Angriffsfläche schwere Hürde für den Gegner

Arif Siddiqui stellt den Hürdensitz als effektive Abwehrtechnik des Torwarts bei unberechenbaren Bällen vor

Hockeyspieler kann man im Grunde in zwei verschiedene Typen klassifizieren: Torhüter und Feldspieler. Torhüter haben oft eine Sonderrolle und doch wird das „normale" Vereinstraining dieser Sonderrolle nur selten gerecht. Zudem ist dieses Training auch äußerst schwierig für Trainer durchzuführen, die selbst nie im Tor gespielt haben. Oft fällt es hier schwer, sich das nötige Know-How der Torwarttechniken zu beschaffen. Und dabei sind Techniken wie der „Hürdensitz" absolut elementar für einen guten Torhüter. Viele Torhüter werden daher schon in jungen Jahren zu Autodidakten, ein Zustand, der eher „suboptimal" für die Entwicklung der Techniken ist. Wir möchten an dieser Stelle mit HockeyTraining dagegen wirken und jedem Trainer, ob im leistungsambitionierten oder im breitensportlichen Bereich einen Grundriss der elementaren Torhütertechniken an die Hand geben. Denn: Die Fähigkeit, Fehler erkennen zu können und Techniken zu erklären, sind die Grundpfeiler eines guten Trainers. In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß beim Vermehren der gewonnenen Einsichten mit dem Start unserer Serie zum Thema „Grundlagentraining für Torhüter".

Der Hürdensitz

„Wie hat er den denn gehalten?" Dieser anerkennend überraschte Ruf ist das Salz in der Suppe für Torhüter. Geschmeidige Bewegungen, die sich mit Reaktionsschnelligkeit verbinden, sind immer wieder ein Augenschmaus und bringen gegnerische Spieler und Trainer nicht selten zur Verzweiflung. Da hat man bis in den Kreis alles richtig gemacht und dann steht ebendort „eine Wand" in der Landschaft.

Doch leider ist immer noch sehr häufig rein das Talent der Torhüter und Torhüterinnen der Grund für gute Abwehrleistungen und der eine oder andere Autodidakt bleibt in seinem Können eingeschränkt, weil ihm die technische Basis fehlt, um variabel und dabei situationsangemessen richtig zu reagieren.

Gerade im normalen Trainingsalltag werden Torhüter leider allzu oft mal vergessen. Ein großes Manko, wenn man dem gegenüberstellt, was ein technischer Fehler eines Feldspielers im Gegensatz zu dem

Die koreanische Torfrau Young Hui Moon klärt gemeinsam mit Hye Young Han (Foto: Herbert Bohlscheid)

HOCKEY TRAINING
Theorie und Praxis des Hockeysports

Erste Schritte auf glattem Parkett
Stephan Haumann präsentiert Übungen zum Grundlagentraining in der Halle für Kinder.
Ab Seite 6

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:
Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (07031) 862-800
Fax (07031) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):
Stephan Haumann, Kuenstr. 32, 50733 Köln,
☎ 0172/ 2787974
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
☎ (07031) 862-851
☎ (07031) 862-801
E-Mail. froeberg-suberg@szbz.de

Anzeigen:
Ellen Motzer
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031) 862-832
☎ (07031) 862-801
E-Mail: ellen.motzer@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 7/2010

eines Torhüters für den Spielverlauf bedeuten kann. Eine saubere Ausführung der Techniken ist für deren Geschwindigkeit und dann auch letztlich für ihren Erfolg von entscheidender Bedeutung.
Im Folgenden wollen wir die Bewegungsabläufe einzelner Techniken darstellen und Übungen beschreiben, um deren Ausführung zu schulen.

Vorteil: Große Fläche wird abgedeckt

Bei der **Fußabwehr im Hürdensitz** (siehe Kasten oben rechts) sichert der Torhüter, beziehungsweise die Torhüterin, das Tor gegen einen überraschenden flachen oder bretthohen Torschuss (zum Beispiel nach einer 90°-Ablage von der Grundlinie oder einem Querpass vor dem Tor). Häufig bleibt dem Torhüter in solchen Situationen keine andere Wahl, als instinktiv zu reagieren und zu hoffen, dass er genügend Fläche geboten hat, um den Ball zu halten.
Der Vorteil des Hürdensitzes gegenüber der Alternative eines Ausfallschritts ist in dieser Situation, dass bei einer technisch guten Ausführung deutlich schneller eine wesentlich größere Fläche abgedeckt wird. Gerade im Bereich unter dem Oberschenkel des gestreckten Beines finden beim Ausfallschritt viele an sich haltbare Bälle den Weg ins Tor. Der Nachteil des Hürdensitzes ist allerdings, die sicherlich ungünstigere Ausgangsposition für eine eventuell notwendige Anschlusshandlung zu haben.

