

Der Job der Stürmer: Tore machen!

*Michi Behrmann und Andrew Meredith mit
weiteren Übungen zum Thema „Torschuss“*

In Ausgabe 6/2006 von HockeyTraining haben Michi Behrmann, im Deutschen Hockey-Bund als Bundestrainer für die Weibliche U21, und Andrew Meredith, Co-Trainer der Herrennationalmannschaft, Übungen zum Thema „Torschuss“ präsentiert.

Wer wäre kompetenter als diese beiden Autoren, über dieses Thema zu schreiben: Immerhin hat die weibliche U21 von Michi Behrmann bei der Europameisterschaft 2006 die Goldmedaille mit der

wohl einmaligen Bilanz von 20:0 Toren in fünf Spielen gewonnen und dass Andrew Meredith die Torgefährlichkeit der DHB-Herren gesteigert hat, beweist nicht zuletzt der Titelgewinn bei der Weltmeisterschaft im September in Mönchengladbach.

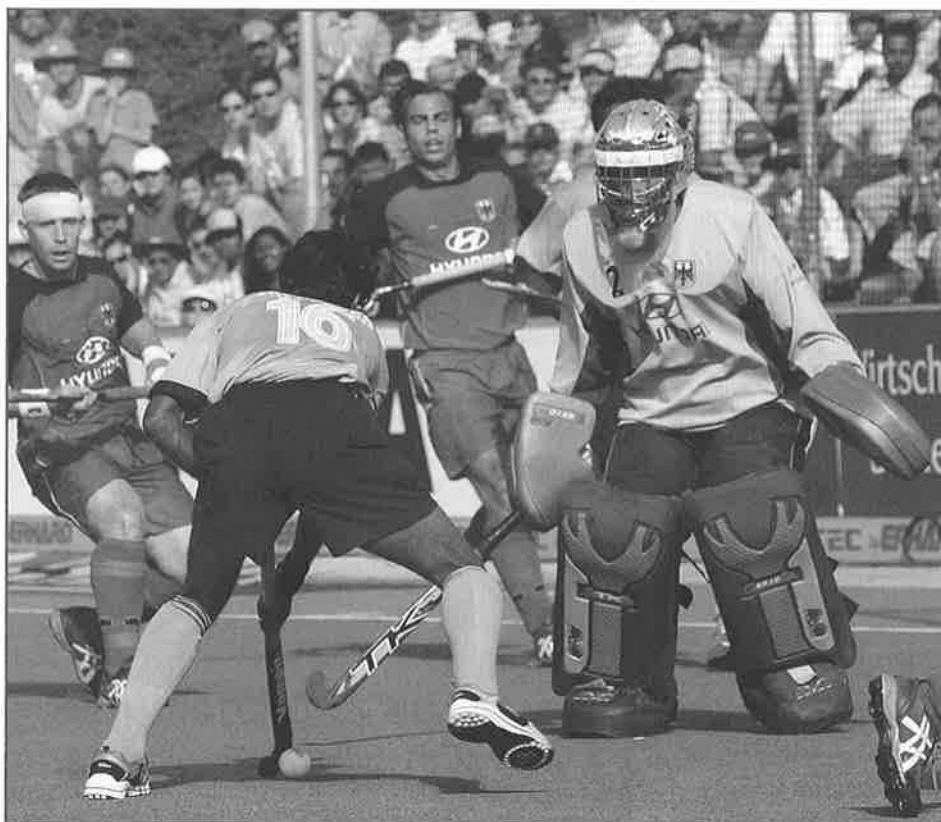
In dieser Ausgabe setzen wir den Beitrag fort und stellen weitere Technik-Übungen, die sich mit dem Job der Stürmer, dem Erzielen von Toren, beschäftigen, vor.

Technik 5: Der Nachschuss / Rebound

Gerade im Frauenbereich ist dieses Element extra zu schulen, da der Angstfaktor doch eine relativ große Rolle spielt. Insofern kann man hier teilweise auch mit leichten Bällen arbeiten, die nicht ganz so weh tun, wenn man getroffen wird. Wichtig ist eine tiefe Erwartungshaltung auf den abprallenden Ball des Torwarts.

1. Nachschuss nach Abpraller vom Nachschussbrett (ohne Abbildung)

Der Ball wird vom Zusprieler auf das Nachschuss-Dreieck geschlagen (durch Stangen oder Schläger davor prallen die Bälle unregelmäßig nach oben ab). Der Spieler auf der Rebound-Position versucht, den Ball reaktionsschnell ins Tor zu drücken oder zu schlagen.



Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Spielintelligenz für „Durchblicker“

Den Beitrag von Kamber und Peters zum Grundlagen-
training beenden wir in dieser Ausgabe auf

Seite 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@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

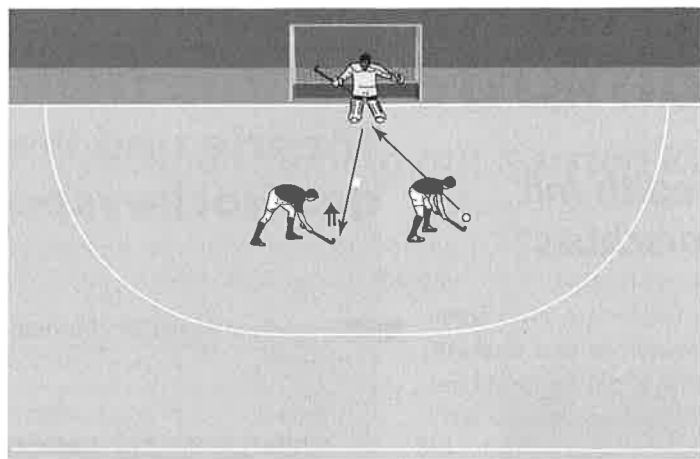
Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2006

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

Chance für den Inder Shivendra
Singh, doch der deutsche Torwart
Ulrich Bubolz hält seinen Kasten
sauber. (Bild: Herbert Bohlscheid,
www.sportfoto.tv)

