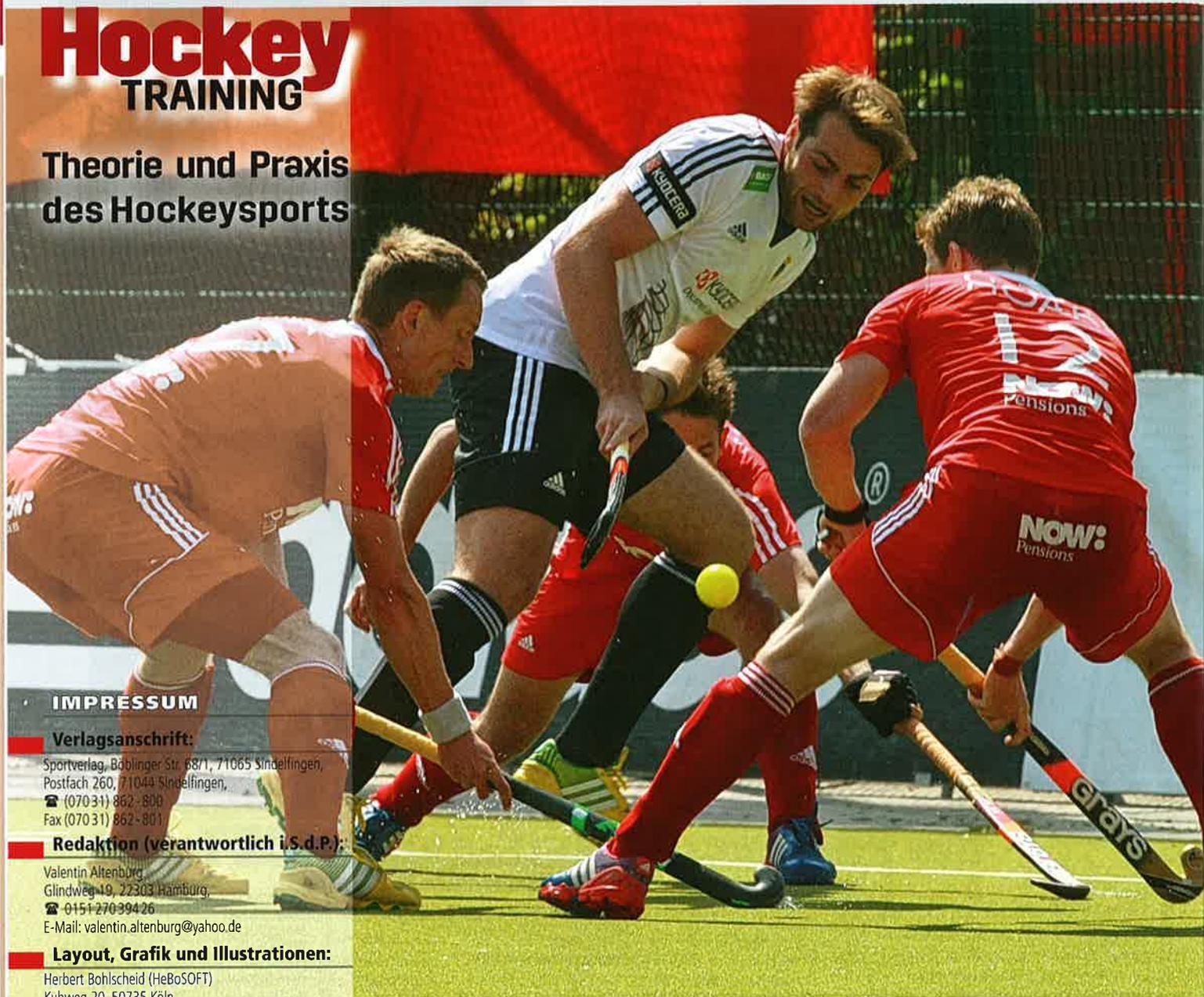


Hockey TRAINING

Theorie und Praxis
des Hockeysports



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 88/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) 862-800
Fax (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Valentin Altenburg
Glindweg 19, 22303 Hamburg,
☎ 0151 270 394 26
E-Mail: valentin.altenburg@yahoo.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT)
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: hb@hebosoft.de
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

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

Vertrieb:

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: froeberg-suberg@szbz.de

Anzeigen:

Ellen Motzer
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-832
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 44 vom 1.1.2014
Anzeigenschluss: freitags

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

Ausgabe 8/2015

1

HockeyTraining

Im besten Fall beherrscht der Spieler nicht nur den Ball, sondern auch die Gegner...

Wer beherrscht hier wen?

Tempo-Techniken für Talente

Traditionell finden Anfang November die Herbstlehrgänge der Jugendnationalmannschaften statt. Bei diesen Lehrgängen steht die Entwicklung von Hockeytechniken im Mittelpunkt. Diese Ausgabe von Hockey-Training gibt einen umfangreichen Einblick in die Übungen der männlichen Jugendnati-

onalmannschaften. Ob sichere Ballführung, intelligentes Passspiel, geschickte Ballverarbeitung oder erfolgreicher Torschuss: Immer ist die Bedingung ein gutes Zusammenspiel aus Beinarbeit und Schlägerarbeit. Die Frage lautet: Beherrschst Du den Ball oder beherrscht der Ball Dich?

Übung 1:

Variation a: Schieben / Schrubben / Schlagen,

Variation b: schlenzen.

Trainingsschwerpunkt:

- Ballannahme und unterschiedliche Ballabgaben mit dem Fokus auf einer schnellen Umsetzung und Genauigkeit.

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau ist denkbar einfach: Es werden zwei Hütchentore direkt hinter einer Viertellinie und der Mittellinie aufgestellt. Je nach Spielstärke wird das Tor größer (Anfänger) oder kleiner (Fortgeschrittene) aufgebaut.
- Die Spieler finden sich zu zweit zusammen. Jeder nimmt zwei Bälle mit an sein Hütchentor.

Übungsablauf:

- Die Übungen werden in Form eines Wettkampfes durchgeführt. Im ersten Schritt wird eine Passtechnik vorgegeben. Zum Beispiel Schieben, Schrubben oder Schlagen (siehe Variation 1).
- Welches Spielerpärchen zuerst 20 Mal hin und her gespielt hat, gewinnt.
- Es zählt immer der Spieler auf der Viertellinie.
- Entscheidend dabei: Es zählen nur Pässe, die innerhalb des Hütchentors

hinter der jeweiligen Linie gestoppt werden. Außerdem zählen Pässe nur dann, wenn sie als zweiter Kontakt gespielt werden.

- Die Ballannahme zielt daher darauf ab, die Ballabgabe schon vorzubereiten. Springt der Ball bei der Ballannahme unkontrolliert ab, bewegen sich die Beine schnell zum Ball, um mit dem zweiten Kontakt zurückzuspielen. Gelingt das nicht, zählt dieser Pass nicht.
- Wer zuerst 20 „regelgerechte“ Pässe gespielt hat (genau und zwei Kontakte), gewinnt. Die Spieler auf der Viertellinie können jeden gelungenen fünften Pass laut mitzählen, um die anderen Paarungen unter Druck zu setzen.

