



**Clever
vorbereitet ist halb
gewonnen**

Silke Nahrmann gibt praxistaugliche Tipps für reibungslose Trainingsabläufe im Mini-Training

In den letzten beiden Ausgaben von HockeyTraining hat die RTHC-Trainerin Silke Nahrmann Ideen und Übungen zum Bambini-Training vorgestellt. Dabei ging es vor allen Dingen darum, die Übungsstationen möglichst schon vor dem Training in Ruhe aufzubauen und die einzelnen Aufbauten so einzuplanen, um sie mehrfach zu nutzen, zum Beispiel für den Teil des Aufwärmens und anschließend für den Teil, der für die Technik im Umgang mit dem Hockeyschläger vorgesehen ist. Das funktioniert sehr gut mit Spielen, die man ohne Hockeyschläger (beim Aufwärmen) und gleichermaßen mit Hockeyschläger (beim anschließenden eigentlichen Hockeytraining) durchführen kann. In dieser Ausgabe von HockeyTraining setzen wir den Beitrag fort.



Silke Nahrmann

... ist Hockeytrainerin (A-Lizenz) und Diplomsportlehrerin sowie wissenschaftliche Mitarbeiterin der Deutschen Sporthochschule Köln im Institut für Kognitions- und Sportspielforschung, 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 Nahrmann 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.

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Mit Tempohockey zum (WM-)Erfolg?

Herren-Bundestrainer Markus Weise präsentiert eine Übungsreihe zum schnellen und damit attraktiven Hockeyspiel 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 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 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 4/2014

4. Triff den Freund : Partnerwettspiel mit Gegner

- 4.1. Triff den Freund als Laufspiel im Aufwärmteil der Trainingseinheit;
- 4.2. Triff den Freund als Hockeyspiel zur Ballführung und Abwehr im Hauptteil der Trainingseinheit;

Organisation:

- Es werden zwei Hütchen in ca. fünf Metern Entfernung nebeneinander als Starthütchen positioniert. Ein weiteres Hütchen wird mittig zwei Meter nach hinten versetzt.
- Zwei weitere Hütchen stehen einen Meter auseinander in einer Entfernung von 20 Metern und markieren das Ziel der Übung (siehe Abbildung 4).

Zielaufgabe:

- für 4.1.: Zwei Spieler starten im Vollsprint in Richtung der 20 Meter entfernten Hütchen (Ziellinie) und wollen sich dort treffen und schnell bei den Händen fassen.
- Ein nachstartender Verteidiger

versucht, einen der beiden Läufer vorher abzufangen und somit die beiden anderen Läufer an ihrem Zusammentreffen im Zielbereich zu hindern.

- für 4.2.: Die beiden Spieler starten jeder jetzt mit schneller VH-Ballführung und haben das Ziel, sich hinter den 20 Meter entfernten Hütchen ihre Bälle gegenseitig zuzupassen. Gelingt ihnen dies, ist das Spiel gewonnen. Der nachstartende Verteidiger versucht, dies durch Herauskehren Vh oder Rh auf der Laufstrecke bei einem der beiden Spieler zu verhindern.

Hinweise:

- Bei 4.2. beachten: Besonderheiten der Abwehrtechniken und der begleitenden Abwehr erklären.
- Entscheidungsfindung, auf welcher Abwehrseite der Erfolg größer wäre.

