Die vorgegebene Spielanlage ist eher defensiv
2. Das standardisierte Freilaufverhalten der Aktion ist immer noch zum Ballführenden hin anstatt im Rücken des Verteidigers weg und parallel zur Grundlinie
3. Die Unkenntnis über Möglichkeiten/Freilaufverhalten/Idealposition bzw. Laufwege bei sich ändernden Spielsituationen.

Welche Vorteile hätte ein konsequentes Ausnutzen der Regel?

1. Die vergrößerte Spielfläche (ca. 40 x 25m) wird allen Spielern mehr Spass machen.
2. Der Verteidiger hat die Aktion vor sich und den Gegenspieler hinter sich. Bei der Beurteilung der Spielsituation geht ein erhebliches Konzentrationspotenial dafür verloren, nicht genau zu wissen, was hinter ihm passiert. Der Verteidiger ist somit, bezogen auf seine Handlungen vor sich, schwächer, als wenn sein offensiver Gegenspieler in seinem Gesichtsfeld arbeiten würde. Der Verteidiger wird hier häufiger vor eine „Entweder/Oder-Entscheidung" gestellt.
3. Attraktives, sehenswertes Hockey mit vielen Schusskreisszenen.
4. Ausbilden von kreativen Vollblutstürmern mit Schwerpunkt Offensivarbeit und stark reduzierten Defensivaufgaben.

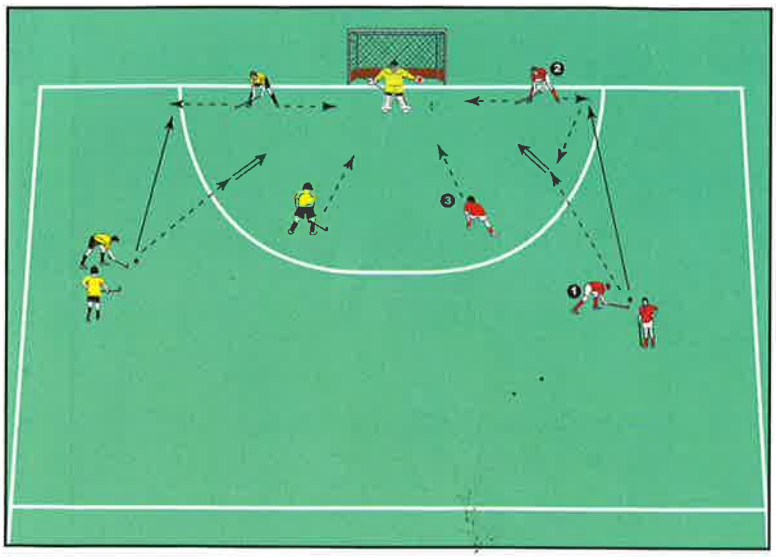
Fazit

Im Ergebnis lassen sich folgende Forderungen formulieren:

- Raus aus dem Gesichtsfeld, rein in den Rücken des Verteidigers
- Geduldiger diese interessanten Positionen besetzt halten
- Offensiver denken
- Hungrig auf Torerfolg sein

1 Einfache Kombination

- Drei Spieler bei einer Übungsdurchführung, zwei im Schusskreis, einer seitlich davor



Erlernen typischer Laufwege

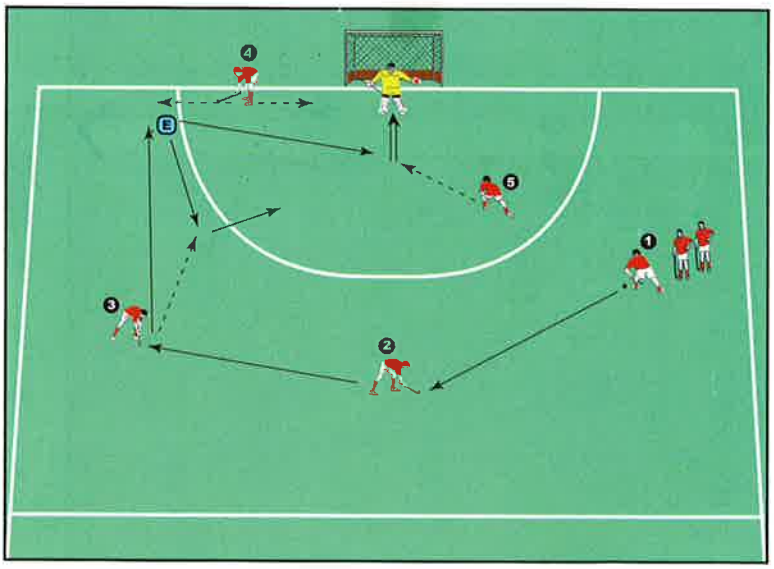
- Spieler 1 passt den Ball auf den an der Grundlinie sich anbietenden Spieler 2.
- Spieler 2 passt direkt oder nach kurzer Ballführung zurück auf 1, der entweder weiter auf Spieler 3 leitet oder selber auf das Tor schießt. Nach dem Torschuss setzen Spieler 2 und 3 zum Nachschuss hinterher.
- Linke Seite gleicher Ablauf.
- Wechsel der Position von Spieler 1 zu 2, Spieler 2 wechselt zu 3, Spieler auf Position von Spieler 1.

Hinweis

- Wichtig ist das variable Anbieten von Spieler 2. Auch wenn kein Gegenspieler da ist, sollte er immer wieder neue Positionen zur Ballannahme und -abgabe suchen.

2 Seitenwechsel mit einfacher Kombination links

- Fünf Spieler an einer Übungsdurchführung beteiligt
- Drei Spieler in Seitenwechselpositionen, zwei im Schusskreis



Stabilisieren typischer Laufwege

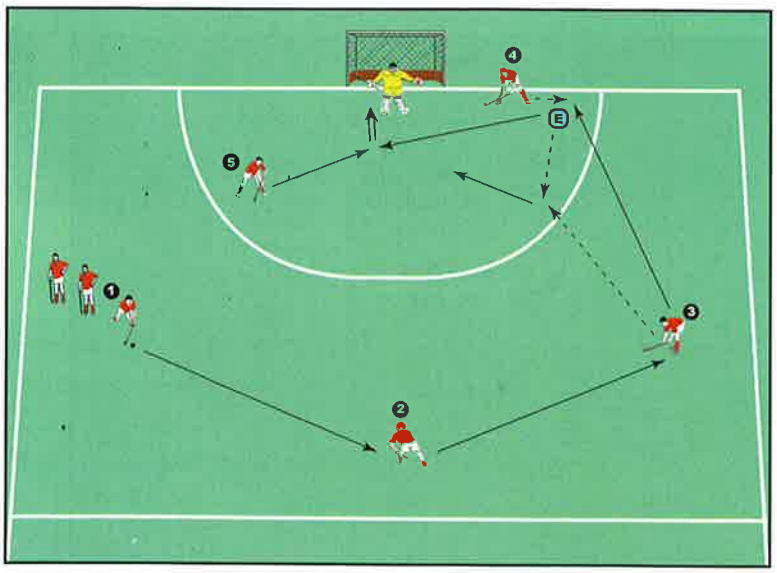
- Spieler 1 passt den Ball zum Seitenwechsel auf die Mittelposition (Spieler 2), dieser spielt den Ball weiter an 3.
- Spieler 3 passt den Ball weiter auf den sich anbietenden Spieler 4 an der Grundlinie und läuft seinem Pass hinterher.
- Spieler 4 passt den Ball nach der Annahme entweder zurück auf Spieler 3 oder auf den einrückenden Spieler 5 zum Torschuss.
- Wechsel der Positionen in der Reihenfolge der Spieler.

Hinweis

- Wenn die Lauf- und Passwege sicher beherrscht werden, können viele Direktpässe gefordert werden.

3 Seitenwechsel mit einfacher Kombination rechts

- Organisation wie bei 2., Seitenwechsel von links nach rechts

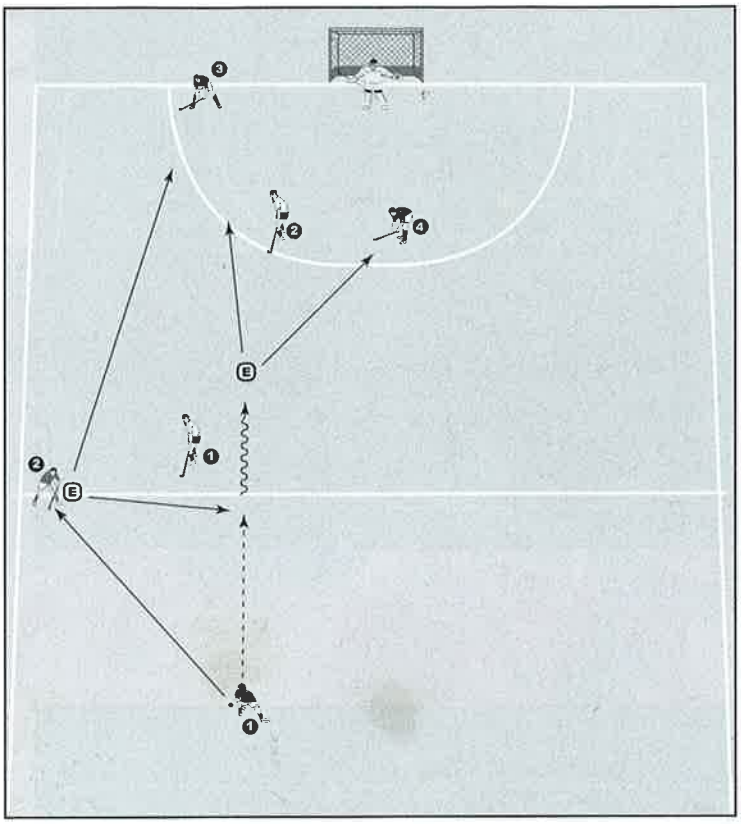


Stabilisieren typischer Laufwege

- Passkombinationen wie unter 2. beschrieben.
- Die Passkombinationen im Seitenwechsel von links nach rechts sind technisch anspruchsvoller, da hier das einfache und schnelle Weiterleiten des Balles mit einem Kontakt schwierig und selten möglich ist. Andererseits kann Spieler 3 nach dem Anspiel von 4 sehr schnell zum Torschuss bzw. zur Ballabgabe an Spieler 5 kommen.

