

Hockey Training

DHJZ-BEILAGE 5/2003 (5. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



Bild: HERBERT BOHLSCHIED

Hockey – ein Kinderspiel

Folge 1: Sportartübergreifende Spielformen



BIRGITTE BARTEL (im Hauptberuf Ärztin) war viele Jahre Jugendtrainerin und Trainerin der 1. Damen bei Schwarz-Weiß Köln. Derzeit ist sie dort Jugendkoordinatorin.

Die natürliche Ballschule ist heute bedauerlicherweise aus dem Tagesablauf unserer Kinder verschwunden. Die Mädchen und Jungen treten zwar früher in die Vereine ein, werden dort aber vorrangig sportartspezifisch ausgebildet und diese Frühspezialisierung mit einseitigen und aus dem Erwachsenenbereich kopierten Belastungsanforderungen führt zu Entwicklungsdisharmonien und Motivationsverlusten, die nicht selten zum vorzeitigen Ausstieg vor dem Erreichen des Höchstleistungsalters führen (drop-out).

Ebenso produziert die zu frühe Ausrichtung auf eine Sportart kein höheres Endniveau. Es muss nachdenklich stimmen, dass vor allem im weiblichen Bereich der quantitative aber auch qualitative Nachwuchs fehlt und dass Mannschaften, die in der Jugend sehr erfolgreich waren, dies nicht in den Erwachsenenbereich transferieren können.

Ein altes arabisches Sprichwort sagt: „Die Zweige geben Kunde von den Wurzeln“.

In der Sportspielmethodik gilt, dass erst das allgemeine ABC erlernt werden muss, bevor man gewinnbringend versuchen kann, komplexe Wörter (spezifische Techniken) und grammatikalische Einsatzregeln (spezifische taktische Kompetenzen) heraus zu bilden. Das situationsorientierte Spielen ist ein wichtiger Bestandteil des ABC der Ballschule. Es gilt: „Spielen lernt man nur durch spielen“

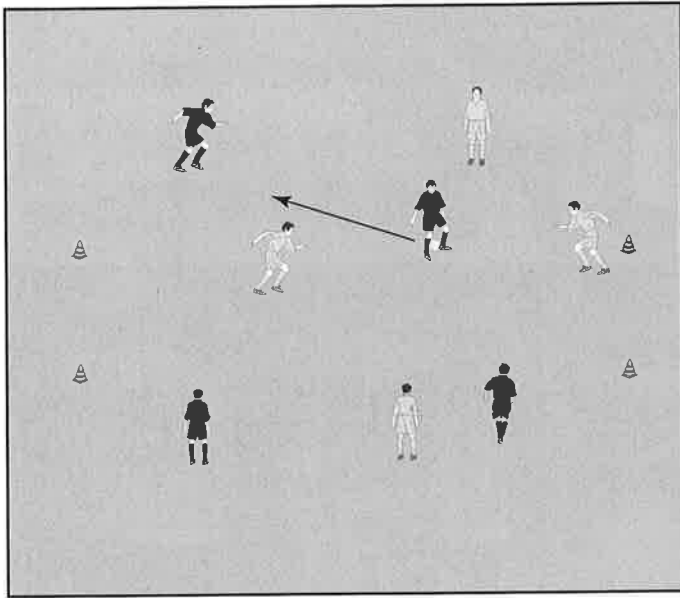
Im folgenden geht es um Anregungen für die praktische

Umsetzung bzw. um eine Spielesammlung. Aufgrund der Fülle der Spielformen wird dies in mehrere Teile gegliedert.

Teil 1 befasst sich mit sportartübergreifenden Spielen, welche man als Warm-up-Spiele, aber auch zwischen hockeytechnischen Übungen einsetzen kann, viele Spiele kann man später auch hockeyspezifisch durchführen, d.h. mit Hockeyschläger und Hockeyball variieren.

Apropos Durchführen:

1. Nicht nur Kinder spielen gerne sondern auch Jugendliche und auch Erwachsene!
2. Bei dieser Spielesammlung geht es nicht darum, „das Fahrrad neu zu erfinden“.
3. Die Spielesammlung ist vielleicht auch für Betreuer und Eltern interessant, falls unvorhergesehen der Trainer das Training einmal nicht leiten kann und keine Zeit hatte, Übungen weiterzugeben.

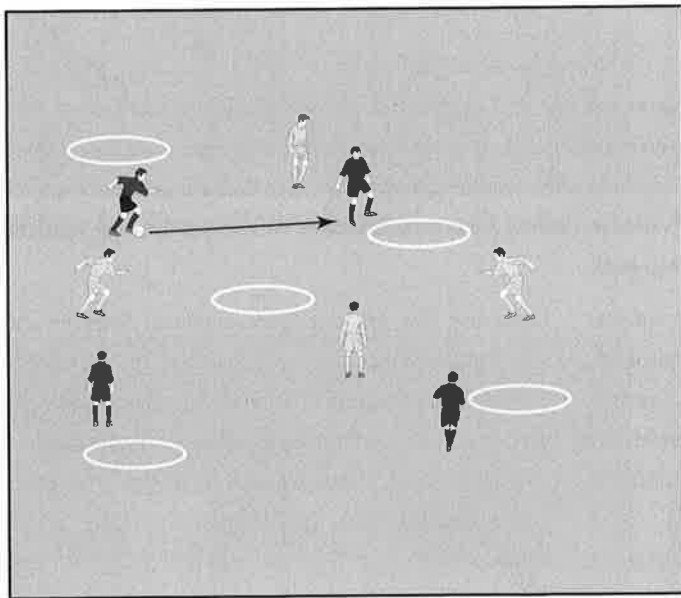


Rückwärtsball einfach (beliebtes Warm-up-Spiel)

- Alle Kinder laufen und versuchen, sich dabei einen Ball (Fußball, Softball, Tennisball etc.) nur rückwärts passend einander zu spielen.
- Ballbesitzer dürfen mit dem Ball nicht laufen.

Variante: Rückwärtsball mit zwei Mannschaften auf zwei Tore

- Es werden zwei gleichstarke Mannschaften gebildet. Es werden zwei Hütchentore aufgestellt.
- Die Mitspieler eines Teams dürfen sich den Ball nur rückwärts untereinander zuspielen (durch die Beine, über Kopf o.ä.) und versuchen, das gegnerische Hütchentor zu treffen.

