

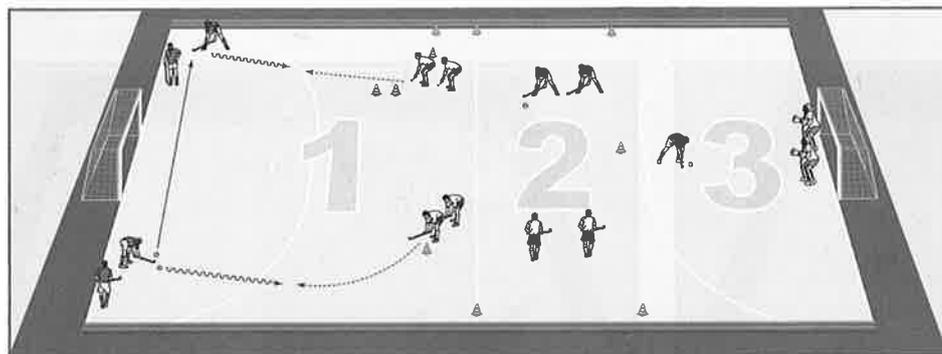
Angriff zum Abschluss

Die Hallensaison läuft auf Hochtouren, überall stehen Entscheidungen über Auf- oder Abstieg und Qualifizierungen für die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften an. Da die Januar-Ausgabe von HockeyTraining wie in jeder Hallensaison die letzte ist, deren Inhalte sich mit dem Hallenhockey beschäftigt – zur Erinnerung: Nach der Februar-Pause werden im März wieder Beiträge zum Feldhockey thematisiert – hat sich die Redaktion diesmal entschieden, autorenübergreifend Übungs- und Spielformen zum individuellen und kollektiven Spielangriff vorzustellen. Schwerpunkte

sind hierbei das Eins-gegen-eins, Eins-gegen-Torwart, Zwei-gegen-eins und das Drei-gegen-zwei als typische und häufig vorkommende Spielsituationen des Hallenhockeys. Den Anfang machen zwei Organisationsbeispiele zum Aufwärmen, die besonders auf diese Inhalte im Training vorbereiten.

Bei den beiden u.a. Übungen wurde das komplette Spielfeld in drei Felder unterteilt. Feld 1 = halbes Spielfeld links, Feld 2 = halbe Spielfeldhälfte rechts, Feld 3 = Schusskreis rechts;

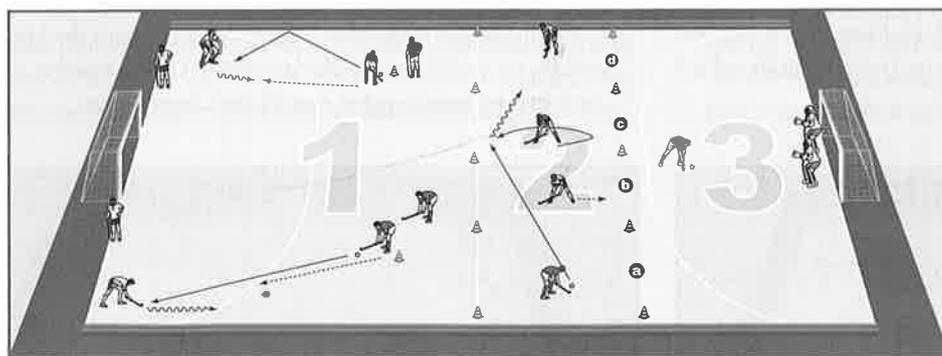
Aufwärmen



➔ Feld 1: Ein Spieler passt den ersten Ball nach links, der hier annehmende Spieler spielt ein Eins-gegen-eins auf zwei Tore. Mit dem zweiten Ball dribbelt er selbst zum Eins-gegen-eins auf ein großes Tor, durch das er den Ball durchführen muss.

➔ Feld 2: Hier wird ein Zwei-gegen-zwei gespielt, wobei der Ball an die Bande zwischen den beiden Hütchen geführt werden muss.

➔ Feld 3: Ein Spieler/Trainer spielt den Torwart ein, bzw. führt spezifische Torwart-Übungsformen durch.



➔ Feld 1: Das Feld wird nochmals geteilt, Organisation und Ablauf der beiden Übungsformen sind jedoch gleich. Der Spieler im Feld passt dem Spieler in der Ecke direkt/über die Bande den Ball zu, um dann sofort nachzusetzen und den Ballbesitzenden in der Ecke unter Druck zu setzen. Der Ballführende versucht durch schnelles Dribbeln und Umspielen den Ball im Eins-gegen-eins durch das Hütchentor (Hütchen – Bande) zu führen.

➔ Feld 2: Das Spielfeld wird durch Hütchen in vier Räume (a – d) unterteilt, in denen sich je ein Spieler befindet. Der ballbesitzende Bandenspieler versucht durch geschickte Passtauschungen den im Rücken des Gegenspielers (R2) sich freilaufenden Mitspieler (R3) anzuspielen, dieser spielt dann ein Eins-gegen-eins gegen den Bandenspieler in R4. Anschließend wird von R4 Richtung R1 gespielt.

➔ Feld 3: siehe oben.

Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Inhalt dieser Ausgabe:

Eins-gegen-eins:	Seite 2
Eins-gegen-Torwart:	Seite 3
Zwei-gegen-eins:	Seite 4
Drei-gegen-zwei:	Seite 5
Spielformen:	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 eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Ausgabe 1/2007

Eins-gegen-eins



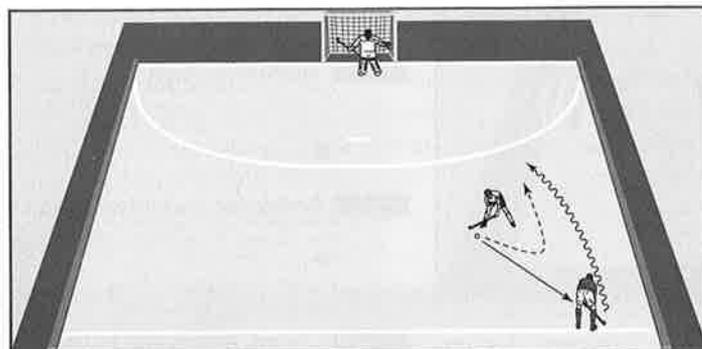
Eins-gegen-eins aus der Mitte

- ➔ Ein Verteidiger und ein Angreifer stehen auf Höhe der Mittellinie. Der Verteidiger spielt den Ball von rechts nach links in die Vorhand des Angreifers.
- ➔ Nach seiner Ballannahme dribbelt er Richtung Schusskreis zum Torschuss. Hierbei versucht er, den Verteidiger auf dessen Vorhand-Seite zu locken, um dann über den linken Fuß zu umspielen und selbst mit der Vorhand auf das Tor zu schießen.



