

# Club der Besten

Folge 2: Inhalte des U18-Zentrallehrgangs in Limburg

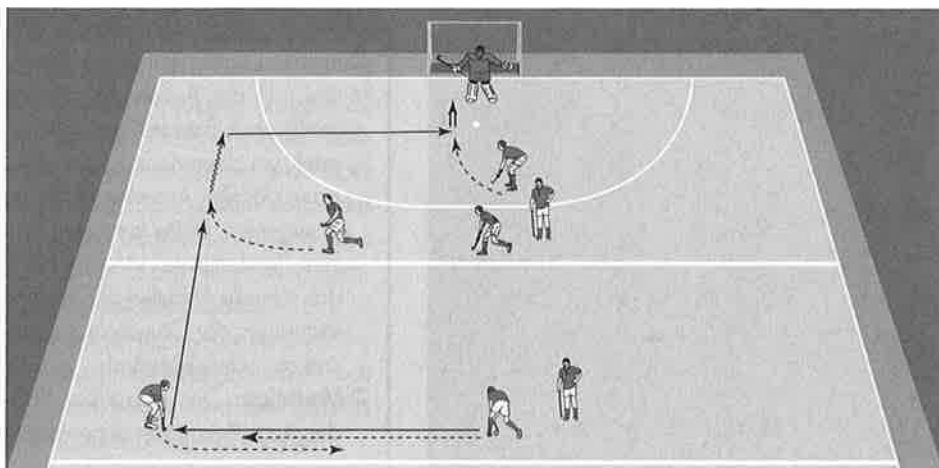


In dieser aktuellen Juni-Ausgabe von HockeyTraining werden die Inhalte des Zentrallehrgangs der männlichen U-18 in Limburg vom März 2007 präsentiert. Bundestrainer Torsten Althoff hat hier erfolgreich den Spagat zwischen der aktuellen Leistungsbeurteilung der einzelnen Spieler als auch den Be-

ginn der Mannschaftsbildung für die im Juli 2007 stattfindende Europameisterschaft der männlichen U-18 praktiziert. Die Inhalte sind geordnet nach Themen. Hierbei stehen Eins-gegen-eins, Zwei-gegen-zwei, Drei-gegen-drei, der Torschuss und das Abwehrverhalten im Vordergrund.

## Warm-up mit Ball

- An der Mittellinie wird der Ball quer nach außen auf den Spieler an der Seitenauslinie gepasst. Dieser spielt den Ball mit einem oder zwei Kontakten an den nach außen schneidenden Spieler, der nach dynamischer Ballmitnahme und Dribbling den Ball als Flanke zum Torschuss in den Schusskreis schlägt.
- Die Spielergruppen am Schusskreis und an der Mittellinie wechseln dem Ball hinterher, ein kompletter Tausch der Gruppen erfolgt nach Bedarf, bzw. Einschätzung des Trainers.
- **Variation:** Schlagen, Schrubben oder Schlenzen als Zuspiele.



# Hockey Training

## Theorie und Praxis des Hockeysports

### Das Spiel formen

Peter Lemmen stellt Spielformen als methodisches Werkzeug zur Verbesserung der Wettkampfstabilität vor:  
**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 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

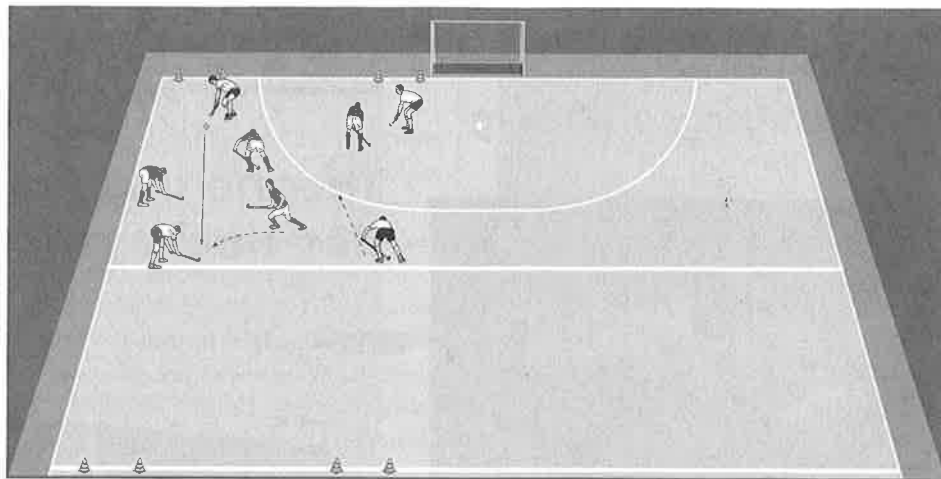
Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2007

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

„Action pur“ vor dem Tor der Spanier:  
Die deutsche Auswahl macht gehörig  
Druck. (Fotos: Herbert Bohlscheid)

