

ISSN 1439-539

Nr. 7/2000 - 2. Jahr - E 49795

HOCKEY

Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports

Wolfgang Hillmann

Der Rückhand-
Kantenschlag



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 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:

Um Hütchen und über Stangen: Noch ist die Feldsaison nicht vorbei und für viele Jugendteams steht nach wie vor Techniktraining auf dem Übungsstundenplan.

(Bild: HERBERT BOHLSCHIED)

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

Die Feldsaison geht in ihre letzte Phase: Einige Teams sind schon wieder im Spielbetrieb und kämpfen um Auf- und Abstieg, andere sind noch in der Vorbereitung für das letzte Punktesammeln. Auf das Training hat das eine nicht unerhebliche Auswirkung: Nicht die technischen Inhalte stehen im Vordergrund – was jetzt nicht sitzt, klappt auch in den letzten Spielen nicht mehr – sondern die taktischen Verbesserungen versprechen zu diesem Zeitpunkt den meisten Erfolg.

Für das Training bedeutet dies eine Reduzierung der technikstabilisierenden und -automatisierenden Übungen zugunsten von komplexen und wettkampfnahen Formen. Aber dies erfordert häufig einen erheblich höheren Aufwand in der Vorbereitung für die Trainer: Neben einer funktionierenden Organisation mit gleicher und regelmäßiger Beteiligung aller Trainierenden wird seine Kompetenz auf den Prüfstand gestellt. Denn hier haben die Spieler gegenüber dem Trainer einen großen Vorteil: Sie sehen das Spiel unmittelbar von innen, der Trainer abseits von außen. Dies kann Probleme mit sich bringen, weil hier die unterschiedlichen Positionen unterschiedliche Einschätzungen zur Folge haben, die dann in folgenschweren Diskussionen auf dem Platz enden können. Hilfreich ist hier nach der Zuhilfenahme von Video die Besprechung mit einzelnen Spielern oder Spielergruppen. Die Ergebnisse hieraus lassen sich dann in den notwendi-

gen Übungsformen verarbeiten, ohne dass es zu problematischen Auseinandersetzungen kommt.

Neben diesen speziellen taktischen Komplexformen ist jetzt auch die Zeit von großen Spielformen. Hierbei können taktische Schwerpunkte unter Wettkampfbedingungen gesetzt und gleichzeitig die erhöhten Bedürfnisse an „Hockeyspielen“ befriedigt werden. Anregungen zu diesem Thema finden sich auf den Seiten 8 - 13.

Die Vorbereitungsphase längst beendet haben unsere Sydney-Fahrer. Hier ist Wettkampfstress pur angesagt. Für Berti und Paul bedeutet dies Hockey fast rund um die Uhr. Alles andere ist Nebensache – nur das Schlafen und Essen zwischendurch stört. Besprechungen, Video, Wettkampfspiele, Gegneranalyse, Interviews – wer solch eine Tour noch nicht mitgemacht hat, kann sich nicht vorstellen, was dort geleistet wird. Keine Zeit sich mit Hockeyfreunden zu treffen, geschweige denn Veranstaltungen anderer Sportarten zu besuchen. Mit viel Glück vielleicht, wenn was in der Nähe liegt. Aber besser nicht ablenken. Jede Kleinigkeit ist jetzt wichtig. Und endlich spielen und siegen. Bis zum Schluss. Bis zur Medaille. Mit glücklichen Fans, Funktionären, Spielern und Spielerinnen. Und Trainern. Alles Gute für Euch!

PETER LEMMEN

Inhalt

Technik	4
Neue Schlagtechnik	
Vorstellung	
Von WOLFGANG HILLMANN	
Taktik	8
Spielformen	

Anregungen
Von PETER LEMMEN

Torwarttraining	14
Folge 5	
Stellungsspiel	
Von WOLFGANG KLUTH	



Die Argentinische Rückhand

Der Rückhandkantenschlag im Feldhockey – kinematische Bewegungsanalyse der Schlagtechnik



WOLFGANG HILLMANN ist Dozent an der Sporthochschule Köln und Bundesjugendwart des DHB.

Einleitung

Der Rückhandkantenschlag hat seit seiner Einführung im Leistungshockey immer mehr an Bedeutung gewonnen. Diese Technik wird im Spiel überwiegend als Torschuss eingesetzt und bietet eine Alternative zum anspruchsvollen Schlag mit hoher Rückhand.

Bekannt wurde der Rückhandkantenschlag Anfang der 90er Jahre durch einen argentinischen Hockeynationalspieler, der diese Technik mit großem Erfolg anwandte; vielen Hockeyspielern ist sie daher auch besser unter dem Namen „Argentinische Rückhand“ bekannt.

Die qualitativen Bewegungsmerkmale des Rückhandkantenschlags werden in der Literatur wie folgt beschrieben: Der Treffpunkt des Balles ist die Innenkante des Schlägers oberhalb der Keule. In der Ausholphase wird der Schläger flach über den Boden gezogen oder geschwungen. Die flache Schlägerfläche zeigt nach oben und die innere Schlägerkante leicht nach schräg vorne. Der Ball befindet sich im Moment des Schlages vor dem Körper und auf der Höhe des rechten vorderen Fußes. Damit der Spieler unter den Ball kommt, wird der Körperschwerpunkt weit nach unten verlagert. Meist kommt der Spieler dabei in extreme Oberkörpervorlage, schlägt möglicherweise im Fallen oder Rutschen.

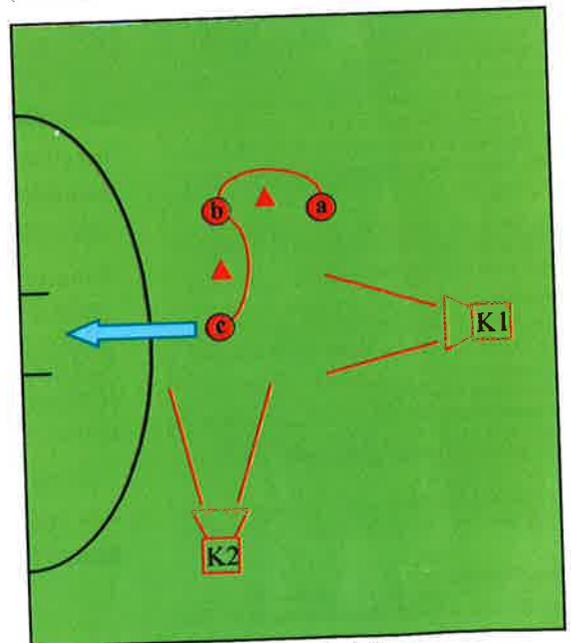
Derartige Bewegungsbeschreibungen können zwar eine gewisse Bewegungsvorstellung vermitteln, sie basieren jedoch nicht auf einer objektiven Bewegungsanalyse, sondern im Wesentlichen auf subjektiven Einschätzungen. In der nachfolgend dargestellten Untersuchung wurde mit einem videographischen Meßverfahren erstmalig eine kinematische Technikanalyse des Rückhandkantenschlags erstellt, die eine objektive Beschreibung der Technik ermöglicht.

Zwar wurden lediglich zwei Probanden untersucht, weshalb die Ergebnisse der Analyse keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit erheben können. Ziel der Arbeit ist es jedoch vielmehr, auf der Basis einer exemplarischen quantitativen Bewegungsanalyse Besonderheiten der Technik hervorzuheben und anhand der Ergebnisse auf die Probanden zu beziehende praxisnahe Empfehlungen zu formulieren.

Methodik

Für die Aufnahmen zu dieser Studie wurden zwei Video-Shutter-Kameras mit einer Bildfrequenz von 50

Hz eingesetzt. Eine Kamera wurde frontal zur Richtung der letzten Anlaufschritte der Probanden und damit rechtwinklig zur Schlagrichtung mit Sicht auf die Frontalebene der Probanden aufgebaut. Die zweite Kamera war in Schlagrichtung des Balles ausgerichtet. Um eine spielnahe Situation zu erhalten, hatten die Spieler den Ball aus der Bewegung zu schlagen. Dabei führten sie den Ball zunächst mit der Vorhand in Richtung Torauslinie, drehten dann im rechten Winkel zur Rückhandseite ab und legten sich anschließend den Ball zur Schlagausführung (Torschuss) vor.



- a = Startpunkt des Spielers mit Ball
- b = Richtungswechsel des Spielers zur Rückhandseite
- c = Spieler in Schlagposition
- K = Videokamera

Bei den Probanden handelte es sich um die 23jährige Hockeyspielerin F.G. und den 24jährigen Hockeyspieler C.K.. Beide Athleten spielen in der höchsten Leistungsklasse, gehören zum A-Kader der Damen- bzw. Herren-Nationalmannschaft und verfügen über ein ho-

hes technisches und konditionelles Leistungsniveau.

Beide Probanden führten je 16 Rückhandkantenschläge aus, von denen 10 pro Spieler in die Auswertung gelangten. Als Auswahlkriterien dienten die Stellung des rechten Fußes zum Ball, ein flacher Schlägerschwung vor dem Treffpunkt und das Treffen des Balls mit der Innenkante des Schlägers.

Die Digitalisierung des Bildmaterials wurde im Institut für Sportspiele der Deutschen Sporthochschule in Köln mit Hilfe eines speziellen Video-Auswertsystems vorgenommen. Dabei wurden insgesamt 18 verschiedene Körperpunkte pro Einzelbild durch Erfassung der Raumkoordinaten abgetastet. Diese Auswertung ermöglicht es, Weg-, Geschwindigkeits- und Beschleunigungsverläufe einzelner Körperpunkte oder des Schlägers sowie die Bewegung des Körperschwerpunkts und verschiedene Gelenkwinkel zu bestimmen.

