



Auch die „Größten“ haben mal klein angefangen

Hockey mit den Minis – Silke Nahrman gibt Trainingstipps für die Arbeit mit dem Nachwuchs

Familien mit Kindern entscheiden sich mittlerweile sehr früh für eine Haupt-sportart. Dementsprechend hoch ist der Bedarf an qualifizierten Trainern im Kleinkinderbereich.

Der dauerhafte Zulauf an neuen Hockey-kindern in den Vereinen ist aber stark abhängig von der Qualität der Betreuung dieser Altersklasse und insbesondere von der richtigen Trainer- und Co-Trainerauswahl für diese Zielgruppe. Daher sollten Vereine gerade im Kleinkinderbereich erfahrene und qualifizierte Trainer einsetzen.

Der Mini-Trainer ist die erste und somit maßgebliche Schnittstelle zwischen Eltern, Kindern und Verein und kann in erheblichem Maße zu einer positiven Bindung zum Verein beitragen.

Auf diese Position unerfahrene, zu junge

Hilfstrainer oder „nur“ ehemalige hockey-spielende Eltern zu setzen, wäre kurz-sichtig und falsch.

Die jeweils besten Trainer eines Clubs sollten keinesfalls nur in den 1. Mannschaften von Perspektivteams eingesetzt werden, sondern ebenso oder besonders in Mannschaften des Basisbereichs. Fehlbesetzungen in dieser Altersstufe können leicht zu vorzeitiger Abkehr der kleinen Hockey-talente vom Hockeysport führen.

Ganz besonders wichtig ist, dass der Betreuungsschlüssel Trainer <=> Kind in dieser Altersstufe deutlich höher sein sollte, als in älteren Kindermannschaften: idealerweise in einem Verhältnis von 1:6. Das heißt: Auf 30 Kinder kommen beispielsweise ein Cheftrainer mit vier Co-Trainern.

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Gekannt kontern

Jamilon Mülders, Chef-Trainer der Damen-Nationalmannschaft, präsentiert Übungen zu diesem Thema ab

Seite 5

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.):

Valentin Altenburg
Glindweg 19, 22303 Hamburg,
☎ 0151 270 394 26
E-Mail: valentin.altenburg@yahoo.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 Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: froberg-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 44 vom 1.1.2014
Anzeigenschluss: freitags

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

Ausgabe 2/2014



„Etwas Schwund ist immer“. Der Spruch gilt auch dann, wenn es darum geht, Kinder und Jugendliche an den Verein zu binden. Daher sollte die Basis, der Bambini-Bereich, entsprechend groß sein. (Foto: privat)

99 Mini-Training: kein kleines Erwachsenen-Training!

Nicht jeder qualifizierte Erwachsenentrainer ist für die Arbeit mit den Kleinsten geeignet und Mini-Training ist kein „kleines Erwachsenen-Training“. Aber es sind auch nicht alle Trainingsmaßnahmen aus dem Jugendbereich übertragbar oder geeignet für die Zielgruppe der kleinsten Hockeyspieler.

Häufig übernehmen junge Nachwuchstrainer Übungen aus den eigenen Trainingseinheiten für die Trainingseinheiten der jüngeren Kinder, auch das ist generell nicht empfehlenswert.

Verantwortliche, die Hockeytrainer im Minibereich einsetzen, sollten grundsätzlich folgende Dinge beachten:

- Mini-Hockeytrainer müssen abgesehen von ihrer fachlichen Kompetenz die Begeisterung für Hockey verkörpern und in der Lage sein, diese authentisch verkaufen zu können.
- Nur so kann es bei den kleinen Athleten zu einer lang anhaltenden lebenslangen Begeisterung – einer intrinsischen Motivation – für den Hockeysport kommen.
- Ein Trainer, der echte Freude am Hockeysport lebt, wird kei-

ne Mühe haben, diese zu vermitteln und auf die Kinder zu übertragen.

Das Anforderungsprofil eines Mini-Trainers beschränkt sich nicht nur auf seine hockeyspezifische Kompetenz, sondern in hohem Maße auch auf seine Kompetenz in den Bereichen Organisationsfähigkeit, Zuverlässigkeit, Flexibilität, Ansprache, persönliches Auftreten, adäquater Umgang mit Kindern und Eltern sowie in der Führung und Ausbildung von Co-Trainern. Trainer und Co-Trainer sollten sich bewusst sein, dass sie Vorbild in jeglicher Hinsicht sind: fachlich wie menschlich.

Das fängt beim äußeren Erscheinungsbild beziehungsweise beim

Auftreten an, geht über die selbstverständliche Hockeykompetenz bis hin zur allgemeinen Wertevermittlung in den Bereichen

- Disziplin,
- Verbindlichkeit,
- Respekt,
- Toleranz,
- Höflichkeit,
- Pünktlichkeit,
- Sozialkompetenz,
- natürlicher Ehrgeiz
- Freude am „sich fordern wollen“
- und so weiter.

Klare, verlässliche Strukturen für Kinder wie auch für Eltern vor, während und nach dem Training können für alle Beteiligten für ideale

Trainingsvoraussetzungen sorgen. Zum Beispiel:

- pünktliches Erscheinen von Trainern und Kindern,
- keine Eltern mit auf den Platz,
- Trinkpause nur, wenn Trainer es ansagen und nur an der Bank und nicht bei den Eltern,
- kein Handy während des Trainings
- und so weiter.

