

Üben und Spielen

Übungs- und Spielformen von verschiedenen Autoren zu verschiedenen Themen des Hallenhockeys

Zum Abschluss der diesjährigen Hallensaison – im Februar legt HockeyTraining wie gewohnt wieder eine kleine Verschnaufpause ein – gibt es noch einmal eine Sammlung von Übungs- und Spielformen

zu verschiedenen Themen des Hallenhockeys, die – dem Urteil unserer Autoren folgend – sich in der Praxis sehr gut bewährt haben und die auch bei den Spielern immer gut ankommen.

Torschuss-Übungen

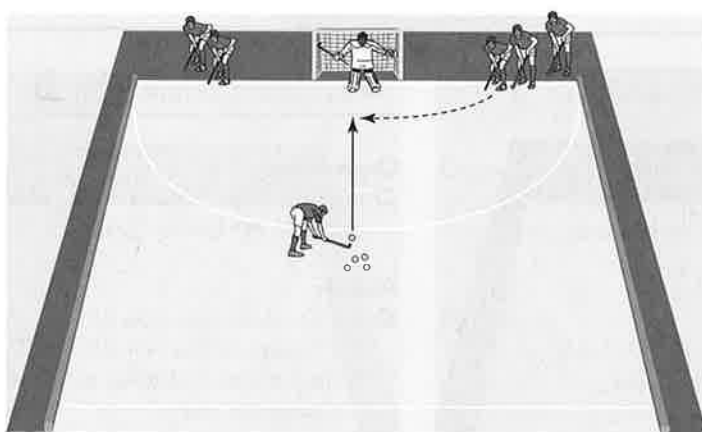
Umspielen oder Stechen

Organisation:

Ein Zuspeler steht zentral vor dem Schusskreis, Angreifer stehen links und rechts am Eckenreingabepunkt, Torwart im Tor.

Ablauf:

Der Angreifer läuft aus seiner Position grundlinienparallel vor das Tor, der Zuspeler passt den Ball. Der Angreifer entscheidet sich je nach Ball- und Torwartposition in der Ballannahme, ob er den Ball als Stecher direkt auf das Tor bringt oder nach einer Ballmitnahme den Torwart umspielt.



Bemerkungen:

Wichtig ist hier für den Angreifer die frühe Vororientierung zum Torwartverhalten und seine Schlägerhaltung als visuelle Information für den Zuspeler.



Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Lernen, wer gegen wen spielt...

...Torsten Althoff setzt seinen Beitrag aus der letzten Ausgabe fort. Wer auf dem großen Spielfeld welche Aufgaben erledigen muss, sehen Sie 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
E-Mail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: mail@hebosoft.de
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 zurzeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2007
Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Üben und spielen: Auf die richtige Mischung kommt's beim Training an, damit die Spieler mit Spaß und Eifer bei der Sache sind.
(Foto: Herbert Bohlscheid)

Ausgabe 1/2008

Torschuss ins lange Eck (Abb. 2)

Organisation:

- Alle Spieler stehen links und rechts an der Mittellinie. Der Abstand beträgt etwa zehn Meter, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- Nach einem Querpass dribbelt der ballbesitzende Spieler mit hohem Tempo Richtung Schusskreis, um hier mittels schneller Technikverbindung Ballführung - Torschuss den Ball in das lange Toreck zu schlenzen.

Bemerkungen:

- Wichtig in dieser einfachen Übungsform ist, Dynamik und Tempo der Ballführung mit in den Torschuss zu bringen und nicht das Lauftempo zu reduzieren.
- Um die Technikverbindung stabil zu erlernen, ist im nachfolgenden methodischen Schritt zwingend ein Gegenspieler einzusetzen.

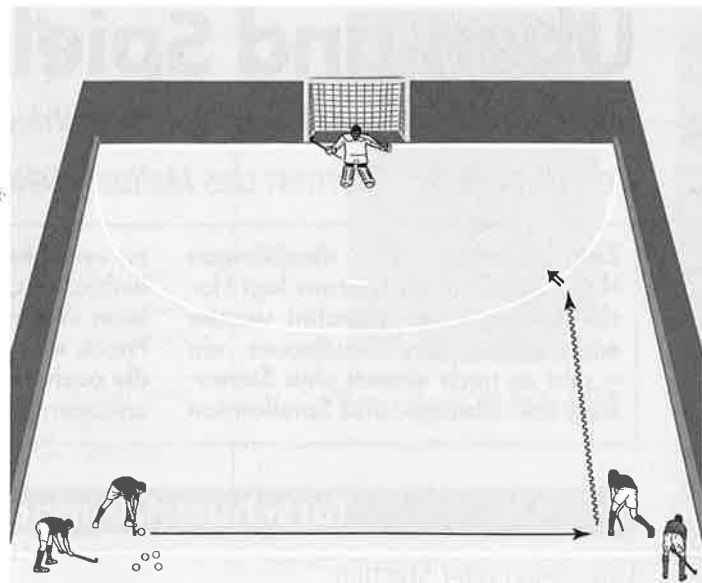


Abbildung 2

Torschusswettkampf (Abb. 3)

Organisation:

- Aufstellung der Spieler wie in der Übung zuvor, ein Zuspieler in der Mitte der beiden Gruppen.

Ablauf:

- Der Zuspieler passt die Bälle im Wechsel nach links und rechts, die Spieler dribbeln nach der Ballannahme Richtung Tor und schließen das Dribbling mit einem Torschuss - diesmal ohne Zielvorgabe - ab.
- Die beiden Gruppen spielen einen Wettkampf gegeneinander aus. Die Mannschaft, die zuerst zehn Tore erzielt hat, gewinnt.

Bemerkungen:

- Nach dem ersten Durchgang sollte auf jeden Fall ein zweiter folgen, hierbei wechseln die Gruppen die Seiten.

