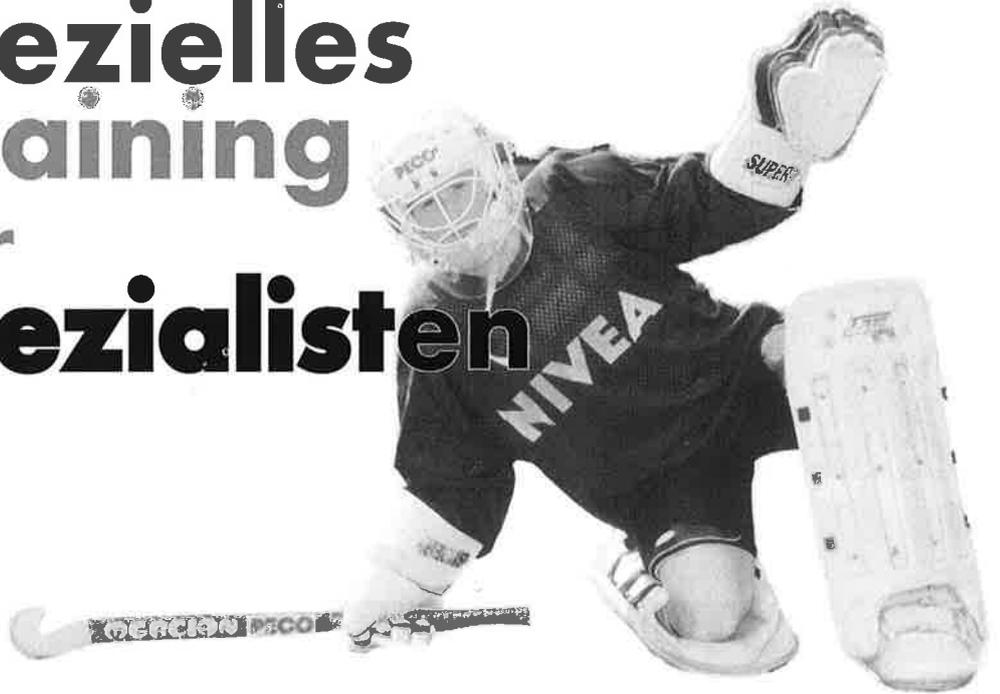


# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 1/2003 (5. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports

## Spezielles Training für Spezialisten



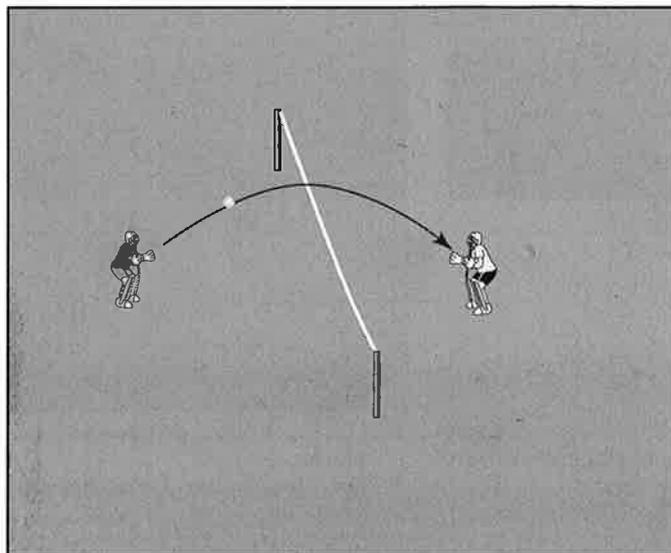
In dieser Folge werde ich Ihnen einige Übungs- und Spielformen für Torhüter vorstellen, die noch in keinem unserer bisherigen Schwerpunktthemen behandelt worden sind. Dies sind Übungen aus verschiedenen Themenbereichen, die zwar keinen didaktischen Zusammenhang aufweisen, dennoch aber in der Praxis jederzeit einsetzbar sind, zum Beispiel

beim Einspielen des Torwarts vor dem Training oder auch vor dem Spiel.

Der Schwerpunkt der jeweiligen Spiel- oder Übungsform ist durch eine entsprechende Überschrift gekennzeichnet. Ansonsten sind die Übungen wie immer durch Skizze und Erklärung leicht verständlich und damit schnell in der Praxis umzusetzen.



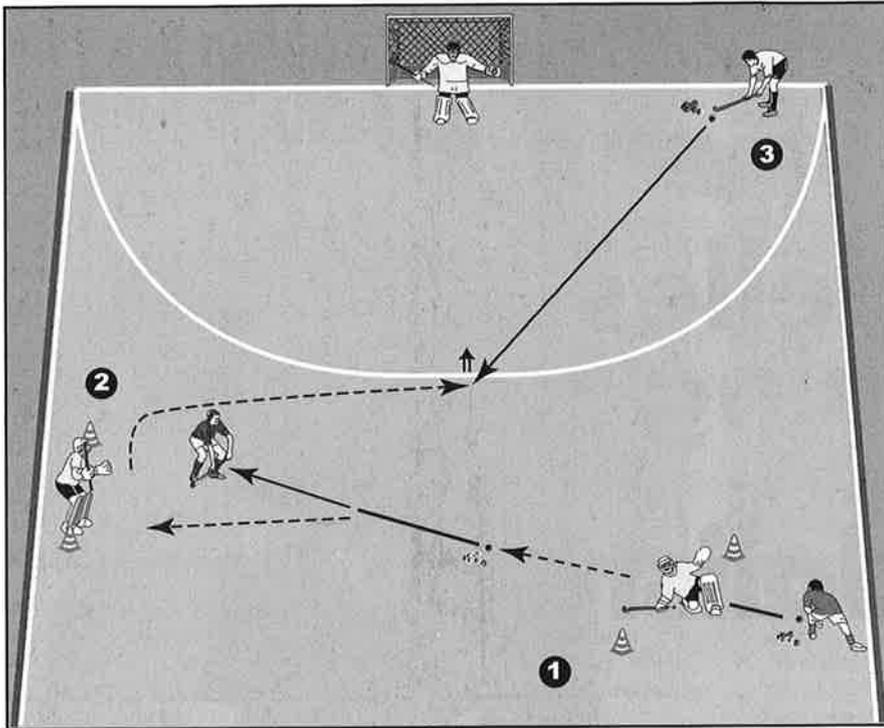
WOLFGANG KLUTH  
ist Damentrainer von  
RW Köln und Co-  
Trainer der Damen-  
Nationalmannschaft.



