

Mit Spaß und Ehrgeiz zur besseren (Übungs-)Form

Heino Knuf präsentiert Übungen, die garantiert Spaß machen

Es zählen sehr viele Faktoren dazu, die aus einem Hockey-Übungsleiter einen guten Hockeytrainer machen. Doch eines ist sicher: Ein qualitativ hochwertiges und abwechslungsreiches Training gehört mit Sicherheit dazu. Natürlich reicht es auch nicht, lediglich Übungen anzusagen. Ständige Korrekturen bei den angewendeten Techniken sind immer der Schlüssel zum Erfolg. Doch was nützen gute Vorsätze, wenn die Ideen fehlen.

Dies ist eine Übungssammlungsreihe, die in enger Kooperation mit der offiziellen Trainerhomepage des Deutschen Hockey-Bundes „www.hockey-coach.de“ entstanden ist. Auf dieser Website lassen sich nicht nur zahlreiche Übungen von vielen namhaften Trainern aus den unterschiedlichsten Bereichen finden, es lässt sich hier auch völlig unkompliziert das eigene Training planen, denn auch eigene Übungen können erstellt, abgespeichert und so in einen Trainingsplan per „drag and drop“ übernommen werden.

Der Fokus bei der vorliegenden Übungssammlung liegt auf „Spielformen“. „Wage Du, zu irren und zu träumen. Hoher Sinn liegt oft im kind'schen Spiel“ lehrt uns schon Schiller. Und genauso scheint es auch zu sein: Am besten lernt der Mensch beim Spielen. Warum? Weil es Spaß macht und sich so etwas Positives mit der gerade zu lernenden Technik verknüpft. Ein ganz einfacher Trick, der sich in vielen Bereichen anwenden lässt. Auch geht es um die Überwindung von Angst und Gewinn von Selbstbewusstsein. All dies darf spielerisch gelernt werden – mit Wettbewerb aber ohne Druck.

Bei der Auswahl der Übungen wurde darauf geachtet, dass sich der Schwierigkeitsgrad stetig erhöht und die Übungen immer komplexer werden.



Heino Knuf

...ist im Lehrstab des Deutschen Hockey-Bundes und für die 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 und Trainer der ersten Herren des RTHC. Zudem ist Knuf noch in vielfältige andere Projekte involviert. So ist er als Mitglied des Development and Coaching Councils und hier der „Working Group Coaching“ beim Hockeyweltverband FIH als Lehrgangsführer für internationale Trainerseminare zuständig. Außerdem betreut Knuf seit kurzem auch die norwegische Herrennationalmannschaft.

ÜBUNGSSAMMLUNG SPIELFORMEN



Hockeytraining kann bisweilen auch ohne Schläger und Ball Spaß machen.
(Foto: H. Bohlscheid)

HOCKEY TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

In eigener Sache



HockeyTraining wird bunter

Sehr geehrte Leser, die Verlagsleitung hat entschieden, dass HockeyTraining ab sofort wieder vierfarbig erscheinen soll. Für Sie bedeutet das einen nicht zu unterschätzenden Mehrwert, zumal die Zeichnungen mit den Übungen jetzt noch besser zu erkennen

sind und ihr Inhalt leichter zu interpretieren ist!

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.):

Stephan Haumann, Kuenstr. 32, 50733 Köln,
☎ 0172/ 278 7974
E-Mail: stephan@thehockeyzone.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT)
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

Vertrieb:

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: froeberg-suberg@szbz.de

Anzeigen:

Yvonne Damast
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-831
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: yvonne.damast@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 40 vom 1.1.2010
Anzeigenschluss: freitags

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

Ausgabe 4/2010

Torschusspiel 1 gegen 1

Organisation:

- 2 Tore (3 m - 5 m) im Abstand von 10 m - 15 m (abhängig von der angewandten Technik). Ein Spieler mit Ball und einer ohne Ball jeweils im Tor.

Ablauf:

- Der Spieler mit Ball versucht, ein Tor zu schießen; der Spieler ohne Ball versucht im Gegenzug, das zu verhindern. Anschließend wechseln die Aufgaben. Wer zuerst zehn Tore geschossen hat, hat gewonnen.

Variationen:

- Je nach Leistungsniveau können ver-

schiedene Sonderaufgaben gestellt werden: z.B. darf das Tor nur mit der Rückhand verteidigt werden oder die Zuspiele müssen in der Technik des Flachschnelzpasses erfolgen. Viele weitere Variationen sind je nach Alter, Leistungsniveau und auch Trainingsschwerpunkt möglich.

Hinweise:

- Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen etc.) angewandt werden. Je nach Technik ist der Abstand zwischen 2 Toren zu wählen.

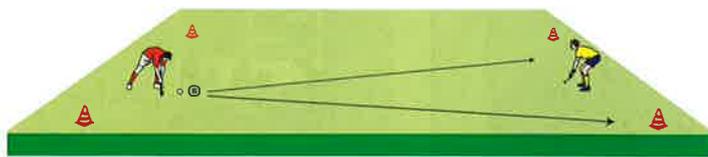


Abb. 1: Torschusspiel 1 gegen 1

Treibball 1 gegen 1

Organisation:

- 2 Hütchentore (5 m - 8 m groß) im Abstand von 10 - 15 m (abhängig von der angewandten Technik). Zwischen den Toren jeweils eine Mannschaft mit 2 Spielern. Eine Mannschaft mit Ball.

Ablauf:

- Die Mannschaft mit Ball versucht, ein Tor zu schießen und die andere versucht, das zu verhindern. Anschließend wechseln die Aufgaben. Wer zuerst zehn Tore geschossen hat, gewinnt das Spiel.

