

HockeyTraining erscheint mit 10 Ausgaben im Jahr

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, Postfach 260, 71044 Sindelfingen,

2 (07031)/862-800

長 (07031)/862-801

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

Peter Lemmen, Dorfstr. 17, 54608 Oberlascheid,

☎ (065 55) 931 041 **墨** (065 55) 931 042

eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

H. Bohlscheid (HeBoSOFT Köln) & mediaServ

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm Verlagsleitung: Brigitte Schurr

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)

2 (07031)862-851

墨 (070 31) 862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.1999

Druck:

Röhm GmbH, Sindelfingen

Abonnementpreis:

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

Bestellung:

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

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

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

Bankverbindung:

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

Gerichtsstand:

Böblingen

Zum Titelbild:

Jochen Kotzenberg (vome rechts) ist einer der wichtigsten Leistungsträger bei Schwarz-Weiß Köln. (Bild: Herbert Bucco)

Im gleichen Verlag erscheinen: DHZ – Deutsche Hockey Zeitung DTZ – Deutsche Tennis Zeitung

TennisSport Der Fußball-Trainer

Symbiose

So langsam kehrt wieder Ruhe ein in den nacholympischen Alltag der Hockeyfamilie. Die lang erwarteten Trainerfragen sind beantwortet – mit Bernhard Peters steht bereits einer der "Neuen" am kommenden Wochenende mit der Hallen-EM vor seiner ersten großen Aufgabe.

Aber nicht nur die erfolgreiche Teilnahme an internationalen Turnieren und Meisterschaften wird von den BT's erwartet – ein neuer und noch nicht genau abzuschätzender Bereich ist die so viel zitierte verbesserte Zusammenarbeit mit den Vereinstrainern in Hockeydeutschland. Hier wird nämlich ein großes Potenzial vermutet, das dringend genutzt werden muss, um weiter Anschluss an die Weltspitze zu halten oder – wie bei den Damen – diesen wieder herzustellen.

Funktionieren kann dies aber nur, wenn hier zusammengearbeitet wird und für alle Beteiligten etwas herumkommt, sprich: sich die Sache auch lohnt. Die Fahrt auf der Einbahnstraße, die der DHB hier bis dato praktiziert hat, ist nun zu Ende. Defenitiv! Neue Wege müssen gegangen werden, konkrete Pläne und erste Ansätze gibt's genug – jetzt muss die konsequente Umsetzung erfolgen. Die Initiative liegt hierbei beim DHB und der startet auch voll durch, weil er die Defizite der Vergangenheit erkannt hat.

Jetzt bleibt nur noch zu hoffen, dass diese Initiative die Bedürfnisse der Vereine befriedigen kann und es zu einer ehrlichen

Zusammenarbeit zwischen gleichberechtigten Partnern kommt, die sportlichen Erfolg für beide bringt. Eben eine Symbiose im besten Sinne.



Neue Literatur: Eine Beschreibung der neueren Hallenhockey-Taktiksysteme ist durch Björn Opgenoorth in seiner Diplomarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln erarbeitet worden. Unter dem Titel "OPGENOORTH; B. / PETERS; B. / HILLMANN; W. Hallenhockey - Spielsysteme und Taktiktraining" ist es ab sofort möglich, die wesentlichen trainingsrele-

vanten Teile als Lose-Blatt-Sammlung in einem Ordner (100 Seiten, 120 Abbildungen) zum Preis von DM 65,00 (incl. Porto) gegen Voreinsendung eines Verrechnungsschecks beim DHB zu bestellen (Bestellanschrift: DHB Geschäftstelle, Fr. Hackel, Theresienhöhe, 50354 Hürth; Einsendungen ohne Verrechnungsscheck über DM 65,00 werden nicht bearbeitet!).

Inhalt

Grundsätze und Vorschläge

Von Heino Knuf

Trainingsvorschläge

Von Peter Lemmen



Drumherum statt mittendurch

Bewegungsbeschreibung und Übungsreihen zum Umspielen



HEINO KNUF ist Cheftrainer des weiblichen Nachwuchsbereiches im DHB, seit der aktuellen Hallensaison trainiert er auch die Damen des Club Raffelberg.

Was gibt es Schöneres, als seinen Gegenspieler im wahrsten Sinne des Wortes hinter sich gelassen zu haben und für einen kurzen Moment das Gefühl von Freiheit zu spüren. Doch um in diesen Genuss zu kommen, ist das Umspielen eine Grundvoraussetzung. Soll dieses auf Dauer erfolgreich sein, muss es technisch "sauber", variationsreich und taktisch situationsgerecht sein.

Häufig scheitert der Umspielversuch durch eine technisch schlechte Ausführung oder durch ein taktisch stereotypes Verhalten. Gerade bei schnellen Spielertypen ist dies häufig zu erkennen. Hier wenden Spieler i.d.R. meist nur das "Umspielen durch vorbeilegen und hinterher" im Spiel an oder sie versuchen, ihren Schnelligkeitsvorteil kombiniert mit nur einem einfachen Umspielverhalten auszunutzen. Sind diese manchmal durchaus taktisch sinnvollen Möglichkeiten im Nachwuchsbereich noch erfolgreich so, stoßen sie spätestens im Erwachsenenbereich sehr schnell an ihre Grenzen. Verfügt der Angreifer nur über stereotypes Umspielverhalten, so ist für den abwehrenden Gegenspieler spätestens nach dem zweiten Umspielversuch schnell klar, dass es sich hier um die einzige Lösungsmöglichkeit seines angreifenden Kontrahenten handelt und er stellt sein Abwehrverhalten entsprechend schnell darauf ein.

