

# HOCKEY

## Training

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports



Jörg Schiller  
Stabil im Spiel

Thorsten Althoff  
Abwehrverhalten

# HOCKEY Training

## Stabil im Spiel

Wettkampfstabilität bedeutet das sichere und gezielte Einsetzen von Trainingsinhalten im Spiel. Dies gilt auch und besonders bei der Umsetzung von Überzahlangriffen. Neue Trainingsformen hierzu stellt Jörg Schiller vor. **Seite 4**

## Sich im Kreis drehen – und dabei vorwärts kommen

Stationstraining kann vielseitig eingesetzt werden – in dieser Ausgabe zum Training insbesondere der Elemente Ballführung und Ballabgabe. **Seite 8**

## Führen – Stoppen – Schlagen

Vier Sonderseiten zu den Grundtechniken des Feldhockeys. 30 selbsterklärende Übungen, nur mit dem notwendigsten Text zur Beschreibung versehen – können alle „eins zu eins“ im Training übernommen werden. **Seite 10**

## Liebe Leser,

die Sommerpause ist vorüber und der Hockeyalltag hat uns wieder. Und weil die Pause lang war ist vielleicht mancherorts der Eindruck entstanden, man müsse jetzt wieder „bei Null“ anfangen. Doch dafür fehlt es natürlich an der Zeit. Aber bange machen gilt nicht: Manches verlernt man nicht und in anderen Fällen gilt: Die meisten Elemente lassen sich schnell wieder beherrschen, wenn mit hohen Intensitäten und Umfängen trainiert wird.

Ideen hierfür bieten sowohl unser Stationstraining (S. 8) als auch die Sonderseiten zum Thema Stoppen und Schlagen.

Viel Spaß beim Durcharbeiten dieser Ausgabe von HockeyTraining wünscht Ihnen

PETER LEMMEN

## Nicht verhalten

Damit auch der Torwart Spaß an seinem Job hat, müssen seine Vorderleute ein aktives und effektives Abwehrverhalten praktizieren. Ideen hierfür von Thorsten Althoff. **Seite 14**

In dieser Ausgabe



## Zum Titelbild

Melanie Cremer, Denise Klecker und Tina Bachmann bei der Ballsicherung im Spiel gegen China.

**Bild: HERBERT BOHLSCHIED**

### 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: 6039000)

### Gerichtsstand:

Böblingen

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

# Wettkampfstabilität im Überzahlpassspiel



Bild: HERBERT BOHLSCHIED

Die Juniorinnen-EM/WM und das Olympische Hockeyturnier der Damen haben vor allem den Eindruck verstärkt, dass es insbesondere im weiblichen Bereich schlecht um die sogenannte Wettkampfstabilität einzelner technischer bzw. taktischer Elemente bestellt ist. Diverse Auswertungen zeigen, dass wir im Offensivbereich immense Schwächen haben, die einerseits das häufig angesprochene Zweikampfverhalten betreffen. Andererseits offenbart sich auch eine fehlende Wettkampfstabilität im Passspiel beim Eindringen in den gegnerischen Viertelraum und Schusskreis. Die Verbesserung dieses Bereichs soll Kern dieses Beitrages sein. Viele der hier vorgestellten Übungen resultieren aus meinen Erfahrungen an der Ball State University (USA).

Zunächst sollten wir unseren Athleten vermitteln, dass Wettkampf etwas Positives ist. Wir vergleichen uns individuell oder als Mannschaft mit anderen Sportlern. Ziel des Wettkampfes ist stets, einen Gewinner und einen Verlierer zu ermitteln. Dies ist auch einer der Gründe dafür, dass es im US-amerikanischen Sportsystem in der Regel kein Unentschieden gibt. Gerade dieses wichtige Ziel des Wettkampfes ist uns Deutschen meist fremd. Wir wollen nur nicht verlieren und denken dabei aber wenig daran, dass Gewinnen unheimlichen Spaß macht und es lohnt, sich für diesen Spaß enorm anzustrengen. Es scheint für mich einer der wichtigsten Gründe dafür zu sein, dass die US-amerikanischen Athleten mit großer positiver Motiva-

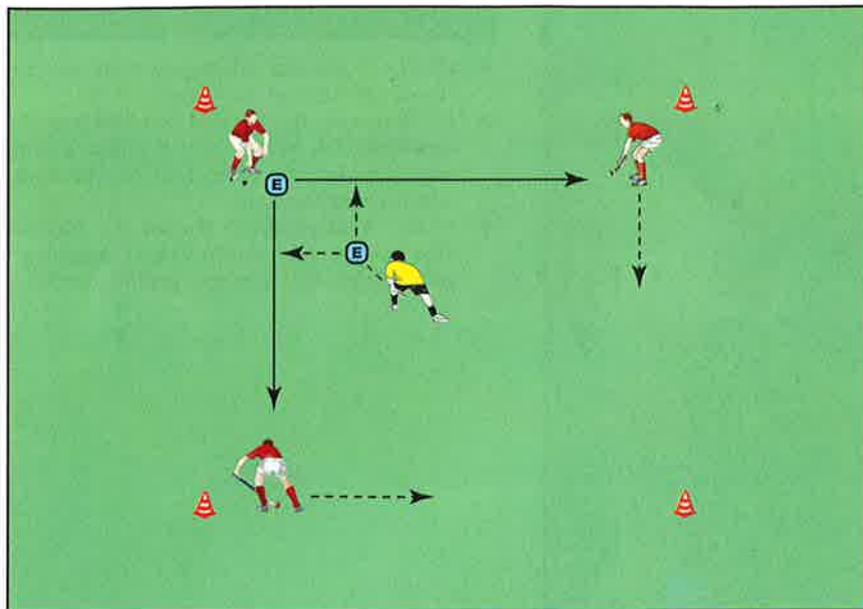
tion bei wichtigen Wettkämpfen agieren, während deutsche Athleten eher dazu neigen, in wichtigen Wettkämpfen zu verkrampfen.

Wettkampfstabilität bedeutet, technische oder taktische Elemente bei Stress und Ermüdung sicher und erfolgreich ausführen zu können. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass grundsätzlich das technische Vermögen vorhanden ist, diese Elemente ausführen zu können. Zentrale Übungsformen für das Techniktraining sollten sog. Drills sein, bei denen technische Elemente in einfachen Übungsformen mit vielen Wiederholungen bei hoher Belastung (Stress) trainiert werden. Nur wenn solche Techniken im Drill durchgeführt werden können, ist auch von Wettkampfstabilität auszugehen.

Bei taktischen Elementen sind „spielnahe“ Übungen von enormer Wichtigkeit, denn: „Wettkampfstabilität lernt man nur im Wettkampf“. Ein weiterer Vorteil solcher Übungsformen ist, dass sich nur erfolgreiche Strategien durchsetzen, die dann auch im Wettkampf erfolgreich sind. Abstrakte Übungsformen ohne Gegenspieler führen häufig nur dazu, Trainingsweltmeister zu fördern, die sich im Wettkampf nicht durchsetzen. Im vorliegenden Beitrag sollen einige Übungsformen mit zunehmend spielnahem Charakter für das wettkampfstabile Überzahlpassspiel vorgestellt werden. Alle Übungen sollten unter hoher Belastung durchgeführt werden, damit der gewünschte Lernerfolg eintreten kann.

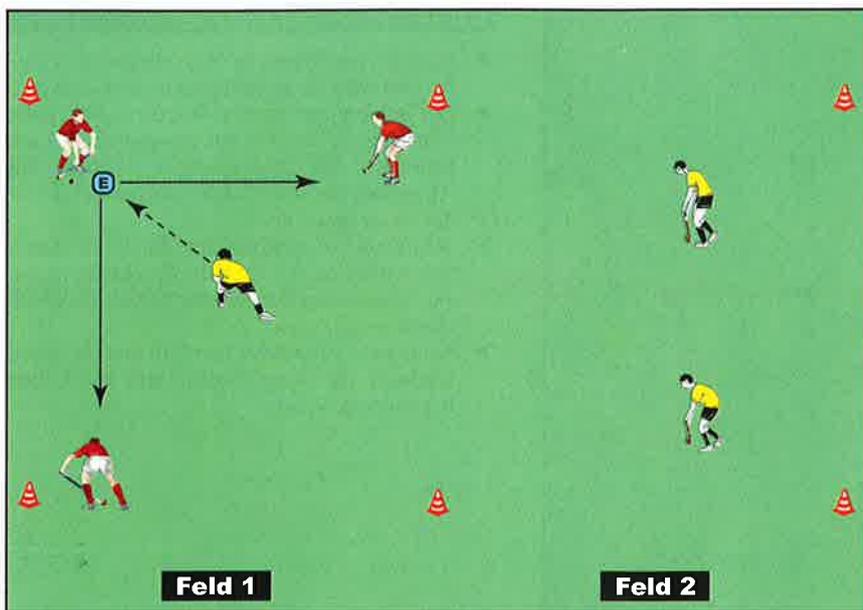


**JÖRG SCHILLER** ist Landestrainer im weiblichen Bereich, Vereinstrainer und aktiver Spieler beim SC Frankfurt 80.



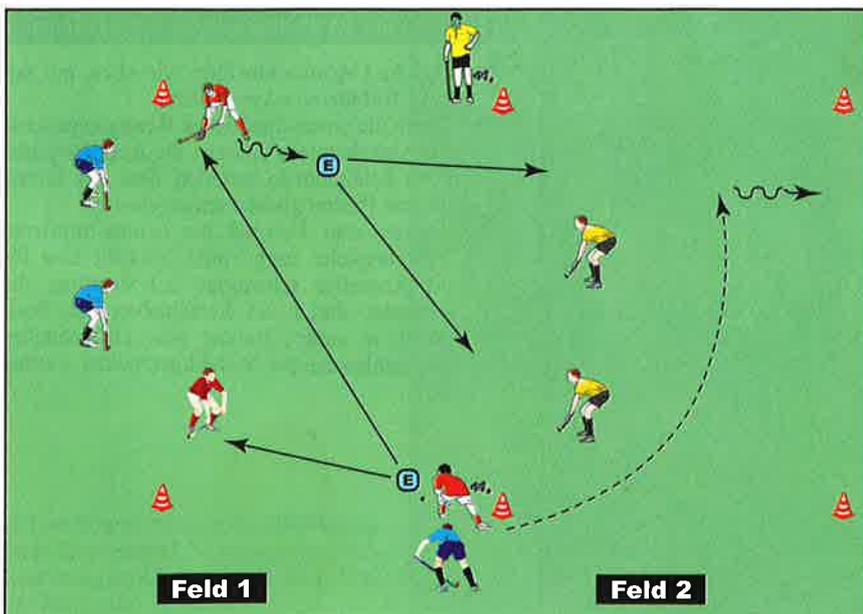
**1** Überzahl 3:1 im Viereck (1)

- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft passt sich in einem abgegrenzten Raum (Viereck) den Ball zu, wobei jeweils ein Quer- und Steilanspiel möglich sein muss.
- ▶ Der abwehrende Spieler versucht, den Ball zu erobern.
- ▶ Erobert er den Ball, wird er zum Angriffsspieler. Der Spieler, der den Ball verloren hat, wird zum Abwehrspieler.
- ▶ Beim Spielerwechsel ist der erste Ball zum Mitspieler frei, das heißt, der Pass darf nicht unterbunden werden.



