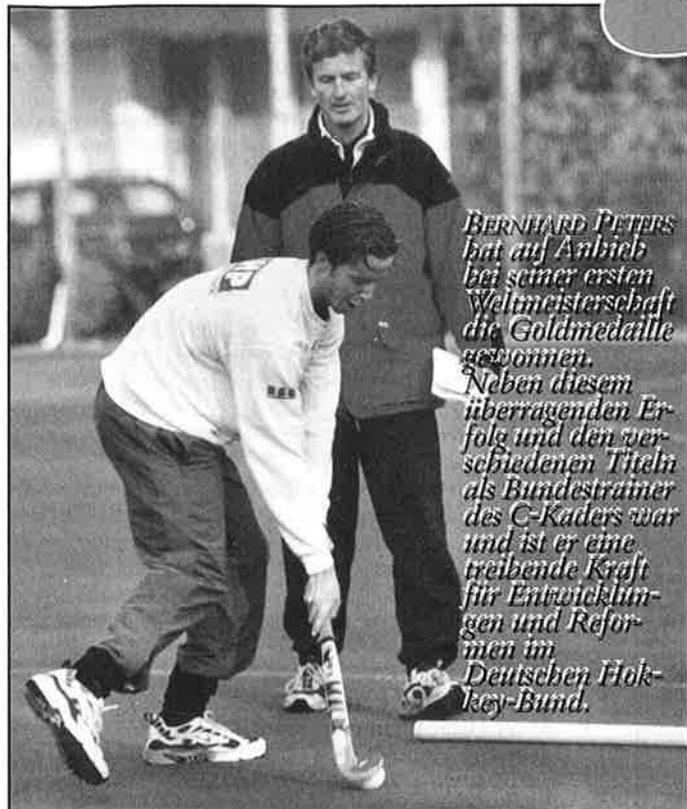


Hockey Training

DHZ-BEILAGE 4/2002 (4. Jahrgang)



BERNHARD PETERS hat auf Anhieb bei seiner ersten Weltmeisterschaft die Goldmedaille gewonnen. Neben diesem überragenden Erfolg und den verschiedenen Titeln als Bundestrainer des C-Kaders war und ist er eine treibende Kraft für Entwicklungen und Reformen im Deutschen Hockey-Bund.

BILD: HERBERT BOHLSCHEID

Jeder weiß es und es war lange Zeit in aller Munde: Nach mehreren Jahren ohne einen Titel bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften hat es in diesem Jahr bei den Herren endlich wieder geklappt. Vater dieses Erfolges war einmal mehr Bernhard Peters, der mit der schweren Bürde des Titelfavoriten nach Malaysia gereist war und hier den Lohn für seine konsequente und akribische Arbeit ernten konnte.

Für Hockey Training gibt er nun einen Einblick in die Schwerpunkte der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft, die wir in dieser und weiteren Ausgaben nach der Sommerpause veröffentlichen.

Also schon jetzt an dieser Stelle viel Spass beim Lesen und erfolgreichen „Kopieren“.

Kopieren erwünscht

Trainingsschwerpunkte der erfolgreichen

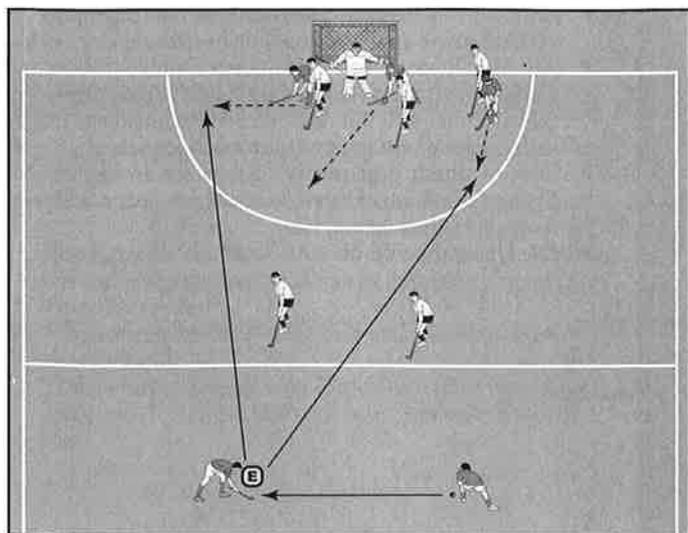
Herren-Nationalmannschaft

Schwerpunkte der Vorbereitung:

- ▶ Vororientierung, Einfachheit des Spiels
- ▶ Dynamik der Seitenverlagerung
- ▶ Dynamik der Flügelangriffe
- ▶ Effizienzerhöhung im Schusskreis (Chancenauswertung)
Flanken, Kurven, Eindringen in den Kreis, Stecher, Ballannahme
- ▶ Torschuss mit der Vorhand
- ▶ Umschalten nach Ballgewinn
Konterspiel, Umschalten aus individuellen Abwehrverhalten, offensive Ballan- und Mitnahmen
- ▶ Spiel gegen defensive Mannschaften