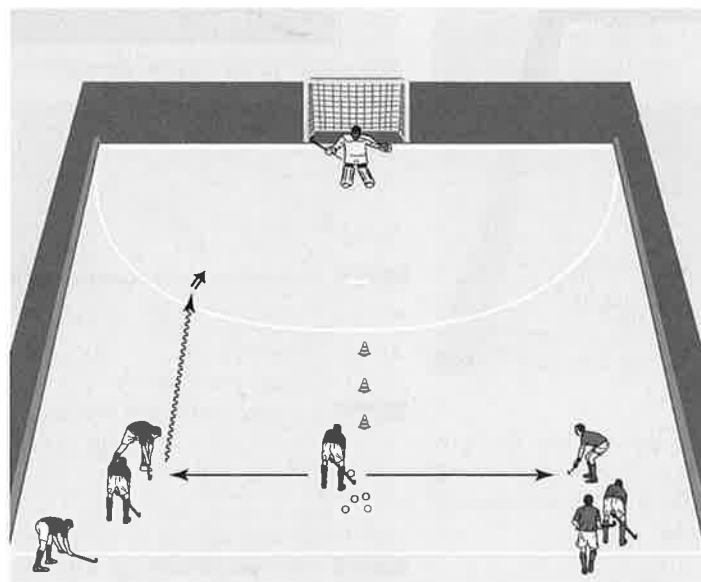


Abbildung 3

Lupfer von links (Abb. 4)

Organisation:

- Ein Zuspieler steht rechts hinter der Mittellinie, ein Angreifer steht links an der Bande, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- Der Angreifer läuft zur Ballannahme Richtung Tor, der Zuspieler passt den Ball in den Lauf. Nach der Ballannahme dribbelt der Angreifer Richtung Tor beziehungsweise Richtung Eckenrausgabepunkt, um von hier aus den Ball mit Vorhand über den Torwart ins das Tor zu lupfen.

Bemerkungen:

- Im ersten methodischen Schritt wird die Übung ohne Torhüter trainiert, anschließend mit einem liegendem Torwart (passiv) hinter dem Schusskreisrand.
- Letzter Schritt ist der Lupfer gegen einen vollaktiven Torhüter.

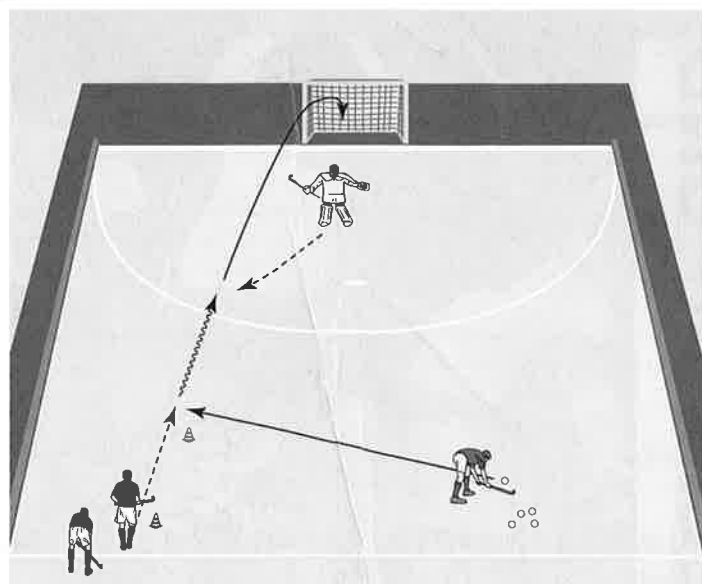


Abbildung 4

Abfälschen (Abb. 5)

Organisation:

- ➔ Zwei Zuspieler stehen links und rechts vor dem Schusskreis, ein weiterer Spieler steht zwischen dem Torwart und dem 7-Meter-Punkt, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- ➔ Die beiden Zuspieler passen im Wechsel den Ball auf den Angreifer im Schusskreis. Dieser versucht, immer auf der Ball-Tor-Linie zu agieren und dem Ball durch einfaches Kontakten mit der Schlägerkeule eine Richtungsänderung zu geben.
- ➔ Durch die kurze Entfernung zum Torwart, hat dieser nur eine kurze Zeit zur Reaktion auf den Torschuss.

Bemerkungen:

- ➔ Ein Spielerwechsel erfolgt nach maximal zehn Wiederholungen.

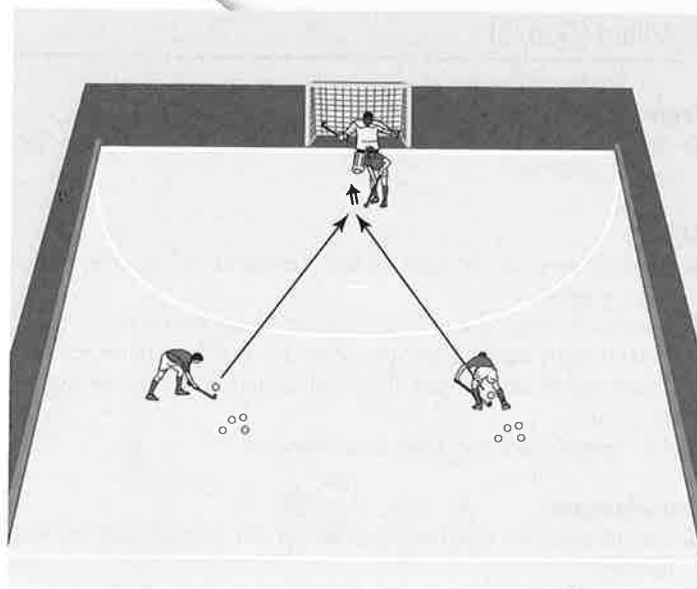


Abbildung 5

Abholen und Anlaufen (Abb. 6)

Organisation:

- ➔ Zwei Zuspieler stehen links und rechts vor dem Schusskreis, die Angreifer stehen links am Kreisrand, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- ➔ Der Angreifer läuft zur ersten Ballannahme um das Hütchen herum dem Zuspieler entgegen. Nach der Ball- und -mitnahme und dem anschließenden Torschuss läuft er schusskreisrandparallel weiter zur nächsten Ballannahme und zum abschließenden Torschuss.