Über die Technikerweiterung in Form von Täuschungshandlungen (einfache/doppelte Täuschung) und Technikverbindungen (Umspielen – Heppen über den Schläger) erhält man eine breite Vielfalt von Lösungsmöglichkeiten, um den Gegner immer wieder vor neue Situationen zu stellen. Daher ist

es entscheidend, die verschiedenen Techniken mit ihren Erweiterung zu erlernen und sie situationsgerecht anzuwenden. Hierbei ist im Kinderund Jugendtraining auf eine genaue Differenzierung zu achten. Damit ist gemeint, dass klar unterschieden werden muss: Handelt es sich um ein einfaches Umspielen oder um ein Umspielen mit einfacher oder doppelter Täuschung. Die Halle stellt den idealen Trainingsboden dar zum Erlernen einer "sauberen" Bewegungsausführung.

Taktische Prinzipien

- Hat man die Wahl, ist das Rh-Umspielen dem Vh-Umspielen grundsätzlich vorzuziehen,
- die Umspieltechniken sind variabel und situationsgerecht anzuwenden,
- ▶ je höher das Tempo beim Umspielen, desto höher die

Erfolgsquote,

- ▶ außerhalb der gegnerischen Reichweite umspielen,
- die vorgelagerten Täuschungselemente sind frühzeitig vor dem eigentlichen Umspielen auszuführen,
- die Täuschungshandlungen sollten so ausgeführt werden, dass der Gegner auch eine Chance erhält, darauf herein zu fallen.
- der Gegner ist zentral anzulaufen, damit man entweder mit der Rückhand oder mit der Vorhand umspielen kann.

Wer Umspieltechniken vermitteln will, muss frei nach dem Motto "Gefahr erkannt, Gefahr gebannt" auch um die häufigsten Fehler in der Spielpraxis wissen: Der Angreifer umspielt zu eng am Gegner, er hat ein zu geringes Tempo beim Umspielen, es wird zu oft über die Vorhand umspielt und das Umspielverhalten als Ganzes ist stereotyp angelegt und somit wenig variabel und vom Gegenspieler leicht berechenbar.

Umspieltechniken

Bei den Grundtechniken unterscheide ich das Umspielen durch Vorbeilegen, mit der Bande, mit der Voroder Rückhand. Im Folgenden werden die Bewegungen der Grundtechniken und ihre Erweiterungen in Form von Täuschungshandlungen des Umspielens beschrieben und eine methodische Übungsreihe vom passiven bis voll aktiven Gegenspieler vorgestellt.

Bei den Täuschungshandlungen stellen wir das angetäuschte Umspielen (= Täuschung einfach durch angetäuschtes Umspielen in entgegengesetzte Richtung) in Kombination mit der angetäuschten Ballabgabe (= Täuschung doppelt, da zuvor durch Schlägerstellen eine Ballabgabe in eine andere Richtung vorgetäuscht wird) dar.





Usterspielen dusch Vorbeilegen

Bewegungsbeschreibung:

Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen kurz vor der Reichweite des Gegners an dessen linkem Fuß so vorbei gelegt, dass kurz dahinter der Ball wieder aufgenommen werden kann. Der Schläger wird dabei ausschließlich im Vorhandgriff gehalten.

Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Der rechte Fuß ist im Moment des Vorbeilegens vorne.

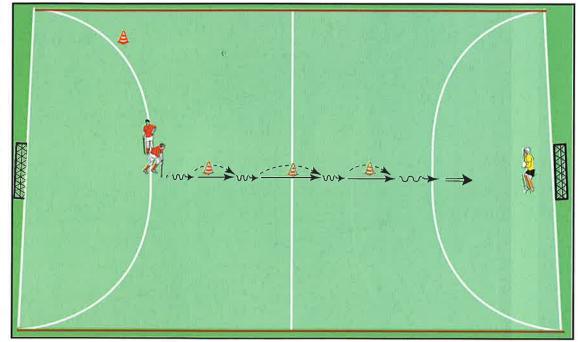
Täuschung einfach:

Angetäuschtes Umspielen Vorhand;

Täuschung doppelt:

Vor dem angetäuschten Umspielen Vorhand

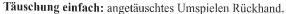
erfolgt das Rückhandstellen zur angetäuschten Ballabgabe nach rechts.



21 Umspielen mit der Buken∕nechten Bundé

Umspielen mit der linken Bande:

Bewegungsbeschreibung: Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen frontal vor den Körper gebracht und kurz vor der Reichweite des Gegners so gegen die Bande gepasst, dass er kurz hinter dem Gegenspieler den Ball wieder aufnehmen kann. Der Schläger wird dabei ausschließlich im Vorhandgriff gehalten. Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Der rechte Fuß ist im Moment des Passes an die linke Bande vorne.



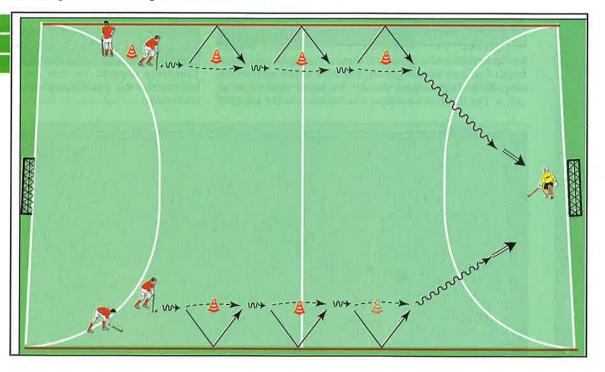
Täuschung doppelt: Vor dem angetäuschten Umspielen Rückhand erfolgt das Vorhandstellen zum angetäuschten Passen zur linken Bande.

