

Hockey Training

DHZ-BEILAGE 6/2003 (5. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports

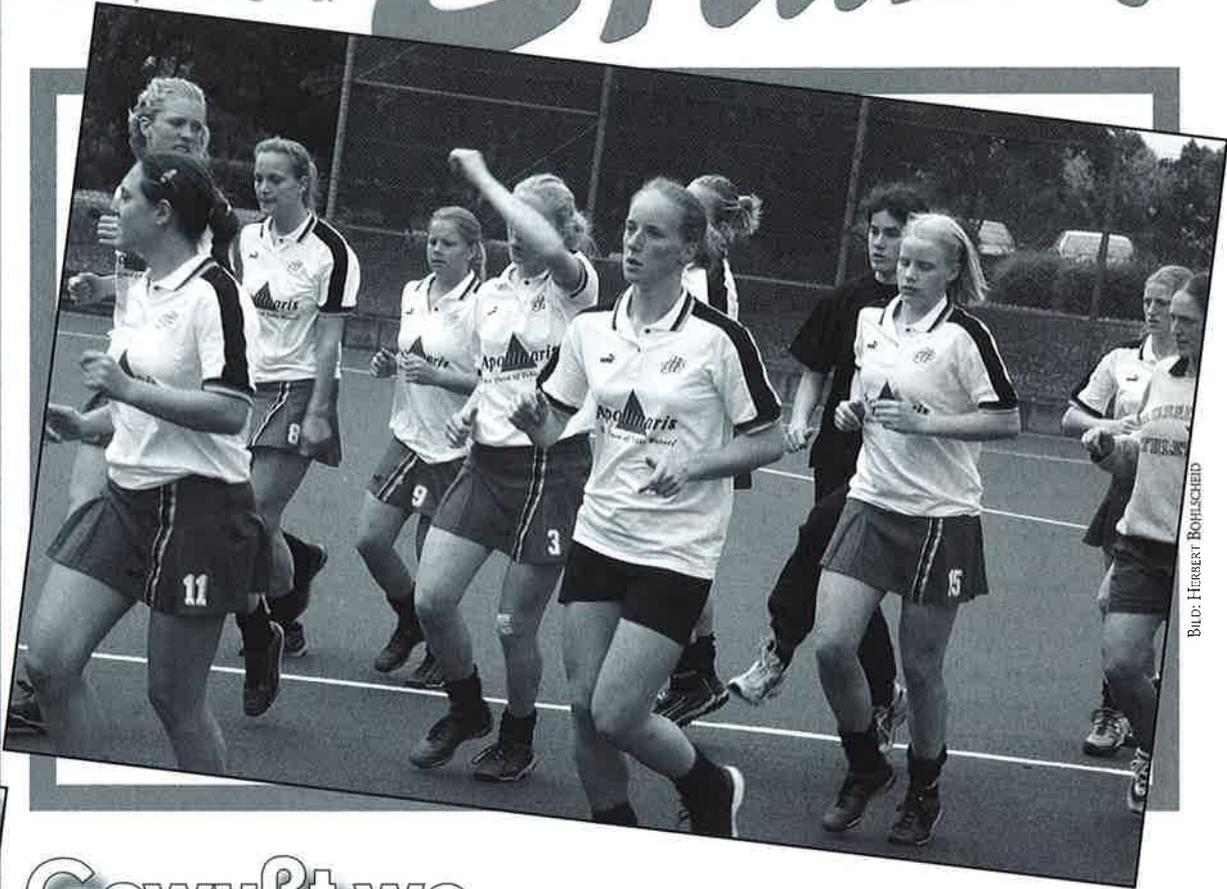


BILD: HERBERT BOHLSCHIED



ULI FORSTNER (oberes Bild) ist Trainer des männlichen C-Kaders und mit verantwortlich für den Perspektivkader. MARKUS WEISE verantwortlicher C-Kader-Trainer für den weiblichen Bereich, seit August 2003 ist er auch für den A-Kader zuständig.

Gewußt wo...

*Auf der Suche nach den athletischen und hockeyspezifischen Inhalten im Nachwuchstraining
Die Rahmentrainingspläne von Markus Weise und Uli Forstner.*

Immer wieder wurde danach gefragt – bei den Trainer- und Übungsleiterlehrgängen des DHB und der Landesverbände, genauso wie bei den Bundestrainern selbst: Wie trainiert man in welchem Alter? Wann und was muss trainiert werden, um z.B. die Athletik in den „sensiblen Phasen“ zu schulen? Hockeytraining veröffentlicht im Folgenden die aktuellen Inhalte aus den Bereichen Athletik, Technik und Taktik für die U14, U16 und U18.

Rahmentrainingsplan U18

1. Hockeyspezifisches Konditionstraining

1.1. Ausdauertraining

Viele Spieler dieser Altersklasse sind durch eine Dreifachbeanspruchung in der Jugend A, in der Erwachsenenmannschaft des Vereins und in der Jugendländernationalmannschaft hockeyspezifisch in Training und Wettkampf hoch belastet. Von daher ist auf eine optimale Entwicklung und Ausbildung der Regenerations- und Ausdauerleistungsfähigkeit unbedingt zu achten. Der Trainingsumfang in diesem Bereich muss erhöht werden.

- ▶ Sehr gutes Auslaufen von 15 Minuten nach jeder Trainingseinheit (nach Krafttrainingseinheiten 20 Minuten) mit anschließendem Dehnprogramm (Ausdehnen – mindestens 20s pro Dehnung),
- ▶ Je nach Trainingsphase 2-3 Regenerations- und Ausdauerläufe über 35-40 Minuten pro Woche.

1.2. Krafttraining

Die im U16-Bereich angefangene Entwicklung einer Ganzkörperstabilisation wird fortgeführt. Außerdem sollen die Grund-

lagen und Voraussetzungen für ein forciertes Krafttraining im U21-Bereich gelegt werden.

- ▶ Ganzkörperstabilisationsübungen vor jedem Training und Wettkampf
- ▶ Je nach Trainingsphase 1 oder 2 Trainingseinheiten Kraft pro Woche. Wechsel zwischen Stabilisationsübungen und Hauptübungen (gesamte Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Oberkörper (Schlagsimulation)). Jeweils 3 Serien mit 12-16 Wiederholungen.

1.3. Schnelligkeitstraining

Je nach Trainingsphase eine oder zwei Trainingseinheiten pro Woche. Inhalte koordinativer Teil: Fußgelenksarbeit, Anfersen, Skippings, Hopselauf, Steigerungsläufe, Sprungläufe (12 Bodenkontakte (6 links, 6 rechts)), Treppensprints, Fußgelenkssprünge, Gewandtheitstraining und Sprinttraining

- Antritte über 15 –20 Meter aus unterschiedlichen Ausgangslagen:
- w.o. auch mit Richtungswechsel,
- Deuserbandsprints,
- Ins und Outs,
- Slalomsprints (auch mit Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsetzen, hinlegen, Rolle, Drehungen, ...),
- Verfolgungsrennen mit / ohne Richtungswechsel.

2. Techniktraining

2.1. Ballführung

Situationsgerechte und wettkampfstabile Anwendung der erlernten Techniken und Technikverbindungen.

2.2. Ballabgabe

- ▶ Erhöhung der Schlaghärte und -genauigkeit (positionsspezifisch bei Innen- und Außenverteidigern),
- ▶ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen,
- ▶ Verbesserung der Konstanz, Weite und Genauigkeit von Schlenzbällen,
- ▶ Vh- und Rh-Hebeball aus dem Lauf,
- ▶ Flanken mit hoher Rückhand und argentinischer Rückhand,
- ▶ Flachschlenzer Vh und Rh aus der Ballführung (auch auf rechtem Bein).

2.3. Ballannahme

- ▶ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh in der Bewegung und nach Freilaufen auch unter vollem Gegnerdruck,
- ▶ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele) mit An-

Mit Kleinfeldspielen gruppentaktisches Verhalten trainieren. (BILD: HERBERT BOHLSCHIED, SPORTFOTO.TV)



schlusshandlungen (Schlagen, Schlenzen, Umspielen, Flanken, Torschuss) Trainingsschwerpunkt ist die schnelle Verbindung der Techniken bei sauberer Ausführung,

- ▶ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach Zuspielen in die Vh oder Rh gegen halbaktive und aktive Gegenspieler, mit Übergang in situativ unterschiedliche Anschlusshandlungen (Ballsicherung, offensives 1:1, Torschuss),
- ▶ Ballannahme von hohen Bällen und Ballsicherung / Anschlusshandlung gegen einen angreifenden Gegenspieler,
- ▶ Ballannahme mit der kleinen Rh von lang und hart geschlagenen Bällen.

2.4. Umspielen

- ▶ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten,
- ▶ Variieren und Herausbilden eines persönlichen Stils und Betonen / Herausbilden persönlicher Stärken in den Umspieltechniken.

2.5. Abwehrtechnik

Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Abwehrtechniken im defensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten.

2.6. Torschuss

- ▶ Alle Technikverbindungen mit Torabschluss gegen passive, halbaktive und aktive Gegenspieler:
Ballführen: Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuss im Fallen,
Umspielen: Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuss im Fallen,
Ballannahme: Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh, auch auf rechtem Bein), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuss im Fallen,
- ▶ Verwandeln von Flanken im Rutschen, durch Stecher und Blocks, nach „Verstecken“ und dann im richtigen Timing vor den Gegenspieler kommen,
- ▶ Situationsgerechtes Anwenden der verschiedenen Torschusstechniken gegen einen angreifenden Abwehrspieler oder TW,
- ▶ Schlagtäuschungen mit situationsgerechten Anschlusshandlungen, wie alle Torschusstechniken bzw. Umspielen des Abwehrspielers oder TW.

3. Taktiktraining

3.1. Individualtaktik

3.1.1. Angriffsverhalten

- ▶ 1:1 mit kleiner werdender Flächen zum Tor hin mit Torabschluss,
- ▶ Fixieren von Gegnern in „guten“ Positionen mit anschließendem Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis,
- ▶ Umspielen am linken Fuß aus dem Laufen (Richtung gegnerische Vh) und nach Lauf- und Umspieltäuschungen (Freischläge und Ecken zocken),
- ▶ Gegner auf dessen Vh-Seite locken, mit der eigenen Rh aus der Ballführung über die Vh des Gegners heppen und mit dem eigenen Körper dem Gegenspieler den Weg zum Ball hin abschneiden,
- ▶ erhöhte Körperlichkeit (Körperkontakt, den Gegner aus der Balance bringen) im offensiven Zweikampf im Sinne eines Ausspielens des Gegners, Spiel mit dem Raum und Hineinschneiden in den Laufweg des nachsetzenden Gegners (Ziel: der nachhaltige Gewinn eines Zweikampfes mit dem vergrößerten Vorteil des Zeitgewinns für verbesserte Anschlusshandlungen),
- ▶ Torschussverhalten verbessern.

3.1.2. Abwehrverhalten

- ▶ Optimales Positionsspiel zum zu deckenden Gegenspieler (Beispiel: RV gegen LA: rechte Schulter zum Gegenspieler; offensive Position, um bei Anspiel überholen zu können),

- ▶ Wertkampfnahe Entscheiden, ob Überholen (Timing), Stecher in der Ballannahme des Gegners, oder den Gegner in die begleitende Abwehr übernehmen,
- ▶ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen Schnellangriffe in verschiedenen Spielfeldabschnitten,
- ▶ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen einen frontal angreifenden Gegner in verschiedenen Spielfeldabschnitten,

3.2. Gruppentaktik

3.2.1. Überzahlspiel

- ▶ Ausspielen von Überzahlverhältnissen 2, 3 oder 4 mal 2:1 in engen Gassen oder mit Zusatzaufgaben (z. B. Stangen zum überheppen),
- ▶ Variieren und Kombinieren der verschiedenen 2:1-Situationen (2:1 Grundsituation, 2:1 mit Stellspieler, 2:1-Kontersituation, 2:1 mit verteidigerent-



Nicht nur für Kaderspieler: Dehnübungen gehören zu jedem Training automatisch dazu.