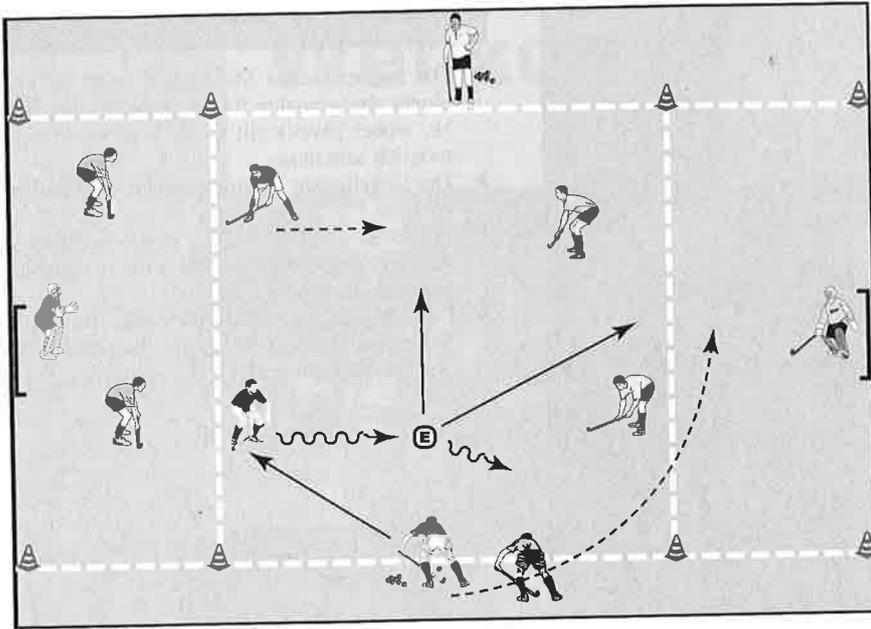
**2** Überzahl 3:1 bzw. 3:2 in zwei Vierecken (2)

- ▶ Gleiche Grundorganisation wie in Übung 1.
- ▶ Nach fünf erfolgreichen Pässen kommt ein zweiter Abwehrspieler aus dem zweiten Feld hinzu.
- ▶ Sobald die Abwehrspieler den Ball erobern haben, wechseln sie mit einem vormaligen Angriffsspieler ins zweite Feld nach rechts und sind nun Angriffsspieler im 3-1, usw..
- ▶ Nachdem die Übungsabläufe bzw. Laufwege bekannt sind, können die Übung und der Felderwechsel mit hohem Tempo gespielt werden.



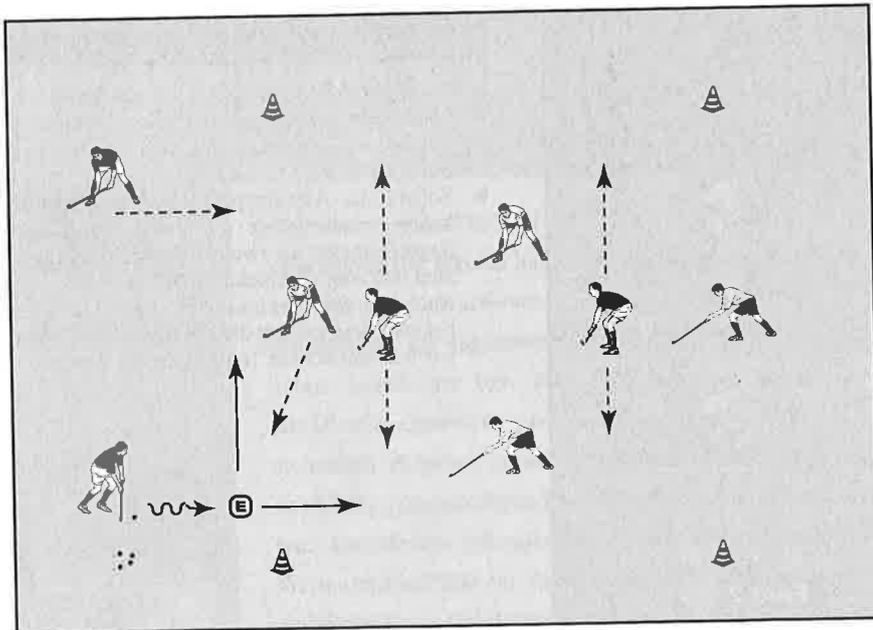
**3** Überzahl 3:2 mit 3 Teams (3)

- ▶ Die rote Mannschaft greift von links nach rechts an. Der vorgezogene Angriffsspieler passt den Ball zu einem seiner zwei Mitspieler und läuft sich dann im Rücken der Abwehr frei. Ziel ist es, den Ball durch die Gasse zu passen.
- ▶ Die beiden Abwehrspieler der gelben Mannschaft versuchen, den Ball zu erobern. Sobald ihnen dies gelingt, werden sie zu Angriffsspielern und versuchen, mit ihrem vorgezogenen Mitspieler von rechts nach links durch die Gasse zu gelangen. Ansonsten passt ihr vorgezogener Mitspieler wie vorher den Ball zu seinen beiden Mitspielern und läuft sich dann frei.
- ▶ Die dritte Mannschaft bleibt in Warteposition, um beim nächsten Angriff von links nach rechts aktiv zu werden.
- ▶ Für einen reibungslosen Ablauf ist wichtig, dass alle Positionen immer wieder schnell besetzt werden.



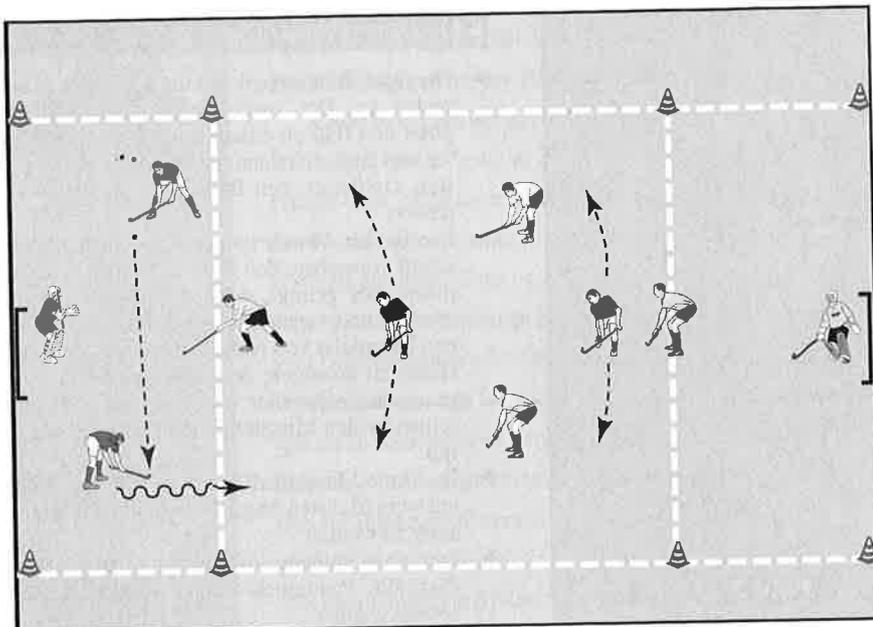
**4** Überzahl 3:2 mit drei Teams und zwei Toren

- ▶ Gleiche Organisationsform wie zuvor, nur mit zwei Torhütern und zwei Toren.
- ▶ Gespielt wird, bis der Ball entweder von der verteidigenden Mannschaft abgefangen wird (dies gilt auch für einen Ball im Seitenaus) oder bis zum Torschuss.
- ▶ In der Wettkampfform können die erzielten Tore in einer bestimmten Zeit (Übungsdauer zum Beispiel fünf Minuten) gezählt werden.



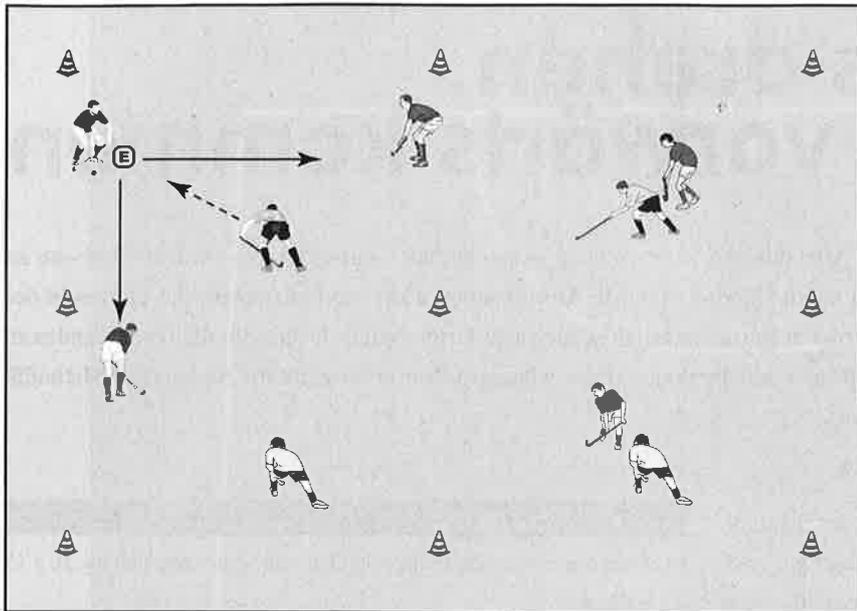
**5** Gleichzahl 4:4 durch eine Gasse

- ▶ Die vier Angriffsspieler (rote Mannschaft) greifen von links nach rechts durch die Gasse an.
- ▶ Der vordere und hintere Abwehrspieler (gelbe Mannschaft) müssen auf der gedachten Linie zwischen den Markierungen bleiben. Die Abwehrspieler in der Mitte können sich frei in der Gasse bewegen.
- ▶ Sobald die Angriffsspieler durch die Gasse gespielt haben, wechselt die Spielrichtung und sie versuchen sofort wieder zurück durch die Gasse zu gelangen.
- ▶ Sobald die Verteidiger den Ball erobert haben, wechselt das Angriffsrecht und die Übung beginnt von Neuem.