Bemerkungen:

- ➔ Sowohl für die Ballannahme und den Torschuss sollten bestimmte Techniken vorgegeben werden. Außerdem kann ein halbaktiver Verteidiger die Übung komplettieren.

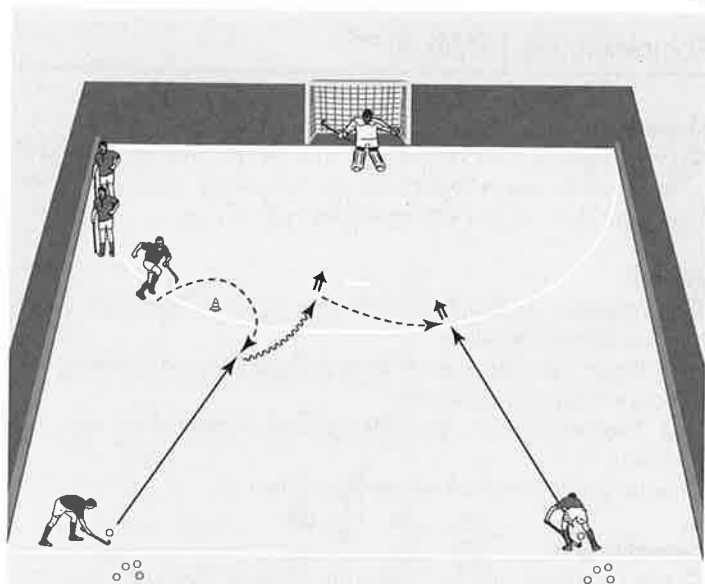


Abbildung 6

Dreifacher Torschuss (Abb. 7)

Organisation:

- ➔ Ein Spieler steht links vor dem Schusskreis, ein Hütchentor davor, ein Ballhaufen zentral vor dem Schusskreis. Ein Zuspieler steht rechts in der Ecke, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- ➔ Der Spieler startet mit einem Dribbling mit Umspielen des Hütchentors und Torschuss. Anschließend führt er einen Ball aus dem Ballhaufen in den Kreis zum Torschuss.
- ➔ Zum Abschluss erhält er einen Pass aus der rechten Ecke. Den Ball versucht er, mit einem Kontakt auf das Tor zu schlenzen.

Bemerkungen:

- ➔ Wichtig ist die schnelle Ausführung der kompletten Übung, erschwerend kann ein halbaktiver Gegenspieler eingesetzt werden.
- ➔ Variationen der Übung durch räumliche Veränderung der Umspiel- beziehungsweise der Anspielpunkte.

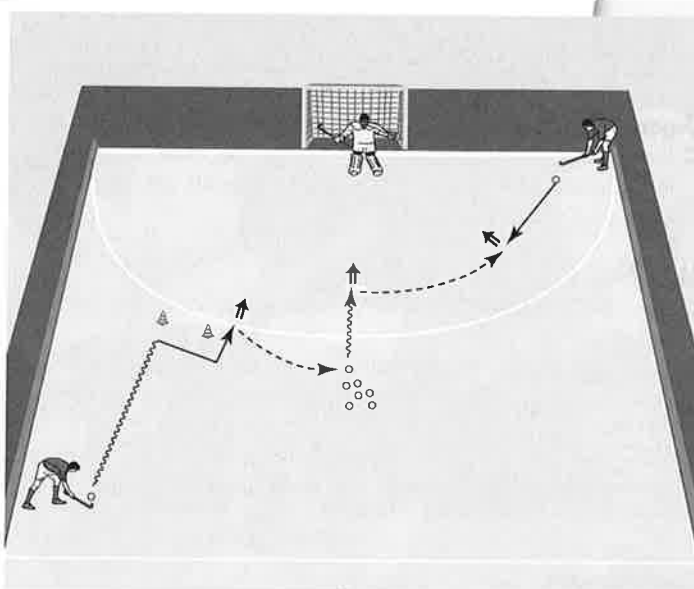


Abbildung 7

Rundlauf (Abb. 8)

Organisation:

- ➔ Vier Spieler stehen am, beziehungsweise im Schusskreis, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- ➔ Der Ball wird aus der Ecke an den Kreisrand und von hier weiter innen gespielt.
- ➔ Der Spieler zentral am Schusskreisrand entscheidet dann, ob er direkt auf das Tor schlenzt oder ob er den Ball nach einer Schlenzläusung auf den langen Pfosten zu dem dort wartenden Angreifer passt.
- ➔ Alle Spieler wechseln ihrem Pass hinterher.

Bemerkungen:

- ➔ Entscheidend für den Trainingseffekt ist die Schnelligkeit der Ausführung.
- ➔ Ziel dieser Übung ist es, alle Stationen mit einem Ballkontakt zu spielen.

