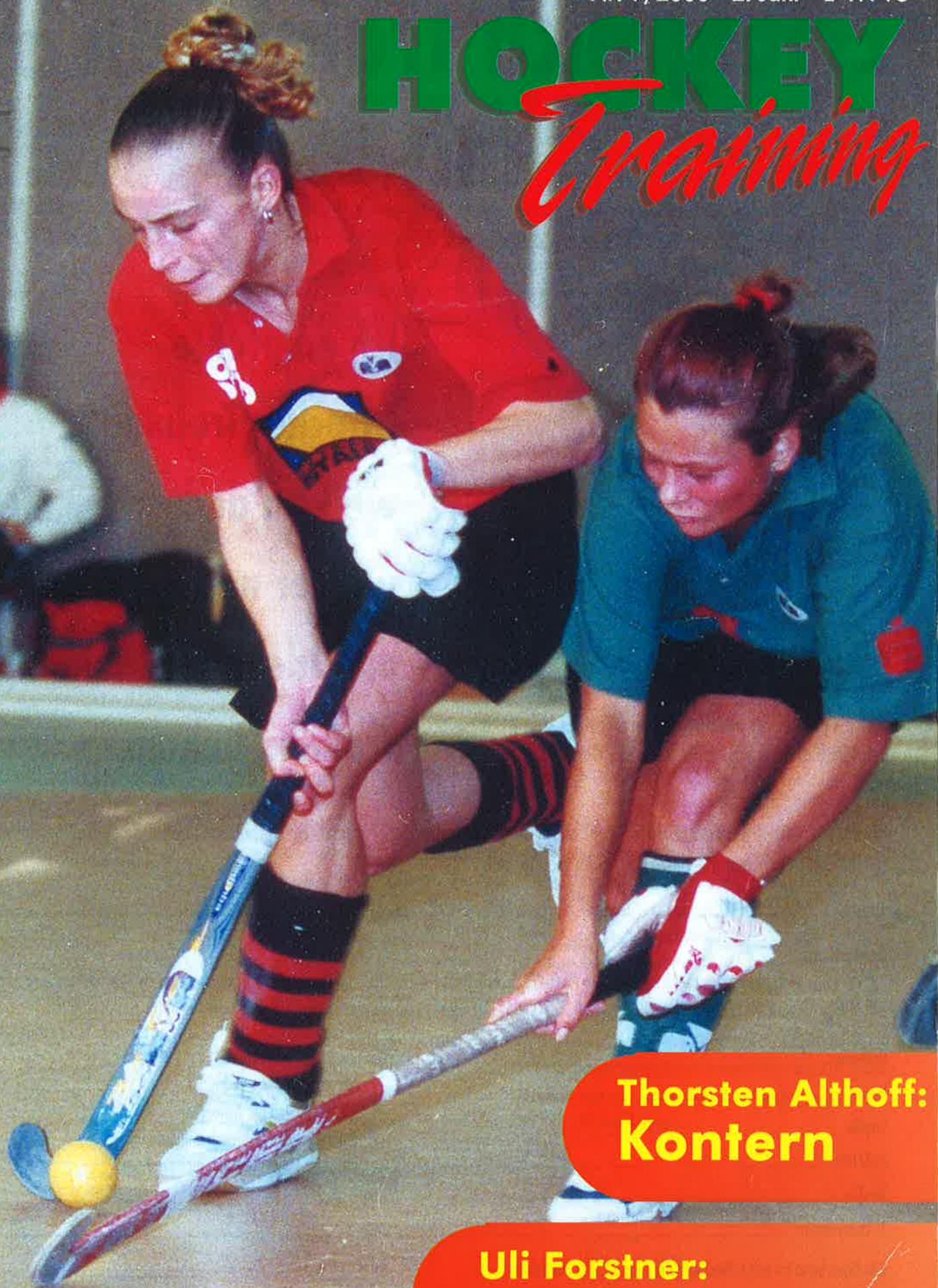


HOCKEY

Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports



**Thorsten Althoff:
Kontern**

**Uli Forstner:
Zwei gegen Eins**

Talente

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr

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

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

H. Bohlscheid (HeBoSOFT Köln) & mediaServ

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr

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

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.1999

Röhm GmbH, Sindelfingen

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

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.

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

Böblingen

Zum Titelbild:

Endlich in der Halle sind nun auch die Mannschaften der Pokalendrunden (rechts Dominique Szutarski vom Club Raffelberg), für die nach zweiwöchiger Vorbereitung die Hallenliga beginnt.

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

Viel ist in der letzten Zeit über den weiblichen Nachwuchs geschrieben worden. Dass es da nicht so gut aussieht und so. Weil keine Spielerinnen nachkommen, die die Lücken im A-Kader schließen, die nun offenbar werden.

Wer aber behauptet, es gäbe keine Talente, der hat Unrecht. Und keine Ahnung. Oder Erklärungsnot.

Denn es gibt sie, die Spielerinnen mit vielseitigem Talent. Mit Charakter und Herz, trainingsfleißig und leistungsorientiert. Hockeyverrückte eben – wie wir sie wollen und brauchen.

Es gibt sie in allen Altersklassen und sie gehören zu den Besten in Europa. Sie sind zu sehen auf Lehrgängen, bei Länderspielen und Turnieren und natürlich in den Vereinen. Sie sind da, man muss sie sich nur anschauen.

Nun gilt es, diese Spielerinnen weiter auszubilden und zu betreuen, ihre Entwicklung umfassend zu steuern. Die Grundlage hierfür ist mit dem praktiziertem Sichtung- und Förderungskonzept des DHB vorhanden. Aber es muss nun konkret spezialisiert und im Detail weiter strukturiert werden und allen Beteiligten neue Möglichkeiten eröffnen. Soll heißen: Die besonderen Talente müssen eine eben solche Begleitung bis in den A-Kader erfahren. Bei einer solch langfristigen Steuerung können dann auch

kaum „Talentlöcher“ entstehen, geschweige denn, dass man hiervon überrascht wird.

Besonders schwierig gestaltet sich hier bis dato allerdings der Übergang vom A- zum C-Kader, da die Anzahl der Länderspiele und insbesondere der Lehrgangmaßnahmen er-

heblich differiert und es einen überbrückenden B-Kader noch nicht gibt. Die Anforderungen im A-Kader sind aber zu hoch, der Übergang ein Riesenschritt, der für viele zu groß ist. Auch hier besteht dringend Änderungsbedarf.

Die Trainer im Verein, Verband und im DHB spielen bei solchen Verbesserungs-

notwendigkeiten eine wichtige Rolle, denn sie sind die Fachleute mit dem Wissen der Praxis. Alle verfolgen gleiche Ziele, auch wenn die unterschiedlichen Wege nicht immer kompatibel sind.

Ändern und verbessern können aber nur miteinander kommunizierende Trainer, die anders als in der großen Fußballlandschaft mit allen notwendigen Kompetenzen dafür ausgestattet sind. Und wie die Hockeyfamilie nachdrücklich mit der „Aktie für Sydney“ ihren Zusammenhalt bewiesen hat, sollten auch wir Trainer die Weichen für eine erfolgreichere Zukunft stellen.

Gleiche Fehler zu wiederholen, bedeutet unweigerlich den freien Fall in die Zweiklassigkeit – spätestens 2004 in Athen.

PETER LEMMEN



Taktik 4
Konterhockey
Prinzipien
Von THORSTEN ALTHOFF

Taktik 8
Zwei gegen Eins
Fortsetzung
Von ULI FORSTNER

Athletik..... 11
Ausdauer
Hockeybiathlon
Von BENNO EICKER

Medien..... 12
Hockey-Assistent
Vorstellung
IAT LEIPZIG

Abwarten und Tore schießen

Das Konterspiel im Hallenhockey



THORSTEN ALTHOFF ist verantwortlicher Trainer für die männliche U-16 des deutschen Hockey-Bundes, Landestrainer in Niedersachsen und Vereinstrainer beim Braunschweiger HTC.



Bild: HERBERT BUCCO

Gekonntes Konterspiel: Gesa Pirmack (SW Köln, rechts) stürmt auf das gegnerische Tor zu.

Hockey-Trainer machen sich sehr viele konstruktive Gedanken über Abschlagsituationen, Spielaufbau, Freilaufverhalten etc.. Im Hallenhockey ist es aber wegen der bekannten Räumlichkeiten sehr schwierig, diese komplexen Situationen erfolgversprechend zu trainieren. Dann sieht man viele Mannschaften noch defensiv spielen, zum Teil sogar destruktiv, und diese Mannschaften haben – zum Ärger der konstruktiv denkenden Trainer – damit noch beachtlichen Erfolg. Worin besteht nun dieses Erfolgsrezept? Kann man es kopieren, nachahmen? Und stecken hinter der defensiven Spielweise nicht ebenfalls spielerisch offensive Elemente, die mit anderen Vorzeichen erst nach Ballgewinn ausgespielt werden?

Trainer, die ihre Aufmerksamkeit auf das mannschaftliche Zusammenspiel in Aufbausituationen richten, erkennen häufig nicht, dass eine Balleroberung beim gegnerischen Aufbau ein sehr erfolgversprechender Zeitpunkt ist, um eine strategische Spielweise einzuleiten.

Konter

Der Gegner rechnet im Aufbauspiel nicht mit Ballverlusten. Jeder Ballverlust zu diesem Zeitpunkt trifft die aufbauende Mannschaft unvorbereitet. Es ist ein idealer Zeitpunkt in Überzahl einen Konter zu spielen, für den man darüber hinaus noch viel mehr Raum vor dem gegnerischen Tor zur Verfügung hat, als bei eigenem Aufbauspiel.

Nun setzen sich die strategischen Überlegungen in Richtung Ballgewinn damit auseinander, wie die eigene Mannschaft in Überzahl schnellstmöglich gegen die Nachsetzenden mit Lauf-

und Spielzügen in den gegnerischen Schusskreis kommt.

Diese Ausarbeitung ist als Hilfe für Trainer gedacht, die sich noch keine Gedanken zum Konterspiel für das Hallenhockey gemacht haben.

