



Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

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 3/2015

Idee eines offenen Anfangs

Es ist für Trainer verdammt schwer, zu Anfang einer Trainingseinheit möglichst viele Kinder „abzuholen“ und so schnell wie möglich in den „Aufnahmemodus“ zu bringen. Kommen die einen direkt aus der Schule und wollen sich unbedingt bewegen, kommen die anderen direkt von der Tennisstunde und wollen erstmal durchatmen. Wieder andere haben ihr Mittagessen noch im Mund und manche andere waren die letzten zwei Wochen nicht im Training und haben besonders viel den Mitspielern zu erzählen. Auf der einen Seite scheint es schwer, diesen ganzen unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Auf der anderen Seite erscheint es noch schwerer, ohne ihre Berücksichtigung ein gutes Training zu geben.

Im weiteren Verlauf soll die Idee eines offenen Anfangs am Beispiel eines Trainingsarrangements dargestellt werden. Länge und Inhalt des offenen Beginns lassen sich selbstverständlich beliebig variieren und an die eigenen Gegebenheiten situativ anpassen.

Zu einem offenen Anfang gehören verschiedene Prinzipien. So können die Kinder anfangen zu trainieren, wann sie wollen und womit sie wollen. Der Trainer hat im Vorfeld einige bekannte Aufgaben

In diesem Beitrag von HockeyTraining-Redakteur Valentin Altenburg geht es um den Anfang einer Trainingseinheit im Nachwuchstraining. Auch im Kindertraining lautet das Ziel, Trainingseinheiten so zu gestalten, dass sich ein Erfolg zeigt. Wie lässt sich also ein Kindertraining planen, das alle Spieler weiter entwickelt?

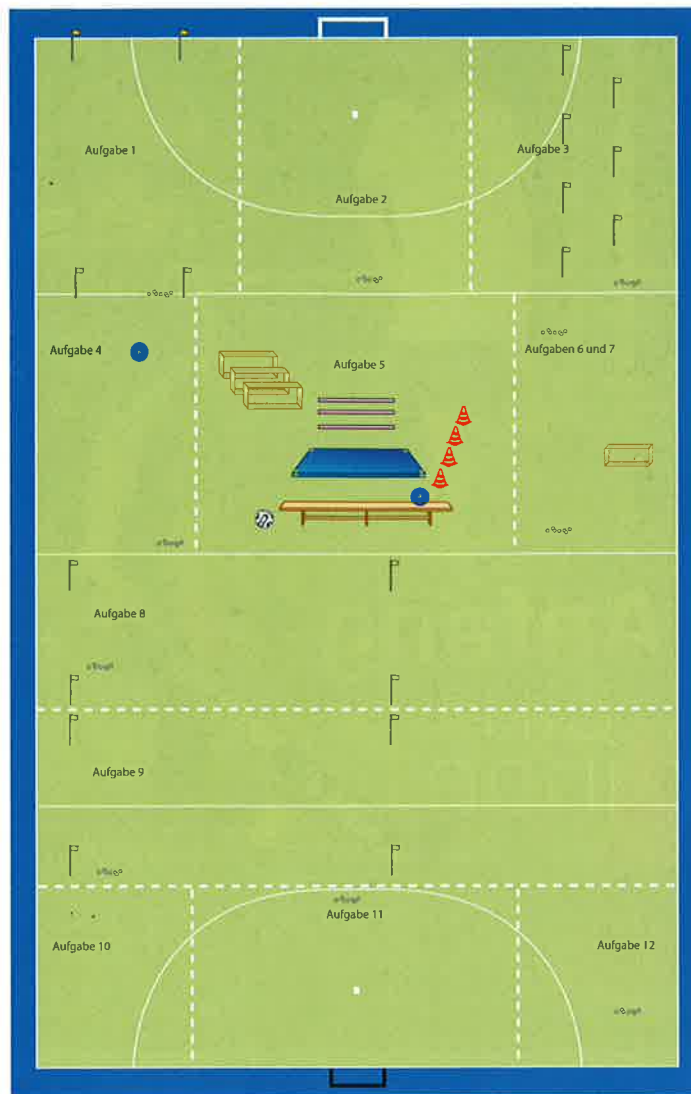
In der Regel ist das gar nicht so einfach. Umso jünger die Kinder sind, desto kürzer ist oft die Trainingszeit. Viele Einheiten dauern überhaupt nur 60 Minuten im D- und C-Bereich. Hinzu kommt, dass die Jüngsten oft die ersten Trainingseinheiten am frühen Nachmittag haben und mehr oder weniger gestresst und pünktlich aus Schule und dem Familienleben auf die Hockeyplätze der Republik kommen. Dem Start einer Trainingseinheit kommt damit eine besonders wichtige Bedeutung zu. Wie lässt sich so ein Trainingsanfang planen und umsetzen?

aufgebaut. Dies kann auch mit Hilfe der Spieler passieren, die bereits vorher da sind. Sollte vorher der Platz noch nicht frei sein, können erste Aufgaben an der Seite aufgebaut werden. Teilt man sich den Platz mit einer anderen Mannschaft, so kann abgesprochen werden, dass beide Mannschaften den „offenen Anfang“ gemeinsam absolvieren, bevor sich wieder getrennt wird. Der Trainer selbst ist auch an „seiner“ Station (Nr. 10) präsent und beobachtet die Aktivitäten seiner Schützlinge.

Bevor die zwölf „Aufgaben“ erläutert werden, will ich etwas genauer auf die eigentliche Idee des offenen Anfangs eingehen. Welchen Sinn soll es haben, dass sich die Kinder selbst wählen, ob, wann und was sie in den ersten Minuten des Trainings machen? Neben der Tatsache, dass Kinder mit unterschiedlichen Vorbelastungen und Bedürfnissen zum Training kommen, lässt sich lernpsychologisch ebenfalls festhalten, dass Lernen (auch bei Kindern) nur unter bestimmten Bedingungen sich erfolgreich ereignet. Glaubt man Maria Montessori, so ist das Lernen einer wesentlichen Bedingung unterworfen, nämlich, dass der Lernende tatsächlich Kenntnisse erfahren will.

