

In einem Rutsch

Stephan Haumann stellt vielseitiges Kinder- und Jugendtraining vor

33° Mittagshitze. Die Verteidiger sind unter Druck, denn der Stürmer läuft ihnen mit Ball davon. Nun laufen alle Verteidiger zum Schusskreisrand, um das Schlimmste zu verhindern. Der Stürmer spielt seinen Mitspieler quer an und lässt so den Torhüter im Tor alt aussehen. Der Ball braucht nur noch in das leere Tor gelegt zu werden. Für einen Stürmer mit tiefem Brett am langen Pfosten kein Problem. Doch im letzten Moment rutscht plötzlich ein Abwehrspieler in vollem Sprint zwischen Tor und Ball, sichert den Ball kurz vor der Torlinie, steht auf und leitet den Konter ein. Was hier beschrieben wurde, ist Fiktion aber es ist nicht

realitätsfern. Eine Ballsicherung im Rutschen macht oft den Unterschied und die Stürmer oder die Flügelspieler, die diese Ballannahmetechnik im Schlaf beherrschen und keine Angst haben, gewinnen. An dieser Stelle bieten wir Ihnen nach vielen Nachfragen eine Fortsetzung des gleichlautenden Artikels aus dem Jahr 2008 mit vielen neuen Anregungen für das abwechslungs- und lehrreiche Kinder- und Jugendtraining.



Auf Betriebstemperatur kommen

Für das langsame „Einrutschen“ ist es zunächst einmal wichtig, auf „Betriebstemperatur“ zu kommen.

Die Scheu muss überwunden werden und die Trainingsteilnehmer müssen das neue Trainingsgerät einschätzen lernen.



Von der Plane auf den Kunstrasen: Rutschen macht Spaß, wenn erst mal die Angst überwunden ist. (Foto: Herbert Bohlscheid)

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 eingegandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Ausgabe 6/2012

Langsames Einrutschen auf der Plane



Wer kann...

...auf der Plane rutschen und am Ende wieder rechtzeitig auf dem Kunstrasen aufstehen?

Genug Anlauf nehmen und ab geht's! Am Ende der Rutsche wieder aufstehen und weiterlaufen. Diese Übung kann auch auf Zeit oder bei zwei Rutschen auch nebeneinander als Staffel ablaufen.

Wichtig hier ist die Rumpfstabilität und das Gleichgewicht. Wer dies gut beherrscht, der hat auch sicher viele Vorteile beim Rutschen ohne Matte.

Wenn die Matte zu lang ist, dann einfach das Ende nach innen umklappen, bis jeder Übende in angemessener Geschwindigkeit das Ende der Matte leicht erreicht.

(Fotos 2 a und 2 b)



2a



2b

Wichtig, nicht vergessen:

Auch wenn wir hier alternative Trainingsmethoden mit sehr viel Spaßpotential beschrieben haben, das Wichtigste ist:

- Mundschutz verwenden!
- NIE auf der Plane laufen! Immer VOR der Plane abspringen!
- NIE im Stehen rutschen! Große Verletzungsgefahr!
- Löcher an der Plane sollten sofort geflickt werden, damit erstens die Plane heil bleibt und nicht weiter beschädigt wird und zweitens damit niemand beim Rutschen in der defekten Plane hängenbleibt.
- NUR unter Aufsicht rutschen!
- Bei kälterem Wetter und Schatten: An die Gesundheit denken

und nach dem Training Wechselklamotten anziehen.

- Schuhe und Schienbeinschoner können dünne Planen beschädigen. Wir empfehlen bei mehrmaliger Verwendung den Kauf einer stabilen Teichplane.
- Super-Tipp für „Warmduscher“: Auf schwarzen Planen wird das Wasser in der Sonne schneller warm.
- KEINE Seife oder Schmierstoffe auf dem Kunstrasen verwenden. Zum einen ist es nicht nötig, wenn die Plane immer nass gehalten wird, zum anderen würden sich die ersten Mannschaften sicher nicht über die Schaumparty freuen, die droht...

Wer kann...

...auf der Plane rutschen und dabei den Hockeyball ditschen?

Ballbeherrschung und Tricks und das alles auch noch in der Luft als 3-D-Technik ist der Schlüssel für gutes Hockey. Mit Anlauf wird ditschend gestartet. Wer schafft

es, bis zum Ende den Ball unter Kontrolle zu behalten?