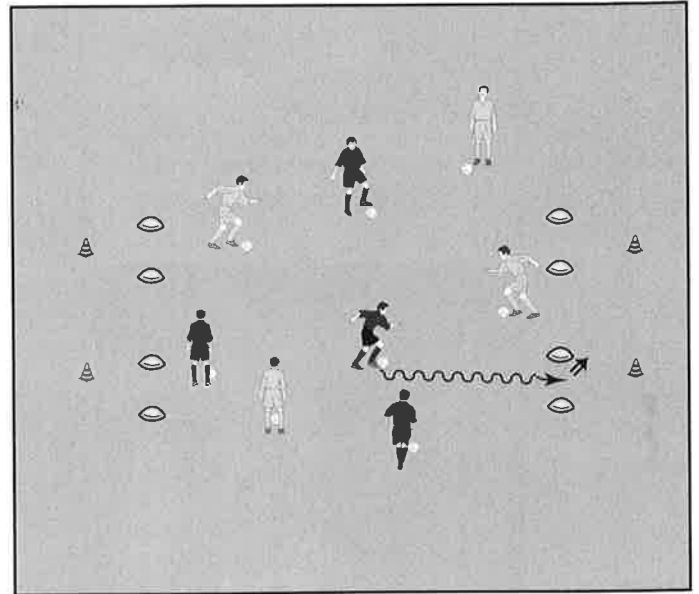


Eierlegen

- Zwei Teams spielen gegeneinander um den Ballbesitz. Im Spielfeld liegen Gymnastikreifen. Die Mitspieler passen sich den Ball untereinander zu. Wer im Ballbesitz ist und sich unmittelbar an einem Gymnastikreifen befindet, stoppt den Ball im Reifen ab. Dafür gibt es einen Punkt, vorausgesetzt, es befindet sich im Moment des Stoppens kein gegnerischer Fuß im Reifen.

Tipp:

- a) Es werden ein bis drei Gymnastikreifen mehr als die Anzahl der Mitspieler in einem Team verteilt.
- b) Zwei Punkte hintereinander im selben Reifen zu erzielen, ist nicht möglich.

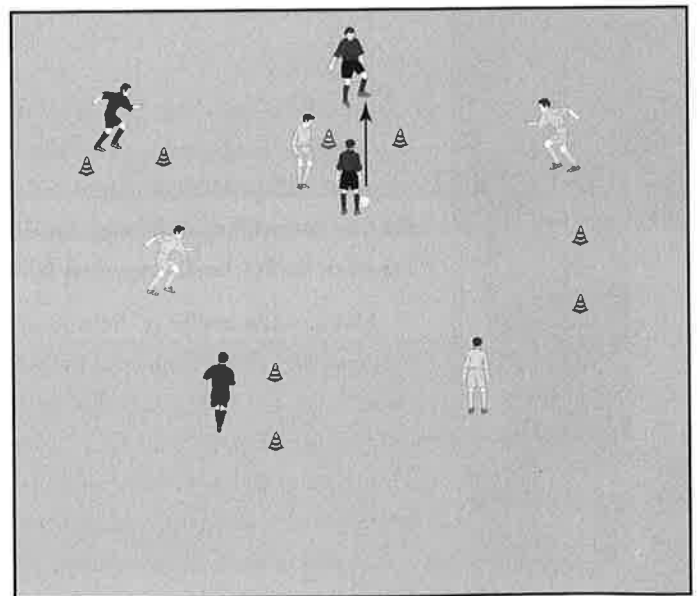


Nummernball

- In einem Spielfeld dribbeln oder prellen alle Spieler zweier Teams nach Belieben durcheinander. Beide Teams werden durchnummeriert. Auf Zuruf starten die entsprechenden Spieler aus dem Spielfeld, durchdribbeln ein Pylonentor und schießen auf ein Ziel. Wer zuerst das Tor getroffen hat, verschafft seinem Team einen Punkt.
- Die Größe des Spielfeldes und der Weg zum Pylonentor ist den Voraussetzungen anzupassen.

Variante 1: Nummernball mit Zweikämpfen

- Die Spieler können sich im Dribbelspielfeld untereinander die Bälle wegschießen ansonsten wie oben.



Vier-Tore-Ball

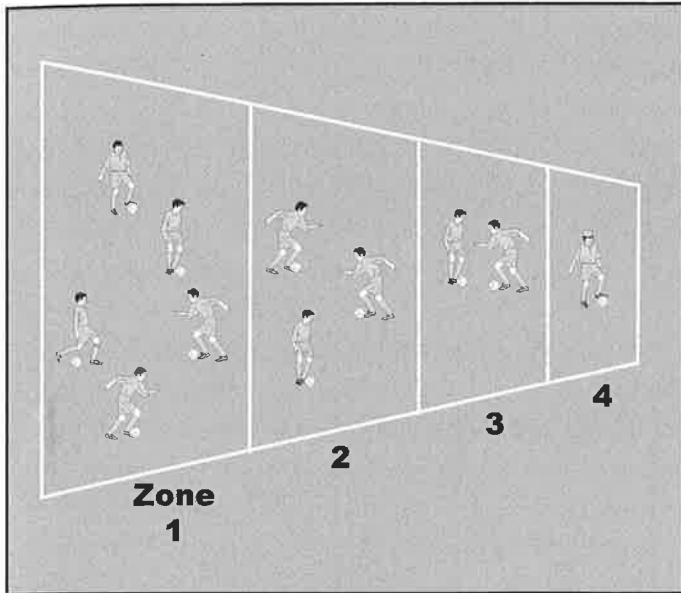
- Im Spielfeld werden vier Tore aufgestellt. Das im Ballbesitz befindliche Team bemüht sich, den Ball durch die Tore hin und her zu spielen. Zu diesem Zweck müssen vor und hinter einem Tor die Mitspieler stehen, um ein Zuspiel untereinander zu ermöglichen. Für ein solches Zuspiel ohne Ballberührung eines Gegenspielers wird ein Punkt vergeben.

Tipp:

- Je größer das Spielfeld, um so kleiner die Tore und umgekehrt.

Variante:

- Zuspielvariationen (nur mit dem Fuß, nur Werfen und Fangen kombiniert). Unterschiedliche Bälle (Softbälle, Fußball, Tennisball etc.)

