

Hockeytraining – aber richtig gewürzt

Spielformen zu Spiel Kreativität, Spielaufbau, Überzahlspiel, Konter und Torschuss – zusammengestellt von Michael Willemsen

Spielformen, sie sind das Salz in der Suppe jedes Hockeytrainings. Spielformen machen Spaß und schulen gleichzeitig die Technik- und Taktik ausbildung. Spielformen können komplex und einfach sein und auf jeden Altersbereich zugeschnitten, denn Spielformen sind eben gerade nicht nur für das Kindertraining geeignet – aber im Kindertraining sind sie natürlich ein absolutes „Muss“. Michael Willemsen, ehemaliger U18-Bundestrainer im weiblichen Bereich, stellt an dieser Stelle einige Spielformen zu den unterschiedlichsten Themen vor. Sie sollen als Ideengeber zur eigenen Erweiterung und Abänderung dienen.



Michael Willemsen

...auch bekannt als „Willi“, ist Diplom-Trainer und FIH Coach. Der ehemalige Bundeshonorartrainer, der als weiblicher U18-Trainer ganze Generationen von späteren Nationalspielerinnen coachte, ist bereits seit 14 Jahren dem Club zur Vahr Bremen treu und hier zuständig für den männlichen Bereich (ab Knaben B). Erst in der letzten Hallensaison konnte er mit den Knaben A den begehrten blauen Deutschen Meisterwimpel ergattern.



AUFBAUTRAINING SPIELFORMEN

HOCKEY *Training*

Theorie und Praxis des Hockeysports

Technik-Training in der Halle

Heino Knuf präsentiert zahlreiche Übungen zum Erlernen des richtigen Umgangs mit der Hockeykugel.

Seite 4



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) 862-800
☎ (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
☎ (065 55) 931 042
E-Mail: mediaServ@t-online.de
Stephan Haumann, Kuenstr. 32, 50733 Köln,
☎ (0221) 282 875 06, 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:

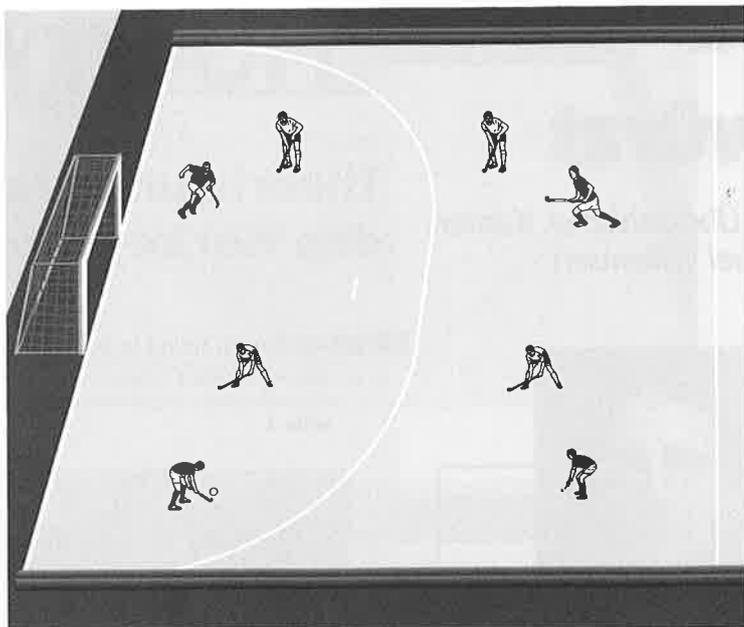
Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

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 eingegangene Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Spiel Kreativität: Die
Bundesliga-Akteure machen es
dem Nachwuchs vor (Foto:
Herbert Bohlscheid).



4 gegen 4 mit Bandenpress-Tor

Organisation:

- Spielfläche = halbes Hallenfeld.
- Die beiden Banden sind die Tore.
- 2 Mannschaften mit jeweils 4 Spielern.

Ablauf:

- Ziel des Spiels ist, Tore zu erzielen. Ein Tor ist erzielt, wenn ein Spieler den Ball gegen die Bande presst. Das heißt: Der Ball muss mit dem Schläger an die Bande gepresst und nicht nur gespielt werden. Die Mannschaft mit den weißen Hosen muss oben gegen die Bande pressen, das andere Team gegen die Bande unten.

Variation:

- Es wird mit einem Joker gespielt.

Hinweis:

- Diese Spielform kann gut als Turnierform gespielt werden, da man in den zwei Spielfeldhälften zwei Spielflächen hat. Sie bietet sich auch an, wenn man keine Torwarte zur Verfügung hat.

Eishockey-Spiel

Organisation:

- Spielfläche zwischen den beiden Schusskreisen.
- Tore auf dem Schusskreisrand mit Banden rechts und links.
- 2 Mannschaften mit jeweils 3 Spielern und einem Torwart.

Ablauf:

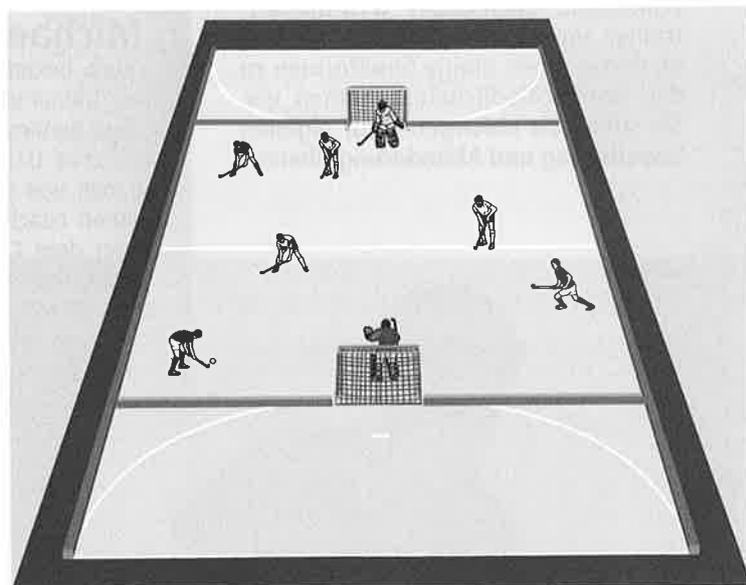
- Es wird 3-gegen-3 gespielt. Ab der Mittellinie kann die ballbesitzende Mannschaft auf das Tor schießen.

