

Draußen gut raus- und drinnen gut reinkommen

Hallengewöhnung unter langfristigen Vorzeichen

Von **Stephan Haumann**

Hockeykinder betreiben zwei unterschiedliche Sportarten. Eine im Sommer und eine im Winter. Damit die Umstellung aber nicht allzu schwer fällt, müssen Kinder – und übrigens auch Eltern – jeweils für die neue Situation trainieren und rechtzeitig „eingeschworen“ werden. Zu wenige Hallenzeiten, ungünstige Gruppengrößen und dazu noch das schlechte Wetter draußen erfordern einiges an Planung aber auch Verständnis.

Viele Klubs sind darauf angewiesen einen Teil ihres Hallentrainings, sofern entfernungs-technisch zumutbar, nach draußen auf den Kunstrasen zu verlegen. Dies führt ganz unweigerlich irgendwann einmal zu der Frage: Wie trainiere ich draußen für drinnen?

Zu dieser Frage eine Lösung zu finden, ist aber nicht nur bei Platzmangel sinnvoll. Auch im nicht wochenendorientiertem Kindertraining haben Hallenelemente am Ende der Saison Platz, denn die Hallensaison fördert nicht nur eine nichtolympische Sportart, sondern und gerade auch: unse- re vielseitige Technik. Ganz bewusst finden Sie im Folgenden aber auch Übungen, die man am besten in der Halle durchführen kann, um somit spezifische Hallentechniken zu schulen.



Stephan Haumann

... ist ausgebildeter A-Trainer. Nachdem er beim TSC Eintracht Dortmund für verschiedene Bereiche tätig war, wechselte der 24 Jahre alte Student im Sommer 2007 zum KKHT Schwarz-Weiß Köln. Seit März ist er hier Koordinator des weiblichen Nachwuchsbereiches.

Nebenbei ist Haumann im Rahmen eines Förderprojektes des Europäischen Hockeyverbandes Co-Trainer der türkischen Herrennationalmannschaft und Mitglied im FIH Development und Coaching Council. Im offiziellen DHB-Trainerportal „www.hockey-coach.de“ ist er zuständig für den internationalen Bereich.



Draußen oder drinnen, oder draußen für drinnen trainieren? Foto und Bildmontage: Herbert Bohlscheid

HOCKEY *Training*

Theorie und Praxis des Hockeysports

Gut begonnen ist halb gewonnen

Peter Lemmen, verantwortlicher Redakteur von Hockey-Training, über alternative Organisationsformen beim Warm-up. Den Beitrag finden Sie ab Seite 7



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@online.de

Stephan Haumann

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:

Dielmar Fraeberg-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.

Ausgabe 7/2008

Hallenvorbereitung für Trainer

Jeder muss sich vorbereiten

Auch als Trainer muss man sich auf die Halle vorbereiten. Hier gibt es zahlreiche Fragen, die vorher zu klären sind. Die erste Frage die sich stellt ist: „An welchem Wochenende beginnt die Saison?“. Hierauf aufbauend kann man seine Trainingsinhalte planen. Hinzu kommen Trainingsspiele und vielleicht ein Vorbereitungsturnier am Wochenende oder auch nur an einem Tag. Eine wichtige Phase der Hallenvorbereitung ist auch die Einladung zum Elternabend. Dies kann in der ersten Hallentrainingswoche oder auch in einer der letzten Feldtrainingswochen sein. Die Kommunikation mit den Eltern ist beim Kindertraining besonders wichtig. Nun das übliche Prozedere: Vorstellung (Trainer, die anderen Eltern, der Verein), ein Resümee der letzten Hallensaison und natürlich die grobe Planung der Feldsaison. Hier geht es um Ziele inhaltlicher Natur: Wo ist der Fokus im Techniktraining? Wieso so viel Vielseitigkeit? Und eine Sache ist besonders wichtig: Der Dank an den Elternbetreuer oder eine andere Person, die in der vergangenen Saison eine wichtige Rolle gespielt hat. Eine kleine Anerkennung wirkt Wunder.

Wichtig ist: Je besser die Saison vorbereitet wird, desto reibungsloser läuft sie ab. Gute Vorbereitung ist auch wichtig, wenn es um die Inhalte des Trainings geht.

Werde eins mit der Wärmflasche

Kleine Aufwärmspiele

Das richtige Aufwärmen – erst recht in der Zeit vor und während der Hallensaison, wo man (noch) draußen trainiert – ist wichtig. Noch wichtiger ist es, bei Wind und Wetter erst gar nicht abzukühlen, oder gar auszukühlen. Spiele mit viel Bewegung und vor allem ohne lange Wartezeiten sind hier besonders wichtig.

Spinnenjagd

Beispiel gefällig? Los geht's...

Zum Aufwärmen geht es mit allen Vieren auf den Boden. Viele kennen das Fangspiel als „Fuchs im Hühnerstall“: Zwei gleich große Mannschaften treten gegeneinander auf Zeit an und dürfen sich nur wie eine Spinne, auf allen Vieren (siehe Foto unten), fortbewegen. Eine Mannschaft startet als Fänger-Team und muss nacheinander versuchen, die



Spinnen, die sich nur in einem begrenzten Bereich (z.B. Schusskreis) bewegen dürfen, zu fangen. Ist eine Spinne des gegnerischen Teams gefangen, ist sie „raus“ und bekommt eine „Strafaufgabe“, die sofort und solange zu absolvieren ist, bis der letzte Spieler des Teams gefangen wurde. Sind alle Spinnen gefangen, wird die Zeit gestoppt und die Mannschaften tauschen die Aufgaben. Die schnellere Mannschaft gewinnt.

Tipp: Wartezeiten minimieren kann man, indem man das gesamte Team auf einmal fangen lässt. Der Bereich in dem sich die „Flüchtigen“ aufhalten dürfen, muss entsprechend vergrößert werden. Das Fangspiel kann durch verschiedene Laufarten variiert werden. So soll man ja auch schon Spinnen gesehen haben, die mit dem Rücken nach unten laufen oder nur drei Beine haben.

