

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis
des Hockeysports



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger-Str. 88/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (07031) 862-800
☎ (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@hebosoftware.de
http://www.hebosoftware.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Vertrieb:

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031) 862-851
☎ (07031) 862-801
E-Mail: froeberg-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 eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Die Sehnsucht nach der Erlösung

Oder: Das Runde muss ins Eckige

„Im ersten Moment war ich nicht nur glücklich, ein Tor geschossen zu haben sondern auch, dass der Ball reinging.“

Mario Basler

Das Erzielen eines Feldtores könnte in Zukunft eine noch größere Sehnsucht werden. Ihre Bedeutung eine neue Dimension bekommen. In der anstehenden Hockey India League (HIL) Saison wird erstmalig eine neue Regel getestet: Feldtore zählen dabei doppelt. Ein 0:1-Rückstand kann dabei mit nur einem last-minute Tor noch zu einem Sieg gedreht werden. Ob diese Regel mehr als ein Experiment wird, bleibt abzuwarten. Eine reine Spielerei ist sie

jedoch auf keinen Fall. Als offizielle Versuchsregel der FIH wird sie in der HIL erstmalig getestet. Die HIL wiederum gilt als Innovationsplattform für die Sportart Hockey. Ob Feldtore also in der Zukunft in Deutschland doppelt zählen, ist heute noch reine Spekulation. Vielleicht ist es aber auch Schnee von gestern. Dass Feldtore Spiele entscheiden, ist auf jeden Fall schon heute Realität. Feldtore können Begeisterung und Verzweiflung zugleich auslösen. Sie können

dem eigenen Spiel Sicherheit verleihen oder Unsicherheit erzeugen. Je nachdem ob sie fallen und für wen sie fallen. Ein Großteil unseres Trainings, unserer Taktik und unseres Coachings beschäftigt sich mit Antworten auf die Fragen: Wie können wir Tore schießen? Und wie können wir Tore verhindern?

2013 wurde die Aufforderung: „Der Trainer hat gesagt, wir sollen einfach Tore schießen“ zum Sportspruch des Jahres gewählt.

Ausgabe 7/2015

Kein Wunder. Es ist einfach zu verstehen, warum Tore zu schießen so bedeutsam ist. Und es ist gleichzeitig umso schwieriger, es auch zu tun. In dieser Ausgabe von HockeyTraining soll es daher schwerpunktmäßig um Trainingsformen gehen, die helfen sollen, diese Sehnsucht nach Erlösung nicht nur dem Zufall und der Hoffnung zu überlassen. Es sollen vorsichtige Annäherungen einer Antwort sein. Einer Antwort auf die Frage: Wie können wir als Mannschaft Feldtore schießen?

Da Tore nur im Kreis fallen können, lohnt ein Blick auf die Möglichkeiten aus dem Spiel heraus zu attraktiven Torgelegenheiten zu kommen. Der Übersichtlichkeit halber unterscheiden wir hierbei im Folgenden drei verschiedene Quellen der Torvorbereitung. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit dem Flankenspiel. Der zweite Teil nimmt das Kurvenspiel genauer unter die Lupe und im dritten Teil beleuchten wir das Überzahlspiel als Torvorbereitung und mögliche Torquelle.

- Nur wenn der Ball auch hart genug reingeschlagen wird, kann eine Direktabnahme als Stecher oder Block auch eine Gefahr für

das Tor darstellen. Für den Stürmer im Kreis kommt es auf ein geschicktes Timing und eine schnelle Reaktion an.

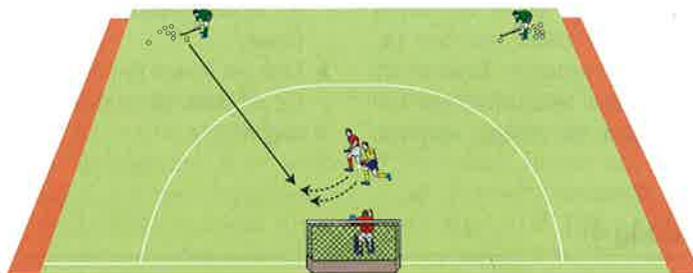
1) Das Flankenspiel.

