ISSN 1439-5398

Nr. 3/2001 – 3. Jahr – E 49795

HOCKEY Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports

Thorsten Althoff
Abschlag

Michael Behrmann
Sauber geschrubbt

HOCKEY Training

In dieser Ausgabe

Liebe Leser,

sie ist immer ein bisschen schwierig, die erste Ausgabe beim Wechsel Halle – Feld. Nicht weil uns die Themen ausgehen, sondern weil die Autoren in der Vorbereitung ihrer Beiträge sich hockeyinhaltlich noch in der „anderen Sportart" befinden. Meist irgendwo in der Meisterschaft zum Saisonende, die volle Konzentration von allen fordert. Deshalb an dieser Stelle unser Dank an die Autoren, die aus ihrer Alltagsthematik herausgerissen wurden und trotzdem zuverlässig und kompetent ihre Beiträge abgeliefert haben.
Der Übergang Halle – Feld ist immer ein ganz Besonderer, weil er zurück zu unserer Hauptsportart führt. Gedrängt durch internationale Termine sind die Lehrgänge der Nationalmannschaften z. T. sehr früh terminiert – und wie immer bleibt vielen Spielern nur wenig Zeit, um sich von den Anstrengungen der Halle zu erholen. Aber auch die Trainer müssen sich umstellen, wieder in die neue „alte" Materie einarbeiten. Gerade am Anfang der Saison ist die Erwartungshaltung an ihre Kompetenz sehr hoch.
Viel Glück und Erfolg für die Feldsaison wünscht Ihnen

Ihr Peter Lemmen

Gut geschrubbt

Experten prognostizieren ihr weiteren Aufwind: Die Ballabgabetechnik „Schrubben" wird in Zukunft noch wichtiger werden und gehört deshalb in die Ausbildung aller Hockeyspieler. Eine Methodik zur Einführung von Michi Beermann mit Fotos von Rainer Lafeld. **Seite4**

Anfangen ist leicht, Beenden eine Kunst

Das erste Pass beim Abschlag ist meist problemlos, danach wird's oft schwierig. Wie führt der Abschlag nicht zur Kontermöglichkeit des Gegners, sondern das Eindringen in die gegnerische Hälfte sichert, zeigen die Vorschläge von Thorsten Althoff. **Seite 8**

Denkzettel

Wettkampfspiele sollten geplant, dokumentiert und ausgewertet werden. Hierzu gibt es verschiedene Vorgaben und Formulare. HockeyTraining hat ein Leserexemplar so bearbeitet, dass es als Kopiervorlage benutzt werden kann. **Seite 12**

Gewusst wie

Lehrgänge sind ein fester Bestandteil des Ausbildungssystems im DHB. Je besser die Vorbereitung, desto erfolgreicher die Teilnahme. Am Beispiel der männlichen DHB-Sichtung auf Landesebene zeigen wir Inhalte und Bewertungskriterien.

Zum Titelbild

Hat den Überblick: Volker Knapp, ein Trainer mit internationaler Erfahrung, der die Damen vom SC Frankfurt 80 betreut.

Bild: Lawnicak

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, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (06555)931041
🖷 (06555)931042
eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:
H. Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221)7601392
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:
Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr

Anzeigen + Vertrieb:
Dietmar Froeberg-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.: 290290007 (BLZ: 60390000)

Gerichtsstand:
Böblingen

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

Sauber geschrubbt

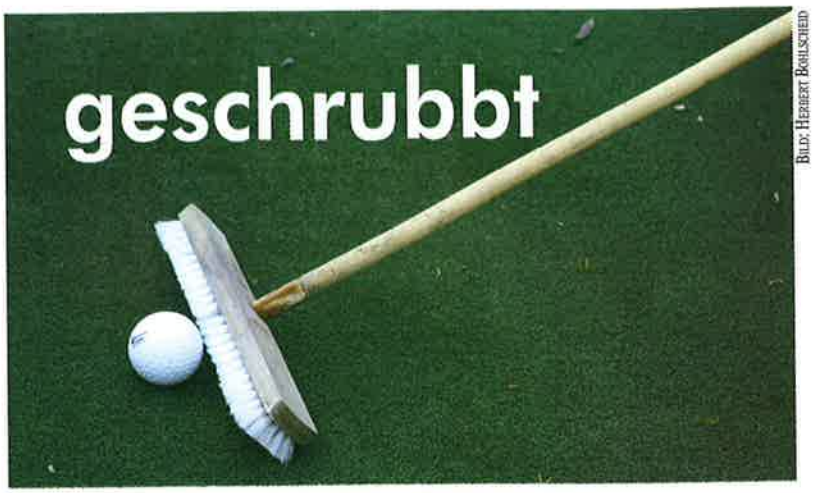


BILD: HERBERT BOHLSCHEID

Bewegungsbeschreibung und Übungsformen einer noch jungen Technik, die nicht mehr weg zu denken ist

CHI BEHRMANN ist -Trainer des weibli- n C-Kaders, neuer 6-Nachwuchsbun- trainer und antwortlich für den iblichen Bereich im HGC. Für Hockey- ining arbeitet er mit iner Lafeld zusam- n, der auch diesmal eder für die Fotos antwortlich ist.

Die Hallensaison ist vorüber und nun wollen wir uns wieder mit den speziellen Techniken des Feldhockeys beschäftigen.

Um den Ball flach und hart über eine größere Distanz abzuspielen, eignet sich der Schrubber (auch Schrubbschlag genannt) ganz besonders. Der Vorteil gegenüber des Schlages ist das einfachere Erlernen dieser Technik. Da die Bewegung des Schlägers in einer Ebene bleibt und nicht schleifenförmig wie beim Schlagen erfolgen muss. So vereinfacht sich das Treffen des Balles mit der flachen Seite des Schlägers. Ein weiterer Vorteil liegt in der Zuspielqualität. Der Ball „springt" seltener, allerdings ist die Zuspielhärte nicht ganz so hoch.

Die Technik des Schrubbers wird häufig eingesetzt beim Seiten- und Tiefenverlagern, ist aber auch eine gute Torschusstechnik, um den Ball direkt auf das Tor zu schießen. Außerdem eignet sich diese Technik besonders in Übungsformen, bei denen ein Zuspieler einen genauen und flachen Pass über eine längere Distanz zu einem Mitspieler bringen muss.

Generell sollte bei allen Ball-Abgabetechniken sehr viel Wert auf Genauigkeit und Passhärte gelegt werden. Die Qualität des Zuspiels ist die Voraussetzung für ein schnelles Spiel auf dem Kunstrasen. Nur wenn der Ball flach ankommt und nicht springt, kann die Ballan- und -mitnahme dynamisch gestaltet werden. Der Spieler muss sich weniger auf den Ball konzentrieren und kann früher die Spielsituation analysieren.

Bewegungsbeschreibung

Ausholphase (Bilder 1a, 1b)

Der Schläger wird mit der linken Hand im Vorhandgriff gefasst. Die rechte Hand befindet sich direkt unter der linken, der Zeigefinder der linken Hand berührt den kleinen Finger der rechten.
Der Schläger wird kreisförmig nach hinten geführt, die Schlägerkeule hat ständig Kontakt mit dem Kunstrasen. Der linke Arm ist nahezu gestreckt, der rechte wird im Ellenbogengelenk gebeugt. Die Handgelenke werden aufgeklappt, um den Beschleunigungsweg des Schlägers noch zusätzlich zu erhöhen. Der Oberkörper routiert um seine Längsachse und ist dabei nach vorne gebeugt. Während des Ausholens wird der linke Fuß auf Ballhöhe aufgesetzt, der Abstand zum Ball ist in etwa eine Schlägerlänge. Das Körpergewicht wird durch den Schritt hin zum Ball vom rechten auf den linken Fuß verlagert. Der Körperschwerpunkt sinkt durch die weite Schrittstellung deutlich ab.

