

HOCKEY

Training

Markus Weise:
Passen



HOCKEY Training

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr

Verlagsanschrift:

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

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

Peter Lemmen, Dorfstr. 17, 54608 Oberlascheid,
☎ (06555) 931 041
☎ (06555) 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)
☎ (07031) 862-851
☎ (07031) 862-801
Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.1999

Druck:

Röhm GmbH, Sindelfingen

Abonnementpreis:

Im Postvertrieb jährl. incl. Versandk. und MWST
Inland: 48,00 DM, Ausland (EU): 55,70 DM
Einzelpreis: 5,00 DM zuzügl. Versandkosten.

Bestellung:

Schriftlich beim Verlag. Das Abonnement verlängert sich automatisch, wenn eine Änderung nicht mit der Frist von 6 Wochen zum 31.12. schriftlich dem Verlag mitgeteilt wird. Bei höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos (bitte an die Redaktionsanschrift Peter Lemmen) wird keine Haftung übernommen.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserzuschriften zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Bankverbindung:

Volksbank AG im Kreis Böblingen, Konto.Nr.: 290 290 007 (BLZ: 603 900 00)

Gerichtsstand:

Böblingen

Zum Titelbild:

Die letzten Spielklassen kämpfen zwar noch um Siege und Platzierungen in der Feldsaison, doch der Blick geht – auch bei den Bundesligadamen – schon voraus: Die Hallensaison kommt.

(Bild: HERBERT BUCCO)

Im gleichen Verlag erscheinen:

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

Diskussion

Allerorts wird z.Z. in Hockeydeutschland über das schwache Abschneiden unserer Teams in Sydney diskutiert. Dass „nur Dabeisein“ für unsere Nationalmannschaften nicht alles sein konnte, war allen Beteiligten schon vorher klar. Aber dass die Nationen, für die das Dabeisein bereits der größte sportliche Erfolg war, am Ende um „unsere Medaillen“ spielten, war schon eine enttäuschende Überraschung.



Nur gut dass fast alle Entscheidungsträger der DHB-Verbandsspitze vor Ort waren und eine Ursachenforschung und Standortbestimmung vornehmen können. Und darauf sollten wir auch vertrauen. Denn mit den Herren Wüterich, Hürther, Monzel und Nordmann haben wir kompetente Entscheidungsträger, die mit sachlichem Engagement und nötiger Konsequenz nach ihrem Amtsantritt schon das bis dahin schlingernde DHB-Schiff wieder auf Kurs gebracht haben. Und auch hier – da bin ich ganz sicher – werden diese Hockeymanager mit ihrer Fachkenntnis und der bewährten Entscheidungssicherheit das deutsche Hockey der Notwendigkeit gehorchend modifizieren.

Die größte Enttäuschung – und das sollten wir bei allen Kritikansätzen nicht vergessen – haben aber unsere Athleten zu verarbeiten. Als Amateure mussten sie auf dem Weg nach Sydney erhebliche finanzielle

und soziale Entbehrungen in Kauf nehmen. Sie haben alles gegebenen und nichts bekommen. Sie gehören nicht zu den Gewinnern, die wir jetzt oft im Fernsehen in ihrer mitreißenden Siegesfreude serviert bekommen. Sie sind aber nur die eine Seite der Medaille. Auf der anderen stehen die, die keine gewonnen haben. Und dazu gehören leider auch die Hockeyspieler, denen trotzdem unser ganzer Respekt gebührt.

Nicht brauchen können wir hierbei populistische Meinungsmache. Sie erschwert die Bewältigung der anstehenden Aufgaben, ist fahrlässig, untauglich und kontraproduktiv. Auch solchen Fouls abseits des Platzes sollten wir die rote Karte zeigen. Und wie sagte schon unserer Präsident: „Wir sind hier nicht im Fußball“. Recht hat er – zum Glück!

Nicht zur Nebensache in diesen verrückten Zeiten soll der Inhalt dieses Heftes werden. Als Gewöhnung an die Umstellung Feld – Halle thematisiert Markus Weise die Ballabgabe „Schieben“ in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Anschließend setzt Wolfgang Kluth – aktueller Co-Trainer der Damen-Nationalmannschaft – seine Serie mit dem zweiten Teil zum Stellungsspiel des Torwarts fort.

In diesem Sinne wünscht Ihnen eine erfolgreiche Hallensaison

PETER LEMMEN

Inhalt

Nachwuchstraining	4
Schieben in der Halle	
Übungs- und Spielformen	
Von MARKUS WEISE	
Torwartstraining	12
Folge 5	

Das Stellungsspiel (Teil II)
Von WOLFGANG KLUTH

Lexikon	15
Abwehrtaktik	
Reichweitenabstand	
Von PETER LEMMEN	



MARKUS WEISE ist Landestrainer in Baden-Württemberg und Vereinstrainer beim TSV Mannheim

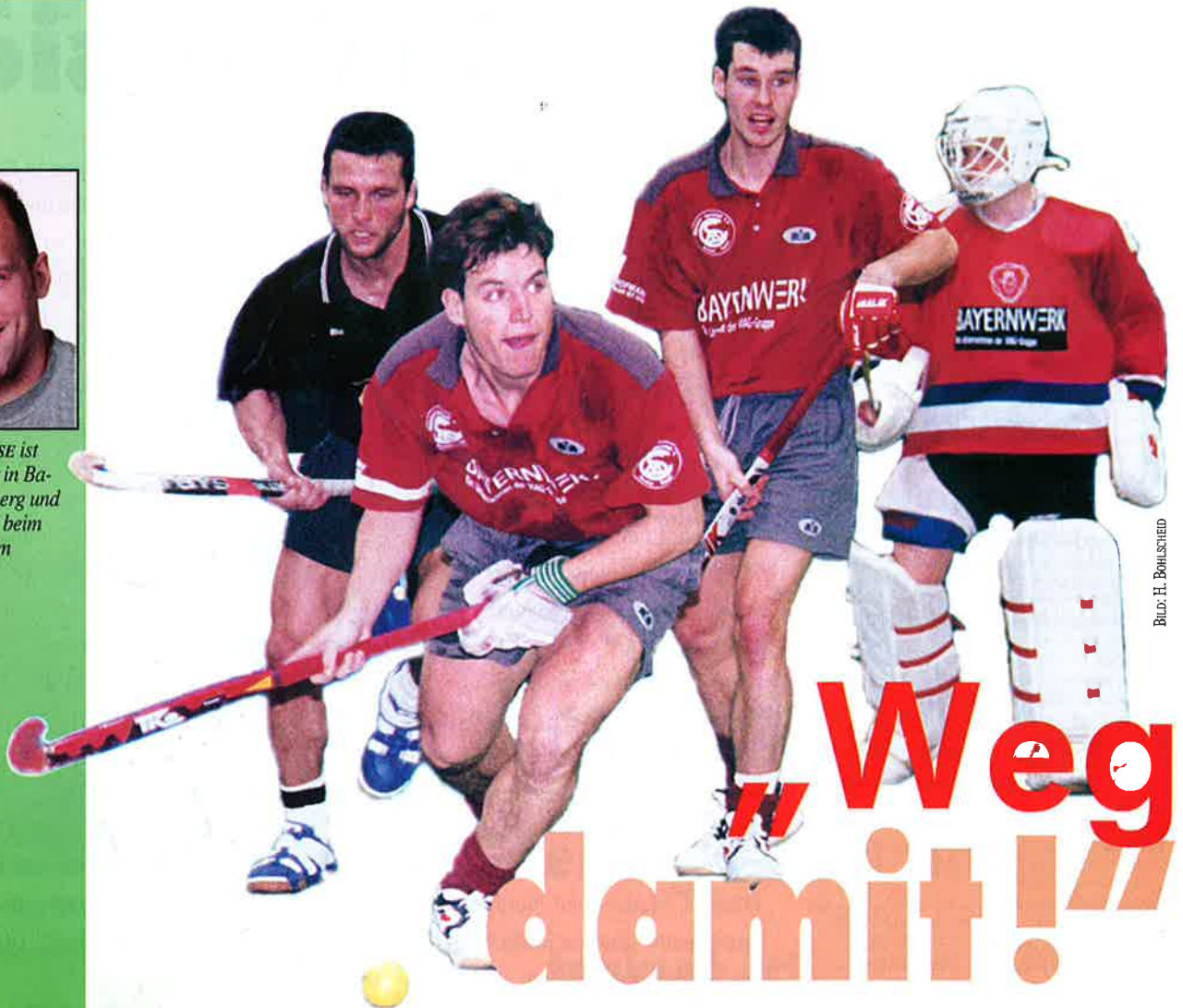


BILD: H. BOHLSCHIED

Wie immer am Anfang eines Artikels findet sich eine mehr oder minder kluge, oftmals logische und noch öfter einleuchtende Einleitung, die den geneigten Leser a) von der Notwendigkeit des Artikels an sich und b) von seiner Eignung zur Lösung der dringlichsten und interessantesten Herausforderungen, die unsere schwer zu beherrschende Sportart bereit hält, überzeugen soll. So auch hier. Und damit können wir direkt zur Sache kommen.

Das Passen ist eine Grundfertigkeit, die jedes hockey-spielende Wesen beherrschen sollte. Was viele Spieler problemlos hinbekommen, nämlich zielgerichtet gerade zu laufen, gilt für das Passen noch lange nicht. Die Bandbreite reicht vom stümperhaften Fehlpass (den wir alle schon gespielt haben) bis zur „Variante“ von Natascha Keller, die 1998 einen „tödlichen Pass“ auf Inga Möller abschickte, der über ein paar Anschlusshandlungen immerhin Platz drei für Deutschland bei der WM in Utrecht einbrachte.