Ergebnisse und Diskussion

Im Ergebnisteil wird je eine typisch Schlagausführung beider Probanden vorgestellt. Anhand einer vergleichenden Gegenüberstellung können so Besonderheiten und Unterschiede hervorgehoben werden. Die Dauer des Schlags war bei der Spielerin F.G. stets deutlich kürzer als bei Spieler C.K.. Auf wesentliche kinematische Merkmale wird nun näher eingegangen.

Vertikalbewegung des Körperschwerpunkts (KSP)

Bevor ein Spieler den Ball mit der Rückhandkante schlagen kann, senkt er durch einen Ausfallschritt den KSP ab und bremst somit die

Bewegung des Körpers zum Ball hin ab. Die absolute Höhe des KSP ist dabei von der Körpergröße des Spielers abhängig. Die Spielerin F.G. hatte ihren KSP zum Treffzeitpunkt um 50 % im Vergleich zur Ausgangslage im aufrechten Stand abgesenkt, der Spieler C.K. dagegen nur um 45 % (siehe Abb. 2).

In der vorliegenden Untersuchung waren bei den beiden Probanden deutliche Unterschiede in Bezug auf den vertikalen Weg-Zeit-Verlauf des KSP nach dem Treffpunkt des Balles festzustellen: Während die Abwärtsbewegung des KSP von Spieler C.K. im Treffpunkt abgeschlossen war und anschließend wieder in eine Aufwärtsbewegung überging, verharrte die Spielerin F.G. auch nach der Schlageinwirkung bis zum Ende der Bewegung in einer tiefen Körperposition. Ihr sehr weit gesetzter Ausfallschritt erschwerte ihr das Aufrichten nach der Schlageinwirkung. Zudem belegen die Videoaufnahmen, dass es der Spielerin F.G. nicht immer gelingt, den Ball kontrolliert flach zu schlagen. Die noch bestehende Tiefbewegung beeinflusst offenbar die Schlageinwirkung negativ.

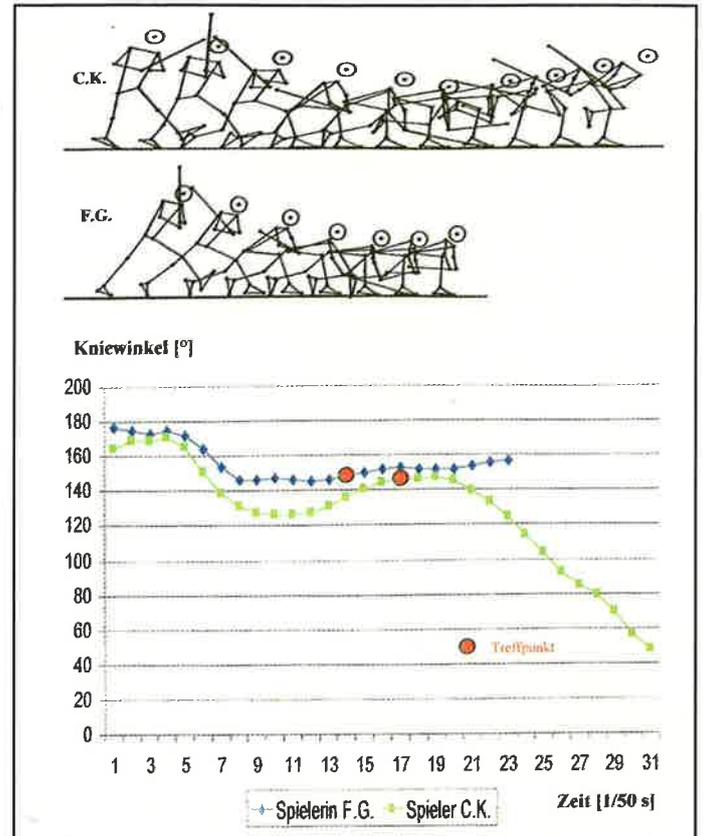


Abb. 3: Zeitlicher Verlauf des Kniegelenkwinkels des hinteren Beins

schon der Spielerin F.G. und dem Spieler C.K. zu beobachten:

F.G. machte im Vergleich einen recht weiten Ausfallschritt und verharrte auch nach dem Treffen des Balles noch in ihrer tiefen Position. Ihr linker Fuß (Abdruckbein) blieb nach dem Treffmoment am Boden. Eine derartige Beibehaltung der Körperlage nach dem Schlag erfordert viel statische Muskelkraft. Als nachteilig zu bewerten ist außerdem, dass es aus dieser Endlage schwierig ist, sofort wieder in das Spielgeschehen einzugreifen.

Bei Spieler C.K. verläßt der linke Fuß nach Schlageinwirkung wieder den Boden und wird dem Oberschenkel angenähert. Dieses Anfernen ermöglicht ihm eine Drehung auf dem rechten Fuß in Schlagrichtung. Durch diese Drehung gelingt ein Beibehalten des Gleichgewichts mit vergleichsweise wenig Muskelaktivität, wodurch eine günstige Ausgangsposition für das folgende Spielgeschehen eingenommen wird.

Rumpfwinkel

Der Rumpfwinkel beschreibt den Winkel zwischen der Längsachse des Oberkörpers und der Senkrechten und gibt somit das Maß der Vor- bzw. Rücklage an (siehe Abb. 4).

Im Vergleich der beiden Probanden ist festzustellen, dass der Spieler C.K. zu Beginn der Bewegung eine aufrechtere Körperhaltung einnimmt als die Spielerin F.G.. Bis zum Moment der Schlageinwirkung vergrößert sich der Rumpfwinkel bei beiden Probanden, dabei bringt der Spieler C.K. eine deutlichere Rumpfvorwärtsbewegung in die Schlagbewegung mit ein und richtet nach dem Treffmoment den Oberkörper wieder leicht auf. Bei der

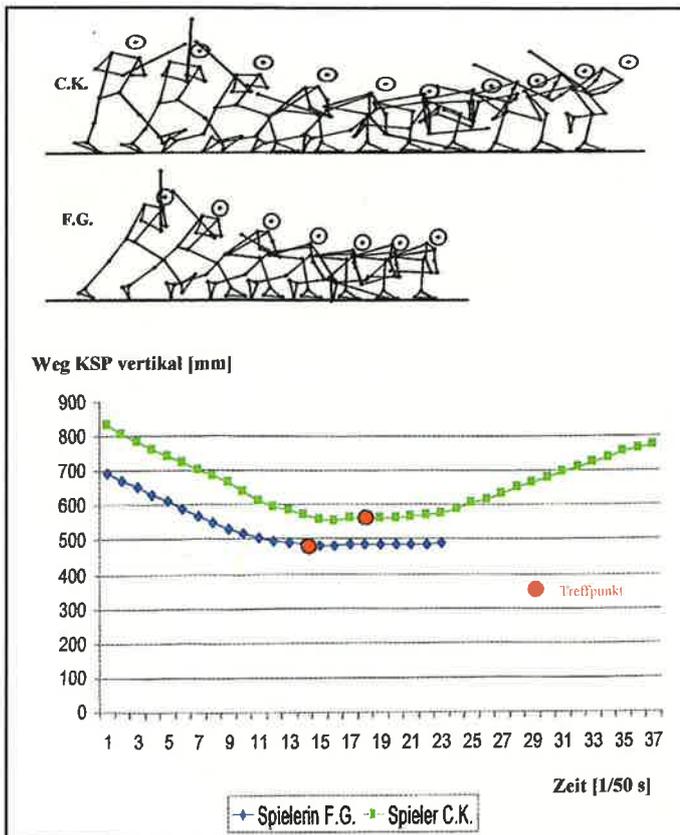


Abb. 2: Zeitlicher Verlauf des Vertikalwegs des KSP

Der kürzere Ausfallschritt des Spielers C.K. könnte sich hingegen als vorteilhafter erweisen. Er ermöglicht ihm das sofortige Aufrichten nach dem Schlag und somit die schnellere Bereitschaft für Folgeaktionen.

Kniewinkel

Bei der Ausführung des Ausfallschrittes gab es weiterhin deutliche Unterschiede in Bezug auf den Kniegelenkwinkel des hinteren Beins zwi-

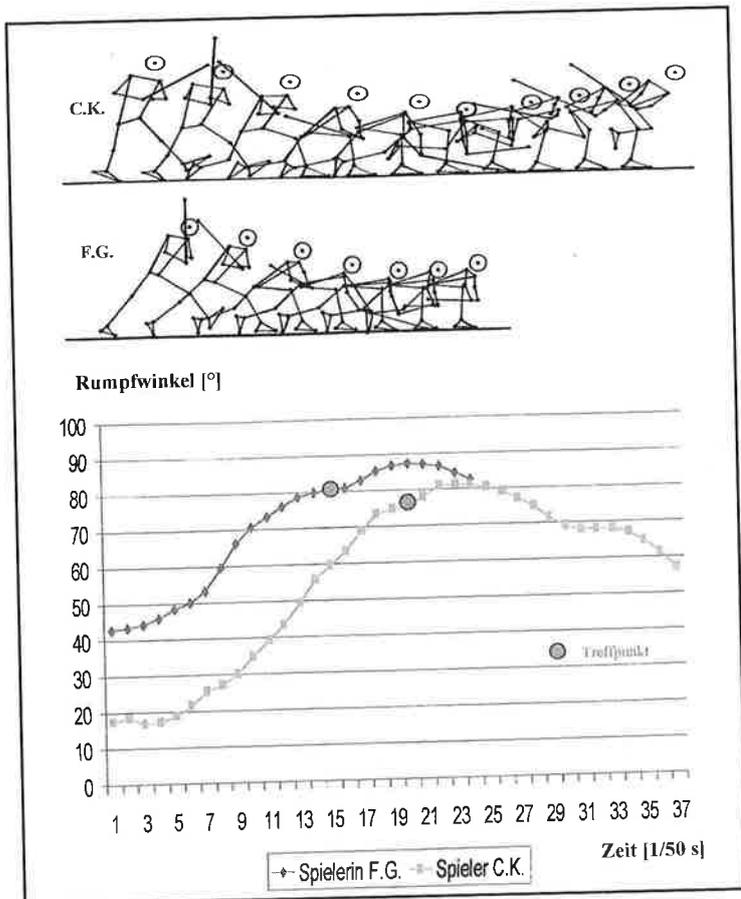


Abb. 4: Zeitlicher Verlauf des Rumpfwinkels

Spielerin F.G. dagegen fällt die Vorwärtsbewegung des Rumpfes aufgrund der gebeugteren Körperhaltung zu Beginn des Schläges geringer aus, die Spielerin behält ihre Körperposition auch nach dem Treffpunkt bei.