**6** Gleichzahl 4:4 durch eine Gasse mit zwei Toren

- ▶ Gleiche Organisationsform wie oben, nur mit zwei Torhütern und zwei Toren.
- ▶ Durch die unterschiedlichen Bewegungsräume der Abwehrspieler müssen die Angriffsspieler ihren Spielraum so verteilen, dass sich immer weitere Passmöglichkeiten ergeben.
- ▶ Rücken zum Beispiel die beiden mittleren Abwehrspieler nach vorne, entsteht eine für die Angreifer schwierige 3:3-Situation, die entweder durch ein Verschieben der Positionen in andere Räume oder ein schnelles Überschnellen der Verteidiger gelöst werden kann.



**7 Überzahl 5:4 in vier Vierecken**

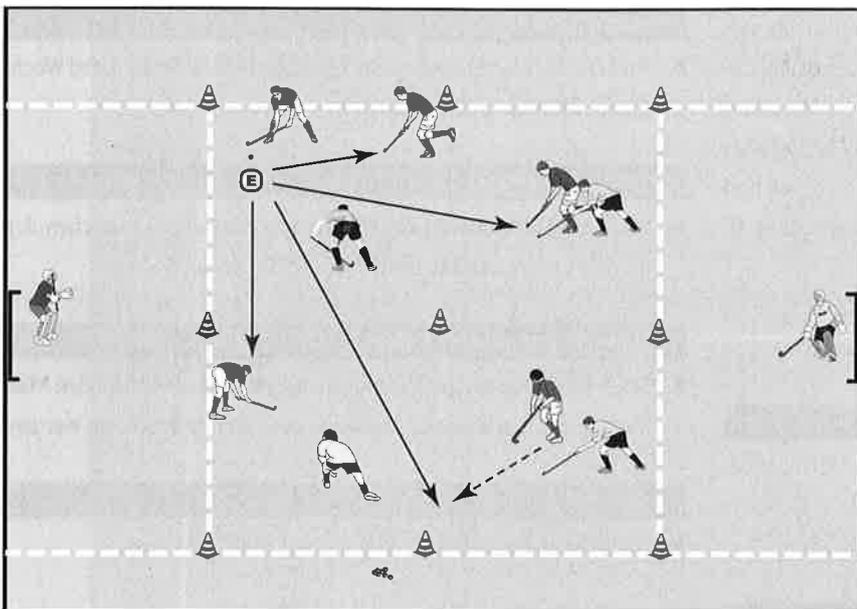
- ▶ In dieser Spielform werden vier Quadrate mit Hütchen gestellt, in denen fünf Angreifer gegen vier Abwehrspieler mit dem Ball kontakten sollen.

**Spielregeln**

1. Jedes Viereck muss von einem Abwehrspieler besetzt sein.
2. Jedes Viereck muss mindestens von einem Angreiffspieler besetzt sein.
3. Nach 3 (5 oder 7) Ballverlusten wechselt das Angriffsrecht.

**Hinweise**

- ▶ Anfangs sollte die zweite Regel nicht zu streng ausgelegt werden.
- ▶ Die Angreiffspieler dürfen nicht zu statisch in ihren Vierecken verharren. Vielmehr müssen sie stetig ihre Anspielpositionen neu erlaufen und durch Positionsveränderungen neue Anspielmöglichkeiten für ihre Mitspieler schaffen.
- ▶ Entscheidend ist also der Wechsel zwischen Spielern benachbarter Vierecke. Durch das Räumen eines Vierecks und das erneute Anlaufen zum Anspiel eines Mitspielers in das freie Viereck kommt es zu einer erheblich verbesserten Anspielsituation für den Angreifer.



**8 Überzahl 5:4 in vier Vierecken auf zwei Tore**

- ▶ Gleiche Organisationsform wie oben, nur mit zwei Torhütern und zwei Toren.
- ▶ Der Beginn eines Angriffs erfolgt hierbei immer auf der torentfernten Markierung.
- ▶ Solange die Regel 2 Gültigkeit hat, ergibt sich zum Abschluss immer eine 1:TW-Situation.
- ▶ Hütchen im Spielfeld stellen immer ein Hindernis und somit eine Gefahrenquelle da. Deshalb hier entsprechend kleine bzw. weiche Hütchen verwenden oder mit Kreide die Markierung vornehmen.



Sichere Orientierung in der Ballführung unter Gegnerdruck – notwendige Voraussetzung im Überzahlspiel. (BILD: HERBERT BOHLSCHIED)

# Sich im Kreis drehen, und dabei vorwärts kommen

Techniktraining muss sein und das nicht nur in allen Altersklassen, sondern auch immer wieder – entweder um das Technikniveau zu verbessern oder auch nur um es zu stabilisieren. Leider kommt hierbei häufig die Abwechslung zu kurz und Langeweile in Übungen ist der schlimmste Feind des Trainers. So gilt es, sich immer wieder neben neuen Inhalten auch neue Organisationsformen für die Trainierenden zu überlegen, die neue Aufmerksamkeit fordern und Inhalte lehr- und lernbar machen, will sagen: Nur in einer situativ eingesetzten Methodik kann Didaktik wirken und erfolgreich trainiert werden.

Als ein Beispiel ist im Folgenden eine neue Form des Stations-training dargestellt. Hierbei kann die komplette Mannschaft mit zwei Torhütern teilnehmen, nachdem sie sich allgemein und speziell – also auch mit Ball und Schläger – aufgewärmt hat.

Nach der Einweisung verteilen sich die Spieler zu zweit an den verschiedenen Stationen und beginnen mit dem Durchgang. Dieser sieht folgenden Ablauf vor: Es muss eine Übung an den Stationen 1 - 5 ausgeführt werden, anschließend traben beide Spieler auf die gegenüberliegende Seite (wenn sie nicht schon dort sind) und weiter zur Station 6, von dort aus nach 7 oder 8 bzw. 9, anschließend wird eine Pause gemacht bevor der neue Durchgang beginnt.

## Beschreibung der Stationen

### Station 1: Ballführung im Wettkampf

- ▶ Beide Spieler starten nebeneinander und dribbeln den Ball nach internem Startkommando zur gegenüberliegenden Ziellinie. Der erste gewinnt. Andere Ballführungsarten sind ebenfalls möglich.

### Station 2: Ballführung mit Drüberheben im Wettkampf

- ▶ Beide Spieler starten nebeneinander, dribbeln den Ball und heben ihn über die Stangen bis zur gegenüberliegenden Ziellinie. Der erste gewinnt. Die Stangen liegen versetzt, jeder Spieler sollte jede Seite gedribbelt haben.

### Station 3: Kombinationsspiel zu Zweit

- ▶ Die Spieler laufen parallel zueinander und passen zwischen den Hütchen. Spiel- und Lauftempo hierbei sind maximal hoch. Variationen sind durch unterschiedliche Passkombinationen möglich: Flachslenzer, Daoppelpass etc..

### Station 4: Flachslenzer

- ▶ Zwei Spieler stehen sich gegenüber und passen sich 10 - 15 Flachslenzer zu. Hierbei zuvor auf ausreichende Anzahl von Bällen achten, um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen.

### Station 5: Hochslenzer

- ▶ Zwei Spieler stehen sich gegenüber und schlenzen sich ca. 10 - 15 Bälle zu.

### Station 6: Schlagtäuschung

- ▶ Pass nach Schlagtäuschung auf Spieler an Station 7 oder 8 und Wechsel auf die angespielte Station.

### Station 7: Umspielen 1:1

- ▶ Nach der Ballannahme Umspielen des Verteidigers zwischen den Markierungen, anschließend Pass auf Spieler an Station 9.

### Station 8: Umspielen 1: Torwart

- ▶ Nach der Ballannahme Umspielen des Torwarts zwischen den Markierungen. Anschließend kann eine neue Runde begonnen werden.