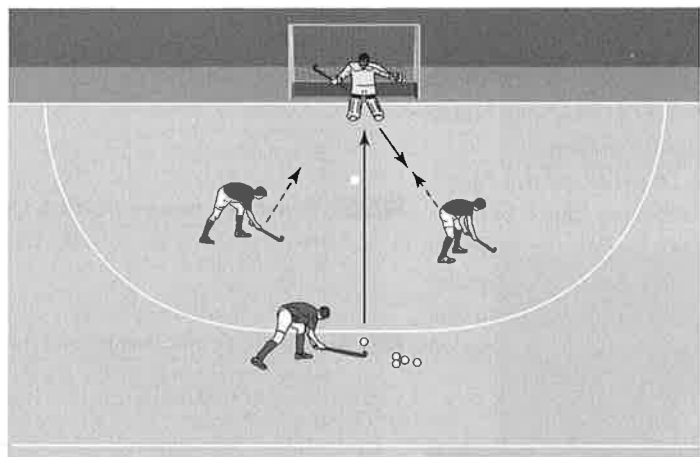
Ausgabe 7/2006

2. Nachschuss nach Abpraller vom Torwart als Zuspiel



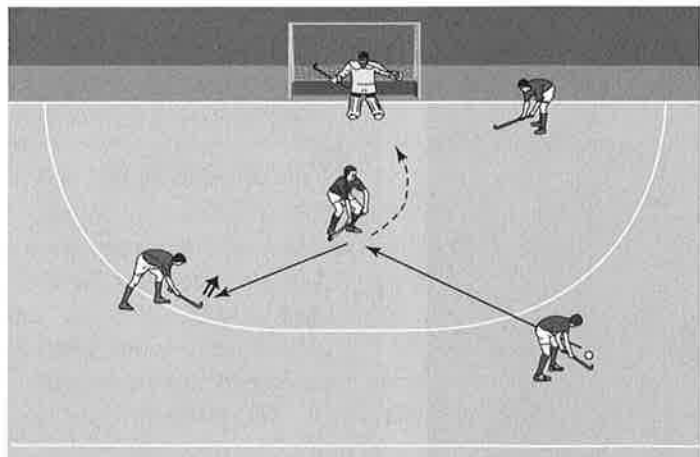
Der Ball wird vom Zuspieler auf den Torwart geschlenzt, dieser blockt den Ball zielgenau in die Mitte (entspricht nicht der eigentlichen Aufgabe eines Torwerts, hier ist er sozusagen Zuspieler). Der Spieler auf der Rebound-Position versucht, den Ball reaktionsschnell ins Tor zu drücken / zu schlagen oder ggf. den Torwart auszuspielen.

2. Nachschuss im 2-gegen-Torwart nach Abpraller in die Kreismitte



Ball wird vom Zuspieler aus der Mitte aufs Tor geschlagen oder geschlenzt – Torwart wehrt nach vorne ab (wiederum eigentlich nicht seine Aufgabe!). 2 Rebound-Spieler versuchen, den Ball im Tor unterzubringen, Torwart setzt seinem abgewehrten Ball nach!

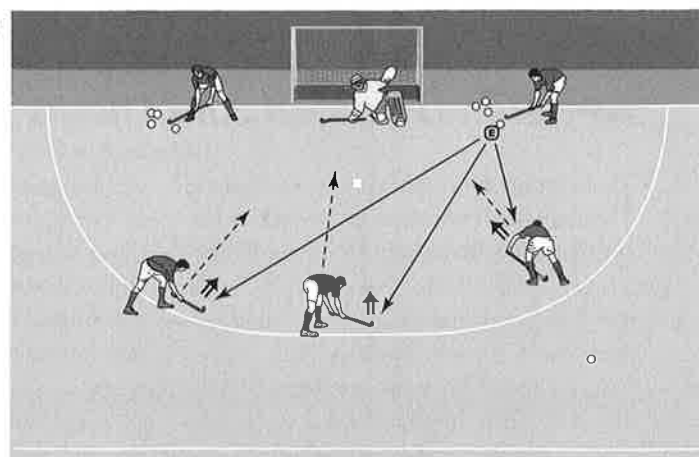
3. Nachschuss im 2-gegen-Torwart nach Torschuss von der Halbspur



Zuspieler spielt Ball zum Mitspieler in den Kreis, dieser legt den Ball seitlich auf. Spieler vom Kreisrand bringt den Ball schnell und hart auf das Tor. Spieler am 7-Meter-Punkt dreht sich nach Auflegen

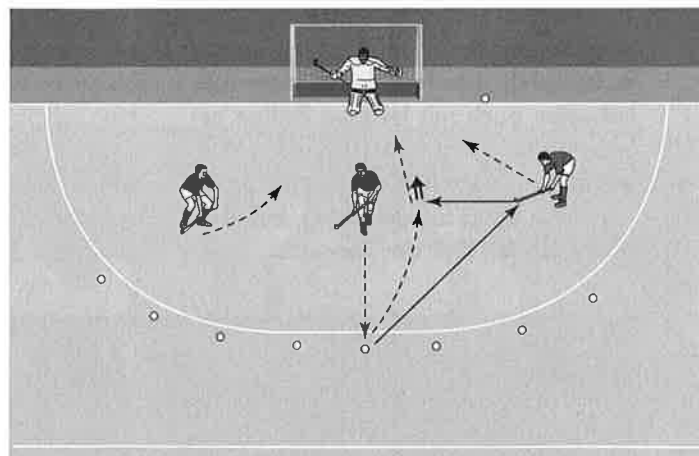
sofort um zum Rebound am Torwart, ein zweiter Spieler lauert am langen Pfosten.

4. Nachschuss im 3-gegen-Torwart nach Zuspiel Grundlinie und Torschuss



Zuspieler nahe Eckenreingabe-Punkt spielt den Ball an einen der 3 Spieler vor dem Tor. Von dort wird der Ball mit zwei Kontakten (Ballannahme, danach sofort Torschuss) auf das Tor geschlagen. Alle 3 Spieler gehen anschließend sofort zum Nachschuss.

