

Stabil, beweglich, stark und dynamisch

Athletiktraining im Hockey für höchste Ansprüche

Was sich nach den Eigenschaften eines neuartigen Werkstoffes anhört, umschreibt vielmehr die grundlegenden Fertigkeiten eines guten Athleten und Hockeyspielers. Wie in vielen anderen Sportarten gewinnt auch im Hockey das Athletiktraining zunehmend an Bedeutung. HockeyTraining zeigte bereits anhand von anderen Sportarten, inwieweit sich Athletiktraining für den Hockeysport nutzen lässt.

In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen Übungen eines Athletiktrainers, der schon auf vielfache Weise Kontakt zum Hockeysport hatte und so auch sein Athletiktraining in diese Richtung ausrichten konnte. Demzufolge sind auch die Übungen so ausgerichtet, dass sie eine optimale Ergänzung zum Hockeytraining bieten und den Muskelapparat auf die Belastungen, die durch die dynamische Sportart Hockey entstehen, gut vorbereiten.

Athletiktraining findet nicht immer im Krafraum statt und ist deutlich mehr als die weit verbreiteten „Stabis“ und Sprints.

Im Hockey erwarten wir von den Athleten ein hohes breites Leistungsspektrum. Um dieses abzubauen müssen Koor-

dination, Stabilisation und Schnelligkeit besonders geschult werden. Diese Bereiche werden im Athletiktraining gefordert und ausgeprägt. Wir möchten auf eine intensive und effektive Erwärmung eingehen, die ein breites Spektrum an Vorbereitung abdeckt. Ein kurzer Lauf von 5 Minuten zum Erwärmen der Muskulatur reicht aus. Es folgt ein koordinativer Abschnitt, gefolgt von kombinierten Stabilisations- und Dehnübungen. Das hier vorgestellte Programm umschließt einige der wichtigsten Grundlagenbereiche, die es zu vermeiden können. Das hier vorgestellte Programm umschließt einige der wichtigsten Grundlagenbereiche, die es zu vermeiden können.

Spielers auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Alle Übungen basieren auf der Grundlage von komplexen Bewegungsabläufen und der Aktivierung von Muskelketten.

**Athletik-
Training:
nicht nur an
Geräten im
Krafttrainingsraum
sinnvoll.**

HOCKEY TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Not macht erfinderisch

Stephan Haumann stellt Übungen zum Thema Anschläge und Ballabgabequalitäten unter höchstem Gegnerdruck vor.
Ab Seite 5



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

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

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

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
☎ (022 1) 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 42 vom 1.1.2012
Anzeigenschluss: freitags

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

ausgabe 4/2012

Aufwärmen und Mobilisieren



Ausgangsposition und Oberkörperhaltung für die beiden folgenden Übungen

Für jede koordinative Übung empfehlen wir standardmäßig eine Distanz von 15 m und zweimalige Wiederholung.

Fußgelenkarbeit:

Abrollen des Fußes von der Ferse bis zur Fußspitze. Beim Aufsetzen der Ferse ist die Fußspitze maximal Richtung Schienbein angezogen. Bei dieser Übung sind die Knie immer leicht gebeugt. Ziel der Fußgelenksarbeit ist die Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisierung der Sprunggelenke, umliegender Muskulatur sowie die Steigerung der Fußkoordination.



Flache Wechselsprünge – Prellhopper:

Die Trainingsteilnehmer arbeiten mit nur leicht gebeugten Knien. Beim Absprung mit rechts wird die linke Fußspitze schnell angezogen. Nach dem flachen Absprung mit links sind beide Füße in der Luft und aktiv in der Spannung. Bei der Landung werden beide Fußballen mit einem Impuls in den Boden gepresst. Die Ferse berührt zu keinem Zeitpunkt den Boden. Sofort bewegt sich die rechte Fußspitze in die Spannung und die Übung wird mit dem anderen Fuß wiederholt.

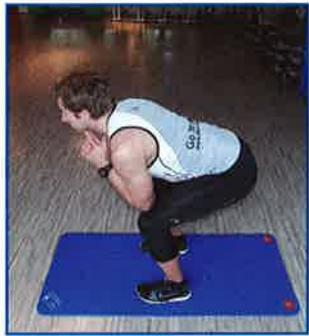
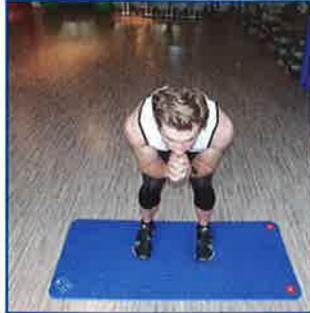
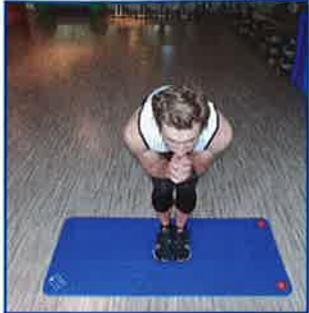


Variationen sind insofern möglich und sinnvoll, als dass die Höhe und/oder die Weite verändert werden.

