

# Hockey TRAINING

Theorie und Praxis  
des Hockeysports



## Zocken – aber richtig

Gedanken zum modernen Techniktraining

### IMPRESSUM

#### Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, -  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,  
☎ (07031) 862-800  
☎ (07031) 862-801  
Fax (07031) 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  
☎ (07031) 862-851  
☎ (07031) 862-801  
E-Mail: froberg-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 44 vom 1.1.2014  
Anzeigenschluss: freitags

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

**Ausgabe 6/2014**

**S**chaut man sich auf den Hockey-  
plätzen um, findet man viele Trainings-  
utensilien, die uns im Trainings-  
salltag unterstützen und helfen, den  
Spielern diverse Techniken nahe zu  
bringen. Die Frage ist nur immer wieder,  
wie bringe ich die Technik von  
einem statischen Hilfsgerät (zum Bei-  
spiel Hütchen) in eine Anwendung unter  
Wettkampfstress gegen einen aktiven  
Gegner?

Und kann mein Spieler davon ausgehen,  
dass die erlernte Technik immer unter  
gleichbleibenden Bedingungen angewendet  
werden kann, oder ist nicht vielmehr jede  
Spielsituation einzigartig und sollte ich  
daher nicht den Spieler darin ausbilden,  
mit den variierenden Bedingungen  
klarzukommen?

Dieser Beitrag von Akim Bouchouchi  
beschäftigt sich mit dem Thema „Umspie-  
len“ und soll ein paar Denkanstöße geben,  
sich immer wieder über den Weg vom  
Technikerwerb bis zur Anwendung  
Gedanken zu machen.

Im Prinzip kann man den Weg in die folgen-  
den vier Phasen aufteilen:



Die Anwendung einer Technik im Spiel wird  
meistens von der Spielsituation und dem  
Stresslevel des Spielers stark beeinflusst.  
Je mehr unterschiedliche Situationen der  
Spieler schon durchgespielt hat, desto eher  
kann er auch unter Stress entsprechend re-  
agieren. Was bedeutet, dass ich als Trainer  
schon in den ersten beiden Phasen durch  
variables Training einen Grundstein dafür  
legen kann.

## Praxis

Anhand der Techniken des Umspielens wollen wir nach dieser Einleitung einmal die Entwicklung gemäß den erwähnten vier Phasen beschreiben.

Gerade diese Technik ist nur dann erfolgreich, wenn ich als Spieler entweder direkten Einfluss auf meinen Gegner ausgeübt, ihn also gut getäuscht habe, oder wenn ich in sehr kurzer Zeit die Situation erfasst und die „Lücke“ erkannt habe.

### 1. Erwerb

Wenn man sich das „Zocken“ (will heißen: „Umspielen“) einmal genau anschaut, so kommt man zu

#### Übung 1: Ziehen

##### Aufbau:

- Es wird ein Hütchenkanal aufgebaut. Die Hütchen stehen sich dabei genau gegenüber.

##### Ablauf:

- Die Spieler laufen mit dem Ball durch den Parcours. Dabei ist es wichtig, dass die Füße auf einer gedachten Mittellinie zwischen den Hütchen bleiben.
- Dabei ist das Ziel, den Ball mit

einem Zieher diagonal nach vorne von dem hinteren rechten Hütchen an dem vorderen linken Hütchen vorbeizuziehen.

- Beim Zieher selbst ist wichtig, dass der Ball sauber aufgenommen und kurz beschleunigt wird.
- Dann verlässt der Schläger den Ball, um ihn nach dem Vorhand-Zieher wieder mit der Rückhand mitzunehmen.

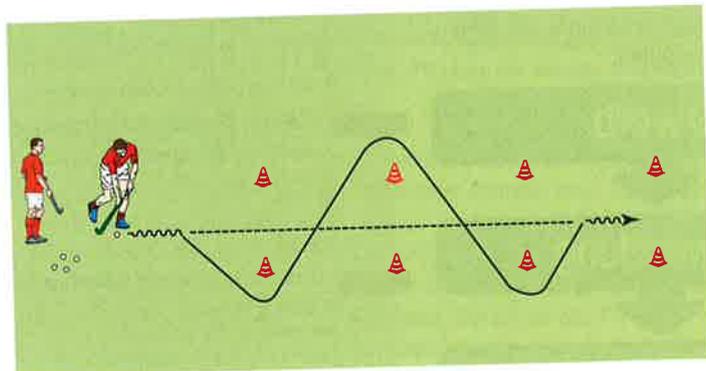


Abb. 1: Ziehen

#### Übung 2: Zieherstaffel

##### Aufbau:

- Siehe Zeichnung.

##### Ablauf:

- Die Übung 2 ist eine Variation von Übung 1, was die Richtung des Ziehers angeht. Trainiert wird immer in einer 4er-Gruppe.
- Zwei Spieler stehen sich gegenüber und laufen gleichzeitig auf ein Hütchentor in der Mitte zu. Vor dem Tor ziehen beide Spieler

den Ball zunächst mit der Rückhand parallel zum Hütchentor. Im Anschluss passen sie den Ball zu den jeweils anderen beiden Spielern und gehen ihrem Pass hinterher.

