

Dynamisch aus dem Stand?

Ein Beitrag von Benedikt Schmidt-Busse zu Ballan- und -mitnahmetechniken in der Bewegung

Der Schlag kann noch so gut sein, der Schrubber noch so hart und platziert, der Druckpass noch so clever in die Schnittstelle gespielt, der Pass noch so gut – wenn mit, oder direkt nach der Ballannahme der Ballbesitz wieder verloren geht, hat es nichts gebracht. Das Problem ist, dass auch eine gute Ballannahme, also ein sauberes Stoppen des Balles, oft nicht ausreicht, um Druck auf den gegnerischen Kreis zu entwickeln. Der Grund ist einfach: Die Gegenspieler bewegen sich und versuchen natürlich, nach erfolgtem Passspiel der Gegner wieder eine möglichst gute Position zur Wiedererlangung des Ballbesitzes zu bekommen. Folglich hilft nur eine Ballannahme mit sofortiger Positionsveränderung, also eine gute Ballmitnahme.

Wie jede Technik ist das „Stoppen“ des Balles in der Bewegung deutlich anspruchsvoller, als im Stand, wobei man natürlich berücksichtigen muss, dass der Ball auch so unter Kontrolle gebracht werden muss, dass gegebenenfalls auch noch auf Gegenspieler reagiert werden muss.

Grundlagen im Kindertraining

Hier ist wieder „Vielseitigkeit“ das Schlüsselwort: Was bringt eine lange und bis ins kleinste Detail eingeübte Technik, bei der der Ball immer über die linke Schulter („rausdrehen“) mitgenommen wird, wenn die Gegner diesen Weg mal blockieren (Stichwort:

„kanalisieren“ nach rechts). Und so müssen schon im Kindertraining die Grundlagen für eine vielseitige Ballan- und -mitnahme gelegt werden.

An dieser Stelle gibt Benedikt Schmidt-Busse einige Einblicke in sein Jugendtraining und zeigt, mit welchen Spiel- und Übungsformen eine bessere Ballan- und -mitnahme trainiert werden kann. Hierbei wird ganz viel Wert auf Positionswechsel in der Bewegung gelegt, wobei alle Positionen immer in „Alarmbereitschaft“ bleiben müssen.

Diese Übungen sind sehr intensiv und teilweise komplex. Eine Einführung lohnt sich aber dennoch, denn ist der Ablauf einmal klar, kann hochintensiv trainiert werden.



Der Kölner Lukas Labontè eilt nach dynamischer Ballannahme nach einem Pass seines Kollegen David Lerch dem Raffelberger Gegner davon. (Foto: H. Bohlscheid)

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Gut begonnen, halb gewonnen

... Übungen zum Aufwärmen abseits vom Herkömmlichen stellen Sven Lindemann und Hermann Ellenbeck vor ab...

Seite 6

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 43 vom 1.1.2013
Anzeigenschluss: freitag

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

Ausgabe

3/2013

Übung 1:

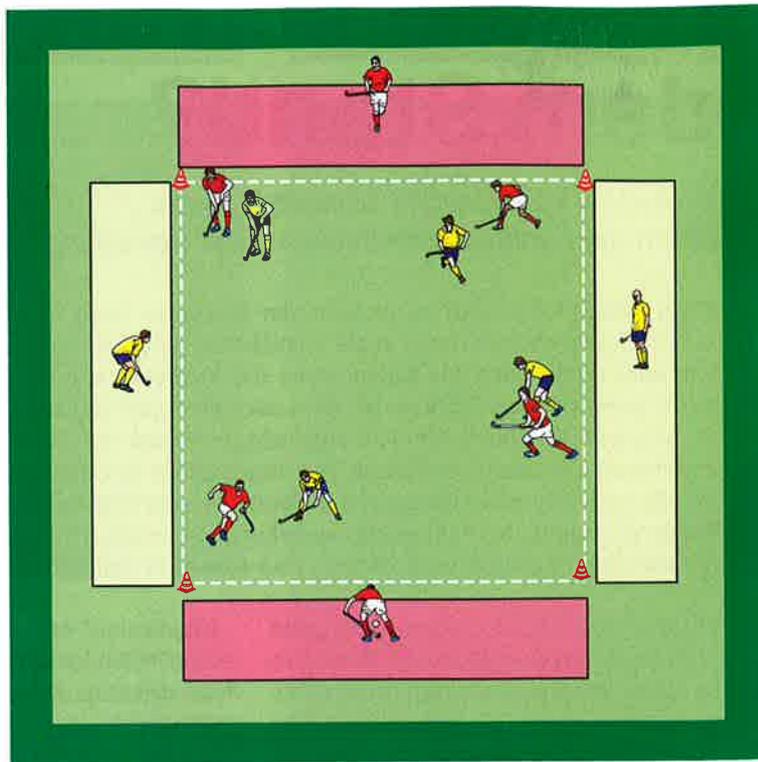
Vier gegen vier (plus Joker) im Quadrat mit Torzonen

Aufbau:

- Es wird mit Hütchen ein Quadrat abgegrenzt, wobei hinter den Markierungen jeweils die „Torzone“ ist. Eine Mannschaft hat zwei Torzonen die sich gegenüber liegen. In der Mitte wird ein vier-gegen-vier gespielt. In jeder Torzone hält sich je ein zusätzlicher Spieler der Mannschaft auf.

Ablauf:

- Es gibt nun unterschiedliche Möglichkeiten für den Ablauf:
 - 1.) Ein Tor wird erzielt, wenn der freie Spieler in der Torzone angespielt wird.
 - 2.) Ein Tor wird erzielt, wenn der freie Spieler in der Torzone angespielt wird und dieser den Ball „one-touch“, also mit einem Kontakt, zurück zu einem Mitspieler passt.
 - 3.) Ein Tor wird erzielt, sobald man den Ball über die eigene Torzonen-Linie führt. Der Spieler, der in der Torzone gewartet hat, führt den Ball sodann wieder heraus, der Spieler der soeben noch in die Torzone gedribbelt ist, wartet dort.
 - 4.) Das Spiel kann zudem noch um mehrere Sonderregeln erweitert werden.



