

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 3/2004 (6. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports

## Mit Spielen formen

*Ein vielgefragter Mann ist DHB-Bundestrainer Bernhard Peters. Um so erfreulicher ist es, dass er auch immer wieder in HockeyTraining den Kollegen an der Basis Tipps gibt.*



Der trainingsmethodische Grundgedanke „Das Training soll viele kleine, dem Hockeyspiel ähnliche Spiel- und Übungsformen enthalten“ ist jedem Trainer geläufig. Doch worin genau unterscheiden sich Spielformen von Übungsformen? Welche Möglichkeiten und Chancen Spielformen zur Entwicklung des

Hockeyspiels bieten, beleuchtet dieser Artikel. Dem Trainer stehen in Trainingseinheiten vier grundlegend verschiedene „Arbeitsformen“ zur Verfügung (vgl. Bild 1). Durch die sinnvolle Abstimmung der Arbeitsformen an aktuelle Trainingsziele wird eine technisch-taktische Entwicklung der Mannschaft erreicht.

Arbeitsform	Merkmale	Beispiel
Übung	Keine Anpassung an Gegner oder Mitspieler	Erwerb von Techniken
Spielsituation	Anpassung an Gegner oder Mitspieler	2:1 im Rechteck bis Torschuss
Spielform	Wettspiel unter variierten Bedingungen	Spiel 4:2 im Rechteck auf vier Tore
freies Spiel	Wettspiel als Analyse-Instrument des Trainers	Hallenhockeyspiel 5:5

Bild 1: Arbeitsformen im Training

Bei den ersten drei Arbeitsformen ist es notwendig, eine Rangordnung der Lernziele zu erstellen. Mittels methodischer Stufungen (anhand von Druckbedingungen (vgl.

Bild 2)) wird eine Erhöhung des Anforderungsniveaus bis hin zum Wettspielniveau und darüber hinaus gewährleistet.

<b>Erfolgsdruck</b>	<b>Präzisionsdruck</b>	<b>Zeitdruck</b>
<b>Komplexitätsdruck</b>	<b>Situationsdruck</b>	<b>Belastungsdruck</b>

Bild 2: Druckbedingungen

### Spielformen unter der Lupe:

Das Ziel beim Einsatz von Spielformen im Training ist die Schulung von taktisch sinnvollem Verhalten unter wettspiel-näheren Bedingungen, als es mittels Spielsituationen möglich

ist. Um aus dem Wettspiel abgeleitete Spielformen zu erhalten, variiert man die vier Grundbedingungen (vgl. Bild 3) des Hockeyspiels.



*BUNDESTRAINER BERNHARD PETERS UND KARSTEN KAMBER treten auch in dieser Ausgabe von HockeyTraining wieder als Autorenteam auf.*

<b>Größe der Spielfelder</b>	<b>Anzahl Spieler oder Mannschaften</b>
<b>Spielziele</b>	<b>Spielregeln</b>

Bild 3: Variationsmöglichkeiten für Spielformen

Jede Variation innerhalb der Grundbedingungen hat methodische Auswirkungen. Exemplarisch variieren wir hier die Grundbedingung Spielregeln:

- ▶ **Technik-Vorgaben** (Variation) führen zu (methodischen Auswirkungen)
  - technisch-taktischer Erschwerung
  - Hervorhebung/Schulung einzelner Techniken
- ▶ **Begrenzung erlaubter Ballkontakte** führen zu
  - technisch-taktischer Erschwerung
  - Schulung der Spielübersicht
  - rechtzeitigem Freilaufen und Helfen
- ▶ **Extra-Regeln für Einzelspieler** führen zu
  - individueller Förderung
  - Angleichung von Leistungsunterschieden

Das bewusste Variieren von Grundbedingungen provoziert somit gezielt sinnvolles technisch-taktisches Verhalten innerhalb von Spielformen. Der Transfer von in Spielformen gelerntem Verhalten in das freie Spiel wird dann durch den „Gewöhnungseffekt“ gewährleistet.

### Von der Kunst des Trainers

Eine Hauptaufgabe des Trainers ist die Analyse des Wettkampfverhaltens. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse werden zu Trainingszielen formuliert und im Training umgesetzt.

Ist beispielsweise die Verbesserung des eigenen Konterspielverhaltens Trainingsziel, dann ist die Ausarbeitung einer Spielform „Konterspiel“ mittels

Variation der vier Grundbedingungen sinnvoll. Folgender Vorschlag führt zur gesuchten Spielform:

- ▶ Beim Konterspiel sollte der steilstmögliche Pass gespielt werden, d.h. das Spielfeld ist lang und schmal.
- ▶ Konterspiel ist Überzahlspiel, d.h. zwei Mannschaften spielen gegeneinander mit zusätzlichen Überzahlspielern.
- ▶ Beim Konterspiel zählt der schnelle Torerfolg, d.h. es wird auf zwei Tore mit Schusskreis unter Zeit- und Ballkontaktbegrenzung gespielt.
- ▶ Beim Konterspiel ist das schneidende Freilaufverhalten im Rücken des Gegners charakteristisch, d.h. es werden nur Pässe in Längsrichtung des Spielfeldes erlaubt.

Die so abgeleitete Spielform „Konterspiel“ wird zusätzlich mittels der Druckbedingungen an das aktuelle Trainingsniveau angepasst.

### Des Trainers Handwerkszeug

Der Praxisteil bietet dem Trainer eine Art „Aussteuer“: Er umfasst grundlegende Spielformen für alle Leistungsbereiche, die nicht nach Schwierigkeitsgraden geordnet sind. Mit dem ergänzenden Methodikteil sollte es möglich sein, eigene Vorstellungen oder Anpassungen in die Praxis umzusetzen.

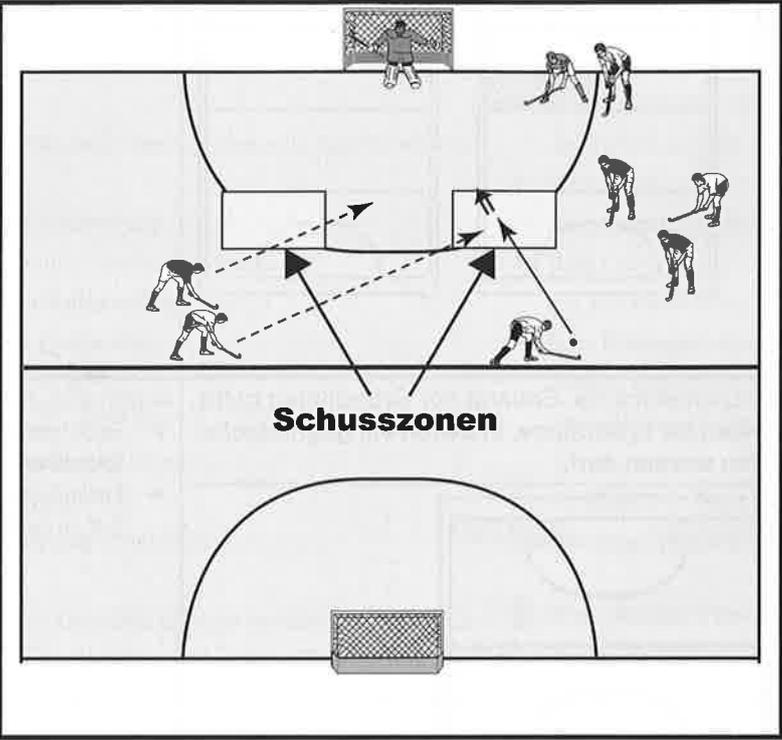
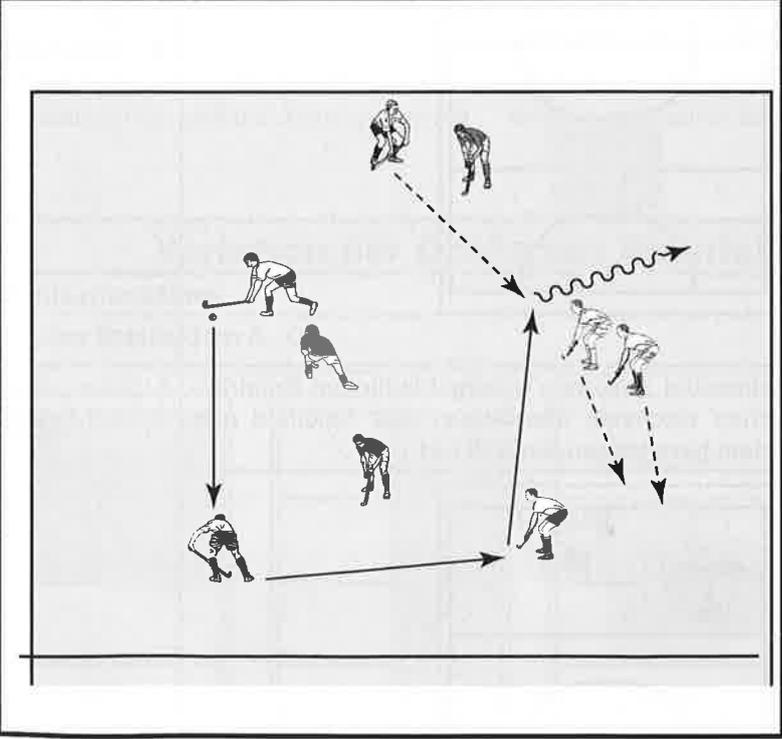
Als „Mutter aller Spielformen“ haben wir exemplarisch das Parteespiel 4:4 in einem Viertelraum gewählt, das sich für das Grundlagen- und Aufbau-training 1 anbietet. In weiteren Trainingsetappen sollten dann mehr Spieler (5:5 bis 8:8) an den Spielformen beteiligt werden. Dadurch stehen dann vermehrt gruppentaktische Inhalte im Vordergrund.