Indem die Schlagbewegung von C.K. in einer aufrechteren Körperhaltung eingeleitet wird, durchläuft der Rumpf vor der Schlägeinwirkung einen größeren Winkel. So wird diese anteilig große Körperteilmasse mit in die Schlagbewegung einbezogen. Es ist anzunehmen, dass sich hieraus eine positive Beeinflussung des Schläges ergibt.

Geschwindigkeit von Arm und Schläger

Bei einer Schlagbewegung bilden üblicherweise die daran beteiligten Körpersegmente eine sog. kinematische Kette. Die Teilmglieder sind gelenkig miteinander verbunden, beeinflussen sich gegenseitig und tragen so zur Ausführung der Gesamtbewegung bei (siehe Abb.5).

Bei der Betrachtung der resultierenden Geschwindigkeiten der Gelenkpunkte und des Schlägerkopfes fällt auf, dass die einzelnen Geschwindigkeitsmaxima der Schulter, des Ellbogens, der Hand und des Schlägerkopfes auch in dieser Reihenfolge bei der Schlagausführung zeitlich aufeinanderfolgen. Es handelt sich also beim Rückhandkantenschlag, wie schon bei anderen analysierten Schlagtechniken im Hockey, bei der Verbindung Schulter-Ellbogen-Hand um eine Bewegung, bei der die Besonderheiten einer kinematische Kette deutlich werden.

Der Schlägerkopf kann als Endglied dieser Kette angesehen werden (siehe Abb. 5).

Als ein Kennzeichen dieser Gliederbewegung ist anzusehen, dass deren Maximalgeschwindigkeiten in einer festen Abfolge - von innen nach außen - zeitlich aufeinander folgen und stets höhere Beiträge aufweisen (siehe Tab. 1).

Dieses Charakteristikum ist bei beiden Akteuren gegeben. Allerdings fällt auf, dass Spielerin F.G. trotz höherer Geschwindigkeitsmaxima der Gelenkpunkte letztendlich eine geringere Schlägerkopf- und damit Ballgeschwindigkeit erreicht als Spieler C.K.. Als Ursache hierfür können Unzulänglichkeiten bei der zeitlichen Abstimmung der einzelnen Geschwindigkeitsmaxima, bei der Impulsübertragung der Körperbewegung auf den Ball und bei der Art des Schläger-Ball-Kontakts angesehen werden. Um dies näher zu bestimmen, sind jedoch aufwendige dreidimensionale Bewegungsanalysen mit Hochfrequenzkameras notwendig.

Zusammenfassung

Ohne Anspruch auf Allgemeingültigkeit können anhand der ausgewählten kinematischen Merkmale die folgenden Gründe für die weniger gut ausgeführten Rückhandkantenschläge der Spielerin F.G. im Vergleich zu Spieler C.K. genannt werden:

- * F.G. verharrt nach der Schlägeinwirkung in einer tiefen Körperposition, die ihr ein nachfolgendes Aufrichten nach dem Schlag und damit eine schnelle Spielbereitschaft erschwert.
- * Ihr sehr weit gesetzter Ausfallschritt unterstützt den zuvor genannten Effekt.
- * Das Kniegelenk des hinteren Beins (Abdruckbein) verbleibt überwiegend in einer gleichbleibenden Winkelstellung, wodurch ein kontinuierliches Anfersen und somit ein fließender Übergang der Schlag- in die Laufbewegung verhindert wird.
- * F.G. beginnt den Schlag bereits mit einer starken Vorlage des Oberkörpers, woraus sich eine unzureichende Einbeziehung dieses wichtigen Teilsegments in den Schlagablauf ergibt.
- * Das fehlende Aufrichten des Rumpfes nach dem Ballkontakt führt ebenfalls bei F.G. zu einem statischen Verharren in tiefer Körperlage.
- * Zwar werden bei der Spielerin F.G. die Armsegmente nach Art einer kinematischen Kette bewegt, trotz hoher mittlerer Maximalgeschwindigkeiten resultieren hieraus jedoch vermutlich infolge einer ungünstigen zeitlichen Abstimmung, einer schlechten Impulsübertragung und/oder eines fehlerhaften Schläger-Ballkontakts nur vergleichsweise geringe Ballgeschwindigkeiten.

Bemerkungen

RH Kantenschlag

Die ausgeführten Schläge sind nicht mit dem Ziel der maximalen Schlaghärte, sondern mit der Komplexzielsetzung „Entsprechen der Schlagqualitätsmerkmale“ (tiefer Körperschwerpunkt, Fluß der Bewegung, Richtungszielgenauigkeit und Regelkonformität eines Passes/ gefahrlos flach gespielter Ball) geschlagen worden. Die eigentlich überraschenden Ergebnisse sind die notwendigen dynamischen Oberkörperbewegungen als Teile der Impulskette, die die Ausführung von C.K. gegenüber F.G. kennzeichnen und die auch noch zu einer erfolgsstabilen Ausführung, auch in Bezug auf die Ballgeschwindigkeit beitragen.

Tab. 1: Maximalgeschwindigkeiten der Gelenke des Schlagarms und des Schlägerkopfes (Mittelwert mit Standardabweichungen)

Maximalgeschwindigkeit [m/s] von				
	Schulter	Ellbogen	Hand	Schlägerkopf (= Ball)
F.G. (n = 10)	1,5 +/- 0,2	3,6 +/- 0,3	5,3 +/- 0,4	15,3 +/- 1,2
C.K. (n = 10)	0,8 +/- 0,3	3,5 +/- 0,6	4,8 +/- 0,7	16,0 +/- 3,0

Insofern raten wir zu einem Training unter Beachtung aller bekannten Bewegungsmerkmale

- * Schläge mit Richtungsstabilität (durch kurz entfernt stehende Markierungstore geringer Weite bis zu weiter entfernt stehende Markierungstore mittlerer Größe)
- * Schläge mit variierender Härte/Weite (Schlag den Ball vom Schußkreisrand, so dass er im Tor liegenbleibt. Schlag den Ball von der Mittellinie so, dass der Ball gerade die Viertellinie überrollt.
- * Eine attraktive Form ist sicher das Schlagen mit mehreren Spielern in ein Feldhockeytor mit der Aufgabe den Ball des vorhergehenden Spielers nach kurzem Vh-Stoppen/Vorlegen mit dem Rh-Kantenschlag ins Tor zu schlagen. Minuspunkte gibt es jeweils, wenn der Ball das Torbrett verfehlt hat oder der Ball den Schusskreis verlassen hat.

Das ausschließliche Rückhandkantenschlagen auf Schlaghärte und Richtungsungenauigkeit/-variabilität in engen räumlichen Grenzen ist als zu einseitig für die Bewegungsmerkmalsausprägung für alle Anwendungsbereiche Pass und Torschuss anzusehen.

Autoren

W. HILLMANN, E. KOLLATH, N. MERTZ

(Die dem Beitrag zugrundeliegenden Untersuchungen wurden im Rahmen einer Diplomarbeit von Dominik Bahrfeck (Sporthochschule Köln 1999) und einer Studienbegleitenden Arbeit von Oliver Heun (Trainerakademie Köln 1999) durchgeführt.)

