

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 2/2004 (6. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports

## Torwart und Technik

Nachdem der Assistenzbundestrainer Wolfgang Kluth seine dreizehnteilige Serie über das Torwarttraining mit dem Schwerpunkt „Übungsformen“ in 2003 beendet hat, setzen wir nun die Thematik Torwarttraining mit dem Schwerpunkt „Techniken“ fort. In konkreter Form wird hier vom Autor die einzelne Technik beschrieben und mittels Bildserien im Detail gezeigt.

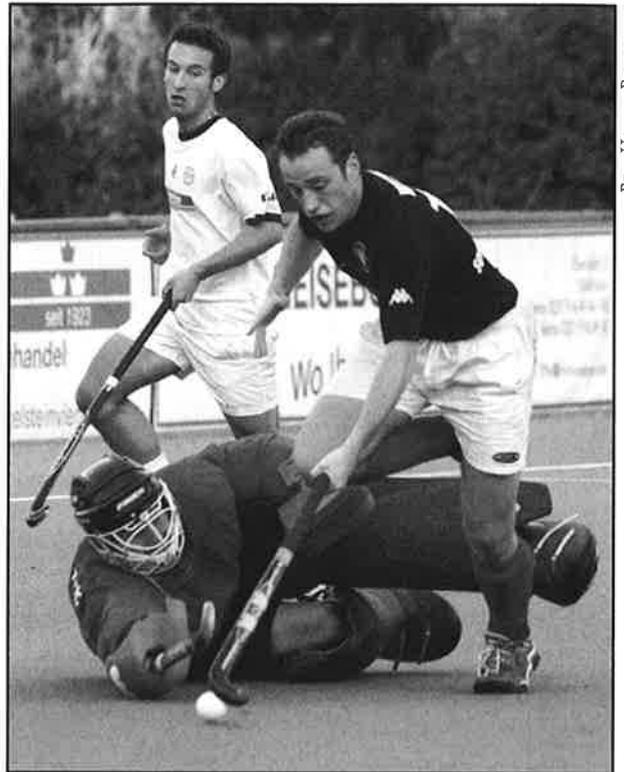
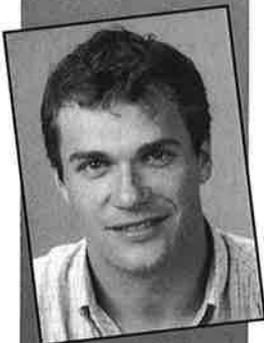


BILD: HERBERT BOHLSCHIED



**EICKE VOSS** ist Diplomsporthelehrer und erfolgreicher Torwarttrainer des RTHC Leverkusen und der männlichen U-16 im DHB, außerdem ist es Referent bei Seminaren des DHB und des WHV. Seine 2003 abgegebene Diplomarbeit mit dem Titel „Torhütertraining im Hockey - Anforderungsprofil, Technikbeschreibungen und Übungen im Feldhockey“ ist Grundlage einer neuen Serie in HT zum Torhütertraining.

Fehlerbilder der Techniken und eine Basisübung und darauf aufbauende Schwierigkeitsgrade werden in Tabellenform vorgestellt. Bei diesen Übungskatalogen sollten Anfänger mit der Basisübung und den ersten Schwierigkeitsgraden beginnen und chronologisch vorgehen. Es ist möglich, dass ein Torhüter einen hohen Schwierigkeitsgrad beim Kicken erreicht, aber die Abwehr mit dem Schläger noch nicht beherrscht und auf einem niedrigen Level der Schwierigkeit trainiert. Fortgeschrittene Torhüter können das Training selbstverständlich mit höheren Schwierigkeitsgraden einleiten. Trainer und Torhüter haben die Möglichkeit, anhand dieser Übungen verschiedene Programme zusammenzustellen. So können gezielt Schwächen behoben oder Stärken gefestigt werden.

In den Tabellen werden kurz die Aufgabe des Torhüters, die des Trainers und der Übungsablauf dargestellt. Schon hier wird festgelegt, dass der Torhüter, wenn nicht anders dargestellt, in der Grundstellung ca. einen Meter torrmittig vor der Grundlinie steht, wenn die Übung beginnt. Selbstverständlich können Trainer die Ausgangsposition variieren, um auf individuelle Erfordernisse einzugehen. Die Aufgabe des Torhüters ist es, den Ball mit der vorher beschriebenen Technik abzuwehren. Die höheren Schwierigkeitsgrade beinhalten teilweise Gegnereinwirkung, Nachschusssituationen und Anspielmöglichkeiten für den Torhüter in Form von Mitspielern. Sie entsprechen einer möglichst spielnahen Situation und integrieren individualtaktische und gruppentaktische Elemente.

Der Trainer hat die Aufgabe, die Bewegungen des Torhüters zu beobachten und zu korrigieren. Zumeist spielt er die Bälle, die es für den Torhüter abzuwehren gilt. Diese Bälle

kann er entweder hinlegen, rollen oder werfen und mit dem Schläger schieben, schlenzen oder schlagen. Welche Form des Zuspiels der Trainer wählt, hängt ab von

- ▶ seiner hockey-spezifischen Technik
- ▶ dem Trainingszustand des Torhüters
- ▶ dem Schwierigkeitsgrad und
- ▶ dem Ziel der Übung.

Der Einsatz einer Ballmaschine setzt das Beherrschen der Technik auf seiten des Torhüters voraus, und ist vor allem für präzise und harte gespielte Bälle zu empfehlen.

Die Organisation der Übung wird in der Spalte Übungsablauf kurz dargestellt.

Außerdem werden Angaben über die Wiederholungszahl der verschiedenen Schwierigkeitsgrade getroffen. Ein Trainingsziel sollte es sein, möglichst viele Wiederholungen mit optimaler Bewegungsqualität auszuführen. Dadurch werden einerseits die Techniken automatisiert und andererseits taktische Elemente ins Training integriert und können bei den höheren Schwierigkeitsgraden als Element in den Wettkampf transferiert werden. Um wissenschaftlich fundierte Angaben über Serien- und Wiederholungen im Techniktraining für Hockeytorhüter treffen zu können, wäre es notwendig, die genaue Belastungsintensität einer jeden Technik empirisch zu belegen. Dies ist bisher nicht erfolgt. Eine Aussage über die Anzahl der Serien und Wiederholungen im Techniktraining für Torhüter ist in der Hockeyliteratur ebenfalls nicht zu finden. Aufgrund des komplexen Anforderungsprofils des

Hockeytorhütern ist es schwierig, Erkenntnisse aus anderen Sportarten zu übernehmen. Aus diesem Grund beziehen sich die Angaben, auf die Wiederholungen der einzelnen technischen Übungen teilweise auf das Video von Althoff, Peters und Kluth und werden durch Erfahrungswerte des Verfassers dieser Serie ergänzt. Grundsätzlich gilt aber, dass die Techniken je nach Variation und Schwierigkeitsgrad ebenfalls Anforderungen an die Kraft-, Schnelligkeit und Ausdauerfähigkeit stellen und in mehreren Serien mit entsprechenden Pausen durchgeführt werden sollten. Die Anzahl der Serien ist u. a. abhängig vom Trainingsziel, der Trainingslänge, dem Trainingszustand des Torhüters. Mit zunehmender Komplexität einer Übung sollte die Wiederholungszahl reduziert werden, da bei Überbelastung die Qualität der technischen Ausführung nachlässt.

Als weiteres Element enthalten die Tabellen Angaben zu Variationen der Übungen. Diese können in Form von koordinativen und konditionellen Zusatzaufgaben integriert werden.

## Abwehrbereich Kicken

### 1. Der Innenristkick

Die im heutigen Spiel am häufigsten angewandte Technik des Kickens ist der Kick mit der Fußinnenseite. Diese Technik erlaubt es dem Torhüter, unterschiedlich hart und zielgenau Bälle zu klären oder zu passen, und sie wird sowohl im Stand als auch im Gehen sowie im Laufen ausgeführt.

Im Fußball wird diese Technik Innenseitstoß genannt und dient dort als Präzisionspass oder Torschuss aus kurzen Entfernungen. Der Innenseitstoß zeichnet sich durch seine große Trefffläche aus. Anders als im Fußball, wo der Ball vor allem mit dem vorderen und mittleren Teil des Fußes gespielt wird, liegt der Treffpunkt des Kickens im Hockey im mittleren und hinteren Bereich des Fußes. Dies ist durch die Beschaffenheit der Kicker bedingt, die durch ihre Form eine Kickbewegung mit dem vorderen Teilbereich nicht zulassen, ohne dass die Gefahr besteht, dass der Ball hoch abgewehrt wird.

#### Ausholphase:

- ▶ Der Torhüter steht locker auf den Fußballen.
- ▶ Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.
- ▶ Das Schwungbein vollzieht eine Ausholbewegung nach hinten und

schwingt mit einer gleichzeitigen Auswärtsdrehung des Fußes, d.h. die Fußspitze zeigt nach außen.

Zu diesen Merkmalen wird ergänzt:

- ▶ Die Arme und der Oberkörper unterstützen durch leichte Verwindung die Ausholbewegung und dienen dem Gleichgewicht und der Stabilität.
- ▶ Das Körpergewicht ist auf das Standbein verlagert, dessen Knie leicht gebeugt ist.

Die Ausholphase ist in den Bildreihen 1 und 2 in den Bildern 1 - 3 dargestellt.

#### Treffpunkt:

- ▶ Der Ball wird mit dem Schwungbein und dabei mit dem Innenrist getroffen.
- ▶ Als Orientierungshilfe kann das Standbein dienen, denn der Ball sollte zum Treffzeitpunkt neben diesem liegen.

Zu diesen Merkmalen wird ergänzt:

- ▶ Der Treffpunkt des Balles liegt „unter dem Körperschwerpunkt“, d. h. der Oberkörper befindet sich im Zeitpunkt des Treffens über dem Ball, um ein Aufsteigen des Balles zu verhindern.
- ▶ Der Ball wird im mittleren bis hinteren Bereich des Kickers getroffen.

Der Treffpunkt ist in den Bildreihen im Bild 4 dargestellt.

#### Ausschwungphase:

- ▶ Das Schwungbein schwingt locker in Bewegungsrichtung durch.
- ▶ Der Blick ist auf den Ball gerichtet.

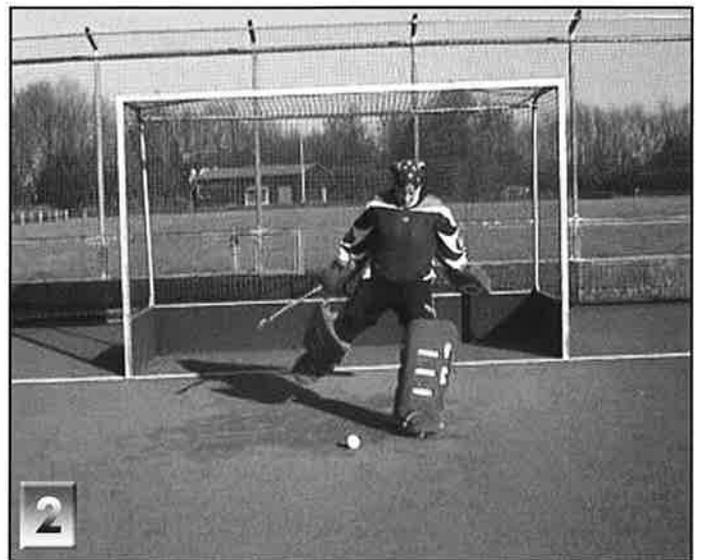
Zu diesen Merkmalen wird ergänzt:

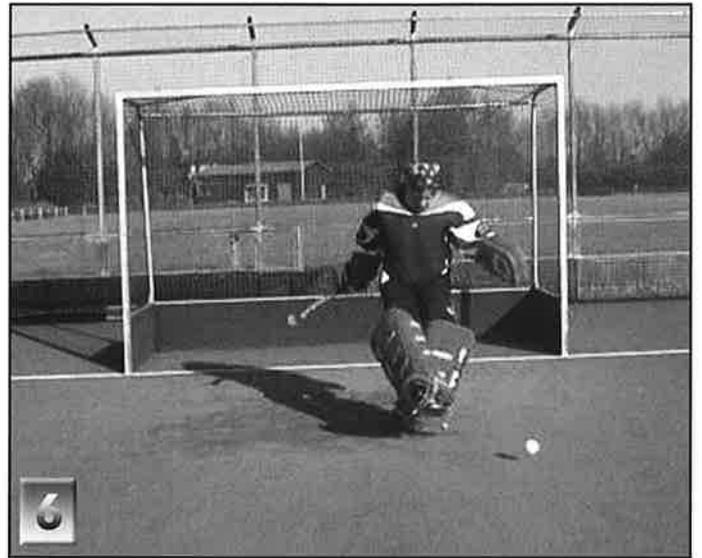
- ▶ Der Fuß wird durch eine Beugung des Hüft- und Kniegelenkes nach oben gezogen.
- ▶ Eine gute Körperspannung ist wichtig, um das Gleichgewicht halten zu können.
- ▶ Die Verwindung im Oberkörper wird aufgelöst.

Die Ausschwungphase ist in den Bildreihen in den Bildern 5 und 6 dargestellt.

