

IMPRESSEUM

Redaktion (verantwortlich i.S.d.F.):

Peter Lemmen (mediaServ), Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
☎ (065 55) 931 042
eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

H. Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
eMail: herbert.bohlscheid@hebosoftware.de
http://www.hebosoftware.de

Training der Torschussarten

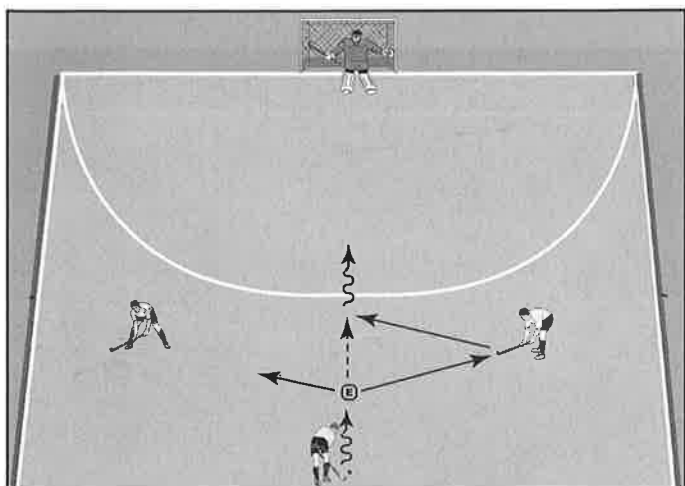
Entwicklung der Spielfähigkeit

Heute schon an morgen denken

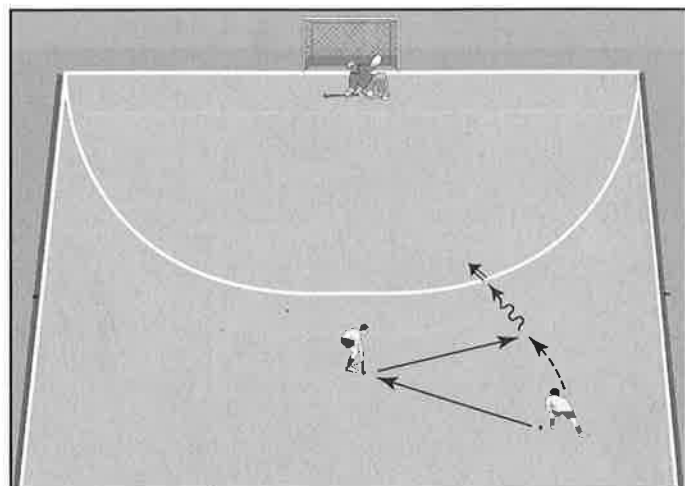
Das Training der Torschussarten Schlenzen – Stechen – Blocken

Typisch für das Hallenhockey und seine Attraktivität sind die vielen Schusskreis- und Torschusssituationen. Riskante Dribblings und schnelle Passkombinationen sind ebenso wie direkte Torschüsse interessant für Zuschauer wie für die Spieler. Für das Hallenhockey –

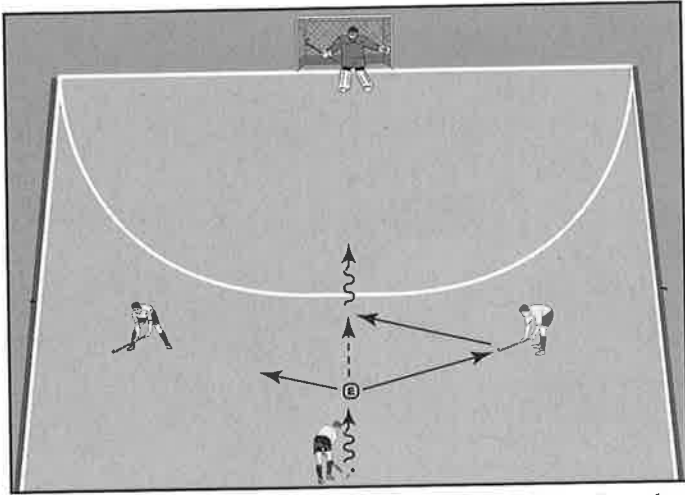
aber auch immer wichtiger für das Feldhockey – sind die Torschusstechniken Schlenzen, Stechen und Blocken. Wer sich also hier verbessert, steigert nicht nur die Qualität seiner Hallenhockey-Teams, sondern investiert auch schon sinnvoll in die nächste Feldsaison.



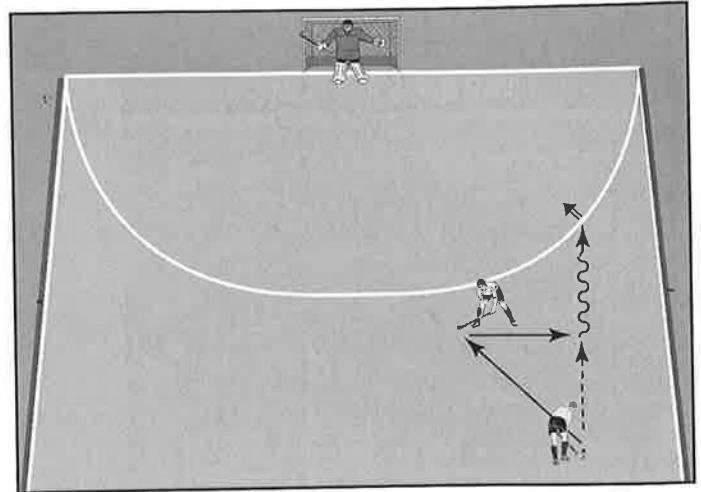
- ▶ Ausführung: Pass aus dem Stand nach rechts, hier erfolgt der Doppelpass, nach kurzer Ballführung Torschuss am Schusskreisrand.
- ▶ Variationen:
 1. Erster Pass nach einem Umspielen.
 2. Hindernisse in den Laufweg stellen (Hütchen, Bänke etc.)



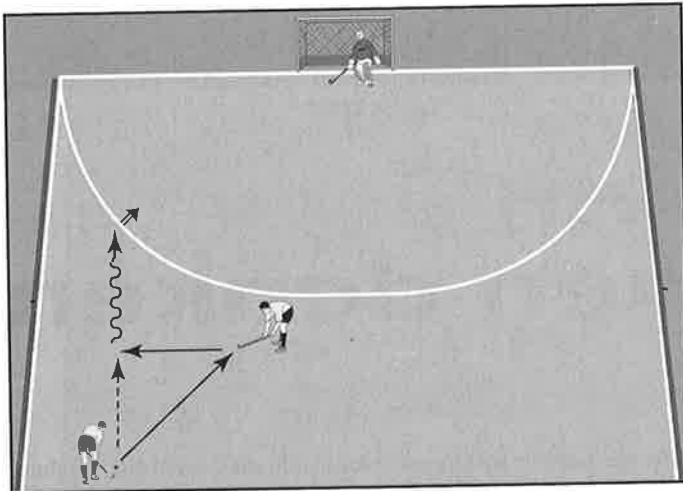
- ▶ Ausführung: Wie zuvor, hier aber von der linken Seite.
- ▶ Wichtig: Darauf achten, dass eine schnelle Technikverbindung Ballannahme und -abgabe erfolgt. Beim Torschuss immer Täuschungsaktionen einbauen, da aufgrund der Entfernung ein guter Torwart erhebliche Vorteile hat.