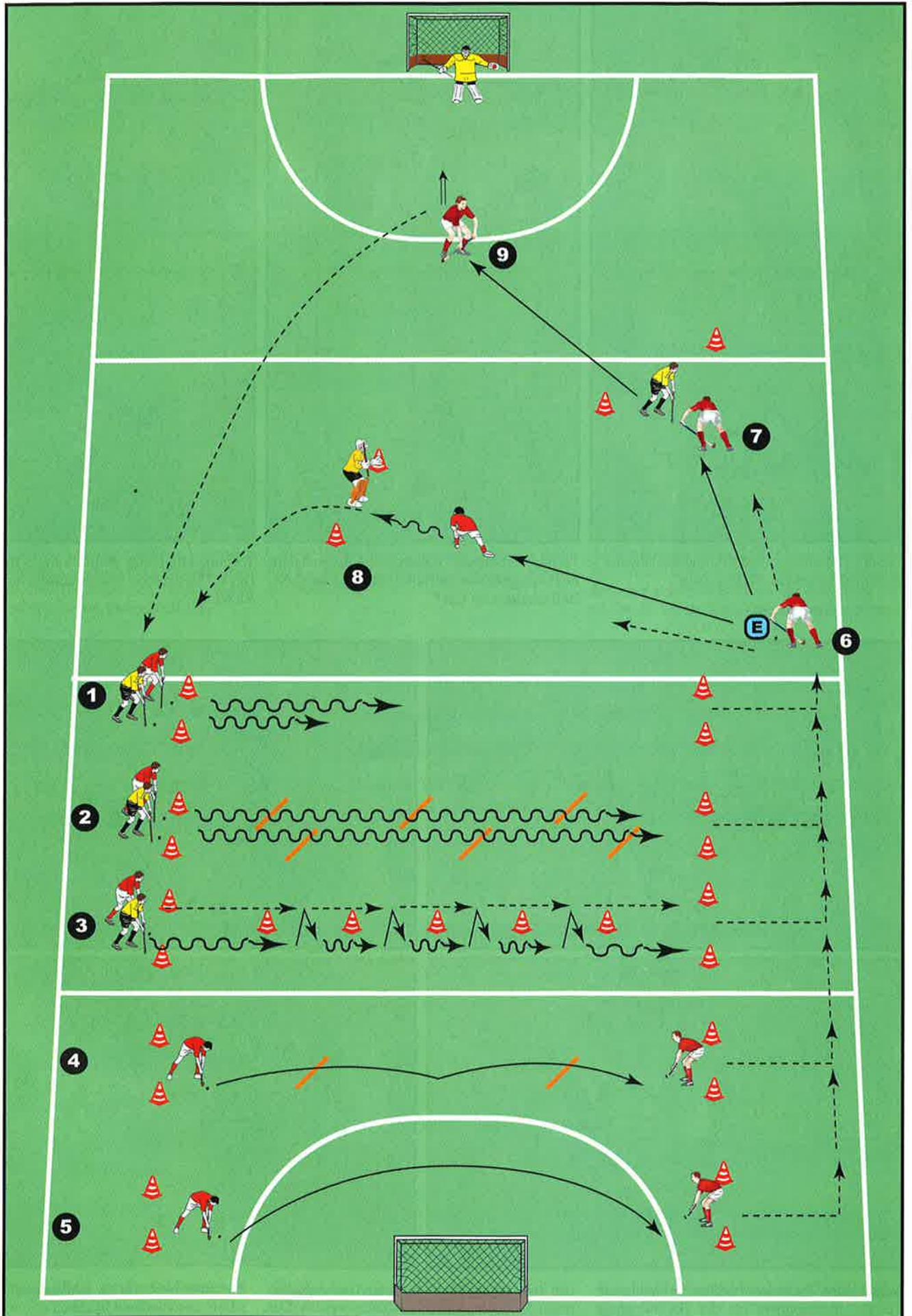
### Station 9: Torschuss

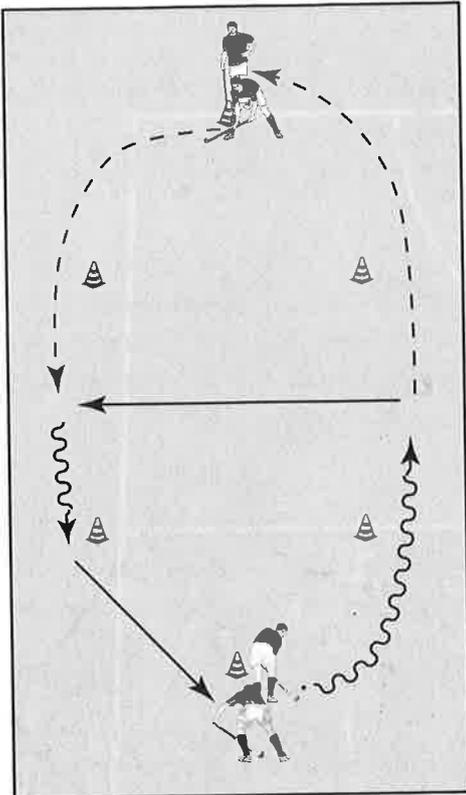
- ▶ Nach der Ballannahme erfolgt ein schneller Torschuss.

## Zur Durchführung

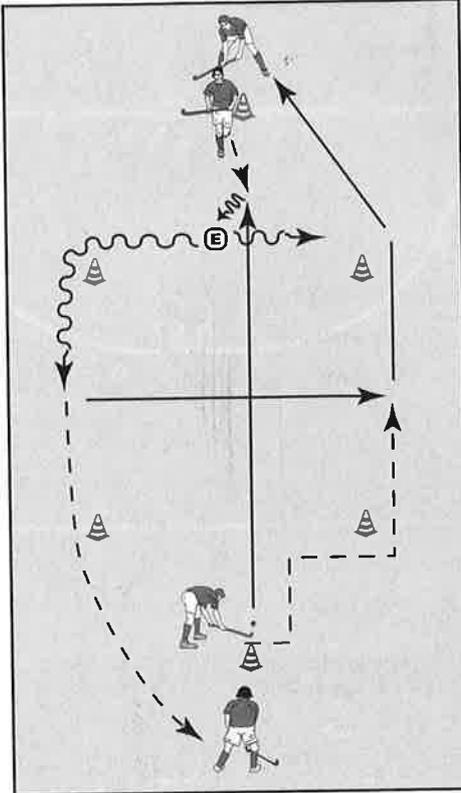
### Hinweise:

1. Die Stationen 1 – 5 werden zu zweit durchgeführt, die Partner wechseln nach jedem Durchgang.
2. Die Aufgaben an den einzelnen Stationen werden bei höchstem Tempo durchgeführt.
3. Die Stationen 1 – 8/9 werden als eine zusammenhängende Aufgabe verstanden, die möglichst ohne Pause absolviert werden soll. Vor dem Beginn einer neuen Runde sollte dann die notwendige Pause stattfinden.
4. Jeder Spieler sollte jede Station mindestens einmal durchlaufen, die Auswahl der Reihenfolge obliegt ihm selbst.

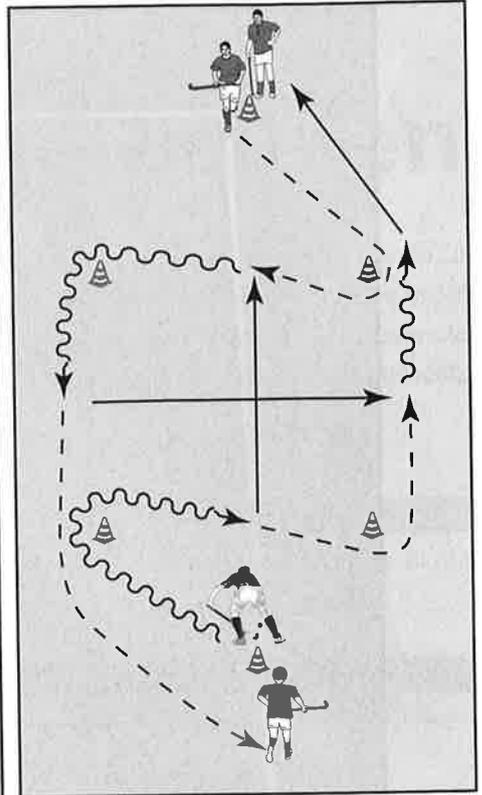




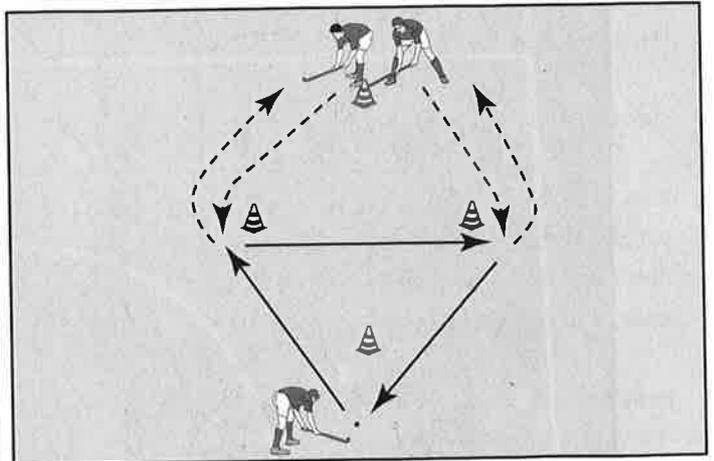
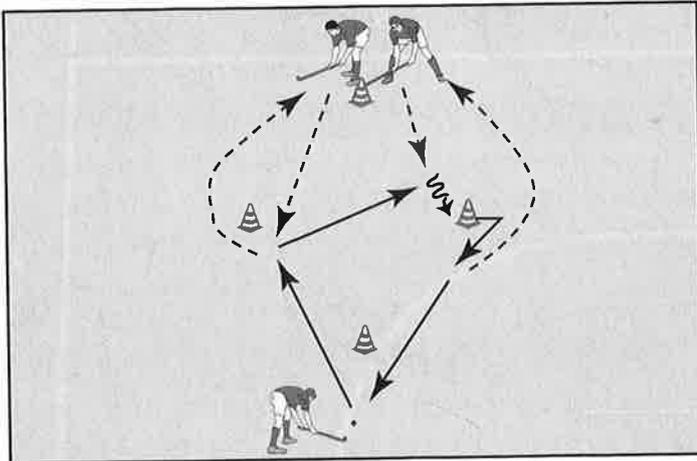
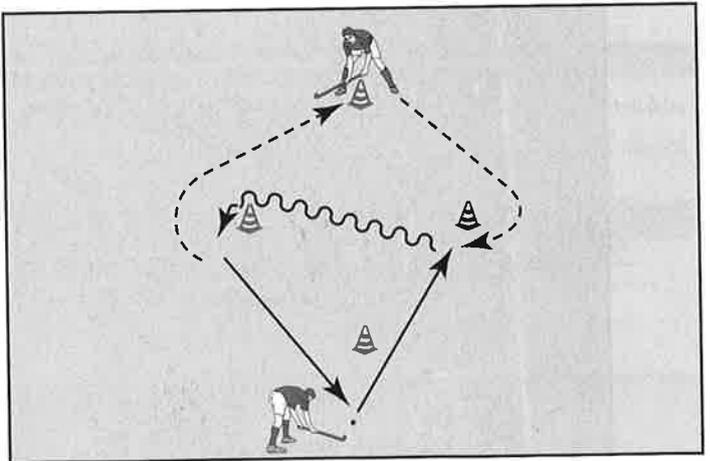
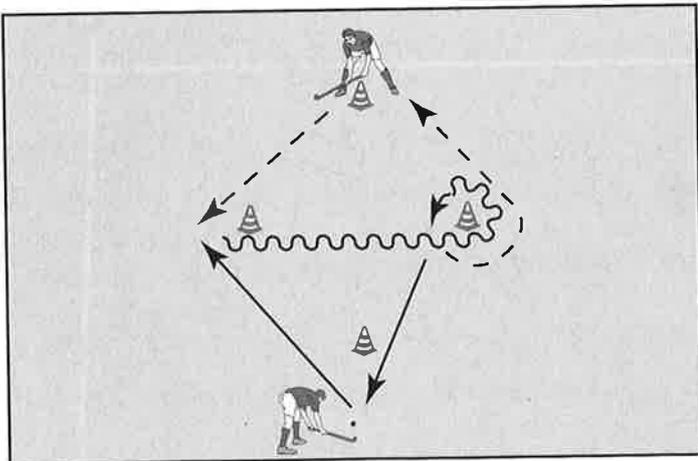
Technikverbindung: Ballführung/Ballabgabe – Ballannahme im Lauf/Ballabgabe