Variationen:

- Je nach Leistungsniveau können verschiedene Sonderaufgaben gestellt werden:
 - das Tor nur mit der Rückhand verteidigen,
 - Zuspiele als Flachschnelzpass.

Hinweise:

- Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen und so weiter) angewandt werden. Je nach Technik ist der Abstand zwischen 2 Toren zu wählen.

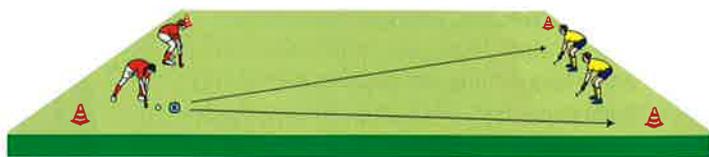


Abb. 2: Treibball 1 gegen 1

Treibball 3 gegen 3 mit Gegenspieler

Organisation:

- Markierung einer Spielfläche (10 m - 25 m) mit Pylonen und einer „gedachten Mittellinie“. Zwei Mannschaften mit je 3 Spielern in der eigenen Hälfte und einem Spieler in der gegnerischen Hälfte.

Ablauf:

- Die Mannschaft mit Ball versucht, ein Tor zu schießen und die andere versucht, das zu verhindern. Nach Ballverlust wechseln die Aufgaben. In der eigenen Hälfte darf der Ball ge-

führt und auch kombiniert werden. Die jeweiligen Gegenspieler versuchen, den Gegner zu stören bzw. in Ballbesitz zu kommen. Wer zuerst 10 Tore geschossen hat, gewinnt.

Variationen:

- Zwei Gegenspieler in der gegnerischen Hälfte.

Hinweise:

- Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen etc.) angewandt werden.
- Je nach Technik und Leistungsniveau die Spielfläche vergrößern.

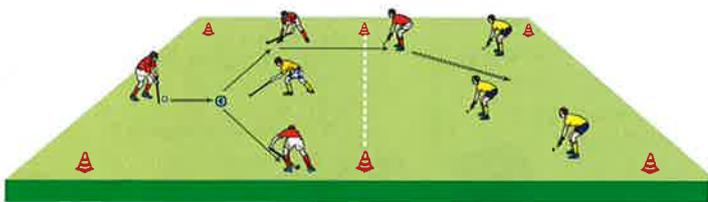


Abb. 3: Treibball 3 gegen 3 mit Gegenspieler

Treibball 2 gegen 2 mit Kombination

Organisation:

- Markierung einer Spielfläche (10 m - 20 m) mit Pylonen und einer „gedachten Mittellinie“.
- Zwei Mannschaften mit jeweils 3 Spielern in jeweils einer Spielhälfte. Eine Mannschaft mit Ball.

Ablauf:

- Die Mannschaft mit Ball versucht, ein Tor zu schießen und die andere Mannschaft versucht, das zu verhindern.

- Anschließend wechseln die Aufgaben. In der eigenen Hälfte darf der Ball geführt und auch kombiniert werden. Wer zuerst 10 Tore geschossen hat, hat gewonnen.

Hinweise:

- Der Ball muss flach gespielt werden. Je nach Leistungsniveau können verschiedene Ballabgabetechniken (Schieben, Schrubben, Schlagen und so weiter) angewandt werden.
- Je nach Technik und Leistungsniveau ist die Spielfläche für die Spieler entsprechend zu vergrößern.

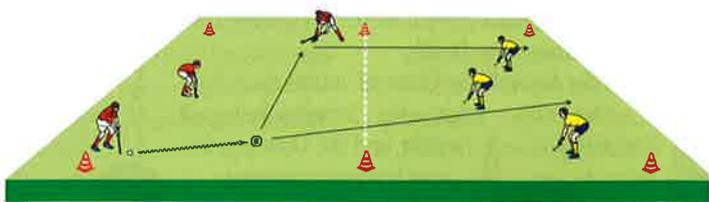


Abb. 4: Treibball 2 gegen 2 mit Kombination

Legende HockeyTraining



= Entscheidung entweder / oder



= Laufweg



= Pass / Ballabgabe



= Dribbling



= Torschuss



Kontakt-Nummern-Spiel

Organisation:

- 6 - 8 Spieler in einem Spielfeld (10m x 10m) werden durchnummeriert. Der Spieler Nr. 1 hat einen Ball.

Ablauf:

- Die Spieler bewegen sich ständig im Spielfeld. Der ballbesitzende Spieler passt den Ball immer zur nächsten „Nummer“.

Variationen:

- Die Anzahl der Bälle wird erhöht. Dann haben z.B. die Spieler Nr. 1 und 4 jeweils einen Ball. Zudem kann zwischendurch auch die umgekehrte Zahlenreihenfolge angewendet werden.

Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass die Übenden sich ständig bewegen und die Positionen ändern.

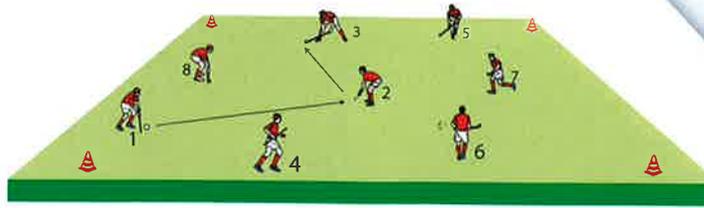


Abb.5: Kontakt-Nummern-Spiel



Abb.6: Minihockey 1 gegen 1

Minihockey 1 gegen 1

Organisation:

- Zwei Spieler spielen in einem Mini-Feld ein eins-gegen-eins auf vier Tore.