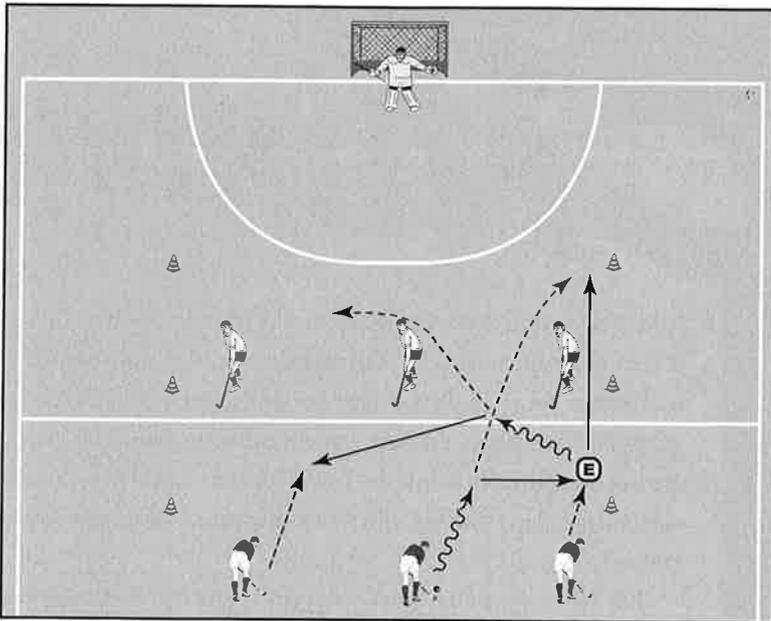
- ▶ Spiel im/am gegnerischen Viertelraum: Freischläge, Lange Ecken
- ▶ Individuelle technisch/taktische Elemente
- ▶ Eckentraining
- ▶ Spielformen
- ▶ Torwarttraining
- ▶ Unterzahlabwehr

Inhalt der heutigen Ausgabe ist das Eindringen in den Schusskreis aus den verschiedenen Richtungen (links, mitte, rechts) mit unterschiedlicher Spieleranzahl.



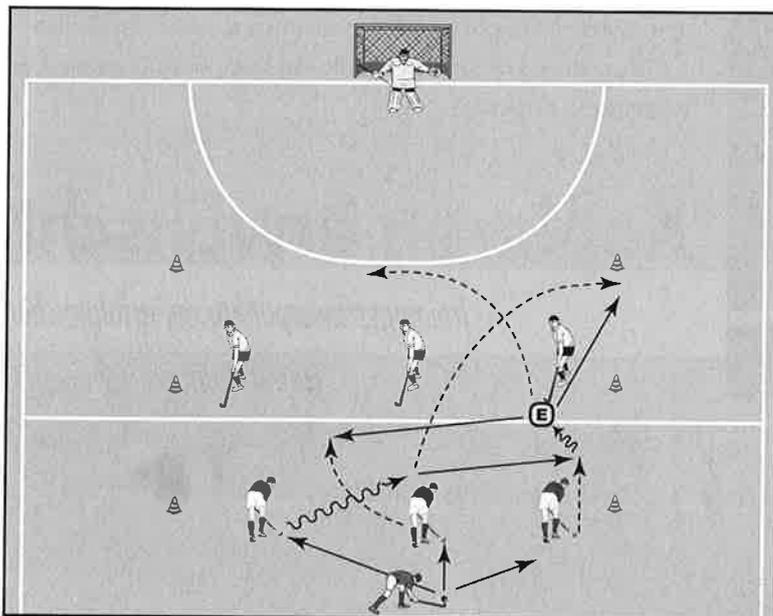
Eindringen in den Kreis durch die Mitte im 3:3

- ▶ Im mittleren Bereich an der Viertellinie sind zwei Anspieler mit Gegnerdruck aufgestellt.
Auftakt der Übung ist ein Querpass als Seitenwechsel und dann ein direktes Anspiel in den Kreis.
Die sich am Tor versteckenden drei Stürmer machen die Fläche erst nach erfolgtem Querpass groß. Die zu besetzenden Positionen nach dem Pass sind:
 1. an Grundlinie und direktem Blocken
 - ▶ 90° hinter Ballbesitzer
 - ▶ am kurzen Pfosten zum Stecher
 - ▶ frontal zum Tor
 - ▶ ballorientiert zwischen 7m Punkt und Torwart
 2. vor dem Tor
 - ▶ beide Pfosten zum Stecher
 - ▶ zwischen 7m Punkt und Torwart



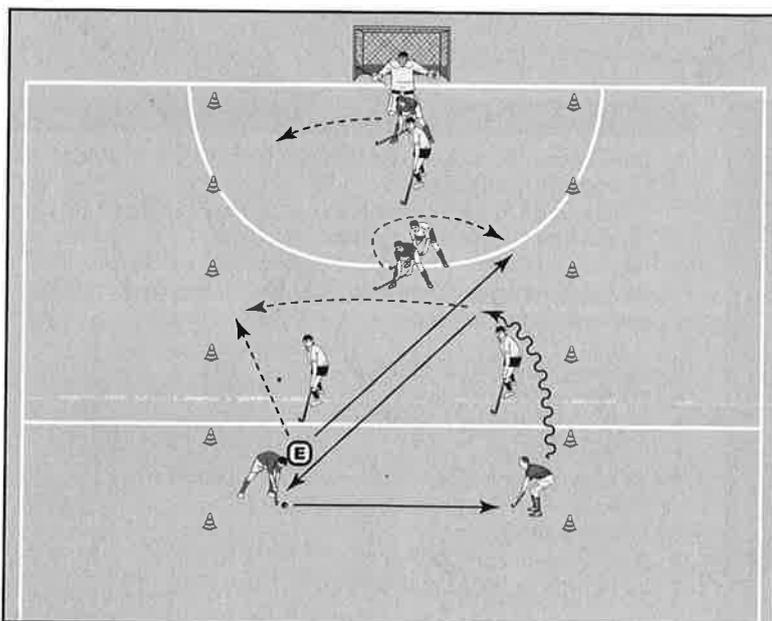
Eindringen in den Kreis durch die Mitte 3:3 horizontal aus der Ballführung

- ▶ Im Mittelstreifen wird ein 3:3 horizontal gespielt. Ein Spieler startet in der Ballführung, passt auf seinen Mitspieler und läuft steil hinter die Abwehr in die Ballspur. Der Besitzer macht Druck auf die Nahtstelle und entscheidet situationsgerecht zum:
 - ▶ Durchbruch
 - ▶ Anspiel hinter die Abwehr steil
 - ▶ Anspiel zum ballfernen Stürmer und Lauf steil in die Ballspur
- ▶ Als Variante der Übung startet einer der äußeren beiden Spieler mit dem Ball.



