

# HOCKEY *Training*

Fachzeitschrift für Theorie und Praxis des Hockeysports



Peter Lemmen *Halle*  
**Angriffsverhalten**

Heino Knuf  
**Ballannahme**

# HOCKEY Training

In dieser Ausgabe

## Schneller vorwärts mit der Rückhand

Schneller Vorwärts mit der Rückhand

Dass die Ballannahme mit der hohen Rückhand eine wichtige Technik ist, wissen wir alle. Dennoch klafft eine große Lücke zwischen dieser Wichtigkeit im Spiel und ihrer Trainingsdidaktik. Gedanken und Übungsformen deshalb hierzu von Heino Knuf. **Seite 4**

## Zocken leicht gemacht

Schieben ist eine der wichtigsten und häufigsten Techniken im Hallenhockey. Also muss sie auch immer wieder in allen Altersbereichen trainiert werden. Markus Weise stellt sowohl einfache, als auch komplexe Übungsformen vor. **Seite 8**

## Dahin, wo's weh tut...

Die Entwicklung des kreativen Spielers, der nicht stereotyp unter taktischen Lasten auf dem Platz agiert, hat sich Thorsten Althoff zum Ziel gesetzt. Für HockeyTraining skizziert er Übungsformen aus dem Bereich des Umspielens. **Seite 12**

## Liebe Lesern,

das Durcheinander könnte kaum größer sein: Die Hallenhockey-Saison ist angelautet, am nächsten Wochenende werden bereits die ersten Meisterschaftsspiele ausgetragen. Zumindest von den Herren der 1. und 2. Bundesliga, obwohl deren Nationalspieler bis vor wenigen Tagen noch bei der CT in Rotterdam tätig waren. Und früh anfangen bedeutet in diesem Fall auch früh aufhören – zumindest für die 1. Liga – nämlich schon vor Weihnachten, da sind dann alle zehn Gruppenspiele absolviert. Damit's der Hockeyöffentlichkeit nicht langweilig wird und die Medien pausenlos über Hallenhockey berichten können, fangen die Damen erst im Januar an uns spielen bis März.

Grund für diese Terminakrobatik sind wieder mal die internationalen Termine – bei den Herren die Weltmeisterschaft und bei den Damen die Champions-Challenge in Indien. Dass Letztere jetzt wegen der politischen Lage verschoben wurde, ist notwendig, schafft aber neue Termschwierigkeiten.

Für viele Trainer – besonders die mit Nationalspielern in ihren Mannschaften – bedeutet diese Terminkumulation bzw. -unsicherheit eine erhöhte Anforderung an Planungs- und Periodisierungsgeschicklichkeit und mal wieder die Fähigkeit, verschiedene Interessen von Verein und DHB unter einen Hut zu bringen.

Viel Glück und ein gutes Händchen dabei!

PETER LEMMEN



### Zum Titelbild

Ebenso wichtig, wie das Training von Leistungssportmannschaften ist die Arbeit mit den Jüngsten: Hier beginnt so manche Hockeykarriere. **Bild: H. 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 Froberg-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



HEINO KNUF ist Trainer der männlichen U-18 im DHB, Landes-trainer beim Niedersächsischen Hockey-Verband und Vereinstrainer beim Braunschweiger THC.



BILD: HENNING BOHNSCHIED

Schneller vorwärts mit der

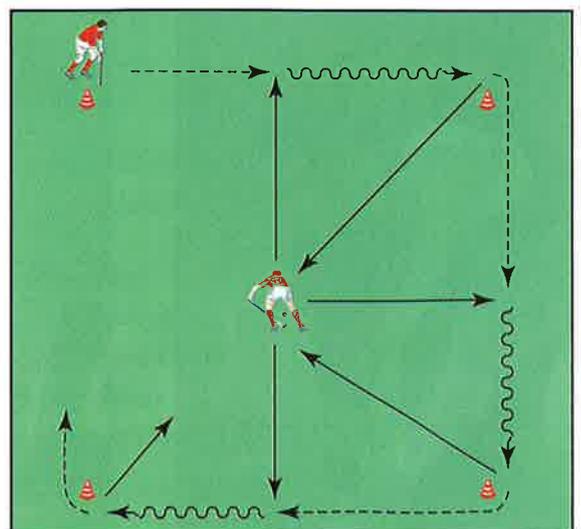
Rückhand

Jeder Trainer träumt davon: ein langes Anspiel von hinten – der Stürmer der im hohem Lauftempo den Ball mit der Rückhand an- und mitnimmt – den Gegenspieler stehen lässt – und zum Torschuss eilt. Doch bis dahin ist es ein langer Trainingsweg. Denn die Ballannahme mit der hohen Rückhand ist zwar die offensivste aber auch die technisch schwierigste Ballannahmetechnik im Hockey. Offensiv weil man sofort weiter in Spielrichtung agieren kann. Schwierig weil die für den Ball verfügbare Schlägerfläche sehr klein ist und damit auch die Ballsicherung beeinträchtigt wird. Gerade die Hallensaison bietet sich dafür an dieses technisch, koordinativ schwierige Element gezielt zu entwickeln.

Beim Techniktraining ist vor allem auf die Ballkontrolle (der Ball bleibt am Schläger) und Dynamik (der Ball hat immer eine Vorwärtsbewegung) zu achten. Ein häufiges Abplatzen des Balles vom Schläger ist ein sicheres Zeichen für eine verkrampte Griffhaltung. Hier ist auf eine weiche Griffhaltung hinzuweisen. Ist dieses nicht wirksam, sind die Übungsbedingungen zu vereinfachen.

Die Technik der Rückhandballannahme ist vor allem nach den Zuspelrichtungen zu unterscheiden. Es sind die Hauptzuspelrichtungen von gerade hinten bis schräg hinten links zu trainieren.

Ist die Technik automatisiert, ist das situative Entscheidungsverhalten (wie geht es weiter) zu schulen. Hierzu ist eine gute Vororientierung von wesentlicher Bedeutung. Dies beinhaltet das Wissen: Position und geplante Aktion des Gegners. Steht der Gegner innen von der Ballspur geht es außen von der Ballspur weiter und umgekehrt. Auch die variable Anwendung von Anschlussaktionen (Ballführung, Umspielen, Ballabgabe oder Torschuss) erhöht die Effektivität.



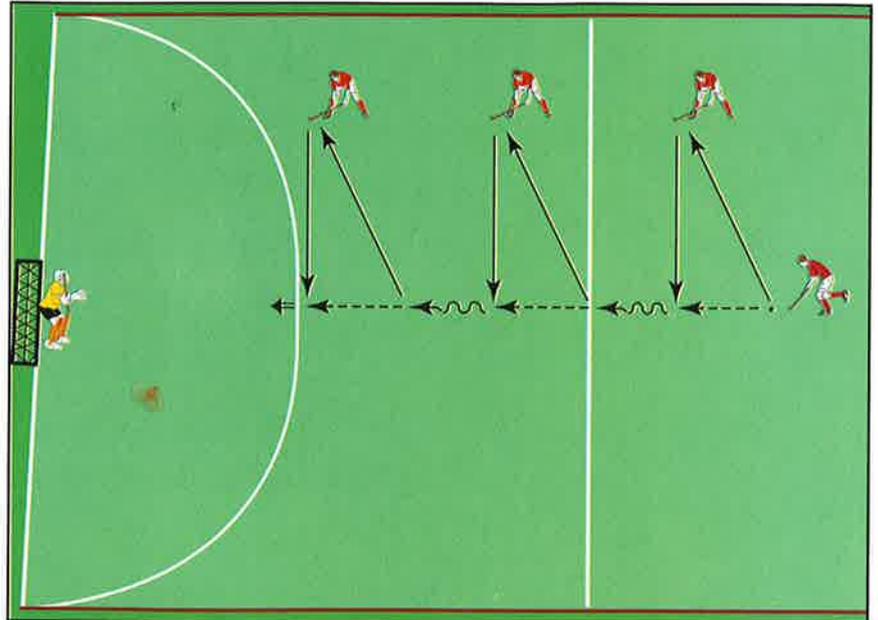
Rückhandballannahme im Lauf!

- Der Spieler läuft um das Quadrat. Er wird jeweils mittig vom Zuspeler angespielt und nimmt den Ball mit der Rückhand an. Vor dem nächsten Hütchen passt er mit der Rückhand zurück.



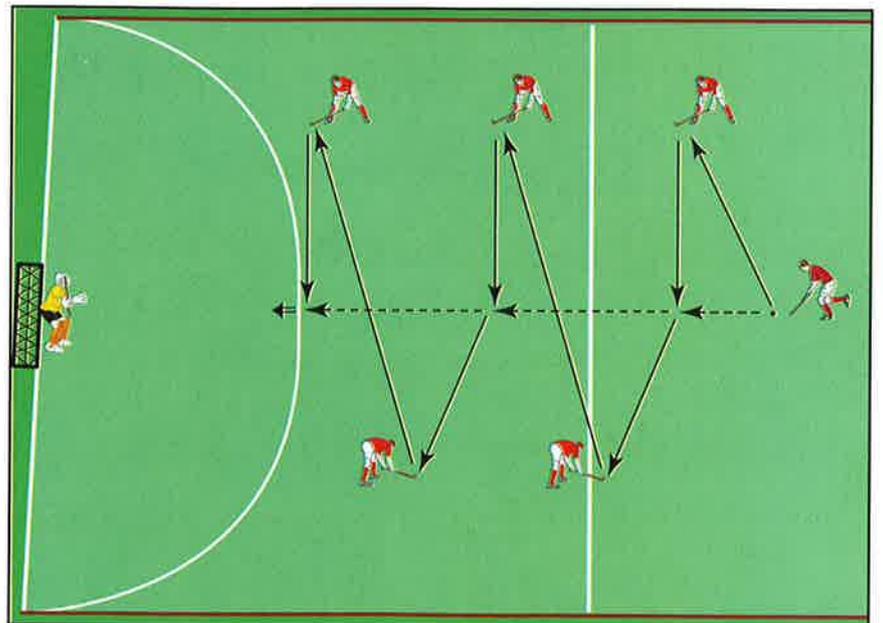
1

- ▶ Der Spieler passt jeweils zum Zuspieler und läuft dann geradeaus weiter zum Rückpass, den er mit der hohen Rückhand annimmt. Nach der letzten Ballannahme dribbelt er zum Torschuss.