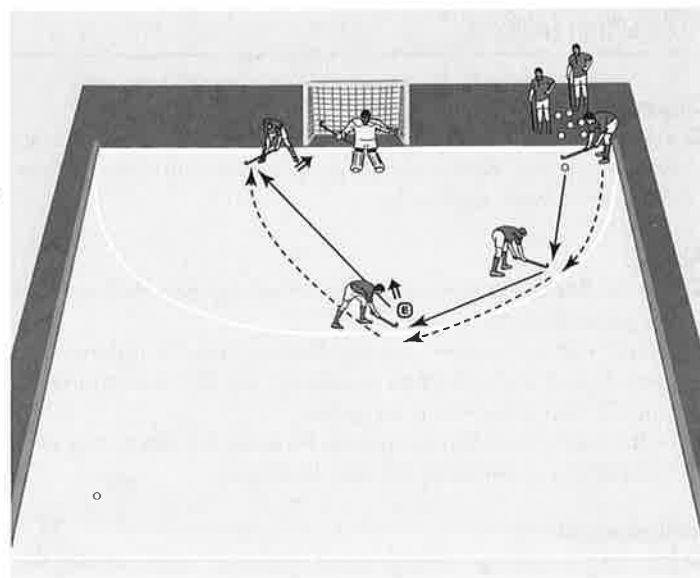


Abbildung 8

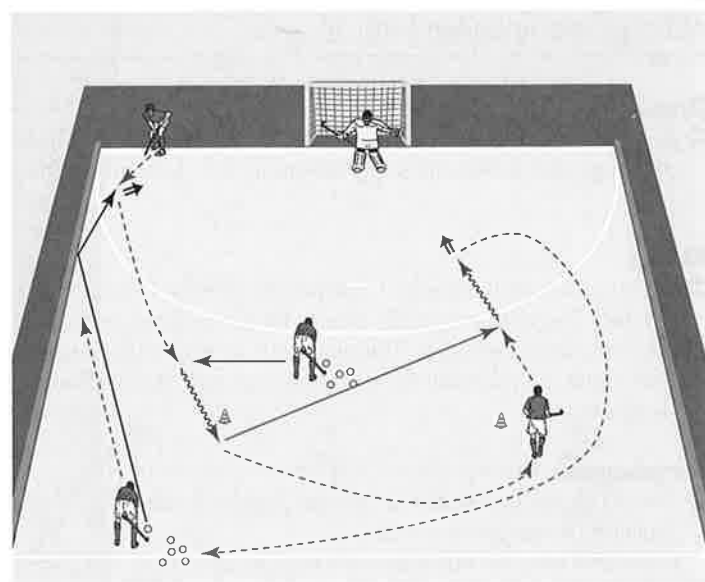


Abbildung 9

Komplexübung 1 (Abb. 9)

Organisation:

- ➔ Ein Passgeber steht bandennah links an der Mittellinie, ein weiterer Spieler wartet in der Ecke am Schusskreis, zwei weitere stehen vor dem Schusskreis, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

1. Pass über die Bande zum direkten Torschuss durch den entgegenlaufenden Spieler.
 2. Nach dem Torschuss erneute Ballannahme mit Dribbling und Pass schräg zum Torschuss.
 3. Weiterlaufen um das Hütchen und Passannahme zum Torschuss.
- ➔ Jeder Spieler wechselt seinem Pass hinterher.

Bemerkungen:

- ➔ Alle beteiligten Spieler müssen die gesamte Übung beobachten, nur so kann ein kontinuierlicher Ablauf der Übung ohne Aktionspausen gewährleistet werden.

Komplexübung 2 (Abb. 10)

Organisation:

- ➔ Der Passgeber steht bandennah links an der Mittellinie, ein weiterer Spieler steht in der Ecke, ein dritter rechts vor dem Schusskreis, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- ➔ Der Ball wird wie schon in der Übung zuvor in die Ecke gepasst.
- ➔ Diesmal erfolgt nach der Ballannahme ein Dribbling gegen die Passrichtung nach innen mit abschließendem Pass auf den langen Pfosten.
- ➔ Nach der unmittelbar danach erfolgten zweiten Ball- und -annahme schlenzt der Angreifer den Ball ohne Zielvorgabe auf das Tor.

Bemerkungen:

- ➔ Halbaktiven Verteidiger einsetzen, der das Dribbeln und Passen erschwert.

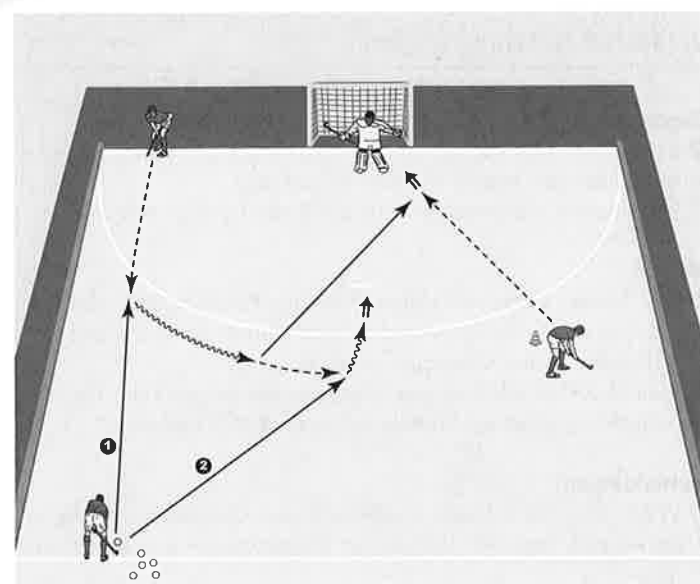


Abbildung 10

Komplexübung 3 (Abb. 11)

Organisation:

- Der Angreifer steht an der Mittellinie, ein Zuspieler steht links an der Bande, einer rechts vorne im Schusskreiseck, Torwart im Tor.

Ablauf:

- Der Angreifer startet mit einem Dribbling und Umspielen mit der Rückhand und anschließendem Pass über die Bande in die rechte Schusskreisecke.
- Nach dem Pass läuft er weiter in Richtung Tor, um im Bereich des 7-m-Punktes ein Zuspiel von links als Stecher auf das Tor zu bringen.
- Abschließend blockt er einen Ball nach Zuspiel von rechts mit der tiefen Vorhand in Richtung Tor.

Bemerkungen:

- Der Zuspieler im Schusskreis sollte immer mehr Ersatzbälle zur Verfügung haben, damit er bei ungenauem Zuspiel den Angreifer trotzdem mit einem Pass zum Torschuss bedienen kann.

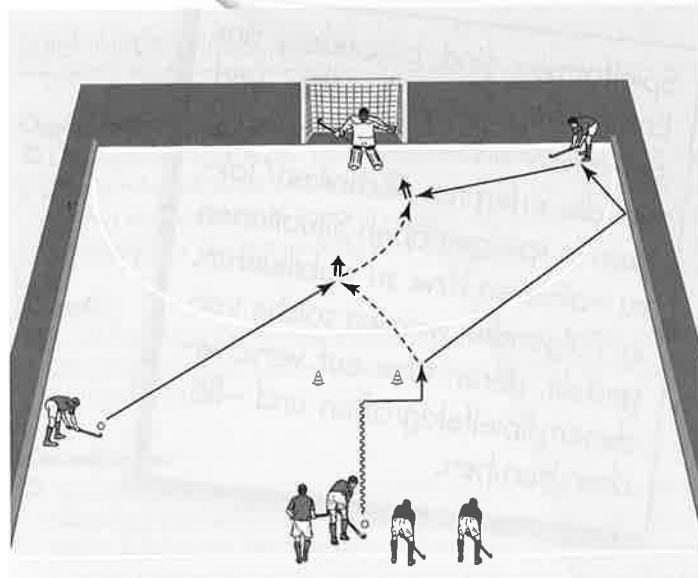


Abbildung 11

Komplexübung 4 (Abb. 12)

Organisation:

- Der Angreifer steht an der Mittellinie, ein Zuspieler steht rechts vor dem Schusskreis, einer in der linken Schusskreisecke, ein Torwart steht im Tor.

