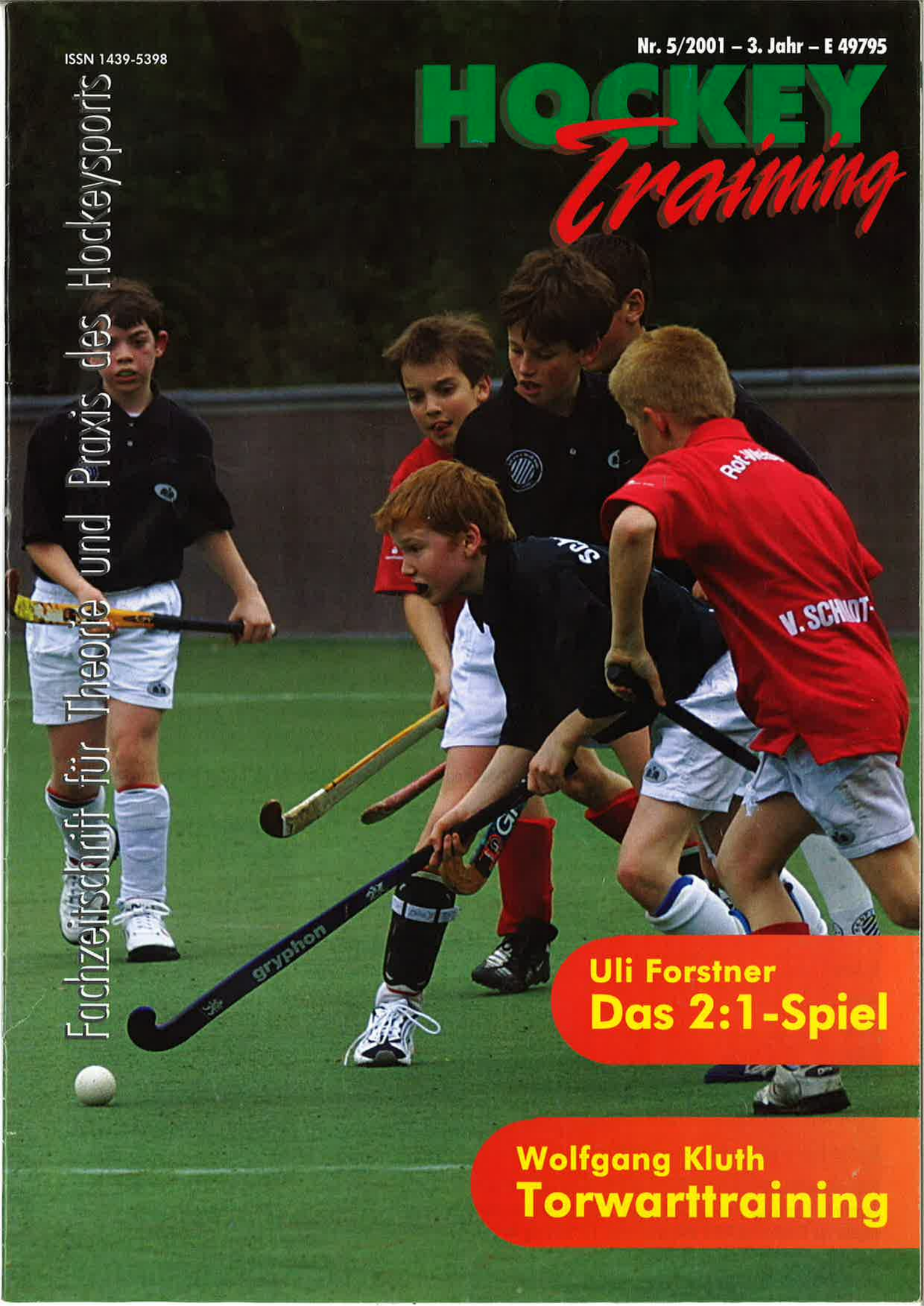
ISSN 1439-5398

Nr. 5/2001 – 3. Jahr – E 49795

HOCKEY Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports



Uli Forstner
Das 2:1-Spiel

Wolfgang Kluth
Torwarttraining

HOCKEY Training

In dieser Ausgabe

Liebe Leser,

vor einigen Wochen rauschte es gewaltig im (Sport-) Blätterwald, als im Ergebnis einer Studie bekannt wurde, dass der Sport aus Kinder nicht unbedingt bessere Menschen mache – wie dies die Vereine gerne behaupten. Für viele Vereinsvorstände brach da sicher eine Welt zusammen. Auf der anderen Seite dürfte auch unseren ehrenamtlichen Funktionären nicht unbekannt sein, dass sich Kinder und Jugendliche in Wesentlichen vom ihrem Umfeld beeinflussen lassen und sich an ihren Vorbildern – und dazu gehören auch ihre Trainer – orientieren. Doch leider ist vielen unserer Übungsleiter ihre Vorbildfunktion nur selten bewusst und so greifen sie im Beisein ihrer jungen Schützlinge ungeniert zum Glimmstengel oder feiern Siege mit alkoholischen Getränken und spülen den Frust der Niederlage mit Hochprozentigem herunter, um nur einige Laster und schlechte Angewohnheiten anzusprechen. Auch unsere Lehrgangsplaner sollten sich das Ergebnis besagter Studie „hinter die Ohren schreiben" und die Vermittlung überfachlicher Inhalte verbessern: Einen guten Trainer kennzeichnen mehr als nur Fachwissen und das Vermögen, dieses zu vermitteln, meint

HERBERT BOHLSCHEID

Verletzen ist leicht, heilen ist schwer

Verletzungen passieren im Spiel und Training und nicht immer ist ein Physiotherapeut dabei.
Da die Erstversorgung aber einen entscheidenden Einfluss auf die Genesung hat, sollten Trainer oder Betreuer kompetent die ersten Schritte einleiten können. Wichtige Tips und Hinweise zur Behandlung von hockeytypischen Sportverletzungen vom Physiotherapeut auf **Seite 4**

Spezialistentraining

Zehnte und vorerst letzte Folge des Torwarttrainings. Zum Abschluss behandelt Wolfgang Kluth die Themen Reaktions- und Koordinationstraining in 13 Übungsformen. **Seite 8**

Aller guten Dinge sind Drei

Uli Forstner mit seinem dritten Teil zum Thema 2:1. Wie immer methodisch und didaktisch erstklassig beschrieben und für die direkte praktische Umsetzung im Training bestens geeignet. **Seite 12**

In die Sommerpause...

... verabschiedet sich „HockeyTraining" mit dieser vorliegenden Ausgabe.
Wir werden Sie, liebe Leser und Hockey-Interessierte, im September wieder mit Informationen versorgen. Die Ausgabe Nr. 6/2001 erscheint am 13. 9. 2001.



Zum Titelbild

Die Begeisterung am Hockeysport ist diesen jungen Hockeyspielern – B-Knaben von RW Köln und SW Köln – anzusehen.

Bild: Herbert 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

Verletzen ist leicht, Heilen ist schwer



Bild: Lawnik

Die Erstversorgung von Sportverletzungen an Bein und Fuß



Andreas Wrage ist Masseur, DSB-Sportphysiotherapeut und Therapeut des medizinischen Aufbautrainings. Er betreut die Herren des HTHC und ist im DHB-Nachwuchsbereich aktiv.

Eine Binsenweisheit vorweg: Sport ist eine verletzungsträchtige Angelegenheit; ganz ungeschoren kommt kein ernsthaft Sport betreibender Mensch im Laufe seines Lebens davon. Ärgerlich aber ist es, wenn Spieler wegen einer unzureichenden Betreuung mehr Schmerzen ertragen und länger für den Spielbetrieb ausfallen, als dies unbedingt nötig ist. Da Verletzungen nicht nur im Wettkampfbetrieb sondern auch im Training geschehen, bei dem häufig kein Physiotherapeut anwesend ist, sollten auch die Trainer einige grundlegende Kenntnisse über die Erstversorgung besitzen und diese anwenden, wie auch das dazu notwendige Material mit sich führen. Und hierbei reicht leider das beliebte Eisspray in der Dose nicht aus!

Um die Folgen eines Umknicken des Fußes, einer Prellung, einer Muskelzerrung oder eines Muskelfaserrisses in einem begrenztem Rahmen zu halten, kommt es vor allen Dingen auf die Schnelligkeit der Behandlung an. Die Faustregel lautet dabei: „Jede versäumte Minute bei der Erstversorgung bedeutet einen Tag längere Regeneration", sollte Ansporn für Betreuer, Sportphysiotherapeuten und auch Trainer sein, sich möglichst fix um einen verletzten Spieler zu bemühen.

Erleichtert wird die behandelnde Tätigkeit durch das aus eigener Beobachtung gewonnene Wissen, was da gerade mit dem Spieler geschehen ist und was dieser selbst dazu sagt; die Fragen „wo?", „was?" und „wie?" sind daher als Erstes zu stellen.

1. Sprunggelenks-Verletzung – der umgeknickte Fuß

Der verletzte Sportler wird nahezu immer beschreiben können, was geschehen ist. Falls er dabei von einem spür- oder gar hörbaren ‚Knacken' spricht, ist Vorsicht geboten: Dies kann sowohl auf den Riss der Bänder deuten, wie auch auf einen Knochenbruch. Letzteres ausschließen kann nur ein Arzt. Ein Hinweis darauf ist die deutliche Schmerzzunahme durch Druck.

