

Übung macht den Meister

Spielformen für fast alle Mannschaften

Die diesjährige Feldhockeysaison neigt sich allmählich dem Ende zu. Übungsformen zur Technikverbesserungen stehen daher etwas im Hintergrund, vielmehr sollte jetzt komplex trainiert werden. Das bedeutet, dass viele Elemente gemeinsam in der Wettkampfsituation geübt und stabilisiert werden.

Beste Werkzeuge hierfür sind Spielformen, die je nach Konstruktion in ihrer Schwierig-

keit variiert werden können und so für fast alle Mannschaften geeignet sind.

Wichtig für die Effektivität solcher Spielformen ist dabei vorab eine umfassende Erklärung der Ziele und der hierfür notwendigen Techniken und Taktiken.

Neben der verbalen Erklärung mit visueller Unterstützung durch die „unvrzichtbare“ Taktiktafel stellt insbesondere eine kurze Demonstration der zu übenden Spielformen mit einer gezielter Kommentierung der Schwerpunkte eine wichtige Hilfe für die Athleten dar, um die gestellte Aufgabe richtig und motiviert durchzuführen.

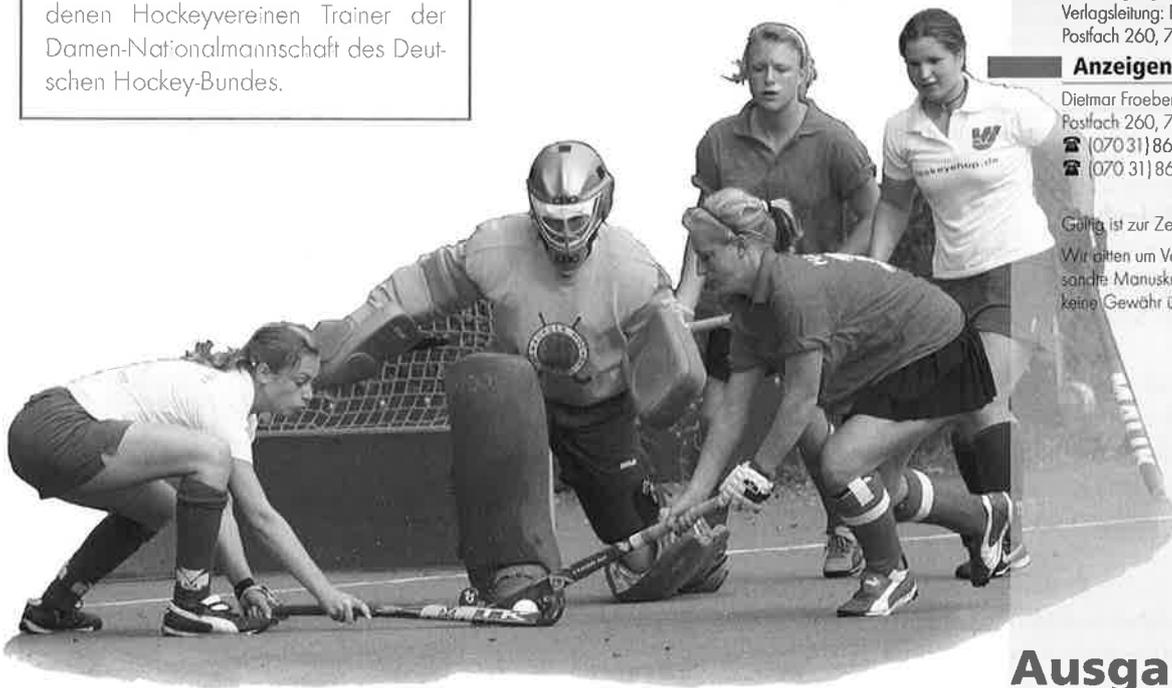


Peter Lemmen

...der Autor dieses Beitrags, ist verantwortlicher Redakteur für Hockey-Training. Zur Zeit ist er Trainer beim Mannheimer HC. Zuvor war er unter anderem nach Stationen bei verschiedenen Hockeyvereinen Trainer der Damen-Nationalmannschaft des Deutschen Hockey-Bundes.

Technikverbesserung rückt zum Ende der Feldsaison in den Hintergrund. Jetzt werden viele Elemente gemeinsam in der Wettkampfsituation geübt.

(Spielszene aus dem Spiel um Platz 3 beim diesjährigen Hessenschild-Pokal in Neuss. Bild: Herbert Bohlscheid, www.sportfoto.tv)



Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Es muss nicht immer Kaviar sein

Teil II des Beitrags von Heino Knuf über alternative Trainingsgeräte

Seite 4



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

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

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberloscheid,
☎ (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: mail@hebosoft.de und
herbert.bohlscheid@sportfoto.tv
<http://www.sportfoto.tv> + <http://www.hebosoft.de>

