

Mehr geschafft durch „Mucki-Kraft“ (Teil II)

Kraftsport-Experte Ingo Sandau stellt Übungen zum „richtigen“ Langhanteltraining im Hockey vor

In der letzten Ausgabe von Hockey-Training (Ausgabe 08/2009) wurde bereits dargestellt, dass sich für ein Krafttraining im Hockey Langhantelübungen aus dem Gewichtheben besonders gut eignen, damit in komplexer Weise spielrelevante Muskelgruppen und auch Krafteinsätze geschult und trainiert werden können. In dieser Ausgabe sollen deshalb die bereits erwähnten Trainingsübungen vorgestellt werden.

Teil 2: Übungen und Technikmerkmale

Die klassischen Wettkampfübungen aus dem Gewichtheben sind das Reißen und Stoßen (Umsetzen + Ausstoßen), nur diese beiden Übungen werden in einem Wettkampf durchgeführt (Olympischer Zweikampf). Darüber hinaus nutzen Gewichtheber im Training eine Vielzahl weiterer Übungen, die sich an die Bewegungsstruktur der Wettkampfübungen anlehnen. Sie werden dazu genutzt, das Maximalkraftvermögen einzelner Muskelgruppen zu erhöhen oder einzelne Bewegungsphasen „isoliert“ von der Wettkampf-Technik zu trainieren. Aufgrund der technischen Ausführung einer Hebung ergeben sich beispielsweise für die Zugphase optimale Geschwindigkeits-/Kraft- und Ortsverläufe der Hantel.

Diese werden durch bestimmte Körperhaltungen und Krafteinsätze ermöglicht und dienen im Leistungssport zur Beurteilung der technischen Güte einer Hebung. Im Einzelfall bedeutet das, dass der seitlich betrachtete Hantelverlauf immer eine typische (optimale) Krümmung aufweist (Abb. 1 links). Gleiches gilt für die Geschwindigkeit der Hantel. Hier besteht das Ziel, die Hantel bei maximaler Körperstreckung auf eine



Ingo Sandau

...ist Diplomsportlehrer, 27 Jahre und beendete sein Studium an der Universität Leipzig in diesem Jahr mit einer Arbeit über Krafttraining. Sandau ist selber Gewichtheber und mehrfacher Deutscher Meister sowie Vizemeister im Reißen und Stoßen. Schon seit einiger Zeit beschäftigt er sich mit dem Einfluss von gezieltem Krafttraining beim Hockey. Hier arbeitete er bereits mit dem als „Mr. Strafecke“ bekannten Werner Wiedersich zusammen.

maximale Geschwindigkeit zu beschleunigen (Maximalgeschwindigkeit zum Ende des Beschleunigungsweges) (Abb. 1 rechts). Dies wiederum erfordert exakt eingesetzte Kräfte, die die Hantel in der jeweiligen Körperposition beschleunigen. Da die Bestimmung der Geschwindigkeit und des Ortsverlaufs der Hantel ohne technische Hilfsmittel

(Video gestützte Analysesoftware) in der Trainingspraxis nicht realisierbar ist, sollen im Folgenden nur die markanten Körperpositionen für die Zugphase im Reißen näher beschrieben werden, denn sie stehen unmittelbar/mittelbar in Verbindung zur Ortskurve und dem Geschwindigkeitsverlauf der Hantel.

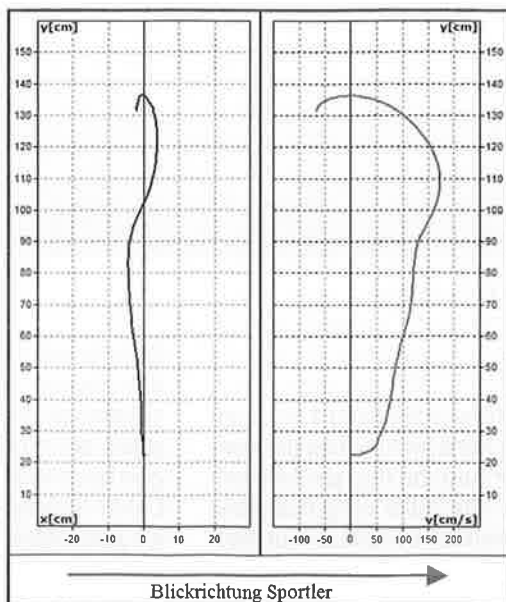


Abbildung 1

HOCKEY Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Kindertraining

Wir setzen unsere Serie „Bunter Mix für graue Zellen“, in der Horst Wein jungen Trainern einfache aber effektive Übungen an die Hand gibt, fort:

Seite 5



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,
☎ (023 1) 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 8/2009

Zug breit

Wie bereits im ersten Teil des Beitrag (Ausgabe 7/2009) angedeutet, eignet sich die Übung „Zug breit“ sehr gut, wenn die komplexe Wettkampftechnik Reißen langfristig erworben werden soll, aber aufgrund zeitlicher Einschränkungen (kurze Saisonvorbereitung) nicht genügend Trainingszeit für den Technikerwerb der Gesamtbewegung des Reißen zur Verfügung steht, trotzdem jedoch konditionelle Verbesserungen innerhalb der Saisonvorbereitung angestrebt werden.

Der „Zug breit“ ist vom Reißen „abgeleitet“ und betont nur die Zugbewegung zur Beschleunigung der Hantel auf eine für das Reißen notwendige vertikale Hantelgeschwindigkeit. Schwierige technische Eckpfeiler des Reißen (Fixieren der Hantel über dem Kopf, Abbremsen der Hantel in die Hocke) entfallen beim „Zug breit“, wodurch der Technikerwerbsprozess einen geringeren zeitlichen Aufwand umfasst und sich demzufolge bereits frühzeitig neben technischen auch konditionelle (Kraft) Verbesserungen einstellen. Beim Erwerb der Technik des „Zug breit“ sind die richtigen Körperhaltungen während des Anhebens der Hantel (Vertikalbeschleunigung) von entscheidender Bedeutung. Zur richtigen Ausführung sollen deshalb die einzelnen Knotenpunkte detailliert beschrieben werden:



Abbildung 2: Startposition

Die richtige Startposition (Abbildung 2) ist bereits ein entscheidender Bestandteil, wenn die Hantel technisch sauber angehoben werden soll. Hier ergeben sich die meisten Fehler, die neben ungünstigen Hebelverhältnissen (erhöhter Kraftaufwand) auch Verletzungen im fortlaufenden Bewegungsvollzug der Zugbewegung provozieren können.

