

Immer „in Action“

Kindertraining zwischen Beschäftigungstherapie und einer effektiven Förderung

Von *Stephan Haumann*

Mal sind es knapp besetzte Jahrgänge, mal sind es ganze Fluten von Kindern, die in die Halle stürmen. In den seltensten Fällen kann man auf eine optimale Gruppengröße zurückgreifen. Die Haupteigenschaft eines Trainers im Kindertraining ist daher Flexibilität. Gefragt sind dann oft Übungen, die an die Gruppengröße angepasst werden können und zudem noch zahlreiche Elemente zur Technikschiung beinhalten.

Auf den Spuren des Altmeisters
Dr. Speedy Gonzales

Sprinttraining mit Spaßfaktor

Gerade im Schulkindalter sollte man die Effektivität von Sprinttraining nicht unterschätzen. Nicht nur die Schnelligkeit wird hier verbessert, sondern auch der Grundstein für die koordinativen Fähigkeiten wird hier

gelegt. Der Sprint, also die schnellste Lauf-Form, entscheidet zusammen mit einem guten Antritt oft über Ballgewinn oder Ballverlust und am Ende auch über Tor oder kein Tor.

Daher sollte das Sprinttraining auch schon früh mit in den Trainingsplan übernommen werden. Damit es aber nicht langweilig wird und die Kinder mit Spaß bei der Sache bleiben, müssen die Übungen in Spielformen verpackt werden.

Dabei ist zu beachten, dass Sprinten schnell ermüdet, es müssen also Pausen eingebaut werden um die Kinder nicht zu überlasten und zudem die Effektivität zu gewährleisten, denn jeder weiß schon aus der „Muckibude“: Der Muskel braucht nach jedem Satz auch eine Ruhepause.

Aber Achtung: Sprint und Schnelligkeitstraining immer gut aufgewärmt und vor allem nur fit durchführen. Nach einem anstrengenden Trainingstag ist Sprinttraining nicht mehr sinnvoll – rein physiologisch und auch aufgrund der Verletzungsgefahr.



Auf „Speedy's“ Spuren:
Auch Lauftraining sollte
den Kindern Spaß machen.
Foto: Herbert Bohlscheid

HOCKEY *Training*

Theorie und Praxis des Hockeysports

Jetzt geht's wieder rund...

Peter Lemmen, verantwortlicher Redakteur von Hockey-Training, übers Passen, Umspielen und das 2:1. Den Beitrag finden Sie 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 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: hb@hebosoft.de
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar 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 8/2008

FC Chelsea oder Tottenham Hotspur? – Der Ligasprint

Und los geht's...

- ➔ Alle Trainingsteilnehmer brauchen ihren Schläger. Es treten immer zwei Spieler gegeneinander an. Dieses Pärchen bildet eine Liga. Es können so viele Ligen gebildet werden, wie man braucht um alle unter zu kriegen. Gestartet wird am ersten Hütchen.
- ➔ Auf Pfiff des Trainers geht's los: Sprint mit Schläger zum zweiten Hütchen, am Hütchen Schläger ablegen, Sprint zurück zum ersten Hütchen und dieses berühren, Sprint zurück zum zweiten Hütchen, Schläger aufnehmen, zum letzten Hütchen bringen und ablegen, Sprint zum ersten Hütchen, dann Schläger vom dritten Hütchen holen und Sprint zurück zum ersten.
- ➔ Jeweils der Erste hat gewonnen und steigt beim nächsten Sprint eine Liga auf, der Verlierer jeweils eine Liga ab. Der Verlierer der letzten Liga und der Gewinner der ersten Liga bleibt jeweils in seiner Liga. Nach beliebiger Anzahl von Runden kann der Sieger und sogar jede einzelnen Platzierung ermittelt werden (1.: Gewinner Liga 1, 2.: Verlierer Liga 1, 3.: Gewinner Liga 2, 4.: Verlierer Liga 2, usw.)

Tipp:

- ➔ Bei ungerader Anzahl setzt jeweils der Gewinner der ersten Liga eine Runde aus, er ist König. Er wird dann in der darauf folgenden Runde von dem nächsten Gewinner der ersten Liga ersetzt. Damit beim Start alle die

Als Sie ein Kind waren, sind Sie nie auf die Idee gekommen, eine lange Strecke zu laufen. Für Sie bedeutete „Laufen“, irgendwo schnell hinzukommen. Sie haben wahrscheinlich auch festgestellt, dass schnelles Laufen der ultimative Ausdruck von Energie und Sportlichkeit war. Die besten Fußball-, Baseball- und Basketballspieler in Ihrer Schule oder Jugendgruppe waren auch die schnellsten. Und sie

waren auch keine Weichlinge. Der Junge, der als Erster in die Fußball- oder Völkerballmannschaft auf dem Schulhof gewählt wurde, war möglicherweise nicht nur der Schnellste, er war auch der Stärkste. Er war der Kerl, der den Ball am härtesten werfen und am weitesten schlagen oder kicken konnte. Und dennoch, irgendwie vergessen wir das als Erwachsene. Wir setzen nie das, was wir wollen [...]

gleich mit Geschwindigkeit und Dynamik. Aber es ist nicht zu spät [...].
(Mark Verstegen: Core Performance, 5. Unveränderte Auflage. München: 2007.)

Mark Verstegen, „Fitnesspapst“ aus den USA, wurde bekannt durch seine – für Fußballer – unkonventionellen Trainingsmethoden im Rahmen der Vorbereitungen der Fußballnationalmannschaft auf die WM 2006. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher.

gleichen Chancen haben, sollte es mindestens soviel Runden wie Ligen geben.

Variation:

- ➔ Anstatt des „Schlägertransportes“ können auch andere Aufgaben gestellt werden, z.B. Ball unter den Hütchen verstecken und danach wieder alle Bälle einsammeln, wobei man immer nur einen Ball gleichzeitig transportieren darf.

Wofür brauche ich das?

- ➔ Trainiert werden Schnelligkeit und der Antritt. Je nach Fokus, können die Abstände zwischen den einzelnen Hütchen variiert werden: Weniger Abstand: Fokus auf Antritt; mehr Abstand: Fokus auf Sprintausdauer.



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.

