

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 4/2005 (7. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports

Das Stationstraining wird vor allem im Athletiktraining (z.B. Zirkeltraining) häufig angewandt. Diese Organisationsform kann man aber auch hervorragend als **Technikstabilisationstraining** oder auch für individual- und gruppentaktischen **Übungsformen** einsetzen. Es ist eine hervorragende Variante zu den klassischen Organisationsformen von Trainingseinheiten. Richtig geplant, beinhaltet es eine Fülle von Vorteilen:

- ▶ hoher Ausnutzungsgrad von Trainingskapazitäten,
- ▶ Individuelleres und spezifischeres Training,
- ▶ führt zu mehr Selbständigkeit,
- ▶ abwechslungsreiche und vielseitige Anforderungen,

- ▶ klare Organisationsstruktur,
- ▶ hoher Motivations- und Aufforderungscharakter.

Wird das Stationstraining mannschaftsübergreifend angeboten, kann man gleichzeitig mit mehreren Trainern die Übungen unterstützen. Besetzt man dann noch jede Station mit einem Jugendspieler als Assistenztrainer, hat man außerdem noch eine hervorragende vereinsinterne Trainerfortbildung und baut somit die nächste Trainergeneration im Verein auf. Die Nachwuchstrainer lernen Schritt für Schritt die wesentlichen Bewegungsmerkmale, häufige Fehlerbilder und deren Korrekturhinweise sowie die dazu gehörigen Übungsformen für die jeweilige Technik kennen. So erhalten sie ein besseres Detailwissen.

## Planung

Bei der Auswahl und Anordnung der Übungen sind folgende Vorüberlegungen wichtig:

- Die Übungen sollten bekannt und vorher schon einmal durchgeführt worden sein.
- Die Übungen mit hoher sollten sich mit Übungen mit niedriger Intensität abwechseln.
- Die Übungsinhalte sind abwechslungsreich anzuordnen.
- Die Anzahl der Stationen sollte zwischen 6-12 liegen.
- Die Gruppengröße pro Station liegt zwischen 6-8 Personen.
- Die Anzahl der Bälle sollte pro Teilnehmer ca. 10 Stück betragen.

## Organisation

Der anfänglich hohe Organisationsaufwand reduziert sich mit jeder weiteren Stationstrainingseinheit. Hat man zu jeder Station einen Assistenztrainer, sind diese vorher in die Übung einzuweisen und auf die Übungsschwerpunkte hinzuweisen.

Für einen reibungslosen und effizienten Trainingsablauf ist vorab zu organisieren:

- ▶ 1-2 Trainerassistenten pro Station,
- ▶ Trainingsmaterial (Bälle, Hütchen und Dribbelstangen),
- ▶ Stationsblätter (in Klarsichtfolie oder laminiert) mit den Übungsbeschreibungen,
- ▶ Aufteilungsplan mit der Anordnung der Stationen.

## Inhalte

Im Folgenden werden ein Stationstraining für die Grundtechniken und Technikerweiterung und ein Stationstraining ausgewählter Übungsinhalte dargestellt. Das

Immer  
hübsch  
der Reihe  
nach

Heino Knuf beleuchtet die Vorteile  
des Stationstrainings

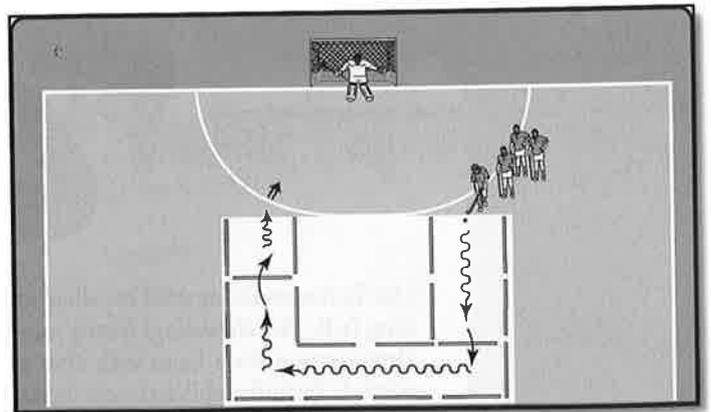
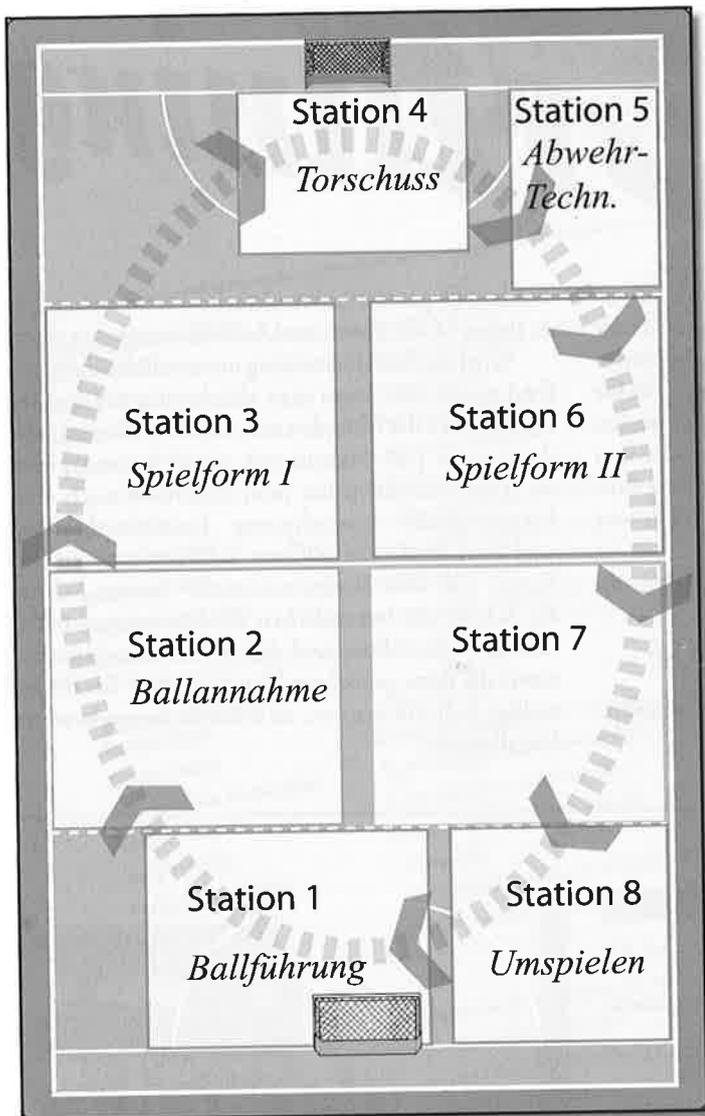
Anforderungsniveau der Übungen entspricht den Altersklassen Mädchen/Knaben A und B. Die Übungsvariationen können beim nächsten Stationstraining eingebaut oder bei leistungsstärkeren Spielern direkt eingesetzt werden. Die Reihenfolge ist nach den methodischen Vorüberlegungen (s.o.) angeordnet und sollte daher eingehalten werden. Die Belastungsdauer pro Station sollte zwischen 3-5 Minuten und die Pause 1-2 Minuten betragen.