Variation:

- Diese Übungsform kann auch sehr gut (je nach Spielstärke) mit Schlenzbällen gespielt werden (siehe Variation 2). Auch hier gilt die Genauigkeitsregel und auch hier zählen die Pässe nur, wenn sie mit zwei Kontakten gespielt werden. Zusätzlich zählen die Durchgänge nur dann, wenn der Ball unterhalb der Schulter und direkt aus der Luft angenommen wird.
- So liegt der Trainingsreiz auch auf der Genauigkeit im Bezug auf die Länge.

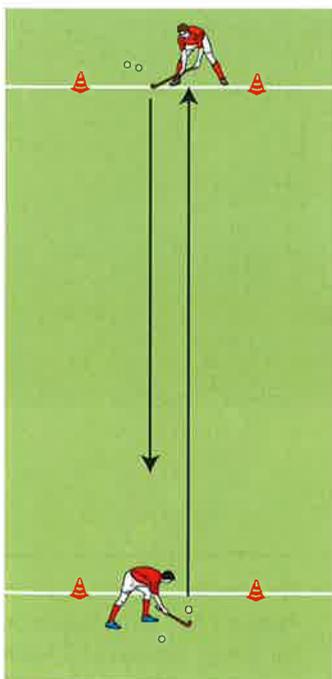


Abbildung zu: Übung 1 a

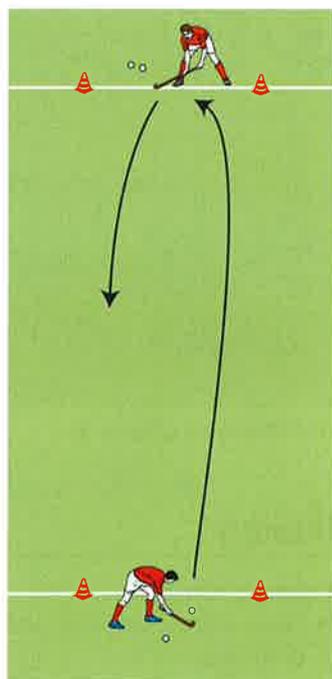


Abbildung zu Übung 1 b

Übung 2:

Trainingsschwerpunkt:

- Ballführung mit Überblick und Ballmitnahme mit Touch.

Hälfte steht hinter der Viertellinie.

Übungsablauf:

- Der erste Spieler an der Viertellinie dribbelt los und spielt den Ball als ansatzlosen Druckpass auf die gegenüberliegende Seite. In dem Moment, wo der Ball abgedrückt wurde und unterwegs ist, sprintet der Spieler an der Mittellinie dem Ball entgegen und nimmt ihn ohne Tempoverlust an und mit.
- Ziel ist es, dass der Ball dabei am Schläger „klebt“ und ihn zwischen Annahme und Abgabe nicht einmal verlässt.

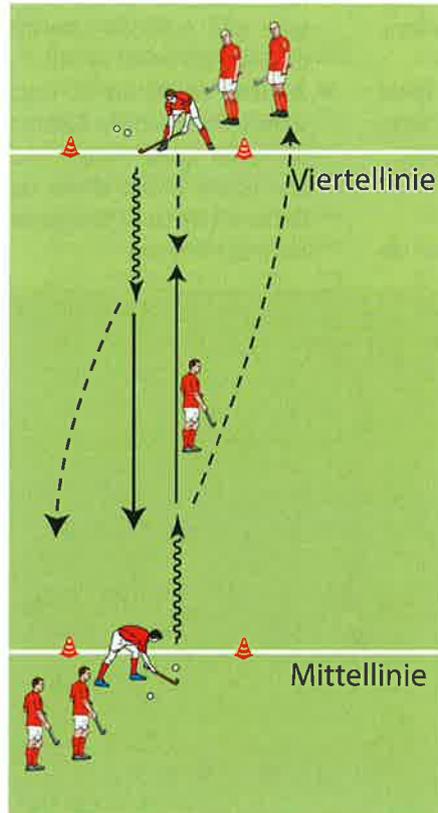


Abbildung zu Übung 2

Variationen:

- Eine anspruchsvolle Variation besteht im Anzeigen des gegenüberliegenden Spielers, ob er den Ball in die Vorhand oder in die Rückhand bekommen

Übungsaufbau:

- Die Übung kann besonders gut mit 6 bis 8 Personen durchgeführt werden und ist in einer Pendelstaffel organisiert.
- Die Hälfte der Gruppe steht hinter der Mittellinie und die andere

will. So ist gewährleistet, dass der Passspieler am Ball den Blick vom Ball löst.

- Zusätzlich ist das Mitnehmen des Balles mit der kleinen Rückhand eine der anspruchsvollsten Techniken überhaupt.

Übung 3:

Trainingsschwerpunkt:

- Entscheidungsverhalten und Ballverarbeitung.

Übungsaufbau:

- Vier Spieler trainieren immer zusammen. Dabei sind zwei davon feste Anspieler und die beiden anderen trainieren die Ballverarbeitung. Die beiden Anspieler stehen sich jeweils mit Bällen gegenüber. Dazwischen stehen die beiden anderen Spieler.

dabei, von welcher Seite der Ball kommt. In der Zwischenzeit kommunizieren die beiden Zuspieler nonverbal, wer von ihnen auf welche Seite anspielt. Die freilaufenden Spieler erkennen daher erst spät, von welcher Seite der Ball kommt.

- Während der Ball unterwegs ist, passen sie durch schnelle Beinarbeit ihre Position so an, dass sie den ankommenden Ball vor dem Körper so annehmen können, dass der Ball mit dem zweiten Kontakt zum jeweils anderen Zuspieler weitergepasst werden kann. Kommt der Ball also vom linken Zuspieler, wird er vor dem Körper

Übungsablauf:

- Die beiden freilaufenden Spieler starten jeweils zu einer der beiden Seiten raus und beobachten

angenommen und mit dem zweiten Kontakt zum rechten Zuspieler weitergespielt.

- Ziel für die annehmenden Spieler ist es, dass der Bauchnabel immer zu dem Zuspieler zeigt, außerdem den ankommenden Ball weiterzuverarbeiten.
- Dann laufen die beiden Spieler wieder zusammen in die Mitte, um von dort aus neu zu starten.

Variationen:

- Diese Übungsform kann auf ver-

schiedene Arten variiert und damit unterschiedlichen Niveaus angepasst werden.

- Erscheint die Übung noch zu anspruchsvoll, kann vorher festgelegt werden, von wo aus angespielt wird. Außerdem kann mit den Distanzen variiert werden.
- Je kürzer die Distanz ist, desto schneller muss auch die Reaktion der beiden Spieler erfolgen. Auf sehr hohem Niveau könnte der Ball auch bewusst als springender Ball gespielt werden.