Es soll keine Übungssammlung weitergegeben werden. Vielmehr sollen allgemeingültige Voraussetzungen für das Konterspiel mit Berücksichtigung von möglichen Spielsystemen gegeben werden.

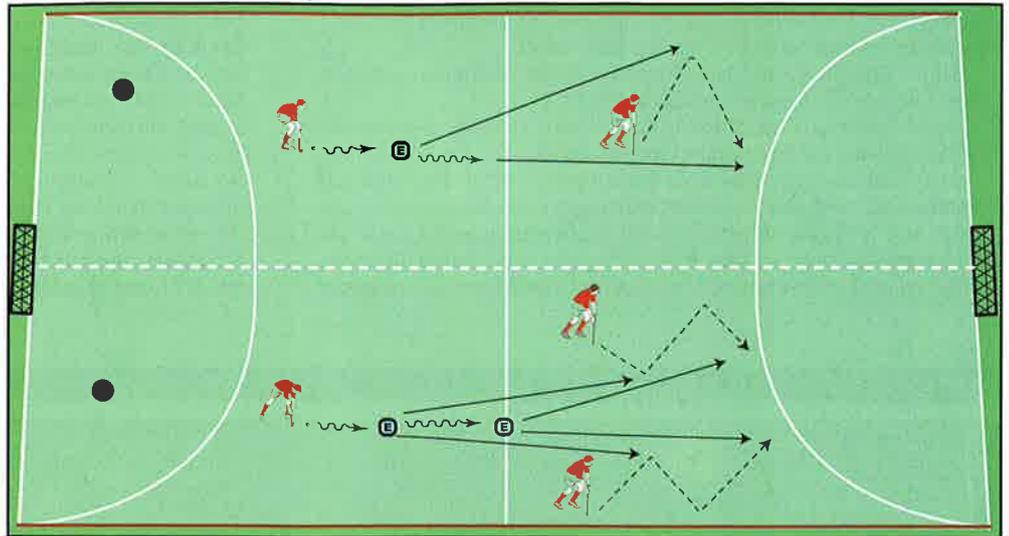
Außerdem wird eine methodische Übungsreihe dargestellt, mit der jeder Trainer seinem Spielsystem entsprechend seine eigenen Übungsformen erstellen soll.



Teil 1: Methodische Reihe zum Konterspiel

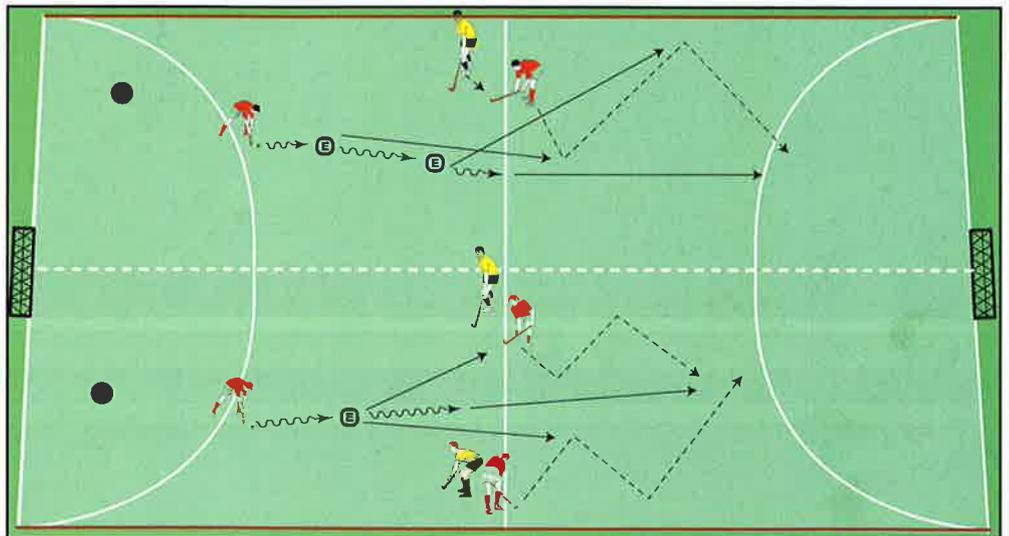
1

- A Laufwege ohne Gegner: Der Stürmer setzt sich vom ballbesitzenden Mitspieler zum gegnerischen Tor ab. Dabei schneidet der sich freilaufende Stürmer den Laufweg des dribbelnden Ballbesitzers. Der Ballbesitzer hat mehrere Möglichkeiten, seine Pässe zu spielen.
- B Laufwege zweier Stürmer ohne Gegner: Beide Stürmer haben die Aufgabe, beim Freilaufverhalten zum gegnerischen Tor den Laufweg des dribbelnden Ballbesitzers zu schneiden und / oder zu kreuzen. Der Ballbesitzer hat mehrere Möglichkeiten, seine Pässe zu spielen.



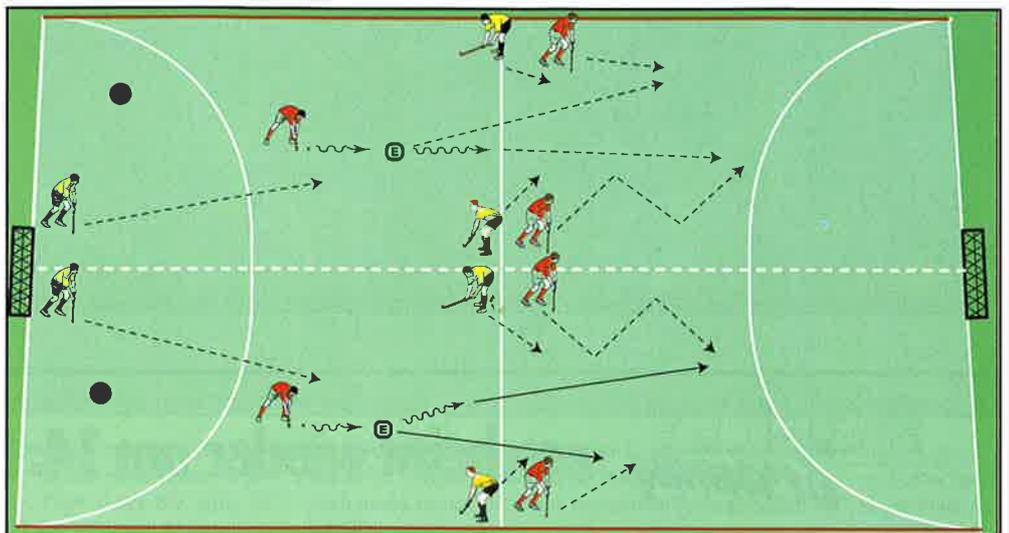
2

- A Freilaufverhalten des Stürmers gegen einen deckenden Verteidiger: Der Verteidiger hat die Aufgabe, bedingungslos den Stürmer zu decken. Der Stürmer muss, um angespielt zu werden, seine Laufwege gegen die Laufrichtung des Abwehrspielers schneiden. Der Pass kann nur gespielt werden, wenn sich der Stürmer ausserhalb der Verteidiger-Reichweite befindet. Der Ballbesitzer hat mehrere Möglichkeiten, seine Pässe zu spielen.
- B Freilaufverhalten von zwei Stürmern gegen zwei Verteidiger: Die Stürmer können beim schneidenden Freilaufen ihre Spielspur zuerst beibehalten, oder ihre Spielspur kreuzen. Beide Stürmer sollten auf jeden Fall ihre Laufwege anpassen und nicht beide auf einen Punkt laufen. Der Ballbesitzer hat mehrere Möglichkeiten seine Pässe zu spielen.



3

Die Stürmer sollten erkennen, auf welcher Seite der ballbesitzende Mitspieler angegriffen wird. Der ballseitige Stürmer sollte eher hängen bleiben, um ein sicheres Anspiel zu bieten. Der ballentfernte Stürmer kann auf beiden Seiten seines Gegners schneiden.



Teil 2: Konterspiel unter Berücksichtigung des Spielsystems

Im Hallenhockey ist der Raum eng. Um möglichst schnell spielen zu können, müssen die Laufwege der Stürmer und die des Ballführenden bekannt und einstudiert sein. Die Laufwege sind abhängig von der jeweiligen taktischen Aufstellung des Gegners und der eigenen Mannschaft.

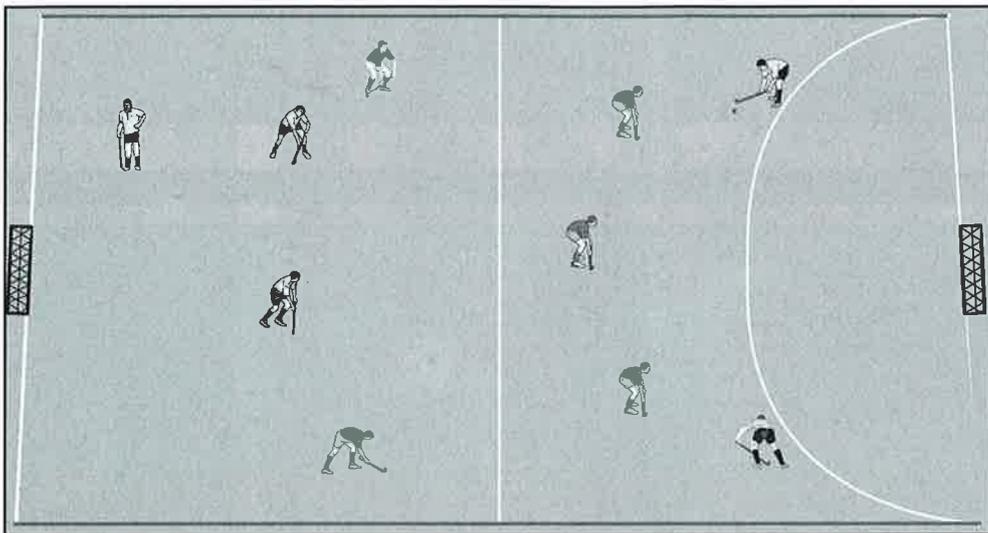
Bei der Erstellung von Übungsformen und/oder Spielreihen sollte ein Trainer folgende Überlegungen mit einbeziehen:

1. Eigene Aufstellung bei Abschlag des Gegners: Grundsätzlich sind die Raumdeckung und die Manndeckung zu unterscheiden. Bei der Raumdeckung besitzt die abgreifende Mannschaft meist direkt ein Überzahlspiel, oftmals mit viel Raum für den ballbesitzenden Konterspieler, weil er den Ball nicht im Zweikampf gewinnen musste. Bei der Manndeckung ist das offensive Deckungsverhalten der Abwehrspieler entscheidend für das Erreichen von Kontersituationen, in denen der ballbesitzende Konterspieler

sich meistens eines Zweikampfs erwehren muss.