Wofür brauche ich das?

Die Übung ist sozusagen eine Ganzkörper-Muskelübung, die spielerisch umgesetzt wird. Gerade bei Kräftigungsübungen im Kindesalter ist es besonders wichtig, solche Übungen spielerisch und gelenkschonend umzusetzen, um muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht) zu vermeiden.

Koordiniertes Fangen im Rad (Abb. 1)

Material: Ca. 16 Springseile oder vergleichbare Schnüre/Markierungen

Und los geht's...: Wieder treten zwei Mannschaften gegeneinander an. In einem großen Rad mit Speichen aus Springseilen versuchen die beiden Teams sich gegenseitig zu fangen. Wichtig hierbei: Jeder Zwischenraum muss einmal berührt werden, wobei die Speichen selbst nicht berührt werden dürfen. Ist der Spieler eine Runde gelaufen, schlägt er an seinem ursprünglichen Startpunkt seinen Mitspieler ab, der, wie beim Staffellauf, für ihn weiterläuft. Welches Team schafft es, eine halbe Runde aufzuholen und einen gegnerischen Läufer abzuschlagen?

Tipp: Wer weit außen läuft, kann größere Schritte machen und wird dadurch schneller – dafür ist der Weg aber auch weiter als innen. Als Variation kann man auch rückwärts laufen (Vorsicht!) oder festlegen, dass man z.B. nur am äußeren Rand des Rades laufen darf. Zudem können auch, wie bekannt aus der Koordinationsleiter, diverse Schrittkombinationen zum Fortbewegen festgelegt werden.

Wofür brauche ich das?

Diese Übung schult die Koordination und die Gewandtheit. Durch den zusätzlichen Wettkampfcharakter ist sie auch für Kinder ansprechend und garantiert, die Übung unter größter Aufmerksamkeit auszuführen.

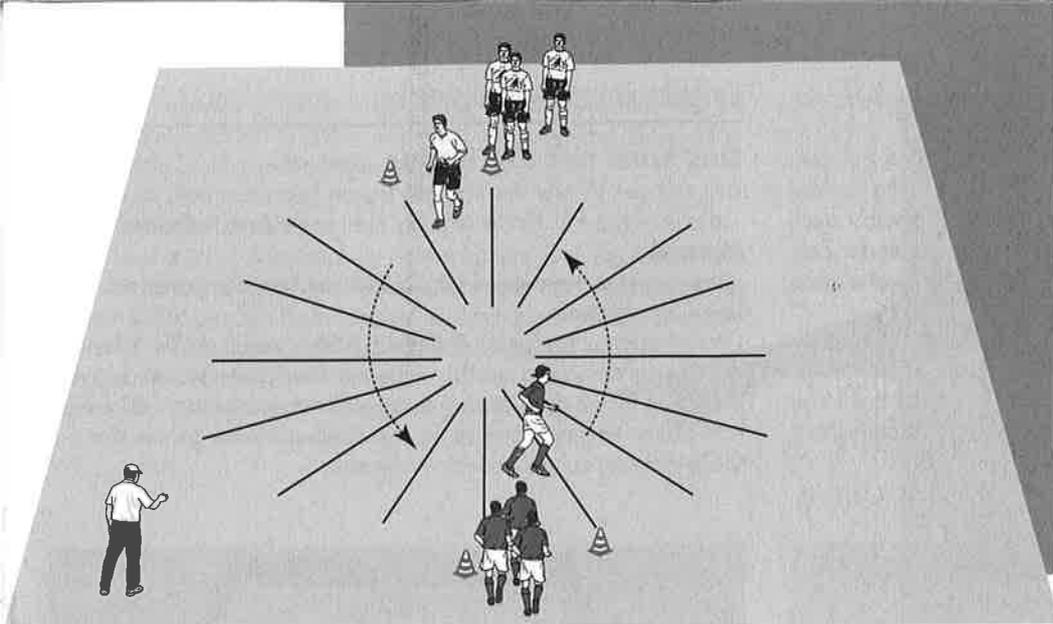


Abbildung 1
Koordiniertes Fangen im Rad:
Kleiner Radius und höherer Schwierigkeitsgrad oder außen an den „Speichen“ laufen? Die Spieler haben die Qual der Wahl.

Den Ball schön flach halten

Einspielen mal anders (Abb. 2)

Technik Ballabgabe/Ballannahme

Material: So viele kleine, luftgefüllte Bälle (möglichst keine Miniaturfußbälle, sondern eher Bälle, wie man sie bei Strandurlaub, oft mit Motiv, bei jedem Strandkiosk findet) wie Spieler.

Und los geht's...: Alle Spieler tun sich zu Pärchen zusammen und stellen sich wenige Meter gegenüber mit der Mittellinie (oder Viertellinie) als Mittelpunkt. Nun passen sie sich den kleinen luftgefüllten Ball in Hallenschießetechnik zu. Der Ball darf nicht den Boden verlassen und muss genau beim Mitspieler ankommen (dieser darf maximal einen Ausfallschritt machen, um an den Ball zu kommen). Nach jedem Pass muss der Passgeber einen großen Schritt zurück machen. Wer schafft den größten Abstand, ohne den Ball hoch zu spielen und dabei auch noch genau zu zielen?

Tipp: Die Übung kann auch in der Halle durchgeführt werden. Selbstverständlich können auch andere Übungsformen mit diesen Bällen durchgeführt werden.

Wofür brauche ich das?

Der kleine luftgefüllte Ball springt sehr leicht hoch, die Technik muss daher sehr genau ausgeführt werden. Zudem muss man mehr Kraft in den kleinen Ball hineinstecken, um ihn über eine bestimmte Weite zu entwickeln als in einen Hockeyball. Darüber hinaus ist auch das Ballstoppen nur bei genauer Ausführung möglich, da sonst der Ball auch wieder zu weit abspringt und durch einen einfachen Ausfallschritt nicht mehr erreicht werden kann.

