

# Gut Ding will Weile haben

Nikolas Müller: Mit guter Technik zu erfolgreicher Taktik

„Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen“ – ein Zitat von Anton Bruckner. Bruckner war zwar Wiener Musiker und Organist, jedoch findet er nicht umsonst den Weg in diesen Artikel. Bruckner selbst wurde von seinen Zeitgenossen bewundert für sein Improvisationstalent. Er schaffte es, die Stimmung der Zuhörer aufzugreifen und – natürlich ohne Noten – zu improvisieren. Improvisation ist ein Talent, das einen nicht automatisch zu einem guten Musiker macht. Treffen aber gutes Handwerkszeug, die Beherrschung des Instruments und Im-

provisationstalent aufeinander, entstehen aus diesem Mix unweigerlich große Komponisten und Musiker. Genauso ist es auch im Hockey: Ideen, Spielwitz und Improvisation reichen nicht, wichtig sind die Grundlagen! Trifft aber beides aufeinander, entstehen Hockeylegenden...

Nikolas Müller gewährt an dieser Stelle Einblick in seine Arbeit als Trainer im Jugendbereich und gibt Ideen, Anregungen und nicht zuletzt auch Übungen an die Hand, die wiederum das Handwerkszeug und die Grundlagen der allgemeinen Trainerarbeit beeinflussen können. (SH)

## Teil 1: Geduld gewinnt

Komplexe taktische Zusammenhänge zu verstehen ist das Eine. Um dieses Wissen auch erfolgreich anwenden zu können, ist neben Spielverständnis und Athletik häufig vor allem eine gute Technik erforderlich. Der Spieler muss also nicht nur wissen, was er theoretisch zu tun hat, die Situation gut beobachten und dann die richtige Entscheidung treffen, er muss die aufgrund seiner Entscheidung erforderliche Technik auch noch sauber ausführen (können). Die Grundlagen dieser Techniken müssen im

Kindesalter vermittelt werden. Spieler, die die Grobformen und die hiermit verbundenen koordinativen Fähigkeiten nicht vor der Pubertät, also in der sensitiven Phase, erlernt haben, tun sich später sehr schwer, komplexe Techniken und Technikverbindungen feinmotorisch umzusetzen.

Oftmals ist „nur“ die fehlende Fähigkeit, Techniken in vollem Spieltempo umzusetzen, entscheidend dafür, dass ein Spieler, der athletisch



Die Übersicht behalten, auch wenn es eng wird: Ergebnis solider Trainingsarbeit.

# HOCKEY TRAINING

## Theorie und Praxis des Hockeysports

### 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 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 5/2012

und taktisch sehr gut ausgebildet ist, nicht erfolgreich wird. Das Wort „erfolgreich“ bezieht sich dabei nicht nur auf eine bestimmte Spielszene – zum Beispiel den Gewinn einer gruppentaktischen Gleich- oder Überzahl, den Gewinn eines Spiels oder einer Liga. Vielmehr entscheidet das, was man als „Erfolg“ bezeichnet, oft darüber, ob ein Spieler es als Erwachsener in den Kader einer Bundesligamannschaft schafft oder gar darüber, ob dieser eine Chance hat, einmal in der Herren- oder Damen-Nationalmannschaft, sein Land – zum Beispiel in diesem Jahr bei den Olympischen Spielen in London – zu vertreten.

Verbauen Trainer, die im Kindesalter im Wesentlichen auf Taktik, Kraft und Schnelligkeit setzen, ihren Schützlingen also die Chance, einmal bei den Olympischen Spielen mitzuwirken?

So einfach ist es nicht, denn in London werden ja auch Funktionäre und Schiedsrichter ein Teil der Olympischen Spiele sein....

Im Ernst: Will man diese Frage beantworten, muss man sich zuerst eine andere Frage stellen: Was bedeutet es denn überhaupt, Taktik, Kraft und Schnelligkeit den Vorrang einzuräumen? Es kann festgehalten werden: Beobachtet man im Kindesalter erfolgreiche Mannschaften, dann stellt man fest, dass diese oftmals im Wesentlichen von großgewachsenen, körperlich einsetzungsfreudigen Spielern dominiert werden. Jeder hat solche Mannschaften sicherlich schon einmal gesehen. Die genannten Spieler sind dort aufgrund ihrer durch die Körpergröße bedingten Schrittlänge schneller als ihre Gegenspieler und durch ihre Körpermasse schwerer vom Ball zu trennen, als ihre Altersgenossen. Daher sind sie in der gerade betrachteten Entwicklungsphase erfolgreicher. Werden diese Spieler nun aufgrund dessen bevorzugt von ihrem Trainer aufgestellt, beziehungsweise erhalten aus diesen Beweggründen vermehrt Spielzeit, dann führt dies im Umkehrschluss dazu, dass andere Spieler, die vielleicht im Moment nicht so erfolgreich sind, weil sie zierlicher beziehungsweise weniger physisch sind, weniger Spielzeit be-

kommen. Im Zweifel heißt das aber dann auch, dass die körperliche Entwicklung vor der technischen Entwicklung steht. Hier kann man zumindest schon einmal sagen, dass der Trainer auf das falsche Pferd setzt. Nennen wir diesen fiktiven Spieler, für den sich der Trainer entscheidet „Augenblick“.

ler behaupten zu müssen. Reizt es nun den Trainer, diesen Reichweitevorteil zu nutzen und verfügt er eventuell sogar über zwei bis drei solcher Spieler, so ist leider oftmals zu beobachten, dass er als taktisches Mittel zu einer Raumdeckung greift, also den nächsten Fehler begeht. Die gewählte Taktik

lichkeit, ihre individualtaktischen Fähigkeiten sowie ihre Fähigkeiten im 1 gegen 1 auf Wettkampfniveau zu entwickeln. Zudem begeht er dadurch in gewisser Weise einen „Betrug“ an sich selbst, da der augenblickliche Vorteil in weiteren Entwicklungsphasen wie Eis in der Sonne dahinschmelzen kann,