Für den Hürdensitz braucht der Torhüter einerseits natürlich eine entsprechende Dehnfähigkeit der Muskeln aber auch die Kraft, um kontrolliert in ein stabiles Sitzen zu gleiten und nicht wie ein Käfer auf den Rücken zu kugeln.
Ziel des Grundlagen-Trainings sollte es darum sein, nach und nach ohne Zuhilfenahme (Abstützen) der Hände in den Hürdensitz zu gleiten. Je kontrollierter der Torwart in die Position gleiten kann, umso mehr hat er auch die Sicherheit, mit dem Schläger beziehungsweise mit dem linken Handschuh auf Veränderungen zu reagieren oder „offene" Bereiche, die sich durch den Bewegungsablauf ergeben, abzusichern.
Wird der rechte Arm in der Bewegung nach unten gestreckt, ist man in der Lage, das vordere Bein abzusichern, da dieser in der Regel zuerst den Boden berührt. Sofern man sich nicht auf dem Arm abstützt, kann der Schläger nun auch zur Erweiterung der Reichweite dienen. Hierfür schiebt man den Schläger an der Schiene entlang nach vorn.
Je größer der Abstand vom Schläger zur Schiene ist, umso weniger Reichweitenvorteil ergibt sich. Bei Aktionen auf die linke Seite kann man den Schläger aber auch zur Absicherung gegen Bälle gegen die Laufrichtung nutzen.

Der Hürdensitz

Der „Hürdensitz" ist ein spezielle Torhütertechnik zur Abwehr von hart geschlagenen, flachen oder wenig hoppelnden Bällen. Die Grundidee des Hürdensitzes ist, so schnell wie möglich möglichst viel Fläche vor der Torlinie abzudecken, um so auch auf unpräzise geschlagene Bälle oder schwer einzuschätzende Torschüsse reagieren zu können. Anders als beim einfachen Ausfallschritt wird beim Hürdensitzen durch eine Art „Grätsch-Stellung" die Wade des vorderen Beins flach auf den Boden gebracht, um den Ball mit der Innenseite der Schiene abwehren zu können. Gleichzeitig wird, um ein „Tunneln" zu vermeiden, das nachziehende Bein ebenfalls zum Boden gebracht, damit hier die Schienenfront zur weiteren Absicherung dient. Wichtig beim Hürdensitz ist neben einer guten Flexibilität im Bein-/Rumpf-Bereich auch eine gute Rumpf- und Rückenmuskulatur zum Erhalten der Handlungsfähigkeit und zum schnellen Aufstehen.

Arif Siddiqui

…Jahrgang 1975, ist bereits seit 1989 Mitglied beim HC Wacker München.
Im Jahr 1997 nahm er seine Trainertätigkeit beim HCW in verschiedenen Jugend- und auch Erwachsenenmannschaften auf – wohl mit Erfolg, denn seit 2006 ist er verantwortlich für die gesamte Torhüterschulung und seit 2009 Torwart-Trainer beim bayerischen Hockey-Verband.

Abb. 1: Absicherung nach rechts bei zum Beispiel hoppelnden Bällen, Flachschlenzern, Bällen unter dem vorderen Bein hindurch.

Abb. 2: Absicherung nach links: Der Schläger muss auf den Boden gebracht werden.

Der linke Handschuh dient in dieser Position generell der Abwehr von Bällen oberhalb des Schienenbereiches. Wichtig ist auch, an eine Absicherung bei zum Beispiel hoppelnden Bällen, Flachschlenzern und Bällen unter dem vorderen Bein hindurch zu denken. In diesem Fall muss unbedingt der Schläger auf den Boden gebracht werden – entweder die Vorhandseite, wenn die Aktion nach rechts geht, oder natürlich die Rückhandseite, wenn die Aktion nach links geht (siehe Abbildungen 1 und 2)
Um die Reichweite zu erweitern, dient der Schläger in der Hürdensitz-Stellung natürlich auch als Reichweitenerweiterung. So wird der Schläger zur Reichweitenerweiterung am Bein vorbei geführt (Abb. 3).
Kommt der Ball wider Erwarten gegen die Laufrichtung, dient auch hier der Schläger der Absicherung und es kann so schnell reagiert werden. Wichtig ist bei allen Positionen eine ausreichende Rumpfstabilität zur Gewährleistung der Handlungsfähigkeit.

Aber auch aus Gründen des Selbstschutzes sollte man sich um die richtige Position bemühen.

Abb. 3: Zur Erweiterung der Reichweite wird der Schläger am Bein vorbei geführt.

Abb. 4: Der Ball kommt wider Erwarten gegen die Laufrichtung, so kann auch hier schnell reagiert werden.

Abb. 5: Beim Ablegen auf den Ellenbogen dreht sich oft das vordere Bein und ungeschützte Bereiche zeigen zum Schützen.

Ein Ablegen auf den dem Tor zugewandten Ellenbogen führt häufig dazu, dass sich das vordere Bein dreht und der ungeschützte Bereich zum Schützen zeigt.
Eine richtige und korrekt angewandte Technik kann nicht nur Tore vermeiden, sondern natürlich auch Verletzungen vorbeugen. Torhütertraining, das nur autodidaktisch „über den Schmerz" erfolgt, ist fehlgeleitet. Hier sollte immer wieder korrigiert werden, um schmerzverzerrte Gesichter zu vermeiden

Man sollte darauf achten, dass Torwart die Bewegung nicht über den Schmerz lernt!

Für eine der Grundübungen (Abb. 6) legt der/die Spieler/-in einen Ball etwa eine Beinlänge neben sich. Anschließend wird die Ferse an den Ball gestellt, die Zehenspitzen werden angezogen. Der Oberkörper zu dem vorderen Bein gedreht und geht den Zehen entgegen. Dies wirkt dem Ablegen des Oberkörpers nach hinten entgegen, ist aber

Abb. 6: Grundübung als Dehnübung, die dem Ablegen des Oberkörpers nach hinten entgegen wirkt.

