

Schlenzecke: Geheimnis mit sieben Siegeln?

Marc Oliver Herbert stellt die Schlenzecke vor

Oft wird darüber gesprochen, doch wenn es um die genaue Technik geht, dann müssen die meisten passen: Es geht um die gezogene Schlenzecke. Viele wollen diese ganz spezielle Technik beherrschen. Und es ist auch unbestritten, dass ein guter Eckenschlenzer eine absolute Waffe ist. Aber warum wird er dann so wenig trainiert?
Wahrscheinlich, weil es wenig explizites Wissen über diese Spezialtechnik gibt und weil man auch erst spät anfangen kann, diese bedondere Technik zu trainieren.

Schon Hockeykinder wollen die Technik beherrschen

Und doch sieht man am Rande von Hockeyspielen und außerhalb des eigentlichen Trainings im ganzen Land viele Kinder, die genau diese Technik üben – ihnen ist nämlich egal, ob ihre Kraft ausreicht, sie adäquat berichtigt werden oder nicht: Sie wollen es einfach probieren.
An dieser Stelle gibt Mark Oliver Herbert Einblick in die „reine Technik" der gezogenen Schlenzecke und taucht in ein Feld ein, das bisher auch in Hockey-Training nicht behandelt wurde und auch sonst in der Literatur wenig Berücksichtigung findet.



Marc Herbert

Marc Herbert ist bereits seit 2007 Bundestrainer für die weibliche U21. Vor dieser Tätigkeit war Herbert seit 2001 im DHB für verschiedene Mannschaften und in verschiedenen Positionen tätig. Der verheiratete, 47 Jahre alte Coach war ebenfalls als Landestrainer in Hamburg tätig. Seine Trainerkarriere begann in seinem Geburtsort Bremen beim HC Horn Bremen. Danach folgten Trainerstationen im Westen unter anderem bei Schwarz-Weiß Köln und dem Marienthaler THC. Neben diversen Titeln mit der Hamburger Jugend bei Länderpokalen in der Halle und auf dem Feld war Marc Herbert am dritten Platz bei der U18-EM 2007, bei der Hallen-Europameisterschaft der Damen 2008 und der Hallen EM 2012 beteiligt. Herbert lebt mit seiner Frau in Hamburg.

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Dynamische Ballkontrolle ...

Diesen Beitrag aus der Ausgabe 4/2013 schließen wir in dieser Ausgabe ab.

Seite 6

„Nie wieder", sagt Benedikt Schmidt-Busse und präsentiert erneut alternative Übungen zum Thema Einspielen ab

Seite 7

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:
Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (07031) 862-800
Fax (07031) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):
Stephan Haumann,
Hummelsbütteler Landstr. 45, 22335 Hamburg,
☎ 0172/ 2787974
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
☎ (07031)862-851
☎ (07031)862-801
E-Mail: froeberg-suberg@szbz.de

Anzeigen:
Ellen Motzer
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031)862-832
☎ (07031)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 5/2013

Damen erzielten 2012 in London 50% der Tore durch „Kurze Ecken“

Beim olympischen (Damen-)Hockeyturnier 2012 in London wurden etwas mehr als 50% aller im Turnier geschossenen Tore durch kurze Ecken erzielt.
Der Schlenzer hat sich inwischen auch bei den Frauen zur wichtigsten Technik für den direkten Ecken- Schuss entwickelt. Neben dem direkten Schuss können aus dieser Technik heraus auch viele Varianten an- und ausgespielt werden.
Das erfolgreiche Abschneiden in einem Spiel oder in einem Turnier steht oft in einem direkten Zusammenhang mit der Form des Haupt-Eckenschützen.
Ist der Ecken-Schütze in der Lage, das Duell mit dem gegnerischen Torhüter zu gewinnen, steigen die Chancen des eigenen Teams auf einen Erfolg doch erheblich. Noel Barrienuevo (ARG), Martje Paumen (NED), Fanny Rinne (GER) und Yibo Ma (CHN) ragen aus ihren Teams insbesondere durch ihren starken Ecken-Schlenzer heraus. Dabei kann man bei der Ausführung des Schlenzers unterschiedliche Techniken beobachten, die im Ergebnis jedoch eines gemeinsam haben: Die Bälle können hart und platziert in das Tor, bzw. in Richtung Tor befördert werden!
Vorgestellt werden sollen hier der „klassische“ Schlenzer (Ball bleibt in der Keule) und der gezogene Schlenzer (Ball wird am Schaft des Schlägers beschleunigt) als Beispiele für zunächst sehr unterschiedlich anmutende Schlenz-Techniken. Auf den zweiten Blick wird aber klar, dass es auch viele Gemeinsamkeiten gibt.
Herausgestellt werden soll darüber hinaus, welche Faktoren (Technikmerkmale) generell für einen harten und platzierten Ecken-Schlenzer verantwortlich sind.
Diese Informationen, die gemeinsam mit Andreas Höppner zusammengetragen wurden, sollen ein etwas tiefergehendes Verständnis für die Technikabläufe erzeugen und die tägliche Trainingsarbeit unterstützen, bzw. zum regelmäßigen Training des Ecken-Schlenzers motivieren.