5. Nachschuss im 3-gegen-Torwart nach Doppelpass und Torschuss



Einer der 3 Spieler läuft zu einem Ball am Kreisrand, spielt einen schnellen Doppelpass mit einem Mitspieler. Der aufgelegte Ball wird sofort aufs Tor gebracht, alle 3 Spieler gehen sofort zum Nachschuss.

Symbole in HockeyTraining

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

Gerade im Kreis ist es immer wieder notwendig, Flanken durch Reichweitenverlängerung im Rutschen auf das Tor abzulenken oder Zuspiele direkt weiterzuleiten. Dazu gehören eine Portion Mut und vor allem Geschicklichkeit.

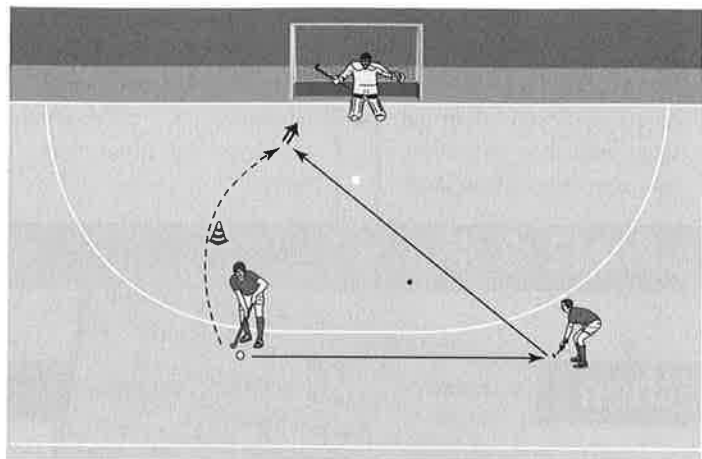
Technik 6: Die „Bodenarbeit“ im Schusskreis

1. Das Ablenken von Flanken

A Die Vorübungen

Es kann hier erst mal mit leichten Bällen geübt werden, um die Angst abzubauen! Der Torwart sollte nicht versuchen, vor dem Stürmer an den Ball zu kommen; damit werden keine Bälle gefährlich abgefälscht.

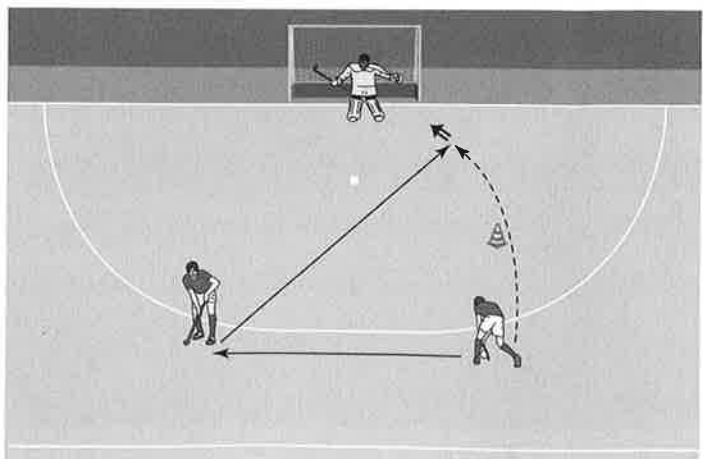
1. Rückhand-Ablenken



Der Ball wird nach rechts gespielt; Lauf um ein Hütchen und dann in Richtung linker Pfosten;

Flanke wird am langen Eck vorbeigespielt; Spieler verwertet mit der tiefen einhändigen Rückhand; Reichweitenverlängerung durch Gleiten auf abgestützter rechter Hand, Oberschenkel und Oberkörper. Beachte: durch den flachen Schläger wird auch die Trefffläche vergrößert

2. Vorhand-Ablenken



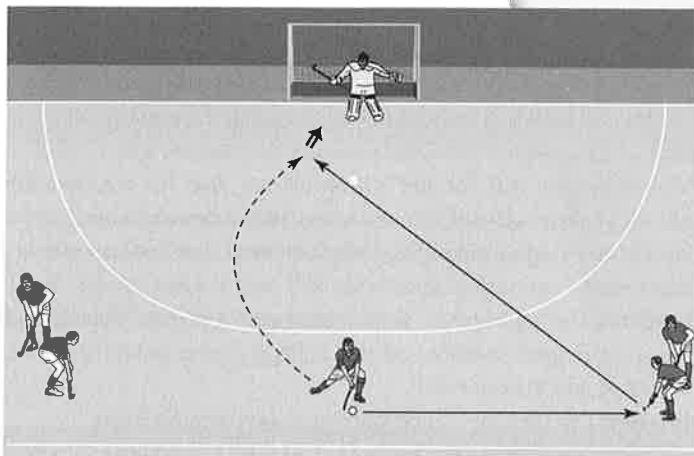
Ball wird nach links gespielt; Lauf um ein Hütchen und dann in Richtung rechter Pfosten; Flanke wird am langen Eck vorbeigespielt; Spieler verwertet mit der tiefen einhändigen Vorhand; Reichweitenverlängerung durch Gleiten auf abgestützter rechter Hand, rechtem Ober- und Unterschenkel.

Beachte: durch den flachen Schläger wird auch die Trefffläche vergrößert

B Die spielnahe Übung

Jetzt wird mit einem normalen Hockeyball trainiert, der Torwart ist vollaktiv.