2. Soll meine Mannschaft verhalten angreifen oder spiele ich Pressing? Beim Pressing steht der eigenen Mannschaft bei Ballgewinn nur wenig Raum für Spiel- und Laufwege in Kontersituationen zur Verfügung, weil sich die Mannschaft schon unmittelbar vor dem Schusskreis befindet. Beim verhaltenen Angreifen besitzt man viel mehr Raum für das Konterspiel und damit auch mehr Zeit für Abspieldentscheidungen.
3. Spielt die gegnerische Mannschaft im 2er oder 3er Aufbau? Bei Kontersituationen gegen einen 2er-Aufbau muss ich 3:2-Kontersituationen trainieren. Der Schusskreis des Gegners wird nur von zwei Abwehrspielern gesichert. Bei einem 3er-Aufbau wird der gegnerische Schusskreis von drei Abwehrspielern bevölkert und ich muss die schwerere 4:3 Kontersituation mit Lauf- und Passwegen trainieren.

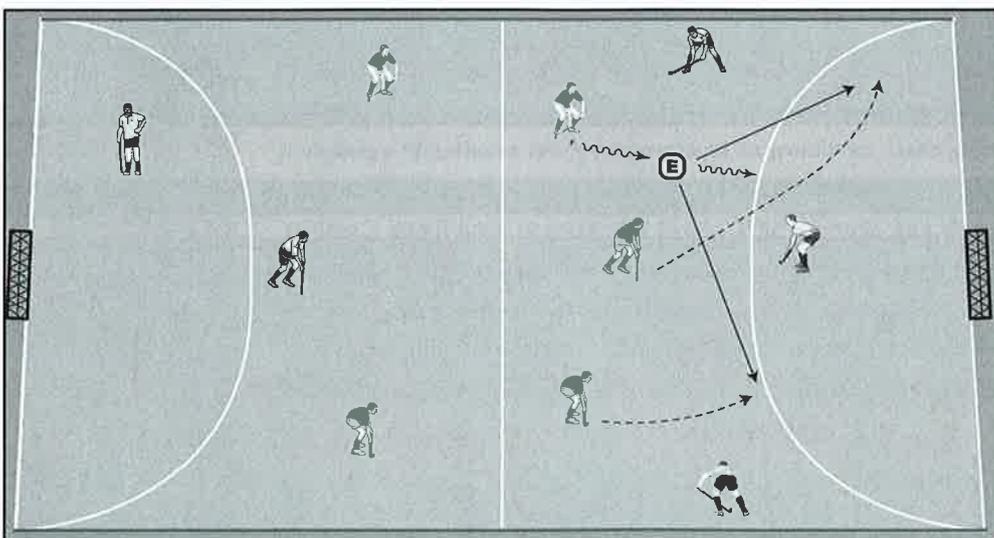
1



Bei der Raumdeckung im 5er-Würfel gegen einen 2er Aufbau in Pressingsituation hat die abfangende Mannschaft zwar wenig Raum für den Konter, dafür aber immer ein Überzahlspiel.

In Übungsreihen und/oder Spielformen sollten die Laufwege der Stürmer entsprechend der Position des abfangenden Spielers geübt werden, d.h. der Mittelmann fängt den Ball ab, dann entsteht eine 3:2 Situation mit wenig Platz zum Konter. Fängt ein Verteidiger den Ball ab, dann entsteht eine 4:2 Situation mit mehr Platz zum Konter. Generell sollten die Stürmer schnell mit schneidendem Freilaufverhalten Platz für den Ballbesitzer schaffen und sich außerhalb der Gegnerreichweite im Rücken des Gegners zum Tor hin freilaufen.

2



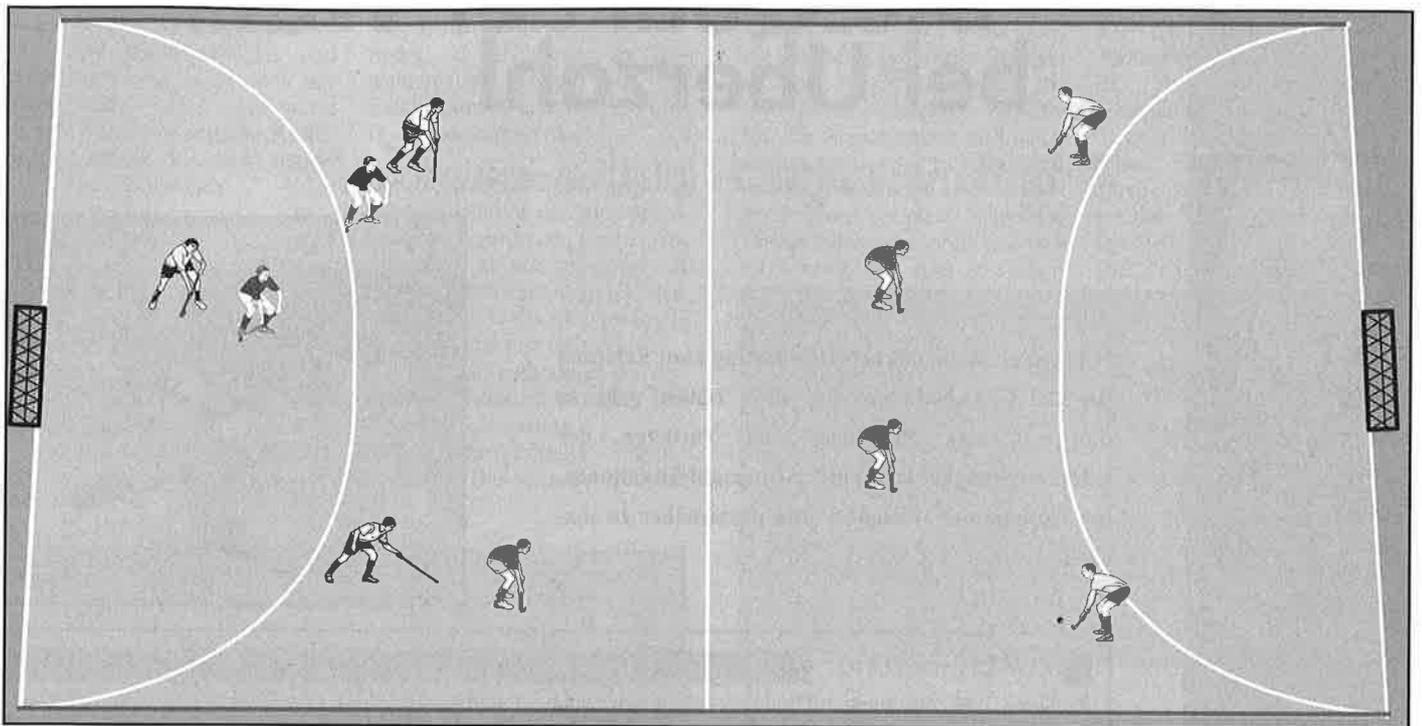
Bei der Raumdeckung gegen einen 3er-Aufbau besitzt man nur eine Gleichzahl im Konter, wenn einer der Stürmer den Ball abfängt. Nur bei Abfangen des Verteidigers hat man eine Überzahl im Konterspiel.

Exemplarische Beschreibung der möglichen Laufwege bei einer Gleichzahlssituation 3:3 am gegnerischen Schusskreis: Bei Ballgewinn eines Außenstürmers sollte der Mittelmann so schnell wie möglich ins ballseitige Eck starten (in diesem Fall das linke Eck), damit er sich zum Pass anbietet, oder den Raum für den Pass zum ballentfernten Stürmer freizuziehen (vorausgesetzt der Annahme, dass der gegnerische Aufbau eine Manndeckung in Unterzahl spielt), oder den Weg des Ballbesitzers zum Tor freiräumen.

