

Da angeln, wo die Fische sind

Torschuss-Feldtraining während der Hallensaison

Hans-Jürgen Sundermann, 1940 in Mülheim an der Ruhr geboren, ist ein ehemaliger Fußballspieler und Trainer.

Er spielte in seiner aktiven Zeit in den 1960er und 1970er-Jahren für Victoria Köln, Rot-Weiss Oberhausen, Hertha BSC Berlin und Servette Genf.

Noch während seiner aktiven Karriere wurde Sundermann erst Spielertrainer in Genf und später Trainer bei unzähligen Vereinen, unter anderem beim VfB Stuttgart, Schalke 04, VfB Leipzig und SV Waldhof Mannheim.

Jürgen Sundermann scheint also ein sehr erfahrender Fußballer und Fußballtrainer zu sein.

Einen Satz von Jürgen Sundermann hört man immer wieder, aber wer versteht ihn wirklich?

„Vorne fallen die Tore!“

Im Hockey muss es heißen: „Im Schusskreis fallen die Tore!“

Im Trainingsalltag der Feldsaison haben wir meistens keine Zeit für Extratraining mit einzelnen Mannschaftsteilen. Jetzt in der Zeit, in der die Hallensaison läuft, ist es allerdings durchaus möglich, auch an die Feldsaison und an oft im Training benachteiligte Mannschaftsteile zu denken.

Wenn ein Trainer will, dass seine Stürmer Tore schießen, muss er auch dort trainieren, wo sie Tore schießen können, im Schusskreis. Kombinierte Übungen, in denen Spieler erst in den Schusskreis eindringen müssen, vorher meistens noch mehrere Pässe annehmen und verarbeiten müssen und dann „als Belohnung“ vom Schusskreisrand auf das Tor schießen dürfen, sind unrealis-



Sven Lindemann

... (30 Jahre) wird voraussichtlich im April 2009 Diplom-Trainer sein, wenn er sein Studium an der Trainerakademie Köln erfolgreich beendet hat. Er ist sportlicher Leiter beim HC Heidelberg und trainiert hier u.a. die Zweitliga-Herren. Im Deutschen Hockey-Bund ist er als U18-Co-Trainer aktiv, zudem war er bereits Trainer beim TSV Mannheim, wo er für die Bundesliga-Damenmannschaft verantwortlich war, sowie Co-Trainer bei der weiblichen U21-Nationalmannschaft.

tisch und dem eigentlichen Ziel spielfern. Tore schießen muss man so trainieren, wie die meisten Tore fallen: Im Schusskreis, mit schnellen, variablen Annahmen und Torschusstechniken, aus einer Erwartungshaltung und hoher Körperspannung heraus, mit Gegnerdruck und auf wesentliche Dinge, die einen guten Stürmer ausmachen, beschränkt. Ab in den Schusskreis und da angeln, wo die Fische sind!



Torschuss: Argentinien's Nario Nicola Almada zeigt gegen Neuseeland, wie's geht.
(Foto: Herbert Bohlscheid)

HOCKEY *Training*

Theorie und Praxis des Hockeysports

Pressing – na und...

Taktiken von Heino Knuf und Rainer Brech zum Spiel Aufbau gegen Pressing 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 Oberloscheid,
☎ (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

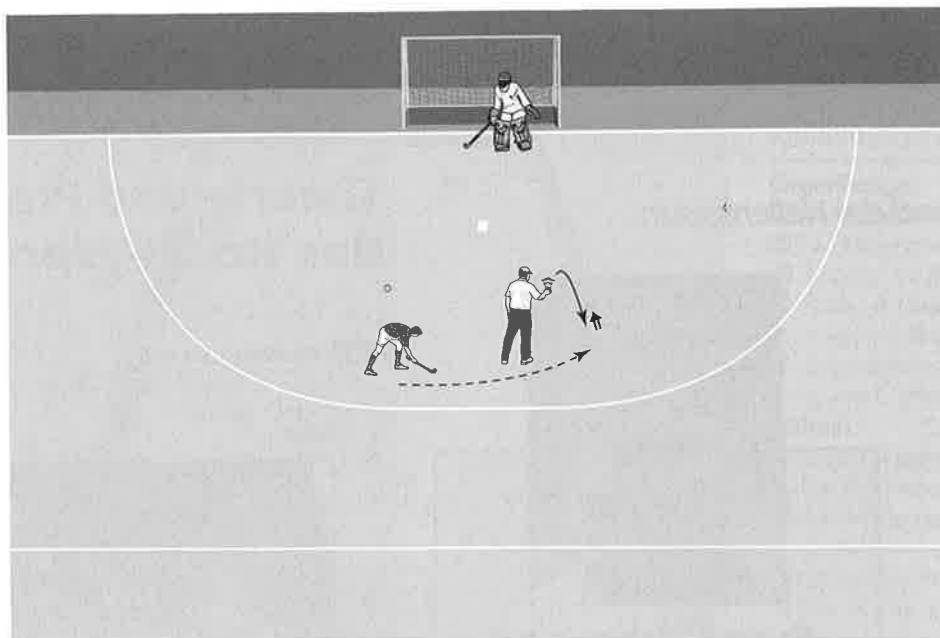
Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar 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.

Ausgabe 9/2008



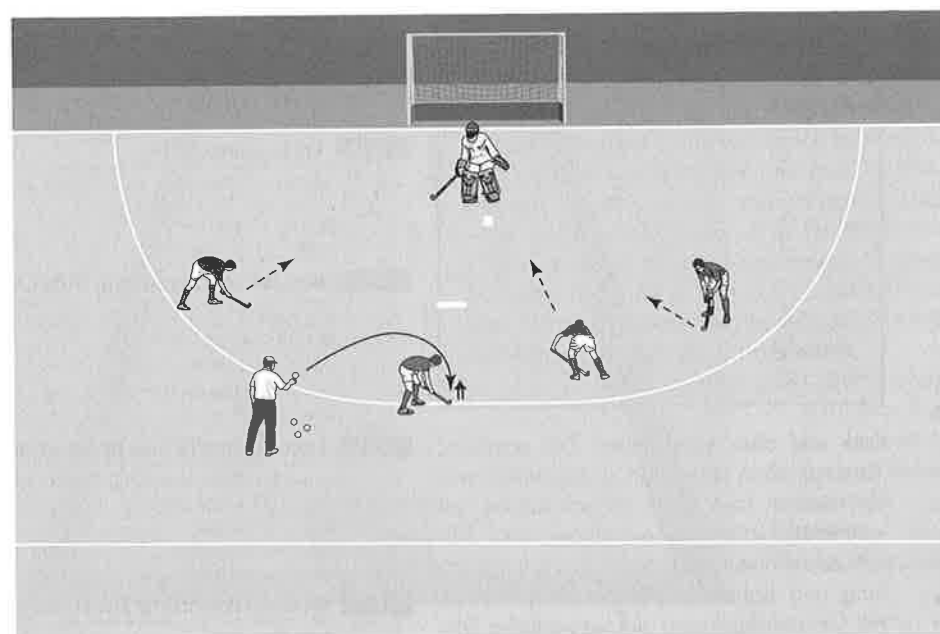
Schnelles Schießen

Organisation:

- Der Trainer lässt aus einem Hütchen Bälle fallen, die der Stürmer schnell (möglichst mit einem Ballkontakt!) aufs Tor schießt.
- Der Stürmer muss immer wieder schnell entscheiden, welche die geeignete Schusstechnik ist und seinen Körper schnell in die optimale Schussposition bringen.

