ISSN 1439-5398

Nr. 4/2001 – 3. Jahr – E 49795

HOCKEY Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports

Michael Willemsen
Seitenwechsel

Markus Weise
Freischläge

HOCKEY Training

In dieser Ausgabe

Liebe Leser,

alles neu macht der Mai - so lautet eine alte und allseits bekannte Weisheit, die diesmal in Hokkey-Deutschland Anwendung findet. Nicht dass ich mich im Monat vertan hätte, nein, ich meine tatsächlich den Monat Mai mit seinem Bundestag im Mülheim/Ruhr.

Denn hier wird wieder einmal abgestimmt über viele Anträge mit erheblichen Auswirkungen. Als Beispiel sei nur die Umstellung der Feldsaison erwähnt, die gerade für uns Trainer eine einschneidende Veränderung mit sich bringen wird – wenn sie denn umgestellt wird.

Damit es aber überhaupt zu einer den Fach- und Sachzwängen folgenden vernünftigen Entscheidung kommt, sollten wir – und damit meine ich wieder die Trainer – uns des Themas frühzeitig annehmen, eine Meinung bilden und mit den Verantwortlichen im Verein und Verband auseinandersetzen.

Denn es geht hierbei mehr denn je um unsere Zukunft. Wenn wir unsere Kompetenz jetzt nicht einbringen, dürfen wir uns später nicht beschweren.

In diesem Sinne

Ihr Peter Lemmen

Neue Seite – neues Glück

Hat der Gegner den Ball, versucht jede Mannschaft den Raum auf der Ballseite zu verdichten.
Der Seitenwechsel ist eine effektive Gegenmaßnahme, muss aber komplex in Technik und Taktik trainiert werden. Michael Willemsen führt in das Thema ein und gibt Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene. **Seite 4**

So nah' und doch so fern

Eine gute Gelegenheit, die oft leichtfertig vertan oder sogar zur Kontermöglichkeit für den Gegner werden kann - der Freischlag vor dem Kreis. Markus Weise gibt Einblicke in Grundstrategien und zeigt einige Beispiele für die Spielpraxis. **Seite 8**

Spezialistentraining

Fortsetzung der Serie mit Folge 9. In dieser Ausgabe dreht sich alles um Komplexübungen, die vielfältige Anforderungen an den Torwart stellen. Wolfgang Kluth hat wieder Übungen ausgesucht und vorgestellt, die effektiv sind und Spaß machen: **Seite 12**

Zum Titelbild

Die „jungen Wilden" drängen – der Jugend gerade entwachsen – mit ersten „Gehversuchen" in ihre Herrenteams.

Bild: Bohlscheid

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

Neue Seite – neues Glück

Grundlagen zum Seitenwechsel

MOENKEBILD

BILDC LAWNICZAK

MICHAEL WILLEMSEN ist Trainer der weiblichen U-18 im DHB und verantwortlich für den männlichen Bereich beim Club zur Vahr Bremen.

Alle Trainer kennen die Situation: Die eigene Mannschaft ist im Ballbesitz, das Spiel soll über die Außenspur aufgebaut werden, aber der Gegner hat diese Strategie frühzeitig erkannt und die Ballseite verdichtet. Somit ist ein Weiterspielen auf dieser Spielspur nur sehr schwierig und mit der Gefahr des Ballverlustes eng verbunden. Der ballführende Außenverteidiger ist also in einer Spielsituation, in der er wenig bzw. keine Möglichkeiten hat, konstruktiv offensiv das Spiel zu entwickeln. In dem durch Zuschieben plötzlich verengten Raum müssen nun Mittel und (Pass-) Wege gefunden werden, um die ersehnte freie Spielfläche zu erreichen. Diese geschieht vorrangig durch die Besetzung strategische Positionen im Raum.

Durch ihre versetzte Zuordnung zueinander lassen sich in Bezug auf die Spielrichtung hierbei zwei Varianten grundsätzlich unterscheiden:

a) die tiefe Seitenverlagerung (speziell über den Abwehrblock)
b) die offensivere und somit erstrebenswerte Variante der Seitenverlagerung auf Ballhöhe gegen direkten Gegnerdruck durch die Schnittstellen des Gegners (speziell über Mittelfeld bzw. offensiven Innenverteidiger)

Hinweis:

Ein gut eingespieltes Team erreicht durch die Seitenverlagerung in jeder Spielsituation den Spielaufbau bis zur gegnerischen Viertellinie.

Ziel muss es sein, von der verdichteten Ballspur durch schnelles, präzises Kontakten eine Überzahlsituation in der nächstmöglichen Ballspur zu erreichen und den Gegner in eine sich seitlich bewegende Position zu bringen.

Das Spielprinzip hierzu lautet: Eine sich seitlich bewegende Abwehr ist verwundbar. Dieses betrifft nicht nur den gruppentaktischen Bereich der Seitenverlagerung, sondern hat Gültigkeit in allen 1:1-Situationen bis hin zum 1:TW. Je offensiver eine Seitenverlagerung stattfinden kann, desto besser entsprechen wir dem eigentlichen Ziel der Seitenverlagerung.

Die technischen Voraussetzungen sind die Ballabgabearten wie Schrubber, Kunstrasen- und Kurzschlag in Verbindung mit Schlagrichtungstäuschungen (s. Variationen der Seitenverlagerungen). Die Ballannahme und -mitnahmetechniken sollten mit zwei Kontakten gelöst werden (schnelle Verarbeitung). Hier ist die Körperposition des „Zentralen" und das Stellungsspiel der „Außen" für den Erfolg von großer Bedeutung. Weitere Voraussetzung ist eine gute Vororientierung bezüglich der ballentfernten Spielsituation.

Sehr häufig wird die Seitenverlagerung im laufenden Spiel klar eingeleitet. Das Rausdrehen mit einem Rückpass verbunden ist die Folge der Erkenntnis „Ist das voll hier". Somit ist es logisch, dass ein Rückpass zu ca. 80-90% ein Spurwechsel bzw. eine Seitenverlagerung nach sich ziehen muss, um die ersehnte freie Spielfläche zu erreichen. Geschickte Mannschaften „lesen" das Spiel des Gegners, erkennen dessen strategische Intension und leiten ihrerseits sehr früh Gegenmaßnahmen ein. Somit ist es wichtig, variabel hierauf zu reagieren. Folgende Veränderungen können diese gegnerischen Gegenmaßnahmen entschärfen:

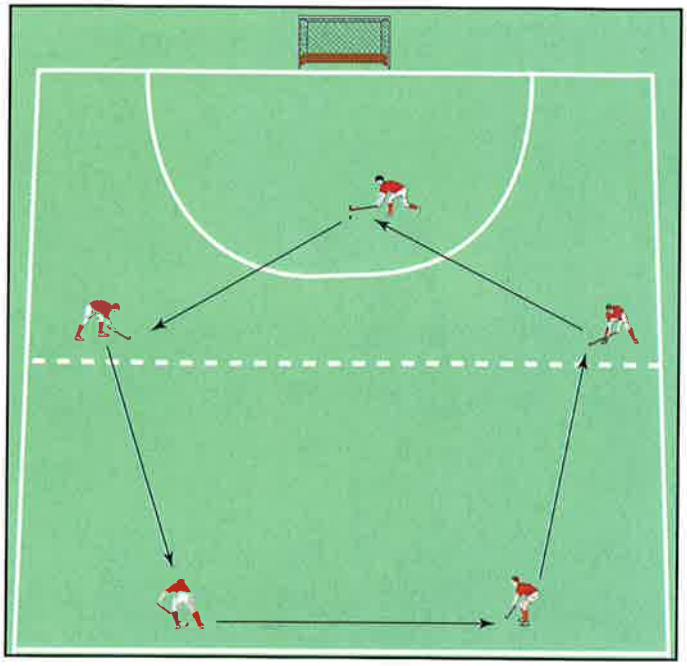
1. Anspielstation über 3er-Aufbau mit offensiven Innenverteidiger (offensiv riskante Variante)
2. Anspielstation über 4er-Aufbau (defensiv sichere Variante)
3. Seitenverlagerung mit Anspiel in die Abbruchstationen mittels getäuschten Schlagtechniken
4. Geführte Seitenverlagerung (den Gegner locken) mit Schnellentwicklung über Ursprungsseite

Der nun folgende Übungskatalog ist wie folgt gestaffelt:

1. Vorbereitende Übungsformen
2. Trainingsformen
3. Wettkampfformen

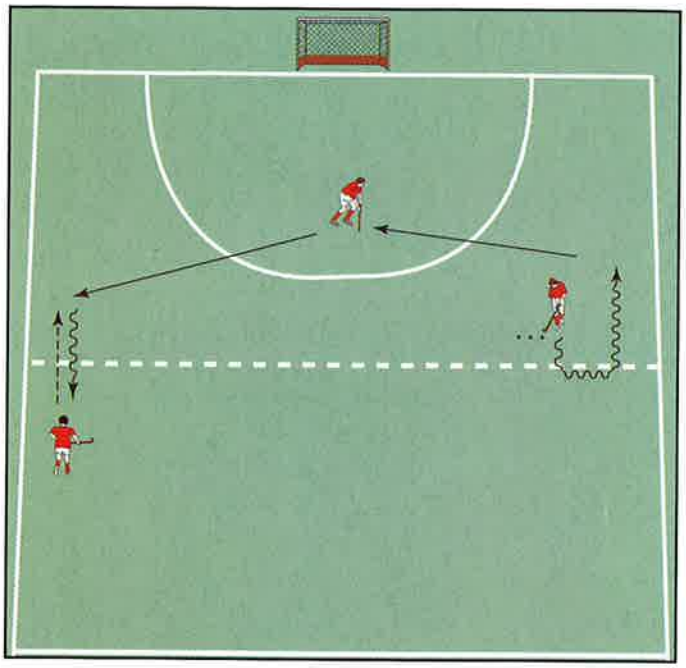
Hinweis:

Alle Übungs- und Trainingsformen sollten in beide Richtungen durchgeführt werden. Dieses Üben von rechts nach links und links nach rechts sollte mit einer hohen Intensität und einem hohen Umfang durchgeführt werden, um später in den