### Bildreihe Innenristkick

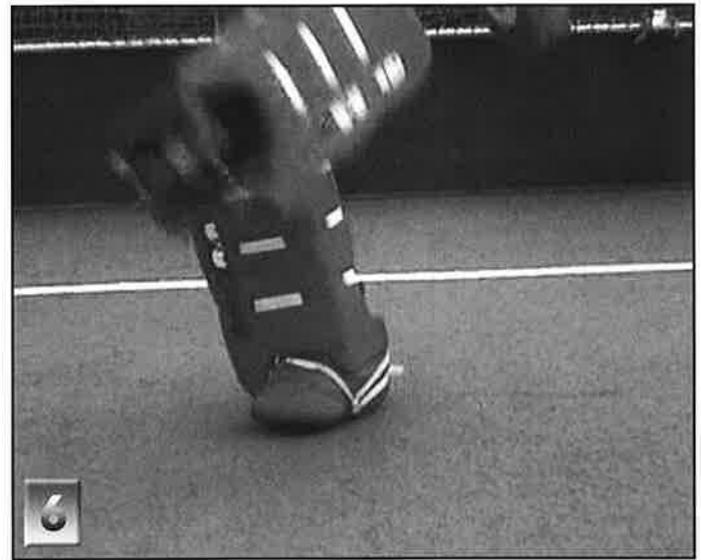
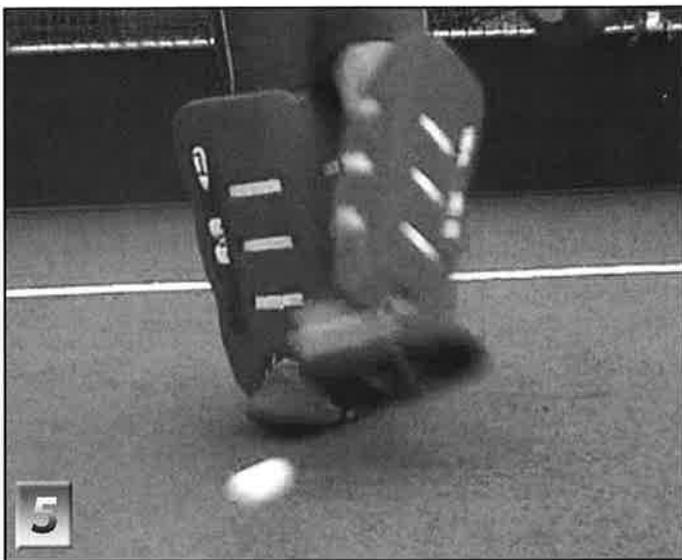
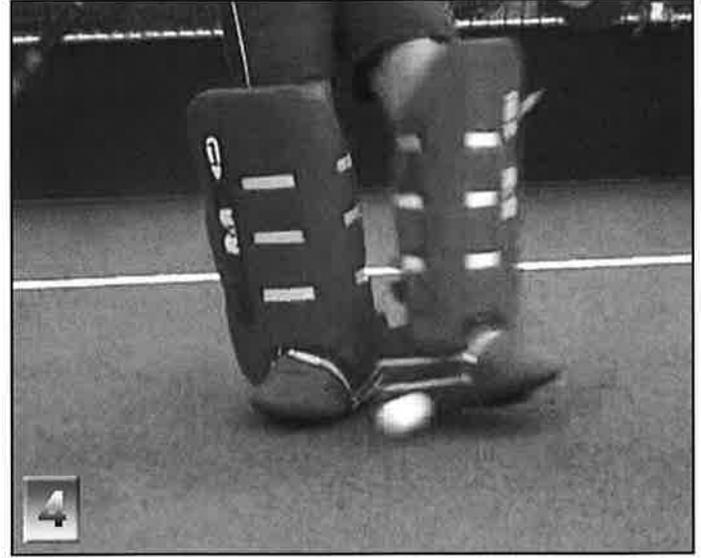
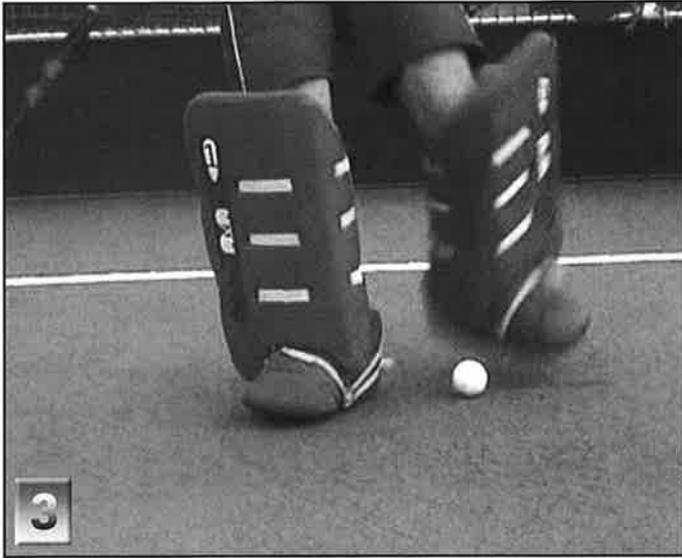
Bildreihe zeigt die Innenristtechnik in der Distanzansicht:





Bildreihe zeigt die Innenristtechnik in der Nahansicht:





Primäre Voraussetzungen und Ziele zur erfolgreichen Durchführung dieser Technik sind:

► Im koordinativen Bereich: Differenzierungsfähigkeit und Orientie-

rungsfähigkeit, sowie  
 ► im konditionellen Bereich: Schnelligkeit (Schnellkraft) und Kraft (Schnellkraft).

**Die Fehlerbilder beim Innenristkick**

Die Fehlerbilder werden in Tabelle 1 einzeln aufgeführt. Es wird darauf hingewiesen, dass es sich meistens um Fehlerverkettungen handelt. Ist beispielsweise keine Ausholbewegung vorhanden, kommt es zwangsläufig auch

nicht zur Ausschwingphase. Wichtig ist es für den Trainer demnach, den Ausgangsfehler zu erkennen und diesen zu korrigieren, damit die Folgefehler automatisch abgestellt werden.

Fehlerbild	Fehlerfolge	Korrektur
Fehlende oder mangelhafte Ausholbewegung des Schwungbeines	Langsame, drucklose Kicks	Ausholbewegung bewusst machen, Übung im Stand
Treffpunkt zu spät oder zu weit „unter“ dem Körperschwerpunkt	Langsame, drucklose Kicks, Ball wird „in den Boden gekickt“, springende Bälle	Treffpunkt des Balles früher wählen, eventuell Überkorrekturen vornehmen
Oberkörper nicht über dem Ball, Gewicht zu weit hinten	Hohe Bälle, Stabilitätsverlust	Oberkörper sollte über dem Ball liegen, späterer Treffpunkt
Ball wird zu sehr mit dem vorderen Teil des Kickers getroffen	Hohe Bälle, unkontrollierte Richtung der Bälle	Bessere Position zum Ball einnehmen, damit der Ball mit dem mittleren oder hinteren Teil des Kickers getroffen wird
Fehlende oder mangelhafte Ausschwingbewegung des Schwungbeines	Ungenaues Kicken, der Ball wird nicht in die richtige Richtung abgewehrt	Bewusstes Ausschwingen und „Nach oben ziehen“ des Fußes
Zu starke Ausschwingbewegung des Schwungbeines	Stabilitätsverlust	Bessere Ganzkörperspannung, bewusstes „Nach oben ziehen“ des Fußes und Beenden der Bewegung, Gewicht nach vorne



## Übungen zum Innenristkick

Die Übungen zum Innenristkick sind besonders wichtig, da dies, wie bereits dargestellt, die am häufigsten angewendete Torhütertechnik ist.

Einige der folgenden Übungen oder deren Variationen sollten in jede Trainingseinheit integriert werden. Dabei können die Basisübung sowie die ersten vier Schwierigkeitsgrade als Einzeltraining und der fünfte Schwierigkeitsgrad mit den Variationen zusätzlich in das Mannschaftstraining integriert werden.

Der Innenristkick kann sehr gut mit anderen Techniken kombiniert werden. Im Anschluss an eine defensive Abwehrtechnik, wie beispielsweise ein Blocken mit den Schienen, kann ein Innenristkick zum offensiven Klären angewendet werden.

In der nachfolgenden Tabelle werden die Übungen zum Innenristkick vorgestellt.

	<b>Torhüter-aufgabe</b>	<b>Trainer-aufgabe</b>	<b>Übungsablauf</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Variationen</b>
<b>Basisübung</b>	Ruhenden Ball nicht zielgerichtet kicken	Bälle positionieren, verbale Korrekturen	Trainer legt Ball mittig vor den Torhüter, dieser führt den Innenristkick aus, bewegt sich rückwärts zurück in die Ausgangsposition (AP)	10 - 12	Verschiedene Ballpositionen, verschiedene Bälle (Tennis-, Golf-, Fußbälle)
<b>Schwierigkeitsgrad 1</b>	Ruhenden Ball zielgerichtet kicken	Bälle positionieren, verbale Korrekturen	Trainer legt Ball mittig vor den Torhüter, dieser führt den zielgerichteten Innenristkick durch die Hütchentore aus, bewegt sich rückwärts zurück in die AP	10 - 12	Verschiedene AP, versch. Ballpositionen, versch. Größen der Hütchentore, versch. Bälle (s. o.)
<b>Schwierigkeitsgrad 2</b>	Bewegung zum Ball, ruhenden Ball zielgerichtet kicken	Auf verschiedenen Positionen im Schusskreis (SK) Bälle positionieren, verbale Korrekturen	Trainer legt Ball auf versch. Positionen im SK, Torhüter läuft zum Ball, führt den zielgerichteten Innenristkick durch die Hütchentore aus, bewegt sich rückwärts zurück in die AP	8 - 10	Verschiedene AP, Zusatzaufgaben (Drehungen, Sprünge), versch. Größen der Hütchentore, versch. Bälle (s. o.)
<b>Schwierigkeitsgrad 3</b>	Bewegung zum Ball, rollenden Ball nicht zielgerichtet kicken	Bälle in den SK spielen, verbale Korrekturen	Trainer spielt den Ball in den SK, Torhüter läuft zum Ball, führt den Innenristkick aus und bewegt sich rückwärts in AP	8 - 10	Verschiedene AP, Zusatzaufgaben (s. o.), Zuspiel variieren
<b>Schwierigkeitsgrad 4</b>	Bewegung zum Ball, rollenden Ball zielgerichtet kicken	Bälle in den SK spielen, verbale Korrekturen, Kickrichtung anzeigen	Trainer spielt Ball in den SK, Torhüter läuft zum Ball, führt den zielgerichteten Innenristkick aus und bewegt sich rückwärts in AP, Trainer gibt Kickrichtung an	8 - 10	Verschiedene AP, Zusatzaufgaben (s. o.), versch. Größen der Hütchentore, Zuspiel variieren
<b>Schwierigkeitsgrad 5</b>	Bewegung zum Ball, mit Gegenspieler, Ball zielgerichtet kicken	Bälle in den SK rollen/schieben/ schlagen/werfen, verbale Korrekturen	Trainer spielt den Ball in den SK, Torhüter und Gegenspieler laufen zum Ball, Gegenspieler entscheidet sich für eine Seite, Torhüter versucht, Ball auf die freie Seite zu klären	6 - 8	Versch. AP, mehrere Gegenspieler, Abwehrspieler integrieren, Kombination mit anderen Abwehrtechniken

(Wird fortgesetzt)

Abgewehrt: Julia Hofmann, Torfrau bei SW Köln, stellt ihre gute Reaktion unter Beweis. (BILD: HERBERT BOHLSCHIED, SPORTFOTO.TV)



# Einfache Techniken einfach trainieren



BERNHARD PETERS  
UND KARSTEN KAMBER  
präsentieren einfache  
Übungen für einfache  
Techniken.

Techniktraining kann nur erfolgreich sein, wenn alle Spieler möglichst viele Ballkontakte innerhalb der Übungsstunde absolvieren. Teil 2 des Beitrags von Bernhard Peters und Karsten Kamber zeigt weitere Möglichkeiten und Organisationsformen auf.

## Das Hütchen-Doppelviereck II

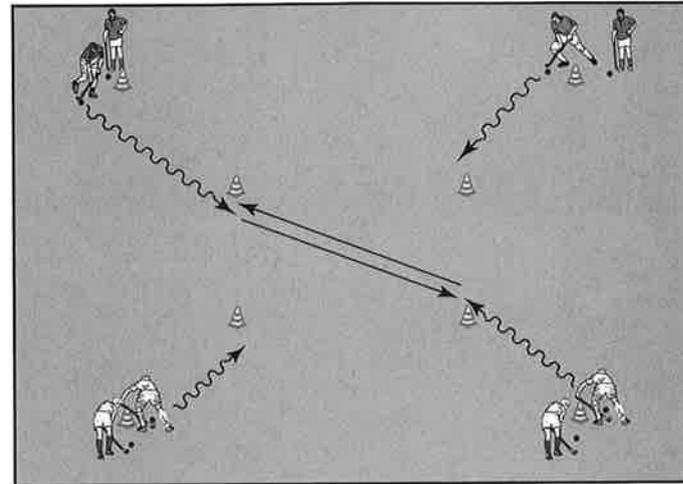
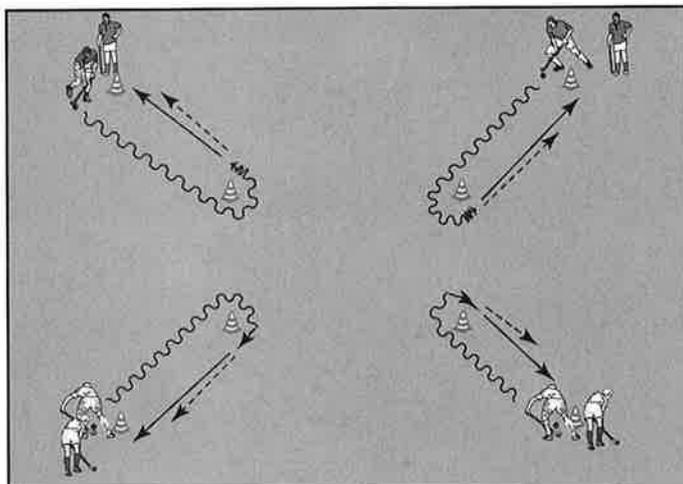
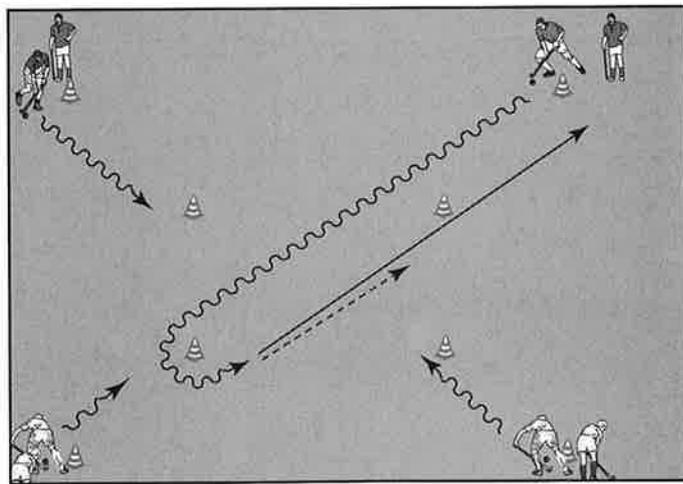
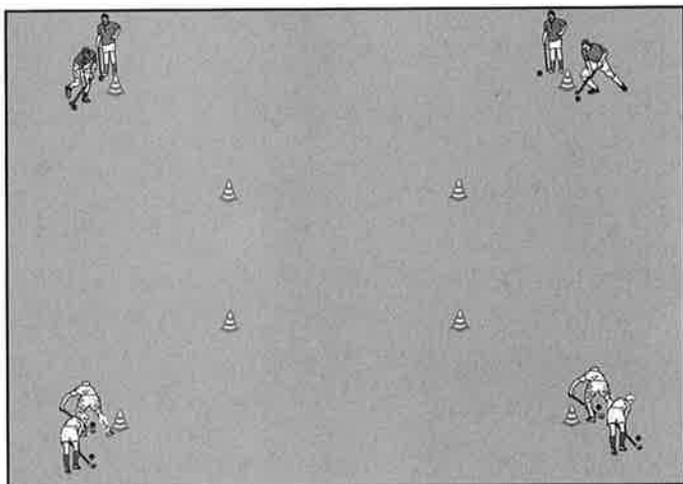
Organisation:

- ▶ mit 4 Hütchen ein Feld von 15 x 15 Metern markieren,
- ▶ mit 4 Hütchen ein Feld von 5 x 5 Metern markieren,
- ▶ jeder Spieler einen Ball in vier Gruppen;

Schwerpunkte:

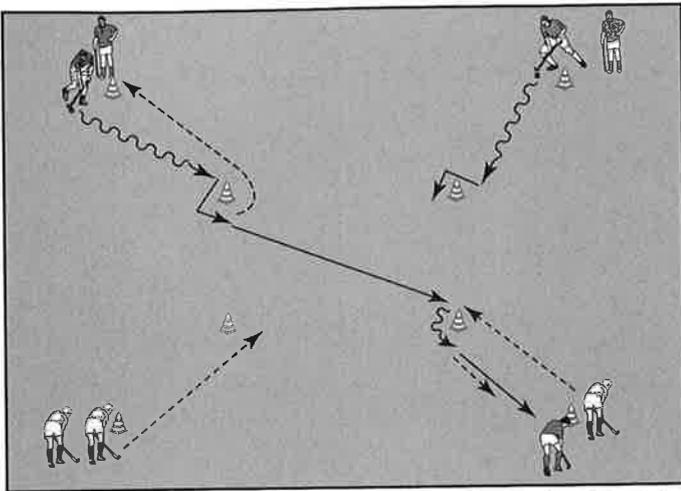
- ▶ Ballführung, Ballabgabe, Umspielen;

- ▶ Vier Gruppen an den Starthütchen. Pro Gruppe ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum frontalen Hütchen der gegenüberliegenden Gruppe, Kurve, Ballabgabe zur eigenen Gruppe und Lauf zum eigenen Starthütchen.

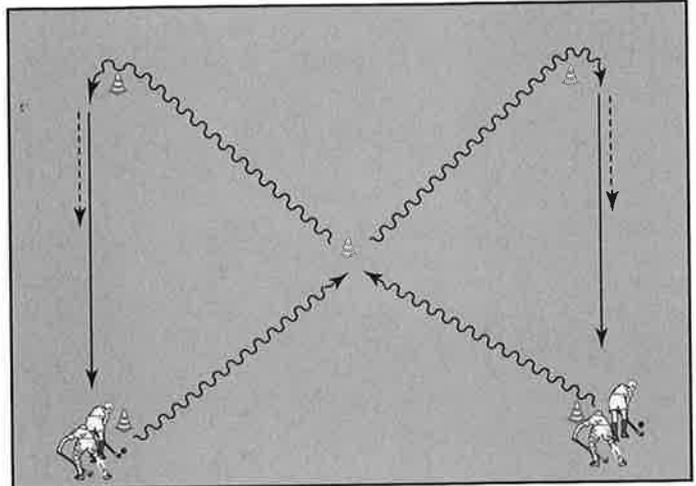


- ▶ Vier Gruppen an den Starthütchen. Pro Gruppe ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum frontalen Hütchen, Kurve, Ballabgabe zur eigenen Gruppe und Lauf zum eigenen Starthütchen.

- ▶ Pro Gruppe ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum frontalen Hütchen, Ballabgabe zum frontalen Hütchen der gegenüberliegenden Gruppe, Ballannahme und Lauf in Ballführung zum eigenen Starthütchen.



- ▶ Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum frontalen Hütchen, Umspielen, Ballabgabe zum frontalen Hütchen der gegenüberliegenden Gruppe, Ballannahme, Ballabgabe zur eigenen Gruppe und Lauf zum eigenen Starthütchen.



- ▶ Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum Zentrumshütchen, Ballführung zur Startseite nach außen, Kurve und Ballabgabe mit Nachrücken.

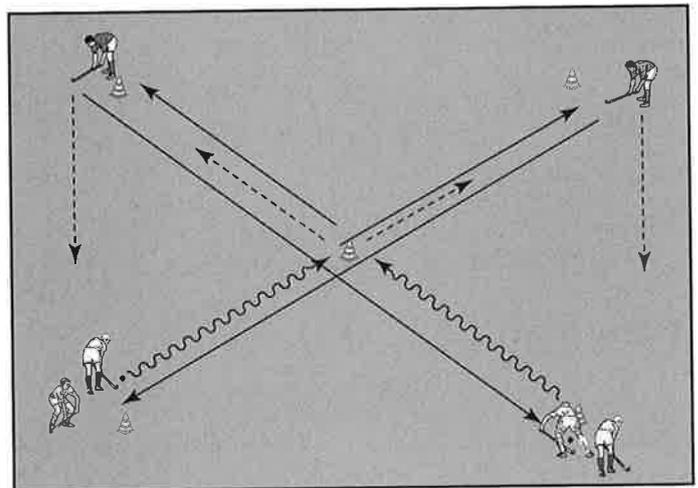
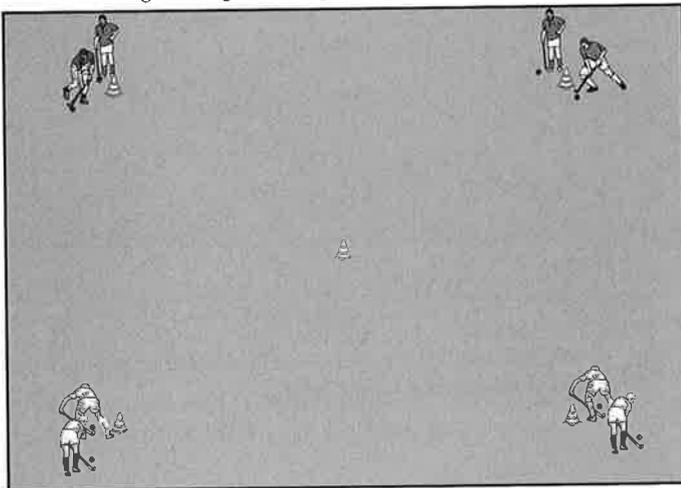
### Die Hütchen-Fünf

Organisation:

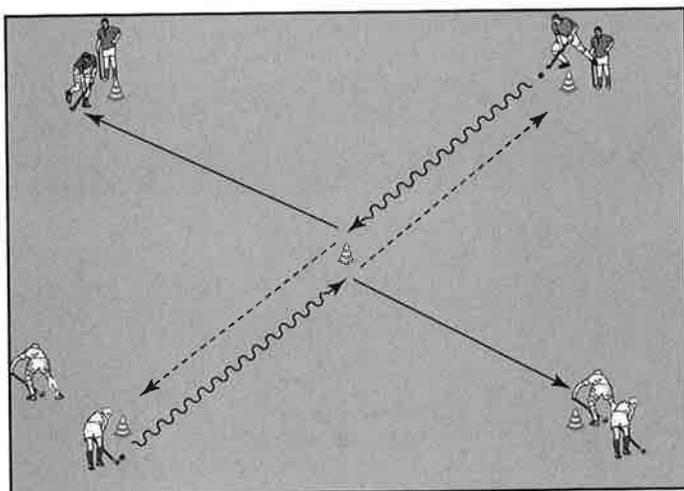
- ▶ mit 4 Hütchen ein Feld von 15 x 15 Metern markieren,
- ▶ 1 Hütchen in der Mitte dieses Feldes aufstellen,
- ▶ jeder Spieler einen Ball in vier Gruppen;

Schwerpunkte:

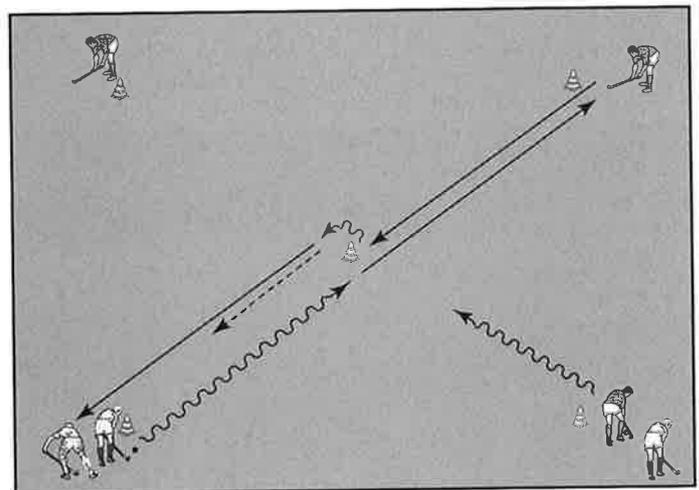
- ▶ Ballführung, Ballabgabe, Umspielen;



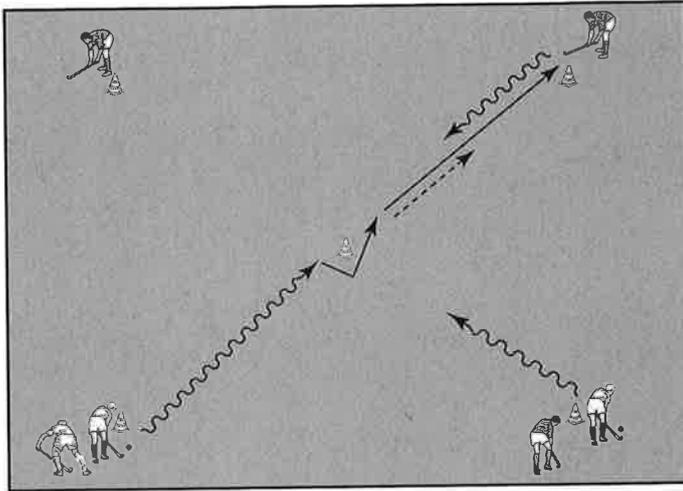
- ▶ Zwei Gruppen an nebeneinanderliegenden Starthütchen. Je ein Spieler an den übrigen äußeren Hütchen. Pro Gruppe ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum Zentrumshütchen, Ballabgabe zur Startseite nach außen mit Nachrücken und Ballabgabe diagonal zur anderen Gruppe mit Nachrücken.



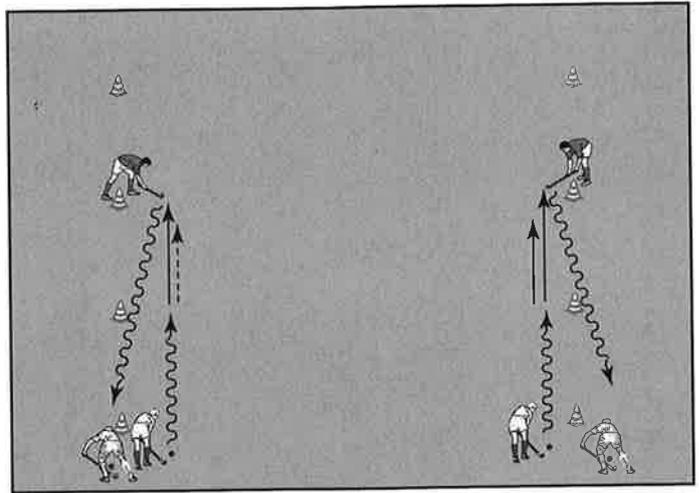
- ▶ Beidseitiger Übungsstart: Ballführung zum Zentrumshütchen, Ballabgabe nach rechts und Lauf frontal zur anderen Gruppe.



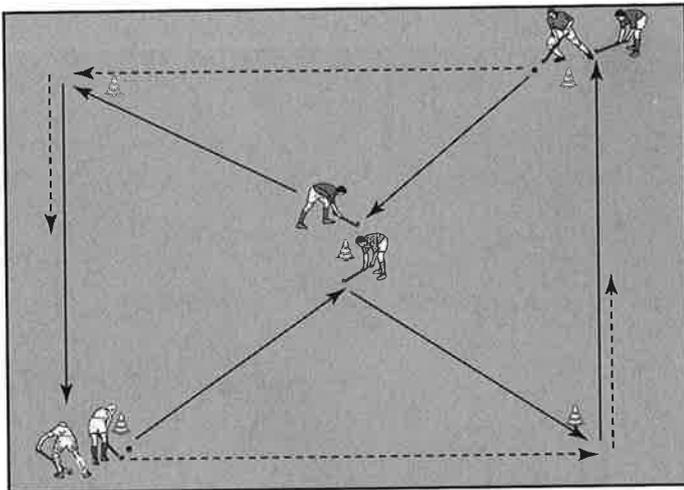
- ▶ Zwei Gruppen an nebeneinanderliegenden Starthütchen. Je ein Spieler an den übrigen äußeren Hütchen. Pro Gruppe ein Ball. Wechselnder Übungsstart: Ballführung zum Zentrumshütchen, Ballabgabe frontal, Ballannahme um Zentrumshütchen und Ballabgabe mit Nachrücken.