Ablauf:

- Beide Spieler versuchen, den Ball durch eines der beiden Tore des Gegners zu spielen. Dabei gelten folgende Regeln:
 1. Das Spiel beginnt immer (auch nach einem erzielten Tor) mit einem Pass und einem Rückpass.
 2. Ein Tor kann entweder durch einen Schuss aus maximal drei Metern Entfernung oder aber durch ein Dribbling ins Tor erzielt werden.
 3. Der Spieler, der zuerst drei Tore erzielt hat, gewinnt.

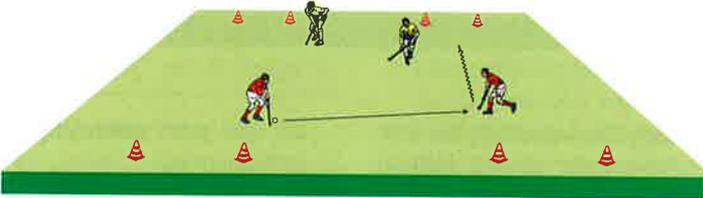


Abb.7: Minihockey 2 gegen 2



Minihockey 2 gegen 2

Verteidige die Mitte

Organisation:

- Markierung eines Mini-Hockey-Feldes zwischen Grund- und Viertellinie mit jeweils 2 Toren auf den beiden Linien. Zwei Mannschaften.

Ablauf:

- Beide Mannschaften versuchen, den Ball durch eines der gegnerischen Tore zu schießen. Außer den normalen Hockey-Regeln gelten folgende, weitere Regeln:
 - Tore können aus maximal 3 Metern Entfernung, oder durch Dribbling durch ein Tor erzielt werden.
 - Freischläge innerhalb der Torschusszone dürfen nicht direkt ins Tor geschossen werden.
 - Nach einer Unterbrechung muss die Mannschaft in Ballbesitz warten, bis der Gegner wieder bereit ist.
 - Das Team, das als erstes drei Tore erzielt hat, gewinnt.

Organisation:

- Großes Viereck (blaue Hütchen) ca. 15 x 15m und darin in der Mitte ein kleines Viereck (rote Hütchen) ca. 5m x 5m. Seitlich ein weiteres kleines Viereck (gelbes Viereck) als „Gefängnis“.
- 6 (maximal 8) Spieler mit Ball außen um das große Viereck. 3 Spieler ohne Ball innen um das kleine Viereck.

Ablauf:

- Die roten Spieler führen den Ball um das große Viereck. Ziel ist es, den Ball in das kleine Viereck zu führen.
- Die drei gelben Spieler sollen das verhindern und verteidigen die Mitte.
- Wird ein Spieler mit Ball abgefangen, so muss er bis zum Ende der Übung in das „Gefängnis“.



Trainer Stephan Haumann, Redakteur von HockeyTraining, erklärt die Übung „Verteidige die Mitte“ und los geht's.



Abb.8: Verteidige die Mitte

Spielform mit Torfeldern

Organisation:

- Begrenztes Spielfeld, Spielfeldgröße abhängig von der Anzahl der Spieler.
 - Aufbau mehrerer Torzonen mit verschiedenen Flächengrößen.
- 2 Mannschaften.

Ablauf:

- Torerfolg nur möglich, wenn ein Ball in eine der Zonen gespielt wird und dort von einem eigenem Spieler gestoppt wird. Die Mannschaft die ein Tor erzielt hat, spielt sofort

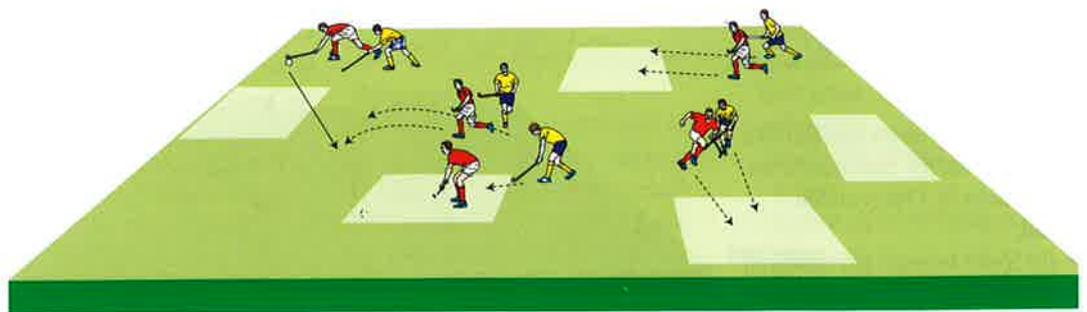


Abb.9: Spielform mit Torfeldern

auf eines der anderen Tore weiter.
Variationen:

- Auch mit Partnern, Toren und Überzahlsituationen möglich.

Spielform mit Torschusszonen

Organisation:

- Begrenztes Spielfeld zwischen zwei 1/4-Feldlinien, etwa 10 m - 15 m breit, mit 2 Torzonen („Touch-down“).

Ablauf:

- 2 Mannschaften spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball in die gegnerische Torzone zu bringen. Tor (Punktgewinn) nur gültig, wenn

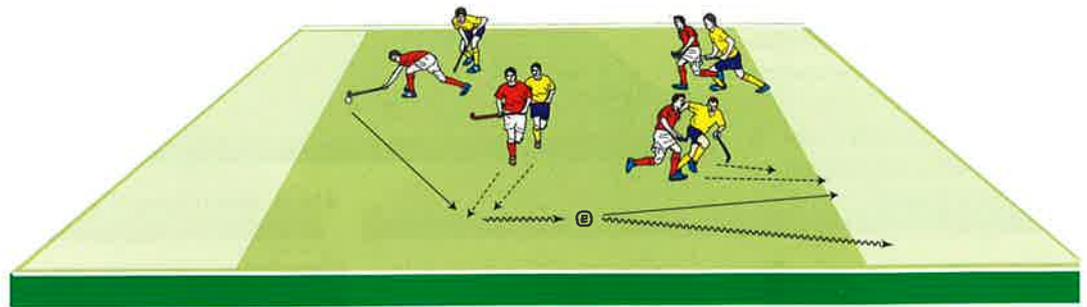


Abb.10: Spielform mit Torschusszonen

ein Spieler der eigenen Mannschaft den Ball in der Torzone annehmen

kann. Die Mannschaft, die einen Punkt macht, bleibt in Ballbesitz

und spielt sofort weiter. (Wechsel der Spielrichtung).

3 gegen 3 mit Spielrichtungswechsel und Selfpass

Organisation:

- Spielfeld 25 m - 30 m x 15 m - 20 m, auf beiden Seiten 6 m tiefe Torschusszonen mit jeweils einem Tor von 3 m Breite.
- 2 Mannschaften mit 4-6 Spielern

Ablauf:

- Die beiden Mannschaften spielen ein 3-gegen-3. Tore können in der Torschusszone erzielt werden.
- Die Mannschaft, die ein Tor erzielt, spielt direkt weiter. Dabei wechselt die Spielrichtung. Das bedeutet: Nach einem Tor muss dann auf das

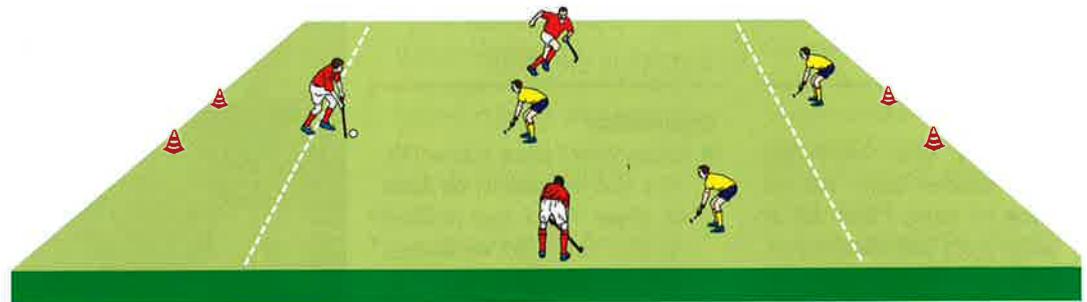


Abb.11: 3 gegen 3 mit Spielrichtungswechsel und Selfpass

andere Tor gespielt werden. Alle Ab- und Freischläge können natürlich als Self-Pass ausgeführt werden.

(Spielrichtungswechsel und Self-Pass) wird das Spieltempo deutlich erhöht.

Daher sollte jede Mannschaft mindestens 1, besser 2-3 Auswechselspieler haben.

- Die Spielzeit sollte bei Einsatz nur eines Auswechselspielers maximal 5 Minuten betragen. Bei Einsatz von 2 oder 3 Auswechselspielern kann man bis zu 10 Minuten spielen.

Hinweise:

- Mit den beiden Sonderregeln

1 gegen 1 Spiel

Organisation:

- Abgestecktes Feld (10 m x 15 m) mit 5 Hütchentoren; 3-4 Spielerpaare.

Ablauf:

- Die Übungen spielen in festen Zuordnungen 1-gegen-1-Situationen auf alle Hütchentore. Erzielt ein Spieler ein Tor (er muss den Ball durch ein Tor führen), werden die Stürmer-Verteidiger-Rollen getauscht.



Abb.12: 1-gegen-1-Spiel

„Rein-raus“ mit Konter

Organisation:

- Spielfläche zwischen Grund- und Viertellinie mit Tor im Schusskreis und 2 Hütchentoren auf den Außenbahnen jeweils auf der Viertellinie; 2 Mannschaften (6-gegen-6 oder 8-gegen-8); 1 TW im Tor.

Ablauf:

- Die angreifende Mannschaft ver-

sucht, bei normalen Regeln ein Tor zu erzielen. Die Mannschaft, die den Kreis abwehrt, soll bei Ballgewinn schnell auseinander ziehen und auf den Außenstreifen ein Kontertor erzielen, indem sie den Ball durch eines der Hütchentore passt und ein Spieler der gleichen Mannschaft den Ball hinter dem Hütchentor stoppt. Nach einem Kontertor wechselt das Angriffsrecht.



Abb. 13: „Rein-raus“ mit Konter

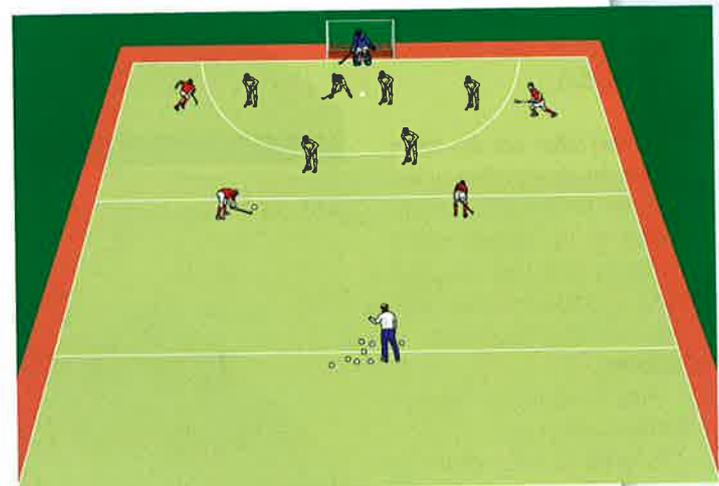


Abb. 14: „Rein-raus“ mit 5 gegen 5

Rein-Raus 3 gegen 3

Organisation:

- Das Spielfeld wird an den Ecken-rausgabepunkten zwischen Toraus- und Viertellinie entsprechend markiert.
- 4 Mannschaften mit jeweils 3 Feldspielern und 1 Torwart.
- Zwei Mannschaften in Aktion und zwei Mannschaften seitlich wartend.

Ablauf:

- Die Mannschaft in den roten Trikots hat Angriffsrecht. Die Mannschaft in den gelben Hemden verteidigt. Bei Torerfolg von Mannschaft rot ersetzt die Mannschaft in den grünen Trikots das gelbe Team und ver-

teidigt. Bei Ballgewinn durch die abwehrende Mannschaft (grün oder gelb) muss der Ball über die Viertellinie geführt werden und bis 1 m dahinter kontrolliert werden. In diesem Fall wechselt das Angriffsrecht und Mannschaft rot wird durch das Team in den grauen Trikots ersetzt.

- Grundsätzlich gilt: Das jeweils neue Team startet als verteidigende Mannschaft. Es gewinnt die Mannschaft mit den meisten Treffern und der Torwart, der die wenigsten Tore kassiert hat.

Variationen:

- Wenn weniger Torwarte zur Verfügung stehen, wechseln diese nach jedem Tor.



„Rein-raus“ mit Konter (Foto: Herbert Bohlscheid)

„Rein-raus“ mit 5 gegen 5

Organisation:

- Spielfelder zwischen Toraus- und Viertellinie. Zwei Mannschaften mit jeweils 5 Spielern. Torwart im Tor. Trainer ca. 5 m hinter der Viertellinie mit vielen Bällen.

Ablauf:

- Die angreifende Mannschaft spielt auf das Tor und hat solange das Angriffsrecht, bis die gelbe Mannschaft den Ball abgefangen und diesen über die Viertellinie geführt hat. Sie erhält auch das Angriffsrecht, wenn sie Seitenaus bzw. einen Abschlag zugesprochen be-

kommt. In diesem Fall erhält sie an der Viertellinie vom Trainer einen Ball. Bei Seitenaus bzw. Langer Ecke für die rote Mannschaft erhält diese ebenfalls den Ball an der Viertellinie vom Trainer.

Variationen:

- Es kann auch mit einem oder zwei Jokern gespielt werden, z.B. 4-gegen-4 + 2 Joker oder 5-gegen-5 + 1 Joker. Der Joker spielt immer mit der angreifenden Mannschaft.

Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass der ballbesitzende Spieler immer mehrere Anspieloptionen hat. Das Spieltempo ist hoch zu halten.



Abb. 15: „Rein-raus“ mit 5 gegen 5

Diagonalspiel

Organisation:

- Spielfeld entsprechend der Skizze markieren. Zwei Mannschaften mit jeweils 4 Feldspielern und einem Torwart im Tor. Trainer mit Bällen mittig an der diagonalen Markierungslinie.

Ablauf:

- Freies Spiel innerhalb des Spielfeldes. Der Grundgedanke des Spiels ist das Eindringen in den Schusskreis über die rechte bzw. linke Seite bzw. das Abwehren dieser beiden Bereiche.

Variationen:

- Bei Seitenaus spielt der Trainer einen Ball beliebig ins Spielfeld.

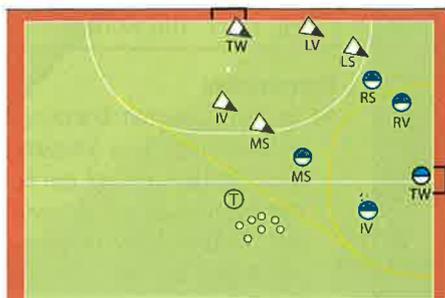


Abb. 16:
Diagonalspiel

Diagonalspiel 7 gegen 7

Organisation:

- Spielfeld entsprechend der Skizze markieren. Zwei Mannschaften mit jeweils 6 Feldspielern und einem Torwart im Tor. Trainer mit Bällen mittig an der diagonalen Markierungslinie.

Ablauf:

- Freies Spiel innerhalb des Spielfeldes. Der Grundgedanke des Spiels ist das Eindringen in den Schusskreis über die rechte bzw. linke Seite bzw. das Abwehren dieser beiden Bereiche.
- Bei Seitenaus spielt der Trainer einen Ball beliebig ins Spielfeld.



Abb. 17:
Diagonalspiel
7 gegen 7

Kontaktspiel

Organisation:

- 4 - 6 Spieler in einem Spielfeld (20 m x 20 m). Eine Mannschaft startet mit Ball.

Ablauf:

- Die Spieler sollen sich den Ball innerhalb der Mannschaften zu spielen. Jeder Ballbesitz eines anderen Spielers ist ein Kontakt. Nach 5 Kontakten, ohne dass die gegnerische in Ballbesitz kommt, erhält diese Mannschaft einen Punkt.

Variationen:

- 1. Jeder Spieler hat nur begrenzte Ballkontakte (4, 3, etc.).
- 2. Es zählen nur Ballannahmen mit der Rückhand.
- 3. Es zählen nur Zuspiele mit der Rückhand.

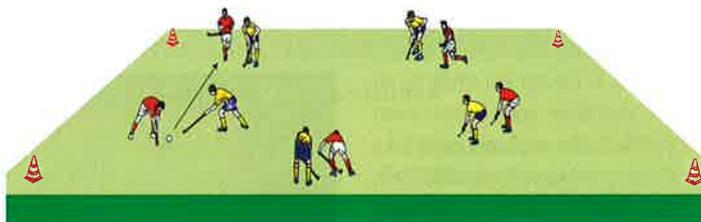


Abb. 18: Kontaktspiel

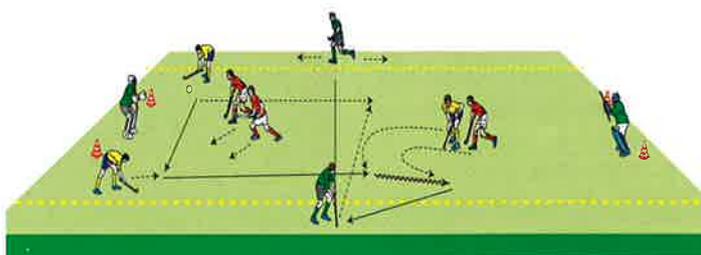


Abb. 19: Überzahl mit Joker

Überzahl mit zwei Jokern

Organisation:

- Begrenztes Spielfeld von 1/4 Linie zu 1/4 Linie ungefähr 15 m breit. 3:3 innerhalb des begrenzten Spielfeldes. 2 Joker jeweils an den Stirnseiten des Spielfeldes.

Ablauf:

- Es wird immer ein 5:3 gespielt. Joker gehören jeweils zur ballbesitzenden Mannschaft. Ziel ist es, den Ball so schnell wie möglich über die entfernte Grundlinie zu spielen, so dass der Joker den Ball annehmen kann. Jeder Wechsel von der einen zur anderen Grundlinie (Joker) ist ein

Punkt. Die Mannschaft, die einen Punkt macht, bleibt im Ballbesitz und spielt weiter. Die Joker dürfen sich den Ball nicht direkt zuspielen.

Variationen:

- Als Joker Torhüter einsetzen. Spielfeldgröße ändern. Bei Pfiff – also bei einem Regelverstoß – wechselt der Ballbesitz. Freischlag wird immer von einem Joker ausgeführt. Schnelles Ausführen der Freischläge.

Hinweise:

- Hohe Trainingsintensität. Auf Spieldauer achten beziehungsweise den Joker entsprechend wechseln.

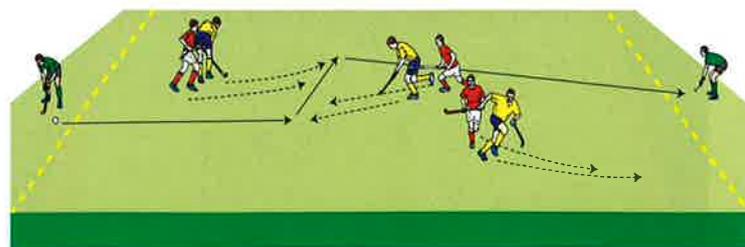


Abb. 20: Überzahl mit zwei Jokern



Überzahl mit vier Jokern

Organisation:

- Begrenztes Spielfeld von 1/4 Linie zu 1/4 Linie ungefähr ca. 30m x 15m. 3:3 innerhalb des begrenzten Spielfeldes. 4 Joker jeweils an den Grund- und Seitenlinien des Spielfeldes.

Ablauf:

- Es wird immer eine 7:3-Überzahl gespielt. Die Joker gehören jeweils zur ballbesitzenden Mannschaft. Ziel ist es, den Ball so schnell wie möglich über die entfernte Grundlinie zu spielen, so dass der Joker den Ball annehmen kann.
- Jeder Wechsel von der einen zur anderen Grundlinie (Joker) ist ein Punkt. Die Mannschaft, die einen Punkt macht, bleibt im Ballbesitz

- und spielt weiter.
- Die Joker dürfen sich den Ball nicht direkt zuspielen.

Variationen:

- Als Joker Torhüter einsetzen. Spielfeldgröße ändern.
- Bei Pfiff, also bei einem Regelverstoß, wechselt der Ballbesitz.
- Freislag wird immer von einem Joker ausgeführt, schnelles Ausführen der Freischläge. Team 1 spielt quer, Team 2 spielt längs

Hinweise:

