

Der Erfolg liegt auf der (Rück-) Hand

Valentin Altenburg mit Einblicken zum ganzheitlichen Techniktraining für Halle und Feld

Dynamische Ballan- und -mitnahme, Zieher, Antizipation und Übersicht. All dies sind „Skills“, die ein guter Hockeyspieler haben muss – auf dem Feld und in der Halle. Es zählen nicht nur Techniken, die feld- oder hallenspezifisch Anwendung finden, sondern die allgemeinen Techniken, deren perfekte Ausübung einen Spieler auch auf dem jeweils anderen Belag nach vorne bringen. An dieser Stelle gibt Valentin Altenburg Einblicke in das ganzheitliche Techniktraining – nicht nur für Kindermannschaften.

Die einen von Euch sind gerade in einer Übergangsphase von Halle zu Feld. Die anderen stecken mitten in der Crunch-Time. Für die einen neigt sich die Hallensaison bereits dem Ende entgegen und die anderen streben gerade auf ihren Saisonhöhepunkt in der Halle zu. Dieser Beitrag setzt sich zum Ziel, dich als Trainer in die Lage zu versetzen für beide Fälle gut gerüstet zu sein. Er befasst sich mit Trainingsideen, die versuchen, einen zentralen Erfolgsfaktor im Hallenhockey zu entwickeln, zu trainieren und zu entfalten. Aus meiner Sicht ist es für den Erfolg jedes Trainingsarrangements wichtig, dass es ein für alle Spielerinnen und Spieler transparentes Ziel gibt, dessen Erreichung anhand bestimmter Kriterien erkennbar gemacht werden kann. Es bietet sich an, dieses Ziel



Ich bin in der Lage, meinen Gegner auszu-zocken! (Foto: Herbert Bohlscheid)

HOCKEY TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

In der nächsten Ausgabe ...
 ... Uli Weise mit seiner Fortsetzung und Übertragung des Themas „Zweikampf“ auf die Feldsaison.

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,
 Hummelsbütteler Landstr. 45, 22335 Hamburg,
 ☎ 0172/ 278 79 74
 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:**
 Ellen Motzer
 Postfach 260, 71044 Sindelfingen
 ☎ (070 31) 862 - 832
 ☎ (070 31) 862 - 801
 E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 40 vom 1.1.2011. Anzeigenschluss: freitags. Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

sichtbar für alle in die Halle zu hängen (siehe Abb. Seite 1 oben) Das Ziel für unser Trainingsarrangement lautet: „Ich bin in der Lage, meinen Gegenspieler auszuzocken, um ein Tor zu schießen.“

Das Ziel für diesen Artikel lautet daher: Du bist im Anschluss der Lektüre in der Lage, Trainingsarrangements durchzuführen, die deine Spieler dazu befähigen, ihren Gegenspieler auszuspielen, um ein Tor zu schießen. In dieser Zielformulierung ste-

cken zwei Elemente, die zusammengenommen einen bedeutenden Erfolgsfaktor im Hockey ergeben. Um nämlich in der Lage zu sein, seinen Gegenspieler in der Halle auszuspielen, gibt es viel weniger Möglichkeiten als auf dem Feld. Das Durchlegen und Heppen fällt weg und auch vorbei legen verliert mangels Raum an Erfolgswahrscheinlichkeit. Es bleibt der Zieher als zentrale Umspieltechnik. Bei unserem Ziel verliert der Vorhand-Zieher in der

Halle deswegen an Bedeutung, weil er nicht nur an der starken Vorhand des Gegenspielers vorbei geht, sondern vor allem auch auf der Rückhand endet. Wenn ich meinen Gegenspieler ausspielen will, um ein Tor zu schießen, ist es erfolgversprechend, durch einen Rückhandzieher den Vorhandtorschuss vorzubereiten. Das Ziel heißt also konkret: Ich bin in der Lage, mich am linken Fuß des Gegners durchzusetzen, um mit der Vorhand abzuschließen.



Valentin Altenburg

... Valentin Altenburg ist Lehrer im Schuldienst. Bereits in frühen Jahren und parallel zu seinem Studium absolvierte er die Trainerakademie in Köln. Im UHC Hamburg ist der kreative Kopf Altenburg, der auch vor unkonventionellen Trainingsformen nicht zurückschreckt, für diverse Kindermannschaften und als Co-Trainer der Bundesligaherren verantwortlich. Altenburg war maßgeblich an dem Erfolg des EHL-Titels im Frühjahr 2010 beteiligt. Er ist zudem Bundestrainer des Deutschen Hockey-Bundes und hier verantwortlich für die weibliche U18-Nationalmannschaft.

