



Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports



Die Macht der „Mitarbeiter“

Ein Beitrag von Valentin Altenburg zum Spiel ohne Ball

Erfolg ist auch im Hockey nur schwer planbar. Wir Trainer glauben, mit guten Matchplänen unsere Mannschaften auf ihre Gegner vorbereiten zu können. Doch oft kommt es ganz anders. Einige unserer Ansage tragen Früchte, bringen Sicherheit, werden mit Leben gefüllt – andere nicht. Warum ist das so?

Der beste Matchplan ist kein Plan. Das Geheimnis des besten Matchplans liegt vielmehr in der Befähigung von Spielern, die Situation zu spielen: zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein, die Situation lesen, die Situation lösen. Situationen lassen sich trainingstechnisch „stellen“, auch wenn sie nicht genau gleich in der nächsten Halbzeit oder im übernächsten Spiel stattfinden werden: Durch das Nachstellen von Spielsituationen lassen sich Erfolgs-Prinzipien erarbeiten, die das Handeln unser Spieler in ähnlichen Situationen leiten können. An ihnen können sie sich orientieren. Diese Erfolgsprinzipien reduzieren Komplexität und erkennen gleichzeitig ihre Existenz an. Sie denken Entscheidungen mit. Wenn möglich, dann steil. Nähern wir uns gemeinsam einer solchen an Erfolgsprinzipien orientierten Trainingsgestaltung an.

Zum Nachstellen von Situationen hilft es, eine gemeinsame Erfahrung zum Anlass zu nehmen und zum Beispiel Fragen zu stellen, um dann gemeinsam mögliche Antworten zu erarbeiten.

„Wie bekomme ich mehr Bälle im Spiel?“ ist eine der häufigsten Fragen von Stürmern nach einem ausgeglichenen Spiel. „Ich habe keine Anspielmöglichkeiten“ ist dann oft die Wahrnehmung der Aufbauspieler. „Die Stürmer müssen doch viel häufiger vor die Gegenspieler kommen“. „Ja und die Aufbauspieler müssen mich doch einfach mal anspielen“. So geht es hin und her.

Wie lässt sich die Harmonie von mehreren Teilen trainieren? Wie findet der Spieler am Ball seine Mitspieler ohne Ball? Wer sollte die zündende Idee haben? Wann sollte diese Idee umgesetzt werden? Und lässt sich diese Art der Kreativität überhaupt trainieren? Auf den folgenden Seiten geht es um die Manipulationen von „Mitarbeitern“. Es geht um die suchende Entscheidungsfähigkeit von Führungskräften. Und es geht um die Erfolgsprinzipien im Spiel ohne Ball. In ihnen liegt die Antwort auf die Frage „Wie bekomme ich mehr Bälle?“ begründet.

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 6/2015

LEXIKON

Zweikampf ohne Ball

Als Zweikampf ohne Ball bezeichnet man die Positionskämpfe von Stürmer- / Verteidiger-Pärchen bevor diese in Ballnähe kommen. Dabei kann mit ähnlichen Mitteln gearbeitet werden, wie im Zweikampf mit Ball. Für den Stürmer ist es entscheidend, sich von seinem Gegenspieler zu lösen, um in eine bessere Position zu kommen. Dafür kann er genauso mit Schläger- oder Köpertäuschungen arbeiten, wie beim Zweikampf mit Ball. Besonders effektiv ist es, sich mit seinem eigenen Körper vom Gegner wegzudrücken und so einen Vorsprung herauszuholen.



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.

Übung 1

Trainingsschwerpunkt:

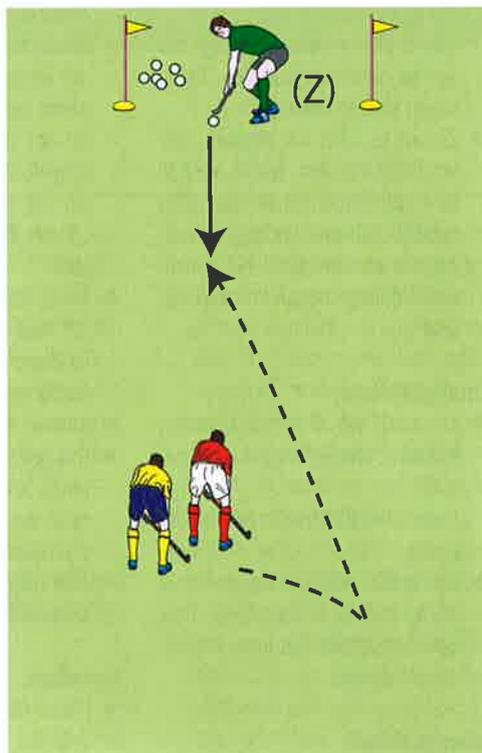
- Das Thema dieses einfachen Übungsaufbaus lautet: Freilaufen als Zweikampf zu verstehen. Das Ziel lautet: Spielerinnen und Spieler sind in der Lage, ihren Positionskampf ohne Ball zu gewinnen und eine situativ erfolgreiche Anschlusshandlung zu spielen.

Übungsaufbau:

- Ein Zuspieler (Z) steht zwischen zwei Stangen. Etwa acht Meter entfernt wartet ein Stürmer- / Verteidiger-Pärchen auf das Anspiel vom Zuspieler.

Übungsablauf:

- Der Stürmer hat die Aufgabe, sich von seinem Gegenspieler zu lösen und den Pass vom Zuspieler anzulaufen. Wenn er es schafft, den Ball vor seinem Gegenspieler abzuholen, ist die Aufgabe, ihn zurück zum Zuspieler zu passen. Kommt der Ball beim Zuspieler innerhalb des Stangentores an, hat der Stürmer gewonnen und bekommt einen Punkt.
- Die Aufgabe des



Übung 1

Verteidigers ist es, den Stürmer nicht an den Ball kommen zu lassen oder zu verhindern, dass

er zurück zum Zuspieler passen kann. Gewinnt der Verteidiger also seinen Zweikampf ohne oder mit Ball, bekommt er zwei Punkte.

- Danach wechselt das Angriffsrecht.
- Es gewinnt, wer zuerst zehn Punkte hat.