***Nicht der schnelle Erfolg zählt, denn gut Ding will Weile haben – und dann klappt es vielleicht auch mit der Nationalmannschaft (Foto: Herbert Bohlscheid)***

Diese Spieler besitzen durch ihre überdurchschnittliche Größe noch einen weiteren Vorteil, der sie zum zumindest kurzfristigen Erfolg führt: Ihre Armspannweite. Hierdurch verfügen sie bereits über eine enorme Reichweite und fangen viele Bälle ab, ohne sich gegen einen direkten Gegenspie-

ler wird vermutlich zunächst erfolgreich sein, nicht nur aufgrund der Reichweitevorteile der betrachteten Spieler, sondern auch, weil die Gegner über bestimmte Fähigkeiten (noch) nicht verfügen, zum Beispiel nicht schlenzen oder sauber „herauskontakten“ können. Allerdings nimmt der Trainer seinen Spieler hierdurch die Mög-

wenn nämlich die Gegner die Fähigkeiten zur taktischen Lösung entwickelt haben werden. Dann wird der (vermeintliche) Vorteil schnell zum Nachteil, weil eben andere, technische Fertigkeiten unzureichend entwickelt wurden. Eine andere Art und Weise, eine Fehlentwicklung einzuleiten, ist ebenfalls häufig zu beobachten:



## Nikolas Müller

...ist 33 Jahre alt, Rechtsanwalt und A-Trainer des DHB. Derzeit ist er Jugendtrainer beim UHC Hamburg (1. Feldsaison) und Verbandstrainer des Hamburger Hockey-Verbandes (seit 2010) sowie Trainer der Dänischen Damen- und Herren-Nationalmannschaften (seit 2011). Der Advokat ist zudem in der dezentralen Trainerausbildung des Hamburger Hockey Verbandes seit 2010 tätig. Geboren und aufgewachsen ist „Niko“ in Berlin-Charlottenburg, wo er beim SC Charlottenburg in der 1., beziehungsweise 2. (Feld-)Bundesliga spielte. Seit 17 Jahren ist Müller bereits Jugendtrainer, satte 15 Jahre davon im SC Charlottenburg Berlin mit dem er ansehnliche Erfolge verzeichnete.

Im August 2010 zog es den Berliner dann nach Hamburg, wo er zunächst Jugendkoordinator des Harvestehuder THC war, bevor er im April zum UHC Hamburg wechselte. Das Multitalent engagierte sich in der Vergangenheit zudem als Bundesligaschiedsrichter und bekleidete als Funktionär auch schon den Posten des Jugendwartes beim SCC.

In vielen Clubs sind ausgebildete Jugendtrainer rar gesät. Daher übernehmen oftmals jüngere Spieler aus Herren- und Damenteams oder auch ältere Jugendspieler verantwortlich das Training von Mannschaften. Oftmals trainieren diese dann sehr engagierten Trainer ihre Mannschaften so, wie sie selbst in ihren Herren- oder

Jugend-A-Teams trainiert werden; führen also die gleichen Übungen durch und/oder organisieren den Trainingsablauf gleich. Neben der Tatsache, dass dieses Training dann nicht kindgerecht sein und daher die Motivation leiden kann, ist auch die Schwerpunktsetzung natürlich falsch. Denn bei einem Training im Herren- oder älteren Jugendbereich werden viele technische Fähigkeiten vorausgesetzt, liegt der Schwerpunkt oft auf der taktischen Lösung von Spielsituationen. Die hierfür erforderlichen technischen Bedingungen müssen aber eben im Kinder- und Jugendtraining erst geschaffen werden. Falscher Ehrgeiz ist also bei diesen Trainern vorhanden: Sie meinen es besonders gut mit ihren Schützlingen. Immerhin bekommen diese ja „echtes Herrentraining“.

Befinden sich nun also „Augenblick“, „Betrug“ und „Falscher Ehrgeiz“ im Rennen um einen Platz in der Nationalmannschaft für die Olympischen Spiele, ist leicht auszumachen, wer mit nach London darf: Vermutlich keiner dieser drei. „Augenblick“ könnte sich technisch nur unzureichend weiter entwickelt haben, weil ja seine körperlichen Vorteile ausreichend waren, um überwiegend auf dem Platz zu sein. Wenn er in diesem Fall überhaupt noch Hockey spielt und nicht aufgrund von Demotivation aufgehört hat, als seine Mitspieler ihn überholten, weil sein körperlicher Vorteil entwicklungsbedingt schwand, wird er es bestimmt nicht in die A-Nationalmannschaft geschafft haben.

„Betrug“ wird den Sprung in den Kader nicht schaffen, weil er nicht in der Lage ist, im 1 gegen 1 auf Wettkampfniveau zu überzeugen. Kein Wunder: Schließlich hat er dies in seiner Jugend nicht erlernt und auch in seiner Herren-Mannschaft wurde später überwiegend Raumdeckung gespielt, weil die meisten Spieler im 1 gegen 1 ihren Gegnern unterlegen waren.

Wenn „Falscher Ehrgeiz“ noch Hockey spielt, liegt dies an der großen persönlichen Motivation und Clubbindung, die sein Trainer erzeugt hat. Dieser Spieler ist auch in der Lage, fast immer die richtige Entscheidung zu treffen, hat aller-

dings Probleme, die für die Umsetzung erforderlichen Techniken in höchstem Tempo umzusetzen.