Variation der Größe der Spielfelder		
Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
Vergrößerung des Spielfeldes	4:4 in den Spielfeldern A - C	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sicheres Kombinationsspiel:</li> <li>▶ Raumaufteilung</li> <li>▶ Freilaufverhalten</li> <li>▶ Tempo- und Rhythmuswechsel</li> </ul>

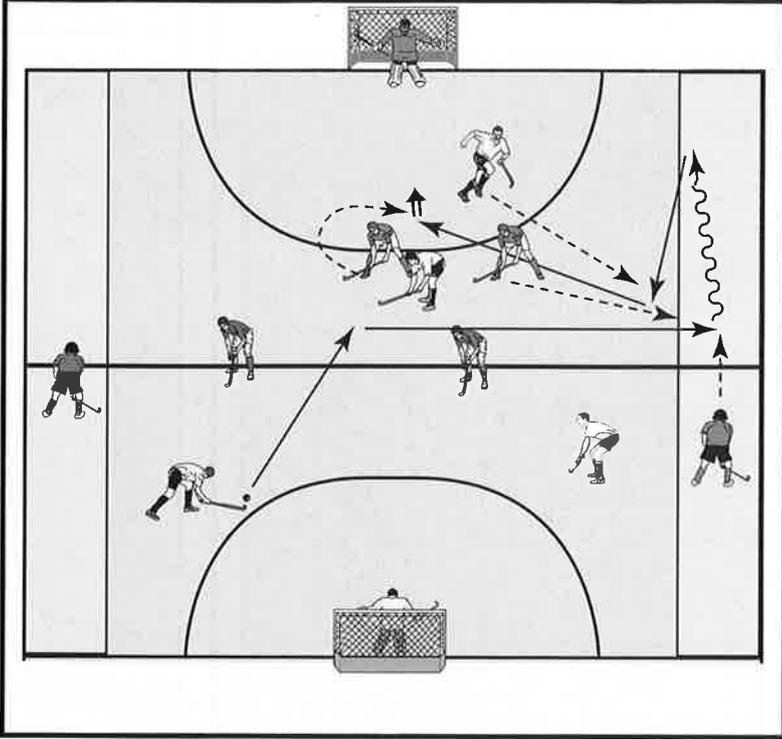
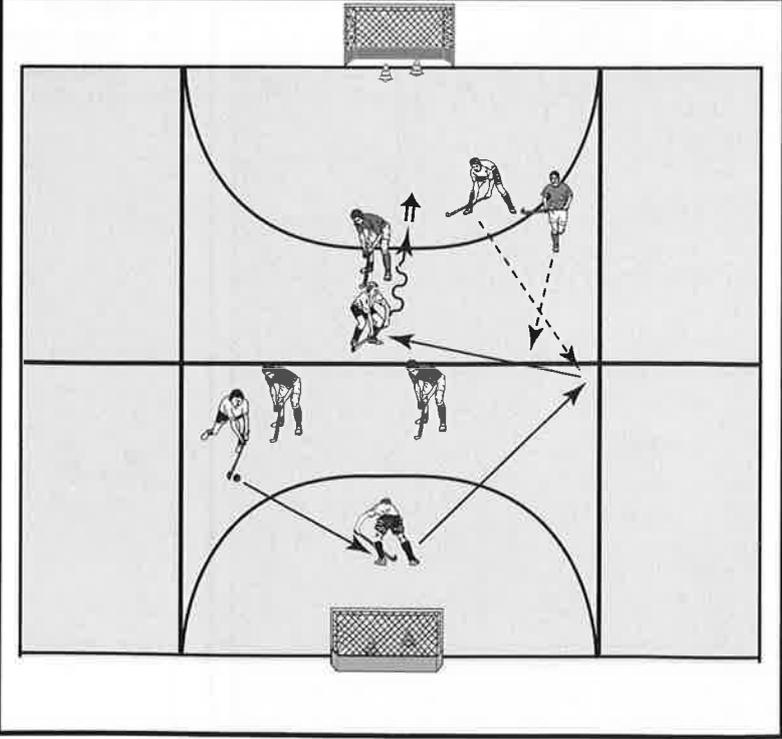


Variation der Größe der Spielfelder		
Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
Verkleinerung des Spielfeldes	<p><b>4:4 in den Spielfeldern D - F</b></p>	<p>Sicheres Kombinationsspiel auf engem Raum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ballsicherung</li> <li>▶ Handlungsschnelligkeit</li> </ul>
Spielfelder mit neutralen Zonen	<p><b>4:4 auf 2 Tore in einer Spielfeldhälfte. Entlang der Grundlinien befinden sich jeweils zwei neutrale Spielräume, in denen ein gegnerischer Spieler nicht angegriffen werden darf.</b></p>	<p>Angriffsspiel über die Grundlinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eindringen in den Kreis über Grundlinie</li> <li>▶ Freilaufverhalten im Kreis, wenn Ball an der Grundlinie</li> </ul>
	<p><b>4:4 auf 2 Tore in einer Spielfeldhälfte. In der Mitte des Spielfeldes ist eine Tabuzone aufgebaut, durch die weder gelaufen noch gepasst werden darf.</b></p>	
Unterschiedliche Spielfeldgrößen	<p><b>4:4 Ballsicherung wechselnd zwischen unterschiedlichen Spielräumen. Auf Trainerzeichen wechseln alle Spieler das Spielfeld und setzen das Spiel mit dem bereitliegenden Ball fort.</b></p>	<p>Anpassung des Spielverhaltens an die veränderten Spielfeldausmaße</p>