Umspielen mit der rechten Bande:

Bewegungsbeschreibung: Hier gibt es die Möglichkeit aus der verschleppten Vorhandballführung oder aus dem Rückhandstellen zu umspielen. Die verschleppte Vorhandballführung ist dem Rückhandstellen grundsätzlich vorzuziehen, da sie sicherer (Ball ist weiter vom Gegner entfernt), technisch präziser und die Möglichkeiten von Täuschungshandlungen größer sind. Muss es schnell und ansatzlos gehen, ist das Rückhandstellen zu bevorzugen.

Umspielen mit der rechten Bande aus der verschleppten Ballführung:

Bewegungsbeschreibung: Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen überholt, um dann aus der verschleppten Vorhandballführung den Ball so gegen die Bande zu spielen, dass er kurz hinter dem Gegenspieler den



Ball wieder aufnehmen kann. Der Schläger wird dabei ausschließlich im Vorhandgriff gehalten. Die Körperposition ist seitlich mit der linken Schulter zum Gegner. Der linke Fuß ist im Moment des Passes an die rechte Bande vorne.

Aufgrund der komplexen Gesamtbewegung ist hier die vorgelagerte Täuschung sehr schwierig, daher wird an dieser Stelle nicht weiter darauf eingegangen.

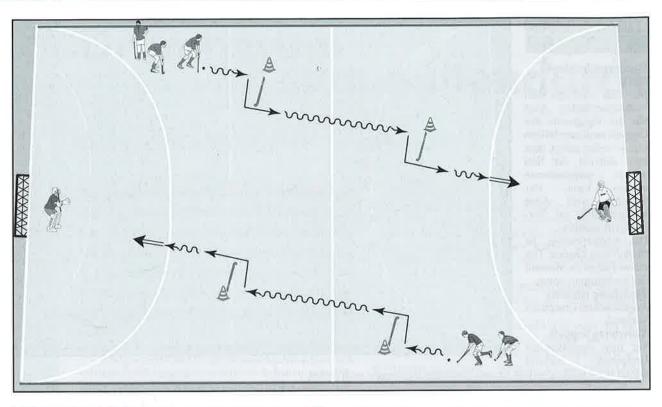
Umspielen mit der rechten Bande aus dem Rückhandstellen

Bewegungsbeschreibung: Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen frontal vor den Körper gebracht, um dann aus dem Rückhandstellen den Ball so gegen die Bande zu spielen, dass er kurz hinter dem Gegenspieler wieder aufgenommen werden kann. Der Schläger wird dabei vom Vorhand- in den Rückhandgriff gedreht. Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Der rechte Fuß ist im Moment des Passes an die rechte Bande vorne.

Täuschung einfach: angetäuschtes Umspielen Vorhand.

Täuschung doppelt: Vor dem angetäuschten Umspielen Vorhand erfolgt das Rückhandstellen zum angetäuschten Passen zur rechten Bande.



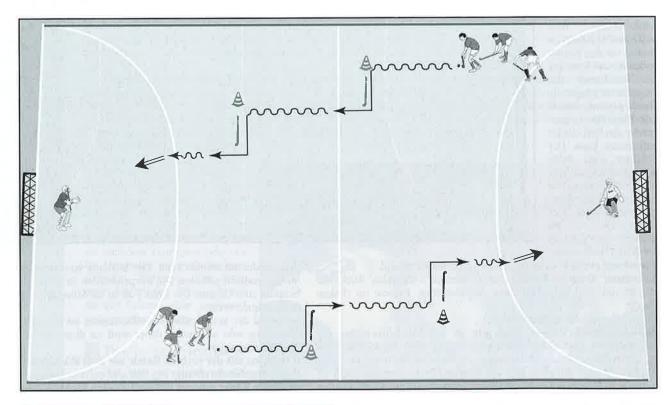


3 Umspielen Rückhand

Bewegungsbeschreibung: Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen frontal vor dem Körper geführt, um dann durch eine schnell ausgeführte Zugbewegung mit der Rückhand nach rechts zu ziehen. Der Schläger wird dabei vom Vorhand- in den Drehgriff

gedreht. Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Die Zugbewegung wird durch ein Abdrücken des linkes Fußes eingeleitet. **Täuschung einfach:** angetäuschtes Umspielen Vorhand.

Täuschung doppelt: Vor dem angetäuschten Umspielen Vorhand erfolgt das Rückhandstellen zum angetäuschten Passen nach rechts.

