

# Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Stephan Haumann stellt Übungen zur dynamischen Ballkontrolle vor

**B**allkontrolle in den unterschiedlichsten Drucksituationen – das ist eines der Geheimnisse eines guten Hockeyspielers. Doch was ist damit gemeint? Was ist wirklich gute Ballkontrolle und auf was ist dabei zu achten? Fragen, die ein gutes Training beantwortet.

Gute Ballkontrolle zeichnet sich durch viele Merkmale aus. Eines der wichtigsten ist aber eine sichere Technik in der Ballführung: den grundlegenden Umspieltechniken und der Ballan- und -mitnahme. Wer die Grundlagen nicht beherrscht und sich erst noch Gedanken machen muss, ob der Zieher auch wirklich klappt, der hat schlicht und ergreifend weniger Kapazität, um sich um andere Sachen Gedanken zu machen. Zu den absoluten Grundlagen gehören unter anderem folgende Aspekte:

- „Fahrstuhlhockey“ vermeiden: Eine immer wieder (un-)gern gesehene Fehlerquelle ist das Aufrichten des ballführenden Spielers zwischen den Aktionen und Technikverbindungen. Darum ist es gerade so wichtig, die Techniken auch unter Zeit- und Gegnerdruck zu üben.
- Ball am Schläger kleben: Auch ein immer wieder auftauchender Fehler, oft auch in Kom-

bination mit dem vorangegangenen Aspekt „Fahrstuhlhockey“ ist das „Vortreiben“ des Balls bei der Ballführung durch viele Kontakte. Viel besser, effektiver und ansatzfreier ist die Ballführung unter ständigem Kontakt zwischen Schläger und Ball. Der Ball soll „am Schläger kleben“.

- Immer die Lage des Balls zum Körper ändern: Kein Spiel ist wie das andere; keine Situation ist vergleichbar. Damit sich das System „Körper“ auch vielseitig auf verschiedene Situationen im Spiel einstellen kann, muss auch in dieser Vielseitigkeit trainiert werden. Das heißt: Mal soll der Ball genau vor dem Körper, mal rechts oder links vor dem Körper, mal rechts oder links verschleppt geführt und kontrolliert werden. Klassisches Beispiel dafür, wie wichtig diese Vielseitigkeit ist: Fragen Sie mal in Ihrem Training, wer von Ihren jugendlichen Spielerinnen und Spielern den völlig ruhenden Ball ohne einen Auftaktkontakt (!) sicher schlagen kann. Die meisten Spieler legen sich nämlich den Ball kurz vor, bevor sie ihn zum Beispiel beim Abschlag weiter spielen. Seit der Einführung des Selfpasses hat sich diese Unart vermehrt eingeschlichen.
- Äußere, physische Einflussfaktoren berück-



Dynamische Ballkontrolle will gelernt sein, bevor man sie perfekt beherrscht.  
(Foto: Herbert Bohlscheid)

# Hockey TRAINING

## Theorie und Praxis des Hockeysports

### Langweiliges Einspielen?

„Nie wieder“, sagt Benedikt Schmidt-Busse und präsentiert alternative Übungen ab

Seite 4

### 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: freitags

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

**Ausgabe 4/2013**

sichtigen: Es sollte schon früh im Training mit Verteidigern und Gegnerkontakt gespielt werden – zumindest sollte dieser Gegneinfluss simuliert werden. Dies kann auf ganz unterschiedliche Weise geschehen. Viele Trainer warten darauf, dass die Spieler „erst einmal die Technik vernünftig können“, bevor sie solche Einfluss- oder Störfaktoren hinzu nehmen. Im Grund ein falscher Ansatz. Natürlich müssen die Spieler erst einmal wissen, dass man beim Hockey die rechte Hand unten hält, aber je früher leistungsgerecht gesteuert Zeit-, Präzisions- und Komplexitätsdruck (ggf. auch Belastungsdruck) einwirken kann, desto besser werden am Ende die Techniken auch im Spiel umgesetzt. An dieser Stelle sollen nun ein paar Übungsideen Platz finden, die helfen sollen, Grundlagen zu legen und auszubauen.



## Stephan Haumann

... Stephan Haumann ist seit 2010 hauptamtlicher Jugend-Cheftrainer des UHC Hamburg. Der angehende Diplom-Trainer studiert seit 2011 an der Trainerakademie in Köln. Seit 2009 ist der 29-jährige zudem verantwortlich für die als Beilage zur Deutschen Hockey-Zeitung erscheinenden Zeitschrift „HockeyTraining“. Neben seiner über 10-jährigen Erfahrung als Trainer hat Haumann zudem bereits einige Erfahrungen in diversen Gremien des Deutschen Hockey-Bundes und des Weltverbandes FIH sammeln können.

