

# Die Sturm-Aufstellung

Eine Möglichkeit des Flügelspiels,  
oder: Wo, bitte schön, sind die Außenstürmer?

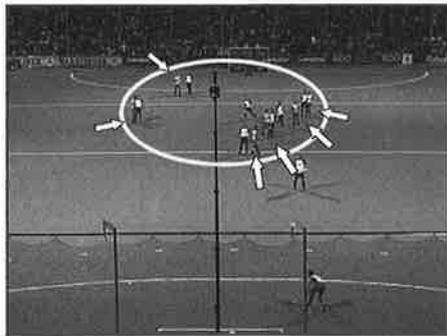
Die Engländer nennen es „Narrow Forwards“: „enge Stürmer“. Dabei handelt es sich um die Aufstellungsformation der Angreifer, die hintereinander versetzt sich in der Mittelzone des Spielfeldes aufhalten und die Außenspieler frei halten.

Außenstürmer sucht man daher oftmals vergeblich. Immer häufiger sieht man im internationalen Hockey diese Variante in der Offensive einer Mannschaft.

Trendsetter sind hier die Spanier (siehe nebenstehendes Video-Standbild). Mit ihren „Turbostürmern“ nutzen sie die freien Räume auf den Flügeln, um die gegnerische Abwehr zu durchbrechen. Ein defensives Konzept ist hier noch nicht gefunden.

Bei mann-orientierter Deckung stehen die Gegenspieler innen und damit bleiben die Außenspieler für die Stürmer frei. Agiert man mit einem raumorientierten Deckungssystem dagegen, besteht die Gefahr, dass die Stürmer innen in Ballbesitz, und somit noch schneller in den Schusskreis gelangen.

Im Hallenhockey finden wir im Übrigen



Sechs Spanier in der Mittelzone im Spiel gegen Deutschland bei der BDO-Herren-WM 2006 in Mönchengladbach.

auch solche taktischen Konstrukte. Hier werden die Stürmer oftmals in die Mitte gezogen, um Platz in den Außenspieler zu schaffen. Und da Raum Mangelware im Hallenhockey ist, ist dies eine erfolgversprechende Variante.

Eventuell liegt hier sogar der Ursprung dieser Feldhockey-Offensivtaktik.



# Hockey Training

## Theorie und Praxis des Hockeysports

### Hockey-Biathlon

„Mal etwas anderes“, dachten sich unsere Autoren und machten eine Anleihe beim winterlichen Biathlon. Herausgekommen ist eine Ausdauerübung, die wir Ihnen vorstellen 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 Oberlaascheid,  
☎ (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 Froberg-Suberg (Leitung)  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
☎ (070 31) 862-851  
☎ (070 31) 862-801

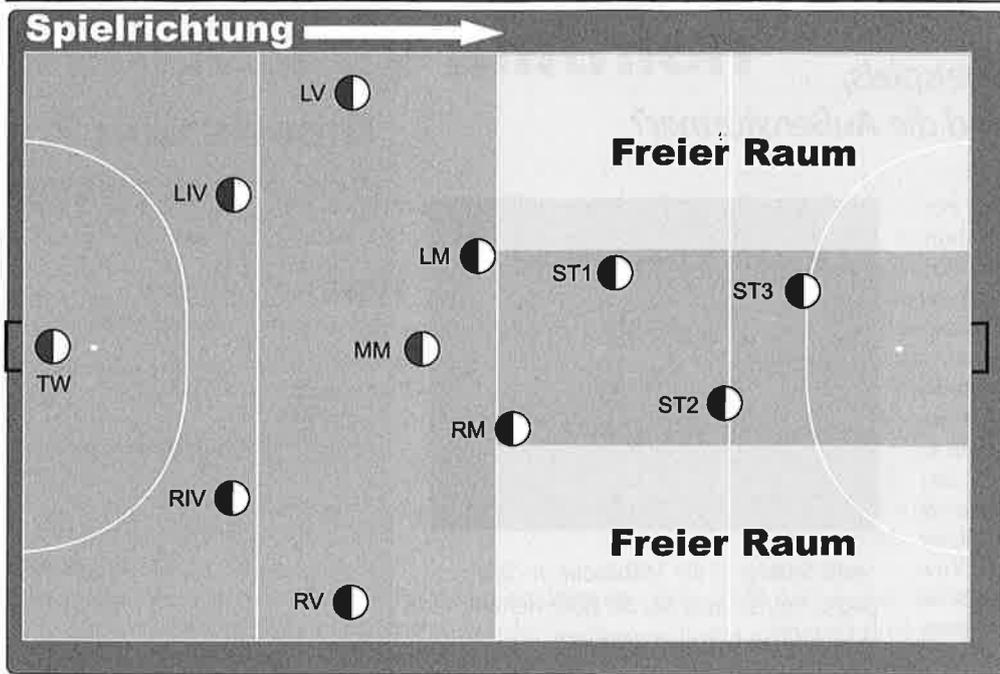
Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2008

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

Trendsetter im Angriffsspiel: Gegen die Spanier Alex Fabregas und Francisco Fabregas hat der Argentinier Ezequiel Paulon keine Chance.  
(Foto: Herbert Bohlscheid)

## Ausgabe 2/2008

Beschreibung



Der Aufbau erfolgt in der Regel über einen Viereraufbau. Dabei werden die beiden Innenverteidiger weit auseinander und die beiden Außenverteidiger an der Außenlinie weit nach vorne gezogen.