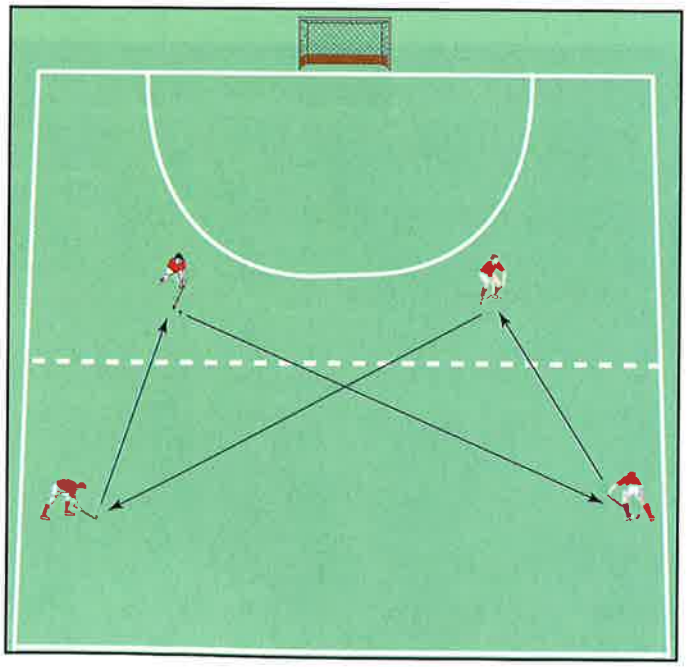
1 Passen im Seitenwechsel (3er- und 4er-Aufstellung)

- Mit einem Ball wird im vorgegebenen Ablauf gepasst. Hierbei sind die typischen Positionen im Seitenwechsel über drei und über vier Spieler besetzt. Wichtig ist das flüssige Kombinieren mit möglichst wenig – am Besten zwei – Kontakten zum Mitspieler.
- Nach erfolgreicher Durchführung kann die Übung auch mit zwei Bällen wiederholt werden.



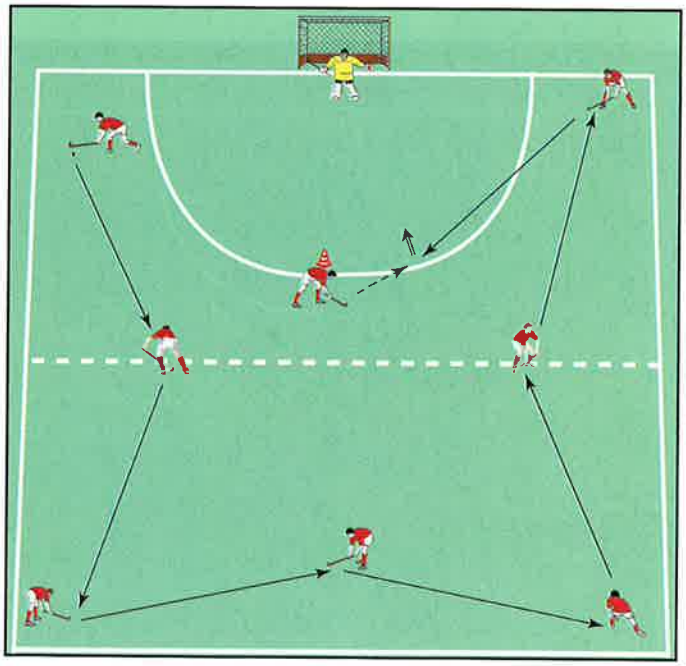
2 Passen im Seitenwechsel (3er-Aufstellung)

- Je zehn Bälle werden im Seitenwechsel von links nach rechts gespielt, anschließend von rechts nach links. Wichtig sind hierbei die spieltypischen Aktionen vor und nach der Ballannahme: Die Spieler gehen in eine Ballannahmeposition, nach Ballbesitz erfolgt die Ballführung mit einem typischen Abdrehen und anschließender Ballabgabe.



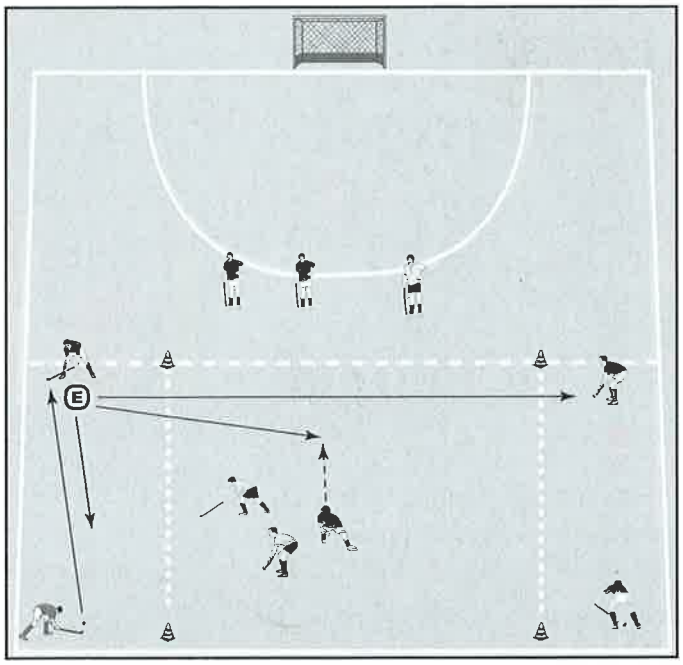
3 Passen im Seitenwechsel (4er-Aufstellung)

- Mit einem Ball wird im vorgegeben Ablauf gepasst. Hierbei spielen die beiden schusskreisnahen Spieler immer ihre seitenentfernten an der Linie postierten Mitspieler an, diese passen dann immer den kurzen Ball an den seitennahen Mitspieler.
- Nach erfolgreicher Durchführung kann die Übung auch mit zwei Bällen wiederholt werden.



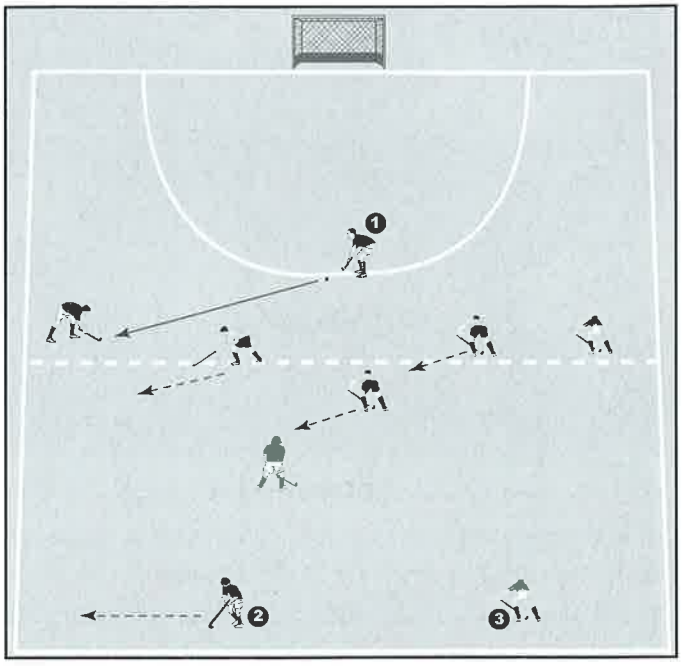
4 Mehrfaches Passen mit Torabschluss

- Die Spieler passen in der vorgegebenen Reihenfolge, am Schluss wird auf das Tor geschossen. Um einer spieltypische Anforderung nachzukommen, können von den aussen postierten Spielern die Bälle auch direkt (an der Linie entlang) zum übernächsten Spieler gepasst werden. Damit die verschiedenen Positionen trainiert werden, sollte nach ca. 10-15 Anspielen die Gruppe im Uhrzeigersinn wechseln.



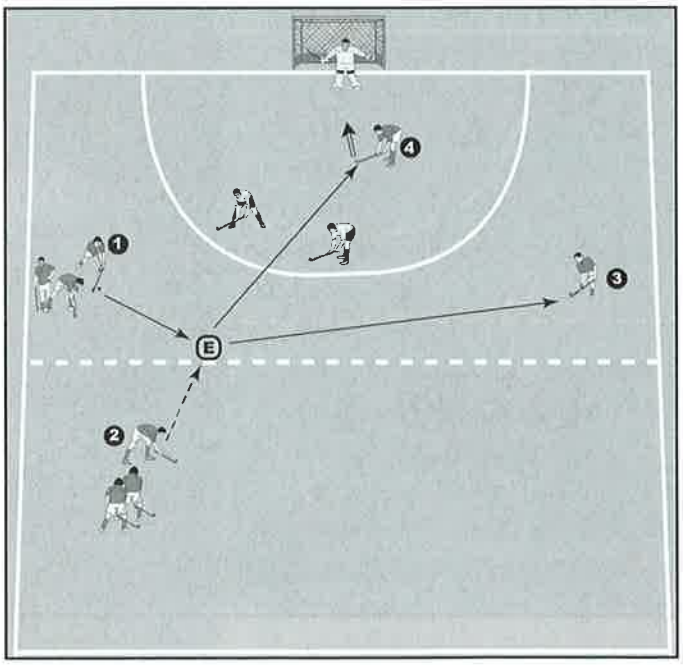
1 Spielform 1

- Die Spieler in den Aussenfeldern passen sich den Ball zu und versuchen, in einer günstigen Situation den Ball ins andere Aussenfeld zu passen. Dies kann entweder direkt oder über den Spieler im Mittelfeld erfolgen. Die beiden Gegenspieler im Mittelfeld versuchen, das Kombinationsspiel und den Seitenwechsel zu verhindern bzw. zu erschweren. Gelingt dies nicht, kann ein weiterer Spieler die gelbe Mannschaft unterstützen.