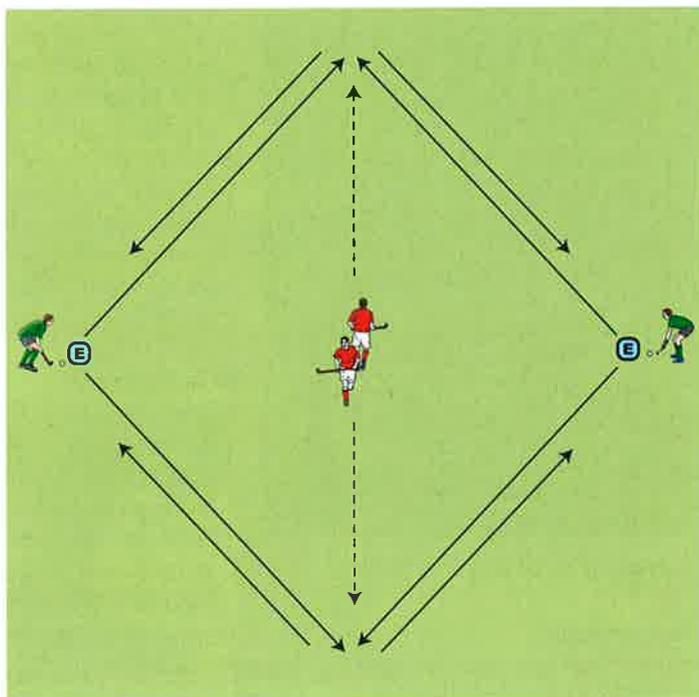


Abbildung zu Übung 3

Übung 4:

Trainingsschwerpunkt:

- Verarbeitung springender Bälle.

Übungsaufbau:

- Einfacher Übungsaufbau: Die Spieler gehen zu zweit zusammen und bauen sich ein Tor. Je nachdem wie leistungsstark die Spieler sind, kann das Tor auch größer gemacht werden.

Übungsablauf:

- Die Spieler stehen sich in ihren Hütchentoren gegenüber und spielen sich springende Bälle zu. Das Ziel ist es, diese zu stoppen und mit dem zweiten Kontakt zurück zu spielen.
- Wer zuerst drei Bälle durchlässt, hat verloren.
- Wichtig: Da die Bälle sehr unter-

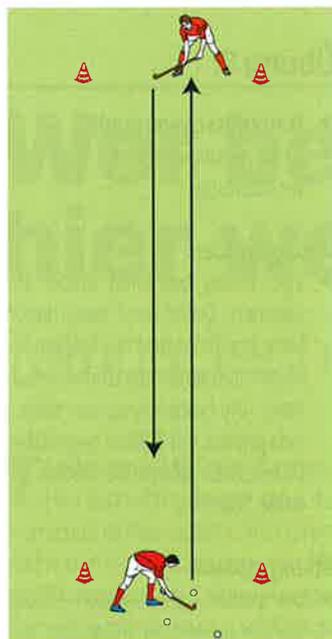


Abb. zu Übung 4

schiedlich kommen (mal in die Rückhand, mal auf den Körper), heißt es, die Bälle auch mit unterschiedlichen Techniken zu stoppen.

- Kommt der Ball direkt auf den Körper, kann es hilfreich sein, die

Füße zur Sicherheit hinter den Ball zu nehmen.

- Kommt der Ball mehr in die Bewegung, ist das Ziel, schnell eine stabile Position zu finden und Druck auf den ballnahen Fuß zu bringen.

Übung 5:

Trainingsschwerpunkt:

- Ballmitnahme und Orientierung.

Übungsaufbau:

- Es werden vier Hütchen mit unterschiedlichen Farben im Abstand von ca. acht Metern in einem Viereck aufgebaut. In der Mitte befindet sich ein Spieler. Auf zwei Seiten befinden sich Zuspieler mit Bällen.

Übungsablauf:

- Die Zuspieler spielen abwechselnd den Spieler im Hütchenviereck an. Dabei geben sie ihm direkt **nachdem** der Pass gespielt wurde, eine Farbe mit auf den Weg.
- Der Spieler hat nun die Aufgabe,

den Ball direkt mit in die Richtung des Hütchens der angesagten Farbe zu nehmen.

Variationen:

- Eine noch anspruchsvollere Variante funktioniert wie folgt: Direkt nach dem Anspiel gibt der Zuspieler zunächst eine Richtung vor („rechte oder linke Schulter“) über die der Spieler im Hütchenviereck sich mit der Ballannahme öffnen soll. Während der öffnenden Ballannahme ruft der Zuspieler dann eine Farbe, sodass der Spieler im Hütchenviereck während der Ballannahme die Orientierung finden muss, zu welchem Hütchen er dribbeln soll.

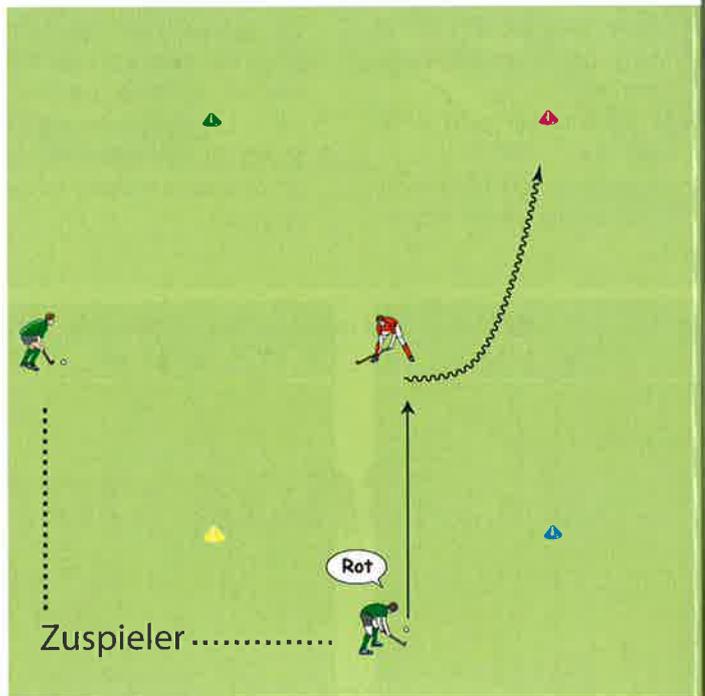


Abbildung zu Übung 5

Übung 6:

Trainingsschwerpunkt:

- Tiefer Körperschwerpunkt und Ballführung.

Übungsaufbau:

- Ein längerer Slalomparcours in Richtung Tor wird **aufgebaut**. Am Anfang des Parcours liegen schwere Boule-Kugeln bereit, ab der Mitte normale Hockeybälle.

Übungsablauf:

- Die Spieler dribbeln zunächst mit schweren Boule-Kugeln in den Parcours hinein.
- Ziel ist es, möglichst schnell durch den Parcours durchzukommen und den Schläger immer am Ball zu lassen. In der Mitte des Parcours wechseln die Spieler möglichst reibungslos Boule-Kugeln gegen Hockeybälle, dribbeln zu Ende und schließen den Durch-

- gang mit einem Torschuss vom Schusskreisrand ab.
- Eine saubere Ballführung mit den Boule-Kugeln kann nur durch einen tiefen Körperschwerpunkt erreicht werden. Bei Übernahme der Hockeybälle geht es darum, den Druck am Schläger, der vorher bei den Boule-Kugeln nötig war, beizubehalten und gleichzeitig den Schläger immer hinter dem Ball zu lassen.

