

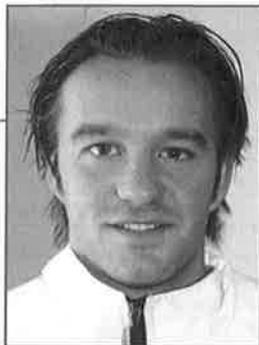
„Steil spielen“ ist „geil spielen“!

Ein Plädoyer von U16-Bundestrainer Valentin Altenburg für erfolgreiche Attraktivität im Hockey – Teil II

Nachdem im ersten Teil „Schönheit ist die Harmonie von Teilen“ (Ausgabe 3/2009) eine Strategie für erfolgreiche Attraktivität entwickelt wurde, beschäftigt sich dieser Teil mit der Frage, welche Hockey-Techniken Tempo erzeugen und wie sich diese Techniken trainieren lassen.

Das Erzeugen von Tempo ist die Voraussetzung, um die gegnerische Mannschaft ins Chaos zu stürzen und damit die Voraussetzung für das Erzielen von Toren. Doch wie erzeugen die Spieler, wie erzeugt meine Mannschaft das Tempo, um daraus Tore zu schießen? Die folgenden Techniken tragen einen Teil dazu bei, dass Tempo in einem Angriff entwickelt oder verschärft wird. Um in der Begrifflichkeit der Aufbau-Säule (Seite 2) zu bleiben, ermöglichen diese Techniken entweder einen FRÜHEN Auftakt (Druckpass) einen reibungslosen ANSCHLUSS (Ballmitnahmen) oder erleichtern den zielstrebigsten Weg in den KREIS (Schlenzpass, Argentinische Rückhand, Umspielen). Bevor jedoch eine Auswahl an Tempo-Techniken näher vorgestellt wird, soll noch eine grundsätzliche Beobachtung zum Techniktraining gemacht werden: Das Ziel des Techniktrainings liegt in der situativ-variablen Verfügbarkeit der jeweiligen Technik. Ein Grund, warum vielfach trainierte technische Bewegungsabläufe nicht erfolgreich in Spielsituation transportiert werden, liegt (möglicherweise) darin, dass der vermeintlich gleiche Bewegungsablauf nicht auch derselbe ist!

Durch Kompositionen wie Geschwindigkeit, Gegnerdruck und Wettkampfmotivationen verändert sich der Bewegungsablauf (mi-



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.



Ab durch die Mitte: Steil spielen ist „geil spielen“, sagt U16-Trainer Valentin Altenburg (Foto: Herbert Bohlscheid)

HOCKEY Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Kindgerechtes Training

Autor Horst Wein mit Tipps und Übungen zur Entwicklung der Spielintelligenz im Kinderhockey

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, Mendestr. 26, 44141 Dortmund, ☎ (0231) 395 15 21, mobil: 0172/ 278 79 74 E-Mail: stephan@thehockeyzone.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 Froberg-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 4/2009

nimal). Daraus folgt die Überlegung, technische Bewegungsabläufe seltener isoliert zu trainieren und stattdessen häufiger in taktische Situationen einzubetten und diese (z.B. durch einen Wettkampf) zu emotionalisieren, um eine möglichst große Spielnähe zu erzeugen.

Allgemein formuliert lässt sich sagen, dass das Ziel darin besteht, die jeweilige Technik (unter Gegnerdruck in einer Wettkampfsituation) auf höchstem Tempo erfolgreich umzusetzen. Als Weg schlage ich vor, immer mit höchstem Tempo die Techniken zu trainieren, bis sie auf diesem Tempo erfolgreich werden.

Ziel: Mit Tempo und sauber
Weg: Mit Tempo und unsauber
Umweg: Ohne Tempo und sauber

1. Umspieltechnik:

Die frontale Ballführung und das gegen-spielernahe Umspielen in der zweiten Etage (mit der falschen Rückhand) als beschleunigendes Element: Die Ballführung (weit) vor dem eigenen Körper (siehe Abb. 3) ermöglicht das regelrechte Treiben des Balles, bei gleichzeitig guter Übersicht und der Möglichkeit plötzlich seitlich auszubrechen.

Ganz besonders im gegnerischen Viertel geht es darum, mit Zug zum Tor in den Kreis einzudringen.

Je enger ich an meinem Gegenspieler vorbei komme, desto besser der Winkel zum Tor. Um im höchsten Tempo eng am Gegenspieler erfolgreich zu sein, bedarf es einer Kombination aus einer frontalen

Abb. 3: Ausbrechen nach rechts und links

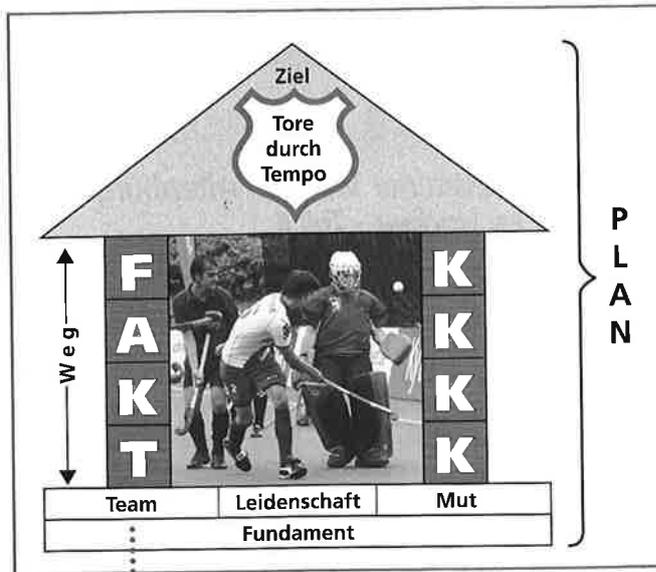
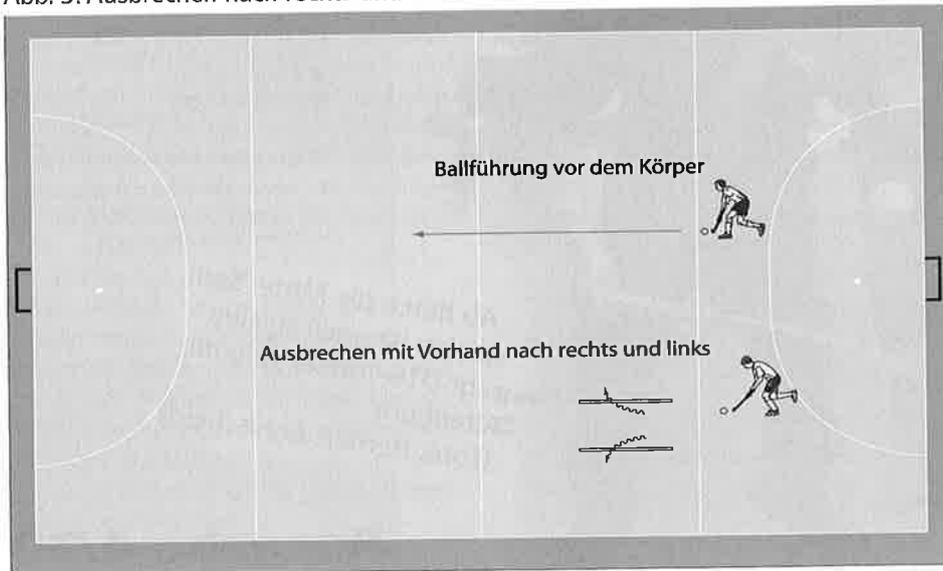


