

Ende gut – alles gut: Jeder Schuss ein Treffer

Krönender Abschluss eines Spielzugs: Heino Knuf gibt Tipps

Wer hochkomplizierte technische und taktische Inhalte in Spielformen verpacken kann, der hat einiges gewonnen, manchmal sind es aber gerade die häufigen Wiederholungen einer bestimmten Situation mit dem absoluten Fokus auf die Technik, die einen Spieler weiter bringen. An dieser Stelle nun präsentieren wir noch eine

kleine Übungssammlung unter dem Motto „Torschuss“, womit wir den Beitrag aus HockeyTraining 4/2010, der in dieser Ausgabe ab Seite 7 abgeschlossen wird, komplettieren.

Erneut der Hinweis: Übungen wie diese finden Sie auch im offiziellen Trainerportal des Deutschen Hockey-Bundes unter www.hockey-coach.de

Torschuss Rebound rechts

Organisation:

- Spieler mit Ball an der Viertellinie, Zuspieler rechts vom Tor auf der Torlinie mit Bällen und Torwart im Tor. Vor dem Schusskreis eine Dribbelstange.

Ablauf:

- Der Spieler mit Ball dribbelt von der Viertellinie

zum Schusskreis. An der Dribbelstange zieht er nach rechts, dringt dann in den Schusskreis ein und schießt anschließend auf das Tor.

- Anschließend bekommt er

vom Zuspieler einen Ball halb-rechts in den Lauf gespielt und verwertet auch diesen zum Torschuss.

Variationen:

- Bei fortgeschrittenen Spielern wird anstatt nur eines Rückhandziehers an der Stange der Ball über das Stangenende gehoben.



Alina Fischer, Harvestehuder THC, im Duell mit Torfrau Yvonne Frank von RW Köln (Foto: H. Bohlscheid)

HOCKEY TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Mit Spaß und Ehrgeiz...



...zur besseren Übungsform: Der Beitrag von Heino Knuf mit gelungenen Übungsformen aus HockeyTraining 4/2010 wird in dieser Ausgabe abgeschlossen.

Ab Seite 7

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 Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: froberg-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 5/2010

Torschuss Rebound links

Organisation:

- Spieler mit Ball an der Viertellinie, Zuspieler links vom Tor auf der Torlinie mit Bällen und Torwart im Tor. Vor dem Schusskreis liegt eine Dribbelstange.

Ablauf:

- Der Spieler mit Ball dribbelt von der Viertellinie zum Schusskreis.
- An der Dribbelstange zieht er nach links und dringt dann in den Schusskreis ein und schießt auf das Tor.
- Anschließend bekommt er vom Zu-

spieler einen Ball halbrechts in den Lauf gespielt und verwertet auch diesen zum Torschuss.

Variationen:

- Beim

Torschuss können bei fortgeschrittenen Trainingsteilnehmern auch

Rückhandtechniken angewandt werden.

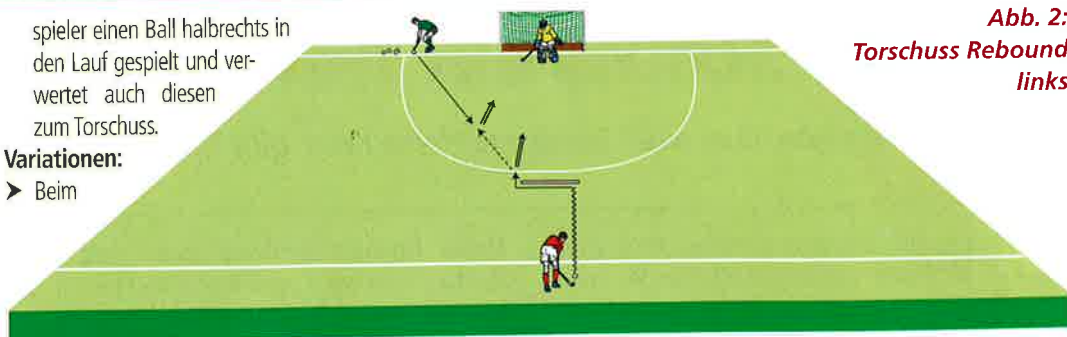


Abb. 2:
Torschuss Rebound links

Torschuss und Rebound mit mehreren Spielern

Organisation:

- 2 Stürmer und ein Zuspieler am Kreisrand. Torwart im Tor.
- Zwischen Torwart

und 7-m-Punkt wird ein „Torschussbrett“ aufgebaut.

Ablauf:

- Der Zuspieler schlägt den Ball

hart gegen das Torschussbrett, die beiden Stürmer starten rechts und links vom Zuspieler und verarbeiten den abprallenden Ball möglichst schnell zum Torschuss.



Abb. 3:
Torschuss und Rebound mit mehreren Spielern

Ballführung und Torschuss unter Gegnerdruck

Organisation:

- 2 Hütchen-Parcours mit jeweils 3 Hütchen.
- 1 Hütchentor auf der Schusskreislinie.
- Spieler A mit Ball rechts und Spieler B ohne Ball links.
- Torwart im Tor.