HOCKEY
Training

erscheint wieder am 14. Dezember 2000

3

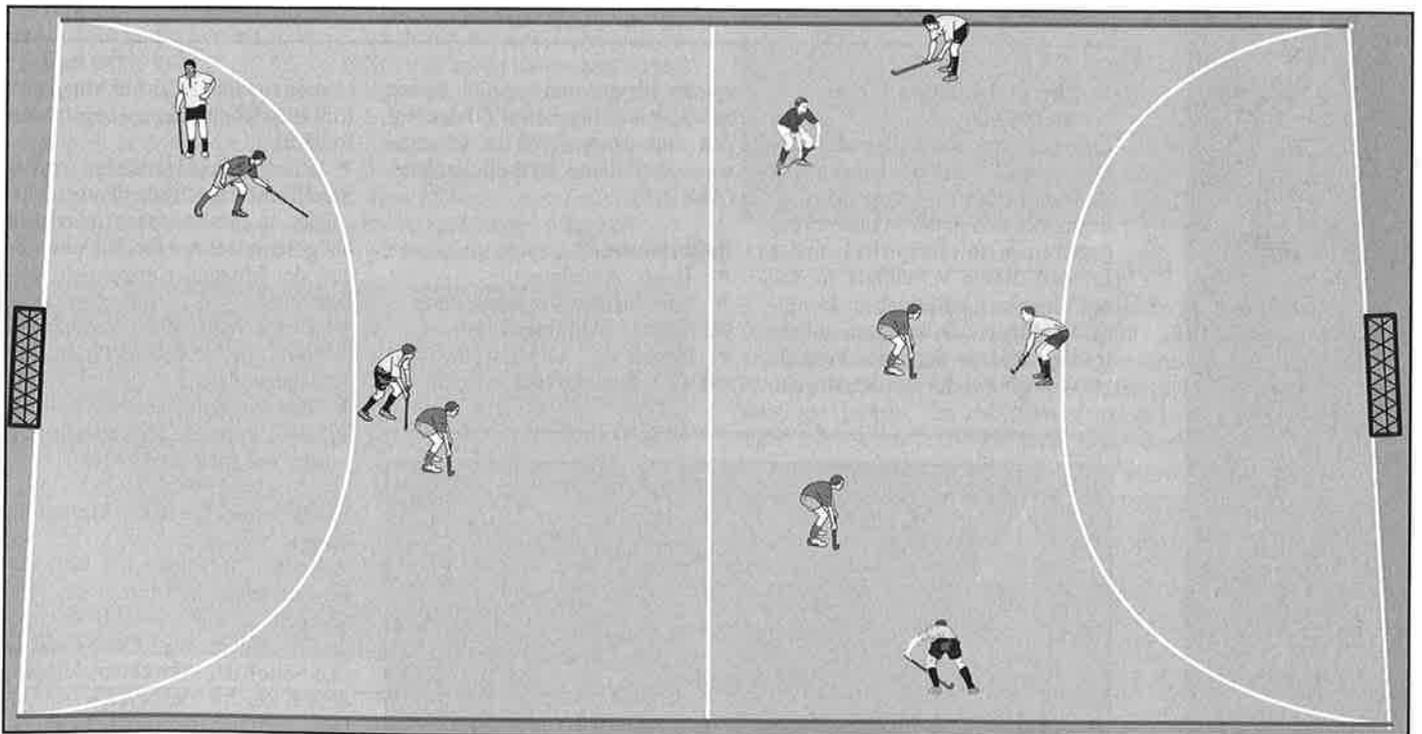


Bei einer Manndeckung gegen einen 2er-Aufbau muss zuerst das offensive Deckungsverhalten optimiert werden, um das Konterspiel effektiv trainieren zu können. Hier kommt die angreifende Mannschaft erst zum Konter, wenn der Verteidiger den Pass zu seinem Gegenspieler abfängt.

Wenn die abgreifenden Stürmer bei Abschlagsituation mehr die

Diagonalbälle durch die Mitte schließen, muss bei Kontersituationen davon ausgegangen werden, dass eher ein über die Bande gespielter Ball abgefangen wird. Dementsprechend sollte der dann ballseitige Stürmer schnell Platz für den dann in Ballbesitz befindlichen Aufbauspieler machen, indem er zum Tor hin schneidet.

4



Bei der Manndeckung gegen einen 3er-Aufbau ist wiederum das offensive Deckungsverhalten entscheidend für das Erreichen einer Kontersituation. Wenn die drei Stürmer die Aufgabe haben, Pässe durch die Mitte zu unterbinden, können sich die manndeckenden Verteidiger darauf einstellen,

Bälle über die Bande im offensiven Deckungsverhalten abzufangen. Daraufhin sollte in Kontersituation der ballseitige Stürmer mit seinem Verteidiger nach innen/vorne schneiden, um seinem ballesitzenden Verteidiger Platz zu schaffen.

Die..Qual der Wahl bei Überzahl

Methodische Fortsetzung des 2:1 mit aktiven Gegenspielern



ULI FORSTNER ist verantwortlicher Trainer der männlichen U-18 im DHB und Vereinstrainer beim SSV Ulm.

Nach einer methodischen Hinführung zum Erlernen der 2:1-Grundsituation im Heft 2/2000 geht es nun um das Erweitern und Variieren der Handlungsmöglichkeiten in 2:1-Überzahl-Situationen, um diese immer spielnäher und praxisnäher zu machen.



Zur Erinnerung:

- ▶ Das 2:1 ist zusammen mit den Zweierkombinationen 2:0 und dem 3:1 (wichtige Trainingsform zum Thema Freilaufen) ein entscheidender Schritt von den individuellen Handlungsmöglichkeiten hin zum gruppentaktischen Handeln.
- ▶ Bei der Überzahlsituation 2:1 wird das entscheidende Element der Sportspiele geschult, das sogenannte „situative Entscheiden“. Gutes situatives Entscheiden ermöglicht dem Hockeyspieler, in den unterschiedlichsten Situationen eines Spiels ruhig, sicher, kreativ und der Situation angemessen zu entscheiden, was zu tun ist.
- ▶ Das 2:1 ist die Grundlage zum Erlernen der darauf aufbauenden gruppentaktischen Trainingsformen wie das 3:2, 4:3, 5:3, 5:4, ... und allen Gleichzahlsituationen bis hin zum 11:11-Großfeldspiel. Damit ist das 2:1 eine sehr wichtige Grundlage für jedes Kombinationsspiel.

Nach dem Erlernen der taktischen Grundsituation 2:1 mit nachfolgendem Mitspieler ist der nächste Schritt, diese Überzahlsituation mit einem sog. „Stellspieler“ zu bewältigen.

1. Überzahlsituation 2:1 mit Stellspieler

Eine sehr spielnahe Überzahlsituation ist das 2:1 mit Stellspieler: Der Ballbesitzer läuft auf seinen Mitspieler zu, der sich in der Manndeckung gegen einen Abwehrspieler befindet. Er läuft diesen Verteidiger in dessen Vh- oder Rh-Bereich an. Der gedeckte Mitspieler läuft nun auf der jeweils anderen Seite des Verteidigers aus der Reichweite des Abwehr-

spielers heraus und „stellt“ seinen Schläger annahmefähig auf den Boden zum Doppelpass beziehungsweise zur Ball- und Ballmitnahme. (Abb. 1)

Ballbesitzer:

- ▶ Tempo aufnehmen
- ▶ Ball aus der Vh-Seitführung in die frontale Ballführung bringen.
- ▶ Deutliches Anlaufen des Rh- (oder Vh-Bereichs) des Verteidigers,

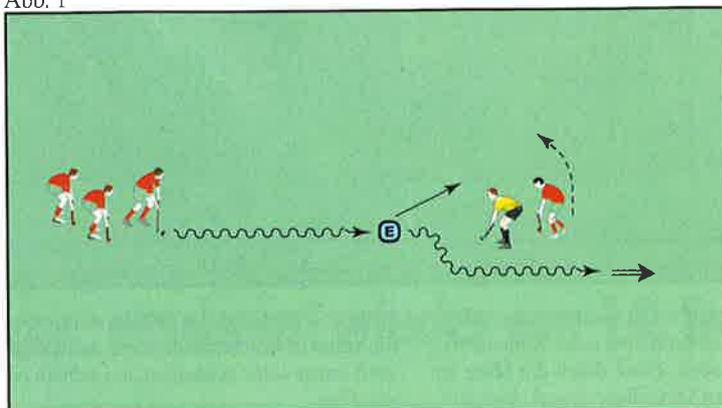
so dass sich der gedeckte Mitspieler früh entscheiden kann, wohin er sich freiläuft.

- ▶ Ruhiges Schlägerstellen mit der Spielfläche zum freilaufenden Mitspieler, so dass ansatzlos (und damit ohne Reaktionszeit für den Verteidiger) der Mitspieler angespielt werden kann.

- ▶ Beobachten des Verteidigers während der ruhigen Phase des Schlägerstellens.

- ▶ Entscheidung: Pass zum Mitspieler oder Umspielen des Verteidigers – je nach Verhalten des Abwehrspielers.

Abb. 1



Spieler ohne Ball in der Manndeckung:

Wenn der Mitspieler mit Ball den Rh-Bereich (Vh-Bereich) des Verteidigers anläuft, kommt der gedeckte Spieler auf der Vh-Seite (Rh-Seite) des Abwehrspielers vor dessen Reichweitenbereich

Dort wird der Schläger am Boden gestellt, um zur Ballannahme bereit zu sein und dem Mitspieler anzuzeigen, wohin er den Ball spielen soll.

Wird der Ball auf den Stellspieler

gespielt, kann dieser – je nach Verteidigerverhalten – den Ball sofort wieder zurückspielen oder den Ball dynamisch an- und mitnehmen, das heißt nach der Ballannahme sofort nach vorne beschleunigen, um aus dem Reichweitenbereich des Abwehrspielers herauszukommen.

2. Kontersituation 2:1

Hierbei geht es insbesondere um die Entwicklung von Lauf- und Passwegen, die den freien Raum hinter der Abwehr bis vor das gegnerische Tor (der gerade bei Kontersituationen besonders groß ist) optimal auszunutzen.

1. Absetzen in den freien Raum und schneiden hinter dem Verteidiger (Abb. 2).

Der Ballbesitzer läuft auf seinen Mitspieler, der sich vor einem angedeuteten Abwehrspieler befindet, zu (Hütchen als Abwehrspieler, Stangen um den Reichweitenbereich des Abwehrspielers anzuzeigen).

Der so „gedeckte“ Abwehrspieler setzt sich hinter den angedeuteten Verteidiger in den freien „Abseitsraum“ ab und schneidet aus dessen Reichweitenbereich heraus um sich in die Rh oder in die Vh anspielbar zu machen.

Der Pass darf nicht durch den den durch Hütchen markierten Bereich gespielt werden.

Der so freigespielte Stürmer nimmt den Ball an und schießt auf das Tor.

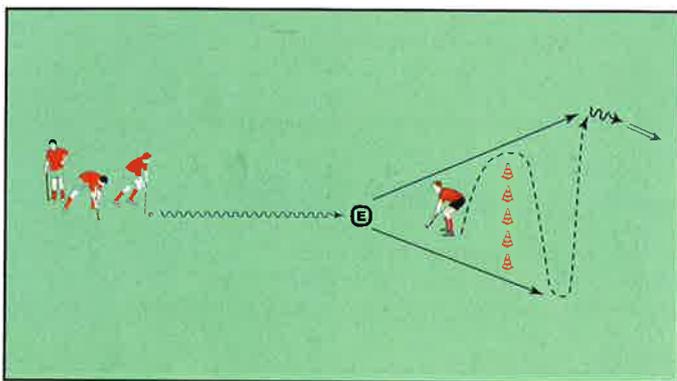


Abb. 2

2. Auflegen des Balles auf den nachrückenden Anspieler, absetzen und schneiden hinter dem Verteidiger (Abb. 3).

Der gedeckte Mitspieler kommt vor seinen Gegenspieler, wird dort angespielt und legt den Ball für den nachrückenden Anspieler auf. Es ist günstig, den Ball leicht nach links oder rechts zurückzuspielen, um den Abwehrspieler in Bewe-

gung zu bringen und ihn auf eine Seite zu locken.