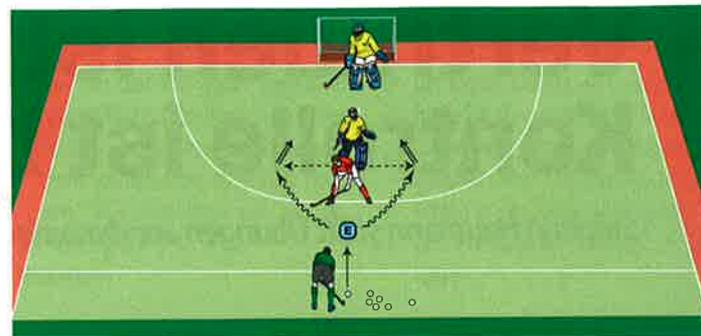
## Übung 1

### Aufbau:

- Ein Torhüter steht im Tor, ein zweiter Torhüter steht kurz hinter dem Schusskreisrand. Vor dem Torhüter am Schusskreisrand steht ein Angreifer. Der Passgeber steht ungefähr an der Viertellinie.

### Ablauf:

- Die Übung startet mit einem Pass zum Stürmer am Schusskreisrand. Dieser muss unter dem körperlichen Druck des Torhüters den Ball annehmen und so schnell wie es geht



zum Torabschluss bringen.

### Hinweis:

- Wichtig ist, dass der Torhüter Körperkontakt aufnimmt und diesen

versucht beizubehalten. Leichtes Drücken reicht oft schon aus.

- Der Torhüter braucht am Anfang nicht vollaktiv das Tor zu verteidigen.

## Übung 2

### Aufbau:

- Der Aufbau ist wie in der vorangegangenen Übung.
- Ein Torhüter steht im Tor, ein zweiter Torhüter steht kurz hinter dem Schusskreisrand. Vor dem Torhüter am Schusskreisrand steht ein Angreifer. Der Passgeber steht ungefähr an der Viertellinie.

### Ablauf:

- Die Übung startet mit einem Pass zum Stürmer am Schusskreisrand. Dieser muss unter dem körperlichen Druck des Torhüters den Ball annehmen und entscheidet dann, ob



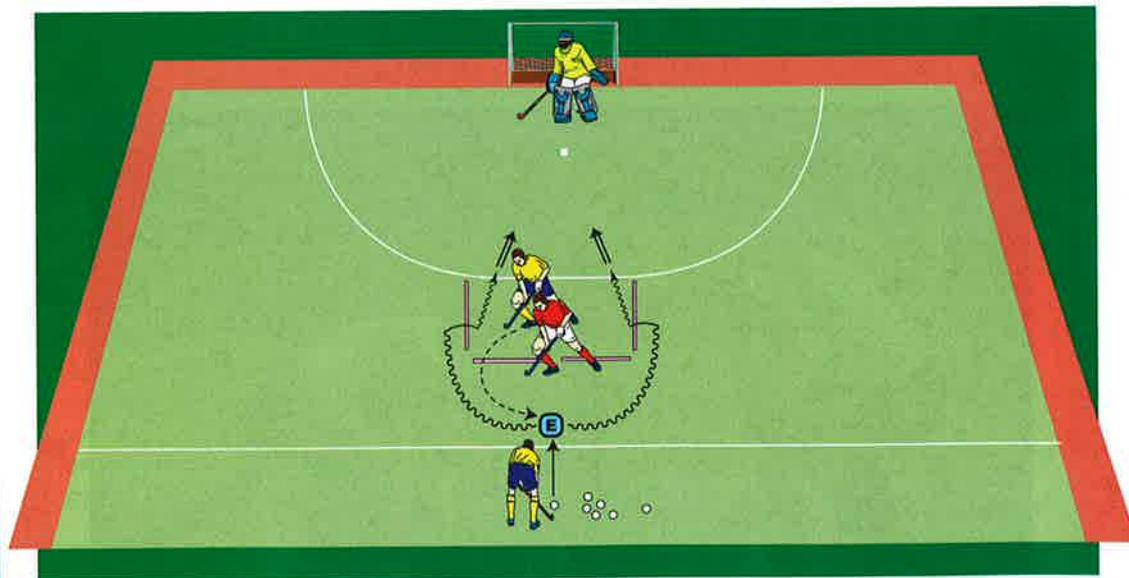
er selbst so schnell wie es geht zum Torabschluss kommt oder ob er vorher den Ball noch mal quer abspielt.

### Hinweis:

- Wichtig ist, dass der Torhüter Körperkontakt aufnimmt und diesen

versucht beizubehalten. Leichtes Drücken reicht oft schon aus.

- Der Torhüter braucht am Anfang nicht vollaktiv das Tor zu verteidigen, soll aber schon versuchen, den Querpass zu verhindern.



## Übung 3

### Aufbau:

- Vor dem Tor befindet sich ein Stangen-„U“. Ein Anspieler steht hinter der Viertellinie, der ballannahmende Stürmer vor einer der Querstangen.

### Ablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball auf den ballannahmenden Spieler vor der Querstange.
- Dieser entscheidet, ob er den Ball nach links oder rechts dynamisch

an- und mitnimmt, um dann über die Stangen nach innen auszubringen und dort möglichst schnell zum Torschuss zu kommen.

(siehe auch die Fotos auf Seite 3)



## Übung 4

### Aufbau:

- Vor dem Tor befindet sich ein Stangen-„U“. Zwei Anspieler stehen hinter der Viertellinie, die beiden ballannehmende Stürmer vor einer der Querstangen.

