

„High noon“ – Das Duell auf dem Hockeyplatz

Sven Lindemann zur Schulung des offensiven 1:1



Sven Lindemann beschäftigte sich in seiner Diplomarbeit mit dem Thema Rahmentrainingspläne und ist davon überzeugt, dass das offensive 1:1 viel mehr und vor allem viel früher geschult werden muss.

Im Kindertraining wird der Grundstein für das spätere Hockeyleben gelegt. Und doch hören wir während so mancher C-Knaben- und C-Mädchen-Turniere das ewige Mantra von den Rängen: „Spiel doch ab“, „Zock nicht immer alleine...!“

Ist es das, was wir wollen? Wollen wir später Zweikämpfe gewinnen, indem wir ihnen ausweichen? Wollen wir, dass unsere Spieler Verantwortung abgeben? Sicher nicht. Und an dieser Stelle ist es auch nicht falsch, wenn man behauptet, dass man solche Tendenzen sicher nicht an den Rufen der Eltern auf der Tribüne ausmachen kann. Aber gehen wir mal ins Kindertraining: Wir nehmen uns zwei Angreifer, einer davon mit Ball. Einige Meter weiter platzieren wir einen Abwehrspieler. Die simple Aufgabe: Versuche, den Verteidiger auszu-zocken – 2:1! Was macht der Angreifer mit Ball zuerst? Er spielt den Ball ab!

Wir sehen: Es gibt viel zu tun. Face the Challenge.



Sven Lindemann

... (30 Jahre) absolvierte in diesen Tagen sein Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie Köln. Bis März 2009 war er sportlicher Leiter beim HC Heidelberg und u.a. verantwortlich für den männlichen Nachwuchs sowie für die Zweitliga-Herren. Im DHB war er ebenfalls bis März 2009 als Co-Trainer der weiblichen U18 aktiv. Weitere Bundesliga-Trainerstationen waren der TSC Eintracht Dortmund (Herren) und der TSV Mannheim (Damen). Aktuell ist Lindemann zuständig für die 1. Herren des Nürnberger HTC.



Das Duell 1:1 – Zocken wie die „Großen“ (Spielszene Deutschland Argentinien), das will auch der Hockeynachwuchs und Sven Lindemann sagt: Lass sie machen. (Foto: Herbert Bohlscheid)

HOCKEY Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Das Schöne, Harmonie von Teilen

Valentin Allenburg hält ein Plädoyer für attraktives Hockey. Ab ...

Seite 4



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
Stephan Haumann, Mendestr. 26, 44141 Dortmund,
☎ (0231) 395 15 21, mobil: 0172/ 278 79 74
E-Mail: stephan@lthehockeyzone.de

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 1.1.2009

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

Ausgabe 3/2009

Schulung des offensiven 1:1

Das Thema „offensives 1:1“ hat Herren-Bundestrainer Markus Weise bereits vor Jahren „Das Duell“ genannt und dazu auf einige wichtige Gedanken hingewiesen.

Meine Überlegungen gehen einige Schritte zurück ins Kindertraining und beschäftigen sich damit, den Grundgedanken des offensiven 1:1 als „Das Duell“ einzuführen.

Um mit den Überlegungen zu beginnen, dient das Bild zweier duellierender „Hockey-Cowboys“ (siehe Seite 1 oben) als Symbol für das ursprüngliche Duell, das offensive 1:1!

Duell 1:

- ➔ Zunächst wird „Das Duell“ ohne Schläger und Ball trainiert, Das Spiel „Brückenwächter“ dient als hervorragende Hilfe.
- ➔ Der Fänger (abwehrender

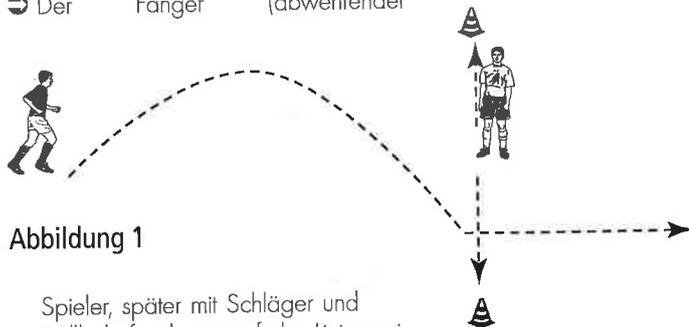


Abbildung 1

Spieler, später mit Schläger und Ball) darf sich nur auf der Linie zwischen den Hütchen bewegen und muss versuchen, den Läufer (angreifender Läufer / Spieler, später mit Schläger und Ball) abzuschlagen (siehe Abbildung 1)

Duell 2:

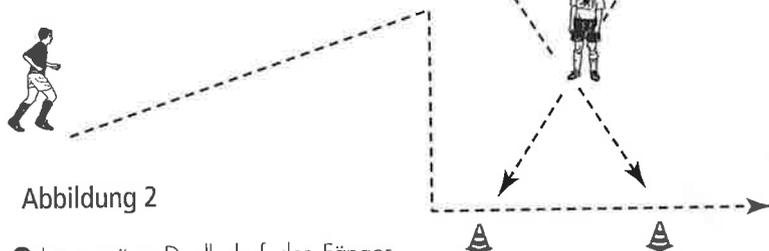


Abbildung 2

- ➔ Im zweiten Duell darf der Fänger sich im Viereck bewegen, um den Läufer abzuschlagen.
- ➔ Es empfiehlt sich, die Abstände der Hütchen nach ein paar Durchgängen zu verändern!
- ➔ Nach den beiden Übungen kann mit den Kindern zusammen reflektiert werden.



