



Entwickeln der Spielfähigkeit

Wir danken Ulrich Forstner (Deutscher Hockey-Bund), Rüdiger Hänel, Wolfgang Hillmann und Ursula Schmitz für die Erlaubnis, aus Ihren Werken zitieren zu dürfen.

Inhalt

1. Wovon hängt Leistung ab?.....	2
2. Der langfristige Trainingsprozess	2
3. Die Trainingsziele und das aktuelle Wettkampfsystem.....	3
4. Entwicklungsstufen.....	5

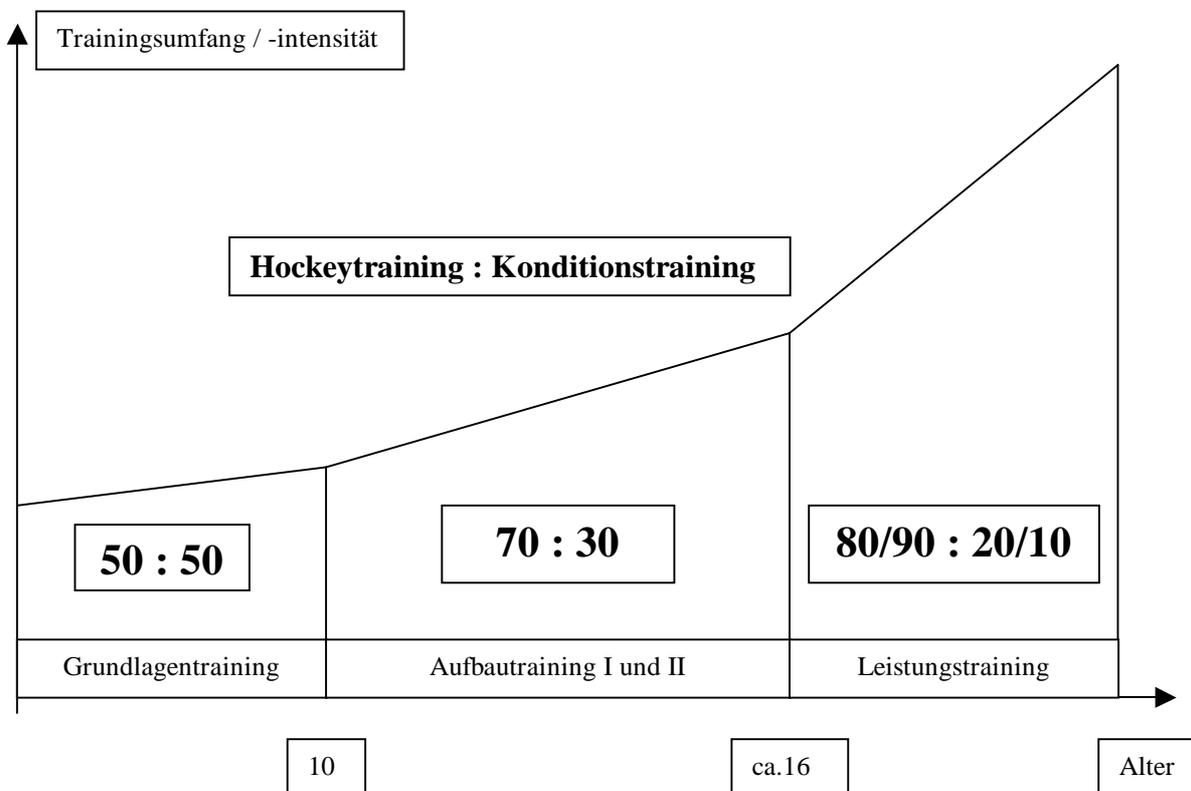


1. Wovon hängt Leistung ab?

Es gibt vier Komponenten von denen Leistung im Hockeysport abhängig ist:

- Technik
- Taktik
- Konditionelle Eigenschaften (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- Psychische Eigenschaften (Motivation, Ehrgeiz, soziales Verhalten,...)

2. Der langfristige Trainingsprozess





3. Die Trainingsziele und das aktuelle Wettkampfsystem

Hier werden für vier verschiedene Trainingsstufen (Grundlagentraining, Aufbautraining I und II und Leistungstraining) die Ziele und das aktuelle Wettkampfsystem kurz vorgestellt.

3.1 Grundlagentraining

Alter: bis 10 Jahre

Trainingshäufigkeit: 2 mal wöchentlich

Trainingsziele:

- vielseitige körperliche Allgemeinausbildung
- Grobform aller Grundtechniken
- Einfache taktische Zusammenhänge

Wettkämpfe:

- Vielseitigkeitswettbewerbe
- Kleinfeld 6:6 (7:7) ohne Meisterschaften

3.2 Aufbautraining I

Alter: 10 bis 13/14 Jahre

Trainingshäufigkeit: 2-3 mal wöchentlich

Trainingsziele:

- Stabilisation des koordinativen Niveaus
- Erweitern und Stabilisation der gelernten Techniken
- Individual- und gruppentaktische Elemente

Wettkämpfe:

- Kleinfeld 6:6 (7:7) und Großfeld
- M/K B Verbandsmeisterschaften; M/K A Deutsche Meisterschaften
- DHB Sichtung älterer M/K A Lahrgang; Hallenpokal

3.3 Aufbautraining II

Alter: 13/14 bis 16/17 Jahre

Trainingshäufigkeit: 2-4 mal wöchentlich

Trainingsziele:

- Aufbau einer hockeyspezifischen Kondition
- Festigen der Techniken unter wettkampfnahen Bedingungen
- Festigen der taktischen Elemente unter wettkampfnahen Bedingungen

**Wettkämpfe:**

- Großfeld
- Deutsche Meisterschaften Feld und Halle
- DHB Sichtung und Länderpokale Feld und Halle
- Europameisterschaft U 16 Feld

3.4 Leistungstraining

Alter: ab 16/17 Jahre

Trainingshäufigkeit: 2-6 mal wöchentlich

Trainingsziele:

- Positionsspezifisches Training
- Individueller Stil im Anwenden der Techniken unter Wettkampfbedingungen
- Situationsgerechtes, erfolgsstabiles Lösen taktischer Aufgaben

Wettkämpfe:

- Deutsche Meisterschaften Feld und Halle
- Ligasystem



4. Entwicklungsstufen

In dem nachfolgenden Kapitel bekommen Sie Beispiele an die Hand, wie Sie unterschiedliche Techniken/Taktiken einüben können. Dazu wurde untergliedert in:

- Technik/Taktik
- Bewegungsbeschreibung
- Übungs- und Spielformen
- Taktischer Hintergrund

4.1 Entwickeln der Spielfähigkeit – Stufe 1

Technik/Taktik: Passen (Schiebepass/Schlagen) und Ballannahme

Bewegungsbeschreibung:

1. Frontaler Schiebepass in Verbindung mit frontalem Annehmen des Balles

Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorne in Passrichtung. Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist so weit aufgerichtet, dass der Spieler ein möglichst großes Blickfeld hat. Der Ball liegt mitten zwischen den Füßen in Höhe der Fußspitzen. Der linke Unterarm bildet mit dem Schläger eine Linie, die linke Hand ist vor dem linken Oberschenkel, die Schlägerneigung beträgt etwa 45 Grad. Die flache Seite der Keule ist direkt hinter dem Ball. Der Schläger ist etwas nach vorne geneigt, damit der Ball beim Schieben nicht ansteigt und beim Annehmen nicht über den Schläger springt. Durch den Druck der rechten Hand wird der Ball, ohne Ausholbewegung und Geräusch, geradeaus nach vorne gespielt.

Beim frontalen Annehmen des Balles ist die Körper- und Schlägerstellung wie beim Schieben. Die Hände müssen dem Druck des ankommenden Balles nachgeben. Der Ball soll mit den Augen vom Partner abgeholt werden, durch weiches Nachgeben der Hände mit dem Schläger gebremst und in Höhe der Fußspitzen gestoppt werden. Durch das „Nachvorneigen“ des Schlägers, ausgelöst durch das Vorbringen des linken Arms, wird ein „Dach“ über dem Ball gebildet, sodass er nicht hoch über den Schläger springen kann. Die Endstellung des Stoppens entspricht der Ausgangsstellung des frontalen Schiebens, sodass keine Veränderung der Fußstellung nötig ist. Läuft der Ball nicht genau in die Körpermitte, wird durch Verlagern des Körpergewichts auf das entsprechende Bein der Schläger in die richtige Stoppstellung gebracht.

2. Schiebepass aus der Seitstellung

Der Spieler steht so zum Ball, dass die linke Schulter in Passrichtung zeigt. Die Füße sind etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Der Griff der Hände bleibt unverändert. Der Ball liegt zwischen den Füßen so weit vom Körper entfernt, dass der Schläger wieder eine 45 Grad-Neigung hat und die flache Seite der Keule direkt hinter dem Ball und senkrecht zum Boden steht. Bei der Ausholbewegung verlagert sich das Gewicht kurz auf das hintere Bein. Mit dem Nachvornebringen des Gewichts erfolgt ein explosives Vorschnellen der rechten Hand in die Passrichtung. Der Ball verlässt am linken Fuß den Schläger. Der Schläger folgt dem Ball in Passrichtung und wird in Hüfthöhe abgebremst. Die Keulenspitze zeigt nach oben. Zu Beginn sollte der Grundsatz gelten: Genauigkeit und gute Ausführung der Technik gehen vor Härte des Passes.



3. Schiebepass des rollenden Balles

Der Spieler muss sich auch beim Schieben des rollenden Balles in die günstige Seitposition bringen.

4. Vorhandschlag im Stand

Die erste Aufgabe ist das Schlagen des ruhenden Balles im Stand. Die linke Schulter zeigt in Passrichtung. Die Füße stehen im rechten Winkel dazu. Der Ball liegt zwischen Körpermitte und linkem Fuß. Der Abstand von den Fußspitzen ist durch die 45-Grad-Neigung des Schlägers gegeben. Der Schläger steht mit seiner flachen Seite hinter dem Ball. Die linke Hand greift von links, die rechte Hand von rechts kommend direkt unter die linke Hand an das Schlägerende. Wir sprechen hier vom Schlaggriff. Die gebeugten Arme sind so weit vom Oberkörper entfernt, dass sie volle Bewegungsfreiheit haben. Bei der Ausholbewegung wird der Schläger wie folgt nach hinten geführt: Die Keulenspitze zeigt nach oben, d.h. die flache Seite der Keule steht senkrecht zum Boden; die Keule soll nur bis Schulterhöhe gehoben werden und ist somit höher als die Handgelenke. Der rechte Arm und das rechte Handgelenk sind stärker gebeugt als der linke Arm und das rechte Handgelenk; bei der Abwärtsbewegung wird der Schläger beschleunigt und die Handgelenke aktiv gestreckt und fest gegriffen. Nach dem Treffen des Balles wird der Schläger (Anfänger: in Hüfthöhe; Fortgeschrittene: in Schulterhöhe) aktiv abgebremst. Die Keulenspitze zeigt dabei nach oben und der Schläger damit in Zielrichtung. Die Bewegung der Arme wird durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers unterstützt, was die Schlaghärte erhöht. Bei der Ausholbewegung ist das Gewicht auf dem hinteren rechten Bein, beim Durchschwung und Treffen des Balls kommt es zu einer Stemmphase mit Gewichtsverlagerung auf das vordere linke Bein.

Auf dem Kunstrasen hat sich zusätzlich eine weitere Technik des Schlagens entwickelt, um den flachen Ballverlauf bei einem Zuspiel zu gewährleisten, die folgende Bewegungsmerkmale aufweist: Die Körperstellung ist tiefer und die Beine sind weiter gegrätscht als beim vorher beschriebenen Schlag. Die Ausholphase mit dem Schläger erfolgt flacher über dem Boden nach hinten (nicht nach hinten oben), wobei der Schläger nur bis ca. Hüfthöhe geschwungen wird. Die Durchschwung- und Ausschwingphase erfolgt ebenfalls flach über dem Boden; der Körper folgt der Bewegung nach vorne nach. Diese Technik besitzt den Vorteil, dass dem Ball eine sichere Führung gegeben wird und er dadurch flach gehalten werden kann.