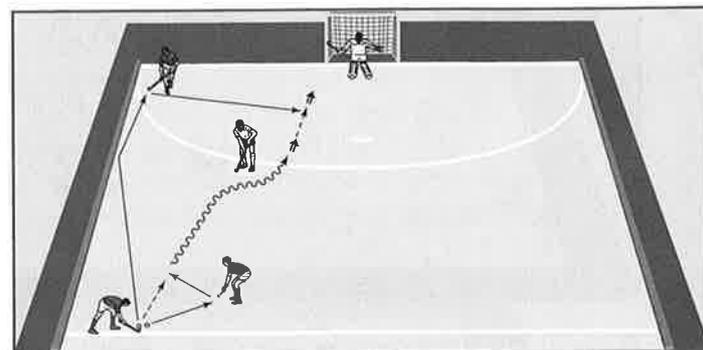
Eins-gegen-eins nach Anspiel von links

- ➔ Der Angreifer sprintet bandenparallel zur Ballannahme in Richtung Tor. Nach der Ballannahme – möglichst ohne Tempoverlust – dribbelt er zum Eins-gegen-eins in den Schusskreis. Der Verteidiger ist hierbei vollaktiv vom Zeitpunkt der Ballannahme des Stürmers bis zum Torabschluss bzw. eigenen Ballbesitz. Wichtig für den Stürmer ist es, den Vorteil der Dynamik durch schnelles Umspielen zu nutzen und so zum Torschuss zu kommen.



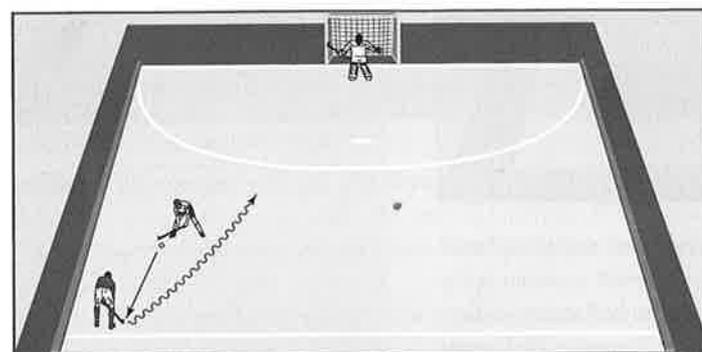
Eins-gegen-eins an der rechten Bande

- ➔ Ein Verteidiger und ein Angreifer an der Bande rechts. Der Verteidiger spielt den Ball frontal in die Vorhand des Angreifers. Nach seiner Ballannahme dribbelt er Richtung Schusskreis zum Torschuss. Hierbei versucht er, den Verteidiger auf dessen Vorhand-Seite zu locken, um dann über den linken Fuß zu umspielen oder den Vorhandtorschuss anzutauschen, um dann durch den Vorteil des freien Raums den Verteidiger auf seiner Vorhand zu umspielen und mit der Rückhand auf das Tor zu schlenzen.



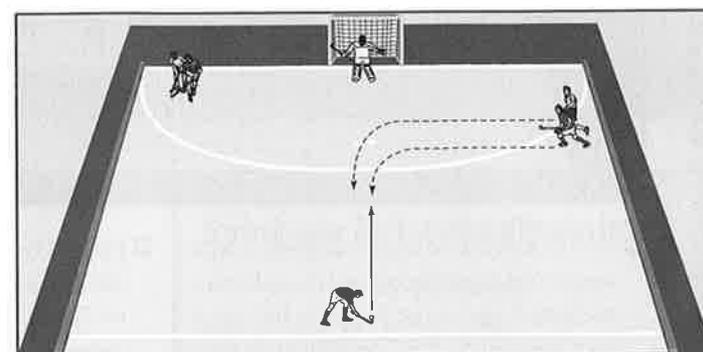
Eins-gegen-eins nach Doppelpass

- ➔ Der Angreifer passt den ersten Ball über die Bande in die linke Ecke auf einen Zuspieler. Ein zweiter passt er diagonal nach rechts auf einen anderen Zuspieler. Der spielt den Ball mit einem Kontakt in den Lauf des Angreifers zurück, anschließend erfolgt ein Eins-gegen-eins mit vollaktivem Verteidiger bis zum Kreisrand mit Torabschluss und zweitem Torschuss nach Pass vom Zuspieler in der linken Ecke. Als Variation kann der Verteidiger vollaktiv bis zum Abschluss der kompletten Übung agieren, d.h. er ist auch im Kreis beim zweiten Zuspiel der Gegenspieler.



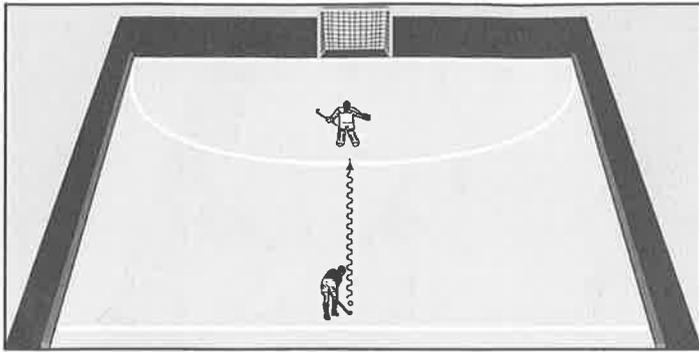
Eins-gegen-eins an der linken Bande

- ➔ Gleicher Ablauf wie in der Übung zuvor. Hierbei sollte der Angreifer auf jeden Fall das Umspielen über den linken Fuß des Verteidigers favorisieren, da er hier die Vorteile des freien Raums und den Torschuss mit der Vorhand nutzen kann.



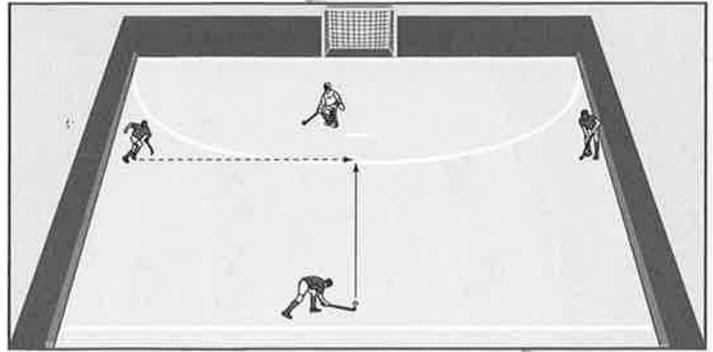
Eins-gegen-eins am Kreisrand

- ➔ Der Angreifer trabt aus seiner Ausgangsposition Richtung Schusskreisrand. Durch einen schnellen Antritt und entsprechende Schlägerhaltung fordert er den Zuspieler an der Mittellinie zum sofortigen Anspiel auf. Anschließend erfolgt ein vollaktives Eins-gegen-eins bis zum Torabschluss oder Ballbesitz des Verteidigers.