An ihnen allen zieht ein viertes Pferd vorbei. Dieses heißt „Geduld“.

Der Trainer von „Geduld“ hat sich lange Zeit angeschaut, wie seine zum Teil zierlicheren Spieler im 1 gegen 1 überrannt werden, wie die Gegner treffsicher die Strafecken verwandeln und seine Spieler an der gegnerischen Raumdeckung verzweifeln. Er hat seine Spieler immer wieder aufgebaut und neu motiviert; sich gegen Eltern und Offizielle des Clubs behauptet und ist seiner Linie treu geblieben, indem sein Training im Kindesalter immer die koordinativen Fähigkeiten seiner Spieler als Schwerpunkt hatte. Zudem hat er eine offensive Manndeckung spielen lassen und im Grundlagentraining alle Techniken in der Grobform angelegt. Schließlich wurde seine Geduld belohnt: Mit zunehmendem Alter schaffte es seine Mannschaft immer in das Endspiel um die regionale Meisterschaft. Der Landestrainer bescheinigte ihm, dass seine Spieler sehr gut ausgebildet sind, indem er viele von ihnen zum Landesauswahl-Training einlud. Und viele Jahre später ist der Trainer stolz darauf, „Geduld“ einmal trainiert zu haben, wenn sein Spieler bei den Olympischen Spielen in London im Endspiel aufläuft.

Natürlich sind die Profile der „Pferde“ in obiger kleiner Geschichte überzeichnet. Aber ich bin mir sicher, dass die meisten Trainer ähnliche Situationen bereits beobachtet haben. Sicherlich könnte man noch andere Stereotype ergänzen. Eine Quintessenz ist aber anscheinend simpel und findet sich bereits in der Überschrift dieses Artikels: Zuerst müssen die technischen Fähigkeiten im Kindesalter ausgebildet werden, nur dann kann Taktik, nur dann können Spieler auch nachhaltig erfolgreich sein. Diese Schlussfolgerung scheint einfach. Unberücksichtigt bleibt dabei natürlich der Druck, den der Club oder auch die Eltern geben. Bei allen Plädoyers gegen frühzeitige intensive taktische Schulung darf man nicht vergessen, dass zu einer

guten Grundausbildung genauso wie die technische Schulung auch die Schulung des Spielverständnisses (vor Taktik) zählt. Nun aber zu den technischen Voraussetzungen bestimmter taktischer Lösungen:

## Teil 2: Technik im „klassischen“ 2 gegen 1

Eine der am häufigsten trainierten Überzahlsituationen ist sicherlich das „klassische“ 2 gegen 1. Dies bedeutet, dass zwei angreifende Spieler, einer von ihnen befindet sich in Ballbesitz, nebeneinander auf einen Verteidiger zulaufen. Um diese Situation erfolgreich zu beenden, also den Gegenspieler zu umspielen, sind verschiedene technische Fähigkeiten erforderlich, die im Folgenden zunächst beschrieben werden:

Beide Angreifer müssen in Variante eins in der Lage sein, den Ball vor dem Körper zu führen (siehe Bild 1). Aus der frontalen Ballführung müssen die Spieler dann den Ball sowohl flach und parallel nach links – Vorhand-Abspiel des rechten Angreifers – (siehe Bild 2), wie auch nach rechts – Rückhand-Abspiel des linken Angreifers – (siehe Bild 3) abspielen können. Damit dieses Abspiel auch erfolgreich ist, also nicht abgefangen wird, muss es gut vorbereitet werden. Hierzu sind unterschiedliche Täuschungshandlungen denkbar. Als reine technische Fertigkeit sei hier auf die Schlägertäuschung eingegangen. Um hiermit ein Abspiel anzutauschen, wird der Schläger zum Abspiel „aufgestellt“, das heißt, so hinter dem Ball platziert, dass der Spieler den Ball tatsächlich abspielen könnte. Für den rechten Angreifer ist dies etwas einfacher, da die Vorhand von der Position hinter dem Ball (vgl. Bild 1) nur rechts daneben gestellt werden muss (siehe Bild 4). Ungleich schwerer ist es für den linken Angreifer, da dieser die Rückhand links neben den Ball stellen muss. Zudem muss die Ballführung vom rechten Fuß weiter nach links verlagert werden, damit der Schläger geschlossen zum Ball geht und somit ein flaches Rückhand-Abspiel möglich wird (siehe Bild 5). Diese Schlägertäuschun-



*Bildreihe zum Beitrag. Alle Fotos Niklas Müller. Ein herzliches Dankeschön gilt Hockeyspielerin Majlis Buhmann, die sich für die Aufnahmen freundlicherweise zur Verfügung stellte.*

gen durchzuführen, während der Ball (geradeaus) weiterläuft und der Angreifer den Verteidiger beobachtet, um aufgrund dieser Beobachtung eine Entscheidung für oder gegen ein Abspiel zu treffen, ist, auch ohne weitere Täuschungsmanöver, nicht einfach zu erlernen. Diese Fähigkeit erlernen die Spieler leichter, wenn auch im Training von Vorhand- und Rückhandziehern von Anfang an die Abspieltäuschung durch seitliches Aufstellen des Schlägers trainiert wird. Nach erfolgtem Abspiel ist es gegebenenfalls dann wichtig, dass der angespielte Angreifer in der Lage ist, den Ball an- und mitzunehmen, um dann mit Tempo tatsächlich auch am Verteidiger vorbeizukommen. Dies ist wiederum rechts einfacher als links, da der