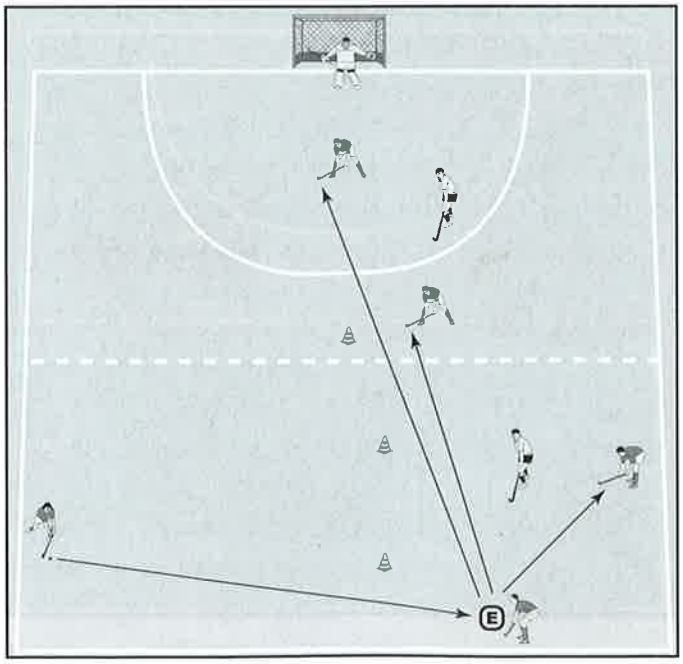
2 Spielform 2

- Die Mannschaft mit den dunklen Hemden versucht aus spieltypischen Situationen den Ball an die Spieler 2 oder 3 zu passen, die dann den Ball über die Mittelinie führen. Anschließend dreht die Spielrichtung und der Ball soll an Spieler 1 zurückgepasst werden, der dann den Ball über die Torauslinie führt. Die drei Gegenspieler agieren hierbei vollaktiv, falls notwendig kann ein vierter dazu kommen. Durch die hohe körperliche Belastung ist ein häufiger Wechsel der gegnerischen Mannschaft sinnvoll.



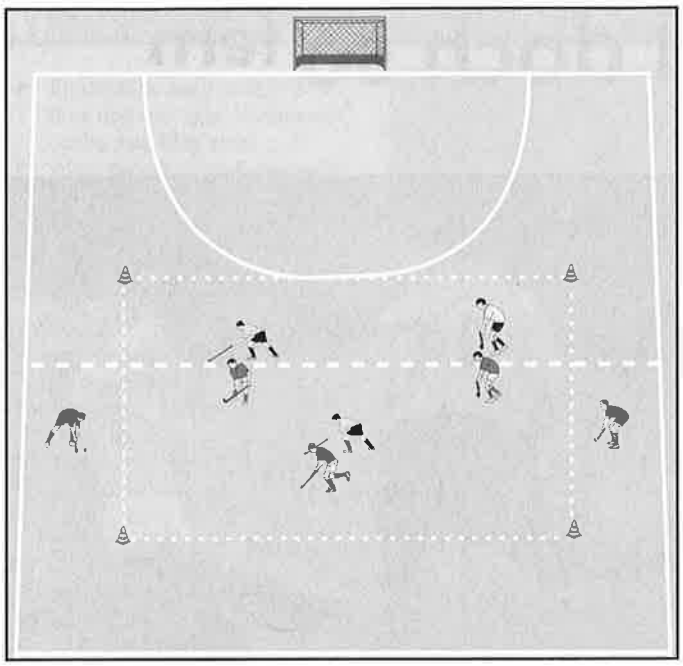
3 Komplexübung 1

- Anspiel von Spieler 1 an den vorlaufenden 2. Dieser entscheidet sich zum steilen Anspiel in den Kreis an Spieler 4 oder den schnellen Schrägpass an Spieler 3. Dieser flankt dann nach kurzer Ballführung zu 4 zum Torschuss. Die beiden Abwehrspieler sind erst passiv (nur Abwehr von Bällen durch die Reichweite) und steigern dann ihre Aktivität. Es können verschiedene Überzahlverhältnisse mit der Aktivierung von Spieler 1 und 2 gespielt werden.



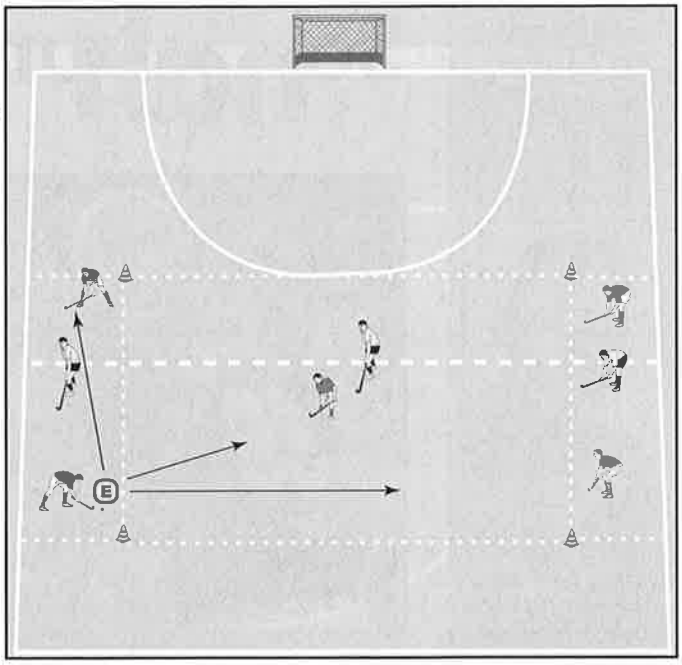
4 Komplexübung 2

- Anspiel von links nach rechts. Anschließend muss sich der ballbesitzende Spieler entscheiden, ob der lange Ball direkt in den Schusskreis, der kurze Steilpass an die Viertellinie oder der sichere Schrägpass nach rechts die günstigste Lösung ist. Die Verteidiger agieren hierbei vollaktiv, so dass eine Überzahl 3:2 entsteht. Damit keine unnötigen Pausen entstehen, sollten diese Positionen alle doppelt besetzt werden.



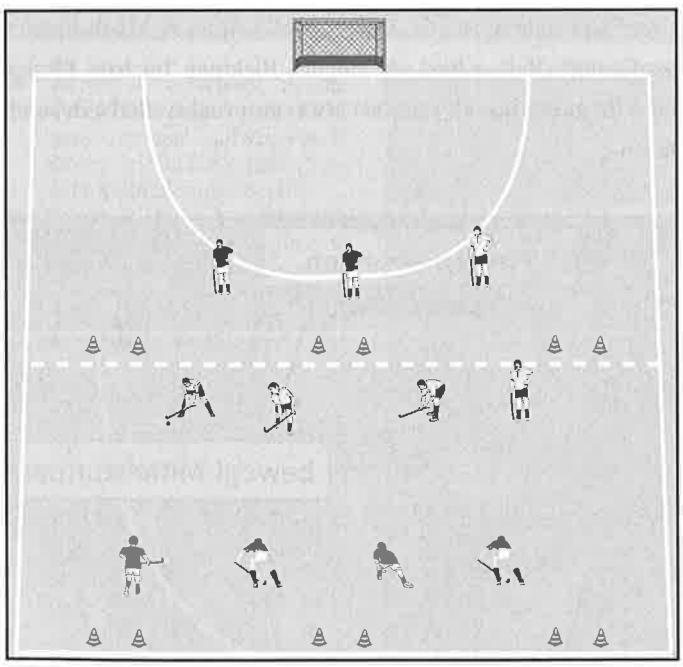
1 Drei gegen Drei im Seitenwechsel

- Der neutrale Anspieler passt den Ball an die rote oder gelbe Mannschaft. Diese versuchen dann im „Drei gegen Drei", den Ball zum neutralen Anspieler auf die andere Seite zu passen. Hierbei kann je nach Spielregel der Ball einmal als Sicherung zum ersten Anspieler zurück gepasst werden. Gelingt aber auch anschließend der Seitenwechsel, beginnt das Spiel mit einem Anspiel an die andere Mannschaft von vorn.



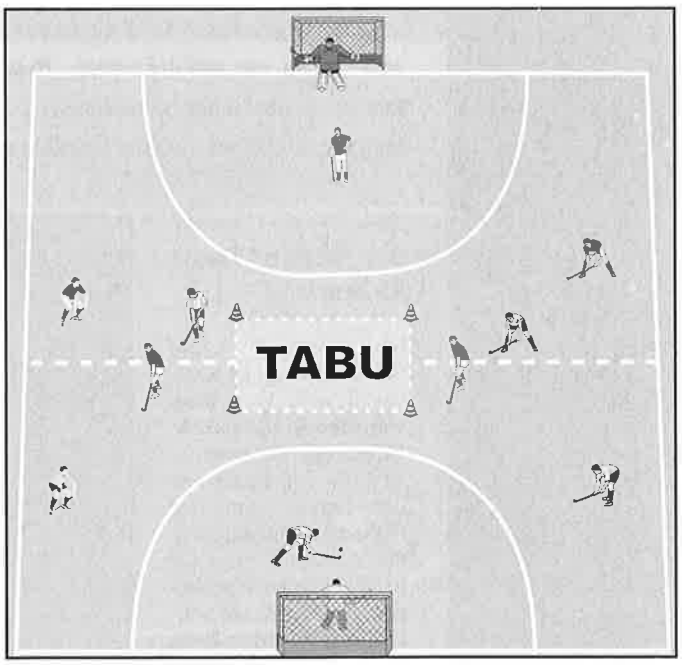
2 Drei-Felder-Ball

- Die Spieler der roten Mannschaft in den Aussenfeldern versuchen den Ball auf die andere Seite zu passen. Dies kann entweder direkt passieren oder mit einem Anspiel in die 1:1-Situation im Mittelfeld. Gelingt auch dies nicht, kann auch innerhalb des Aussenfeldes gepasst werden. Die Spieler der gelben Mannschaft sind dabei vollaktiv. Wechsel der Aufgaben und Positionen nach Belastung.