Mittelfeld und Stürmer positionieren sich in der Mittelzone der Angriffshälfte und rotieren dort ständig. So entsteht freier Raum auf den Flügeln.

Voraussetzungen

Für eine optimale Ausnutzung dieser freien Räume benötigt man schnelle Stürmer.

Die Aufbauspieler sollten dabei unter anderem neben flachen, harten und variablen Zuspielen auch den weiten Schlenzer als Zuspiel beherrschen.

Intention

Mit dieser Aufstellungsform wird der Gegner gezwungen, die Außenverteidiger und teilweise auch die Mittelfeldspieler nach innen zu ziehen.

Die angreifende Mannschaft kann nun den Ball einfach und sicher in die freien Außenspur spielen. So entstehen zwei Optionen. Die erste ist die, die Stürmer in den Außenspur anzuspiesen, damit diese dann druckvoll das gegnerische Tor angreifen.

Gelingt dies nicht, entwickelt sich automatisch die zweite Option. Dem entstandenen Ballverlust meist tief in der gegnerischen Hälfte, folgt ein gezieltes Pressing. Hier will man durch einen erneuten Ballbesitz den Angriff fortsetzen.

Sollten beide Optionen nicht greifen, so hat man zumindest den Ball weit in der gegnerischen Hälfte und somit weit von seinem eigenen Tor entfernt,

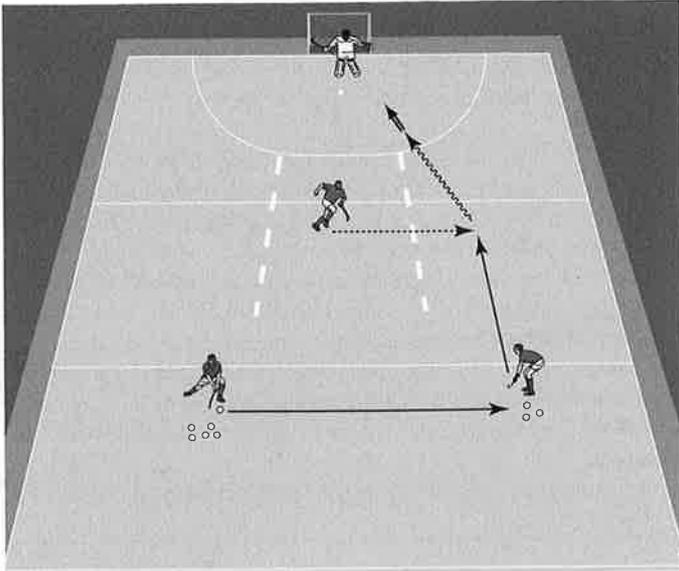
Übungen und Spielformen

Die folgenden vorbereitenden Übungen und Schwerpunktübungen sind eine methodische Übungs- und Spielreihe zur Entwicklung der Flügelspieler in der „Turmaufstellung“. Hierzu markiert man mit Markierungstreifen eine entsprechende Mittelzone, die ca. 15-20 m breit sein sollte. Die Übungen sind auf der rechten bzw. linken Außenspur zu trainieren. Methodisch sollte man erst einige Übungsdurchgänge nur rechts, dann einige nur links und dann schließlich im Wechsel durchführen.

Es ist darauf zu achten, dass die Pass- und Laufwege der Stürmer sich ergänzen. Besonders wichtig sind die versetzten Positionen, so dass die 3 Angreifer im Idealfall immer ein Angriffsdreieck bilden. Außerdem müssen die Aktionen immer in einem hohem Spieltempo durchgeführt werden.



Der Spanier Santiago Freixa entscheidet das Duell bei der BDO-WM 2006 gegen den Argentinier Pedro Ibarra für sich. (Foto: Herbert Bohlscheid)



### Ballannahme auf den Außenspielen in hohem Tempo

#### Organisation:

- Markierung einer Mittelzone (15-20 m breit) vom Schusskreis bis 10-15 m hinter der Viertellinie. Ein Stürmer in dieser Mittelzone.
- Zwei Zuspieler halbrechts und halblinks an der Mittellinie mit Bällen. Torwart im Tor.

#### Ablauf:

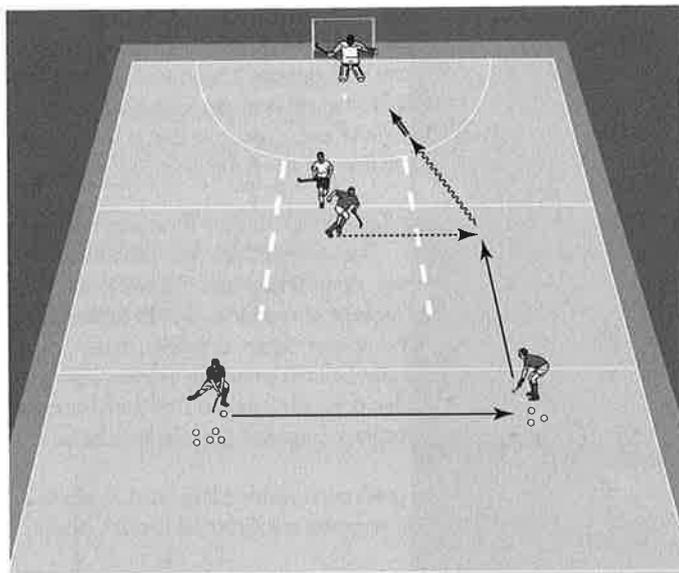
- Der Angriff über die rechte Seite startet mit dem Pass vom linken zum rechten Zuspieler. Nach dem Zuspiel läuft der Stürmer nach außen.
- Der rechte Zuspieler passt den Ball steil nach außen zum Stürmer. Nach der Ballannahme läuft der Stürmer mit Ball in den Schusskreis und schließt mit dem Torschuss ab. Der nächste Angriff startet dann mit dem rechten Zuspieler und läuft dann über die linke Seite.