Wichtig: Wieder ist gute Rumpfstabilität gefragt. Nicht nach hinten wie ein Maikäfer auf den Rücken fallen. Bei jüngeren Mannschaften können auch „No-Bounce-Bälle“ genommen werden (siehe Kasten auf Seite 5).

(Foto 3)



3

Wer kann...

...auf der Plane rutschen und dabei Bälle volley ins Tor schlagen?

Ein Spieler oder der Trainer steht am Spielfeldrand und heppt oder wirft den Übenden Hockeybälle oder „No-Bounce-Bälle“ zu. Die Spieler müssen diese Bälle

auf der Rutsche annehmen und volley ins Tor schlagen.

Wichtig: Hier ist die Rotation des Oberkörpers entscheidend über den Erfolg. Ganz wichtig auch hier: Das Gleichgewicht behalten, nicht auf dem Rücken landen und schon gar nicht vorne überkippen. (Übung 1) (Fotos 4 a und 4 b)



Rutschtechniken einfach gelernt

Natürlich ist der Unterschied zwischen dem Rutschen auf der Plane und dem Rutschen auf dem Kunstrasenbelag groß. Jedoch nimmt das Üben auf der Plane die Scheu, motiviert und ist zudem noch ein gutes vielseitiges Training. Auch spezielle Techniken können geübt und trainiert werden. Hier ein paar Beispiele:

Vorhand-Torschuss im Rutschen

Wer kennt es nicht: Reingerutscht in den Schusskreis und im Fallen trifft der Stürmer unerwartet unter die Latte.

Dies kann ganz einfach auf der

Rutschbahn simuliert werden. Wichtig: Der Hockeyschläger hilft beim Rutschen und kann den Körper zusätzlich stabilisieren. Es geht darum, den Ball sicher ins Tor zu blocken.

(Übung 2)

(Fotos 5 a und 5 b)



Das braucht man:

Die günstige Variante:

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

möglichst durch einen Wasserschlauch.

Die haltbare Variante:

- Deutlich teurere aber dafür viel haltbarere Teichfolie. Diese hält mehrere Jahre, muss dafür aber auch gelagert werden (unbedingt vor längeren Lagerzeiten trocknen lassen – am Besten auf dem Zaun der Kunstrasenumrandung).

So wird's gemacht:

Kunstrasengut vorwässern. Eine Bauplatte in der Mitte gerade durchschneiden und mit dem Panzerband hintereinander kleben. Die zweite Platte sollte dafür unter der ersten Platte befestigt werden, damit man beim Rutschen nicht hängenbleibt. Es entsteht eine lange Platten-Bahn. Die zweite Bauplatte als „Auslauf“ mittig hinter

die zusammengeklebte „Bahn“ kleben (wieder unten befestigen).

Die gesamte Konstruktion in der Nähe des Tores platzieren (Siehe jeweils Übungen).

Die gesamte Bahn (auch von unten!) gut wässern, an den Seiten beschweren, und die ganze Zeit immer sehr nass halten, sonst tut es weh!

Rückhand Ballannahme

Auch wenn die Rückhandballannahme im Rutschen vielleicht ein bisschen „weit hergeholt“ ist, so trägt diese Übung doch zur Vielseitigkeit bei und garantiert gute Schüsse aufs Tor.

Wichtig: Körper in „Rutschrichtung“,

hohe Rückhand aufstellen und mal etwas weiter weg vom Körper anspielen lassen. Danach schneller Torschuss. Diese Übung kann auch ohne Torhüter geübt werden (zum Beispiel auf kleine Tore).

(Übung 3)

(Foto 6)



Technikreihe „Schlenzen“

Auch die Technik „Schlenzen“ kann auf der Rutschbahn geübt werden, denn beim Schlenzen kommt es ja schließlich auch auf die explosionsartige Hüftrotation

an. Aus der Ballführung kann so der Ball in Richtung Tor geschlenzt werden. Das Wichtigste ist, dass die Position stabil bleibt und der Übende nicht nach vorne oder hinten „abknickt“.