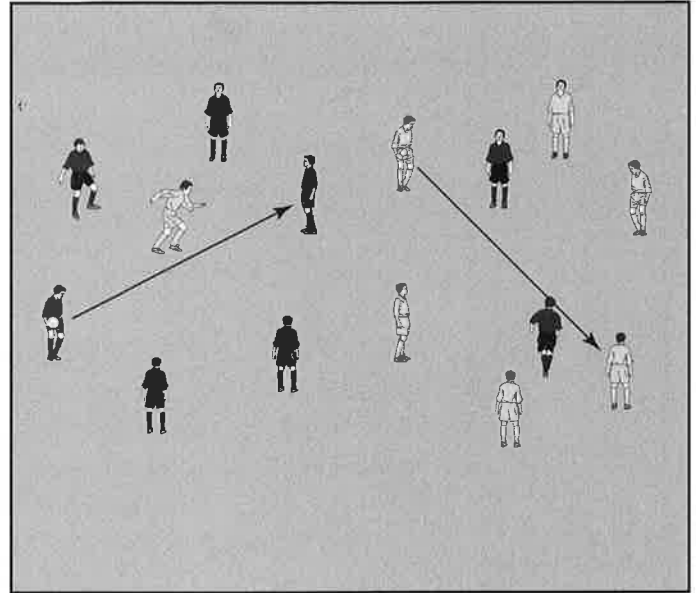


Kaiserball

- Ein Spielfeld wird in vier Zonen aufgeteilt. Alle Spieler der beiden Teams dribbeln/prellen in der Zone 1 und bemühen sich, den Ball eines gegnerischen Spielers mit der freien Hand ohne Körperkontakt und ohne Verlust des eigenen Balls aus der Zone heraus zu spielen.
- Wem dies gelingt, der dribbelt in die Zone 2 weiter. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Spieler als erster in Zone 4 dribbeln darf.

Tipp:

- a) es kann mit Auf- und Abstieg gespielt werden, wenn z.B. einem Spieler in der Zone 3 der Ball weggeschnappt wird, muss er in Zone 2 weiterdribbeln.
- b) je höher die Zonennummer, desto kleiner das Zonenfeld.

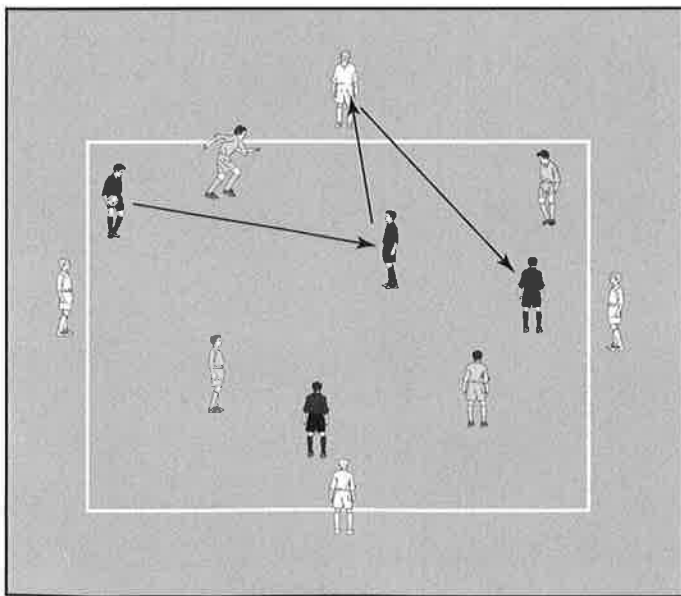


Tigerball

- Zwei Teams werden gebildet. Jede Mannschaft stellt sich zu einem Kreis auf und entsendet zwei Mitspieler (Tiger) in den Kreis des anderen Teams. Auf ein Signal passen sich die Außenspieler den Ball untereinander kreuz und quer zu (nicht über Kopfhöhe), während die Tiger versuchen, den Ball zu berühren oder abzufangen. Die Tiger, die am schnellsten den Ball abfangen, erhalten einen Punkt. Danach erfolgt der nächste Durchgang mit jeweils zwei neuen Tigern.
- Welches Team erhält die meisten Abfangpunkte?
- Die Tiger dürfen den Kreis nicht verlassen:

Variante:

- Veränderungen der Zuspelarten: einhändig, beidhändig, Prellwürfe:
- Einschränkungen vorgeben: keine Zuspiele an die direkten Nachbarn oder keine Doppelpässe:

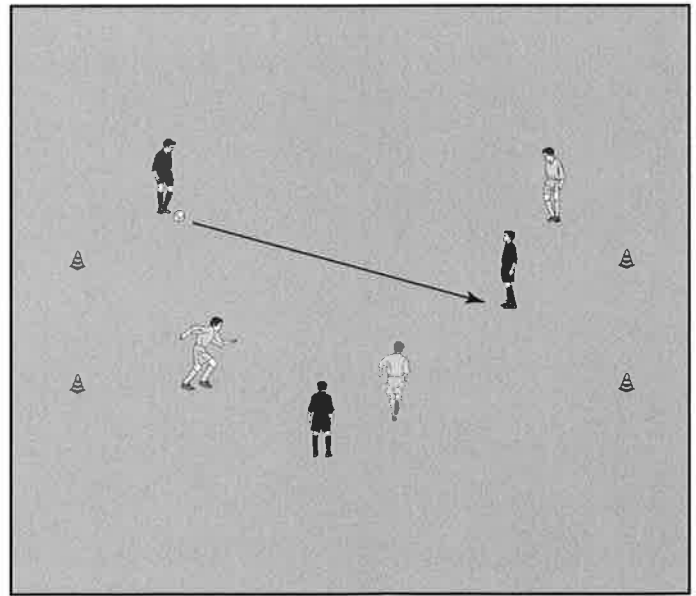


Jokerball

- In einem abgesteckten Spielfeld spielen zwei Teams aus zwei bis vier Spielern gegeneinander. An den vier Spielfeldseiten steht jeweils ein neutraler Joker. Das im Ballbesitz befindliche Team versucht, gegen das deckende Team den Ball solange wie möglich zu sichern. Dabei darf nur direkt gespielt werden, wobei die Joker miteinbezogen werden können. Bei zehn Kontakten ohne Ballberührung des Gegners gibt es einen Punkt, wobei die Kontakte der Joker nicht mitgerechnet werden.

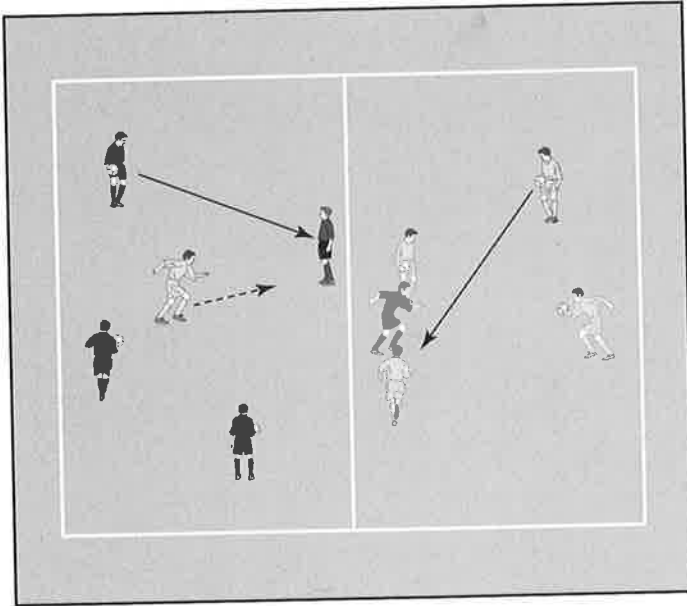
Tipps:

- Joker dürfen den Ball nur 3 bis 5 Sekunden halten.
- Rückpassregel: Rückspiel zum gleichen neutralen Joker ist verboten.
- Rückspiel zum Mitspieler, der den Pass gegeben hat, ist nicht erlaubt.