„Manni Bananenflanke, ich Kopf, Tor.“ (Horst Hrubesch)

Eine mögliche Quelle des Torerfolgs aus dem Feld heraus ist die Verwertung von Flanken. Um Flankentore zu einer Waffe des eigenen Spiels werden zu lassen, bedarf es jedoch einer gekonnten Kombination aus Flankengeber und Flankenverwerter. Einerseits sind Flanken zwar unangenehm zu verteidigen, gleichzeitig aber auch nicht immer leicht zu verwerten. Wird der Ball in den Kreis

„geballert“ und findet dort keinen Stürmer, so ist es oft nicht mehr als nur ein verlorener Ball. Neben dem Prinzip Hit and Hope gibt es aber auch die Möglichkeit, den Erfolg des Flankenspiels wahrscheinlicher zu machen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist das Zusammenspiel zwischen Flankengeber und Stürmern im Kreis. Um im Training „reinzukommen“ starten wir mit einer einfachen Einspielübung:

Übung 2



Übung 2

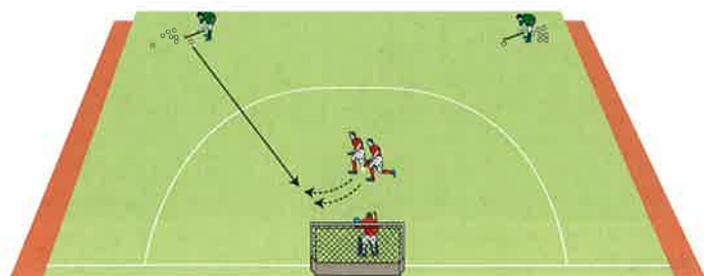
Übungsaufbau und -ablauf:

- Beides bleibt zunächst wie in der vorangegangenen Übung.
- Was sich aber ändert, ist die Einführung eines vollaktiven Gegenspielers. Der versucht, gegen den Stürmer so zu verteidigen, dass ihm keine Direktabnahme gelingt. Sollte zunächst der Verteidiger an den Ball kommen, wird solange weiter gespielt, bis der Ball vom Verteidiger aus dem Kreis geführt oder gepasst werden konnte.

Trainingsschwerpunkt:

- Hierbei geht es wieder um das geschickte Timing zwischen Flankengeber und Stürmer. Der Stürmer muss sich zusätzlich von seinem Gegenspieler lösen oder im letzten Moment vor dem Gegenspieler den Ball direkt Richtung Tor lenken.
- Hierbei zeigt sich auch der große Vorteil von Flankenverwertung: Eine kurze Berührung kann reichen und die Erlösung bringen.

Übung 1



Übung 1

Übungsaufbau:

- Es befinden sich Bälle und zwei Zuspieler (Flankengeber) an der Viertellinie auf Höhe des Schusskreisrandes, einer rechts und einer links.
- Zwei Stürmer befinden sich im Kreis ungefähr auf Höhe des 7-Meter Punktes.
- Ein Torwart verteidigt das Tor.

Übungsablauf:

- Im ersten Schritt laufen die beiden Stürmer abwechselnd die reinge-

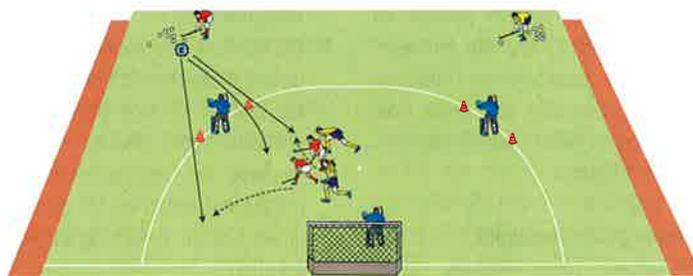
schlagenen Flanken von rechts und links an.

- Ziel ist es, diese Flanken mit einem Kontakt zu verwerten. Je nachdem wie die Flanken kommen mit einem Stecher oder mit einem Block.
- Dabei wartet der Stürmer nicht am 7-Meter Punkt auf den Ball sondern läuft sich auf zwei Wegen frei.

Trainingsschwerpunkt:

- Für den Flankengeber geht es um die Härte der Flanke.

Übung 3



Übung 3

Übungsaufbau:

- Die Flankengeber stehen wieder in der Nähe der Viertellinie, links und rechts, auf der Höhe, wo der Schusskreisrand die Grundlinie trifft.
- Nun ist jedoch der direkte Weg zum Tor für die Flanke durch einen Torwart versperrt. Dieser befindet sich innerhalb eines 2 - 3 Meter großen Hütchentores. Seine Aufgabe ist es, die Flanken aufzuhalten, die auf dem direkten Ball-Tor-Weg geschlagen werden.

- Er ersetzt damit den in einem Spiel dort befindlichen freien Innenverteidiger, an dem vorbei es zu flanken gilt.
- Im Kreis selbst befinden sich wieder zwei Stürmer.

Übungsablauf:

- Der rote Zuspieler flankt am Hütchentor vorbei entweder an den Schusskreisrand oder runter Richtung Grundlinie. Die beiden roten Stürmer kommen abgestimmt aus dem Deckungsschatten des Tor-

wartes heraus. Gelingt ein Tor, gibt es eine Wiederholung. Gelingt kein Tor, dann ist die andere Seite dran.

