

Hockey Training

DH-Z-BEILAGE 9/2002 (4. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



Michael Willemsen hat sich ja in der Ausgabe 7/2002 bereits mit der Aufwärmphase vor dem Spiel im Feldhockey unter dem Thema „gut begonnen ist halb gewonnen“ beschäftigt. Nun wird es höchste Zeit, auch für die Hallenhockeysaison gezielt darauf einzugehen.

Gut begonnen ist halb gewonnen

Warm-up vor dem Hallenspiel



MICHAEL BIERMANN ist verantwortlich für die weibliche U16 des Deutschen Hockey-Bundes, mit der er im Juli 2002 Europameister in Rotterdam wurde.

Gerade im Hallenhockey muss es von Anfang an schnell zur Sache gehen. Wer nicht sofort ins Spiel findet, läuft häufig einem Rückstand hinterher, der nur schwer wieder auf zu holen ist. Bei einem schlechten Start ins Spiel leidet sofort das Selbstbewusstsein.

Eine mögliche Taktik der führenden Mannschaft könnte sein, den Druck noch mehr zu erhöhen, die Unsicherheit des Gegners vermehrt aus zu nutzen und ihn schon beim Aufbauspiel extrem zu stören, um ihn zu weiteren Fehlern zu zwingen.

Häufig ändert sich allerdings auch die Taktik nach einer schnellen Führung. Man kann den Gegner kommen lassen, das Abwehrnetz eng ziehen und auf Konter lauern. Und Konter- bzw. Überzahlangriffe sind sicherlich die beste Möglichkeit, im Hallenhockey Tore zu erzielen.

Die Mannschaft, die einem Rückstand hinterherläuft, befindet sich in einer schwierigen psychischen Situation. Das Selbstbewusstsein ist erst mal angekratzt, häufig will man es danach besonders „gut“ machen. Man verliert die Geduld und läuft dem Gegner ins „offene“ Messer.

Ich möchte mich aber nicht nur unmittelbar auf die 45 Minuten vor dem Spiel beschränken, sondern auch auf die Tage vor dem Spiel ein wenig eingehen.

Grundsätzlich spielt im Hallenhockey natürlich die Mannschaftstaktik eine entscheidende Rolle. Zum einen müssen nur fünf Feldspieler plus Torwart aufeinander abgestimmt werden, was das Mannschaftstaktische doch um einiges gegenüber dem Feldhockey erleichtert. Zum anderen werden durch die verbesserte Physis, das tiefe Brett-Legen im Abwehrverhalten die Räume auf der Hallenspielfläche von 800 qm (20 m x 40 m) immer enger. Teilweise igeln sich Mannschaften sogar in der eigene Spielhälfte ein und lassen den Gegner kommen. Dadurch verringert sich der „Spielraum“ nochmals um die Hälfte. So bleibt dann gerade mal noch 400 qm Spielraum übrig, in dem elf Spieler um den

Ball kämpfen (der Torwart der ballbesitzenden Mannschaft wartet auf den schnellen Konter). Hier gilt es für die angreifende Mannschaft, schnell und genau zu passen, um die kleinen Zwischenräume des Gegners zu nutzen. Meist muss direkt gespielt werden, das Positionsspiel der jeweiligen Spieler optimal abgestimmt sein, um überhaupt zum Erfolg zu kommen. Auch gegen einen Pressing-spielenden Gegner muss das Stellungs- und Passspiel automatisiert sein.

Es gibt verschiedenste Arten der Taktik im Hallenhockey, auf die man jeweils eine Antwort parat haben sollte.

Trainiert wird das ganze in der Vorbereitungsperiode. Im Normalfall ist sie im Hockey ja leider immer zu kurz. Nur in der Damen-Bundesliga hat man als Trainer dieses Jahr genug Zeit, einiges ein zu studieren und ab zu stimmen. Bis Mitte Januar verbleiben acht bis zehn Wochen, die optimal genutzt werden können.

Dies soll aber nicht Thema dieser Abhandlung sein, ich möchte mich konkret auf die Wettkampfperiode beschränken und hier zum einen die Vorbereitung in den Tagen vor einem Spiel beschreiben, zum anderen das gezielte Aufwärmen direkt vor dem Spiel darstellen.

Ein optimaler Verlauf einer Woche vor dem nächsten Punktspiel, wenn man die taktische Komponente in den Vordergrund stellt, könnte folgendermassen aussehen. Ich gehe von Trainingseinheiten dienstags und donnerstags aus: Vor der Trainingseinheit Dienstag:

- ▶ Video-Analyse des letzten Spiels der eigenen Mannschaft,
- ▶ Video-Analyse des kommenden Gegners,
- ▶ Detaillierte Planung der Trainingseinheiten Dienstag sowie grobe Planung Donnerstag,

In der Trainingseinheit Dienstag:

- ▶ Trainingseinheit geplant unter Berücksichtigung der Schwächen/Stärken des eigenen Spiels, sowie Eingehen

BILD: HERBERT BOHLSCHIED

- auf die erwartete Mannschaftstaktik des Gegners;
 Nach der Trainingseinheit Dienstag:
 ▶ Demonstration der Schwächen/Stärken des eigenen Spiels anhand von vorbereiteten Videoschnitten;
 Vor der Trainingseinheit Donnerstag:
 ▶ Trainingseinheit planen unter Berücksichtigung der erwarteten Taktik sowie Schwächen des Gegners,
 ▶ Einstimmung der Mannschaft durch Video-Sequenzen auf den kommenden Gegner;
 In der Trainingseinheit Donnerstag:
 ▶ Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten gegen den nächsten Gegner anhand von Trainingsformen im Training,
 ▶ eigene Stärken fördern;
 Besprechung vor dem Spiel am Wochenende (ca. 90 min vor Spielbeginn)
 ▶ Dauer 20-25 min,
 ▶ Einstimmen der eigenen Mannschaft auf den Gegner (evtl. anhand kurzer Videosequenzen).
 ▶ Erinnern an die Trainingsübungen;
 Aufwärmen vor dem Spiel am Wochenende (ca. 50 min vor Spielbeginn)
 ▶ Aufwärmen (Torhüter beginnen früher) möglichst außerhalb der Halle (frische Luft – klarer Kopf),
 ▶ Einspielen (ohne Torwart - mit Torwart),
 ▶ Konzentration – heiß machen auf das Spiel,

Im weiteren Verlauf möchte ich nun näher auf die letzte Phase vor dem Spiel, dem eigentlichen Aufwärmen, eingehen. Das Ganze ist natürlich räumlich immer sehr stark begrenzt, und das halbe Spielfeld sollte optimal genutzt werden. Die Intensität und Konzentration soll aufgebaut werden, so dass es mit dem Anpfiff auch richtig „losgehen“ kann. Generell sollte man so ca. 50 Minuten einrechnen (der Torwart etwas länger). Ich bevorzuge das Aufwärmen außerhalb der Halle an der frischen Luft, wenn es das Wetter halbwegs zulässt. Die besprochene Taktik kann sich jeder nochmal durch den Kopf gehen lassen.