1

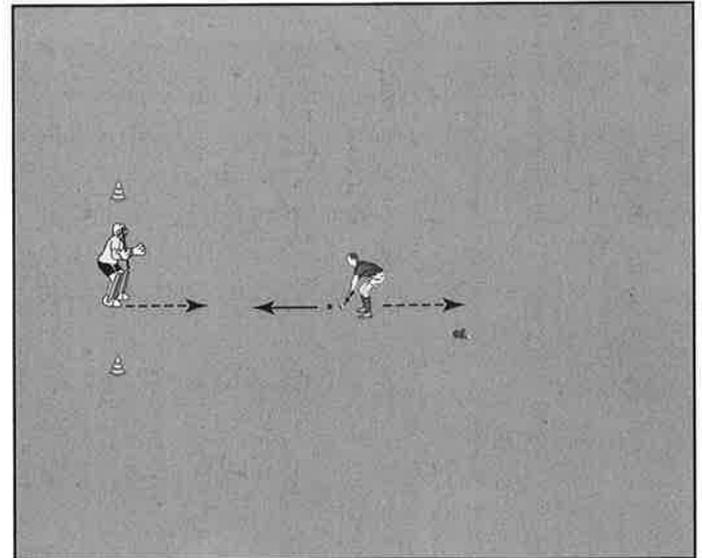
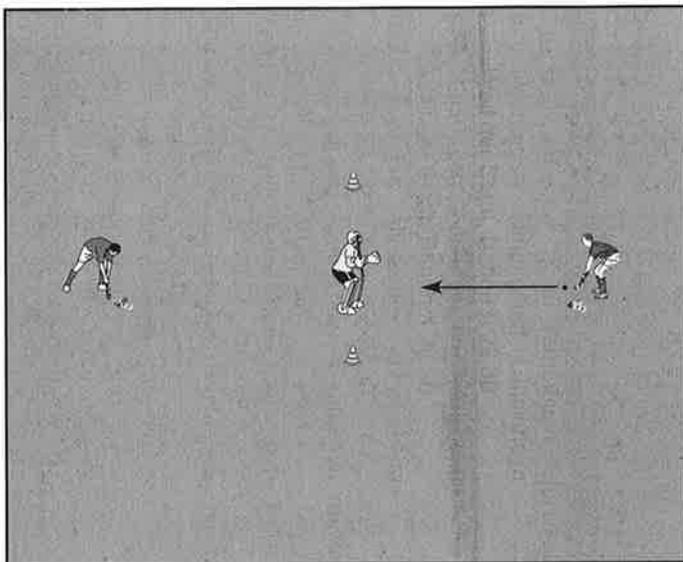
- ▶ In der Mitte eines zwei 4x6m großen Spielfeldes wird eine ca. 1m hohe Schnur (oder auch ein Netz) gespannt.
- ▶ Zwei Torhüter, die mit Handschuh und Schläger ausgerüstet sind, spielen Volleyball mit einem Tennisball.
- ▶ Hierbei darf der Ball einmal auftrifpen.
- ▶ Zur Gewöhnung darf auch mit Kickern und Schienen gespielt werden.

**Verbesserung der Abwehrtechniken allgemein**



- ▶ Drei Torhüter werden auf drei Stationen verteilt.
- ▶ Station 1: Umspielen 1:TW. Der Torwart darf hier nur zwischen den Hütchen agieren, nicht nach vorne oder hinten.
- ▶ Station 2: Der Stürmer läuft weiter und spielt mit einem weiteren Angreifer ein 2:TW. Hierbei haben die Angreifer die Vorgabe, direkt zu kontakten.
- ▶ Station 3: Nach dem Zuspiel aus der Ecke schiebt/schlenzt der Stürmer den Ball auf das Tor. Der Torwart muss sich hier vor jeder Abwehraktion seitlich auf den Boden legen (wie bei der KE-Abwehr im Feld) und darf erst beim Pass des Zuspielers zur Abwehr hoch kommen.

**Schulung der Reaktion, hier besonders Schienen- und Fußabwehr**



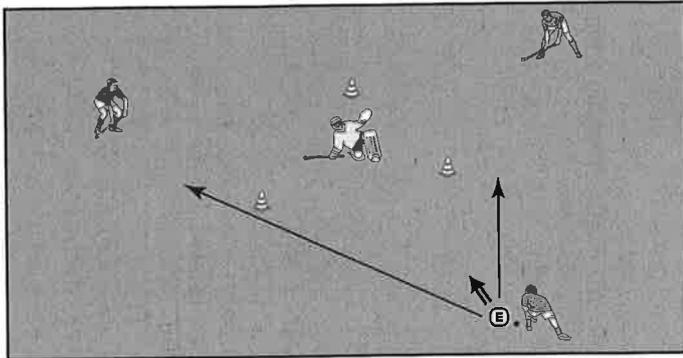
- ▶ Zwei Spieler stehen sich mit Bällen im Abstand von ca. 15 m gegenüber, in der Mitte befindet sich ein ca. 3-4m breites Tor (zwei Hütchen) mit einem Torwart.
- ▶ Die Spieler passen sich nun die Bälle durch das Tor so zu, dass es dem Torwart, der sich immer zum Ballbesitzer dreht, maximal erschwert wird, den Ball abzufangen.
- ▶ Hierbei dürfen nur flache Bälle gespielt werden, der Torwart darf nur mit den Kickern abwehren.



- ▶ In einem seitlich begrenzten Streifen (ca. 2m breit) wirft (schlenzt) der Trainer (beziehungsweise ein Spieler) im Rückwärtslauf dem Torwart aus kurzer Entfernung einen Ball zu.
- ▶ Der Torwart ist in der Vorwärtsbewegung und muss reagieren, bzw. abwehren.
- ▶ Der Abstand vom Trainer beziehungsweise Spieler zum Torwart beträgt etwa 3-4 m.
- ▶ Es werden ca. 6-8 Bälle pro Serie gespielt.