Abb. 1: Der Hockey-Tempel als Plan für erfolgreiche Attraktivität im Hockey (siehe Teil 1 des Beitrags in HockeyTraining, Ausgabe 3/04).



Abb. 2: Aufbau-Säule

Ballführung und einer Kombination aus plötzlichem Ausbrechen und/oder Anheppen des Balles (=spielen in der zweiten Etage), um möglichst eng an der Reichweite oder sogar mitten durch die Reichweite des Gegenspielers den direktesten Weg in den Kreis zum Tor zu finden.

Ein Mittel, um plötzlich auszubrechen, ist die „falsche Rückhand“. Sie hat gegenüber dem Rückhandzieher einen Vorteil: Beim herkömmlichen Rückhandzieher entsteht durch das deutliche Aufdrehen des Schlägers ein Auftakt, der die Handlung ankündigt. Treibt der Spieler den Ball jedoch frontal vor sich her, kann ein Ausbrechen (nach rechts) durch die falsche Rückhand sowohl ohne deutlichen Auftakt (plötzlicher) gespielt, als auch leichter geheppt werden. Beides ermöglicht das „unhöfliche“ (M. Weise) Umspielen durch die gegnerische Reichweite (siehe Abb. 4).

Schauen wir uns das bei der Übung auf der nächsten Seite einmal genauer an:

Ein Spieler hinter der Mittellinie beginnt mit einen 1 gegen 1 auf das Haupttor (unten).

Gelingt es ihm, den Verteidiger zwischen Schusskreis und Viertellinie zu umspielen und ein Tor zu erzielen, entscheidet er sich für 1 gegen 1 in einen seitlichen Schusskreis gegen den dort lauenden Verteidiger (daher zusätzliche Bälle an den Grundlinien).

Gelingt ihm auch dort ein Tor, geht es wieder zum Hauptkreis und so weiter. Erobert der Verteidiger (oder sein Torwart) den Ball, „kontert“ der erfolgreiche Verteidiger zu einem beliebigen Seitenkreis und spielt wiederum selbst ein offensives 1 gegen 1 (gegen jeweils einen Verteidiger).

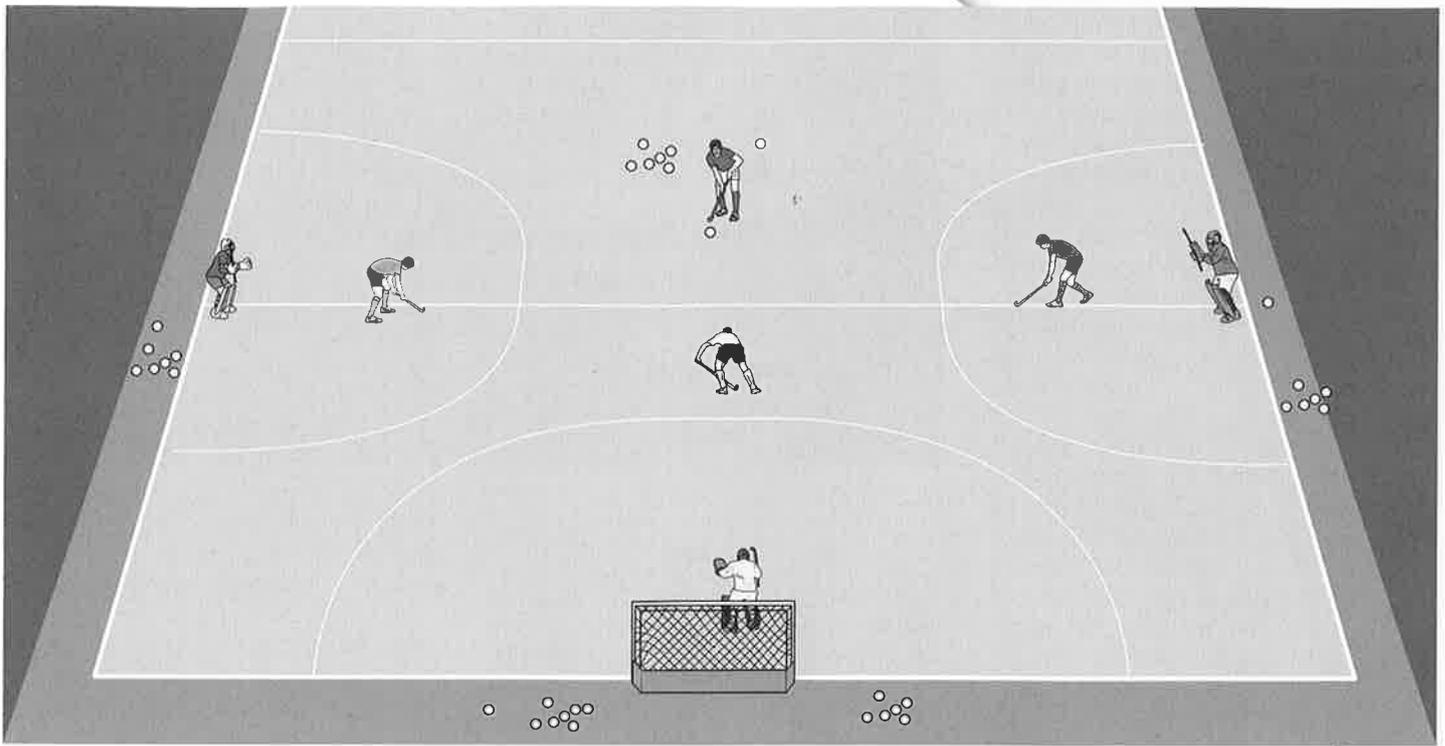


Abb. 4: 1 gegen 1 auf drei Tore

Es gewinnt derjenige Spieler, der zuerst 10 Tore erzielt. Je besser es gelingt, eng am Gegenspieler zu umspielen (plötzlich ausbrechen, mit Speed in der zweiten Etage durch die Reichweite), desto leichter ist ein erfolgreicher Abschluss (durch den guten Winkel) und umso größer ist damit die Chance auf Extrabälle.