Übung 2:

Direktspiel im Doppel-Quadrat (Positionstausch)

Aufbau:

- Gespielt wird in einem Quadrat mit ca. 20 - 25 Metern Kantenlänge. Es starten Spieler an insgesamt acht Stationen.

Ablauf:

- Der Ablauf ist immer gleich: Spieler 1 in Ballbesitz führt den Ball im Uhrzeigersinn zur nächsten Station an und passt ihn in den Lauf des gegenüber startenden Spielers 2. Dieser legt in sofort wieder auf zu dem weiter entgegen laufenden Spieler 1, welcher den Ball sofort zu Spieler 3 abgibt, der ebenfalls direkt gestartet ist.

An dieser Stelle geht das Spiel von vorne los.

Variationen:

- Es sind auch bei dieser Übung zahlreiche Variationen möglich.

So können die Abstände verringert und natürlich auch vergrößert werden. Dies hängt in erster Linie mit

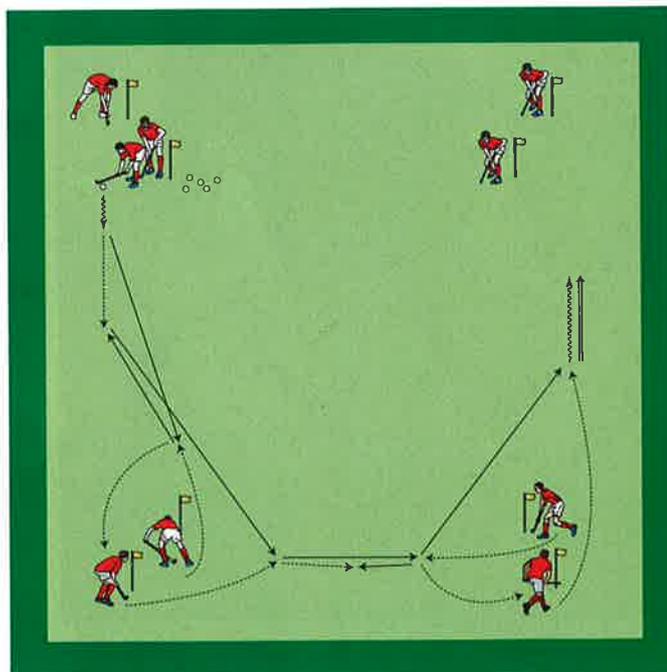
der vom Trainer angesagten Ballabgabeart (Schlagen, Druckpass, etc.) zusammen. Die Spielrichtung kann in Uhrzeigerichtung gedreht werden.

Und so kann diese Übung auch als Wettbewerb gegeneinander auf zwei Feldern beziehungsweise

auf zwei Bahnen erfolgen.

Hinweis:

- Generell gilt: Die Größen der Quadrate sollten oft variiert werden. Dies fördert das Gefühl für Räume und Passlängen sowie Passhärte und Lauftempo.



Benedikt Schmidt-Busse

... ist Dipl.-Trainer und seit Oktober 2012 Jugendtrainer im UHC Hamburg. Vorher war er beim Rüsselsheimer RK verantwortlich für den weiblichen Nachwuchs und die Bundesliga-Damenmannschaft sowie als Co-Trainer bei der weiblichen U21-Nationalmannschaft aktiv. Schmidt-Busse, der darüber hinaus bis zum Herbst 2012 auch als Landes-trainer in Hessen aktiv war, ist beim UHC Hamburg derzeit für die Knaben A und die weibliche Jugend A verantwortlich. Mit seinen A-Knaben wurde der zweifache Familienvater zuletzt in der Halle „aus dem Stand“ Deutscher Meister.

Übung 3: Direktspiel im Dreieck

Aufbau:

- Die übenden Spieler stehen im Dreieck zueinander, wobei die ungefähre Kantenlänge ca. 20 Metern entspricht.

Ablauf:

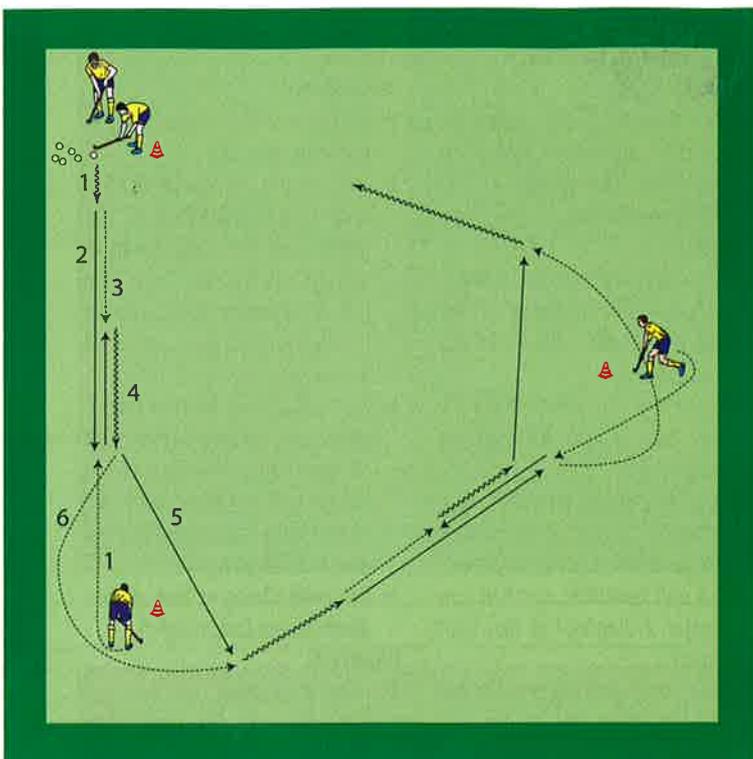
- Der Ablauf ist ähnlich der vorangegangenen Übung: Spieler 1 führt den Ball an und passt ihn in den Lauf von Spieler 2. Dieser legt ihn sofort wieder für den sich weiter annähernden Spieler 1 auf und bekommt ihn hinter dem Hütchen von Spieler 1 zurück gespielt. An dieser Stelle wiederholt sich der Ablauf.

