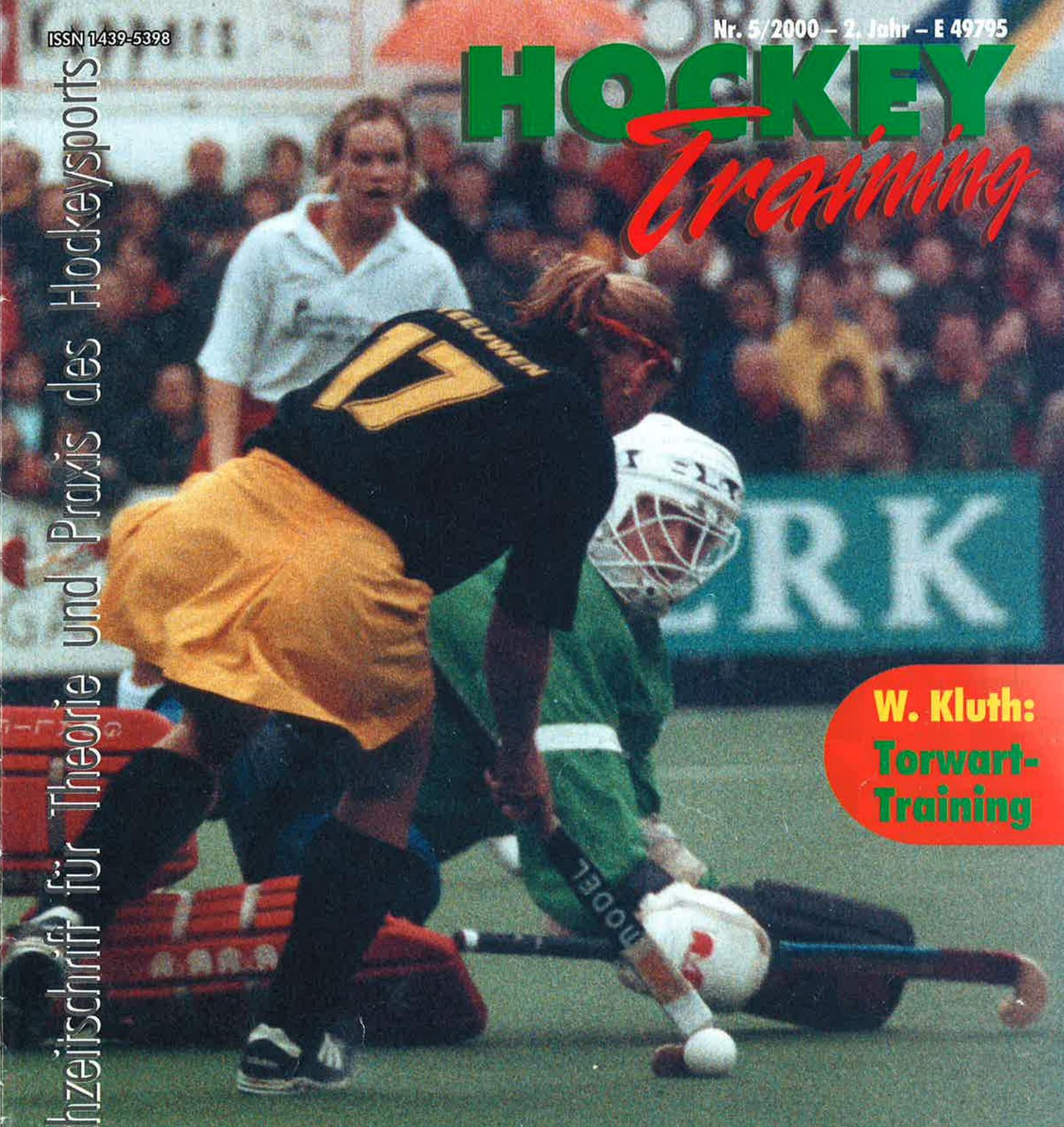


HOCKEY *Training*

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports



**W. Kluth:
Torwart-
Training**



M. Behrmann: Schlagtechniken



H. Knuf: Abwehrtechniken

...etzung für ein
...ch / taktische Ent-
... Mitspieler und Gegner
...ormen geeicht werden.



HOCKEY Training

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31)/862-800
☎ (070 31)/862-801

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

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

Layout, Grafik und Illustrationen:

H. Bohlscheid (HeBoSOFT Köln) & mediaServ

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr

Anzeigen + Vertrieb:

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

Druck:

Röhm GmbH, 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 Bezugs geldes.

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

Zum Titelbild:

Auch im Feldhockey spielt der Torwart, beziehungsweise die Torfrau, eine immer wichtigere Rolle. Unser Bild zeigt Birgit Beyer von RW Köln bei einer kombinierten Abwehr mit RH-Brett / Handschuh.

(Bild: DR. STERNBERGER)

Im gleichen Verlag erscheinen:

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

Nur gemeinsam sind wir stark

Die Saison ist noch jung und doch haben sie schon den ersten Saisonhöhepunkt hinter sich. Gemeint sind die Bundestrainer der Nachwuchsmannschaften des Deutschen Hockey-Bundes, die mit ihren U-16/18-Nationalmannschaften bei internationalen Turnieren in Wales und Sizilien oder mit den C-Kadern bei Ländervergleichen mit Irland und England unterwegs waren. Auf den zuvor durchgeführten Zentrallehrgängen wurden nicht nur die Kader hierfür nominiert, sondern auch die Spielleistungen der Spieler analysiert und in schriftlichen Beurteilungen kommentiert. Den Abschluss dieses „Osterblocks“ bildete wie immer das Stützpunktleiter-Seminar in Köln, bei dem Trends und Übungen vorgestellt und neue Entwicklungen und Strukturen diskutiert wurden. Außerdem standen alle Bundestrainer zur Verfügung, um über die gezeigten Leistungen der Nationalspieler zu informieren.

Eine gelungene Veranstaltung, die von den Herren Knuf und Peters mit viel Mühe und Arbeit vorbereitet und durchgeführt wurde.

Aber nun beginnt die Zeit des Wartens und auch des Hoffens. Denn wie kommen die Spieler zur nächsten Maßnahme? Sind sie wirklich fit(-er), haben an den aufgezeigten Defiziten gearbeitet und sich an die Trainingsempfehlungen gehalten? Finden die

Spieler die auch notwendige Unterstützung im Verein, d.h. funktioniert die Schnittstelle Verband – Verein?

Die erhoffte Bejahung dieser Fragen ist in diesem Jahr wichtig wie selten zuvor, denn für alle sechs Nachwuchsmannschaften stehen in diesem Jahr große Turniere an: Die C-Kader Teams bestreiten ihre Europameisterschaften, die männlichen und weiblichen U 16/18-Teams sind erstmals zu einem Vier-Länder-Turnier in Rotterdam eingeladen. Nicht zu vergessen die A-Kader-Teams in ihrem (existentiellen) Kampf um Medaillen in Sydney. Um hier Anwärter auf erste Plätze zu sein, benötigen die Bundestrainer aber mehr denn je die Hilfe der Vereinstrainer. Andere Nationen „rüsten“ systematisch auf, verbessern ihre Bedingungen kontinuierlich und verfügen über Finanzbudgets, von denen wir nur träumen können.

Unserer Ressourcen liegen z. Z. nur in der Ausnutzung und Optimierung des Vorhandenen. Und dies meint eben auch die symbiotische Zusammenarbeit der Trainer in Verband, Verein und . . . in Hockey-Training, wo (fast) alle Bundestrainer regelmäßig ihre Ideen zu Theorie und Praxis publizieren.

In diesem Sinne viel Spass beim Lesen!