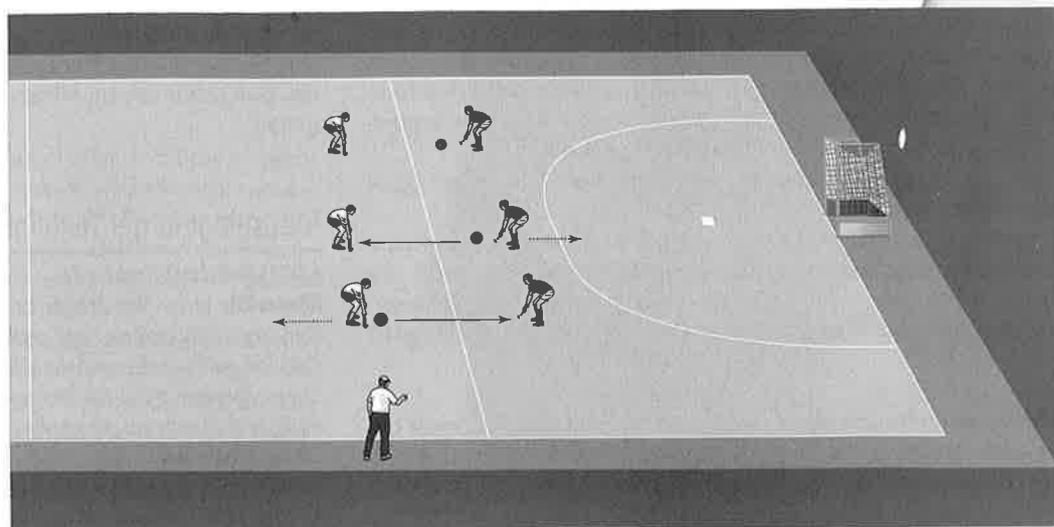


Abbildung 2:
Einspielen mal anders:
Zielgenauigkeit und das Stoppen
des Balls sind bei dieser Art von
Bällen besonders schwer.

An die Bälle, fertig, los...

Wichtiges Grundprogramm für die Hallentechnik Die Geschichte vom fast perfekten Hockeyspieler...

Es war einmal ein fast perfekter Hockeyspieler, der konnte fast jede Technik, nur nahm man ihm immer den Ball ab. Als er einmal da stand, da setzte sich ein Eichhörnchen auf seinen linken Ellenbogen und sagte: „Pass auf, wenn ich auf Deinem linken Ellenbogen sitze und Du mich nicht runterfallen lässt, indem Du den Arm nach unten nimmst, dann wirst Du mehr Zweikämpfe gewinnen als alle anderen Hockeyspieler! Und zudem kann ich hier wunderbar das Spiel beobachten, denn auf der Tribüne sehe ich kaum etwas – ich bin doch so klein...“.

Der fast perfekte Hockeyspieler fand den Vorschlag ziemlich komisch, glaubte aber, dass es in jedem Fall besser wäre, als immer den Ball zu verlieren. Er beschloss, für das nächste Spiel das Eichhörnchen zu fragen, ob es sich auf seinen linken Ellenbogen setzen würde. **Gesagt** getan. Aber was nun passierte war ganz außergewöhnlich: Der fast perfekte Hockeyspieler spielte sich bei den vielen Versuchen, seine Gegenspieler zu umspielen, gar nicht mehr auf die eigenen Füße, er hatte viel mehr Ballkontrolle und auch die Gegner konnten viel schwerer über seine sonst schwache linke Rückhandseite angreifen, weil er ja hier seinen Arm hatte, um Körper und Ball zu schützen. Alles worauf er achten musste war, dass das Eichhörnchen nicht vom Arm fällt..

Kinder können, anders als Erwachsene, viele Kausalzusammenhänge noch nicht verknüpfen, können viele Erklärungen nicht nachvollziehen und sie sich nach abstrakter Erklärung auch nur schwer merken. Bei Erwachsenen ist dies einfacher, jedoch immer noch nicht problemlos. Hier hilft eine bildliche, metaphorische Sprache, die es ermöglicht, sich Sachverhalte

mittels Bildern zu merken. Eine solche Geschichte hilft Kindern, sich die wesentlichen Bausteine einer Technik zu merken.

Ob es das Eichhörnchen ist, das auftaucht und so gerne auf dem Ellenbogen sitzen möchte, das Griffband, das eifersüchtig auf die Keule ist, die beim Schrubben immer gekitzelt wird und selbst auch mal beim Schrubben den Kunstrasen berühren möchte oder der Zauberstrom, der nur durch Hallenboden und Schläger läuft, wenn diese immer in Berührung sind... Metaphern bleiben im Kopf!

Aus Metaphern entwickeln sich dann Schlagworte und Schlagworte helfen beim Coaching im Training oder im Spiel, die Kinder immer wieder an die wesentlichen Punkte zu erinnern. Wer jetzt das Wort „Eichhörnchen“ hört, der denkt sofort an die richtige Körperhaltung beim Ballführen.

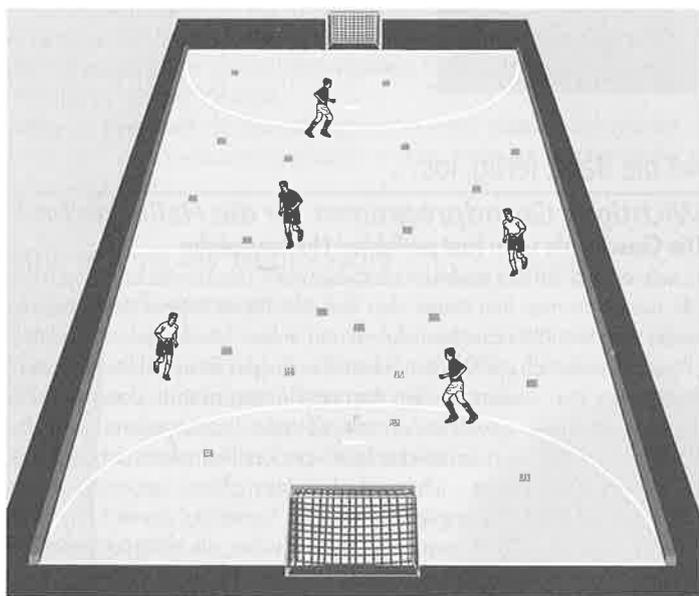


Abbildung 3

Hockey-Memory: Wer hat seine Memory-Kärtchen, die verdeckt auf dem Spielfeld verteilt liegen, als Erster gefunden?