Hauptphase (Bilder 2 – 4)

Der Körperschwerpunkt wird weiter abgesenkt, das Gewicht immer mehr auf den vorderen Fuß verlagert. Die Vorspannung des Rumpfes wird aufgelöst, der Oberkörper leicht in Abspielrichtung verdreht. Der Schläger wird kreisförmig aus den Armen nach vorne geschwungen, erst kurz vor dem Treffpunkt des Balles werden schließlich die Handgelenke zugeklappt, was die Zuspielhärte noch erhöht. Die Augen fixieren während der gesamten Bewegung den Ball.

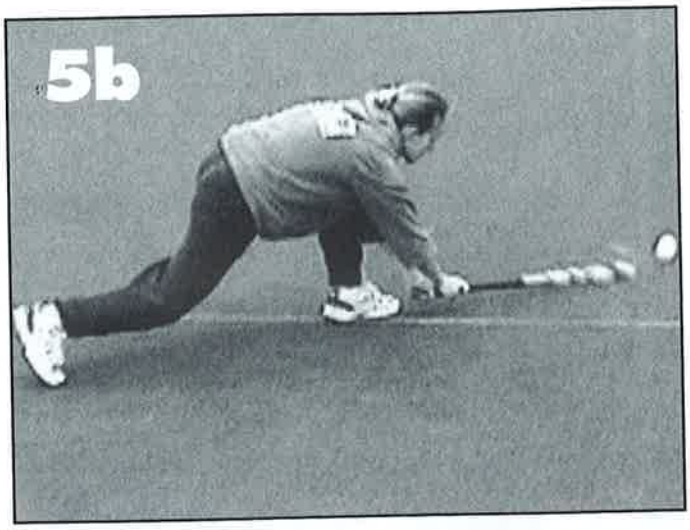
Der Ball wird nahe der Schlägerkeule auf Höhe des linken Fußes mit der flachen Seite getroffen. Der Schläger schwingt beinahe parallel zum Boden, die Finger berühren fast den Kunstrasen.
Das linke Bein ist im Treffpunkt starkt gebeugt, das rechte Knie befindet sich nahe der Kunstrasen-Oberfläche.

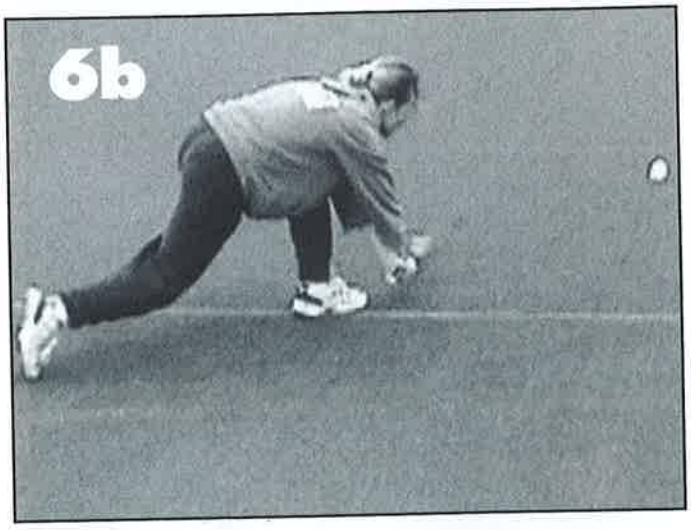
Ausschwungphase (Bilder 5 und 6)

Die Handgelenke klappen weiter zu, die Arme schwingen den Schläger weiter kreisförmig am Boden.
Der rechte Fuß wird nachgezogen und der Körper richtet sich im weiteren Verlauf wieder auf, um wieder eine stabile Körperposition zu erreichen.
Beim Betrachten der Bilder kann man erkennen, dass bei dieser Technik ein gutes Gleichgewichtsgefühl und eine ausgeprägte Rumpfmuskulatur nötig sind. Vor allem das linke Bein wird sehr stark belastet.

Häufige Fehler

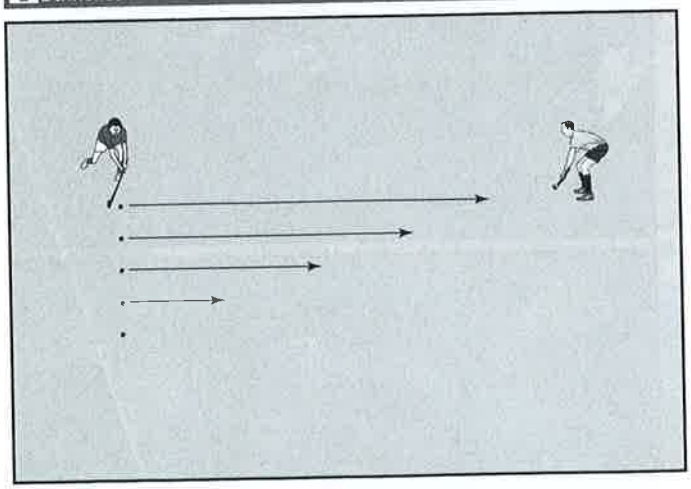
- Die Hände berühren sich nicht am Schlägerende → die Handgelenke können nicht zuklappen, der Impuls kommt nur aus dem Oberkörper und den Armen.
- Der Schläger wird nicht ganz am Ende gefasst → der Hebelarm ist kürzer, die Beschleunigung geringer.
- Der Körperschwerpunkt wird nicht weit genug abgesenkt, die Treffffläche des Schlägers wird kleiner.
- Der Schläger wird nicht ausgeschwungen, die Bewegung wird nach Treffpunkt des Balles abrupt abgebremst → Die Beschleunigung des Balles ist geringer.
- Der Schläger wird nicht mit dem Vorhandgriff gefasst → der Ball wird mit einem gekanteten Schläger getroffen → Ball bleibt nicht flach





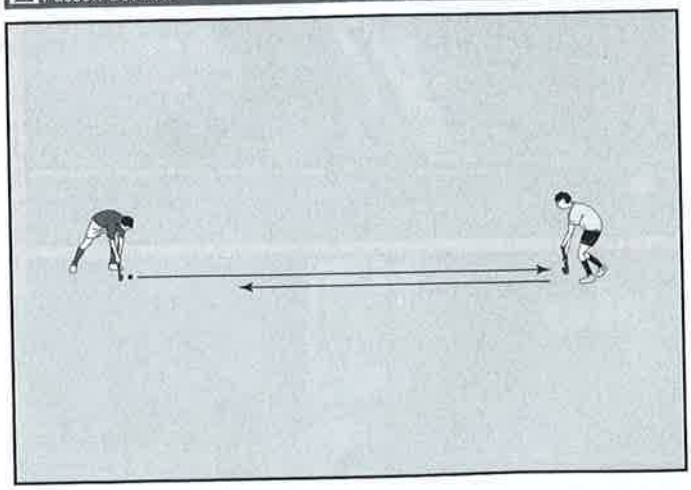
Übungsformen zum Schrubbschlag

1 Schnelles Passen



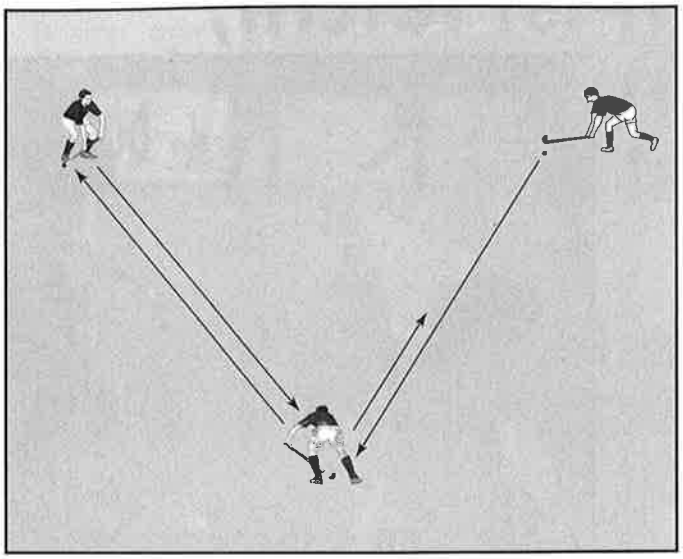
- Zwei Spieler stehen sich im gegenüber – Abstand Viertellinie - Mittellinie
- Spieler links spielt nacheinander fünf Bälle zu seinem Gegenüber, der die Bälle nacheinander stopt.
  (siehe HockeyTraining Nr. 5/2000 – Schlagtechnik Übung 1 – Seite 5)
- Vorteil:
  Die schnellen Wiederholungen nacheinander schleifen den Bewegungsablauf ein – die Technik wird schneller erlernt und gefestigt.