Im Folgenden werden eine mannschaftsübergreifende (mit 8 Stationen) und eine mannschaftsspezifische (mit 6 Stationen) Organisationsstruktur dargestellt. Für das erste Modell wird der ganze und für das zweite Modell der halbe Platz benötigt. Die Zielgruppe sind MB/KB und MA/KA. Jede Station sollte mit 8-10 Spieler besetzt werden und von 1-2 Assistenztrainern (z. B. JB- oder JA Spieler) geleitet werden. Die verantwortlichen Mannschaftstrainer haben so die Möglichkeit, an den verschiedenen Stationen zu beobachten, zu korrigieren und die Assistenztrainer zu instruieren.

HEINO KNUF ist zuständig für die Lehrkoordination im DHB und damit zuständig für die gesamte Trainerausbildung im Verband.



..... Modell 1: Stationstraining „Grundtechniken und Technikerweiterungen“

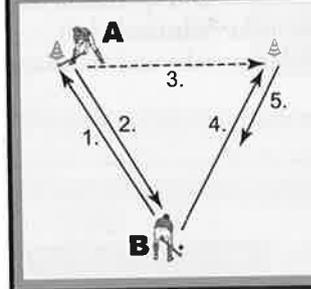


Erweiterung:

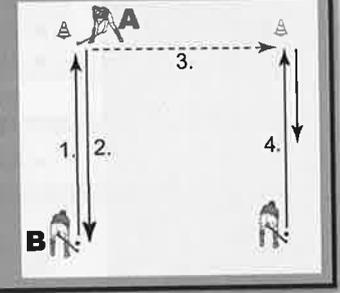
- ▶ über Stangen quer in den Gassen heppen.

2 Ballannahme

Variante für 2er, 4er...Gruppen

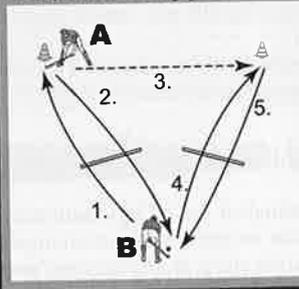


Variante für 3er, 6er...Gruppen

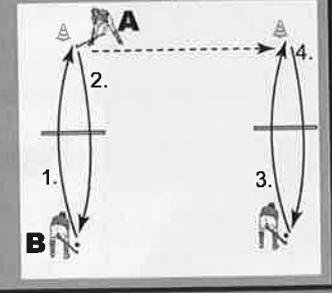


- ▶ Der Spieler A nimmt den Ball nach Zuspield mit der Vorhand an, passt den Ball zurück und läuft dann zum anderen Hütchen zur Rückhand-Ballannahme usw.

Variante für 2er, 4er...Gruppen



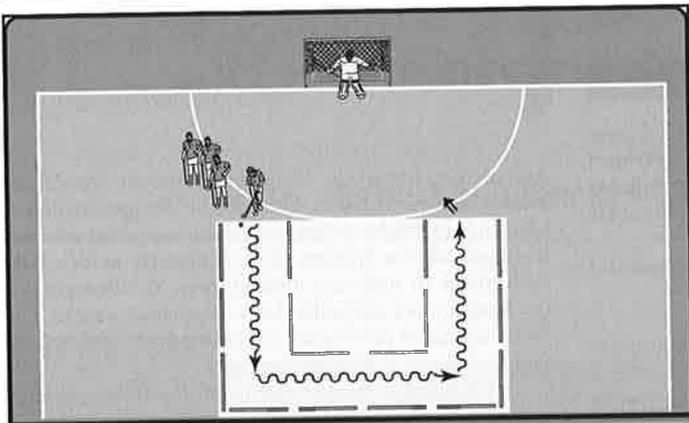
Variante für 3er, 6er...Gruppen



Erweiterung:

- ▶ Ballannahme von geheppten Bällen.