1 Komplexe Kombinationen 3:2 an der Viertellinie

- Vier Angreifer vor und im Schusskreis, zwei Verteidiger



Verbesserung der Grundlinienspiels unter Gegnerdruck

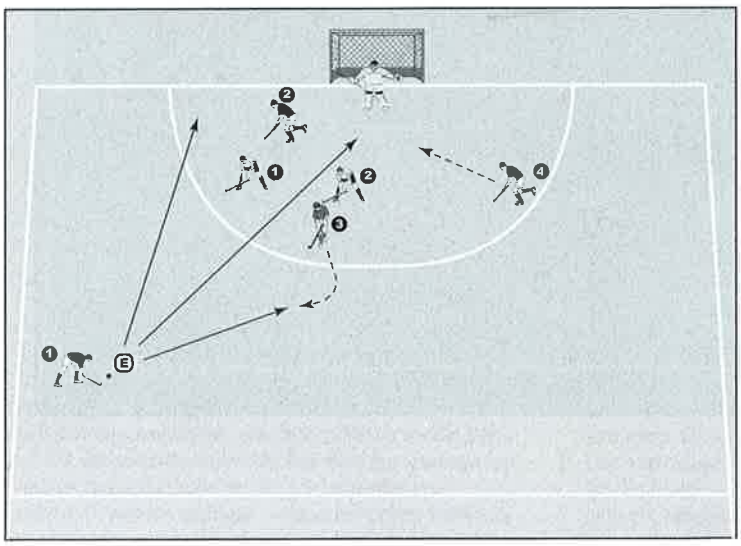
- Spieler 1 passt zu 2 und läuft auf die direkte Querpassposition.
- Spieler 2 entscheidet sich für ein schnelles Zuspiel auf den an der Grundlinie im Rücken des Gegenspielers freilaufenden Spielers 3 oder für den Querpass nach innen zurück zu Spieler 1.
- Anschließend Passkombinationen bis zum Torschuss.
- Wird Spieler 4 am Schusskreisrand angespielt, muss Spieler 3 an der Grundlinie unmittelbar Richtung langer Pfosten einrücken, um auch hier ein Anspiel zum Torschuss anzubieten.

Hinweis

- Um ein Ausweichen nach innen und damit eine spieluntypische Vereinfachung für die Angreifer zu verhindern, kann die Spielfläche an der Viertellinie durch Hütchen begrenzt werden.

2 Komplexe Kombination 3:2 im Schusskreis links

- Drei Angreifer und zwei Verteidiger im Schusskreis
- Ein Zuspieler seitlich links zwischen Schusskreis und Viertellinie

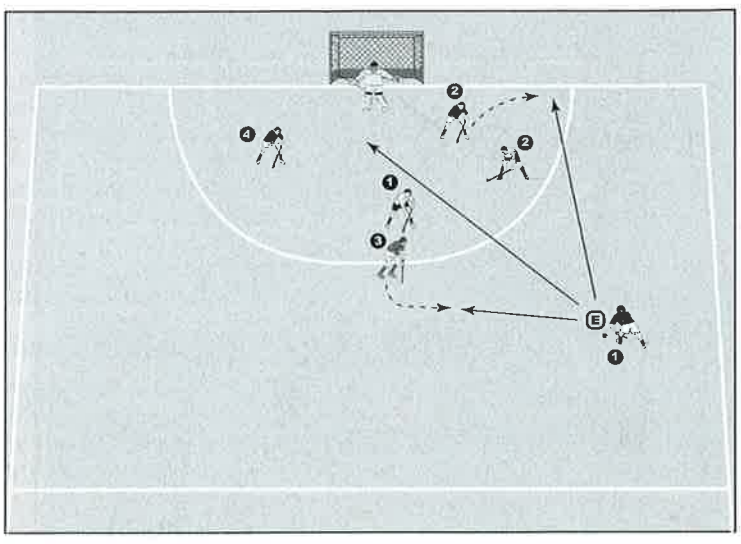


Spielgem. Besetzen typischer Positionen im Schusskreis beim Linksangriff

- Spieler 1 passt in den Schusskreis zum 3:2. Variante 1: Spieler 2 an der Grundlinie. Variante 2: Spieler 3 am Schusskreisrand. Variante 3: Spieler 4 vor dem Tor.
- Anschließend wird das 3:2 bis zum Torschuss/Ball aus dem Schusskreis gespielt.
- Je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad kann der Zuspieler (Spieler 1) mit angreifen und den Angriff im 4:2 unterstützen.
- Die Verteidiger können halbaktiv eingestellt werden, z.B. dürfen sie erst nach dem ersten Anspiel eingreifen.

3 Komplexe Kombination 3:2 im Schusskreis rechts

- Drei Angreifer und zwei Verteidiger im Schusskreis
- Ein Zuspieler seitlich rechts zwischen Schusskreis und Viertellinie

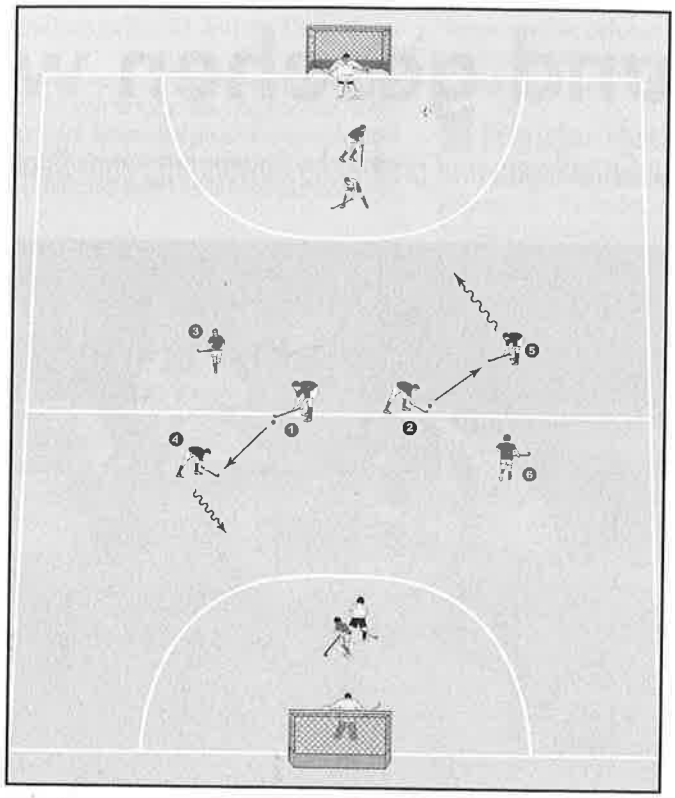


Spielgemäßes Besetzen typischer Positionen im Schusskreis beim Rechtsangriff

- Ablauf wie unter 2., jetzt erfolgt das Anspiel vor rechts.
- Beim Rechtsangriff ergeben sich weitere typische Anspielpositionen. Wenn der Spieler 3 angespielt wird, kann er entweder direkt in den Kreis eindringen oder früh den nach aussen an der Grundlinie laufenden Spieler 2 in die RH anspielen oder später nach dessen Richtungswechsel zum Tor in die VH anspielen.
- Wird Spieler 4 nicht direkt von 1 angespielt, muss er den Spielverlauf beobachten und in Torschuss- oder Kombinationspositionen laufen.

