

Landhockey – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen

Die Spielerinnen und Spieler suchen die optimale Torschusszone im Schusskreis. Die Angreiferinnen und Angreifer besetzen die Grundlinie im Rücken der gegnerischen Abwehr und kommen durch Tip-ins und Stecher zum Torabschluss. In offensiven Standardsituationen suchen sie die optimale Torausbeute.

Auch durch richtiges Stellungsspiel, Timing, 90-Grad-Pässe, konsequentes Nachsetzen sowie eine passende Schusstechnik und -härte kommen die Spielerinnen und Spieler zu erfolgreichen Aktionen vor dem Tor. Mit flinken Füßen bewegen sie sich um den Ball – dies ermöglicht direkte Torschüsse nach dem ersten Ballkontakt.

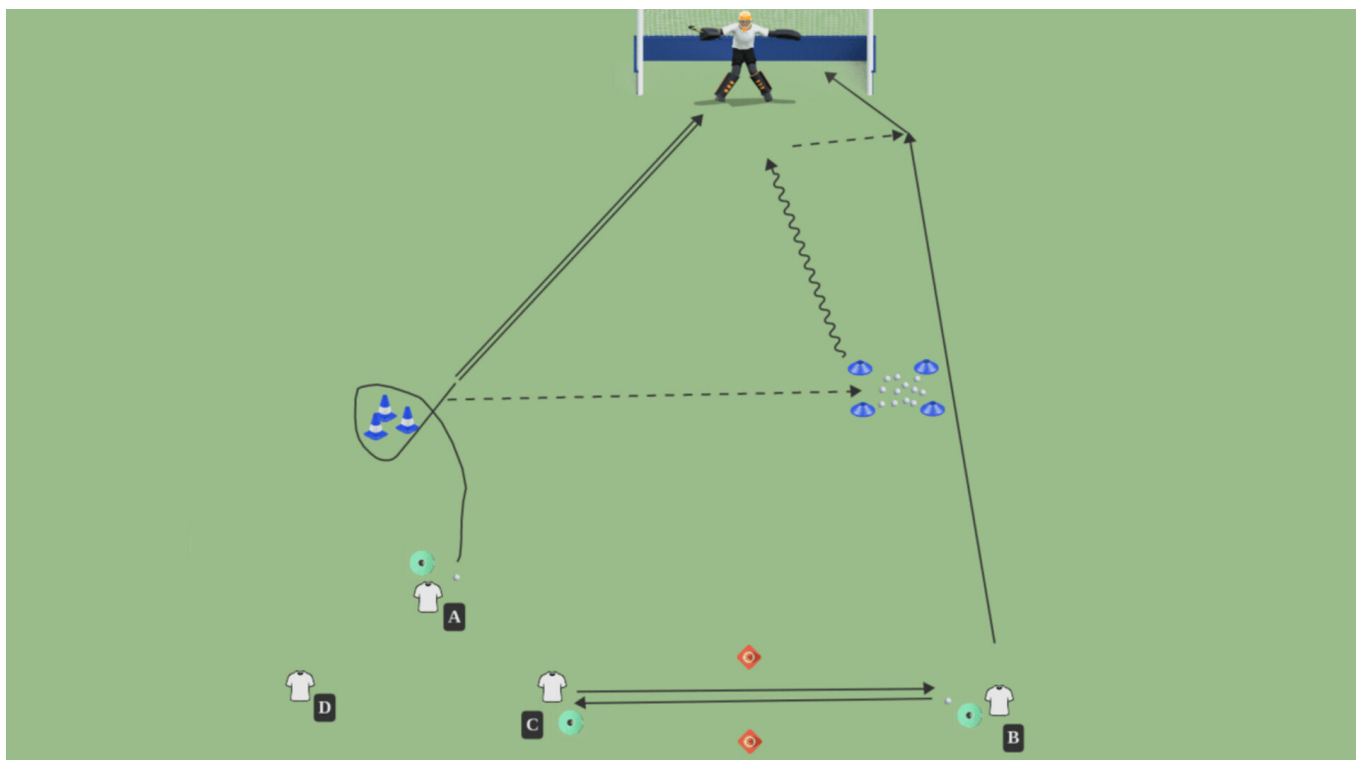
Inhaltsverzeichnis

- Variantenreich abschliessen
- Schiessbude
- 2:1 im Schusskreis
- 3:1 gewinnt
- Speedline-Spiel
- Überzahl schafftts!



