

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 4/2003 (5. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



Bild: HERBERT BOHRSCHIED



MICHAEL BEHRMANN arbeitet im weiblichen Bereich des DHB. Er ist verantwortlich für die weibliche U-16 und seit 2003 Co-Trainer beim A-Kader.

Thorsten Althoff hat sich bereits mit dem Thema „Tipps zum Spielaufbau nach dem Abschlag“ befasst. (Heft Nr. 3/2001). Dieses Thema möchte ich noch einmal aufgreifen und einige Übungen und Spielformen darstellen, die den Abschlag im 4-er Aufbau trainieren. Dabei stehen beide Innenverteidiger in der Regel auf den Halbspuren, die Außenverteidiger nahe der Seitenlinie auf einer Außenspur. Grundsätzlich gilt es für die vier Spieler, die gesamte Spielfeldbreite zu nutzen, um es den gegnerischen Stürmern schwer zu machen, Räume beim Abwehren des Abschlags zu stellen. So werden die gegnerischen Stürmer vor die

Wahl gestellt, entweder innen zu zumachen (damit werden die Außenverteidiger anspielbar) oder außen zu zumachen (damit werden die Halbspuren für Anspiele ins Mittelfeld freigegeben).

Ein optimales Stellungsspiel der Aufbauspieler durch „dynamische“ Spielpositionen an der Risikogrenze (Reichweite des Gegenspielers) führt zu Problemen beim Gegner, da in der Regel drei Stürmern vier Aufbauspieler gegenüber stehen. Die Spielpositionen richten sich nach der gruppentaktischen Abwehrformation des Gegners (Pressing, Viertellinien- oder Halbfeldabwehr).

#### Technische Voraussetzungen:

- ▶ Qualität beim Zuspielen (Passhärte, Passgenauigkeit und flache Anspiele).
- ▶ Ballannahmen, die ein schnelles Weiterspielen des Balles vorbereiten.
- ▶ Angeräuschte Zuspiele vor allem beim Spielen des Balles ins Mittelfeld.

- ▶ Optimales Stellungsspiel an der Risikogrenze (dynamische Position).
- ▶ Gute Vororientierung bei dem Spieler, der den Ball erhält („wie geht es weiter, wenn ich den Ball habe?“).
- ▶ Entscheidungsverhalten Abspiel innen oder außen bzw. Spurwechsel („wie setzt mich mein Gegenspieler unter Druck?“).

Taktische Voraussetzungen Außenverteidiger:

Taktische Voraussetzungen Innenverteidiger:

- ▶ Optimales Stellungsspiel in der Breite („wie weit kann ich vom ballbesitzenden Verteidiger entfernt stehen?“).
- ▶ Optimales Stellungsspiel in der Tiefe („wie tief muss ich absinken, um am gegnerischen Stürmer noch eine Seitenverlagerung einleiten zu können?“).
- ▶ Gute Orientierung beim ballbesitzenden Spieler („wie stehen meine Mitspieler, wo stehen die gegnerischen Spieler?“).
- ▶ Entscheidungsverhalten: Abspiel ins Mittelfeld, auf anderen Innenverteidiger oder auf Außenverteidiger („welches ist der offensivste, zugleich aber auch noch sichere Pass?“).

Ein selbstbewusstes Aufbauspiel zeichnet sich durch eine hohe Zuspielhärte, eine große Variabilität gepaart mit der nötigen Sicherheit aus. Vor allem bei Anspielen ins Mittelfeld gilt es zu bedenken, dass Ballverluste meist zu einem sehr schnellen Gegenangriff auf das eigene Tor

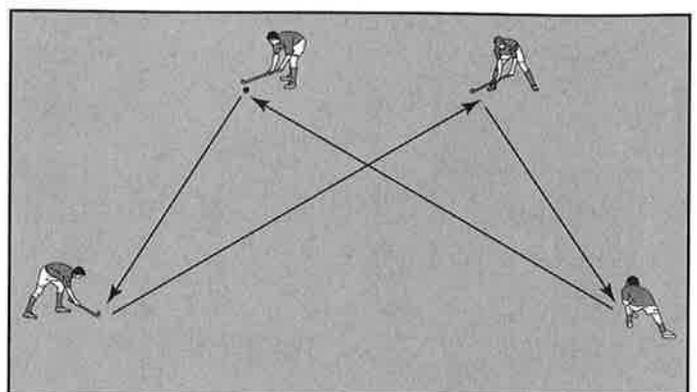
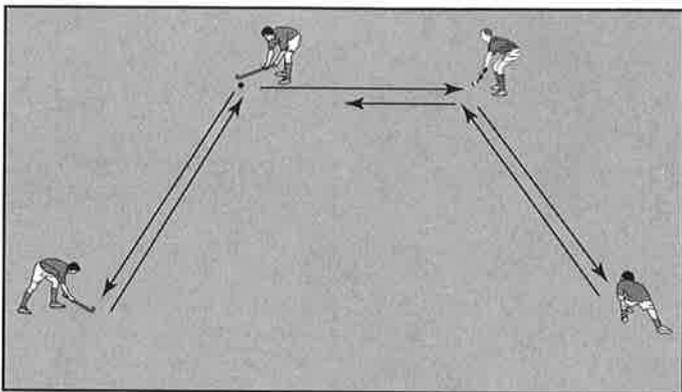
führen, auf der anderen Seite aber gerade aus dem Mittelfeld gefährliche Spielzüge auf das gegnerische Tor gestartet werden. Die Abstimmung des Mittelfelds mit der Abwehrreihe steht also im Mittelpunkt.

Aus methodischen Gesichtspunkten gilt es zuallererst, die Ballabgabe- und Ball-Aufnahme-Techniken isoliert zu festigen, danach das ganze unter Zielorientierung (Spielfeldbreite, mögliche Anspiele), Zeit- oder Gegnerdruck zu stabilisieren. Die Endform sollten dann Spielformen sein, einige werde ich hier vorstellen.

Bei den Übungsformen sollte der Trainer immer wieder zur Konzentration und zum Aktionstempo auffordern, damit das ganze „spielnah“ abläuft.