Ihr PETER LEMMEN

Inhalt

Nachwuchs	4	Stichwort	13
Neue Schlagtechnik		Zentrallehrgänge	
Vorstellung		Beurteilungen	
Von MICHAEL BEHRMANN		DHB	
Technik	8	Torwarttraining	14
Individuelle Abwehr		Folge 4	
Beschreibung		Abwehrtechniken	
Von HEINO KNUF		Von WOLFGANG KLUTH	

In der Kürze liegt die Würze

Der Kurzgriffschlag – Beschreibung und Übungsformen einer neuen Technik

Beim Betrachten eines Länderspiels der U21-Nationalmannschaft weiblich zwischen Deutschland und Indien wird man sehr schnell unterschiedliche Schlagtechniken erkennen. Es ist auffällig, dass durch das kürzere Fassen des Schlägers die Ausholphase deutlich geringer ausfällt, bevor der Ball getroffen wird. Die Ausholbewegung ist kürzer und schneller. Dies ist ein Grund, warum die Asiaten häufiger den Ball auch über kurze Entfernungen schlagen – hingegen die Deutschen meist auf geschobene oder „geschrubbte“ Zuspiele zurückgreifen. Das Spieltempo der Asiaten wird damit deutlich erhöht.

Wenn man die Technik genauer analysiert, muss man allerdings unterscheiden zwischen der Schlagtechnik im hohen Lauftempo, bei der die Schlägerstellung viel steiler beim Treffpunkt des Balles ist, als bei der Schlagtechnik bei ruhenden Bällen.

Folgende Vorteile lassen sich beim Kurzgriffschlag aufzählen:

- ▶ verkürzte Ausholphase – dadurch schnelleres Schlagen
- ▶ die Zeit, den Ball herauszuspielen, wird für den Gegenspieler verkürzt
- ▶ bessere Möglichkeit angetäuschter Anspiele
- ▶ Einsatz der schrägen Rumpfmuskulatur

Dagegen stehen folgende Nachteile:

- ▶ verkürzte Beschleunigungsphase
- ▶ höherer Kräfteinsatz notwendig – schnellkräftige schräge Rumpfmuskulatur notwendig

Folgerung

Wir sollten diese Schlagtechnik unbedingt in die Grundlagenausbildung der Kinder mit aufnehmen.

Technikbeschreibung für den „ruhenden“ Ball:

1) Ausgangsposition:

- ▶ Schulterbreite Fußstellung
- ▶ Linke Hand am Schläger nach unten gerutscht, rechte Hand nach oben
- ▶ Linke Schulter zeigt in Schlagrichtung
- ▶ Beugung in Hüft- und Kniegelenk

2) Ausholphase:

- ▶ Rechter Ellbogen beginnt die Ausholbewegung – leitet die Schleife ein
- ▶ Körpergewicht überwiegend auf dem hinteren Fuß
- ▶ Oberkörperverwringung, Handgelenke sind aufgeklappt
- ▶ Linker Fuß wird auf Ballhöhe aufgesetzt

3) Schlagphase:

- ▶ Linkes Bein wird in den Boden gestemmt
- ▶ Absenken des Körperschwerpunktes
- ▶ Zuerst wird die Hüfte eingedreht
- ▶ Zunehmende Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß
- ▶ Einsatz der schrägen Rumpfmuskulatur, danach die Arme und kurz vor dem Treffpunkt die Handgelenke zugeklappt.

4) Treffpunkt des Balles:

- ▶ Körperschwerpunkt zwischen beiden Beinen
- ▶ Stabile Körperposition
- ▶ Finger fixieren den Schläger
- ▶ Treffpunkt des Balles am Keulen-Schaft-Punkt

5) Ausschwingen des Schlägers:

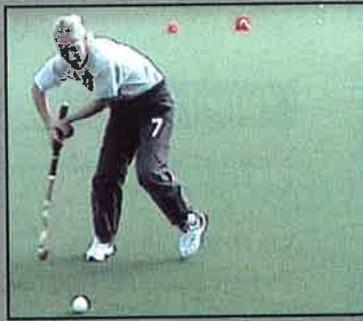
- ▶ Ball möglichst lange mit dem Schläger begleiten
- ▶ Danach Ausschwingen des Schlägers links am Körper vorbei (den Schläger nach dem Treffpunkt nicht blockieren)
- ▶ Körpergewicht überwiegend auf dem vorderen Fuß



MICHAEL BEHRMANN ist Co-Trainer bei den Juniorinnen des DHB und Cheftrainer des weiblichen Bereichs im GTHGC.



1



2



3



4



5



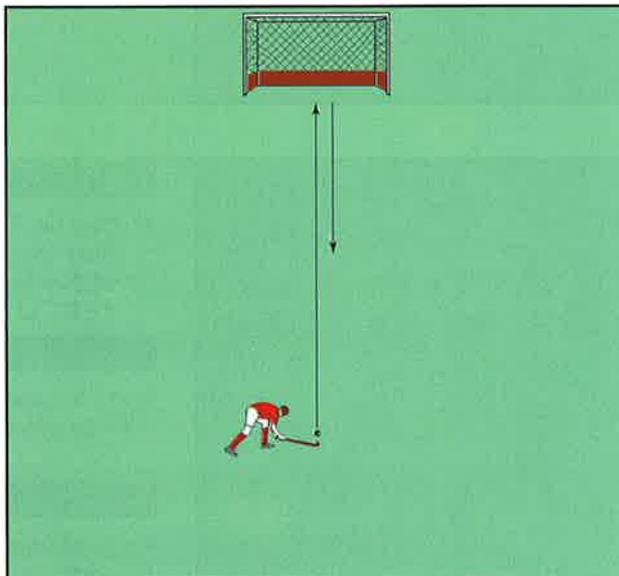
6



7

1 Wall hitting

- ▶ Spieler in einer Entfernung von 3 - 4 Metern vor der Umrandung des Kunstrasens oder dem Hockeytor



Ablauf

- ▶ Der Spieler schlägt den Ball gegen das Torbrett oder eine betonierte Umrandung (falls vorhanden).

Ziel

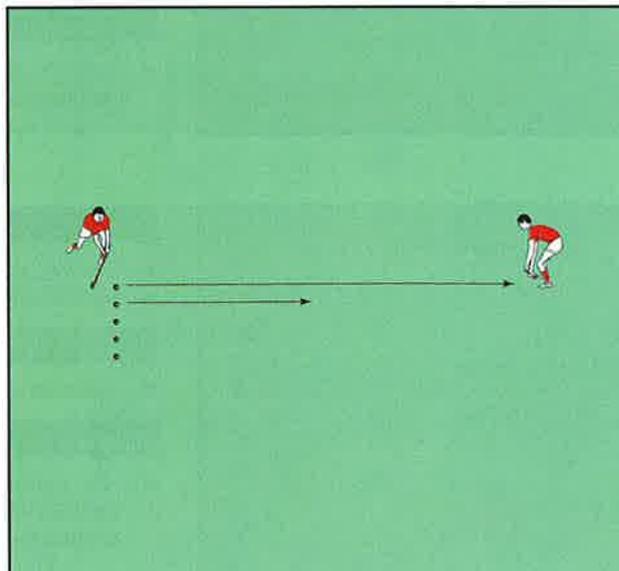
- ▶ Isolierte Bewegung mit vielen Wiederholungen üben.

Hinweis

- ▶ Den Ball immer wieder auf Höhe des vorderen Fußes platzieren.

2 Serie Schlagen

- ▶ Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 12 - 15 Metern gegenüber
- ▶ Ein Spieler reiht sich 5 Bälle nebeneinander auf



Ablauf

- ▶ Der Spieler schlägt die Bälle nacheinander zum Partner, der die Bälle annimmt.

Ziel

- ▶ Isolierte Bewegung mit vielen Wiederholungen üben.

Hinweis

- ▶ Die Bälle nicht zu schnell hintereinander schlagen, sonst macht die Ballannahme des Partners Probleme.

Legende

Laufweg	----->
Ballführung	~~~~~>
Ballabgabe	————>
Torschuss	====>

Ballhaufen



Entscheidung

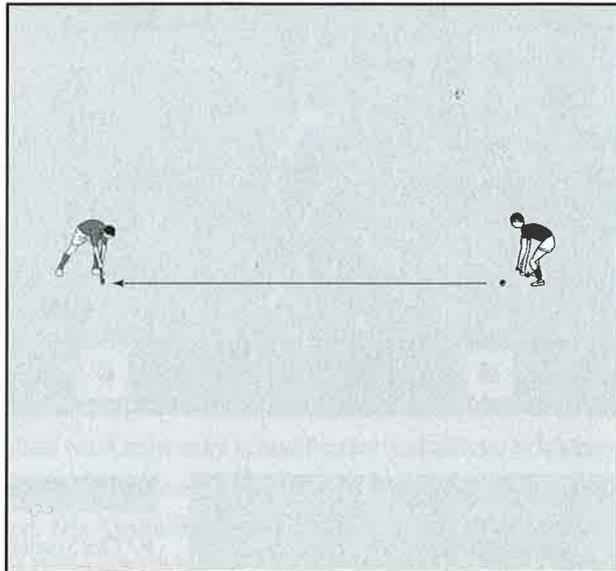


Hütchen



1 Serie Stoppen-Schlagen

- ▶ Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 12 - 15 Metern gegenüber



Ablauf

- ▶ Die Spieler schlagen den Ball zügig nach der Ballannahme zurück zum Partner.