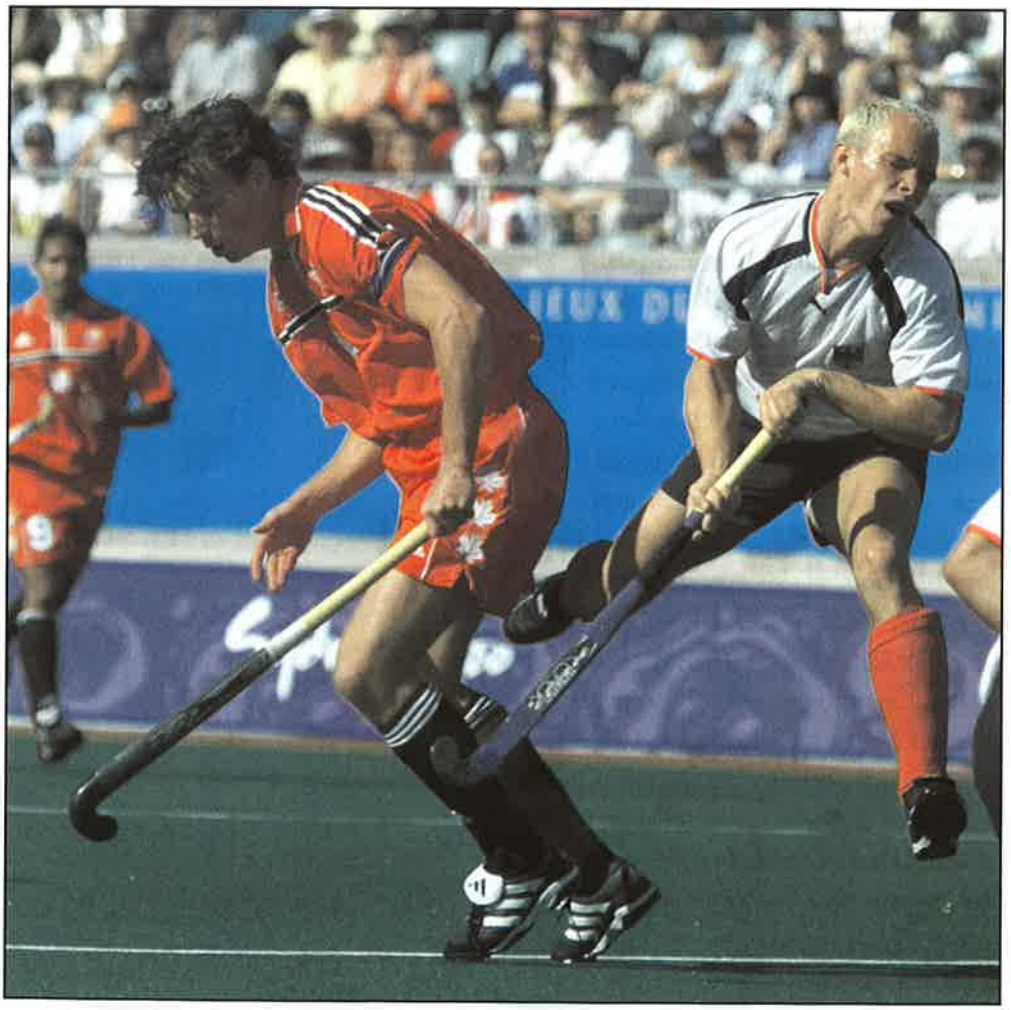
Eine Kompression sollte, falls tolerabel für den Verletzten, möglichst sofort erfolgen, für die ersten zwei Minuten durch Druck mit den Händen um die Knöchel bei noch angezogenem Schuh. Gleichzeitig saugen sich die ins Eiswasser geworfenen beiden kleineren Bandagen und die Schwämme voll.

Mit den Bandagen wird, der Schuh ist inzwischen entfernt (bei Schmerzen die Schnürsenkel durchschneiden!), eine starke Kompressionswicklung vom Vorfuß bis zur Mitte des Unterschenkels durchgeführt; die Schwämme polstern dabei die sonst entstehenden Hohlräume um die Knöchel ab. Der Fuß bleibt dabei in der aktuellen Ruheposition, wird also nicht in eine angenommene ‚richtige' Stellung gebracht. Mit dieser Wicklung lagert der Verletzte sein Bein hoch, möglichst über Herzhöhe.

Nach 20 Minuten wird der zwischendurch immer wieder mit Eiswasser getränkte Verband für etwa 3 - 5 Minuten abgenommen, damit der Stoffwechsel in der verletzten Region wieder verstärkt einsetzen kann. Danach erfolgt eine zweite, weniger starke, und, 20Minuten später, eine dritte Wicklung.

Ziel dieser Maßnahmen ist die Verhinderung einer Schwellung, die sich in der Folge als Rehabilitationshindernis erweisen würde, sowie die Schmerzlinderung durch Kühlung. Dabei sei darauf hingewiesen, dass die Kühlung mit Eis alleine keine Schwellung verhindert, daher auch schon im Zuge der Bandagierung bei nachlassendem Schmerz verzichtbar ist. Die Klage des Verletzten über Kälte bedeutet das Ende von Eismaßnahmen.

Um schwerwiegendere Verletzungen wie Knochen- oder Knorpelabsplitterungen auszuschließen, muss der Fuß von einem Arzt untersucht werden. Dies sollte möglichst bald erfolgen, am besten noch mit der (dritten) Bandagierung aus der Erstversorgung. Eine Röntgen-Aufnahme ist unerlässlich; allerdings sollte eine sogenannte ‚gehaltene Aufnahme', leider immer noch im Standardrepertoire vieler Krankenhäuser, möglichst vermieden werden. Es lohnt sich, diesbezüglich zu streiten: Der diagnostische Wert einer solchen Maßnahme ist umstritten und



Das schmerzverzerrte Gesicht von Sascha Reinelt (rechts) deutet darauf hin: Gleich gibt's wieder Arbeit für den „Physio". (Spielszene aus der Partie Kanada – Deutschland bei den Olympischen Spielen 2000).

BILD: DIETER REINHARD

steht selten im Verhältnis zu den dadurch verursachten Schmerzen und möglicherweise vertiefenden Verletzungen (endgültiger Abriss des nur teilweise rupturierten Bandes). Sinnvoller sind statt dessen Ultraschall-Untersuchungen oder eine Kernspintomographie.

Ein Sportler mit Bänderriss am Fuß fällt für die nächsten 5 - 6 Wochen für den Trainings- und Spielbetrieb aus. In den ersten vier Wochen sollte er Tag und Nacht mit einer Schiene (z.B. CaligaLoc®) oder einem immer wieder zu erneuerndem Tapeverband verbringen, um den Bändern ein Zusammenwachsen zu ermöglichen (das tun die auch, wenn man sie nicht immer wieder auseinanderreißt). Eine Therapie zur Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, durchgeführt von einem Sportphysiotherapeuten, ist wünschenswert.

Aber auch in der Folgezeit muss der Sportler mit einer überstandenen Bänderverletzung vor einem erneuten Umknicken geschützt werden, im Wettkampf wie im Training. Ein Tapeverband beziehungsweise eine stabilisierende Bandage (z.B. Fuß-Mikros ®, ein ‚Stützstrumpf' reicht nicht!), muss für mindestens ein weiteres Jahr bei zu erwartenden Belastungen getragen werden.

2. Muskelverletzung – Prellung, Zerrung oder Riss?

Eine Muskelprellung entsteht meist durch stumpfe Gewalt auf einen angespannten Muskel, zum Beispiel durch ein gegnerisches Knie, einen Schläger oder auch die Hockeykugel. Der dadurch entstehende Schmerz kann immens sein und am Weiterspielen hindern, lässt sich aber meistens durch eine einfache Kompression im Rahmen halten.

Dazu wird auf die betroffene Stelle der Schwamm als Druckverstärkung gelegt und die im Eiswasser getränkte breite Kurzzugbinde im Bereich von 10 cm ober- bis unterhalb stramm angelegt. Der/die Verletzte soll sich mit dieser Bandage locker bewegen. In manchen Fällen kann er/sie schon nach kurzer Zeit wieder ins Spiel eingreifen. Dennoch ist das Beibehalten einer im Druck allerdings verminderten Kompressionsbandage für die nächsten 24 Stunden angeraten.

Die Muskelzerrung unterscheidet sich in Entstehung, Ursache und Behandlung vom Muskelfaserriss. Bei ihr sind keine Fasern oder Gefäße gerissen, es gibt also keinen Gewebeschaden, damit keine Blutung und auch kein punktförmiges Schmerzzentrum. Die Muskelfunktion ist gestört, die Muskelspannungsregelung ‚entgleist'.

Eine Zerrung ‚entwickelt' sich, macht sich meistens nicht akut bemerkbar: Ein zunehmendes Spannungsgefühl im betroffenen Muskel führt nach und nach zu krampfartigen Schmerzen. Anfangs versucht der Betroffene, die erhöhte Spannung durch Ausschütteln des Beines zu lösen und weiter zu spielen, der zunehmende Schmerz lässt dies aber nach kurzer Zeit nicht mehr zu. Um der Gefahr eines Muskelfaserrisses entgegenzuwirken, aber auch aus dem Wissen, dass jede weitere Belastung die Problematik verschärft, die Heilung dadurch verzögert, muss der gezerrte Athlet sofort aus dem Spiel/Trainingsgeschehen genommen werden.

Grund für die Entgleisung der Muskelfunktion ist letztlich eine chemische Störung in den Muskelfasern selbst, ausgelöst durch verschiedene Faktoren: Ein unzureichendes Aufwärmtraining inclusive Stretching, ungewohnte Belastung durch neue, aber auch kaputte alte Schuhe, Wechsel der Bodenverhältnisse (Kunstrasen → Naturrasen), verborgene Entzündungsherde im Körper (Mandeln, Nebenhöhlen etc.), Fehlstellungen an Gelenken im Fuß, Knie oder Rücken, Defizit an Mineralien aufgrund starkem Schwitzens... Der Ursachen gibt es viele.