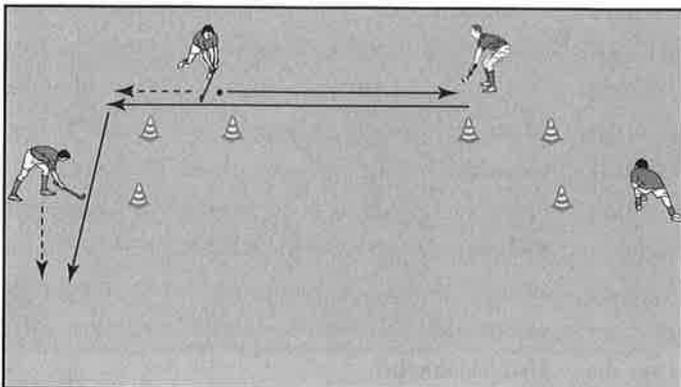
Bei den Spielformen gilt es, das Thema „schnelles Ausführen von Frei- und Abschlagen“ hinten an zu stellen, damit immer wieder der Spielaufbau aus der 4-er-Kette mit Anspielpositionen ins Mittelfeld gestartet werden kann.

### Übungsformen zur Ballabgabe und -annahme in Verbindung mit Seitenverlagerungen

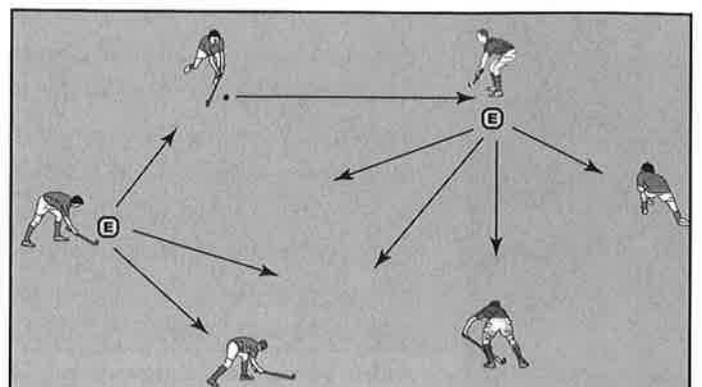


- ▶ **Übungsbeschreibung:** 4-er-Kette ganze Platzbreite, Innenverteidigung steht tiefer als Außenverteidiger.
- ▶ **Übungsschwerpunkt:** Ballannahme soll schnelles Weiterspielen vorbereiten (von rechts nach links „Ball vorblocken“, von links nach rechts „Ball durchlaufen lassen“).
- ▶ Qualität beim Zuspiel.
- ▶ Variation: Positionsveränderungen der Spieler ohne Ball.
- ▶ Wettkampf: Wie viele Verlagerungen werden in 1 Minute geschafft?

- ▶ **Übungsbeschreibung:** 4-er-Kette ganze Platzbreite, Innenverteidigung steht tiefer als Außenverteidiger.
- ▶ **Übungsschwerpunkt:** Ballannahme soll schnelles Weiterspielen vorbereiten (von rechts nach links „Ball vorblocken“, von links nach rechts „Ball durchlaufen lassen“).
- ▶ Qualität beim Zuspiel – lange Bälle schrubben oder schlagen, kurze Bälle schieben oder schrubben.
- ▶ Variation: Positionsveränderungen der Spieler ohne Ball.
- ▶ Wettkampf: Wie viele Verlagerungen werden in 1 Minute geschafft?



- ▶ **Übungsbeschreibung:** 4-er-Kette ganze Platzbreite, Innenverteidigung steht tiefer als Außenverteidiger, Hütchen simulieren Position eines Gegenspielers.
- ▶ **Übungsschwerpunkt:** Positionsveränderungen der einzelnen Spieler ohne/mit Ball (Innenverteidiger links-rechts, Außenverteidiger nach vorne oder hinten). Ausrichten der dynamischen Positionen (an den Hütchen vorbei).
- ▶ Variation: Seitenverlagerungen können auch abgebrochen werden.

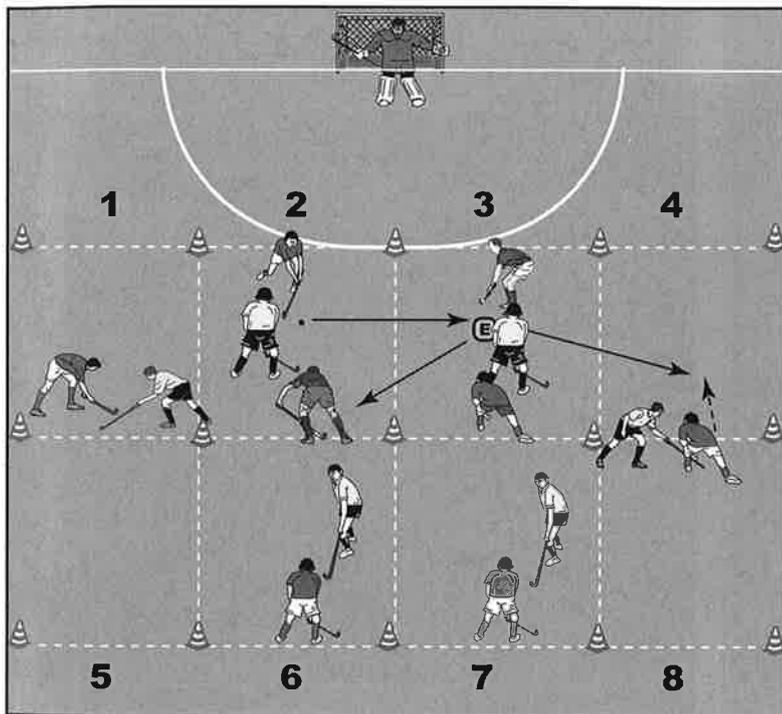


- ▶ **Übungsbeschreibung:** 4-er-Kette ganze Platzbreite, Innenverteidigung steht tiefer als Außenverteidiger, und zwei Spieler auf Halbspur. Den Ball möglichst schnell weiterspielen.
- ▶ **Übungsschwerpunkt:** Ballannahme soll schnelles Weiterspielen vorbereiten (von rechts nach links „Ball vorblocken“, von links nach rechts „Ball durchlaufen lassen“), Qualität beim Zuspiel – lange Bälle schrubben oder schlagen, kurze Bälle schieben oder schrubben, miteinander sprechen.
- ▶ Variation: Mit zwei Bällen arbeiten.
- ▶ Wettkampf: Mit einem Ball und 3 Störspielern – wichtig: Bälle sollen nicht nur außen herum gespielt werden.