Nach dem Rückpass setzt sich der Stürmer sofort hinter dem Verteidiger ab und macht sich durch Schneiden anspielbar.

Sind Lauf- und Passwege und das Timing des Anspiels klar, werden diese Übungen zuerst mit halbaktiven, später mit vollaktiven Abwehrspielern durchgeführt.

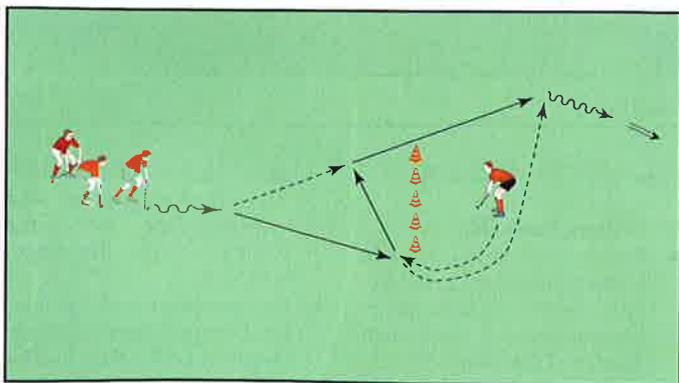


Abb. 3

3. Kombinationen und Variationen der 2:1 Überzahlsituationen

Wir haben nun drei verschiedene 2:1-Überzahlsituationen kennen

gelernt: Das 2:1 mit nachfolgendem Mitspieler, die 2:1-Überzahlsituation mit Stellspieler und die 2:1-Kontersituation.

Die beschriebenen 2:1-Überzahl-

situationen sollen nun möglichst spielnah variiert, kombiniert und weiterentwickelt werden. Ziel ist es, das Entscheidungsverhalten der Spieler unter immer komplexeren und spielnäheren Bedingungen zu schulen. Sie müssen lernen, auch unter großem Druck ruhig zu bleiben und sicher zu entscheiden. Dies wird zuerst in immer komplexer werdenden Überzahlsituationen geübt und trainiert, bevor dies auch in Gleich-

zahlsituationen angewandt und geübt werden kann.

Hier nun einige Vorschläge zum Weiterentwickeln und Kombinieren der drei verschiedenen 2:1-Überzahlsituationen:

1. Quer-Steil (Abb. 4)

Lösen der 2:1-Überzahlsituation durch eine Querpass-Steilpass-Kombination. Nach Querpass steil freilaufen. Steiles Anspiel oder selber gehen über die Vorhand des Verteidigers.

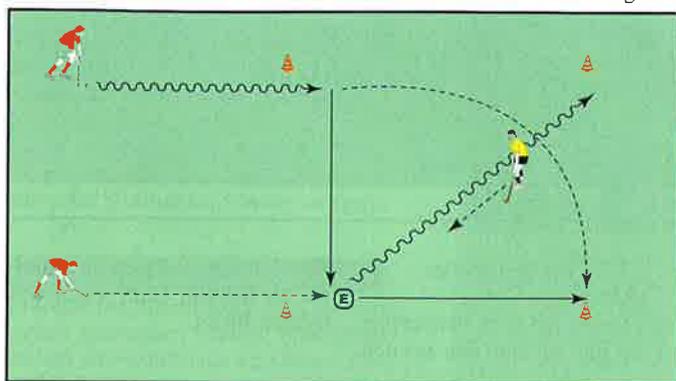


Abb. 4

2. Positionswechsel mit Ball (Abb. 5)

Lösen der 2:1 Situation durch einen Positionswechsel mit Ball.

Beachte das frühe und lange Schlägerstellen des Ballbesitzers zum Pass zum Mitspieler, während er den Verteidiger beobachtet.

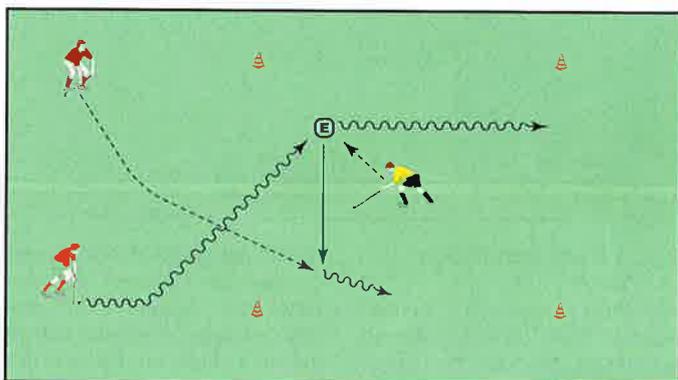
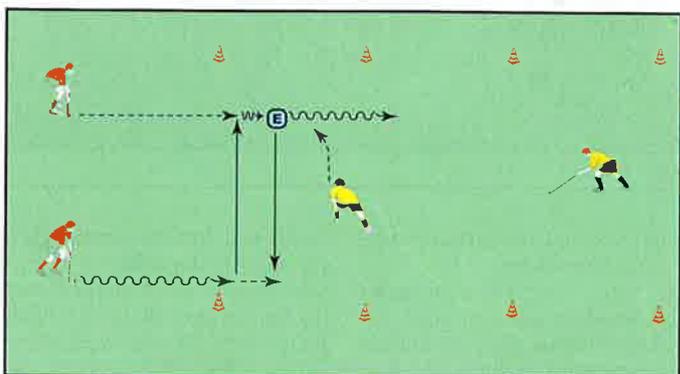


Abb. 5

3. 2 x 2:1 mit Taburaum (Abb. 6, unten)

Die Stürmer müssen nun zwei Abwehrspieler hintereinander überspielen. Zwischen den beiden Räumen für die Verteidiger befindet sich ein „Taburaum“, der von den Verteidigern nicht betreten werden darf. Dies soll den

Stürmern die Vorbereitung der zweiten 2:1-Situation erleichtern. Passen vor erstem Verteidiger, um den Abwehrspieler in Bewegung zu bringen. Situationsgerechtes Lösen der Überzahlsituationen auch durch „Quer-Steil“ oder „Positionswechsel mit Ball“.



4. 2 x 2:1 ohne Taburaum (Abb. 7)

Ohne den dazwischenliegenden Taburaum muss die zweite Ent-

scheidung unmittelbar nach Überwinden des ersten Verteidigers möglichst ruhig und möglichst früh vorbereitet werden.

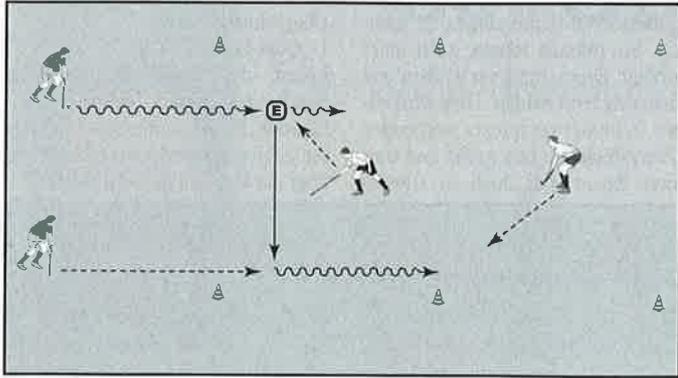


Abb. 7

5. 2 x 2:1 mit Stellspieler (Abb. 8)

Der Spieler, der nach dem ersten 2:1 am Ball ist, läuft den zweiten

Verteidiger an, während sein Partner als Stürmer beim ersten Verteidiger bleibt.

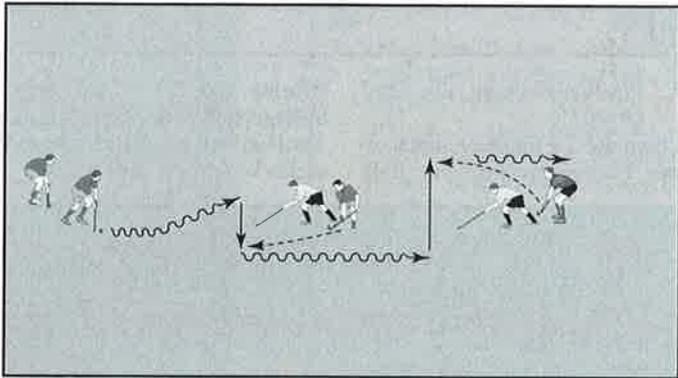


Abb. 8

6. 2 x 2:1-Kontersituation (Abb. 9)

Wie beim normalen 2:1 Kontersituation kann diese Übung mit sofortigem Absetzen des anzuspielenden Stürmers hinter die

Verteidiger gespielt werden oder so, dass der Stürmer vor den Verteidiger kommt, für den nachrückenden Anspieler aufliegt und sich dann im Rücken des Abwehrspielers freiläuft.

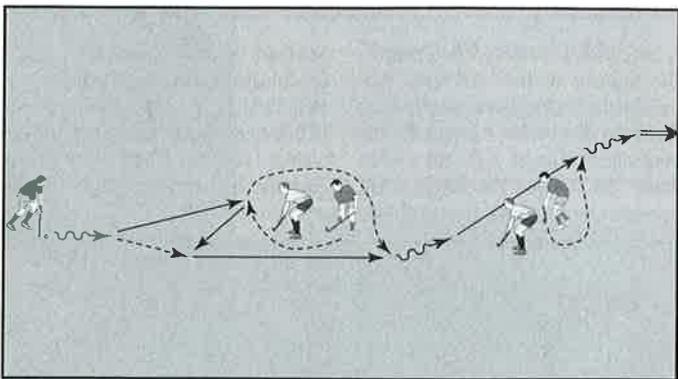


Abb. 9

7. 2 x 2:1 mit Absetzen am zweiten Verteidiger

Ist der erste Abwehrspieler überwunden, soll sich einer der beiden Stürmer früh im Rücken des zweiten Abwehrspielers frei-

laufen und dort von seinem Partner angespielt werden. Dies kann so gelöst werden, dass der Spieler ohne Ball sich schnell hinter dem zweiten Verteidiger anbietet (Abb. 10 A) oder dass vor

diesem Verteidiger der Ball quer gespielt und dann im Rücken des Abwehrspielers freigelaufen wird (Abb. 10 B).