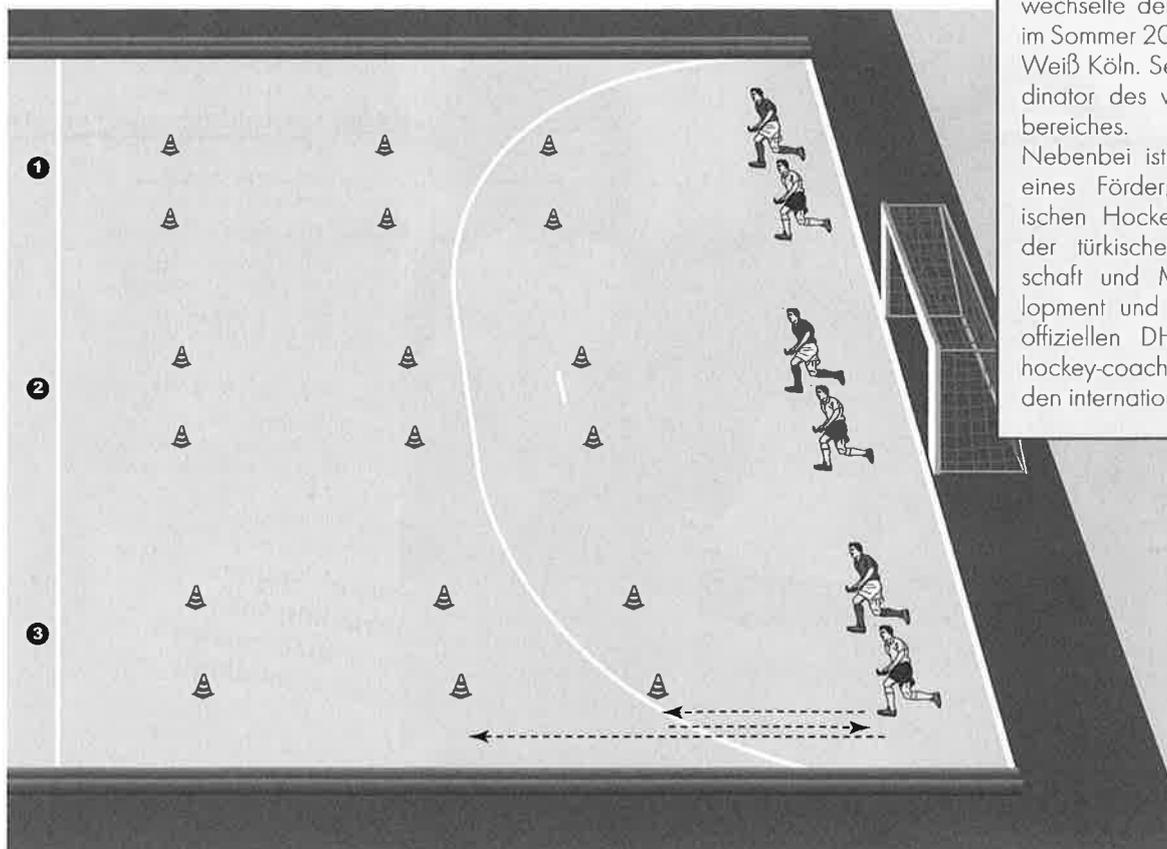


Abb. 1:
Der Ligasprint, hier mit drei Ligen;

Gib mir Ballkontakte

Lernen mit Wiederholungseffekt

Was zählt ist die Wiederholung. Ohne Wiederholungen und Übung von Abläufen lernt man kein Autofahren, man lernt kein Musikinstrument, schon gar keine Lateinvokabeln und erst recht kein Hockey. Ballkontakte sind daher das Wichtigste, was wir den Kindern anbieten müssen. Wer viele Ballkontakte haben möchte, der braucht auch oft viele Bälle und Bälle sind in vielen Vereinen Mangelware.

Ohne eine Diskussion über Bälle und den bekannten „Ballschwund“ anzufachen: Wer mit so vielen Bällen wie Spielern trainiert, der kann sich vergleichen – um bei dem oben genannten Beispiel zu bleiben – mit einem Fahrschüler, dem auf der Fahrt der Sprit ausgegangen ist.

Auch schon beim „Einspielen“ sollte darauf geachtet werden, dass viele Ballkontakte entstehen, d.h. auch: Jedes Kind braucht Ersatzbälle, falls doch mal ein Ball nicht da ankommt, wo er ankommen soll. Aber auch schon das Einspielen, kann für effektives Techniktraining verwendet werden und so sollte man Dinge trainieren, die man immer wieder üben muss:

Zwischenstopp auf der Rückhand (siehe Abb. 2).

Und los geht's...:

➔ Jeweils zwei bis drei Spieler auf jeder Bandenseite. Ein Spieler wird im Lauf von seinem Mitspieler in die kleine Rückhand angespielt. Dieser spielt den Ball sofort wieder ab zu dem gegenüberstehenden Pärchen.

Variation:

➔ Als Vorstufe auch statisch in einer Dreiergruppe möglich. Dann: Wechsel des Spielers in der Mitte nach ca. 10-15 Ballkontakten. (siehe Abb. 3)

Wofür brauche ich das?

➔ Die Ballannahme in der kleinen Rückhand ist besonders wichtig, um einen Ball in der Vorwärtsbewegung dynamisch an- und mitnehmen zu können.

Fehlerquellen:

➔ Der Rücken zeigt vom Mitspieler während die Fußspitzen beim Laufen geradeaus zum Ziel zeigen (keine Sidesteps). Der Ball wird bei leicht nach vorne gebeugter Haltung auch vor dem Körper angenommen. Der Schläger bildet dadurch ein Dach über dem Ball.

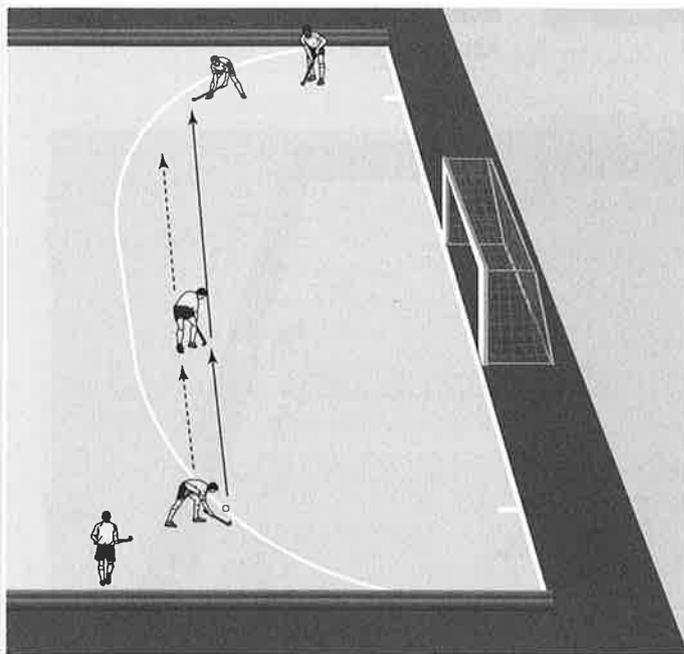


Abbildung 2 (links):
Zwischenstopp auf der Rückhand: wichtig, um den Ball dynamisch an- und mitnehmen zu können.