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2005

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

Ausgabe 7/2005

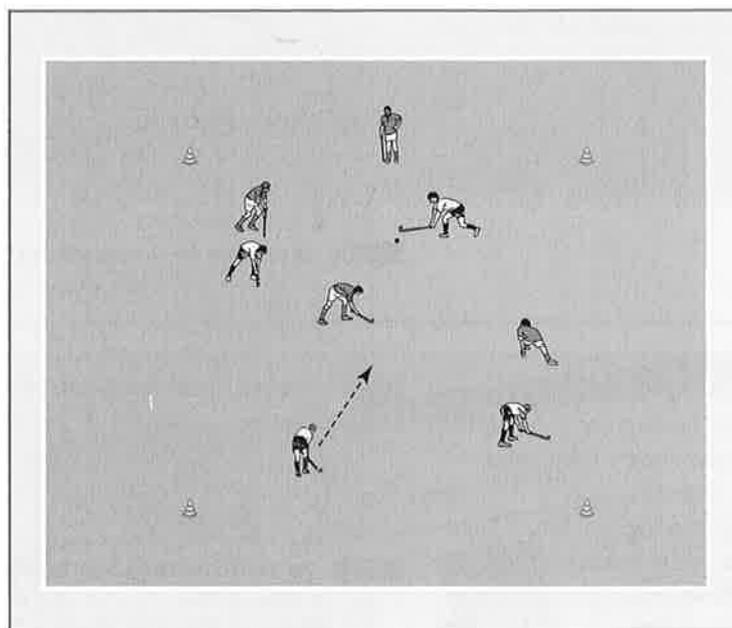
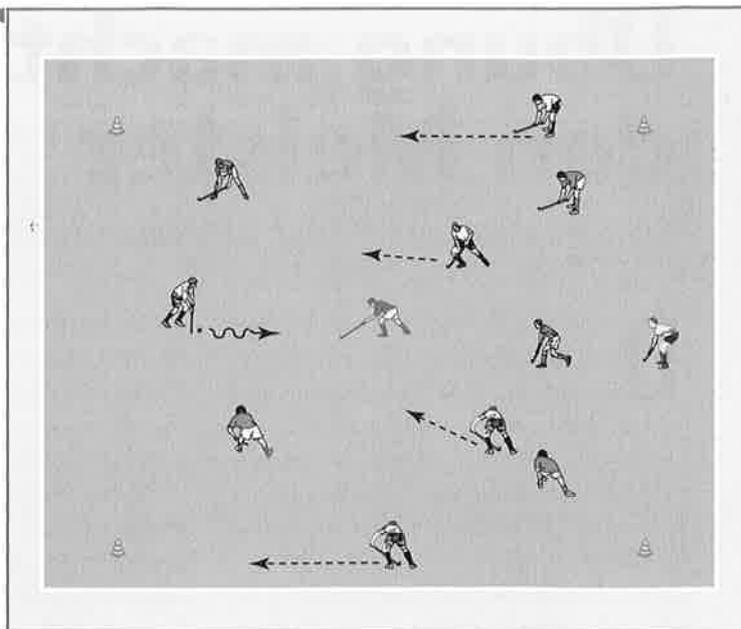
Sechs-gegen-Drei

Aufbau:

- Markiertes Viereck ca. 20 x 20 m.

Organisation und Ablauf:

- Eine Mannschaft mit sechs Spielern kontaktet im Viereck untereinander. Allerdings ist immer nur ein Kontakt pro Spieler erlaubt (bei schwächeren Mannschaften sind auch zwei oder drei Kontakte möglich). Das heißt, die Spieler müssen den Ball mit der Ballannahme sofort weiterleiten.
- Drei Spieler der anderen Mannschaft befinden sich ebenfalls im Viereck und versuchen, das Kontaktspiel der Sechsermannschaft zu verhindern. Wenn sie in Ballbesitz kommen, müssen sie gegen die sechs Spieler der anderen Mannschaft kontakten. Hierbei dürfen sie so viele Kontakte spielen, wie sie möchten und dabei auch die drei Spieler auf den Seitenlinien des Vierecks anspielen, die nicht von den Gegnern angegriffen werden dürfen.
- Spielzeit ca. 4 - 5 Minuten, danach aktive Pause und Wechsel der Mannschaften.



Vier-gegen-Drei plus eins

Aufbau:

- Markiertes Viereck ca. 15 x 15 m.

Organisation und Ablauf:

- Die Mannschaft mit vier Spielern im Viereck ist immer im Ballbesitz, die Dreiermannschaft immer in der Abwehr.
- Die ballbesitzende Mannschaft versucht, so lange wie möglich zu kontakten und Ballabnahmen zu verhindern. Hierbei stehen Anspiele über den linken Fuß und das aktive Abholen der Bälle im Vordergrund. Die abwehrende Dreiermannschaft versucht durch geschicktes kollektives Abwehrverhalten, Passwege zuzustellen und Anspiele zu erschweren, um Eins-gegen-eins-Situationen zu provozieren. Sie wird von einem vierten Spieler von außen unterstützt, der ihnen konkrete Kommandos zu ihrem Abwehrverhalten gibt.
- Als Wettkampf ausgetragen kann hier eine Minute auf Zeit kontaktet werden. Es gewinnt die Mannschaft, die am wenigsten Ballabnahmen hat.

Eins-gegen-Eins

Aufbau:

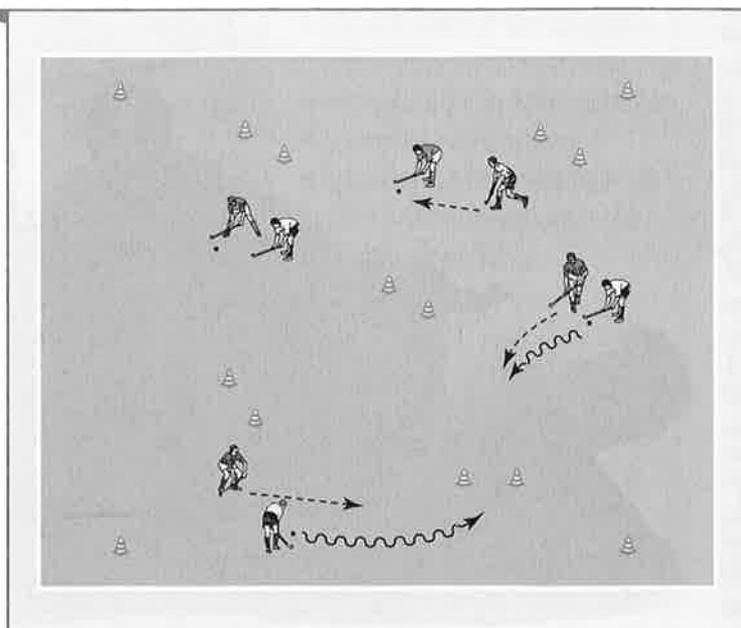
- Markiertes Viereck ca. 25 x 25 m.