Diese Wettkampfform kann mit einem zusätzlichen Stürmer-/Verteidigerpaar tief im (jeweiligen) Schusskreis ergänzt werden, welches im Anschluss an das Umspielen für Nachschuss (-sicherung) verantwortlich ist, oder bei entstehenden Kurven-/Flankensituationen eingreift (siehe Abb. 5).

Die beiden Übungen auf dieser Seite können auch erweitert werden, zum Beispiel als „2 gegen 2-Battle“.

Auch hier besteht das Ziel darin, eine zielstrebige Steilentwicklung sowohl mit Ball als auch ohne Ball zu erreichen, um den größtmöglichen Druck auf den Kreis und das Tor zu ermöglichen (s. Abb. 6).

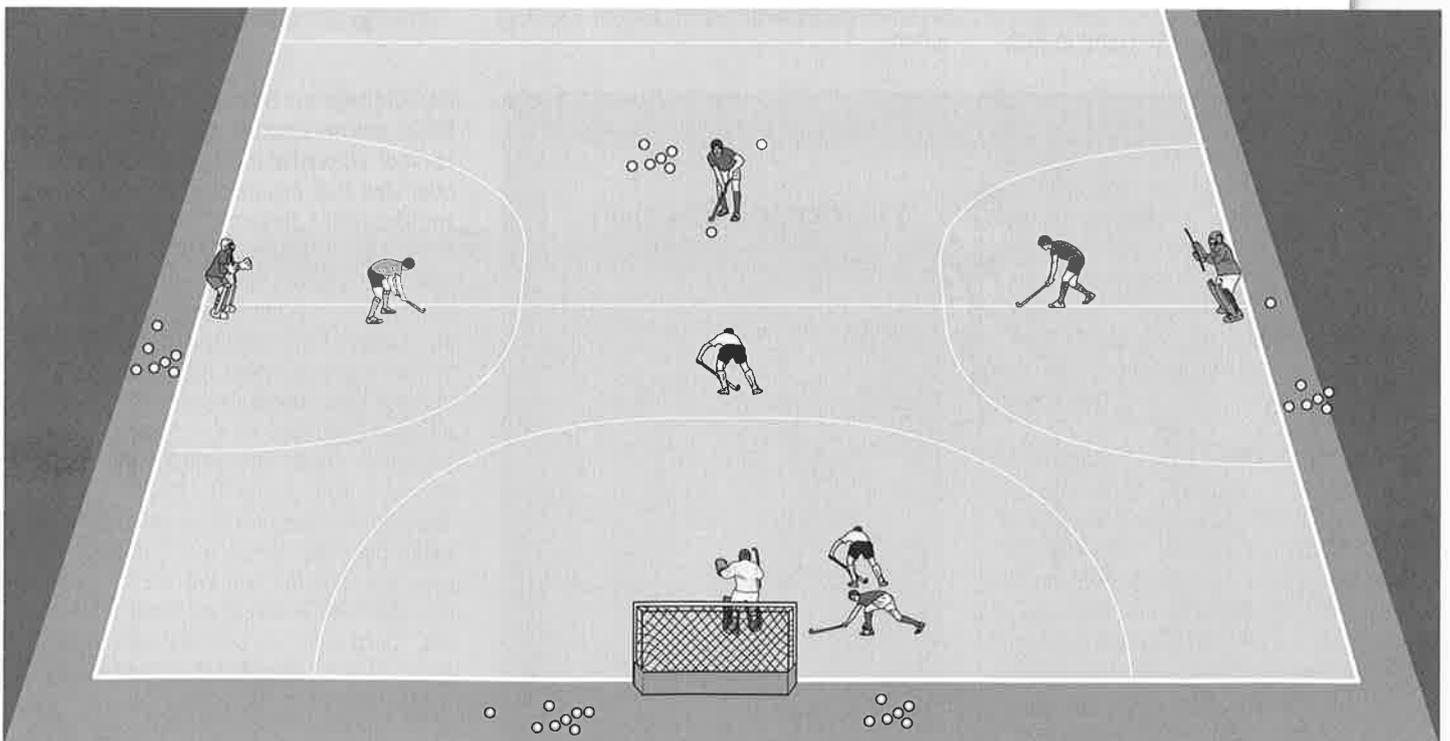


Abb. 5: 1 gegen 1 auf drei Tore mit zusätzlichem Stürmer-/Verteidigerpaar

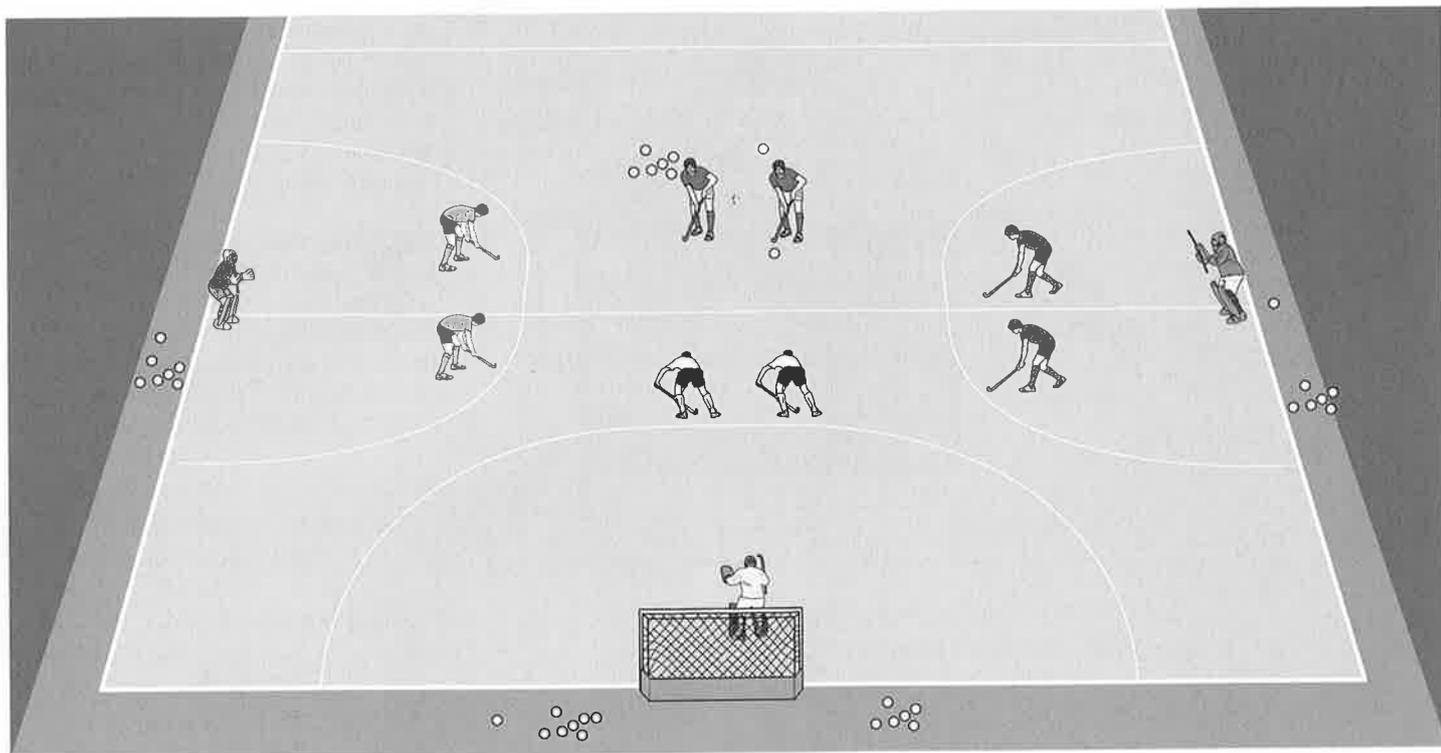


Abb. 6: 2 gegen 2-Battle

1. Ballabgabetechniken:

Der ansatzlose Druckpass als beschleunigendes Element: Beim Druckpass bleibt der Schläger die gesamte Zeit der Aktion hinter dem Ball. Der Ball wird vor dem Körper leicht seitlich (rechts) geführt und im Moment der Ballabgabe durch einen (fast eingesprungenen) Stemmschritt mit dem vorderen Fuß (entweder rechts oder links) abgedrückt.

Dabei schnell die obere linke Hand in Richtung

rechter Unterarm, um diesem ansatzlosen Pass die nötige Härte zu geben.