3 Spiel auf sechs Tore

- Zwei Mannschaften mit je vier Spielern. Jede Mannschaft hat drei Tore zur Abwehr und drei zum Angriff. Ein gültiges Tor ist erzielt, wenn der Ball durch ein Tor geführt wird. Tore direkt nach einem Seitenwechsel zählen doppelt. Da hier eine hohe Konzentration erforderlich ist, sollte ein ständiges Ein- und Auswechseln praktiziert werden. Die Einwechselspieler fordern hierzu selbständig einen aktiven Spieler zum Wechsel auf.



4 Spiel Fünf gegen Fünf mit Tabuzone

- Kleinfeld als Spielfeld, dass je nach Spieleranzahl auch variiert werden kann. In der Mitte des Feldes ist eine sogenannte „Tabuzone", die zwar von den Spielern betreten und durchlaufen, mit dem Ball aber nicht durchpasst werden darf. Ziel ist hier eine frühe Entscheidung für eine Seite, um mit schnellem Kombinationsspiel in den Schusskreis einzudringen. Ansonsten gelten die normale Spielregeln.

So nah und doch so fern

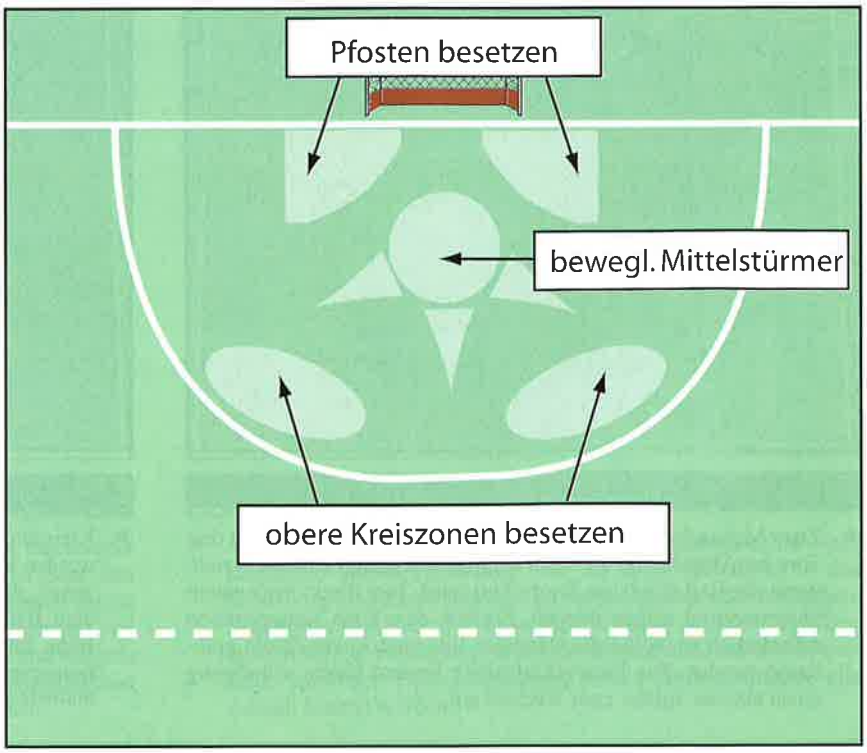
MARKUS WEISE ist Co-Trainer des Herren A-Kaders, Landestrainer in Baden-Württemberg und Vereinstrainer beim TSV Mannheim.

Zu den wichtigsten Standardsituationen gehört im Hockey zweifellos der „Freischlag am gegnerischen Schusskreis". Im folgenden Artikel werden einige Vorschläge zu Varianten und zur Methodik aus offensiver Sicht gemacht.

Eine Bearbeitung des Themas aus defensiver Sicht steht noch aus. Ziel dieser Arbeit ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, um von der reinen „Brechstangenlösung" (Ball so hart wie möglich Richtung Tor bzw. Pfosten knallen, es wird schon mindestens eine Ecke dabei herausspringen!") zu einer etwas anspruchsvolleren Behandlung dieser Chance auf dem Spielfeld zu gelangen.

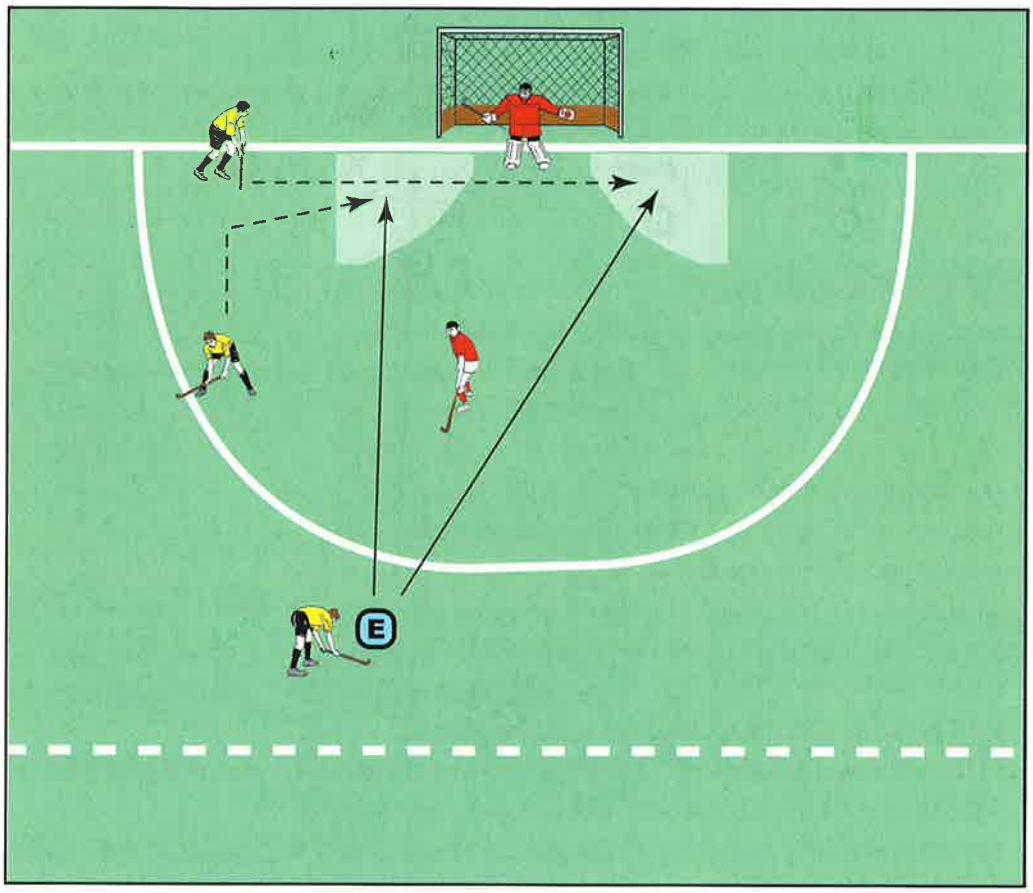
Die „heißen" Zonen im Kreis:

Ich schlage fünf Schlüsselzonen im Kreis vor, die es bei Freischlagvarianten zu nutzen gilt. Unbedingt zu besetzen sind die Torpfosten und der Bereich um den Siebenmeterpunkt. Sehr von Nutzen können die beiden oberen Kreiszonen sein. Auch sie sollten besetzt werden. Beim Besetzen der Räume ist darauf zu achten, dass die „Sache" nicht statisch wird. Es ist mit Positionswechseln der Spieler untereinander und mit dem Verschieben von Spielern aus weniger heißen in die heißen Räume zu arbeiten.



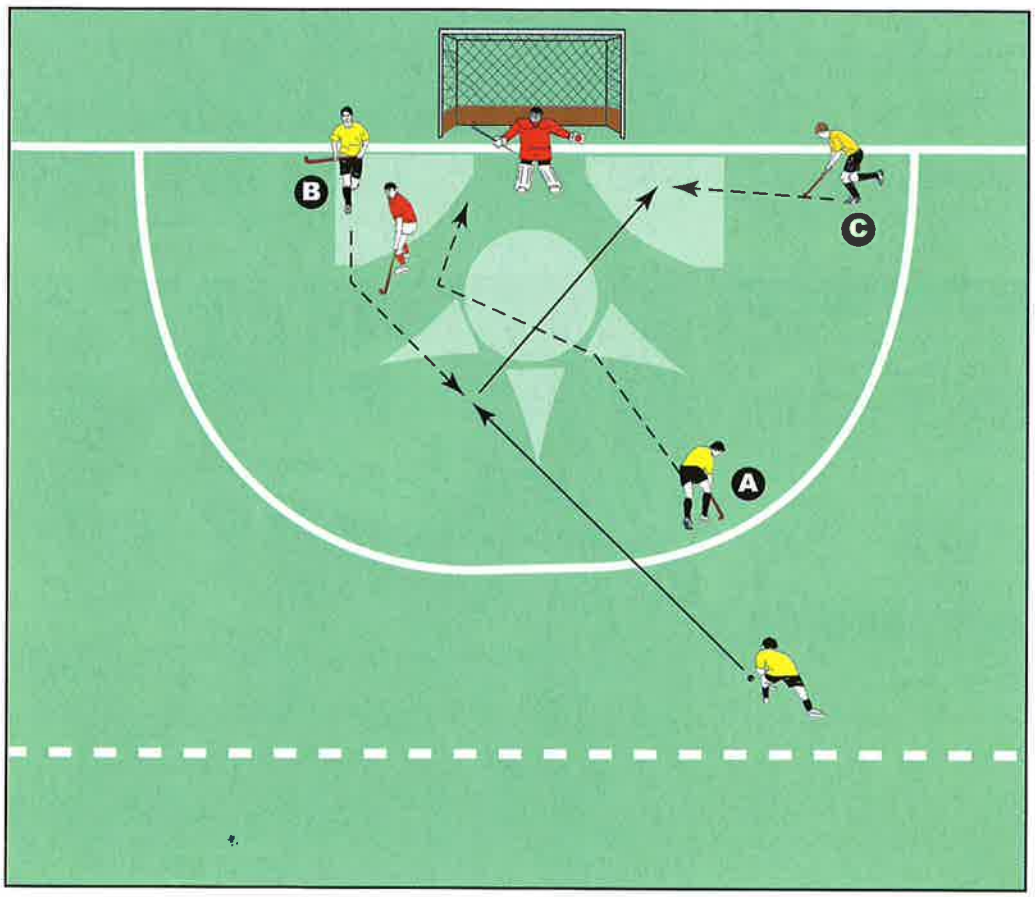
1 Anspiele in die Pfostenzonen

- Freischläge aus zentraler Position und aus den Halbspuren (siehe Anschlagzone)
- verschiedene Positionswechsel üben (linker Stürmer/ Mittelstürmer oder rechter - Mittelfeldspieler / rechter Stürmer, etc)
- Verschieben in die heißen Zonen
- angetäuschte Zuspiele und Stecher/Blocks
- Torschuss / Nachschussverhalten
- halbaktive / aktive Gegenspieler und Torwart einbauen