Als Erstmaßnahme empfiehlt sich nach dem unerlässlichen sofortigen Abbruch der Belastung eine kurze (< 2 Minuten) Abreibung mit Natureis (kein Eispack!), um dem Stoffwechsel an der Stelle zu intensivieren. Danach Bandagierung, wie schon bei der Prellung beschrieben, um der Schwellungsbildung entgegenzuwirken. Die Versorgung mit mineralienhaltigen Getränken (das



Bild: Beiersdorf AG Hamburg

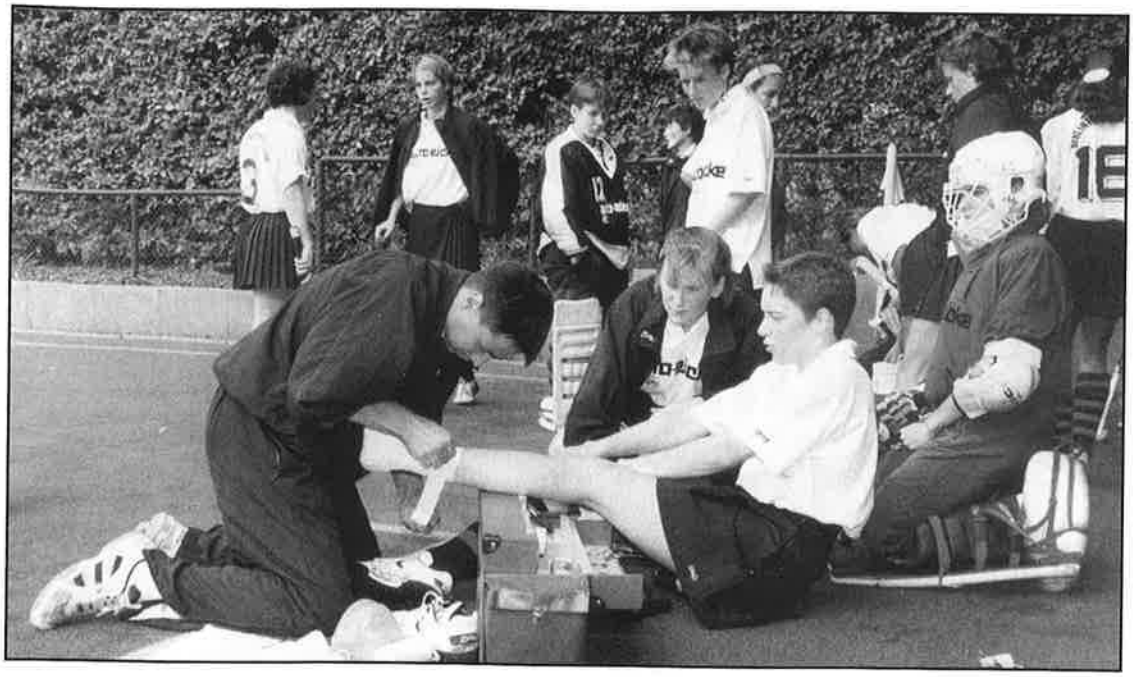


BILD: LAWNICAK

ist zum Beispiel auch eine mit ‚gutem' Mineralwasser gemischte Apfelschorle) darf in ihrer Bedeutung nicht unterschätzt werden.

Dem Sportphysiotherapeuten oder auch einem Arzt obliegt in der Folge die Aufgabe, die auslösende Ursache ausfindig zu machen und zu beheben, denn ohne dies kommt es immer wieder zu Zerrungen an denselben Stellen. Diese „Ursachenforschung" wird er ab dem folgenden Tag durch entspannende Maßnahmen, wie linde Wärme und flächigen Massagen unter Schmerzvermeidung, begleiten.

Ein Muskelfaserriss äußert sich im Gegensatz zur Zerrung durch einen heftigen spontanen Schmerz wie durch einen Nadel- oder Messerstich, gepaart mit einer spontanen Bewegungseinschränkung beziehungsweise einem Bewegungsausfall, häufig mit einem brennenden Schmerz an der verletzten Stelle – schon diese Beschreibung durch den Betroffenen lässt den Charakter der Verletzung erkennen.

Muskelfaserrisse entstehen zumeist bei extremen Belastungen (zum Beispiel wiederholten langen Sprints), wenn der Muskel überlastet ist, aber auch infolge von nicht ausreichend beachteten Zerrungen. Die zugrundliegenden Ursachen sind dieselben, wie oben bei der Zerrung beschrieben.

Die Erstversorgung besteht in einer möglichst schnellen Anlage eines strammen Druckverbandes mit dem in Eiswasser getränkten Schwamm an der verletzten Stelle. Nach 20 Minuten, in denen der verletzte Muskel unbedingt entlastet werden muss, wird der Druckverband für etwa 4 - 5 Minuten gelöst, um den Stoffwechsel wieder zu ermöglichen. 2 - 3 weitere Kompressionswicklungen für jeweils 20 Minuten Dauer plus den beschriebenen Pausen folgen. Während dieser gesamten Erstversorgungszeit und auch in den folgenden ein bis zwei Tagen muss der Muskel entlastet werden (zum Beispiel durch Gehstützen). Ein Arzt kann den vorläufigen Befund ‚Faserriss' zum Beispiel mit dem Hilfsmittel einer Ultraschalluntersuchung bestätigen (oder verwerfen, was für den Betroffenen angenehmer wäre).

Durch einen Muskelfaserriss Verletzte fallen für den Spiel- und Trainingsbetrieb etwa 10 bis 20 Tage aus, je nach Größe des Risses und anschließender Therapie durch den Sportphysiotherapeuten (Heilungen innerhalb von sieben Tagen wie bei Jürgen Klinsmann 1996 bei der Europameisterschaft in England lassen sich trotz des Wissens um allerbeste Betreuung rund um die Uhr kaum erklären).

Ab dem fünften Tag kann der Verletzte wieder leicht in ein Bewegungs- und Lauftraining einsteigen, nicht allerdings mit der Mannschaft, am besten unter betreuender Aufsicht eines Physios. Oberstes Kriterium bei allen aktiven Belastungen ist die Schmerzfreiheit!

Für generell alle Verletzungen gilt: Kein Alkohol in den ersten 24 Stunden! Durch Alkohol kommt es zu einer Ausschwemmung von Mineralien, der Säure-Basen-Haushalt und damit der körpereigene Regulierungs-Mechanismus werden gestört, die Gewebsschwellung wird verstärkt, die Heilungsdauer verlängert.

Dies zu betonen, ist insofern wichtig, als dass viele Spieler den durch die Verletzung entstandenen Frust durch fröhliches Trinken zu bekämpfen versuchen. Wenn sie das tun, haben sie länger davon!

Alle Rehabilitanden sollten bei Wiedereinstieg ins Training ein gesondertes, intensiveres Aufwärmprogramm ableisten, welches unter anderem die mit dem Sportphysio erarbeiteten Übungen einschließt. Schmerzfreiheit ist auch weiterhin limitierendes Kriterium.

Aus Vereinfachungsgründen wurde in diesem Artikel durchgängig die männliche Form gewählt; selbstverständlich gilt das Ganze auch für weibliche Spieler, Trainer und Physios.

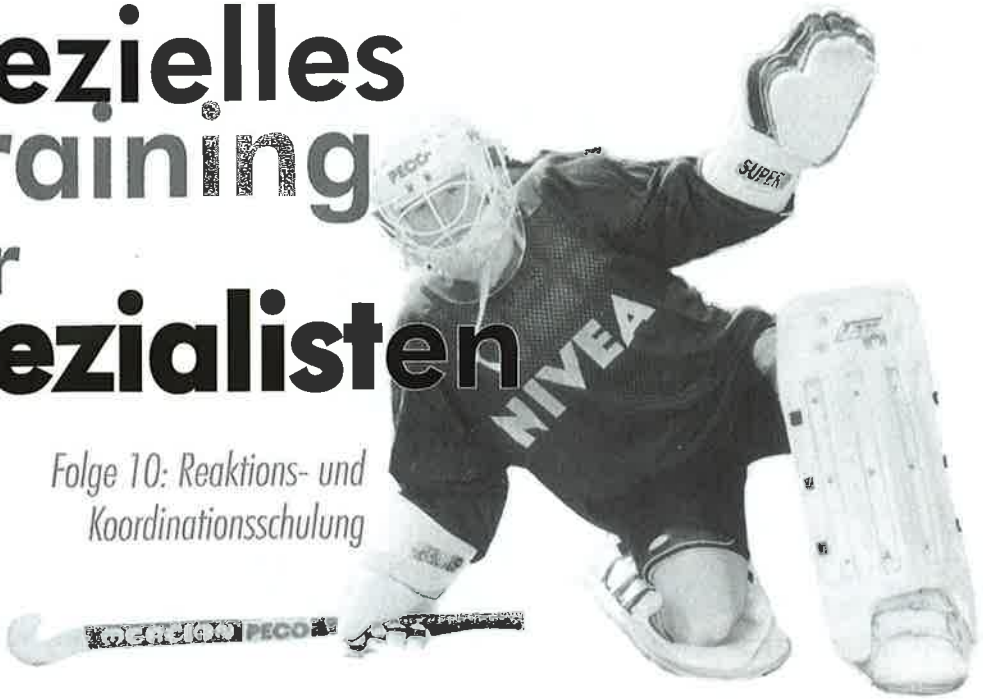
Die gemachten Angaben beruhen auf in der Ausbildung zum Sportphysiotherapeuten des Dt. Sportbundes vermittelten Erkenntnissen und auf eigenen Erfahrungen. Ein vertiefender Link (auch zur Weiterbehandlung nach der Erstversorgung) im Internet: www.formula-lq.de/Sportverletzung.



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

Spezielles Training für Spezialisten

Folge 10: Reaktions- und Koordinationsschulung

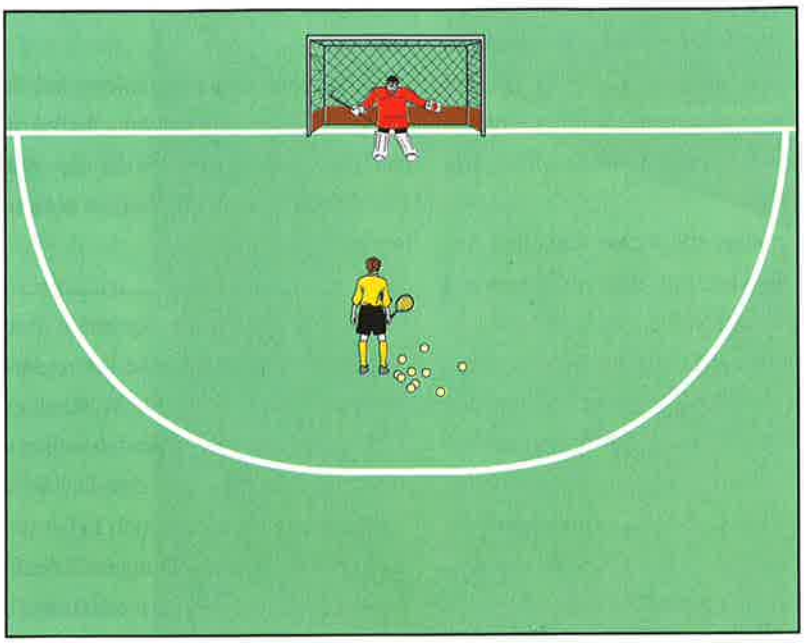


Reaktionsschnelligkeit ist für jeden Torwart eine entscheidende Fertigkeit. Unter Reaktionszeit verstehen wir den Zeitraum von der Wahrnehmung einer Situation bis zur entsprechenden Handlung. Zur Reaktionsschulung lassen sich optische und akustische Reize einsetzen. Entscheidend für eine effektives Training der Reaktion ist ein erholter Zustand des Athleten. Die bedeutet, dass z.B. im Gegensatz zum Ausdauertraining die Reaktion am Anfang einer Trainingseinheit geschult werden muss.

