

„Ich habe einen Traum, dass wir uns eines Tages erheben werden von unseren Plätzen vor Begeisterung über unseren Sport, statt zu erblinden. Ich habe einen Traum, dass eines Tages Attraktivität und Dynamik zu Schwestern des Erfolges werden, statt bestraft zu werden. Ich habe einen Traum, dass eines Tages Spiele durch Dynamik und Kreativität gewonnen werden, statt durch Fehlervermeidung. Ich habe einen Traum, dass alle Menschen zumindest so gleich geschaffen sind, dass sie diesen Traum mitträumen, statt zu verzagen.“

DHB-Nachwuchskonzeption

PR lymp 2024

Leitlinien, Spielphilosophie und Trainingsprinzipien

Die DHB Nachwuchskonzeption **PR lymp 2024** orientiert sich an dem DHB Leitbild für den Leistungssport und seinen Nationalmannschaften:

Die deutschen Hockey-Nationalteams begeistern weltweit mit dem Menschen im Mittelpunkt durch eine faire, attraktive und erfolgreiche Spielweise und schaffen dabei besondere Momente die Bleiben.

Die DHB Leitlinien für eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit

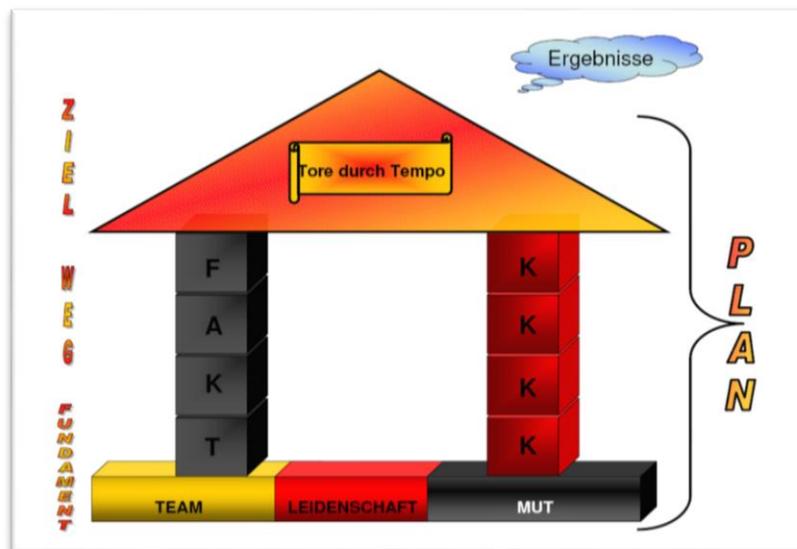
Ziel ist es die Organisation des gesamten DHB Sichtungs- und Ausbildungssystems so zu optimieren, dass über die Entwicklung von Nachwuchstalenten der Gewinn von Medaillen bei Olympischen Spielen und damit die Zugehörigkeit zur Weltspitze mit erhöhter Wahrscheinlichkeit abgesichert werden kann. Wir sind überzeugt davon, dass wir den Erfolg bei Weltturnieren wahrscheinlich machen, wenn sich die Nachwuchsarbeit in den Jugendnationalmannschaften daran ausrichtet unsere Talente stärkenorientiert und vielseitig zu mündigen Menschen auszubilden die eigenverantwortlich entscheiden.

Wir bilden **mündige** Menschen aus, die ihre **Stärken** kennen, vielseitig ausgebildet sind und **selbstverantwortlich** Handeln.

Unsere Nationalspieler sind stolze Amateursportler und verfolgen als solche aktiv eine duale Karriere. Als Amateur üben sie ihren Sport im Gegensatz zum Profi aus Liebhaberei aus ohne einen Beruf daraus zu machen. Sie sind Liebhaber unserer Sportart.

Mit dualer Durchsetzungskraft spielen wir Hockey mit Herz mit der Bereitschaft für das Besondere in der Weltspitze.

Das Trainingsprogramm der DHB Nationalmannschaften entwickelt sich dabei vor dem Hintergrund dieses Selbstverständnis und aus den sportlichen Kompetenzen eines Nationalspielers mit dem Ziel die verschiedenen Phasen des Hockeyspiels attraktiv und erfolgreich nutzen zu lernen. Man stelle sich dabei das Spiel mit seinen unterschiedlichen Spielphasen und Bausteinen als ein olympischen Hockey-Tempel vor. Das Dach dieses Hockey-Tempels steht dabei symbolisch für das übergeordnete Ziel: Tore schießen. Es wird dabei von zwei Säulen getragen, die im übertragenden Sinne für den Weg zum Ziel stehen:



Die (schwarze) Spielaufbau-Säule und die (rote) Konter-Säule. Diese Säulen stehen für die beiden Spielphasen Ballbesitz und Balleroberung. Mannschaften die erfolgreich und attraktiv spielen, nutzen beide Spielphasen um Tore zu schießen, indem sie je nach Ballbesitz gekonnt aufbauen oder gekonnt kontern. Die Wege (Konter, Aufbau) zum Ziel (Tore) durchlaufen im Normalfall verschiedene Etappen. Sowohl die Spielaufbau-Säule, als auch die Konter-Säule setzen sich demnach aus verschiedenen Bausteinen zusammen.

Die Spielaufbau-Säule und ihre Bausteine:

Ein gekonnter, temporeicher Spielaufbau verläuft nach dem FAKTOR-Prinzip. Der Angriff braucht einen **FRÜHEN** Auftakt und einen direkten **ANSCHLUSS** und will darauf aufbauend zielstrebig in den **KREIS** und konsequent ins **TOR** kombiniert werden.



Die Spielaufbau-Säule:

Ein früher Auftakt steht hierbei für eine schnelle Spieleröffnung, soll gleichzeitig aber Hektik verhindern! Nichts ist unattraktiver und gleichzeitig erfolgloser als hektische Aktionen. Ziel ist es also den Angriff so **FRÜH** wie *möglich* zu eröffnen.

Um das so entstandene Tempo im Angriff zu halten (oder sogar zu beschleunigen) ist die Anschlussaktion gefragt. Dieser zweite Baustein der Spielaufbau-Säule verlangt die Vororientierung (möglichst aller) Spieler und Spielerinnen. Erfolgt die Orientierung nach möglichen Anschlüssen **VOR** der Aktion, lässt sich der früh eröffnete Angriff mit der **ANSCHLUSS**aktion reibungslos fortsetzen. Das Spiel beginnt zu fließen (Flow-Hockey). Diesen Spielfluss gilt es in Richtung (gegnerischen) **KREIS** zu kanalisieren. Der dritte Baustein der Spielaufbau-Säule betont daher die Bedeutung des Eindringens in den Kreis. Vielen Angriffen fehlt die Zielstrebigkeit Richtung Tor. Gleichzeitig wird das Torzentrum immer als erstes verteidigt, sodass der direkte Weg zum Tor oft versperrt ist. Teilziel ist es also zunächst in den Kreis einzudringen, bevor von dort das **TOR** erzielt wird.