1 2:1 und nachsetzender Verteidiger

- Kleinfeld als Spielfeld
- Zwei Zuspieler Rücken an Rücken an der Viertellinie
- Je zwei Spieler seitlich links und rechts davon
- Je ein Angreifer-Verteidiger-Paar vor jedem Tor



Automatisieren schneller Angriffe mit Grundlinienposition

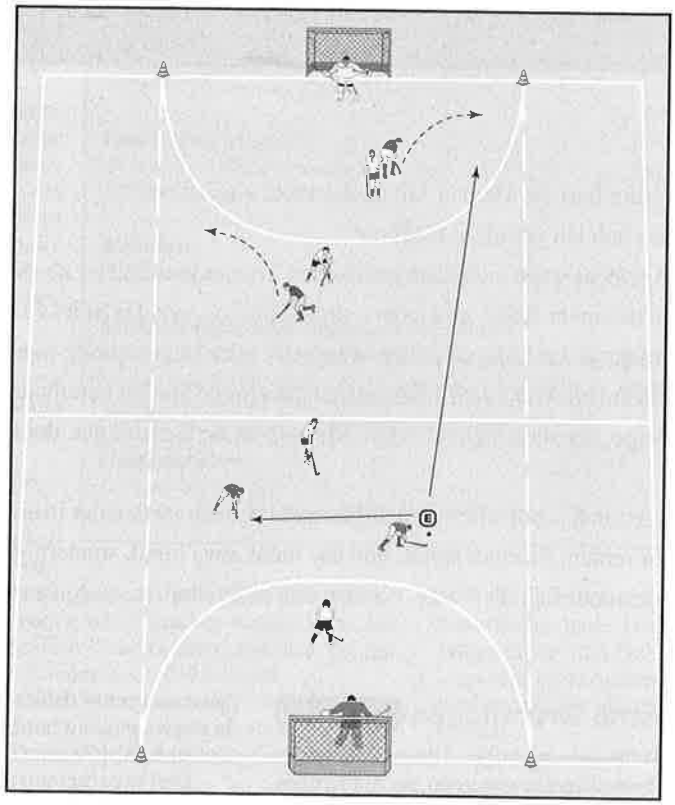
- Die Spieler 1 und 2 sprechen sich ab welche Spieler sie anspielen, so daß immer in beide Richtungen angegriffen wird.
- Der angespielten Stürmer (hier Spieler 4 und 5) dribbeln den kurzen Weg in Richtung Tor, ihre Partner (Spieler 3 und 6) werden zum Verteidiger.
- Mögliche Kombinationen: Spieler 4/5oder 3/6 sind Stürmer.

Hinweis

- Die Schwierigkeit in der Übung entsteht durch das schnelle Einstellen der Spieler auf eine Angreifer- oder Verteidigeraufgabe.
- Der Angreifer im Schusskreis muss beobachten, auf welcher Seite sich der Angriff auf sein Tor entwickelt. Je nach Verhalten des Gegenspielers sollte er sich in dessen Rücken zum Torschuss oder Kombinationsspiel anbieten.
- Da der Schusskreis nur mit zwei Spielern besetzt ist und viel Platz zum Angriff bietet, sollte dieser schnell abgeschlossen werden, damit der nachrückende Verteidiger keine Möglichkeit mehr bekommt, den Angriff zu erschweren bzw. zu unterbinden.

2 Spiel 4:4 auf schmalem Spielfeld

- Abgegrenztes Spielfeld: Schusskreisbreite und Halbfeldlänge
- Vier Spieler in jeder Mannschaft
- Ein Spieler jeder Mannschaft bleibt immer im Schusskreis



Automatisieren des Grundlinienspiels

- Die Mannschaften spielen 4:4 auf beide Tore nach normalen Spielregeln.
- Zusatzregel: Ein Spieler der abwehrenden Mannschaft muss im Schusskreis des Gegners bleiben und darf die Abwehraktionen der eigenen Mannschaft nicht unterstützen.
- Es entsteht immer eine Überzahl 4:3 der angreifenden Mannschaft. Bei abgefangenen Bällen wechselt dann sofort die Überzahl zur anderen Mannschaft und deren Angreifer hinter der Abwehr im Schusskreis kann sofort angespielt werden.
- Der Kreisspieler muß die Abwehraktion seiner Mannschaft ständig beobachten, um in der Kontersituation schnell in einen anspielbaren Raum zu laufen.

Hinweis

- Die Kontersituationen sollten nicht durch einen „hängenden" Verteidiger unterbunden werden, da sich sonst das Spiel im Mittelfeld konzentriert.
- Spielform ist auch im 3:3 möglich.
- Spielform kann auch als Turnier gespielt werden. Die Spieldauer sollte bei maximal 5 Minuten liegen, da die Belastung sehr hoch werden kann.

Legende

Laufweg

Ballführung

Ballabgabe

Torschuss

Ballhaufen

Entscheidung (E)

Hütchen

Sehen und gesehen werden

Theoretische Grundlagen und praktische Anwendung zum Bewegungssehen im Hockey

THORSTEN ALTHOFF ist Bundestrainer der männlichen U-16 und hauptamtlicher Landestrainer in Niedersachsen. Mit den Herren des Braunschweiger THC ist er in der vergangenen Hallensaison in die 1. Bundesliga aufgestiegen.

Trainer:"Warum hast Du Deinen Mitspieler nicht angespielt?"

Spieler: „Den hab ich gar nicht gesehen!"

Dieses Wortgefecht spielt sich häufig zwischen Trainer und Spieler ab. Natürlich hat der Trainer außerhalb des Spielfeldes mehr Ruhe, einen besseren Überblick, um das Spiel zu lesen, aber es zeigt auch, dass die Spieler oft nicht in der Lage sind ihre Mitspieler oder Gegenspieler in einer komplexen Spielsituation bewusst wahrzunehmen. Wenn sich Talentspäher über junge Spieler unterhalten, kommt oft die Feststellung: „Der hat kein Auge, der sieht nichts", oder „Mensch ist der Spieler gut, der hat ein Auge für den tödlichen Pass!"

Damit ist eigentlich schon alles gesagt: Ein guter Spieler ist der, der in einer bedrängten Situation einen genialen Pass zu seinem Stürmer spielt, und das nicht etwa blind, sondern ganz bewusst.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, ob man einem Spieler dieses „gute Auge" antrainieren kann?!

Theoretische Grundlagen

Die visuelle Wahrnehmung im Sport dient der Orientierung, der Kontrolle von Eigenbewegungen, der Antizipation und des Erkennens von Fremdbewegungen.

Reaktives und antizipatives („vorausschauendes") Handeln dominiert bei Ball- und Rückschlagspielen, die in besonderer Weise auf richtig verarbeiteten visueller Information beruhen. Das visuelle Erfassen und Verarbeiten der Ball- Flugwege und des Gegnerverhaltens erfordert mithin gut entwickelte Fähigkeiten, speziell im Bereich der Tiefenwahrnehmung (räumliches Sehen).

Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich des Rückschlagspiels Tennis machen deutlich, wie wichtig eine gute Bewegungs- und Tiefenwahrnehmung für Sportler ist.

In Sportspielen sollen sich bewegende Objekte scharf gesehen werden, dafür sind koordinative Augen- und Kopfbewegungen nötig, um die Objekte auf der sehr kleinen Stelle des schärfsten Sehens (Fovea centralis) abzubilden.

Die Fovea centralis ist nur ein ganz kleiner Teil der Netzhaut. Jeder Rezeptor zieht direkt zum Nerv. Daraus folgt eine kleine, aber genaue Informationsaufnahme.

Im Gegensatz dazu steht das periphere Sehen, das in allen anderen Bereichen der Netzhaut (im weiteren Blickfeld des Auges) stattfindet. Es wird als Bewegungssehen bezeichnet. Hier wird die Informationsaufnahme gebündelt wahrgenommen. Mehrere Rezeptoren geben die Sinneseindrücke zu einem Nerv ab.

Daraus folgt eine schnellere, aber auch ungenauere Informationsaufnahme, wodurch schnelle Bewegungen erfasst werden können.

Die hohe Geschwindigkeit des Bildaufbaus beim Fernsehen, sieht man zum Beispiel nur dann, wenn man an dem

Fernseher vorbeischaut. Dann nimmt man im Bereich des peripheren Sehens ein Flimmern wahr.

Als dynamische Sehschärfe bezeichnet man das räumliches Auflösevermögen des Auges (Sehschärfe) für sich bewegende Objekte. Sie ist ein Parameter für die Leistungsfähigkeit des Sehens bei gleichsinnigen Augenbewegungen und ist definiert als die Fähigkeit, ein möglichst kleines Detail in einem bewegten Sehobjekt, das sich mit konstanter Geschwindigkeit bewegt, korrekt zu erkennen.

Faktor Zeit

Beim Sport muss die Wahrnehmung von sich bewegenden Objekten trotzt der Eigenbewegung des Sportlers geschehen. Erschwerend auf die Wahrnehmung wirkt sich das Erfassen von komplexen Spielsituationen aus, die meistens unter Zeitdruck erkannt werden sollten.

Der Zeit-Faktor spielt bei Sportspielen eine große Rolle, so dass die Fähigkeit des visuellen Systems, ein kleines Sehobjekt (Hockeyball) bei hohen Geschwindigkeiten möglichst korrekt zu orten, sehr bedeutsam ist. Beim Tennis zum Beispiel sind Aufschlaggeschwindigkeiten von bis zu 200 km/h keine Seltenheit. Trotzdem wird der Weg des Ball wahrgenommen.

Unter Augenfolgebewegungen versteht man das Wahrnehmen von sich bewegenden Objekten. Die Augen können, wegen der langsamen Geschwindigkeit des bewegten Objekt, diesem mit gleicher Geschwindigkeit folgen. Somit kann das Objekt ständig im Bereich des Scharfensehens gehalten werden.

Bis zu einer Winkelgeschwindigkeit von 50° /sec kann das Sehziel mit Hilfe von Augenfolgebewegungen kontinuierlich erfasst werden.

Die Kenngröße des Bewegungssehens ist die (maximale) sakkadische Ortungsgeschwindigkeit. (Sakkaden = Blicksprünge) Im Vordergrund steht die koordinative Leistungsfähigkeit der Augenmuskulatur (Blickmotorik). Die Auflösungsleistung der Netzhaut (die Sehschärfe) steht dabei im Hintergrund.

Höhere sakkadische Ortungsgeschwindigkeiten sind nur durch eine effektive Kombination von Blicksprüngen und Augenfolgebewegungen realisierbar.