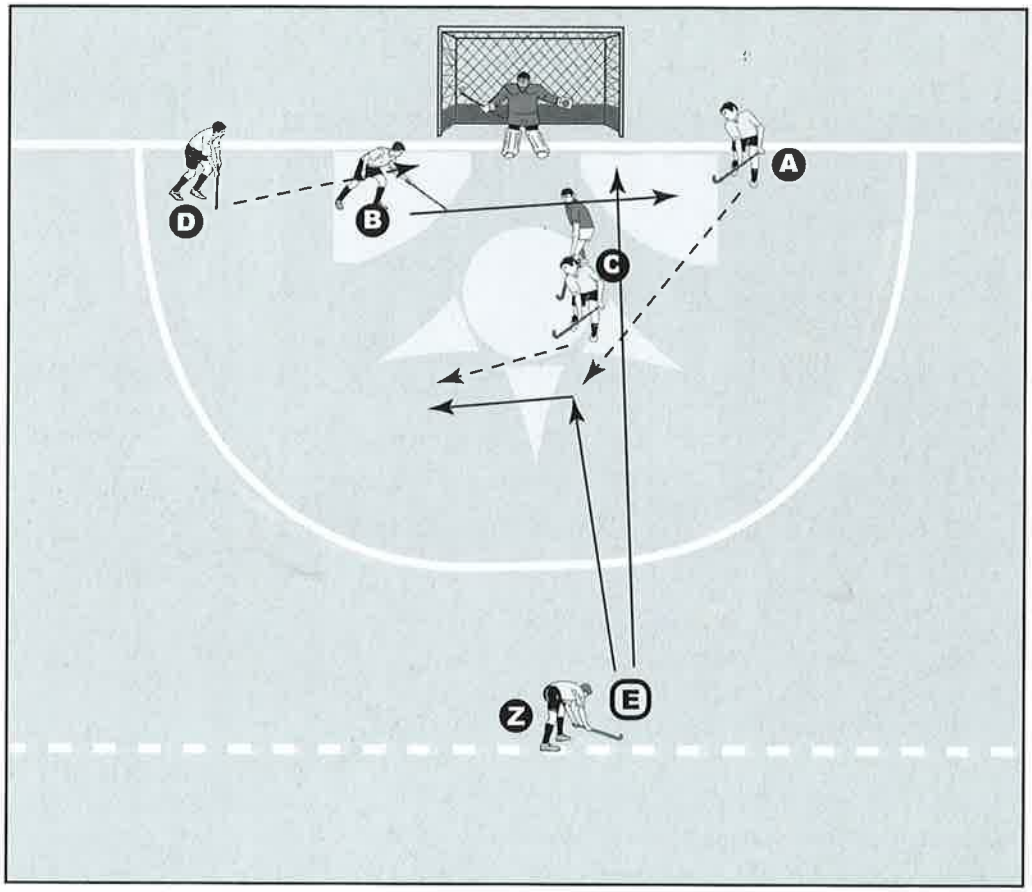


2 Abstreifen

- Spieler A verschiebt in die Mittelstürmerzone und blockt ganz kurz den Laufweg von B ähnlich wie im Basketball (Vorsicht: Behinderungsregel!!)
- Spieler B löst sich und kommt dem Zuspieler entgegen für eine Direktabnahme als Torschuss oder als Block zum Pfosten, der von Spieler C angelaufen wird

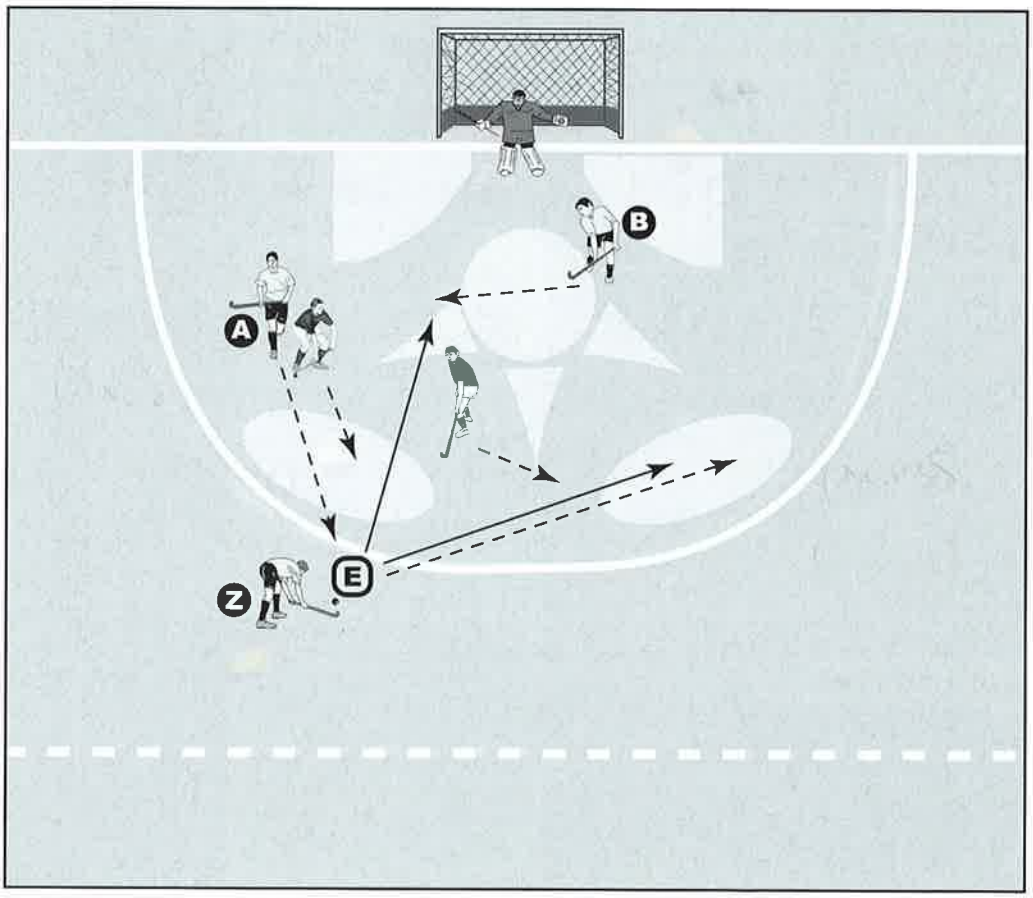


3 Blocken / Durchlassen



- Spieler A erläuft die freigezogene Position von C, Spieler B die freigewordene Position von A, Spieler D die freigewordene Position von B
- Zuspiel auf A und Entscheidung, a) Block zu C, oder b) Ball durchlaufen lassen für B
- verschiedene Anspielpunkte wählen
- halbaktive/aktive Gegner einbauen
- Entscheidungsverhalten schulen

4 Schaffen neuer Passlinien / Freiziehen von Passlinien



- Z verschiebt in die halbrechte obere Zone und zwingt den Gegenspieler zur Entscheidung „Mitgehen oder Bleiben"
- A läuft in die freigewordene Position von Z und entscheidet je nach Gegnerverhalten für ein Zuspiel zu Z oder auf B
- A und Z sollten beim Anlaufen der neuen Positionen auf die Veränderungen im Kreis achten, um ihr Entscheidungsverhalten anzupassen, zu optimieren

5. Andere Elemente

- Anspiele auf die gegnerferne Seite des entgegenkommenden/ schneidenden Mitspielers,
- Spurwechsel und Druck auf die Nahtstellen zwischen zwei Gegenspielern,
- 2:1 Aktionen auf sehr engen Spielstreifen,
- offensive Seitenwechsel an der Risikogrenze am gegnerischen Kreis mit Eindringen in den Kreis,
- Spiel über die Grundlinie,
- Kombination diverser Elemente

sind weitere Möglichkeiten aus individual- und gruppentaktischer Sicht, die ins Repertoire einer Mannschaft gehören sollten, damit je nach Spielsituation und Gegnerverhalten verschiedene Aktionsmöglichkeiten variabel einsetzbar sind, um zum Torschuss oder zur Strafecke zu kommen.

Die Methodik

Um eine höhere Effektivität und Effizienz beim Training von Freischlägen zu erreichen, schlage ich folgende methodische Schritte vor.

- Isoliertes Training der einzelnen technischen Elemente „getarnt" als Torschusstraining in hoher Intensität
- Verbinden von zwei / mehr Elementen, d.h. die Trainingsgruppe wächst bei etwas sinkender Intensität
- Einbinden und Schulung des Entscheidungsverhaltens durch halbaktive bis aktive Gegenspieler
- Wettkämpfe in Kleingruppen ohne/mit Gegenspieler
- Einbinden eines oder mehrerer Freischlagblöcke (zum Beispiel Serie von 5 FS am SK für jedes Team) ins Abschlussspiel (Variante: jeder Freischlag in der generischen Hälfte wird als FS am Kreis ausgeführt)

Schlussbemerkungen

Bekanntlich mögen Spieler Freischlagtraining am Kreis nicht sonderlich, weil „zu wenig abgeht" und Verletzungsgefahr besteht. Damit also nicht „Schlange gestanden und rumdiskutiert wird", sollte im Training die Intensität hoch gehalten werden.