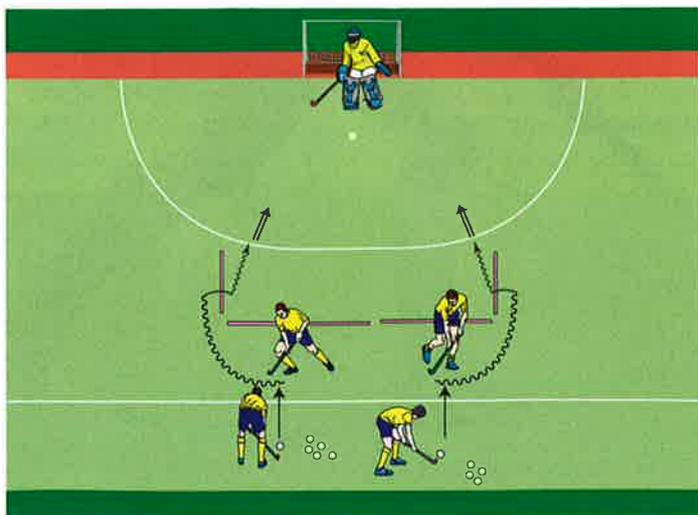
### Ablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball auf den ballannehmenden Spieler vor der Querstange. Dieser entscheidet, ob er den Ball nach links oder rechts dynamisch an- und mitnimmt, um

dann über die Stangen nach innen auszubrechen und dort möglichst schnell zum Torschuss zu kommen.

### Hinweis:

- Die besondere Anforderung hier ist, dass die Stürmer rasch zum Torschuss kommen müssen, da sonst schnell ein „Stau“ innerhalb des Stangen-U entsteht. Dieser ist unbedingt zu vermeiden (Coaching!), die Übung soll flüssig am Laufen gehalten werden.



## Übung 5

### Aufbau:

- Vor dem Tor befindet sich ein Stangen-„U“. Zwei Anspieler stehen hinter der Viertellinie, die beiden ballannehmenden Stürmer hinter einer der Querstangen, davor steht jeweils ein Verteidiger.

### Ablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball auf den ballannehmenden Spieler, der entgegen kommt und sich vor der Querstange und vor dem Verteidiger anspielbar macht.
- Dieser entscheidet ob er den Ball nach links oder rechts dynamisch an- und mitnimmt, um dann über

die Stangen nach innen auszubrechen und dort möglichst schnell zum Torschuss zu kommen.

- Der Verteidiger darf erst eingreifen, wenn der Stürmer über die Stange nach innen ausgebrochen ist.

### Hinweis:

- Die besondere Anforderung ist auch hier, dass die Stürmer schnell zum Torschuss kommen müssen, da sie sonst vom Verteidiger gestellt werden. „Laufweg des Verteidigers kreuzen“ ist hier ein wichtiger Grundsatz.
- Die Übung soll flüssig am Laufen gehalten werden.



# Nie wieder Langeweile!

Benedikt Schmidt-Busse präsentiert eine Übungssammlung zum Thema „Einspielen“

**B**ereits vor einiger Zeit haben wir das Thema „Einspielen“ als Quelle für mehr Potential im Hockeytraining entdeckt. An dieser Stelle soll der Faden, nun durch einige Übungssammlungen von Benedikt Schmidt-Busse, wieder aufgenommen werden. Es werden verschiedene Übungen präsentiert, die in den ersten Minuten des Trainings ganz flexibel eingesetzt werden können, um ein „langweiliges“ Einspielen zu verhindern und auch hier schon mehr Anspruch auf die didaktische Arbeit zu legen.

Das Einspielen darf ohnehin nicht unterschätzt und einfach als „Zeitgewinn“ des Trainers zum Aufbau

der ersten Übungen gesehen werden. Denn bereits das Einspielen legt die Grundlage für die gesamte Trainingseinheit. Wird hier mit wenig Tempo, wenig Druck und lustlos begonnen, so überträgt sich das schnell auf die nachfolgenden Übungen – genau dies hat wohl jeder Trainer schon mal erleben dürfen. Aber auch für die Übung der Techniken muss darauf geachtet werden, dass bereits das Einspielen spielnah ist und nicht einfach ein simples Hin- und Hergeschiebe des Balls.

Wir wünschen viel Spaß und viele Anregungen bei den nun folgenden Übungen.



**Benedikt Schmidt-Busse**

... ist Diplom-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 Landestrainer 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.



Foto: H. Bohlscheid

## Übung 1

### Aufbau:

- Der Abstand ist ca. von Viertellinie zu Mittellinie. Die Anzahl der Spieler muss mindestens drei betragen.