Ablauf:

- Der Angreifer beginnt wieder mit einem Dribbling und Umspielen, diesmal aber mit der Vorhand und anschließendem Pass in die linke Schusskreisecke.
- Nach dieser Ballabgabe bekommt der Angreifer ein Zuspiel von rechts zum anschließenden Torschuss.
- Der zweite Torschuss ist wieder ein geblockter Ball mit der tiefen Vorhand nach Zuspiel von links.

Bemerkungen:

- Durch veränderte Positionen der Zuspieler kann die Übung spieltypisch variiert werden.

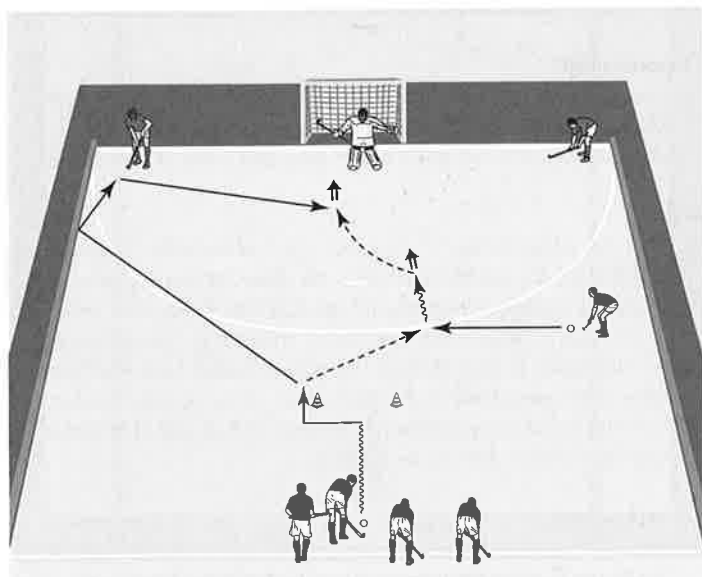
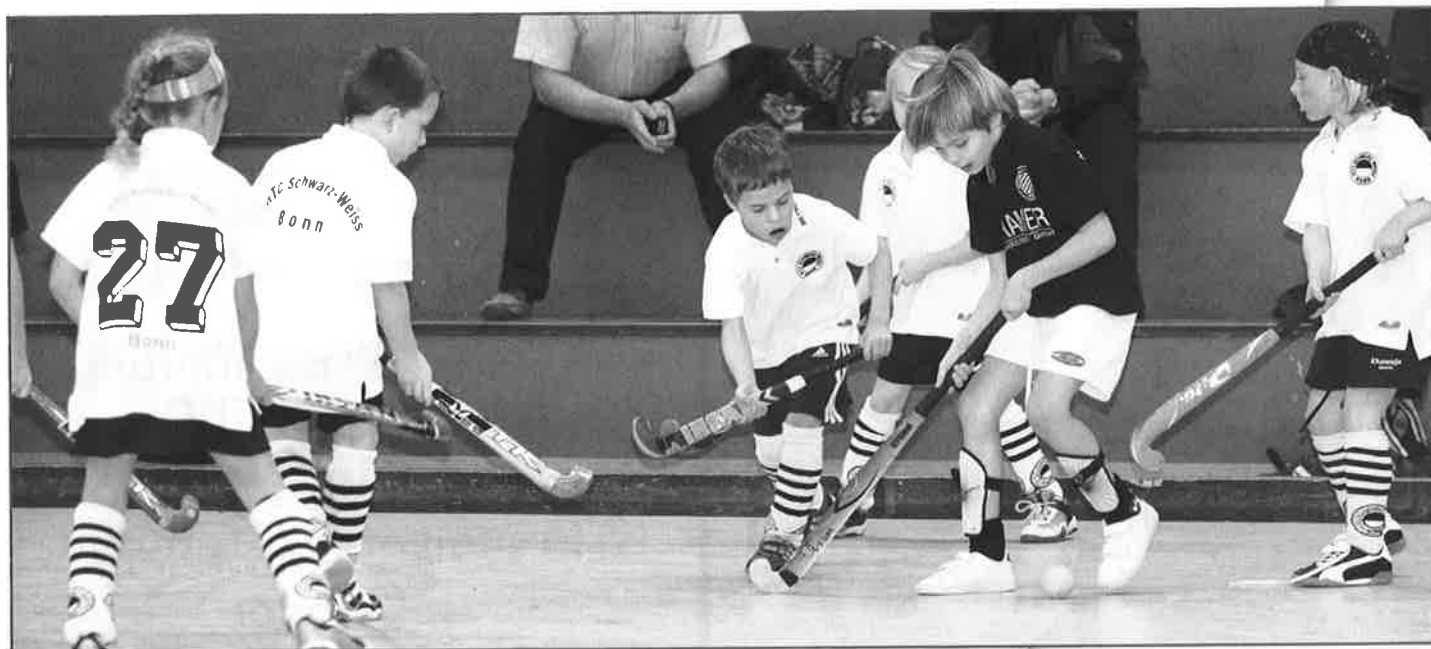


Abbildung 12



Spielformen sind besonders am Ende einer Saison beliebte und sinnvolle Werkzeuge des Trainers, um die erlernten Techniken/Taktiken in spielgemäßen Situationen zu trainieren bzw. zu stabilisieren. Im Folgenden werden solche vorgestellt, deren Idee auf verschiedenen Spielfeldgrößen und -flächen beruhen.