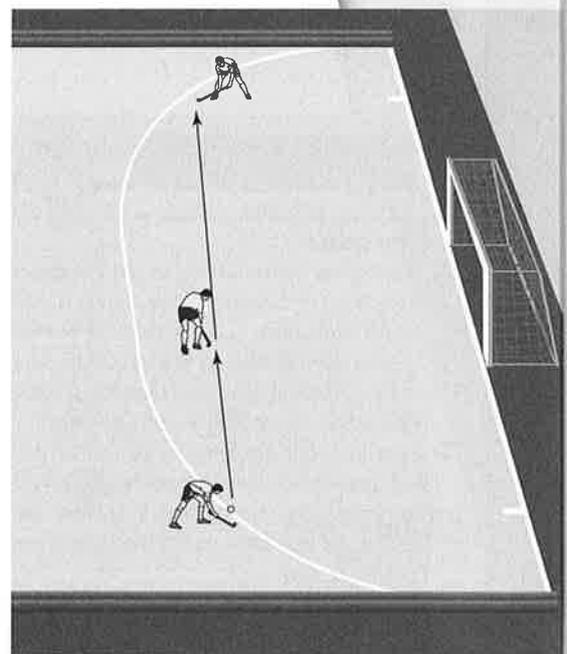


Abbildung 3 (rechts):
Die Vorstufe zum Zwischenstopp auf der Rückhand.

Falsche Fährte ... (Abb. 4)

Und los geht's...:

- ➔ Gleiche Organisationsform. In der Mitte liegt eine Stange, über welche nicht gelaufen werden darf. Ein Spieler läuft mittig auf die Stange zu um dann plötzlich links an ihr vorbei (am linken Fuß des Gegners) zu laufen und sich vor ihr anzubieten.
- ➔ Das Anspiel von der gegenüberliegenden Seite wird angenommen, danach erfolgt ein plötzliches Rausdrehen über die Vorhand und ein Anspiel nach hinten. Angestellt wird sich nun auf der anderen Seite (nicht auf der Seite, auf der man gestartet ist).

Tipp:

➔ Es kann auch eine kleine Hürde oder ein nicht aktiver Gegenspieler als „Hindernis“ dienen.

Variationen:

- 1.) Ball bei der Ballannahme in der Vorhand bis zum Hütchentor durchrutschen lassen und dadurch ein Dribbling antäuschen, dann erst plötzlich über die Vorhand rausdrehen und den Ball zurück spielen (Abb. 5).
- 2.) Der Ball wird erst spät, am Hütchentor, zugespielt. Es erfolgt eine sofortige Ballan- und -mitnahme gegen die Laufrichtung (Abb. 6).

Wofür brauche ich das?

➔ Die Ballannahmeform vor einem Gegenspieler entscheidet ganz maßgeblich über den Erfolg oder Misserfolg des Zweikampfes. Zudem wird das Anspiel des Zuspielers geschult.

Fehlerquellen:

➔ Der häufigste Fehler kommt vom Zuspieler:

Ein pünktliches Anspiel ist das A und O! Pünktlich heißt: Der Mitspieler darf an keiner Stelle warten und muss den Ball immer im Lauf bekommen. Bekommt er den Ball mal nicht, darf er nicht stehen bleiben, sondern muss dem Ball entgegen laufen, um zu verhindern, dass ein Gegenspieler ihn überholt.

- ➔ Kommt das Anspiel dann immer noch nicht, wird der Durchgang wiederholt. Für den, der den Ball annimmt, gilt: Der fiktive Gegenspieler muss „vernätzt“ werden. Erst wird er auf die Vorhandseite gelockt und in Bewegung gebracht, bevor dann ein plötzliches Rausdrehen über die Vorhand und den linken Fuß des fiktiven Gegenspielers erfolgt.
- ➔ Wichtig ist, dass die Geschwindigkeit des Rausdrehens völlig unerwartet und deutlich schneller passiert, als die Geschwindigkeit z.B. beim durchrutschen lassen des Balles, wie in Variation 1.

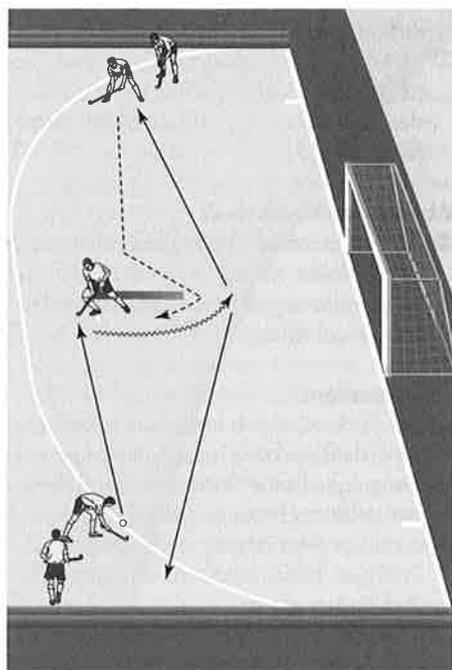


Abbildung 4

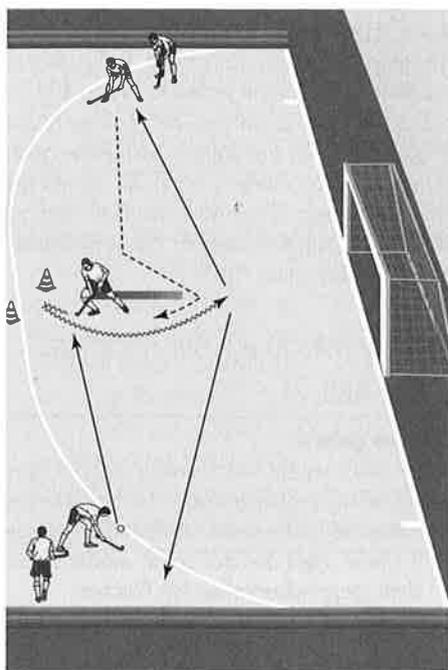


Abbildung 5

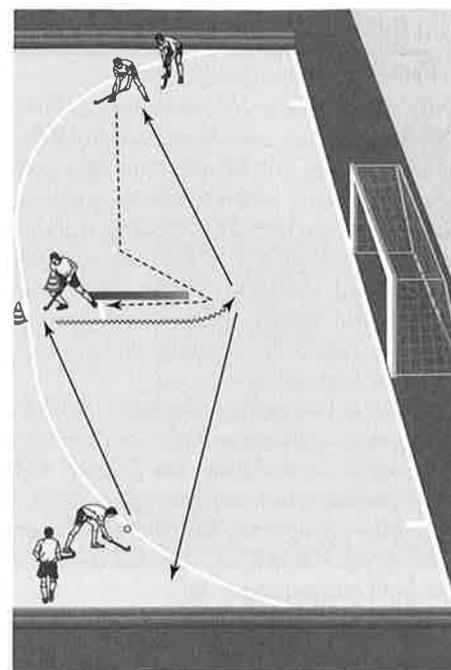


Abbildung 6

Eine Übung – tausend Variationen (Abb. 7)

Und los geht's...:

- Wichtig bei dieser Übung ist die Organisationsform: Der Zuspieler passt den Ball zum Spieler an Position 1, der Spieler an Position 1, passt zum Spieler an Position 2R (rechts), dieser zu Position 3R worauf dieser zu Position 4 passt und dieser Spieler aufs Tor schießt.
- Jeder läuft auf die Position, zu der er den Ball gespielt hat. Der nächste Anspieler würde nun wieder auf Position 1 spielen, der Spieler auf Position 1 dann links herum auf Position 2L, usw.

