Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:
Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (07031) 862-800
Fax (07031) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):
Valentin Altenburg
Glindweg 19, 22303 Hamburg,
☎ 0151 270 394 26
E-Mail: valentin.altenburg@yahoo.de

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

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

Vertrieb:
Dietmar 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.

Ausgabe 9/2015

Erfolgsfaktor Zweikampfverhalten

Mentalität und Qualität in 3D

In der letzten Ausgabe von HockeyTraining im Jahre 2015 dreht sich alles um das Schwerpunktthema „erfolgreich Zweikämpfe führen". Wie können wir über Trainingsplanung und -ausgestaltung richtig gute Zweikämpfer entwickeln? Was macht einen Hockeyspieler überhaupt zu einem erfolgreichen Zweikämpfer? Und wie lassen sich diese Kompetenzen am besten einüben? Die Antworten auf diese Fragen sind sowohl für das Hallenhockey- als auch für das Feldhockey-Training verwertbar.

Das Zweikampfverhalten entscheidet in der Regel – Mannschaftskontext betrachtet – über den Ausgang d Spiels unserer Mannschaften. Auf einer individueller Ebene entscheidet die Qualität und Mentalität im Zw kampf über Nominierungen, Spielzeiten und den Zufr denheitsgrad in der Rückmeldung.

Je zweikampfstärker ein Spieler ist, umso wahrschein cher ist es, dass ich ihn als Trainer gerne auf dem Spi feld habe.

Unabhängig vom Niveau ist überall die folgende Erkenntnis anwendbar: Spieler, die ihren Gegenspieler beherrschen und den Ball behaupten, sind sehr hoch angesehen. Die Basis von beidem ist die Fähigkeit, ein guter Zweikämpfer zu sein.

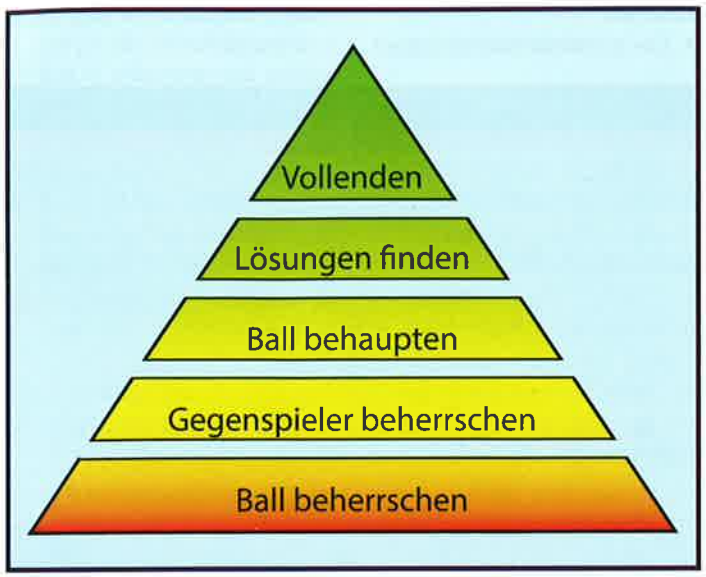


Abbildung 1: Kompetenzorientierte Entwicklungspyramide nach Altenburg.

Auf der einen Seite gewinne ich meine Zweikämpfe gegen meinen Gegenspieler mit oder ohne Ball und sorge damit dafür, dass dieser Gegenspieler keine Akzente setzen kann. Ich beherrsche ihn und lasse ihn damit nicht zur Entfaltung kommen. Auf der anderen Seite bin ich in der Lage, den Ball gegen meine Gegenspieler zu behaupten.

Hier kommt eine interessante Erfahrung der letzten Jahre ins Spiel. Was haben Spieler wie Sebastian Biederlack, Eike Duckwitz, Martin Zwicker, Moritz Rothländer oder Hannes Müller gemeinsam?

Sie alle gelten als herausragende Zweikämpfer. Und sie alle haben sehr lange in ihren „kleineren" Heimatvereinen eine herausragende Rolle gespielt. Sie hatten dort eine ganz besondere Verantwortung. Zweikämpfmentalität hat sehr viel mit Verantwortung zu tun. Verantwortung für meinen Gegenspieler, Verantwortung für den Ball. Verantwortung für meine eigene Leistung.

Genau diese kann sich durch den Ringelmann-Effekt reduzieren. Der Ringelmann-Effekt belegt das nicht unbekannte Phänomen, dass Menschen in der Gruppe eine geringere Leistung erbringen, als aufgrund der summierten Einzelleistungen zu erwarten wäre. Wie lässt sich an dieser Mentalitätsfrage im Training arbeiten?

Im Folgenden sollen einige einfache Übungen vorgestellt werden, die sich alle zum Ziel nehmen, relevante Prinzipien im Zweikampfverhalten zu fordern und zu fördern. Dabei lassen sich zunächst drei verschiedene Verantwortungsbereiche definieren:

- Verantwortung für den Zweikampf mit Ball,
- Verantwortung für den Zweikampf ohne Ball,
- Verantwortung für die Zweikämpfe der Mitspieler.

Mit den folgenden Übungen soll demnach zweierlei erreicht werden. Zum einen soll sich die Qualität in den Bereichen Zweikampf mit Ball und ohne Ball schrittweise verbessern lassen. Zum anderen soll die Mentalität, mit der Zweikämpfen in Training und Wettkampf begegnet wird, verändert werden.

Gelingt es, beides zusammen zu entwickeln, werden das Training und das Spiel der eigenen Mannschaft bereits nach kurzer Zeit eine höhere Intensität und Ernsthaftigkeit erhalten.

Übung 1:

Trainingsschwerpunkt:

- Es geht um die Kompetenz, Bälle auch (und besonders) unter Gegnerdruck zu behaupten. Die Ballsicherung kann sowohl durch den (Druck am) Schläger als auch durch den geschickten Einsatz des Körpers erreicht werden.