Das geht nur über viele Ballkontakte. Neben der Quantität ist das Hauptaugenmerk auf die Qualität der Anspiele und des Freilaufverhaltens (Täuschungen / Timing!!) sowie der Anschlussaktionen zu legen, da hiervon der Erfolg des Freischlages abhängt. Von höchster Bedeutung ist auch die Qualität des Entscheidungsverhaltens, da im Kreis in der Regel wenig Zeit bleibt.

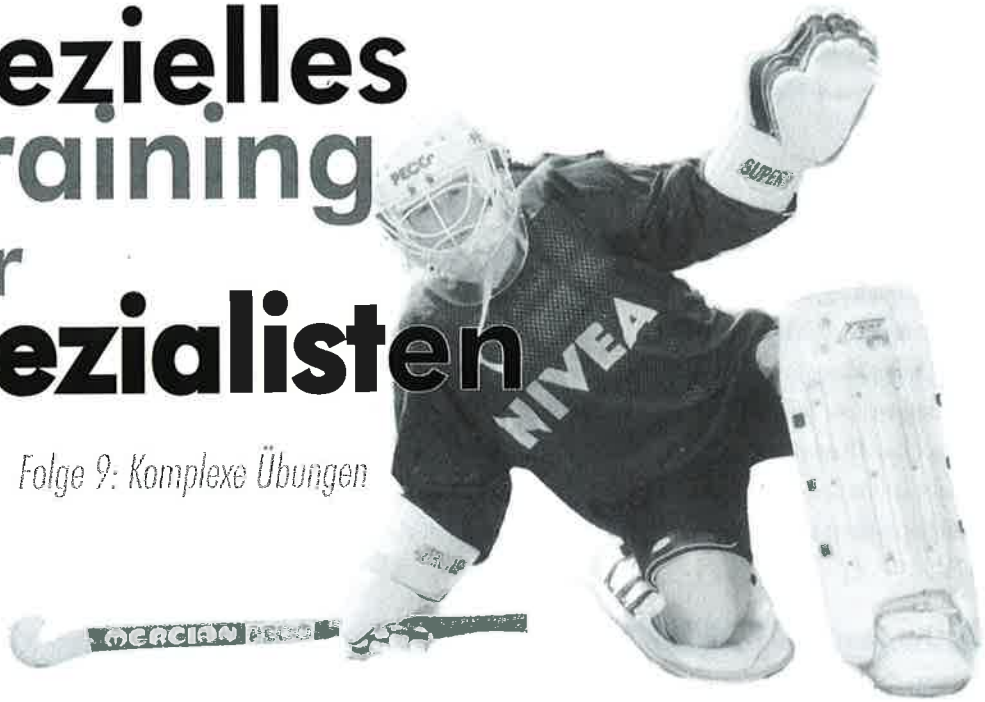
Es bleibt festzustellen, dass im Vergleich zur Variantenvielfalt bei Strafecken das kreative Potential von Teams und Trainern beim Thema Freischläge am gegnerischen Kreis noch lange nicht ausgeschöpft ist. Hier gibt es noch viele „spannende" Dinge zu entwickeln und zu entdecken.

Bild: Herbert Boulscheid

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

Spezielles Training für Spezialisten

Folge 9: Komplexe Übungen



Diese Folge von Torwarttraining beschäftigt sich mit Übungsformen, die nicht nur eine Technik isoliert schulen, sondern die eine Verbindung von Übungen mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten zur Grundlage haben.

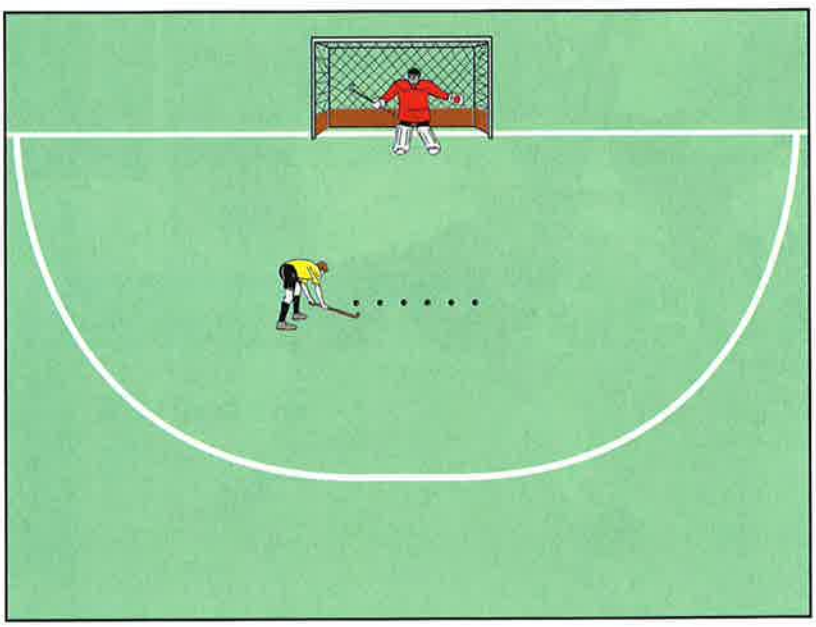
Je nach Lernziel und Übungsaufbau kann hierbei das Training von verschiedenen Technikelementen und gleichzeitig die Verbesserung von Schnellkraft, Koordination, Beweglichkeit etc. im Mittelpunkt stehen.

Da die körperliche und geistige Belastung der Torhüter sehr hoch sein kann, ist es wichtig, ausreichende Pausen zur Erholung mit in den Ablauf der Trainingseinheit einzuplanen. Hierfür bietet sich wieder ein Organisationsschema an, in dem die Torhüter ihre Erholungspausen aktiv mit dem Sammeln der Bälle gestalten, um so ein kontinuierliches Trainieren zu ermöglichen.

Zur Durchführung der vorgestellten Komplexübungen ist nur ein Spieler beziehungsweise Trainer notwendig. Somit lässt sich eine solche Trainingseinheit problemlos sowohl ins Mannschaftstraining (zum Beispiel am Anfang oder parallel zu Taktikinhalten mit der Mannschaft) integrieren, als auch isoliert nur mit dem Torwart.

1 Wechsel links/rechts

- TW am rechten Pfosten
- Sechs Bälle ca. 7 - 9 m vor dem TW
- Ein Zuspieler



Verbesserung der Handschuh- und Schlägerabwehr

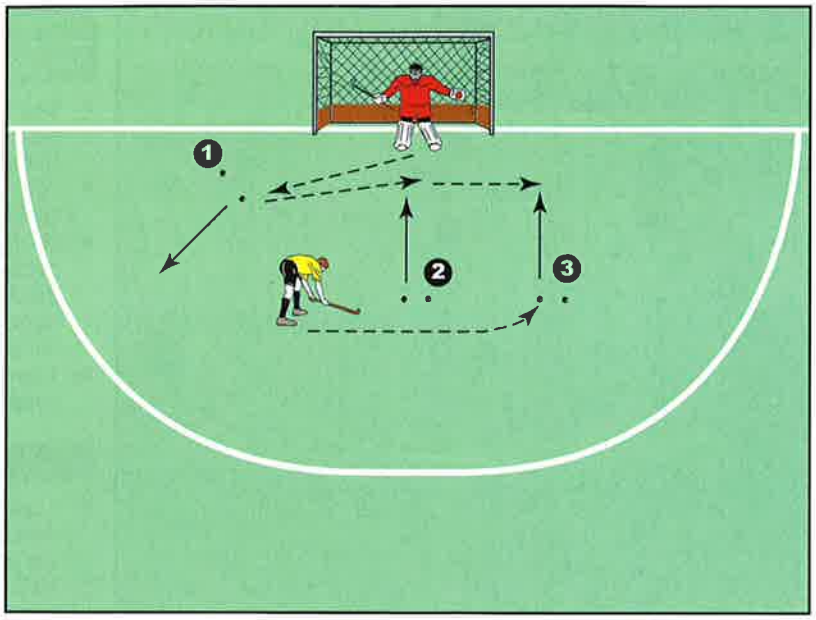
- Der Zuspieler bringt die Bälle im Wechsel nach links unten und rechts oben auf das Tor.
- Der TW taucht zur Schlägerabwehr in die Ecke ab, richtet sich dann schnell wieder auf, um den nächsten hohen Ball mit der Hand abzuwehren.

Hinweis

- Geworfene bzw. gerollte Bälle sind genauer und besser zu timen.
- Die Übung mit Tempo durchführen, damit auch Schnellkraft und Beweglichkeit beschult werden.

1 Drei Stationen 1

- TW in der Tormitte
- Drei Stationen mit je zwei Bällen für einen Durchgang
- Station 1: 2 - 3 m Abstand zum Tor, Station 2: 6 - 8 m Abstand, Station 3 dito
- Ein Zuspieler



Verbesserung spieltypischer Kickverbindungen

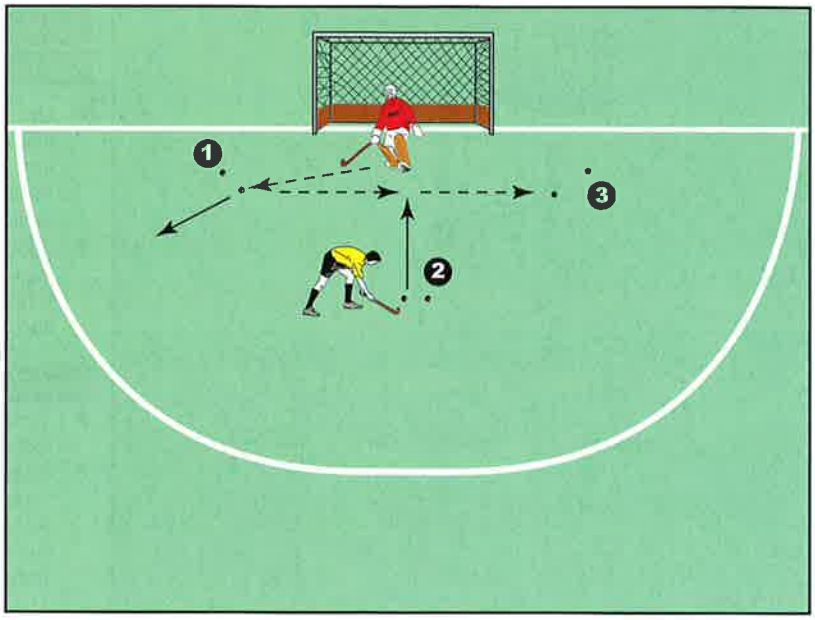
- Der TW muss nacheinander drei Aktionen durchführen.
- Station 1: TW läuft raus und kickt den Ball, anschließend läuft er zur Tormitte.
- Station 2: TW wehrt den geschossenen Ball aus der Mitte ab.
- Station 3: TW kickt im Rutschen den am Tor vorbeigespielten Ball.