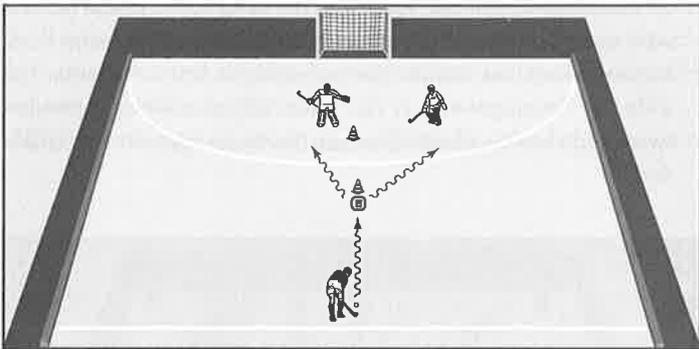
Eins-gegen-Torwart aus der Mitte

➔ Spieler dribbelt aus der Mitte Richtung Schusskreis, der Torwart wartet am Schusskreisrand. Spieler versucht durch geschicktes Täuschen seiner Lauf- und Spielrichtung den Torwart zu umspielen und ein Tor zu erzielen. Im Schusskreis sind beide vollaktiv, d.h. jeder darf/muss sich spielgemäß verhalten. Dies bedeutet u. a. für den Angreifer, dass er unter Zeitdruck den Angriff abschließen muss. Dieser kann durch konkrete Zeitvorgaben (5 -10 Sekunden) angepasst an das Fähigkeitsniveau der Übungsgruppe durch den Trainer erzeugt werden.



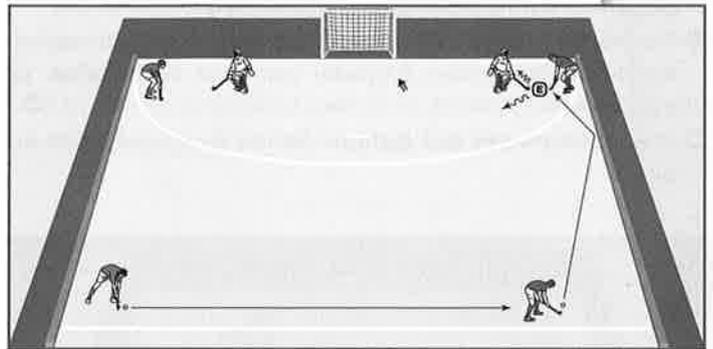
Eins-gegen-Torwart nach Anlaufen von außen

➔ Ein Zuspielder an der Mittellinie, Torwart vor dem 7-m-Punkt, Angreifer links/rechts an der Bande in der Höhe des Schusskreisrands. Der Angreifer läuft zur Ballannahme quer zur Spielrichtung nach innen, um vor dem Torwart den Ball anzunehmen und im Eins-gegen-Torwart zum Torschuss zu kommen. Je nach Abwehrverhalten des Torwarts entscheidet sich der Angreifer zum direkten Torschuss mit einem Kontakt oder zum Umspielen mit abschließendem Torschuss.



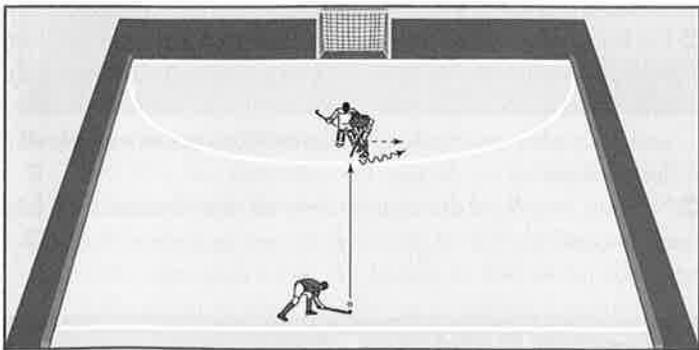
Eins-gegen-Torwart links oder rechts

- ➔ Zwei Torhüter links und rechts im Schusskreis. Ein Spieler dribbelt aus der Mitte und entscheidet sich vor der ersten Markierung, ob er links oder rechts in den Schusskreis eindringt und dort das Eins-gegen-Torwart spielt. Der andere, entfernte Torwart bleibt passiv. Der Spieler muss in der Schusskreishälfte bleiben, die er gewählt hat.
- ➔ Die Übung kann als Mannschaftswettkampf „Spieler gegen Torhüter“ durchgeführt werden, indem die Spieler innerhalb einer bestimmten Zeit (z. B. 5 Minuten) eine bestimmte Anzahl von erfolgreichen Versuchen absolvieren müssen.



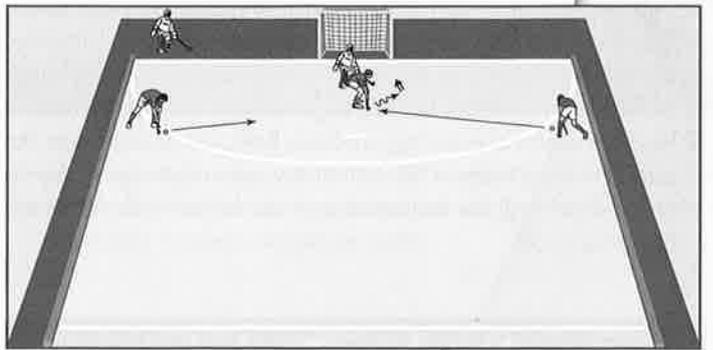
Eins-gegen-Torwart in der Schusskreisecke

- ➔ Zwei Zuspielder außen an der Bande, ein Torhüter mit einem Angreifer in der rechten und linken Schusskreisecke. Die Zuspielder passen sich den Ball zu und blocken diesen über die Bande zum Angreifer in die Ecke. Der Angreifer spielt dann das Eins-gegen-Torwart, alternativ kann er den Ball auch zum Zuspielder zurück passen. Variation des Schwierigkeitsgrades der Übung kann erzielt werden durch die Veränderung des Abstandes vom Torwart zum Angreifer (großer Abstand = einfach, kleiner Abstand = schwer).



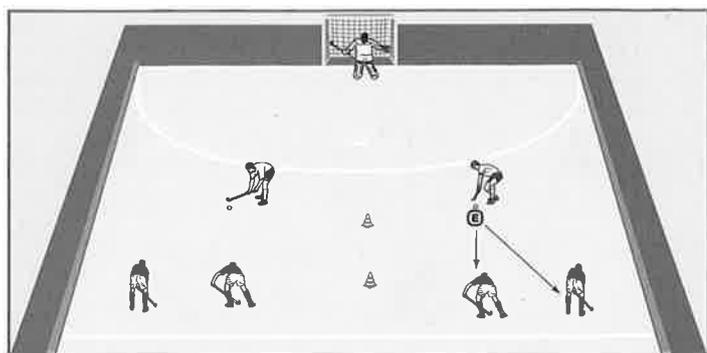
Eins-gegen-Torwart am Schusskreisrand

- ➔ Der Spieler wartet am Schusskreisrand auf das Zuspiel aus der Mitte, der Torwart agiert direkt hinter ihm. Nach dem Zuspiel versucht der Angreifer, in Abhängigkeit vom Abwehrverhalten des Torwarts den Ball entweder direkt durch geschicktes Blocken/Stecken/Abfälschen oder nach der Ballannahme durch Umspielen des Torwarts ein Tor zu erzielen.

