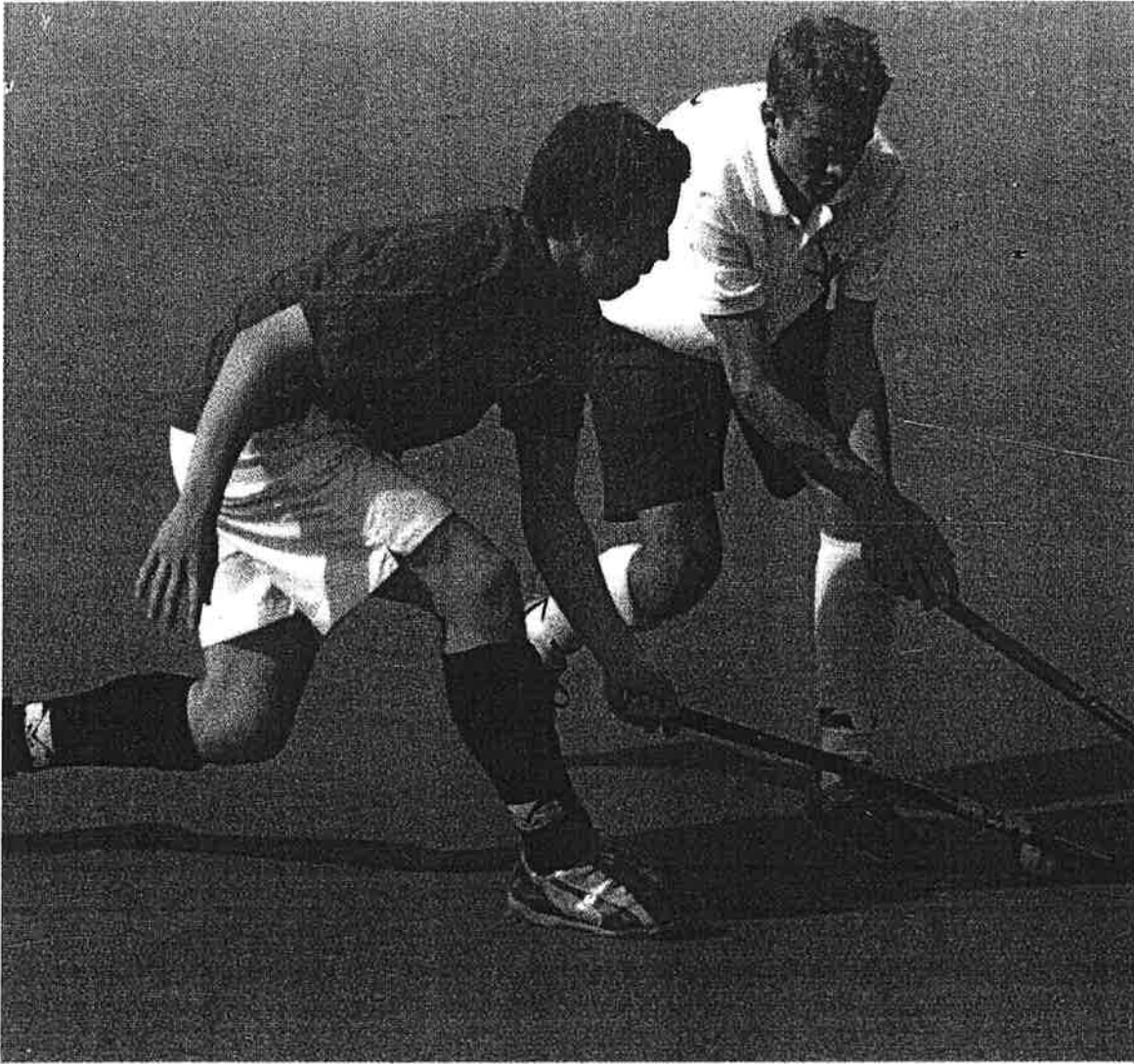


Michael



Optimales Hockeytraining

- Praktische Tipps und theoretische Grundlagen -



Lehrteam des Bayerischen Hockeyverbandes

Jens Rabe
Tibor Eckhardt
Hermann Ellenbeck
Markus Felheim

5. Die Hockeytechniken Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

5.1 Die Ballführung

Das Ballführen ist das am leichtesten zu erlernende technische Element im Hockey und steht deshalb am Anfang eines Trainingsprogramms für Anfänger. Dem allgemeinen methodischen Grundsatz „Vom Einfachen zum Komplizierten“ folgend, sollten erst danach andere einfache Techniken der Ballannahme und der Ballabgabe folgen. Auf keinen Fall sollte, wie leider häufig zu beobachten, mit dem Schlagen begonnen werden, da das Schlagen einer der schwierigsten Bewegungsabläufe ist und das Interesse erfahrungsgemäß sehr schnell sinkt, wenn sich zu Beginn keine Erfolgserlebnisse einstellen.