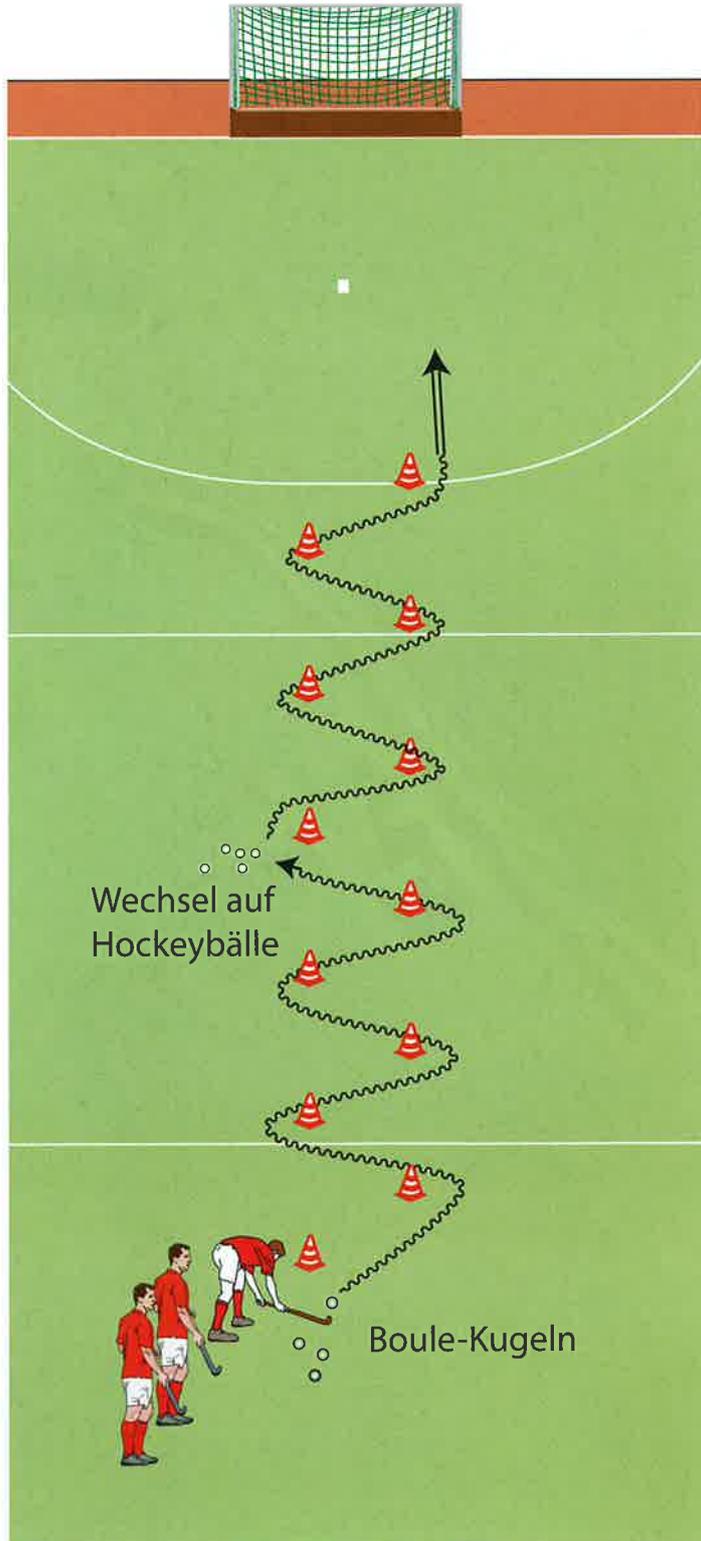


Abbildung zu Übung 6

Übung 7:

Trainingsschwerpunkt:

- Umspieltechniken und Torabschluss.

Übungsaufbau:

- Ein Vorhand-Zieher-Parcours wird aufgebaut (siehe Abb.) und beginnt ziemlich weit rechts. Die Spieler stellen sich der Reihe nach auf. Nach dem dritten Zieher kann der jeweils Nächste starten. An der dritten Zieher-Station liegen auch Hockeykugeln bereit. Am Start liegen Boule-Kugeln.

Übungsablauf:

- Die Spieler laufen (zunächst mit einer Boule-Kugel) auf das erste Hütchentor zu. Dort spielen sie einen Vh-Zieher und treten im Anschluss in Richtung nächstes Hütchentor an.
- Am dritten Hütchentor wechseln sie auf Hockeybälle. Ansonsten

bleibt der Ablauf gleich. Am Ende des Parcours wird mit der „Aggi“ aufs Tor geschossen.

- Um saubere Vorhandzieher mit den schweren Boule-Kugeln zu spielen, bedarf es wiederum eines tiefen Körperschwerpunktes, um genügend Schlägerfläche hinter den Ball zu bekommen und sich dynamisch nach links abzudrücken.
- Bei Übernahme der Hockeybälle gilt es, diese Dynamik beizubehalten ohne unkontrolliert zu werden. Eine Herausforderung ist es zunächst, den dynamisch gezogenen Ball auch wieder sauber „einzufangen“.

Variationen:

- Dieser Aufbau kann auch von links seitenverkehrt aufgebaut werden und den Rückhandzieher als Trainingsschwerpunkt setzen.