Übungen zum Torwarttraining

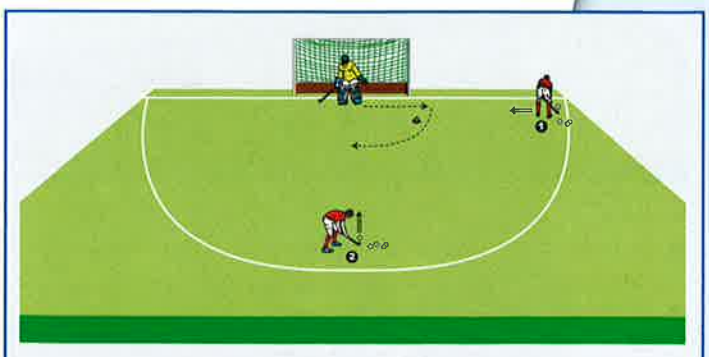
Nachfolgend finden Sie einige Übungen zum Torwarttraining, die im Hinblick auf eine gute Ausübung der Hürdensitz-Abwehr trainiert werden können.

- Der Torwart läuft seitwärts über die Hürden.
- Der Zuspieler spielt den Ball je nach Leistungsstand des Torwarts locker oder fest ins Lange Eck.
- Er schlägt zunächst einen Eröffnungsball (A) auf den Brustschutz/Handschutz oder nach dem Torschuss (C) einen 2. Ball (B) als Bestätigung.

Übung 1

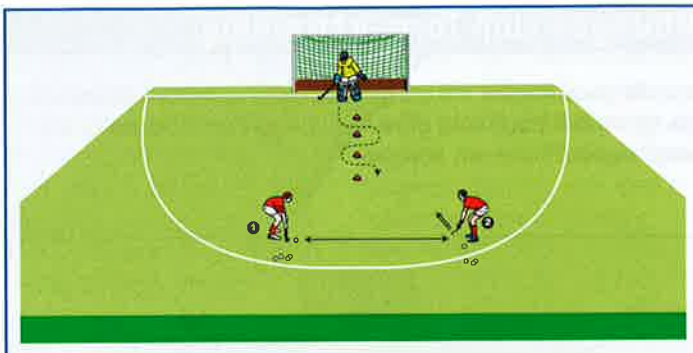
- Der Torwart pendelt entweder in Side-Steps durch die Hürden oder er überläuft sie.
- Danach erfolgt ein Torschuss des Zuspielers.

Übung 2



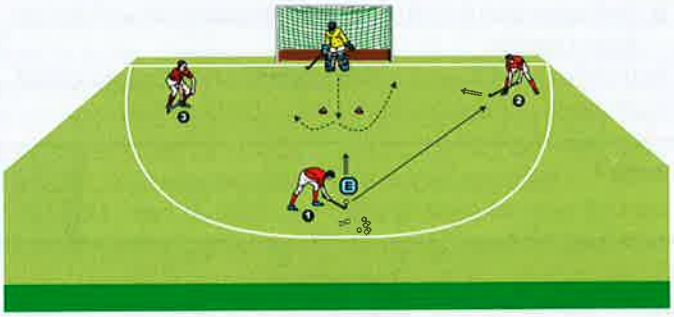
- Erstes Anspiel am Pfosten durch den Zuspieler 1.
- Danach läuft der Torwart schnell in Side-Steps um das Hütchen.
- Es erfolgt ein weiteres Anspiel des Zuspielers 2.

Übung 3



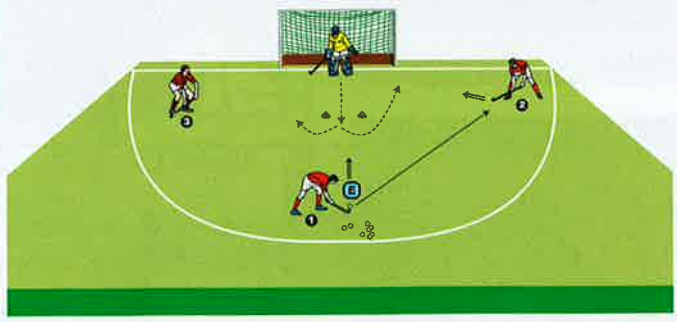
- Zuspieler 1 und Zuspieler 2 spielen sich den Ball zu, während sich der Torwart durch den mit Hütchen markierten Slalomparcours bewegt.
- Während sich der Torwart durch den Parcours bewegt, erfolgt an einem beliebigen Punkt von einem der beiden Zuspieler ein Torschuss.

Übung 4



- Der Torwart läuft aus dem Tor heraus durch das Hütchentor.
- Der Zuspieler 1 entscheidet sich wahlweise für einen direkten Torschuss oder einen Pass auf Zuspieler 2.
- Erhält Zuspieler 2 den Ball, so erfolgt durch ihn ein Torschuss. Der Torwart versucht schnell, den kurzen Pfosten abzusichern.
- Zuspieler 3 ist für den Rebound verantwortlich.