- Hohe Trainingsintensität: Auf Spieldauer acht-

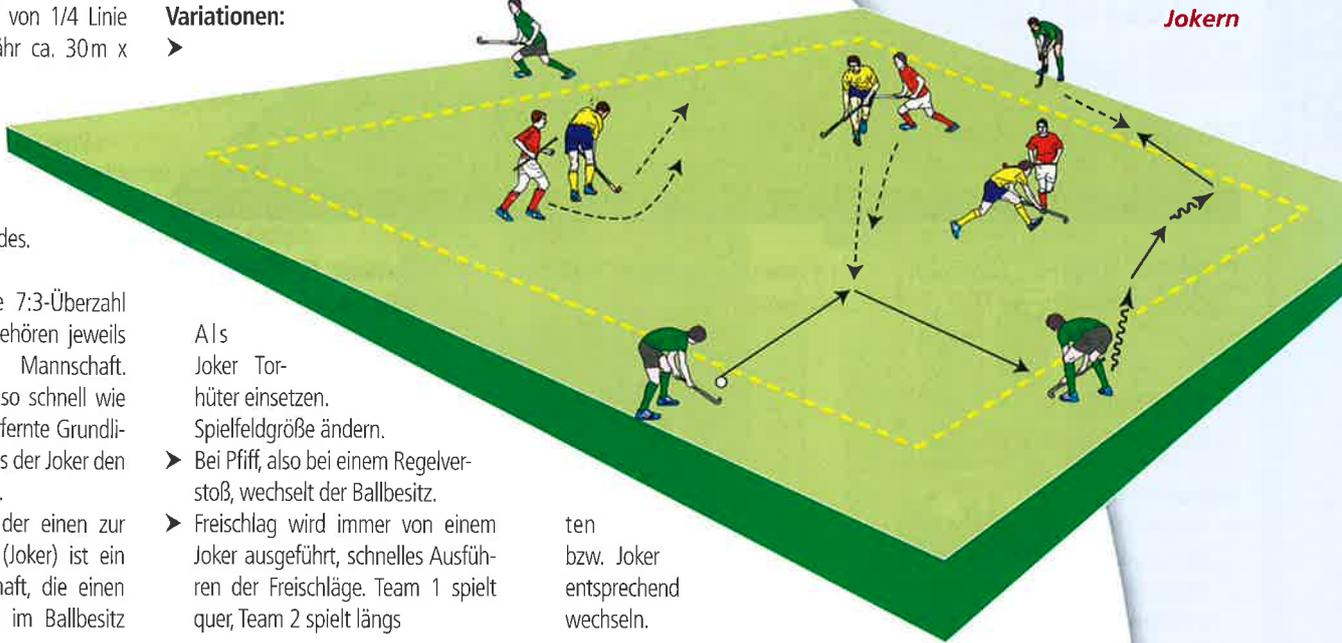


Abb. 21:
Überzahl
mit vier
Jokern

Überzahl auf vier Tore

Organisation:

- Spielfeld 1/2-Feld, 4 Tore oder Hütchentore mit Torwart. Spiel 5:5 quer auf Schusskreise. Jeweils ein Joker in den Schusskreisen in Spielrichtung.

Ablauf:

- Erzielt die angreifende Mannschaft ein Tor, so bleibt sie in Ballbesitz und die Spielrichtung wechselt. Fängt die verteidigende Mannschaft den Ball ab, folgt ein Konter auf die Tore in der „normalen“ Spielrichtung.
- Erzielt die Mannschaft ein Tor, so bleibt sie in Ballbesitz, es geht in Querrichtung weiter.
- Erzielt die Mannschaft jedoch kein

- Tor, dann wechselt der Ballbesitz und es geht ebenfalls in Querrichtung weiter.

- Die Joker spielen immer bei der ballbesitzenden Mannschaft mit.

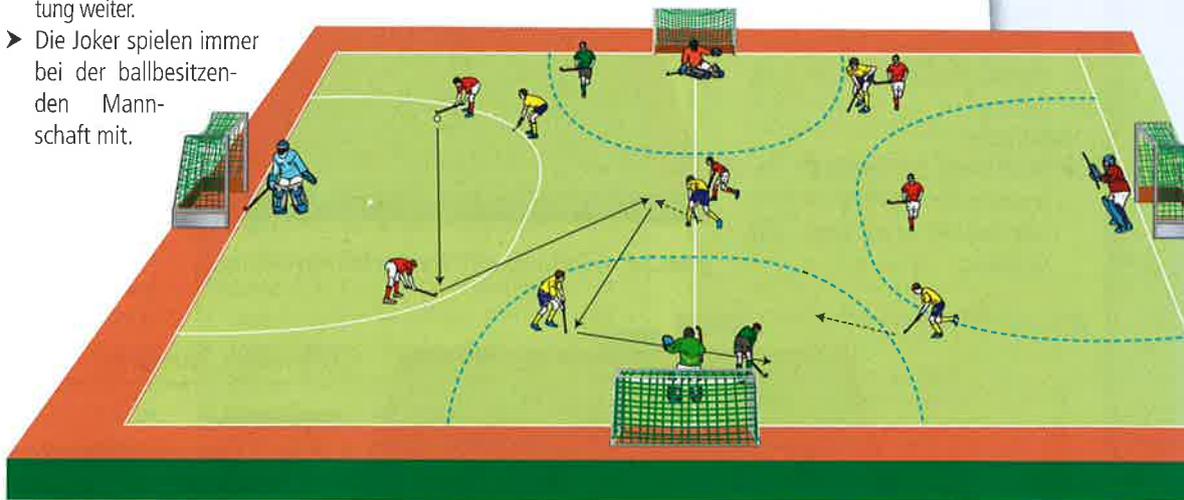


Abb.22: Überzahl mit Joker

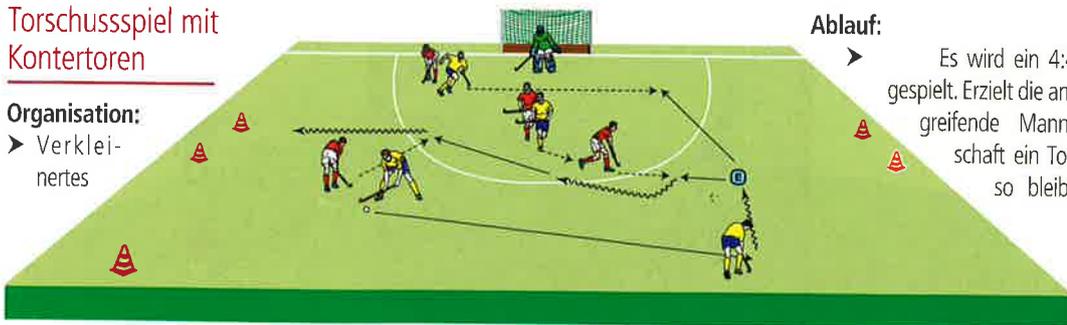


Der Schein trägt: Heino Knuf, Autor dieses Beitrags, hat keine Auszeit genommen, sondern ist nach wie vor in vielen Funktionen für den Hockeysport tätig. (Foto: Herbert Bohlscheid)

Torschusspiel mit Kontertoren

Organisation:

- ▶ Verkleinertes



Ablauf:

- ▶ Es wird ein 4:4 gespielt. Erzielt die angreifende Mannschaft ein Tor, so bleibt

beiden Außentore den nächsten Angriff spielen. Erzielt sie auch hier ein Tor, darf sie wieder auf das Tor im Schusskreis spielen.

