

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 8/2003 (5. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports

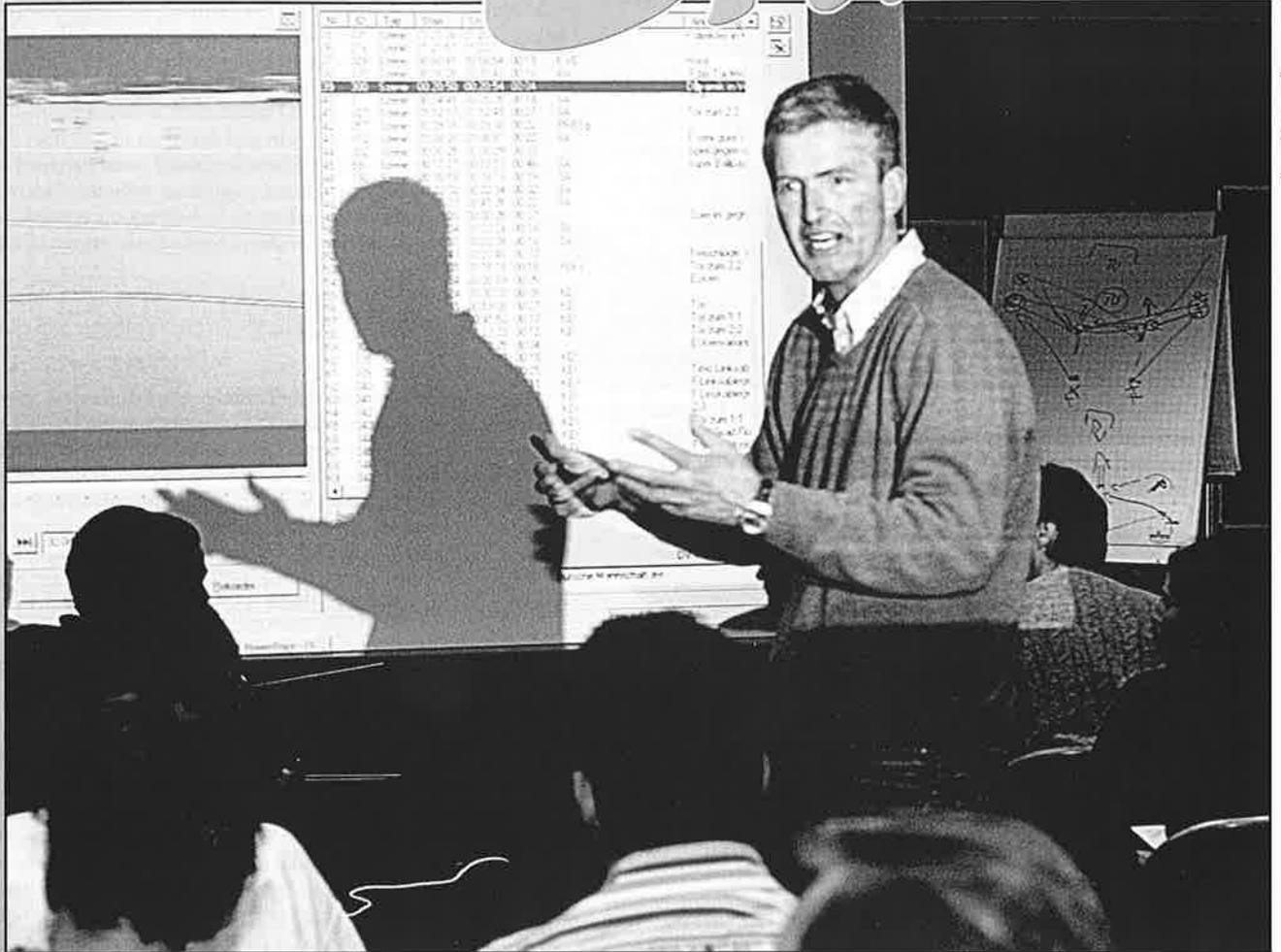


Bild: Hubert Bortensch

## Schaun mer mal...

*Grundsätze und Prinzipien für eine effektive Videobesprechung*



*TORSTEN ALTHOFF, der Autor dieses Beitrags, ist U-18-Trainer für den männlichen Bereich im DHB und Landestrainer in Niedersachsen.*

Die Videoarbeit ist zu einer festen Größe in der Ausbildung von Jugendlichen geworden. Gruppenprozesse und individuell taktische Zusammenhänge können so am wirkungsvollsten erkannt und besprochen werden. Durch die Videoanalyse wird den jungen Spielerinnen und Spielern die Außen- oder Fremdsicht auf ihre Aktionen bewusst. Gerade für Jugendliche ist das ein wichtiges Hilfsmittel, das eigene Erleben in den Kontext des Geschehens zu stellen und es fördert daher das bewusste Verstehen mannschaftlicher Zusammenhänge. Von be-

sonderer Bedeutung ist es auch, darauf abzuheben, dass Lösungsalternativen in bestimmten Situationen erkannt werden und die Gründe für bestimmte Entscheidungen angesprochen werden. Dies hilft den Spielern später, eigene Entscheidungen zu treffen und nicht gedankenlos „irgend etwas“ zu tun. Gute Videobesprechungen tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens von jugendlichen Hockeytalenten bei, womit gleichzeitig die Kritikfähigkeit steigt. Dies macht den Erfolg einer guten Videoarbeit aus.

## Einheitliche Struktur finden

Die Schwierigkeit bei der Arbeit mit Video liegt in den umfassenden Informationen, die sich aus den bewegten Bildern herauslesen lassen. Viele Trainer wissen nicht, auf welche Anhaltspunkte sie zuerst eingehen sollen. Die Struktur fehlt und es ist sehr schwierig, sich die Fragen zu stellen, worauf es bei der Videoarbeit überhaupt ankommt. Hinzu kommt der Zeitdruck in der Videobesprechung: Als Trainer möchte man möglichst schnell viele Spielsituationen besprechen, die meistens sofort bewertet werden. Damit verprellt man Spieler, die mit der öffentlichen Kritik nicht umgehen können. Sie sträuben sich gegen Videositzungen, da sie nicht in der Lage sind, die Kritik des Trainers vor der gesamten Mannschaft zu ertragen. Bei der Auswahl der zu zeigenden Videoszenen steht der Trainer vor einer schwierigen Entscheidung: Das Selbstvertrauen wird gestärkt, wenn erfolgreiche Spielszenen gezeigt werden. Jugendliche machen aber viele Fehler, die der Trainer minimieren will. Dabei steht die Kritik im Vordergrund. Der Trainer sollte auf ein gutes Verhältnis von negativen und positiven Spielszenen achten und bei fehlerhaften Szenen den Blick für die bessere, positivere Entscheidungen heraus heben.

### Anleitung und strukturierter Fahrplan

Der vorliegende Versuch soll die Arbeit mit dem Video strukturieren. Es entsteht eine Anleitung zur Videoanalyse, die Trainern einen Fahrplan bereit stellt, bei dem die Videobesprechung in eine wertfreie Beschreibung und eine bewertete Analyse der beobachtbaren Handlungen unterteilt wird. Es schließen sich beispielhafte Fragen an, die so formuliert sind, dass sie Trainern helfen, auf die Wahrnehmung, Beschreibung und Bewertung des Verhaltens der Spieler einzugehen. Sie sollen gleichzeitig dazu dienen, die Spieler zur Mitarbeit zu motivieren.

### Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen fördern Kritikfähigkeit

Die Hauptdarsteller agieren konzentrierter und denken darüber nach, wie sie von außen wahrgenommen werden, wenn sie wissen, dass ein Videobeleg angelegt wird. Nicht selten tritt der Effekt ein, dass ohne Mut gespielt wird, aus Angst, Fehler zu machen. Der Glaube, Fehler schwächen das Ansehen, ist weit verbreitet. Aber die Spieler können und sollen durch die Videoarbeit Selbstvertrauen tanken!

Der Trainer kann die Überzeugung weitergeben, dass Fehler zur Weiterentwicklung dienen. Sie dürfen und müssen gemacht werden, damit der Spieler aus ihnen lernt und stärker wird. Ebenso steht es mit dem Glaubensgrundsatz, sich verbessern zu können. Der Trainer soll durch die Art und Weise seiner Videoarbeit den Spielern helfen, damit die Spieler selber daran glauben, dass sie sich das nächste Mal verbessern. Glaubenssatz: „Ich werde mich verbessern!“

Selbstbewusstsein resultiert aus der Wahrnehmung des eigenen Verhaltens. Die Spieler sollen in der Videobesprechung lernen, ihr Verhalten wahrzunehmen und es wertfrei beschreiben zu können. Selbstvertrauen bedeutet, dass man sich sicher fühlt. Auch wenn jemand vor einer Gruppe mit seinen Fehlern konfrontiert wird, weiß er, dass die Welt dadurch nicht unter geht.

Mit der Selbstsicherheit steigt die Fähigkeit, sich die eigenen Fehler eingestehen zu können. Die Kritikfähigkeit verbessert sich.

Als erstes sollen sich die Spieler trauen, vor der Gruppe das Wort zu ergreifen, um durch das wertfreie und objektive Beschreiben des eigenen Verhaltens das Selbstbewusstsein zu stärken. Automatisch steigert sich das Selbstvertrauen, wenn die Spieler erkennen, dass sie ihre Sache richtig gut machen und sie beschreiben können, was im Bild passiert. In der folgenden Analyse führt das gewonnene Selbstvertrauen dazu, über die eigenen Aktionen und über das Verhalten der Mitspieler Bewertungen abgeben zu können. Die Spieler sollen neue Lösungsvorschläge für taktische Entscheidungen unterbreiten.

Es ist gut, wenn sich eine Mannschaft und ihr Trainer von dem Trugschluss verabschieden, dass nur die besten Spieler etwas sagen dürfen. Auch leistungsschwächere Spieler können in Videobesprechungen ihren Intellekt, ihre Auffassungsgabe und ihr Urteilsvermögen einsetzen, die Mannschaft in ihrer Weiterentwicklung der taktischen Entscheidungsfindungen zu unterstützen. Damit wird die gesamte Mannschaft gestärkt. Alle tragen auf und neben dem Spielfeld dazu bei, sich zu verbessern.

Häufig sind die etwas „weniger Talentierte“ diejenigen, die sich mehr Gedanken um ihr Spiel machen (müssen), weil sie sich vieles schwerer erarbeiten. Das Ziel muss es sein, eine spielerische Mitarbeit zu erreichen, die das Team und jeden einzelnen stärkt!

### Ansprache: Wie gehe ich die Spieler/innen an?

Bei Videobesprechungen ist es von großer Bedeutung, die Spieler – besonders die „weibliche Seite“ – nicht durch übermäßig harte Formulierungen vor der Mannschaft bloß zu stellen. Die Angesprochenen dürfen nie das Gefühl haben, vor der Mannschaft blamiert zu werden. Die Videobesprechung soll das Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten stärken. Deshalb ist es für den Trainer wichtig, sich bewusst zu sein, wie er die Spieler anspricht. Es ist wichtig, den Spieler/innen klar zu machen, dass die Analyse von Spielszenen durch Video lediglich dazu dient, die Aufgaben der jeweiligen Spielposition in speziellen Spielsituationen herauszuarbeiten, das heißt: Wer letzten Endes am Ball ist, ist völlig zweitrangig. Es geht darum, welche Aufgaben der rechte Verteidiger oder der rechte Mittelfeldspieler in dieser und jener Situation besitzen. Grundsätzlich sollten alle Spieler/innen auf jeder Spielposition einsetzbar sein und deshalb sollen sie über die Aufgaben jeder Position in unterschiedlichen Spielsituationen Bescheid wissen.

Wenn besondere Fortschritte gegenüber früheren Videobesprechungen erkannt werden, dann sollen sie unbedingt als erstes lobend herausgehoben werden, damit der Lernfortschritt und die Lernmotivation positiv unterstützt werden.

Schlechtes, verbesserungswürdiges Verhalten sollte mit zielgenauer, klarer, aufgabenorientierter und positiver Ausdrucksweise angesprochen werden.

### Vorgehensweise: In welcher Reihenfolge wird was zuerst angesprochen?

Bei der Vorgehensweise in einer Videobesprechung soll die Videoszene zuerst wertfrei beschrieben werden. Hierbei ist zu erwähnen, dass die Kamera zum Teil nur einen Ausschnitt des Spielgeschehens aufnimmt und im Bild darstellt. Die nicht abgebildeten Spieler dürfen nicht vergessen werden. Die Spielsituation soll mit den abgebildeten und den fehlenden Spielern beschrieben werden, wobei jedem Spieler seine Position zugeschrieben wird. Es werden die Aufgaben der Spielpositionen geklärt und auf die Raumaufteilung und den zeitlichen Ablauf des Spielgeschehens geachtet.

Nach der Beschreibung der Videoszene folgt die Analyse, in der eine Bewertung des gezeigten Verhaltens stattfindet. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was kann verbessert und optimiert werden? Am einfachsten werden die Antworten zu einer besseren Raumaufteilung und einer optimaleren zeitlichen Abfolge der Handlungen zu geben sein. Schwieriger wird es, klare Aussagen zu den einzelnen Positionsaufgaben in den jeweiligen Spielsituationen zu erhalten. Doch häufig lassen sich die Aufgaben der Positionen aus dem Studium der Videoszene und der Verbesserung des räumlichen und zeitlichen Ablaufs herleiten. Bei Zweikampfsituationen sollen individuelle taktische Entscheidungen und / oder technische Fertigkeiten besprochen und besonders Fortschritte herausgehoben werden.

Die abschließenden Fragen dienen dem Trainer als Hilfe und sollten den Spieler/innen gestellt werden, damit sie zum Mitdenken angeregt und zur Mitarbeit motiviert werden. Es sind bewusst offen gestellte Fragen, die mehrere mögliche Handlungsalternativen anbieten.

Die Spieler sollen sich mit Entscheidungsverhalten vertraut machen und lernen, dass es häufig mehr als nur eine Antwort gibt. Anstatt das Verhalten mit „richtig“ oder „falsch“ zu bewerten, soll darauf geachtet werden, dass es meistens ein „besser“ oder „schlechter“ gibt!