##### Variation 1:

- Der Ablauf bleibt identisch. Doch jetzt ziehen beide Spieler den Ball mit der Rückhand ein Stück zurück in den eigenen Körper hinein, um

aus der gegnerischen Reichweite zu kommen.

##### Variation 2:

- Hierbei lassen sich auf einem geübten Niveau auch Täuschungen einbauen. So folgt auf den Rückhandzieher nach links sofort wieder ein Vorhandzieher nach rechts. Diesem Doppelzieher folgen wiederum der Pass, das Nachgehen und Aufstellen.
- Weiterhin lässt sich auch eine Blicktäuschung einbauen. Die

Spieler laufen auf die Hütchen zu, täuschen einen Pass nach rechts an, indem sie den Blick vom Ball lösen und ziehen im Anschluss nach links weg.

##### Variation 3:

- Alles natürlich auch mit dem Vorhandzieher trainieren. Wichtig hierbei ist, dass die Spieler vorher vereinbaren, ob mit der Rückhand oder der Vorhand gezogen werden soll. Sonst kann es zu schmerzhaften Kollisionen kommen.

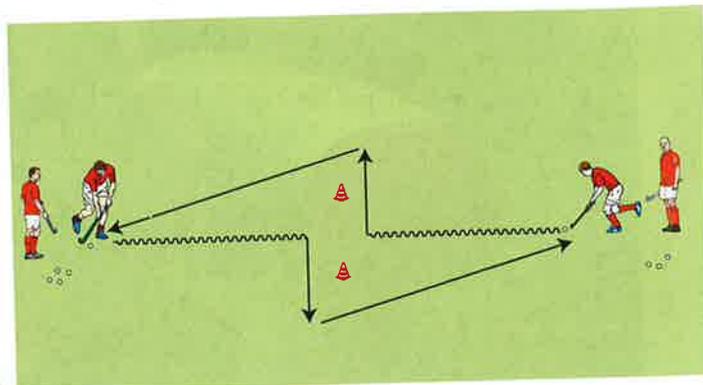


Abb. 2: Zieherstaffel

Jetzt wird meine Umspielaktion aber erst dann erfolgreich sein, wenn ich vorher den Gegner täusche und ihn damit aus der stabilen Position locke.

Dabei ist es allerdings gleichgültig, ob ich eine Blick-, Körper-, Schläger- oder Balltäuschung anwende. Hier eine paar Möglichkeiten:

##### Körpertäuschung:

Ich vermittele dem Gegner, dass ich an einer Seite an ihm vorbeilaufen möchte und zwingen ihn damit zu einer Aktion, zum Beispiel zur Einnahme einer eingerückten Position, um dann gegen seinen

Lauf auszubrechen (Zieher diagonal nach hinten).

##### Schlägertäuschung:

Ich vermittele dem Gegner, dass ich den Ball zu einer Seite spielen möchte (Schläger neben den Ball stellen), um ihn zu einer Aktion auf die Seite zu zwingen und breche dann über die andere Seite aus.

##### Balltäuschung:

Ich ziehe den Ball in eine Richtung, um den Gegner zu einer Aktion dorthin zu zwingen und breche mit einem zweiten Zieher in die entgegengesetzte Richtung aus.

### 2. Anwendung

Jetzt haben wir zwar eine Technik erlernt, haben aber überhaupt keine Erfahrung, ob und wie diese Technik am richtigen aktiven Gegner funktioniert. Ist die Täuschung wirksam? Ist der Zieher am Gegner vorbei explosiv genug? Wie passt das Timing meiner Aktionen? Wie erkenne ich wann der Gegner auf dem falschen Fuß ist?

Das heißt, es ist gut das Erlernete direkt in eine Anwendung zu bringen. Im ersten Schritt kann der Spieler versuchen zu überprüfen, welche Auswirkungen seine Täuschungen auf den Gegner haben. Er lernt den Blick zu lösen und auf die Füße des Gegners zu achten. Ziel ist es, zu erkennen, wann der Gegner aus dem „Gleichgewicht“ gerät, um dann auszubrechen. Daher haben die Verteidiger erst einmal keinen Schläger.

## Übung 3: Brückenwächterstaffel

### Ablauf:

- Wie in Übung 2 laufen die Spieler wieder auf ein Hütchentor zu. Allerdings diesmal nicht gleichzeitig, sondern jeweils nur einer. Außerdem werden die Hütchen des Tores weiter auseinander gestellt. In diesem Hütchentor kommt erstmals ein Verteidiger mit ins Spiel. Allerdings ein halbaktiver, da er keinen Schläger besitzt, mit dem er verteidigen darf, sondern der nur die Füße einsetzen darf.
- Der Spieler am Ball läuft auf den Verteidiger im Hütchentor zu und versucht, mit einem Zieher im Tor an ihm vorbei zu kommen. Je

nach Erfolgsquote kann dabei die Aktivität des Verteidigers im Tor erhöht werden.