Ball rechts direkt in die Vorhand läuft. Auf der linken Seite sollte der Angreifer ebenfalls versuchen, den Ball mit der Vorhand mitzunehmen, doch dazu gleich mehr. Entscheidet sich der in Ballbesitz befindliche Angreifer gegen ein Abspiel, weil zum Beispiel der Verteidiger auf ihre Täuschungshandlung hereingefallen ist, so muss er in der Lage sein, den Schläger schnell wieder hinter den Ball zu bringen und das Ballführungstempo zu erhöhen, um am Verteidiger vorbeizugehen. Falls erforderlich muss er zudem den Körper zwischen Ball und Verteidiger bringen beziehungsweise einen kleinen Zieher nach außen machen können, um den nachrückenden Verteidiger oder jenen mit einer großen Reichweite, am Zugriff

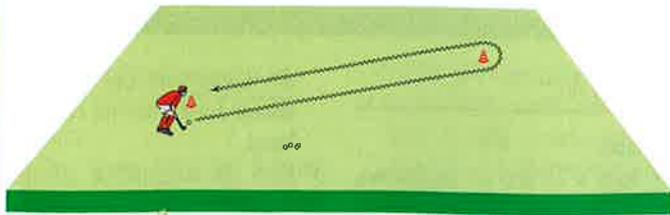
zu hindern und den Ballbesitz zu behaupten.

In Variante zwei verändert sich die Ballführungstechnik des linken Angreifers. Dieser führt den Ball nun mit der Vorhand verschleppt hinter dem Körper (siehe Bild 6). Der Ball befindet sich hierzu hinter dem rechten Fuß und beide Fußspitzen zeigen in Laufrichtung. Um aus dieser Ballführung heraus ein Abspiel antauschen zu können, muss der Spieler in der Lage sein, den Schläger in der Bewegung links neben dem Ball aufzustellen, sodass er tatsächlich in der Lage ist, den Ball parallel abzuspielen (siehe Bild 7). Auch hierbei muss er den Blick vom Ball nehmen können, um mindestens den Verteidiger zu beobachten. Entscheidet sich der linke Angreifer

nun, den Ball nicht abzuspielen, muss er blitzschnell den Ball wieder einhängen und dann „über“ den linken Fuß diagonal nach vorne ziehen können (eingehängter Vorhandzieher: Ergebnis siehe Bild 8). Danach muss der Angreifer den Ball sofort wieder kontrollieren und Tempo nach vorne machen.

Ähnlich sieht die Technik aus, wenn der Ball in Variante eins von rechts nach links gespielt wird und der linke Angreifer den Ball mit der Vorhand an- und mitnehmen will. Mit der Annahme muss der Spieler dann den Ball nicht nur hinter dem Körper in Laufrichtung mitnehmen, sondern möglichst unmittelbar einen eingehängten Vorhandzieher ansetzen, um den Ball zu sichern (vgl. Bild 8).

## Hier nun einige Übungen zur Einführung und Verbesserung der zuvor beschriebenen Techniken:



### Übung 1:

#### Ablauf:

- Der Ball wird vor dem rechten Fuß frontal vor dem Körper bis zum Hütchen, darum herum und wieder zurück geführt.
- Auch in Staffelform gut, aber nicht

zur Einführung, da dann die präzise Ausführung in den Hintergrund tritt.

#### Korrektur:

- Zu aufrecht, Ball zu nahe am Körper --> linke Hand (also Griff) näher zum Boden bringen.
- Rechte Hand zu weit oben.



### Übung 2:

#### Ablauf:

- Ähnlich wie Übung 1, aber jetzt in Staffelform: Der Ball wird von einer Seite zur anderen frontal vor dem Körper geführt und dann übergeben.

#### Korrektur:

- Der Trainer muss bei der Ausführung der Übung darauf achten, dass der Schläger auch in hohem Tempo am Ball bleibt und dass die Ballführungsposition der Spieler tief bleibt.

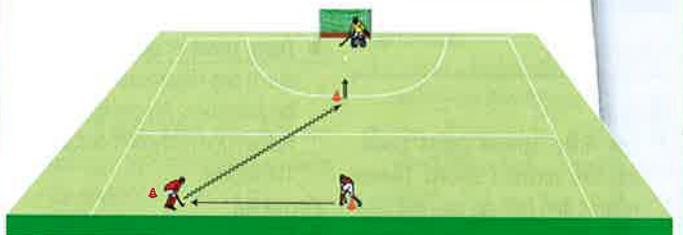


### Übung 3:

#### Ablauf:

- Die Spieler führen den Ball schnellstmöglich diagonal in den Schusskreis, rechts vorbei am Hütchen und schießen

- dann auf das Tor.
- Hierfür müssen sie kurz vor dem Eindringen in den Schusskreis den Ball überholen und im richtigen Abstand links neben den Ball treten.
- Gute Beinarbeit ist gefragt!



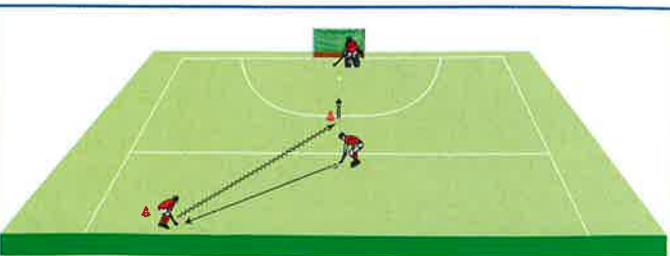
### Übung 3a:

#### Ablauf:

- Der Ablauf ist ähnlich dem der vorangegangenen Übung, jedoch diesmal mit Anspiel.
- Der annehmende Spieler muss

den Ball schnellstmöglich vor den Körper bringen, um in die frontale Ballführungsposition zu kommen.