Organisation und Ablauf:

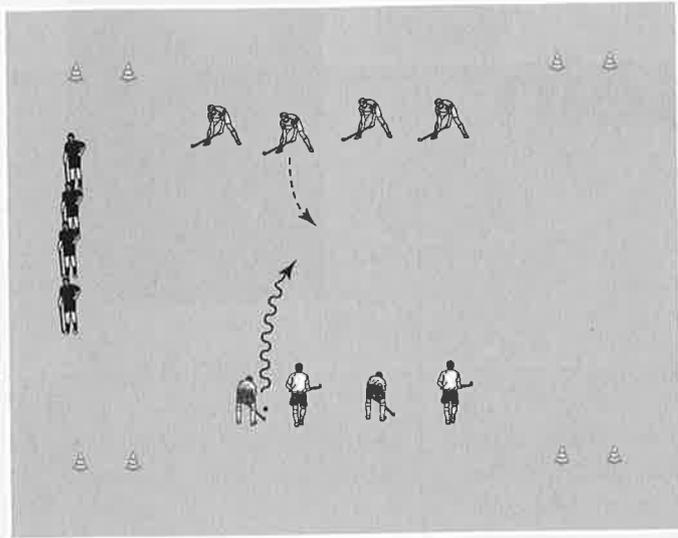
- Spielform auf hohem Leistungsniveau: Die Spieler der Mannschaften suchen sich einen direkten Gegenspieler, so dass je nach Anzahl der Spieler verschiedene Eins-gegen-eins-Paare zustande kommen.
- Jedes Paar spielt nun ein Eins-gegen-eins mit dem Ziel, möglichst viele Tore zu erzielen. Hierzu muss der Ball durch eines der fünf Hütchentore geführt werden.
- Am Schluss der Spielzeit (ca. 2 Minuten) werden die Ergebnisse aller Paare zu einem Gesamtergebnis addiert.

Variante:

- Als Variante kann die Anzahl der Bälle reduziert werden, das heißt, es wird zum Beispiel mit nur drei Bällen gespielt.



Vier-gegen-Vier im Wechsel



Aufbau:

- ➔ Markiertes Spielfeld ca. 25 x 20 m mit vier Toren.

Organisation und Ablauf:

- ➔ Zwei Mannschaften spielen im Spielfeld Vier-gegen-Vier auf vier Tore, eine weitere Mannschaft wartet an der Seitenauslinie.
- ➔ Wenn eine der spielenden Mannschaften einen Treffer erzielt hat, tauscht sie sofort mit der dritten Mannschaft die Aufgabe und wechselt nach außen.
- ➔ Die ballbesitzende Mannschaft versucht, den Mannschaftswechsel für einen schnellen Gegenangriff zu nutzen und so selbst ein Tor zu erzielen, um dann selbst nach außen zu wechseln.
- ➔ Die einwechselnde Mannschaft muss sich schnell organisieren, um eine effektive Abwehr zu ermöglichen.

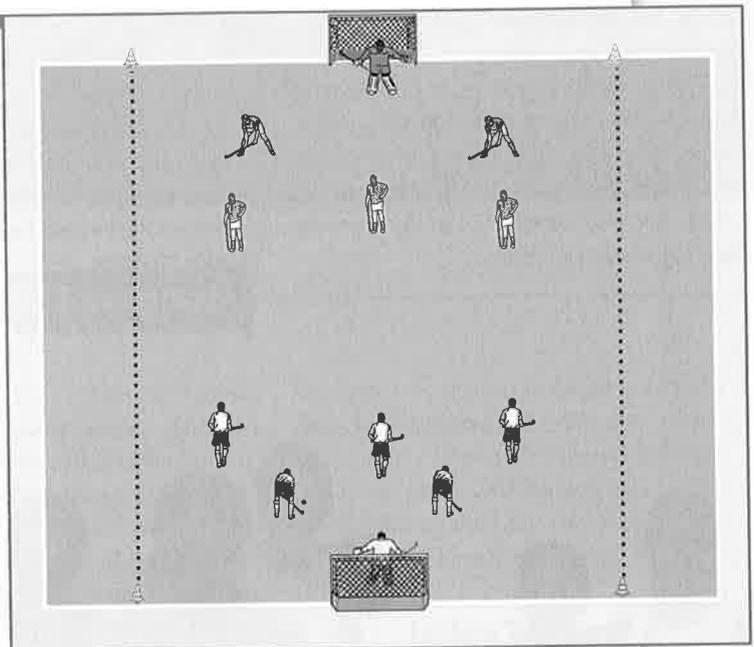
Fünf-gegen-Fünf auf drei Streifen

Aufbau:

- ➔ Halbfeld mit zwei Schusskreisen und zwei markierten Außenstreifen mit jeweils zwei Toren.