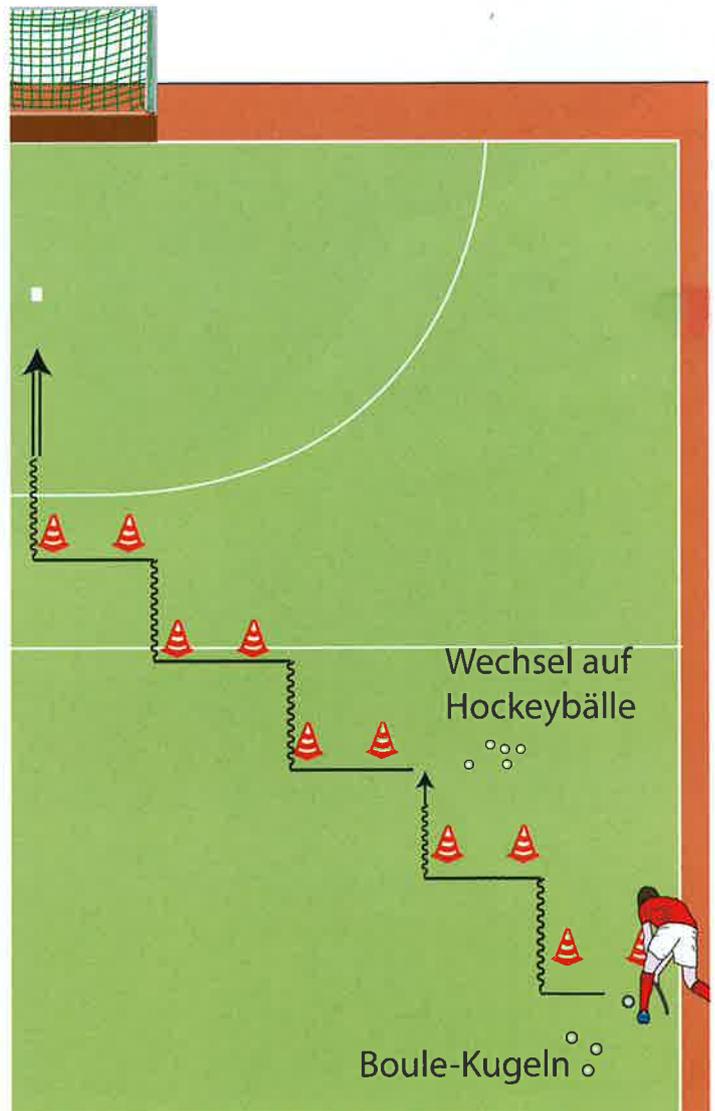


Abbildung zu Übung 7

Übung 8:

Trainingsschwerpunkt:

- Anspielqualität und Ballverarbeitung.

Übungsaufbau:

- In einem Spielfeld findet ein 3:3 statt. Diese Positionen bieten sich besonders für Mittelfeldspieler an. Auf beiden Seiten des Spielfeldes stehen jeweils zwei Anspieler. Für diese Positionen eignen sich alle Aufbau-Spieler. Die Zuspieler haben die Bälle.
- Ziel ist es, über die „Mittelfeldspieler“ im Spielfeld den Ball von der einen Seite auf die andere Seite zu transportieren.

Übungsablauf:

- Die Anspieler sind immer bei der ballführenden Mannschaft. Die Aufgabe lautet: über das Mittelfeld, also die Mitspieler im Spielfeld, den Ball auf die andere Seite zu den anderen Zuspielern zu passen. Gelingt das, bleibt die

Mannschaft weiter im Ballbesitz und die Spielrichtung dreht sich. Das Spiel geht direkt weiter. Gelingt es jedoch der verteidigenden Mannschaft, den Ball zu erobern, ist ihr Ziel, den Ball zu einem der vier Anspieler zu spielen (Seite ist egal) und sie haben sich damit das Angriffsrecht selbst erobert.

- Für die Aufbauspieler liegt der Schwerpunkt darin, ihre Mittelfeldspieler im Spielfeld so anzuspielen, dass diese in der Lage sind, stabil und außerhalb der Reichweite der Gegenspieler zu agieren.
- Dabei ist es für die Mittelfeldspieler innerhalb des Feldes von hoher Bedeutung, den Schläger immer am Ball zu lassen, um diesen bestmöglich zu sichern. Gelingt es den Mittelfeldspielern, den Ball gut zu sichern und außerhalb der Reichweiten zu bleiben, ist es sehr schwer für das verteidigende Team, an den Ball zu kommen.

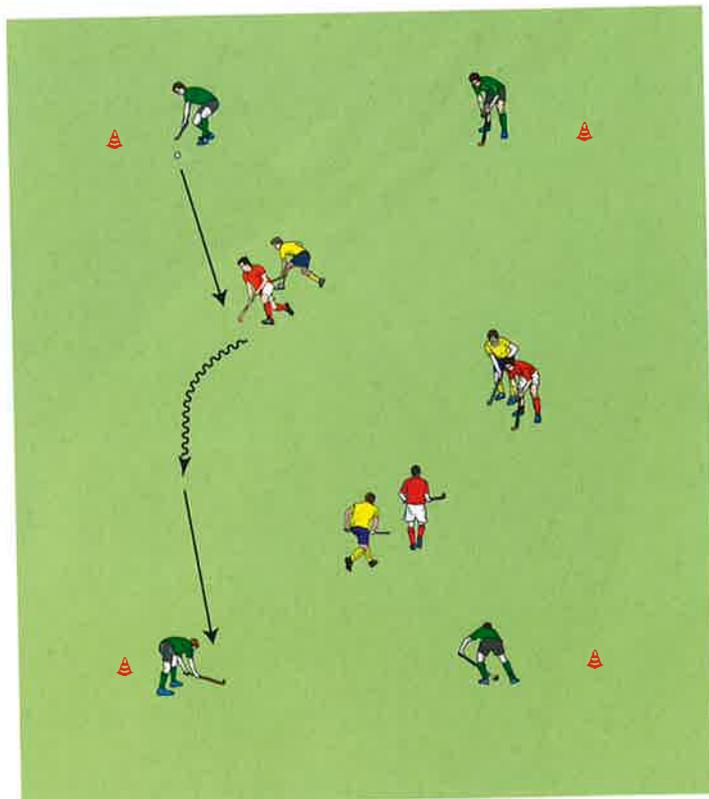


Abbildung zu Übung 8

Übung 9:

Trainingsschwerpunkt:

- Torschusstechnik und -mentalität.

Übungsaufbau:

- An den Eckenreingabe-Punkten werden die Bälle gesammelt.
- Die Spieler sammeln sich an diesen beiden Punkten und trainieren abwechselnd in Richtung Tor.

ausgeholt und erst danach mit schneller Beinarbeit um den Ball gearbeitet und aus der „Drehung“ geschossen. Ziel ist es, dass der Verteidiger hintendran keine Chance hat, an den zu jederzeit gesicherten Ball zu kommen.

Übungsablauf:

- Die Spieler dribbeln von der Grundlinie weg in Richtung Kreisrand und bringen ihren Körper zwischen Ball und Tor.
- Mit dem Rücken zum Tor wird

- Es gewinnt der Spieler, der zuerst drei Tore hat.

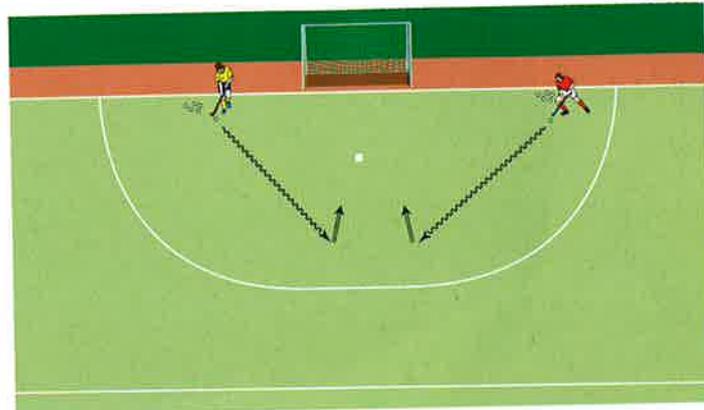


Abbildung zu Übung 9

Übung 10:

Trainingsschwerpunkt:

- Ballverarbeitung und Torschussmentalität.