#### Variation:

- Hohes Zuspiel zum Stürmer.

#### Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass die Stürmer den Ball schnell an- und mitnehmen.



### Ballannahme auf den Außenspielen in hohem Tempo

#### Organisation:

- Markierung einer Mittelzone (15-20 m breit) vom Schusskreis bis 10-15 m hinter der Viertellinie.
- Ein Stürmer mit Gegenspieler in dieser Mittelzone. Zwei Zuspieler halbrechts und halblinks an der Mittellinie mit Bällen. Torwart im Tor.

#### Ablauf:

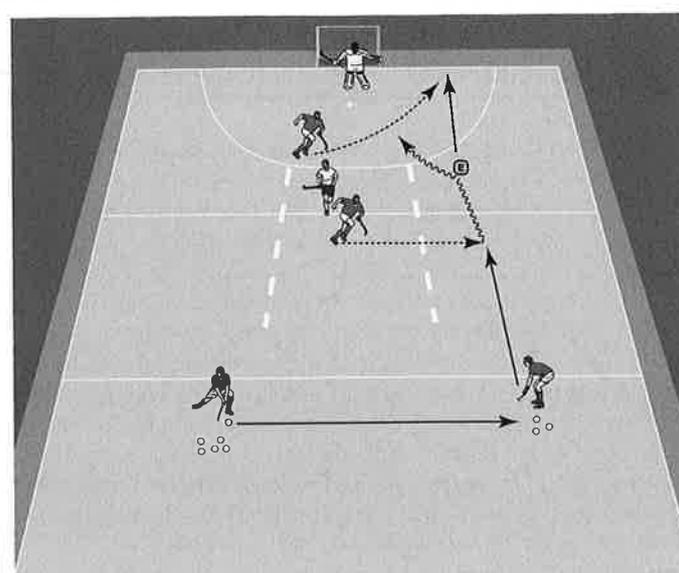
- Der Angriff über die rechte Seite startet mit dem Pass vom linken zum rechten Zuspieler. Nach dem Zuspiel läuft der Stürmer in Begleitung des Gegenspielers nach außen. Der rechte Zuspieler passt den Ball steil zum Stürmer. Dieser nimmt ihn unter Gegnerdruck an- und mit und versucht, mit einem Torschuss abzuschließen.
- Der nächste Angriff startet dann mit dem rechten Zuspieler und läuft dann über die linke Seite.

#### Variation:

- Hohes Zuspiel zum Stürmer.

#### Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass die Stürmer den Ball schnell an- und mitnehmen.



### Ballannahme auf den Außenspielen in hohem Tempo

#### Organisation:

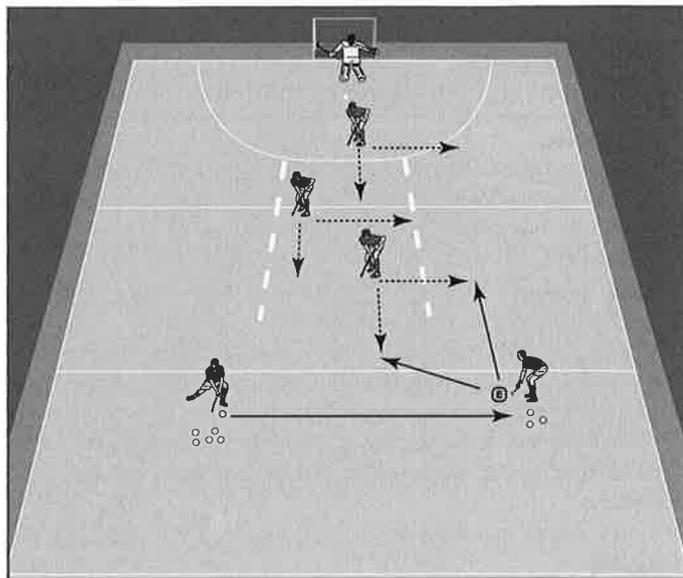
- Markierung einer Mittelzone (15-20 m breit) vom Schusskreis bis 10-15 m hinter der Viertellinie. Ein Stürmer vor einem Gegenspieler und ein Stürmer dahinter.
- Zwei Zuspieler halbrechts und halblinks an der Mittellinie mit Bällen. Torwart im Tor.

#### Ablauf:

- Der Angriff über die rechte Seite startet mit dem Pass vom linken zum rechten Zuspieler. Nach dem Zuspiel läuft der vordere Stürmer nach außen und zur Ballannahme.
- Anschließend spielen die beiden Stürmer 2-gegen-1 bis zum Torschuss.
- Der nächste Angriff startet dann mit dem rechten Zuspieler und läuft dann über die linke Seite.

#### Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass die Stürmer den Ball schnell an- und mitnehmen.



### 3-gegen-0 auf dem rechten und linken Flügel

**Organisation:**

Markierung einer Mittelzone wie gehabt, Drei Stürmer in versetzten Positionen in dieser Mittelzone. Zwei Zuspieler halbrechts und halblinks an der Mittellinie mit Bällen. TW im Tor.

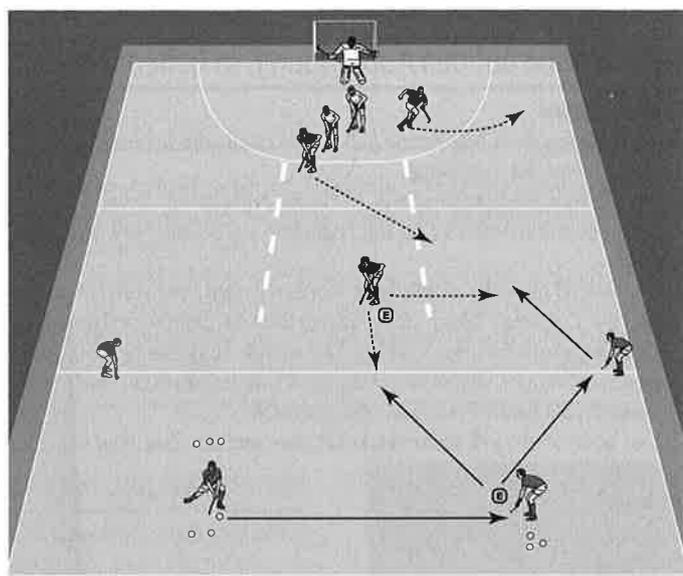
**Ablauf:**

Der Angriff über die rechte Seite startet mit dem Pass vom linken zum rechten Zuspieler. Nach dem Zuspiel läuft der vordere Stürmer entweder nach außen oder zurück. Der rechte Zuspieler kann jetzt wahlweise einen der Stürmer innen oder außen anspielen. Die beiden hinteren Stürmer laufen gegengleich und orientieren sich jeweils an den direkt vorderen Stürmern (=w/d Entscheidung). Die Stürmer sollen jetzt mit einem schnellen Kombinationsspiel in den Schusskreis eindringen und mit einem Torschuss abschließen. Der nächste Angriff startet dann mit dem rechten Zuspieler und läuft dann über die linke Seite.

**Variation:** Die Stürmer dürfen nur mit 2-3 Ballkontakten arbeiten.

**Hinweis:**

Das Positionenspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.



### 3-gegen-2 auf dem rechten und linken Flügel

**Organisation:**

Markierung einer Mittelzone wie gehabt. Hierin ein Stürmer ohne Gegenspieler vor und zwei Stürmer mit je einem Gegenspieler in versetzten Positionen hinter der Viertellinie. Zwei Zuspieler halbrechts und halblinks und zwei rechts und links an der Außenlinie. TW im Tor.

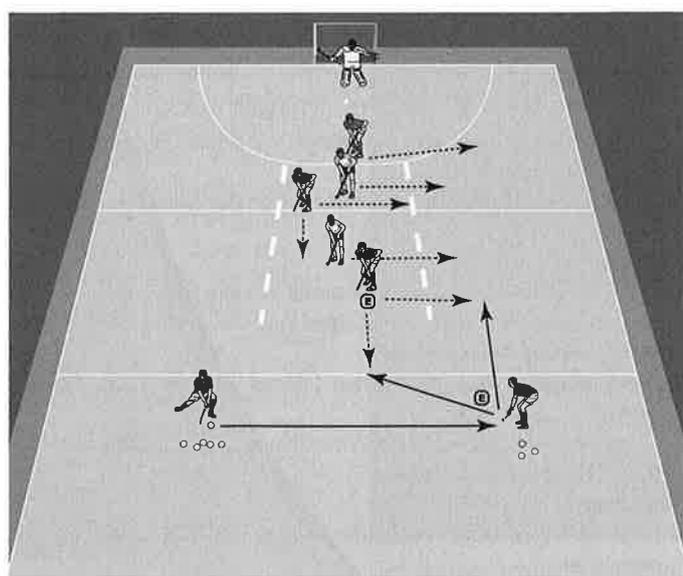
**Ablauf:**

Der Angriff über die rechte Seite startet mit dem Pass vom halblinken zum halbrechtlichen Zuspieler. Der orientiert sich am Stürmer vor der Viertellinie. Lläuft er entgegen, dann erfolgt das Zuspiel innen, Lläuft er nach außen, kann der Zuspieler entweder in die Halbspur spielen oder über den rechten Aufbauspieler diesen anspielen lassen. Nach Ballan- und mitnahme passt der Stürmer einen der beiden Stürmer im Angriffsviertel an. Diese spielen dann ein 2-gegen-2 bis zum Torschuss. Nächster Angriff dann mit rechtem Zuspieler über die linke Seite.

**Variation:**

Stürmer vor der Viertellinie greift auch weiter mit an zum 3-gegen-2.