Spielformen

Der Käfig (Abb. 13)

- Organisation:**
- ➔ Ein Spielfeld (etwas größer als ein Halbfeld) mit zwei aneinander liegenden Schusskreisen wird komplett mit Banden (oder Bänken) eingesäumt, so dass bei regelgerechtem Spiel der Ball immer im Feld bleibt. Der zweite Schusskreis kann durch Klebestreifen oder flache Hütchen markiert werden.
 - ➔ Jede Mannschaft besteht aus drei oder vier Spielern und einem Torwart.

- Ablauf:**
- ➔ Es wird ein Spiel nach normalen Hallenhockeyregeln gespielt, dabei bleibt der Ball aber immer im abgegrenzten Spielfeld. Der Abschlag wird vom 7-m-Punkt ausgeführt, alternativ zu den Ecken wird ein Einsgegen-Torwart gespielt, Start ist vom gegenüberliegenden 7-m-Punkt.

- Bemerkungen:**
- ➔ Durch die verringerte Anzahl von Spielunterbrechungen durch das aufgehobene Toraus bleibt der Ball länger im Spiel und es entstehen mehr Angriffs- und Konteraktionen, die unterstützt durch die kleinere Spielfläche auch zu mehr Schusskreisaktionen und Torschüssen führen.

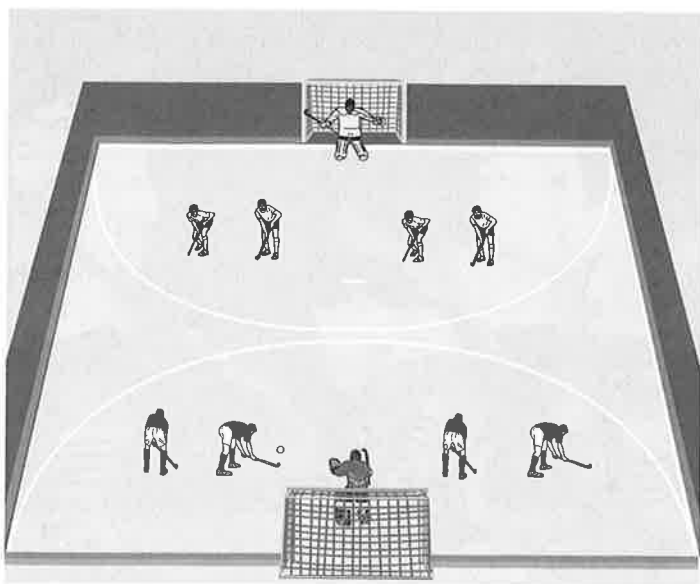


Abbildung 13

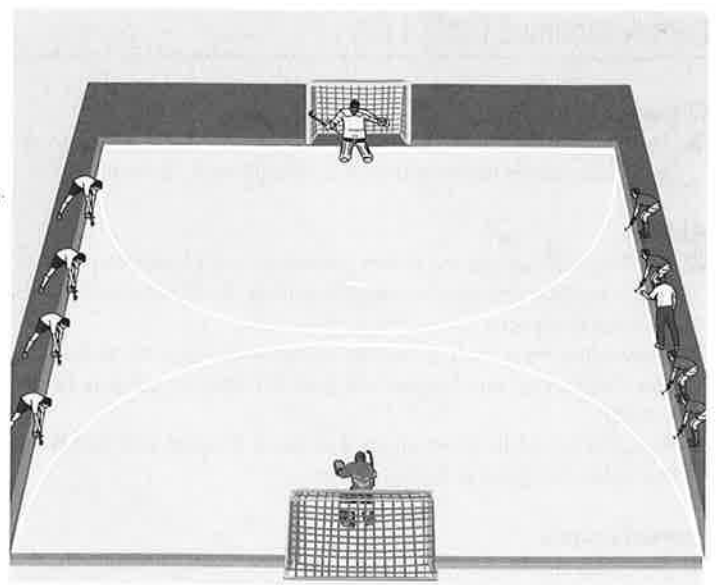


Abbildung 14

Torschusspiel (Abb. 14)

- Organisation:**
- ➔ Spielfeld mit 2 Toren und aneinander liegenden Schusskreisen. Zwei Mannschaften mit 4-8 Spielern und einem Torwart im Tor. Entsprechend der Mannschaftsgröße wird jedem Spieler eine Zahl (1 bis ...) zugeordnet.

- Ablauf:**
- ➔ Der Trainer ruft laut hörbar für alle Spieler eine Zahl und wirft/rollt gleichzeitig einen Ball auf das Spielfeld. Die Spieler, die dieser Zahl zugeordnet sind, laufen auf das Spielfeld und kämpfen um den Ballbesitz. Gelingt dies, versuchen sie, ein Tor zu erzielen. Solange der Ball im Spielfeld ist, wird das Einsgegen-eins ausgespielt. Je nach Intension des Trainers kann er nach Abschluss der Aktion auch weitere Bälle an das gleiche Paar auf der Spielfläche rollen.
 - ➔ Auch der Aufruf von Zahlenkombinationen (z.B. 4 und 7) ist sinnvoll.
 - ➔ Auch der Torwart darf ein Tor erzielen.

- Bemerkungen:**
- ➔ Durch die Position des gerollten Balles kann der Trainer direkt Einfluss auf die Qualität des Zweikampfes nehmen, er kann hierbei Spieler bevorzugen - also den Torschuss vereinfachen - und auch den Torwart aktiv mit einbeziehen.

