Mit Schwung in die Hallensaison

So starten Sie gut aus der Pole-Position
Teil 1: Techniken schnell und sicher stabilisieren

Mittlerweile ist es schon Tradition, in der November-Ausgabe von HockeyTraining einen Beitrag über die Eingewöhnung im Hallenhockey zu bringen. Diesmal ist es Andreas Höppner, der sich zu diesem Thema Gedanken macht. So sollte es leicht fallen, die ersten Übungseinheiten verträglich und sinnvoll zu gestalten, damit die Spieler schnell wieder in der neuen Materie „zu Hause" sind.

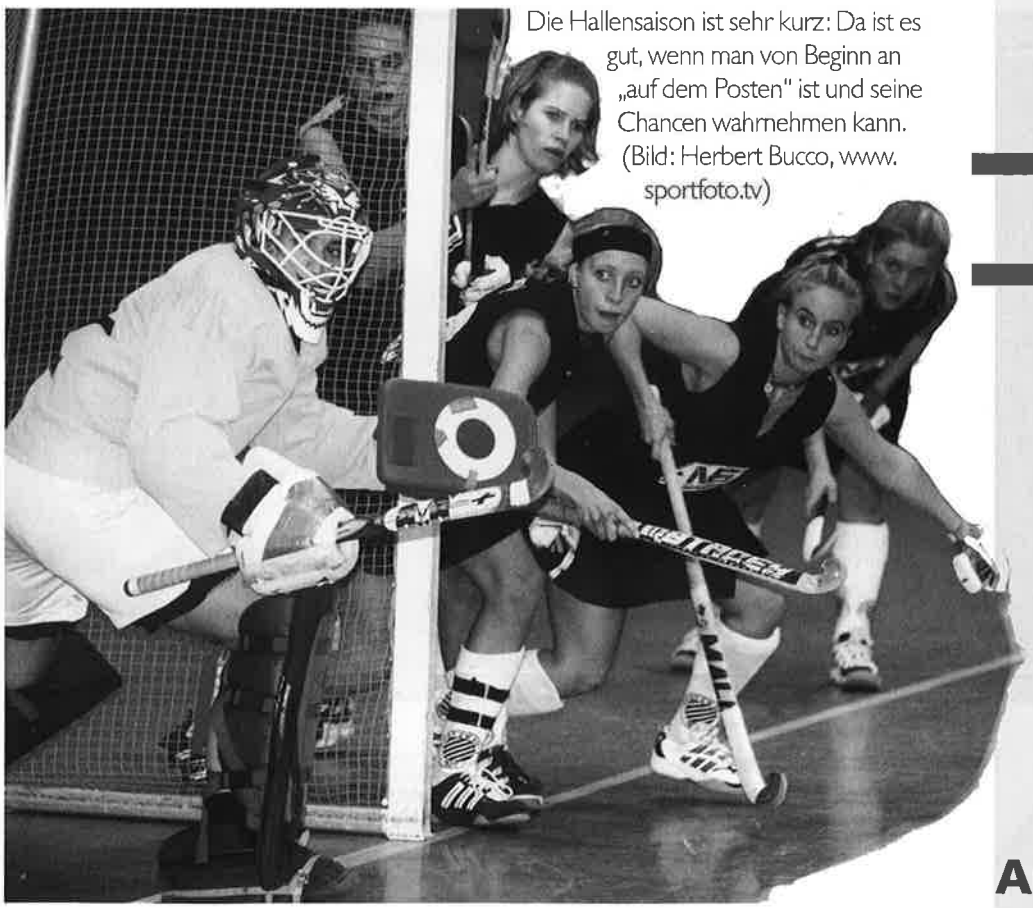
Im ersten Teil des Beitrages (Seiten 1-4) werden dabei einige Übungsformen vorgestellt, die durch einfache Veränderungen auf unterschiedlichstem Niveau eingesetzt werden können, um Hallentechniken zu trainieren, zu verfeinern, zu stabilisieren und später dann zu automatisieren.

Im zweiten Teil geht es dann darum, die „Spielkultur" zu schulen. Überzahlsituationen sollen durch Freilaufen, Wahrnehmen und Passen sicher ausgespielt werden.



Andreas Höppner

...der Autor dieses Beitrags, ist unter anderem Bundestrainer der männlichen U 16 im Deutschen Hockey-Bund. Außerdem ist er Landestrainer im Westdeutschen Hockey-Verband und Vereinstrainer des RTHC Leverkusen (Bundesliga-Damen, Gruppe West, und diverse Jugendmannschaften).



Die Hallensaison ist sehr kurz: Da ist es gut, wenn man von Beginn an „auf dem Posten" ist und seine Chancen wahrnehmen kann. (Bild: Herbert Bucco, www.sportfoto.tv)

HockeyTraining
Theorie und Praxis des Hockeysports

Chancen besser verwerten
Teil 2 des Beitrags von Andreas Höppner über Grundlagen im Hallenhockey
Seite 5



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:
Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (07031)/862-800
☎ (07031)/862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):
Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (06555)931041
☎ (06555)931042
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

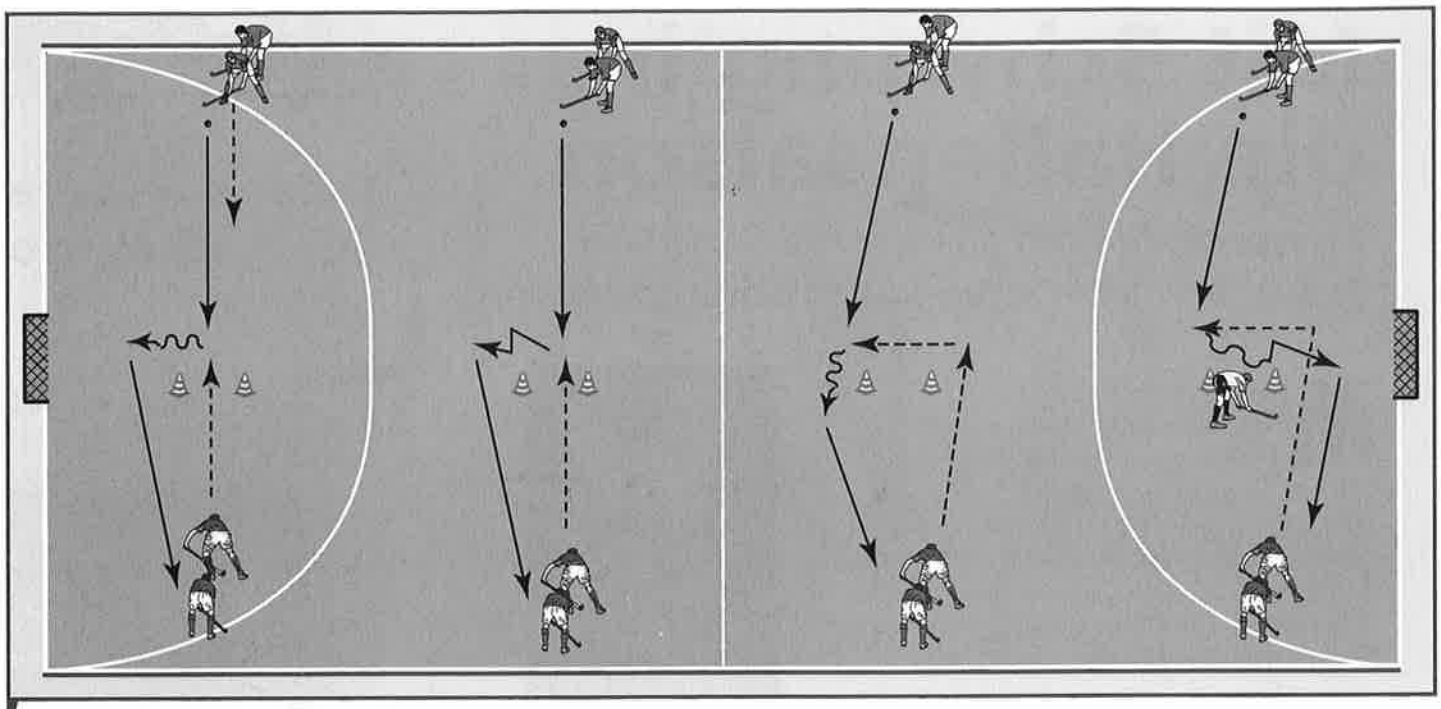
Geschäftsführung Sportverlag:
Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:
Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031)862-851
☎ (07031)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 8/2005