Eindringen in den Schusskreis durch die Mitte horizontal nach Zuspiel

- ▶ Im Mittelstreifen wird ein 3:3 gespielt. Ein Zuspieler passt einen der drei Stürmer an, der in der Ballführung die Spur wechselt. Der ballnahe Spieler hinterkreuzt. Nach einem Pass geht der Passgeber steil hinter die Abwehr in die Ballspur. Der Ballbesitzer macht Druck auf die Nahtstelle und entscheidet situationsgerecht zum
 - ▶ Durchbruch,
 - ▶ Anspiel hinter die Abwehr steil,
 - ▶ Anspiel ballentfernter Stürmer und Lauf steil in die Ballspur.
- ▶ Gespielt wird wie in den Übungen zuvor bis zum Torabschluss.

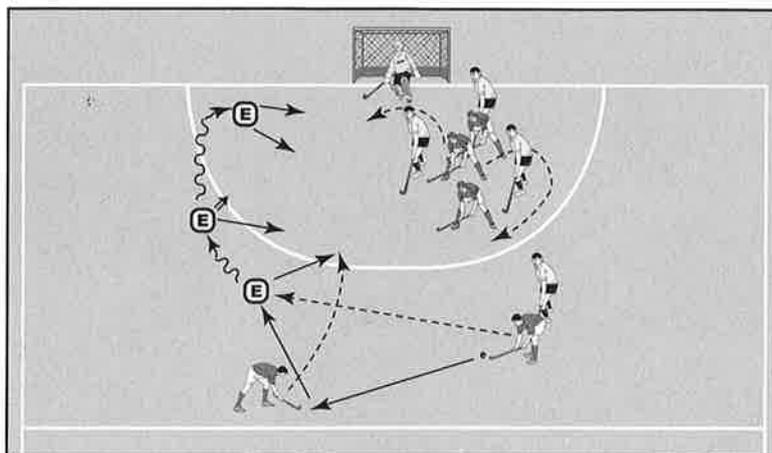


Eindringen in den Schusskreis durch die Mitte in der Gleichzahlssituation 4:4

- ▶ Im mittleren Bereich des Kreises ist eine 2:2-Situation vertikal sowie an der Viertellinie horizontal aufgestellt.
- ▶ Als Auftakt der Übung erfolgt ein Dribbling Richtung Gegner nach rechts oder es wird ein Querpas gespielt. Es wird quer-steil und anschließend schneidend freilaufen oder direkt in das nächste 2:2 gespielt.
- ▶ Dies ist durch gegenseitiges Schneiden in den beiden Ebenen zu lösen. Durch Nachstarten eines weiteren Angreifers entsteht ein 3:2.
- ▶ Die Überzahl wird bis zum Torabschluss ausgespielt.

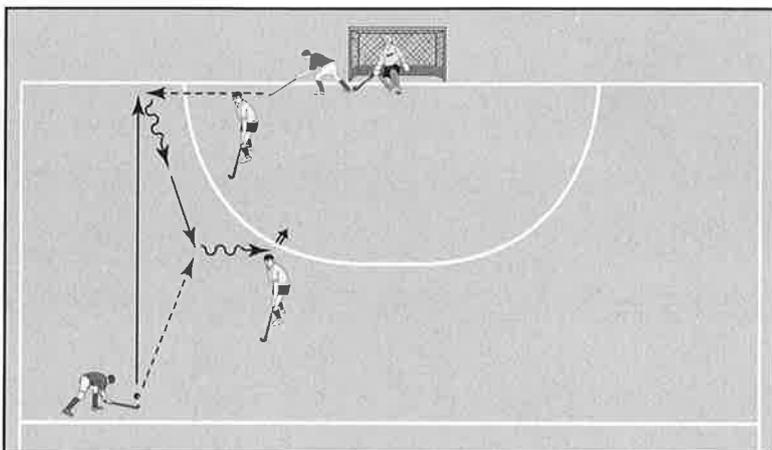
**Eindringen in den Schusskreis halblinks 2:1 Kurve oder Ablegen
nach hinten zum 4:3 in den Kreis**

- ▶ Nach Anspiel in die Vorhand und offensiver Ballan- und -mitnahme gegen den andrängenden Verteidiger situationsgerechtes Entscheidungsverhalten im 2:1:
- 1. Torschuss aus gutem Winkel,
- 2. Ablegen aus der Ballführung gegen die Laufrichtung des Verteidigers auf den Zuspäher,
- 3. Ballführung in der Kurve mit Eindringen in den Kreis über die Grundlinie und Rückpass 90° zurück oder Schrägpass vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer im Kreis besetzen variabel (gegenseitiges Abstreifen) und plötzlich (Fläche für Kurvensituation groß) die Position vor dem Tor.