Variationen:

- Es sind auch hier zahlreiche Variationen möglich. So können die Abstände verringert und natürlich auch vergrößert werden. Dies hängt in erster Linie mit der vom Trainer angesagten Ballabgabeart (Schlagen, Druckpass, etc.) zusammen. Die Spielrichtung kann in Uhrzeigerrichtung gedreht werden. Und so kann diese Übung auch als Wettbewerb gegeneinander auf zwei Feldern bzw. auf zwei Bahnen erfolgen.

Hinweis:

- Generell gilt: Die Größen der Quadrate sollten oft variiert werden. Dies fördert das Gefühl für Räume und Passlängen sowie Passhärte und Lauftempo



LEXIKON

Dynamische Ballmitnahme

Als dynamische Ballmitnahme („BAN/BMN“), wird im Hockey das direkte Weiterverarbeiten eines Passes durch den ballannahmenden Spieler bezeichnet. Dabei wird der Ball am Schläger nicht „tot gestoppt“, sondern mit dem Stoppen direkt schon in die Richtung gespielt bzw. mitgenommen, in die der Ballannahmende läuft. Die dynamische Ballmitnahme ist damit eine Mitnahme des Balles im Lauf. Technisch gesehen hat eine dynamische Ballmitnahme, je nach Situation, verschiedene Voraussetzungen und Schwierigkeiten. Einfluss hat natürlich auch, ob der ballannahmende Spieler zum Zeitpunkt der Ballmitnahme unter Gegnerdruck steht oder nicht. Ebenso kann der Ball auch z.B. mit der Ballannahme direkt 3-D, also hoch, mitgenommen werden, was es für einen Verteidiger noch einmal schwieriger macht, den Ball gut zu verteidigen. Oft wird die Bezeichnung „dynamische Ballmitnahme“ auch in Kombination mit dem Begriff „dynamische Position“ verwendet. Hier ist in erster Linie eine Position eines Spielers gemeint, der seine Aufgaben nur oder zumindest zu großen Teilen nur dann erfüllen kann, wenn er den Ball dynamisch an- und mitnimmt. Eine klassische Situation ist oft die Ballmitnahme des Außenverteidigers beim Abschlag nach dem Pass vom Innenverteidiger. (SH)

Übung 4:

Direktspiel im Quadrat mit einer dynamischen Ballan- und -mitnahme

Ablauf:

- Die übenden Spieler stehen im Quadrat zueinander, wobei die ungefähre Kantenlänge ca. 20 Metern entspricht.

Ablauf:

- Der Ablauf ist ähnlich der vorangegangenen Übung:
- Spieler 1 führt den Ball an und

passt ihn in den Lauf von Spieler 2.

- Dieser legt ihn sofort wieder für den sich weiter annähernden Spieler 1 auf und bekommt ihn hinter dem Hütchen von Spieler 1 zurück gespielt.
- An dieser Stelle wiederholt sich der Ablauf.

Variationen:

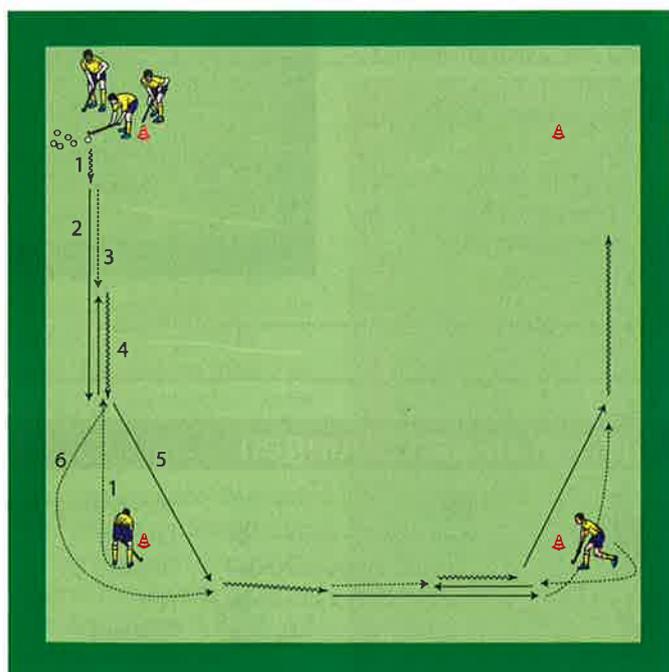
- Es sind auch hier zahlreiche Variationen möglich. So können die Abstände verringert und natürlich auch vergrößert werden. Dies hängt in erster Linie mit der vom Trainer angesagten Ballabgabeart (Schlagen, Druckpass, etc.) zusammen.
- Die Spielrichtung kann in Uhrzeigerrichtung gedreht werden.
- Und so kann diese Übung auch als Wettbewerb gegeneinander auf zwei Feldern beziehungsweise auf zwei Bahnen erfolgen.

Hinweis:

- Generell gilt dabei: Die Größe der Quadrate sollte immer wieder variiert werden.
- Dies fördert das Gefühl für Räume und Passlängen sowie Passhärte und Lauftempo.

Variationen:

- Die Position des nachsetzenden Verteidigers sollte variiert werden:
 - Position innen oder außen,
 - Position nachsetzend oder gleiche Höhe.



Übung 5:

Direktspiel im Quadrat

Aufbau:

- Die üübenden Spieler stehen im Quadrat zueinander, wobei die ungefähre Kantenlänge ca. 20 Metern entspricht.