Der Ansatz:

Grundsätzlich ist der Ansatz der, dass nur verändert werden soll, was zu einer deutlichen Verbesserung der Technik führt. Wichtig ist, dass kein „Überstülpen“ eines Ideal-Technikbildes erfolgen soll. Insofern müssen bereits Grundlagen der Technik im Grundlagentraining und Aufbautraining gelegt worden sein. Grundsätzlich wird zwischen zwei Technik-Typen unterschieden:

- **Geschleuderter Schlenzer (Ball am Schaft beschleunigt)**
- **Klassischer Schlenzer (Ball in der Keule)**

Diese beiden Techniken haben trotz fundamentaler Unterschiede auch einige Gemeinsamkeiten. Insofern muss man sich fragen, welche Merkmale grundsätzlich einen harten und platzierten Schlenzer ausmachen. Dies ist zum Beispiel die offene Fußstellung. Hierbei zeigt die Linie über beide Füße jeweils zum Tor (siehe Fotos). Ein weiteres Merkmal ist das aufrechte Aufnehmen (Oberkörper) des Balles.
Voraussetzung hierfür ist eine gute Hüftrotation. Zudem kann dann natürlich auch grundsätzlich die Rotation der Hüfte (auszumachen am Abdruck über den rechten Fuß) angeführt werden. Wichtig ist, dass die Arme nah am Körper sind. Weitere wichtige Aspekte sind die Schulterrotation, die linke Handaktion und der Handgelenkseinsatz.

Ecken-Schlenzer geschleudert



Anlaufen: Links - Rechts - Links

Der Fuß muss nah am Ball aufgesetzt werden.
Die linke Hand hat Kontakt zum rechten Unterarm und der Abstand der linken und rechten Hand am Schläger soll ungefähr eine Unterarmlänge sein.
Zudem ist es wichtig, dass die linke Hand im Rückhand-Griff (Drehgriff) angesetzt wird.





Das linke Bein kann entweder das rechte Bein hinterkreuzen, so wie hier gezeigt…





..oder es wird flach am Ball vorbeigesprungen. In beiden Fällen bleibt der Ball lange liegen. Hierbei soll der Ball am Keulen-Schaftpunkt bleiben.





Der Oberkörper muss lange aufrecht gehalten werden, damit die Hüfte Platz zum drehen hat. Die linke Hand hat dabei weiter Kontakt am rechten Unterarm.





Die Schleuderbewegung wird dann wie folgt eingeleitet: Zuerst kommt der Stemmschritt links über die Ferse, dann erst mit dem Oberkörper tiefer gehen und am Ball „vorbeistechen". Nun wird der Ball auf den Schaft aufgeladen.

Die Fuß-Position in einer Linie zum Tor ist hier zwar nicht ganz erfüllt, für eine optimale Beschleunigung und Präzision aber zwingend erforderlich. Es wird nun direkt die Hüftrotation eingeleitet und zwar durch den Abdruck mit dem rechten Fuß. Zudem muss die linke Hand vor die rechte Hand gebracht werden (Also: „Links überholt rechts" oder „Links vor Rechts")





Durch die Hüftrotation in Kombination mit der Schulterrotation wird der Ball am Schaft hochgerollt (unterstützt durch einen tiefgehenden Oberkörper und das „vorbeistechen").
Die linke Hand ist dabei immer noch vor der rechten Hand (beide Hände sind allerdings am linken Fuß vorbei!)