„Gute“ Pässe zeichnen sich durch folgende Qualitätskriterien aus:

1. „hohe“ Genauigkeit

2. „richtige“ Härte

3. Timing, d.h. zeitliche Orientierungsfähigkeit

Unter hoher Genauigkeit wird hier verstanden, dass ein Pass problemlos angenommen werden kann (Annahmetechniken werden vorausgesetzt), d.h. der Ball wird so genau in den Schlägerbereich des Mitspielers gespielt, dass er mit minimalem Bewegungsaufwand annehmbar ist..

Die Passhärte des Zuspiels ist deshalb wichtig, weil davon die Ballkontrolle seitens des Annahmespielers abhängt, insbesondere unter Gegnerdruck. Ist der Pass zu „weich“, ist der Annahmespieler leichter zu attackieren, weil er auf den Ball „warten“ muss und wertvolle Zeit bezüglich der Spielübersicht verliert. Ist der Pass zu hart, kann das zu Problemen bei der Ballannahme führen.

Unter Timing als der Fähigkeit der zeitlichen Orientierung wird verstanden, dass ein Zuspieler ein Gefühl dafür entwickeln muss, wann der richtige Passzeitpunkt ist und wie hart der Ball auf die „Reise“ geschickt wird. Oft ist noch der Laufweg des Mitspielers mit zu berechnen, eventuell unter Gegnerdruck auf Passgeber und Annahmespieler.

Ich vertrete die These, dass die Mehrzahl der Offensivaktionen in erster Linie an ungenügenden Pässen scheitert.

Mit „guten“ Pässen ist das Spiel sehr schnell zu machen, weil keine Zeit für Ballsicherungszweikämpfe „draufgeht“. Mit guten Pässen ist die Kontrolle des Spiels möglich, in Offensivphasen gleichfalls wie in Phasen, in denen der Ball „nur“ gehalten werden soll. Gute Pässe lösen Druck auf, wenn Spieler in engen bedrohten Räumen den „öffnenden Pass“ in frei Spielräume finden. Man kann folgende Techniken des Schiebepasses üben:

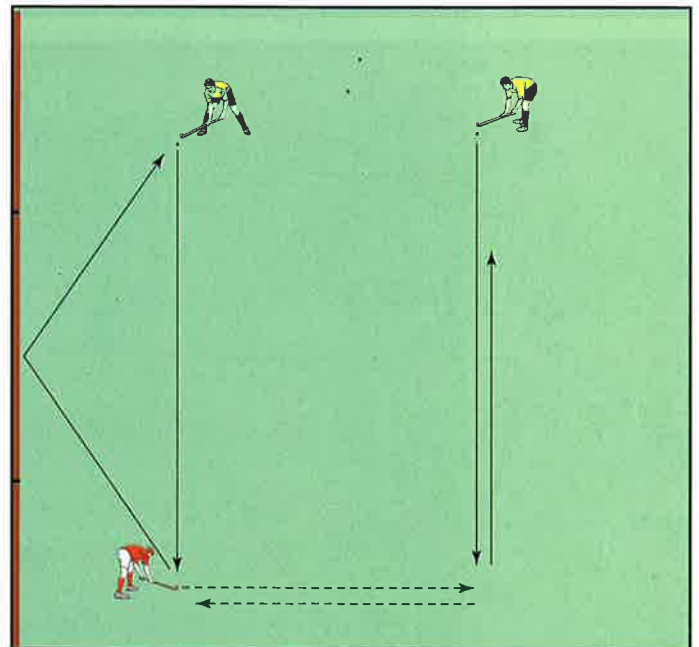
- ▶ Seitlich stehen zum Mitspieler, Ball vor dem rechten Fuß, Schläger hält bei der Beschleunigung ständig Ballkontakt
- ▶ Seitlich, Ball vor linkem Fuß, Schläger wird etwas hinter dem Ball auf dem Boden abgesetzt und beschleunigt zum Ball
- ▶ Ball in die Keule einhängen und spielen (nicht als „Brettbrecher“-Variante!!)
- ▶ Aus halbfrontaler Position den Ball mit dem Schlägerschaft aufnehmen und mit langer Zugbewegung entlang des Schaftes beschleunigen (rechte Hand höher ansetzen, Ball sehr nah an rechter Hand aufnehmen)

- ▶ Frontale Zuspiele mit Gewicht auf rechtem Fuß, Rückhandzuspiele

Die Übungen sind unter eher allgemeinen und technischen und weniger unter positionellen Gesichtspunkten zusammengestellt. Von reinen Drills über Übungen in kleineren Gruppen bis hin zu relativ spielnahen komplexen Übungsformen reicht die Bandbreite. Der Akzent liegt jeweils auf dem Thema „Passen“, auch wenn z.T. Anschlusshandlungen aus anderen Bereichen angeschlossen sind.

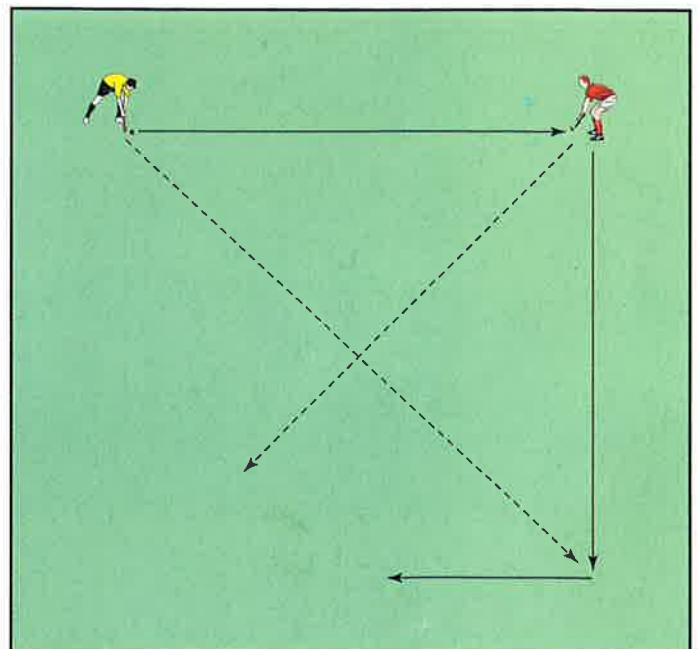
1 Passen mit/ohne Bande

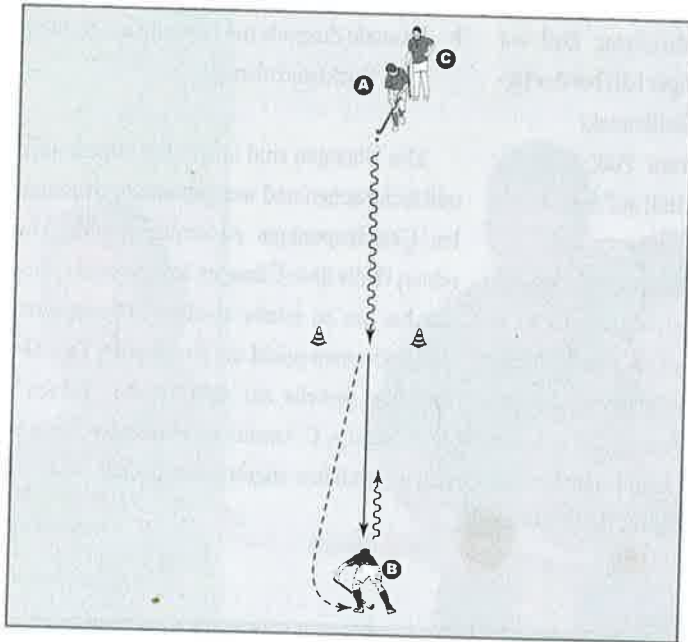
- ▶ Spieler Rot pendelt hin und her und spielt mit den „Gelben“ Doppelpässe.
- ▶ Alle Spieler zeigen immer deutlich mit dem Schläger an, wohin sie den Ball haben wollen.
- ▶ Kurze Wege pendeln, lange Wege passen.
- ▶ Eine Passkombination kann auch über die Bande gespielt werden.
- ▶ Die gelben Spieler dribbeln solange mit dem Ball, bis Spieler Rot wieder annahmefähig ist, d.h. sie beobachten Rot während sie mit dem Ball beschäftigt sind.



2

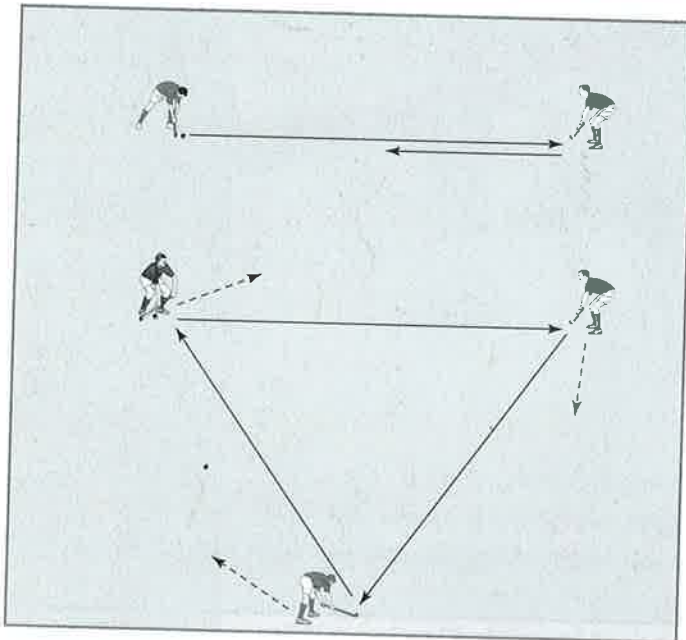
- ▶ Spielfläche etwa 10 x 10 Meter.
- ▶ Gelb passt zu Rot und läuft sofort diagonal durchs Viereck.
- ▶ Rot zu Gelb, usw. bis ursprüngliche Position erreicht ist, dann Richtungswechsel.