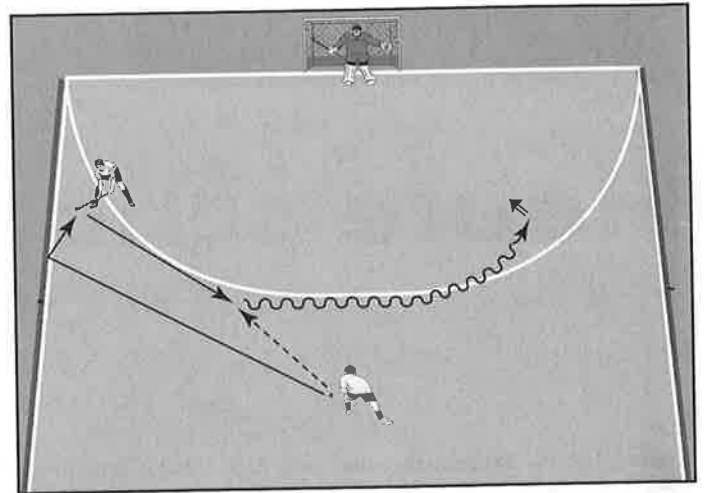
- ▶ Ausführung: Ballführung aus der Mitte, Pass nach links oder rechts, Ballannahme bei hohem Tempo, anschließender Torschuss.
- ▶ Variation:
 1. Veränderte Positionen der Zuspieler, auch von hinten oder vorne;
 2. Zweiter Zuspieler mit Ball zum Pass für zweiten Torschuss;



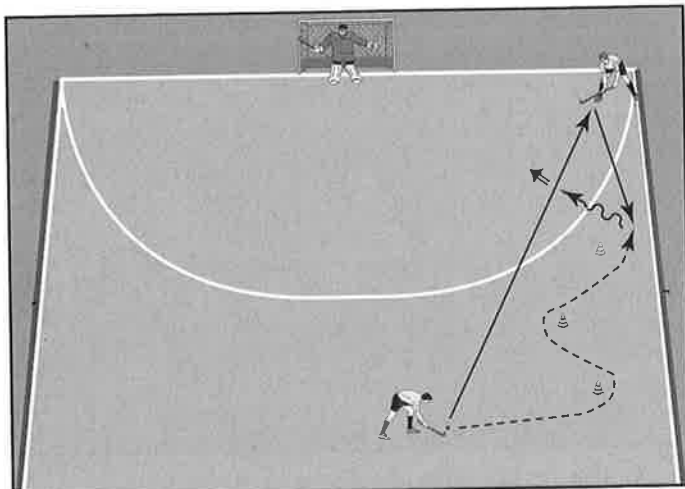
- ▶ Ausführung: Position rechts an der Bande. Nach Ballabgabe laufen entlang der Bande zur Ballannahme und dem Torschuss von rechts.
- ▶ Variationen:
 1. Nach der Ballannahme passen mit der Bande;
 2. Verschiedene Positionen der Zuspieler;



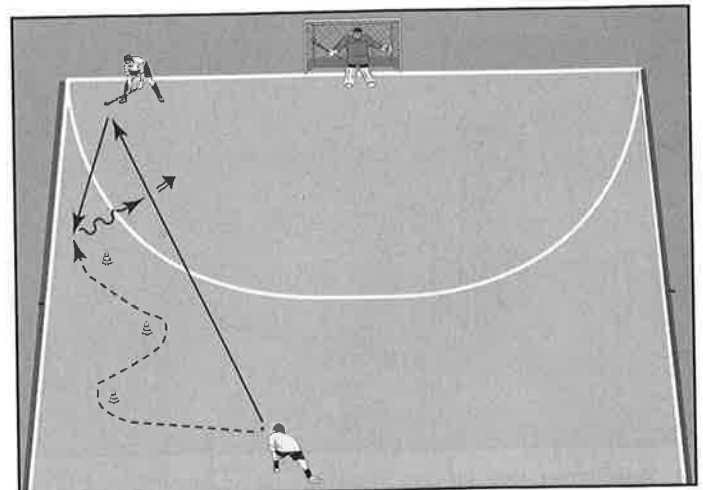
- ▶ Ausführung: Wie zuvor, jetzt auf der linken Seite. Wichtig auch hier die schnelle Verbindung Annahme, Ballführung und Torschuss.
- ▶ Variation: Die Ballführung kann hier frontal oder verschleppt durchgeführt werden.



- ▶ Ausführung: Pass aus der Mitte nach außen mit anschließendem Rückpass, Ballführung am Kreisrand (Umkurven des Gegenspielers) und Torschuss aus dem Lauf.
- ▶ Variation: Hütchenparcours am Kreisrand;

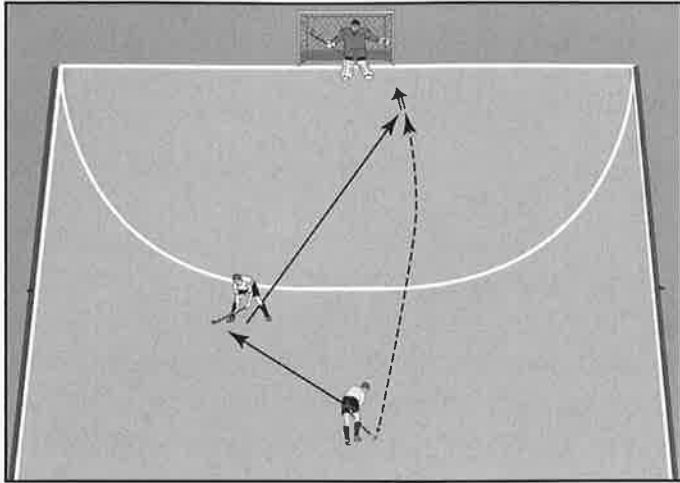


- ▶ Ausführung: Pass in die rechte Ecke mit anschließendem Lauf zwischen den Hütchen hindurch zur Ballannahme und dem Torschuss ins lange Eck
- ▶ Variation: Veränderter Hütchenparcour, andere Zuspielerposition.