Stichworte:

- Körperspannung (Erwartungshaltung) | richtige Schusstechnik wählen | schnell die Körperposition verändern



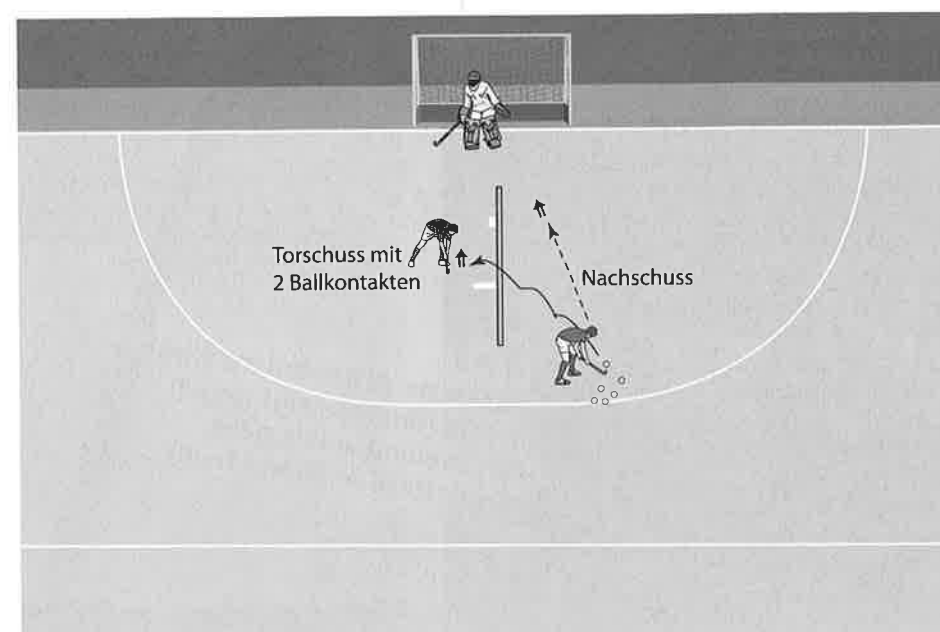
Schnelles Schießen mit Nachschuss

Organisation:

- Der Trainer wirft einem Stürmer einen Ball zu, der diesen schnell (möglichst mit einem Ballkontakt!) aufs Tor schießt. Wenn der TW den Torschuss abwehrt, werden die anderen Stürmer sofort zum „Rebounder“ und versuchen, den Ball wieder schnell aufs Tor zu schießen.
- Die Stürmer müssen immer wieder schnell entscheiden, welche die geeignete Schusstechnik ist und ihren Körper schnell in die optimale Schussposition bringen. Die Rebounder müssen ebenfalls aus einer Erwartungshaltung heraus schnell reagieren.

Stichworte:

- Körperspannung (Erwartungshaltung, lauern) | richtige Schusstechnik wählen | schnell die Körperposition verändern



Schnelles Schießen „hoppelnder“ Bälle mit Nachschuss

Organisation:

- Ein Spieler passt den Ball über das Hindernis zu seinem Mitspieler im Schusskreis. Der Mitspieler verarbeitet den Ball mit nur zwei Ballkontakten schnell auf das Tor.
- Der Zuspeler wird nach seinem Pass sofort zum „Rebounder“ und versucht, wenn der Torwart den Ball abgewehrt hat, erneut so schnell wie möglich aufs Tor zu schießen.

Stichworte:

- Körperspannung (Erwartungshaltung) | schnelles Verarbeiten | richtige Schusstechnik wählen | schnell die Körperposition verändern | Rebound anlaufen

Torschussmöglichkeit unter Gegnerdruck

Organisation:

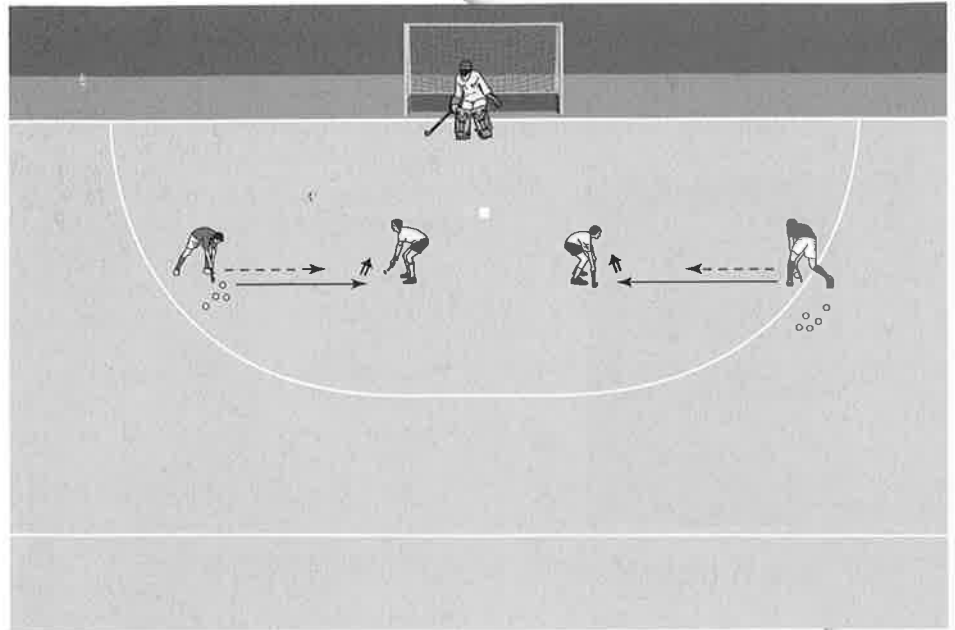
- ➔ Ein Spieler passt den anderen an und setzt ihn sofort unter Druck, indem er versucht, den Ball wegzustechen.