Variatenreich abschliessen

Die Spieler/innen können die richtigen Torschusstechniken situationsangepasst anwenden.



A dribbelt um die Kegel und schießt aufs Tor. Anschliessend läuft A zum Balldepot, nimmt einen zweiten Ball und geht ins 1:1 gegen den/die Torwart/in. Den dritten Ball spielt B zu A zum Tip-in oder zum Blocken ins Tor. Danach nimmt A den Platz von B ein, der/die zuvor mit C so lange passt, bis A den dritten Ball zum Tip-in bzw. zum Blocken fordert. Alle rücken eine Position weiter.

einfacher

- Ohne den dritten Ball spielen
- B und C: so lange passen, bis A die Position von B übernimmt

schwieriger

- Beim dritten Ball eine/n Verteidiger/in einsetzen
- 2:1 in der 9-Meter-Zone spielen

Key Points

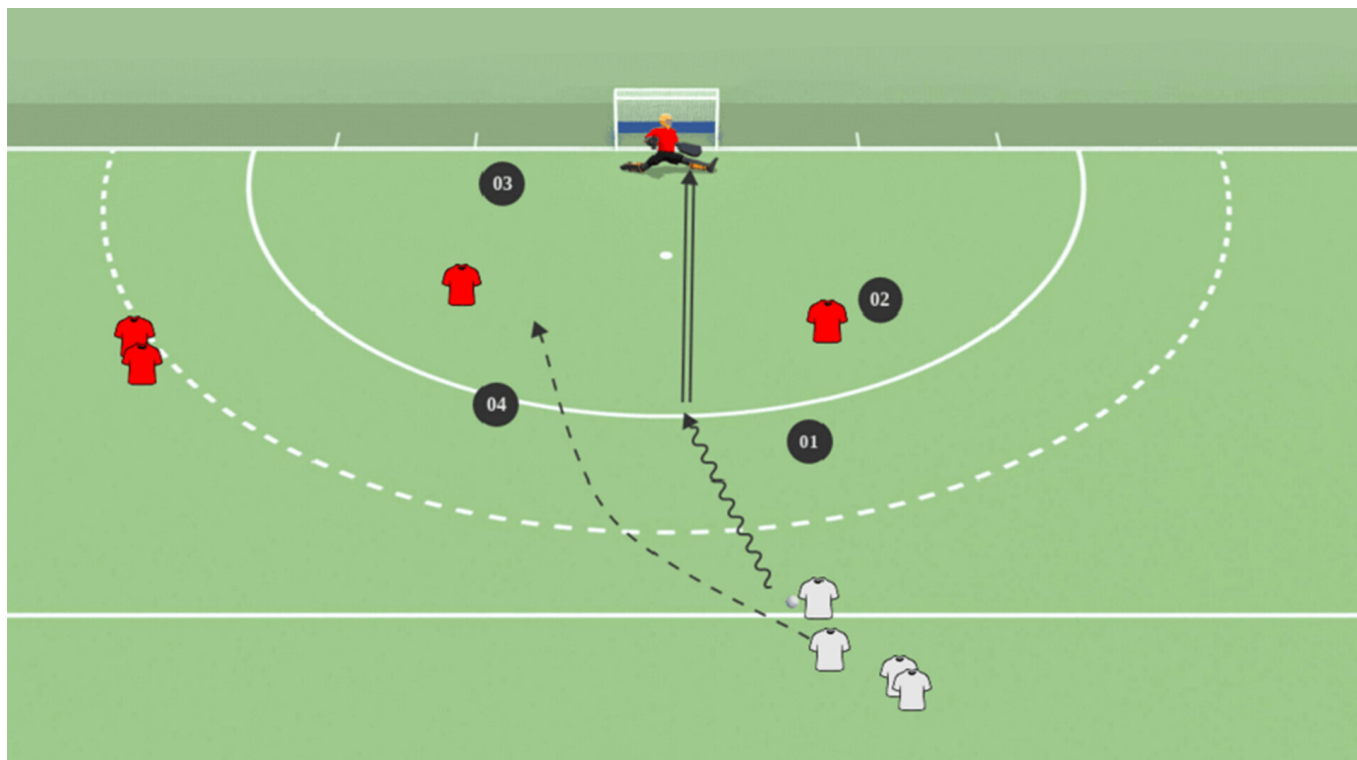
- Kurzhandgriff, Slap Shot oder Direktabnahme richtig einsetzen
- Schnellen Abschluss suchen

