

HOCKEY

Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports



Übungen am
laufenden
Band



HOCKEY Training

Nicht zuviel des Guten

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr

Verlagsanschrift:

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

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

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

Layout, Grafik und Illustrationen:

H. Bohlscheid (HeBoSOFT Köln) & mediaServ

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.1999

Druck:

Röhm GmbH, Sindelfingen

Abonnementpreis:

Im Postvertrieb jährl. incl. Versandk. und 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.: 290 290 007 (BLZ: 603 900 00)

Gerichtsstand:

Böblingen

Zum Titelbild:

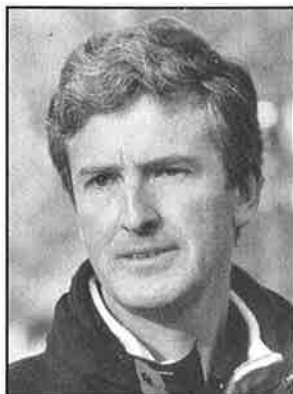
Die heimlichen Stars von HockeyTraining sind die gezeichneten Hockeyfiguren, die mit dazu beitragen, dass auch der Inhalt von komplexen Übungen auf einen Blick deutlich wird.

(Illustration: HERBERT BOHLSCHIED)

Im gleichen Verlag erscheinen:

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

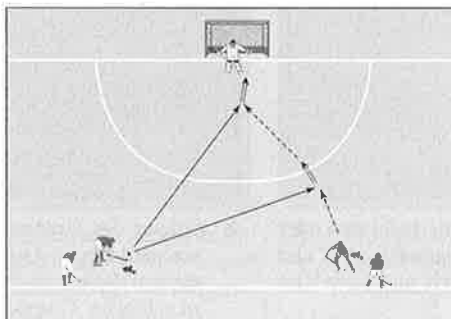
Gerade ist die Feldsaison so richtig ange-
laufen, steht uns die Sommerpause schon
wieder bevor. Damit's bis dahin im Training
interessant bleibt und danach auch genauso
weiter geht, haben wir in dieser Ausgabe auf
die sonst üblichen Fotos, Einleitungstexte
etc. aus Platzgründen zugunsten einer deut-
lich höheren Anzahl von Übungen (über 40)
verzichtet. Autoren sind Heino Knuf, Bern-
hard Peters und Berti Rauth.



Auch Übungen
von Bernhard
Peters dürfen
diesmal nicht
fehlen.
(Bild: H. Bohlscheid)

Im Einzelnen: Im ersten Block „Tor-
schusstraining“ (Seiten 4 - 9) bearbeitet B.
Peters folgende Themen: 1. Ballannahme -
Torschuss (S. 4), Ballmitnahme - Torschuss
(S. 5), direkter Torschuss (S. 6), Eindringen
in den Schusskreis (S.7), Stechertraining
(S.8) und Komplexformen zum Torschuss.

Im zweiten Block stellt Heino Knuf
eine Übungsreihe zum Thema „Positions-
spiel der Stürmer“ vor (Seiten 10 - 13).
Hier haben wir besonderen Wert auf eine
übersichtliche Darstellung der Abläufe ge-



Eine Premiere
in HockeyTrai-
ning: Berti
Rauth steuert
Übungen zum
Thema Spielan-
lage bei.
(Bild:
H.Bohlscheid)



legt und die Spielfelder großzügig animiert.
Zum Schluss dann noch eine Premiere: Berti
Rauth, der Rüsselsheimer Erfolgscoach und
verantwortlich für den ebenso erfolgreichen
Damen A-Kader im DHB publiziert zum er-
sten Mal im Hockeytraining. Thema: Üben-
gen zur Verbesserung der Spielanlage.

Zum Positions-
spiel der Stür-
mer präsentiert
Heino Knuf
neues Material.
(Bild: privat)

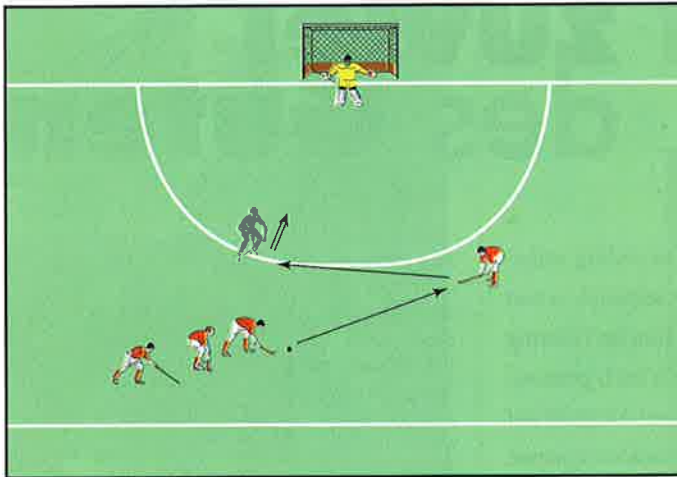


Die verschiedenen Themen werden dies-
mal nicht durch Einleitungen vorbereitet,
die Übungen selbst sind aber wie immer
kommentiert. Alle Übungen sind bereits in
verschiedenen Seminaren (Stützpunktleiter,
Trainer-Symposium) einem kleinen Kreis
von Trainern vorgestellt worden, hier und
heute werden sie allen Trainern zugänglich
gemacht.

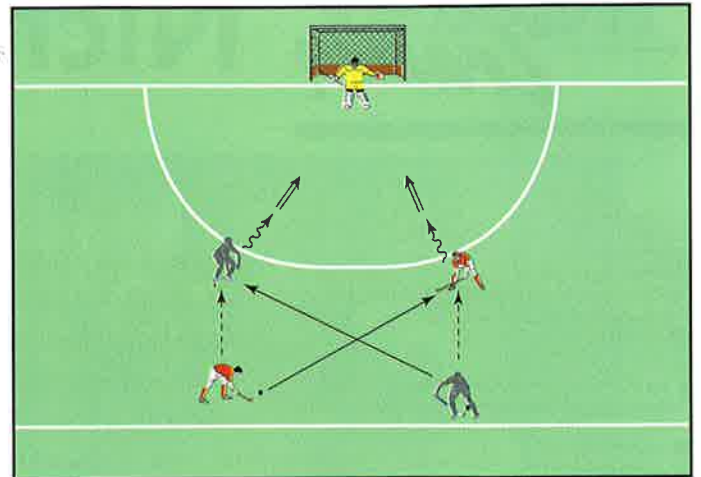
In diesem Sinne viel Spass beim Training

PETER LEMMEN

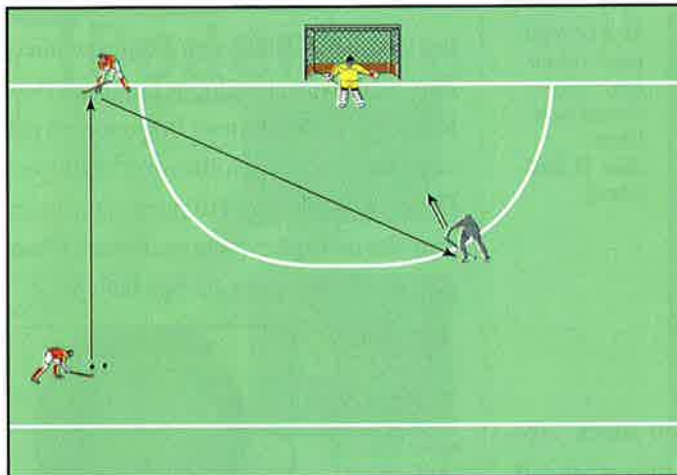
Ballannahme – Torschuss



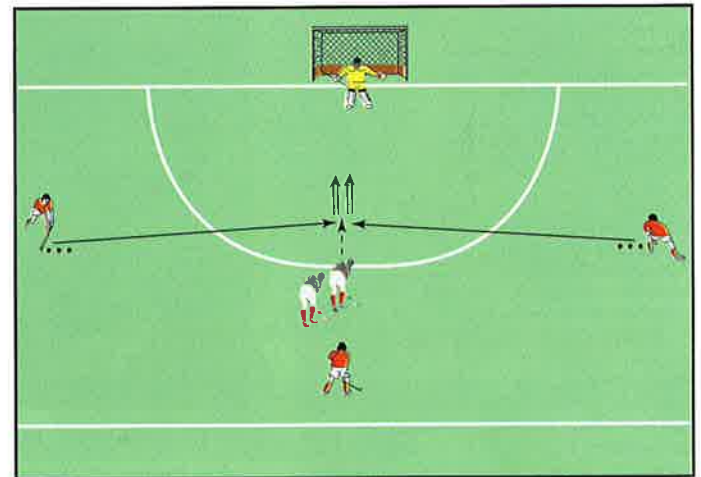
- Schlag, Schrubber, Kurzschlag im Dreieck mit Einnehmen nächster Position nach dem Pass. Torschuss durch verschiedene Torschussarten.



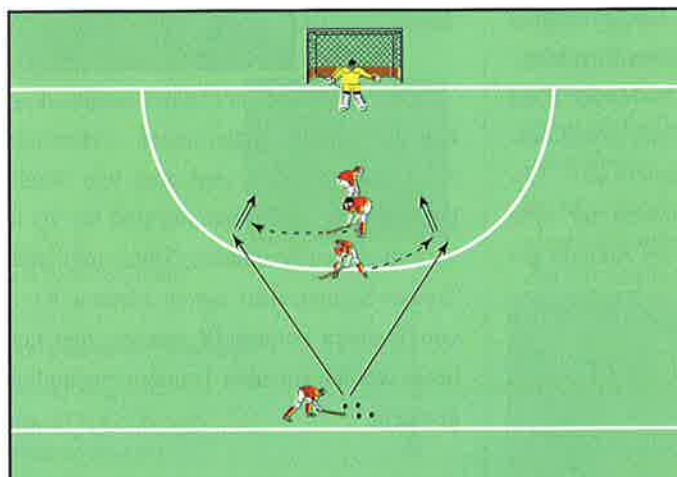
- Ballannahme VH und Torschuss VH und RH (in halbrechter Position), nach diagonalem Pass in steile Position weiterlaufen.



- Erster Pass auf die Grundlinie, zweiter Pass diagonal zum Kreisrand, anschließend Torschuss.



- Zweimal Torschuss nach Flanke auf 7m-Punkt. Schwerpunkt Ballannahme-Kurzschlag als Torschuss, später auch situationsgerechtes TW-Umspielen nach variablem TW-Verhalten.