### Variation 1:

- Der Verteidiger darf das Tor verlassen und dem ballführenden Spieler (immer noch ohne Schläger) entgegenkommen.

### Variation 2:

- Der Verteidiger darf auf seiner Hütchentorlinie mit dem Schläger verteidigen.

### Variation 3:

- Der Verteidiger darf nun auch sein Hütchentor mit Schläger verlassen und dem ballführenden Spieler entgegentreten.

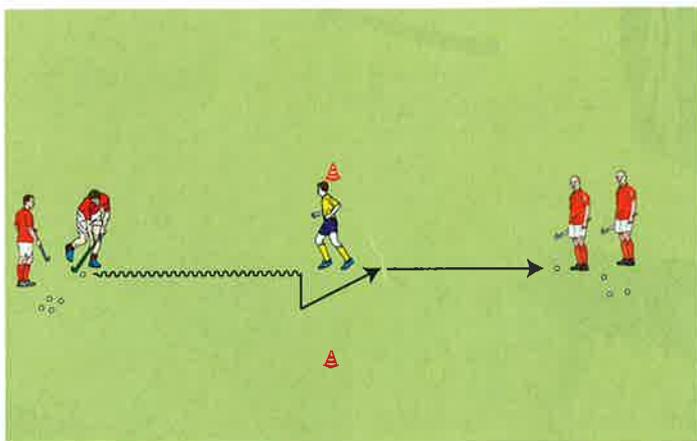


Abb. 3: Brückenwächterstaffel

Der Spieler erhält bei dieser Übung eine direkte Rückmeldung über die Qualität seiner Täuschungen und Ballbehandlung. Zudem lernt er, den Blick vom Ball zu lösen. Schauen wir uns Spielsituationen an, so werden wir feststellen, dass der Spieler selten aus einer ruhigen, stabilen Position in einen Zweikampf kommt. Das

heißt, der nächste Schritt ist, die Bedingungen für das 1:1 immer wieder zu verändern. Hier könnte man zum Beispiel vier Dinge stetig verändern:

- Anlauf des Angreifers,
- Position des Verteidigers,
- Kombination des Umspielen mit verschiedenen Ballannahmen,
- Position des Angreifers.

## Übung 4: 1:1-Staffel

### Aufbau:

- Ein etwa 5 x 5 Meter großes Viereck wird mit Hütchen abgesteckt.

### Ablauf:

- Es gibt immer einen Angreifer und einen Verteidiger. Der Angreifer läuft mit dem Ball von außen in das Viereck hinein. Der Verteidiger muss zuerst um sein rechtes Hütchen (siehe Zeichnung 4a) und darf dann aktiv verteidigen.

- Ziel ist es, dass der Angreifer durch gute Zieher-Arbeit an dem Verteidiger vorbeikommt. Klappt das nicht, wechseln die Aufgaben.

### Variation 1: (Zeichnung 4b):

- Hierbei kann beliebig mit der Größe des Raumes und der Anlaufwege sowohl vom Verteidiger als auch vom Stürmer gespielt werden. Dadurch wird das Ziehertraining immer spielnäher.

### Variation 2 (Zeichnung 4c):

- Der Auftakt wird diesmal variiert und es wird ein Pass gespielt. Danach kann der Verteidiger entweder mit oder auch zunächst ohne Schläger versuchen, den Angreifer daran zu hindern, durchs Tor zu ziehen.

### Variation 3 (Zeichnung 4d):

- Der Auftakt ist wiederum ein Pass.
- Hierbei schiebt der Verteidiger den anlaufenden Angreifer an (siehe Zeichnung) geht seinem Pass hinterher und das 1:1 ist eröffnet.