Übungsaufbau:

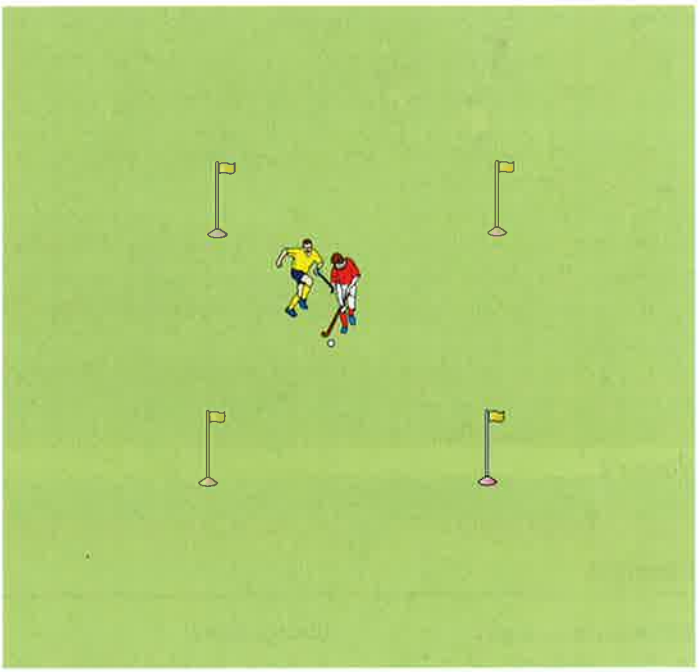
- In einem etwa 4x4 Meter großen Viereck spielen zwei Spieler einen Zweikampf gegeneinander aus. Der Trainer legt vorher fest, welcher Spieler zunächst den Ball hat und welcher versucht, diesen zu erobern.

Übungsablauf:

- Ziel ist es, den Ball so geschickt zu sichern, dass dieser möglichst über einen langen Zeitraum gegen die Attacken des Gegenspielers behauptet werden kann. Der Spieler ohne Ball versucht dabei durch aktiven Einsatz seines Schlägers und Körpers, so schnell wie möglich an den Ball zu kommen.
- Der Spieler am Ball versucht, so lange wie möglich den Ball zu behaupten und im Idealfall ein Foul zu ziehen.

Variation:

- Das Spielfeld kann beliebig verändert werden. Auch ist es denkbar, die Übung so zu erweitern, dass die Spieler am Ball Punkte sammeln können, wenn sie über eine definierte Seite aus dem Viereck ausbrechen können und denn Ball über die gedachte Linie führen.



Übung 1

Übung 2:

Trainingsschwerpunkt:

- In diesem Setting geht es um das Konzept des Doppelns für die Verteidiger ohne Ball und dem Zutrauen zur Schnittstelle für den Spieler am Ball.
- Darüber hinaus wird ebenfalls die Kompetenz trainiert, Bälle auch und gerade unter Gegnerdruck zu behaupten. Die Ballsicherung kann dabei wie weiter oben sowohl durch den (Druck am) Schläger als auch durch den geschickten Einsatz des Körpers erreicht werden.

Übungsaufbau:

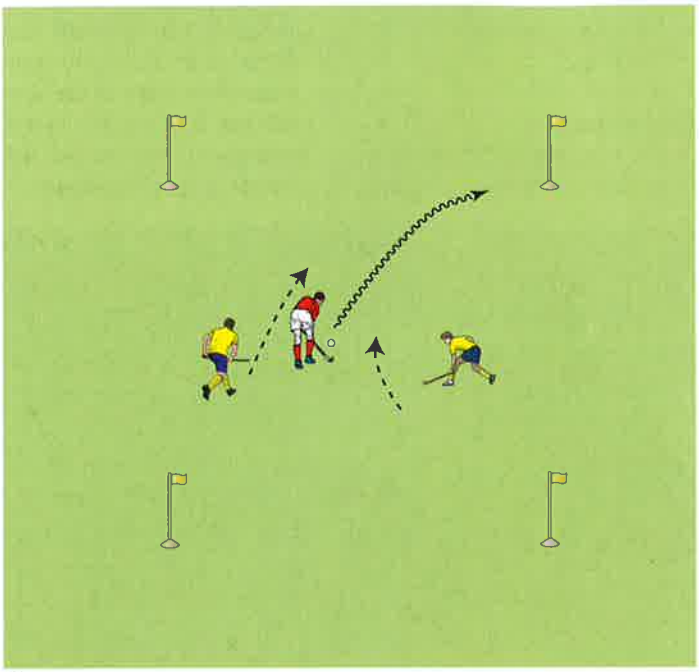
- In einem etwa 5x5 Meter großen Viereck versuchen zwei Verteidiger zusammen, den Ball von einem Angreifer zu erobern.

Übungsablauf:

- Ein Angreifer hat den Ball und versucht, den Ball geschickt mit dem eigenen Körper und Schläger so-

lange wie möglich abzuschirmen und ein Foul zu provozieren.
- Die beiden Verteidiger versuchen, über geschickte Zusammenarbeit ins Doppeln zu kommen.
- Dafür kann es hilfreich sein die VERANTWORTUNGEN zu klären. Wer schiebt den Angreifer in eine bestimmte Richtung und wer erobert den Ball?
- Für den Angreifer gilt es, den Moment der Attacke der beiden Verteidiger zu erkennen und gegen an zu spielen. Neben der Möglichkeit, im Infight ein Foul zu ziehen (und dann mit self-pass an beiden Gegenspielern vorbei ziehen zu können), kann der Angreifer am Ball in seiner Unterzahl auch bewusst die Schnittstelle zwischen den beiden Verteidigern als Schwachstelle nutzen.

Variation:
- Das Spielfeld kann auch mit anderen Maßen aufgebaut werden. Ein kleines Feld erhöht die Zweikampfhäufigkeit. Auch kann wunderbar mit Zeitlimits gearbeitet werden. Die beiden Verteidiger haben zusammen 30 Sekunden Zeit, um den Ball zu erobern.



