

Müssen D-Mädchen wie Erwachsene „ackern“?

Uli Forstner plädiert für ein neues Wettkampfsystem im Jugendbereich

Viele Kinder haben aufgrund von veränderten Umweltbedingungen (Computer, Video, Fernsehen, Ganztageschule, weniger Spielmöglichkeiten „auf der Straße“) große Defizite im motorischen Bereich. Das heißt, dass unter anderem das Training im Verein (neben dem Schulsport) eine andere Akzentuierung bekommen muss. Wir müssen sportartübergreifend noch mehr



Uli Forstner

...ist der verantwortliche Cheftrainer für den männlichen Nachwuchsbereich beim Deutschen Hockey-Bund. Hier unterstützt er sowohl die U-16/ U-18 Trainer Uli Weise und Andreas Höppner, als auch Bernhard Peters beim A-Kader. Ein Job mit vielen Facetten und enormem Zeitaufwand.

vielseitige körperliche Allgemeinausbildung betreiben und dadurch bei den Kindern und Jugendlichen die Voraussetzungen schaffen, die schwierigen Hockeytechniken zu erlernen.

Die Konkurrenz der Sportarten um die immer weniger werdenden Kinder wird immer größer und wir sind gezwungen, schon relativ früh die Kinder an den Hockeyverein zu binden. Dann ist altersgerechtes Training ein absolutes „Muss“, um einerseits die motorischen Grundlagen für eine Hockeykarriere zu legen und andererseits durch vielseitiges, abwechslungsreiches und motivierendes Training und entsprechende Wettkampfformen die Kinder an unseren Sport zu binden.

Wir haben in Deutschland in den verschiedenen Bundesländern zum Teil sehr unterschiedliche Wettkampfsysteme im Kinder- und Jugendbereich. Da gibt es zum Beispiel für die jüngsten Altersklassen Kleinfeldhockey mit fünf Feldspielern, Kleinfeldhockey mit sechs Feldspielern oder die Spielform 4:4 auf vier Tore.

Überschreitet also die Mädchen-D-Mannschaft eines Vereins die Landesgrenze für ein Freundschaftsturnier, kann es durchaus sein, dass sie mit einer ganz anderen Wettkampfform konfrontiert wird! Das stößt – nach meiner Erfahrung – bei allen Beteiligten auf ziemliches Unverständnis!



Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Spielintelligenz für „Durchblicker“

Der Beitrag von Kamber und Peters zum Grundlagentraining wird fortgesetzt auf

Seite 8



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@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
☎ (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.

Kleinfeld-Hockey im Jugendbereich wird überall in Deutschland gespielt, doch die Organisationsformen und Bedingungen sind fast überall verschieden. (Bild: Herbert Bohlscheid, www.sportfoto.tv)

Ausgabe 4/2006

Zusammenarbeit über Landesgrenzen hinweg

Spielform	Fläche Spielfeld	Anzahl Feldspieler	Spielerquotient
Großfeld	91,4 m x 55 m	20	251,35
Kleinfeld 5:5 + TW	55 m x 45,7 m	10	251,35
Hallenhockey	40 m x 20 m	10	80

Abb. 1

Diese Probleme anzugehen und zu lösen, bedeutet für unsere Sportart eine große Herausforderung! Ein wichtiges Ziel muss es weiterhin sein, diesen Aufgaben mit einer bestmöglichen Trainerausbildung und damit möglichst hoch qualifizierten Trainern und Übungsleitern zu begegnen. Auch der Wille zur Zusammenarbeit der Funktionäre über die Landesgrenzen hinweg ist eine wichtige Voraussetzung, um die geschilderten Probleme anzugehen und zu lösen. Es braucht nicht jeder Landesverband „das Rad neu zu erfinden“.

Eine andere Möglichkeit, hier entscheidend voran zu kommen, ist das Wettkampfsystem im Kinder- und Jugendbereich. Über das Wettkampfsystem haben wir neben der Ausbildung der Trainer und Übungsleiter eine weitere wichtige Möglichkeit, intensiv auf die Gestaltung des Trainings vor allem im Kinderbereich Einfluss zu nehmen: Was im Wettkampf gefordert wird, wird auch trainiert! Daraus ergeben sich folgende Forderungen an ein Wettkampfsystem:

- ➔ Anbieten von altersgerechten Spiel- und Wettkampfformen: überschaubare Spielfeldgröße und Spieleranzahl für die entsprechende Altersklasse, Vermitteln von Spaß, Motivation und Erfolgserlebnissen.
- ➔ Es soll das im Wettkampf abfragt werden, was in der entsprechenden Altersklasse schwerpunktmäßig trainiert werden soll.
- ➔ Der organisatorische Aufwand muss überschaubar und einfach zu bewältigen bleiben.
- ➔ Bundeseinheitlich das gleiche Wettkampfsystem in allen Altersklassen! Es macht keinen Sinn, unterschiedliche Wettkampfformen in den Landesverbänden anzubieten.

Kindgerechte Wettkampfformen hängen im Wesentlichen von der Spielfeldgröße und der Anzahl der am Spiel beteiligten Spieler/innen ab. Um einmal ein Maß für die Spielfeldgröße und die passende

Anzahl von Spielern zu erhalten und Vergleiche der unterschiedlichen Spielformen möglich zu machen, habe ich den so genannten Spielerquotienten „erfunden“. Um den Spielerquotienten zu erhalten, wird die Spielfeldgröße in Quadratmetern durch die Gesamtzahl der Feldspieler geteilt (TW werden nicht berücksichtigt!). Anschaulich gemacht gibt der Spielerquotient die theoretisch zu bearbeitende Spielfläche pro Spieler wieder. In Abbildung 1 finden Sie Zahlen für die üblichen Spielfeldgrößen.