Eine technisch korrekte Startposition fängt mit der richtigen Fußpositionierung

an. Sie sollte in einer hüft- bis schulterbreiten Fußstellung erfolgen, wobei die Füße (und dementsprechend die Unterschenkel) nahe an beziehungsweise unter der Hantel parallel platziert werden (Zehenspitzen direkt unter der Hantel) wobei die Körpergewichtsverteilung (Körperschwerpunkt) Richtung Mittelfuß/Ferse orientiert ist.

Bei Bedarf ermöglicht eine leicht außenrotierte Fußstellung (Füße leicht auswärts gedreht) günstigere Bedingungen für die Hockposition.

Aus dieser Standposition wird bei komplett gestrecktem Rücken eine Hockposition eingenommen, bei der die Hantel mit einer weiten Griffbreite (Griffbreite = Hantel in der Hochhalte ca. 20-30 cm über dem Kopf bei gestreckten Armen, Abb. 3) gefasst wird. Günstig erweist sich, beim Griff die „Daumenklemme“ zu nutzen (Daumen zwischen Hantel und Fingern gehalten), da hierbei eine bessere Kraftübertragung von der Hand auf die Hantel ermöglicht wird.

Die Arme sind gestreckt und die Schultern befinden sich seitlich gesehen leicht „vor“ der Hantel (Vorlage).

In den meisten Fällen ist die Startposition trotz anfänglicher „Unbequemlichkeit“ für jeden Athleten realisierbar und erfordert nur geringe individuelle Korrekturen aufgrund unterschiedlicher Körperproportionen.



Abbildung 4: 1. Zugphase

sollte ein „Anrucken“ und starkes Beschleunigen der Hantel vermieden werden, da hierbei oft die gestreckte Rückenhaltung verloren geht.

Weiterhin ist besonders darauf zu achten, dass das Anheben der Hantel aus einer Bein- und Hüftstreckung hervorgeht, bei der der Oberkörperwinkel zur Horizontalen gegenüber der Startposition nicht verändert wird (Parallelverschiebung Rücken – siehe Technikleitbild „Zug breit“ im ersten Teil des Beitrags in der vorigen Ausgabe von HockeyTraining, Position 1 und 2).

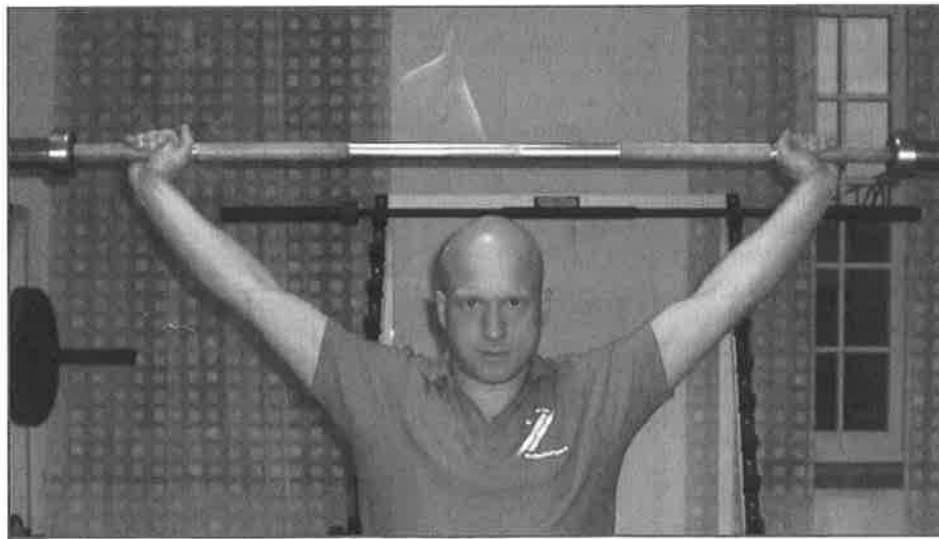


Abbildung 3: Griffhaltung

Anheben der Hantel

Die erste Zugphase (Abbildung 4 – 1. Zugphase) beginnt mit dem Abheben der Hantel aus der Startposition bis zum Anheben unter die Knie. Die zuvor eingenommene Startposition wird beim Anheben der Hantel nicht verändert, der Rücken bleibt maximal gestreckt, die Arme sind lang und die Schultern befinden sich über der Hantel. Beim Abheben der Hantel vom Boden

Oftmals wird hier nur die Streckung aus den Beinen eingeleitet, was zu einem sichtbaren übermäßigen Anheben des Gesäßes bei einem Abkippen des Oberkörpers nach vorn führt.

Dieser technische Fehler ist in diesem Bewegungsabschnitt oft anzutreffen und verdient deshalb verstärkte Aufmerksamkeit, denn auch hier wirken sich technische Fehler auf den weiteren Bewegungsvollzug negativ aus.

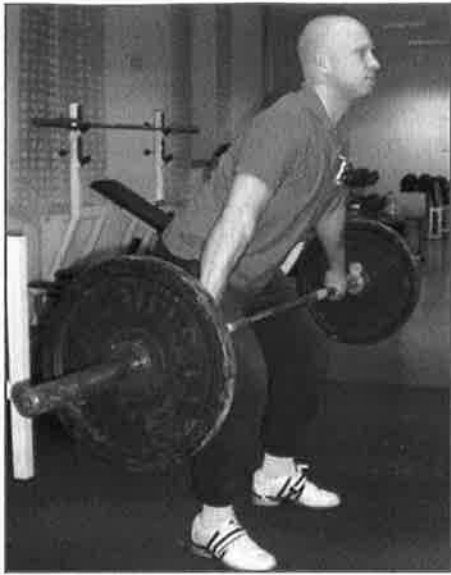


Abbildung 5: 2. Zugphase

Im Anschluss an den ersten Teil der Zugphase folgt die Kniepassage (Abbildung 5). Hier wird die Hantel ohne eine aktive Schwungbewegung an den Knien eng vorbeigeführt, ohne diese zu berühren und ohne sichtbare „Pause“ in der Zugbewegung.