Für die Trainingsvorbereitung und den Trainingsaufbau ist es hilfreich, Folgendes zu beachten:

- Die Altersstruktur innerhalb der Minihockeygruppe sollte so eingeteilt werden, dass die 3- bis 4-Jährigen getrennt von 5- bis 6-Jährigen trainieren.
- Strukturierter Trainingsaufbau

**HockeyTraining-Redakteur
Valentin Altenburg und Au-
torin Silke Nahrman beim
Trainersymposium 2013**



Die Trainingseinheiten sollten eine logische Abfolge haben, wöchentlich aufeinander aufbauen und einen Saisonplan verfolgen.

- Trainiert wird nach dem spielgemäßen Konzept, das heißt in einer kindgerechten Mischung aus Übungs- und Spielformen. Der Organisationsablauf sollte so gewählt werden, dass er in sich logisch ist und einen reibungslosen, zeitsparenden Ablauf der Übungs- und Spielformen möglich macht und lange Umbauphasen vermieden werden.



Silke Nahrman

... ist Hockeytrainerin (A-Lizenz) und Diplomportlehrerin sowie wissenschaftliche Mitarbeiterin der Deutschen Sporthochschule Köln im Institut für Kognitions- und Sportpielforschung, Lehr- und Forschungsgebiet Hockey. Außerdem ist sie für den DHB als Referentin in der Kinder- und Jugendtrainerausbildung tätig. Das Hockeyspiel lernte sie beim UHC Hamburg, bevor sie später in der 1. Damenmannschaft bei RW Köln spielte. Ihre Trainerkarriere begann Silke Nahrman mit dem Schwerpunkt Nachwuchsförderung (U6 / U8 / U10) bei Rot-Weiß Köln, seit 2013 ist sie für die Nachwuchsförderung (U6 / U10 / U14) beim RTHC Leverkusen erfolgreich tätig. Die 48-Jährige lebt mit ihren vier Kindern in einer Patchwork-Familie mit Volker Fried und dessen vier Kindern in Köln.



Nachwuchs-Trainerin mit Herz, Erfahrung und Erfolg: Silke Nahrman. (Foto: H. Bohlscheid)

- So kann beispielsweise ein Übungsaufbau des Aufwärmprogramms idealerweise auch für die nächste Technikübung genutzt werden.

Durch Stationsbetriebe und Kreisverkehr kann für hohe Übungsdichte und wenig Leerlauf der einzelnen Übungen gesorgt werden. Jede einzelne Station sollte von einem Trainer / Co-Trainer besetzt werden.

Überhaupt sollten Trainer im Minibereich so viel wie möglich selbst mit- und vormachen (beim Aufwärmen oder Abschlusspiel), auch das macht den Kleinsten Freude.

Der Einsatz von vielseitigen, auch sportartübergreifenden Materialien wie Tennisbällen, Softbällen, Bänken und Matten sorgt für Abwechslung bei dem Übungsaufbau.

Der Anteil allgemeinsportmotorischer und hockeyspezifischer Grundausbildung sollte in jeder Trainingseinheit ausgewogen sein. Hockeyfremde Auflockerungsspiele finden ebenfalls ihren Einsatz.

Das spielerische Aufwärmpro-

gramm sollte nicht zu intensitätsbetont sein, da sonst das konzentrationsfordernde Techniklernen leidet.

Im Minihockey dürfen ALLE Hockeysportarten angeboten und in Grobform gelernt oder zumindest ausprobiert werden. Es wird nicht vorgeschrieben, dass im Minibereich nur Schieben und Stoppen oder nur die einfachsten Ballführungstechniken gelernt werden sollen. Will ein sehr junger Hockeyspieler wissen, wie Heppen, Schlenzen oder andere Spezialtechniken funktionieren, sollte ihm das unbedingt gezeigt werden und nicht nur stur die Grundlagentechniken vermittelt werden. Wissensdurst wird immer nachgegeben. Die Startphase des goldenen Lernalters kann und sollte immer genutzt werden.

Man wundert sich immer wieder, wie schwierigste Bewegungsabläufe geradezu spielerisch in jüngsten Jahren ganz nebenbei und mit viel Erfolg erlernt werden. Das Gleiche gilt für einfache taktische Zusammenhänge: Es gibt keinen Grund dafür, warum Minikinder nicht auch in der aller-einfachsten Form wissen sollten,

was Raum- oder Manndeckung ist. Vielleicht sind die Begrifflichkeiten in diesem Alter etwas kindgerechter aber ob man nun „Abfangreihe“ oder „Jeder nimmt sich einen blauen Spieler“ ruft: Das Prinzip bleibt das gleiche und hilft dann im älteren Grundlagenbereich sehr, wenn bestimmte Dinge schon einmal thematisiert worden sind.

Üben von Standard-situationen schafft Sicherheit!

Auch das Üben von Standardsituationen mit verschiedenen Lösungsmöglichkeiten sollte Teil des Trainings sein und führt später zur Schaffung von selbstständigem Erfolg im Spiel.

