

Landhockey – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Raum beherrschen und geschickt Bälle erobern

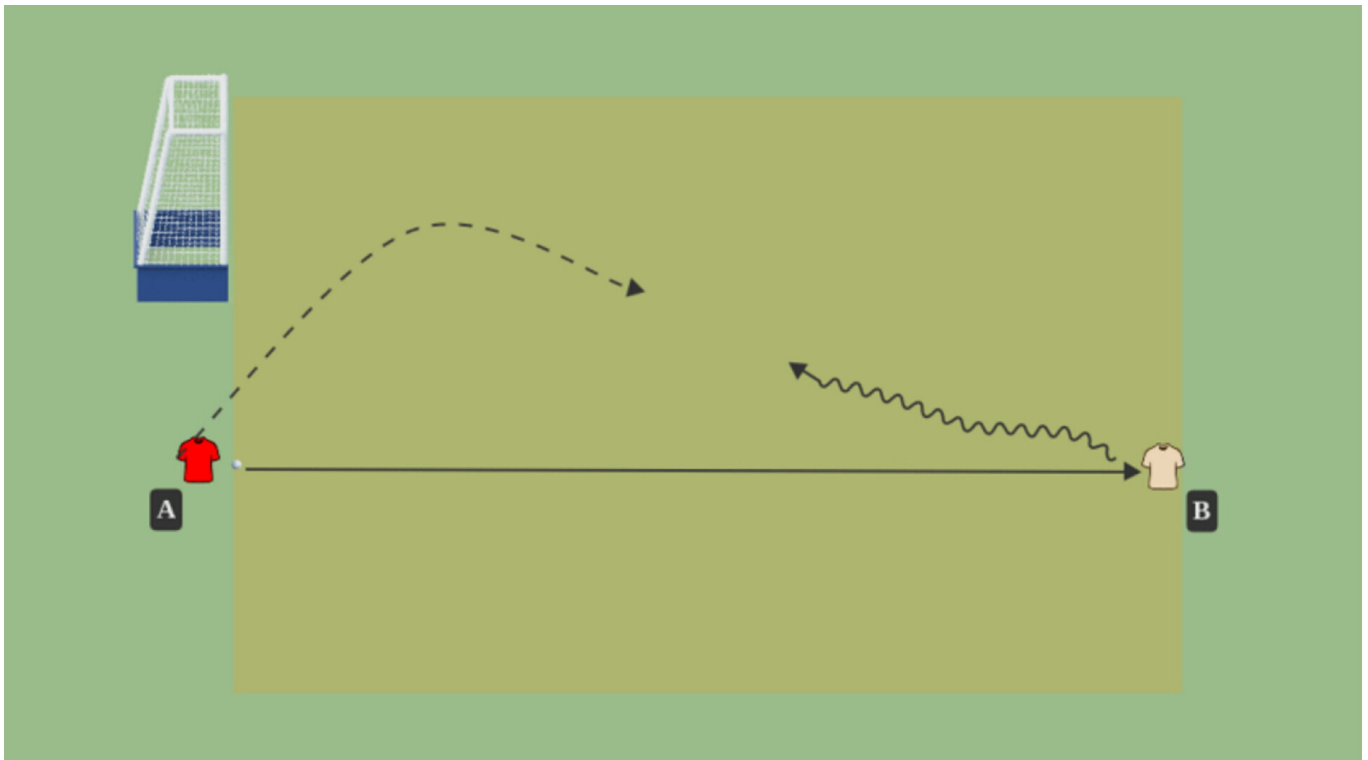
Die Spielerinnen und Spieler agieren kompakt, ballorientiert und ruhig. Sie nehmen den Ball, den Raum, die Mitspielerinnen und -spieler sowie die Gegnerinnen und Gegner wahr und schliessen Passwege erfolgreich. Sie besetzen die Ball-Tor-Linie und sichern sich gegenseitig ab. Die Spielerinnen und Spieler versuchen, die Pässe der Gegenspielerinnen und -spieler abzufangen, indem sie diese überholen oder sich im Dreieck geschickt stellen. Mit variantenreichen defensiven Standards minimieren sie die Torausbeute des gegnerischen Teams.



Abbildung: Landhockeysprache

Vorhanddiktat

Der/die Verteidiger/in kann dem/der Gegner/in seine/ihre Vorhandseite aufzwingen.