Übung 2

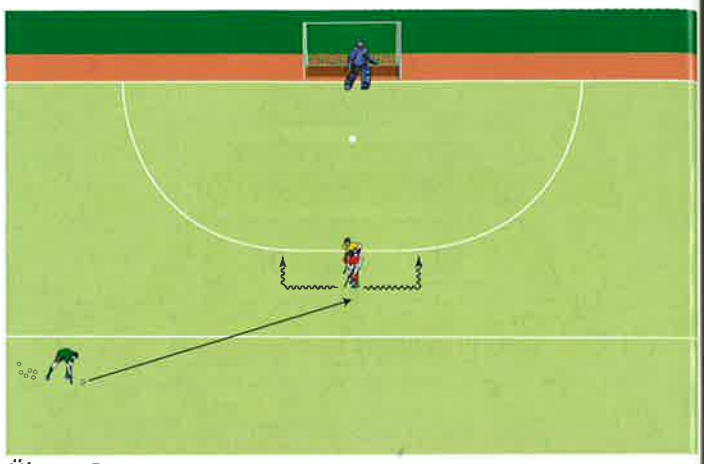
Übung 3:

Trainingsschwerpunkt:
- Der Schwerpunkt dieser Übung besteht im Zweikampf selbst.
- Zu diesem gehören sowohl die Qualität, mit der es dem Spieler am Ball gelingt, sich im Zweikampf durchzusetzen, als auch die Mentalität, mit der es dem Spieler ohne Ball gelingen kann, dieses zu verhindern.

Übungsaufbau:
- Bälle werden bei dieser Übung halblinks oder halbrechts etwa auf Höhe der Viertellinie gesammelt.
- Ein Zuspieler stellt sich zu dem Ballpool.
- Ein Stürmer-Verteidiger-Pärchen steht kurz vor dem Kreisrand.

Übungsablauf:
- Es wird zunächst festgelegt, welcher der beiden Spieler Verteidiger und welcher Stürmer ist.
- Der Zuspieler spielt dann den Stürmer an. Dieser hat die Aufgabe, den Zweikampf mit Ball zu gewinnen und sich in Richtung Tor durchzusetzen und zu vollenden.
- Der Verteidiger versucht mit seiner ganzen Verantwortung für den Ausgang dieser Situation, den Stürmer daran zu hindern. Als erstes Prinzip hilft ihm dabei die Orientierung, den Stürmer nach außen zu schieben, um den Winkel zu verschlechtern. Ein weiteres Hilfsmittel besteht darin, die annehmenden Stürmer sich nicht drehen zu lassen.
- Dafür ist es zum einen notwendig, dass der Verteidiger bei der Annahme des Stürmers bereits mit dem Schläger in den Zweikampf kommt und dem Stürmer so keine Luft zum Atmen (oder besser: Aufdrehen) gibt.

Variation:
- Eine spannende Variation besteht darin, dass vorher nicht festgelegt wird, welcher der Spieler der Stürmer oder welcher der Spieler der Verteidiger ist.
- Vielmehr kämpfen dann beide Spieler um die Frontposition.
- Der Zweikampf beginnt somit noch einen Moment früher und wird voraussichtlich auch etwas intensiver.



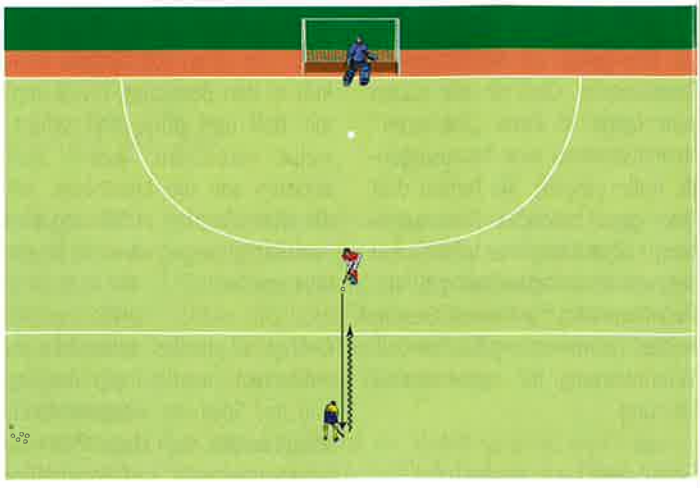
Übung 3

Übung 4:

Trainingsschwerpunkt:
- In dieser Übung geht es um das Verhalten nach einem Turnover.
- Der Schwerpunkt dieser Übung besteht wiederum im Zweikampf selbst. Zu diesem gehören sowohl die Qualität, mit der es dem Spieler am Ball gelingt, sich im Zweikampf durchzusetzen, als auch die Mentalität, mit der es dem Spieler ohne Ball gelingen kann, dieses zu verhindern.

Übungsaufbau:
- Der Aufbau ist einfach. Halblinks oder halbrechts am gestrichelten Kreis werden Bälle gesammelt. Die Spieler verteilen sich zu diesen Ballpools. Es trainieren immer zwei Spieler gleichzeitig.

Übungsablauf:
- Zunächst spielt der Aufbauspieler, der näher zu seinem eigenen Tor steht, einen Fehlpass einem Stürmer, der ihm gegenüber steht. Sofort ist dieser Zweikampf eröffnet. Der Aufbauspieler schaltet im Kopf um und wird zum Verteidiger. Der Stürmer versucht, den Zweikampf für sich zu gestalten, und in Richtung Tor zu vollenden.



Übung 4

Übung 5:

Trainingsschwerpunkt:

- Bei dieser Übung ändert sich die Ausgangssituation ein wenig und die Aktion wird dynamischer und damit auch anspruchsvoller (für den Verteidiger).
- Es geht im Schwerpunkt weiterhin um die Mentalität und Qualität in offensiven und defensiven Zweikämpfen.