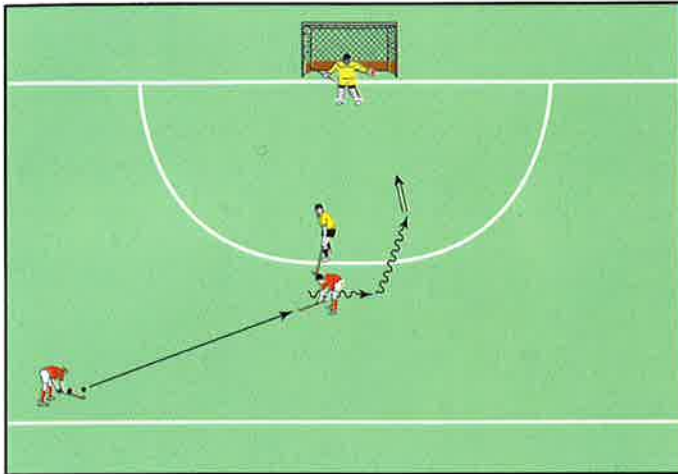
- Der Stürmer löst sich mit Körpertäuschung in die halblinke oder halbrechte Position am Kreisrand. Halblinks: Ballannahme VH und Torschuss RH. Halbrechts: Ballannahme kleine RH und Torschuss Rückhand.



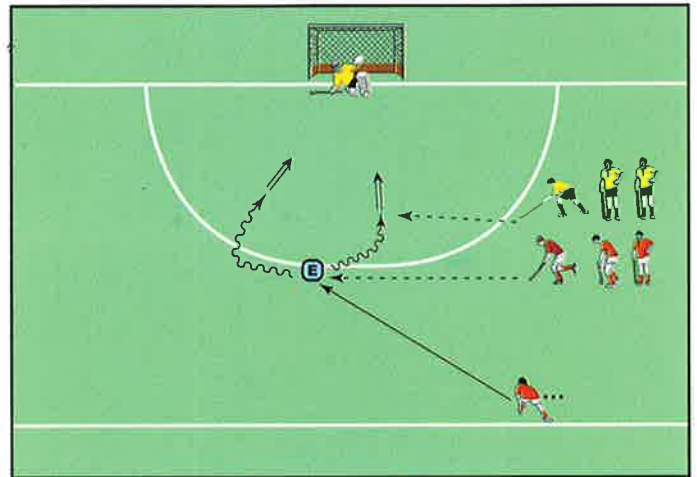
- Spieler der Gruppe A passen den Ball zum zentralen Zuspieler vor dem Kreis. Anschließend überspringen sie ein Hindernis und werden danach in die Vorhand angespielt, um im Kreis auf das Tor zu schlagen. Gruppe B mit der gleichen Aufgabe.



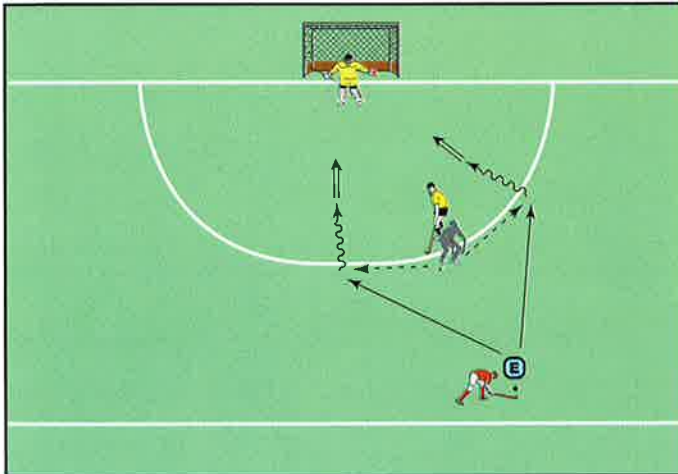
Offensive Ballan- und -mitnahmen, Torschuss



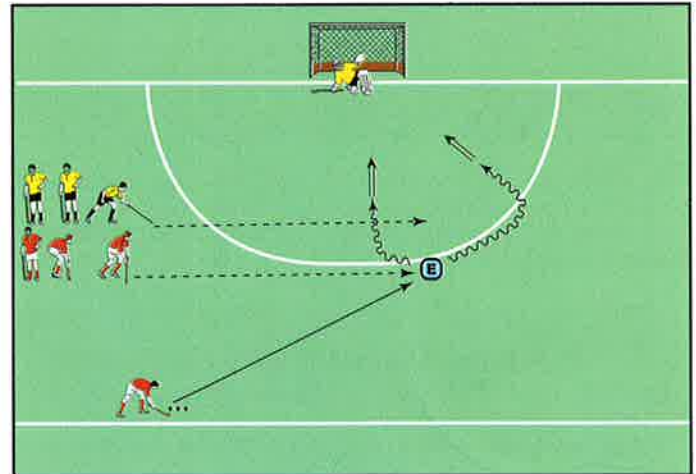
- Drehen des Körpers nach der Ballannahme hinter dem rechten Fuß im Uhrzeigersinn in starke VH-Rechtsposition. Sicherung des Balles mit Körper und linker Schulter gegen Verteidiger.



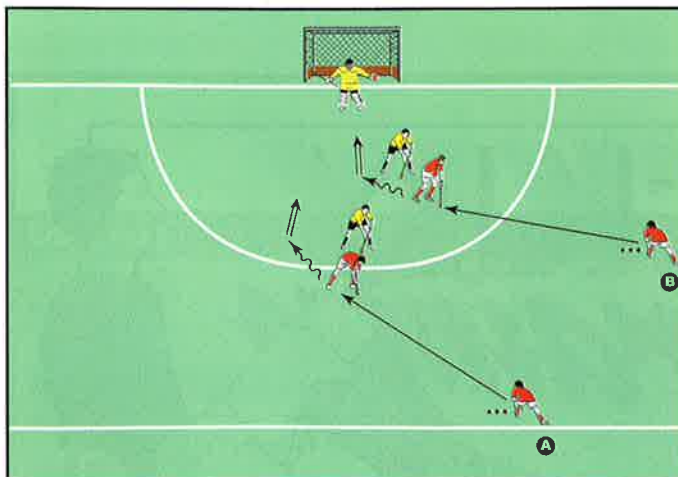
- Ein Stürmer gegen einen Verteidiger nach Anspiel von halbrechts nach halblinks. Je nach Position des Verteidigers Torschuss auf der VH-Seite des Verteidigers mit der RH oder nach Abdrehen auf starke VH-Rechtsposition mit der Vorhand.



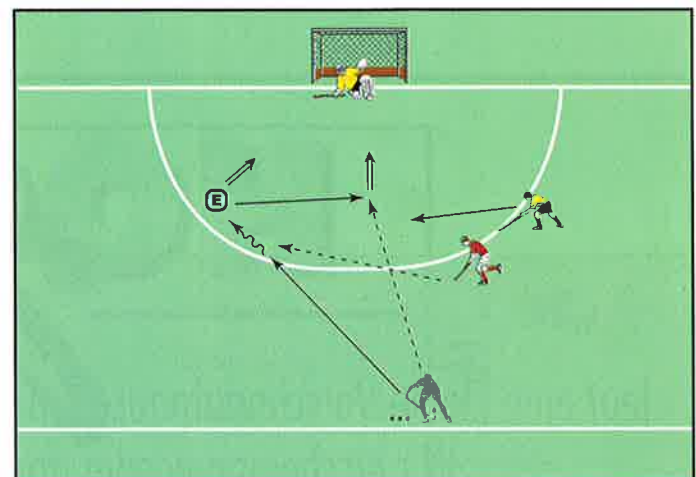
- Anspiel schräg auf verteidiger-entfernte Seite. Anspiel in VH oder RH und direkte Mitnahme am Verteidiger vorbei, jeweils mit Sicherung des Balles durch den Körper.



- Anspiel diesmal von halblinks nach halbrechts. Je nach Position des Verteidigers entweder Ballmitnahme über die RH des Verteidigers und Torschuss oder Ballannahme RH mit rechtem Fuß vorne, -mitnahme quer zur Laufrichtung nach innen und abschließendem Torschuss auf der Innenbahn.

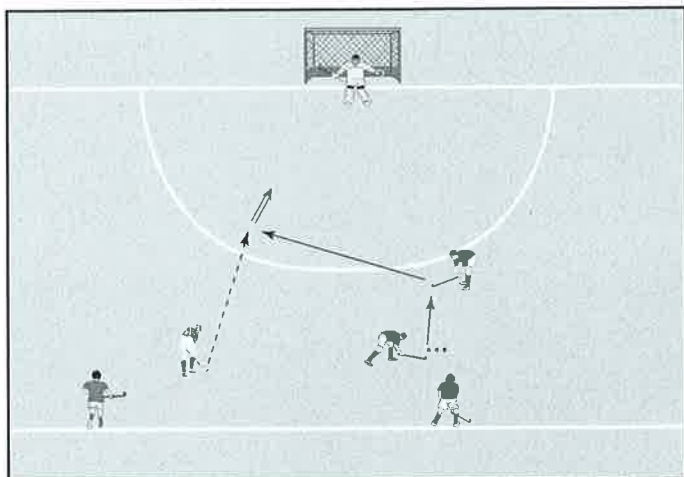


- Langes Anspiel auf 1:1 Manndeckungssituationen. Anspiele als Flanke von rechts/links (B) oder Viertellinie schräg (A). Verteidiger versucht zu überholen, Anschläger spielt bewusst auf verteidiger-entfernte Seite.

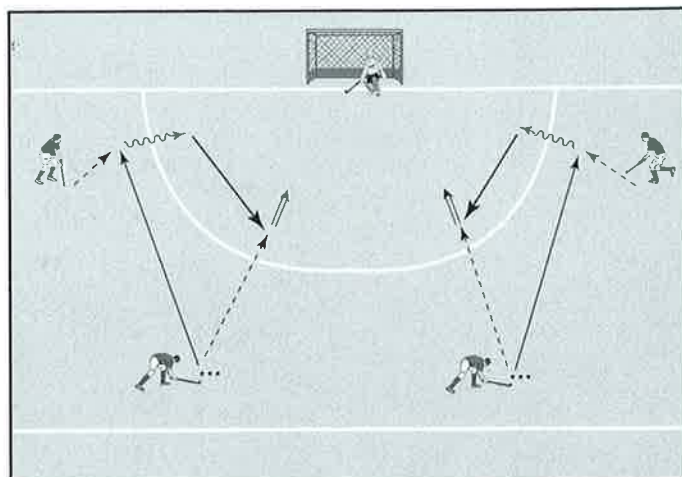


- Stürmer startet gegen Verteidiger nach halblinks, Anspiel in und Ballsicherung mit der VH. Entscheidung nach Verteidigerverhalten Torschuss oder Ballabgabe zum nachrückenden Zuspäler.