Häufig kommt es vor, dass es von den Athleten als unrealisierbar angesehen wird, die Hantel ohne ein aktives Ausweichen an den Knien vorbei zu heben. Aber es geht! Werden die Knie von der Hantel touchiert, ist oft die Hantelgeschwindigkeit



Abbildung 6: Finaler Zug

im ersten Zug zu hoch und/oder die Füße stehen in der Startposition zu weit von der Hantel entfernt. Eine langsame und bewusste Hantelführung schafft hier Abhilfe. Nachdem die Knie passiert sind, schließt sich die zweite Zugphase an. Hier wird ein explosiver Krafteinsatz eingeleitet, der die Hantel auf die Maximalgeschwindigkeit beschleunigt. Es ist in dieser Phase zu beachten, dass die Hantel nah am Oberschenkel/Körper geführt wird (nach Mög-

lichkeit den Oberschenkel berühren) und der explosive Krafteinsatz blitzartig durch die Aufstreckung der Hüfte (Rücken) erfolgt. Im Anschluss erfolgt ein aktives und schnelles Fersenheben (Fußstreckung). Die Arme bleiben bei der gesamten Zugbewegung gestreckt und die Beschleunigung erfolgt nur aus Rücken und Beinen. Zu beachten ist es weiterhin, dass eine maximale und explosive Streckung für diesen Bewegungsabschnitt charakteristisch ist, was mit als ein wichtiger Transfereffekt für viele Sportarten einzustufen ist und deshalb besondere Beachtung verdient.

Beim finalen Zug (Abbildung 6) kommt es zu einer maximalen Körperstreckung (von Fuß bis Schulter), bei der die Hantel ihre Maximalgeschwindigkeit erreicht. Weiterhin dient diese Phase als Vorbereitung für das Umgruppieren (Abtauchen des Körpers und Fixieren der Hantel über dem Kopf) im Reißen. Da beim „Zug breit“ sich an den finalen Zug kein Umgruppieren anschließt, endet die Zugübung mit der Position der maximalen Körperstreckung! Die Hantel befindet sich in Höhe des Brustkorbes/Brust, die Schultern sind angehoben, die Arme sind gebeugt und die Ellenbogen befinden sich über der Hantel.

Nach der maximalen Körperstreckung „fliegt“ die Hantel (aufgrund ihrer Geschwindigkeit) einige Zentimeter ohne weiteres aktives Einwirken des Sportlers.

Fehlerbilder „Zug breit“

Die häufigsten Fehler beim „Zug breit“ und generell beim Erwerb der Techniken aus dem Gewichtheben sind in der Rückenhaltung festzustellen. Vielfach gelingt es den Athleten nicht, die entsprechende Spannung im Rücken aufzubauen und während der Bewegungsausführung aufrecht zu erhalten. Dabei ist es oft schwierig zu sagen, ob muskuläre Schwächen oder mangelndes kinästhetisches Empfinden (Bewegungsempfinden) des Sportlers dem Fehlerbild zu Grunde liegen. Aus praktischen Erfahrungen ist allerdings oftmals eine ungenügende Bewegungsempfindung die häufigere Ursache.

Weitere Fehler ergeben sich durch Fehlbelastungen der Füße. Viele Athleten neigen dazu, die Mittellage zu verlassen und den Körperschwerpunkt über den Vorderfuß zu verlagern, wodurch der Körper viel Ausgleichsarbeit leisten muss, um das Gesamtsystem Sportler-Hantel in der Waage zu halten. Zusätzlich bedingt die Vorfußbelastung, dass die Hantel zu weit vom Körper weg geführt wird und somit wiederum zusätzlich horizontale Kräfte auftreten, die kontrolliert werden müssen und die eigentliche technische Ausführung behindern.

In allen Fällen genügen meistens einfache sprachliche Bilder (Hinweise) vom Trainer



Abb. 7: Startposition Kniebeuge hinten

an die Athleten, wobei durch knappe Anweisungen wie: „Brust raus“, „Schultern zurück“, „Fersen belasten“ auf die Fehlerquellen hingewiesen wird und sich Verbesserungen einstellen. Selten müssen zur technischen Korrektur zusätzlich kräftigende Übungen eingesetzt werden, damit eine nötige Grundkraft erreicht wird.

Kniebeuge

Neben dem Erwerb der Technik des „Zug breit“ empfiehlt es sich, die Kniebeuge in ein Trainingsprogramm aufzunehmen. Diese Übung erfordert im Gegensatz zum „Zug breit“ einen geringen technischen Lernaufwand. Dies gilt in besonderer Weise für die Variante mit der Positionierung der Hantel hinter der Kopf auf dem Schultergürtel (Kniebeuge hinten), die im Gegensatz zur Kniebeuge vorn (Hantel auf der Brust gehalten) geringere Anforderungen an die Beweglichkeit stellt. Somit ist es möglich, innerhalb kurzer Zeit sowohl gute technische als auch gute konditionelle Entwicklungen zu erreichen.

Im Gegensatz zum „Zug breit“ ist die Bewegungsgeschwindigkeit der Ausführung bei der „Kniebeuge hinten“ geringer, was sie einfacher und kontrollierter macht. Jedoch gilt es auch bei dieser Übung, gewisse Knotenpunkte zu beachten.

Bewegungsablauf Kniebeuge hinten

Die Kniebeuge lässt sich, im Gegensatz zum „Zug breit“, weniger in einzelne Abschnitte unterteilen. Deshalb soll an dieser Stelle nur auf generelle Besonderheiten bei der Bewegungsausführung hingewiesen werden.

Die Kniebeuge beginnt im Stand, wobei die Füße ca. schulterbreit und leicht außenrotiert parallel platziert werden (siehe Startposition „Zug breit“). Die Hantel liegt ohne Kraftanstrengung der Arme be-

quem auf den muskulären Strukturen des Schultergürtels (auf querverlaufendem Trapezmuskel und Obergrätenmuskel des Schulterblatts) hinter dem Kopf. Die Hände umschließen die Hantel von oben-hinten und fixieren sie leicht (Abbildung 7). Durch Beugen in Hüft-, Knie- und Fußgelenk wird die Abwärtsbewegung langsam eingeleitet (Abbildung 8).