Hinweis

- Die Abstände zum Tor sollten nicht zu groß sein, da sonst die körperliche Belastung zu hoch wird.
- Kurze Abstände trainieren, schnelle Richtungswechsel.

2 Drei Stationen 2

- TW in der Tormitte
- Entfernung der Stationen 1 und 2 zum Tor wie in der Übung zuvor, Station 3 aber 2 - 3 m am Tor
- Ein Zuspieler



Verbesserung spieltypischem Schlägerabwehrverbindungen

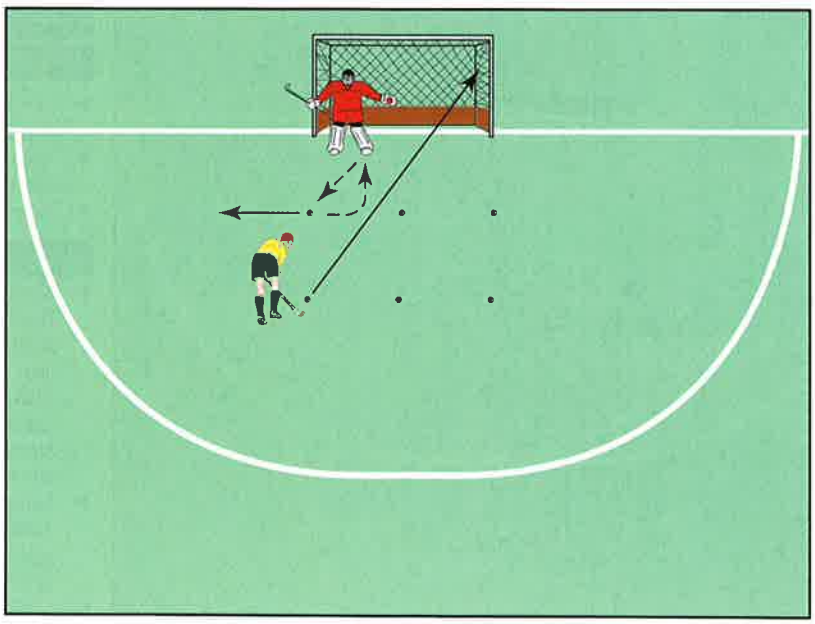
- Der TW muss nacheinander drei Aktionen durchführen.
- Station 1: Der TW läuft raus und spielt den Ball mit dem Schläger nach aussen.
- Station 2: TW wehrt den geschossenen Ball aus der Mitte ab.
- Station 3: TW wehrt liegenden Ball mit der Rückhand ab.

Hinweis

- Zuerst wehrt der TW die liegenden Bälle im Rutschen zur Seite ab, später werden die Bälle gerollt oder geschoben.
- TW kann zwei Durchgänge machen, d.h. er wehrt zwei Bälle mit der VH, zwei mit beliebiger Technik aus der Mitte, zwei mit der RH ab.

3 Tief und Hoch

- TW startet aus der Tormitte
- Sechs Bälle in zwei Reihen vor dem Tor, Abstand ca. 6 und 9 m
- Ein Zuspieler



Schulung der Folge Kicken/hohe Abwehr

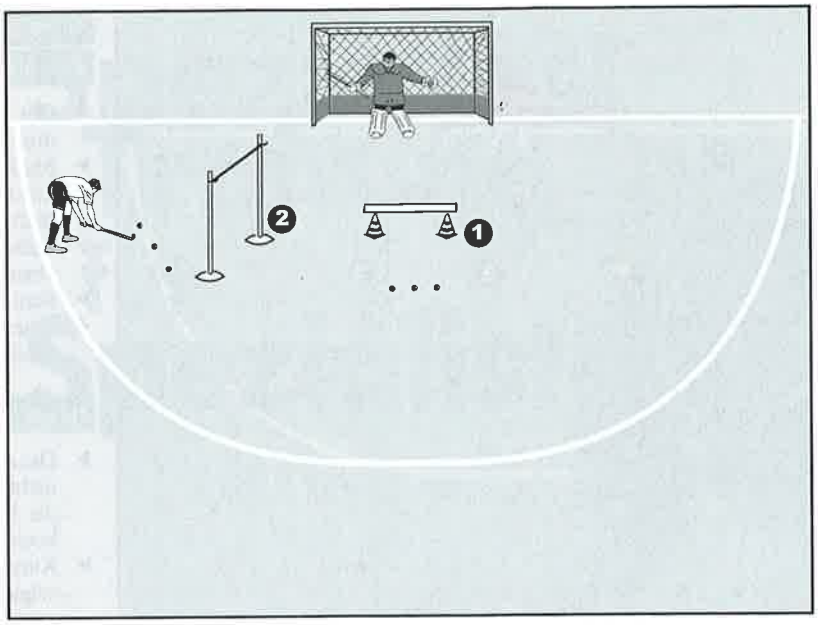
- Der TW läuft aus seinem Tor heraus und kickt den Ball nach außen.
- Anschließend läuft er rückwärts zurück ins Tor, um einen hohen Ball möglichst zur Seite abzuwehren.
- Insgesamt wehrt der TW sechs Bälle in drei Durchgängen bei maximalem Tempo ab, anschließend ausreichend Pause.

Hinweis

- Der TW sollte nach jedem Durchgang kurz innehalten, sich neu konzentrieren und dann bei maximalem Tempo weitermachen.
- Der Zuspieler kann durch seine Würfe/Schlenzer den Schwierigkeitsgrad bestimmen: Früh = schwer, spät = leicht.

1 Abwehr mit Hindernis 1

- TW startet aus der Tormitte
- Station 1 mit einem Hindernis ca. 5 -7 m vor dem Tor, Station 2 seitlich daneben
- Ein Zuspieler an Station 2



Verbesserung der Kombination
Beweglichkeit/Kicken/Schnelligkeit

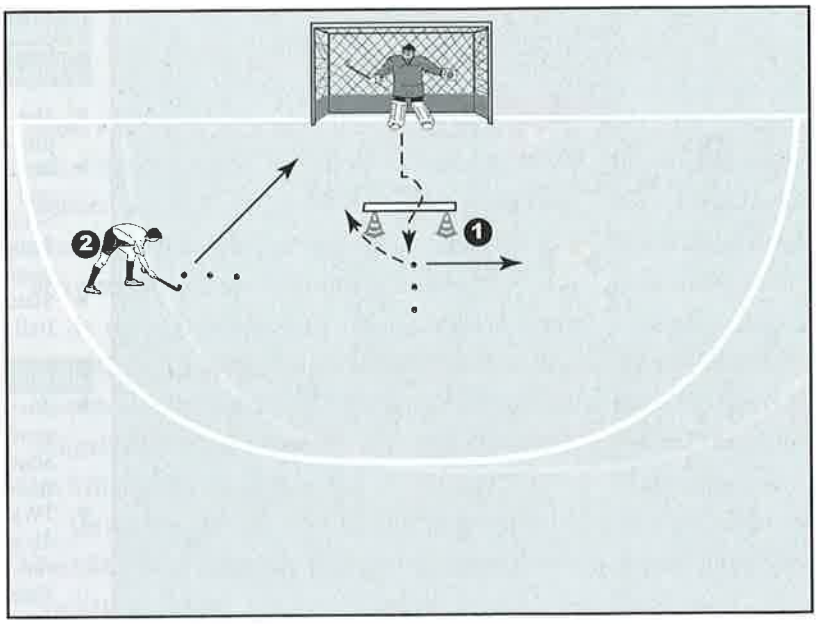
- Der Torwart läuft aus dem Tor heraus und überspringt an Station 1 das erste Hindernis.
- Anschließend kickt er einen Ball schräg zur Seite.
- Nachdem er schräg zur Seite gelaufen und ein Hindernis durchklettert hat, wehrt er den Torschuss des Zuspielers mit beliebiger Technik ab.
- Insgesamt werden sechs Bälle abgewehrt.

Hinweis

- Verschiedene Varianten nach dem Durchklettern: 1. Kicken zur Seite, 2. Schlägerabwehr VH oder RH.

2 Abwehr mit Hindernis 2

- TW startet aus der Tormitte
- Station 1 mit einem Hindernis ca. 4 - 5 m vor dem Tor
- Station 2 mit Zuspieler



Verbesserung der Kombination
Beweglichkeit/Kicken/Schnelligkeit

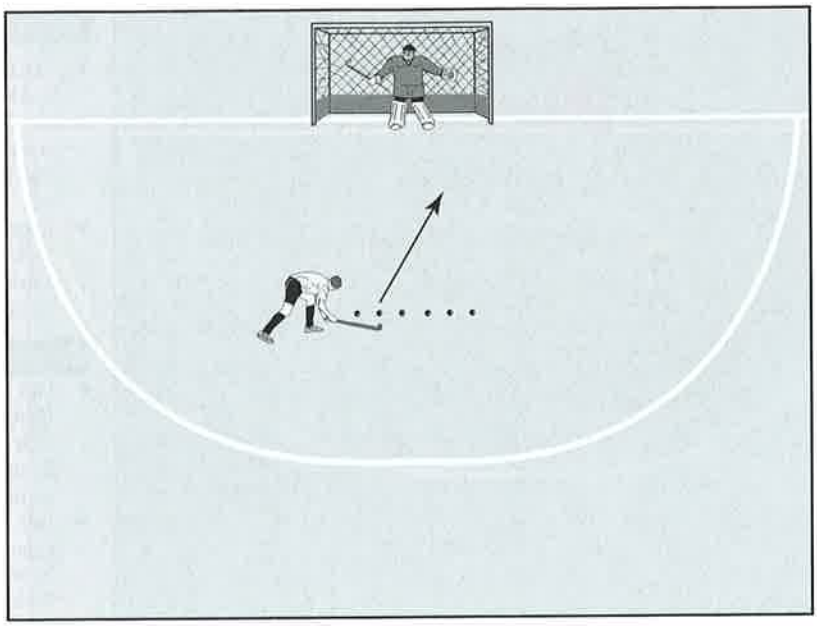
- Der TW läuft aus seinem Tor und überspringt ein Hindernis, um anschließend den zugeschobenen Ball nach außen zu kicken.
- Anschließend läuft er zur Seite (Station 2), um dort einen Torschuss mit beliebiger Technik abzuwehren.