Übung 5



- Der Torwart kommt durch das Hütchentor und kickt den in den Raum gespielten Ball (1) mit links in das kleine Tor (2).
- Mit schnellen Side-Steps wechselt der Torwart zur anderen Seite (siehe Skizze).
- Jetzt erfolgt ein weiterer flach geschlenzter Torschuss (3).
- Diesen Schuss versucht der Torwart, im Hürdensitz zu halten.

Übung 6

Abb. 7: Grundübung (2)

Abb. 8: Grundübung (3)

auch als Dehnung vor den Übungen gut geeignet.
Nun muss man den Ball auf der Ferse (Hinterseite nicht Sohle) langsam zur Seite schieben. Ziel ist also, in den Hürdensitz zu „gleiten", aber eben auch, sich nach außen zu schieben, also die eigene Reichweite zu erhöhen und sich nicht an Ort und Stelle hinzusetzen.
Die Betonung auf das Abdrücken vom hinteren und Herausschieben des vorderen Fußes hilft auch ein zu frühes Absetzen des hinteren Knies zu vermeiden. Gerade das Rutschen auf der hinteren Schiene bzw. das Absetzen auf dem hinteren Unterschenkel beschränkt die mögliche Reichweite und verhindert häufig, dass der Oberschenkel des gestreckten vorderen Beins komplett auf den Boden kommt und bietet somit dem Ball wieder Lücken, um hindurch zu rutschen.
Hierbei fällt auf, dass viele, ganz natürlich den Fuß mit der Sohle aufsetzen, was dann aber ein schnelles nach unten Gleiten verhindert. Die Sohle „greift" der Fuß bleibt stehen und das Knie schiebt ausgleichend vor in den Ausfallschritt.
Also Schwerpunkt vor dem Ausstellen absenken, Zehen anziehen und die hintere Seite der Ferse aufsetzen.
TIPP: Für diese Übung und alle weiteren sollte der Kunstrasen natürlich vor Wasser triefen. Bei der Grundübung kann man den vorderen Fuß durch eine Scheibenwischerbewegung leichter ins Rutschen bekommen.
Alternativ kann man, gerade im Winter, auch in der Halle mit Socken trainieren (Gymnastikmatten zu Hilfe nehmen), oder sich daheim ein Handtuch aufs Parkett legen.
Gerade bei Anfängern bietet es sich an, dabei in Laufschuhen zu trainieren, oder die hintersten Noppen der Kunstrasenschuhe zu kürzen bzw. zu entfernen.
Sehr gut lässt sich hier auch mit Bällen unterschiedlicher Größe arbeiten und zudem fördern sie die Vielseitigkeit und Abwechslung im Kindertraining. Hier sind der Phantasie wieder einmal keine Grenzen gesetzt.

Ständiges Korrigieren ist wichtig

Aus dieser Grundübung heraus kann der/die Spieler/-in auch den Ball mit der Ferse seitlich in ein kleines Tor kicken und dabei in den Hürdensitz gleiten. Auch hier gilt: Ständiges Korrigieren beugt Verletzungen vor. Die Bälle werden für diese Übung selbstverständlich nicht geschlagen, sondern vom Trainer in angemessener Geschwindigkeit gerollt, beziehungsweise geschoben.
Wirft oder rollt man hier einen zweiten Ball in die Aktion hinein, kann man einzelne Teile der Bewegung explizit trainieren (z.B. linker Handschuh), beziehungsweise die Position bestätigen.

Abb. 9: Aufsetzen der Ferse

Abb. 11: Fersen-Kick (1)

Abb. 10: Verschiedene Bälle

Abb. 12: Fersenkick (2)

Abb. 13: Fersen-Kick (3)

Abb. 14: Fersen-Kick (4)

Bei einer etwas dynamischeren Übung ohne Ball hält man sich bei den Händen. Der Torwart gleitet nach einem Side-Step in den Hürdensitz und bekommt dann vom Partner einen kleinen Zug-Impuls zum Aufstehen über den vorderen Fuß (Abb. 15-18).
Dabei wird nicht nur die Orientierung zum Spielfeld während der Bewegung beibehalten, sondern auch das richtige (dem Spielfeld zugewandte) Herausbewegen aus der Hürdensitz-Position geschult.

Beim Ziel-Grätschen (Abbildungen 19-21) markiert man einen „Absprung-Punkt" und legt dahinter ein Zielobjekt ab. Der Torwart muss nun nach einem kurzem Sprint oder schnellen Side-Steps durch dieses (Schlägerkeule, Ball etc.) im Hürdensitz hindurchrutschen. Anschließend geht es dann in Übungs abläufe.
Beispiel: Der Torwart löst sich vom linken Pfosten, geht über der Hürde kurz in die Spannungsposition (Abb. 22), dann erfolgt eine Side-Step-Bewegung, die bereits mit voller Körperspannung und in der torhüter-typischen Position ausgeführt wird, um im Anschluss den Ball sicher zu halten (Abb. 23 und 24). Als Erweiterung und um einen Anreiz für weitere Handlungsfähigkeit zu schaffen kann an dieser Stelle auch schon ein „Rebound"-Spieler einbezogen werden, der versuchen soll, den Ball auf Brustpanzerhöhe hoch ins Tor zu heppen.

Abb. 15: Partnerübung (1)

Abb. 16: Partnerübung (2)

Abb. 17: Partnerübung (3)

Abb. 18: Partnerübung (4)

Abb. 19: Zielgrätschen (1)

Abb. 20: Zielgrätschen (2)

Abb. 21: Zielgrätschen (3)

Abb. 22: Side-Step über Stange

Abb. 23: Ball sicher halten...