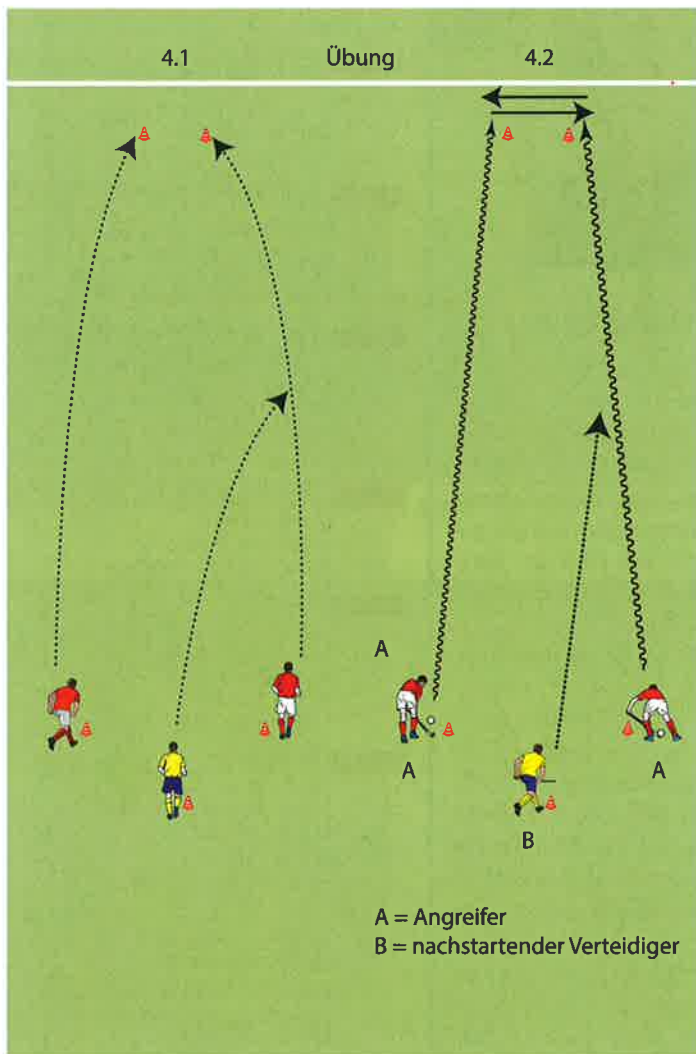


Abb. 4: Übung „Triff den Freund“

5. Spiegelbild des Trainers

- 5.1. Spiegelbild des Trainers als Laufprogramm;
- 5.2. Spiegelbild des Trainers mit Hockeyballführungsarten;

Organisation:

- Alle Kinder stellen sich im Block nebeneinander an der Mittellinie auf.
- Der Trainer steht in fünf Metern Entfernung den Kinder zugewandt gegenüber (siehe Abb.5).

Zielaufgabe:

- Für 5.1.: Die Kinder müssen die Laufwege und Laufarten des Trainers identisch spiegelverkehrt

nachmachen. Wenn also der Trainer vorwärts läuft, müssen die Kinder rückwärts laufen. Läuft der Trainer rechts im Seitgalopp, müssen die Kinder links im Seitgalopp laufen.

- Für 5.2.: Es gilt die gleiche Aufgabe, nur diesmal mit Schläger und Ball und sämtlichen Ballführungsarten

Hinweise:

- Die Ansagen des Trainers müssen die Richtung der Spieler ansagen und nicht die des Trainers. Wenn also der Trainer rechts Vorhand führt, muss er für die Kinder „links Rückhand“ ansagen.



Läuft die Trainerin zurück, so laufen die Spieler vorwärts (oben), läuft die Trainerin vorwärts, so laufen die Spieler rückwärts (unten). (Fotos: Herbert Bohlscheid)



Übung „Spiegelbild des Trainers“

6. Zickzack-Wettwanderball

- 6.1. Zickzack-Wettwanderball mit Tennis- oder Softbällen;
- 6.2. Zickzack-Wettwanderball als Hockeypassspiel;

Organisation:

- Es werden sechs flache Hütchen in zwei Reihen im Zickzackkurs aufgestellt.
- Am Anfang des Parcours befinden sich zehn bis 20 Bälle.
- Am Ende des Parcours befindet sich ein kleines Zieltor (oder Hütchentor).
- Alle sechs Hütchen werden mit Spielern besetzt. Es werden mehrere solcher Parcours aufgebaut, auf denen die Übungsgruppen gegeneinander antreten.

Zielaufgabe:

- Alle am Start befindlichen Bälle sollen schnell und zielgenau mit Schrägpässen zum nächsten Partner befördert und vom letzten Spieler des Parcours ins Tor gespielt /

geworfen werden. Die Mannschaft, die als erste alle Bälle ins Tor gebracht hat, hat gewonnen.

- Für 6.1.: Die Übung wird als Aufwärmspiel mit Rollen oder Werfen von Tennisbällen gespielt.
- Für 6.2.: Die Übung wird als Hockeyspiel je nach Entfernung mit Vorhandschiebepässen oder Schrubbern gespielt.

Hinweise:

- Zu achten ist bei Übung 6.2. auf die richtige Ballannahme- und Ballabgabeposition, da sonst das Weiterleiten des Balles verschlechtert wäre und somit der Zickzack unterbrochen wäre.