Ziel

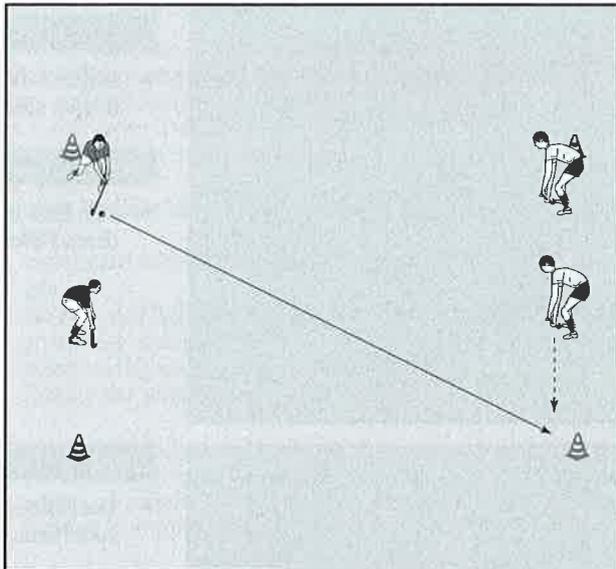
- ▶ Schulung der Technik-Verbindung Ballannahme und -abgabe.

Hinweis

- ▶ Möglichst nur zwei Ballberührungen: eine für die Ballannahme – die andere für den nächsten Schlag.

2 Torballspiel

- ▶ Zwei Spieler stehen in einem markierten Tor
- ▶ zwei weitere gegenüber in einem Abstand von ca. 15 - 20 Metern



Ablauf

- ▶ Die Spieler schlagen den Ball auf das gegenüberliegende Tor, wo die gegnerischen Spieler den Ball stoppen und möglichst schnell wieder zurückschlagen.

Ziel

- ▶ Verbesserung der Schlaghärte („Versuche, beim gegnerischen Team ein Tor zu erzielen“).

Hinweis

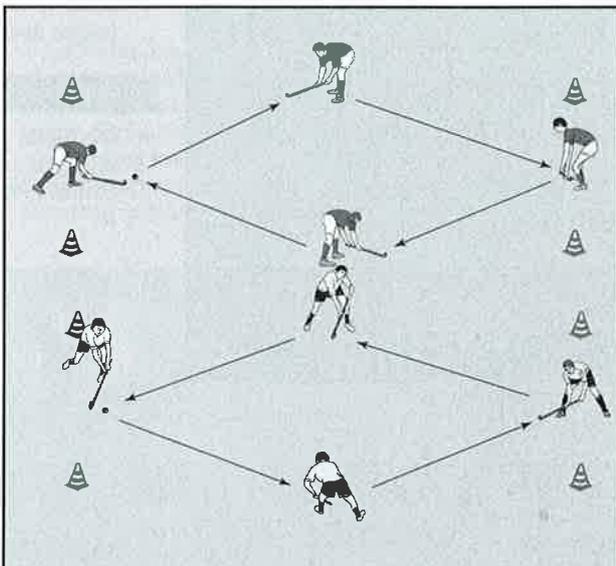
- ▶ Es zählen nur flach – maximal knöchelhoch – geschlagene Bälle.

Erschwerung

- ▶ Das Tor gilt nur, wenn die Zeit nach der Ballannahme sehr kurz war.

3 Seiten- und Tiefenverlagerung

- ▶ Vier Spieler stehen in einem mit Hütchen markierten Viereck jeweils zwischen zwei Hütchen



Ablauf

- ▶ Der Ball wird jeweils zum nebenstehenden Spieler mittels Kurzgriffschlag gespielt.

Ziel

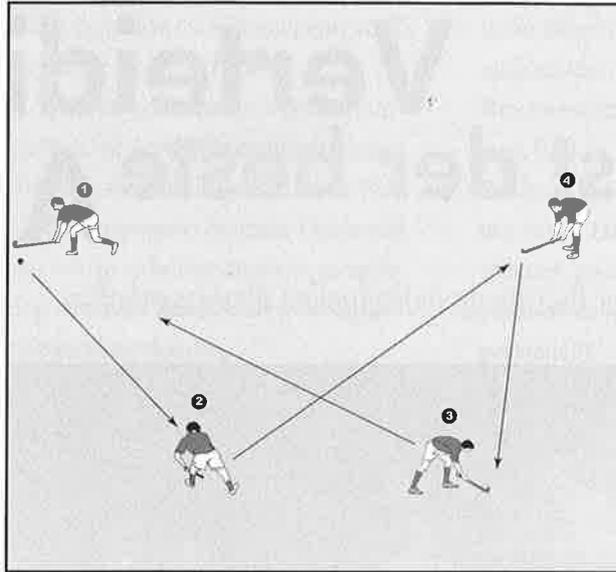
- ▶ Verbesserung der Technikverbindung.

Hinweis

- ▶ Nur zwei Ballkontakte sind erlaubt. Die Ballannahme ist so zu gestalten, dass man möglichst schnell wieder schlagen kann.

1 Seitenverlagerung

- ▶ Vier Spieler stehen im Vierer-Aufbau

**Ablauf**

- ▶ Der Ball wird möglichst schnell verlagert: Spieler 1 schlägt zu Spieler 2, 2 schlägt zu 4, 4 schlägt zu 3, 3 schlägt zu 1.

Ziel

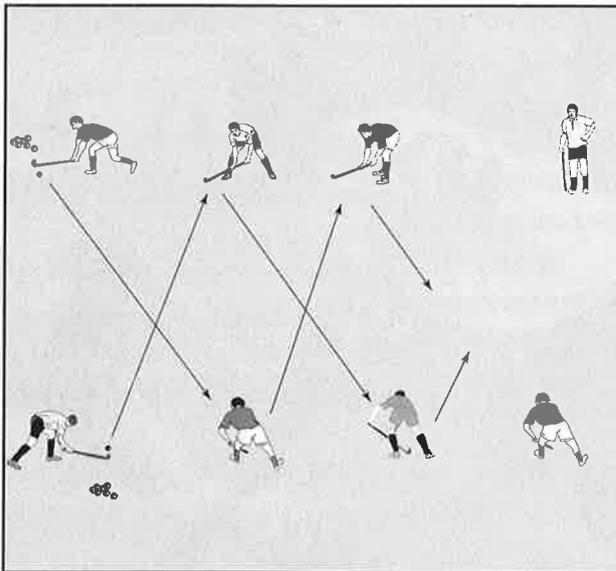
- ▶ Anwendung der Technik in spielnahen Situationen ohne Gegnerdruck.

Hinweis

- ▶ Alle Positionen durchwechseln.

2 Wettwanderball

- ▶ Vier Spieler stehen sich jeweils im Abstand von 15 Metern gegenüber
- ▶ Die beiden äußersten haben jeweils 10 Bälle

**Ablauf**

- ▶ Die Bälle werden im „Zick-Zack“ an das andere Ende geschlagen: Welche Gruppe bekommt in kürzester Zeit die meisten Bälle ans andere Ende?

Ziel

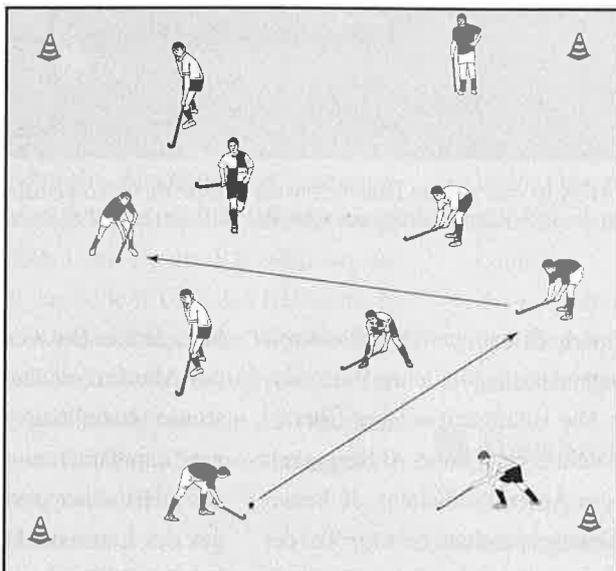
- ▶ Verbesserung der Technikverbindung unter Zeitdruck.