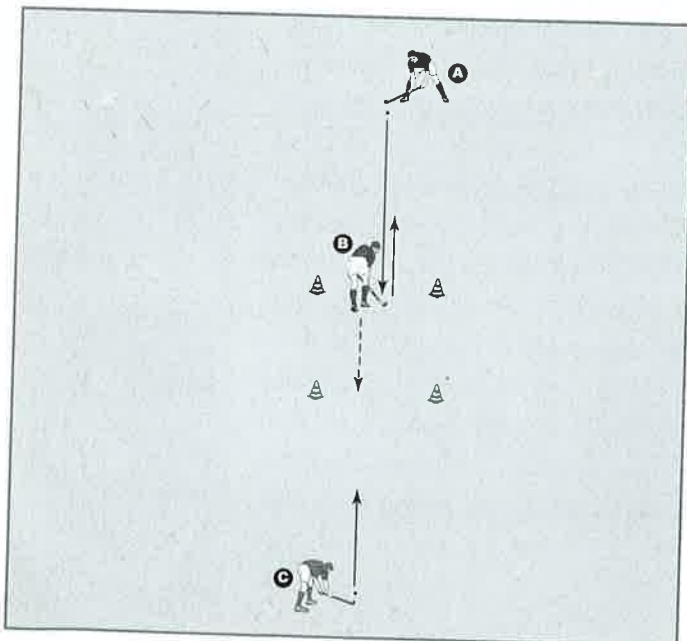
1 Passpendel

- ▶ Passpendel mit drei oder vier Spielern.
- ▶ Spieler A führt den Ball in das Hüchentor und passt aus der Bewegung zu Spieler B. Danach läuft er in Position B.
- ▶ Passen mit dem Gewicht auf dem rechten Fuß.
- ▶ Die Abnahmespieler zeigen mit ihren Schlägern den Punkt der Ballannahme.



2

- ▶ Zwei Spieler passen auf kurze Distanz Bälle hin und her, auf Tempo und Genauigkeit achten!! Wettkampf auf Zeit: wie viele Pässe in 30 Sekunden?
- ▶ Distanz vergrößern/verkleinern, auch direkte Pässe bei kleinem Abstand.
- ▶ 3er Gruppe passt Bälle, wobei ein Führungsspieler öfters seine Position verändert. Die beiden anderen Spieler müssen die Abstände so halten, dass ein gleichseitiges Dreieck erhalten bleibt.

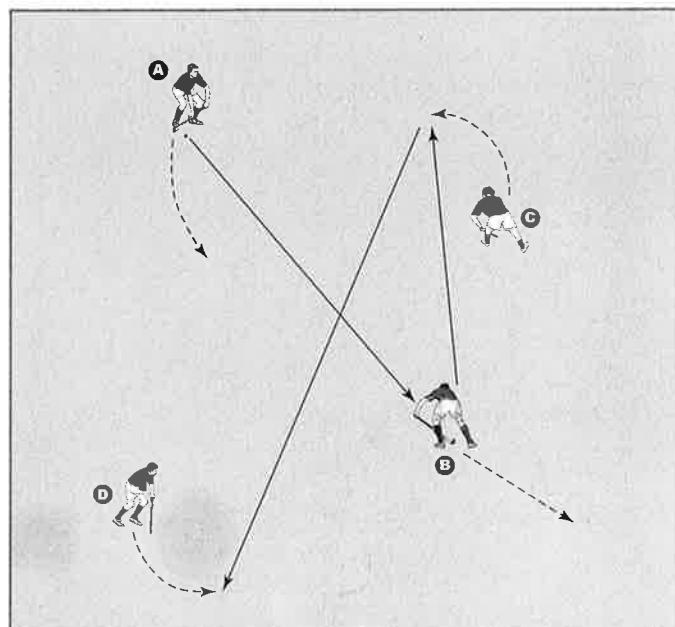


3

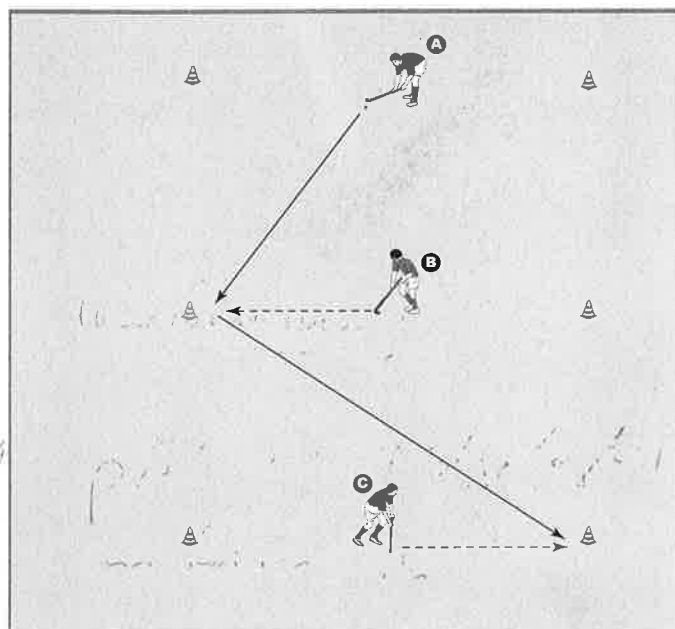
- ▶ Spieler B pendelt in hohem Tempo zwischen den beiden Hüchentoren.
- ▶ Jedes Mal, wenn das Tor erreicht wird, erfolgt mit den Mitspielern ein Doppelpass.
- ▶ Wechsel nach zehn Doppelpässen.
- ▶ Die Laufdistanz eher klein halten!
- ▶ Die stationären Spieler dribbeln mit dem Ball und achten dabei auf den Läufer (peripheres Sehen).

1 Passen in Folge

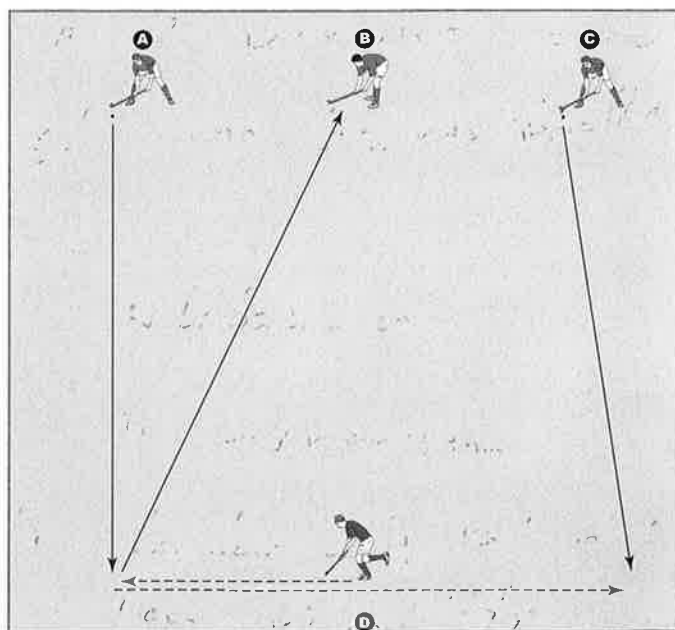
- ▶ Spielfeld 10 x 10 m oder größer.
- ▶ Festgelegte Passreihenfolge, z.B. A zu B, B zu C, usw., mit maximal zwei Kontakten (auch Direktspiel).
- ▶ Alle Spieler sind ständig in Bewegung, so dass der Passgeber ständig über die neue Position seines Annahmespielers vororientiert sein muss.
- ▶ Variante 1: Nach dem Pass macht der Passgeber Druck auf den Annahmespieler bzw. auf dessen Passlinie (1 setzt 2 unter Druck oder die Passlinie zu 3).
- ▶ Variante 2: Mehrere Viererteams teilen sich eine Spielfläche, d.h. die Passgeber müssen den „Verkehr“ beachten.

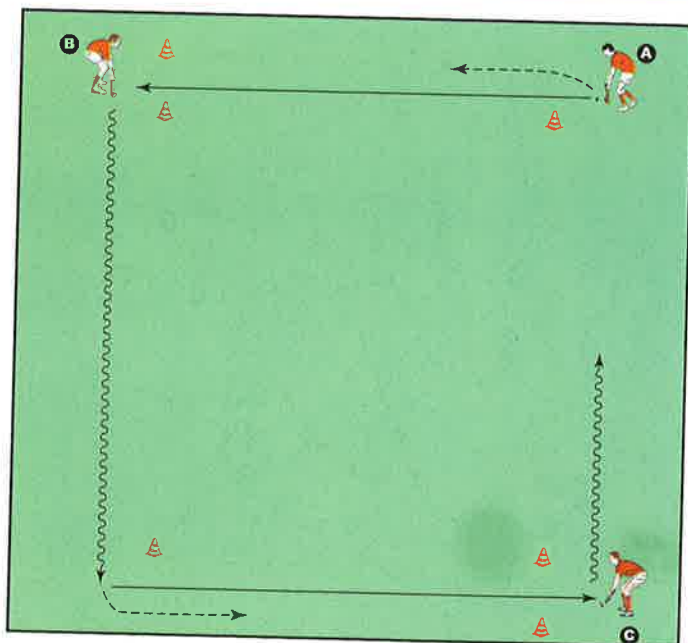
**2**

- ▶ Spielfeld 6 x 20 m.
- ▶ A zu B zu C zu B zu A, usw..
- ▶ Die Pässe werden auf die Hütchen „angepunktet“, die der Annahmespieler vor dem Pass anzeigt.
- ▶ Variante 1: Tausch der Mittelposition, nachdem also A zu B und B zu C gepasst haben, tauschen sie die Position, jetzt C zum neuen Mittelfeldmann und der zum neuen Außen auf der anderen Seite, usw..
- ▶ Variante 2: Nach Annahme vor Hütchen erst Dribbling zurück in die eigene Tormitte und Pass aus der Bewegung, dann Positionswechsel.