7. Vielseitigkeitsstaffel mit und ohne Ball

- 7.1. Vielseitigkeits-Parcours mit Slalom- und Hindernisläufen für den Aufwärmteil;
- 7.2. Vielseitigkeitsparcours mit Hockey-techniken für den Hauptteil;

Organisation:

- Es werden mehrere Vielseitigkeits-Parcours parallel zueinander aufgebaut, welche an den einzelnen Stationen den Spielern unterschiedliche Fertigkeiten abverlangen.
 - Für 7.1.: Slalomläufe und Hindernissprünge mit je einem Tennis- oder Softball in der Hand.
 - Für 7.2.: Hockeyspezifischer Parcours mit Kurvenführen, Ballabgabe, Ballannahme, Rückhand-Umspielen und Torschuss.
 - Jeder Parcours sollte von einem Trainer oder Co-Trainer betreut werden.

Variation:

- Dem Ideenreichtum und der Wandelbarkeit jedes Parcours sind (natürlich unter Berücksichtigung des Leistungsstands der Kinder) keine Grenzen gesetzt. So können im Laufteil sämtliche Laufarten gegeneinander ausgetauscht werden oder im Hockeyteil zum Beispiel statt des Rückhand-Ziehers ebenso gut ein kleiner Hepper eingebaut werden, wenn die kleine Hürdenstange auf den Boden gelegt wird.
- Durch die Kombination von ähnlichen Organisationsformen im allgemeinsportmotorischen wie auch im hockeyspezifischen Teil, wird für den Trainer nicht nur viel Auf- und Abbauphase eingespart, sondern auch so manches Technik- oder Vortaktikthema zielorientierter vorbereitet und kann somit sicher auch zu lange Erklärungsphasen für die kleinen Athleten deutlich verkürzt werden.

Zickzack-Wettwanderball

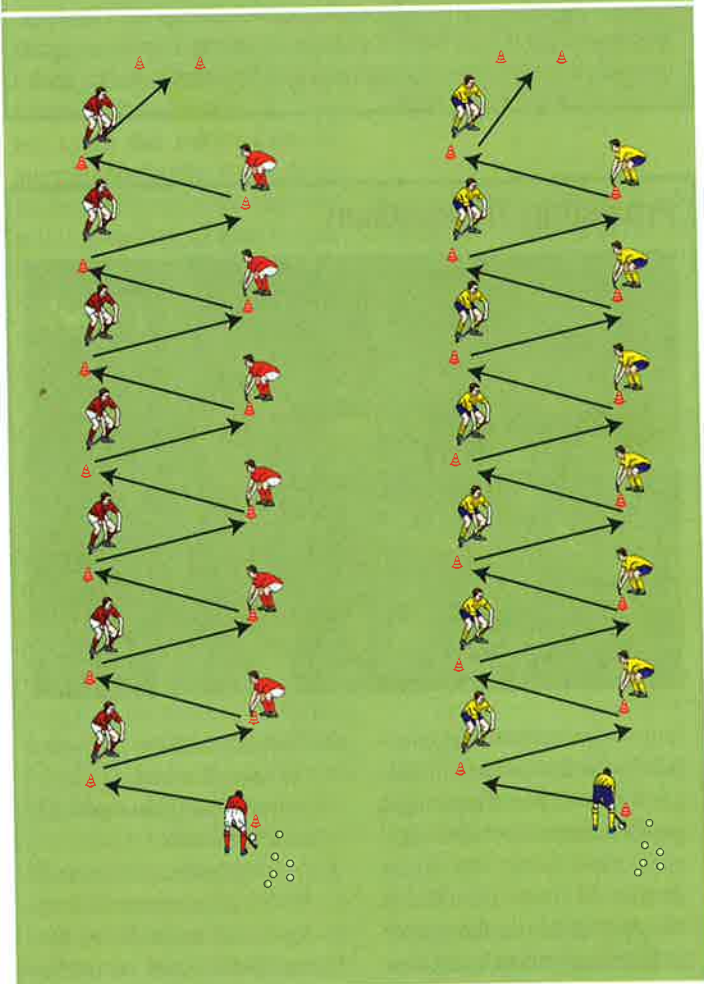


Abb. 6: Übung „Zickzack-Wettwanderball“

Übung



Abb. 7: Übung „Vielseitigkeitsstaffel“



Die Übung „Triff den Freund“ (Übung Nr. 4 auf Seite 2) – hier in der Variante des Laufspiels – ist mit unverändertem Aufbau auch als Übung mit dem Hockeyschläger durchzuführen.

Gleiches gilt auch für die Übung „Vielseitigkeitsstafel“ (Foto unten links): hier die Laufvariante mit Überspringen der Hürden.



Ein Fototermin, der richtig Spaß gemacht hat...