Beim Ballführen unterscheidet man zwei grundsätzlich Ausführungsvarianten. Zum einen ist dies die offene Ballführung und zum anderen die gesicherte Ballführung, die jedoch erst später im Trainingsprozess geschult wird, wenn die Techniken der offenen Ballführung gefestigt sind.

Das Vorhandseitführen ist die einfachste Technik des Ballführens und sollte deshalb am Anfang des Anfängertrainings stehen. Im Anschluss daran erfolgt das Erlernen der Links- und Rechtskurve mit Vor- und Rückhand und schließlich das Vorhand-Rückhand-Dribbling.

Wichtig erscheint auch die frühzeitige Entwicklung des Rückhandballführens.

5.1.1 Die offene Ballführung

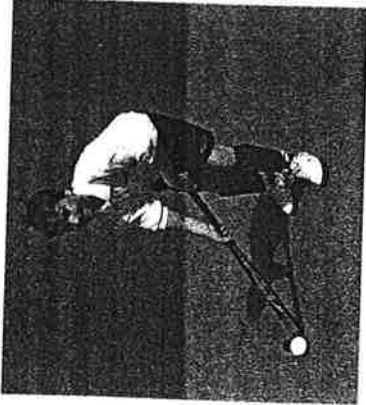
Die offene Ballführung ist durch eine relativ hohe Spielhaltung gekennzeichnet. Dadurch kann sie in hohem Tempo durchgeführt werden. Der Ball wird im Bereich des peripheren Sehens (links oder rechts von der Laufrichtung) geführt. Der Spieler ist so in der Lage, die Spielsituation zu beobachten und ist offen für jede Anschlusshandlung.

5.1.2 Das Vorhandseitführen

Bevor mit den ersten Übungsformen und -bewegungen zum Vorhandseitführen begonnen werden kann, richtet sich das Hauptaugenmerk zunächst auf den Griff der Hände. Die linke Hand greift am oberen Stockende zu, die rechte etwa in der Mitte oder etwas oberhalb der Mitte. Wichtig beim Ballführen mit der Vorhand ist, dass die linke Hand so von oben das Ende des Stockes greift, dass ihr Handrücken nicht in Dribbelrichtung, sondern nach oben rechts weist. Kann der Spieler dann den Daumen seiner linken Hand nicht sehen, so ist sein Griff korrekt. Gelingt es nun, allein mit der linken Hand eine halbe Drehung des Stockes nach links auszuführen, so ist damit bereits die erste Voraussetzung für spätere Drehbewegungen geschaffen.

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

Foto 1:



Folgende Bewegungsmerkmale sollten beim Vorhandseitführen beachtet werden:

- Knie- und Hüftgelenk sind gebeugt.
- Die linke Hand greift den Schläger von oben.
- Die rechte Hand einige handbreit tiefer von rechts.
- Der linke Unterarm und der Schläger bilden eine Linie.
- Der Stock nimmt beim Ballführen eine Winkelstellung von etwa 60° ein.

5.1.1.3 Vorhandseitführen in der Links- bzw. in der Rechtskurve

Bei der **Linkskurve** (Foto 2-7) führt der Spieler den Ball zunächst, wie beschrieben, an der rechten Körperseite. Kurz bevor er die Linkskurve um eine Markierung herum, bringt er den Ball vor den Körper und führt ihn um die Markierung rechte Körperseite gebracht. Die Richtungsänderung wird bei der Linkskurve vor allem durch den Druck des rechten Handgelenks gesteuert.



Foto 2



Foto 3



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8

Hockeytechnik

Um die **Rechtskurve** (Foto 8-14) mühelos laufen zu können, bleibt der Ball auf der rechten Körperseite. Er sollte hierbei etwa in Fersenhöhe geführt werden. Die Ballführung wird wesentlich erleichtert, wenn man den linken Ellenbogen um die linke Schulter so weit vorschiebt, dass der Unterarm und der Stock eine gerade Linie bilden. Auf Höhe des Hindernisses ist auf kleine Schritte zu achten.