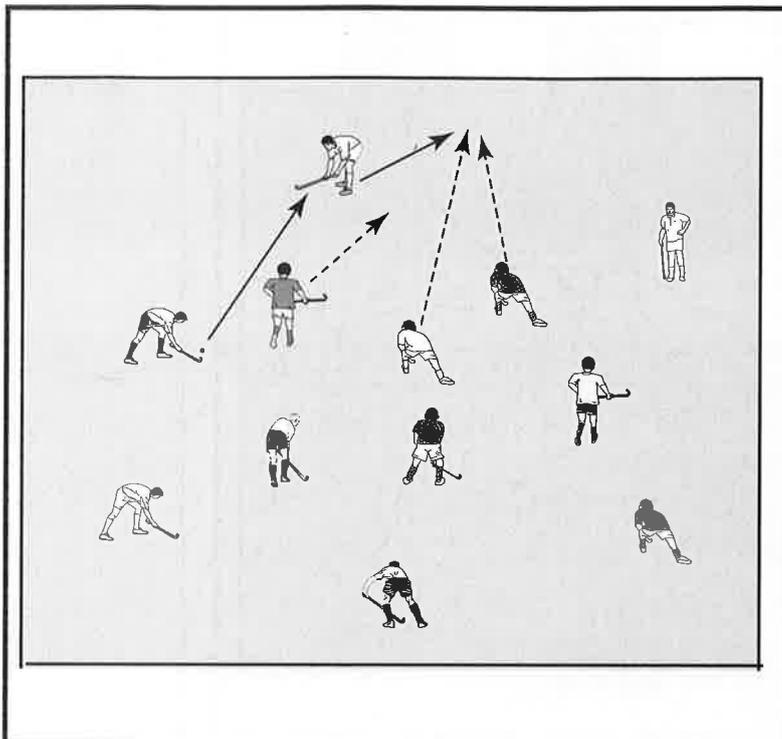
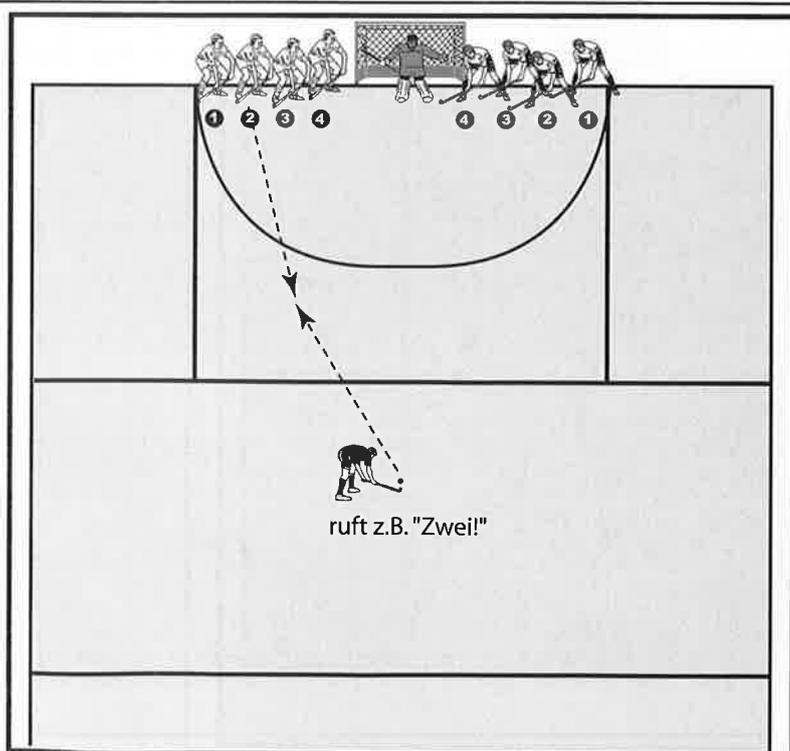
**Variation der Größe der Spielfelder**

Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
<p>Spiel mit Torschusszonen</p>	<p>4:4 im Viertelraum auf ein Tor mit TW. Die jeweils ballbesitzende Mannschaft spielt als Angreifer auf das Tor. Torschüsse sind nur in den Schusszonen erlaubt, in denen der Ballbesitzer nicht angegriffen werden darf. Bei Ballverlust Aufgabenwechsel, wobei der Ball zunächst über die Viertellinie zu führen ist.</p>  <p style="text-align: center;"><b>Schusszonen</b></p>	<p>Spiel mit Torschusszonen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Freispielen wesentlicher Angriffsräume</li> <li>▶ Torschuss ohne Gegnerdruck</li> <li>▶ Torschuss mit hoher Handlungsschnelligkeit durch kleine Schusszone</li> </ul>
<p>Wechselndes Überzahl-Verhältnis (Spiel mit Neutralen)</p>	<p>4:4 mit einem Neutralen im Viertelraum über Ziellinien. Der Neutrale spielt immer bei der ballbesitzenden Mannschaft. Ein Tor ist erzielt, wenn ein Angreifer die gegnerische Ziellinie überdribbelt hat. Nach einem Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und startet zur gegenüber liegenden Ziellinie.</p> 	<p>Sicheres Überzahlspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Raumaufteilung</li> <li>▶ Freilaufverhalten</li> <li>▶ Seitenwechsel und -verlagerungen</li> </ul>

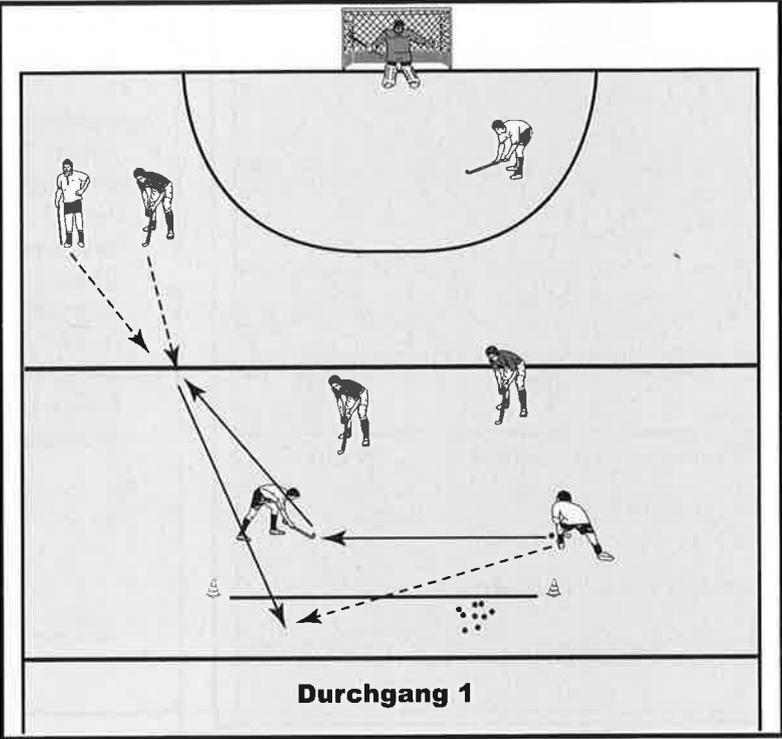
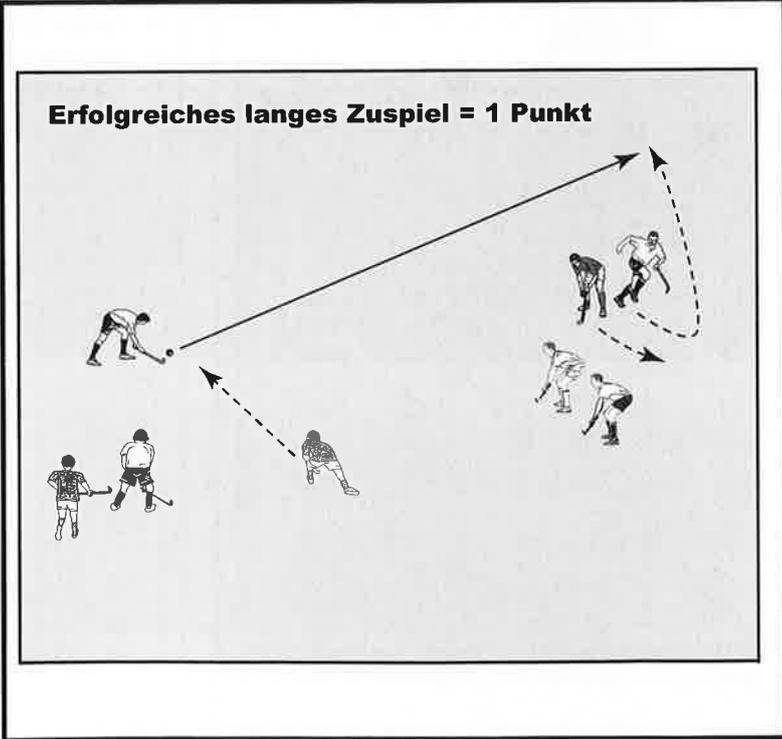
### Variation der Größe der Spielfelder

Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
	<p>4:4 auf zwei Tore mit Torwart und zwei Neutralen an den Seitenlinien, die immer bei der ballbesitzenden Mannschaft spielen und die in ihrer Zone nicht angegriffen werden dürfen.</p> 	<p>Angriffsspiel über die Flügel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Flügelangriffe</li> <li>▶ Seitenwechsel und -verlagerungen</li> <li>▶ Freilaufverhalten</li> <li>▶ Aufbauspiel am Flügel ohne Gegnerdruck</li> </ul>
<p>Einseitige Überzahl-Verhältnisse</p>	<p>4:4 auf zwei Tore auf einem schmalen Spielfeld. Nach einem Torerfolg (Hütchen im Tor wurde getroffen) hat der Torschütze eine Zusatzaufgabe (Bewegungsaufgabe, Technikaufgabe) zu erfüllen.</p> 	<p>Angriffsspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Überzahlangriff nach Gegentor unter Zeitdruck</li> </ul> <p>Abwehrspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Nach Torerfolg Unterzahlverteidigung ohne Gegentor überstehen</li> </ul>

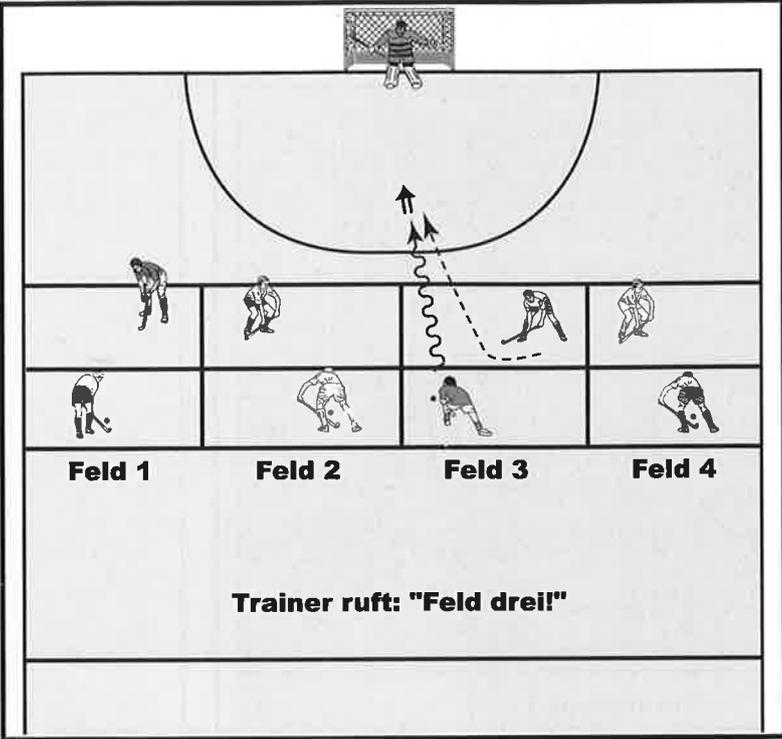
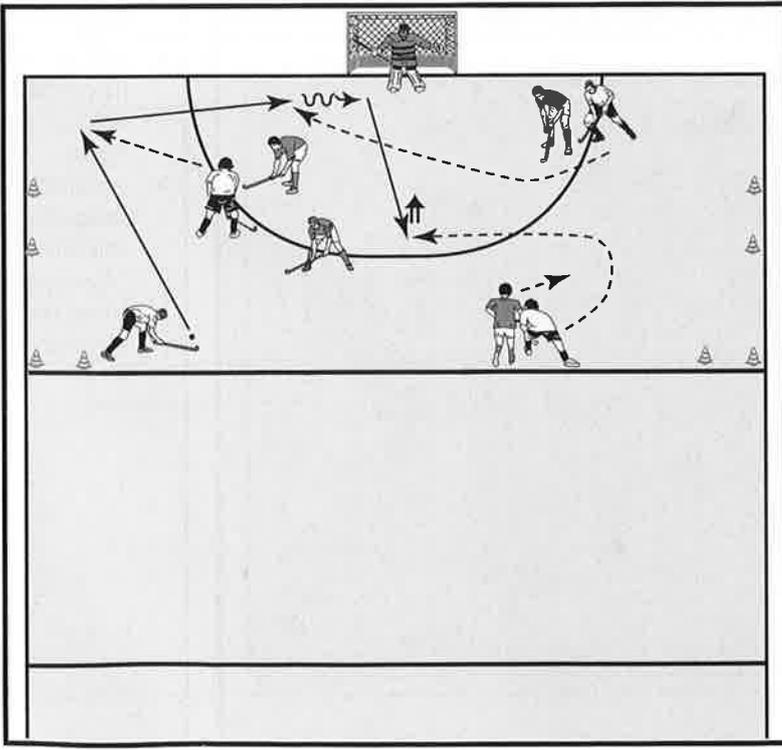
### Variation der Größe der Spielfelder

Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
<p>Wechselnde Mannschaftsgrößen</p>	<p>4:4:4 Ballsicherung auf einem Spielfeld. Jeder Mannschaft wird ein Buchstabe (A-C) zugeordnet. Der Trainer gibt (auch während des laufenden Spiels) vor, welche Mannschaften miteinander spielen.</p> 	<p>Situatives Umschalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schnelles Erkennen von Überzahl- Unterzahlverhältnissen</li> <li>▶ Freilaufverhalten</li> <li>▶ Handlungsschnelligkeit</li> <li>▶ Fläche um den Ball groß</li> <li>▶ Doppeln / Dribbeln im Überzahl-pressing</li> </ul>
<p>Wachsende Mannschaften</p>	<p>Zwei Gruppen mit je vier Spielern, die von 1 bis 4 durchnummeriert sind, spielen auf einem Spielfeld auf ein Tor. Der Trainer ruft eine Nummer und passt vor das Tor. Die beiden betreffenden Spieler starten zum Ball. Kurz danach ruft der Trainer in kurzer Folge auch die übrigen Nummern auf, so dass aus dem 1:1 ein 4:4 wird.</p>  <p>ruft z.B. "Zwei!"</p>	<p>Angriffsspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Überzahlangriff nach Gegentor unter Zeitdruck</li> </ul> <p>Abwehrspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Nach Torerfolg Unterzahlverteidi- gung ohne Gegentor überstehen</li> </ul>

### Variation der Spielziele

Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
<p>Punkt- und Zeitwertung</p>	<p>4:3 + TW auf einem Spielfeld auf ein Tor. Die Überzahlmannschaft spielt immer auf das Tor. Jeder Angriff startet an einer Linie, an der genügend Bälle liegen (ununterbrochener Spielablauf gewährleistet). Erobert ein Abwehrspieler den Ball, so spielt er einen Angriffsspieler hinter der Linie zur Angriffsfortsetzung an. Es werden 2 Durchgänge gespielt. Durchgang 1: Überzahlmannschaft versucht, in 5 min möglichst viele Tore zu erzielen, Durchgang 2: Beide Mannschaften haben 10 Angriffsversuche.</p>  <p style="text-align: center;"><b>Durchgang 1</b></p>	<p>Durchgang 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Überzahlangriffe</li> <li>▶ Fläche groß um Ball</li> <li>▶ Energisches Torschussverhalten ▶</li> </ul>
<p>Aufgabenwertung</p>	<p>4:4-Ballsicherung auf einem Spielfeld. Durch eine Punktezuerteilung für die Lösung bestimmter taktischer Aufgaben können gezielt unterschiedliche Schwerpunkte des Spielverhaltens trainiert werden.</p>  <p style="text-align: center;"><b>Erfolgreiches langes Zuspiel = 1 Punkt</b></p>	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10 ununterbrochene Zuspiele innerhalb einer Mannschaft = 1 Punkt</li> <li>▶ erfolgreiche Zweierkombination (Doppelpass, Hinterkreuzen, Auflegen und Schneiden,...) = 1 Punkt</li> <li>▶ erfolgreiche Technikanwendung (lange Zuspiele, Ballan- und -mitnahmen, Umspielungen, Täuschungen,...) = 1 Punkt</li> <li>▶ 10 sec ununterbrochener Ballbesitz einer Mannschaft = 1 Punkt</li> </ul>