Abbildung 8: Absenken in die Hocke

Der untere Umkehrpunkt ist erreicht, wenn die Oberschenkel horizontal zum Fußboden verlaufen (kein völliger Gelenkansschlag am unteren Umkehrpunkt) (Abbildung 9). Die Aufwärtsbewegung wird durch Streckung der zuvor gebeugten Gelenke initiiert, wobei der gleiche Weg wie bei der Abwärtsbewegung zurückgelegt wird.

Während der gesamten Bewegung ist der Rücken gerade, fest und tendenziell aufrecht zu halten. Auch bei der Kniebeuge sollte darauf geachtet werden, dass die Fersen während des Bewegungsablaufes belastet sind, um Schwankungen des Körperschwerpunkts zu vermeiden.

Fehlerbilder Kniebeuge

Ähnlich wie beim „Zug breit“ ist die gestreckte Rückenhaltung oft ein Schwachpunkt bei der technischen Ausführung. Besonders bei der Kniebeuge sollte auf das richtige Trainingsgewicht geachtet werden, da hier im Gegensatz zum „Zug breit“ zusätzliche Fehlhaltungen des Rückens durch zu hohe Gewichte provoziert werden können.

Weiterhin kommt es oft vor, dass Sportler zu sehr den Vorfuß bei der Kniebeuge belasten und deshalb die Tendenz zum „nach vorn kippen“ haben. Hier sollte bei sichtbarem Anheben der Fersen im Bewegungsablauf wieder mit sprachlichen Mitteln gearbeitet werden („Fersen belasten“, „hinten bleiben“...). In Verbindung mit einer Vorfußbelastung kann meist auch eine zu starke Oberkörpervorlage aufgezeigt werden. Hier sollte dem Sportler verdeutlicht werden, dass

er den Oberkörper aufrecht halten soll, denn die Haupt-Hubarbeit bei der Kniebeuge soll aus der Streckung der Beine erfolgen und nicht aus dem Aufrichten des Rückens (Rücken nach Möglichkeit über den gesamten Bewegungsablauf im gleichen Winkel zur Horizontalen). Während des Absenkens in die Hocke, sollten hohe Senkgeschwindigkeiten ver-



Abbildung 9: Hockposition

mieden werden, ebenso wie ein „Durchsacken“ im Umkehrpunkt, da hierdurch unnötige Belastungsspitzen entstehen. Im Fall der Fehlerkorrektur bei „Zug breit“ und Kniebeuge hinten bieten sich auch Videoaufzeichnungen als Feedback an, damit der Sportler sich und seine vorhandenen Fehler beobachten kann. So kann der Trainer auch optisch den Sportler auf technische Unzulänglichkeiten hinweisen.

Zusammenfassung und praktische Empfehlungen

Bei der Verwendung von Langhanteltechniken in der Saisonvorbereitung im Hockey, sollte sich zunächst auf die Verwendung der Übungen „Zug breit“ und „Kniebeuge hinten“ konzentriert werden, da hier auch in kurzer Zeit technische sowie konditionelle Anpassungen zu erwarten sind. Langfristig sollte neben dem „Zug breit“ der Erwerb der Wettkampfübungen Reißen und Stoßen/Umsetzen im Vordergrund angestrebt werden. In eigenen Untersuchungen (Sandau, 2009) konnten innerhalb eines 12-wöchigen Trainingszeitraumes (zwei Trainingseinheiten pro Woche) gute technische und auch konditionelle (Maximalkrafterhöhung) Entwicklungen im „Zug breit“ und der „Kniebeuge hinten“ nachgewiesen werden. In Einzelfällen wurde sogar ein sehr gutes Ergebnis im Erwerbsprozess des „Zug breit“ ermittelt, jedoch genügte bei vielen Sportlern der einmalige Trainingszyklus nicht

aus, die Technik so zu erlernen, dass im weiteren Verlauf gezielt Kraftfähigkeiten (ohne zusätzliches Techniktraining) entwickelt werden konnten.

Der Technikerwerbsprozess kann wesentlich vom vermittelnden Trainer und seinen Kenntnissen zu den Bewegungstechniken im Langhanteltraining beeinflusst werden. Je besser die Anleitung, Kontrolle und Korrektur, desto kürzer die Zeit für den Erwerbsprozess. Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei der Einführung des Langhanteltrainings erfahrene Trainer für die Einführung der Langhanteltechniken aus dem Gewichtheben zur Unterstützung herangezogen werden sollten, damit die Techniken richtig (auch hinsichtlich Verletzungsprophylaxe) und schnell erlernt werden und man frühzeitig von ihnen profitiert.

Hilfe im richtigen Umgang mit den Langhanteltechniken findet man beispielsweise in ortsansässigen Gewichthebervereinen oder bei entsprechend geschultem Personal eines Olympiastützpunktes. Mit diesen Maßnahmen kann die Qualifizierung der Vereinstrainer wirkungsvoll unterstützt werden.



Bunter Mix für „graue Zellen“

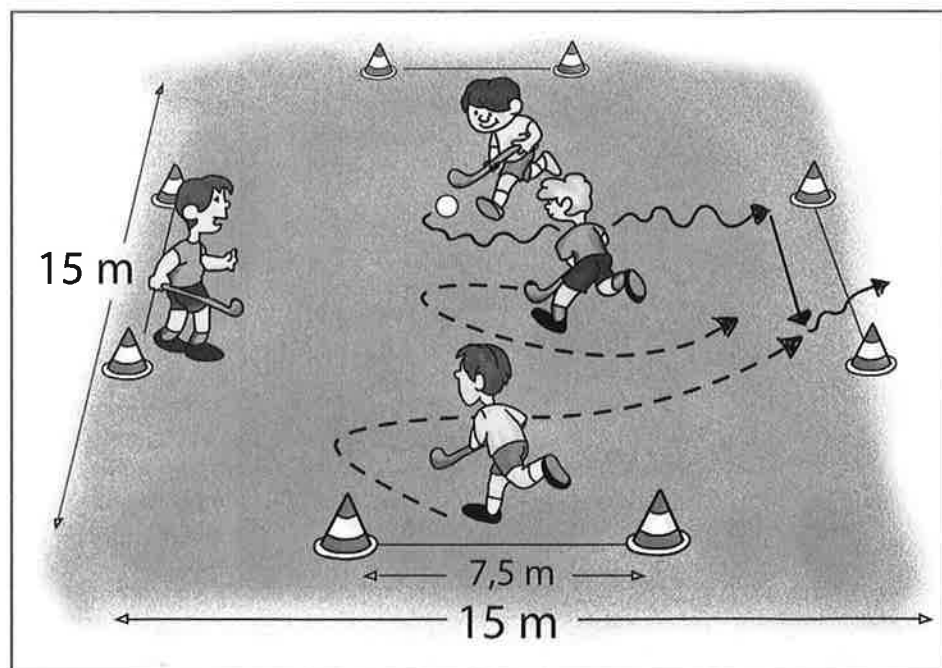
Mit kindgerechtem Hockeytraining die Spielintelligenz der Minis fördern – Teil III