Tipp:

- Wer den Ball verstoppt oder einen ungenauen Pass spielt, muss sich sofort wieder hinten anstellen. Dies verhindert, dass einzelne Positionen doppelt besetzt werden.
- Auch bei dieser einleitenden Übung kann schon darauf geachtet werden, dass die Ballabgabe- und Ballannahmequalität hoch ist. Dafür kann, je nach Altersgruppe, angesagt werden, dass der Ball nur noch mit zwei Kontakten entwickelt werden darf.

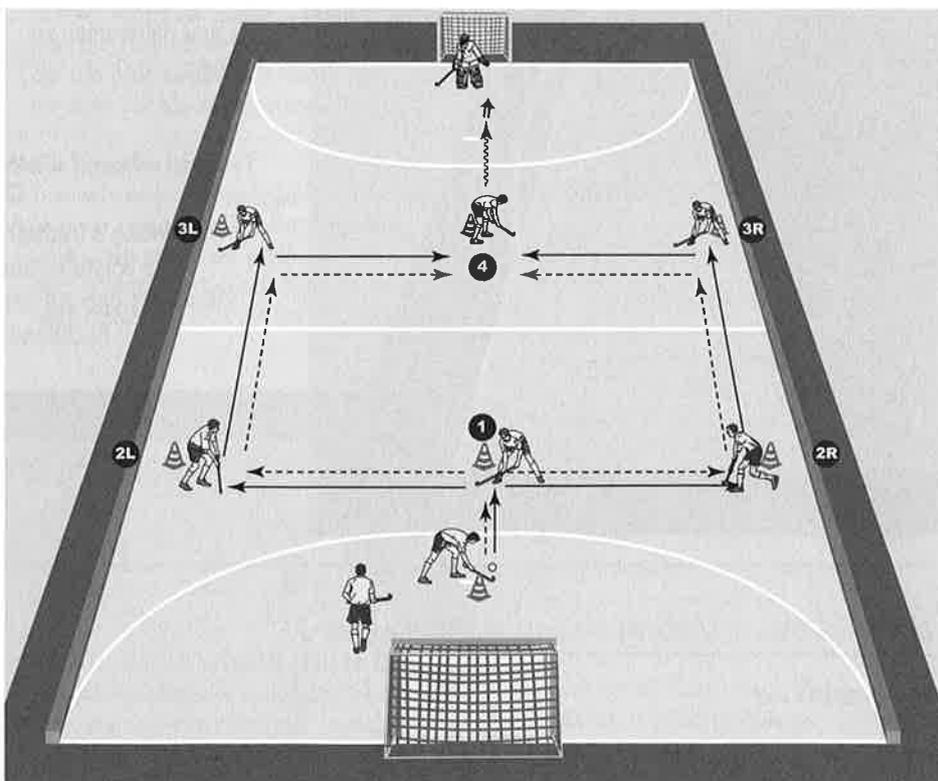


Abbildung 7

Variation 1: BMW Efficient Dynamics (Abb. 8)

Und los geht's...:

- An Position 2R und 2L wird der Ball jeweils eng an einer Stange vorbei gespielt und hinter der Stange dynamisch an- und mitgenommen, ein paar Schritte geführt und dann weiter gepasst zu Position 3R bzw. 3L.

Wofür brauche ich das?

- Wer stehen bleibt, verliert, wer den Ball schnell mitnehmen kann, ist vor einem unnötigen Zweikampf sicher. Zudem spart es wertvollen Kraftstoff...

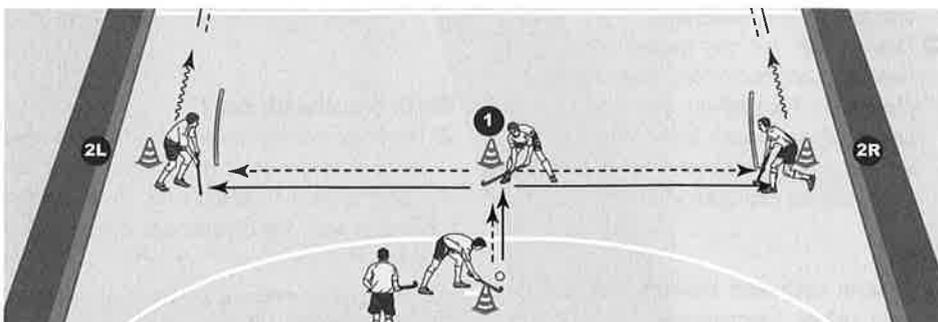


Abbildung 8

Variation 2: Ab über die Bande (Abb. 9)

Und los geht's...:

➔ An den Positionen 2R und 2L wird der Ball nach der Ballannahme zuerst in Richtung Mittelspur geführt (Ball-Tor-Linie) und dann über die Bande zur Position 3R beziehungsweise auf der linken Seite zur Position 3L gepasst.