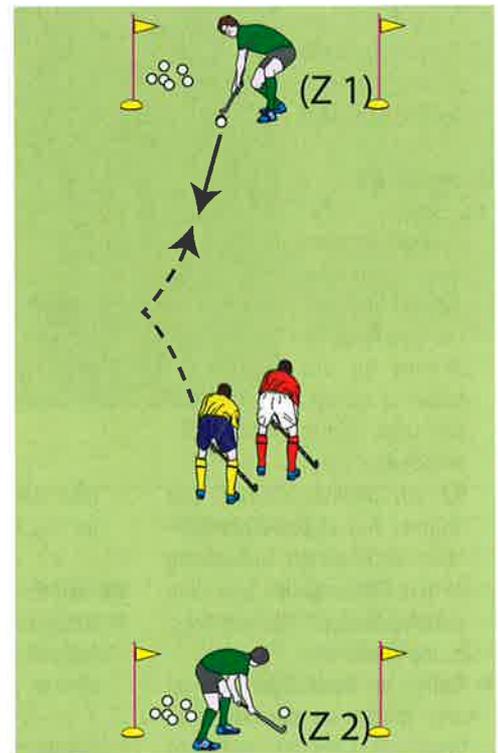
Variation:

- Eine mögliche Variation in der Durchführung könnte das Winners-Ball Prinzip sein. Ein Stürmer bleibt solange Stürmer wie er den Ball zurückpassen kann. Der Verteidiger wird erst zum Stürmer wenn dieser auch den Zweikampf ohne oder mit Ball gewinnt.

Übung 2

Trainingsschwerpunkt:

- In diesem Trainingssetting geht es um die Öffnung des Spiels in Spielrichtung. War es in der Übung zuvor nur das Ziel, den Pass so anzulaufen, dass man ihn nach der Verarbeitung sicher zurückspielen konnte, geht es nun um die Öffnung in Spielrichtung.



Übung 2

- Ziel ist es dabei, dass die Spieler in der Lage sind, sich so freizulaufen, dass sie sich mit der Ballannahme in Spielrichtung öffnen können, um den Ball von Zuspieler 1 zu Zuspieler 2 zu transportieren.

Übungsaufbau:

- Zwei Zuspieler stehen sich in Hütchen- oder Stangentoren gegenüber. Zwischen ihnen findet ein Zweikampf ohne Ball statt.

Übungsablauf:

- Zuspieler 1 passt den Ball auf den Stürmer im Stürmer- / Verteidiger-Pärchen. Dieser hat zum Ziel, den Ball auf die andere Seite zum zweiten Zuspieler zu passen. Schafft er das, bekommt er drei Punkte. Passt er den Ball

sicher zurück, bleibt er im Angriffsrecht.

- Um das Spiel zu öffnen, ist es notwendig, beim Freilaufen Abstand zum Gegenspieler zu gewinnen. Dafür hilft es nicht, eindimensional dem Ball des Zuspieler entgegen zu laufen und damit seinen Gegenspieler ständig dicht am Rücken zu haben, sondern vielmehr zweidimensional im Freilaufen zu arbeiten.
- In diesem Beispiel läuft der Stürmer auf seine rechte Seite raus und stellt dabei kurz die kleine Rückhand auf, bevor er im Tempowechsel dem Ball entgegenkommt.

Übung 3

Trainingsschwerpunkt:

- In dieser Übung kommen die Themen „indirektes Freilaufen“ und „Freiziehen von Passwegen“ ins

Spiel. Das Ziel bleibt wie weiter oben, dass der Ball von Zuspieler 1 zu Zuspieler 2 transportiert wird. Allerdings muss jetzt nicht mehr

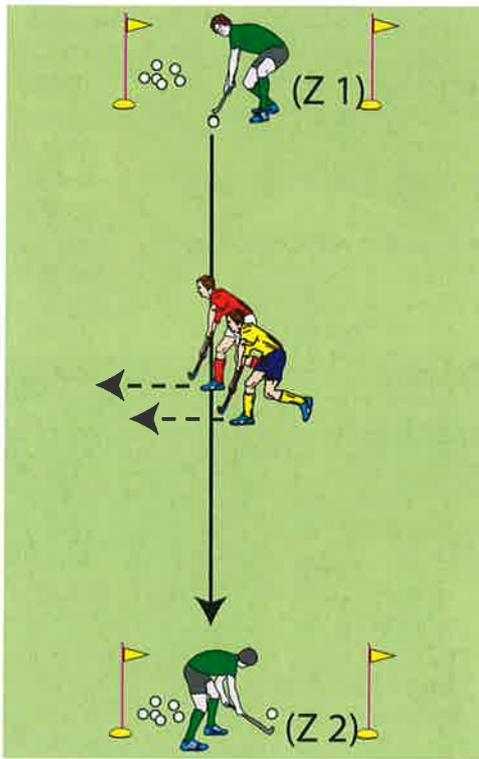
zwangsläufig über das Zentrum gespielt werden.

Übungsaufbau:

- Es stehen sich wieder zwei Zuspielder in kleinen Stangentoren gegenüber. Im Spielfeld zwischen ihnen findet ein Zweikampf eines Stürmer- /Verteidiger-Pärchens statt.

Übungsablauf:

- Zuspielder 1 hat die Aufgabe, den Ball entweder indirekt über den freilaufenden Stürmer zu Zuspielder 2 zu passen. Oder aber er entscheidet sich für ein direktes Anspiel. Der Stürmer hat also die Möglichkeit, durch seinen Freilaufweg seinen Gegenspieler aus dem entscheidenden Passweg weg zu manipulieren.
- Geht der Verteidiger zu viel mit, macht er den direkten Weg auf. Geht er gar nicht mit, kann sich der Stürmer einfach öffnen. Direkte Anspiele bringen einen Punkt. Anspiele



Übung 3

über den Stürmer zum Zuspielder über drei Punkte.

Variation:

- Anspruchsvoller für die Offensivfraktion wird es dann, wenn das direkte Anspiel von Zuspielder 1 zu Zuspielder 2 nur dann einen Punkt einbringt, wenn der Stürmer nach seinem Freiziehen durchstartet und den Ball von Zuspielder 2 aufgelegt bekommt.