BILD: H. BOHLSCHIED

- ▶ Unterzahlabwehr 1:2.

3.1.3. Positionsspezifisches Training

Entsprechend den individuellen Gegebenheiten sollen die persönlichen Stärken und Eigenheiten eines Spielers auf einer bestimmten Spielposition gefördert werden bzw. individuelle Schwachpunkte systematisch bearbeitet werden. Dies kann folgende positionsspezifische Bereiche betreffen:

- individuelle Angriffs- und Abwehraufgaben,
- situationsgerechte Ballannahme- und Ballmitnahmetechniken,
- Ballsicherung,
- Nachsetz- und Nachschussverhalten,
- Die auf der jeweiligen Spielposition besonders geforderten Techniken und Technikverbindungen,
- Torwarttraining.

3.1.4. Standardsituationen

- ▶ 7m-Training,
- ▶ Training individueller Eckenaufgaben (Reingabe, Stopp, Eckenschlenzer, Eckenschlag, Linksableger, Stecher von links und rechts, Nachschussverhalten).

fernten Anspielen) in verschiedenen Spielfeldabschnitten (Mitte, Halbspur, Außenspur bis Flanke, an der Grundlinie bis zum Torabschluss oder nach Abschlag z.B. in der Außenspur den Ball über die Mittellinie führen),

- ▶ 3:2 in verschiedenen Spielfeldabschnitten nach Anspiel auf 2 x 1:1 hintereinander / nebeneinander und nachrückendem Anspieler,
 - durch Abholen des Balles durch Entgegenlaufen und anschließendem Rausdrehen oder Auflegen auf den nachrückenden Anspieler oder Freiziehen für den Pass auf den Mitspieler oder bewusstes Durchlassen auf den Mitspieler,
 - durch Fordern des verteidigerentfernten Anspiels zur offensiven Ballannahme / Ballmitnahme oder Auflegen auf den nachrückenden Anspieler,
- ▶ Aus dem 2:1 oder 2 x 2:1 in der Halb- oder Außenspur zum 4:3 oder 5:4 bis zum Torabschluss.

3.2.2. Lösen von Gleichzahlsituationen 2:2 und 3:3

2:2 in verschiedenen Spielfeldabschnitten mit Eindringen in den Schusskreis und Torabschluss:

- ▶ 2:2 nebeneinander: Der ballbesitzende Stürmer spielt den Ball quer auf seinen Mitspieler, läuft sich sofort steil frei und macht sich durch gute Schneidebewegungen in die Vh oder Rh anspielbar,

- ▶ 2:2 hintereinander: Der anzuspieldende Stürmer fordert ein verteidigerentferntes Anspiel außerhalb der Reichweite des Gegenspielers seines Mitspielers. Nach dem Anspiel rückt der Anspieler sofort nach und bietet sich selbst wieder an.

3:3 in verschiedenen Spielfeldabschnitten mit Eindringen in den Schusskreis und Torabschluss, oder nach Abschlag im Spielaufbau den Ball über die Mittellinie führen

- ▶ 3:3 in der Mittel- oder Halbspur; schnelles Give and Go, Eindringen in den Schusskreis und Torschuss,
- ▶ 3:3 im linken oder rechten Außenstreifen ab Mittellinie bis zum Eindringen in den Schusskreis und Torabschluss,
- ▶ 3:3 wie eben aber nach Anspiel durch z.B. Innenverteidiger in den Außenstreifen,
- ▶ 3:3 im linken oder rechten Außenstreifen Höhe Schusskreis bis Mittellinie. Schnelles Give and Go, Ziel: Ball über Mittellinie führen.

3.2.3. Ballsicherungsspiele

Um situations- und wettkampfgerechte Anwendung aller erlernten technischen und taktischen Elemente in engen Spielräumen und unter starkem Gegner- und Zeitdruck geht es in den Ballsicherungsspielen. Je nach Könnens- und Entwicklungsstand der Trainingsgruppe wird die Größe des Spielfelds gewählt.

Ziel ist es, eine bestimmte Anzahl (z.B. 10) von Ballkontakten innerhalb einer Mannschaft zu erreichen, ohne dass der Gegner in Ballbesitz kommt. Um bestimmte Trainingsziele / Elemente besonders zu fördern, können diese doppelt gezählt werden (z.B. lang geschlagener und angenommener Pass, langer Schlenzer, direktes Auflegen, Ballannahme kleine Rh u.ä.).

- ▶ 5:5 oder 6:6 im ¼-Raum,
- ▶ 6:6, 7:7, 8:8 im Halbfeld.

3.2.4. Kleinfeldspiele

- ▶ 3:3, 4:4 auf 4 Tore,
- ▶ 3:3, 4:4 auf 2 Tore mit Torhüter,
- ▶ 4:4, 5:5 Rein-Raus auf 1 Tor.

3.2.5. gruppentaktisches Abwehrverhalten

- ▶ Doppeln,
- ▶ Andrängen des gegnerischen Spielaufbaus mit 3 Stürmern gegen 4 Verteidiger.

3.2.6. Standardsituationen

Für die Standardsituationen Eckfreischiag und Freischiäge am Kreis soll in dieser Altersklasse noch keine extra Trainingszeit aufgewendet werden. Verabredungen und Verbesserung in diesen Bereichen können über Video-Besprechungen erreicht werden. Der Trainingsumfang bei der Standardsituation Strafecke wird weiter erhöht mit dem Ziel der Automatisierung sowie gesteigerter Härte, Genauigkeit und Variabilität bei allen Eckenaufgaben:

- ▶ Individuelles Training der einzelnen Elemente (s. 3.1.3). z.B. Eckenschlenzer mit Täuschungen,
- ▶ Verbesserungen im Zusammenspiel (Timing) von Reingabe, Stopp und Schlag oder Schlenzer bzw. Linksableger,
- ▶ Einüben der wichtigsten Varianten:
 - 90° Ecke,
 - Stecher links,
 - Stecher rechts,
 - kleiner Doppelpass,
 - Linksableger,
 - Linksableger und Pass auf Stecher am langen Eck,
- ▶ Eckenabwehr:
 - TW Training gegen Schlag und Schlenzer,
 - 3-1 Eckenabwehr,
 - 2-2 Eckenabwehr.

3.3. Mannschaftstaktik

- ▶ Herausbilden von Spezialisten in den Mannschaftsteilen Abwehr (Innen- und Außenverteidiger), Mittelfeld und Angriff,
- ▶ Einüben verschiedener Defensivtaktiken wie Pressing, ¾-Felddeckung, ½-Felddeckung, Schieben von der Seite und Schieben von hinten,
- ▶ Herausbilden eines dynamischen Positionsspiels. Ohne feste Positionen im Mittelfeld und Angriff müssen alle wichtige Anspielpositionen immer wieder neu angelaufen und besetzt werden.

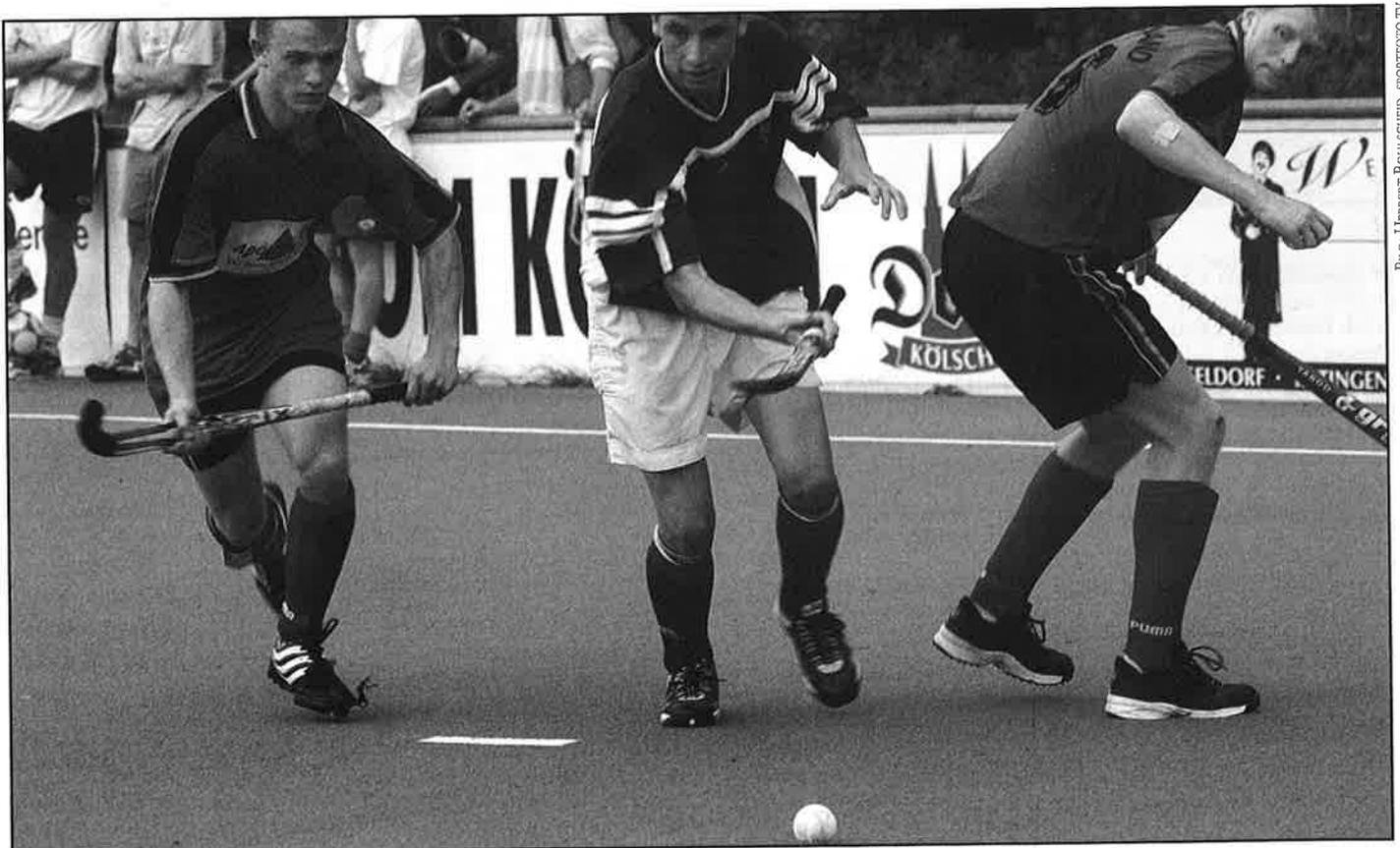


Bild: HERBERT BOHLSCHEID, SPORTFOTO.TV

Rahmentrainingsplan U 16



Gefordert sind die U16-Junioren des DHB durch die Doppelbelastung im Verein und im Verband.
BILD: H. BOHLSCHIED, SPORTFOTO.TV

1. Hockeyspezifisches Konditionstraining

1.1. Ausdauertraining

Die in den Einheiten der U14 erworbenen Grundlagen werden in diesem Alter weiter systematisch ausgebaut,

- ▶ Sehr gutes Auslaufen von 15 Minuten nach jeder Trainingseinheit und jedem Spiel mit anschließendem Dehnprogramm (Ausdehnen – mindestens 20s pro Dehnung),
- ▶ Je nach Trainingsphase 2-3 Regenerations- und Ausdauerläufe über 30-35 Minuten pro Woche.

1.2. Krafttraining

- ▶ Entwicklung einer Ganzkörperstabilisation durch erweiterte Stabilisationsprogramme. Grundprogramme auch als Hausaufgaben. Betonung des Trainings der Rumpfmuskulatur und Ausweitung auf andere Muskelgruppen (Liegestütze, Klimmzüge mit Unter- und Obergriff, einbeinige Kniebeugen, komplexere „Stabis“ mit Bewegungsreizen (Rotation), Wadenheben, etc.),
- ▶ Ganzkörperstabilisationsübungen vor jedem Training und Wettkampf,
- ▶ dynamische Übungen wie Werfen/Rollen von Medizinbällen, Seilspringen.