1 Vorhand-Rückhand-Dribbling in einer Gasse



- ▶ Die Spieler dribbeln durch eine ca. 40-50 cm breite Gasse mit anschließendem Torschuss.
- ▶ Beim 1. Durchgang wird links, beim 2. Durchgang rechts herum gedribbelt.
- ▶ Hinweise des Trainers:
  - enge Ballführung,
  - leise Ballführung,
  - Drehgriff (linke Hand von oben; rechte Hand von der Seite als Öse).

**3** Spielform 1: Kontaktspiel mit Tabuspieler

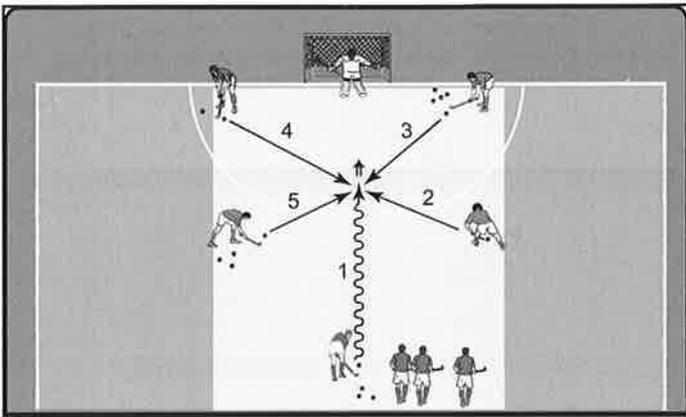


- ▶ 4-4 oder 5-5 auf halbem Viertelfeld. Der ballbesitzende Spieler (= Tabuspieler) darf nicht angegriffen werden (mind. 5 m Abstand).
- ▶ Die Mannschaften passen sich untereinander zu.
- ▶ Die gegnerische Mannschaft versucht, den Ball abzufangen.
- ▶ Nach 5 Kontakten in Folge ohne Ballbesitz des Gegners bekommt die Mannschaft einen Punkt.
- ▶ Es wechselt dann der Ballbesitz.

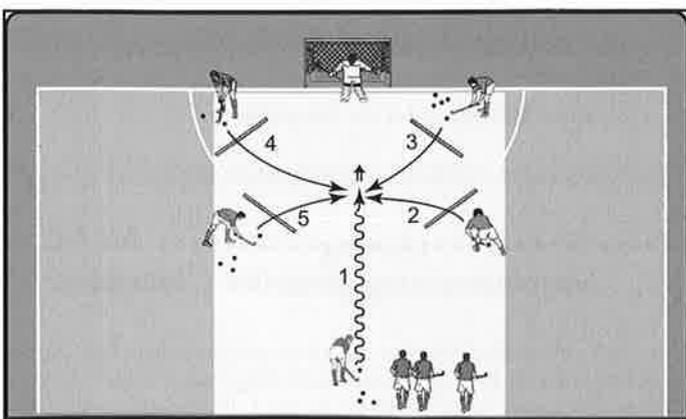
**Variante:**

- ▶ Jeder Spieler hat nur 2-3 Ballkontakte und muss dann den Ball weiter spielen.

**4** Torschuss



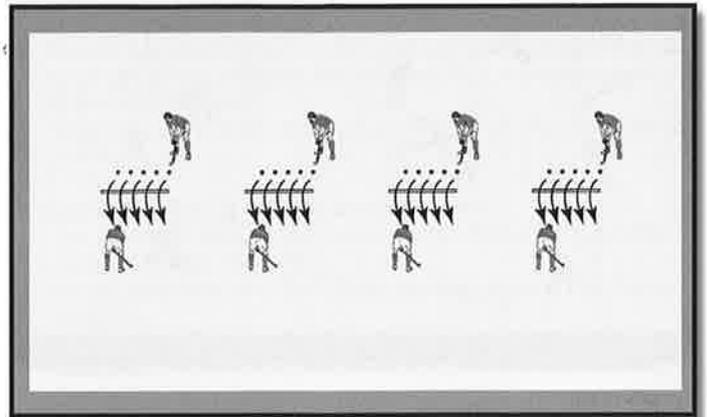
- ▶ 4 Spieler aus der Gruppe sind Zuspieler, die regelmäßig ausgetauscht werden.
- ▶ Es wird von der Viertellinie mit Ball in den Schusskreis gedribbelt und auf das Tor geschossen.
- ▶ Die 4 Zuspieler spielen dann der Reihe nach Bälle zu dem Spieler in den Schusskreis.



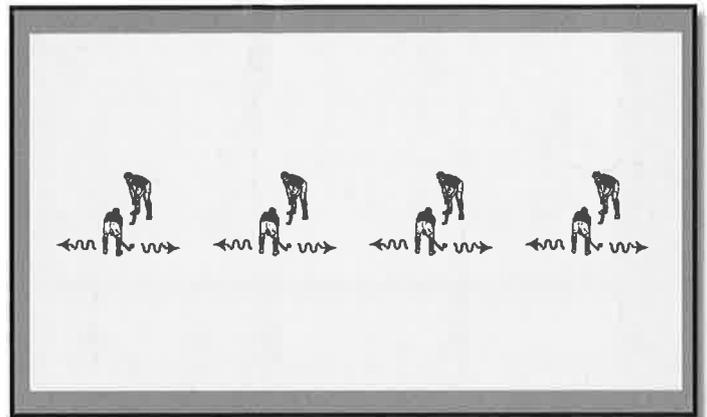
**Erweiterung:**

- ▶ Die Zuspieler spielen den Ball als Flachschnitzpass über die Stangen zu dem Spieler im Schusskreis.