Organisation und Ablauf:

- ➔ Es wird ein Fünf-gegen-Fünf gespielt. Dabei gilt folgende Sonderregel: Maximal fünf Spieler der ballbesitzenden Mannschaft dürfen den Ball bis zum Torschuss kontaktieren. Gelingt dies nicht, muss der Ball auf einen der beiden markierten Außenstreifen zu einem Mitspieler gepasst werden.
- ➔ Auf dem Außenstreifen darf sich maximal ein Spieler einer Mannschaft aufhalten, so dass hier nur ein Eins-gegen-eins entstehen kann.
- ➔ Der ballführende Spieler auf dem Außenstreifen kann entweder versuchen, ein Tor auf dem Streifen zu erzielen oder den Ball wieder ins große Spielfeld passen.
- ➔ Hier gilt dann die gleiche Fünf-Spieler-Regel wie zuvor.



Unverzichtbarer Bestandteil des Trainings, um die Ziele und die hierfür notwendigen Techniken und Taktiken den Hockeyspielern und -spielerinnen klar zu machen: die Taktiktafel.
(Foto: H. Bohlscheid, sportfoto.tv)

Es muss nicht immer Kaviar sein

Preisgünstiges Hockey-Equipment mit Anleitung für Heimwerker (Teil II)

Sie erinnern sich: In der letzten Ausgabe von HockeyTraining hatten wir einen Beitrag unseres Mitarbeiters Heino Knuf begonnen, der sich vor allen Dingen an Trainer und Übungsleiter richtete, deren Vereine nicht gerade „auf Rosen gebettet sind“ (welcher Sportverein ist das heute angesichts der aktuellen Wirtschaftslage und sinkender Unterstützungsbereitschaft der Kommunen noch???) und die sich teures Trainingsgerät nicht erlauben können oder wollen.

Kreativität bei Hockeyübungen und bei der Auswahl des unterstützenden Trainingsequipments, so Heino Knuf, kann die fehlenden finanziellen Mittel wettmachen. In Zusammenarbeit mit Hans Heringer, Trainer der Dortmunder HG, wurde ein Teil des

alternativen Trainingsgeräts entwickelt und von Holger George angefertigt.

In dieser Ausgabe von HockeyTraining setzen wir den in der Ausgabe 6/2005 begonnenen Beitrag fort. Diesmal werden insbesondere die bereits vorgestellten Kabelrohrstangen, aber auch das selbst zusammengebastelte Torschussbrett (beachten Sie hierzu bitte auch den Beitrag im Kasten auf der nächsten Seite) benötigt.

Übrigens: Wenn auch Sie Ideen zum Thema „alternatives Trainingsequipment haben“, dann halten Sie damit nicht hinter dem Berg: Lassen Sie Ihre Trainerkollegen nicht „dumm sterben“, sondern schicken Sie uns Ihre Vorschläge. Für jeden veröffentlichten Beitrag gibt es auch ein kleines Honorar.



Heino Knuf

„der Autor dieses Beitrags, ist der Lehrreferent des deutschen Hockey-Bundes und somit zuständig für die Ausbildung der Übungsleiter und Trainer beim DHB. Als Vereinstrainer war er unter anderem bei Schwarz-Weiß Köln und beim Club Raffelberg erfolgreich.“

Teure Hütchen „von der Stange“ – wie auf dem Foto unten – oder selbst gebasteltes Trainingsmaterial? Mit Ideenreichtum können Vereine Kosten sparen.

(Bild: Herbert Bohlscheid. sportfoto.tv)



Torschuss-Rebound

Trainingsequipment:

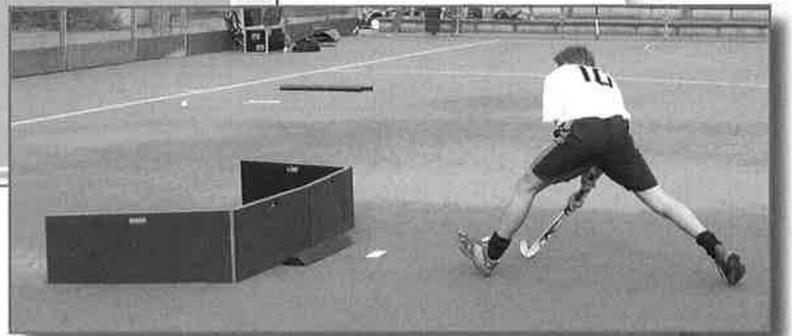
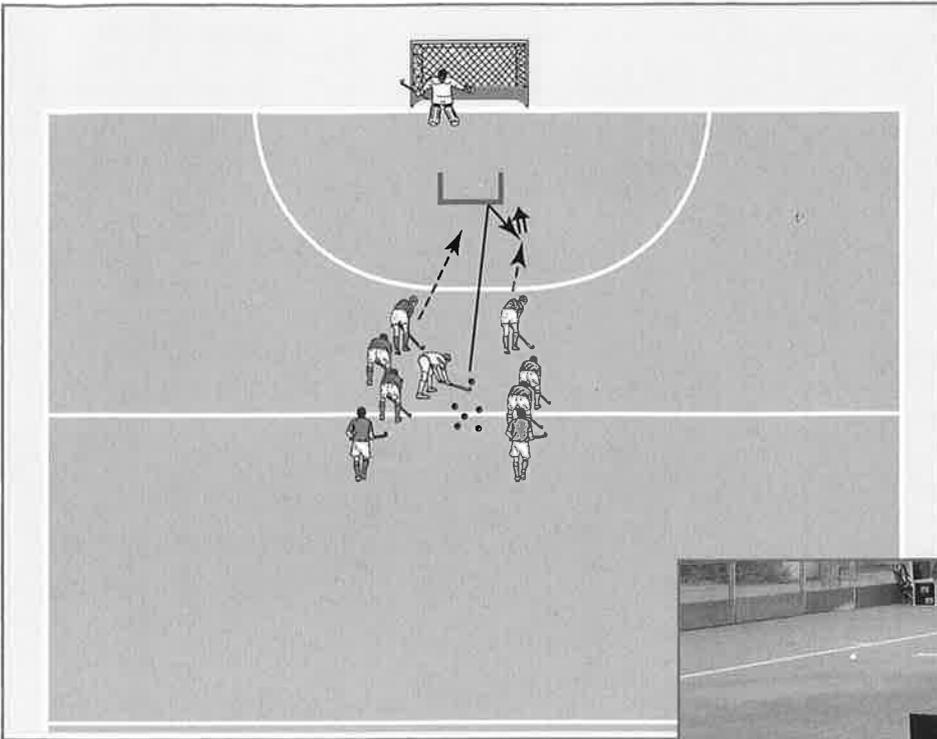
➔ Torschussbrett und u.U. Schaumstofframpen