Hand-Fuß-Ballspiel

- Zwei Teams zu je vier bis sechs Spielern spielen mit folgenden Regeln auf zwei abgesteckte Tore (ohne Torhüter):
- Der Ball kann mit der Hand gestoppt werden. Solange die Hand am Ball ist, darf der Spieler nicht von einem Verteidiger bedrängt werden. Im Gegenteil, denn mit der freien Hand kann der Verteidiger abgeschlagen werden, was einem Torpunkt entspricht.
- Der Ball muss mit den Füßen weitergespielt werden, wenn ein Abspiel oder Torschuss erfolgen soll. Ein regelrechtes Tor wird mit zwei Punkten gewertet.
- Ein Fortbewegen mit der Hand am Ball ist nicht erlaubt.

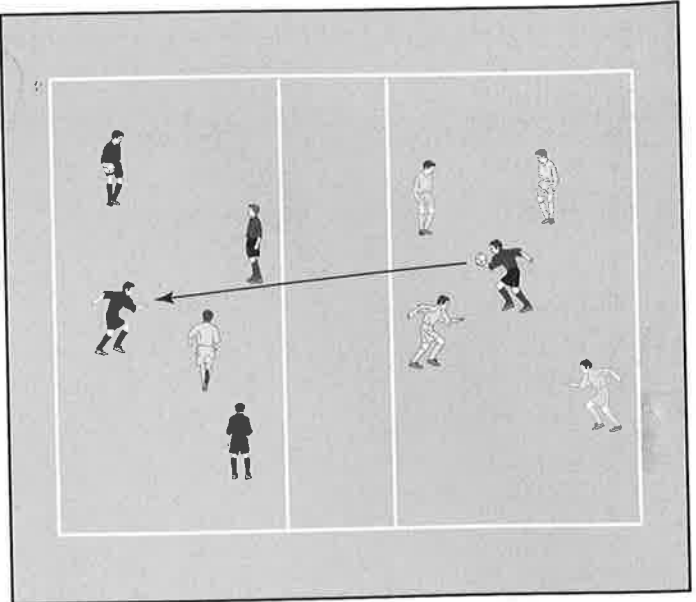


Katzenball

- Jedes Team hat ein eigenes Spielfeld und entsendet von Durchgang zu Durchgang einen Mitspieler (Katze) ins gegnerische Feld. Auf ein Zeichen versucht die Katze, einen der Gegenspieler zu berühren, die sich untereinander mehrere Bälle zu spielen. Wer einen Ball hat, kann allerdings nicht berührt werden. Entweder werden die jeweiligen Katzen nach 30 Sekunden oder nach drei korrekten Berührungen ausgetauscht.
- Durch Aufsummieren der Punkte ist eine Teamwertung möglich.

Tipp:

- Die Anzahl der Bälle richtet sich nach der Spielfeld- und Teamgröße.
- Am Anfang Softbälle einsetzen.

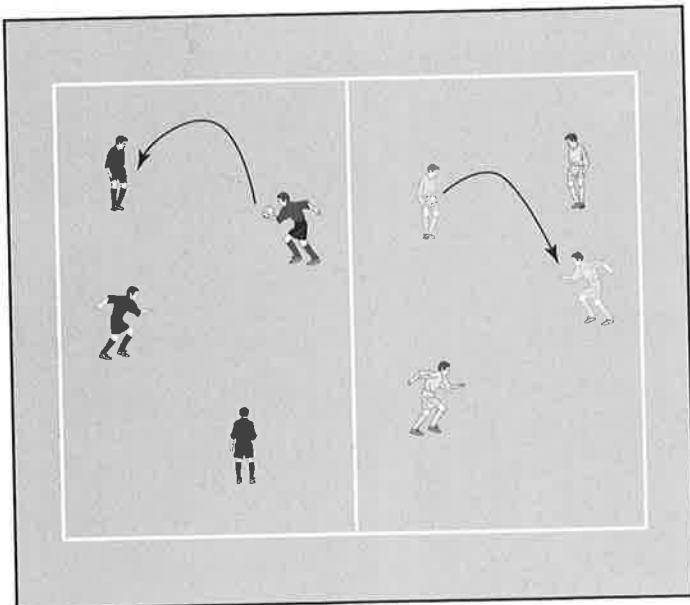


Spionball

- Das Spielfeld wird in drei Zonen aufgeteilt. Die beiden Teams stehen in den Außenzonen und entsenden ein bis zwei Spione in das gegnerische Feld. Die Spione versuchen, die Zuspiele der Mitspieler zu fangen und die Bälle wieder zurückzuspielen. Gelingt dies, darf der Mitspieler zu seinen Spionen wechseln.
- Welches Team ist als erstes zu den Spionen gewechselt?

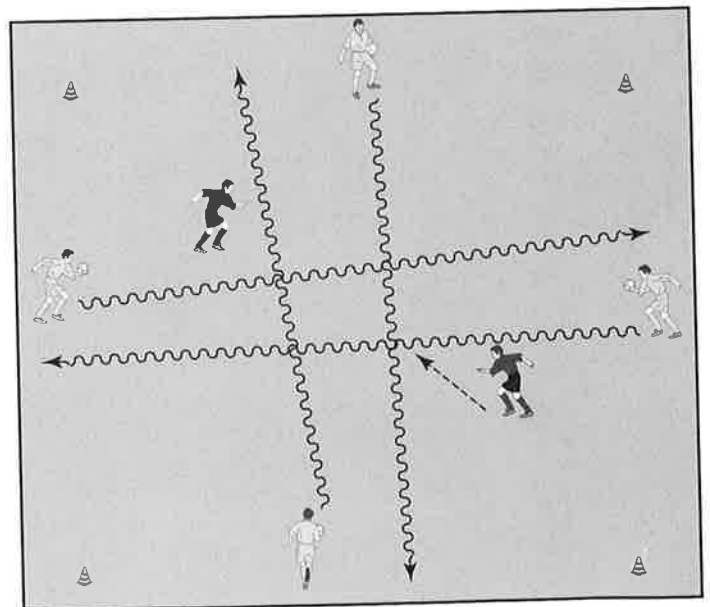
Tipp:

- Jedes Team erhält zu Anfang einen Ball.
- Neutrale Spielfeldgröße der Teilnehmerzahl anpassen.
- Neutrale Zone darf nicht betreten werden.
- Zur Erleichterung für die Spione: Die Spieler dürfen die Bälle nur mit einer Hand fangen.
- Ballverlust bei Würfeln in die neutrale Zone oder ins Aus.