Ballan- und -mitnahmen

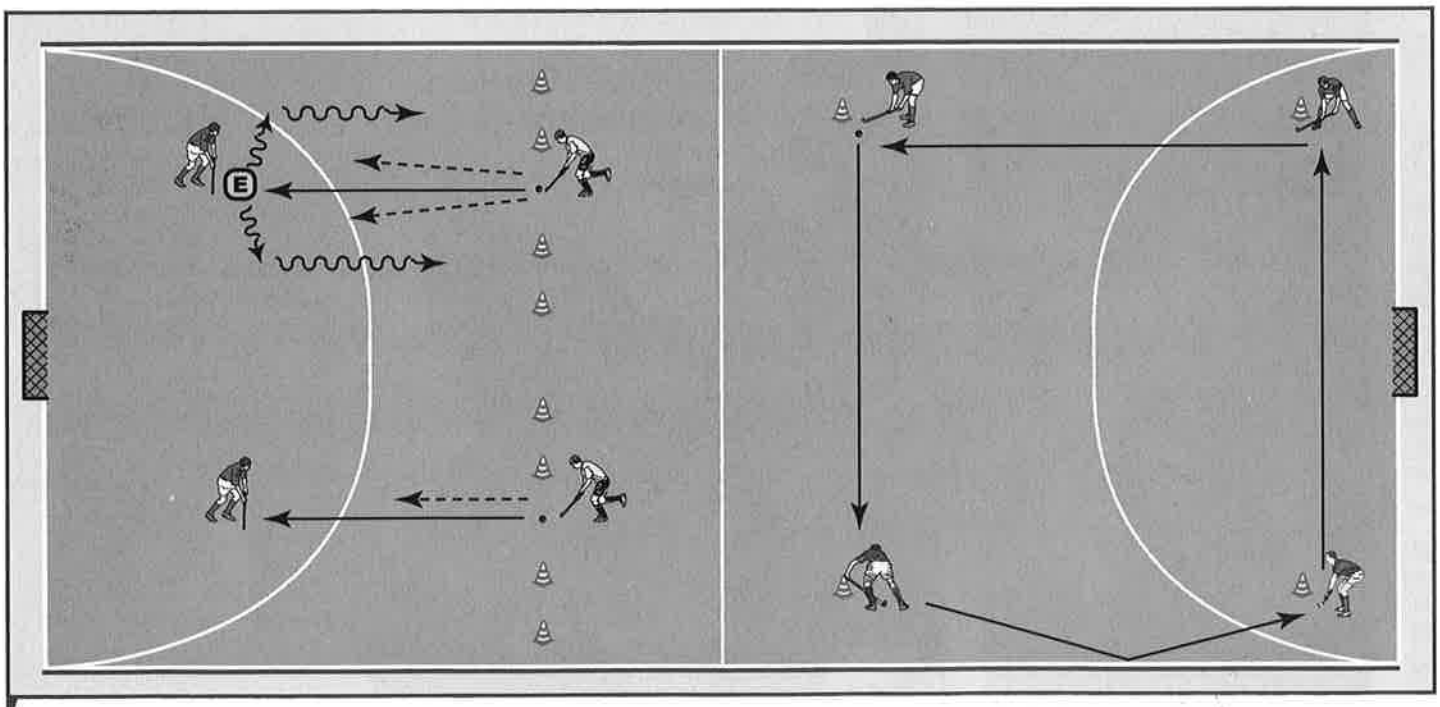
(offensiv - mit anschließendem Pass in Spielrichtung nach vorne).

Diese Organisationsform ermöglicht, dass viele Spieler intensiv Ballannahmen trainieren können. Ohne großen Aufwand ist es möglich, den Schwierigkeitsgrad je nach Trainingsgruppe zu verändern. Es können einfache bis schwierige Ballannahmen ohne und mit Gegenspieler trainiert werden.

- **Links:** Anlaufen – Ballannahme Vh – Rausdrehen Vh um die linke Schulter – Pass;
- **Links Mitte:** Anlaufen – offensive Ballannahme Vh durch den rechten Fuß mit Körperdrehung – Pass;
- **Rechts Mitte:** Anlaufen – Stellen kleine Rh – Annahme – Pass;
- **Rechts:** Anlaufen – Ballannahme kleine Rh gegen die Laufrichtung – Pass.

In der Organisationsform läuft der Zuspieler nach seinem Pass anschließend selbst zur Ballannahme an.

Durch passive/halbaktive Gegenspieler in den Hütchentoren kann die Form schwieriger, komplexer und spielnaher gestaltet werden (siehe rechts).



Ausweichen

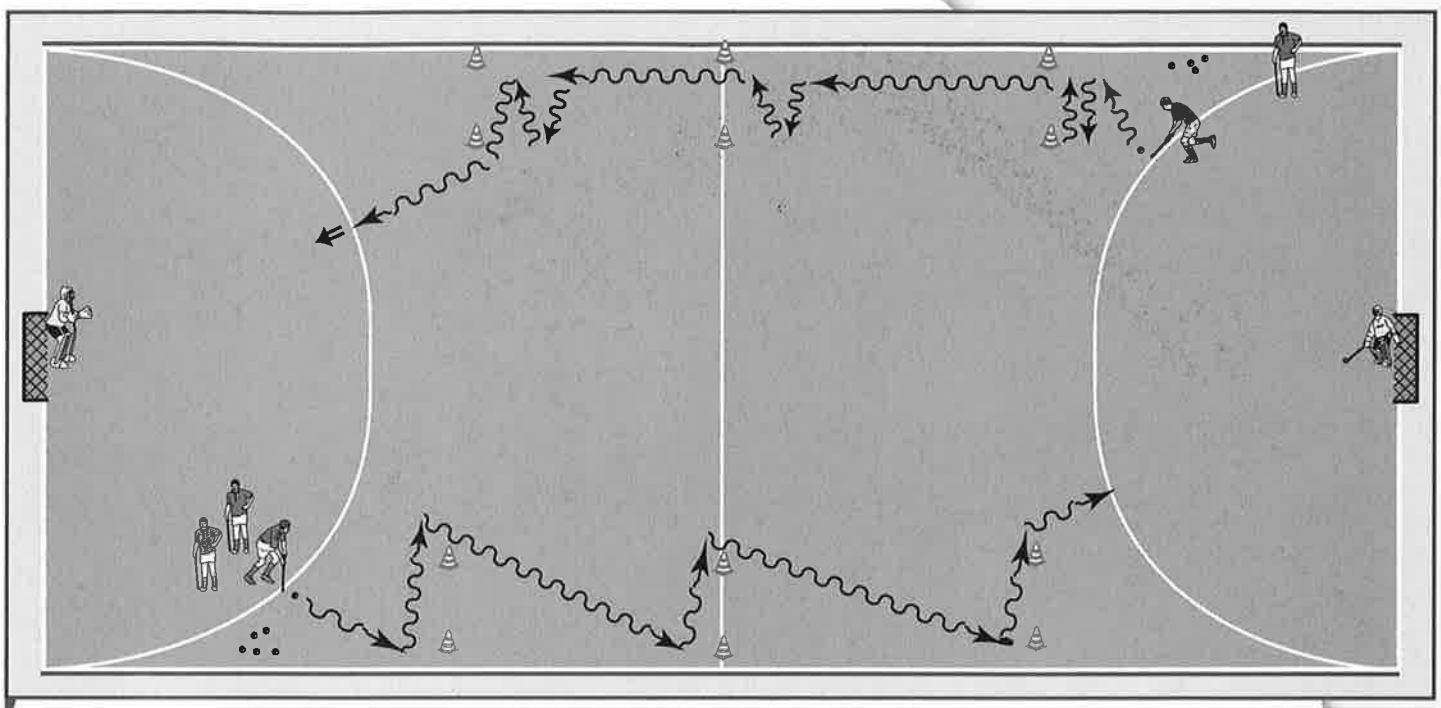
- **Links:** Ballannahme – wahrnehmen – entscheiden – ausweichen: Ein Stürmer stürzt nach Zuspiel auf einen Verteidiger. Der Verteidiger muss nach der Ballannahme sofort den Blick vom Ball lösen und dem heranstürzenden Stürmer entsprechen ausweichen.