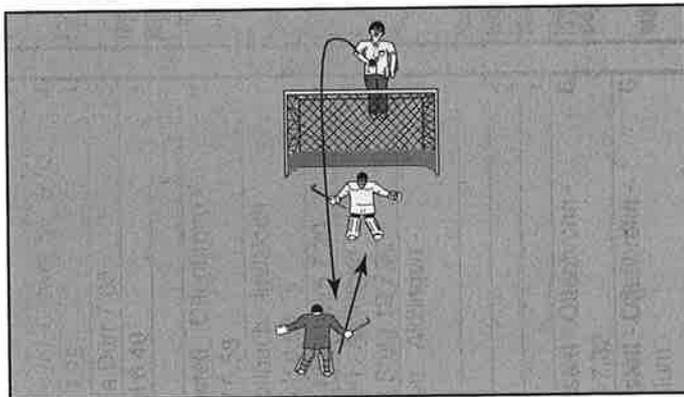
## Verbesserung der tiefen Abwehr



1

- ▶ Der Torwart steht in der Mitte in einem Dreieckstor.
- ▶ Drei Angreifer passen sich außen die Bälle zu und versuchen, den Ball in das Dreieck zu schieben.
- ▶ Der Torwart versucht durch schnelles Wechseln der Stellungsspiels, dies zu verhindern. Je nach Leistungsstärke kann die Größe des Tores und der Abstand der Spieler zum Dreieck verändert werden.

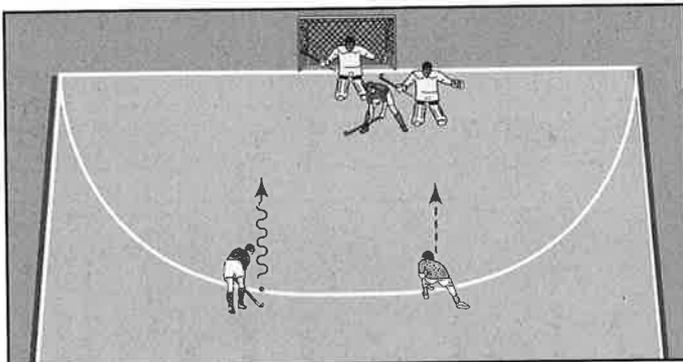
## Verbesserung der Reaktion



2

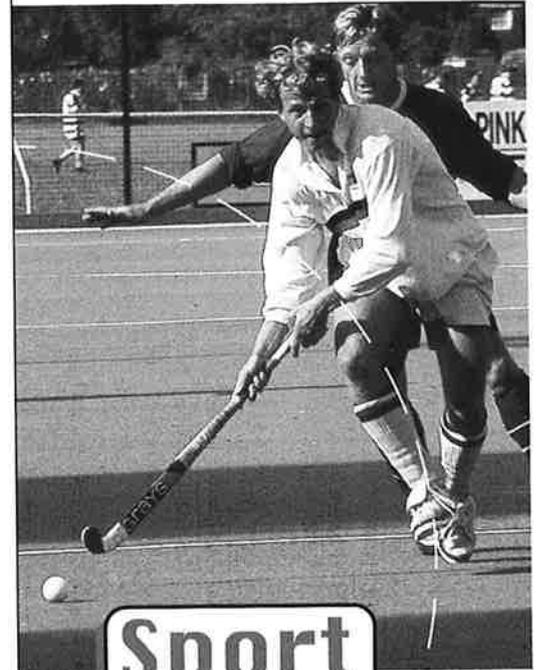
- ▶ Ein normales Tor wird in die Mitte des Platzes gestellt. Ein Zuspielder/Trainer wirft Bälle über das Tor, die dort von einem TW so angenommen und verarbeitet werden, dass er den zweiten Torwart im Tor zu einer Abwehrreaktion zwingt.
- ▶ Dies können z.B. direkt mit dem Handschuh gespielte Bälle oder nach Ballkontrolle am Boden auch gekickte Bälle sein.

## Verbesserung des Stellungsspiels



3

- ▶ Zwei Torhüter warten vor dem Tor, ein Angreifer befindet sich ebenfalls in der Nähe.
- ▶ Vom Schusskreisrand aus starten zwei weitere Angreifer zum 3:2.
- ▶ Variabel gestalten lässt sich diese Übung durch Limitieren der Ballkontakte, der Zeit pro Angriff oder durch erfolgreiche Angriffe pro Zeit (z.B. 1 Minute).



**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.

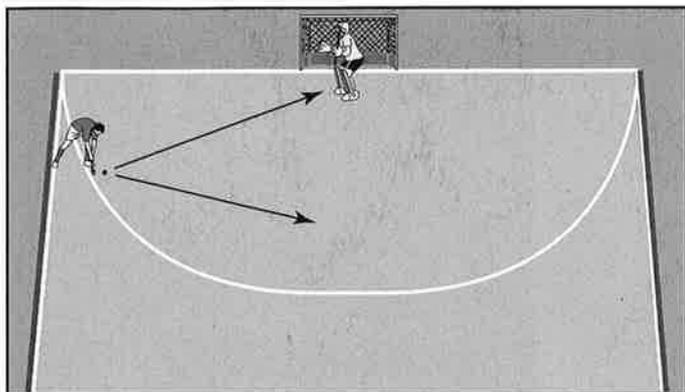
**Desso DLW – kompetent für Sport und Spiel!**