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12

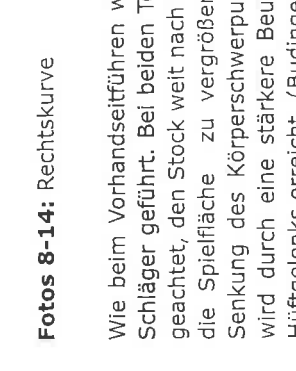


Foto 13

Fotos 8-14: Rechtskurve

Wie beim Vorhandseitführen wird der Ball eng am Schläger geführt. Bei beiden Techniken wird darauf geachtet, den Stock weit nach unten zu bringen um die Spielfläche zu vergrößern. Dazu muss eine Senkung des Körperschwerpunktes erfolgen. Dies wird durch eine stärkere Beugung des Knie- und Hüftgelenks erreicht (Budinger, 1969, S. 32).

Fotos 2-7: Linkskurve, Vorhand

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

5.1.4 Das Rückhandballführen in der Rechtskurve

Hierzu wird der Ball vor dem Hindernis aus dem Seitführen vor den Körper genommen. Auf Höhe des Hüftchens stellt der Spieler die Rückhand und umspielt es, indem er mit dem Ball am Stock einen Halbkreis läuft. Hierbei ist wieder auf kleine Schritte zu achten. Ist das Hindernis umlaufen, wird der Ball wieder auf die rechte Seite in die Vorhand genommen (Foto 15-23).



Foto 15



Foto 16



Foto 18



Foto 19



Foto 21

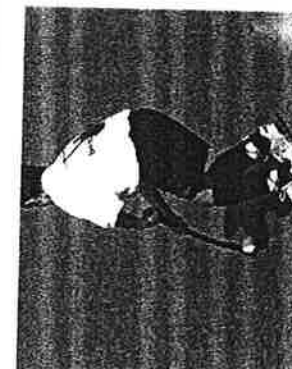


Foto 22



Foto 24



Foto 25

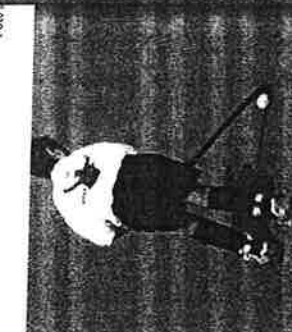


Foto 26

Hockeytechnik

5.1.5 Das Vorhand-Rückhand-Dribbling

Das Führen des Balles vor dem Körper ist die Voraussetzung für das Erlernen des Umspielens und des kunstvollen Täuschens. Besonders das Hallenhockey, aber auch das Kunstrasenhockey förderten die Entwicklung und die Verfeinerung dieses Dribblings, das heute von jedem guten Spieler beherrscht werden muss.

► **Vorbereitende Übung:** Anhalten des Balles aus dem Vorhandseitführen mit Hilfe des Drehgriffes.



Foto 24



Foto 25



Foto 26

Fotos 24-26: Anhalten des Balles aus dem Vorhandseitführen

► Bewegungsmerkmale des Vorhand- Rückhand-Dribblings

(Fotos 27-29, S.54)

- Der Stock, dessen Keule direkt rechts neben dem Ball liegt, nimmt eine Neigung von 45° ein.
- Die linke Hand greift so von oben zu, dass der Übede seinen Daumen nicht sehen kann.
- Die rechte Hand wird von rechts kommend an den Stock herangeführt.
- Der Griff der rechten Hand muss im Gegensatz zur linken sehr locker sein, damit es möglich ist, den von der linken Hand gedrehten Stock durch die rechte Hand gleiten zu lassen.
- Die rechte Hand bildet somit eine Öse, die der linken Hand in der Stockführung lediglich assistiert, ohne jedoch aktiv daran beteiligt zu sein.
- Um mit jedem Pass etwas Raum zu gewinnen, muss der Ball bei jeder Berührung immer diagonal nach links bzw. rechts vorn geschoben werden.
- Mit Aufsetzen des rechten Fusses erfolgt die Vorhand-Ball-Berührung.