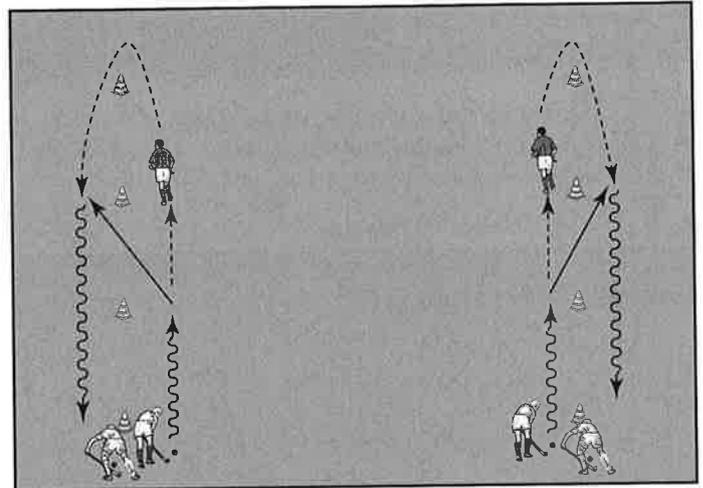
► Zwei Gruppen an nebeneinanderliegenden Starthütchen. Je ein Spieler an den übrigen Hütchen. Pro Gruppe 1 Ball. Wechselnder Übungsstart. Rundlauf: Ballführung zum Zentrumshütchen, Umspielen und Ballabgabe frontal mit Nachrücken.



► Zwei Gruppen an den Starthütchen. Ein Spieler am dritten Hütchen. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung frontal zum zweiten Hütchen, Ballabgabe frontal mit Nachrücken und Ballführung zur Startgruppe.



► Zwei Gruppen an diagonal gegenüberliegenden Starthütchen. Je ein Spieler an den übrigen äußeren Hütchen. 2 Spieler am Zentrumshütchen. Beidseitiger Übungsstart: Ballabgabe zum Zentrumshütchen mit Nachrücken zum freien Hütchen, Ballannahme und Ballabgabe zur nächsten Gruppe mit Nachrücken.



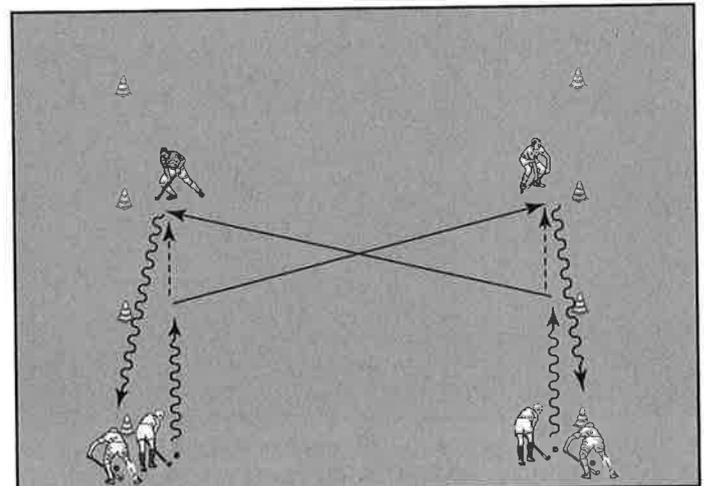
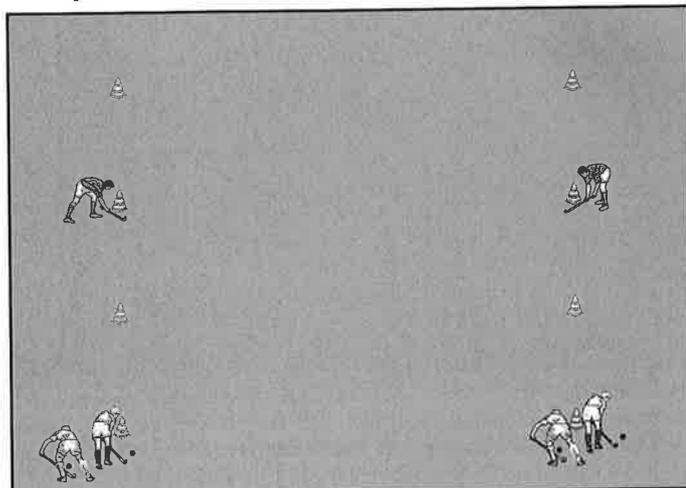
► Zwei Gruppen an den Starthütchen. Ein Spieler am dritten Hütchen. Pro Spieler ein Ball in den Gruppen. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung frontal zum zweiten Hütchen, Ballabgabe diagonal nach außen mit Nachrücken, Ballannahme nach Freilaufverhalten um viertes Hütchen und Ballführung zur Startgruppe.

### Die Hütchenreihe

Organisation:

- 2 Starthütchen im Abstand von 5 Metern nebeneinander,
- vor jedem Starthütchen 3 weitere im Abstand von 5 Metern
- 2 Spieler am Starthütchen, 1 Spieler am 3. Hütchen

Schwerpunkte: Ballführung, Ballabgabe, Umspielen;

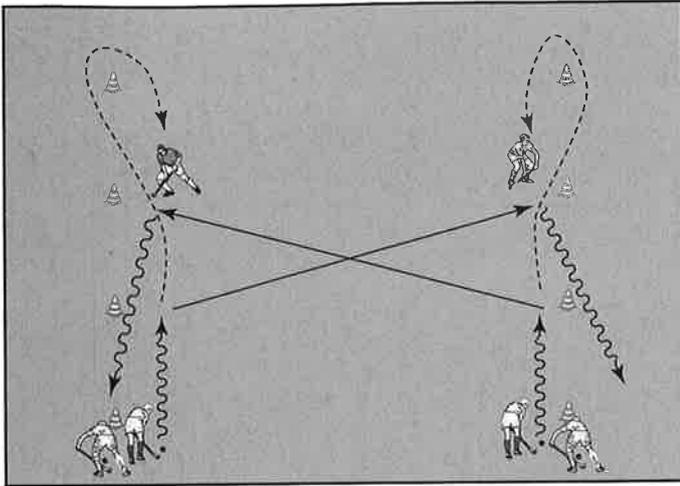


### Das Hütchen-Doppel-T

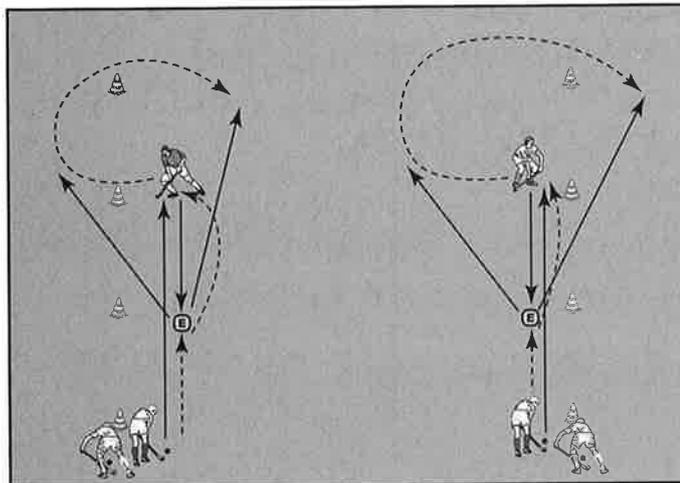
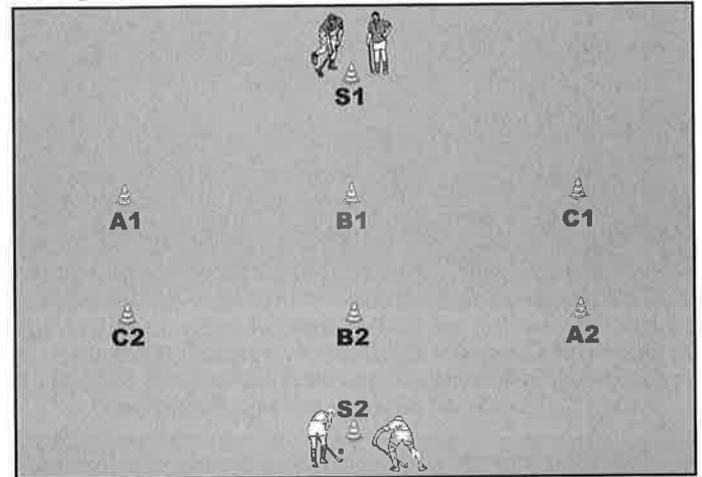
Organisation:

- ▶ 8 Hütchen in Form eines doppelten T's aufstellen
- ▶ an den beiden einzelnen Hütchen Spielergruppen mit Ball
- ▶ je 1 Spieler variabel an einem mittleren Hütchen

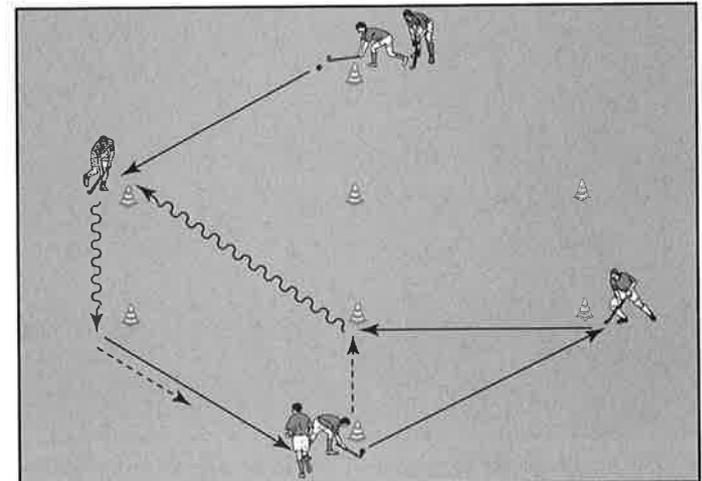
Schwerpunkte: Ballführung, Ballabgabe;



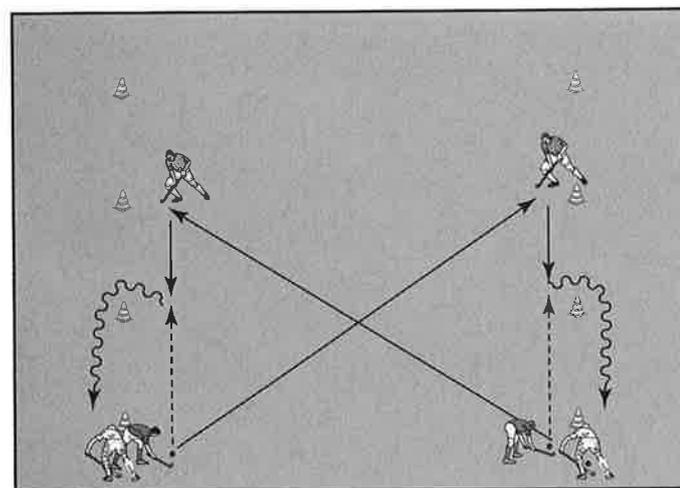
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. Ein Spieler am dritten Hütchen. Pro Spieler ein Ball in den Gruppen. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung frontal zum zweiten Hütchen, Ballabgabe diagonal zur anderen Seite mit Nachrücken frontal, Ballannahme nach Freilaufverhalten und Ballführung zur Startgruppe.



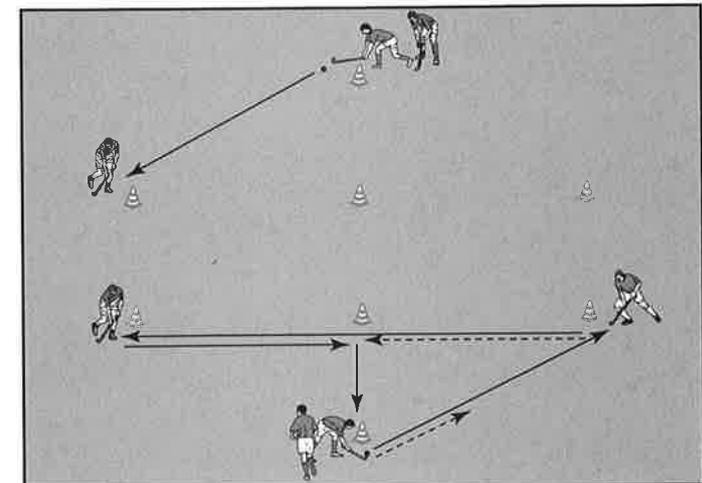
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. Ein Spieler am dritten Hütchen. Pro Spieler ein Ball in den Gruppen. Beidseitiger Übungsstart: Ballabgabe frontal zum Mitspieler mit Nachrücken zum zweiten Hütchen, Auflegen mit anschließendem Freilaufverhalten, Ballannahme innen oder außen und Ballführung zur Startgruppe.