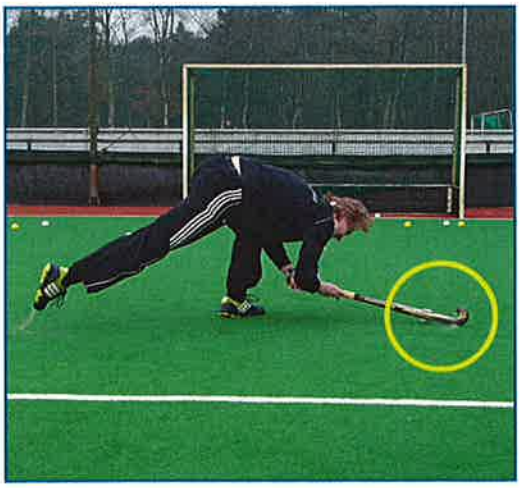




Vergleich Karwatzki

Die Hüftrotation ist durch den tiefen Oberkörper nicht richtig möglich, die Schulter wird aber eindeutig nach vorn gebracht. Der Ball ist in diesem Beispiel viel weiter am Schaft hochgerollt (durch einen sehr – fast schon zu tiefen – Oberkörper).
Die linke Hand befindet sich noch hinter der rechten Hand, was dazu führt, dass der Beschleunigungsweg kürzer und dadurch das „Katapult" zu früh ist.





Vergleich Müller-Wieland

In diesem Beispiel sieht man eine gute Hüft- und Schulterrotation. Der Ball ist zudem durch den tiefgehenden Oberkörper und das „Vorbeistechen" am Schaft hochgerollt.
Die linke Hand ist immer noch vor der rechten Hand und beide Hände sind am linken Fuß vorbei!









Durch Druck auf der rechten Hand und einen Gegendruck auf der linken Hand wird nun das „Katapult" gestartet.





Nun ist ein Durchschwingen mit dem gestreckten rechten Arm wichtig für die Kraftübertragung, die durch das Ausschwingen entscheidend beeinflusst wird.





Zudem geht der Oberkörper mit...





...dem rechten Bein voran dem Ball hinterher, um die Stabilität und das Gleichgewicht für eine potentielle Anschlussaktion wieder zu bekommen.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Den Beitrag von Stefan Haumann aus der Ausgabe 4/2013 von Hockeytraining zum Thema „dynamische Ballkontrolle" schließen wir in dieser Ausgabe mit den beiden letzten Übungen ab



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.

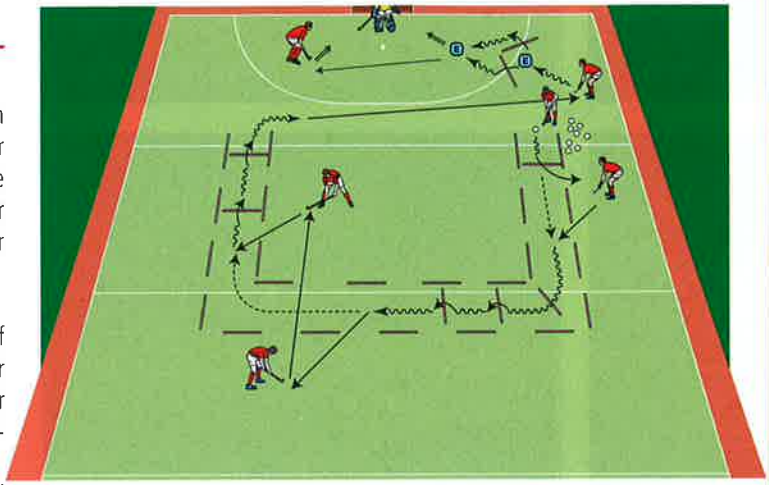
Übung 5

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 entgegenkommt 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.



Übung 5

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 wichtiges Stichwort.
Die Übung soll flüssig am Laufen gehalten werden.