Damit lässt sich ebenfalls angeben, dass seine Aufmerksamkeit verrät, was ihn interessiert und dass seine psychische Aktivität die unentbehrliche Voraussetzung für den Erfolg ist. Auf deutsch: „Alles, was langweilt, entmutigt oder unterbricht, behindert das Lernen (...) Das Interesse, das die spontane Aktivität steuert, ist der eigentliche psychologische Schlüssel. Die Voraussetzung für die Entfaltung von Interesse ist die freie Wahl von Lerngegenständen. Die Interessenausrichtung ist in der kindlichen Persönlichkeit begründet.“

Die freie Wahl der Kinder zu Anfang einer Trainingseinheit lässt also nicht nur die Freiheit des selbstbestimmten Trainings. Zur gleichen Zeit kann sie dem beobachtenden Trainer aufschlussreiche Erkenntnisse zur Aktivität, Interessenlage und Eigenmotivation der jeweiligen Kinder liefern, mit denen sich in der restlichen Zeit zielführend weiterarbeiten lässt.



Valentin Altenburg

... arbeitet seit neun Jahren als Bundestrainer im Deutschen Hockey-Bund und gilt als gewiefter Taktikfuchs und Motivator.

Als Junioren-Bundestrainer ist er für die strategische und strukturelle Ausrichtung der Arbeit in den Nachwuchsteams des Deutschen Hockey-Bundes verantwortlich und entwickelt die größten deutschen Hockey-Talente in die Weltspitze. Der 33 Jahre alte Diplomtrainer, der erst vor Kurzem mit seiner Mannschaft Junioren-Vize-Europameister wurde, lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.

Aufgabe 1: Blick vom Ball lösen

Trainingsziele:

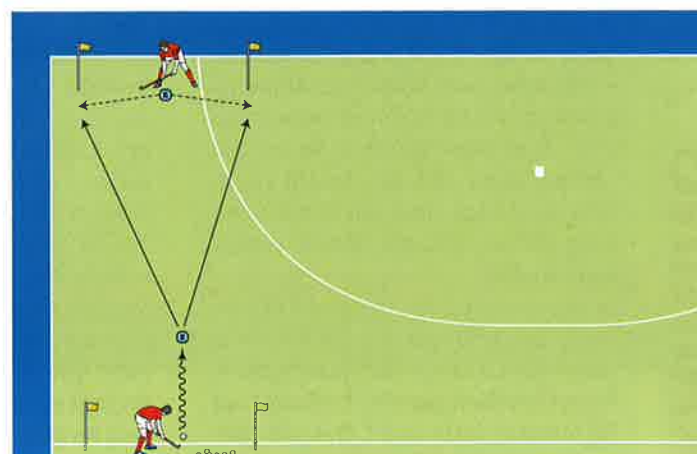
- Ballführung frontal vor dem Körper. Überblick in der Ballführung. Blick vom Ball lösen. Entscheidungsverhalten im Passspiel schulen.

Übungsaufbau:

- Die Spieler stehen sich in einem Hütchen- oder Stangentor (ca. 6 Meter Abstand) gegenüber.

Übungsablauf:

- Der rote Spieler am Ball dribbelt einige Meter auf sein Gegenüber zu. Währenddessen setzt sich dieser entweder nach links oder rechts zur Seite ab. Der dribbelnde Spieler beobachtet, während er den Ball führt, zu welcher Seite sein Gegenüber sich abgesetzt hat und spielt ihm den Ball in den Schläger.



Aufgabe 1: Den Blick vom Ball lösen

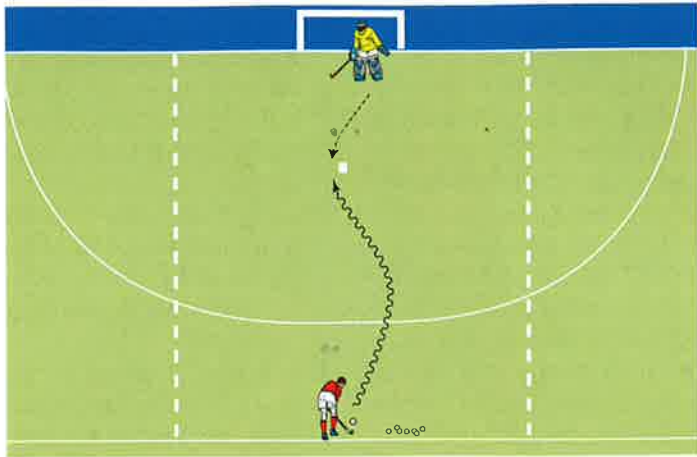
Variationen:

- Diese Übung kann auch mit einer Aufgabe verbunden werden. Ziel ist es, mit zwei Kontakten zu arbeiten. Also mit dem ersten Kontakt sich den Ball schon ins Dribbling vorzulegen und mit dem zweiten Kontakt rüberzupassen.
- Die Aufgabe an der Station ist

dann gelöst, wenn die Übung acht Mal in Folge gelingt.

- Hakt es zwischendurch einmal, so geht es wieder bei von vorne los.
- Je nach Spielstärke können hier die Distanzen, Passtechniken und Anzahl der gelungenen Wiederholungen angepasst und variiert werden.

Aufgabe 2: Der dreifache Penalty



Aufgabe 2: Der dreifache Penalty

Trainingsziele:

- Kreatives Umspielen, Tore erzielen, 1 gegen TW und Beweglichkeit für den Torwart selbst.

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau ist denkbar einfach: Es liegen einige Bälle an der Viertellinie bereit.
- Der Torwart stellt sich ins Tor.
- Der Spieler wartet an der Viertellinie auf das Bereitschaftssignal vom Torwart.