Entwicklungsfragen

- Wie schaffts du es, aus unterschiedlichen Positionen Tore
- Wie kommst du schnell zum Abschluss?

Schiessbude

Die Spieler/innen können links und rechts platziert schießen und die Abpraller verwerten.



Zwei rote Verteidiger/innen A und B stellen sich im Kreis auf und lassen den/die Angreifer/in C schießen. Angreifer/in D läuft parallel zu C in den Kreis. Prallt der Schuss in den Kreis zurück, gehen die Verteidiger/innen und beide Angreifer/innen auf den Rebound; Weiss sucht den erneuten Torschuss, während Rot den Ball aus dem Kreis treibt. Die Aktion endet mit dem zuletzt gespielten Ball; dieses Team bleibt im Kreis.

Gelingt Weiss auf den Abpraller kein Tor, wechseln die Mannschaften ihre Rollen. Weiss stellt zwei Verteidiger/innen im Kreis und Rot greift an.

einfacher

- Nur mit einem/einer Verteidiger/in im Kreis spielen

schwieriger

- Eine/n zusätzliche/n Verteidiger/in einsetzen

Key Points

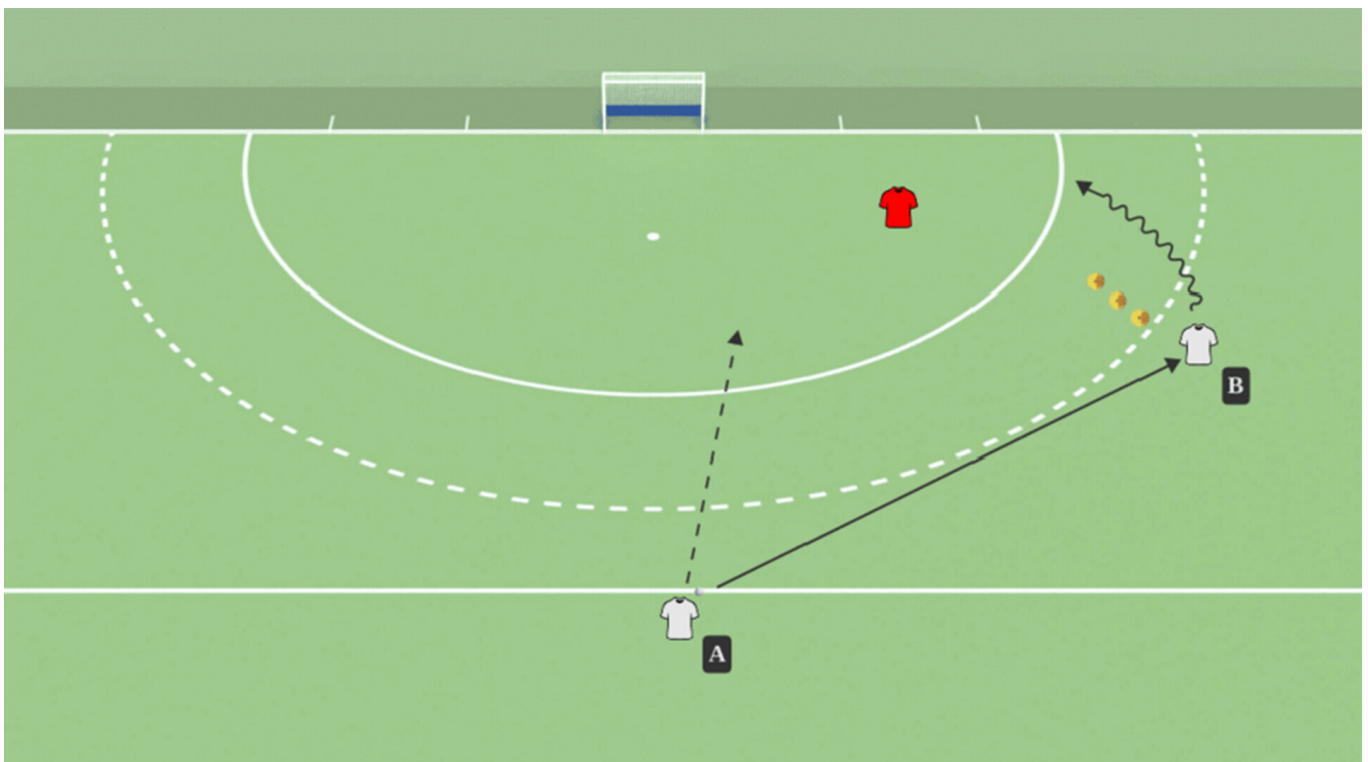
- Situationsgerecht und gezielt schiessen
- Schnell auf den Abpraller reagieren