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**

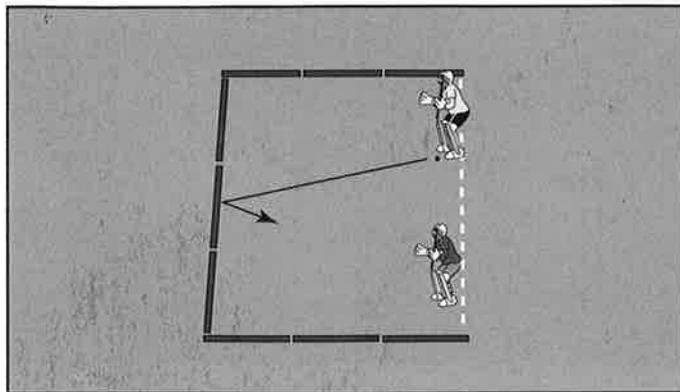
**HOCKEY**  
*Training*

**Abwehr mit der tiefen Rückhand**



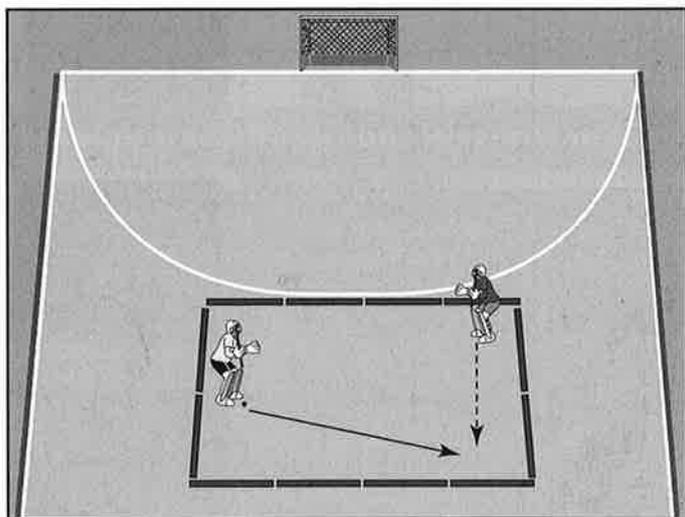
- 1** ▶ Zuspieler außen am Kreisrand und passt den ersten Ball nach einer Schlenztäuschung quer vor das Tor in den Abwehrbereich vor dem Torwart. Der zweite Ball wird aus der gleichen Position nach innen Richtung 7-m-Punkt als simulierte Flanke gepasst. Der Torwart wehrt beide Bälle mit der tiefen Rückhand ab, den ersten in einer gebückten Körperhaltung mit der rechten Hand in der Schlägermitte, den zweiten im Rauslaufen und Rutschen mit der rechten Hand am oberen Teil des Schlägers.

**Verbesserung des Kickens**



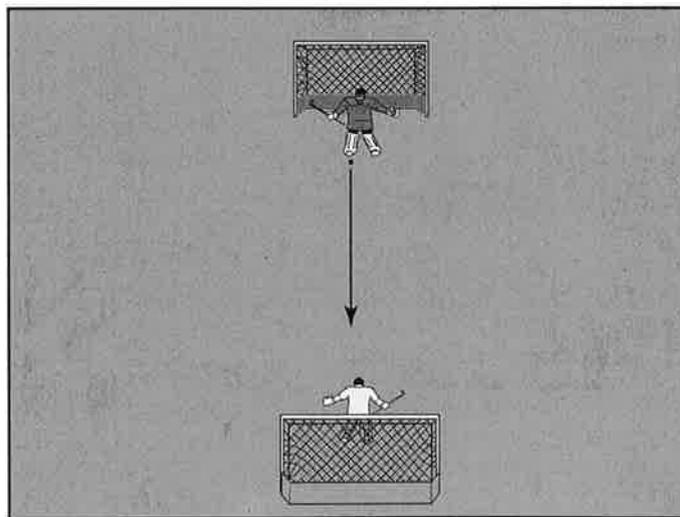
- 3** ▶ Es wird wieder ein Käfig aufgebaut, dieser ist jedoch nach einer Seite offen.  
 ▶ Hier wird nun nach Squash-Regeln gespielt: Der Ball muss gegen die hintere Bande gekickt werden, darf dabei auch die seitlichen Banden kontaktieren und muss vom Gegenspieler vor einer gedachten Linie (Ende der beiden seitlichen Banden) direkt erneut gekickt werden.  
 ▶ Überschreitet der Ball diese Linie, erhält der Gegner einen Punkt.

**Verbesserung des Kickens**



- 2** ▶ Es wird ein ca. 4 x 8 m grosser „Käfig“ aus Banden aufgebaut. Hier spielen die Torhüter ein 1:1, verschiedene Regeln können das Spiel variabel gestalten:  
 1. Ballhalten im 1:1,  
 2. Kicken mit Toren (kurze Seite) nur nach Schuss über die Bande (lange Seite).

**Flache Abwehr- und Angriffstechniken**



- 4** ▶ Diese Übung ähnelt Nr. 2, hier fehlen die Banden und es wird auf normale Tore gespielt.  
 ▶ Im 1:1 können hier alle Abwehrtechniken eingesetzt werden, auch ein 1:TW, also ein Anlaufen und Ausspielen eines Torwartes ist sinnvoll.

**IMPRESSUM**

Verlagsanschrift:

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

Redaktion (verantwortlich f.S.d.B.):

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:

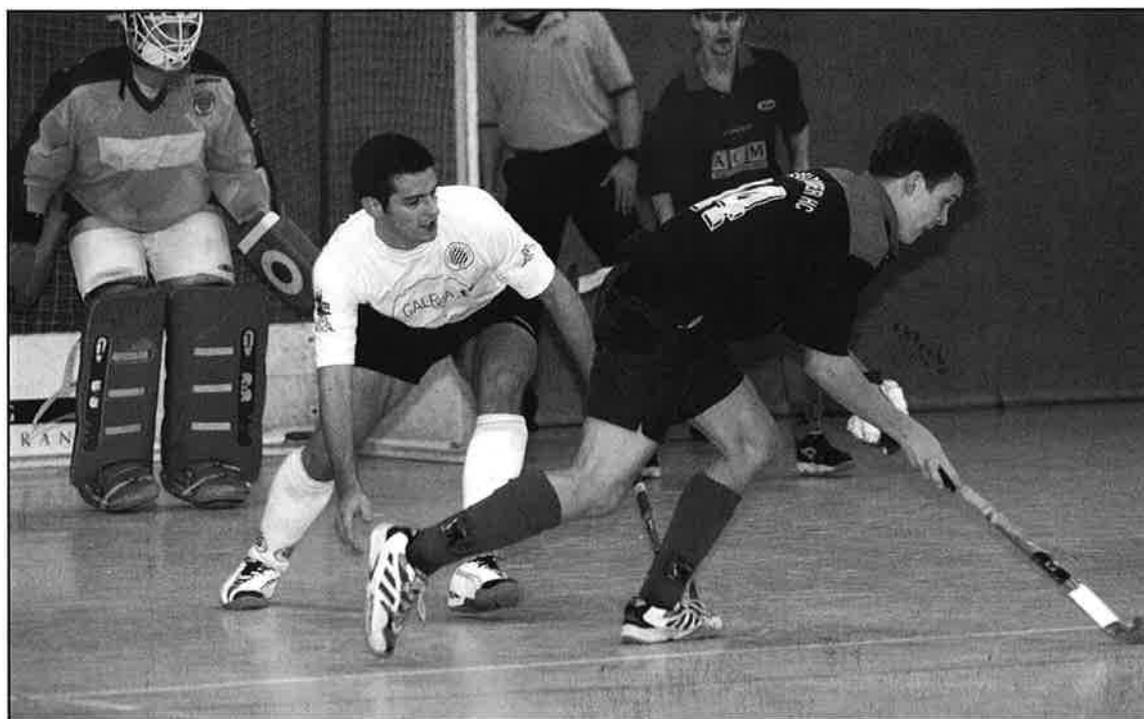
Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)  
 Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
 ☎ (070 31) 862 - 851  
 ☎ (070 31) 862 - 801

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.