2 Passen auf Zeit



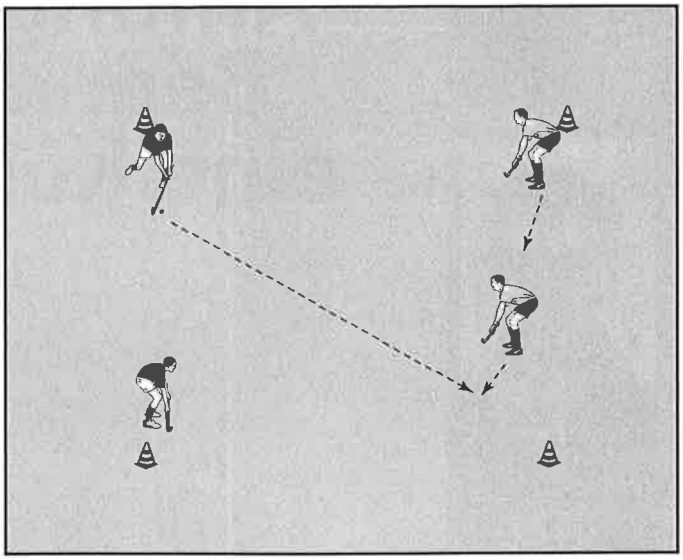
- Zwei Spieler stehen sich gegenüber – Abstand Viertellinie - Mittellinie (Wettkampfform)
- Ein Ball wird eine Minute lang hin- und hergespielt – die Spieler zählen mit, wie viele Pässe sie schaffen. Erhöht sich die Anzahl der Pässe, kann man im Verlauf einer Saison einen Trainingseffekt feststellen.
- Vorteil:
  Durch die Wettkampfform wird konzentrierter gearbeitet, die Wiederholungszahl deutlich erhöht.

3 Passen zur Seitenverlagerung



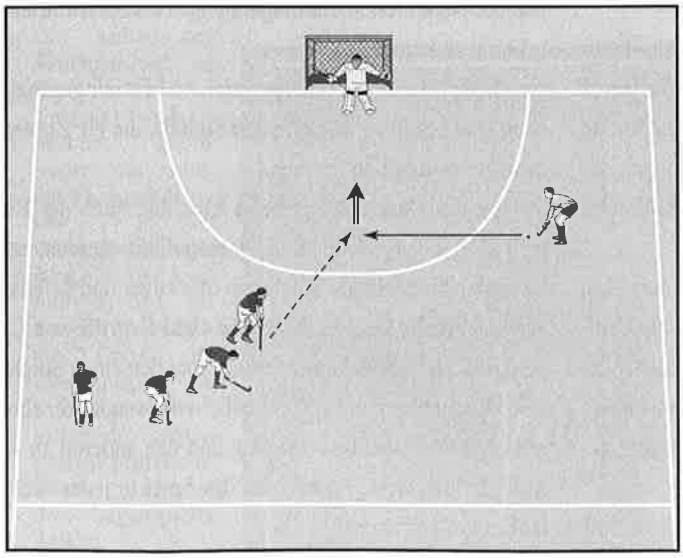
- Drei Spieler stehen etwas versetzt – der Ball wird immer über den Mittelspieler von einer auf die andere Seite verlagert. Zu beachten ist beim Mittelspieler die schnelle Verbindung zwischen Ballannahme und Abspiel. Eine optimale Ballannahme bereitet das schnelle Weiterspielen mit der Technik des Schrubbers vor. Zwei Ballberührungen (eine zur Ballannahme, die zweite beim Treffpunkt des Balles mit dem Schläger ist der optimale Ablauf).
- Vorteil:
  Vorübung zur Seitenverlagerung.

4 Torballspiel



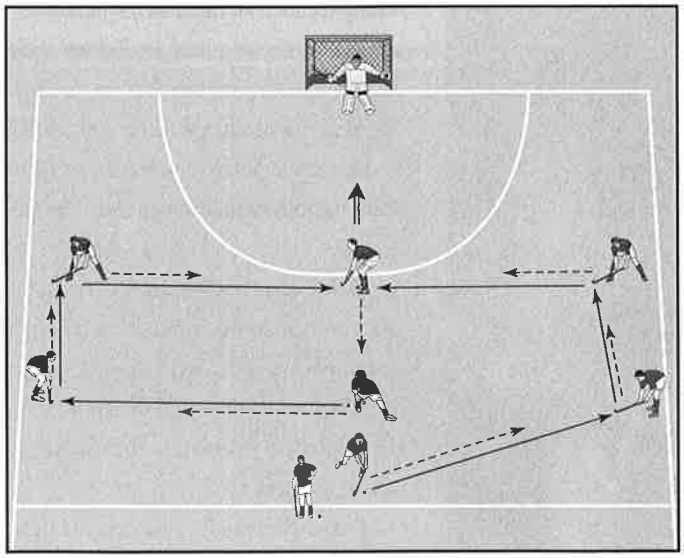
- Zwei Spieler stehen in einem markierten Tor zwei anderen Spielern in einem Abstand von ca. 15 Meter gegenüber. Aufgabe ist es, durch einen harten und genauen Schrubber ein Tor beim Gegner zu erzielen.
  (siehe HockeyTraining Nr. 5/2000 – Schlagtechnik Übung 2 – Seite 6)
- Vorteil:
  Zuspielhärte wird gefördert, eventuell lässt sich auch das angetäuschte „Schrubben" selbstständig erarbeiten.

5 Torschuss



- Ein Zuspieler spielt den Ball von rechts mit einem leicht geschobenen Querpass vor das Tor, dort schrubbt ihn der Spieler direkt in Richtung Tor (Abstand zum Tor ca. 10 Meter)

6 Kombinationsform – Ballstaffette



- Von der Mitte aus wird ein Ball immer eine Station weiter gespielt, jeder läuft seinem abgespielten Ball auf die angespielte Position hinterher. Derjenige, der auf das Tor geschossen hat, stellt sich wieder als Zuspieler hinten an. Der erste Ball wird nach rechts gespielt, der nächste nach links.
- Vorteil:
  Passfolgen, die auch im modernen Kunstrasenhockey sehr häufig vorkommen, werden bereits durch diese Übungsform angedeutet (Seitenverlagerung, Tiefenverlagerung, Flanken, Spiel über die Außenstreifen)

Anfangen ist leicht, Beenden eine Kunst

Tipps zum Spielaufbau nach dem Abschlag

THORSTEN ALTFOFF ist Trainer der männlichen U18 und verantwortlicher Landestrainer in Niedersachsen.

Beim Abschlag besitzt die aufbauende Mannschaft, bei normaler Aufstellung des Gegners, eine numerische Überzahlsituation. Vier Abwehrspieler bauen das Spiel gegen drei gegnerische Stürmer auf.