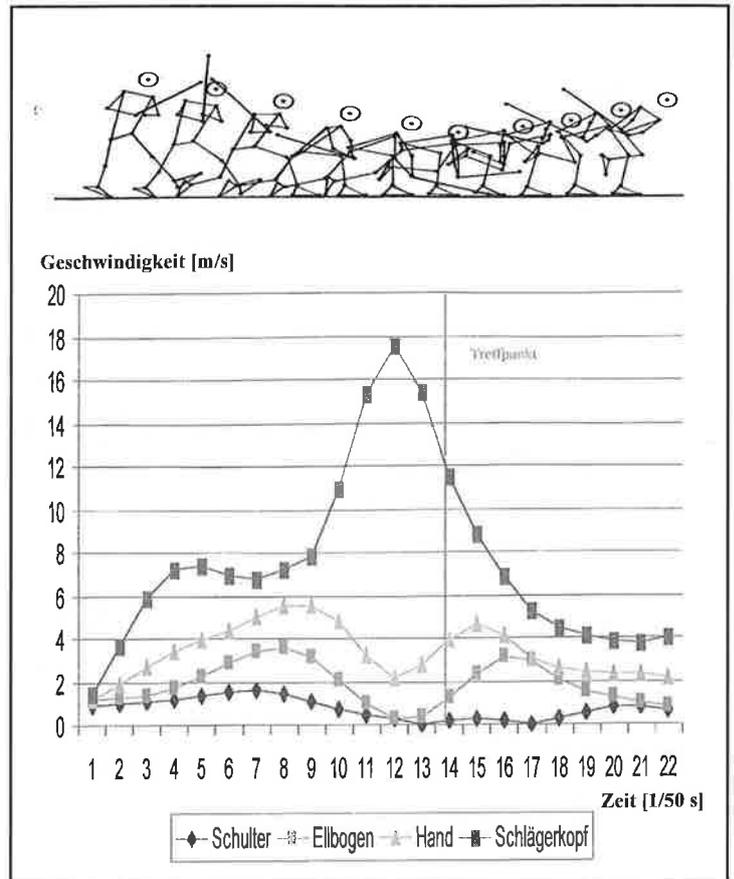
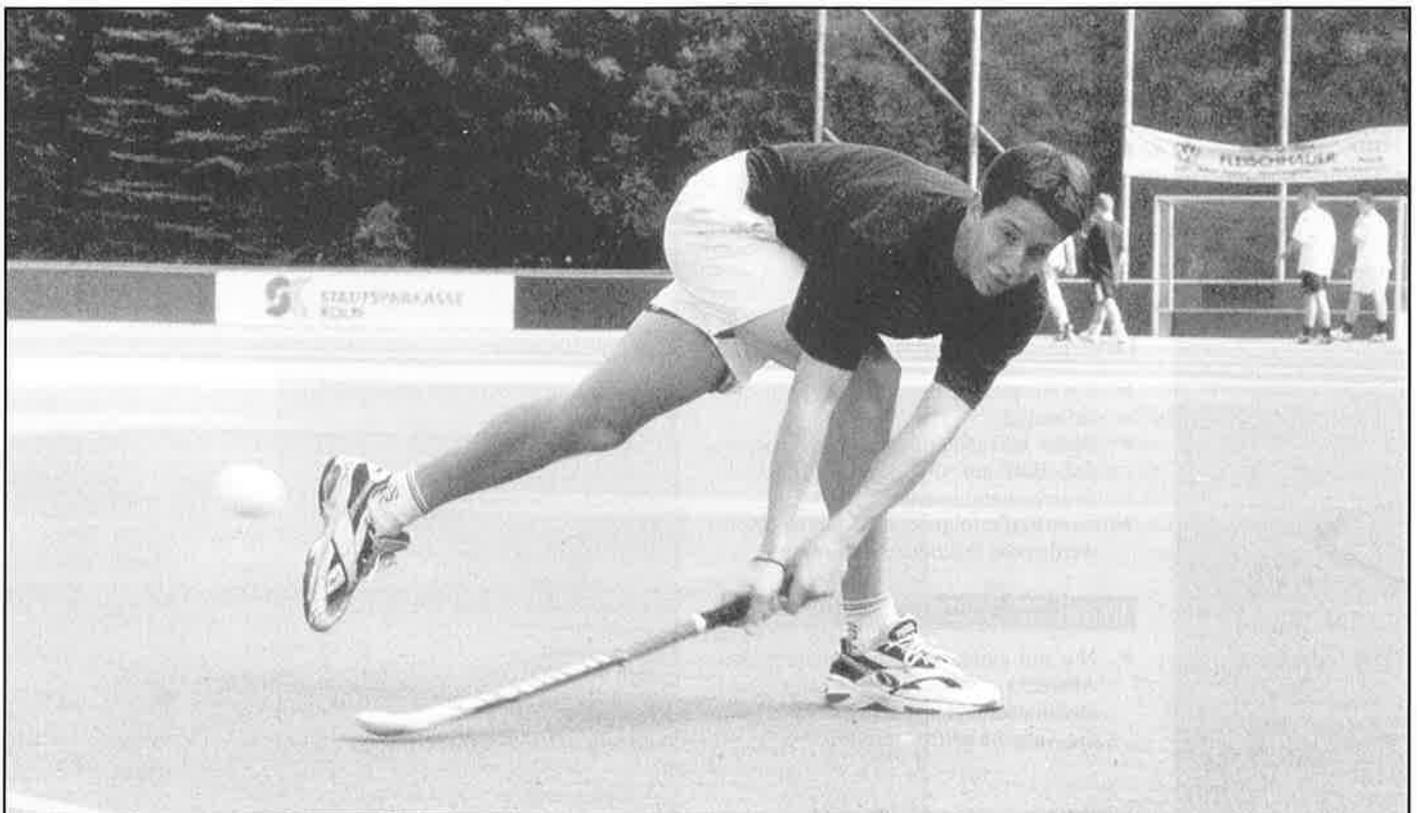


Abb. 5: Zeitlicher Verlauf der Geschwindigkeit der Armgelenkpunkte und des Schlägerkopfes

BILD: HERBERT BOHLSCHIED



ren
Spielen ist Experimentie-



BILD: HERBERT BOHLSCHIED

Spielformen sind ein häufig benutztes Trainingsmittel. Hierbei steht insbesondere die Anwendung von Trainingsinhalten unter modifizierten Spiel- oder Wettkampfbedingungen im Vordergrund. Durch Sonderregeln z.B. die Vorgabe einer bestimmten Anzahl von Ballkontakten eines Spielers, treten gewünschte Spielsituationen häufiger auf als im „normalen“ Spiel. Diese erhöhte Quantität führt dann über kurz oder lang zu einer verbesserten Spielqualität in den echten Wettkampfsituationen.

Das schnelle und trotzdem sichere Kombinieren unter Druck des Gegners wird in Zukunft eine immer wichtigere Rolle einnehmen. Nur wer auch in bedrängten Spielsituation seinen Angriff sicher kombinieren kann, wird auf Dauer erfolgreich sein. Deshalb haben die hier vorgestellten Spielformen alle eines gemeinsam: Sie fordern von den Übenden eine möglichst schnelle Analyse der Spielsituation und eine sichere Durchführung seiner Entscheidung.

Hierbei spielen der Gegnerdruck, der durch die Anzahl der Gegenspieler (Unterzahl – Gleichzahl – Überzahl) eingestellt werden kann, und die schnelle Veränderung von Spielsituationen, die den Spieler überraschend vor neue Aufgaben stellt, eine wichtige Rolle.

Der Erfolg von Spielformen ist eng mit der Aufmerksamkeit des Trainers verknüpft. Werden sie als „Beschäftigungstherapie“ z.B. für die Spieler eingesetzt, die nicht am Eckentraining teilnehmen, verkommen sie schnell zu Spaßbremsen und wirken kontraproduktiv. Spielformen müssen deshalb immer mit ihren Zielen erklärt und während ihrer Durchführung kommentiert werden.

Auch weil es immer wieder kleine Regellücken geben kann, die die Spieler in ihrem Wettkampfeifer nicht selber lösen können. Was im übrigen auch ein sicheres Indiz dafür ist, dass die Übung funktioniert.

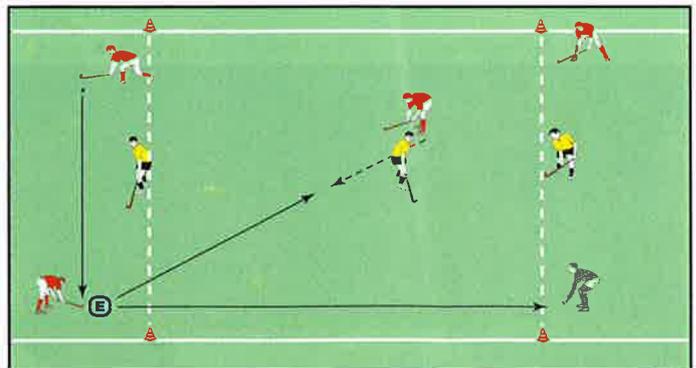
VON PETER LEMMEN

1 Kombinationen im Seitenwechsel

- ▶ Ziel der Spielform ist der Wechsel des Balles zwischen den Aussenfeldern. Hierbei kann direkt oder über den Spieler in der Mitte gewechselt werden.
- ▶ Die beiden Spieler im Aussenfeld passen miteinander gegen den aktiven Verteidiger.
- ▶ Bei einer günstigen Passsituation wird in das mittlere oder gegenüberliegende Aussenfeld gespielt.
- ▶ Die Verteidiger sind dabei vollaktiv und versuchen in Ballbesitz zu kommen.
- ▶ Nach fünf erfolgreichen Ballabnahmen der Verteidiger erfolgt ein Wechsel der Positionen.

Drei-Felder-Ball

- ▶ Acht Spieler, je eine 2:1-Verteilung außen, 1:1 in der Mitte
- ▶ Spielfeld ist ein Hockey-Viertelfeld



2 Kombinationen im Seitenwechsel

- ▶ Ein Anspieler passt zu seinem Mitspieler ins 3:3.
- ▶ Dieser versucht, mit seiner Mannschaft den Ball auf die gegenüberliegende Seite zu kombinieren.
- ▶ Nach fünf erfolgreichen Seitenwechseln werden die Positionen getauscht.

Drei-Felder-Ball mit Anspieler

- ▶ Zwei Anspieler in den Außenfeldern
- ▶ 3:3 in der Mitte



Hinweis

- ▶ Nur mit einem aktiven Freilaufen und Absetzen vom Gegenspieler und anschließendem schnellen Passen kann die Aufgabe gelöst werden.