Übungsablauf:

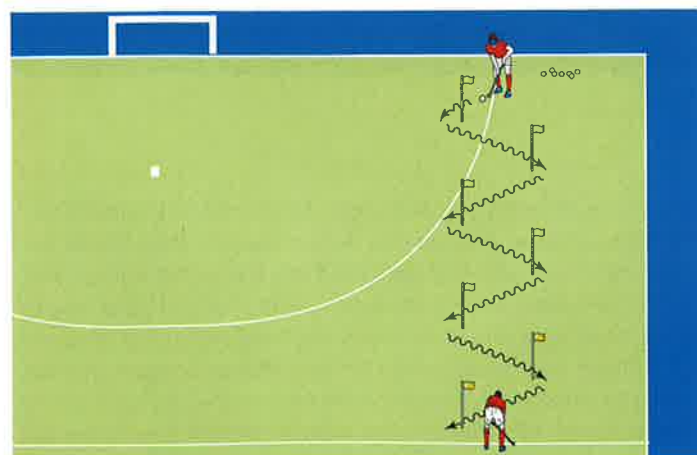
- Ist der Torwart bereit, gibt er ein Handzeichen und der Penalty ist eröffnet. Hierbei dribbelt der Spieler auf den Torwart zu und versucht, ihn erfolgreich zu umspielen.
- Die Penalty-Übung ist immer dann beendet, wenn entweder ein Tor fällt, ein Fehler gemacht

wird oder aber nach dem dritten Versuch.

Variationen:

- Bei dieser Station kann die Zeit eingegrenzt werden. Entweder zählt ein unbeteiligter Spieler laut von 10 oder 8 Sekunden herunter, oder aber der Torwart macht es selbst.
- Auch hier kann aus der Übung eine Aufgabe gemacht werden. So gewinnt zum Beispiel der Spieler das Duell, wenn er entweder drei Mal hintereinander getroffen hat oder der Torwart, wenn er drei Mal hintereinander gehalten.
- Auch hier gilt die Regel, dass zwei erzielte Tore, die möglicherweise hintereinander erzielt wurden, nichtig sind, wenn der dritte Durchgang scheitert: Es wird dann wieder bei „Null“ angefangen.

Aufgabe 3: Dribbeln im Slalomparcours



Aufgabe 3: Dribbeln im Slalomparcours

Trainingsziele:

- Enge Ballführung mit Vorhand

und Rückhand vor dem Körper. Dabei ist darauf zu achten, dass

der Schläger immer am Ball ist und hinter dem Ball bleibt, so dass die Spieler den Ball vor sich her treiben.

Übungsaufbau:

- Ein beliebiger Slalomstangenparcours wird aufgebaut und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Übungsablauf:

- Der Spieler am Ball treibt den Ball im hohen Tempo durch den Parcours auf die andere Seite. Entweder übergibt er dort seinen Ball einem bereits dort wartenden Spieler oder er macht eine kurze Pause.

Aufgabe 4: Hockey-Boule

Trainingsziele:

- Entwickeln von Ballgefühl. Entspanntes Starten in das Training.

Übungsaufbau:

- Hierfür wird nicht mehr als ein farbiger Ball (Flummi, Tennisball, Hallenhockeyball, Stein) benötigt.

Übungsablauf:

- Einer der Spieler wirft oder rollt den andersfarbigen Ball. Im Anschluss versuchen die Spieler mit ihrem Schläger, ihre Hockeykugel möglichst nahe an den farbigen Ball (Schweinchen) heranzulegen. Wer am dichtesten dran ist, gewinnt.



Aufgabe 4: Hockey-Boule

Aufgabe 5:

- Aufgabe 5 steht stellvertretend für Geschicklichkeitsparcours die weder einen Hockeyplatz noch zwangsläufig Hockeyschläger und -bälle benötigen.
- Wir erinnern uns: Das Interesse,

das die spontane Aktivität steuert, ist der eigentliche psychologische Schlüssel.

- Die Voraussetzung für die Entfaltung von Interesse ist die freie Wahl von Lerngegenständen.

Aufgaben 6 und 7:

Trainingsziele:

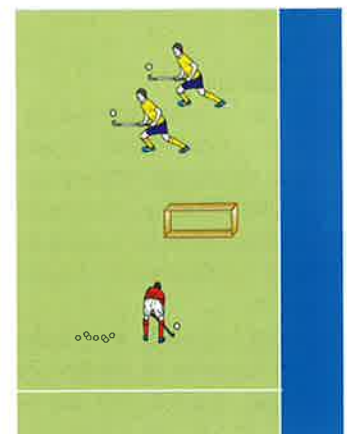
- Schläger- und Ballgefühl entwickeln. Umgang mit springenden Hockeybällen. Lupfen und Balancieren.

Übungsaufbau:

- Wieder ein ganz einfacher Aufbau. Es liegen Bälle bereit und ein Ei-mer oder Kasten.

Übungsablauf:

- Mit diesen Bällen wird das Dit-



Aufgaben 6 und 7

schen auf dem Schläger und das in einen Eimer-„Legen“ von Bällen trainiert.

- In beiden Fällen geht es zunächst darum, den Ball mit dem Schläger hoch zu holen und dann entweder auf dem Schläger zu balancieren und in einen Eimer zu legen, oder ihn auf dem Schläger springen zu lassen.

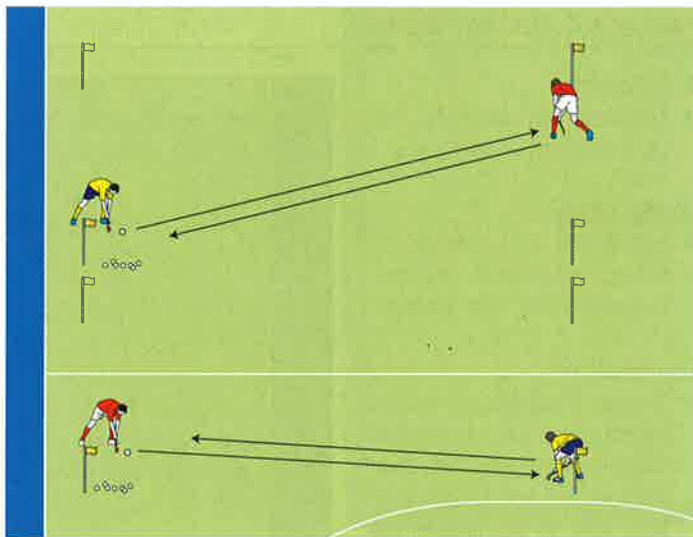
Variationen:

- Hier können die Distanzen verändert werden und der Ball muss

aus mehreren Metern nicht in den Eimer balanciert, sondern mit dem Schläger in den Eimer hinein gehoben werden.