1.3. Schnelligkeitstraining

- ▶ 2 Trainingseinheiten pro Woche.
- ▶ Inhalte koordinativer Teil:
Fußgelenksarbeit, Anfersen, Skippings, Kniehebeläufe, Hopslerlauf, Steigerungsläufe, Treppensprints, Fußgelenkssprünge, Gewandtheitstraining,
- ▶ Sprinttraining
Antritte über 5 - 20 Meter aus unterschiedlichen Ausgangslagen:
Richtungswechselsprints,
Slalomsprints (auch mit Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsetzen, hinlegen, Rolle, Drehungen, ...),
Verfolgungsrennen mit/ohne Richtungswechsel.

2. Techniktraining

2.1. Ballführung

- ▶ Situationsgerechte und wettkampfstabile Anwendung der erlernten Techniken und Technikverbindungen auch unter Gegnerdruck,
- ▶ Verbessern der Ballkontrolle „in der Luft“ (Schnittstelle Ballführung/Umspielen).

2.2. Ballabgabe

- ▶ Erhöhung der Schlaghärte und -genauigkeit,
- ▶ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen,
- ▶ Verbesserung der Konstanz, Weite und Genauigkeit von Schlenzbällen,
- ▶ Flanken mit argentinischer Rückhand,
- ▶ Flachslenzbälle auf rechtem Fuß;

2.3. Ballannahme

- ▶ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh in der Bewegung und nach Freilaufen;
- ▶ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen, springende Zuspiele) mit Anschluss-handlungen (Schlagen, Schlenzen, Umspielen, Flanken, Torschuss) Trainings-schwerpunkt ist die schnelle Verbindung der Techniken bei sauberer Ausführung,
- ▶ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach Zuspielen in die Vh oder Rh gegen passive und halbaktive Gegenspieler (Prinzip des Anspiels in die Reichweitenspitze),
- ▶ Ballannahme von hohen Bällen und Ballsicherung / Anschlusshandlung gegen einen angreifenden Gegenspieler,
- ▶ Ballannahme mit der kleinen Rh von lang und hart geschlagenen Bällen.

2.4. Umspielen des Gegners

- ▶ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im

offensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten.

2.5. Abwehrtechnik

- ▶ Situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Abwehrtechniken im defensiven 1:1 in verschiedenen Spielstreifen und Spielfeldabschnitten,
- ▶ tiefer beidhändiger Block mit VH und RH im Rutschen gegen Kurvenläufe.

2.6. Torschuss

- ▶ Alle Technikverbindungen mit Torabschluss gegen passive und halbaktive Gegenspieler:
 - Ballführen: Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh auf beiden Beinen), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuss im Fallen,
 - Umspielen: Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh auf beiden Beinen), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuss im Fallen,
 - Ballannahme: Schlagen (Kurzschlag, Rh, arg. Rh auf beiden Beinen), Schlenzen, Heben, Schiebeschlag, Chip, Torschuss im Fallen,
- ▶ Situationsgerechtes Anwenden der verschiedenen Torschusstechniken gegen einen TW,
- ▶ Schlagtäuschungen mit situationsgerechten Anschlusshandlungen wie alle Torschusstechniken bzw. Umspielen des TW.

2.7. Torwarttraining

- ▶ Dynamisierung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels,
- ▶ Verbinden mehrerer Handlungen/Aktionen (Halten und Klären, mehrfach Halten, etc.),
- ▶ spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisation,
- ▶ Zweikampfschulung TW:Angreifer.

3. Taktiktraining

3.1. Individualtaktik

3.1.1. Angriffsverhalten

- ▶ Spiel mit dem Raum (1:1 mit großer Fläche zum Tor hin),
- ▶ Fixieren von Gegnern in „guten“ Positionen mit anschließendem Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis,
- ▶ Umspielen zum linken Fuß hin (Freischläge und Ecken zocken),
- ▶ erhöhte Körperlichkeit (Körperkontakt, den Gegner aus der Balance bringen) im offensiven Zweikampf im Sinne eines Ausspielen des Gegners, Spiel mit dem Raum und Hineinschneiden in den Laufweg des nachsetzenden Gegners (Ziel: der nachhaltige Gewinn eines Zweikampfes mit dem vergrößerten Vorteil des Zeitgewinns für verbesserte Anschlusshandlungen),
- ▶ Torschussverhalten verbessern (Schnelligkeit, Variabilität, Härte, Genauigkeit, Nachsetzen).

3.1.2. Abwehrverhalten

- ▶ Verbessern des Positionsspiels in der Manndeckung des Gegenspielers (Beispiel: RV gegen LA: rechte Schulter zum Gegenspieler; offensive Position um

bei Anspiel überholen zu können),

- ▶ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen Schnellangriffe in verschiedenen Spielfeldabschnitten,
- ▶ Positionsspezifisches Anwenden der Abwehrtechniken gegen einen frontal angreifenden Gegner in verschiedenen Spielfeldabschnitten,
- ▶ Provozieren von Fehlern des Angreifers (Stechertäuschungen), die schnell auszunutzen sind.

3.1.3. Standardsituationen

- ▶ Training individueller Eckenaufgaben (Reingabe, Stopp, Eckenschlenzer, Eckenschlag, Linksbleger, Nachschussverhalten),
- ▶ Erweiterung des Strafecken-Variantenrepertoires, Freischläge und Eckenschläge an beiden Kreisen (Angriffs- und Abwehraufgaben),
- ▶ 7m-Training.

3.2. Gruppentaktik

3.2.1 Angriff

- ▶ Ausspielen von komplexeren Überzahlverhältnissen 4:2, 3:2 in verschiedenen Spielstreifen, Flügelangriffe,
- ▶ Erlernen des Prinzips des Positionswechsels und Festigen des Schneidens,
- ▶ Auflösen von 2:2-Situationen: Spurwechsel der Ballbesitzer, Auflösen der Gleichzahl in kurzzeitige 2:1-Situationen und schnelles Ausspielen der temporären Überzahl, Schulung der Laufbereitschaft, ständiges Optimieren der eigenen Position, „Schaltertraining“=schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt.
- ▶ Kontaktspiele auf verschieden gearteten Spielfeldern/Spielstreifen mit variabler Aufgabengestaltung: Schulung eines schnellen sicheren Kombinationsspiels, der individuellen Ballsicherung und Vororientierung, Freilaufverhalten mit den Kriterien a) Räume schaffen, b) Tiefe ins Spiel bringen und c) Anspielbarkeit,
- ▶ Aufbauspiel im 7:6 und 7:7 und 7:8, also 4 Aufbauspieler (2 innere und 2 äußere) und 3 Mittelfeldspieler gegen verschieden Gegneraufbauten und unterschiedlich starken Gegnerdruck,
- ▶ Herausspielen aus Pressing in verschiedenen Spielstreifen, Spiel nach Seiten aus, Abschlüsse.

3.2.2. Abwehr

- ▶ Doppeln,
- ▶ Andrängen des gegnerischen Aufbaus in der 3:4-Situation,
- ▶ Pressing.

3.3. Mannschaftstaktik

- ▶ Spezialisierung der Spieler auf Positionen und Aufgaben eines Spielsystems (4-3-3), Raumaufteilung in Angriff und Abwehr,
- ▶ Herausbilden eines dynamischen Positionsspiels, die Positionen auf dem Feld werden „dynamischer“ besetzt und wieder verlassen, Positionswechsel der Spieler in den Ebenen und Achsen,
- ▶ von der reinen Manndeckung zu gemischten Deckungssystemen (Einbau von Prinzipien der Raumdeckung: Kontrolle von Passlinien).

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:

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

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 1.1.2003

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die jedoch willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Rahmentrainingsplan U 14

1. Hockeyspezifisches Konditionstraining

1.1. Ausdauertraining

Im Alter von 12-14 Jahren sind die Grundlagen zu trainieren, um später im Leistungstraining ein hohes aerobes Niveau der Ausdauer überhaupt erreichbar zu machen. Die sensitive Phase (=Phase erhöhter Trainierbarkeit) fällt in die Pubeszenz, bei Mädchen also in das kalendarische Alter von 11/12 bis 13/14 und bei Jungen im Alter von 12/13 bis 14/15.

Kindgemäßes Ausdauertraining ist aerob. Die Betonung des Trainings liegt auf dem Umfang bei geringer Intensität. Anzustreben ist, dass die Kinder eine 20minütige Dauerbelastung durchstehen. Das Minimum liegt bei 2 Ausdauerseinheiten, das Optimum bei 3-4 Ausdauertrainingseinheiten. Die Trainingseinheiten sind über vielfältige Varianten von Dauer- und Intervallmethoden kindgerecht zu gestalten, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, gleichzeitig die Gefahr der Monotonie zu bannen. (Zintl, 1994, Ausdauertraining, S.204 ff.). Nach Hockeysinheiten sollte ein spielerisches Auslaufen erfolgen.

1.2. Krafttraining

- ▶ Grundlagenprogramm Stabilisation,
- ▶ spielerisches Krafttraining (mit eigenem Körpergewicht), Zweikampfspiele.

1.3. Schnelligkeitstraining

- ▶ spielerisches Schnelligkeitstraining (Sprints über 5-20 Meter) in Wettbewerbsform,
- ▶ Slalomsprints (viel mit koordinativ anspruchsvollen Sonderaufgaben wie Schläger auf- oder ablegen, hinsetzen, hinlegen, Rollen, Sprünge, Drehungen, ...),
- ▶ Verfolgungsrennen,
- ▶ Reaktionstraining auf akustische und optische Reize,
- ▶ Laufstiltraining, Lauf-ABC mit Übergängen in den Sprint.

1.4. Beweglichkeitstraining

Jeder Spieler soll für jede Muskelgruppe wenigstens 2 unterschiedliche, funktionelle Dehnübungen kennen.

Unterscheidung: Dehnen zur Wettkampf- und Trainingsvorbereitung (wichtigste Muskelgruppen kurz, 6-8 Sekunden dehnen) und Dehnen als Beweglichkeitstraining (20-30s pro Dehnung; 3 Serien) und Regeneration.

1.5. Koordinationstraining

In dieser Altersstufe ist ein umfangreiches und vor allem variantenreiches Koordinationstraining Pflicht, da später auch durch umfangreiche Trainingsreize nur eine Erhaltung bzw. minimale Verbesserung des bereits erreichten Niveaus zu erzielen ist.

Training von Gewandtheit, Gleichgewichtssinn und Rhythmusgefühl durch:

- ▶ unterschiedliche Laufarten und schnellen Wechseln,
- ▶ Slalom- und Hürdenläufe mit unterschiedlichsten Zusatzaufgaben,
- ▶ Hindernisbahnen und Klettergärten kombiniert mit hockeyspezifischen Aufgaben,
- ▶ Schatten- und Spiegelläufe (einfaches Nachmachen und spiegelverkehrtes Nachmachen),
- ▶ Fangspiele,
- ▶ Wurf- und Parteballspiele,
- ▶ Sprünge und Sprungkombinationen mit beidseitigen Drehungen und verschiedenen Zusatzaufgaben im Sprung,
- ▶ Hopseläufe rückwärts,
- ▶ Balanceübungen einbeinig mit Zusatzaufgaben (Fangen/Werfen von Bällen),
- ▶ Stehen und Balancieren ein- und beidbeinig mit geschlossenen Augen.

2. Techniktraining

2.1. Ballführung

- ▶ Erlernen und Festigen aller Techniken und Technikverbindungen (bei zunehmendem Tempo),
- ▶ Vh Seitführen,
- ▶ Frontale Ballführung,
- ▶ Vh- / Rh-Ballführung,
- ▶ Tempo- und Richtungswechsel in Verbindung mit peripherem Sehen.