Luftball

- Zwei oder mehr Teams spielen gegeneinander und haben jeweils ein eigenes Spielfeld.
- Auf ein Zeichen hin spielen die Teams den Spielball (Softball in der Größe eines Gymnastikballes) hoch und halten diesen kurzkontaktig durch Jonglieren solange in der Luft wie möglich.
- Fehler sind: Ball-Bodenkontakt und das Spielen des Balls außerhalb des Spielfeldes.
- Welches Team hält den Ball am längsten in der Luft?



Kreuzungswächter

- Man steckt ein ca. 10 x 10 m großes Quadrat mit Hütchen ab.
- Gleichzeitig starten vier Spieler von außen durch das Quadrat mit einem Ball prellend auf die gegenüberliegende Quadratseite zu.
- In dem Quadrat befinden sich zwei Abwehrspieler.
- Die 4 Angreifer versuchen, jeweils auf ihre gegenüberliegende Seite zu gelangen, die zwei Abwehrspieler versuchen ihrerseits, sie dabei zu stören.

Ohne Grundlagen geht nichts. Dies gilt auch und besonders für ein erfolgreiches Hockeyspiel. Die Qualität der Grundlagen im Bereich der Hockeysporttechnik ist entscheidend für die Ausführung komplexer Taktiken und somit für den Erfolg im Spiel. Also müssen sowohl zur Schulung als auch zur Stabilisierung die relevanten Techniken nicht nur in komplexen Spielformen mittrainiert, sondern explizit in speziellen Übungsformen mit hohen Wiederholungszahlen und hoher Intensität regelmäßig geübt werden.

Im Folgenden werden Übungsformen aus dem Stützpunkttraining des A/B/C-Kaders der Damen vorgestellt. Hierbei wird die gesamte Trainingsgruppe

in Kleingruppen mit je vier Spielerinnen unterteilt und mit je vier Stangen, vier Hütchen und diversen Bällen ausgerüstet.

Die Organisation dieses Trainings obliegt dem Übungsleiter. Empfehlenswert ist eine Anzahl von sechs bis acht Übungen, die den Spielerinnen anhand von Übungsskizzen erklärt worden sind.

Diese ausgeteilten Skizzen in jeder Gruppe mit den entsprechenden Abläufen dienen dann auch als Erinnerungshilfe während der Trainingsdurchführung. Die Aufgabe des Übungsleiters liegt im zentralen An- und Abpfeifen der Übungen sowie in der Korrektur der Spieler bei der Durchführung.

Dank richtigem Schliff Hockey mit Pfiff

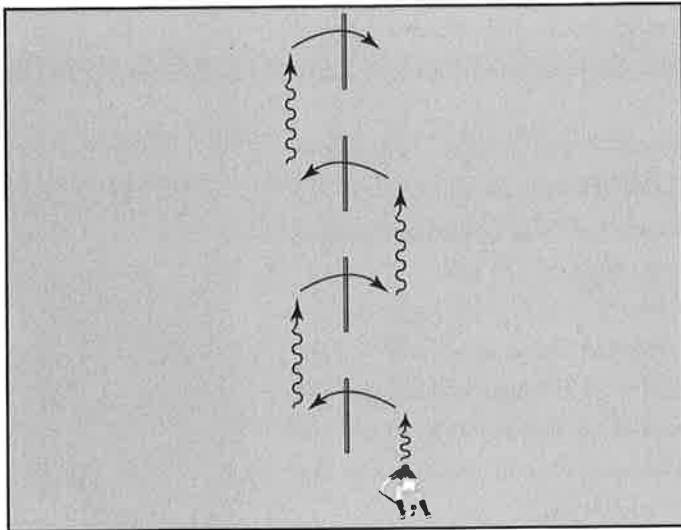
*Wie überall, wo's knifflig wird, so gilt auch im Hockeysport die Binsenweisheit:
„Erst Übung macht den Meister!“*



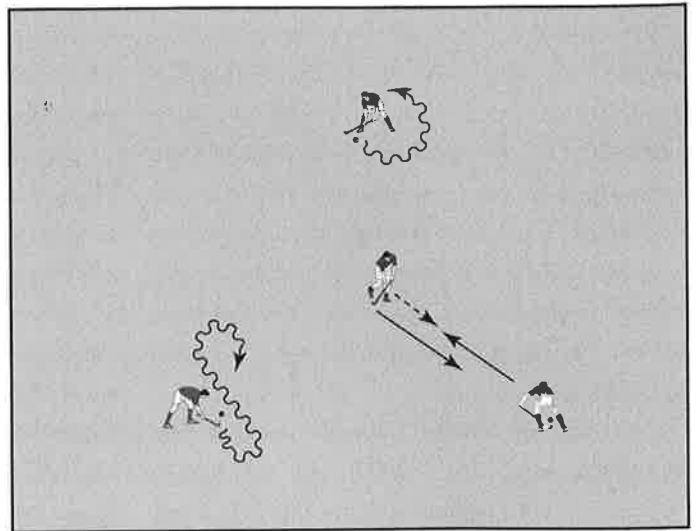
Bild: HERBERT BOHLSCHIED (SPORTFOTO.TV)



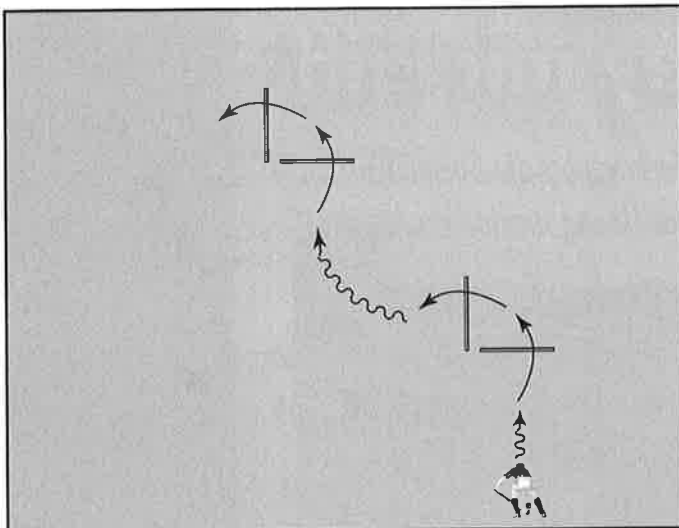
PETER LEMMEN
ist Bundestrainer
der Damen-
Nationalmannschaft
und verantwortlicher
Redakteur von
HockeyTraining.