Im dritten Teil der Serie von FIH-Master-Coach Horst Wein geht es wieder um den Zweikampf, der auf verschiedenste Weise geschult wird. Wein gibt mit seinen einfachen und dennoch effektiven Spielen gerade jungen Trainern eine wichtige Arbeitshilfe an die Hand, die sofort im Training umgesetzt werden kann. So kann dieser Artikel wieder als eine geschlossene Trainingseinheit betrachtet werden, die didaktisch selbstverständlich auf der letzten aufbaut.

Drittes vereinfachtes Spiel: 2:2 auf 4 Tore im Kreuz (Abb. 1)

Spielregeln:

- Jede Zweiermannschaft greift 2 gegenüberstehende Hütchentore an und verteidigt die beiden anderen. Das Spiel wird mit einem Bully im Zentrum des Feldes (20 x 20 Meter) eröffnet.
- Ein Tor wird durch ein Überdribbeln von einer der gegnerischen Torlinien mit dem Ball am Stock erzielt.
- Spieldauer: 4 Spielzeiten zu je 3 Minuten.



Lern- und Lehrziele:

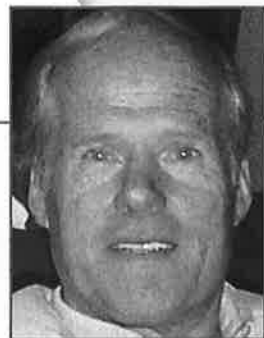
1. Während der Ballführung den Blick vom Ball lösen, um die Spielsituation besser überschauen, zu verstehen und richtige Entscheidungen treffen zu können.
2. Durch Ballführungen mit häufigen Richtungs- und Tempowechseln systematisch eine Überzahl im Angriff herstellen.
3. Lernen, den Ball mit dem Körper abzudecken und dann über die am wenigsten verteidigte Seite auszubrechen..
4. Ohne Ball die vom Gegner wenig gedeckten Spielräume besetzen.
5. Durch eine entsprechende Handlung, z. B. Täuschung oder Körperstellung, sowohl im Angriff wie auch in der Abwehr, den Gegner dazu zu verleiten, das zu tun, was man beabsichtigt.
6. Festigen von Fertigkeiten und Fähigkeiten, die in den vorangegangenen Spielen gelernt wurden.

Variante 1

- Jede Mannschaft greift 2 im rechten Winkel nebeneinanderstehende Tore an und verteidigt die anderen zwei.

Variante 2

- Die Tore werden den Mannschaften so zugeordnet, wie es die Zeichnung auf Seite 6, oben, verdeutlicht.
- Während des Spiels sollten die Standorte der Tore gewechselt werden, d.h. sie sollten sowohl in den jetzigen als auch in den ursprünglich vorgesehenen Standorten errichtet werden.



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.

Korrekturübungen und -spiele

1 – Richtungswechsel (Abb.3)

- Ein Spieler stellt sich mit seinem Ball vor einem Hütchen des Tores (7,5 Meter breit) auf und dribbelt den Ball nach dem Startsignal parallel zur Torlinie zum zweiten Hütchen desselben Tores. Dort angekommen macht er mit einer akzentuierten Körpergewichtsverlagerung und einem Abstoß vom vorderen Fuß kehrt, um dann zum ersten Hütchen zurück zu dribbeln. Dort ändert der Spieler erneut seine Dribbelrichtung, genauso wie sein Gegenspieler, der auf der hinteren Seite des Tores oder auch in einem anderen Tor mit ihm einen Wettkampf von 10 Richtungswechseln ausführt.
- Es gewinnt der Spieler, der bei 10 Richtungswechseln die beste Technik mit Tempowechsel demonstriert.

Variante

- Wenn die Technik des Richtungswechsel

sels und Tempowechsels verstanden und einigermaßen gut ausgeübt wird, kann der Übungsleiter auch einen Wettkampf von zwei Spielern verschiedener Mannschaften nach Schnelligkeit ausführen lassen. Während zwei Spieler üben, spielen die anderen die Rolle von Kampfrichtern.

➔ Es gewinnt, wer am schnellsten zehnmal zwischen den beiden Torpfosten hin und herläuft.

2 – Spiel 1:1 (Abb. 4)

- ➔ Das Spiel wird mit einem Bully auf dem Spielfeldmittelpunkt eröffnet. Jedem der beiden Spieler werden zwei im rechten Winkel stehende Tore für den Angriff und die anderen beiden zur Verteidigung zugeordnet. Das Duell endet mit einem Tor (Ball durch eines der beiden gegnerischen Tore führen) oder dem Ball außerhalb des Spielfeldes (Aus).
- ➔ Während die ersten beiden Spieler eine Ruhepause einlegen und Schiedsrichter sein dürfen, beginnt das Duell der beiden restlichen Spieler beider Mannschaften. Im Falle eines Regelverstosses muss der Spieler, der den Fehler begangen hat, sich mindestens 3 Meter entfernt vom Ballbesitzenden stellen.

Variante

Beide Spieler müssen andere Tore als vorher angreifen bzw. verteidigen. Es darf also nie zweimal hintereinander das gleiche Tor benutzt werden.