Übungsaufbau:

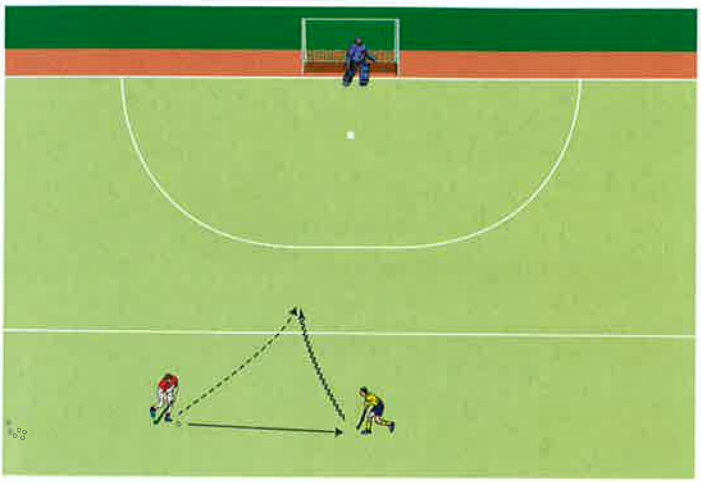
- Bälle werden wieder alle an der Viertellinie gesammelt. Es trainieren immer zwei Spieler gleichzeitig. Dann wechselt die Seite.

Übungsablauf:

- Spieler 1 passt den Ball zu Spieler 2. Dieser steht auf der gleichen Höhe wie sein Gegenspieler. Mit Hilfe einer offensiven Ballmitnahme kann sich der Angreifer einen kleinen Vorteil verschaffen.
- Der Verteidiger versucht, in eine gute Position zu kommen, ohne vom Angreifer nach innen ausgesteuert zu werden.

Variation:

- Eine gute Variante dieser Übung ist es, dass der Verteidiger für eroberte Bälle und gewonnen Zweikämpfe selber aufs Tor schießen kann oder dass er einen Bonus erhält.
- Wenn hieraus ein Wettkampf gemacht wird (zum Beispiel: wer zuerst drei Tore erzielt hat, gewinnt), dann bekommt der Kampf um den Ball eine (noch) höhere Bedeutung.



Übung 5

Übung 6:

Trainingsschwerpunkt:

- In diesem Trainingsarrangement geht es um die Kombination aus Zweikämpfen mit Ball und Zweikämpfen ohne Ball. Beide Zweikämpfe entscheiden über Ergebnis im Kreis oder Ballverlust.

Übungsaufbau:

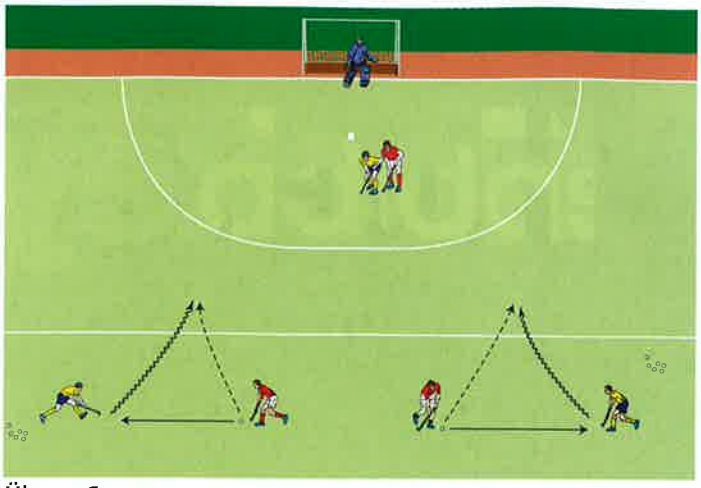
- Die Bälle werden bei dieser Übung auf beiden Seiten halblinks und halbrechts an der Viertellinie gesammelt.
- Die Spieler teilen sich in drei Gruppen auf: eine halbrechts, eine halblinks und eine tief im Kreis.

Übungsablauf:

- Ähnlich wie im Setting zuvor beginnt die Übung mit einem „Fehlpass". Daraus entsteht ein Zweikampf mit und um den Ball vor dem Kreis.
- Gleichzeitig findet tief im Kreis ein weiterer Zweikampf mit und um die Frontposition statt.
- So entsteht ein 2:2. Jeder Zweikampf kann über Tor oder Nicht-Tor entscheiden.

Variation:

- Um den Schwerpunkt noch mehr beim Zweikampf ohne Ball zu setzen, kann hier variiert werden, dass das Stürmer-Verteidiger-Pärchen im Kreis nicht vorbestimmt ist.
- Das heißt, beide Spieler kämpfen um die Frontposition im Kreis und derjenige, der zuerst an den Ball kommt, ist auch der Angreifer, der abschließen darf.



Übung 6

Übung 7:

Trainingsschwerpunkt:

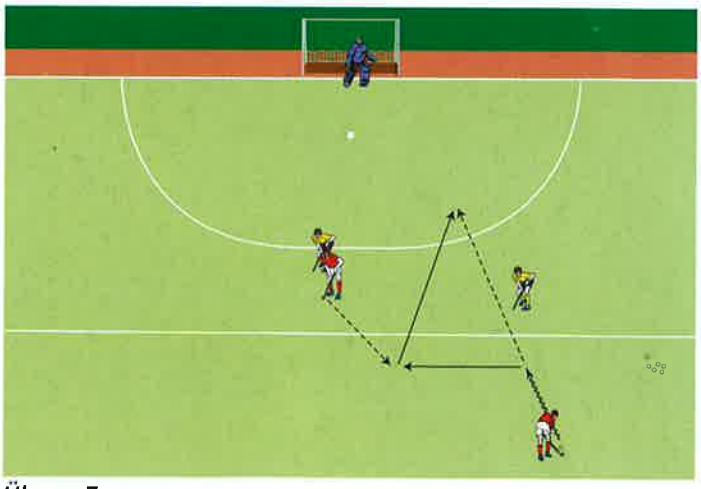
- In dieser Übung geht es um das Spielen und Verhindern von Give-and-Go-Situationen.