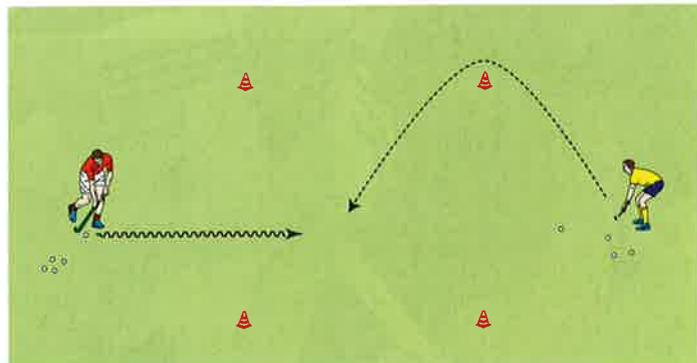


Abb. 4a: 1:1-Staffel

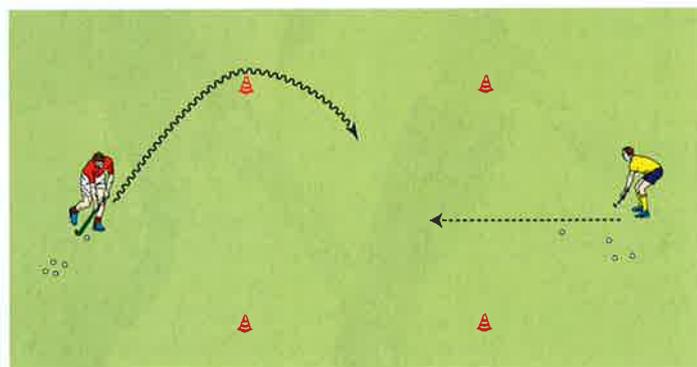


Abb. 4b: 1:1-Staffel

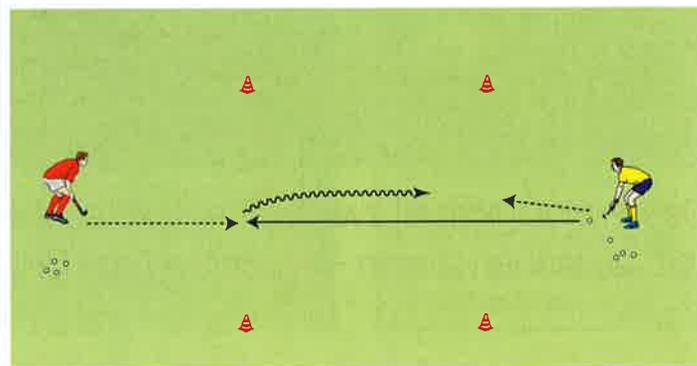


Abb. 4c: 1:1-Staffel

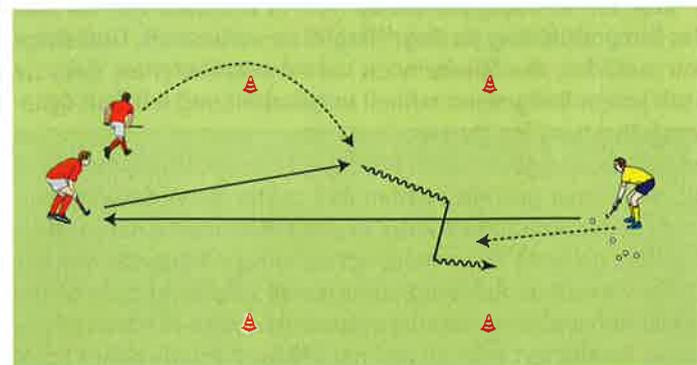


Abb. 4d: 1:1-Staffel

Fortsetzung auf Seite 8



Geschwindigkeit ist zwar keine Hexerei, aber wer`s drauf hat, der kann seine Gegner „alt“ aussehen lassen – Ein Beitrag von DHB-U21-Trainer Marc Haller

**A**ls Erkenntnis aus der A-Kader WM in Den Haag und damit zur Vorbereitung auf die U21-EM in Waterloo war ein Ziel, das Tempodribbling im Angriffsspiel zu verbessern. Grundlage war zunächst, die Spielerinnen darauf vorzubereiten, dass sie nach jedem Ballgewinn schnell umschalten und mit Ball dynamisch Richtung Tor starten.

Im Entscheidungsverhalten musste im Prinzip das Laufspiel vor das Pass-Spiel gestellt werden und später dann das verinnerlichte Tempodribbling wieder in das strukturierte Aufbauspiel und das „normale“ Entscheidungsverhalten eingepasst werden. Neben vielen Videobildern dienten hierzu Spielformen, die häufig wiederholt und immer wieder mit neuen Gewinn-Niederlage-Anreizen kombiniert wurden und natürlich ein relativ hohes Level im Bereich Grundlagenausdauer und Schnelligkeit.

Das moderne Feldhockey ist geprägt durch extreme Laufarbeit

in der Defensive (alle Spieler hinter dem Ball). Aber auch in der Offensive wird ohne Ball viel gelaufen. Räume werden frei gezogen, Positionen gewechselt und die ganze Fläche des Platzes genutzt.

Für den Spieler in Ballbesitz gilt die Forderung, bei hohem Tempo geschickt gefährliche Räume zu erlaufen, besser postierte Mitspieler anzuspielen und demgegenüber Entscheidungen zu treffen, ob der Alleingang und ein späteres Abspiel sinnvoller sind. Dies erfordert eine sehr gut geschulte Spielintelligenz. Dabei liegt eben keine statische Spielsituation vor, sondern eine sich dynamisch ändernde, räumlich begrenzte.

Die folgenden Trainingssettings haben zum Ziel, sowohl das Tempo in den Handlungen zu verbessern, als auch die Entscheidung selbst intelligenter zu schulen.



## Kontaktspiel: 8 Pässe sind ein Punkt

### Ablauf:

- Das Kontaktspiel kann von 4:4 bis ca. 8:8 gespielt werden. Dabei wird die Spielfeldgröße entsprechend angepasst und beispielsweise mit Hütchen markiert.
- Es zählen nur Pässe über den Bo-

den, andere sind allerdings auch erlaubt.