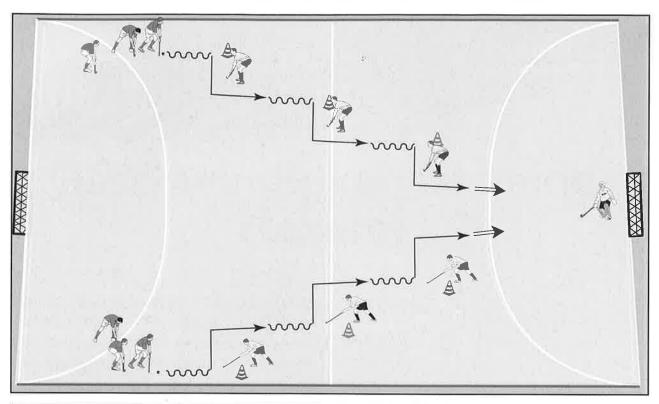


4 Umspielen Vorhand

Bewegungsbeschreibung: Der Ball wird aus dem Vorhandseitführen durch eine schnelle Zugbewegung (Ball wird in der Keule eingehängt) mit der Vorhand nach links gezogen. Der Schläger wird dabei vom Vorhand- in den Drehgriff gedreht. Die Körperposition ist frontal zum Gegner. Die Zugbewegung wird durch ein Abdrücken des linkes Fußes eingeleitet.

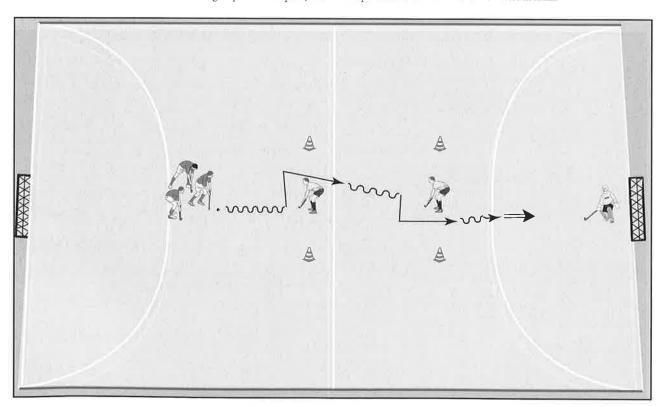
Täuschung einfach: angetäuschtes Umspielen Rückhand.

Täuschung doppelt: Vor dem angetäuschten Umspielen Rückhand erfolgt das Vorhandstellen zum angetäuschten Passen nach links.



■ Umspielen Rückhand bzw. Vorhand im Strom gegen halbaktiven Gegenspieler

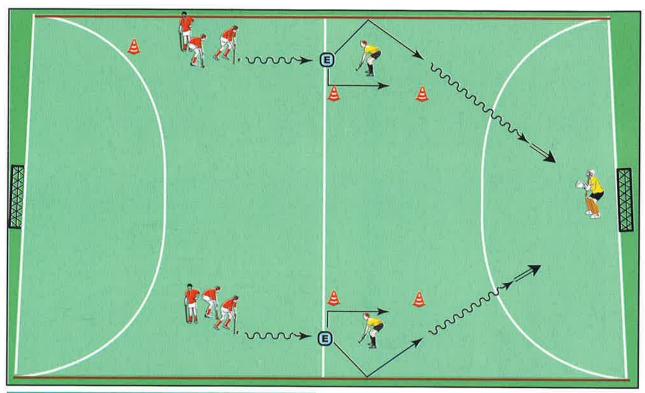
Mehrfaches Umspielen von außen nach innen: Von links wird drei Mal über die Rückhand des halbaktiven Gegenspielers umspielt, auf der rechten Seite drei Mal über die Vorhand des Verteidigers. Die Gegenspieler, die mit einem Fuß an dem Hütchen stehen müssen, dürfen innerhalb ihrer Reichweite agieren. Die Anzahl der eingesetzten Verteidiger ist abhängig vom Leistungsstand der Trainingsgruppe. Hierbei sollte besonders auf ausreichende Abstände zwischen den Verteidigern geachtet werden, damit nach dem Umspielen der Ball wieder kontrolliert werden kann.



Umspielen gegen aktive Gegenspieler auf einer Linie

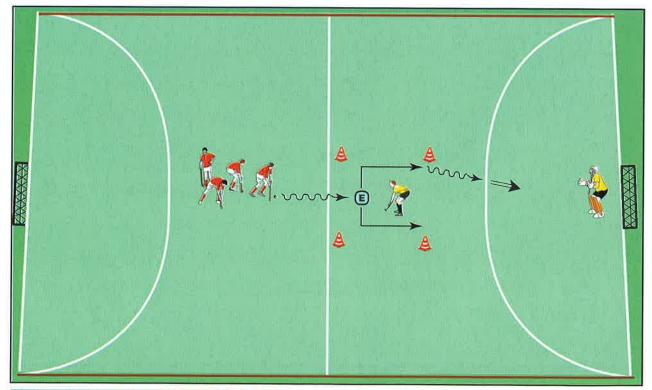
Mehrfaches Umspielen durch die Mitte. Die Verteidiger dürfen über die Vorhand oder Rückhand umspielt werden. Die Gegenspieler dürfen dabei nur auf der gedachten Linie zwischen den beiden Hütchen agieren, sie dürfen nicht heraustreten oder

nachsetzen. Auch hier ist auf einen an die Gruppe angepassten Abstand zwischen den beiden Verteidigern zu achten. Gleiches gilt für die Entfernung zwischen den Hütchen, wo sich der Verteidiger bewegt: Je weiter die Hütchen auseinander stehen, desto leichter ist die Aufgabe für die Angreifer, je näher sie zusammen stehen, desto schwieriger ist es.