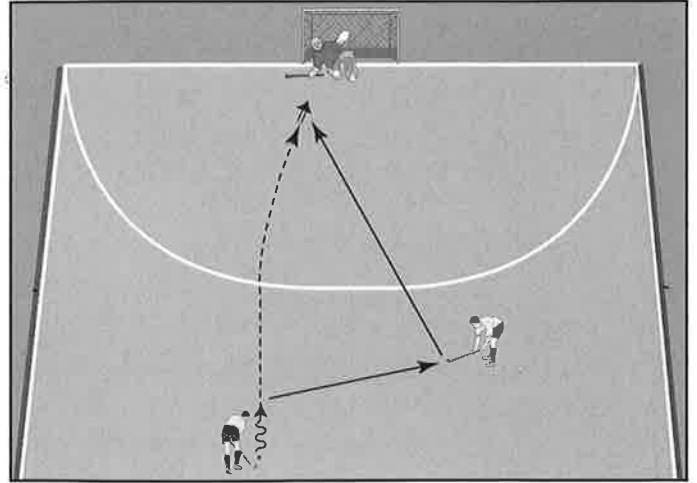


- ▶ Ausführung: Pass in die linke Ecke, Anlaufen durch den Parcours in die stumpfe, bandennahe Annahmeposition, kurze Ballführung bzw. -mitnahme nach innen und Torschuss ins lange Eck.
- ▶ Variation: Veränderter Hütchenparcour, andere Zuspielerposition.

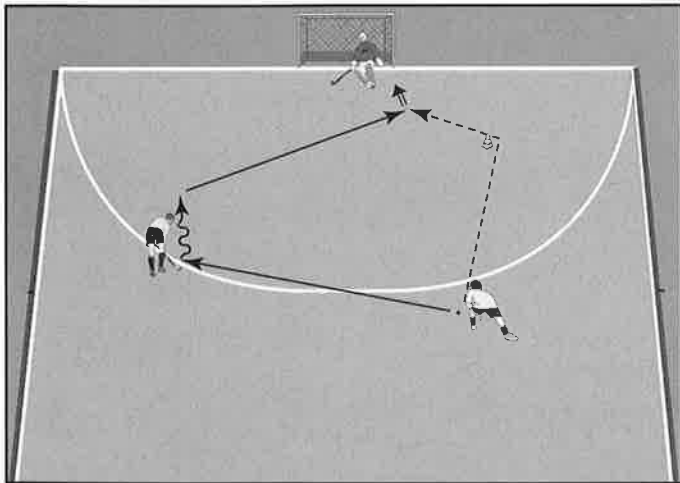




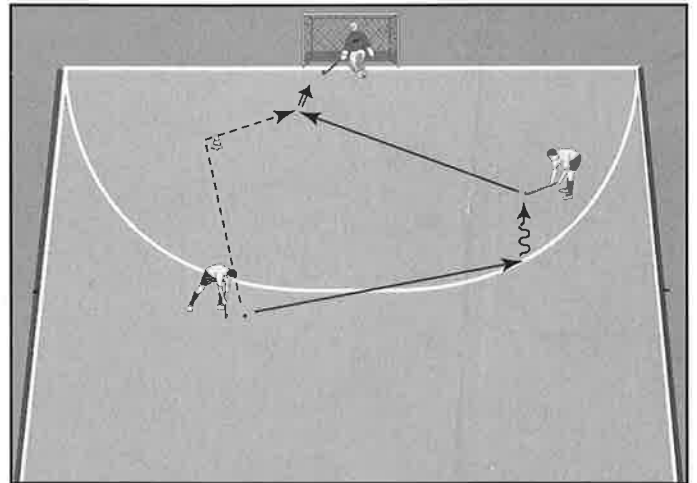
- Ausführung: Pass nach links und anschließender Sprint in den Kreis Richtung rechter Pfosten. Der Pass vom Zusprieler in den Kreis wird so gespielt, dass der Schütze mit dem tiefen VH-Brett den Ball ins Tor blocken kann.



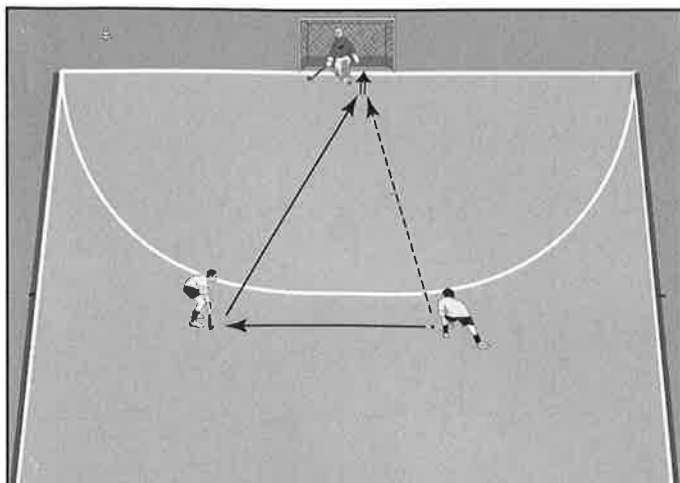
- Ausführung: Wie zuvor, diesmal wird der Ball zum Vh-Brett von rechts nach links in den Kreis gespielt. Wichtig ist hierbei das genaue Zuspiel, da sonst der Ball ungünstig in die RH gespielt wird.



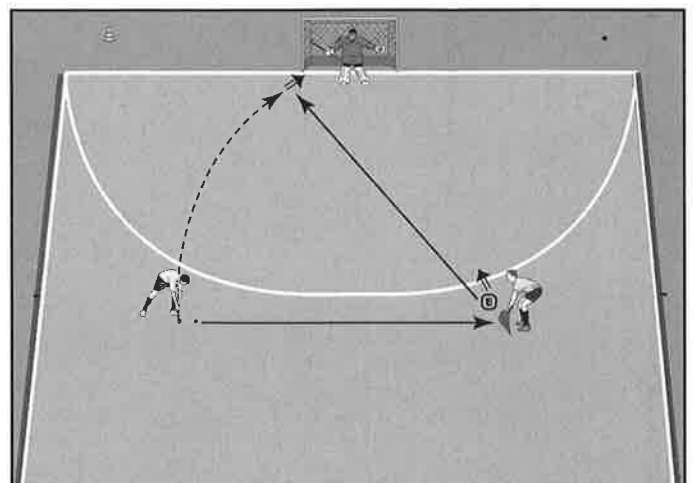
- Ausführung: Pass quer nach links; nach kurzer Ballführung Pass zurück am Tor vorbei auf den langen Pfosten. Hier wird aus fast frontaler Anlaufposition von außen der Ball mit dem tiefen Schläger ins Tor geblockt.