Hinweis

- ▶ Die „Endspieler“ nach einer Serie tauschen.

3 Kontaktspiel

- ▶ Zwei Mannschaften zu je vier Spielern und zwei „Joker“ in einem Spielfeld von ca 40 x 40 Metern

**Ablauf**

- ▶ Zwei Joker spielen jeweils bei der ballbesitzenden Mannschaft mit. Jeder geschlagene Ball zu einem Mitspieler gibt einen Punkt, wenn kein Gegner den Ball berührt hat.

Ziel

- ▶ Verbesserung des Schlagens unter Gegnerdruck.

Hinweis

- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft sollte den gesamten Raum zum Kontakten nutzen.



BILD: REINHARDT

HEINO KNUF ist Cheftrainer des weiblichen Nachwuchsbereiches im DHB.

Verteidigung ist der beste Angriff

Heino Knuf über Defizite im individuellen Abwehrverhalten



DER ABWEHRBLOCK ist eine sichere Technik, um ein Umspielen im körpernahen Bereich zu verhindern. Allerdings behindert die tiefe Körperhaltung ein schnelles Nachsetzen. (Bild: Bucco)

BILD: HERBERT BUCCO

Tore oder torgefährliche Situationen im Schusskreis entstehen überwiegend nach plötzlichen Ballverlusten des Gegners. Die Häufigkeit solcher Überraschungsmomente steht in einer hohen Abhängigkeit mit der Qualität des Abwehrverhaltens: Je besser das individuelle Abwehrverhalten, desto größer der Druck auf den Gegner. Je früher ich erfolgreich abwehre – und dies gilt speziell für die Spezies Stürmer – desto schneller bin ich im gegnerischen

Schusskreis. Die Konsequenz muss daher sein, dass das Abwehrverhalten einen entsprechenden Stellenwert beziehungsweise Umfang am Gesamttraining einnehmen muss. Bei den Landessichtungen des DHB – hier werden die Besten eines Jahrganges des Landesverbandes vorgestellt – oder auch bei Spielbeobachtungen der Bundesliga stelle ich immer wieder fest, dass z.B. die Techniken Abwehrstecher, Abwehrblock, begleitende Abwehr



entweder gar nicht bekannt, oder nicht soweit automatisiert sind, dass sie situationsgerecht angewandt werden können.

Ich behaupte, dass nicht 1 Prozent, gemessen am Gesamtumfang hockeyspezifischen Trainings, an Abwehrverhalten trainiert wird. Sicherlich müssen die offensiven technisch/taktischen Elemente dominanter Anteil im Trainingsprozess bleiben. Doch will man erfolgreich nach oben oder erfolgreich oben bleiben, so sollte dem Training zur Verbesserung des individuellen Abwehrverhaltens ein höherer Stellenwert eingeräumt werden.

Die Gründe, warum Abwehrverhalten nicht, beziehungsweise nicht ausreichend trainiert wird:

1. Übungsformen zum Abwehrverhalten machen keinen Spaß (auf das Tor schießen dagegen sehr). Hier kann ein Teil der Übungen so gestaltet werden, dass nach einer erfolgreichen Abwehrhandlung der Übende auf das Tor schießen kann.
2. Das Detailwissen über die Techniken ist aufgrund der wenigen Erfahrungen, die damit gemacht werden, zu gering. Hier soll dieser Beitrag helfen diese Lücken zu füllen.

Taktische Prinzipien

- ▶ Das Ziel des Abwehrverhaltens ist, den Angriff der Gegners aufzuhalten beziehungsweise den Gegner regelgerecht vom Ball zu trennen, um anschließend einen Gegenkonter einzuleiten.
- ▶ Der Abwehrspieler muss einerseits geduldig sein, andererseits aber auch im richtigen Moment schnell und entschlossen agieren.
- ▶ Der ausgeprägte Wille, den Ball haben zu wollen, verleitet häufig dazu, den ersten Schritt zu machen. Dies birgt ein hohes Risiko, umspielt zu werden.
- ▶ Durch den optimalen Reichweitenabstand wird ein Umspielen am linken Fuß verhindert.
- ▶ Je tiefer der Körperschwerpunkt des Abwehrspielers, desto größer sein Reichweitenabstand.

Abwehrstecher

Wichtig ist die Unterscheidung in „Abwehrstecher“ und angetäuschter Abwehrstecher. Die erste Variante sollte nur angewandt werden, wenn der Abwehrspieler sicher ist, den Ball auch wegstechen zu können. Hier besteht das hohe Risiko, den Ball nicht zu treffen und daher umspielt zu werden. Die zweite Variante dient dazu, dem Gegner das Wegstechen des Balles anzudrohen und ihn so unter Druck zu setzen. In Verbindung mit dem Abwehrblock (s.u.) ist dies die wirksamere und sichere Abwehrtechnik und ist somit entsprechend häufiger anzuwenden.

Grundposition:

- linker Fuß und linke Schulter zur Ballsituation mit Gewicht auf dem linken Bein

- tiefer Körperschwerpunkt (Füße sind über Schulterbreite weit auseinander)
- Reichweitenabstand (Schläger- + Armeslänge + Ausfallschritt) zum Ball
- Schläger in beiden Händen vor dem Körper
- die linke Hand greift den Schläger oben wie eine „Bratpfanne“ und die rechte Hand entsprechend eine Handbreite tiefer am Schläger mit flacher Seite nach oben („offene Schlägerkeule“)

Bewegungsbeschreibung:

a) Abwehrstecher:

Beim Abwehrstecher gehen Körper, Arm und Schläger in Richtung Ball. Der Ausfallschritt, der die Bewegung einleitet, löst durch seinen Beschleunigungseffekt eine Bewegungskette aus. Oberkörper und linker Arm (rechte Hand löst sich vom Schläger) katapultieren den Schläger Richtung Ball. Dieser wird von unten (Trefferpunkt des Schlägers unmittelbar vor dem Ball) gestochen, so dass er aus der Ballkontrolle des Gegners springt.

Wichtig hierbei ist, dass es sich um eine kurze Bewegung handelt, der keine frühzeitig erkennbare Auftaktbewegung vorausgeht.

b) Angetäuschter Abwehrstecher:

Hier gehen nur Arm und Schläger Richtung Ball, während sich der Körper davon (maximal auf Reichweitenabstand) weg bewegt. Nach dem Stecher geht der Abwehrspieler sofort in die Grundposition zurück. Anschließend geht der Schläger wieder zurück in die rechte Hand.

Häufige Fehler:

- durch falsche Griffhaltung (Schläger wird im Vorhandgriff gehalten) kann man den Ball höchstens „spalten“ aber nicht wegstechen
- Schläger bleibt nach Stechaktion am Boden und wird wie ein „Staubsauger“ über den Rasen geschoben
- durch eine zu hohe Körperposition („Giraffenhockey“) verschlechtern sich der Stechwinkel und der Reichweitenabstand (zu nah)
- ein zu großräumiger Bewegungsablauf hat hohe Signalfunktion für den ballbesitzenden Angreifer
- statt Stechbewegung eine Wischbewegung

Abwehrblock Vorhand

Die Ausgangsposition ergibt sich aus der vorgelagerten Technik des angetäuschten Stechers.

Nach dieser Täuschungshandlung wird der Abwehrblock situationsgerecht (Ball offen vor dem angreifenden Gegenspieler) angewandt.