(Foto 7)



Rutschen ohne Plane:

Beim „Rutschen“ im Spiel ist es grundsätzlich wichtig, das Verletzungsrisiko zu minimieren. Gerutscht wird daher auf nassem Kunstrasen auf den Schienbeinschonern. Der Oberkörper bleibt aufrecht und nach vorne gerichtet, um die Handlungsfähigkeit zu garantieren. Für das „Einrutschen“ kann auch erst einmal das Rut-

schen ohne Schienbeinschoner trainiert werden. Das „führende“ also (das voran rutschende) Bein zeigt mit dem Knie gerade in die Richtung, in die gerutscht wird, das zweite Bein dient der Stabilisierung und wird leicht nach hinten angewinkelt und kann zum schnellen Aufstehen nach vorne gezogen werden.

Heppen über Stangen

Das Heppen über Stangen aus der „rutschenden Ballführung“ ist zugegebenermaßen eine Königsdisziplin. Und doch ist der Weg das Ziel: Wer Ballkontrolle auch in den schwierigsten Körperlagen hat, gewinnt. So hat auch diese Übung ihre Daseinsberechtigung und ist eine große Herausforderung.

Wichtig hier ist, dass der Ball et-

was weiter vom Körper geführt wird. Eine „Geschwindigkeitsanpassung“ und Tempowechsel sind natürlich nicht möglich, wenn es einmal rutscht...! Umso wichtiger ist das Vorbereiten dieser Umspieltechnik (tiefe Schläger- und Körperposition), um auch nach dem Hindernis noch in Ballbesitz zu sein und aufs Tor schießen zu können.

(Übung 4)

(Fotos 8a und 8b)





Stephan Haumann

... ist 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 an der Trainerakademie Köln mit dem Ziel „Diplom-Trainer“. Bevor der 28-Jährige im Jahr 2010 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.



Mit dem ersten Teil zum Thema „Rutschen“ gab Stephan Haumann, der auf dem Foto unter Beweis stellt, dass er die Materie beherrscht, im Jahr 2008 seinen Einstand bei Hockey-Training.

Rückhand-Torschuss im Rutschen (einhändig)

Diese Übung ähnelt wieder der vorangegangenen Übung, dem Vorhandtorschuss im Rutschen – der Ball wird lediglich vom Anspieler auf die Rückhandseite gespielt.

Wieder soll sich der Rutschende weit nach dem Ball recken

und versuchen, diesen zu kontrollieren.

Wichtig ist auch hier, dass der Rutschende das Gleichgewicht behält. Zudem muss auch das Timing stimmen, damit genug Druck hinter den Ball kommt.

Hinweis: Beidhändigstes schwieriger und die richtige Übung für „Profis“ ... (Foto 10)

Vorhand Torschuss im Rutschen (einhändig)

Diese Übung ähnelt der vorangegangenen Übung, dem „normalen“ Vorhandtorschuss – der Ball wird lediglich vom Anspieler etwas weiter nach außen gespielt,

so dass sich der „Rutschende“ für den Ball recken muss.

Wichtig: Hier ist wichtig, dass der Rutschende das Gleichgewicht behält. Zudem muss auch das Timing stimmen, damit genug Druck hinter den Ball kommt.

(Foto 9)



Was sind „No-Bounce-Bälle“

Sogenannte „No-Bounce-Bälle“ sind Bälle, die z.B. auch für das Streethockey benutzt werden. Es gibt sie in mehreren Ausführungen, teilweise mit etwas Gel gefüllt, um die Spieleigenschaften zu verbessern. Diese Bälle sind optimal z.B. für das Eckenabwehrtra-

ning geeignet, da das deutlich weichere Vinyl vor Verletzungen schützt. Im Kindertraining können diese Bälle den Einstieg in hohe Ballannahmen erleichtern. Zu finden unter anderem bei Sport-Thieme unter der Artikelbezeichnung „Streethockey Ball AGS Gel“.

Ballannahme „de l'eau“: Druckpass

Der Rutschende startet vor der Rutsche mit genug Anlauf und muss den per Druckpass gespielten Ball des Zuspielers annehmen und zurückspielen. Es ist wichtig, dass die Pässe immer dosiert gespielt werden. Dies ist eine Übung zur vielseitigen Ballannahme. Zu harte Pässe können auf den Knien landen und

die Übungen verfehlen ihr Ziel! Es sollte ohnehin nicht auf den Knien sondern seitlich gerutscht werden. Die Anspielgenauigkeit spielt hier eine herausragende Rolle, denn der Ball kann nur angenommen werden, wenn er exakt in die Vorhand kommt – eine Richtungsanpassung ist im Rutschen nur schwer möglich... (Übung 6) (Foto 11)