Ein herzliches Dankeschön gilt der RTHC-Trainerin Silke Nahrman und den Kindern ihrer Gruppe, die sich trotz der Osterferien in Nordrheinwestfalen zum „Sondertraining“ auf der Sportanlage am Knochenbergsweg einfanden. Mathilda, Linda, Toni, Nika, Sofia, Anouk, Henrik, Leon und all die anderen Kinder haben alle Übungen mitgemacht und man konnte allen ansehen, dass es ihnen Spaß gemacht hat – und dem HockeyTraining-Fotografen natürlich auch.

Praxistipp: Trinkpausen



Trinkpausen im Sport sind unverzichtbar. Gerade bei Kindern muss der Flüssigkeitsbedarf regelmäßig gestellt werden. Dabei sind Fruchteees ohne Zucker und Fruchtschorlen die idealen Durstlöcher. Allerdings sollten die Trinkpausen im Sport nach einem festen Muster ablaufen:

- Trinkpausen sollten nur, wenn der Trainer dies ansagt, gemeinsam (und nicht jeder einzeln für sich) stattfinden.
- Die Trinkpausen sollten in einem hierfür vorgesehenen Bereich stattfinden und nicht bei den am Spielfeldrand wartenden Eltern.



Geschwindigkeit ist zwar keine Hexerei, aber es bedarf natürlich schon der Übersicht und Vorausschau der Akteure (hier Thilo Stralkowski, der hier seine englischen Gegner schwindelig spielt und das 1:0 erzielt), um ein schnelles Spiel aufzuziehen.

Genau wie neben dem Hockeyplatz, spielen die Dimensionen Zeit und Raum auch auf dem Spielfeld die entscheidende Rolle. Freie Räume zu erkennen und zu bespielen, ist eine Fähigkeit, die allen erfolgreichen Mannschaften gemein ist. Hierbei spielt der Faktor Zeit die ausschlaggebende Rolle. Denn Räume auf dem Hockeyfeld sind selten lange frei. Gelingt es also, in diese attraktiven freien Räume zu spielen (oder zu laufen), dann muss es dort schnell und zielstrebig in Richtung gegnerisches Tor gehen, sonst ist der strategische Vorteil schnell wieder dahin. Immer häufiger wird auf deutschen Hockeyplätzen eine Analogie zum Straßenverkehr benutzt, um dieses Phänomen zu erklären: Dort, wo viel Verkehr ist, kann ich nur langsam fahren. Der Verkehrsfluss stockt. Wenn es dann gelingt eine Umleitung (in freie Räume) zu finden, kann der Verkehr wieder fließen. Auf offener Strecke ist nun die Frage, wie schnell mein Wagen fahren kann. Bundestrainer Markus Weise erläutert hier, welche Bedingungen für diese freie Fahrt erfüllt sein müssen und wie wir Trainer daran arbeiten können, die freie Fahrt schnellstmöglich zum Ziel zu bringen.

Mit Tempohockey zum (WM-)Erfolg?

Für Markus Weise ist Schnelligkeit keine Hexerei

Ich höre die Forderung an den deutschen Hockeyplätzen immer wieder: „Spiel schneller!“, „Lauf oder passe schneller“ und dergleichen.

Ich möchte hier den Lesern von HockeyTraining eine kleine Übungsreihe vorstellen, die sehr einfach „gestrickt“ ist und doch die wichtigsten Aspekte zum Thema Schnelligkeit beinhaltet. Ich unterteile in drei verschiedene Faktoren:

- (1) Physische Schnelligkeit mit und ohne Ball,
- (2) Ballkontrolle bei höchstem Tempo und kontrollierte Ballverarbeitung,
- (3) Handlungsschnelligkeit (besonders Vororientierung, Entscheidungsverhalten und konzertiertes Handeln).

In den folgenden Übungsformen werden diese drei Faktoren auf unterschiedlichen Wegen entwickelt und entfaltet.

Entwicklung von Schnelligkeit mit und ohne Ball

Übung 1: „1:0 von der Mittellinie bis in den Schusskreis“



Organisation:

- Zwei Tore stehen auf der Grundlinie im Schusskreis mit etwas Abstand. In den Toren befindet sich kein Torwart. Das Spielfeld ist in der Mitte durch Hütchen geteilt.
- Der Trainer steht auf der Grundlinie und entscheidet, welcher Schuss zuerst im Tor ist. Diese Mannschaft bekommt einen Punkt. Schüsse ne-

ben das Tor (also nicht abgeschlossene Durchgänge) werden als Minuspunkt gerechnet.