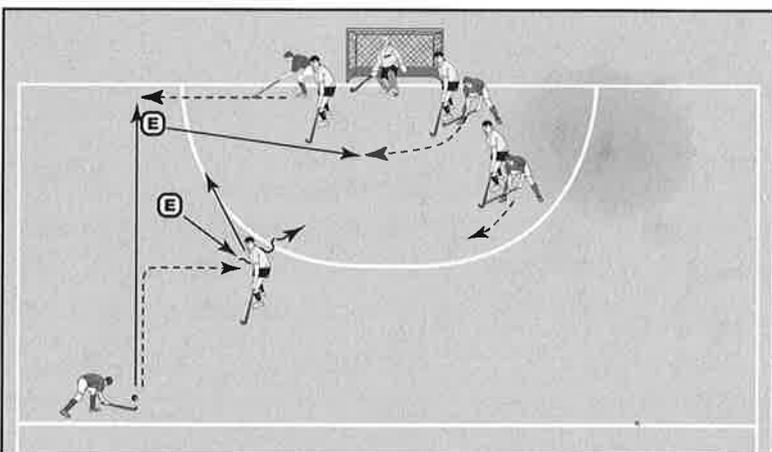
Eindringen in den Kreis links im 2:2

- ▶ Von einem Angreifer wird der sich aus der Manddeckung gegnerentfernt lösende Grundlinienspieler angespielt. Dieser startet in Ballführung den Kreisrand entlang und spielt auf den nachstartenden Anspieler.
- ▶ Die Ballannahme erfolgt situationsgerecht angetäuscht vor dem linken Fuss, durchlaufen lassen in die Vorhandposition und schneller Torschuss.
- ▶ Die gleiche Übung kann auch von rechts gespielt werden.



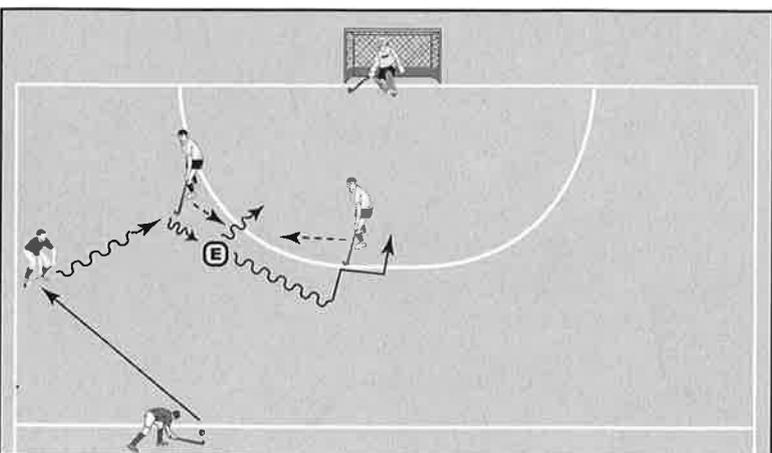
Eindringen in den Schusskreis links im 4:4 (oder 5:5)

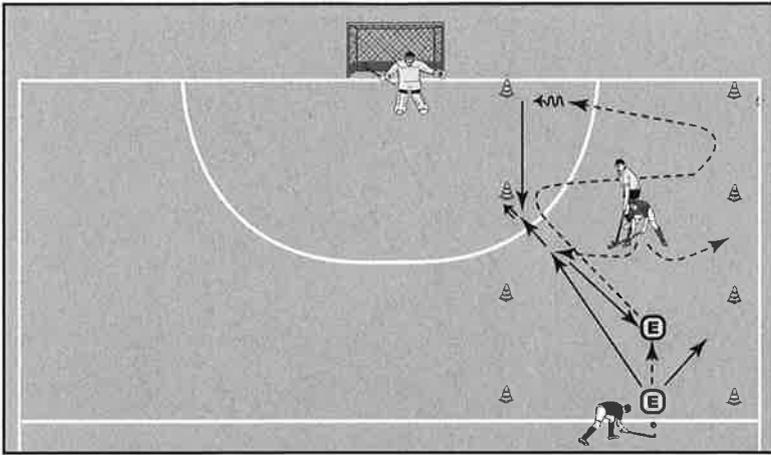
- ▶ Von einem Angreifer wird der sich aus der Manddeckung gegnerentfernt lösende ballseitige Grundlinienspieler angespielt – es ist ein 2:2 am linken Kreisrand zu lösen. Aufgrund der Reaktion seines manndeckenden Gegenspielers erfolgt situationsgerecht:
- 1. Durchbruch im 1:1 in den Kreis über die Grundlinie,
- 2. Flanke (auch geschleudert) vor das Tor zum Stecher,
- 3. Anlaufen der Nahtstelle in starker Vorhand-Rechtsposition mit den Optionen:
- ▶ Durchbruch in den Schusskreis,
- ▶ Auflegen 90° auf unterstützende Mitspieler hinter der Nahtstelle,
- ▶ Die Angreifer im Kreis besetzen variabel und plötzlich die Positionen vor dem Tor. Die Überzahl wird dann ausgespielt bis zum Torabschluss.