## Komplexe Spielformen

### Zonenspiel 6 : 6 und zwei Joker

- ▶ **Übungsbeschreibung:** Kontaktspiel 6:6 mit 2 Jokern mit zugewiesenen Aktionsräumen. Die Joker gehören zur ballbesitzenden Mannschaft, ganze Platzbreite, Tiefe etwa 30 Meter, durch Markierungen werden acht Felder abgesteckt.
- ▶ Die Spieler dürfen sich nur in den spieltypischen Feldern aufhalten, dies sind: Die beiden Spieler außen im Feld 1 und 5, bzw 4 und 8, ein Joker in Feld 2 und 6, der andere in 3 und 7, alle anderen Spieler nur in ihrem Feld.
- ▶ **Übungsschwerpunkt:**
  - ▶ Kontakten unter Einhaltung der Aktionsräume.
  - ▶ Optimales Stellungsspiel erforderlich – ballbesitzende Mannschaft macht die Spielfläche groß.
  - ▶ „Bestes“ Anspiel finden.
  - ▶ **Wettkampf:** Pässe ohne gegnerische Berührung zählen: Wer schafft die meisten Kontakte?



## IMPRESSUM

### Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, Postfach 260, 71044 Sindelfingen,  
 ☎ (07031) 862-800  
 ☎ (07031) 862-801

### Redaktion (verantwortlich f.S.d.P.):

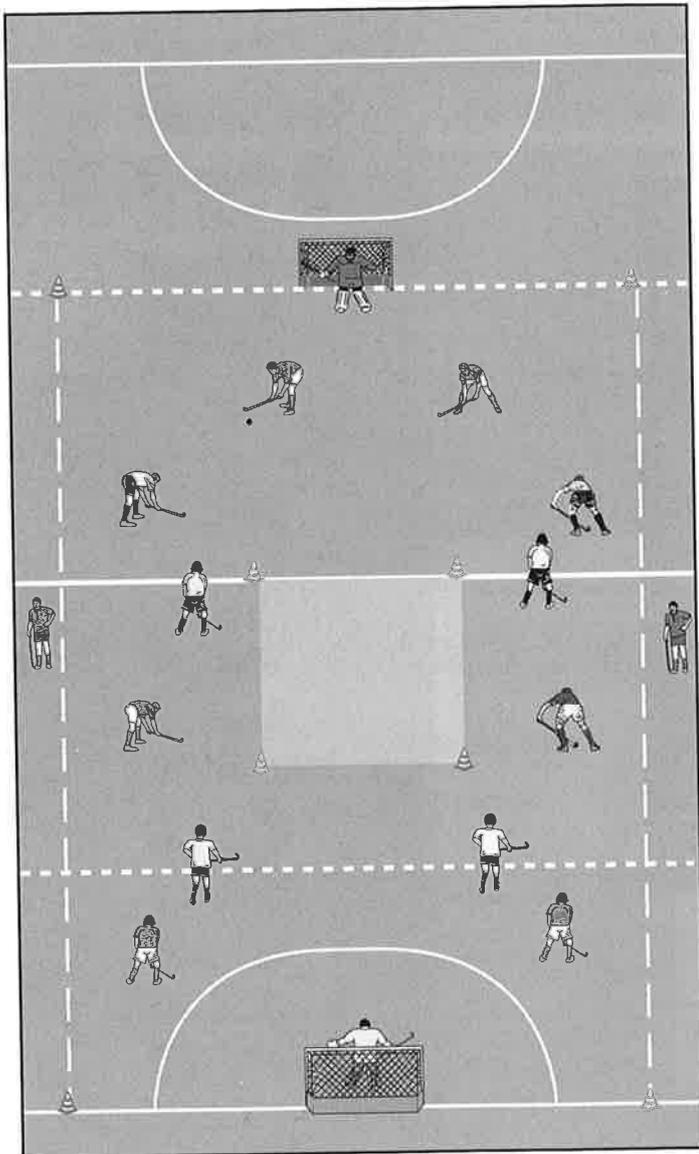
Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,  
 ☎ (06555) 931 041  
 ☎ (06555) 931 042  
 eMail: mediaServ@t-online.de

### Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ  
 Kuhweg 20, 50735 Köln  
 ☎ (0221) 7601392  
 eMail: info@hebosoft.de u. herbert.bohlscheid@sportfoto.tv  
 http://www.sportfoto.tv+ http://www.hebosoft.de

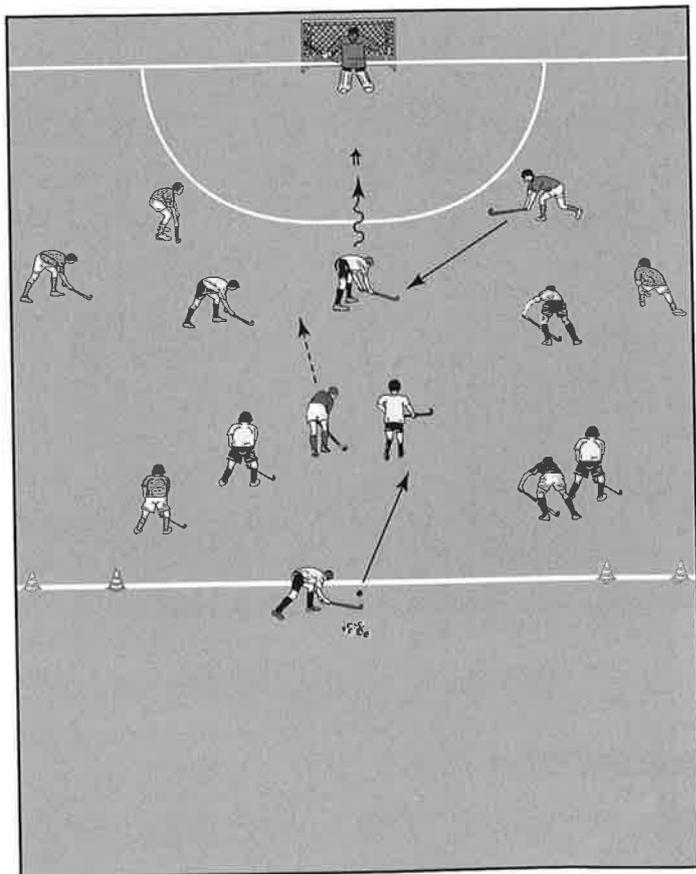
## 6 : 6 mit Tabuzone

- ▶ Spielbeschreibung:
- ▶ 6:6 / 7:7 mit jeweils zwei Jokern auf der Außenbahn (Joker ersetzen Außenverteidiger).
- ▶  $\frac{3}{4}$ -Spielfeld.
- ▶ Mitte ist zu – darf durchlaufen und überschlenzt werden, nicht aber „durchpasst“ werden.
- ▶ Übungsschwerpunkt:
- ▶ Schnelles Kontakten durch 2-Mann Überzahl.
- ▶ Finden von optimalen Spielpositionen.
- ▶ Abstimmen der Mittelfeldspieler beim Anlaufen in die Abwehrdreiecke.
- ▶ Querverlagerung im Mittelfeld oder Auflegen auf Außenverteidiger (Joker).
- ▶ Hohes Spieltempo.