### Ablauf:

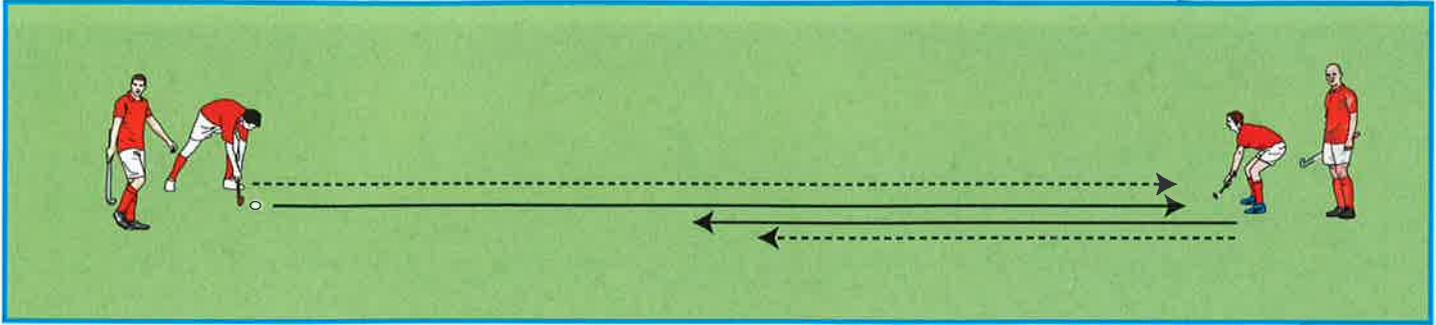
- Die Bälle werden mit beliebigen

Ballabgabetechniken zur gegenüberliegenden Seite gepasst und die Spieler laufen immer ihrem Ball nach, um sich jeweils auf der anderen Seite wieder anzustellen.

### Variationen:

- Variationen können durch Veränderungen im Abstand und durch verschiedene Schlagarten eingeführt werden. Bei Kindergruppen, kann die Schlagart auch die Form des Laufs auf die andere Seite bestimmen.

Beispiel: Wird auf die andere Seite geschubbt, muss man im Hoppserlauf auf die gegenüberliegende Seite laufen, wird der Ball geschlagen, muss man rückwärts laufen, etc..



## Übung 2

### Aufbau:

- Der Abstand ist etwa von Viertellinie zu Mittellinie.
- Die Anzahl der Spieler muss mindestens drei betragen. Vor den Spielern steht jeweils ein Hütchentor.

### Ablauf:

- Der Ablauf ist ähnlich zur vorangegangenen Übung. Die Bälle werden mit beliebigen Ballabgabetechniken zur gegenüberliegenden Seite gepasst, müssen jedoch durch das Hütchentor auf der gegenüberliegenden

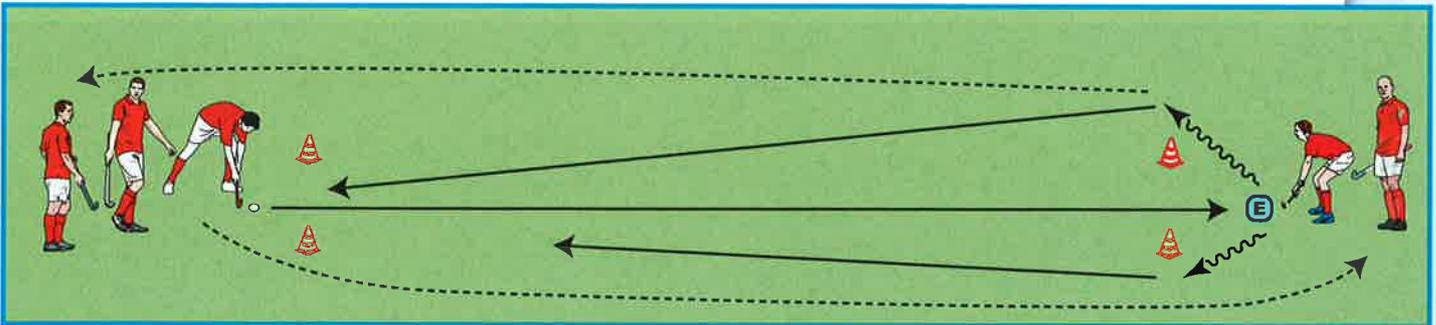
Seite gespielt werden.

- Bei der Ballannahme wird der Ball hinter dem Hütchentor angenommen, um es dann zu umspielen und außen vorbei wieder auf die andere Seite zu spielen. Die Spieler laufen immer ihrem Ball nach, um sich je-

weils auf der anderen Seite wieder anzustellen.

### Variationen:

- Variationen können durch Veränderungen im Abstand und durch verschiedene Schlagarten eingeführt werden.



## Übung 3

### Aufbau:

- Der Abstand ist ca. von Viertellinie zu Mittellinie. Die Anzahl der Spieler muss mindestens drei betragen. Vor den Spielern steht jeweils ein Hütchentor.