5. Vorhandschlag des ruhenden Balles aus der Bewegung

Der nächste methodische Schritt zum Erlernen des Schlagens aus dem vollen Lauf ist das Schlagen des ruhenden Balles aus dem Angehen oder Anlaufen. Die größten Probleme hat der Anfänger beim genauen Treffen des Balls, was aus der Bewegung erschwert wird. Die Fehlerquelle liegt meist im falschen Abstand zwischen Ball, Schläger und Füßen.

a) Schlagen des ruhenden Balles mit einem Angeschritt

Der Spieler steht in Seitposition, seine linke Schulter neigt in Passrichtung und der Ball liegt links vor dem Körper. Durch einen Seitschritt mit dem linken Bein nach links bringt sich der Spieler in die o.g. Ausgangsstellung zum Schlag.

b) Schlagen des ruhenden Balles mit drei Angeschritten

Der Spieler steht frontal zur Passrichtung, der Ball liegt ca. 2m vor ihm. Mit drei Angeschritten (links-rechts-links) nähert er sich dem Ball, wobei er sich auf dem letzten Schritt mit dem linken Bein in die seitliche Ausgangsstellung bringt.



c) Schlagen aus freiem Anlauf

Der Spieler steht frontal zur Passrichtung, der Ball liegt mehrere Meter vor ihm. Er läuft auf den Ball zu, dreht sich in die Seitposition und schlägt den Ball. Dies wird zuerst im langsamen und später im immer schnelleren Tempo geübt.

6. Vorhandschlag des rollenden Balls

Das Schlagen des rollenden Balls ist eine weitere wichtige Vorstufe des Schlagens aus dem Lauf. Auch hierbei sollte der Spieler immer versuchen, - wenn er nicht in Bedrängnis ist – sich in Seitstellung zum Ball zu bringen. Weiterhin wird es immer wichtiger, dass die Gewichtsverlagerung vorgenommen wird.

Übungs- und Spielformen:

Zu 1. Frontaler Schiebepass in Verbindung mit frontalem Annehmen des Balles

Übung 1: Partnerweise frontales Schieben und Annehmen des Balls. Abstand ca. 3-4 Schritte.

Übung 2: Ablauf wie in Übung 1. Der Ball wird durch frontales Schieben aus einem Antritt geschickt, wobei mal der rechte und mal der linke Fuß vorne ist.

Übung 3: Ablauf wie in Übung 1. Der Ball wird ohne zu stoppen direkt zurückgeschickt.

Übung 4: Drei Spieler stehen in Dreiecksaufstellung. Abstand ca. 3-4 Schritte. Der Ball wandert nach links- oder rechtsherum.

Übung 5: Drei Spieler bilden ein Dreieck. Abstand ca. 3-4 Schritte. A und B haben einen Ball und spielen abwechselnd auf C, der den Ball wieder zu ihnen zurückspielt. Die Fußstellung wird nicht verändert.

Zu 2. Schiebepass aus der Seitstellung

Übung 1: Schieben gegen eine Mauer, Bande oder ähnliches Hindernis. Abstand ca. 5-6 Schritte.

Übung 2: Partnerweise in Gegenüberstellung. A spielt temperierte Schiebepässe zu B, der den Ball frontal stoppt, sich dann seitlich stellt und den Ball wieder zu A zurückpasst. A erwartet den Ball wieder in der Frontalstellung. Beim Schieben soll kein Geräusch zu hören sein, Abstand ca. 10 Schritte.

Übung 3: Aufstellung wie bei Übung 2. In der Mitte zwischen A und B wird ein kleines Tor markiert. Aufgabenstellung: Wer schießt die meisten Tore?

Übung 4: Aufstellung wie bei Übung 2. Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Pässe?

Zu 3. Schiebepass des rollenden Balles

Übung 1: Der Ball wird leicht vorgelegt. Aus dem frontalen Lauf wird durch einen Übersetzungsschritt der Körper in die Seitstellung gebracht. Nach dem ersten Schritt mit links wird der rechte Fuß so aufgesetzt, dass die Fußspitze im rechten Winkel zur Laufrichtung zeigt. Beim nachfolgenden seitlichen Aufsetzen des linken Fußes erfolgt das Schieben des Balles nach vorne, wie schon beim 2.Lernschritt beschrieben.



Zu 4. Vorhandschlag im Stand

Übung 1: Zwei Partner stehen sich in ca. 10 m Abstand gegenüber und schlagen sich möglichst genau die Bälle zu. Die richtige Aushol- und Ausschwingbewegung kann jeder selbst kontrollieren, indem er nach dem Ausholen bzw. nach dem Schlag eine kurze Pause macht und die Schlägerstellung kontrolliert.

Übung 2: Aufstellung wie in Übung 1, jedoch steht zwischen den Partnern ein zwei Schlägerlängen großes Törchen. Die Anzahl der Tore wird gezählt.

Übung 3: Aufstellung wie in Übung 1, jedoch steht jeder Spieler in einem drei Schlägerlängen großen Tor. Es gilt nun, sein eigenes Tor zu verteidigen und beim Partner Tore zu erzielen.

Übung 4: Zwei jeweils sechs Schlägerlängen große Tore werden von je zwei Spielern verteidigt, es sollen Tore erzielt bzw. verhindert werden.

Zu 6. Vorhandschlag des rollenden Balls

Übung 1: Der Spieler steht in Seitstellung zur Passrichtung. Der Ball liegt rechts neben der rechten Fußspitze. Der Ball wird leicht in Schlagrichtung angetippt. Der Spieler holt aus und trifft den Ball etwa vor der linken Fußspitze.

Übung 2: Der Spieler legt sich den Ball so weit vor, dass er nach der Schrittfolge links-rechts-links schlagen kann.

Übung 3: Der Spieler legt sich den Ball weit vor und kommt aus voller Laufgeschwindigkeit zum Schlagen an den Ball.