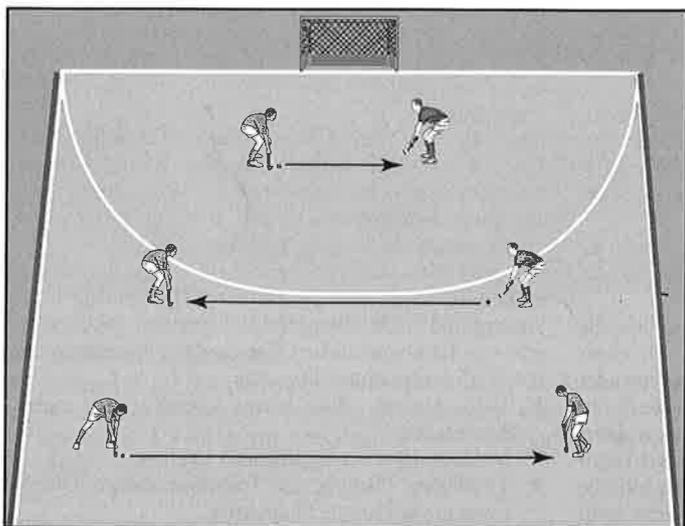
1. Einlaufen außerhalb der Halle (ca. 15 min)

- ▶ Das Einlauf- bzw. Dehnprogramm findet außerhalb der Halle statt. Generell ist ein monotones Laufen nicht gerade anregend. Also nach 5 Minuten unbedingt koordinative Übungen mit einbeziehen.
- ▶ Die Dehnphasen sind generell vor dem Spiel kurz zu halten, 7-10 sec pro Muskel, dabei aber jeden Muskel doppelt stretchen.

2. Schuhwechsel in der Halle, Anlegen von Schienbeinschützern, Handschuh etc. (ca. 5 Minuten)

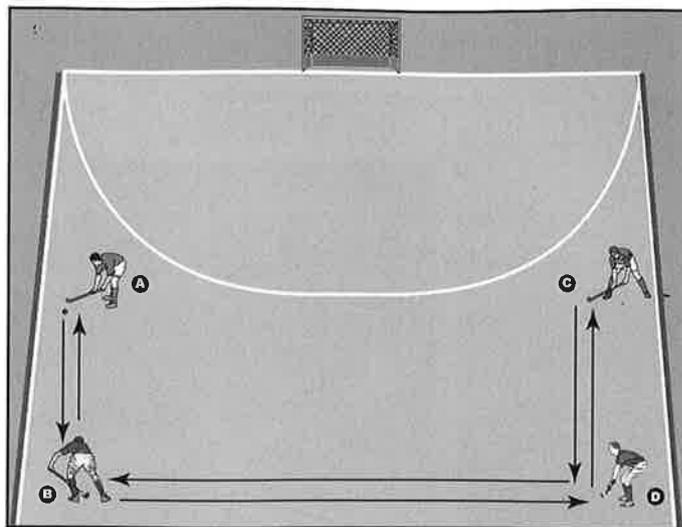
3. Positionsspezifisches Einspielen ohne Torwart (ca. 8 min)

3.1. Einspielen zu zweit – hartes genaues Passen (ca. 3 min)



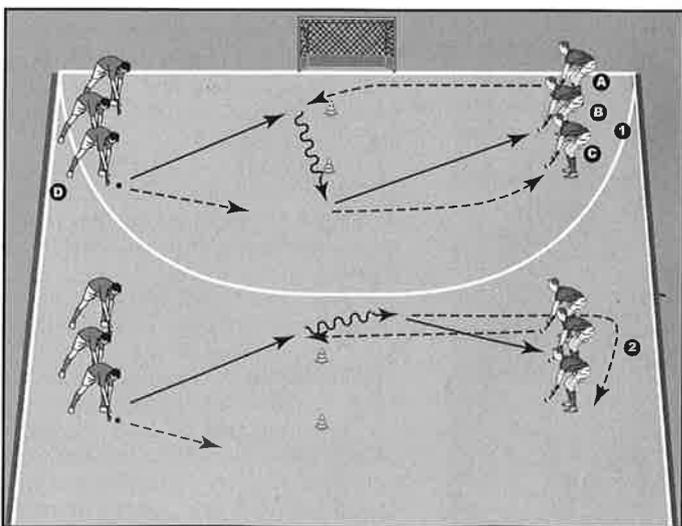
- ▶ Mit einem Abstand von 4 Meter anfangen, nach jeweils 10 Pässen den Abstand, um einen Schritt vergrößern. Wichtig: möglichst den Blick vom Ball lösen und auch den Anspielpunkt des Mitspielers sehen.

3.2. Verteidiger getrennt von Sturm – Mitte getrennt von den Torhütern (ca 5. min)



Verteidiger

- ▶ Hartes genaues Passen zur Seitenverlagerung, Steilbälle möglichst direkt spielen;
- ▶ A passt zu B, Ballannahme durchlaufen lassen, B schnell umsetzen zur Ballabgabe zu C, C direkt weiter zu D, D stoppt den Ball mit dem tiefen Schläger, täuscht Anspiel zu B an und passt schnell wieder zu C, C bereitet die schnelle Ballabgabe zu B durch optimale Ballannahme vor, B spielt direkt parallel zur Bande zu A, A Ballannahme mit dem tiefen Schläger, A täuscht Ballabgabe zu C an, spielt aber zu B;
- ▶ Wichtig: Nach fünf Mal „hin und her“ erfolgt ein Positionswechsel im Uhrzeigersinn.



Stürmer/Mittelspieler

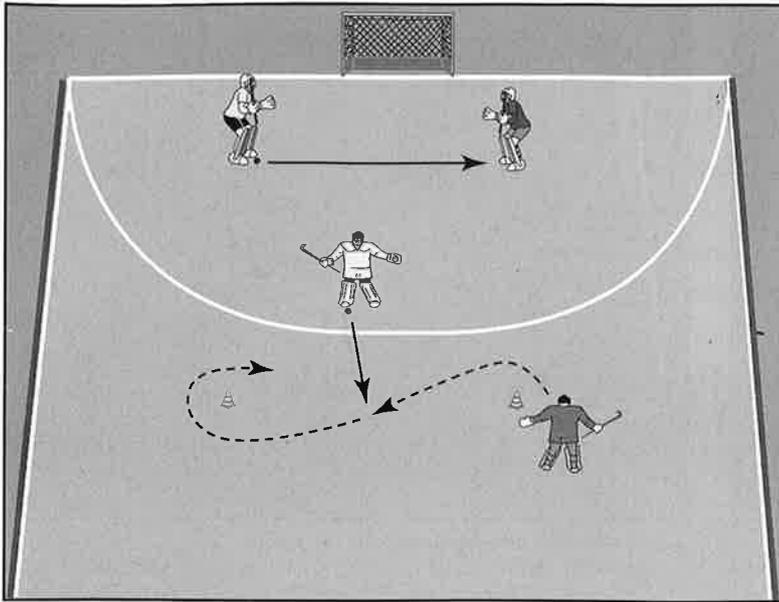
Ballannahme und Ballabgabe im Lauf

Variante 1:

- ▶ Spieler A läuft rechts am Hütchen-Tor vorbei
- ▶ Spieler D passt in die VH von A, A versucht, den Ball ohne Tempoverlust und ohne Wegspringen anzunehmen, um ihn sofort in einer leichten Kurve um das Tor zu führen;
- ▶ Druckpass von A auf B nach Blickkontakt, Spieler A stellt sich hinter seiner Gruppe an;
- ▶ Spieler D läuft aus seiner Sicht rechts am Hütchen vorbei und wird von B angespielt.