Der Vorteil des Druckpasses besteht darin, dass er aus der frontalen Ballführung auch in unmittelbarer Nähe zum Gegenspieler ausgeführt werden kann, weil auf Ausholen (und damit den Ball freigeben) verzichtet wird.

Gleichzeitig ermöglicht der Druckpass einen frühen und plötzlichen Auftakt, weil er ohne große Ankündigung daher kommt (s. Abb. unten).

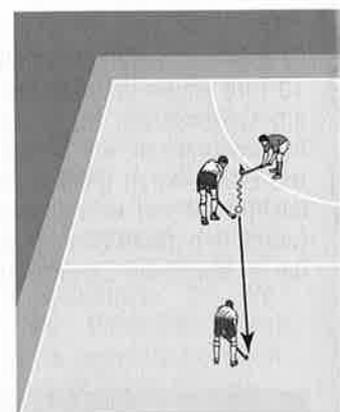
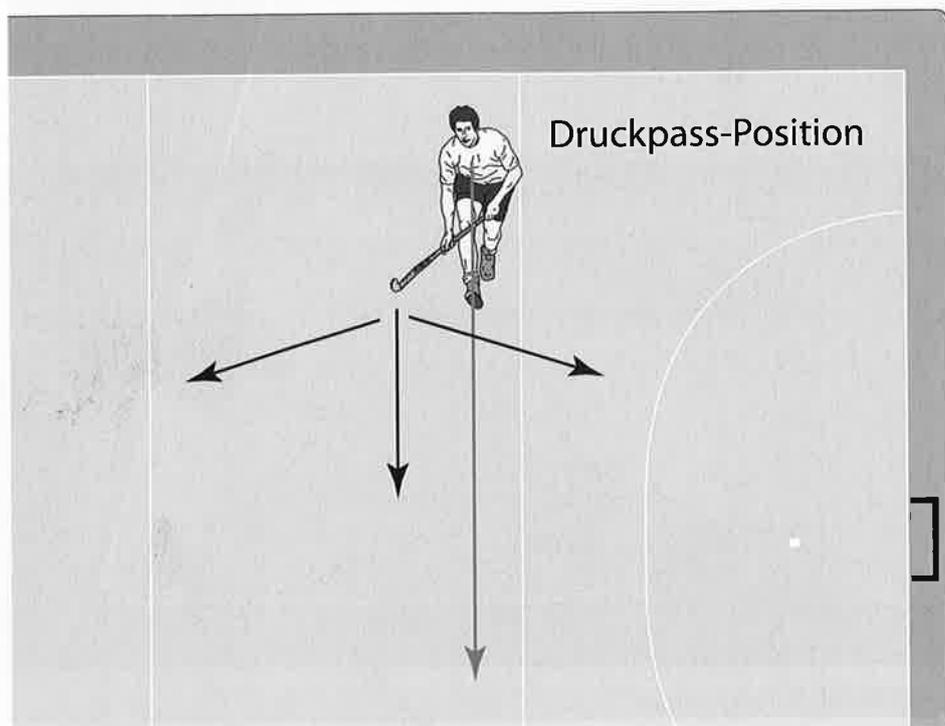


Abb. 8

Der Angreifer am Ball macht Druck Richtung Kreis und entscheidet sich, ob er den Verteidiger entweder mit Speed eng umspielt, oder den Ball ansatzlos („mit der Hacke“) zurückdrückt („Reverse Druckpass“). Ist das Umspielen erfolgreich, dann folgt der Torschuss. Erfolgt der Pass, dann nutzt der „Hackenspieler“ seinen Speed und kreuzt sich im Rücken frei, während der angespielte Spieler mit dem hellen Trikot mit Ball Druck auf den Kreis macht und den Ball entweder plötzlich ansatzlos auf den freischneidenden Mitspieler drückt oder selbst zum Abschluss kommt (s. Abb. 8 und 9).

Ein weiteres spielbeschleunigendes Element kann hier der kurze ansatzlose Schlenzpass aus der Ballführung sein: Er ermöglicht die Steil-Entwicklung, weil er nicht an der Reichweite vorbei, sondern über die Reichweite hinweg den Weg in den Kreis ermöglicht (s. Abb. 10).