- Der Ablauf für die gelben Spieler ist hierbei derselbe.

Trainingsschwerpunkt:

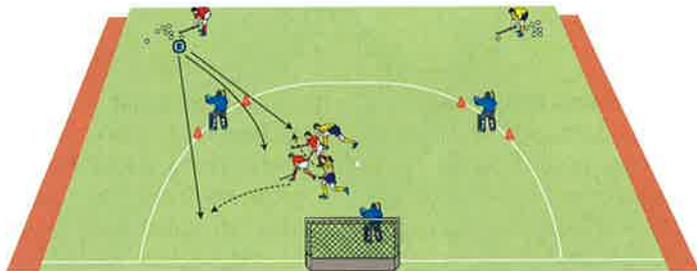
- Hierbei geht es für die Stürmer vor allem darum, aus dem Deckungsschatten des Torwartes am Kreisrand herauszukommen und Flanken, die bewusst weg vom

Tor geschlagen werden, trotzdem mit einem oder zwei Kontakten auf das Tor zu stechen, zu blocken oder zu schlagen.

Übungsvariation:

- Der Flankengeber darf auch versuchen, durch das Hütchentor vorbei am Torwart direkt auf das Tor zu flanken.
- Kann der Torwart den Ball halten, hat auf jeden Fall die andere Seite Angriffsrecht.

Übung 4



Übung 4

Übungsaufbau und -ablauf:

- Der Aufbau bleibt zunächst wie vorher. Was sich jetzt jedoch ändert, ist die Einführung von zwei vollaktiven Verteidigern, die mit dem Torwart im Hütchentor gemeinsam das Flankenspiel verhindern wollen.
- Die Stürmer bleiben solange im Angriffsrecht, bis sie entweder ein Tor erzielt, einen Torschuss abgegeben oder eine kurze Ecke gezogen haben. Sonst wechseln die Aufgaben.

Trainingsschwerpunkt:

- Aufbau sowie Ablauf dieser

Übung sind schon ziemlich spielnah.

- So ist es nicht so leicht für den Flankengeber, den Ball auf dem direkten Weg in den Kreis zu schlagen, wobei sich gleichzeitig im Kreis die Stürmer auch noch gegen einen Gegenspieler durchsetzen müssen.
- Hierbei kann es vorteilhaft sein, dass die Stürmer sich dabei helfen, indem sie sich gegenseitig abstreifen, also bewusst in den Laufweg des Gegenspielers vom Mitstürmer zu laufen, um diesem einen kleinen Vorsprung zu verschaffen.

Übung 5

Übungsaufbau:

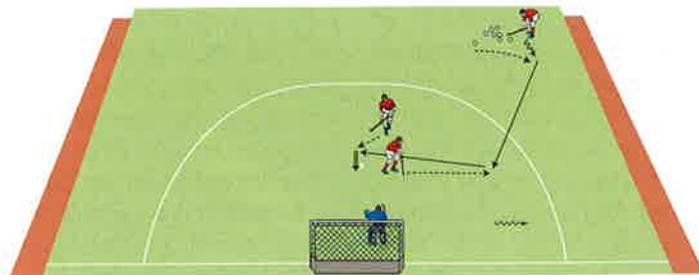
- Nun lösen wir den Torwart im Hütchentor auf.
- An seine Stelle kommt ein Spieler, der die Flanke unter Druck setzen kann. Hier in diesem ersten Schritt hat der Flankengeber zwei Stürmer im Kreis, die noch keine Gegenspieler haben.

Übungsablauf:

- Die Aufgabe des Flankengebers ist es, den Ball am freien Innen-

verteidiger vorbei in den Kreis zu flanken.

- Im ersten Schritt bauen wir die Übung auf der linken Seite des Kreises auf. Schafft der Flankengeber es nicht, den Ball auf dem Ball-Tor-Weg „durch“ den Verteidiger durchzuschlagen, flankt er den Ball bewusst an der Reichweite des Verteidigers vorbei an der Grundlinie.
- Dort wird der Ball vom Stürmer direkt (= mit nur einem Kontakt)



Übung 5

vor das Tor zu seinem Mitstürmer geblockt.

Tor ist der Winkel zu schlecht.