### Ablauf:

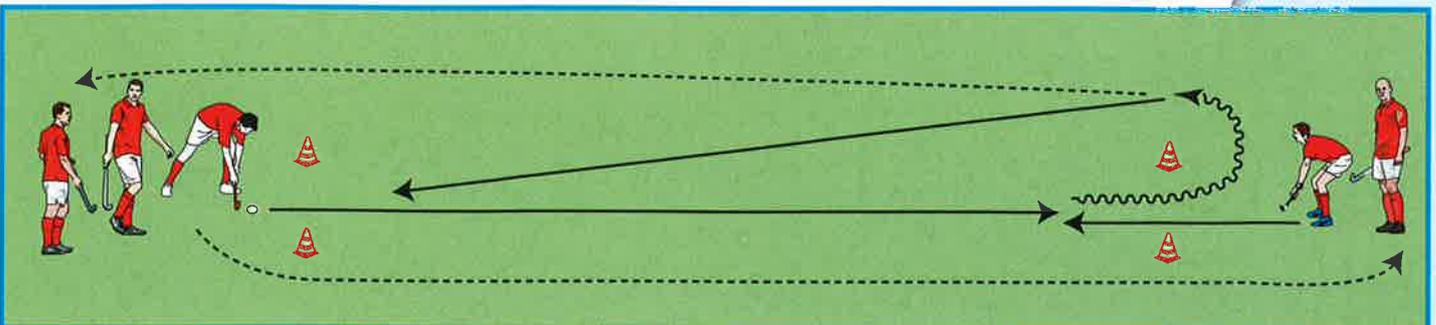
- Der Ablauf ist ähnlich zur vorangegangenen Übung. Die Bälle werden mit beliebigen Ballabgabetechniken zur gegenüberliegenden Seite gepasst, müssen jedoch durch das Hütchentor auf der gegenüberliegenden Seite gespielt werden.

- Bei der Ballannahme wird der Ball vor dem Hütchentor angenommen, um dann den Ball schnell zurück zu ziehen und das Hütchentor dann zu umspielen und außen vorbei wieder auf die andere Seite zu spielen.
- Die Spieler laufen immer ihrem Ball

nach, um sich jeweils auf der anderen Seite wieder anzustellen.

### Variationen:

- Variationen können durch Veränderungen im Abstand und durch verschiedene Schlagarten eingeführt werden.



## Übung 4

### Aufbau:

- Bei dieser Übung stehen sich die beiden Übenden gegenüber. Der Abstand ist wieder Viertellinie zu Mittellinie. Jeder Spieler hat zudem eine Stange längs neben sich liegen.

### Ablauf:

- Der Ball wird auf die gegenüberliegende Seite gepasst. Mit der Ballannahme muss der Spieler den Ball kontrolliert über die Stange bringen, um den Ball auf der anderen Seite der Stange wieder zu kontrollieren

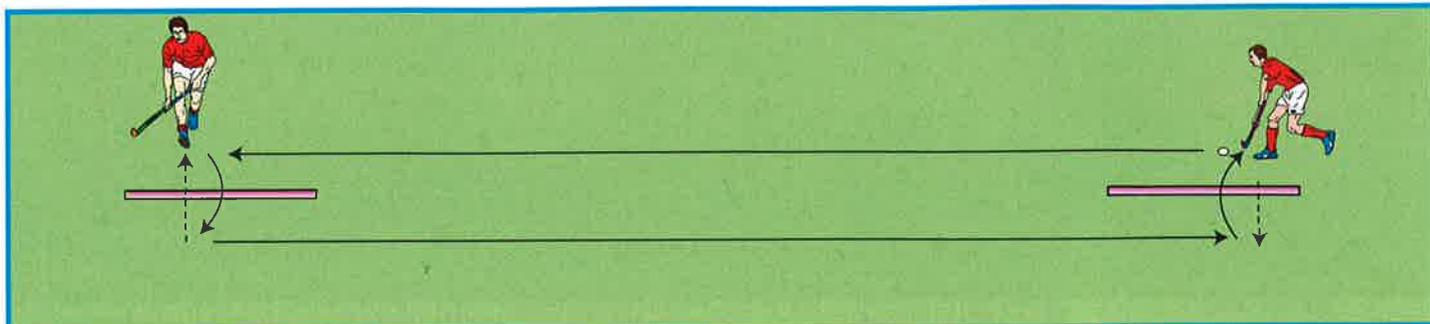
und ihn dann möglichst schnell wieder auf die andere Seite zu spielen.

### Variationen:

- Bei dieser Übung kann sowohl die Richtung (Ballannahme rechts der Stange, Ballannahme links der

Stange – vergleiche Übung 5), als auch die Ballabgabeart verändert werden.

- Je nach Ballabgabeart kann auch der Abstand zwischen den beiden Spielern verkürzt bzw. verlängert werden.



## Übung 5 (fast identisch mit Übung 4)

### Aufbau:

- Bei dieser Übung stehen sich die beiden Übenden gegenüber. Der Abstand ist wieder Viertellinie zu Mittellinie. Jeder Spieler hat zudem eine Stange längs neben sich liegen.

### Ablauf:

- Der Ball wird auf die gegenüberliegende Seite gepasst. Mit der Ballannahme muss der Spieler den Ball kontrolliert über die Stange bringen, um den Ball auf der anderen Seite der Stange wieder zu kontrollieren

und ihn dann möglichst schnell wieder auf die gegenüberliegende Seite zu spielen.

### Variationen:

- Bei dieser Übung kann sowohl die Richtung (Ballannahme rechts der Stange, Ballannahme links der

Stange – vergleiche mit Übung 4), als auch die Ballabgabeart verändert werden.

- Je nach Ballabgabeart kann auch der Abstand zwischen den beiden Spielern verkürzt bzw. verlängert werden.