Unter der Koordination versteht man das Zusammenwirken vom zentralen Nervensystem und der Muskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes. Ein gute, ökonomische Bewegungskoordination ist für gute Torhüter eine weitere entscheidende Grundvoraussetzung. Spezielle Übungen zur Verbesserung und Steigerung der Bewegungskoordination für Torhüter werden oftmals auch ohne Torwartausrüstung durchgeführt.

1 Tennisbälle 1

- Torwart vor dem Tor
- Zuspieler (Trainer) mit Tennisbällen in kurzer Entfernung (ca. 5m) davor
- Tennisschläger und -bälle



Verbesserung der Reaktion (obere Extremitäten)

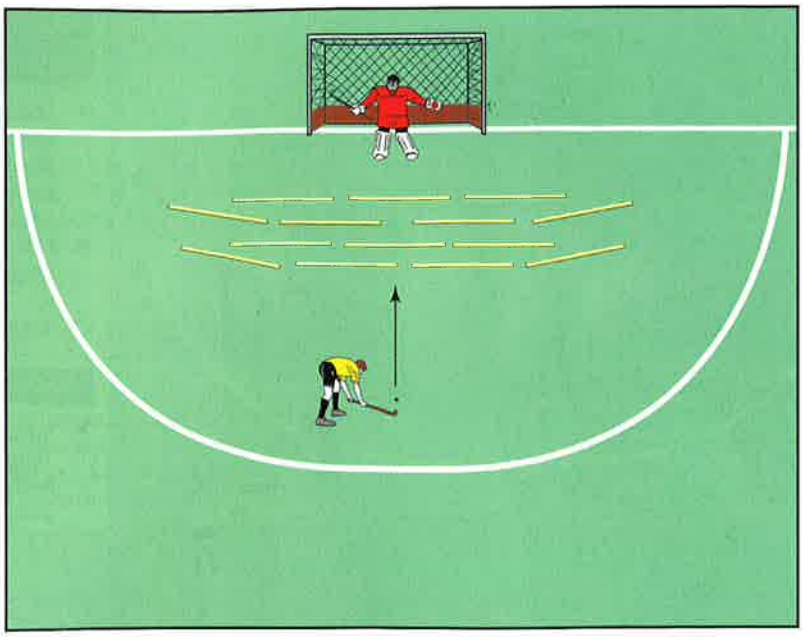
- Der Trainer bringt mit dem Tennisschläger die Tennisbälle auf den Torwart.
- Hohe Frequenz, also viele Bälle schnell hintereinander.
- Treffpunkt der Bälle im körpernahen und -weiten Bereich.

Hinweis

- Die Wurfwinkel zum Tor können geändert werden.
- Die Übung kann auch mit einer Ballmaschine durchgeführt werden.

1 Abgefälschte Bälle

- Torwart im Tor
- Mehrere Schläger/ Stangen vor dem Tor verteilt
- Trainer / Zuspieler mit Bällen am Schusskreisrand



Schulung der Reaktion

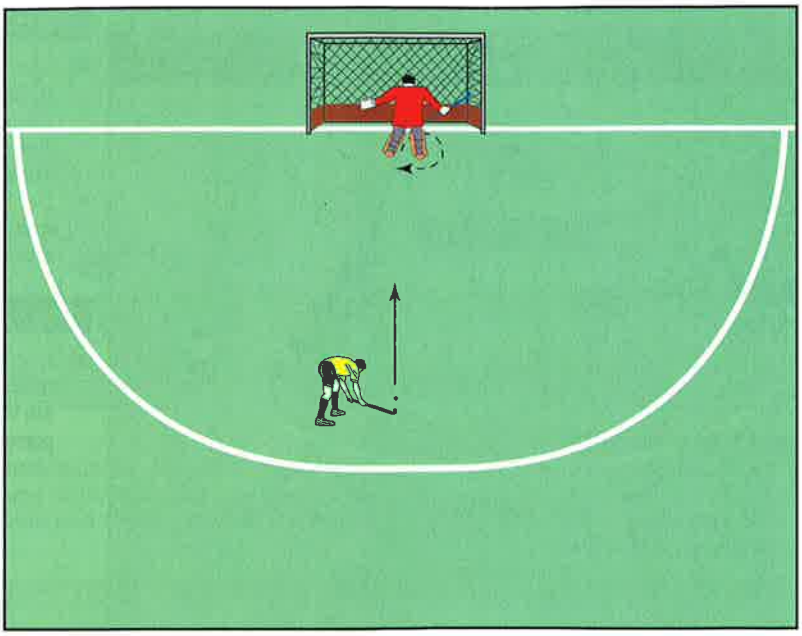
- Der Trainer / Zuspieler schießt vom Schusskreisrand flache Bälle auf das Tor.
- Die Bälle treffen auf die Schläger/Stangen und verändern so ihre Richtung zum Tor.
- Der Torwart muss auf die plötzlichen Richtungsänderungen reagieren und versuchen, den Ball zu halten.

Hinweis

- Die Schläger/Stangen sollten versetzt hintereinander gelegt werden, so dass keine Lücken entstehen und jeder Ball abgefälscht wird.
- Die Position des Schützen am Kreisrand kann verändert werden.

2 Rücken zum Schützen 1

- Torwart steht mit dem Rücken zum Schützen
- Schütze steht ca. 8 - 10 m vor dem Tor



Verbesserung der Reaktion nach Orientierung zum Ball

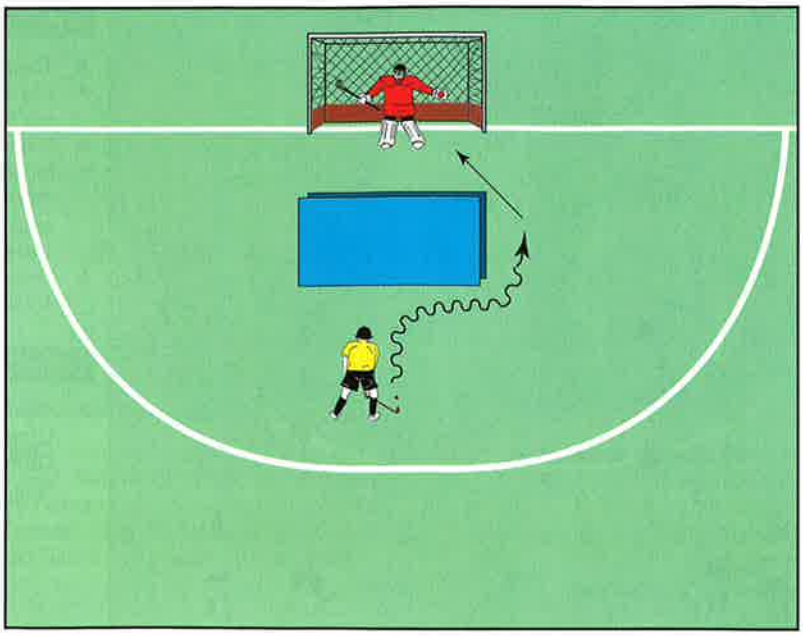
- Auf Kommando des Trainers dreht der Torwart sich zum Ball.
- Der Trainer/Zuspieler schießt den Ball auf das Tor.
- Der Torwart sieht den Schuss auf das Tor sehr spät, er muss also schnell reagieren.

Hinweis

- Der Torwart muss in dieser Übung „richtig" gefordert werden, d.h. der Ball im richtigen Augenblick auf das Tor geschossen werden.

3 Sichtblende 1

- Torwart im Tor
- Eine Sichtblende steht im Abstand von ca. 7 - 9 m vor dem Tor
- Sichtblende kann ein zugehängtes Tor oder eine hochgestellte Weichmatte sein



Verbesserung der Reaktion nach Orientierung zum Ball

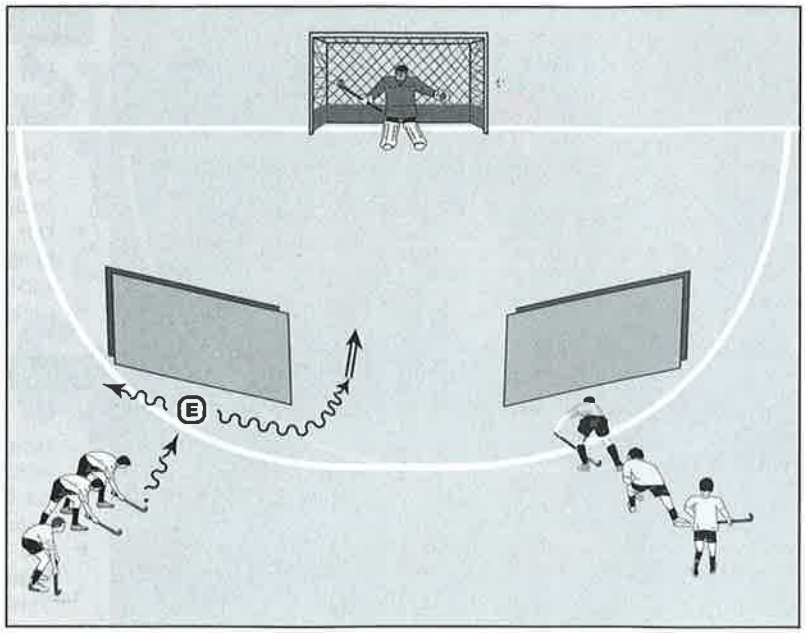
- Der Schütze läuft hinter der Sichtblende in Richtung Tor, um dann links oder rechts vorbei zu laufen und den Ball auf das Tor zu schießen.
- Der Torwart erkennt die Position des Schützen sehr spät, er muss schnell reagieren.