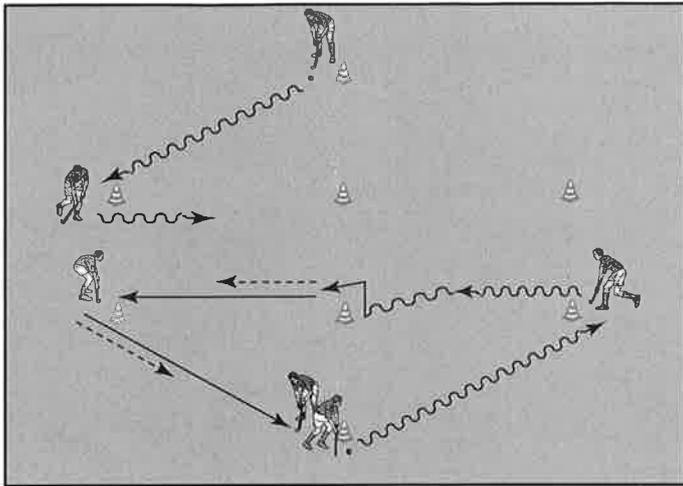
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen S1 und S2. Je ein Spieler an den Hütchen A1 und A2. Pro Gruppe an den Starthütchen ein Ball. Wechselnder Übungsstart: Ballabgabe S – A mit Nachrücken zu B, Ballannahme an B, Ballführung über A der gegenüberliegenden Seite zu C, Ballabgabe zur Startgruppe mit Nachrücken.



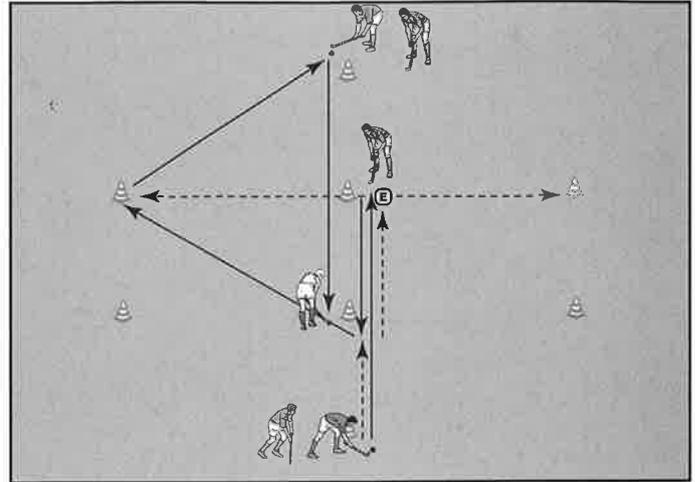
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. Ein Spieler am dritten Hütchen. Pro Spieler ein Ball in den Gruppen. Beidseitiger Übungsstart: Ballabgabe diagonal mit Nachrücken zum zweiten Hütchen, Ballannahme frontal, Kurve und Ballführung zur Startgruppe.



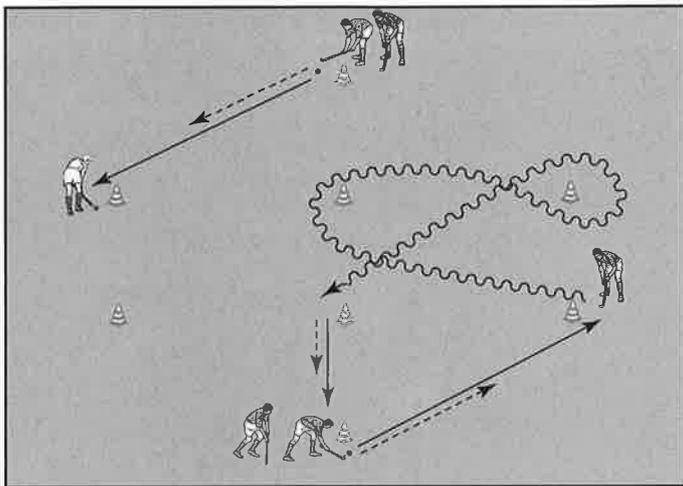
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen S1 und S2. Je ein Spieler an den Hütchen A1, A2, C1 und C2. Pro Gruppe an den Starthütchen ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballabgabe S – A mit Nachrücken zu A, Ballabgabe A – C mit Nachrücken zu B und Ballabgabe B – S mit Nachrücken zur Startgruppe.



- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen S1 und S2. Je ein Spieler an den Hütchen A1, A2, C1 und C2. Pro Gruppe an den Starthütchen ein Ball. Beidseitiger Übungsstart: Ballführung S – A mit Rückhandstoppen an Hütchen A, Ballführung mit Umspielen von Hütchen B, Ballabgabe B – C mit Nachrücken und Ballabgabe C – S mit Nachrücken.



- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen S1 und S2. Je ein Spieler an den Hütchen B1 und B2. Pro Gruppe an den Starthütchen ein Ball. Wechselnder Übungsstart: Ballabgabe S – B der gegenüberliegenden Seite mit Nachrücken zu Hütchen B, Auflegen B der gegenüberliegenden Seite – B mit Freilaufverhalten zu A oder C der gegenüberliegenden Seite, Ballabgabe nach außen auf Freiläufer und Ballabgabe zur anderen Startseite mit Nachrücken.

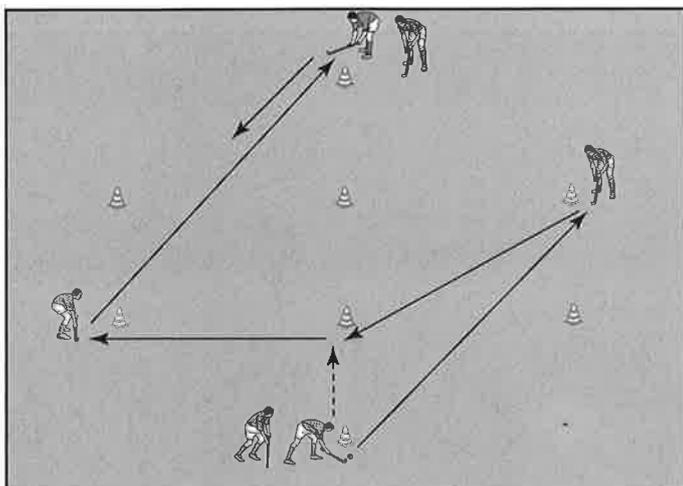
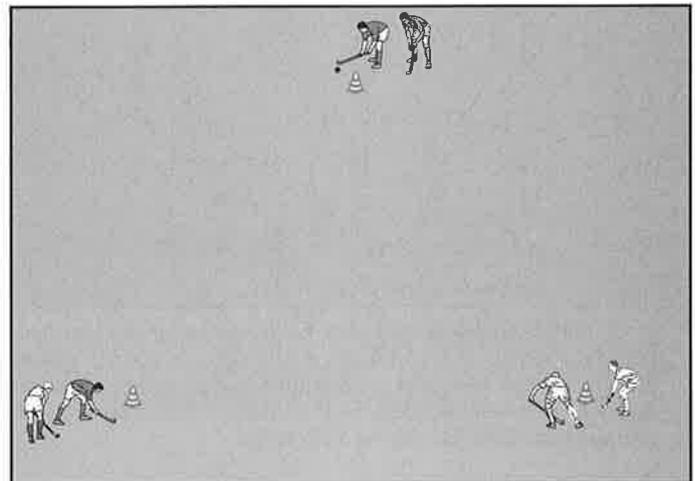


- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen S1 und S2. Je ein Spieler an den Hütchen A1 und A2. Pro Gruppe an den Starthütchen ein Ball. Wechselnder Übungsstart: Ballabgabe S – A mit Nachrücken, Ballführung in Kurven A – B der gegenüberliegenden Seite – C der gegenüberliegenden Seite – B und Ballabgabe B – S.

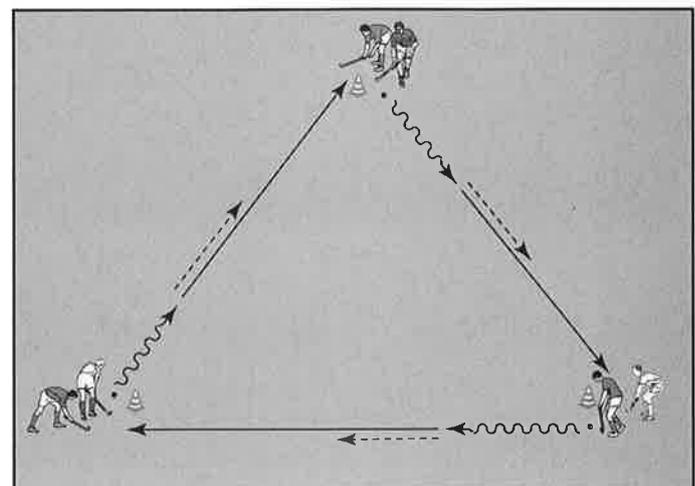
### Das Hütchen-Dreieck

Organisation:

- ▶ mit 3 Hütchen ein Dreieck (Seitenlänge ca. 15 m) aufbauen
  - ▶ an den Hütchen Spielergruppen mit Ball aufstellen
- Schwerpunkte: Ballführung, Ballabgabe, Umspielen;

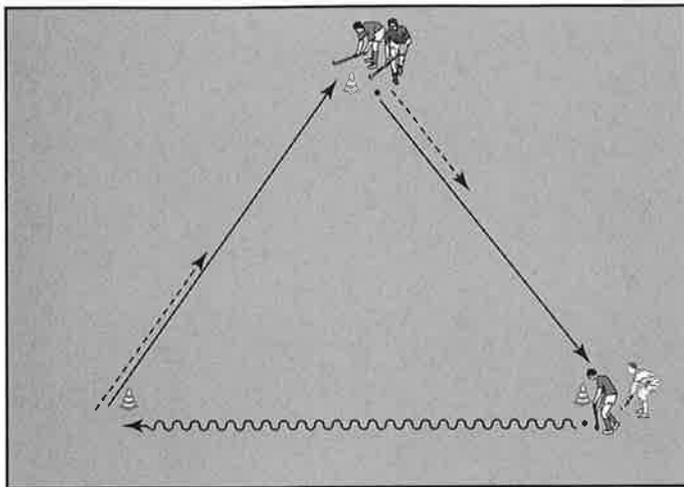


- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen S1 und S2. Je ein Spieler an den Hütchen C1 und C2. Pro Gruppe an den Starthütchen ein Ball. Wechselnder Übungsstart: Ballabgabe S – C der gegenüberliegenden Seite mit Nachrücken zu B, Ballabgabe B – C und Nachrücken zur anderen Startgruppe.

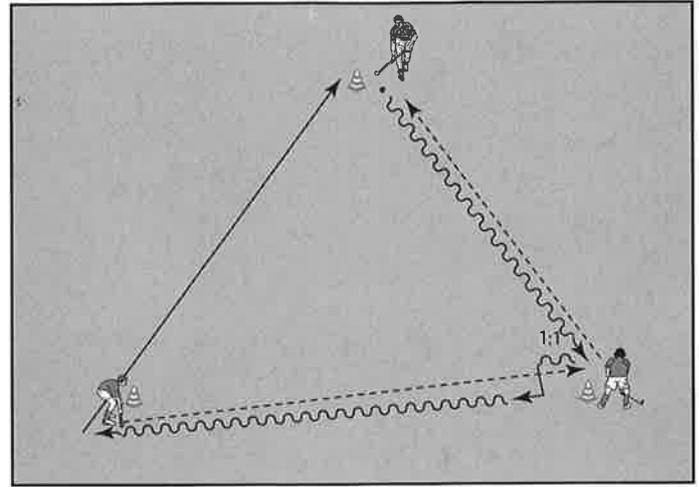


- ▶ Drei Gruppen an den Starthütchen. Ein Ball in einer Gruppe. Gleichzeitiger Übungsstart: Ballführung, Ballabgabe frontal und Lauf zum frontalen Hütchen.

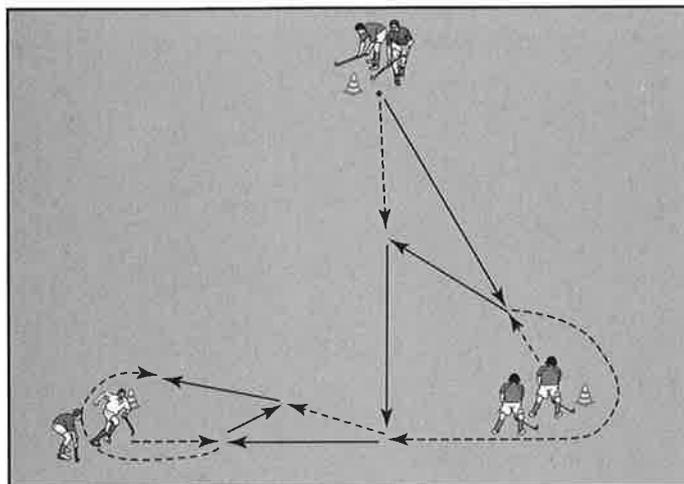




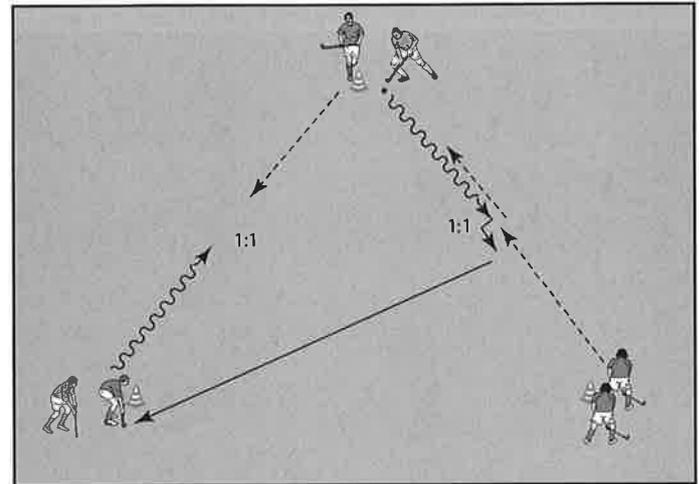
► Drei Gruppen an den Starthütchen. Zwei Gruppen mit einem Ball. Gleichzeitiger Übungsstart: Ballführung, Ballabgabe frontal und Lauf zum frontalen Hütchen – Ballführung zum frontalen Hütchen.