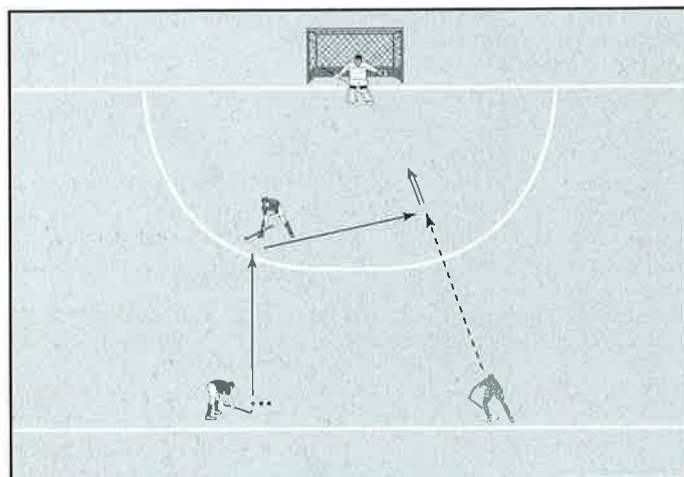
Direkter Torschuss



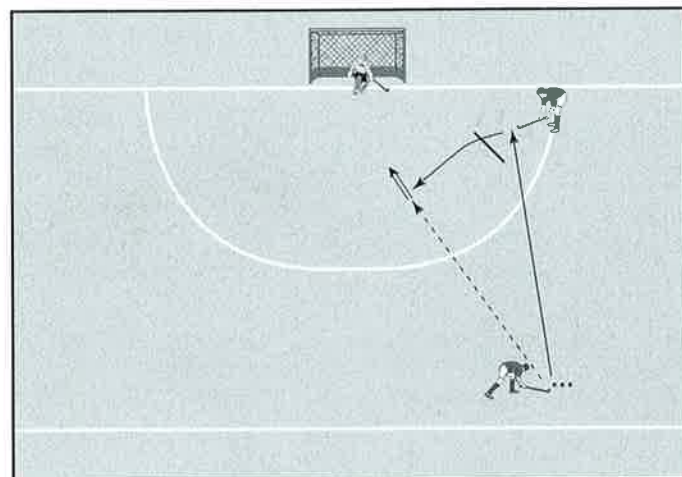
- Stürmer wird von hinten angespielt. Querpass nach einem oder zwei Kontakten nach rechts. Zweiter Stürmer kommt von hinten, um direkt auf das Tor zu schießen. Schwerpunkt: direkter Torschuss mit verschiedenen Techniken.



- Steilpass auf den von außen nach innen startenden Stürmer in Halbpension vor dem Schusskreis. Nach der Ballannahme und -führung erfolgt steiler Rückpass an den Kreisrand, anschließend direkter Torschuss, wenn möglich!



- Stürmer wird von hinten angespielt. Querpass nach einem oder zwei Kontakten nach links. Zweiter Stürmer kommt von hinten, um direkt auf das Tor zu schießen. Schwerpunkt: direkter Torschuss mit verschiedenen Techniken.

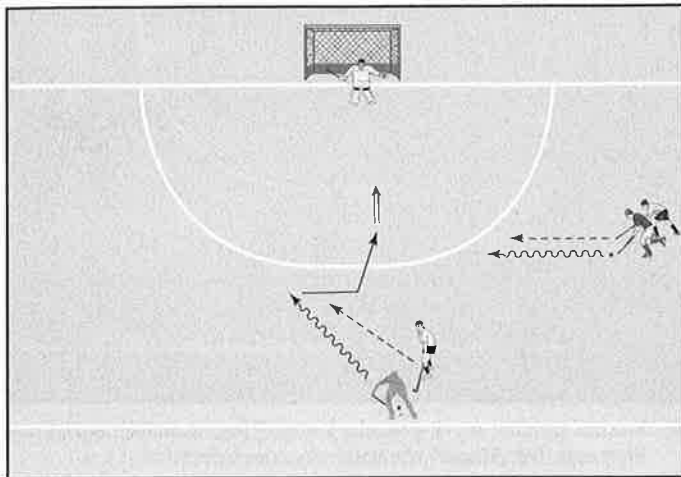


- Anspiel von halbrechts steil auf den Eckenrausgabepunkt. Anschließend mit Flachschlenzer (regelgerecht!) über Hindernis schräg zurück auf Position zwischen Kreisrand und 7m-Punkt. Direkter Torschuss als Kurzschatz.

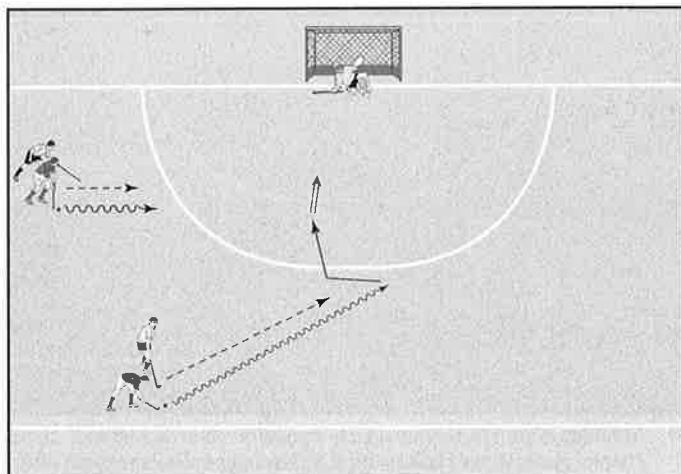
legt eine kleine Verschnaufpause ein.
Wir erscheinen wieder am
14.09. 2000



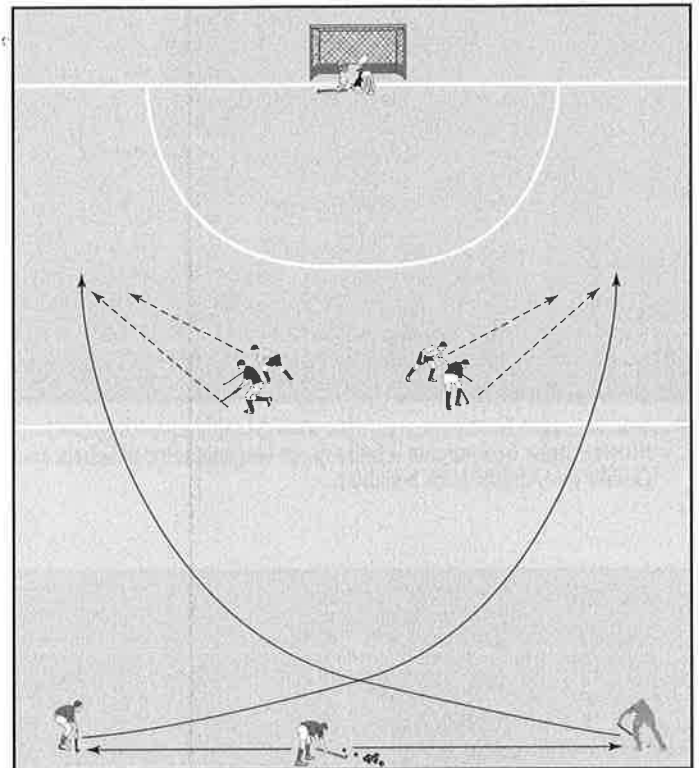
Eindringen in den Schusskreis



- Stürmer mit Ball gegen Verteidiger nach halblinks in den Schusskreis. Anhalten mit der RH, Täuschungen in die VH des Verteidigers, plötzliches Ziehen mit der RH – auch Überheppen der RH des Verteidigers möglich – und Eindringen über RH-Bereich des Verteidigers in den Schusskreis.



- Stürmer mit Ball gegen Verteidiger nach halbrechts in den Schusskreis. Anhalten mit der VH, Täuschung in die RH des Verteidigers, plötzliches Ziehen VH eingehängt – auch Überheppen der VH des Verteidigers möglich – und Eindringen über VH-Bereich des Verteidigers in den Schusskreis.



- Zuspieler passt abwechselnd Anspieler auf halblinker/halbrechter Spur an. Von hier aus erfolgt Diagonalschlenzer auf 1:1. Nach der Ballannahme versucht der Angreifer, gegen den begleitenden Verteidiger in den Kreis einzudringen und zum Torschuss zu kommen.

Bundestrainer im Internet vertreten

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, Theresienhöhe) 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.

Legende

Laufweg	— — — — —
Ballführung	~~~~~
Ballabgabe	—————
Torschuss	====>
Geschlenzter Ball	~~~~~
Flachschlenzer	~~~~~