## Beschreibung

1. Die Kamera stellt nur einen Ausschnitt des Spiels im Bild dar.

- ▶ Zuerst muss die im Bildausschnitt zu erkennende Spielsituation beschrieben werden (Abschlag für / gegen, Freischlag für / gegen, Einschlag für / gegen, I.E für / gegen, KE für / gegen, Konter für / gegen, Unterzahlabwehr für / gegen).

Frage: Welche Spielsituation ist zu erkennen?

- ▶ Danach soll die Spieleranzahl auf dem Bildausschnitt angezeigt werden.

- ▶ Die im Bildausschnitt fehlenden Spieler müssen benannt werden.

Frage: Welche Spieler sind im Bildausschnitt zu sehen und welche Spieler fehlen?

- ▶ Das Eingrenzen der wichtigsten Spieler zur Entscheidungsfindung in jeweiliger Spielsituation (Bsp. 2:1, 3:2, 7:6 etc.) führt zwangsläufig zum Ableiten bestimmter taktischer Aufgaben in dieser speziellen Spielszene.



*Frage: Welcher Spieler hat den Ball und wer wird unmittelbar sein Verhalten ändern und eine Entscheidung treffen müssen?*

## 2. Spielpositionen bestimmen

- ▶ Die Spielpositionen der im Bildausschnitt zu sehenden Spieler werden bestimmt. Beispielsweise sollen Innenverteidiger, rechter Verteidiger und die Mittelfeldspieler auf dem Bildschirm benannt werden.

*Frage: Auf welcher Position spielen die zu erkennenden Spieler in dieser Videoszene?*

## 3. Aufgaben der dargestellten Spieler entsprechend ihrer Positionen bestimmen.

- ▶ In speziellen Spielsituationen sollen Spieler ganz bestimmte taktische Entscheidungen bezüglich dieser Spielsituation treffen lernen. Sie bieten sich in bestimmten Räumen an oder spielen den Ball in bestimmte Räume.

- ▶ Hierfür werden den dargestellten Spielern ihre Spielpositionen zugeordnet, damit die Positionsaufgaben geklärt werden können.

*Frage: Welche Aufgaben haben sie ihrer Position entsprechend in dieser Spielsituation auszufüllen?*

- ▶ Gerade in Sturm- bzw. Mittelfeldebene nehmen die Spieler ständige Positionswechsel vor. Trotzdem hat jeder Spieler in dieser speziellen Spielsituation klar bestimmbare Aufgaben. Diese müssen veranschaulicht werden, um das Entscheidungsverhalten analysieren zu können.

## 4. Raumaufteilung bestimmen

- ▶ Nachdem die Positionsaufgaben der Spieler im Bildausschnitt bestimmt sind, muss geklärt werden, in welcher Raumaufteilung diese Spieler zum Ballbesitzer, direkten Gegenspieler, den Innenverteidigern etc. stehen.

*Frage: Wie groß sind die Abstände zu den Spielern im Spielaufbau? Stehen die Außenverteidiger auf Risikogrenze? Stehen die Mittelfeldspieler hinter ihren Gegenspielern? Ist bei Standardsituationen eine bestimmte Raumaufteilung festgelegt worden? usw.*

- ▶ Das Wissen um die Reichweite des Gegenspielers, den entstehenden Deckungsschatten, die Fenster und die dadurch begrenzten Anspielgasen sind wichtige Informationen, um die Raumaufteilung besser sehen und verstehen zu können.
- ▶ Zur Orientierung und zur Entscheidungsfindung auf dem Spielfeld dienen die Feldlinien (Grund-, Viertel- und Mittellinie) und die Längseinteilung des Spielfeldes in 5 Spuren (2 Außen-, 2 Halb- und 1 Mittelspur).

## 5. Zeitlicher Ablauf der Videoszene beschreiben

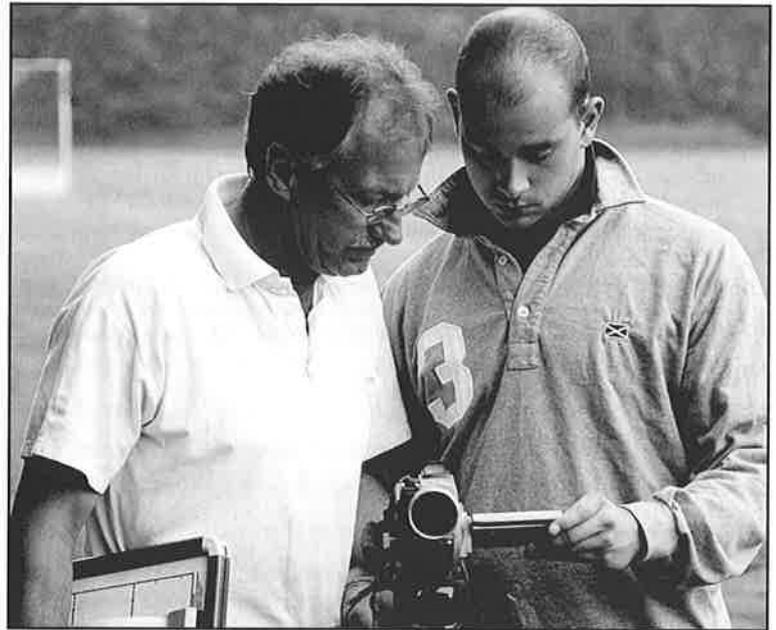
- ▶ Nachdem Positions- und Raumaufgaben bestimmt sind, soll nun geklärt werden, wie der zeitliche Ablauf der Videoszene aussieht.

*Frage: Zu welchen Zeitpunkten laufen die Mitspieler an? Wie hart, locker werden die Bälle zu den Mitspielern gespielt? Zu welchem Zeitpunkt spielt der Ballbesitzer den Ball zu seinem Stürmer? Wann versuchen die Abwehrspieler ihre Gegenspieler zu überholen, um den Ball als erster zu erreichen?*

## Analyse

### 1. Verbesserungsmöglichkeiten in der Raumaufteilung

- ▶ Die einfachste Analyse betrifft die Raumaufteilung. Es muss eine optimale Raumaufteilung bezüglich der im Bildausschnitt gezeigten Spieler ermittelt werden.
- ▶ Im Spielaufbau muss sich die 4er-Kette so weit auseinander aufstellen, dass der Seitenwechsel bis zur anderen Seite durchgespielt werden kann.
- ▶ Die Stürmer dürfen sich nicht auf der gleichen Höhe mit den Mittelfeldspielern befinden, weil sonst im Mittelfeld kaum Raum für ein Freilaufen, Anbieten inklusive Ballannahme und Ballsicherung vorhanden ist.



