

Landhockey – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Hochintensive Spielaktionen in kurzen zeitlichen Abständen wiederholen

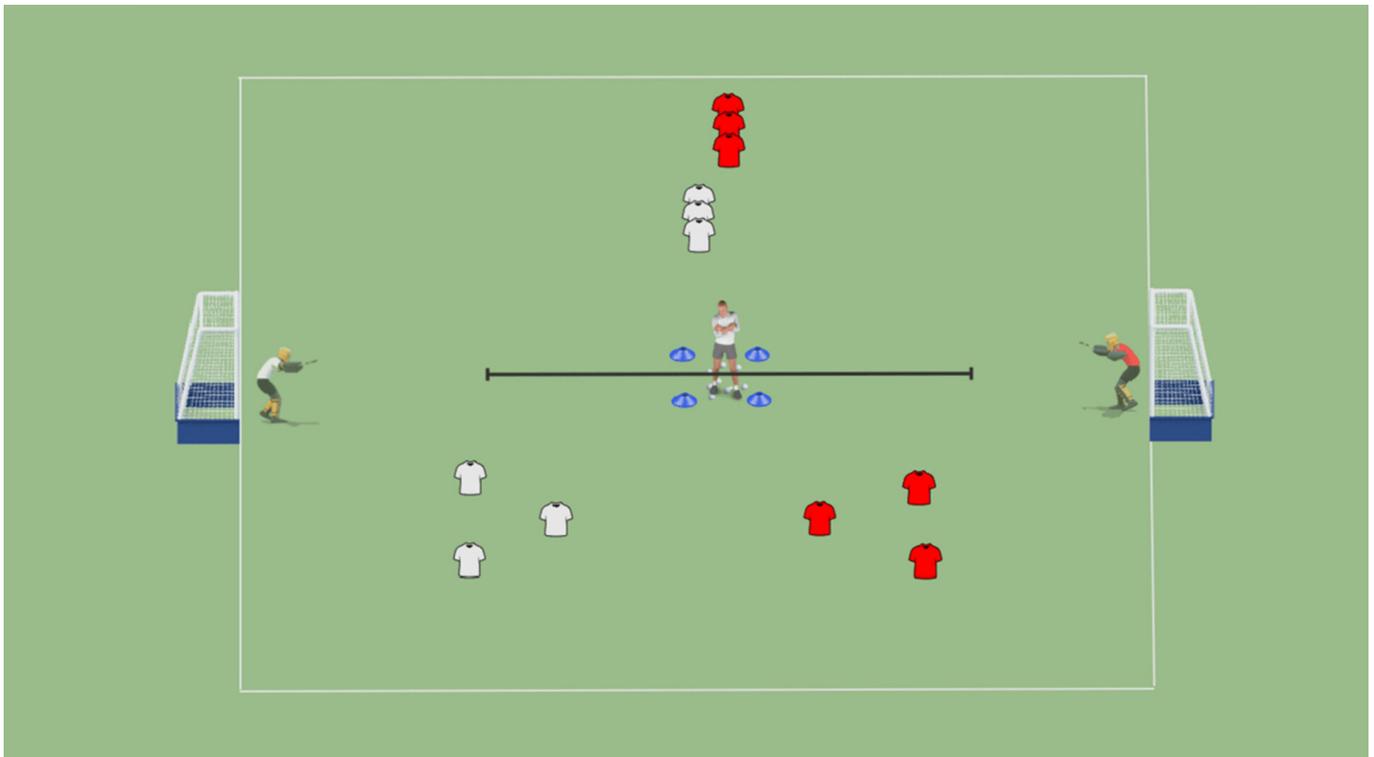
Die Spielerinnen und Spieler halten während ihres Einsatzes maximale Antritte und schnelle Richtungsänderungen aufrecht. Sie lösen sich von Gegenspielerinnen und -spielern oder umspielen diese und prägen so das Spiel. Sie sind in der Lage, in den Pausen schnell zu regenerieren.



Abbildung: Landhockeysprache

40-Sekunden-Spiel

Die Spieler/innen können über längere Zeit mit hoher Intensität agieren, konstant Druck auf den Ball ausüben und auf Ballbesitzwechsel reagieren.