Hockey-Memory (Abb. 3)

Material: Ein Memory-Spiel mit mindestens so vielen Pärchen wie teilnehmende Spieler.

Und los geht's...: Ein Memory Spiel besteht immer aus verschiedenen Bildkarten. Dabei gibt es immer zwei gleiche Bilder. Der Trainer gibt von jedem dieser Pärchen eine Karte an seine Spieler, die anderen Kärtchen werden auf dem gesamten Kunstrasen oder in der gesamten Halle verdeckt (also mit der Bildseite nach unten) auf den Boden gelegt.

Jeder Spieler bekommt nun gleich viele Karten mit der Aufgabe, das passende Gegenstück auf dem Platz zu suchen. Hierfür muss er die Karten nacheinander aufdecken und, wenn die aufgedeckte Karte nicht identisch mit einer seiner Karten ist, wieder umdrehen, oder, wenn er ein Pärchen hat, einsammeln.

Wer zuerst seine Pärchen komplett hat, hat das Spiel gewonnen.

Tipp: Wenn die Memory-Kärtchen auf dem meist nassen Kunstrasen ausgelegt werden sollen, so empfiehlt es sich, vorab die Kärtchen mit einem Sprühlack oder Ähnlichem zu „imprägnieren“ und die meist aus Papier bestehenden Kärtchen vor Feuchtigkeit zu schützen.

Wofür brauche ich das?: Auch dieses Spiel bereitet durch die vielen Aktionen am Boden die Kinder spielerisch auf die Halle vor und trainiert die entsprechende Muskulatur. Zudem fördert es die Aufmerksamkeit.

Einfallswinkel=Ausfallswinkel

Das Spiel mit der Bande (Abb. 4)

Den richtigen Winkel des über die Bande gepassten Balls zu errahnen – das ist nicht nur für Kinder eine gar nicht so einfache Aufgabe...

Material:

Idealerweise mehrere kleine Rückprallwände. Alternativ eignen sich auch kleine Sprungkästen.

Und los geht's...: Es werden drei Sprungkästen jeweils auf der linken Außenspur auf dem Weg zum Tor aufgestellt. Die Spieler müssen auf ihrem Weg zum Tor die drei Kästen anpassen, den abspringenden Ball wieder kontrollieren um am Ende aufs Tor zu schießen. Weiter geht es dann in Gegenrichtung auf der anderen Außenspur.

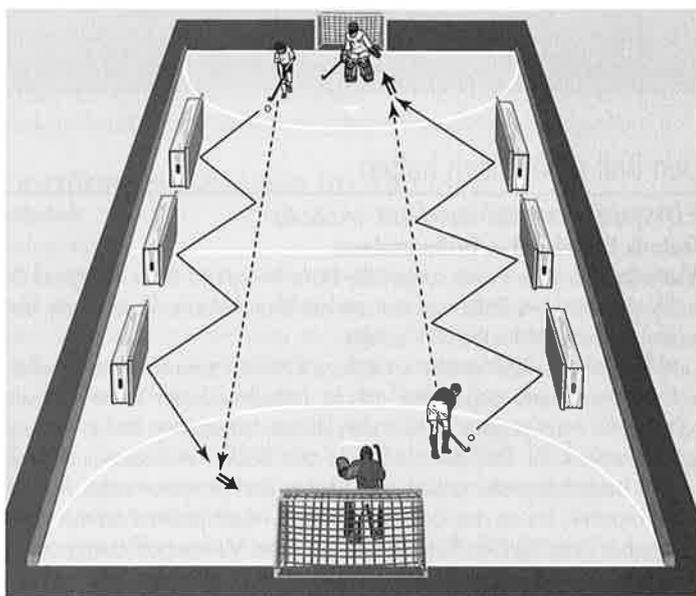


Abbildung 4

Einfallswinkel = Ausfallswinkel: Wer gut zielt, braucht nicht seinem Ball hinterher zu laufen.

Wofür brauche ich das?

Diese Übung schult das Spiel über die Bande und zudem das richtige Einschätzen von Einfallswinkel- und Ausfallswinkel. Wer aufgepasst hat, könnte auch sagen: „Wir sind doch in der Halle, dann nehme ich doch direkt die Bande!“ Das Spiel auf die Kästen simuliert allerdings ein Anspiel, das heißt: Man muss auch (gut) zielen. Wer immer wieder daneben passt, der muss auch immer wieder den Ball holen. Zudem haben Rückprallwände – und Sprungkästen durch den Leder-/Schaumstoffbezug insbesondere – andere (nämlich langsamere) Rückpralleigenschaften.

Das bedeutet: Damit der Ball auch wieder gut zurück kommt, muss der Ball schon etwas härter geschlagen werden – und natürlich genau...

Mäusejagt in der Textilfabrik

Umspielen (Abb. 5)

Material: Jeder Verteidiger braucht ein Markierungshemdchen (oder Lätzchen), das er aber nicht anzieht, sondern in der Hand behält.

Und los geht's...: Es wird ein Viereck von ca. 3 x 3 Metern abgegrenzt. Diesen Bereich muss ein Stürmer mit Maus (Ball) durchqueren. Der Verteidiger darf sich nur innerhalb dieses Bereichs bewegen und muss den Stürmer aufhalten.

Jedoch darf er den Stürmer weder mit dem Körper noch einem Hockeyschläger begegnen, er kann lediglich den Ball mit seinem Hemdchen in

der Hand „abwerfen“. Nach einigen Malen wird gewechselt und am Ende wird ausgezählt: Welcher Spieler hat als Stürmer bei dieser Mäusejagd mehr Durchquerungen geschafft?