Also einfache Lösungsangebote für Standardsituationen in 4:4-Turnierformen wie zum Beispiel die Kombinationen zu zweit Quer-Steil bei Abschlüssen oder die „Abfangreihe“ helfen sehr, in verschiedenen Spielsituationen schnell und richtig zu handeln und zu entscheiden. Das schafft Sicherheit und lässt so manches Spiel gewinnen.

Alles, was später zum Standard-repertoire von älteren Mannschaften gehört, wie Aufwärmen / Auslaufen / Technik / Taktikschulung / Trinkpause / Besprechung mit Taktiktafel / Aufgaben innerhalb der Mannschaft übernehmen, sollte Stück für Stück in kindgerechter Form zum Routineablauf eines Trainings oder Turniers hinzugefügt werden. Die Erziehung zum mündigen, selbstständigen und verantwortungsvollen Athleten findet hier ihren Anfang.

Der Minitrainer sollte eine kindgemäße Sprache sprechen und gleichzeitig ein einheitliches Hockeyvokabular einführen.

99 Kindgerechte Korrekturhilfe ist wichtig

Permanente persönliche Rückmeldung mit fachlicher kindgerechter Korrekturhilfe (verbal und praktisch am Schläger) ist ein absolutes Muss für jeden Minitrainer.

Außerdem sollten auch immer Maßnahmen der inneren Differenzierung angeboten werden, das heißt: Innerhalb einer Übung werden je nach Könnensstand der einzelnen Kinder mehrere Ausführungsmöglichkeiten angeboten, obwohl der Organisationsablauf für alle gleich bleibt. So umspielt der eine noch am Hütchen, wobei der andere schon mit halb- oder ganzaktivem Gegenspieler übt.

So wird in jeder Trainingseinheit für sehr unterschiedliche Leistungsniveaus – und Entwicklungen innerhalb der Mannschaft – eine Möglichkeit des Erfolgserlebnisses geschaffen.

Auch die Eltern spielen eine wichtige Rolle bei der aktiven Unterstützung ihrer Kinder.

Dass diese Unterstützung in angemessener Form stattfindet, kann vom Trainer mitgesteuert werden und sollte auch vom Trainer gegenüber den Eltern klar formuliert werden.

Klar muss sein, dass elterliche Unterstützung gerade an eng getakteten Wochenenden ein wichtiger Baustein der umfassenden Betreuung sein kann, wenn der

eine oder andere Vater beim Coachen einspringt und die Ansagen der Trainer weiterträgt. Dafür sind alle Trainer sehr dankbar.

Klar muss aber auch sein, dass die fachliche Betreuung der Kinder und die Einteilung der Spieler und Mannschaften einzig und allein Aufgabe des Trainers beziehungsweise des Trainerstabs ist.

Hierbei sollten gerade junge Co-Trainer in ihrer Stellung gegenüber den Eltern vom Cheftrainer gut vorbereitet und gestärkt werden, damit diese Symbiose Trainer / Kind / Eltern harmonisch verläuft und sich gegenseitig ergänzen kann und die jungen Athleten zielführend begleitet werden können.

Wie diese theoretischen Tipps in der Praxis aussehen könnten, soll in den nächsten Folgen von HockeyTraining anhand von typischen Mini-Übungs- und Spielformen dargelegt werden.

Interview mit Silke Nahrmann:

Bei den Mädchen funktioniert's über die „Freundschaftsschiene“

HockeyTraining: Mit Ihrer Erfahrung sind Sie quasi die Mutter aller Bambinis und haben viel für Hockey-Minis übrig, aber Hand aufs Herz: Wird Ihnen das Gewusel auf dem Hockeyplatz nicht manchmal doch zuviel?

Silke Nahrmann (lacht): Nein, überhaupt nicht. Jeder soll das machen, was er am Besten kann. Mir liegt die Arbeit mit kleinen Kindern, das habe ich schon während meines Studiums festgestellt und so ist das Training mit Kindern mein Steckenpferd geworden.

HT: Wie erfolgreich Jugendtrainer arbeiten, lässt sich auch am Zulauf der Kinder messen. Wie viele Bambinis hat der RTHC aktuell?

Nahrmann: Ich bin jetzt seit einem Jahr beim RTHC und wir haben die Zahl der Trainingsteilnehmer inzwischen fast vervierfacht. Zur Zeit kommen etwa 70 Bambinis zum Training. Dabei ist die reine Anzahl neuer hockeybegeisterter Kinder zwar ein wichtiger Indikator für erfolgreiche Trainerarbeit. Sie ist allerdings nur die Grundvoraussetzung für die Nachhaltigkeit erfolgreicher Nachwuchsarbeit, welche sich dann erst in den älteren Jugendjahrgängen messen lässt.

HT: Gibt es neben der im RTHC sicher gut funktionierenden „Mund-zu-Mund-Propaganda“ weitere Akquise-Tipps, die Sie anderen Vereinen geben können?

Nahrmann: Wie viele andere Hockeyvereine gehen wir auch in Kitas und Grundschulen, monatsweise oder zum Teil auch wochenweise. Zusätzlich veranstaltet der RTHC aber auch einmal im Jahr ein Turnier für Grundschulen. Da werden dann auch Kinder für den Hockeysport und unseren Verein begeistert. Uns kommt entgegen, dass sich Eltern schon recht früh für eine Sportart ihres Kindes entscheiden, und dass es nicht so wahnsinnig viele Mannschaftssportarten gibt, die eine so hohe Akzeptanz wie Hockey genießen.