Geblockte Bälle

- **Rechts:** Geblockte Bälle: Nach hartem und genauem Zuspiel sollen die Bälle über die Bande oder bandenparallel geblockt werden.

Hier für Rechtsverteidiger.

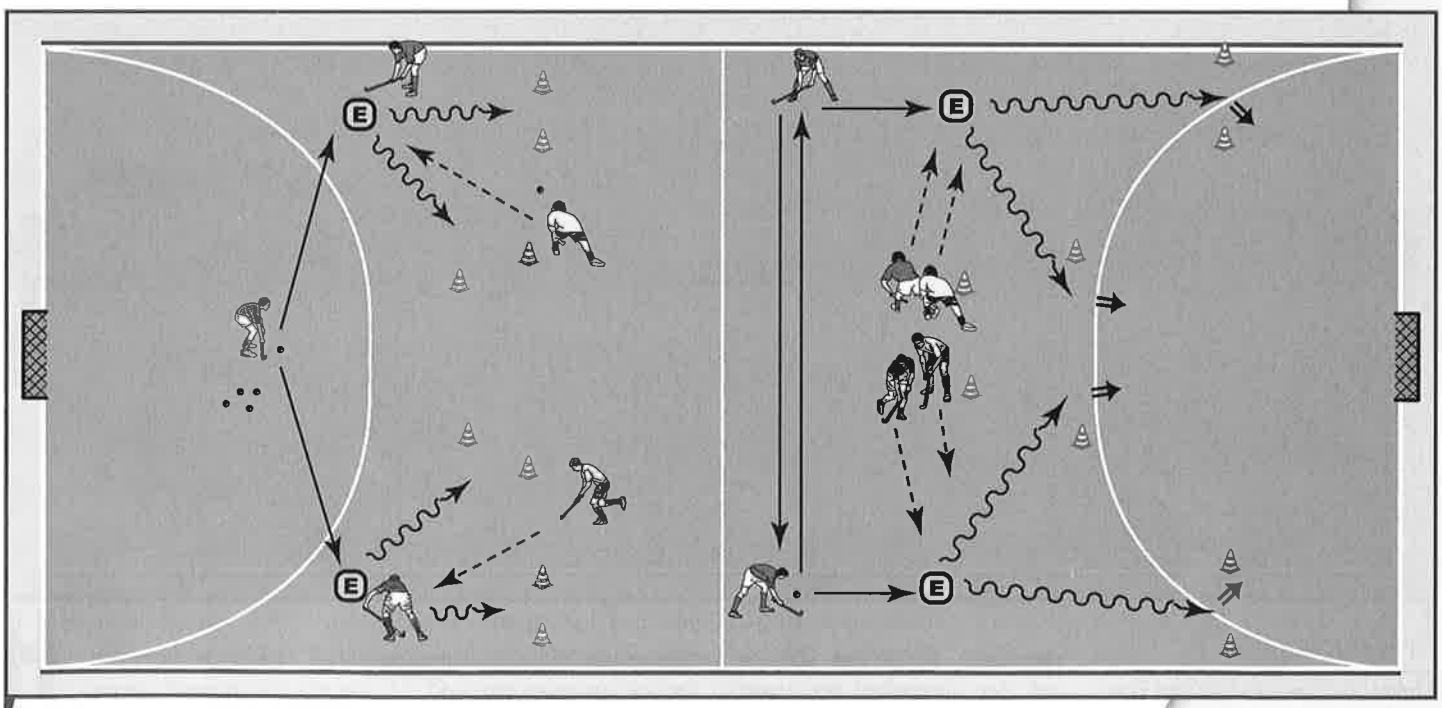
Bei Spielrichtung anders herum für Linksverteidiger.



Eingehängte Zieher im Fluss:

1. An der rechten Bande gehen die Spieler in Ballsicherung, hängen den Ball in die Keule und ziehen den Ball vor dem Körper mit hohem Tempo weit nach rechts (unten).
2. Der Zieher kann auch vom Gegner abgewandt (Drehung um die rechte Schulter) und vom Gegner weg erfolgen (unten).
3. Nach dem eingehängten Vorhandzieher erfolgt sofort ein Rückhandzieher nach rechts und durch eine kleine Lücke zwischen Hütchen und Bande (oben).
4. Erweiterung durch noch einen weiteren Vorhandzieher nach innen.
5. Erweiterung durch passive/halbaktive Gegenspieler in den Hütchentoren.