ProAthletik Kniebeuge:

Die Übung beginnt in Hockstellung. Die Ellenbogen werden über den Knien auf die Oberschenkel gestützt. Mit den Fingerspitzen wird das Kinn während der gesamten Übung berührt.

Ein Hohlkreuz wird provoziert und beide Beine so weit wie möglich durchgestreckt, ohne die Rückenspannung zu verlieren. Die Übung wird zunächst mit engem Fußstand und anschließend in schulterweisem Stand jeweils 3 - 5 mal wiederholt.



Lars Solbrig und Benjamin Foks

... sind seit mehr als 10 Jahren Trainer von ProAthletik.com und bieten hier Leistungen im Personaltraining und Teamsport an. Dieser Zusammenschluss von Trainern unterschiedlicher Bereiche ist in vielen Vereinen, Fitnessstudios und Sportverbänden im Hamburger Raum vertreten.

Durch Ausbildung, Schulung und Weiterbildung in Mehrkampf, Leichtathletik, Tennis, Triathlon sowie weiteren Sportarten und Fachbereichen qualifizieren sich die Trainer von ProAthletik.com im Athletiktraining, der Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik.

In Zusammenarbeit mit dem Hockeytrainer Florian Kaphengst (Klipper Hamburg) arbeitet das Team von ProAthletik in Person Foks an der Umsetzung und Optimierung des Athletiktrainings für Hockeyspieler.

Für Hockeytraining stellen sie die Basis für jede Trainingseinheit vor.

Aufwärmen, Mobilisieren, Stabilisieren und Kräftigen sind im Athletiktraining eng miteinander verbunden und bilden die Grundlage für jeden Hockeyspieler, um verletzungsfrei und gut vorbereitet in Training und Wettkampf zu gehen.

Impulsschritt – einseitige Sprintimitation:

Bei dieser Übung handelt es sich um ein Anfersen unter dem Körperschwerpunkt, gefolgt von einem impulsiven Absenken des Fußes.

Anders als beim weit verbreiteten Anfersen zum Gesäß wird bei dieser Übung die Ferse mit angezogener Fußspitze unter die Hüfte gezogen.

Über die waagerechte Position des Oberschenkels wird der Fußballen schnell 10 - 15 cm vor dem Körperschwerpunkt mit einem leichten Zug aufgesetzt.

Das Ziel bei dieser Übung ist die Verbesserung der Schnellkraft sowie der Beweglichkeit der Hüfte.

Die Übung wird einseitig, gegebenenfalls mit einem Zwischenschritt, wiederholt.



Kräftigung, Stabilisation und Dehnung



Ausfallschritt – Reißkniebeuge:

Mit aufgerichtetem Becken und Oberkörper in die Ausgangsposition stellen. Das hintere Knie ist senkrecht unter dem Becken, der Fuß ist aufgestellt und die Belastung ist auf dem Groß-

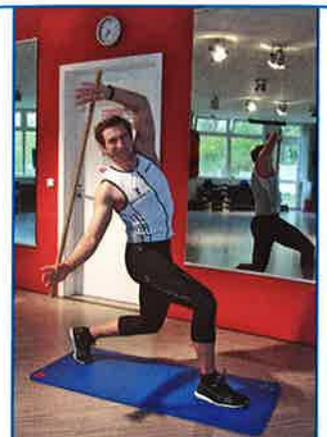


zehengelenk. Beim Absenken bleibt das vordere Knie hinter der Fußspitze und leicht innenrotiert, während sich das hintere dem Boden nähert. Durch die Beckenaufrichtung und das Absenken des Knies entsteht Dehnung in der Oberschenkelvorderseite.



Ausfallschritt mit Oberkörperrotation:

Die Ausgangsposition entspricht der der vorhergehenden Übung. Becken und Oberkörper sind aufgerichtet, das Knie des hinteren Beins ist unter der



Hüfte. Dadurch entsteht eine leichte Dehnung in der Oberschenkelvorderseite und im Hüftbeuger. Durch die Rotation des Oberkörpers über das aufgestellte Bein wird die Dehnung verstärkt und ausgeweitet.

Gekreuzter Ausfallschritt:

In der Ausgangsposition schulterweiter Stand mit dem Stock auf Schulterhöhe. Das linke Bein kreuzt hinter dem Körper, so dass die Fußspitze auf die Ferse des Standbeines zeigt. Zusätzlich rotiert der Oberkörper über den Oberschenkel des Standbeins hinweg. Die Aufrichtung des Oberkörpers ist fester Bestandteil der gesam-



ten Übung. Als Drehachse des Oberkörpers dient die Wirbelsäule. Unbedingt beachten: Durch



das Mitdrehen der Hüfte wird eine Verwindung des Kniegelenks vermieden.



