

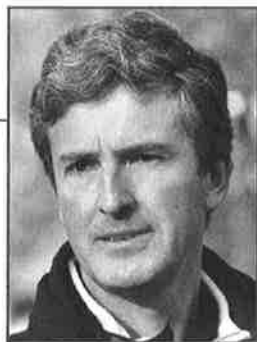
Den Gegner laufen lassen – am Besten ins Leere

Karsten Kamber und Bundestrainer, Bernhard Peters stellen den „Paki-Zieher“ vor

Die pakistanischen Hockeyspieler haben sie quasi „erfunden“, die Finte, bei der man den Gegner auf dem falschen Fuß erwischt und nach einem Rückhandzieher weiter laufen lässt – und zwar ins Leere. Die Rede ist vom pakistanische Umspielen, hier als „Paki-Zieher 90 Grad“ titulierte. Dem erfolgreichen Anwender ist die Bewunderung des fachkundigen Publikums sicher, denn er ist ebenso technisch anspruchsvoll in seiner Ausführung wie auch effektiv in seiner Wirkung. Die in 1:1 Spielsituationen angewandte Technik beherrschen nur

wenige Spieler. Grund für Bundestrainer Bernhard Peters und Karsten Kamber, den Bewegungsablauf in HockeyTraining zu analysieren und zu beschreiben, beziehungsweise einige hinführende Übungen vorzustellen.

Beim verwendeten Bildmaterial auf Seite 3 konnten wir leider nur auf qualitativ schlechte Videoprints zurück greifen. Wir halten die Veröffentlichung aber dennoch für gerechtfertigt, weil – Bildgröße hin, Auflösung her – der Bewegungsablauf als solcher doch noch relativ gut zu erkennen ist.



Bernhard Peters

...Bundestrainer der deutschen Herren-Nationalmannschaft, braucht an dieser Stelle sicherlich nicht mehr vorgestellt zu werden. Seit nunmehr 25 Jahren beeinflusst er dynamisch und kreativ die Trainerausbildung in Deutschland.



Karsten Kamber

...Ist Trainer mit A-Lizenz beim THC Meitmann. Der 35 Jahre alte Naturwissenschaftler (Mathematik- und Physikstudium) arbeitet seit 1998 zusammen mit Bernhard Peters an projektbezogenen Analysen, Konzepten und Veröffentlichungen.



Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Spielintelligenz für „Durchblicker“

Der Beitrag von Kamber und Peters zum Grundlagentraining wird fortgesetzt auf den

Seiten 7-8



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

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

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

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
Fax (065 55) 931 042
eMail: mediaServ@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
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2006

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

Wahre Ballartisten sind die Pakistaner (hier eine Spielszene aus einer Begegnung der Champions Trophy zwischen Pakistan vs. Niederlande).
Bild: Herbert Bohlscheid

Ausgabe 3/2006

Bewegungsbeschreibung „Paki-Zieher 90°“

Spielsituation:

Diese Technik wird in 1:1-Spielsituationen (siehe Abbildung 1) eingesetzt, in denen

der ballführende Spieler genügend Platz hat, um den Gegenspieler auf dessen Vorhandseite „ins Laufen“ zu bringen und ein

Ziehen des Balls mit der Rückhand entgegen der Laufrichtung möglich ist.