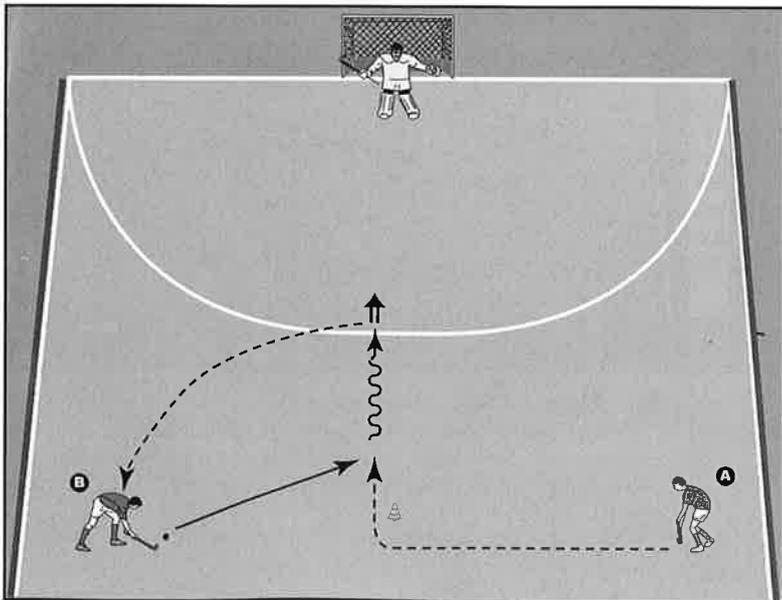
Variante 2:

- ▶ Rechts am Tor vorbeilaufen, den Ball VH durchlaufen lassen und ohne RH zu B spielen.



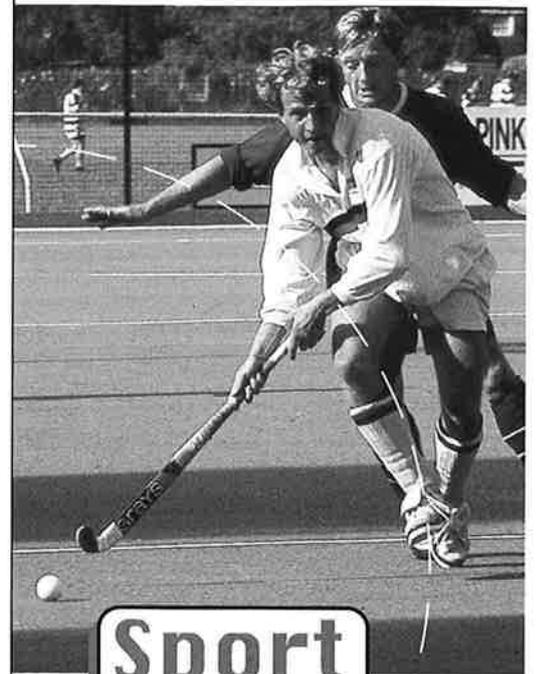
Torhüter

- ▶ Miteinander kicken – abwechselnd linker Fuß – rechter Fuß (Abstände vergrößern), „abtauchen“;
- ▶ Abwehr im Rutschen mit Vh / Rh, ein Schritt nach vorne – side step um das Hütchen;
- ▶ Abwehr eines in die lange Ecke gespielten Balles im Rutschen mit dem Schläger; schnell wieder aufstehen!
- ▶ vier Wiederholungen dann Torwarte wechseln.



4.1. Abwehren flacher Bälle (ca. 2 min)

- ▶ Spieler A läuft ohne Ball von rechts in die Mitte, startet nach vorne;
- ▶ Zuspiel von B in den Schläger von A, dynamische Ballannahme von A, Torschuss flach in die linke Ecke;
- ▶ ohne Zeichnung: Spieler B läuft ohne Ball von links in die Mitte, startet nach vorne, Zuspiel von C in den Schläger von B, dynamische Ballannahme von B, Torschuss flach in die rechte Ecke;
- ▶ Tipp: jeweils auf der anderen Seite anstellen;
- ▶ Wichtig: hohe Torschussfrequenz, Genauigkeit, Torwart bewegt sich mit schnellen Side-steps in die optimale Abwehrposition, TW wechseln.



**Sport
gewinnt
auf gutem
Boden**

Desso DLW – das komplette Programm sportfunktioneller In- und Outdoorbeläge:
Tennis, Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Golf, Freizeit- und Mehrzwecksport-Spielfelder.

DLW delifol – die dauerhaft dichte Schwimmbecken- Auskleidung für private und öffentliche Frei- und Hallenbäder.

Desso DLW – kompetent für Sport und Spiel!

Desso DLW
Sports Systems GmbH

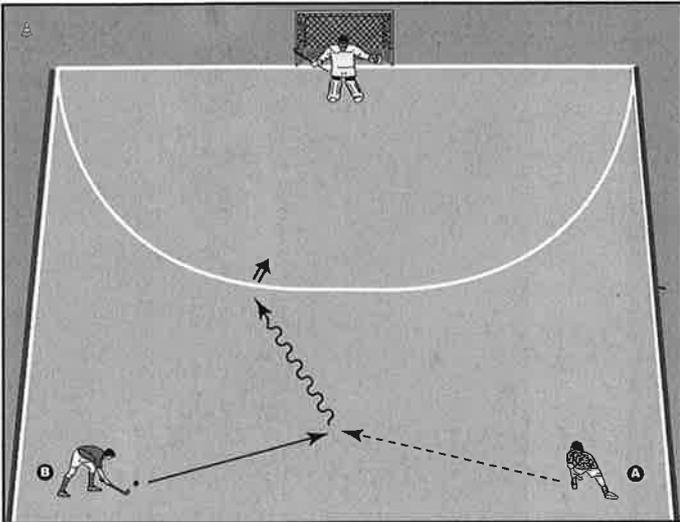
Stuttgarter Str. 75
74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon (0 71 42) 71-987
Telefax (0 71 42) 71-690
www.dessodlw.com

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS

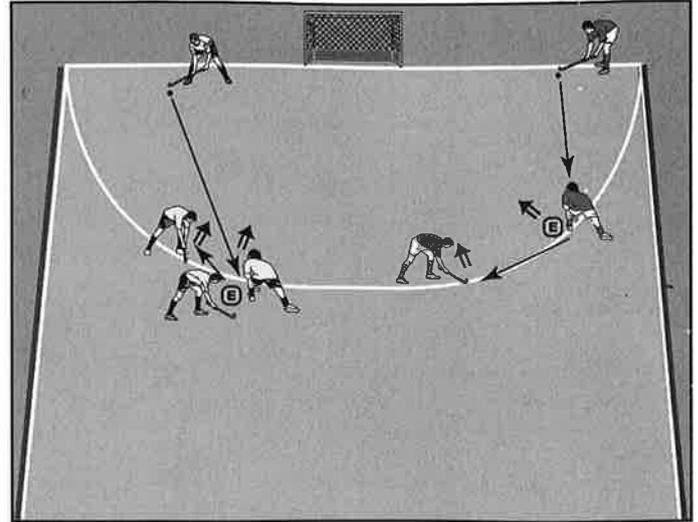
HOCKEY
Training

Bitte Unterlegen anfordern.