Der gesamte Bewegungsablauf sollte 8-10 mal wiederholt werden.

Crossoverdehnung:

Der Übende greift mit der rechten Hand diagonal auf das linke Knie

und fixiert es dort. Dann drückt er es zum Boden und lässt beide Fußspitzen angezogen. Der linke Arm wird über den Körper geführt,

bis der mit dem Unterschenkel eine diagonale Linie bildet. Mit dem Ausatmen werden Schulterblatt und Handrücken in Bo-

dennähe gebracht. Der gesamte Vorgang ist mit 3-5 Atemzügen zu wiederholen, bevor die Seite gewechselt wird.



Not macht erfinderisch

Anschlagen und Ballabgabe unter hohem Gegnerdruck meistern

Am Ende sind es zwar immer wieder die sauberen Grundtechniken, die den Ausschlag für Sieg oder Niederlage geben, je-

doch sind diese Grundtechniken nichts, wenn sie nicht auch unter Druck geübt werden. Stephan Haumann, Redakteur von Ho-

ckeyTraining, gibt an dieser Stelle Einblick in die wichtige Zusammenführung der verschiedenen Technikverbindungen.

Jeder Trainer kennt die Situation in nahezu allen Altersbereichen: Die gegnerische Mannschaft spielt ein Pressing. Die eigene Mannschaft hat Abschlag. Nach dem ersten Querball des linken Innenverteidigers zum rechten Innenverteidiger verliert dieser die Nerven: Der Ball schafft es gerade mal vier Meter, genau in die Vorhand des andrängenden Stürmers. Läuft es jetzt „mies“, wird daraus ein Eins-gegen-drei, mit Glück ein Zwei-gegen-drei-Unterzahlspiel auf das eigene Tor. Jetzt heißt es:

Zeit gewinnen, so viele Spieler so schnell wie möglich zurück und das Schlimmste verhindern. Diese Situationen können immer und in den höchsten Ligen passieren. Umso wichtiger ist es, die Technikverbindung Ballannahme/Ballabgabe auch unter Gegnerdruck zu üben.

Nicht nur die Nerven

Objektiv betrachtet sind es nicht nur die Nerven, die mit dem genannten Innenverteidiger durch-

gehen, sondern er hält auch mindestens einem Druck nicht stand. Man unterscheidet in der Regel sechs verschiedene Drucksituationen (siehe Abb. 1 auf Seite 6) am Beispiel unseres Innenverteidigers:

- **Zeitdruck:** Der Spieler muss den Ball möglichst schnell verarbeiten, sonst wird er zum Beispiel von einem Gegenspieler erreicht.
- **Präzisionsdruck:** Der Spieler muss den Ball durch eine kleine Schnittstelle genau in



Stephan Haumann

...ist seit Oktober 2010 hauptamtlicher Trainer beim UHC Hamburg und hier hauptverantwortlicher Leiter des Nachwuchsbereichs. Mit der weiblichen Jugend B wurde er erst in der vergangenen Feldsaison Deutscher Meister. Haumann ist A-Trainer und studiert parallel seit einem Jahr an der Trainerakademie Köln mit dem Ziel „Diplom-Trainer“. Bevor der 28-Jährige nach Hamburg kam, war er unter anderem bei Schwarz-Weiß Köln aktiv. Seit 2004 ist Haumann zudem Mitglied im „Development and Coaching Council“ des Weltverbandes FIH.



Hau weg, das Ding: Ballabgabe unter Gegnerdruck, demonstriert vom Pakistani Sohail Abbas. (Foto: H. Bohlscheid)

die Vorhand des Mitspielers spielen.

- **Komplexitätsdruck:** Der Spieler muss neben der Ballannahme und -abgabe auch noch andere Aufgaben lösen, wie zum Beispiel den Ball mit dem Körper vor dem Gegenspieler abschirmen und dabei eine schwierige Ballabgabetechnik anwenden, zum Beispiel das Schlenzen.
- **Organisationsdruck:** Der Spieler muss die Organisation in der Spielsituation verstehen, zum Beispiel durch die vorgegebene Taktik antizipieren, in welche Schnittstellen seine Mitspieler als nächstes anlaufen.
- **Variabilitätsdruck:** Der Spieler muss den Ball auch verarbeiten können, wenn das Anspiel nicht genau ist, der Gegenspieler sich an-