► Drei Gruppen an den Starthütchen. Ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballführung zum frontalen Hütchen und Umspielen am Hütchen. Die jeweils unbeteiligten Spieler laufen entgegen. Nach einer Runde Aufgabenwechsel.



► Drei Gruppen an den Starthütchen. Ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballabgabe zum frontalen Hütchen (Mitspieler läuft entgegen), Doppelpass, Freilaufen ums Hütchen und Ballannahme. Nachrücken zum nächsten Hütchen.



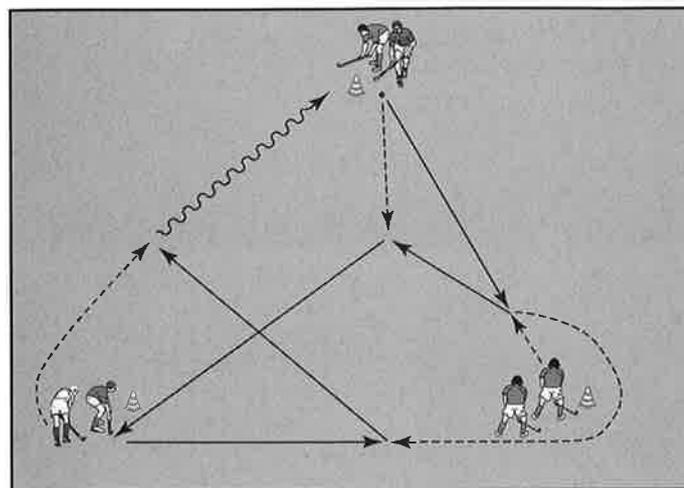
► Drei Gruppen an den Starthütchen. Ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Lauf in Ballführung zum frontalen Hütchen, Umspielen des entgegenlaufenden Spielers, Ballabgabe zur unbeteiligten Gruppe. Nachrücken zum nächsten Hütchen.

### Die Hütchen-Tore

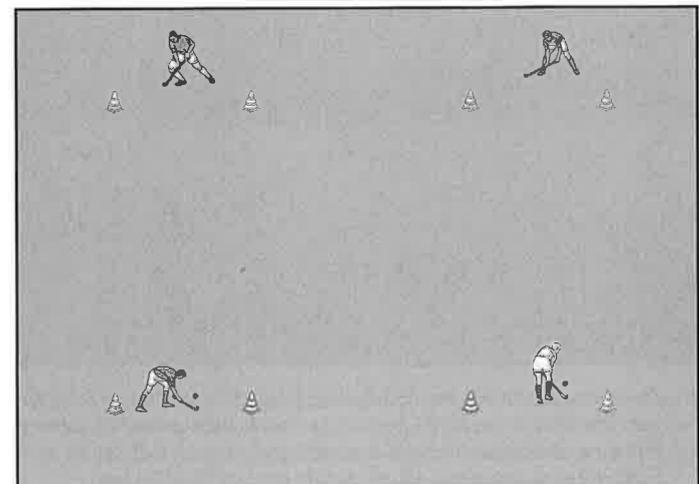
Organisation:

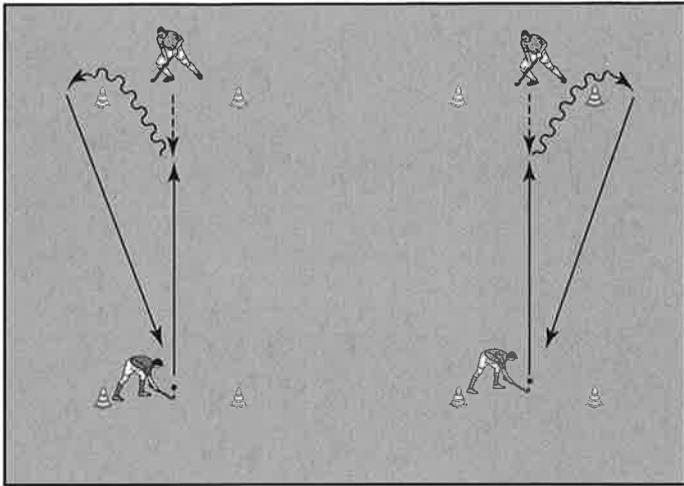
- mit 8 Hütchen je zwei gegenüberliegende Tore aufbauen
- in den Toren je einen Spieler aufstellen

Schwerpunkte: Ballführung, Ballabgabe, Umspielen;

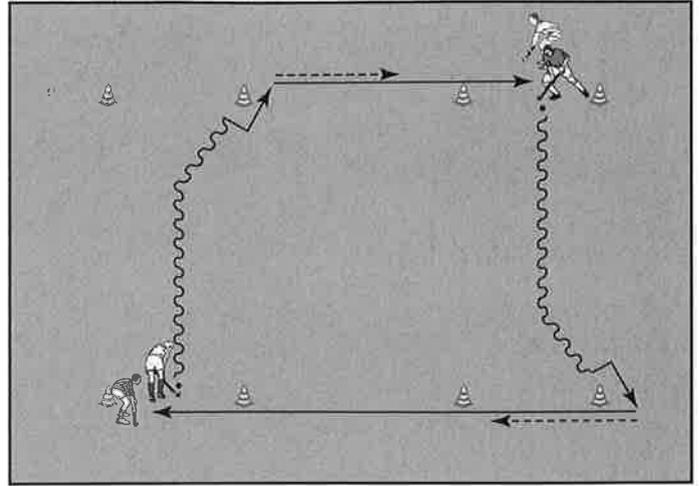


► Drei Gruppen an den Starthütchen. Ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballabgabe zum frontalen Hütchen (Mitspieler läuft entgegen), Doppelpass, Pass zur nächsten Gruppe, Freilaufen ums Hütchen. Nachrücken zum nächsten Hütchen.

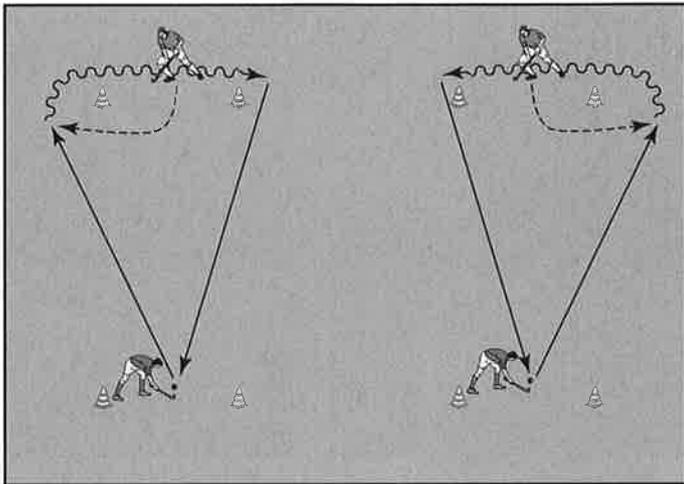




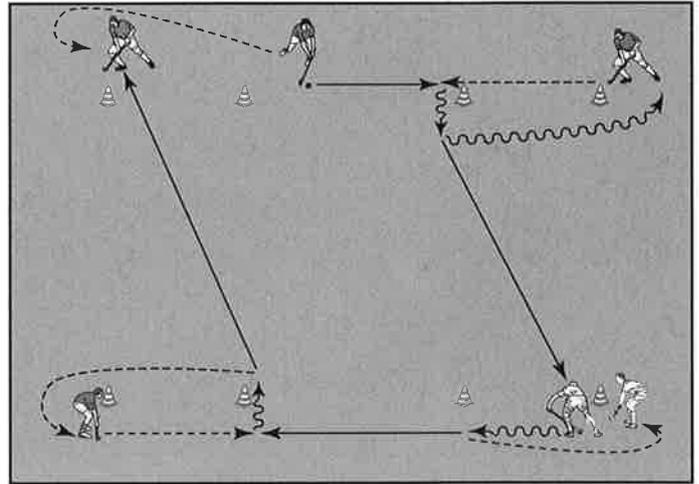
► Zwei Gruppen an den Starhütchen, aufgeteilt in zwei frontale Teilgruppen. Pro Gruppe ein Ball. Gleichzeitiger Start: Ballabgabe zur Teilgruppe, Ballannahme nach Entgegenlaufen, Kurve um Hütchen und Ballabgabe zum eigenen Starhütchen.



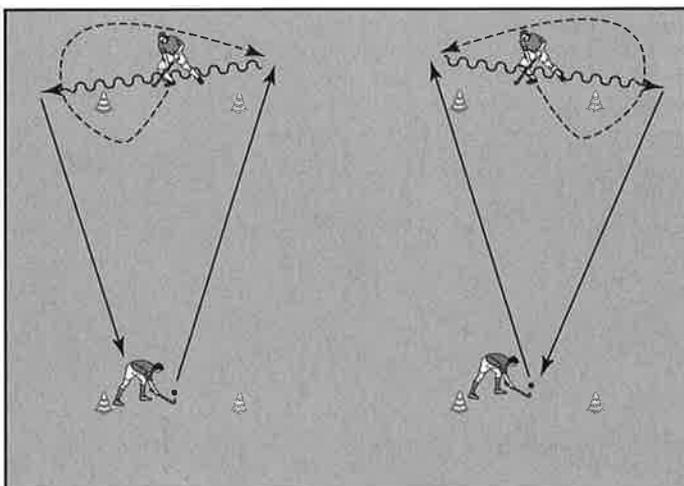
► Zwei Gruppen an diagonal gegenüberliegenden Starhütchen. Pro Gruppe ein Ball. Gleichzeitiger Start: Ballführung zum frontalen Hütchentor, Umspielen nach innen, Ballabgabe in Umspielrichtung und Nachrücken.



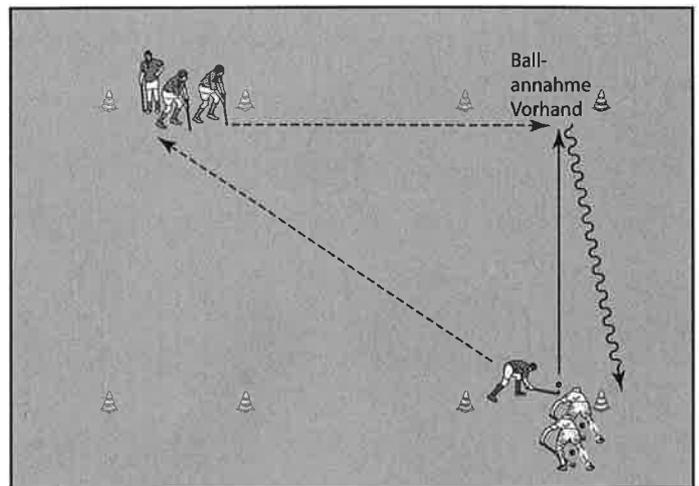
► Zwei Gruppen an den Starhütchen aufgeteilt in zwei frontale Teilgruppen. Pro Gruppe ein Ball. Gleichzeitiger Start: Ballabgabe zum äußeren frontalen Hütchen, Ballannahme nach Entgegenlaufen, Kurve um äußeres Hütchen und Ballabgabe nach Ballführung zum inneren Hütchen zum eigenen Starhütchen.



► Vier Gruppen an den Starhütchen. Ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballabgabe, Ballannahme nach Entgegenlaufen vor innerem Hütchen, Ballabgabe durch Hütchentor und Lauf zurück in Startposition.



► Zwei Gruppen an den Starhütchen aufgeteilt in zwei frontale Teilgruppen. Pro Gruppe ein Ball. Gleichzeitiger Start: Ballabgabe zum inneren Hütchen, Ballannahme nach Freilaufverhalten und Ballabgabe nach Ballführung zum äußeren Hütchen zum eigenen Starhütchen.

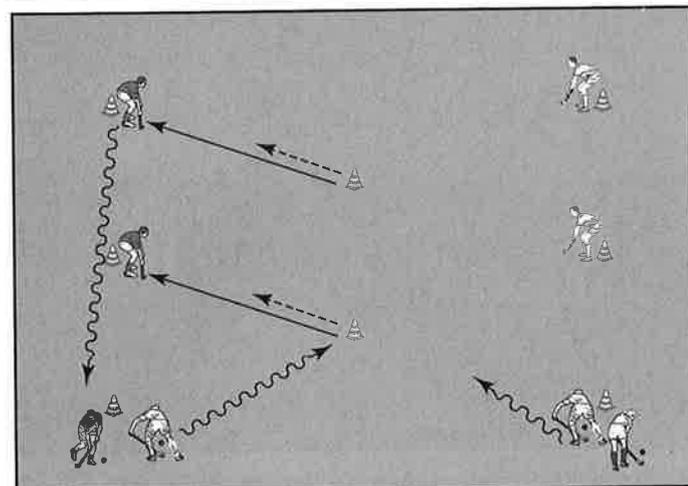
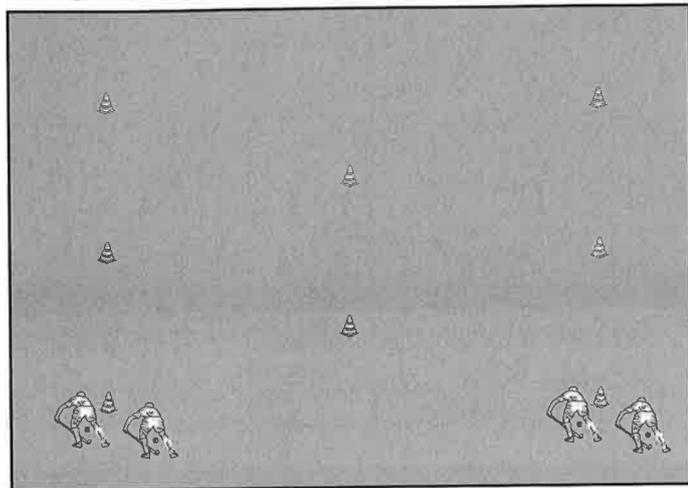


► Zwei Gruppen an diagonal gegenüberliegenden Starhütchen. Pro Spieler ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballabgabe zum frontalen Hütchentor, Ballannahme Vorhand nach Freilaufverhalten quer und Ballführung frontal. Nachrücken zur anderen Gruppe.