Organisation und Ablauf:

➔ Das Torschussbrett steht etwa 6 - 7 m vor der Torlinie.

Variation: davor u.U. 1 - 2 Schaumstofframpen.

➔ Der Zuspieler schlägt einen Ball gegen das Torschussbrett. Mit der Ausholbewegung des Zuschülers wird rechts und links losgelaufen. Der abspringende Ball soll so schnell wie möglich als Nachschuss verwertet werden.



Probe aufs Exempel

Wie praktikabel sind die Vorschläge, die Heino Knuf in seinem Beitrag macht? Wir wollten es genau wissen und haben einmal ein Torschussbrett selbst zusammengesetzt. Dabei galt es zum einen, zu prüfen, ob die Kosten für den Nachbau des Sportgeräts wirklich erschwinglich sind. Zum anderen sollte geprüft werden, ob auch der Laie ein Torschussbrett zusammenbauen kann.

Um es vorweg zu nehmen: Das Torschussbrett der Marke „Eigenbau“ kann sich nach dem Zusammenbau wirklich sehen lassen und war dabei durchaus erschwinglich.

Doch vor den Erfolg haben die Götter bekanntlich den Schweiß gesetzt: Zunächst einmal mussten wir den Materialbedarf ermitteln und beschaffen: Benötigt wurden drei Siebdruckplatten mit 22 mm Stärke in den Maßen von je 200 cm x 40 cm. Im Gegensatz zum „Vorbild“ von Heino Knuf sollte unser Torschussbrett auch zu einem gleichschenkligen Dreieck zusammengesteckt werden können, so dass ein Üben von drei Seiten möglich ist. Eine weitere Veränderung gegenüber dem Original: die 6 Scharniere zum Stecken (s. kleines Foto). Dadurch kann das Brett in Einzelteilen transportiert werden.

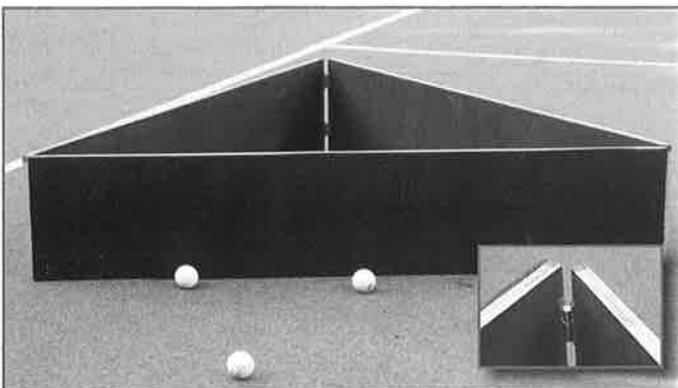
Schließlich wurden zur Geräuschkämpfung und zum besseren Ballabsprungsverhalten noch drei Bautenschutzmatten in den Maßen der Torbretter mit einer Stärke von ca. 9 mm Patex-Kleber sowie ein Schutzlack für die Brettanten (die Bretter werden schließ-

lich auch beim Training im Regen gebraucht) gekauft. Holzplatten und die Matten schenkte uns unser „Haus- und Hof-Schreiner“ spontan, als er hörte, was wir vorhatten. Insgesamt haben wir dank der Sachspende noch nicht mal 100 Euro ausgegeben.

Leichter Transport

Mit Hilfe einer Bohrmaschine wurden die Löcher für die Scharniere vorgebohrt – auch für Ungeübte eine Sache von nur fünf Minuten. Danach wurden die Brettanten mit dem Schutzlack behandelt, der natürlich erst mal trocknen musste, bevor wir die Kunststoffmatten mit dem Kleber an den Vorderseiten der Bretter befestigten. Schließlich wurden noch die Scharniere festgeschraubt – das war's: Ganze fünf Stunden netto haben wir zum Zusammenbau benötigt. Auf die von Heino Knuf vorgeschlagenen Tragegriffe haben wir übrigens verzichtet; Da unser Torschussbrett durch die Steckscharniere leicht zusammen- und auseinandergelassen werden kann, ist der Transport in drei Einzelteilen auch für Kinder leicht möglich.