**Variation der Spielziele**

Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
<p>Ermittlung des Einzel- oder Mannschafts-siegers</p>	<p>4 x 1:1 auf ein Tor mit TW. In jedem der 4 kleinen Spielfelder vor dem Tor wird von 2 Spielern beider Mannschaften 1:1 Ballsicherung gespielt. Ruft der Trainer eine Nummer auf, versucht der gerade ballbesitzende Spieler aus dem Spielfeld mit dieser Nummer gegen seinen Gegner möglichst schnell zum Torabschluss zu kommen.</p>  <p style="text-align: center;"><b>Trainer ruft: "Feld drei!"</b></p>	<p>Wechsel von Ballsicherung und Schnellangriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tempo- und Rhythmuswechsel</li> <li>▶ Unterschiedliches Abwehrverhalten</li> <li>▶ Situationswahrnehmung und -anpassung</li> </ul> <p>Siegerermittlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Welcher Spieler erreicht bei dieser Spielform die meisten Punkte? Torschuss = 1 Punkt, Torerfolg = 3 Punkte, Kontinuierlicher Wechsel von Gegnern und Spielzonen</li> <li>▶ Welche Mannschaft erreicht bei Addition aller Einzelergebnisse die meisten Punkte?</li> </ul>
<p>Spiel auf drei Tore</p>	<p>4:4 im Viertelraum auf ein Tor mit TW und zwei Hütchentoren auf der Viertellinie außen oder an den Seitenlinien. Die eine Mannschaft spielt auf das Tor mit Torwart, die andere auf die anderen beiden Tore.</p> 	<p>Schnelles Umschalten von Angriffs- auf Abwehrphasen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Spielübersicht</li> <li>▶ Spielverlagerungen</li> <li>▶ Tempo- und Rhythmuswechsel</li> <li>▶ Torschussverhalten</li> <li>▶ Konterverhalten</li> </ul>

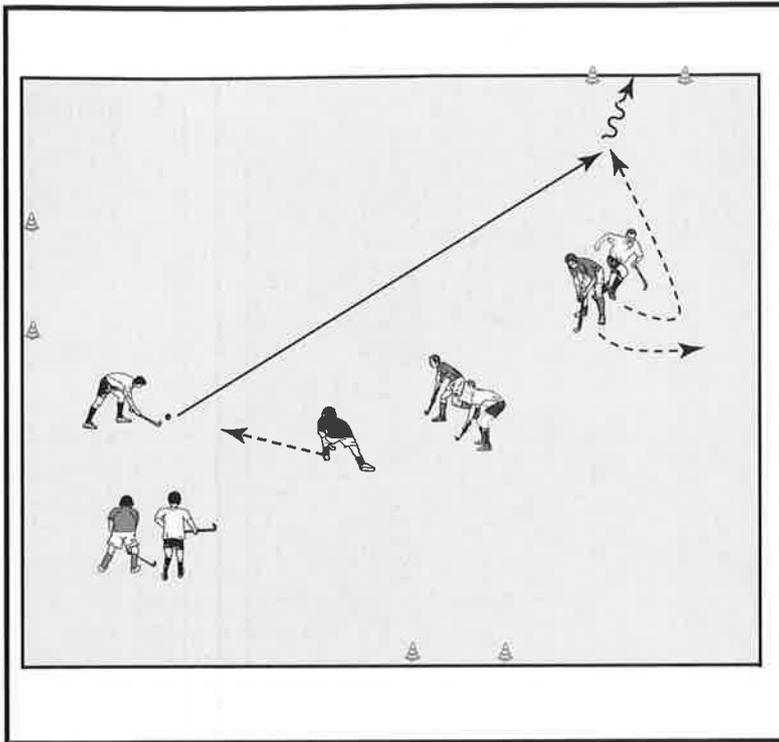
### Variation der Spielziele

Beispiele

Organisationsform

Trainingsschwerpunkte

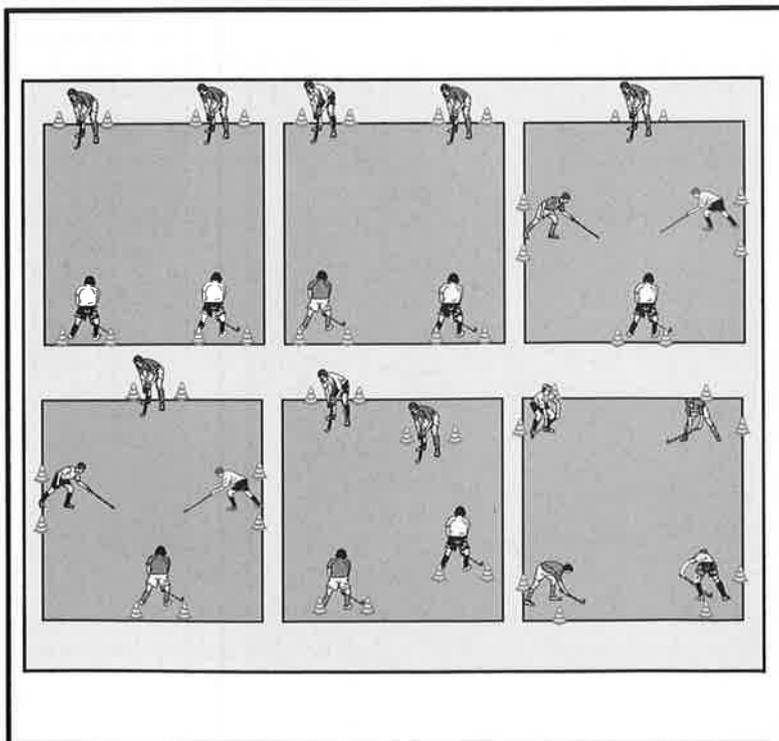
4:4 im Viertelraum auf drei Hütchentore, die auf drei Seitenlinien aufgestellt werden. Die ballbesitzende Mannschaft kann auf alle drei Tore angreifen.  
Nach Ballverlust Aufgabenwechsel. Tore dürfen aber erst nach mindestens 3 Zuspielen innerhalb der Mannschaft erzielt werden.



- Schnelles Umschalten von Angriffs- auf Abwehrphasen:
- ▶ Spielübersicht
  - ▶ Spielverlagerungen
  - ▶ Tempo- und Rhythmuswechsel
  - ▶ Torschussverhalten
  - ▶ Konterverhalten

Spiel auf vier Hütchentore

4:4 im Viertelraum auf 4 Hütchentore, die auf den Seitenlinien oder im Feld aufgestellt werden. Jede Mannschaft hat zwei Tore zu verteidigen.



- Sicheres Zusammenspiel:
- ▶ Raumaufteilung
  - ▶ Freilaufverhalten
  - ▶ Seitenwechsel und -verlagerungen
  - ▶ Spielübersicht

**Die Skizze zeigt 6 mögliche Varianten der Toraufstellung und -zuweisung**

**Variation der Spielziele**

**Beispiele**

**Organisationsform**

**Trainingsschwerpunkte**

Spiel auf umgekehrte Tore

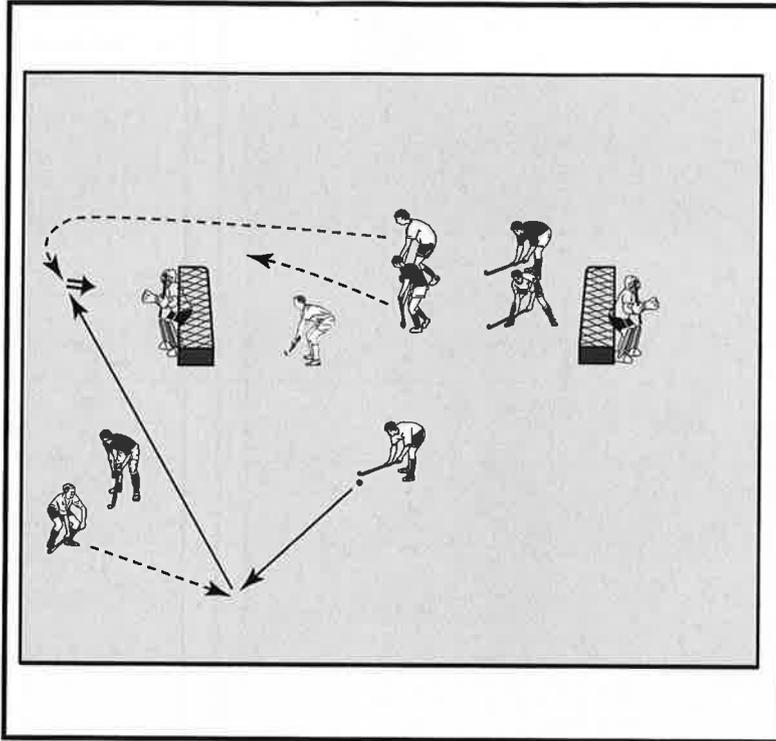
4:4 auf einem Spielfeld auf zwei Tore, die mit der offenen Seite zu den Seitenlinien aufgestellt sind.