## 7 : 7 nach Abschlag

- ▶ Spielbeschreibung:
- ▶ 7 Aufbauspieler gegen 6 Störspieler + Zuspieler, Torwart im Tor, kleine Tore an der Mittellinie.
- ▶ Das Spiel beginnt mit einem Abschlag (Ziel: Ball in die kleinen Tore an der Mittellinie führen), bei Torerfolg erneuter Abschlag, bei Ballverlust greift die Störspieler-Mannschaft sofort den Torwart an.
- ▶ Erzielt die Störspieler-Mannschaft ein Tor, bekommt sie zur Belohnung noch mal ein Anspiel vom Zuspieler an der Mittellinie und greift nochmals an.
- ▶ Übungsschwerpunkt:
- ▶ Seitenverlagerung oder Anspiele ins Mittelfeld - Ballkontrolle.
- ▶ Optimales Stellungsspiel unter Gegnerdruck.
- ▶ Abstimmen der Mittelfeldspieler beim Anlaufen in die Abwehrdreiecke.
- ▶ Schnelles Umschalten auf Abwehr bei Ballverlust.
- ▶ Variation:
- ▶ Spezielle Aufgaben für die Störspieler-Mannschaft Pressing, Raumdeckung mit Verschieben, Manndeckung im Mittelfeld etc.
- ▶ Trainer / Zuspieler legt den Ball an eine Stelle zum Abschlag, Trainer wirft/rollt den Ball zu einem Spieler der aufbauenden Mannschaft.



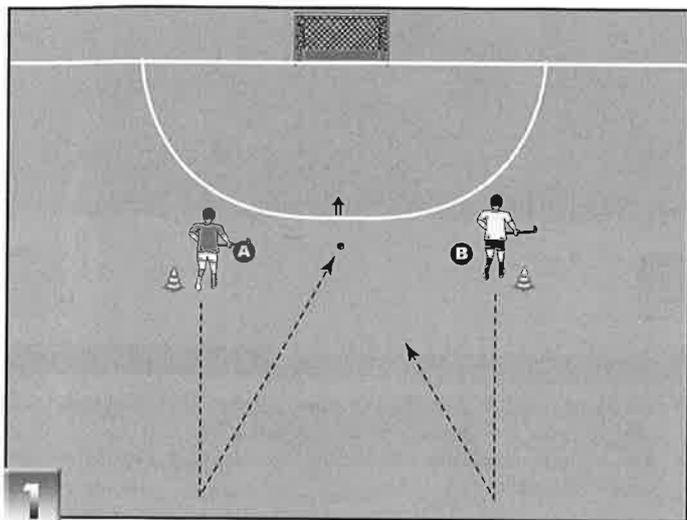
Tolle Hockeyfotos  
gibt's im Internet unter  
[www.sportfoto.tv](http://www.sportfoto.tv)

[www.sportfoto.tv](http://www.sportfoto.tv)  
**SPORTFOTO.tv**

# Schnell siegen...

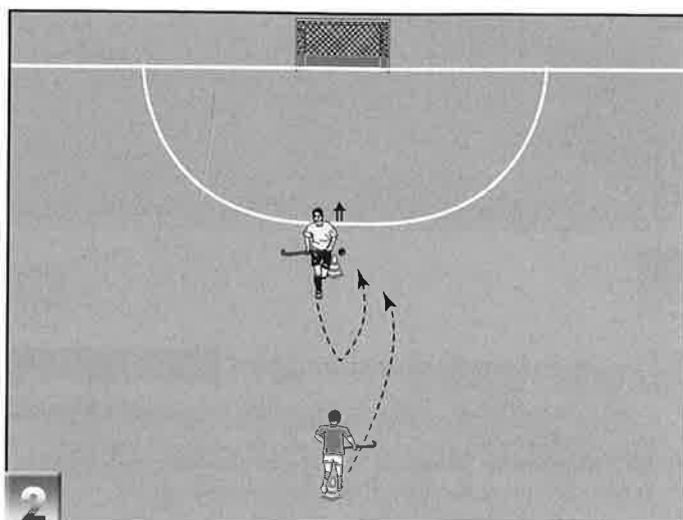
In der letzten Ausgabe von HockeyTraining veröffentlichten wir einen Beitrag von Bernhard Peters und Karsten Kamber zum Thema „Schnelligkeitstraining“.

In diesem Heft finden Sie nachfolgend nunmehr den zweiten und letzten Teil dieses Beitrages mit einer Reihe weiterer Übungen, die darauf warten, in Ihrem Training angewendet zu werden.



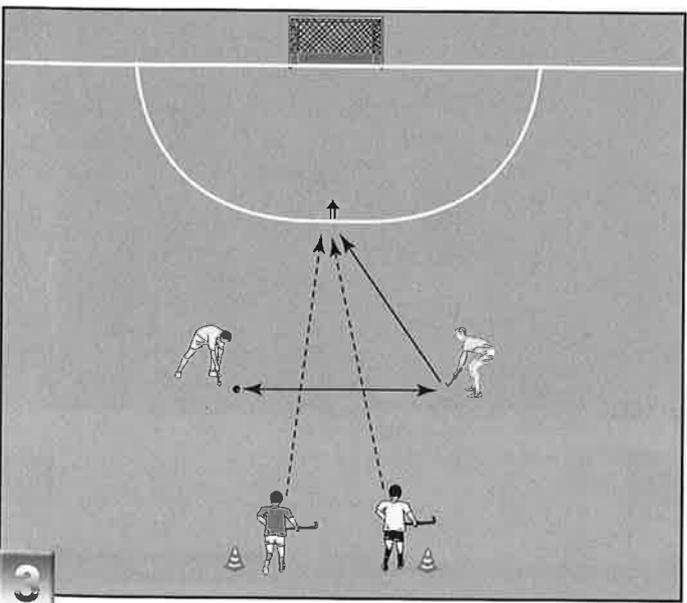
## 1 Antritt nach Richtungsänderung 1

- ▶ Zwei Spieler bewegen sich im Rückwärtslauf auf gleicher Höhe vom Ball weg.
- ▶ Sobald A vorwärts antritt, beginnt ein Wettlaufen um den Ball und zum 1:1 bis zum Torabschluss.