Übung 4

Trainingsschwerpunkt:

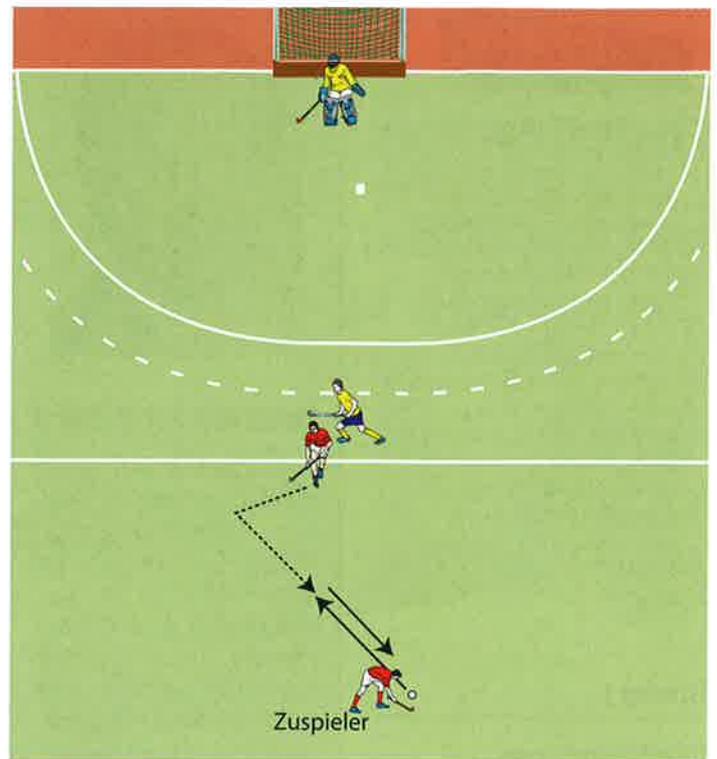
- Nun geht es um den Transfer des zweidimensionalen Freilaufens auf eine relevante Spielsituation. Ziel ist es, durch geschicktes Freilaufen in eine möglichst vorteilhafte Situation zu kommen, seinen Zweikampf zu gewinnen und in der Folge ein Tor zu erzielen.

Übungsaufbau:

- Der Zuspielder steht zwischen Viertellinie und Mittellinie. Das Stürmer- / Verteidigerpärchen befindet sich auf Höhe des gestrichelten Kreises.

Übungsablauf:

- Der Stürmer hat die Aufgabe, sich geschickt von seinem Gegenspieler zu lösen und über zwei Wege



Übung 3

das Anspiel vom Zuspielder zu erhalten, im Anschluss seinen Zweikampf zu gewinnen und ein Tor zu erzielen.

- Solange es dem Stürmer gelingt, aufs Tor zu schießen, bleibt er im

Angriff. Ein Tor zählt drei Punkte.

- Es gewinnt der Spieler, der zuerst neun Punkte erzielt hat.
- Gelingt es dem Stürmer nicht, sich durchzusetzen, wechselt das Angriffsrecht.

Übung 5

Trainingsschwerpunkt:

- „Bin ich Fan oder aktiver Bestandteil eines Feuerwerks?“ Das ist immer wieder die Frage der Spieler ohne Ball und das Thema dieser kleinen Übung.
- Ziel ist es, über ein eigenes aktives Freilaufen dem Spieler am Ball eine gute Option für ein Anspiel zu ermöglichen und / oder gleichzeitig den eigenen Spieler aus dem Ball-Tor-Weg herauszumanipulieren.

Übungsaufbau:

- Es wird ein 2:1 durch einen aufgebauten Hütchenkanal gespielt. Dieser begrenzt den Streifen in der Breite.
- Ein Spieler mit Ball startet hinter der Viertellinie in den Kanal. Dort befindet sich ein Stürmer- / Verteidiger-Pärchen.

Übungsablauf:

- Der Spieler am Ball hat zusammen

mit dem Stürmer die Aufgabe, ein Tor zu erzielen. Dieses zählt wieder drei Punkte.

- Der Spieler ohne Ball ist hierbei der kreative Spieler. Durch seine Ideen beim Freilaufen entstehen für den anlaufenden Spieler Entscheidungssituationen: „Spiele ich ab oder gehe ich selbst?“ „Spiele ich quer oder spiele ich steil?“
- Die Erfolgswahrscheinlichkeit des 2:1 wird steigen, wenn der Spieler ohne Ball nicht bloß Fan vom Ballführer ist, sondern aktiver Mitarbeiter am Torerfolg.
- Das setzt voraus, dass der ballführende Spieler in der Lage ist, während der Ballführung hochzugucken (siehe Foto auf Seite 4) und eine gute Übersicht für die Ideen seiner Mitspieler zu haben.

Variation:

- Dieser Ablauf kann beliebig in ein 3:1, 3:2, 4:2, 4:3, und so weiter weiterentwickelt werden.