Ballannahme „de l'eau“: Kurzgriffschlag

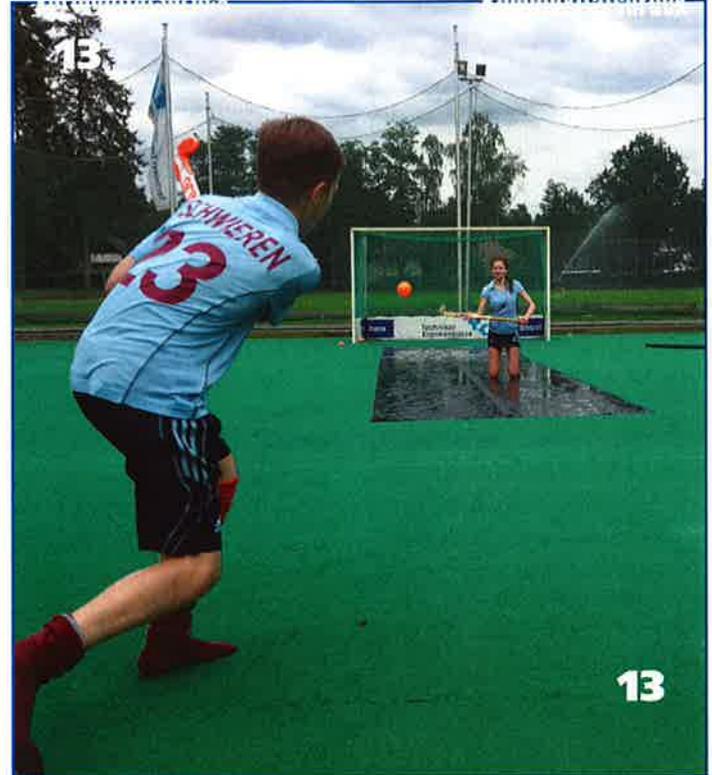
Diese Übung ist analog zu der vorherigen Übung. Der Rutschende startet vor der Rutsche mit genug Anlauf und muss den nun per Kurzgriffschlag gespielten Ball des Zuspielers annehmen und zurückspielen. Wieder ist es wichtig, dass die Pässe immer dosiert gespielt werden – insbesondere beim härteren Kurzgriffschlag. Dies ist eine Übung

zur vielseitigen Ballannahme. Zu harte Pässe können auf den Knien landen und die Übungen verfehlen ihr Ziel! Es sollte ohnehin nicht auf den Knien sondern seitlich (siehe auch entsprechenden Kasten) gerutscht werden. Die Anspielgenauigkeit spielt hier eine herausragende Rolle, denn der Ball kann nur angenommen werden, wenn er exakt in die Vorhand kommt – eine Richtungsanpassung ist im Rutschen nur schwer möglich... (Foto 12)

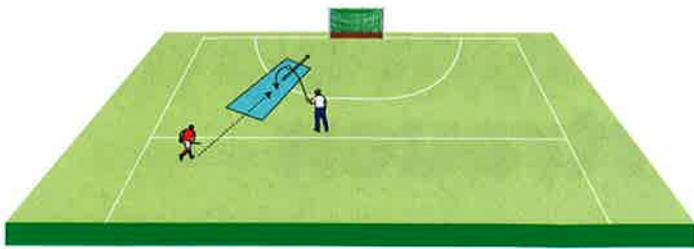
Ballannahme „de l'eau“: Schlenzer

Nun wird der Ball hoch angenommen und soll weder zurück gespielt werden. Der Rutschende startet wieder vor der Rutsche mit genug Anlauf und muss den per hohem Schlenzball gespielten Ball des Zuspielers annehmen und zurückspielen.