3. Vorhand- / Rückhand-Ablenken



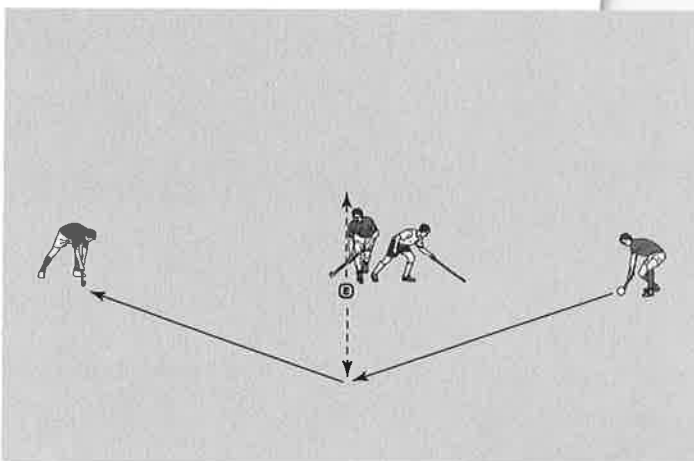
Der Ball wird abwechselnd nach rechts und nach links gespielt; Der Anspieler läuft in den Kreis (Laufweg beachten: nach außen und dann in Richtung langer Pfosten) und rutscht in die Flanke zum Torschuss.

Beachte: das Wichtigste bei der Übung ist eine gute Zuspiel-Qualität.

2. Das direkte Weiterleiten nach dem Freilaufen

A Vorübung

4. Weiterleiten im Wechsel

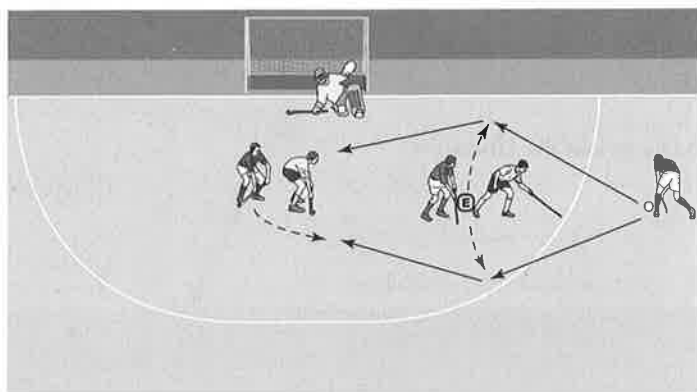


Spieler läuft sich im Rücken eines Gegenspielers frei; flaches (!) Zuspiel kommt auf die entsprechende Seite; Spieler lenkt den Ball in einer tiefen Position oder im Fallen weiter zum anderen Spieler dahinter, danach ist der andere Spieler in der Mitte dran.

Beachte: Der Ball sollte vom Timing her genau in dem Moment da sein, wenn der sich im Rücken freilaufende Mitspieler da ist; durch den tiefen Schläger wird die Trefffläche vergrößert!

B Spielnahe Übung

5. Weiterleiten ins 2-gegen-1 mit Torabschluss



Der Stürmer läuft sich im Rücken frei; Anspiel auf die entsprechende Seite.

Weiterleiten vor das Tor; ein Spieler tritt vor dem Tor aus dem Rücken des Gegenspielers vor und versucht, mit dem Spieler am langen Pfosten gegen einen Gegenspieler und den Torwart ein Tor zu erzielen.

Beachte: Die wichtigsten Voraussetzungen bei der Übung sind eine gute Zuspel-Qualität und das richtige Timing beim Freilaufen, Anspielen und Vorkommen!

Hinweis: Die gleiche Übung auch von der anderen Seite.



Michael Behrmann

.....ist Bundestrainer im DHB und verantwortlich für die weibliche U 21 mit der er bei der EM 2006 die Goldmedaille gewann. Im Focus dieses Erfolges steht das einmalige Torverhältnis von 20:0 in fünf Spielen. Für HockeyTraining analysiert er diesen Erfolg mit Tipps und Übungsvorschlägen zum Thema Torschuss.

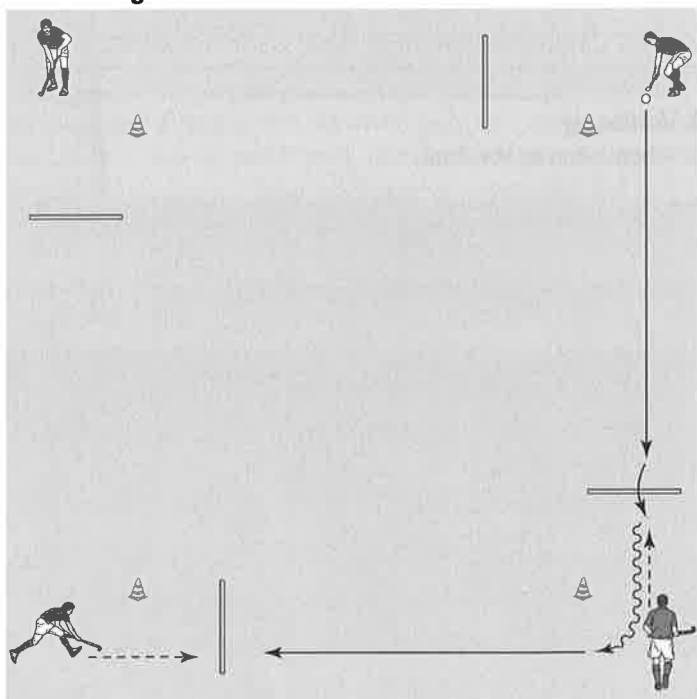


Andrew Meredith

.....ist ein Weltenbummler in Sachen Hockey und einer der besten Torschuss-trainer. Geboren in Adelaide (Australien) holte ihn Ex-Bundestrainer Bernhard Peters nach diversen Stationen, um seine Jungs noch torgefährlicher zu machen. Meredith ist außerdem Co-Trainer bei Alster Hamburg.