Abb. 24: . . .im Hürdensitz

Philipp Brandes freut sich mit Max Weinhold über den Sieg

Gelungene Abwehr von RTHC-Torwart Volkers (Fotos (2): Herbert Bohlscheid)

Die ersten Schritte auf ungewohnt glattem Parkett

HockeyTraining-Redakteur Stephan Haumann über das erste Kindertraining in der Hallensaison

Es ist so weit. Die Hallensaison geht los. Und hiermit auch wieder viel, woran man sich erst wieder einmal gewöhnen muss. Es sind nicht nur taktische Elemente, die veränderte Spielfeldgröße und die Banden – es sind auch und gerade die technische Elemente, die in der Halle an Bedeutung gewinnen und vorher auf dem Kunstrasen vernachlässigt wurden. An dieser Stelle möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick geben, an was Sie bei den ersten Einheiten im Kindertraining denken müssen.

Stephan Haumann

…….Jahrgang 1983, war Trainer und Jugendkoordinator bei Schwarz-Weiß Köln, bevor er im Oktober 2010 als hauptamtlicher Trainer zum UHC Hamburg wechselte. Zusammen mit Heino Knuf führte er schon einmal die türkische Herrennationalmannschaft durch eine Hallen-Europameisterschaft. Haumann ist Referent und Leiter von Trainerseminaren beim Internationalen Hockeyverband FIH, sowie beim Europäischen Hockeyverband EHF.
Darüber hinaus ist Stephan Haumann seit fast einem Jahr auch verantwortlicher Redakteur von HockeyTraining.

Ballabgabe:

„Keiner hat so viel Kondition wie der Ball", lautet ein alter Spruch, der, wenn er nicht am Fußball- oder Hockeystammtisch erfunden wurde, dann aber hier mit Sicherheit viele Freunde hat. Und doch ist etwas Wahres dran: Wer den Ball laufen lässt, bringt den Gegner in Bewegung. Grundlage hierfür ist allerdings eine technische Grundlage, die auch erst einmal erlernt sein will.

BALLABGABE

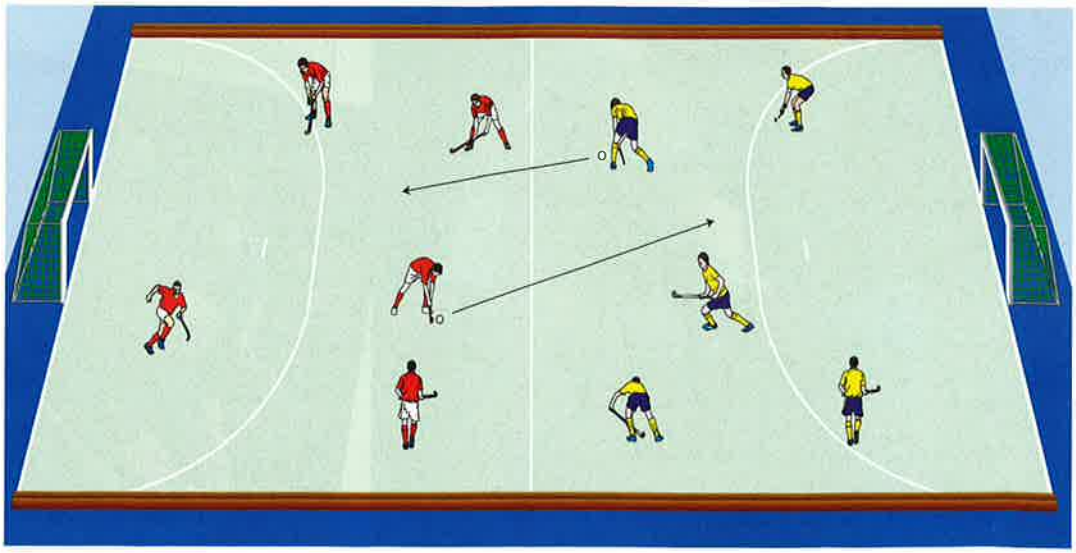
Treibball

Aufgabe:

- Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber und dürfen nur auf ihrer Spielfeldhälfte bleiben. Eine Mannschaft kann Punkte erzielen, indem sie den Ball über die Grundlinie der gegnerischen Mannschaft katapultiert. Hierbei ist natürlich das Regelwerk in Bezug auf hohe Bälle und Schlagarten zu beachten.