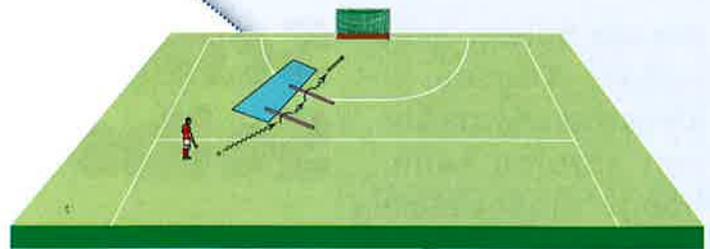
Das Wichtigste hierbei sind das genaue Timing sowie außerdem die Ballkontrolle während der dynamischen Ballannahme und der ständigen, unsicheren Bewegung während des Rutschens. Der Übende kann auch versuchen, den Ball volley, also aus der Luft, anzunehmen und zurückzuspielen. (Foto 13)



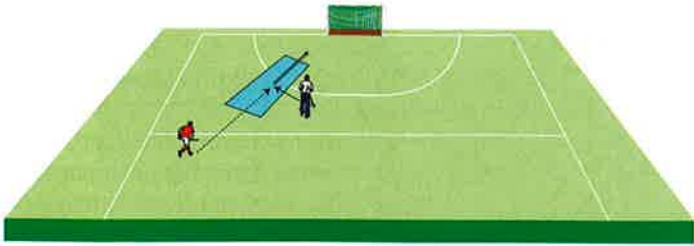
Ein Dankeschön geht an Laura (wJB) und Tim (KA) Schwieren, unsere „Models“ vom UHC Hamburg, für die Bereitschaft sich in den Sommerferien „ablichten“ zu lassen!



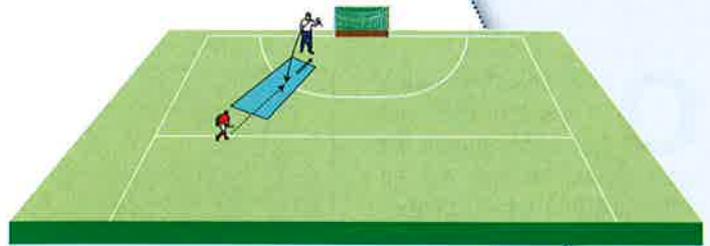
Übung 1



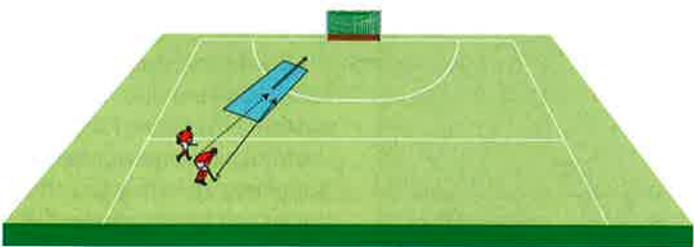
Übung 4



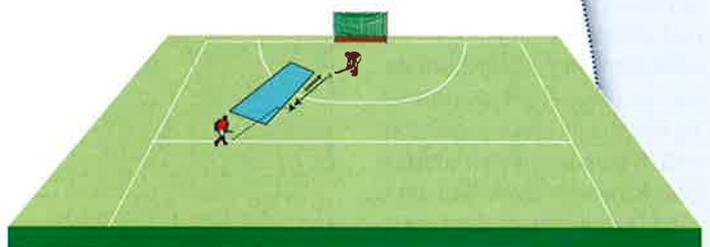
Übung 2



Übung 6



Übung 3



Übung 7

Surfing.....

Diese Übung bricht die Regel „Nicht auf der Matte laufen!“ Al-

lerdings soll ja auch nicht gelaufen, sondern gerutscht werden. In Zeiten von Skateboards etc. sollte der Versuch allerdings kein Pro-

blem darstellen. Und zudem: Es macht unglaublich viel Spaß! Hinweis: Eine tiefe Körperposition und Körperspannung verhindert

das Ausrutschen. Zudem NIE zu zweit rutschen. Hier ist das Risiko auszurutschen und auf den Kopf zu fallen zu groß...! Bilder 13a-13h