- Erzielt eine Mannschaft acht Punkte, hat sie einen Spielpunkt.
- Geht es mit Winners-Ball weiter, erhöht sich der Aufforderungscharakter in spezieller Form.



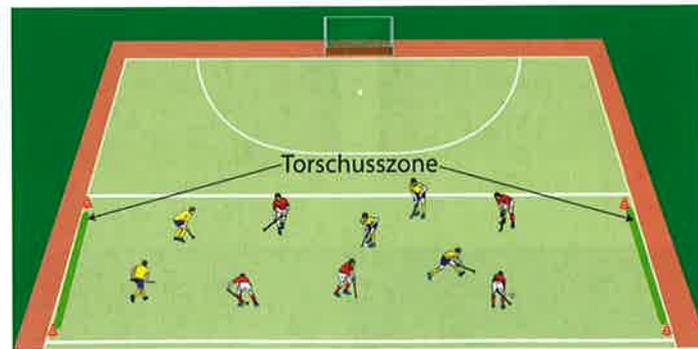
## Zielspiel: Der Ball muss in der Torzone abgelegt werden

### Ablauf:

- In einem bestimmten Streifen (zum Beispiel in einem Viertelfeld) wird versucht, die Torzone zu erreichen und den Ball dort abzulegen.
- Die Pässe müssen wieder als Bodenpass gespielt werden, um die hockeitypischen Passwege und Freilaufmöglichkeiten zu gewähr-

leisten.

- Es kann körperlos gespielt werden oder in „Rugbyform“, wobei es günstig ist, per Coaching dafür zu sorgen, dass durch gute Vororientierung Entscheidungsverhalten und schnelles Passspiel zustande kommen und die Chancen zum Körperkontakt sinken.



## Grundlagen in allen Spielformen:

- Abdrehen verboten
- Nach Ballbesitz schnelles Umsetzen Richtung gegnerisches Tor
- Mitgehen von möglichst vielen Mitspielern
- Dynamisches Umspielen
- Dynamik coachen

## Vorbereitung:

Grundlegend kann/muss für alle Spielformen das Spielverständnis geschult werden. Bewährt haben sich hier Spielformen mit einem Fußball/Gymnastikball o.ä., die per Bodenpass als Kontaktspiel oder Zielspiel eingesetzt werden. Eingefordert werden: Freilaufen, Abholen in den Fenstern (wie Hockey, weil Bodenpass, Erkennen von freien Räumen, Dynamisches Besetzen und Bespielen von freien Räumen)

## 2:2-, 3:3-, 4:4-Spielformen auf vier Hütchentore

### Regeln:

- Abdrehen ist verboten, der Ball muss über die Torlinie geführt werden. Dynamik entsteht durch „Winners-Ball“ (erzielt eine Mannschaft ein Tor, kann sie sofort auf die anderen Hütchen-Tore gehen, während die andere Mannschaft das Feld verlassen muss und die neue ihre Positionen finden muss).
- Grundsätzlich achtet der Coach darauf, dass immer ausgeruhte Teams aufeinander treffen.

### Forderungen:

- Quer-Steil, situationsgerechtes 3D-Hockey, günstigere Situationen als Gleichzahl entstehen erst durch Tem-



## Marc Haller

...war 15 Jahre Landestrainer in Baden-Württemberg, bevor er im März 2014 die U21-Damen des DHB übernahm und damit die Verantwortung für den gesamten weiblichen U-Bereich des Deutschen Hockey-Bundes. Von 2011 bis 2014 arbeitete der 47 Jahre alte Ostfilderner mit der männlichen U16 des DHB. Der Sportfachwirt ist in zahlreichen Funktionen bereits seit 1998 für den DHB tätig.

Seine aktive Zeit als Spieler hat Haller beim HV Schwenningen begonnen, bevor er fünf Jahre in der Bundesliga in Stuttgart spielte. Nach Trainerertätigkeiten beim HVS und beim SV Böblingen erreichte er als Bundesligatrainer mit dem HTC Stuttgarter Kickers in der Zeit von 1999 bis 2002 das Viertelfinale im Feld und den Aufstieg in die Hallenbundesliga. Marc Haller ist mit einer ehemaligen Hockeyspielerin verheiratet und Vater eines 11 Jahre alten Sohnes.

po, Umspielen, schnelles Umsetzen.  
**Spielfeldgröße:**

- Halbe Viertel-Länge beim 2:2, bis ganze Viertel-Länge beim 4:4. Linien können mit Hütchen markiert werden.

## 2:2 Konterspiel in schmalem, langem Streifen

### Regeln:

- Ein Abdrehen ist verboten, der Ball muss über die Torlinie geführt werden, Winners-Ball.