Übungsaufbau:

- Die Bälle werden halbrechts auf Höhe der Viertellinie gesammelt. Von dort beginnt die Übung mit einem Angreifer, der auf einen Verteidiger auf Höhe des gestrichelten Kreises zudribbelt.
- Ein weiteres Stürmer-Verteidiger-Pärchen wartet auf Höhe des Schusskreisrandes.

Übungsablauf:

- Der Angreifer dribbelt mit dem Ball auf den Verteidiger zu und entscheidet nun, ob er entweder einen direkten 1:1-Zweikampf gegen den Verteidiger mit Ball sucht oder ob er versucht, den Zweikampf indirekt über eine Give-and-Go-Lösung mit seinem Mitspieler zu gewinnen.



Übung 7

Übung 8:

Trainingsschwerpunkt:

- Hier geht es um den Kampf um die Frontposition, um als Stürmer in Ballbesitz zu kommen und im Ballbesitz zu bleiben.

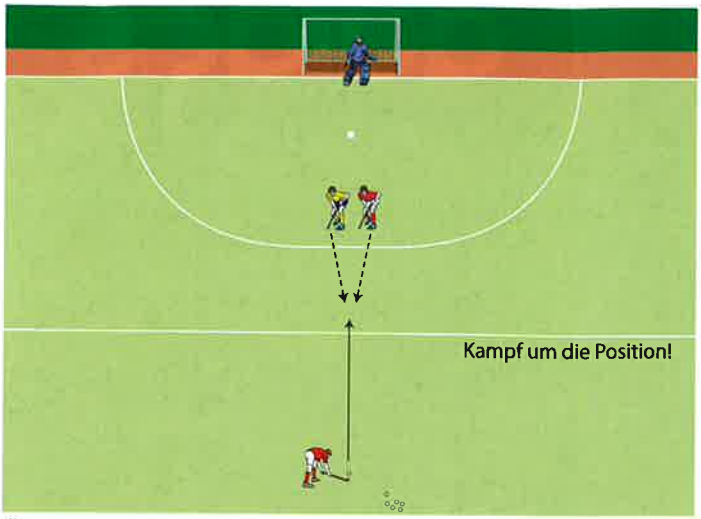
Übungsaufbau:

Bälle werden an der Viertellinie

gesammelt. Dort wird ein guter Zuspieler postiert. Im Kreis befinden sich zwei Spieler. Hinter ihnen hütet ein Torwart das Tor.

Übungsablauf:

- Der Zuspieler spielt den Ball in Richtung Tor. Die beiden Spieler im Kreis kämpfen um die Topposition im Kreis oder am Kreisrand. Wer sich durchsetzt und vor dem anderen den Ball stoppt, hat den Zweikampf ohne Ball gewonnen und ist damit der Angreifer.
- Im nächsten Schritt wird nun der Zweikampf in Richtung Tor ausgespielt.



Übung 8

Die Redaktion von HockeyTraining wünscht allen Lesern frohe und besinnliche Festtage

Übung 9:

Trainingsschwerpunkt:

- Auch in dieser Übung geht es schwerpunktmäßig um die Frontposition im Zweikampf.
- Gleichzeitig lässt sich damit auch das Verständnis für den Zweikampf ohne Ball schulen.

Übungsaufbau:

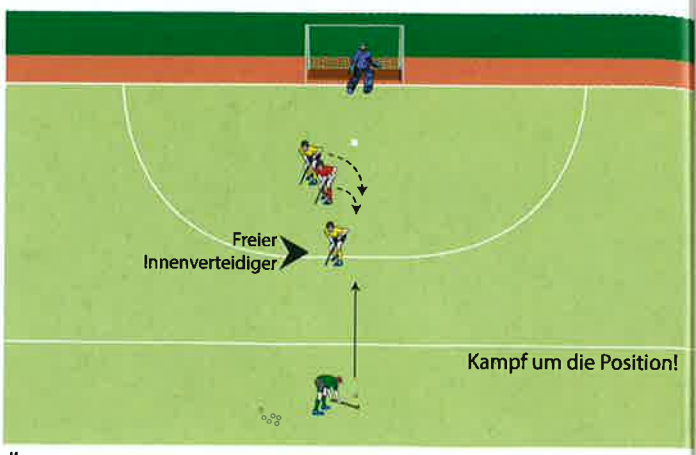
- Ein Zuspieler steht mittig auf Höhe der Viertellinie. Ihm gegenüber auf dem Ball-Tor-Weg steht der gegnerische freie Innenverteidiger. Hinter ihm im Kreis befindet sich ein Stürmer-Verteidiger-Pärchen.

Übungsablauf:

- Das Stürmer-Verteidiger-Pärchen im Kreis legt zunächst fest, wer Stürmer und wer Verteidiger ist.
- Der Stürmer versucht, sich nun im Kreis freizulaufen und vor seinem Gegenspieler am Ball zu sein. Der Verteidiger kämpft ebenfalls um diese Frontposition.
- Gewinnt der Verteidiger den Zweikampf, dann wird er im nächsten Durchgang zum Stürmer. Gewinnt der Stürmer den Zweikampf, versucht er im Anschluss zu vollenden.
- Wer zuerst drei Tore erzielt hat, gewinnt.

Variation:

- Als Variation kann ohne Voreinteilung der Rollen gespielt werden. Je nachdem welcher der beiden Spieler im Kreis die Frontposition gewinnt und den Ball vor seinem Gegenspieler kontrolliert, ist der Stürmer.
- Zusätzlich kann der freie Innenverteidiger zum Doppeln mit hinzuschieben, nachdem der Ball vom Zuspieler an ihm vorbei in den Kreis gespielt wurde.