Um die Qualität des Verteidigers zu belohnen, sollte dieser wiederum jeweils einen



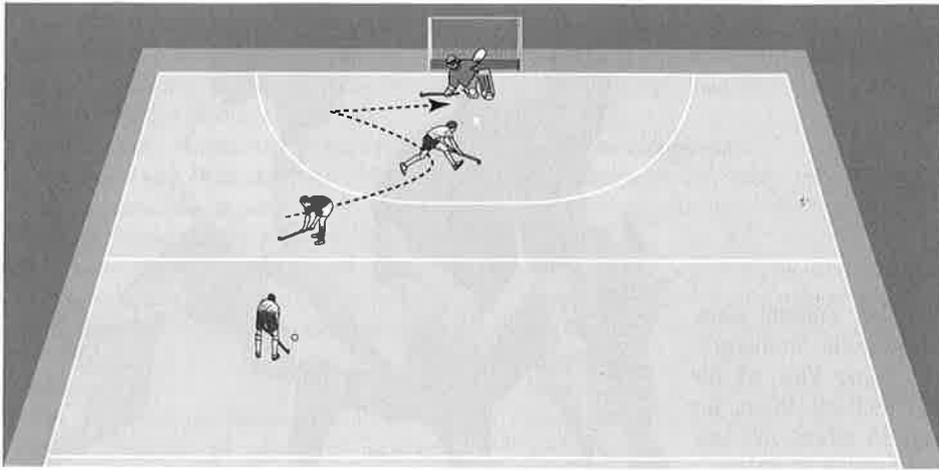


Abb. 9

Konterspieler haben, den er über einen schnellen ersten „Konterball“ in Szene setzt.

Oft ergibt sich dabei die Notwendigkeit, bei diesem schnellen Konterball auf einen ansatzlosen Druckpass oder einen frühen „Aggi-Pass“ zurückgreifen zu müssen, weil der Verteidiger den Ball im Zwei-

3. Ballmitnahmen

Öffnende Ballmitnahmen über beide Schultern als beschleunigendes Element: Egal ob Mittelfeldspieler oder Stürmer, wenn ich unter Gegnerdruck vertikal angespielt werde, brauche ich gute Ballmitnahmetechniken um die entstandene Dynamik zu erhalten

höhere Erfolgsquote bei der Erzeugung von schnellen und steilen Anschlüssen (im Mittelfeld), da ein aufwendiges Umlaufen des Balles erspart bleibt und der Ball durch die „Aggi“ unmittelbar nach der Ballmitnahme über die rechte Schulter steil gespielt werden kann.

Hierbei kann die rechte Hand ruhig unten am Schläger bleiben. Die „Aggi“ kann somit mit der rechten Hand unten als Schiebeschlag gespielt werden, was sowohl die Kontrolle, als auch die schnelle Umsetzung erleichtert.

Zuspieler 1 spielt ein Mittelfeldpaar an, woraufhin sich ein 2:2 Richtung Grundlinientor entwickelt (s. Abb. 11). Ziel des angespielten Mittelfeldspielers ist es, durch eine offensive Ballmitnahme eine schnelle (steile) Anschlussaktion zu erwirken. Eine Möglichkeit hier wäre, den Ball über die rechte Schulter offensiv (Richtung linke Außenlinie) mitzunehmen und mit der „Aggi“ steil Richtung Kreis durchzustecken. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich durch die

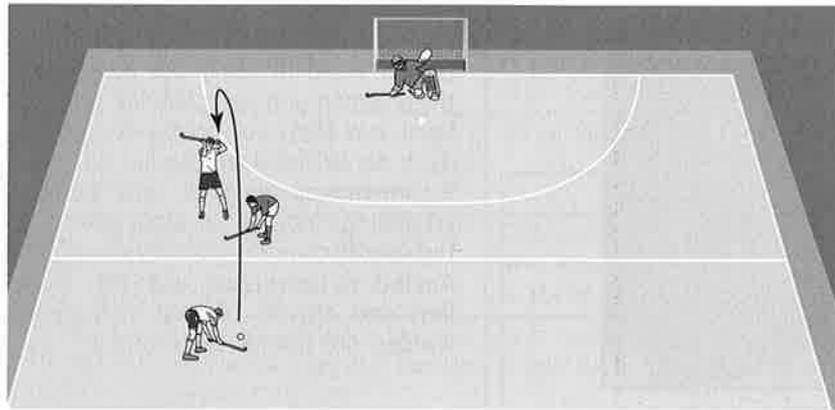
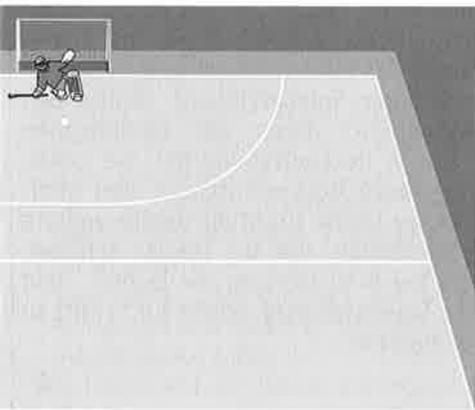


Abb. 10

kampf gewinnt und somit unmittelbaren Gegnerdruck besitzt, so dass er sich lange positionieren oder ausholen kann.

oder sogar zu forcieren. Durch die argentinische Rückhand als Pass, bekommen Ballmitnahmen über die rechte Schulter eine

Ballmitnahme in Spielrichtung zu drehen, um eine offene „Face-to-Face“-Situation zu erzeugen. Gelingt ein schneller Anschluss von Mittelfeld in den Sturm/Kreis wird es bis zum Tor ausgespielt. Gelingt es den Verteidigern jedoch, den Ball zu erobern, gibt es einen Konterpass in die Kontersituation und „vice versa“. Verpufft der Angriff, erhält die „Kontersituation“ einen neuen Ball vom Zuspieler 2. Die Mannschaft, die zuerst 10 Tore hat, gewinnt.

Abschließend lässt sich feststellen, dass die skizzierten Techniken eine zielstrebige Steilentwicklung ermöglichen und damit den Druck auf den gegnerischen Kreis erhöhen, weil sie frühe Anspiele, dynamische Anschlüsse und zielstrebiges Eindringen in den Kreis ermöglichen. Der letzte Teil meiner kleinen Reihe wird sich mit individual- und gruppentaktischen Prinzipien, die Tempohockey unterstützen, beschäftigen, weil es durch sie gelingt, den Gegner in Unordnung zu bringen und diese zu nutzen.