**3 Passen in die Bewegung**

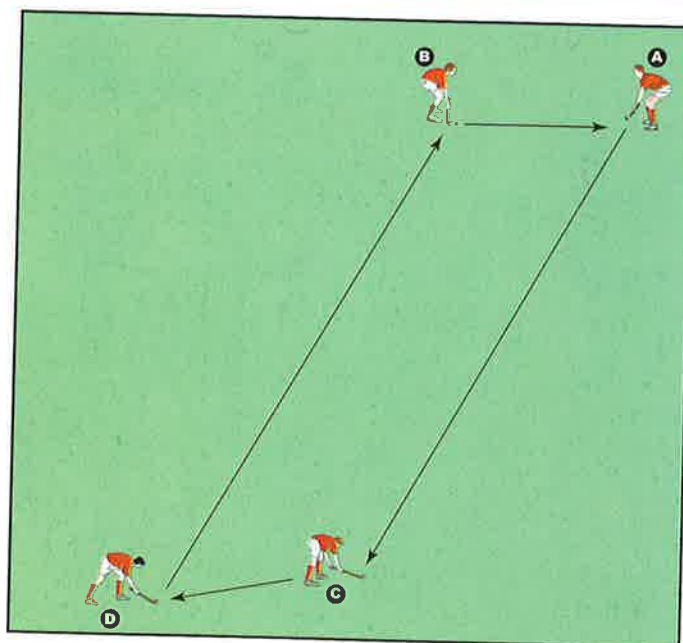
- ▶ Vier Spieler und zwei Bälle.
- ▶ Spieler D bewegt sich nach rechts und links.
- ▶ Spieler A passt den Ball zu D, der passt den Ball zu B und bietet sich sofort zum nächsten Anspiel an, das von C kommt, usw..
- ▶ Hohe Intensität.
- ▶ Nach zehn Pässen von D Positionswechsel.
- ▶ Spieler mit Ball, die gerade nicht mit Pässen dran sind, dribbeln und beobachten.





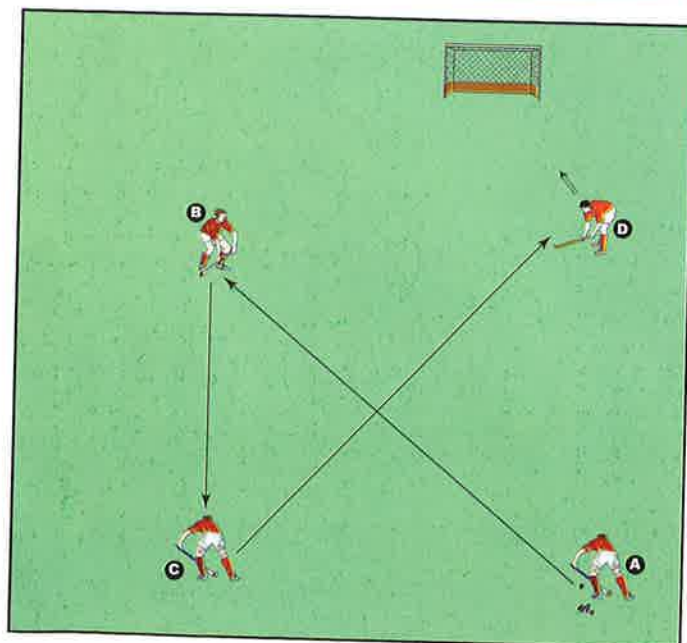
1 Passen im Viereck 2

- ▶ 3 bis 4 Spieler.
- ▶ Passen aus der Ballführung.
- ▶ Spieler A läuft mit Ball an, passt durch das Hütchentor zu Spieler B.
- ▶ Dynamische Ballmitnahme und Pass zu Spieler C, usw..
- ▶ Jeder Spieler läuft nach dem Pass in die frei gewordene Position.
- ▶ In beiden Richtungen spielen.
- ▶ Vorhand- und Rückhandpässe üben.
- ▶ Bei mehreren Gruppen auf Zeit.



2 Kurze und lange Anspiele

- ▶ Vier Spieler bilden zwei Paare.
- ▶ Spieler B passt Kurzpass zu Spieler A und dieser passt zu Spieler C.
- ▶ C nimmt den Ball an und löst sich nach rechts oder links und passt ein kurzes Anspiel auf Spieler D, usw..
- ▶ Wechsel von kurzen und langen Anspielen, verschiedene Ballannahmetechniken, Pässe aus der Bewegung und Timing beim Entgegenlaufen und den Zuspielen beachten.

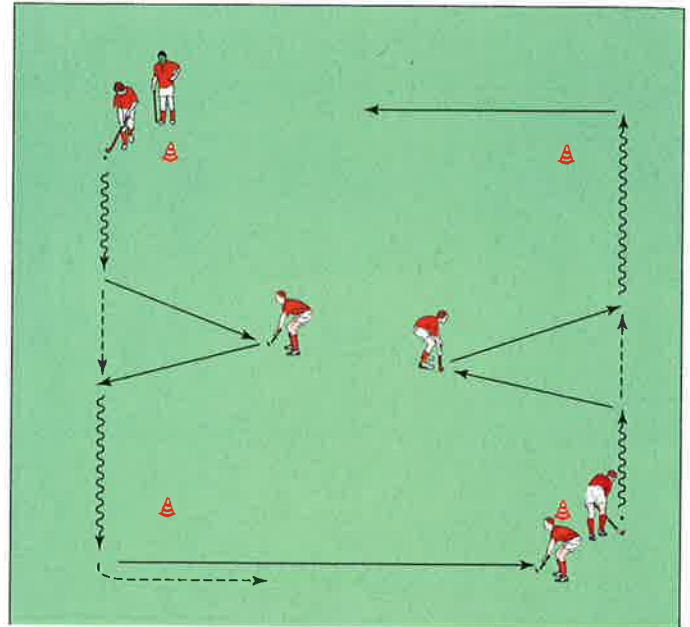


3 Schnelles Passen

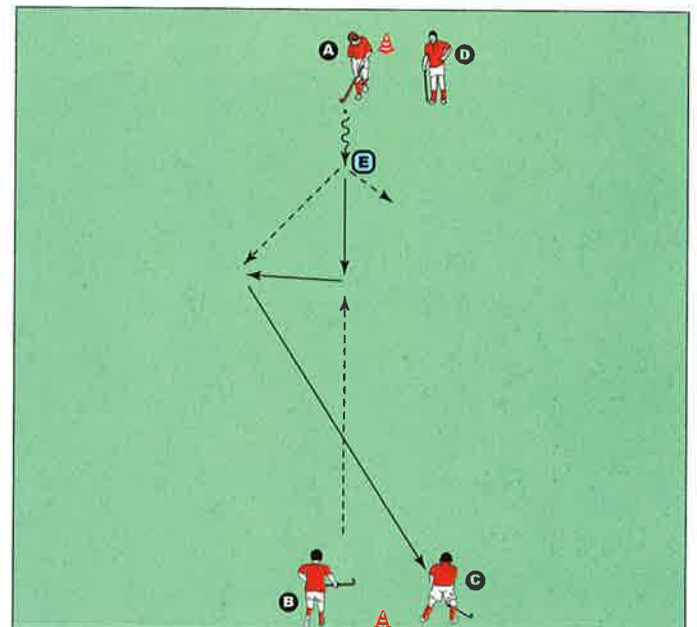
- ▶ Einfache und schnelle Passfolge.
- ▶ Torschuss anschließen.
- ▶ Auf hohes Passtempo bei genauer Ausführung achten.
- ▶ Rotation: D nach B, B nach C, C nach A, A nach D.
- ▶ Passfolge variieren und/oder als Teamkampf spielen lassen (welches Team schafft in einer Minute die meisten Torschüsse / die meisten Tore, Siegerteam bleibt und wird vom nächsten Team herausgefordert).

1 Passen im Viereck 3

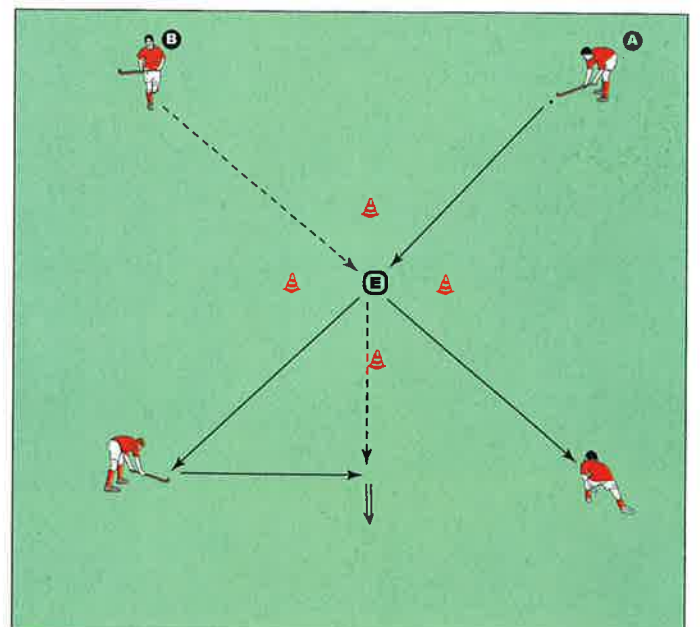
- ▶ Sechs Spieler, zwei Bälle.
- ▶ Die Spieler in der Mitte des Vierecks bleiben, die Eckspieler laufen an, spielen mit den Zentralspielern einen Doppelpass, führen den Ball bis an die Markierung und passen quer zum nächsten Spieler, danach folgen sie ihrem Pass.
- ▶ In beide Richtungen spielen und die Zentralspieler wechseln.