Trainingsschwerpunkt:

- Zum einen geht um das Flanken unter Druck. Zum anderen um das Verständnis eines guten Zusammenspiels im Sturm. Um die Quote von Feldtoren zu erhöhen, muss auf der einen Seite der Druck in den Kreis erhöht werden.
- Daher können auch Flanken bewusst am Tor vorbei gespielt werden.
- Und es geht darum, Torgefahr auszustrahlen. Vor allem dann, wenn es dem Stürmer gelingt, den Ball direkt vor das Tor zu blocken.
- Wird der Ball angenommen, ist die Situation an der Grundlinie undynamisch. Blockt er ihn direkt aufs

HIL-Regel

Das besagt die FIH-Versuchsregel:

Für jedes Feldtor werden zwei Tore gutgeschrieben.
Für jedes Kurze-Ecken-Tor wird weiterhin ein Tor gutgeschrieben.
Für jedes Tor, das aus einem 7-Meter nach einer kurzen Ecken resultiert (weil der Ball den Linienmann am Fuß oder am Körper getroffen hat), wird ein Tor gutgeschrieben.
Für jedes Tor, das aus einem 7-Meter resultiert, welcher für ein absichtliches Foul gegeben wurde, werden zwei Tore gutgeschrieben.
Für jedes Tor, das aus einem Penalty resultiert, wird ein Tor gutgeschrieben.

Übung 6



Übung 6

Übungsaufbau:

- Wir wechseln auf die rechte Seite. Auch hier bekommt der Flankengeber nun Druck von einem Feldspieler. Auch beide Stürmer haben jetzt einen Gegenspieler im Kreis.

Übungsablauf und -schwerpunkt:

- Der Flankengeber beginnt die Übung mit einem Self-Pass. In diesem Moment versucht der Verteidiger alles, um die Flanke zu verhindern, also möglichst gar nicht erst entstehen zu lassen.
- Der Flankengeber versucht durch

geschickte Richtungswechsel und Täuschungen, sich so Platz zu verschaffen, dass er den Ball in den Kreis zu seinen Stürmern schlagen kann.

- Je besser der Winkel des Flankengebers und je mehr die Flanke auch Richtung Tor kommt, umso eher entscheiden sich die Stürmer, die Flanke direkt ins Tor zu verwandeln.
- Gelingt es dem Verteidiger vor dem Kreis, den Flankengeber nach außen zu drängen, versuchen die Stürmer im Kreis, die Flanke zum Mitstürmer weiter zu blocken.

2. Das Kurvenspiel

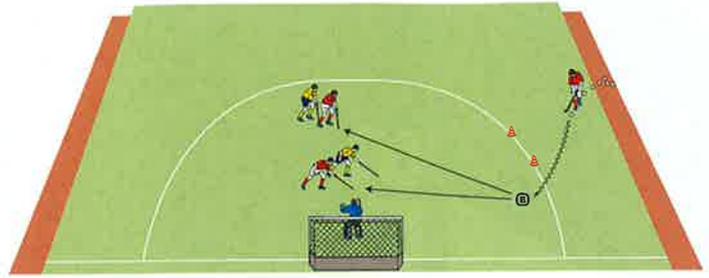
„Eine Kurve ist die lieblichste Entfernung zwischen zwei Punkten.“ (Mae West)

Eine weitere mögliche Quelle des Torerfolgs aus dem Feld heraus ist die Verwertung von Kurvensituationen. Um Tore aus Kurven zu einer Waffe des eigenen Spiels werden zu lassen, bedarf es jedoch einer gekonnten Kombination aus Kurvenspiel und Rückraumspiel. Einerseits sind Kurven zwar unangenehm zu verteidigen, gleichzeitig aber auch nicht immer leicht zu verwerten.

in den Kreis geführt und findet dort keinen Stürmer, so ist es oft nicht mehr als nur ein verlorener Ball. Wie lässt sich nun der Erfolg im Kurvenspiel wahrscheinlicher machen?

Ein wichtiger Aspekt ist das Zusammenspiel zwischen Kurvenspieler und Stürmern im Kreis. Um im Training von Kurvensituationen „reinzukommen“ starten wir auch hier mit einer einfachen Einspielübung:

Wird der Ball über die Grundlinie



Übung 8

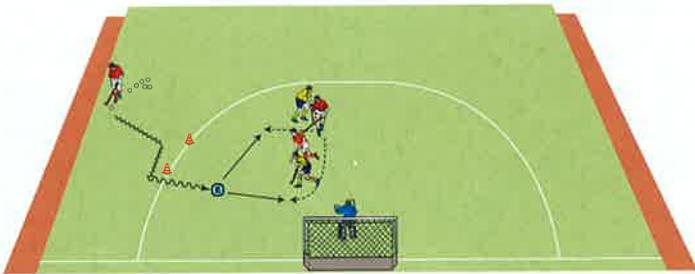
Trainingsschwerpunkt:

- Anders als in der rechten Kurve ist die Ballbehandlung in der linken Kurve um einiges anspruchsvoller. So gibt es die Möglichkeit, früh in der Kurve den Ball zu umlaufen und somit aus der linken Kurve

auch mit der Vorhand zu agieren und die Rückhand zu vermeiden.