Variante (1), Pass von links:

- ➔ Der Stürmer stoppt den Ball „in seinem Körper“, startet mit schnellen Schritten hinter den Ball und schießt aufs Tor!

Variante (2), Pass von rechts:

- ➔ Der Stürmer stoppt den Ball so, dass er nach hinten (weg vom Tor) platzt und schießt den Ball mit seinem Körperschwerpunkt nach hinten aufs Tor!



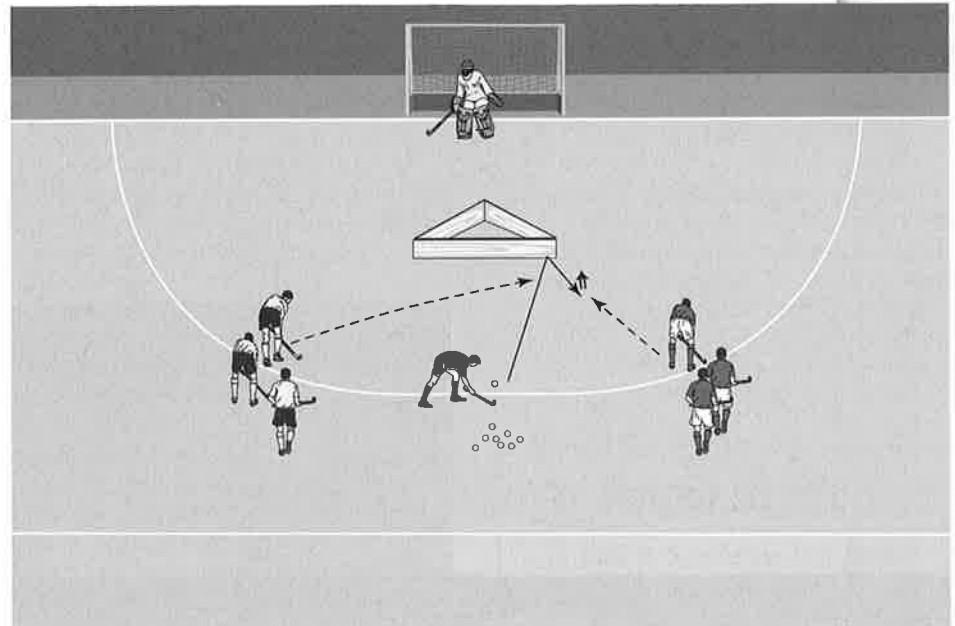
Zweikampf und Torschuss

Organisation:

- ➔ Ein Zuspieler schlägt den Ball an das Reboundbrett. Im Moment des Schlages dürfen beide Stürmer starten. Wer zuerst am Ball ist, versucht, mit wenigen Kontakten auf das Tor zu schießen. Der andere Spieler wird zum Verteidiger und setzt den Stürmer unter Druck.

Stichworte:

Körperspannung (Erwartungshaltung / Lauern) | Ball abschirmen | schnelles Verarbeiten des Balles | richtige Schusstechnik wählen



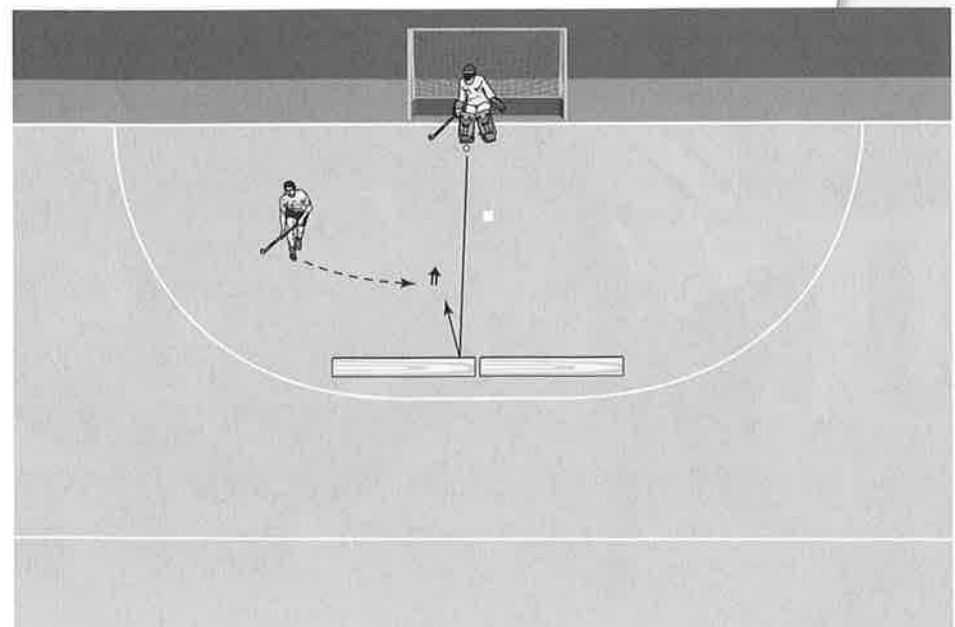
Direkter Torschuss

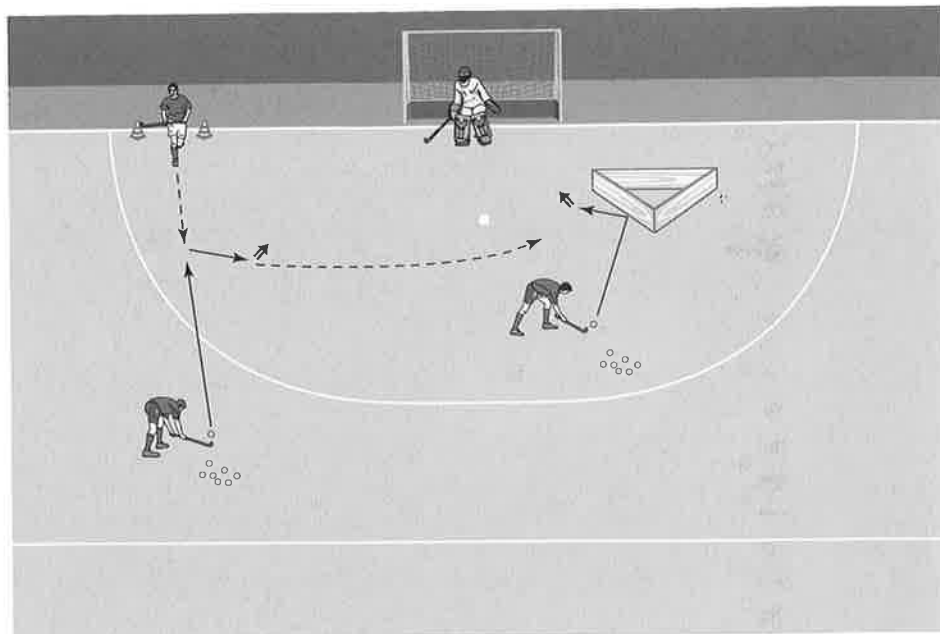
Organisation:

- ➔ Der Torwart kickt den Ball an das Reboundbrett. Im Moment des Kicks darf der Stürmer starten und den Ball, möglichst mit nur einem Kontakt, auf das Tor schießen.