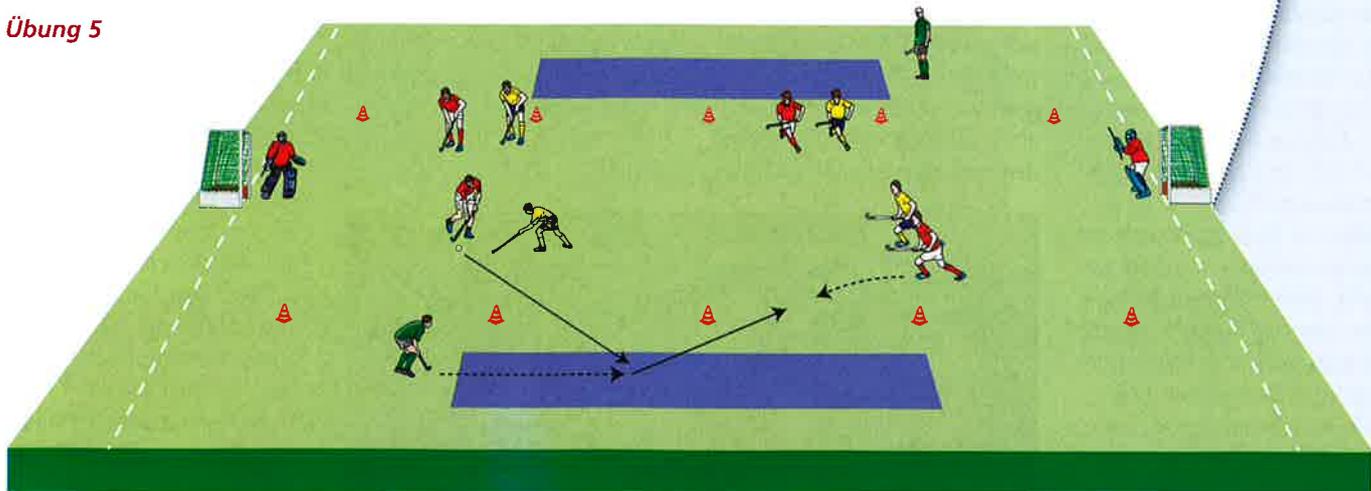
Spielform

Bei dieser Spielform werden zwei Rutschen benötigt und es wird ein 4 gegen 4 mit Joker und Torhüter gespielt. Es darf nur ein Tor erzielt werden, wenn zuvor die Joker angespielt wurden, welche den Ball rutschend annehmen und wieder abgeben müssen. Die Joker

sind auf den beiden gesperrten Außenspielen für jede Mannschaft in Ballbesitz anspielbar.

Wichtig: Die Joker müssen antizipieren und rechtzeitig loslaufen und losrutschen. Da hier in normaler Spielgeschwindigkeit gespielt wird, ist das volle Ausrüstungsprogramm absolut verbindlich. Die Joker müssen regelmäßig durchgewechselt werden.

Übung 5



Ob ein Spieler sein wahres Können in kritischen Situationen abrufen kann, hängt maßgeblich von seinem Selbstvertrauen ab.

Ohne Selbstvertrauen ist das Erreichen von Spitzenleistungen im Sport undenkbar. Nur wer an sich selbst und seine Fähigkeiten glaubt, kann Bestleistungen abrufen und in kritischen Situationen bestehen. Wie Tennisspieler mit Drucksituationen umgehen und schwierige Situationen bewältigen, hängt maßgeblich davon ab, wie viel Selbstvertrauen sie mitbringen. Bei mangelndem Selbstvertrauen werden kritische Situationen als bedrohlich empfunden, was einen Misserfolg wahrscheinlicher werden lässt. Selbstvertrauen scheint ein wichtiger Erfolgsfaktor zu sein. Wir brauchen es, um erfolgreich im Tennis zu sein. Jeder wünscht sich Selbstvertrauen. Die Frage stellt sich aber: Was ist das überhaupt genau? Wie entsteht es? Kann man Selbstvertrauen „trainieren“? Im Rahmen dieses Beitrags wird diesen Fragen nachgegangen und praxisrelevante Tipps für Spieler und Trainer werden gegeben.

Was ist Selbstvertrauen?

Sicherlich hat jeder schon mal die Sätze gehört: „Durch diesen Sieg habe ich sehr viel Selbstvertrauen gewonnen“, „Mir fehlte von Anfang an das Selbstvertrauen“ oder „Ein paar dumme Fehler und sofort war mein Selbstvertrauen verschwunden“.

In unserem Sprachgebrauch ist Selbstvertrauen ein gängiger Begriff, jedoch können wenige Menschen den Begriff Selbstvertrauen präzise definieren. In der Sportpsychologie wird Selbstvertrauen definiert als der „Glaube oder das Vertrauen, dass man aufgrund seiner eigenen Fähigkeiten gewünschte Ergebnisse

Schlüssel zum Erfolg: Selbstvertrauen

Dr. Darko Jekauc, Sportwissenschaftler an der Uni Konstanz, erklärt in unserer Serie am Beispiel Tennis, wie das Selbstvertrauen gesteigert werden kann.