Herbert Bohlscheid



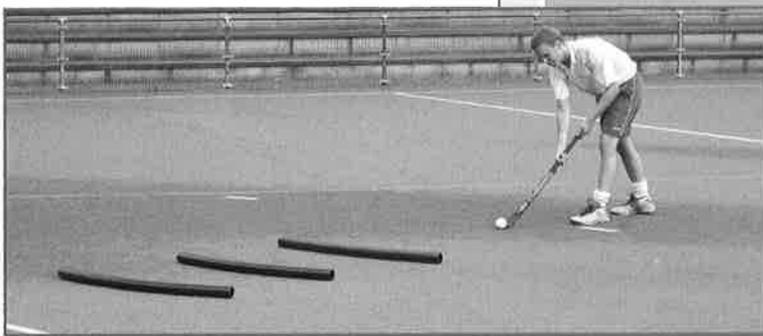
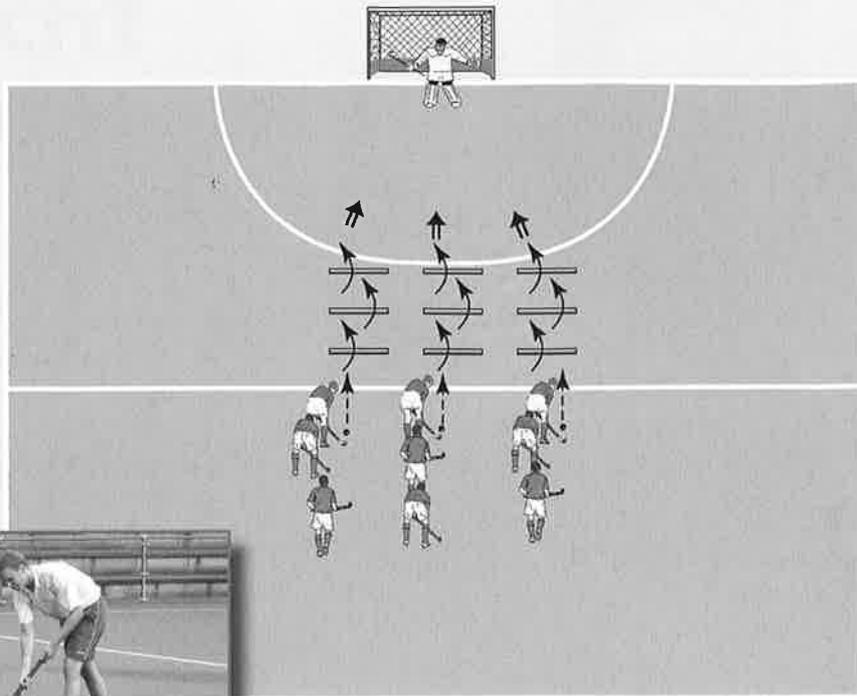
Geheppte Ballführung

Trainingsequipment:

➔ Kabelrohrstangen

Organisation und Ablauf:

- ➔ Es werden rechts, in der Mitte und links vor den Schusskreis jeweils drei Kabelrohrstangen im Abstand von ca. 1 m hintereinander gelegt.
- ➔ Drei Gruppen stehen mit Bällen an der Viertellinie.
- ➔ Es wird immer in Dreiersequenzen nacheinander losgelaufen und über die Kabelrohrstangen geheppt.
- ➔ Anschließend wird auf das Tor geschossen.



Die nächste Ausgabe
HockeyTraining
17. Nov

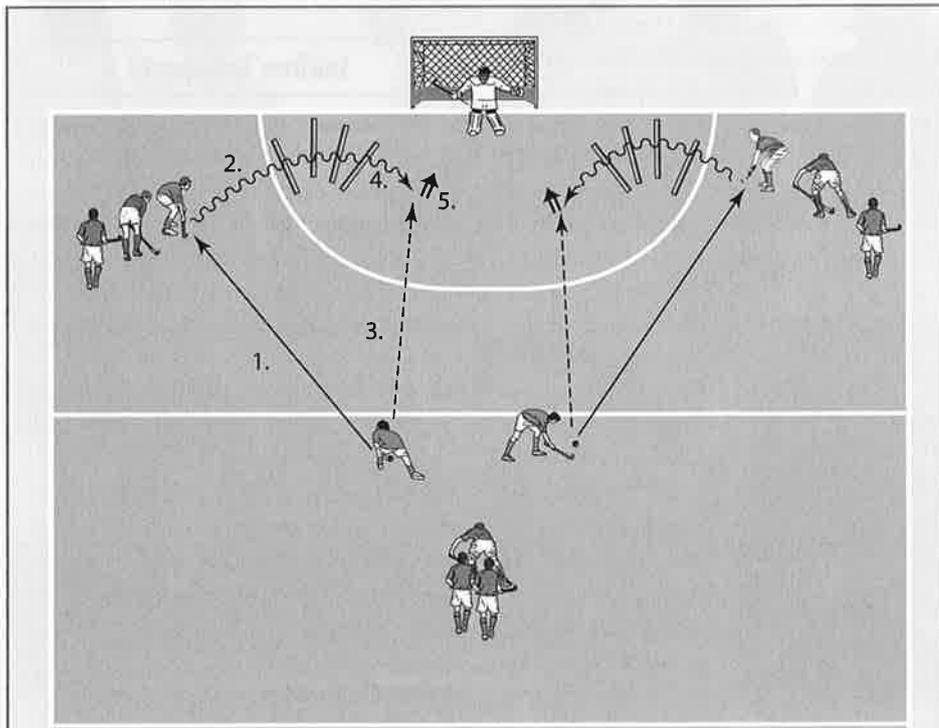
Flachschlenzpass aus Kurvensituation

Trainingsequipment:

➔ Kabelrohrstangen

Organisation und Ablauf:

- ➔ Es wird aus der Mitte nach rechts, bzw. nach links zugespielt.
- ➔ Nach der Ballannahme wird der Ball zur Grundlinie geführt / gedribbelt und als Flachschlenzpass zum mitlaufenden Spieler zurück gepasst.
- ➔ Anschließend Torschuss.