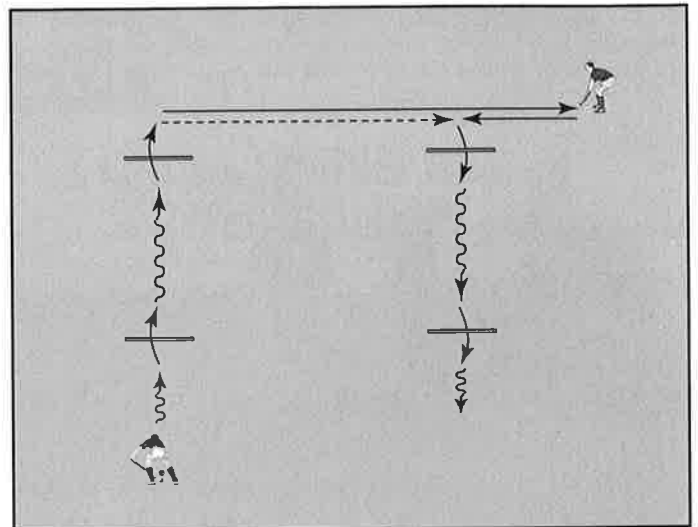
► Dribbeln und Lupfen mit Vorhand oder Rückhand.



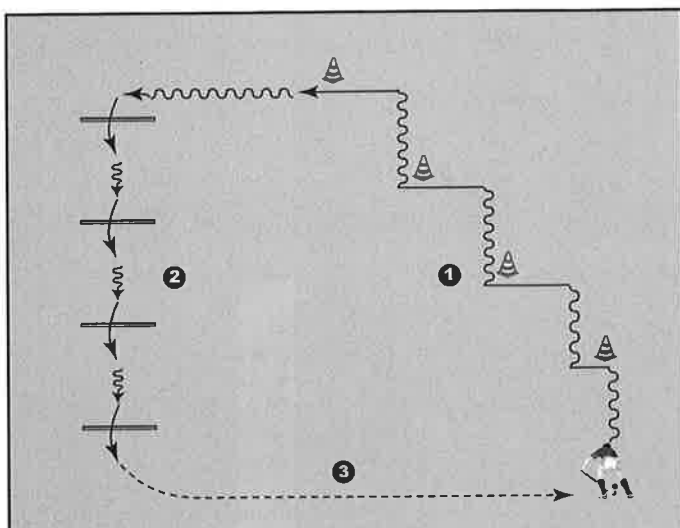
► Anspiel des zentralen Spielers, des sich immer wieder neue Anspieler sucht. Anspieler dribbeln auf der Stelle.



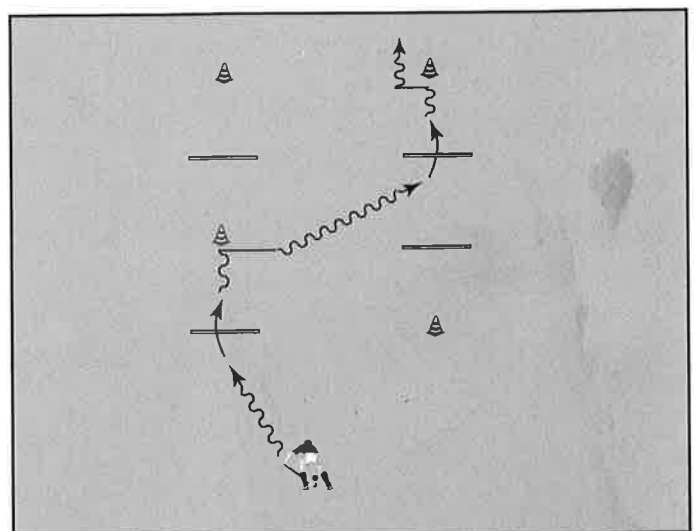
► Dribbeln und Lupfen mit der Vorhand zwei mal hintereinander.



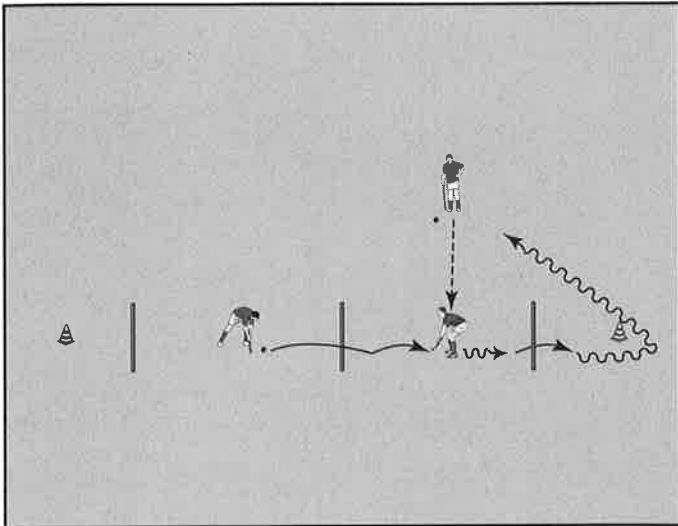
► Dribbel – Lupfen – Passen – Lupfen – Dribbeln.



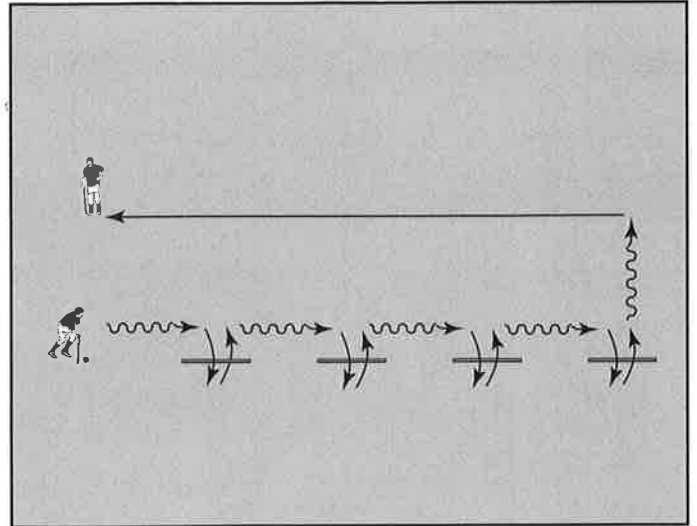
► Aufgabenrundlauf mit: 1. Vorhand-Umspielen, 2. Lupfen, 3. Ditschen.