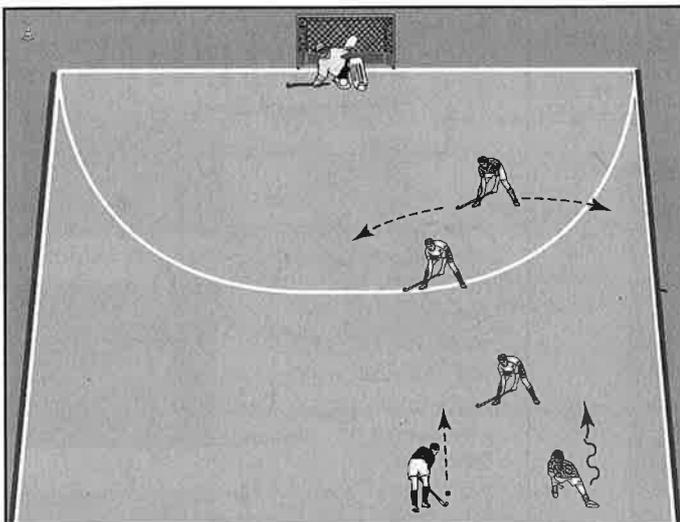
4.2 Abwehren hoher Bälle (ca. 2 min)

- ▶ Spieler B passt zu A, dynamische Ballannahme A, schnelles diagonales Ballführen in den Kreis, hoher Torschuss in die entfernte Ecke;
- ▶ Ohne Zeichnung: Spieler C passt zu B, dynamische Ballannahme B, schnelles diagonales Ballführen in den Kreis, hoher Torschuss in die entfernte Ecke.



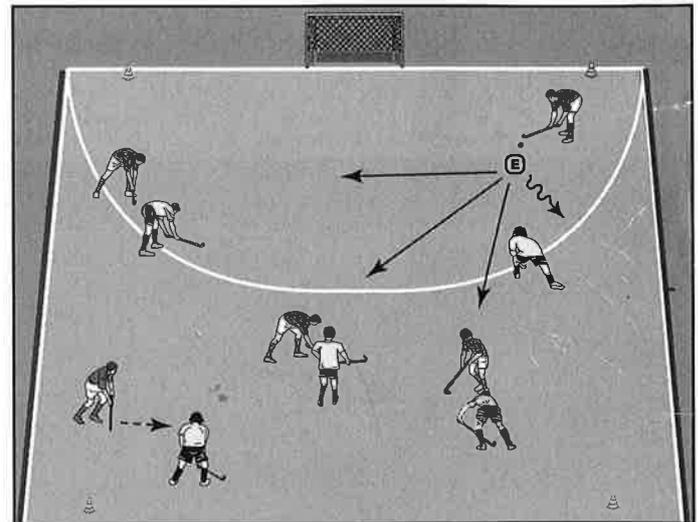
5. Eckenfunktionen durchspielen (ca. 5 min)

- ▶ Rest der Spieler hat eine kurze Trinkpause, wichtig: Torwart variiert Rauslaufen / Stehenbleiben, Torhüter wechseln nach einem Rauslaufen.



4.3 Abwehren Überzahl (3 : 1 + TW) (ca. 6 min)

- ▶ In der Spielfeldmitte wird ein Zwei-gegen-Eins gespielt, der Verteidiger bewegt sich hierbei nur zur Seite;
- ▶ Im Anschluss wird mit dem Stürmer im Kreis Drei-gegen-Eins gespielt, der nächste Angriff erfolgt dann von der anderen Seite;
- ▶ Sechs Wiederholungen, danach Seitenwechsel.



6. Spiel 5 : 5 auf 4 Tore (ca. 4 min)

- ▶ Torhüter haben eine kurze Trinkpause. Ball muss in eines der gegnerischen Tore geführt und sofort gestoppt werden. Spielrichtung ändert sich, Spieler, der Tor erzielt hat, macht mit einem Freischiß weiter (schnell ausführen, Ball liegt, schnelles Umschalten);
- ▶ Wichtig: Auf Intensität drängen – „Einsatz wie im Spiel“.

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) / 862 - 800
☎ (070 31) / 862 - 801

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

Peter Lemmen, 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: info@hebosoft.de
http://www.sportfoto.tv + http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

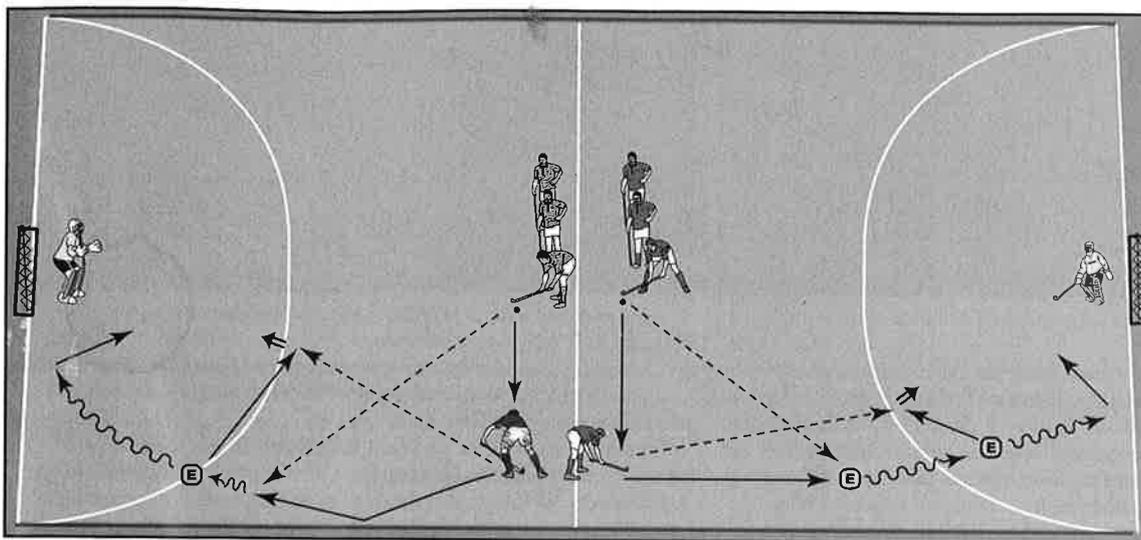
Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862 - 851
☎ (070 31) 862 - 801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.2002
Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte
Manuskripte oder Fotos, die jedoch willkommen sind, keine
Gewähr übernommen wird.

Ich bin drin...

Uli Forstner mit Ideen zum Eindringen in den Schusskreis

Beginnend mit einfachen Passkombinationen ohne Gegenspieler, die auch mit Kindern und Jugendlichen beziehungsweise zum „Warmspielen“ benutzt werden können, stelle ich in HockeyTraining eine Reihe von Übungen vor, die sich in der Praxis bewährt haben.