1 12-Felder-Spiel

- ▶ Mittels Markierungshütchen werden 12 Felder abgegrenzt
- ▶ Größe pro Feld ca. 5 x 5 Meter
- ▶ 5 - 7 Angreifer-Verteidiger-Paare in den einzelnen Feldern verteilt



Verbesserung der Kombinationsfähigkeit unter Gegnerdruck

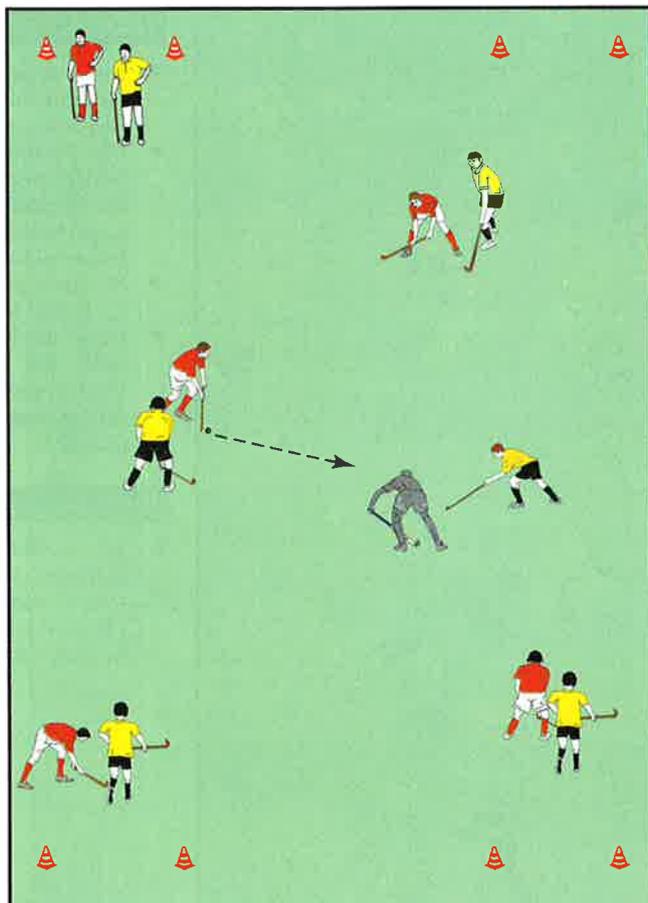
- ▶ Die ballführende Mannschaft versucht, innerhalb der 12 Felder den Ball zu passen.
- ▶ Hierbei darf ein Feld nur von einem Spieler jeder Mannschaft betreten werden.
- ▶ Dem ballbesitzenden Spieler ist eine größtmögliche Anzahl von Abspielmöglichkeiten zu bieten. Dies sind nicht unbedingt direkt angrenzende Felder. Wenn z.B. freie Felder sicher durchspielt werden können, kann so schnell mehr Raum überbrückt werden.
- ▶ Dringen zwei Spieler zur Abwehr in ein Feld ein, bleibt die ballbesitzende Mannschaft auch nach einer Ballabnahme im Ballbesitz. Befinden sich zwei Spieler der ballbesitzenden Mannschaft in einem Feld, wechselt der Ballbesitz.

Hinweis

- ▶ Die Zahl der Felder kann variiert werden. Mehr Felder bei gleicher Spielerzahl bedeuten ein leichteres Kombinieren, mehr Spieler bei gleicher Felderzahl erschweren die Übung.
- ▶ Erst die angepasste Anzahl der freien Felder führt zu einem optimalen Trainingseffekt.

2 1:1 auf vier Tore

- ▶ Sechs Spieler in einer Mannschaft
- ▶ Jeder Spieler hat einen direkten Gegenspieler
- ▶ Spielfeld 40 x 30 m mit je zwei Toren



Verbesserung der Kombinationsstabilität unter erschwerten Bedingungen

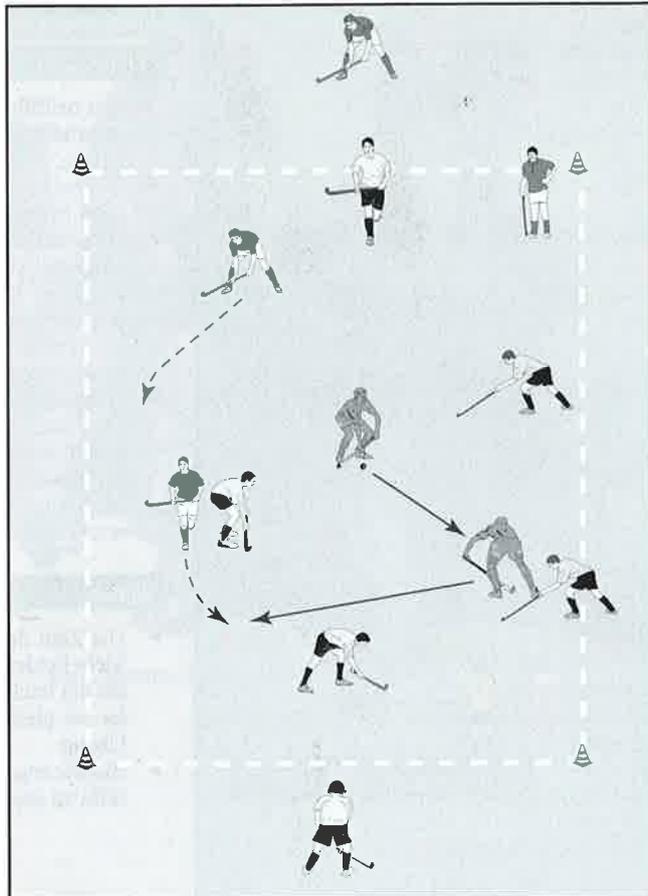
- ▶ Die Mannschaften versuchen, bei normalen Spielregeln Tore zu schießen und Gegentore zu verhindern.
- ▶ Jede Mannschaft hat dabei zwei Tore.
- ▶ Hierbei gilt eine Sonderregel: Der ballführende Spieler darf nur von seinem direkten Gegenspieler unter Druck gesetzt werden. Alle anderen müssen dabei auf mögliche Ballabgaben zu ihren Gegenspieler achten.

Hinweis

- ▶ Da diese Spielform konditionell sehr belastend ist, sollten ein oder zwei Wechselspieler pro Mannschaft eingeplant werden.
- ▶ Bei konsequenter Zuordnung hat der ballführende Spieler nur schwierige Abspielmöglichkeiten. Eventuelle Nachlässigkeiten werden hierbei sofort offenbar.

1 Kontaktspiel

- ▶ Spielfeld 25 x 35 m
- ▶ Mannschaft mit 4 - 7 Spielern
- ▶ Ein Mitspieler einer Mannschaft als Anspieler hinter der kurzen Begrenzungslinie



Verbesserung des Kombinationsspiels

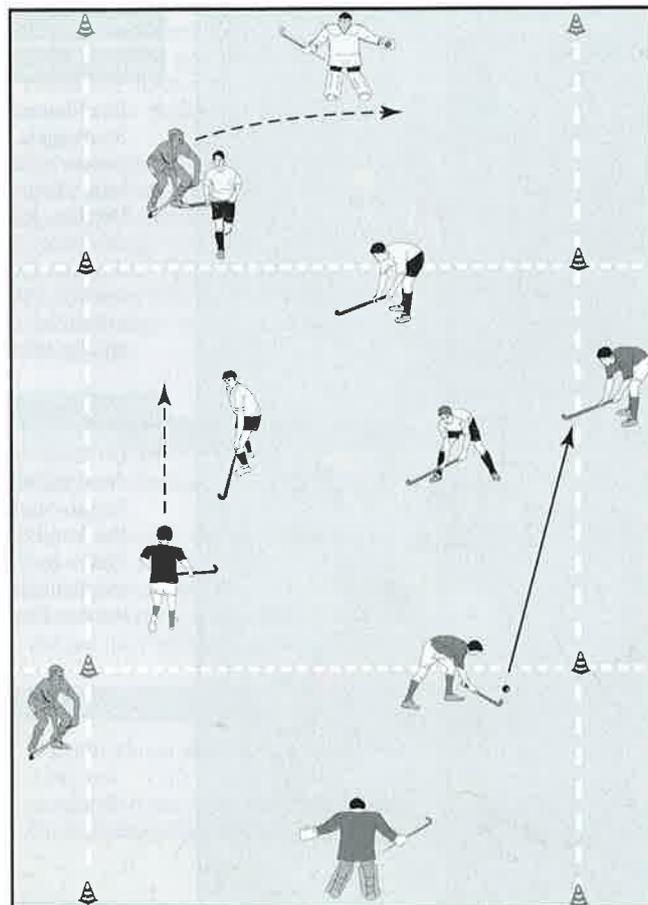
- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft versucht, den Ball zu passen, ohne dass die andere Mannschaft in Ballbesitz kommt.
- ▶ Nach fünf Pässen soll der Anspieler angespielt werden, dafür gibt es dann einen Punkt.
- ▶ Falls sich für die kombinierende Mannschaft keine Anspielmöglichkeit bietet, darf auch der Anspieler mit einbezogen werden, allerdings gibt es hierfür keine Punkte und es muss wieder von vorn gezählt werden.

Hinweis

- ▶ Der Anspieler darf sich hinter der Linie innerhalb der Markierungen bewegen.
- ▶ Da diese Spielform hohe Anforderungen an die konditionelle Fähigkeiten stellt, sollten entweder Wechselspieler oder Trabpausen mit eingeplant werden.