Selbstverständlich kann das Absetzen am zweiten Verteidiger auch aus dem 2:1 mit Stellspieler geübt werden (Abb. 10 C).

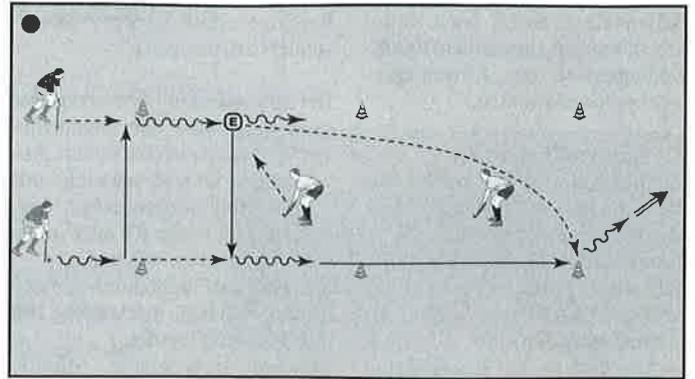


Abb. 10 A

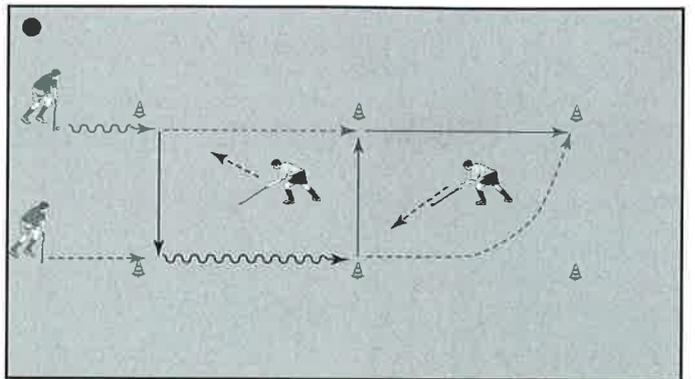


Abb. 10 B

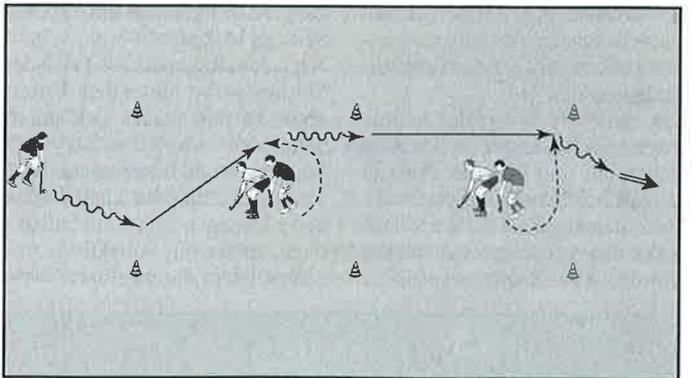


Abb. 10 C

Variante C: 2:1 mit Stellspieler.

8. Weitere Varianten

- ▶ Anstatt zwei Abwehrspielern können natürlich auch drei oder mehr Abwehrspieler hintereinander aufgestellt werden. Dies schult in sehr intensiver Weise das frühe und ruhige Vorbereiten der jeweils nächsten Überzahlsituation und ein situationsgerechtes, schnelles Entscheidungsverhalten.
- ▶ Die Überzahlsituationen können auch in den

Außenstreifen des Spielfeldes aufgebaut werden und werden dann mit einer Flanke vor das Tor abgeschlossen.

- ▶ Der Auftakt einer der gezeigten Übungen kann auch ein Anspiel (z.B. Seitenverlagerung) auf einen Stürmer sein, der den Ball annimmt und dann die entsprechende Überzahlsituation durchspielen muss.
- ▶ Durch Verengen der Spielfeldstreifen werden die Übungen deutlich schwieriger!

Laufen, Schießen, Treffen

Ein Biathlon für Hockeyspieler

Hallenhockey – das bedeutet nicht nur veränderte Anforderungen an Technik und Taktik, auch die athletischen Erfordernisse sind anders als im Feldhockey. Schnelligkeit und Ausdauer spielen hier eine entscheidende Rolle. Eine gute hallenhockeyspezifische Ausdauer bedeutet, über einen Zeitraum von 10 bis 20 Minuten ständig in unterschiedlichem Tempo auf dem Platz unterwegs zu sein, ohne dass koordinative oder konzentrierte Einbußen offenbar werden. Maximale Sprints, kurze Antritte und Richtungswechsel, submaximale Läufe bei kürzesten Erholungspausen (Kurze Ecke, Frei- und Abschlüge) stellen höchste Anforderungen durch wechselnden Geschwindigkeiten an die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Neben den bekannten Trainingsformen der Dauerlauf- und Intervallmethode soll nachfolgend ein Hockeybiathlon vorgestellt werden, der wettkampffähliche Anforderungen aufweist und somit die spielspezifische Ausdauer schult.

Organisation

Die Trainingsgruppe wird in zwei Mannschaften unterteilt, ca. 5-8 Spieler pro Team. Es wird ein Rechteck mit Hütchen oder Stangen markiert, im freien Schusskreis wird zusätzlich eine Parcours integriert. Vor dem

anderen Schusskreis wird ebenfalls ein Parcours, allerdings mit nur 3 - 4 Hütchen markiert.

Durchführung

Die Spieler einer Mannschaft laufen auf Startkommando vier Runden um das Rechteck inklusive des Parcours. Nachdem alle Spieler angekommen sind, schießt jeder zwei Mal auf das Tor, Torentfernung ca. 8 - 9 Meter. Anschließend erfolgt ein weiterer Durchgang, beide Durchgänge inklusive der Strafrunden werden an einem Stück absolviert

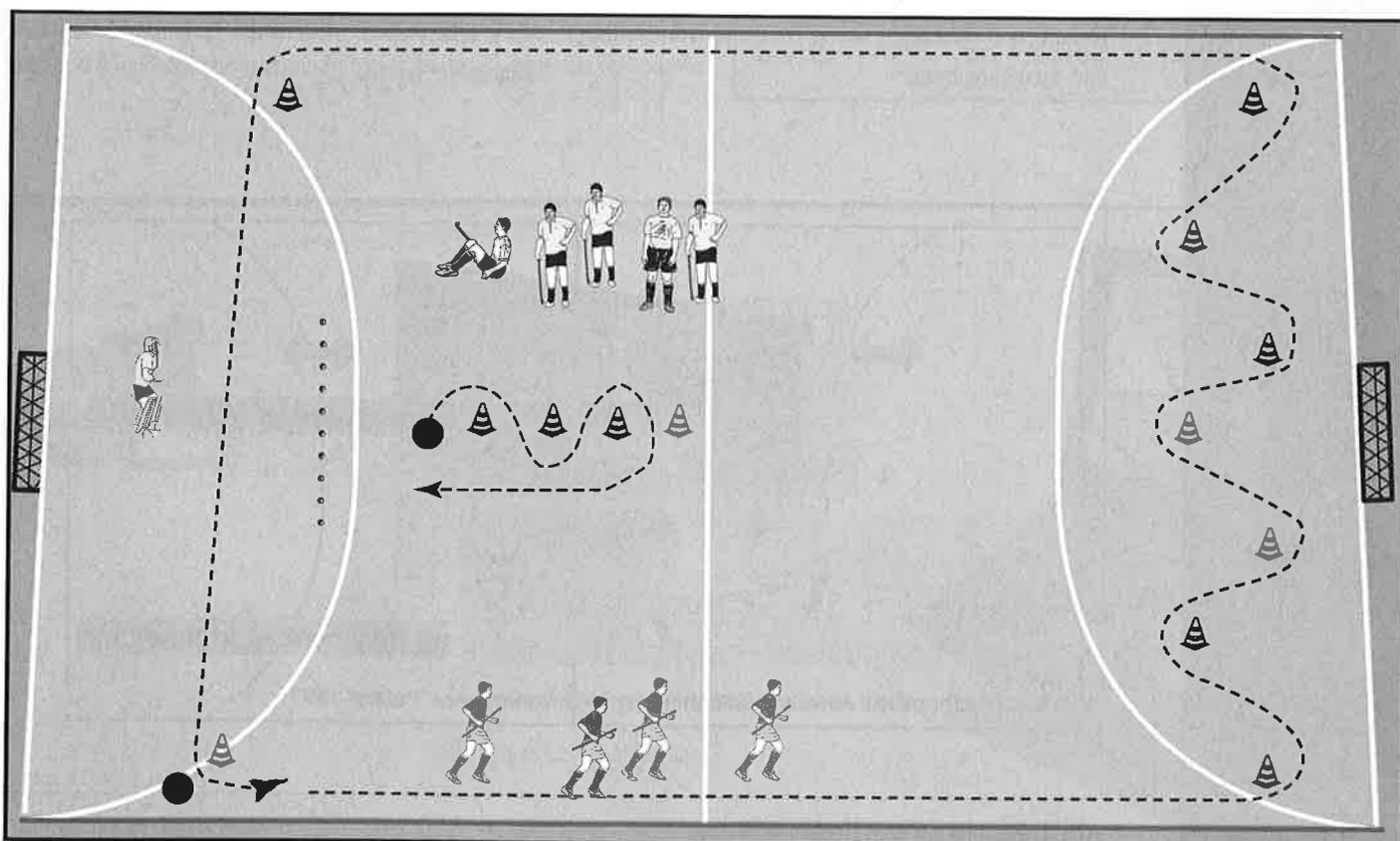
Regeln

Bei Schüssen auf das Tor, die entweder vom Torwart gehalten oder daneben geschossen werden, muss jeder Spieler der Mannschaft eine Strafrunde im kleinen Parcours (Nr. 2) laufen. Die Fehlschüsse werden vom Trainer addiert, bekanntgegeben und im Strafrundenlaufen kontrolliert. Der Trainer stoppt die Zeit vom Start bis zur letzten Strafrunde. Es gewinnt die schnellste Mannschaft.