Frage 1:
Was hat sich bewährt?
Wie hatte ich Erfolg,
wann habe ich es nicht geschafft?

Frage 2:
Wann war es leichter, wann schwieriger,
durch das Tor zu kommen?

Die Kinder kommen sicher auf folgende Antworten:

Zu Frage 1:
Erfolgreich war ein hohes
Lauftempo!
Erfolgreich waren auch Täuschungen!



Zu Frage 2:
Es war leichter, als der Verteidiger auf
der Linie gebunden war! Wenn der
Verteidiger besser ist (sich mehr bewegen
kann / darf), muss ich auch mehr
können! Mehr täuschen können, mehr
ziehen, heppen, zocken können, schneller
laufen können!
Es war leichter, wenn das Tor größer war!

Fürs Hockeyspielen können wir also behalten, dass:

- hohes Tempo, Dynamik, erfolgreich sind!
- Täuschungs- handlungen, Ziehen, Hep- pen, Zocken, erfolgreich sind!
- je kleiner der Raum, desto schwieriger das 1:1 ist!
- je besser der Verteidiger ist, desto mehr ich können muss!

Duell 3: Brückenwächter mit Schläger und Ball

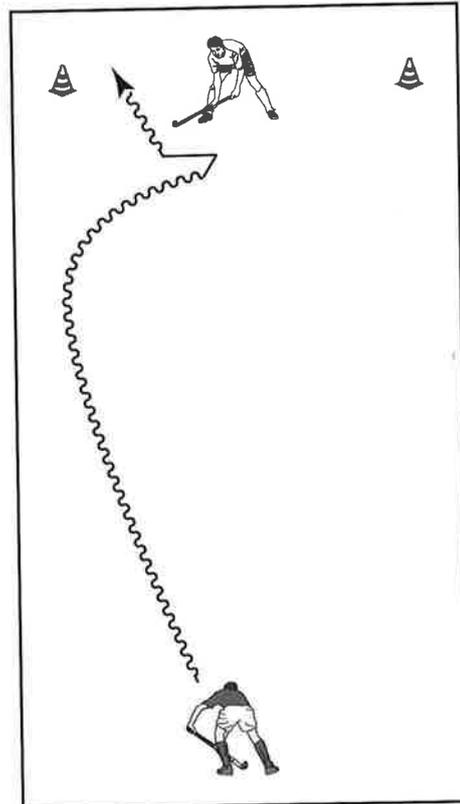


Abbildung 3

Während im Duell 3 der Brückenwächter sich nur auf der Linie zwischen den beiden Hütchen bewegen darf, hat er im Duell 4 zur Abwehr eine größere Fläche zur Verfügung. Damit wird es aber auch für den Angreifer deutlich schwieriger, da nun noch mehr Wert auf das Locken und Täuschen gelegt werden muss, denn der Verteidiger darf nun ja innerhalb seines Bereichs - bei gelungener Finte des Angreifers - eine kleine Verfolgung einlegen. Technikverbindungen wie „Zieher-Hepper“, etc. sind hier gefragt. Eines der wichtigsten Elemente ist hier der Tempowechsel.



„Verzockt“: Manchmal beweist der Verteidiger (hier eine Szene aus einer Begegnung der Club an der Alster gegen den CHTC, dass er die besseren Nerven hat und angelt sich die Kugel.
(Foto: H. Bohlscheid)

Duell 4:
Brückenwächter in Verteidigungszone

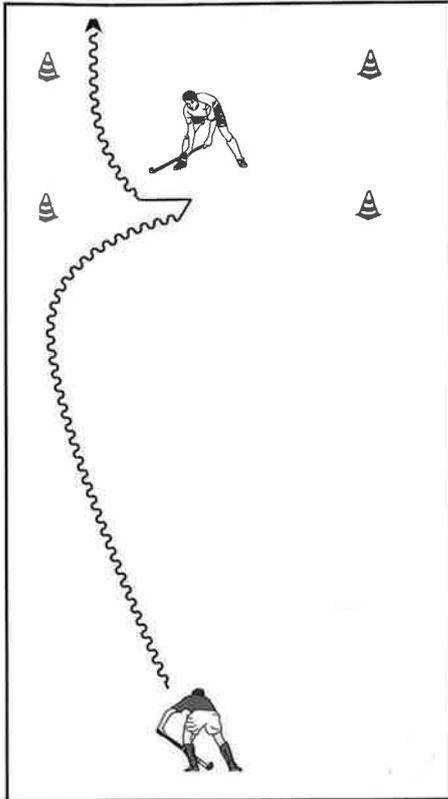


Abbildung 4

Wichtig in der Übung „Duell 4“ ist es nun auch, auf die gemeinsam aufgestellten Prinzipien zu achten!