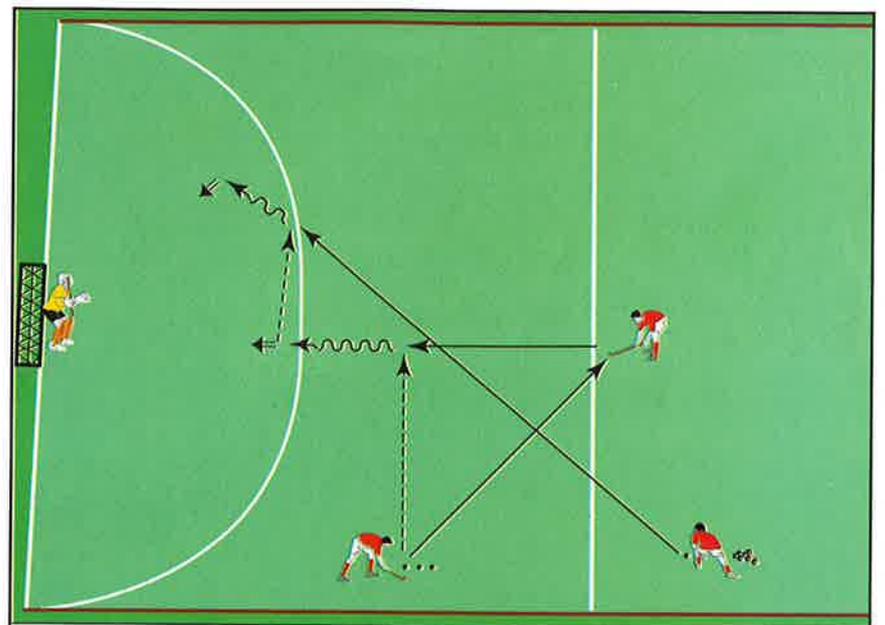
## 2 Schnelle Verbindung Rückhandballannahme - Ballabgabe

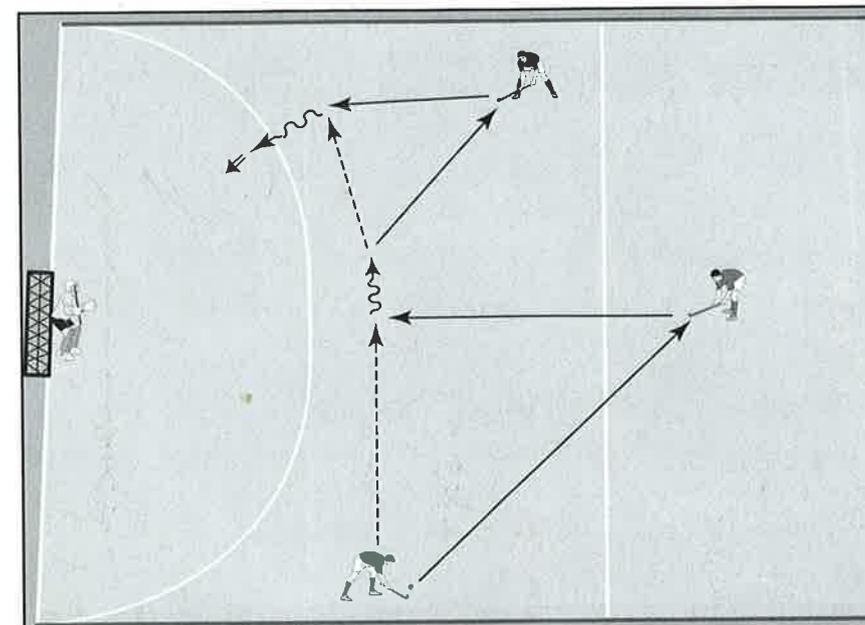
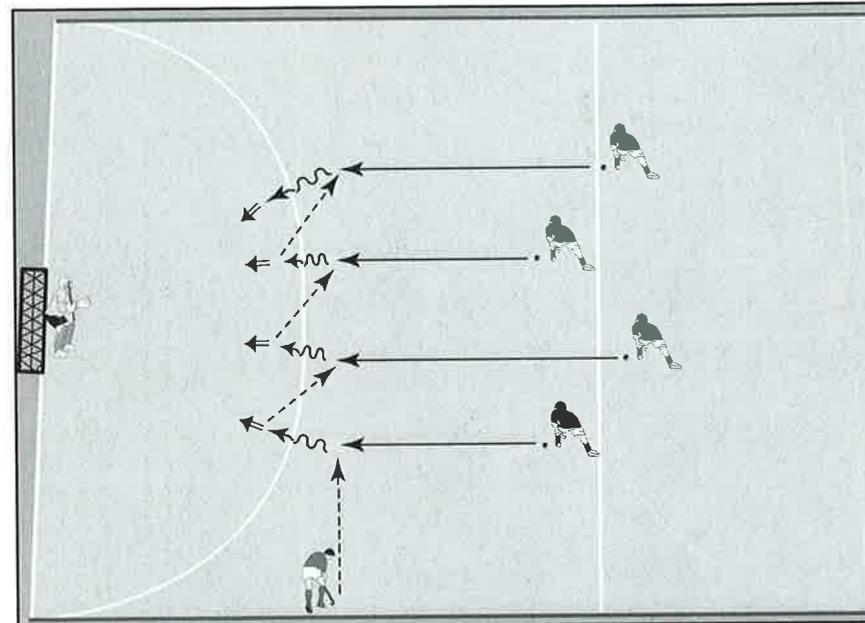
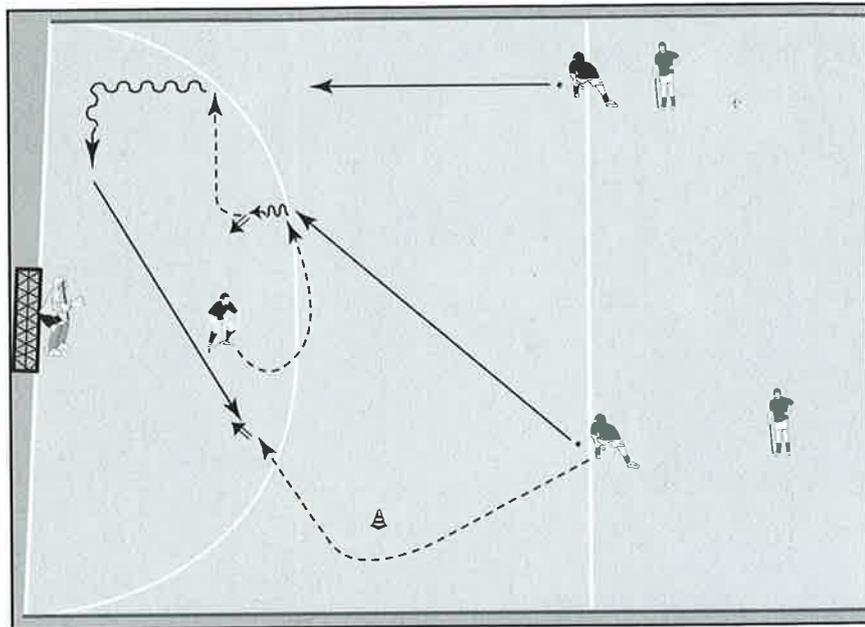
- ▶ Beginn der Übung wie zuvor. Nach der ersten Rückhandballannahme passt der Spieler schnellst möglich zum linken Zuspieler und läuft dann weiter geradeaus. Der linke Zuspieler passt direkt zum nächsten Zuspieler auf anderen Seite, der wiederum passt zum übrigen Spieler usw. bis zum Torschuss. Wichtig: Die Spieler sollten über eine hohe Passqualität verfügen, da sonst der Übungsfluss darunter leidet.



## 3 Rückhandballannahme aus verschiedenen Zuspielrichtungen 1

- ▶ Der Spieler passt zum Zuspieler und läuft sich steil frei. Nach der Rückhandballannahme nach Zuspiel von hinten dribbelt er zum Torschuss. Danach läuft er wieder vor den Schusskreis zur Rückhandballannahme nach Zuspiel von schräg hinten links um dann wieder zum Torschuss zu dribbeln.





**1 Rückhandballannahme aus verschiedenen**

**Zuspelrichtungen 2**

- ▶ Der Spieler läuft von innen nach außen (=freilaufen) zur Rückhandballannahme. Anschließend führt er den Ball zum Torschuss, um sich dann wieder außen anzubieten. Nach wieder erfolgter Rückhandballannahme passt er nach einem Grundliniendribbling zu seinem Mitspieler (=1. Zuspeler) an den Schusskreisrand für einen Torschuss.

**2 Schnelle Verbindung Rückhandballannahme -**

**Torschuss**

- ▶ Hier soll die schnelle Verbindung Rückhandballannahme - Torschuss trainiert werden. Der Spieler soll nach der Rückhandballannahme am Schusskreisrand schnellstmöglich zum Torschuss kommen.
- ▶ Variation:  
Nur ein Zuspeler passt auf die vier Zuspel-punkte.

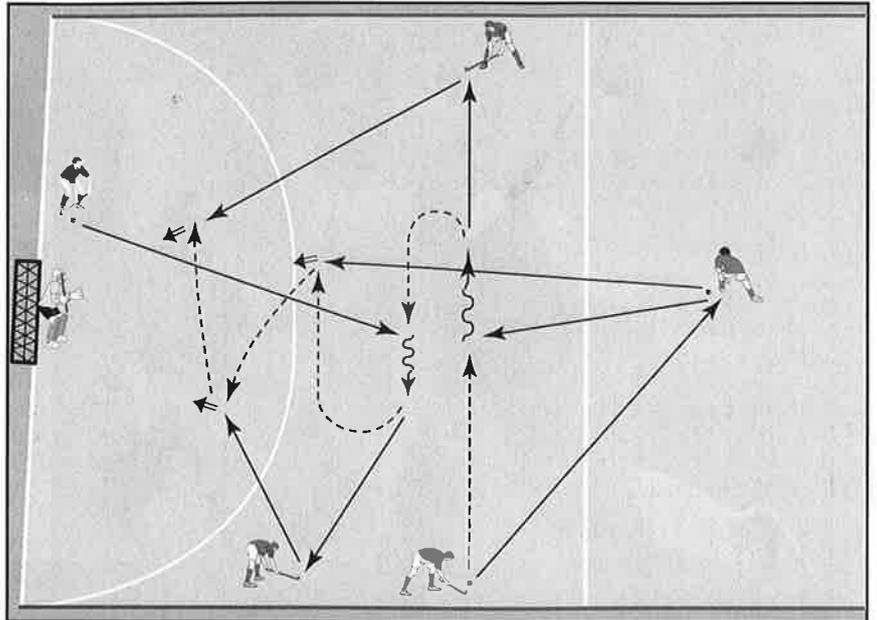
**3 Verbindung Rückhandballannahme - Ballmitnahme 1**

- ▶ Der Spieler passt zum linken Zuspeler, läuft sich für die Rückhandballannahme steil frei. Nach der Ballmitnahme: Pass zum rechten Zuspeler mit steilem Freilaufen und Rückhandballannahme. Anschließend dribbelt er zum Torschuss.