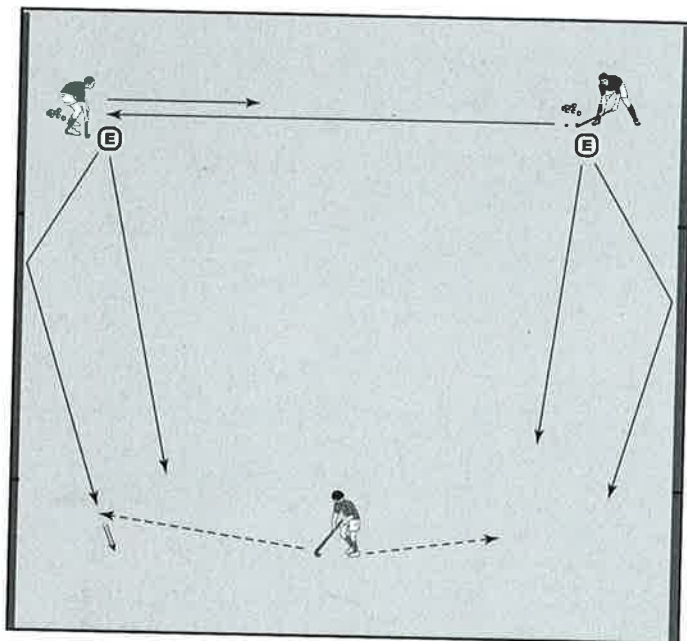
**2** Passen im Wechsel

- ▶ Spieler A läuft mit Ball los.
- ▶ Spieler B kommt entgegen und erhält den Ball von A.
- ▶ Spieler A löst sich nach dem Pass entweder nach links oder rechts und bekommt den Ball wieder von B.
- ▶ Anschließend Pass zu Spieler C, der mit D die gleiche Kombination spielt.

**3** Passen ins Viereck

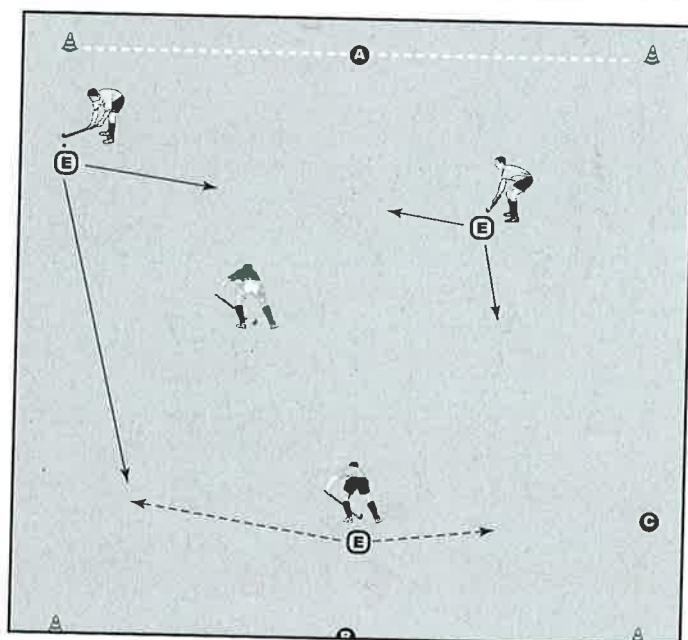
- ▶ Einige/alle Spieler in Position A und B.
- ▶ Zwei Spieler vor dem Kreis als Zuspieler.
- ▶ Spieler B läuft ins „Annahmehviereck“ und bekommt von A den Ball.
- ▶ Spieler B entscheidet welchen Doppelpass er spielen will, danach Torschuss.





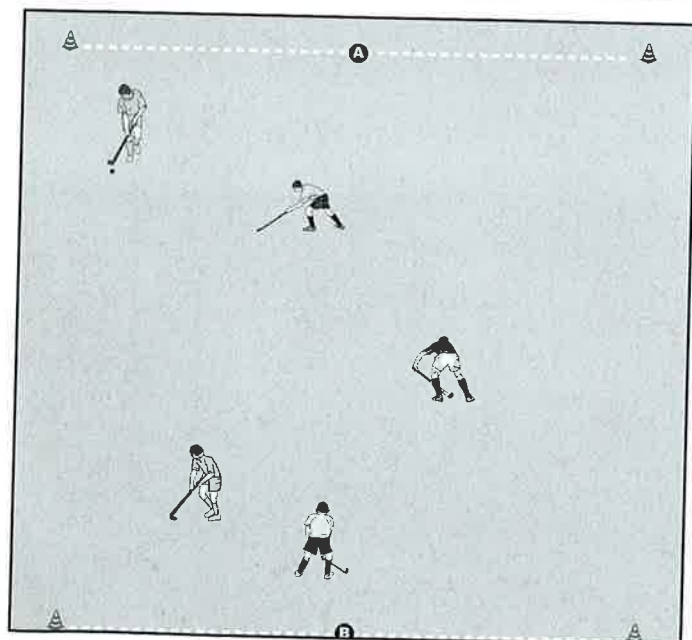
1 Passen direkt/über die Bande

- ▶ Zwei Zuspieler mit Ballhaufen am Abschlag.
- ▶ Der Ball wird von rechts nach links angespielt und der Mittelspieler löst sich zur Ballseite hin zur Bande.
- ▶ Der Ballbesitzer spielt entweder direkt oder über die Bande zum freigelaufenen Mitspieler.
- ▶ Anschlusshandlungen wie Umspielen, Passkombinationen und Torschuss.
- ▶ Nächster Versuch von links nach rechts, usw..



2 Überzahlspiel 3:1

- ▶ Aufgabe der Überzahlmannschaft ist es, durch schnelles und genaues Passen kontrolliert über die Linie B zu kommen, also den Ball dahinter zu stoppen (nicht etwa über die Linie zu führen).
- ▶ Rot kann sich „retten“, indem er den Ball abfängt und über die Linie A passt.
- ▶ Spielrichtung nach jeden gelungenen Durchgang wechseln.
- ▶ Nach zehn gelungenen Versuchen Rot wechseln.

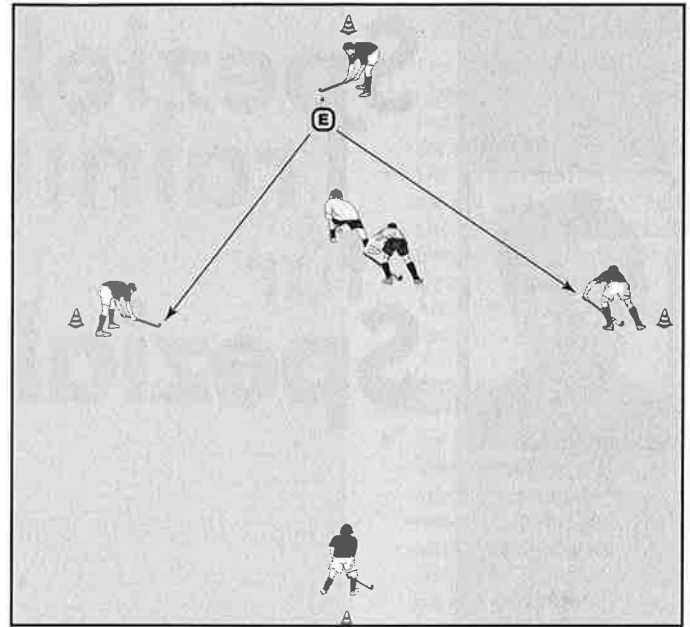


3 Überzahlspiel 3:2

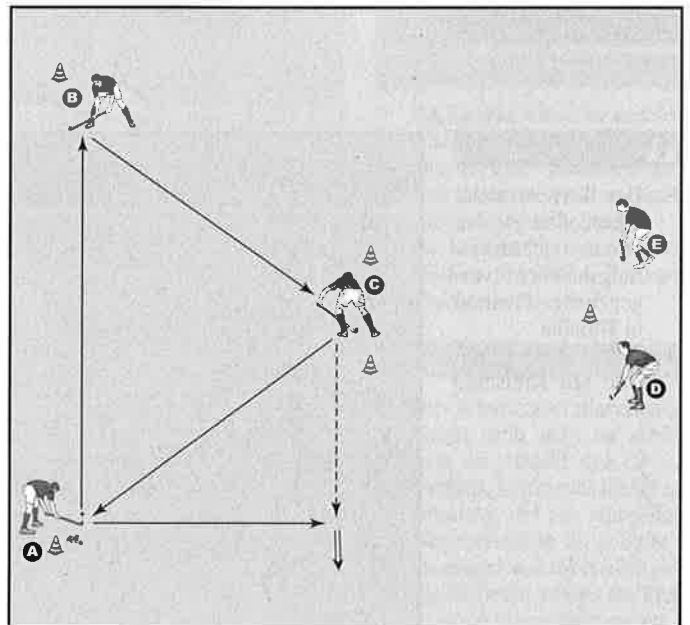
- ▶ Rot immer bei Team in Ballbesitz.
- ▶ Aufgabe: Team Blau spielt auf B, Team Gelb auf A.
- ▶ Punkt ist, wenn ein Team die Ziellinie mit Ballkontrolle überspielt.
- ▶ Variante 1: Es darf nur gepasst werden, es sind keine Zweikämpfe erlaubt, d.h. der Ballbesitzer darf nicht attackiert werden.
- ▶ Variante 2: Offenes Spiel, fünf Punkte ausspielen, dann „Joker“ wechseln; diese Variante auch mit TW spielen und auf zwei „Joker“ erhöhen.