Videoaufzeichnungen sind im Leistungssport inzwischen unverzichtbar. Auch der Kölner Trainer Wolfgang Hillmann (links) setzt auf dieses Hilfsmittel. (BILD: HERBERT BOHLSCHIED)

*Frage: Werden die vorhandenen Räume optimal ausgenutzt? Sind die Räume groß genug, um sie neu besetzen zu können oder kann man den Raum durch Freiziehen vergrößern? Bieten sich die Mitspieler zu nah, entfernt vom Ballbesitzer an? Stehen sie vor oder hinter ihren Gegenspielern?*

### 2. Verbesserung der zeitlichen Abfolge

- ▶ Es folgt die Analyse der zeitlichen Abfolge der Videoszene. Den Spielern müssen die richtigen Zeitpunkte für gruppentaktisches Verhalten klar werden. Es müssen Signale gefunden werden, die den richtigen Zeitpunkt in Bezug zur optimal Raumgröße herstellen. Das zeitliche richtige Entscheidungsverhalten beim Anbieten, Wegziehen, Anspielen und Überholen muss aufgezeigt werden.
- ▶ Beispielsweise muss ein Spieler den Raum freiziehen, bevor ein anderer Mitspieler sich in dem selben Raum anbieten kann.
- ▶ Beim Anbieten darf der Mitspieler erst in einen freien Raum hineinlaufen, wenn der Ballbesitzer in der Lage ist, den Ball zu spielen und wenn er ein Anspiel sucht. Wird ein Mitspieler nicht angespielt, dann soll er den Raum wieder freiziehen, besonders wenn er in die Fenster der gegnerischen Stürmer gelaufen ist.
- ▶ Beim Anspiel soll der Passgeber den Ball so hart und zeitlich passend spielen, dass der ballannahmende Spieler seinen Zweikampf gewinnen kann.

*Frage: Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen, um sich meinem Mitspieler anzubieten, ihn anzupassen? Wann muss ich einen Raum freiziehen? Laufen die Mitspieler zum richtigen Zeitpunkt an oder bieten sie sich zu früh oder zu spät an? Werden die Pässe der Spielsituation angemessen hart gespielt? Wie kann die Ballannahme schneller ablaufen? Kann der Abwehrspieler früher überholen, oder soll er lieber hinter dem gegnerischen Stürmer bleiben?*

### 3. Verbesserungsmöglichkeiten bei den Positionsaufgaben

- ▶ Am schwierigsten ist es, allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten für Spielpositionen festzulegen, weil sich die Spielsituationen ständig ändern. Trotzdem muss es für die Spieler in ihren Positionen Anhaltspunkte geben, nach denen sie ihr Entscheidungsverhalten richten. Diese Prinzipien können am besten in der Videoanalyse gelernt werden. Die Spieler müssen erkennen lernen, welche Aufgaben sie in ihrer Spielposition entsprechend in den dargestellten Videosequenzen zu bewältigen haben.

- ▶ Beispielsweise darf keine Position durch zwei Spieler gleichzeitig besetzt sein. Wenn der rechte Mittelfeldspieler auf der gleichen Position mit dem rechten Verteidiger steht, dann muss der rechte Mittelfeldspieler die Anweisung erhalten, sich wieder im Mittelfeld anzubieten.
  - ▶ Wenn der Außenverteidiger den Ball hat, dann braucht er ein Anspiel außen an der Linie und einen Mitspieler in der Halbspur für ein Anspiel in der Mitte. In der Videobesprechung wird festgelegt, wo sich der Mittelfeldspieler und wo sich der Stürmer in dieser Situation anzubieten haben.
- Frage: Welche Aufgabe hat der Mittelfeldspieler, wenn der Außenverteidiger in dieser Szene den Ball vom Innenverteidiger erhält und welche der Stürmer der gleichen Seite? Soll der Verteidiger in dieser Situation absinken oder steil laufen? Welcher Stürmer soll in diesem Konter die Grundlinie besetzen, wenn der rechte Stürmer den Ball hat?*

4. Bezug zur Trainingspraxis herstellen

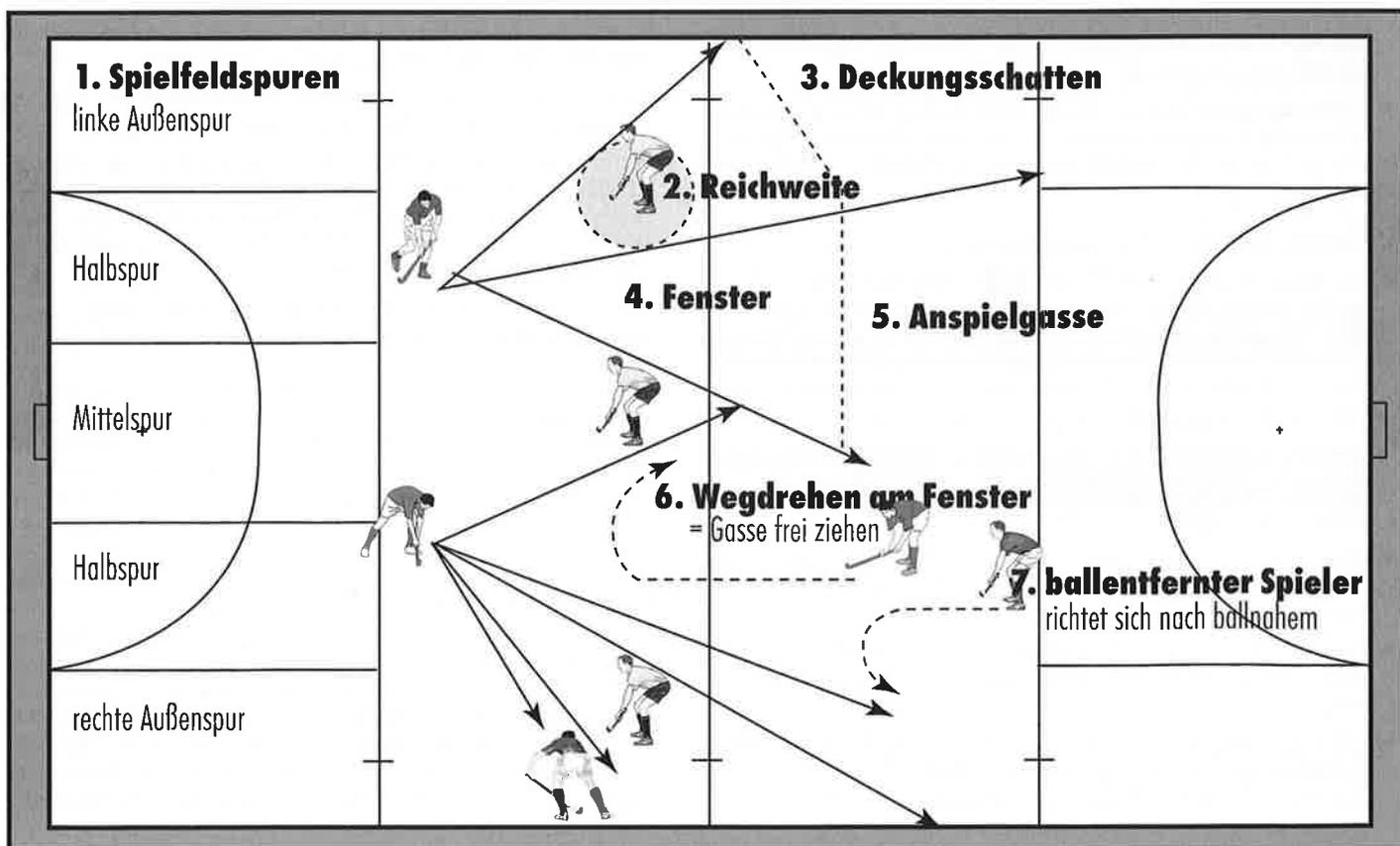
- ▶ Der Trainer soll jederzeit daran denken, die im Video gezeigten Handlungen mit dem trainierten Verhalten des Training in Bezug zu setzen.
  - ▶ Die im Video beobachteten Spielsituationen sollen mit bekannten Übungsformen aus dem Training verglichen werden. Beispiele positiver Verbesserung des taktischen Entscheidungsverhaltens erhöhen die Motivation. Die Spieler sehen, dass sich ihr Einsatz lohnt.
  - ▶ Daraus schöpfen Trainer und Spieler neue Motivation für das Training; besonders für taktisch komplexe Trainingsformen. Beispielsweise soll herausgestellt werden, wenn im Video eine Quer-/Steilpass-Kombination vor dem Schusskreis angewandt wird, die in der Mittelfeldsituation eingeübt wurde.
- Frage: In welcher Szene können wir Spielsituationen beobachten, die wir trainiert haben? Welches verbesserte Verhalten zeigt sich in diesem Videoausschnitt? Welches Verhalten ist weiter verbesserungswürdig? Wie könnte eine mögliche Übung aussehen, damit wir uns in der besprochenen Spielsituation besser verhalten können?*

Die Unterteilung in Beschreibung und Analyse kann natürlich auch bezüglich eines Themas (Bsp. Raumaufteilung) direkt hintereinander in der Videobesprechung erfolgen.