**5** Abwehrtechniken



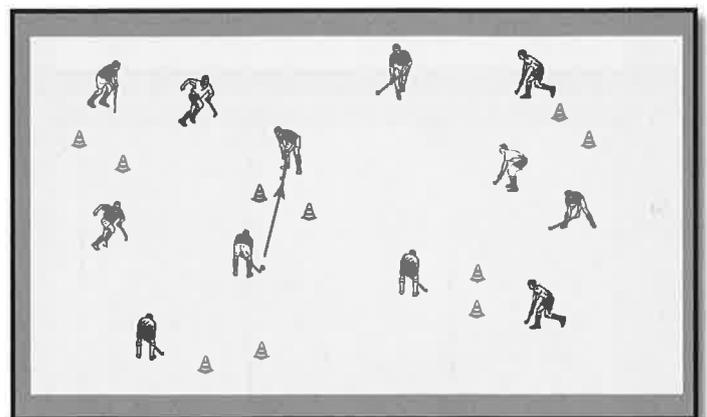
- ▶ Die Spieler stehen im Reichweitenabstand (Arm + Schläger + 1 Schritt) zum Ball und versuchen, mit dem Abwehrstecher 5 Bälle in Folge über die Stange zu stechen.
- ▶ Nach jedem Stecherversuch geht der Spieler wieder in die Ausgangsstellung (=Reichweitenabstand).
- ▶ Sind alle Bälle auf der anderen Seite, übt der Partner.



**Erweiterung:**

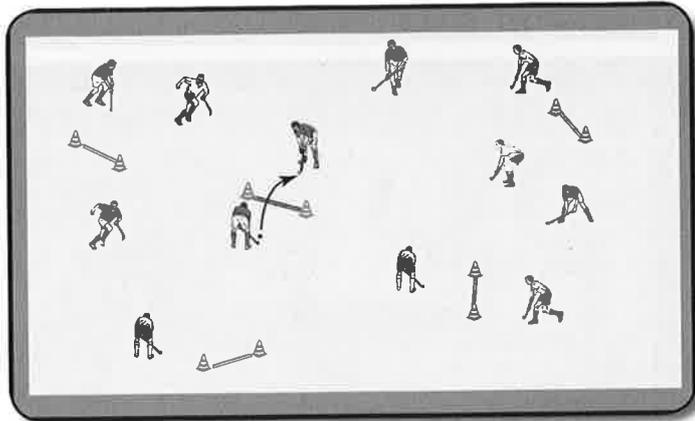
- ▶ Der Partner dribbelt mit dem Ball auf der Stelle. Der Übende versucht, aus der Ausgangsstellung den Ball weg zu stechen.

**6** Spielform 2: Partner-Tor



- ▶ Jede Mannschaft versucht, an 4-5 Toren zum Erfolg zu kommen.
- ▶ Ein Tor zählt nur, wenn der Ball auf der anderen Torseite von einem Mitspieler angenommen wird.

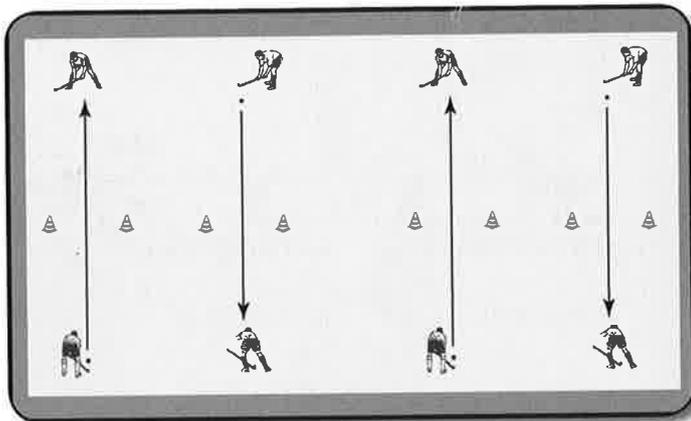
Training erscheint am 16. Juni 2005



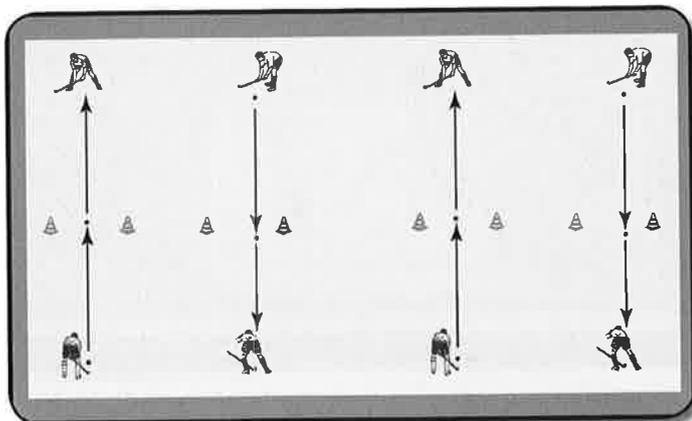
**Erweiterung:**

- ▶ Zwischen den Toren liegen Stangen.
- ▶ Der Ball muss über die Stangen gespielt und auf der anderen Seite von einem Mitspieler angenommen werden.