Der Spielerquotient für das Großfeld und für das übliche Kleinfeld-Spielfeld ist genau gleich. Ich bin mir nicht sicher, ob diese Tatsache jedem Trainer und Hockey-Jugendfunktionär so bewusst ist. Das bedeutet nämlich, dass die theoretisch zu bearbeitende Fläche pro Spieler auf beiden Spielfeldern genau gleich groß ist. An Erwachsene auf dem Großfeld werden in diesem Sinne die gleichen Anforderungen gestellt, wie an die D-Mädchen-Spielerin, die seit einem halben Jahr Hockey spielt! Die kleinere Anzahl der Spieler auf dem Kleinfeld erhöht die Wahr-

Spielform (Feldh.)	Fläche Spielfeld	Anzahl Feldspieler	Spielerquotient
3:3 auf 4 Tore (Bsp. 1)	27,5 m x 22,85 m	6	105
4:4 auf 4 Tore (Bsp. 2)	27,5 m x 22,85 m	8	79
4:4 auf 4 Tore (Bsp. 3)	32,85 m x 27,5 m	8	113
4:4 + TW im Viertelraum	55 m x 22,85 m	8	154
5:5 + TW im Viertelraum	55 m x 22,85 m	10	123
Kleinfeld 6:6 + TW	55 m x 45,7 m	12	209
8:8 im 3/4-Feld	68,5 m x 55 m	16	235

Abb. 2

Spielform (Hallenh.)	Fläche Spielfeld	Anzahl Feldspieler	Spielerquotient
3:3 auf 4 Tore quer	20 m x 20 m	6	67
4:4 auf 4 Tore quer	20 m x 20 m	8	50
4:4 auf 4 Tore längs	30 m x 20 m	8	75

Abb. 3

scheinlichkeit von Ballkontakten und damit die Intensität! Nur das insgesamt kleinere Spielfeld, also kürzere Wege und Entfernungen, kommen den deutlich geringeren Kräfteverhältnissen der Kinder gegenüber den Erwachsenen entgegen.

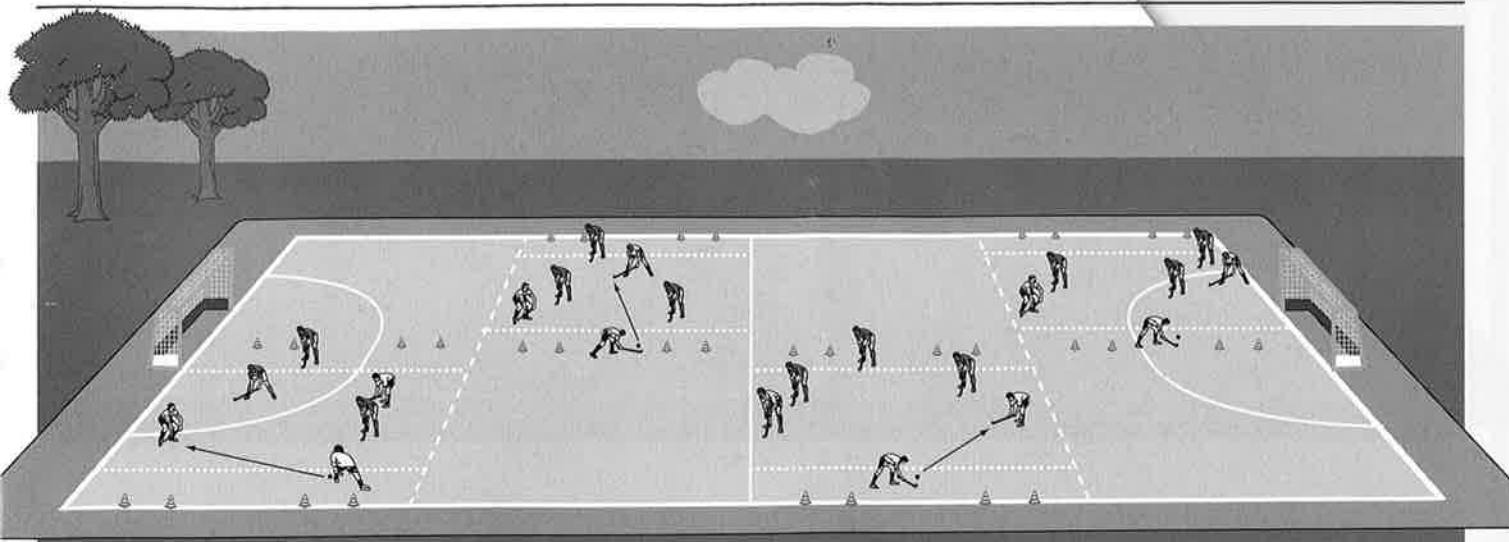
Der Spielerquotient für Hallenhockey beträgt 80. Aus der eigenen Erfahrung wissen wir, dass die Raumverhältnisse in der Halle den Kindern sehr entgegenkommen, während die Erwachsenen bei diesen Größenverhältnissen schon ziemlich Mühe haben (vor einigen Jahren wurde deshalb überlegt, bei den Erwachsenen nur noch 4 Feldspieler im Hallenhockey zuzulassen). Für die Minis (unter 6 Jahren) und im D-Bereich (U8) ist selbst das Hallenhockeyspielfeld noch sehr groß!

Wenn wir also kindgerechte Spielformen und damit altersgerechte Spielfeldgrößen haben wollen, sollte sich der Spielerquotient etwa zwischen 60 (Minis) und 251 (Großfeld) bewegen. Natürlich muss für die Wettkampfformen auf dem Feld der Tatsache Rechnung getragen werden, dass die Ballabgabetechniken Schrubber und Schlag im Gegensatz zur Halle erlaubt sind und damit größere Entfernungen überwunden werden können.