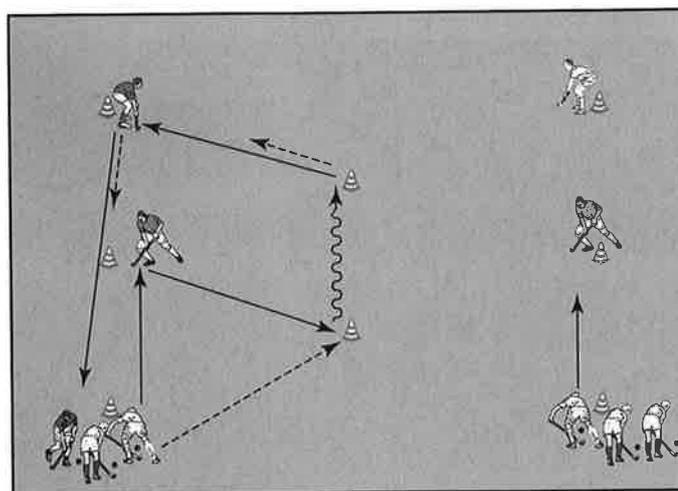
## Die Hütchen-Doppelfünf

**Organisation:**

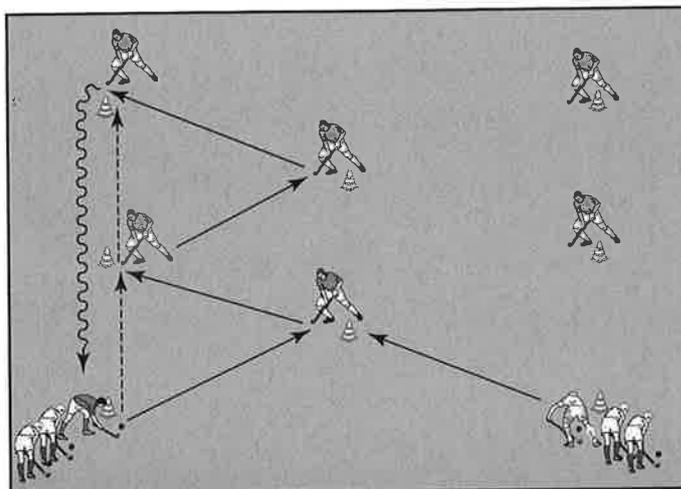
- ▶ mit 8 Hütchen eine Doppelfünf aufbauen
  - ▶ je nach Übung verschiedene Startpositionen der Spieler
- Schwerpunkte:** Ballführung, Ballabgabe;



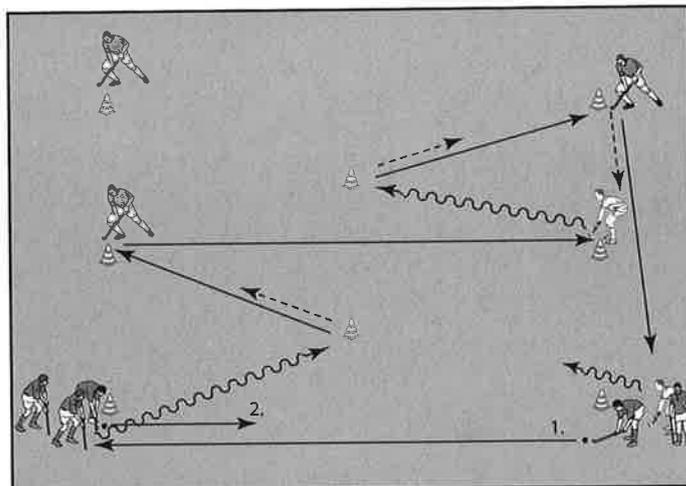
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. Pro Spieler ein Ball. An allen äußeren Hütchen ein Spieler ohne Ball. Gleichzeitiger Start: Ballführung nach innen, Ballabgabe nach außen und Nachrücken. Ballführung des letzten äußeren Spielers zum eigenen Starthütchen.



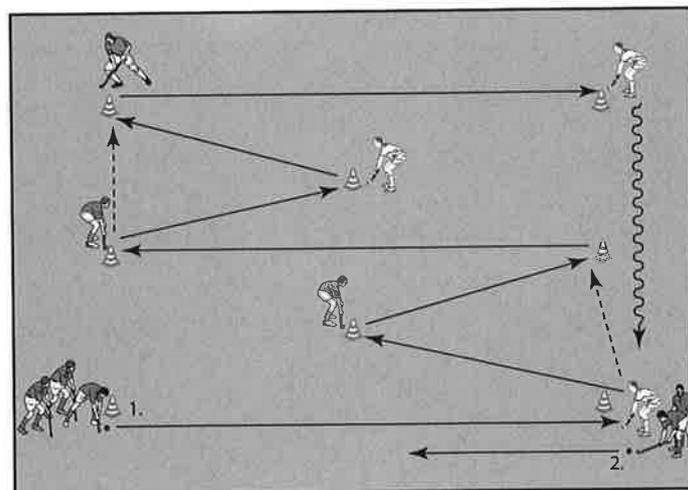
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. Pro Spieler ein Ball. An allen äußeren Hütchen ein Spieler ohne Ball. Gleichzeitiger Start: Ballabgabe frontal nach außen, Lauf nach innen, Ballführung innen, Ballabgabe nach außen, Ballabgabe zum eigenen Starthütchen und Nachrücken.



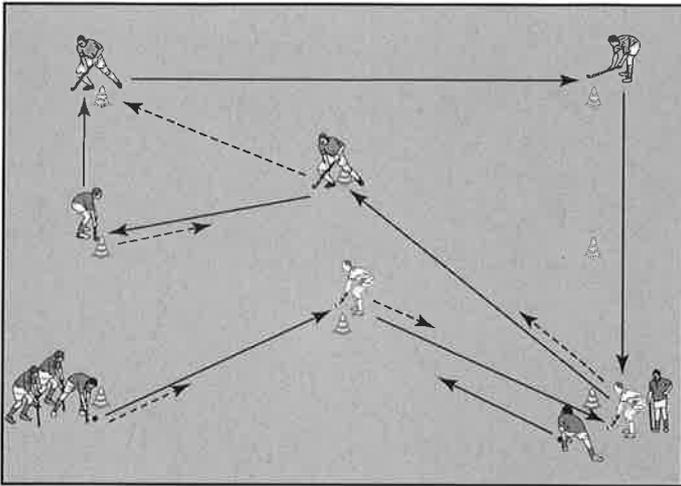
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. Pro Spieler ein Ball. An allen äußeren Hütchen ein Spieler ohne Ball und an allen inneren Hütchen zwei Spieler ohne Ball. Gleichzeitiger Start: Ballabgabe frontal nach innen, Ballabgabe nach außen, Ballabgabe nach innen, Ballabgabe nach außen, Ballführung zum eigenen Starthütchen und Nachrücken aller Spieler an äußeren Hütchen.



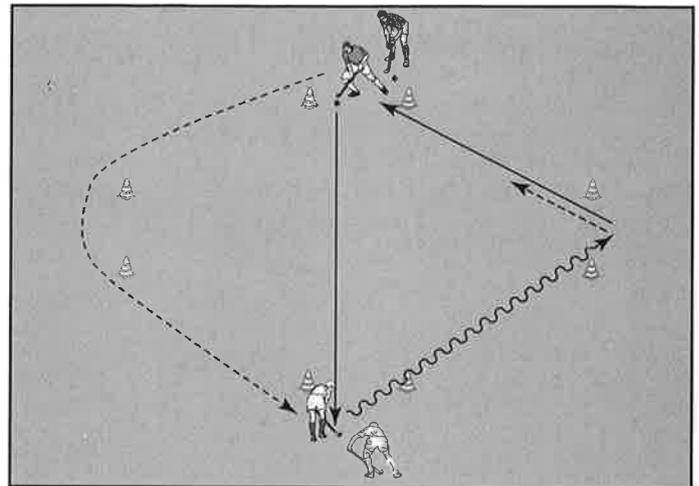
- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. An allen äußeren Hütchen ein Spieler ohne Ball. Ballabgabe zur anderen Gruppe, Ballführung nach innen, Ballabgabe nach außen, Seitenwechsel, Ballführung nach innen, Ballabgabe nach außen, Ballabgabe zur Gruppe auf der Ballseite und Nachrücken aller Spieler an äußere Hütchen.



- ▶ 2 Gruppen (je 1 Ball) an den Starthütchen. An inneren Hütchen Spieler ohne Ball, wechselseitig an den äußeren Hütchen ein Spieler ohne Ball. Ballabgabe zur anderen Gruppe, zweimal Ballabgabe n. innen, Ballabgabe n. außen, Seitenwechsel, Ballführung zur ballnahen Seite und Nachrücken aller Spieler an äußere Hütchen.



- ▶ Zwei Gruppen an den Starthütchen. Pro Gruppe ein Ball. An allen inneren Hütchen ein Spieler ohne Ball und wechselseitig an den äußeren Hütchen ein Spieler ohne Ball. Ballabgabe nach innen, Ballabgabe nach außen, Ballabgabe nach innen, Ballabgabe nach außen, Ballabgabe frontal, Seitenwechsel, Ballabgabe zur Gruppe auf der Ballseite und Nachrücken aller Spieler.



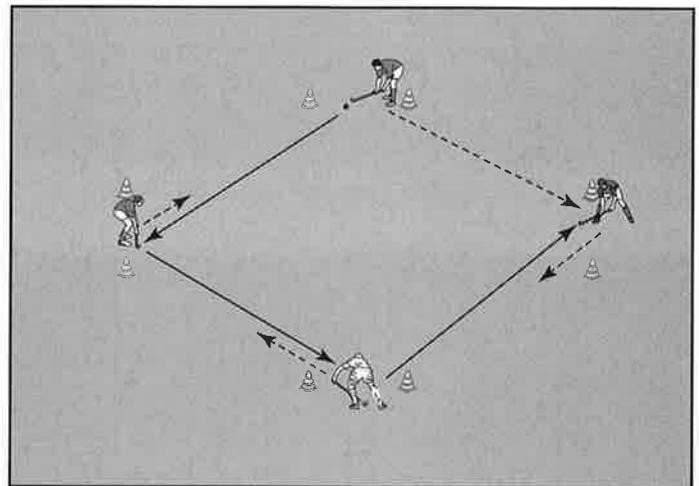
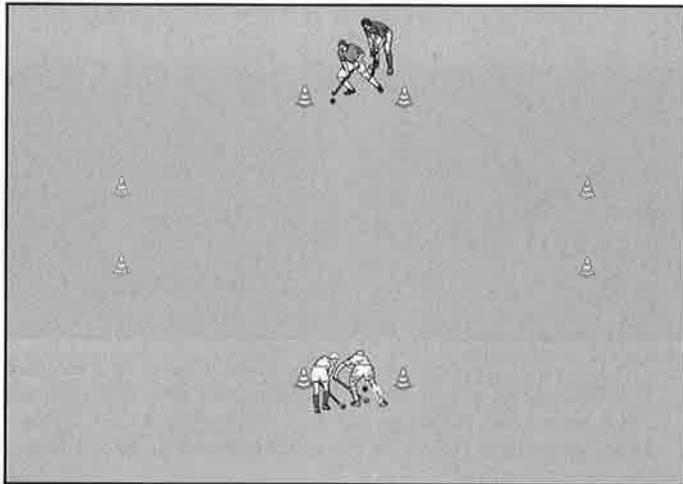
- ▶ Zwei Gruppen an frontalen Toren. Pro Spieler ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballführung diagonal nach rechts, Ballabgabe aus Hütchentor und Nachrücken.

### Die Hütchen-Torkreuz

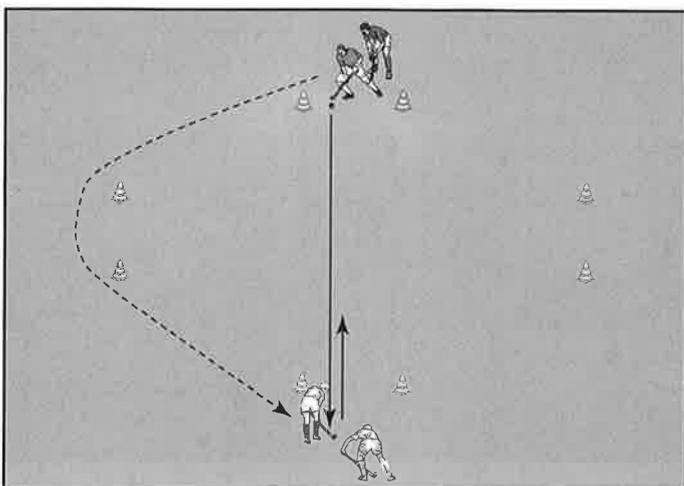
Organisation:

- ▶ mit 8 Hütchen je zwei gegenüber liegende Tore aufbauen
- ▶ die Spieler in den Toren aufstellen

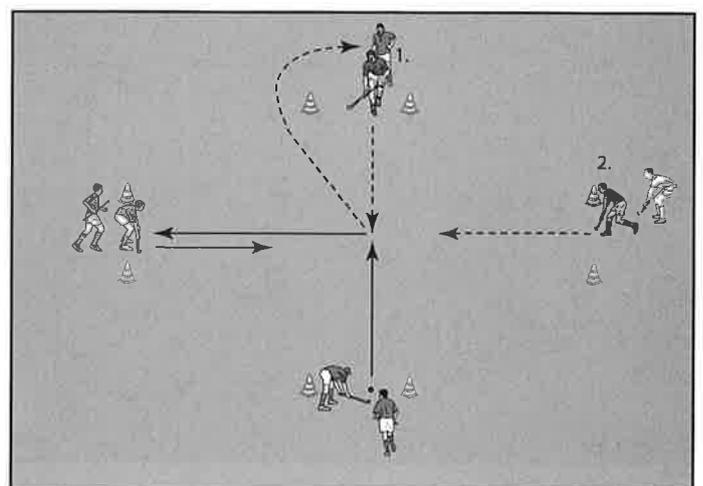
Schwerpunkte: Ballführung, Ballabgabe, Umspielen;



- ▶ In jedem Tor ein Spieler. Ein Spieler mit Ball. Übungsstart: Ballabgabe nach rechts und Lauf nach links.