Übung 6

Aufbau:

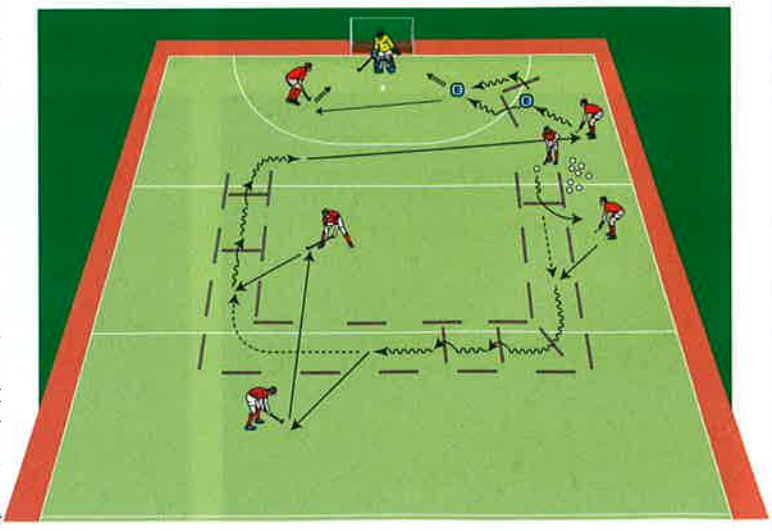
- Durch Stangen und Hütchen wird ein großes „Tunnel-U" gebaut, durch das die Spieler später diverse Ballführungsübungen machen müssen.

Ablauf:

- Der Spieler mit Ball startet mit der Ballführung durch den Stangen-Tunnel. Nach dem ersten Stangenhindernis passt er den Ball möglichst schnell nach der Ballkontrolle nach links zu seinem Mitspieler und bekommt den Ball sofort zurück in den Lauf gespielt. Durch die sich nun anschließende Rechtskurve muss er den Ball mittels 3-D Lupflauf mitnehmen. Dann muss der Ball wieder schnell kontrolliert werden und es kommt ein weiterer Pass nach links. Wieder kommt der Ball sofort in den Lauf zurück, der Ball muss angenommen, kontrolliert und sofort nach rechts weiter gepasst werden. Nach einer weiteren Rechtskurve wird der Ball in den vollen Lauf zurückgespielt und es schließen sich wieder zwei Stangenhindernisse an, die Um- bzw. überspielt werden müssen. Nun gilt es, den Ball schnell auf die andere Seite zu schlagen (Seitenwechsel). Der hier wartende Spieler nimmt den Ball hinter den Hindernissen an und muss dann mit der Ballannahme den Ball möglichst schnell kontrollieren, um ihn nach innen in Richtung Tor mitzunehmen. Hier entscheidet er, ob er den Ball selbst aufs Tor bringt oder auf den Spieler am langen Pfosten ablegt.

Variation:

- Diese Übung ist eine Beispielübung für tausende Übungsvariationen. So können sowohl die Hindernisse, als auch die Anspiele frei verändert werden. Als Grundgerüst gilt der enge Stangentunnel als Hilfsmittel, Ballkontrolle zu entwickeln und zu verbessern. Es sollte darum immer auch auf die Anspielqualität und den guten und schnellen Ablauf der Übung geachtet werden. Um den Druck noch einmal zu erhöhen, kann auch nach dem Start der Übungen nach einiger Zeit ein Verteidiger hinterher starten, um den Ballführenden unter zeitlichen Druck zu setzen.



Übung 6

Hinweis:

- Beim Coaching sollte immer auf die richtige und vor allem schnelle Ausführung geachtet werden. Ggf. kann die Übung zu diesem Zweck auch als Wettbewerb laufen – entweder gegen die Uhr oder gegen einen zweiten Stangen-Tunnel.

Nie wieder Langeweile!

Benedikt Schmidt-Busse präsentiert in dieser Ausgabe einige weitere Übungen zum Thema „Einspielen"

In unserer letzten Ausgabe von HockeyTraining (Nr. 4/2013) hat unser Autir Benedikt Schmidt-Busse eine ganze Reihe von Übungen vorgestellt, die dem unerlässlichen Einspielen etwas mehr Reiz und auch „Spielnähe" verleihen sollen. Diesen Beitrag setzen wir mit den nachfolgenden Übungen fort. Diese Übungen können in den ersten Minuten des Trainings flexibel eingesetzt werden, um von vorneherein keine Langeweile bei den Spielern aufkommen zu lassen.

Wir wünschen viel Spaß und viele Anregungen.