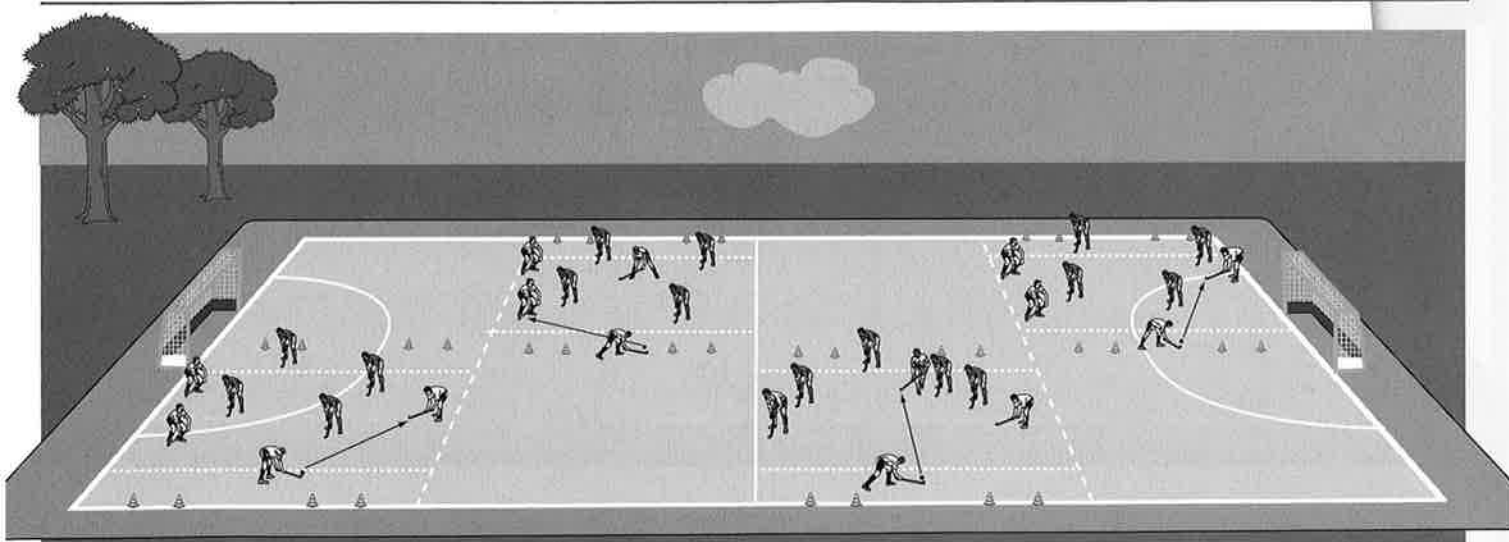
Abbildungen 2 und 3 zeigen Tabellen mit verschiedenen Spielformen und dem dazu gehörenden Spielerquotienten.

Beispiele für Wettkampf- und Trainingsformen

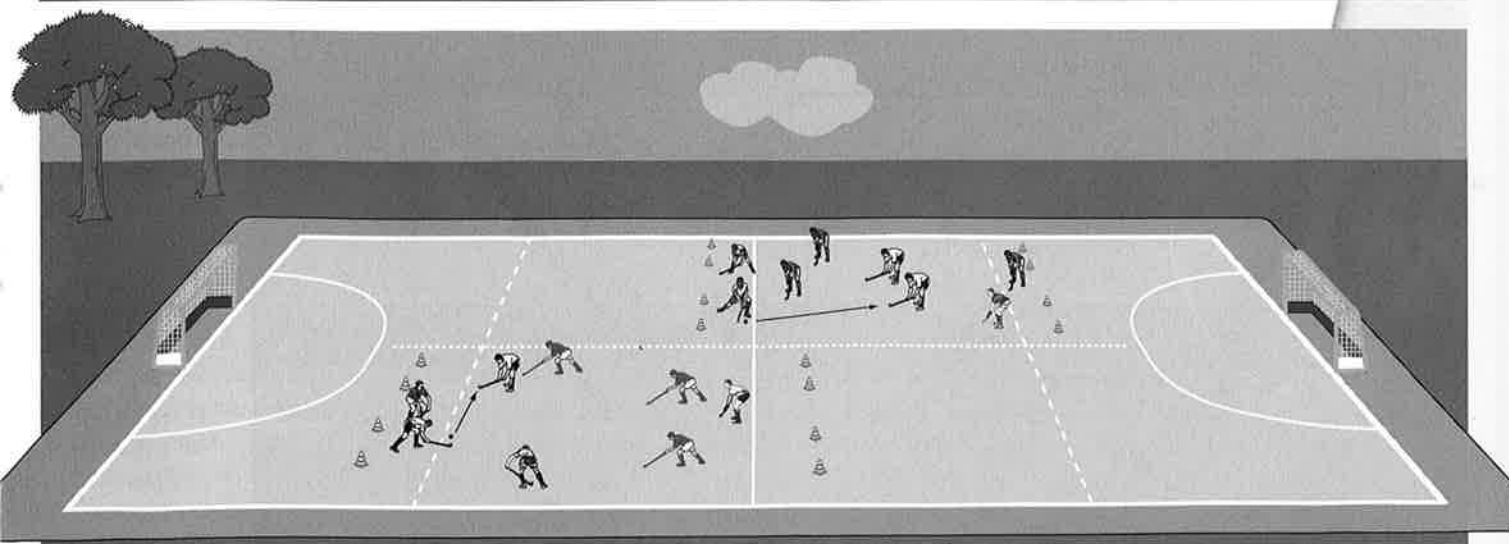
Beispiel 1: 3:3 auf 4 Tore im halben Viertelraum (Spielerquotient 105)