Variation:

- 4-gegen-4 bei Veränderung der Spielfläche. Keine Banden rechts und links vom Tor, so dass auch hinter dem Tor weiter gespielt werden kann.

Hinweise:

- Da das Spielfeld verkleinert wird, kann man die Banden, die übrig sind, neben die Tore legen. Aufgrund der Spielintensität benötigt jede Mannschaft 2-3 Auswechselspieler.



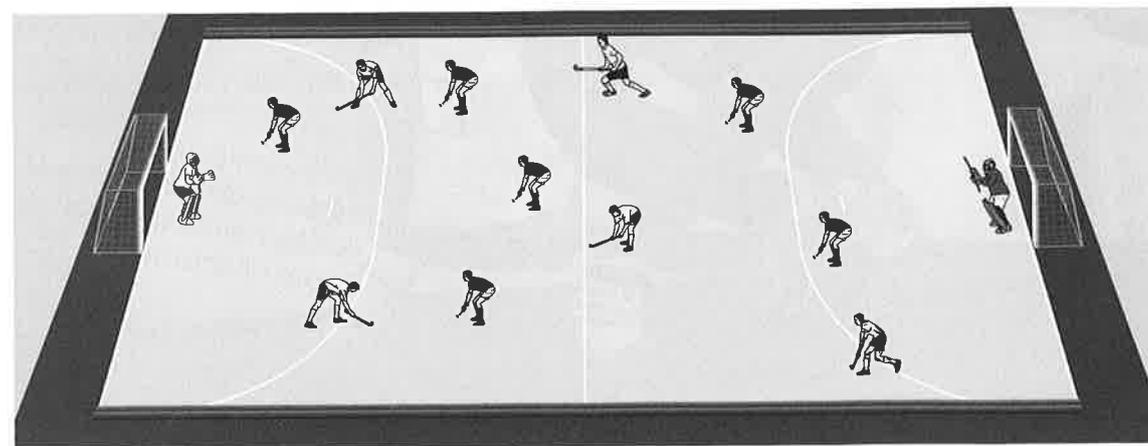
Aufbauspiel unter Druck im 2-gegen-3

Organisation:

- Spielfläche ganzes Hallenfeld.
- 2 Mannschaften mit jeweils 5 Spielern und einem Torwart (im Tor).
- 2 Spieler einer Mannschaft spielen jeweils nur in der eigenen Hälfte und 3 Spieler spielen nur in der gegnerischen Hälfte.

Ablauf

- Eine Mannschaft beginnt mit dem Abschlag. Ziel ist es, mit 2 Verteidigern gegen 3 Gegenspieler den Spielaufbau so zu gestalten, dass einer der drei Stürmer in der gegnerischen Hälfte angespielt werden kann.



- Bei Ballverlust in der eigenen Hälfte greifen die 3 Angreifer direkt an.
- Bei Torerfolg dieser Mannschaft beginnt diese jetzt mit einem Abschlag usw.

Hinweise:

- Es gelten die normalen Spielregeln.
- Strafecken werden als Freischiessung vor dem Schusskreis ausgeführt.

Pendel-Spiel 4-gegen-2

Organisation:

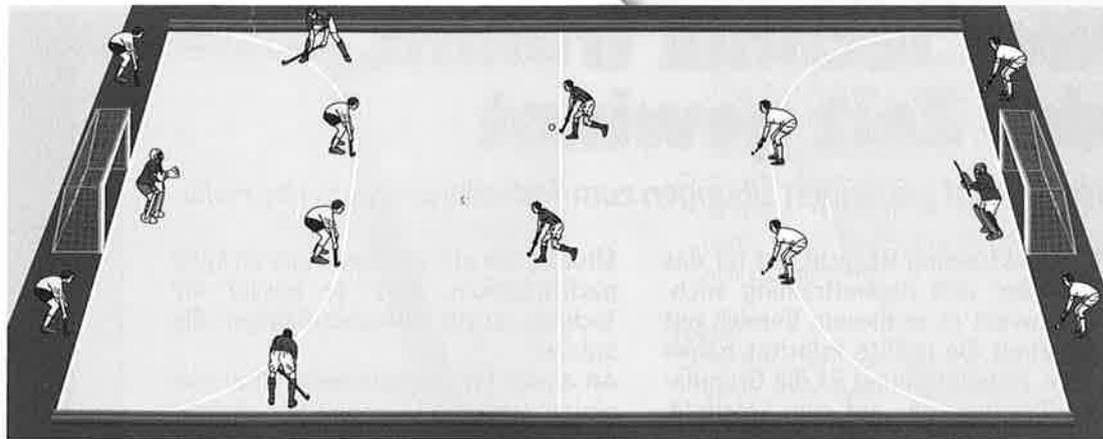
- Spielfläche: ganzes Hallenfeld.
- 3-4 Teams mit je 4 Spielern.
- Torwarte in beiden Toren.