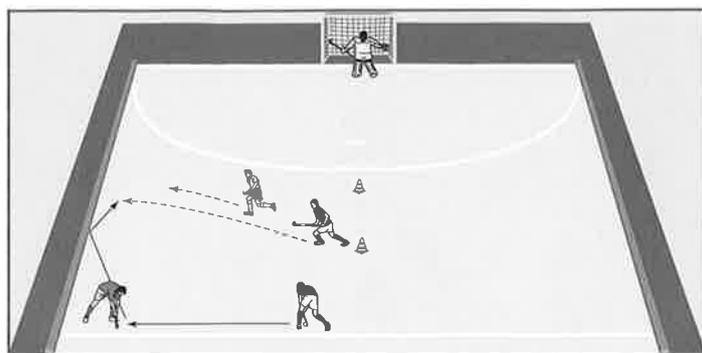


Eins-gegen-Torwart vor dem Tor

- ➔ Zwei Zuspielder links und rechts an der Bande in Höhe des 7-m-Punktes, Torwart 2-3 m vor seinem Tor, ein Angreifer vor dem Torwart. Zuspielder passen im Wechsel dem Angreifer vor dem Tor die Bälle zu, dieser versucht jedes Zuspiel möglichst schnell mit einem Torschuss abzuschließen. Wegen hoher Belastung zwei Torwarte im Wechsel einsetzen.


Zwei-gegen-eins: Angreifer nebeneinander

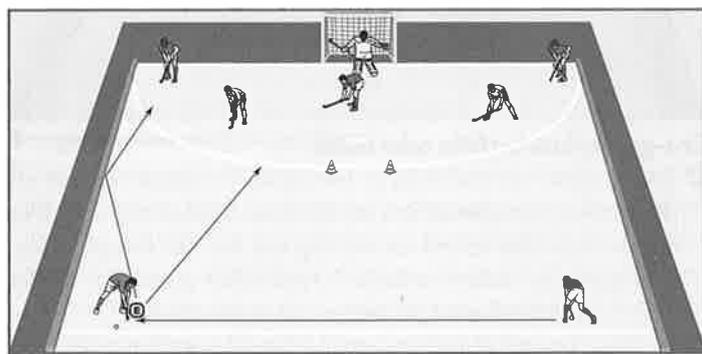
- ➔ Spielfeldhälfte durch Markierungen in der Mitte unterteilt. Ein Verteidiger mit Ball, zwei Angreifer nebeneinander hinter der Mittellinie.
- ➔ Der Verteidiger spielt einen der Angreifer an, die nach der Ballannahme ein Zwei-gegen-eins bis zum Torabschluss spielen. Hierbei sollten sie versuchen, eine günstige Torschussposition zu erspielen und nicht mit einem Dribbling des bandennahen Angreifers in der Hundekurve im Eins-gegen-Torwart an der Grundlinie enden.
- ➔ Der Verteidiger versucht, durch geschicktes Positionsverhalten den ballführenden Angreifer zum Pass nach außen zu animieren.
- ➔ Die Übung kann auf beiden Seiten durchgeführt werden.


Zwei-gegen-eins an der linken Bande

- Ein Zuspielder und ein Angreifer bandennah hinter der Mittellinie, einer innen an der Markierung. Ein Verteidiger vor dem Schusskreis auf dem „Ball-Tor-Weg“, Torwart im Tor.
- Der Zuspielder passt den Ball quer zum Angreifer, der den Ball weiter über die Bande an den nach außen schneidenden Angreifer weiterspielt. Der Verteidiger wird nach der Ballannahme vollaktiv und es wird ein Zwei-gegen-eins bis zum Torabschluss gespielt.
- Hierbei versuchen die Angreifer, sich eine günstige Torschussposition zu erarbeiten, indem der Verteidiger auf seine Vorhandseite gelockt wird und durch schnelles Passen oder Umspielen über seine Rückhand ein Torschuss mit der Vorhand erfolgen kann. Auf jeden Fall sollte ein Eins-gegen-eins in der linken Schusskreisecke vermieden werden, da hier die Abwehrchancen des Verteidigers deutlich erhöht sind.

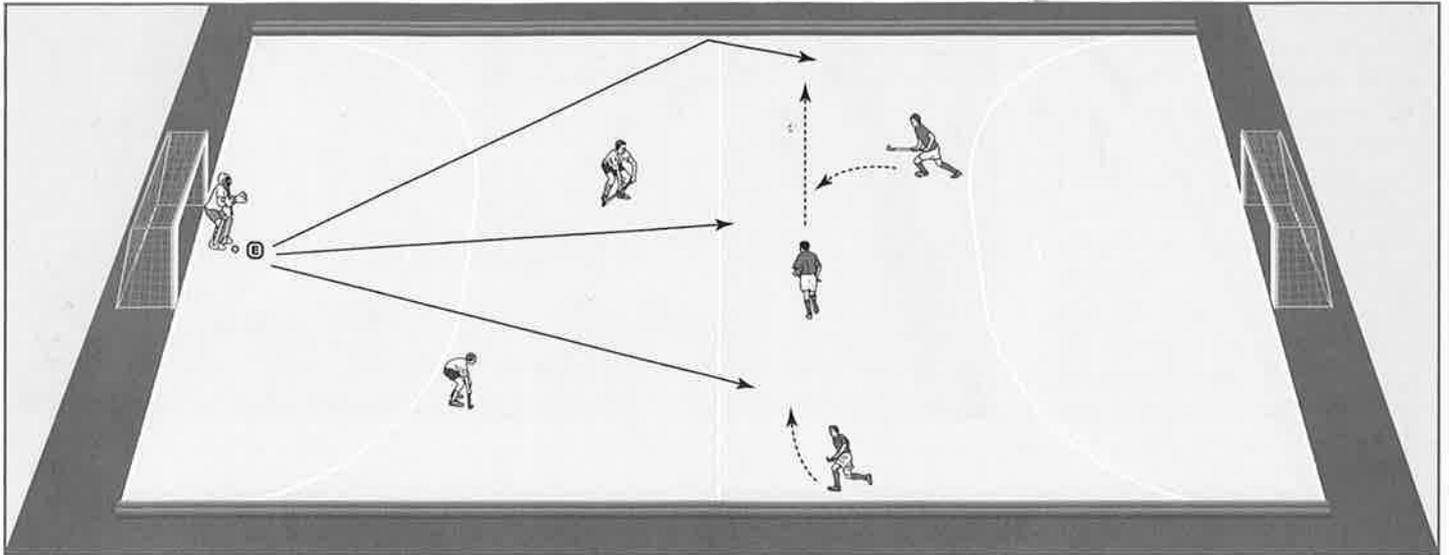

Zwei-gegen-eins: Ein Angreifer im Schusskreis

- ➔ Ein Zuspielder und ein Angreifer bandennah hinter der Mittellinie, einer hinter dem Verteidiger im Schusskreis, Torwart im Tor.
- ➔ Der Zuspielder passt den Ball quer zum Angreifer, der nach kurzer Ballführung auf den nach innen oder außen laufenden Mitspieler weiterspielt. Dieser entscheidet sich zum schnellen Torschuss oder zum weiteren Kontakten im Zwei-gegen-eins bis zum Torabschluss.
- ➔ Für die Angreifer ist es wichtig, unnötiges Ballhalten zu verhindern, da sonst aus der günstigen Überzahlsituation eine ungünstigere Gleichzahlsituation wird, die insbesondere in der rechten Ecke mit einem Ballverlust endet.