- Die beiden Stürmer versuchen, sich gegenseitig abzustreifen und ein Angebot im Rückraum und eines auf der Höhe 90 Grad zu erlaufen.

Übung 7



Übung 7

Übungsaufbau:

- Auf der rechten Außenposition werden Bälle gesammelt und mit Hütchen oder Stangen auf dem Ball-Tor-Weg ein kleines Tor aufgebaut.
- Im Kreis befinden sich zwei Angreifer und ein Verteidiger. Der Torwart ist im Tor.

Übungsablauf:

- Der Angreifer am Ball auf der rechten Außenposition dribbelt auf das Hütchentor zu und umspielt es mit einem Rückhandzieher in Richtung Grundlinie.
- Dort läuft er die Kurve auf der Grundlinie weiter und entscheidet, welchen der beiden Stürmer er anspielen kann.

- Der angespielte Stürmer schießt den Ball möglichst direkt – also mit einem Kontakt – ins Netz.

Trainingsschwerpunkt:

- Es geht hierbei vor allem um die Fähigkeit des Kurvenspielers, den Blick vom Ball zu lösen und den „freien“ Mitspieler zu suchen und zu finden.
- Gleichzeitig geht es auch um die Technik des Stürmers, um im Kreiszentrum diese Torvorlagen direkt und möglichst ins Netz zu verwerten.
- Der Grund hierfür ist, dass in der Regel keine Zeit für eine Annahme bleibt und flache Direktabnahmen oft noch vom abtauchenden Torwart gehalten werden.

Übung 8

Übungsaufbau und -ablauf:

- Der Übungsaufbau findet hier nun spiegelverkehrt statt. Der Ablauf ist ähnlich.
- Der Spieler, der jetzt auf der linken Außenbahn startet, entwickelt

mit einem Vorhandzieher über die Grundlinie in die Kurve und versucht, aus dieser entweder mit der Rückhand oder besser mit der Vorhand seinen freien Mitspieler zu finden.

Übung 9



Übung 9

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau kann sowohl rechts als auch links erfolgen.
- Der Außenstürmer hat nun jedoch einen Gegenspieler, der auf dem Ball-Tor-Weg verteidigt.
- Im Zentrum stehen dabei wieder zwei Stürmer mit einem Verteidiger.

Übungsablauf:

- Der Außenstürmer auf der rechten Spur läuft auf den Verteidiger auf den Ball-Tor-Weg zu.
- Dieser lässt den Rückhandzieher gewähren und setzt dann vollaktiv nach, so dass der Kurvenspieler mit großen Zeitdruck entscheiden muss.

- Das Spiel geht solange weiter, bis ein Tor fällt. Das heißt: Kurvenspieler und Verteidiger setzen beide nach und es wird ein 3:2 zu Ende gespielt, wenn die Kurve nicht gleich erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

Trainingsschwerpunkt:

- Der Kurvenspieler hat nun durch den Druck von seinem Gegenspieler weniger Zeit.
- Für die beiden Stürmer im Zentrum ist ein geschicktes Timing beim Anlaufen nötig, um den kurzen Moment, der dem Kurvenspieler bleibt, zu nutzen, um hochzugucken und auch zu nutzen, um im Zentrum anspielbar zu sein.

Übung 10

Übungsaufbau:

- Der Spieler an der linken Außenbahn hat den Ball.
- Sein Gegenspieler erwartet ihn mit 5 Metern Abstand auf Höhe des gestrichelten Kreises auf dem Ball-Tor-Weg.

- Im Kreis wird ein 2:2 vollaktiv gespielt.
- Diese Übung kann wahlweise links oder rechts aufgebaut werden.

Übungsablauf:

- Der Spieler an der linken Au-

Benbahn beginnt die Übung mit einem Self-Pass. Er hat nun die Aufgabe, über Flanken oder Kurven einen seiner beiden Stürmer im Kreis in Szene zu setzen.

- Diese Übung verbindet daher die Überlegungen zum Flankenspiel von weiter oben mit den Prinzipi-

en des Kurvenspiels.

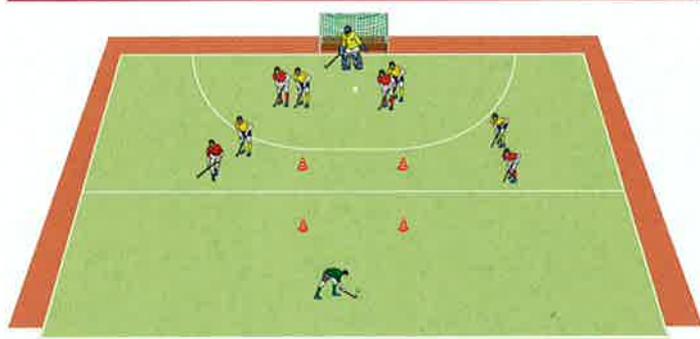
Trainingsschwerpunkt:

- In diesem Übungssetting geht es sowohl um die Entscheidung Kurve oder Flanke, als auch um das Gewinnen von Zweikämpfen der Stürmer im Kreis ohne Ball.