Stichworte:

- ➔ Körperspannung (Erwartungshaltung / Lauern) | schnelles Verarbeiten des Balles | richtige Schusstechnik wählen





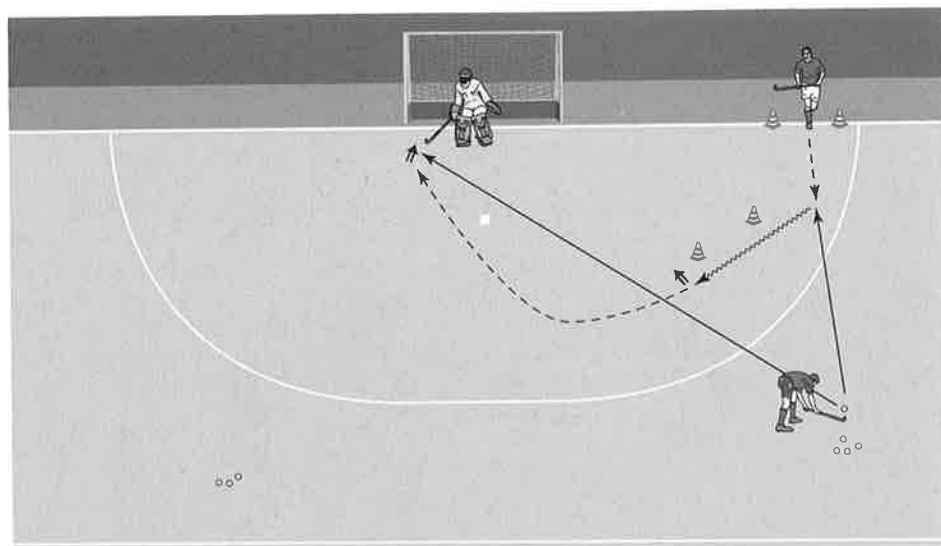
Torschuss nach Laufweg weg vom Tor + Rebound (linke Seite)

Organisation:

- Ein Zuspieler passt den Ball zum Stürmer auf die Grundlinie. Der Stürmer nimmt den Ball direkt nach vorne mit und schießt schnell auf das Tor. Nach dem Torschuss startet der Stürmer direkt dem Reboundbrett entgegen, um einen Rebound auf das Tor zu schießen.

Stichworte:

- Körperspannung | schnelles Verarbeiten des Balles | richtige Schusstechnik wählen | schnelles gedankliches Umschalten auf die Reboundsituation



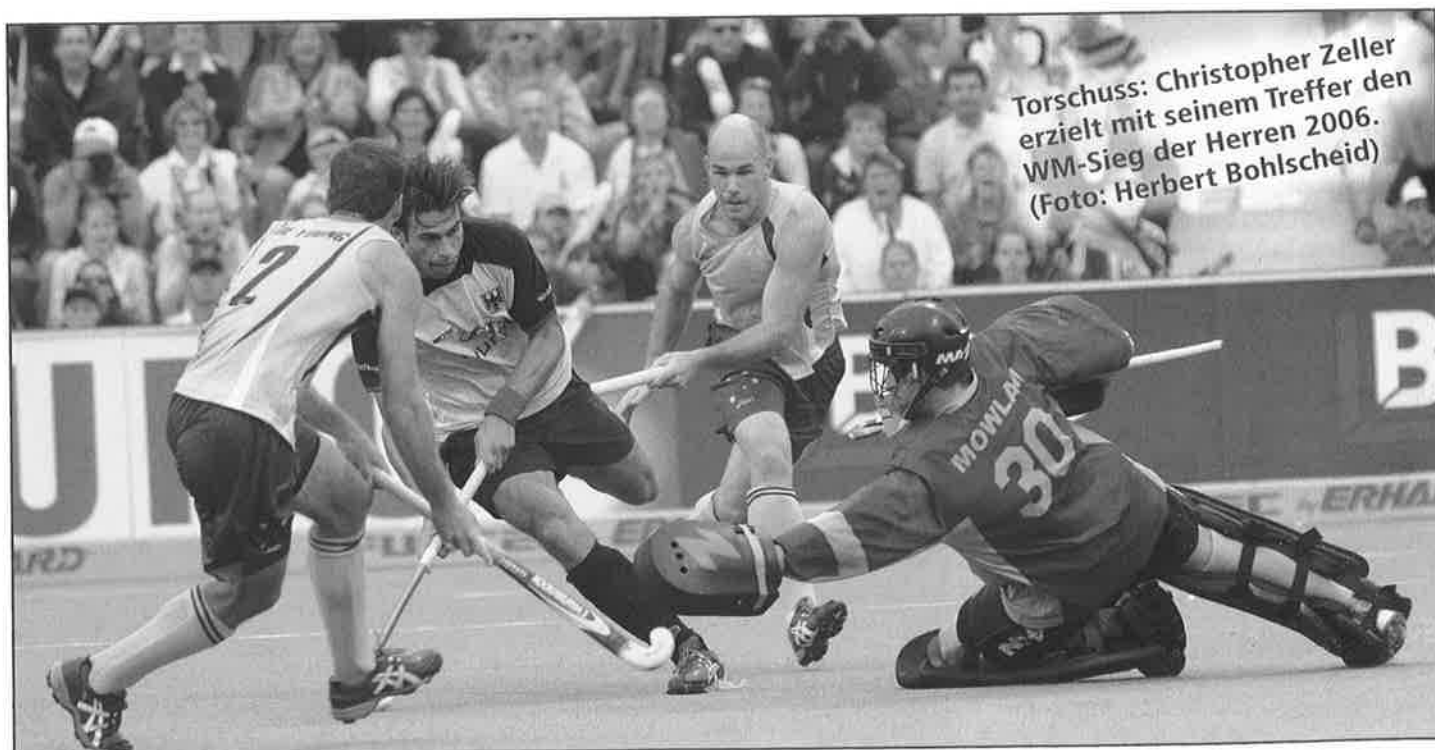
Torschuss nach Laufweg weg vom Tor + Rebound (rechte Seite)

Organisation:

- Ein Zuspieler passt den Ball zum Stürmer auf die Grundlinie. Der Stürmer nimmt den Ball direkt nach vorne mit und schießt schnell auf das Tor. Nach dem Torschuss startet der Stürmer direkt Richtung langer Pfosten, um einen weiteren Pass des Zuspielers auf das Tor abzufälschen.