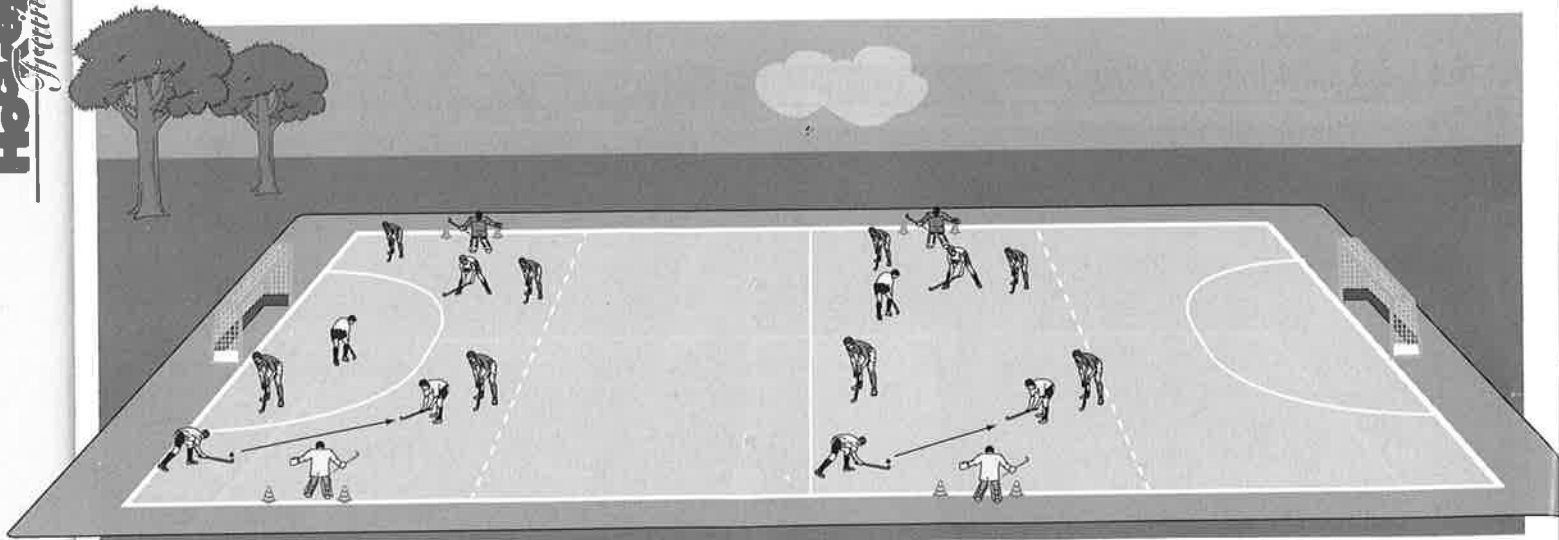
Beispiel 2: 4:4 auf 4 Tore im halben Viertelraum (Spielerquotient 79)



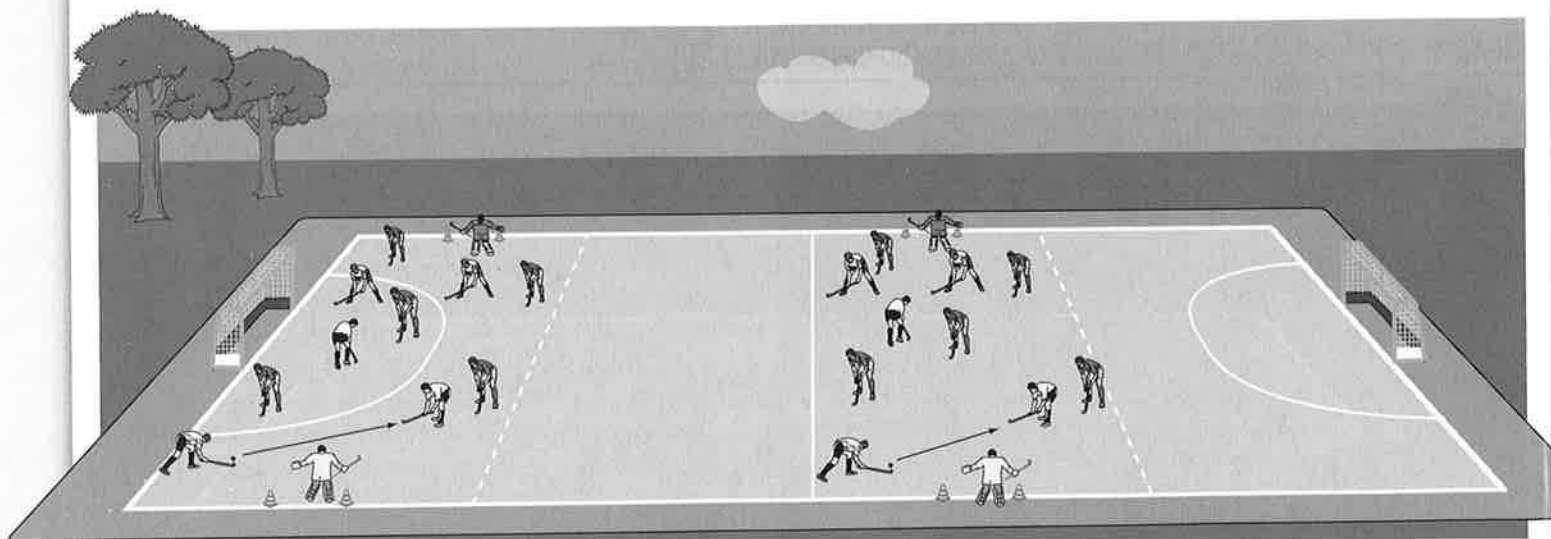
Beispiel 3: 4:4 auf 4 Tore (Spielerquotient 113)



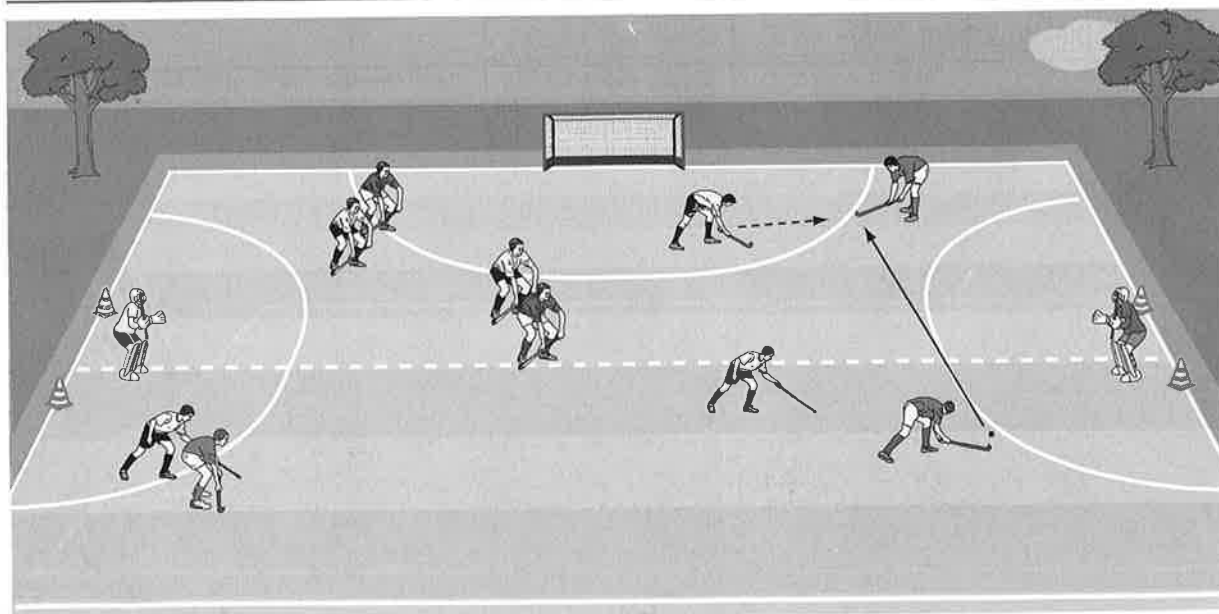
Beispiel 4: 4:4 + TW im Viertelraum (Spielerquotient 154)