Technikverbindung: Ballabgabe – Ballannahme im Entgegenkommen/Ballführung/Ballabgabe – Ballannahme im Lauf



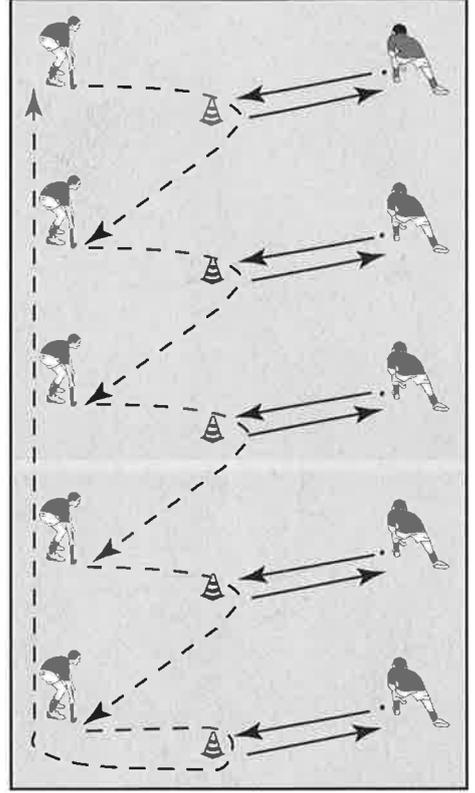
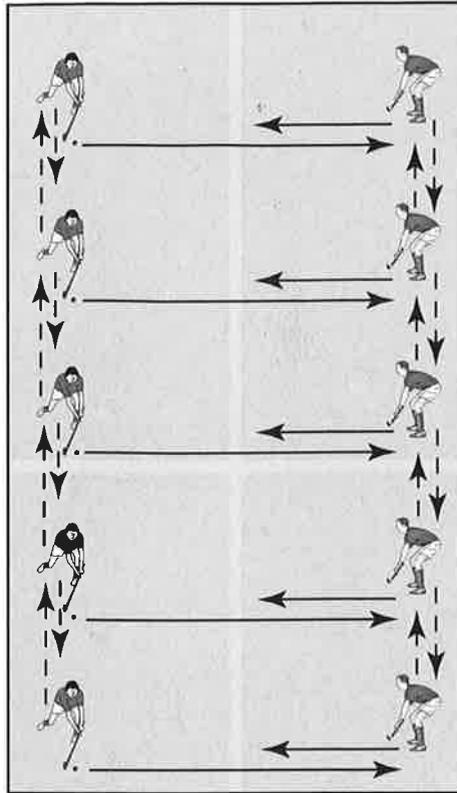
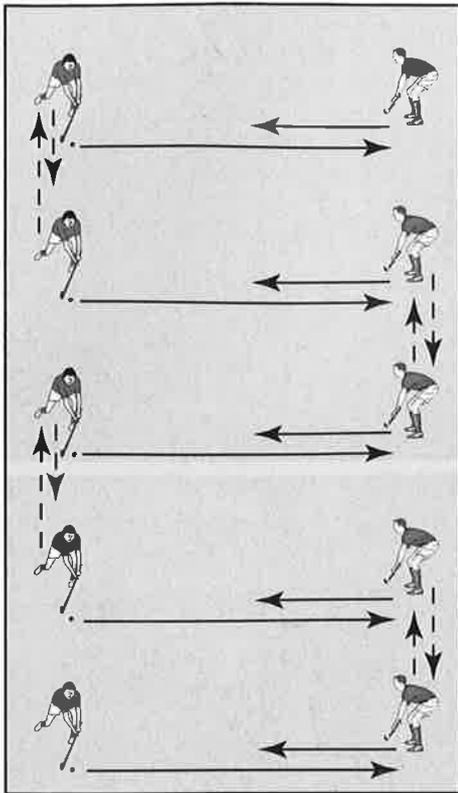
Technikverbindung: Ballführung – Ballabgabe: Der ballbesitzende Spieler entscheidet über die Richtung.



Verschieden Technikverbindung bei höchstem Tempo. Insbesondere bei der Ballmitnahme

(im Spiel häufig unter Druck am Gegenspieler) muss das Tempo aufrecht erhalten werden. Der

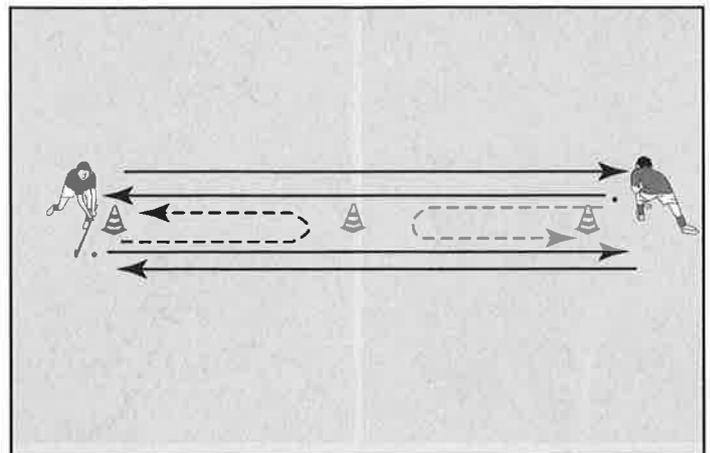
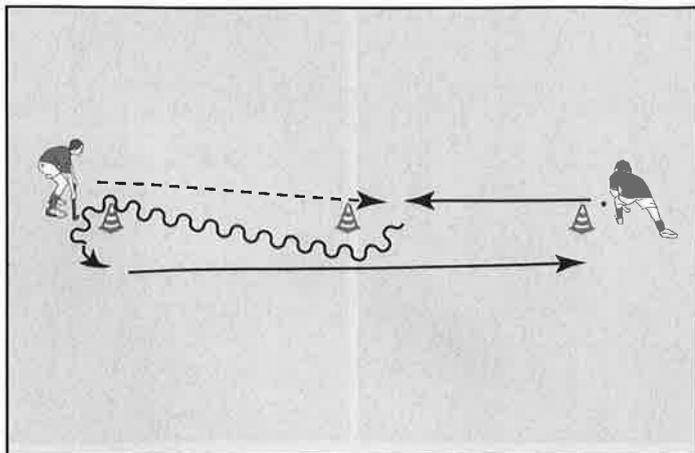
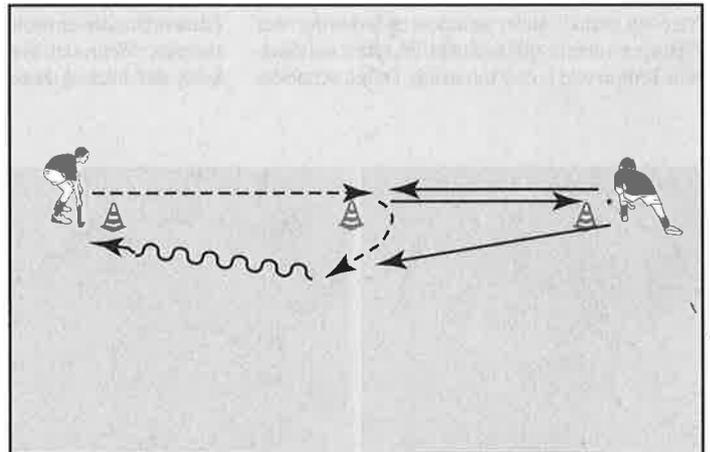
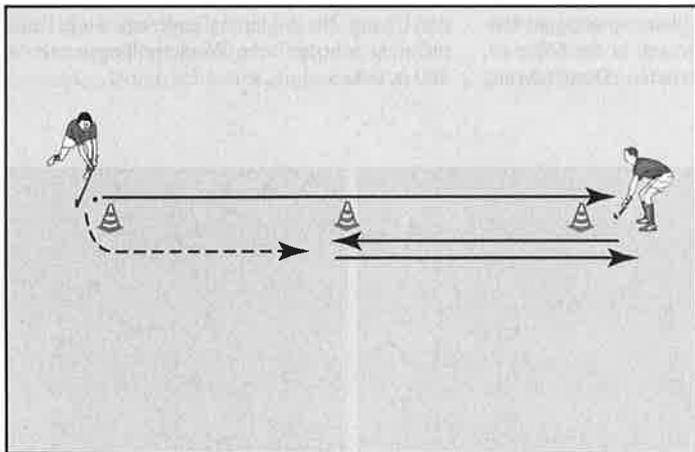
Zuspieler bleibt für ca. 10 Pässe auf seiner Position, anschließend wechselt er.



Die Spieler stehen sich gegenüber und schlagen Bälle. Auf interne Absprache mit dem Nebenspieler wechseln diese die Positionen. Passhäufigkeit und die Passhärte hierbei aufrecht erhalten.

Gleiche Aufstellung wie zuvor. Diesmal wechseln die gegenüberliegenden Spieler als Pärchen die Positionen.