Taktischer Hintergrund:

- Vermitteln der Spielidee: Tore schießen/verhindern
- Erkennen der abwehrstarken und –schwachen Seite

4.2 Entwickeln der Spielfähigkeit – Stufe 2

Technik/Taktik: Ballführen (Vorhand und Rückhand)

Bewegungsbeschreibung:

1. Vorhandseitführen

Der Schläger wird im Vorhandgriff so vor den Körper gebracht (linke Hand vor dem linken Oberschenkel), dass der Schläger eine Neigung von 45 Grad zum Boden hat, die Schlägerfläche seitlich rechts vor dem Körper ist, senkrecht zum Boden steht und in Laufrichtung zeigt. Der Handrücken der linken Hand greift mindestens 2-4 Handbreit unter der linken, sodass der Handrücken der rechten Hand entgegen der Laufrichtung zeigt.

Beide Handgelenke sind gestreckt. Der linke Unterarm und der Schläger bilden eine Linie. Der Ball soll sehr weit vorne an der rechten Körperseite durch weiches Antippen mit dem Schläger nach vorne geführt werden. Die rechte Schulter ist deutlich tiefer als die linke.



2. Verschleppte Ballführung

Eine weitere Technik des Seitführens ist die so genannte „verschleppte Ballführung“. Hierbei wird der Ball rechts neben dem Körper, auf der Höhe des hinteren Fußes geführt. Die Fußspitzen zeigen in Laufrichtung und der Oberkörper ist nach rechts gedreht. Der Schläger ist nach unten geneigt und der Ball in die Schlägerkeule eingehängt.

Der Vorteil dieser Ballführungsart ist das gute Abdecken des Balles gegen den Gegenspieler und es dient als Vorbereitung für weitere Techniken, wie das Abspiel nach rechts und das Umspielen. Der Nachteil besteht darin, dass das periphere Sichtfeld eingeschränkt ist.

3. Vorhandseitführen vor dem Körper

Auf dem Kunstrasen und in der Halle gewinnt die Vorhandballführung vor dem Körper an Bedeutung. Die o.g. Bewegungsmerkmale bleiben bis auf die Lage des Balles vor dem Körper, die damit verbundene geänderte Armhaltung sowie die tiefere Körperhaltung, gleich. Diese Art der Ballführung erlaubt eine größere Variabilität bei den Anschlussaktionen, wie Abspiel oder Umspielen.

Halle und Kunstrasen: Der Ball wird ohne Antippen geführt; der Schläger bleibt unmittelbar am Ball.

4. Vorhandseitführen mit Kurvenlaufen

Aus dem Vorhandseitführen wird der Ball vor den Körper gebracht. Der linke Ellbogen ist nah am Körper und die rechte Hand wird nach vorne gedrückt, sodass die flache Seite der Keule nach links vorne zeigt. Durch mehrfaches weiches Antippen mit der Schlagfläche nach links vorne kommt die vollständige Linkskurve um die Markierung zu Stande. Nach Umlaufen der Markierung wird der Ball wieder an der rechten Körperseite weitergeführt.

Aus dem Vorhandseitführen wird der Ball überlaufen, der linke Ellbogen nach vorne gebracht, damit der Schläger leicht nach unten geneigt („Dach“) und die rechte Schulter gesenkt (in die Kurve legen). Unterarm und Schläger bilden eine Linie, sodass der Ball in Höhe der Fersen um die Markierung geführt wird. Nach Beendigung der Rechtskurve wird der Ball wieder im Vorhandseitführen weitergeführt.

5. Anhalten des Balles aus dem Seitführen

Aus dem langsamen Lauf beim Vorhandseitführen wird der Ball mit der Rückhand angehalten. Dabei ist der linke Fuß vorne. Gleichzeitig mit dem Abstoppen wird der Schläger aus der Vorhandstellung über dem Ball nach vorne in die Rückhandstellung gedreht. Dabei geht der Drehimpuls von der linken Hand aus, während sich der Griff der rechten Hand lockert. So kann sich der Schläger in der rechten Hand drehen. Diesen Griff nennen wir „Drehgriff“. Der Ball wird in Höhe der linken Fußspitze gestoppt und die Vorhand wird danach wieder hinter den Ball gebracht.

6. Vorhand-Rückhand-Ballführen im Stand

Jeder Spieler hat einen Ball zwischen den leicht gegrätschten Füßen so weit vor dem Körper liegen, dass der Schläger eine Neigung von 45 Grad hat. Die Schlägerfläche kommt von rechts an den Ball. Der Schläger wird im Drehgriff gehalten, d.h. die linke Hand greift so zu, dass der Handrücken nach vorne oben zeigt (der Spieler kann seinen Handrücken sehen). Aus dieser Stellung wird der Schläger nur mit der linken Hand über den Ball auf Rückhand gedreht und dann wieder zurück. Der Übende nimmt die rechte Hand von rechts kommend zwei bis vier Handbreiten unter der linken an den Schläger. Die Drehung erfolgt mit der linken Hand. Die rechte Hand fasst ganz locker zu und dient als Öse, in der sich der Schläger dreht. Der Abstand des Balles zu den Fußspitzen ist durch die Schlägerneigung von 45 Grad bestimmt.



Wichtige Hinweise, die zu beachten sind:

1. Griff der linken Hand: Bei Vorhandstellung des Schlägers zeigt der Handrücken nach oben. Bei Rückhandstellung zeigt der Handrücken nach links unten.
2. Griff der rechten Hand: Die rechte Hand soll sich bei der Drehung des Schlägers nicht verändern. Der Handrücken zeigt immer nach rechts.
3. Linker Unterarm und Schläger bilden eine Linie.

7. Vorhand-Rückhand-Ballführen im Gehen

Von der Vorhand-Rückhand- Bewegung im Stand kommt man zum Vorhand-Rückhand-Dribbling im Gehen, indem man den Schülern die Aufgabe stellt: Versuche, mit jeder Ballberührung den Ball schräg nach vorne zu spielen. Der Ball soll aber nicht über Schulterbreite nach außen laufen. Der Spieler soll den Ball weit vor dem Körper führen. Hierbei ist wieder besonders auf das linke Handgelenk zu achten. Die linke Hand darf zum Unterarm keinen Winkel aufweisen, da schnelle Drehungen nur um ein gestrecktes Handgelenk möglich sind.

8. Vorhand-Rückhand-Ballführen im Lauf

Die Schüler finden durch das Rhythmusdribbling ohne weitere Schwierigkeiten den Übergang vom Vorhand-Rückhand-Dribbling aus dem Gehen zum Lauf. Um das Lauftempo weiter zu erhöhen, müssen die Bewegungen ökonomischer, d.h. kleiner werden.