2 Überzahl- Unterzahl-Spiel

- ▶ Spielfeld 25 m x 40 m mit Schusskreismarkierungen
- ▶ 4:3 + 2 Anspieler
- ▶ Zwei Anspieler der Unterzahl-Mannschaft hinter der seitlichen Spielfeldbegrenzung



Verbesserung des Kombinationsspiels

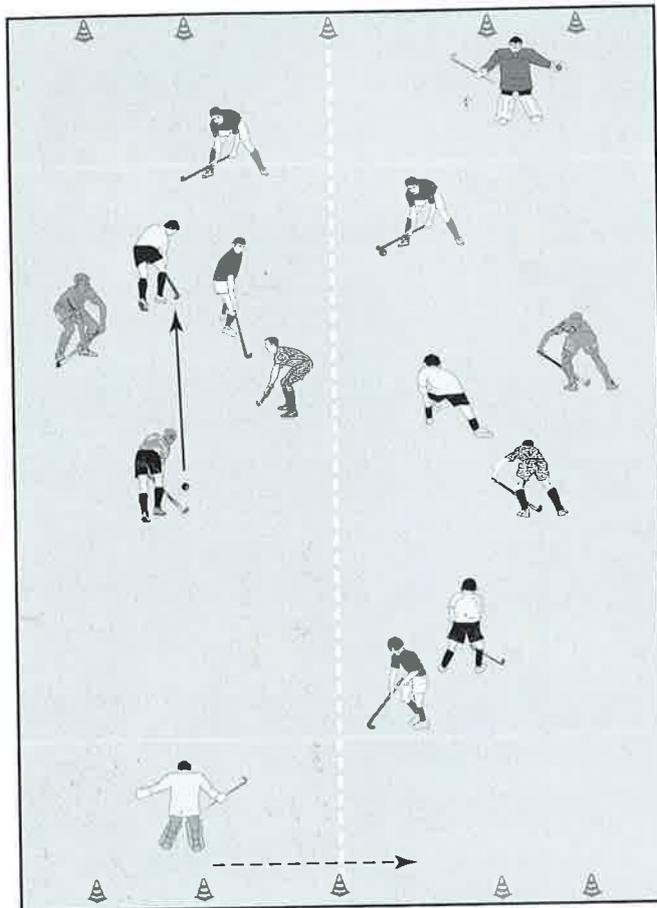
- ▶ Auf dem Spielfeld wird im 4:3 auf zwei Tore mit Torhütern nach normalen Regeln gespielt.
- ▶ Die Mannschaft in Unterzahl darf die beiden Anspieler außerhalb des Spielfeldes anspielen. Diese müssen den Pass mit einem Kontakt wieder zurück ins Spielfeld an die eigene Mannschaft bringen.
- ▶ Bei mehr als einem Ballkontakt kommt die andere Mannschaft in Ballbesitz.
- ▶ Durch die hohe konditionelle Belastung sollte die Überzahl-Mannschaft einen Wechselspieler bringen können, die Unterzahl-Mannschaft nach Bedarf die Position tauschen.

Hinweis

- ▶ Als Variante kann eine Anzahl von Ballkontakten für die Überzahl-Mannschaft festgelegt werden oder das Überzahl-Unterzahl-Verhältnis verändert werden, z.B. 5:3.

1 Wechselspiel

- ▶ Zwei angrenzende Viertelfelder für zwei parallele Spiele
- ▶ Jedes Spielfeld mit einem Tor für jede Mannschaft
- ▶ Spiel 3:3 auf jedem Spielfeld



Verbesserung der schnellen Erkennens

situativer Angriffs- und Abwehrmöglichkeiten

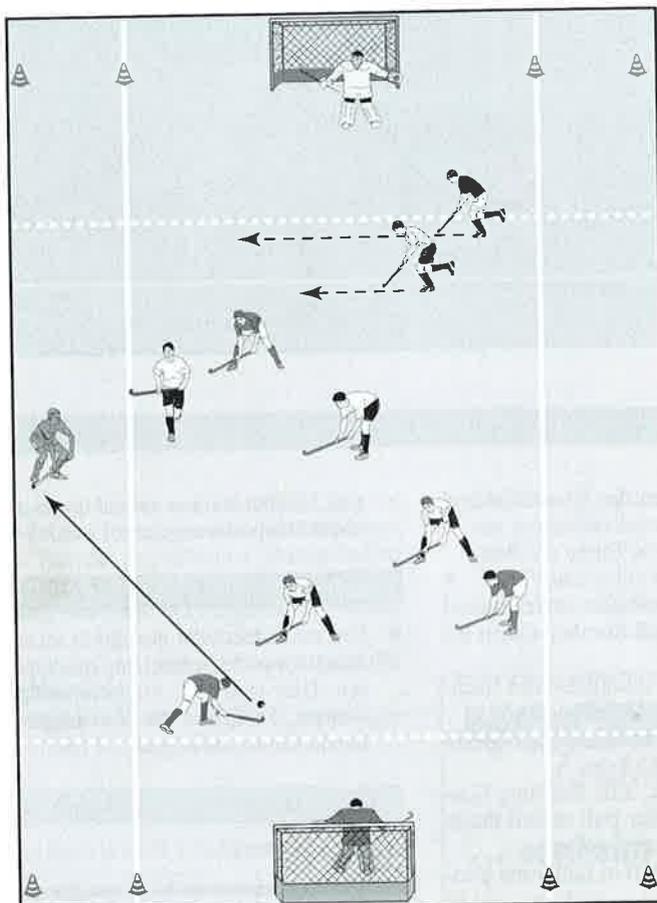
- ▶ Beide Spiele im 3:3 werden gemeinsam gestartet.
- ▶ Die rote und die gelbe Mannschaft beider Spielfelder gehören zusammen. Hierzu kann je ein Spieler einer Mannschaft das Spielfeld wechseln und seine Partnermannschaft im anderen Feld unterstützen.
- ▶ So können folgende Mannschaftsstärken entstehen: 3:3 und 3:3, 3:4 und 3:2, 4:2 und 2:4.
- ▶ Die Torhüter sind für die Abwehr beider Tore ihrer Mannschaft zuständig. Im Zweifelsfall – wenn beide Mannschaften in der Abwehr sind – muss er sich für ein Tor entscheiden.

Hinweis

- ▶ Jeder Spieler einer Mannschaft darf das Spielfeld situativ wechseln und auch dort bleiben. Allerdings dürfen maximal vier Spieler einer Mannschaft in einem Spielfeld spielen.
- ▶ Der Trainer zählt die Tore beider Spielfelder als Gesamtspielstand, d.h. beide Spiele und ihre Tore werden als ein Spielstand gezählt und gewertet.

2 Seitenwechsel-Spiel

- ▶ Das Spielfeld ist ein Viertelfeld mit großen Toren und zwei Seitenfeldern mit kleinen Toren
- ▶ Zwei Mannschaften mit je fünf oder vier Spielern