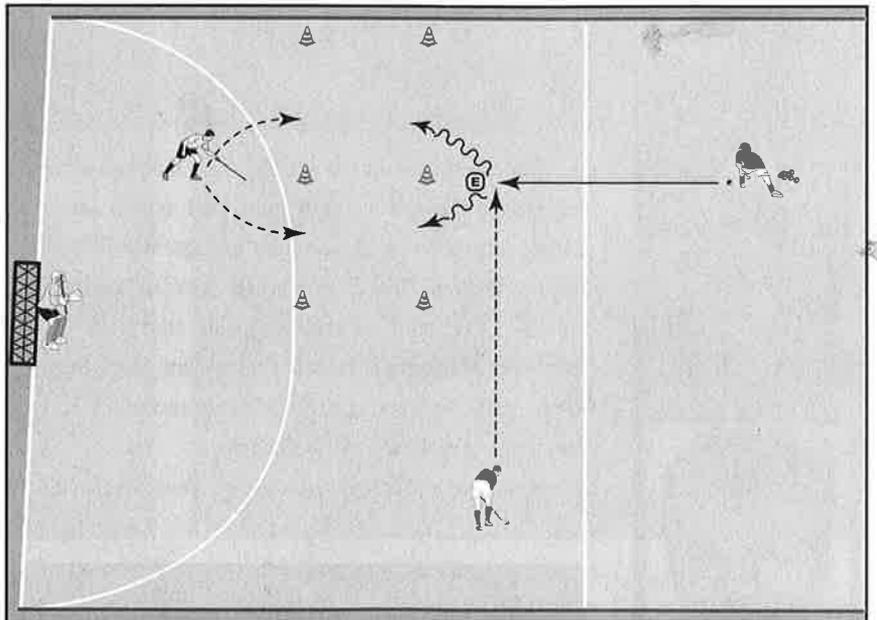
dfo

**1** Verbindung Rückhandballannahme – Ballmitnahme 2

- ▶ Beginn wie zuvor. Der Spieler wechselt jeweils nach der Rückhandballannahme und dem Pass zu dem jeweils rechten bzw. linken Zuspieler (diese behalten zuerst den Ball) nach innen zur nächsten Aktion. Nach dem dritten Zuspiel (von hinten) beginnt der Torschussteil.

**2** Rückhandballannahme – Ballmitnahme mit „Wenn/Dann-Entscheidungsverhalten“

- ▶ Der Spieler läuft steil zur Rückhandballannahme. Mit der Ballannahme läuft der Verteidiger in die rechte oder linke Spur (zwischen den beiden Hütchen) und bleibt hier passiv stehen. Der Spieler soll sich schnell für die entsprechende freie Spur entscheiden.
- ▶ **Erweiterung:** Der Verteidiger läuft in den rechten oder linken Raum und kann von dort aus noch aktiv in der anderen Spur abwehren.

**3** Rückhandballannahme im 1:1

- ▶ Der Spieler soll unter Gegnerdruck den Ball mit der Rückhand an- und situationsgerecht mitnehmen. Der Verteidiger ist zuerst halbaktiv.

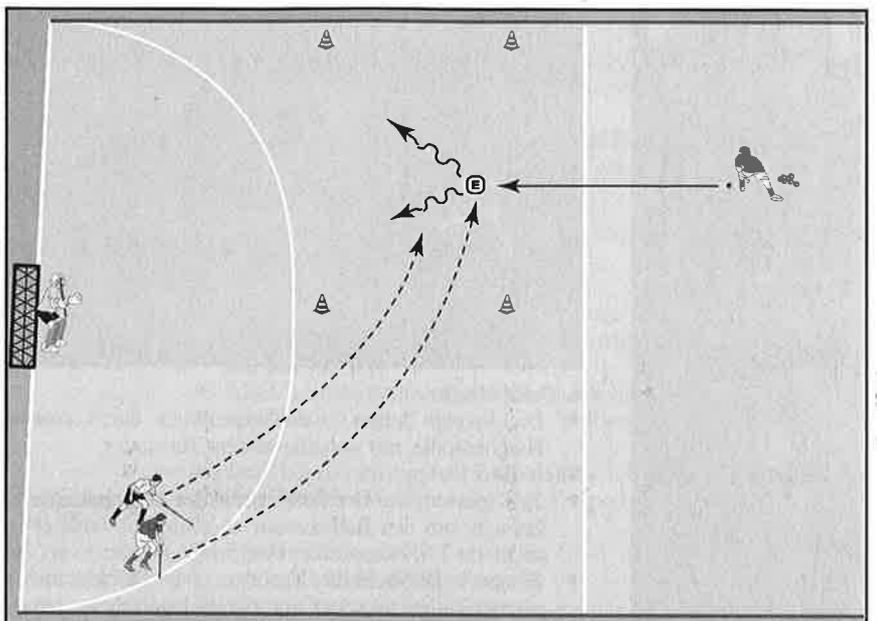




Bild: Hanser Boco

# Zocken will gelernt sein

Wir sind immer wieder fasziniert von Spieler der Klasse Blöcher, Domke, Keller und so weiter, die ihre Gegner „wie Fahnenstangen umkurven“. Diese Dribbelkünstler sind Matchwinner!!

Meist vereinen diese Spieler bestimmte Fähigkeiten, wie großes Balltalent, Intuition und die Gabe, die geülanten Aktion ihrer Gegenspieler vorher sehen zu können (besondere Antizipationsfähigkeit). Ich glaube, dass diese Matchwinner ihre Fähigkeiten durch viel Übung ausbauen und deshalb besondere Fertigkeiten entwickeln.

Besitzt ein Spieler am Anfang seine Karriere schon ein großes Können im Dribbling, wird er von seinen Mitspielern gesucht. Er bekommt häufiger den Ball als andere. Weil er seine Gegner besser „bluffen“ und umspielen kann, wird er auch vermehrt angespielt und führt die Mannschaft letzten Endes zum Sieg. Seine Übungshäufigkeit und sein Erfahrungszuwachs im 1:1 potenziert sich im Laufe seiner Karriere.

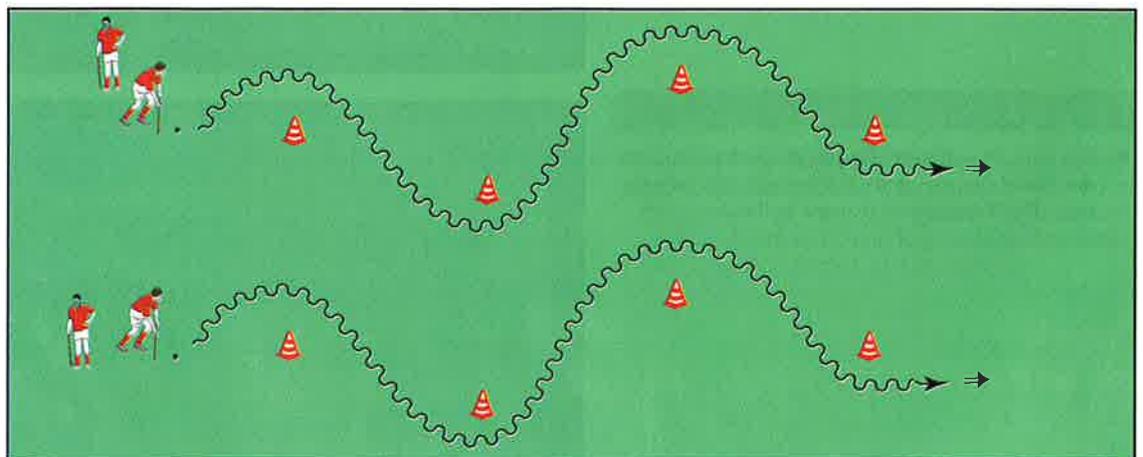
Wenn wir als Trainer es schaffen, viele Spieler mit

den Grundlagen „des Zockens“ auszustatten, werden wir eine breitere Basis in den Mannschaften schaffen. Es wird mehr Dribbelkünstler und vielleicht mehr Matchwinner geben!!

Im folgenden will ich meine Methodik für das Erlernen bestimmter Umspieltechniken zeigen und an Übungsbeispielen das Verknüpfen von Technikerwerb mit Technikanwendung in reglementierten Übungssituationen aufzeigen.



**THORSTEN ALTHOFF** ist Trainer der männlichen U-18 im DHB, Landes-trainer beim Niedersächsischen Hockey-Verband und Vereinstrainer beim Braunschweiger THC.



## 1. Dribbelreihe

- ▶ Die Spieler laufen in Schlangenlinien durch eine Hütchenreihe, mit anschließendem Torschuss.

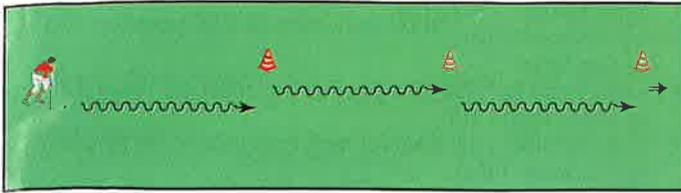
### Variation:

- ▶ Zeit messen, die der Spieler mit der Dribbelreihe braucht, um den Ball ins Tor zu schießen. Trifft er nicht das Tor, bekommt er eine Strafsekunde.
- ▶ Fangen in Dribbelreihe: Nachdem erster Dribbler am x-ten Hütchen ist, darf der zweite losdribbeln, um

den ersten einzuholen.