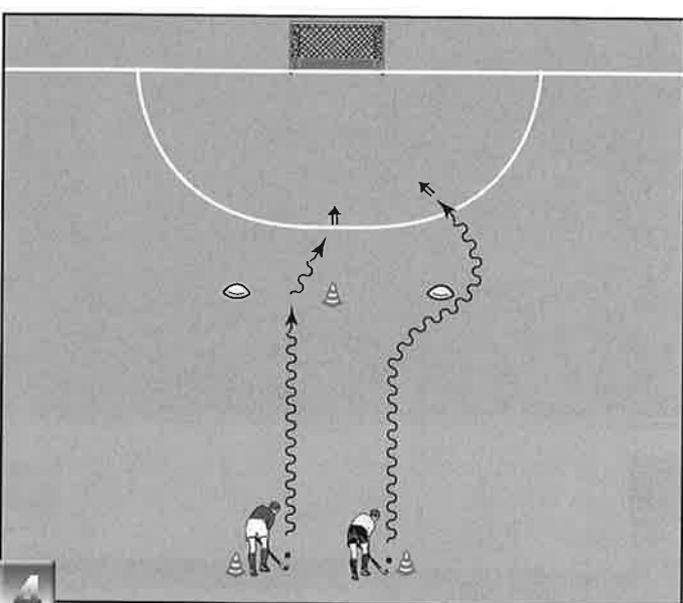
## 2 Antritt nach Richtungsänderung 2

- ▶ Zwei Spieler stehen mittig vor dem Tor, am Schusskreisrand liegt ein Ball.
- ▶ Der tornähere Spieler läuft in lockerem Tempo zum anderen Spieler und tritt plötzlich voll Richtung Ball an. Das ist das Startsignal zum Wettlauf zum Ball. Wer den Ball zuerst erreicht, darf auf das Tor schießen.



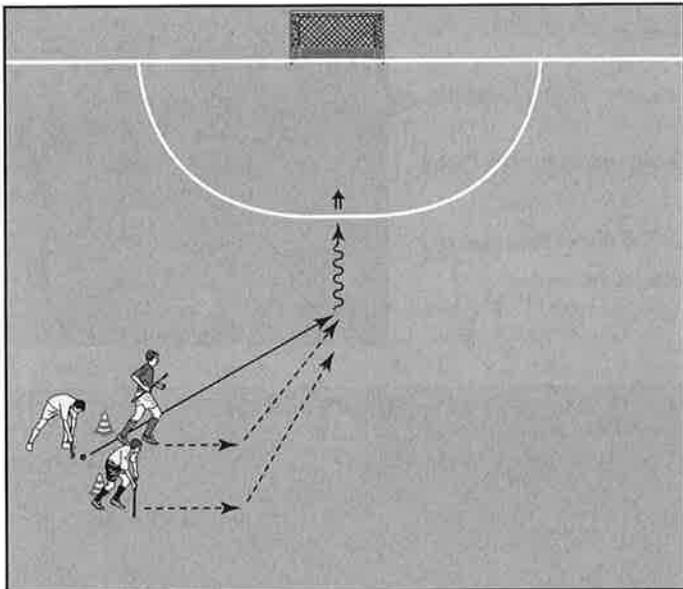
## 3 Doppelpässe als Startsignal

- ▶ Zwei Zuspieler spielen Doppelpässe.
- ▶ Plötzlich legt einer der beiden den Ball Richtung Tor vor. Das ist das Startsignal für die beiden dahinter postieren Spieler zum Wettkampf um den Ball. Wer schießt als erster auf das Tor?



## 4 Überholen

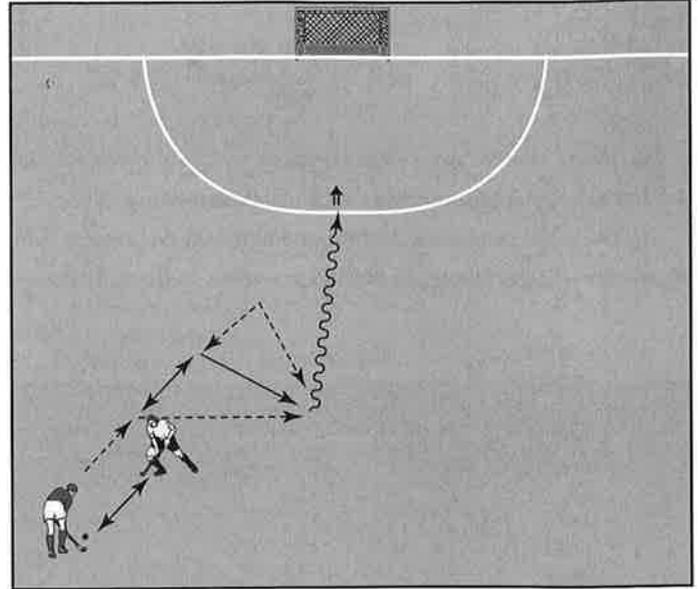
- ▶ Zwei Spieler dribbeln in höchstem Tempo zum Zielhütchen.
- ▶ Derjenige Spieler, der zuerst am Zielhütchen ist, darf aufs Tor schießen.
- ▶ Der andere muss vor seinem Torschuss zunächst um ein Wendemal laufen.