Verteidiger/in A spielt den Ball zu Angreifer/in B und positioniert sich so, dass er/sie gegen B mit der Vorhand verteidigen und B nach aussen lenken kann.

einfacher

- A vor dem Tor positionieren

schwieriger

- A auf gleicher Höhe wie B starten

Key Points

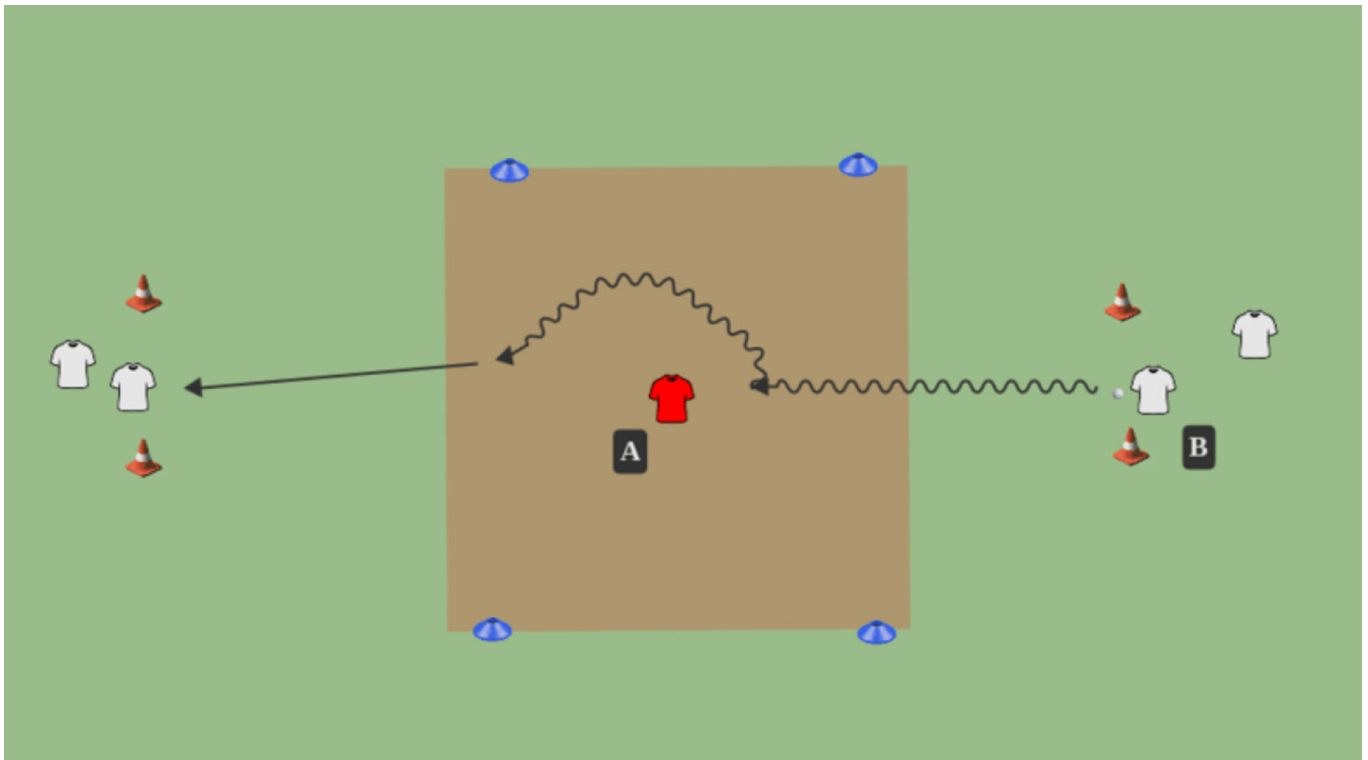
- Beim Verteidigen den linken Fuss nach vorne stellen und die linke Schulter zum/zur Gegenspieler/in ausrichten
- Rückhandseite mit dem Körper abschirmen
- Schlägertäuschungen einsetzen

Entwicklungsfrage

- Worauf achtest du um im 1:1 erfolgreich zu sein?

Aussenrum

Der/die Verteidiger/in kann dem/der Gegner/in seine/ihre Vorhandseite aufzwingen.