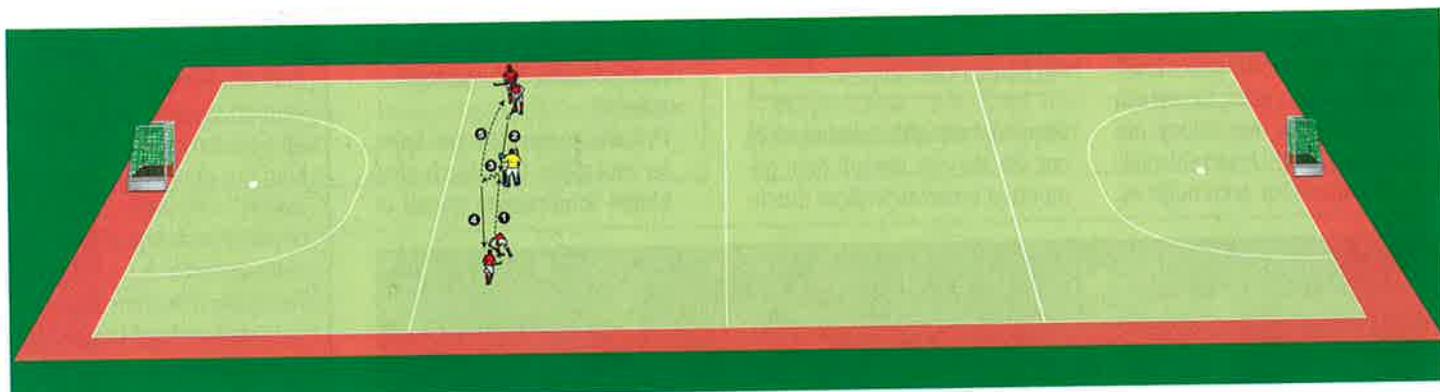
ders bewegt als erwartet, und so weiter.

- **Belastungsdruck:** Das Anspiel muss auch bei Körperkontakt mit dem Gegner

noch stabil erfolgen und der Spieler muss mit dem Schlag auch die geforderte Distanz in optimaler Schlaghärte überwinden können.

Abbildung 1

All dies sind Situationen, die im Spiel unter Gegnerdruck auftreten und die geschult werden müssen. Daher ist es so wichtig, immer wieder Übungen unter Gegnerdruck anzubieten, die spielnah sind und dadurch sowohl die technische Seite als auch das situative Entscheidungsverhalten der Spieler verbessern.



Torhüter-Druck:

Aufbau:

- Zwei (gegebenenfalls auch mehr) Spieler stehen in ca. 20 Meter Entfernung gegenüber.
- In der Mitte zwischen den Spielergruppen steht ein Torhüter.

Ablauf:

- Ein Spieler läuft an und von links vor den Torhüter. Der Spieler passt den Ball zum anlaufenden Spieler. Der Torhüter versucht, diesen bei der Ballannahme zu behindern. Der annehmende

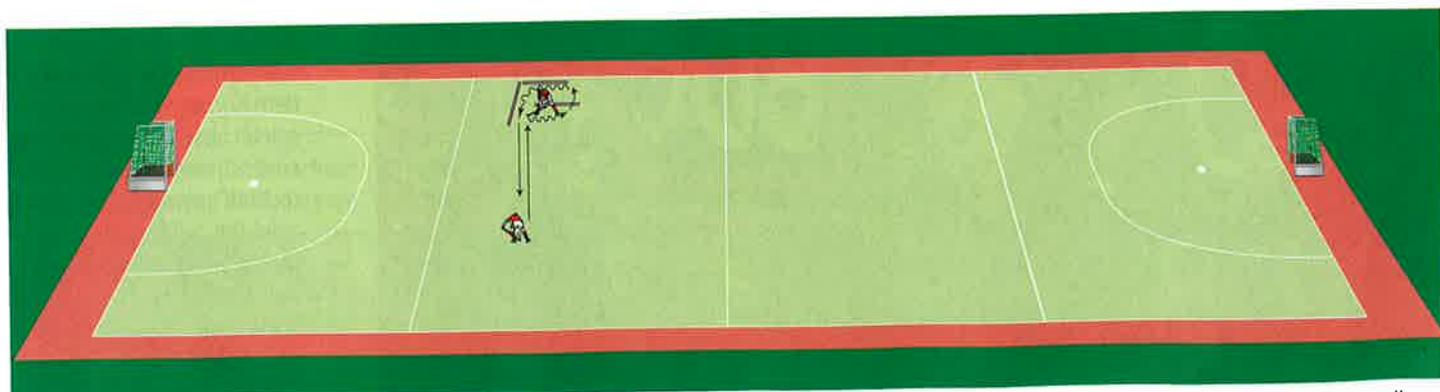
Spieler versucht, den Ball trotz Druck des Torhüters zu kontrollieren, aufzudrehen und auf die andere Seite zu passen.

Hinweis:

- Der Torhüter soll nur versuchen, den ballannahmenden Spieler bei der Ballannahme zu behindern und

nicht an der Ballannahme zu hindern oder in Ballbesitz zu kommen. Bei dieser Übung herrscht viel Körperkontakt.