Ablauf:

- Die ballbesitzende Mannschaft greift mit 4 Spielern ein Tor an. Dieses wird von einer anderen Mannschaft mit 2 Spielern verteidigt. Die beiden anderen Spieler dieser Mannschaft „parken“ hinter der Torlinie und dürfen erst mitwirken, wenn die abwehrende Mannschaft in Ballbesitz kommt. Erzielt die angreifende Mannschaft ein Tor, darf sie jetzt das andere Tor angreifen. Verliert sie den Ball, dann greift die Mannschaft, die jetzt in Ballbesitz ist, das andere Tor an usw.

Variation:

- Der Angriff wird zeitlich begrenzt. Wird die Zeit überschritten, so wech-



selt das Angriffsrecht.

- Die abwehrende Mannschaft verteidigt mit 3 Spielern.

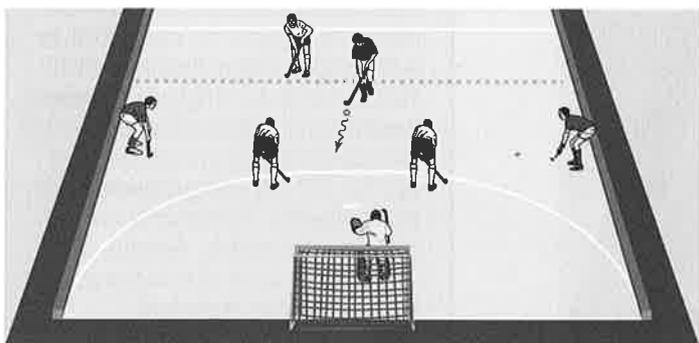
Hinweise:

- Es gelten die normalen Spielregeln. Strafecken werden als Freischiß vor dem Schusskreis ausgeführt.

Konterspiel 3-gegen-2

Organisation:

- Spielfläche: halbes Hallenfeld mit Konterlinie (gestrichelte Linie) 5 m vor der Mittellinie.
- 2 Mannschaften mit jeweils 3 Spielern.
- Ein Torwart im Tor.



Ablauf:

- Die Mannschaft mit Angriffsrecht startet mit 3 Spielern. Die abwehrende Mannschaft hat 2 Spieler zum Verteidigen und einen Spieler hinter der Konterlinie. Ziel des Spiels ist zum einen, dass die angreifende Mannschaft zum Torerfolg kommt und zum anderen, dass die verteidigende Mannschaft in Ballbesitz kommt und versucht, den Ball kontrolliert über die Konterlinie zu bringen. Dies kann sie durch eine Ballführung oder durch einen Pass zum Mitspieler, der hinter der Konterlinie wartet. Jetzt wechselt das Angriffsrecht usw. Bei Torerfolg der angreifenden Mannschaft hat diese weiterhin das Angriffsrecht.

Variation:

- Beide Mannschaften erhalten einen Spieler mehr.

Hinweis:

- Die Ballannahme des Spielers hinter der Konterlinie muss kontrolliert sein.

Torschuss-Spiel 3-gegen-3

Organisation:

- Spielfläche halbes Hallenfeld.
- 2 Mannschaften mit 3 Spielern.
- Trainer mit Bällen am Spielfeldrand.

Ablauf:

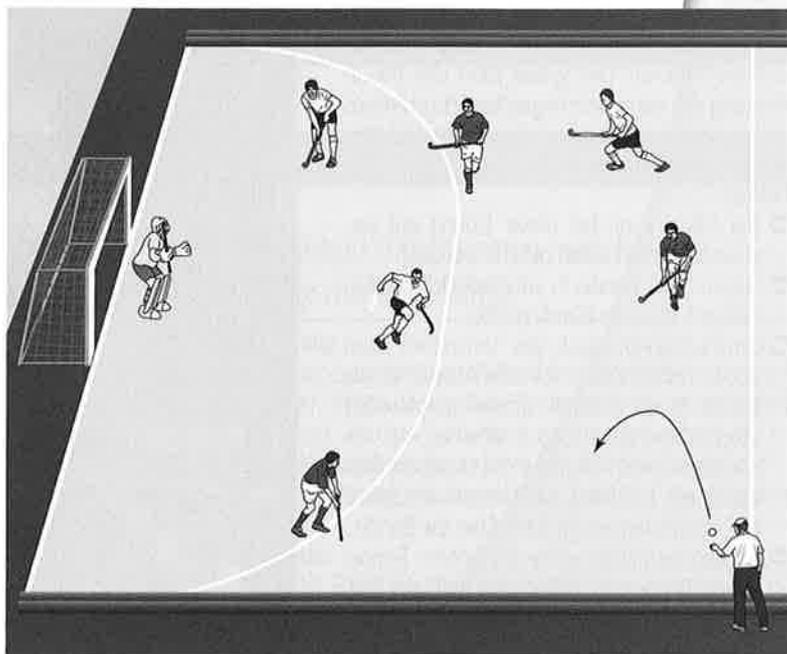
- Der Trainer wirft von verschiedenen Stellen aus Bälle flach oder hoch in das Spielfeld. Die Mannschaft, die zuerst in Ballbesitz kommt, hat Angriffsrecht. Bei Ballgewinn der abwehrenden Mannschaft wechselt sofort das Angriffsrecht.

Variation:

- Bei Pfiff wirft der Trainer mitten in einer Angriffsaktion einen neuen Ball ins Spiel. Der „alte“ Ball wird aus dem Spiel genommen.

Hinweise:

- Der Trainer wechselt ständig die Position um das Spielfeld herum, um die Bälle aus verschiedenen Richtungen ins Spiel zu werfen. Bälle, die hoch hinein geworfen werden und falsch angenommen werden, führen direkt zum Freischiß gegen bzw. zur Strafecke im Schusskreis.