- Die Aufgabe kann als erledigt betrachtet werden, wenn der Spieler den Ball 15 Mal ohne ihn runterfallen zu lassen dem Schläger hat aufditschen lassen oder fünf Bälle hintereinander in den Eimer gelegt hat.
- Je nach Leistungsstärke können diese Ziele variiert und angepasst werden.

Aufgaben 8 und 9: Zielpassen Vorhand



Aufgaben 8 und 9

Trainingsziele:

- Genaues Zuspielen mit Vorhand und Rückhand. Ballverarbeitung mit Vorhand und Rückhand.

Übungsaufbau:

- Zwei Spieler stehen sich in sechs Meter breiten Stangentoren gegenüber. Ziel ist es, den Ball mit einer bestimmten Passtechnik diagonal zu passen.

Übungsablauf:

- Die Spieler passen den Ball entweder mit der Vorhand diagonal in die Vorhand des Mitspielers gegenüber (Aufgabe 8). Oder mit der Rückhand diagonal in die Rückhand des Gegenübers (Aufgabe 9).
- Hier ist auch wieder das Ziel, mit zwei Kontakten zu arbeiten. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn man es geschafft hat, acht Mal hintereinander von Vorhand zu Vorhand

oder Rückhand zu Rückhand mit zwei Kontakten zu passen. Bei Fehler geht es wieder bei „Null“ los.

Variationen:

- Hier können die Passtechniken, die Distanzen, die Anzahl der Kontakte und natürlich auch die Anzahl hintereinander gestoppter Bälle an den jeweiligen Leistungsstand angepasst werden.

Aufgaben 10, 11, 12: Trainerposition, Königsspiel und Ziehertraining

Trainingsziele:

- Auf der Trainerstation geht es in erster Linie um die Beobachtung des Trainers. Gleichzeitig steht er für Fragen oder Hilfestellungen der Spieler zur Verfügung. Wichtig hierbei: Die Spieler kommen mit Fragen aktiv zum Trainer. Der Trainer reagiert also nur bei Bedarf und lässt ansonsten Lernen zu.
- Bei der Aufgabe 11 ist das Ziel, das Schlagen auch von rollenden Bällen zu üben.
- Bei Aufgabe 12 dreht es sich schwerpunktmäßig um das Einüben und Wiederholen von Vorhand- und Rückhandziehern.

gewinnt der Spieler, dem es am häufigsten gelingt, den Ball so in das Tor zu schlagen, dass er aus dem Torbrett wieder herauskommt.

- Jeder hat drei „Leben“. Kommt der Ball nicht aus dem Tor heraus oder schießt der Spieler ihn im Ansatz bereits vorbei, ist eines dieser „Leben“ weg.
- In Aufgabe 12 geht es um das saubere Ziehen des Balles vor dem Körper von Vorhand auf Rückhand. Dabei soll darauf geachtet werden, dass von einem auf den anderen Fuss richtig abgedrückt wird und der Ball so weiträumig von der Vorhand auf die Rückhand gezogen werden kann.

Übungsaufbau:

- Aufgabe 11 ist schnell aufgebaut. Es werden nur ein paar Bälle am Kreisrand benötigt. Bei Aufgabe 12 ist es genauso. Hier können möglicherweise Stangen helfen, die Übungen klarer zu ziehen.

Variationen:

- Das Königsspiel kann auch als Kooperationsspiel variiert werden. Hierbei versuchen die Spieler, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu spielen und möglichst viele Bälle hintereinander zu schaffen.

Übungsablauf:

- Beim Königsspiel in Aufgabe 11



Aufgaben 10-12

Alle diese Übungen und Aufgaben können von den Spielerinnen und Spielern bearbeitet werden, die Lust darauf haben. Sobald die Kinder kommen (und alles aufgebaut ist), können sie starten. Und wenn sie wollen, können sie verschiedene Übungen durchlaufen, wenn sie sich auf eine Sache beschränken wollen, dann ist das auch in Ordnung. Sie können in Pärchen oder kleinen Gruppen arbeiten oder sich entscheiden, eine der Stationen zu nutzen, die auch alleine funktionieren. Nicht immer ist es möglich, verschiedene Dinge vor oder zum Trainingsstart auf einem Kunstrasen aufzubauen, weil dieser belegt sein könnte. Viele der Übungen und Aufgaben gehen aber so oder so ähnlich auch auf Naturrasen und anderem Untergrund.



Vom Knäuel zur (Lauf-)Masche

oder: die Bedeutung des Raumes für das Stricken

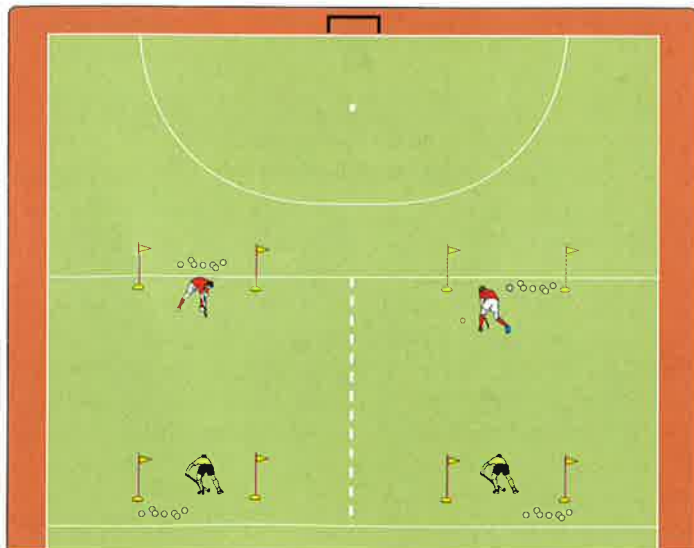
In immer mehr Clubs in Deutschland fangen immer mehr Kinder immer früher an, sich im Hockey zu üben. Viele D-Mädchen und -Knaben können bereits beeindruckend schlagen. Viele C-Mädchen und -Knaben beginnen zu schlenzen und können lupfen und Rückhand-Kantenschläge. Sie haben schon früh eine tolle Augen-Hand-Koordination, dribbeln bereits Vorhand-Rückhand und spielen die ersten erfolgreichen Vorhand oder Rückhand-Zieher.