Foto: H. Bohlscheid



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.

Übung 13

Aufbau:

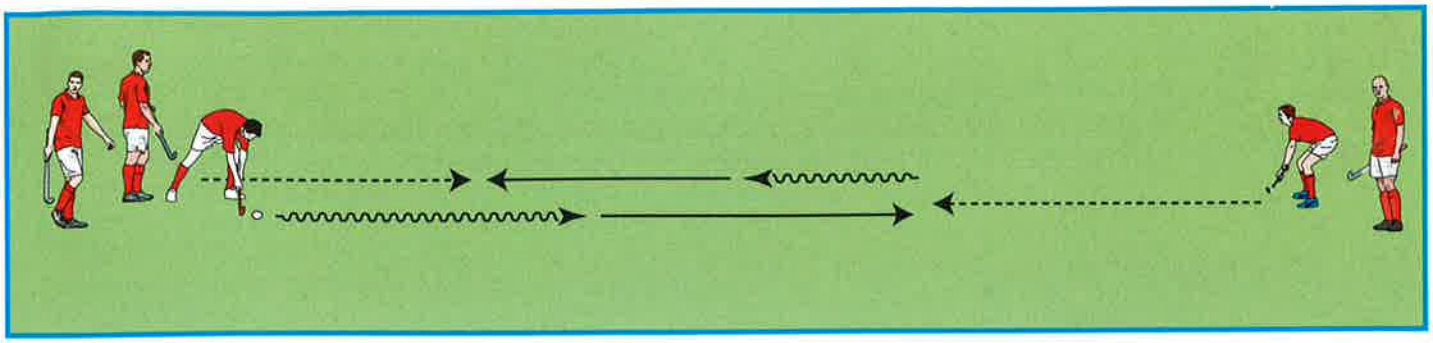
- Der Abstand der Spieler zueinander entspricht etwa dem von Viertellinie zu Mittellinie. Die Anzahl der Spieler muss mindestens drei betragen.

Ablauf:

- Die Bälle werden möglichst schnell in Richtung gegenüberliegender Seite geführt, um dann den Ball auf etwa einem Drittel der Strecke zu dem entgegenkommenden nächsten Spieler zu passen und sich danach jeweils auf der anderen Seite wieder anzustellen.

Variationen:

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



Übung 14:

Aufbau:

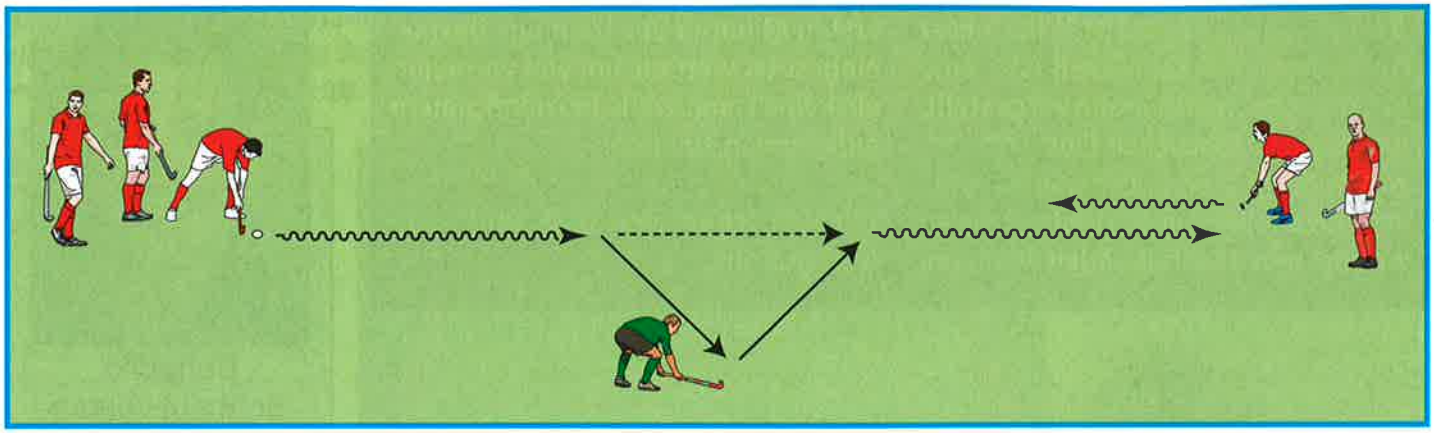
- Der Abstand der Spielergruppen entspricht dem von Viertellinie zur Mittellinie.
- Die Anzahl der Spieler muss mindestens vier betragen, davon ein Zuspieler.