Bewegungsbeschreibung

Beim Abwehrblock nimmt man eine extrem tiefe (das rechte hintere Knie ist fast am Boden, Oberkörper über dem linken Bein) Körperposition ein, um den Schläger in seiner ganzen Länge auf den Boden zu legen (Schlägerknauf liegt vor dem linken Fuß) und ihn dann schnell Richtung Ball zu bewegen. Zu unterscheiden ist zwischen der einhändigen und zweihändigen Technik. Bei der ersten Variante wische ich den Schläger über den Boden und habe somit eine größere Reichweite aber weniger Druck am Schläger. Bei der Zweiten schiebe ich den Schläger über den Boden und habe somit einen größeren Druck am Schläger aber eine kleinere Reichweite.

Wichtig hierbei ist, dass ich die Griffhaltung nach dem angetäuschten Abwehrstecher vor dem Abwehrblock wieder vom Stechergriff in den Vorhandgriff ändere. Je nach den athletischen Voraussetzungen kann ich den Abwehrblock einhändig (mit der linken Hand) oder zweihändig (rechte Hand ist auch am Schläger) durchführen. Bei der einhändigen Technik kann ich die rechte Hand zum Boden bringen (nur im Feldhockey), um somit die Reichweite zu vergrößern, beziehungsweise eine stabilere Körperposition einzunehmen.

Häufige Fehler:

- der angetäuschte Stecher als wichtige Voraussetzung fehlt
- große Ausholbewegung hat hohe Signalfunktion für den ballbesitzenden Angreifer

Begleitende Abwehr

Bei der begleitenden Abwehr kann man sich streiten, ob es sich hier um eine Technik, oder um ein individualtaktisches Verhalten handelt. Auf jeden Fall ist sie das Gegenteil von dem häufig zu sehenden frontal, entgegen stürzenden („alles oder nichts“) Ver-

halten. Ziel ist somit, nicht überlaufen beziehungsweise umspielt zu werden.

Bewegungsbeschreibung

Der Abwehrspieler drängt, Vorhand eingertückt, den ballbesitzenden Angreifer an, ohne dabei zu stürzen. Dabei ist auf den Reichweitenabstand zu achten, den ich automatisch durch den angetäuschten Abwehrstecher erhalte. Anschließend nehme ich Laufrichtung und Lauftempo des Gegners an, um dann situationsgerecht die Abwehrtechniken Abwehrstecher bzw. Abwehrblock erfolgreich einzusetzen.

Häufige Fehler:

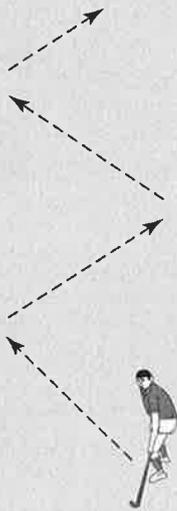
- der angetäuschte Stecher als wichtige Voraussetzung fehlt oder wird fehlerhaft ausgeführt (s.: Häufige Fehler Abwehrstecher)
- zu hohes Tempo beim „Andocken“
- der Abwehrspieler ist ungeduldig und setzt daher die Abwehrtechniken überhastet ein
- die Position des Abwehrspielers zum ballbesitzenden Angreifers ist zu frontal

Ein qualifiziertes individuelles Abwehrverhalten ist nur über eine methodische Vorgehensweise zu erlernen. Der nächste Schritt sollte erst nach mehrmaligen erfolgreichen Wiederholungen des vorherigen gemacht werden. Nur so ist ein Automatisieren von Techniken möglich. Die im folgenden dargestellten Übungen sind in einem langjährigen Trainingsprozess zu sehen und sollten im Grundlagentraining (Kindertraining) beginnen und im Aufbautraining (Jugendtraining) weitergeführt werden. Wichtig sind auch die vorbereitenden Übungen mit Schläger aber ohne Ball, da hier die Übungen sich erst einmal auf ein paar wenige Bewegungsmerkmale konzentrieren können.



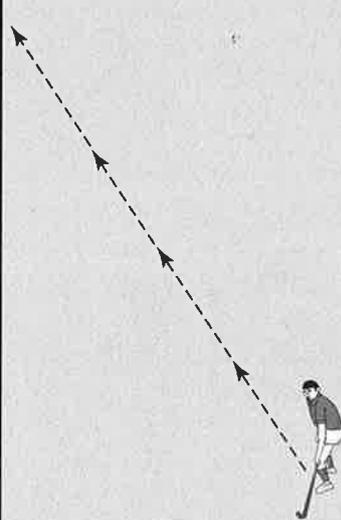
Weiß, wovon er schreibt: Autor Heino Knuf (ganz links) spielte viele Jahre erfolgreich als Abwehrspieler in der Herren-Bundesliga. Bild: GW

1 Vorbereitende Übungen mit Ball



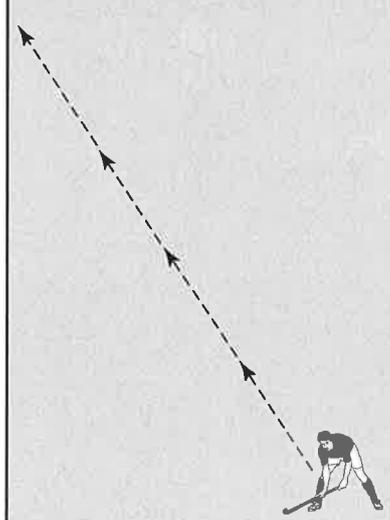
Sidesteps rückwärts mit Schläger im Stechergriff, tiefe Körperhaltung und mit angetäuschten Abwehrstecher.

- ▶ Alle 2-3 Schritte die Seite wechseln
- ▶ Umfang 20 - 30 m
- ▶ Intensität: 30% - 50%
- ▶ Serien: 4 - 6
- ▶ Pausen: 70 m locker traben



Sidesteps rückwärts mit Schläger im Stechergriff, tiefe Körperhaltung und mit Kombination angetäuschter Abwehrstecher/Abwehrstecher

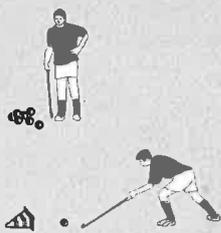
- ▶ Umfang 20 - 30 m
- ▶ Intensität: 30% - 50%
- ▶ Serien: 4 - 6
- ▶ Pausen: 70 m locker traben



Sidesteps rückwärts mit Schläger im Stechergriff, tiefe Körperhaltung und mit Kombination angetäuschter Abwehrstecher/Abwehrblock

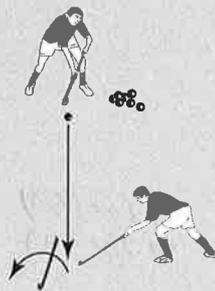
- ▶ Umfang 20 - 30 m
- ▶ Intensität: 30% - 50%
- ▶ Serien: 4 - 6
- ▶ Pausen: 70 m locker traben

2 Methodische Übungsreihe zum Abwehrstecher / Abwehrblock



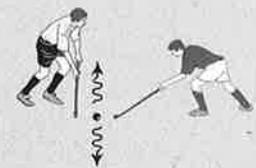
Übung zu zweit:
Abwehrstecher des ruhenden Balles. Fünf Bälle sollen nacheinander in ein liegendes Hütchen gestochen werden.

- ▶ Der Partner legt den Ball hin.
- ▶ Abstand Ball - Hütchen ca. 40 cm



Übung zu zweit:
Abwehrstecher des rollenden Balles über einen liegenden Schläger. Fünf Bälle sollen nacheinander vom Partner quer zum Übenden leicht geschoben werden.

Dieser versucht, den Ball über den quer liegenden Schläger zu stechen.



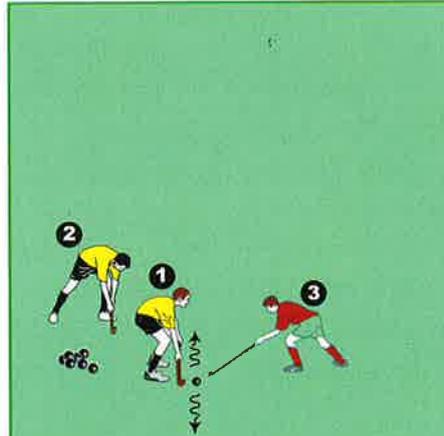
Abwehrstecher des rollenden Balles aus VH- RH-Ballführung. Partner mit VH- RH-Ballführung auf der Stelle. Der Übende versucht, den Ball aus der Ballführung zu stechen.