Und wenn ein Spiel angepiffen wird, dann ist es da. Das Knäuel. Seine Ursache: Spielfreude. Sein Ergebnis: Spielfrust. Alle wollen den Ball. Gegenspieler wie Mitspieler sind wie magisch an-

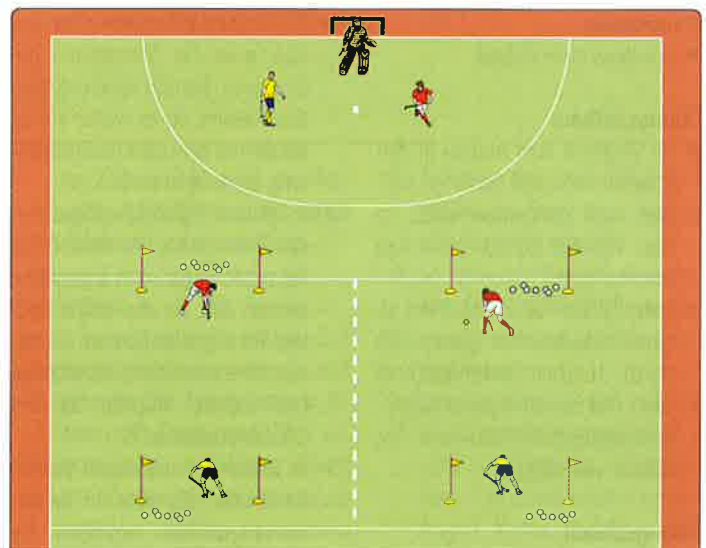
gezogen von der Macht des einzigen Balles. Folge: ein Dickicht als Bretterwald. Dabei lässt sich beobachten, dass je verspielter die Katzen sind, desto größer auch das Knäuel wird. Da hilft oft auch kein kompetentes Stricken mehr, um das Durcheinander des Wollknäuels zu lösen.

Wie kann es gelingen, aus dem Spielfrust in den Spielfluss zu kommen? Wie wird aus dem Wollknäuel eine immer weiterlaufende Masche? In der Folge werden Maßnahmen und Trainingsarrangements vorgestellt, die sich zum Ziel setzen, diese Spielfreude aufzugreifen und gleichzeitig den Spielfluss in den Mittelpunkt zu rücken.

Aus einem 2:2 kann ein 4:2 werden



Szenario 1



Szenario 2

Zielsetzung:

- Wie auch bei allen anderen noch folgenden Spielformen geht es in erster Linie darum, sowohl für den Spieler mit Ball, als auch für die Spieler ohne Ball die Bedeutung des (offenen) Raumes für ein fließendes Spiel zu erleben und zu wissen, welchen Teil jeder in der ballführenden Mannschaft dazu beitragen kann, dass es nicht gleich zu einem Knäuel kommt.

Übungsaufbau:

- Zwei rote Spieler verteidigen zusammen zwei Tore und spielen gegen zwei gelbe Spieler, die ebenfalls zwei gegenüberliegende Tore verteidigen. Dieses Spiel auf vier Tore hat nur eine kleine Einschränkung: In der Mitte befindet sich eine (gedachte) oder mit Hütchen sichtbar gemacht

te) Linie. Diese klärt die Arbeits- und Verantwortungsbereiche jedes Spielers. So kann schon mal ein größeres Knäuel durch den Aufbau verhindert werden, da sich niemals alle vier Spieler gleichzeitig am selben Ort um den Ball streiten können.

Übungsablauf:

- Es findet ein Spiel auf die vier Tore statt. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst drei Tore erzielt hat. Diese werden nur erreicht, indem der Ball über die Linie geführt wird. Ist ein Tor erzielt, geht es direkt in die andere Spielrichtung weiter.

Variation:

- Szenario 2 unten rechts auf Seite 5 zeigt eine mögliche Variationsmöglichkeit. Hierbei gibt es zwei Konterstürmer, die im letzten Vier-

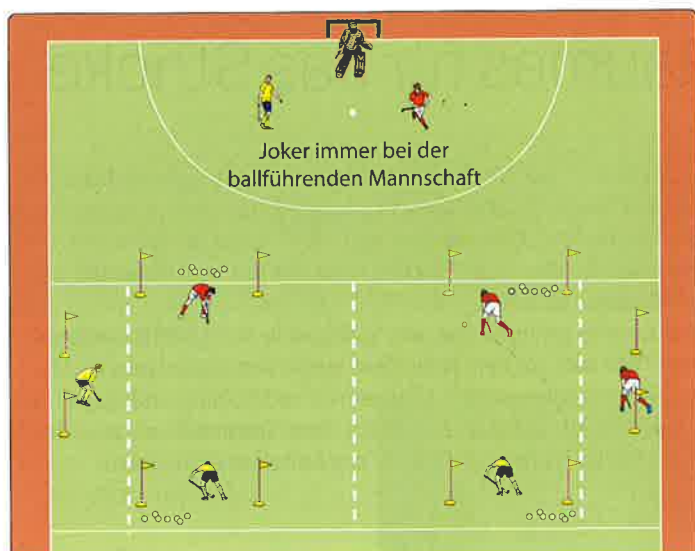
tel im Hauptschusskreis zusammen darauf warten, dass eines der beiden Teams ein Tor erzielt. Dann kann nämlich dieses Tor verdoppelt werden, wenn der Ball nach dem erzielten Tor schnell in den „freien“ Raum des Kreises gepasst werden kann und es den beiden Konterstürmern gelingt, gemeinsam den Torwart zu überwinden.