**7 Ballabgabe**



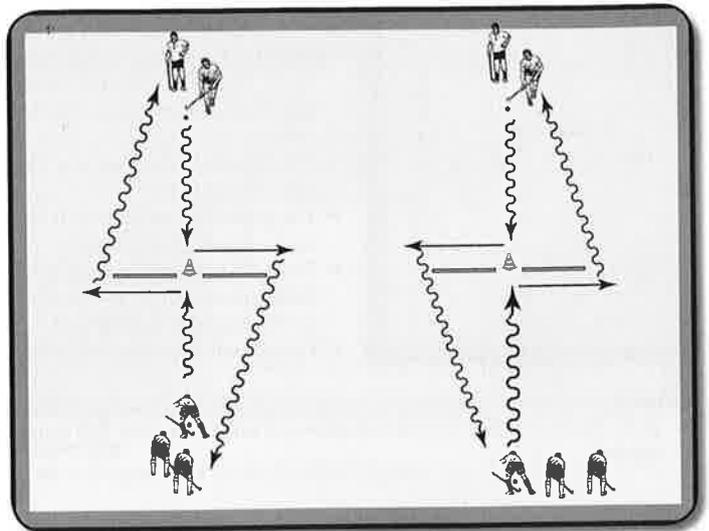
- ▶ Die Paare versuchen, den Ball durch ein Tor (3 Schlägerbreiten) zu passen.
- ▶ Das Paar, das 6 mal hintereinander durch das Tor gepasst hat, verkleinert das Tor (erst 2 dann 1 Schlägerbreite/n).
- ▶ Je nach Technik (Schieben, Schrubben oder Schlagen) sollte ein sinnvoller Abstand gewählt werden.



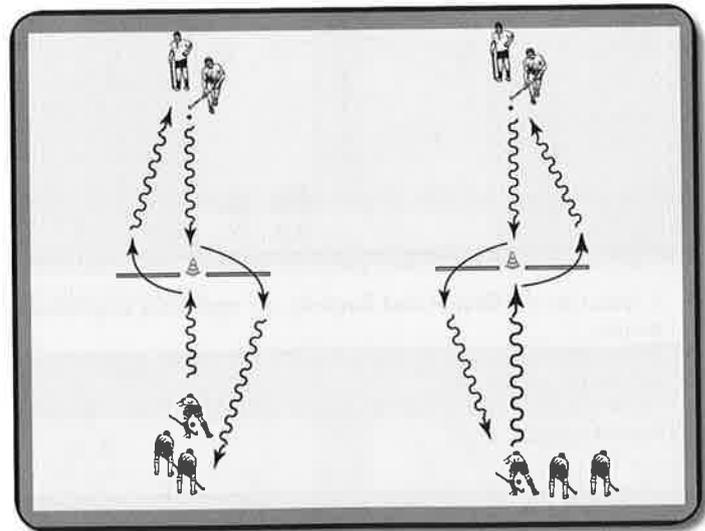
**Erweiterung:**

- ▶ Jetzt wird versucht, den ersten geschobenen Ball mit dem zweiten geschrubbten Ball zu treffen.

**8 Umspielen**



- ▶ Umspielen Vorhand bzw. Rückhand am Hütchen.
- ▶ Je nach Leistungsniveau sollte vor dem Umspielen eine einfache Täuschung (Stellen zur Ballabgabe) oder eine doppelte Täuschung (Stellen zur Ballabgabe und angetäushtes Umspielen) gemacht werden.



**Erweiterung:**

- ▶ Umspielen mit Heppen über das Stangenende.

..... **Modell 2:**  
**Stationstraining spezieller Übungsinhalte**

Hier werden die beiden Techniken Torschuss auf dem rechten Fuß und die begleitende Abwehr in methodischer Reihenfolge trainiert. Die Gruppen (2-4 Spieler) starten nacheinander an Station 1. Die Belastungsdauer pro Station 2-3 Minuten. Die Gruppen die am Anfang warten, spielen sich auf der anderen Hälfte des Platzes oder zwischen den Stationen ein.

**Station 1: Begleitende Abwehr:**

- ▶ Der Abwehrspieler steht etwa auf gleicher Höhe mit dem Angreifer und spielt einen simulierten Fehlpass.
- ▶ Anschließend drängt er auf Reichweitenabstand an den Angreifer an und versucht, mit den Abwehrtechniken Abwehrstecher/-block den Angreifer aufzuhalten.

**Station 2: Torschuss auf dem rechten Fuß vorne**

- ▶ Aus der Ballführung wird der Ball auf dem rechten Fuß vorne auf das Tor geschlagen.
- ▶ Der Torschuss kann als Kurzschlag oder Schiebeschlag geschossen werden.

**Station 3: Begleitende Abwehr**

- ▶ Der Abwehrspieler steht 8 - 10 m versetzt vor dem Angreifer und spielt einen simulierten Fehlpass. Jetzt muss er entgegenlaufen und auf Reichweitenabstand andrängen und den Angreifer mit den entsprechenden Techniken aufhalten.

**Station 4: Torschuss auf dem rechten Fuß vorne**

- ▶ Der Ball wird vom Hintermann zuerst leicht in den Schusskreis gepasst.
- ▶ Der Torschütze läuft zum Ball und versucht, ihn direkt mit dem rech-