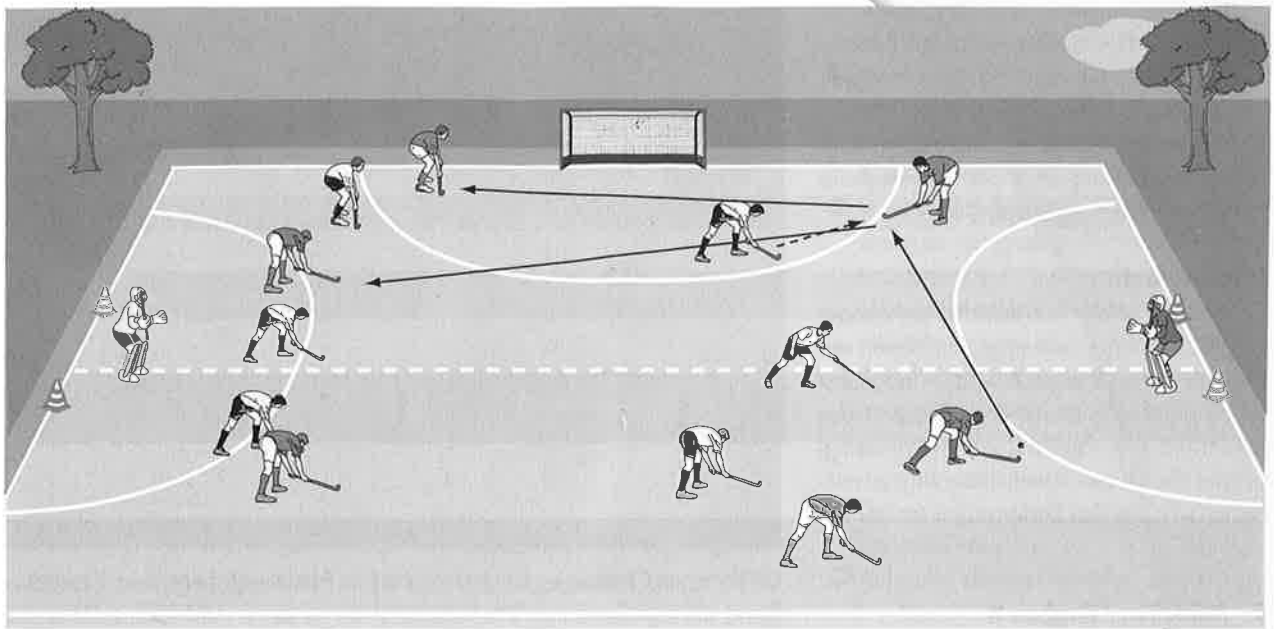
Beispiel 5: 5:5 + TW im Viertelraum (Spielerquotient 123)



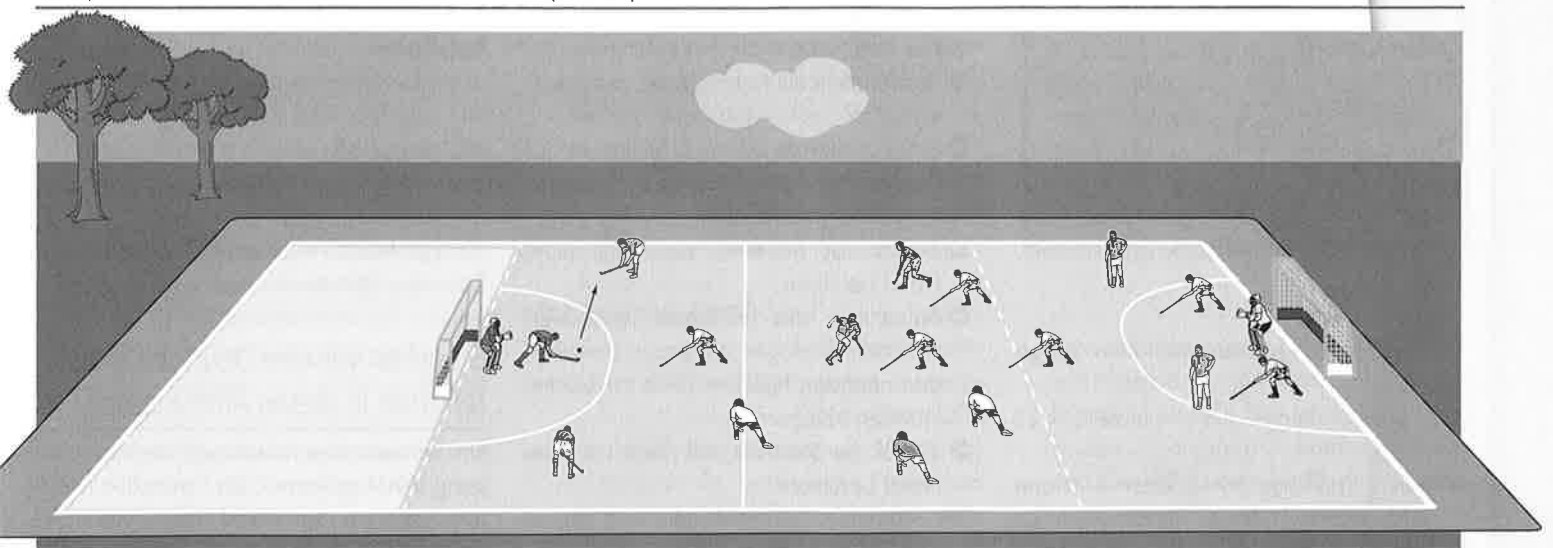
Beispiel 6: 5:5 + TW im Kleinfeld (Spielerquotient 251)



Beispiel 7: 6:6 + TW im Kleinfeld (Spielerquotient 209)



Beispiel 8: 8:8 + TW im Dreiviertelfeld (Spielerquotient 235)



Vorschlag für ein Wettkampfsystem im Kinder- und Jugendbereich

1. Minis und Mädchen / Knaben D

Spielform:

3:3 oder 4:4 auf vier Tore mit Vielseitigkeitswettbewerb.