Ablauf:

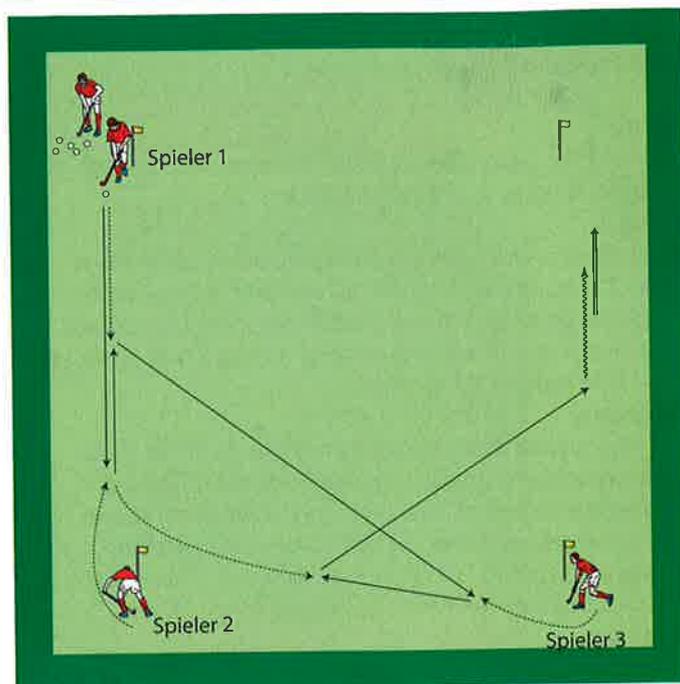
- Der Ablauf ist ähnlich der vorangegangenen Übung: Spieler 1 führt den Ball an und passt ihn in den Lauf von Spieler 2.
- Dieser legt ihn sofort wieder für den sich weiter annähernden Spieler 1 auf.
- Spieler 1 passt daraufhin diagonal zu Spieler 3. Dieser legt wieder in den Lauf von Spieler 2 auf und bekommt den Ball von Spieler 2 diagonal in den Lauf zurück.
- Nun startet die Übung von vorne und alle rücken eine Position weiter.

Variationen:

- Es sind auch hier zahlreiche Variationen möglich.
- So können die Abstände verringert und natürlich auch vergrößert werden. Dies hängt in erster Linie mit der vom Trainer angesagten Ballabgabeart (Schlagen, Druckpass und so weiter) zusammen.
- Die Spielrichtung kann in Uhrzeigerichtung gedreht werden. Und so kann diese Übung auch als Wettbewerb gegeneinander auf zwei Feldern beziehungsweise auf zwei Bahnen erfolgen.
- Bei dieser Übung ist auch ein Torabschluss am Ende möglich.

Hinweise:

- Generell gilt dabei: Die Größen der Quadrate sollten oft variiert werden.



- Dies fördert bei den Spielern das Gefühl für Räume und Passlängen

sowie für die Passhärte und das Lauftempo.

Übung 6:

Direktspiel-Acht (Grundform)

Aufbau:

- Es wird wieder in einem Viereck mit einer Kantenlänge von ca. 20 - 25 Metern gespielt.
- Für diese Übung braucht man mindestens sieben, besser acht Spieler.

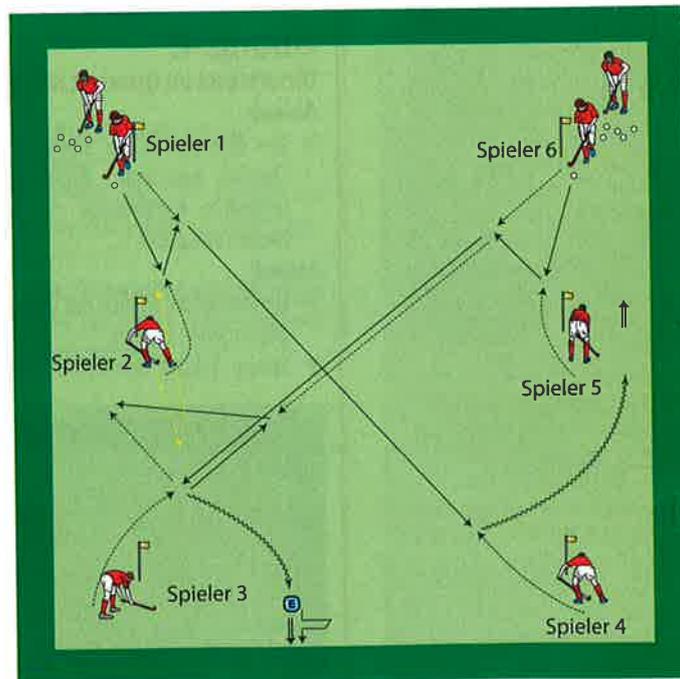
Ablauf:

- Spieler 1 passt zu Spieler 2 und bekommt den Ball sofort zurück aufgelegt. Nun passt er diagonal über das ganze Feld zu Spieler 4, der z.B. einen Torabschluss sucht. Gleichzeitig findet die Übung auf der anderen Diagonalen statt.
- Hier startet Spieler 6 mit Ball, passt zu Spieler 5 und bekommt ihn ebenfalls sofort zurück aufgelegt,

um wieder über das ganze Feld diagonal zu Spieler 3 zu spielen, der den Ball wieder zurück auflegt und ihn dann auch als Doppelpass zurück bekommt.

Hinweise:

- Diese Grundideen für die Ballan- und -mitnahme lassen sich vielseitig verändern und variieren. Es geht in erster Linie um die Idee der Lauf- und Passwege und des sofortigen Anschlusshaltens.
- Passgenauigkeit, situative Passhärte und -höhe sowie Finten und Timingfragen sind ebenso wichtig, wie die Kommunikation und das Coaching untereinander.