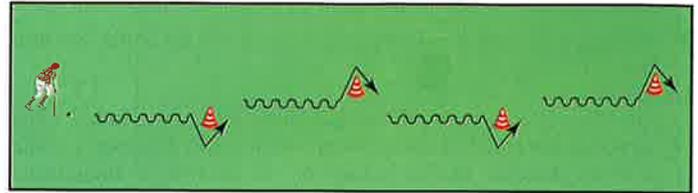
- ▶ Wettrennen mit zwei Dribbelreihen neben einander: Wer trifft als erster das Tor?
- ▶ **Intention:** Das Kurvenlaufen links, rechts wird geübt. Am wichtigsten ist das zeitlich richtige Umgreifen der linken Hand am Schläger, vom Schlaggriff zum Drehgriff, am Anfang der Dribbelreihe und das Zurückdrehen der linken Hand, vom Drehgriff zum Schlaggriff, unmittelbar vor dem Torschuss.





### 2. Vorhand-Ballführen mit Rückhand-Anhalten

- ▶ Anschließend wird das Rückhand-Anhalten des Balles in Vorhand-Seitführen geübt, Voraussetzung für die Ballsicherung im 1:1, wenn der Spieler den Ball aus der Reichweite des Abwehrspielers herausziehen will!
- ▶ Intention: Diese Übung ist die einzige Testübung, um bei Anfängern zu erkennen, ob sie 1. den Drehgriff anwenden und 2. die rechte Hand beim Drehen des Schlägers locker lassen.
- ▶ In der richtigen Ausführung des Rückhand-Anhaltens sollen die Füße in Laufrichtung zeigen. Der Ball wird auf Höhe des linken Fußes gestoppt. Die linke Hand befindet sich mit Schlägerende im Drehgriff auf Höhe des linken Ellenbogens vor dem Körper auf einer Linie mit Schläger und Ball!

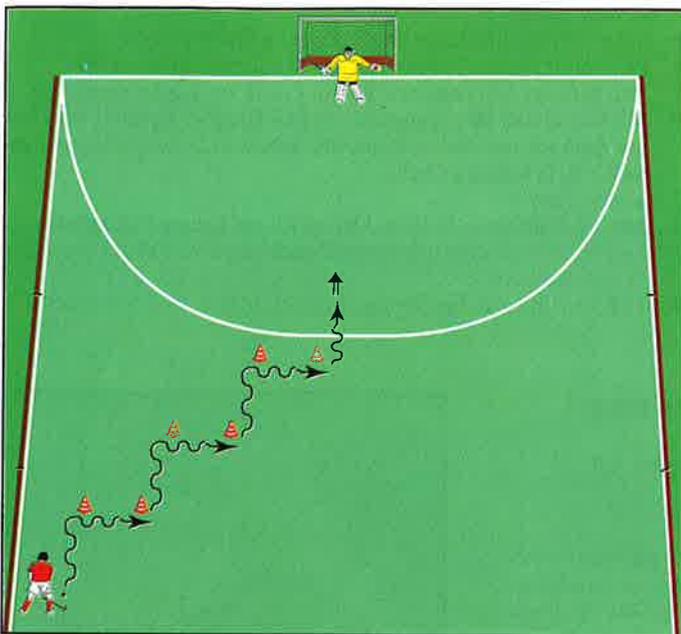


### 3. Liniendribbling

- ▶ 3-5 mal schnelles Vh-Rh-Dribbling im Stand oder Lauf auf einer Linie mit anschließendem weiten Zieher um ein Hütchen. Der Abstand der Hütchen seitlich von der Linie und der Abstand zwischen den Hütchen wird festgelegt, um eine objektive Zeitmessung zu ermöglichen.

#### Intention:

- ▶ Die Spieler sollen das Vh-Rh-Dribbling in schnellem Tempo hintereinander üben. Die Verbindung zwischen kurzem Vh-Rh-Dribbling und weiten Ziehern (um ein Hindernis) wird vorbereitet. Die festgelegten Hütchenabstände lassen eine standardisierte Überprüfung des sich entwickelten Leistungsniveaus zu.



### 4. Einfaches Umspielen rechts (mit Rh über Rh des Gegners)

#### Bewegungsbeschreibung:

##### 1. Aus dem Stand:

- ▶ Spieler steht mit geschlossenen Beinen vor dem Hindernis. Der Ball liegt genau auf linker Fußhöhe noch mit Vh-Schlägerfläche am Ball.
- ▶ Mit der Rückhand-Schlägerfläche wird gegen den Ball „gefahren“ (= leichter Schlag; der Begriff „Schlagen“ bleibt dem Feldhockeyschlag vorbehalten und ist in der Halle verboten).
- ▶ Gleichzeitig erfolgt dynamischer Abdruck des linken Beines nach rechts.
- ▶ Der Hockeyball soll mit weitem Zieher quer nach rechts gezogen werden.
- ▶ Am Ende des Hindernisses folgt Tempo nach vorne.

##### 2. Aus dem Lauf:

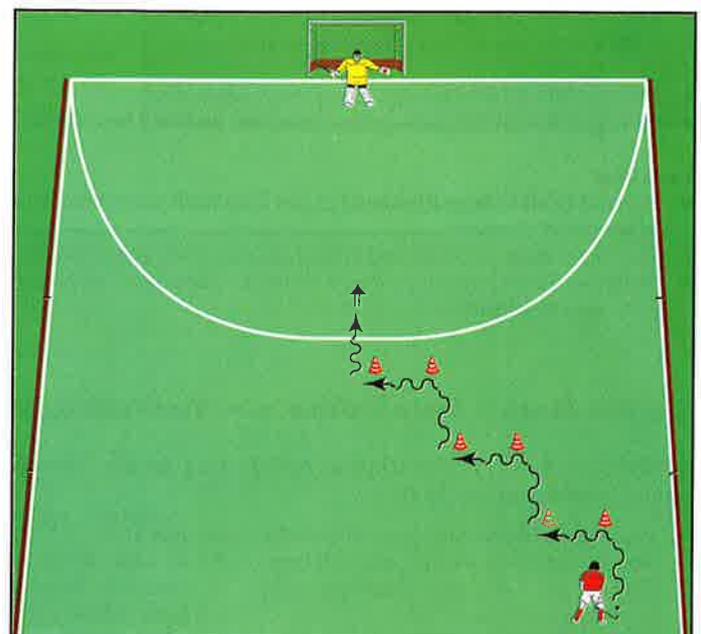
- ▶ Spieler läuft mit Vh-Passstellen (Ball vor dem Körper) auf das linke Ende des Hindernisses heran.
- ▶ Wenn sich der Ball auf Höhe des linken Fußes befindet, wird mit Rh-Schlägerfläche gegen den Ball „gefahren“.
- ▶ Es folgen die gleichen Bewegungsschritte wie im Stand beschrieben.

### 5. Umspielen rechts mit angetauschtem Umspielen links:

#### Bewegungsbeschreibung:

##### 1. Aus dem Stand:

- ▶ Spieler steht mit geschlossenen Beinen vor dem Hindernis. Der Ball befindet sich im Vh-Paßstellen vor dem Körper.
- ▶ Der Ball wird langsam mit der Vh nach links geführt, gleichzeitig macht der Spieler mit dem linken Bein einen kleinen Schritt (als Körpertauschung) nach links.



### 6. Einfaches Umspielen links (mit Vh über Vh des Gegners)

#### Bewegungsbeschreibung:

##### 1. Aus dem Stand:

- ▶ Spieler steht mit geschlossenen Beinen vor dem Hindernis. Der Ball liegt genau auf rechter Fußhöhe noch mit Vh-Schlägerfläche am Ball.
- ▶ Mit Vh-Schlägerfläche wird gegen den Ball „gefahren“.
- ▶ Gleichzeitig erfolgt dynamischer Abdruck des rechten Beines nach links.
- ▶ Der Ball soll mit weitem Zieher quer nach links gezogen werden.
- ▶ Am Ende des Hindernisses folgt Tempo nach vorne.

##### 2. Aus dem Lauf:

- ▶ Spieler läuft mit Rh-Passstellen (Ball vor dem Körper) auf das rechte Ende des Hindernisses zu.
- ▶ Es folgen gleiche Bewegungsschritte wie im Stand beschrieben

### 6. Einfaches Umspielen links (mit Vh über Vh des Gegners)

#### Bewegungsbeschreibung:

##### 1. Aus dem Stand:

- ▶ Spieler steht mit geschlossenen Beinen vor dem Hindernis. Der Ball liegt genau auf rechter Fußhöhe noch mit Vh-Schlägerfläche am Ball.
- ▶ Mit Vh-Schlägerfläche wird gegen den Ball „gefahren“.
- ▶ Gleichzeitig erfolgt dynamischer Abdruck des rechten Beines nach links.
- ▶ Der Ball soll mit weitem Zieher quer nach links gezogen werden.
- ▶ Am Ende des Hindernisses folgt Tempo nach vorne.

##### 2. Aus dem Lauf:

- ▶ Spieler läuft mit Rh-Passstellen (Ball vor dem Körper) auf das rechte Ende des Hindernisses zu.
- ▶ Wenn sich der Ball auf Höhe des rechten Fußes befindet, wird mit

Vh-Schlägerfläche gegen den Ball „gefahren“.

- ▶ Es folgen die gleichen Bewegungsschritte wie im Stand beschrieben.

#### Intention:

Die Umspieltechniken „einfaches Umspielen rechts / links“ sollen an stehenden Hütchen automatisiert werden. Der dynamisch, weite, seitliche Abdruck in Verbindung mit der „richtigen“ Ballposition (auf Höhe des Abdruckbeins), steht bei diesen Übungen im Vordergrund.

#### 7. Umspielen links mit angetäuschem Umspielen rechts:

##### 1. Aus dem Stand:

- ▶ Spieler steht mit geschlossenen Beinen vor dem Hindernis. Der Ball befindet sich im Rh-Passstellen vor dem Körper.
- ▶ Der Ball wird langsam mit der Rh nach rechts geführt, gleichzeitig macht der Spieler mit dem rechten Bein einen kleinen Schritt (als Körpertäuschung) nach rechts.
- ▶ Mit Aufsetzen des rechten Beines – der Ball soll sich jetzt genau auf der gleichen Höhe mit dem rechten Fuß befinden – „fährt“ die Vh-Schlägerfläche mit Schwung gegen den Ball.
- ▶ Gleichzeitig dynamischer Abdruck des rechten Beines nach links.
- ▶ Der Ball soll weit quer nach links gezogen werden.
- ▶ am Ende des Hindernisses folgt Antritt nach vorne.