Umspielen gegen vollaktiven Gegenspieler frei im Raum an der rechten bzw. linken Bande

Die Angreifer sollen einen vollaktiven Verteidiger an der rechten oder linken Bande umspielen. Hierbei haben sie die freie Wahl, ob sie rechts/links umspielen, über die Bande oder durch Vorbeilegen ihr Ziel erreichen. Die Gegenspieler dürfen in ihren abgesteckten Räumen frei, d.h. vollaktiv und ohne Einschränkungen agieren. Der Trainer sollte hierbei auch darauf achten, dass dieser abgesteckte Umspielraum von den Angreifern auch eingehalten wird. Da die bandenentfernte Seite nur durch Hütchen begrenzt wird, verlassen die Angreifer gerne den Raum, um diesen zu vergrößern und sich einen Vorteil zu verschaffen. Da in den entsprechenden Spielsituationen dieses "Vergrößern" aber nicht möglich ist, sollte auch in dieser Übungsform auf eine strenge Einhaltung der Vorgaben geachtet werden.



🔼 Umépietes gégen véltaktiven Gegensizietes hei im Ruang

Gleiche Übungsform wie oben, jetzt wird durch die Mitte gespielt. Nach erfolgreichem Umspielen erfolgt der Torschuss, auch andere Anschlussaktionen sind möglich (z.B. Zwei gegen Eins, Anspiel auf den langen Pfosten etc.). Die Gegenspieler dürfen in dem abgesteckten Viereck frei agieren. Hierbei ist es besonders wichtig, diese zur vollen Aktivität zu ermuntern, damit die Angreifer eine spielnahe Wettkampfsituation vorfinden.

Aus diesem Grunde macht es Sinn, den Verteidiger häufiger auszuwechseln.





Geschwindigkeit ist keine Hexerei

Schnelligkeitstraining nimmt in allen Alters- und Leistungsbereichen im Hockey einen immer größeren Stellenwert ein. Hier Vorschläge und Anleitung von Heino Knuf, anhand von Trainingsunterlagen für den weiblichen Nachwuchsbereich im DHB.

Vor einem normalen Vereinstraining ist jeweils eine Sprinttrainingseinheit durchzuführen.

Trainingsablauf

- I. Aufwärmen (20 min.)
 - 10 min. locker traben (verschiedene Laufformen) 10 min. Aufwärmgymnastik (Dehnphase 5-7sec.)
- II. Schnelligkeitstraining (15 -20 min.)
 - 3 Steigerungsläufe über 50 m
 - 3 min. Gymnastik speziell untere Extremitäten (Dehnphase 5-7 Sek.)
 - Laufkoordination:
 - ▶ flache Skipping (10 m) anschließend Sprint (5 m) 50 m locker traben
 - ▶ hohe Skipping (10 m) anschließend Sprint (5 m) 50 m Anfersen (10 m) anschließend Sprint (5 m) 50 m locker traben
 - 3 Min. Gymnastik speziell untere Extremitäten (Dehnphase 5-7 Sek.)
 - 3 Tempowechselläufe Ins and Outs

nach jedem Lauf 60 m Auslaufen

- 1 Sprintübung nach Wahl aus den u.a. Sprintübungen
- ► Hinweise: Auf ausreichend Erholungszeit achten (ruhige Atmung vor jedem Sprint)

Sprintübungen

Übung 1

- 1 Serie á 5 "Haken-Sprints" mit Richtungswechsel 90° nach rechts
- ▶ nach jedem Sprint 50 m locker traben
- ▶ 3 Min. aktive Pause (Dehnen untere Extremitäten; Dehnphase 5-7 sec.)

- ▶ 1 Serie á 5 "Haken-Sprints" mit Richtungswechsel 90° nach links
- ► nach jedem Sprint 50 m locker traben

Übung 2

- ▶ 2 Serien á 5 "Slalom-Sprints"
- ▶ nach jedem Sprint 70m locker traben
- ▶ nach jeder Serie 5 min. aktive Pause

Übung 3

- 2 Serien á 5 "Sitz-Sprints"
- ► Startposition: Bauch- und Rückenlage im Wechsel
- ▶ nach jedem Sprint 50 m locker traben
- ▶ nach jeder Serie 5 Min. aktive Pause

Übung 4

- 2 Serien á 5 "Zick-Zack-Sprints" mit Richtungswechsel 180°
- Serie Drehung über rechte Schulter
- ▶ 2. Serie Drehung über linke Schulter
- ▶ nach jedem Sprint 50 m locker traben
- ▶ nach jeder Serie 5 Min. aktive Pause





WOLFGANG KLUTH ist Co-Trainer im Damen-A-Kader und hauptamtlicher Vereinstrainer in RW Köln

Spezielles Training für Spezialisten

Folge 8: Unterzahlspiel des Torwarts und der Abwehr

werden, ob der Torwart an den Kreisrand geht und welcher Verteidiger welchen Stürmer deckt. Bevor die verschiedenen Spielformen zu diesem Thema vorgestellt werden, noch einige Grundsätzlichkeiten:

1. Unterzahlabwehr Zwei gegen Null und Torwart: Wenn zwei gegnerische Spieler alleine auf den Torwart zulaufen, sollte dieser nicht an den Kreisrand laufen, da er sonst mit einem einfachen Querpass ausgespielt werden kann. Die geringe Abwehrchance für den Torwart erhöht sich durch ein Antäuschen des Entgegenkommens und Spekulieren im Torraum.