HT: In vielen Vereinen gibt es ein Missverhältnis zwischen Jungen und Mädchen. Welche

Möglichkeiten sehen Sie, mehr Mädchen für Hockey zu gewinnen?

Nahrmann: Es stimmt schon, dass der Zulauf bei den Jungen größer ist als im weiblichen Bereich. Bei den Mädchen funktioniert das über die Freundschaftsschiene: Eine Hockeyspielerin bringt ihre Freundin mit. So bin ich selbst auch damals zum Hockey gekommen. Gerade bei den Mädchen muss man dann aber darauf achten, dass die Spaßkomponente nicht zu kurz kommt. Da kommt man mit früher und starker Leistungsorientierung – die vielleicht bei den Jungen funktioniert – nicht weiter.

HT: Sie haben ein enormes Fachwissen und eine ebenso große Erfahrung im Bambinitraining, ein Bereich, in dem sich viele Vereine und Trainer schwerer tun als im Jugend- und Erwachsenentraining. Haben Sie nicht mal daran gedacht, ein Buch zu diesem Thema zu schreiben?

Nahrmann: Ich habe im Rahmen meiner Diplomarbeit über Kinderhockey geschrieben. Das war eine Menge Text und darüber hinaus 120 Trainingspläne. Diese Arbeit ist seinerzeit auch den Vereinen angeboten worden. Das war 1990 und ist nun aber nicht mehr ganz aktuell. Ich bin derzeit dabei, das alles zu aktualisieren. Vielleicht wird ja einmal ein eBook daraus.

HT: Gibt es etwas, was Sie immer schon mal machen wollten, es bisher aber noch nicht gemacht haben?

Nahrmann: Ich wollte immer schon mal gern unseren Trainerkollegen aus Holland, Belgien und Spanien live und in Farbe bei ihrer Nachwuchsarbeit über die Schulter schauen, um sehen zu können, welche Wege unsere europäischen Nachbarn in ihrer Nachwuchsarbeit im Kleinkinderbereich gehen. Sicher würde man dort auch einige neue und interessante Ansätze für unsere Arbeit hier in Deutschland finden.

Mit Silke Nahrmann sprach
Herbert Bohlscheid

Gekonnt kontern zum Erfolg

Damen-Bundestrainer Jamilon („Jami“) Mülders präsentiert Übungen, die helfen, Fehler des Gegners zum eigenen Vorteil zu nutzen.

Jede Mannschaft und jeder Trainer kennt die Situation: Der Gegner hat eine starke Phase, agiert überlegen am Schusskreis und es ist eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis es beim eigenen Team „einschlägt“. Doch dann ein unbedachter Pass und sofort eröffnen sich der eigenen Mannschaft ungeahnte Möglichkeiten, wenn sie denn gut darauf vorbereitet ist, geschickt zu kontern, um von Verteidigung auf Angriff umzuschalten. In dieser Ausgabe von HockeyTraining finden Sie wieder ein-

mal eine ganze Reihe von Übungen, die Sie als Vereinstrainer bei der täglichen Arbeit gerade jetzt in der Vorbereitungsphase sicher gut in das Training einbauen können. Kein geringerer als „Jami“ Mülders, seines Zeichens Cheftrainer der Deutschen Hockeydamen-Nationalmannschaft, greift im folgenden Beitrag das Thema „Erfolgreich kontern“ auf.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und natürlich Erfolg bei der Umsetzung!

Umschaltspiel (Abb. 1)

Organisation:

- In einem Viertel stehen zwei Tore mittig etwa 14 Meter von den Seitenauslinien entfernt mit Öffnung zu eben diesen Linien.
- Mit Hilfe von Streifen wird eine Torschusszone zwischen den Toren und den Viertellinien markiert.
- In den Toren stehen Torwarte.
- Zwei Mannschaften mit je fünf Spielern agieren im Viertel.

Ablauf:

- Es wird 5 gegen 5 in einem Viertel gespielt, wobei jedem Team ein Tor fest zugeordnet ist.
- Der Startpunkt zu Spielbeginn oder nach erfolgreichem Tor ist frei wählbar.

Variationen:

- Erweiterung auf ein 6 gegen 6 plus Torwarte ist möglich.
- Der Startpunkt wird auf rechts / links hinten festgelegt, um das Spiel gegen Pressing zu üben.