**Hinweis:** Das Positionenspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.



### 2-gegen-1 vor und 3-gegen-1 hinter der Viertellinie auf dem rechten und linken Flügel aus Turmaufstellung

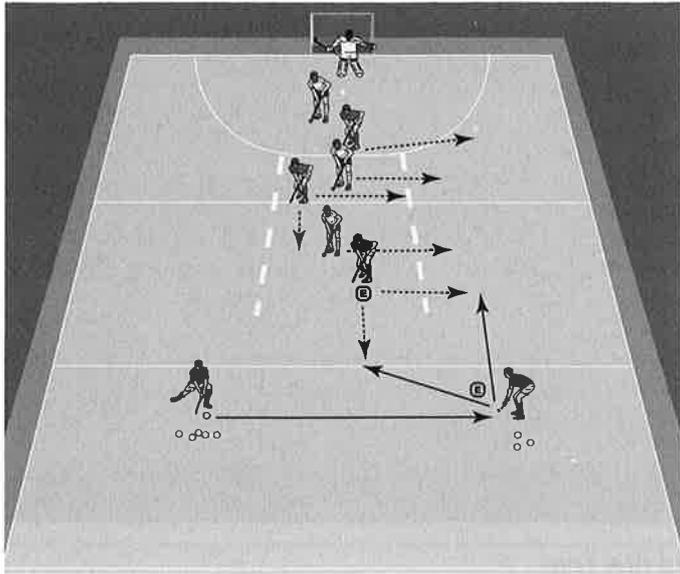
**Organisation:**

Markierung einer Mittelzone wie gehabt. Drei Stürmer in versetzten Positionen. Zwei Zuspieler halbrechts und halblinks an der Mittellinie mit Bällen. Ein Verteidiger zwischen Schusskreis und Viertellinie und ein Verteidiger zwischen Viertel- und Mittellinie. Torwart im Tor.

**Ablauf:**

Angriff über rechte Seite startet mit Pass vom linken zum rechten Zuspieler. Nach dem Zuspiel laufen die Stürmer versetzt in die rechte Außenspur und spielen dann jeweils ein 3-gegen-1 vor und hinter der Viertellinie. Die Verteidiger bleiben in ihren Vierteln. Der rechte Zuspieler kann wahlweise einen der Stürmer innen oder außen anspielen. Die beiden hinteren Stürmer laufen gegengleich und orientieren sich jeweils an den direkt vorderen Stürmer. Die Stürmer sollen jetzt mit einem schnellen Kombinationsspiel in den Schusskreis eindringen und mit einem Torschuss abschließen. Nächster Angriff mit rechtem Zuspieler über linke Seite.

**Hinweis:** Das Positionenspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.



### 3-gegen-3 auf dem rechten und linken Flügel

#### Organisation:

- Markierung einer Mittelzone wie gehabt. In dieser Mittelzone drei Stürmer in versetzten Positionen mit jeweils einem Gegenspieler. Zwei Zuspieler halbrechts und halblinks an der Mittellinie mit Bällen. Torwart im Tor.

#### Ablauf:

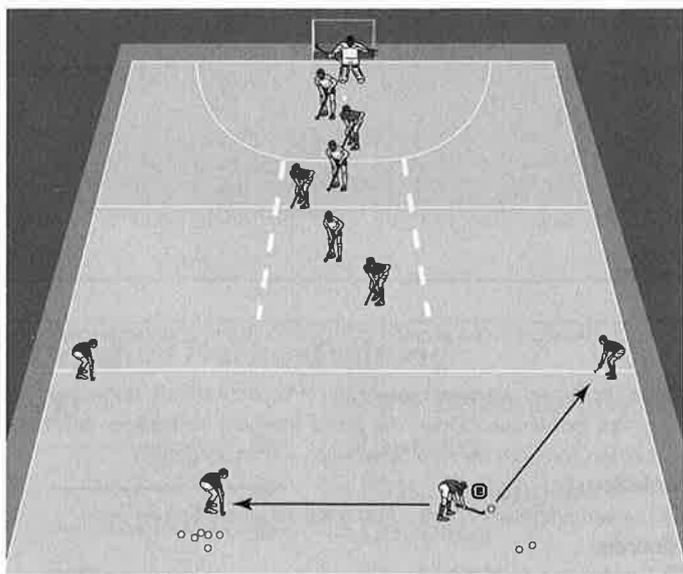
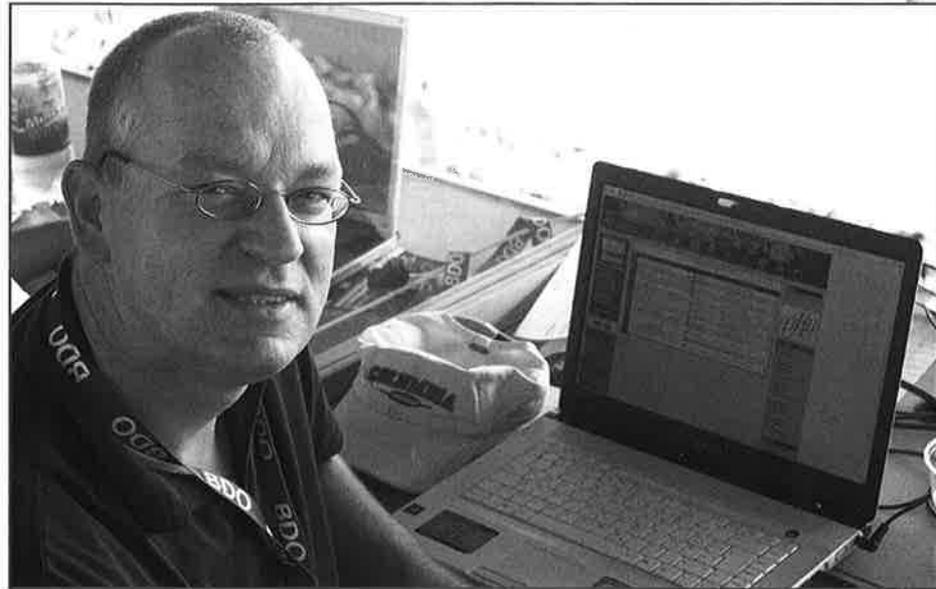
- Der Angriff über die rechte Seite startet mit dem Pass vom linken zum rechten Zuspieler. Nach dem Zuspiel laufen die Stürmer versetzt in die entsprechende Außenspur. Die Gegenspieler sind voll aktiv. Der Zuspieler kann wahlweise einen der Stürmer innen oder außen anspielen. Die beiden hinteren Stürmer laufen gegengleich und orientieren sich jeweils an den direkt vorderen Stürmern. Die Stürmer sollen mit einem schnellen Kombinationsspiel in den Schusskreis eindringen und mit einem Torschuss abschließen. Nächster Angriff mit rechtem Zuspieler über die linke Seite.