Das Zusammenspiel des Torwarts mit einem oder

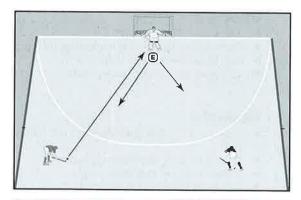
zwei Mitspielern in Unterzahl zählt sicher zu den

schwierigsten Kapiteln des Torhüterspiels in der

Halle. In Bruchteilen von Sekunden muss entschieden

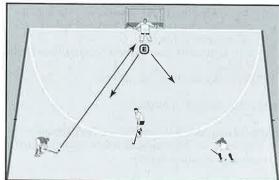
2. Je früher sich seine Verteidiger den Gegenspielern zuordnen, um so eher kann der Torwart an den Kreisrand, um eine 1:1-Situation gegen den ballführenden Gegner

- aufzunehmen.
- 3. In der Mitte des Spielfeldes ist die Abwehr umso schwerer, als dass der ballführende Gegner zu beiden Seiten nach links und rechts ausbrechen kann. Das Abwehrverhalten sollte also so ausgerichtet sein, dass der Torwart am Kreisrand gegen einen bandennahen Gegner spielt.
- 4. Für die Verteidiger gilt es, die Räume zu einem weiträumigen Umkurven des Torwarts zu verkleinern und ein Abspiel im/am Kreis zu verhindern, in dem sie mit tiefem Schläger vor ihren Gegner kommen.



1 Zwei gegen Torwari

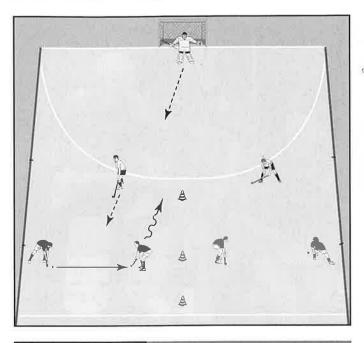
- Der Torwart kickt den Ball nach Zuspiel zu einem der beiden Spieler zurück.
- Die Spieler versuchen, im Zwei gegen Torwart ein Tor zu erzielen.
- Der Torwart agiert hierbei nicht am Schusskreisrand, sondern nach Täuschungen vor dem Tor.



2 Zwei gegen Eins und Torwart

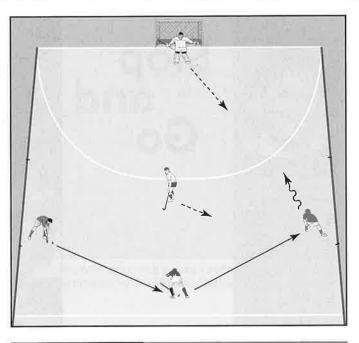
- Ablauf wie zuvor
- ▶ Der Verteidiger wendet sich früh dem nichtballführenden Angreifer zu, der Torwart agiert dann im 1:1 gegen den ballführenden Angreifer.





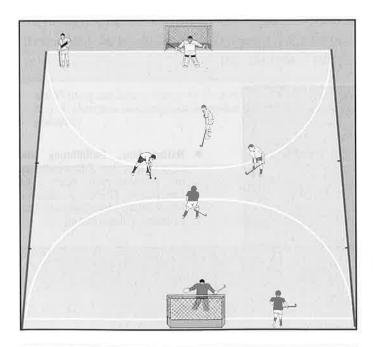
Zwei gegen Eins und Torwart

- ▶ Das Spielfeld ist in der Mitte unterteilt, auf beiden Spielflächen wird ein 2:1 gestellt.
- ▶ Der Torwart wehrt mit dem jeweiligen Verteidiger in dessen Spielfläche den Angriff ab.
- Hierbei muss er sich auf beiden Seiten immer wieder neu mit dem Verteidiger abstimmen und sich dem ballführenden Angreifer zuordnen.



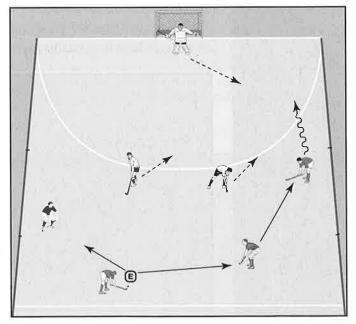
3 Drei gegen Eins und Torwart

▶ Drei Angreifer an der Mittellinie passen sich den Ball zu. Nach eigener Wahl entscheidet sich einer zur Ballführung Richtung Tor, die anderen Spieler greifen ebenfalls an. Der Torwart orientiert sich zum Ballführenden, der Abwehrspieler wehrt Pässe nach innen ab.



2 Zwei gegen Eins im Wechsel

▶ Es werden drei Mannschaften gebildet, zwei von ihnen stellen je einen Verteidiger ab, der andere Spieler der Mannschaft "parkt" am Spielfeldrand. Die beiden Spieler der dritten Mannschaft spielen ein 2:1 in Richtung Tor. Bei Torerfolg bleiben sie weiter im Angriff Tor, ansonsten kommen der Abwehrspieler und sein Mitspieler zum Angriff auf das andere Tor.



4 Vier gegen Zwei und Torwart

Vier Angreifer in der Spielhälfte verteilt, zwei Angreifer vor dem Kreis. Die Spieler passen sich den Ball zu, einer von ihnen initiiert den Angriff durch eine Ballführung Richtung Tor.





PETER LEMMEN ist Chefredakteur von HockeyTraining und Trainer der Herrenmannschaft von Schwarz-Weiß Köln.