Hinweise:

Es ist zu achten auf

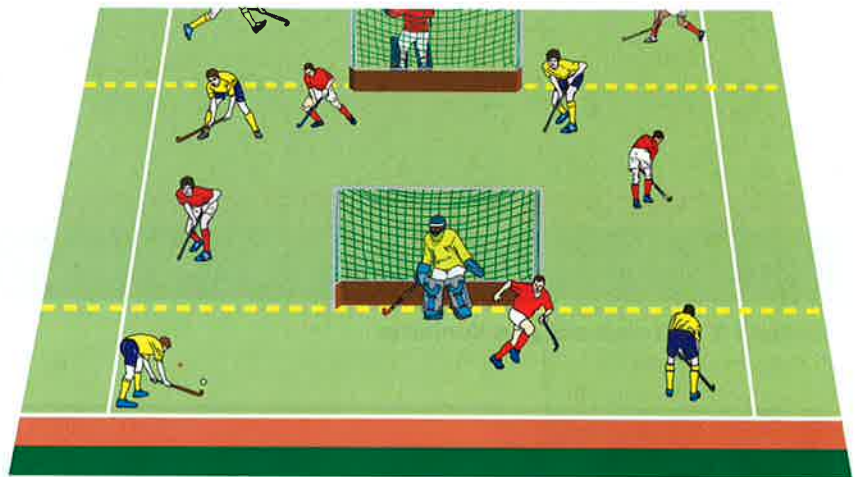


Abbildung 1: Umschaltspiel

- ein schnelles Umschalten nach einem Ballgewinn,
- Positionsspiel im Kreis,
- Torschuss- und Torwart-Verhalten,
- Coaching der Mitspieler und
- Kontersicherung.



Autor „Jami“ Mülders, Cheftrainer der DHB-Hockeydamen im Gespräch mit Valentin Altenburg, verantwortlicher Redakteur von HockeyTraining beim Trainersymposium im November 2013 in Köln. (Foto: Herbert Bohlscheid)

Organisation:

- In einem Viertel stehen zwei Tore mittig etwa 14 Meter von den Seitenauslinien entfernt mit Öffnung zu eben diesen Seitenauslinien.
- Ein Tor steht auf dem Hauptschusskreis.
- Mit Hilfe von Streifen von den Eckenrausgabepunkten bis zur entfernten Mittellinie werden eine Torschusszone sowie seitliche Begrenzung markiert.
- In den drei Toren stehen jeweils Torwarte.

- Zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern befinden sich im Viertel.

Ablauf:

- Es wird 5 gegen 5 in einem Viertel gespielt, wobei jedem Team ein Tor fest zugeordnet ist.
- Zusätzlich ist das Feld um einen Kanal seitlich erweitert, in dem ein zusätzliches Kontertor steht, auf das ebenfalls angegriffen werden kann.

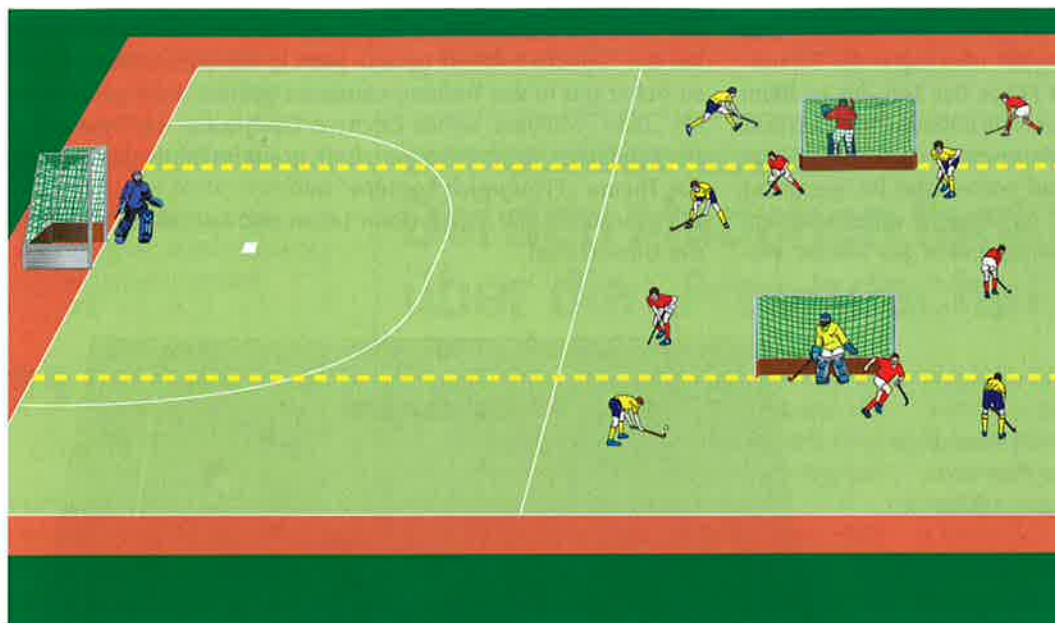


Abbildung 2: Umschaltspiel plus Kontertor

- Erzielt ein Team ein Kontertor, bleibt es im Ballbesitz und das Kontertor ist bis zum Erzielen eines regulären Tores gesperrt.
- Der Startpunkt zu Spielbeginn oder nach erfolgreichem Tor ist frei wählbar.

Variationen:

- Das Spiel wird erweitert zu 6 gegen 6 und 7 gegen 7 plus Torwarte.
- Der Startpunkt wird auf rechts / links hinten festgelegt, um das Spiel gegen Pressing zu üben.

Hinweise:

- Auf schnelles Umschalten nach einem Ballgewinn, Positionenspiel im Kreis, Torschuss- und Torwart-Verhalten, Coaching der Mitspieler und Kontersicherung ist zu achten.