RS=Rechter Stürmer, LS=Linker Stürmer, MS=Mittelstürmer, VH=Vorhand, RH=Rückhand

Ballhaufen



Entscheidung

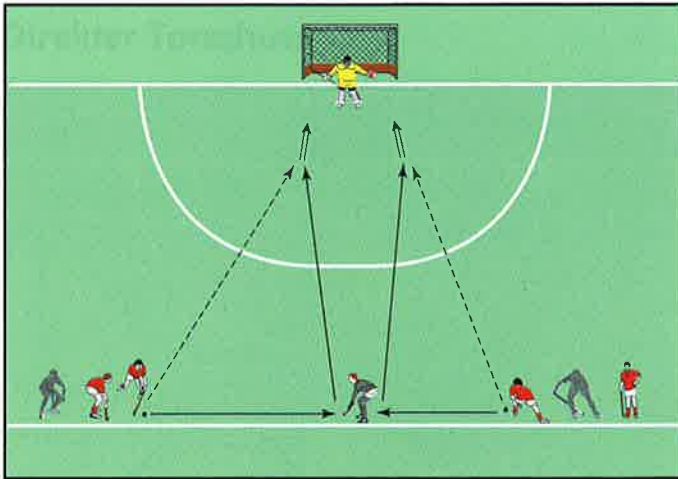


Hütchen

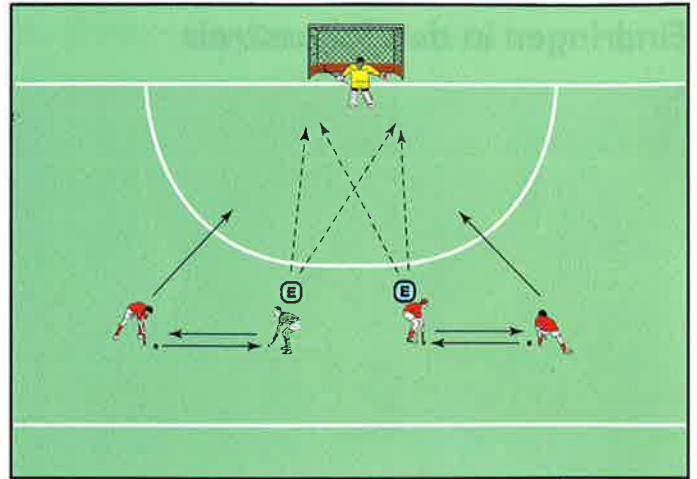


Hindernis

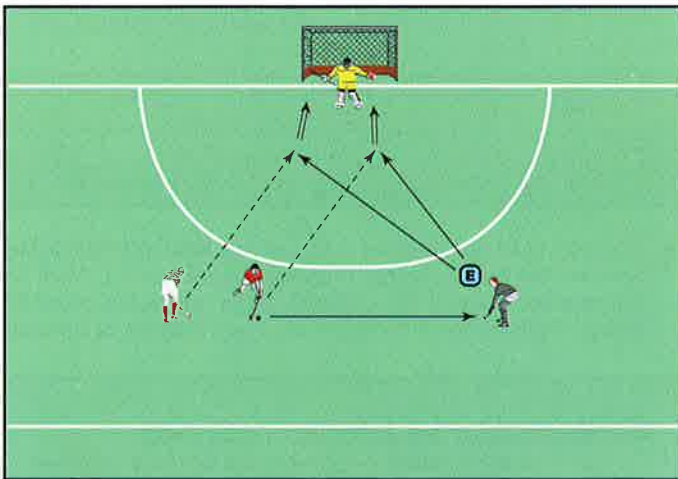




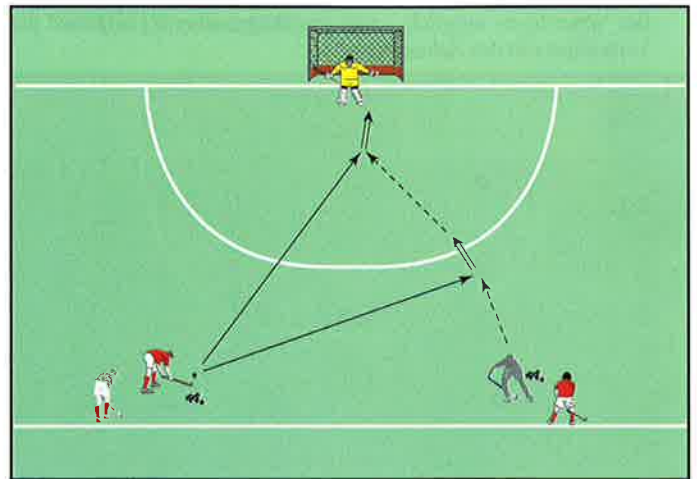
- Stecher nach Querpass zur Mitte zum Mitspieler und Sprint zum Pfosten links bzw. rechts. Halbaktiver Gegenspieler möglich, hier Gefahr des Abfälschens beachten.



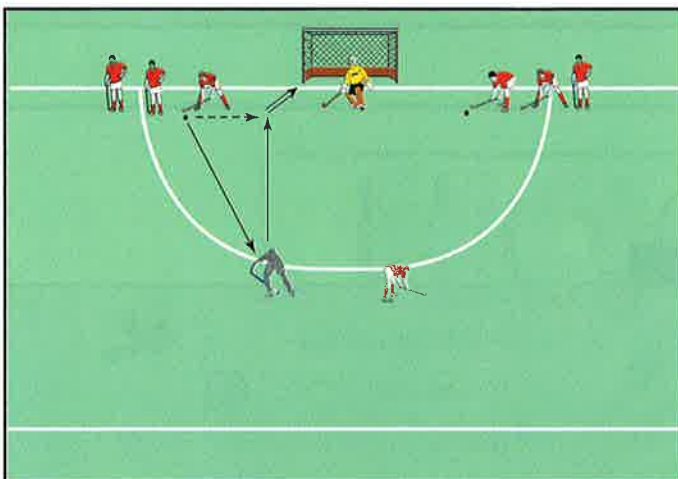
- Stecher variabel am langen oder kurzen Pfosten nach Querpass und Start zum Tor. Anspiel von halblinks oder halbrechts.



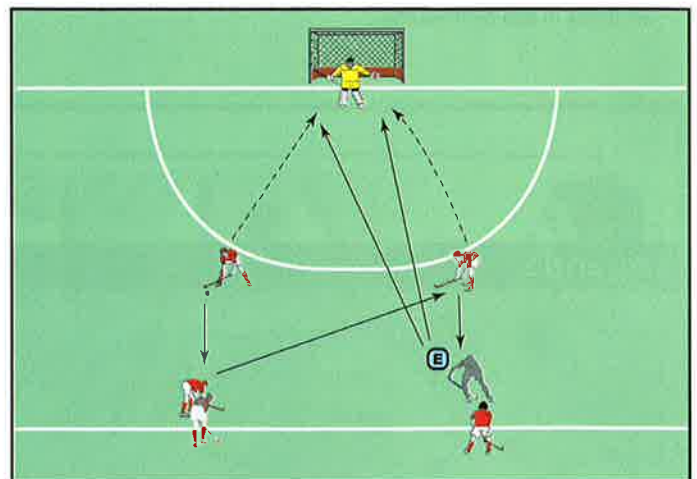
- Anspiel quer am Kreisrand, zwei Stürmer laufen Richtung Tor. Einer vor dem TW, einer mit tiefen Schläger am langen Pfosten. Mit Gegenspieler wie zuvor.



- Anlaufen von Viertellinie in Halbposition zum Kreisrand, erstes Zuspiel aus anderer Halbposition an Kreisrand, Ballannahme - Torschuss. Durchlaufen an langen Pfosten zum Stecher aus gleicher Anspielposition.

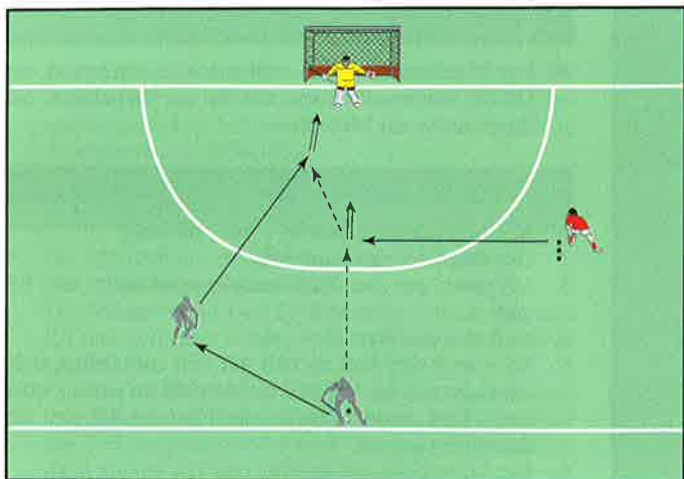


- Pass von der Grundlinie an den Kreisrand. „Andrängen“ an den Pfosten, Anspiel zum Stecher. Stecher links mit kleiner RH mit Schläger am Boden (in linker Hand), Stecher rechts mit gekanteter Fläche am Boden (in rechter Hand).

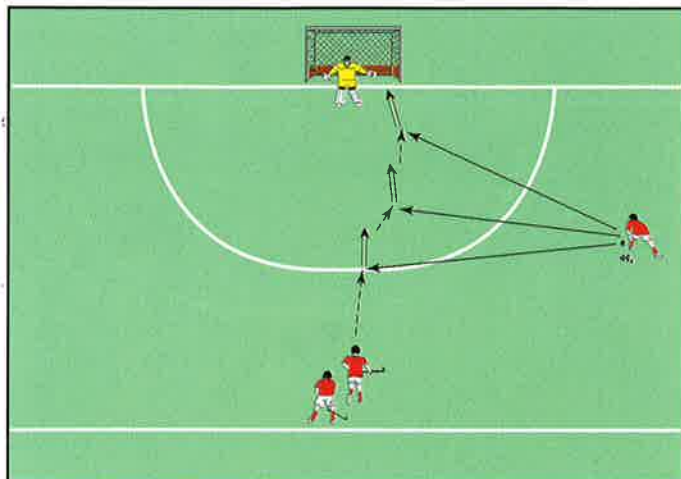


- Passfolgen: Rückpass – Diagonalphass – Rückpass – Absetzen zum Stecher an linken und rechten Pfosten – Anspiel zum Stecher – Torschuss.

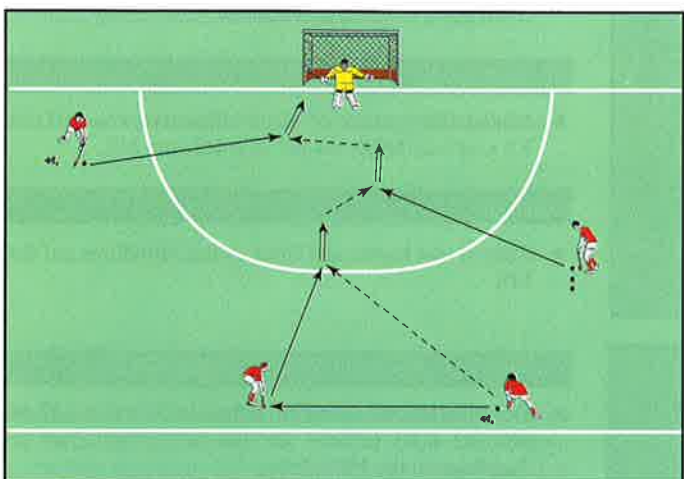




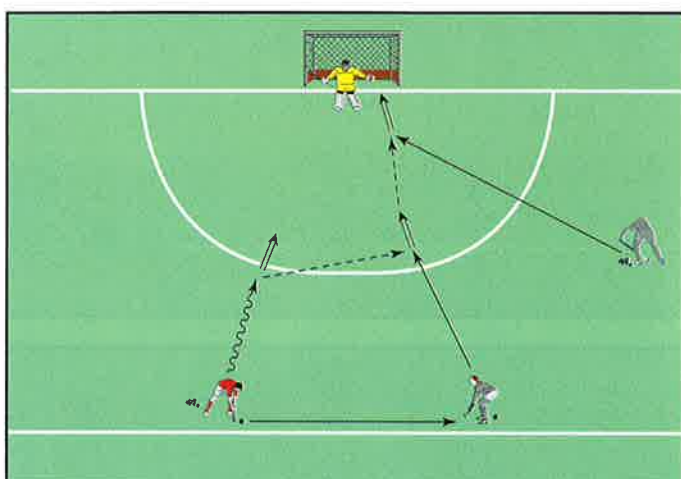
- 1. Pass nach links zur Flankenposition.
- 2. Torschuss VH nach Zuspiel von rechts und Ballannahme VH.
- 3. Stechertorschuss nach Zuspiel von schräg links.



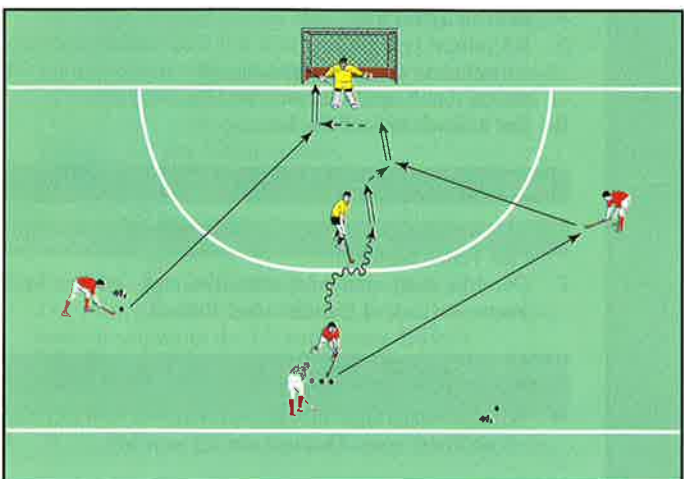
- Dreimal Torschuss nach Zuspiel von rechts. Torschussarten können variieren. Gleicher Ablauf auch nach Zuspiel von links.