# Je schneller. desto besser

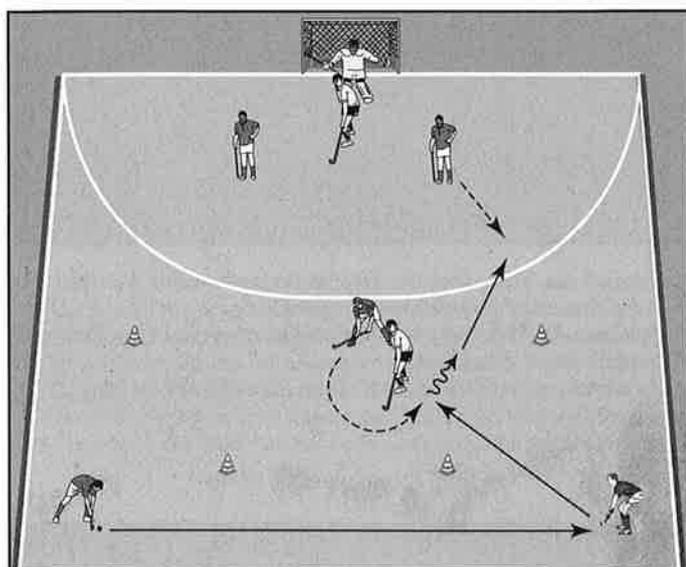
*Erhöhung der Passschnelligkeit vor und im gegnerischen Schusskreis*



PETER LEMMEN ist Bundestrainer des Damen-A-Kaders und verantwortlicher Redakteur von HockeyTraining.

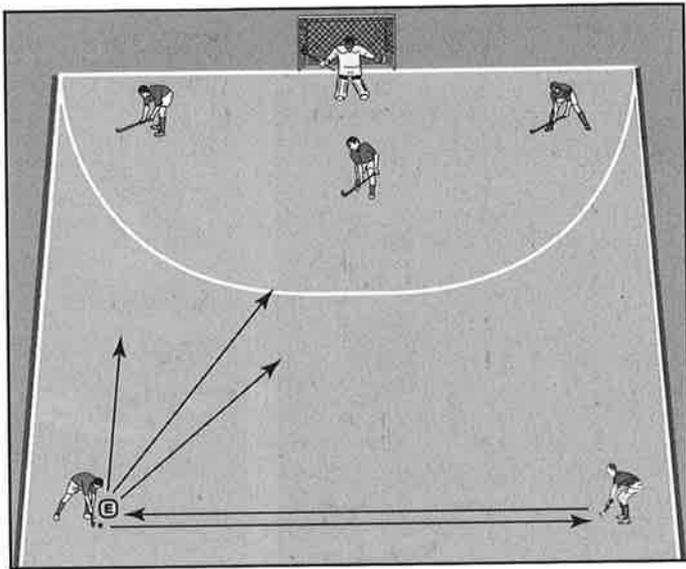
Hallenhockey lebt von den schnell wechselnden Aktionen in Angriff und Abwehr. Spiele kippen überraschend, hohe Rückstände können innerhalb kürzester Zeit wett gemacht werden und ein „Langweiler“ wird zum spannenden Krimi bis zum Abpfiff. All dies hat seine Ursache in der Schnelligkeit des Spiels und hier in der Qualität des Passspiels. Wer schnell und sicher mit Übersicht passen kann, hat wenig Ballverluste und viele Torschusssituationen. Dieses Passspiel kann und muss natürlich im Training geübt und automatisiert werden, damit es im Spiel ein-

gebetet in taktische Strukturen den gewünschten Erfolg bringen kann. Die folgenden Übungs- und Spielformen zielen auf die Verbesserung der Schnelligkeit von sicheren Passkombinationen am und im gegnerischen Schusskreis und schließen sich methodisch an den Beitrag von Uli Forstner in der Ausgabe 9/2002 an. Ein Schwerpunkt in meinem Beitrag liegt auf der Konstruktion von offenen und immer unterschiedlichen Übungssituationen und ihren veränderten Anforderungen, wie dies auch im Wettkampfspiel der Fall ist.



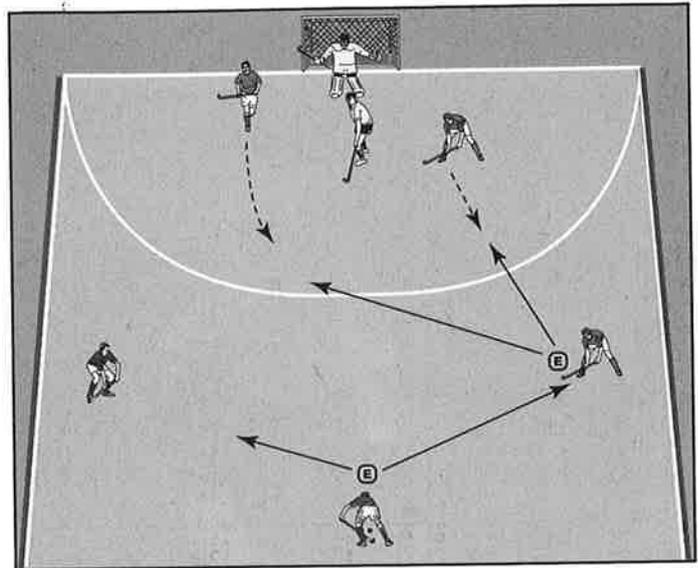
- Zwei Zuspieler in den Positionen der aufgerückten Verteidiger passen nach einigen Zuspielen zum sich anbietenden Spieler im abgesteckten Raum. Dieser setzt sich im 1:1 durch und passt in die 2:1-Situation in den Schusskreis, anschließend setzen er und sein Gegenspieler nach. Ausspielen des Angriffs 3:2 bis zum Torschuss.