1

**Zweikampf aus horizontalem Sprint**

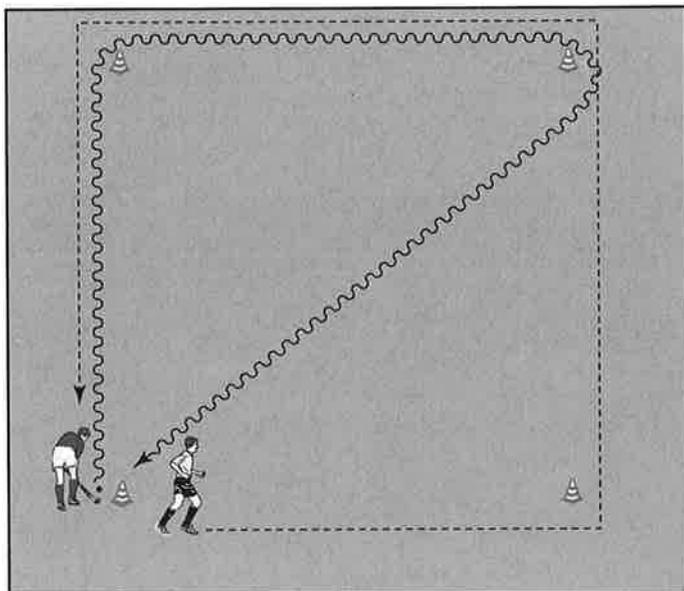
- ▶ Zwei Spieler sprinten auf Zeichen des Trainers oder eines Zuspielers horizontal zum Schusskreisrand.
- ▶ Der Zuspieler passt den Ball Richtung Schusskreis, der aus vollem Sprint zu erlaufen ist.
- ▶ Es entwickelt sich ein Zweikampf. Wer schießt als erster aufs Tor?



2

**Zweikampf aus Doppelpässen**

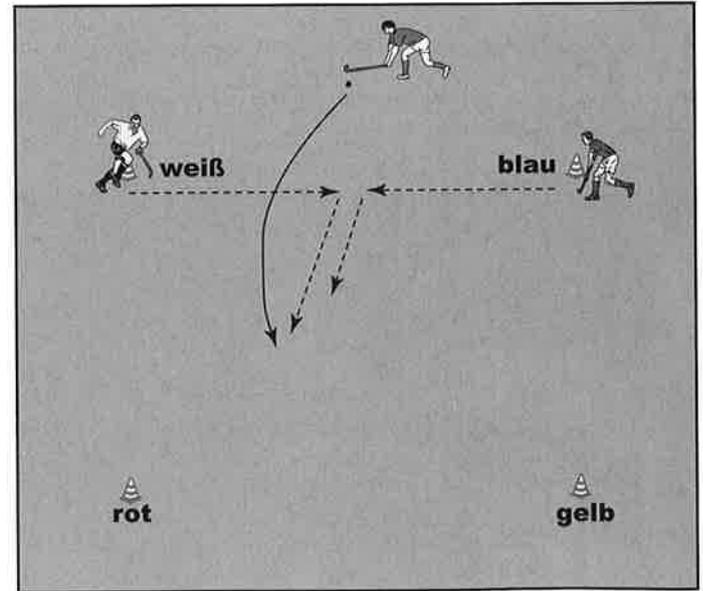
- ▶ Ein Abwehr- und ein Angriffsspieler starten aus einer Spielfelddecke mit Doppelpässen in ca. 2 m Abstand zueinander Richtung Tor.
- ▶ Der Angreifer entscheidet selbstständig, wann er seinen Durchbruch zum Torabschluss startet.



3

**Ballführung gegen Lauf**

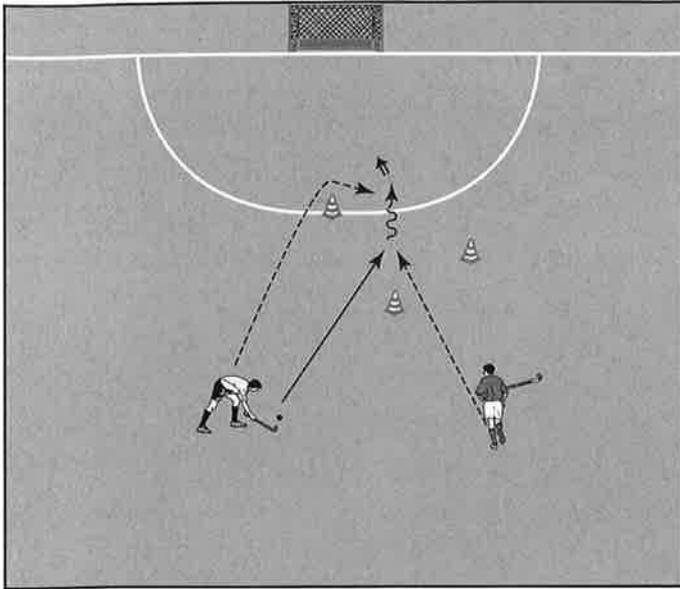
- ▶ Zwei Spieler stehen an einem Eckpunkt eines Rechtecks.
- ▶ Der Spieler mit Ball startet zum Lauf um ein Dreieck in schnellstmöglicher Ballführung.
- ▶ Der andere Spieler startet in die entgegengesetzte Richtung um das gesamte Rechteck.
- ▶ Wer als erster am Startpunkt zurück ist, gewinnt.



4

**Zweikampf auf variable Tore**

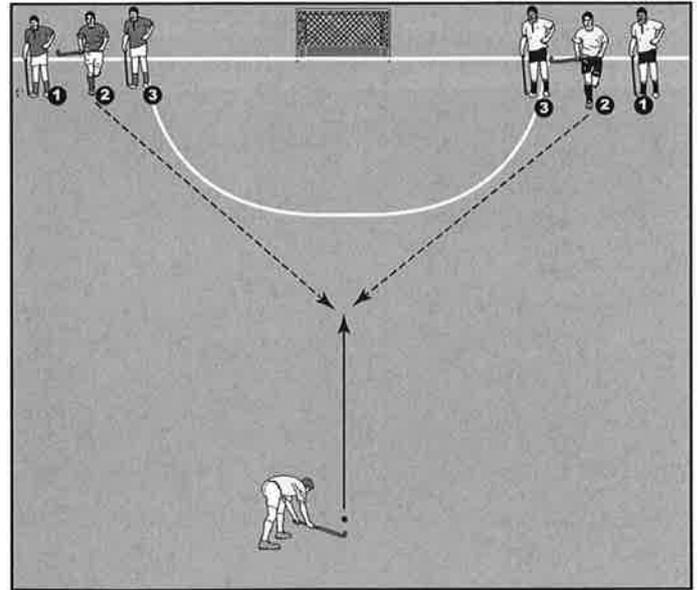
- ▶ Zwei Spieler stellen sich an den entfernten Punkten einer Linie auf und krabbeln auf ein Startzeichen im Krebsgang (Schläger mitführen) frontal aufeinander zu. Ein Zuspieler passt plötzlich einen Ball ins Feld, der von beiden Spielern zu erlaufen ist. In der Phase der Ballsicherung gibt der Trainer/Zuspieler ein Tor per Zuruf der Farbe vor. Ein Tor ist erzielt, wenn ein Spieler den Ball gegen das angesagte Hütchen führt.