### Forderungen:

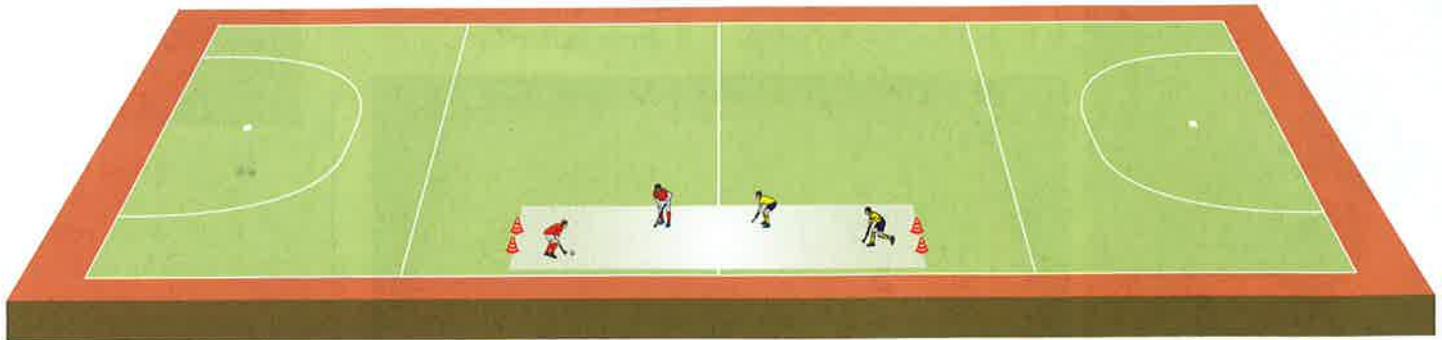
- Lange, dynamische Ballführwege, schnelles Umschalten, schräge lange freie Räume erlaufen, nachstarten.
- Es wird 2:2 in einem sehr langen

(ca. 35 m) sehr schmalen (ca. 4 m) Streifen gespielt.

- Die Spieler sind dabei gezwungen, lange Wege im Dribbling zu gehen.

➤ Das Pass-Spiel bietet hier selten Vorteile.

- Die Spieler werden angehalten, das maximale Tempo mit dem Ball zu gehen.



## 3:3, 4:4 in Rechts und Linkskurve

### Forderungen:

- Entscheidung 1:1 über den linken Fuß oder Pass-Spiel, Dynamik in den Kurvensituation, gefährliche Räume anlaufen, Qualität im Pass-Spiel vor dem Tor.
- Die Viertellinie ist Schusskreis in

die eine Richtung. Die Außenlinie wird durch Hütchen markiert.

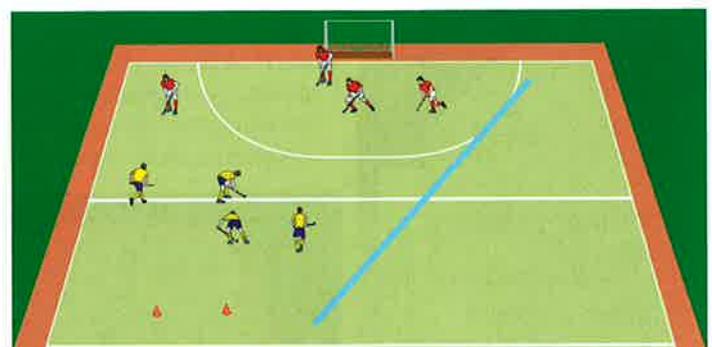
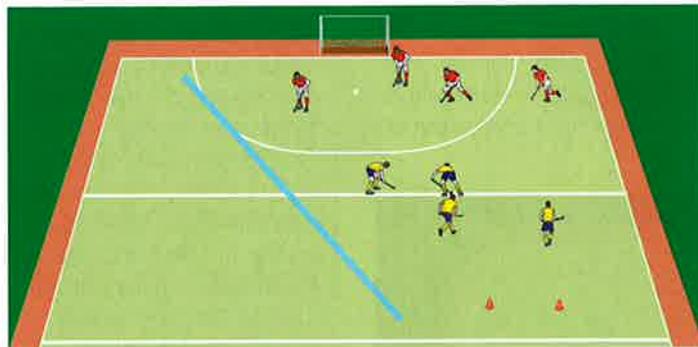
- Hier ist von besonderem Interesse zu entscheiden, wie das Dribbling anzusetzen ist, wo freie Räume, die dynamisch

„erdribbelt“ werden müssen, sind.

- Daneben wird das Torschussverhalten, die Torschussmentalität, geschult, wobei zu coachen ist, dass der Stürmer schießen soll und der Abwehrspieler clever Ver-

letzungen verhindern soll, wenn er zu spät kommt und zum Beispiel nur noch mit der Rückhand agieren kann.

- Ein 3:3 ergibt längere Laufwege, ein 4:4 fordert ein sinnvolles, engeres Pass-Spiel.