Ablauf:

- Die Bälle werden möglichst schnell in Richtung gegenüberliegender Seite geführt, um dann den Ball auf ca. der Hälfte der Strecke zu dem Zuspieler zu passen.
- Dieser spielt den Ball sofort wieder zurück, der Ball wird erneut zurückgespielt und nach schnellem Antritt und Dribbling auf der anderen Seite dem nächsten Spieler übergeben.

Variationen:

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



Übung 15:

Aufbau:

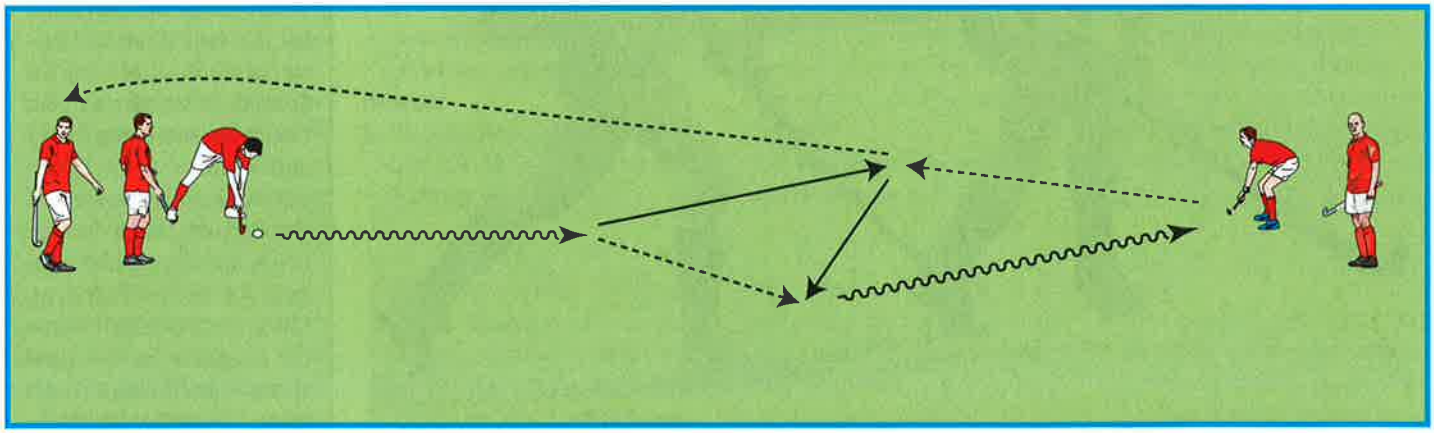
- Der Abstand der Spielergruppen entspricht dem von Viertellinie zu Mittellinie.
- Die Anzahl der Spieler: mindestens vier .

Ablauf:

- Die Bälle werden möglichst schnell in Richtung gegenüberliegender Seite geführt. Auf der anderen Seite läuft der Mitspieler an, bekommt den Ball dann aus dem Lauf in den Lauf gespielt und legt ihn sofort wieder auf zum Passgeber.
- Beide stellen sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.

Variationen:

- Variationen können durch Veränderungen im Abstand und durch verschiedene Ballführungs- und durch Veränderung der Passarten eingeführt werden.



Übung 16:

Aufbau:

- Der Abstand der beiden Übendengruppen entspricht etwa dem von Viertellinie zu Mittellinie.
- In der Mitte liegt ein enger Kanal aus Stangen (siehe Übungszeichnung).
- Die Anzahl der Spieler muss mindestens drei betragen.

Ablauf:

- Die Bälle werden möglichst schnell in Richtung gegenüberliegender Seite geführt, wobei darauf zu achten ist, dass der Ball immer innerhalb des Stangentunnels geführt wird, der Körper aber ausgesteuert wird und die Füße dadurch Slalom durch die Stangen laufen.

Variationen:

- Variationen sind sowohl durch Veränderungen im Abstand als auch durch verschiedene Ballführungsarten möglich..