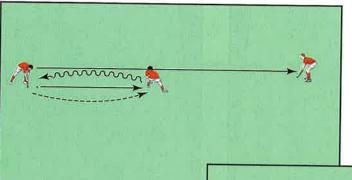
Stop and Go



Passen und Stoppen sind die am häufigsten angewandten Techniken beim Hockey—also müssen sie auch häufig trainiert werden. Zeit ist auch vorhanden, denn zwischen dem allgemeinen Aufwärmen und den ersten Torschussübungen ist meist ein "Beschäftigungsloch", das ungenutzt bleibt. Aber nicht bleiben muss und darf, denn gerade hier kann einerseits die Einstellung zur Trainingseinheit entschei-

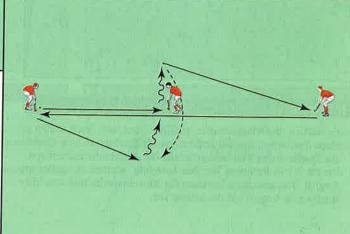
dend beeinflusst, andererseits aber auch effektives Techniktraining durchgeführt werden.

Aber genug der Erklärung, die Notwendigkeiten liegen für jeden ersichtlich auf der Vor- und Rückhand. Die Übungsformen variieren in ihrer Organisationsform (Dreieck, Viereck, mit/ohne Bande) und der Teilnehmerzahl (drei oder vier).

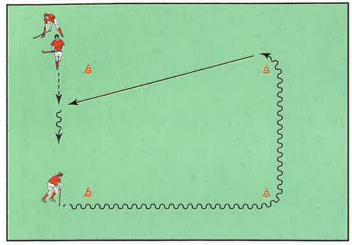


Ballannahme, Ballführung und -abgabe quer zur Zuspielrichtung im Wechsel von Kurz- und Langpässen. Direkte Ausführung (ein Kontakt) oder möglichst wenig Kontakte. (Übung unten)

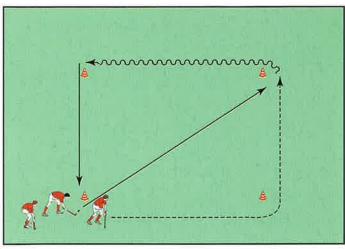
▶ Passen, Annehmen und Führen des Balles im Stand mit anschließendem Positionswechsel. Wechsel von Kurzpass in die Mitte und weitem Pass auf die andere Seite. (Übung oben)



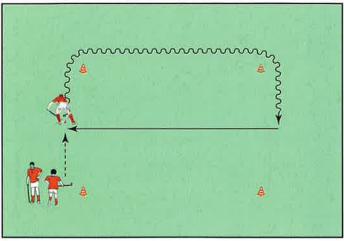




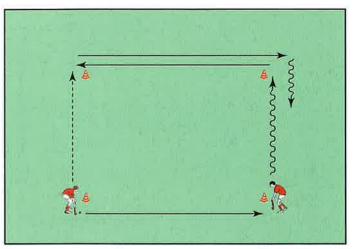
Ballführung mit hohem Tempo um zwei Seiten des Vierecks. Ballabgabe als Schrägpass direkt nach dem Hütchen in den Lauf des Mitspielers. Timing beachten!



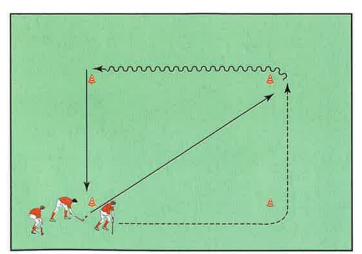
 Ballabgabe nach links nach hohem Lauftempo, Ballannahme des Mitspielers mit der Vorhand frontal. Wechsel der Laufrichtungen.



▶ Ballführung mit hohem Tempo in die andere Richtung. Ballabgabe hier als Querpass zum entgegen laufenden Mitspieler. Passrichtung einhalten!

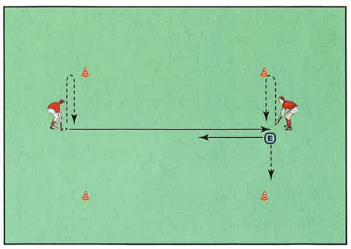


Laufwege wie zuvor, allerdings wird der Pass als Doppelpass sofort zurück gespielt. Wechsel der Aufgaben nach sechs Doppelpässen.



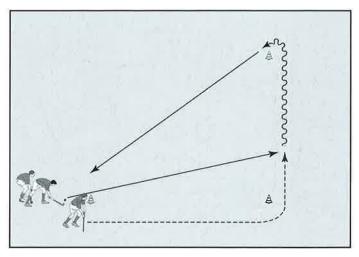
▶ Ballannahme im Lauf, Ballführung ohne Temporeduzierung und Ballabgabe nach links.

Nach seinem Zuspiel kann der Spieler selber aktiv werden.

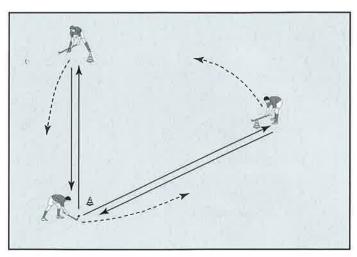


Der ballbesitzende Spieler entscheidet ob Pass auf die andere Seite oder Sprint ohne Ball zum Hütchen und zurück, also ständiger Wechsel zwischen Passen und Sprinten.