Entwicklung und Einübung eines erfolgreichen Rückhandziehers:

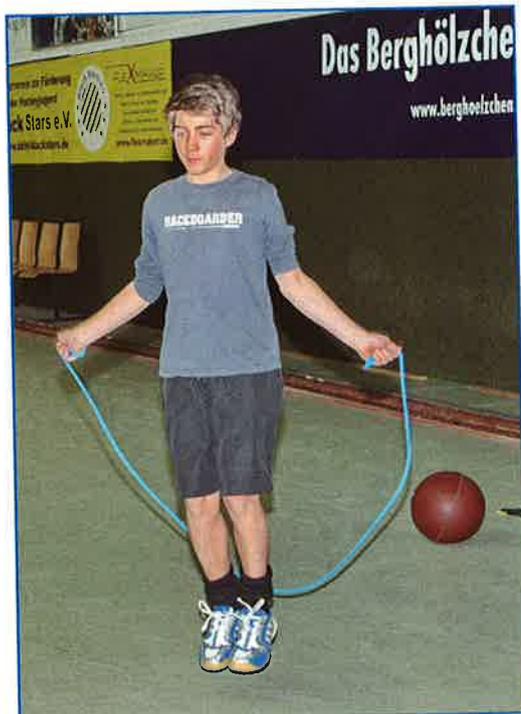
Der Rückhandzieher setzt sich aus schneller Beinarbeit, geschickter Schlägerarbeit und druckvoller Armarbeit zusammen.

Neben einem dynamischen Fußabdruck ist es wichtig, dass die Zieher vor der Reichweite / aus der Reichweite raus gezogen werden, um sowohl während dessen als auch im Anschluss mit viel Druck am Brett am linken Fuß des Gegenspielers vorbei zu ziehen. Im ersten Schritt bedarf es der Entwicklung dieser drei Bereiche.

Der dynamische Fußabdruck kann beispielsweise gut über das Trainieren mit Koordinationsleitern oder Springseilen verbessert werden.



Der erforderliche dynamische Fußabdruck...



kann gut über Übungen mit Medizinball und Koordinationsleiter (Abbildung oben) und Arbeit mit dem Springseil (Abbildung links) verbessert werden.



Training mit der schwereren Boule-Kugel (Abbildung rechts).

Der Druck am Brett lässt sich hervorragend durch den Einsatz von schweren Boule-Kugeln entwickeln. Sie belohnen eine tiefe Hockeyposition mit Spannung sowohl beim Zieher selbst als auch beim „Einfangen“ der Bälle im Anschluss an den Zieher.

Nach 10 Minuten Zieherarbeit mit Boule-Kugeln verbessert sich der Zieher mit Hockeybällen bereits sichtbar.

Die geschickte Schlägerarbeit kommt dabei aber erst durch den Gegnereinsatz richtig

zur Geltung (siehe Abbildung rechts). Durch seine Reichweite wird schnell klar, zu welchem Zeitpunkt und mit welcher Richtung der Rückzieher erfolgreich sein wird. Um also ein gutes Rückhandzieher-Training zu arrangieren, braucht es unbedingt auch gute Rückhandbretter.

Je besser und geschickter die Verteidiger ihr Rückhandbrett für die Balleroberung einsetzen, umso besser und geschickter werden die Rückhandzieher werden (müssen).



Entfaltung eines erfolgreichen Rückhandziehers:

Um den entwickelten Rückhandzieher zu einem wirklichen Erfolgsfaktor werden zu lassen, kann dieser durch bestimmte Trainingsmethoden spielnah automatisiert werden. So besteht zum Beispiel die Möglichkeit, mit Tape-Streifen bestimmte Taburäume abzustecken. Insgesamt bietet es sich in allen Spielformen an, eine klare 1:1-Zuordnung festzulegen, so dass es immer wieder zu Zweikampfsituationen kommt (Skizze unten). Besonders wertvoll ist es, wenn in Spielformen das Passen nach vorne (später sogar quer) untersagt wird. Automatisch können nur noch Tore fallen, wenn Spieler sich offensiv durchsetzen. Die Bedeutung des Rückhandziehers wird dann offensichtlich.