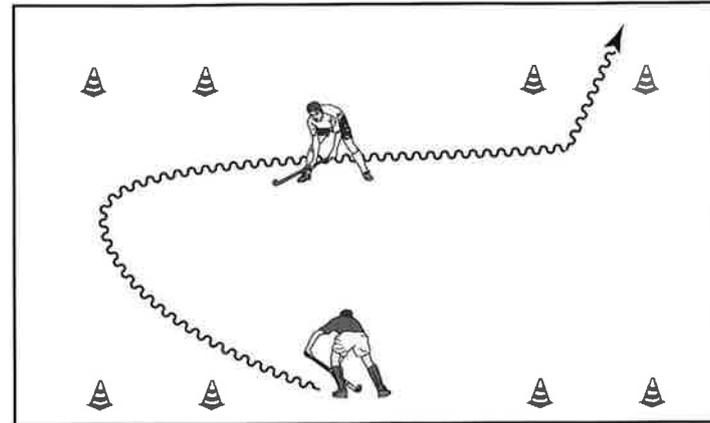
- ➔ Hohes Tempo, Dynamik
- ➔ Täuschen, Ziehen, Zocken

Tipp:

- ➔ Häufig fangen Spieler nun an, sich vor dem 1:1 abzdrehen und sich durchzudrücken. Der Cowboy würde aber niemals seinem Gegner den Rücken zudrehen!

Duell 5:

Hier ist es wichtig, die Felder so aufzubauen,



Duell 6:

Beim sechsten Duell kommt die Komponente des Konters hinzu!

dass ein Tor das Spielfeld nach innen öffnen würde. Durch dieses Tor erzielt man drei Punkte im anderen einen (siehe Abbildung 5).

In der Reflektion mit den beiden Fragen, kann man auch auf den Begriff der Taktik hinzielen. Ich kann in dieser Übung, wie auch im Spiel, den Gegenspieler locken und auffordern, durch das andere Tor zu dribbeln.

Taktik: Locken und Richtung wechseln!

Auf die anderen Prinzipien weiter Hinweisen:

- ➔ Hohes Tempo, Dynamik
- ➔ Täuschen, Ziehen, Zocken
- ➔ Locken und wechseln

Abbildung 6

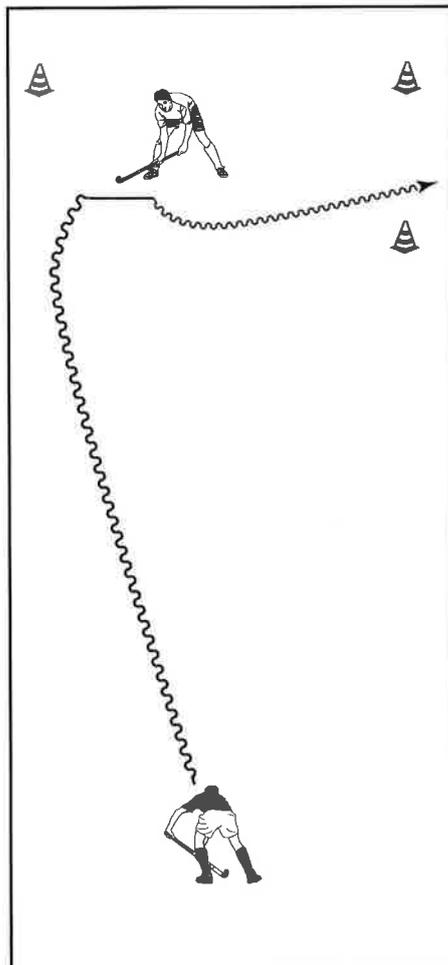


Abbildung 5

Abschlussspiel:

Nachdem sich nun die Trainingseinheit komplett mit dem Umspielen eines Gegners beschäftigt hat, sollte diese Idee auch im Abschlussspiel des Training aufgegriffen werden.

Rugby-Hockey

- ➔ Der Ball darf in einer festgelegten Fläche

(z.B. Offensiv-Hälfte) nur nach hinten gepasst werden, nach vorne darf man nur mit dem Ball dribbeln.

- ➔ In der eigenen Defensiv-Hälfte darf ganz normal gepasst werden! Die Spieler werden so vermehrt zum „Duellieren“ gefordert!