Ablauf:

- Beide Spieler starten gleichzeitig mit einem Ball. Powerdribbling so schnell wie möglich.
- Es punktet der Spieler und dessen Team, dessen Ball zuerst im Tor einschlägt.

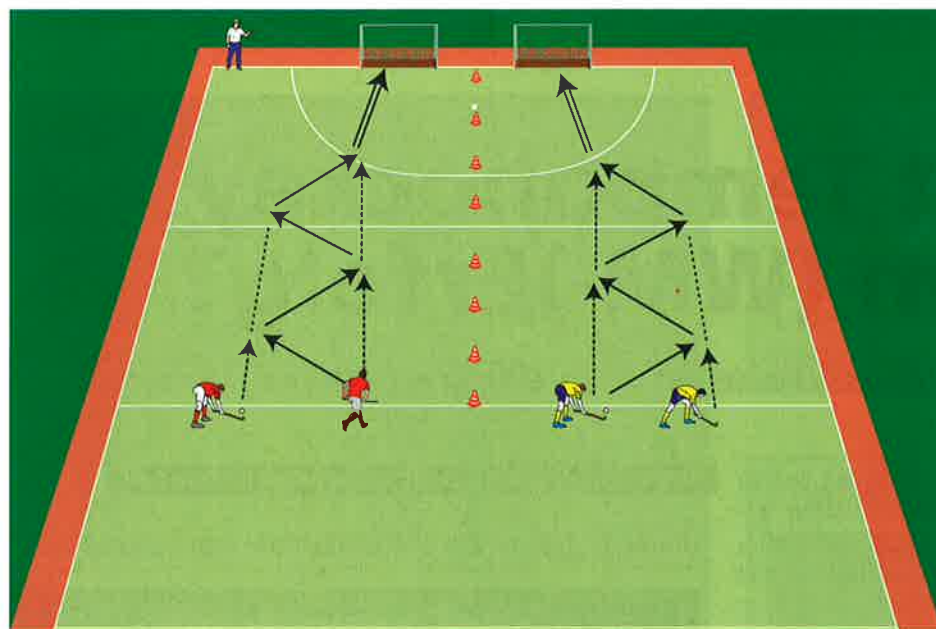
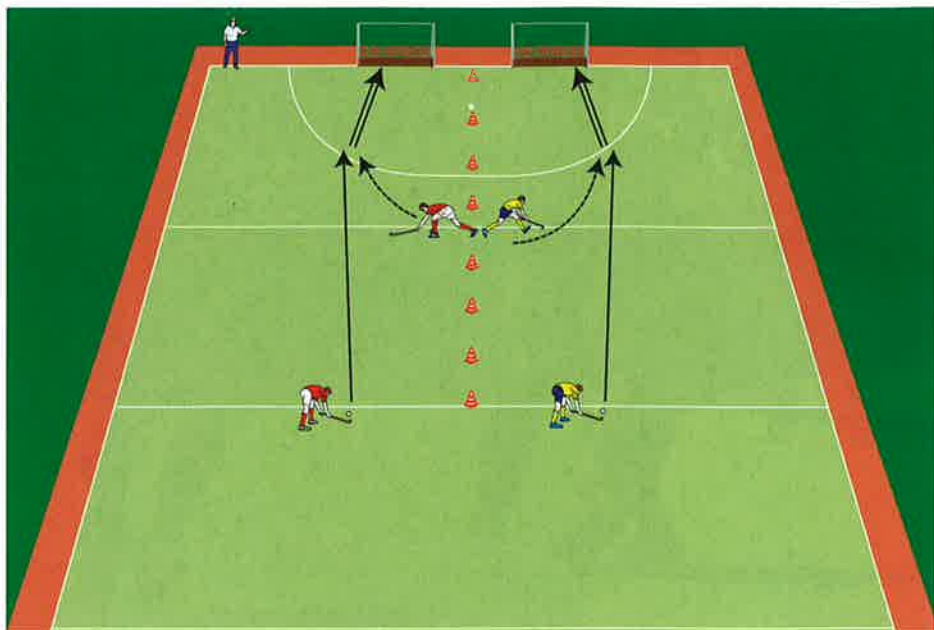
Übung 2: „1 gegen 0 nach Anspiel“

Organisation:

- Setting wie bei der letzten Übung.

Ablauf:

- Diesmal schneiden die Spieler raus und werden gleichzeitig auf Pfiff angespielt.
- Auf der linken Seite offensive Ballmitnahme mit der Vorhand und Argentinische Rückhand auf dem linken Fuss.
- Auf der rechten Seite Ballmitnahme mit der kleinen Rückhand und Vorhand-Torschuss auf dem rechten Fuss.
- Es bekommt wieder der Spieler und das Team einen Punkt, dessen Ball zuerst im Tor einschlägt.