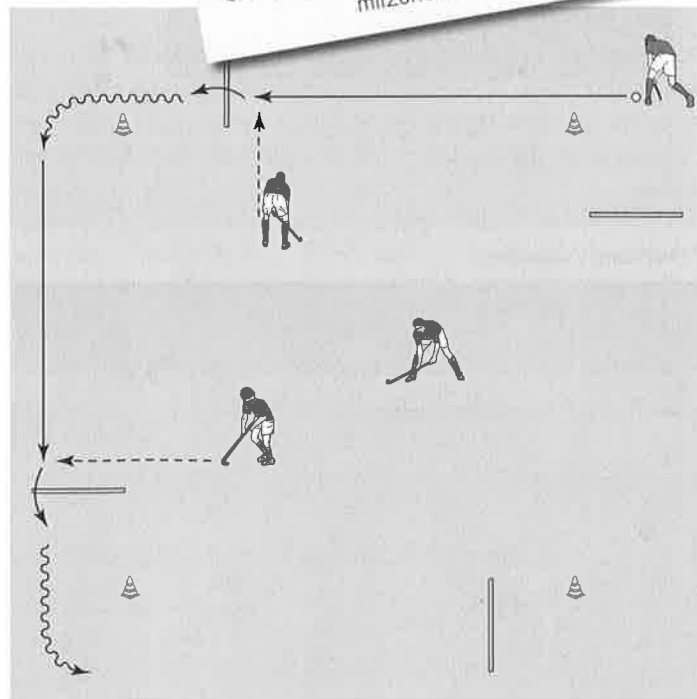
Technik 7: Ballannahme anstechen

A Vorübung als Drillform



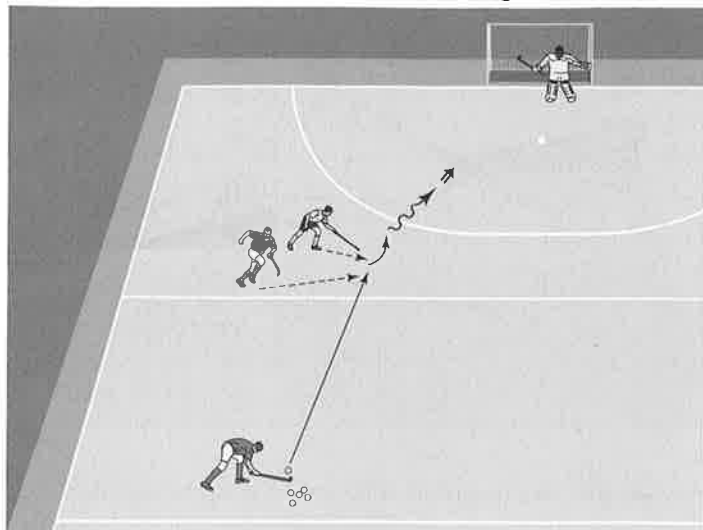
1. Dem Ball entgegenlaufen, mit langem Arm über die Stange stechen (Schläger nur mit der linken Hand halten, um die Reichweite zu verlängern). Abbremsen der Bewegung auf dem linken Fuß und sich sofort wieder in die andere Richtung abdrücken. Ballkontrolle und dann Zuspel zum nächsten Mitspieler nach links.

Manchmal kommt man zu spät zur Ballannahme, der Gegner war früher da. Man hat dann eventuell noch die Möglichkeit, den Ball über den Schläger des Gegners zu stechen und ihn dann mitzunehmen.

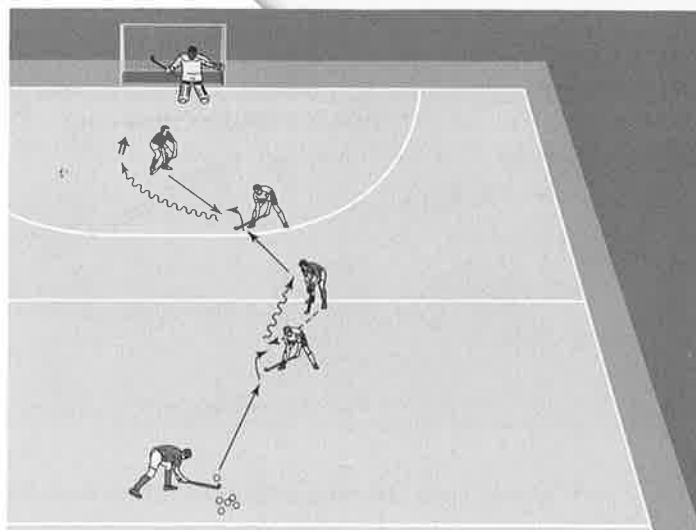


2. „In-den-Ball-laufen“, mit Rückhand über die Stange stechen (Schläger nur mit der linken Hand halten, um die Reichweite zu verlängern). Abbremsen der Bewegung auf dem linken Fuß und sich sofort wieder in die andere Richtung abdrücken. Ballkontrolle und dann Zuspel zum nächsten Spieler.

B Spielnahe Übungen mit halbaktivem Gegner



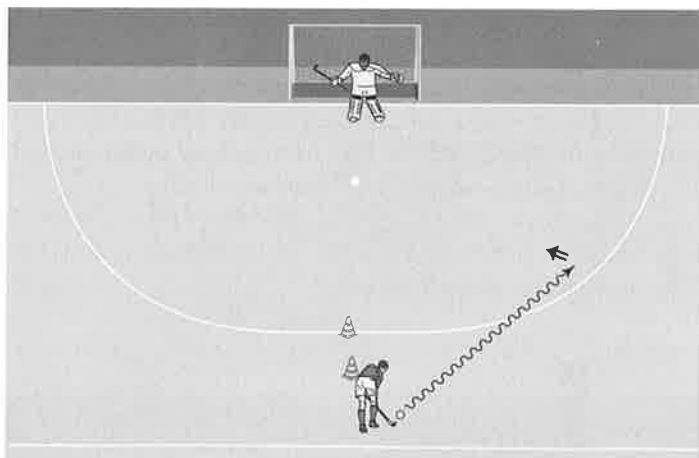
3.
Aus der Manndeckung in den Ball laufen; Stechen mit der RH über den Schläger des Gegners, sofort in Ballführung VH mitnehmen, Torschuss aus vollem Lauf.