Organisation:

- ➔ Spielfeldgrößen variabel, je nach Anzahl der teilnehmenden Mannschaften und den örtlichen Gegebenheiten.
- ➔ Kennzeichnen der Torschusszone (Schusskreis), 4 bis 5 Metern von den Toren entfernt (vorhandene Linie nutzen, Kreidewagen, Hütchen an der Seite).

➔ Torgröße 2-3 Meter; Tor 2-3 Meter von der Auslinie entfernt nach innen versetzt.

➔ Auf den freien Flächen kann der Vielseitigkeitswettbewerb ausgetragen werden.

Meisterschaft:

Es werden keine Meisterschaften ausgespielt. Es gibt nur Spieltage, an denen ein Tagessieger ausgespielt wird – möglichst mit Siegerehrung und kleinen Preisen oder Urkunden. Die Ergebnisse des Vielseitigkeitswettbewerbs müssen unbedingt zu min-

destens 1/3 in das Endergebnis einfließen.

2. Mädchen / Knaben C

Spielform:

Kleinfeldhockey 6:6 + TW mit Vielseitigkeitswettbewerb.

Organisation:

- ➔ Je nach Anzahl der teilnehmenden Mannschaften und den örtlichen Gegebenheiten wird auf einem oder zwei Kleinfeldern gespielt.
- ➔ Anstatt Strafecken wird ein Penalty

ausgeführt. Dabei läuft ein Spieler mit Ball von der Spielfeldmitte alleine auf den TW zu und versucht, ein Tor zu erzielen. Die Spieler, die den Penalty ausführen, müssen durchgewechselt werden.

- ➔ Auf den freien Flächen oder neben dem Hockeyspielfeld wird der Vielseitigkeitswettbewerb ausgetragen.

Meisterschaft:

Es werden keine Meisterschaften ausgespielt. Es gibt nur Spieltage, an denen ein Tagessieger ausgespielt wird – möglichst mit Siegerehrung und kleinen Preisen oder Urkunden. Die Ergebnisse des Vielseitigkeitswettbewerbs müssen unbedingt zu mindestens 1/3 in das Endergebnis einfließen.



Uli Forstner, Cheftrainer für den männlichen Nachwuchsbereich im Deutschen Hockey-Bund, bei der Coaching-Arbeit während der Junioren-WM 2005 in Rotterdam. (Bild: H. Bolscheid, www.sportfoto.tv)

3. Mädchen / Knaben B

Spielform:

8:8 + TW auf dem Dreiviertelfeld und motorische Tests.

Organisation:

- ➔ Es wird nach ganz normalen Regeln für das Großfeldhockey gespielt.
- ➔ Im freien Viertelraum werden die motorischen Tests durchgeführt (z.B. Pendelsprint mit Schläger, Sternlauf (s. Abbildung 4), Sprints mit Richtungswechseln).

Meisterschaft:

Es werden Landesmeisterschaften ausgespielt. Bei Einzelspieltagen ist die Spielzeit 2 x 25 Minuten. Werden Spieltage mit 3 oder 4 Mannschaften durchgeführt, ist die Spielzeit 2 x 20 oder 15 Minuten.

Sternlauf:

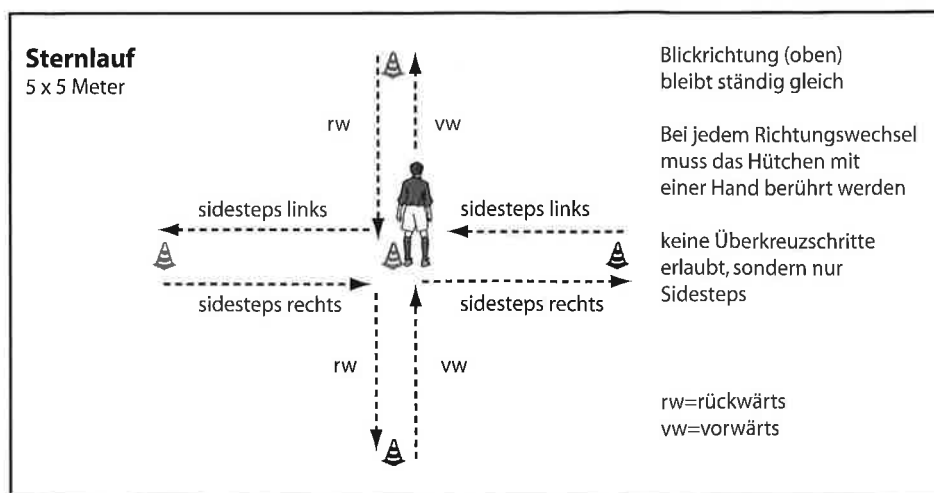


Abb. 4

4. Ab Mädchen / Knaben A

Spielform:

11:11 Großfeldhockey.

Meisterschaft:

In Einzelspieltagen werden Landesmeisterschaften ausgespielt. Zur Zeit werden in diesen Altersklassen auch Deutsche Meisterschaften ausgespielt.

Brauchen wir eine Deutsche Meisterschaft in diesen Altersklassen?