Übungs- und Spielformen:

Zu 3. Vorhandseitführen vor dem Körper

Übung 1: Jeder Spieler hat einen Ball. Der Ball wird langsam geradeaus geführt. Nach kurzer Zeit werden die Aufgaben gestellt, so oft wie möglich den Blick vom Ball zu lösen und das Tempo zu erhöhen.

Übung 2: Zwei Partner stehen zusammen, der eine Spieler „malt“ mit dem Ball und Schläger Buchstaben, Zahlen, Figuren auf den Boden; der andere muss die Zeichen erkennen und nennen.

Übung 3: Dreierlauf Spieler A und B stehen hintereinander. C steht ihnen im Abstand von 15-20 Schritten gegenüber. A beginnt und führt den Ball zu C, übergibt ihn an dessen Vorhandseite, danach nimmt er den Platz von C ein. C führt den Ball zu B usw.

Übung 4: Aufstellung und Ablauf wie in Übung 2. A läuft mit dem Ball zu C, C zeigt mit der Hand mehrfach eine unterschiedliche Zahl von Fingern auf, die sein Partner sehen und nennen soll.

Übung 5: Mehrere Mannschaften stehen sich mit je drei Spielern gegenüber. Durch Vorhand-Seitführen soll jeder Spieler nacheinander auf die andere Seite wechseln. Die Mannschaft, die die Aufgabe am schnellsten geschafft hat, ist Sieger.

Zu 4. Vorhandseitführen mit Kurvenlaufen

Übung 1: Zwei Spieler stehen vor einer Markierung. A beginnt, läuft die Linkskurve und übergibt B den Ball, der ebenso übt.

Übung 2: Wie Übung 1, aber mit Rechtskurve.



Übung 3: Achterlauf Aufstellung wie in Übung 2; aber A läuft um die Markierung eine Linkskurve und um B eine Rechtskurve. Er läuft diese Strecke mehrmals hintereinander und übergibt dann den Ball an B, der die gleiche Aufgabe hat.

Übung 4: Es sollen mehrere Markierungen hintereinander, Abstände je nach Leistungsstand (Anfänger ca. 3-4 Schritte), im Slalom durchlaufen werden. Das Kurvenlaufen kann noch erschwert werden, indem die Markierungen in unregelmäßigem Abstand aufgestellt werden.

Zu 5. Anhalten des Balles aus dem Seitführen

Übung 1: Die Spieler üben ohne Ball. Aus der parallelen Fußstellung setzen sie das linke Bein einen Schritt nach vorne und simulieren das Anhalten des Balles. Jeder kontrolliert seine Fußstellung, Schlägerneigung, Hand- und Stockhaltung.

Übung 2: Die vorhergehende Übung, aber mit Ball. Mit dem Schritt nach vorne wird auch der Ball geführt. Beim Aufsetzen des linken Fußes wird der Ball in der Höhe der linken Fußspitze angehalten. Danach erfolgt erneut die Kontrolle der Bewegungsausführung.

Übung 3: Aufstellung in Dreiergruppen. Zwei Spieler stehen hintereinander und der Dritte gegenüber im Abstand von 15 Schritten. A beginnt mit dem Vorhandseitführen, hält den Ball an jeder der aufgestellten Markierungen und an dem bereitgehaltenen Stock von C an. Während dieser beginnt, nimmt A seinen Platz ein.

Übung 4: Aufstellung wie in Übung 3. Die Spieler sollen beim Vorhandseitführen den Blick vom Ball lösen und auf ein Zeichen des gegenüberstehenden Partners den Ball anhalten.

Übung 5: Alle Spieler stehen in einer Reihe nebeneinander und führen den Ball geradeaus. Der Übungsleiter, der vor der Gruppe steht, gibt das Signal zum Anhalten des Balls.

Zu 6. Vorhand-Rückhand-Ballführen im Stand

Übung 1: Die Spieler stellen sich in einer Linie nebeneinander, vor einer Markierungslinie, z.B. Mittellinie, auf. Der Ball liegt auf der Linie und wird im Stand mit Vorhand und Rückhand nach rechts und links gezogen.

Übung 2: Zwei Partner stehen sich gegenüber, während der eine übt, beobachtet der andere ihn. Der Übende soll den Blick vom Ball lösen und den Partner anschauen.

Zu 7. Vorhand-Rückhand-Ballführung im Gehen

Übung 1: Dreierlauf Aufstellen in Dreiergruppen. Gegenüber von Spieler A und B im Abstand von zehn Schritten stellt sich C auf. A beginnt, übergibt C und nimmt dessen Platz ein. C zu B usw.

Übung 2: Die Gruppe der Spieler steht in freier Aufstellung, jeder mit Ball. Ein Spieler mit Ball steht vor der Gruppe und führt den Ball nach rechts, links, vorne und zurück. Die Gruppe soll alle Bewegungen spiegelbildlich nachvollziehen.

Übung 3: Die Spieler sollen einen Rhythmus aufnehmen, indem sie bei jedem Schritt eine Ballberührung ausführen; im Stand beginnen und in die Fortbewegung übergehen.

Zu 8. Vorhand-Rückhand-Ballführen im Lauf

Übung 1: Die Übenden sollen versuchen, den Ball auf einer Linie entlang zu führen. Wichtig ist wieder der Hinweis, den Blick so oft wie möglich vom Ball zu lösen. Je weiter der Spieler den Ball vor dem Körper führt, desto größer ist sein Blickfeld.



Übung 2: Der Spieler soll im Dribbling versuchen, die Zahl der Finger zu nennen, die sein gegenüberstehender Partner ihm zeigt.

Anwendung der verschiedenen Ballführungsarten

Übung 1: Die Spieler verteilen sich jeweils mit einem Ball auf dem Feld. Der Lehrer gibt Anweisungen, wohin die Spieler mit dem Ball laufen sollen und welche Ballführungsart sie dabei anwenden sollen, z.B. Vorhandseitführen – Stopp (d.h. Anhalten des Balls) – Rechtskurve – Stopp – Vorhand-Rückhand-Dribbling – Stopp – Linkskurve – usw.