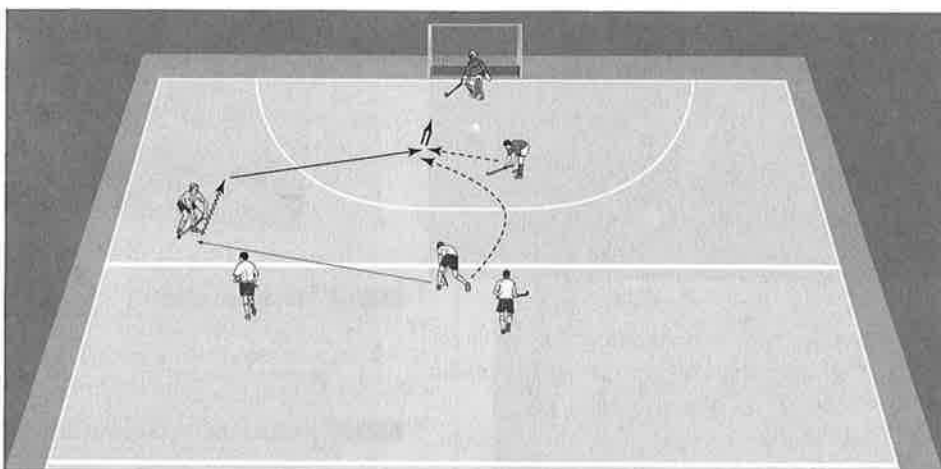
Ausgabe 5/2007

1  
.....  
HockeyTraining



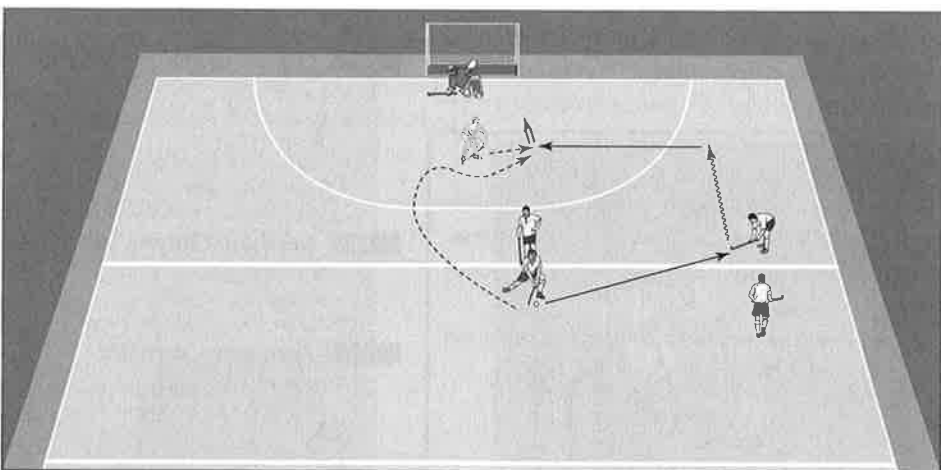
### Kontaktspiel 4:4

- ➔ Zwischen Mittel- und Torauslinie werden auf der Außen- und Halbspur je zwei kleine Tore aufgestellt, die Viertellinie teilt das Feld.
- ➔ Die Mannschaft im Ballbesitz versucht innerhalb der einen Spielfeldhälfte zu kontakten, nach 5 erfolgreichen Kontakten hintereinander spielt sie einen Konter auf die beiden Tore der anderen Spielfeldhälfte. Die andere Mannschaft versucht ihrerseits in Ballbesitz zu kommen, bzw. beim Konter das Erzielen eines Tores zu verhindern.
- ➔ **Variation:** Anzahl Kontakte verändern.



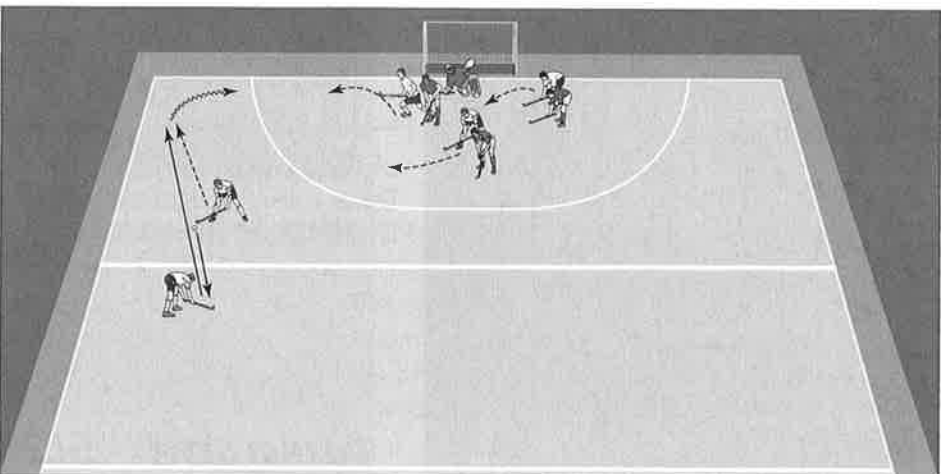
### Torschuss unter Gegnerdruck

- ➔ Der Ball wird vom Angreifer nach außen gespielt, der annehmende Spieler flankt nach kurzem Dribbling den Ball in den Kreis zum Torschuss. Der Angreifer läuft nach seinem Pass in den Rücken des Verteidigers, um dann aus dieser Position mit einem dynamischen Tempowechsel vor den Verteidiger zu kommen, sich den Ball abzuholen und mit Rückhand oder Vorhand auf das Tor zu schlagen.
- ➔ **Variation:** Zuspiel mit Vor- oder Rückhand.



### Torschuss unter Gegnerdruck

- ➔ Ablauf wie in der gleichnamigen Übung zuvor:
- ➔ Der Angreifer muss nach der Ballannahme im Kreis entscheiden, ob er den Ball direkt mit wenigen Kontakten mit der günstigen Vorhand auf das Tor bringt oder sich bereits in der Ballannahme über die rechte Schulter rausdreht und mit der Rückhand auf das Tor schlägt.
- ➔ Der Verteidiger ist bei der gesamten Übung vollaktiv.