Beispiel: Bei fünf Spielern gibt es zehn Torschüsse, werden hiervon vier nicht verwandelt, muss jeder Spieler vier Strafrunden laufen, d.h. insgesamt zwanzig Runden für die gesamte Mannschaft.



BENNO EICKER ist hauptamtlicher Sprinttrainer beim ASV Köln. Er trainiert u.a. den aktuellen Deutschen Meister über 60 m, Tim Goebel.



Neue multimediale Möglichkeiten

Die neue Software DIVARIS „Digitales Videoinformationssystem“ und der „Hockey-Assistent“ sind moderne Informationstechnologien für das Technik- und Taktiktraining und unentbehrliche Werkzeuge für die Wettkampfvorbereitung und aktuelle Wettkampfbetreuung.

Mit der Konzipierung und Entwicklung sportartspezifischer multimedialer Dokumentations-Datenbanken für das Sportspiel Feldhockey wurde ein Ansatz gefunden, umfangreiches Spezialwissen dieser Sportart in attraktiver Form zu erfassen und mit den Mitteln der „Informationsgesellschaft“ zu verbreiten.

Die von der Firma CCC Campus-Computer-Center Leipzig in Zusammenarbeit mit dem IAT Leipzig entwickelte und im Deutschen Hockeybund und auch in anderen Ländern eingesetzte Software „Hockeyassistent“ unterstützt die wachsende Auffassung der Trainingspraxis, dass in der Anwendung auf sportartspezifische Belange zugeschnittener Informations- und Kommunikationssysteme ein wesentlicher Ansatzpunkt für eine effektivere, wissenschaftlich noch fundiertere Trainingsplanung und -gestaltung sowie Wettkampfvorbereitung und -steuerung besteht.

Die Einführung des „Hockeyassistenten“ ermöglicht es, Fachinformationen in verschiedenen verkoppelten Darstellungsformen (verbal, grafisch, statische Bilder und bewegte Videosequenzen) in Datenbanken zusammen zu führen und sie in attraktiver Form – vor allem als zielgerichtete Instruktion und wirksames Feedback für das Technik-Taktik-Lernen – in der Trainings- und Wettkampfpraxis zu nutzen.

Bei der Nutzung des Hockeyassistenten konnten benötigte Videosequenzen bisher nur mit einem erheblichen Aufwand integriert werden. Eine rasche Ergänzung der Technik- oder Taktikübungen im Hockeyassistenten mit Videosequenzen war damit nur bedingt möglich.

Bei Einsätzen während verschiedener Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympischer Spiele kann man eine stetige Zunahme des Einsatzes von Videotechnik und Videoauswertetechnik beobachten. Wobei festzustellen ist, dass die Länder mit den höchsten Leistungspotentialen und Leistungszielen mit der auf dem Markt erhältlichen modernsten Technik und Software ausgestattet waren.

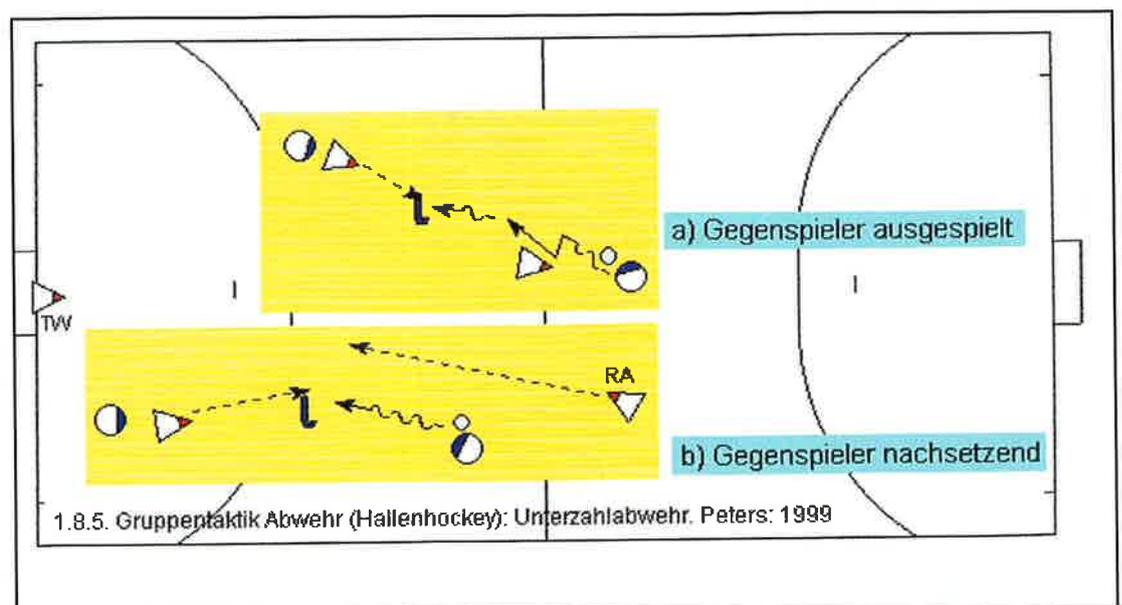


Abb. 1: Beispiel aus dem Hockeyassistenten

Auf dem Markt wird eine Vielzahl verschiedener, mehr oder weniger moderner Videoschnitt- und Videoanalysesysteme für die verschiedensten Sportarten angeboten. Diese Systeme sind in der Regel entweder sehr speziell auf ein Anwendungsgebiet ausgerichtet oder in ihrer Komplexität und bezüglich ihrer Leistungsparameter nicht leistungsfähig genug.

Nach umfangreichen Analysen wurde von der Softwarefirma CCC Campus-Computer-Center Leipzig in Zusammenarbeit mit der FG Spielsportarten am IAT Leipzig ein „Digitales Videoinformationssystem (DIVARIS)“ konzipiert und entwickelt.

DIVARIS zeichnet sich unter anderen dadurch aus, dass der Anwender seine Auswertungskategorien“ und den damit verknüpften Multimedia-Datenbankbegriffen in einer unendlichen Vielfalt selbst definieren kann.

Die Innovation des Produkts liegt in seiner Gesamtheit in der technologisch einfachen Handhabung, den vielfältigen zeitsparenden Möglichkeiten der Informationsgewinnung, der Anwendungsbreite und nicht zuletzt in den geringen Abmaßen und dem geringen Gewicht.

Die Kennzeichnung der auszuwertenden Videomaterialien kann sowohl während der Aufzeichnung als auch nach der Speicherung auf dem Rechner erfolgen. Die Geschwindigkeit der Bearbeitung vorhandener Videomaterialien hängt nach einer kurzen Einarbeitungszeit nur noch von der Leistungsfähigkeit der eingesetzten Rechentechnik ab. Das Gesamtsystem (Hard- und Softwarekomponenten) kann man leicht in einem Aktenkoffer verstauen.

Ein innovativer Schwerpunkt der Entwicklung besteht darin, den Kategorien Kennzeichnungen und Bewertungskriterien zuzuordnen, die eine weitestgehend automatische Analyse und Informationsgewinnung aus den Videosequenzen ermöglichen (z.B. mit Ereignissen verknüpfte

Timecodes, Verknüpfung mit Analysesystemen, Verknüpfung mit dem Hockeyassistenten und anderer Sportsoftware).

Das Videoinformationssystem DIVARIS wurde auch auf Drängen des DHB im Zeitraum September 1999 bis August 2000 entwickelt. Das System hat seine Feuertaufe in Sydney bestanden. DIVARIS wurde in der Olympiavorbereitung und während der Olympischen Spiele in Sydney für die Sportarten Hockey und Volleyball zur Gegneranalyse und zur taktischen Einstellung der deutschen Mannschaften eingesetzt.

Mit guten Kritiken hat das System Aufsehen erregt und sich gegen die Konkurrenzprodukte aus Europa und Australien durchgesetzt.

Mit der Verfügbarkeit immer schnellerer Prozessoren, größerer und schnellerer Haupt- und Massenspeicher werden digitale Videoanalyse-systeme und die Nutzung digitaler Videodatenbanken in Zukunft unverzichtbare Werkzeuge auch für den Hochleistungssport sein.

Kontaktadressen für weitere Informationen:

CCC Campus Computer Center

Brandvorwerkstraße 72, 04275 Leipzig

Dr.-Ing. Werner Nobis, Markus Maspfuhl

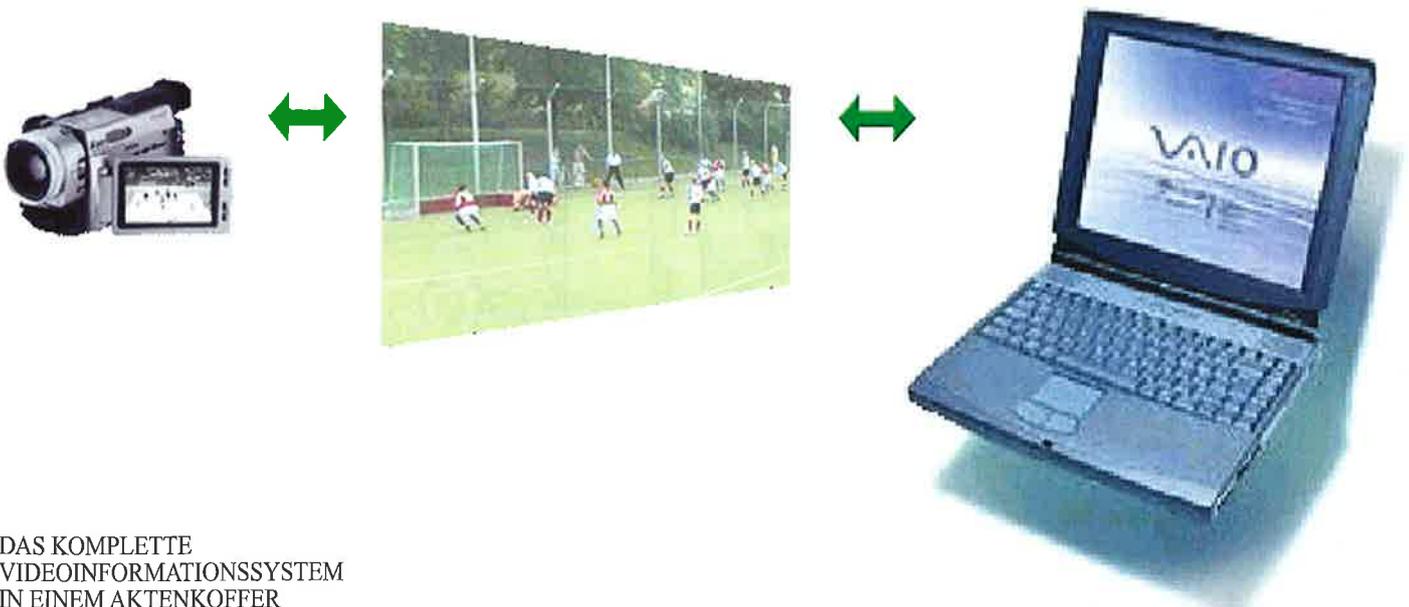
Tel.: 0341 - 3010416, 3054830 FAX: 0341 - 3010884