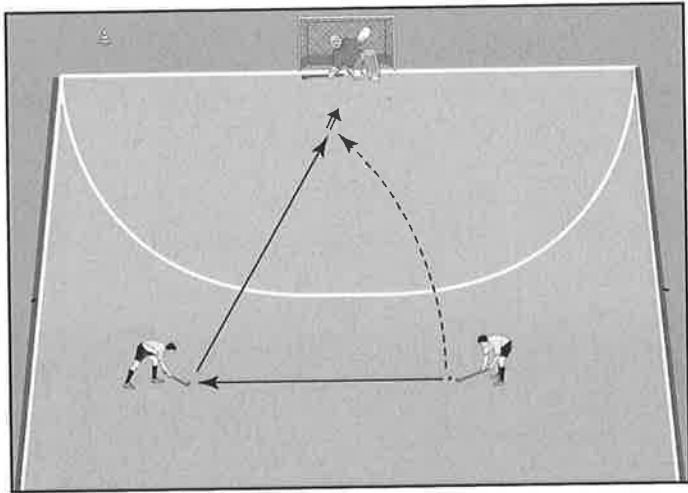
- Ausführung: Wie zuvor, diesmal Passen nach rechts und Anlaufen von links in frontale Blockposition. Die Entfernung zum Tor hängt hierbei von der Position des Torwarts ab.



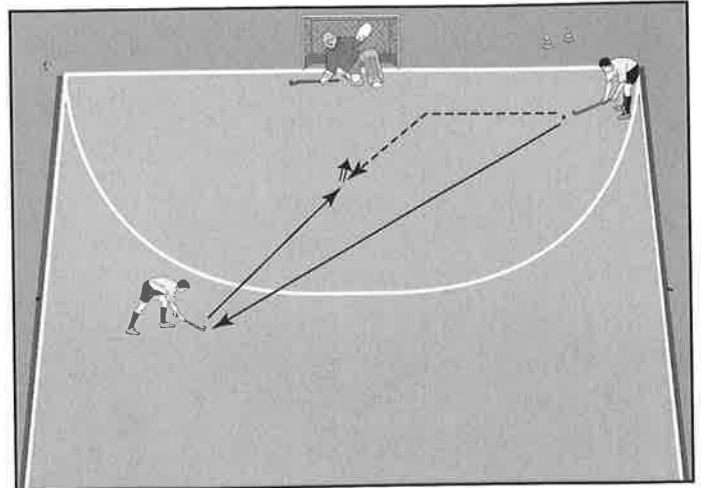
- Ausführung: Pass von rechts nach links, anschließend Sprint zum langen Pfosten. Zusprieler entscheidet über direkten Torschuss oder Pass an den langen Pfosten. Die Täuschung bei der Ballabgabe des Zuspilers muss effektiv sein, da sonst der Pass zum Block an den Pfosten abgefangen wird.



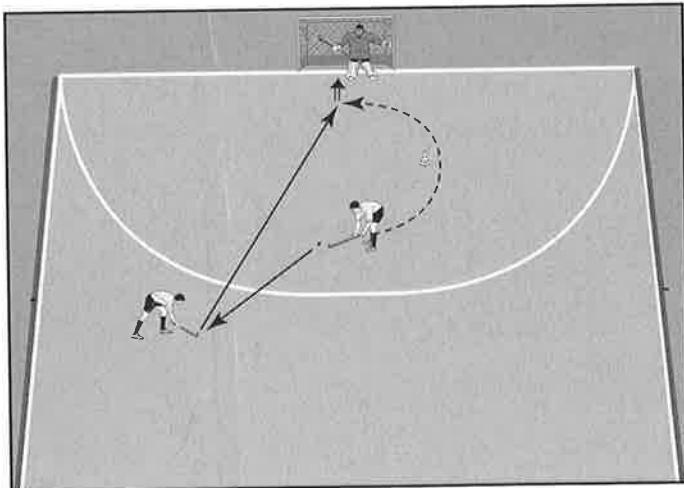
- Ausführung: Wie zuvor, diesmal Anspiel von rechts an den langen Pfosten. Der Schütze muss hier ein Bogen laufen, da sonst der Winkel zum Tor zum geblockten Torschuss sehr schwierig wird.



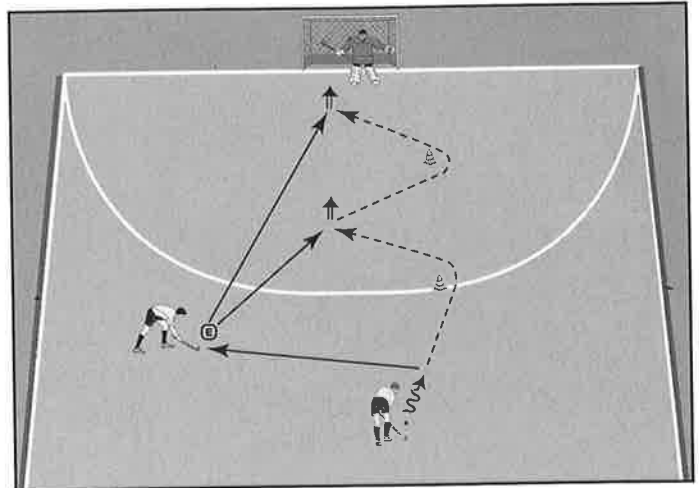
► Ausführung: Pass nach links, anschließend Lauf nach halblinks in den Kreis zwischen Torwart und Siebenmeter zum Stecher-Torschuss. Möglich ist auch ein weiterer Zuspieler für eine zweiten Stecher als Torschuss.



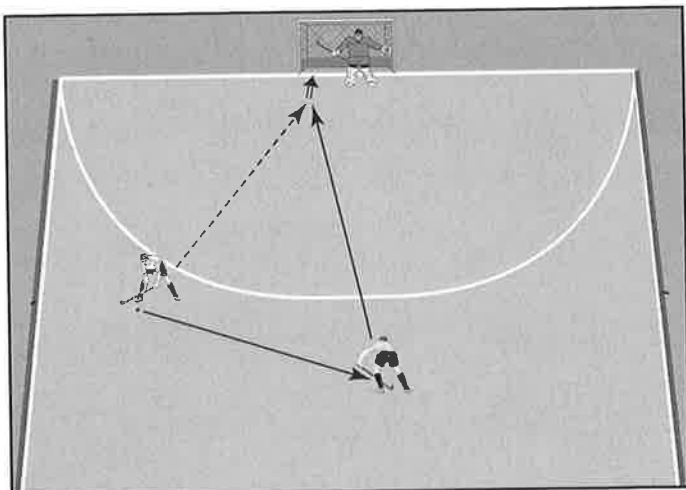
► Ausführung: Pass aus der rechten Ecke nach halblinks. Anschließend Lauf zum Pfosten und dann dem Zuspieler entgegen bis zum Pass. Hier keine Ballannahme sondern direkter Torschuss als Stecher.