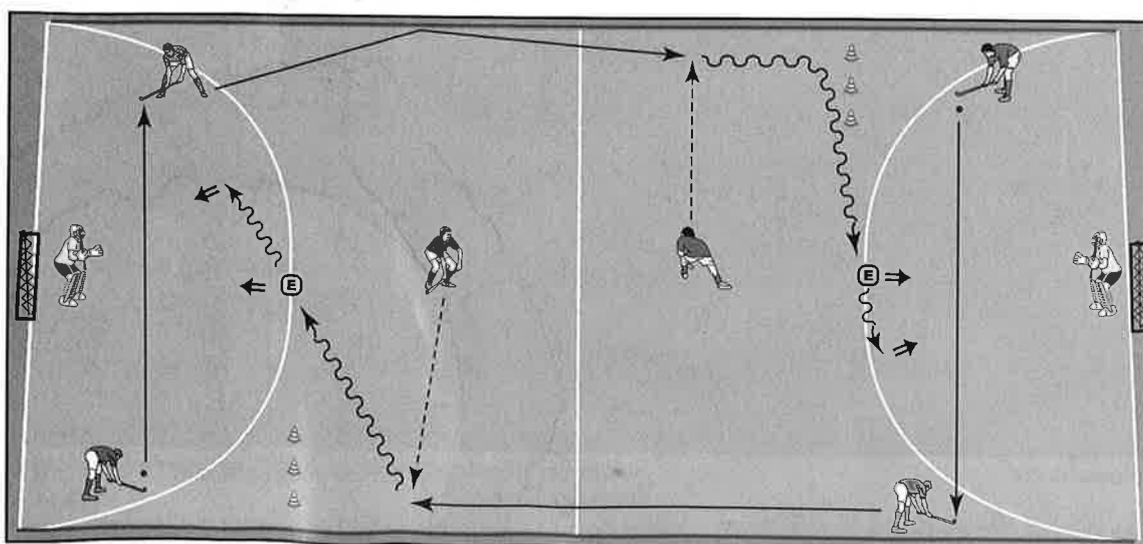


1. Quer-Stiel in Kurve links oder rechts

1. Querpas und steiles Freilaufen; Steilpass mit oder ohne Bande; BA mit der kleinen Rh (Rechtskurve) bzw. Vh (Linkskurve);
 - ▶ Beachte bei Kurvensituation links: Ball soll mit verschleppter Vh in der Kurve geführt werden (genauere und härtere Anspiele zum Mitspieler möglich und in der Spielsituation gibt es dann immer noch die Möglichkeit, mit einem Vorhandzieher einen Gegenspieler

auszuspielen!);

2. Variable Anspiele entweder sehr früh am SK-Rand quer oder schräg oder aus der Kurvensituation 90° nach hinten bzw. schräg vor das Tor – je nachdem wie schnell und wo sich der Mitspieler anbietet. Der Mitspieler ohne Ball bestimmt durch sein Lauftempo und seine Laufrichtung den Zeitpunkt für das Zuspiel;
3. Konzentrierte und genaue Anspiele in die Vorhand, damit ein schneller, evt. direkter TS möglich ist.



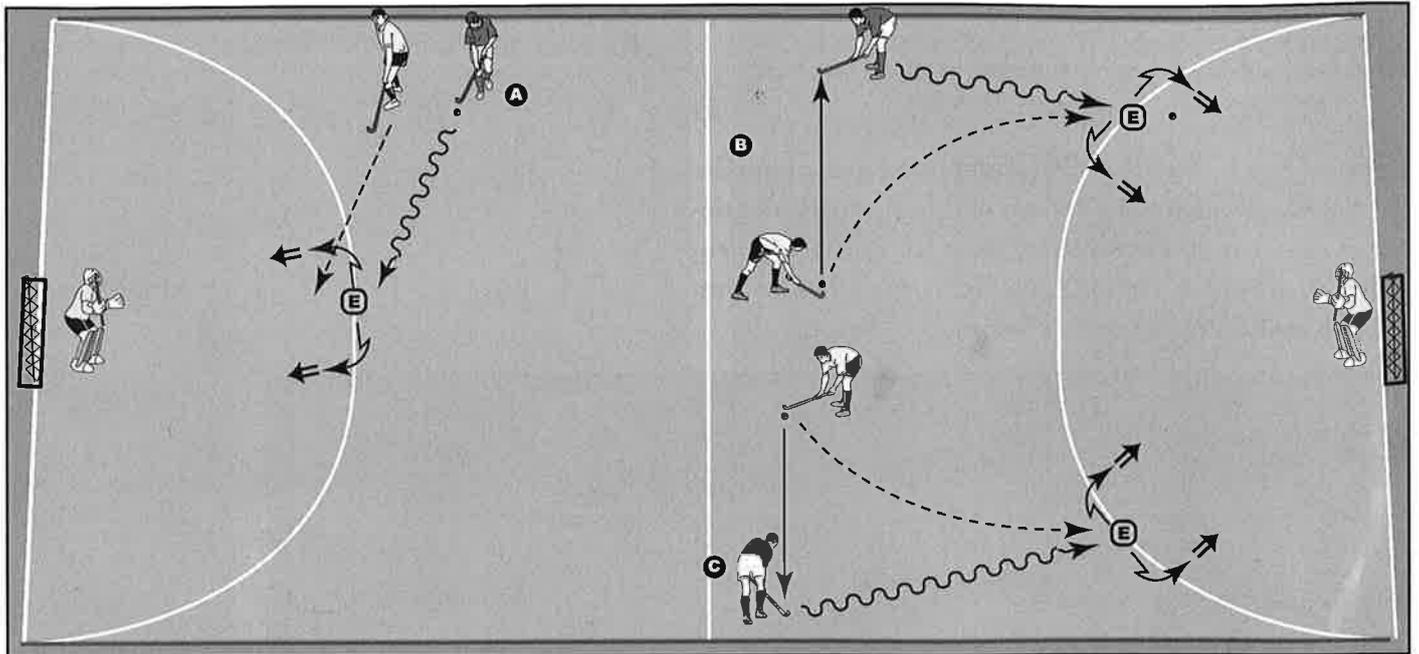
2. Eindringen SK durch Dribbling von links nach rechts

1. Abschlagsituation: RV spielt einen Querboll auf LV, der den Ball direkt der Bande entlang blockt auf den sich im richtigen Timing freilaufenden Stürmer;
2. Stürmer nimmt den Ball mit der Vh an und dreht sich über die linke Schulter, oder er nimmt den Ball direkt an und mit nach innen;

3. Antritt und Eindringen in den SK mit hohem Tempo;
4. Torschuss entweder direkt am SK-Rand schnell, hart und flach oder gegen den herauskommenden TW im Lauf nach rechts den Ball über die Schulter des TW ins lange Eck heben (Ball muss bei Ballführung links vom Körper geführt werden!);
5. Jeder Spieler geht eine Station weiter (dem Ball folgend bzw. nach dem Torschuss auf die RV Position).



ULI FORSTNER ist seit 2001 verantwortlich für den männlichen Nachwuchsbereich im Deutschen Hockey-Bund.



3. Eindringen in den Kreis im 1:1

Variante A:

1. Spieler mit Ball startet von der rechten Bande mit Ball nach innen. Abwehrspieler begleitet im richtigen Abstand, versucht, Stürmer am Eindringen in den SK zu hindern;
2. Der Stürmer bleibt außerhalb der Reichweite des Verteidigers und versucht, durch Stock-, Körpertäuschungen und Tempowechsel den Abwehrspieler „auf den falschen Fuß zu stellen“ und ihn dann entweder über dessen RH oder VH zu umspielen und aufs Tor zu schießen.