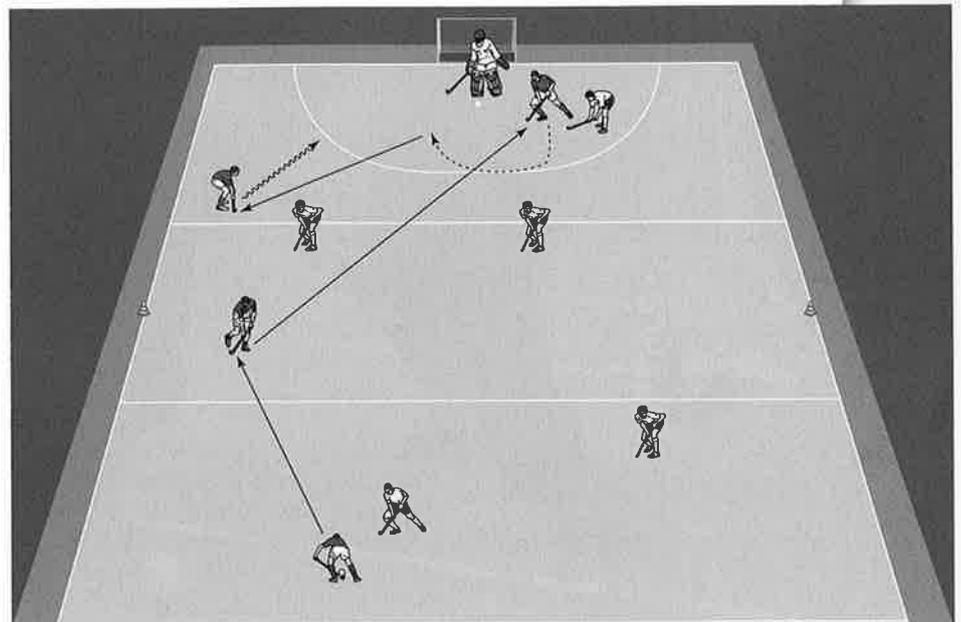


Abbildung 7

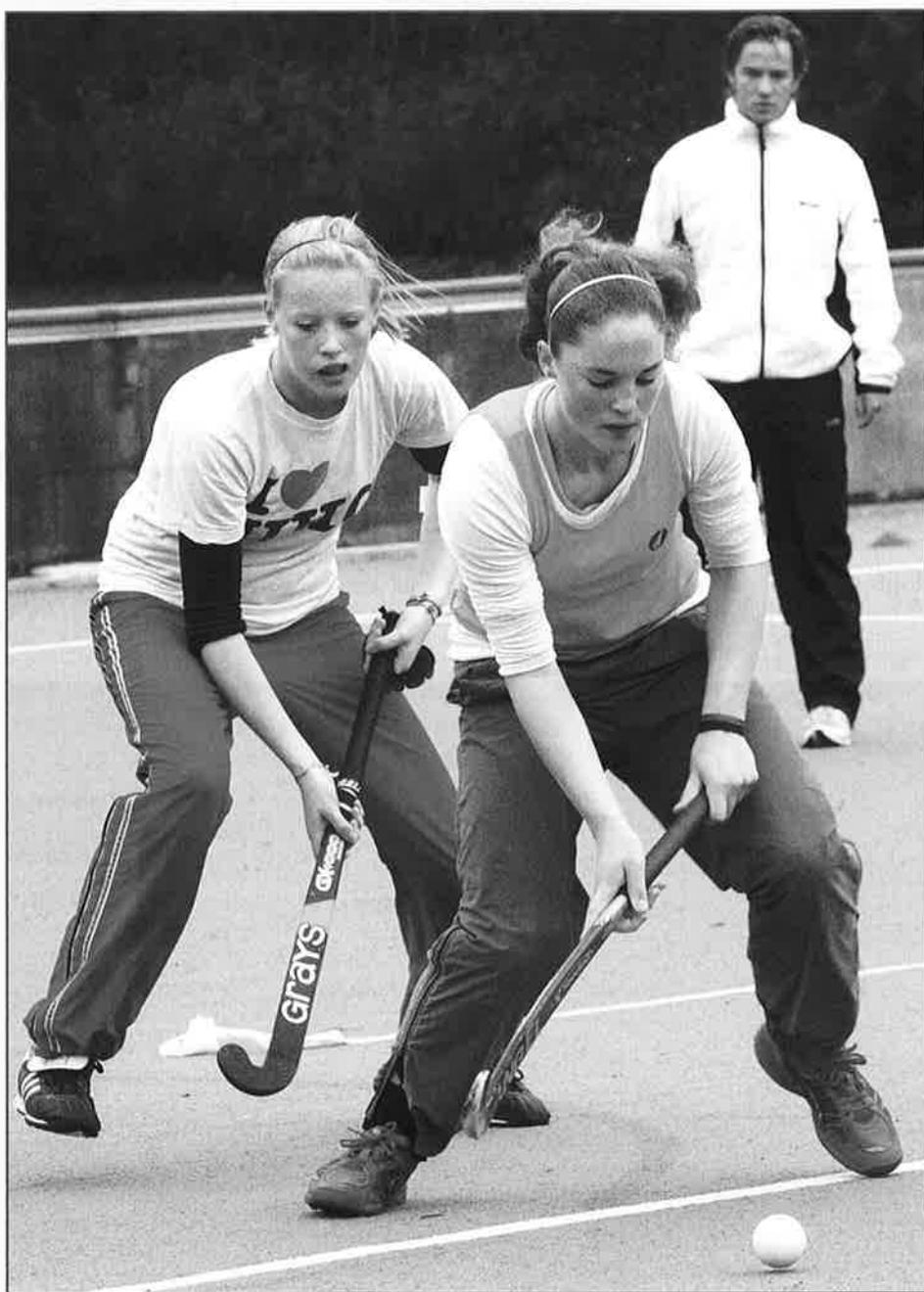
Das Schöne ist die Harmonie von Teilen

Ein Plädoyer von Valentin Altenburg für erfolgreiche Attraktivität im Hockey

Vor knapp einem Jahr (erschieden im Mai 2008) träumte ich in dieser Zeitung von einem attraktiven Hockey, das gleichzeitig erfolgreich ist. Das Ergebnis war eine Sammlung von teilweise wilden Gedanken zur Entwicklung und Entfaltung von modernem Tempohockey. Die Resonanz war erstaunlich groß. Ich habe zahlreiche Emails und Anrufe erhalten, ob ich nicht mehr und verständlicher dazu schreiben könne. Immer wieder wurde ich nach passenden Übungen für unterschiedlichste Mannschaften gefragt. Der Artikel scheint mehr Fragen aufge-

worfen zu haben, als er zu beantworten wusste.