Hinweis

- Der Schütze sollte schnell nach Verlassen des Sichtschutzes auf das Tor schießen, da sonst der Torwart zu viel Zeit zum Reagieren hat.

1 Sichtblende 2

- Torwart im Tor
- Je eine Sichtblende links und rechts im Schusskreis
- Spieler hinter den Sichtblenden



Verbesserung der Reaktion nach Orientierung zum Ball

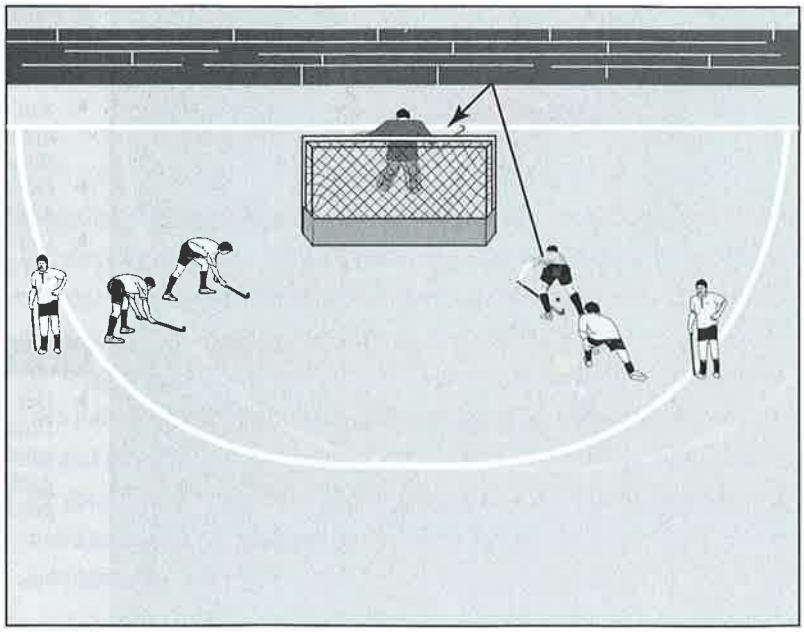
- Die Spieler laufen im Wechsel links und rechts hinter den Sichtblenden auf das Tor, umspielen die Sichtblende und schießen auf das Tor.
- Der Torwart passt sein Stellungsspiel den Anforderungen an und reagiert auf die Torschüsse.

Hinweis

- Variationen durch höheres Tempo der Schützen und eine unregelmäßige Reihenfolge der Seiten.

2 Rücken zum Schützen 2

- Torwart im Tor, Rücken zu den Spielern
- Das Tor steht mit der Öffnung zu einer Wand
- Spieler links und recht im Schusskreis



Verbesserung der Reaktion

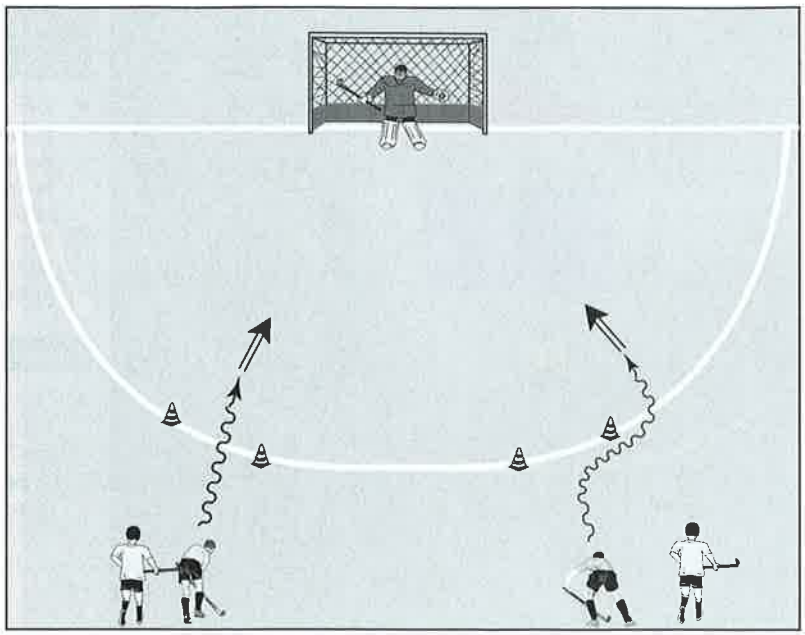
- Die Spieler führen den Ball Richtung Tor, um dann so gegen die Wand zu passen, dass der Ball beim Abprallen auf das Tor springt.
- Der Torwart sieht den Ball sehr spät und muss schnell reagieren.

Hinweis

- Um die Übung für die Spieler interessanter zu machen, kann ein Wettkampf der beiden Gruppen gegeneinander durchgeführt werden.

3 Reagieren auf Schussseite

- Torwart im Tor
- Zwei Gruppen links und rechts vom Tor an der Viertellinie
- Zwei Hütchentore am Schusskreisrand

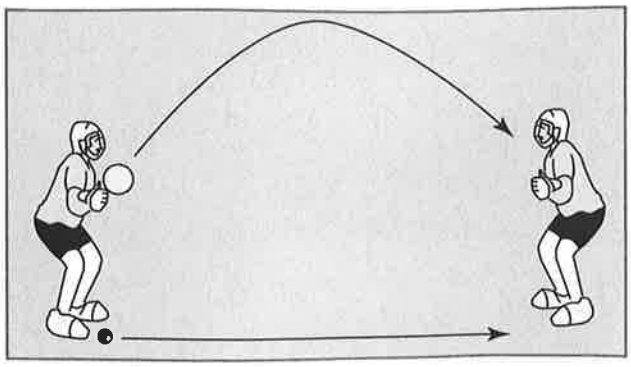


Verbesserung der Reaktion

- Torwart im Tor.
- Ein Spieler jeder Gruppe läuft mit Ball Richtung Tor.
- Nach Absprache läuft ein Spieler durch das Hütchentor zum direkten Torschuss, der zweite umspielt sein Hütchentor und schießt erst später.
- Der Torwart versucht, beide Torschüsse zu halten.

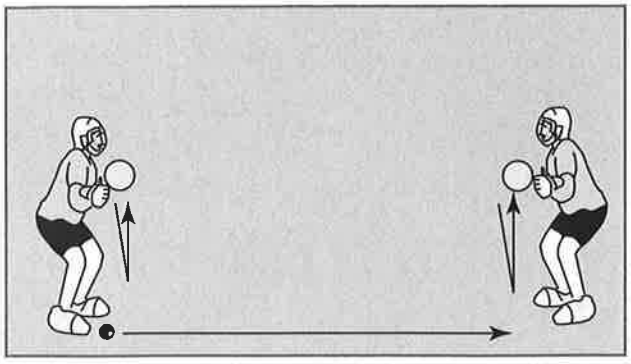
Hinweis

- Als Variation kann anstatt des Umspielens auch ein Drüberlegen über eine Stange eingesetzt werden.



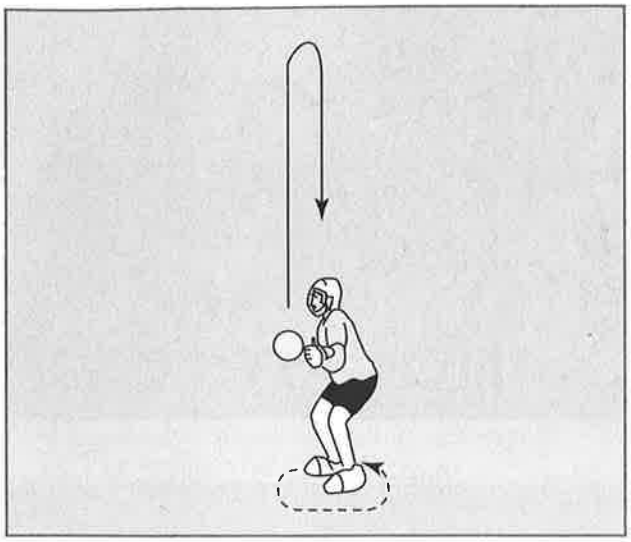
1 Kicken und Werfen

▶ Zwei Torhüter stehen sich gegenüber und kicken sich den Ball zu. Gleichzeitig sollen sie versuchen, sich einen Tennisball/ Softball zuzuwerfen. Bis auf Kicker und Schienen können die Torhüter dabei ihre Ausrüstung ablegen.



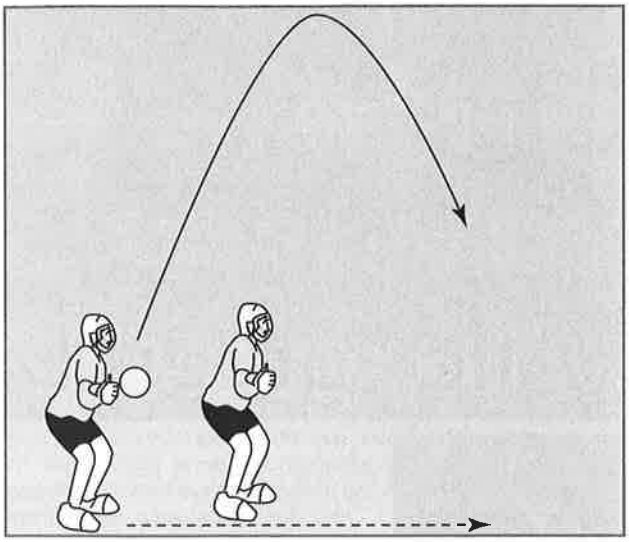
2 Kicken und Prellen

▶ Zwei Torhüter stehen sich gegenüber und kicken sich die Bälle zu. Gleichzeitig sollen sie versuchen, einen Ball (Handball, Tennisball, Softball) zu prellen. Bis auf Kicker und Schienen können die Torhüter ihre Ausrüstung ablegen.