Übungsaufbau:

- Zwei Zuspieler mit Bällen stehen auf Höhe der Viertellinie. Die Stürmer positionieren sich vor dem Schusskreisrand.

Übungsablauf:

- Die Anspieler spielen zunächst abwechselnd diagonal die Stürmer an. Mit dem Pass geben sie ihnen die Info, über welche Seite sie sich öffnen sollen. „Rechte Schulter“ oder „linke Schulter“ als Kommandos stehen dabei für die Seiten, über die geöffnet werden kann/soll. Die Stürmer drehen über die angesagte Seite auf und schießen entsprechend Vorhand oder Rückhand vom Schusskreisrand.

Variationen:

- Nach der Ansage zu welcher Seite aufgedreht wird, kann noch eine Ansage zum Torschuss erfolgen. Während der Stürmer zum Beispiel über die rechte Schulter aufdreht, ruft der Anspieler „kurzes-“ oder „langes Eck“. Der Stürmer versucht, in der eigenen Aktion diese Ansage umzusetzen.



Valentin Altenburg

... arbeitet seit zehn Jahren als Bundestrainer im Deutschen Hockey-Bund. Er wird ab sofort die Herrennationalmannschaft als Nachfolger von Markus Weise bis zu den Olympischen Spielen in Rio trainieren. Altenburg gilt als gewiefter Taktikfuchs und Motivator. Als Junioren-Bundestrainer war er zuvor für die strategische und strukturelle Ausrichtung der Arbeit in den Nachwuchsteams des Deutschen Hockey-Bundes verantwortlich und entwickelte die größten deutschen Hockey-Talente in die Weltspitze. Der 34 Jahre alte Diplomat lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.

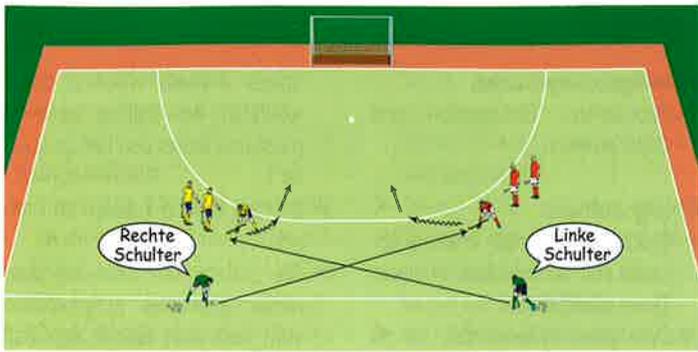


Abbildung zu Übung 10

Übung 11:

Trainingsschwerpunkt:

- Torschusstraining mit dem Rücken zum Tor.

Übungsaufbau:

- Die Bälle werden an der Viertellinie auf Höhe der Eckenreingabe-Punkte gesammelt.
- An beiden Ball-Pools steht jeweils ein Anspieler. Die Stürmer starten auf der Grundlinie ebenfalls auf Höhe der Eckenreingabe-Position.

Übungsablauf:

- Die Stürmer starten von ihrer Grundlinienposition diagonal in den Kreis rein und werden diagonal vom Anspieler hart angespielt. Ziel ist es nun, den Ball in Laufrichtung weg vom Tor mitzunehmen. Dabei soll der Ball mög-

lichst am Schläger des Stürmers „klebenbleiben“, um potentiellen Gegenspielern keinerlei Möglichkeit zu geben, an den Ball zu kommen.

- Während der Ball am Schläger klebend weg vom Tor in Richtung Kreisrand mitgenommen wird, holt der Stürmer plötzlich aus und schlägt den vom Tor weglaufenden Ball durch geschickte Beinarbeit aufs Tor.

Variationen:

- Diese Übung kann sehr gut mit einem Gegenspieler trainiert werden.
- Hier kann es Sinn machen, mit einem Tennisball zu trainieren. Da die Abwehrhandlungen bei dieser Torschusstechnik nicht unbedingt ungefährlich sind.

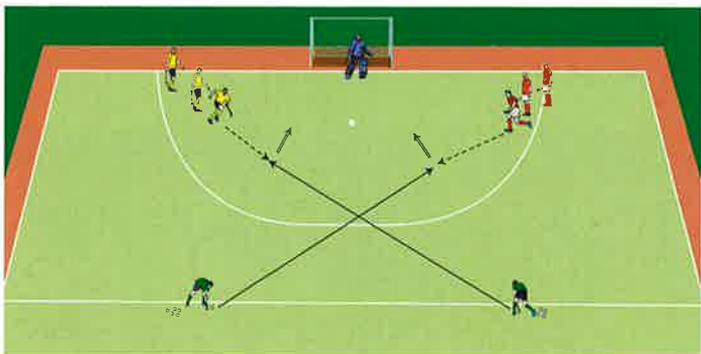


Abbildung zu Übung 11

Übung 12:

Trainingsschwerpunkt:

- Kleine Rückhand-Ballannahme.

Übungsaufbau:

- Alle Bälle werden mittig vor der Viertellinie gesammelt. Der Zuspielder wartet nun auf das Signal des Stürmers vor ihm.

Übungsablauf:

- Der Stürmer startet auf Höhe der Viertellinie in Richtung Tor, bevor er plötzlich nach rechts im Voll-sprint zur Seite ausbricht und den Ball vom Zuspielder in die kleine Rückhand fordert.
- Gelingt es, den Ball mit der kleinen

Rückhand geschickt zu verarbeiten, wird vom Schusskreisrand mit der Vorhand in Richtung langes Ecke abgeschlossen.

Variationen:

- Um dem annehmenden Stürmer Druck zu machen, könnte ein Ver-

teidiger kurz zeitversetzt nachstarten und den Stürmer unter Zeitdruck setzen.

- Für diesen erhöht sich dadurch die Notwendigkeit, zwischen kleiner Rückhand-Ballannahme und dem Torschuss möglichst schnell umzusetzen.

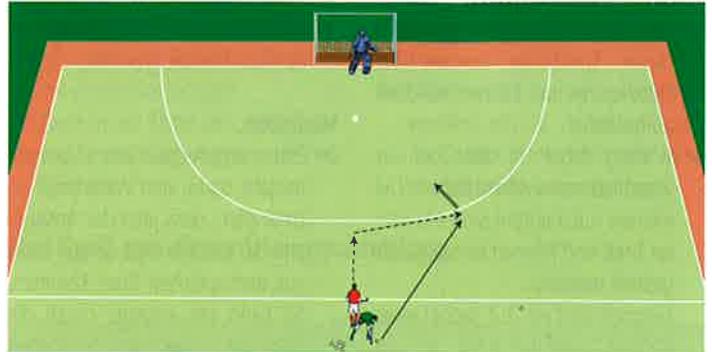


Abbildung zu Übung 12

Übung 13:

Trainingsschwerpunkt:

- Entscheidungsverhalten und Spielwitz bei Torhütern.

Übungsaufbau:

- In einem viereckigen Spielfeld verteidigen vier Torhüter jeweils ein Tor.