Wofür brauche ich das?

Diese Übung schult das periphere Sehen, zudem auch die Technik des Umspielens, die, je nach Alter, in jedem Fall vorher nochmal besprochen werden sollte. Um den Bereich sicher zu durchqueren, sollten so viele Zieher und Richtungswechsel wie möglich eingebaut werden und am Ende heißt es einfach nur: zocken, zocken, zocken! Beim Verteidiger ist Antizipation gefragt: Er kann nicht mit dem Körper eingreifen und darf sich nicht „in den Weg“ stellen.

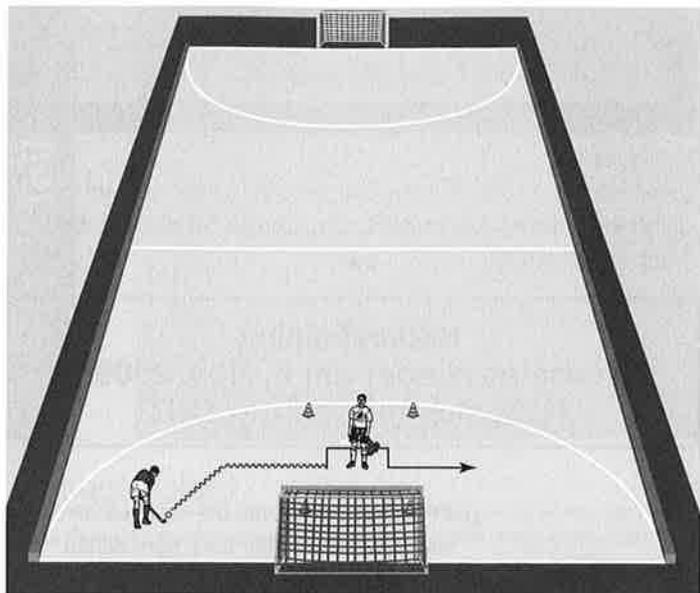


Abbildung 5
Mäusejagd in der Textilfabrik: Wer fängt mit einem Leibchen die kleinen Nager?

Spielen mal anders

aber nicht immer Dasselbe!

Klar machen auch Übungen Spaß – doch am Ende kommt man doch ins Hockeytraining, weil man sich auf ein Spiel freut. Ob am Anfang oder am Ende, oder zwischendrin. Der Vielseitigkeit zuliebe sollte es natürlich nicht unbedingt immer Hockey sein...

Luftkissen-Hockey

Material: Eine Frisbeescheibe und, optimalerweise, zwei Langbänke

Und los geht's...: Es werden zwei Mannschaften à 6 Spieler gebildet. Die Frisbee ist das Spielgerät – jedoch wird sie nicht geworfen, sie wird auf den Boden gelegt (so dass ein Zwischenraum zwischen Plastik und Boden entsteht und der Aufdruck auf der Frisbee ganz normal lesbar ist) und wie ein Luftkissenboot über den Boden geführt/geschoben.

Mit etwas Übung kann die Frisbeescheibe sogar über weite Distanzen gepasst werden. dreht sich die Frisbeescheibe dabei und bleibt mit nach oben weisender Öffnung liegen, muss der Spieler, der die Frisbee weiterführen oder passen will, die Scheibe natürlich erst wieder umdrehen.

Vor den Toren steht jeweils eine Langbank, die die Scheibe an der vorderen Seite berühren muss, um so ein reguläres Tor zu erzielen.



„Da geht's lang!": Autor Stephan Haumann, Jugendtrainer bei Schwarz-Weiß Köln, erklärt den Spielern die Regeln des Luftkissen-Hockeys (oben).

So wird mit der Frisbeescheibe gepasst (unten). (Fotos: Herbert Bohlscheid)



Die Frisbee darf den Boden nicht verlassen. Für die Spieler gibt es keine Drei-Punkte-Regel, sie dürfen knien, rutschen und krabbeln. Ist ein Spieler in „Frisbee-Besitz“ darf ein Gegenspieler die Scheibe nicht abnehmen, nach spätestens drei Sekunden muss dann allerdings ein Pass erfolgen.

Tipp: Die Spielregeln lassen sich je nach Gruppe und Alter modifizieren. Zudem kann man, falls es an Langbänken mangelt, auch z.B. die gesamte Grundlinie zur Torlinie erklären.

Wofür brauche ich das? Entgegen der landläufigen Meinung ist Luftkissen-Hockey nicht gleichzusetzen mit Air-Hockey, das in einigen Spielhöhlen anzutreffen ist. In Luftkissen-Hockey können viele Elemente aus dem Hallenhockey mit einfließen. Am Ende ist es aber ein Riesenspaß. Ganz nebenbei ist es durch die bodennahen Bewegungen ein unglaublich intensives Ganzkörpertraining.

Speed-Hockey

„Zocken“ auf kleinstem Raum (Abb. 6)

Material: Man muss lediglich die Banden ein wenig verschieben und somit das Spielfeld etwas kleiner machen. Dafür liegen nun allerdings auch auf den Grundlinien Banden – es gibt also kein „Aus“ mehr. Tipp zum Aufbau: An beiden Enden und auf beiden Bandenseiten die letzten zwei Bandenstücke entfernen und diese je auf einer Seite parallel zur Grundlinie legen und das Tor dazwischen stellen, Nun die andere Bandenseite komplett ran rücken. Fertig.

Und los geht's...: Am Besten spielt man Speedhockey mit vier Spielern pro Team, wobei darunter ruhig ein Torwart sein darf, der auf dem gesamten Spielfeld mitspielen darf! Es gibt keinen Schusskreis!