- So kann der Ball direkt mittig vor das Tor gebracht werden, um aus optimaler Lage zu schießen.



### Übung 3b:

#### Ablauf:

- Wie in Übung 3a, jedoch wird die Anspielposition (diagonal) verlagert und der Spieler in den Lauf angespielt. Dabei soll sich der annehmende Spieler den Ball bereits mit dem ersten Kontakt so vor den Körper bringen, dass er

anschließend fließend in die Ballführung übergehen kann (An- und Mitnahme). Um die Mitnahme zu erleichtern, soll der Anspieler auf den rechten Fuß anspielen.

#### Korrektur:

- Der anlaufende Spieler bleibt stehen, um „in Ruhe“ den Ball anzunehmen, anstatt ihn sich in der Bewegung vorzulegen.



### Übung 4a:

#### Ablauf:

- Der rechte der beiden Spieler führt den Ball vor dem Körper. Gleichzeitig startet sein linker Mitspieler und begleitet ihn parallel.
- Dann spielt der ballführende Spieler den Mitspieler parallel zur Sei-

tenauslinie durch das Hütchentor an.

- Der Mitspieler nimmt den Ball an, dann folgt die Anschlusshandlung. Hier ein 1 gegen 1. Die Anschlusshandlung ist aber variabel, zum Beispiel ein Torschuss.
- Auch ein Ableger zum langen Pfosten ist möglich.

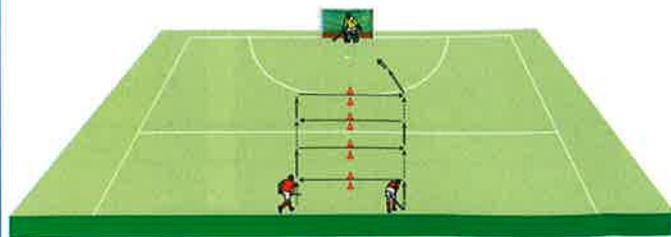


### Übung 4 b:

**Ablauf:**

- Der Ablauf ist ähnlich dem der Übung 4 a.
- Allerdings führt nun der linke

- Spieler den Ball und spielt diesen mit der Rückhand parallel durch das Hütchentor seinem Mitspieler zu.
- Danach erfolgt wieder der Tor-schuss.



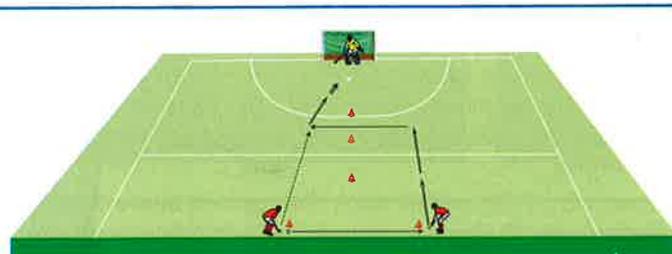
### Übung 4 c:

**Ablauf:**

- Fügt 4 a) und b) zusammen: Beide Spieler begleiten/passen abwechselnd parallel durch

die Hütchentore. Die Annahme erfolgt auch links mit der Vorhand.

- Nach der Ballannahme soll der Spieler schnell wieder in die frontale Ballführungsposition kommen.



### Übung 5 a:

**Ablauf:**

- Der linke Spieler passt parallel zum rechten Spieler. Dieser nimmt den Ball an und mit und führt den Ball vor dem Körper.
- Am ersten Hütchen stellt er den Schläger zur Abspieltäuschung rechts neben dem Ball auf, passt aber nicht, sondern erhöht das Tempo und führt den Ball weiter.

- Dann passt er den Ball parallel durch das Hütchentor zu dem ihn begleitenden Anspieler, der den Ball an und mitnimmt und auf das Tor schießt.

**Korrektur:**

- Der Schläger wird nicht so zur Täuschung aufgestellt, dass der Spieler tatsächlich passen könnte.
- Die Schlägerfläche zeigt oft diagonal nach vorne oder bleibt ganz hinter dem Ball.