Hinweis

- Variation des Hindernisses in Höhe und Breite variieren.
- Insgesamt werden sechs Bälle verarbeitet. Die Entfernungen sollten kurz gehalten werden, damit der TW mit hohem Tempo agieren kann.

3 Abwehr mit Zusatzaufgabe 1

- TW startet aus der Tormitte
- Entfernung der Ballpositionen frei wählbar je nach Torschussart
- Ein Zuspieler bei den Bällen



Verbesserung der Kombination
Abwehrtechnik/Koordination

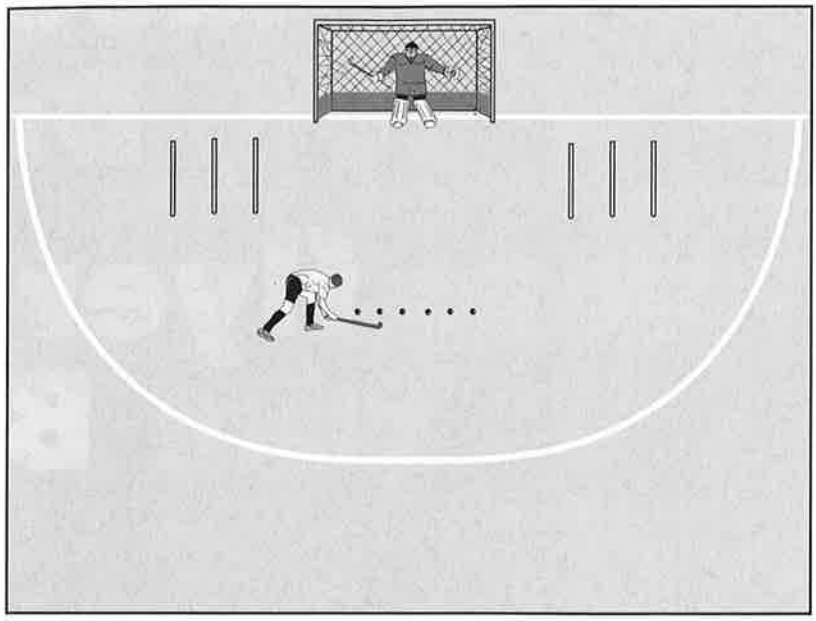
- Der Zuspieler schlägt/schlenzt den Ball auf das Tor.
- Nach dem Torschuss muss der TW eine koordinative Aufgabe erfüllen.
- Anschließend nächster Torschuss.

Hinweis

- Koordinative Zusatzaufgaben: In Bauch- oder Rückenlage gehen, hinsetzen oder in die Hocke gehen, über einen Hürde springen, eine Markierung anlaufen und berühren (nur kurze Strecken), „Hampelmann", Strecksprung oder Drehung durchführen.
- Variation: Bei gehaltenen Torschüssen einmal die Zusatzaufgabe erfüllen, bei nicht gehaltenen muss er dies zweimal tun.

1 Abwehr mit Zusatzaufgabe 2

- Der Torwart startet aus der Tormitte
- Links und rechts vom Tor liegen je drei Stangen im Abstand von ca. 1 m nebeneinander
- Ein Zuspieler vor der Tormitte



Schulung der Kombination Abwehrtechnik/Ausdauer/Koordination

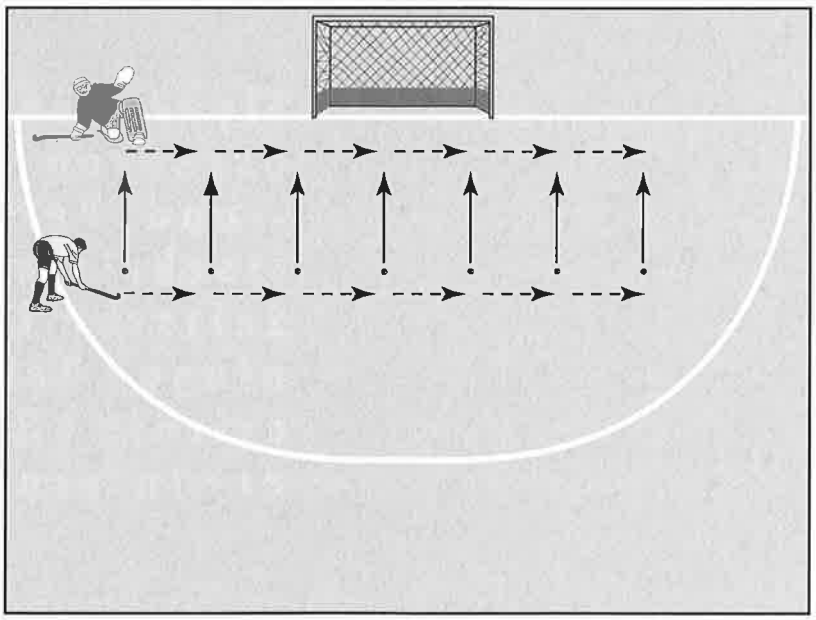
- Der Zuspieler schlägt einen Ball auf das Tor.
- Der TW versucht, den Ball abzuwehren, anschließend läuft er nach rechts über die Stangen und wieder zurück, um hier den nächsten Torschuss abzuwehren.
- Danach gleicher Lauf nach rechts und zurück und erneuter Torschuss.

Hinweis

- **Variationen** der Laufformen: vorwärts - rückwärts, Sitesteps, einbeiniges Hüpfen, beidbeiniges Hüpfen etc..
- Variationen der Torschüsse: hoch - tief, geschlenzt - geschoben - geschlagen.

2 Mehrfach-Abwehr

- Torwart und Zuspieler starten links am Schusskreis
- 7 - 10 Bälle parallel zur Torauslinie ca. 1 - 2 m vom TW entfernt



Verbesserung der Kombination tiefe Abwehr / Koordination /Ausdauer

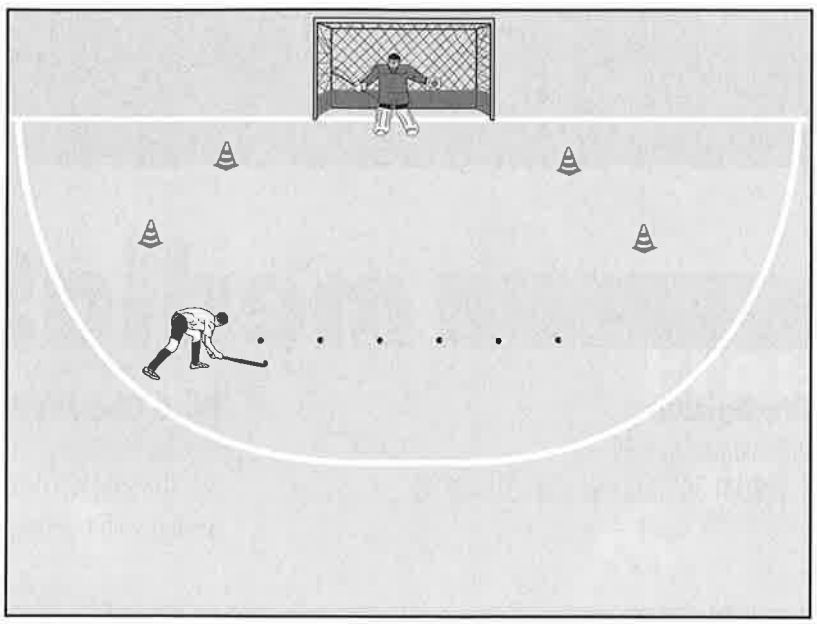
- Der Zuspieler schlenzt flache Bälle in den Abwehrbereich des TW's.
- Anschließend läuft er weiter zum nächsten Ball und schlenzt den nächsten Ball auf den nachrückenden TW.

Hinweis

- Wichtig ist eine hohe, an die Torwart-Position angepasste Schussvariabilität des Zuspielers: Der TW sollte bei jedem Torschuss maximal gefordert sein. Er muss dabei aber immer die Möglichkeit haben, den Ball auch abwehren zu können. Hierbei sollte er die tiefe Abwehr im Rutschen mit Kickern, Schläger und Handschuh genauso einsetzen können, wie die Abwehr mit Kickern und Schläger im kniehohen Bereich.

3 Abwehr von drei Toren

- Drei Tore im Winkel von 90 - 120° nebeneinander aufgestellt
- TW startet im mittleren Tor
- Ein Zuspieler vor dem mittleren Tor



Verbesserung der Kombination Abwehrtechniken/Stellungsspiel

- Der Zuspieler schlägt/schiebt/schlenzt auf das Tor.
- Der TW versucht, den Torschuss abzuwehren.
- Anschließend wechselt der TW in ein anderes Tor und wehrt hier den nächsten Torschuss ab.
- Serie vom sechs Bällen.

Hinweis

- Die Festlegung des nächsten Tores kann entweder durch eine feste Reihenfolge, den TW oder den Zuspieler erfolgen.
- Für eine größere körperliche Belastung kann der TW auf dem Weg zum nächsten Tor noch eine Zuatzaufgabe erfüllen: Drehung, Hüpfer, Rolle vorwärts etc...