1



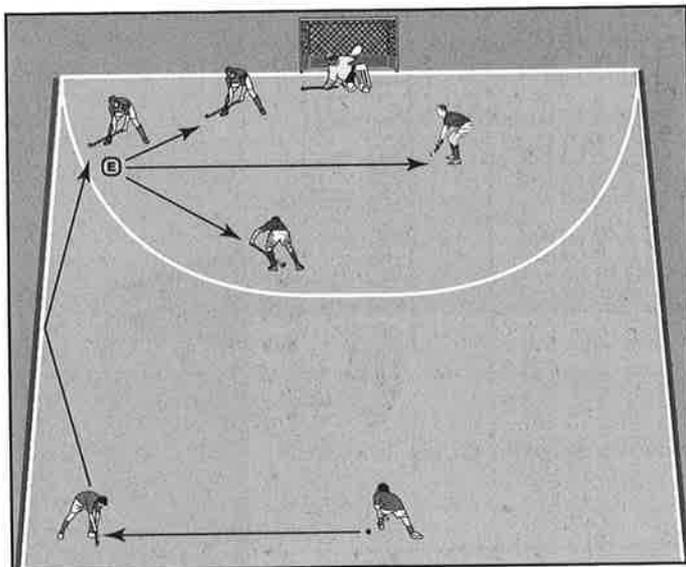
- ▶ Aufstellung der Zuspieler wie zuvor, im Schusskreis bewegen sich drei Stürmer ohne Gegenspieler.
- ▶ Der ballbesitzende Zuspieler passt einen der drei Stürmer an (nur wer sich aktiv anbietet wird angespielt), die sich dann je nach Ansage mit zwei oder einem Kontakt anspielen und zum Torschuss kommen sollen.
- ▶ Auch direkte Anspiele zum Stecher sind erlaubt. Sofort nach dem Zuspiel passen sich die Zuspieler den nächsten Ball solange zu, bis die Stürmer neue Position anlaufen.

3



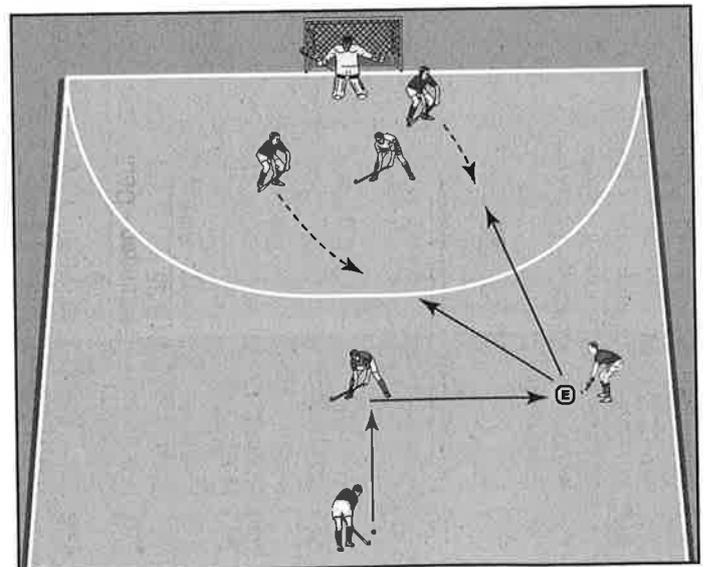
- ▶ Pass aus der Mitte an die aufgerückte Bandenpositionen links oder rechts in der gegnerischen Hälfte.
- ▶ Von hier aus erfolgt ein Anspiel in eine offene 2:1-Situation mit nachsetzendem Anspieler.
- ▶ Der Anspieler in der Mitte wechselt auf die freie Außenposition nach dem Angriff.

2

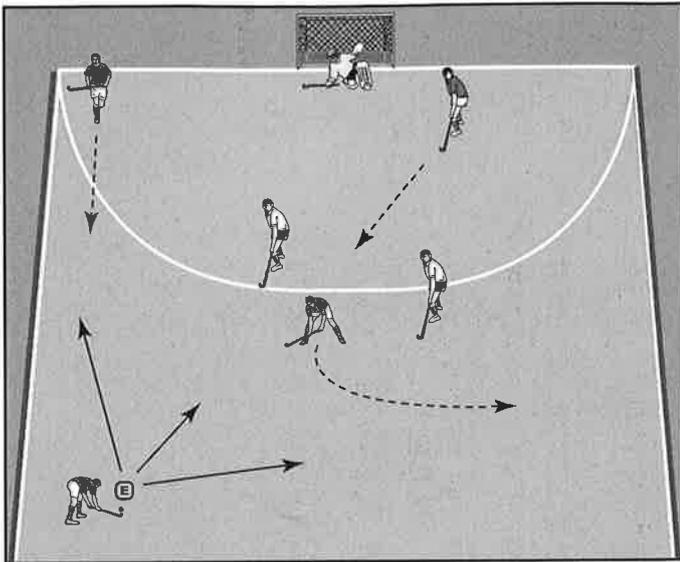


- ▶ Pass über die Bande in die linke Ecke nach Zuspiel aus der Mitte. Ballannahmender Spieler entscheidet sich zum Anspiel an einen der Angreifer im Schusskreis.
- ▶ Diese passen mit einem Kontakt zum Torschuss, häufig wird hier der Ball direkt aufgelegt.
- ▶ Nach jedem Angriff werden die Position gewechselt und sich zum Anspiel angeboten.