**Begriffe**

Zum besseren Verständnis in der Videoarbeit müssen grundlegende taktische Begriffe erklärt werden, die vor allem der Orientierung dienen. Siehe hierzu Abbildung unten auf dieser Seite (Spielrichtung rechts).

1. **5 Spielfeldspuren:** Neben der Mittelspur befinden sich 2 Halbspuren, daneben sind 2 Außenspur, die das Spielfeld längs – zum besseren Verständnis für Freilauf- und Spielsituationen – unterteilen. (Mittellinie, Viertellinie, Grundlinie unterteilen das Spielfeld quer).
2. **Reichweite:** Der Bereich, den der Abwehrspieler mit seinem Schläger dazu nutzen kann, Bälle abzufangen.
3. **Deckungsschatten:** Bezeichnet Raum hinter Reichweite eines gegnerischen Spielers, in dem ein Mitspieler nicht sicher angespielt werden kann.
4. **Fenster:** sind Lücken für ein Anspiel nach vorne oder zum Seitenwechsel zwischen zwei gegnerischen Spielern. Am besten sieht man sie beim Abschlag zwischen gegnerischen Stürmern.
5. **Anspiel-Gassen:** Darunter versteht man sichere Passmöglichkeiten (meist in Spielrichtung tief in die gegnerische Hälfte) für Ballbesitzer zwischen gegnerischen Spielern hindurch, wenn möglich außerhalb deren Reichweite.
6. **Wegdrehen am Fenster:** das Wegdrehen in einem Fenster ermöglicht:
  - a) Gegnerentfernte Ballannahme,
  - b) Freiziehen der Anspielgasse (bei Manndeckung) für Anspiel in die nächste Ebene.
7. **Prinzip des Freilaufverhaltens:** Der ballentfernte Spieler richtet sein Laufverhalten nach dem ballnahem Mitspieler.
8. **Risikogrenze:** meint dynamisches Aufrücken eines Verteidigers an der Grenze der gegnerischen Reichweite. Dort kann ein Pass vom Innenverteidiger noch sicher angenommen werden.



# Abwehr ist der beste Angriff

*Je besser das Abwehrverhalten, um so mehr Angriffe kann eine Mannschaft einleiten*



Uli Forstner, der Autor dieses Beitrags, ist Trainer des männlichen C-Kaders im DHB und verantwortlich für das Perspektivteam des DHB.

Spektakuläre Tore und tolle Angriffe sind die Würze eines jeden Hockeyspiels. Doch Spiele werden nicht nur damit entschieden, sondern auch (und manchmal vor allem) durch gut organisiertes Abwehrverhalten, also durch das Verhindern von Torchancen für den Gegner, durch das Verhindern des Eindringens der gegnerischen Angreifer in den eigenen Schusskreis. Dies ist zwar oft eine echte „Schweinearbeit“

und erfordert viel Einstellung, Laufbereitschaft und ein ausgeprägtes taktisches Können, ist aber sehr effektiv. Wieviele Mannschaften verfügen denn über so starke Offensivspieler, die mit viel technischem Können, Spielwitz und Kreativität für ihr Team die Spiele entscheiden können? Wieviele Spieler haben wir in Deutschland, die so regelmäßig Tore machen wie Hilgers, Bechmann, Domke oder Witthaus?

In der Leistungsspitze im Feldhockey ist es spätestens seit Abschaffung der Abseitsregel so, dass auch in der Defensive stets das ganze Team, also auch die Stürmer, intensiv Abwehraufgaben übernehmen müssen. Selbst bei den asiatischen Offensivkünstlern aus Pakistan oder Indien ist das heute nicht mehr anders.

Bei uns in Deutschland ist gerade aus der großen und langjährigen Erfahrung mit Hallenhockey schon lange die Einsicht da, über geschicktes Abwehrverhalten dem Gegner das Leben (sprich das Tore schießen) möglichst schwer zu machen. So haben sich hier neben der Manndeckung die unterschiedlichsten Spielsysteme herausgebildet wie offensive und defensive Raumdeckungen und einige Mischformen.

Ich beschäftige mich hier nicht mit diesen mannschaftstaktischen Spielkonzepten, sondern möchte vor allem das individuelle Abwehrverhalten im Hallenhockey betrachten. Dadurch, dass in der Halle der Ball nur flach gespielt werden darf und die auf dem Feld so gefährlichen Torschüsse mit der argentinischen Rückhand nicht möglich sind, hat der Abwehrspieler in der Halle deutlich günstigere Ausgangsbedingungen wie auf dem Feld. Diese gilt es individuell und im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern optimal zu nutzen!

Beginnend mit den einfachsten Techniken, die schon in den C- und B-Altersklassen geschult werden können, stelle ich im Folgenden einige Übungsbeispiele vor.