- Grundsätzlich kann die Übung in nahezu allen Altersbereichen ab ca. Knaben B / Mädchen B eingesetzt werden.



Ballabgabe im engen Raum:

Aufbau:

- Zwei übende Spieler stehen sich in Schlagdistanz gegenüber.
- Hinter ihnen befinden sich drei Stangen in einer speziellen Anordnung (vergleichen Sie die Abbildung): Zwei Stangen liegen etwa einen Meter auseinander.

- An der rechten Seite liegt eine Stange quer, so dass ein Stangenkanal mit 90°-Kurve entsteht.

Ablauf:

- Der Ball wird vom Mitspieler vor

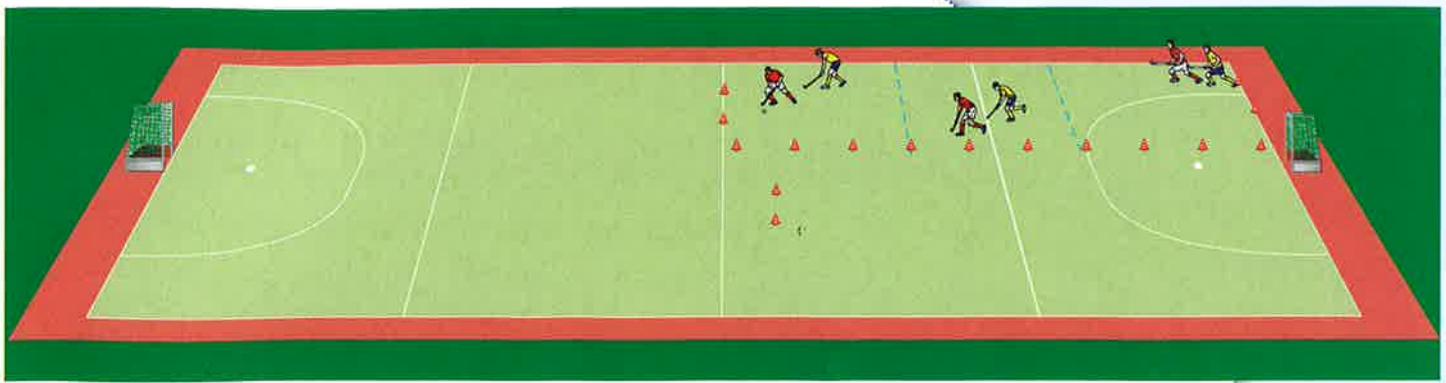
der ersten Stange angenommen.

Der ballannahmende Spieler dreht sich raus, heppt über die erste Stange, muss den Ball aber sofort kontrollieren, mit einem Vorhandzieher nach links spielen, bevor er die zweite Stange

berührt und, bevor der Ball nun die dritte, quer liegende Stange berührt, wieder zu seinem Mitspieler zurück spielen.

Hinweis:

- Der Stangenabstand kann je nach Leistungsstufe angepasst werden.



Drei-Felder-Spiel:

Aufbau:

- Es wird mit Hütchen ein Spielstreifen von ca. 15 Metern Breite und halber Spielfeldlänge abgetrennt. Dieser Spielstreifen wird noch einmal mit Markie-

rungsstreifen in drei Felder unterteilt.

- Jeweils am Kopf des Spielstreifens stehen Mini-Tore oder Hütchen-Tore.
- In jedem der drei Felder steht ein Stürmer- / Verteidiger-Pärchen.

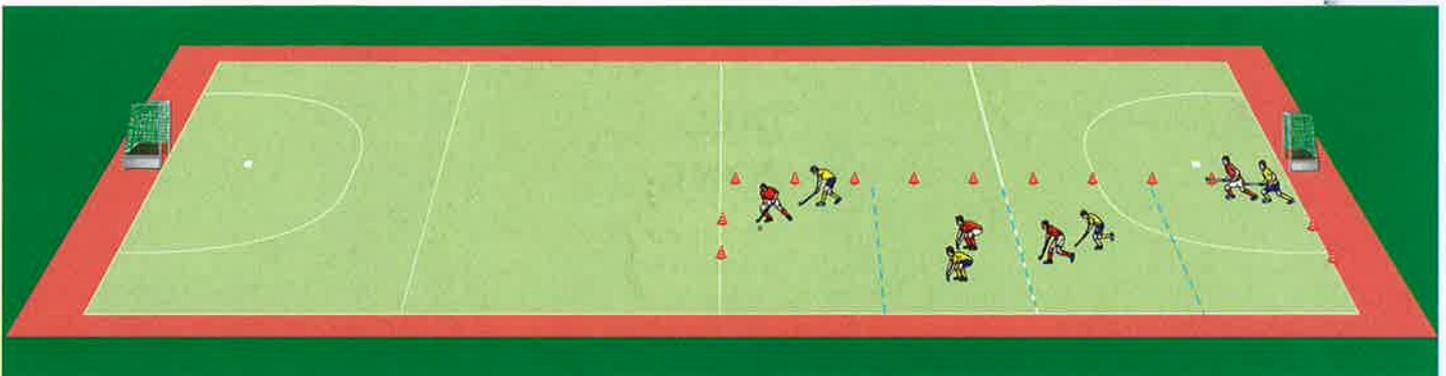
Ablauf:

- Gespielt wird ein „normales“ Spiel drei gegen drei, jedoch dürfen die Pärchen ihre fest zugeordneten Felder nicht verlassen.
- Der Ball darf natürlich ganz normal durch die Felder gepasst werden.