Konterentscheidung

Organisation:

- Ein Tor steht auf dem Hauptkreis, zwei weitere Tore außen auf der entfernten Viertellinie, ein Tor auf einer Streifenlinie mittig zwischen Viertel- und Mittellinie.
- In jedem Tor steht ein Torwart.
- 3 Hütchentore stehen auf Höhe der Mittellinie.
- Mit Hilfe von Streifen wird eine Linie markiert, die das letzte Viertel in der Hälfte teilt.
- Zwei Teams mit je 8 Spieler agieren auf dem Dreiviertelfeld.

Ablauf:

- Es wird 8 gegen 8 auf dem Dreiviertelfeld gespielt, wobei eine Mannschaft im 4er- oder 3er-Aufbau agiert und die gegnerische Mannschaft mit Pressing oder Halbfeld (Mann/Raum) dagegen spielt.
 - Die aufbauende Mannschaft muss so spielen, dass sie es schafft, durch die Hütchentore auf der Mittellinie zu spielen.
 - Beim Durchspielen der zwei Hütchentore außen muss ein Torabschluss auf das ballentfernte Tor erfolgen. Wird allerdings die Streifenlinie einmal überspielt, kann die Seite auch wieder gewechselt werden und auf das ballnahe Tor angegriffen werden.
 - Beim Durchspielen des Hütchentores in der Mitte ist die Wahl des Abschlusstores beliebig.
 - Fängt die verteidigende Mannschaft den Ball ab, darf sie selbst einen Angriff auf das Kontertor auf dem Hauptkreis oder das Tor zwischen Mittel- und Viertellinie starten.
- Die Wahl des Kontertores ist dabei frei, wenn jedoch einmal am vorderen Kontertor 1 vorbeigespielt wurde, darf nicht mehr zurückgespielt werden.

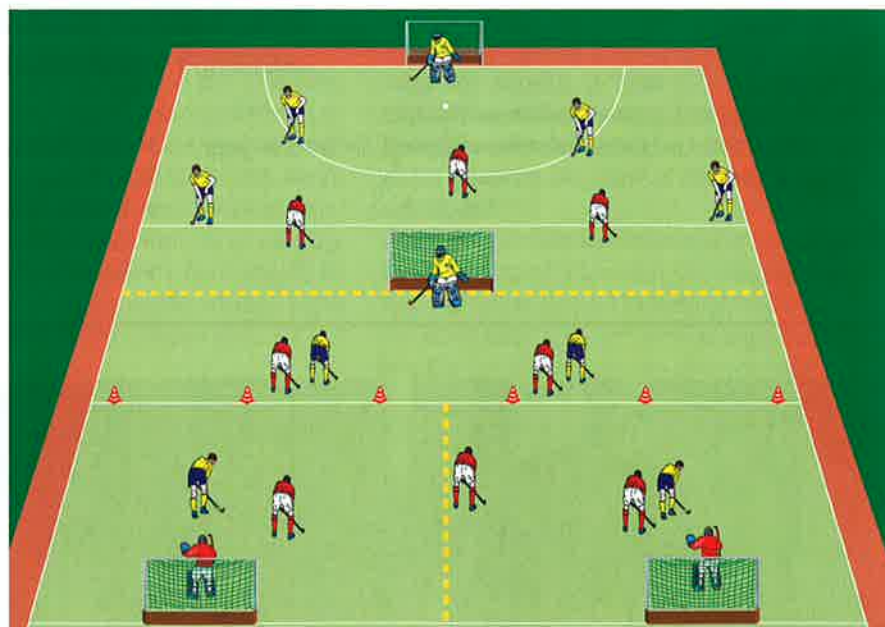


Abbildung 3: Konterentscheidung

Variation:

- Das Spiel kann erweitert werden zu einem 9 gegen 9.

Hinweise:

- Bei der Übung ist auf Konterentscheidung, Spielaufbau mit Seitenwechseln im gegnerischen Viertel (ballentfernte Seite), Koordinierung der Laufwege von Mittelfeld und Sturm sowie die Kontersicherung (Coaching der Mitspieler) zu achten.

1 gegen 1 im Streifen mit 2 Neutralen (Abb. 4)

Organisation:

- Mit Hilfe von Streifen wird ein etwa ein drei Meter breites und acht Meter langes Feld markiert
- An den Stirnseiten des Feldes steht jeweils ein Hütchentor.
- Zwei neutrale Spieler stehen außerhalb des Feldes und zwei aktive Spieler befinden sich innerhalb des Feldes.

Ablauf:

- Gespielt wird 1 gegen 1 auf die Hütchentore im abgetrennten Feld.
- Die neutralen Spieler sind jeweils beim ballbesitzenden

Spieler, dadurch ist immer ein 3 gegen 1 und Give and Go möglich.

- Die Neutralen dürfen sich nur einmal untereinander zuspielen, dann muss der Ball zurück ins Spielfeld gespielt werden.
- Tore dürfen nur die beiden Aktiven im Feld erzielen.

Hinweise:

- Auf Schulung des Give and Go, sowie der Verteidigung in Unterzahl ist ebenso zu achten wie darauf, ein Rhythmus- und Tempogefühl zu entwickeln und das Umschalten nach einem Ballgewinn zu trainieren.