#### Hinweis:

- Das Positionsspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.

**Variation:** Es wird mit 4 Abwehrspielern verteidigt.

Heino Knuf (Foto rechts) ist nicht nur ein erfahrener und erfolgreicher Hockeytrainer, der schon eine ganze Reihe von Bundesligamannschaften trainiert hat, sondern auch ebenso erfolgreich, wenn es um das Thema Trainerausbildung geht. Seit vielen Jahren schon gehört er der Redaktion von HockeyTraining an. (Foto: Herbert Bohlscheid)



### 3-gegen-3 auf rechtem u. linkem Flügel im Viereraufbau

#### Organisation:

- Markierung einer Mittelzone (wie gehabt). In dieser Mittelzone drei Stürmer in versetzten Positionen mit jeweils einem Gegenspieler. Vier Zuspieler stehen im Viereraufbau. Die beiden Zuspieler halbrechts und halblinks mit Bällen. Torwart im Tor.

#### Aufbau:

- Die Zuspieler stehen im Viereraufbau und passen sich den Ball zu.
- Die Stürmer wechseln ihre Positionen (rotieren) in der Mittelzone und laufen dann im geeigneten Moment auf die rechte oder linke Außenspur. Die Gegenspieler sind voll aktiv, der ballbesitzende Stürmer wird sofort attackiert. Die Stürmer versuchen, in den Schusskreis einzudringen und mit einem Torschuss abzuschließen.

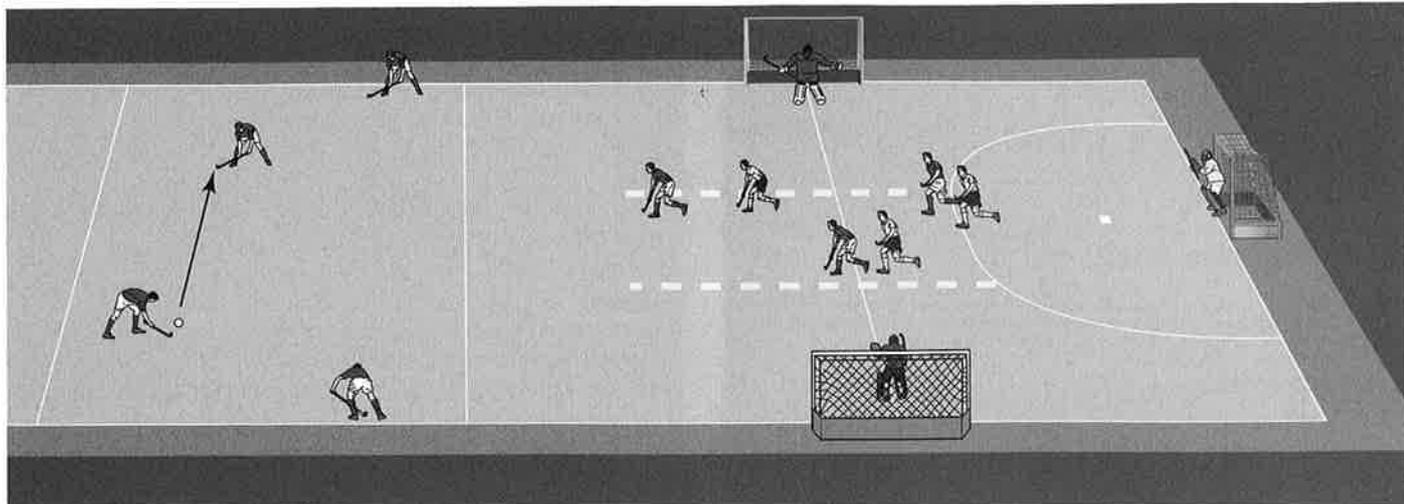
#### Variation:

- Die Zuspieler auch in den Dreieraufbau stellen.
- Die beiden Zuspieler außen können mit angreifen.