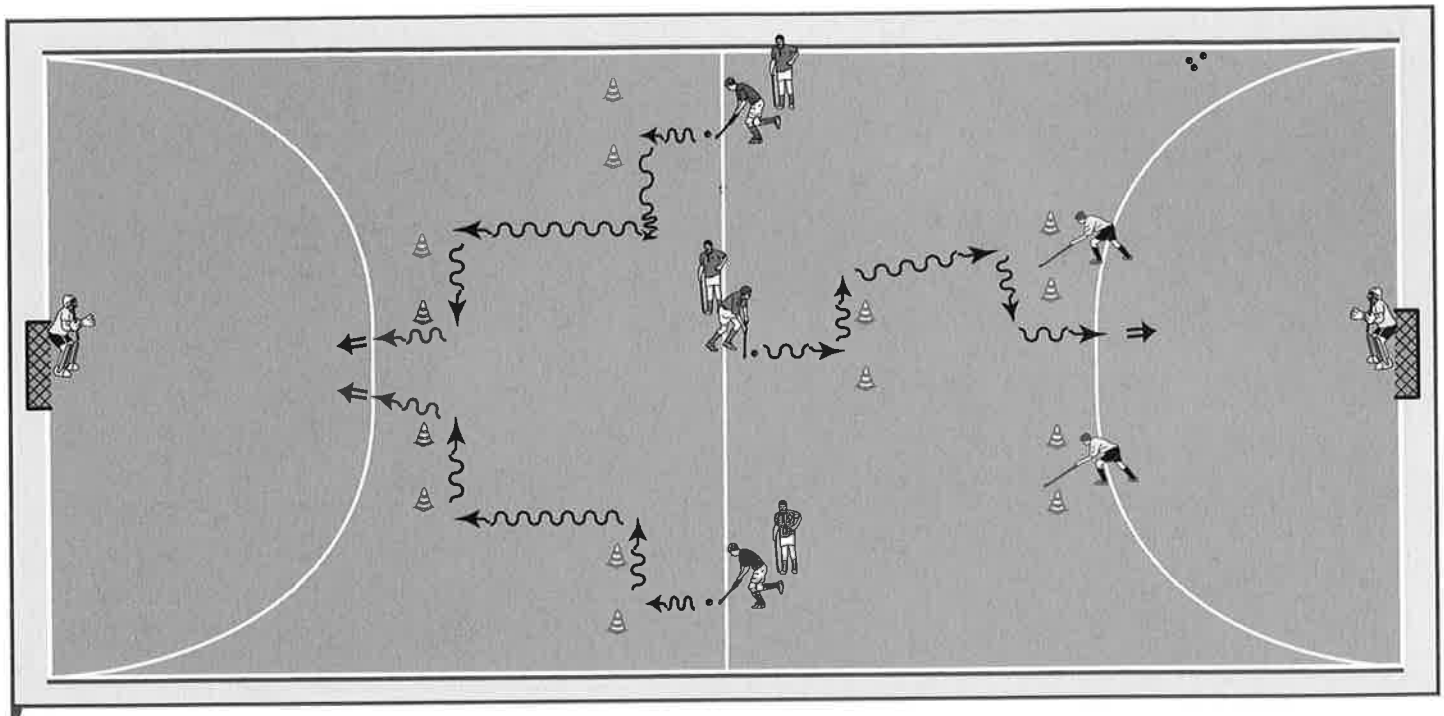
Entscheidend für die Qualität sind Tempo, Rhythmus und Körpertäuschungen.



Ballannahmen unter Gegnerdruck (positionsspezif.)

➲ **Links für Verteidiger:**
Die Verteidiger müssen in der Ballannahme wahrnehmen, wie der Stürmer andrängt und den Ball entsprechend annehmen - Ballmitnahmen, durchrutschen lassen, Tempowechsel und/oder Antritt gegen die Laufrichtung.

➲ **Rechts für Stürmer:**
Gegnerentferntes Anspiel in die Reichweitenspitze und Ballannahme und -mitnahme je nachdem, wo sich der Verteidiger befindet, in oder gegen die Laufrichtung.

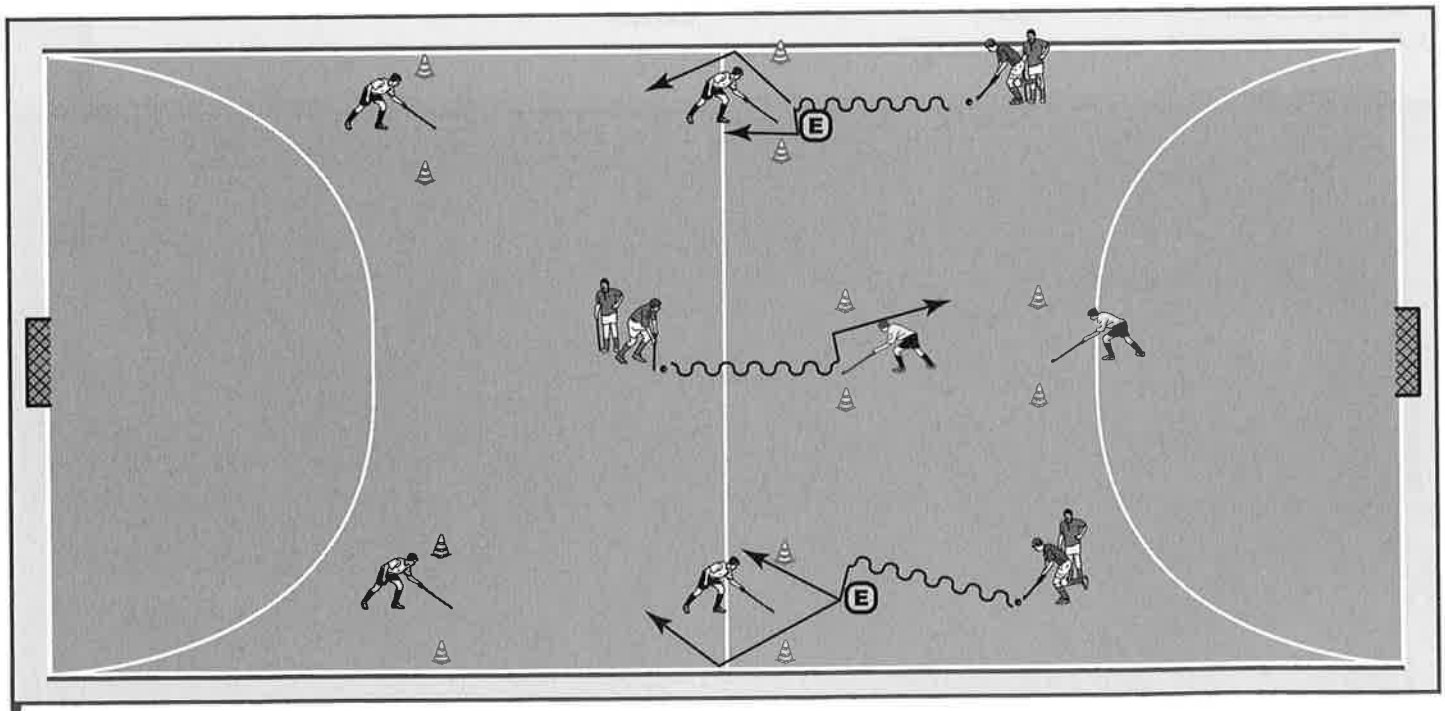


Umspielen

Links: Im Fluss zwei- oder dreimal hintereinander umspielen in Abhängigkeit vom Könnensstand der Spieler.

1. Stellen des Schlägers als Abspieltäuschung und plötzlichen Richtungs- und Tempowechsel: Stellen der Vorhand und Umspielen links oder Stellen der Rückhand und Umspielen rechts.
2. Mit Schlägertäuschung: Stellen der Vorhand, „Wischer" und umspielen rechts; Stellen der Rückhand, Wischer und Umspielen links.
3. Umspielen mit einer Körpertäuschung.
4. Umspielen mit zusätzlicher Blicktäuschung: Blick nach links, Wischer und umspielen rechts oder entsprechend umgekehrt).
5. Umspielen mit einer doppelten Täuschung.

Rechts: Freies Umspielen gegen Verteidiger im Hütchentor mit Anwendung aller zuvor beschriebenen Techniken.