Ablauf:

- Spieler A passt zu Spieler B, startet anschließend und läuft um die Hütchen.
- Spieler B läuft nach der Ballannahme so schnell wie

möglich um die Hütchen und muss dann durch das Hütchentor am Schusskreisrand laufen und versuchen mit einem Torschuss abzuschließen.

Spieler A versucht dies zu verhindern.

Variationen:

- Stangen in den Hütchen-Parcours links legen. So muss Spieler B den

Ball zwischendurch heppen.

Hinweise:

- TW bleibt im Tor.
- Die beiden Hütchen-Parcours so ausrichten, dass bei einer guten Ballführung Spieler B ungehindert zum Torschuss kommt.

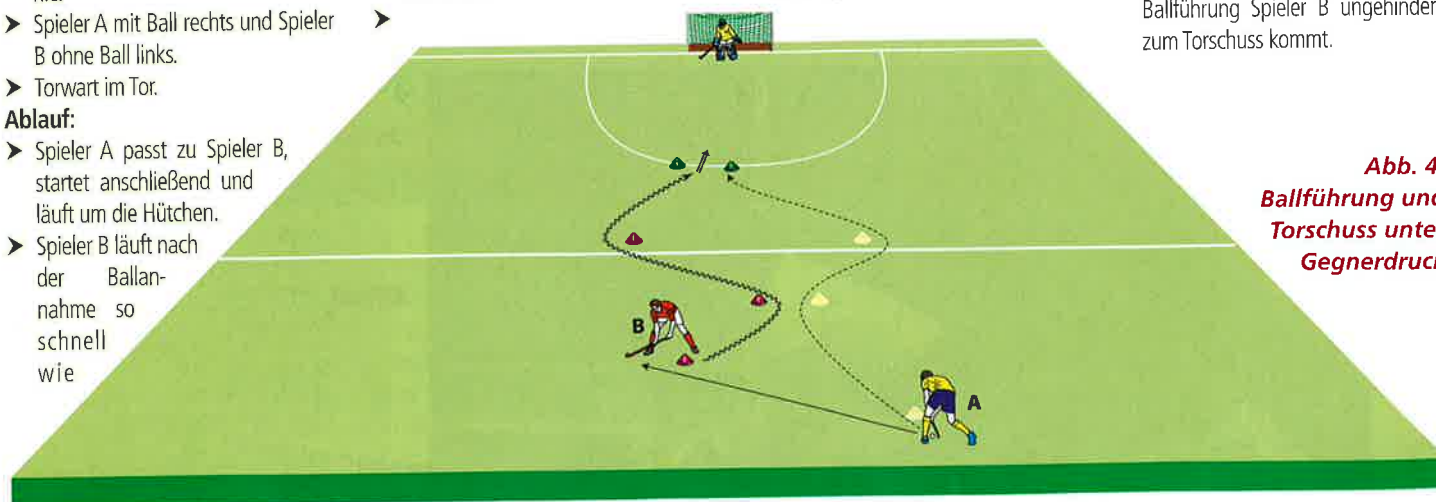


Abb. 4:
Ballführung und Torschuss unter Gegnerdruck

Legende HockeyTraining



= Entscheidung entweder / oder



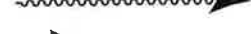
= Laufweg



= Pass / Ballabgabe



= Dribbling



= Torschuss



Torschuss mit rechtem Fuß vorne: Einführung

Organisation:

- 6-8 Spieler mit Ball halblinks vor dem Schusskreis am Hütchen. TW im Tor.



Ablauf:

- Der Spieler dribbelt in den Schusskreis und schießt im Lauf auf das Tor.
- An -

schließend stellt er sich wieder an.

Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass der Spieler den Ball im Lauf schlägt. Das bedeutet, dass er das Lauftempo und die Laufrichtung nicht ändert. So kann er den Ball nur mit dem rechten Fuß vorne schlagen.



Torschuss mit rechtem Fuß vorne: Aufbauübung

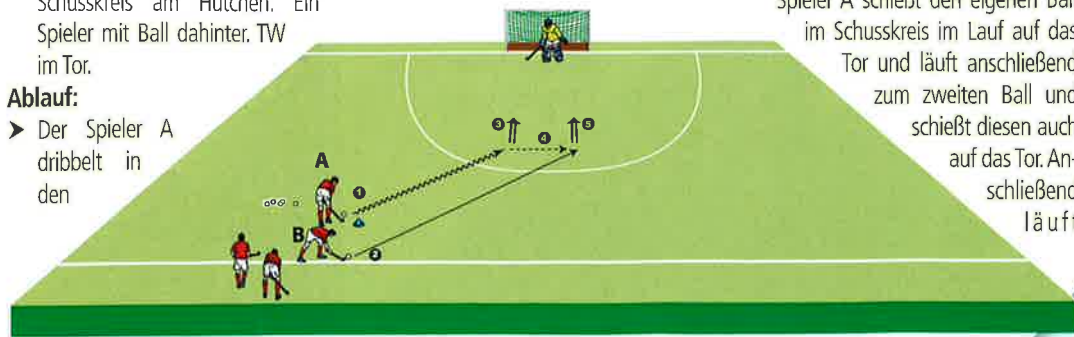
Organisation:

- Spieler mit Ball halblinks vor dem Schusskreis am Hütchen. Ein Spieler mit Ball dahinter. TW im Tor.