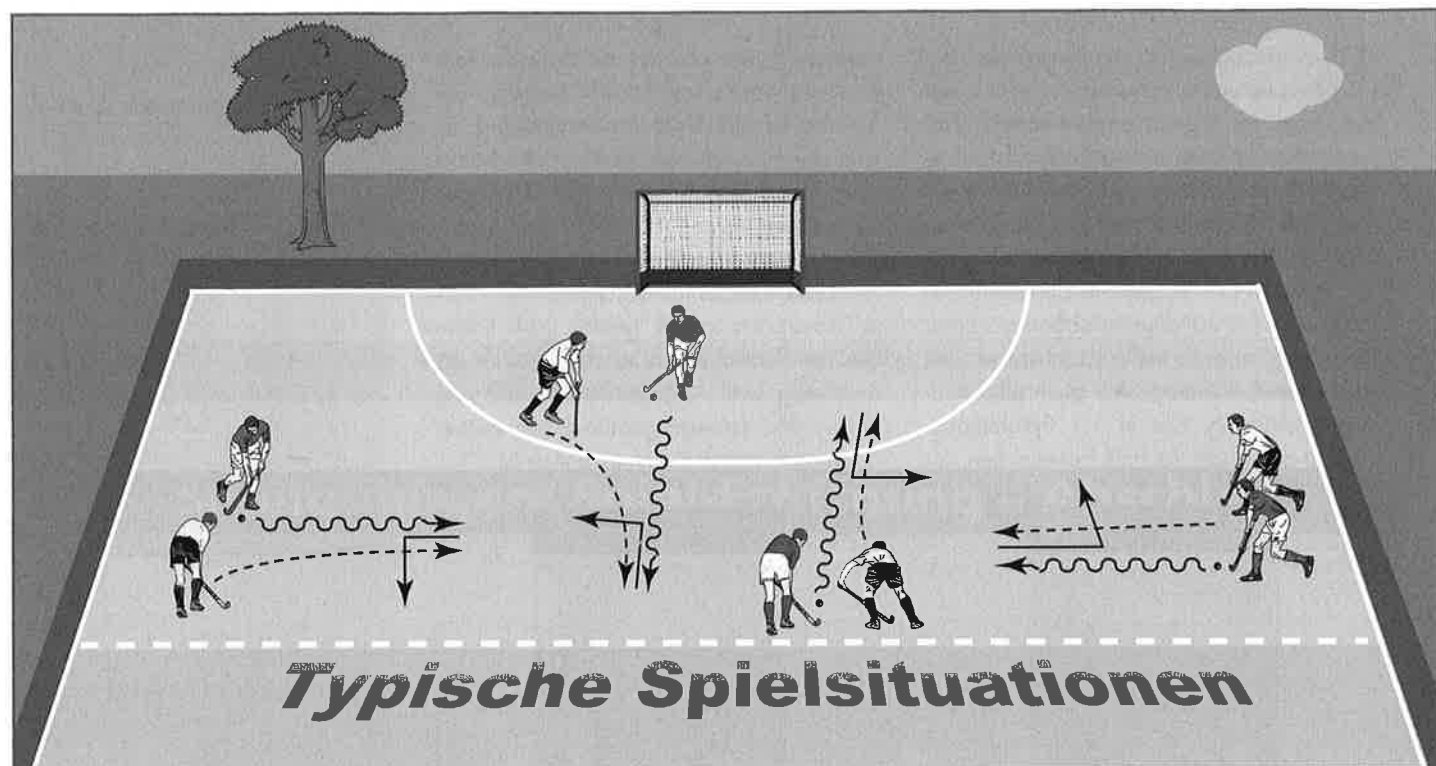


Abb. 1: Typische Spielsituationen

Typische Spielsituationen

Vorbereitungsphase:

- ➔ Der ballführende Spieler bindet einen Gegner an sich, indem er eine Bedrohung durch einen Lauf in frontaler Ballführung auf dessen Vorhandseite aufbaut (S.3, Bild 1). Der Winkel der Laufbewegung hängt vom Aktionsraum und der geplanten Anschlussaktion ab.

Hauptphase:

- ➔ Ist der Gegner fixiert (Synchronisation von Laufrichtung, tempo und -rhythmus), wird der Ball durch Veränderung des Abstandes zu den Füßen (maximale Streckung des rechten Ellbogens mit gleichzeitiger Streckung im linken Ellbogen) in Laufrichtung in frontaler Ballführung kurz beschleunigt (= Tempowechsel) (Seite 3, Bild 2).
- ➔ Mit dem Aufsetzen des rechten Fußes (diagonal zur Laufrichtung nach rechts) wird der Ball mit einem leichten Rückhandschlag entgegen der Laufrichtung gespielt und der Lauf abgebremst (Seite 3, Bild 3).
- ➔ Mit dem Aufsetzen des linken Fußes (Stemmschritt) wird der Körper senkrecht zur Spielrichtung so eng wie möglich dynamisch um die rechte Hüfte (Schulterachse parallel zur alten Spielrichtung) und der rechte Fuß in die neue Laufrichtung gedreht (Seite

3, Bilder 4 und 5).

- ➔ Dabei wird der unter dem Körperschwerpunkt liegende Ball in frontaler Ballführung (Schläger senkrecht unter Körperschwerpunkt, linker Unterarm und Schläger bilden ein umgekehrtes L) in die neue Spielrichtung beschleunigt und von der linken Körperseite abgedeckt (Seite 3, Bilder 6 u 7).
- ➔ Die Richtungssteuerung in der frontalen Ballführung nach der Drehung übernimmt dabei die rechte Hand, die durch eine (Außen-) Rotation im rechten Handgelenk ausgeführt wird (Seite 3, Bild 7).
- ➔ Der Ball wird möglichst eng am linken Fuß des ausgebreiteten Gegners in die neue Spielrichtung beschleunigt (S. 3, Bild 8).

Endphase:

Nachdem der Ball am Gegner vorbei in die neue Spielrichtung beschleunigt wurde (Gegner ausgespielt), überläuft der Angreifer den Gegner und orientiert sich neu, um so die Anschlussaktion durchführen zu können (Seite 3, Bild 9).

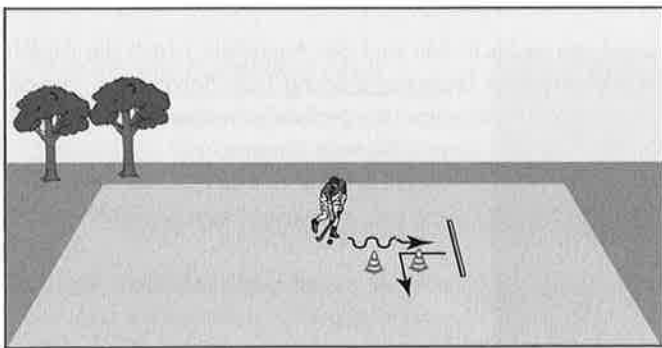
Vorteil:

Durch die enge und dynamische 90°-Drehung um die rechte Hüfte kann der Gegner durch einen kurzen Rückhandzieher an seinem linken Fuß auf engstem Raum in hoher Dynamik ausgespielt werden.



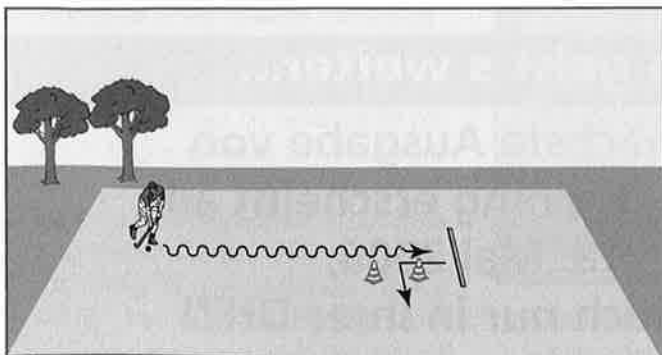
Die Videoprints 1-9 verdeutlichen den auf Seite 2 beschriebenen Bewegungsablauf beim „Paki-Zieher“, auch wenn das Bildmaterial von schlechter Qualität ist.