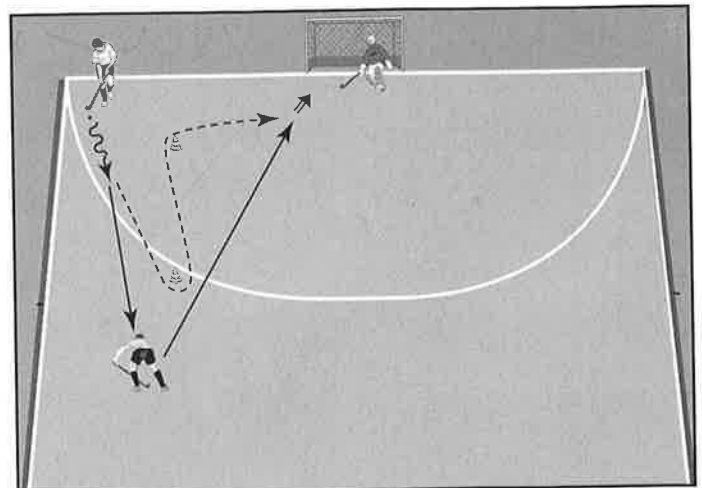
► Ausführung: Pass aus der Kreismitte (zw. Siebenmeter und Zuspieler) an den Zuspieler, anschließend rausdrehen über die linke Schulter, laufen um das Hütchen herum und Anlaufen zum Stecher mit der Vorhand.



► Ausführung: Pass vor dem Schusskreis nach quer rechts, anschließend laufen um das Hütchen zum ersten Stecher, wieder zurück um das zweite zum nächsten Stecher-Torschuss.



► Ausführung: Pass von links nach rechts, laufen in den Kreis zum Rückhand-Stecher. Hierbei darf der Winkel der Anlaufposition zum Tor weder zu klein noch zu gross sein.



► Ausführung: Anspiel aus der linken Ecke an den Kreisrand zum Anspiel. Anschließend laufen durch den Parcours und Rückhand-Stecher zum Torschuss. Als Erweiterung kann ein weiteres Zuspiel von rechts erfolgen, ebenfalls zum Rückhand-Stecher.

Voll fähig

Vorstellung eines detaillierten Modells zur Entwicklung der Spielfähigkeit

Das Hockeyspiel zu erlernen und mit seinen technischen und taktischen Anforderungen erfolgreich zu praktizieren, bedarf vieler Übungseinheiten über Jahre hinweg in Training und Spiel. Aber nicht nur die Quantität dieser Übungseinheiten, sondern insbesondere der systematische Aufbau in diesem langfristigen Trainingsprozess entscheidet über die Entwicklung

Vorgestellt wird im Folgenden eine Spielreihe in acht Stufen mit Erklärungen zur Didaktik eines technischen oder taktischen Elements (Was wird geschult? Zum Bei-

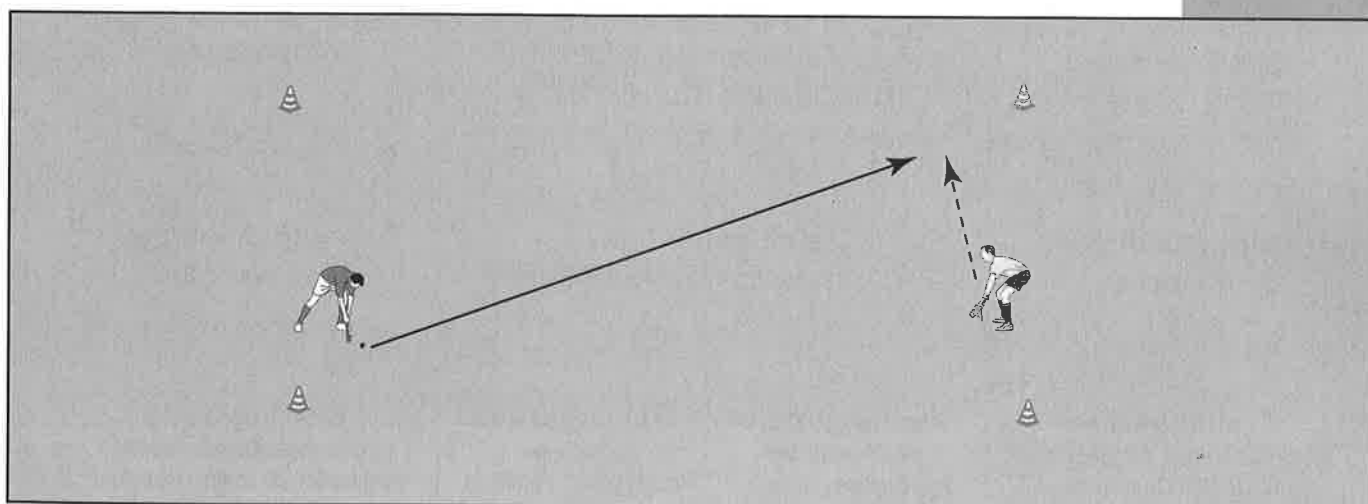
der individuellen Spielfähigkeit und damit über die Leistungsstärke eines Spielers.

Auf der nächsten Seite dieses Beitrags werden die Säulen des langfristigen Trainingsprozesses in schematischer Form dargestellt, auf dieser Seite und den Seiten 7 und 8 erfolgt die Beschreibung der Entwicklung der Spielfähigkeit im Hockey mit Hilfe einer Spielreihe.

spiel das Ballführen), zur Spielform mit Namen und Inhalt (z.B. Treibball mit Ballführen im 3:3) und zum taktischen Hintergrund (z.B. Organisation der Abwehr).



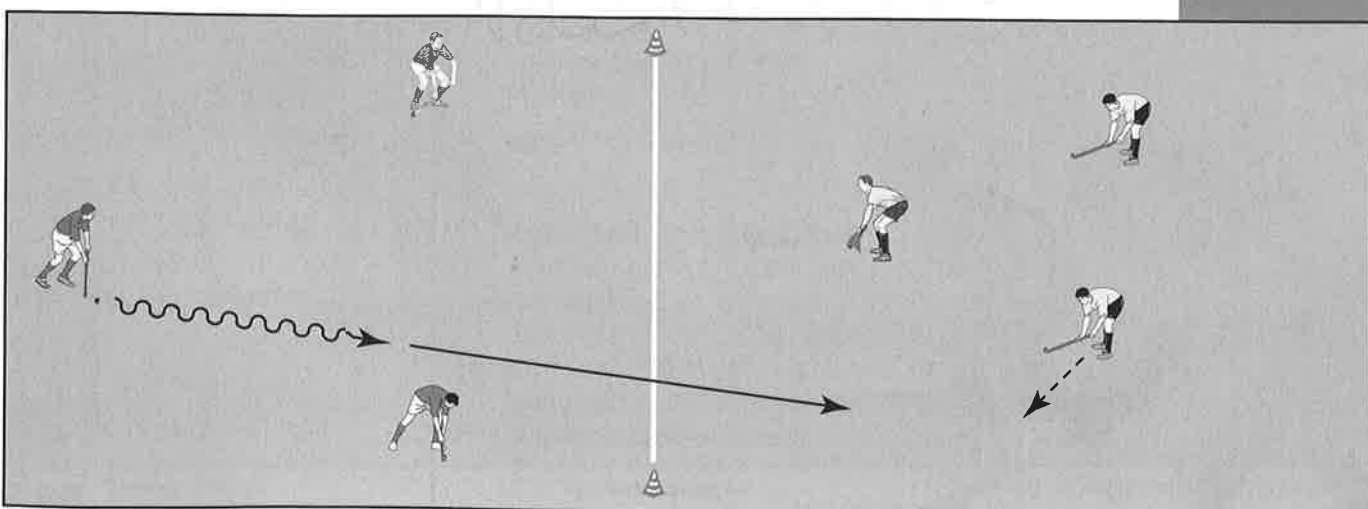
ULI FORSTNER ist verantwortlicher Cheftrainer für den männlichen Nachwuchs im DHB sowie Vereinstrainer beim SSV Ulm.