1

### Torschuss unter Gegnerdruck

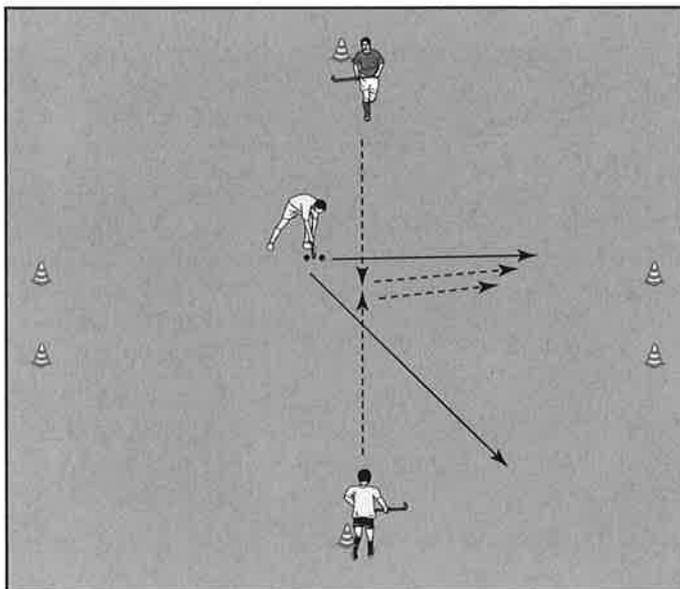
- ▶ Der Stürmer läuft schräg von außen auf den Schusskreisrand zu.
- ▶ Direkt vor dem Schusskreisrand wird er von einem Verteidiger durch ein kleines Tor angespielt.
- ▶ Der Verteidiger umläuft sofort nach dem Zuspiel das Hütchen am Schusskreisrand und setzt so den Stürmer unter Zeitdruck beim Torschuss.



2

### Nummernwetlauf zum Ball

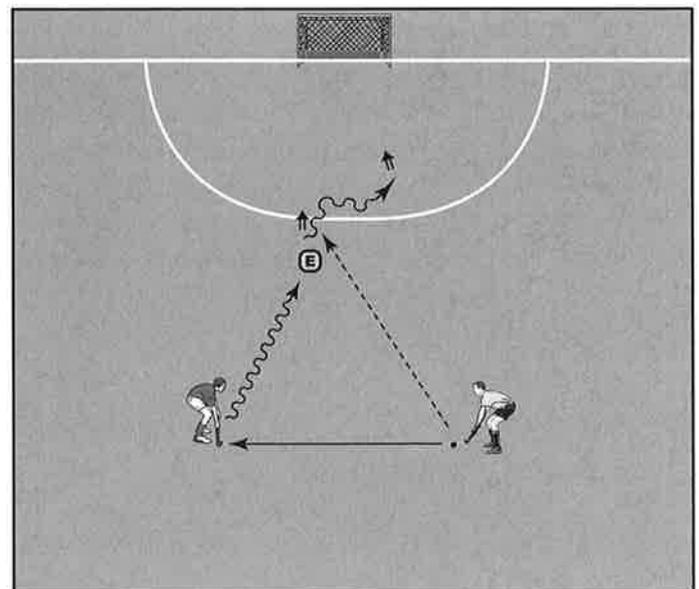
- ▶ Die Spieler stehen in zwei Gruppen rechts und links neben dem Tor.
- ▶ Der Trainer/Zuspieler gibt eine Zahl vor und spielt gleichzeitig einen Ball vor das Tor.
- ▶ Die beiden Spieler mit der aufgerufenen Nummer starten sofort zum Ball.
- ▶ Wer den Ball zuerst erreicht, versucht einen Torabschluss, der andere verteidigt.



3

### Doppelter Zweikampf

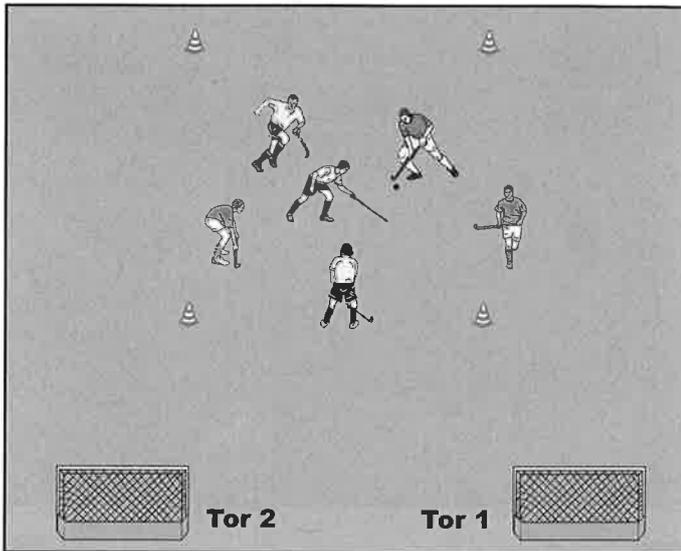
- ▶ Zwei Spieler laufen frontal aufeinander zu.
- ▶ Der Trainer (beziehungsweise ein Zuspieler) gibt einen Ball ins Spiel (Richtungsvorgabe ist Torvorgabe).
- ▶ Es entwickelt sich ein Zweikampf auf das ballseitige Tor.
- ▶ Direkt im Anschluss bringt der Trainer (bzw. der Zuspieler) einen zweiten Ball ins Spiel.
- ▶ Dieser ist auf das gegenüber liegende Tor zu spielen.