1: Erwerb der optimalen Ausgangsstellung, Erwerb des Ziehers

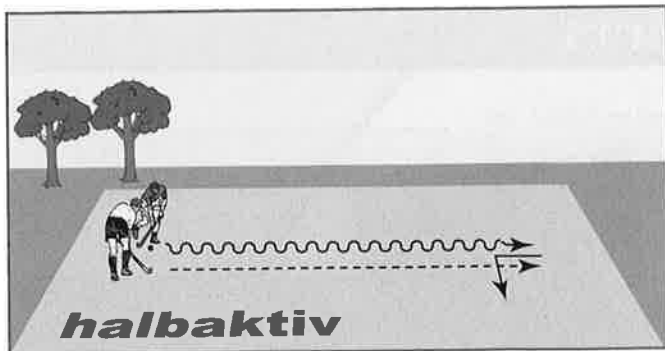


Aus einem Schritt Anlauf (rechten Fuß vor das vordere linke Standbein setzen) wird die Armstreckung aus dem frontalen Ballführen (methodische Hilfe: quer zur Laufrichtung ausgelegtes Trainingshemd oder Stange), der Zieher auf dem rechten Fuß mit der Rückhand und die dynamische Drehung um die rechte Hüfte auf engem Raum mit dem abschließenden frontalen Ballführen (methodische Hilfe: enges Hütchentor) geübt.

2: Erwerb der optimalen Ballposition, Erwerb des Bewegungsflusses

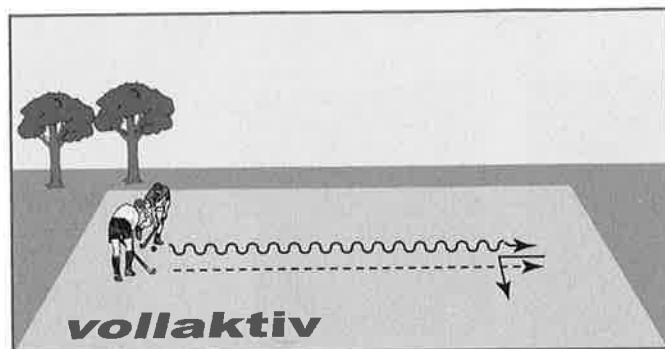


Aus dem Lauf (Stufung: 3 Schritte, 5 Schritte, freie Schrittfolge) auf das quer gelegte Trainingshemd (Stange). Der Ball wird dabei aus dem Vorhandseitführen in die frontale Ballführung gebracht und der Zieher wie in Übung 1 geübt. Mit zunehmendem Können verlagert sich der Schwerpunkt der Übung auf die Tempoprinzipien des Umspielens.



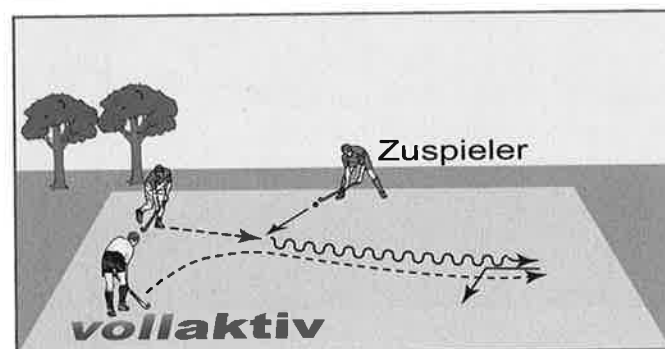
3: Erwerb des optimalen Zeitpunkts zur Technikanwendung

Aus dem Lauf gegen einen halbaktiven Gegner. Dieser fällt nur auf die Tempowechseltäuschung vor dem Zieher herein und ermöglicht so dem Übenden, den Abstand und die Reichweite des Gegners einschätzen zu lernen.



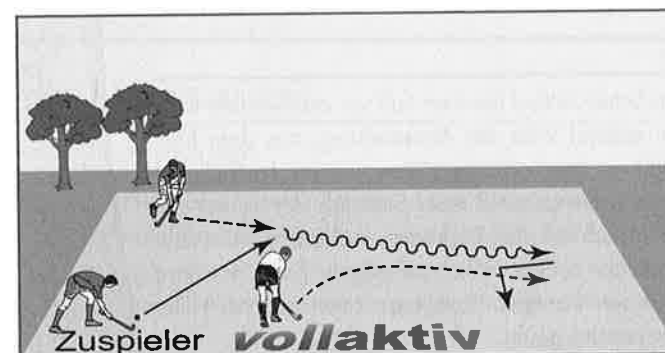
4: Erwerb des situativen Entscheidens zur Technikanwendung

Aus dem Lauf gegen vollaktiven Gegner. Geht dieser auf die Tempowechseltäuschung ein, dann wird der Rückhandzieher 90° durchgeführt, oder sonst eine Alternativhandlung ausgeführt, z.B. Ballvorlage durch Rückhandheppen quer zur Laufrichtung mit anschließender Ballführung im Deckungsschatten des Gegners.



5: Erwerb der Aufmerksamkeitslenkung nach einfacher Technikverbindung auf Gegner

Nach Anspiel von links in den Lauf des Angreifers. Nach der Ausführung einer einfachen Technikverbindung (z.B. Ballan- und -mitnahme Vorhand) schnelle Vorbereitung des Rückhandziehers 90° gegen einen vollaktiven Gegner.



6: Erwerb der Aufmerksamkeitslenkung nach schwieriger Technikverbindung auf Gegner

Nach Anspiel von rechts in den Lauf des Angreifers. Nach der Ausführung einer schwierigeren Technikverbindung (z.B. Ballan- und -mitnahme aus verschleppter Vorhandposition) schnelle Vorbereitung des Rückhandziehers 90° gegen einen vollaktiven Gegner.

Weiterführung

Sind die Technik und deren Verbindungen gefestigt, erfolgt in weiteren methodischen Schritten die Optimierung der individuell-sinnvollen situativ-variablen Verfügbarkeit.

In speziellen spielnahen Übungssituationen wird sowohl das Timing der Technikanwendung als auch die Antizipation erfolgversprechender Techniken unter Gegner-, Raum-, Zeit- und Erfolgsdruck erarbeitet.