2.2. Ballabgabe

- ▶ Erlernen und Festigen aller Techniken,
- ▶ Erhöhung der Schlaghärte und Genauigkeit,
- ▶ Kurzschlag und Schrubbschlag mit Täuschungen,
- ▶ Schlenzen und Flachslenzer (auch auf rechtem Fuß),
- ▶ Vh- und Rh-Hebebälle,
- ▶ Passen mit hoher Rückhand und argentinischer Rückhand (Ballabgabe auf linkem und rechtem Fuß).

2.3. Ballannahme

- ▶ Ballannahme von springenden und harten Zuspielen mit der Vh und Rh im Stand und nach Freilaufen,
- ▶ Ballannahmen (Vorblocken, Durchrutschen) mit Anschlusshandlungen (Schlag, Schrubber, Torschuss),
- ▶ Offensive Ballan- und -mitnahmen nach verteidigerentfernten Zuspielen in die Vh oder Rh mit passiven und halbaktiven Gegenspielern,
- ▶ Ballannahme von hohen Bällen,
- ▶ Ballannahme mit der kleinen Rh.



Torwart-Training im Nachwuchsbereich (BILD: H. BOHLSCHIED)

2.4. Umspielen

- ▶ Umspielen durch Vorbeilegen,
- ▶ Umspielen durch Überheppen von Hindernissen,
- ▶ Einfacher Vh- / Rh-Zieher und Doppelzieher und Kombinationen der Techniken, Zieher mit Lupfer, Heppen mit Zieher, etc.,
- ▶ Einüben und situationsgerechte Anwendung der verschiedenen Umspieltechniken im offensiven 1:1 in Verbindung mit Torschusstechniken,
- ▶ Zweikämpfe „Face to Face“ mit offenem Visier, also kein „Arschbackenhockey“,
- ▶ Zocken zum Ziel hin (Zocken macht Spaß und Tore schießen noch mehr),
- ▶ Einüben von Schläger- und Körpertäuschungen.

2.5. Abwehrtechnik

- ▶ Einüben folgender Abwehrtechniken:
 - Abfangen von Bällen mit tiefer Vh oder Rh,
 - Herausspielen des Balles Vh und Rh,
 - „Klauen“ des Balles mit der Vh und absetzen nach innen,
 - Abwehrstecher,
 - Herausblocken mit dem Vh-Brett.

2.6. Torschuss

- ▶ Schlagen, Schieben, Schlenzen nach Ballführung,
- ▶ Rh Schlenzen / Heben aus der Ballführung,
- ▶ Torschuss nach Umspielen eines passiven Gegenspielers,
- ▶ Torschuss nach Zuspieren aus verschiedenen Richtungen und Ballannahme.

2.7. Torwarttraining

- ▶ Schulung aller Grundtechniken und des Stellungsspiels,
- ▶ Verbinden mehrerer Aktionen (Halten und Klären, mehrfach Halten, etc.),
- ▶ spezifische Beweglichkeit und Rumpfstabilisation.

3. Taktiktraining

3.1. Individualtaktik

3.1.1. Angriffsverhalten

- ▶ Spiel mit dem Raum (1:1 mit großer Fläche zum Tor hin),
- ▶ Tempo- und Richtungswechsel mit Zug zum Tor bzw. mit Zug in den Kreis,

- ▶ Umspielen zum linken Fuß hin (Freischläge und Ecken zocken).

3.1.2. Abwehrverhalten

- ▶ Entwickeln des Gefühls für Reichweitenabstand, Kanalisieren des Gegners, Abdrängen des Gegenspielers nach außen vom Tor weg, begleitende Abwehr,
- ▶ Tempo- und Richtungswechsel des Angreifers mitgehen können, durch richtige Körperposition und gute Fuß- und Laufarbeit,
- ▶ Training des Gefühls für Timing: Überholen, Stecher in der Ballannahme des Gegners oder den Gegner in die begleitende Abwehr übernehmen,
- ▶ Einüben effektiver Täuschungshandlungen mit Schläger und Körper.

3.1.3. Standardsituationen

- ▶ Basisaufgaben Strafecke: Hereingabe, Stoppen und TS, einfache Varianten in der Offensive, Erlernen des Ablaufens und Einnehmen günstiger Positionen durch Abwehrspieler, Torwart-Abwehr im Liegen und Wechsel Liegen/Stehen und umgekehrt.

3.2. Gruppentaktik

- ▶ Einfache Kurvenangriffe 3:1 über beide Flügel, mit Nutzung der Grundlinienposition,
- ▶ Verfeinern der Grundform des 2:1 und das Auspielen von Überzahlverhältnissen 2 mal 2:1,
- ▶ 2:1 mit Stellspieler und Spurwechsel des Ballführenden,
- ▶ 2:1 Kontersituation (Absetzen vom Gegner und Schneiden für Anspiel),
- ▶ ¾-Feldfeldspiel 9:9 mit verschiedenen Mannschaftstaktiken (3-3-2, 4-2-2, 2-3-3, etc.).

3.3. Mannschaftstaktik

- ▶ Großfeldspiele, Einführung in die Positionen und Aufgaben eines Spielsystems (4-3-3), Raumaufteilung in Angriff und Abwehr,
- ▶ Gliederung der Mannschaft in Mannschaftsteile in den Ebenen (Aufbau/Mittelfeld/Sturm) und Achsen (linke Achse: linker Aufbau/ linkes Mittelfeld/linker Stürmer; Mittellachse; rechte Achse).



In einer weniger bekannten Rolle: Nationalspielerin Marion Rodewald als Übungsleiterin im Nachwuchsbereich. (BILD: HERBERT BOHLSCHIED)

Spiele formen

Spieleformen zur Verbesserung komplexer Techniken und Taktiken im Feldhockey

Die Mischung macht's! Erfolg und Spass einer Trainingseinheit hängen oft von der richtigen Zusammensetzung der verschiedenen Trainingsübungen ab. Eine ausgewogene und damit mit dem nötigen Aufforderungscharakter versehene Auswahl von technik- und taktikorientierten Übungs- und Spieleformen ist Garant für eine hohe Ausführungsqualität aller Trainingsteilnehmer.

Spieleformen wie sie auf den nächsten Seiten vorgestellt werden, sollten den ausgewählten Trainingsschwerpunkten folgend gezielt eingesetzt werden. Hierbei ist besonders zu berücksichtigen, dass diese durch den spielnahen Einsatz von Gegenspielern nicht den schnellen Erfolg und die damit verbundene positive Rückmeldung erlauben, wie die typischen Übungsformen ohne Gegenspieler. Diese mögliche Gefahr kann durch Wirkungseinschränkung der Gegenspieler wie

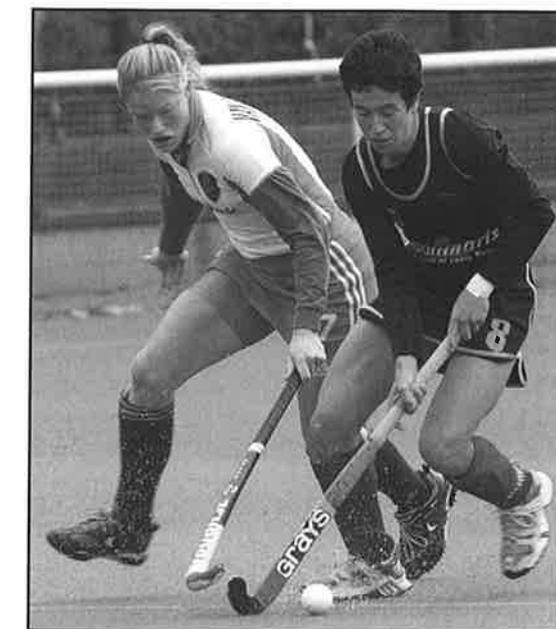


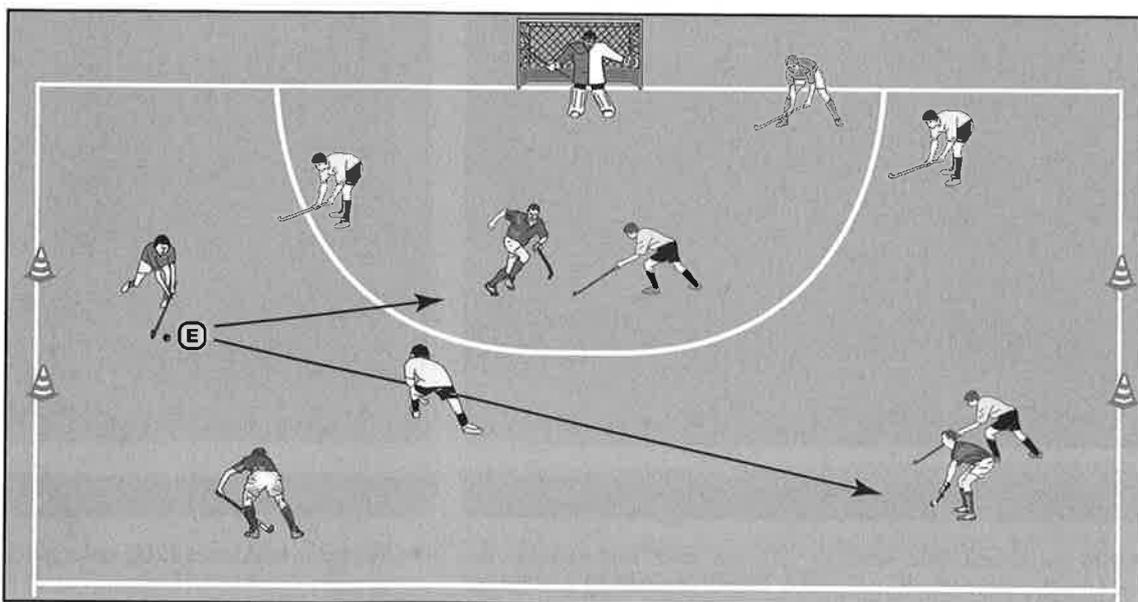
BILD: HERBERT BOHNSCHIED

z.B. Unterzahl oder Aktivitätsbegrenzung (aktiv – halbaktiv – passiv) einzelner Spieler und durch die Veränderung der Spielfeldgröße gesteuert werden.

Die Spieleformen können in allen Abschnitten einer Trainingseinheit eingesetzt werden. Sie sind sowohl sinnvoll als Einstieg ins Training (Seite 10) als auch im Hauptteil (Seite 13) oder auch als Alternative zum abschließenden Trainingsspiel (Seite 16). Aber wie gesagt, die richtige Mischung macht's!



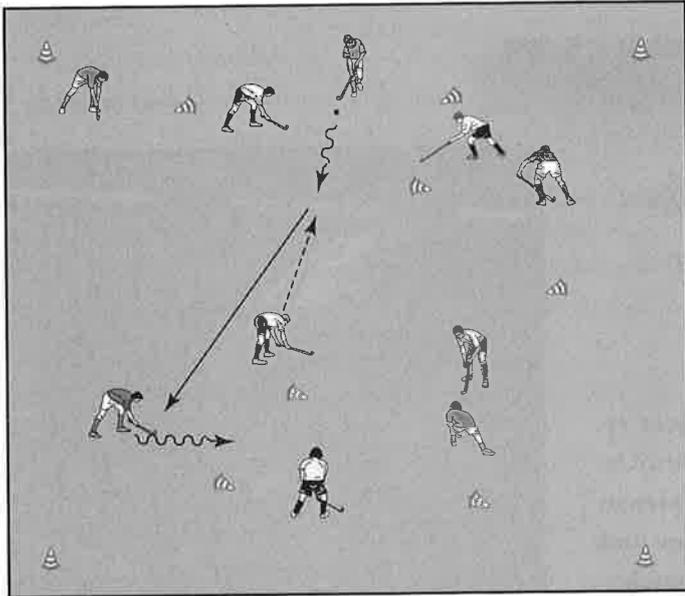
PETER LEMMEN ist der verantwortliche Redakteur von HockeyTraining.