Im 3:3 spielt Rot gegen Weiss in einer Längshälfte des Spielfeldes, damit der Angriff nur auf einer Seite passiert. Nach 40 Sekunden wechselt die Spielfeldhälfte.

einfacher

- Spielzeit verkürzen

schwieriger

- Bei Torerfolg zusätzliche/n Spieler/in einsetzen
- Im 2:2 spielen und mehr Zweikämpfe auslösen
- Rad der Variation nutzen

Key Points

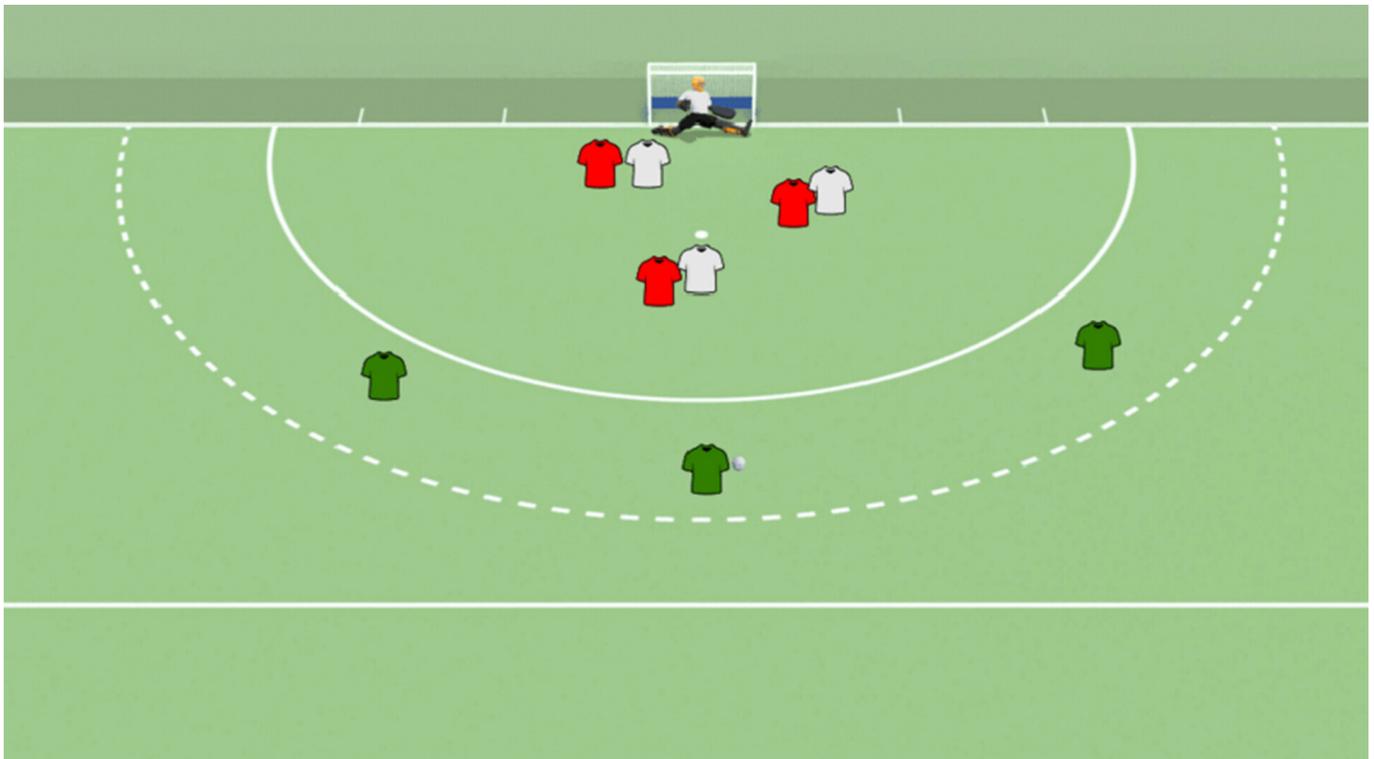
- Den/die direkte/n Gegenspieler/in rasch erkennen
- Die gesamte Länge und Breite des Spielfelds nutzen

Entwicklungsfrage

- Wie kannst du die Intensität bis zum Spielende aufrecht erhalten?

Kreisspiel

Die Spieler/innen bewegen sich im Kreis so, dass sie gute Abschlusspositionen kreieren können.



Rot spielt gegen Weiss 3:3 im Kreis. Wer im Ballbesitz ist, versucht, den grünen Aussenspieler/innen einen Pass zu spielen. Das erlaubt ihnen, aufs Tor anzugreifen. Die andere Mannschaft verteidigt und versucht, den Ball zu erobern. Die drei grünen Spieler/innen dürfen den Kreis nicht betreten. Sie können sich gegenseitig den Ball zuspelen und ermöglichen ein schnelles Spiel. Grün ersetzt die erfolgreiche Mannschaft.