- Die beiden Konterstürmer dürfen ihren Kreis nicht verlassen. Sind sie angespielt, können die anderen Spieler entweder nachrücken, um zu unterstützen oder um zu verteidigen.
- Eine weitere Variationsmöglichkeit besteht darin, dass nach einem erzielten Tor selbstständig am Ball entschieden werden kann, ob es jetzt weiter Richtung Haupttor oder in die andere Spielrichtung geht.

Interventionen:

- Gerade wenn man dieses Spiel mit einer gedachten Linie spielt, ist es hilfreich, das Spiel zwischendurch immer mal wieder zu unterbrechen und die Spieler zu bitten, sich auf einer bereit liegenden Tafel zu „verorten“. Auch um zu „kontrollieren“, ob es auch im Eifer des Gefechts allen gelingt, in ihrem Arbeits- und Verantwortungsbereich zu bleiben.
- Auf dieser Tafel können Hilfestellungen sein, indem das Spielfeld vorskizziert ist. Mit ein bisschen Übung ist es aber auch ohne Hilfsmittel möglich, seinen aktuellen Standort auf der Tafel wiederzufinden.
- Aufgabe ist es dann, zu überlegen, welcher Ort in diesem Moment besser / schlechter wäre und warum.

Aus dem 3:3 kann ein 5:3 werden



Szenario 3



Szenario 4

Zielsetzung:

- Spielfluss ohne Knäuel.

Übungsaufbau:

- Im Vergleich zum Aufbau in den Spielformen zuvor kommen weitere zwei Stangentore dazu, so dass wir nun 3:3 auf sechs Tore spielen.
- Jeder Spieler hat dabei einen eigenen Arbeitsbereich (kann auch durch Hütchen gekennzeichnet sein) und seinen eigenen Verantwortungsbereich (also sein Tor, dass er verteidigt).

Übungsablauf:

- Das Grundkonzept bleibt gleich.

- Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball über eines der Stangentore geführt wird. Danach kann entschieden werden, ob es weiter in den Hauptkreis geht oder die Spielrichtung gewechselt wird.
- In Szenario 3 gibt es zwei Spieler in den Toren rechts und links, deren Tor zunächst gar nicht angegriffen werden darf, die aber selber auch kein Tor angreifen können. Sie dienen im ersten Schritt als wichtige (weil sichere) Anspieler auf den „Außenpositionen“.
- In Szenario 4 wird dann sowohl ihr Arbeits- als auch ihr Verantwortungsbereich vergrößert. Sie können nun selber auf ein Tor an-



Szenario 5

greifen, müssen jedoch auch zwei Tore verteidigen.

Variation:

- Im nächsten Schritt könnte es immer einem Spieler der ballführenden Mannschaft erlaubt werden, seinen Arbeitsbereich auch über die (gedachte) Linie in Szenario

4 hinweg immer dann zu erweitern, wenn er so aus einem 1:2 ein 2:2 macht (also im Bild oben, könnte immer einer der beiden gelben Spieler mit auf die rechte Seite nachrücken, um ein 2:2 zu erzeugen und andersherum genauso).

- Und in einem letzten Schritt wür-

den dann erstmalig alle gedachten Bereichsgrenzen aufgehoben (siehe hierzu Abbildung Szenario 5).

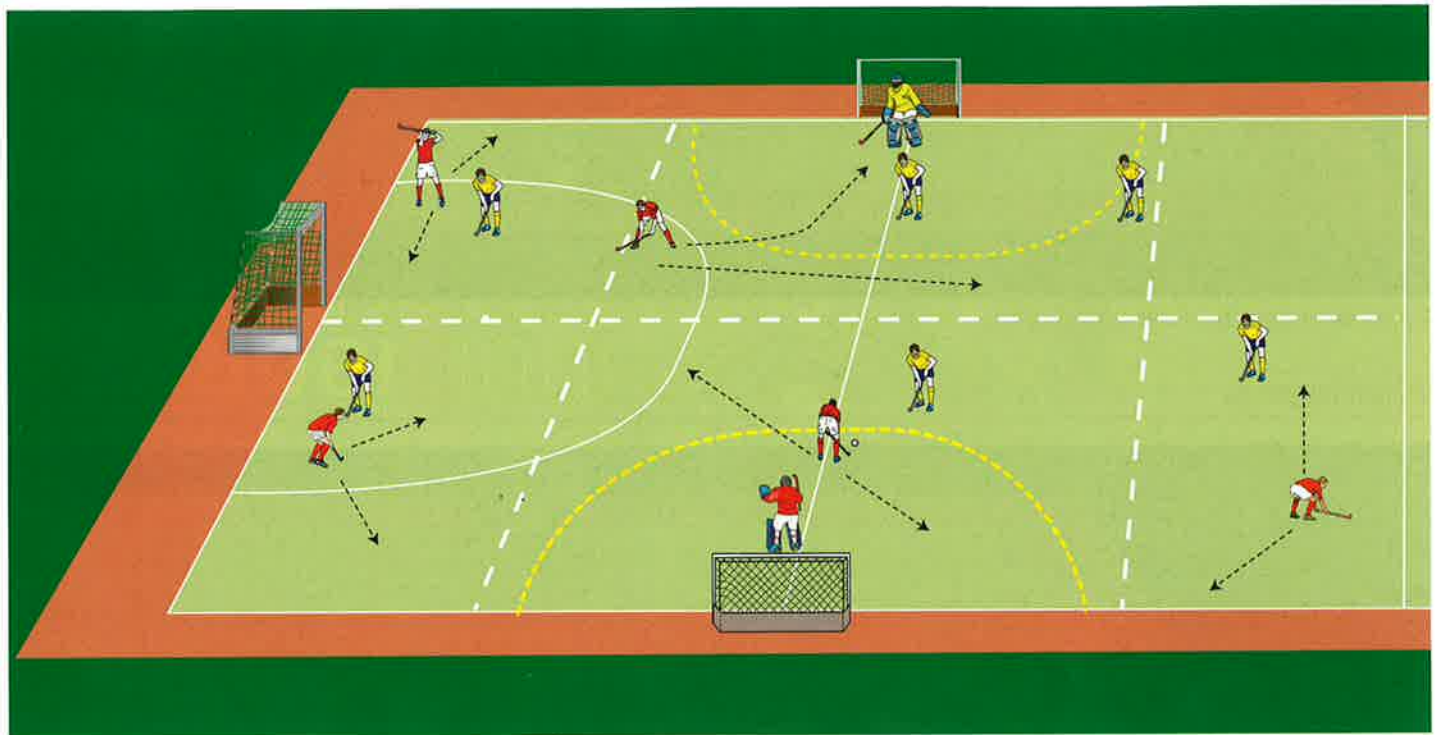
Interventionen:

- Besonders bei der Variation bietet es sich an, erstmals mit dem Kommando „Freeze“ zu arbeiten.