5:5 quer mit Konter

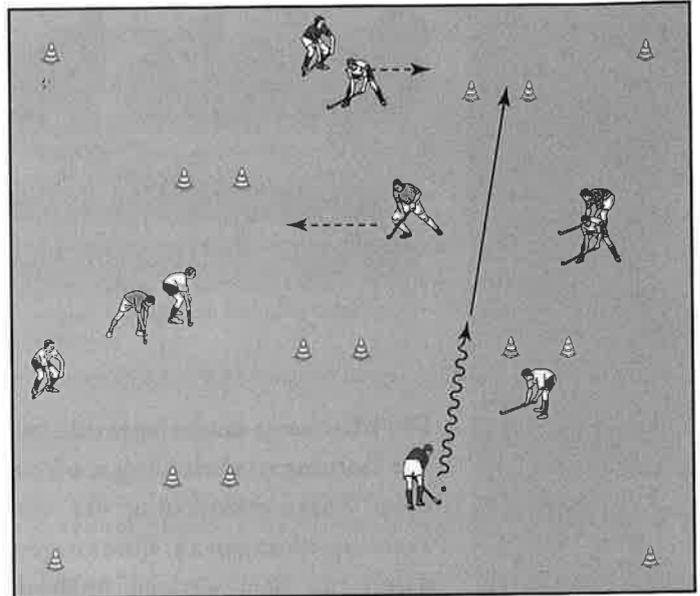
- ▶ Spiel 5:5 im Viertelfeld (mit Schusskreis) quer auf zwei Tore. Ballführende Mannschaft versucht, mit Kombinationen Tore zu erzielen. Wird der Angriff abgefangen und erkämpft sich die andere Mannschaft

den Ballbesitz, spielt sie einen Angriff auf das Schusskreistor mit Torwart. Damit die abwehrende Mannschaft kein zu leichtes Spiel in der Abwehr hat, können die Tore beliebig vergrößert werden.



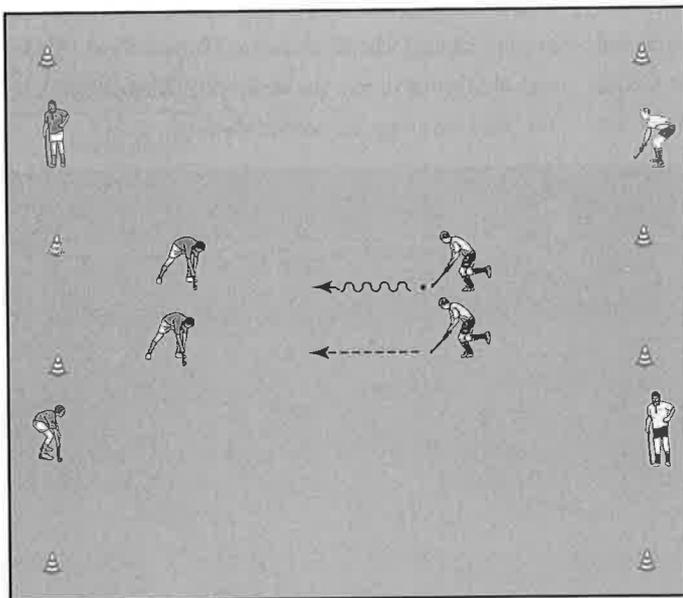
5:5 auf Hütchen

- ▶ Im abgesteckten Viereck spielen 5:5 auf sieben liegende Hütchen. Ziel ist es, den Ball an ein Hütchen zu führen.
- ▶ Es darf nicht das gleiche Tor zweimal angespielt werden, nach jedem Tor wechselt der Ballbesitz.
- ▶ Neben dem schnellen Erkennen des günstigsten Tores und der Position der Mitspieler im Angriff ist in der Abwehr das schnelle Analysieren der Gegnerstrategie und das Einleiten effektiver Abwehrmaßnahmen wichtig.



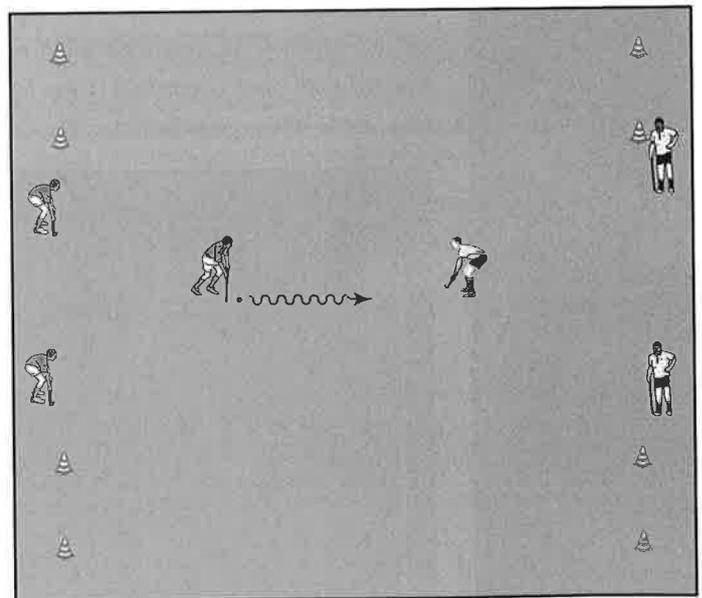
5:5 durch Tore

- ▶ Es spielen 5:5 (bis 7:7) in einem abgegrenzten Feld mit 5 - 8 kleinen Toren.
- ▶ Punkte können mit Pässen durch die Tore erzielt werden, wenn sie dahinter von einem Mitspieler angenommen werden.
- ▶ Rückpässe zum Anspieler und durch das selbe Tor sind nicht gültig. Die Spieler müssen hierbei unter Gegnerdruck sowohl Positionen zum Pass als auch zur Ballannahme erlaufen.



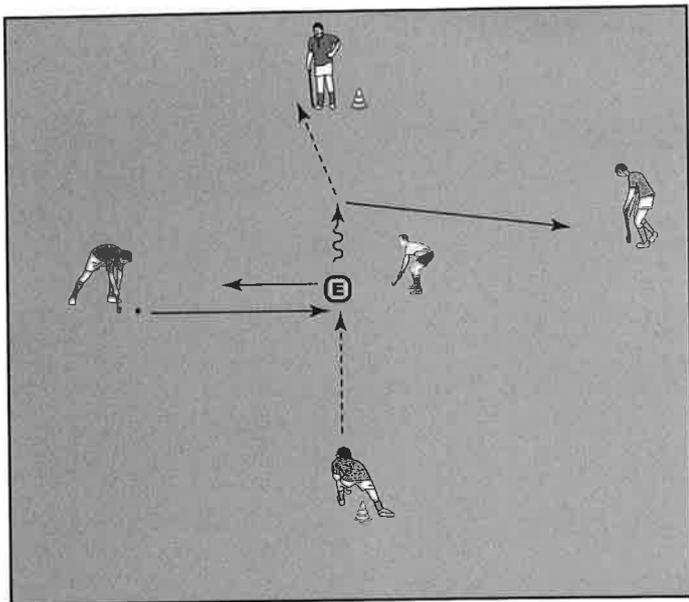
2:2

- ▶ Im markierten Feld wird ein 2:2 auf zwei Tore gespielt, das Angriffsrecht wechselt nach jedem Angriff unabhängig von Erfolg/Misserfolg.
- ▶ Der Ballbesitzer macht Druck auf die Nahtstelle der Gegner, durch die er entweder mit dem Ball durchbricht oder nach der Ballabgabe in den Rücken der Gegner zum verteidigerentfernten Anspiel auf die Ballspur schneidet.
- ▶ Um die Angriffs- und Konterschnelligkeit zu schulen, wird ein Zeitlimit vorgegeben, zum Beispiel sechs Sekunden, die vom Trainer laut gezählt werden.



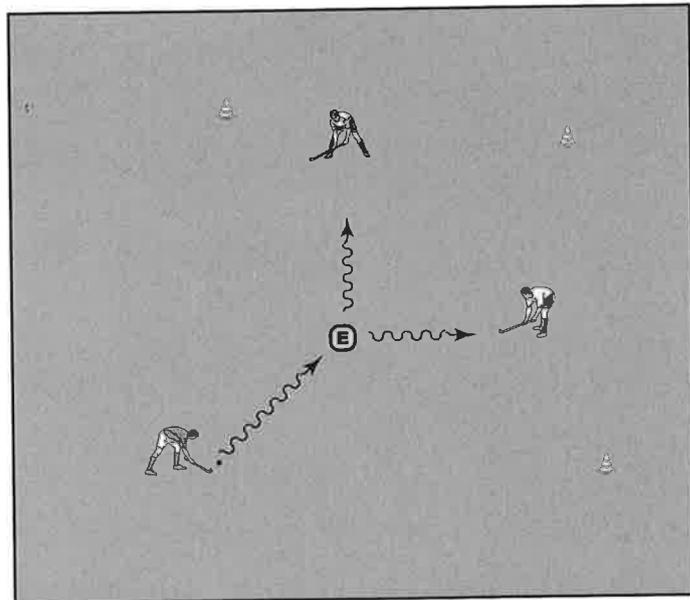
1:1 auf vier Tore

- ▶ In einem markierten Feld wird ein 1:1 als Mannschaftswettkampf gespielt.
- ▶ Hierzu dribbeln die ballführenden Spieler auf den Gegner zu und entscheiden sich für eines der beiden Tore.
- ▶ Hierzu bringen sie ihren Gegenspieler in Bewegung, legen ihn auf eine Abwehrseite fest und kontern dann auf der anderen Seite mit anschließendem Führen des Balles durch das Tor.



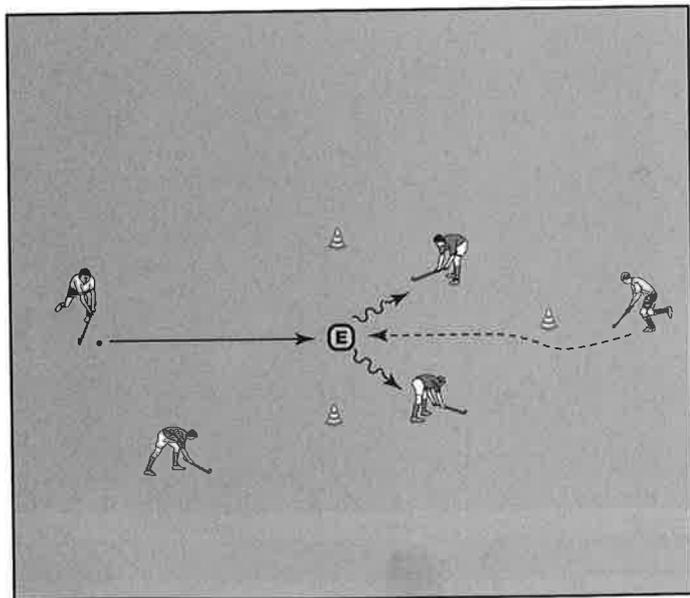
1:1

- ▶ Der Spieler läuft zur Ballannahme mit dem Rücken zum Gegenspieler, anschließend Entscheidung situationsgerecht zum Umspielen und Pass auf den gegenüberstehenden Mitspieler oder zum Rückpass auf den Passgeber.
- ▶ Anschließend nächster Pass auf neuen Spieler.