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft e.V. / FG Spielsportarten

Dr. Berthold Fröhner

Marschnerstraße 29 04109 Leipzig

Tel.: 0341 - 4945163, 4945162 FAX: 0341 - 4945400



DAS KOMPLETTE
VIDEOINFORMATIONSSYSTEM
IN EINEM AKTENKOFFER

Hinterkreuzen

ist ein Begriff aus dem Angriffsbereich und beinhaltet ein (klein-) gruppentaktische Verhalten von zwei Spielern im Spielaufbau.

Hierbei führt ein Spieler den Ball, der zweite läuft auf die Querposition daneben zur Ballannahme. Nun ändert der ballführende Spieler die Laufrichtung schräg nach vorn auf die Position seines Mitspielers. Dieser wechselt ebenfalls die Position im Rücken seines Mitspielers wieder auf eine Quer- oder Schrägposition. Der ballführende Spieler hat während dieses geführten Positionswechsels die Aufgabe zu entscheiden, ob er mittels eigener Ballführung oder einer Ballabgabe zum Mitspieler den Angriff weiterführt. Je nach Position des Ballführenden (Ballposition links oder rechts) in der Zweiergruppe, kann dieser Positionswechsel in beide Richtungen gespielt werden. Wichtig hierbei ist, dass der Mitspieler nicht vor dem Ballführenden kreuzt, da es sonst zu einer Kreuzung vor dem Gegenspieler kommt, die regelwidrig ist. Deshalb ist es auch von Vorteil, wenn der ballbesitzende Spieler in der

oben beschriebenen Ausgangsposition nicht genau quer, sondern etwas schräg vor seinem Mitspieler läuft.

Ziel des Hinterkreuzens ist es, den/die Verteidiger in Bewegung zu bringen und so seine Zuordnung zum Gegenspieler zu erschweren. Eine typische Situation im Hallenhockey ist das 2:1+TW.

Die Schwierigkeit dieser Lauf- und Passkombination liegt insbesondere im Erkennen einer günstigen Spielsituation und in der (nonverbalen) Verständigung der beiden Spieler über ihre Durchführung. Die Initiative für ein Hinterkreuzen kann von beiden Spielern ausgehen: Sowohl der Ballführende mit einem Richtungswechsel als auch der Mitspieler mit seiner Positionsänderung kann den Raum anbieten.

Günstig für weitere Anschlussaktionen ist es, wenn der Ball nach erfolgreichem Hinterkreuzen mit oder ohne Ballabgabe im Vorhandbereich bleibt und auch nicht in engen, z.B. durch die Bande begrenzten Räumen weitergespielt werden muss.

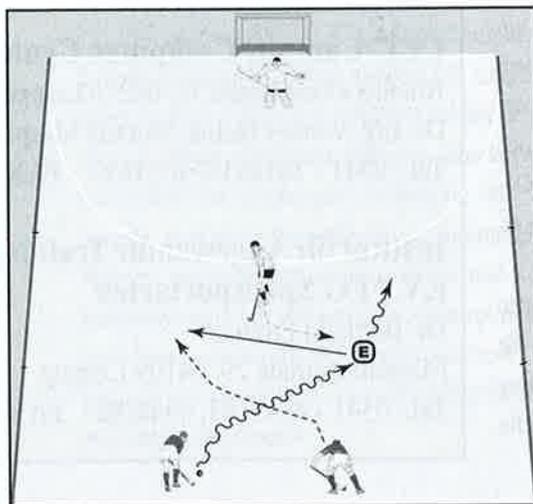


Abb. 1: Ballposition links

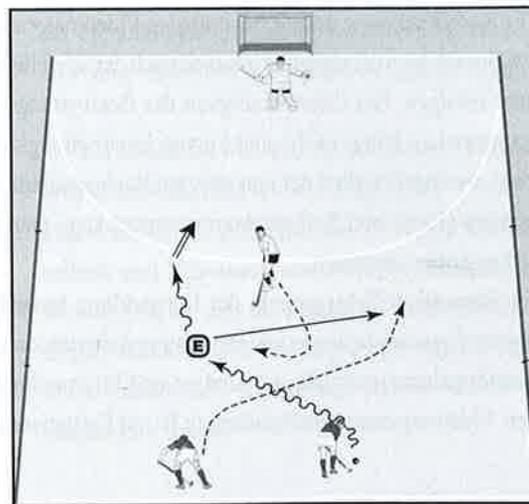


Abb. 2: Ballposition rechts

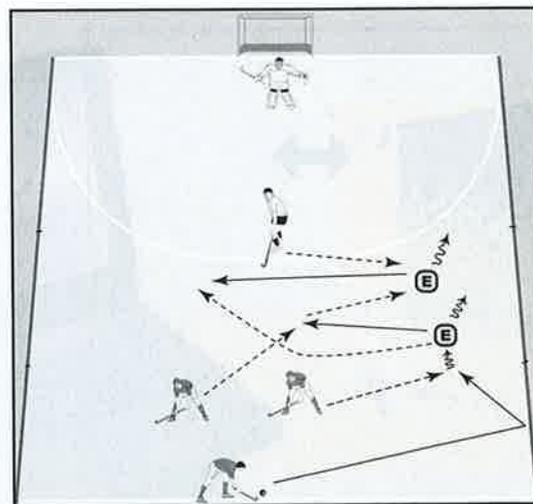


Abb. 3, Übungsform 1: Variables Anspiel: Zusprieler an der Mittellinie passt den Ball gegen die linke/rechte Bande. Nach der Ballannahme Entscheidung Ballabgabe zum Hinterkreuzen oder eigene Ballführung.

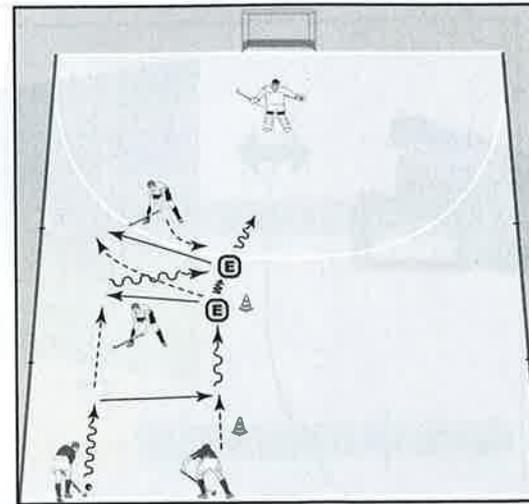


Abb. 4, Übungsform 2: 2 x 2:1: Erstes 2:1 im markiertem Raum. Anschließend 2:1 im freien Raum. Ballführender Spieler entscheidet, ob Ballabgabe zum Hinterkreuzen oder eigene Ballführung.

Stichwort: Zentralsichtung

Nachdem die für den Nachwuchs zuständigen Bundestrainer im Verlauf der Feldsaison die Spieler aller Landesverbände gesichtet haben, erfolgt in jedem Jahr zum Abschluss dieser Spielzeit die Zentralsichtung. Für viele Spieler ist es die erste Maßnahme mit dem DHB, bei der sie mit ca. 20 - 22 ähnlich leistungsstarken

Spielern (plus 4 Torhüter) verglichen und beurteilt werden. Natürlich sind Anspannung und Neugierde groß, die meisten haben sich informiert über das „was da so läuft“. Und dass da eine Menge läuft, erfahren die Spieler bei der Eingangsbesprechung. Und sie können sich informieren auf dem ausgehängtem Lehrgangs-

plan. Damit man keine Einheit verpasst oder nur zu spät kommt. Wie so ein Lehrgangsablauf aussieht, zeigt der nachfolgende Plan der letzten Zentralsichtung der Weiblichen U-16 im Oktober in Köln.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7.15 Wecken 7.30 Laufen 8.00 Frühstück	7.30 Wecken 7.45 Laufen 8.15 Frühstück	7.30 Wecken 7.45 Laufen 8.15 Frühstück
	9.30 TE 3 Abwehrtechniken Begleiten, Stechen, Blocken	10.00 TE 6 Ausdauer- training	10.00 TE 9 Großfeldspiel 2 x 35 Min.
13.15 Mittagessen	12.30 Mittagessen	12.30 Mittagessen	12.30 Mittagessen
14.30 Eingangs- besprechung	15.00 TE 4 Kleinfeldturnier 5:5	15.30 TE 7 Kleinfeldturnier Spielformen 2:2, 3:3, 4:4, □ Torschuss-Tr.	13.15 Abschluss- besprechung
15.00 TE 1 Ballannahme, -abgabe, Torschuss			
17.30 Abendessen	18.00 Abendessen	18.30 Abendessen	
19.30 TE 2 Großfeldspiel 2x35 Min	20.00 TE 5 2:1, Umspielen	19.00 TE 8 Entspannungs- maßnahmen	