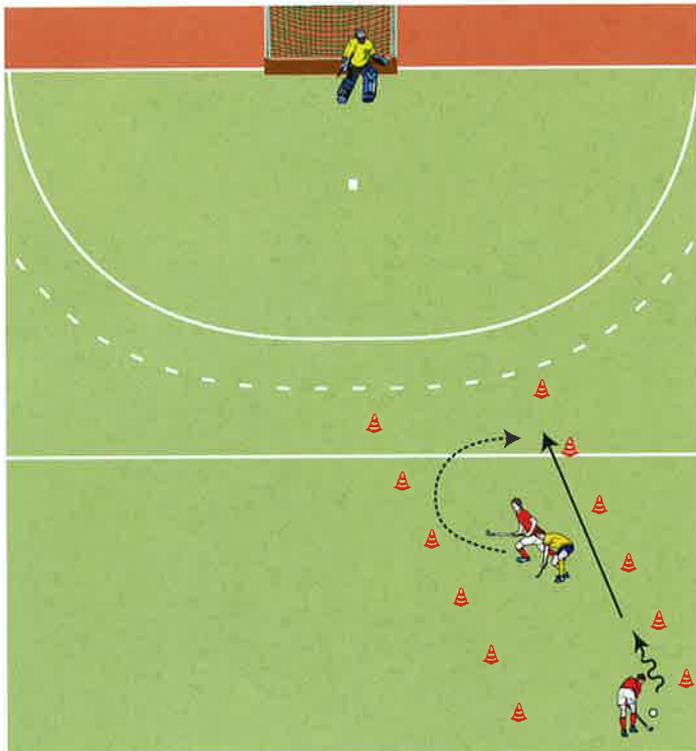
LEXIKON

Manipulation

Etymologisch kommt das Wort „Manipulation“ aus dem Französischen und lässt sich wörtlich mit Handhabung übersetzen. Es bezeichnet allgemein hin eine Form der Beeinflussung anderer Personen zum eigenen Vorteil. Manipulationen sind daher wenig überraschenderweise eine gängige Handhabung guter Spielerinnen und Spieler, um sich auf dem Spielfeld eine vorteilhafte Situation gegenüber ihren Gegenspielern zu verschaffen. So lässt sich ein sehr eng deckender Gegenspieler dadurch beeinflussen, indem ich ihn aus einem für mein Spiel wichtigen Raum aktiv durch mein Freilaufen wegnehme.



Hochschauen, um die Kreativität und die Ideen der Mitspieler wahrzunehmen und zu nutzen. (Foto: Herbert Bohlscheid)



Übung 5

Übung 6

Trainingsschwerpunkt:

► Die Ziele dieser Übung sind vielfältig. Der Schwerpunkt liegt auf der frühzeitigen und aktiven Mitarbeit der Spieler ohne Ball. Von ihnen ist der Erfolg maßgeblich abhängig. Sie sind die Ideengeber. Der Spieler am Ball selbst der Entscheidungsträger.

Übungsaufbau:

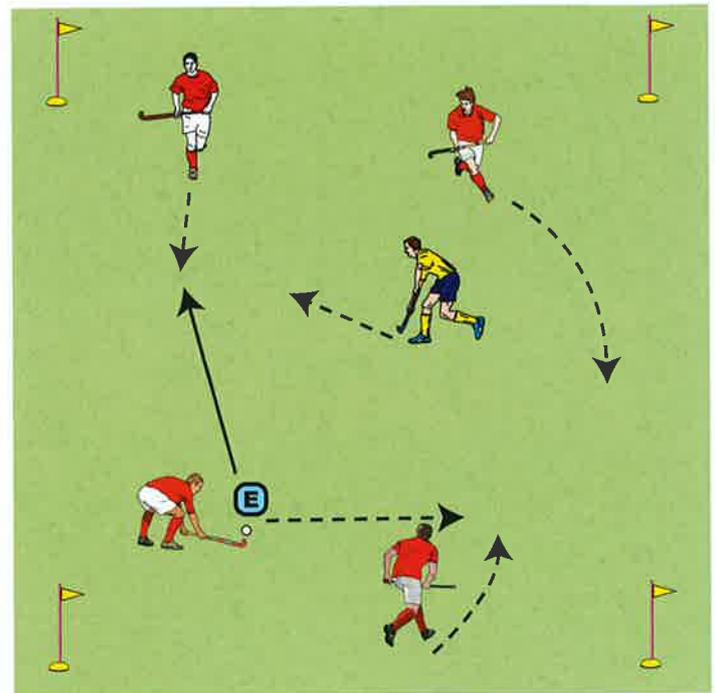
► Ein Spielfeld von etwa 8 x 8 Meter. Vier einfache Hütchen oder Stangen reichen hierfür.

Übungsablauf:

► In diesem Spielfeld spielen vier Spieler gegen einen.

► Das Besondere dabei: Die Spieler am Ball dürfen sich nicht bewegen und sind damit begrenzt auf Passentscheidungen. Die Spieler ohne Ball sind damit gefordert, durch Angebote außerhalb der Reichweite Dynamik zu erzeugen. Je besser das Freilaufen der Spieler ohne Ball, desto weniger Chancen hat der einzelne Spieler.

► Dieses einfache Trainingsarrangement verdeutlicht auf eindrucksvolle Weise die Macht der Mitarbeiter, also den Einfluss der Spieler ohne Ball auf den Spielfluss, den Ideenreichtum und am Ende die Qualität einer Mannschaft bei Ballbesitz.



Übung 6

Übung 7

Trainingsschwerpunkt:

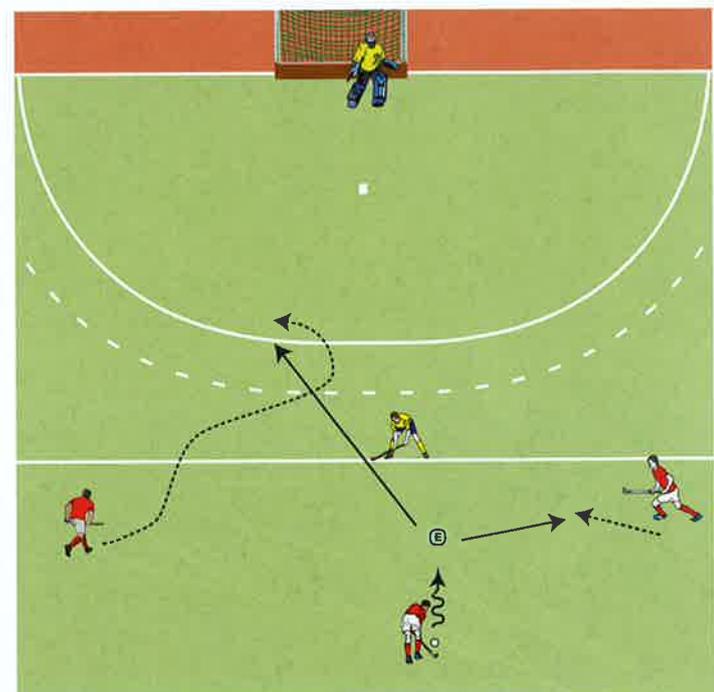
► Nun geht es darum, die in der Übung zuvor trainierte Aktivität im Spiel ohne Ball auf eine Spielsituation mit Torschuss zu übertragen.