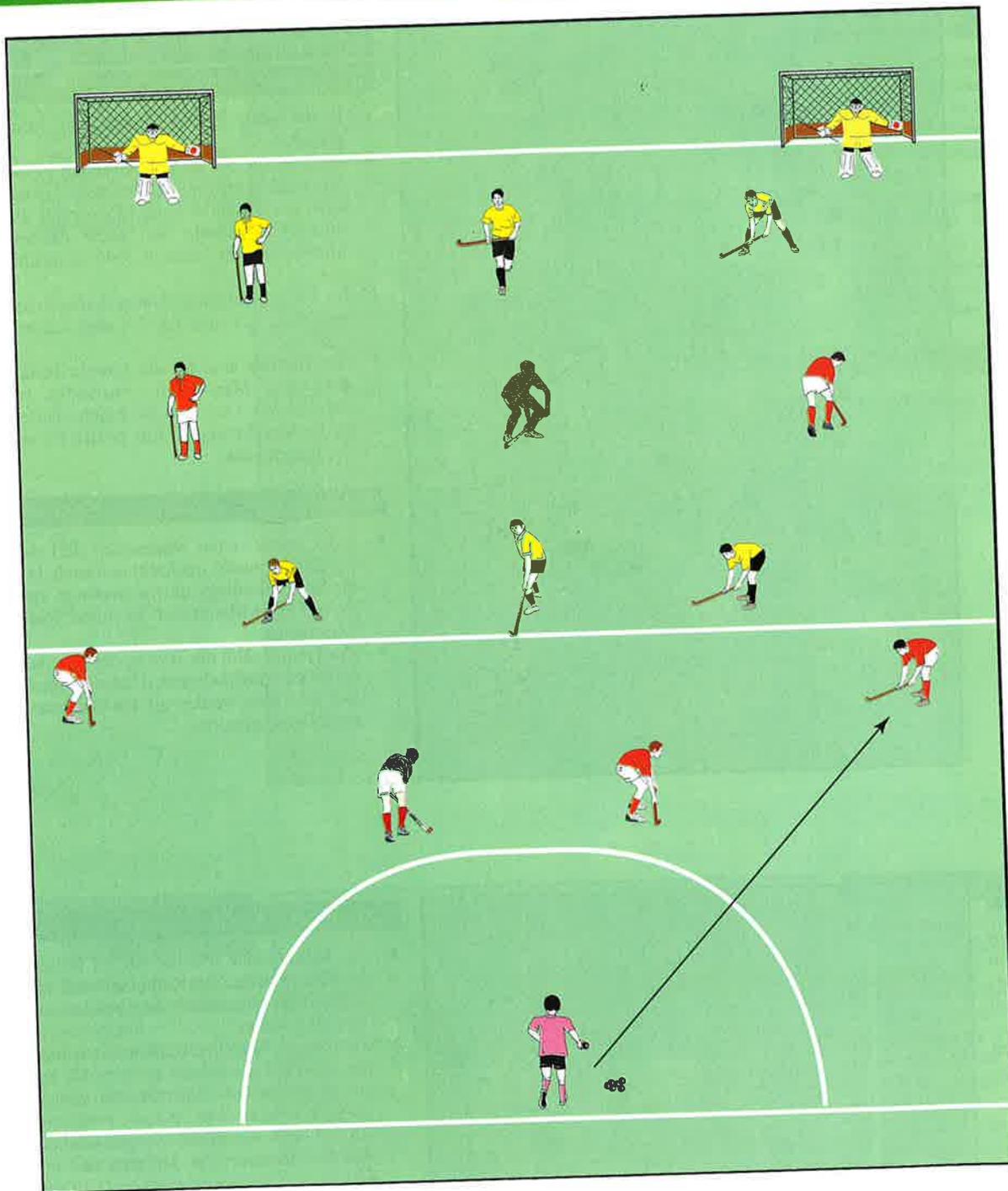


Verbesserung der Kombinationsfähigkeit

- ▶ Die ballführende Mannschaft im Mittelstreifen versucht, mit Kombinationen die gegnerische Mannschaft auszuspielen und Tore zu erzielen.
- ▶ Zusatzregel: Nach fünf Ballkontakten muss das Spielfeld gewechselt werden, d.h. auf einem der beiden Seitenstreifen weitergespielt werden. Hier ist keine maximale Anzahl von Kontakten vorgeschrieben. Auf den Seitenstreifen darf sich aber nur maximal ein Spieler einer Mannschaft aufhalten.
- ▶ Tore können auf allen Feldern erzielt werden.
- ▶ Wenn mehr als fünf Kontakte gespielt worden sind, geht der Ballbesitz zum Gegner über.

Hinweis

- ▶ Aufgrund der konditionellen Belastung empfiehlt sich ein Auswechselspieler pro Mannschaft.
- ▶ Alternativ zu der maximalen Kontaktbegrenzung kann der Felderwechsel auch nach dem Ballkontakt von drei Spielern im mittleren Feld gefordert werden.



Halbfeld-Spiel 7:6

- ▶ Zwei Mannschaften 7:6
- ▶ Unterzahlmannschaft mit zwei Torhütern an der Mittellinie
- ▶ Überzahlmannschaft ohne Torhüter
- ▶ Trainer mit vielen Bällen im Schusskreis

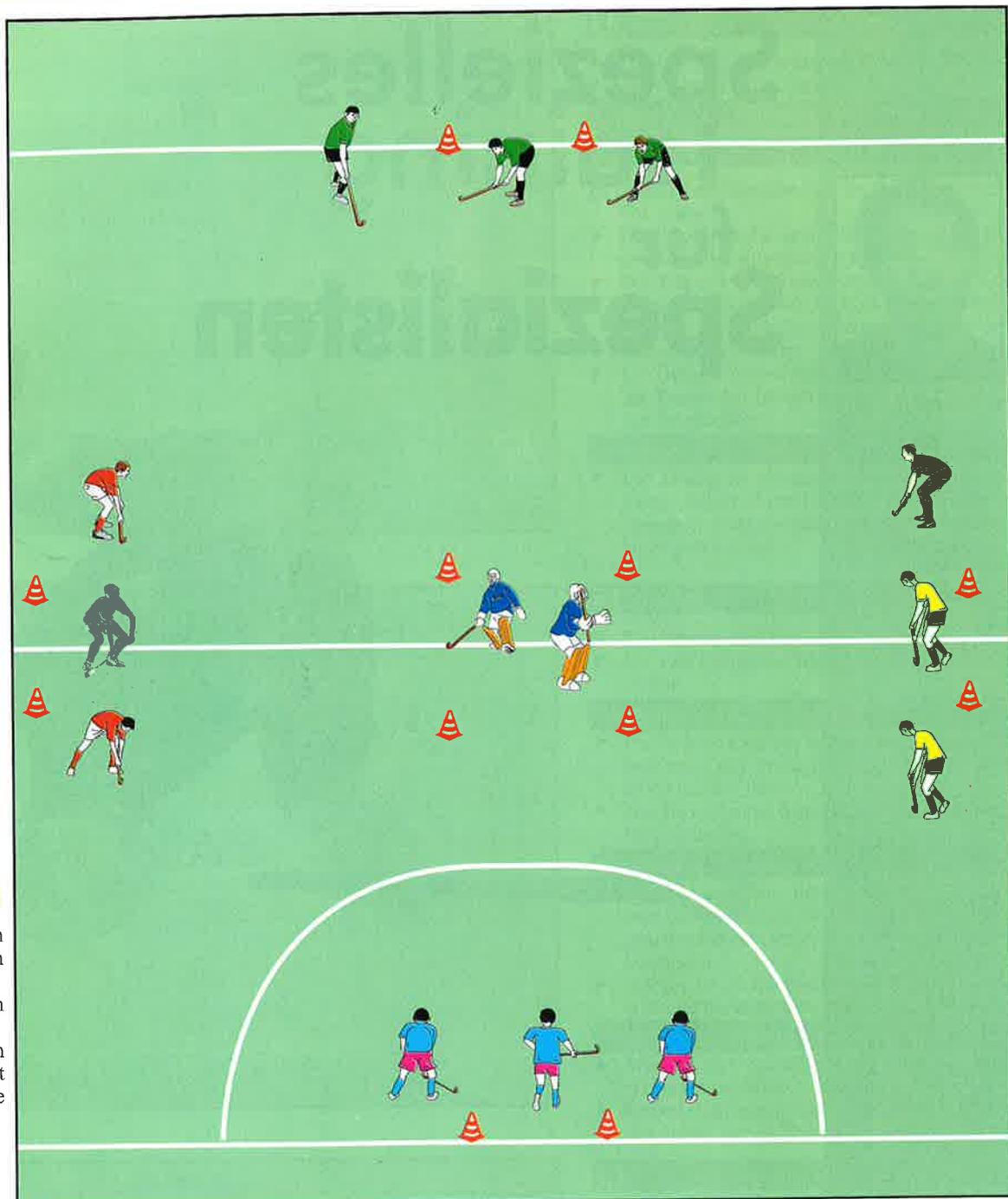
Verbesserung Spielaufbau und -abwehr in der Gruppe

- ▶ Der Trainer spielt den Ball zu den Spielern der Überzahlmannschaft.
- ▶ Diese versuchen mittels Kombinationsspiel ein Tor zu erzielen.
- ▶ Variationen der Zuspiele durch den Trainer:
 1. Anspiel an die Außen- oder Innenverteidiger. Anschließend schnelles Anspiel an offensive Mitspieler und Kombinationen bis zum Torschuss.
 2. Anspiel direkt an die offensiven Spieler. Anschließendes Nachrücken und Unterstützen des Angriffes durch die Verteidiger.
 3. Trainer legt den Ball auf den Schusskreisrand. Es erfolgt ein spieltypischer Abschlag.
 4. Der Trainer rollt den Ball in freie Räume, z.B. Richtung Eckfahne. Hierdurch wird der Verteidiger, der den Ball erläuft durch die ungünstige Spielposition sofort unter Druck gesetzt.
- ▶ Der Trainer kann auch die Unterzahlmannschaft in Ballbesitz bringen.

gen. Hierbei können sowohl direkt die Stürmer oder auch die defensiven Mitspieler angespielt werden.

Hinweis

- ▶ Um die Effektivität des Spiels zu sichern, sollte der Trainer durch seine Anspiele versuchen, spieltypische Situationen zu provozieren. Dies sind z.B. Außenverteidiger im Ballbesitz, die gepresst werden, Fehlpässe der Verteidiger beim Abschlag und anschließende Kontersituationen.



Spielform 4:2

- ▶ Vier Mannschaften mit je drei Spielern und einem Tor
- ▶ Spielfeld ist ein Halbfeld
- ▶ Zwei Torhüter in einem Quadrat mit einer Seitenlänge von ca. 4 Metern

Verbesserung des Kombinationsspiels

- ▶ Die Mannschaften spielen **gegeneinander und versuchen, Tore im eigenen Tor zu verhindern und selbst Tore zu erzielen**. Hierzu können sie entweder den Ball in **die Tore der gegnerischen Mannschaften** oder in das Tor der Torhüter befördern.
- ▶ Bei dem Tor der Torhüter kann von allen vier Seiten ein Tor erzielt werden.
- ▶ Der Trainer ist für das Zählen der Tore und die Bekanntgabe des aktuellen Spielstandes verantwortlich.
- ▶ Die Torhüter können gemeinsam alle Seiten ihres Tores verteidigen oder auf je zwei Seiten beschränkt werden.
- ▶ Die Übung wird für die Mannschaften erschwert, wenn nur auf der gegenüberliegenden Seite des Quadrats ein Tor erzielt werden darf.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass Mannschaften sich nicht miteinander verbinden und eine „Nicht-Angriffspakt“ schließen.

Hinweis

- ▶ Die Größe des Torhüter-Tores kann je nach Leistungsvermögen der Torhüter vergrößert oder verkleinert werden.

HOCKEY
Training

... erscheint wieder am 12. Oktober 2000

HOCKEY
Training

Spezielles Training für Spezialisten



WOLFGANG KLUTH ist Damentrainer von RW Köln. Zur Zeit nimmt er als Co-Trainer der Damen-Nationalmannschaft an den Olympischen Spielen in Sydney teil.