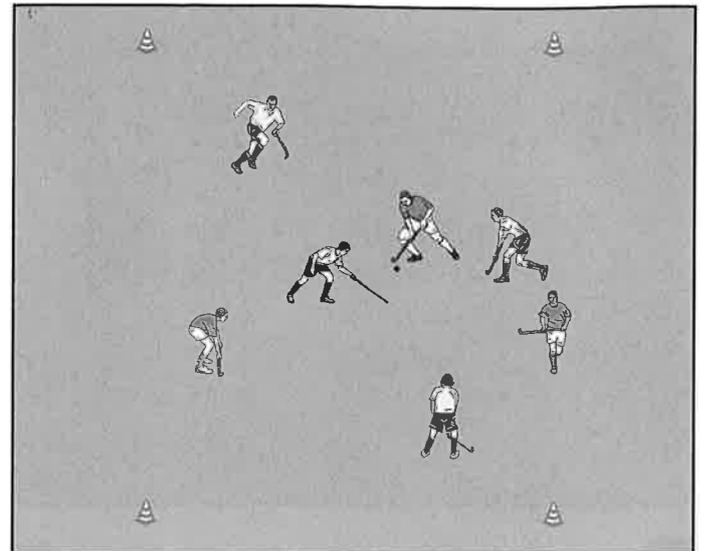
4

### Torschuss oder Umspielen

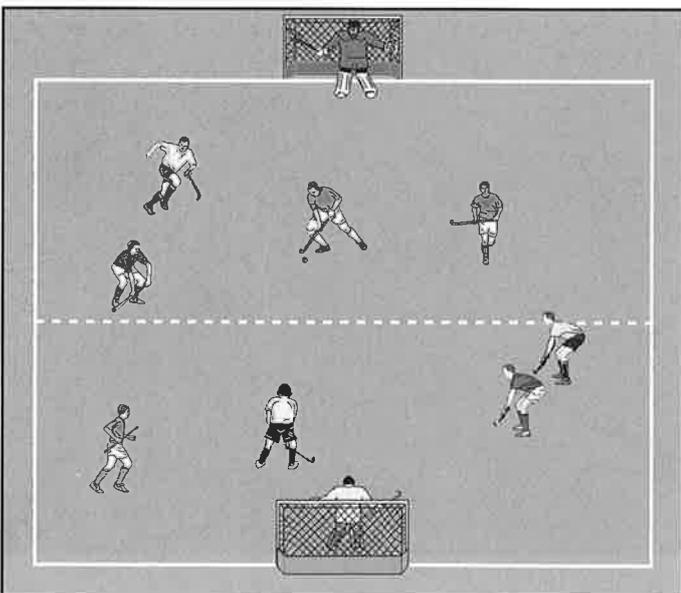
- ▶ Der Stürmer wird von einem Verteidiger von gleicher Höhe aus kurz vor dem Schusskreisrand angespielt.
- ▶ Der Stürmer nimmt den Ball an und mit zum Torabschluss.
- ▶ Der Verteidiger setzt den Stürmer dabei unter Druck. Stehen die Hütchen dabei in optimalem Abstand zueinander, kommt es am Schusskreisrand zu einer Entscheidung für den Stürmer: Entweder schneller Torschuss, oder einfaches Umspielen gegen die Laufrichtung des Verteidigers mit schnellem Torschuss.

**Hauptaspekt: Handlungsschnelligkeit****1****Kontern aus Ballhalten**

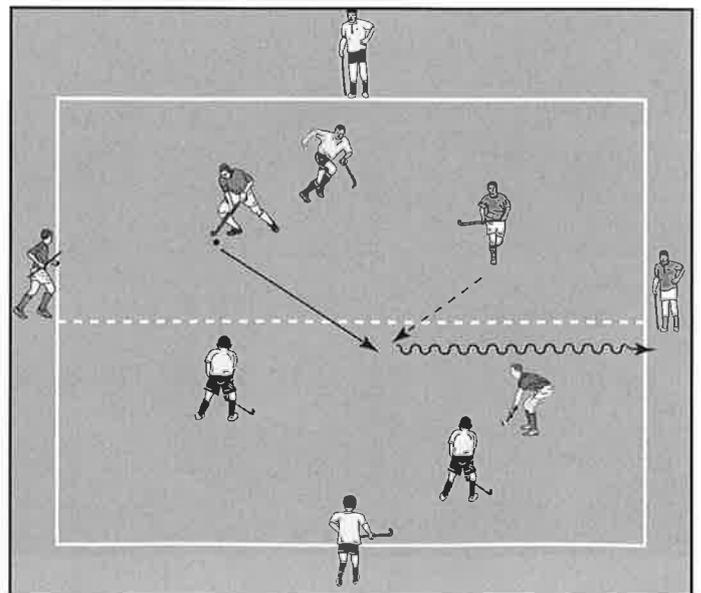
- ▶ In einem Rechteck wird 3:3 auf Ballhalten gespielt.
- ▶ Nach einer festgelegten Zahl von Pässen oder auf ein optisches Signal des Trainers startet die ballbesitzende Mannschaft zum Kontern auf eines der beiden (angesagten) Tore.
- ▶ Punktergebnis bei erfolgreichem Kontern.

**2****Ball abfangen**

- ▶ In einem Rechteck wird 4:3 gespielt. Ziel ist es, für einen vorgegebenen Zeitraum (z.B. 1 Minute) in Ballbesitz zu bleiben.
- ▶ Die abwehrende Mannschaft muss versuchen, den Ball abzufangen.
- ▶ Es gilt folgende Zusatzregel: Wird der Ballbesitzer von einem Verteidiger mit beiden Händen berührt, dann ist der Ball abgefangen.

**3****5:3 auf zwei Tore**

- ▶ In einem Spielfeld von doppelter Schusskreisgröße spielen zwei Teams 5:3 auf zwei Tore.
- ▶ Der 5er-Gruppe sind nur zwei Ballkontakte erlaubt, die 3er-Gruppe hat freies Spiel.

**4****3:3 über verschiedene Grundlinien**

- ▶ 3 gegen 3 auf einem Spielfeld von doppelter Schusskreisgröße.
- ▶ Hinter den Grundlinien stehen jeweils ein vierter und fünfter Mitspieler.
- ▶ Eine Mannschaft spielt in Längs-, die andere in Querrichtung.
- ▶ Nach Überdröbeln der Grundlinie wechselt der Angreifer sofort mit dem dort wartenden Mitspieler die Position.
- ▶ Danach Angriff in die Gegenrichtung.