LEGENDE

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

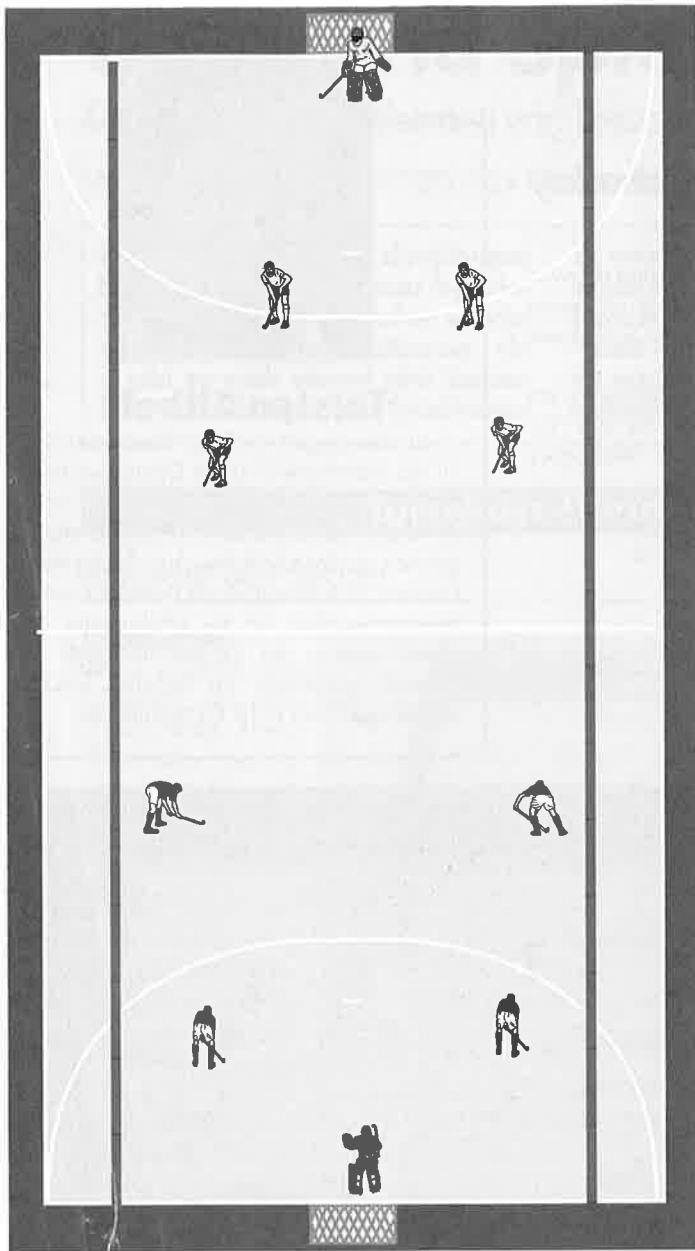


Abbildung 15

Spiel mit den Banden (Abb. 15)

Organisation:

- ➔ Das Spielfeld wird in der Breite auf die Höhe der Eckenreingabepunkte links und rechts im Schusskreis verkleinert, die Länge des gesamten Spielfeldes bleibt komplett erhalten. Im Vergleich zum normalen Spielfeld ist das jetzt veränderte lang und schmal.

Ablauf:

- ➔ Es wird ein Spiel Vier-gegen-vier über das gesamte Spielfeld gespielt. Die normalen Regeln bleiben erhalten, dies gilt auch für den Abschlag und die Ecken.

Bemerkungen:

- ➔ Durch die geringe Breite des Spielfeldes wird das schnelle Spiel insbesondere über die Banden provoziert. Dies fordert von der abwehrenden Mannschaft das schnelle Umschalten von Angriff auf Abwehr, was bei erfolgreicher Ausführung zu vielen Ballgewinnen und Konter-situationen führt.

Spiel mit großen Toren (Abb. 16)

Organisation:

- ➔ Es wird auf einem Halbfeld quer mit großen Toren (ca. 15 Meter), die durch Hütchen markiert sind, gespielt. Jede Mannschaft besteht aus drei, maximal vier Spielern und einem Torwart.

Ablauf:

- ➔ Es wird ein Drei-gegen-drei gespielt, dazu muss der Ball mittels schnellem Kontaktspiel an die Bande zwischen den Hütchen geführt werden. Ein Pass an die Bande als Torschuss ist nicht zulässig. Die Torhüter agieren auf der kompletten Torbreite und dürfen auch im Aufbau-spiel ihrer Mannschaft mit einbezogen werden.

Bemerkungen:

- ➔ Durch die vergrößerte Breite der Tore kann das Spielfeld komplett zum schnellen Kontaktspiel im Spielaufbau genutzt werden. Hierbei müssen immer wieder die Quer- und Steilpositionen der ballbesitzenden Mannschaft besetzt werden und auch Seitenwechsel gespielt werden.

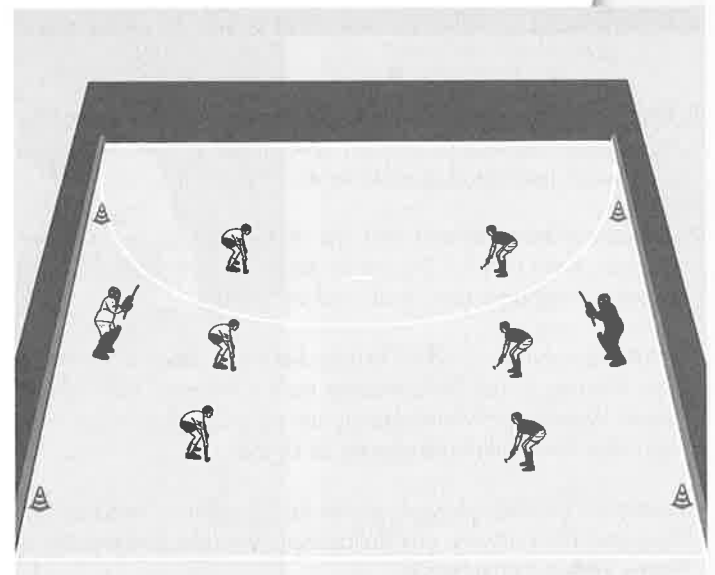


Abbildung 16

So geht's weiter...

HockeyTraining
macht eine kleine Pause
und erscheint wieder im
DHZ-Magazin am
3. April 2008,
natürlich nur in Ihrer DHZ!