Abb. 4:
1:1-Spiel auf zwei Tore, die im rechten Winkel zueinander stehen

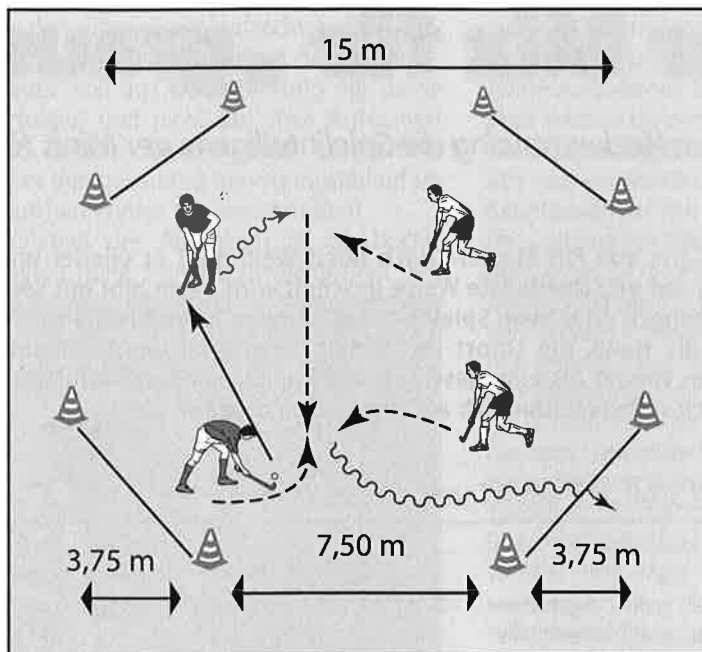
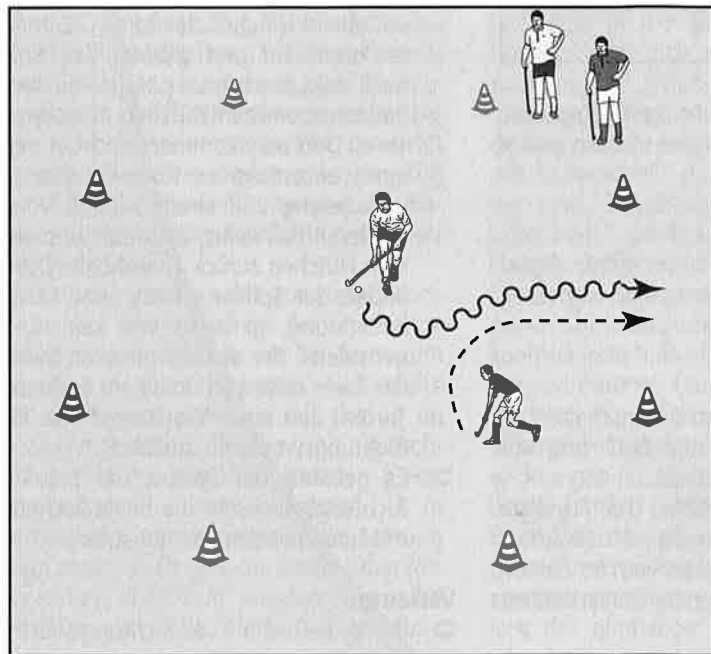


Abb. 2:
2:2 auf vier Tore,
Variante 2 (Seite 5)

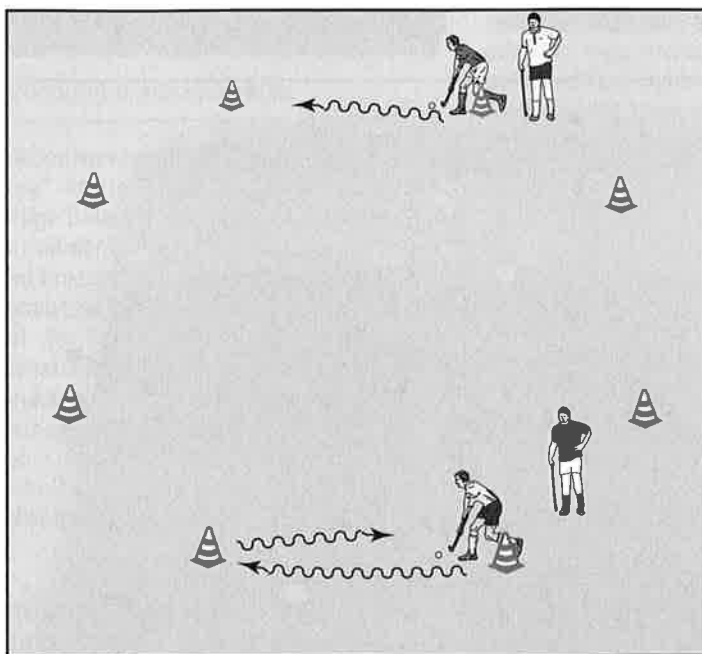
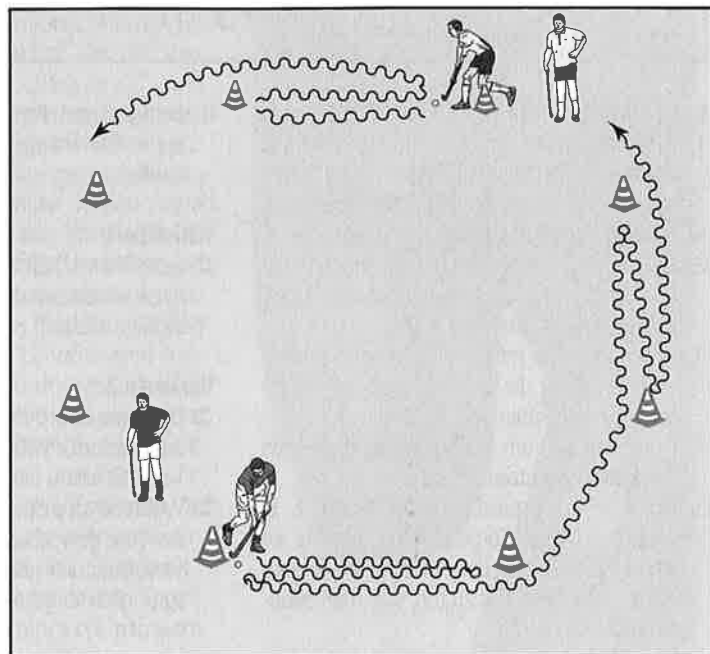


Abb. 3:
Richtungswechsel

Abb. 5:
Ballführung im
Zickzack



3 – Ballführung im Zickzack (Abb. 5)

- ➔ Je ein Spieler einer Zweiermannschaft muss seinen Ball vom linken Torpfosten (1. Hütchen) aus im Zick-Zack von Hütchen zu Hütchen außerhalb des Spielfeldes auf den in der Zeichnung vorgegebenen Weg führen und zwar schneller, als sein aus dem gegenüberliegenden Tor (Hütchen 5) startender Gegner. Das Dribbeln geschieht von Hütchen 1 zu 2, zurück von 2 zu 1, von 1 zu 3, zurück von 3 zu 2, von 2 zu 4, zurück von 4 zu 3 und von 3 zu 5, was dem 1. Hütchen entspricht, von dem der Wettkampf begann. Wer zuerst ankommt, siegt.