## Übung 6

### Aufbau:

- Bei dieser Übung stehen sich die beiden Übenden gegenüber. Der Abstand ist wieder Viertellinie zu Mittellinie.
- Jeder Spieler hat zudem eine Stange quer vor sich liegen.

### Ablauf:

- Der Ball wird auf die gegenüberliegende Seite gepasst.
- Mit der Ballannahme rechts der Stange muss der Spieler den Ball kontrollieren und eine Ballmitnahme zur anderen Seite antäuschen,

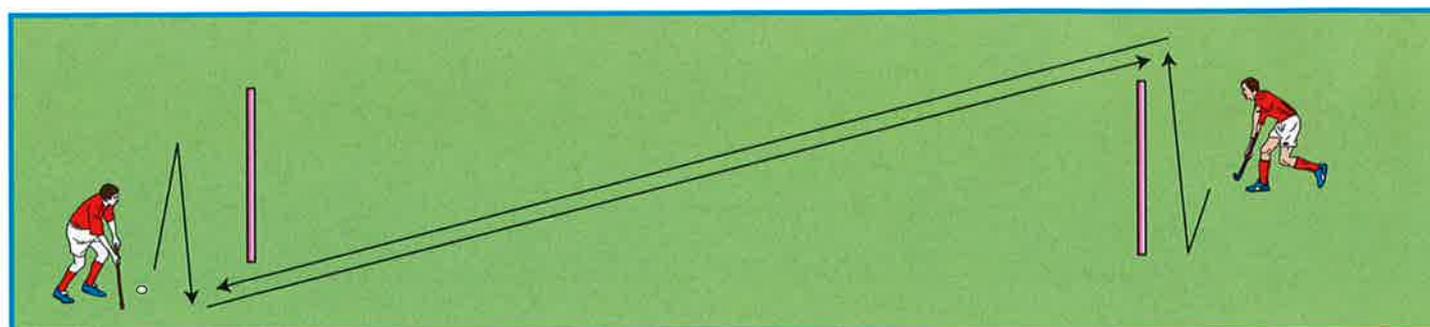
um den Ball dann wieder zurück zu ziehen und wieder zurück auf die andere Seite zu seinem Gegenüber spielen.

### Variationen:

- Bei dieser Übung kann sowohl die Richtung (Ballannahme rechts

der Stange, Ballannahme links der Stange) als auch die Ballabgabeart verändert werden.

- Je nach Ballabgabeart kann auch der Abstand zwischen den beiden Spielern verkürzt bzw. verlängert werden.



## Übung 7

### Aufbau:

- Ein Zuspieler steht mit genügend Bällen etwa an der Viertellinie, ein Mitspieler mit einer Stange vor sich und einem Hütchen rechts steht etwa an der Mittellinie.

### Ablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball zu seinem Mitspieler, der vor die Stange, jedoch um das Hütchen herum, entgegenkommt.
- Hier nimmt er den Ball an und mit,

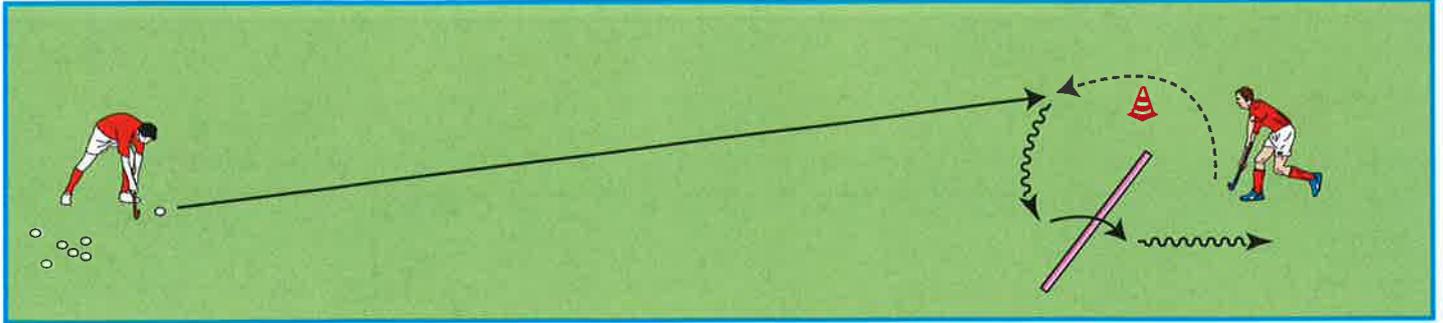
dreht sich über die linke Schulter raus und überlupft die Stange im Lauf und kontrolliert dahinter den Ball wieder sofort.

- Nun können die Bälle entweder an dieser Stelle gesammelt wer-

den oder es erfolgt noch eine Anschlussaktion wie z.B. ein Torschuss.

### Variation:

Beider dieser Übung ist in erster Linie eine Variation der Anspiele interessant.



## Übung 8

### Aufbau:

- Der Aufbau ist ähnlich zur Übung 7. Ein Zuspieler steht mit genügend Bällen etwa an der Viertellinie, ein Mitspieler mit einer Stange vor sich und einem Hütchen rechts steht etwa an der Mittellinie.