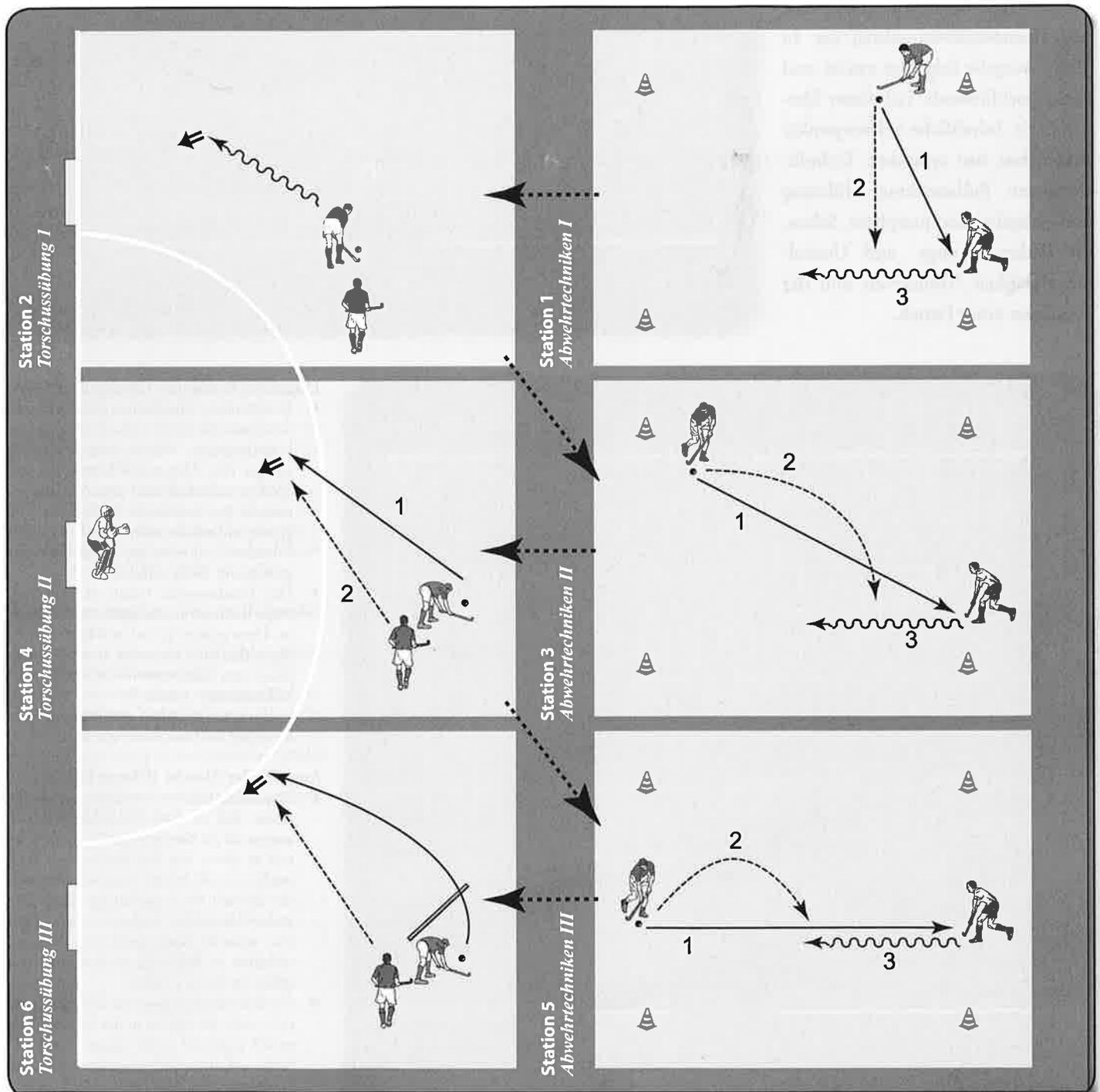
ten Fuß vorne mit den o.a. Techniken auf das Tor zu schießen

**Station 5: Begleitende Abwehr**

- ▶ Der Abwehrspieler steht 8 - 10m frontal vor dem Angreifer und spielt einen simulierten Fehlpass. Anschließend läuft er entgegen und umläuft seine Rückhand.
- ▶ Er drängt auf Reichweitenabstand an und versucht, den Angreifer aufzuhalten.