##### Aus dem Lauf:

- ▶ Spieler läuft mit Rh-Passstellen auf ein Hindernis zu.
- ▶ Es folgen die gleichen Bewegungsschritte wie im Stand beschrieben.

#### Variation:

- ▶ Ball mit beidhändiger Rückhand in den Lauf nach vorne beschleunigen (Feld: Heppen).
- ▶ Ball mit einhändiger Rückhand in den Lauf nach vorne beschleunigen.
- ▶ Ball mit dem Körper beim „Nach vorne beschleunigen“ abdecken (ein- oder beidhändig).

#### 8. Eingehängter Vh-Ziher:

Bewegungsbeschreibung:

##### 1. Aus dem Stand:

- ▶ Linke Hand fasst das Schägerende (auf Höhe des linken Knies) in extremen Dreh-Griff.
- ▶ Linke Schulter zeigt diagonal nach links gedreht zur Spielrichtung (genauso die Hüfte).
- ▶ Parallel stehenden Füße bilden eine Linie zur Schulterachse.
- ▶ Schlägerhaltung und Körperstellung entsprechen einer Uhrzeit 8.10 Uhr auf dem Zifferblatt, wenn der Minutenzeiger den Schläger und der Stundenzeiger die Fußstellung darstellen (rechte Fußspitze zeigt auf 12 Uhr).
- ▶ Der Ball ist in Schlägerkeule eingehängt.
- ▶ Ball wird zum linken Fuß gezogen.
- ▶ Linken Fuß heben und gleichzeitig auf rechtem Fuß drehen.
- ▶ Ball mit Rückhand in den Lauf führen.

##### 2. Aus dem Lauf:

- ▶ Aus Ballführen wird Ball mit Rh angehalten und Ball überlaufen.
- ▶ Nächste Schritte gemäß Bewegungsbeschreibung aus dem Stand.

#### 9. Rückhand-Kreisel:

Bewegungsbeschreibungen:

##### 1. Aus dem Stand:

- ▶ linke Schulter und linke Hüfte zeigen in Spielrichtung.
- ▶ Parallel stehenden Füße bilden mit Schulterachse eine Linie.
- ▶ Ball befindet sich links von linkem Fuß in Rh-Keule eingehängt.
- ▶ Mit kreiselnder Bewegung (von rechter Hand ausgehend) wird Ball mit Abdruck des linken Beins mit Schritt in Spielrichtung auf das rechte Bein heraus gedreht.

##### 2. Aus dem Lauf:

- ▶ Aus Vh-Ballführen Ball mit kleiner Rh auf linkem Fuß anhalten.
- ▶ Spieler dreht sich wie unter Stand beschrieben mit linker Körperseite in Spielrichtung.
- ▶ Es folgen die gleichen Bewegungsschritte wie oben beschrieben.

## Methodische Spielreihe zur Technikanwendung

### 1. Vereinfachte 1:1-Situation in Anlehnung an das Torschusspiel 1:1 (siehe Abbildung rechts)

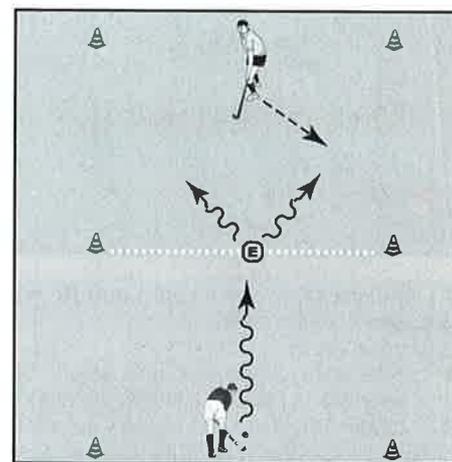
- ▶ Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Jeder Spieler verteidigt sein Tor und soll beim Gegner ein Tor durch Torschuss oder Dribbling erzielen.

#### Variation:

- ▶ Der Abwehrspieler darf nur bis zur Mittellinie. Erst wenn der Stürmer über die Mitte dribbelt erfolgt ein richtiger Zweikampf.
- ▶ Der Zweikampf wird über das gesamte Spielfeld ausgetragen.

#### Intention:

- ▶ Je nach Könnenstand und Motivation kann der Stürmer in der ersten Spielform selber entscheiden, ob er durch einen gezielten Torschuss den Torerfolg anstrebt, oder ob er den Gegner zuerst ausspielen will.
- ▶ Den Anfängern kann, durch viele Ballverluste im Dribbling, schnell klar gemacht werden, dass sie noch ein gutes Stück Training vor sich haben, um den Gegner sicher ausspielen zu können.



### 2. Vereinfachte 1:1-Zweikampfsituation: „Brückenwächter“ (Abb. links)

- ▶ Ein Abwehrspieler steht auf der Linie zwischen zwei Hütchen. Der Stürmer versucht im 1:1 unter Anwendung der vorher geübten Umspieltechniken den Abwehrspieler auszuspielen.

#### Variation:

- ▶ Der Abwehrspieler darf die Linie nicht vorwärts oder rückwärts verlassen.
- ▶ Der Abwehrspieler darf sich seitlich auf der Linie bewegen.
- ▶ der Abwehrspieler darf einen Schritt vorwärts machen.

#### Intention:

- ▶ Der Stürmer lernt die Reichweite des Abwehrspielers kennen und fürchten.

Außerhalb der gegnerischen Reichweite kann der Stürmer sich in Ruhe seine Täuschungs- und Umspielversuche zurecht legen. Wenn sich der Stürmer in der Reichweite des Abwehrspielers befindet, muss er sich technisch oder kämpferisch durchsetzen.

- ▶ Mit gewonnener Erfahrung der Stürmer, kann im Unterrichtsgespräch die Ballsicherung, aus der Reichweite des Abwehrspielers heraus, erörtert werden. Der Stürmer besitzt die Möglichkeit, zurück zu weichen und einen neuen Umspielversuch zu starten.
- ▶ Dadurch wird die Angst vor dem Zweikampf genommen, denn der Stürmer hat ja viele Möglichkeiten am Brückenwächter vorbei zu kommen.

### 3. 1:1-Zweikampfsituation: „Brückenwächter“ hintereinander

- ▶ Mehrere Abwehrspieler stehen auf einer Linie zwischen zwei Hütchen hintereinander.
- ▶ Die Abwehrspieler handeln nach den gleichen Regeln, wie der einzelne Brückenwächter oben beschrieben.

#### Variation:

- ▶ Stürmer, die den Ball an einen Abwehrspieler verlieren, werden zum „Brückenwächter“.
- ▶ Der Abwehrspieler darf den Stürmer hinter der Linie begleiten.
- ▶ Im Feldhockey darf der Abwehrspieler seine Reichweite durch Hereinrutschen verlängern.

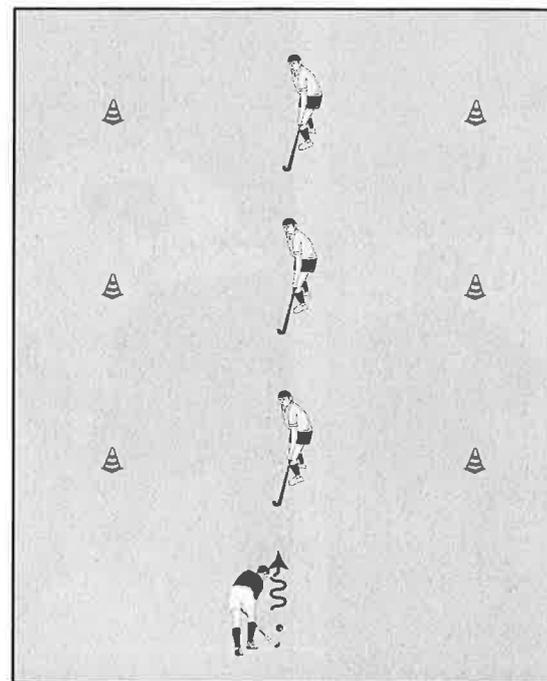
#### Intention:

- ▶ Ziel ist es, als Stürmer im Lauf hintereinander an den „Brückenwächtern“ vorbei zu laufen. Durch die wechselnde Aufgaben bei Ballverlust (Stürmer tauscht mit Abwehrspieler)

wird der psychologische Druck erhöht. Trotzdem sollen die Stürmer auf ihre vielen Möglichkeiten vertrauen. Sie können letztendlich immer durch Ballsicherung (aus der Reichweite zurück gehen) den Ball behaupten.

Im Übungsverlauf soll heraus gearbeitet werden, dass der Stürmer

1. den Gegner in Bewegung bringt,
2. gegen die Laufrichtung des Gegners einen weiten Zieher quer vollzieht,
3. mit Tempo am Gegner vorbei (Hepper / Ball in Lauf legen),
4. Mit dem Körper den Ball vor dem Gegner abdecken, wenn dieser schneller reagiert als man ursprünglich gedacht hatte,
5. Ballsicherung aus der Reichweite des Gegners heraus, wenn Gegner die Ausspielrichtung antizipiert hat.



### 4. 1:1 Zweikämpfe im begrenzten Raum an der Bande oder auf 4 Tore

- ▶ Abwehrspieler befinden sich in einem markierten Raum an der rechten / linken Bande oder in einem Spielfeld auf vier Tore.

#### Variation:

- ▶ Wettkampf mit Punktwertung (Stürmer erhält bei Torerfolg über Rh-Seite des Gegners doppelt soviel Punkte, wie bei Torerfolg über die Vh-Seite; Abwehrspieler erhält immer einen Punkt mehr als Stürmer)
- ▶ Wettkampf mit Auf- Abstieg (bei mehreren Zweikampffeldern nebeneinander steigen die Gewinner auf, die Verlierer ab)

#### Intention:

- ▶ Bei den Zweikämpfen an der rechten

Bande werden die Umspieltechniken Vh-Zieher und Rh-Kreisel einstudiert. Bei den Zweikämpfen an der linken Bande wird die Umspieltechnik Vh-Kreisel angewendet. Im Zweikampf auf vier Tore sind alle geübten Umspieltechniken gefordert.