Wofür brauche

Beim Speed-geht es um auf kleinstem Geschult wird Zweikampf. Durch das eingeschlossene Spielfeld ist der Ball immer im Spiel. Das macht das Spiel noch schneller.

ich das?

hockey
„Zocken
Raum“.
der

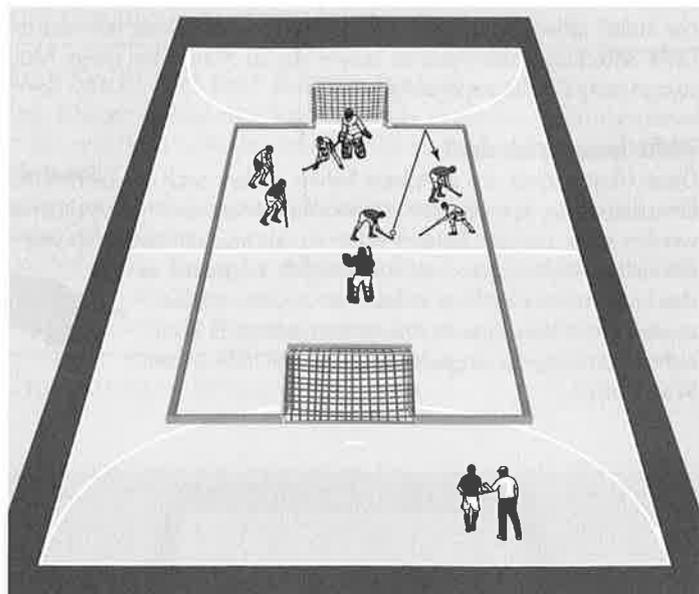


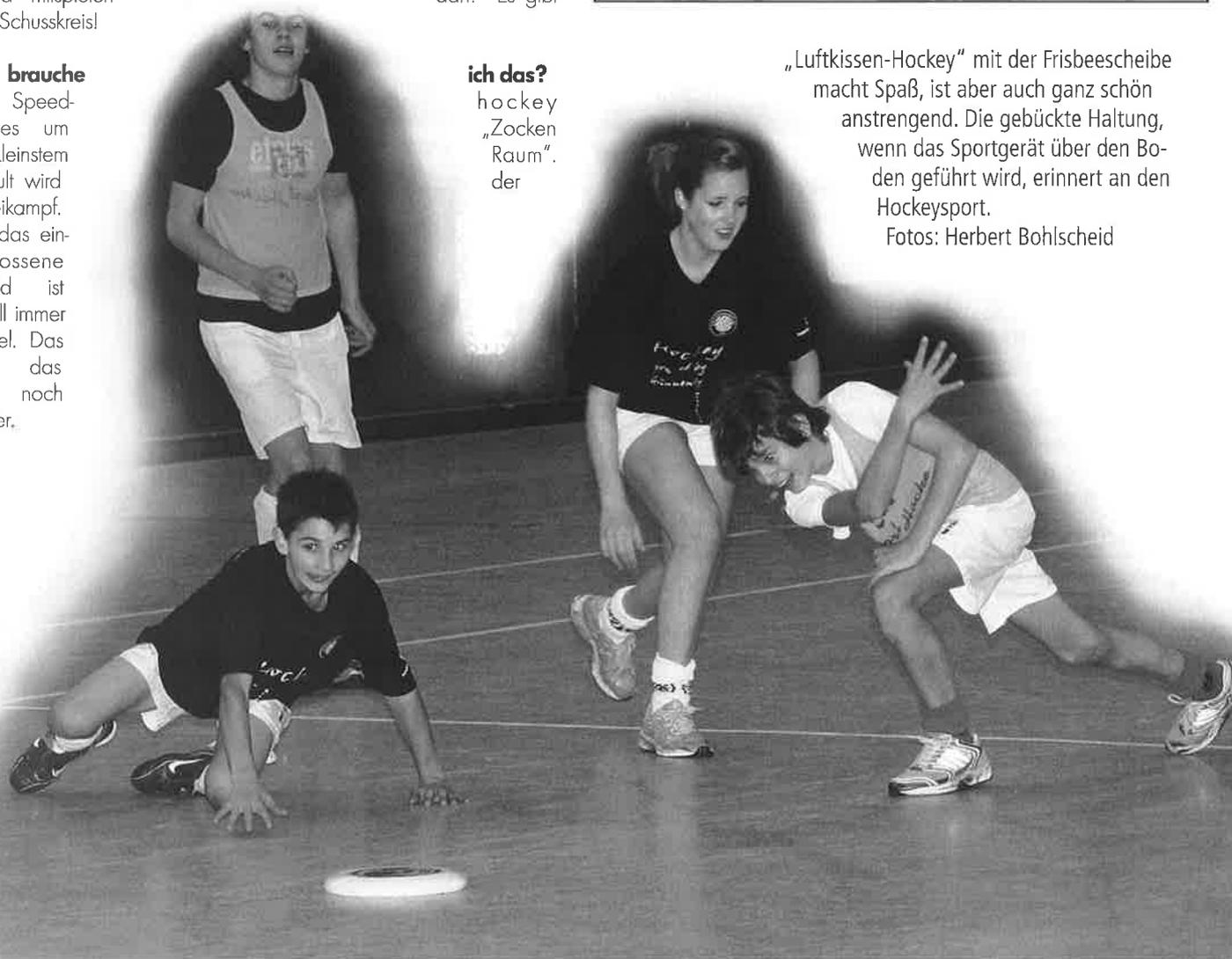
Abbildung 6

Speed-Hockey: Es wird mit vier Banden ohne „Aus“ und auf kleinstem Raum Hockey gespielt. Das schnelle Spiel schult das Zweikampfverhalten.

HockeyTraining
erscheint wieder am **6. Nov. 2008.**
Natürlich nur in Ihrer **DHZ!**

„Luftkissen-Hockey“ mit der Frisbeescheibe macht Spaß, ist aber auch ganz schön anstrengend. Die gebückte Haltung, wenn das Sportgerät über den Boden geführt wird, erinnert an den Hockeysport.