Übung 10

Übung 11



Übung 11

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau ist denkbar einfach. Vor dem Kreis wird mittig mit Hütchen oder Stangen ein viereckiger Bereich als Taburaum abgesteckt. Taburaum bedeutet in diesem Fall, dass weder Pässe durch diesen Bereich gespielt werden dürfen, noch durch diesen Bereich gedribbelt werden darf. Das Durchlaufen ohne Ball bleibt weiter erlaubt.

Übungsablauf:

- Der Spieler mittig vor der Viertellinie hat den Ball. Er ist ein Joker, der immer mit der ballführenden

Mannschaft spielt.

- Insgesamt wird ein 5:4 gespielt.
- Da der Ball nicht durch den Taburaum geführt oder gepasst werden darf, entstehen automatisch Flügelangriffe.
- Die verteidigende Mannschaft hat die Aufgabe, in Unterzahl den Gegner nach außen weg vom Tor zu schieben. Die angreifende Mannschaft hat die Aufgabe, die Flügelangriffe im Kreis erfolgreich abzuschließen.
- Das Angriffsrecht wechselt immer, wenn der Angriff nicht erfolgreich war, also kein Tor gefallen ist.

Übung 12

Übungsaufbau:

- Eine Super-Spielform für das Training von erfolgreichen Kurvensituationen ist das sogenannte Kurvenspiel.
- Beim diesem Kurvenspiel spielen zwei Mannschaften ein 5:5 auf einem (wie in der Zeichnung dargestellt) diagonalen Spiel-

feld zwischen dem Hauptkreis und einem Kleinfeldkreis.

- Das Spielfeld wird mit Hütchen diagonal abgegrenzt.

Übungsablauf:

- Auf den ersten Blick ist es ein ganz normales Spiel.
- Durch das gewählte Spielfeld ent-



Florian Fuchs hat's drauf: „In die Kurve gelegt“, abgezogen und geschickt





getroffen und dann darf gebuhelt werden (Fotos: Herbert Bohl-



stehen jedoch zahlreiche Kurvensituationen.

- Sobald eine Mannschaft ein Tor erzielt, ändert sich die Spielrichtung.

- So ist gewährleistet, dass beide Mannschaften ständig sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite Kurvensituationen in Spielform trainieren.



Übung 12

3) Das Überzahlspiel

Die dritte mögliche Quelle des Torerfolgs aus dem Feld heraus ist die Verwertung von Überzahlsituationen.

Um diese vorteilhaften Situationen auch zu einer Waffe des eigenen Spiels werden zu lassen, bedarf es jedoch eines gekonnten Überzahlspiels.

Überzahlsituationen des Gegners sind natürlich unangenehm zu verteidigen, gleichzeitig ist es aber auch nicht immer leicht für

die Angreifer, daraus auch wirklich Kapital zu schlagen, also Tore zu erzielen.

Wie lässt sich nun der Torerfolg im Überzahlspiel wahrscheinlicher machen?

Ein wichtiger Aspekt ist das Zusammenspiel zwischen dem Ballführenden und den Stürmern ohne Ball. Um in das Training von Überzahlsituationen „reinzukommen“, starten wir auch hier mit einer einfachen Einspielübung:

Übung 13



Übung 13

Übungsaufbau:

- Rechts und links auf der Halbspur vor dem Kreis liegen Bälle. Dort verteilen sich alle Stürmer. Der Torwart ist im Tor.

Übungsablauf:

- Abwechselnd rechts und links laufen die Stürmer in den Kreis und schlagen den Ball auf oder ins Tor

und gehen ihren Torschüssen direkt hinterher.

- Dabei soll der Ball nicht höher als Bretthöhe geschlagen werden.
- Hält der Torwart den Ball, schießt der nachgerückte Stürmer wenn möglich den Rebound (hoch also ins Netz) ins Tor.
- Hält der Torwart den Ball nicht, schießt der nachgerückte Stürmer

den Ball als Rebound trotzdem noch einmal ins Tor.

- Auch hier geht es wieder darum, den Rebound hoch in die Maschen zu schießen.