➤ Wird dieses Kommando vom Trainer (oder auch gerne einmal von ausgewählten Spielern) gerufen, bleiben alle Spieler wie „eingefroren“ stehen.

- So lässt sich schnell und vor Ort prüfen, ob sich jeder auf einer erlaubten und hilfreichen Position befindet.

7:7 als Sektorenspiel



7:7 als Selektorenspiel

Zielsetzung:

- Das Ziel ist es erneut, durch eine Klärung von Arbeits- und Verantwortungsbereichen die Knäuelbildung zu vermeiden und ein Gefühl für Räume zu entwickeln.

- Auf einem Kleinfeld wird ein 6:6 plus Torhütern gespielt. Mit Hilfe von Markierungsstreifen werden dabei 6 Arbeitsbereiche festgelegt.

Übungsablauf:

- Es wird ein Kleinfeldspiel gespielt,

- Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst drei Tore hat. Das Spiel wird immer mit Abschlag eröffnet.

Variation:

- Hier kann sowohl das Spielfeld als auch die Anzahl der Spieler variiert werden. Auch die Gestaltung

der einzelnen Arbeitsfelder lässt sich verändern.

- Da in diesem Setting nur zwei Spieler die Möglichkeit haben, Tore zu erzielen, könnte man die Positionen nach Toren oder auch nach einer bestimmten Zeit rotieren.

Übungsaufbau:

7:7 als Sektorenspiel mit Grenzgängern

Zielsetzung:

- Das Ziel ist es auch hier wieder, durch eine Klärung von Arbeits- und Verantwortungsbereichen die Knäuelbildung zu vermeiden und ein Gefühl für Räume zu entwickeln und darüber hinaus Entscheidungen zu treffen, seinen Arbeits- und Verantwortungsbereich zu ändern.

plus Torhütern gespielt. Mit Hilfe von Markierungsstreifen werden dabei sechs Arbeitsbereiche festgelegt.

Übungsablauf:

- Es wird weiterhin ein Kleinfeldspiel gespielt. Es gewinnt auch weiterhin die Mannschaft, die zuerst drei Tore hat. Jetzt ist es aber erlaubt, mit oder ohne Ball seinen Arbeitsbereich zu verlassen, wenn im gleichen Moment (fünf Sekunden

den Zeit) der Mitspieler aus dem neuen Arbeitsbereich den alten übernimmt und mich ersetzt.

Variation:

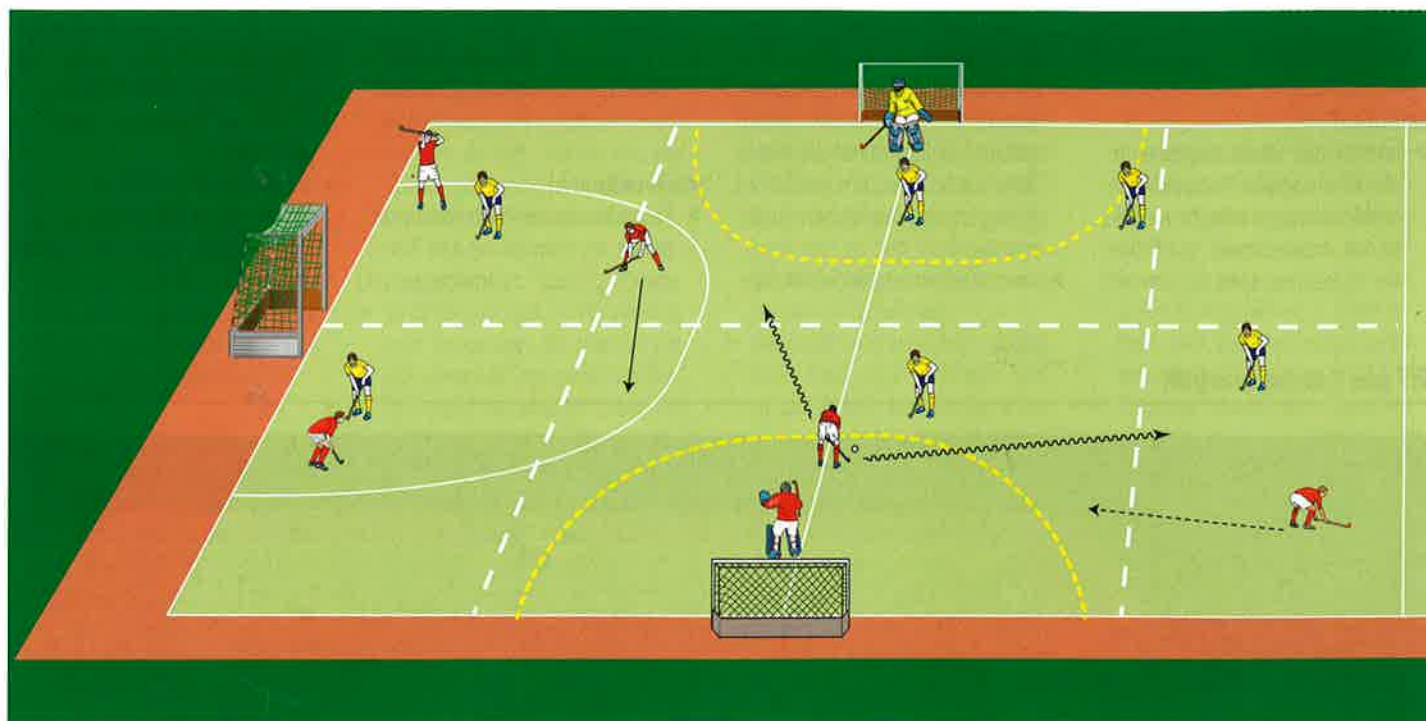
- Es kann zum einen mit der Zeit gespielt werden (weniger oder mehr als fünf Sekunden zum Ersetzen der Positionen). Zum anderen kann ein weiterer Schritt zur Lockerung der Arbeitsbereiche eingeführt werden. Dabei muss nicht der Spieler ersetzt, dessen

Arbeitsbereich verändert wurde, sondern es kann auch irgendjemand anderes ersetzen.