Übungsaufbau:

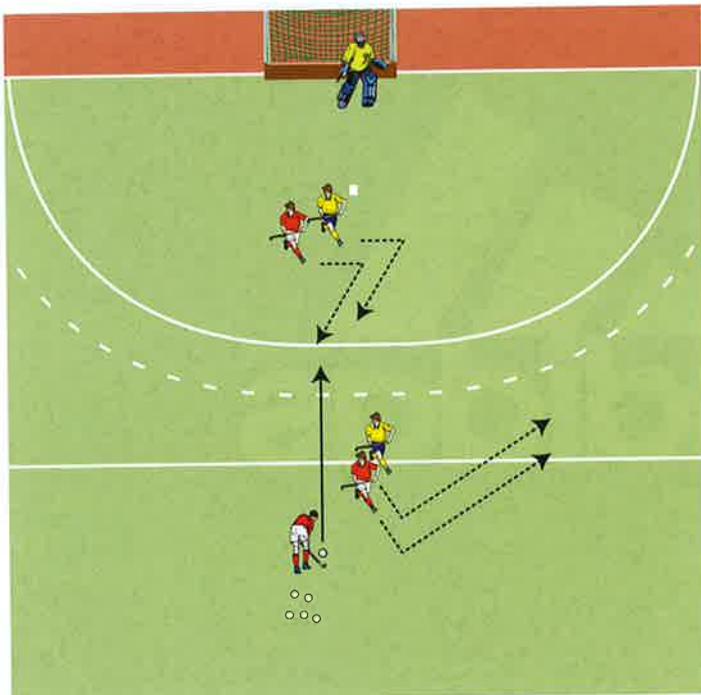
► Drei Angreifer starten auf Höhe der Viertellinie. Ziel ist, gegen den Verteidiger und den Torwart erfolgreich zu sein, konkret: ein Tor zu schießen oder eine Ecke zu holen.

Übungsablauf:

► Der Angreifer in der Mitte hat zunächst den Ball. Nach dem ersten Pass dürfen die Ballführenden nur noch mit zwei Kontakten arbeiten. Heißt: Nach der Ballannahme brauchen sie direkt eine Anschlusshandlung (Pass, Torschuss) mit dem zweiten Kontakt.
► Dafür ist wiederum ein geschicktes und frühzeitiges Spiel ohne Ball notwendig.



Übung 7



Übung 8

Übung 8

Trainingsschwerpunkt:

- Ein gelungenes Zusammenspiel lässt sich nicht nur mit dem Ball denken, sondern beginnt bereits vorher ohne Ball. In diesem Trainingsarrangement liegt der Schwerpunkt in der gemeinsamen und abgestimmten Zusammenarbeit der beiden Spieler ohne Ball.

Übungsaufbau:

- Es handelt sich um ein 2:2 nach einem Zuspiel von Höhe der Viertellinie. Ein Stürmer- / Verteidiger-Pärchen steht auf Höhe des gestrichelten Kreises. Das zweite Pärchen befindet sich im Kreis selbst.

Übungsablauf:

- Ziel für die angreifenden Spieler ist wiederum ein Ergebnis im Kreis (Ecke oder Tor). Die beiden Angreifer achten beim Freilaufen aufeinander. Hierbei hat vor allem der hintere (der tief im Kreis stehende) die Aufgabe, auf den vorderen zu achten.
- Ziel ist es, abgestimmt verschiedene Angebote für den Zuspeler zu erlaufen. So könnte beispielsweise der vordere Stürmer durch sein Freiziehen des Ball-Tor-Weges seinen Gegenspieler aus dem Ball-Tor-Weg raus manipulieren und ein direktes Anspiel in den Kreis ermöglichen.

- Je früher und geschickter sie mitarbeiten, umso leichter fallen die Entscheidungen. Gelingt es der Mannschaft ohne Ball, ihre Zweikämpfe ohne Ball erfolgreich zu gestalten, ersticken sie einen möglichen Spielfluss im Keim.

- Daher entscheidet sich hier, ob es der ballbesitzenden Mannschaft gelingt, durch Manipulationen, zweidimensionales Freilaufen und ein gutes Timing Zweikämpfe ohne Ball zu gewinnen und daraus Kapital zu schlagen.

Übungen 10 (siehe unten) und 11 (ohne Abbildung)

Trainingsschwerpunkt:

- Der Schwerpunkt bei den nächsten beiden Übungen liegt bei einem der wichtigsten Erfolgsprinzipien im Spiel ohne Ball: dem abgestimmten Freilaufen der Stürmer.

Übungsaufbau:

- Drei Stürmer befinden sich mit ihren Gegenspielern im gegnerischen Kreis. Der Torwart verfügt zusätzlich über einen freien Innenverteidiger und einen Mittelstürmer. Die verteidigende Mannschaft spielt daher mit fünf, die angreifende nur mit vier Spielern.

Übungsablauf:

- Der verteidigende Stürmer simuliert einen Fehlpass vor der Viertellinie und gibt dem Angreifer direkt Druck. Währenddessen haben die Stürmer im Kreis die

Aufgabe, durch abgestimmtes und geschicktes Spiel ohne Ball ihrem Mitspieler an der Viertellinie mindestens eine Anspielmöglichkeit zu bieten, bevor der verteidigende Stürmer ein offensives Anspiel verhindern kann. Die Schwierigkeit (ähnlich wie in Spielen auch) besteht dabei für die Spieler ohne Ball darin, im richtigen Timing, also weder zu früh noch zu spät, eine gute Anspieloption außerhalb der Reichweite des freien Innenverteidigers zu erarbeiten.

- Beispielsweise manipuliert Stürmer 1 seinen Gegenspieler aus dem „heißen“ Bereich hinter dem freien Innenverteidiger raus. Parallel startet Stürmer 2 aus der Tiefe entgegen und wird dabei vom Stürmer unterstützt, der den Laufweg des Gegenspielers von Stürmer 2 blockt.