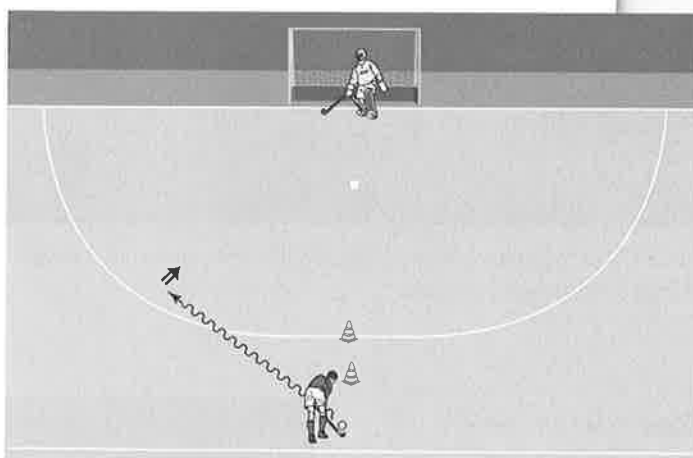
4.
Dem Ball entgegenlaufen, über den Schläger des stehenden Gegenspielers stechen, sofort in Ballführung mitnehmen, Flanke. Auch der 2. Spieler holt sich den Ball vor dem Schläger des Gegners ab. Ballkontrolle und Torschuss argentinisch.

Technik 8: Flanken in den Schusskreis

Aus vollem Lauf einen Ball flach und trotzdem zielgenau zu flanken, soll das Ziel sein. Abgewandelt kann man auch Bälle zielgenau flach auf das Tor schlagen (meist in die entfernte Ecke), die dann von einem Mitspieler noch abgefälscht/abgelenkt werden können.

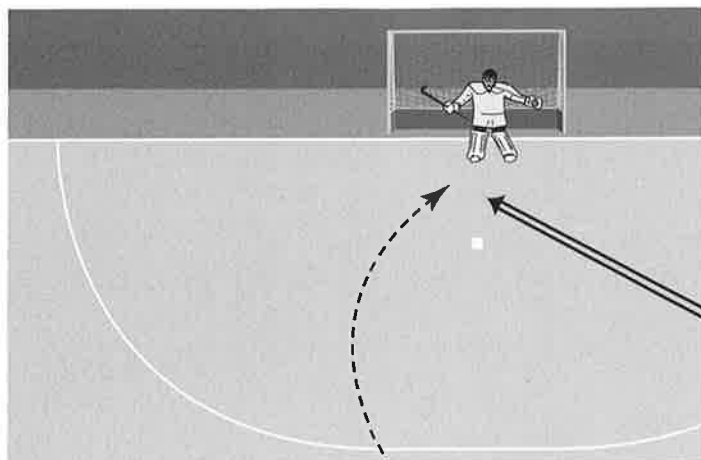


1.
Schnelles Dribbling nach rechts und harter VH-Schlag (auch vom rechten Fuß – damit gegnerentfernt(!)) flach in die entfernte Ecke des Tores.
Diese Vorübung ist auch zum Einspielen der Torhüter sehr geeignet.

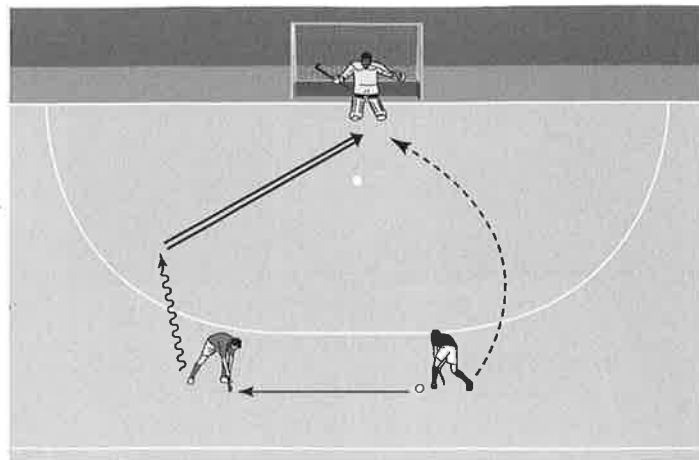


2.
Schnelles Dribbling nach links, harter Schlag mit argentinischer RH (wenn der linke Fuß vorne ist, ist häufig ein kontrollierteres Treffen des Balles möglich) flach in die entfernte Ecke des Tores.
Auch diese Vorübung ist auch zum Einspielen der Torhüter geeignet.

**Die nächste Ausgabe von HockeyTraining
erscheint am 16. November 2006**



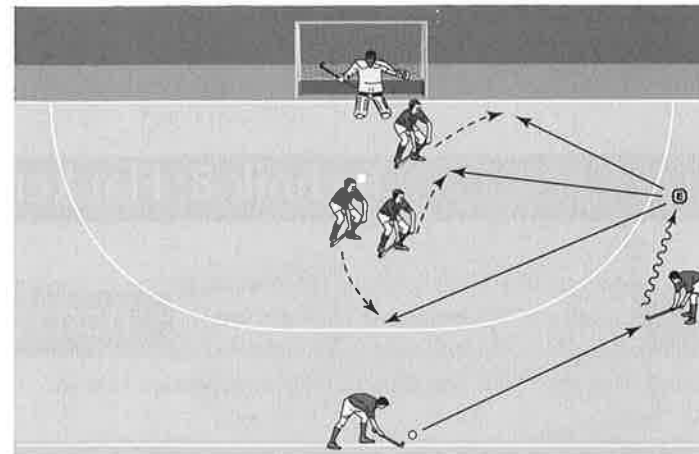
3. Anspiel nach rechts; kurzes Dribbling und harter Schlag flach ins lange Eck; Mitspieler geht „in-die-Flanke“, läuft also hier in Richtung rechter Pfosten und fälscht den Ball ab.