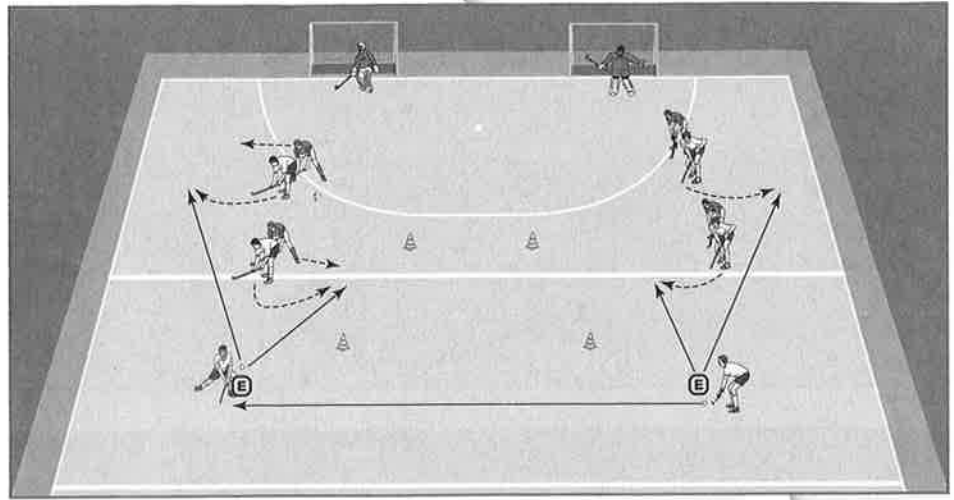


### Drei-gegen-drei

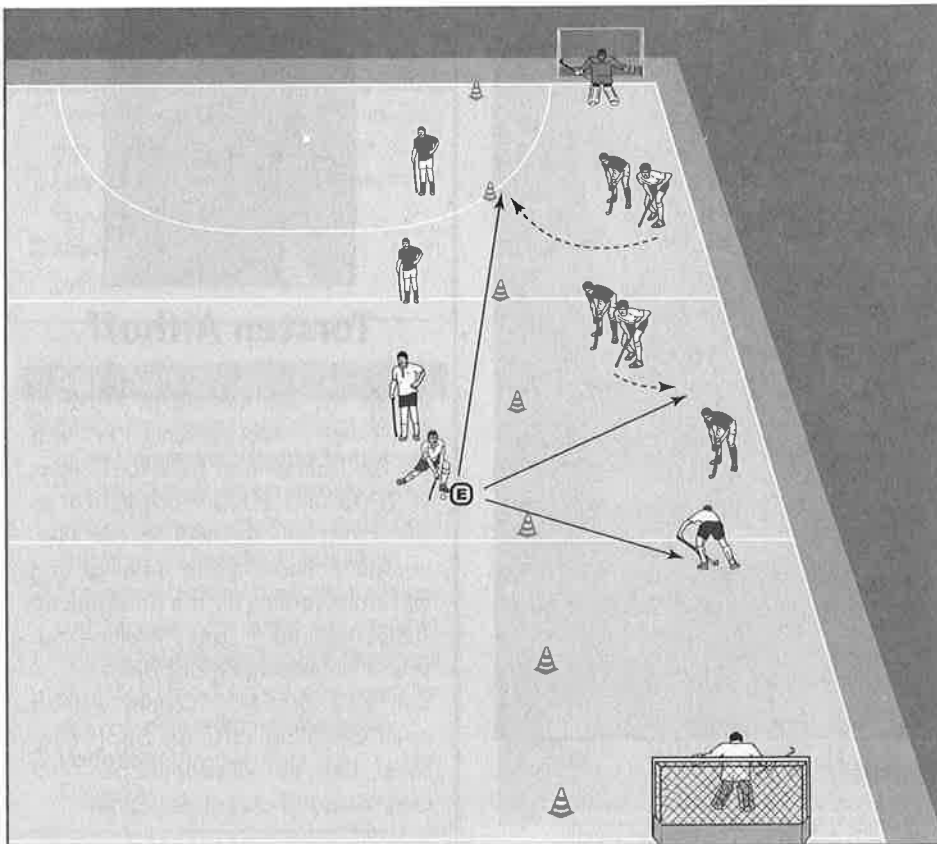
- ➔ Im Schusskreis wartet ein Drei-gegen-drei, auf der Außenspur wird ein Angreifer nach Pass steil in der Tiefe angespielt, um dann nach kurzem Dribbling einen der drei Angreifer im Schusskreis anzuspielen. Diese kontakten dann bis zum Torabschluss. Wichtig hierbei ist das schnelle Anlaufen der typischen Positionen an der Grundlinie, vor dem Tor und am Schusskreisrand.
- ➔ **Variation:** Der Passgeber unterstützt den Angreifer im Vier-gegen-drei.

## Gegengleiches Schneiden

- ➔ Links und rechts vor dem Schusskreis stehen jeweils zwei Stürmer-Verteidiger-Paare hintereinander, ein Zuspieler davor.
- ➔ Zuspieler passen sich quer den Ball zu, die ballseitigen Stürmer schneiden gegengleich nach außen, hierbei beobachtet der hintere den vorderen Angreifer und schneidet zur anderen Seite. Anschließend erfolgt das Anspiel an einen der beiden Stürmer und ein vollaktives Drei-gegen-zwei bis zum Torabschluss. Der als Übungsauftakt gespielte Querpass ist wichtig, da die Stürmer hier das richtige Timing zum Schneiden einschätzen lernen können.