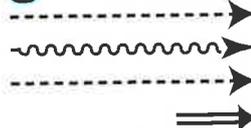


Hockey
TRAINING

Legende zu den Übungen



E



Entscheidung: entweder / oder

Laufweg

Dribbling

Pass

Torschuss



Übung 7:

Eindringen in den Schusskreis im drei-gegen-zwei plus Torwart auf der Halbspur (Tempoangriff)

Aufbau:

- Die Übung kann auf beiden Halbspur-Seiten aufgebaut werden, der Ablauf ist dann jeweils spiegelverkehrt.
- Benötigt wird ein halbes Spielfeld.

Ablauf:

- Spieler 1 startet direkt dynamisch mit einem Zieher um den Ballhau-fen und spielt Spieler 2 in den Lauf an der Viertellinie an.
- Dieser legt den Ball auf den startenden Spieler 3 auf, welcher sofort Spieler 1 in den Lauf

spielt.

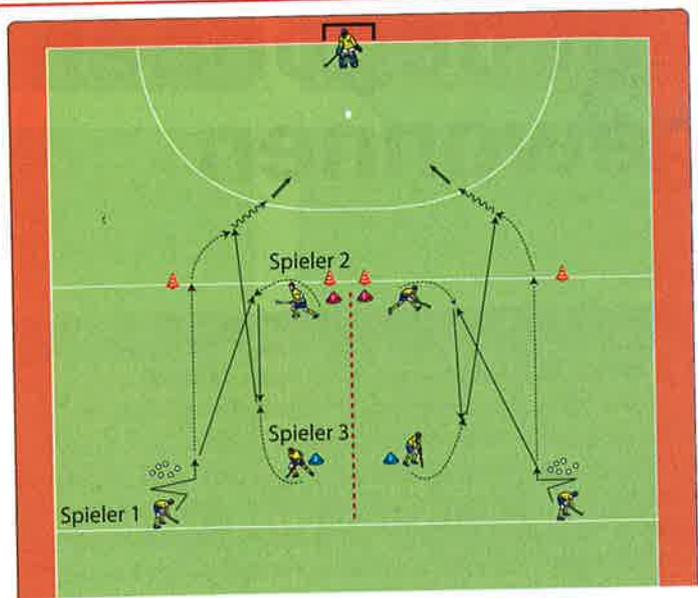
- Danach erfolgt dann ein Tor-schuss.

Variationen:

- Auch bei dieser Übung sind wieder einige Variationen mög-lich.
- So kann die Übung wie die vorhe-rigen auch als Wettbewerb gegeneinander auf zwei Tore pa-rallel laufen.

Hinweis:

- Wichtig ist immer die Passqualität, um die Übung am Leben zu hal-ten.



Übung 8:

Treibball vier-gegen-vier (inklusive Störspieler)

Aufbau:

- Das Treibballspiel findet auf einem etwas verschmälerten Viertel statt. Eine weitere Markierung pro Seite begrenzt den Raum für die Spieler.

Ablauf:

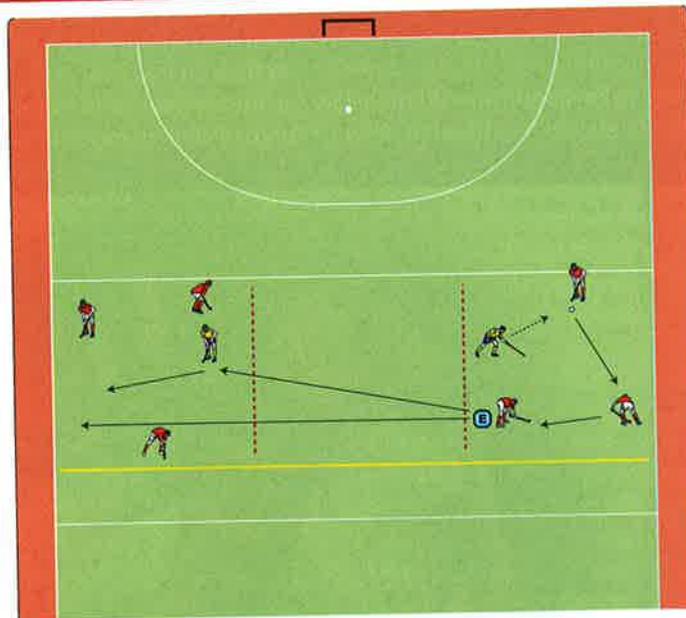
- Ziel des Spiels ist es, den Ball mit weniger als drei Kontakten unter-einander ins Grundlinienaus der gegnerischen Seite zu befördern.
- Jeweils ein Störspieler der gegne-rischen Mannschaft versucht, das Vorhaben zu behindern.
- Kommt der Störspieler in Ballbe-sitz, darf auch er einen Punkt ma-chen, indem er den Ball über die Grundlinie spielt.

Hinweis:

- Bei diesem Spiel kann mit ver-schiedenen Schlag- bzw. Ballab-gabearten gespielt werden. Auch die Arbeit des Störspielers ist wich-tig, denn dieser muss versuchen, mutig den Ball gegen die Über-zahl zu erobern oder wenigstens durch seinen Druck eine schlechte Schlagqualität zu erzwingen.

Hinweis:

- Auch hier kann vorher die Anspiel-art (Druckpass, Schrubbschlag, Schlag) durch den Trainer vordefi-niert werden. Es sollte jedoch im-mer eine dynamische Ballan- und -mitnahme möglich sein.



Übung 9:

Torschuss nach Flachschenzer in den Torraum (Druckpass)

Aufbau:

- Die Torraumzone ist mit Stangen-hindernissen „eingeschlossen“. Alle starten etwa kurz vor der Vier-tellinie vor dem Tor.