Symbole in HockeyTraining

- > Laufweg
- > Ballweg
- ~~~~~> Dribbelweg
- ⇒ Torschuss
- ⓔ Entscheidung (entweder / oder)

So geht's weiter...

**Die nächste Ausgabe von
HockeyTraining erscheint am
18. Mai 2006,
natürlich nur in Ihrer DHZ!**

Je mehr, desto besser?

Übungen für große Trainingsgruppen

Was nun? Eine große Trainingsgruppe von 18 Spielern und mehr, zwei Torhüter, aber kein Co-Trainer verfügbar und dennoch wollen alle Spieler sinnvoll beschäftigt und gefordert werden.

Da muss die gesamte Spielfeldfläche genutzt und alles am besten von der Mitte aus organisiert und korrigiert werden. Im Anschluss werden exemplarisch vier Übungsformen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden

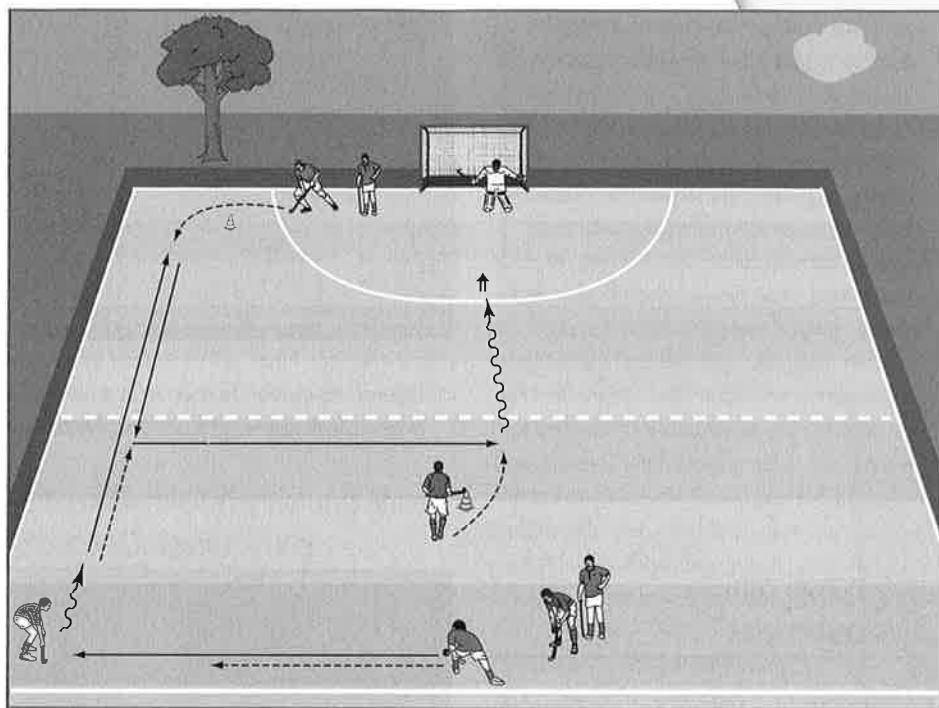
in den technischen und individual-taktischen Schwerpunkten vorgestellt. Ihr Einsatz erfolgt am Besten im Rahmen der speziellen Aufwärmung mit dem Ball, nachdem auch die Torhüter aufgewärmt und eingespielt worden sind.

Aus Gründen der Übersichtlichkeit sind dabei jedoch in der Regel nur die gerade aktiven Spieler dargestellt.

Peter Lemmen

Seitenwechsel von links nach rechts

- ➔ **Organisation:** Übungsform auf dem Halbfeld für 8 - 12 Spieler, alle Spieler wechseln ihrem Ball hinterher, die beiden Spieler in der linken Spielfeld sind fest, der Wechsel erfolgt hier nach Traineranweisung.
- ➔ **Ablauf:** Der Spieler in der Mitte passt den Ball flach nach außen, hier erfolgt nach der Ballannahme ein kurzes Dribbling mit anschließendem Pass in die Tiefe auf den entgegen kommenden Spieler. Dieser passt nach erfolgreicher stabiler Ballannahme den Ball zurück auf den Passgeber, der dann wiederum nach einer dynamischen Ballmitnahme nach innen auf den steil laufenden Mitspieler passt. Dieser dribbelt in den Kreis zum abschließenden Torschuss.
- ➔ **Variation:** Anwendung verschiedener Ballabgabetechniken wie Schlag, Schrubber oder Flachschräger.
- ➔ **Tipps:** Die gesamte Übung sollte dynamisch ausgeführt werden, d.h. insbesondere die Anspiele in die Bewegung der Spieler muss gelimit - also nicht zu früh und nicht zu spät

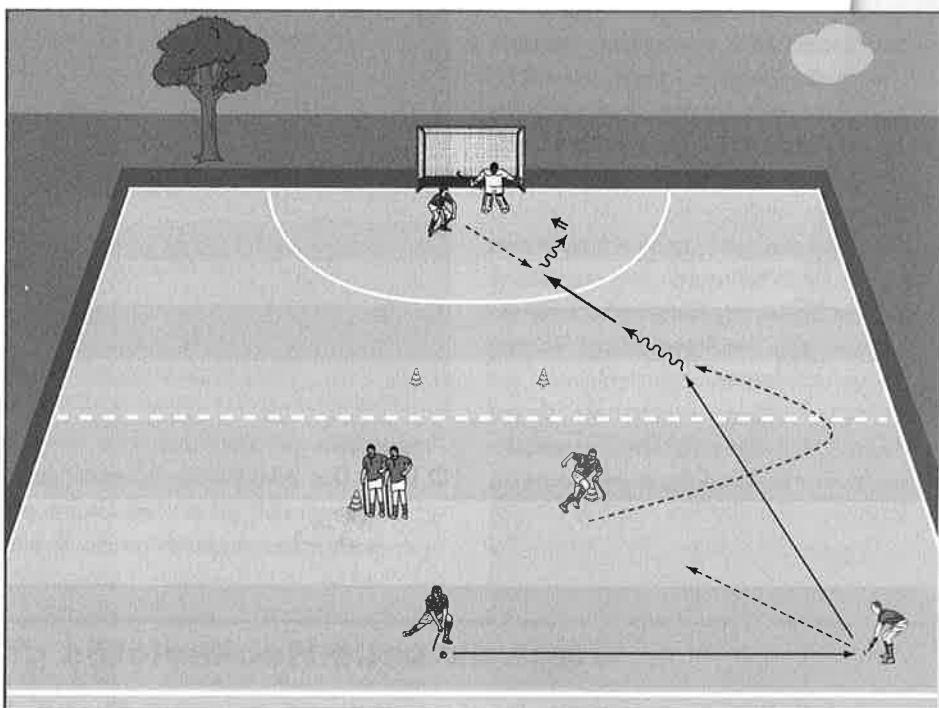


- sein. Hierbei muss der ballannahmende Spieler die Situation des abgebenden Spielers

genau beobachten und den Abspielzeitpunkt antizipieren.

Schneiden auf diagonaler Spur

- ➔ **Organisation:** gesamtes Halbfeld, 8 - 10 Spieler, jeder Spieler wechselt seinem Pass hinterher, der Anspieler in der Mitte bleibt fest - Wechsel nach Anweisung des Trainers.
- ➔ **Ablauf:** Nach dem Querpass aus der Mitte auf den steil laufenden Außenspieler passt dieser nach dynamischer Ballmitnahme auf den nach außen/innen schneidenden Mitspieler, der wiederum nach Ballannahme und -kontrolle auf den ballabholenden Kreisspieler passt. Dieser schließt mit einem Torschuss ab.