Übungsablauf:

- Von verschiedenen Stationen können Spieler (oder Trainer) einen Ball in das Spielfeld rollen (werfen, etc.).
- Der Torhüter, der am schnellsten reagiert, hat die Möglichkeit den

Ball in eines der drei anderen Tore zu befördern. Dabei ist alles erlaubt, was dem Torhütern im Spiel beim Halten von Bällen auch erlaubt ist.

- Das Spiel läuft so lange, bis der Ball entweder von einem der vier Torhüter in eines der Tore befördert werden konnte oder bis der Ball das Spielfeld verlässt. In beiden Fällen wird ein neuer Ball aus einer der vier Spielfeldecken ins Spielfeld gespielt und es beginnt von neuem.
- Es gewinnt der Torwart, der zuerst vier Tore erzielt hat.

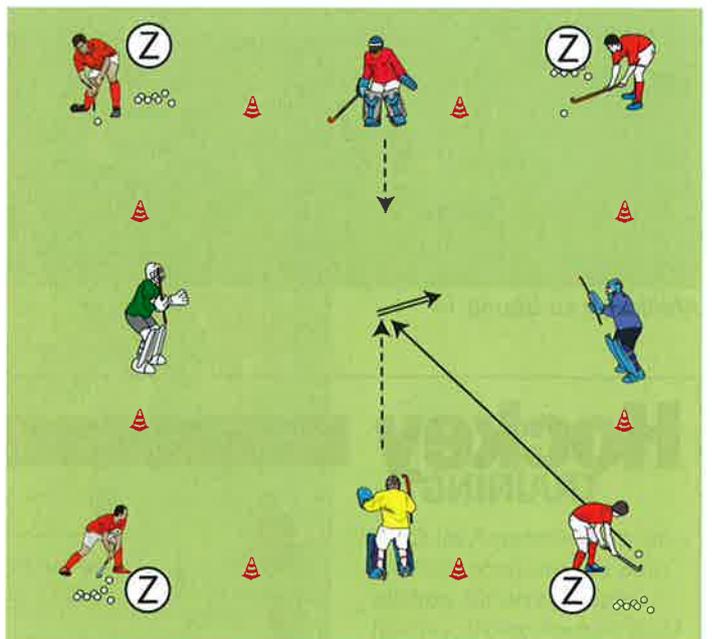


Abbildung zu Übung 13

Übung 14:

Trainingsschwerpunkt:

- Ballführung und Orientierungsfähigkeit.

Übungsaufbau:

- Ein Spielfeld wird mit vier großen Hütchen abgetrennt und ist ca. 10x10 Meter groß. Innerhalb dieses Spielfeldes werden vier Hütchentore mit kleinen Hütchen aufgestellt.
 - Wichtig dabei ist, dass sie vier verschiedenen Farben haben. Die kleinen Hütchentore sind ein Meter breit und können beliebig aufgestellt werden.
- Gespielt wird ein 2:2, wobei einer im Team den Ball führt und der andere ihn über Ansage von außerhalb des Spielfeldes steuert.

Übungsablauf:

- Die Spieler innerhalb des Feldes haben jeweils einen Ball und starten irgendwo im Spielfeld auf einen Pfiff. Die „Ansager“ außerhalb des Spielfeldes sagen dabei ihrem zu-

geordneten ballführenden Spieler verschiedene Farben an.

- Je nachdem welche Farbe angesagt wird, führen die Spieler den Ball durch das entsprechende Hütchentor. Erst danach darf die nächste Farbansage erfolgen.
- Das Team, das zuerst alle vier Tore durchlaufen hat, gewinnt.

Variation:

- Eine anspruchsvollere Variante besteht darin, den Wettkampf so zu ändern, dass jetzt der Ansager und der ballführende Spieler nicht aus dem gleichen Team kommen. So kann der Ansager durch die gewählte Reihenfolge der Farben den Ablauf erschweren.
- Super anspruchsvoll wird es dann, wenn anstelle der Farben, Assoziationen mit den Farben gerufen werden. So muss der ballführende Spieler die Ansage „Himmel“ gedanklich im Kopf zu „blau“ umkodieren und sich dabei orientieren, wo sich das blaue Hütchentor befindet.

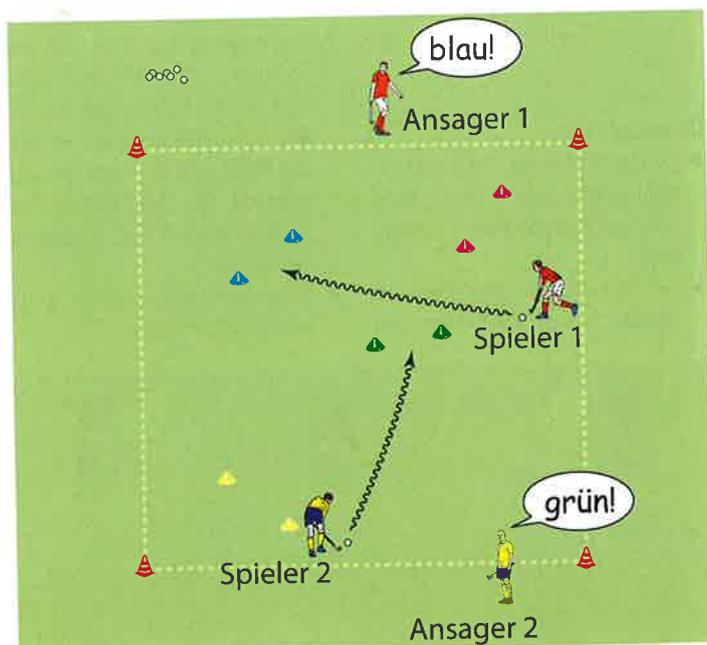


Abbildung zu Übung 14

Übung 15:

Trainingsschwerpunkt:

- Beobachten, Ballabgaben und Ballannahmen.

Übungsaufbau:

Drei Hütchen werden in einem Abstand von zehn Metern in einem Dreieck aufgebaut.

- Drei Spieler verteilen sich auf die drei Hütchen.
- Jeder dieser drei Spieler hat einen Ball.

Übungsablauf:

- Die Spieler dürfen nicht verbal miteinander kommunizieren sondern sollen sich genau beobachten.
- Die Bälle können dabei entweder zwischen zwei Spielern ausgetauscht werden oder in einer Laufrichtung zirkulieren.
- Das Anspruchsvolle ist jeweils, dass die Bälle zeitgleich zu spielen sind.
- Möglichkeit 1 läuft dabei so ab, dass der Spieler 1 seinen Ball zu

Spieler 2 passt, während dieser wiederum den Ball zu Spieler 3 passt und dieser den Ball zu Spieler 1.

- Die drei Bälle zirkulieren im Dreieck.
- Die andere Alternative ist, dass dieser Rhythmus aufgebrochen wird und zwei Spieler den Ball untereinander austauschen, während der dritte Spieler warten muss.
- Der Hauptschwerpunkt der Aufgabe liegt in der Beobachtung der Mitspieler.