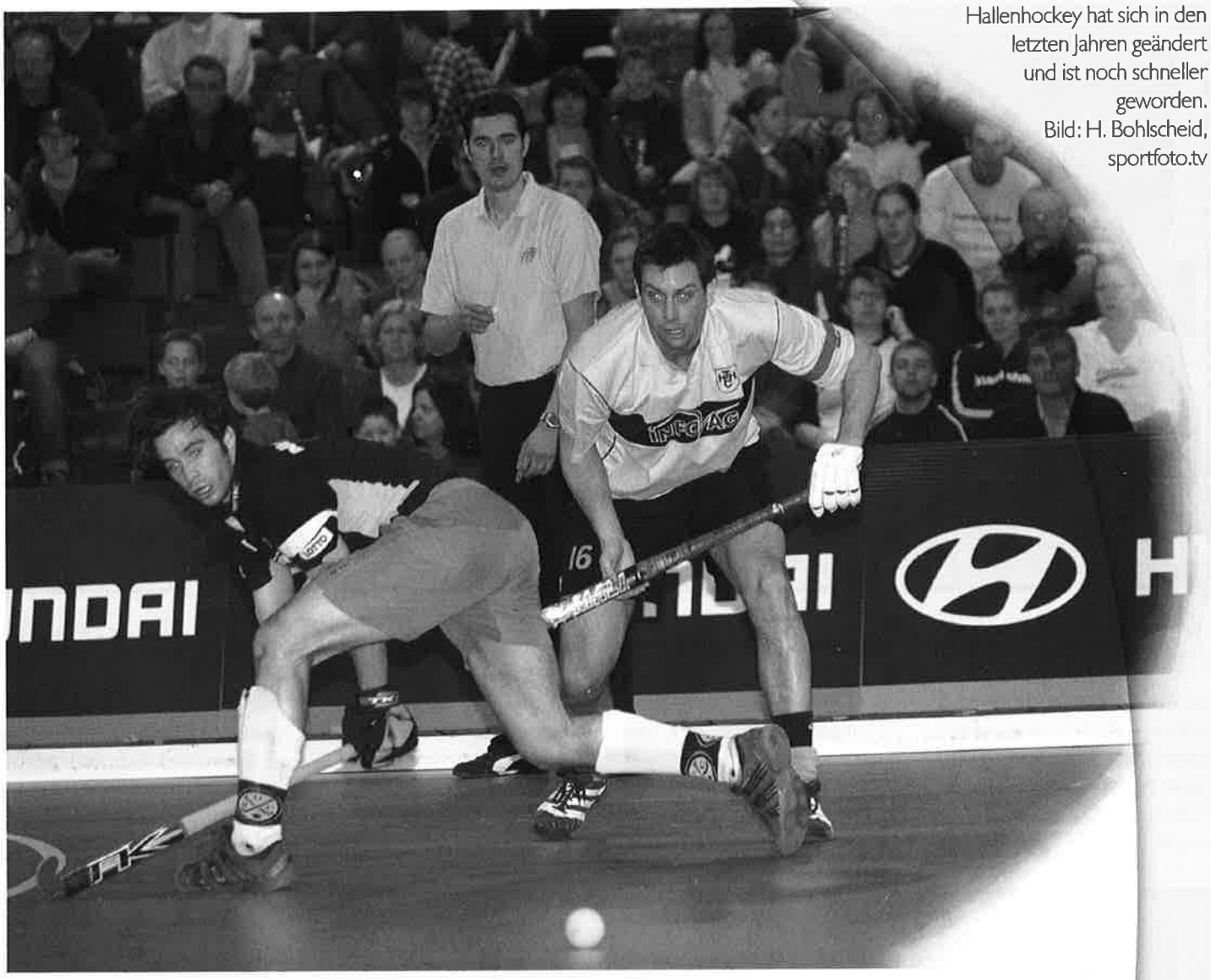


Brückenwächter

Links: „Brückenwächter" mit Bande.

Rechts: „Brückenwächter" ohne Bande.

Hier bewegen sich die „Verteidiger" auf der Linie zwischen den Hütchen. In dieser Form sind die Verteidiger schon fast vollaktiv und das Umspielen muss wettkampfstabil angewendet werden. Die Angreifer sollen eine Bewegung der Verteidiger provozieren und diese dann entsprechend nutzen, um entweder außerhalb der Reichweite zu beschleunigen oder gegen die Laufrichtung des Verteidigers „auszubrechen".

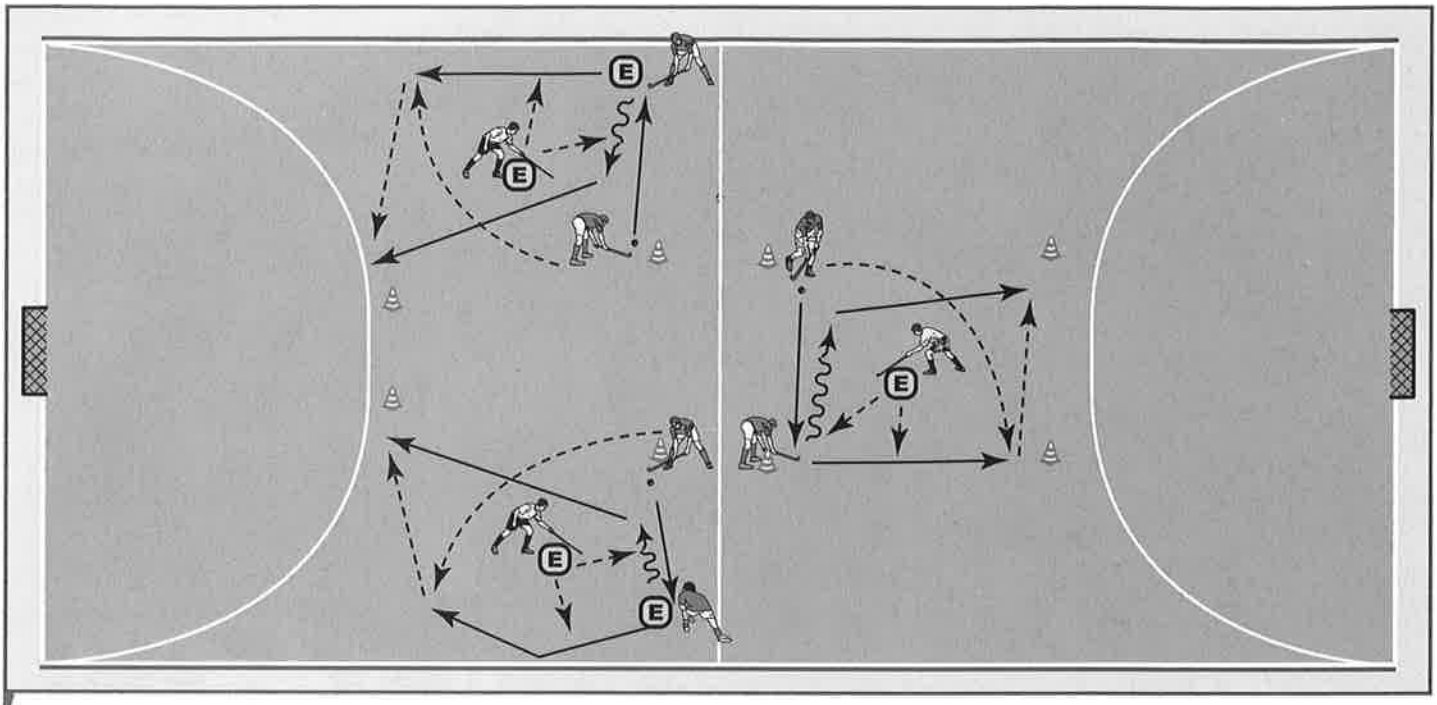


Hallenhockey hat sich in den letzten Jahren geändert und ist noch schneller geworden.
Bild: H. Bohlscheid, sportfoto.tv