- ➔ **Variation:** Übung kann rechts und links gespielt werden; alle annehmenden Spieler lupfen den Ball kurz an, bevor sie ihn passen; Anspiel in den Kreis zum „Eins-gegen-eins“.
- ➔ **Tipps:** Da alle Ballannahmen in der Bewegung trainiert werden sollen, ist auch hier das Timing des annehmenden Spielers wichtig. Dies bedeutet, dass das Laufen zur Ballannahme erst nach Blickkontakt und

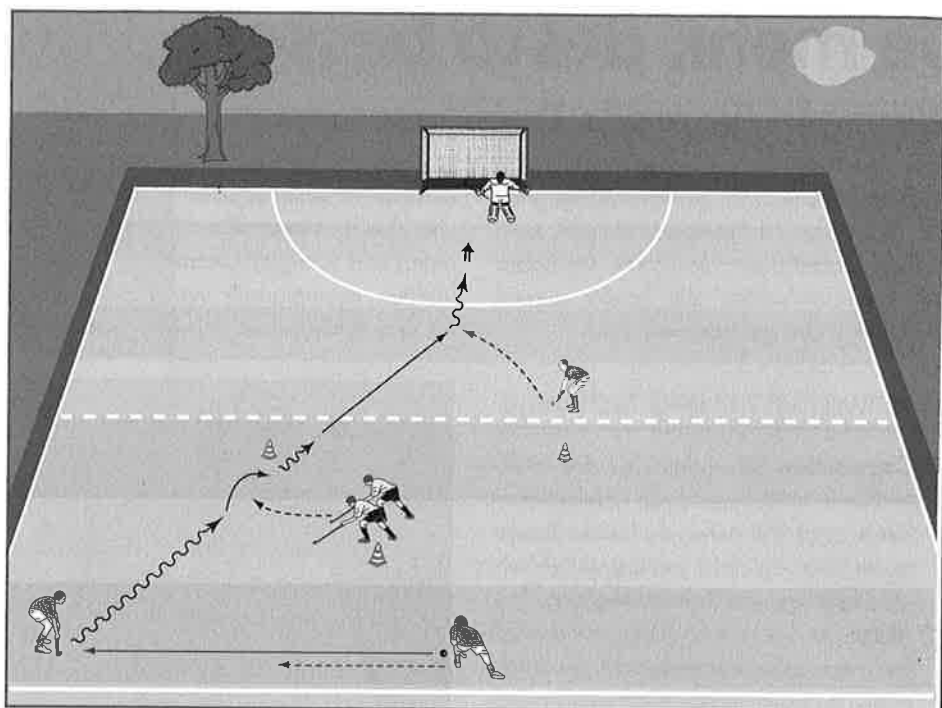


Bereitschaftsverhalten des abgebenden Spielers erfolgt. Indiz für schlechtes Timing

ist entweder der stehende oder der sein Tempo stark reduzierende Spieler.

„Eins-gegen-eins“ mit Spurwechsel

- ➔ **Organisation:** Gesamtes Halbfeld, alle Spieler wechseln ihrem Pass hinterher, Verteidigerposition wird doppelt besetzt, der Wechsel erfolgt hier nach Anweisung des Trainers.
- ➔ **Ablauf:** Pass von innen nach außen. Der annehmende Spieler dribbelt nach innen zum Spurwechsel durch ein erfolgreiches „Eins-gegen-eins“, anschließend erfolgt der Pass zum nach außen schneidenden Spieler an der Viertellinie, der mit einem Torschuss die Übung abschließt.
- ➔ **Variation:** Übung kann auch auf der rechten Spielfeldhälfte durchgeführt werden. Anspiel an den Spieler an der Viertellinie mit anschließendem „Ein-gegen-eins“.
- ➔ **Tipps:** Schwerpunkt der Übung ist das Umspielen über den linken Fuß des Verteidigers. Hierzu muss der Angreifer das Umspielen über die Vorhand des Verteidigers antäuschen, um dann über den linken Fuß zu kontern. Intensives und individuelles Kor-

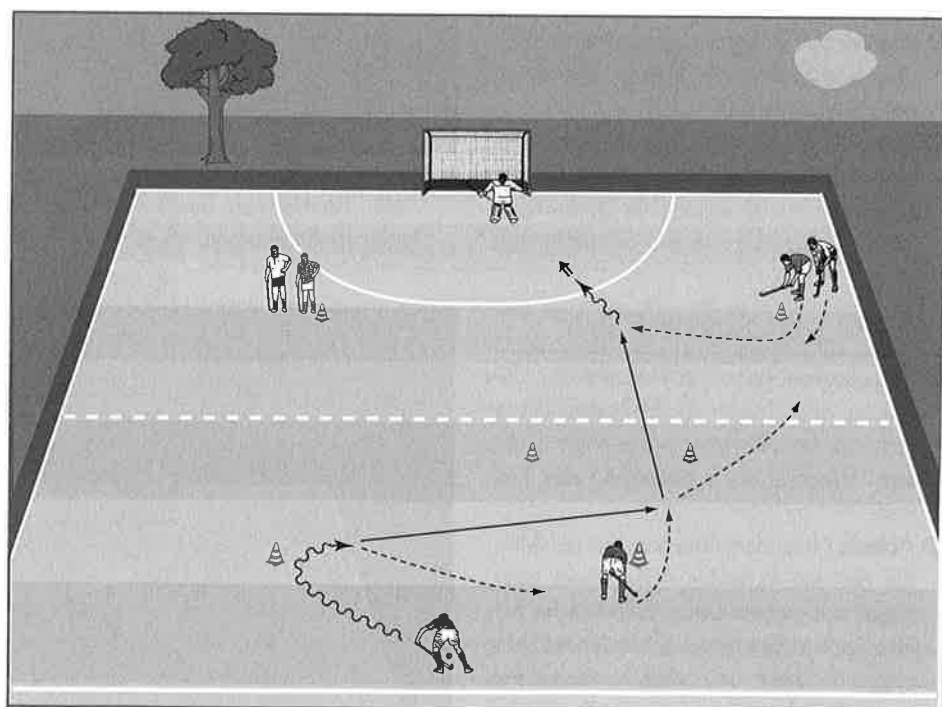


rigieren durch den Trainer ist für eine erfolgreiche Technikanwendung im Wettkampf

unerlässlich.

Spurwechsel zum „Eins-gegen-eins“

- ➔ **Organisation:** Gesamtes Halbfeld, alle Spieler wechseln ihrem Pass hinterher, Verteidigerpositionen werden links und rechts einfach besetzt, der Wechsel erfolgt hier nach Anweisung des Trainers.
- ➔ **Ablauf:** Auftakt der Übung ist das Dribbling des Spielers nach schräg links, um nach einem kurzen Lupfer entgegen seiner Laufrichtung einen Pass in den Lauf des Mitspielers auf die rechte Halbspur zu schrubben. Nach einer dynamischen Ballmitnahme erfolgt der Steilpass durch die markierte Zone auf den nach innen schneidenden Spieler (im Wechsel von links oder rechts anlaufend), der unter Gegnerdruck im „Eins-gegen-eins“ in den Kreis eindringt und zum Torabschluss kommt.
- ➔ **Variation:** Anspiele von rechts nach links auf die linke Halbspur; halbaktiver Gegenspieler in der markierten Zone erschwert das Anspiel an den Stürmer; Anspiele an den quer laufenden Stürmer ohne einen Ge-



genspieler.

- ➔ **Tipps:** Das erforderliche Timing in dieser Übungsform stellt selbst ohne Gegenspieler einen hohen Anspruch an die Spieler.

Der Einsatz von vollaktiven Gegenspielern sollte deshalb nur bei stabiler und korrekter Ausführung der Übungsform ohne Gegenspieler erfolgen.