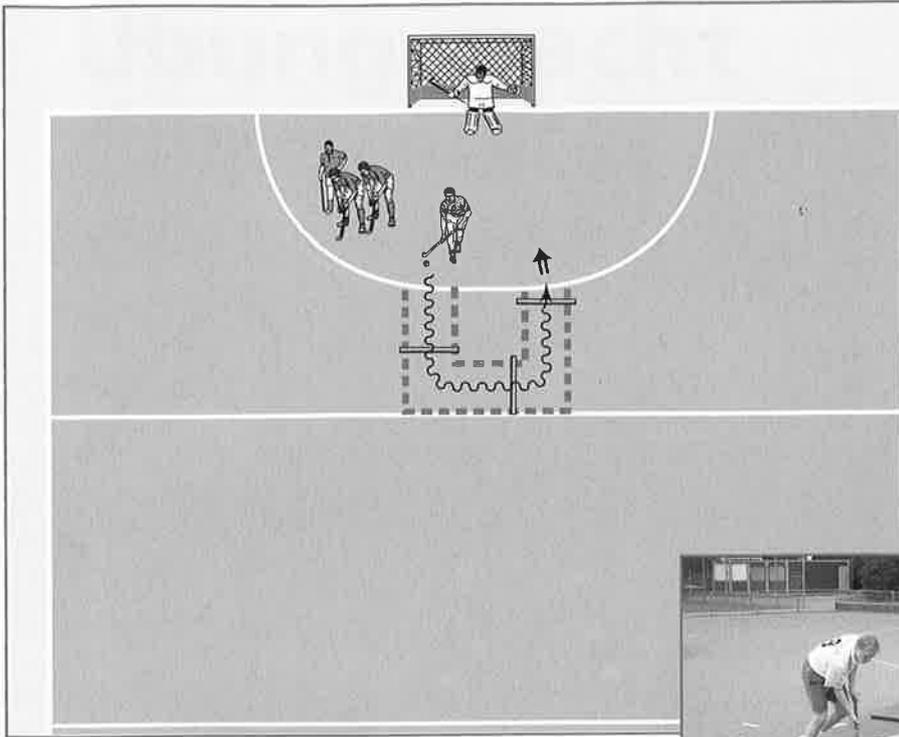
Dribbeln und Heppen im Kanal

Trainingsequipment:

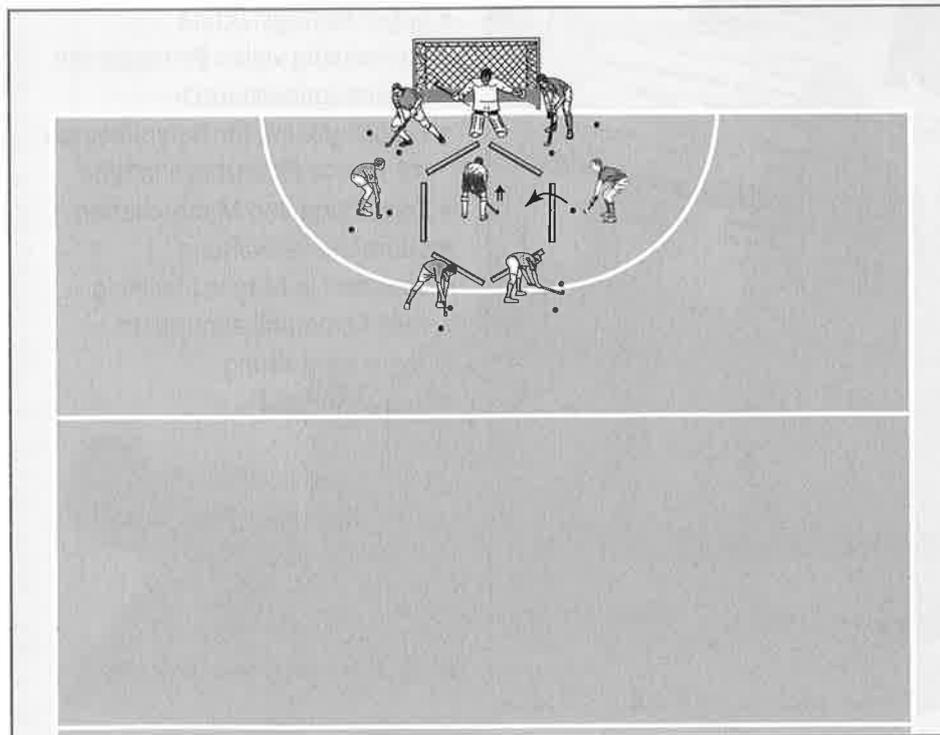
- ➔ Kabelrohrstangen und Markierungsstreifen.

Organisation und Ablauf:

- ➔ Vor dem Schusskreis wird mit Markierungsstreifen ein Kanal in Form eines „U“ gelegt. In den drei Geraden wird im letzten Drittel jeweils eine Stange quer gelegt.
- ➔ Es muss durch den Kanal gedribbelt und über die Stangen geheppt werden.
- ➔ Anschließend wird auf das Tor geschossen.



achste
be von
g erscheint am
7. 2005



Torschuss-Serie

Trainingsequipment:

- ➔ Schaumstofframpen.

Organisation und Ablauf:

- ➔ Ein Spieler steht ca. 8 m vor dem Tor, umgeben von sechs Schaumstofframpen und sechs Zuspielern mit jeweils zwei Bällen.
- ➔ Der Spieler in der Mitte wird reihum über diese Schaumstofframpen angespielt.
- ➔ Die springenden Bälle müssen so schnell wie möglich zum Torschuss verwendet werden.