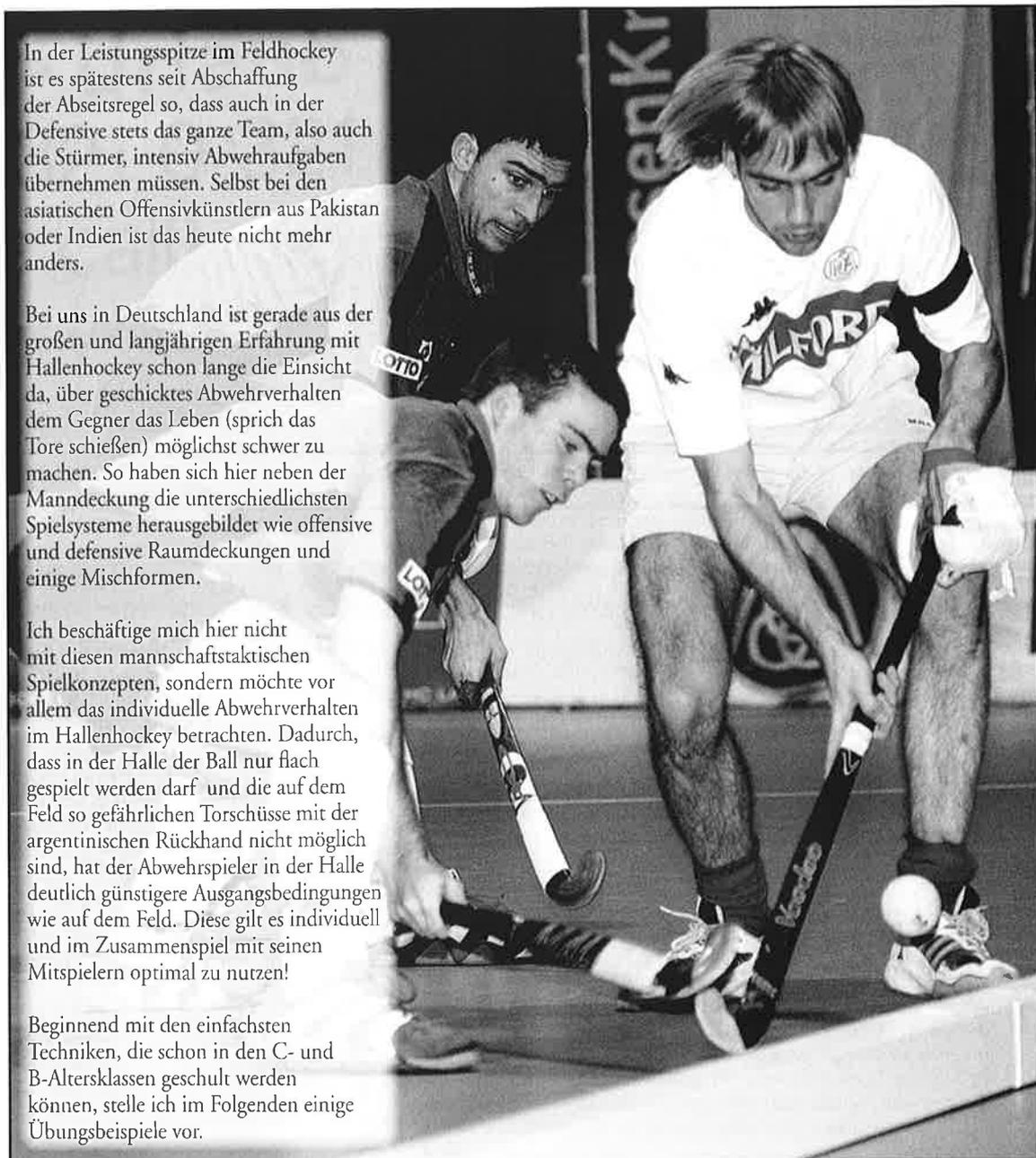


Bild: Himmert/Bohnschlag

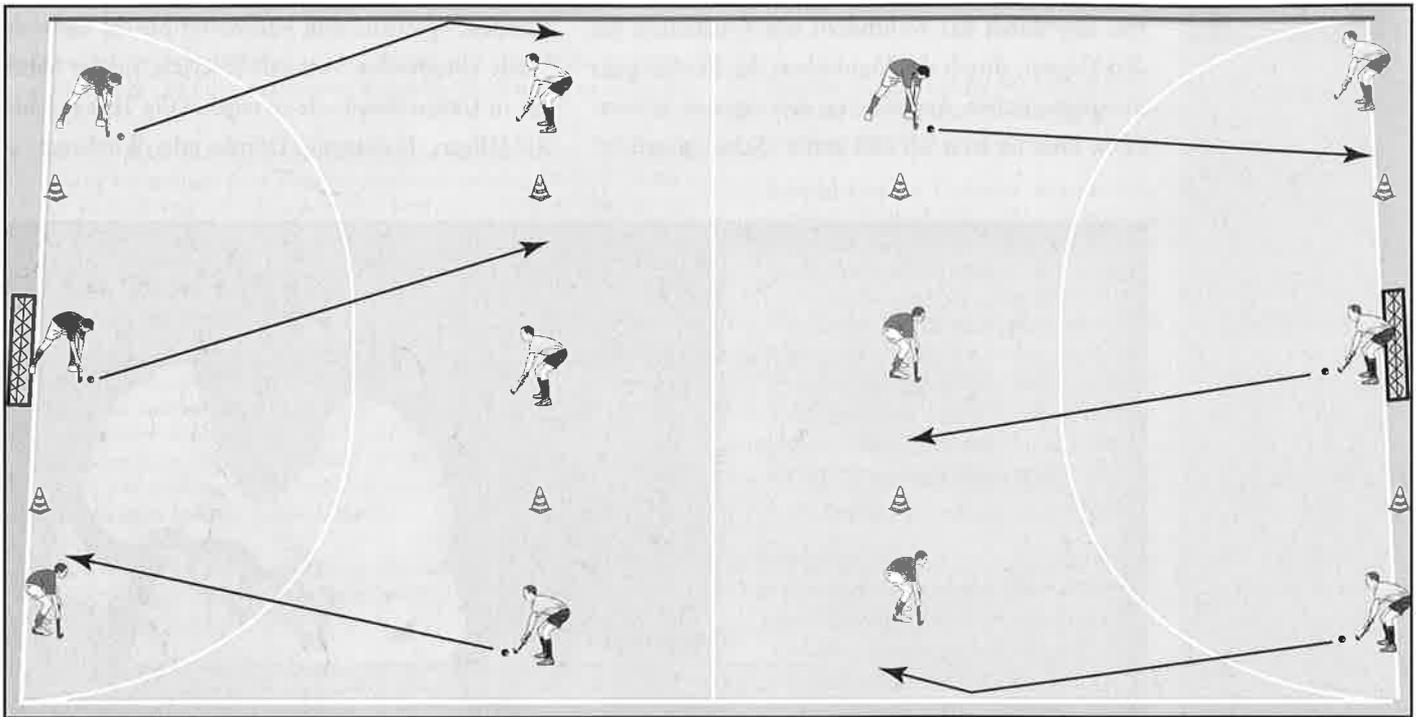
## 1. Brett legen Vorhand oder Rückhand

### Technik:

- ▶ Brett legen zum Abfangen von Bällen / Pässen.
- ▶ Tiefe Körperposition; Schläger vor dem Körper, um schnell auf die Vh- bzw. Rh-Seite reagieren zu können.
- ▶ Nutzen der ganzen Schlägerfläche durch flache Schlägerposition; leichte Dachbildung.
- ▶ Reichweitenvergrößerung durch
  - Schlägerhaltung nur mit der linken oder rechten Hand,
  - Sidestep,
  - Überkreuzschritt: linkes Bein über rechtes Bein zum Vh-Brett bzw. rechtes Bein über linkes Bein zum Rh-Brett.

### Torschusspiel 1:1 mit /ohne Bande:

- ▶ Durch harte Schiebebälle (mit Täuschungen!) soll beim Gegenspieler ein Tor erzielt werden.
- ▶ Spielfelder werden immer wieder gewechselt, um mal mit Bande links bzw. rechts oder gar ohne Bande zu trainieren.
- ▶ Entfernung der Tore und Torgröße abhängig vom Leistungsstand der Trainingsgruppe (ab KA ist diese Spielform nicht mehr zu empfehlen, da die Bälle zu hart und damit gefährlich für andere Übende werden).
- ▶ Bei Hallen mit einem Seitenstreifen kann dieser auch noch genutzt werden.