Technik/Taktik:
Passen und Ballannahme
Spielreihe:

Torschusspiel 1:1 oder Treibball 2:2 / 3:3;
Taktischer Aspekt:

Vermitteln der Spielidee: Tore schießen / verhindern; Erkennen der abwehrstarken und -schwachen Seite;



Technik/Taktik:
Ballführen
Spielreihe:

Treibball mit Ballführen 2:2 / 3:3;
Taktischer Aspekt:

Antizipation des Ballweges aufgrund Körperhaltung und Laufweg;

Der langfristige Trainingsprozess

Trainingsumfang / -intensität

**Verhältnis von
Hockeytraining : Konditionstraining**

50 : 50

Grundlagentraining
bis 10 Jahre

Trainingshäufigkeit
2 x wöchentlich

Trainingsziele
vielseitige körperl. Allgemeinausb.
Grobform aller Grundtechniken
einfache taktische Zusammenhänge

Wettkämpfe
Vielseitigkeitswettbewerbe,
Kleinfeld 6:6 (7:7) ohne Meistersch.

70 : 30

Aufbautraining I und II
10 bis 13/14 J. | 13/14 bis 16/17 J.

Trainingshäufigkeit
2 - 3 x wöchentlich | 2 - 4 x wöchentlich

Trainingsziele
Stabilisation des
koordinativen Niveaus,
Erweitern u. Stabilisation
der gelernten Techniken,
Individual- und
gruppentaktische Elemente

Wettkämpfe
Kleinfeld 6:6 (7:7)
und Großfeld,
M/K B Verbandsmeistersch.,
M/K A Deutsche Meistersch.,
DHB-Sichtung älterer M/K A;
Hallenpokal

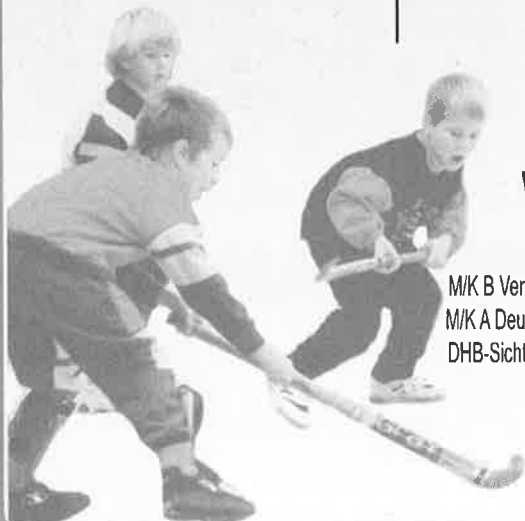
80/90 : 20/10

Leistungstraining

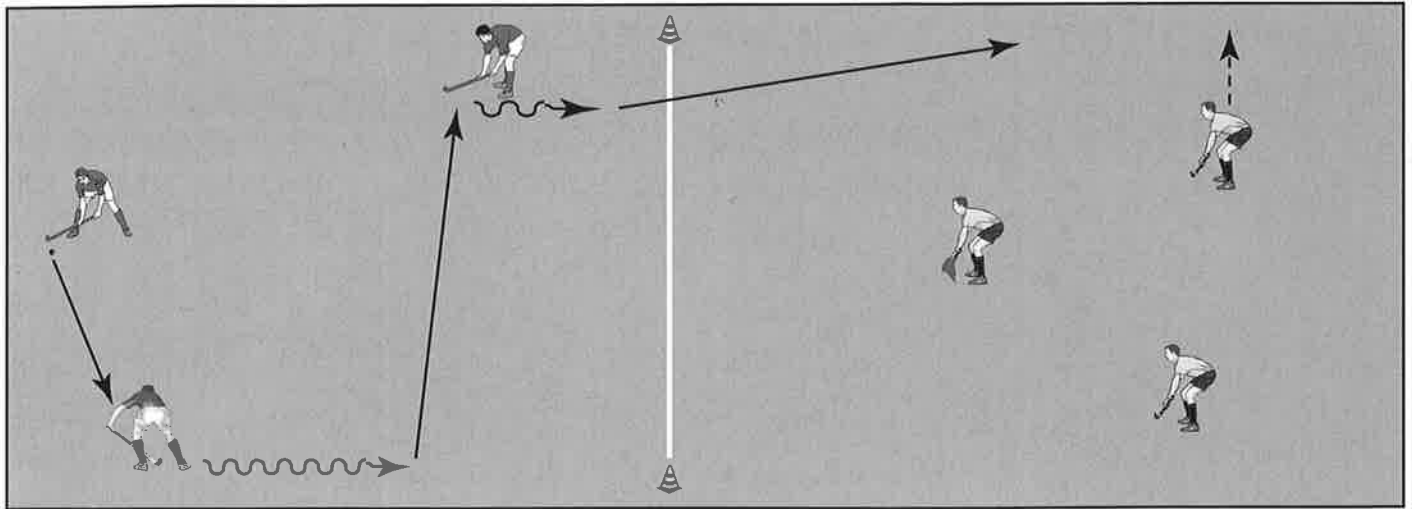
Trainingshäufigkeit
2 - 6 x wöchentlich

Trainingsziele
positionsspezifisches Training,
individueller Stil im Anwenden der
Techniken unter
Wettkampfbedingungen,
situationsgerechtes erfolgsstabiles
Lösen taktischer Aufgaben