- Es findet also in jedem Feld ein eins gegen eins statt.

Hinweis:

- Die Spielfeldgrößen können nach Leistungsniveau und Alter angepasst werden.



Vier-Felder-Spiel:

Aufbau:

- Es wird mit Hütchen ein Spielstreifen von ca. 15 Metern Breite und halber Spielfeldlänge abgetrennt. Dieser Spielstreifen wird mit Markierungsstreifen in vier Felder unterteilt. Je-

weils am Kopf des Spielstreifens stehen Mini- oder Hütchen-Tore. In jedem der vier Felder steht ein Stürmer- / Verteidiger-Pärchen.

Ablauf:

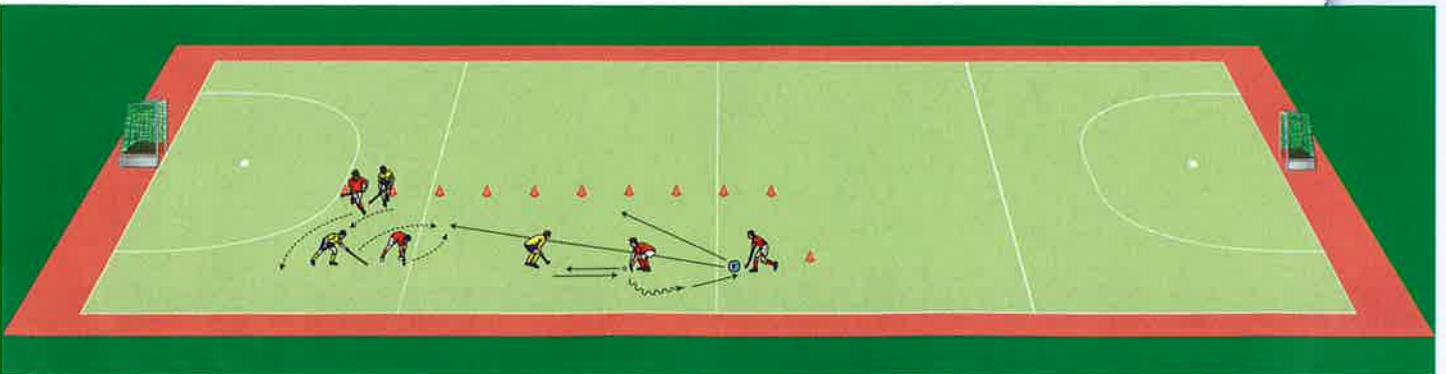
- Gespielt wird ein „normales“ Spiel vier gegen vier, jedoch dürfen die Pärchen ihre fest zugeordneten Fel-

der nicht verlassen. Der Ball darf natürlich ganz normal durch die Felder gepasst werden. Es findet in jedem Feld ein eins gegen eins statt.

Hinweis:

- Spielfeldgröße kann nach Leistungsniveau angepasst werden. Im Gegensatz zum „Drei-Felder-Spiel“

erhält dieses Spiel eine besondere Brisanz, wenn der Ballbesitzende in einem Feld versucht, den Ball in das übernächste Feld „durchzuschlagen“ und der Mitspieler in dem Feld das „durchschlagen“ werden soll, versucht, den Verteidiger, der den Ball abfangen möchte, „raus zu halten“.



3:3 + Rückpassoption:

Aufbau:

- Mit Hütchen wird ein Spielstreifen auf der linken (oder rechten) Seite bis etwa zur Mittellinie abgetrennt. Im letzten Viertel sind zwei Stürmer- / Verteidiger-Pärchen, knapp

vor der Mittellinie steht ein Stürmer, knapp hinter der Mittellinie ein ballbesitzender Stürmer mit zugeordnetem Verteidiger im Abstand von fünf Metern.

