

# Club der Besten

Folge 1: Inhalte des U16-Zentrallehrgangs in Limburg



Jedes Jahr im März zu Beginn der Feldsaison treffen sich auf Einladung der Bundestrainer die besten Nachwuchsspieler aus Deutschlands Vereinen zum Zentrallehrgang in Limburg (männlicher Bereich) und Köln (weiblicher Bereich). An vier Tagen werden sie getestet und verglichen, aus- und fortgebildet und abschließend in ihrem athletischen, technischen und taktischen Leistungsvermögen beurteilt und bewertet. Die Inhalte der verschiedenen Trainingseinheiten werden im Folgenden dargestellt und mit Hinweisen und Erklärungen – falls notwendig – kommentiert. Vieles ist jedoch durch die Übungsskizzen selbsterklärend und schnell verständlich.

Geordnet und aufgelistet sind die Übungs- und Spielformen nach inhaltlichen Zusammenhängen (z.B. Warm-up mit Ball, Einspielen, Eins-gegen-eins, Drei-gegen-eins) und nicht nach der Abfolge in den Trainingseinheiten.

Ein Anspruch auf Vollständigkeit – also der Darstellung sämtlicher Übungen des Zentrallehrgangs – wird hierbei nicht erfüllt, da einige Übungen für das Vereinstraining nicht praktikabel oder für eine Veröffentlichung ungeeignet sind.

Folge 1 in dieser Ausgabe berichtet über die Inhalte des Zentrallehrgangs der männlichen U-16, Folge 2 in der Juni-Ausgabe über die der männlichen U-18.



NATIONALMANNSCHAFT LEHRGANG

# Hockey Training

## Theorie und Praxis des Hockeysports

### Clever verteidigen

Den Beitrag aus HockeyTraining 3/2007 von DHB-Lehrkoordinator Heino Knuf schließen wir in dieser Ausgabe ab:

Seite 6



### 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 Oberloscheid,  
☎ (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

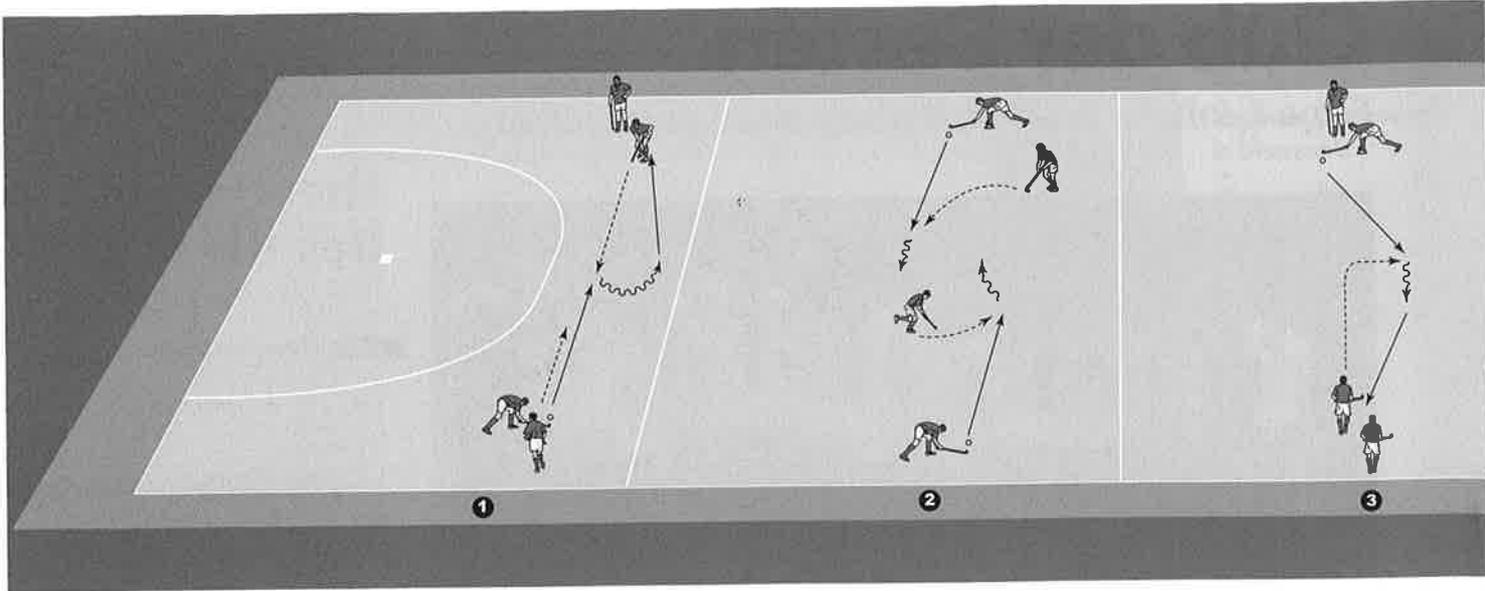
Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2007

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

Bild links: U16-Kapitän Johannes Frank (DHC) setzt sich beim Länderspiel in Mannheim gleich gegen drei Spanier durch – Bild oben: Das U16-Team beim Line-up in Mannheim. (Fotos: Herbert Bohlscheid)

## Ausgabe 4/2007

1  
.....  
HockeyTraining

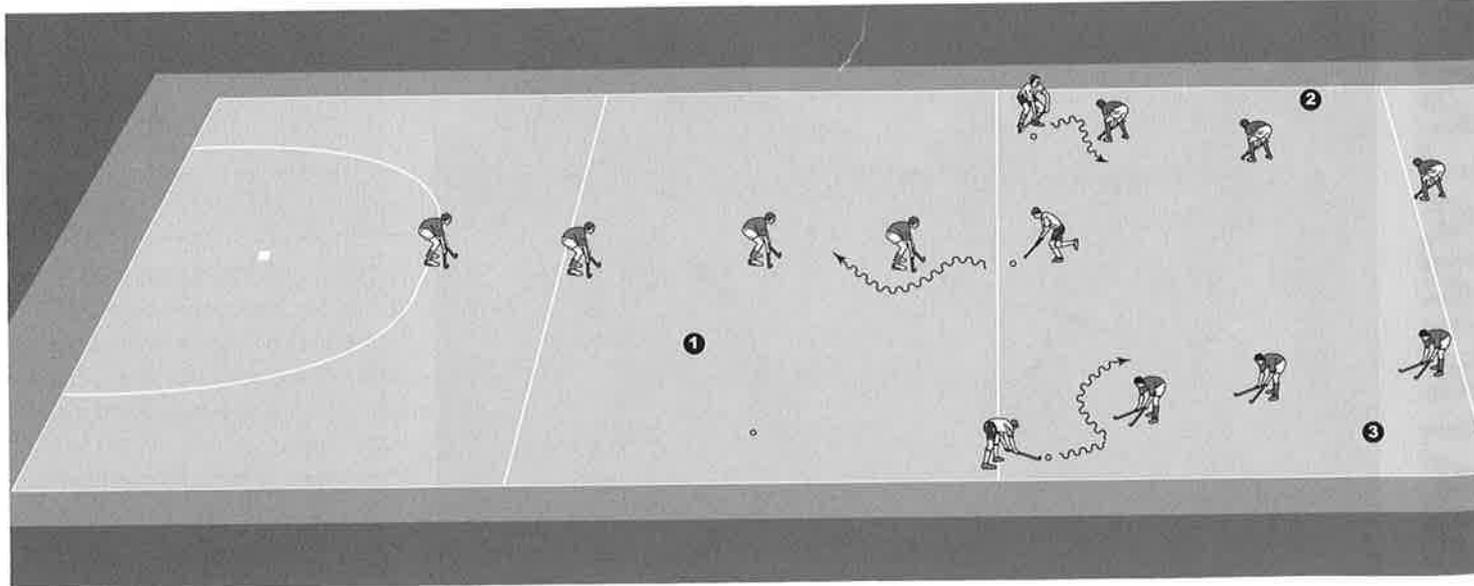
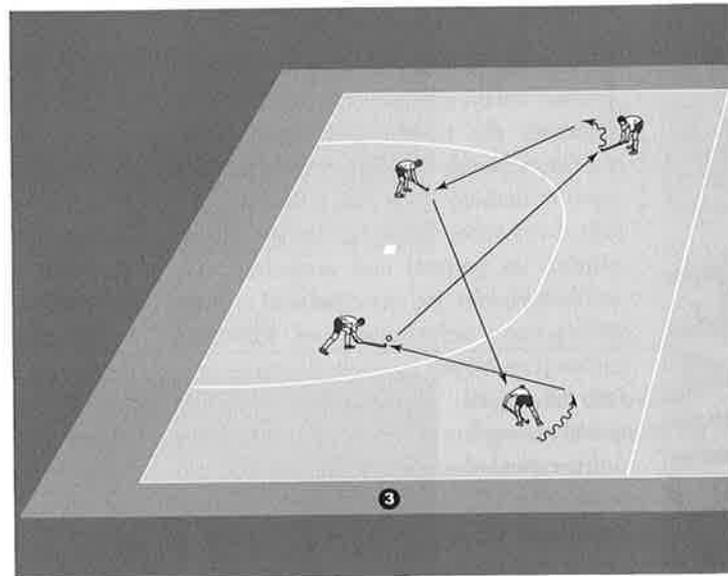
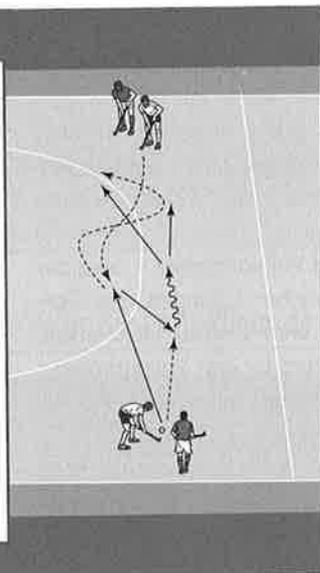


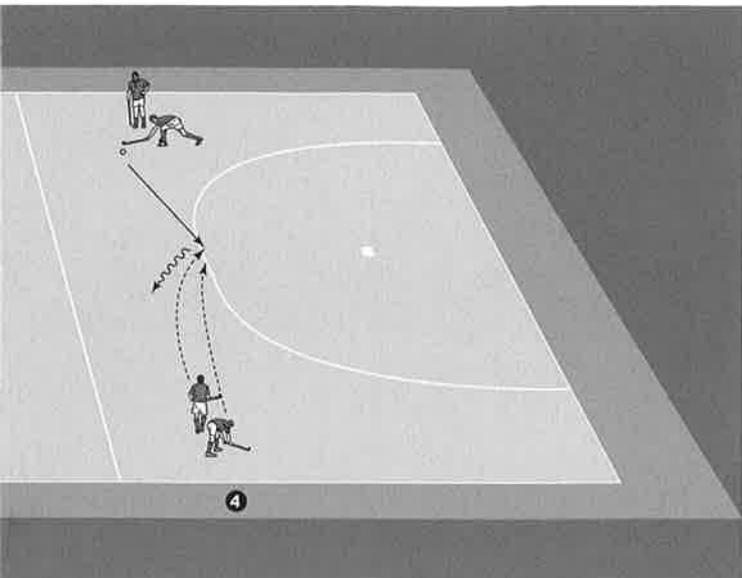
## Warm-up mit Ball

### Einspielen „Konterspiel“

➔ Zwei Spielerpaare (Angreifer/Verteidiger) stehen sich gegenüber: Der Stürmer kommt zum Ballabholen entgegen, der Anspieler rückt nach zum „Auflegen“, anschließend läuft der Stürmer in den Rücken des Verteidigers um sich außerhalb der Verteidiger-Reichweite freizulaufen (schneiden), Anspiel in den Rücken des Verteidigers.

➔ Variation: offensive Ballan- und -mitnahme.



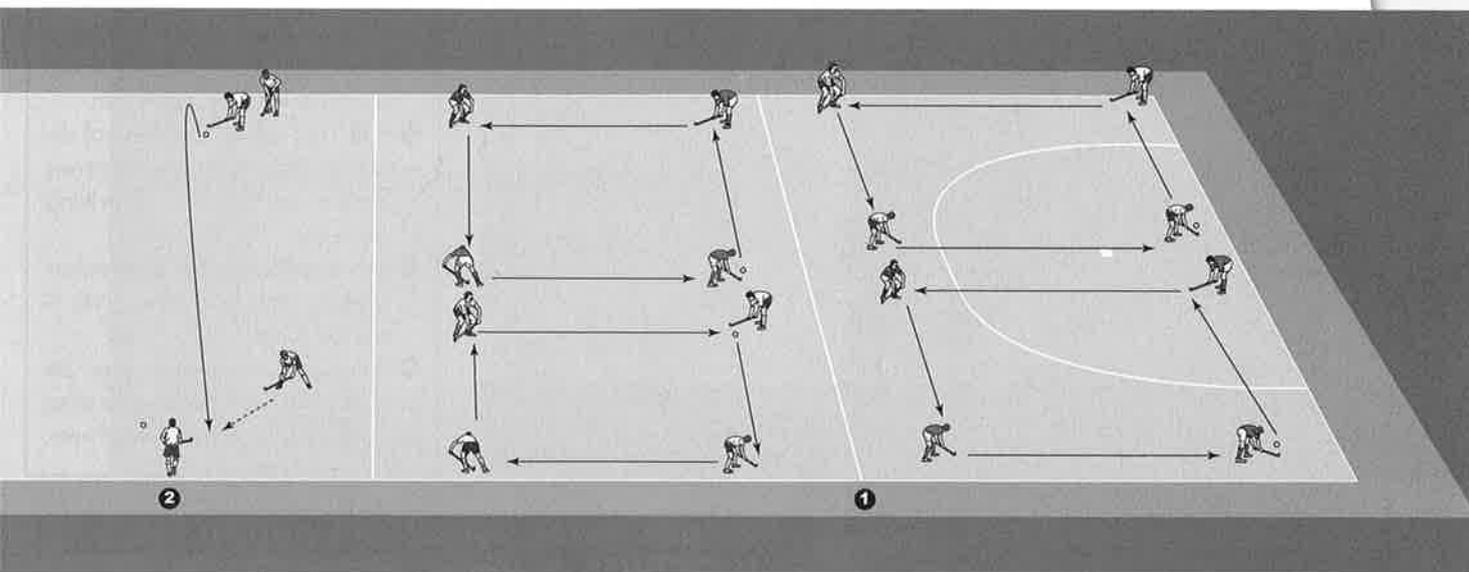


## Ballannahme

- ❶ Abholen - stabile Ballannahme - Rausdrehen über die linke Schulter.
- ❷ Ballannahme kleine Rückhand.
- ❸ Gegnerentfernte Ballannahme ohne Gegenspieler.
- ❹ Gegnerentfernte Ballannahme mit
  - passivem Gegenspieler,
  - halbaktivem Gegenspieler;

## Warm-up mit Ball (unten)

- ❶ Im Viereck mit zwei Bällen: Welches Vierer-Team schafft zuerst zehn Runden ohne Fehler?
- ❷ Schlenzen - hohe Ballannahme - Ballsicherung.
- ❸ Passen in der „Viererkette“.



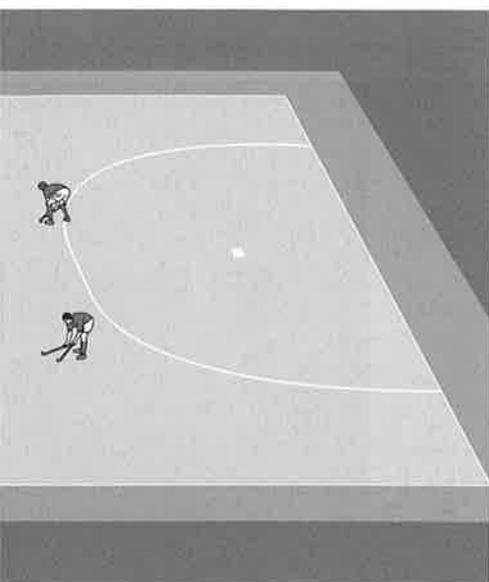
## Vorübung 1:1 – Körpertäuschung

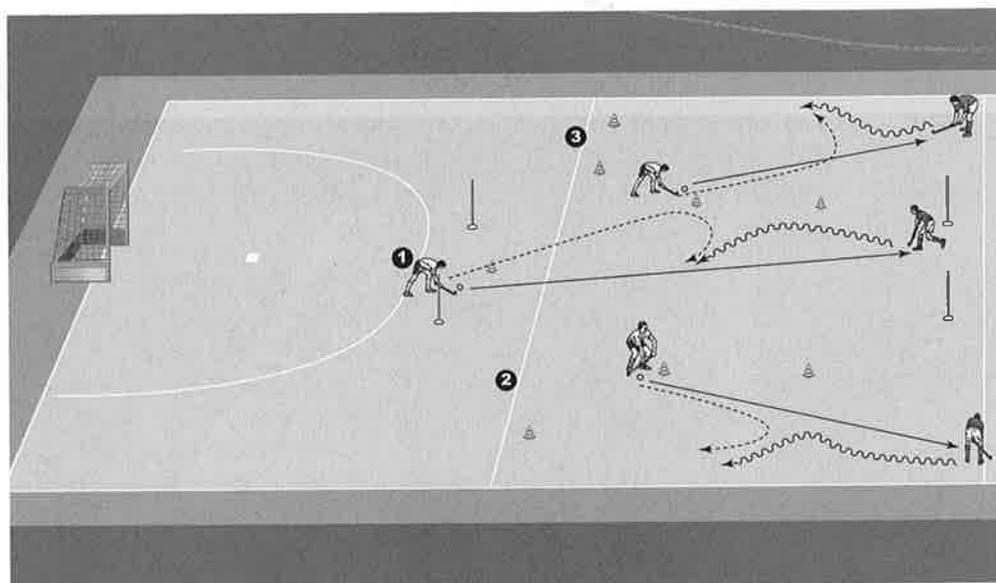
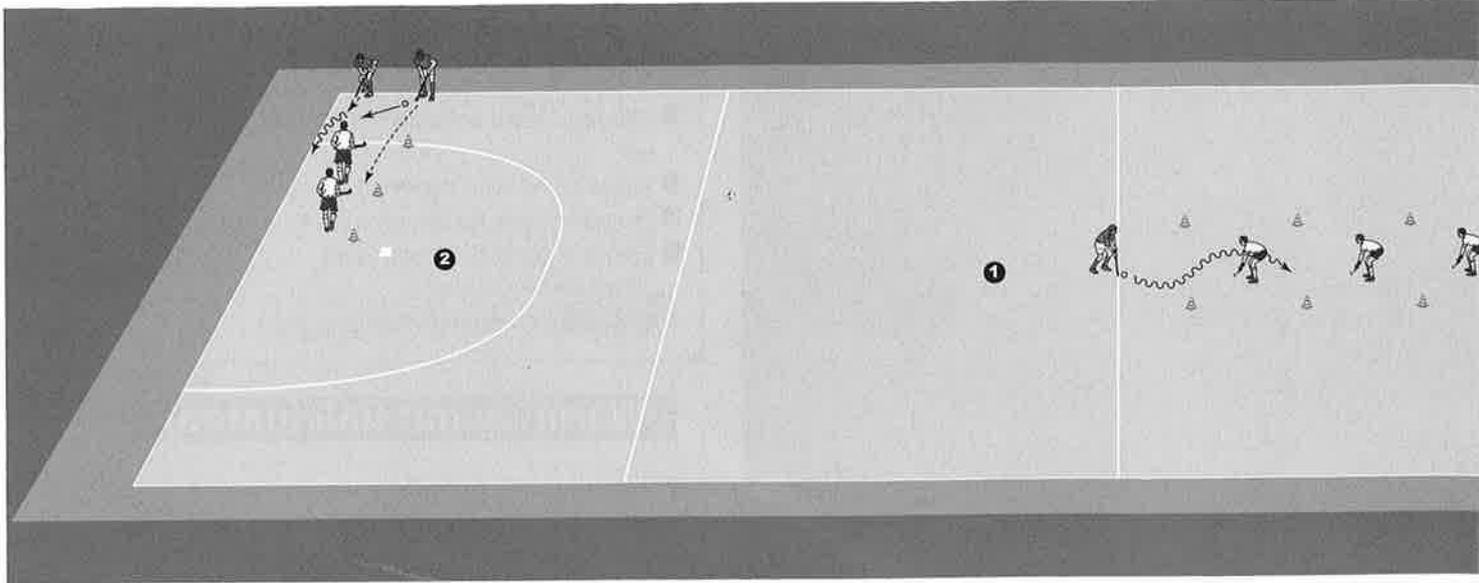
### ❶ Frontal

- ➔ Körpertäuschungen, „Ziehen“ zwischen den Füßen, Ball einhändig, beidhändig, über Schläger „tragen“.
- ➔ Vorhandschaukeln - Richtungsänderung in der Luft.
- ➔ Heppen oder Schaukeln - Körper dazwischen - auf den Boden ditschen.
- ➔ Querziehen - Richtungsänderung quer mit choppen - Tempowechsel mit Ballführung in erster Etage.
- ➔ Mit passiven/halbaktiven Gegenspielern mit zwei Schlägern.

### ❷ + ❸ Diagonal

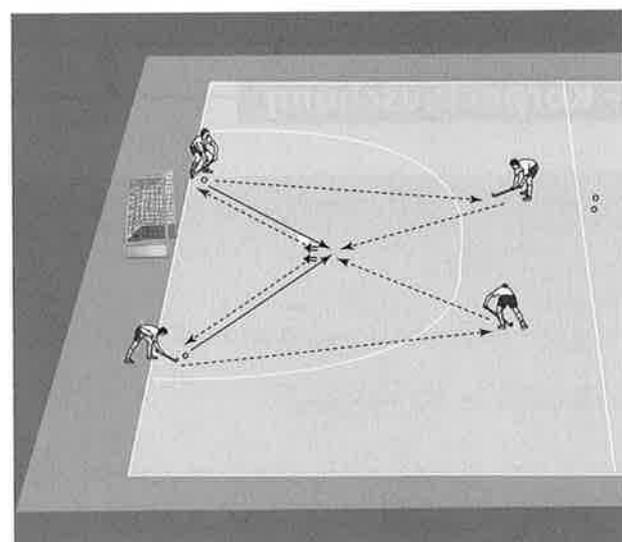
- ➔ Ruhig an der Reichweitengrenze „locken“ - Richtungs- und Tempowechsel gegen die Laufrichtung - Ball in erster Etage (heppen, schaukeln, choppen) und in erster Etage weiterdribbeln (heppen, ditschen).
- ➔ Gegner aus dem Gleichgewicht bringen - „Anbieten“ an Reichweitengrenze - beobachten - Verteidiger beobachten.
- ➔ Verteidiger müssen Schläger hinter dem Körper haben und mit beiden Füßen in der Ball-Torlinie bleiben.
- ➔ Passive/halbaktive Gegenspieler mit zwei Schlägern.





### Abwehrverhalten

- ➔ 1 In Mittelspur: Verteidiger spielt Stürmer an, soll anschließend den Ball umlaufen und vor der Viertellinie den Stürmer in eingerückter Position begleiten.
- ➔ 2 + 3 Auf den Außenstreifen soll der Stürmer nicht nach innen kommen, sondern nach außen abgedrängt werden.
- ➔ Stürmer bekommen bei erfolgreichem Dribbling „Linie lang“ einen Punkt, innen drei Punkte.
- ➔ Verteidiger bekommen für einen Stecher ins Aus einen Punkt und für einen Konter über die Mittellinie fünf Punkte.

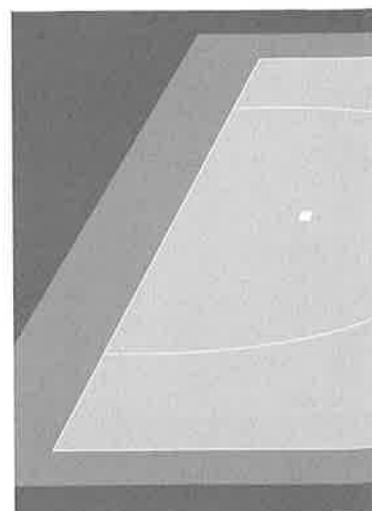


### Torschuss 3

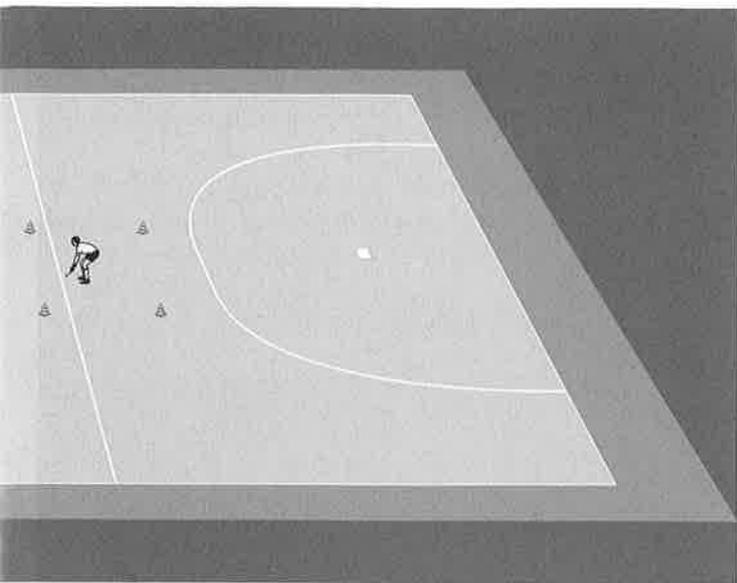
- ➔ Achterlauf: Wichtig ist immer die schnelle Verbindung Ballannahme, Torschuss mit zwei Kontakten „Die Nase bleibt über dem Ball – schnelle Beine/Füße“.

#### Variationen:

1. Ballannahme Vorhand – Torschuss Vorhand.
2. Ballannahme gegnerentfernt mit Vorhand bzw. Rückhand – Torschuss Rückhand bzw. Vorhand.
3. Ballannahme Vorhand – Torschuss Vorhand bzw. Rückhand.



**Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am 14. Juni 2007**



## Umspielen

- ❶ Wiederholung der Umspieltechniken. Hier: Spielen in der ersten Etage an Verteidigern im Hütchentor.
- ❷ Klassisches 2 x 2:1 auf der Grundlinie: Position des „Stellspielers“, Entscheidungsverhalten, Tempowechsel.

## Torschuss 2 (unten)

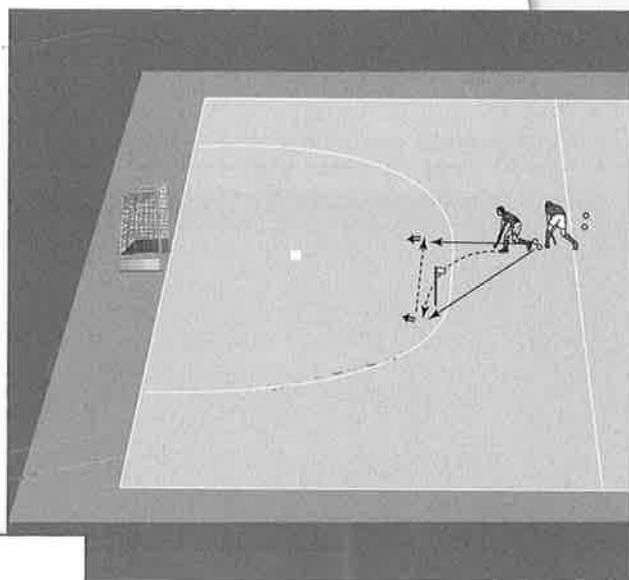
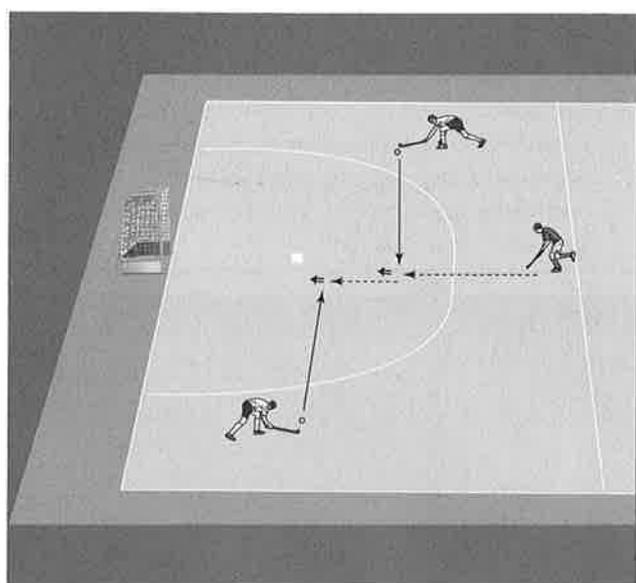
- ➔ Die Spieler schießen zweimal auf das Tor.

### Torschuss erster Ball :

- ➔ Nach „Rausdrehen“.
- ➔ Nach offensiver Ballan- und -mitnahmen.
- ➔ Mit argentinischer Rückhand.

### Torschuss zweiter Ball:

- ➔ Nach Ballannahme mit kleiner Rückhand.
- ➔ „Anstechen“ mit kleiner Rückhand und als Dropshot.
- ➔ Mit argentinischer Rückhand nach Rausdrehen um die rechte Schulter.

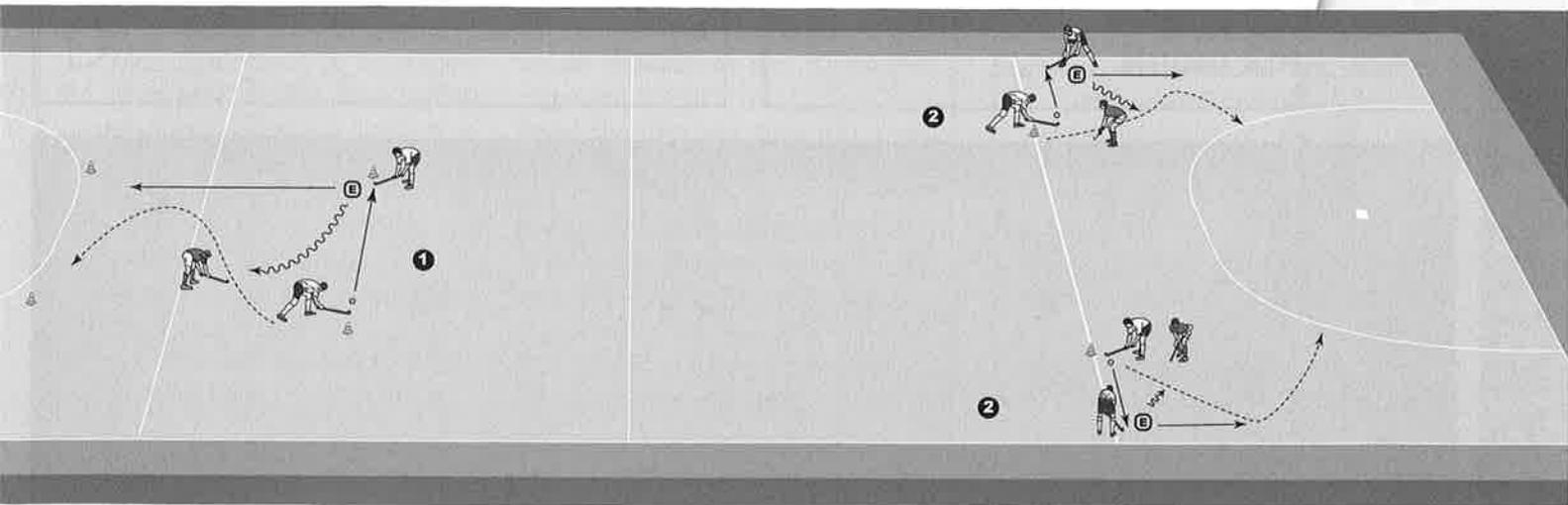


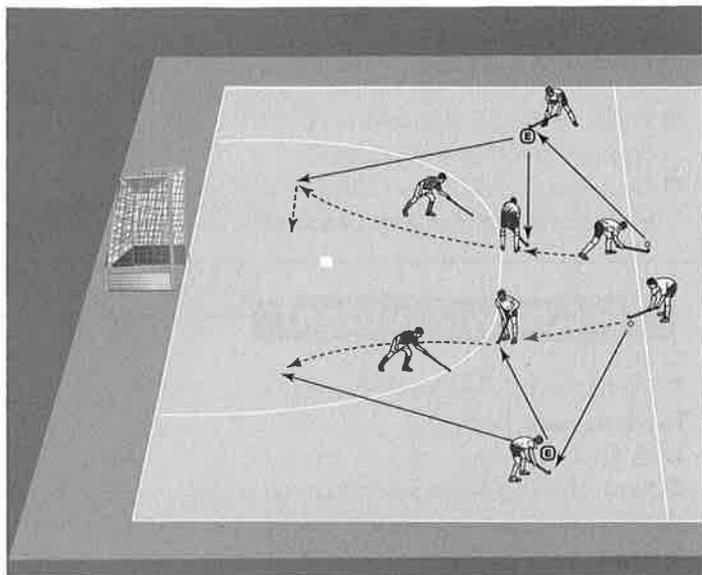
## Zwei gegen eins: quer / steil (unten)

- ➔ Nach dem Anspiel quer in den Rücken des Verteidigers laufen und außerhalb der Reichweite freilaufen. Je nach Verteidigerverhalten erfolgt der Steilpass

oder der Spurwechsel.

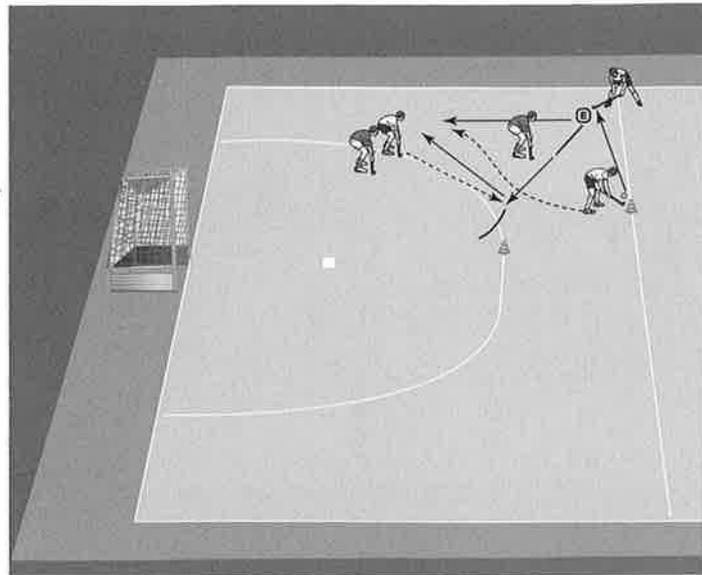
- ❶ Zwei-gegen-eins durch die Mitte.
- ❷ Zwei-gegen-eins über außen mit Übergang in Hundekurvensituation.





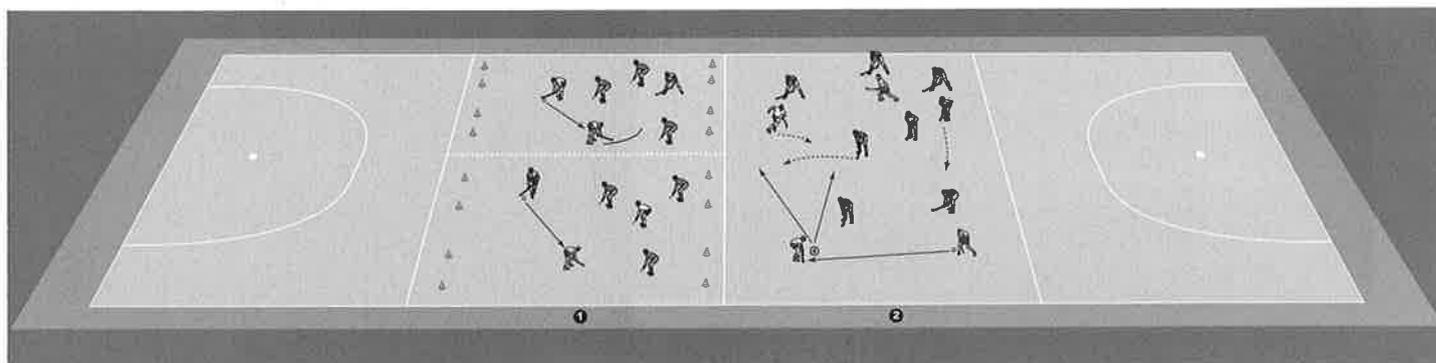
### Eindringen in den Kreis

- Spiel auf der Grundlinie 3:1.
- Der Ball wird von der Viertellinie auf die Außenposition gepasst. Der Spieler am Schusskreisrand erläuft die Grundlinien-Position, der Spieler auf der Viertellinie rückt an Schusskreisrand vor. Der Außenspieler entscheidet je nach Verteidigerverhalten



### Flügelspiel – Überzahl 3:2

- Nach dem Anspiel nach außen läuft sich der Spieler steil frei. Entscheidung Steilpass zum Zwei-gegen-eins mit dem Schusskreisstürmer oder Spurwechsel nach innen und Anspiel auf den gegengleich freilaufenden Schusskreisstürmer, der den Ball je nach Verteidigerverhalten nach außen auflegen kann oder offensiv an- und mitnehmen kann.



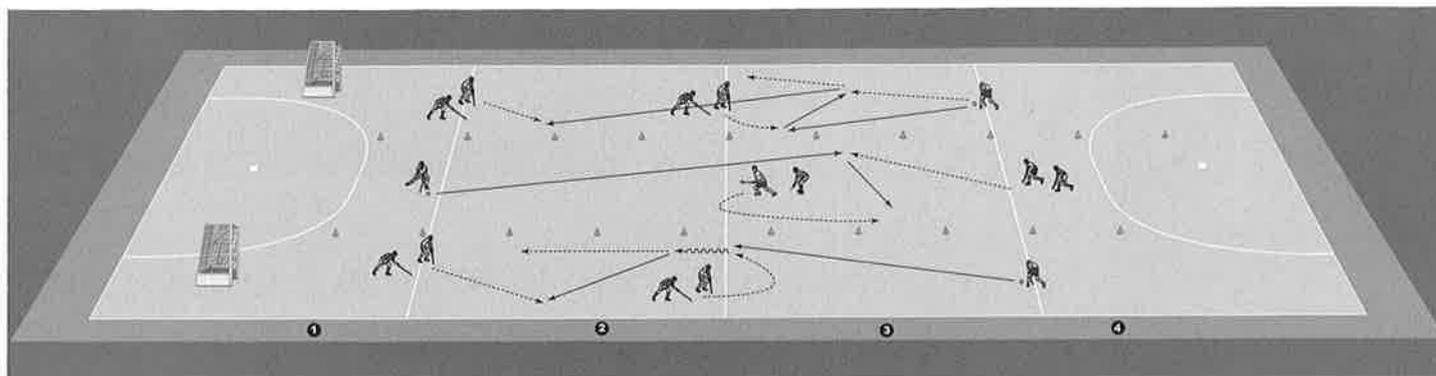
### Kontaktspiele (oben)

- ➊ Drei-gegen-drei auf vier Tore. Der Ball kann durch das Tor geführt (1 Punkt) oder gepasst (3 Punkte) werden. Nach einem Punktgewinn wechselt sofort die Spielrichtung.
- ➋ Sechs-gegen-sechs über die Seitenauslinie. Es wird nach normalen Regeln gespielt. Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball von einem Spieler über die Seitenauslinie geführt wird.

### Konterspiel (unten)

- Anspiel an Stürmer ins Zwei-gegen-zwei plus Torwart mit nachrückendem Anspieler (→ 3:2) in einem schmalen Spielfeld:

  - ➊ Anspiel in die erste Ebene – nachrücken – auflegen.
  - ➋ Anspiel auch in die zweite Ebene.
  - ➌ Entscheiden, ob Auflegen oder offensive Ballan- und -mitnahmen.



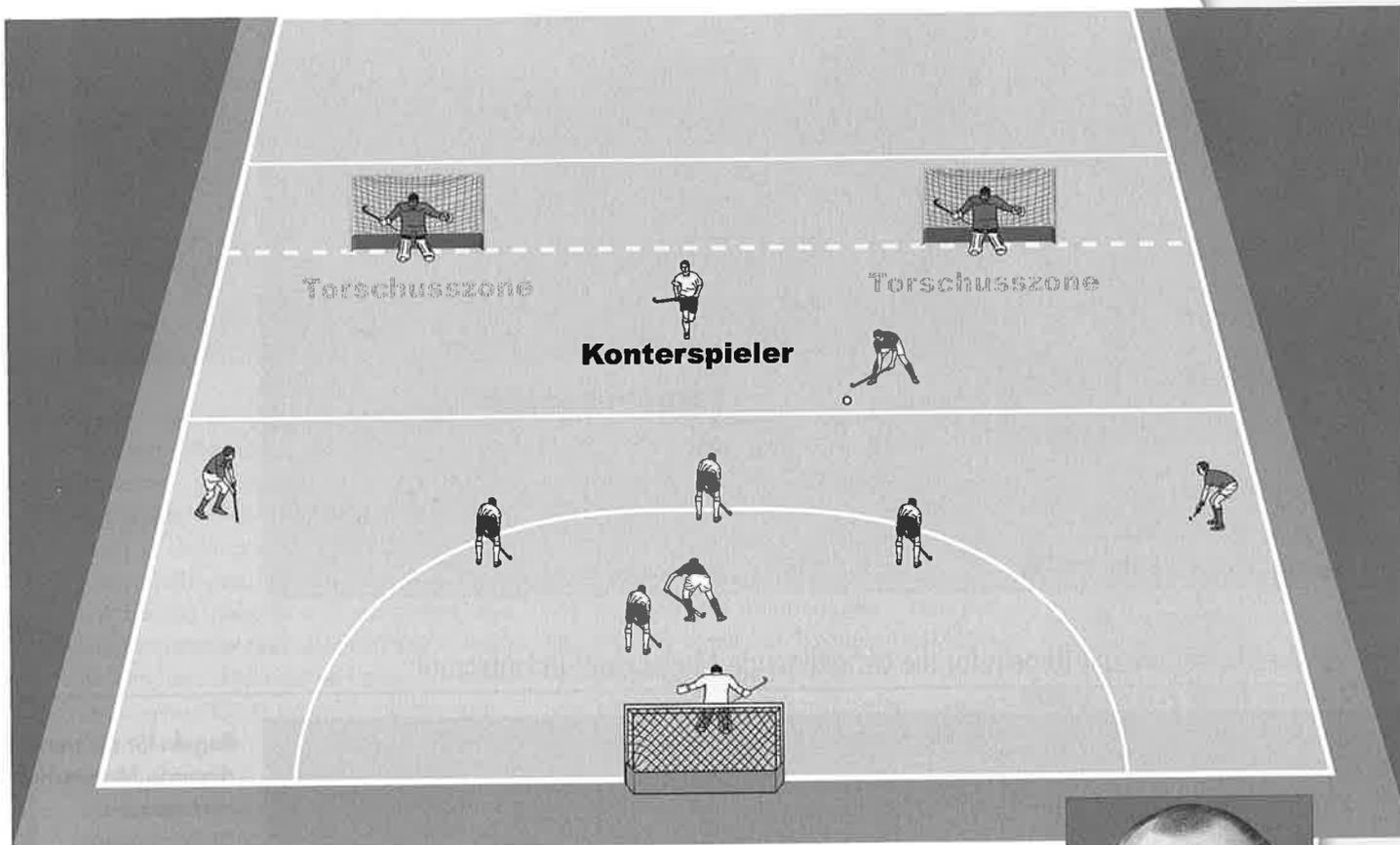
# Clever verteidigen

Prinzipien für ein situationsgerechtes Abwehrverhalten

In der letzten Ausgabe von HockeyTraining stellte DHB-Lehrkoordinator Heino Knuf im Rahmen des Taktiktrainings Übungen und Spielformen zum Abwehrverhalten vor.

Diesen Beitrag schließen wir in der aktuellen Ausgabe von HockeyTraining auf dieser und der nächsten Seite mit den drei restlichen Spielformen ab.

4 gegen 4 + Konterspieler auf drei Tore



Der Konterspieler darf sich nur in der Torschusszone aufhalten.

## Zusammenfassung

Die halbe Spielzeit verbringt eine Mannschaft damit, zu verteidigen. Ein „kompletter“ Spieler kann beides: angreifen und verteidigen. Dazu ist sicherlich der Anteil an Trainingsübungen zum Abwehrverhalten zu erhöhen. Allerdings benötigt man dazu nicht 50% der Trainingszeit, aber doch mehr als dies in den meisten Trainingseinheiten praktiziert wird. Dafür benötigt man als Trainer natürlich ein entsprechendes Fachwissen für das Abwehrspiel.

Die Übungen und Spielformen müssen attraktiv und spielnah sein. Für die Trainingsmotivation gilt:

Soviel Übungen wie nötig und soviel Spielformen wie möglich

Ziel ist es, dass die Spielerinnen und Spieler ein variables und wettkampfstabiles Entscheidungsverhalten in ihrem Abwehrspiel haben.

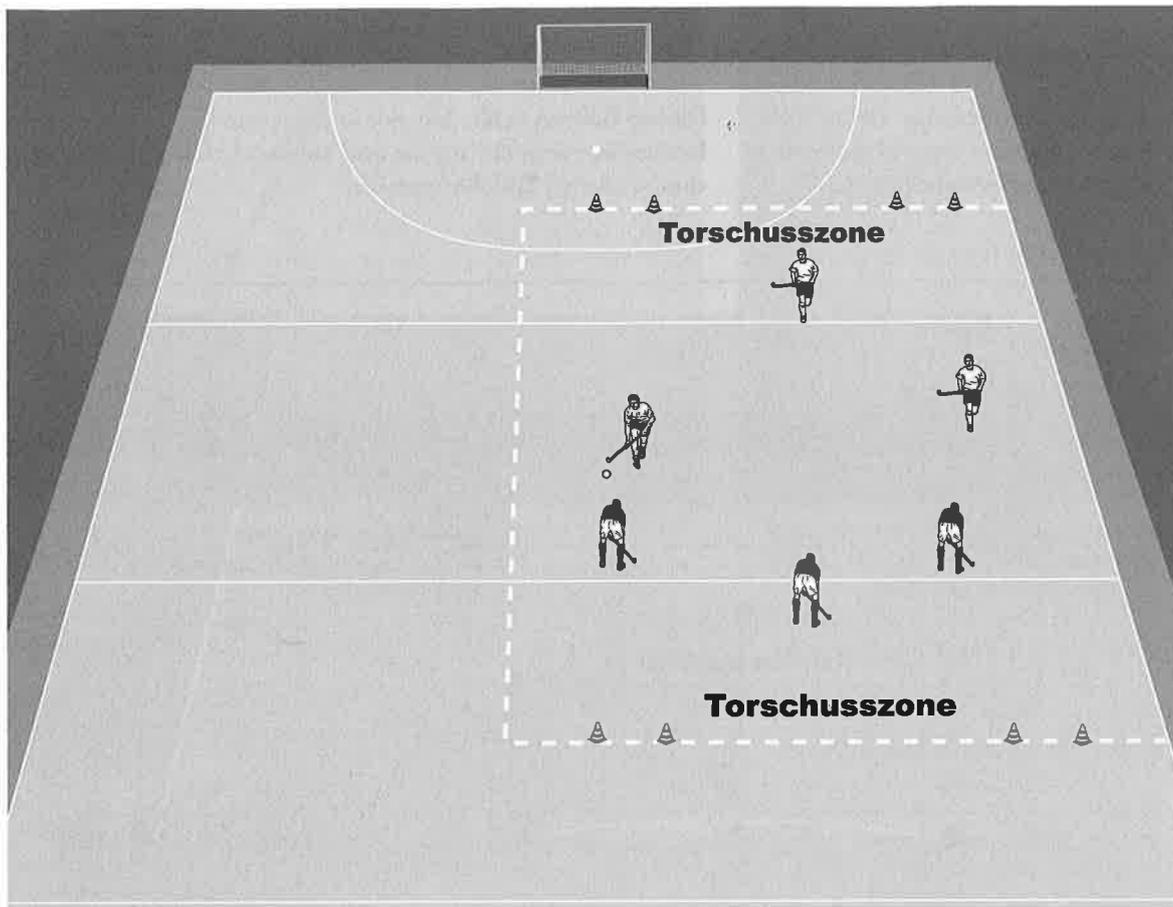
Und denken Sie an Werner Wiersch, den Co-Trainer der Herren-Nationalmannschaft ...



**Heino Knuf**

... ist Lehrkoordinator des Deutschen Hockey-Bundes und für die Trainer-A-, -B und Diplom-Trainer-Ausbildung zuständig. Im Auftrag des Deutschen Hockey-Bundes betreut er das neue Trainerportal [www.hockey-coach.de](http://www.hockey-coach.de). Er war viele Jahre als Bundestrainer der Juniorinnen tätig und hier für die Talentsichtung und Talentförderung zuständig. Zur Zeit ist er Trainer der Damenbundesligamannschaft von Eintracht Braunschweig sowie sportlicher Leiter der Dortmunder HG.

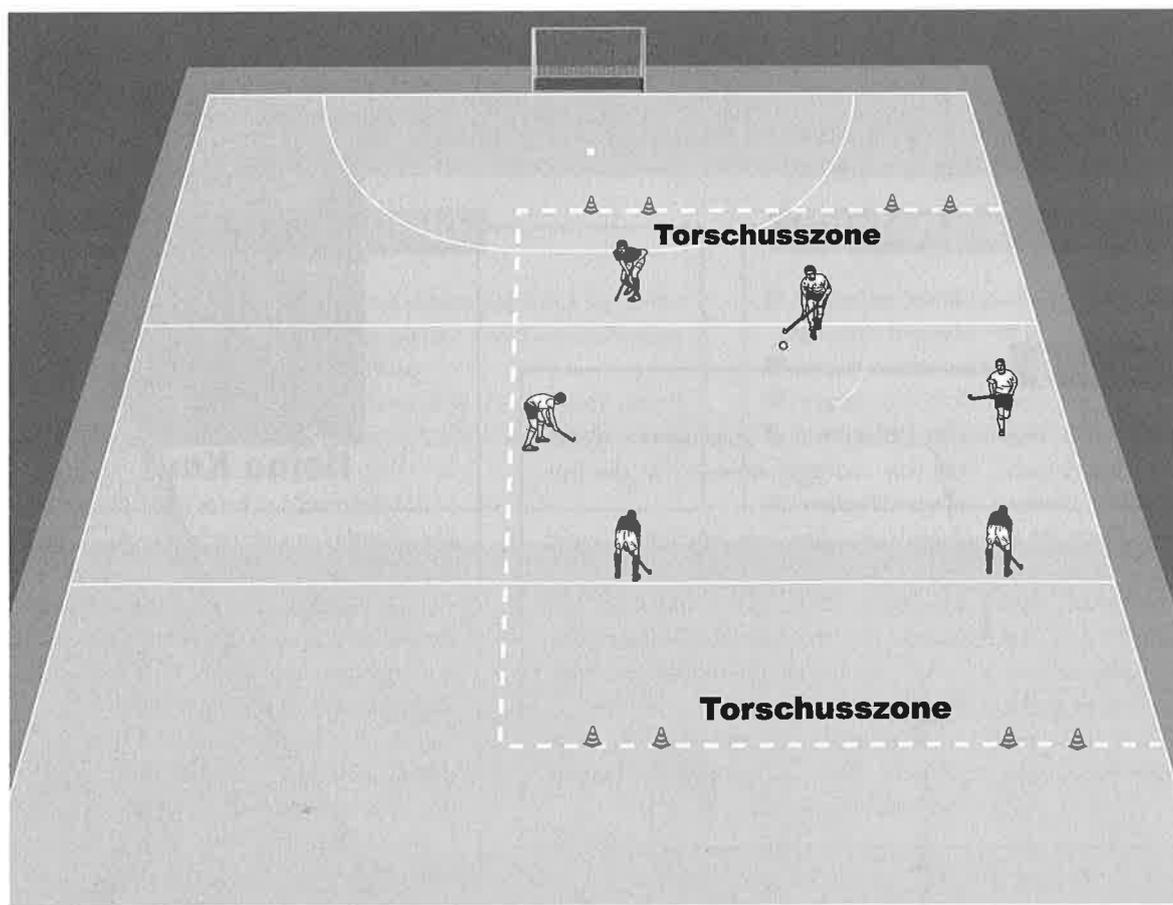
### 3 gegen 3 auf vier Tore mit Regeln für die verteidigende Mannschaft in Überzahl



#### Regeln für die verteidigende Mannschaft in Überzahl:

- ➔ Ein Angreifer der ballbesitzenden Mannschaft muss in der eigenen Torschusszone bleiben

### 3 gegen 3 auf vier Tore mit Regeln für die verteidigende Mannschaft in Unterzahl



#### Regeln für die verteidigende Mannschaft in Unterzahl:

- ➔ Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft muss in der gegnerischen Torschusszone bleiben