- ▶ Technikerwerbstraining und Technikanwendungstraining müssen ständig miteinander verzahnt werden. Nur die Begriffe stehen in der Theorie für sich.
- ▶ Im Trainingsbetrieb muss es einen ständigen Wechsel zwischen Einüben von technischen Bewegungsabläufen (Technikerwerb) ohne Gegnerdruck und Anwendung des Erlernten im taktischen Kontext zu Gegenspielern geben.

- ▶ Wegen der einfacheren graphischen Darstellung, würde die methodischen Übungsreihe von der methodischen Spielreihe getrennt.

- ▶ In der Praxis sollte nach den ersten drei Technikerwerbübungen die erste Spielreihe eingeführt werden. Nach den Umspieltechniken 4-5 sollte die vereinfachte Variante des Brückenwächters folgen. Es schließt sich, nach dem Technikerwerb 6-7, die erschwerte Variante des Brückenwächters an. Abschließend, nach dem Üben der letzten Techniken sollen die Zweikampfsituationen im begrenzten Raum oder auf vier Tore angewandt werden.

PETER LEMMEN ist Bundestrainer der DHB-Damennationalmannschaft und Chefredakteur von HockeyTraining



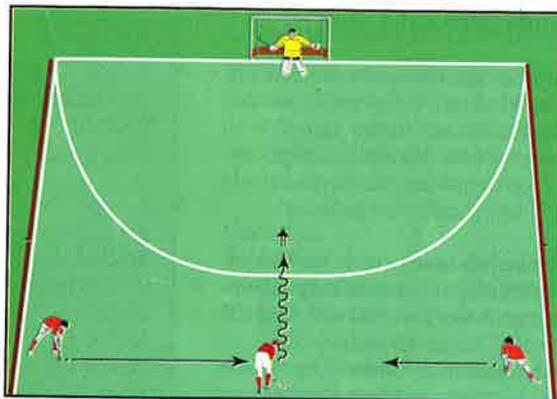
BILDER: H. BONSCHIED

Im Fußball wäre es der beliebteste Ort für Wiederholungen und Zeitlupe: Dort wird geschoben und gedrückt, gezogen und gehalten. Hier wird entschieden über Erfolg und Misserfolg einer Spiels, eines Wochendes und manchmal auch über mehr: Der Schusskreis, markiert durch einen simplen Farblinie, ist Objekt der Begierde aller Stürmer, den es immer wieder neu zu erobern gilt gegen die Verteidiger des Gegners.

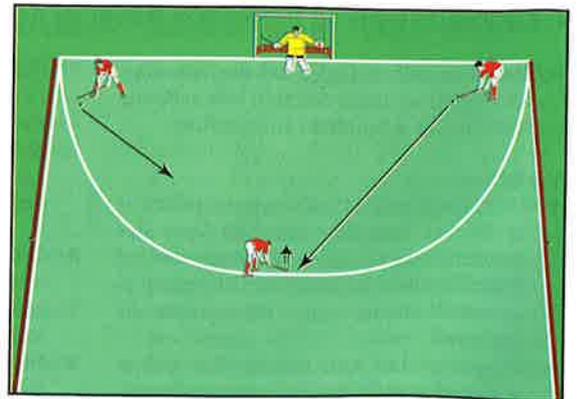
Die Angreifer müssen dies alleine, zu zweit oder mit der Unterstützung der ganzen Mannschaft tun, die Anforderungen im individual- und gruppentaktischen Bereich sind hier vielfältig. Helfend – für manche aber auch erschwerend – kommt noch das Spiel mit der Bande hinzu, die das Spiel einerseits begrenzt, andererseits sich als berechenbare Passhilfe auszeichnet.

In den folgenden Übungsformen wird unter Berücksichtigung bekannter Standards und Prinzipien auf das Eindringen in den Schusskreis allein, in der Zweier-, Dreier-, und Vierergruppe mit und ohne Gegenspieler eingegangen.

Deren Einsatz und Aktivitätsgrad ist immer individuell zu prüfen, denn sie können sowohl bei Überaktivität eine Übung komplett sabotieren als auch bei zu geringem Einsatz die notwendige Spielnähe und den erhofften Leistungszuwachs verhindern. Das Prinzip hierbei ist dennoch einfach: Bei festgelegten Durchführungsaufgaben der Stürmer ist die Aktivität der Verteidiger niedrig zu halten, bei offenen Aufgaben in denen der Stürmer ohne Vorgaben frei auswählen und entscheiden kann, sollten die Verteidiger möglichst spielnah agieren.

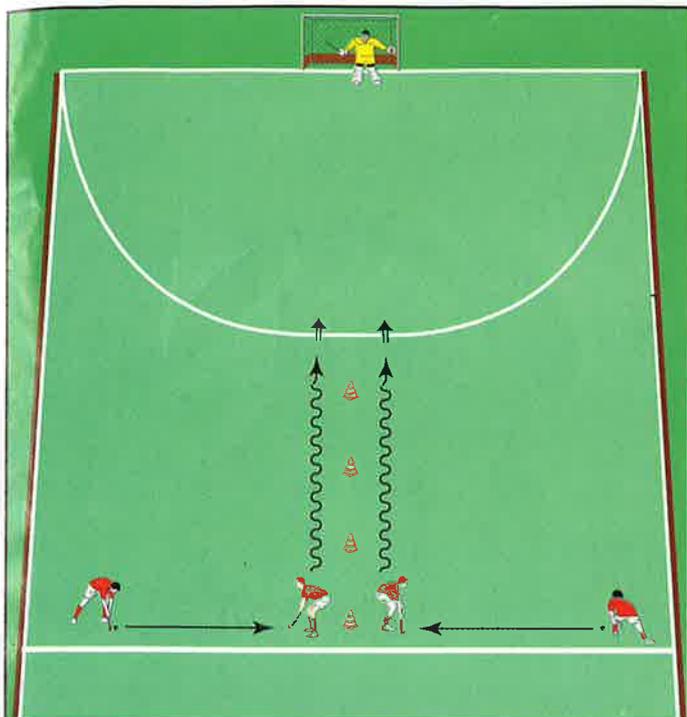


Zwei Vorübungen zum Eindringen in den Schusskreis. Zuspäher links oder rechts passen in wechselnder Folge den Ball zum Mitspieler. Dieser nimmt den Ball auf und schießt nach kurzer Ballführung auf das Tor. Schwerpunkt hierbei die Technikverbindung Ballführung und Schlenzen zum Torschuss.

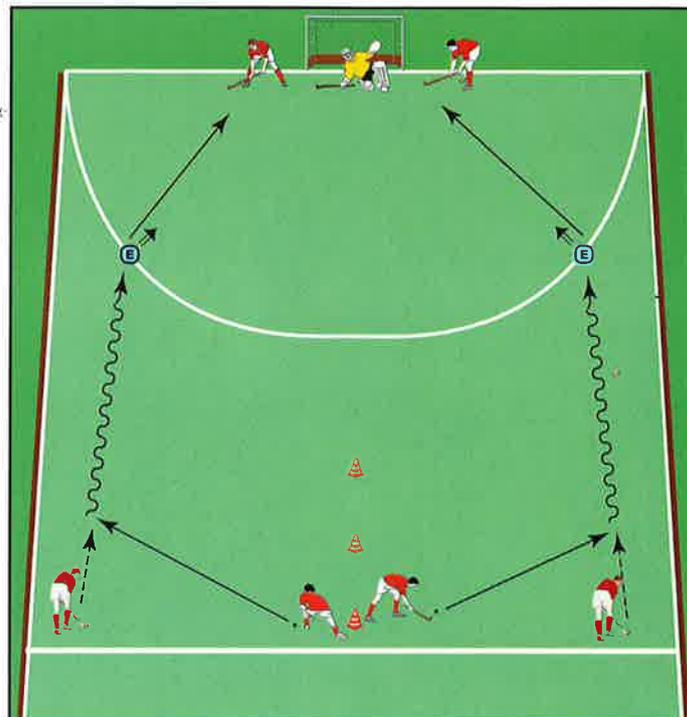


Die Zuspäher passen diesmal aus verschiedenen Position im Kreis – hier aus den Ecken – auf den am Kreisrand wartenden Mitspieler. Dieser nimmt den Ball an und schlenzt ihn direkt auf das Tor.

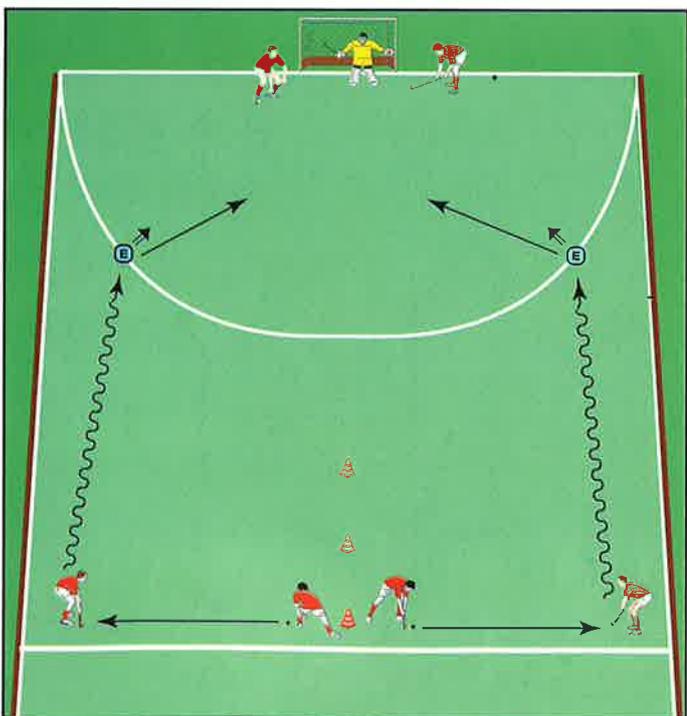




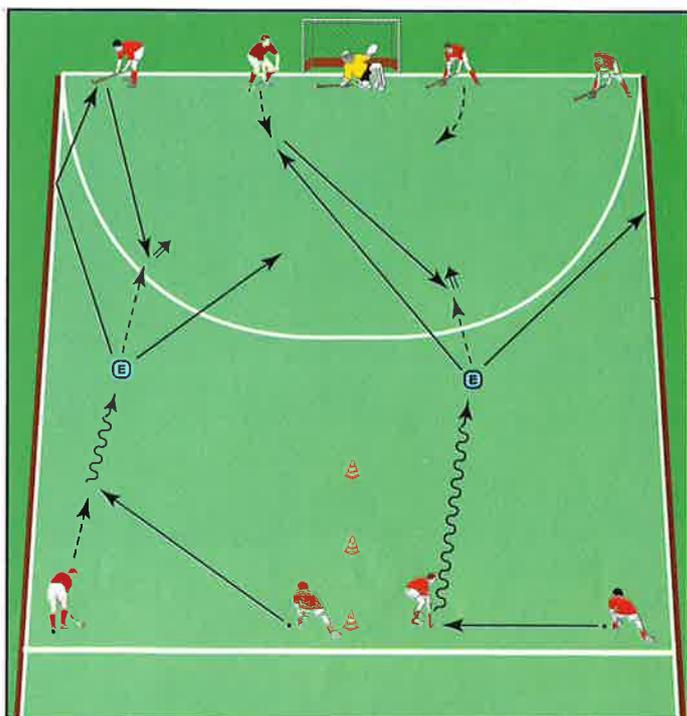
- ▶ Die Spielfeldhälften sind geteilt, es kann auf beiden gleichzeitig trainiert werden. Das Zuspiel erfolgt jeweils von außen nach innen. Nach der Ballannahme im Stand dribbelt der Spieler mit hohem Tempo gerade in den Schusskreis zum Torschuss.
- ▶ Die Spieler wechseln mit dem Ball die Positionen. Die Übung kann auch mit einem zentralem Zuspieler für beide Seiten durchgeführt werden.