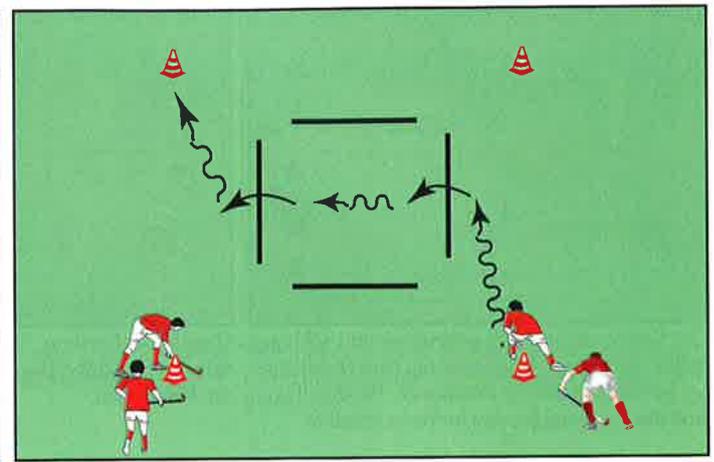
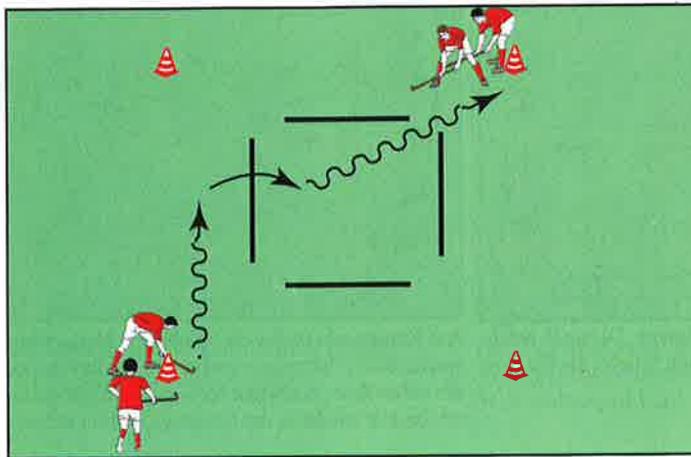
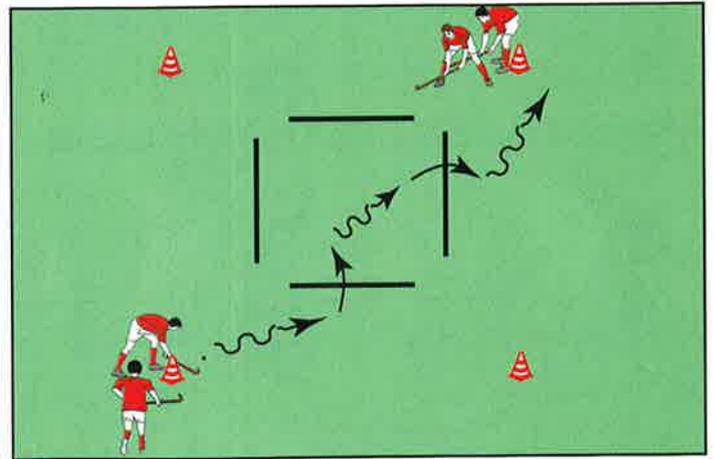
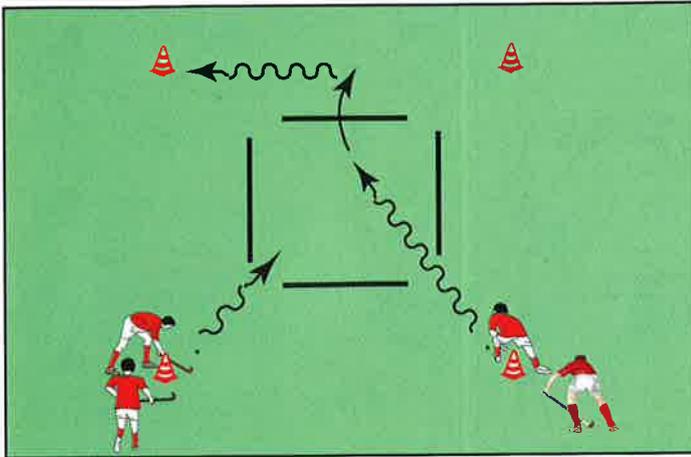
Auf Kommando laufen die Spieler zur Markierung, spielen einen Doppelpass und laufen auf die Position des neben ihnen postierten Spielers. Durchgang dauert, bis alle wieder in der Ausgangsposition stehen.



Die vier Übungen oben zeigen verschiedene Technikverbindung bei höchstem Tempo. Es

sollten dabei ungefähr fünf bis acht Wiederholungen pro Serie durchgeführt werden.

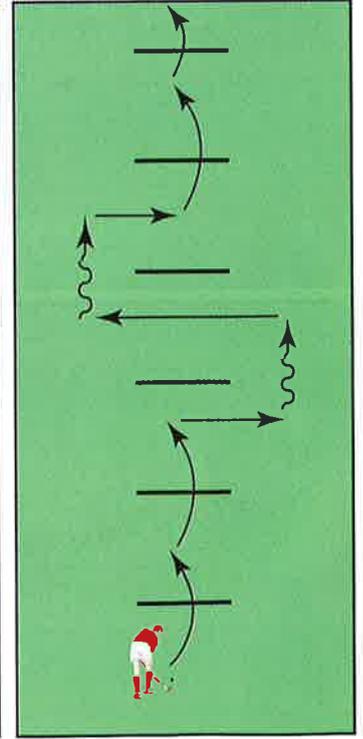
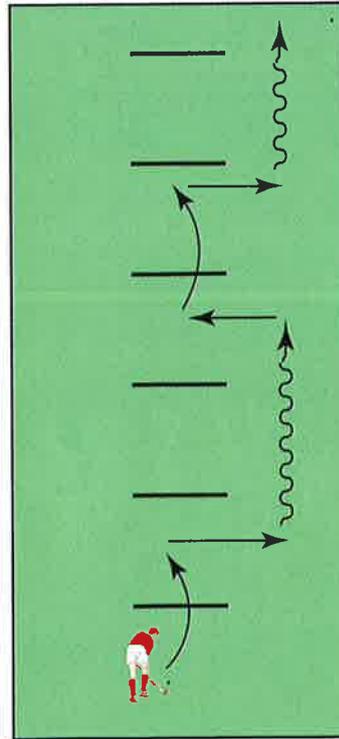
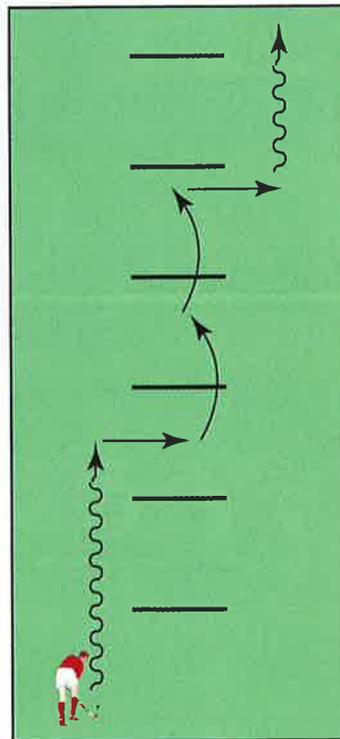
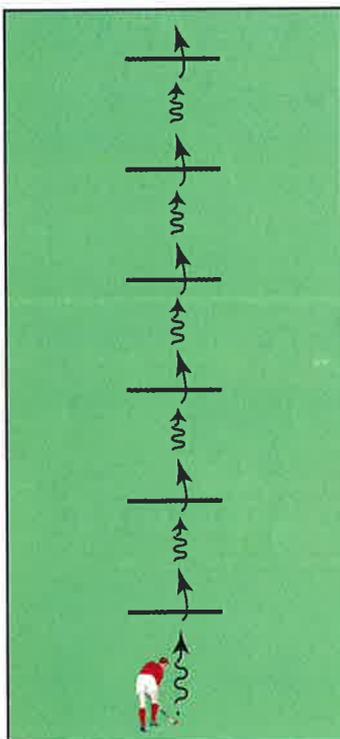
Anschließend erfolgt eine ausreichende Trabpause.



Vier bis sechs Spieler nehmen an jeder der vier Übungen (oben) teil. Alle Aktionen mit maximalem Tempo und hoher Intensität. Durch schnelles

Hintereinander entstehen keine unnötigen Wartezeiten. Wenn der Vordermann in der Mitte ist, kann der nächste bereits starten. Durchführung

der Übung, bis Änderung angesagt wird. Pause nach ca. acht bis zehn Wiederholungen mit ca. 200 m traben.

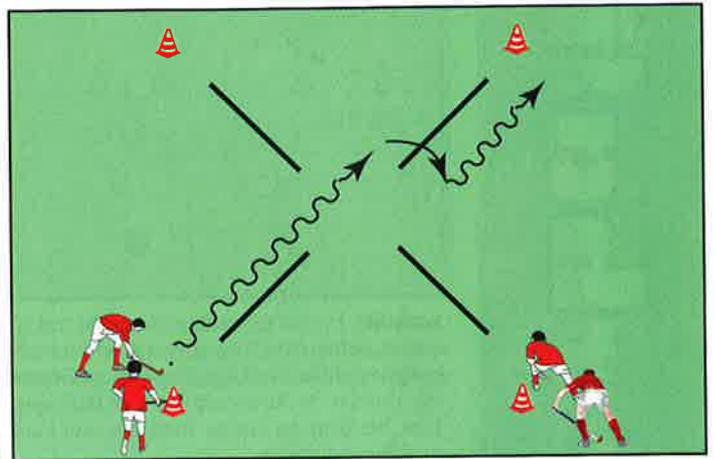
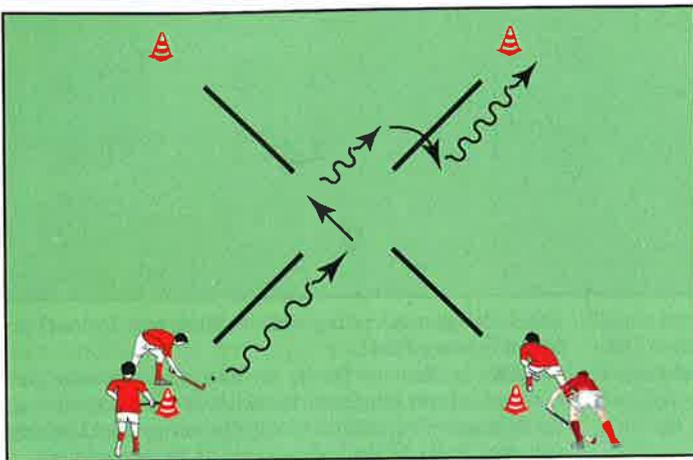
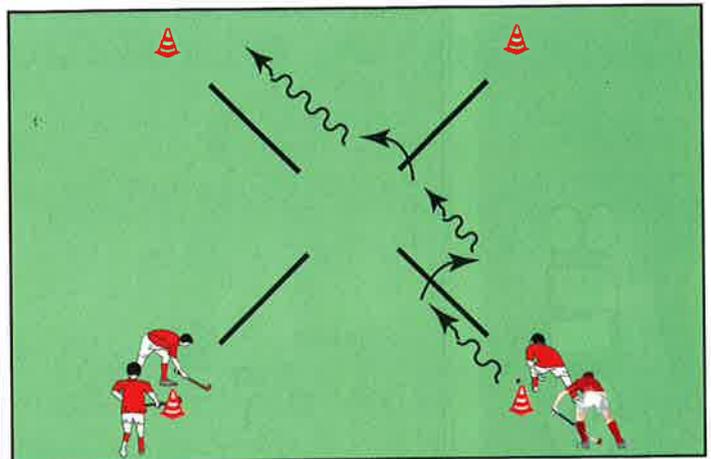
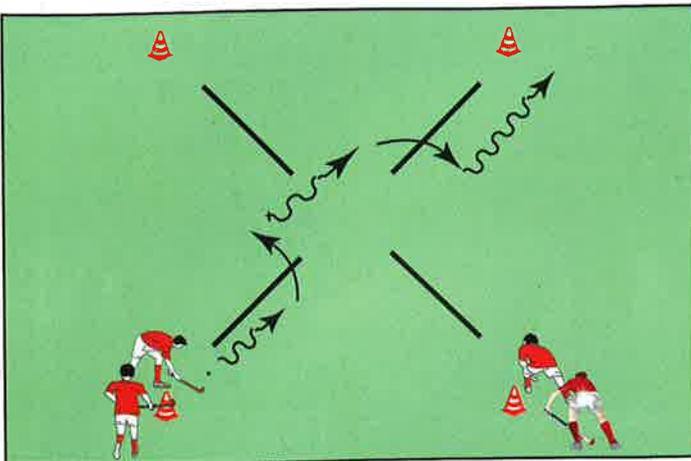


Der Parcours ist ca. 20 m lang. Bis zu acht Spieler nehmen an jeder Übung teil.