Variante: Nach erfolgreichem Abwehrstecher darf der Übende mit dem Ball Richtung Schusskreis laufen und auf das Tor schießen.

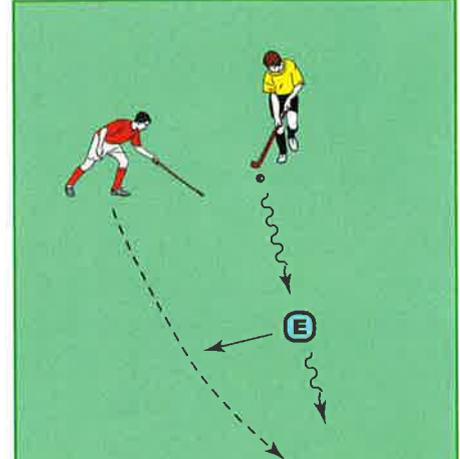
Methodische Übungsreihe zum Abwehrstecher / Abwehrblock



Verbindung angetäuschter Abwehrstecher/Abwehrstecher des rollenden Balles: Der Spieler soll sich mit dem Ball im freien Lauf bewegen. Der Übende täuscht so lange den Stecher an, bis er den Abwehrstecher situationsgerecht einsetzen kann.
Variation: Der Übende darf nach erfolgreichem Stecher den Ball in Richtung Schusskreis führen und auf das Tor schießen.

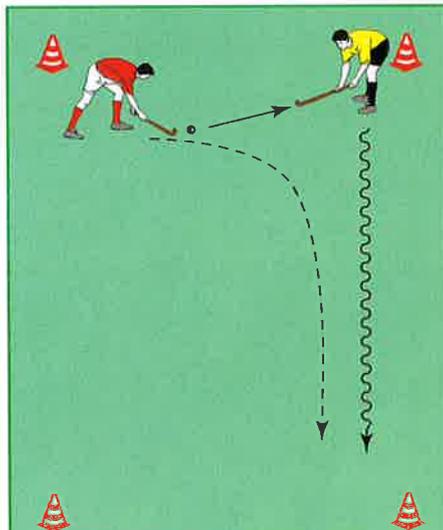


Verbindung Abwehrstecher/Abwehrblock: Spieler 1 führt den Ball VH-RH auf der Stelle. Nach der Stecheraktion des Übenden legt Spieler 2 einen zweiten Ball sofort an die Füße von 3. Dieser versucht sofort nach dem Abwehrstecher, den Abwehrblock zu legen.

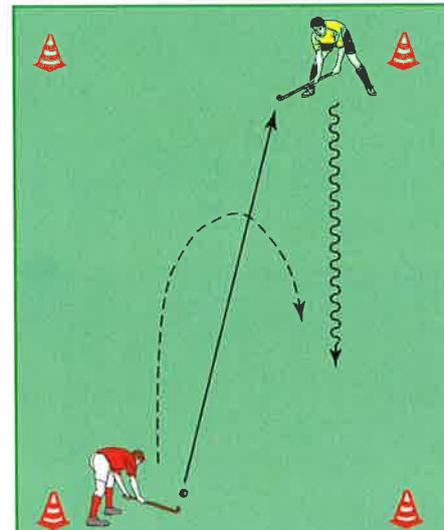


Verbindung Abwehrstecher/Abwehrblock: Der Partner soll sich mit dem Ball im freien Lauf bewegen. Er kann auch überraschend den Ball dem Übenden zwischen die Füße legen. Der Übende täuscht solange den Stecher an, bis er den Abwehrstecher bzw. den Abwehrblock situationsgerecht einsetzen kann. Variation: Der Übende darf nach erfolgreichem Stecher den Ball Richtung Schusskreis führen und aufs Tor schießen.

Methodische Übungsreihe zur begleitenden Abwehr



Der Abwehrspieler steht auf fast gleicher Höhe mit dem Angreifer. Nach einem simulierten Fehlpass drängt der Abwehrspieler den Angreifer an und nimmt die begleitende Abwehr auf. Er sollte das Durchbrechen des Angreifers und ein Umspielen am linken Fuß verhindern. Ziel des Angreifers ist es, den Ball über die gedachte Linie zwischen den beiden Hütchen (Verteidiger-Startposition) zu führen.



Der Abwehrspieler steht versetzt vor dem Angreifer. Nach einem simulierten Fehlpass läuft der Abwehrspieler dem Angreifer entgegen und nimmt die begleitende Abwehr auf.

Variation: Nach erfolgreicher Abwehr darf der Abwehrspieler den Ball in Richtung Schusskreis führen und auf das Tor schießen.



Der Abwehrspieler steht frontal vor dem Angreifer. Nach einem simulierten Fehlpass rückt er in eine optimale Abwehrposition und attackiert den Angreifer. Weiterer Ablauf wie zuvor.

Variation: In einem Wettkampf können die beiden Spieler in der Angreifer- oder Verteidigerposition Punkte sammeln: Gelungenes Dribbling=1 Punkt für den Angreifer, gelungene Abwehraktion=1Pkt für den Verteidiger.



Fünf Tage auf einen Blick

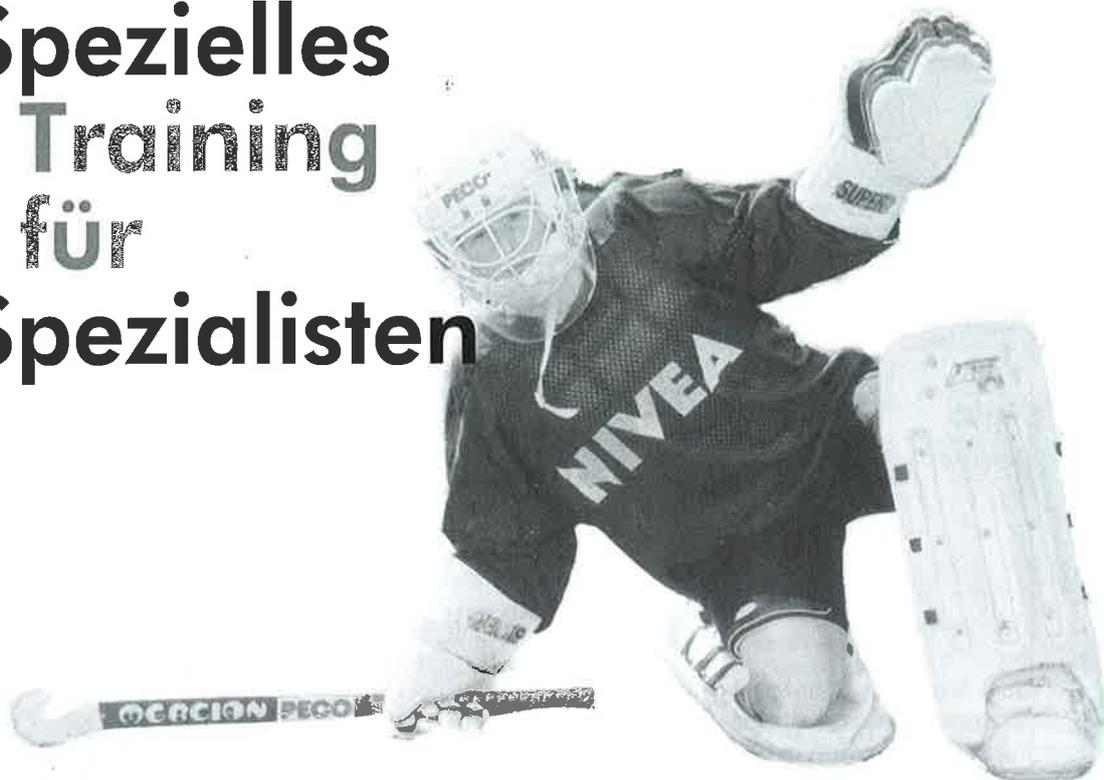
Zentrallehrgang 2000										
Name: Spieler				Jahrgang: 1985						
Verein: Berliner HB										
Spielposition/Eckenfunktion: RV, RM, Rausgabe										
Beobachtungskriterien	schwach			durchschnittlich				stark		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Technisch/taktische Fertigkeiten										
Schlag						☹				
Schlenzer						☹				
Schieber, Schrub-, Schiebeschlag							☺			
Ballannahme								☺		
Ballsicherung								☺		
Umspieltechniken, offensives Zweikampfverh.									☺	
defensives Zweikampferhalten						☹				
Torschuss-, Schusskreisverhalten					☹					
Taktische Fähigkeiten										
Entscheidungsverhalten Offensive									☺	
Entscheidungsverhalten Defensive						☹				
Laufverhalten								☺		
Antizipationsfähigkeit								☺		
Konditionelle Eigenschaften										
Schnelligkeit						☹				
Wendigkeit/Richtungswechsel							☺			
Ausdauer/Erholungsfähigkeit								☺		
Körperkonstitution/Athletik						☹				
psychische Eigenschaften, Perspektive										
Leistungsbereitschaft								☺		
Führungsqualitäten					☹					
Durchhaltevermögen/Willen						☹				
"Auftreten", Selbstkontrolle								☺		
Bemerkungen:										
Hallo das war schon wieder ein guter Lehrgang von Dir - Du kannst wieder stolz auf Deine Leistung sein. Verbessern kannst Du Dich beim Torschuss, bzw. beim Torschussverhalten. Hier darfst Du viel öfter und vor allen Dingen entschlossener auf das Tor schießen. Dein Spielaufbau ist klasse, Du hast ein gutes Gefühl, wann Du umspielen oder besser den Ball abgeben muß. Manchmal bist Du hier allerdings etwas zu stereotyp, d.h. gleiche Aktionen wiederholen sich zu oft und machen Dich so für den Gegner berechenbar. Alles Gute und viel Glück, Peter										
Gesamteindruck:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Perspektive 2000:	DFJW, Vier-Länder-Turnier									