4. Anspiel nach links; kurzes Dribbling und harter argentinischer Schlag flach in die lange Ecke des Tores; Mitspieler geht „in-die-Flanke“, läuft hier also in Richtung linker Pfosten und fälscht den Ball ab.



Autor Michi Behrmann einmal (fast) privat mit seiner Familie bei der WM in Mönchengladbach.



5. Zuspieler passt nach rechts, Ballannahme außen und VH-Ballführung; Flanke aus vollem Lauf auch vom rechten Fuß und damit gegenentfernt auf die Grundlinie, den 7-Meter-Punkt oder Kreisrand. Die Anspielpunkte werden von den Stürmern erlaufen.

Das Gleiche natürlich auch von links mit RH-Flanken argentinisch oder auch mit der steilen Rückhand.

Koreas You hat abgezogen, und der holländische Keeper hat das Nachsehen: Toooooor!
(Bilder: Herbert Bohlscheid, www.sportfoto.tv)

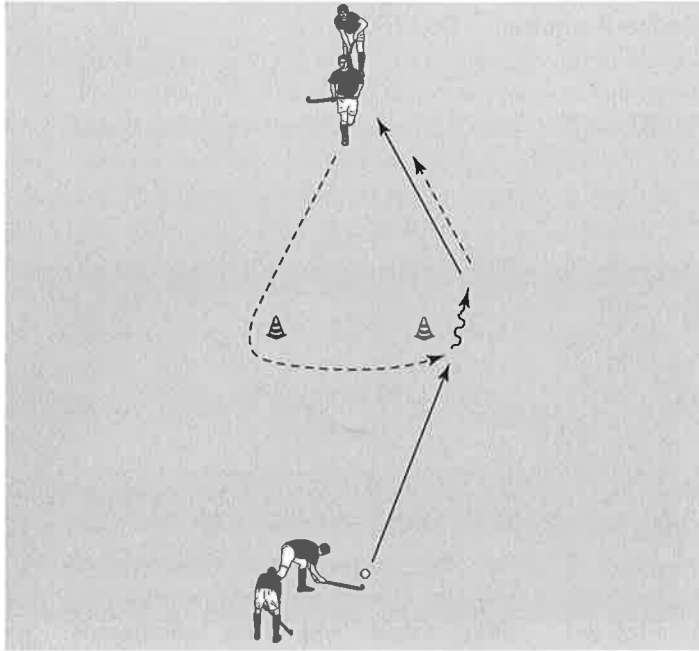


Technik 9: Die dynamische Ballan- und -mitnahme

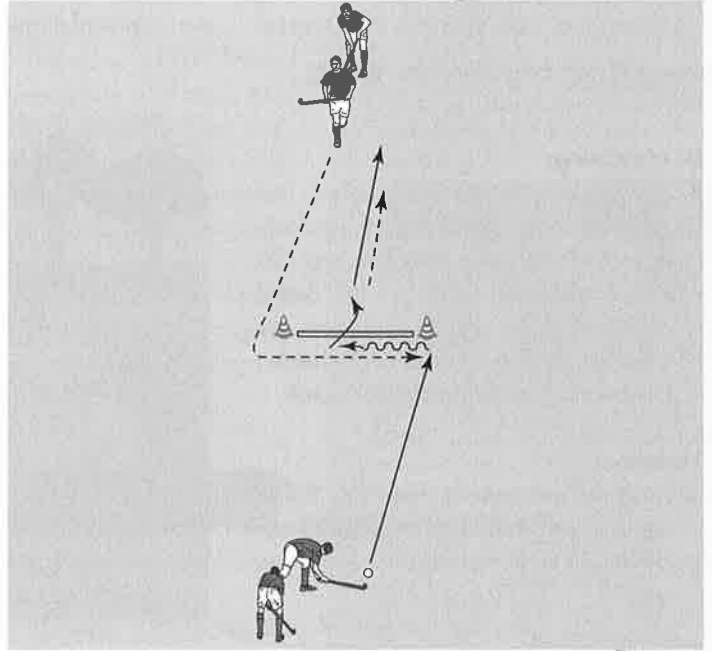
Im Sturmbereich sollte man klar unterscheiden, ob man als Stürmer mit einer situationsgerechten, dynamischen Ball-Annahme sofort versucht, an seinem Gegenspieler vorbeizukommen (risikoreiche

Variante) oder ob man den Ball erst mal in Ruhe stabil annimmt, den Ball aus der Reichweite des Gegners herausnimmt oder ihn zu einem nachrückenden Mitspieler schnell auflegt (sichere Variante).