Kreatives Spiel:

- ▶ Kreative Lösung ungewohnter Spielsituationen
- ▶ Spielübersicht

Varianten:

- ▶ Freies Spiel mit 2 Torwarten
- ▶ Spiel ohne Torwart

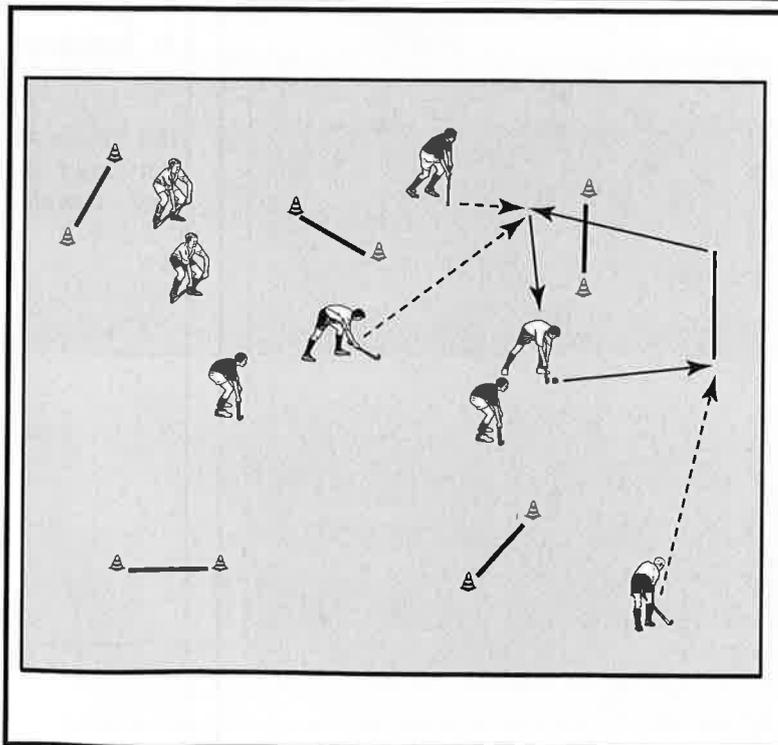


Spiel auf Offentore = Partnertor

4:4 Ballsicherung auf einem Spielfeld auf ein oder mehrere Offentore. Tore können von beiden Seiten erzielt werden. Ein Tor gilt nur als erzielt, wenn der Ballbesitz nach dem Torschuss erhalten bleibt.

Partnertor:

- ▶ Nutzen der gesamten Spielfläche
- ▶ Spielübersicht
- ▶ Spielverlagerungen
- ▶ Raumaufteilung
- ▶ Freilaufverhalten



### Variation der Spielziele

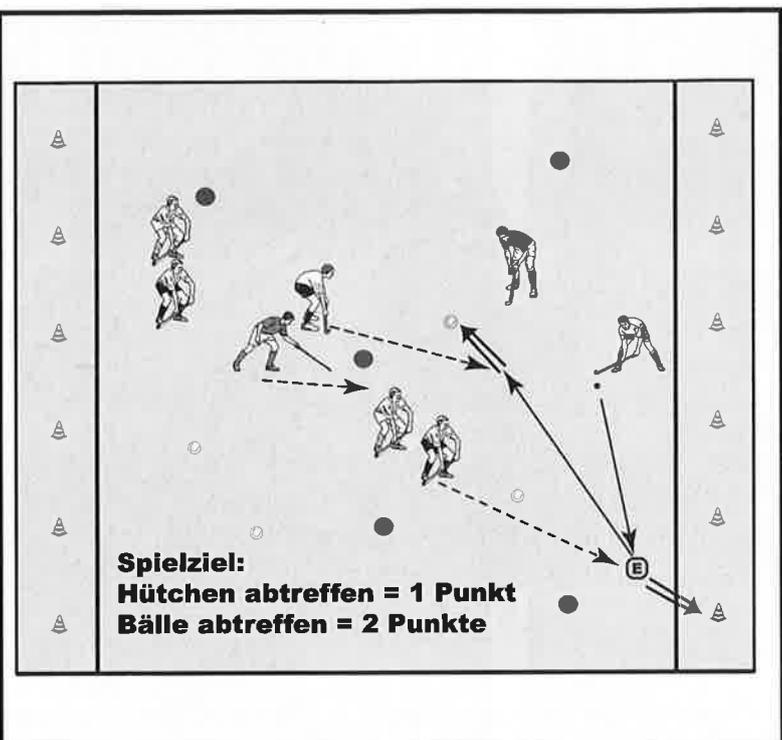
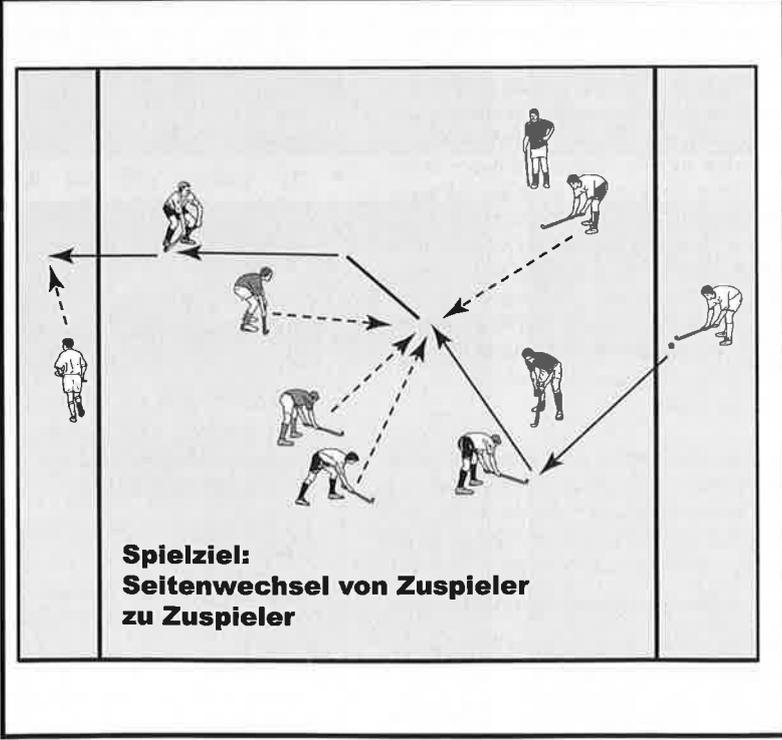
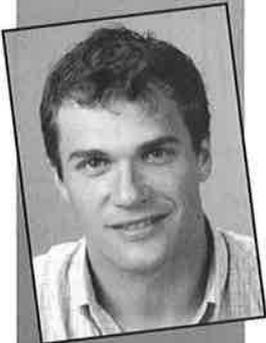
Beispiele	Organisationsform	Trainingsschwerpunkte
<p>Spiel auf diverse „Tore“</p>	<p>4:4 auf einem Spielfeld. Dabei werden diverse Tore aufgebaut.</p>  <p><b>Spielziel:</b>  <b>Hütchen abtreffen = 1 Punkt</b>  <b>Bälle abtreffen = 2 Punkte</b></p>	<p>Torvarianten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materialien als Tore (z.B. Medizinbälle, Hütchen, Tennisbälle, ...)</li> <li>2. Hockeytor</li> <li>3. Offentor = Hütchentor der Breite 1 m bis 4 m</li> <li>4. Dribbeltor = Hütchentor der Breite 6 m bis 10 m</li> <li>5. Endzone = mit Hütchen markierter Feldbereich mit / ohne Anspieler</li> </ol> <p>Schwerpunkte der Torvarianten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zielgenauigkeit</li> <li>2. Torschusstechniken</li> <li>3. Herauspielen von Torschussmöglichkeiten vor und hinter dem Tor</li> <li>4. Suchen und Auspielen aussichtsreicher 1:1-Situationen</li> <li>5. Ballannahme und -abgabetechniken</li> </ol>
	 <p><b>Spielziel:</b>  <b>Seitenwechsel von Zuspieler zu Zuspieler</b></p>	