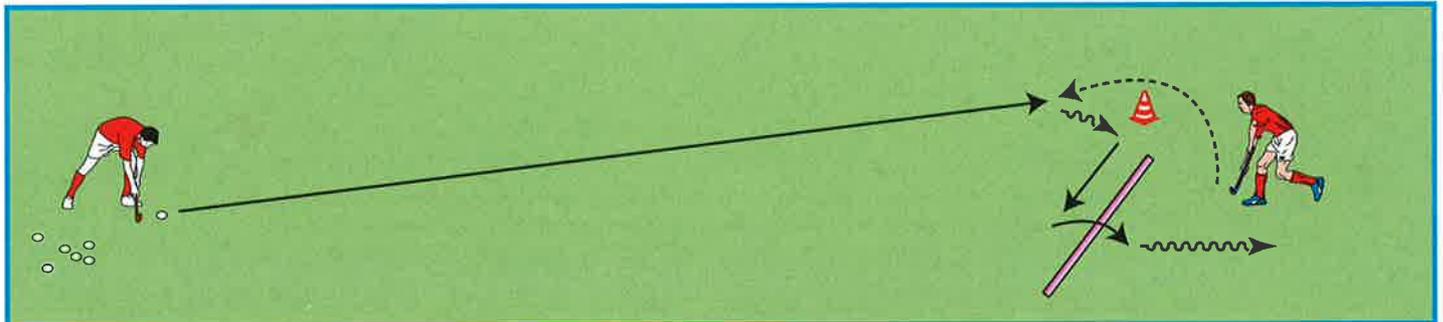
### Ablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball zu seinem Mitspieler, der vor die Stange, jedoch um das Hütchen herum, entgegenkommt. Hier nimmt er den Ball an und mit, dreht sich sofort um und macht vor der Stange zuerst noch

einen Rückhandzieher, um dann die Stange zu überlupfen und den Ball sofort wieder zu kontrollieren. Nun können die Bälle entweder an dieser Stelle gesammelt werden oder es erfolgt noch eine Anschlussaktion wie z.B. ein Torschuss.

### Variation:

- Bei dieser Übung ist eine Variation der Anspiele interessant, da unterschiedliche Zuspiele einen deutlichen Unterschied in der Ballannahmetechnik und Weiterverarbeitung zur Folge haben.



## Übung 9

### Aufbau:

- Der Aufbau ist ähnlich zu Übung 8. Ein Zuspieler steht mit genügend Bällen etwa an der Viertellinie, ein Mitspieler mit einer Stange vor sich und einem Hütchen rechts steht etwa an der Mittellinie.

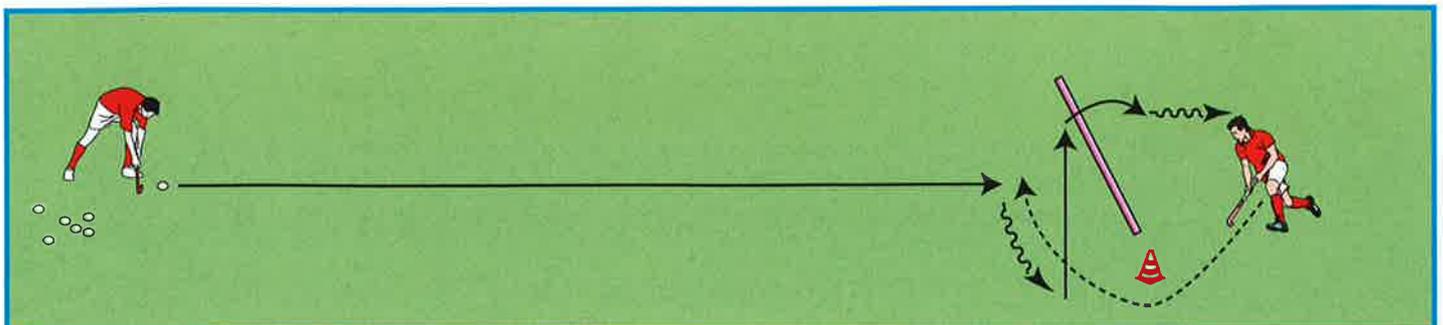
### Ablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball zu seinem Mitspieler, der vor die Stange, jedoch um das Hütchen herum, entgegenkommt. Hier nimmt er den Ball an und mit, dreht sich sofort um und macht vor der Stange zu-

erst noch einen Rückhandzieher, um dann die Stange zu überlupfen und den Ball sofort wieder zu kontrollieren. Nun können die Bälle entweder an dieser Stelle gesammelt werden oder es erfolgt noch eine Anschlussaktion wie z.B. ein Torschuss.

### Variation:

- Bei dieser Übung ist in erster Linie eine Variation der Anspiele interessant, da unterschiedliche Zuspiele einen deutlichen Unterschied in der Ballannahmetechnik und Weiterverarbeitung zur Folge haben.



## Übung 10

### Aufbau:

- Der Aufbau ist ähnlich zu Übung 9. Ein Zuspieler steht mit genügend Bällen etwa an der Viertellinie, ein Mitspieler mit einer Stange vor sich und einem Hütchen links steht etwa an der Mittellinie.