Stets aktuelle Hockeyfotos gibt es bei

www.sportfoto.tv



Spielintelligenz für „Durchblicker“: Von der In-Struktion zur Kon-Struktion

Grundlagentraining mit Karsten Kamber und Bernhard Peters

Fassen wir kurz die Leitlinien lernwirksamen Grundlagentrainings (vgl. „Spielerisches Probieren vor technischem Studieren!“, Peters/Kamber HockeyTraining) zusammen: Die ganzheitliche Entwicklung der Spielfähigkeit (= Ziel) ist die Grundlage des Anfängertrainings, die mit basistaktischen und motorischen Aufgabenstellungen (= Inhalte) nach dem Prinzip „Spielen vor Üben!“ implizit spielerisch-beiläufig (= Methodik) umgesetzt wird. Die gestufte Hinführung zum Hockey (= Strukturierung) erfolgt nach dem Kriterium Spezialisierung, wobei der Lehr-Lernprozess im Grundlagentraining implizit, die Komplexität hoch und die Standardisierung niedrig ist (= Ausbildungsphilosophie). Die eingenommene Perspektive bei der Identifizierung von Aufgabenstellungen bzw. Anforderungen ist eine externe (= Außenansicht), die für alle Sportarten sinnvoll erscheint (= sportspielübergreifend). Der hockeyspezifische Teil des Grundlagentrainings bildet den Ausgangspunkt des

können. Betrachtet man Entscheidungshandlungen zusätzlich im Zusammenhang mit dem Kriterium Situationsgebundenheit (= situationspezifisch ↔ situationsübergreifend ↔ situationsunabhängig), dann bedeutet (spielerische) Kreativität das situationsunabhängige Generieren von Lösungsideen und Spielintelligenz die situationsunabhängige Auswahl der optimalen Lösungsidee. Sollen unsere Spieler kreativ und spielintelligent handeln, dann müssen wir an sie implizit situationsunabhängige Anforderungen von hoher Komplexität und niedriger Standardisierung stellen. Wie kann das anvisierte Lernziel (= sinnvolle Schulung der Kreativität und Spielintelligenz) erreicht werden?

Keine optimale Orientierung ohne sinnvolle Differenzierung

Passt man die Spielgeometrie (= Größe des Spielfelds und Torschussraums, Anzahl der Spieler und Tore) dem biologi-

In diesem zweiten Beitrag zum Grundlagentraining entwickeln wir kindgerechte Ziele, Inhalte und eine angemessene Methodik des hockeyspezifischen Teils der Anfängerausbildung. Diese zweite Säule gilt es, mit besonderem Augenmerk in Angriff zu nehmen. Denn eine individuell sinnvolle Mischung zwischen den Gegenpolen Leistungsentwicklung ↔ Leistungsentfaltung, Energie ↔ Information und Technik ↔ Taktik ist der Schlüssel zu nachhaltig erfolgreichem Lernen und Lehren.

komplettes Durchspielen einer Spielsituation mit vorgegebener Start- und Endhandlung) helfen wir den Spielern, sich unter vereinfachten Druckbedingungen orientieren zu können. Dabei sollte der Trainer mittels der Kriterien Aktionsraum, Handlungsalternativen und Entscheidungsverhalten die Übungskomplexität implizit individuell an das aktuelle Leistungsvermögen seiner Spieler anpassen (= fordern und fördern). Alle so erspielten Lösungen sind in einem weiteren Lehr-Lernschritt in das Grundspiel zu integrieren. Als größtes Problemfeld der Anfängerausbildung ist die Spieleröffnung (= Ab-, Ein-, An-, Freischlag) möglichst früh mit situationsunabhängigen Lösungen (= Kombinationen von Taktikbausteinen) mittels Spielübungen zu erspielen.