Zwei-gegen-eins im Schusskreis

- ➔ Zwei Zuspielder hinter der Mittellinie links und rechts an der Bande, je ein Angreifer in den Ecken, ein weiterer vor dem Torwart.
- ➔ Der Ball wird vom Zuspielder rechts quer nach links gepasst, um dann je nach Positionsverhalten des Verteidigers entweder über die Bande oder über die Halbspur den Ball an einen der beiden Stürmer zu weiterzuspielen, anschließend erfolgt das Zwei-gegen-eins bis zum Torabschluss.
- ➔ Nächster Angriff auf der anderen Seite mit dem Querpas von links nach rechts.

**HockeyTraining macht eine kleine Pause.
 Die nächste Ausgabe gibt es wieder am 15. März 2007
 natürlich in Ihrer DHZ!**

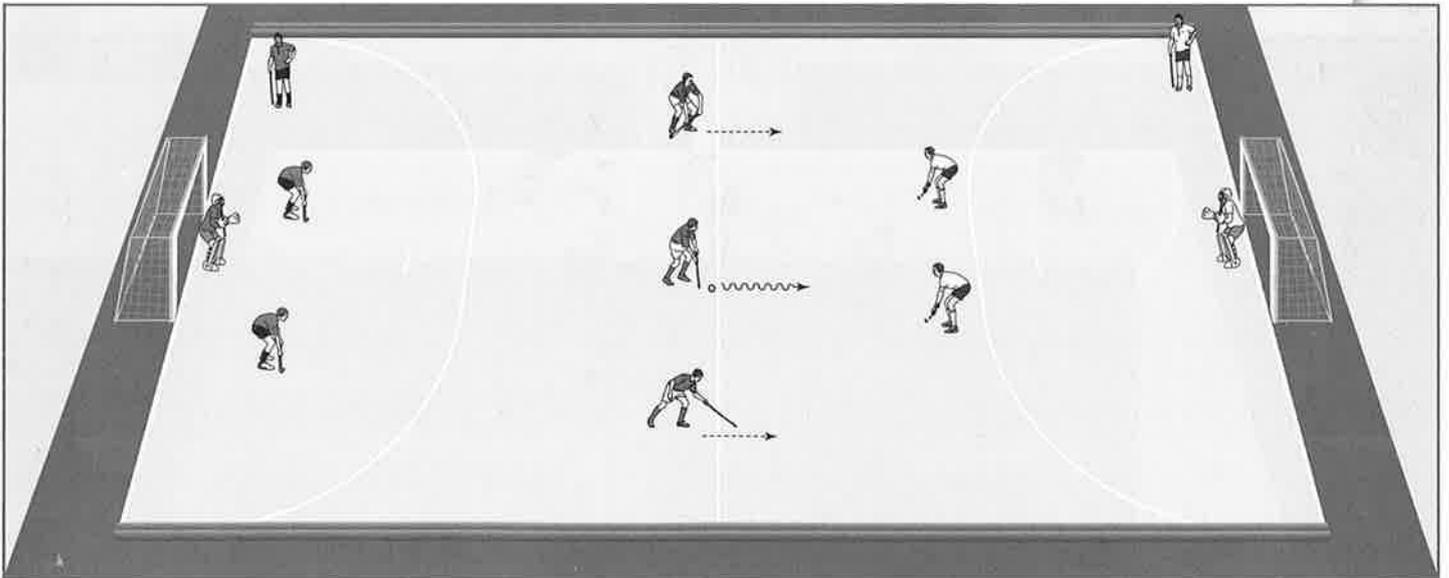


Drei-gegen-zwei nach Positionswechseln

- ➔ Torwart mit Ball vor dem Tor, zwei Verteidiger davor in der eigenen Spielhälfte. Drei Angreifer laufen ohne Ball mit unterschiedlichem Tempo vor der Mittellinie zur Ballannahme. Der Torwart kickt den Ball direkt oder über die Bande an einen der Angreifer, diese versuchen sich dann möglichst schnell zu organisieren und spielen einen Überzahlangriff Drei-gegen-zwei.
- ➔ Durch die ständig wechselnden Positionen der Angreifer vor der

Ballannahme entstehen immer neue Konstellationen im Spielaufbau. Durch schnelle Kontakte und weitere Positionswechsel mit und ohne Ball vermeiden die Angreifer ein zu frühes Abdrängen durch die Verteidiger nach außen bzw. in die Schusskreisecken.

- ➔ Um die Übung möglichst spielnah zu gestalten, sollten auch die Verteidiger immer wieder ihre Ausgangspositionen verändern.

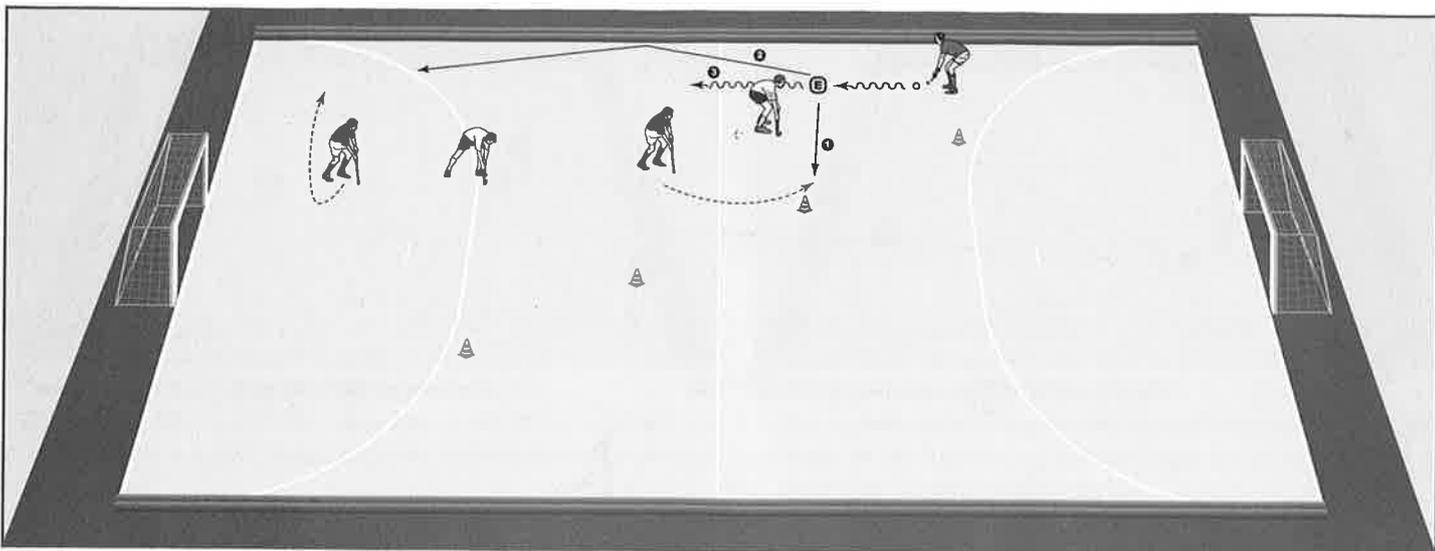


Drei-gegen-zwei im Wechsel

- ➔ Es wird über das komplette Feld gespielt, vor jedem Tor ist ein Torwart, Teams mit drei Spielern.
- ➔ Drei Angreifer beginnen mit der Übung an der Mittellinie und spielen ein Drei-gegen-zwei auf ein Tor. Gelingt es den beiden Verteidigern in Ballbesitz zu kommen, werden sie unmittelbar komplettiert durch den bis dahin passiven dritten Spieler, um dann selbst einen Angriff Drei-gegen-zwei zu starten. Gelingt den Angreifern ein Torerfolg, bleiben sie im Ballbesitz, und versuchen erneut auf der anderen Seite ein Tor zu erzielen.
- ➔ Wichtig ist das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff und das Nachsetzen des dritten Angreifers um den Angriff zu unterstützen.
- ➔ Als Variante kann die abwehrende Mannschaft ihren dritten Spieler

nicht neben dem Tor, sondern an der linken oder rechten Bande in Höhe der Mittellinie parken, um so nach erfolgreicher Ballannahme auch tiefe Anspielpositionen zu nutzen.