Ablauf:

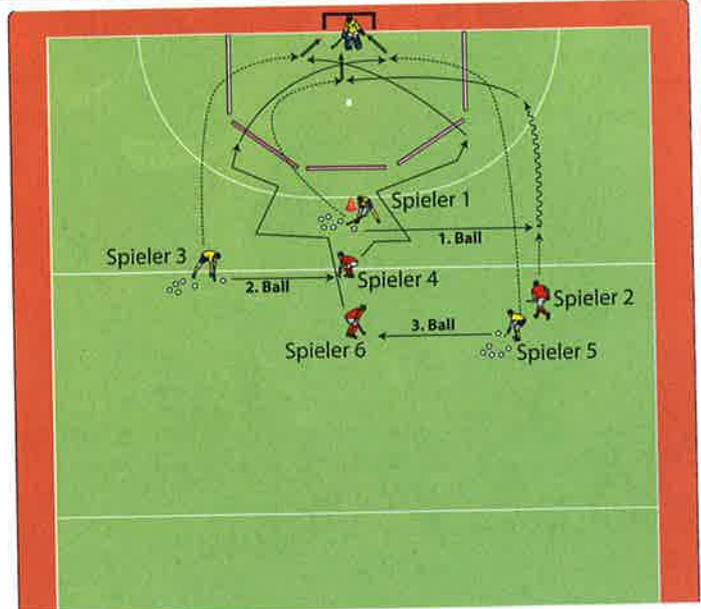
- Spieler 1 startet mit einem Pass nach rechts außen zu Spieler 2 und läuft selbst in den Torraum. Spieler 2 nimmt den Ball an, führt ihn zu den Stangenhindernissen und spielt Spieler 1 über die Stangen mit einem Flachschenzer an, woraufhin Spieler 1 schnellstmög-lich aufs Tor schlägt.
- Spieler 3 hat in dieser Zeit schon

den zweiten Ball zu Spieler 4 in der Mitte gespielt.

- Auch Spieler 3 läuft in den Tor-raum und bekommt den Ball von Spieler 4 zugespielt. Genau der gleiche Ablauf geschieht auch beim dritten Ball von Spieler 5 auf Spieler 6. Hiernach geht es wieder von vorne los.

Hinweis:

- Auch hier kann vorher die Anspiel-art (Druckpass, Schrubbschlag, Schlag) durch den Trainer vordefi-niert werden. Es sollte jedoch im-mer eine dynamische Ballan- und -mitnahme möglich sein.



Gut begonnen ist halb gewonnen

Der Ablauf ist im Hockeytraining meist immer gleich: Einlaufen und dann „Einspielen“. Und auch hier sieht der Ablauf oft gleich aus: Zwei Spieler stehen sich gegenüber und schlagen, schrubben oder schieben sich die Kugel hin und her. Ohne Zeitdruck. Ohne Gegnerdruck. Ohne Präzisionsdruck. Ohne Sinn? Auf jeden Fall ist solch eine Art von Einspielen, die alle Trainer kennen, nicht unbedingt spielnah. Nun mag man dies unter „Ballgewöhnung“ als ritualisiertes Aufwärmtraining vielleicht noch annehmen können; den richtigen Nutzen hat solch ein Einspielen aber oft nicht. Und so gilt es, sich auch um solche Abläufe Gedanken zu machen, um vielleicht alte, uneffektive Krusten entfernen zu können und durch neue Ideen das Training von Beginn an noch effektiver zu machen. Alternative Einspielformen können hier ein Ausweg sein und wenn auch nur, um das Training abwechslungsreicher zu gestalten.

Hermann Ellenbeck und Sven Lindemann stellen an dieser Stelle aus ihrem großen Erfahrungsschatz einige Alternativen für das klassische „Einspielen“ zusammen die, wenn sie erst einmal bekannt und ritualisiert sind, das klassische Ball-Hin-und-her-Schubsen am Anfang des Trainings sogar ersetzen können und den Ablauf so noch effektiver machen.

Die großen Vorteile der folgenden Übungen sind:

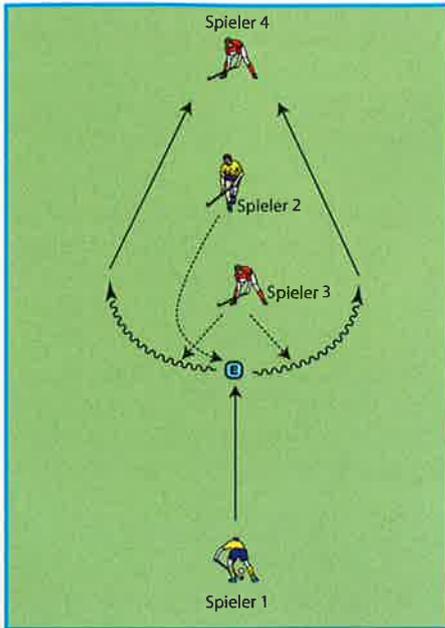
1. alle Schlag- und Ballannahmeformen sind variabel und somit auch altersgemäß variierbar. Ellenbeck und Lindemann setzen die Übungen in allen Kadern von U-12 bis U-16 ein.
2. auch die Entfernungen sind damit variabel – bei zu wenigen Spielern laufen die Übungen in der Regel auch zu dritt (bis auf die letzte der hier vorgestellten Übungen).

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren.



Wenn das Training abwechslungsreich ist, macht es mehr Spaß – das gilt auch für das Aufwärmen.
(Foto: Herbert Bohlscheid)

Übung 1



Aufbau:

- Diese Einspielübung ist für vier Spieler konzipiert, die auf einer Linie hintereinander stehen. Der Abstand der Übenden ist z.B. Viertellinie bis Mittellinie. Gegebenenfalls kann die Übung auch mit drei Spielern durchgeführt werden.