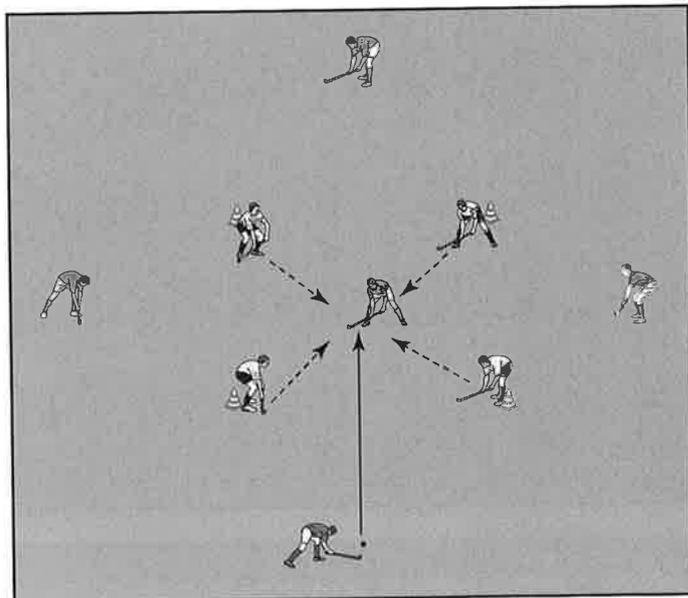
1:1 im Wechsel

- ▶ Der ballführende Spieler dribbelt in Richtung Gegenspieler mit je einem Tor.
- ▶ Außerhalb ihrer Reichweite entscheidet er sich zum Umspielen und Führen des Balles durch das Tor.
- ▶ Beim Umspielen bringt er den Verteidiger in Bewegung und legt ihn auf eine Seite fest, um dann durch Lupfen oder Ziehen zu kontern.



1:2

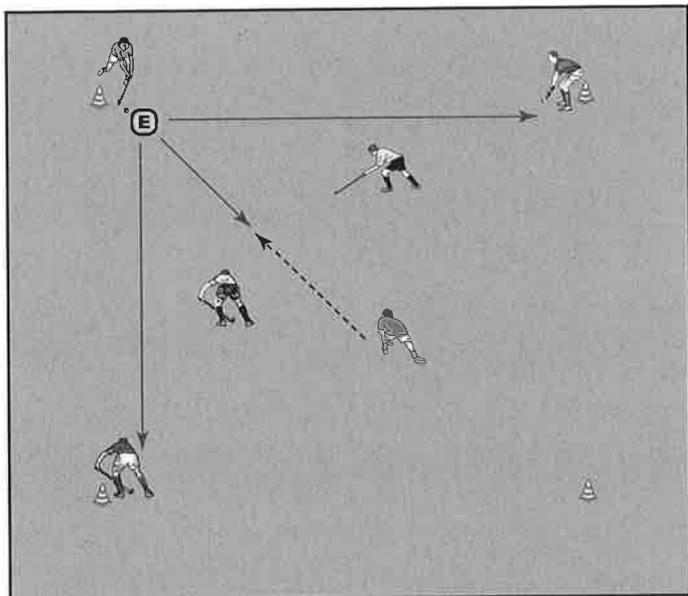
- ▶ Der ballannahmende Spieler läuft aus dem Rücken seiner Gegenspieler zur Ballannahme und spielt ein 1:2 auf die beiden Hüchentore.
- ▶ Beim Umspielen innerhalb der Reichweite seiner Gegenspieler muss er hierzu ein Umspielseite tauschen und mittels Lupfen auf der anderen Seite kontern und durchbrechen.



1:4

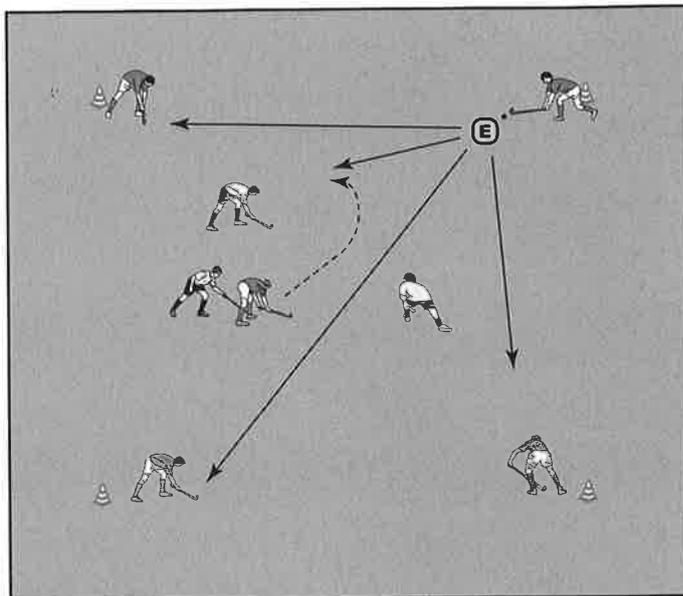
- ▶ Anspiel ins Viereck, annehmender Spieler wird sofort von vier Gegenspielern unter Druck gesetzt.
- ▶ Der Spieler soll unter Druck die Passmöglichkeit erkennen und einem der drei Außenspieler zupassen.

Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am 16. Oktober 2003



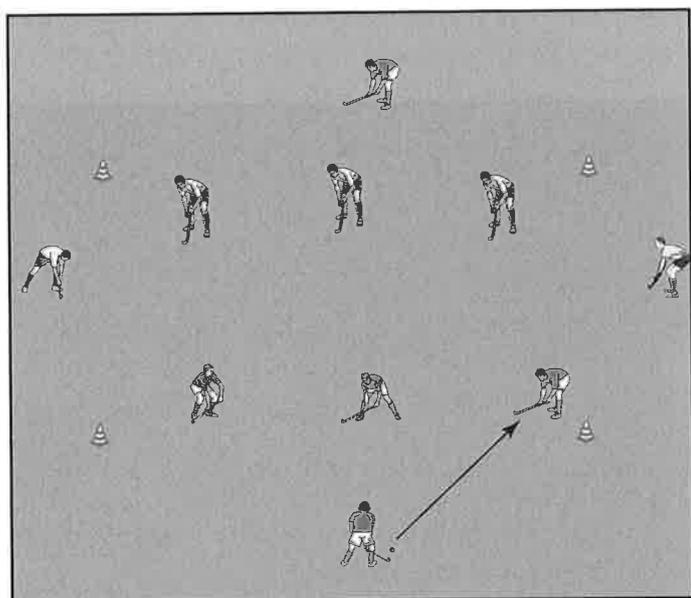
4:2

- ▶ Es spielen vier Angreifer gegen zwei Abwehrspieler.
- ▶ Die Angreifer außen können ihre Positionen an den Hürchen verändern, um dem Ballbesitzer gute Abspielmöglichkeiten zu bieten.
- ▶ Wichtig ist hierbei die Position des Angreifers im Feld, wenn die Verteidiger mit ihren Reichweiten die Pässe über außen erschweren.



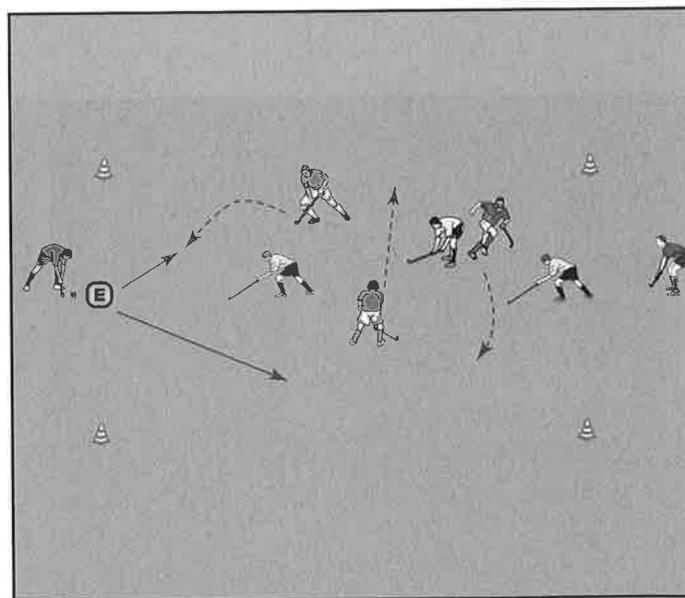
5:3

- ▶ Alle vier Eckpunkte in einem ausreichend großen Feld sind durch Angreifer besetzt, ein weiterer Angreifer agiert im Feld gegen drei Abwehrspieler.
- ▶ Die Eckspieler versuchen, schnell mit zwei Kontakten zu passen (schlagen oder schrubben).
- ▶ Der Innenspieler zieht Räume frei oder lässt sich selbst anspielen.



3:3 mit Richtungswechsel

- ▶ Zwei Mannschaften spielen im Rechteck gegeneinander.
- ▶ Die ballführende Mannschaft versucht, den Ball über die gegenüber liegende breite Torauslinie an den Mitspieler zu passen.
- ▶ Bei Ballverlust wechselt die Spielrichtung und die nun ballbesitzende Mannschaft spielt über die schmale Torauslinie den Mitspieler an.

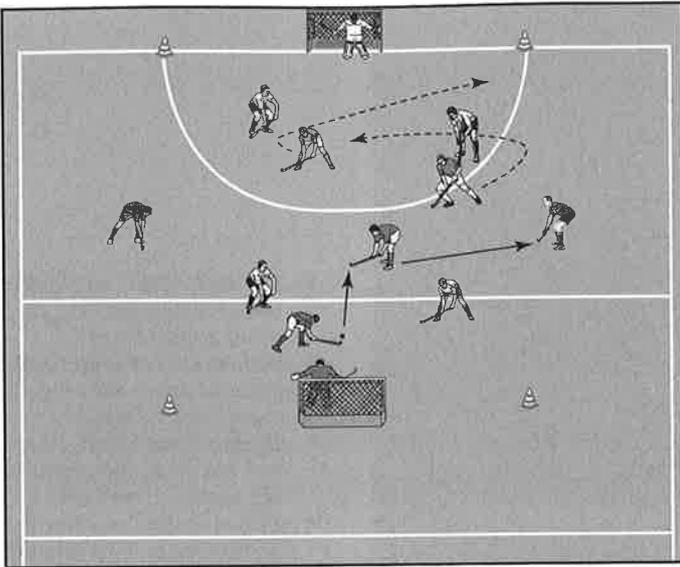


Seitenwechsel

- ▶ Zwei Mannschaften spielen 3:3 im Rechteck gegeneinander. An den schmalen Seiten ist jeweils ein neutraler Anspieler postiert, der immer die Mannschaft seines Passgebers anspielt.
- ▶ Das ballbesitzende Team versucht, die Seite zu wechseln. Ein Angriff gilt als abgeschlossen, wenn der neutrale Spieler der anderen Seite angespielt wurde.

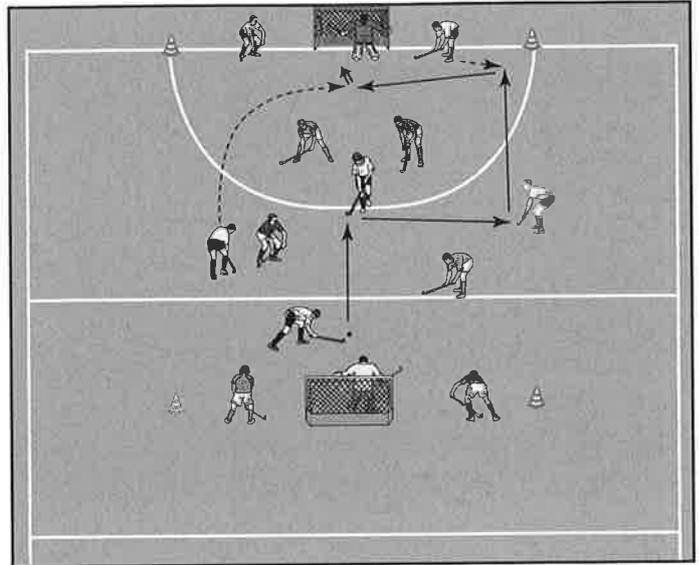
4 : 4 mit zwei Neutralen an der Seitenlinie

- ▶ Zwei neutrale Spieler an der Seitenauslinie können zur Angriffsdurchführung angespielt werden.
- ▶ Somit entsteht eine 6:4-Überzahl.
- ▶ Die Neutralen müssen hierbei immer mit der Mannschaft des Passgebers weiterspielen.
- ▶ Im Spielaufbau muss der Raum in der Tiefe schnellstmöglich besetzt werden, da die Breite bereits durch die neutralen Spieler besetzt ist.