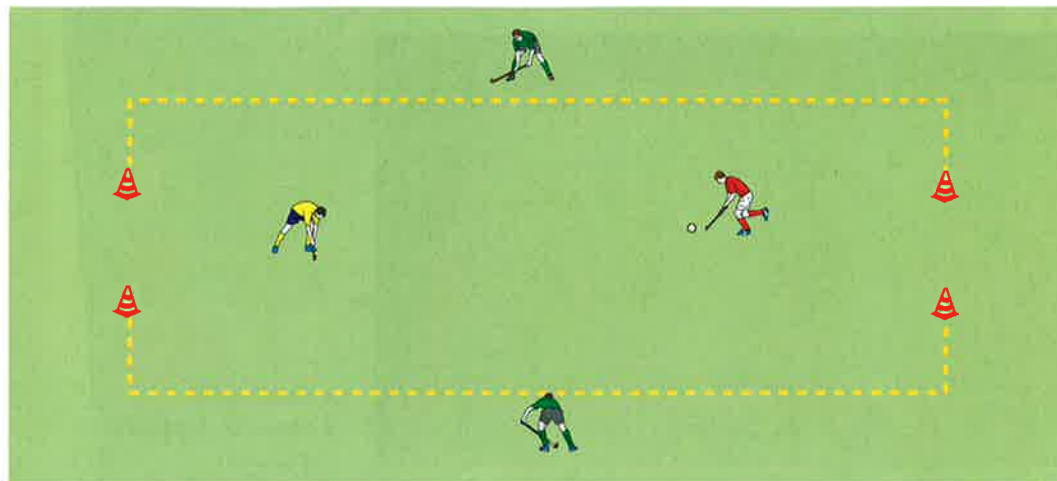


Abbildung 4: 1 gegen 1 im Streifen mit 2 Neutralen

2 gegen 2 im Streifen mit 2 Neutralen (Abb. 5)

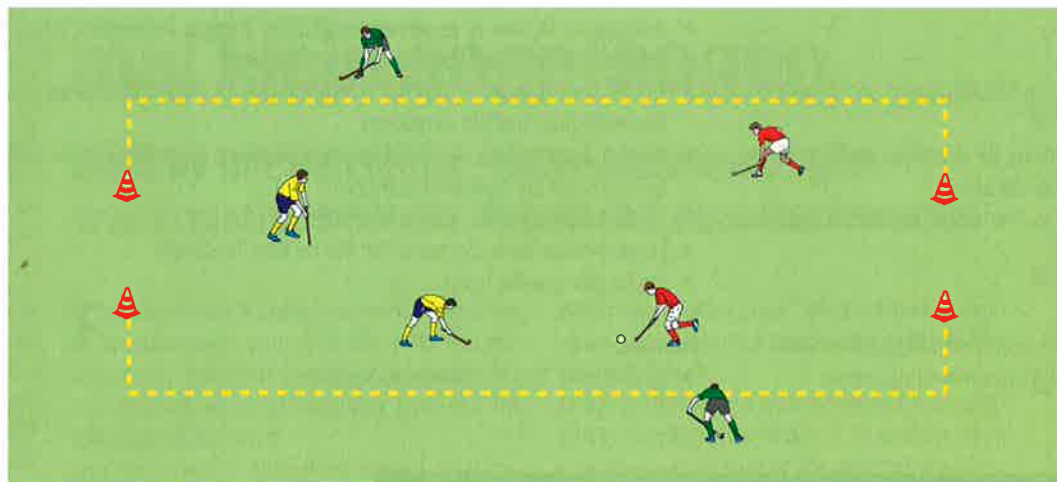


Abbildung 5: 2 gegen 2 im Streifen mit 2 Neutralen

Organisation:

- Mit Hilfe von Streifen wird ein etwa vier Meter breites und etwa zwölf Meter langes Feld markiert.
- An den Stirnseiten des Feldes wird jeweils ein Hütchentor aufgestellt.
- Zwei neutrale Spieler stehen außerhalb des Feldes und zwei Mannschaften mit je zwei Spielern agieren innerhalb.

Ablauf:

- Gespielt wird ein 2 gegen 2 auf die Hütchentore im abgetrennten Feld.
- Die neutralen Spieler sind jeweils bei der ballbesitzenden Mannschaft, da-

durch ist immer ein 4 gegen 2 und Give and Go möglich.

- Die Neutralen dürfen sich nur einmal untereinander zuspielen, dann muss der Ball zurück ins Spielfeld gespielt werden.
- Tore dürfen nur von den Aktiven im Feld erzielt werden.

Hinweise:

- Zu achten ist auf die Schulung des Give and Go, die Verteidigung in der Unterzahl, das zu entwickelnde Rhythmus- und Tempogefühl und das Umschalten nach einem Ballgewinn.



Jamilon Mülders

...hat nicht nur 41 Mal in der Nationalmannschaft des Deutschen Hockey-Bundes gespielt, er war auch bereits als Spieler Weltmeister und gewann mit den Damen 2013 den Europameistertitel.

Der 37-jährige Diplom-Trainer arbeitet seit 2006 als Trainer im Deutschen Hockey-Bund, begleitete die Damen als Co-Trainer zur WM & CT 2006, trainierte die U16-Jungen und von 2009 bis 2012 die deutschen Junioren. Seit 2012 leitet der in Großbeeren wohnhafte Rheinländer erfolgreich die Geschicke der deutschen Damen Nationalmannschaft.