Übung 3 „2 gegen 0“

Organisation:

- Der Aufbau entspricht dem der vorangegangenen Übungen.

Ablauf:

- Zwei Spieler laufen mit vollem Tempo von der Mittellinie an und müssen unterwegs mindestens vier Pässe spielen.
- Einer der beiden Spieler schließt mit einem Torschuss ab.

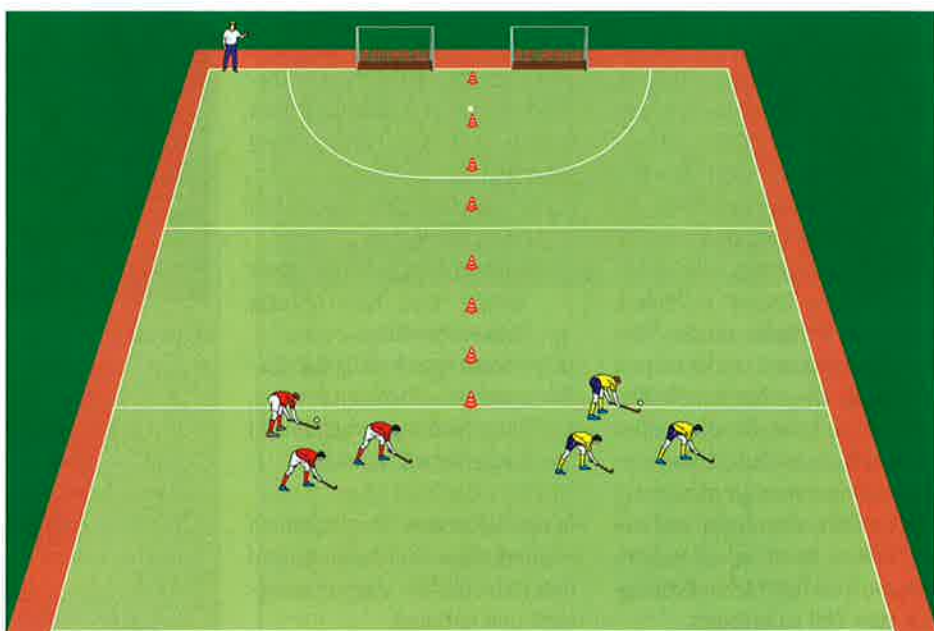
Übung 4:

Organisation:

- Zwei Tore stehen auf der Grundlinie im Schusskreis mit etwas Abstand.
- In den Toren befinden sich keine Torwarte.
- Das Spielfeld ist in der Mitte durch Hütchen geteilt.
- Der Trainer steht auf der Grundlinie und entscheidet, welcher Schuss zuerst im Tor ist.
- Diese Mannschaft bekommt einen Punkt.
- Schüsse neben das Tor (also nicht abgeschlossene Durchgänge) werden als Minuspunkt gerechnet.

Ablauf:

- Die Angreifer im rechten Streifen stellen die Verteidiger im linken Streifen und umgekehrt.
- Ballgewinne durch die Verteidiger sind Plus-



punkte für das Team des Abwehrspielers.

- Jede Handlung zählt. Es gibt also Anreize, auch verlorene Durchgänge durchzuziehen, denn sonst kassiert das eigene Team einen Minuspunkt.
- Die Abwehrarbeit wird belohnt, es lohnt sich also, sich für das Team „reinzuhängen“.

Anmerkung und Coachingtipps für alle Übungsformen:

- (1) Oberstes Ziel ist das schnelle und kontrollierte Handeln der Spieler und der jeweilige Torabschluss.
- (2) Alle Spieler sollen ein Bewusstsein für die geforderten Qualitätsmerkmale entwickeln.
- (3) Es geht um ein Training an der Grenze, daher die Wettkampfformen.
- (4) Schnelligkeit im Spiel entsteht nicht zuletzt durch konzertierte Aktionen. Das bedeutet auf deutsch: aufeinander abgestimmtes Handeln. Wenn zum Beispiel das Timing des Freilaufens oder Passens nicht stimmt, sinkt das Spieltempo, ebenso durch fehlende Vororientierung oder (oft damit einhergehend) schwaches Entscheidungsverhalten.
- (5) Zum Entscheidungsverhalten gilt: Eine Entscheidung kann falsch sein und trotzdem zielführend im Sinne eines Torabschlusses!