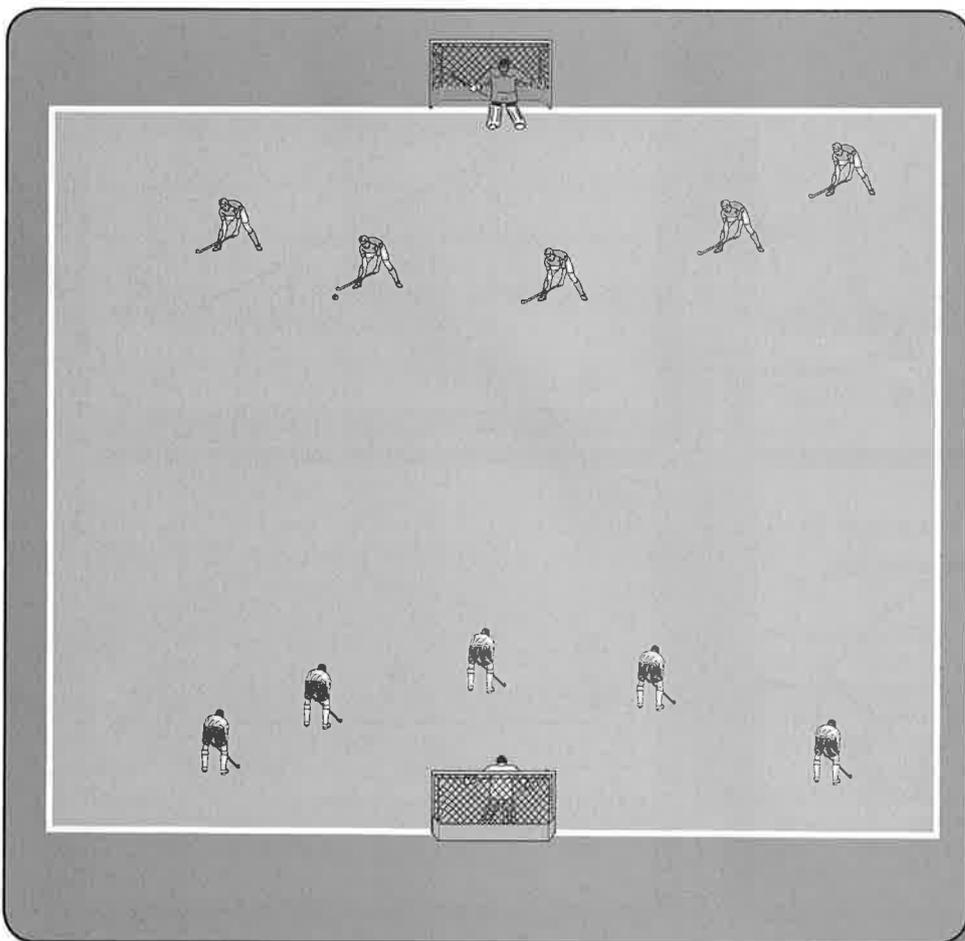
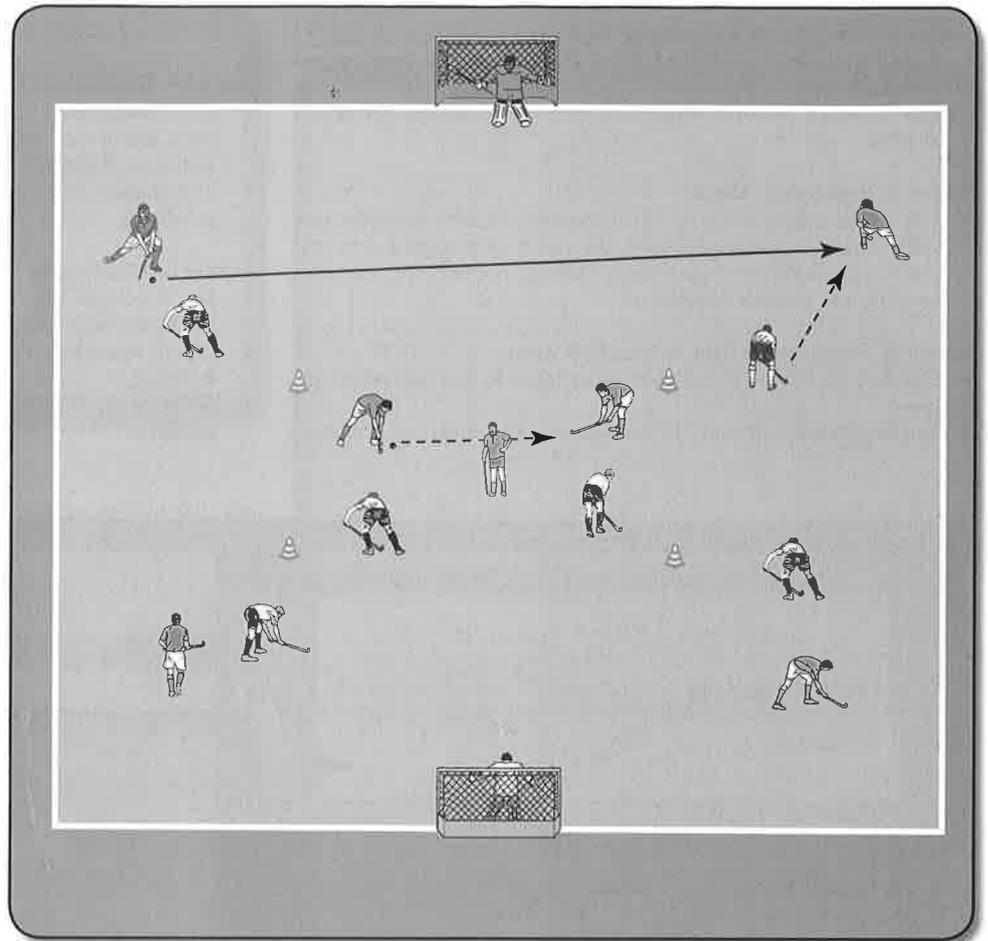
**Station 6: Torschuss auf dem rechten Fuß vorne**

- ▶ Der Torschütze läuft los und bekommt vom Hintermann den Ball als Flachschlenzpass zugespielt.
- ▶ Er soll versuchen, den Ball direkt mit dem rechten Fuß vorne zu schießen.
- ▶ Bei zu harten Zuspielen ist der Ball erst zu kontrollieren und dann zu schießen.



# Spielen von Anfang an

Bereits in der März-Ausgabe stellten wir Ihnen Spielformen zu verschiedenen Themenschwerpunkten vor. In dieser Ausgabe folgt der zweite und auch abschließende Teil dieser kleinen Serie. Inhaltliche Schwerpunkte sind neben den typischen Technik-elementen Ballannahme, -führung und -abgabe das periphere Sehen, die Wahrnehmungs- und Umstellungsfähigkeit, Teamarbeit und der Torschuss unter Druck.