In der nun erscheinenden mehrteiligen Serie in dieser und in folgenden Ausgaben von HockeyTraining werde ich eine Theorie zum Tempohockey darlegen und gleichzeitig möglichst systematisch und (hoffentlich) verständlich Wege aufzeigen, wie Tempohockey entwickelt und entfaltet werden könnte. Dazu werden exemplarische Übungsabläufe vorgestellt. Wichtiger ist es mir jedoch, aufzuzeigen, nach welchen Prinzipien jeder von uns Übungsformen selbstständig entwickeln kann.



Für attraktives Hockey: Valentin Altenburg und U16-Spielerinnen



Valentin Altenburg

... ist Bundeshonorartrainer des Deutschen Hockey-Bundes und hier verantwortlich für die weibliche U16.

Bis 2007 hat er für die Stuttgarter Kickers im männlichen Nachwuchsbereich und bei den 1. Herren erfolgreich gearbeitet - hier hatte er großen Anteil am Gewinn der deutschen Meisterschaft 2005 und des Europacups 2006. Seit Anfang 2008 ist er beim UHC Hamburg tätig. Auch hier unterstützt er erfolgreich die 1. Herren in der Liga und der EHL.

„Taktikfuchs“ Valentin Altenburgs Artikel in HockeyTraining 4/2008 zum Thema „Tempo-Hockey“ erregte bereits viel Aufsehen. Für diese Ausgabe versucht er nun, einige Details seiner Ideen näher zu erläutern. Viel Spaß beim Lesen und Diskutieren.

Bevor im zweiten und dritten Teil der Tempo-hockey-Serie genauer beleuchtet wird, welche Tempo-Techniken und welche Tempo-Taktiken erfolversprechend sind und wie diese entwickelt werden können, beschäftigt sich dieser erste Teil mit der nötigen, übergeordneten Frage einer Strategie für erfolgreiche Attraktivität. Eine Strategie ist ein längerfristig ausgerichtetes planvolles Anstreben einer vorteilhaften Lage. Die in diesem Artikel angestrebte vorteilhafte Lage lautet: **Tore durch Tempo.**

Unser übergeordnetes Ziel lautet also: Tore schießen. Jeder der schon einmal gegen eine tief stehenden, gut strukturierte Abwehr in Feld oder Halle gespielt hat, wird gemerkt haben, wie schwer es ist, ein Tor gegen eine geordnete Abwehr zu erzielen. Daraus folgt das (Teil-)Ziel, die Abwehrordnung zu stören! Je höher unser Tempo (der Spielfluss, die Ballrotation, das Aktionstempo), desto schwieriger wird es, die Ordnung zu halten. Die Mission lautet

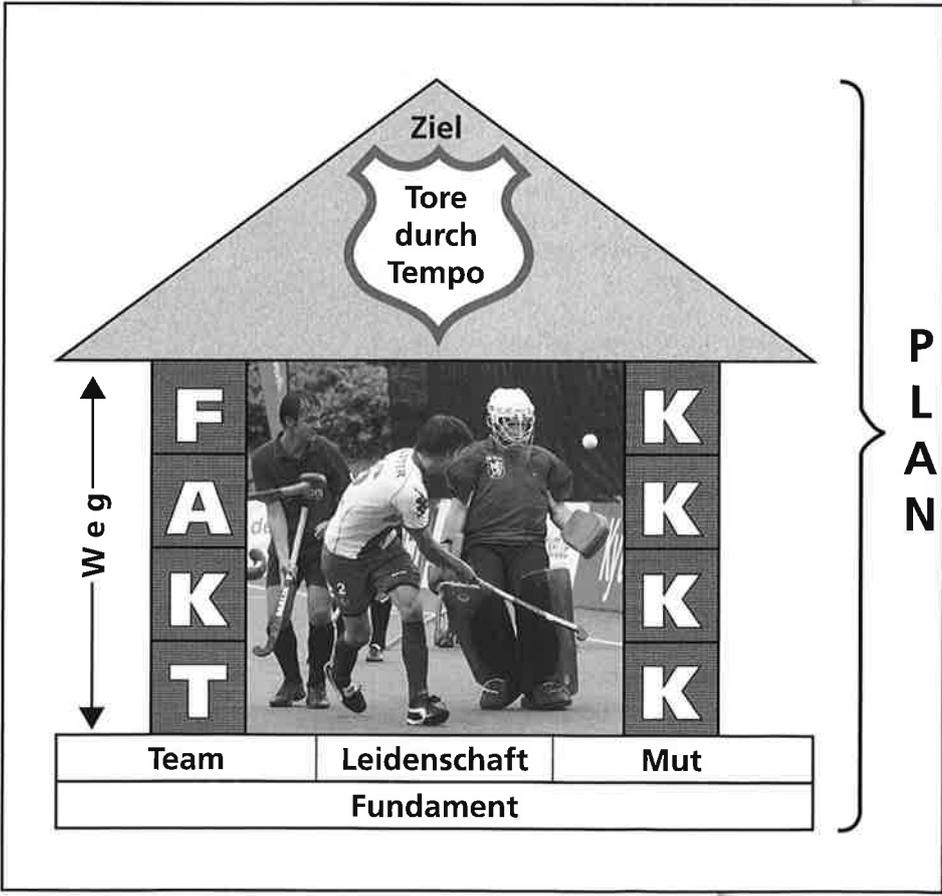
Chaos beim Gegner verursachen durch Tempohockey: Das ist die Devise von Autor Valentin Altenburg, die er auch seinen Kader-Spielerinnen einzutrichern versucht.