Übung 2: Die Aufstellung erfolgt wie bei Übung 1, jedoch sollen die Spieler nun auf die Körpersprache des Lehrers situativ richtig reagieren, d.h. läuft der Lehrer nahe an die Spieler heran, sollen sie den Ball Vorhandseitführen, ist er weiter entfernt, wird das Vorhandballführen vor dem Körper angewendet, macht er Bewegungen nach links und rechts, kommt es zum Vorhand-Rückhand-Dribbling.

Übung 3: Zwei Spieler mit je einem Ball laufen hintereinander her, der vordere gibt die Ballführungsart und die Laufrichtung vor, der hintere macht jede Bewegung nach.

Taktischer Hintergrund:

- Antizipation des Ballwegs aufgrund Körperhaltung und Laufweg
- Organisation der Abwehr (Räume aufteilen)

4.3 Entwickeln der Spielfähigkeit – Stufe 3

Technik/Taktik: Passen Vorhand/Rückhand aus der Bewegung

Bewegungsbeschreibung:

1. Schiebepass aus dem Lauf mit dem linken Fuß vorne

Wichtig ist wieder das Umsetzen aus dem frontalen Lauf in die seitliche Stellung. Der Übersetzschrift wird so ausgeführt, dass die linke Schulter in Richtung des Passes zeigt und der linke Fuß vorne ist.

2. Schiebepass aus dem Lauf mit dem rechten Fuß vorne

Das Schieben auf dem rechten Fuß findet Anwendung z.B. in Bedrängnis und beim Torschuss, wenn dem Spieler die Zeit zum längeren Umsetzen fehlt. Das Schieben auf dem rechten Fuß erfolgt aus der Frontalstellung. Durch den Ausfallschritt des rechten Beins und das Nachvornebeugen des Oberkörpers kommen auch die Arme so weit nach vorne, dass der Körper bei der Schiebewegung nicht mehr im Weg ist. Der Ball verlässt vor dem rechten Fuß die Keule.

3. Rückhandschiebepässe

Der Spieler stellt sich seitlich zum Ball, die rechte Schulter in Richtung des Passes. Der Ball liegt zwischen den Füßen und so weit vom Körper entfernt, dass die Schlägerneigung 45 Grad beträgt. Der Schläger befindet sich in Rückhandstellung direkt hinter dem Ball, wobei die linke Hand am Schläger von links und die rechte von rechts zugreift. Der Hauptimpuls des Schiebepasses kommt aus einem kräftigen Ziehen des rechten Arms nach rechts. Beim Anhalten des Balls mit der Rückhand ist darauf zu achten, dass der Ball erst am hinteren, also dem linken Fuß angenommen wird, da er sonst hochspringt.



4. Vorhandschlag aus dem Lauf

a) Der Schlag in Laufrichtung

Jeder Spieler muss den Schlag aus dem vollen Lauf beherrschen, sowohl unter Bedrängnis in der Abwehr als auch im gegnerischen Schusskreis beim Torschuss. Der Zeitfaktor ist bei diesen Aktionen bestimmend. Hat der Spieler genügend Zeit, bringt er seine linke Schulter in Schlagrichtung durch den beim Schlagen beschriebenen Dreischrittrhythmus. Ist der Spieler in Zeitnot, muss er auch schlagen können, wenn der rechte Fuß vorne ist. Ist der rechte Fuß vorne kann der Spieler zwar nicht so weit ausholen und damit nicht so hart schlagen, aber dieser Umstand wird durch die schnellere Schlagausführung und die hohe Anlaufgeschwindigkeit wieder ausgeglichen.

b) Der Schlag quer zur Laufrichtung

Nach links

Beim Schlagen aus dem Lauf nach links muss der Ball in der Körpermitte geführt werden. Der linke Fuß ist im Moment des Schlages vorne und der Ball soll vor dem linken Fuß getroffen werden. Die Ausholbewegung erfolgt in Verlängerung der Passrichtung. Ist der rechte Fuß im Moment des Schlages vorne, wird der Ball vor dem rechten Fuß getroffen.

Nach rechts

Der Schlag aus dem vollen Lauf nach rechts ohne Anhalten des Balls ist sehr schwierig. Der Ball wird überlaufen und die Fußspitzen bleiben in Laufrichtung. Der Oberkörper dreht sich nach rechts und neigt sich nach hinten, sodass eine Bogenspannung entsteht. Nach der Ausholbewegung nach hinten wird der Ball hinter dem rechten Fuß getroffen.

Häufige Fehler:

- Zu aufrechte Körper- und Schlägerhaltung, damit zu kurzer Beschleunigungsweg
- Oberkörper wird beim Beschleunigen des Balles nach links aufgedreht, der Pass damit nach links verzogen

Übungs- und Spielformen:

Zu 1. Schiebepass aus dem Lauf mit dem linken Fuß vorne

Übung 1: Der Ball liegt 5-6 Schritte vor den Übenden. Die Spieler sollen erst aus dem langsamen, später aus dem schnellen Heranlaufen den Ball zum Partner schieben.

Übung 2: Der Übende legt sich den Ball 5-6 Schritte vor, läuft mit schnellen Schritten nach und schiebt den Ball zum Partner.

Übung 3: Der Ball soll aus dem Vorhandseitführen zum Partner geschoben werden.

Zu 2. Schiebepass aus dem Lauf mit dem rechten Fuß vorne

Übung 1: Aus der parallelen Fußstellung Ausfallschritt des rechten Beines nach vorne mit dem Ball am Schläger und Schieben des Balls zum Partner beim Aufsetzen des rechten Fußes.

Übung 2: Der Ball liegt 5-6 Schritte vor dem Übenden. Aus dem Angehen, später Anlaufen, erfolgt der Ausfallschritt und das Schieben des Balls zum Partner mit dem rechten Fuß vorne.

Übung 3: Die Übenden legen sich den Ball selbst vor, laufen nach und schieben den Ball zum Partner.

Übung 4: Aus der Ballführung wird der Ball dem Partner zugeschoben.