- So kann zum Beispiel von rot auf dem Mittelstreifen ein 2:1 gespielt werden während der linke hintere Spieler ersetzt.
- Sein Gegenspieler darf nicht mit, sondern steht erst einmal in einem sogenannten Konterraum allein. Dabei wird immer gespielt: Angriff, Konter und dann neuer Abschlag.

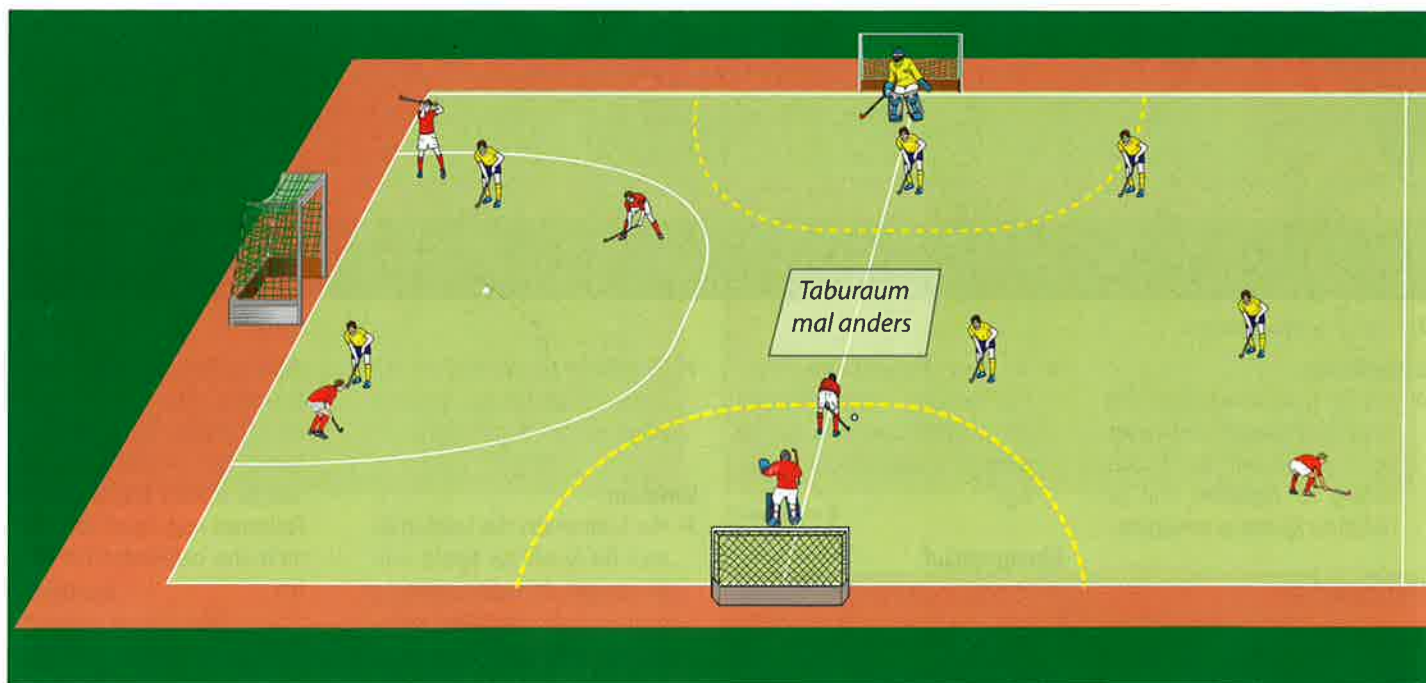
Übungsaufbau:

- Auf einem Kleinfeld wird ein 6:6



7:7 als Selektorenspiel mit Grenzgängern

7:7 mit Taburaum



7:7 mit Taburaum

Zielsetzung:

- Flexiblere Arbeitsbereiche bei gleichzeitiger Vermeidung von Knäueln.

Übungsaufbau:

- Die Markierungstreifen aus dem Aufbau von zuvor werden weggenommen und dafür ein 3 x 3 Meter großer Taburaum in der Mitte des Spielfeldes gelegt.
- Ansonsten bleibt alles gleich. Es

wird wie zuvor weiterhin ein 7:7 gespielt.

Übungsablauf:

- Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst vier Tore geschossen hat. Die Besonderheit im Ablauf besteht darin, dass der Taburaum nur von dem Spieler betreten werden darf, der am Ball ist. Ohne Ball darf der Taburaum nicht betreten werden, weder als Freilaufweg noch

zum Attackieren.

- Damit gibt es einen zentralen Raum, in den der Spieler mit Ball aktiv reingehen kann, indem er sich die Zeit für eine Entscheidung nehmen kann.
- Ist der Spieler mit dem Ball im Taburaum, hilft es ihm oft nicht, wenn seine Mitspieler nahe herankommen, da sie dann die Gegenspieler mitziehen und ein Passen schwierig wird.

Variation:

- Der Taburaum kann unterschiedlich groß gestaltet werden. Je nach Leistungsstärke kann auch eine zeitliche Begrenzung für die Präsenz im Taburaum eingeführt werden.

Interventionen:

- Hier kann auf jeden Fall wieder sehr gut mit dem Freeze von weiter oben gearbeitet werden.