Wettkämpfe
Deutsche Meisterschaften,
Ligasystem



GRAFIK HeBoSOFT

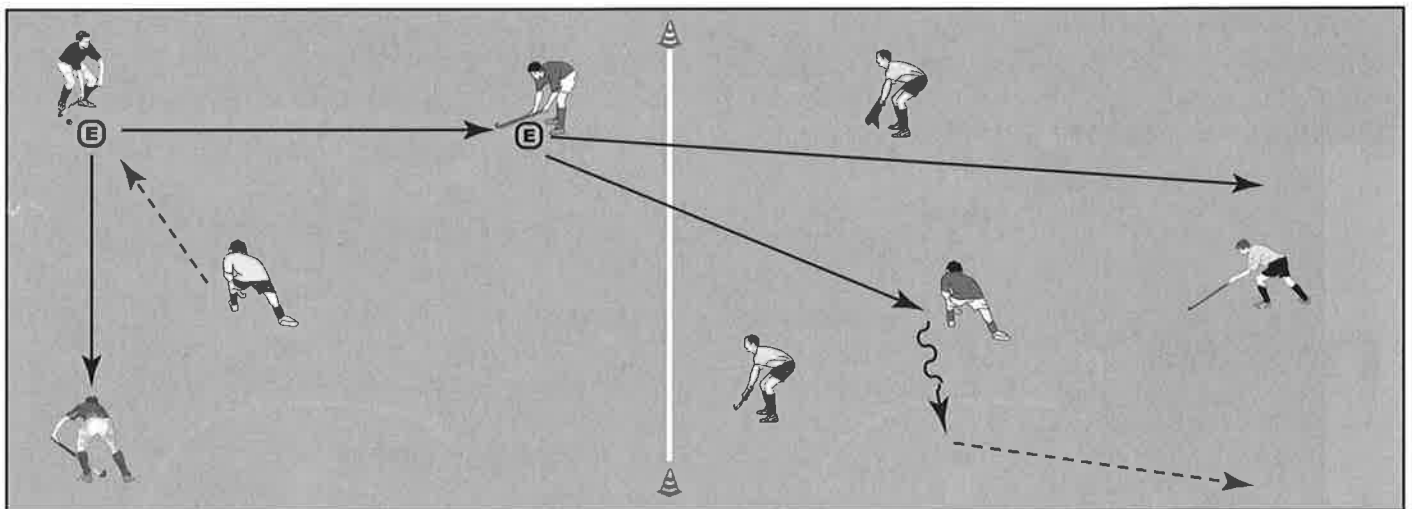


3

Technik/Taktik:
 Passen Vh / Rh aus der Bewegung;
Spielreihe:
 Treibball 2:2 / 3:3 mit Kombinationen;

Taktischer Aspekt:
 Abspiel ist oftmals günstiger als eigenes
 Ballführen.
 Durch geschicktes Passen den Gegner

zwingen, seine Abwehraufstellung zu
 ändern;

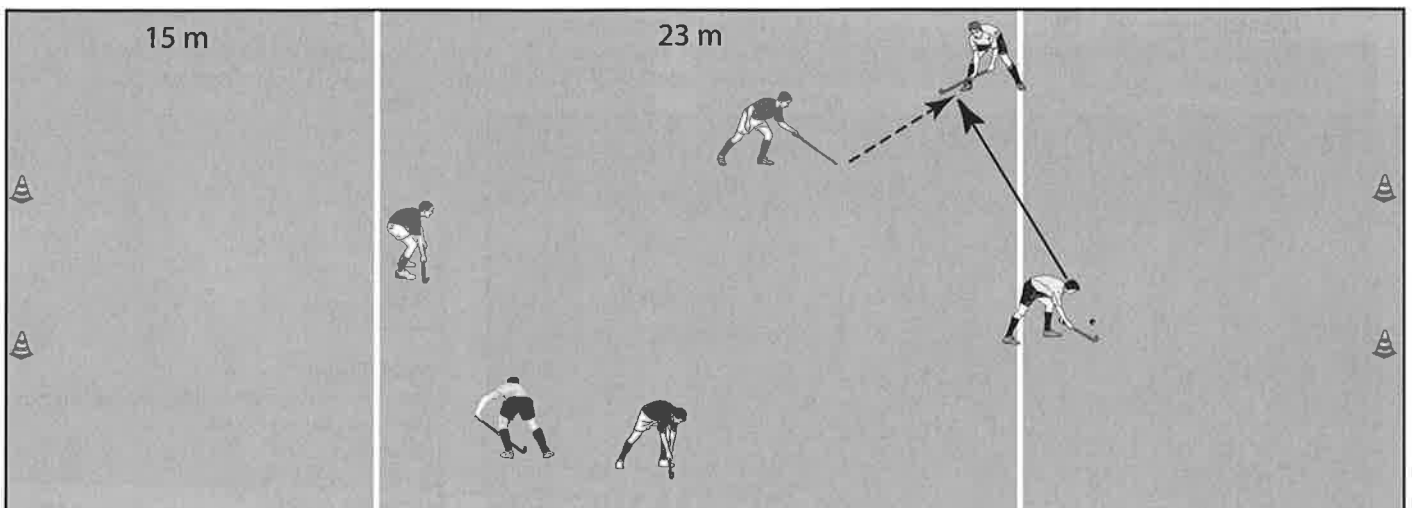


4

Technik/Taktik:
 Freilaufen;
Spielreihe:
 Treibball mit Gegenspieler (4:1, 3:1, 4:2,

2:1, 3:2);
Taktischer Aspekt:
 Anbieten / Freilaufen außerhalb der Geg-
 nerreichweite;

Gegenspieler schränkt Angriffshandlungen
 erheblich ein und er erleichtert so seinen
 Mitspielern das Abfangen von Bällen;
 Hinführen zu Gleichzahlverhältnissen;

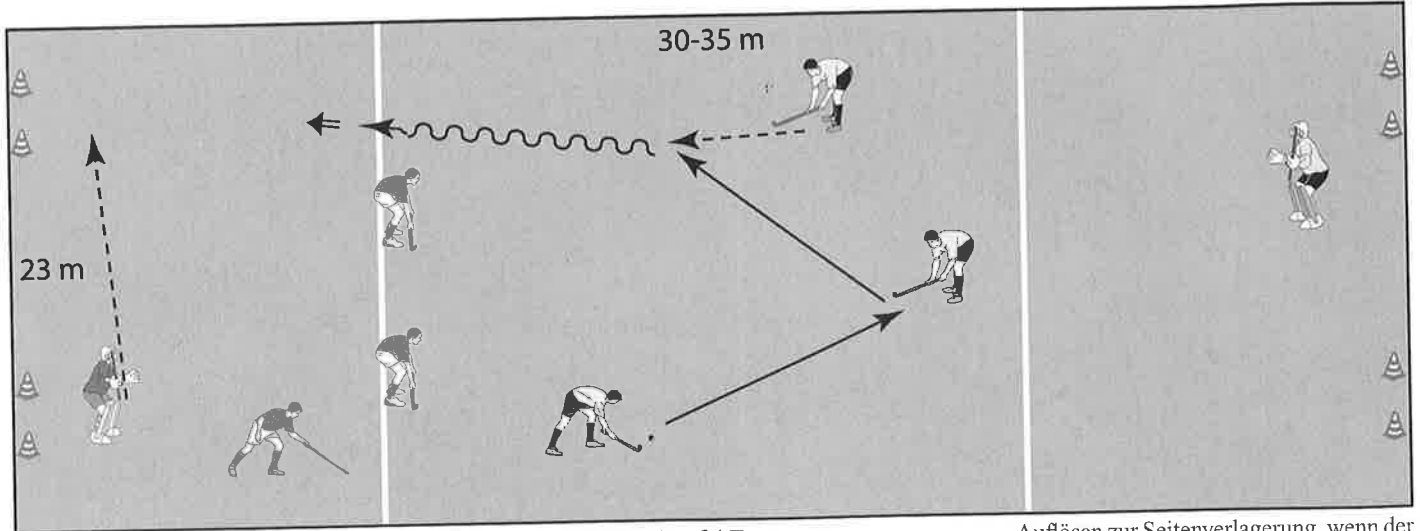


5

Technik/Taktik:
 Umspielen;
Spielreihe:
 Minihockey 3:3;

Taktischer Aspekt:
 Umspielen, um Überzahl herzustellen;
 Eindringen in die Torschusszone (SK)
 zum Torschuss.