#### Hinweis:

- Das Positionsspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.

## Spielformen



### Spielform 3-gegen-3 auf dem rechten und linken Flügel auf drei Tore

#### Organisation:

- ➔ Markierung einer Mittelzone (15 - 20 m breit) vom Schusskreis bis 10 - 15 m hinter der Viertellinie. In dieser Mittelzone drei Stürmer in versetzten Positionen mit jeweils einem Gegenspieler, Vier Zusprieler im Viereraufbau an der Mittellinie.
- Drei Tore mit jeweils einem Torwart.

#### Aufbau:

- ➔ Aus dem Viereraufbau können die Stürmer je nach Situation in der rechten oder linken Außenspur angespielt werden. Bei

Ballbesitz können diese den Hauptschusskreis angreifen.

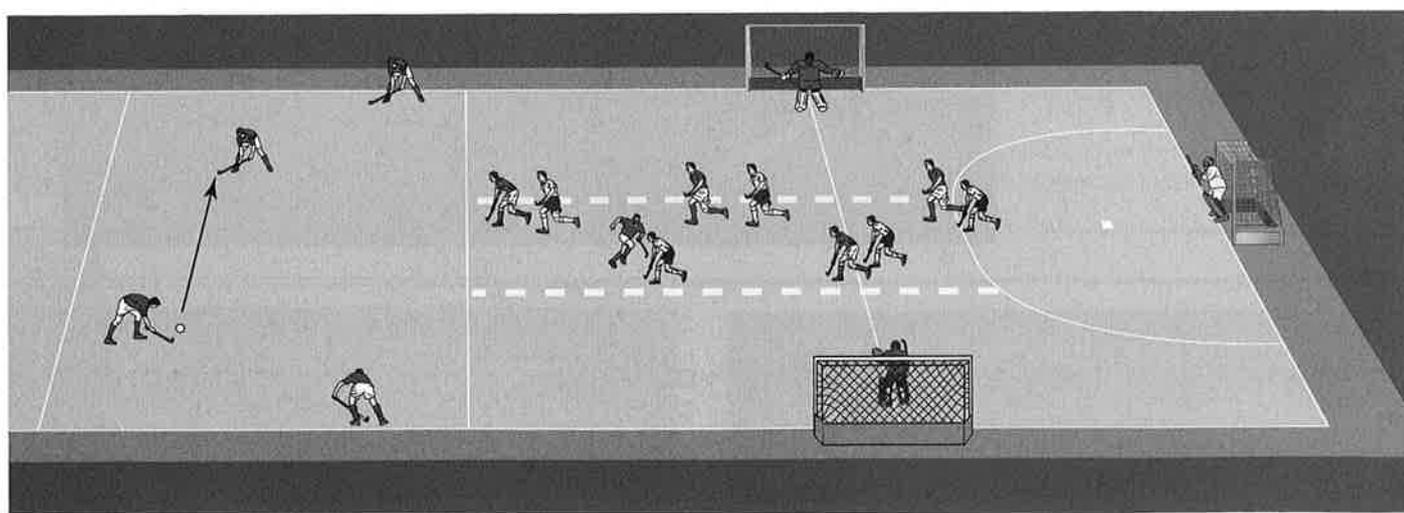
- ➔ Bei einem Ballverlust können die drei (gelben) Verteidiger eines der beiden Tore, die auf den Seitenlinien stehen, angreifen.

#### Variation:

- ➔ Es wird mit 4 Abwehrspielern verteidigt.

#### Hinweis:

- ➔ Das Positionsspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.



### Spielform 6-gegen-6 auf dem Außenspielfeld auf drei Tore

#### Organisation:

- ➔ Markierung einer Mittelzone (15 - 20 m breit) vom Schusskreis bis zur Mittellinie.
- ➔ In dieser Mittelzone drei Stürmer und drei weitere Mittelfeldspieler in versetzten Positionen. Alle mit jeweils einem Gegenspieler. Vier Zusprieler im Viereraufbau an der Mittellinie. Drei Tore mit jeweils einem Torwart.

#### Aufbau:

- ➔ Aus dem Viereraufbau können die Mittelfeldspieler und Stürmer je

nach Situation in der rechten oder linken Außenspur angespielt werden.

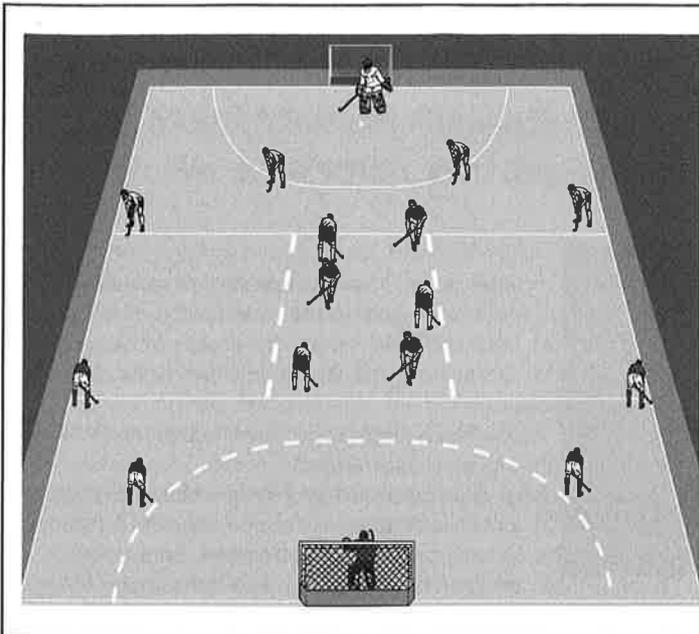
- ➔ Bei Ballbesitz können diese den Hauptschusskreis angreifen. Bei einem Ballverlust können die sechs (gelben) Verteidiger eines der beiden Tore, die auf den Seitenlinien stehen, angreifen.