## 2. Herausspielen des Balles

Hier geht es darum, zu lernen, mit der Abwehrsituation im 1:1 bewusst und geduldig umzugehen, auf seine Chance warten und ohne Regelverstoß (Stockfoul, Rempeln etc.) in Ballbesitz zu kommen oder zumindest den gegnerischen Angriff aufzuhalten oder zu unterbrechen.

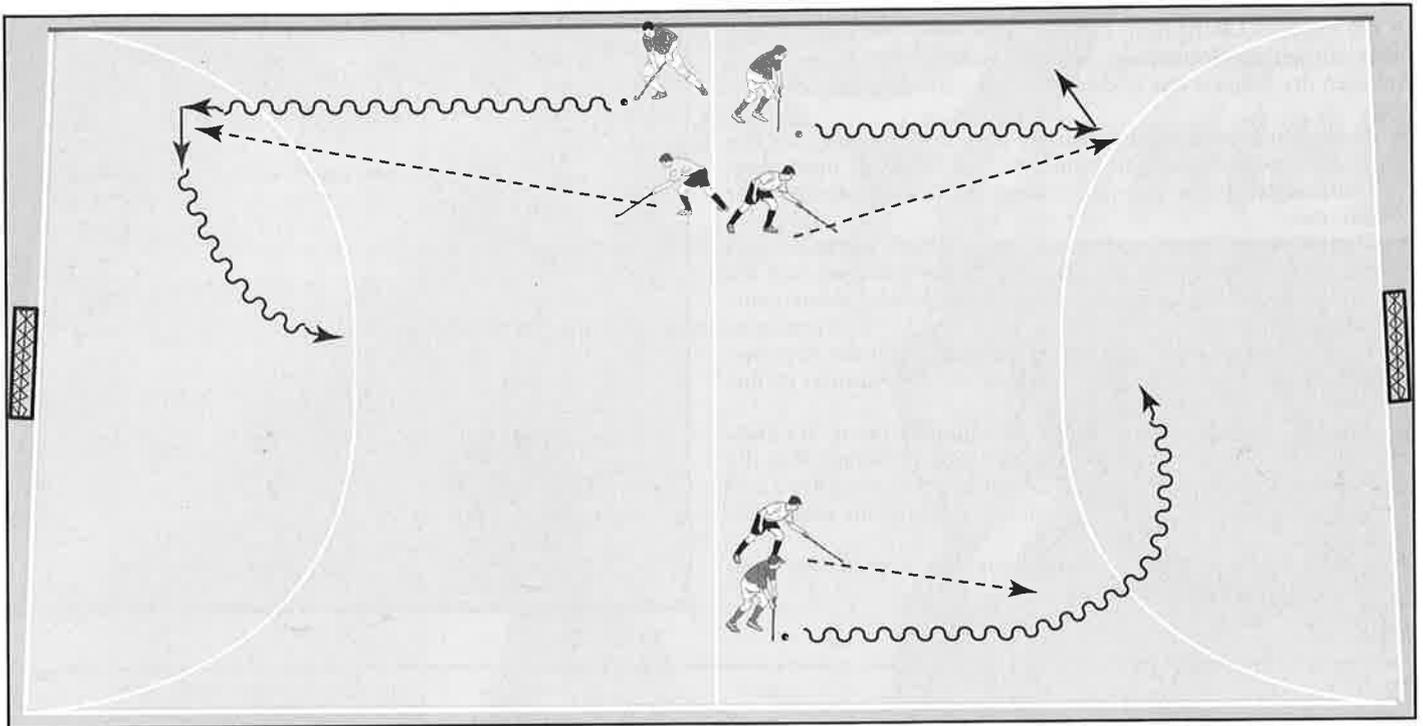
### 2.1. Herausspielen des Balles mit der Vorhand

- ▶ Begleitende Abwehrposition (siehe auch „Begleitende Abwehr“) rechts vom ballführenden Stürmer (Abwehrspieler in Vh-Position).
- ▶ Lauftempo und Bewegungsrichtung des ballführenden Stürmer aufnehmen.
- ▶ Schlägerfläche in Ballnähe bringen.
- ▶ In einem Moment, in dem der Ball frei ist, wird der Schläger mit möglichst großer Spielfläche zum Ball gebracht.
- ▶ Schubbewegung aus der linken Hand (aus Reichweitengründen nur die linke Hand am Schläger) spielt den Ball aus der Kontrolle des Stürmers heraus (Richtung linker Fuß des Ballbesitzers).
- ▶ Anweisung für die Stürmer: Zu Beginn der Übung nur Vh/Rh – Dribbling Richtung Grundlinie – kein Abdrehen. Später sollen sich die Stürmer durch Umspielen Vh oder Rh oder Abdrehen in eine möglichst gute Torschusssituation bringen. Der begleitende Abwehrspieler muss versuchen, den Stürmer an seiner Vh, also außen, zu halten (s. auch 3.).

### 2.2. Herausspielen des Balles mit der Rückhand

- ▶ Analog zum Herausspielen des Balles mit der Vorhand.
- ▶ Der Abwehrspieler befindet sich jedoch links vom Ballbesitzer und hat dabei nur die sehr kleine Spielfläche der kleinen Rückhand zur Verfügung.
- ▶ Der Ball wird je nach Situation nach außen oder auf die Füße des Stürmers gespielt; im Idealfall holt sich der Verteidiger den Ball aus der Reichweite des Stürmers schnell auf seine eigene Vh-Seite und setzt sich ab.
- ▶ Gefahr des Stockfouls sehr groß!
- ▶ Manche Spieler entwickeln trotz der geringen Erfolgsaussichten eine sehr große Geschicklichkeit in dieser Technik.
- ▶ Erfolgsversprechender in dieser Abwehrposition ist jedoch das „Klaunen“ mit der Vorhand (2.3.)





### 2.3. Das „Klauen“ mit der Vorhand

- ▶ Begleiten des ballführenden Spielers wenn möglich etwa auf Höhe des Balles; Abstand zum Ball halten.
- ▶ Schläger mit der rechten Hand lang fassen.

- ▶ Den flachen Schläger hinter den Ball bringen, den Ball nach vorne aus der Schlägerreichweite des Stürmers spielen, evt. den Ball in der Keule einhängen und nach innen absetzen.

## 3. Begleitende Abwehr

Das in den jüngeren Altersklassen (ca. Knaben/Mädchen B) eingeführte „Herauspielen des Balles“ wird nun ausgebaut und verfeinert.