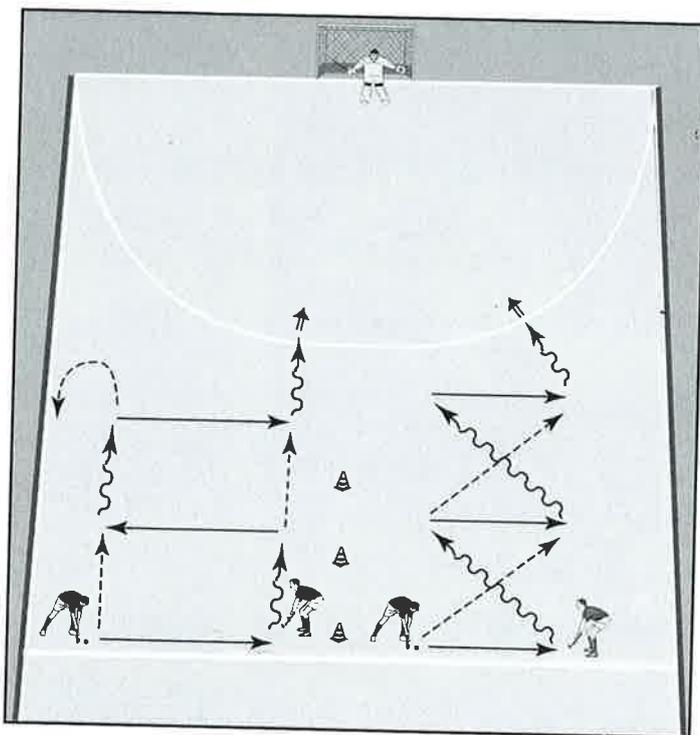
- ▶ Anspiel von innen nach außen in den Lauf des von der Mittellinie startenden Angreifers. Auch diesmal muss er sich nach kurzer Ballführung am Schusskreisrand zum Torschuss oder zur Ballabgabe – jetzt auf den kurzen Pfosten – entscheiden. Die besondere Schwierigkeit liegt in der schnellen Folge der technischen Anforderungen der Kombination von Ballannahme, -führung und -abgabe. Es ist immer wieder auf ein hohes Ausführungstempo zu achten.



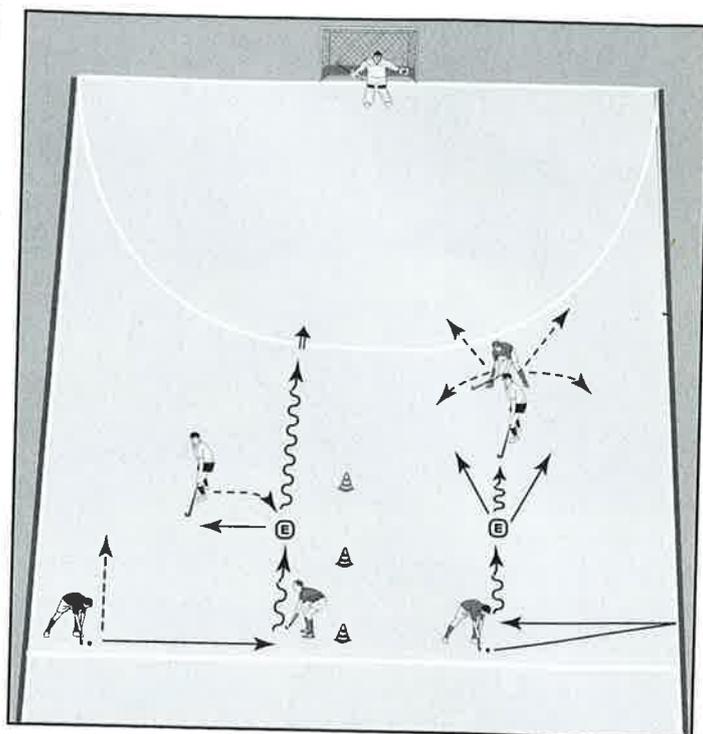
- ▶ Anspiel jetzt von innen nach außen. Wieder erfolgt ein Dribbling, diesmal außen entlang der Bande bei höchstem Tempo. Am Schusskreis muss sich der Spieler entscheiden, ob er den Angriff selber mit einem Torschuss abschließt oder den Ball auf den am langen Pfosten wartenden Mitspieler zum Torschuss passt.
- ▶ Die Spieler wechseln mit dem Ball ihre Positionen.



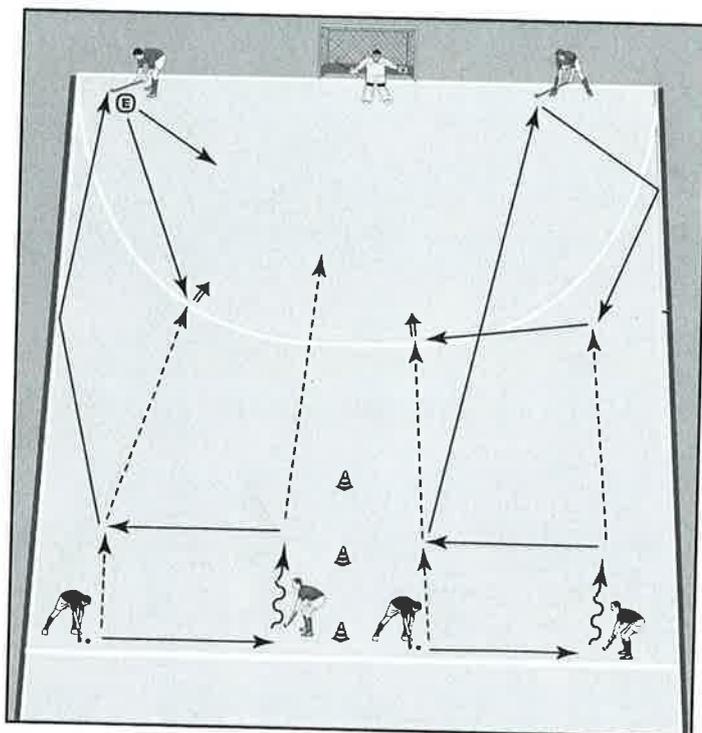
- ▶ Anspiel an den Stürmer wie in der Übung zuvor. Am Kreisrand entscheidet sich der Stürmer entweder zum Torschuss oder zum Pass an einen der Mitspieler in der Ecke oder am langen Pfosten. Beide versuchen, mit einem Ballkontakt den Ball direkt auf den Angreifer zurück zu spielen der ebenfalls möglichst mit einem Kontakt direkt auf das Tor schießt. Beim Anspiel von links ist dies schwierig, dennoch müssen die Angreifer zum schnellen Torschuss aufgefordert werden.



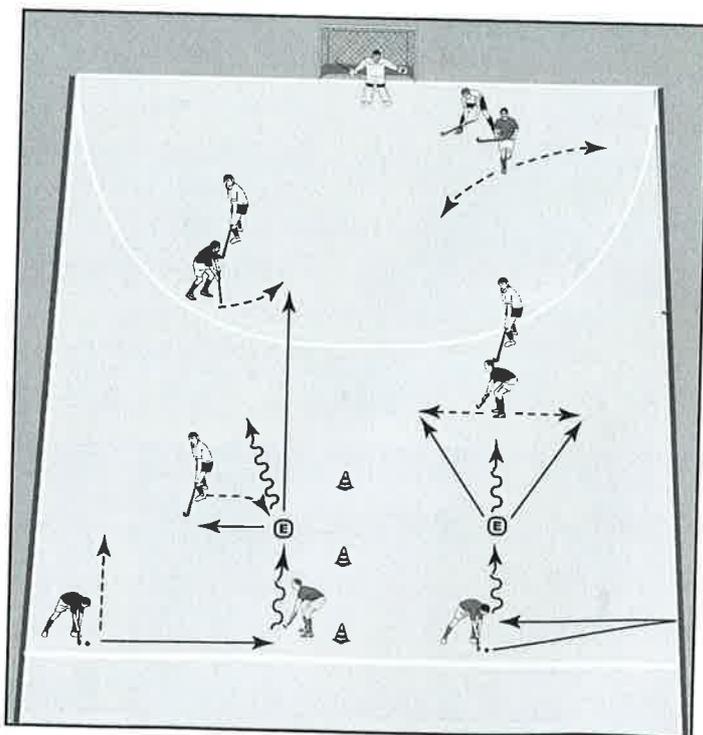
► Die Spieler starten zu zweit von der Mittellinie mit den bekannten Quer-, Schräg- und Steilpasskombinationen (linke Spielfeldhälfte). Ebenfalls ohne Gegenspieler können andere Kombinationen zu zweit – wie hier das Hinterkreuzen bzw. der geführte Wechsel – gespielt werden. In dieser Übung geht es ausschließlich um die Gewöhnung an das schnelle Kombinationsspiel zu zweit. Als Erweiterung kann der Spieler nach seinem Torschuss weiterlaufen und eine Position am Pfosten besetzen.