1 Überzahlspiel 4:2

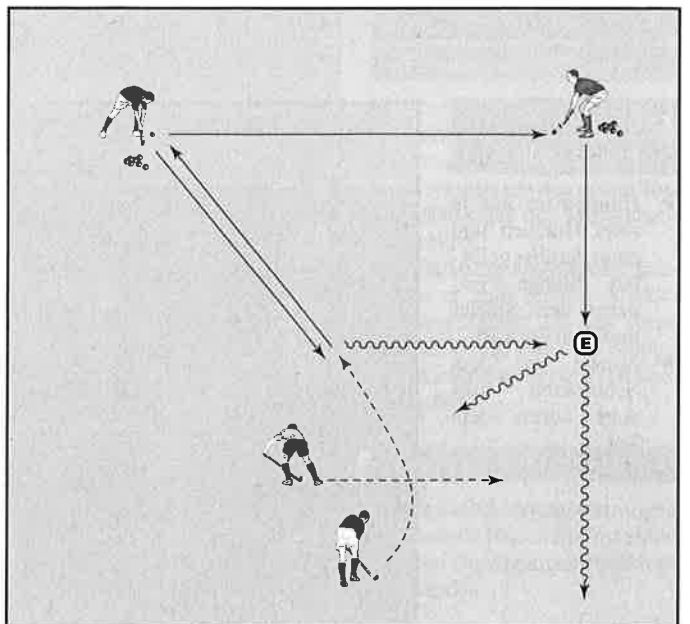
- ▶ Rot ist an die Positionen gebunden und versucht durch genaues Passen und getäuschte oder verdeckte Anspiele, den Ball zirkulieren zu lassen.
- ▶ Schwache oder abgefangene Pässe führen zu Positionswechsel mit den Verteidigern.

**2 Timing**

- ▶ Passkombination und Timingübung für die Spieler A, B und C.
- ▶ Spieler A passt zu B, C läuft sich frei ins Hüchentor, B passt zu C und dieser wieder zu A. C läuft sich wieder frei, bekommt von A den Ball wieder und schießt (direkt) aufs Tor.
- ▶ A und B nach mehreren Versuchen wechseln.
- ▶ In beide Richtungen spielen.
- ▶ Auf Timing achten: C darf nicht zu früh/spät im Hüchentor stehen, A nicht zu früh/spät auf C zurückpassen.
- ▶ Variante: Spieler B erst in Position laufen lassen.

**3 Abschlagsimulation**

- ▶ Zwei Verteidiger in Abschlagsituation.
- ▶ Mitspieler tritt vor Gegner und spielt mit rechtem Aufbauspieler einen Doppelpass.
- ▶ Der rechte Aufbauspieler passt nach links, Mittelspieler wechselt die Seite.
- ▶ Anspiel des Mittelspielers durch linken Aufbauspieler.
- ▶ Anschlusshandlung: Umspielen über die Bandenseite oder durch Spurwechsel nach innen und Torschuss, je nach Verhalten des Gegenspielers.
- ▶ Nächster Durchgang von anderer Seite mit neuen Mittelleuten.

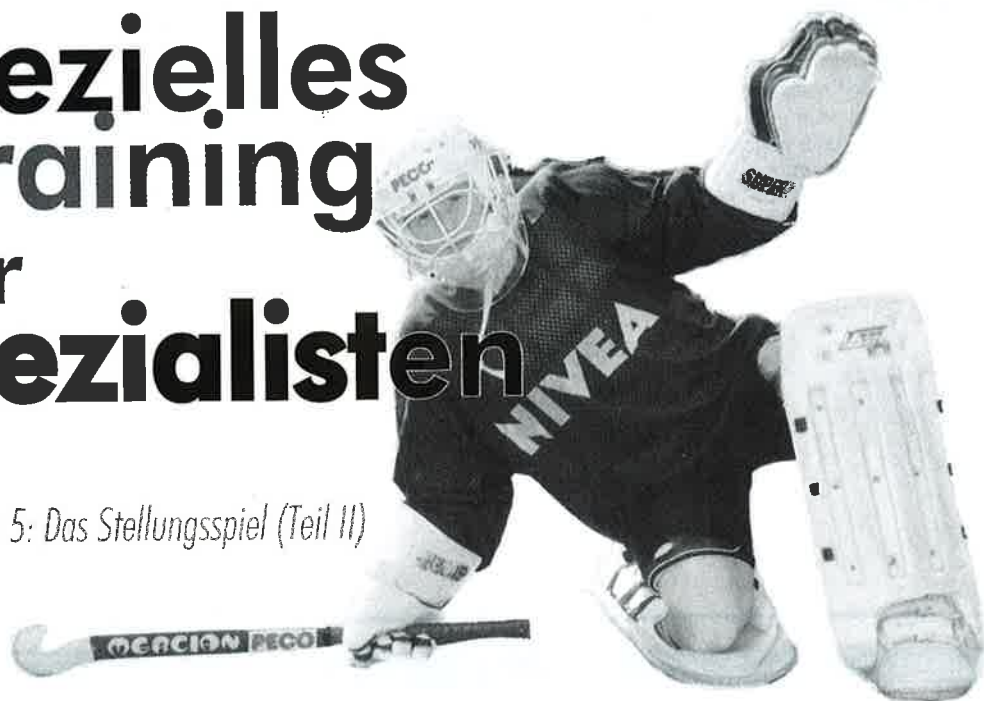




WOLFGANG KLUTH ist Damentrainer von RW Köln und Co-Trainer der Damen-Nationalmannschaft.

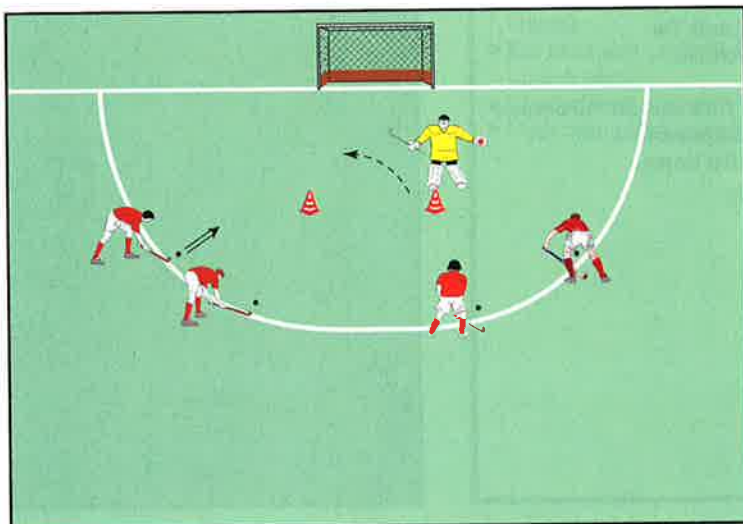
Spezielles Training für Spezialisten

Folge 5: Das Stellungsspiel (Teil II)



1 Variable Startposition

- Der Torwart steht, hockt, sitzt etc. an durch Markierungshütchen vorgegebene Position in Tornähe
- Vier Spieler mit Ball am Kreisrand verteilt



Verbesserung des Stellungsspiels

- Auf Kommando des Trainers läuft ein Spieler ca. 5m zu seinem Ball in den Kreis und versucht ein Tor zu erzielen.
- Der Torwart sprintet nach dem Kommando in eine günstige Abwehrposition um ein Tor zu verhindern.

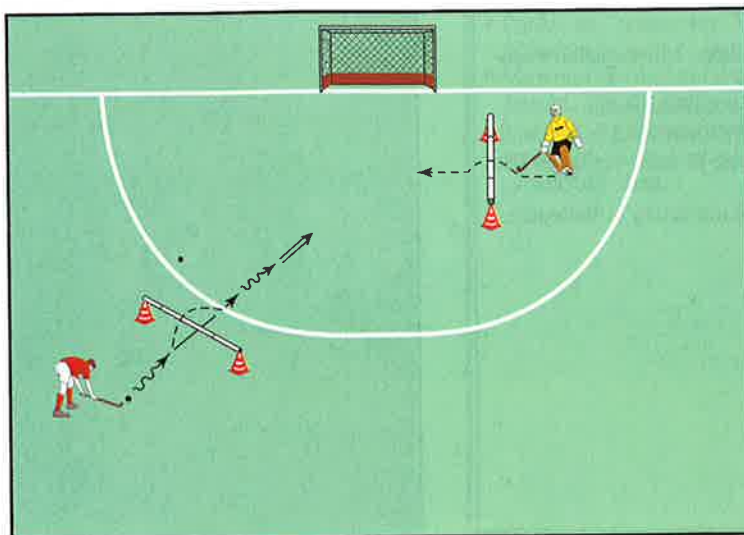
Hinweis

- Markierungshütchen an verschiedenen Stellen positionieren, um vielfältige Abwehrsituationen zu schaffen.
- Der Trainer sollte jeden Abwehrversuch des Torwarts kommentieren.