Manchen Trainern ist diese Überzahlsituation nicht bewusst, weil sie und ihre Mannschaft zu sehr damit beschäftigt sind, den Ball schnellstmöglich ins Mittelfeld, beziehungsweise zum Sturm zu schlagen.

Wenn einem diese Überzahlsituation bewusst wird, stellt man sich die Frage, wie diese Überzahl variabel ausgenutzt werden kann, ohne mit Ballverlusten beim Abschlag rechnen zu müssen.

Zuerst einmal muss der Trainer die technisch / taktischen Voraussetzungen schaffen. Seine Mannschaft muss den Ball in Gleichzahl sicher halten können. Dafür sind Kontaktspiele unter verschieden Aufgabenstellungen, als Trainingsinhalte und zugleich als Überprüfungskriterium, geeignet.

Die Aufbauspieler müssen versuchen, mit dem Ball einem anrennendem Stürmer – am besten gegen die Laufrichtung – aus dem Weg zu dribbeln oder zu passen. Vorhand- Ballmitnahmen und sichere Vorhand-Ballannahmen (im Abdrehen) erleichtern ein Kontakten in Überzahl gegen andrängende Stürmer.

Sind diese Voraussetzungen im Offensivspiel der Aufbauspieler vorhanden, kann mit taktischen Trainingsformen und Spielformen begonnen werden, die numerische Überzahl in variablen Spielzügen zu trainieren.

Taktisches Verhalten bezieht sich auf das Beobachten des Gegners, um planvolle Entscheidungen im Sinne von „Wenn-Dann-Beziehungen" zu treffen. Eine Handlung wird aus einer Fülle von Handlungsalternativen ausgewählt. Im Mannschaftssport ist ein Zusammenwirken von mehreren Spielern nötig. In Raum und Zeit müssen die Aktionen der Spieler ineinander greifen. Die Spieler müssen befähigt werden, eigene Entscheidungen treffen zu lernen, die ein geordnetes Zusammenspiel nach sich ziehen.

Taktisches Training ist erst ab einer Altersklasse von KA / MA effektiv möglich.

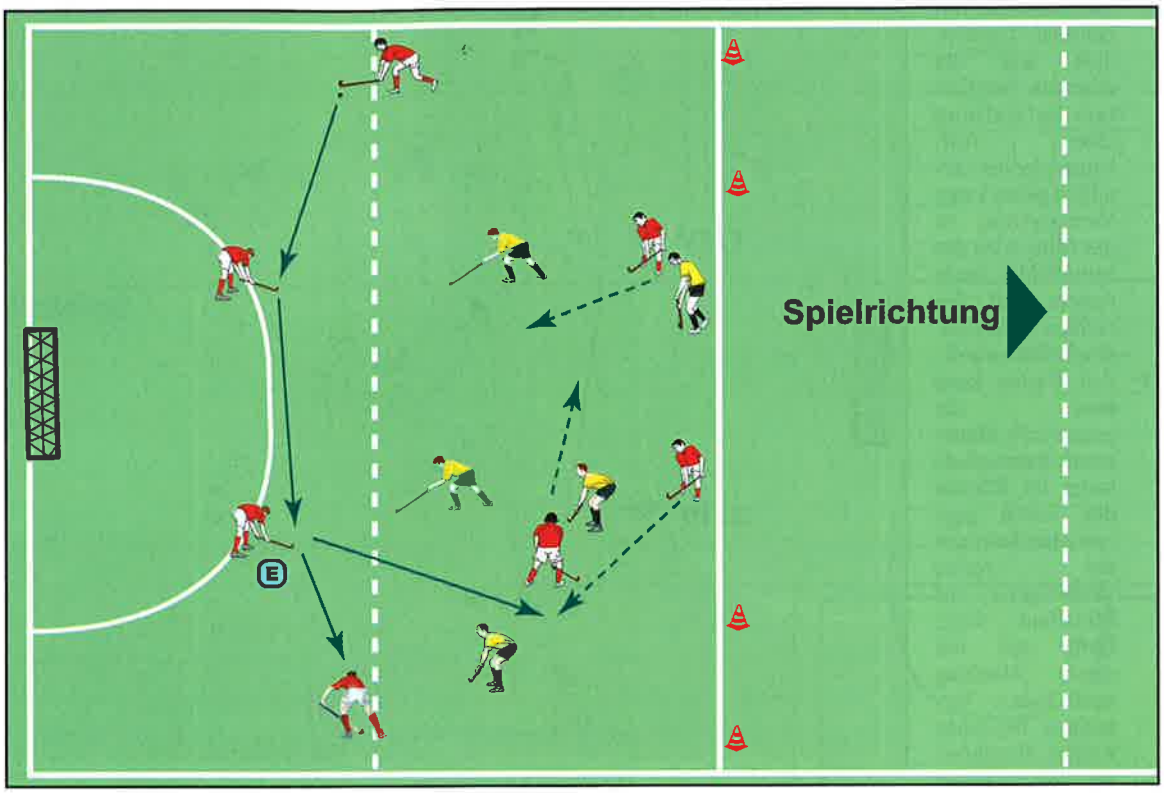
Bei guter Ausbildung ist der Grundstein an technischen Voraussetzungen gelegt. Erst ab diesem Alter sind abstraktes, bildhaftes Denkvermögen, sachliches Verständnis und kognitive Mitarbeit vorhanden, um gruppen-taktische Gesamtzusammenhänge verstehen und analysieren zu können.

Grundlage für geordneten Spiel- und Trainingssituationen sind bekannte Begriffe und Signale, die ein Zusammenspielen möglich machen.

Für das Überzahlspiel beim Abschlag muss der Begriff des Innenverteidiger (IV) eingeführt werden, der zwei gleichberechtigte Spieler, in offensiver und defensiver Spielweise, kennzeichnet. Die alten Begriffe von Libero und Vorstopper kennzeichnen eher den einen Spieler zum Wasserträger und ausschließlichen Manndecker ohne offensive Aufgabenberechtigung und den anderen zu einem „Franz Beckenbauer", der das Spiel in jeder Weise lenken und leiten darf.

Im Folgenden werden mit einer Spielform Abwehr (Aufbau = 4 Verteidiger + 3 Mittelfeldspieler) gegen Sturm (3 Stürmer + 3 Mittelfeldspieler) die unterschiedlichen Spielzüge trainiert. Die Abwehr soll aus der Abschlagsituation heraus auf die Tore hinter der Mittellinie spielen. Der Sturm versucht dies zu verhindern und versucht seinerseits, in Schusskreis Tore zu erzielen.