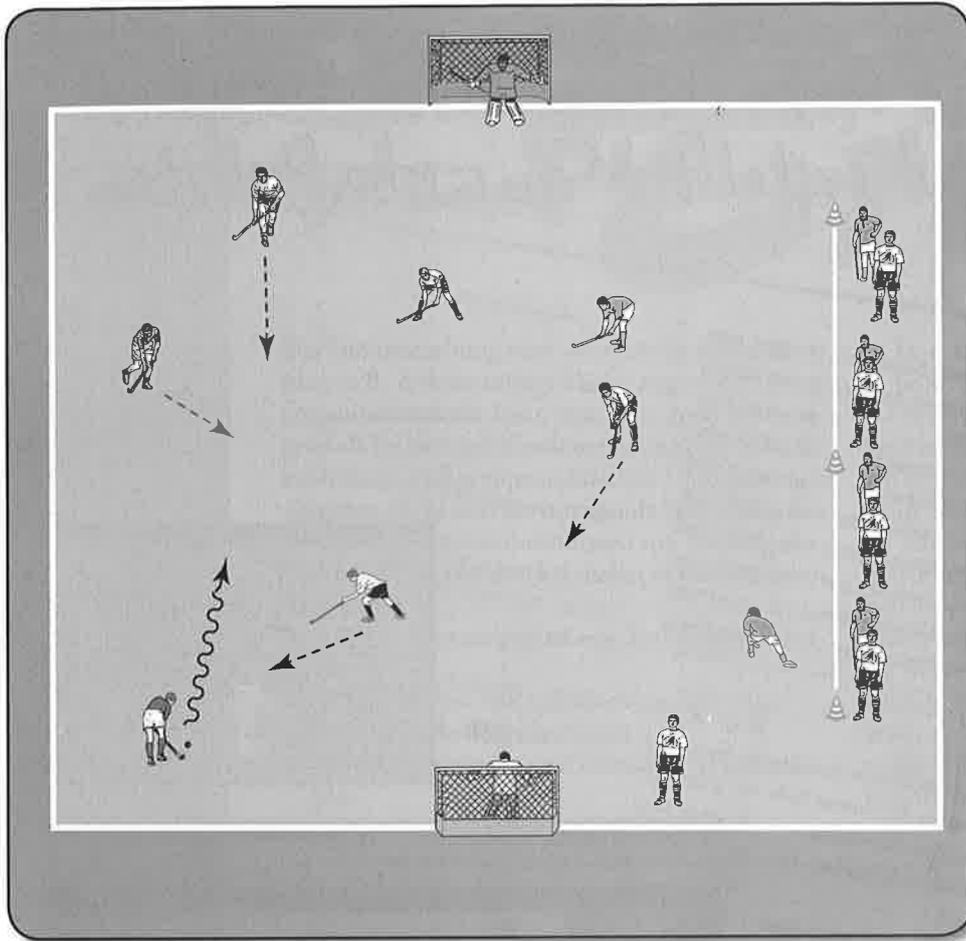


### Doppelter Ballbesitz (Übung oben)

- ▶ Es laufen zwei Spielformen gleichzeitig ab, bei denen die Spieler jedoch miteinander kommunizieren müssen, um erfolgreich zu sein. Eine Mannschaft besteht aus vier Spielern außerhalb und zwei Spielern innerhalb des markierten Rechteckes. Die Spieler außerhalb sollen durch schnelles Kontakten auf eines der beiden Tore angreifen und Treffer erzielen.
- ▶ Das Torschussrecht haben sie aber nur, wenn ihr Team im Rechteck im Ballbesitz ist. Dazu müssen sie sich mit ihm verständigen, dies kann besonders in der Anfangsphase vom Trainer unterstützt werden. Die ballbesitzende Mannschaft im Rechteck wird von einem „Joker“ unterstützt, so dass sie immer in Überzahl 3:2 spielt.

### Angriff oder Abwehr (Übung links)

- ▶ Zwei Mannschaften kontakten jeweils mit einem Ball in ihrer Spielfeldhälfte und warten auf ein Kommando des Trainers. Er ruft zu einem von ihm bestimmten Zeitpunkt eine der beiden Mannschaften auf, die dadurch das Angriffsrecht erhält. Die andere Mannschaft ist damit in der Defensive, versucht durch geschicktes Abwehrverhalten in Ballbesitz zu kommen und selber ein Tor zu erzielen.
- ▶ Der Schwierigkeitsgrad der Übung erhöht sich, wenn die Spieler in der Kontaktphase sich nicht nur in der eigenen Spielfeldhälfte aufhalten dürfen, sondern auf dem kompletten Spielfeld.



**Kommentieren und Führen (Übung links)**

- ▶ Eine Mannschaft besteht aus vier Spielern auf dem Platz und vier an der Seitenlinie, so dass sich vier Paare bilden können.
- ▶ Die Außenspieler führen die Innenspieler in ihrem Spiel durch konkrete Kommentare.
- ▶ In der ersten Stufe beziehen sich diese nur auf die Defensive, das heißt, die Spieler werden von außen in der Spielabwehr gestellt.
- ▶ Die Kommentare beziehen sich auf das Stellungsspiel und die direkten Abwehraktionen („Einrücken“, „Abdrängen nach außen“).
- ▶ In der zweiten Stufe werden nur die Aktionen der Offensive kommentiert und geführt, in der dritten sowohl die der Offensiver und Defensive.

**Kontakte zum 1 : TW (Übung rechts)**

- ▶ Zwei Mannschaften spielen 5:5 / 6:6 / 7:7 in einem markierten und der Mannschaftsgröße angepassten Feld gegeneinander.
- ▶ Nach einer Anzahl von zuvor festgelegten Ballkontakten kann einer der beiden Spieler hinter der Torschusslinie angespielt werden, um für die Mannschaft im 1:TW ein Tor zu erzielen.

**Variationen ergeben sich aus folgenden Änderungen:**

- ▶ Spiel mit Joker zur Überzahl der ballführenden Mannschaft,
- ▶ die Mannschaften kontaktieren in einer direkten Manndeckung, d.h. jeder Spieler hat einen direkten Gegenspieler und darf auch keinen anderen Spieler angreifen,
- ▶ hinter der Torschusslinie wird ein vollaktives 2:1 gespielt.