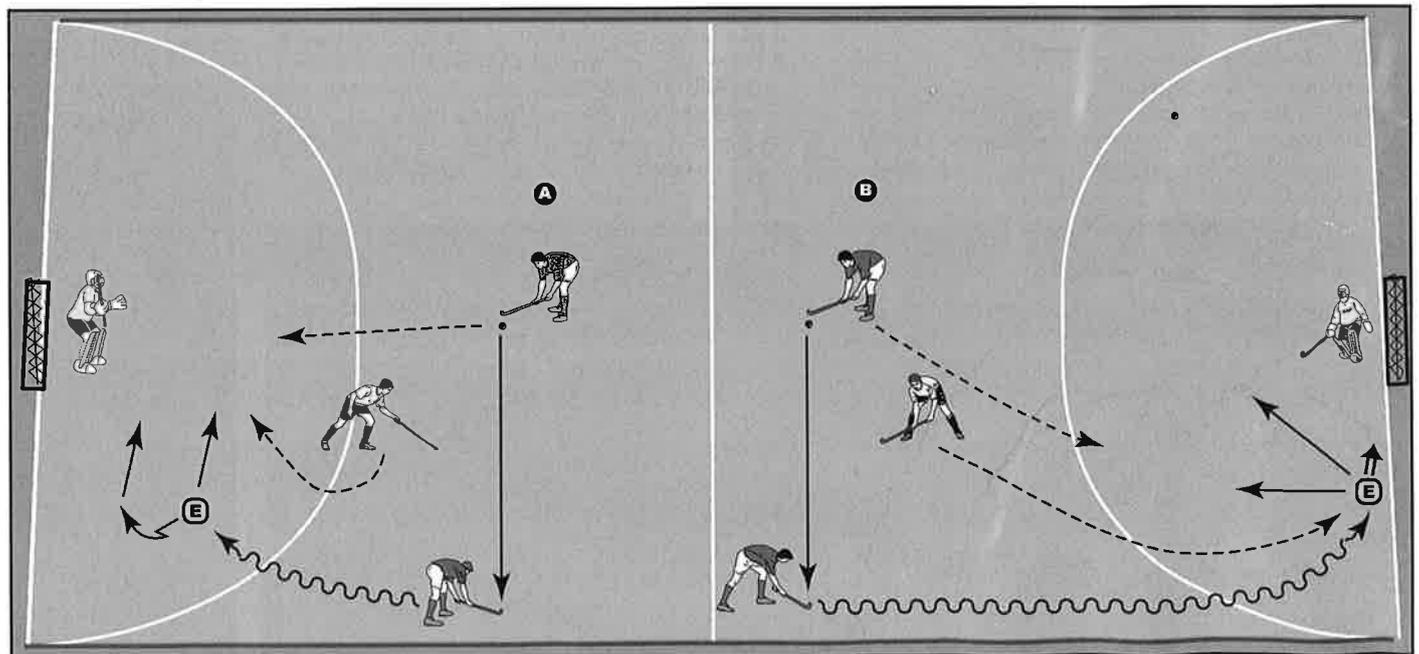
Variante B:

Wie 4a, nur wird der Stürmer durch den Verteidiger an der linken Bande

angespielt und versucht, von dort aus in den Schusskreis einzudringen.

Variante C:

1. Verteidiger spielt den Stürmer von innen an der rechten Bande an und muss dann durch gutes Abwehrverhalten den Stürmer möglichst außen halten;
2. Der Stürmer macht Tempo nach vorne, um in den Schusskreis einzudringen und versucht mit viel Druck am linken Fuß des Abwehrspielers nach innen, in eine gute Schussposition, zu kommen und sich nicht ins Eck abdrängen zu lassen.
3. Kann der Verteidiger dies durch gutes Stellungsspiel verhindern, muss der Stürmer ihn mit einem Vh-Zieher nach hinten gegen die eigene Laufrichtung, umspielen und dann aufs Tor schießen.



4. Eindringen in den Schusskreis im 2:1

Variante A:

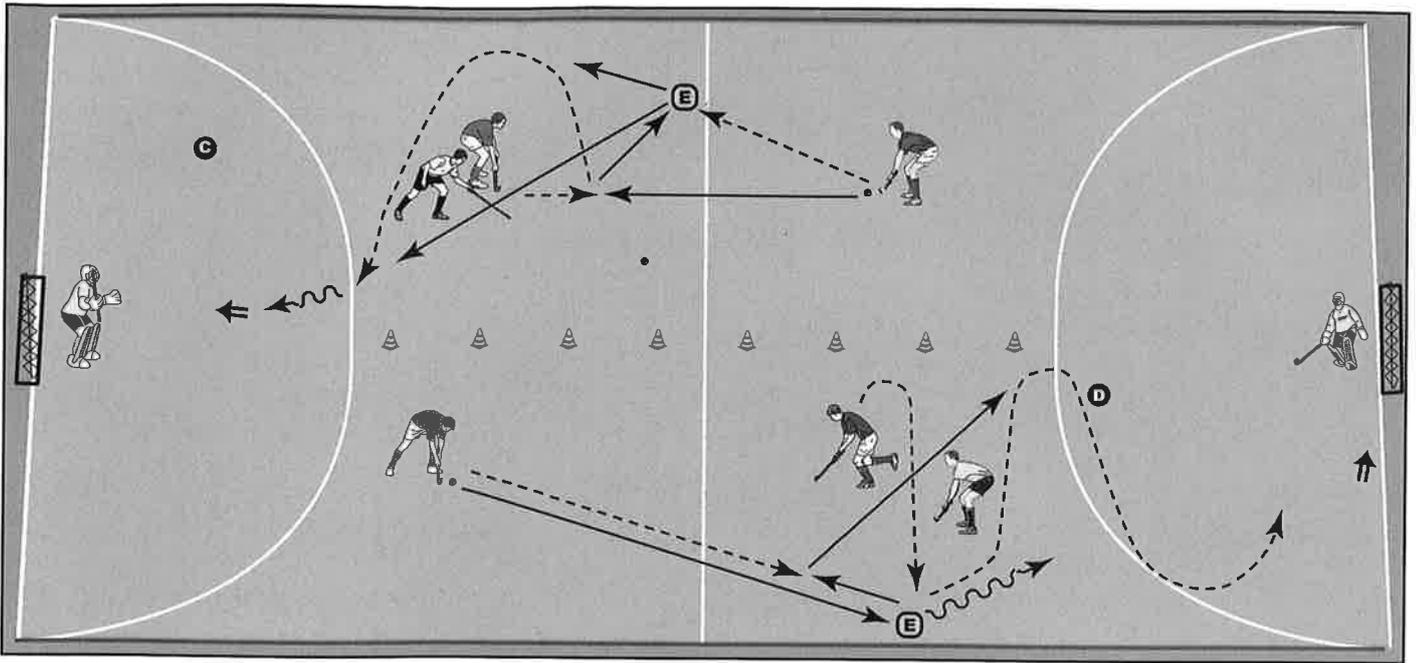
1. Rechter Stürmer wird von innen angespielt. Abwehrspieler lässt den ersten Pass zu und setzt dann sofort den ballbesitzenden Stürmer mit gutem Abwehrverhalten unter Druck;
2. Stürmer dringt in Schusskreis ein und macht viel Druck gegen den linken Fuß des Abwehrspielers, um nicht ins Eck abgedrängt zu werden und um sich auch eine gute Torschussposition zu erhalten;
3. Je nach Verhalten des Verteidigers und des TW soll nun der Stürmer möglichst früh (damit sein Mitspieler entsprechend reagieren kann) entscheiden: entweder selber schießen oder Ball zwischen linkem Fuß des Abwehrspielers und TW nach

innen auf den Mitspieler passen oder den Ball 90° nach hinten auf den Mitspieler ablegen zum Torschuss