Bei den mehrtägigen Zentrallehrgängen des DHB werden die Spieler „auf Herz und Nieren“ getestet. Im Anschluss daran beurteilen die verantwortlichen Bundestrainer die Athleten und ihre gezeigten Leistungen. Diese Analyse wird den Spielern unmittelbar nach dem Lehrgang zugesandt, die diese dann weiter an Vereins- und Verbandstrainer geben. Das nebenstehende Beispiel zeigt einen Beurteilungsbogen einer Spielerin der Weiblichen U-16.

Spezielles Training für Spezialisten



WOLFGANG KLUTH, Diplomsportlehrer, ist Co-Trainer des Damenkaders und Damentrainer bei RW Köln



Folge 4: Die Oberkörper-, Handschuh- und kombinierte Abwehr

Nach den Technikbeschreibungen der Schienen- und Schlägerabwehr in Heft 3/2000 werden in dieser Folge die Abwehr des Torwarts mit Oberkörper und Handschuh beschrieben. Neben Mut und Reaktion ist hier besonders auf eine gut funktionierende und schützende Ausrüstung zu achten.

■ Oberkörperabwehr

Hierfür ist ein guter Arm- bzw. Oberkörperschutz einschließlich der Schultern von Bedeutung. Ziel ist es, mit dem ganzen Körper Bälle mit einer größtmöglichen Fläche abzuwehren. Hieraus resultiert ein kurzer Weg zum Ball. Natürlich zählt hierzu auch die Abwehr des Balles mit dem Helm. Besonders bei Torschüssen aus kurzer Entfernung bleibt dem Torwart oft nicht die Zeit zur Reaktion. Da hilft nur Eines: Sich groß machen und anschießen lassen.

■ Handschuhabwehr

Wie bei der Schlägerabwehr sollte der Torwart den Handschuh in der Bereitschaftshaltung in halber Höhe mit aufgedrehter Fläche zum Ball halten. So ist z.B. der Weg zum Ball bei hohen Torschüssen bereits um die Hälfte verkürzt.

Ankommende Bälle sollte der Torhüter so von

seinem Handschuh prallen lassen, dass sie nicht zur Spielfeldmitte abspringen. Durch ein leichtes Aufdrehen des Handschuhes zur Seite springen die Bälle ins Tor aus oder so weit seitlich ab, dass ein möglicher Nachschuss des Stürmers aus einem ungünstigen Winkel erfolgen muss.

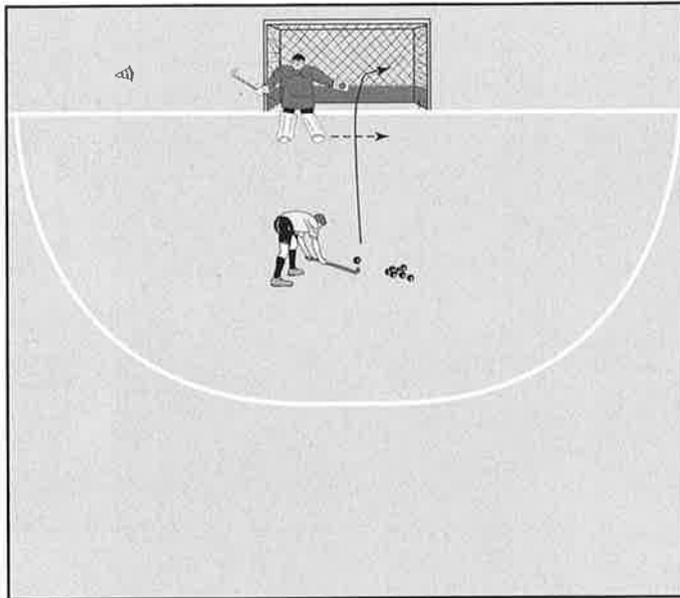
■ Kombinierte Abwehr

Von der kombinierten Abwehr wird immer dann gesprochen, wenn zwei Grundtechniken zu einer Abwehrhandlung verbunden werden. Durch Übergreifen mit dem Handschuh zur Schlägerseite kombiniert der Torhüter Handschuh und Schläger zu einer größtmöglichen Abwehrfläche auf seiner Schlägerseite. Dies erfolgt aus Zeitgründen jedoch nur bei weniger hart geschossenen Bällen auf das Tor.

Eine andere Kombination ist die gemeinsame Abwehr von Handschuh und Schiene. Hierbei versucht der Torhüter, den Handschuh bzw. den Schläger bei der seitlichen Schienenabwehr so weit über die Schiene zu bringen, dass nach oben abspringende Bälle gesichert werden. Voraussetzung für diese komplexe Abwehrtechnik ist eine gute Oberkörperspannung.

1 Handschuhabwehr

- ▶ Torwart an Pfosten
- ▶ Trainer / Spieler ca. 8-10m frontal davor

**Verbesserung der Handschuhabwehr**

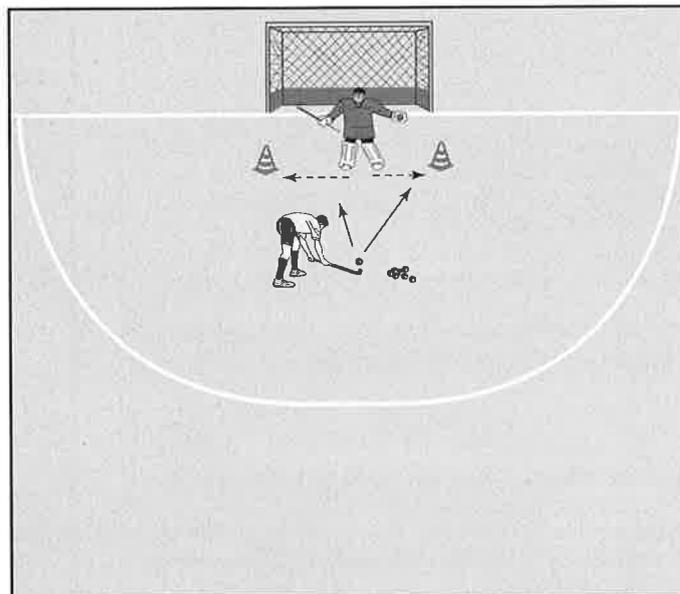
- ▶ Der Torwart startet vom linken Torpfosten frontal zum Schützen mit Sidesteps zum rechten Pfosten.
- ▶ Der Trainer / Spieler wirft / schlenzt Bälle in die rechte Ecke in Handshuhhöhe.

Hinweis

- ▶ Für einen erfolgreichen Übungsverlauf ist es wichtig, dass das Timing stimmt: Läuft der Torwart zu früh los, steht er bereits bei der Abwehr.
- ▶ Eine Erschwerung der Übung für den Torwart ergibt sich, wenn dieser nach seiner Abwehrreaktion sofort um das Tor herum wieder in die Ausgangsposition laufen muss.