Hinsichtlich der bevorzugten Ausbildungsphilosophie sind die beliebten Kombinationsformen (2er, 3er, 4er Kombinationen) als reine Technikübungen unter Druckbedingungen anzusehen. Die hierbei verwendeten Vereinfachungsstrategien (= explizites Lernen, niedrige Komplexität, hohe Standardisierung) führen nicht zum anvisierten



Abbildung 1

Lehr-Lernwegs zum taktisch optimal ausgebildeten (= jederzeit zu wissen, welche Handlungen zu welchen Konsequenzen führen) Spieler, der alle Situationen versiert lösen kann.

Noch nichts können, ist für das Lernen viel versprechend

Die Wegmarken „Erkennen - Entscheiden - Realisieren“ zum erfolgreichen Umgang mit Spielsituationen fußen auf Entscheidungshandlungen, die in vier Phasen unterteilt werden können (vgl. Abbildung 1). Erst daran schließt sich die motorische Ausführung (= Technikanwendung) an. Dabei hängt es entscheidend von der Qualität der ersten beiden Phasen ab, zu welchen Lösungen Sportler überhaupt kommen

schon Entwicklungsstand der Spieler an, dann kommen in diesem „Hockeyspiel“ (= Grundspiel, vgl. Abbildung 2) vermehrt die charakteristischen Spielsituationen in Angriff und Abwehr vor.

Der häufige Ballbesitz jedes Spielers provoziert ständige Entscheidungshandlungen, so dass alle Spieler ständig psychisch und physisch aktiv am Spielgeschehen teilnehmen können.

Alle erforderlichen Techniken werden zudem auf die dominanten Handlungen (= Ballabgabe/ Torschuss über kurze Entfernungen, Ballführung, Umspielen, Ballannahme) begrenzt. Das Grundspiel fordert jeden Spieler zu situationsunabhängigen Handeln auf und sollte auch sportspielübergreifend (Stufe 1/2 im Grundlagentraining) eingesetzt werden. Mittels Spielübungen (=

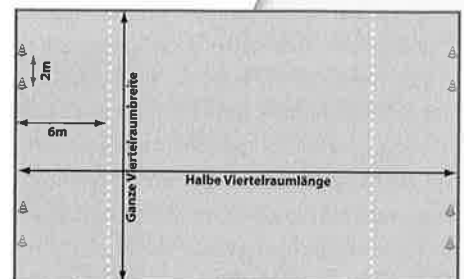


Abbildung 2

Lernziel. Dementsprechend wenig Übungszeit sollte man diesen traditionellen Inhalten einräumen. Das zu schulende Technikrepertoire wird konsequent anhand konkreter Spielsituationen eingeführt und mittels Technikbausteinen und Druckbedingungen variiert. Die weitere methodische Herangehensweise ist in „Einfache Techniken einfach trainieren!“ (Peters/Kamber Hockey-Training 1/2004) ausführlich dargestellt.

Gute Trainer sind Spezialisten der Methodik und der Kommunikation

Alle dargestellten hockeyspezifischen Lerngelegenheiten (= Grundspiel, Spielübungen, Aufbau des Technikrepertoires) erfüllen die hinreichenden Anforderungen an die

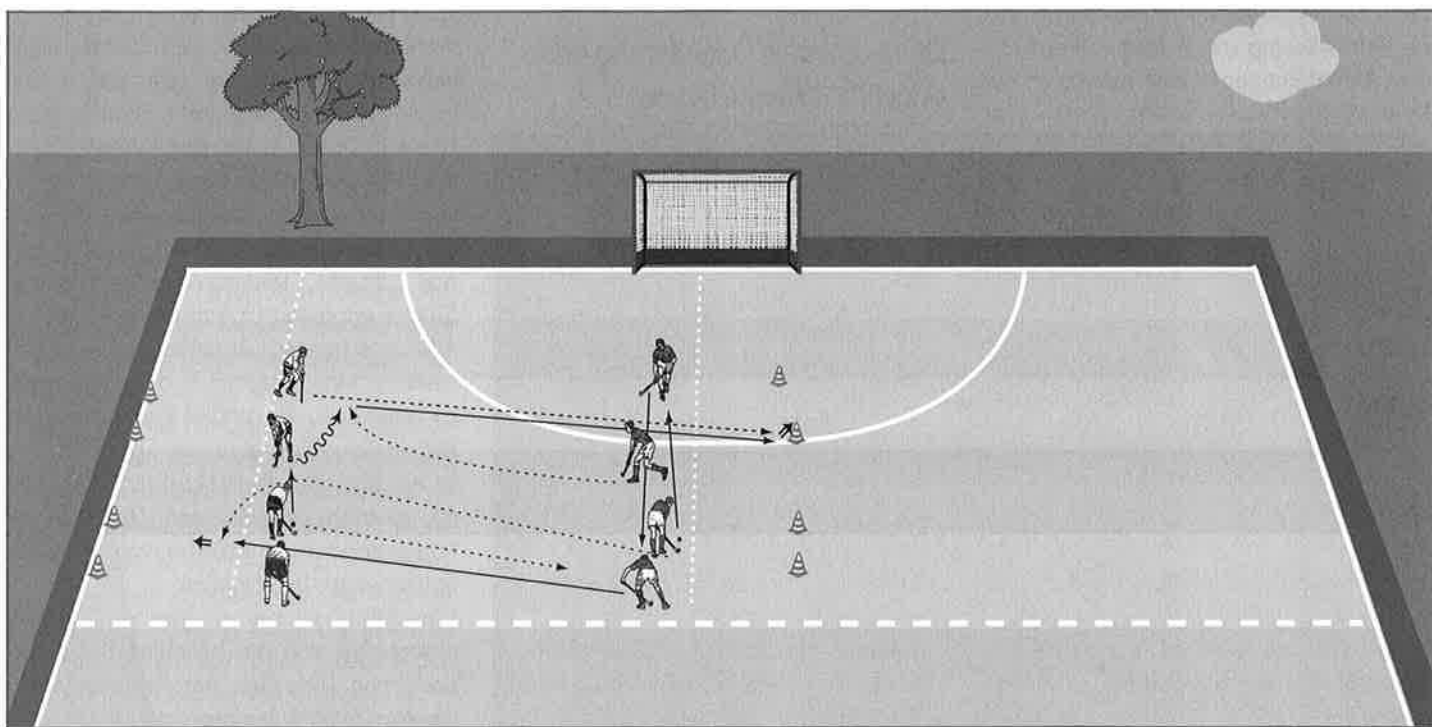
- komplex integrative Förderung von Technik, Taktik und Motivation,