Übung 9

Übung 10:

Trainingsschwerpunkt:

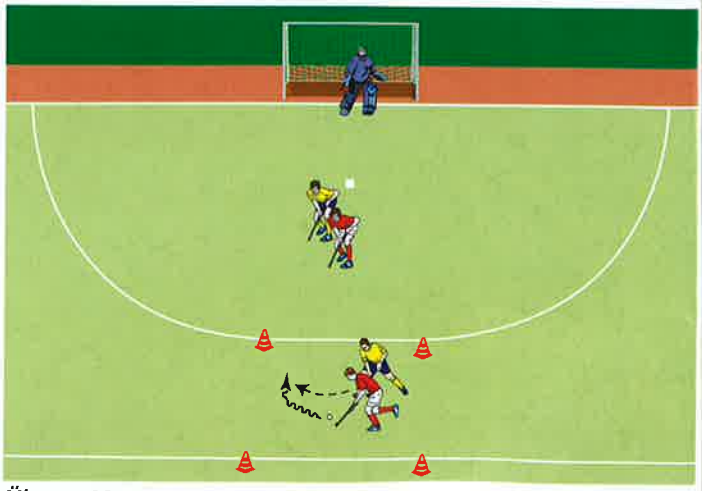
- Bei den nächsten beiden Übungen geht es um die Flanken- und Reboundverwertung, sowie um die Verteidigung von Flanken und Rebounds.

Übungsaufbau:

- Vor dem Kreis wird ein Viereck aufgebaut (ca. 3x3 Meter). In diesem Viereck wird ein 1:1-Zweikampf um den Ball gespielt. Gleichzeitig wird ein Zweikampf im Kreis ohne Ball aufgebaut.

Übungsablauf:

- Die Übung beginnt mit einem 1:1 im Viereck vor dem Kreis. Der Spieler am Ball hat die Aufgabe, den Ball 30 Sekunden zu behaupten.
- Der Spieler ohne Ball hat die Aufgabe, den Ball zu erobern.
- Wird der Ball erobert, dann entscheidet der Spieler, der den Ball erobert hat, ob in den Kreis geflankt oder gedribbelt wird.
- Gleichzeitig läuft im Kreis ein zweiter Zweikampf um die beste Position für die Flankenverwertung oder um die Rebound-Position.
- Gelingt es dem Spieler im Viereck am Ball, den Ball für 30 Sekunden zu behalten oder wird er gefoult, dann entscheidet er, ob der Ball in den Kreis geflankt oder gedribbelt wird.



Übung 10

Übung 11:

Trainingsschwerpunkt:

- In diesem Trainingsarrangement geht es um die Verwertung und die Verteidigung von Flankensituationen. Gerade im internationalen Spitzenhockey lässt sich

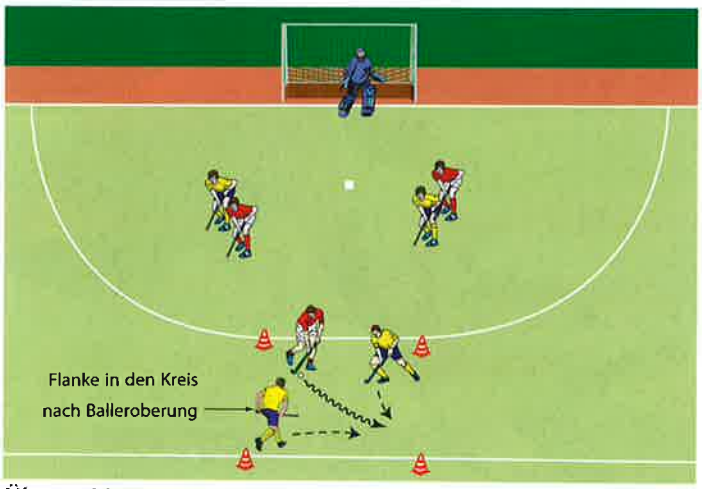
feststellen, dass die meisten Tore nach „reingeschlagenen" Bällen erzielt werden. Um aus dem Hit and Hope eine möglichst hohe Erfolgswahrscheinlichkeit zu erzielen und gleichzeitig eine Abwehrstrategie für solche Situationen einzutrainieren, ist es hilfreich, regelmäßig Flankensituationen in den Trainingsbetrieb zu integrieren.

Übungsaufbau:

- Zwischen Vierteillinie und dem Schusskreis wird ein etwa 4x4 Meter großes Viereck aufgebaut.
- In diesem Viereck befinden sich zwei gegnerische Teams. Das eine Team besteht aus zwei Spielern. Das andere aus einem Spieler. Gleichzeitig befinden sich zwei weitere Pärchen im Kreis und ein Torwart hütet das Tor.

Übungsablauf:

- Der Spieler im Viereck, der alleine ist, bekommt den Ball.
- Seine Aufgabe ist es, diesen Ball gegenüber den beiden anderen Spielern zu sichern. Diese wiederum wollen den Ball möglichst schnell erobern.
- Erobern die beiden Spieler den Ball, schlagen sie so schnell es geht eine Flanke in den Kreis.
- Die Stürmer tief im Kreis versuchen, ihren Zweikampf ohne Ball zu gewinnen und die Flanke zu verwerten.
- Die Verteidiger im Kreis kämpfen wiederum ihrerseits darum, den Zweikampf im Kreis zu gewinnen und versuchen dabei, die Stürmer mit ihrem Körper von der idealen Position wegzuhalten. Das heißt, es wird weniger der Ball als mehr der Gegenspieler verteidigt.
- Zischt die Flanke unberührt ins Tor oder am Tor vorbei, gilt der defensive Zweikampf als gewonnen.
- Gelingt es einem Spieler, den Ball für 30 Sekunden zu sichern oder gefoult zu werden, darf er sofort mit Selfpass in Richtung Kreis dribbeln und vollenden.
- Die Stürmer im Kreis können hier als Torverlängerung gelten oder für mögliche Rebounds wieder ihren Zweikampf gewinnen.



Übung 11

Übung 12:

Trainingsschwerpunkt:

- Schwerpunktmäßig geht es bei dieser Übung um das Zweikampfverhalten in Über- und in Unterzahl. Wann verlasse ich in der Unterzahl meinen eigenen Gegenspieler?
- Diese Entscheidung ist schwierig und gleichzeitig in fast jedem Spiel relevant. Diese Spielform nimmt sich dieser Entscheidungsfindung an.