Schusskreis. Kurz danach passt Spieler B einen zweiten Ball parallel

Ablauf:

- Der Spieler A dribbelt in den



zum Dribbelweg in den Schusskreis, so dass dieser Spieler A überholt. Spieler A schießt den eigenen Ball im Schusskreis im Lauf auf das Tor und läuft anschließend zum zweiten Ball und schießt diesen auch auf das Tor. Anschließend läuft

Spieler B mit einem Ball in den Schusskreis und erhält ebenfalls einen Ball vom Hintermann.

Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass der Spieler den Ball im Lauf schlägt. Das bedeutet: Er ändert das Lauftempo und die Laufrichtung nicht. So kann er den Ball nur mit dem rechten Fuß vorne schlagen. Diese Form der Technik ist spielnäher als das Umsetzen und Schlagen auf dem rechten Fuß.

Torschuss mit rechtem Fuß vorne: komplex

Organisation:

- 6-8 Spieler mit Ball halblinks vor dem Schusskreis am Hütchen. Ein Spieler mit Ball dahinter. TW im Tor.

Ablauf:

- Der Spieler A dribbelt in den Schusskreis. Kurz danach passt Spieler B einen zweiten Ball parallel zum Dribbelweg in den Schusskreis, so dass dieser Spieler A überholt. Spieler A schießt den eigenen Ball im Schusskreis im Lauf auf das Tor und läuft anschließend zum zweiten Ball und schießt diesen auch auf das Tor. Der Zuspeler passt gleichzeitig mit dem 2. Torschuss

einen weiteren Ball steil in den Schusskreis, den Spieler A ebenfalls direkt als Torschuss verwertet. Anschließend

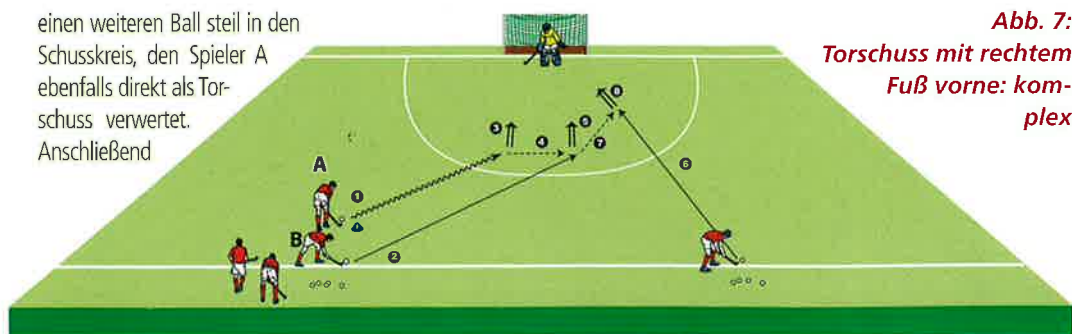


Abb. 7:
Torschuss mit rechtem Fuß vorne: komplex

läuft Spieler B mit einem Ball in den Schusskreis und erhält ebenfalls einen Ball vom Hintermann usw..

Hinweise:

- Es ist darauf zu achten, dass der

Spieler den Ball im Lauf schlägt. Das bedeutet: Er ändert das Lauftempo und die Laufrichtung nicht.

So kann er den Ball nur mit dem

rechten Fuß vorne schlagen.

Diese Form der Technik ist spielfähiger als das Umsetzen und Schlagen auf dem rechten Fuß.

Ballannahme und Torschuss aus S-Kurvenlauf

Organisation:

- Zwei Zuspeler (halbrechts/halblinks) mit Bällen an der Viertellinie. Zwei

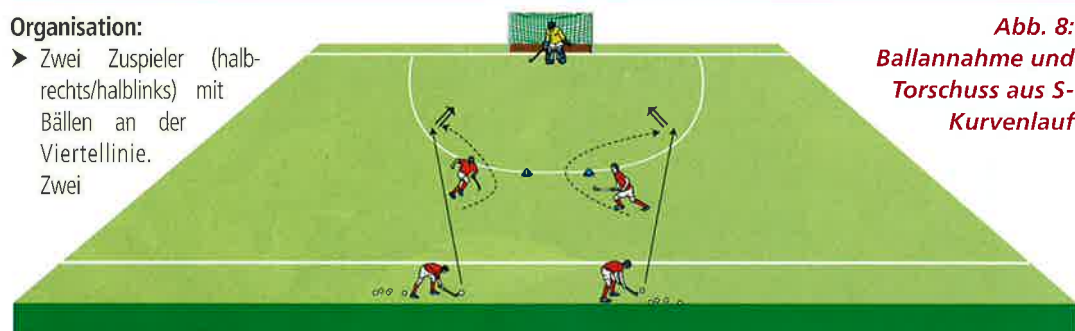


Abb. 8:
Ballannahme und Torschuss aus S-Kurvenlauf

Stürmer vor dem Schusskreis. Zwei Hütchen am Schusskreis.

Ablauf:

- Der Spieler am Kreisrand läuft um

das Hütchen nach außen, nimmt den Ball an und schießt auf das

Tor. Die Spieler rechts nehmen den Ball mit der Rückhand und schießen mit der Vorhand. Auf der anderen Seite wird mit der Vorhand angenommen und mit der Rückhand (hohe oder tiefe) auf das Tor geschossen. Danach wechselt der Zuspeler auf die Stürmerposition.

Hinweise:

- Die Spieler sollen auf eine schnelle Verbindung von Ballannahme und Torschuss achten.

Torschusserie mit Rückprallwand

Organisation:

- 1 Stürmer auf der Grundlinie rechts neben dem Pfosten.
- 1 Zuspeler links am Kreisrand.
- 1 Torwart im Tor.
- Viele Bälle, Torschuss-Rückprallwand links versetzt zum Tor.

Ablauf:

- Der Stürmer startet auf der Grundlinie und bringt hintereinander drei Torschüsse aufs Tor:
- 1. Der Stürmer startet aus der Ausgangsposition in Richtung Kreisrand und bekommt den ersten Ball – am besten leicht sprin-

gend als Flachslenzball – zugespielt, den er unter Kontrolle bringen muss und ihn dann mit dem zweiten Kontakt mit der „Argentinischen Rückhand“ auf das Tor bringt.

- 2. Sofort nach dem Torschuss startet der Stürmer weiter zum Kreisrand, wo er das zweite Zuspiel in Empfang nimmt, am Körper vorbeilaufen lässt und schließlich mit dem zweiten Kontakt

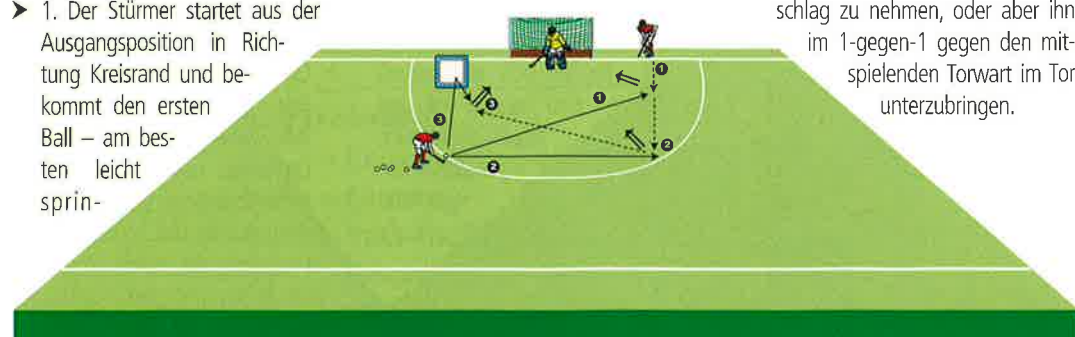
mit dem Vorhand-Kurzgriffschlag auf das Tor bringt.

- 3. Anschließend sprintet der Stürmer diagonal durch den Kreis und versucht, den in ein senkrecht aufgestelltes Torschuss-Rückprallwand geworfenen (geschlenzten) Ball möglichst direkt aufs Tor zu bringen.

Dabei hat er dann die Möglichkeit, diesen springenden Ball direkt per Rückhand- oder Vorhand-Volley Schlag zu nehmen, oder aber ihn im 1-gegen-1 gegen den mitspielenden Torwart im Tor unterzubringen.

Hinweise:

- Als Torschuss-Rückprallwand kann man ein Kindertrampolin verwenden, das von einem zweiten Torwart festgehalten wird.



Flanke im Rutschen verwandeln



Die Wasserrutsche (siehe Kasten rechts) ist vor allem im Sommer ein probates Mittel, um Kindern die Angst vor dem Rutschen auf dem Kunstrasen zu nehmen. (Foto: H. Bohlscheid)

Organisation:

- 1 Zuspielder, 1 Stürmer und TW im Tor.

Ablauf:

- Der Zuspielder schlägt Flanken an den langen Pfosten. Der Stürmer läuft von der anderen Seite in den Schusskreis und verwandelt die Flanken im Reinrutschen.

Variationen:

- Folgende Variationen sind mög-

lich: Flanken von beiden Seiten schlagen; Stürmer muss sich gegen den Torwart und einen Verteidiger durchsetzen. Die Stürmer sollen von unterschiedlichen Positionen starten (Grundlinie, zentral am Kreisrand, usw.).

Hinweise:

- Bei dieser Übungsform ist besonders auf das Timing zu achten. Außerdem sollten die Spieler im Training lange Regenhosen tragen, um das Verletzungsrisiko beim Rutschen zu verringern.

Das braucht man:

- 2 große Bauplatten, 20 m², jeweils mindestens 0,08 cm Dicke,
- stark klebendes Gewebeband oder zum Beispiel „Panzerband“,
- eine Schere,
- ein paar Hütchen zum Beschweren,
- eine Bewässerungsmöglichkeit in direkter Umgebung der Übungen, möglichst durch einen Wasserschlauch.

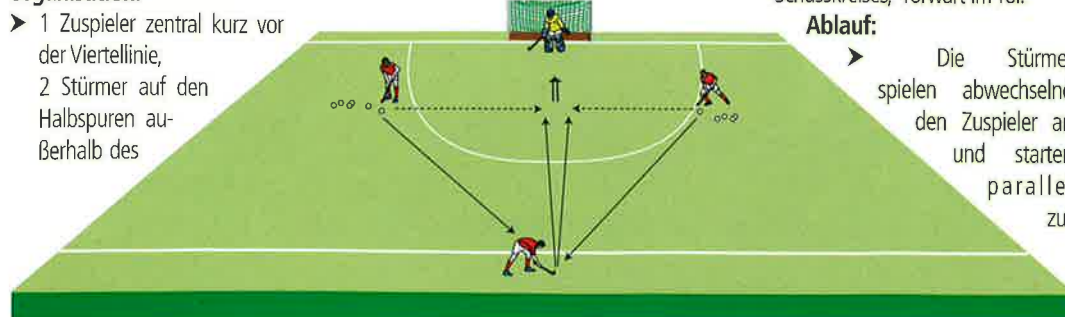
So wird's gemacht:

- Den Kunstrasen gut vorwässern.
- Eine Bauplatte in der Mitte gerade durchschneiden und mit dem Panzerband beide Hälften an der Schmalseite hintereinander legen und kleben.
Die zweite Platte sollte dafür unter der ersten Platte befestigt werden, damit man beim rutschen nicht hängenbleibt. Es entsteht eine lange Platten-Bahn.
- Die zweite Bauplatte als „Auslauf“ mittig hinter die zusammengeklebte „Bahn“ kleben (wieder unten befestigen).
- Die gesamte Konstruktion in der Nähe des Tores platzieren.
- Die gesamte Bahn (auch von unten!) gut wässern, an den Seiten beschweren und immer sehr nass halten!

Der Torschuss als Stecher zentral vor dem Tor

Organisation:

- 1 Zuspielder zentral kurz vor der Viertellinie, 2 Stürmer auf den Halbspuren außerhalb des



Schusskreises, Torwart im Tor.

Ablauf:

- Die Stürmer spielen abwechselnd den Zuspielder an und starten parallel zur

Grundlinie in den Schusskreis. Der Zuspielder flankt den Ball hart in Richtung Tor.

Der Stürmer versucht, diese Flanke zu erreichen und mit einem Stecher zentral vor dem Tor – etwa auf Höhe des 7-Meter-Punktes – zu verwandeln.

Variationen:

- Die Übung kann auch unter Gegnerdruck trainiert werden.

Ballannahme hohe Rückhand und Torschuss

Organisation:

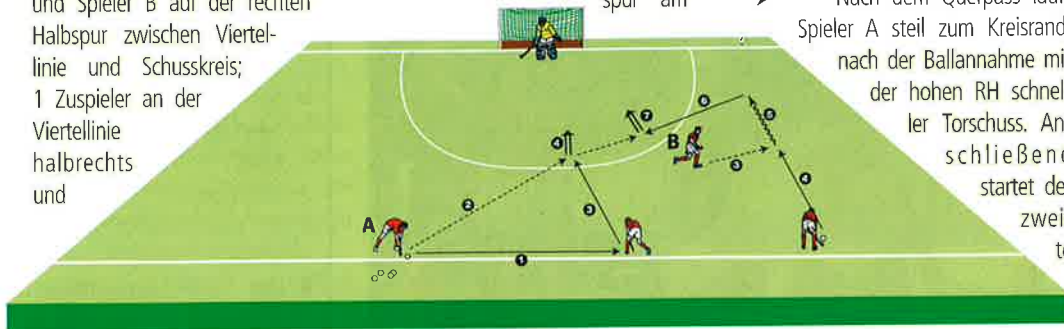
- Spieler A mittig an der Viertellinie und Spieler B auf der rechten Halbspur zwischen Viertel- und Schusskreis;
- 1 Zuspieler an der Viertellinie halbrechts und

ein Zuspieler auf der rechten Außenspur; ein Stürmer auf der Halbspur am

Schusskreisrand; TW im Tor.

Ablauf:

- Nach dem Querpass läuft Spieler A steil zum Kreisrand, nach der Ballannahme mit der hohen RH schneller Torschuss. Anschließend startet der zweite



Spieler aus der Halbspur und bekommt das steile Anspiel parallel zur Außenlinie in die hohe RH. Nach einem kurzen Dribbling flankt er an den Schusskreisrand, wo der erste Spieler mit dem Torschuss den Angriff abschließt.

Hinweise:

- Bei den Spielern ist auf eine möglichst ruhige Körperposition und das frühe Stellen des Schlägers in die RH-Ballannahme zu achten.

„Passen und Schießen“

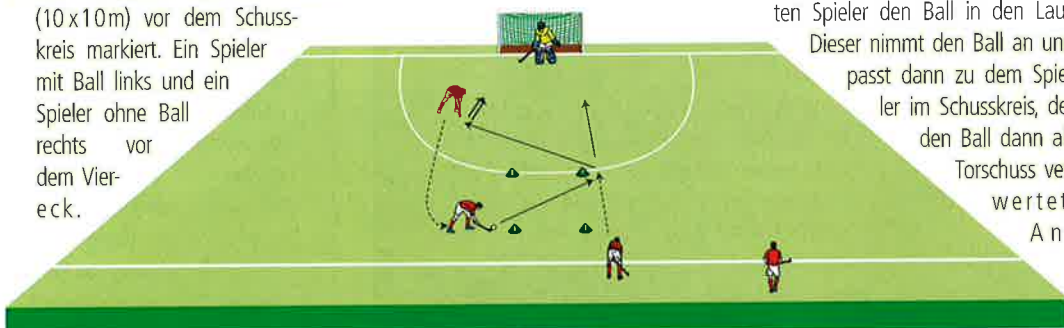
Organisation:

- Mit 4 Hütchen wird ein Viereck (10x10m) vor dem Schusskreis markiert. Ein Spieler mit Ball links und ein Spieler ohne Ball rechts vor dem Viereck.

Ein weiterer Spieler im Schusskreis links vor dem Tor. Torwart im Tor.

Ablauf:

- Der Spieler mit Ball passt dem rechten Spieler den Ball in den Lauf. Dieser nimmt den Ball an und passt dann zu dem Spieler im Schusskreis, der den Ball dann als Torschuss verwertet. An-



schließend nimmt der rechte Spieler die Torschussposition rechts vor dem Tor ein und der Spieler links vor dem Tor stellt sich an der Viertellinie wieder an. Der nächste Spieler rechts spielt jetzt den linken Spieler an usw..

Hinweise:

- Die Spieler im Schusskreis können den Ball direkt als Torschusstecher verwandeln, den Ball annehmen und dann schießen oder ein 1-gegen-1 gegen den Torwart spielen.



Mit Spaß und Ehrgeiz zur besseren (Übungs-)Form

Heino Knuf präsentiert weitere Übungen, die garantiert Spaß machen



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.

beendet. Danach stellen beide Mannschaften jeweils einen neuen Spieler.
➤ Wenn jeder 2 Angriffe geführt hat wechselt das Angriffsrecht.

In der letzten Ausgabe von HockeyTraining präsentierte Heino Knuf Übungen mit Spielformen, die aus Platz-

gründen nicht alle in der Ausgabe 4/2010 untergebracht werden konnten. Da wir Ihnen diese Übungen nicht vor-

enthalten wollten, setzen wir den Beitrag in dieser Ausgabe fort.

Die Redaktion

1 gegen 1 nach Seitenverlagerung

Organisation:

- Spielfläche zwischen Viertel- und Mittellinie, 15m - 20m breit und mit einer Mittellinie.
- 2 Tore auf der Viertel- bzw. Mittellinie.
- 2 Mannschaften mit 5-6 Spielern.

Ablauf:

- Der

Angrifer wird von einem Mitspieler in der eigenen Spielhälfte angespielt, geht dann in das offensive 1-gegen-1 und versucht, zum Torerfolg zu kommen. Bei Ballverlust kontert der Abwehrspieler (gelb). Der An-

greifer

(rot) kann nur bis zur Mittellinie nachsetzen.

- Bei Torerfolg einer der beiden Spieler und bei Tor- oder Seitenaus ist das 1-gegen-1 beendet. Danach stellen beide Mannschaften jeweils einen neuen Spieler.
- Wenn jeder 2 Angriffe geführt hat, wechselt das Angriffsrecht.



Abb. 26: 1 gegen 1 nach Seitenverlagerung

1 gegen 1 nach Ballannahme

Organisation:

- Spielfläche zwischen Viertel- und Mittellinie, 15m - 20m breit und mit einer Mittellinie.
- 2 Tore auf der Viertel- beziehungsweise auf der Mittellinie.

Zwei Mannschaften mit 5-6 Spielern.

Ablauf:

- Der Torwart der roten Mannschaft kickt den Ball zum Mitspieler. Nach der

Ballan-

nahme spielt der Angreifer ein 1-gegen-1 und versucht, zum Torerfolg zu kommen.

- Bei Ballverlust kontert der Abwehrspieler (gelb).

Der Angreifer (rot) kann nur bis zur Mittellinie nachsetzen.

- Bei Torerfolg eines der beiden Spieler und bei Tor- oder Seitenaus ist das 1-gegen-1

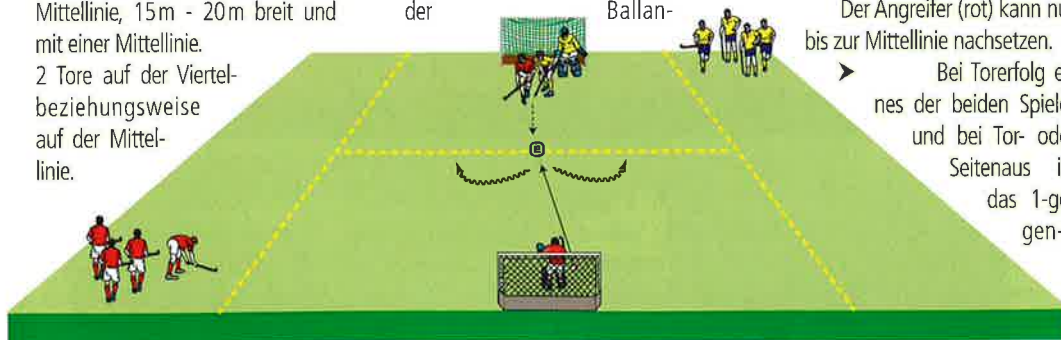


Abb. 27: 1 gegen 1 nach Ballannahme

Spielform 3 gegen 3 auf den Außenspielen mit drei Toren

Organisation:

- Markierung einer Mittelzone (15m - 20m breit) vom Schusskreis bis 10m - 15m hinter die Viertellinie. In dieser Mittelzone drei Stürmer mit Gegenspieler.

- An der Mittellinie 4 Angreifer im 4er-Aufbau. In den 3 Toren jeweils ein Torwart.

Ablauf:

- Aus dem Viereraufbau können die Stürmer je nach Situation in der rech-

ten oder linken Außenspur angespielt werden. Bei Ballbesitz können diese den Hauptschusskreis angreifen.

- Bei Ballverlust können die drei (gelben) Verteidiger eines der beiden Tore auf den Seitenlinien angreifen.

Variationen:

- Es wird mit 4 Abwehrspielern verteidigt.

Hinweise:

- Das Positionsspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.

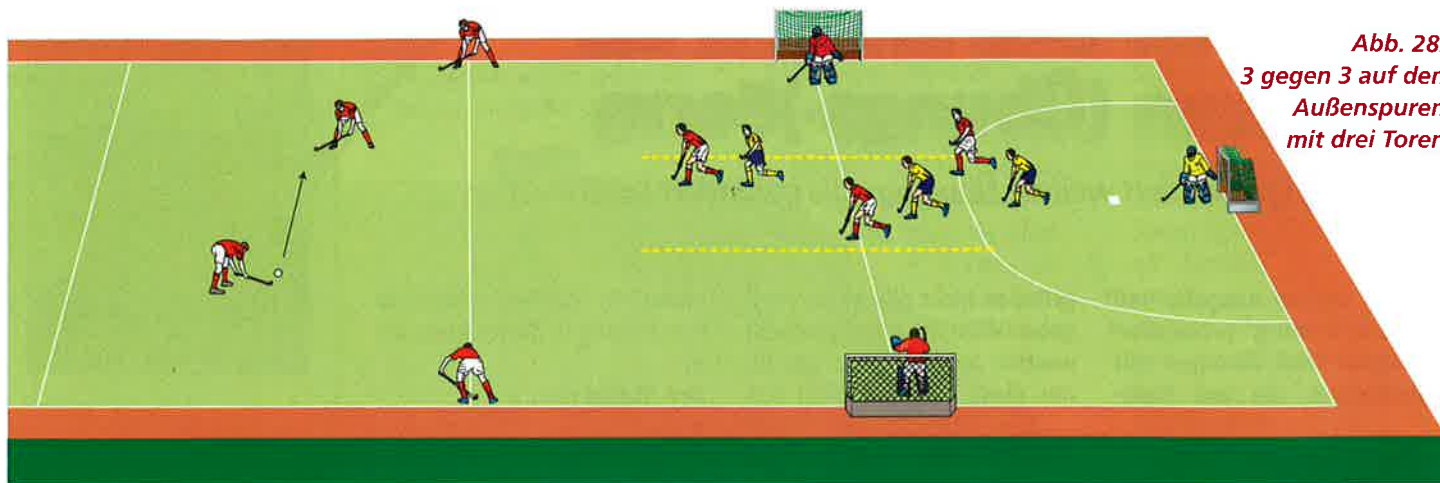


Abb. 28:
3 gegen 3 auf den
Außenspielen
mit drei Toren

Spielform 6 gegen 6 auf den Außenspielen mit drei Toren

Organisation:

- Markierung einer Mittelzone (15 m - 20 m breit) vom Schusskreis bis zur Mittellinie. In dieser Mittelzone 5 Angreifer mit jeweils einen Gegenspieler.
- An der Mittellinie 4 Angreifer im

4er-Aufbau mit Ball.