Variante B:

1. wie 5a nur auf linker Angriffsseite: Linker Stürmer soll den Ball nach dem Anspiel von innen mit der verschleppten Vorhand in der Kurvensituation führen;
2. Je nach Position und Verhalten des Abwehrspielers muss der Stürmer entscheiden: Entweder aus der Kurvensituation aufs Tor schießen oder den nachrückenden Anspieler mit einem Vh-Pass über den linken Fuß des Abwehrspielers anspielen zum Torschuss oder Vorhandzieher und den Ball schnell zwischen Abwehrspieler und TW zum Mitspieler nach innen passen oder nach dem Vorhandzieher selbst den Ball nach innen mitnehmen und den Abwehrspieler „ausbremsen“.





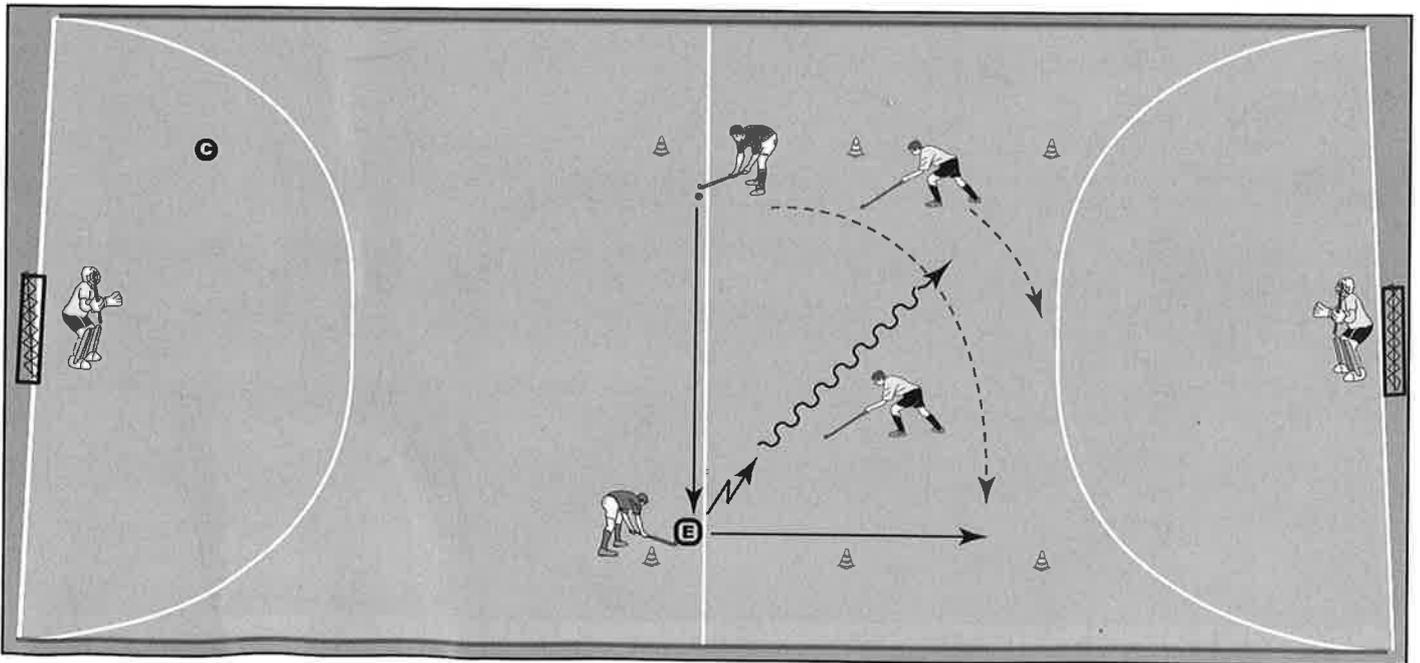
Variante C

1. Stürmer in Manndeckung läuft seinem Mitspieler mit Ball entgegen und fordert den Ball in die Vorhand. Anspiel in die Vorhand und sofortiges Aufrücken durch den Anspieler;
2. Der angespielte Stürmer legt den Ball direkt oder nach kurzer Annahme für den nachrückenden Mitspieler auf und setzt sich sofort nach vorne ab und macht sich durch Schneidennach außen und innen (immer gegen die Laufrichtung des Verteidigers) wieder anspielbar;
3. Je nach Verteidigerverhalten erfolgt das Anspiel auf den sich freilaufen-

den Stürmer und der Torschuss;

Variante D

1. Stürmer in der Manndeckung läuft sich nach außen oder innen frei (evt. auch nach Lauftauschung) und wird dort vom Mitspieler angespielt;
2. Je nach Verhalten des Verteidigers erfolgt jetzt entweder eine dynamische Ballan- und -mitnahme oder der Ball wird auf den nachrückenden Anspieler aufgelegt und der Stürmer macht sich durch Absetzen und Schneiden wieder anspielbar.