Angriffe in der Überzahl: Chancen besser nutzen

Teil 2 des Beitrags von Andreas Höppner: Spielformen bis zum Torabschluss

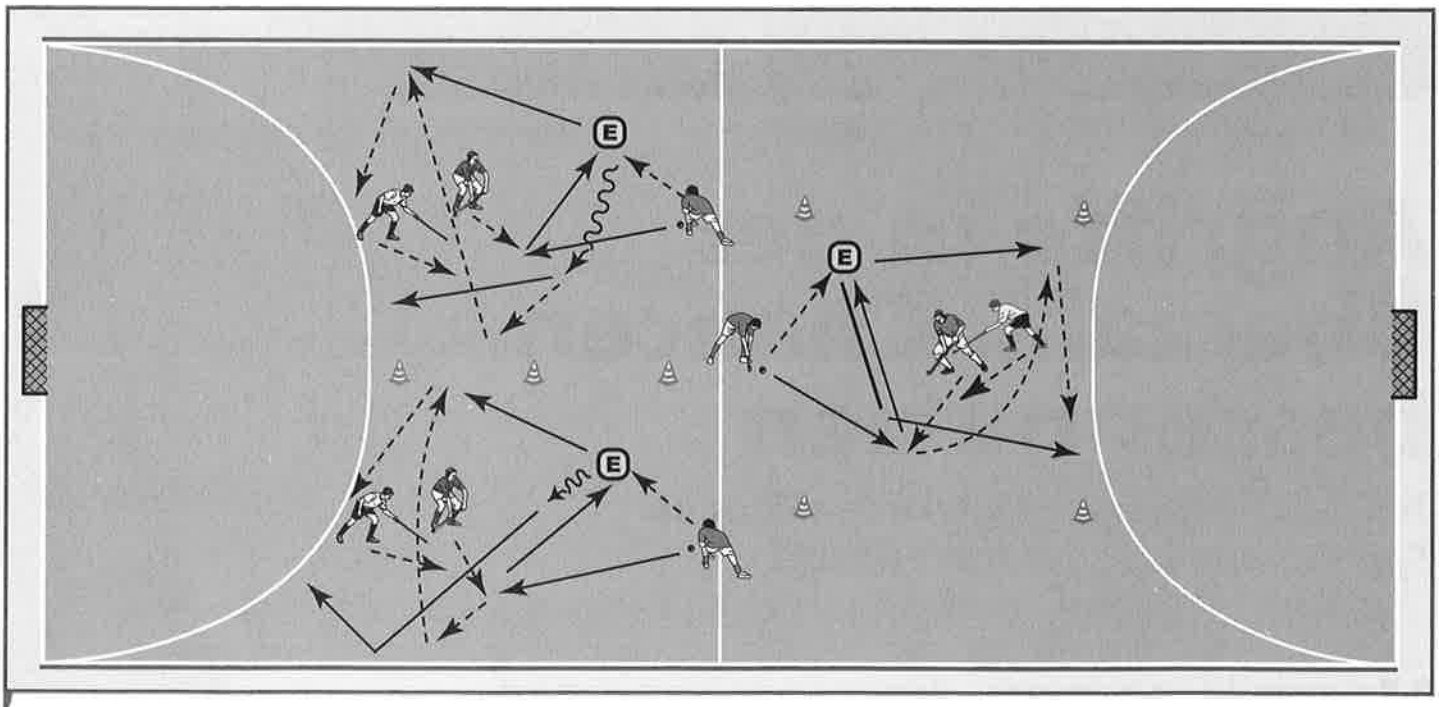
Hallenhockey hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Früher waren torreiche Ergebnisse wie ein 13:12 oder später noch ein 8:7 die Regel. Heute sieht das anders aus, Tore sind etwas seltener geworden! Daher ist es umso wichtiger, die wenigen, sich bietenden Chancen zu nutzen. Gleichzeitig ist es dynamisches, offensives Hockey, was die Zuschauer begeistert und den Spielern sicher auch am meisten Spaß macht. Daher stellen wir im zweiten Teil des Beitrags von Andreas Höppner im Folgenden einige Trainingsformen vor, die sicher nicht neu sind, es aber zum Ziel haben, Überzahlsituationen durch schnelles und sicheres Passen und gutes, dynamisches Freilaufverhalten konsequent bis zum Torabschluss auszuspielen.



Quer-steil

Nach dem Abspiel quer läuft sich der Angreifer steil hinter dem Verteidiger außerhalb dessen Reichweite frei. Je nach Verteidigerverhalten erfolgt entweder sofort der Steilpass oder eine Ballmitnahme gegen die Laufrichtung des Verteidigers und dann der Steilpass. Der Angreifer muss entsprechend im Rücken des Verteidigers „schneiden" und sich außerhalb der Reichweite des Verteidigers steil anspielbar machen.

- Antizipation des Verteidigerverhaltens,
- Ballmitnahme und Abspiel außerhalb der Reichweite des Verteidigers,
- „schneiden" – freilaufen im Rücken des Verteidigers außerhalb der Reichweite. Dabei ist es wichtig, nicht „zu steil" zu laufen, sondern im Rücken des Verteidigers eher parallel zur Grundlinie zu laufen, damit man nicht lange „im Schatten" des Verteidigers (in seiner Reichweite) läuft und schnell wieder anspielbar ist.



2:1 nach Abholen und Auflegen

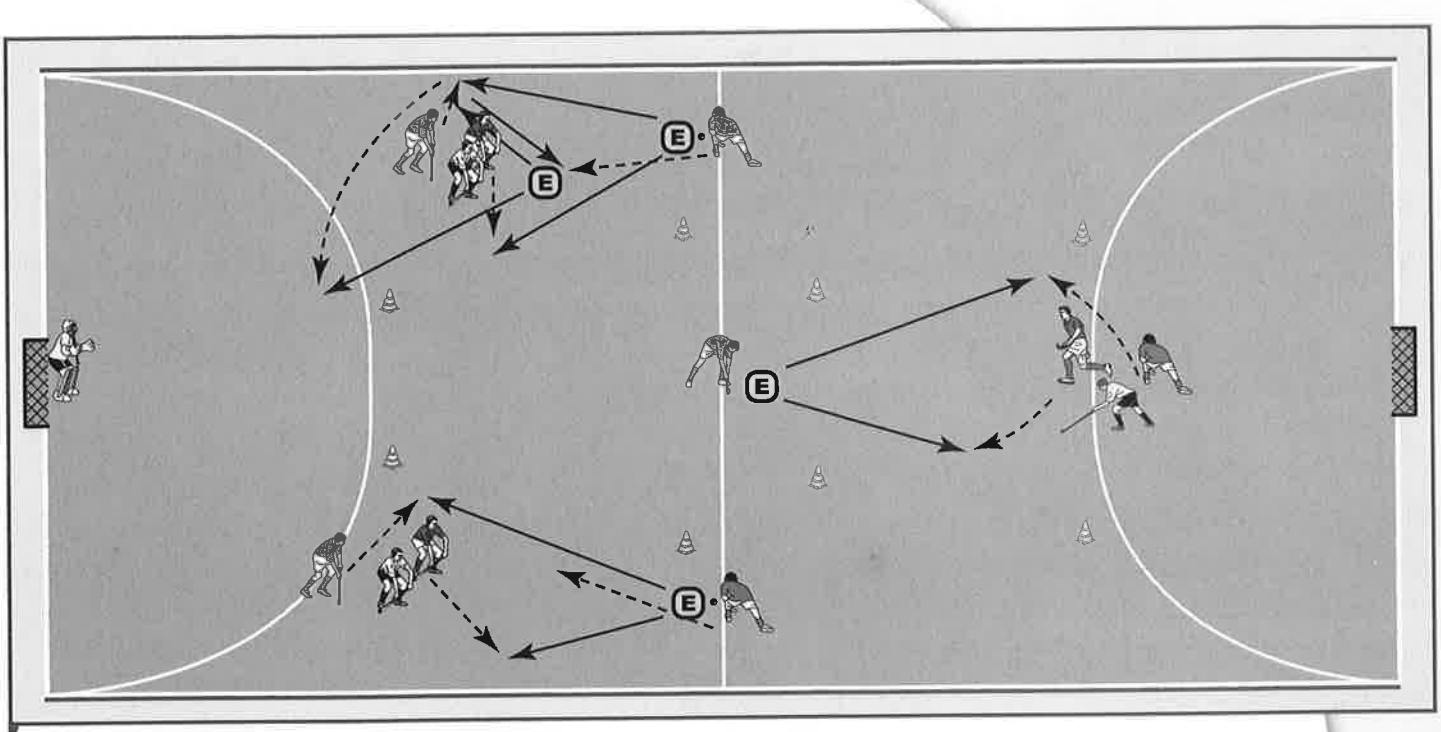
Freilaufen in der Tiefe bzw. hinter der Abwehr.