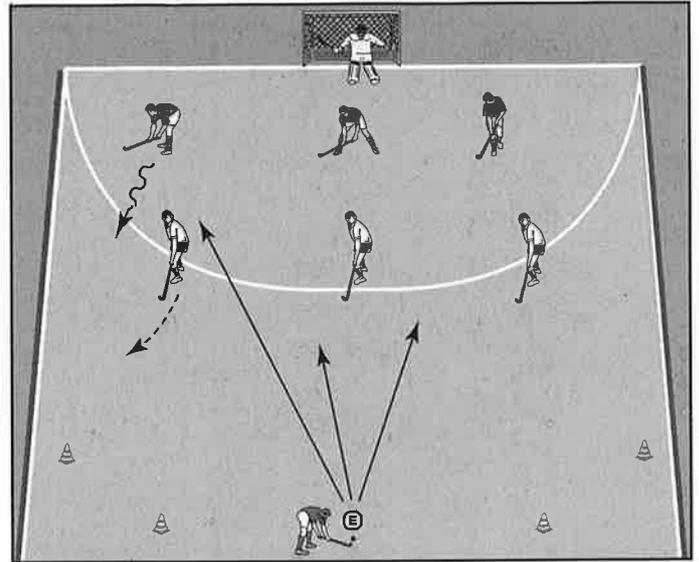
4



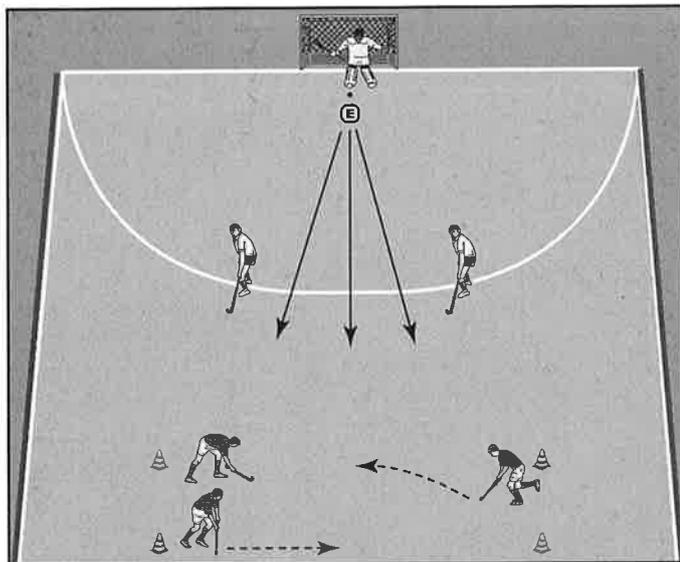
- ▶ Pass aus der Mitte über die Tiefe direkt nach außen. Von hier aus Anspiel in eine 2:1-Situation im Schusskreis.
- ▶ Spieler in der Tiefe rückt nach seinem Querpas mit in den Kreis und wird dort zum Verteidiger.
- ▶ Es entsteht so mit dem nachsetzendem Aussenspieler ein 3:2.



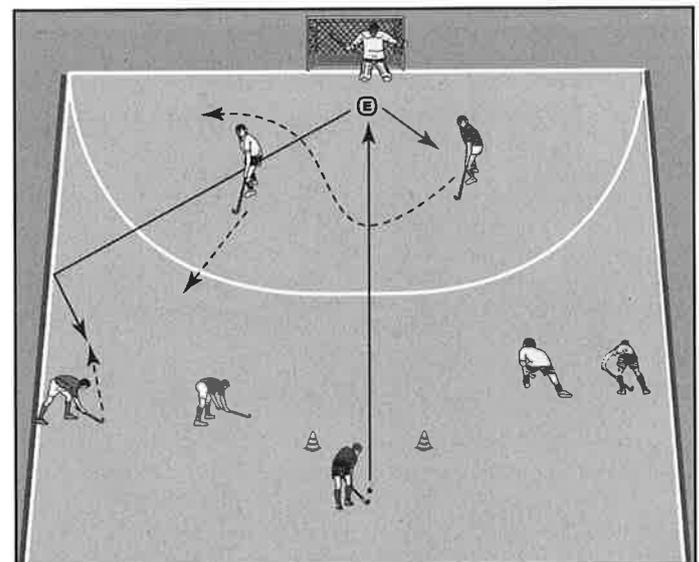
- ▶ Anspiel aus der Mitte (hier links) in ein 3:2. Hierzu bewegen sich die drei Angreifer frei im Raum vor und im Schusskreis in anspielgünstige Räume.
- ▶ Nach einem Pass an den Angreifer erfolgt ein 3:2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Wichtig ist hier eine hohe Aktivität der Angreifer zum Anspiel und ein schnelles Einnehmen günstiger Positionen zum Kombinieren mit hohem Tempo.



- ▶ Der Anspieler in der Mitte passt einen der drei Angreifer im Schusskreis an.
- ▶ Dieser versucht trotz Abwehr eines Gegenspielers, eines der beiden markierten Tore an der Mittellinie zu erreichen.
- ▶ Gewinnt der Abwehrspieler, spielt er ein 3:2 (sein Gegenspieler wird passiv) bis zum Torabschluss.

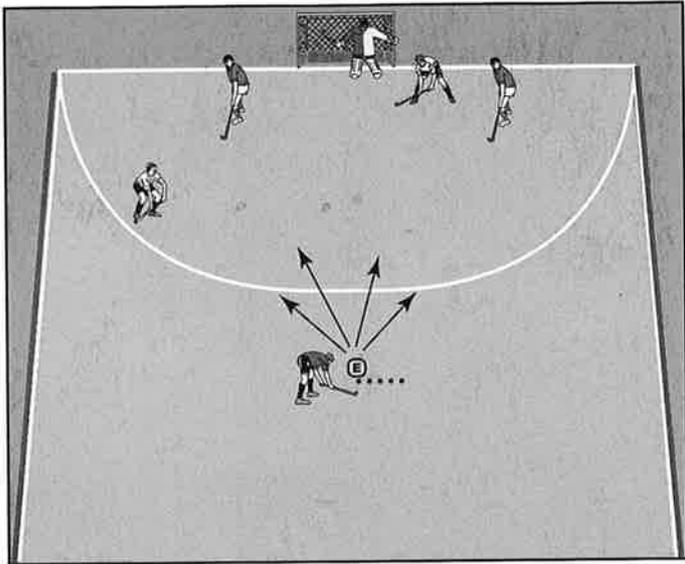


- ▶ Drei Angreifer bewegen sich frei in einem abgestecktem Rechteck an der Mittellinie, zwei Verteidiger warten vor dem Schusskreis.
- ▶ Der Torwart kickt einen Ball direkt oder über die Bande Richtung Angreifer, diese erlaufen sich den Ball und spielen einen schnellen Angriff Richtung Tor bis zum Abschluss. Wichtig ist hier das schnelle Erkennen, welcher Spieler den Ball annimmt und das Einnehmen dynamischer Weiterspielpositionen. Diese Spielform kann auch mit Zeitlimit durchgeführt werden.