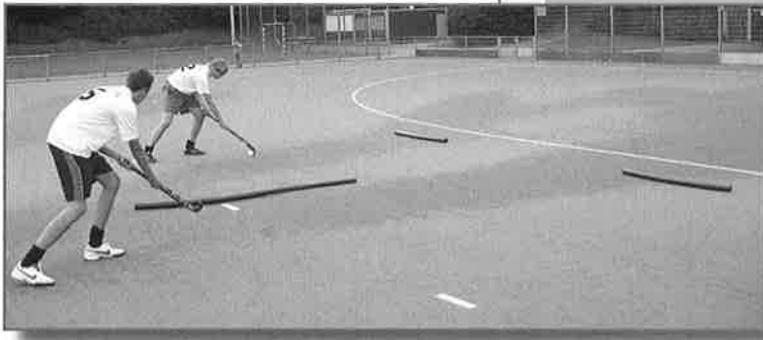
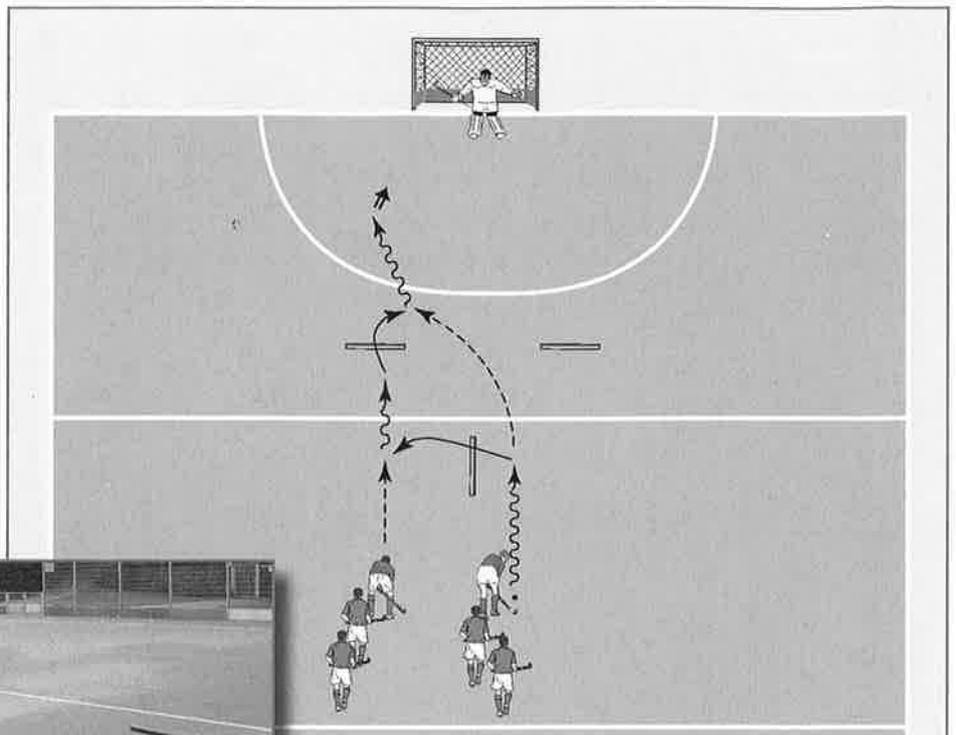
Passkombinationen in der 1. Etage

Trainingsequipment:

➤ Kabelrohrstangen.

Organisation und Ablauf:

- Zwei Gruppen stehen ca. 8 m hinter der Viertellinie.
- Eine Stange liegt mittig längs vor der Viertellinie und jeweils rechts und links eine weitere Stange quer zwischen Viertellinie und Schusskreis.
- Zu zweit wird dann durch eine Quer-Steilpass-Kombination über die Stangen bis zum Torschuss gespielt.



Mitglied Schneider Eva

Suche Person: **Schneider Eva**

Suche Nr.: 22220

Anschrift/Telekomm.: Beiträge | Rechnungsdaten | Abteilungen | Termine | Ehrungen | Funktionen | Notizen

Nummer: 22220 weiblich Selektiert

Anrede: Frau Auswahl: Selektiert

Titel: Schneider

Vorname: Eva

Briefanrede: Siehe geheirte Frau Schneider

Zusatz: (bei Mädeln)

Straße: Weststraße 152 PLZ: 50735

Wohnort: Köln

Fam.-Stand: ledig

Beruf: Schülerin

Mailadresse1: klaus.schneider@rosam.de

Mailadresse2:

Homepage:

Staatsangeh.: Deutschland 6 Jahr(e) alt

Geb-Datum: 28.06.1998 1 Jahr(e) Mitgli.

Eintrittsdatum: 01.01.2004

Geworben: Angehörig Mense

Austrittsdatum:

Austr.-Grund: Austr.-Grund: Zwischenablage einfügen.

Ideales Seitenverhältnis: Breite 3, Höhe 4

Mitgl. Status: Mitglied

Sonderstatus:

Sonderstatus: Schüler Ablauf: 01.09.2013

Telekommunikations-Anschlussnummer:

Komm. Art: Telefon (ort) - 0221/2601392

Telefax (ort) - 0221/2601392

Vereinsverwaltung

HebOSOFT

„V“ Vereinsverwaltung

- Speziell für Hockey- und Tennisvereine
- Super-Beitragsfaktura mit beliebig vielen Beitragsarten
- Datenträgeraustausch
- Exportfunktion für Datenübernahme in eine Finanzbuchhaltung
- Verwaltung von Mannschaften
- Sponsorenverwaltung
- Speichert je Mitglied beliebig viele Kommunikationsarten
- Terminverwaltung
- Altersstatistik

Demoversion kostenlos
 Light-Version 95,- Euro
 Voll-Version 295,- Euro

Umfangreiche Info unter
<http://www.hebosoft.de>