4 – Slalom (Abb. 6)

- ➔ Je ein Spieler jeder Mannschaft steht in der Tormitte eines Hütchentores und muss nach dem Signal des Trainers mit seinem Ball so schnell wie möglich fünf "8" um die Hütchen seines Tores beschreiben. Während zwei Spieler üben, sind die anderen als Kampfrichter tätig. Für jedes gewonnene Duell gibt es einen Punkt für die betreffende Mannschaft. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst 5 Punkte erzielt.

5 – Abspiel mit Freilaufen (Abb. 7)

- ➔ Die beiden Spieler jeder Mannschaft stellen sich in der Mitte von zwei nebeneinanderstehenden Toren auf. Der im linken Tor stehende Spieler hat einen Ball, den er nach dem Signal des Übungsleiters nach rechts durch das 7.5 Meter breite Tor zu seinem Mitspieler spielt, der ihn hinter dem Tor annimmt. Währenddessen tauschen beide Zuspieler die Plätze, und zwar so schnell, dass ihr Mitspieler erneut den Ball nach rechts zuspielen kann.

Abb. 6:
Slalom

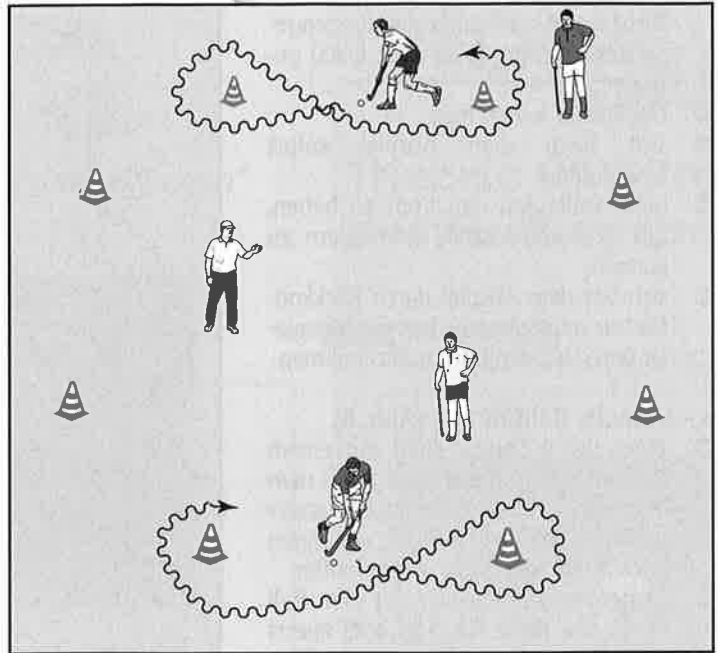
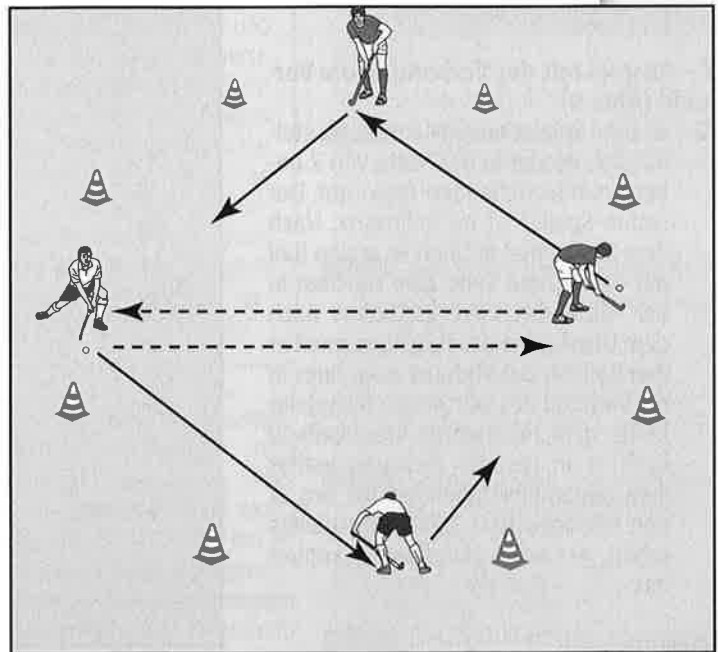


Abb. 7:
Abspiel mit Freilaufen



Früh übt sich, wer ein Meister werden will: Diese Bambinis sind mit Feuereifer bei der Sache.
Bild: Herbert Bohlscheid

Das Zuspiel kann auch in entgegengesetzter Richtung (also nach links) gefordert werden.

- Die Spieler lernen hier,
- sich nach dem Abspiel sofort freizulaufen.
- beim Freilaufen den Kopf zu heben, um Zusammenstöße verhindern zu können.
- sich vor dem Abspiel durch Blickkontakt zu vergewissern, dass der Mitspieler bereit ist, den Ball zu anzunehmen.

6 – Schnelle Ballführung (Abb. 8)

- Jeder der 4 Spieler steht mit einem Ball vor einem der 4 Tore. Nach dem Startsignal muss jeder nacheinander und so schnell wie möglich von innen nach außen durch die 4 Tore laufen.
- Es gewinnt, wer zuerst mit dem Ball durch das vierte Tor läuft oder zuerst nach 2 Runden 8 Tore mit einer Ballführung erzielt hat.