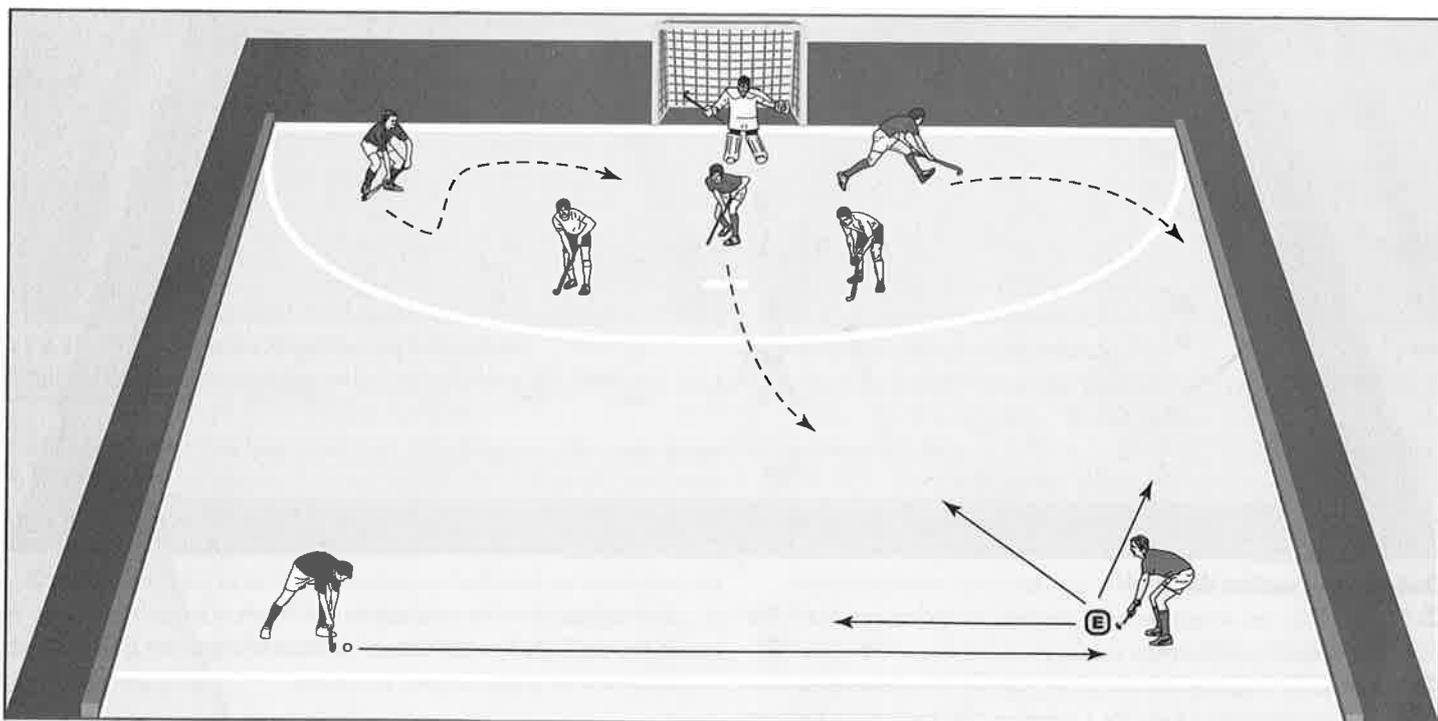
Drei-gegen-zwei



Drei-gegen-zwei auf der rechten Seite

- ➔ Das Hallenfeld wird diagonal durch aufgestellte Hütchen getrennt, ein Angreifer befindet sich auf der Position des rechten Verteidigers, ein weiterer hinter der Mittellinie und ein dritter im Schusskreis. Ein Verteidiger vor der Mittellinie, einer am Schusskreis, Torwart im Tor.
- ➔ Der Spieler mit dem Ball an der rechten Bande startet die Übung mit einem Dribbling und der Entscheidung vor dem Verteidiger:
 - Pass quer auf den sich anbietenden Mitspieler (1)

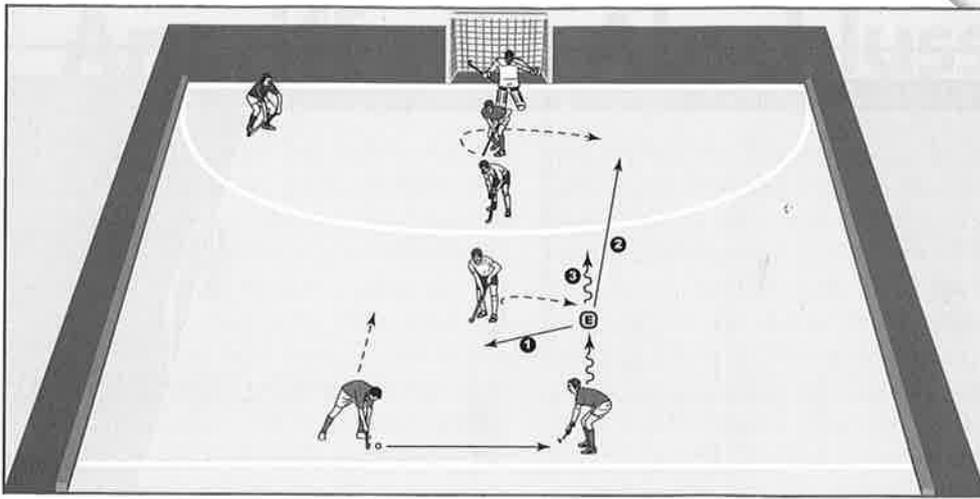
- Pass steil auf den nach außen schneidenden Stürmer im Schusskreis (2)
- Umspielen des Verteidigers über dessen Rückhand. (3)
- ➔ Angreifer und Verteidiger bleiben vollaktiv im Drei-gegen-zwei bis zum Torabschluss bzw. bis zur Ballabnahme durch die Verteidiger.
- ➔ Die Übung kann parallel auf beiden Seiten durchgeführt werden, wobei die Angreifer jeweils in Spielrichtung die Positionen wechseln, die Verteidiger aber in ihren Positionen bleiben.