Wer Technik trimmt, der Zeit gewinnt

Heino Knuf präsentiert Übungen zum Techniktraining in der Halle

Techniktraining ist nicht nur für das Kinder- und Jugendtraining wichtig, obwohl es in diesem Bereich mit Sicherheit die größte Priorität haben sollte. Techniktraining ist die Grundlage allen Handelns auf dem Spielfeld. Je sicherer die Techniken sitzen, desto mehr Zeit bleibt auch, über taktische

Situationen etc. auf dem Platz im Spiel nachzudenken. Kurz: Je besser die Technik, desto aufnahmefähiger die Spieler.

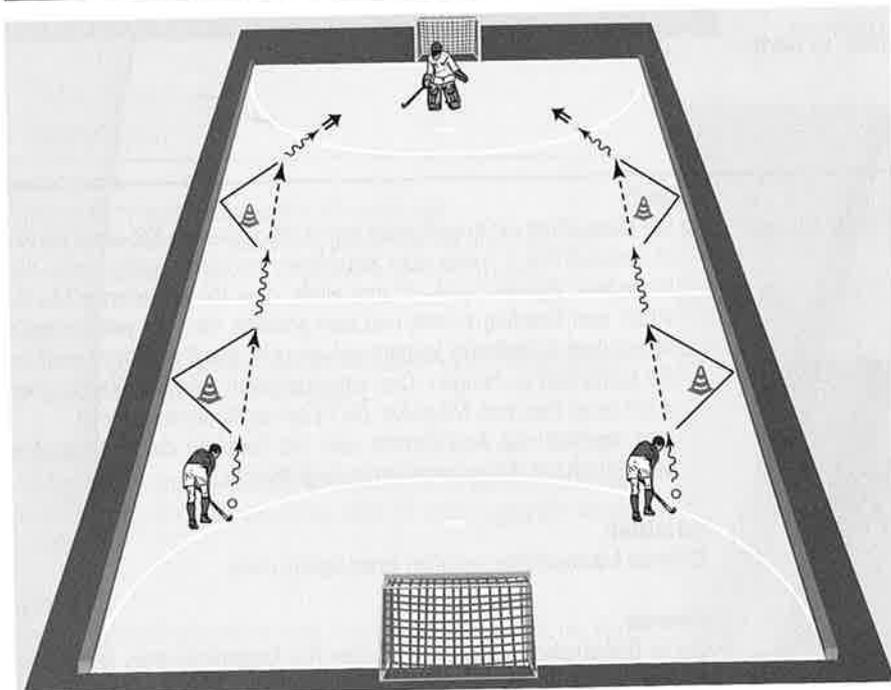
An dieser Stelle stellt Heino Knuf nun einige einfache Übungen vor, die die verschiedensten Techniken im Grundlagbereich schulen.



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 Landestrainer in Schleswig-Holstein, sportlicher Leiter bei Hannover 78. Zudem ist Knuf noch in vielfältigen anderen Projekten involviert. So ist er als Mitglied des Development and Coaching Councils und hier der „Working Group Coaching“ bei der FIH als Lehrgangsleiter für internationale Trainerseminare zuständig. Außerdem betreut Knuf seit kurzem auch die norwegische Herrennationalmannschaft.

1. Ballmitnahme, Dribbling, Umspielen



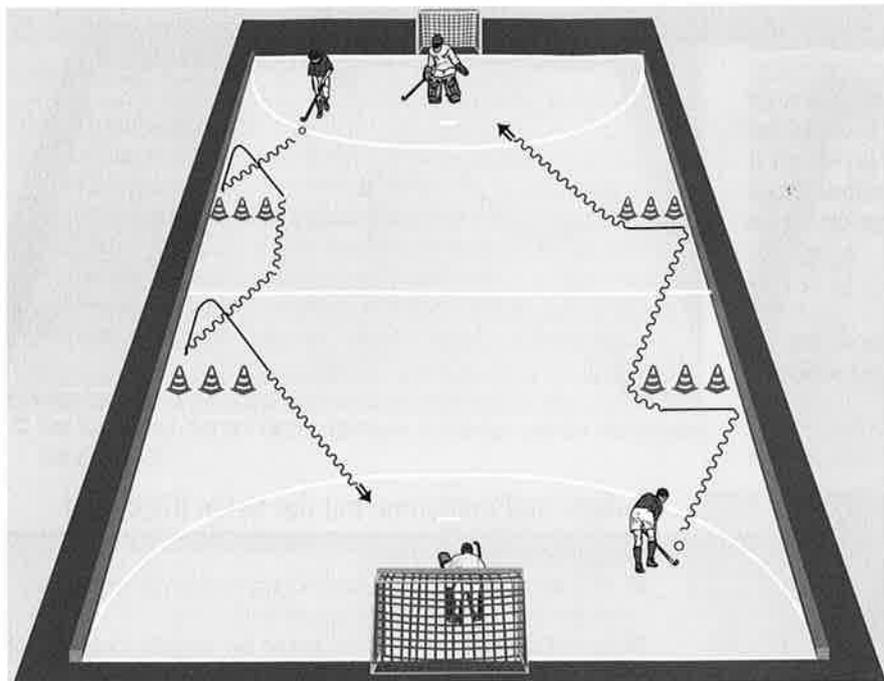
Übung:

Über die gesamte Länge des Hallenfeldes stehen, ca. 2-3 Meter von der Bande entfernt, mehrere Hütchen. Der Spieler führt den Ball in Richtung des gegenüberliegenden Schusskreises und passt sich den Ball jeweils vor dem Hütchen selbst über die Bande zu.