## HockeyTraining, die Beilage für alle Trainer und Übungsleiter, gibt's nur in Ihrer DHZ!

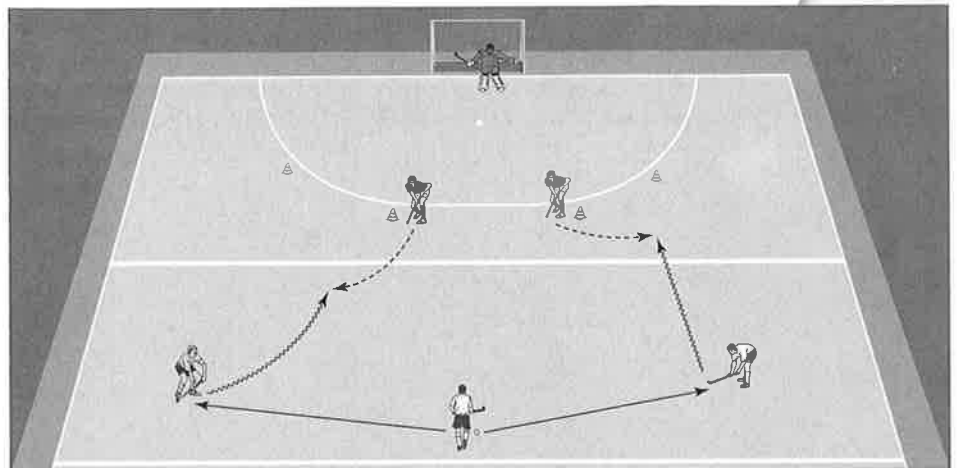


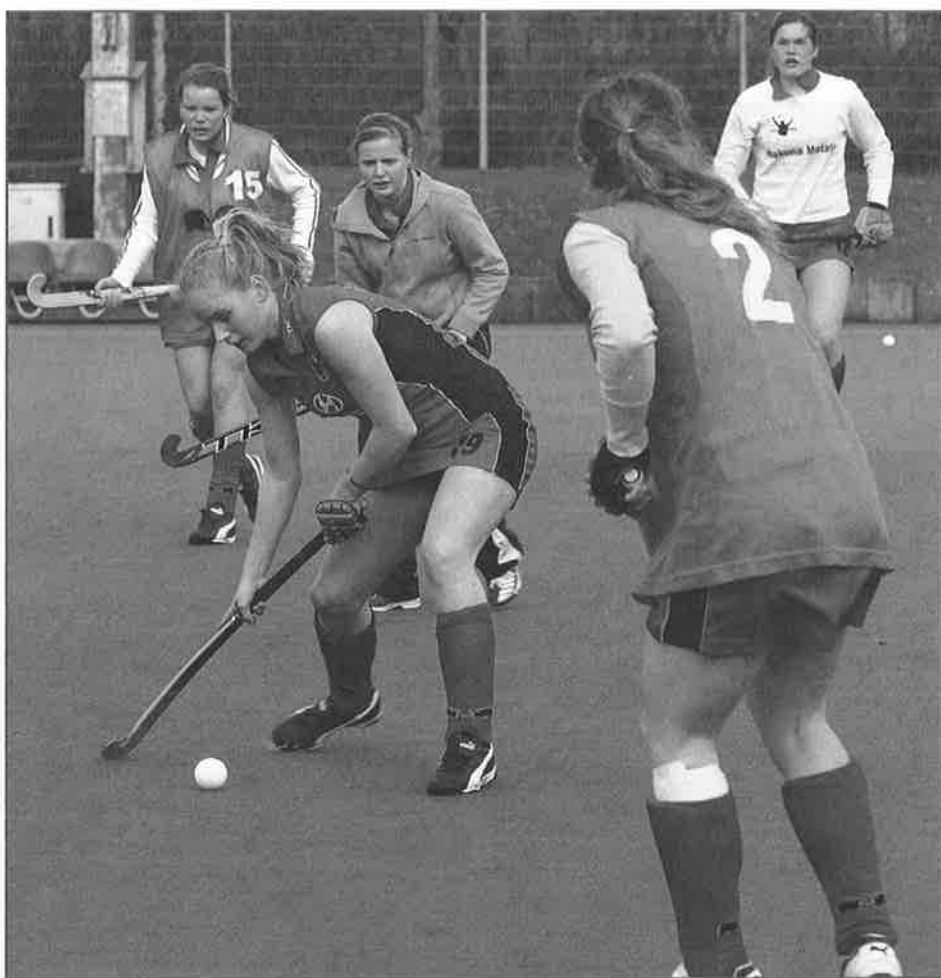
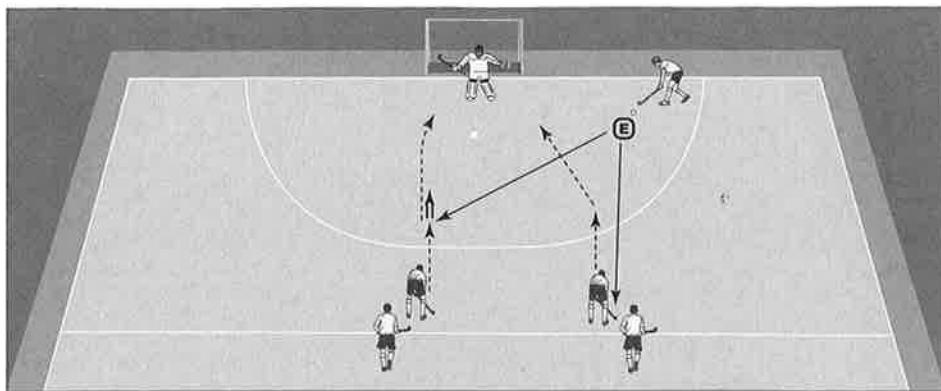
## Streifenspiel 3:3

- ➔ Spielfeldfläche zwischen Torauslinie und Mittellinie (als Schusskreis) auf der Außenspur.
- ➔ Der Übungsauftakt erfolgt durch das Anspiel des Zuspielers an einen der drei Angreifer. Der Querball auf den Verteidiger hinter der Mittellinie ist frei, das heißt, er muss von der gegnerischen Mannschaft zugelassen werden.
- ➔ Diese wird erst aktiv, wenn der Verteidiger mit Ball die Mittellinie überschritten hat. Das Anspiel an die beiden anderen Spieler der angreifenden Mannschaft kann ebenfalls vom Zuspieler direkt erfolgen, hierbei ist die abwehrende Mannschaft sofort vollaktiv. Gelingt ihr dabei der Ballbesitz, hat sie eine Chance zum Konter, bei Ballverlust ist die Übung beendet.
- ➔ Als Wettkampf wird jede Mannschaft fünf Mal angespielt.
- ➔ Wer die meisten Tore erzielt, gewinnt den Vergleich.

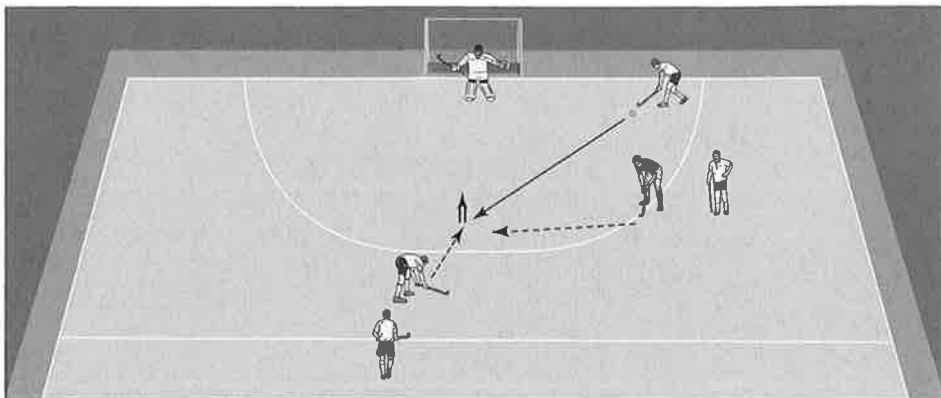
## 1:1 nach Zuspiel

- ➔ Zwei große Tore links und rechts am Schusskreis mit Verteidigern. Zentraler Zuspieler hinter der Mittellinie spielt im Wechsel den Ball an einen Stürmer auf der Halbspur. Nach der Ballannahme erfolgen das Dribbling und Umspielen des Verteidigers durch das Tor mit anschließendem Eindringen in den Kreis zum Torschuss.
- ➔ Der Verteidiger muss versuchen, den Angreifer durch schnelles Einrücken nach außen abzurängen und eine günstige Vorhandabwehrposition zu erlaufen.





Auch wenn HockeyTraining in dieser und der letzten Ausgabe die Inhalte des Zentrallehrgangs im männlichen Bereich veröffentlicht, so soll das nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch bei den Juniorinnen (hier ein Bild von einem Lehrgang in Köln) erfolgreich gearbeitet wird.



### Torschuss und Nachschuss

- ➔ Ein Zuspieler auf der Grundlinie, zwei Angreifer vor dem Schusskreis. Anspiel an einen der beiden Stürmer, der schnellstmöglich zum Torwart weiterpasst. Dieser lässt den Ball in Richtung Stürmer abprallen, so dass diese zum Nachschuss kommen.
- ➔ Die Übung kann als Wettkampf mit mehreren Teams nach einer vorher festgelegten Anzahl von Zuspielen durchgeführt werden, Gewinner ist die Mannschaft mit den meisten Toren.
- ➔ **Variation:** Wechsel der Zuspielseite.