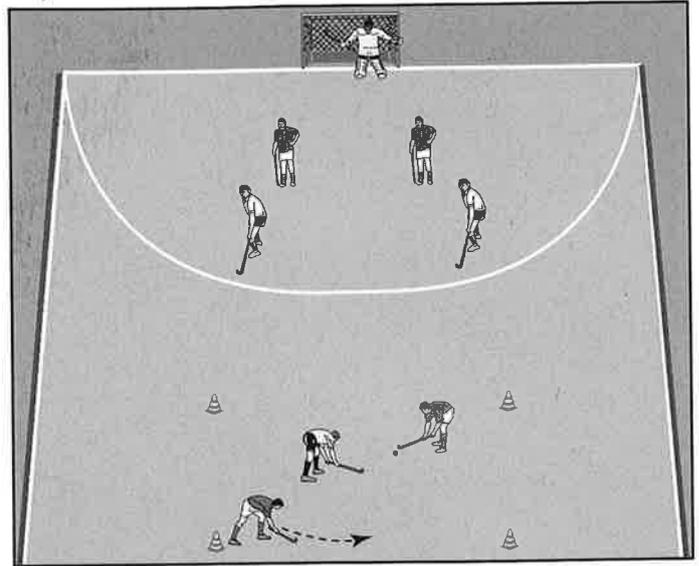
- ▶ Pass aus der Mitte an den Torwart, der den Ball direkt links oder rechts über die Bande an einen der beiden Angreifer kickt.
- ▶ Beide spielen zusammen mit dem seitenfernten Kreisspieler, der seine Position zum Anspiel in Abhängigkeit vom Verhalten des Ballbesitzer sucht, ein 3:1 bis zum Torabschluss.

1



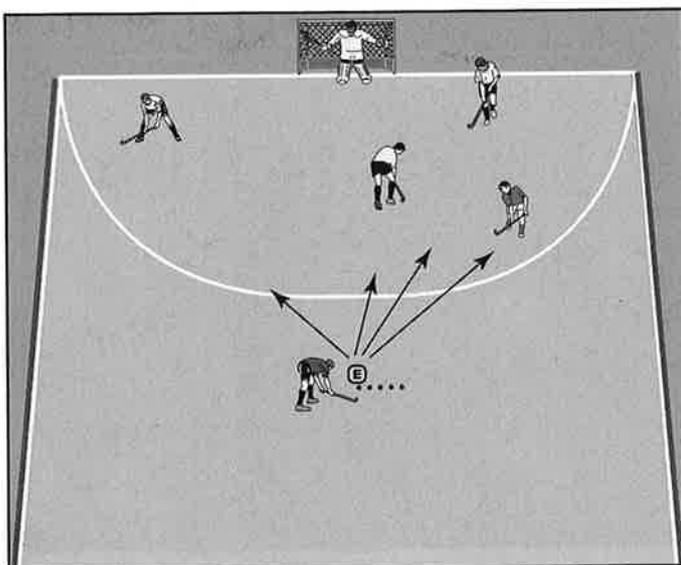
- ▶ Zwei Mannschaften mit je zwei Spielern im Schusskreis.
- ▶ Der Anspieler passt unregelmässig direkt oder über die Bande (auch Pässe in den Raum sind erlaubt) einen der vier Spieler an, die dann im 2:2 bis zum Torschuss kombinieren.
- ▶ Erfolgt eine Ballabnahme, wechselt das Torschussrecht, d.h. die ballbesitzende Mannschaft darf direkt auf das Tor schießen.

3



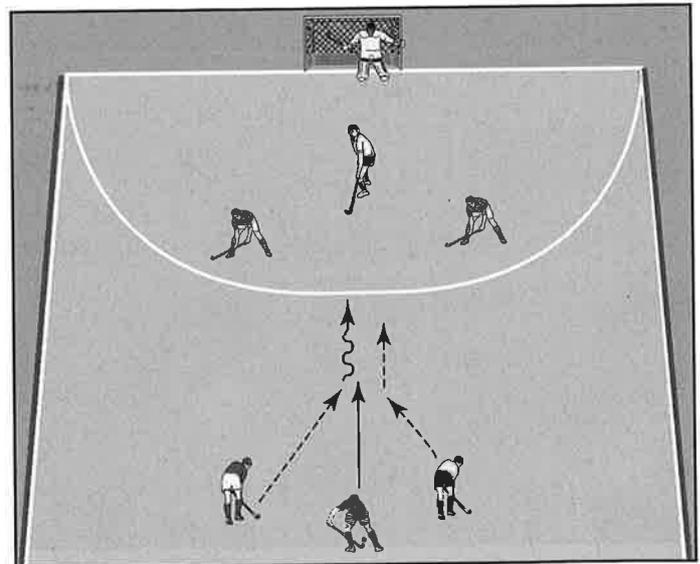
- ▶ Die Übung startet mit einem 2:1 in einem abgesteckten Raum.
- ▶ Nach einer bestimmten Anzahl von festgelegten Ballkontakten (3 - 5) wird der Ball nach vorn in eine 2:2-Situation gepasst, die, wenn alle Spieler nachsetzen, im offenen 4:3 bis zum Torabschluss gespielt wird.

2



- ▶ Der Zuspieler in der Mitte passt einen der vier Spieler im Schusskreis an.
- ▶ Dieser soll möglichst schnell zum Torschuss kommen, da alle anderen Spieler sofort zum Verteidiger werden, es entsteht ein 1:3.
- ▶ Bei Ballabnahmen erhält der aktuelle Ballbesitzer das sofortige Torschussrecht.
- ▶ Beim Zuspiel aus der Mitte sollte immer dem aktivsten Spieler in aussichtsreicher Position zugepasst werden.

4



- ▶ Der Ball wird aus der Mitte in eine 1:1-Situation gespielt, wobei der Ball auch so gepasst werden kann, dass ein Spieler direkt in Ballbesitz kommt.
- ▶ Nach dem Ballgewinn wird weiter in eine 2:1-Situation in den Schusskreis gespielt, es entsteht ein 3:2 bis zum Torabschluss.