Fokus:

- ➔ Der Fokus kann bei dieser Übung auf verschiedenste Techniken gesetzt werden:
- ➔ Spiel mit der Bande: Es wird lediglich das Abprallverhalten der Bande geübt.
- ➔ Umspieltechnik: Auch das Umspielen kann in den Fokus rücken. Vor dem Abspiel an die Bande ist der übende Spieler aufgefordert durch Körpertäuschungen, Wischer, etc. seinen potenziellen Gegner so zu täuschen, dass dieser ein Dribbling nach innen antizipiert. Das Umspielen erfolgt dann über die Bande.
- ➔ Ballabgabe/Ballannahme mit hohem Tempo: Ist das Tempo sehr hoch, steht auch die Ballführung, Ballabgabe und Ballannahme unter einem besonderen Fokus.





Übung (siehe Zeichnung links):

- An den Banden stehen jeweils mehrere Hütchen, die ein Spiel über die Bande unterbinden. Die Spieler üben jeweils an der rechten Bande im Rundlauf-Prinzip.
- Die Spieler laufen jeweils auf das bandennahe Hütchen an und versuchen dann, durch geschickte Zieher nach innen zu kommen.

Fokus:

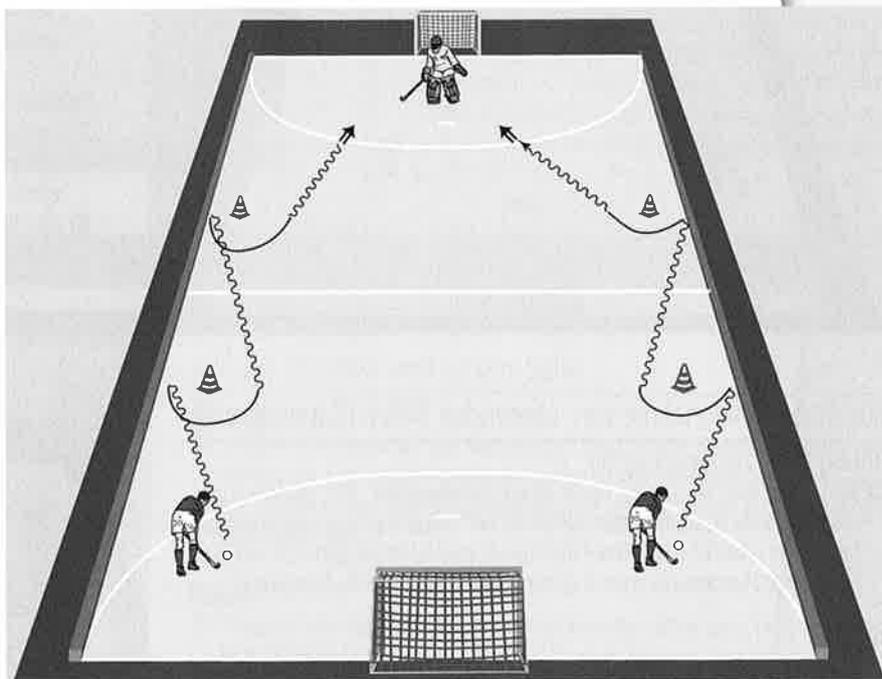
- Der Fokus bei dieser Übung ist das Umspielen mittels eines Ziehers auf engem Raum, mit der zusätzlichen Platzbegrenzung durch die Bande.
- Ziel soll es sein, den jeweiligen Zieher so korrekt wie möglich auszuführen ohne die Ballkontrolle zu verlieren.

Übung (siehe Zeichnung rechts):

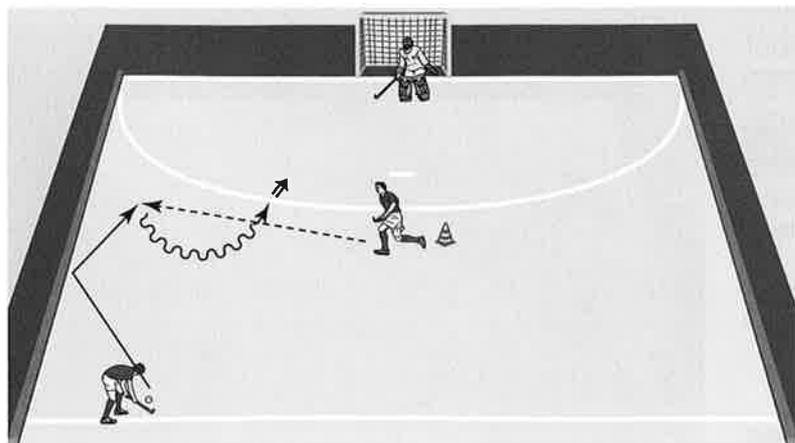
- Der Übungsaufbau entspricht dem der ersten Übung.
- Die Spieler starten jeweils an der linken oder rechten Bande.
- Ziel ist es, an dem fiktiven Gegenspieler durch Vorhand- bzw. Rückhand-Rausdrehen vorbei zu kommen.

Fokus:

- Das Herausdrehen muss schnell (explosionsartig) erfolgen – und das bei maximaler Ballkontrolle.



2. Ballannahmetechniken



Vorhand-Ballannahme nach Pass über die linke Bande

Übung:

- Der Zuspieler ist mit Ball auf der Mittellinie nahe der rechten Bande. Der ballannahmende Spieler startet zentral, kurz vor dem Schusskreis nach außen, nimmt den Ball des Zuspielers an und versucht, so schnell wie möglich, in den Schusskreis einzudringen und aufs Tor zu schießen.

Fokus:

- Der Fokus liegt hier auf der effektiven Ballan- und -mitnahme. Der Ball muss so angenommen werden, dass ein direktes Dribbling nach innen möglich ist.