daher: Chaos stiften durch Tempohockey. Das Erzeugen von Tempo ist die Voraussetzung um die gegnerische Mannschaft ins Chaos zu stürzen und damit die Voraussetzung für das Erzielen von Toren. Die Erzeugung von Tempohockey ist dabei nichts weiter, als ein Mittel zum Zweck, der Weg zu unserem ultimativen Ziel: Tore schießen. Doch wie erzeuge ich das Tempo, um daraus Tore zu schießen? Die folgenden Überlegungen sollen ein Versuch sein, einen Plan für attraktives und erfolgreiches Hockey zu entwickeln. Dabei ist wichtig, dass es ein Plan (von vielen möglichen) und kein Erfolgsrezept ist. Ein Plan jedoch, an dem zu arbeiten sich lohnt. Dieser Plan lässt sich in einem Tempel verbildlichen.

Der Hockey-Tempel

Das Dach des Tempels steht dabei symbolisch für das (übergeordnete) Ziel: Tore schießen. Es wird von zwei Säulen getragen, die im übertragenden Sinne für den Weg zum Ziel stehen: die (linke) Spielaufbau-Säule und die (rechte) Konter-Säule. Diese Säulen stehen für die beiden Spielphasen Ballbesitz und Balleroberung.¹ Mannschaften die erfolgreich und attraktiv spielen, nutzen beide Spielphasen, um Tore zu schießen, indem sie je nach Ballbe-



¹ Auf das Fundament des Hockey-Tempels soll an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden. Seine Bedeutung für die Entwicklung und Entfaltung eines prächtigen Tempels ist jedoch offensichtlich: Ohne ein starkes Fundament, bricht der ganze Tempel in sich zusammen!

sitz gekonnt aufbauen oder gekonnt kontern. Die Wege (Konter, Aufbau) zum Ziel (Tore) durchlaufen im Normalfall verschiedene Etappen. Sowohl die Spielaufbau-Säule, als auch die Konter-Säule setzen sich demnach aus verschiedenen Bausteinen zusammen.

Die Spielaufbau-Säule

Ein gekonnter, temporeicher Spielaufbau verläuft nach dem FAKTor-Prinzip. Der Angriff braucht einen FRÜHEN Auftakt und einen direkten ANSCHLUSS und will darauf aufbauend zielstrebig in den

Früh Anschluss Kreis Tor

KREIS und konsequent ins TOR kombiniert werden.²

Ein früher Auftakt steht hierbei für eine schnelle Spieleröffnung, soll gleichzeitig aber Hektik verhindern! Nichts ist unattraktiver und gleichzeitig erfolgloser, als hektische Aktionen. Ziel ist es also, den Angriff so **FRÜH** wie möglich zu eröffnen. Um das so entstandene Tempo im Angriff zu halten (oder sogar zu beschleunigen) ist die Anschlussaktion gefragt.

Dieser zweite Baustein der Spielaufbau-Säule verlangt die Vororientierung (möglichst aller) Spieler und Spielerinnen. Erfolgt die Orientierung nach möglichen Anschlüssen **VOR** der Aktion, lässt sich der früh eröffnete Angriff mit der **ANSCHLUSS**-aktion reibungslos fortsetzen. Das Spiel beginnt zu fließen (Flow-Hockey).

Diesen Spielfluss gilt es in Richtung (gegnerischer) **KREIS** zu kanalisieren. Der dritte Baustein der Spielaufbau-Säule betont daher die Bedeutung des Eindringens in den Kreis. Vielen Angriffen fehlt die Zielstrebigkeit Richtung Tor. Gleichzeitig wird das Torzentrum immer als erstes verteidigt, so dass der direkte Weg zum Tor oft versperrt ist. Teilziel ist es also, zunächst in den Kreis einzudringen, bevor von dort das **TOR** erzielt wird.

Konter-Säule

Gerade wenn der Gegner den Ball hat,

² Das **FAKT**-Prinzip lässt sich auch als **TAKT**-Prinzip denken, indem der Auftakt nicht (nur) früh, sondern als Täuschung erfolgt.

Die Spielaufbau-Säule

reiche Balleroberung. Eine erfolgreiche Balleroberung will jedoch wiederum gut vorbereitet sein. Der erste Baustein zu einem erfolgreichen, weil schnellen Konter, basiert auf der aktiven **KANALISIERUNG** in einen Opferraum oder auf einen Opferspieler, in dem oder bei dem der Ball „geklaut“ und möglichst gleichzeitig – durch einen schnellen ersten Pass – in den Konter gespielt wird.

Der zweite, wesentliche Baustein für einen erfolgreichen Konter liegt also im „**KLAUEN**“, um zu **KONTERN**.³

Rollt der Konter, so gelten wieder ähnliche Bausteine wie in der Aufbau-Säule. Zunächst gilt es konsequent den **KREIS** zu suchen, einzudringen und im letzten Baustein den Konter auch im Tor unterzubringen, also ihn zu **KILLEN**.

