

Michael Habermann

# INLINE HOCKEY

TRAINING  
TECHNIK  
TAKTIK

*basics*



796,35

# Inhalt

Vorwort (Deutscher Rollsport- und Inline-Verband e.V.)	9
Einführung	10

## 1. Training

<b>Trainingsaufbau</b>	12
Planmäßig trainieren	12
Die altersspezifische Ausbildung	16

### Konditionstraining

Allgemeines Trockentraining ohne Partner	20
Allgemeines Trockentraining mit Partner	24
Hinweise für das Krafttraining	28
Übungen zur Schulung und Verbesserung der Schnelligkeit	29
Hinweise für das Schnelligkeitstraining	30
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit	30
Aufwärmübungen	32

## 2. Technik

### Tips zum Training

#### Lauftechniken

Grundschriffe	36
Vorwärts übersetzen	37
Vorwärtslauf	37
Grundstellung	38
Drei-Phasen-Schritt-Lauf	38
Starten	40
Bremsen auf Inline-Skates	42
Bogenlauf - Richtungsänderung beim Vorwärtslaufen	44
Rückwärtslauf	45
Grundstellung	45
Starten	45
Laufen	45
Bogenlauf	45
Übersetzungslauf	46

Wendungen (Rückwärtsdrehung) .....	46
Übungen für die Lauftechnik .....	48
<b>Stocktechnik</b> .....	49
Schlägerhaltung .....	49
Beidhändige Schlägerhaltung .....	49
Einhändige Schlägerhaltung .....	49
Puckkontrolle .....	49
Übungen für die Handhabung des Schlägers ohne Puck .....	49
Übungen für die Handhabung des Schlägers mit Puck .....	50
Blickkontrolle .....	50
Puckführung .....	52
<b>Angriffs-Einzeltätigkeit</b> .....	52
Sich vom Gegner befreien .....	52
Den Gegner auf Distanz halten .....	56
Den Gegner ausspielen .....	56
Den Gegner umspielen .....	56
Den Gegner durch Finten täuschen .....	57
Den Gegner ausdribbeln .....	57
Passen .....	57
Der gezogene Paß .....	63
Der geschlagene Paß .....	63
Das Zuspiel mit dem Inline-Schuh .....	65
Paßannahme .....	66
Annahme eines flachen Passes mit dem Schläger .....	66
Annahme eines hohen Passes mit dem Schläger .....	66
Paßannahme mit den Inline-Skates .....	66
Annahme hoher Pässe mit der Hand .....	66
Paßannahme mit dem Körper .....	66
Schießen .....	66
Die Standardschußarten .....	68
Übungsbeispiele .....	68
Den Schuß ergänzende technische und taktische Fertigkeiten .....	71
<b>Abwehr-Einzeltätigkeit</b> .....	72
Das Abwehrverhalten .....	73
Rückgewinnung des Pucks mit dem Schläger .....	74
Das Abfangen von Schüssen .....	75
Der indirekte Kampf um den Puck .....	75
Übungsbeispiele .....	76
<b>Bully basics</b> .....	76

<b>Der Torwart: technische und taktische Fertigkeiten</b> .....	80
Lauftechnik .....	80
Fangen des Pucks .....	84
Übungsbeispiele .....	85

### 3. Taktik .....

#### **Angriffstaktiken** .....

Standard-Angriffskombinationen aus der eigenen Hälfte .....	94
Angriffseröffnung vor dem eigenen Tor .....	96
Angriffseröffnung neben dem eigenen Tor .....	96
Angriff über einen Außenstürmer .....	96
Angriffseröffnung aus der Ecke .....	96
Angriffseröffnung nach einem Bully .....	97
Im Alleingang angreifen .....	97
Angriffskombinationen mit Finalpaß .....	98
Eindringen in die gegnerische Hälfte .....	98
Angriffskombinationen aus dem Mittellinienraum .....	99
Das Finalpaß-Dreieck .....	100
Das Rückpaß-Dreieck .....	100
Das Droppaß-Dreieck .....	100
Das Droppaß-Dreieck mit Richtungswechsel .....	100
Die zweite Angriffswelle .....	101
Angriff nach Bully-Gewinn .....	101
Der Angriff aus der gegnerischen Hälfte heraus .....	101

<b>Theoretische Grundlagen des Angriffspiels nach erfolgreicher Abwehr</b> .....	102
Das progressive Angriffssystem .....	103
Das Konter-Spiel .....	103
Der druckvolle Angriff .....	104

<b>Grundlagen des Überzahlspiels</b> .....	105
Aufgaben des Trainers .....	105
Methodik des Überzahlspiels .....	106
Angriffseröffnung aus der eigenen Hälfte .....	106
Die Übergangphase von der Mittellinie in die gegnerische Hälfte .....	106
Das Überzahlspiel in der gegnerischen Hälfte .....	107
14 Tips für das Trainieren von Überzahlspielen .....	108

<b>Abwehrtaktiken</b> .....	110
Abwehrtechniken .....	110
Sichern .....	110
Weichen .....	110

Abdrängen	110
Überlassen	111
Kreuzen	111
Mann-Deckung	111
Abwehrsysteme	112
Forechecking	112
Backchecking	113
Raumdeckung	113
Zonen-Pressing	114
Kombinierte Abwehr	116
<b>Grundlagen des Unterzahl-Spiels</b>	117
Abwehrtätigkeit in der gegnerischen Hälfte	117
Abwehrtätigkeit an der Mittellinie	118
Abwehrtätigkeit in der eigenen Hälfte	118
Unterschiedliche Taktik bei Unterzahl-Spielen im Verhältnis 3-4 und 2-4	119
Tips für das Training von Unterzahl-Spielen	119
<b>4. Kleine Materialkunde</b>	121
Ausrüstungstips für den Feldspieler	121
Ausrüstungstips für den Torwart	128
<b>5. Kleine Regelkunde</b>	131
<b>6. Verbände-Adressen</b>	133