Der Vorteil des Erfolgsfaktors

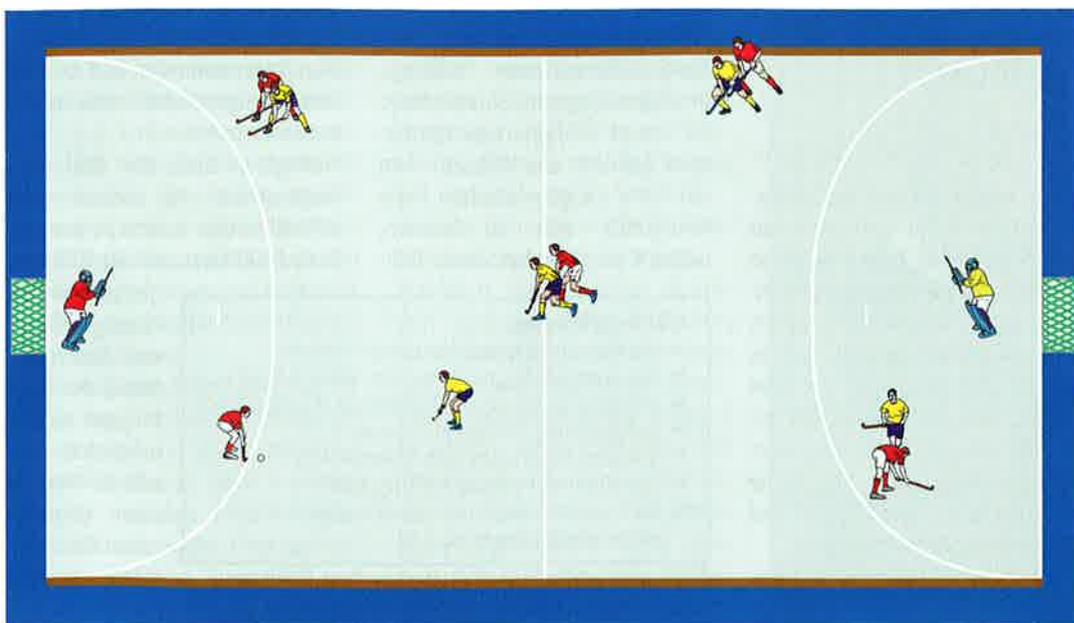
Rückhandzieher im Hallenhockey liegt auch darin, dass dieser auch für das Feldhockey von großer Bedeutung ist.

Besonders der Fokus, sich am linken Fuß des Gegenspielers durchzusetzen, lässt sich vorbereitend auf die anstehende Feldsaison passend trainieren. Für die Mannschaften, deren Hallensaison bezüglich ihrer Punktspiele bereits beendet ist und die trotzdem noch in der Halle trainieren, ist es ein guter Tipp, im Hallentraining bereits die Feldschläger zu verwenden, um sich wieder an diese zu gewöhnen. Der linke Fuß bleibt die „Achilles-Ferse“ aller Verteidiger – ob Feld oder Halle. Es gilt ihn zu suchen, zu finden und zu nutzen.

Viel Spaß bei Deiner Arbeit!



Die Wirkung der Tape-Markierung (Pfeil) ist eine Erinnerung an den gegnerischen linken Fuß und damit auch das Provizieren des Rückhandziehers.



Eine klare 1:1-Zuordnung führt zu Zweikampfsituationen.

Gemeinsam zu eigenen Zielen

U18-Bundestrainer Valentin Altenburg über individualisierte Trainingsanreize



Die U18-Nationalmannschaft, für die Valentin Altenburg verantwortlich zeichnet

Kennst du das? Hast du auch eine heterogene Trainingsgruppe? Woran orientierst du dich in Deiner Trainingsplanung? An den Stärken? An einem „gefühlten“ Durchschnitt?

Egal wie ich es mache: Ich werde nicht allen effektiv gerecht! Ich gehe davon aus, dass jeder Spieler und jede Spielerin „von Geburt“ an Potentiale mitbringt, die sich auf Grund der Umwelt entfalten können. Jeder Spieler trägt also seinen individuellen Spielplan in sich und ist damit, etwas platt formuliert, einmalig.

Es bietet sich daher an, auch in einem Mannschaftssport individualisierte Trainingsreize zu setzen, die über die Einteilung in Alters- und Leistungsklassen hinausgehen. Denn selbst eine Mädchen-B1, in der nur Spielerinnen des älteren Jahrgangs spielen, oder eine Knaben-C2, in der viele gerade neu angefangen haben, weisen oft stark heterogene Züge auf. Die Spielerinnen und Spieler kommen mit ganz unterschiedlichen Vorkenntnissen und ihnen fallen ganz unterschiedliche Dinge leicht oder schwer. Eine Möglichkeit, mit heterogenen Trainingsgruppen effektiv zu trainieren, liegt in der Binnendifferenzierung bezüglich Zielsetzung, Planung und Umsetzung.