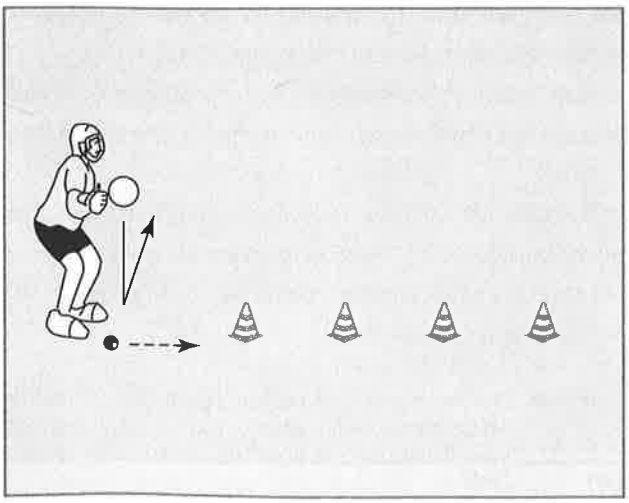
3 Werfen und Drehen

▶ Torwart ohne seine Ausrüstung. Er soll einen Tennis- oder Softball hoch werfen und dann eine halbe oder ganze Drehung durchführen. Variationen: Rolle vorwärts, Liegestütz etc..



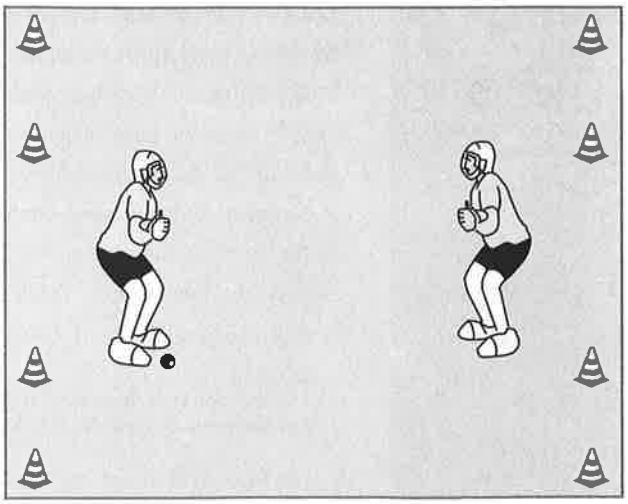
4 Werfen und Klettern

▶ Zwei Torhüter stehen hintereinander. Der Hintere wirft einen Ball hoch über die Schulter des Vordermanns, klettert durch seine gespreizten Beine und fängt den Ball wieder auf. Alternativ: Bocksprung über den Vordermann.



5 Führen und Prellen

▶ Parcours mit drei bis fünf Stangen/Hütchen. Der Torwart führt den Ball durch den Parcours, gleichzeitig prellt er einen Tennisball/Softball. Alternativ zum Prellen kann er den Ball hochwerfen oder von der linken in die rechte Hand werfen.



6 Eins gegen Eins auf vier Tore

▶ Zwei Torhüter, die nur mit Kickern ausgerüstet sind, spielen Fussball auf je zwei Tore. Im Abstand von 5 m darf auf das Tor gekickt werden. Die Übung kann auch mit je einem Mitspieler für jeden Torwart erweitert und so ein „Zwei gegen Zwei" gespielt werden. Variation auch durch Einsatz (einhändig) des Hockeyschlägers.



BILD: HERBERT BOHLSCHEID

Aller guten Dinge sind Drei

Dritter Teil der 2:1-Überzahlsituation



ULI FORSTNER ist Trainer des männlichen C-Kaders im DHB. (Bild: Lawnicak)

Zur Erinnerung: Das 2:1 ist zusammen mit den Zweierkombinationen 2:0 und dem 3:1 (wichtige Trainingsform zum Thema Freilaufen) ein großer Schritt von den individuellen Handlungsmöglichkeiten hin zum gruppentaktischen Handeln. Bei der Überzahlsituation 2:1 wird das entscheidende Element der Sportspiele geschult, das sogenannte „situative Entscheiden". Gutes situatives Entscheiden ermöglicht dem Hockeyspieler, in den unterschiedlichsten Situationen eines Spiels ruhig, sicher, kreativ und der Situation angemessen zu entscheiden, was zu tun ist.

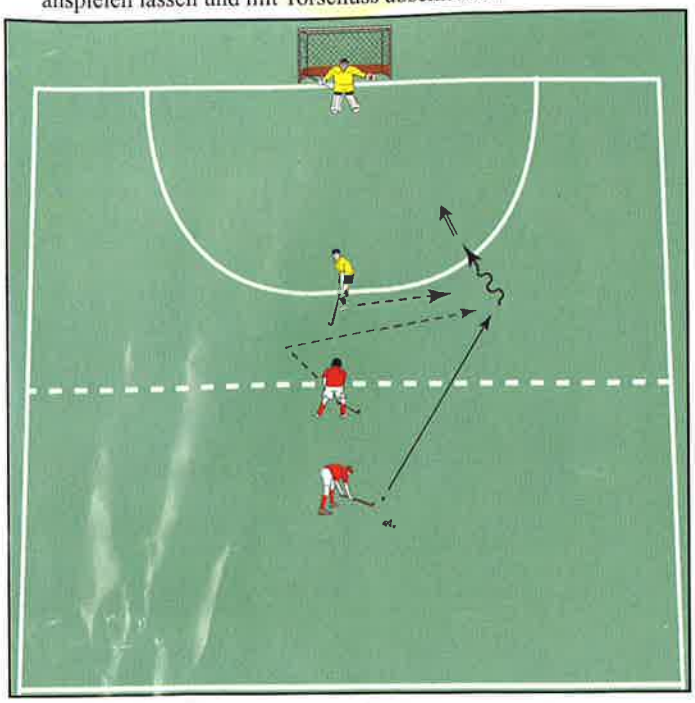
Das 2:1 ist die Grundlage zum Erlernen der darauf aufbauenden gruppentaktischen Trainingsformen wie das 3:2, 4:3, 5:3, 5:4 ... und allen Gleichzahlsituationen bis hin zum 11:11 Großfeldspiel. Damit ist das 2:1 eine sehr wichtige Grundlage für jedes Kombinationsspiel.

Nachdem in den beiden letzten Folgen (Heft 2/2000 und Heft 9/2000) eine methodische Einführung zum Erlernen der 2:1-Grundsituation sowie die Varianten 2:1 mit Stellspieler und 2:1-Kontersituation und einige Varianten und Weiterentwicklungen dieser Trainingsformen behandelt wurden, will ich nun zunehmend komplexere Übungsformen vorstellen, die aus diesen 2:1-Situationen entwickelt werden können.

1. 2:1 bis zum Torschuss mit Hilfe offensiver Anspiele auf die verteidigerentfernte Seite

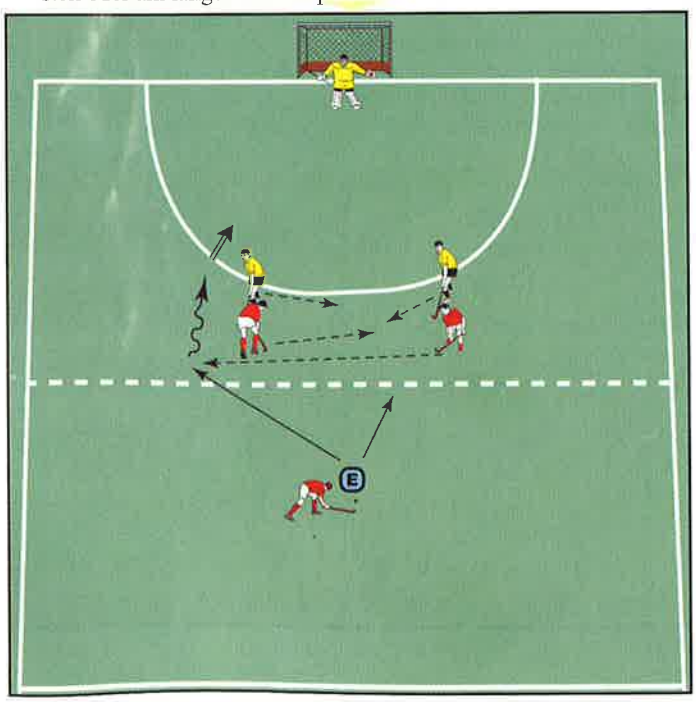
- Der Stürmer läuft sich quer zur Anspielrichtung (evt. nach Lauftäuschung) frei und hat durch die Täuschung bzw. schnellen Antritt einen Vorsprung vor seinem Gegenspieler
- Das Anspiel erfolgt auf die verteidigerentfernte Seite in die „Reichweitenspitze" des Stürmers, also in den vom Verteidiger am weitesten entfernten Punkt des Schlägers. Diese Anspiele sind oft sehr schwierig und müssen immer wieder trainiert werden.
- Hat der Verteidiger gut aufgepasst und ist eng am Stürmer dran, kann dieser seine Laufrichtung nochmals ändern und sich auf die andere Seite freilaufen!!
- Nach erfolgtem Anspiel soll der Stürmer den Ball an- und sofort offensiv Richtung Tor mitnehmen und den Angriff mit einem Torschuss abschließen. Der Anspieler rückt sofort nach und stellt so eine Überzahl her.
- Geht das nicht, weil der Verteidiger gut stört oder das Anspiel ungenau war, kann der Ball auch angenommen und für den nachrückenden Anspieler aufgelegt

werden. Danach sofort hinter dem Verteidiger durch S-förmiges Schneiden (gegen die Laufrichtung des Verteidigers) freilaufen, anspielen lassen und mit Torschuss abschließen.



2. 3:2 bis zum Torschuss – Stürmer nebeneinander

- Durch einen schnellen Positionswechsel sollen sich die beiden Stürmer verteidigerentfernt anspielbar machen. Anspiel auf einen der Stürmer und Nachrücken des Anspielers wie in Übung 1. Der nicht angespielte Stürmer beschleunigt nach vorne und macht sich steil oder am langen Eck anspielbar.