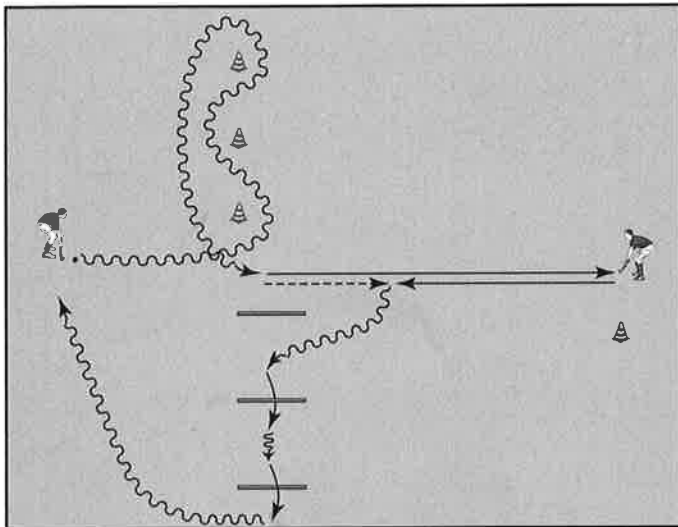
► Parcours mit 4 Ebenen aus Hütchen und/oder Stangen. Am Hütchen umspielen, an der Stange lupfen.



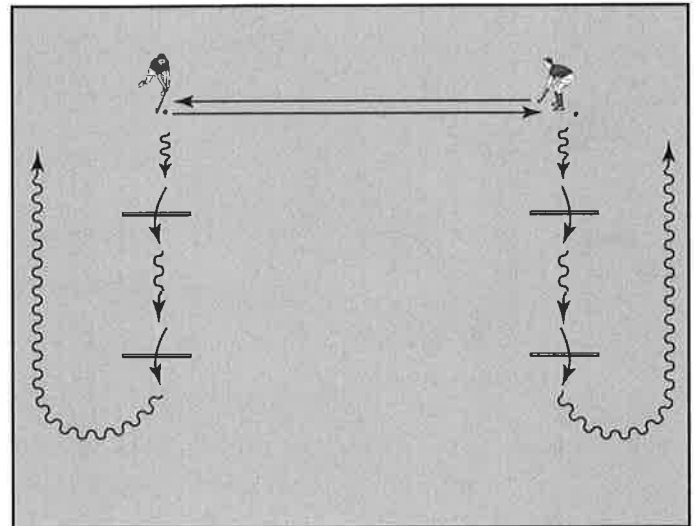
► Flachschlenzer – Ballannahme – Lupfen – Dribbling.



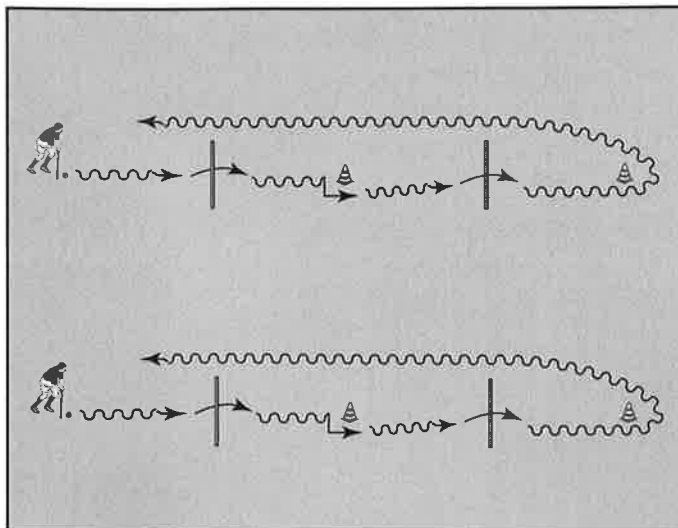
► Vier mal Hin- und Zurückklupfen ohne Ballführung, anschließend Dribbling und Schrubbschlag zurück.



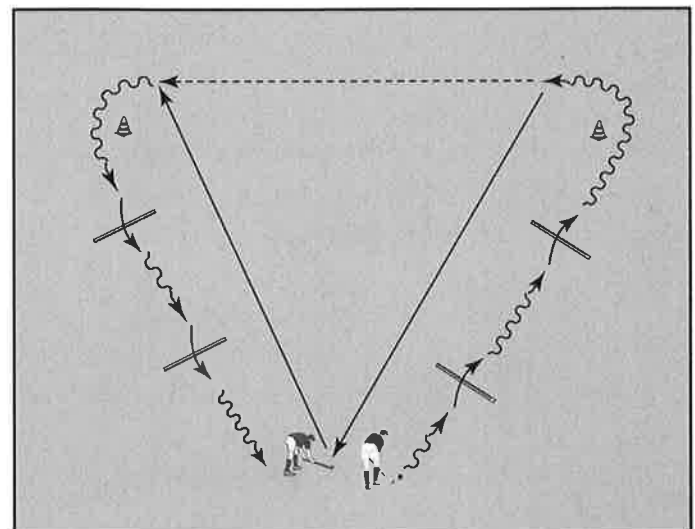
► Ballführung – Umspielen oder Lupfen – Ballabgabe – Abholen und Lupfen oder Umspielen.



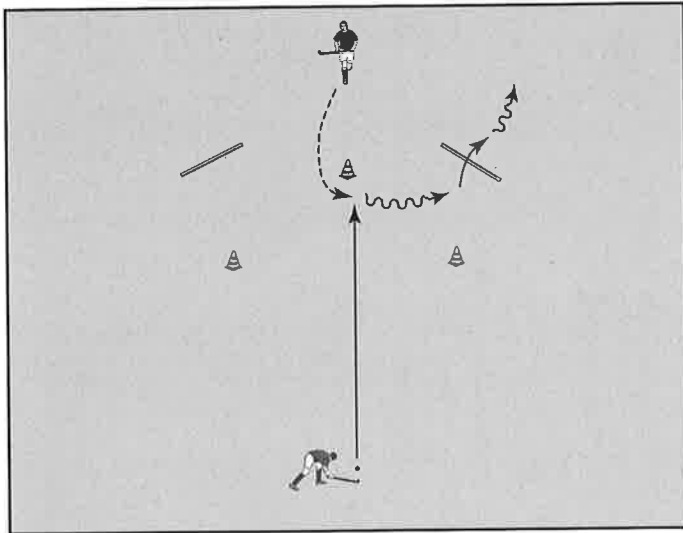
► 10 x Schrubber, anschließend Dribblings beider Spieler durch den Parcours.