Ablauf:

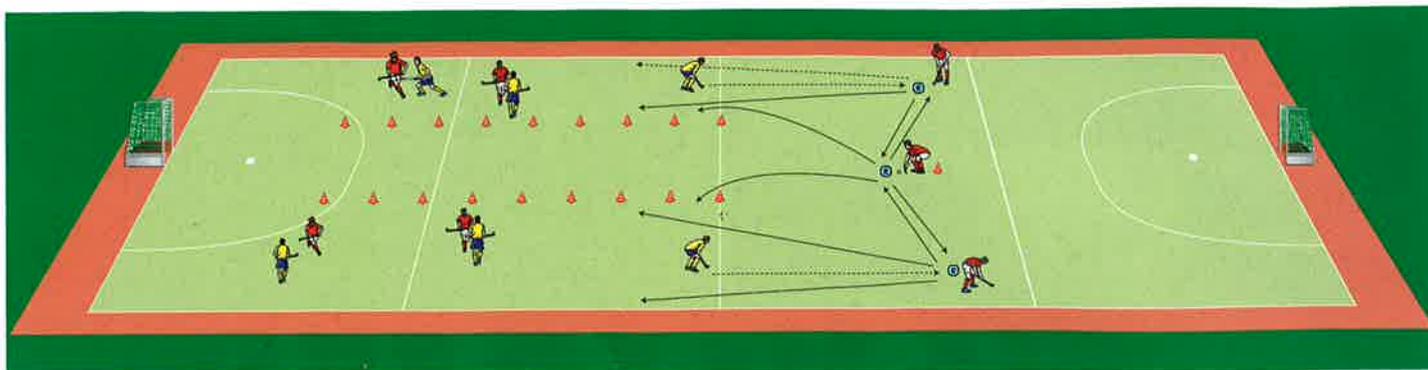
- Bevor es losgeht, passt der ballbesitzende Stürmer seinen Gegenspieler

als „Fehlpass“ an. Dieser spielt den Ball als „Fehlpass“ direkt wieder zurück. Ab diesem Moment geht es los:

- Der ballbesitzende Spieler ist sofort unter Druck und kann sich nur noch raus drehen und zu seinem hinter ihm stehenden Mitspieler passen.
- Aber auch dieser bekommt sofort

Druck durch den durchlaufenden Verteidiger. Selbst darf dieser hinten stehende Mitspieler nicht in das drei gegen drei eingreifen, sondern er muss vor der Mittellinie bleiben.

- Gespielt wird bis zum Torabschluss oder Herausspielen des Balles durch die Verteidiger über die Mittellinie.



Zwei gegen zwei:

... mit Rückpassoption zum Schlenzen und Anspieler „in Not“

Aufbau:

- Mit Hütchen wird ein Spielstreifen auf der linken und rechten Seite bis etwa zur Mittelspur abgetrennt (vgl. Abb.). Im Spielstreifen sind jeweils

zwei Stürmer- / Verteidiger-Pärchen.

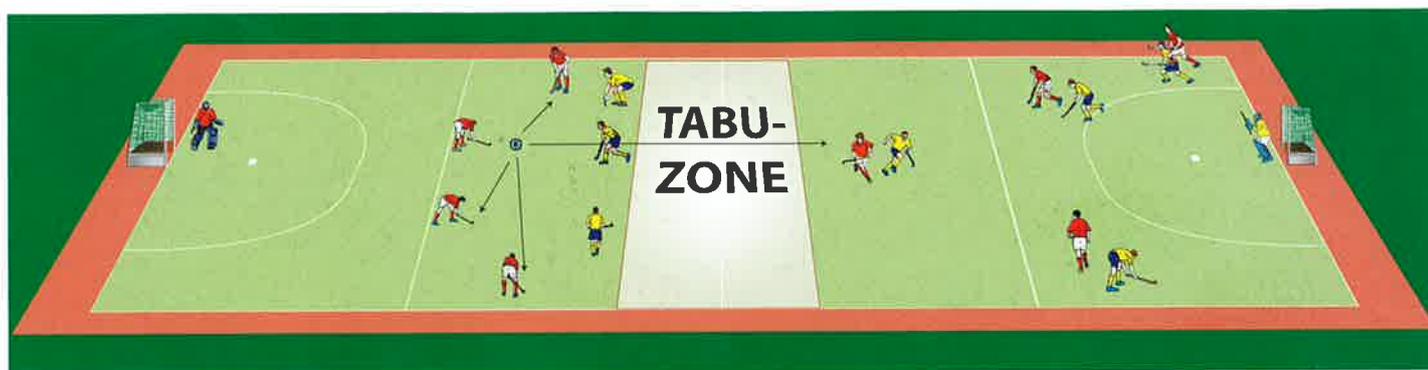
- Vor der Mittellinie befindet sich die ballbesitzende Mannschaft im Spielaufbau, der Ball ist in der Mitte bei einem Innenverteidiger.
- Je ein Außenverteidiger ist links und rechts anspielbar. Den Außenverteidigern ist jeweils in Stürmer zugeordnet, der hinter der Mittellinie wartet.