Zum Beispiel wäre es eigentlich besser, zu passen. Das gewählte Dribbling ist jedoch so konsequent gegen massiven Widerstand durchgezogen, dass es trotz heftiger Gegenwehr zum Torschuss reicht.

Übung 5: „2 gegen 1 in zwei Varianten“

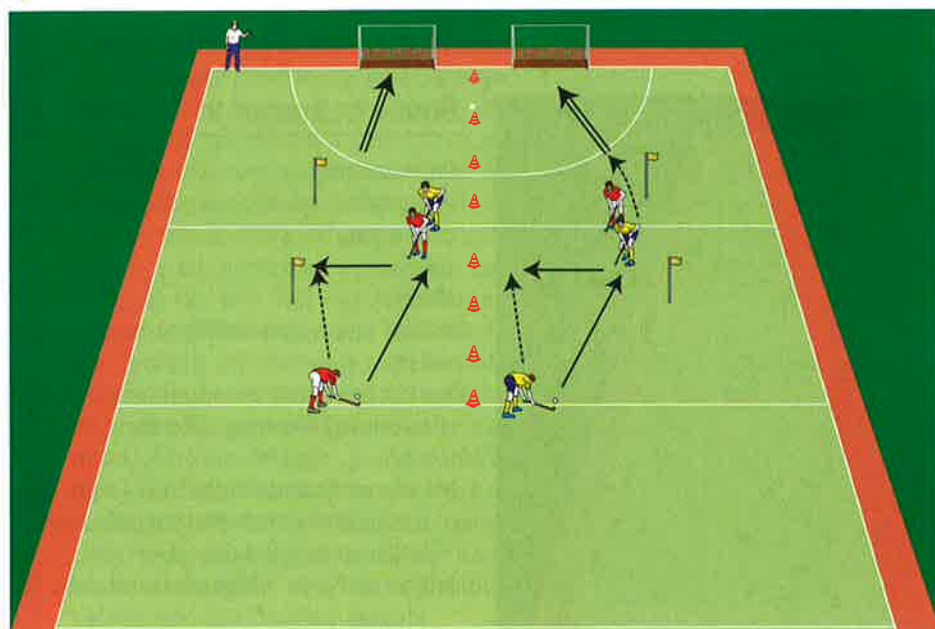
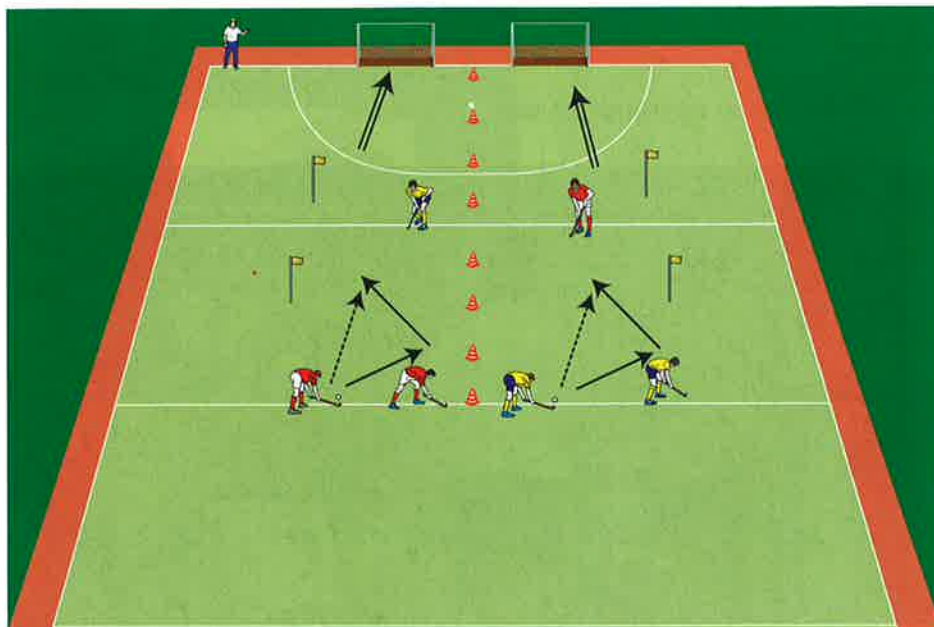
Variante a)

Organisation:

- Der Aufbau entspricht dem der vorangegangenen Übungen.

Ablauf:

- Zwei Spieler starten auf gleicher Höhe und müssen durch eine vollaktiv verteidigte Zone brechen.
- Danach erfolgt der Abschluss mit einem Torschuss.