Dabei ist maximales Tempo mit höchster Intensität für den Weg durch den Parcours ange-

sagt, Rückweg locker traben. Nach sechs bis acht Versuchen lockere Trabpause ca. 200 m.

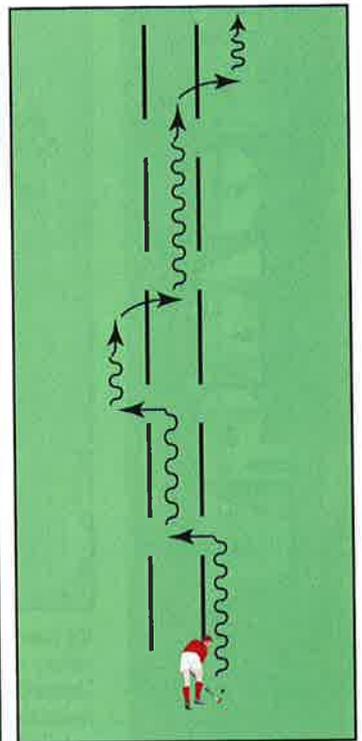
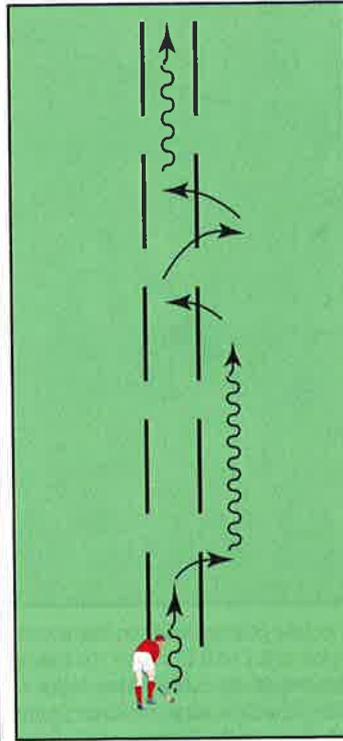
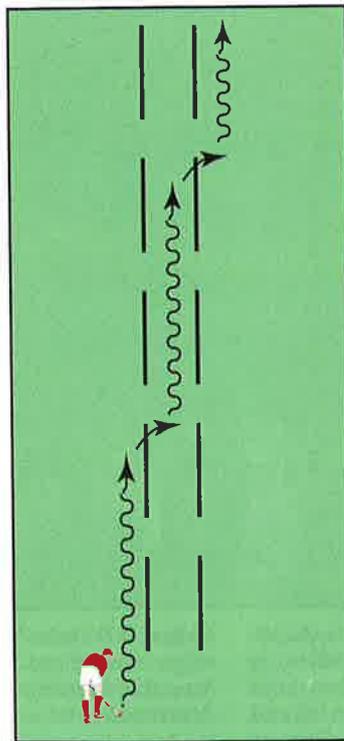
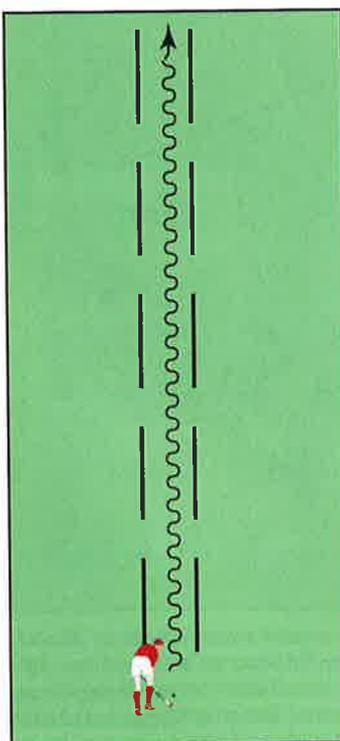




Vier bis sechs Spieler an jeder Übung. Alle Aktionen mit maximalem Tempo und hoher Intensität. Durch schnelles Hintereinander ent-

stehen keine unnötigen Wartezeiten. Wenn der Vordermann in der Mitte ist, kann der nächste bereits starten. Durchführung der Übung bis

eine Änderung angesagt wird. Pause nach ca. acht bis zehn Wiederholungen mit ca. 200 m traben.

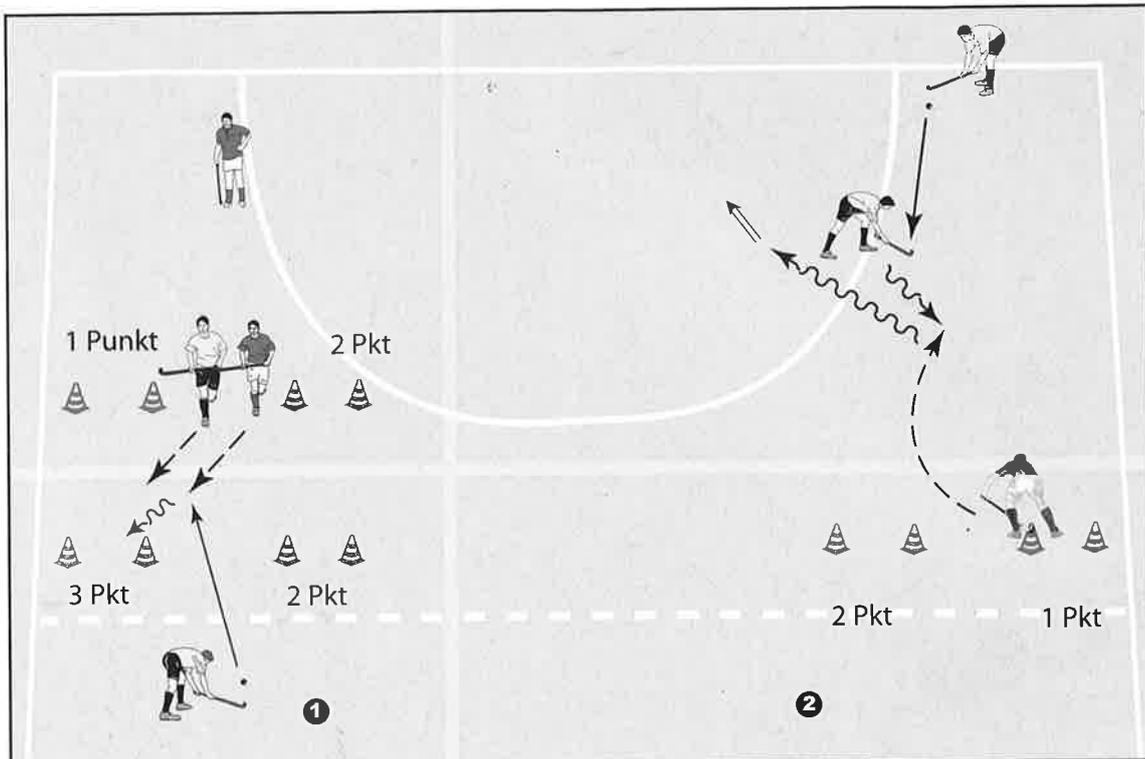


Der Parcours ist ca. 20 m lang. Bis zu 15 Spieler nehmen an einer Übung teil. Maximales

Tempo mit höchster Intensität durch den Parcours. Auf dem Rückweg locker traben. Nach

sechs bis acht Versuchen ca. 200 m lockere Trabpause.

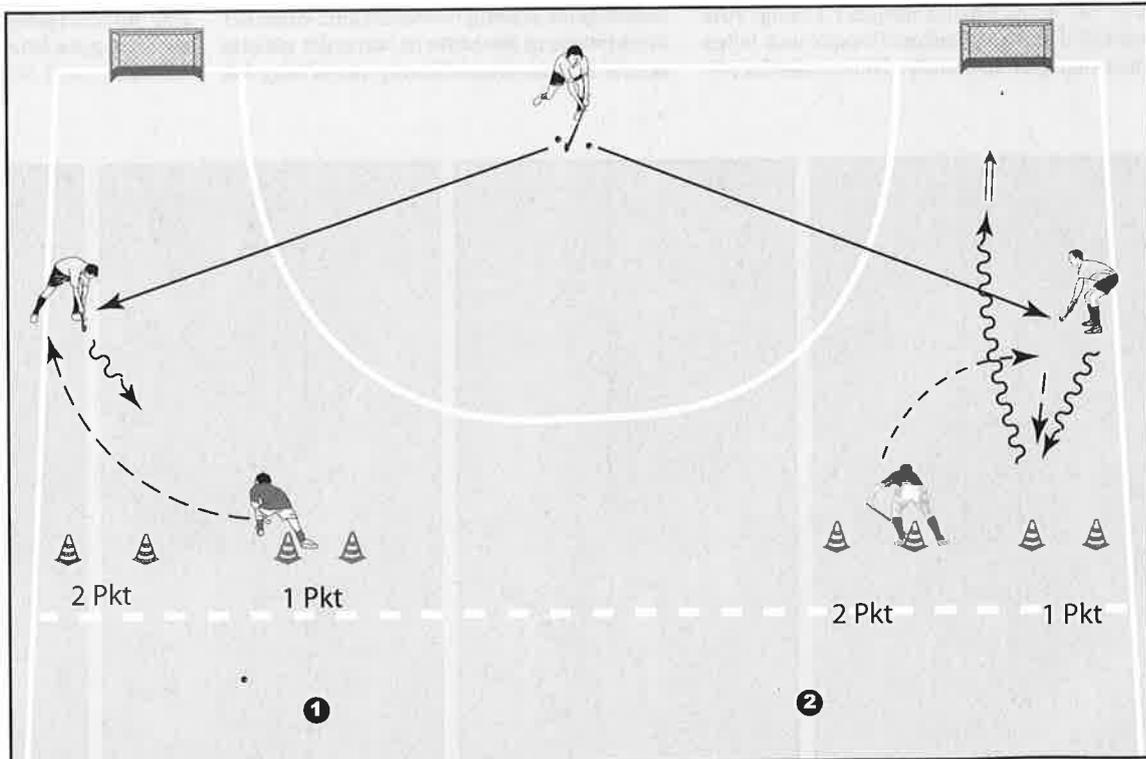
# Abwehrverhalten:



**Variante 1:** Der Abwehrspieler steht mit Körperkontakt seitlich neben dem Angreifer und soll im offensiven Deckungsverhalten das Anspiel zu seinem Gegenspieler erlauben. Erobert der Abwehrspieler den Ball, spielt er auf zwei Tore, bei dem der rechte Torerfolg drei Punkte, der linke zwei Punkte bringt.