4 : 4 mit zwei Neutralen an der Grundlinie

- ▶ Jede Mannschaft hat zwei Spieler auf der Grundlinie am gegnerischen Tor platziert, diese können angespielt werden, dürfen aber nicht mit dem Ball dribbeln oder den Gegner attackieren.
- ▶ Nach einem plötzlichen Ballbesitz ist das schnelle Spiel in die Tiefe zum Auskontern des Gegners zu trainieren, da diese Anspielpositionen immer besetzt sind. Wichtig ist das schnelle Nachrücken der Angreifer mit Querpositionen im Schusskreis. Bei direkt aufgelegten Pässen der Grundlinienspieler, die zum Torerfolg führen, zählt das Tor doppelt.



Themenübersicht 2002/2003

Technik

Torschuss Schlenzen – Stechen - Blocken	Hallenhockey	Peter Lemmen	1/2002
Torschuss	Feldhockey	Michi Behrmann	2/2002
Torschuss Stationstraining	Feldhockey	Peter Lemmen	5/2002
Lupfen und Stechen	Feldhockey	Kai Dechsling	
		Phil Zimmermann	6/2002
Schlenzen lernen	Hallenhockey	Thorsten Althoff	8/2002
Hohe Rückhand	Feldhockey	Andreas Höppner	2/2003
Ballsicherung	Feldhockey	Heino Knuf	2/2003
Schrubber	Feldhockey	Thorsten Althoff	3/2003

Taktik

Kombinationen in der Kleingruppe	Feldhockey	Heino Knuf	2/2002
Eindringen in den Viertelraum	Feldhockey	Thorsten Althoff	3/2002
Eindringen in den Schusskreis	Hallenhockey	Uli Forstner	9/2002
Passkombinationen	Hallenhockey	Peter Lemmen	1/2003
Herausspielen aus Pressing	Feldhockey	Markus Weise	2/2003
Aufbau aus dem Abschlag	Feldhockey	Michi Behrmann	4/2003

Athletik

Kindertraining Vielseitige Grundausbildung		Peters/Kamber	6/2002
Vorbereitung auf die Hallensaison		Sigi Biermann	7/2002

Schnelligkeit Teil 1		Peters/Kamber	3/2003
Schnelligkeit Teil 2		Peters/Kamber	4/2003
Allgemeine Spielformen im Kindertraining Folge 1		Birgitta Barthel	5/2003

Torwart

Folge 12: Eingewöhnung Feldhockey	Feldhockey	Wolfgang Kluth	2/2002
Folge 13: Einstieg für Kinder	Feldhockey	Wolfgang Kluth	3/2002
Folge 14: Stationstraining	Feldhockey	Wolfgang Kluth	6/2002
Folge 15: Verschiedene Themen	Hallenhockey	Wolfgang Kluth	1/2003

Diverse

Modell zur Entwicklung der Spielfähigkeit	Hallenhockey	Uli Forstner	1/2002
Inhalte des Stützpunkttrainings	Feldhockey	Uli Forstner, Michi Behrmann	
		Heino Knuf	4/2002
Trainingsschwerpunkte Herren A-Kader	Feldhockey	Bernhard Peters	5/2002
Aufwärmen vor dem Wettkampf	Feldhockey	Michael Willemsen	7/2002
Aufwärmen vor dem Wettkampf	Hallenhockey	Michi Behrmann	9/2002
Coaching	Psychologie	Werner Mickler	3/2002

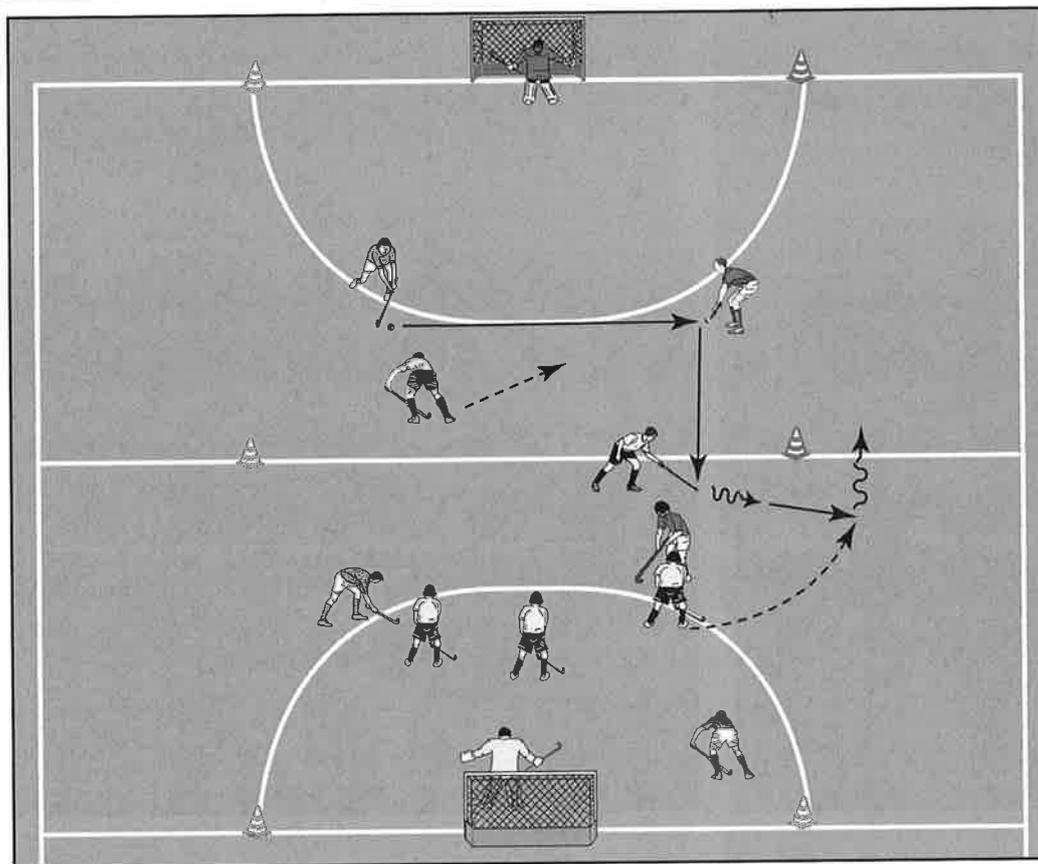
(Stand: 09/2003)



Finden Sie die Fotos Ihrer Spieler im Internet:
<http://www.sportfoto.tv>

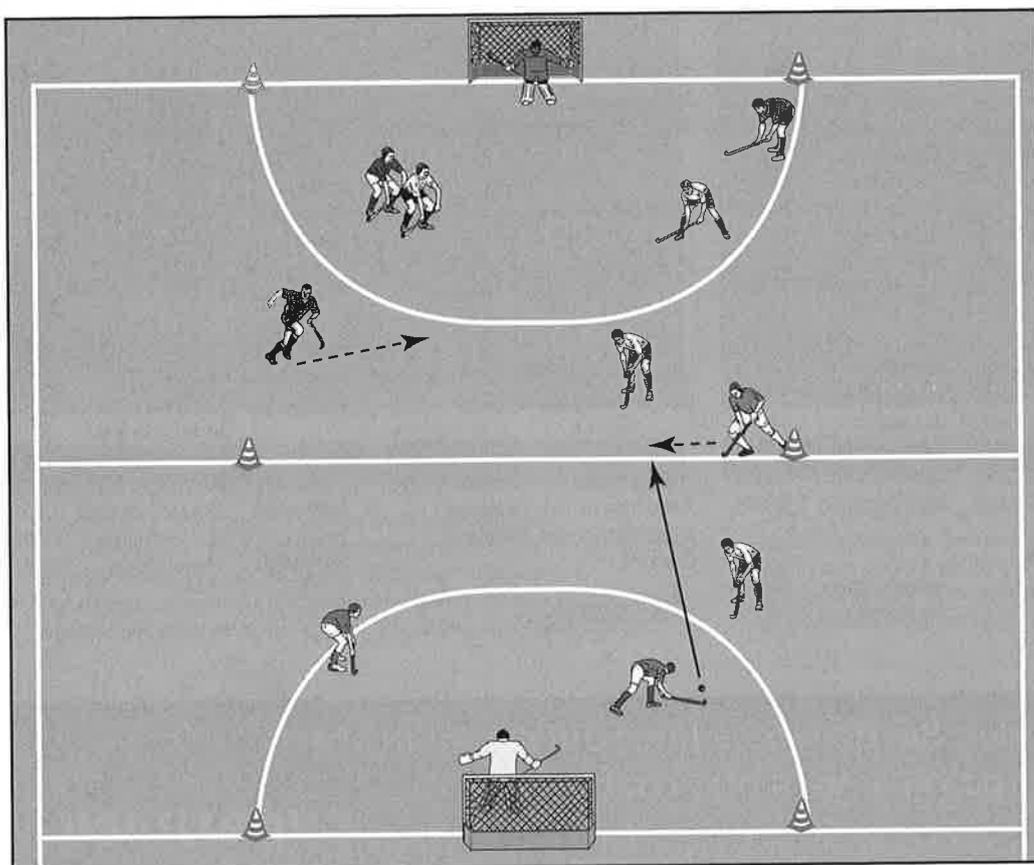


5 : 5 mit Pass nach außen



- ▶ Es wird 5:5 auf einem schmalen Spielfeld (ca. 40 x 20 m) gespielt.
- ▶ Verliert die angreifende Mannschaft den Ball, muss der Gegner den eigenen Angriff mit einem Pass auf die Außenspieler beginnen.
- ▶ Ziele sind das Aufziehen des Spielraumes und das schnelle Abschließen des Angriffs mit Torschuss.

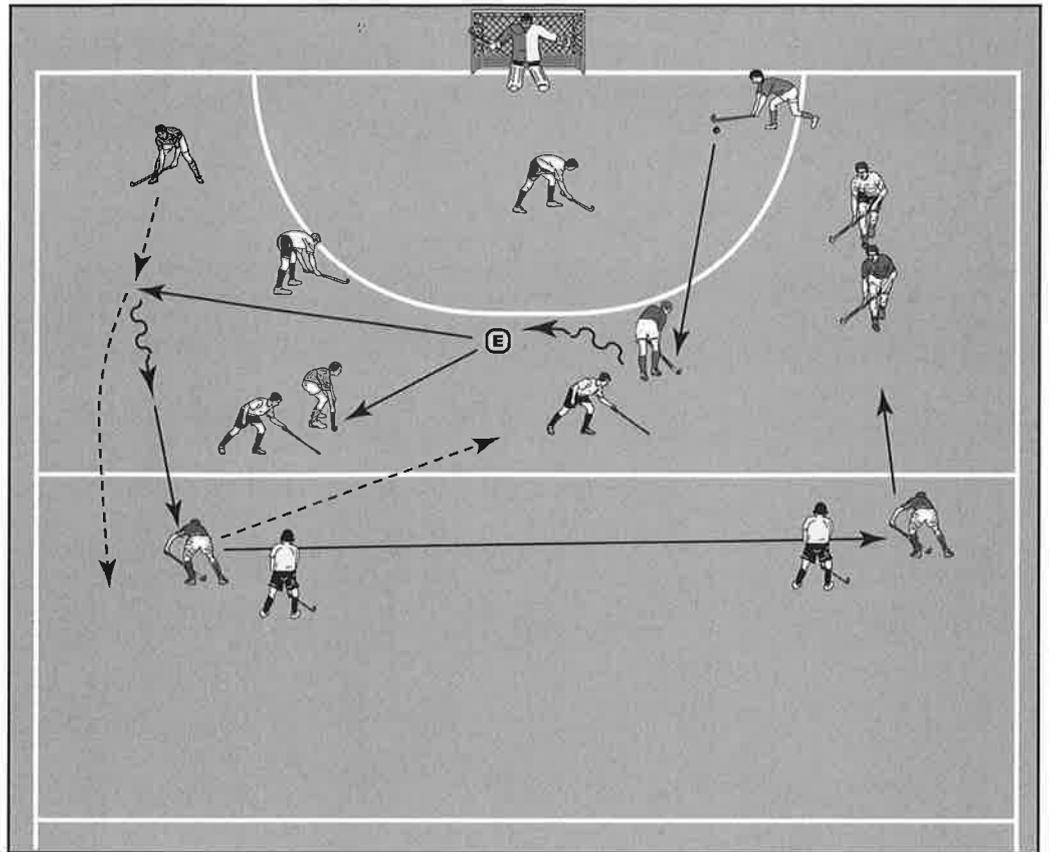
4 : 4 mit 2 Neutralen



- ▶ Spielfeldgröße wie zuvor, Außenspieler werden nicht bespielt.
- ▶ Es wird 4:4 gespielt.
- ▶ Bei der angreifenden Mannschaft spielen immer 2 neutrale Spieler mit, die dann eine 6:4 Überzahl bis zum Torabschluss ausspielen.
- ▶ In der Unterzahl zieht sich die abwehrende Mannschaft zurück und verdichtet den Raum, um den Angreifern das Passspiel zu erschweren.
- ▶ In Überzahl muss der gesamte Spielraum in der Tiefe aufgezogen werden, um die zahlenmäßige Überlegenheit auszunutzen.