2 Koordinative

Zusatzaufgabe 1

- Hindernisse aus je zwei Hütchen und einer darüber gelegten Stange vor/neben dem Spieler und dem Torwart
- Spieler vor dem Schusskreis, Torwart neben dem Tor



Verbesserung der Koordination

- Der Spieler führt seinen Ball ans Hindernis, schiebt ihn hindurch und springt selbst darüber, anschließend Ballannahme und Torschuss.
- Der Torwart startet nach dem Auftakt durch den Spieler. Hierzu überspringt er sein Hindernis, um anschließend eine günstige Abwehrposition einzunehmen.

Hinweis

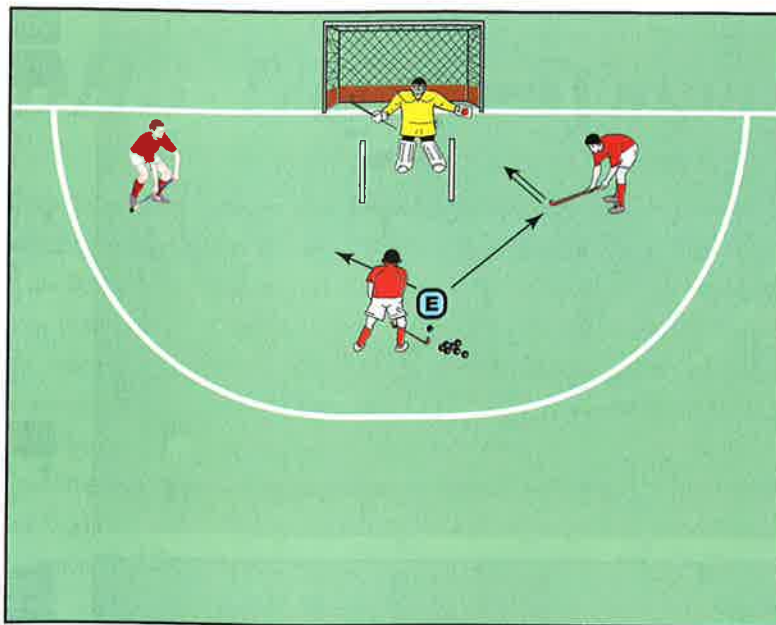
- Die Ausgangsposition des Torwarts muss neben dem Tor sein, nie vor dem Tor.
- Die koordinativen Zusatzaufgaben können variiert werden: Rolle vorwärts, Drehung um die Körperachse, Sprint mit Richtungswechsel.



1 Koordinative

Zusatzaufgabe 2

- Der Torwart steht vor seinem Tor
- Links und rechts vom Torwart je eine Stange am Boden, Abstand ca. 1m
- Drei Spieler im Schusskreis verteilt, der Spieler vor dem Torwart ist im Ballbesitz



Verbesserung der Koordination

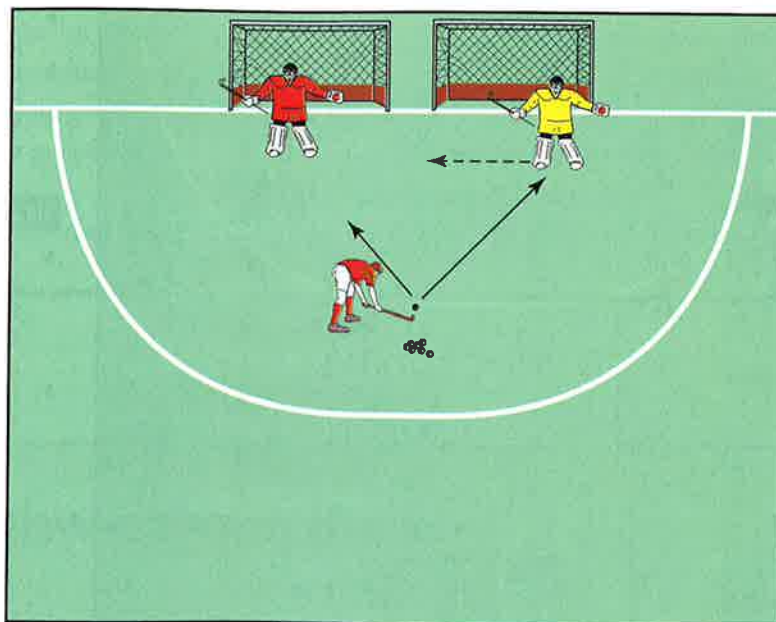
- Der Zuspeler in der Mitte passt den Ball nach links oder rechts auf einen Mitspieler, der dann auf das Tor schießt.
- Der Torwart läuft zur Abwehr auf die entsprechende Seite. Hierbei überspringt/überläuft er die Stange, ohne sie zu berühren.
- Anschließend nächstes Zuspiel nach links oder rechts.

Hinweis

- Der Schwierigkeitsgrad der Übung lässt sich durch die Schnelligkeit des Zuspiels verändern, außerdem kann auch die Anzahl der Stangen verändert werden. Am Anfang kann die Übung auch ohne Stangen durchgeführt werden.

2

- Zwei Tore im Abstand von ca. 5m
- Je ein Torwart vor einem Tor
- Zuspeler ca. 10 m in der Mitte vor den Toren



Verbesserung des Stellungsspiels

unter Druck

- Der Zuspeler schießt im schnellen Wechsel auf das rechte und linke Tor.
- Die Torhüter versuchen den Ball abzuwehren und wechseln nach jeder Abwehr das Tor.
- Es können Serien mit 4-5 Bällen für jeden Torwart geschossen werden.

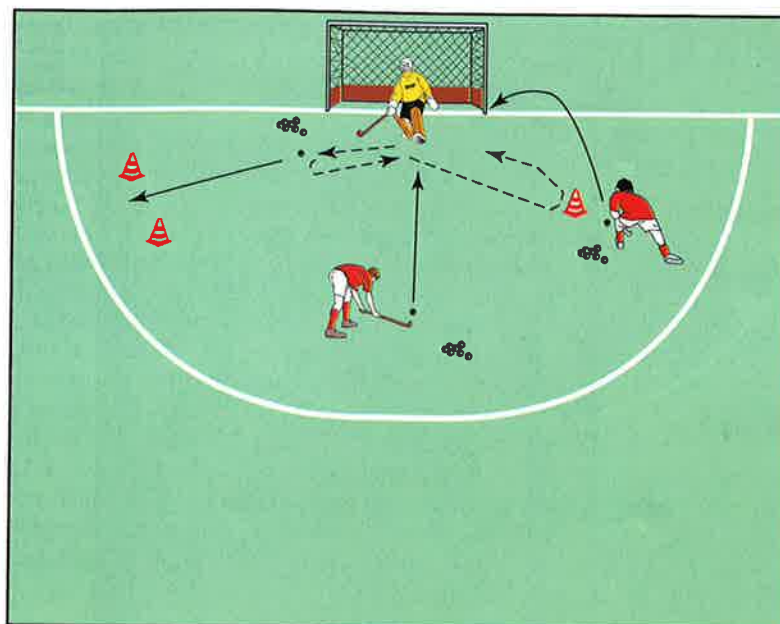
Hinweis

- Die Schwierigkeit der Übung besteht darin, nicht nur direkt nach der Abwehr das Tor zu wechseln, sondern sich hierbei zu orientieren und den schnellsten Weg zum anderen Tor zu laufen.
- Im Leistungsbereich können in den Laufweg der Torhüter zwischen den Toren noch weitere Stangen platziert werden.

3 Komplexabwehr

„Hütchentor ca. 1m breit links im Schusskreis ca. 6-8 m vom Tor entfernt, Ballhaufen am linken Pfosten

„Ein Spieler mit Bällen am Markierungshütchen



Verbesserung des Stellungsspiels

mit variablen Anforderungen

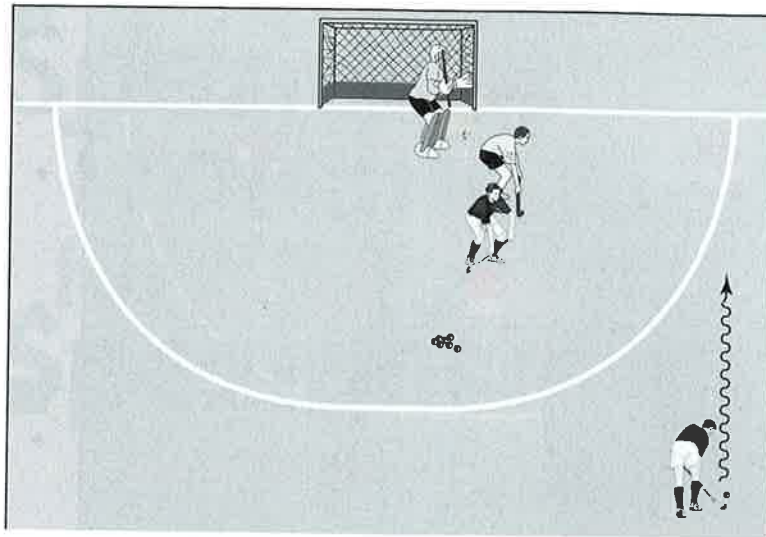
- Der Torwart kickt den ersten Ball durch das Hütchentor.
- Anschließend läuft er zur Tormitte, um den ersten Torsschuss aus der Mitte abzuwehren.
- Nach dieser Abwehraktion sprintet er zum rechten Markierungshütchen, um nach dessen Berührung mit dem Schläger rückwärtslaufend einen Lob abzuwehren.

Hinweis

- Je nach Leistungsvermögen können Serien mit maximal drei Durchgängen absolviert werden.