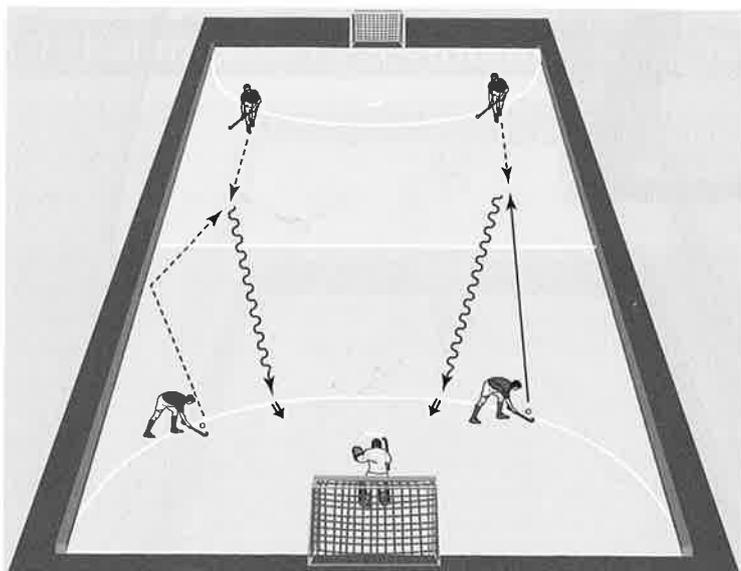
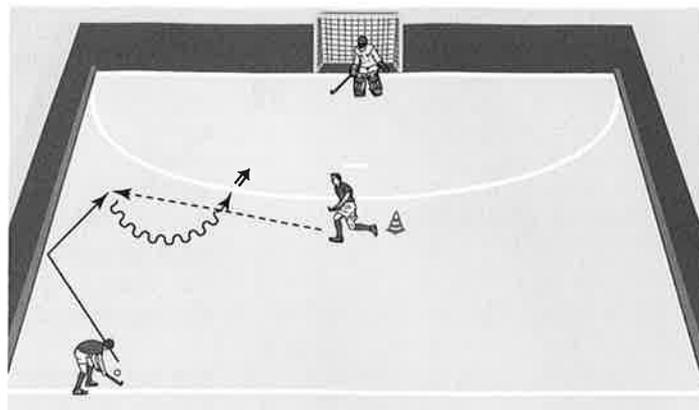
Rückhand Ballannahme nach Pass über die rechte Bande

Übung (siehe Zeichnung rechts):

➤ Ein Spieler an der linken Bande auf Höhe des Schusskreises spielt einen Auftaktpass zu einem Mitspieler auf der Mittellinie. Dieser passt den Ball über die rechte Bande zurück auf seinen Mitspieler, der mit der Rückhand versucht, den Ball zu erreichen. Der Ball wird an- und mitgenommen und nach der Hundekurve zurück auf den Mitspieler gelegt, der ihn am Schusskreisrand aufs Tor schießen darf.

Fokus:

➤ Der Fokus liegt auf der Rückhandballannahme aus der Bewegung mit Anschlussaktion. Dies ist eine Situation, die sehr oft im Spiel vorkommt und daher auch besondere Aufmerksamkeit verdient.



Ballan- und mitnahme mit der tiefen Rückhand

Übung (siehe Zeichnung links):

➤ Ein Zuspieler an der linken (beziehungsweise an der rechten) Bande. Ein Spieler startet jeweils aus der Tiefe.
➤ Es wird ein Fehlpass simuliert, indem der Zuspieler den Ball auf die Rückhand (auf der linken Seite auch über die Bande) des Gegenspielers anspielt. Dieser versucht nun, den Ball direkt an- und mitzunehmen, in den Schusskreis einzudringen und aufs Tor zu schießen.

Fokus:

➤ Konter spielen im Hallenhockey eine ganz wichtige Rolle, da so schnell Überzahlsituationen entstehen können. In dieser Übung wird solch ein Konter simuliert.
➤ Als Variante kann der Zuspieler nach dem Anspiel auch noch als Gegenspieler für ein 1:1 agieren.

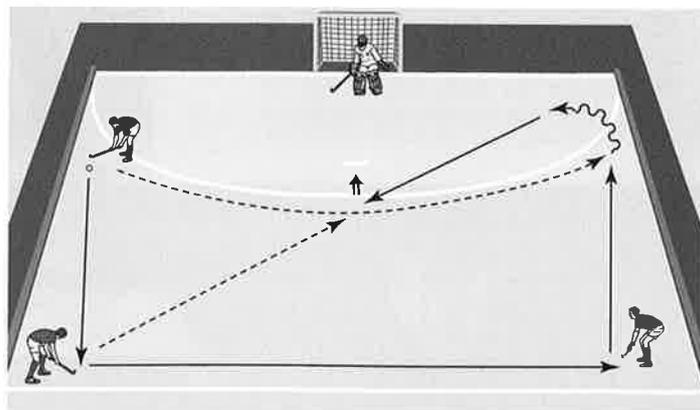
Rückhand Ballannahme von rotierenden Bällen (Katapultpass)

Übung (siehe Zeichnung rechts):

➤ Eingeleitet wird die Übung durch einen Seitenwechsel. Der Spieler an der rechten Bande spielt dann den Ball direkt tief. Dieser Ball muss nun vom Auftaktspieler erlaufen und mit der Rückhand unter Kontrolle gebracht werden. Nach einer Hundekurve kommt es zum Torschuss vom Schusskreisrand.

Fokus:

➤ Der Fokus liegt auf der Ballannahme von sogenannten „Katapultpässen“. Dieser Ball wird oft vom rechten Verteidiger direkt über die Bande gespielt. Die Schwierigkeit liegt in der Eigenrotation des Balls, die durch die besondere Ballabgabetechnik zustande kommt. Solche Bälle sind, insbesondere mit der hohen Rückhand, schwer zu stoppen.