- situationsunabhängige Förderung des schnellen „Erkennen – Entscheiden – Realisieren – Könnens“,
- Förderung des schnellen und sicheren „Sich Anpassen – Könnens“ in allen und an alle Spielsituationen,
- Förderung des individuellen „Integrieren – Könnens“ neuer Lerninhalte in vorhandene Handlungspläne um das Lernziel zu erreichen. Der Trainer hat nicht nur die Aufgabe der attraktiven didaktisch-methodischen Auf- und Vorbereitung des Trainings. Gerade sein kommunikatives Verhalten (nach dem Motto „Je mehr der Trainer weiß, desto weniger gibt er preis!“) muss er den Trainingsinhalten anpassen: Selbstständiges Lernen erfolgt nur durch fragendes Vertiefen der Lernsubstanz im Dialog mit den Spielern!

Dem Training den Reiz des Spiels verleihen

Die wichtigste Säule des gesamten langfristigen Trainingsaufbaus (= gleichzeitige Bewältigung kognitiver und motorischer Anforderungen) gilt es so früh als möglich (= im Grundlagentraining) umzusetzen. Dabei werden Spielsituationen mittels Spielübungen vermittelt, die in ihrer Komplexität dem aktuellen individuellen biologischen Entwicklungsstand anzupassen sind. Im sich anschließenden Übungsteil sind Spielübungen (exemplarisch zum Thema Spielöffnung – Abschlag) und Variationen des Grundspiels (vgl. „Mit spielen formen!“, Peters/Kamber HockeyTraining, 3/2004) zusammengestellt. Damit wird der Übungspool für das Grundlagentraining um Inhalte der Stufe 3 ergänzt. **(wird fortgesetzt)**

Spielübungen: Spiel-Eröffnung – Abschlag



4:0 im Gegenstrom von horizontaler Position

Jeweils zwei Viererteams starten gleichzeitig mit je einem Ball im Gegenstrom von den gegenüberliegenden Grundlinien oder Schusszonen (= aus horizontaler Position). Nach dem Abschluss eines Angriffs wird sofort in die andere Richtung gespielt. Es gewinnt dasjenige Team, das zuerst sieben Tore erzielt hat. Es gelten nur Tore, wenn ein oder mehrere Schulungsschwerpunkte erfolgreich umgesetzt wurden:

- ➔ Spiel an der Grundlinie: aus der horizontalen Position in die Dreiecksformation gelangt

- gen, d.h. ein (zwei) Spieler besetzt an der gegenüberliegenden Grundlinie immer steil die Ballspur.
- ➔ Fläche groß um Ball: Neben der Länge des Spielfelds auch die gesamte Breite (durch Weglaufen vom Ball) nutzen.
- ➔ Give & Go: Nach einer Ballabgabe müssen alle/einzelne Spieler ihre Positionen tauschen.
- ➔ Technikvorgaben: Ballan- und -mitnahme nur im Lauf/nur mit der Vorhand,...

Variation:

- ➔ Ballposition im Abschlag: Start der Spielübung aus verschiedenen Spuren,
- ➔ Spiel auf Zeit: Die Viererteams spielen im K.o.-System einen Sieger aus.
- ➔ Anstatt fest vorgegebener Startpositionen kommen die Spieler aus immer anderen Positionen/Zeitpunkten ins Spielfeld, z.B. von den Seitenlinien nach Trainervorgaben.
- ➔ Abstand/Startposition des Abwehrspielers zu den Angreifern.