Trainingsschwerpunkt:

- Der Schwerpunkt liegt auf dem Reboundspiel. Viele Tore aus dem Spiel fallen durch Rebounds. Hierbei ist es wichtig, dass der Rebound wenn möglich direkt, also mit einem Kontakt, ins Tor geschossen wird.
- Da in der Regel der Torwart am

Boden ist (für die ersten Parade), bietet es sich an, den Ball ins Netz zu schießen. Die Regelung, dass erzielte Tore die aus dem Torbrett wieder zurück ins Spielfeld springen und von dort ein weiteres Mal auf das Tor geschossen werden dürfen, kann auch für alle folgenden (und auch sonstigen) Torschussübungen übernommen werden.

- So schult es das konsequente Nachsetzen der Stürmer genauso, wie die Reboundverteidigung von Torwart und Abwehrspielern.

Übung 14



Übung 14

Übungsaufbau:

- Es handelt sich auf den ersten Blick um ein „einfaches“ 2:1. Dafür gibt es zwei vollaktive Verteidiger. Einer verteidigt den Bereich vom Kreisrand bis zum gestrichelten Kreis vollaktiv. Der andere den Bereich zwischen gestricheltem Kreis und Viertellinie.
- Die Stürmer sammeln sich vor der Viertellinie ungefähr auf Höhe der beiden Torpfosten.

Übungsablauf:

- Die beiden Stürmer greifen an und spielen erst das 2:1 gegen den ersten und dann das 2:1 gegen den zweiten Verteidiger. Vorrangiges Ziel ist es jedoch, ein Tor zu schießen.
- Daher versuchen die beiden Stürmer, möglichst eng zusammen zu bleiben, um sich einen guten Winkel für den Torschuss zu er-

spielen. Also möglichst mittig aus dem 2:1 rauszukommen. So ist es für den Torwart am schwierigsten, da aus der Mitte problemlos auf beide Seiten geschossen werden kann.

- Beide Stürmer rücken vollaktiv auf den möglichen Rebound.

Trainingsschwerpunkt:

- Verständnis vom Torschusswinkel entwickeln. Anders als gewöhnlich wollen wir dafür bei dieser Übung bewusst keinen Kanal mit Hütchen oder Stangen bauen, der die Spieler künstlich begrenzt.
- Vielmehr sollen die Spieler zunächst selbst die Erfahrung sammeln können, dass es zwar leichter ist weiträumig zu umspielen, dass man damit aber auch gleichzeitig einen Torschusswinkel erzeugt, aus dem es schwierig ist erfolgreich zu sein.

Übung 15

Übungsaufbau:

- Der Aufbau ist denkbar leicht. Der Torwart steht im Tor. Drei Angreifer starten an der Viertellinie und

sehen sich einem Verteidiger gegenüber, der zusammen mit dem Torwart die Aufgabe hat, Gegentore zu verhindern.



Übung 15

Übungsablauf:

- Einer der drei Angreifer eröffnet mit Pass oder Selfpass und die drei spielen ihre doppelte Überzahl aus.
- Fällt ein Tor, bekommen die drei Angreifer einen Bonusdurchgang.
- Wie die Angreifer die Überzahl lösen, kann zunächst offen gelassen werden. Ein relevantes Ziel der Übung besteht darin, beim Torschuss eine Präsenz am jeweiligen langen Pfosten zu besetzen um

dort das Tor „zu verlängern“.

Trainingsschwerpunkt:

- Der Schwerpunkt hier ist das Verständnis für die Torverlängerung zu entwickeln. Das bedeutet, dass immer einer der drei Angreifer am langen Posten präsent ist und damit in der Lage ist, Bälle, die (vielleicht sogar bewusst) am langen Pfosten vorbei gehen, direkt ins Tor zu blocken und damit das Tor praktisch zu verlängern.

Übung 16



Übung 16

Übungsaufbau:

- Vier Angreifer bauen sich um den Kreis auf Höhe des gestrichelten Kreises auf.
- Sie begegnen am Kreisrand drei Verteidigern die zusätzlich noch einen Torwart hinter sich haben.

ein Tor, bekommen sie wieder einen Bonusdurchgang.

Trainingsschwerpunkt:

- Bei dieser komplexeren Überzahl bedarf es der Kombination der vorher trainierten Elemente. Im ersten Schritt sollten die Angreifer versuchen, sich einen guten Winkel zu erarbeiten.
- Gleichzeitig sollte konsequent für mögliche Rebounds gearbeitet werden und über eine Präsenz am langen Pfosten auch das Tor verlängert werden.