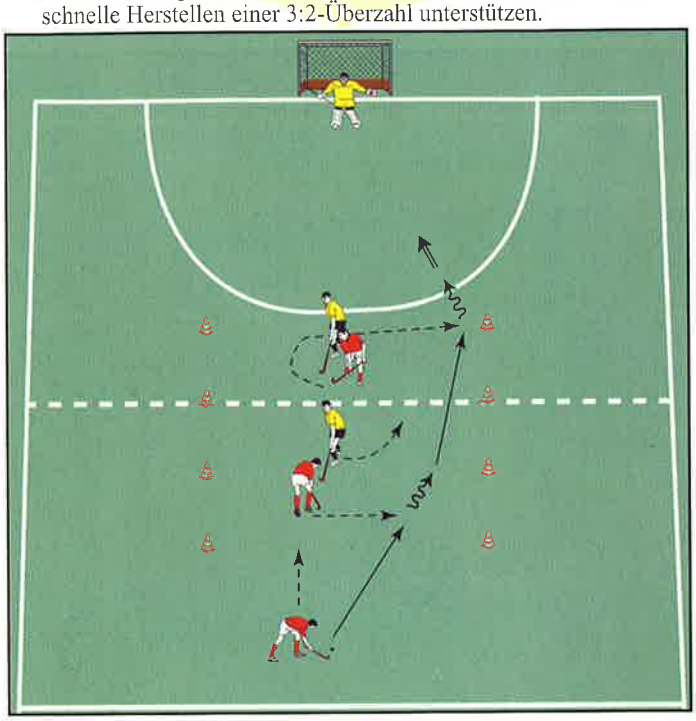


3. 3:2 bis zum Torschuss – Stürmer hintereinander

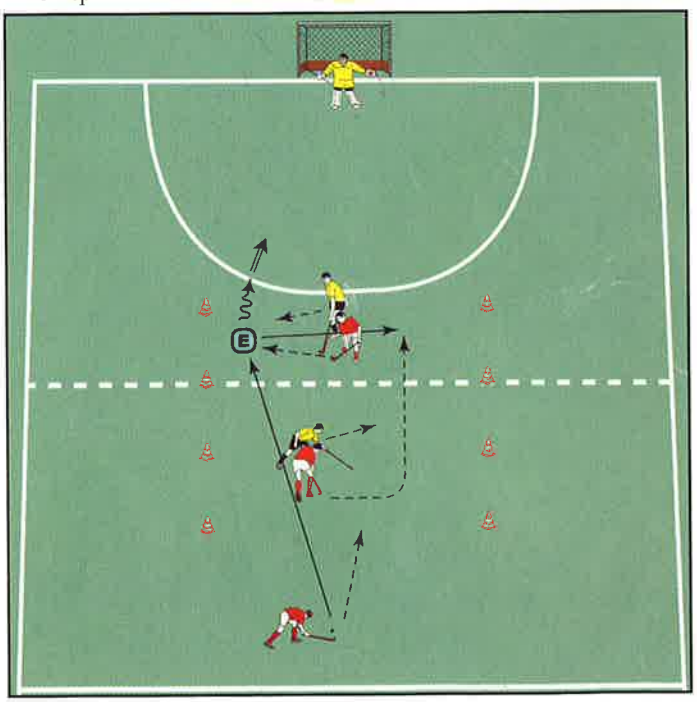
a) 1. methodischer Schritt: verteidigerentferntes Anspiel

- Die Übung funktioniert genau wie Übung 1, nur dass jetzt zwei Paare (je ein Stürmer und ein Verteidiger) in einem abgegrenzten Spielstreifen hintereinander stehen.
- Der ballentferntere Stürmer beobachtet seinen ballnäheren Mitspieler und läuft sich in die entgegengesetzte Richtung frei wie dieser!

- Anspiel auf ballnahen Stürmer: Ballannahme und Auflegen auf den nachrückenden Anspieler oder offensive Ballan- und -mitnahme. Wird der Ball offensiv mitgenommen, setzt sich der zweite Stürmer schnell hinter seinem Gegenspieler Richtung Tor ab und macht sich durch S-förmiges Schneiden hinter diesem anspielbar. Zusätzlich muss der Anspieler voll antreten und seine Mitspieler durch das schnelle Herstellen einer 3:2-Überzahl unterstützen.



- Anspiel auf ballentfernteren Stürmer: Der ballnahe Stürmer tritt sofort an, überholt seinen Gegenspieler und stellt so möglichst schnell wieder eine Überzahlsituation her. Auch hier unterstützt der Anspieler durch schnelles Nachrücken!

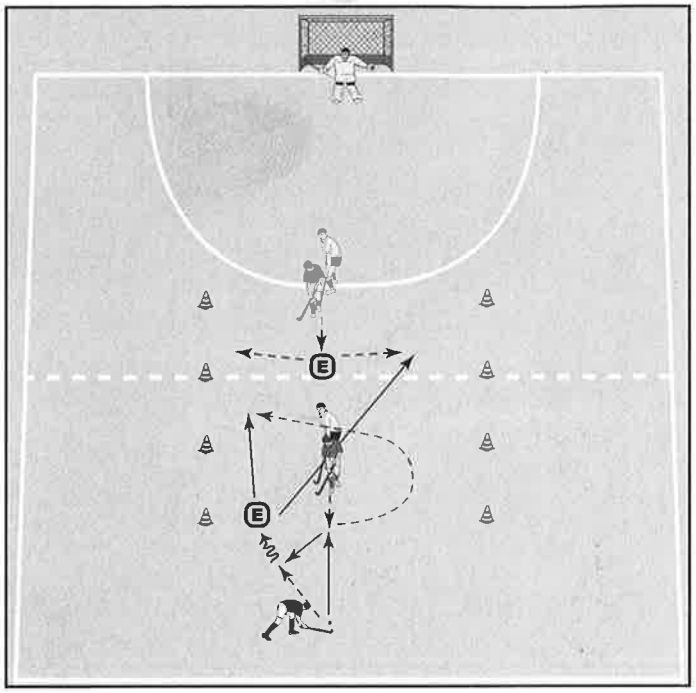


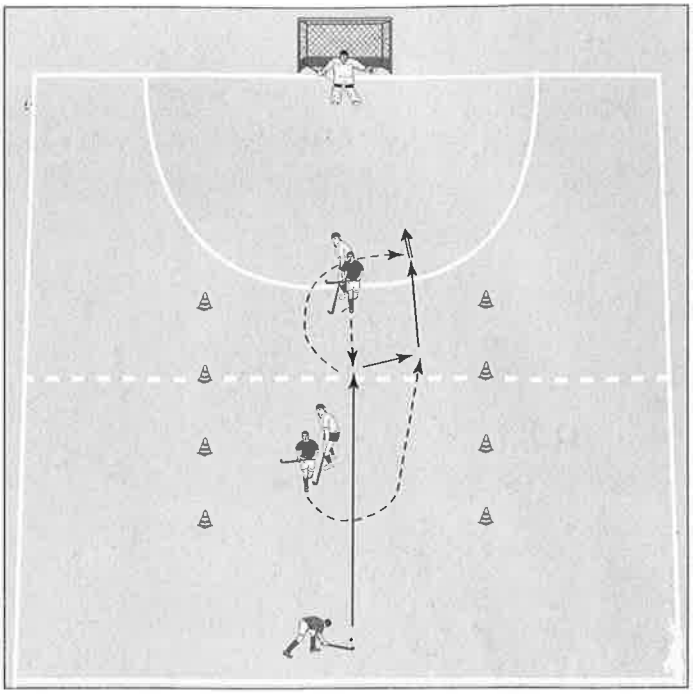
b) 2. methodischer Schritt: Ball abholen durch Entgegenlaufen

- Jetzt sollen die Stürmer den Ball vom Anspieler durch Entgegenlaufen „abholen". Auch hier richtet der ballentferntere Stürmer sein Verhalten nach dem ballnäheren Mitspieler aus. Wenn dieser sich zum Ball hin freiläuft, läuft auch er hinter dem 1. Paar dem Ball

entgegen und bringt sich so in eine ballnähere Position vor seinem Gegenspieler. Nun gibt es folgende Möglichkeiten:

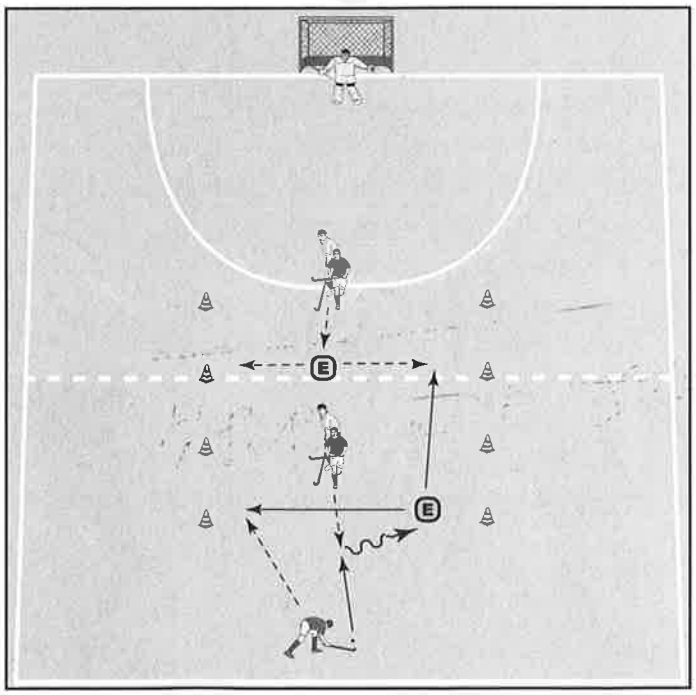
- Anspiel auf den ballnahen Stürmer, Auflegen des Balles auf den Anspieler und anschließendes Freilaufen. Der zweite, ballentferntere Stürmer richtet seine Freilaufbewegungen entgegen denen seines Mitspielers aus und die 3:2-Überzahl wird bis zum Torschuss durchgespielt.