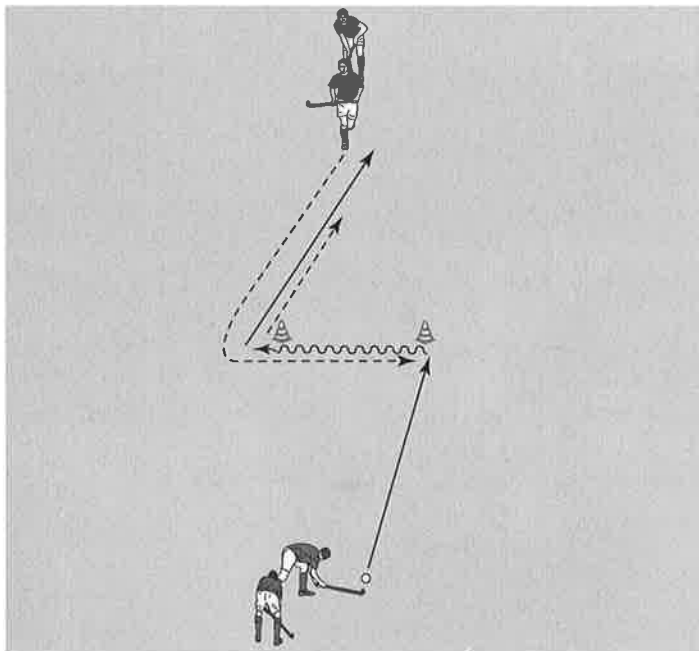
1. Ballannahme mit der Rückhand



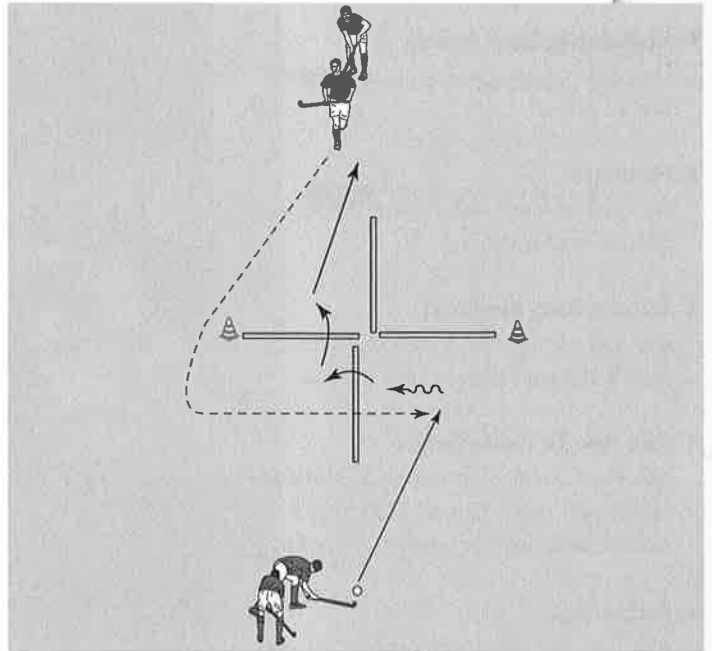
1. Rechts am Hütchen vorbeilaufen, Anspiel in kleine Rückhand; Ballannahme kleine Rückhand - Vorhand-Mitnahme; Abspiel und wieder hinten anstellen.



3. Rechts am Hütchen vorbeilaufen, Anspiel in kleine Rückhand; Ballannahme kleine Rückhand gegen die Laufrichtung; Rückhand-Überheppen der Stange; Abspiel Vorhand und wieder hinten anstellen oder geheppte Ballführung zum Partner und Ball übergeben.



2. Rechts am Hütchen vorbeilaufen, Anspiel in kleine Rückhand; Ballannahme kleine Rückhand gegen die Laufrichtung; Rückhand-Mitnahme; Abspiel Vorhand und wieder hinten anstellen.



4. Rechts am Hütchen vorbeilaufen, Anspiel in kleine Rückhand; Ballannahme kleine Rückhand gegen die Laufrichtung; Rückhand-Überheppen der Stange; Abspiel Vorhand und wieder hinten anstellen oder geheppte Ballführung zum Partner und Ball übergeben.

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

Grundlagentraining mit Karsten Kamber und Bernhard Peters (Schluss)

In dieser Ausgabe von HockeyTraining beenden wir den Beitrag von Karsten

Kamber und Bernhard Peters zum Thema „Spielintelligenz“ (siehe Ausgaben

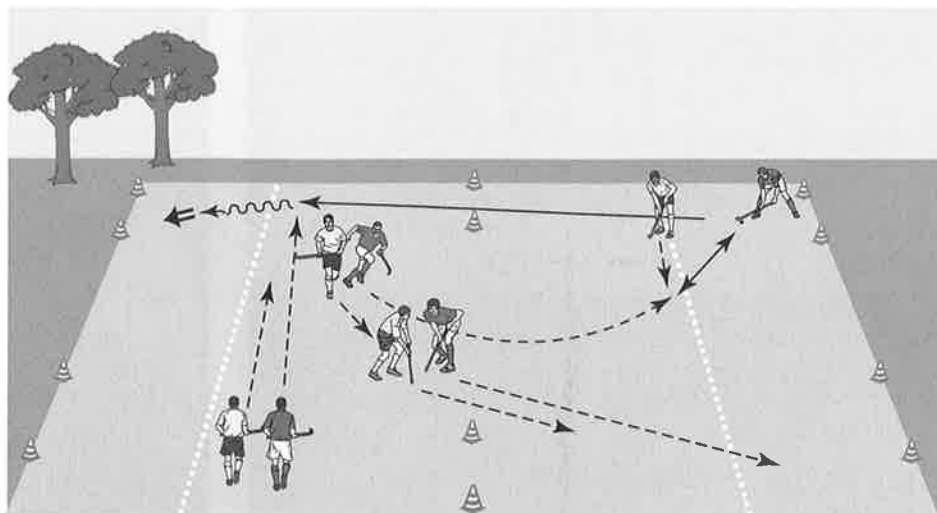
03/2006, 04/2006, 05/2006 und 06/2006).

Beschreibung:

➔ Zwei Viererteams spielen mit einem Ball gegeneinander. Im Feld sind am (gedachten) Schnittpunkt von Mittellinie und Seitenlinie zwei Hütchentore (ca. 8 m Breite) aufgestellt. Ein erzieltes Tor ist nur dann gültig, wenn der Ball durch eines der beiden Hütchentore gepasst/gedribbelt wurde.

Variation:

➔ Fängt das abwehrende Team den Ball in der eigenen Spielfeldhälfte ab, dann muss der Angriff im Mittelstreifen entwickelt werden.



Spielformen mit veränderten Toren (ohne Zeichnungen)

1. Ballführung über Torlinie

Der Ball ist über die Torlinie zu dribbeln, statt zu passen.

2. Partnertor

Der Ball ist hinter der Torlinie von einem Mitspieler anzunehmen.

3. Torverteilung diagonal

Die Tore werden den Teams diagonal gegenüberliegend zugeordnet.

4. Alle Tore für beide Teams

Alle vier Tore sind von beiden Teams zu verteidigen und können beliebig (jedoch nicht hintereinander) angegriffen werden.

5. Farbentor

Alle Tore sind mit unterschiedlich farbigen Hütchen aufgestellt. Der Trainer gibt im Spiel per Farbzuruf ein Tor vor, das anzugreifen ist.