Entwicklungsfragen

- Warum kann der/die Torhüter/in deine Schüsse abwehren?
- Wie konntest du die Abpraller verwerten?

2:1 im Schusskreis

Die Spieler/innen können eine 2:1-Situation im gegnerischen Schusskreis erfolgreich abschliessen.



A spielt auf B an der Aussenseite des Kreises, so dass diese/r parallel zur Grundlinie in den Schusskreis eindringen kann. A geht mit und positioniert sich in Position 90 Grad oder am langen Pfosten, um gegen Rot im 2:1 zu punkten.

einfacher

- Weiss: im 3:1 spielen lassen

schwieriger

- Weiss bleibt im Kreis und spielt mit der nachfolgenden 2:1-Gruppe als 4:2 zu Ende

Key Points

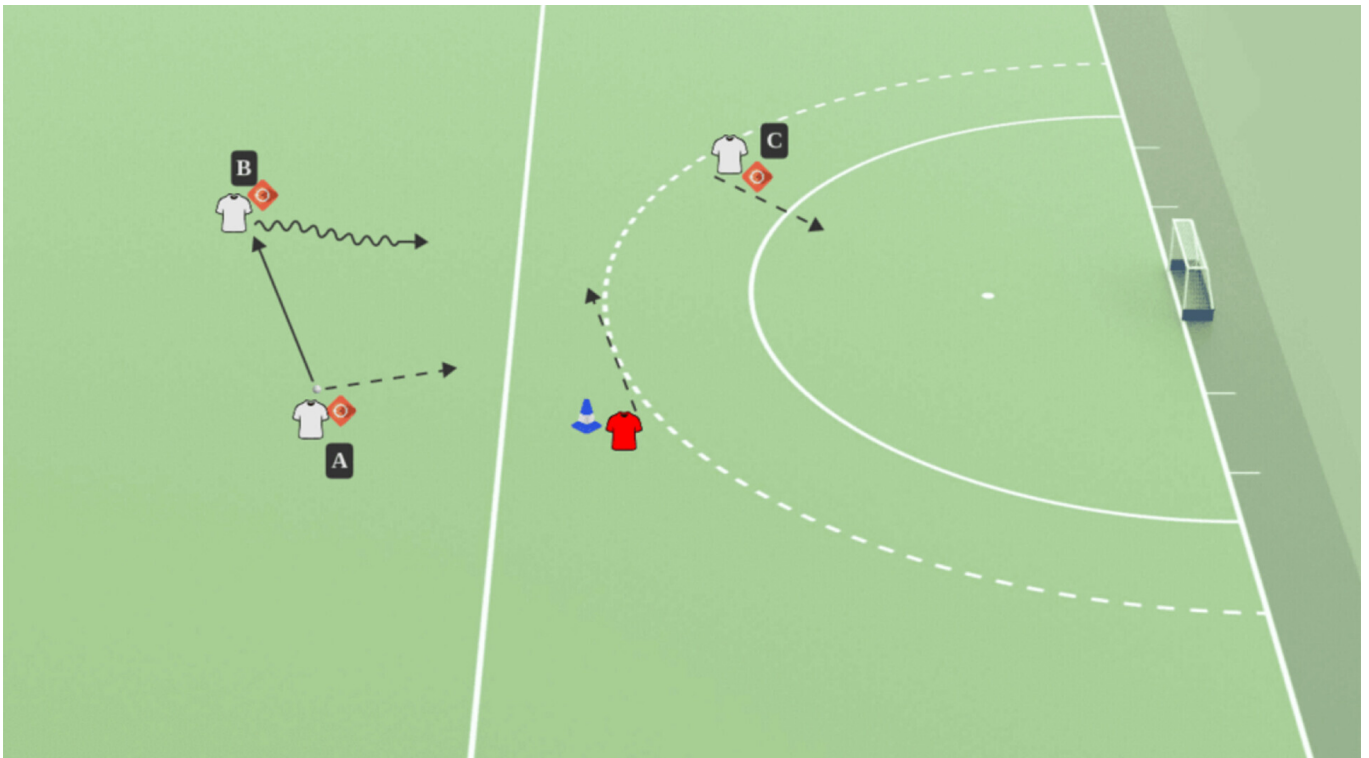
- Ballführende/r ausserhalb der Reichweite des Gegners/der Gegnerin spielen
- Sich 90 Grad vom langen Pfosten in Torschussposition anspielbar platzieren