Übung 5: „2 gegen 1 in zwei Varianten“

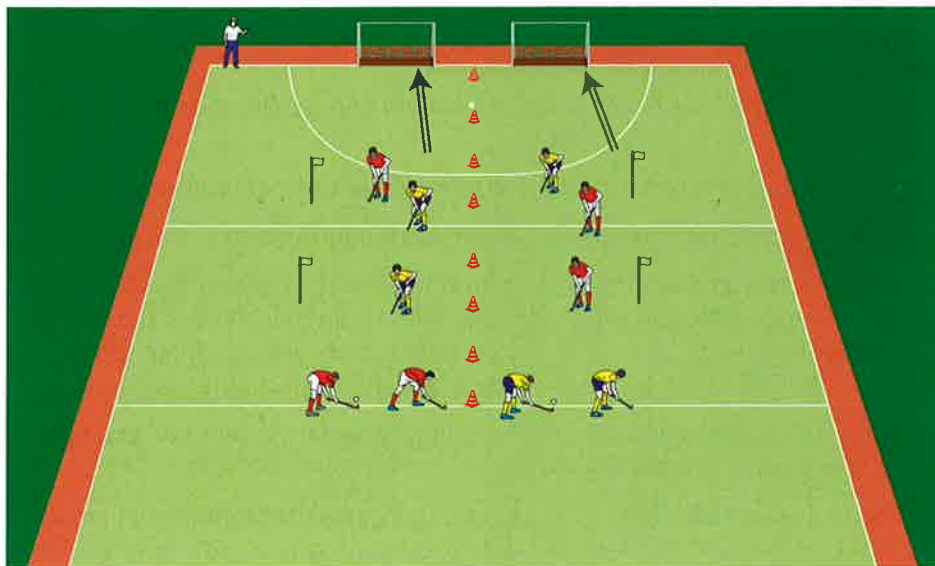
Variante b)

Organisation:

- Der Aufbau entspricht dem der vorangegangenen Übungen.

Ablauf:

- Spieler A startet mit dem Ball, sein Mitspieler schneidet im Rücken des Abwehrspielers oder bietet sich zum Give & Go oder Abrollen am Gegner an.
- Abschluss ist immer ein Torschuss.



Übung 6: „3 gegen 2“

Organisation:

➤ Der Aufbau entspricht dem der vorangegangenen Übungen.

Ablauf:

➤ Zwei Spieler laufen mit vollem Tempo und haben

ein 1:2 vor sich.

➤ Es besteht freie Wahl der Möglichkeiten durch Passen, Dribbeln und Give & Go.

➤ Einer der beiden Spieler schließt mit einem Torsschuss ab.



Bundestrainer Markus Weise bei den ERGO Masters 2014 in Düsseldorf



Markus Weise

Der zweifache Familienvater und dreifache Goldmedaillengewinner ist einer der größten anerkannten Hockeyfachleute weltweit. Bei seinen Vorträgen zieht er seine Zuhörer in seinen Bann. Widmet er sich einem Thema, dann macht er es richtig und steigt tief in die Thematik ein. So auch bei dem ihm wichtigen Thema „Tempohockey“.

Bei der anstehenden Weltmeisterschaft wird vieles von dem Tempo abhängen, das die deutsche Mannschaft in der Lage sein wird, zu spielen. In dieser Ausgabe erklärt Markus Weise, wie sich Tempohandlungen trainieren lassen und worauf wir als Trainer dabei achten sollten. Der 53 Jahre alte Wahl-Hamburger trainierte viele Jahre die Jugend- und die Damenmannschaft des TSV Mannheim. Von 2003 bis 2006 trainierte er erfolgreich die Damen-Nationalmannschaft und ist seit 2006 verantwortlicher Bundestrainer der Herren.

Über seine Arbeit als Bundestrainer hinaus setzt Markus Weise sich für eine Gesellschaft ein, in der Leistungssport mehr ist als nur ein Event.



Übung 7: „2 gegen 2“

Organisation:

➤ Der Aufbau entspricht dem der vorangegangenen Übungen.

Ablauf:

➤ Zwei Spielerpaare befinden sich auf jedem Feld.

➤ Einer der beiden Verteidiger spielt einen der beiden Angreifer an und „löst damit die Übung aus“.

➤ Dann erfolgt ein freies Spiel. Die Aufgabe kann über Laufspiel gelöst werden und / oder Passkombinationen wie Give & Go.

➤ Einer der Spieler schließt wieder mit einem Torsschuss ab.