*Trainer Marc Haller, Autor dieses Beitrag, in seinem Element: Das Foto zeigt ihn mit seiner U21-Mannschaft des DHB in der Halbzeit eines Vorbereitungsspiels gegen Polen Anfang Mai in Köln. (alle Fotos: Herbert Bohlscheid)*

**Der Zieher**

Der Zieher ist eine der wichtigsten Umspieltechniken im Hockey. Um ihn im Spiel erfolgreich anzuwenden, bedarf es eines regelmäßigen Trainings dieser anspruchsvollen Technik. Der Zieher unterscheidet sich von einem geführten Richtungswechsel, durch seine plötzliche und damit auch überraschendere Umsetzung. Dabei kann der Ball auf der Vorhandseite entweder in die Keule des Schlägers eingehängt und dann rübergezogen werden oder dem Ball wird ein leichter Schlag in die Zieherichtung verpasst. Um am Ende der Zieherbewegung den Ball wieder am Schläger „kleben“ zu haben, braucht es eine schnelle Drehbewegung im linken Handgelenk. Wichtige Kriterien bei der erfolgreichen Anwendung von Ziehern im Spiel sind der richtige Moment (Zeit) und der richtige Ort (Raum) meines Ziehers. Um Ballverluste zu vermeiden, sollten Zieher außerhalb der Reichweite des Gegners stattfinden. Oft bedeutet es, dass der Zieher in den eigenen Körper hinein gezogen wird um die Reichweite des Gegners zu vermeiden. (VA)



Wer ins Tempodribbling geht, nimmt auch mal das Risiko auf sich, in eine Unterzahl zu dribbeln. Hier hat Nationalspielerin Lisa Marie Keim das Nachsehen gegen zwei Polinnen.

**Streifenspiel 6:6**

**Regeln:**

- Pässe sind nur nach vorne erlaubt, die Viertellinien sind Schusskreise.

**Forderungen:**

- Frühe Entscheidungen treffen, Vororientierung, Laufspiel im Vorteil.
- Ein Pass-Spiel ist erst sinnvoll nach einem Dribbling möglich.
- Freie Räume per Schlenzball schaffen.
- Dynamik, Vororientierung und ein schnelles Entscheidungsverhalten werden im Coaching eingefordert.



### 3. Taktische Anwendung

Jetzt habe ich dem Spieler mehrere Möglichkeiten gegeben, eine Situation zu lösen. Aber welche ist jetzt wann die richtige?

In der taktischen Anwendung soll der Spieler diese Erfahrung sammeln. Z.B. kann ich die 1:1 Situation an verschiedenen Orten auf dem Spielfeld durchführen.



#### Akim Bouchouchi

...hat seine Trainerkarriere 1999 als Jugend- und Torwarttrainer im Düsseldorfer HC begonnen. Bis 2010 war er nebenher für den DHC auch noch als Spieler in der Bundesliga aktiv.

Der 38 Jahre alte A-Trainer ist seit 2007 in diversen Auswahlmannschaften als Trainer und Torwarttrainer tätig gewesen, dabei unter anderem als Co-Trainer bei der Hallen-EM 2011 der deutschen Herren in Russland, bei der EM 2010 der weiblichen U21 in Lille und zuletzt als Bundestrainer bei der EM der weiblichen U18. Mit dieser Mannschaft wurde er Vize-Europameister.

Seit 2012 liegt seine Haupttätigkeit in der Ausbildung des weiblichen Nachwuchses als Landestrainer im Westdeutscher Hockey-Verband. Der Düsseldorfer beschäftigt sich in dieser Ausgabe von HockeyTraining daher mit der Entwicklung von technischen Fertigkeiten bei jungen Talenten.

### Übung 5: Abgefangener Ball am SKR

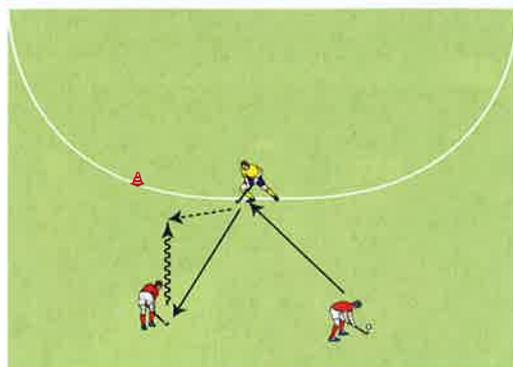


Abb. 5: Abgefangener Ball am SKR

#### Ablauf:

- Ein Verteidiger steht am Kreisrand und wird angespielt. Er passt den Ball weiter zu einem Angreifer und das 1:1 Richtung richtigem Grundlinientor ist eröffnet.
- Ähnlich wie in der Variation 3 in der letzten Übung ist hier wiederum der Auftakt ein (Fehl-)Pass des Verteidigers.
- Im Anschluss an das gewonnene 1:1 folgt ein Torschuss.