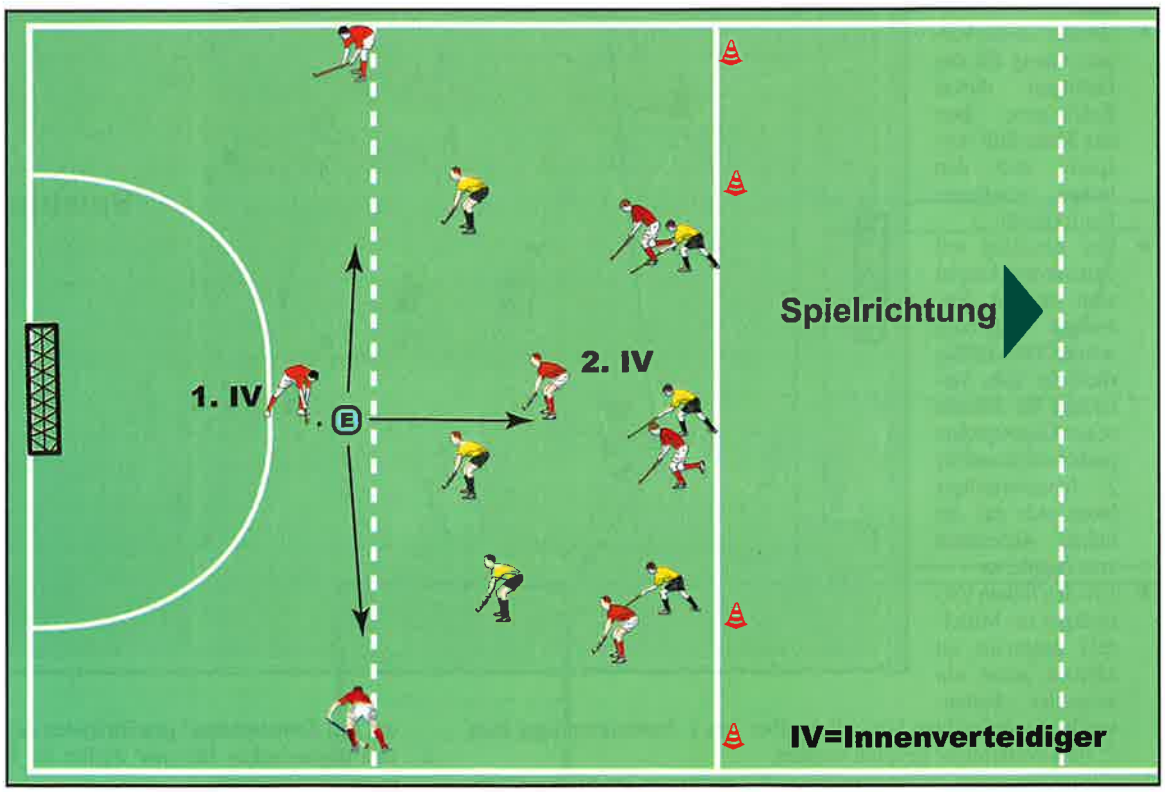
1 4er-Kette-Aufstellung



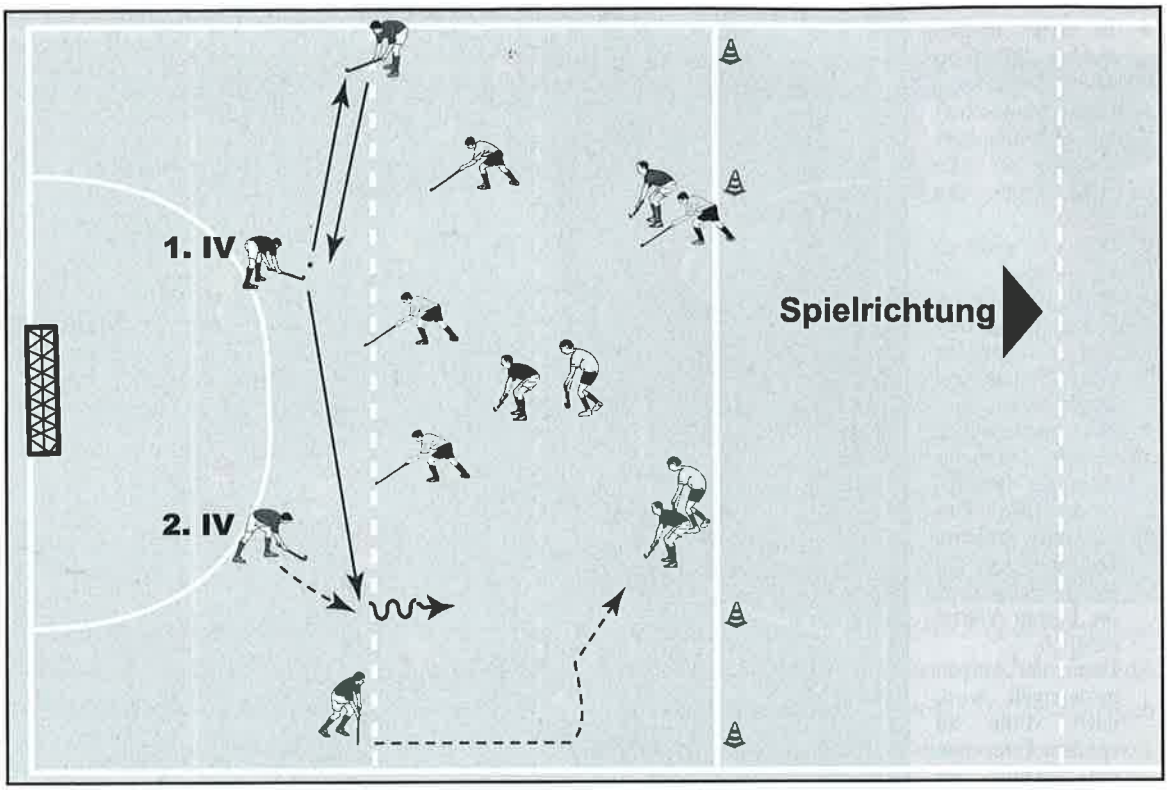
- In erster methodischer Spielform spielt die aufbauende Mannschaft mit den Innenverteidigern auf einer Höhe gegen den Sturm.
  Eine wichtige Grundlage im Spielaufbau ist das Nutzen der ganzen Spielfeldbreite durch Seiten- und Spurwechsel.
- Die gegnerischen Stürmer dürfen nur hinter der Viertellinie die Bälle abfangen oder erobern. Dadurch ist ein freies Wechselspiel im letzten Viertel möglich.
  Damit der Aufbau gezwungen wird, nach vorne zu spielen, kann man die Anzahl der Seitenwechsel begrenzen.
- Man sollte auf eine dynamische Aufstellung der Außenverteidiger auf Risikogrenze und auf ein rotierendes Anbieten der Mittelfeldspieler achten.
- Im zweiten methodischen Schritt dürfen die Stürmer in beiden Vierteln angreifen und den Aufbau unter Druck setzen.

2 Tandem-Aufstellung

- In dieser Spielform soll das Anbieten eines Innverteidigers hinter den gegnerischen Sturmreihen erlernt werden. Ein Überzahlspiel im Mittelfeld ist die Folge.
- Um weiter den Seitenwechsel zu üben, sollen die gegnerischen Stürmer zuerst wieder nur hinter der VL angreifen.
- Der 2. IV soll sich in den Fenstern der gegnerischen Stürmer für ein Anspiel bereithalten. Damit das Überzahlspiel von Erfolg gekrönt ist, sollen die gegnerischen Mittelfeldspieler weiterhin ihre Gegenspieler decken.
- Im nächsten Schritt können die gegnerischen Stürmer wieder volles Pressing spielen, die aufbauende Mannschaft muss unter Zeitdruck = Gegnerdruck jetzt sichere Entscheidungen treffen.