Eindringen in den Kreis 1:2 links diagonal

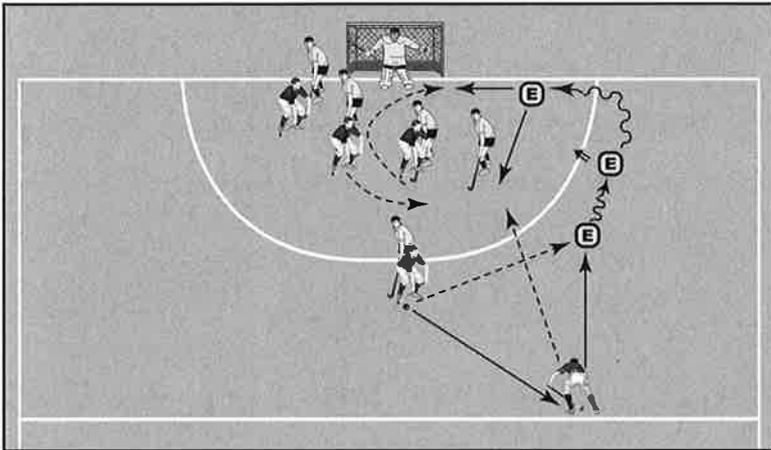
- ▶ Nach der Ballannahme erfolgt das Anlaufen des Verteidigers. Der zweite Verteidiger kommt zum Doppeln mit. Kurz vor der Reichweite des Gegenspielers wird ein Richtungs- und Tempowechsel nach innen durchgeführt und Druck auf die Nahtstelle der beiden Verteidiger gemacht. Dann erfolgt die situationsgerechte Anschlussaktion:
- 1. Übersteigen der Nahtstelle diagonal und Torschuss mit der Vorhand,
- 2. Umspielen gegen inneren Verteidiger über den linken Fuss und Torschuss Vorhand oder Strafecke herausholen.





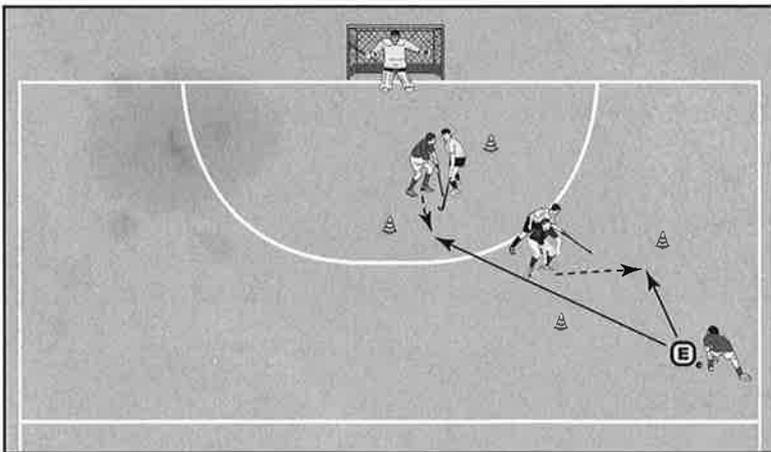
Eindringen in den Kreis rechts im Streifen im 2:1

- ▶ Halbrechts am Schusskreis ist ein 5 m breiter Streifen zwischen Herausbepunkt der Strafecke und Viertellinie markiert, in dem ein 2:1 vertikal zu lösen ist.
- ▶ Dazu wird auf die verteidigerentfernte Seite gespielt. Der Angreifer legt für den nachstartenden Anspieler auf und setzt sich hinter dem Verteidiger schneidend gegen dessen Laufweg außerhalb der Reichweite zur Grundlinie ab. Nach erneuter Ball- und -mitnahme in die Reichweitemspitze erfolgt ein 90°-Rückpass von der Grundlinie auf den anderen Stürmer, der direkt zum Torschuss gelangt.



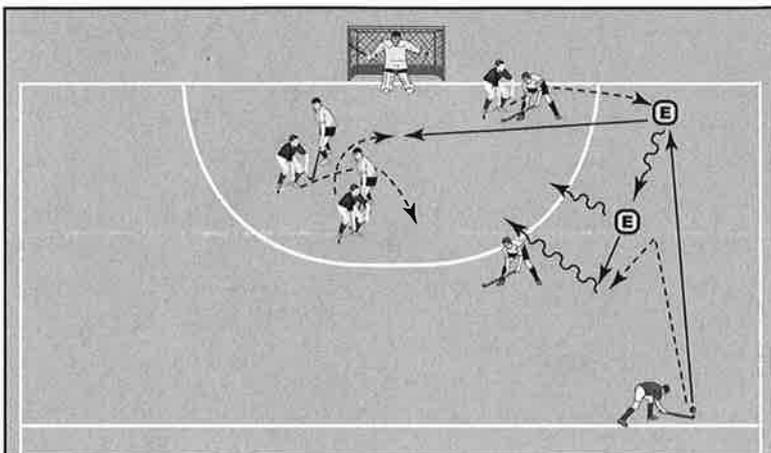
Eindringen in den Schusskreis halbrechts: 2:1 Kurve oder Ablagen nach hinten zum 4:3 in den Schusskreis

- ▶ Nach dem Anspiel in die hohe Rückhand und der offensiven Ball- und -mitnahme gegen den andrängenden Verteidiger situationsgerechtes Entscheidungsverhalten im 2:1:
 1. Torschuss aus gutem Winkel,
 2. Ablegen aus der Ballführung gegen die Laufrichtung des Verteidigers auf den Zuspäher,
 3. Ballführung in der Kurve mit dem Eindringen in den Kreis über die Grundlinie und Rückpass 90° zurück oder Schrägpas vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer im Schusskreis besetzen variabel (gegenseitiges Abstreifen) und plötzlich (Fläche für 2:2 am Außenstreifen groß) die Positionen vor dem Tor.