Übung 9 (ohne Abbildung)

Trainingsschwerpunkt:

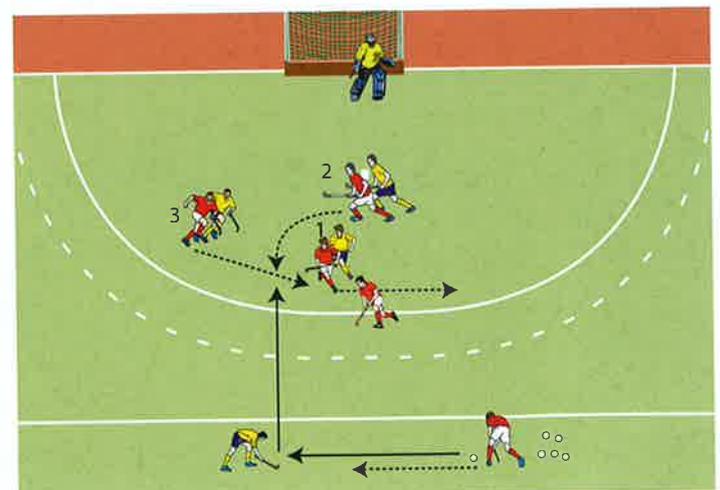
- Die folgende Spielform soll eine Kombination der bisher trainierten Erfolgsprinzipien im Spiel ohne Ball provozieren. Das Ziel ist einfach formuliert. Das Spiel gewinnen.
- Doch dafür braucht es bereits ein hohes Verständnis für die Erfolgsprinzipien im Spiel ohne Ball.

Übungsaufbau:

- Einfaches Kleinfeld. 7:7. Je nach Altersklasse kann dieser Bereich beliebig angepasst werden.

Übungsablauf:

- Es ist zunächst ein ganz normales Trainingsspiel. Allerdings soll hier auch wieder der Schwerpunkt auf das Spiel ohne Ball gelegt werden. Dafür sorgt die Sonderregel, dass der Spieler am Ball mit dem Ball nicht laufen darf. Diese Begrenzung führt zu einer Fokussierung auf die Spieler ohne Ball.
- Versteht sich der Spieler am Ball als der Chef der Mannschaft, der die Entscheidungen trifft, dann sind die Mitspieler ohne Ball seine Mitarbeiter.



Übung 10

Übungsaufbau:

- Der Aufbau verändert sich leicht. Aus den 4:5-Angriffen, werden 5:5-Angriffe. Es gibt nun zwei Aufbauspieler, die in den Kreis anspielen können. Dagegen spielt ein Mittelstürmer, der Druck ausübt.

Übungsablauf:

- Der rechte Aufbauspieler spielt den

ersten Ball quer. Nun ist das Spiel eröffnet. Der andere Aufbauspieler entscheidet, ob ein Anspiel am gegnerischen freien Innenverteidiger vorbei möglich ist. Alternativ spielt er den Ball wieder zurück. Die Stürmer im Kreis erzeugen währenddessen Anspieloptionen außerhalb der Reichweite des Innenverteidigers.



„ Ideen gehören allen.
Ich habe so viele wie möglich geklaut.“

Pep Guardiola

Pep(piges) Training

oder das Schöne ist die Harmonie von Teilen – Ein Beitrag von Mirko Stenzel

Sportarten wie Tennis und Fußball machen es im Hochleistungssport schon länger. Athletische, technische und taktische Trainingsinhalte werden integriert trainiert. Lässt sich das auch im Hockey denken?

Die im Folgenden dargestellten Übungen vereinen die Intention, verschiedene Trainingsschwerpunkte, die häufig getrennt voneinander trainiert werden, zusammenzufügen. Dies bezieht sich an dieser Stelle in erster Linie auf die Integration von Inhalten aus dem Techniktraining mit solchen, die im Allgemeinen mit „Athletiktraining“ in Verbindung gebracht werden. Ein Schwerpunkt der Übungen ist im Bereich des Trainings koordinativer Aspekte anzusiedeln, mit dem Ziel, die individuellen motorischen Voraussetzungen der Bewegungskoordination durch eine systematische Auseinandersetzung mit spezifischen koordinativen Anforderungen zu entwickeln und zu stabilisieren. Verbesserungen (u.a. neuronale Plastizität) drücken sich beispielsweise im Sinne einer Bewegungsökonomisierung aus.

Im Rahmen der angesprochenen Integration von Trainingsinhalten werden während der ersten Übung neben Ballabgabe, Ballan- und mitnahme sowie Technik auch verschiedenen schwierige Schrittmuster thematisiert und koordinative Aspekte im Sinne einer präzisen motorischen Steuerung und Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen verschiedener Systeme trainiert. Gerade bei unbekanntem oder schwierigen Bewegungsanforderungen offenbaren sich hier oft Schwachstellen (z.B. im Abdruckverhalten). Dies wird im Rahmen der zweiten Übung mit Wettkampfcharakter ergänzt durch Elemente wie Zeitdruck, 1 gegen 1-Situationen und Torschuss.

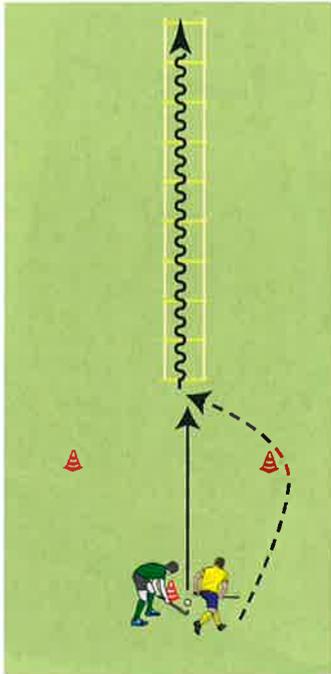
Die dritte Übung erhöht die kognitiven Anforderungen erneut deutlich und vereint mit zunehmendem Komplexitätsdruck Technikmerkmale verstärkt mit Wahrnehmungsaspekten und Schnelligkeit. Der Aufbau sämtlicher Übungen erlaubt dem Trainer eine ideale Möglichkeit für individuelle Korrekturen.