Fotos: Herbert Bohlscheid



Gut begonnen ist halb gewonnen

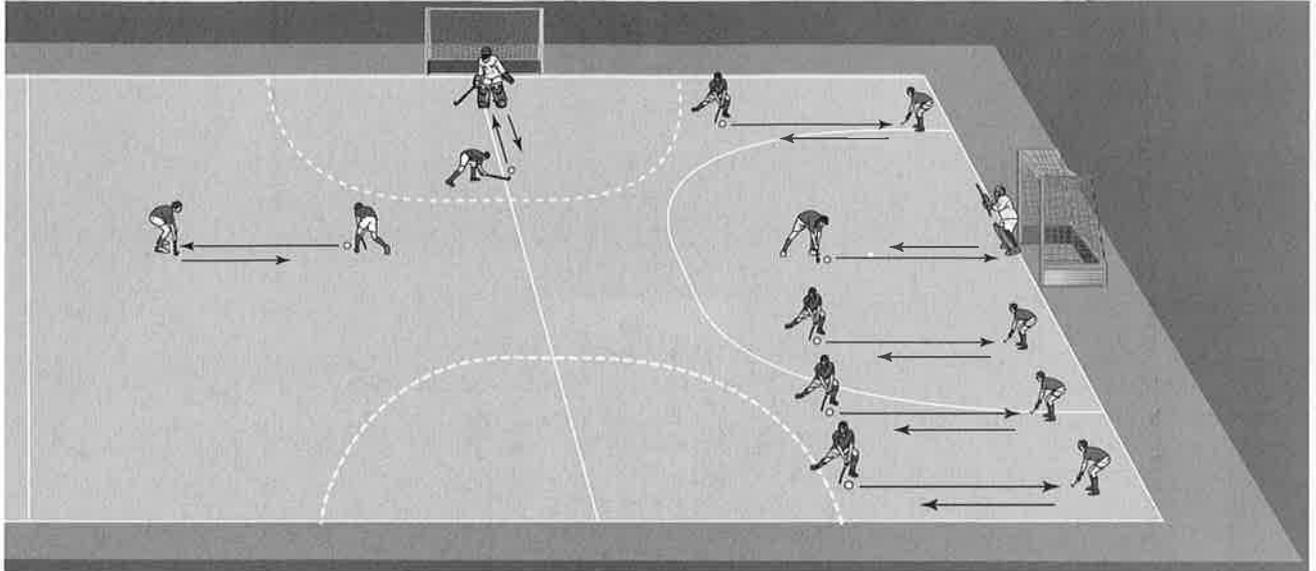
Ein Versuch, das hockeyspezifische Aufwärmen anders zu organisieren

Die Beobachtung verschiedenen Mannschaften beim Einspielen vor einem Wettkampfspiel macht schnell deutlich, dass häufig nicht nur die gleichen Inhalte, sondern auch die gleichen Organisationsformen gewählt werden. Wie immer aber bei häufig gleichen Abläufen nutzt sich deren Wirksamkeit ab.

Im Folgenden wird ein Versuch beschrieben, bewährte Inhalte der Spielvorbereitung anders zu organisieren, um so mehr Aufmerksamkeit und Wirkung zu erzielen.

Ausgegangen wird dabei von einer Mannschaft mit 14 Feldspielern und 2 Torhütern.

Teil 1



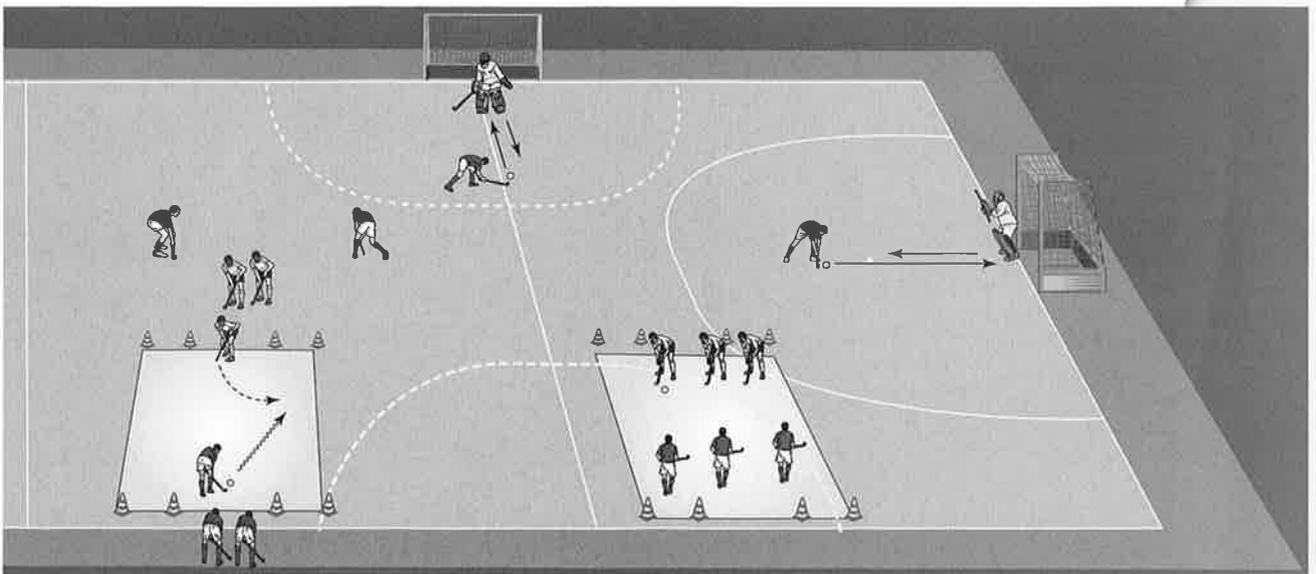
Einschlagen (oben)

- ➔ Die Torhüter werden von jeweils einem Spieler eingespielt. Hier liegt der Schwerpunkt auf vielen Ballkontakten im Kicker- und Schienenbereich des Torhüters.
- ➔ Die anderen Spieler finden sich paarweise zusammen und passen sich die Bälle unter folgenden Schwerpunkten zu:
 - Abstand ca. 15 m
 - Anwendung der verschiedenen Ballannahme- und -abgabetechniken
 - im Stand und in der Bewegung
 - ggf. können die Spieler in positionsspezifischen Räumen die Pässe spielen
- ➔ Während der Ausführung dieser Übungen verteilt der Trainer „Leibchen“ an sieben Spieler der Mannschaft und baut anschließend die zwei Spielfelder mit jeweils 2 Toren auf.