In dieser Ausgabe beschäftigt sich der dreifache Familienvater mit der Entwicklung des Konterspiels, ein Beitrag, den wir in der nächsten Ausgabe fortsetzen.

**Dieser Beitrag wird
in der nächsten
Ausgabe
fortgesetzt.**

2 gegen 1-, 1 gegen 2-Teamspiel (Abb. 6)

Organisation:

- Ein Tor steht auf dem Hauptschusskreis.
- Mit Hilfe von Streifen wird das Feld zwischen Schusskreisrand und Viertellinie in der Mitte in zwei Spielfelder geteilt.
- Der Trainer steht mit Bällen mittig hinter der Viertellinie.
- Zwei Mannschaften bestehend aus jeweils 2 Stürmern und einem Verteidiger befinden sich auf den Spielfeldern.

Ablauf:

- Die Übung beginnt, indem der Trainer auf beiden Spielfeldern einen Ball einwirft.
- Die Teams (Stürmer / Verteidiger) spielen felderübergreifend zusammen, die

markierten Streifenlinie darf allerdings nicht überquert werden, wodurch jede Mannschaft einmal in Überzahl und einmal in Unterzahl agiert.

- Aufgabe der Stürmer ist es, schnellstmöglich die 2 gegen 1-Überzahl im großen Raum sicher auszuspielen und das Tor zu erzielen.
- Ziel der Verteidiger ist es, möglichst viel Zeit in der Unterzahlabwehr zu gewinnen, wenn möglich den Ball zu erobern und die Mitspieler / Stürmer auf dem entfernten Spielfeld zu coachen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, versucht er, diesen über die Viertellinie zu führen oder einfach wegzuspielen.
- Es gewinnt das Team, das zuerst den Ball ins leere Tor schießt.
- Pro Tor gibt es einen Punkt.



Abbildung 6:
2 gegen 1-, 1 gegen 2-
Teamspiel

2 gegen 2-, 2 gegen 2-Teamspiel (Abb. 7)

Organisation:

- Ein Tor steht auf dem Hauptschusskreis.
- Mit Hilfe von Streifen wird das Feld zwischen Schusskreisrand und Viertellinie in der Mitte in zwei Spielfelder deteilt.
- Zwei Hütchentore werden jeweils außen hinter der Viertellinie platziert.
- Der Trainer steht mit Bällen mittig hinter der Viertellinie.
- 2 Mannschaften aufgeteilt in 2 Stürmer und 2 Verteidiger sind auf die Spielfelder aufgeteilt.

Ablauf:

- Die Übung beginnt, indem der Trainer auf beiden Seiten einen Ball einwirft.
- Die Teams (Stürmer / Verteidiger) spielen feldübergreifend zusammen.

- Aufgabe der Stürmer ist es, schnellstmöglich die 2 gegen 2-Gleichzahl im großen Raum sicher auszuspielen und das Tor zu erzielen.
- Ziel der Verteidiger ist es, den Ball zu erobern und die Mitspieler (Stürmer) auf dem entfernten Spielfeld zu coachen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie, diesen durch die Hütchen-Konter-Tore hinter der Viertellinie zu dribbeln.
- Ein Re-Konter durch die Stürmer ist erlaubt.
- Es gewinnt das Team, das zuerst den Ball ins leere Tor schießt.
- Pro Tor gibt es einen Punkt

Hinweis:

- Es wird unter Zeit- und Gegnerdruck agiert.

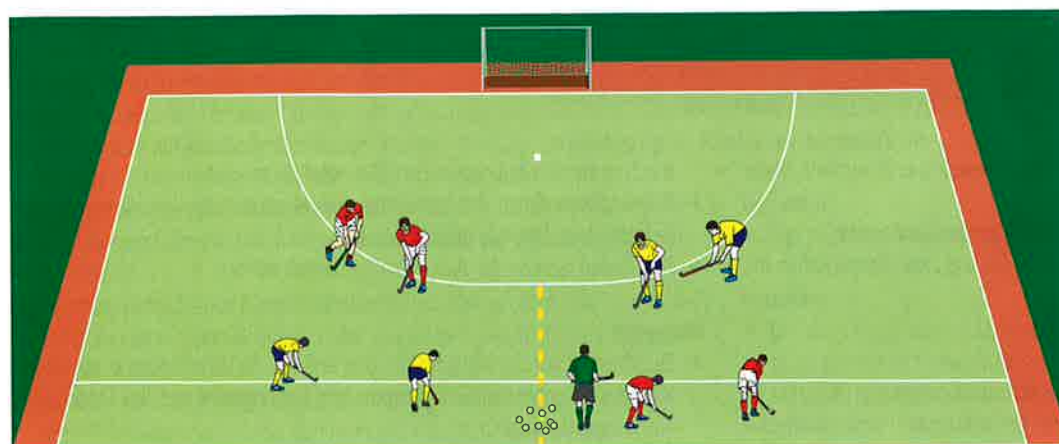


Abbildung 7:
2 gegen 2-, 2 gegen 2-
Teamspiel