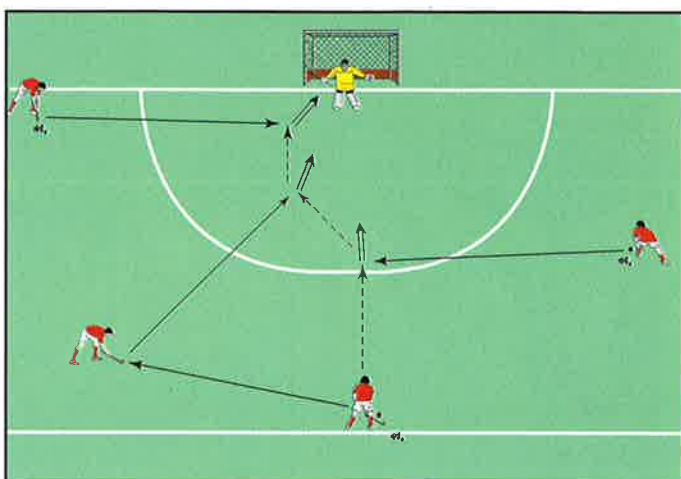
- 1. Torschuss mit der RH nach Steilpass und Ballannahme VH.
- 2. Stecher verwandeln nach Zuspiel schräg in den Kreis.
- 3. Flanken verwandeln tief von links.



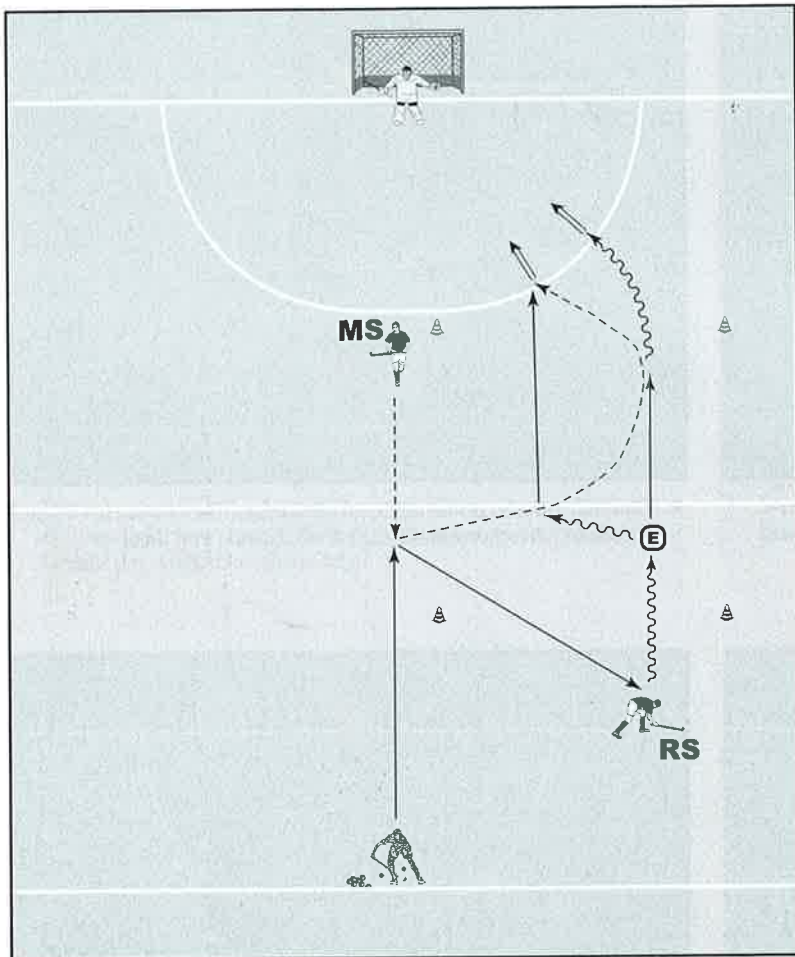
- 1. Pass nach rechts. Mit zweitem Ball Dribbling in den Schusskreis zum Torschuss.
- 2. Ballannahme Steilpass mit kleiner RH oder VH zum Torschuss.
- 3. Flanke von rechts mit tiefer VH oder RH, auch im Rutschen ins Tor lenken.



- 1. Pass nach rechts zur Flankenposition.
- 2. Dribbling und Doppeltäuschung über RH gegen halbaktiven Gegenspieler und Torschuss.
- 3. Flanken von rechts verwandeln auch tief im Rutschen.
- 4. Stecher verwandeln nach Zuspiel von halblinks an langen Pfosten.



- 1. Torschuss geschraubt nach Zuspiel von rechts.
- 2. Durchlaufen zum Stecher nach Zuspiel von schräg links.
- 3. Flanke von links mit tiefer VH ins Tor lenken, auch im Rutschen.

**Organisation:**

- Der Mittelstürmer (MS) steht am Schusskreisrand, der Rechte Stürmer (RS) versetzt vor der Viertellinie, der Zuspeler an der Mittellinie.

Ablauf:

1. MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zuspeler passt zum MS.
3. MS passt (mit zwei Ballkontakten oder direkt) zum RS und
4. läuft sich steil frei.
5. RS nimmt den Ball an und mit und entscheidet sich, entweder mit der VH steil auf den MS zu passen, oder nach innen zu dribbeln, um dann mit der RH steil auf den MS zu passen.
6. Der MS schießt auf das Tor.

Hinweis:

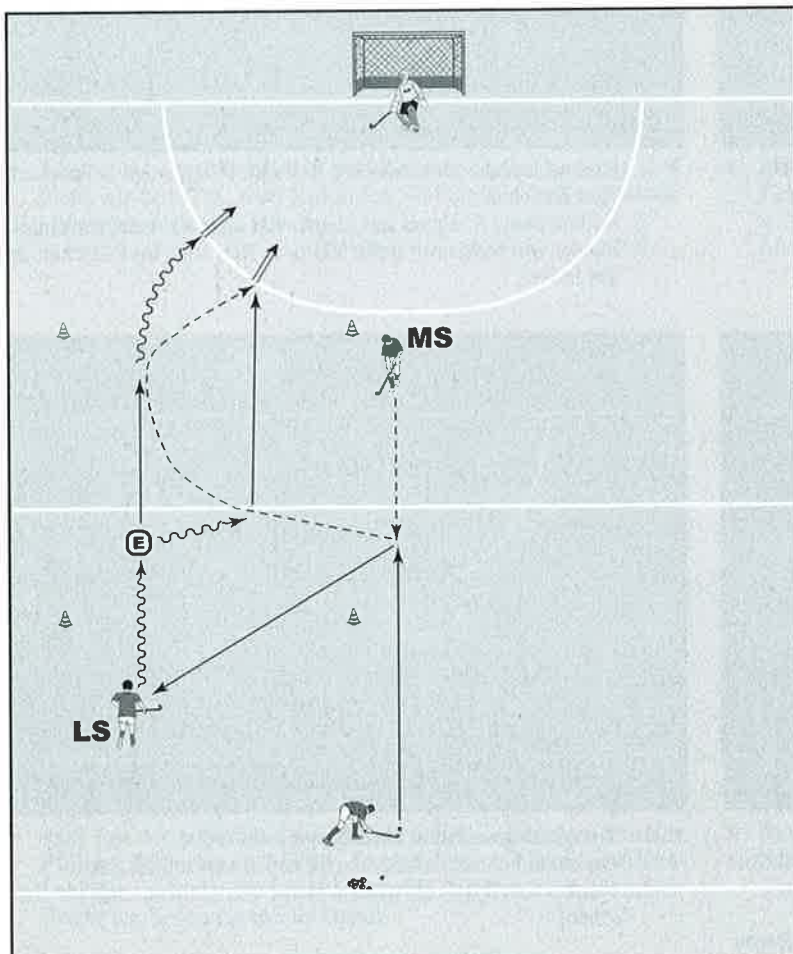
1. Alle Ballabgaben auf dem rechten Fuß (mit Ausnahme Pass vom Zuspeler).
2. Der MS läuft steil und schneidet erst wieder nach innen, wenn der RS nach innen dribbelt.

Erweiterung:

- Schlägerhindernisse für Flachslenzpass vom MS zum RS und/oder beim Abspiel vom RS zum MS.

Variation:

- Zuspel von rechts oder links an der Mittellinie auf den MS.

**Organisation:**

- Der Mittelstürmer steht am Schusskreisrand, der Linke Stürmer (LS) versetzt vor der Viertellinie und der Zuspeler an der Mittellinie.

Ablauf:

1. MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zuspeler passt zum MS.
3. MS passt (mit zwei Ballkontakten oder direkt) zum LS und
4. läuft sich steil frei.
5. RS nimmt den Ball an und mit und entscheidet sich, entweder direkt steil zu passen, oder erst nach innen zu dribbeln und dann steil auf den MS zu passen.
6. Der MS schießt auf das Tor.

Hinweis:

1. Alle Ballabgaben auf dem rechten Fuß (mit Ausnahme Pass vom Zuspeler).
2. Der MS läuft steil und schneidet erst wieder nach innen, wenn der LS nach innen dribbelt.

Erweiterung:

- Schlägerhindernisse für Flachslenzpass vom MS zum LS und/oder beim Abspiel vom LS zum MS.

Variation:

- Zuspel von rechts oder links an der Mittellinie auf den MS.

Organisation:

- Der Mittelstürmer (MS) steht am Schusskreisrand, der Rechte Stürmer versetzt vor der Viertellinie, der Gegenspieler zwischen MS und RS auf der Viertellinie. Ein Zuspieler an der Mittellinie.