Eindringen in den Schusskreis halbrechts diagonal im 3:2

- ▶ In einem engen Streifen ist halbrechts diagonal ein 2:2 vertikal mit Anspieler zu lösen. Dazu laufen sich die zwei Stürmer auf die verteidigerentfernten Seite gegeneinander frei und werden in der Reichweitemspitze angespielt. Dann erfolgt eine offensive Ball- und -mitnahme.
- ▶ Durchlassen für die nächste Ebene oder Auflegen zum nachstartenden Anspieler. Absetzen hinter den Verteidiger und Schneiden gegen seinen Laufweg. Ausspielen der Überzahl bis zum Torabschluss.



Eindringen in den Schusskreis rechts im 4:4 (oder 5:5)

- ▶ Von einem Angreifer wird der sich aus der Manndeckung gegnerentfernt ballseitige Grundlinienspieler angespielt – es ist wieder ein 2:2 am rechten Kreisrand zu lösen. Aufgrund der Reaktion seines manndeckenden Gegenspielers erfolgt situationsgerecht:
 1. Durchbruch im 1:1 in den Kreis über die Grundlinie,
 2. Flanke vor das Tor zum Stecher,
 3. Anlaufen der Nahtstelle nach Vorhand-Zieher mit den Optionen:
 - Durchbruch in den Kreis,
 - Auflegen 90° auf unterstützenden Mitspieler hinter die Nahtstelle.
- ▶ Die Angreifer im Schusskreis besetzen variabel (gegenseitiges Abstreifen) und plötzlich (Fläche für 2:2 am Außenstreifen groß) die Positionen vor dem Tor.



BILD: H. BOHLSCHIED

Eine geht noch...

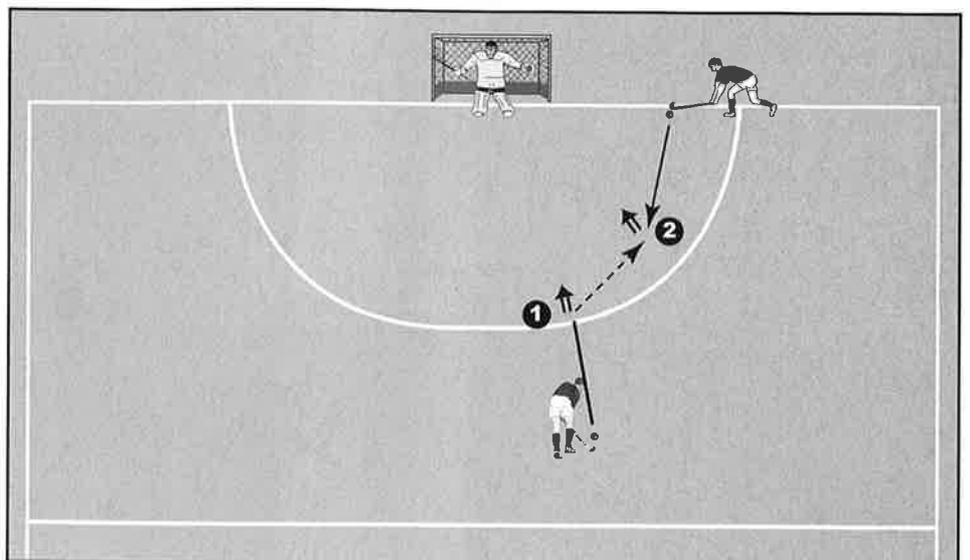
In dieser Ausgabe von HockeyTraining werden die Stürmer in Stationsform trainiert

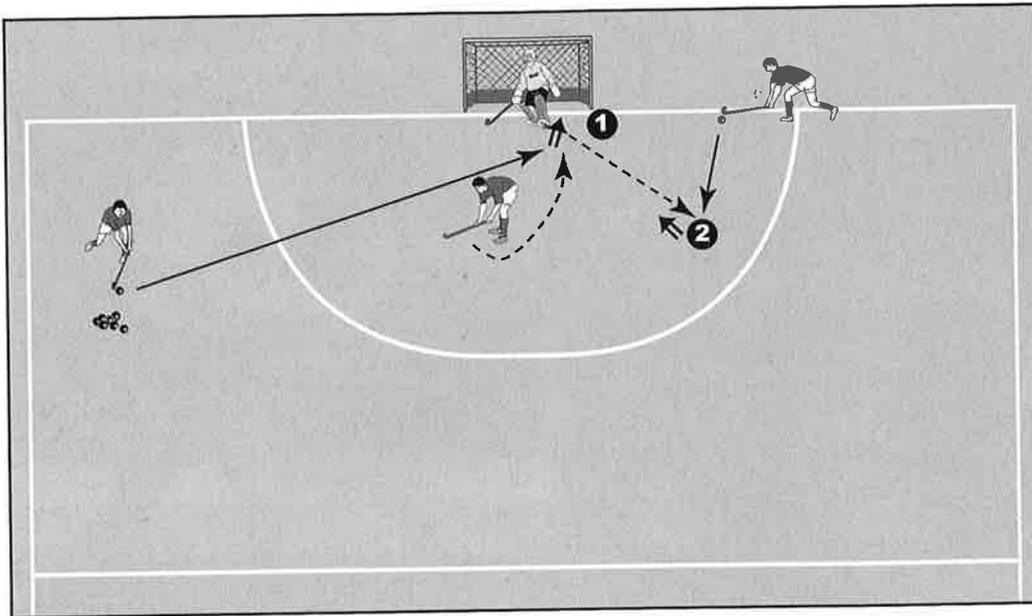
Das Training der Stürmer beinhaltet überwiegend das Training zum Erzielen von Toren. Dies auch aus gutem Grund, denn welcher Trainer kann mit seinem Team wirklich zufrieden sein im Ausnutzen der Torchancen.