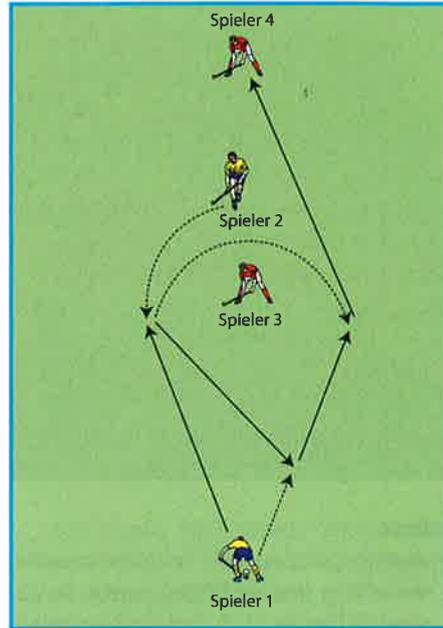
Ablauf:

- Der ballannahmende Spieler (2) überholt über die Vorhandseite Spieler 3 und wird hier mit einem Schrubbschlag von Spieler 1 angespielt. Im Moment der Ballannahme greift Spieler 3 an.
- Je nach Stellung von Spieler 3 erfolgt die dynamische Ballannahme über rechts oder die Vorhand-Ballmitnahme nach links. Hat sich Spieler 2 genügend vom verteidigenden Spieler 3 abgesetzt und ist der Ballbesitz gesichert, passt Spieler 2 zu Spieler 4 und die Übung beginnt von dort von vorn.

Hinweis:

- Je nach Leistungsstand kann der Bewegungsradius beziehungsweise die Verteidigungsaufgabe vom verteidigenden Spieler 3 reglementiert werden.

Übung 2



Aufbau:

- Diese Einspielübung ist für vier Spieler konzipiert, die auf einer Linie hintereinander stehen. Der Abstand der Übenden ist z.B. Viertellinie bis Mittellinie. Gegebenenfalls kann die Übung auch mit drei Spielern durchgeführt werden.

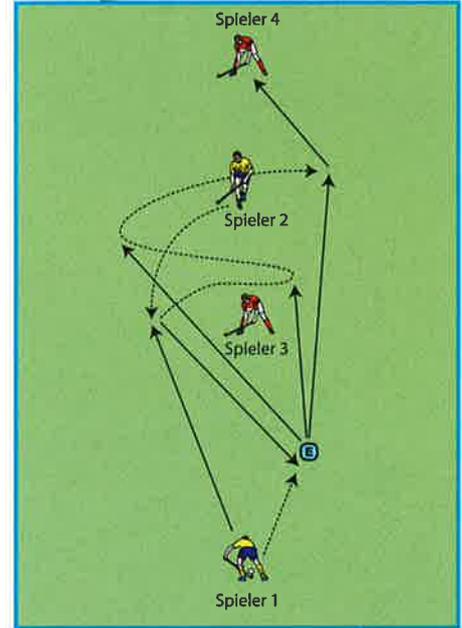
Ablauf:

- Der ballannahmende Spieler 2 überholt über die Vorhandseite Spieler 3 und wird hier mit einem Schrubbschlag von Spieler 1 angespielt.
- Spieler 2 blockt den Ball direkt zurück zu Spieler 1 und setzt sich im Rücken von Spieler 3 ab.
- Spieler 1 spielt daraufhin Spieler 2 in die kleine Rückhand in den Lauf an, Spieler 2 bringt den Pass unter Kontrolle und passt weiter zu Spieler 4, der auf der anderen Seite die Übung neu beginnt.

Variationen:

- Natürlich kann Spieler 3, der beim ersten Pass überholt wird, je nach Leistungsstand, auch die Rolle eines (halb-) aktiven Verteidigers übernehmen.

Übung 3



Aufbau:

- Diese Einspielübung ist für vier Spieler konzipiert, die auf einer Linie hintereinander stehen. Der Abstand der Übenden ist in dieser Übung größer und zwar zum Beispiel von der Grundlinie bis zur Mittellinie. Gegebenenfalls kann die Übung auch mit drei Spielern durchgeführt werden.

Ablauf:

- Der Übungsbeginn ist wie bei der vorangegangenen Übung. Der ballannahmende Spieler 2 überholt über die Vorhandseite Spieler 3 und wird hier mit einem Schrubbschlag von Spieler 1 angespielt.
- Spieler 2 blockt den Ball direkt zurück zu Spieler 1 und setzt sich S-förmig im Rücken von Spieler 3 ab. Hier hat Spieler 1 drei Möglichkeiten Spieler 2 anzuspielen.
- Nach dem Anspiel spielt Spieler 2 zu Spieler 4, von wo die Übung neu startet.

Variationen:

- Natürlich kann Spieler 3, der beim ersten Pass überholt wird, je nach Leistungsstand, auch die Rolle eines (halb-) aktiven Verteidigers übernehmen.

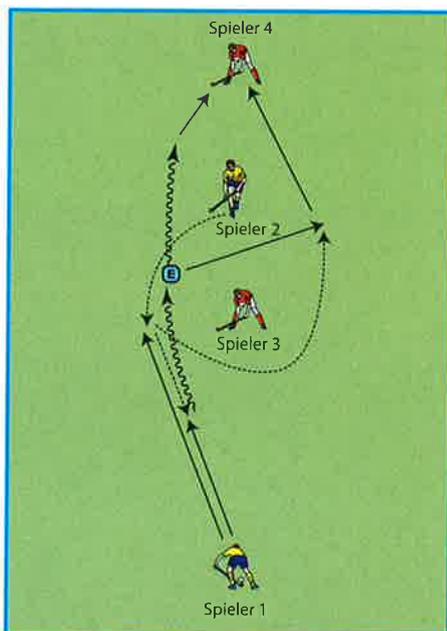


Sven Lindemann und Hermann Ellenbeck

...sind beide Landestrainer des bayerischen Hockeyverbandes.