- ▶ Fängt die abwehrende Mannschaft den Ball ab, muss sie auf die Außentore kontern. Bei Torerfolg, darf sie sofort auf das Tor im Schusskreis angreifen.

Variationen:

- ▶ Position und Größe der Außentore, Spieleranzahl und Ballkontakte festlegen.

Spielfeld 1/4 Feld mit 2 Außentoren (Hütchen) auf Höhe der Mitte des

1/4 Feldes. 4:4 Spieler und Torwart im normalen Tor.

sie in Ballbesitz. Sie soll dann so schnell wie möglich auf eines der

Spielform mit Spielrichtungswechsel

Organisation:

- ▶ Verkleinertes Spielfeld (Größe von der Zahl der Spieler und den Intentionen abhängig). 2 Außentore (Hütchen) auf Höhe der Mittellinie des Spielfeldes.

Ablauf:

- ▶ Spiel 4:4 auf die Tore mit Schusskreis. Nach Torerfolg: Weiter Ballbesitz und Wechsel der Spielrichtung. Wird der Ball durch eines der Außentore gespielt oder geführt, wechselt ebenfalls sofort die Spielrichtung.

Variationen:

- ▶ Veränderung der Spielerzahl. Veränderung der Spielfeldgröße. Joker oder Zuspieler an der Seiten- oder Grundlinie

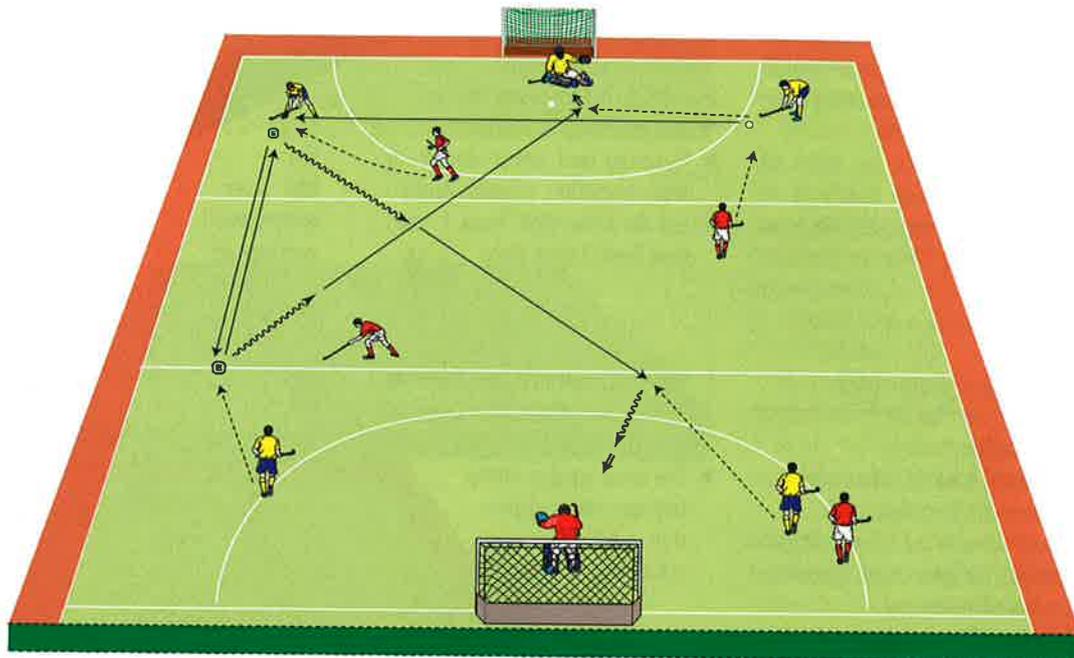


Abb.24: Spielform mit Spielrichtungswechsel

Offensives Streifenspiel

Organisation:

- ▶ Es wird ein Spielfeld auf der Außenspur (10m - 15m breit) markiert. Die beiden Tore stehen etwa 10m hinter den beiden Viertellinien.

Der Bereich ab der Viertellinie gilt als Torschusszone.

Zwei Mannschaften mit jeweils 8 Feldspielern und einem Torwart.

Zusätzlich ein neutraler Spieler.

Ablauf:

In diesem Spielfeld wird ein 8-gegen-8 gespielt. Der neutrale Spieler spielt immer mit

der angreifenden Mannschaft, so dass stets eine Überzahl geschaffen wird. Tore zählen 2 Punkte und das Herausholen von Strafecken (wird nicht ausgeführt) 1 Punkt.

Variationen:

- ▶ Die ballbesitzende Mannschaft darf nur parallel oder nach vorne passen.

Hinweise:

- ▶ Auf folgende Punkte ist zu achten: hohes Spieltempo durch hohe Intensität und Laufbereitschaft; schnelles Spielen, schnelles Umschalten; Fläche breit und groß machen.

Dieser Beitrag wird in der nächsten Ausgabe von HockeyTraining fortgesetzt.

Abb.25: Offensives Streifenspiel