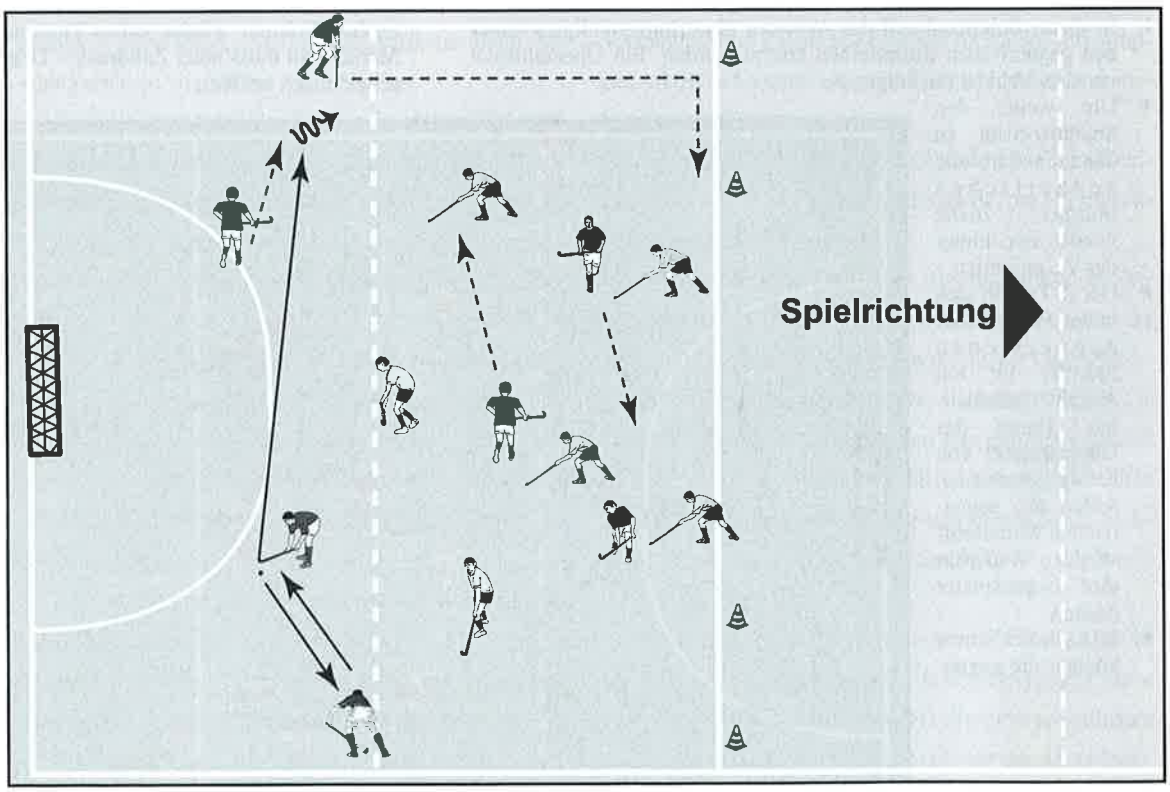
1 Rechter Verteidiger



- Zum variablen Aufbauspiel gehört, dass aus der erlernten 4er-Ketten-Aufstellung jeder Aufbauspieler ins Mittelfeld gehen kann. Voraussetzung ist das Mitspielen des Mittelfeldes, das in diesem Fall den rechten Spielstreifen freihalten soll.
- Am Besten kann man die gegnerische Mannschaft überraschen, wenn im Rücken des linken gegnerischen Stürmers der rechte Verteidiger ins Mittelfeld rückt. Dafür soll mit einem Abschlag zum linken Verteidiger begonnen werden. Ein schneller Seitenwechsel zum nach außen fallenden 2. Innenverteidiger ist nötig, um den freien rechten Verteidiger im Mittelfeld anspielen zu können.

1. Die gegnerischen Stürmer sollen zuerst nur hinter der VL angreifen, um den Seitenwechsel gewährleisten zu können.
2. Die gegnerischen Stürmer dürfen im Pressing die Aufbauspieler unter Druck setzen.

2 Linker Verteidiger rückt ins Mittelfeld



- Als letzter variabler Aufbauspielzug rückt der linke Verteidiger ins Mittelfeld.
- Wieder ist die Voraussetzung für das Gelingen dieses Spielzuges, dass das Mittelfeld mitspielt und den linken Spielstreifen freizieht.
- Der Abschlag soll jetzt mit dem Anspiel zum rechten Verteidiger begonnen werden. Gleichzeitig rückt der linke Verteidiger im Rücken seines Gegenspielers ins Mittelfeld und der 2. Innenverteidiger bietet sich auf der linken Außenbahn zum Anspiel an.
- Um den linken Verteidiger im Mittelfeld anspielen zu können ,muss ein schneller Seitenwechsel vom rechten Verteidiger über den 1. Innenverteidiger zum 2. Innenverteidiger gespielt werden.

1. Die gegnerischen Stürmer sollen zuerst nur hinter der VL angreifen, um den Seitenwechsel gewährleisten zu können.
2. Die gegnerischen Stürmer dürfen im Pressing die Aufbauspieler unter Druck setzen.

Spielvorbereitung und -auswertung

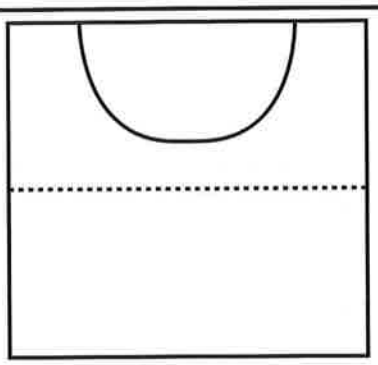
Spielkl./Mannsch.: Gegner: Datum: Video:

Einschätzung eigene Mannschaft:

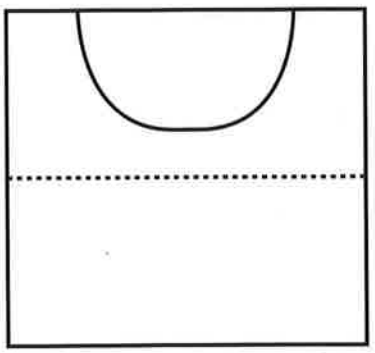
1.	( )	/
2.	( )	/
3.	( )	/
4.	( )	/
5.	( )	/
6.	( )	/
7.	( )	/
8.	( )	/

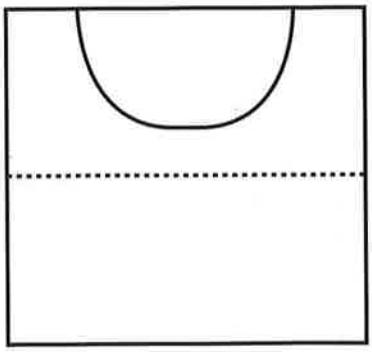
Einschätzung Gegner:

Taktik Mannschaft:



Taktik Individuell:





Aufstellung:

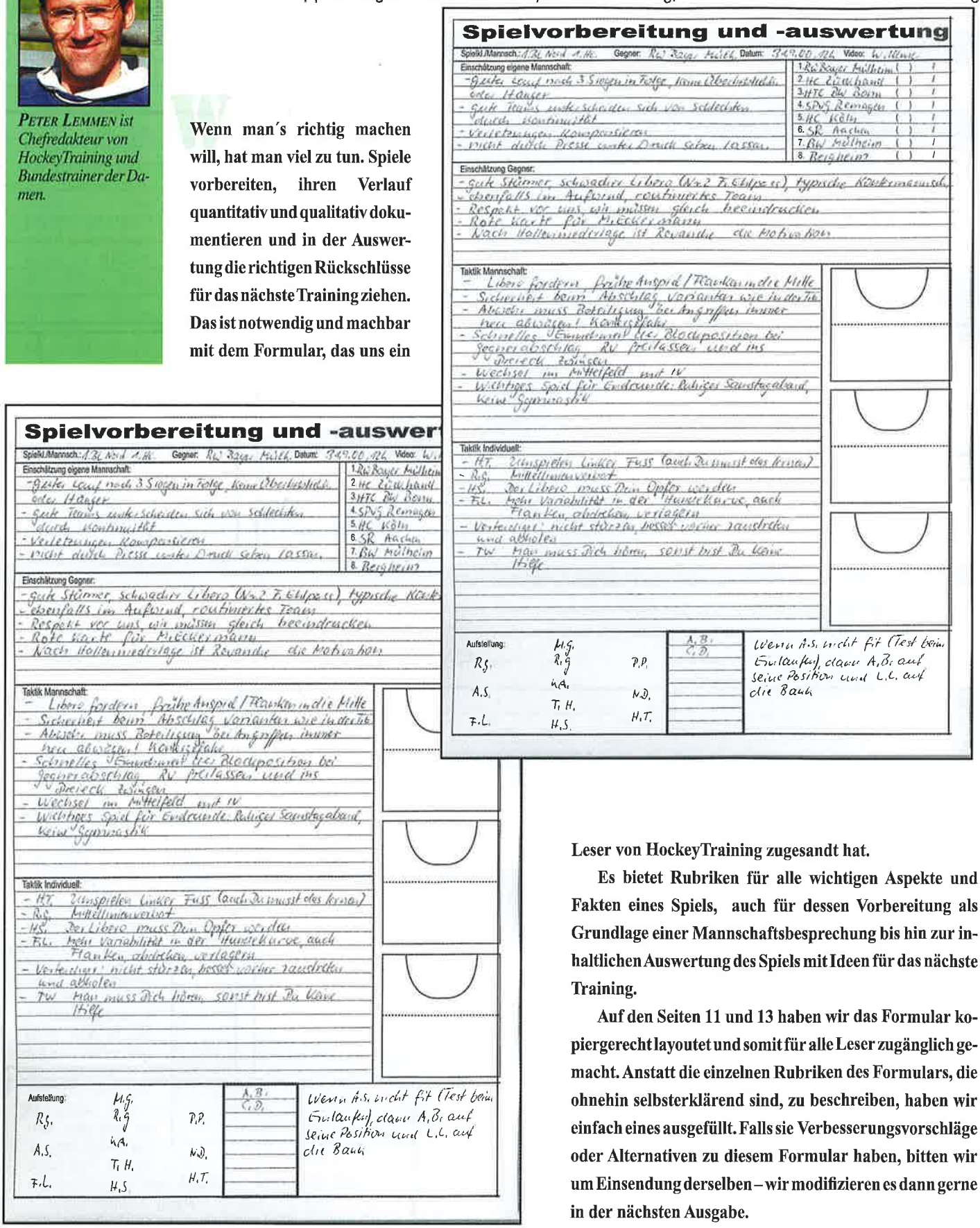
HOCKEY Training

Peter Lemmen ist Chefredakteur von HockeyTraining und Bundestrainer der Damen.

Denkzettel

Doppelseitiges Formular zur Spielvorbereitung, - dokumentation und- auswertung

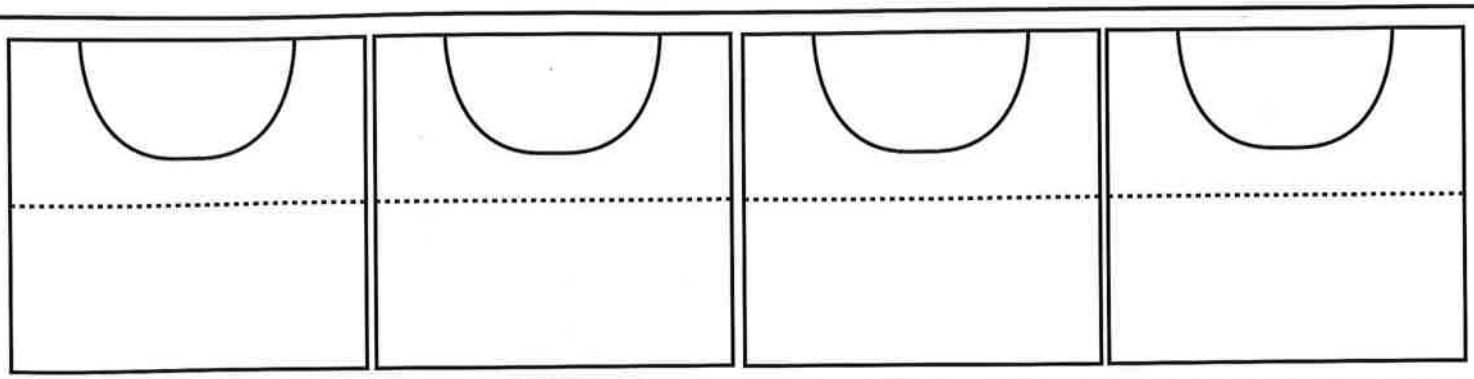
Wenn man´s richtig machen will, hat man viel zu tun. Spiele vorbereiten, ihren Verlauf quantitativ und qualitativ dokumentieren und in der Auswertung die richtigen Rückschlüsse für das nächste Training ziehen. Das ist notwendig und machbar mit dem Formular, das uns ein Leser von HockeyTraining zugesandt hat.



Es bietet Rubriken für alle wichtigen Aspekte und Fakten eines Spiels, auch für dessen Vorbereitung als Grundlage einer Mannschaftsbesprechung bis hin zur inhaltlichen Auswertung des Spiels mit Ideen für das nächste Training.

Auf den Seiten 11 und 13 haben wir das Formular kopiergerecht layoutet und somit für alle Leser zugänglich gemacht. Anstatt die einzelnen Rubriken des Formulars, die ohnehin selbsterklärend sind, zu beschreiben, haben wir einfach eines ausgefüllt. Falls sie Verbesserungsvorschläge oder Alternativen zu diesem Formular haben, bitten wir um Einsendung derselben – wir modifizieren es dann gerne in der nächsten Ausgabe.

Beobachtung Gegner:



1. Halbzeit:

Strafecke Angriff:

Strafecke Verteidigung:

Verwarnung/Hinausstellung:

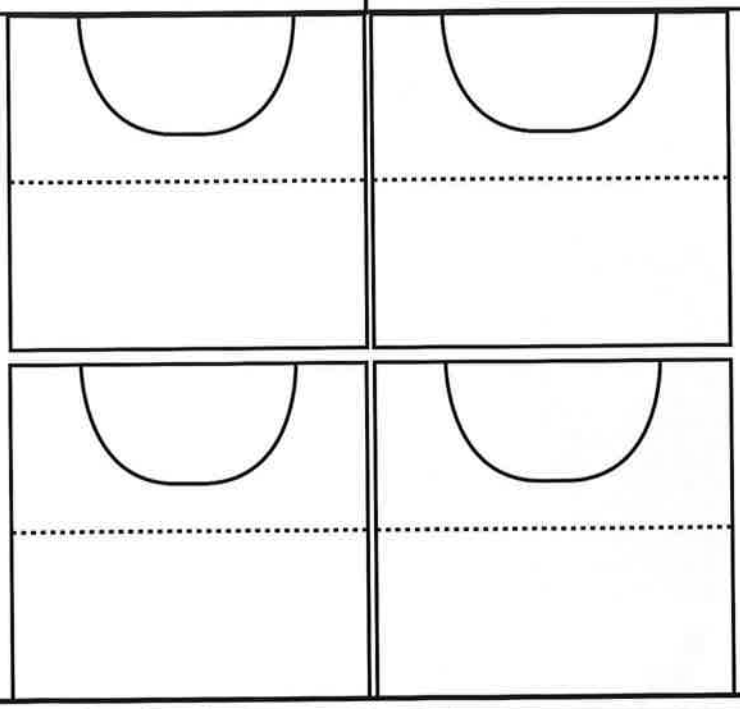
2. Halbzeit:

Strafecke Angriff:

Strafecke Verteidigung:

Verwarnung/Hinausstellung:

Auswertung:



Jedes Jahr fahren die U-21-Bundestrainer in die Landesverbände, um dort die sogenannten Landessichtungen durchzuführen. Für Vereinstrainer eine gute Möglichkeit, ohne weite Anreise sich über die Inhalte der DHB-Ausbildung zu informieren und sich mit den Bundestrainern auszutauschen.