Bei höheren Winkelgeschwindigkeiten (100°/sec) bleibt das Auge relativ zum Sehobjekt zurück. Ruckartige schnelle Blicksprünge (Sakkaden) fangen das bewegte Sehobjekt wieder ein, damit es durch ausschließliche Augenfolgebewegungen wieder kurzzeitig scharf gesehen werden kann. Bei Blicksprüngen entstehen unvermeidlich Wahrnehmungseinbußen, die nur durch optimales antizipatorisches Training auszugleichen sind.

Bei Blicksprüngen von ballistischen Bewegungen muß Größe, Richtung und Geschwindigkeit des Blicksprungs möglichst präzise vorausberechnet werden, damit das verloren gegangene Objekt wieder eingefangen werden kann.

Untersuchungsergebnisse zeigen deutlich bessere Ortungsgeschwindigkeiten, d.h. schnellere Erfassung bei Sportlern in den Rückschlagspielen im Vergleich zu Sportlern anderer Ballspielen oder von Nichtsportlern.

Es besteht jedoch kein Unterschied in der statischen Sehschärfe, die bei Augenärzten und Optikern bestimmt wird. Die Leistungsentwicklung von höheren Ortungsgeschwindigkeit der Blickmotorik ist auf Anpassungseffekte, das heißt auf Training, zurückzuführen. Außerdem besitzen Sportler eine um ca. 20% - 35% bessere Tiefensehleistung, die für die Einschätzung von Entfernungen bedeutsam ist, im Vergleich zu Nichtsportlern.

Alle Ergebnisse belegen, dass ein besseres dynamischen Sehvermögen durch Training erreichbar ist und für Sportspiele (Rückschlagspiele) von Bedeutung sind.

Da rund 30% der Sportler an einer Fehlsichtigkeit leiden, ohne es zu wissen und die Sehleistung einen großen (leistungslimitierenden) Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit ausmacht, wird empfohlen die Sportler häufiger vom Augenarzt auf ihre Sehfähigkeit untersuchen zu lassen.

Scharfes Sehen
Focusieren eines Objektes auf der Stelle des schärfsten Sehens (der Fovea centralis)

Peripheres Sehen
Bewegungssehen in allen anderen Bereichen des Blickfeldes außer der Fovea centralis. Besitzt überwiegenden Einfluss auf eine gute Auge-Hand-Koordination

Statistische Sehschärfe
Sehschärfe von unbewegten Objekten, die mittels eines Sehtestes bei Augenärzten und Optikern ermittelt wird.

Dynamisches Sehschärfe
räumliches Auflösevermögen des Auges (Sehschärfe) für sich bewegende Objekte

Sakkaden
Blicksprünge

maximale sakkadische Ortungsgeschwindigkeit
Kombination von Blicksprüngen und Augefolgebewegungen, um ein sich schnell bewegendes Sehziel mit der Fovea centralis wieder einzufangen.

räumliches Sehen
Tiefensehvermögen

Transfer Hockey

Beim Hockey kommt dem Sehen in zweierlei Hinsicht eine große Bedeutung zu. Es findet ständig ein Wahrnehmungswechsel zwischen Ball, Schläger und der Spielsituation (Mit- und Gegenspieler) statt. Gleichermaßen findet immer ein Wechsel zwischen peripheren Sehen und scharfem Sehen statt. Kontrolliert der Spieler mit der Stelle des schärfsten Sehens Ball und Schläger, so ist er gezwungenermaßen auf die periphere Wahrnehmung seiner Umgebung (Gegner-, Mitspieler, Spielsituation) angewiesen. Erfasst ein Spieler die Spielsituation mit der Fovea centralis, so muss er den Ball und den Schläger in seinem Blickfeld halten, um ihn mit dem peripheren Sehen kontrollieren zu können.

Wie im obigen Theorieteil beschrieben, muss ein Sportler bei Blicksprüngen von kleinen sich schnell bewegenden ballistischen Objekten (Hockeyball), dieses Objekt durch vorausschauendes Sehen (Vorwegnahme der Ball-, Flugbahn) wieder einfangen, um den weiteren Ballweg berechnen zu können. Für diese Vorwegnahme benötigt der Spieler Erkenntnisse über die Bewegungseigenschaften des Balles.

Antizipation (vorausschauendes Sehen) ist immer eng mit Erfahrung / Wissen in einer bestimmten Situation verknüpft.

Wenn ein Spieler eine erfolgreiche technisch / taktische Entscheidung in einer Spielsituation treffen will, so muss er Vorkenntnisse über das (zu erwartende) Verhalten seiner Mit- und Gegenspieler haben.

Voraussetzung für die Antizipation ist allerdings immer die Wahrnehmung der gegebenen Situation.

Je besser die taktischen Erkenntnisse / Erfahrungen vom Gegner- / Mitspieler Verhalten sind, umso weniger visuelle Information braucht der Spieler von der augenblicklichen Spielsituation, um eine technisch und taktisch erfolgreiche Entscheidung treffen zu können. Andererseits ist die antizipatorische Leistung umso besser, je besser der Spieler seine Umgebung (augenblickliche Spielsituation) bewusst wahrnimmt.

Beim Hockey ist das bewusste Erfassen der Spielsituation für den Ballbesitzer um so schwerer, als er den Ball mit dem Schläger im Zweikampf kontrollieren muss. Das heißt für Hockeyspieler: Je besser ein Spieler die Ballkontrolle / das Dribbling automatisiert hat, desto besser wird er in der Lage sein, seine Aufmerksamkeit auf die Umgebung lenken zu können. Er wird auch länger als schlechte Hockeyspieler die Spielsituation beobachten können.

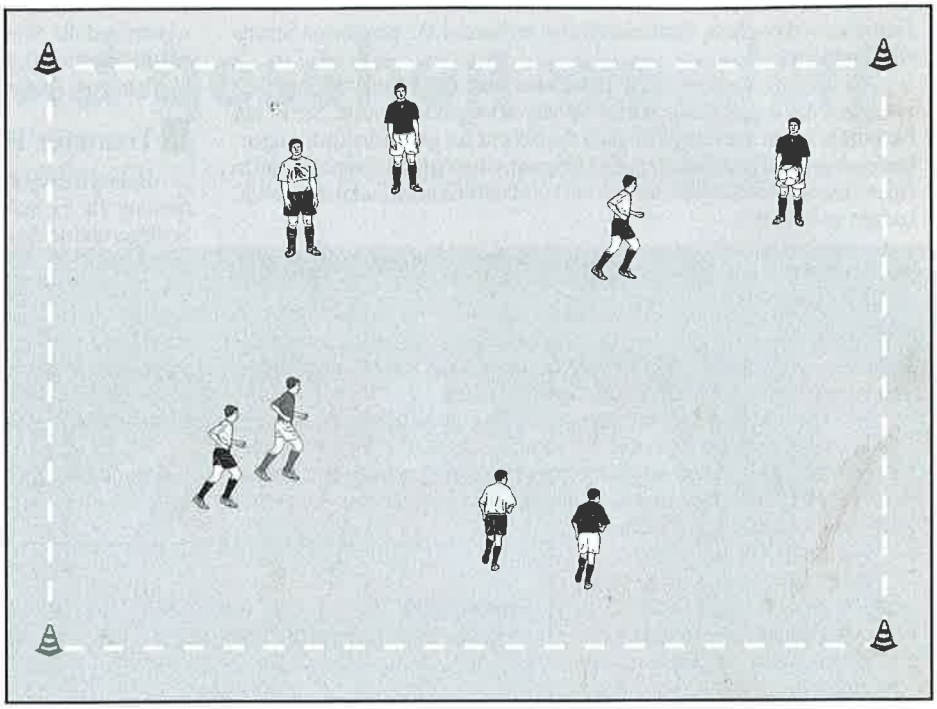
Im Allgemeinen kann man dem oben Angesprochenem folgen. Trotzdem gibt es besondere Fälle von sehr talentierten, dribbbelstarken Spielern, die nie gelernt haben, ihre Blicke vom Ball zu nehmen, weil sie mit ihrer Technik meistens erfolgreich waren (Bsp.: Stürmer). Zum anderen gibt es Beispiele von international erfahrenen Spielern, denen man nie eine gute Technik (Ballbehandlung) zugestanden hat, die aber auf Grund ihrer guten Beobachtungsgabe sehr erfolgreich gespielt haben.

Für meine nachfolgenden Trainingsformen bedeutet es, dass gleichbedeutend mit der Ausbildung von technisch taktischen Fertigkeiten, auch die Fähigkeit des antizipatorischen Sehens geschult werden muss.

Beobachtungstraining oder Bewegungssehen, ist Voraussetzung für eine antizipatorische Leistung (für eine erfolgreiche technisch / taktische Entscheidungsfindung in der jeweiligen Spielsituation).

Die Aufmerksamkeit vom Ball und Schläger zu Mitspieler und Gegner muss durch bestimmte Spielformen gelenkt werden.