Drei-gegen-zwei nach Zuspiel von außen

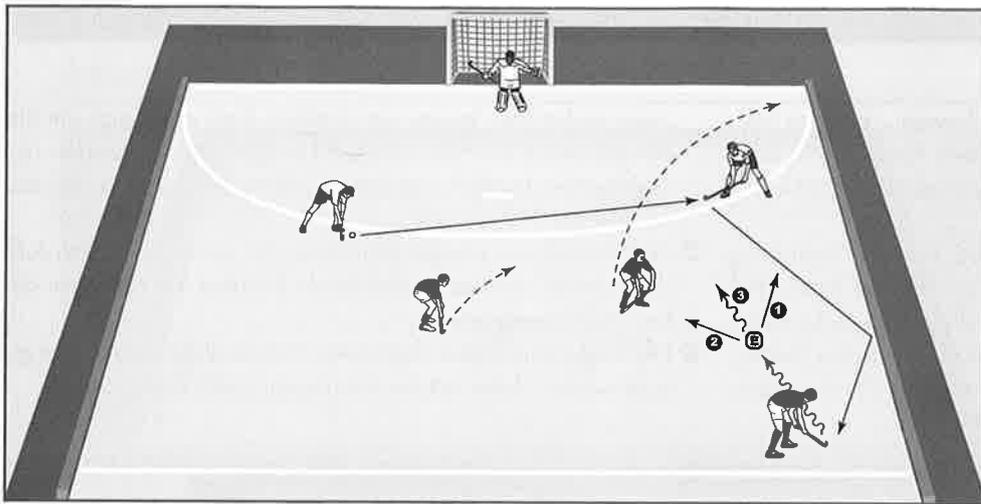
- ➔ Zwei Zuspieler außen an der Mittellinie, drei Angreifer und zwei Verteidiger in und vor dem Schusskreis, Torwart im Tor.
- ➔ Die Zuspieler passen sich den Ball, die Angreifer erlaufen Positionen zur Ballannahme und signalisieren ihre Bereitschaft durch Temposteigerung und Schlägerhaltung. Der ballbesitzende Zuspieler entscheidet je nach Spielsituation, ob er einen der drei Angreifer anspielt oder ob er den Ball quer auf

- den anderen Zuspieler passt. Nach dem Pass an einen der Angreifer spielen diese das Drei-gegen-zwei. Wichtig hierbei sind das schnelle Orientieren in der aktuellen Angriffssituation und das Erlaufen von neuen Anspielpositionen.
- ➔ Bei erfolgreichem Torabschluss oder bei einem Ballbesitz der Verteidiger erfolgt sofort ein neuer Angriff mit dem Zuspiel von außen.



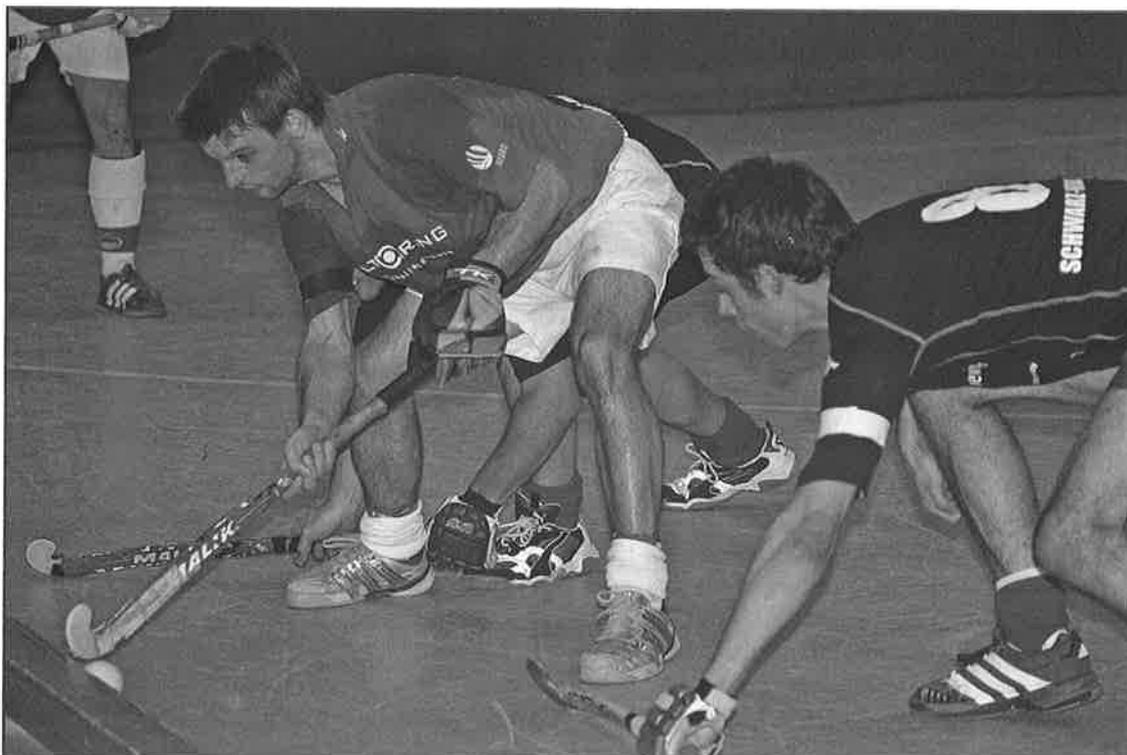
Drei-gegen-zwei über die Mitte

- ➔ Zwei Angreifer nebeneinander an der Mittellinie, einer im Schusskreis zwischen Torwart und Verteidiger, ein weiterer Verteidiger vor dem Schusskreis.
- ➔ Die Übung beginnt mit einem Querpass der Angreifer, der Ballbesitzer entscheidet sich dann für einen weiteren Querpass (1), einen Steilpass auf den nach außen schneidenden Mitspieler (2) oder das Dribbling über den linken Fuß des Verteidigers (3). Anschließend sind alle Spieler vollaktiv bis zum Torabschluss bzw. dem Ballbesitz der Verteidiger.