Am Beispiel der weiblichen U18-Nationalmannschaft soll hier ein binnendifferenziertes Trainingsarrangement zum Thema Konterhockey vorgestellt werden.

Im ersten Schritt habe ich in Zusammenarbeit mit jeder einzelnen

Spielerin diejenigen fachlichen Kompetenzen herausgearbeitet, von denen wir überzeugt sind, dass sie entwickelt und gefördert werden sollen. Gleichzeitig haben wir Kriterien für die erfolgreiche Bewältigung dieser Anforderungssituationen gesucht.

Kriterien als Indikator

Diese Kriterien sollen ein Indikator dafür sein, ob und inwieweit die individuellen Ziele (vor deren Hintergrund die individuellen Inhalte bearbeitet werden) bereits erreicht werden konnten. Dieses zeitintensive Vorgehen hat den Vorteil, dass sich neben der Individualisierung der Trainings-schwerpunkte auch eine hohe Zieltransparenz für die Spieler und Spielerinnen einstellt (Abb. 1). Diese Klarheit bezogen auf das Ziel ist wichtig, denn so ist ge-

währleistet, dass bei Trainingsstart jede Spielerin bewusst mit ihrer ganz eigenen Ziel- und Schwerpunktsetzung in das Training geht.

gewinn. Dieser kann durch geschicktes Kanalisieren vorbereitet werden. Der Ball (mit dem Gegner) wird dabei in einen gewünschten Bereich

„Individuelles“ oder, wie es U18-Trainer Valentin Altenburg (kl. Foto) ausdrückt, „kompetenz-orientiertes“ Training ist eigentlich die Paradedisziplin eines Top-Vereins-Trainers. Gilt es doch, nicht nur eine breite Masse zu formen, sondern auch einzelne Spitzen, die das Salz in der Suppe sind und die oft auch die Führungsspieler einer jeden Clubmannschaft bilden. Um beidem gerecht zu werden, der breiten Masse, die selbstverständlich für den Erfolg absolut entscheidend ist, und der Spitze, die aus einzelnen Spielern besteht, müssen die Trainingseinheiten entsprechend gut geplant werden. Die Einheiten müssen den bestehenden Kompetenzen der Spieler angepasst werden, um eine Überforderung oder auch Unterforderung zu verhindern. Altenburg zeigt an dieser Stelle einige Beispiele aus den Herbstlehrgängen der weiblichen U18-Nationalmannschaft, die den Trainern aller Leistungsbereiche zum einen einen Eindruck der Arbeitsweise, zum anderen aber auch einen schnellen Wiedereinstieg in die Feldsaison ermöglichen sollen.



Thema: Binnendifferenziertes Trainingsarrangement zum Konterhockey: Zu einem erfolgreichen Konterhockey gehören vier Phasen: Um am Ende im gegnerischen Kreis erfolgreich sein zu können, braucht es zunächst einen Ball-

gedrängt, wo die eigene Mannschaft in Überzahl ist. Dort kann dann der Ball erobert und der eigentliche Konterangriff initiiert werden. Gelingt es also, den Ball vom Gegenspieler zu erobern und schnell in den Konter zu passen, braucht es dort, wo der Ball hin-

Trainingsthemen:

- Überholen (und Mitnehmen) langer Anspiele
- Getäuschte Auftakttechniken (vor allem: Schlag)
- offensive Ballmitnahmen (Anschluss) ⇒ Fußstellung
- Balleroberung (Klauen) im 1 gegen 1
- schnelles Umschalten nach Balleroberung
- gemeinsames Verteidigen ⇒ Doppeln
- Erkennen und Nutzen von Schnittstellen ⇒ Tempodribbling (auch 3-D)

Liste mit gemeinsam entwickelten Schwerpunktthemen während des Zentrallehrgangs

angepasst wurde, einen offensiven Anschluss, damit der Konter auf einem möglichst direkten Weg in den gegnerischen Kreis gespielt werden kann.

In der Darstellung unten rechts (Abb. 2) werden wichtige Elemente des Konterspiels an verschiedenen Stationen trainiert. Im ersten Viertel findet auf beiden Seiten ein 2:3 statt. Zwei rote Angreifer versuchen dabei, sich gegen drei gelbe Verteidiger durchzusetzen und den Ball über die Seitenauslinie zu führen. Die 3 gelben Verteidiger versuchen, durch geschicktes Zusammenarbeiten zu kanalisieren und somit ins Doppeln zu kommen und den Ball zu erobern. Dieser wird dann schnell auf die andere Seite „in den Kon-

Kreis in Szene setzen will. Trainingsschwerpunkte sind: Spielöffnung (offensive Anschlussbehandlung im Mittelfeld) für den roten Mittelfeldspieler. Gleichzeitig getimtes Überholen von Anspielen durch den gelben Mittelfeldspieler. Für die roten Stürmer auf beiden Seiten geht es um das abgestimmte Freilaufverhalten.