### Übung 5 b:

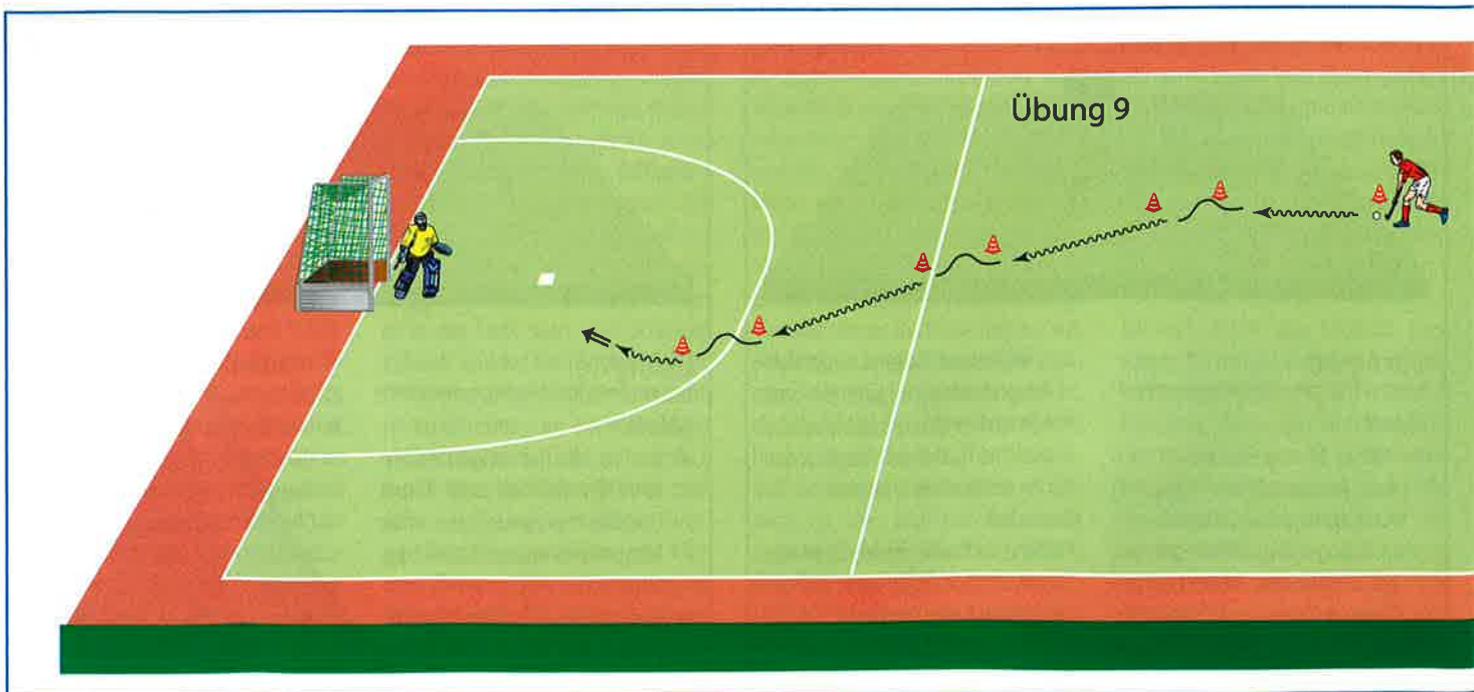
**Ablauf:**

- Wie 5 a) nur gespiegelt. Der linke Spieler stellt die Rückhand links neben dem Ball zur Abspieltäuschung am Hütchen auf. Hierfür – wie auch später für den Pass – muss er den Ball halb links vor dem Körper haben, um flach abspielen zu können. Zum Abspiel muss er den Ball von links nach rechts ziehen.
- **Korrektur:** Ball wird (anstatt

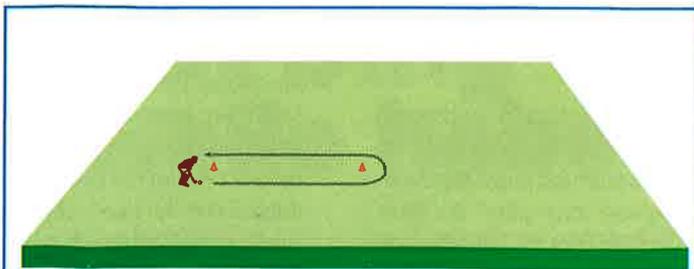
parallel) nach hinten gespielt. --> Spieler soll auf den richtigen Abstand zum Ball achten und die Schlägerfläche zu seinem Mitspieler öffnen.

**Erweiterung zu Übung 5:**

- Zusätzliche Täuschung am Hütchen: Der Spieler schaut mit der Schlägertäuschung, welche Zahl der Trainer zeigt und ruft diese (Blicktäuschung). Der Trainer steht als Hilfe in der theoretischen Passlinie.



### Übung 9



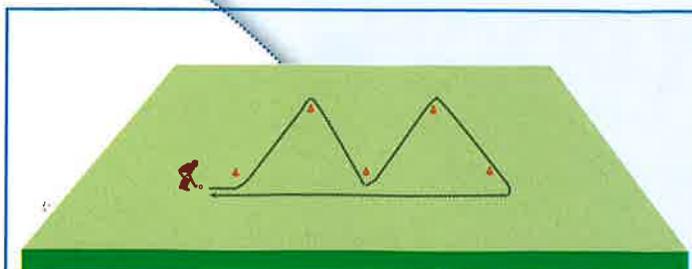
### Übung 6 a:

#### Ablauf:

- Der Spieler führt den Ball verschleppt hinter dem Körper um das Hütchen herum und wieder

zurück. Die Fußspitzen müssen in Laufrichtung zeigen. Der Spieler führt den Ball in tiefer Position. Ebenfalls als Staffel denkbar, aber erst sinnvoll zur Tempoerhöhung

- **Korrektur:** Spieler ist zu aufrecht.



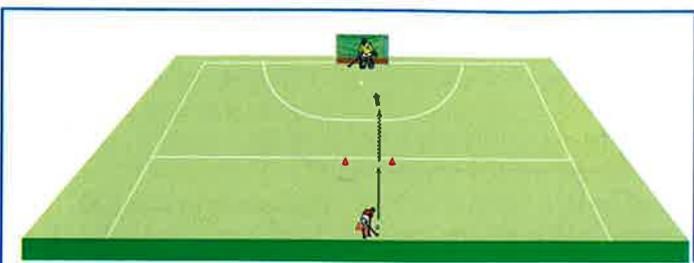
### Übung 6 b:

#### Ablauf:

- Der Spieler führt den Ball verschleppt im Slalom um die Hütchen herum und da-

nach gerade zum Ballpool zurück.

- Wichtig bei dieser Übung ist die Fussarbeit. Auch hier können verschiedene Schwerpunkte gelegt werden.



### Übung 6 c:

#### Ablauf:

- Der Spieler führt den Ball frontal vor dem Körper durch das Hütchentor und lässt ihn dann hinter den Körper absinken, um den Ball verschleppt bis zum SK-Rand zu führen. Dort bringt er den Ball rechts neben den Körper und schlägt auf das Tor. Erneut ist gute Fußarbeit wichtig, um die verschiedenen Techniken ineinan-

der überlaufen zu lassen und am Ende in eine gute Schußposition zu kommen.