- In den 3 Toren jeweils ein Torwart.

Ablauf:

- Aus dem Viereraufbau können die Mittelfeldspieler und Stürmer je nach Situation in der rechten oder linken Außenspur

angespielt werden.

- Bei Ballbesitz können diese den Hauptschusskreis angreifen. Bei Ballverlust können die sechs (gelben) Verteidiger eines der beiden Tore auf den Seitenlinien angreifen.

Variationen:

- Die Mannschaft, die jeweils verteidigt, spielt mit einem Spieler mehr.

Hinweise:

- Das Positionsspiel der Angreifer soll immer ein Dreieck ergeben.

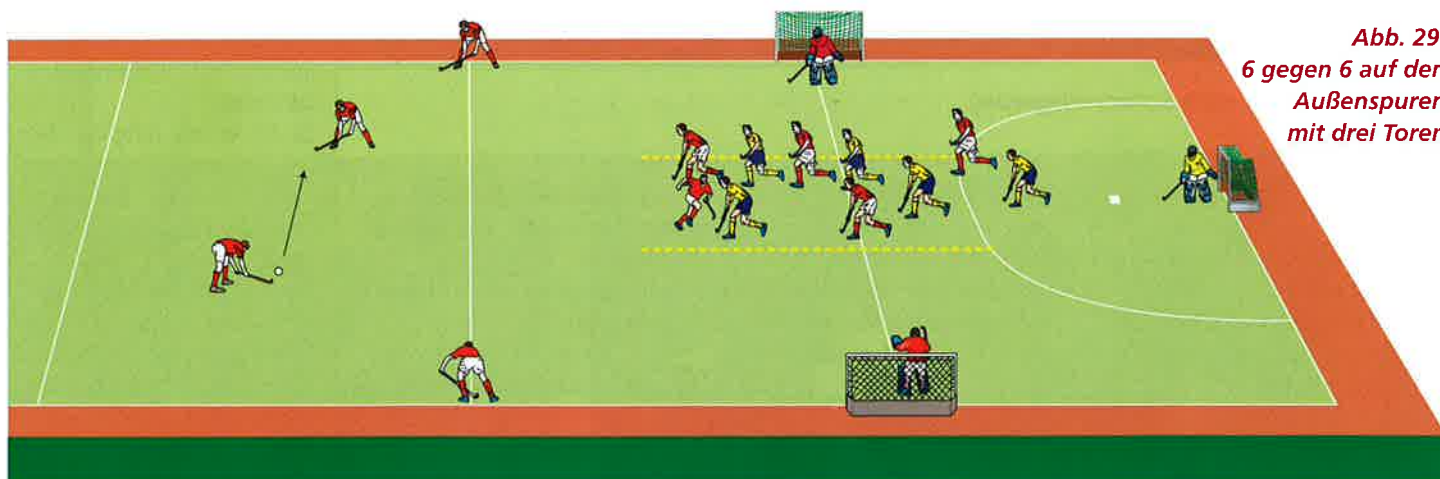


Abb. 29:
6 gegen 6 auf den
Außenspielen
mit drei Toren

Abwehrkonter über rechts und links

Organisation:

- Mit Markierungstreifen werden auf Höhe der Mittellinie auf den Außenspielen zwei Schusskreise

markiert. In den beiden Toren steht jeweils ein Torwart. Eine Mannschaft mit 5 Spielern im Spielaufbau; die andere Mannschaft mit 5 Spielern im Abwehraufbau. TW im Tor.

Ablauf:

- Die angreifende Mannschaft passt im Spielaufbau auf die Außenspur wahlweise nach rechts oder links und dann jeweils den Steilpass. Der Außenstürmer nimmt den Ball an und spielt auf der rechten Angriffsseite ein 1-gegen-1 bis zum Torschuss.
- Auf der linken Seite spielt der Stürmer ein 1-gegen-2 bis zum Torschuss.
- Verlieren die Außenstürmer im Dribbling den Ball, spielt die verteidigende Mannschaft einen 2-gegen-1-Konter auf das Tor an der Mittellinie. Das 2-gegen-1 wird von

dem Verteidiger, der den Ball im Zweikampf abgegriffen hat und einem Stürmer in der nächst-vorderen Ebene gegen den Aufbauspieler auf der Seite bis zum Torabschluss gespielt.

Hinweise:

- Diese Übung bietet zum einen die Trainingsmöglichkeit für die Außenstürmer im offensiven Zweikampf und zum anderen das Kontern in Überzahlssituation für die verteidigende Mannschaft. Beide Inhalte sollten betont werden. Zudem sollte auf ein schnelles Umschalten in die Kontersituation geachtet werden.