Ablauf:

- Pass des Innenverteidigers zu einem der Außenverteidiger (abwechselnd nach links oder rechts). Die Stürmer dürfen von der Mittellinie den ballbesitzenden Außenverteidiger sofort andrängen. Der hat nun zwei Optionen: Entweder er passt den Ball ins zwei gegen zwei oder er spielt zurück

auf den Innenverteidiger, der ebenfalls vom durchlaufenden Stürmer angegrängt werden darf, selbst den Ball aber nur in das jeweilige Viertel ins zwei gegen zwei Schlenzen darf.

- Gespielt wird bis zum Torabschluss oder bis die verteidigende Mannschaft den Ball über die Mittellinie gebracht hat.



Vier gegen vier:

... mit Viereraufbau „in Not“

Aufbau:

- Gespielt wird auf dem gesamten Platz. Auf der Mittellinie wird ein ca. 15 Meter breiter Taburaum mit Mar-

kierungstreifen eingerichtet, der nicht betreten werden darf und der das Spielfeld in zwei Hälften trennt.

- Hinter dem Taburaum, auf der Angriffsseite, ist ein vier gegen vier plus Torwart. Vor dem Taburaum befinden sich vier ballbesitzende

Verteidiger im Spielaufbau gegen drei andrängende Stürmer.

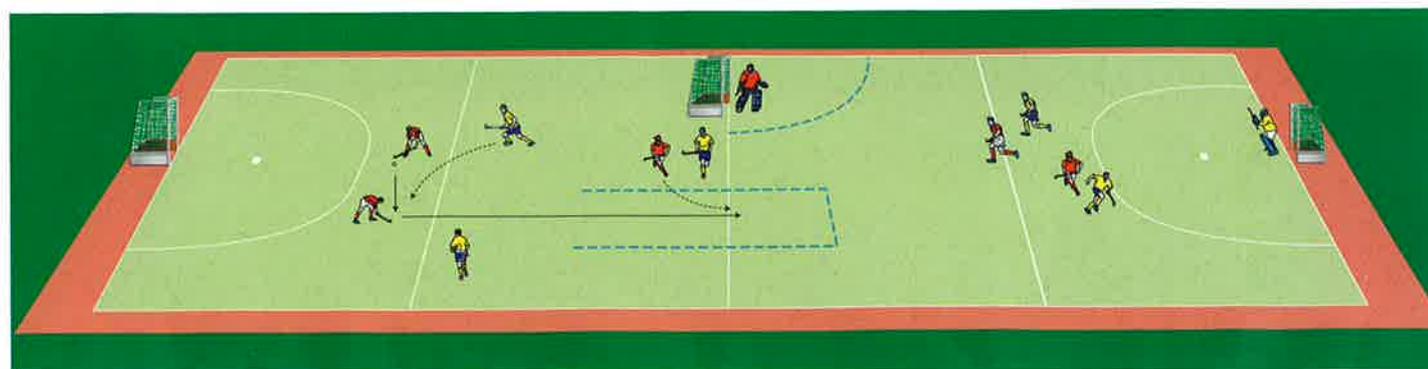
Ablauf:

- Die ballbesitzenden Verteidiger versuchen, ihre Stürmer hinter dem Taburaum anzuspielen, ohne dass die drei gegnerischen Stürmer in Ball-

besitz kommen. Gespielt wird auf beiden Seiten bis zum Torabschluss.

Hinweis:

- Diese Spielform ist auch altersgerecht angepasst im Dreiviertel-Feld und mit entsprechend kleinerem (schmalere) Taburaum möglich.



Drei gegen drei – crazy:

Aufbau:

- Auf der rechten Seite zwei Stürmer- / Verteidiger-Pärchen. Im Tor des Hauptschusskreises ein Torhüter. In der hinteren rechten Ecke wird mit Markierungstreifen ein halber Schusskreis gelegt. In dem Tor auf

der Mittellinie steht ebenfalls ein Torhüter. Auf der rechten Halbspur wird mit Markierungstreifen zudem ein auf einer Seite geschlossener Tunnel gelegt. An der Mittellinie steht ebenfalls ein Stürmer- / Verteidiger-Pärchen. Am linken Schusskreis zwei ballbesitzende Verteidiger im Aufbau gegen zwei andrängende Stürmer.

Ablauf:

- Pass des Innenverteidigers zum Außenverteidiger. Die Stürmer dürfen sofort (auch „Blind-Side“) andrängen und den Spielaufbau stören.
- Der Außenverteidiger kann den Ball überall hin schlagen, jedoch darf der abgesteckte „Tunnel“ nur von seinen Mitspielern betreten

werden. Alle Spieler spielen den Angriff aus (fünf gegen fünf): Die Mannschaft im Spielaufbau auf das Tor im Hauptschusskreis, die Mannschaft gegen den Spielaufbau auf das Tor auf der Mittellinie.

Hinweis:

- Die Spielfeldgröße kann nach Leistungsstand variiert werden.