Übung 1:

Material:

- 1 Koordinationsleiter
- 1 Ball pro Spieler

Organisation (Bild unten):



Ablauf:

- Der erste Spieler in der Reihe startet zu einem der außen stehenden Hütchen, um hinter diesem mit einer Tempoverschärfung wieder in die Mitte zu laufen. Dort verarbeitet er ein Anspiel des ursprünglich zweiten Spielers in der Reihe und löst mitsamt Ball vorgege-

bene Aufgaben in der Koordinationsleiter. Sämtliche bekannten Schrittmuster in der Arbeit mit Koordinationsleitern können unter Berücksichtigung der Adressatenorientierung eingesetzt werden.

- Zusätzliche Aufgaben können beispielsweise sein:
 - Ball links / rechts von der Leiter führen,
 - Einhändige Ballführung,
 - Hochhalten des Balles
 - Bewegungsrichtung vorwärts, rückwärts, seitwärts.
- Nachdem der Ball vom zweiten Spieler abgegeben wurde, startet dieser ohne Ball direkt zu dem auf der anderen Seite positionierten Hütchen, empfängt den Ball dahinter vom dritten Spieler usw.

Variationen:

- Hürden einbauen, die überwunden werden müssen.
- Synchronisierung: Pro Bodenkontakt eines Fußes muss z.B. eine Ballberührung auf dem Schläger erfolgen.
- Der Trainer steht am Ende der Leiter und zeigt mit den Fingern Zahlen an, die die Spieler ihm während der Übung nennen müssen (Blick muss vom Ball abgewendet werden bei gleichzeitiger Konzentration auf Schrittfolge und Ballkontrolle).

um sich eine gute Ausgangslage für den anschließenden Torschuss zu erarbeiten

- Ziel von Spieler 2 ist es, schneller als der Stürmer zu sein, um frühzeitig in eine günstige Abwehrposition für ein defensives 1 vs. 1 vor dem eigenen Schusskreis zu gelangen und den Stürmer am Torschuss hindern zu können.

Variationen:

- Beidseitiger Aufbau am Schusskreis.
- Hürden einbauen, die überwunden werden müssen.
- Durch Variation des Slalom-Parcours sowie der Schrittfolgen in der Koordinationsleiter kann der Schwerpunkt verändert werden, so dass entweder der Stürmer oder der Verteidiger bevorteilt wird.

Übung 3:

Material:

- 1 Ball pro Spieler
- 22-24 Hütchen

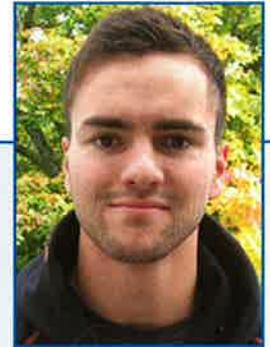
Organisation (Bild unten):



- Alle Spieler zunächst mit jeweils einem Ball im großen Viereck in der Mitte.
- Der Trainer steht außerhalb des Vierecks und verfügt über zwei bis vier verschieden farbige Hütchen (je mehr Hütchen, desto größer der Komplexitätsgrad).
- Den Farben werden nun unterschiedliche Aufgaben zugeordnet, die innerhalb des Vierecks individuell oder gemeinsam mit einem anderen Spieler (zum Beispiel Balltausch) gelöst werden müssen. Individuell können Technikelemente wie Vorhand-Rückhand-Dribbling, Hochhalten, einhändiges Dribbling / Ballführen etc. ebenso wie unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) eingebaut werden (beispielhafte Zuordnung: Rotes Hütchen = VH-RH-Dribbling, gelb = einhändiges Ballführen, blau = Balltausch).
- Jedem Spieler wird eines der vier außenliegenden Vierecke als „Basis“ zugeordnet

Ablauf:

- Der Trainer hält abwechselnd ein



Mirko Stenzel

Der 25-jährige Sportwissenschaftler Mirko Stenzel ist eingeschriebener Masterstudent an der deutschen Sporthochschule Köln mit den Schwerpunkten Trainingswissenschaft, Leistungsphysiologie und Sportmedizin. Mirko arbeitet zudem als Trainer im männlichen Nachwuchsbereich des Westdeutschen Hockeyverbandes und gilt als Vorreiter des integrierten Athletik- und Techniktrainings. Seit diesem Jahr stellt er seine Fähigkeiten und sein Wissen auch den Jugendnationalmannschaften im DHB zur Verfügung.

Hütchen in die Luft. Die Spieler müssen den Blick regelmäßig vom Ball nehmen, um die visuell vermittelte Aufgabenstellung umsetzen zu können (Bild 4 auf der nächsten Seite).

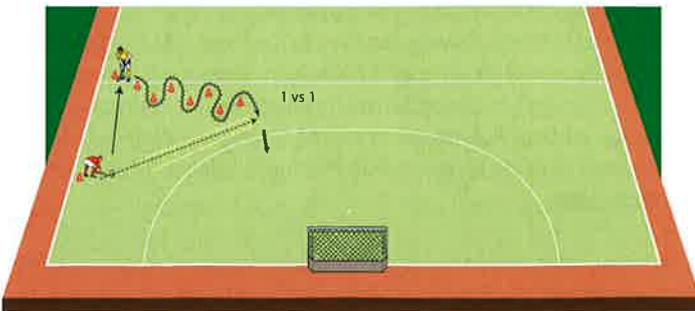
- Auf Pfiff müssen sich die Spieler inklusive Ball möglichst schnell zu ihrer außenliegenden Basis begeben (Bild 3).
- Anschließend sammeln sich alle Spieler wieder in der Mitte.

Übung 2:

Material:

- 1-2 Koordinationsleitern
- 10-15 Hütchen
- Bälle

Organisation (Bild unten):



Ablauf:

- Es erfolgt zunächst ein Auftakt-pass von Spieler 1 zu Spieler 2.

einen Slalom-Parcours.