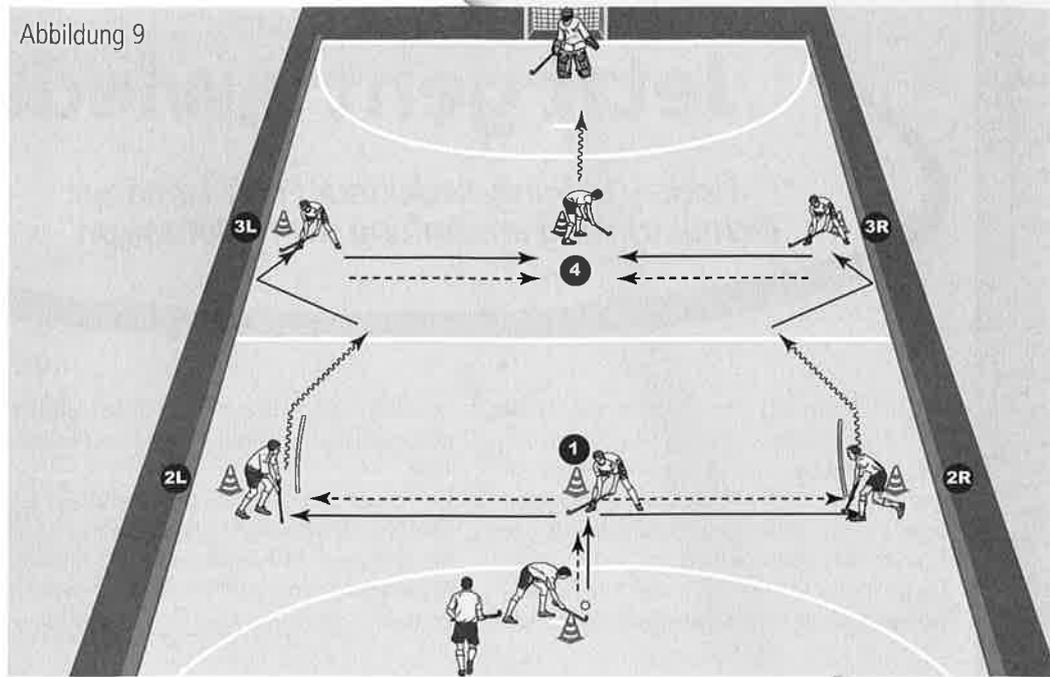
Tipp:

➔ Der Pass sollte schon direkt mit einer Blicktäuschung kombiniert werden.

Wofür brauche ich das?

- ➔ Als erstes muss der Weg immer über die Ball-Tor-Linie, dem direkten Weg zum Tor, gehen.
- ➔ Oftmals, wenn ein Verteidiger gebunden wurde, muss dann ein Pass zu einem frei stehenden Mitspieler erfolgen.

Abbildung 9



Variation 3: Hundekurve und Anti- zipation (Abb. 10)

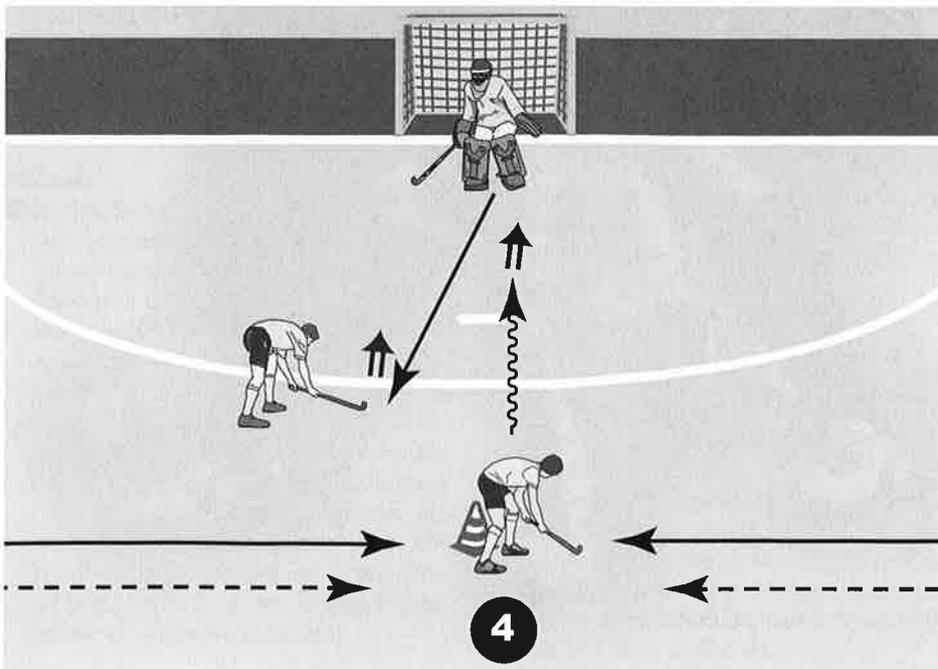
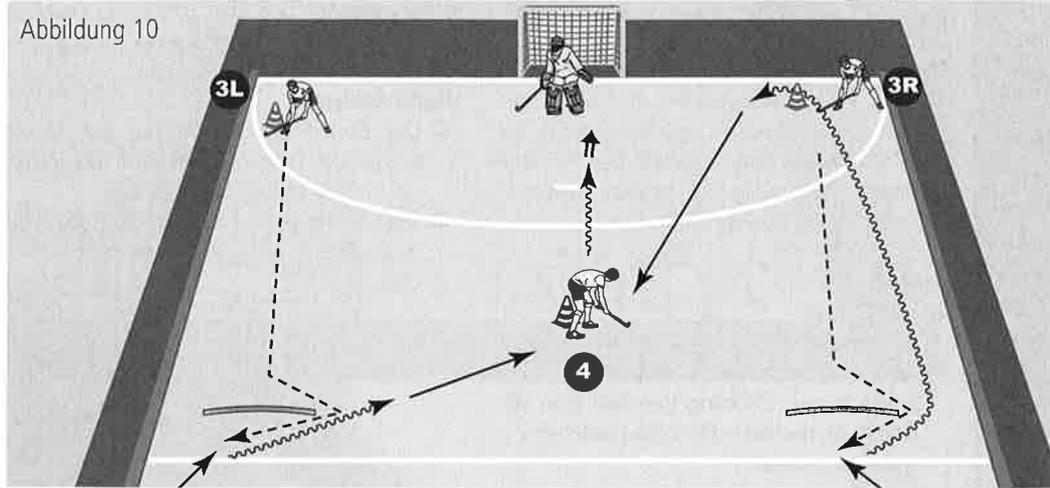
Und los geht's...:

➔ Position 3R und 3L starten jeweils an der Grundlinie und laufen am „linken Fuß der Stange“ vorbei zum pünktlichen (!) Anspiel. 3L entwickelt den Ball schnell in Richtung Mittelspur auf Position 4, 3R läuft mit Ball zur Hundekurve und spielt erst dann Position 4 an.

Tipp:

➔ Man kann beide Positionen (3R und 3L) auch doppelt besetzen, um den Spielfluss zu garantieren.

Abbildung 10



Variation 4: Auf der Mauer, auf der Lauer – Nachschuss (Abb. 11)

Und los geht's...:

Es wird eine weitere Position hinzugefügt, Position 5. Diese Position ist nur für den Nachschuss von Position 4 verantwortlich.

Fehlerquellen:

Wichtig ist: Schläger immer in Bodennähe haben und auf den Ball lauern!



Abbildung 11

Jetzt geht's wieder rund

**HockeyTraining-Redakteur Peter Lemmen:
Techniktraining am Anfang der Hallensaison**

Der Übergang vom Feld in die Halle ist vollzogen – die kleinere Spiel- und Trainingsfläche in der Halle bringt neue Anforderungen und Möglichkeiten insbesondere für die praktische Durchführung von Trainingseinheiten mit sich. Ein beliebtes Werkzeug in der Methodik – weil einfach zu organisieren und gut zu kor-

rigieren – sind Übungen im Rundlauf über das gesamte Spielfeld inklusive der beiden Tore.