Entwicklungsfragen

- Wie bist du am besten anspielbar?
- Wo bietest du dich im 2:1 für den Torabschluss an?
- Wie verhältst du dich als Verteidiger/in?

3:1 gewinnt

Die Spieler/innen können Breite und Tiefe herstellen und den zweiten Pass kontrolliert spielen.



A, B und C von Weiss spielen gegen eine/n rote/n Spieler/in. A geht mit dem Ball auf den/die Verteidiger/in zu, während B in der Breite und C in der Tiefe anspielbar sind. Die Angreifer/innen versuchen erfolgreich abzuschliessen.

einfacher

- Ohne Verteidiger/in mit Betonung auf Breite, Tiefenposition und zweiten Pass spielen

schwieriger

- Spielfläche verkleinern

Key Points

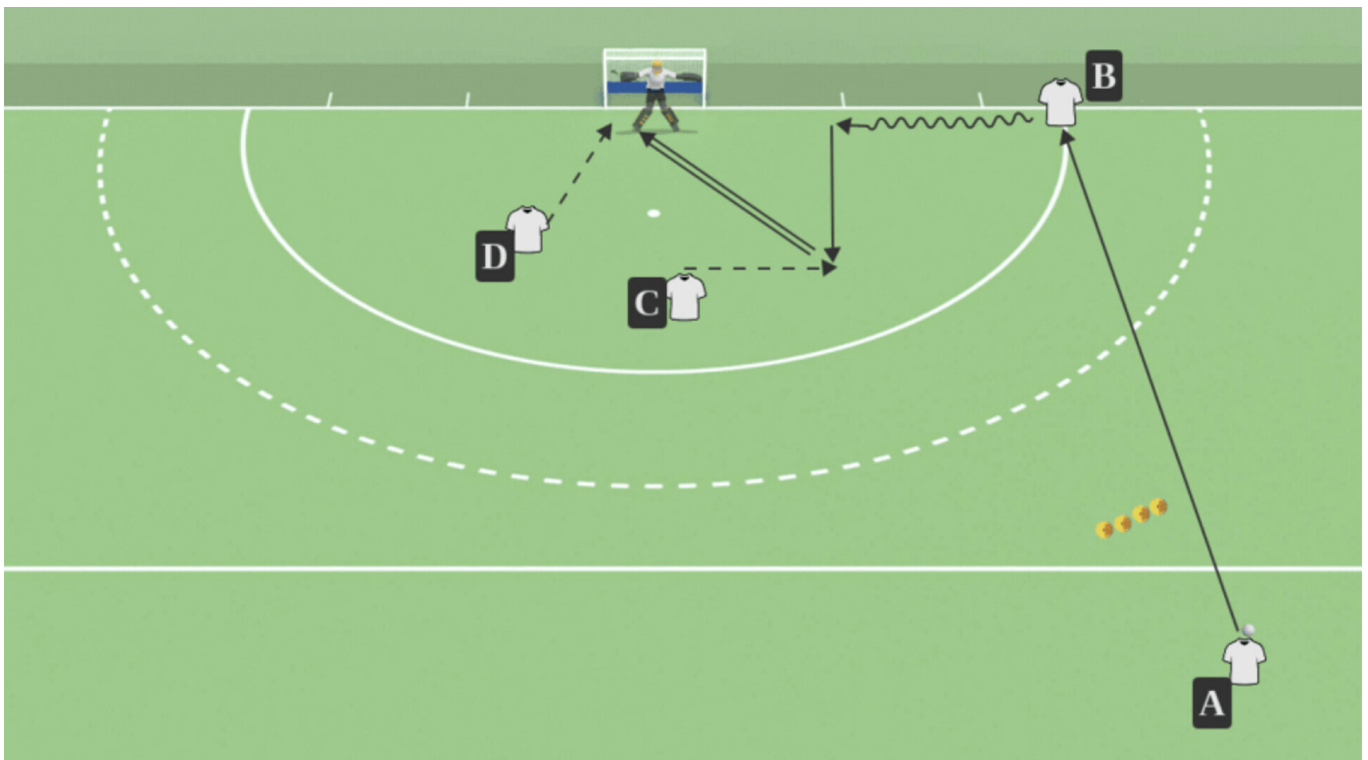
- Für Breite und Tiefe richtig positionieren
- Zweite Aktion auslösen
- Mit der ersten Aktion den/die Gegner/in ausspielen

Entwicklungsfragen

- Was tust du, wenn der Ball nicht bei dir ist?
- Was musst du berücksichtigen, damit du anspielbar bist?
- Wie kann der/die Ballführende den/die Verteidiger/in zum Handeln zwingen?

Speedline-Spiel

Die Spieler/innen können mit der richtigen Technik aus den entsprechenden Zonen schiessen.



A passt zu B in der T-Zone; diese/r dribbelt nach der Ballannahme parallel zur Grundlinie gegen das Tor und sucht den Blickkontakt mit C und D. C erwartet in der 90-Grad-Position den Rückpass von B und schliesst sofort ab, während D in Lauerposition am zweiten Pfosten anspielbar ist.