7 – Abspiel mit der Vorhand in die Vorhand (Abb. 9)

- Je zwei Spieler einer Mannschaft stellen sich wieder in der Mitte von 2 nebeneinanderstehenden Toren auf. Der rechte Spieler ist im Ballbesitz. Nach dem Startsignal dribbelt er seinen Ball auf der rechten Seite zum Hütchen in der Mitte des Vierecks. Sofort nach dem Überlaufen des Hütchens spielt er den Ball mit der Vorhand nach links in die Vorhand des wartenden Mitspieler hinter dem Hütchentor. Anschließend läuft er in gerader Richtung weiter zum gegenüberstehenden Tor, wo er den nächsten Pass seines Mitspielers erhält, der seine Handlungen kopiert hat.

Variante

- Das gleiche mit einem Rückhandpass nach rechts in die Vorhand des Mitspielers.

8 – Drei gegen Eins (Abb. 10)

- Drei der vier Spieler besetzen je eines der vier Tore, während sich der vierte Spieler zum Verteidigen in die Spielfeldmitte orientiert. Einer der 3 Spieler ist im Besitz des Balles, den er nach Eingreifen des Verteidigers zum beststehenden Mitspieler in dessen Tor passt. Die Ballannahme ist nur dann gültig, wenn sie auf einer der 4 Torlinien erfolgt. Die zwei Mitspieler ohne Ball müssen sich immer so zu den Toren orientieren, dass der Ballbesitzende immer zwei Abspielmöglichkeiten hat.
- Nach 3 Balleroberungen oder Ausbällen tauscht der Verteidiger seinen Platz und seine Aufgabe mit einem Angriffsspieler.

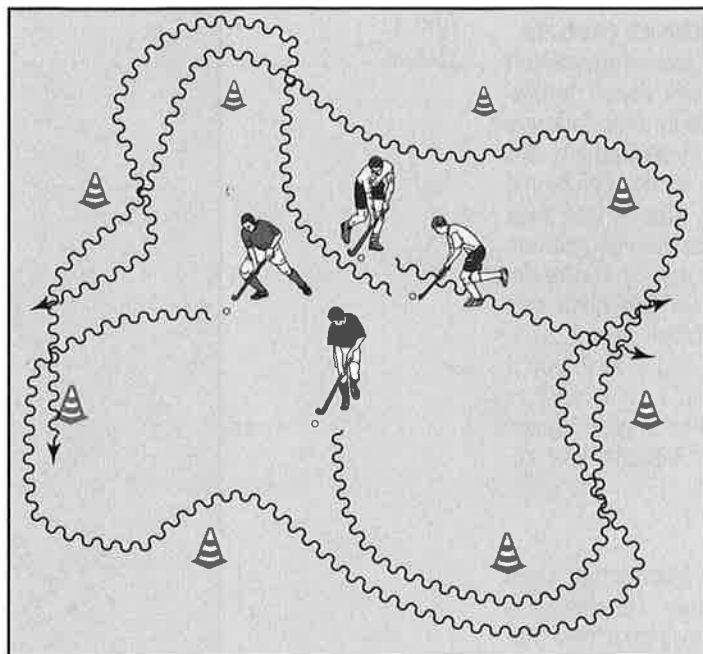


Abb. 8:
Schnelle Ballführung

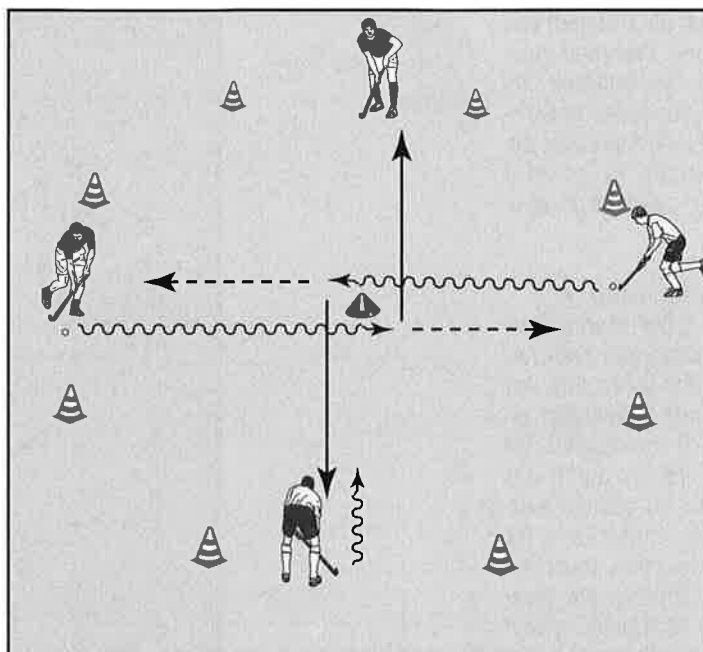


Abb. 9:
Abspiel mit der
Vorhand in die
Vorhand

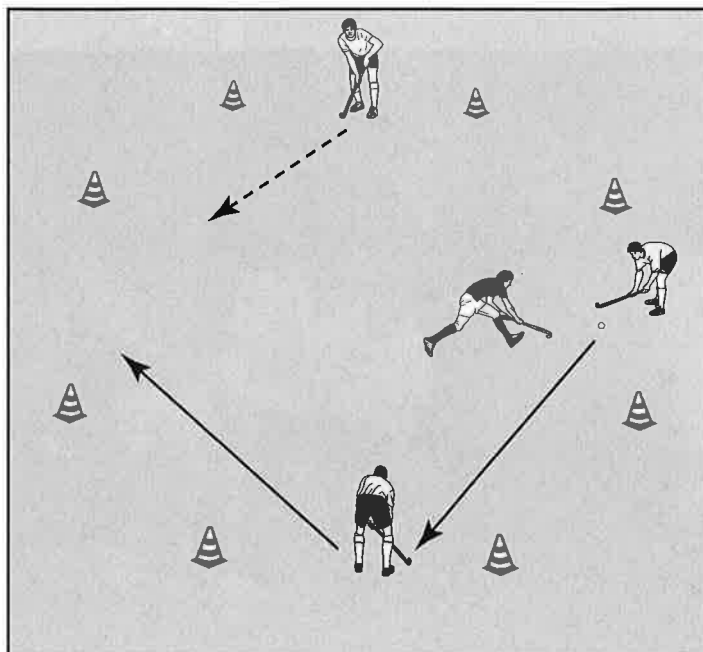


Abb. 10:
Drei gegen Eins