Also muss immer wieder aufs Neue trainiert werden. Die Inhalte bleiben dabei zwangsläufig gleich, die Methoden müssen jedoch ständig überdacht und verändert werden, damit das Training nicht langweilig wird und einen hohen Aufforderungscharakter behält.

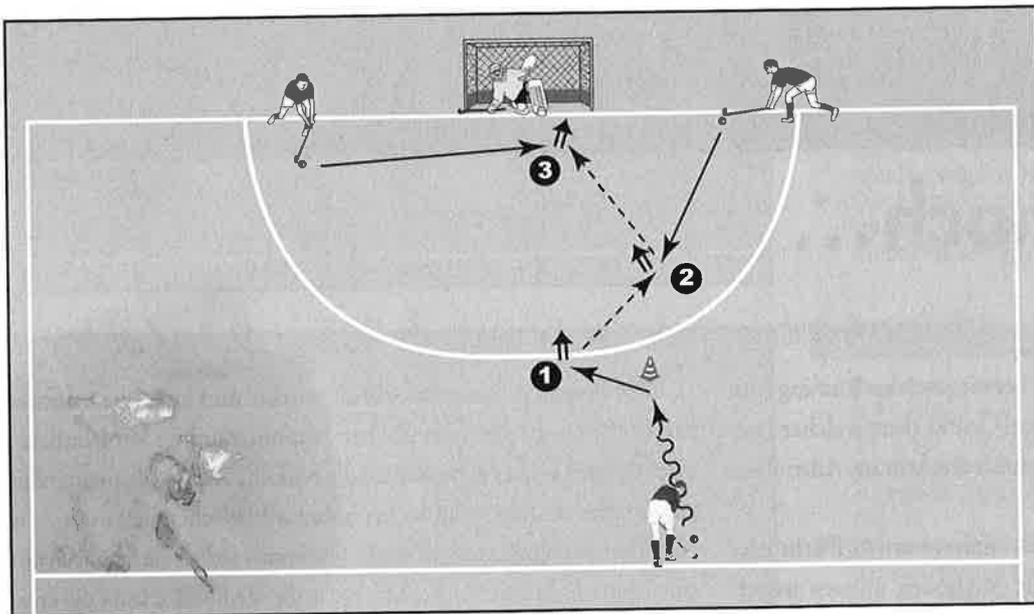
Wie bereits in Ausgabe 3/2002 werden nun auch die Stürmer mit der Methode des dynamischen Stationstrainings konfrontiert. Hier werden sukzessiv verschiedene typische Aufgaben aneinander gereiht (bis zu fünf) und so bei hoher athletischer Belastung die geforderten Fähigkeiten geschult. Wie immer stellen die Übungen nur einen Ausschnitt von Möglichkeiten dar, die Methodik erlaubt die kreative Veränderung beziehungsweise Anpassung an die jeweilige Trainingsgruppe durch den Trainer.

- Die Spieler laufen aus der Mitte vor dem Kreis an. Aus der Ballführung erfolgt der Torschuss mit der Vorhand, anschließend läuft der Spieler nach rechts zum direkten Schrubbschlag (nach einer simulierten Ballabgabe in der Hundekurve).

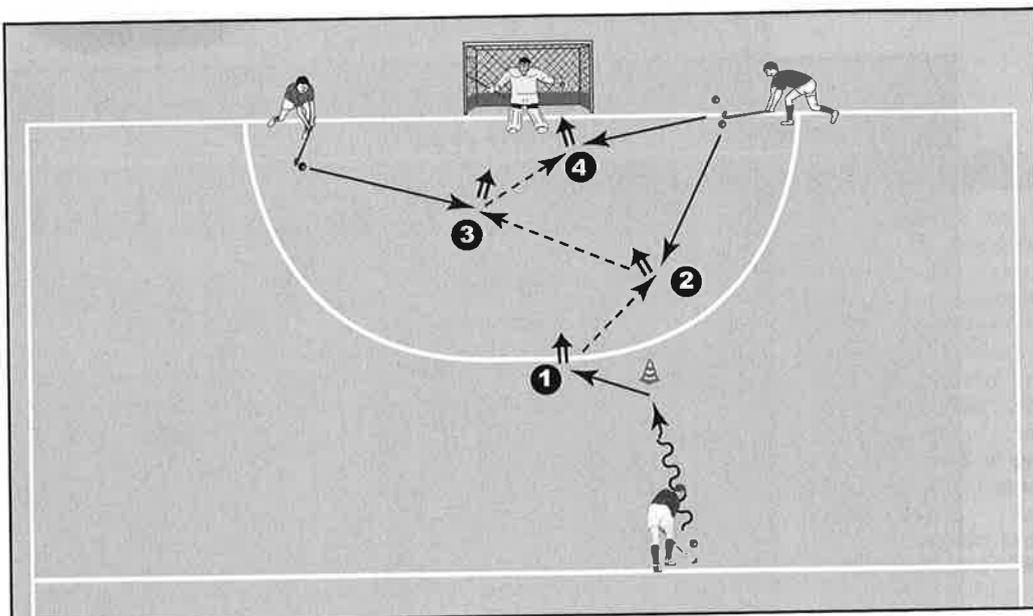




- ▶ Die Spieler durchlaufen wieder zwei Stationen.
- ▶ Station 1: Spieler wartet in Höhe des 7-m-Punktes, nach dem Rausdrehen kommt er mit der Vorhand zum Stecher.
- ▶ Station 2: Spieler läuft nach schräg hinten, um mit zwei Kontakten den Ball auf das Tor zu schlagen.