Belohnung mit Überzahl

Im letzten Viertel geht es um eine klassische 1:1-Situation. Gelingt es dem roten Verteidiger, den Ball vom seinem gelbem Gegen-

geben wie aus einer gewissen Positionsspezifität. Oft ergibt sich aus den unterschiedlichen individuellen Zielsetzungen daher eine gute Passung für die Trainingsplanung. Vor dem Hintergrund der Konterhockey-Thematik trainieren Spielerinnen also an ihren individuellen Zielen.

Ziel: richtiges Timing

Während Anne Schröder sich zum Ziel gesetzt hat, nach dem Training in der Lage zu sein, Anspiele im richtigen Timing zu

überholen und mitzunehmen, hat sich Sabine Knüpfer zum Ziel gesetzt, Anspiele im Mittelfeld offensiv anzuschließen. Während Katharina Köhler sich zum Ziel setzt, noch besser in der Lage zu sein, sich von Gegenspielern zu lösen, will Louisa Willems künftig in der Lage sein, gegnerische Stürmer eng zu markieren. Während Sarah Sprink, Lara May und Anissa Korth in der Lage sein wollen, zu Doppeln und Bälle zu erobern, arbeiten Lea Stöckel und Julia Dudorov an ihrer Zielsetzung, noch besser im Tempodribbling zu werden.



Abb. 1: Beispiel für die Raumaufteilung und die individuellen Trainingsschwerpunkte.



Abb. 2: Wichtige Elemente des Konterspiels werden an verschiedenen Stationen trainiert.

ter“ gepasst, wo dann die beiden gelben Angreifer versuchen, sich gegen die 3 roten Verteidiger durchzusetzen und so weiter. Trainingsschwerpunkt ist hier zum einen das Kanalisieren und Erobern von Bällen sowie das schnelle Umschalten in den Konter. Gleichzeitig trainieren die beiden „Unterzahlstürmer“, mit Tempodribbling in den Kreis einzudringen und sich auch durch gegnerische Schnittstellen durchzusetzen. In den beiden Mittel-Vierteln findet eine Spielform statt. Diese beginnt immer mit einem Abschlag von Rot. Dieser geht zunächst immer auf den Mittelfeldspieler, der sich unter Gegnerdruck in Spielrichtung aufdreht und seine Stürmer im gegnerischen

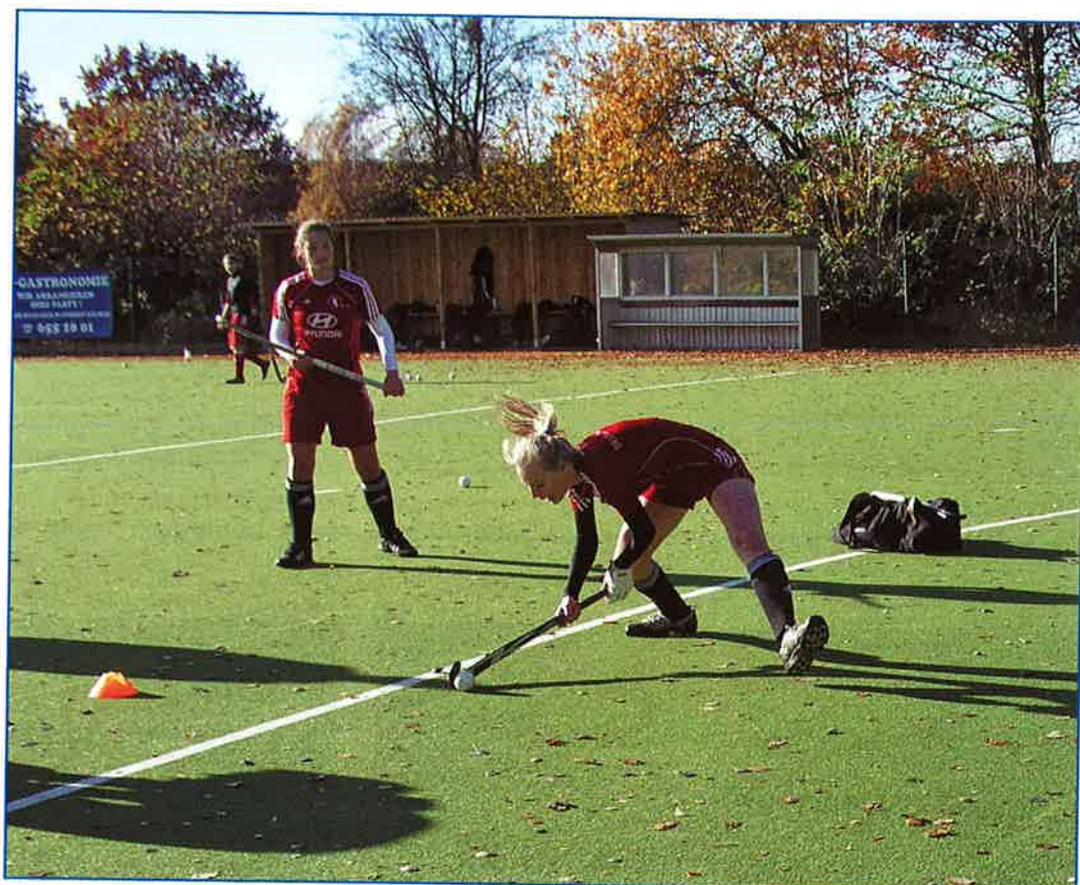
spieler zu klauen, passt er den Ball sofort zu seinem Mitspieler (an der Viertellinie) „in den Konter“ und die beiden spielen daraufhin einen 2:1-Konterangriff auf das Ursprungstor. Der rote Verteidiger wird für sein erfolgreiches Erobern des Balles also mit einer Überzahl „belohnt“ – eine der Situationen, die für Konter-situationen so typisch sind. Natürlich können diese Stationen auch der Reihe nach von allen Spielern durchlaufen werden, wie wir es aus dem klassischen Stationstraining kennen. In einem binnendifferenzierten Trainingsarrangement trainieren die Spielerinnen ihre jeweiligen „Baustellen“. Diese können sich aus den individuellen Stärken und Zielen genauso er-