Ablauf:

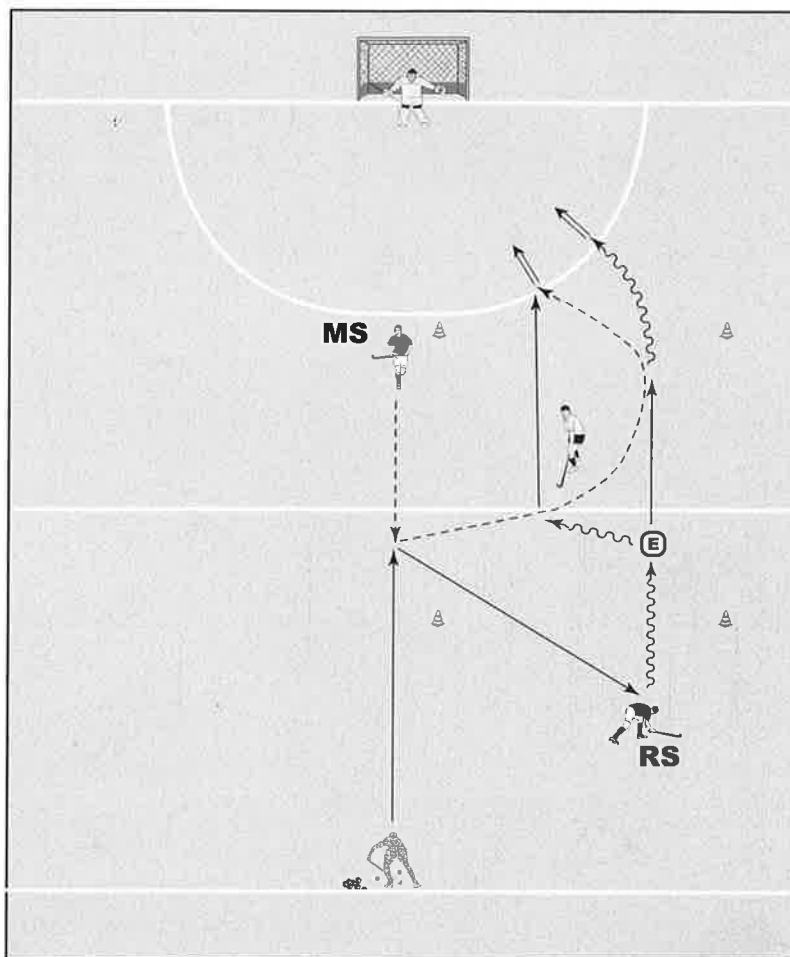
1. Der MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zuspieler passt zum MS.
3. Der MS passt (mit zwei Ballkontakten oder direkt) zum RS und läuft sich wieder steil im Rücken des Gegenspielers frei.
4. Der Rechte Stürmer nimmt den Ball an und mit und entscheidet sich, situationsgerecht mit der VH steil auf den MS zu passen, oder nach innen zu dribbeln, um dann mit der RH steil auf den MS zu passen.
5. Der Mittelstürmer schießt auf das Tor.

Hinweis:

1. Der Gegenspieler ist erst halbaktiv, später aktiv.
2. Der Mittelstürmer läuft steil und schneidet erst wieder nach innen, wenn der RS nach innen dribbelt.

Variation:

- Zuspiel von verschiedenen Positionen der Mittellinie.

**Organisation:**

- Der Mittelstürmer (MS) steht am Schusskreisrand, der Linke Stürmer versetzt vor der Viertellinie, der Gegenspieler zwischen MS und LS auf der Viertellinie. Ein Zuspieler an der Mittellinie.

Ablauf

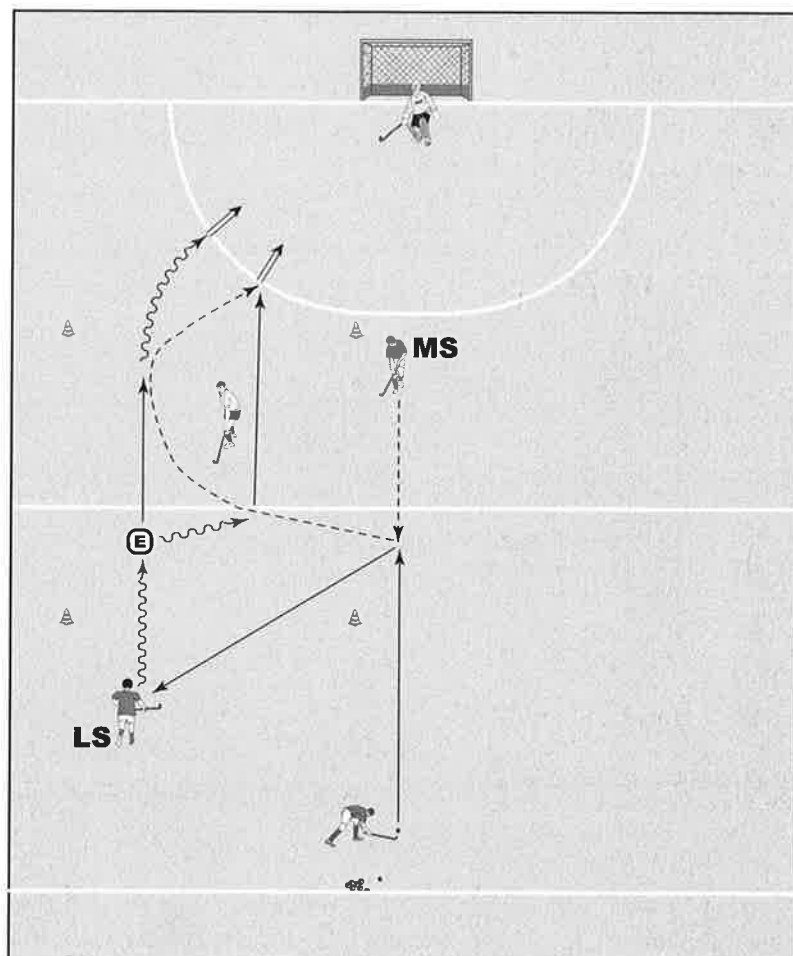
1. Der MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zuspieler passt zum MS.
3. Der MS passt (mit zwei Ballkontakten oder direkt) zum LS und läuft sich wieder steil im Rücken des Gegenspielers frei.
4. Der LS nimmt den Ball an und mit und entscheidet sich, situationsgerecht mit der VH steil auf den MS zu passen, oder nach innen zu dribbeln, um dann mit der RH steil auf den MS zu passen.
5. Der Mittelstürmer schießt auf das Tor.

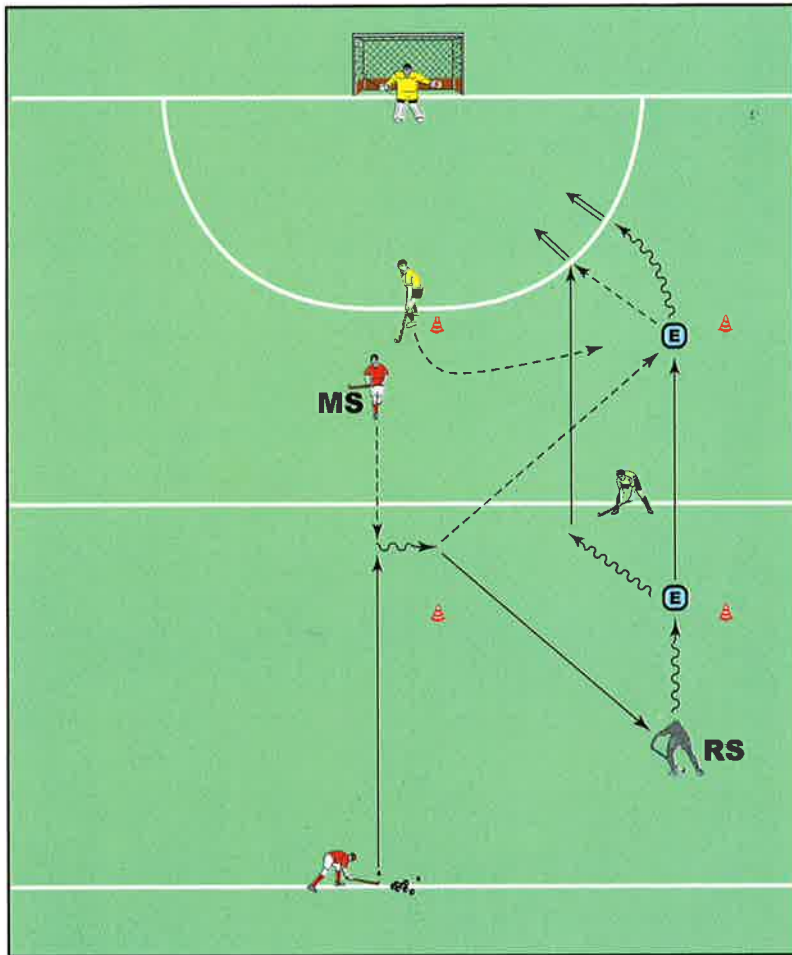
Hinweis:

1. Der Gegenspieler ist erst halbaktiv, später aktiv.
2. Der Mittelstürmer läuft steil und schneidet erst wieder nach innen, wenn der LS nach innen dribbelt.

Variation:

- Zuspiel von verschiedenen Positionen der Mittellinie.



**Organisation:**

- Der Mittelstürmer (MS) steht am Schusskreisrand, der Rechte Stürmer (RS) versetzt vor der Viertellinie, die Gegenspieler vor dem MS bzw. vor dem RS, Zusprieler an der Mittellinie.

Ablauf:

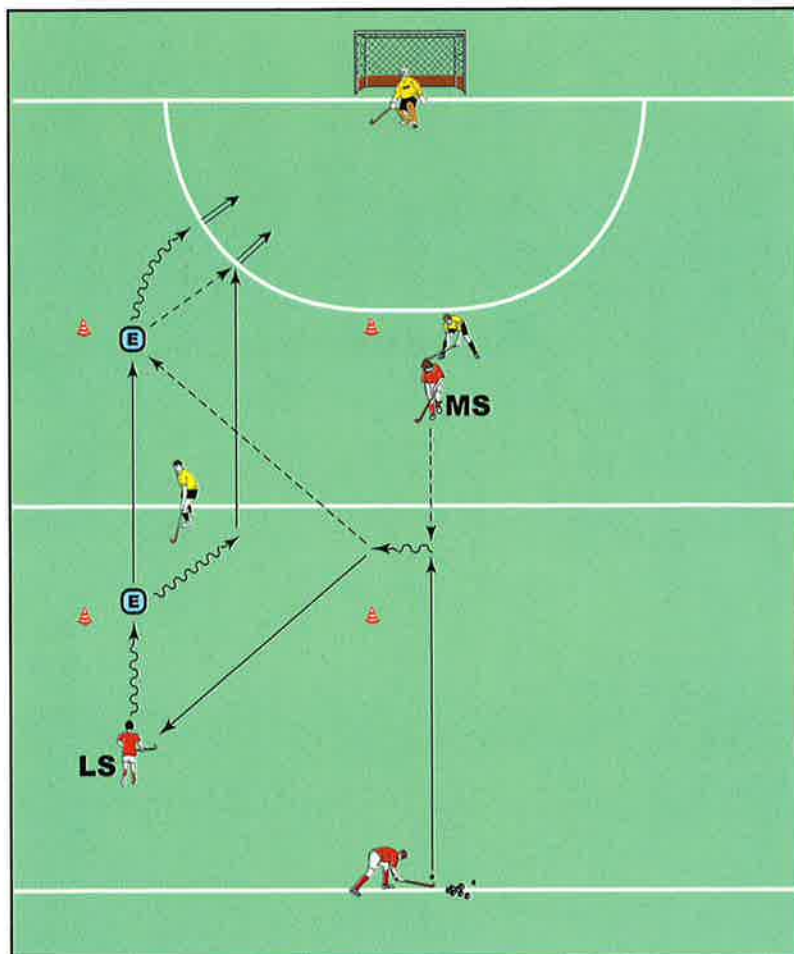
1. MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zusprieler passt zum MS.
3. MS nimmt den Ball an und mit und passt den Ball zum RS und
4. läuft sich zwischen den beiden Gegenspielern steil frei.
5. RS nimmt den Ball an und mit und entscheidet sich, situationsgerecht entweder mit der VH steil auf den MS zu passen, oder nach innen zu dribbeln, um dann mit der RH steil auf den MS zu passen.
6. Der MS schießt auf das Tor.