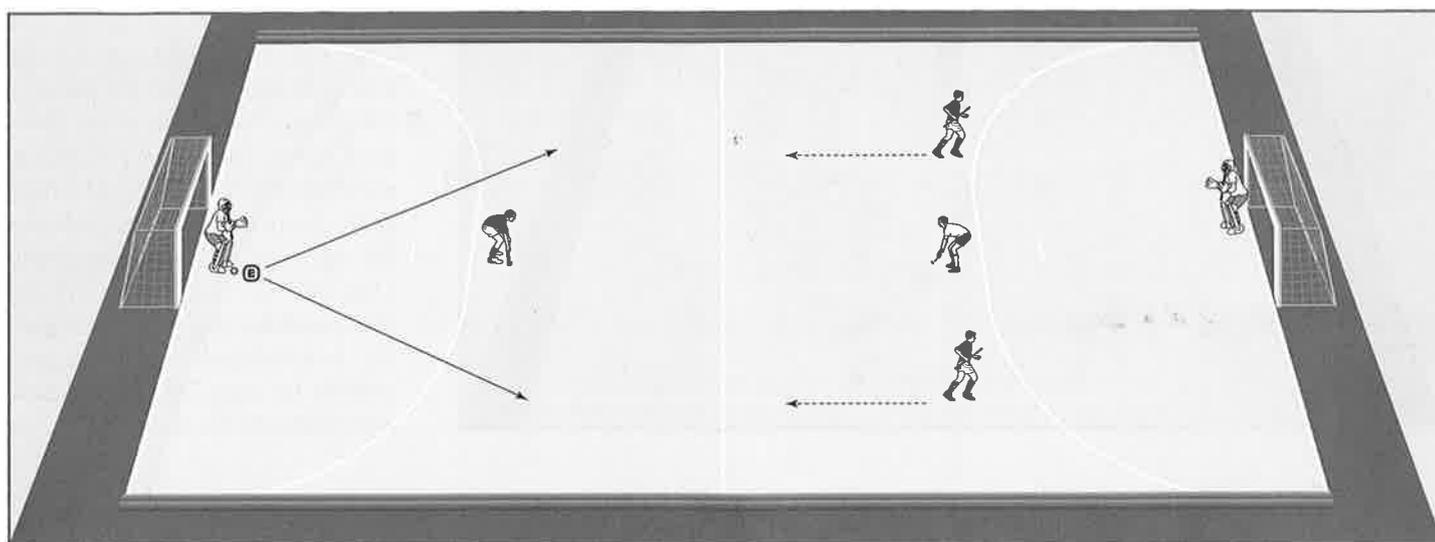


Drei-gegen-zwei im Konter über rechts

- ➔ Zwei Verteidiger am Schusskreis in Abschlagposition, zwei Angreifer im Block dagegen, ein weiterer an der rechten Bande vor der Mittellinie.
- ➔ Der rechte Verteidiger passt den Ball zum linken, dieser direkt oder mit zwei Kontakten über die Bande zum Angreifer. Anschließend erfolgt ein vollaktives Drei-gegen-zwei bis zum Torabschluss. Der ballführende Angreifer an der Bande entscheidet sich zum Pass über die Bande in die rechte Ecke (1), zum Pass nach innen auf anderen Angreifer (2) oder zum Dribbling und Torschuss (3).



Erfolgreiches „Eins-gegen-zwei“: William Wolfgramm vom KTHC Stadion Rot-Weiß zeigt im Derby gegen Schwarz-Weiß Köln, wie's gemacht wird...
(Bild: Herbert Bohl-scheid)

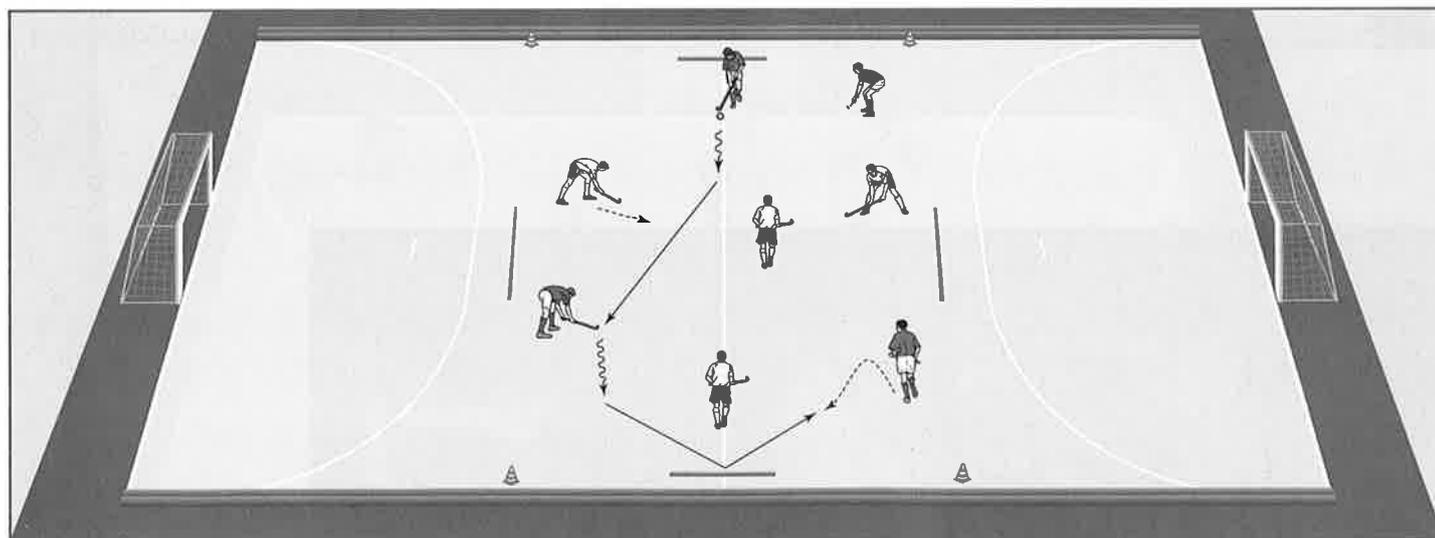


Spielform Zwei-gegen-zwei im Konter

- Je ein Angreifer am Schusskreisrand, je ein Torwart – einer mit Ball – in den beiden Toren, zwei Spieler an einem Kreis, die mit dem Rücken zum ballbesitzenden Torwart stehen, Spielfläche ist das komplette Hallenfeld.
- Die Spielform beginnt mit den rückwärts Richtung ballbesitzenden Torwart trabenden Spielern. Der Torwart kickt den Ball in Richtung Spieler, diese drehen sich um und versuchen, den gekickten Ball zu erlaufen. Der Gewinner dieses Duells spielt mit dem am Kreis wartenden Spieler ein Zwei-gegen-

zwei, wobei der Spieler am anderen Kreis nachsetzt, um die Abwehraktion zu unterstützen. Er kämpfen sich die beiden Abwehrspieler den Ball, werden sie selber zu Angreifern auf das andere Tor.

- Wichtig sind das schnelle Orientieren der Spieler nach dem Kick des Torwarts und das anschließende Erkennen der Positionen der Mit- und Gegenspieler.
- Die Übung kann in einer einfacheren Variante als Eins-gegen-eins gespielt werden, dabei entfallen die beiden Spieler am Schusskreis.



Spielform Vier-gegen-vier auf vier Banden

- Spielform mit zwei Mannschaften auf einer rechteckigen Fläche zwischen den Schusskreisen, an jede Seite des Spielfeldes wird eine Bande gelegt.
- Die beiden Mannschaften können Tore erzielen, indem nach einem Pass über die Bande ein Spieler der passgebenden Mannschaft in Ballbesitz kommt. Nach einem Tor wechselt der Ballbesitz die Mannschaft.
- Als Variation kann die Halle auch in zwei Spielfelder geteilt werden, es werden vier Teams gebildet, in jedem findet dann ein Vier-gegen-vier statt. Das ganze wird als Turnier „Jeder-gegen-jeden“ oder „Halbfinale/Finale“ gespielt.

Symbole in HockeyTraining

- Laufweg
- Ballweg
- ~~~~~➤ Dribbelweg
- ⇒ Torschuss
- Ⓢ Entscheidung (entweder / oder)