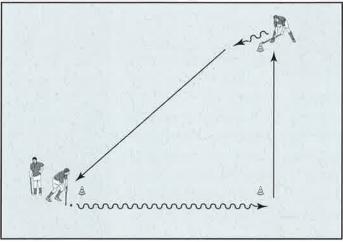




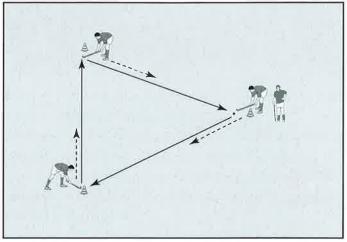
► Laufen mit hohem Tempo, nach erstem Richtungswechsel Ballannahme ohne Tempoverlust mit anschließender Ballführung. Nach zweitem Richtungswechsel schnelle Ballabgabe nach schräg links.



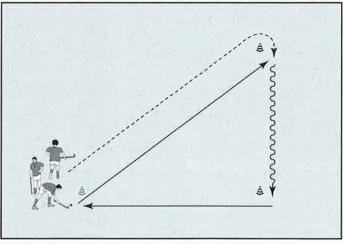
▶ Ballbesitzender Spieler spielt Doppelpässe mit den Positionen am Hütchen. Anschließend wechseln alle eine Position weiter und es wird neu gepasst.



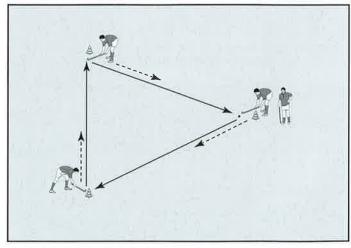
▶ Ballführung aus dem Stand am Hütchen, Pass nach quer links auf Mitspieler, hier Ballannahme, schneller Antritt mit Ballführung und Ballabgabe frontal.



Die Spieler passen im Dreieck und wechseln ihren Pässen hinterher.
Die Bälle werden hierbei direkt weitergeleitet, ohne dass der Ball angehalten wird.

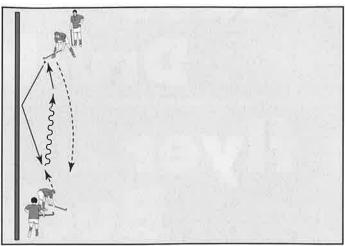


Sprint zum Hütchen, nach Rechtskurve Ballannahme und schnelles Dribbling mit abschließender Ballabgabe mit der VH nach quer rechts.

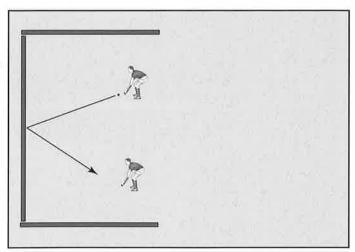


Ballbesitzender Spieler passt in den Lauf des Mitspielers, dieser passt direkt weiter in den Lauf eines weiteren Mitspielers. Alle wechseln ihren Pässen hinterher.

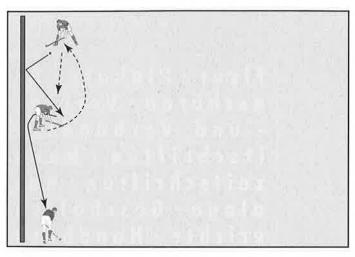




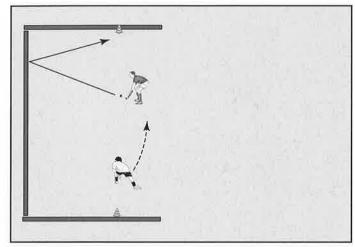
▶ Spieler an der Bande passt den Ball auf den entgegenkommenden Mitspieler, dieser nimmt im Lauf den Ball an und dribbelt auf die andere Seite.



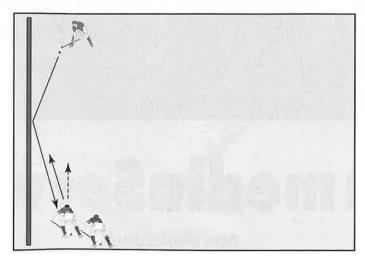
 Zwei Spieler passen sich die Bälle über die Banden zu, hierbei sollen insbesondere Bälle in die weite Vor- oder Rückhand gespielt werden.



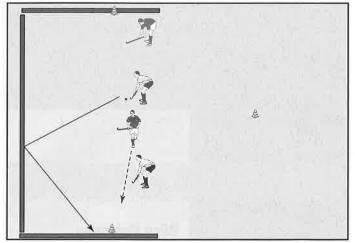
▶ Der Ball wird über die Bande an den Mittelspieler gepasst, der nach der Ballannahme sich über die Vorhand rausdreht und den Ball weiterpasst. Wechsel der Funktionen nach jedem Pass.



Wettkampfform: Die Hütchen auf den Banden markieren eine Linie, die Spieler versuchen durch direktes Passen über die Bande den Ball für den Mitspieler unerreichbar über die Linie zu schieben.



▶ Pass über die Bande an Mitspieler, anschließend Lauf in Passrichtung bis zur nächsten Ballannahme. Es werden so viele Pässe gespielt, bis der entgegenlaufende Spieler unmittelbar vor seinem Mitspieler steht. Der Passgeber läuft/passt jetzt selbst in die andere Richtung.



Wettkampfform wie zuvor, jetzt wird bei vergrößertem Feld Zwei gegen Zwei gepasst.

▶ Auch möglich ist bei kleiner Feldgröße ein Zwei gegen Zwei, wenn nicht vom besser Postierten, sondern nach Reihenfolge gepasst werden muss (wie im Tischtennis-Doppel).