Ein Stürmer wird „stabil" angespielt und legt den Ball einem „Nachrücker" auf. Durch den Antritt nach Anspiel (nachrücken) entsteht die Überzahl.

Der Angreifer muss sich wieder schneidend im Rücken des Gegenspielers freilaufen, während der Nachrücker Druck Richtung Kreis macht. Dabei muss er wie bei jedem 2:1 entscheiden, ob er in den Rücken des Verteidigers spielen kann oder ob er auch selbst in den Kreis eindringen und zum Abschluss kommen kann (je nach Verteidigerverhalten!!).

Symbole in HockeyTraining

- Laufweg
- Ballweg
- Dribbelweg
- Torschuss
- E Entscheidung (entweder / oder)

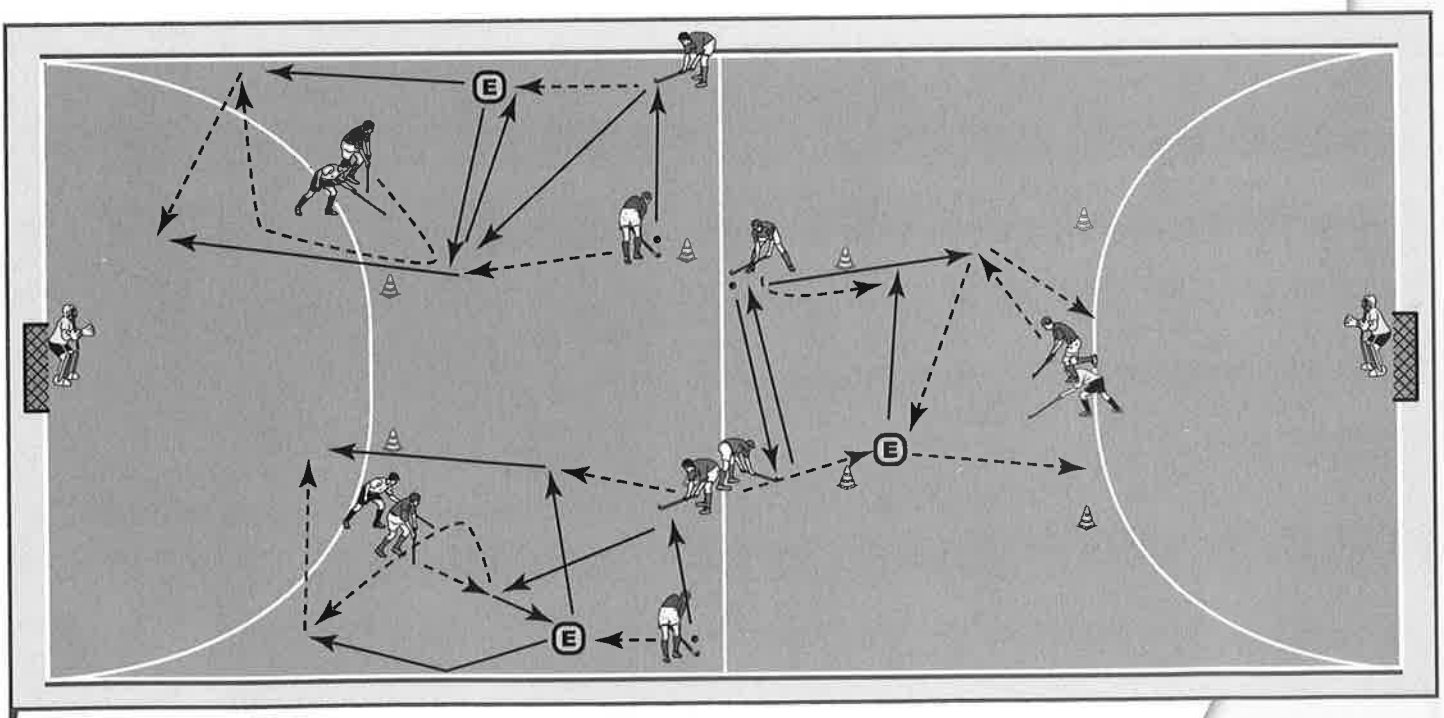


3:1 mit 1 Nachrücker

- 2 Stürmer laufen sich gegengleich frei, dabei richtet sich der ballentfernte Stürmer nach dem Freilaufverhalten des ballnahen Stürmers.
- Nach dem Auflegen schneiden beide Stürmer gegengleich im Rücken des Verteidigers.
- Der Nachrücker soll den besser postierten Stürmer anspielen.
- Die Überzahl wird ausgespielt.
- Wichtig ist, dass sich die Stürmer nach dem Abspiel sofort wieder dynamisch freilaufen und neue Anspielmöglichkeiten bieten.