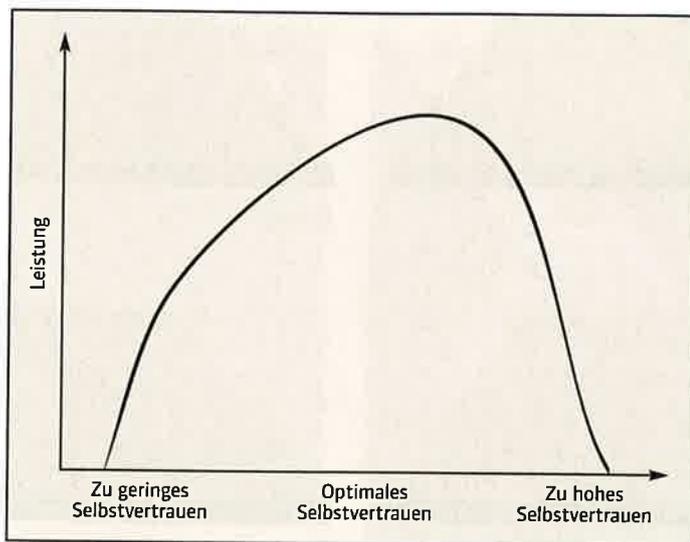


Abb. 1: Beziehung zwischen Selbstvertrauen und Leistung

(z.B. Sieg in einem Tennismatch) erzielen kann“. Vereinfacht kann Selbstvertrauen als die Erwartung von Erfolg betrachtet werden. Selbstbewusste Spieler glauben, dass sie in der Lage sind, die Kompetenzen und Fähigkeiten zu erwerben, um ihr Potenzial zu erreichen. Spieler mit mangelndem Selbstvertrauen dagegen zweifeln häufig daran, dass sie gut genug sind oder dass sie das nötige Zeug haben, um erfolgreich Tennis zu spielen. Beim Selbstvertrauen handelt es sich um eine Eigenschaft, die sowohl als Persönlichkeitszug als auch als situativer, zeitlich variabler Zustand verstanden werden kann. Auf der einen Seite gibt

es Menschen, die von Natur aus eher selbstsicher sind und selbstbewusst auftreten. Auf der anderen Seite finden sich Menschen, die eher unsicher und schüchtern sind. Selbstvertrauen ist damit ein charakterisierendes Wesensmerkmal einer Person im Sinne einer Persönlichkeitseigenschaft, die in der Regel genetisch und von der Erziehung in der Kindheit bestimmt wird. Erfreulicherweise ist Selbstvertrauen aber auch situationsabhängig und veränderbar. Genau so wie körperliche Fitness kann Selbstvertrauen durch spezifische Formen des psychologischen Trainings aufgebaut bzw. reguliert werden.

Optimales Selbstvertrauen

Auch wenn Selbstvertrauen eine notwendige Komponente ist, um beim Tennis erfolgreich zu sein, können wir nur so gut spielen, wie es unsere technischen, taktischen, konditionellen und psychischen Kompetenzen erlauben.

Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten kann uns also nur helfen, aus den vorhandenen Fähigkeiten das Maximale herauszuholen. Die Beziehung zwischen Selbstvertrauen und Leistung kann durch eine umgekehrte U-Funktion dargestellt werden, wobei der höchste Punkt etwas rechtsschief ist (siehe Abbildung 1).

Die Leistung verbessert sich mit zunehmendem Selbstvertrauen bis zu einem gewissen Punkt. Weitere Steigerungen des Selbstvertrauens nach diesem Punkt führen zu einer drastischen Verschlechterung der Leistung. Optimales Selbstvertrauen bedeutet, dass man an seine Fähigkeiten glaubt, das Spiel erfolgreich zu bestehen, aber dennoch einen gewissen Respekt vor dem Gegner behält.

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten versetzt uns in die Lage, mit eigenen Fehlern und Rückschlägen effektiv umzugehen und richtet unseren Blick auf den Erfolg. Es ist dabei zu betonen, dass jede Person ihren eigenen optimalen Level an Selbstvertrauen hat, bei dem sie ihre Bestleistungen abrufen kann. Die in der Abbildung 1 dargestellte Kurve ist eigentlich nur eine Durchschnittskurve.

In der Realität sieht die Kurve bei jeder Person anders aus.

(wird fortgesetzt)