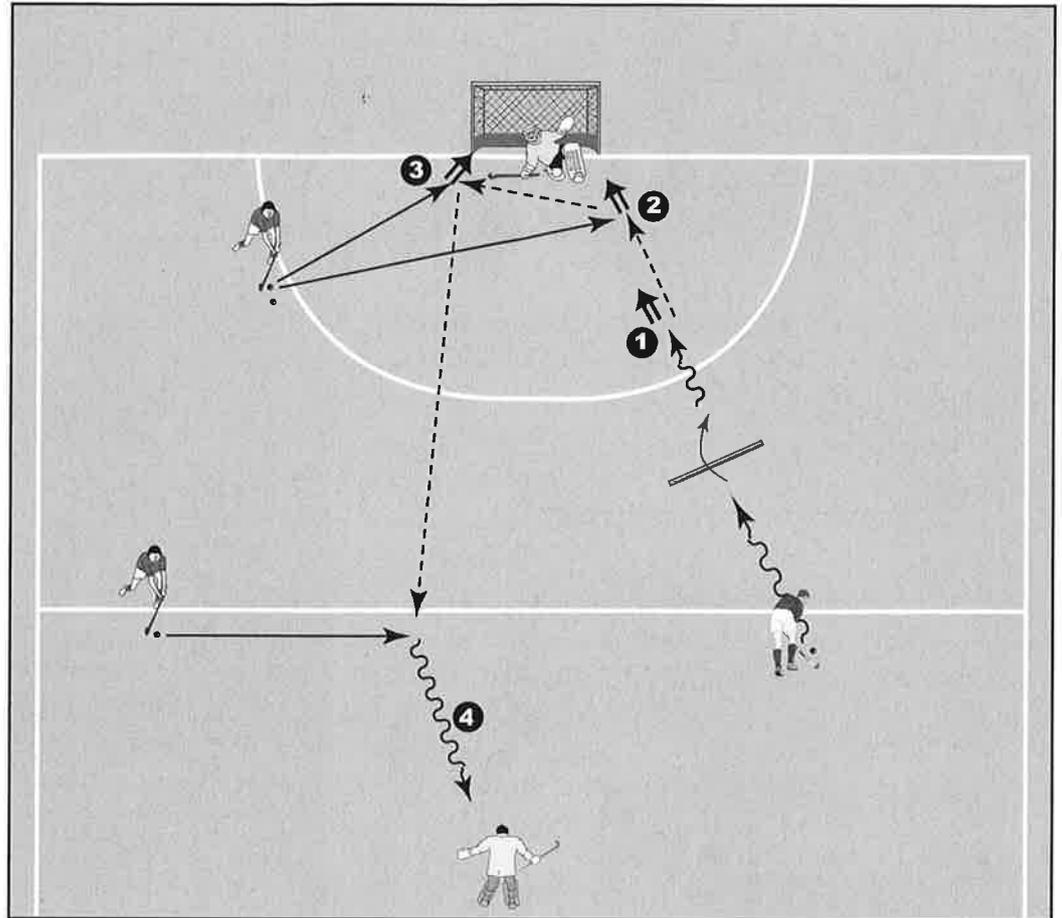


- ▶ Die Spieler durchlaufen jetzt drei Stationen.
- ▶ Station 1: Spieler dribbelt an den Schusskreisrand und schlägt mit der tiefen Rückhand auf das Tor.
- ▶ Station 2: Lauf nach rechts und direkter Torschuss geschlagen.
- ▶ Station 3: Anschließend läuft der Spieler vor den Torwart und blockt/sticht den Ball ins Tor.



- ▶ Die Spieler absolvieren jetzt vier Aufgaben hintereinander.
- ▶ Station 1: Ballführung einhändig und Schuss mit der tiefen Rückhand auf das Tor.
- ▶ Station 2: Lauf nach rechts und Torschuss mit dem Schrubbschlag.
- ▶ Station 3: Lauf in Richtung Zuspieler in die Mitte, Ballannahme und Torschuss Vorhand oder Rückhand geschlenzt.
- ▶ Station 4: Lauf zum rechten Posten zum kurzen Anspiel vor den Torwart und Torschuss.

- ▶ Die Spieler durchlaufen vier Stationen in zwei Tore.
- ▶ Station 1: Ballführung und Lupfen über eine oder mehrere Stangen bis in den Schusskreis, anschließend Torschuss mit der Vorhand geschlagen.
- ▶ Station 2: Flanke vom Zuspieler auf den langen Pfosten zum Stecher.
- ▶ Station 3: Flanke vom gleichen Zuspieler an den kurzen Pfosten zum Stecher.
- ▶ Station 4: Nach Tempolauf zur Ballannahme Dribbling mit abschließendem „Eins-gegen-Torwart“.



- ▶ Die Spieler durchlaufen fünf Stationen auf zwei Tore.
- ▶ Station 1: Dribbling in der Hundekurve mit abschließendem Vorhand-Zieher und Torschuss mit der tiefen Rückhand.
- ▶ Station 2: Lauf vor das Tor zum Stecher-Torschuss.
- ▶ Station 3: Sprint an den Schusskreisrand, einen Ball Rausführen zum Vorhand-Torschuss.
- ▶ Station 4: Tempolauf zur Ballannahme und mehrfaches Lupfen über die Stangen, Torschuss.
- ▶ Station 5: Stecher nach Flanke