Eins-gegen-eins und Drei-gegen-drei (unten)

- ➔ Die Torhüter werden weiter von nur einem Spieler aufgewärmt, der Trainer entscheidet, welche Spieler (z.B. Stürmer) dies nach seinen Vorgaben durchführen sollen. Hierzu ist seine Ansage über veränderte Schwerpunkte wichtig.
- ➔ Die anderen Spieler agieren in den beiden Spielfeldern mit vier Toren. Hierbei beginnen sie mit der Übung „Eins-gegen-eins“ auf zwei Tore - siehe Spielfeld links auf der Skizze, Schwerpunkte sind hierbei das Umspielen über den linken Fuß des Gegenspielers (Offensive), bzw. die Abwehr in der Begleitung und das Herausspielen mit der Vorhand (Defensive).
- ➔ Nach Abschluss dieser Form wird auf den gleichen Feldern ein „Drei-gegen-drei“ gespielt. Schwerpunkt hierbei ist das schnelle Quer-Steil-Spiel und das Umschalten im Angriff nach Ballverlusten auf Abwehrhandlungen.

Teil 2





Die argentinische Damen-Nationalmannschaft beim Einsspielen.

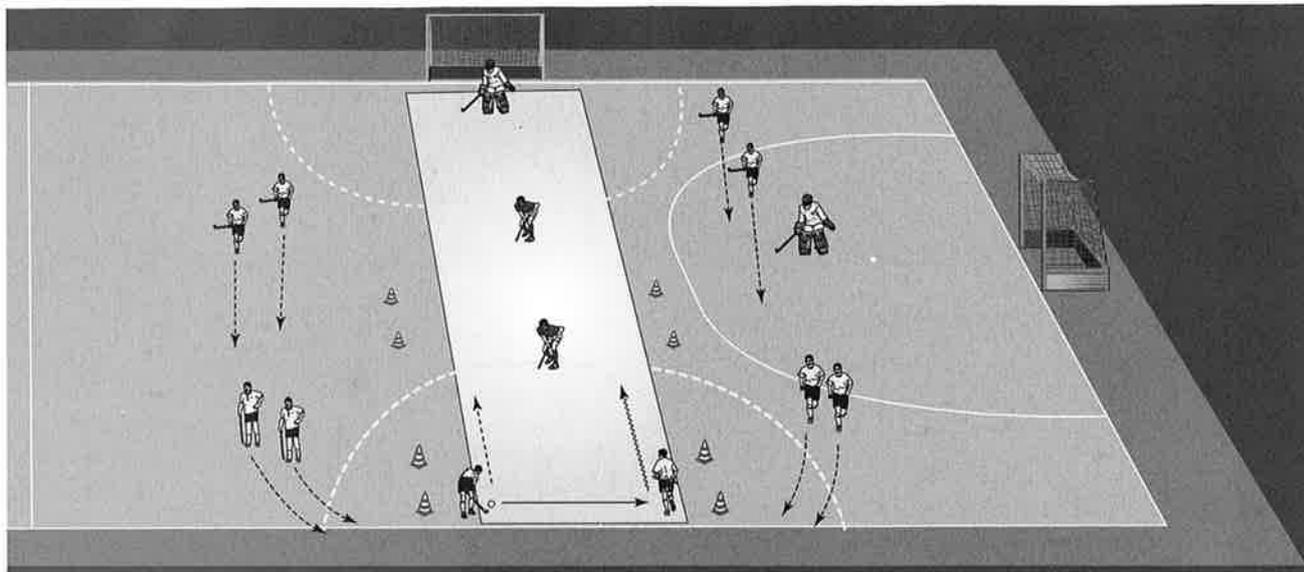
(Fotos: Herbert Bohlscheid)



Peter Lemmen

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

Teil 3



Zwei-gegen-eins (oben)

- ➔ Es wird eine Gasse in der Mittelspur gestellt. Hierzu werden die Hüchen so umgestellt, dass die inneren Tore verdreht werden und so mit wenig Aufwand die nächste Übung organisiert ist.
- ➔ Es wird nun ein doppeltes „Zwei-gegen-eins“ gespielt, wobei hierbei insbesondere die Verteidiger die Position der abwehrenden Gegenspieler einnehmen sollten. Schwerpunkt hierbei sind Täuschungshandlungen zum Umspielen und Passen unter Gegnerdruck bei hohem Tempo.
- ➔ Ein Torwart wartet im Tor, der andere kann ggf. einen Abwehrspieler ersetzen.
- ➔ Je nach Zeitvorgabe und individuellem Schwerpunkt kann hier noch eine weitere Übungsform zum Flanke mit Torschuss angehängt werden.

Kurze Ecken und Kontaktspiel „Rein-Raus“ mit Torwart

- ➔ Ein Schusskreis eines Kleinfeldes und die markierte Fläche davor bilden das Spielfeld für die Spielform „Rein-Raus“ im Fünf-gegen-fünf.
- ➔ Schwerpunkt für die Offensive ist das Schaffen von Anspielmöglichkeiten sowie das schnelle Kontakten bis zum Torabschluss.
- ➔ Schwerpunkt in der Defensive (also der abwehrenden Mannschaft) ist das individual- und gruppentaktische Abwehrverhalten und das schnelle Umschalten nach der Ballabnahme von Abwehr auf Angriff. Die Einhaltung der Spielregeln sollten die Spieler selber übernehmen, ggf. kann der Trainer einen Spieler – z.B. den Torwart – benennen, der hier die Ausführung überwacht.
- ➔ Im benachbarten Schusskreis werden kurze Ecken trainiert. Wichtig ist hierbei, dass alle Spieler und der Torwart auch in die Spielform „Rein-Raus“ wechseln.

Teil 4