### Übung 6: Pass in die kleine Rückhand

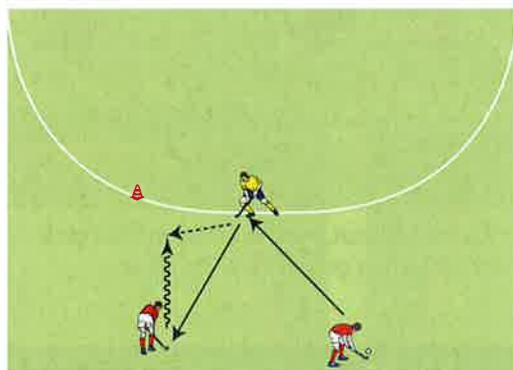


Abb. 6: Pass in die kleine Rückhand

#### Ablauf:

- Es trainieren immer drei Spieler gleichzeitig: Es gibt immer einen Angreifer, einen Verteidiger und einen Zuspieler.
- Der Angreifer spielt den Ball zum Zuspieler und bekommt ihn als Doppelpass wieder zurück in die kleine Rückhand. Danach ist das 1:1 gegen den Verteidiger am Kreisrand eröffnet.

Wichtig auch die Entscheidung, welche Technik angewendet werden soll. Ist das Umspielen jetzt die richtige Entscheidung oder sollte ich lieber den Pass zum Mitspieler spielen?

### Übung 7: 2:1 mit tiefem Angreifer

#### Ablauf:

- Es wird ein Hütchenkanal Richtung Tor aufgebaut. Es gibt zwei Spieler, die gemeinsam versuchen, am Verteidiger vorbei in den Kreis zu kommen und ein Tor zu erzielen.
- Der Ablauf ist dabei immer gleich. Spieler 1 passt zu Spieler 2 und hinterläuft sofort den Verteidiger. Spieler 2 hat nun zwei Möglichkeiten: Entweder kommt sein Mitspieler aus dem Deckungsschatten des Verteidigers

heraus, dann wird das 2:1 ausgespielt. Oder er bleibt im Deckungsschatten und Spieler 2 spielt das 1:1 gegen den Verteidiger.

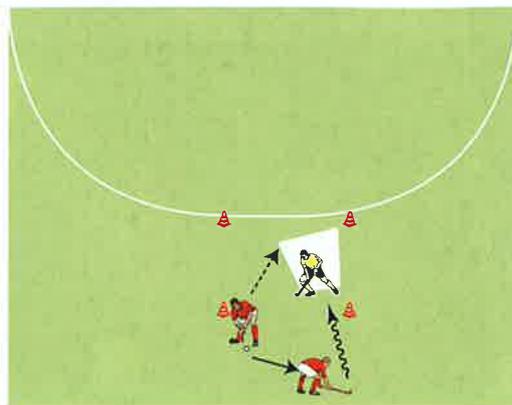


Abb. 7: 2:1 mit tiefem Angreifer

### Übung 8: 2:2 auf vier Tore

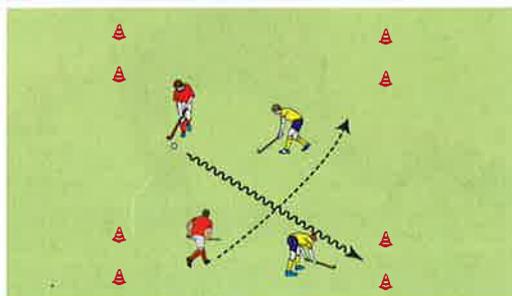


Abb. 8: 2:2 auf vier Tore

#### Ablauf:

- Es wird ein Spielfeld mit vier Hütchentoren aufgebaut (6x6 Meter Fläche).
- In diesem Spielfeld wird ein 2:2 gespielt.
- Jedes Team verteidigt zwei Tore und greift auf die anderen beiden an.

### 4. Spielstabile Anwendung

Der Spieler sollte jetzt eigentlich stabil die Technik beherrschen und gewohnt sein, sie unter verschiedenen Bedingungen anzuwenden und entscheiden können, wann es gefragt ist, zu „zocken“.

Der Weg zur richtigen Entscheidung und Anwendung geht über viele viele „try and error“-Situationen. Die Aufgabe des Trainers ist es, den Spieler immer wieder darin zu bestärken, diese Erfahrungen zu machen. Nur mit dem richtigen Vertrauen in die Technik und einem Selbstvertrauen in die eigene Entscheidungsfähigkeit wird der Spieler in wichtigen Spielen auch unter Druck die erlernten Dinge abrufen können.

Wenn ich eine Technik im Training erarbeitet habe, sollten Spielformen den Raum bieten, das Erlernte auszuprobieren. Der Erfolgsdruck, den die Mannschaft und die Spieler sich machen, steht dem häufig im Weg. Daher ist es wichtig, mit konkreten Handlungszielen den Fokus auf die erwünschten Situationen und Techniken zu lenken.

**Fazit:** Grundsätzlich ist das auf jede Technik übertragbar. Das Ziel ist es, den Spieler dahin zu führen, dass er handlungsschnell auf Situationen mit den richtigen Mitteln (Techniken) reagieren kann.