BILD: HENRIK BOHNSCHIEDT

# Torwart und Technik

## *Folge 2 schließt mit dem Innenristkick im Rutschen den Bereich „Kicken“ ab*



**EIKE VOSS** ist Diplomsporthlehrer 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 Serie in HT zum Torhütertraining.

Der Innenristkick im Rutschen hat den ursprünglichen Scherkick, welcher mit der Außenseite des Fußes durchgeführt wurde, verdrängt. Der klassische Scherkick hat sich, wie oben bereits beschrieben, als schwierige Technik nicht bewährt und wird von Torhütern nur in Notsituationen angewandt. Der Kick mit dem Innenrist im Rutschen hat sich als einfachere und effektivere Technik durchgesetzt und wird vor allem in Situationen mit direkter Gegneinwirkung, z. B. der „Eins gegen Eins“-Situation, zum resoluten Klären des Balles oder zum Klären von Pässen in den Schusskreis vor dem Gegner angewandt.

Die Technik des Rutschens in den Ball und des gleichzeitigen Kickens verlangt vom Torhüter gleichermaßen Koordination und Timing. Dabei kommt es nicht nur darauf an, den Ball im richtigen Moment zu treffen, sondern auch den Gegner und dessen Entfernung zum Ball einzuschätzen. Denn erreicht dieser den Ball zuerst, rutscht der Torhüter ins Leere. Im Wettkampf benötigt der Torhüter Entschlossenheit, um diese Technik durchzuführen. Deshalb sollte im Training dieser Aspekt bewusst betont und geübt werden, denn besonders bei der Einschätzung von Situationen, die das Verlassen des Tores beinhalten, spielen die Erfahrungen im Training und Wettkampf eine entscheidende Rolle. Wie bei den bisher beschriebenen Kicktechniken verläuft das Kicken im Rutschen ebenfalls in drei Phasen.

### **Ausholphase:**

Als Vorbereitung der Ausholphase verlässt der Torhüter die Torlinie und läuft in Richtung des Balles. Dabei sind Geschwindigkeit und Richtung des Balles entscheidend dafür, mit welchem Fuß der Ball gekickt wird. Wichtig ist hierbei allerdings, dass der Torhüter in der Lage ist, mit beiden Füßen gleichermaßen zu kicken.

- ▶ Das Standbein setzt circa eine Schrittlänge schräg vor dem Ball auf.
- ▶ Eine Beugung des Standbeines führt zu einem Absenken des Körperschwerpunktes.
- ▶ Die Rutschtbewegung erfolgt auf der Schiene des passiven Beines (Standbeines).
- ▶ Der Oberkörper bleibt aufrecht.

- ▶ Das Schwungbein wird während des Rutschens gestreckt.
- ▶ Vom Hüftgelenk aus ist das Schwungbein dabei nach außen gedreht und im Kniegelenk gebeugt

Zu diesen Merkmalen wird ergänzt:

- ▶ Das Standbein ist bei dieser Technik das ballentfernte Bein.
- ▶ Die Arme unterstützen das Gleichgewicht. Bei der Bewegung in Rücklage dienen sie dem Abstützen nach der Aktion.

Die Ausholphase ist in Bildreihe 1 auf den Bildern 1 – 5 dargestellt.

### **Treffpunkt:**

- ▶ Der Torhüter trifft den Ball aktiv mit der Innenseite des Fußes durch Streckung des Beines.

Der Treffpunkt ist in der Bildreihe 1 auf Bild 6 dargestellt.

### **Ausschwingphase:**

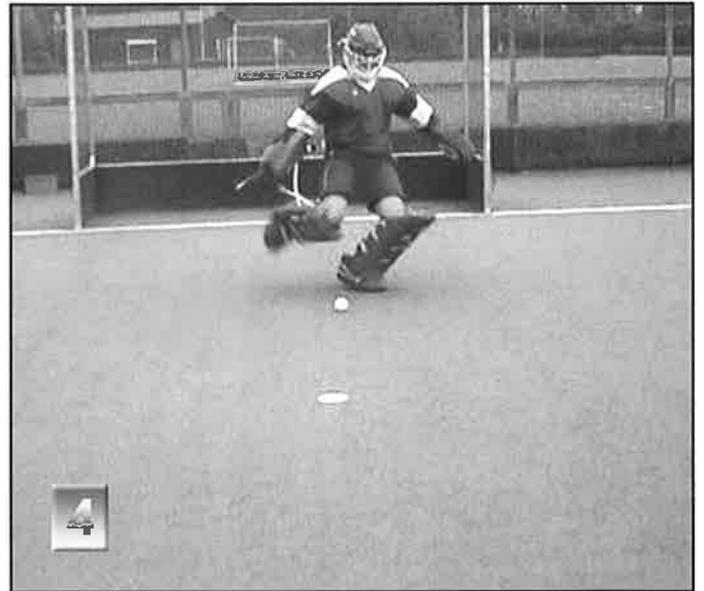
- ▶ Der Fuß rutscht über den Boden und in Richtung des Balles nach vorne durch.
  - ▶ der Oberkörper bleibt aufrecht und der dem Schwungbein entgegengesetzte Arm stützt den Torhüter nach hinten ab
- Zu diesen Merkmalen wird ergänzt:

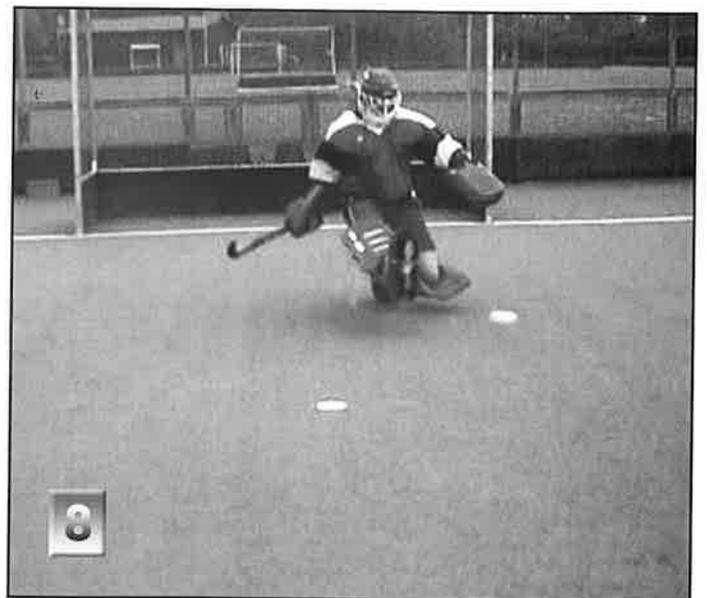
- ▶ Die Endposition bei der Ausführung dieser Bewegung ist eine Hüdensitzposition.

- ▶ Die Arme dienen dem Abstützen des Oberkörpers.
- Die Ausschwingphase wird in der Bildreihe auf den Bildern 7 bis 12 dargestellt.

Weiterhin wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass der Torhüter nach einer Aktion im Rutschen möglichst schnell wieder eine stehende Position einnehmen sollte, damit er eine weitere Aktion durchführen bzw. wieder seine Position im Tor einnehmen kann.