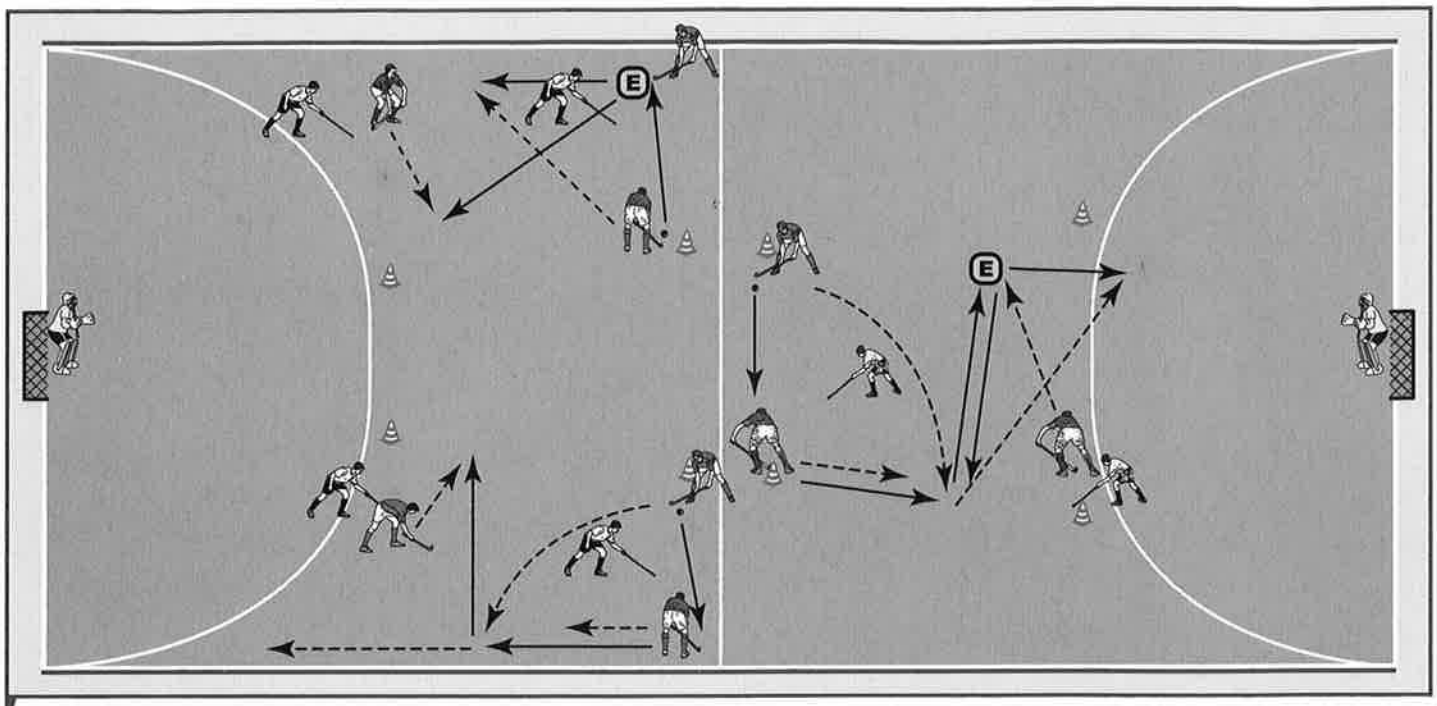
Variation durch einfache Regeln:

- Zunächst agiert der Verteidiger nur außerhalb des Kreises und der TW innerhalb, die Angreifer müssen zweimal hintereinander ein 3:1 ausspielen.
- Später darf der Verteidiger auch mit zurück in den Kreis - die Situation im Kreis ist komplexer - die Angreifer müssen ein 3:1+TW ausspielen.



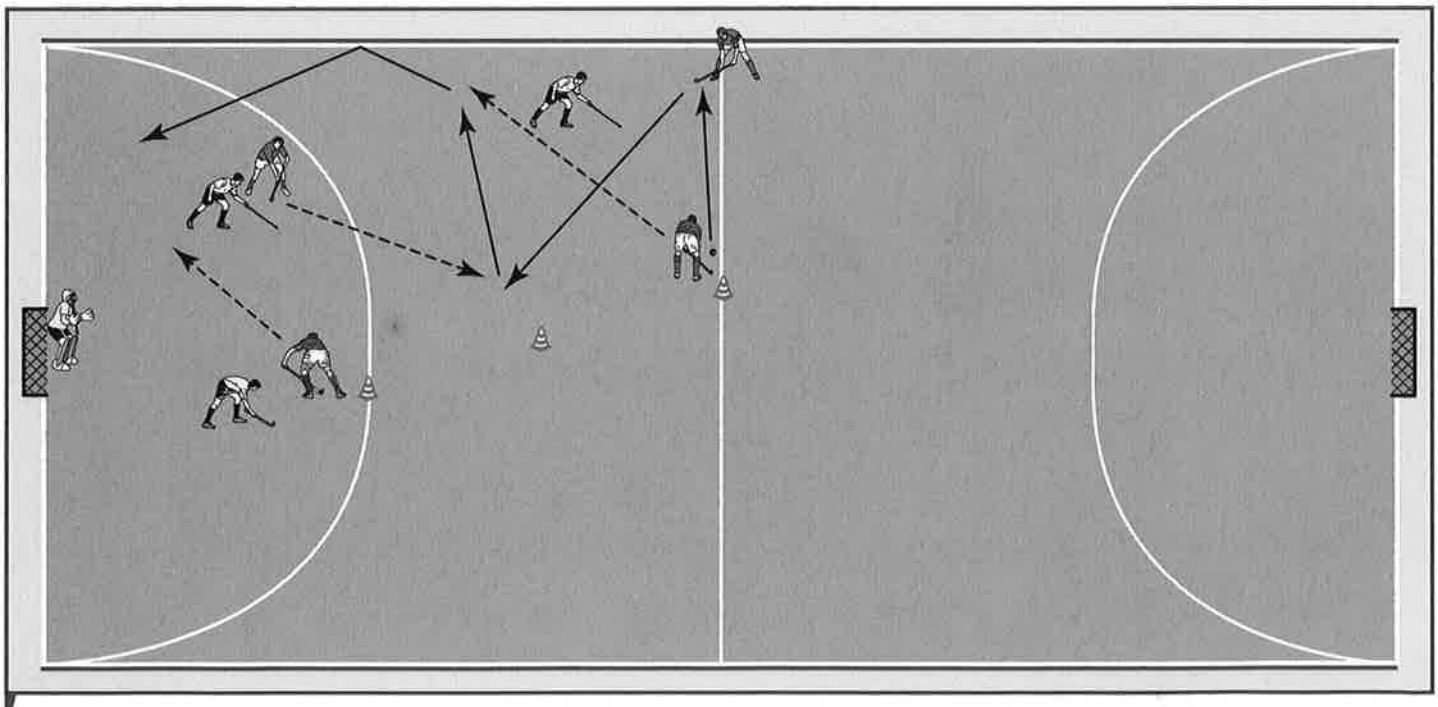
3:1 mit einem Stürmer und 2 Nachrückern

Die beiden Nachrücker passen sich zu.
Der Stürmer holt den Ball ab, beide Nachrücker rücken nach und der Stürmer legt einem der beiden den Ball auf.
Dieser entscheidet nun, ob er - je nach Verteidigerverhalten - steil spielt oder den anderen Nachrücker mit einem Querpass mitnimmt, während der Stürmer im Rücken des Verteidigers die jeweilige Steilpassposition erlaufen muss.
Ziel muss es sein, mit möglichst wenig Pässen möglichst schnell zum Abschluss zu kommen, wobei gleichzeitig die Chance mit der größten Aussicht auf Erfolg gewählt werden sollte!



3:2 mit frontalem Verteidiger

Nach dem Querpass zum Auftakt soll sich der Angreifer steil freilaufen.
Der zweite Angreifer hat genau wie beim „2:1 quer-steil" die Entscheidung, je nach Verteidigerverhalten einen Steilpass zu spielen oder den Ball gegen die Laufrichtung des Verteidigers mitzunehmen und den sich gegengleich freilaufenden Stürmer anzuspielen. Die Überzahl wird ausgespielt. Nach dem Querpass bzw. Auflegen müssen sich die Stürmer sofort wieder steil freilaufen, beziehungsweise hinter die Abwehr schneiden.



4:3 mit Angreifer im Kreis

Die Situation ist noch komplexer. Jetzt muss früh die Postion auf der Grundlinie erlaufen werden, um die Fläche für die Überzahl in der Tiefe möglichst groß zu machen. Die Stürmer müssen immer wieder steil laufen, „wegziehen", mit und ohne Ball den „Spielstreifen wechseln" und damit „Flächen" in die gespielt werden kann, „aufziehen".

Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am

15. Dez. 2005