Konter-Säule und ihre Bausteine:

Gerade wenn der Gegner den Ball hat, lassen sich daraus gut Tore erzielen. Genau wie in der Aufbau-Säule, soll auch in der Konter-Säule das Tempo im Konterhockey für die nötige Unordnung in der gegnerischen Defensive sorgen. Dieses Tempo entsteht durch das **4K**-Prinzip. Aktives **KANALISIEREN**, geschicktes **KLAUEN** mit sofortigem **KONTERN**, zielstrebig in den **KREIS** und konsequent ge**KILLT**.



Die Konter-Säule:

Die Voraussetzung für einen erfolgreichen Konter ist natürlich zunächst die erfolgreiche Balleroberung. Eine erfolgreiche Balleroberung will jedoch wiederum gut vorbereitet sein. Der erste Baustein zu einem erfolgreichen, weil schnellen Konter, basiert auf der aktiven **KANALISIERUNG** in einen Opferraum oder auf einen Opferspieler, in dem oder bei dem der Ball geklaut und möglichst gleichzeitig – durch einen schnellen ersten Pass – in den Konter gespielt wird. Der zweite, wesentliche Baustein für einen erfolgreichen Konter liegt also im **KLAUEN um zu KONTERN**. Rollt der Konter, so gelten wieder ähnliche Bausteine wie in der Aufbau-Säule. Zunächst gilt es konsequent den **KREIS** zu suchen, einzudringen und im letzten Baustein den Konter auch im Tor unterzubringen, also ihn zu **KILLEN**.

Jeder dieser Baustein bietet eine eigene Baustelle auf der es viel zu verschönern gibt, aber immer vor dem Hintergrund und im Sinne des gesamten Tempels. Anders gesagt: Es gibt viele Etappen bis zur Ziel-(Tor)linie. Entscheidend ist es, auf diesem Weg nicht das Ziel (den Torerfolg) aus den Augen zu verlieren.

Wie oben schon diskutiert, besteht das Spiel aus einem Wechsel von Ballbesitz und Balleroberung. Unser Spiel besteht also aus zwei Phasen die sich ständig ablösen. DHB Trainer bedienen sich dabei 4 zentralen methodischen Trainingsprinzipien

➤ **DHB Trainingsprinzipien**

➤ **Beginne Dein Training mit der Zielübung (Komplex)**

Dadurch erhöht sich das Verständnis für anschließende „Vorübungen“. Korrekturen werden in einem Gesamtzusammenhang gedeutet. Trainer und Spieler sind mehr auf einem Level als vorher (Problem der Informationsassymetrie, weil der Trainer, der die Einheit von langer Hand geplant hat schon weiß, wo es hingehen soll/wird, die Spielerinnen aber nicht).

➤ **Wähle Übungsformen die spielnah sind**

Um durch Training das Spieltempo zu erhöhen, ist es wichtig, dass es bei Übungen Anschlusshandlungen gibt, um den Spannungszustand über mehrere Aktionen aufrechtzuerhalten. Daher sollten möglichst zwei Spielrichtungen integriert werden, um das Umschalten von Ballbesitz auf Balleroberung genauso zu trainieren wie andersherum.

➤ **Erzeuge Emotionen und Wettkampf**

Wenn immer etwas schnell gehen muss, laufen Prozesse emotional ab und nicht kognitiv. Die Intuition ist damit der Partner der überraschenden Dynamik. Und Intuition ist somit ein Schlüssel zur Entwicklung von Kreativität. Besonders wenn es uns gelingt im Training spielnahe Emotionen zu erzeugen, erhöht sich das Tempo und die Transfermöglichkeit

von Training in den Wettkampf: „Das nachhaltigste Lernen entspringt der unmittelbaren Erfahrung die sich in Kopf und Körper abspielt. Diese Einheit von Körper und Geist ist von zentraler Bedeutung für den Lernerfolg (Nonaka & Takeuchi, 1994: 19). Nur wer wirklich gewinnen will, zieht alle Register.

➤ **Lobe den Versuch, nicht sein Ergebnis**

Wenn es darum geht Bewegungsabläufe auf höchstem Tempo durchzuführen, um diese auf dem höchsten Tempo schrittweise zu stabilisieren, ist eine hohe Fehlerquote vorprogrammiert. Da erscheint es wichtig, die gute Dynamik einer durchgeführten Aktion „höher“ zu bewerten, als seine Sauberkeit.

Von diesem leistungssportlichen Leitbild leitet die DHB Nachwuchskonzeption seine Richtlinien für eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit ab. Die DHB Landessichtung als zentraler Bestandteil des DHB Sichtungs- und Ausbildungssystems ist aufgeteilt in die Abfrage der verschiedenen Leistungs- und Erfolgsfaktoren des Hockeyspiels und verkörpert damit Sichtungs- und Entwicklungsgedanke in Einem.

Das Trainingsprogramm der DHB Landessichtung entwickelt sich dabei aus den sportlichen Kompetenzen eines Nationalspielers mit dem Ziel die verschiedenen Phasen des Hockeyspiels attraktiv und erfolgreich nutzen zu lernen. Die DHB Kompetenzmatrix beinhaltet dabei folgende Leistungsfaktoren:

Die DHB Kompetenzen für Nationalspieler

Leistungsfaktor	Kategorie	Unterkategorie
Kondition	Sprint	30m
		Richtungswechsel
	Ausdauer	
	Beweglichkeit	Risikoprofil der Spieler testen
Koordination	Kopplungsfähigkeit	Wendigkeit
	Orientierungsfähigkeit	Reaktionsfähigkeit
		Handlungsfähigkeit
Technik	Ballbeherrschung	Ballannahme, Ballabgabe, Ballführung
	Torschuss	Technik
		situative Anwendung
		Trefferbild
		Nachschussverhalten
Umspielen	Offensiv	

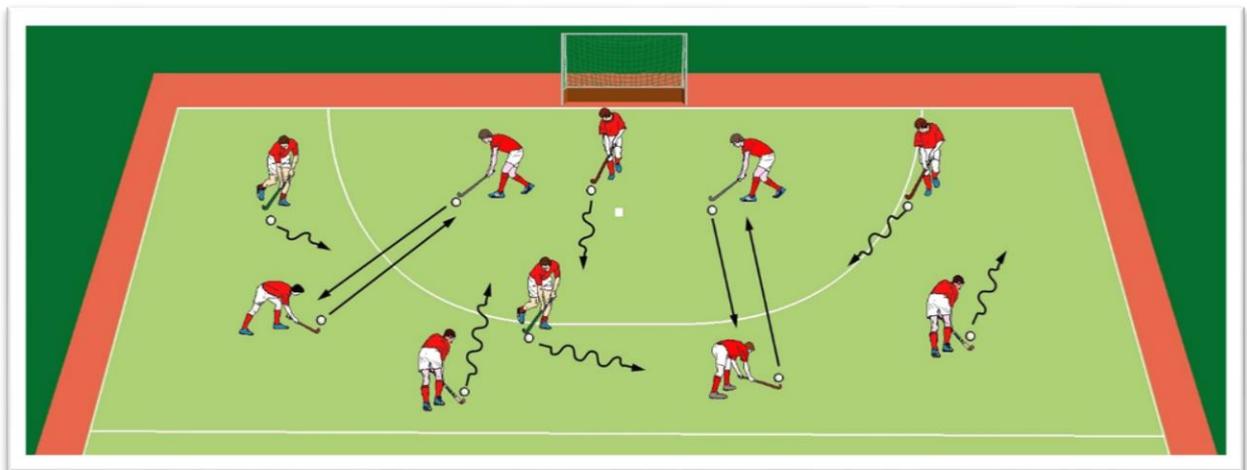
		Defensiv
		Tempo
		Anschlussbehandlung
	Abwehrtechniken	gezielte Technikanwendung
		Abwehrverhalten (indivi. + Gruppe)
		Anschlussbehandlung
Taktik	Freilaufen/Stellungsspiel	
	Entscheidungsverhalten	
	Coaching	
	Vororientierung	
Psyche	Motivation	Zielstrebigkeit/Wille
	Selbststeuerung	Umgang mit Drucksituationen
		Umgang mit Coaching
	Soziale Interaktion	Körpersprache/Kommunikation

Die DHB Landessichtung

Abgeleitet aus dem leistungssportlichen Leitbild und den Leistungsfaktoren entwickelt sich das folgende Trainingsprogramm für die Landessichtung und das Talenttraining in den Landesverbänden.