Bundestrainer Valentin Altenburg erklärt an der Taktiktafel seinen Spielerinnen, wo sie auf dem Feld an ihren individuellen Trainingsschwerpunkten arbeiten sollen.

Probleme und mögliche Lösungen

Für einen Trainer allein ist ein solches Trainingsarrangement coaching-technisch nicht ausreichend abzudecken, da er nicht gleichzeitig an verschiedenen Stationen verschiedene Schwerpunkte aktiv begleiten kann. Umso wichtiger ist die Vorarbeit! Aus der Erarbeitung der individuellen Trainingsziele und möglicher gemeinsamer Abstimmung der zu wählenden Übungsformen lassen sich für die Spieler und Spielerinnen auch selbstständig Lösungsmöglichkeiten ableiten (explorativer Ansatz – Spieler/in „entdeckt“ Bewegungsablauf für sich). Auch können im Zielgespräch bereits wichtige Kernelemente vorweg genommen werden. Darüber hinaus bietet es sich an, team-interne Experten bzw. Expertinnen für bestimmte Trainingsschwerpunkte zu benennen, die auf Wunsch ihren Mitspielerinnen durch Erklären oder Vormachen helfen können.



Hanna Schniewind (im Hintergrund) und Laura Saenger (am Ball) beobachten sich gegenseitig beim Eckenschlenzer und können sich so problemlos selbstständig gegenseitig ein Feedback zu bestimmten Kriterien des Bewegungsablaufs geben.

Beispiel für eine Zielformulierung:

Das Ziel von Sabine Knüpfer (Foto hockey.de) lautet:

- Ich bin in der Lage, harte

Anspiele offensiv mitzunehmen.

- Wichtiges Element: Die Fußstellung im Moment der Ballmitnahme beachten.
- Auf eine schnelle Verän-

derung der Fußstellung in Spielrichtung hinwirken.



Eigenständigkeit Bestandteil des binnendifferenzierten Trainingsansatzes

Ein binnendifferenzierter Trainingsansatz geht daher nicht nur auf die individuelle Entwicklung technischer und taktischer Komponenten ein, sondern trainiert nebenbei auch zahlreiche überfachliche Selbst- und Sozialkompetenzen wie zum Beispiel Eigenständigkeit/Eigeninitiative, Empathie oder auch die Kooperationsfähigkeit.

Vor allen Dingen kann ein so aufzogener Ansatz Spielerinnen und Spielern dazu verhelfen, auch Neues selbst auszuprobieren und zu schaffen und lässt somit bei den Üben ein Bewusstsein für die eigenen Stärken und Ziele entstehen.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei, diesen Prozess bei deinen Spielern und Spielerinnen zu begleiten!