1 Parteiballspiel



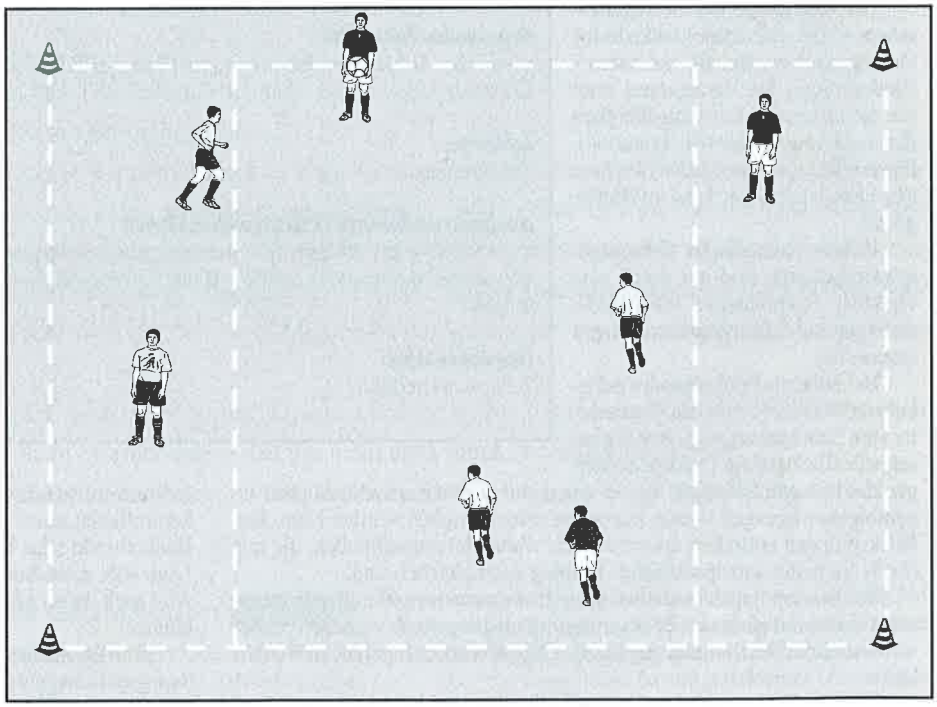
- In einem abgegrenztem Spielfeld versucht die jeweilige Mannschaft, den Ball durch „Passen und Fangen" und Freilaufen in den eigenen Reihen zu halten.
  Der Ballbesitzer darf nicht mit dem Ball laufen.
  Der Gegner versucht dies (mit fairen Mitteln) durch „Ball abfangen" zu verhindern.
  Wird ein Ball abgefangen, oder verlässt ein Mitspieler die Spielfeldgrenzen, wechselt der Ballbesitz.

- **Variationen:**
  - unterschiedliche Bälle
  - mehrere Bälle
  - Zehner-/ Fünferball (10 / 5 Ballkontakte hintereinander innerhalb einer Mannschaft ergeben 1 Punkt)
  - Fußball als Parteiballspiel ohne Gegnerdruck, d.h. der Ballbesitzer hat immer Freistoß (Abstand der Gegner und Ball darf nur beim Passen abgefangen werden).

- **Intention:**
  Aufmerksamkeit und Handlung des Ballbesitzers wird nur auf Abspiel gerichtet. Spieler mit Ball ist auf sich freilaufende Mitspieler angewiesen. Die Spieler werden / müssen sich direkt nach dem Abspiel sofort wieder anbieten.

Das Freilaufverhalten kann durch Ansprache des Trainers ins Bewusstsein der Spieler gerückt werden.
Begriffe wie Gegnerreichweite, Gegnerschatten können erklärt und gemeinsam erarbeitet werden.

2 Linienball



- Parteiballspiel mit Spielrichtung über eine Linie.
  Fängt ein Mitspieler den Ball hinter der Linie, so erhält seine Mannschaft einen Punkt.
  Durch Einbau einer Schusskreislinie wird das bevorzugte Werfen von weiten Bällen direkt in die „Endzone" unterbunden.

- **Variationen:**
  - Kopfballtor: Parteiballspiel mit Spielrichtung. Köpft ein Mitspieler den Ball über die Linie, so erhält seine Mannschaft einen Punkt.
  - Fußball (ohne Gegnerdruck, d.h. Ballbesitzer darf nicht angegriffen werden, nur der Pass wird abgefangen) als Linienball, d.h. bei einem ankommenden Pass über die Linie zu einem Mitspieler erhält diese Mannschaft einen Punkt.
  - Linienball + Zehner-/ Fünferball: Bei Zuspiel über die Linie erhält die Mannschaft 3 Punkte, bei 10 oder 5 Ballkontakten erhält sie 1 Punkt.

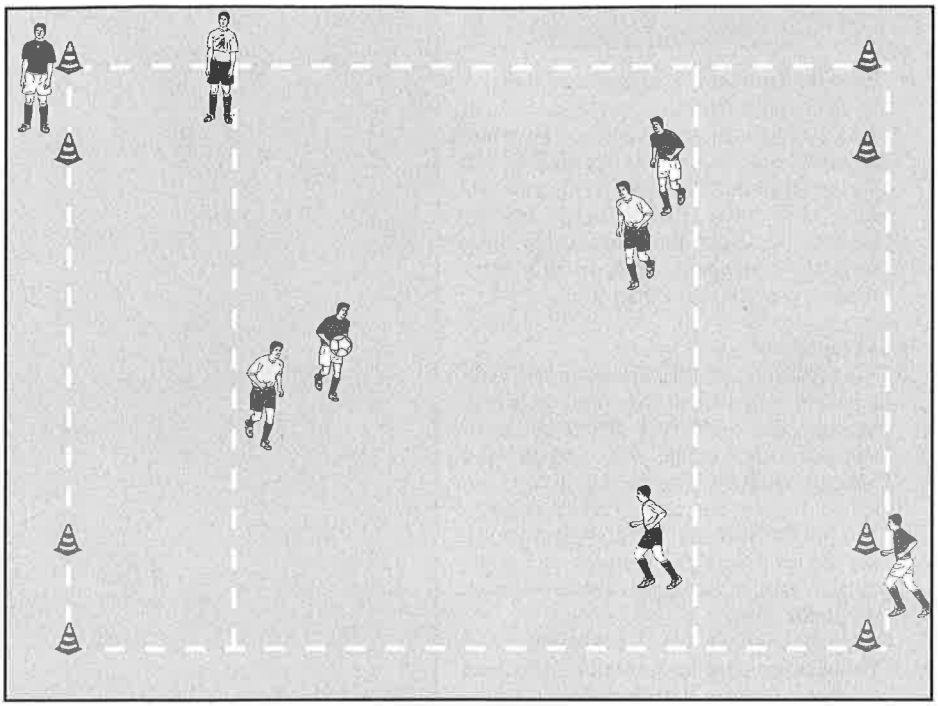
- **Intention:**
  Spielgedanke der Sportspiele mit Ziel-/ Spielrichtung wird ins Parteiballspiel mit einbezogen.
  Abspielverhalten wird priorisiert, d.h. Abspiele in die Nähe des Ziels (Linie) werden bevorzugt gesucht, dann folgen Abspiele zur Seite und zuletzt Zuspiele nach hinten.
  Beim Freilaufverhalten werden die Spieler sich zielgerichteter freilaufen.

Anfänglich laufen sich alle Spieler in der Nähe der Ziellinie frei. Durch Intervention des Trainers (Einführung Schusskreislinie bzw. Zehner-/ Fünferball) wird das Kurzpassspiel gefördert. Gemeinsam kann ein systematisches Freilaufen erarbeitet werden (einer läuft sich vermehrt im Bereich der Ziellinie frei, der andere Mitspieler in kürzerer Entfernung zum Ballbesitzer).

1 Parteiballspiel auf 4 Tore:

- **Variationen:**
  - jede Mannschaft spielt auf alle vier Tore gleichermaßen
  - Fußball (ohne Gegnerdruck, d.h. Ballbesitzer darf nicht angegriffen werden, nur der Pass wird abgefangen) auf vier Tore

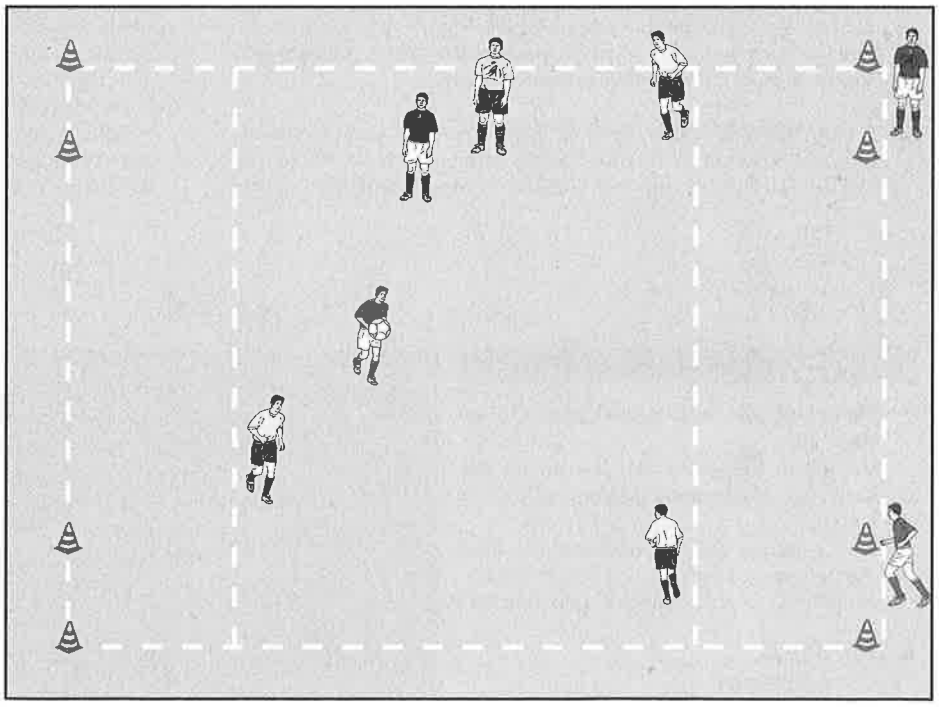
- **Intention:**
  Durch das Spiel auf vier Tore wird der Seitenwechsel (unbewußt) in das Parteiballspiel mit aufgenommen. Beim Abspielverhalten werden zuerst Anspiele zum ballnahen Tor gesucht, gleichzeitig werden Abspiele zum Seitenwechsel immer bedeutender.
  Beim Freilaufverhalten erkennen die Spieler eine neue Dimension. Das Freilaufverhalten zum direkten Zielpunkt wird immer noch bevorzugt, manchmal bringt das Freilaufen zum Seitenwechsel allerdings ein erfolgreicheres Anspiel für den Torerfolg.
  Punkte gibt es nur, wenn der Ball hinter dem Tor gefangen wird. Daraus folgt ein Freilaufverhalten nach dem Abspiel hinter das Tor (Quer- Steilpass-Situationen werden provoziert). Es ist ein Freilaufen ohne Abseits hinter die gegnerische Abwehr.