2 Kombinierte Abwehr (1)

- ▶ Der Torwart steht vor dem Tor zwischen zwei Hütchen
- ▶ Spieler / Trainer frontal davor

**Schulung der kombinierten Abwehr (Handschuh/Schläger) in Bewegung**

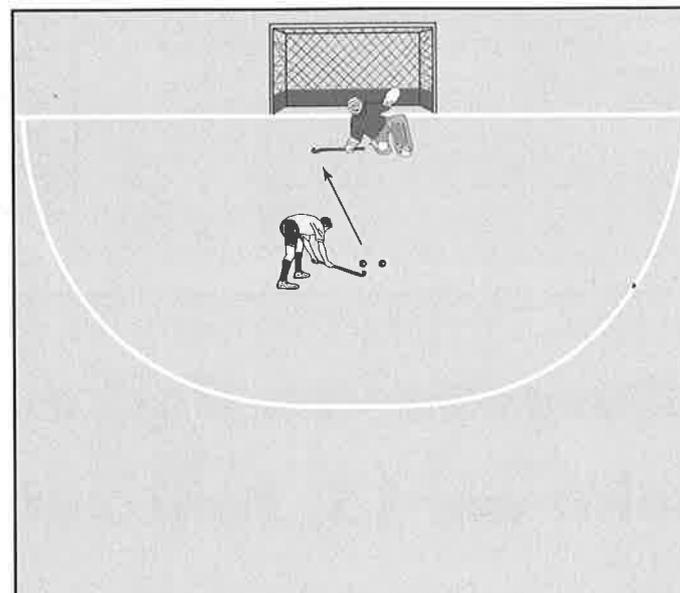
- ▶ Der Torwart startet aus der Mitte zum Hütchen, wehrt dort den Ball ab und läuft zum anderen Hütchen.
- ▶ Der Spieler/Trainer wirft/schlenzt den Ball aus der Mitte in den Abwehrbereich links und rechts vom Torwart.

Hinweis

- ▶ Als Einstieg kann die Übung auch im Stand ausgeführt werden. Hierbei kann dann die Anzahl der Wiederholungen erhöht werden.
- ▶ Bis zur sicheren Automatisierung der kombinierten Technikausführung muss immer wieder auf den Einsatz beider Abwehrflächen hingewiesen werden.

3 Kombinierte Abwehr (2)

- ▶ Der Torwart befindet sich in der Eckenabwehrposition am Boden
- ▶ Spieler / Trainer mit Bällen frontal davor

**Schulung der Eckenabwehr**

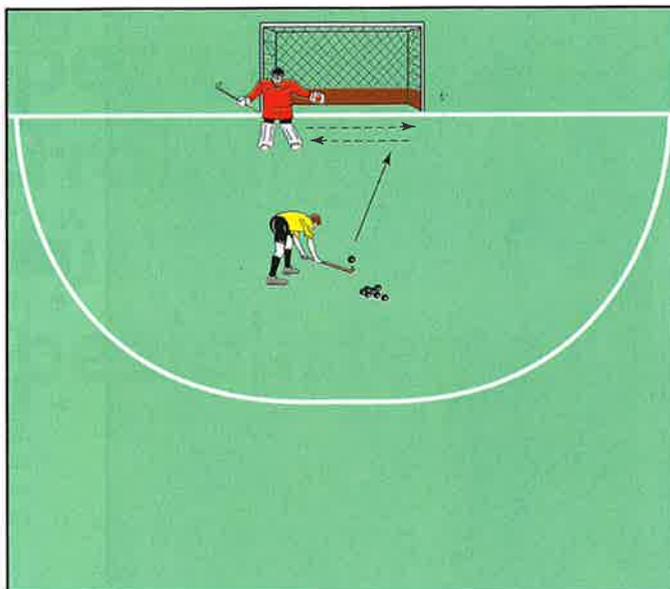
- ▶ Der Spieler / Trainer schiebt / schlenzt den Ball in Richtung linke untere Torecke.
- ▶ Der Torwart rutscht in seine Abwehrposition und wehrt den Ball mit der kombinierten Abwehr Schläger / Hand ab.
- ▶ Auch bei scheinbar flachen Bällen muss die Hand immer mit auf der Schlägerseite geführt werden.

Hinweis

- ▶ Als Einstieg kann der Torwart bereits in der Abwehrposition am Boden liegen.
- ▶ Erschwert wird die Übung durch eine höhere Schlaghärte und durch aufsetzende Schüsse auf den Torwart.

Kombinierte Abwehr

- ▶ Torwart an linken Pfosten
- ▶ Trainer / Spieler frontal davor, Abstand ca. 8 - 10 m



Verbesserung der kombinierten Abwehr Schiene mit Handschuh und Schläger

- ▶ Der Torwart startet vom linken zum rechten Pfosten.
- ▶ Der Trainer / Spieler schlenzt den Ball in den ausgesuchten Abwehrbereich.
- ▶ Nach der Abwehraktion läuft der Torwart zum anderen Pfosten, um hier ebenfalls den Ball mit einer kombinierten Technik abzuwehren.

Hinweis

- ▶ Um die Übung effektiv auszuführen, muss die Belastung richtig gewählt werden. Je nach Leistungsvermögen können ca. sechs Läufe bei maximalem Tempo durchgeführt werden.

Linker Fuß:

Mit dem Arbeitsbegriff „Linker Fuß“ umschreibt man die Schwachstelle im individuellen Abwehrverhalten. Diese Schwachstelle kann zum Beispiel durch diagonale Körperstellung (linke Schulter nach vorn) zum Ball und Gegner oder durch die Kombination der Techniken „tiefer Block“ und „Stecher“ stark gemacht werden.

Im gruppentaktischen Angriffsverhalten (zum Beispiel bei Freischlägen) wird diese „Schwachstelle“ genutzt, um den Mitspieler über den Bereich des linken Fußes anzuspülen.

Wichtig und notwendig ist dabei das taktische Verhalten der Mitspieler, die sich im Rücken des Abwehrspielers in den Passweg des linken Fußes freilaufen müssen.

Schlägerstellen:

Der Begriff „Schlägerstellen“ beinhaltet die Aktion eines Spielers bezüglich seiner Schlägerhaltung. Hierbei lassen sich zwei Grundformen beschreiben:

1. Schlägerstellen in der Ballführung: Der ballbesitzende Spieler hat einen direkten Schläger-Ball-Kontakt, d.h., der Schläger ist am Ball. Da aus dieser Schlägerposition der Ball unmittelbar und ohne Auftaktbewegung abgespielt werden kann, muss ein Abwehrspieler zum Beispiel im 2:1 mit einer überraschenden Ballabgabe rechnen. Erfolgt keine Ballabgabe, sondern ein Umspielversuch, kommt dem vorausgegangenen Schlägerstellen die Aufgabe einer (Ballabgabe-) Täuschung zu.
2. Schlägerstellen zur Ballannahme: Der Spieler ohne Ball bringt seinen Schläger in die ballannahmende Position am Boden, um den Ball zu erwarten. Hierdurch zeigt er seine Bereitschaft zur Ballannahme und -mitnahme. Dies stellt eine Hilfe für den ballabgebenden Mitspieler und eine Erschwernis für seinen Gegenspieler dar.

Bundestrainer mit Trainingshilfen auch im Internet vertreten

HockeyTraining ist zwar eine sehr gute, aber nicht die einzige Hilfe für Hockeytrainer.

Bundestrainer Bernhard Peters bietet mit einigen seiner Trainerkollegen jetzt eine weitere Unterstützung mit Trainingshilfen via Internet. So brauchen Vereinstrainer „das Rad nicht unbedingt neu zu erfinden“.

Gegen Einsendung einer Schutzgebühr von 30,- DM an den DHB (50345 Hürth, Theresehöhe) und Angabe der eigenen eMail-Adresse erhalten interessierte Trainer und Trainerinnen ein Passwort, das Zugang zu der Internet-Adresse gewährt und eine Fülle von systematisch geordneten Trainingshilfen bereitstellt.

Wie bei HockeyTraining gilt auch hier der Grundsatz: Von Profis für Profis.

Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am 15. Juni 2000