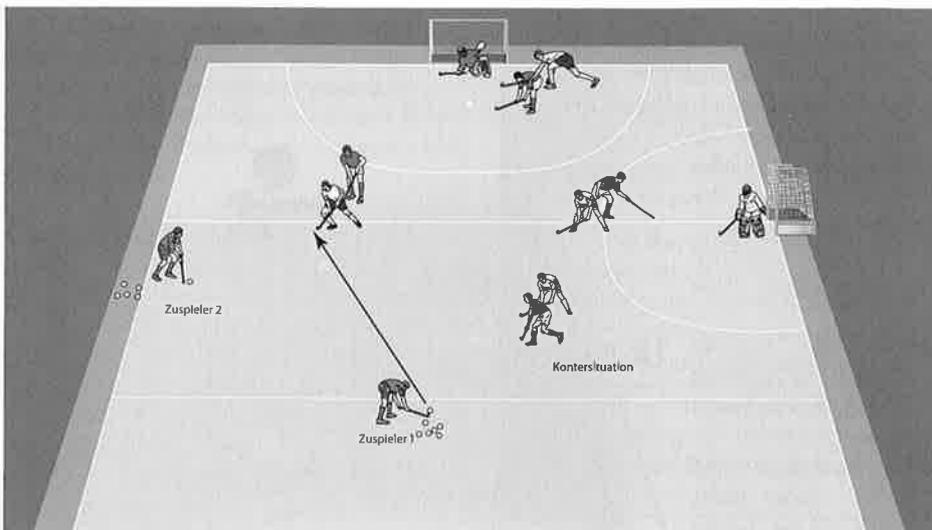


Abb. 11: 2 gegen 2 Richtung Grundlinientor

Bunter Mix für „graue Zellen“

Mit kindgerechtem Hockeytraining die Spielintelligenz der Minis fördern

Ein methodischer und altersgerechter Trainingsaufbau ist für das Kinder- und Jugendtraining unerlässlich. Den Mittelweg zwischen Spaß und Ernsthaftigkeit, Forderung und Altersgerechtigkeit sowie Kontinuität und Abwechslung zu finden, ist eine eigene Kunst und zeichnet am Ende den langfristig erfolgreichen Trainer aus. „Erfolg“, so der Autor des folgenden Artikels, „sollte nicht in Medaillen und DHB-Meisterwimpeln gemessen werden, sondern an der Zahl der Spielerinnen und Spieler, die jedes Jahr den Schritt von der Jugend in die erste Mannschaft schaffen. Horst Wein, Autor zahlreicher Hockeybücher wie zum Beispiel des Buches „The Science of Hockey“, ist auch im interna-



Horst Wein

... ist „Lehrer, Autor und Trainer aus Leidenschaft“. Sein Diplom als Sportlehrer mit Sonderfach Fußball erwarb er an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Als Spieler in der Nationalmannschaft des Deutschen Hockey-Bundes und Trainer der spanischen Nationalmannschaft schaffte er 1980 sogar den Sprung aufs Silbermedaillen-Treppchen bei den Olympischen Spielen. Als „FIH Master Coach“ hat Wein sich aber vor allem auch im internationalen Fußball einen Namen als Vordenker und Fachmann im Bereich Training und Trainingslehre gemacht.

Buchtipp:

Horst Wein / Heino Knuf: Entwicklung der Spielintelligenz durch Mini-Hockey, 60 Seiten, 10,- Euro. Erhältlich über den DHB: demming@deutscher-hockey-bund.de

tionalen Fußball eine anerkannte Trainergröße. Seine Vita ist beeindruckend. Wein, der seit 35 Jahren mit seiner Familie in Spanien lebt, ist als „FIH Master Coach“ auch Inhaber der höchsten Hockey-Trainerlizenz der Welt.

Wie das komplizierte Hockeyspiel perfekt an die geistigen und körperlichen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen angepasst werden sollte, wird in dieser Serie eindrucksvoll dargestellt

In Horst Weins international anerkannten Entwicklungsmodellen für Fußball und Hockey geht das motorische Lernen Hand in Hand mit dem kognitiven Lernen und jeder Spieler lernt, das Spiel von klein auf richtig zu „lesen“, dank der Wichtigkeit, die der Autor der Wahrnehmungsfähigkeit und der Entscheidungsfindung in allen seinen altersspezifischen Programmen einräumt. Anstatt zu instruieren, wird hier stimuliert und anstatt Lösungen zu geben, werden die Trainer dazu animiert, Pro-



Hockey-Kids: Nicht immer perfekt, aber mit viel Eifer bei der Sache, vorausgesetzt, der Trainer findet den richtigen Mix. (Foto: Bohlscheid)

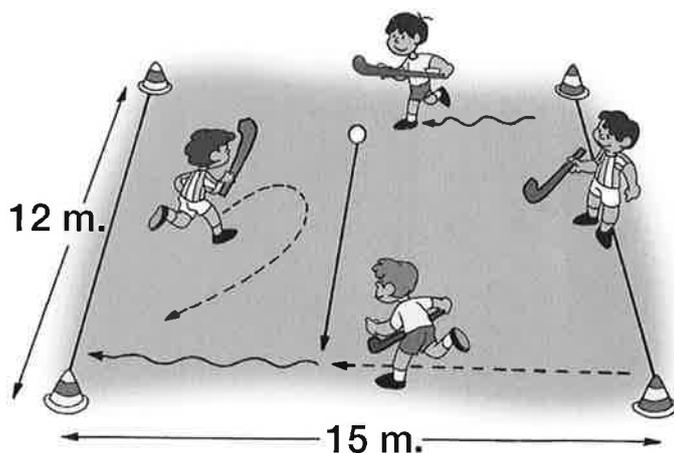
bleme zu präsentieren! Zahlreiche Informationen zum Erwecken und Stimulieren des Potenzials der jungen Spieler und ihrer Spielintelligenz stellen den Mittelpunkt dieser hier beginnenden Serie in HockeyTraining dar, die neben der neuen Hockeybroschüre über Mini-Hockey (siehe Buchtipps unten) weitere „Werkzeuge“ für die Trainer anbietet, um bei 8-10-Jährigen die Technik und die Spielintelligenz Schritt für Schritt zu entwickeln.