Jeder dieser Bausteine bietet eine eigene Baustelle, auf der es viel zu verschönern gibt, aber immer vor dem Hintergrund und im Sinne des gesamten Tempels. Anders gesagt: Es gibt viele Etappen bis zur Ziel-

lassen sich daraus gut Tore erzielen. Genau wie in der Aufbau-Säule, soll auch in



Packt mit an: DHB-Trainer Valentin Altenburg rückt Tore zurecht

der Konter-Säule das Tempo im Konterhockey für die nötige Unordnung in der gegnerischen Defensive sorgen. Dieses Tempo entsteht durch das **4K**-Prinzip. Aktives **KANALISIEREN**, geschicktes **KLAUEN** mit sofortigem **KONTERN**, zielstrebig in den **KREIS** und konsequent **gekILLT**.

Voraussetzung

Die Voraussetzung für einen erfolgreichen Konter ist natürlich zunächst die erfolg-

³ Den besten Anschauungsunterricht hierzu bieten sicherlich die Verteidiger der Rüsselsheimer Bundesliga-Herren. Ihnen gelingt es in der Halle durch geschicktes Kanalisieren einen Opferraum (oft die eigene rechte Bande) anzubieten. Wird der Ball da rein gespielt, ist schon ein Abwehrspieler da und schießt den Ball direkt wieder in den eigenen Konter, ohne ihn vorher anzunehmen. **KLAUEN** und **KONTERN** sind hier **EINS!!!**

(Tor)linie. Entscheidend ist es, auf diesem Weg nicht das Ziel (den Torerfolg) aus den Augen zu verlieren.

Wie oben schon diskutiert, besteht das Spiel aus einem Wechsel von Ballbesitz und Balleroberung.

Unser Spiel besteht also aus zwei Phasen die sich ständig ablösen. Im Folgenden sind eine Reihe von Übungs- und Spielformen vorgestellt, die eines gemeinsam haben: Sie beinhalten beide Spielrichtungen, so dass es sowohl möglich ist, die Konter-Säule, als auch die Spielaufbau-Säule zu nutzen, um Tore zu erzielen.

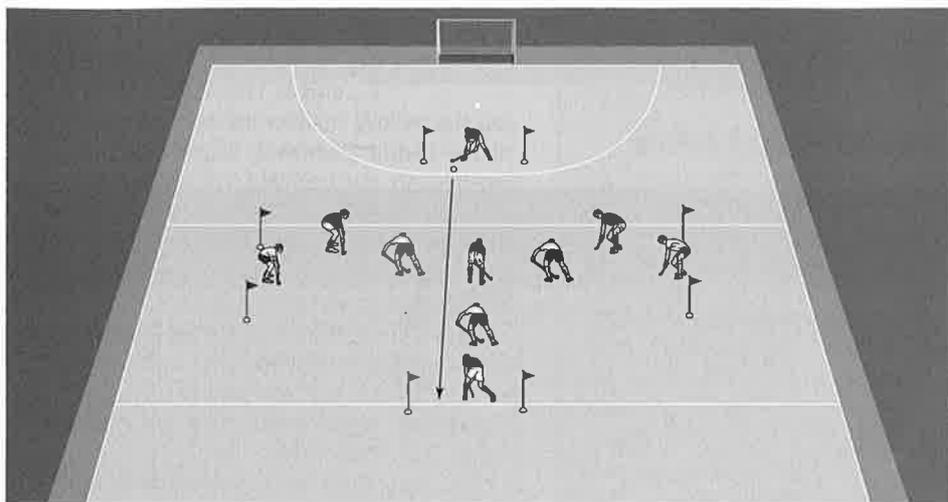
Kanalisisieren

Klauen + Kontern

Kreis

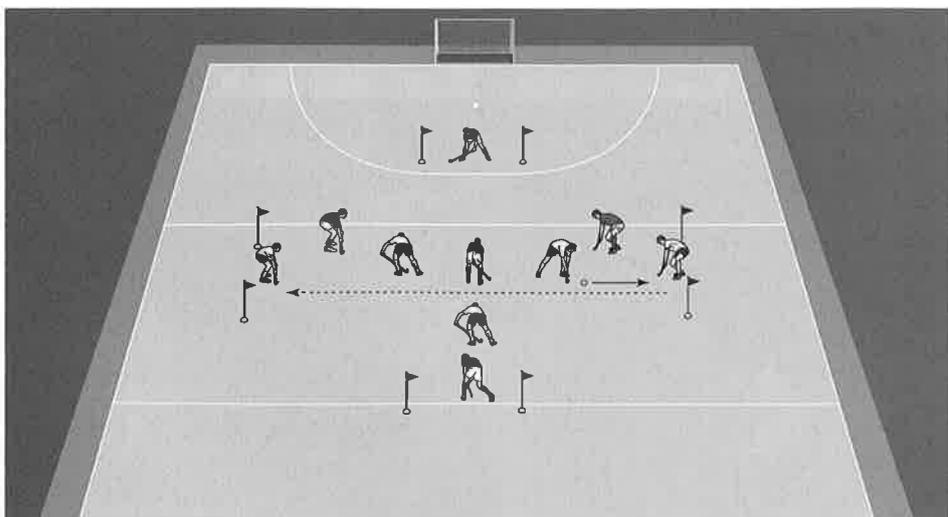
Killen

Die Konter-Säule



Spielaufbau-Säule:

Ziel ist es, dass der rote Spieler mit Ball im Stangentor entweder direkt oder über das Spielfeld zu seinem Mitspieler auf der anderen Seite im Stangentor passt. Die Spieler in den Stangentoren sind zunächst fest. Über diesen Übungsaufbau lässt sich vor allem im Aufbau die Anschlussaktion trainieren.