Hinweis:

1. Alle Ballabgaben auf dem rechten Fuß (mit Ausnahme Pass vom Zusprieler).
2. Der MS läuft steil und schneidet erst wieder nach innen, wenn der RS nach innen dribbelt.
3. Gegenspieler erst halbaktiv, später vollaktiv.
4. Der MS kann alternativ zum Pass an den RS auch zwischen den beiden Gegenspielern durchbrechen.

Variation:

- Zuspiel von rechts oder links an der Mittellinie auf den MS.

**Organisation:**

- Der Mittelstürmer (MS) steht am Schusskreisrand, der Linke Stürmer (LS) versetzt vor der Viertellinie, die Gegenspieler vor dem MS bzw. vor dem LS, Zusprieler an der Mittellinie.

Ablauf:

1. MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zusprieler passt zum MS.
3. MS nimmt den Ball an und mit, passt den Ball zum LS und
4. läuft sich zwischen den beiden Gegenspielern steil frei.
5. LS nimmt den Ball an und mit und entscheidet sich, situationsgerecht entweder direkt steil zu passen, oder nach innen zu dribbeln, um dann steil auf den MS zu passen.
6. Der MS schießt auf das Tor.

Hinweis:

1. Alle Ballabgaben auf dem rechten Fuß (mit Ausnahme Pass vom Zusprieler).
2. Der MS läuft steil und schneidet erst wieder nach innen, wenn der LS nach innen dribbelt.
3. Gegenspieler erst halbaktiv, später vollaktiv.

Variation:

- Zuspiel von rechts oder links an der Mittellinie auf den MS.

Organisation :

- Der Mittelstürmer (MS) steht am Schusskreisrand, der Rechte Stürmer (RS) versetzt auf der Viertellinie, die Gegenspieler vor dem MS bzw. vor dem RS, auf der Viertellinie, Zusprieler an der Mittellinie.

Ablauf:

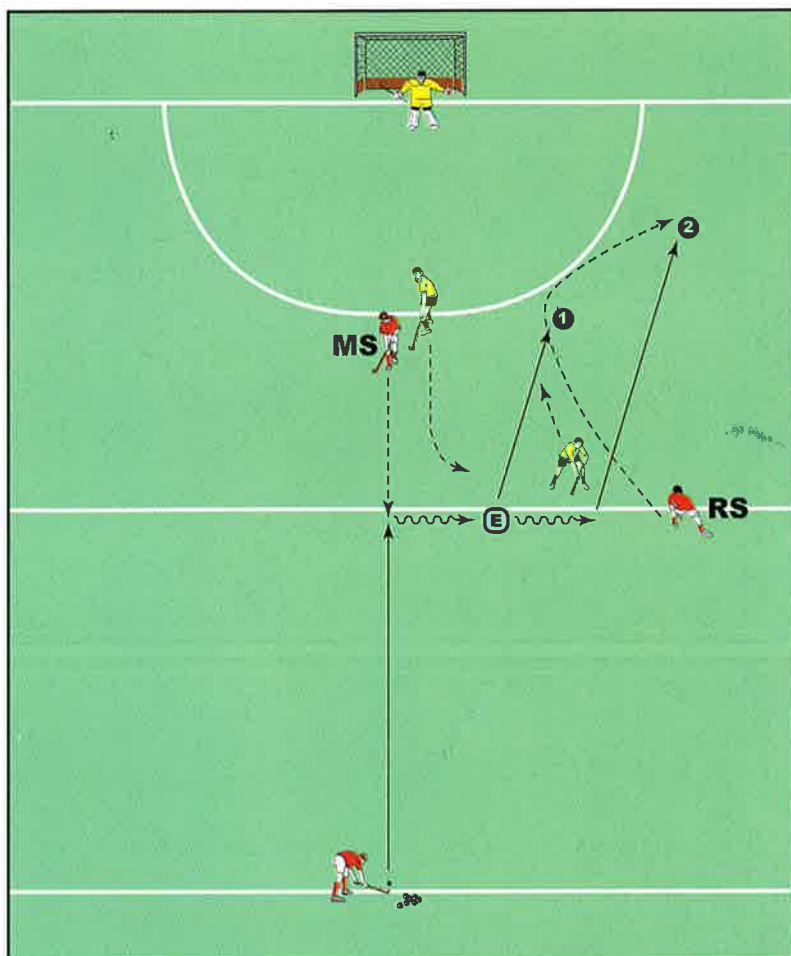
1. MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zusprieler passt zum MS.
3. MS nimmt den Ball an und mit.
4. Der RS startet mit der Ballannahme vom MS und schneidet im Rücken seines Gegenspielers nach innen.
5. Der MS entscheidet sich situationsgerecht, entweder für den Anspielpunkt 1 oder 2.
6. Der RS und der MS spielen das Zwei-gegen-Zwei weiter bis zum Torschuss bzw. Ballverlust.

Hinweis:

1. Alle Ballabgaben auf dem rechten Fuß (mit Ausnahme Pass vom Zusprieler).
2. Gegenspieler erst halbaktiv, später vollaktiv.

Variation:

- Zuspiel von rechts oder links an der Mittellinie auf den MS.

**Organisation:**

- Der Mittelstürmer (MS) steht am Schusskreisrand, der Linke Stürmer (LS) versetzt auf der Viertellinie, die Gegenspieler vor dem MS bzw. vor dem LS, auf der Viertellinie, Zusprieler an der Mittellinie.

Ablauf:

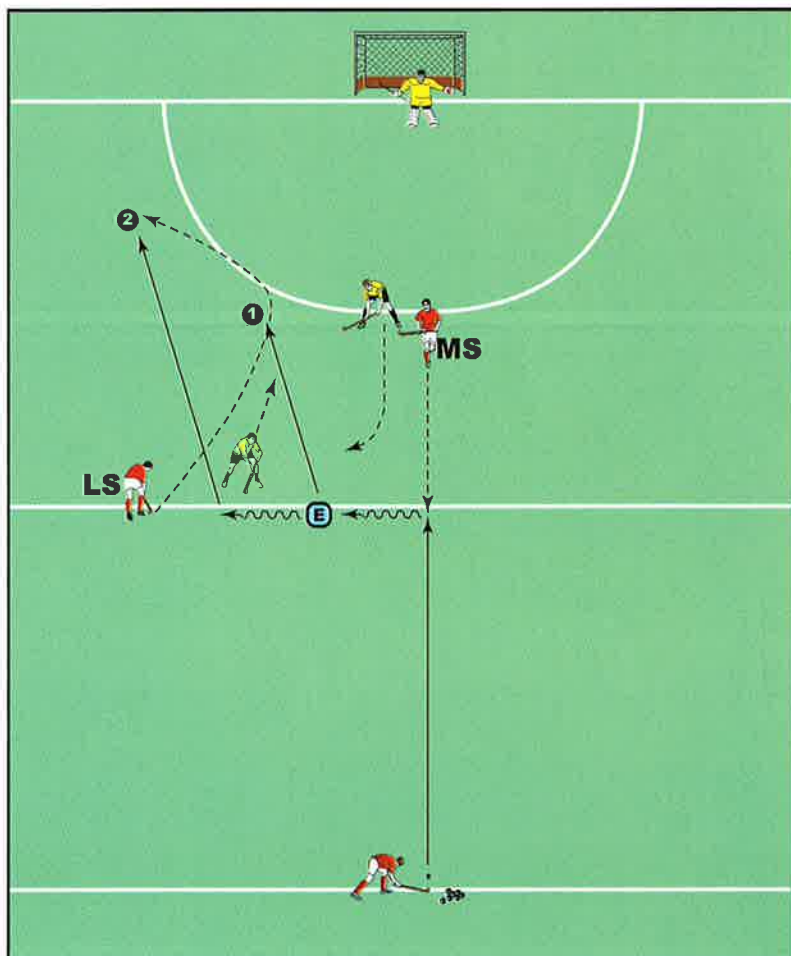
1. MS läuft zur Ballannahme (=Ball abholen).
2. Der Zusprieler passt zum MS.
3. Der MS nimmt den Ball an und mit nach außen links.
4. Der LS startet mit der Ballannahme vom MS und schneidet im Rücken seines Gegenspielers nach innen.
5. Der MS entscheidet sich situationsgerecht, entweder für den Anspielpunkt 1 oder 2.
6. Der RS und der MS spielen das Zwei-gegen-Zwei weiter bis zum Torschuss bzw. Ballverlust.

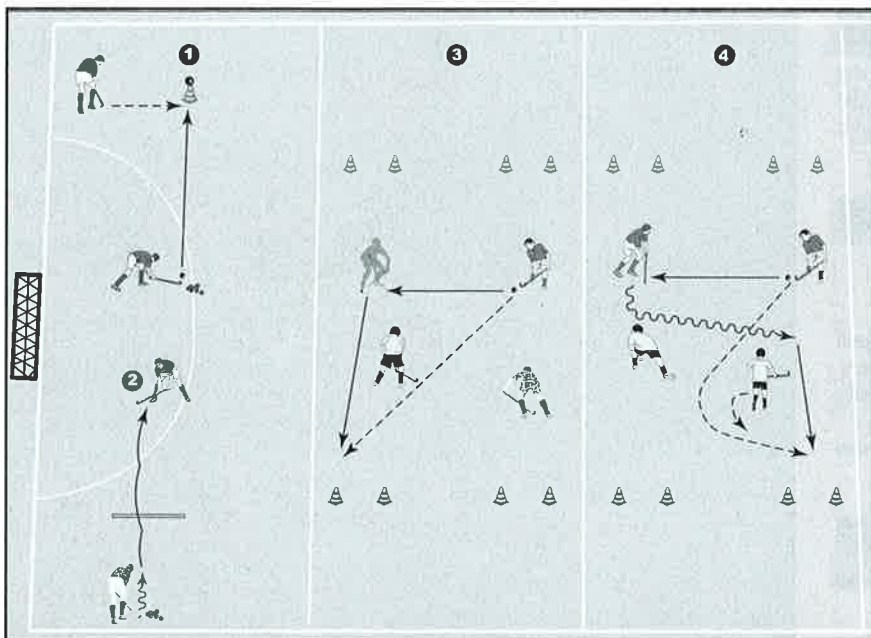
Hinweis:

1. Alle Ballabgaben auf dem rechten Fuß (mit Ausnahme Pass vom Zusprieler).
2. Gegenspieler erst halbaktiv, später vollaktiv.