Variationen:

- Ballanzahl erhöhen,
- Tore/Torzonen für erhöhte Punktzahl,
- Sonderpunkte beim Durchqueren des Balles einer Zone,
- Mit/ohne Passen,
- Ballabgabetechniken vorgeben;



Übung 1: Treibball

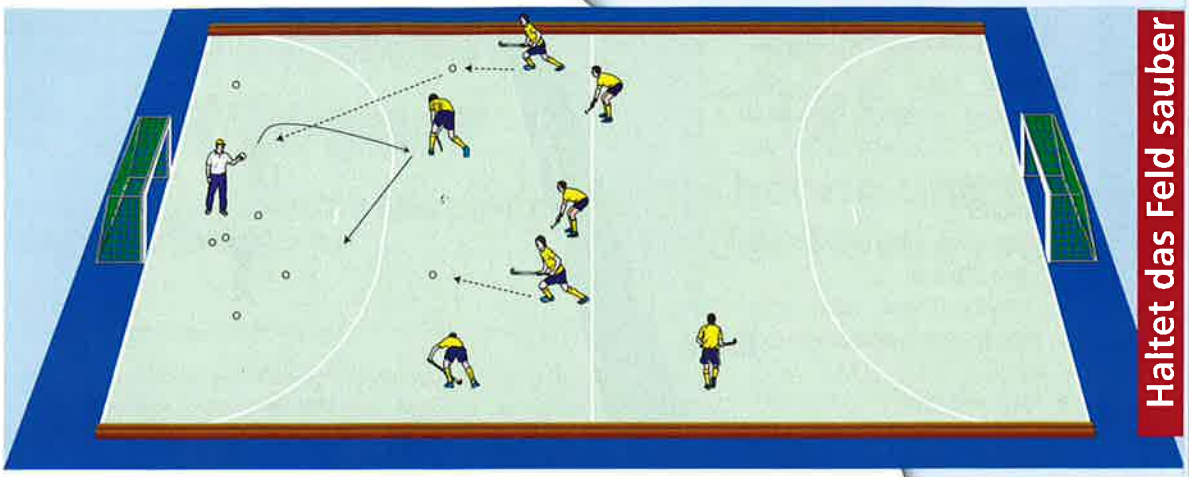
Haltet das Feld sauber

Aufgabe:

- Der Trainer rollt Bälle (zum Beispiel aus dem Schusskreis) ins Feld.
- Die Spieler haben die Aufgabe, die Bälle schnell in eine festgelegte Zone (zum Beispiel Schusskreis) zurückzupassen.

Variationen:

- auf Zeit,
- Ballabgabetechniken vorgeben;



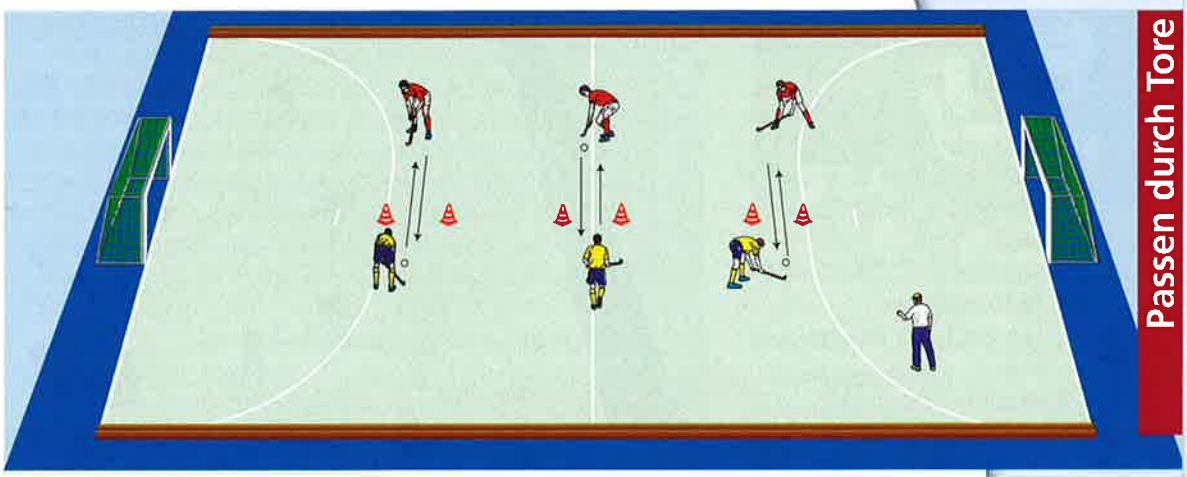
Passen durch Tore

Aufgabe:

- Die Übenden stehen sich gegenüber und müssen durch das aufgestellte Hütchentor passen.

Variationen:

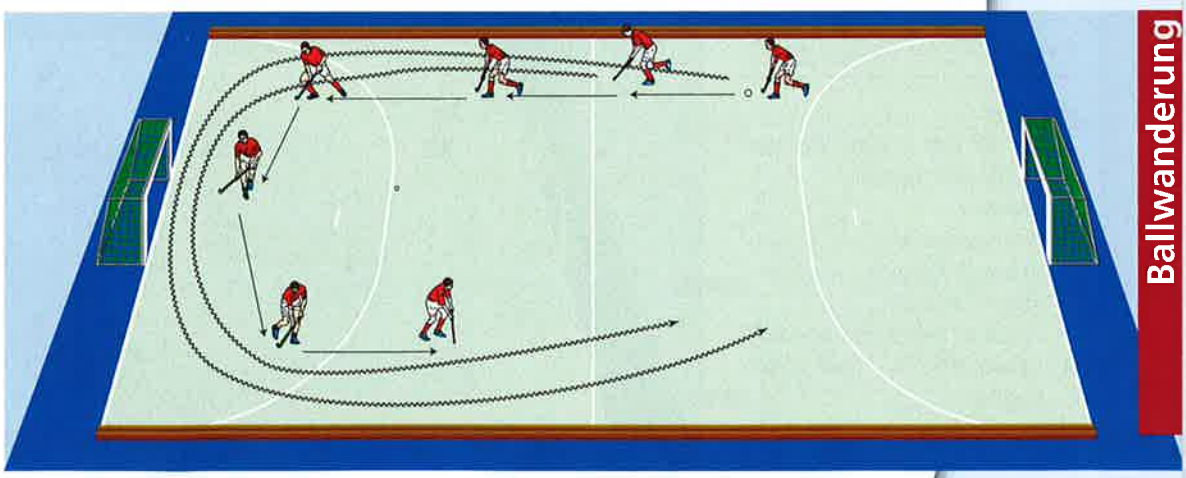
- Abstände verändern,
- Ballabgabe-Technik vorgeben,
- Linken oder rechten Fuß bei der Ballabgabe vorn,
- Zu zweit. Einer stoppt, der andere passt;