Übungsaufbau:

- Ein Spielfeld wird aufgebaut, zum Beispiel etwa 6x12 Meter groß. In diesem Spielfeld wird ein 5:5 gespielt. Zusätzlich dazu gibt es einen Joker, der immer bei der ballführenden Mannschaft spielt, so dass diese immer in Überzahl agieren kann.

Übungsablauf:

- Die ballführende Mannschaft agiert durch den Joker immer in Überzahl. Die ballerobernde Mannschaft verteidigt gleichzeitig immer in Unterzahl.
- Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten.
- Um das zu verhindern, ist es für die in Unterzahl verteidigende Mannschaft wichtig, im Passweg zum eigenen Spieler Druck auf den „freien" ballführenden Spieler zu machen.

Übung 12

Übung 13:

Trainingsschwerpunkt:

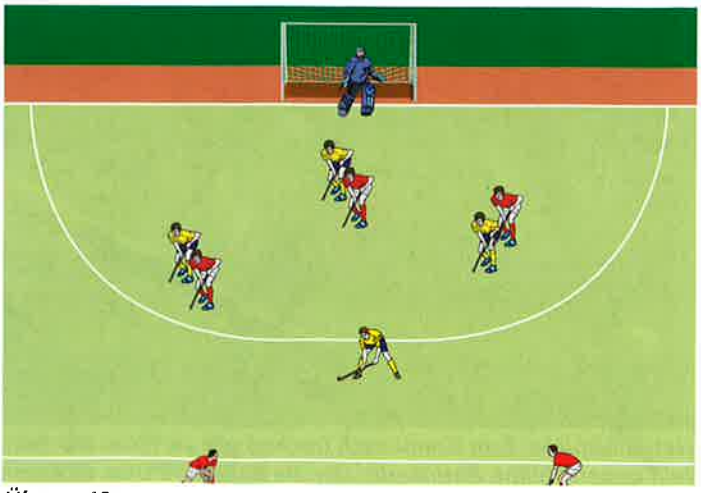
- Das Thema dieser Spielform ist der Kampf um die Frontalposition im Kreis.

Übungsaufbau:

- Zwei Spieler der angreifenden Mannschaft stehen kurz hinter der Viertellinie auf Höhe der Eckenreingabe-Punkte.
- Zusätzlich befinden sich drei Stürmer-Verteidiger-Pärchen im Kreis. Dieser wird von einem freien Innenverteidiger bewacht.
- Ein Torwart hütet das Tor.

Übungsablauf:

- Die Angreifer an der Viertellinie spielen sich den Ball zu mit dem Ziel, am freien Innenverteidiger vorbei in den Kreis zu flanken oder anzuspielen. Prinzip ist: Sobald ich einen Mitspieler im Kreis anspielen kann, wird der Ball in den Kreis gepasst.
- Gewinnt die angreifende Mannschaft den Kampf um die Frontposition, bleibt sie im Angriffsrecht. Gewinnen die Verteidiger die Frontposition und damit auch den Ball, wechselt das Angriffsrecht.



Übung 13

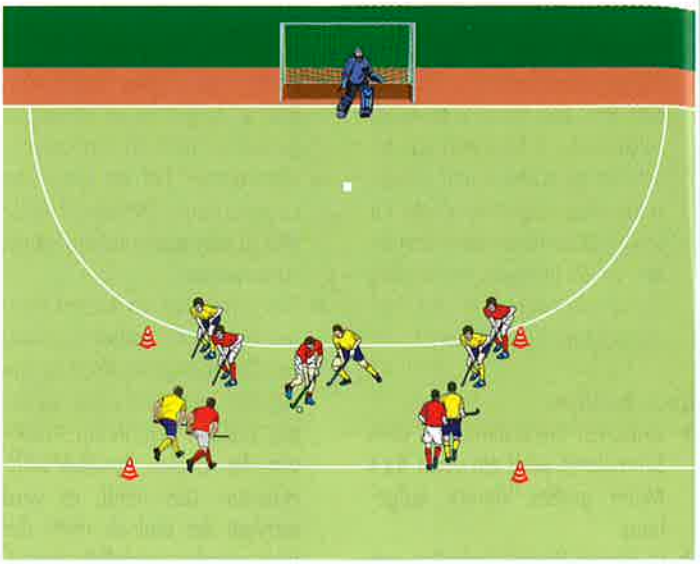
Übung 14:

Trainingsschwerpunkt:
- Zweikampfverhalten und Umschaltverhalten in Kreisnähe.

Übungsaufbau:
- Ein Rechteck wird zwischen Viertellinie und Kreisrand aufgebaut (ca. 6 x 12 Meter).
- In diesem Spielfeld wird ein 5 gegen 5 (kann auch wahlweise ein 3:3 oder 6:6 sein) gespielt.
- Ein Torwart bewacht sein Tor.

Übungsablauf:
- Ein Kontaktspiel läuft im Spielfeld vor dem Kreis. Gelingt es einer Mannschaft, den Ball sechs Mal innerhalb der eigenen Reihen zu passen, ist der Angriff „scharf" und die Mannschaft darf direkt in Richtung Tor umschalten.
- Gelingt es der verteidigenden Mannschaft, den Ball sauber zu erobern, ist der Konter ebenfalls „scharf".

Variation:
- Hier können ganz verschiedene Variationen hilfreich sein, um unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen. So kann beispielsweise begrenzt werden, dass nur bei abgefangen Pässen direkt gekontert werden darf oder nur bei gewonnenen Zweikämpfen mit der Vorhand.
- Ein spannendes Szenario ist auch, dass eine Mannschaft, wenn sie führt, „auf Zeit" spielen kann, indem sie weniger auf die Eroberung geht, als vielmehr versucht, so griffig zu verteidigen, dass nach zwei oder drei Pässen der Run wieder unterbrochen wird. Über diese eher destruktive Art des Verteidigens kann mit einer Führung im Rücken der Gegner durchaus stark entnervt werden.