Zu 3. Rückhandschiebepässe

Übung 1: Ein Spieler spielt einen Rückhandpass. Sein Partner, der ihm im Abstand von 3-4 Schritten gegenübersteht, nimmt den Ball in der Frontalstellung an und spielt den Ball mit einem Rückhandschiebepass zum Partner zurück.

Übung 2: A und B stehen sich im Abstand von zehn Schritten frontal gegenüber. In der Mitte zwischen ihnen steht C seitlich zu den beiden, der den von A gespielten Ball mit der Vorhand annimmt und den Ball mit einem Rückhandschiebepass zu B passt.

Übung 3: Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 3-4 Schritten gegenüber. Die rechte Schulter zeigt zum Partner und es werden nur Rückhandpässe gespielt.

Zu 4. Vorhandschlag aus dem Lauf

Übung 1: Aufstellung an der Viertellinie. Jeder legt sich den Ball selbst vor, läuft nach und schlägt den Ball vom Schusskreisrand aufs Tor. (Der linke/rechte Fuß ist beim Schlagen vorne).

Übung 2: Start von der Viertellinie mit Vorhandseitführen. Am Schusskreisrand soll sofort geschlagen werden. (Der linke/rechte Fuß ist beim Schlagen vorne).

Übung 3: Aufstellung wie bei 2., jedoch, um spielnah zu üben, startet ein Verteidiger drei Schritte hinter dem Ballführenden, und versucht, den Stürmer am Torschuss zu hindern oder zum schnellen Handeln zu zwingen.

Übung 4: Ein neutraler Zuspieler steht 2-3 Schritte hinter zwei Spielern, die von der Viertellinie starten. Der Zuspieler spielt den Ball zwischen beiden hindurch. Die Spieler starten in dem Moment, in dem sie den Ball sehen. Jeder soll versuchen, als Erster am Ball zu sein und aus vollem Lauf ein Tor zu erzielen. Der Nichtballbesitzer setzt dann den Ballbesitzer unter Zeitdruck, stört aber nur auf Reichweitenentfernung, um ein Verletzungsrisiko auszuschließen.

Übung 5: Ca. 1 m innerhalb des Schusskreises wird eine zweite dünnen Kreislinie gezogen (Kunstrasen: Klebeband; Naturrasen: Kreide). Die Spieler führen den Ball in den Schusskreis und müssen zwischen den beiden Linien schießen. Wer die zweite Linie mit dem Ball überlaufen hat, darf keinen Torschuss abgeben.

Weitere Übungen

Haltet das Feld frei: Jeder Spieler hat einen Ball und spielt diesen in die Hälfte des Gegners. Nun versuchen beide Mannschaften möglichst schnell alle Bälle in ihrer Hälfte in das Spielfeld des Gegners zu schieben. Gewonnen hat die Mannschaft, die bei Pfiff die wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat.

Hockeytreibball 2:2 / 3:3 / 4:4: Wie eben stehen sich 2 Mannschaften in ihrer Spielfeldhälfte gegenüber, die sie nicht verlassen dürfen. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball beim Gegner über dessen Grundlinie gespielt wird. Der Ball muss von der Stelle aus gespielt werden, wo er gestoppt wurde.

Variante: Der Ball darf bis zur Mittellinie geführt und muss dann gespielt werden

Hockeytreibball 2:2 / 3:3 / 4:4 mit Kombinationen: Wie eben, aber der Ball darf innerhalb der Mannschaft gepasst werden, bis sich eine gute Torschussmöglichkeit ergibt.



Taktischer Hintergrund:

- Abspiel oft günstiger als eigenes Ballführen
- Durch geschicktes Passen den Gegner zwingen seine Abwehraufstellung zu ändern

4.4 Entwickeln der Spielfähigkeit – Stufe 4

Technik/Taktik: Freilaufen

Bewegungsbeschreibung:

Das taktische Ziel ist es, statt eines Einzelangriffs, ein Abspiel anzuwenden. Dies geschieht nur außerhalb der Reichweite des Gegners. Das Spiel muss sicher, genau und schnell sein. Ballabgabe und die Verbindung Ballannahme und Ballabgabe ist von hoher Bedeutung und sollte grob beherrscht werden.

Übungs- und Spielformen:

Übung 1: Um ein Viereck (5 x 5 m) herum spielen sich drei Spieler im Uhrzeigersinn den Ball zu. Der Ball darf jeweils nur an den Eckpunkten angenommen und weitergespielt werden. Da ein Spieler fehlt, um den Kreis zu schließen, müssen im Gegenuhrzeigersinn Positionswechsel erfolgen. Variation: Die Passrichtung erfolgt umgekehrt.

Übung 2: Um ein Viereck spielen sich drei Spieler einen Ball zu. Es darf nicht durch das Viereck gespielt werden. Ein Verteidiger bewegt sich im Viereck und darf mit dem Schläger außerhalb des Vierecks angreifen. Es muss sich so freigelaufen werden, dass der Ballbesitzende immer zwei Abspielmöglichkeiten hat, eine nach rechts und eine nach links.

Übung 3: In einem begrenzten Raum spielen drei Angreifer gegen einen Abwehrspieler. Gewinnt der Abwehrspieler den Ball, wird er zum Angreifer und Angreifer A wird Abwehrspieler. Beim nächsten Ballverlust der Angreifer wird Angreifer B zum Abwehrspieler usw.

Übung 4: In einem Viereck stehen vier Spieler und passen sich eine Ball zu. Zwei Verteidiger versuchen, das Zuspiel zu unterbinden und den Ball unter Kontrolle zu bekommen. Die Verteidiger müssen den Ballbesitzenden angreifen.

Übung 5: Die Übung erfolgt wie unter 4. Der fünfte Spieler steht im Mittelpunkt des Vierecks. Drei Verteidiger versuchen, den Ball zu gewinnen.

Taktischer Hintergrund:

- Anbieten/Freilaufen außerhalb der Gegnerreichweite
- Gegenspieler schränkt Angriffshandlungen erheblich ein und erleichtert so seinen Mitspielern das Abfangen von Bällen
- Hinführen zu Gleichzahlverhältnissen



4.5 Entwickeln der Spielfähigkeit – Stufe 5

Technik/Taktik: Umspielen

Bewegungsbeschreibung:

1. Umspielen durch Vorbeilegen de Balls

Die wohl einfachste Form des Umspielens ist das Vorbeilegen. Dabei legt der Spieler den Ball aus der frontalen Ballführung vor der Reichweite am frontal stehenden Verteidiger vorbei.