### Torsten Althoff

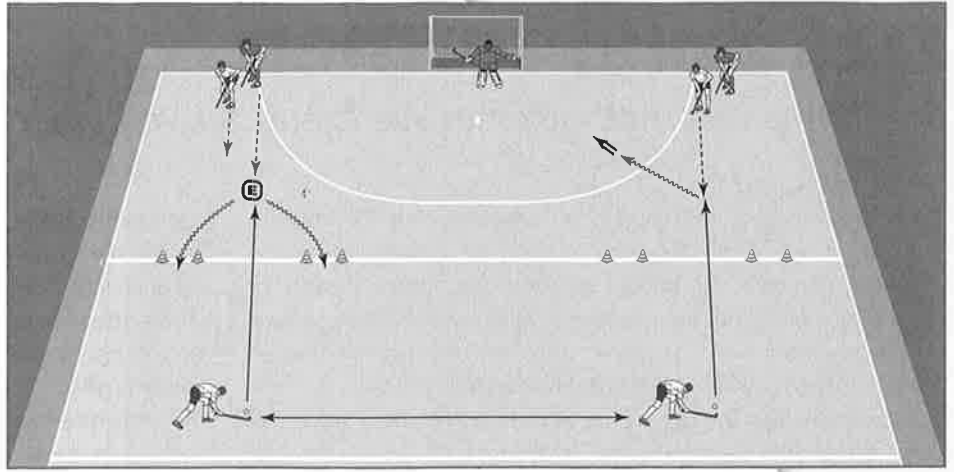
Er ist der verantwortliche Bundestrainer für die männliche U-18 im Deutschen Hockey-Bund. Er war als Co-Trainer von Bernhard Peters in 2005 und 2006 maßgeblich an der taktischen Ausbildung der Herrennationalmannschaft beteiligt und mitverantwortlich für die erfolgreiche Titelverteidigung der Weltmeisterschaft in Mönchengladbach. Zur Zeit arbeitet Torsten Althoff beim Crefelder HTC als Sportlicher Leiter und im Westdeutschen Hockey-Verband als Landestrainer.

### Torschuss unter Gegnerdruck

- ➔ Anspiel erfolgt vom Zuspieler von der Grundlinie, der ballannehmende Stürmer wartet am Kreisrand. Nach der Annahme wird er von einem Verteidiger vollaktiv unter Druck gesetzt, hierbei muss er sich entscheiden, ob er schnell mit zwei Kontakten oder erst nach erfolgreichem Umspielen auf das Tor schlägt.
- ➔ **Variation:** Veränderte Positionen von Anspieler, Stürmer und Verteidiger.

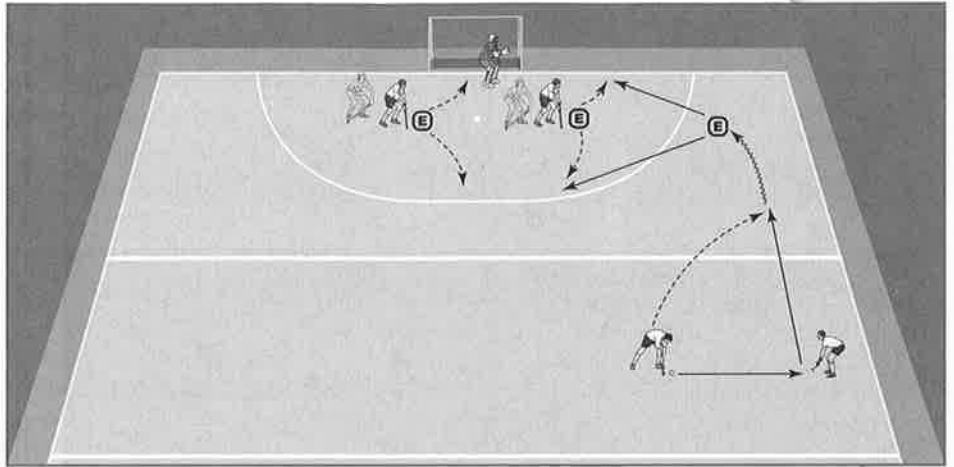
## Abholen / Abgreifen 1:1

- ➔ Nach einem Querpass wird der Ball steil auf einen anlaufenden Stürmer gespielt, der nach der Ballannahme in den Schusskreis eindringt und zum Torabschluss kommt.
- ➔ Der Stürmer wird von einem vollaktiven Verteidiger attackiert, der seinerseits versucht, den Stürmer zu überholen und den Ball durch eines der beiden Hüchentore zu führen.
- ➔ **Variation:** Anspiele geschubbt, geschlagen und als Flachslenzer,



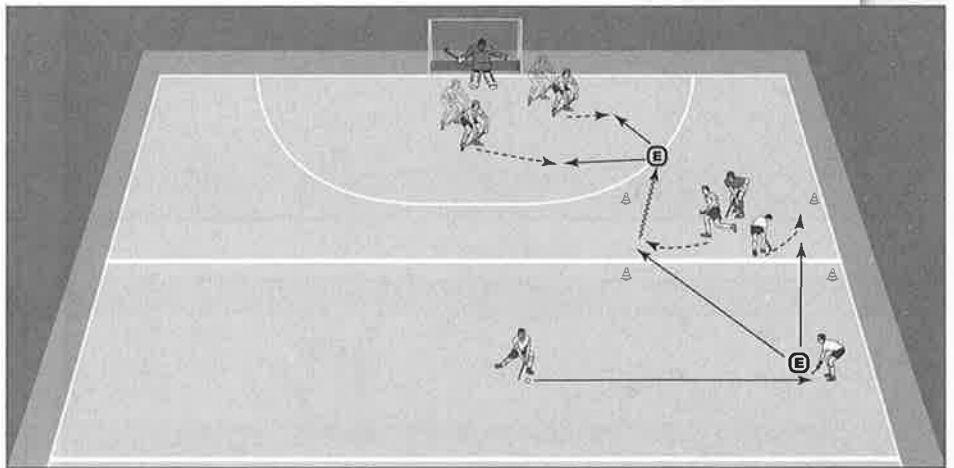
## Flanke ins 2:2

- ➔ Nach einem Quer- und Steilpass mit anschließendem Dribbling wird der Ball an die gegengleich schneidenden Stürmer gespielt, diese kontaktieren bis zum Torabschluss.
- ➔ Wichtig sind die Positionen der Stürmer hintereinander, damit der hintere Stürmer den vorderen beobachten kann und seine Anspielposition entsprechend auswählt.
- ➔ **Variation:** Anspiele von der linken Seite,



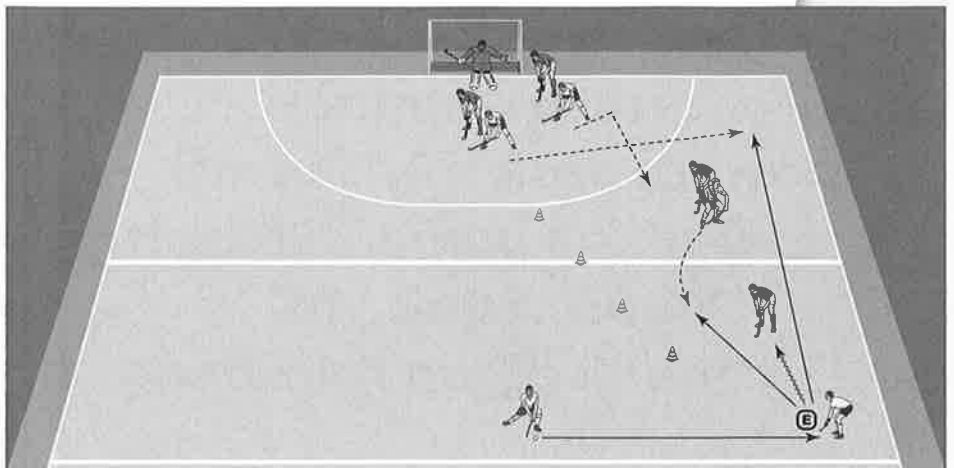
## Aus dem 2:2 ins 2:1

- ➔ Nach dem Anspiel quer erfolgt der Pass an die freilaufenden Angreifer im markierten Spielfeld. Diese kontaktieren aus dem Spielfeld heraus in Richtung Schusskreis, anschließend Anspiel an die Angreifer im Schusskreis.
- ➔ Schwerpunkt in dieser Übungsform ist neben dem Kontakten das Timing zum Freilaufen. Ein zu frühes Anlaufen gibt dem Verteidiger die Möglichkeit, durch schnelles Überholen den Ball vor dem Stürmer abzugreifen.
- ➔ **Variation:** Anspiel über links in den Schusskreis.



## 4:4

- ➔ Anspiel quer auf die Position des rechten Verteidigers.
- ➔ Die Angreifer erlaufen koordiniert Anspielpositionen vor und im Schusskreis durch Beobachten von hinten nach vorn.
- ➔ Verteidigerentfernte Anspiele und anschließendes Kontakten bei vollaktiven Verteidigern im Vier-gegen-vier bis zum Torabschluss.
- ➔ **Variation:** Anspiel über links in den Schusskreis.





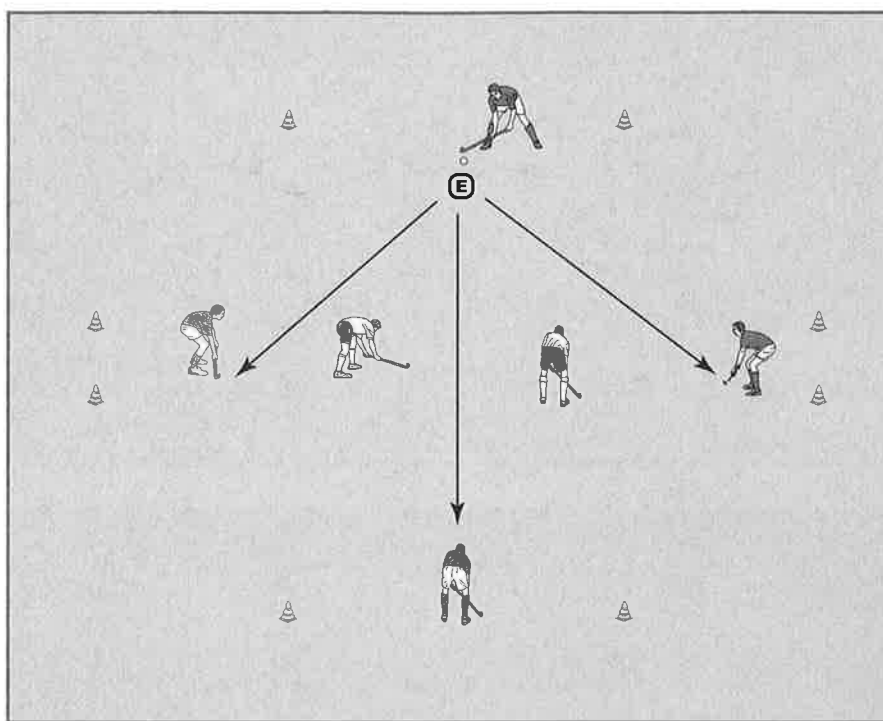
# Das Spiel formen

*Spielformen als methodisches Werkzeug zur Verbesserung der Wettkampfstabilität*

Bei Spielern und Trainern sind sie gleichermaßen beliebt, die Spielformen im Hockeytraining, denn sie haben stets einen Wettkampfcharakter und fördern so eine hohe Eigenmotivation. Es soll hier in unterschiedlichen Formen in komplexen Spielsituationen das angewendet werden, was in isolierten Übungsformen zuvor trainiert, mit hohen Wiederholungszahlen gedrillt wurde. Was aber in reinen Drills funktionierte, muss nicht im Spiel stabil und sicher anwendbar sein: Erst in den Spielformen erfolgt die Überprü-

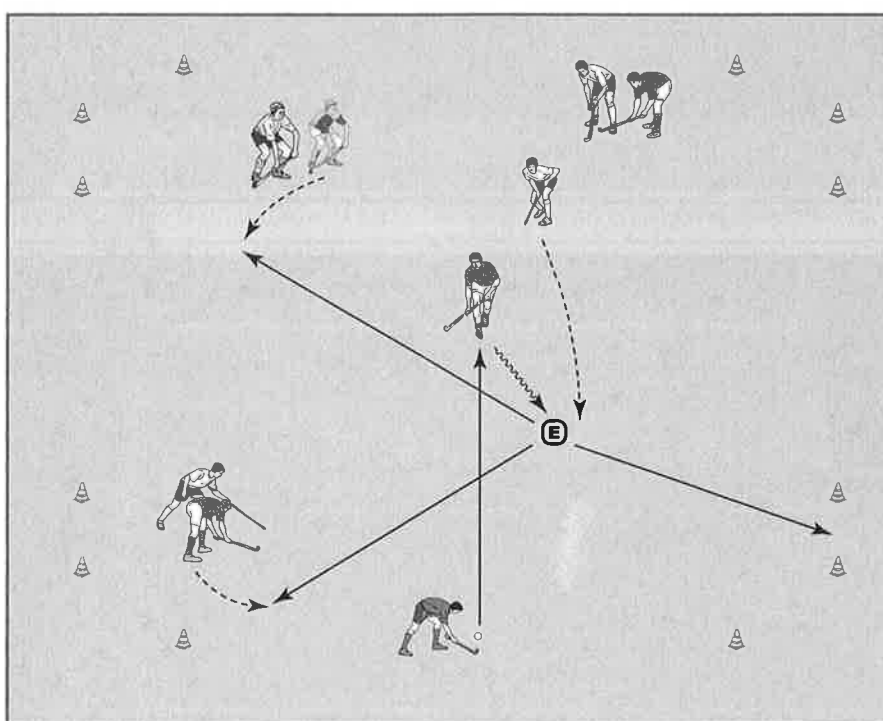
fung des Gelernten und die Beurteilung der Wettkampfstabilität. Ein Beispiel hierzu als Erläuterung: Trainierte Eckenvarianten erlangen erst dann ihre Wettkampfreife, wenn sie in einer spieladäquaten Situation getestet wurden, also unter Gegnerdruck in einer Stressituation z.B. bei einem Eckenspiel.

Gleiches gilt für das Torschussverhalten, auch hier sind Spielformen das wichtigste methodische Werkzeug des Trainers zur Überprüfung und Verbesserung des Leistungsstandes seiner Spieler.



## Konterspiel

- ➔ Spielfeld ist ein ca. 15 x 15 Meter großes Rechteck, links und rechts davon je ein 1 m breites Hütchentor.
- ➔ Vier Außenspieler auf den Seitenlinien des Spielfeldes kontaktieren den Ball zu, hierbei dürfen sie sich auf den Seitenlinien mit und ohne Ball bewegen, aber nicht in das Feld hinein.
- ➔ Die beiden Innenspieler versuchen durch geschicktes Abwehrverhalten, den Ball abzufangen und dann durch eines der beiden Hütchentore zu schießen.
- ➔ Der Außenspieler vor dem Tor darf dabei vollaktiv auf der Linie agieren, um den Ball abzufangen.
- ➔ Variiert werden kann die Spielform durch Veränderung des Spielfeldes: Wird es kleiner ist es einfacher für die Innenspieler, den Ball abzufangen.

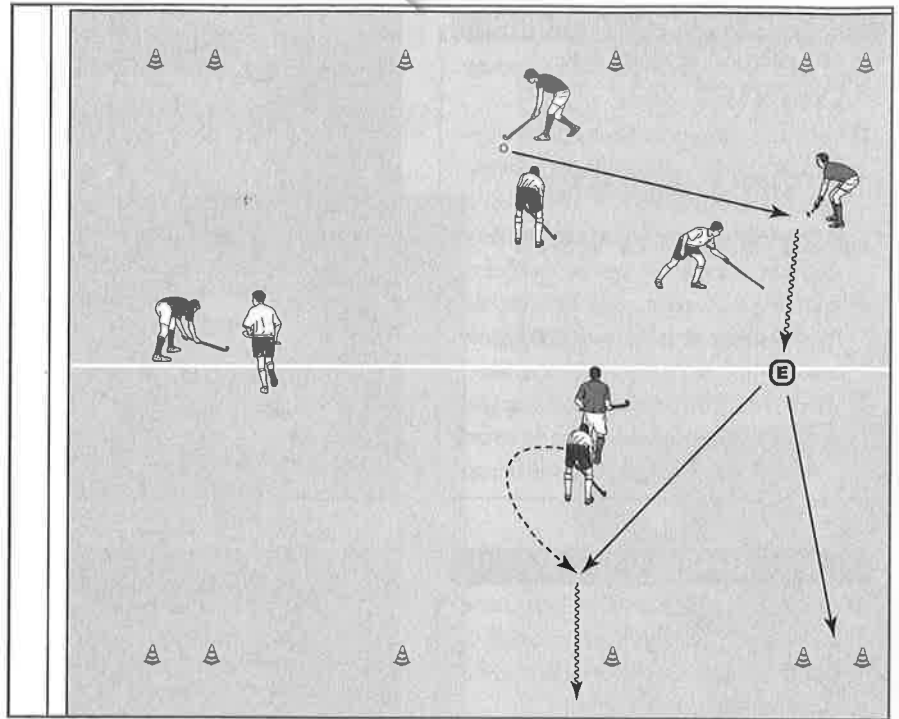


## Kontaktspiel

- ➔ Vier Außentore ca. 1m breit, es wird im Vier-gegen-vier in einem 30 x 30 Meter großen Spielfeld kontaktet.
- ➔ Hierbei versucht die Mannschaft im Ballbesitz nach Anspiel des Zuspielers innerhalb der Mannschaft so zu passen, dass ein Spieler den Ball durch eines der vier Außentore schlagen oder schrubben kann.
- ➔ Anschließend erfolgt das Zuspiel an die andere Mannschaft.
- ➔ Gelingt der abwehrenden Mannschaft die Ballabnahme, kann sie ihrerseits versuchen, den Ball durch ein Außentor zu spielen.
- ➔ Variiert werden kann diese Spielform dadurch, indem vor dem Schuss aufs Tor eine Mindestzahl von Kontakten gefordert wird.

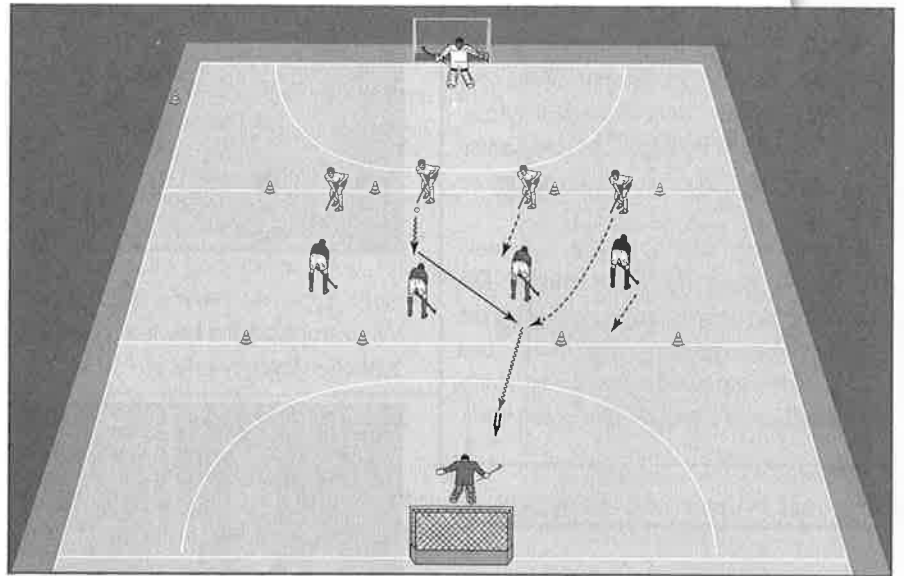
## Sechs-Tore-Spiel

- ➔ Vier-gegen-vier in einem abgegrenzten Spielfeld mit je zwei kleinen Außentoren und je einem großen Dribbeltor zwischen den beiden Hütchentoren (siehe Skizze rechts).
- ➔ Die Spieler der ballführenden Mannschaft kontaktieren so untereinander, dass sie entweder vor der Mittellinie den Ball durch eines der beiden kleinen Außentore schlagen oder durch das Dribbeltor führen.
- ➔ Variiert werden kann diese Spielform dadurch, dass veränderte Spielfeldmaße verwendet werden oder durch einen Spieler der abwehrenden Mannschaft, der in der gegnerischen Hälfte bleiben muss, so dass sich für die Angreifer immer eine Vier-gegen-drei Überzahl ergibt.