Im Folgenden werden drei Beispiele solcher Rundläufe vorgestellt, die je nach Trainingsgruppe in Komplexität und Schwierigkeitsgrad individuell modifiziert werden können.

Passen (Abb. 1)

Organisation:

- ➔ Rundlauf im Uhrzeigersinn, Torhüter in beiden Toren, diverse Zuspieler je nach Anforderung auf dem Spielfeld. Der Rundlauf startet gleichzeitig auf beiden Seiten in Spielrichtung links an der Bande.

Ablauf:

- ➔ Rechte Seite:

Der Spieler startet mit einem Pass an die Bande, um dann nach Ballannahme und einem kurzen Dribbling den Ball über die Bande an den tief in der Ecke postierten Zuspieler zu passen.

Dieser spielt den Ball mit einem oder zwei Kontakten zurück zum nachsetzenden Spieler an den Kreisrand, der nach der Ballannahme und einem schnellen Umspielen mit der Rückhand in den Schusskreis eindringt und dort entweder auf das Tor schlenzt oder nach Schlenztäuschung den Ball an den Pfosten zu einem weiteren Angreifer zum Stecher/Block passt.

- ➔ Linke Seite:

Der Spieler dribbelt bandenparallel, um zweimal hintereinander einen Doppelpass mit der Vorhand mit den innen postierten Zuspielern zu vollziehen. Anschlie-

ßend erfolgt der Pass in die Schusskreisecke zum dritten Zuspieler, der möglichst mit einem

Kontakt den Ball zum Torschuss oder Pass an den langen Pfosten wieder auflegt.

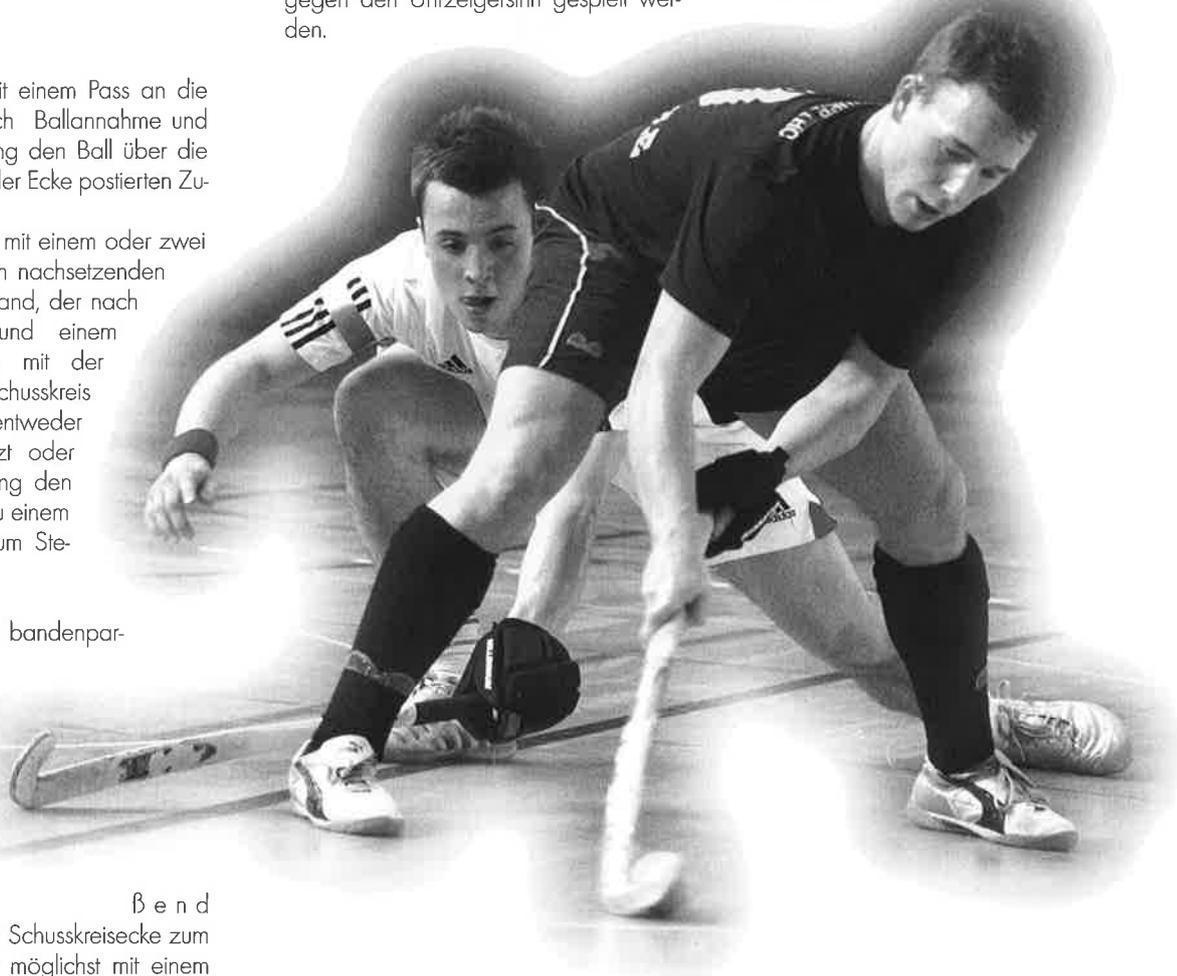
Bemerkungen:

- ➔ Die Zuspieler wechseln nur auf Anweisungen des Trainers ihre Position bzw. Funktion.
- ➔ Die gleiche Übung kann auch im Rundlauf gegen den Uhrzeigersinn gespielt werden.

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.