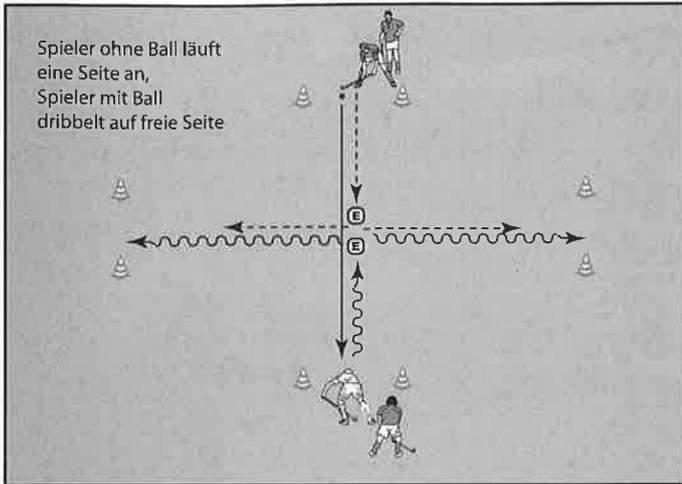


- ▶ Zwei Gruppen an frontalen Toren. Ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballabgabe frontal und Nachrücken durch rechtes Tor.

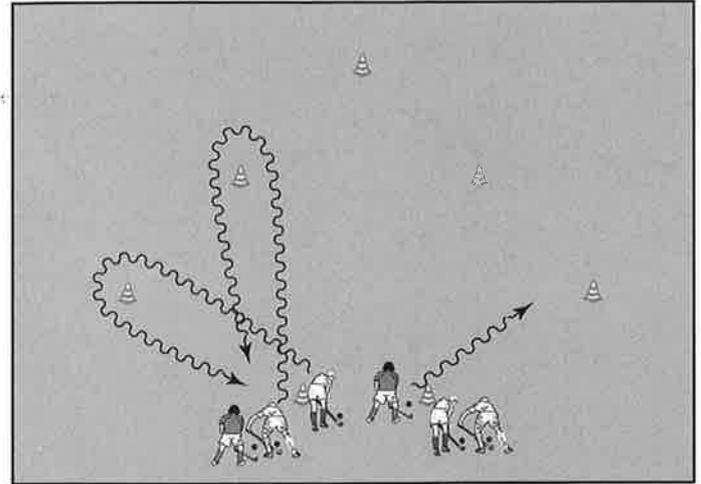


- ▶ Pro Tor eine Gruppe. Ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballabgabe frontal, Ballannahme nach Entgegenkommen, Ballabgabe nach rechts und Lauf in Starttor.

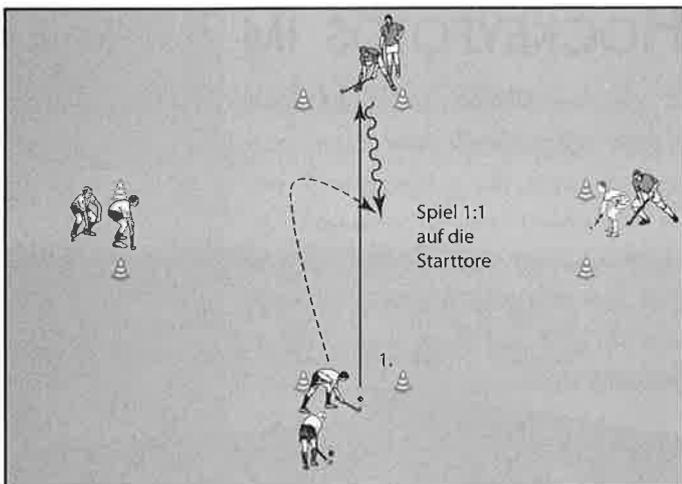




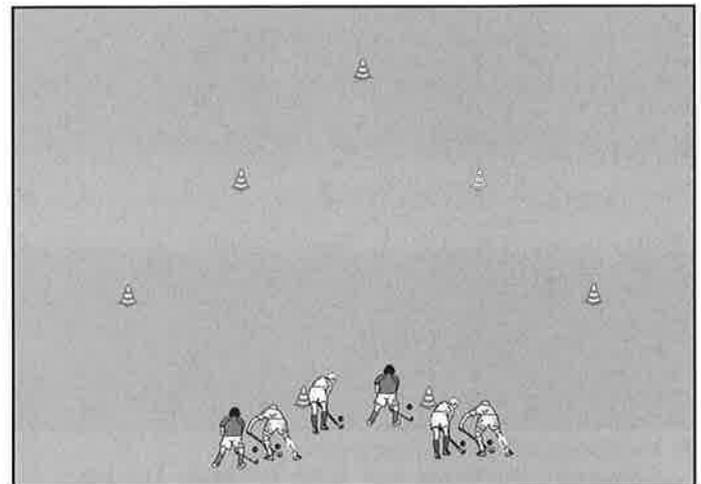
- ▶ Zwei Gruppen an frontalen Toren. Pro Spieler ein Ball in einer Gruppe. Übungsstart: Ballabgabe frontal mit Nachrücken und Dribbling frontal. Der Spieler ohne Ball läuft auf eine Seite – der Ballführende dribbelt zur anderen. Nachrücken zum rechten Starttor.



- ▶ Zwei Gruppen an den Starhütchen. Pro Spieler ein Ball. Gleichzeitiger Übungsstart der ersten Spieler: Ballführung um ein äußeres Hütchen, Kurve und Ballführung zurück zum eigenen Starhütchen. Anlaufen aller Hütchen von außen nach innen.



- ▶ Pro Tor eine Gruppe. Pro Spieler ein Ball in nebeneinanderliegenden Gruppen. Übungsstart: Ballabgabe frontal mit Nachrücken zum Spiel 1:1 auf zwei frontale Tore.



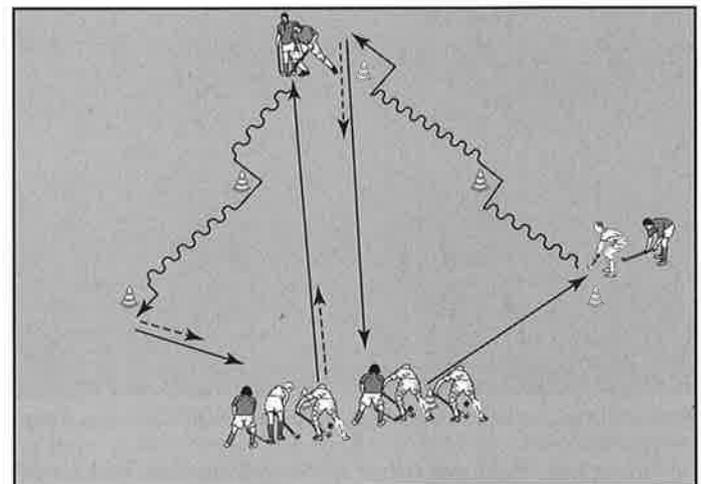
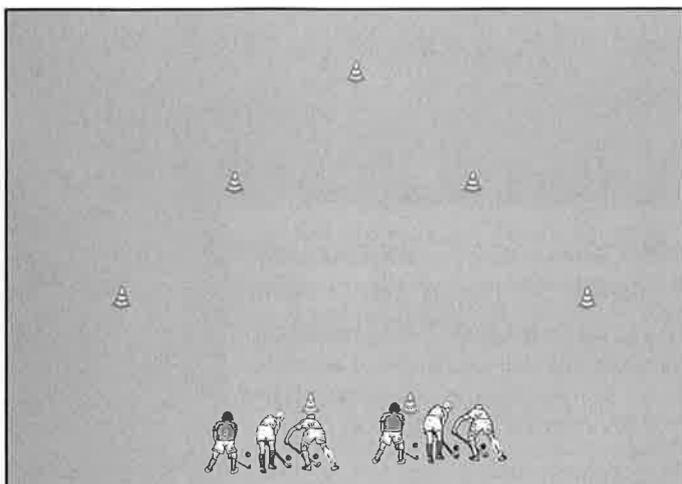
- ▶ Zwei Gruppen an den Starhütchen. Pro Gruppe ein Ball. Gleichzeitiger Übungsstart der ersten Spieler: Ballführung um ein äußeres Hütchen, Kurve und Ballabgabe zur eigenen Gruppe mit Nachrücken. Anlaufen aller Hütchen von außen nach innen.

### Der Hütchenbaum

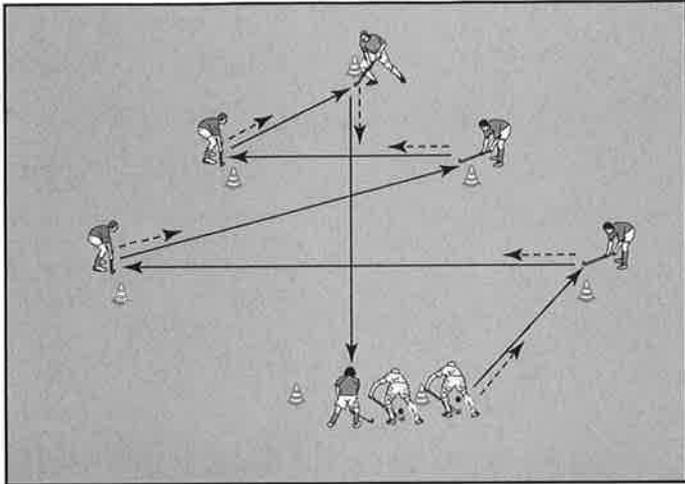
Organisation:

- ▶ mit 7 Hütchen ein Dreieck und zwei Startpunkte aufbauen
- ▶ die Spieler an den Startpunkten aufstellen

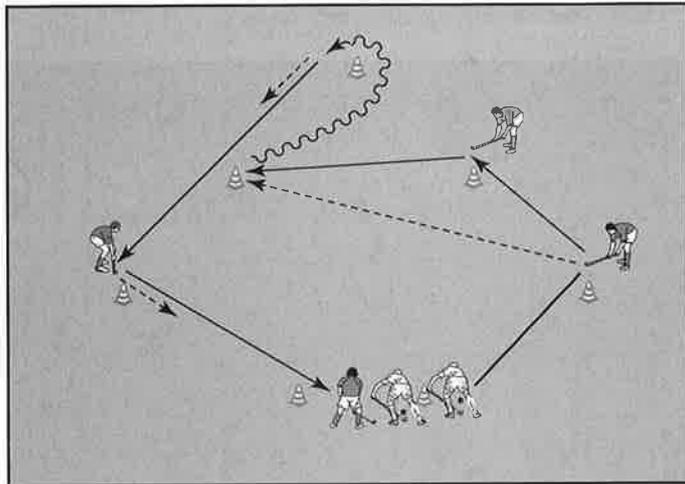
Schwerpunkte: Ballführung, Ballabgabe, Umspielen;



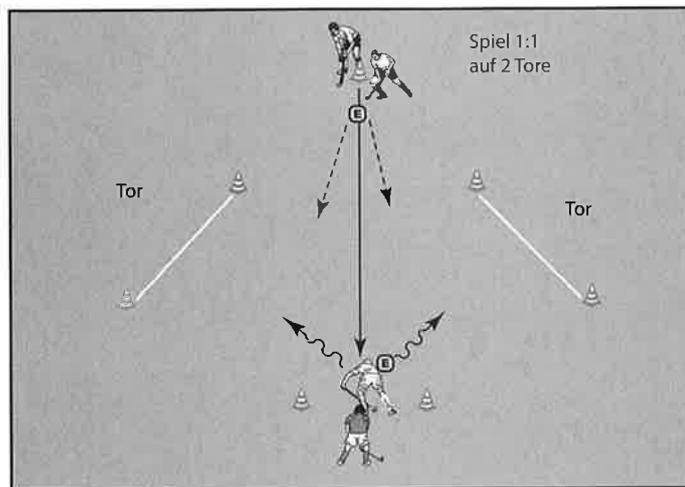
- ▶ Aufstellung und Ballverteilung gemäß Skizze. Gleichzeitiger Übungsstart: Ballabgabe frontal mit Nachrücken, Ballannahme und 2x Umspielen, Ballabgabe und Lauf zum eigenen Starhütchen.



► Aufstellung und Ballverteilung gemäß Skizze.  
Übungsstart: Ballabgabe und Nachrücken zum nächsten Hütchen.



► Aufstellung und Ballverteilung gemäß Skizze.  
Übungsstart: Ballführung nach rechts, Ballabgabe nach außen mit Nachrücken nach innen, Ballannahme, Ballführung nach außen, Kurve und Ballabgabe zum Starthütchen mit Nachrücken.



► Zwei Gruppen frontal gegenüber. Pro Spieler ein Ball in einer Gruppe.  
Übungsstart: Ballabgabe frontal mit Nachrücken zum Spiel 1:1 auf zwei seitliche Tore.

## IMPRESSUM

### Verlagsanschrift:

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

### Redaktion (verantwortlich f.S.d.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

## HOCKEYFOTOS IM INTERNET

UNTER „HTTP://WWW.SPORTFOTO.TV“



Kategorie „Sport“, Thema „Hockey“ auswählen sowie Stichwort oder Eventdatum eingeben und aus über 2400 Hockeyfotos auswählen!

Berufsfotografen, die SPORTFOTO.tv nutzen wollen, können Infomaterial von der Startseite downloaden.