Stichworte:

- Körperspannung | schnelles Verarbeiten des Balles | richtige Schusstechnik wählen | schnelles gedankliches Umschalten auf die Reboundsituation | tiefe Körperposition



Torschuss: Christopher Zeller erzielt mit seinem Treffer den WM-Sieg der Herren 2006. (Foto: Herbert Bohlscheid)

Pressing – na und???

Heino Knuf und Rainer Brech entwickeln Strategien zum Spielaufbau im Hallenhockey

Im Hallenhockey werden immer wieder die Verteidiger im Aufbauspiel durch gezieltes – meist plötzliches – Pressing unter Druck gesetzt. Ziel ist es, Fehlpässe zu provozieren und damit vermehrt Konterchancen zu erhalten. Die Spieler müssen dann in der Lage sein, taktisch variabel und sicher zu agieren und auch in einer Fehlpasssituation sich ruhig und besonnen zu verhalten.

Die Beobachtung bei den letzten Endrunden der Herren hat gezeigt, dass herausragende Spieler wie z.B. Timo Wess oder Christian Domke sich besonders durch folgendes taktisches Verhalten auszeichnen:

- Häufiges Verändern von Positionen, um neue Zuspielwinkel zu schaffen,
- Passen durch riskante Schnittstellen zwischen pressenden Stürmern,
- Kombinieren mit hoher Präzision in engen Räumen vorzugsweise durch Direktpassspiel,
- Anwenden von vielen und unterschiedlichen Täuschungselementen.

Um diese taktischen Prinzipien aktiv an-

zuwenden, bedarf es neben einer hohen Präzision an technischen Fertigkeiten aber auch stabiler, psychischer Fähigkeiten wie:

- Risikobereitschaft im Spielaufbau und
- Gelassenheit in Fehlpasssituationen

Diese mentalen Eigenschaften gelten auch für uns Trainer. Denn nur dann können wir die Spieler auch ermutigen, diesen Weg zu gehen, der auf lange Sicht unserer Meinung nach der erfolgreichere ist.

Diese Spieler schaffen es dann, auch die beiden klassischen Spielsysteme 2er- bzw. 3er-Aufbau geschickt zu kombinieren bzw. auch neue Bausteine zu kreieren.

Anhand dieser Beobachtungen und Erfahrungen sollen die im folgenden Teil gezeigten Übungs-Spielformen weitere Anregungen hierzu geben. Die Grundprinzipien hierbei sind:

- Verstärker Spielaufbau über die rechte Angriffsstarke Seite und damit
- Konterisiko auf der eigenen abwehrstarken Seite zu reduzieren

Hierbei handelt sich um ergänzende Bausteine, die in die klassischen Spielsysteme variabel integriert werden können.



Heino Knuf

...ist Lehrkoordinator des Deutschen Hockey-Bundes und für die Trainer-A-, -B- und Diplom-Trainer-Ausbildung zuständig. Im Auftrag des Deutschen Hockey-Bundes betreut er das Trainerportal www.hockey-coach.de. Er war viele Jahre als Bundestrainer der Juniorinnen tätig und hier für die Talentsichtung und Talentförderung zuständig. Zur Zeit ist er Trainer der Herrenbundesligamannschaft und sportlicher Leiter von Hannover 78.

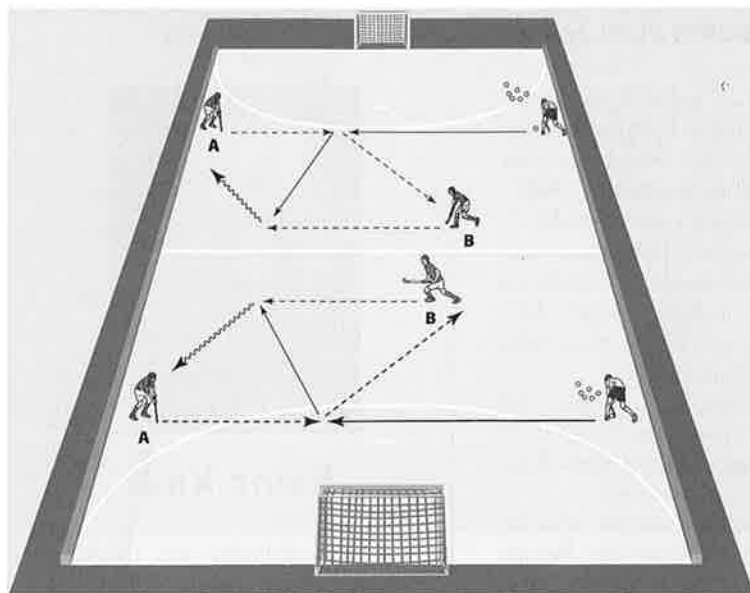


Rainer Brech

...ist Diplom Sportlehrer und Diplom Trainer. Nach einem Engagement als Nationaltrainer in der Schweiz führte er schon 1988 die Herren des Gladbacher HTC zum Deutscher Meistertitel. Es folgten Trainertätigkeiten bei verschiedenen Damenbundesligateams wie Blau-Weiß Köln und Club zur Vahr Bremen. Zuletzt war Brech Verbandstrainer in Alberta (Canada). Seit Anfang 2008 ist er zusammen mit Heino Knuf Trainer der Bundesligaherren bei Hannover 78.

HockeyTraining, Ausgabe 1/2009,
erscheint in der Deutschen Hockey-Zeitung wieder am
29. Januar 2009

Vorbereitende Übungen



Kombinationen mit Auflegen nach rechts und links

Organisation:

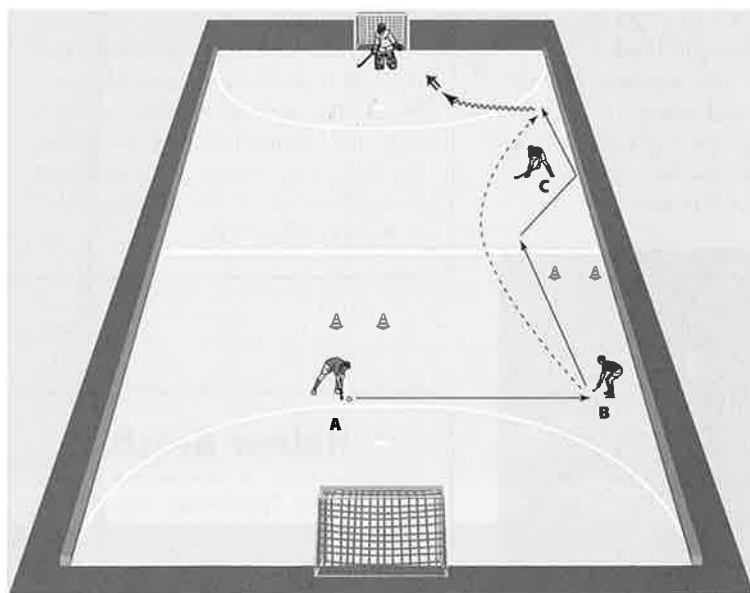
- Pro Übungsgruppe ein Zuspieler mit Bällen und 4-5 Spielern.

Ablauf:

- Spieler A startet die Aktion und läuft dem Zuspiel entgegen.
- Der Zuspieler startet mit dem Zuspiel.
- Spieler A legt den Ball für den Spieler B in den Lauf und wechselt anschließend auf die Ausgangsposition von B.
- Spieler B führt den Ball zu der Ausgangsposition von A.

Hinweis:

- Die Übungsgruppe unten in der Zeichnung links legt den Ball nach rechts und die Übungsgruppe oben nach links auf.



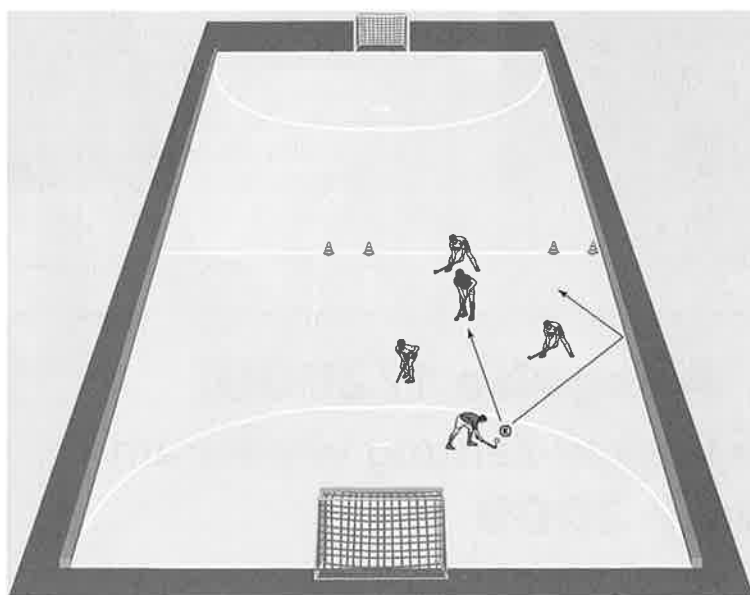
Eindringen in den Schusskreis mit Kombinationen rechts

Organisation:

- Eine Markierungslinie in der Mitte des Spielfeldes zwischen den beiden Schusskreisen.
- Ein Hütchenblock (gedachter Gegenspieler) 3-5m vor dem Schusskreis und ein Hütchenblock rechts vor der Mittellinie.
- Spieler A mit Ball mittig vor dem Schusskreis.
- Spieler B rechts an der Bande und Spieler C am Schusskreisrand.
- Torwart im Angriffsschusskreis im Tor.

Ablauf:

- A passt zu B und läuft im Rücken von C in den Schusskreis zur rechten Bande.
- C läuft nach innen zurück, erhält den Ball von B und passt direkt über die Bande zu A.
- A nimmt den Ball an und mit und schließt die Aktion mit einem Torschuss ab.



Positionsspezifische Ballannahme Mittelfeldmann rechte Seite aus Abschlagsituation

Organisation:

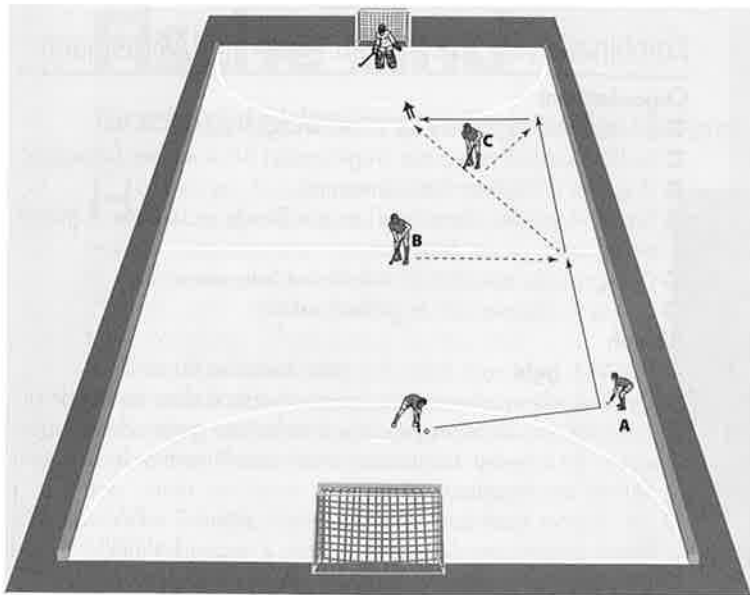
- Markierung einer Trainingszone zwischen Mittellinie und Schusskreis.
- Rechts und mittig auf der Mittellinie Hütchen-Tore (2-3m breit).
- Zuspieler mit Ball halbrechts am Schusskreis.
- Mitspieler innenstehend vor der Mittellinie.
- 3 Gegenspieler um diesen Spieler herum.

Ablauf:

- Der Zuspieler kann den Mittelfeldmann durch das Fenster oder über die Bande anspielen, Der Mittelfeldmann versucht nach der Ballannahme unter Gegnerdruck (alle 3 Gegenspieler voll aktiv) durch ein Hütchentor zu spielen.

Hinweis:

- Die Abwehrspieler müssen in der Startphase immer ein Dreieck bilden. Sie werden erst nach der Ballannahme des Mittelfeldmannes voll aktiv.



Direktpassspiel im Spielaufbau rechte Seite

Organisation:

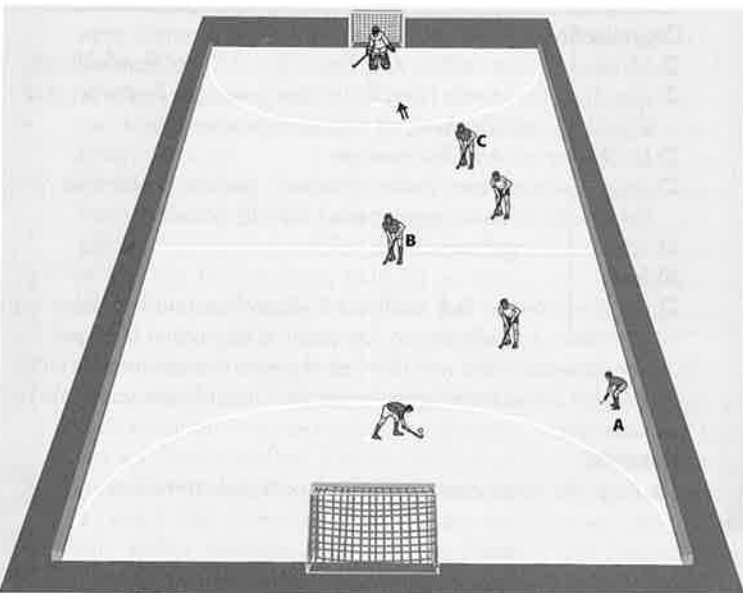
- Eine Markierungslinie in der Mitte des Spielfeldes zwischen den beiden Schusskreisen.
- Ein Zuspieler mit Ball am Schusskreisrand.
- Drei weitere Spieler in den aufgezeigten Positionen.
- Torwart im Angriffsschusskreis im Tor.

Ablauf:

- Zuspieler passt auf Spieler A.
- Spieler A blockt das Zuspiel direkt steil zu Spieler B, der auf die Bandenseite anläuft.
- Spieler B passt schnellstmöglich zu Spieler C und läuft zum Schusskreisrand.
- Spieler C legt den Ball für Spieler B zum Torschuss auf.
- Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.

Hinweis:

- Weitere Kombinationen erarbeiten die Spieler selbstständig.



Direktpassspiel im Spielaufbau rechte Seite mit Gegenspieler

Organisation:

- Eine Markierungslinie in der Mitte des Spielfeldes zwischen den beiden Schusskreisen.
- Zuspieler mit Ball am Schusskreisrand.
- Drei weitere Spieler in den aufgezeigten Positionen.
- Ein Gegenspieler in der vorderen Hälfte, ein weiterer in der hinteren.
- Torwart im Angriffsschusskreis im Tor

Ablauf:

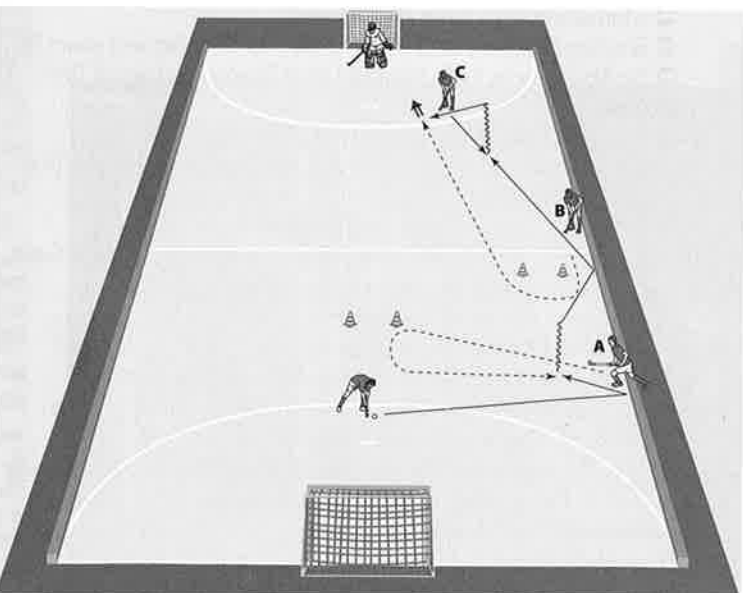
- Der Zuspieler eröffnet mit einem Pass und hat dabei verschiedene Zuspielloptionen. Anschließend sollen die anderen Spieler unter Gegnerdruck situationsgerecht und schnell (wenn möglich mit Direktpassen) bis zum Torschuss kombinieren.

Variationen:

- Ein weiterer Verteidiger im Angriffsschusskreis.

Hinweis:

- Die Gegenspieler bleiben in der jeweiligen Spielfeldhälfte.



Kombination im Spielaufbau

Organisation:

- Eine Markierungslinie in der Mitte des Spielfeldes zwischen den beiden Schusskreisen.
- Ein Hütchenblock (imaginärer Gegenspieler) 3-5 m vor dem Schusskreis und ein Hütchenblock rechts vor der Mittellinie.
- Zuspieler mit Ball am Schusskreisrand
- Spieler A (rechter Verteidiger) an der Bande und Spieler B (Mittelfeldspieler) mittig an der Mittellinie.
- Spieler C (Stürmer) am Angriffsschusskreis.

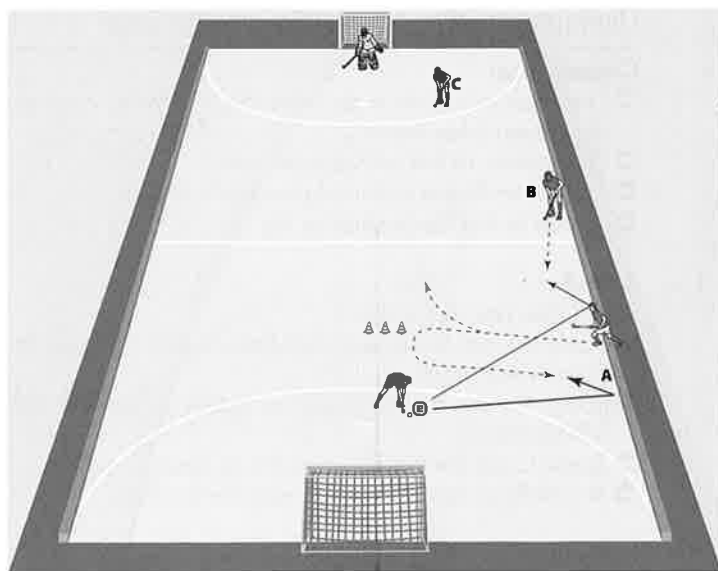
Ablauf:

- A geht nach innen, wird vom Zuspieler über die Bande angespielt.
- Anschließend verschiedene Kombinationen möglich. Beispiele:
 - A passt direkt über die Bande zu C; der mitlaufende Spieler B bekommt den Ball von C zum Torschuss aufgelegt.
 - A passt nach innen zu Spieler B; B passt zu C, der mit einem Torschuss abschließt

Hinweis:

- Weitere Kombinationen erarbeiten die Spieler selbstständig.

Schwerpunkt Übungen



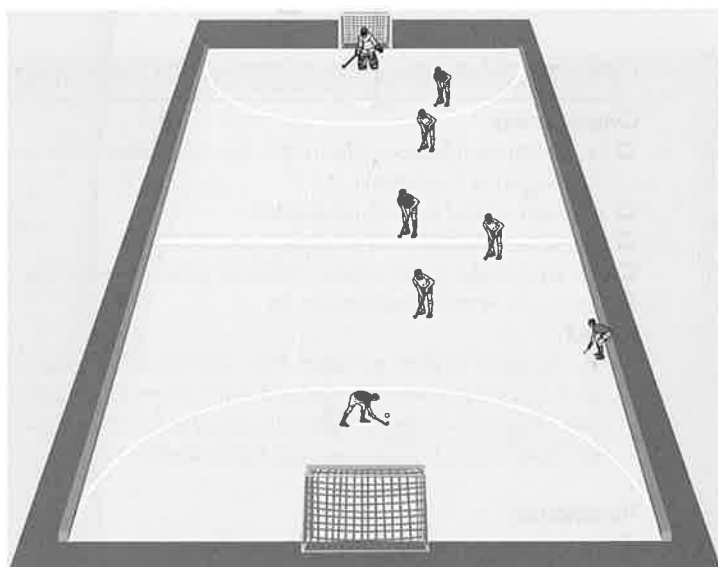
Kombination im Spielaufbau für RV und Mittelfeld

Organisation:

- ☞ Eine Markierungslinie in der Mitte des Spielfeldes.
- ☞ Ein Hütchenblock (imaginärer Gegenspieler) 3-5 m vor dem Schusskreis.
- ☞ Zuspieler mit Ball am Schusskreisrand.
- ☞ Spieler A (rechter Verteidiger) an der Bande und Spieler B (Mittelfeldmann) rechts an der Mittellinie.
- ☞ Gegenspieler zwischen Mittellinie und Schusskreis.
- ☞ Spieler C (Stürmer) am Angriffsschusskreis.

Ablauf:

- ☞ Spieler A **geht** nach innen und zieht die rechte Bande frei.
- ☞ Der Zuspieler spielt entweder Spieler A oder B über die Bande an.
- ☞ Anschließend situationsgerechtes Entscheiden gegen den Gegenspieler mit schnellen Kombinationen bis zum Anspiel in die Tiefe zum Stürmer am Angriffsschusskreis.
- ☞ Der Stürmer spielt dann entweder ein 1 gegen 1 + TW oder legt einem aufgerückten Mitspieler auf zum 2 gegen 1 + TW.
- ☞ Die Aktion wird mit einem Torschuss abgeschlossen.



3 gegen 2 und 4 gegen 3 auf der rechten Seite

Organisation:

- ☞ Markierung einer rechten Angriffsspur (ca. 2/3 der Spielfeldbreite).
- ☞ Drei Angreifer (dunkle Hemden) in den jeweiligen Positionen in der eigenen Spielhälfte; einer mit Ball am Schusskreisrand.
- ☞ Ein Stürmer am Angriffsschusskreis.
- ☞ Zwei Gegenspieler (helle Hemden) zwischen Mittellinie und Schusskreis und ein Gegenspieler hinter der Mittellinie.
- ☞ Torwart im Angriffsschusskreis im Tor.

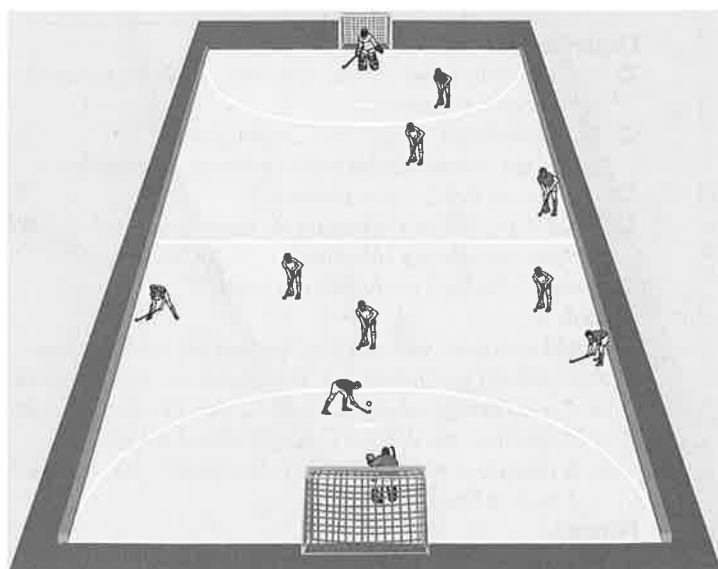
Ablauf:

- ☞ Der Angreifer mit Ball eröffnet mit einem Pass und hat dabei verschiedene Zuspelloptionen. Bei einem erfolgreichen 3 gegen 2 in der vorderen Hälfte wird dann ein 4 gegen 3 in der hinteren Hälfte gespielt. Dabei verteidigen die beiden Gegenspieler von vorne bis hinten mit.

Hinweis:

Die Angreifer sollen verstärkt das Direktpassspiel anwenden.

Spielform



Spielform 5 gegen 4 mit linkem Angriffskanal als Taburaum

Organisation:

- ☞ Markierung eines linken Angriffskanals.
- ☞ Eine Angriffsmannschaft (dunkle Hemden) mit 5 Spielern und einem TW.
- ☞ Ein Abwehrteam (helle Hemden) mit 4 Spielern und einem TVV.

Ablauf:

- ☞ Die angreifende Mannschaft hat 10 Abschlüsse.
- ☞ Die abwehrende Mannschaft darf den markierten Bereich (Taburaum) nicht betreten.
- ☞ Punkte können wie folgt erspielt werden:
 - 3 Punkte bei einem Eindringen in den Schusskreis über die rechte Seite
 - 1 Punkt bei Eindringen über die linke Seite.
 - 5 (weitere) Punkte bei Torerfolg.
 - 2 (weitere) Punkte für eine Strafecke.
- ☞ Bei Ballverlust kann die abwehrende Mannschaft angreifen. Bei Torerfolg erhält sie 5 Punkte und für eine Strafecke 2 Punkte.
- ☞ Nach 10 Abschlüssen wechselt das Angriffsrecht.
- ☞ Das Team mit hellen Hemden greift jetzt mit 5 Spielern an, die gegnerische Mannschaft verteidigt mit 4 Spielern.

Variation: Es wird 5 gegen 5 gespielt.

Hinweis:

Das angreifende Team soll verstärkt über die rechte Seite angreifen.