- Ziel von Spieler 1 ist es, schneller als der Verteidiger fertig zu sein,

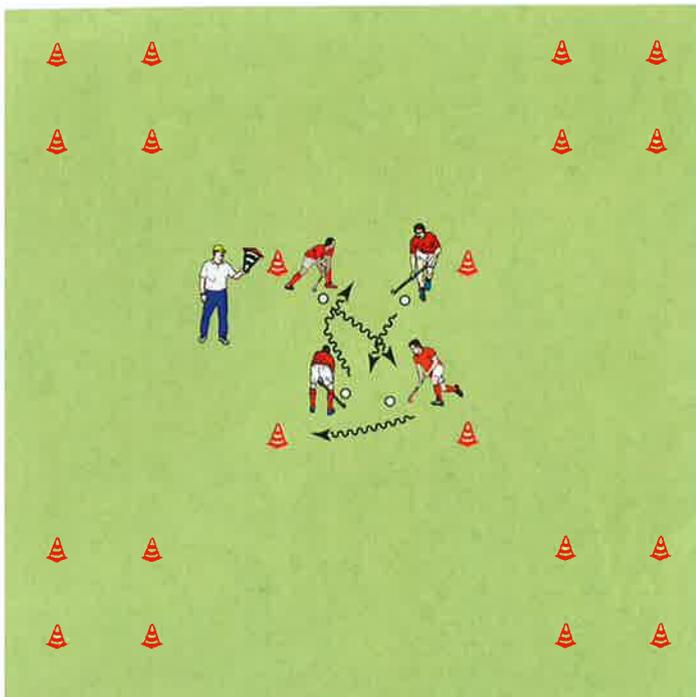


Bild 4

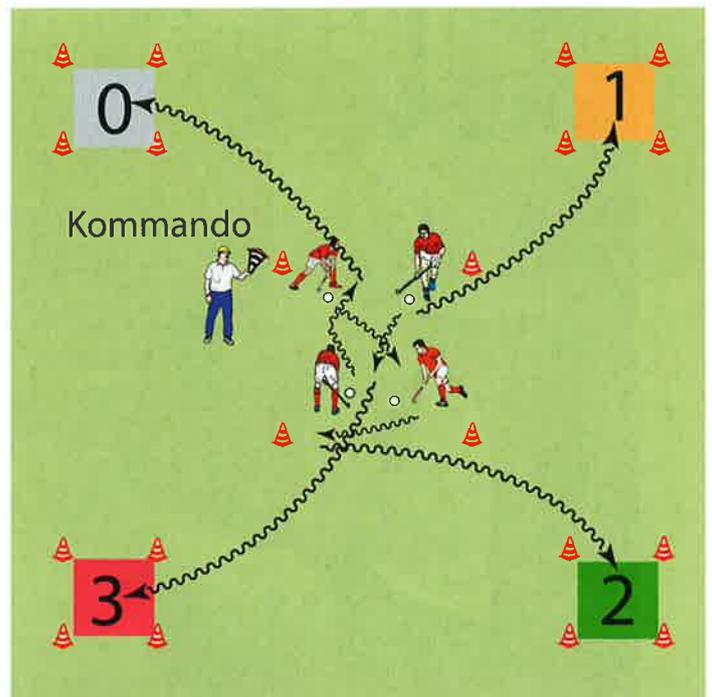


Bild 6

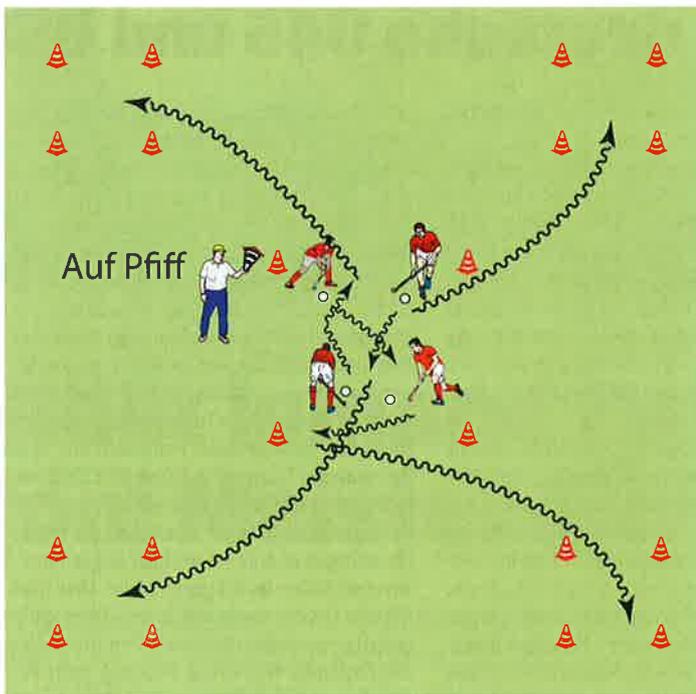


Bild 5



- Nach einigen Durchgängen werden die außenliegenden Vierecke mit Zahlen versehen, so dass die Basis jedes Spielers als „0“ gilt, das links daneben liegende Viereck als „1“, diagonal als „2“ sowie rechts als „3“.
- Der Zahlenruf des Trainers ersetzt den Pfiff als Kommando, so dass zum Beispiel beim Ausruf „2“ jeder Spieler schnell in das seiner Basis diagonal gegenüberliegende Viereck gelangen muss (Bild 5).

Variationen:

- Spielfeldgröße und Abstände zwischen den Vierecken den Adressaten und der gewünschten Intensität können angepasst werden.
- Farbkodierungen können nach einigen Durchgängen geändert / erweitert werden.
- Standort des Trainer kontinuierlich verändern
- Auditive Kodierung hinzufügen (zum Beispiel Doppelpfiff = einhändiges Tempo-Dribbling nach außen).
- Wettkampfscharakter herstellen

- (schnellster Spieler im Außenviereck erhält einen Punkt, Ziel = fünf Punkte).
- Die außenliegenden Vierecke in vier unterschiedlichen Farben darstellen (Bild 6).
- Das Kommando des Trainers kann dann neben Pfiffen und Zahlen auch als Farbe erfolgen, so dass zum Beispiel beim Ausruf „orange“ alle Spieler in das orange Viereck laufen müssen. Das Herausspielen von Bällen aus der gegnerischen Kontrolle auf dem Weg nach außen

- kann hier zusätzlich erlaubt werden.
- Spieleranzahl (z.B. vier Teams á zwei Spieler mit einem oder zwei Bällen pro Team).
- Anzahl der außenliegenden Vierecke können verändert werden.
- Der Weg nach außen kann verändert werden (zum Beispiel durch Slalom-Parcours).