A bewegt sich frei im markierten Bereich. Er/sie versucht, den/die mit dem Ball durchbrechende/n B auf seine Vorhandseite zu zwingen, B nach aussen abzurängen und ihm/ihr den Ball abzujagen.

einfacher

- B bis zum Ballverlust in der Zone bleiben

schwieriger

- Mit zwei Verteidigern/Verteidigerinnen spielen, um die Gegner/innen nach aussen abzurängen oder den Ball zu erobern

Key Points

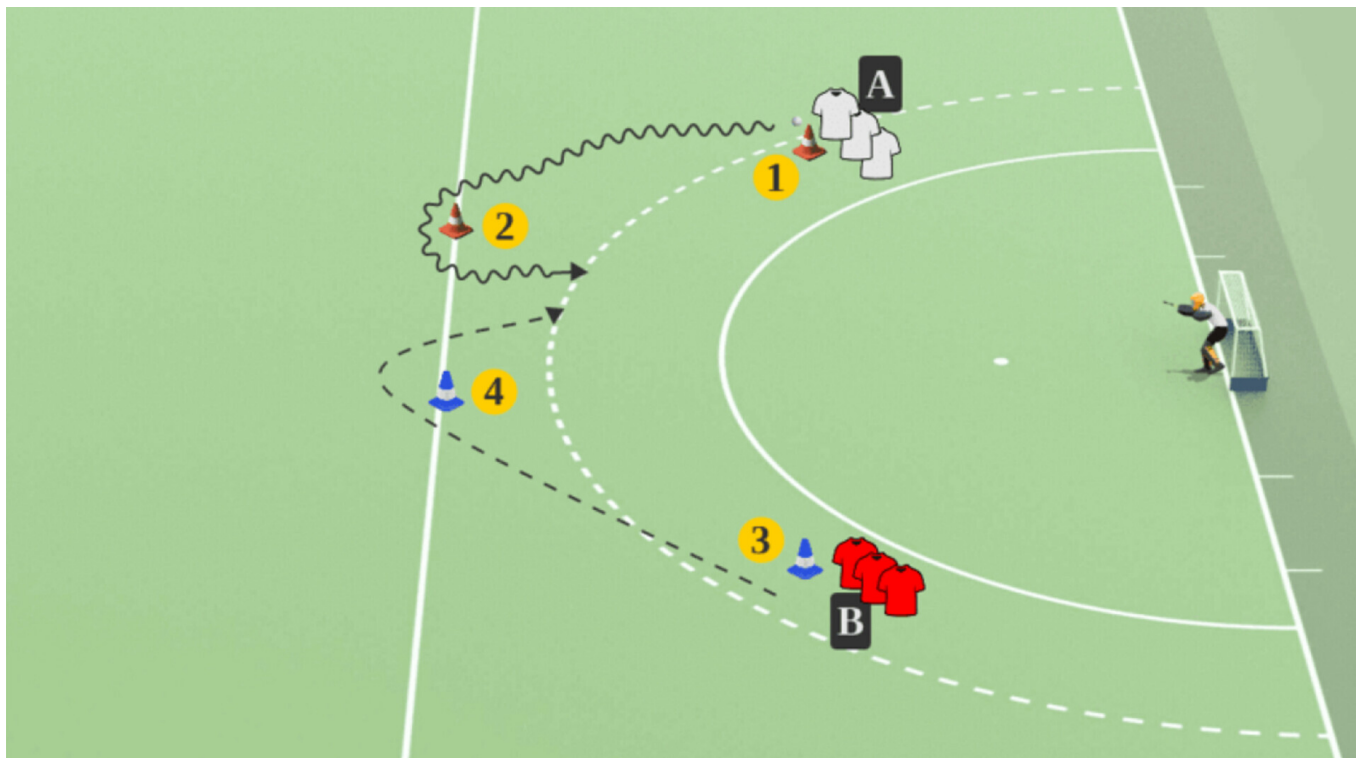
- Beim Verteidigen den linken Fuss nach vorne stellen
- Die linke Schulter zum/r Gegenspieler/in ausrichten und Schlägertäuschungen einsetzen

Entwicklungsfragen

- Wie kannst du den/die Angreifer/in auf deine starke Vorhandseite zwingen?
- Was machst du, wenn der/die Angreifer/in über deine Rückhandseite kommt?

Starke Seite – schwache Seite

Die Spieler/innen können die Gegner/innen nach aussen abdrängen.



Weiss A startet mit dem Ball bei Kegel 1, umrundet 2 und versucht, ein Tor zu erzielen. Rot B sprintet von Kegel 3 los, umrundet 4 und verteidigt das Tor. Rot B passt seine Laufrichtung an die Aktion von Weiss A an und zwingt ihn/sie auf seine Vorhandseite.

einfacher

- Laufstrecke von Rot verkleinern

schwieriger

- Im Spiegelbild durchführen (mit der Vorhand die Innenseite abschliessen)

Key Points

- Reichweitenabstand einsetzen
- Verteidiger/in bestimmt Aktion (Timing)

Entwicklungsfragen

- Warum lässt du dich ausspielen?
- Wie kannst du viele Bälle erobern?

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