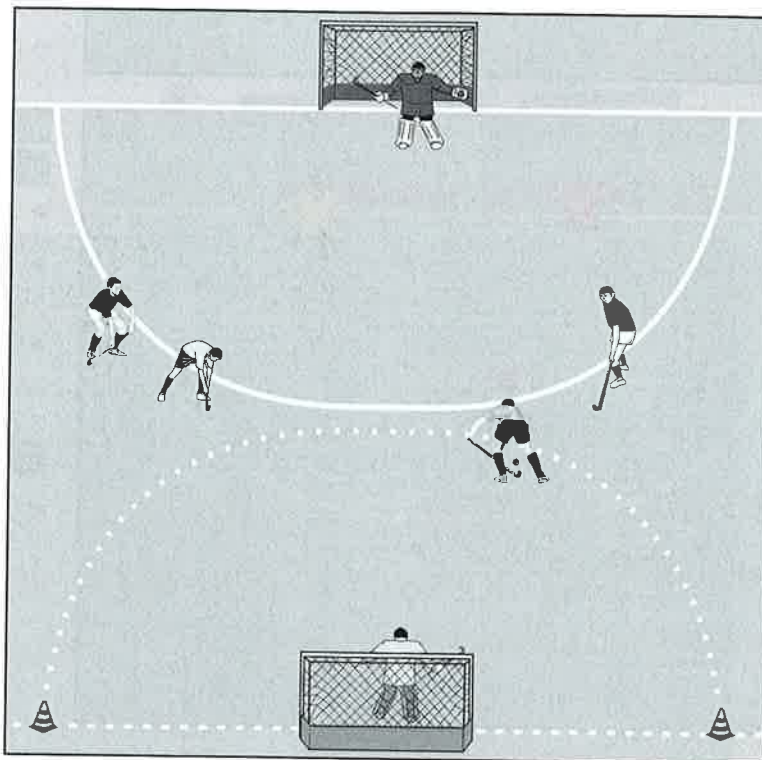
1 Unterzahlabwehr

- ▶ Torwart im Tor
- ▶ Ein Angreifer und Verteidiger im Schusskreis
- ▶ Ein Angreifer im Ballbesitz auf der rechten Spur



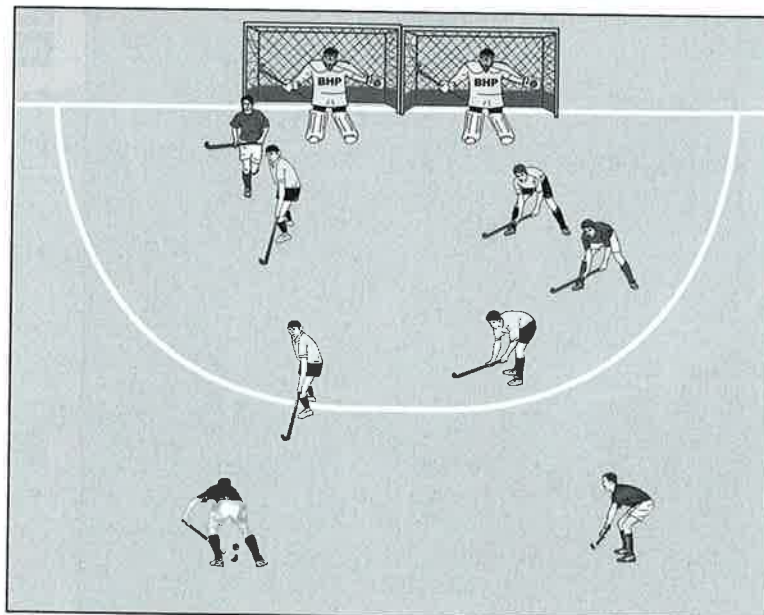
2 Spielform 2:2

- ▶ Spielfeld mit zwei Toren ca. 35 x 25 m, die Schusskreise sind dabei fast zusammen
- ▶ Je ein Torwart und zwei Feldspieler in einer Mannschaft



3 Doppeltor

- ▶ Zwei Torhüter in zwei direkt nebeneinander stehenden Toren
- ▶ Zwei Mannschaften 4:4



Verbesserung des Stellungsspiels in der Unterzahlabwehr: hier 2:1

- ▶ Der ballführende Spieler leitet den Angriff über die rechte Seite ein. Anschließend agieren alle Spieler und der Torwart vollaktiv.
- ▶ Der Torwart muss auf die Angriffsvarianten der Stürmer reagieren. Dies bedeutet die Absicherung des kurzen Pfostens bei Ballbesitz des rechten Angreifers und/oder die Anpassung seines Stellungsspiels bei seiner Ballabgabe in die Mitte.

Hinweis

- ▶ Auch andere Unterzahlabwehrsituationen wie das 2:3 sind wichtig.

Verbesserung des Stellungsspiels in der Gleichzahl 2:2

- ▶ Spielform 2:2 mit den normalen Spielregeln.
- ▶ Durch die verkleinerte Spielfeldgröße werden eine Vielzahl von Torschusssituationen provoziert.

Hinweis

- ▶ Auch in dieser Spielform benötigt der Torwart für eine Leistungsverbesserung eine Beobachtung und Rückmeldung durch den Trainer.
- ▶ Die Gleichzahl kann variiert werden bis zum 4:4.

Verbesserung des Stellungsspiels unter Weitkampfbedingungen

- ▶ Spielform 4:4.
- ▶ Die angreifende Mannschaft versucht mittels Kombinationsspiel in den Schusskreis einzudringen und Tore zu erzielen. Hierbei stehen die zwei direkt nebeneinander stehenden Tore zur Verfügung, die beide von beiden Torhütern verteidigt werden. Somit kann bei einem Rechtsangriff das rechte Tor von beiden Torhütern gleichzeitig besetzt und verteidigt werden.
- ▶ Die abwehrende Mannschaft versucht in Ballbesitz zu kommen und den Ball aus dem Schusskreis heraus über die Linie zu führen. Anschließend ist sie selbst im Angriffsrecht.

4. DHB-Trainer-Symposium

Es ist soweit: Sie dürfen Ihre Teilnehmer für das 4. DHB-Trainer-Symposium melden. Auch für dieses Jahr haben die Bundestrainer, die natürlich wieder den Löwenanteil des Programms bestreiten werden, ein vielfältiges Themenangebot bereitgestellt. Daneben wollen wir traditionell über den Tellerrand blicken und uns „Appetithäppchen“ aus angrenzenden Themenbereichen – in diesem Jahr mit einem Management-Trainer – schmecken lassen.

Schwerpunkt der Themen, die die Bundestrainer vorstellen, wird sicherlich die Analyse der olympischen Hockeyleistungsschau sein. Die genaue Themenstellung werde ich in den nächsten Ausgaben an dieser Stelle anführen.

Natürlich wird um das Symposium herum

wieder alles an Arbeitshilfen vorgestellt, was die Arbeit der Trainer verbessert (z.B. Präsentation des digitalen Schnittsystems). Damit Sie für Ihren Verein planen können, erhalten Sie schon jetzt nachstehend die Termine und die Möglichkeit, sich rechtzeitig anzumelden.

Denn Sie wissen ja, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Es gilt das uneingeschränkte „Müller Prinzip“.

Nur die Meldungen, denen ein Verrechnungsscheck beigelegt ist, werden berücksichtigt.

Der Termin:

Beginn ist Freitag, 10. November 2000, 14.00 Uhr. Ende ist am Samstag, 11. November 2000, 14.00 Uhr.

Der Ort:

Bundesleistungszentrum des DHB, Köln. Guts-Muths-Weg.

Die Kosten:

Die Teilnahme-Gebühr inkl. Orgakosten und drei Mahdzeiten, Übernachtung im DZ DM 160, (ohne Übernachtung DM 40,-).

Die Anmeldung:

Die Anmeldung ist nur per Verrechnungsscheck und deutlicher Namensangabe sowie Angabe des Vereins und der trainierten Mannschaften (Letzteres ist kein Teilnahme-kriterium, sondern soll den Referenten helfen, zielgerichtet zu unterrichten) an das DHB-Ressort Breitensport &- Vereinshilfe, Theresienhöhe. 50354 Hürth.

DIETER SCHUERMANN

Reichweitenabstand

...ist ein Begriff aus dem Abwehrbereich und beinhaltet die individualtaktische Position des Abwehrspielers zum ballführenden Gegenspieler.

Der Reichweitenabstand bestimmt die individuelle Entfernung – eben den Abstand – zum Angreifer.

Diese Entfernung muss so gewählt sein, dass einerseits ein Umspielen insbesondere über den linken Fuß des Verteidigers verhindert bzw. erschwert wird, andererseits der Verteidiger durch Ballabnahmetäuschungen wie Stecher oder Brettlegen eine tatsächliche Bedrohungen für den ballbesitzenden Angreifer darstellt. Eine geringe Entfernung des

Verteidigers zum Angreifer vereinfacht zwar die Abwehraktionen, vergrößert aber gleichzeitig das Risiko des Umspieltwerdens. Eine zu große Entfernung reduziert zwar diese Gefahr erheblich, verhindert aber die Möglichkeit effektiver Abwehrhandlungen, weil eine tatsächliche Bedrohung, also das Risiko der Ballabnahme, nicht vorhanden ist. Der Reichweitenabstand muss sich an der Position des Gegners orientieren, verändert dieser seine Position, muss auch der Verteidiger seinen Abstand neu einrichten. Eine typische Anwendung des Reichweitenabstandes findet in der begleitenden Abwehr statt.

Lieber Leser,

bitte merken Sie vor:

HOCKEY
Training

erscheint mit seiner nächsten

Ausgabe – Nr. 9/2000 –

wieder am

16. November 2000.