- **Korrektur:** Ball wird nach dem Absinken nur neben und nicht hinter dem Körper geführt.--> Position ist zu aufrecht (vgl. Übung 6 a).
- Fußspitzen zeigen nach dem Absinken zur Seitenauslinie, der Spieler läuft in Sidesteps.
- Beim Torschuss ist der Ball zu nahe am Körper.--> Ball weiter links umlaufen.



### Übung 7:

#### Ablauf:

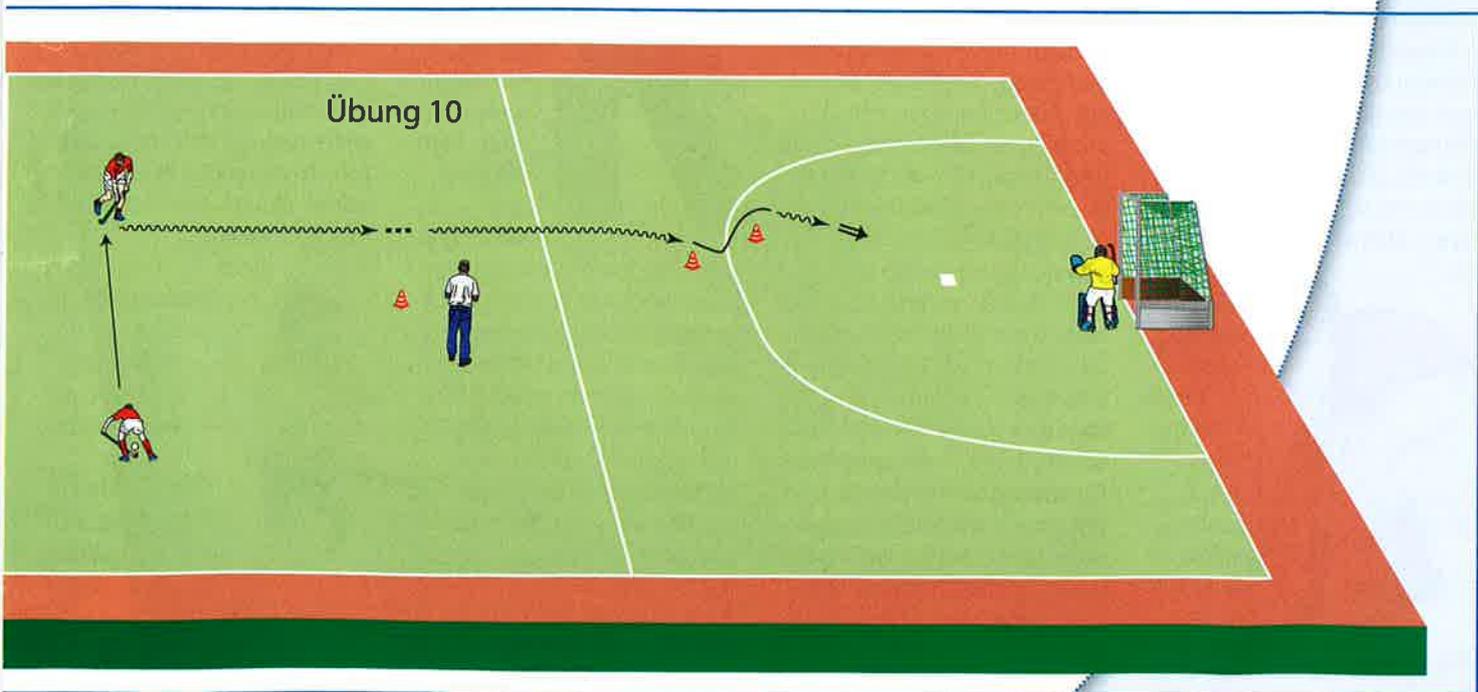
- Der Spieler führt den Ball verschleppt von einer Seitenauslinie zur anderen.
- An jedem Hütchen stellt er die Schlägerkeule so auf, dass er tatsächlich parallel abspielen könnte.
- Um das letzte Hütchen läuft er herum und hat auf dem Rückweg dieselbe Aufgabe.

#### Korrektur:

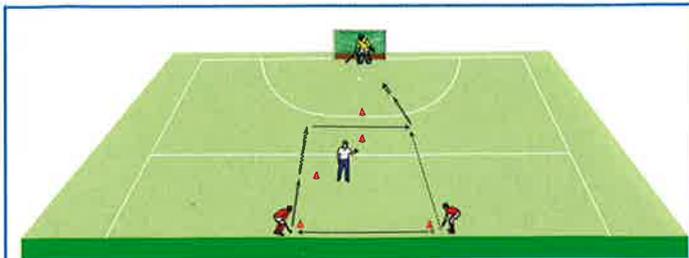
- Spieler werden zu schnell, Ball daher neben dem Körper.
- Die Schlägerfläche zeigt bei der Abspieltäuschung diagonal nach vorne.
- Hüfte besser eindrehen.

#### Variation:

- Auch bei dieser Übung gibt es zahlreiche Variationsmöglichkeiten, die je nach Altersklasse bzw. Leistungsstand eingebracht werden können.



### Übung 10



### Übung 8:

**Ablauf:**

➤ 2 Spieler stehen nebeneinander. Abstand ca 3 m. Der Rechte spielt den Linken an. Dieser führt den Ball verschleppt in Richtung Tor, der Anspieler begleitet ihn. Am ersten Hütchen täuscht der Ballführende das Abspiel an, führt den Ball aber weiter geradeaus. Dann passt er den Ball durch das Hütchen-

tor parallel zu seinem Mitspieler, der den Ball an- und mitnimmt und auf das Tor schießt.