Die Bundestrainer haben auf ihrer Klausurtagung 2004 gefordert, die Deutschen Meisterschaften in den Altersklassen Mädchen A und Knaben A abzuschaffen und dafür Regionalmeisterschaften (Nord, West, Ost, Süd – wie in der Halle) einzuführen. Dies muss allerdings zwingend mit einer Aufwertung der Deutschen Meisterschaft in der weiblichen und männlichen Jugend A einhergehen.

Es muss gewährleistet sein, dass die Mannschaften in der männlichen Jugend A und der weiblichen Jugend A in kompletter Besetzung ihre Spiele um die Deutschen Meisterschaft bestreiten können, es also keine Überschneidungen mit den Damen und Herrenmannschaften gibt. Nur dies garantiert eine sportlich wertvolle und gerechte Deutsche Meisterschaft in der Jugend A! Dies kann wiederum nur dadurch erreicht werden, dass die Termine für die Zwischen- und Endrunde der Jugend-DM von Bundesligaspielen geschützt werden oder

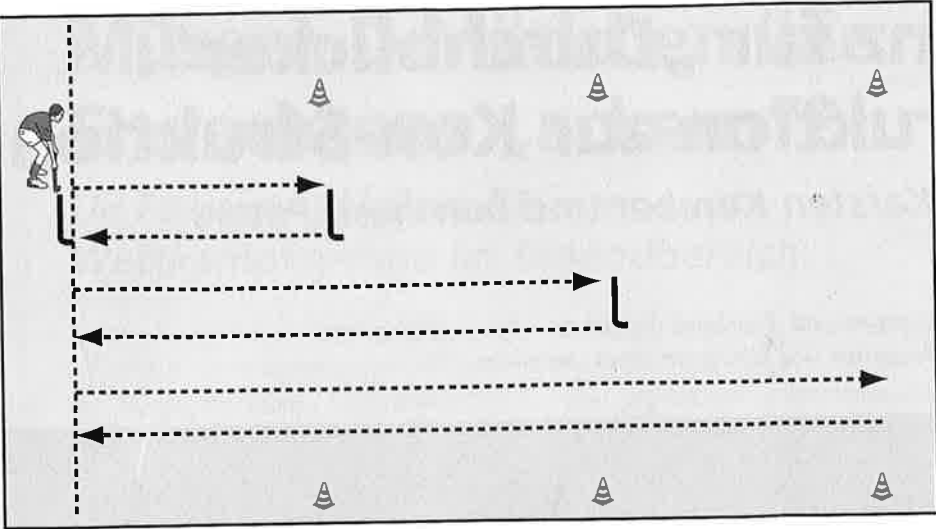


Abb. 5

die A-Jugendlichen noch gar nicht in ihren Damen- und Herrenmannschaften spielen dürfen. Von beiden Lösungen sind wir im Moment noch weit entfernt!

Zusammenfassung:

- ➔ Im Jugendbereich wird zu früh ergebnisorientiert und zu speziell (nur Hockey) trainiert. Die Erwachsenenmannschaften werden tendenziell immer jünger und im eigentlichen Hochleistungsalter (25-30) beenden sehr viele Spielerinnen und Spieler schon ihre Hockeykarriere als aktive Spieler. Die Einführung des vorgeschlagenen Wettkampfsystems im Kinder und Jugendbereich soll u.a. diesen Entwicklungen entgegenwirken, die Kinder vielseitiger und breiter ausbilden, die Spielerkarrieren verlängern und das Hochleistungsalter unserer Spielerinnen und Spieler wieder etwas nach oben verschieben.
- ➔ Maßnahmen des DHB, wie Absage der U16-EM oder Aufbau einer Perspektivmannschaft, sind ebenfalls in diesem Zusammenhang zu sehen und unterstützen diese Überlegungen.
- ➔ Durch die vielen sitzenden Tätigkeiten und die veränderten Lebensbedingungen machen viele Kinder in ihrer Freizeit nicht mehr die Bewegungserfahrungen,

die notwendig sind, um leistungssportliche Karrieren möglich zu machen. Schulen und Vereine müssen hier einen Ausgleich schaffen und Möglichkeiten suchen, Kindern diese wichtigen Grundlagen zu vermitteln.

- ➔ Deswegen brauchen wir in unserem Kindertraining ein altersgerechtes und an diesen Bedürfnissen orientiertes Training und ein entsprechendes Wettkampfsystem. Neben den hockeyspezifischen Inhalten müssen Kinder und Jugendliche im Training und Wettkampf die oben angesprochenen Bewegungserfahrungen machen können.
- ➔ Kleine Spielfelder und kleine Mannschaften garantieren viele Ballkontakte und somit viele Möglichkeiten sich technisch und taktisch weiter zu entwickeln. Um auch die motorischen Weiterentwicklungen zu unterstützen, brauchen wir in diesen Altersklassen hohe Anteile von sportartübergreifendem, vielseitigem Bewegungstraining. Dies bekommen wir nur dann konsequent in jedes Training, wenn diese Inhalte in Form von Vielseitigkeitswettbewerben auch im Wettkampfsystem fest verankert sind!
- ➔ Um ein zu frühes, ausschließlich ergebnisorientiertes Trainieren und Betreuen von Kindermannschaften weniger

wahrscheinlich zu machen, sollen bis einschließlich der Altersklasse Mädchen/Knaben C keine Meisterschaften ausgespielt werden. Es werden Spieltafeln mit mehreren Mannschaften organisiert (jede Mannschaft 3, 4 Spiele) und zwingend ein Vielseitigkeitswettbewerb durchgeführt.

- ➔ In unserem jetzigen Wettkampfsystem verlieren wir gerade in der Altersklasse Mädchen A / Knaben A viele Jugendliche. Wenn die Schwerpunkte mehr auf Vielseitigkeit und etwas weniger auf Leistungshockey (Deutsche Meisterschaft) gerichtet sind als bisher, bleibt für die potenziellen Aussteiger mehr Zeit und Aufmerksamkeit und so kann sicherlich der eine oder andere Jugendliche mehr gehalten werden.
- ➔ Aufgrund der individuellen körperlichen

Symbole in HockeyTraining

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

Entwicklungen der Jugendlichen in diesen Altersklassen (Mädchen B / Knaben B und A) tun sich hier vom 1. Jahrgang B zum 2. Jahrgang A extreme Größen- und Gewichtsunterschiede auf. Deshalb ist es meines Erachtens sinnvoll, Einsätze von Mädchen-B-Spielerinnen und Knaben-B-Spielern in ihren entsprechenden A-Mannschaften - zumindest auf überregionaler Ebene - zu verbieten.