➤ **Schwerpunkt Ballbeherrschung**

1. Wer beherrscht hier wen

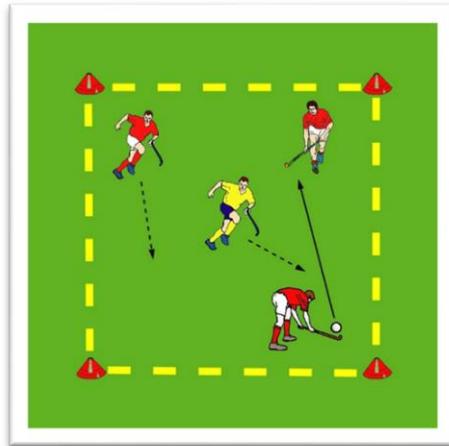


Organisation:

Jeder Spieler hat einen eigenen Ball. Alle Spieler befinden sich in einem Viertel. Sobald das Startzeichen ertönt, ist die Aufgabe mit verschiedenen vorher festgelegten Passtechniken (Druckpass, dann Schrubber, zuletzt der Schlag) die Bälle im abgestimmten Timing zu passen, sodass kein Ball das Viertel verlässt. Die Übung ist beendet, sobald ein Ball das Viertel verlässt oder nach 120 Sekunden.

Regeln: Ich gehe einem gepassten Ball maximal entgegen. Ich nehme flache Bälle direkt weg vom Punkt der Ballannahme. Ich stoppe springende Bälle im stabilen Stand.

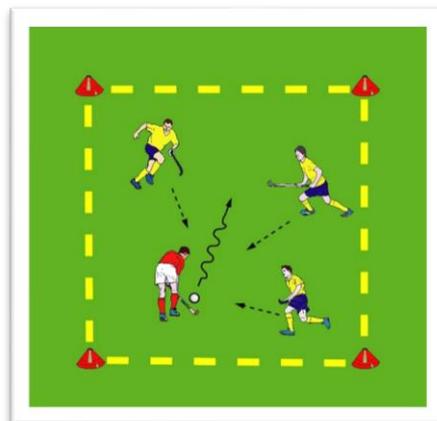
2. Hockey-Rondo



Organisation:

Ein Quadrat mit Hütchen aufstellen. Drei Stürmer, einer mit Ball und einen Verteidiger im Spielfeld aufstellen. Die Stürmer probieren den Ball innerhalb des markierten Spielfelds zu kontakten. Wenn der Verteidiger den Ball mit der richtigen Schlägerseite berührt, wird der Stürmer, der den Fehler gemacht hat zum Verteidiger.

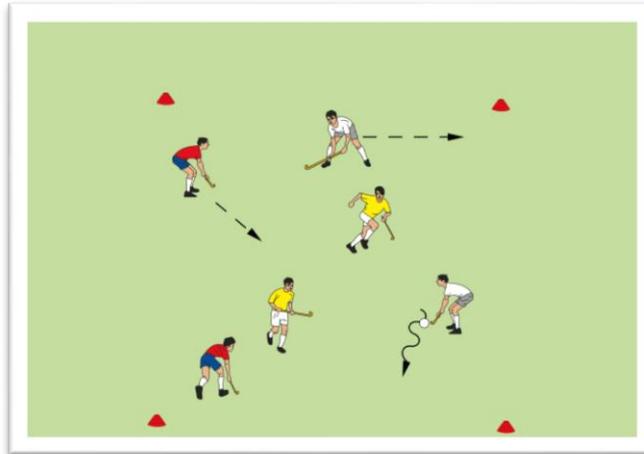
3. Behaupten und Eliminieren



Organisation:

Ein Quadrat mit Hütchen aufstellen. Drei Verteidiger und einen Stürmer mit Ball im Spielfeld aufstellen. Der Stürmer probiert den Ball gegen die drei Verteidiger zu behaupten. Der Stürmer kann einen Verteidiger "rausspielen", wenn dieser ein Foul begeht oder den Ball ins Aus spielt. Der Stürmer gewinnt, wenn er alle drei Verteidiger rausgespielt hat, bevor einer ihm den Ball abgenommen hat.

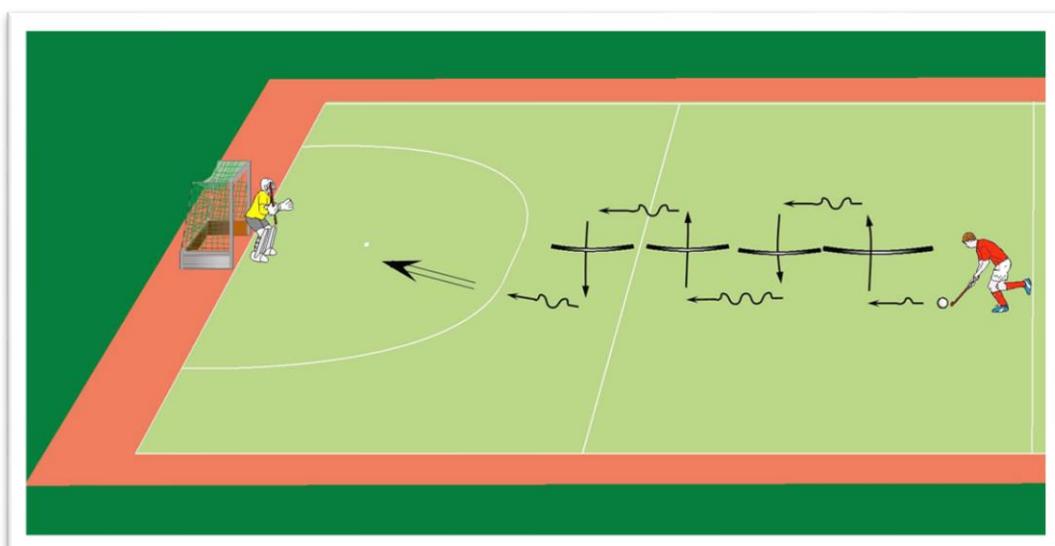
4. Gemeinsam organisieren



Organisation:

Es werden drei 2er-Teams eingeteilt, die jeweils in einem Viereck ein 4-2 spielen. Dabei bilden zwei Teams die 4er Mannschaft ein Team verteidigt. Die Verteidiger sollen sich so organisieren, dass sie den Ball rausklauen können oder den Gegner so unter Druck setzen, dass dieser den Ball ins Aus spielt. Damit wechseln diese beiden Teams das Angriffs- und Verteidigungsrecht und das verteidigende Team erhält einen Punkt. Die beiden Teams mit dem Angriffsrecht haben als Aufgabe eine bestimmte Anzahl an Pässen (5-10) teamübergreifend (also Team A zu Team B) zu schaffen, um einen Punkt zu bekommen.