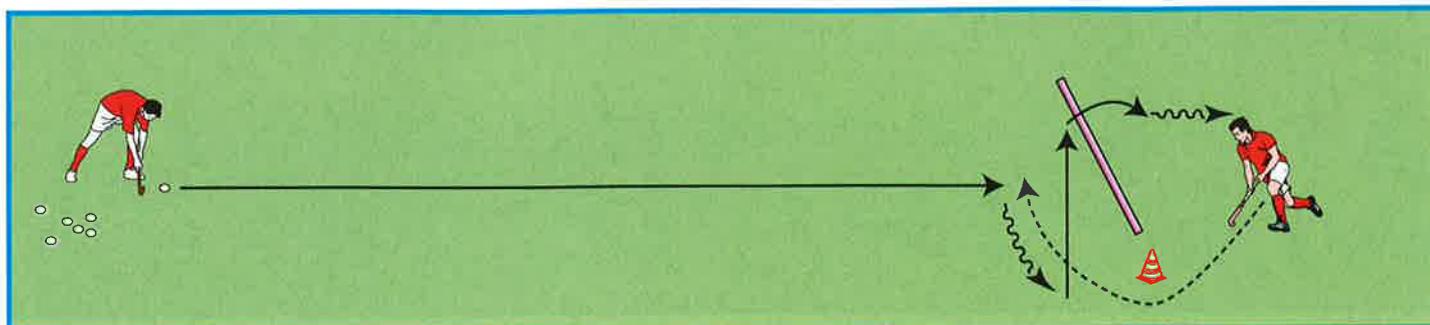
### Ablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball zu seinem Mitspieler, der vor die Stange, jedoch um das Hütchen herum, entgegenkommt.
- Hier nimmt er den Ball an und mit, dreht sich sofort um und die Stan-

ge, um den Ball sofort wieder zu kontrollieren. Nun können die Bälle entweder an dieser Stelle gesammelt werden oder es erfolgt noch eine Anschlussaktion wie z.B. ein Torschuss.

### Variation:

- Bei dieser Übung ist in erster Linie eine Variation der Anspiele interessant, da unterschiedliche Zuspiele einen deutlichen Unterschied in der Ballannahmetechnik und Weiterverarbeitung zur Folge haben.



## Übung 11

### Aufbau:

- Der Abstand ist ca. von Viertellinie zu Mittellinie. Die Anzahl der Spieler muss mindestens drei betragen.

### Ablauf:

- Die Bälle werden möglichst schnell

zur gegenüberliegenden Seite geführt, um sich jeweils auf der anderen Seite wieder anzustellen.

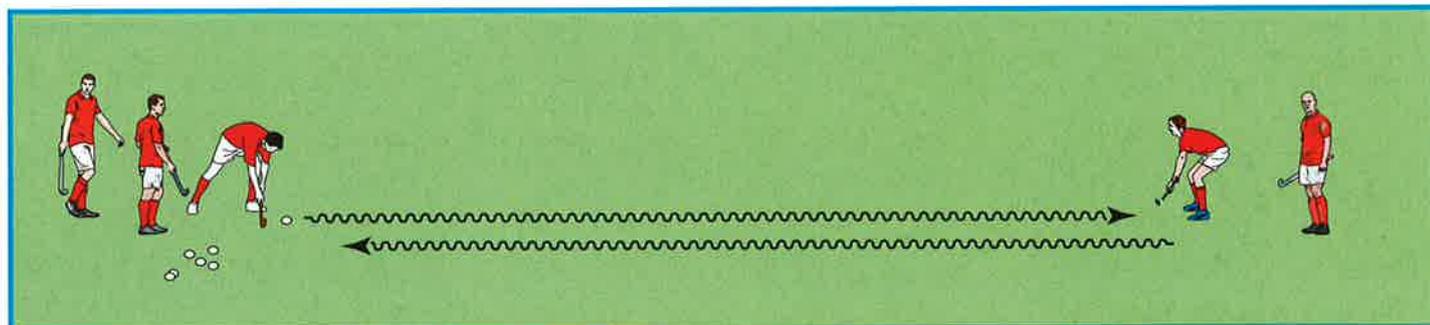
### Variation:

- Variationen können durch Veränderungen im Abstand und durch ver-

schiedene Ballführungsarten eingeführt werden. So kann der Ball auf folgende Weisen geführt werden:

- rechts vom Körper verschleppt,
- links vom Körper verschleppt,
- rechts vor dem Körper,

- links vor dem Körper,
- frontal vor dem Körper,
- Lupflauf,
- Indisches Dribbling.



## Übung 12

### Aufbau:

- Der Abstand ist etwa von der Viertellinie zur Mittellinie. Die Anzahl der Spieler muss mindestens drei betragen.

### Ablauf:

- Die Bälle werden möglichst

schnell in Richtung gegenüberliegender Seite geführt, um dann den Ball etwa auf der Hälfte aus dem Lauf dem nächsten Spieler zuzupassen und sich jeweils auf der anderen Seite wieder anzustellen.

### Variation:

- Variationen können durch Veränderungen im Abstand und durch verschiedene Ballführungsarten beziehungsweise durch verschiedene Passarten eingeführt werden.