- ➔ Soll die Deutsche Meisterschaft im Mädchen-A / Knaben A - Alter abgeschafft werden, muss dringend unsere Deutsche Meisterschaft der weiblichen und männlichen Jugend A aufgewertet werden.

So geht's weiter...

Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am 16. Juni 2006, natürlich nur in Ihrer DHZ!

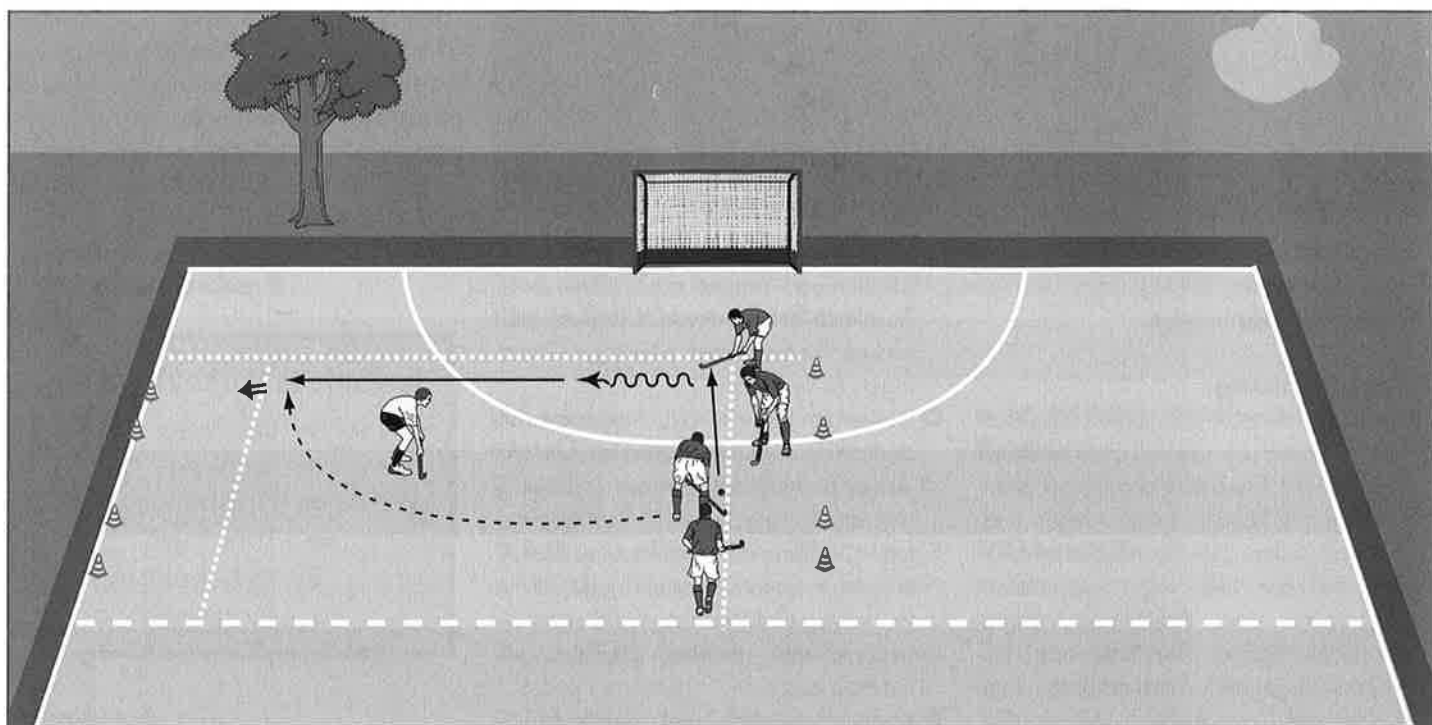
Spielintelligenz für „Durchblicker“: Von der In-Struktion zur Kon-Struktion

Grundlagentraining mit Karsten Kamber und Bernhard Peters

In dieser Ausgabe von HockeyTraining setzen wir den Beitrag von Karsten

Kamber und Bernhard Peters aus der Ausgabe 03/2006 mit einer weiteren

Übung fort:



4:1 von horizontaler Position

➤ Ein Viererteam spielt von seiner Grundlinie oder Schusszone auf die beiden gegnerischen Tore, die von einem Gegner bewacht werden. Kann der Abwehrspieler an den Ball gelangen, dann schießt er ihn so schnell wie möglich in eines der beiden gegenüberliegenden Tore. Es gelten nur Tore, wenn ein oder mehrere Schulungsschwerpunkte erfolgreich umgesetzt wurden:

- Spiel an der Grundlinie,
- Fläche groß um Ball,
- Spiel hinter der Abwehr: Schneiden im Rücken der Abwehr, Auflegen zum nachgestarteten Mitspieler,
- Give & Go,
- Spiel gegen Abwehrblock: stellt/läuft der Abwehrspieler ein Tor zu, dann Seitenwechsel zu freiem Tor gegen die Laufrichtung des Abwehrspielers,
- Technikvorgaben;

Variation:

- Ballposition im Abschlag.
- Wettkampf von zwei Viererteams: Nach jedem (zweiten) Angriff wird der Verteidiger innerhalb des Verteidigerteams getauscht. Jedes Team darf 8 oder 16 Angriffe spielen.
- Spiel auf Zeit.
- 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.
- Vorgabe des Deckungsverhaltens des Abwehrspielers, z.B. immer Angriff auf Ball, reine mann- oder raumorientierte Deckung, Wechsel des Deckungsverhaltens.
- zusätzliche Abwehrspieler greifen nach Trainervorgabe (Startpunkt, -zeit) von außen ein

**Stets aktuelle
Hockeyfotos
zum Beispiel vom
4-Nationen-
Turnier in
Mönchengladbach
oder von diversen
Länderspielen
finden Sie auf der
Homepage von
www.sportfoto.tv**