Bildreihe Innenristkick im Rutschen





Primäre Voraussetzungen und Ziele zur erfolgreichen Durchführung dieser Technik sind:

- ▶ Im koordinativen Bereich: Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit,
- ▶ Im konditionellen Bereich: Schnelligkeit (Sprintkraft) und Kraft (Schnellkraft),
- ▶ Im psychischen Bereich: Erfahrungen, Entschlossenheit, Antizipation und Motivation.

#### Fehlerbilder beim Innenristkick im Rutschen

Fehlerbilder	Fehlerfolge	Korrektur
Zu kurze Ausholbewegung, falsches Timing	Drucklose Kicks, Ball wird nicht richtig, zu früh getroffen	Bewusste Ausholbewegung mit ruhenden oder langsamen Bällen, um das Timing zu lernen
Fehlendes Gleichgewicht	Zu starkes Kippen zur Seite oder nach hinten	Ganzkörperspannung sollte erhalten werden
Falscher Treffpunkt, zu nah oder zu weit entfernt	Ball wird hoch oder nicht stark genug abgewehrt	Bewusstes Erlernen der Gesamtbewegung mit ruhenden oder langsamen Bällen

Tabelle 1 Fehlerbilder, Fehlerfolgen und Korrekturen

#### Übungen zum Innenristkick im Rutschen

Der Innenristkick im Rutschen ist eine Technik, die vor allem jüngeren und unerfahrenen Torhütern Schwierigkeiten bereitet. Dennoch entscheidet oftmals die Entschlossenheit beim Durchführen dieser Technik, ob der Torhüter den Ball vor dem Gegenspieler klären kann.

Die didaktische Vorgehensweise ist nahezu identisch mit den Übungsreihen bei den bereits vorgestellten Kicktechniken.

Die Übungen des letzten Schwierigkeitsgrades und deren Variationen sind wie bei den anderen Techniken in das Mannschaftstraining integrierbar. Diese Übung stellt nicht nur technische, sondern auch taktische Ansprüche an den Torhüter.

Die Basisübung und die ersten vier Schwierigkeitsgrade sind für das individuelle Torhüter-Training konzipiert, der fünfte Schwierigkeitsgrad ist ebenfalls für das Mannschaftstraining geeignet.

An eine defensive Abwehrtechnik wie beispielsweise die reflexartige, unkontrollierte Abwehr eines harten Schusses mit dem Handschuh nach vorne, fügt sich häufig eine offensive Abwehrtechnik wie der Innenristkick im Rutschen an. Deswegen bietet es sich an, Kombinationen in das Torhütertraining zu integrieren.

In der Tabelle auf Seite 16 werden die Übungen zum Innenristkick im Rutschen vorgestellt.

#### Weitere Kicktechniken

Über die beschriebenen Techniken hinaus gibt es weitere Kicktechniken, die von verschiedenen Torhütern erfolgreich angewendet werden. Dabei halten sich diese nicht immer an die technischen Vorgaben. Sie entwickeln dabei individuelle Techniken, die durchaus als fehlerhaft beschrieben werden könnten. Solange der Torhüter aber die Situation regelgerecht klärt, hat er vielleicht nicht technisch korrekt aber erfolgreich gehandelt.

So gibt es genügend Torhüter, die den Vollspannkick oder den Drop - Kick durchführen, um sich Respekt zu verschaffen. Auch der im Video von Althoff, Peters und Kluth dargestellte Scherkick ist eine Technik, die nach wie vor angewandt. Das Kicken aus einer liegenden Position ist eine weitere Technik, die jedoch nur selten und nur in Notsituationen angewendet wird. Diese Techniken haben erfahrungsgemäß eine hohe Fehlerquote und führen nicht selten zu Regelverstößen mit entsprechenden Bestrafungen oder zu Abwehrreaktionen, die zu Fehlpässen oder Toren führen. Demnach sollten sie nur eingesetzt werden, wenn sie auch beherrscht werden. Aus diesem Grunde kann es sinnvoll sein, den Torhüter auch diese Techniken trainieren zu lassen.

Das Training dieser Kicktechniken sollte ebenfalls in Form von Übungsreihen geschehen und nach den vorgestellten methodisch-didaktischen Grundsätzen trainiert werden.

Auf eine detaillierte Analyse der hier angesprochenen Techniken wird verzichtet, da im Rahmen dieser Arbeit nur Basistechniken behandelt werden.

# Auswählen aus 2140 Hockeyfotos!

**Bilder der Sportfotografen  
Herbert Bohlscheid  
Eduard Bopp  
Herbert Bucco  
Wolfgang Henry  
Uli Herhaus  
Peter Seydel  
Jan Weingarten**

**www.sportfoto.tv**



	<b>Torhüteraufgabe</b>	<b>Traineraufgabe</b>	<b>Übungsablauf</b>	<b>Wiederhlg.</b>	<b>Variationen</b>
<b>Basisübung</b>	Den ruhenden Ball nicht zielgerichtet kicken	Bälle positionieren, verbale Korrekturen	Trainer legt Ball mittig vor den Torhüter, dieser führt den Kick im Rutschen aus, bewegt sich rückwärts zurück in die Ausgangsposition	6 - 8	Verschiedene Ballpositionen, verschiedene Bälle (Tennis-, Golf-, Fußball)
<b>Schwierigkeitsgrad 1</b>	Den ruhenden Ball zielgerichtet kicken	Bälle positionieren, verbale Korrekturen	Trainer legt Ball mittig vor den Torhüter, dieser führt den zielgerichteten Kick im Rutschen durch die Hüchentore aus, rückwärts zurück in die Ausgangsposition	6 - 8	Verschiedene Ausgangspositionen, verschiedene Ballpositionen, verschiedene Größen der Hüchentore, verschiedene Bälle (s.o.)
<b>Schwierigkeitsgrad 2</b>	Bewegung zum Ball, ruhenden Ball nicht zielgerichtet kicken	Auf verschiedenen Positionen im Schusskreis Bälle positionieren	Trainer legt Ball auf verschiedene Positionen im Schusskreis, Torhüter läuft zum Ball, führt den Kick im Rutschen aus, bewegt sich rückwärts zurück in die Ausgangsposition	6 - 8	Verschiedene Ausgangspositionen, Zusatzaufgaben (Drehungen, Sprünge), verschiedene Bälle (s.o.)
<b>Schwierigkeitsgrad 3</b>	Bewegung zum Ball, ruhenden Ball zielgerichtet kicken	Bälle in den Schusskreis rollen, verbale Korrekturen	Trainer legt Ball in den Schusskreis, Torhüter läuft zum Ball, führt den zielgerichteten Kick im Rutschen aus und bewegt sich rückwärts in die Ausgangsposition	6 - 8	Verschiedene Ausgangspositionen, Zusatzaufgaben (Drehungen, Sprünge), verschiedene Größen der Hüchentore, Zuspiel variieren
<b>Schwierigkeitsgrad 4</b>	Bewegung zum Ball, rollenden Ball nicht zielgerichtet kicken	Bälle in den Schusskreis rollen, verbale Korrekturen, Kickrichtung anzeigen	Trainer spielt Ball in den Schusskreis, Torhüter läuft zum Ball, führt den Kick im Rutschen aus, rückwärts in Ausgangsposition	6 - 8	Verschiedene Ausgangspositionen, Zusatzaufgaben (Drehungen, Sprünge), Mitspieler in die Übung integrieren, Zuspiel variieren
<b>Schwierigkeitsgrad 5</b>	Tormitte, Grundstellung, Bewegung zum Ball, mit Gegenspieler, nicht zielgerichtet kicken	Viertellinie, Bälle in den Schusskreis rollen/schieben/schlagen, verbale Korrekturen	Trainer spielt den Ball in den Schusskreis, Torhüter und Gegenspieler laufen zum Ball, Gegenspieler entscheidet sich für eine Seite, Torhüter versucht, Ball auf die freie Seite zu klären	4 - 6	Mehrere Gegenspieler, Verteidiger integrieren, Kombination mit anderen Abwehrtechniken