Im Folgenden stellen wir die Inhalte der Landessichtungen im männlichen Bereich vor. Der komplette Ablaufplan ist auf neun Seiten fixiert, wir können hier nur eine „abgespeckte" Version bringen. Natürlich können die kompletten Inhalte über den DHB von den zuständigen Bundestrainer angefordert werden. Diese enthalten dann auch die sportmotorischen Tests 30m-Sprint, Schmetterlingssprint und Sterntest.

BILD: HERBERT BÖHLSCHEID

Ablauf und Bewertungskriterien der DHB-Sichtung auf Landesebene

1. Spiel 6:6 auf dem Halbfeld auf 2 Tore mit TW
- situationsgerechte Anwendung der technischen Fertigkeiten
- individualtaktisches Können: Umspielen, Ballsicherung, Abwehrverhalten, Freilaufen für den Ballbesitzer und nach Abspiel, Verhalten im Schusskreis
- kreatives, stabiles taktisches Entscheiden, Freilaufen und richtiges Anbieten in den Positionen zur Unterstützung des Ballbesitzers
- Durchsetzungsvermögen, Willenskraft und Führungsqualitäten

2. Schlagtechnik Flachschlag und Kurzschlag
- zwei Spieler A und B auf der Viertellinie, bzw. Mittelline
- Technik Flachschlag/Kurzschlag
- Zielgenauigkeit in VH des Partners, flaches rollendes Zuspiel, Schlaghärte, Dynamik der Verbindung Ballannahme - Schlag

3. Schlenzen, hohe Ballannahme
- zwei Spieler A und B auf der Viertellinie, bzw. Mittellinie

- A schlägt zu B in die VH, Ballannahme VH, dann Schlenzball in hohe Ballannahme von A
- Genauigkeit des Zuspiels als Schlenzer zum Partner, Konstanz der Wiederholungen, Anstiegswinkel, Dynamik in Verbindung flaches Zuspiel - Ballannahme - Umsetzen zum Schlenzen
- hohe Ballannahme vor dem Körper mit waagerechtem Schläger in Augenhöhe, Nachgeben in der Ballannahme (Fußtellung, Armhaltung) und Herunterbegleiten des Balles und Ballsicherung mit dem Körper

4. Ballannahme VH und RH und individuelle Ballsicherung gegen Verteidiger

- A, B und C stehen in einer Linie, A und B stehen auf der Viertel- und Mittellinie, C steht in der Mitte zwischen A und B
- **Ballannahme VH**: Schläger und Körper müssen in ruhige Stellung gelangen, größtmögliche Schlägerfläche zum Ball, d.h. bei springenden Bällen steiler Schläger vor den Körper in Dachstellung, bei flachen, rollenden Zuspielen Schlägerfläche vor den Körper schräg/flach am Boden
- **Ballannahme RH:** Schläger muss die Ballannahme früh durch Schlägerstellung anzeigen,
  Rücken zum Passgeber, RH in Dachstellung zum Boden. Körper und Schläger früh in ruhige Stellung bringen, Fußstellung in Spielrichtung, kleine RH bei springenden Bällen, lange (liegende) RH bei flachen, rollenden Zuspielen
- **Individuelle Ballsicherung und offensive Ballan- und -mitnahme**
- stabile Sicherung: Anspiel in VH-Schläger, Gegnerdruck im 1:1 von hinten oder im Überholen des Anzuspielenden
  Sichern des Balles entsprechend der Behinderungsregel mit dem Körper und dem VH-Schläger und Abdrehen situationsgerecht über die VH- oder RH-Seite des Verteidigers und Anschlusshandlung Ballführung
- Offensive Ballan- und -mitnahme: Anspiel schräg auf verteidigerentfernte Seite nach Freilaufbewegung quer zur Laufrichtung mit/ohne Lauftäuschung für Verteidiger. Anspiel in VH und direkte Ballan- und -mitnahme am Verteidiger vorbei, oder Anspiel in kleine RH und direkte An- und -mitnahme am Verteidiger vorbei, jeweils mit Sicherung des Balles durch den Körper. Anschlusshandlung Ballführung.

5. 4:4 auf ein Tor mit Schusskreis und TW (Rein - Raus)

Individuelle technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten in der komplexen Spielleistung:

- Passspielarten, Anwendung Umspieltechniken, Torschussarten und Torschusserfolg
- Individuelle offensive Ballan- und -mitnahmetechniken VH und RH
- Überzahl 2:1, Gleichzahlverhalten (Querpass-Steilpass an Grundlinie oder zum Stecher)
- Freilaufverhalten, Anbieten außerhalb der Gegnerreichweite, Positionen im Kreis einnehmen (Grundlinie, langer Pfosten am Tor, Querpass Kreisrand)
- Erkennen der Seitenverlagerung
- Ecken provozieren
- individuelles Abwehrverhalten

6. Torwartprüfung

- Abwehr auf der Linie: Reaktion, Koordination, Beweglichkeit, Technik Fußabwehr, kombinierte Abwehr
- Nachschussabwehr: Torschüsse, die nach Schussabwehr im 7m-Punkt-Bereich liegen bleiben, gegen Stürmer reaktionsschnell und mutig den Torschuss durch schnelles Nachsetzen verhindern. Torschusswinkel für Nachschuss durch große Front oder Hereinrutschen klein machen, sehr schnell vor dem Nachschützen auftauchen!
- Umspielen 1:1 verhindern: Früh in die richtige Position hinter den Kreisrand zum Stehen gelangen, gute reaktive Bereitschaft, Einrücken in VH-Position, Schlägerstellen vor dem Körper, um variables Umspielen durch lange VH oder lange RH zu verhindern. Koordination und Schnelligkeit im Zweikampf gegen Stürmer und im Aufstehen.
- Komplexe Spielleistung im 4:4 auf ein Tor, im 6:6 auf dem Halbfeld: Stellungsspiel, Abwehr auf der Linie (Reaktion), Herausspielen von Flanken und Pässen in den Kreis in der komplexen Spielsituation mit Kickern oder Schläger. Abwehr Gleichzahl 1:1, Abwehr von Überzahl, Abwehr Stecher, Abwehr von Grundlinienüberzahl (Kurven oder Pass rechts, links), Qualität und Stabilität der Kicks rechter/linker Fuss, Entscheidungssicherheit in taktischen Entscheidungen zum Herauslaufen.
- Psychische Stabilität und Belastbarkeit/Gesamteindruck

7. Test hereingezogener Eckenschlenzer hoch auf Kästen

- Drei Schlenzer rechts oben, drei Schlenzer links oben hereingezogen von außerhalb der Kreises auf die Schlenzkästen
- Zählen der Trefferzahl
- Qualität der Schlenzer nach günstigen Bewegungsmerkmalen der Ausführung, Härte, Konstanz und Schlenzwinkel

8. Spielform 1:1 auf 4 Kleinfeldtore (ca. 1 Min.)

- Situationsgerechtes Anwenden der Umspieltechniken (Doppeltäuschen und Überheppen über liegende Schläger), schnelles Erkennen des freien Raumes zum freien Kleinfeldtor
- Ballsicherung durch Schläger und Körper
- individuelles Abwehrverhalten: VH-Einrücken, begleiten und Reichweitenabstand, Stecher, Blocken VH, Abwehr im Rutschen. Umschalten nach Ballgewinn (Dynamik), Umschalten nach Ballverlust
- Durchsetzungsvermögen und Willenskraft

9. Spiel 6:6 auf dem Halbfeld auf 2 Tore mit TW

- Situationsgerechte Anwendung der technischen Fertigkeiten
- Individualtaktisches Können: Umspielen, Ballsicherung, Abwehrverhalten, Freilaufen für Ballbesitzer und nach dem Abspiel, Verhalten im Schusskreis
- Durchsetzungsvermögen, Willenskraft und Führungsqualitäten

HockeyTraining Nr. 4 erscheint am 12. April 2001