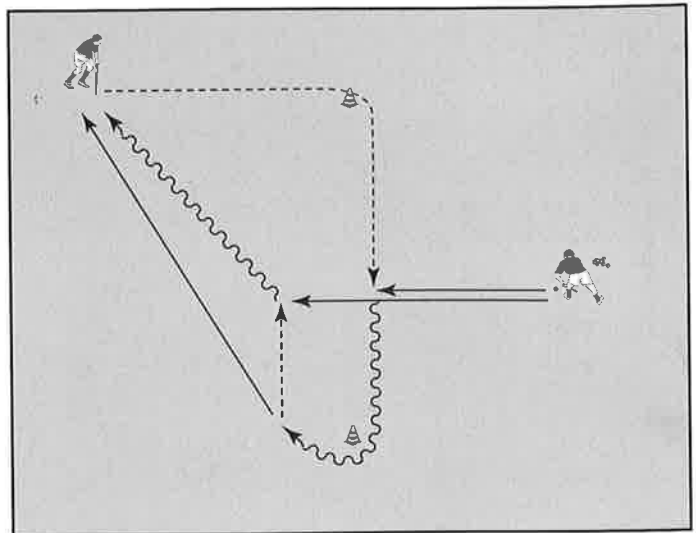
► Wettkampf: Dribbeln und Lupfen.



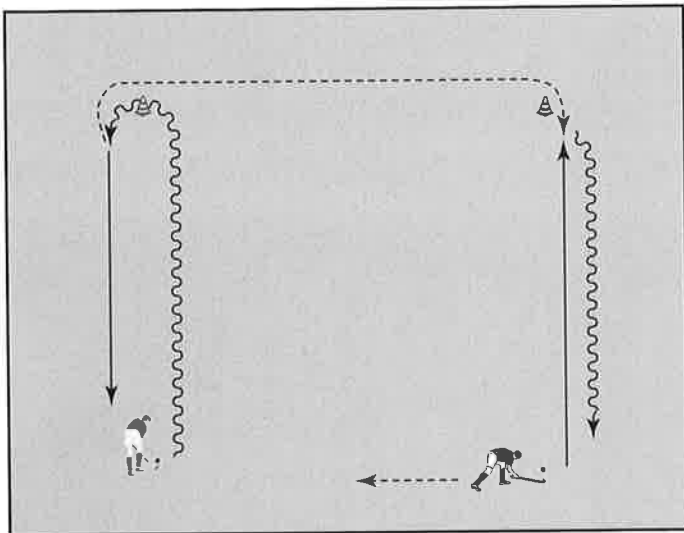
► Dribbeln und Lupfen – Ballabgabe und -annahme – Dribbeln und Lupfen.



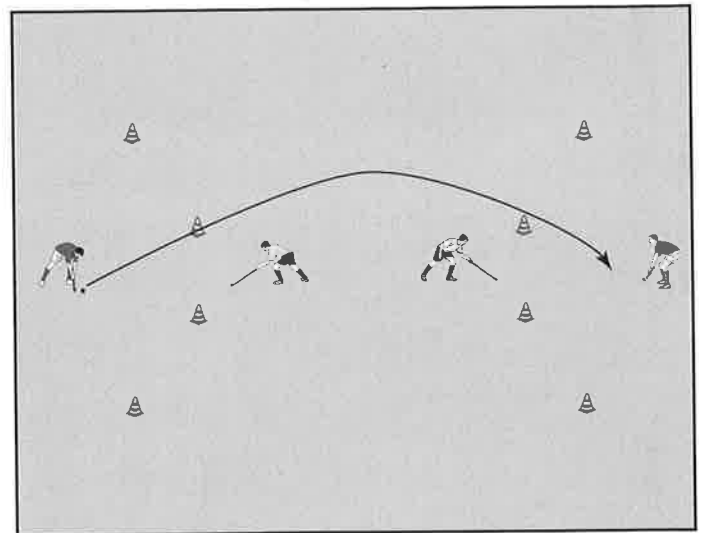
► Abholen – Ballmitnahme – Dribbeln/Lupfen – Dribbeln.



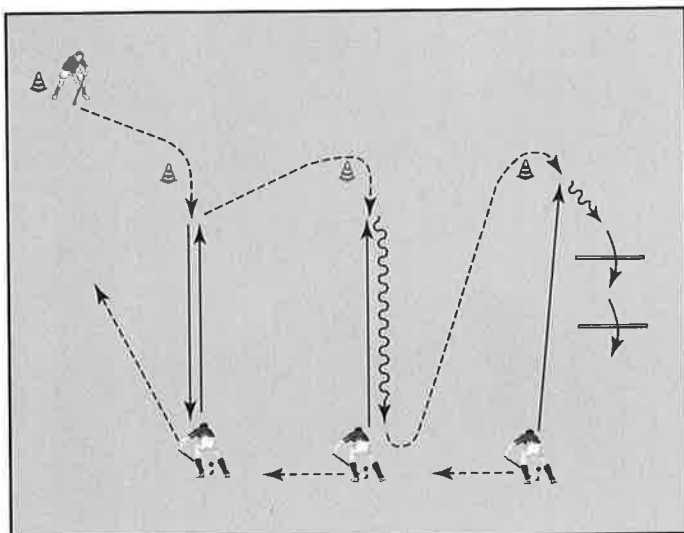
► Abholen – Ballmitnahme – Dribbling – Schrubber – Ballmitnahme – Dribbling.



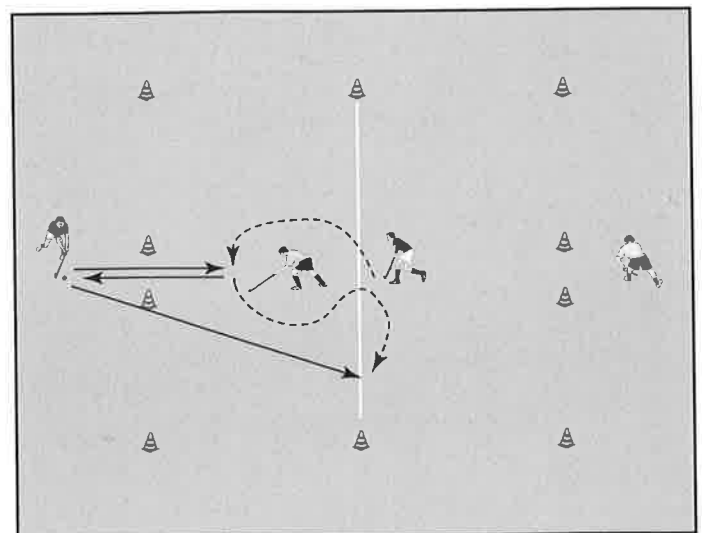
► Dribbeln – Schrubben – Abholen – Ballmitnahme – Dribbeln.



► Schlenzen (wie beim Freischiag) und anschließendes 1:1 durch zwei Tore.



► Drei mal Abholen der Bälle mit Anschlussaktionen Passen, Dribbeln und Lupfen.



► Abholen durch Davorkommen mit Rückpass, anschließend Freilaufen im Rücken des Gegenspielers und Dribbeln durch das Tor.