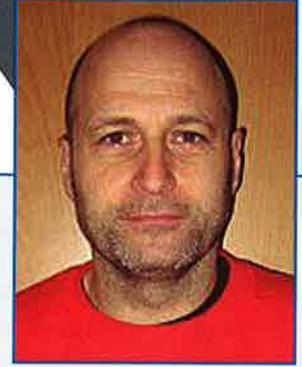


Torhüterin Lisa Schneider (in schwarz) beobachtet, ob Ihre TW-Kollegin Nathalie Kubalski lange genug stehen bleibt und ihr Gewicht auf die Vorderfüße bringt um schnelle Richtungswechsel mitzugehen.

Offensive Lösungen fordern und fördern

Die offensive Ballannahme und Ballmitnahme als Technikelement

„Taktik gegen Technik“ heißt es oft, wenn starke Mannschaften plötzlich gegen taktisch gut eingestellte Teams in Straucheln geraten. Leider hilft dann die Entschuldigung „Aber wir waren die technisch und individuell technisch deutlich bessere Mannschaft“ dann auch nicht mehr weiter. Immer wieder gibt es auch die Diskussion darüber, ab wann man mit Mannschaften frühestens eine defensive Raumdeckungen spielen sollte. In der Halle ist hier natürlich immer wieder der altbekannte „5er-Würfel“ Gegenstand der – zumeist hitzigen – Debatten. Oft ist aber gerade die individuell technische Stärke auch das Mittel der Wahl, wenn es um das „Knacken“ solcher Systeme geht. Welche Möglichkeiten es gegen defensive Systeme gibt und wie man sie trainiert, erklärt an dieser Stelle unser Experte und Bundestrainer der männlichen U18-Nationalmannschaft Uli Weise.



Uli Weise

... Uli Weise ist A-Trainer und verantwortlich für die Herren-, Damenmannschaft sowie für die Knaben C und D beim TSV Mannheim. Seit 2003 ist Uli Weise beim Deutschen Hockey-Bund in verschiedenen Rollen tätig gewesen, unter anderem von 2005-2009 als Co-Trainer bei der U21. 2006 wurde er zum Bundestrainer der männlichen U16-Nationalmannschaft und vier Jahre später 2010 zum Bundestrainer der männlichen U18-Nationalmannschaft berufen.

Seit Jahren wird im Jugendbereich darüber diskutiert, ob es denn sinnvoll ist, mit Jugendmannschaften eine Raumdeckung zu spielen. Egal ob Fünferwürfel mit zentralem Mittelspieler beziehungsweise nach außen verschobenem Mittelspieler oder das System mit zwei zentralen Stürmern, zwei Bandenspielern und Libero: Immer gilt es, ein Defensivsystem zu knacken, bei dem die Räume hinter der Mittellinie eng gemacht werden und sich der in Ballbesitz befindliche Offensivspieler oft zwei bis drei Gegenspielern gegenüber sieht. Gerade vermeintlich schwächere Teams, das heißt Mannschaften mit den schwächeren Individualspielern, sehen das Allheilmittel darin, sich durch eine tief stehende Raumdeckung gegenüber den stärkeren Teams zu verteidigen, was in den letzten Jahren ja auch immer wieder häufig und in einigen Fällen erfolgreich praktiziert wurde. Einerseits ist es nun wichtig, taktische Grundprinzipien gegen diese Raumdeckungen zu entwickeln, auf der anderen Seite lassen sich diese Raumdeckungen aber auch immer wieder durch individuell starke Spieler aushebeln. Ein ganz wichtiges Element hierbei ist die offensive (Ballan- und -mitnahme) (BAM). Die kleine

Fläche, auf der gespielt werden kann, der Zeitdruck und die Übersicht über die vorhandenen beziehungsweise ausgeschlossenen Handlungsoptionen verdeutlichen, wie dünn das Eis ist, auf dem sich der Offensivspieler bewegt.