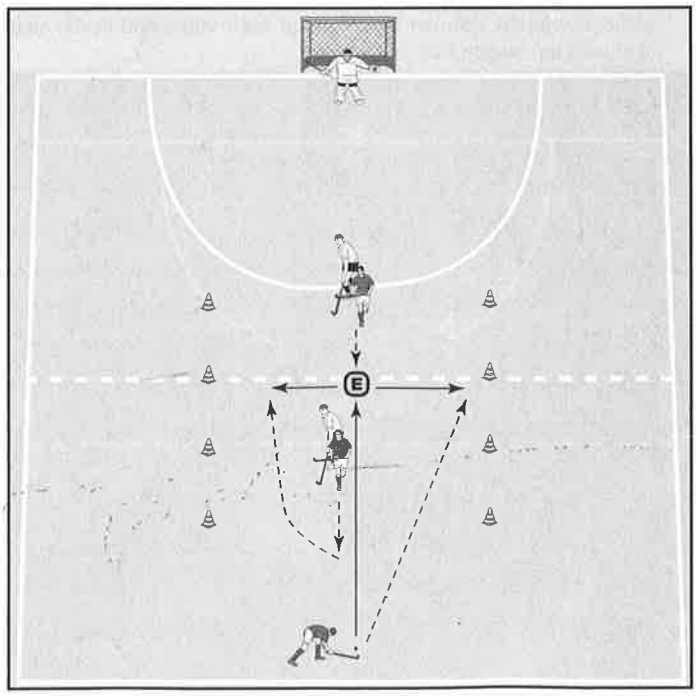




- Der Anspieler spielt den Ball bewusst nicht an (Stürmer zu früh losgelaufen oder den richtigen Moment des Anspiels verpasst). Der ballnahe Stürmer verlässt die Spur und zieht seinen Gegenspieler mit. Anspiel erfolgt in die 2. Ebene auf den ballentfernteren Stürmer. Der ursprünglich ballnahe Stürmer beschleunigt nach vorne und macht sich quer oder steil anspielbar.

- Anspiel auf den ballnahen Stürmer. Ballannahme und anschließendes Rausdrehen (es soll überwiegend um die linke Schulter rausgedreht werden wegen Vh-Vorteil): Anspieler rückt nach; 3:2 bis Torschuss durchspielen.





- Der ballnahe Stürmer täuscht eine Ballannahme nur an, lässt das erfolgte Anspiel bewusst durch auf seinen Mitspieler in die 2. Ebene, überholt durch sofortiges Beschleunigen seinen Gegenspieler und macht sich dadurch wieder anspielbar. 3:2 bis Torabschluss durchspielen.

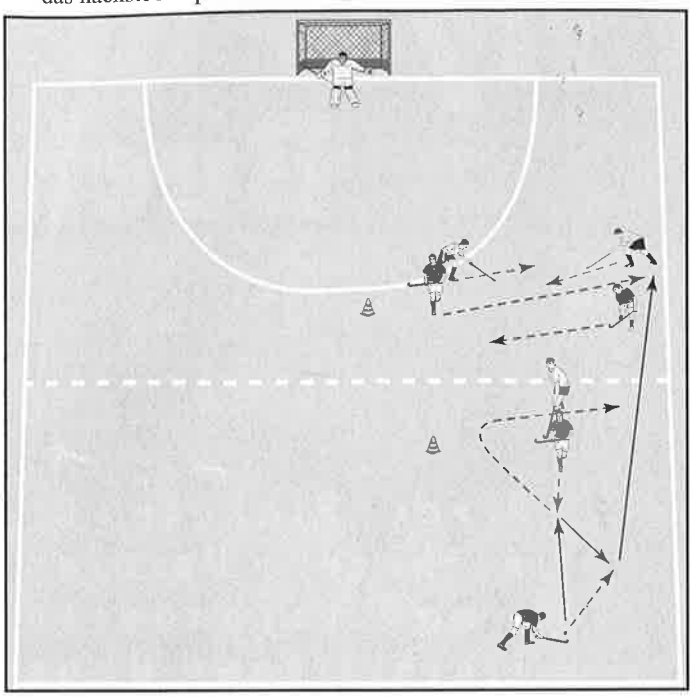
c) 3. methodischer Schritt: Beide Freilaufvarianten sind nun erlaubt; der ballentfernte Stürmer muss immer auf das Freilaufverhalten seines ballnahen Mitspielers reagieren, wie vorher geübt.

4. 4:3 im Außenstreifen bis zum Torschuss

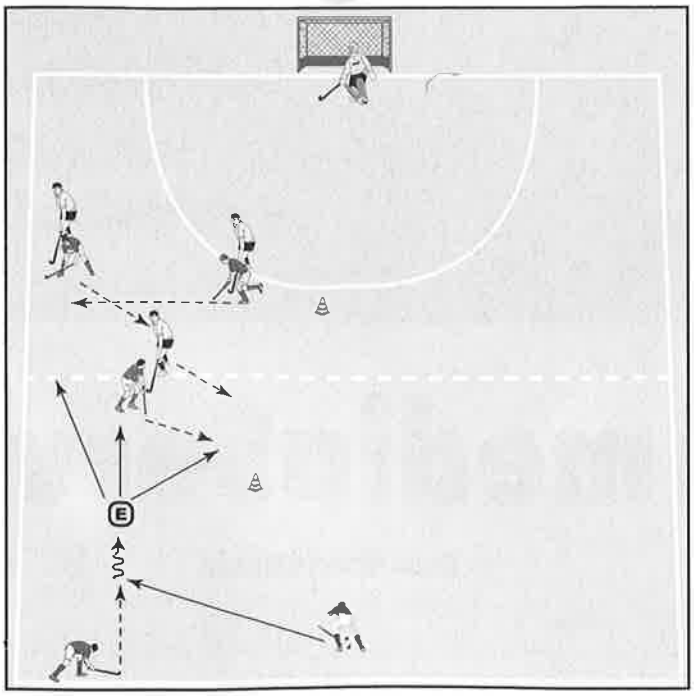
- Die Übungen 2 und 3 werden durch ein weiteres Stürmer-/Verteidiger - Paar ergänzt. Nun stehen die Angreifer nicht nur hintereinander sondern auch nebeneinander, d.h., läuft z.B. der Stürmer auf der Rechtsaußenposition nach innen frei, soll der Mittelstürmer

das verteidigerentfernte Anspiel entlang der rechten Auslinie fordern. Es kommen alle in den Übungen 2 und 3 geübten Freilauf- und Anspielvarianten zur Anwendung. Wenn das Anspiel erfolgt ist, muss der Anspieler nachrücken und sich selbst freilaufen, so dass die Überzahl 4:3 bis zum Torschuss durchgespielt werden kann.

- Schafft es die angespielte Mannschaft, ihren Angriff mit einem Torschuss abzuschließen, erfolgt das nächste Anspiel wieder auf diese Mannschaft. Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, erfolgt das nächste Anspiel auf sie.

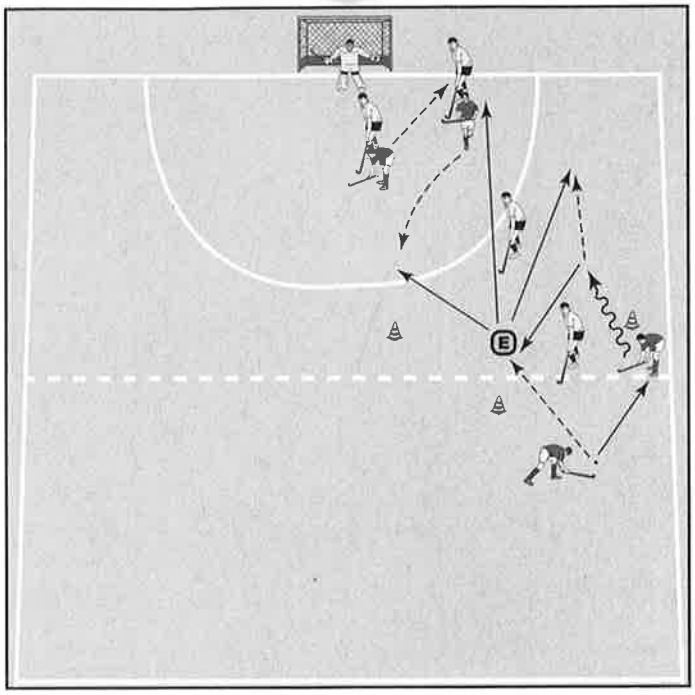


- Variante: Um das Timing im Freilaufen der Stürmer spielnah zu gestalten (Wann muss ich los laufen, um wirklich anspielbar zu sein?) wird die Übung durch das Anspielen des Außenverteidigers vom Innenverteidiger ergänzt. Es darf erst dann freigelaufen werden, wenn der Außenverteidiger den Ball angenommen hat und abspielbereit ist!



5. Außenangriff vom 2:1 zum 4:3

- Nachdem eine einfache 2:1-Situation Richtung Schusskreis bewältigt wurde, entsteht eine 4:3-Überzahl, die bis zum Torschuss durchgespielt werden soll. Es geht um das Anlaufen und Besetzen der wichtigen Positionen bei Außenangriffen. Dabei sollen der zur Verfügung stehende Raum maximal ausgenutzt werden und die wichtigen Postitionen an der Grundlinie und am Schusskreisrand dynamisch besetzt werden. „Dynamisch besetzen" heißt, dass die Positionen so gut getimt angelaufen werden müssen, dass ein Anspiel dorthin auch wirklich möglich ist. Verhindert ein Verteidiger das Anspiel dorthin, muss die Position sofort wieder verlassen und von einem anderen Angreifer neu besetzt werden.
- Günstig ist, wenn einer der beiden von außen kommenden Stürmer die Grundlinienposition besetzen kann, weil dann die Angreifer einen Spieler mehr vor dem Tor haben.



6. Außenangriff vom 2:1 zum 5:4

Diese Übungsform funktioniert gleich wie Übung 5, nur dass neben der Grundlinie und der Position am Schusskreisrand nun auch die dritte wichtige Position am TW besetzt werden muss.