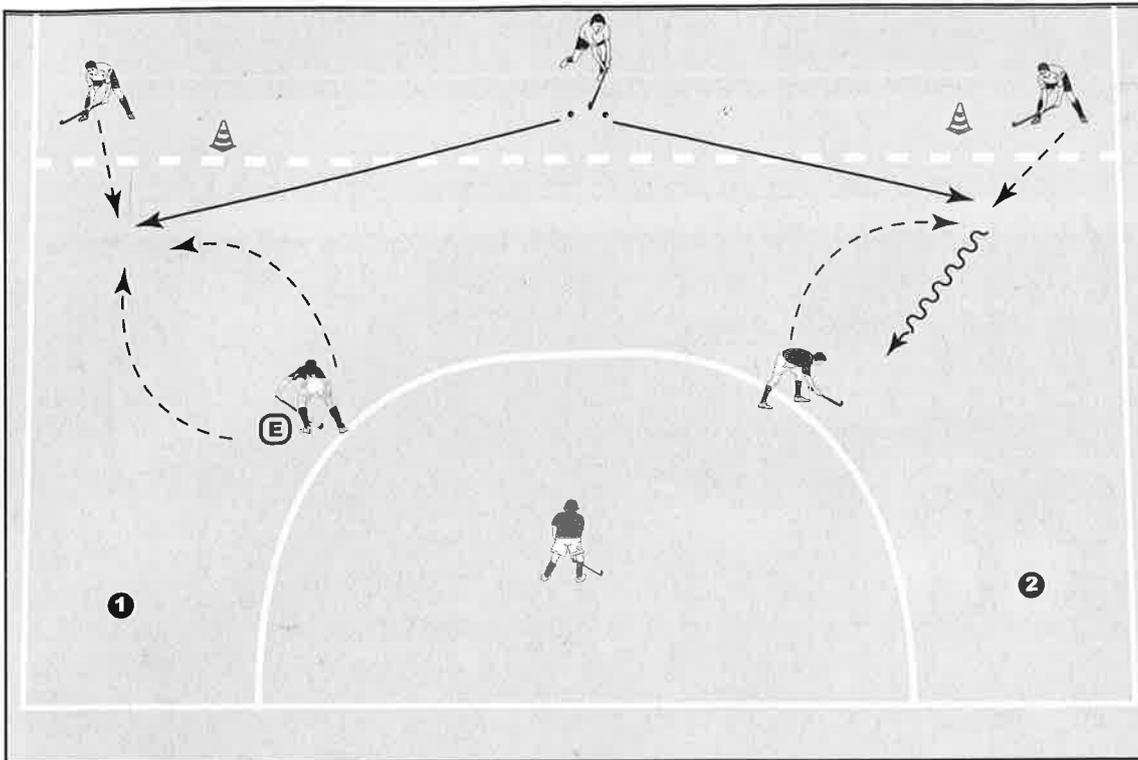
Erzielt der Stürmer ein Tor, erhält er im rechten Tor zwei, im linken Tor einen Punkt.

**Variante 2:** Wenn der Spieler am Schusskreisrand angespielt wird, versucht der Abwehrspieler nach links einzurücken. Erzielt der Stürmer ein Tor, erhält er zwei Punkte auf der Rückhandseite und einen Punkt auf der Vorhandseite des Abwehrspielers.



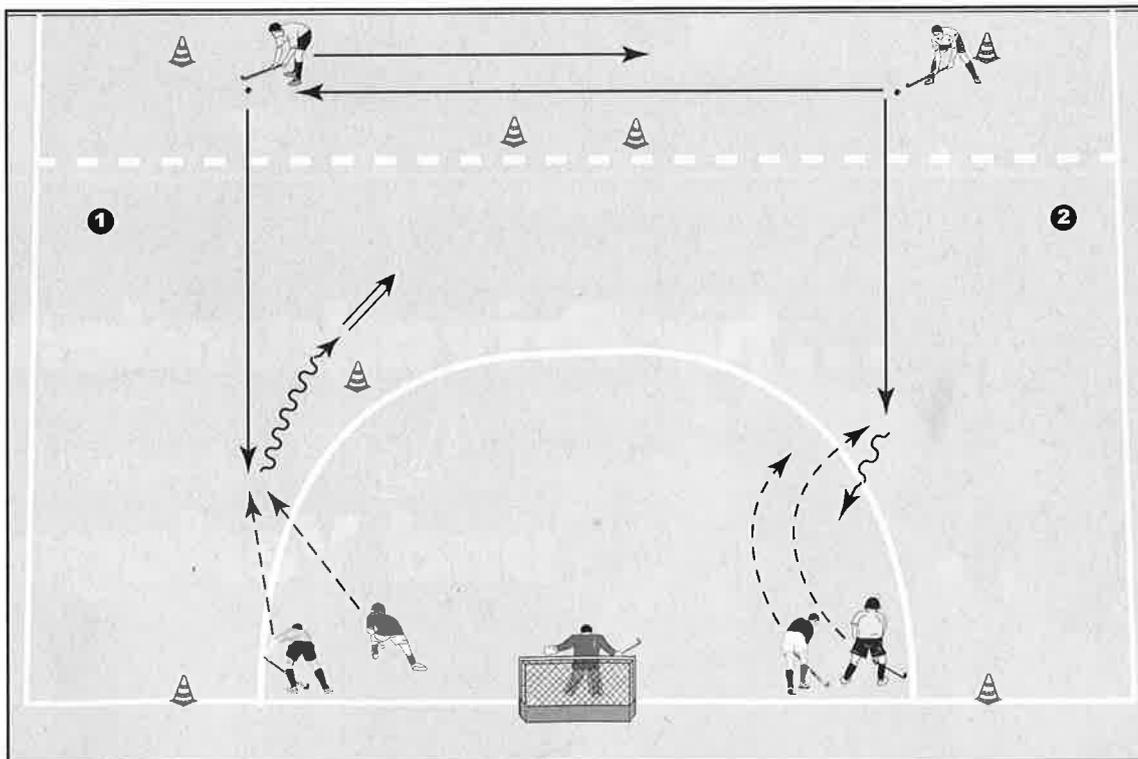
**Variante 1:** Der linke Stürmer startet von innen, wenn der rechte Verteidiger angespielt wird. Durch Einrücken von links und anbieten der Vorhandposition zwingt der rechte Stürmer seinen Gegenspieler im Abwehrverhalten auf seine Vorhand. Erobert der Stürmer den Ball erhält er 1 Punkt, schießt er auf das Tor bekommt er 2 Punkte. Erzielt der Stürmer ein Tor sammelt er 3 Punkte. Der rechte Abwehrspieler kann nur maximal 2 Punkte sammeln auf der Rückhandseite des Stürmers und 1 Punkt auf dessen Vorhandseite erzielen.

**Variante 2:** Der rechte Stürmer startet von innen, wenn der linke Verteidiger angespielt wird. Durch Einrücken von links und Anbieten der Vorhandposition zwingt der rechte Stürmer seinen Gegenspieler im Abwehrverhalten auf seine Vorhand. Erobert der Stürmer den Ball erhält er 1 Punkt, schießt er auf das Tor bekommt er 2 Punkte und erzielt er ein Tor sammelt er 3 Punkte. Der rechte Abwehrspieler kann nur maximal 2 Punkte auf der Rückhandseite des Stürmers und 1 Punkt auf dessen Vorhandseite erzielen.



**Variante 1:** Der linke Abwehrspieler soll möglichst früh entscheiden, ob er den Gegenspieler mit der Vorhand begleiten kann oder ob er den Gegenspieler mit nach aussen in die Kurve begleitet, damit der Innenverteidiger seinen Laufweg nach Doppeln darauf ausrichten kann.

**Variante 2:** Der rechte Abwehrspieler soll von innen seinen Gegenspieler andrängen, um ihn nach aussen in der Kurve festzulegen., damit der Innenverteidiger mit der Vorhand doppeln kann.



**Ablauf:** Nach einem Seitenwechsel im Mittelfeld (Spielaufbau) läuft ein Pärchen (Stürmer und Abwehrspieler) dem Ball entgegen. In der 1. Variante kann das Anspiel nur nach aussen (an der Markierung vorbei) gespielt werden. Ein Freilaufen direkt in der Ballbahn wird provoziert. In der 2. Übung ist ein freies Anspiel möglich. Ein schneidendes Freilaufen ist von Vorteil.

**Variante 1:** Der Abwehrspieler versucht, auf der inneren Linie seinen Gegenspieler zu überholen. Gelingt ihm dies und er

fängt den Ball vor seinem Stürmer ab, schießt er auf das gegenüberliegende Tor.

**Variante 2:** Der Abwehrspieler versucht, durch offensives Decken seinen Gegenspieler wieder zu überholen. Diesmal ist das Anspiel frei. Der Stürmer wird im Freilaufen schneiden, was ein Überholen erschwert. Gewinnt der Stürmer in der Ballannahme den Zweikampf, spielt er in seiner Spielrichtung auf das Tor.

nicht verhalten!