Folge 5: Das Stellungsspiel

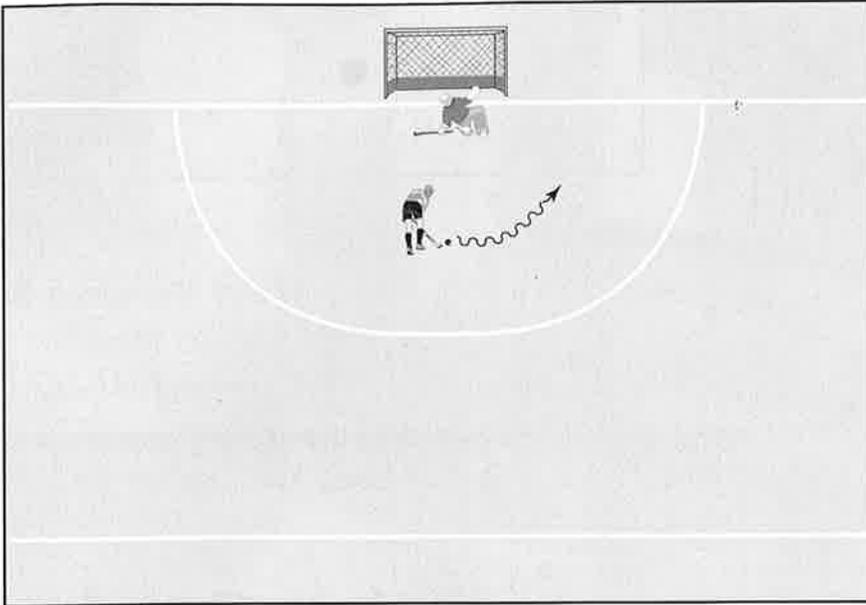
Gutes Stellungsspiel zählt sicherlich zu den entscheidenden Fähigkeiten herausragender Torhüter. Wer die Kunst des guten Stellungsspiels beherrscht, hält oft nicht so spektakulär, aber dafür um so effektiver. In diesem Zusammenhang spielt der Erfahrungswert eines Torhüters eine bedeutende Rolle.

Das frühe, richtige Einschätzen der Spielsituation und das Antizipieren des gegnerischen Stürmerverhaltens erlauben es dem Torwart, sein eigenes Stellungsspiel entsprechend auszurichten. Ein Schritt nach vorne oder zur Seite im richtigen Moment kann den Torschusswinkel für den gegne-

rischen Stürmer bereits entscheidend verkleinern.

Voraussetzung für gutes Stellungsspiel ist die Konzentrationsfähigkeit, das Spiel über die gesamte Dauer genau zu verfolgen, sein eigenes Stellungsspiel jeder Veränderung auf dem Feld anzupassen, Mitspieler von hinten zu dirigieren und das Stürmerverhalten genau zu analysieren.

Da der Erfahrungswert für richtiges Stellungsspiel eine sehr grosse Bedeutung hat, sind spielnahe Trainingsformen für Torhüter gerade hier sehr wichtig. Das Stellungsspiel sollte nicht isoliert betrachtet werden. In der Spielpraxis findet es stets im Zusammenspiel mit Mit- und Gegenspielerverhal-

**1** Einführung

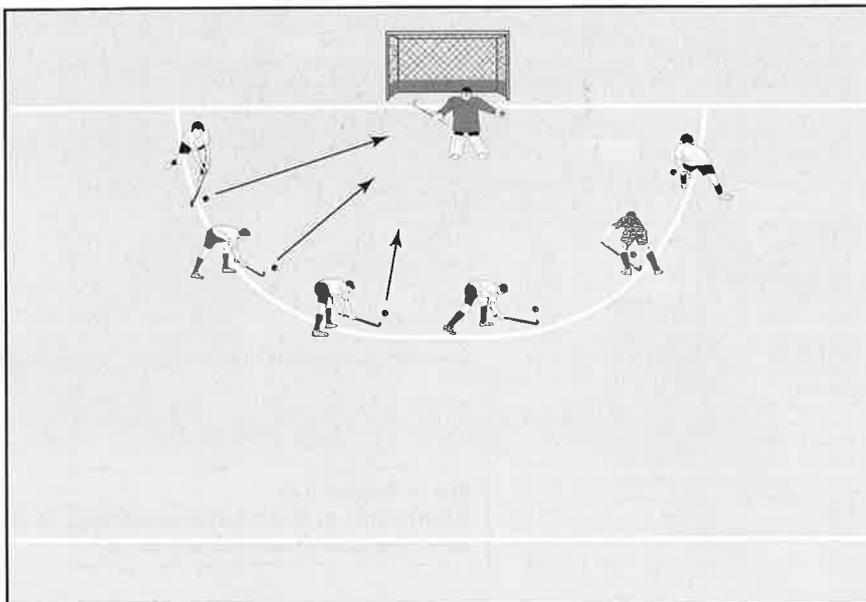
- ▶ Torwart 1-2 Schritte vor der Linie
- ▶ Trainer ca. 8 - 10 m davor

Erlernen des Stellungsspiel, Kennenlernen der Aktionslinie

- ▶ Der Trainer führt den Ball im Halbkreis um das Tor.
- ▶ Der Torwart muss sein Stellungsspiel den sich verändernden Situationen anpassen
- ▶ Der Trainer sollte hierbei möglichst variabel agieren, d. h. Tempowechsel und Stops einbauen. Hierbei überprüft und bespricht er immer wieder das Stellungsspiel des Torwarts.
- ▶ Um Defizite im Stellungsspiel aufzuzeigen, kann der Trainer bei fehlerhaftem Stellungsspiel auf das Tor schießen.

Hinweis

- ▶ Die **Übung** ist als Einführung konzipiert mit einem hohen theoretischen und erklärenden Charakter. Deshalb genau dosieren und nicht zu lange praktizieren.

**2** Schusskreisspiel

- ▶ Torwart vor dem Tor
- ▶ Mehrere Spieler mit Bällen am Schusskreisrand verteilt.

Verbesserung des Stellungsspiel

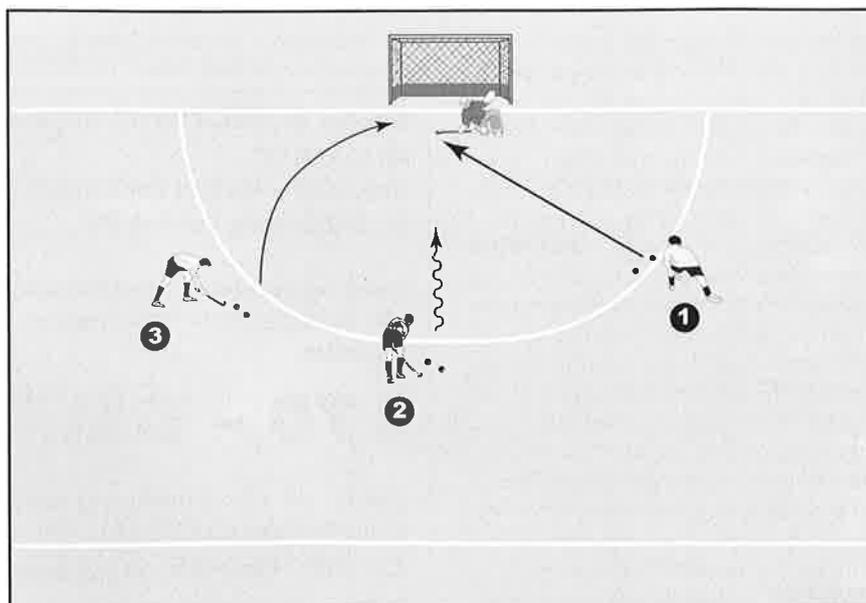
- ▶ Die Spieler schießen in einer festgelegten Reihenfolge (von links nach rechts, rechts nach links) auf das Tor.
- ▶ Der Torwart muss Schuss für Schuss seine Stellung verändern.

Hinweis

- ▶ Gerade am Anfang der **Übung** sollte dem Torwart genügend Zeit zwischen den Torschüssen gegeben werden, um eine optimale Position einzunehmen.
- ▶ Wichtig ist die **Rückmeldung** des Trainers, auch während der laufenden **Übung**.

Variationen zur Übung:

- ▶ Wechsel der Schützen von außen links und rechts bis zur Mitte.
- ▶ Erhöhter Schwierigkeitsgrad durch Rufen von Namen der Spieler als Aufforderung zum Schluss. Damit

**3**

- ▶ Torwart vor dem Tor.
- ▶ Drei **Spieler** am Schusskreisrand links, Mitte und rechts mit je zwei Bällen verteilt.

Verbesserung Stellungsspiel in variablen Situationen

- ▶ Die Spieler starten von rechts nach links eine Aktion gegen den Torwart.
- ▶ Spieler 1: Torschuss von halbrechts.
- ▶ Spieler 2: 1:TW, Start der Ballführung an der Viertellinie., Ausspielen des Torwarts durch Umspielen.
- ▶ Spieler 3: Schlenzball von halblinks.
- ▶ Hinweis:
- ▶ Pro Torwart können zwei Durchgänge gespielt werden, also sechs Aktionen.
- ▶ Die Spieler müssen auf ein richtiges Timing achten: Bei zu schnell aufeinander folgenden Aktionen wird der Torwart gezwungen, nur flüchtig seine Position einzunehmen. Bei zu langsamen Aktionen sinkt die Anforderung so sehr, dass kein Trainingseffekt erzielt wird.