1. Vereinfachtes Spiel: 2 gegen 1 auf zwei breite Tore

Spielregeln:

- Zwei Spieler einer Mannschaft greifen abwechselnd auf beide gegenüber stehenden breite Tore (12 m) an. Jedes der beiden Tore ist 15 Meter von einander entfernt und wird von einem gegnerischen Spieler verteidigt.
- Jede Zweiermannschaft führt in Folge 10 Angriffe abwechselnd auf beide Tore aus, 5 auf jedes Tor. Anschließend wechseln beide Mannschaften ihre Plätze und Aufgaben.
- Eine Zweiermannschaft gewinnt einen Punkt wenn:
 - einer ihrer Angreifer mit dem Ball am Stock über die Torlinie laufen kann.
 - ein Verteidiger den Ball in seinen Besitz bringt und ihn dreimal berührt,

- die Angreifer einen Regelverstoß begehen oder
- der Ball über die Torlinie aus dem Übungsfeld rollt.
- Wenn ein Verteidiger einen Regelverstoß begeht, gibt es einen „Freischiß“ (Zuspiel oder Dribbeln des Balles) mit allen Spielern mindestens 5 Meter entfernt. Auf diese Art



und Weise lernen auch die gegnerischen Verteidiger zu entscheiden, ob es besser ist, den Mann oder den Raum zu decken, in den der Ballbesitzer laufen kann.

- ➔ Es gibt weder Abseits noch Seitenlinien.
- ➔ Es gewinnt das Paar, das mit 10 Angriffen die meisten Tore erzielen kann. Im Falle eines Unentschiedens wird ein "Tiebreak" mit je 2 weiteren Angriffen ausgeführt.
- ➔ Da es keinen Schiedsrichter gibt, müssen die 4 Spieler sich bei Konflikten selbst einig.

Kommentar

- ➔ Die Einfachheit des Spieles erlaubt ein sofortiges Verstehen der meisten im Spiel enthaltenen Probleme und ihre Lösungen. Der Jugendtrainer macht mit offenen und geschlossenen Fragen alle diese Probleme deutlich und erlaubt es seinen Schülern, in einem offenen Dialog wichtige technische und taktische Erfahrungen zu sammeln, um Schritt für Schritt ihre Spielintelligenz zu entwickeln.
- ➔ In diesem ersten vereinfachten Spiel werden Angriff und Abwehr noch voneinander getrennt, damit sich der Anfänger nur auf eine seiner zwei Aufgaben konzentrieren kann, wodurch sein Lernen erleichtert wird.
- ➔ Die Breite der Hüchentore muss immer dem Spielniveau der Kinder oder Jugendlichen angepasst werden.
- ➔ Wenn die Angreifer erkannt haben, wann sie den Ball passen und wann sie ihn dribbeln müssen, wird von ihnen erwartet, dass sie in 10 Angriffen mindestens 7 Tore erzielen. Wenn es mehr als 7 sind, kann der Übungsleiter ohne Bedenken das nächste vereinfachte Spiel anbieten, das etwas schwieriger und komplexer ist und einige neue Probleme enthält.
- ➔ In diesem und den meisten nachfolgenden Spielen kann der Übungsleiter den erfolgreichen Angreifer auch dazu auffordern, nach dem Überdribbeln der Torlinie sofort einen Torschuss auf ein 10 Meter dahinter stehendes Tor (ohne und mit Torhüter) auszuführen. Dabei muss der Schuss beim Torschuss immer auf dem Boden bleiben (Schiebschlag) und darf erst nach der Ballberührung leicht angehoben werden. Um eventuelle Gefahrenmomente auszuschalten sollte der Verteidiger nach dem Überdribbeln der Endlinie den Angreifer nicht mehr stören.

Lern- und Lehrziele:

a) Technische Fertigkeiten

1. Ballführung mit verschiedenen Techniken sowohl mit Vorhand als auch mit Rückhand.
2. Lösen des Blickes vom Ball beim Dribbeln.
3. Den in Bewegung befindlichen Ball mit Vorhand und Rückhand in den Lauf des Mitspielers passen.
4. Abspiele mit Genauigkeit und genügender Härte.
5. Ballannahme und -mitnahme im Lauf.
6. Passaustauschungen mit anschließendem Tem-

powechsel und Dribbling.

7. Den Gegner auf dessen linker und/oder rechter Seite zu umspielen.

b) Taktische Fähigkeiten

1. Den Blick vom Ball lösen, um die Spielsituation besser erkennen und analysieren zu können.
2. Den richtigen Augenblick für das Abspiele erkennen (nicht zu früh und nicht zu spät) und mit dem Ball nicht in den Aktionsradius des Gegners einzudringen.
3. Lernen, wann es angezeigt ist, den Ball zu passen oder mit ihm in den freien Raum einzudringen.
4. Den Körper ballgerecht orientieren, damit der Ball gut auf- oder mitgenommen werden kann, ohne dass dadurch die nächste Aktion verlangsamt wird.

5. Den Ball statt in Ruhe, möglichst immer im Lauf annehmen.
6. Das eigene Spielverhalten dem Mitspieler anpassen.
7. Als Verteidiger die Aktionen der Angreifer voraussehen (antizipieren).
8. Den bestgeeigneten Augenblick für die Abwehr erkennen und eventuell diese verzögern, um die Gegner zu begleiten. Dabei sollte der Verteidiger sich immer seitlich und nicht frontal zu den beiden Angreifern stellen, um eine „1 gegen 1“-Situation (Gleichzahl anstatt Unterzahl) zu schaffen.
10. Schnell und für den Ballbesitzer überraschend abwehren.
11. Sich durch Abwehrfinten mit dem Stock und Körpertäuschungen einen Vorteil bei der Abwehr verschaffen.

Mögliche Varianten des Spiels

Bei der Anwendung eines der vielen vereinfachten Spiele sollte der Übungsleiter durch Änderung einer oder mehrerer Regeln bestimmte individuelle oder kollektive Aspekte der Technik, der Taktik oder auch im physisch-kognitiven Bereich schulen, ohne dabei die anderen Lernziele außer Acht zu lassen.