6. Eindringen in den Schusskreis im 2:2

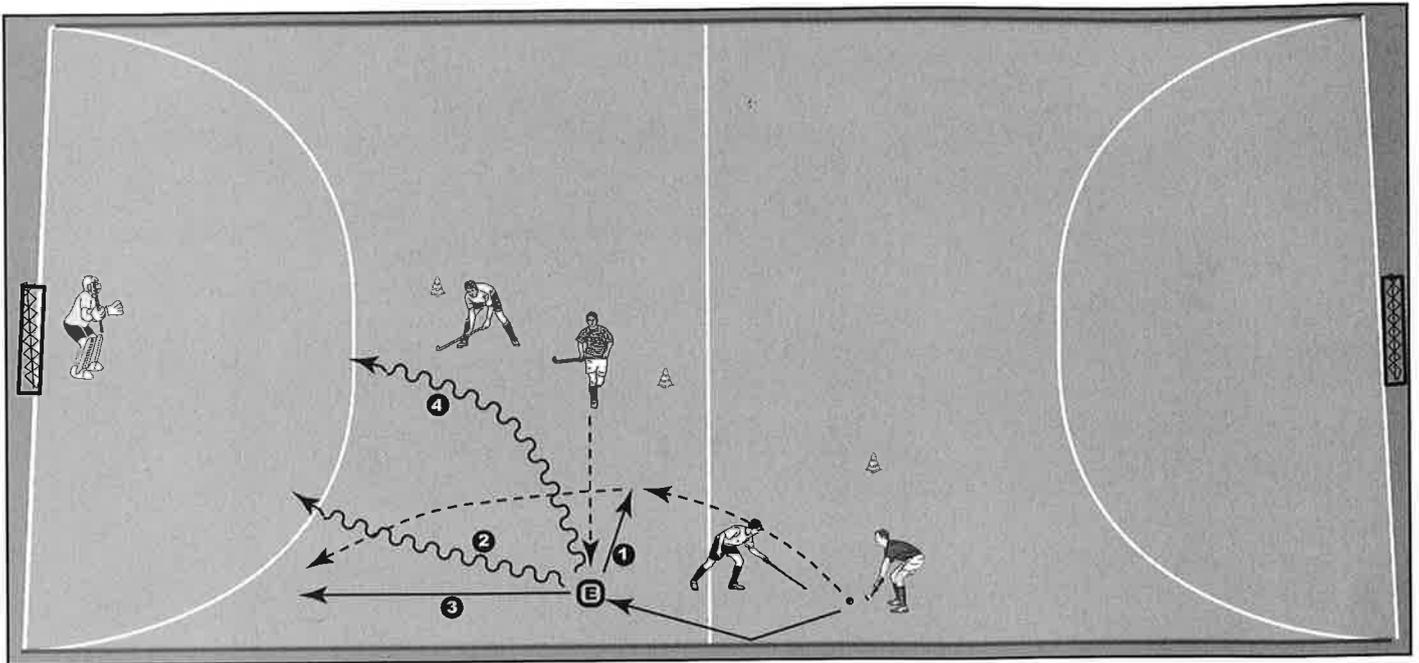
Variante A

1. Querball auf den Mitspieler und sofortiges Freilaufen steil;
2. Der Mitspieler entscheidet je nach Spielsituation: Entweder steiles Anspiel auf den freilaufenden Anspieler mit sofortigem Nachrücken zur Unterstützung oder der Anspieler bricht sein Freilaufen steil aufgrund des zu engen Raumes ab und schneidet

wieder nach außen, um sich dort anspielbar zu machen oder Antauschen des steilen Zuspiels und Vorhandzieher gegen den Verteidiger.

Nach Vh-Zieher ist oft noch ein Anspiel auf den freischneidenden Stürmer möglich oder aber man kann selbst in den Schusskreis eindringen und aufs Tor schießen.

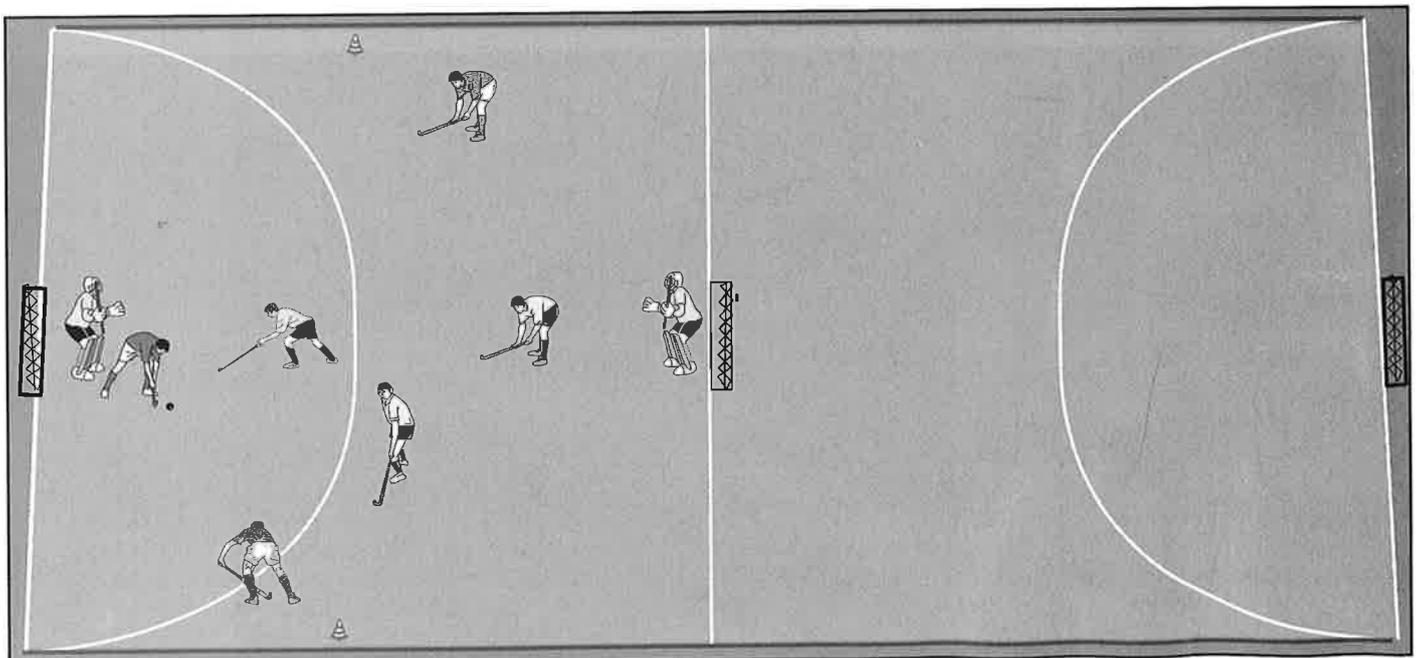
Wir wünschen allen Lesern frohe Festtage und alles Gute im neuen Jahr!



Variante B

1. Stürmer in Manddeckung läuft sich nach außen frei und wird mit einem Ball über die Bande angespielt;
2. Der Zuspeler unterstützt den Stürmer durch sofortiges Nachrücken nach dem Pass;
3. Ballannahme an der linken Bande mit folgenden Optionen:
 - ▶ sofortiges Auflegen auf den nachrückenden Anspieler;
 - ▶ Ballan- und Ballmitnahme in die Kurvensituation links möglichst mit

- ▶ verschleppter Vorhand. Der Anspieler rückt nach zur Unterstützung. Lösungen wie bei 2:1 in der Linkskurve;
- ▶ Der nachrückende Anspieler läuft durch und wird mit einem weiteren Pass der Bande entlang angespielt und befindet sich nun selbst in der linken Kurvensituation;
- ▶ Abdrehen über die linke Schulter nach innen in den Schusskreis und Torschuss.



7. Spielform 3:3 / 4:4 auf zwei Tore im Halbfeld

- ▶ Ein Tor an der Mittellinie;
- ▶ Es werden auf Schusskreishöhe zwei Hütchen auf die Bande gestellt, die den Schusskreis auf das Tor an der Mittellinie anzeigen. Abschlag erfolgt ca. 3,5 Meter vor dem eigenen Tor. Schwerpunkte des Spiels sind:
 - ▶ Sofortiges Freilaufen nach dem Anspiel, um dem ballbesitzenden Spieler möglichst schnell eine Anspielmöglichkeit zu bieten und die gegnerische Abwehr in Bewegung zu bringen;
 - ▶ Spielfläche in Breite und Tiefe möglichst groß machen;
 - ▶ Schnelles Eindringen in gegnerischen Schusskreis und Torschuss;

Hockeyfotos finden Sie unter www.sportfoto.tv