Der Spieler kann drei Arten des Vorbeilegens anwenden:

- Er legt den Ball über die Vorhandseite des Verteidigers vorbei und läuft ebenfalls an der Vorhandseite vorbei (Schnelligkeit)
- Er legt den Ball an der Rückhandseite des Gegners vorbei und läuft auf der Vorhandseite vorbei.
- Er legt den Ball durch die Beine des Gegners und läuft auf der Vorhandseite des Verteidigers vorbei.

2. Einfaches Umspielen über die Rückhand-Seite des Gegners (nach rechts) und über die Vorhandseite des Gegners (nach links)

Der Spieler führt den Ball frontal vor dem Körper oder bringt den Ball kurz vor dem Umspielen in diese Position. Er stellt die Rückhand (oder Vorhand) senkrecht neben den Ball und zieht ihn quer zur Laufrichtung an der seitlichen Reichweite des Verteidigers rechts oder links vorbei. Danach nimmt er den Ball mit der Vorhand (oder Rückhand) auf und führt ihn in Zielrichtung weiter. Beim Umspielen muss stets auf eine frontale Position zum Gegner geachtet werden.

Beim Umspielen über die Vorhandseite des Gegners gibt es noch eine zusätzliche, taktisch begründete Möglichkeit, den Ball am Gegner vorbeizuspielen. Die Ausgangsposition des Balls ist nicht mitten vor dem Körper, sondern in Reichweite rechts vom Körper. Die Reichweite ist so bemessen, dass der Schläger nicht mehr senkrecht zum Ball stehen kann, sondern soweit rechts liegt, dass der Ball in die Keulenrundung eingehängt wird. Dabei zeigt die flache Schlägerseite zum Boden. Diese Art des eingehängten Umspielens muss unbedingt explosiv erfolgen.

3. Umspielen mit Täuschungen

Als zusätzliche Erschwernis für den Verteidiger beim Umspielen kann der Umspielversuch mit Täuschungen verbunden werden. Folgende Möglichkeiten gibt es:

a) Täuschung durch den Körper

Ein Andeuten mit dem Körper in eine andere Richtung. Hierbei wird durch einen Ausfallschritt oder durch eine Bewegung des Oberkörpers getäuscht.

b) Täuschung durch den Schläger

Ein Stellen des Schlägers begleitend neben dem Ball, um ein Abspiel anzutäuschen. Ein Abspiel absichtlich am Ball vorbei.

c) Täuschung durch Ballführung

Ein Führen des Balls in eine andere Richtung als diejenige, die das Ziel sein soll.

d) Täuschung durch Umspielen

Umspielen zur Seite antäuschen, abrechen und Umspielen in andere Richtung anwenden



Beim Anwenden der Täuschungen soll deutlich auf die Unterschiede der verschiedenen Arten hingewiesen werden. Wichtig ist die schon frühe unterschiedliche Anwendung. Daraus ergibt sich Spielwitz und Kreativität des Spielers.

Übungs- und Spielformen:

Zu 1. Umspielen durch Vorbeilegen de Balls

Übung 1: Jeweils zwei Spieler stehen sich im Abstand von 10 m gegenüber. Auf dem Weg stehen zwei Markierungen. Spieler A führt den Ball und umspielt nacheinander die beiden Markierungen durch Vorbeilegen, gibt den Ball an Spieler B ab und stellt sich an. Spieler B bringt den Ball auf die gleiche Art zurück und übergibt ihn an Spieler C.

Übung 2: Ein Spieler führt den Ball und umspielt entweder durch die Beine des Verteidigers oder am linken Fuß vorbei. Der im Stand aktive Verteidiger versucht, die richtige Seite abzudecken. Nach erfolgtem Umspielen passt der ballbesitzende Spieler den Ball zum Verteidiger zurück. Der Verteidiger wird Angreifer, der Angreifer wird Verteidiger.

Zu 2. Einfaches Umspielen über die Rückhand-Seite des Gegners (nach rechts) und über die Vorhandseite des Gegners (nach links)

Übung 1: Der Spieler befindet sich im Stand und hat einen Ball frontal vor dem Körper liegen. Der Ball wird aus dem Stand mit der Rückhand nach rechts an einem liegenden Schläger vorbei (Abwehrreichweite des Verteidigers) gezogen. Dann wird der Ball mit der Vorhand nach vorne am Schläger (des Gegners) vorbeigeführt.

Übung 2: Gleiche Übung wie 1, aber der Spieler geht aus drei Metern auf den Ball zu. Angekommen in der Ausgangsposition des Umspielens, wird aus dem Angehen ein Umspielen rechts vollzogen. Dabei befindet sich der linke Fuß in vorderer Position. Variation: Das Angehen wird durch Anlaufen ersetzt.

Übung 3: Aus der Ballführung wird der Ball vor den Körper gebracht und es folgt ein Umspielen rechts.

Übung 4: Zwei Gruppen á zwei Spieler stehen sich in 10 m Entfernung gegenüber. Dazwischen sind zwei (drei) Abwehrspieler (halbaktiv, d.h. andeuten der Reichweite) postiert. Spieler A umspielt beide Abwehrspieler und bringt den Ball zu Spieler B, der den Ball in der gleichen Weise zurückbringt usw.

Zu 3. Umspielen mit Täuschungen

Übung 1: Der Verteidiger deckt auf einer Linie eine Entfernung von ca. 6-8 m ab. Der Spieler versucht, (zuerst ohne, dann) mit Ball durch Täuschungen über diese Linie zu kommen.

Übung 2: Der Angreifer versucht, durch einen Spielraum (3 x 5 m) hindurch den Ball mittels Umspielen an einem Verteidiger vorbei zu einem Ziel zu bringen. Das Ziel kann eine Markierung oder ein Tor sein.

Taktischer Hintergrund:

- Umspielen um Überzahl herzustellen
- Eindringen in die Torschusszone (SK) zum Torschuss
- Schnelles Umschalten von offensive auf Defensive und umgekehrt