2 Parteiball auf 2 Tore

- **Variationen:**
  - jede Mannschaft muss nun zwei Tore verteidigen und auf zwei gegenüberliegende angreifen, bzw. hier durch Kombinationen Tore erzielen
  - Fußball (ohne Gegnerdruck, d.h. Ballbesitzer darf nicht angegriffen werden, nur der Pass wird abgefangen) auf 2 Tore

- **Intention:**
  Durch das Spiel auf 2 Tore wird der Seitenwechsel (unbewusst)in das Parteiballspiel mit aufgenommen. Beim Abspielverhalten werden zuerst Anspiele zum ballnahen Tor gesucht, gleichzeitig werden Abspiele zum Seitenwechsel immer bedeutender.
  Beim Freilaufverhalten erkennen die Spieler eine neue Dimension. Das Freilaufverhalten zum direkten Zielpunkt wird immer noch bevorzugt, manchmal bringt das Freilaufen zum Seitenwechsel allerdings ein erfolgreicheres Anspiel für den Torerfolg.
  Punkte gibt es nur, wenn der Ball hinter dem Tor gefangen wird. Daraus folgt ein Freilaufverhalten nach dem Abspiel hinter das Tor (Quer- Steilpass-Situationen werden provoziert). Es ist ein Freilaufen ohne Abseits hinter die gegnerische Abwehr.



1 Kontaktspiel

▶ **Parteiballspiel mit Schläger und Ball:**
In einem abgegrenztem Spielfeld versucht die jeweilige Mannschaft durch „Passen und Stoppen" und Freilaufen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Der Gegner versucht, dies durch „Ball abfangen" zu verhindern. Wird der Ball abgefangen, oder verlässt ein Mitspieler die Spielfeldbegrenzungen, wechselt der Ballbesitz.

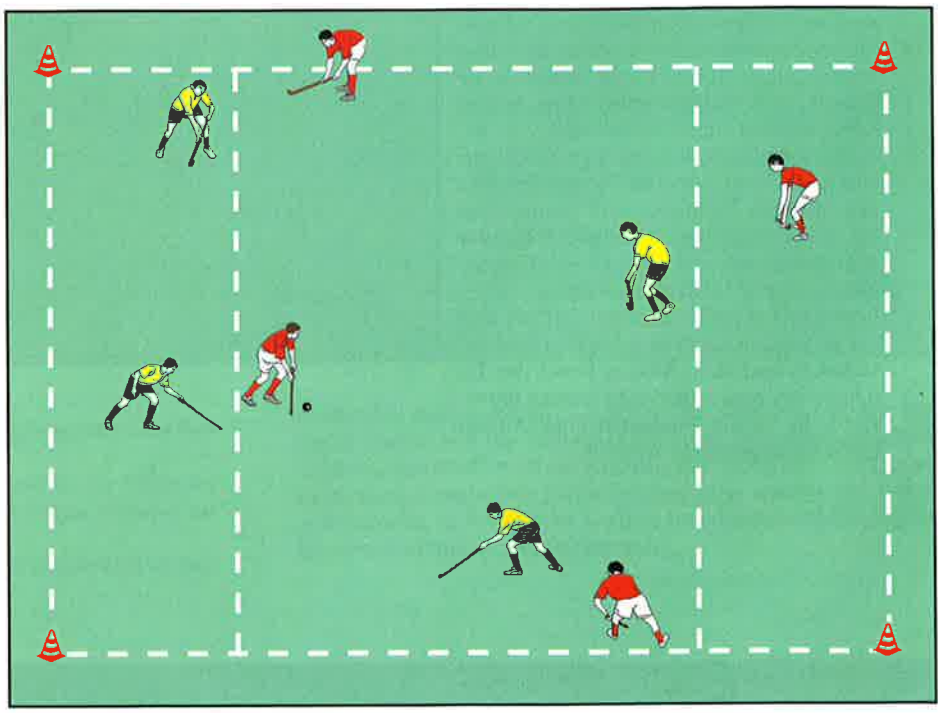
▶ **Variationen:**
1. Als Freischlagspiel: Ballbesitzer darf nicht mit dem Ball laufen, ihm darf nach dem Stoppen des Balles der Ball nicht mehr abgenommen werden. Alle Gegenspieler müssen vom Ballbesitzer einen Abstand einhalten. Er führt den neuen Freischlag aus.
2. Nur mit der Vorhand: Der Ball darf nur mit der Vorhand gespielt, gestoppt und abgefangen werden. Bei einem Fehler wechselt der Ballbestiz.
3. Abspiel innerhalb von 3-5 Sekunden: Der Ballbesitzer soll unter Zeitdruck (nicht unter Gegnerdruck) den Ball abspielen.
4. Fünfer- Zehnerball: Ballkontakte werden gezählt. Wenn eine Mannschaft 5 bzw. 10 Ballkontakte hintereinander erreicht hat, erhält sie einen Punkt.

▶ **Intensionen:**
Zu 1: Der Ballbesitzer hat die Zeit und die Ruhe, sich ohne Gegnerdruck nach geeigneten / guten Anspielen umzusehen. Er wird nicht gezwungen (Gegner-=Zeitdruck), den Ball schnell spielen zu müssen. Beim Freilaufverhalten können Begriffe wie gegnerische Schlägerreichweite, Hervortreten aus Gegnerschatten, Gegner entferntes Anspiel erläutert und erarbeitet werden.

Zu 2: Genaue Pässe in die Vorhand des Mitspielers sind Voraussetzung für weiteren Ballbesitz. Ballsicherung (Vorhand-Abdrehen) und die Ballführung mit der Vorhand werden automatisch geübt. Das Abspiel- und Freilaufverhalten wird sich automatisch auf die Rückhandseite der Gegner verlagern (Passstellen am linken Fuß und Pässe über den linken Fuß des Gegners). Bei der Ballannahme wird vermehrt die Vorhand-Ballmitnahme nach rechts geübt (Vorhand durchrutschen lassen). Im Abwehrverhalten wird das Vorhand-Klauen provoziert. Auffällig ist das Bemühen der Spieler, den Ball schnell zu passen, im Gegensatz zu Kontaktspielen, bei denen sie die Rückhand benutzen dürfen. Dort versuchen sie ihr Heil im Dribbling, um sich aus engen Situationen zu befreien.

Zu 3: Um den Ball innerhalb der vorgegebenen Zeit erfolgreich zum Mitspieler spielen zu können, müssen sich alle Spieler vor Ballbesitz vororientieren. Die Antizipation für den nächsten Pass (Freilaufen der Mitspieler, Gegnerverhalten) wird geschult.

2 Linienspiel



▶ **Parteiballspiel mit Spielrichtung über eine Linie:**
Stoppt ein Mitspieler den Ball hinter der Linie, so erhält seine Mannschaft einen Punkt.
Durch Einbau einer Schusskreislinie wird das bevorzugte Zuspiel von weiter Entfernung direkt in die „Endzone" unterbunden.