Bewusstes Entscheidungsverhalten

Daher ist es sehr wichtig, dass bereits im Jugendhockey neben der technischen und taktischen Schulung auch wahrnehmungspsychologische Begriffe wie Vororientierung und damit auch bewusstes Entscheidungsverhalten erlernt werden. All dies trägt zu einer gewachsenen Wettkampfstabilität vor allem in Drucksitu-

ationen bei. Nachfolgend stelle ich einige Übungen vor, die auf verschiedene Alters- beziehungsweise Leistungsbereiche angepasst werden können. Grundsätzlich geht es immer um Entscheidungsverhalten in Drucksituationen, d.h. der Offensivspieler hat unter Zeit-, Handlungs- und Präzisionsdruck zu entscheiden, welchen Spielfortsatz er wählt. Ganz bewusst wird dabei versucht, möglichst dynamische Situationen zu schaffen, da somit der Ablauf der Übungen einerseits nur durch abgestimmtes Freilaufen möglich ist und andererseits an Komplexität zunimmt. Eigentlich variiert der Übungsablauf ständig, was immer wieder ähnliche Spielsituationen auftreten lässt, die aber nach immer anderen Lösungen verlangen. In allen Übungen soll mit Hilfe der BAM ein schnelles Entwickeln zum Kreis hin gefördert, ein Element zum Umspielen/Täuschen angewandt oder vorbereitet oder eine statische in eine dynamische Spielsituation umgewandelt werden. Entscheidend ist somit der Übungsbeginn: Hier wird nach einleitenden Zuspielen grundsätzlich mit einer offensiven BAM gestartet, ganz gleich ob das in 1:1- oder in 2:1-Situationen mündet. Grundsätzlich versteht man unter der



In der letzten Ausgabe von HockeyTraining (Nr. 1/2011) hatten wir auf den Seiten 7 und 8 einen Beitrag von Uli Weise, Trainer der DHB-U18-Nationalmannschaft, über Ballannahme- und Ballmitnahmetechniken veröffentlicht.

Leider sind dabei durch einen technischen Fehler die Zeichnungen auf Seite 8 nicht korrekt an den Sportverlag übermittelt worden, so dass wir diesen Beitrag noch einmal mit den richtigen Zeichnungen abdrucken:

Der Querpass zwischen den Zuspielern entscheidet über den Startpunkt des Freilaufens im 1:1.

1a) Spätes Anlaufen mit Tempo und dann nach Verteidigerverhalten entscheiden, ob nach innen durch die „offene Tür“ vorbei am linken Fuß abgedreht oder an der Bande entlang weiterentwickelt wird.

1b) Wahlweise nach Leistungsstand als 2:1 oder 2:2. Schnelle Verbindungen, Freilaufen entweder vor das Tor oder auf 90 Grad.

1c) Während des Querpasses der Zuspieler Positionswechsel von MM und S und Anspiel an der Bande. Tempo durch Ballan- und Ballmitnahme mitnehmen.

1d) Anspiele ins 3:3, hier kann die Verteidigung auch im Raum spielen. Entweder wie unter a) und b) oder Positionswechsel wie bei c) oder auch tiefe Anspiele des Zuspielers ins Eck oder vors Tor.



Mit einer dynamischen Ballan- und -mitnahme lässt sich das 1:1 für den Angreifer entscheiden



Im Schusskreis steht zusätzlich noch ein Stürmer-Verteidiger-Pärchen bereit und erweitert die Übung zum 2:2



Werden Ebenenwechsel integriert, ist die Übung spielnäher und vermittelt Inhalte zum Laufweg von Stürmern.



Die Erweiterung zum 3:3 macht die Übung vollständig.

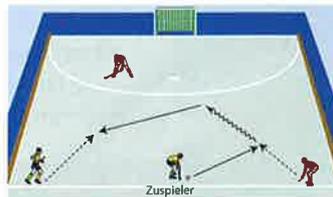
Zu 2.: Dynamische Spielsituation, die für leistungsorientierte Teams auf engerem Raum durchgeführt werden kann. Anspiele immer in bewegte Situationen.



2a) Der Verteidiger steuert nach der BAM durch den Zeitpunkt des Zuspiels zum anlaufenden Stürmer, wann und wo das 1:1 gespielt wird. Frühe Richtungswechsel des Stürmers durch gute BAM.



2b) Das 2:1 mit nachstartendem Zuspieler sollte nur in einer Spielhälfte – linke oder rechte Spielspur – stattfinden, um die Spielfläche klein zu halten.



2c) Doppeln mit statischem Verteidiger am Schusskreis.



2d) Doppeln mit zwei dynamischen Verteidigern, die ihre Verteidigungsposition erst finden / koordinieren müssen.

Zu 3.: präzises Auflegen und Weiterverarbeiten des Balles. Ständiger Positionswechsel des freien Mannes, um Anspielbarkeit zu gewährleisten.



2e) 3:2 sollte je nach Leistungsstand in der gesamten oder wieder nur in einer Spielhälfte stattfinden.



2f) 2:3 Übung für höheren Leistungsstand.



3a) 2:1 in festgelegter Spielspur.



3b) 2:2 mit nachstartendem Verteidiger (Position variiert nach Leistungsstand).