Erweiterung zu Übung 8: Hinter dem ersten Hütchen steht der Trainer in theoretischer Passlinie. Der Spieler ergänzt seine Schlägertauschung durch eine gleichzeitige Blicktäuschung und nennt die Zahl, die der Trainer zeigt.

**Legende HockeyTraining**

- (E)** = Entscheidung entweder / oder
- .....➔ = Laufweg
- ➔ = Pass / Ballabgabe
- ~~~~~➔ = Dribbling
- ==➔ = Torschuss



### Übung 9 (Abb. Seite 6/7):

**Ablauf:**

- Der Spieler läuft in verschleppter Ballführung. Am ersten Hütchen zieht er den Ball eingehängt diagonal nach vorne „über“ den linken Fuß und links am 2. Hütchen vorbei.
- Danach führt der Spieler den Ball wieder verschleppt bis zum nächsten Hütchen. Insgesamt führt der Spieler 3 Zieher „im Fluss“ aus und schießt anschließend auf das Tor.

**Korrektur:**

- Der Ball wird nur parallel zur Seitenlinie nach vorne gezogen, nicht aber diagonal.

Schläger links neben dem Ball aufstellt.  
➤ Am zweiten Hütchen täuscht der Spieler ein erneutes Abspiel an, schließt den Schläger blitzartig wieder und zieht den Ball eingehängt diagonal über den linken Fuß nach vorne. Anschließend schießt er auf das Tor.

**Korrektur:**

- Der Spieler traut sich nicht, den Ball voll durchzuziehen, weil er befürchtet, diesen dann nicht mehr mit der Rückhand stoppen zu können.
- Der Trainer soll dem Spieler erklären, dass es völlig in Ordnung ist, wenn das nicht immer klappt. Wichtig ist aber im Training, dass der Spieler bei den Ziehern immer volles Risiko geht. Fehler sind erlaubt!

### Übung 10:

**Ablauf:**

- Der rechte spielt den linken Spieler an. Dieser nimmt den Ball an und mit und führt ihn in verschleppter Ballführung Richtung Tor.
- Am ersten Hütchen täuscht er das Abspiel an, indem er den

**Erweiterung zu Übung 10:**

- Am ersten Hütchen ergänzt der Spieler seine Schlägertauschung durch eine Blicktäuschung und nennt wieder die Zahl, die der Trainer, in der theoretischen Passlinie stehend, anzeigt.

# Der „Bucklige“ beendet Hockeykarriere

Seit nunmehr 13 Jahren erscheint – dem Sportverlag sei Dank – HockeyTraining als Beilage zur Deutschen Hockeyzeitung. 1999 hatte Hockeytrainer Peter Lemmen die Idee zu diesem Projekt und stieß bei Verlags-Chef Dr. Röhm auf offene Ohren. Für Lemmen war damals klar: Übungen, Übungen und nochmals Übungen sind das „Salz in der Suppe“ und daran hat sich bis heute eigentlich nicht sehr viel geändert.



**Hockeykarriere beendet: der Bucklige**

ecke für Spieler und Gegenspieler, zurückgegriffen werden sollte, sondern Hockeymännchen Verwendung finden sollten, um dem Leser den Übungsablauf mit einem Blick besser zu veranschaulichen. Wichtig war Lemmen dabei auch, durch gezeichnete Figuren mit Hockeyschläger, den Aktionsradius und Wirkungskreis auf dem Spielfeld zu verdeutlichen. Das Problem dabei: Der Etat für einen Grafiker reichte nicht aus, also mussten Lemmen und Layouter Herbert Bohlscheid selbst ran und zeichneten mehr schlecht als recht ziemlich eckig und flach aussehende Strichmännchen, die dann auch über Jahre in der Mannschaft blieben. Physiognomische Eigenheiten wurden dabei in Kauf genommen und fanden Eingang in die interne Namensgebung der Hockeyfiguren. Und so war es für den Layouter verständlich, wenn Lemmen die Spieler auf dem Feld positionierte, indem er anordne-

te: „Da unten links kommt der ‚Bucklige‘ als Verteidiger hin.“

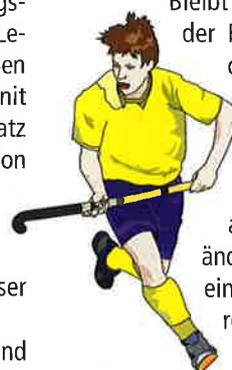


So war der Mann mit dem auffallend runden Rücken ein Jahrzehnt lang das Symbol teutonischer Hockeyverteidigungskunst. Doch wie im richtigen Leben auch, haben Hockeyfigürchen irgendwann einmal ihren Zenit überschritten und müssen Platz für eine neue, jüngere Generation machen, die sich dadurch auszeichnet, dass sie noch dynamischer und athletischer ist und eben deshalb auch besser Hockey spielt.

Und so werden wir in dieser und den kommenden Ausgaben von HockeyTraining nach und nach

unsere Akteure austauschen, wobei wir davon überzeugt sind, dass man den Unterschied deutlich erkennen kann, auch wenn die einzelnen Übungen aus Platzgründen fast immer sehr klein dargestellt werden müssen. Die „Neuen“ sehen eben einfach besser aus – und vielleicht auch dem einen oder anderen tatsächlich existierenden Bundesligaspieler ähnlich (wenn man genau hinschaut).

Bleibt die Frage nach der Frauenquote. In der Tat ist HockeyTraining da noch etwas „männlerlastig“, aber vielleicht ändert sich das auch einmal in absehbarer Zeit... (hbo)



**Neue Spieler braucht das Land**