▶ **Variationen:**
- Freischlagspiel
- nur Vorhand
- Abspiel innerhalb 3-5 Sekunden
- 3 Punkte für Pass / Dribbling über die Linie; 1 Punkt für 5 oder 10 Ballkontakte

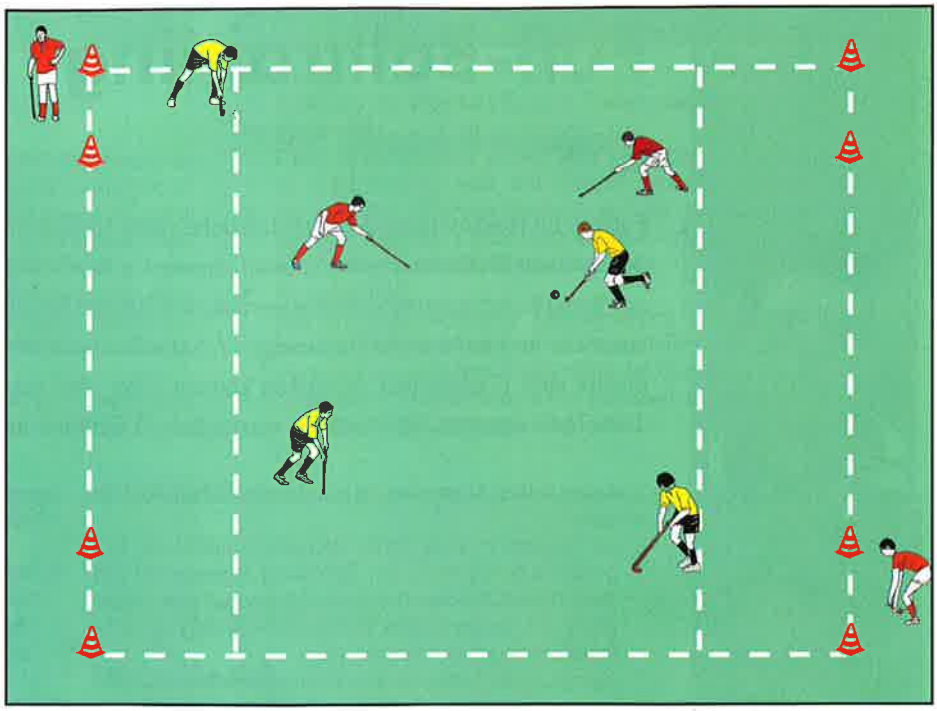
▶ **Intensionen:**
Ziel- bzw. Spielrichtung wird ins Parteiballspiel mit einbezogen.

1 Kontaktspiel auf 4 Tore

- **Jede Mannschaft verteidigt alle Tore und spielt auch auf alle Tore:**

- **Variationen:**
  - Freischlagspiel
  - nur Vorhand
  - Abspiel innerhalb 3-5 Sekunden
  - 3 Punkte für Pass / Dribbling über die Linie, 1 Punkt für 5 oder 10 Ballkontakte

- **Intensionen:**
  Durch „Passen und Stoppen“ durch die Tore hindurch einen Punkt zu erzielen. Nur wenn der Mitspieler hinter dem Tor den Ball in seinem Besitz (gesichert) hat, zählt der Punkt.

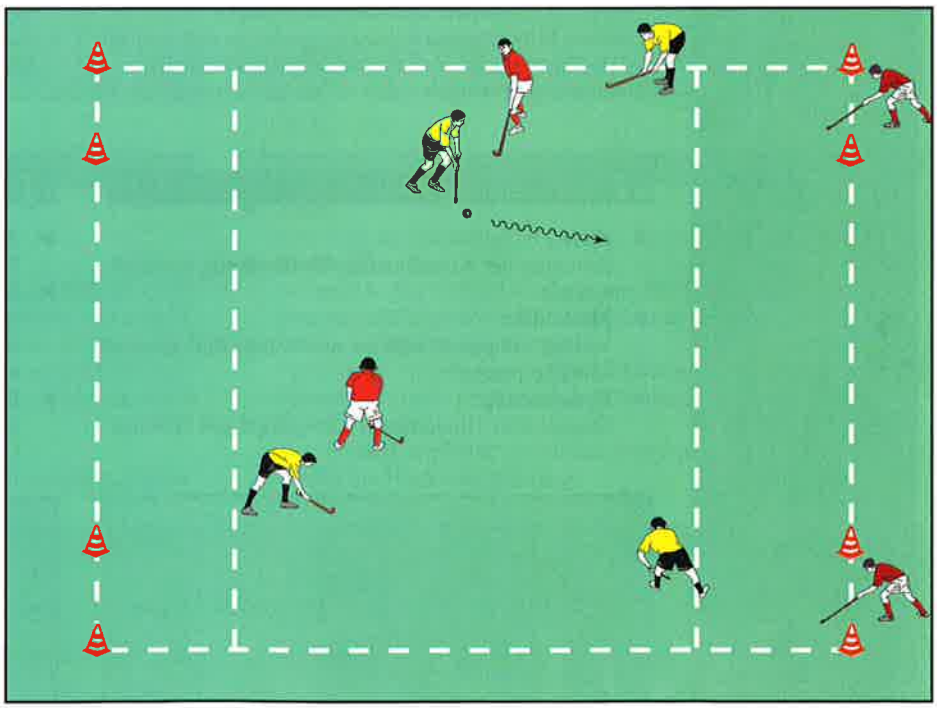


2 Kontaktspiel auf 2 Tore

- **Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und spielt auf die anderen zwei Tore:**

- **Variationen:**
  - Freischlagspiel
  - nur Vorhand
  - Abspiel innerhalb 3-5 Sekunden
  - 3 Punkte für Pass / Dribbling über die Linie, 1 Punkt für 5 oder 10 Ballkontakte

- **Intensionen:**
  Durch „Passen und Stoppen“ durch die beiden übrigen 2 Tore hindurch einen Punkt zu erzielen. Nur wenn der Mitspieler hinter dem Tor den Ball in seinem Besitz (gesichert) hat, zählt der Punkt.



Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am 18. Mai 2000

Fuß-Balltraining

Vielseitigkeit im Kindertraining, Folge 3

Bild: Bohlschild

Jens Lüninghöner, ist Cheftrainer im weiblichen Bereich bei SW Köln und des Westdeutschen Hockey-Verbandes

Fußball im Hockeytraining – eine Hassliebe vieler Hockeytrainer. Einerseits macht es allen großen Spaß, andererseits stellt eine andere Ballsportart immer eine Konkurrenz da. Fußball sollte dennoch nicht grundsätzlich aus dem Hockeytraining verbannt werden, da ein hoher Aufforderungscharakter eine breite Palette an Kindern anspricht und motorische Belastungen / Anforderungen stellt, die sich als Bewegungsparallelen durchaus positiv aufs Hockeyspiel auswirken können. Dies sind u.a. Abstoppen, Kurzantritte, Beschleunigungen, Täuschbewegungen, Spielaufbau/-verständnis, Überzahl- und Unterzahlverhalten.

Trotzdem sollten Abgrenzungen zum Vereinsfußball deutlich werden:

- den Spielball in seiner Größe wechseln (Empfehlung: Lederball in der Größe 2), um Technikanforderungen in den Vordergrund zu stellen (wie beim Hockeyspiel sind „Techniker" mit diesem kleinen Ball durchaus in der Lage, athletische Mängel zu kompensieren),
- durch Regeländerung die Sozialkomponente/konditionelle Komponente in den Vordergrund rücken (Torerfolg nur dann, wenn sich alle Spieler einer Mannschaft in der gegnerischen Hälfte befinden),
- die jeweiligen Trainingsschwerpunkte des anschließenden Hockeytrainings sollten deutlich bleiben (Abspiel nach spätestens nach 3 oder 4 Kontakten, Tabuzonen inmitten des Spielfeldes durch die erstens der Ball gespielt, nicht jedoch gelaufen werden darf oder zweitens die durchlaufen, nicht jedoch durchpasst werden dürfen).

Für diese Schwerpunkte sollten die Spieler vor dem Fußball- und später vor ihrem Hockeyspiel sensibilisiert werden.
Zusammengefasst ergeben sich ein Menge Gründe für die Integration von Fußball ins Hockeytraining von Kindermannschaften:

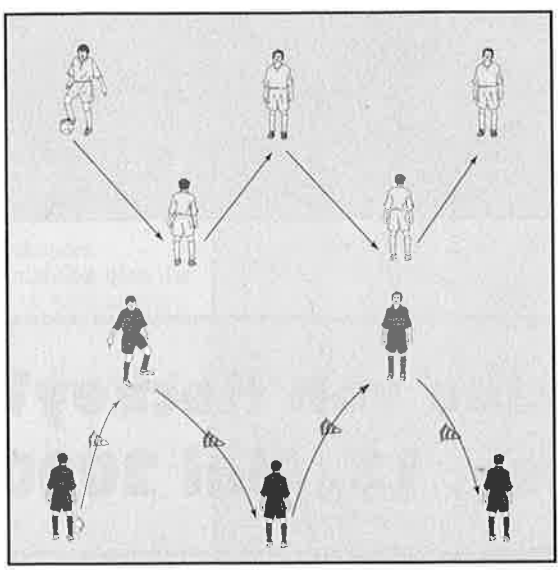
1. Besonderheit(en) des Fußballes
- hoher Attraktivitätsfaktor
- Rollvermögen durch Luftzugabe / -entnahme regulierbar
- unterschiedliche Lederballgrößen erhältlich

2. Konditionelle Schwerpunkte
- Koordinative Schwerpunkte: Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit
- Schnellkraft- und Ausdauerfähigkeiten innerhalb vielfältiger Spielformen trainierbar

3. Hockeyspezifischer Bezug
- „Gute Hockeyspieler sind auch gute Fußballer" (alte Hokkeyweisheit)
- Technik-, aber auch Athletikschulung weisen viele Parallelen auf