Lernen, wer gegen wen spielt

Begriffe und Prinzipien eines Spielsystems im Feldhockey

Das Spielverhalten auf verschiedenen Mannschaftspositionen und ihre unterschiedlichen Aufgaben sind ein wichtiger Schritt beim Erlernen einer Mannschaftssportart. Spielspezifische Aufgaben werden mit den Spielpositionen verbunden. Stürmer schießen Tore, Abwehrspieler nehmen den Stürmern den Ball ab. Wer gegen wen spielt, ist für Anfänger wichtig, um ihre Aufgaben in einem komple-

xen System verstehen zu können. Es wird „Mann gegen Mann“ gespielt und jeder Spieler hat bezogen auf seine Spielposition, bestimmte Aufgaben.

Autor Torsten Althoff (siehe Kasten) hatte in der letzten Ausgabe Begriffe und Prinzipien eines Spielsystems im Feldhockey vorgestellt.

In dieser Ausgabe von HockeyTraining setzen wir seinen Beitrag fort.



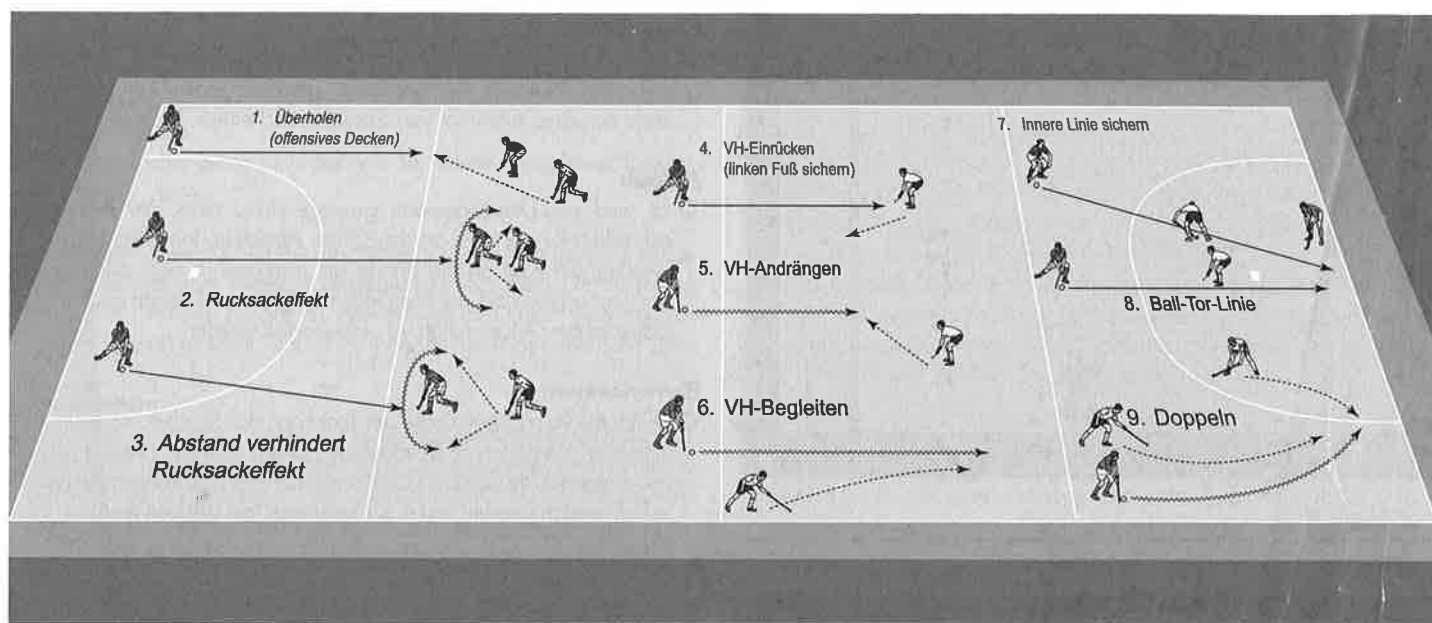
Torsten Althoff

... 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 sowie mitverantwortlich für die erfolgreiche Titelverteidigung der Weltmeisterschaft in Mönchengladbach. Im Sommer 2007 wurde er mit der U-18 Europameister.

8. Defensiv individuell-taktische Prinzipien

Abbildung 11

Kommentar: Spielrichtung nach rechts



1. Überholen (offensives Deckungsverhalten): Der Verteidiger versucht, bei Anspiel auf direkten Gegenspieler, den Ball durch Überholen (von der inneren Linie) zu erobern.
2. Rucksackeffekt: Befindet sich der Abwehrspieler zu dicht am Stürmer, dreht sich der Stürmer in der Ballannahme so schnell in Spielrichtung, dass der Zweikampf verloren ist.
3. Abstand verhindert Rucksackeffekt: Kann der Abwehrspieler seinen Gegner in der Ballannahme nicht überholen, sollte er Abstand (Stecherreichweite) halten, um nach Abdrehen des Gegners den Zweikampf aufnehmen zu können.
4. Vorhand-Einrücken: Abwehrspieler läuft aus einer frontalen Stellung auf Vorhandseite des Ballbesitzer, um dem Gegner die eigene Vorhand anzubieten.
5. Vorhand-Andrängen: Abwehrspieler läuft aus der eingerückten

Vorhand-Position auf ballbesitzenden Gegner zu und greift ihn mit seiner starken Vorhand an.

6. Vorhand-Begleiten: Abwehrspieler läuft (in Stecherreichweite) neben dem Gegner her und wartet auf eine gute Gelegenheit, den Ball mit der Vorhand zu erobern.
7. Innere Linie sichern: Die Position des Deckungsspielers richtet sich nach dem eigenen Tor, zu dem der Verteidiger immer näher stehen sollte als sein Gegenspieler.
8. Ball-Tor-Linie: Der Innenverteidiger sollte auf ihr stehen, um direkte Anspiele vor eigenes Tor abfangen zu können.
9. Doppeln: Lässt der Verteidiger seinem Gegner beim Begleiten nur eine bestimmte Bahn frei (Vh oder Rh), kann der Innenverteidiger (in anderer Situationen andere Deckungsspieler) den Ballbesitzer vor dem Schusskreis doppeln.