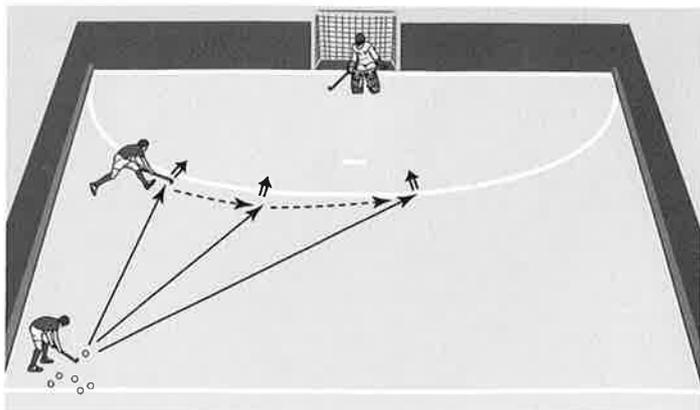
Mehrere Rückhandballannahmen und Torschuss

Übung:

➤ Von der linken Bande startet ein Stürmer, der mehrere Bälle des Zuspielers von der Mittellinie in die Rückhand angespielt bekommt und sofort schnell zum Torschuss kommen muss.

Fokus:

➤ Der Fokus liegt hier zum einen auf der hohen Wiederholungsrate, zum anderen aber auch auf der Technikverbindung: Rückhandballannahme-Torschuss.



3. Ballagabetechniken

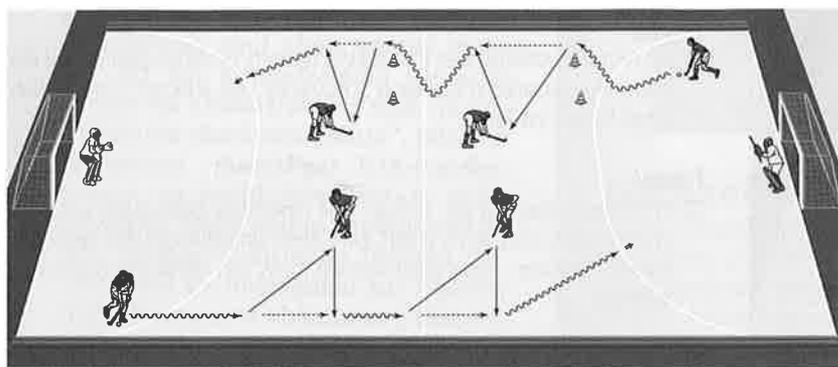
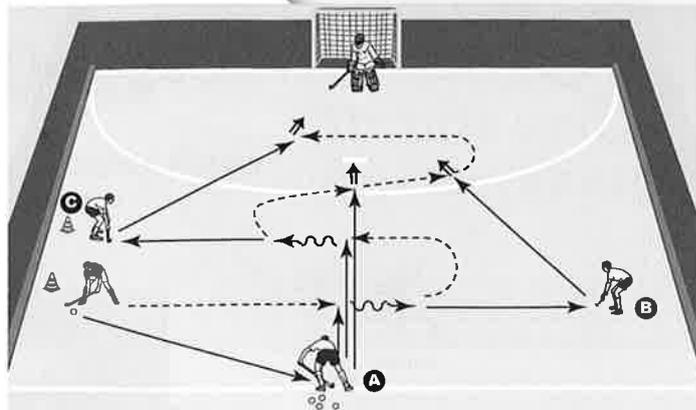
Passen und Ballannahme in S-Kurvenlauf.

Übung (siehe Zeichnung rechts):

- ➔ Spieler startet von der linken Bande. A, B und C sind Zuspieler. Der Übende spielt den Ball zu A, zieht nach innen, bekommt den Ball zurück und spielt ihn sofort ab zu B. Er schneidet nach innen, bekommt wieder einen Ball von Spieler A, den er an Spieler C abgibt, woraufhin er wieder auf die Seite von Spieler B schneidet, der ihm einen Ball zuspielt. Nach Torschuss schneidet er wieder auf die Seite von Spieler C, empfängt auch da den Ball und schießt aufs Tor. Es entsteht beim übenden Spieler ein S-kurvenförmiges Laufverhalten

Fokus:

- ➔ Der Fokus liegt hier auf dem S-förmigen Schneiden und der Ballabgabe aus dem Lauf.



Rundlauf mit Doppelpass und Rückhandzieher

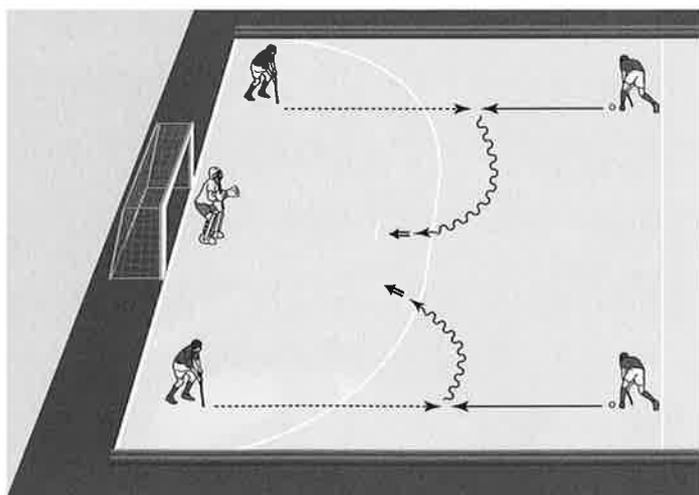
Übung (siehe Zeichnung links):

- ➔ Geübt wird jeweils an der rechten Bande, entweder mit einfachem Doppelpass auf einen Zuspieler oder mit vorherigem Rückhandzieher.