5. 3D-Ballführung + Torschuss

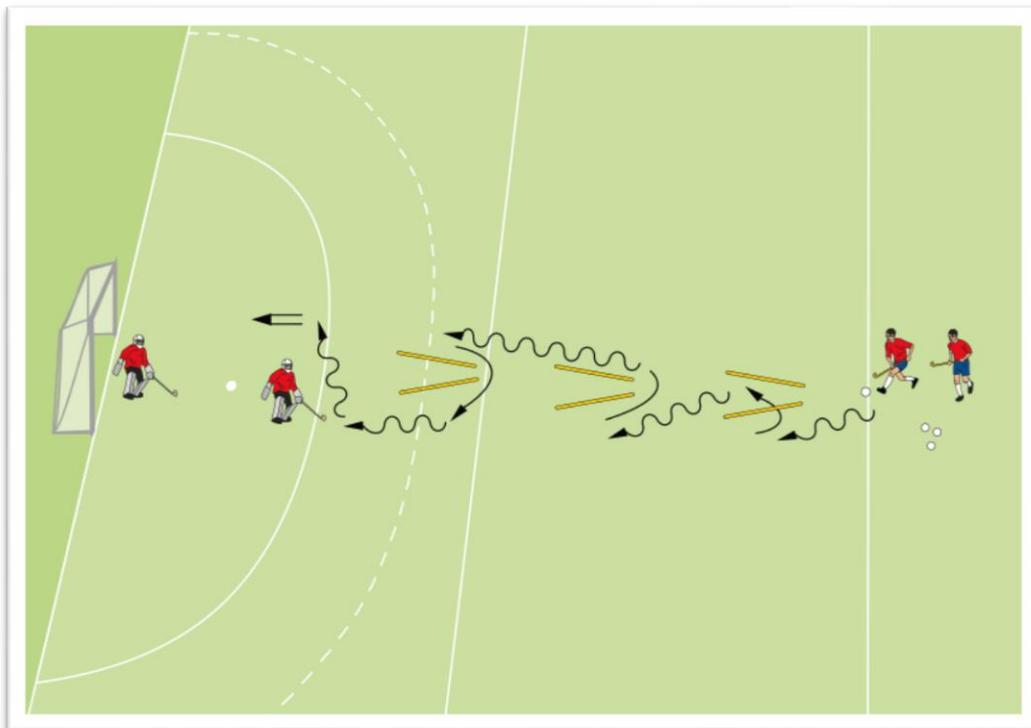


Organisation:

Bälle mit Tempo auch quer zur Laufrichtung über längs gelegte Stangen heppen, dotzen, schnicken. Torschuss mit der Argentinischen Rückhand oder der DeuVo möglichst AUF dem Schusskreisrand. Es steht immer ein Stürmer im Torraum der Torschüsse abfälschen oder Rebounds vollenden kann. Erzielt der Spieler ein Tor, wechselt er mit einem anderen Spieler. Wer zuerst 3 Tore erzielt gewinnt. Bleibt ein Spieler an einer Stange hängen, stellt er sich wieder hinten an.

Die Aufgabe für die Torhüter besteht in der Abwehr direkter Torschüsse, sowie der Verhinderung von Rebounds. Torhüter wechseln nach einem Gegentor.

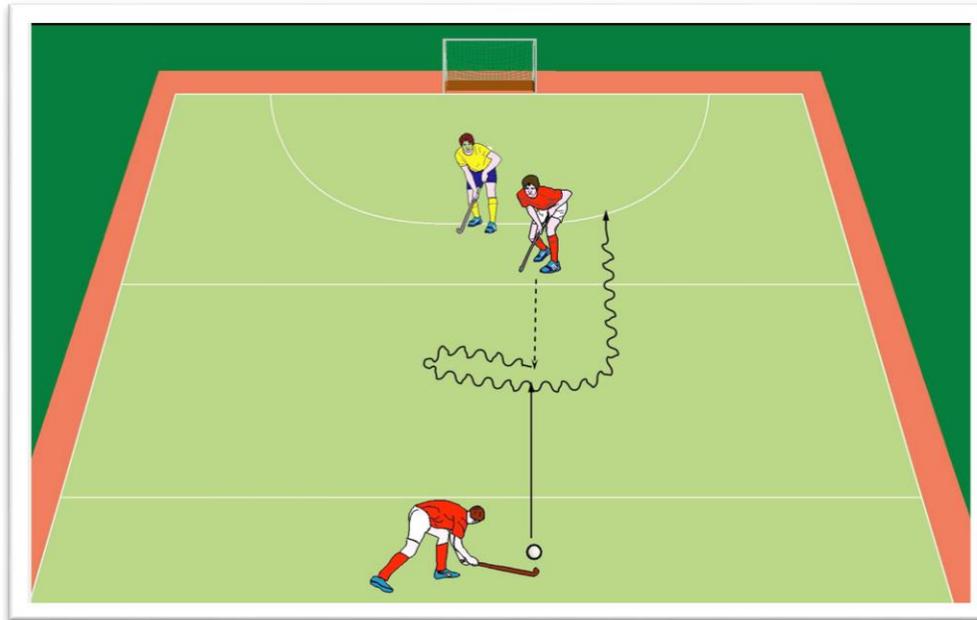
6. Spurwechsel mit 3D-Techniken und V-Zieher



Organisation:

Der Spieler hat die Aufgabe an dem Stangendreieck oder zwischen den Stangen die Spur zu wechseln. Dabei soll er plötzlich und mit Täuschung agieren. Gerade dem Zieher soll eine Täuschung in Laufrichtung vorhergehen. Nach der Aktion an dem letzten Stangendreieck soll der Spieler mit Tempo in den Kreis eindringen und direkt nach Eindringen in den SK auf das Tor schlagen. Als Variante kann ein zweiter Torhüter einen Gegenspieler am SK-Rand „spielen“, der zunächst manipuliert werden sollte, damit ein freier Torschuss erfolgen kann.

7. Ballannahmen mit Rücken zur Spielrichtung



Abholen – Ballannahme – Ballsicherung – Rausdrehen

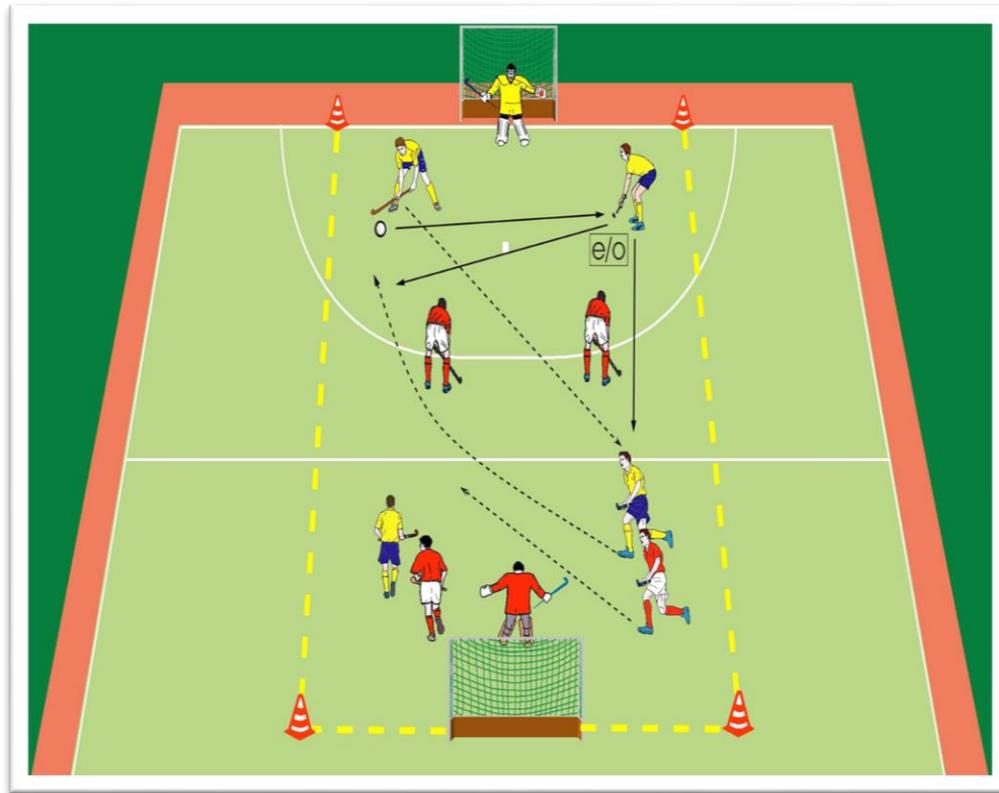
Organisation:

Zuspieler steht auf der Mittellinie. Stürmer Verteidiger Pärchen startet hinter der Viertellinie. Zuerst Abholen – Zuspiel – Ballannahme – Ballsicherung mit dem Rücken zum Gegenspielerin und Rausdrehen um die Vh oder Rh der Gegenspielerin in Richtung Kreisrand. Gewinnt der Verteidiger den Zweikampf, kann er selbst ein Tor erzielen. Es gewinnt der Spieler der zuerst 5 Tore erzielt. Erzielt der Offensivspieler ein Tor, so zählt dieses auch für den Zuspieler. Auch hier gibt es wieder einen Stürmer im Torraum für abgefälschte Bälle und/oder Rebound-Aktionen.

Schwerpunkte der Beobachtung liegen im:

Plötzlichen, dynamischen Freilaufen, der situationsgerechten Ballannahme und Ballsicherung, sowie der Qualität und den Täuschungshandlungen beim Öffnen.

3. Spiel 4:4 auf kleinem Spielfeld mit 2 Torhüter



Organisation:

- 3 Mannschaften mit mindestens 4 Spielern.
- Spielzeit 2-3 Minuten, dann wird eine Mannschaft gewechselt.
- Viertellinie ist Schusskreislinie für das zweite Tor.

Schwerpunkte: Freilaufen, Vororientierung, Coaching.

4. Kleinfeldspiel 6:6 + TW: / Oder siehe Marc Herbert 3:4 Viertelfeld oder beides

Organisation:

Schwerpunkte: Freilaufen, Vororientierung, Coaching.

Variante: Illegal Defense, Schlag/Schlenz, Ablegen im Kreis, nur nach vorne passen

6. Konterspiel



Organisation:

- Ein Spielfeld mit 4 Hüttchentore zwischen Viertel- und Mittellinie aufbauen.
- Jeweils zwei Spieler pro Team in diesem Spielfeld aufstellen.
- Zwei Stürmer-Verteidiger Pärchen im Schusskreis aufstellen.

Beschreibung:

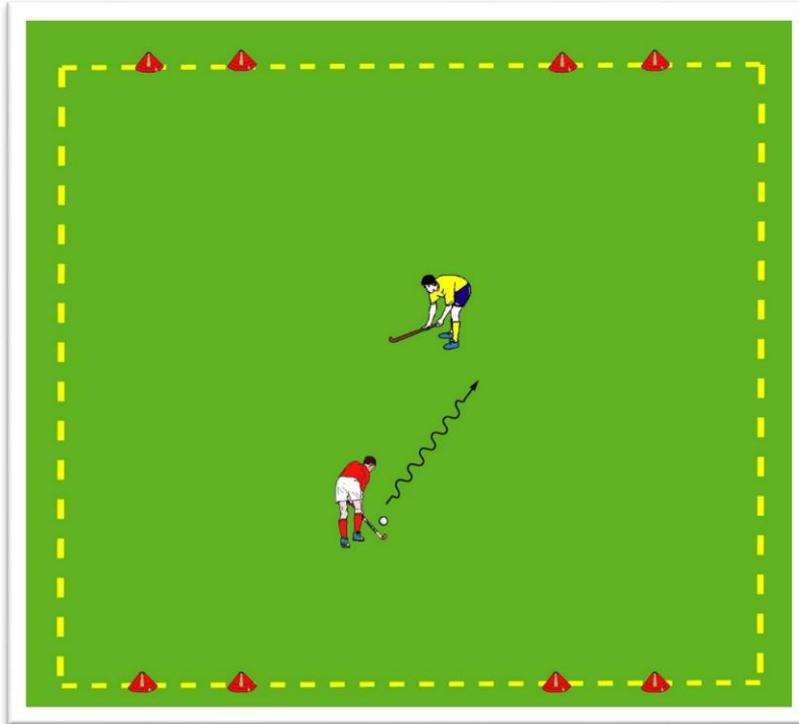
- 2-2 auf 4 Hüttchentore
- die Mannschaft, die ein Tor erzielt darf in Richtung Haupttor spielen.
- der Hüttchentor ferne "Verteidiger" setzt nach = 3-2 mit nachstartendem Verteidiger

Variationen:

- Im Schusskreis nur ein Pärchen
- kein nachsetzender Verteidiger
- bei abfangen sofort Gegenkonter in die seitlichen Tore

➤ Schwerpunkt Umspielen und Klauen

1. 1:1 auf 4 Tore



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld markieren.
- Auf den beiden Grundlinien jeweils 2 Hütchentore aufstellen.
- Einen Stürmer mit Ball und einen Verteidiger im Spielfeld aufstellen.

Beschreibung

- Der Stürmer muss durch eines der beiden gegnerischen Hütchentore den Ball führen, um einen Punkt zu erhalten.

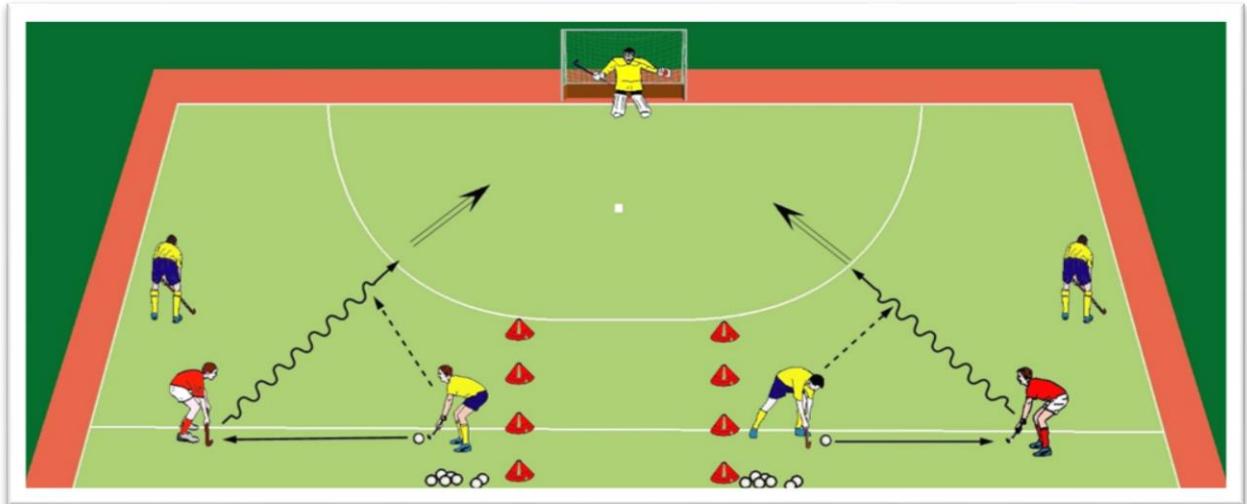
Variationen

- Beim Erzielen eines Tores behält der Stürmer das Angriffsrecht und muss nun auf der anderen Seite ein Tor erzielen.

Wettkampfform:

Es starten vier Spieler an jeden Spielfeld. Es wird einmal gegeneinander gespielt bis ein Tor fällt. Der Gewinner steigt auf, der Verlierer ab. Bei Fehlern gibt es einen Selfpass. Dauert ein Kontest zu lange, wird mit einem Unentschieden abgebrochen.

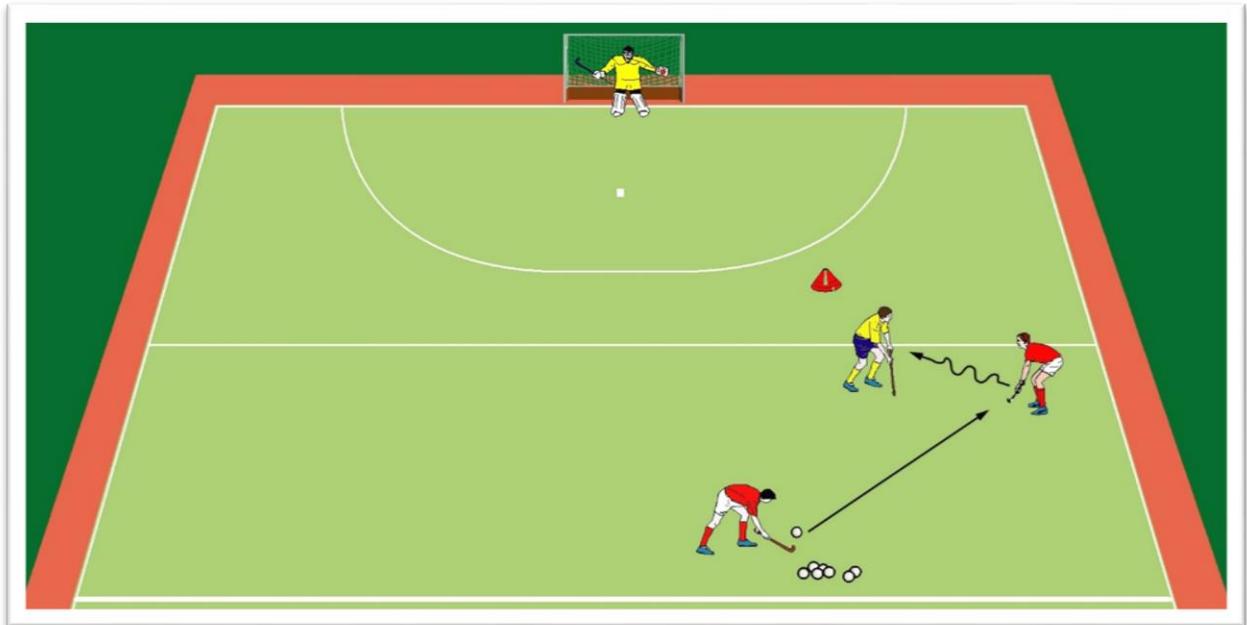
2. 1:1 in der Halbspur



Organisation:

Jeweils einen Verteidiger halblinks bzw. -rechts auf Höhe der Viertellinie mit Bällen, einen Stürmer außen auf Höhe der Viertellinie und einen weiteren Verteidiger Mittig im Viertel an der Auslinie aufstellen. Der Verteidiger spielt einen "Fehlpass" zu dem gegenüberstehenden Stürmer. Der Verteidiger läuft Richtung Balltorlinie und probiert den Stürmer abzuwehren. Der Stürmer probiert den Verteidiger zu umspielen und auf das Tor abzuschließen. Sollte der Verteidiger den Ball gewinnen, spielt er seinen Mitspieler, der außerhalb des Schusskreises wartet, an und sie spielen ein 2 gegen 1 und probieren auf das Tor abzuschließen

3. 1vs1 auf der Außenspur



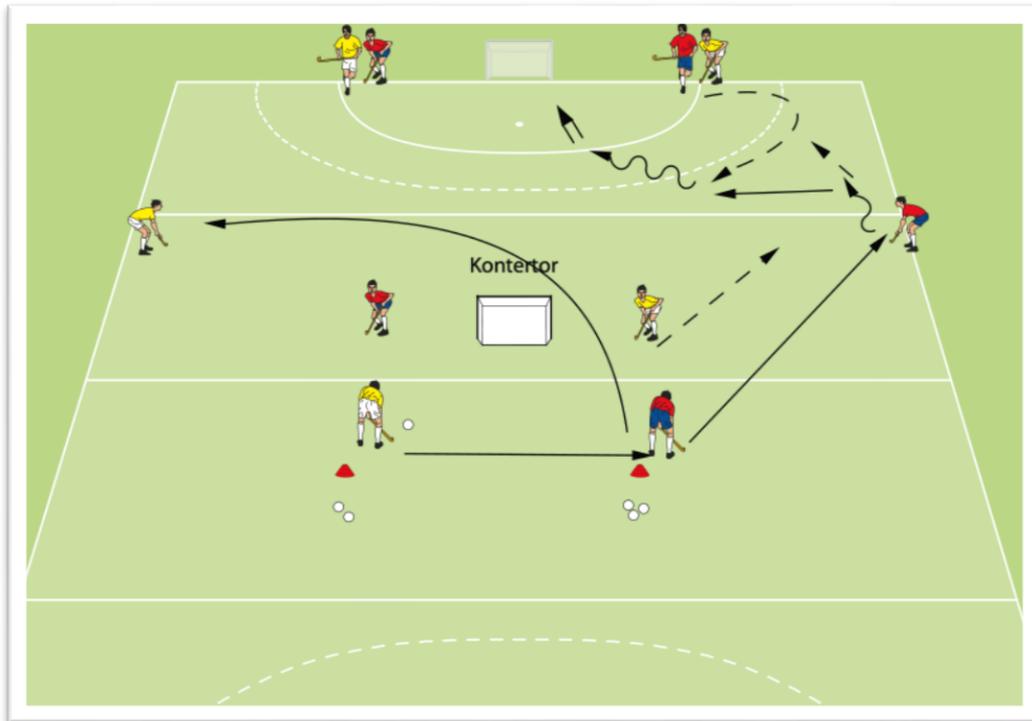
Organisation:

- Einen Zuspieler zwischen Viertel- und Mittellinie mit Bällen aufstellen.
- Einen Stürmer außen an der Viertellinie und einen Verteidiger als Gegenspieler mit ca. 3 Meter Abstand aufstellen.
- Eine Markierung halbrechts/-links 1-2 Meter vor dem Schusskreisrand setzen.

Beschreibung:

- Der Stürmer kriegt einen Ball vom Zuspieler.
- Der Stürmer hat nun 15 Sekunden Zeit, um nach Innen zu dringen (am Hütchen vorbei) und aufs Tor abzuschließen.
- Der Verteidiger probiert den Stürmer außen zu halten.

4. 2-gegen-2 auf der Außenspur nach langem Anspiel



Organisation:

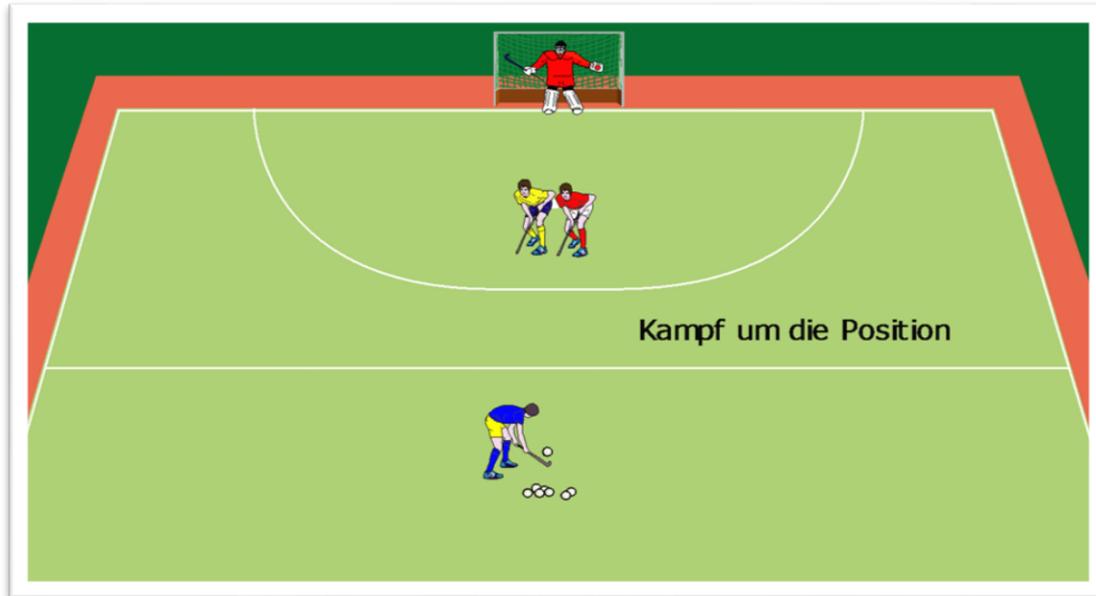
Ein Angreifer steht an der Viertellinie auf der Außenspur. Ein Mitspieler hinter der Mittellinie spielt nach einem Querpas einen langen Pass (Schrubber oder Schlag) auf die Außenspur. Ein Verteidiger, der auf Höhe des Anspielers steht, darf mit dem Pass den Angreifer andrängen. Auf der Grundlinie steht noch ein Angreifer Verteidiger Pärchen. Der Angreifer kann mit dem langen Pass aktiv werden und spielt mit seinem Partner ein 2:2 auf der Außenspur bis zum Torerfolg. Gewinnen die Verteidiger den Ball spielen sie auf ein Kontertor hinter der Viertellinie. Es kann alternativ auch ein Konterball reingeworfen werden.

Variation:

- Der lange Ball wird diagonal auf die Außenspur geschlenzt.

➤ Schwerpunkt Torschussmentalität

1. Kampf um die Front-Position



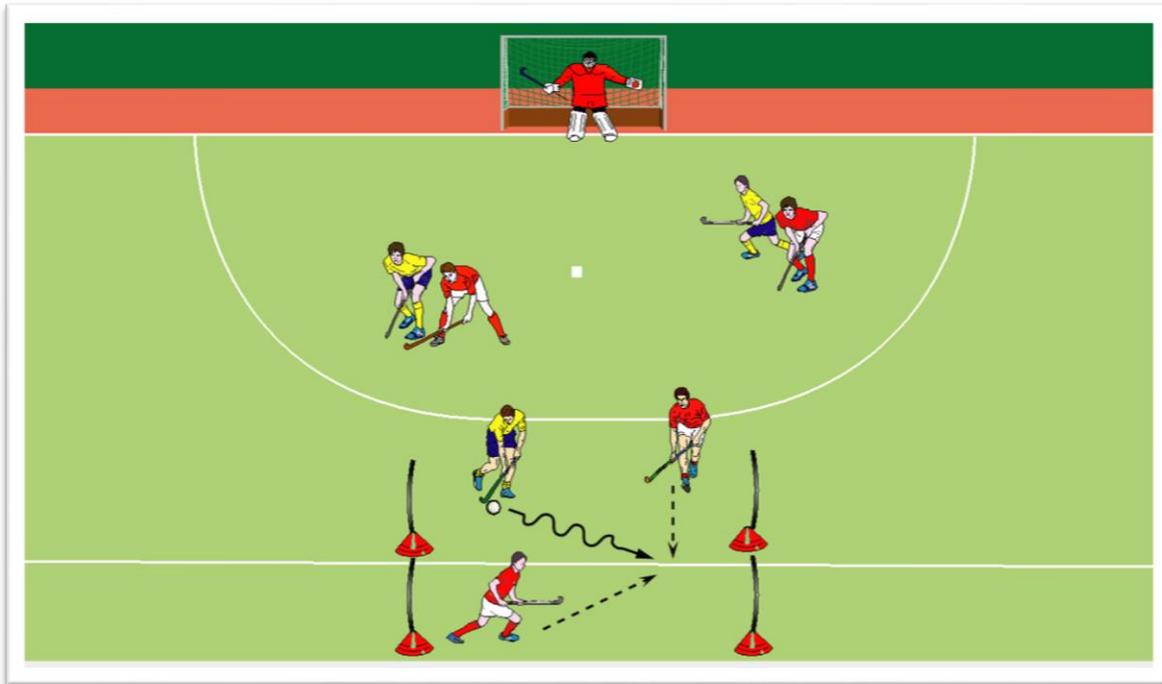
Organisation:

Zuspieler mit Bällen zwischen Mittel- und Viertellinie (zentral). Zwei Spieler im Schusskreis. TW im Tor. Spieler starten auf Signal des Trainers in Richtung Zuspieler und kämpfen um die Position. Anspiel vom Zuspieler. 1-gegen-1 bis zum Torabschluss (Spieler der zuerst am Ball ist, ist Angreifer)

Varianten:

- Festgelegte Stürmer- und Verteidigerrolle (Zuspieler spielt den Stürmer an)
- Zuspieler spielt den Spieler in der besseren Position an

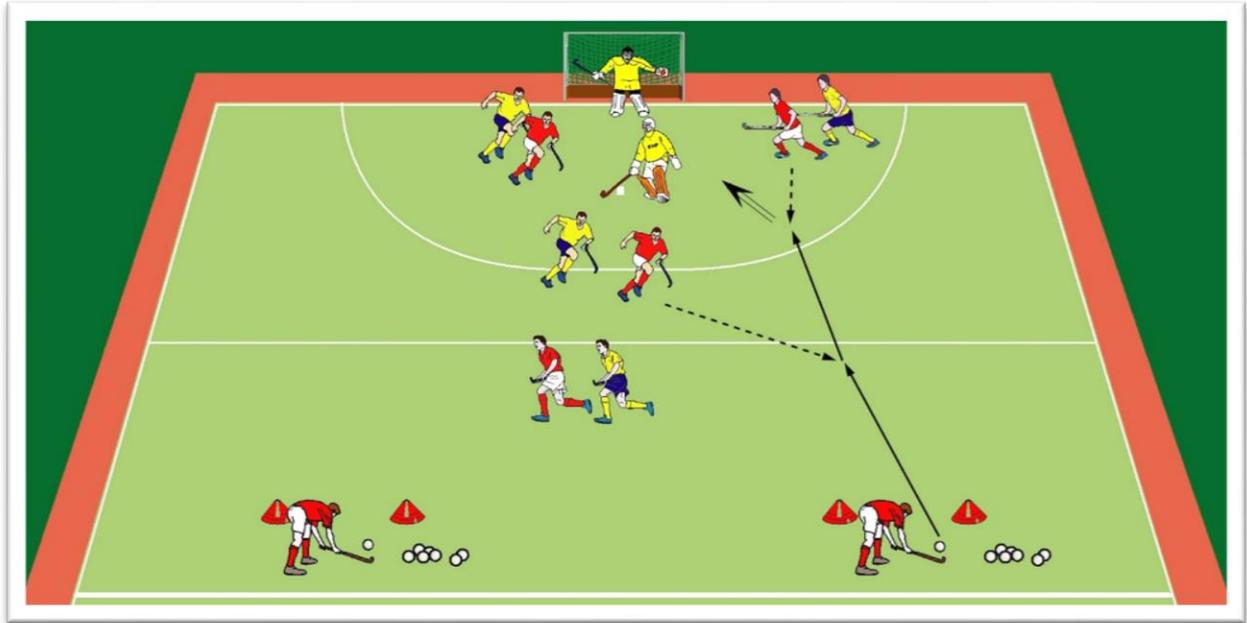
3. Flanke, Selfpass, Schläger im Kreis



Organisation:

An der Viertellinie ein Feld mit Hütchen und Dribblingstangen aufbauen. Ein gelber und zwei rote Spieler mit Ball in dem Feld. Im Kreis 2 Stürmer-Verteidiger-Paare. TW im Tor 1-gegen-2 im Feld an der Viertellinie. Gewinnen die beiden roten Spieler in dem Feld den Ball, flanken Sie in den Schusskreis, wo ein 2-gegen-2 bis zum Torschuss ausgespielt wird. Bei Freischlag für den gelben Spieler, startet dieser mit einem Selfpass und spielt mit den beiden gelben Spielern im Kreis einen 3-gegen-2 Angriff aus.

4. Rein-Raus



Organisation:

- Jeweils ein Hütchentor halbrechts und-links zwischen Viertel- und Mittellinie mit jeweils einem Zuspieler mit Bällen aufstellen.
- Einen Torwart ins Tor sowie einen Kreistorwart im Schusskreis aufstellen.
- Vier Stürmer und vier Verteidiger im Spielfeld aufstellen.

Beschreibung

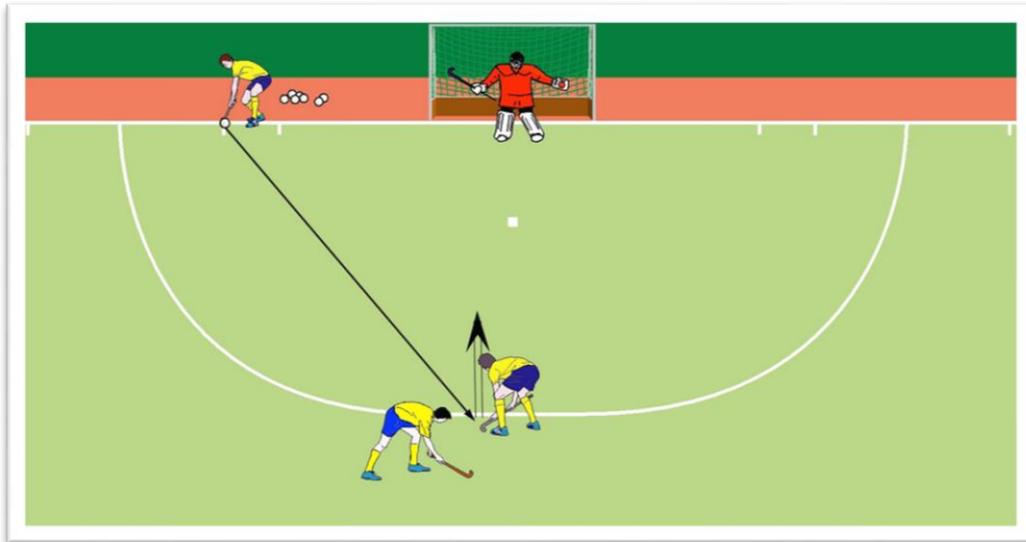
- Die Mannschaft mit Angriffsrecht bekommt einen Pass von einem Zuspieler.
- Die Mannschaft spielt ein 4 gegen 4 im Spielfeld und muss versuchen ein Tor zu erzielen.
- Der Kreistorwart ist im Kreis vollaktiv und hilft der Verteidigenden Mannschaft.
- Erzielt die angreifende Mannschaft ein Tor behalten sie das Angriffsrecht und bekommen erneut einen Ball vom anderen Zuspieler.
- Erobert die Verteidigende Mannschaft den Ball, müssen sie die Zuspieler anspielen und sie erhalten das Angriffsrecht.

Variationen

- Der jeweilige Zuspieler darf wieder angespielt werden.
- Der Zuspieler darf nachdem er einen Spieler angespielt hat nachstarten und es entsteht ein 5 gegen 4.

➤ Schwerpunkt Standard-Qualitäten

1. Kurze Eckenjobs:



Organisation:

Jeweils eine Stopperin, Reingeberin, Schützin und Torfrau pro Kreis. 10 Ecken in Folge technisch sauber Reingeben und Stoppen. Schuss als gezogener Eckenschlenz oder Schlag

2. Penalties