Übungsablauf:

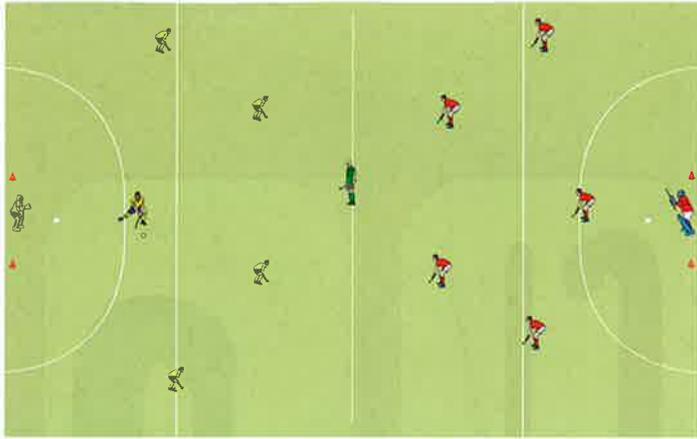
- Der Angriff beginnt wieder mit einem Selfpass oder Anspiel. Ziel ist es erneut, aus dem Spiel heraus ein Tor zu erzielen.
- Gelingt den vier Überzahlspielern

Übung 17

Übungsaufbau:

- Es wird in einem Kleinfeld ein 6:6 mit einem „Joker“, der immer zu der ballführenden Mannschaft

geht, gespielt. Die ballführende Mannschaft hat damit zu jeder Zeit während des Spiels eine einfache Überzahl.



Übung 17

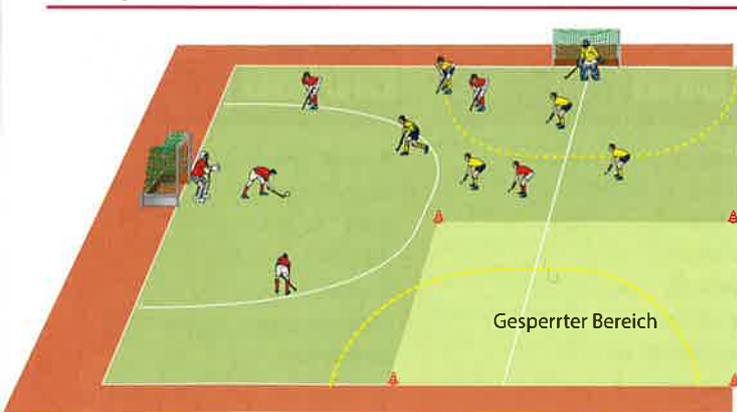
Übungsablauf:

- Das Kleinfeldspiel läuft 3x4 Minuten, so dass es sehr intensiv werden kann. Sobald eine Mannschaft den Ball sicher in den eigenen Reihen hat, versucht sie, die Überzahl in ein zählbares Ergebnis umzuwandeln.
- Holt die Mannschaft eine kurze Ecke, wird diese als Penalty (1:TW. 8 Sekunden Zeit) ausgeführt. Ist der Penalty erfolgreich, zählt dieser einfach.
- Feldtore zählen jedoch immer doppelt.

Trainingsschwerpunkt:

- Der Trainingsschwerpunkt liegt hier nicht „nur“ darin, aus der Überzahl spielerische Vorteile erkennbar werden zu lassen, sondern bewusst „klare“ Torchancen herauszuspielen. Bei dieser Spielform können alle trainierten Elemente zur Anwendung kommen. Ob Flankenspiel, Kurvensituationen, Torverlängerung, Rebounds oder Winkelspiel beim Torschuss. Sie alle werden die Wahrscheinlichkeit eines Feldtores erhöhen. Und dieses zählt doppelt.

Übung 18



Übung 18

Übungsaufbau:

- Das Spiel findet in einer Hälfte statt. Dabei wird ein Viertel des Spielfeldes abgesperrt, so dass ein L-förmiges Spielfeld entsteht. Hierin kann sowohl 3:3 als auch 8:8 gespielt werden.

Übungsablauf:

- Wie beim Kurvenspiel weiter oben, wechselt auch hier wieder die Spielrichtung nach Torerfolg.

- Lange Ecken werden noch nach der alten Regel außen ausgeführt, so dass es viele Flügelangriffe gibt.

Trainingsschwerpunkt:

- Auch hier provoziert die Wahl des Spielfeldes die Möglichkeit, die Themen Flankenspiel und Kurvensituationen in einer Gleichzahl spielnah zu trainieren. Überzahlsituationen müssen dabei erst aktiv erzeugt werden.

Fazit:

Ob durch Kurven, Flanken, Überzahlangriffe oder Solo, ob mit der Aggi, am langen Pfosten oder als Rebound: Tore geben Sicherheit. Tore setzen Energien frei und Tore entscheiden Spiele.

Und wem das noch nicht ausreicht, dem sei gesagt:

„Tore machen schlank.“
Ronaldo



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.



Des einen Freud' – des anderen Leid: Torschütze Michael Körper (Nr. 9, Harvestehuder THC) freut sich über seinen Treffer, HTC-Torwart Niklas Sakowsky (links unten) ärgert sich.
(Foto: Herbert Bohlscheid)