Ballwanderung

Aufgabe:

- Die Spieler stehen unterschiedlich organisiert und müssen den Ball so schnell wie möglich weiterpassen.
- **Wichtig:** Eine genaue und präzise Ballabgabe (BAB) ist erforderlich. Zudem muss schnell die vorderste Position erlaufen werden – so kann die Ballwanderung endlos beziehungsweise bis in ein bestimmtes Ziel (oder über eine bestimmte Zeit) fortgesetzt werden.



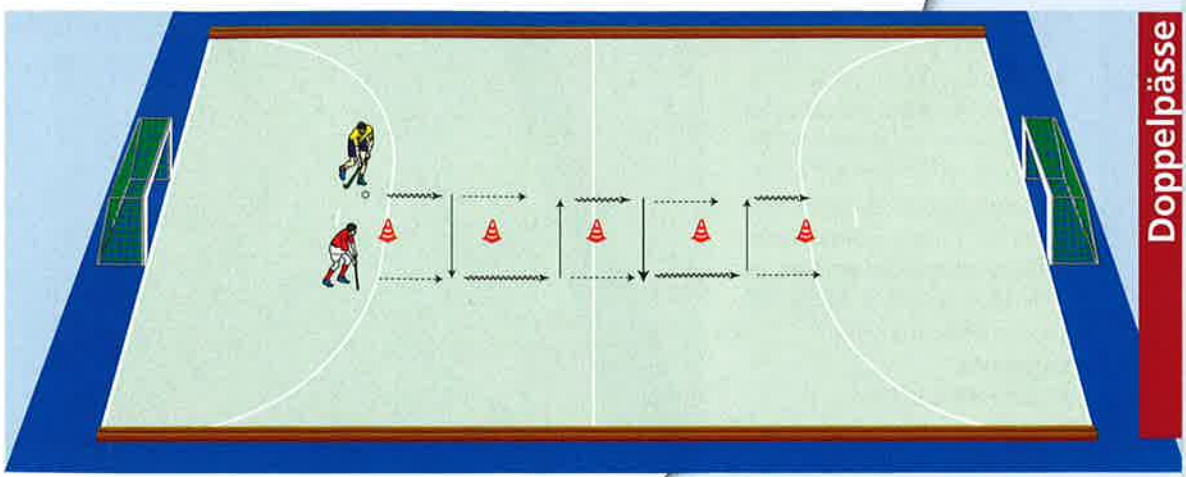
Doppelpässe

Aufgabe:

- Die Spieler spielen Doppelpässe aus dem Lauf durch Hütchentore.

Variationen:

- Anzahl der Pässe variieren,
- Vorhand- oder Rückhand- Passen/-Stoppen,
- Anzahl der Ballkontakte von Ballannahme (BAN) bis Ballabgabe (BAB) festlegen;



Zu zweit im Chaos

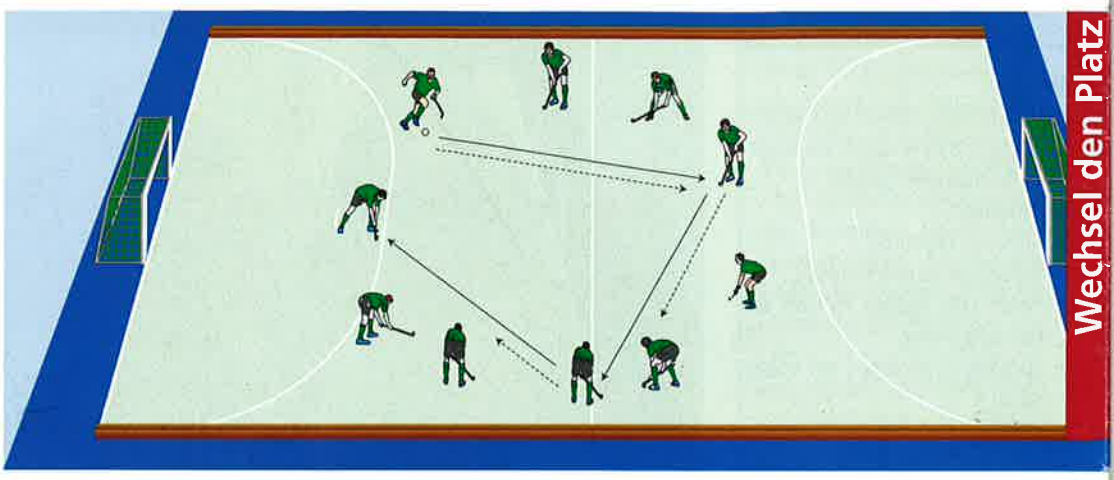
Aufgabe:
- In einem begrenzten Raum muss sich eine Gruppe von Spielern den Ball zupassen.