einfacher

- Zu zweit verteidigen (3:2-Situation)

schwieriger

- Rad der Variation nutzen

Key Points

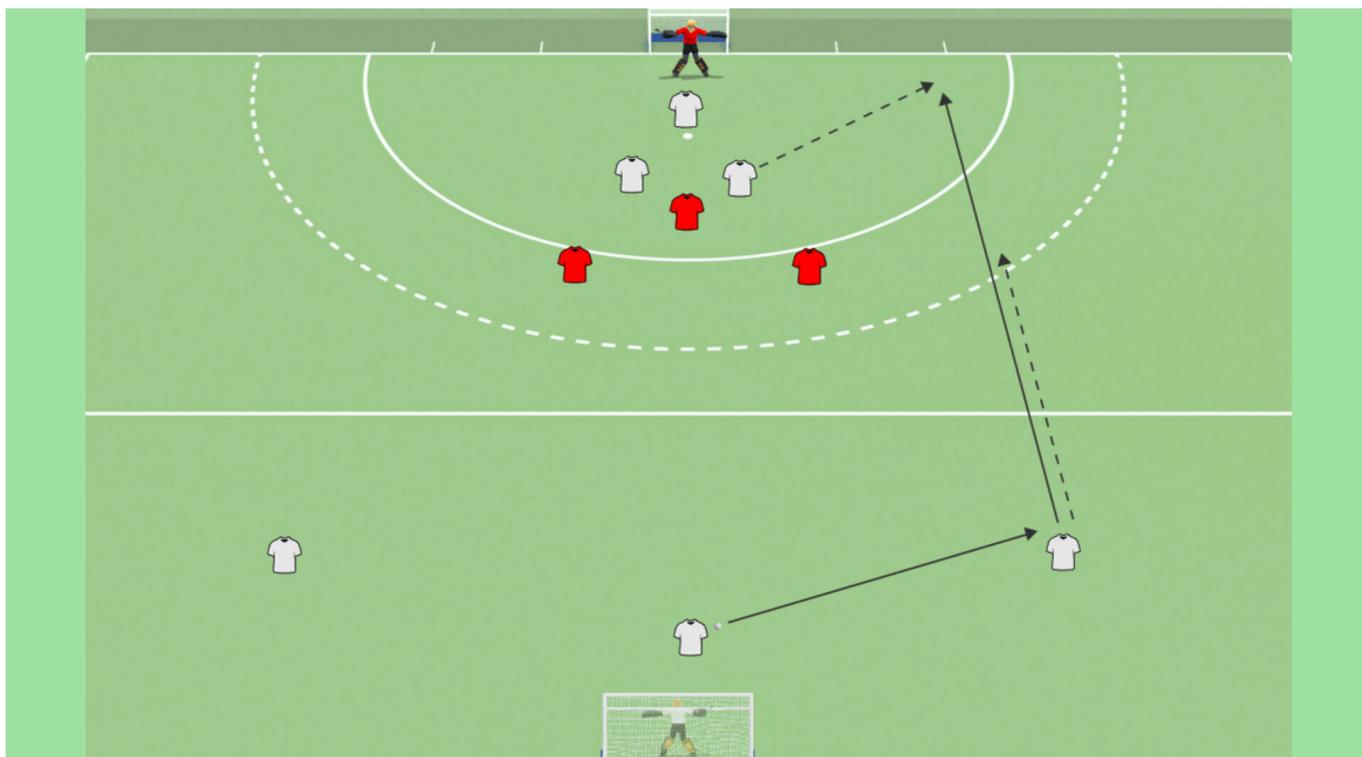
- Laufwege innerhalb des Kreises ausführen
- Angreifer/innen: mit den Mitspieler/innen kommunizieren (z. B. Rückraum, 7-Meter-Punkt, Grundlinie)
- Auf Abpraller reagieren und nachsetzen

Entwicklungsfragen

- Wie konntest du dich von dem/der Verteidiger/in lösen?
- Wo standest du nach dem ersten Torschuss?

Überzahl gewinnt

Die Spieler/innen können über die Aussenbahn angreifen.



Drei weisse Spieler/innen bauen das Spiel von hinten auf. Im Kreis verteidigen drei Spieler/innen von Team Rot. Dazu versuchen drei Stürmer/innen von Team Weiss mit Rufen (z. B. Rückraum, Grundlinie) und entsprechenden Laufwegen einen Pass zu erhalten. Der/die passspielende Aufbauer/ in schaltet sich in den Angriff ein und kreiert so eine 4:3-Überzahlsituation gegen Rot. Erobert Rot den Ball, greifen sie ihrerseits gegen die Aufbauer/innen in Weiss an.

einfacher

- Mit zwei Verteidigern/Verteidigerinnenspielen

schwieriger

- Mit einem/einer oder zwei zusätzlichen Verteidigern/Verteidigerinnen spielen (Druck erhöhen)

Key Points

- Auf den T-Punkt (Tiefe-Breite oder Breite-Tiefe) spielen
- Raumaufteilung der Angreifer/innen sichtbar machen
- Zweiten Pass vorbereiten und richtig positionieren

Entwicklungsfrage

- Warum ist das Überzahlspiel erfolgreich?
- Wie kreiert ihr einen genügend grossen Raum für ein erfolgreiches Passspiel?

Quelle: Schneider, P. (2023): Manual Landhockey. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO