

„Nicht im Ballbesitz“

Part of Erasmus+ HC Den Bosch

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Raoul Ehren

Headcoach HC Den Bosch Ladies hockey team (seit 2009) und Headcoach U21 Ladies Team of The Netherlands - HC Den Bosch Ladies gewannen 19 Titel in 21 Jahren und haben aktuell 10 Teamspieler

Raoul überraschte die Gruppe mit seinen Einstiegsworten "wir überlassen den Ball immer dem Gegner und starten dann damit unsere Chancen zu entwickeln – und unsere Tore ..." – Fragezeichen in den Augen der Teilnehmer! In den nächsten 45 Minuten erklärte er uns sein Verständnis von "nicht im Ballbesitz" und argumentierte, dass es einfacher ist, Tore aus Pressing-Situationen zu erzielen anstatt einen Angriff von hinten heraus aufzubauen in einer 11 vs 11-Situation.

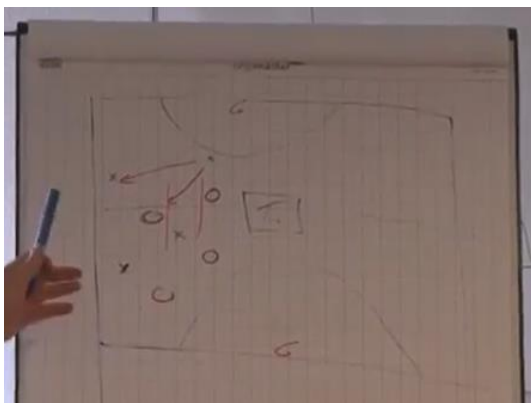
Einige Schlüsselemente aus seiner Sicht:

- Es ist wichtig, dass 11 Spieler am Feld miteinander arbeiten – wenn ein Ball an einem Spieler vorbeigespielt wird, muss dieser Spieler sofort nach hinten arbeiten um allen anderen zu helfen – alle helfen zusammen – wir wollen immer 2-3 Damen um den Ball haben. Auch Stürmer müssen verteidigen. Zuerst geht es ums Verteidigen – dann ums Tore schießen.
- Wenn wir den Ball haben, dann ist die wichtigste Aufgabe sofort den Pass zu spielen – der 1. Pass ist der wichtigste, es muss der richtige Pass sein! Wenn wir zuerst mit dem Ball laufen und dann erst aufschauen ist es meist zu spät! Wir wollen den 1. Pass direkt nach vorne spielen können.
- Ballbesitz ist mir egal – ich will so schnell wie möglich Tore schießen! In 1-2-3 Sekunden im Schußkreis sein – dann haben wir große Chancen zum Erfolg zu kommen!
- Wenn der Gegner den Ball hin und her passt, dann müssen sich 10 Damen wie ein gemeinsames großes Abwehrschild bewegen. So als wäre jeder Spieler mit dem nächsten Spieler mit einem Band verknüpft, dass 5-6 Meter lang ist.
- Je höher der Druck, desto mehr Fehler macht der Gegner.

Mit zahlreichen Video-Clips erklärte er verschiedene Pressing-Systeme – wie z.B.

- „Full press“ mit Diamant (Aufstellung der letzten 4 Spieler) oder
"Halbfeld mit 4 press" (wichtigstes Element ist die Bildung von Dreiecken)

Er referierte auch über den Trainingsprozess und gab einige Beispiele wie Den Bosch Ladies Spielsituationen trainieren und meinte "unsere physische Fitness erledigen wir am Platz – mit Ball und Schläger und dem intensiven Üben von solchen Spielsituationen ..."



T = Trainer, 3 Verteidiger, 4 Stürmer – die Damen brauchen 8 bis 9 sec. um auf das Tor zu spielen, dann werfe ich den nächsten Ball und dann noch den dritten. Also 30 sec. und dann Pause. Dann ist die andere Seite und die 2. Gruppe dran. Jede Seite 30 sec Spiel – 30 sec Pause.

Wir trainieren eine Menge an verschiedenen Variationen aus solchen Spielsituationen. Der Ball startet von unterschiedlichen Positionen – manchmal hat der Verteidiger den Ball, manchmal der Stürmer. Ein wichtiges Element – mir ist eine "saubere" Attacke wichtig – kein Foul!

Mehr Information in Vorbereitung als Präsentation (ppt) ...

Interessante weitere Information zur Thematik:

- Art of pressing <http://www.fieldhockeyforum.com/threads/the-art-of-pressing.43884/>
- <https://de.slideshare.net/DerekPappas/field-hockey-pressing>