#### Variation:

- ➔ Die verteidigende Mannschaft spielt mit einem Spieler mehr.

#### Hinweis:

- ➔ Das Positionsspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.



## 8-gegen-8 in der Turmaufstellung

### Organisation:

- ➔ Dreiviertelfeld als Spielfläche mit zwei Schusskreisen und einer Mittelzonenmarkierung zwischen Viertel- und Mittellinie. Zwei Mannschaften mit jeweils 8 Spielern und einem Torwart.

### Ablauf:

- ➔ Freies Spiel. Die Aufbauspieler spielen im Vierer-Aufbau und die Stürmer rotieren in Mittelzone und laufen im geeigneten Zeitpunkt auf die rechte oder linke Außenspur.

### Variation:

- ➔ 2 Mannschaften mit 7 Feldspielern und einem Torwart. Der Aufbau erfolgt dann im Dreier-Aufbau.



„Flügelspiel“ der Engländer bei der BDO-WM in Mönchengladbach: Richard Alexander demonstriert nach einem Foul, dass „nur Fliegen schöner ist...“ (Foto: Herbert Bohlscheid)

**HockeyTraining**  
erscheint wieder  
am  
**24. April 2008.**  
Natürlich nur in  
Ihrer DHZ!



### Heino Knuf

... ist freiberuflich als DHB-Lehrkoordinator und als Projektleiter des Trainerportals HockeyCoach tätig. Darüber hinaus ist der Hockeytrainer (verheiratet, drei Kinder) aktuell als Berater für die Vereine Dortmunder HG und Hannover 78 tätig. Tätigkeitsfelder sind hier die vereinsinterne Trainerfortbildung, Trainingsorganisation sowie Beratung und Begleitung beim Aufbau eines langfristigen Trainingskonzeptes.

### Legende HockeyTraining

- ⓔ = Entscheidung entweder / oder
- .....➔ = Laufweg
- ➔ = Pass / Ballabgabe
- ~~~~~➔ = Dribbling
- ⇒ = Torschuss



Ein etwas anderes Ausdauertraining:

# Der Hockey-Biathlon

Die Herkunft dieser attraktiven Wettkampfform wird schon durch den Namen deutlich und das Prinzip ist tatsächlich das gleiche – es wird gelaufen und geschossen im Hockey-Biathlon, der angereichert mit kleinen Zusatzaufgaben und eventuellen Strafrunden eine hohe physische Belastung für die Athleten mit sich bringt, beziehungsweise deren konditionellen Zustand im Bereich Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft offenbart.

## Die Organisation:

- ➔ Es werden mehrere Mannschaften gebildet, deren Spieler nacheinander in Staffelform eine Runde im Parcours absolvieren müssen.
- ➔ **Aufgabe 1:** 20 Liegestütze.
- ➔ **Aufgabe 2:** 3 Bälle durch das Tor schlagen (für jeden Fehlversuch muss eine Strafrunde gelaufen werden).
- ➔ **Aufgabe 3:** Beidbeiniges Hüpfen über querliegende Stangen.
- ➔ **Aufgabe 4:** wie Aufgabe 2.

## Der Ablauf

- ➔ Die ersten Spieler jeder Mannschaft starten auf das Signal des Trainers und laufen zum markierten Feld der Aufgabe 1 (Liegestütze), anschließend weiter zur freien Schlagposition A, B, C, oder D der Aufgabe 2, um dort drei Bälle durch das Tor zu schlagen.
- ➔ Für jeden Fehlversuch laufen sie unmittelbar nach Aufgabendurchführung eine Strafrunde.
- ➔ Danach erfolgt das beidbeinige Hüpfen über die Stangen (Aufgabe 3), anschließend der Lauf zu Aufgabe 4 (identisch mit Aufgabe 2) und dem abschließendem Sprint zurück zur Mannschaft, um hier den nächsten Spieler auf den Weg zu schicken.
- ➔ Wichtig bei der Durchführung des Wettkampfes ist vor allen Dingen, dass eine Kontrolle der Aufgaben gewährleistet ist. Dies kann nur durch eine ausreichende Anzahl von Helfern sichergestellt werden.

## Varianten:

- ➔ Die Aufgaben 1 und 3 können insbesondere durch örtliche Gegebenheiten (zum Beispiel durch einen Treppenlauf) variiert werden, ebenso wie die Größe der Strafrunden nach der Zielsetzung (Schnelligkeit- oder Ausdauerwertung) des Trainers.