## Durchbruch-Dribbel-Spiel

- ➔ Vier-gegen-vier im Spielfeld zwischen Viertel- und Mittellinie mit je einem großen Dribbeltor.
- ➔ Die ballführende Mannschaft kontaktiert im Spielfeld unter Gegnerdruck fünf Mal.
- ➔ Anschließend soll sie durch eines der beiden Dribbeltore den Ball führen.
- ➔ Der Spieler mit Ball dribbelt dann weiter Richtung Schusskreis und kann für seine Mannschaft ein Tor erzielen.
- ➔ Variiert werden kann die Übung durch veränderte Anzahl von Kontakten und die Größe des Dribbeltores.



## LEGENDE

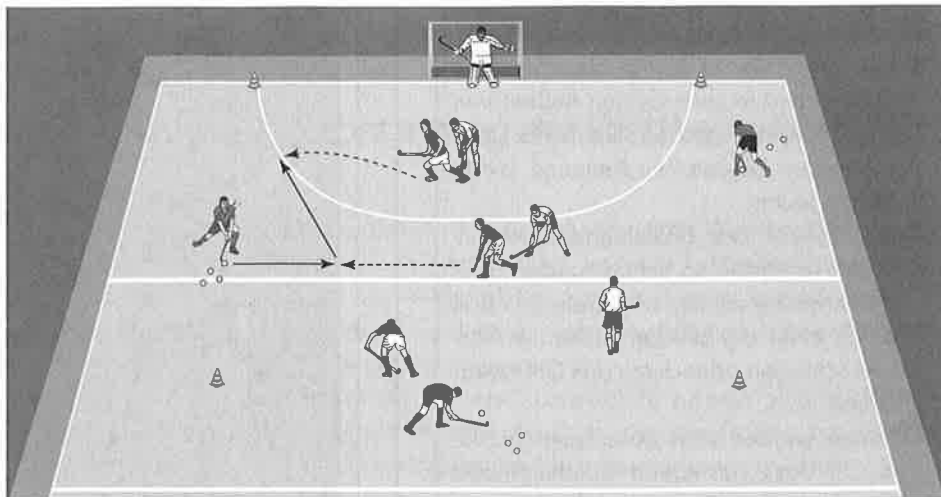
- Ballweg
- - - - -→ Laufweg
- ~~~~~→ Ballführung
- ⇒ Torschuss
- ⓔ entweder / oder

## So geht's weiter...

**Wir gehen in die Sommerpause:  
Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am  
20. Sept. 2007,  
natürlich nur in Ihrer DHZ!**

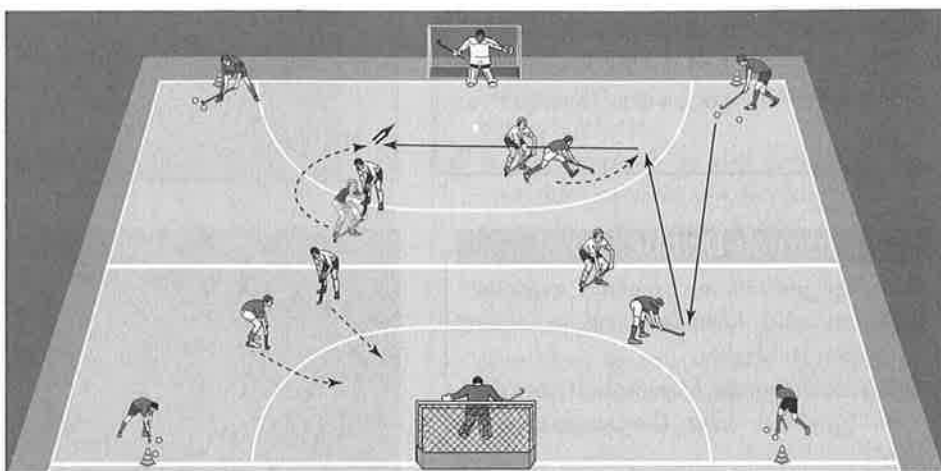
### Zuspieler-Torschuss-Spiel

- ➔ Es wird im Drei-gegen-drei im abgegrenzten Spielfeld auf ein Tor gespielt.
- ➔ Der erste Zuspieler passt den Ball an die angreifende Mannschaft, die versucht durch schnelles Freilaufen und Kontakten zum Torabschluss zu kommen. Gelingt der verteidigenden Mannschaft der Ballbesitz, so spielt sie den Ball an einen der drei Zuspieler zurück. Beim nächsten Angriff wird sie von einem anderen Zuspieler angespielt, nun versucht sie, ein Tor zu erzielen.
- ➔ Variation durch die Festlegung eines Zuspielers, der nach erfolgreicher Ballabnahme der verteidigenden Mannschaft angespielt werden muss.



### Torschuss-Spiel

- ➔ Im Spielfeld zwischen Mittel- und Grundlinie wird ein Vier-gegen-vier gespielt, an den Ecken des Spielfeldes steht jeweils ein Zuspieler mit zwei Bällen.
- ➔ Im ersten Durchgang erfolgen die Anspiele der Zuspieler der Reihe nach an eine Mannschaft, es ergeben sich so acht Angriffsmöglichkeiten. Wird der Ball von der verteidigenden Mannschaft erkämpft, hat sie nur eine Kontermöglichkeit. Danach erfolgt ein neues Zuspiel.
- ➔ Nach den acht Zuspielen wechseln die Aufgaben der Mannschaften: Die Zuspieler werden zu Verteidigern, die Angreifer wechseln nach außen und werden Zuspieler. Es gewinnt die Mannschaft, die die meisten Tore erzielt hat.



Wettkampfstabilität bewiesen die DHB-Juniorinnen in den Begegnungen des Deutsch-Französischen Jugendwerks im Mai in Köln. (Foto: Herbert Bohlscheid)



### Peter Lemmen

...ist der verantwortliche Redakteur für die in der Deutschen Hockey-Zeitung erscheinende Beilage „HockeyTraining“. Er ist außerdem als Trainer der Herrenmannschaft des Mannheimer HC erfolgreich.