Variation:

- In leistungsstärkeren Gruppen kann diese Übung auch direkt in der Bewegung gespielt werden.
- Dadurch wird das gegenseitige Beobachten deutlich anspruchsvoller.
- Als weitere anspruchsvolle Variante kann über die Wahl der Passtechnik der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden.

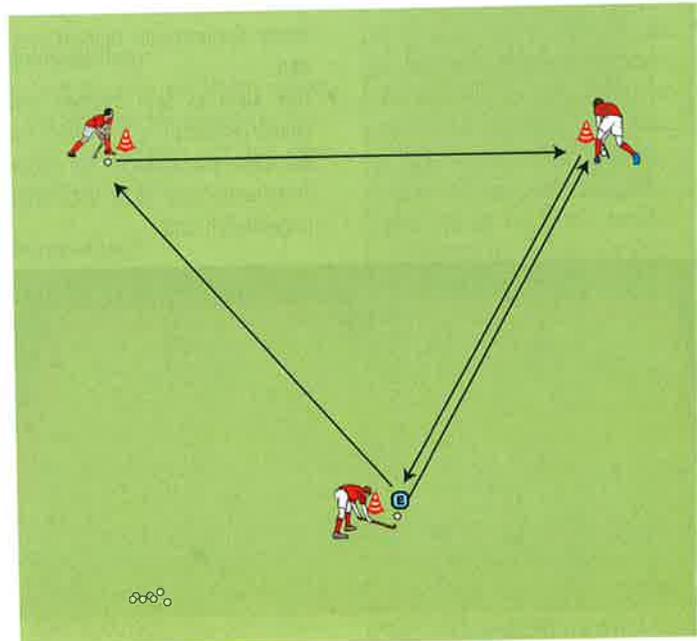
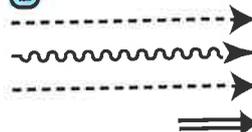


Abbildung zu Übung 15

Legende zu den Übungen



ⓔ



Entscheidung: entweder / oder
 Laufweg
 Dribbling
 Pass
 Torschuss



Übung 16:

Trainingsschwerpunkt:

- Ballannahme und Ballabgabe.

Übungsaufbau:

- Vier Spieler trainieren gleichzeitig an einer Station. Dabei stellen sich jeweils zwei Spieler im Abstand von ca. 15 Metern gegenüber auf. Der Abstand zwischen den beiden Spielern auf der gleichen Seite beträgt ca. 4 Meter.

Übungsablauf:

- Zunächst wird ein Ball von der einen Seite zur anderen

Seite geschlagen und dort mit zwei Kontakten angenommen und zum Mitspieler weitergeleitet.

- Dieser blockt sich den Ball in Richtung des Spielers gegenüber und schlägt den Ball die Linie runter auf die andere Seite.
- Im nächsten Schritt können sich auch zwei Bälle jagen.
- Der Schwerpunkt dabei liegt auf der sauberen Verarbeitung der Anspiele und der gleichzeitigen Vorbereitung der Anschlussaktion.

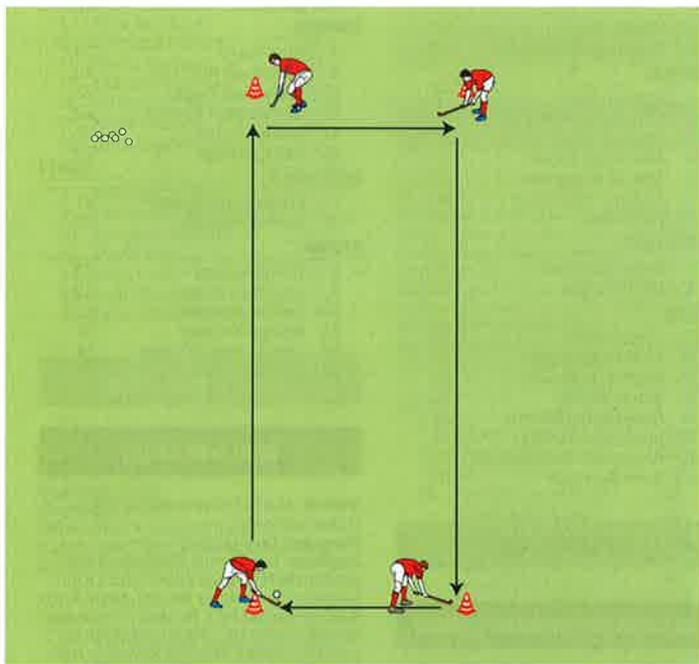


Abbildung zu Übung 16

Übung 17:

Trainingsschwerpunkt:

- Schiebepass-Technik und Orientierung.

Übungsaufbau:

- Es wird ein Viereck aufgebaut mit Seitenlängen von etwa 6 bis 10 Meter.
- An allen vier Ecken sind Spieler mit einem Ball postiert.
- Auch in der Mitte des Vierecks ist ein Spieler, der allerdings keinen Ball hat.

Übungsablauf:

- Die vier Bälle sollen so schnell wie möglich im Viereck rotieren. Die Kontaktzeiten bei den einzelnen Spielern sollen kurz gehalten werden.
- Daher gilt es zu beobachten, welche Passmöglichkeiten gegeben sind.
- Dabei kann ruhig gesprochen werden, um zu verhindern, dass der Spieler in der Mitte von mehreren Spielern angespielt wird.

Viel Spaß mit dieser Übungssammlung.

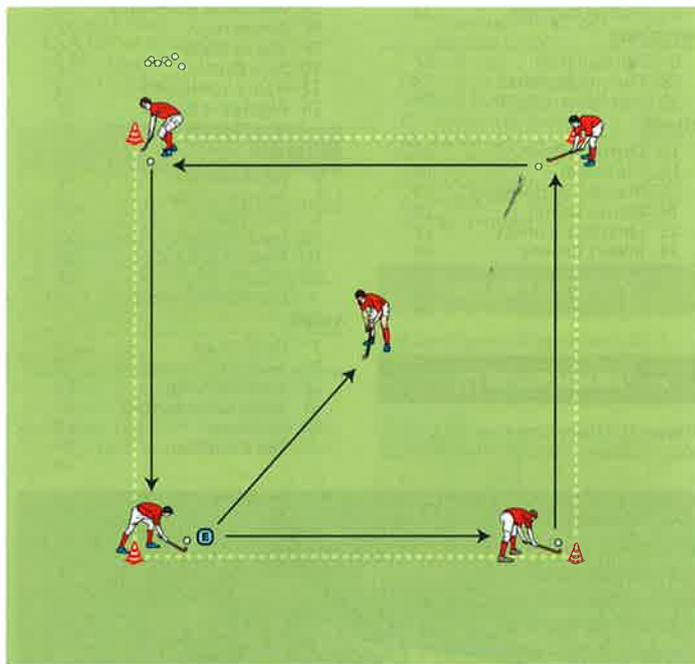


Abbildung zu Übung 17



Auch im Jugendbereich ist die Beherrschung des Balls wichtig für erfolgreiches Hockey. (Foto: Herbert Bohl-scheid)