Übung 14

Übung 15:

Trainingsschwerpunkt:
- Powerplay um den gegnerischen Kreis erfordert oft eine Antwort auf die Frage „Wie wollen wir (am Ende) Druck in den Kreis machen? Mit Dribblings? Mit Passspiel oder auch mit Flanken aus allen Lagen?

Nationalspieler Tom Grambusch (rechts) gilt als einer der besten Zweikämpfer der Bundesliga. Hier arbeitet er mit allen Mitteln gegen Philipp Rothländer um die Balleroberung. (Foto: Herbert Bohlscheid)

Der Verteidiger fixiert förmlich den Ball und wartet darauf, ihn Hannes Müller abzujagen. (Foto: Herbert Bohlscheid)

Diese sehr spielnahe Übung bearbeitet schwerpunktmäßig den Bereich Zweikämpfe beim Eindringen in den Kreis.

Übungsaufbau:

- Die Bälle werden mittig auf Höhe der Viertellinie gesammelt. Dort befindet sich auch ein Zuspieler.
- Auf der halbrechten und halblinken Außenspur stehen zwei Angreifer.
- Hinzu kommen drei Stürmer-Verteidiger-Pärchen im Kreis.
- Dieser wiederum wird durch einen freien Innenverteidiger bewacht.
- Das Tor hütet ein Torwart.

Übungsablauf:

- Der Zuspieler entscheidet, ob er den Ball entweder auf den rechten oder linken Aufbauspieler passt. Je besser er das Anspiel verschleiert, umso schwieriger ist es für den freien Innenverteidiger es zu lesen und umso später wird er auf der Seite eingreifen können.
- Je nachdem, wie viel Zeit und Raum der angespielte Angreifer hat, entscheidet er, den Ball in den Kreis zu dribbeln, zu passen oder zu flanken.
- Im Kreis geht es wieder um das Gewinnen der Frontalposition und die Abschlussfähigkeit gegen Gegnerdruck.

Übung 16:

Trainingsschwerpunkt:

- Bei dieser Übung geht sowohl um die Frontalposition im Kreis, als auch um das Anspiel durch die Reichweite eines Gegenspielers.

Übungsaufbau:

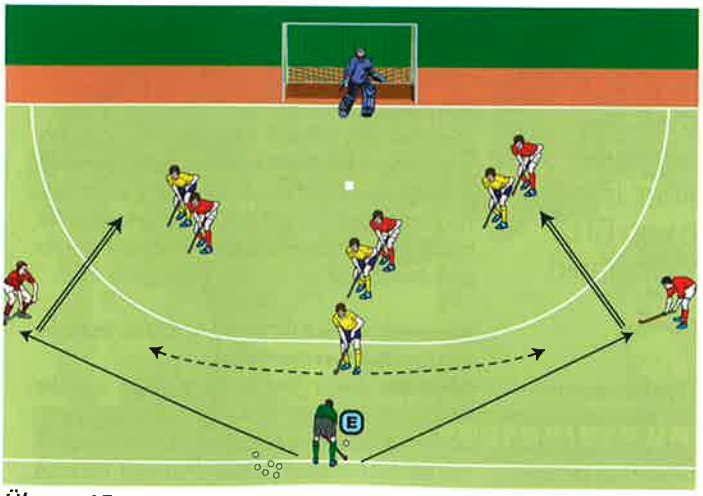
- Die Bälle werden wieder mittig auf Höhe der Viertellinie gesammelt.
- Dort steht der Zuspieler. Am besten der Spieler mit dem härtesten Schlag.
- Im Kreis sind mindestens 4 Stürmer-Verteidiger-Pärchen.
- Der Kreis wird zusätzlich von einem freien Innenverteidiger auf der Ball-Tor-Linie verteidigt.

Übungsablauf:

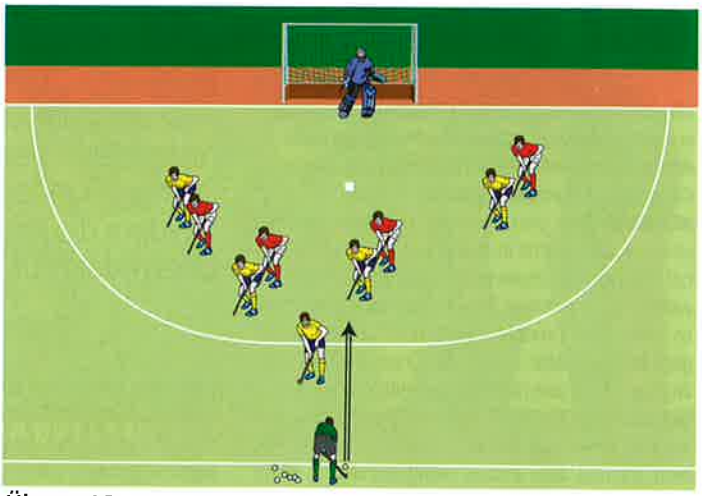
- Der Zuspieler flankt entweder den Ball auf dem Ball-Tor-Weg durch den Innenverteidiger in Richtung Tor oder er passt den Ball deutlich an der Reichweite vorbei zu einem Angreifer der seinen Zweikampf gewinnt und versucht zu vollenden.
- Hier geht es jeweils um die Zweikämpfe im Kreis, um die bessere Position um die Pässe oder Flanken zu verwerten, beziehungsweise zu verhindern.

Valentin Altenburg

... arbeitet seit zehn Jahren als Bundestrainer im Deutschen Hockey-Bund. Er ist seit November 2015 Bundestrainer der deutschen Herren auf dem Weg zu den Olympischen Spielen nach Rio. 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 Diplomtrainer lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.



Übung 15



Übung 16

Hockey TRAINING

Legende zu den Übungen

E — Entscheidung: entweder / oder

Laufweg

Dribbling

Pass

Torschuss