Ziele der begleitenden Abwehr sind:

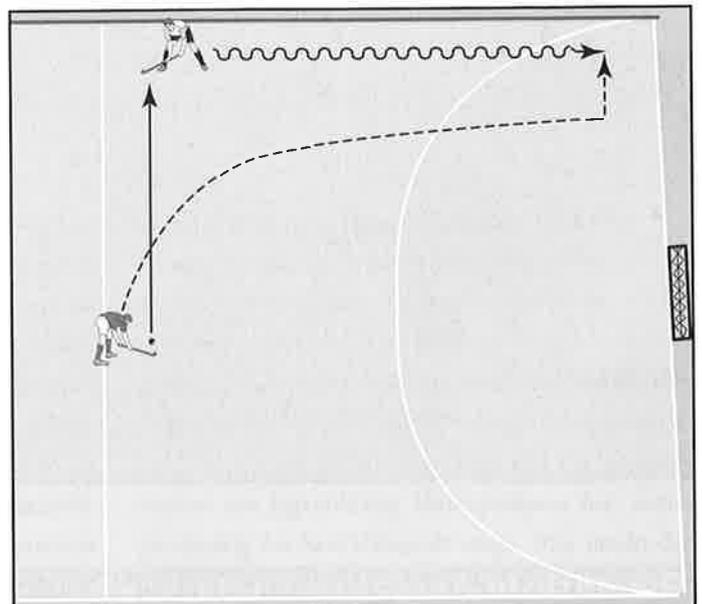
- Als Abwehrspieler selbst den Ball zu erobern,
- den Stürmer in eine ungünstige Torschussposition abzurängen (nach außen Richtung Bande, oder in ein Eck abdrängen; den Stürmer zu einem Rh-Torschuss zwingen),
- Handlungsmöglichkeiten des Gegenspielers und der gegnerischen Mannschaft einzugrenzen: Festlegen auf einen Außenstreifen; Möglichkeit zum Doppeln durch einen Mitspieler schaffen, Druck aufbauen um den Ballbesitzer zu einer unüberlegten Aktion zu verleiten; Passmöglichkeiten einschränken.

### 3.1. Begleitende Abwehr rechte Abwehrseite

- ▶ Der übende Abwehrspieler spielt den Stürmer im linken Außenstreifen an. Der Stürmer hat die Aufgabe, den Abwehrspieler auszuspielen, in den Schusskreis einzudringen und auf das Tor zu schießen.
- ▶ Bei einer weniger geübten Trainingsgruppe empfiehlt es sich, den Raum für den Stürmer zu begrenzen, was die Aufgabe für den Abwehrspieler einfacher macht. Bei gut geschulten Spielern kann die ganze Spielfeldhälfte, ohne Begrenzung genutzt werden.
- ▶ Der Abwehrspieler nimmt nun Tempo und Bewegungsrichtung des Ballbesitzers auf; er bewegt sich möglichst immer auf etwa gleicher Höhe wie sein Gegenspieler, hat den Schläger möglichst flach vor seinen Füßen am Boden und hält einen seitlichen Abstand.

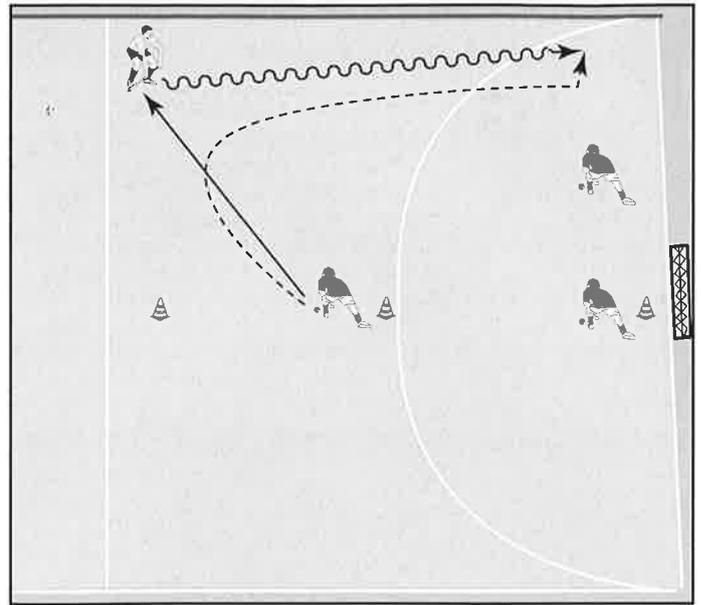
Dieser Reichweitenabstand ist extrem wichtig, um nicht von einer Täuschung oder einem schnellen Antritt bzw. Richtungswechsel des Ballbesitzers überrascht und dadurch ausgespielt zu werden. Außerdem verschafft man sich dadurch eine gewisse Reaktionszeit, um zum Beispiel im eigenen Schusskreis einen Fußfehler zu vermeiden.

- ▶ In der beschriebenen Situation muss nun der Abwehrspieler durch seine gute Position zum Gegner möglichst außen halten, also ein Umspielen nach innen auf jeden Fall verhindern.
- ▶ Wird der Stürmer langsam (weil er keinen Ausweg sieht oder in seine linke, vordere Spielfeldhälfte abgedrängt wurde), wird durch den Verteidiger sofort der Druck erhöht, indem er mit dem Brett vor den Füßen zum Ball geht. Dies darf kein „Reinstürzen“ in den Gegner sein kann aber doch schnell und entschlossen durchgeführt werden.



In der nächsten Übungsform steht der Verteidiger nicht auf gleicher Höhe mit seinem Gegenspieler, sondern muss sich durch geschicktes Anlaufen des Gegners erst in diese günstige Verteidigerposition bringen.

- ▶ Nach dem Anspiel auf den Stürmer muss der Abwehrspieler den Gegner möglichst schnell „abholen“, das heißt, er muss möglichst schnell in die günstige Position der begleitenden Abwehr kommen.
- ▶ Dazu müssen der Abstand zum Stürmer schnell verkleinert, im richtigen Abstand zum Ball das Lauftempo verringert und die Bewegungsrichtung und das Bewegungstempo des Stürmers aufgenommen werden.
- ▶ Das Problem ist dabei, den richtigen Moment für das Anpassen des eigenen Tempos und Laufweges an die des Stürmers zu finden. Biegt der Übende zu früh in die Bewegungsrichtung des Stürmers ab oder ist der Abstand zu klein, kann er einfach über die Rückhand ausgespielt werden. Erfolgt das Anpassen des Laufweges zu spät, ist der Verteidiger an der Vorhandseite sehr anfällig.
- ▶ Je frontaler die Position des Verteidigers zum Angreifer ist, desto schwieriger ist die Übung.



### 3.2. Begleitende Abwehr linke Abwehrseite

Auf der linken Abwehrseite gibt es grundsätzlich zwei Varianten. Entweder den Stürmer – wie auf der rechten Seite – versuchen, nach außen abzurängen, ihn außen, weg vom Tor, halten oder versuchen, den geraden Weg nach vorne abzuschneiden und den Stürmer nach innen, nach rechts abzurängen, um da nach den in 3.1. besprochenen Prinzipien abzuwehren (im Feldhockey nicht zu empfehlen wegen gefährlicher argentinischer Rückhand).

- ▶ Der Abwehrspieler spielt den etwas nach hinten versetzt stehenden Stürmer im rechten Außenstreifen an und nimmt so schnell wie möglich eine Position auf der Linie zwischen Ball und Tor ein.
- ▶ Diese Position soll zum einen verhindern, dass der Verteidiger über

seine Rückhandseite ausgespielt wird und zum anderen auch bei einem Umspielversuch auf seiner Vorhandseite noch eingreifen kann.

- ▶ Bewegungsrichtung und Tempo des Stürmers aufnehmen und im guten Reichweitenabstand (Abstand eher etwas größer, als auf der anderen Seite) begleiten.
- ▶ Wird der Stürmer langsam (weil er keinen Ausweg sieht oder in seine rechte, vordere Spielfeldseite abgedrängt wurde), wird durch den Verteidiger sofort der Druck erhöht, indem er mit dem Brett vor den Füßen zum Ball geht. Dies darf kein „Reinstürzen“ in den Gegner sein kann aber doch schnell und entschlossen durchgeführt werden.

(wird fortgesetzt)