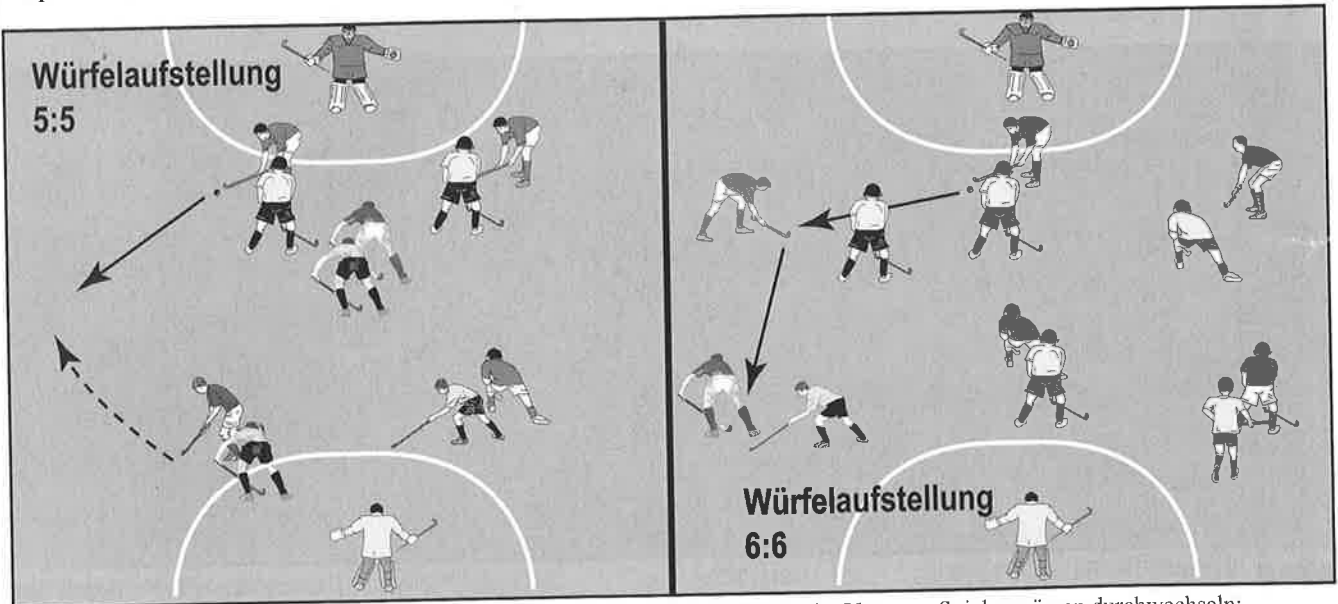
Schnelles Umschalten von Offensive auf
 Defensive und umgekehrt.



Technik/Taktik:
Seitenverlagerung, Torhüter;
Spielreihe:

3:3 (+TW) auf 4 Tore;
Taktischer Aspekt:
Provozieren von Außenangriffen,

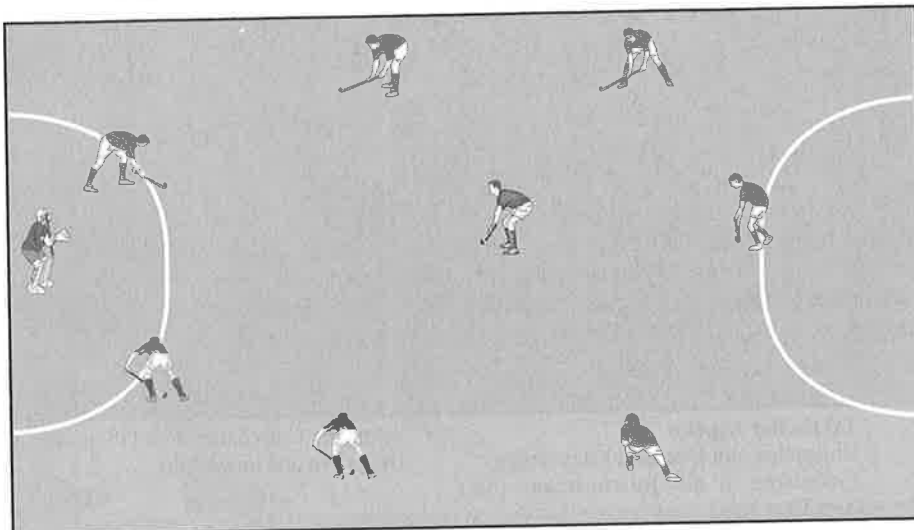
Auflösen zur Seitenverlagerung, wenn der Weg zum Tor zugestellt ist;
Torschussverhalten gegen TW;



Technik/Taktik:
Abwehrverhalten, Manddeckung; Trennung Stürmer und Abwehrspieler;
Spielreihe:
Kleinfeldhockey 6:6 +TW;
Taktischer Aspekt: GF-nahes Aufbau-spiel;

GF-nahe Lauf- und Passwege in der Verteidiger- und Stürmerreihe;
Zuordnung von direkten Gegenspielern;
Im Anschluss:
1. 4:4 + TW im Viertelraum;
2. Penalty anstatt Strafecken: 1:TW vom Mittelpunkt in einem Zug durchspielen;

Spieler müssen durchwechseln;
▶ Gegen frühe Spezialisierung,
▶ Weniger Verletzungsrisiko,
▶ Mehr effektive Spielzeit,
▶ Förderung der wichtigen Grundtechniken Ballführen und Umspielen,
3. 8:8 + TW im Dreiviertelfeld;



Technik/Taktik:
Libero, mittlerer Mittelfeldspieler, Schlenzen, Strafecken, Lange Ecken;
Spielreihe:
8:8 +TW im 3/4 - Feld;
Taktischer Aspekt:
Aufgabenverteilung Innenverteidigung, 3er oder 3er Aufbau;
Gruppentaktische und mannschaftstaktische Elemente;