| Variante | Lernziel |
|---|---|
| 1. Jede Zweiermannschaft hat 10 Angriffe in beliebiger Zeit | Sowohl die Verteidiger als auch die Angreifer sollen das Spiel verstehen. |
| 2. Die Stürmer haben 90 Sekunden (oder 2 Minuten), um so viele Angriffe wie möglich in beiden Toren erfolgreich abzuschließen. | Erfahrungen sammeln. |
| 3. Damit ein Tor gültig ist, wird nur ein Pass nach links oder eine Abspielefinte nach links mit anschließendem Dribbling erlaubt. | Den Verteidiger mit nur einem Pass oder auch mit einer Abspielefinte und anschließender Ballführung zu überlaufen. Anwendung von Täuschungen. |
| 4. Der linke Angreifer entscheidet sich zwischen einem Pass nach rechts oder einer Passfinte und anschließender Ballführung. | Das Kennenlernen einer der effektivsten Lösungen für die 2:1-Situation im Angriff. |
| 5. Damit das Tor gültig ist, muss die letzte Ballannahme immer im Lauf geschehen. | Ballannahme und -mitnahme wenn möglich immer im Lauf ausführen. |
| 6. Jedes Paar hat 4 mal 20 Sekunden Zeit, um die höchste Anzahl von Toren zu erzielen. Nach jedem 20 Sekunden gibt es eine Pause von 2 Minuten. | Ausführung von technisch-taktischen Kombinationen unter Zeitdruck und mit hoher Geschwindigkeit. |
| 7. Beide Angreifer müssen während des Spiels den Ball mindestens einmal mit Rückhand berühren. | Das Spiel mit der Rückhand pflegen, obwohl es weniger effektiv ist. |
| 8. Damit das nächste Tor gültig ist, müssen beide Stürmer während des Angriffs ihre Angriffspositionen wechseln. | Systematische Anwendung des Kreuzens („switch“). |
| 9. Zehn Angriffe aus der Spielfeldmitte auf ein beliebiges Tor mit den beiden Verteidigern (am Anfang des Angriffs 4,5 Meter von den Stürmern entfernt). Anschließend können sie dort verteidigen, wo sie wollen. | Sich bewusst vor einem Tor die Spielsituation „2 gegen 1“ schaffen. |
| 10. Spiel auf 4 Tore (4,6 Meter breit und 12 Meter voneinander entfernt). Ein Tor wird durch Überdribbeln von einer der beiden gegnerischen Torlinien erzielt. | Dem Angriff immer genügend Breite geben. |

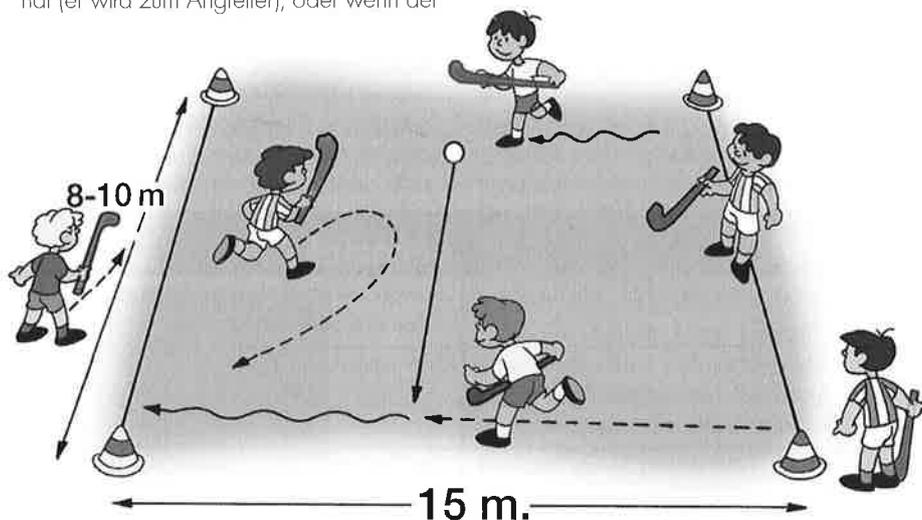
Wenn der Übungsleiter darüber hinaus nach dem Überdribbeln der Torlinie einen anschließenden Torschuss fordert, dann wird auch noch der Abschluss des Angriffs geschult.

“Ein Hockeyspieler sollte nicht vergessen, dass seine augenblickliche Leistung auf sein Verhalten in der Vergangenheit zurückzuführen ist, genauso wie seine Zukunft von seinem heutigen Verhalten bedingt wird.”

Variante mit 6 Spielern: 2 gegen 1 mit 3 Mannschaften auf breite Tore

Spielregeln:

- ➔ Die Regeln entsprechen dem Spiel „2:1 auf breite Tore“, aber anstatt der 4 Spieler gibt es jetzt 6 Kinder.
- ➔ Die beiden neuen Spieler warten hinter jedem breiten Hütchentor und werden nur dann aktiv, wenn der Vordermann den Ball erobert und diesen dreimal in Folge berührt hat (er wird zum Angreifer), oder wenn der Ball über die Torlinie ins Aus rollt.
- ➔ Nach einem Ballverlust wird der vorher wartende Verteidiger vor dem Tor aktiv, während sein Mitspieler hinter dem Tor dessen Abwehrspiel beobachtet.
- ➔ Es gewinnt die Zweiermannschaft, die in 4 Minuten am häufigsten den Ball über die gegnerischen Torlinien führen kann.



Das deutsche und das spanische Hockey haben Autor Horst Wein, der Inhaber der höchsten Trainerlizenz des Hockey-Weltverbandes FIH ist, viel zu verdanken. (Foto: privat)

Abspiel nach links und Ballannahme und -mitnahme im Lauf

- ➔ Zwei Spieler starten im selben Spielfeld auf ein optisches Signal hin von der Grundlinie aus auf das gegenüberliegende Tor. Der rechte Angreifer dribbelt den Ball vorwärts und bevor er das Tor erreicht, muss er den Ball mit Vorhand nach links zum Mitspieler passen, der fast auf gleicher Höhe im Abstand von 10 Meter mitgelaufen ist. Dieser muss den Ball im Lauf mitnehmen, ihn durch das Tor dribbeln, kehrtmachen und dann das gleiche mit seinem nun auf der linken Seite mitlaufenden Partner in Gegenrichtung wiederholen.
- ➔ Damit das Tor gültig ist:
 - ➔ müssen beide Stürmer immer einen Mindestabstand von 10 Meter einhalten,
 - ➔ muss der Stürmer ohne Ball immer parallel hinter dem ballbesitzenden Spieler bleiben,
 - ➔ muss jede Ballannahme und -mitnahme immer im Lauf erfolgen,
 - ➔ muss der Ball immer auf der Torlinie mit dem Stock berührt werden.
- ➔ Diese Regeln sollten Schritt für Schritt und nicht alle auf einmal angeboten werden. Die Spieler der gegnerischen Mannschaft verfolgen die Einhaltung der Regeln, die die Spieler zu korrekten Verhaltensweisen führen.
- ➔ Das Paar, welches mit 10 Angriffen die meisten Torerfolge aufweist, gewinnt.
- ➔ Zuerst üben beide Paare getrennt voneinander eines hinter dem anderen, um später zugleich aus ihrem eigenen Tor in entgegengesetzten Richtungen zu starten, wobei es notwendig wird, den Blick vom Ball zu lösen, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Variante

- ➔ Die gleiche Übung wird mit einem Hütchentor (1 Meter breit) durchgeführt, durch das das genaue Zuspiel zum Partner ausgeführt werden muss. Alles andere bleibt wie vorher.