Variationen:
- Alphabetisch nach Vorname der Spieler zupassen,
- Chronologisch nach vorher festgelegter Nummer zupassen (auch rückwärts),
- Raum verändern,
- Signale/Aktionen (akustisch/visuell/kinästhetisch) koppeln;

Wechsel den Platz

Aufgabe:
- Maximal 10 Spieler stehen im Kreis und passen einen beliebigen Mitspieler an. Sodann laufen sie dem Ball nach und wechseln so die Position.

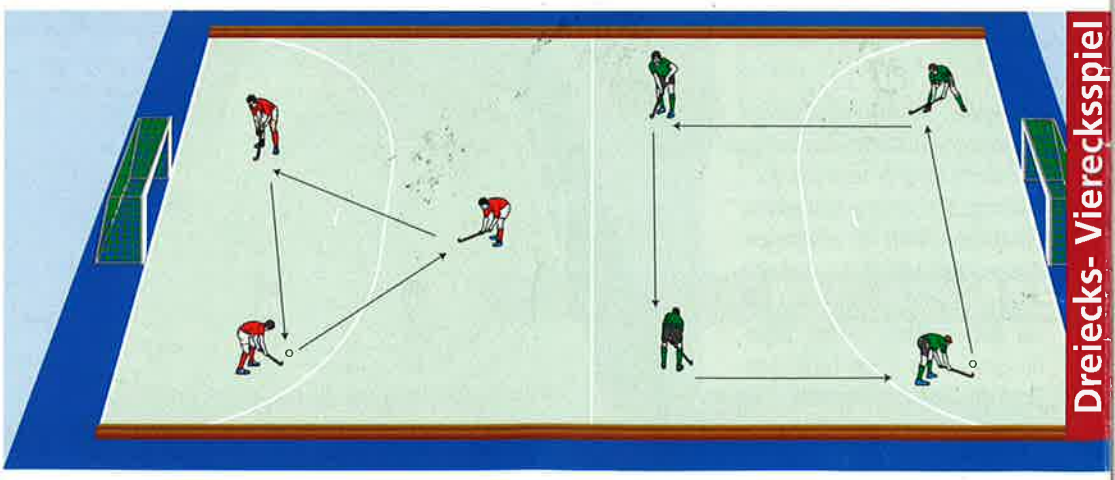
Variationen:
- Pässe verbalisieren (zum Beispiel um Vornamen zu lernen),
- Anzahl der Bälle variieren;



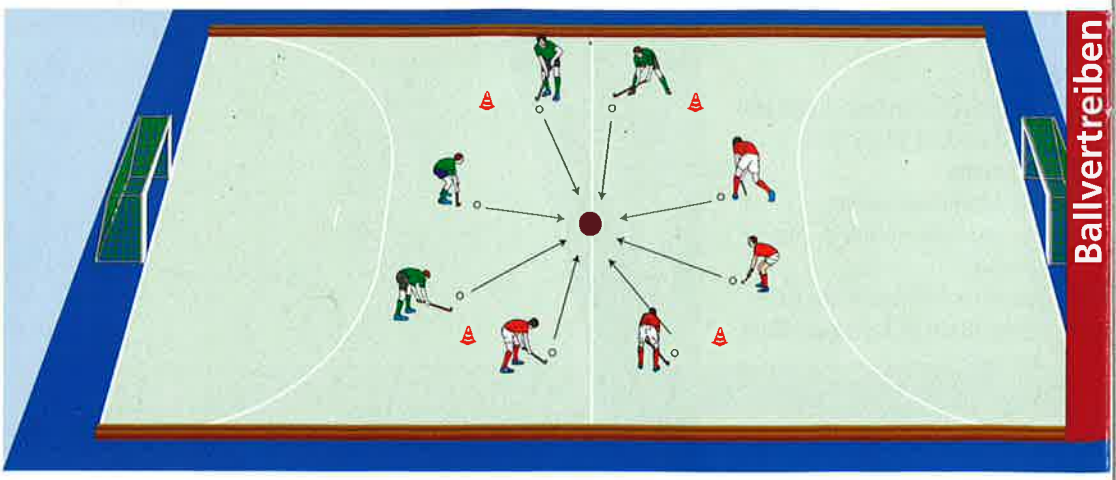
Dreiecks- oder Viereckspiel

Aufgabe:
- Der Ball wird in Form eines Vierecks/Dreiecks gepasst.

Variationen:
- Richtungswechsel,
- Ballanzahl ändern,
- Abstand verändern,
- Anzahl der Ballkontakte verändern,
- Ballabgabetechnik (BAB-Technik) vorgeben;



Ballvertreiben

Aufgabe: Zwei Teams stehen sich im Viereck gegenüber. Jedes Team hat zwei Seiten des Vierecks zu beschützen. In der Mitte des Vierecks ist ein Basketball. Die Spieler müssen nun versuchen, diesen Basketball mit Hockeybällen zu treffen, um ihn über die Auslinie des gegnerischen Teams zu bewegen.

Variationen:
- Zwei Bälle in der Mitte,
- Anzahl der im Spiel befindlichen Hockeybälle variieren;