► In der linken Hälfte wird „Zwei-gegen-Eins“ gespielt, hierbei stehen die Mitspieler quer zueinander, ein aktiver Verteidiger frontal davor. In der rechten Hälfte startet der Angreifer mit einem Pass an die Bande, anschließend dribbelt er in Richtung frontales „Eins-gegen-Eins“. Hierbei steht der Angreifer hinter dem Verteidiger und löst sich in dessen Rücken zum Anspiel nach links oder rechts in Richtung Kreis oder Mitspieler. Der Angreifer kann auch vor dem Verteidiger starten, dann sollten aber beide vorher im Kreis stehen.

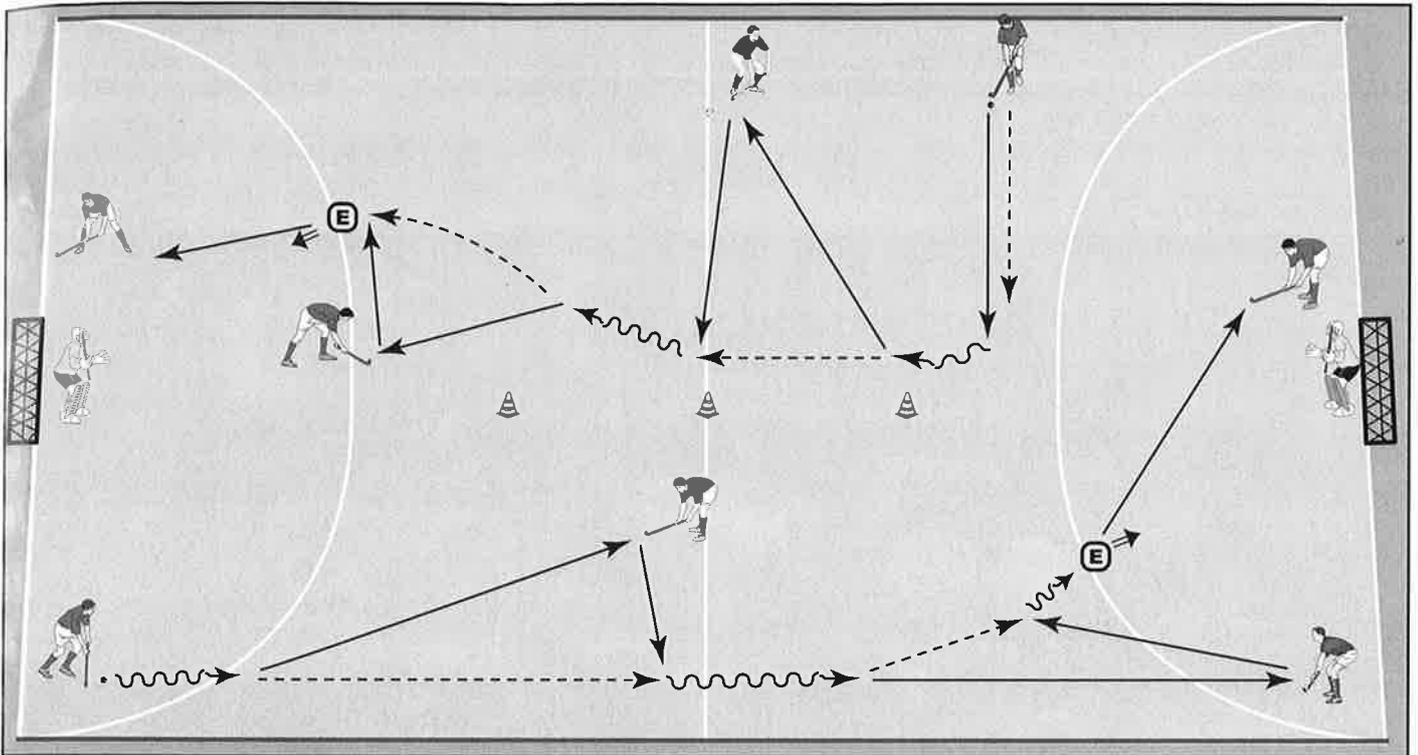


► Nach der ersten wie oben beschriebenen Kombination erfolgt das Zusammenspiel mit dem Spieler in der Ecke. Hierbei sind alle Passfolgen denkbar: Zurück zum Zuspieler, der weiterleitet auf seinen Mitspieler oder selber auf das Tor schießt oder auf den Mitspieler, der dann ablegt oder selber zum Torschuss kommt. Entscheidend ist die ständige Bereitschaft der Spieler zur Ballannahme und das Suchen günstiger Positionen im Spielraum, um ein schnelles und möglichst direktes Spiel zu initiieren.



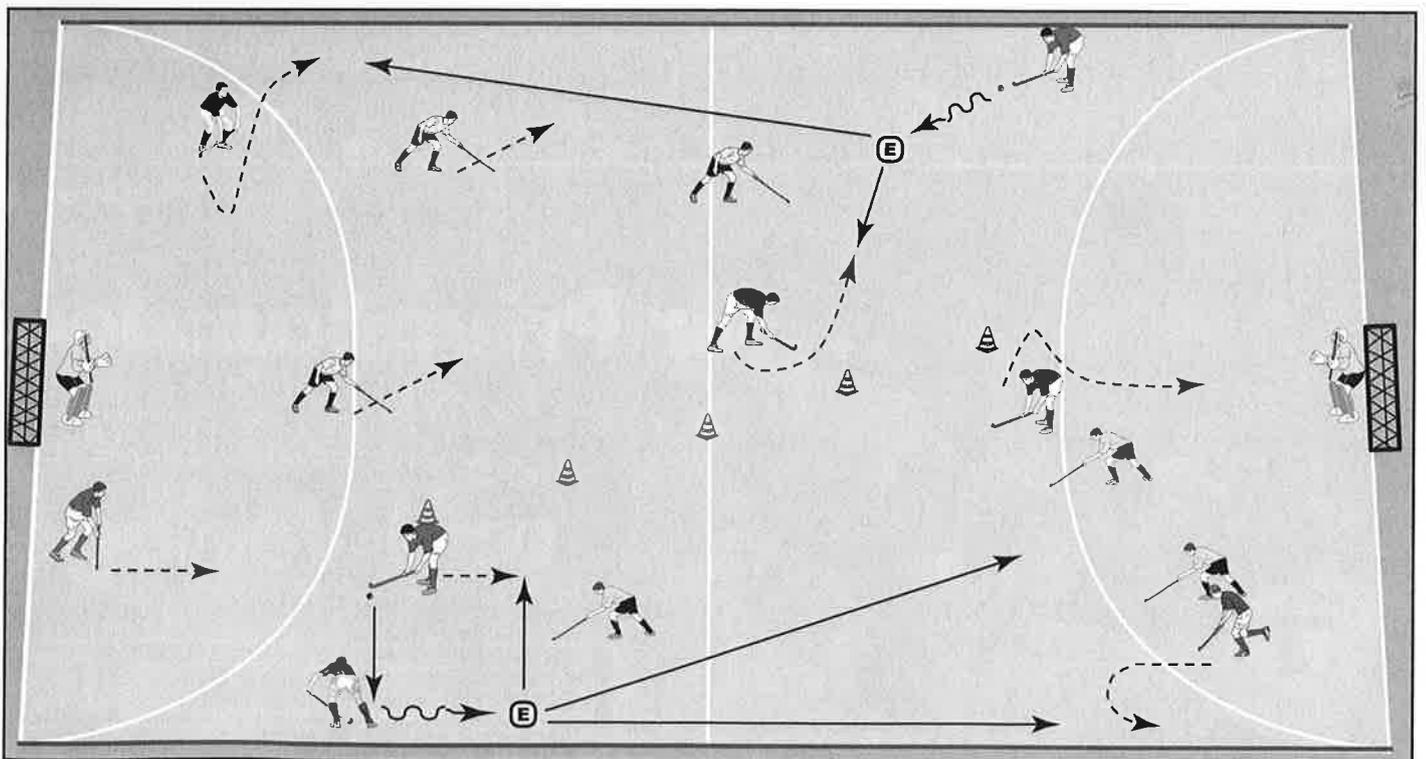
► Aus dem „Zwei-gegen-Eins“ wird das „Drei-gegen-Zwei“. In der linken Hälfte sollte sich der vordere Angreifer auf der ballführenden Seite freilaufen, um dort angespielt zu werden. Entgegenkommen in Richtung der beiden Mitspieler ist nur bei ausreichendem Spielraum sinnvoll. In der rechten Hälfte stehen die „Verteidiger-Angreifer-Paare“ hintereinander. Der Angreifer im Schusskreis muss seinen Mitspieler beobachten und sich dessen Freilaufverhalten anpassen, d.h. sich für die nicht besetzte Seite entscheiden.





- ▶ Passkombinationen über eine komplette Spielfeldseite. In der unteren Hälfte erfolgt nach Ballabgabe und -annahme im Lauf der nächste Pass an den Spieler in der Ecke. Nach dessen Rückpass schießt der Angreifer auf das Tor oder passt auf den langen Pfosten.
- ▶ In der oberen Hälfte startet der Spieler mit einem lockeren Pass nach

innen, den er dann selber wieder erläuft und nach der Ballaufnahme weiter zum Mitspieler an der Bande passt. Hier erfolgt ebenso ein Doppelpass, wie mit dem Spieler am Kreisrand. Dann fällt wieder die Entscheidung zum eigenen Torschuss oder zur Ballabgabe an den kurzen Pfosten.



- ▶ Zur Spielform „Vier-gegen-Drei“ ist das Spielfeld der Länge diagonal unterteilt. In der unteren Hälfte wird aus dem „Zwei-gegen-Eins“ mit Spielern in den Querpositionen gestartet. Entweder werden die Angreifer am Kreis früh angespielt und die beiden Aufbauspieler rücken zum Ausspielen der Überzahlsituation schnellstmöglich nach oder das

„Zwei-gegen-Eins“ wird ausgespielt und dann über den weiteren günstigsten Verlauf bis zum Torschuss entschieden.

- ▶ In der oberen Hälfte beginnt die Übung mit einem Dribbling des Angreifers und veränderten Positionen seiner Mitspieler und deren Verteidiger, das o.g. Spielaufbauprinzip bleibt aber bestehen.