Ums Passen, das 2:1 und auch ums Umspielen geht es in diesem Beitrag zum Auftakt der Hallensaison. (Spielszene aus dem Finale der Deutschen Meisterschaft der Jugend A im vergangenen Jahr beim TV Jahn Hiesfeld. Foto: Bohl-scheid)



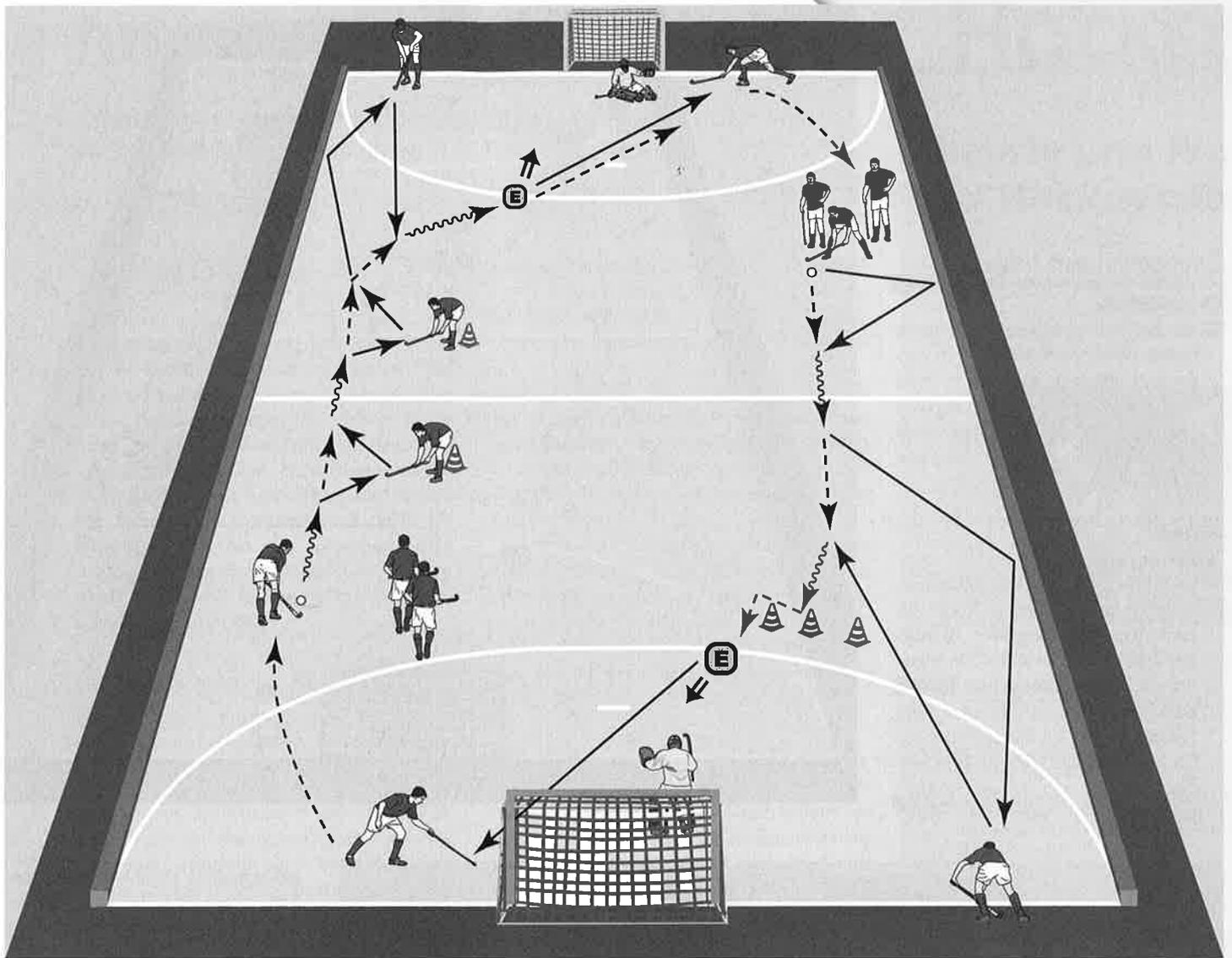


Abbildung 1: Passen im Rundlauf

Umspielen (Abb. 2)

Organisation:

- ➔ Rundlauf gegen den Uhrzeigersinn, Torhüter in beiden Toren

Ablauf:

- ➔ Rechte Seite:

Der Spieler startet an der rechten Bande mit einem Dribbling, um anschließend den Ball diagonal nach innen auf einen entgegenkommenden Mitspieler zu passen.

Dieser nimmt den Ball an und nach außen mit – er dreht über die linke Schulter ab – und umspielt drei Mal mit der Rückhand die markierten Hindernisse. Nachdem er in den Schusskreis eingedrungen ist, entscheidet er sich zum Torschuss oder nach einer Schlenztäuschung zum Pass an den langen Pfosten auf einen weiteren Mitspieler.

- ➔ Linke Seite:

Die Spieler starten aus der Mitte und nehmen einen Pass mit der Rückhand an und in Spielrichtung mit, um wieder drei Mal mit der Vorhand die markierten Hindernisse zu umspielen. Anschließend erfolgt wieder wie zuvor das Eindringen in den Schusskreis mit der Entscheidung Torschuss oder Pass an den langen Pfosten.

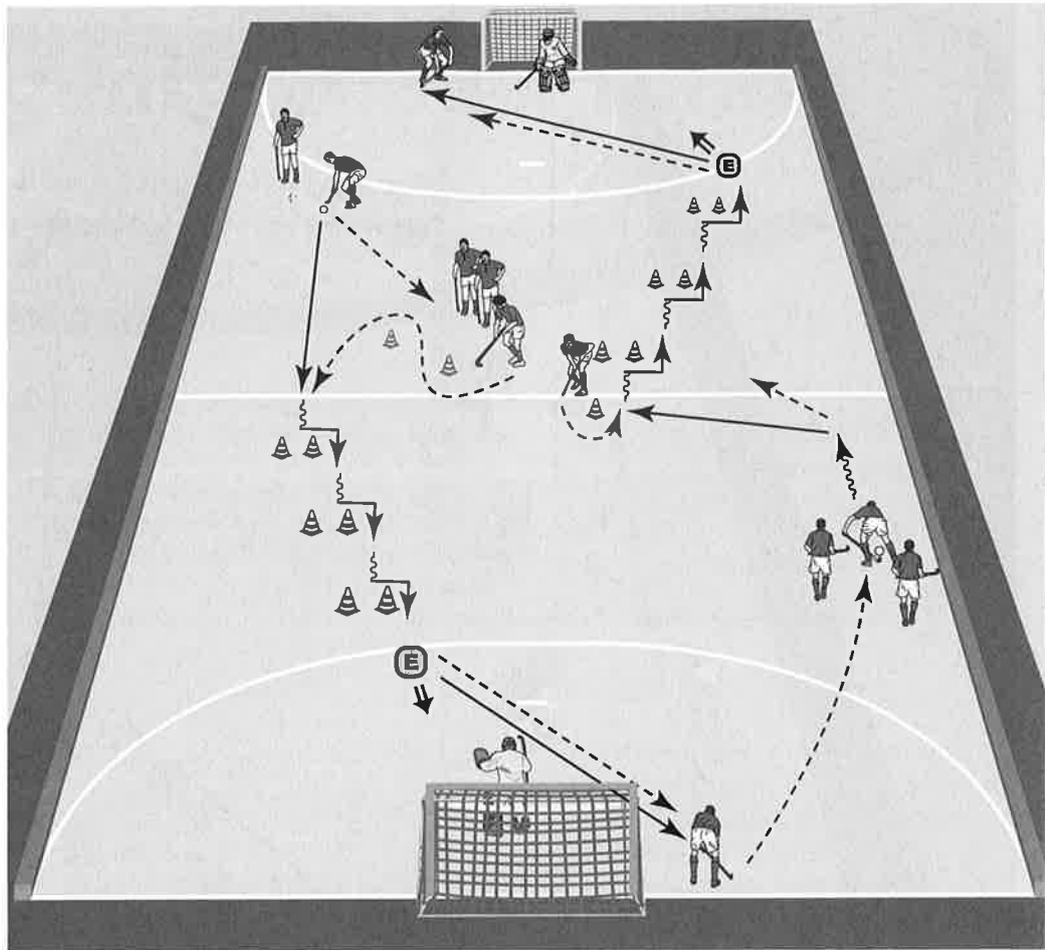
Bemerkungen:

- ➔ Die Spieler gehen ihrem Pass hinterher und wechseln so die Funktionen „Umspielen“, „Torschuss am Pfosten“ und „Zuspieler“.
- ➔ Die Veränderung des Schwierigkeitsgrads des Rundlaufs erfolgt hier insbesondere durch die unterschiedliche Vorgaben beim Umspielen der Markierungen: Einfaches Umspielen, doppeltes Umspielen, mit und ohne Stellen etc..

Die nächste Ausgabe von HockeyTraining (Nr. 9/2008) erscheint am 11. Dezember 2008.

Natürlich nur in Ihrer Deutschen Hockey-Zeitung!

Abbildung 2: Umspielen



Zwei-gegen-eins (Abb. 3)

Organisation:

➤ Rundlauf im Uhrzeigersinn, Torhüter in beiden Toren, Spielflächen durch Bänder und Hütchen abgegrenzt, zwei Verteidiger auf beiden Spielflächen hintereinander, auf der linken Seite zwei weitere Angreifer als Stellspieler zum Zwei-gegen-eins.

Ablauf:

➤ Rechte Seite:

Ein Verteidiger vor der Mittellinie, einer dahinter im freien Raum bis zum Tor. Die Angreifer spielen ein Zwei-gegen-eins an der linken Bande, der ballführende Spieler entscheidet sich zum Abspiel oder Umspielen am Verteidiger, der nur bis zur Mittellinie aktiv ist. Anschließend erfolgt ein weiteres Zwei-gegen-eins mit dem Ziel, durch

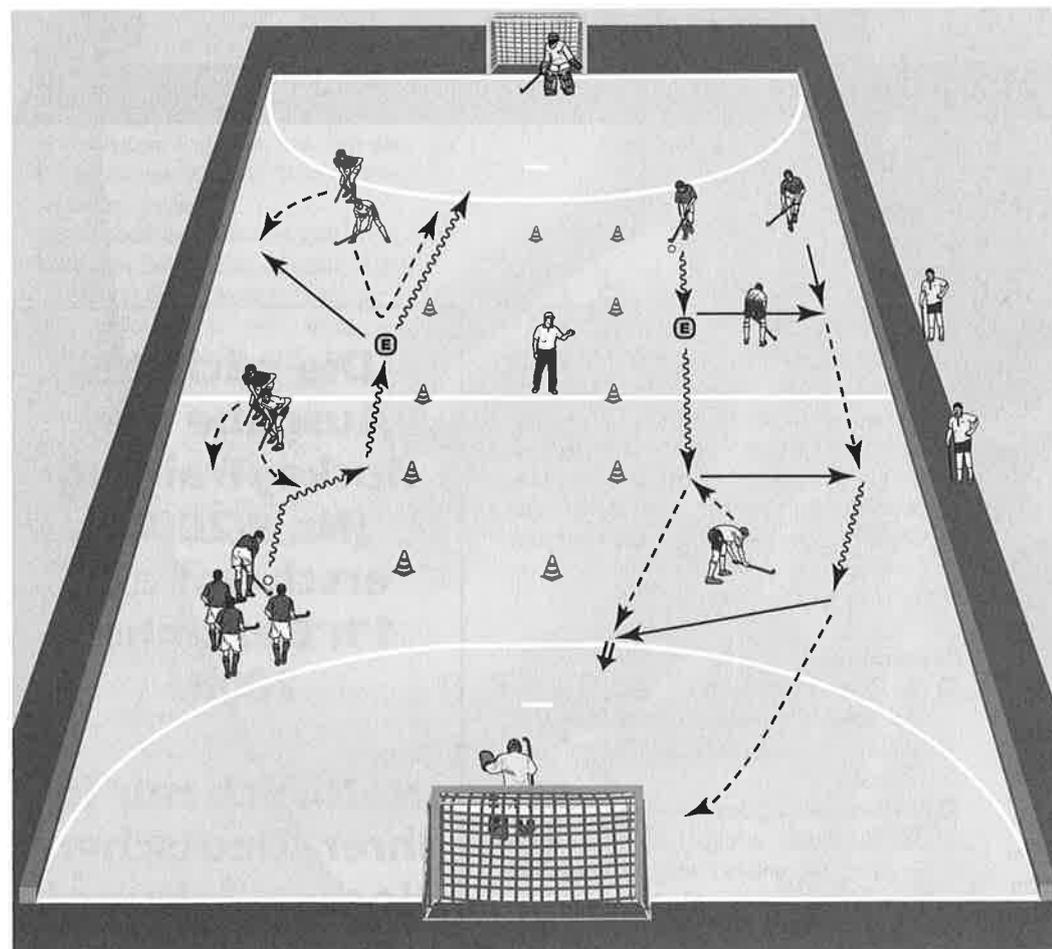


Abbildung 3: Zwei-gegen-eins

ein schnelles Kontaktspiel in den Schusskreis einzudringen und den Angriff mit einem Torschuss abzuschließen. Der Verteidiger ist hierbei vollaktiv.

Linke Seite:

Der Spieler dribbelt in der Spielfläche und entscheidet sich je nach Position des Stellspielers für einen Richtungswechsel nach innen oder außen – anschließend erfolgt die Ballabgabe zum Stellspieler oder das Umspielen des Verteidigers.

Der ballführende Angreifer nach diesem Zwei-gegen-eins spielt auch das nächste Zwei-gegen-eins mit dem Stellspieler im freien Feld in den Schusskreis bis zum Torabschluss.

Bemerkungen:

Wichtig für den Erfolg im Zwei-gegen-eins sind die Täuschungshandlungen zur Ballabgabe und zum Umspielen und die anschließende Temposteigerung, um dem Verteidiger keine Möglichkeit der Abwehr im Nachsetzen zu geben.

Die gleiche Übung kann auch im Rundlauf gegen den Uhrzeigersinn gespielt werden.