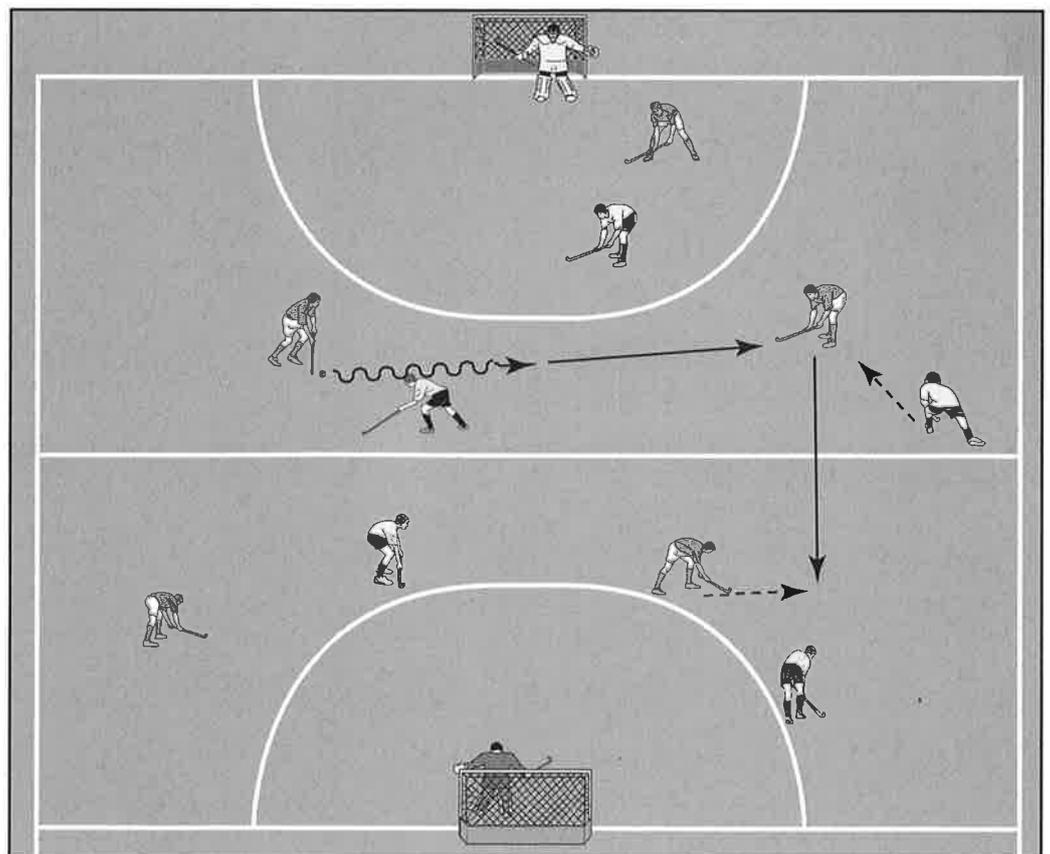
5 : 5 auf ein Tor mit Seitenwechsel

- ▶ Zwei Mannschaften spielen 5:5 auf ein Tor im Viertelfeld.
- ▶ Verliert die angreifende Mannschaft den Ball, muss die abwehrende den Ball über die Viertellinie an einen Mitspieler passen, der den Ball quer weiterspielt und wieder ins Feld bringt.
- ▶ Der Passgeber wechselt anschließend aus dem Feld die Position mit dem Passnehmer an die Viertellinie.

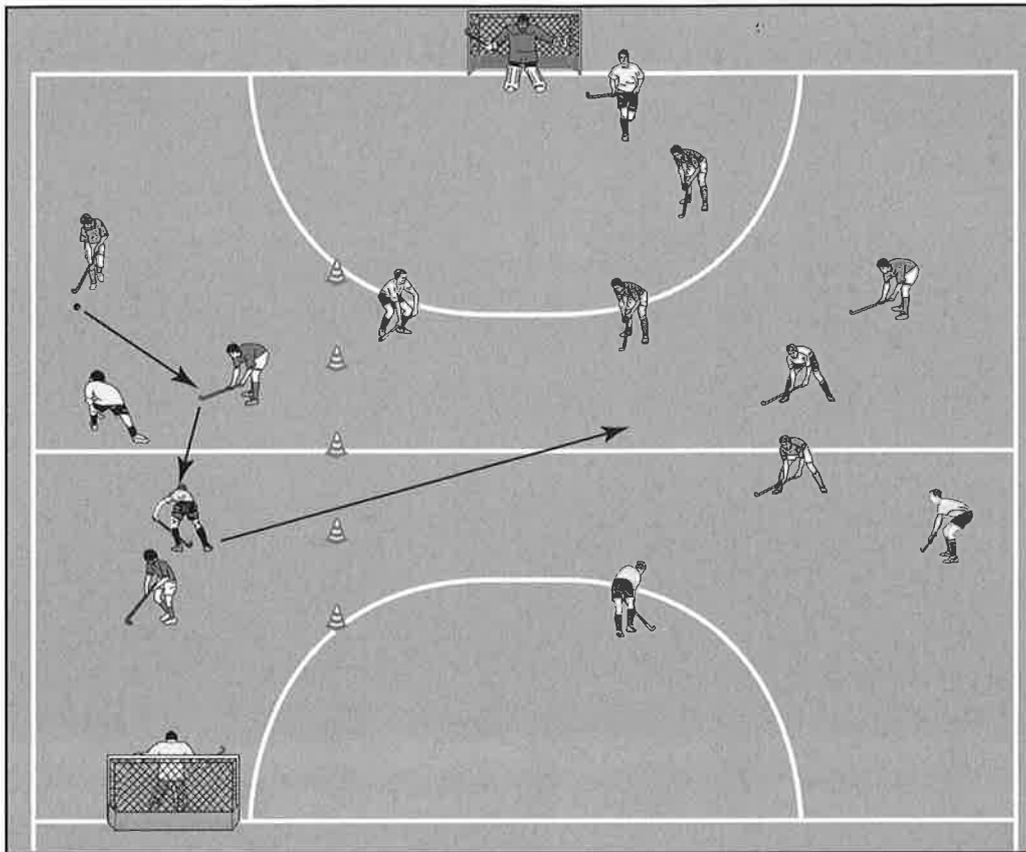


Kontakten

- ▶ Zwei Mannschaften 5:5 im Halbfeld.
- ▶ Die im Ballbesitz befindliche Mannschaft kontaktet im Spielraum ohne Torrichtung.
- ▶ Gelingt den Spielern der anderen Mannschaft die Ballabnahme, so haben sie das Angriffsrecht auf eines der beiden Tore.
- ▶ Nach vier Minuten wechseln die Aufgaben.
- ▶ Wertung: Die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt, gewinnt diesen Vergleich.

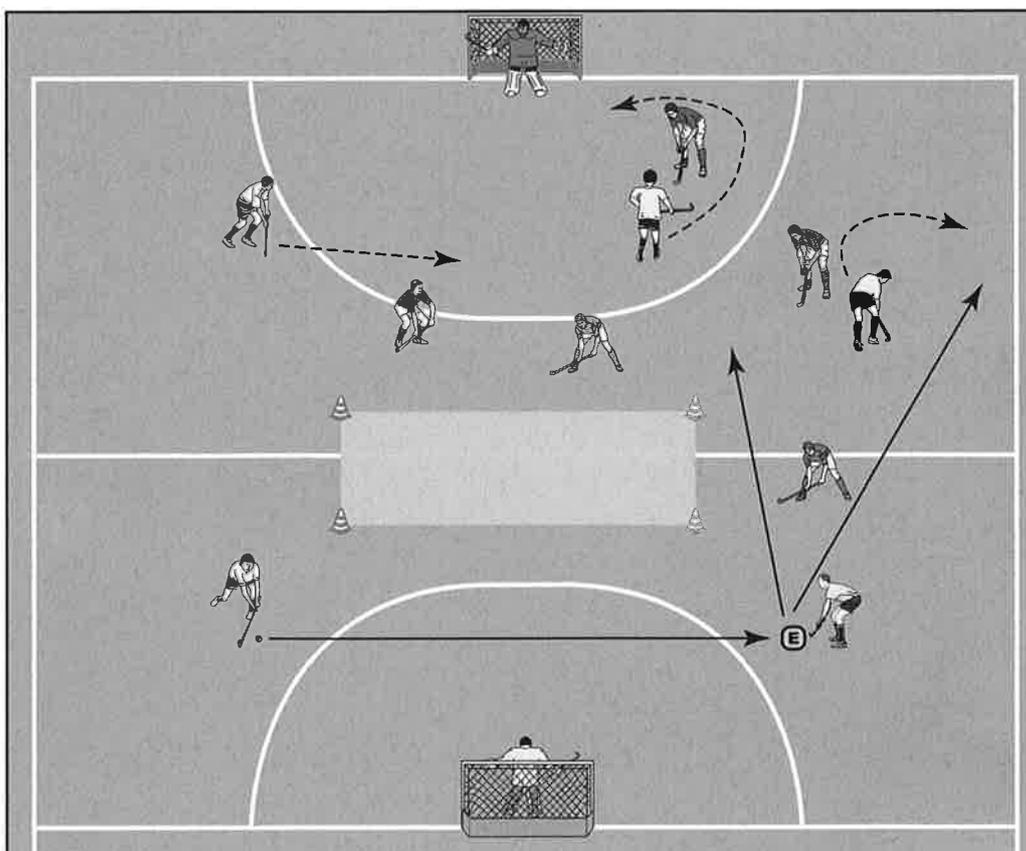


5 : 4 und 3 : 2



- ▶ Das Halbfeld wird in ein Drittel und zwei Drittel unterteilt.
- ▶ Im Ein-Drittel-Spielfeld wird auf dem schmalen Streifen ein 3:2 auf ein Tor gespielt.
- ▶ Bei Ballverlust passt die abwehrende Mannschaft sofort auf die Überzahlmannschaft im anderen Spielfeld, die dann auf das Tor im Schusskreis angreift.
- ▶ Bei Ballabnahmen passt auch hier die abwehrende Mannschaft ins andere Feld.

5 : 5 mit Tabuzone



- ▶ Spiel im Halbfeld mit großer Tabuzone (ca. 15 m x 8 m).
- ▶ Im Spielaufbau muss sich die angreifende Mannschaft für eine Spielseite entscheiden und hier durch Schneiden und Abholen des Balles in den gegnerischen Schusskreis kontakten und eine Tor-schussituation herausspielen.
- ▶ Wenn der Angriffsraum vom Gegner zu schnell verdichtet worden ist, erfolgt die Auflösung der Spielsituation nach hinten mit anschließendem schnellem Wechsel auf die andere Spielseite.