einfacher

- C und D auf ihren Positionen bereitstehen

schwieriger

- Verteidiger/innen einsetzen

Key Points

- Ball vor den rechten Fuss setzen
- Rechte Hand unten halten
- Kopf heben und Blick vom Ball lösen

Entwicklungsfragen

- Warum ist es sinnvoll, sich im 90-Grad-Winkel anzubieten?
- Wann sollst du am zweiten Pfosten stehen?
- Hast du als Ballführende/r deine beiden Mitspieler/innen im Blick?

Überzahl schafft!

Die Spieler/innen können Überzahlsituationen herstellen.



Ein/e Passgeber/in spielt einem/einer Spieler/in von Team Weiss einen Ball zu. Diese verteidigen den Ball in ihrem markierten Feld gegen zwei Spieler/innen von Team Rot. Nach Balleroberung spielt Rot wieder zum/r Passgeber/in. Diese/r passt den Ball ins andere Feld nach aussen, wo wieder ein 3:2 entsteht. Auf Kommando dürfen alle eingreifen und das Spiel in einem 6:4 mit Torabschluss zu Ende spielen.

einfacher

- Mit 2:1 starten, dann mit 4:2 fortfahren

schwieriger

- Mit 2:1 starten und mit 6:4 über das halbe Spielfeld erweitern

Key Points

- Give and go spielen
- Aktiv zum Ball bewegen (Ball fordern)
- 2:1 suchen (als Mitspieler/in anspielbar sein)

Entwicklungsfrage

- Wie gelingt es euch, eine Überzahl zu schaffen?

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