Konter-Säule

Das Ziel der gelben Mannschaft ist es, den Ball zu klauen und so früh wie möglich zu einem der beiden Mitspieler in einem der eigenen Stangentoren (in den Konter) zu passen. Eine reine Manndeckung ist nicht möglich (da ja sonst die rote Mannschaft einfach von Tor zu Tor passen könnte, wenn die Spieler im Spielfeld die Mitte freiziehen). Der Übungsaufbau erfordert das bewusste Kanalisieren durch die gelben Konter-Spieler.

LEXIKON

Doppeln

Ein Begriff aus dem Abwehrbereich der die (klein-)gruppen-taktischen Abwehrhandlungen zum Erringen des Balles beinhaltet. Doppeln sagt aus, dass der ballführende Angriffsspieler von einem Abwehrspieler unter Druck gesetzt und in den abwehrstarken Bereich eines zweiten Abwehrspielers getrieben wird.

Im Feldhockey treibt zum Beispiel ein Abwehrspieler den ballführenden Gegenspieler auf die eigene Vorhandseite, also die rechte Seite. Hier greift der zweite Abwehrspieler ein und versucht den Ball zu erobern.

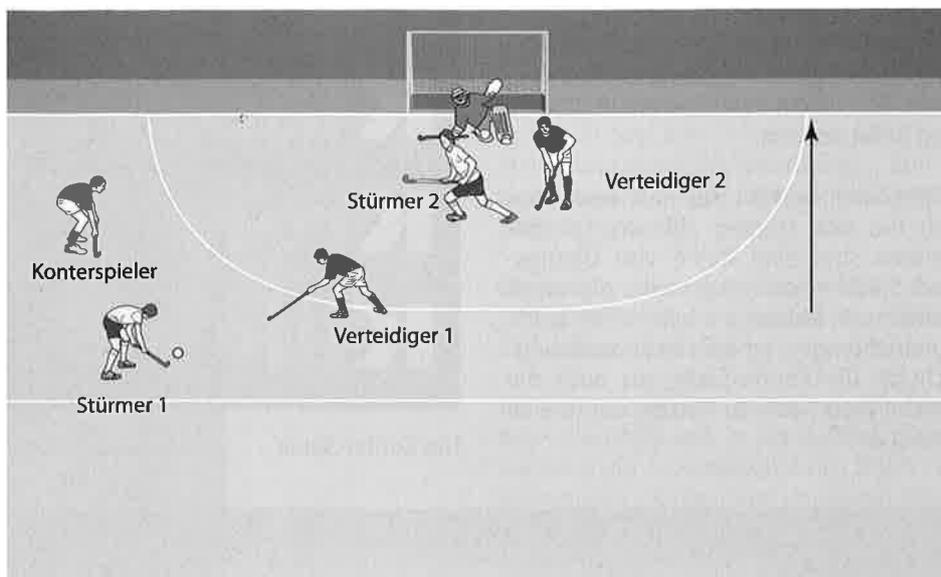
Eine im Hallenhockey typische Spielsituation ist die Ballführung des linken Verteidigers an seiner linken Bande. Von seinem direkten Gegenspieler wird er so bedrängt, dass eine Ballabgabe nach hinten/quer oder ein Rausdrehen nicht mehr möglich sind.

Nun kommt ein zweiter Abwehrspieler zum „Doppeln“ hinzu, um die Ballführung zu unterbrechen und selbst in Ballbesitz zu gelangen.

Die Gefahr des Doppeln liegt im „Ausbrechen“ des Angreifers (und dem anschließenden Überzahlangriff) durch die Nahtstelle der beiden Abwehrreichweiten. Die Schwierigkeit ist, im richtigen Augenblick aus einer „Lauerposition“ heraus aktiv zu doppeln.

Eindringen in den Kreis (2:2 mit Konterspieler):

- ➔ Stürmer 1 startet mit Ball und will in den Kreis eindringen.
- ➔ Sobald Stürmer 1 im Kreis ist, beginnt auch der Zweikampf ohne Ball zwischen Stürmer 2 und Verteidiger 2 um die aussichtsreichen Positionen vor dem Tor.
- ➔ Verteidiger 1 will den Ball klauen und ihn nach außen in den Konter zum Konterspieler passen. Gelingt ihm das, läuft ohne Verzögerung der Überzahl (3:2)-Konter. Dieser Aufbau entwickelt in der Aufbau-Säule das Eindringen in den Kreis und das Erzielen von Toren. In der Konter-Säule werden sowohl das Klauen/Kontern, als auch das Eindringen in den Kreis und Killen entwickelt. Der Übungsaufbau ermöglicht das Training vom schnellen Umschalten in beide Richtungen (Stürmer wird zum Verteidiger und andersherum).



- ➔ In einer weiteren Steigerung, wird nach dem möglichen Konter durch die rote Mannschaft ein weiterer Re-Konter durch die gelbe Mannschaft möglich, sollte es den gelben Spielern gelingen, den Ball von Rot zu klauen und auf den Konterspieler 2 zu passen.