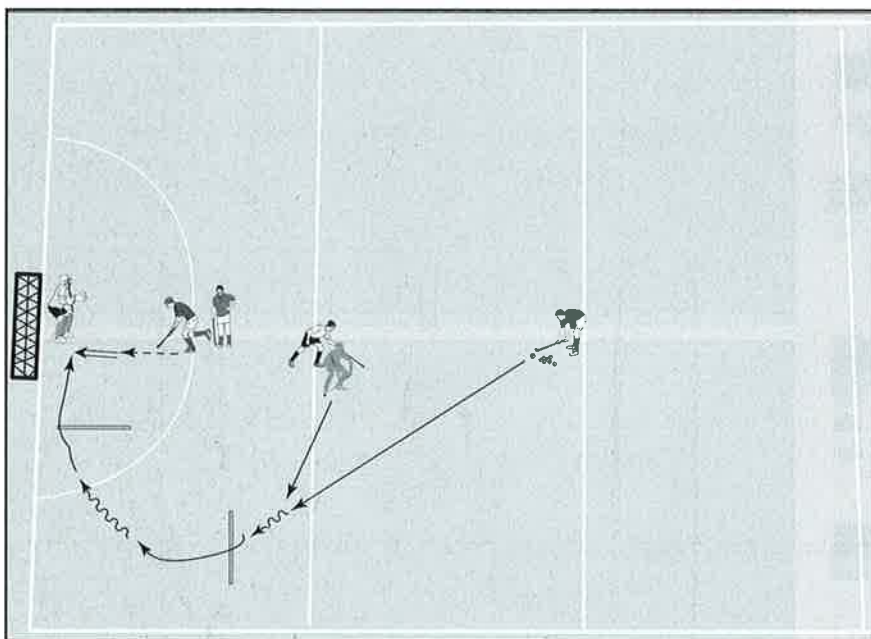
Variation:

- Zuspiel von rechts oder links an der Mittellinie auf den MS.

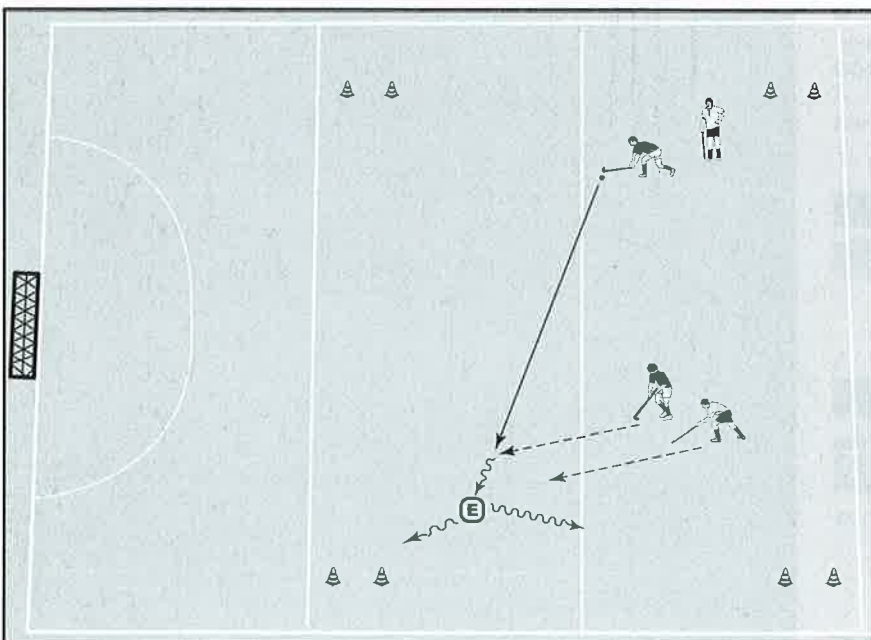




- 1 Ein Ball liegt auf dem Teller/Hütchen. Der Zuspeler schlägt mit Kurzgriff an und versucht den Teller/das Hütchen zu treffen, damit der Ball herunter fällt. Der Mitspieler läuft zur Ballannahme mit der hohen Rückhand.
- 2 Mit einem Flachschnelpass über eine Stange zum Mitspieler schlenzen, dabei auf die regelkonforme Höhe des Balles achten.
- 3 Spielform 2:2 auf je zwei Tore. Schwerpunkt ist das Auflösen der Situation durch Quer-Steil-Kombination.
- 4 Spielform 2:2 auf je zwei Tore wie zuvor. Schwerpunkt hier ist das Auflösen mit einem geführtem Spurwechsel.

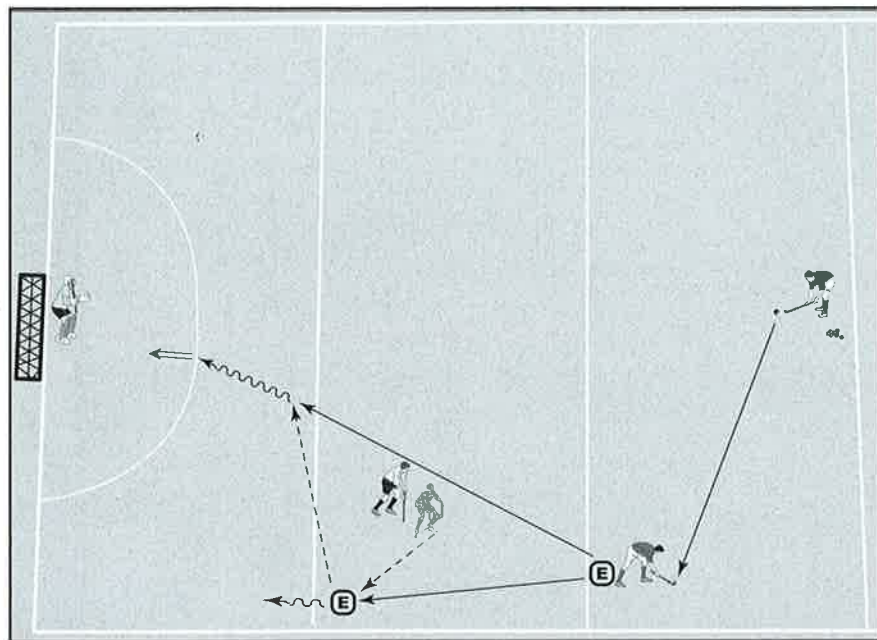


- Nach Freilaufen in der Aussenspur und Ballannahme VH, RH-Hepper in den Lauf (Spiel mit dem Raum), Antreiben des Balles mit der RH in Richtung Eckenrausgabepunkt. Bei Vorsprung zum Gegner überholen des Balles in die VH. Anschließender Flachschnelpass über die tiefe VH des Innenverteidigers (Stange) außerhalb der Reichweite des Torwartes. Verwerten des flatternden Zuspiels durch Direktabnahme des zum Tor drängenden MS/RS.

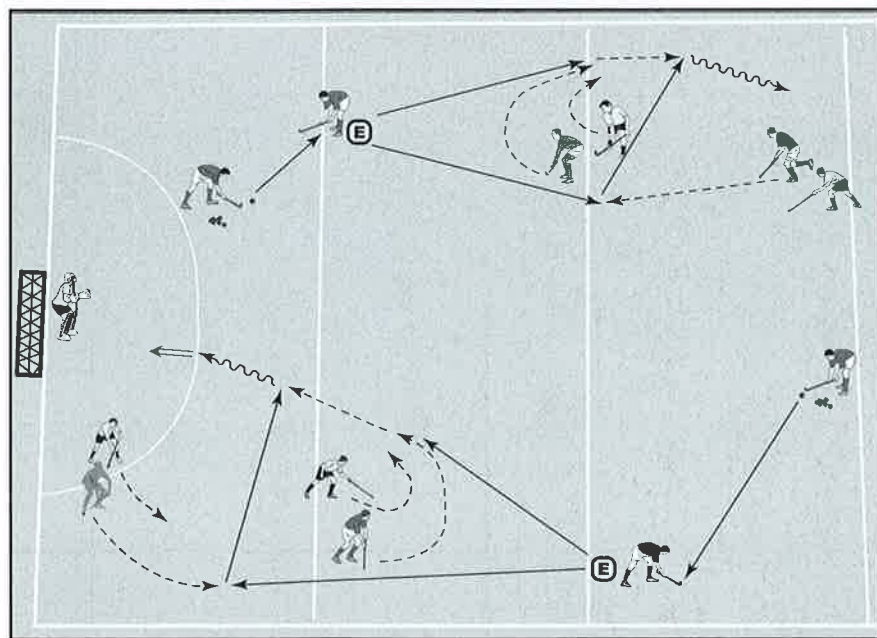


- Freilaufen in die Annahme kleine RH. Nach der Ballannahme situative Entscheidung (Gegnerverhalten beobachten). VH-Zieher nach schräg hinten, ausserhalb der Reichweite, anschließen der RH-Hepper in den Lauf oder nach VH-Zieheransatz mit einem Hepper quer über den RH-Bereich des Abwehrspieles ausbrechen. Im Ansatz zum Zieher ist es möglich, den Gegner zum Brettlegen zu verleiten und durch Ausbrechen über die freie RH-Seite entscheidenden Vorsprung zu erlangen.

- Schwerpunkt der Übung ist das Anspiel in die VH und die anschließende Ballmitnahme in die freie Außenspur, oder nach dem Überholen des Verteidigers ein Schneiden nach innen und die Ballmitnahme mit der RH. Im Moment der Ballannahme sollte der Stürmer mindestens auf gleicher Höhe oder Vorsprung zum Verteidiger haben. Ein Freilaufen der Stürmer erfolgt somit erst nach der Passbereitschaft der Zuspellers.



- Durch Freilaufen des Mittelfeldspielers wird der Steilpass auf den Stürmer möglich, oder ein gegnerentferntes Anspiel auf den Mittelfeldspieler. Nach Anspiel des Stürmers bietet sich der Mittelfeldspieler zum direkten Ablegen an. Im Freilaufverhalten läuft der Mittelfeldspieler zuerst dem Passgeber einige Schritte entgegen, um dann plötzlich nach aussen wegzuziehen. In diesem Moment muss der Passgeber die Zuordnungsprobleme der Abwehrspieler durch ein schnelles Zuspiel nutzen.



- 3:3 auf der rechten Aussenspur. Schwerpunkt der Übung ist der situative Spurwechsel aller Angreifer und die Möglichkeit des direkten Weiterleitens. Nach Ballannahme des RV bietet sich der RM an der Außenspur an. Der RV wechselt mit einem VH-Zieher von der Außen- auf die Halbspur. Anschließend kommt der RS zum Steilpass auf der Halbspur entgegen und blockt den Ball direkt in die freie Außenspur, in der sich der RM vorher offensiv freigelaufen hat.