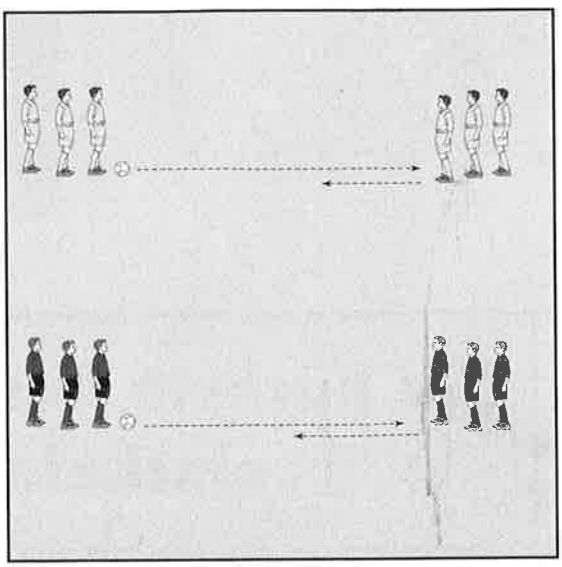
1 Wettwanderball

- **Ziele**:
  Schulung der Koordination, Verbesserung des Ballgefühls
- **Methodik:**
  Welche Gruppe schafft es zuerst, den Ball hin und zurückzupassen?
- **Erweiterung:**
  Zuspiel über Hindernisse z.B. quergelegte Hütchen



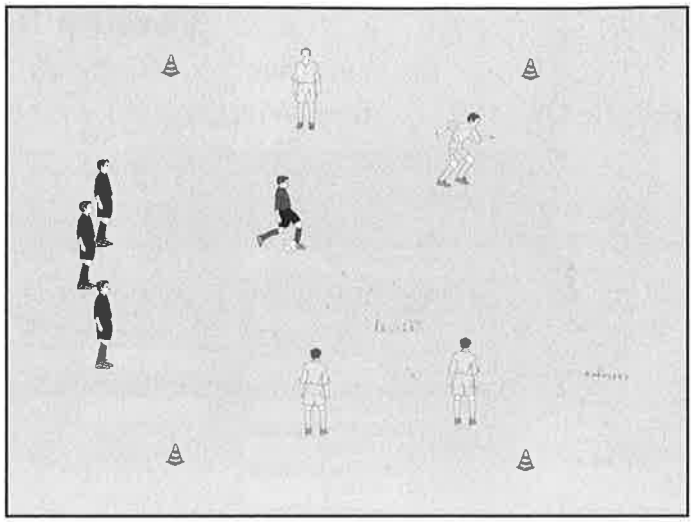
2 Klemmball

- **Ziele:**
  Schulung der Gewandtheit und Sprungkraft
- **Methodik:**
  Der Fußball wird zwischen den Knien eingeklemmt. Bei Ballverlust, erfolgt sofortiges Wiedereinfangen und Weiterhüpfen an der „Unfallstelle"
- **Erweiterung:**
  Slalomhüpfstrecke; Hindernisstrecke (Überspringen/ Übersteigen einer Bank)



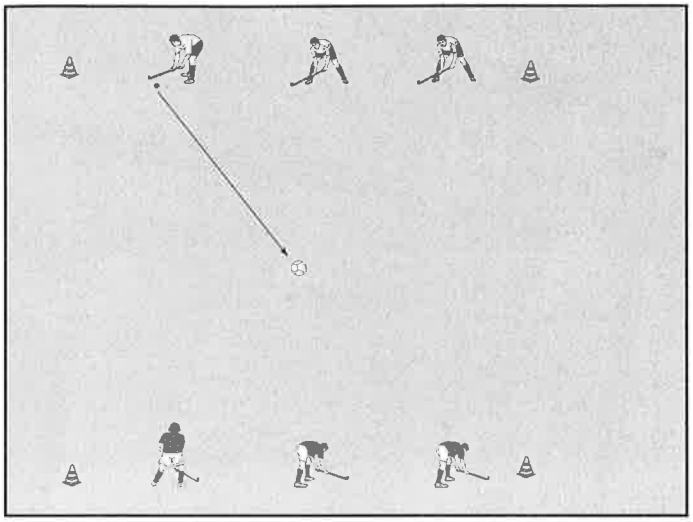
3 Fang den Arnd

- **Ziele:**
  Schulung der Geschicklichkeit und Antrittsschnelligkeit
- **Methodik:**
  Eine Gruppe befindet sich als „Hasen" in einem abgegrenzten Raum; die andere als Jägergruppe mit Ball an der Viertellinie. Jeweils ein Spieler der Jägergruppe startet auf Signal und bemüht sich möglichst schnell, einen der Hasen abzuwerfen. Gelingt dies, wird der Ball sofort wieder eingesammelt und dem nächsten Jäger übergeben. Dieser fährt in der o.g. Weise fort. Zum Zeitpunkt des Abtreffens eines Spielers durch den letzten Jäger wird die Zeit gestoppt. Nach Aufgabenwechsel der Gruppen bemüht sich die Jagdgruppe, ihre Trefferquote in kürzerer Zeit zu erzielen.
- **Erweiterung:**
  Handball muss geprellt; der Fußball gedribbelt und Hasen nicht abgeworfen, sondern „-geschossen" werden, während die Hasen nur auf einem Bein hüpfend entkommen dürfen.



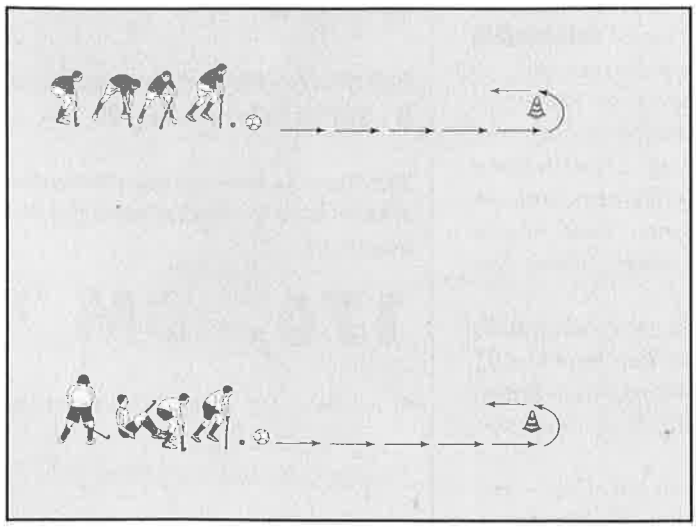
4 Treibball

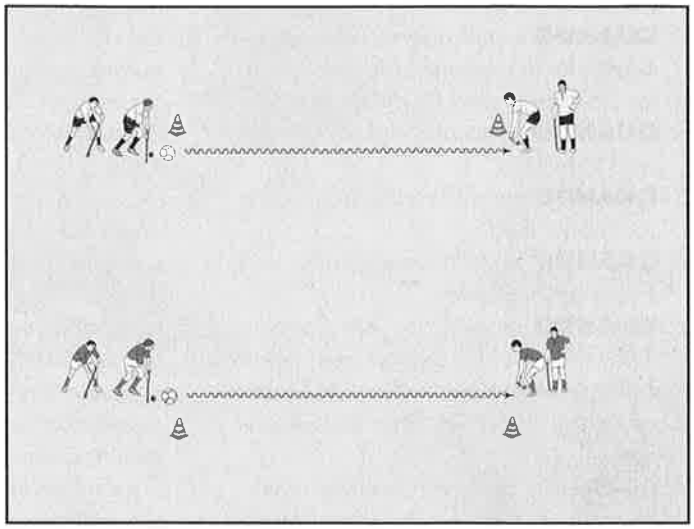
- **Ziele:**
  Schulung der Geschicklichkeit, Zielgenauigkeit
- **Methodik:**
  Zwei Dreiergruppen stehen sich gegenüber, Abstand ca. 12 -15 m und bemühen sich, mit Hilfe von Tennisbällen durch Würfe, später durch Hockeyschiebepässe) den zwischen den Gruppen gelegten Fußball (Luftballon) auf ihre Gegnergruppe zuzutreiben, ohne diesen zu berühren oder aufzuhalten
- **Erweiterung:**
  Die gegenüberstehenden Dreiergruppen spielen mit Hilfe ihrer Hockeyschläger und nur eines Hockeyballes (Verletzungsgefahr bei Verwendung mehrerer Hockeybälle ist zu groß).
  Wettkampf: Passkombinationen innerhalb der Gruppe sind erlaubt, 1 Punkt für Passen durch Gegnerlücke, 3 für Treffen des Fußballes.



5 Treibball-Staffel

- **Ziele:**
  Schulung der Koordination und Technik
- **Methodik:**
  Die Staffelmitglieder versuchen nacheinander ihren Fußball durch einen Hockeyball hin und zurück zu treiben, Fußballberührung ist nur durch den Hockeyball erlaubt. Einmalige große Schübe bergen die Gefahr des Zeitverlustes beim Wiedereinsammeln des Hockeyballes, viele kleine Kontakte bei permanenter Ballkontrolle durch den Schläger erscheinen sinnvoller.
- **Erweiterung:**
  Fußball wird nur mit Rückhandpässen / Schrubberschlägen getrieben.



6 Transportstaffel

- **Ziele:**
  Schulung der Schnelligkeit (A) und Koordination (B)
- **Methodik:**
  Variante A: Der Fußball wird mit dem Hockeyschläger zum Gegenüber der Staffel gedribbelt, zurückgesprintet, um auch den Hockeyball nach Dribbling zu übergeben
  Variante B: Neben dem Fußballdribbling erfolgt gleichzeitig das Führen des Hockeyballes mit dem Schläger
- **Erweiterung:**
  Der Fußball wird mit der linken Hand geprellt, mit der rechten erfolgt die Hockeyballführung