Fokus:

- ➔ Auf der einen Seite ist der Fokus die Technikverbindung Rückhandzieher-Pass, auf der anderen Seite aber auch das einfache Verhalten bei einem Doppelpass, angefangen vom genauen Anspiel bis hin zur korrekten Ballannahme.

3. Torschusstechniken



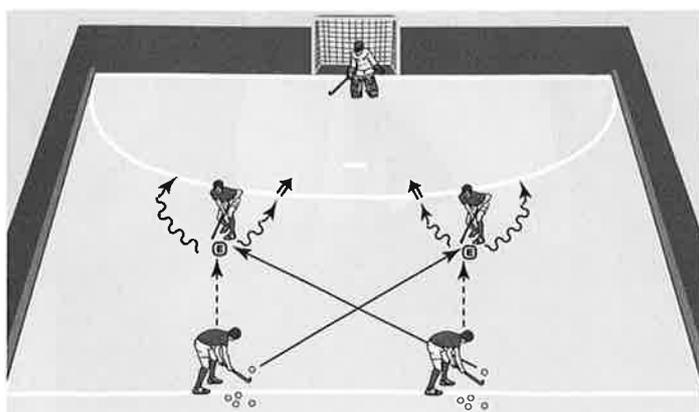
Torschuss nach Ballan- und mitnahme auf der rechten und linken Seite

Übung:

- ➔ Jeweils ein Zuspieler auf der rechten und linken Bandenseite an der Mittellinie. Die beiden anderen Spieler laufen von der Grundlinie aus an, nehmen den Ball an und direkt mit und kommen im Schusskreis zum Torschuss.

Fokus:

- ➔ Fokus ist die Ballan- und mitnahme über die rechte bzw. linke Schulter. Entscheidend ist, dass der Ball im Lauf angenommen und direkt mitgenommen wird.
- ➔ Bei späteren Übungen mit Gegenspieler spielt auch das Timing eine ganz entscheidende Rolle. Auch diese nonverbale Kommunikation kann hier ohne Gegnerdruck geübt werden.



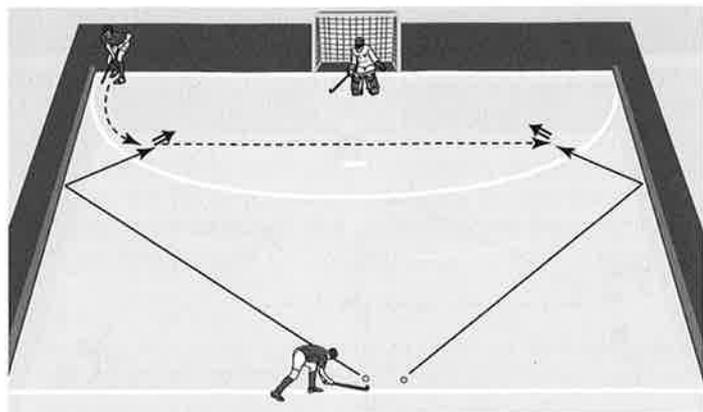
Torschuss nach Ballannahme auf der rechten und linken Seite

Übung:

- ➔ Ein Zuspieler spielt den Ball diagonal auf einen Mitspieler, den den Ball entweder über seine linke oder rechte Schulter in den Schusskreis entwickelt.

Fokus:

- ➔ Situatives Entscheiden, je nach Position des Körpers zum Ball im Moment der Ballannahme ist mitentscheidend.



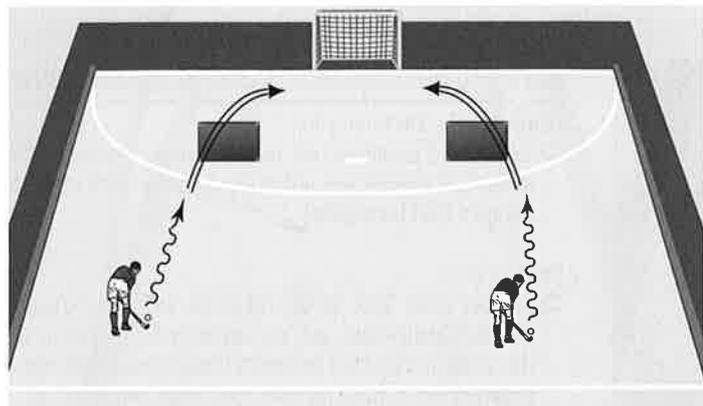
Direkter Torschuss nach Pass über die Bande

Übung:

- Ein Zuspieler spielt den Ball erst über die linke, dann über die rechte Bande. Ein Überender läuft erst von der Grundlinie den Ball über die linke Bande an, den er versucht direkt aufs Tor zu bringen. Danach läuft er die rechte Bande an und versucht hier, wieder den Ball direkt aufs Tor zu entwickeln.

Fokus:

- Der Fokus liegt auf dem schnellen Torabschluss, sobald sich der Ball im Schusskreis befindet.



Torschuss-Hepper über Hindernis links und rechts

Übung:

- Ein Angreifer dribbelt den Ball auf der rechten, beziehungsweise auf der linken Bandenseite in Richtung Schusskreis und schlenzt / heppt über einen Kasten ins Tor.

Fokus:

- Im Hallenhockey hat der Torwart eine besondere Bedeutung, da er oft im gesamten Schusskreis agiert. Ein Kasten simuliert hier den liegenden Torwart, der um- / überspielt werden muss, um direkt auf das Tor zu schießen.