Hermann Ellenbeck war bis 2008 hauptamtlicher Trainer des Münchner SC und ist Mitautor des Buches „Richtig Hockey: Feld und Halle“. Ellenbeck hat bereits langjährige Erfahrung im Bundesliga- und Jugendtrainingsgeschäft. Sven Lindemann war bis 2011 hauptamtlicher Trainer des Nürnberger HTC und hier verantwortlich für die Bundesliga-Herren. Seit 2012 leitet er zusammen mit Ellenbeck nun die Auswahlteams des BHV. Zuvor war Lindemann bereits einige Monate als Nationaltrainer zur Vorbereitung auf das olympische Qualifikationsturnier auf Barbados. Lindemann ist verheiratet und wohnt mit seiner Frau in Nürnberg. Für diesen Artikel hatten Ellenbeck und Lindemann gemeinsam die Idee.

Übung 4



Aufbau:

- Diese Einspielübung ist für vier Spieler konzipiert, die auf einer Linie hintereinander stehen. Der Abstand der Übenden ist z.B. Viertellinie bis Mittellinie. Gegebenenfalls kann die Übung auch mit drei Spielern durchgeführt werden.

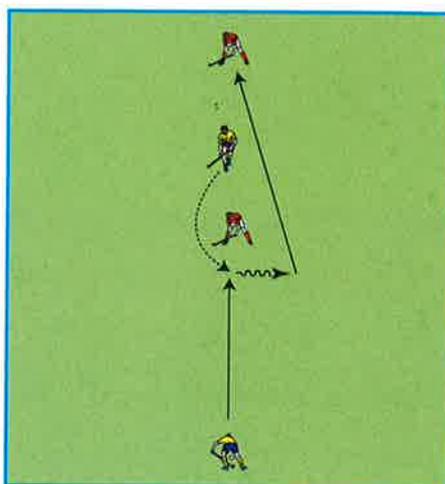
Ablauf:

- Spieler 1 in Ballbesitz passt den Ball zu dem überholenden Spieler 2. Dieser nimmt den Ball dynamisch an und legt ihn direkt wieder zu seinem Passgeber, Spieler 1 auf. Spieler 1 nimmt den Ball ebenfalls an und mit und entscheidet hinter Spieler 3, der soeben noch überholt wurde, ob er den Ball noch einmal quer auflegt oder selbst den Pass auf die gegenüber liegende Seite zu Spieler 4 spielt. Nach dem Pass auf die andere Seite beginnt die Übung hier von vorn.

Variationen:

- Natürlich kann Spieler 3, der beim ersten Pass überholt wird, auch die Rolle eines (halb-) aktiven Verteidigers übernehmen.

Übung 5



Aufbau:

- Diese Einspielübung ist für vier Spieler konzipiert, die auf einer Linie hintereinander stehen. Der Abstand der Übenden ist z.B. Viertellinie bis Mittellinie.

Ablauf:

- Wieder spielt der in Ballbesitz befindliche Spieler in den Lauf des überholenden Mitspielers. Dieser nimmt den Ball offensiv direkt nach links oder rechts an und mit um ihn dann auf die andere Seite zu spielen. Nach diesem Pass startet die Übung von der anderen Seite neu.

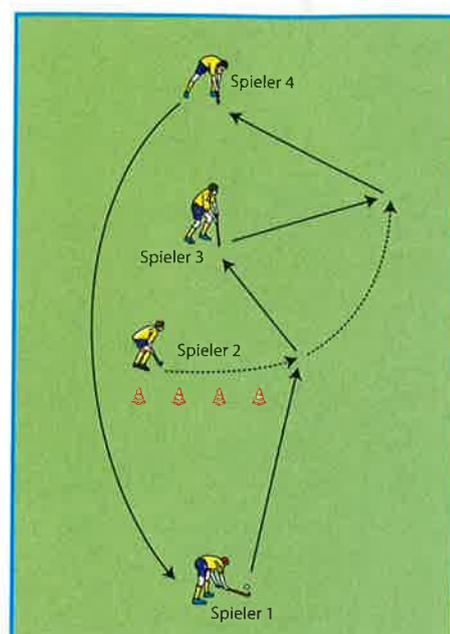
Hinweis:

- Bei dieser Übung ist besonders auf den Überholprozess und die dynamische Ballan- und -mitnahme zu achten und dies auch besonders zu coachen. Die Spieler sollen den Ball mit der Ballannahme möglichst schnell unter Kontrolle bekommen, um sich aus der Reichweite des überholten Spielers zu entfernen, aufdrehen zu können und einen sauberen Pass auf die andere Seite zu spielen.

Variationen:

- Natürlich kann auch hier wieder der Spieler, der beim ersten Pass überholt wurde, die Rolle eines (halb-)aktiven Verteidigers übernehmen – zumindest um seine Reichweite für den ballannahmenden Spieler anzuzeigen.

Übung 6



Aufbau:

- Diese Übung ist (im Gegensatz zu den fünf vorangegangenen Übungen) für vier Spieler konzipiert.
- Der Abstand der Übenden ist zum Beispiel von der Viertellinie bis zur Mittellinie.

Ablauf:

- Spieler 1 startet mit einem Pass in den Lauf zu Spieler 2.
- Dieser versucht den Ball möglichst schnell zu kontrollieren und passt den Ball weiter zu Spieler 3.
- Spieler 2 läuft in dieser Zeit auf seine neue Position und bekommt den Ball wieder von Spieler 3 in den Lauf zurück gespielt. Nun passt Spieler 2 zu Spieler 4, der wiederum den Ball geschlagen oder auch als Schlenzer zurück zu Spieler 1 spielt woraufhin die Übung von vorn beginnt.

Hinweis:

Die Übenden sollten innerhalb der Übung immer mal selbstständig die Positionen wechseln.



Aufwärmen auf argentinisch:
Die Hockey-Nationalmannschaft aus der Heimat von Diego Maradona wechselt auch gerne einmal die Hockey-Utensilien gegen einen Fußball aus. (Foto: Herbert Bohlscheid)