Fotos 15-23: Rechtskurve, Rückhand



Foto 27



Foto 28

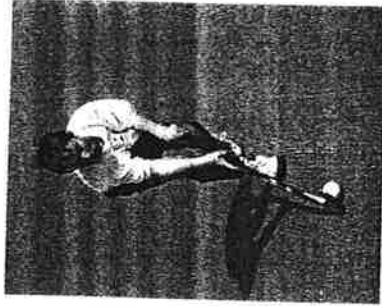


Foto 29

Fotos 27-29: Vorhand- / Rückhand-Dribbling

5.1.6 Das Vorhand- und Rückhandpassstellen

Eine sehr wichtige Technik ist das so genannte Passstellen in der Ballführung. Es dient dazu, die Anschlussaktion an das Ballführen rechtzeitig vorzubereiten. Durch besonders enges Stockstellen soll das Abspiel mit der Vorhand nach rechts oder der Rückhand nach links optimal vorbereitet werden. Außerdem wird der Ball mit dem Schläger zur Gegenseite gesichert und bei guter und sicherer Ausführung hat der Spieler die Möglichkeit, die Spielsituation zu beobachten und kann Anschlussaktionen wie das Umspielen blitzschnell durchführen.

► Bewegungsmerkmale:

- Der Ball rollt genau vor der Körpermitte.
- Der Schläger steht mit senkrechter Schlägerfläche so neben dem Ball, dass er quer zur Laufrichtung gepasst werden kann.
- Die Schlägerkeule und das Schlägerende befinden sich auf gleicher Höhe mittig vor dem Körper.



Foto 30

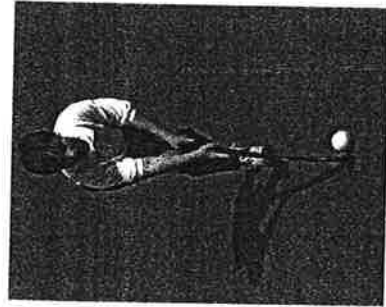


Foto 31

Foto 30:
Rückhandpassstellen

Foto 31:
Vorhandpassstellen

5.1.7 Die gesicherte Ballführung

Bei der gesicherten Ballführung wird der Ball durch eine Oberkörperdrehung vor dem Gegner geschützt. Die Spielhaltung ist demzufolge tiefer und die Ballführung kann nicht so schnell ausgeführt werden. Der Ball wird ca. 90° zur Laufrichtung links oder rechts neben dem Körper geführt.

► Bewegungsmerkmale (Foto 32)

- Die Spielhaltung ist tief.
- Die linke Schulter zeigt diagonal zur Laufrichtung.
- Der Ball wird rechts neben der Körpermitte geführt.
- Die linke Hand ist auf Höhe der rechten Hüfte.
- Der Schläger steht senkrecht zur Laufrichtung



Foto 32

5.1.8 Das verschleppte Vorhandseitführen zum Passstellen nach rechts

► Bewegungsmerkmale

- Die Spielhaltung ist tief.
- Der Ball wird überlaufen und rollt dann hinter den rechten Fuss.
- Der Oberkörper ist so nach rechts verdreht, dass die linke Schulter in Laufrichtung zeigt.
- Der linke Ellenbogen ist der vorderste Körperpunkt.
- Der Schläger steht mit der Vorhandfläche am Ball.
- Die linke Hand greift auf Höhe der rechten Hüfte.
- Die rechte Hand und die Schlägerkeule sind hinter dem Körper.



Foto 33

5.2 Die Ballabgabe

Die Ballabgabe, deren sichere Beherrschung die Voraussetzung für das Kombinationspiel ist, hat sich mit der kontinuierlichen Verlagerung des Hockeyspiels auf Kunstrasenplätze hinsichtlich der Art der Ausführung und der Gewichtung der jeweiligen Abgabetechnik stark verändert.

So hat sich in den letzten Jahren die Schlagtechnik gegenüber früher grundsätzlich gewandelt. Außerdem wird durch das vermehrte Kurzpassspiel auf dem Kunstrasen der Schiebepass wesentlich häufiger angewandt. Aus der Kombination des Schiebens und Schlagens hat sich vor ein paar Jahren der so genannte „Schrubbschlag“ entwickelt.

Bei der Technik der Ballabgabe kennt man zwei grundsätzliche Formen: die Rückhand- und die Vorhandballabgabe. Dabei sind das Schieben und das Schlagen die beiden gängigsten Abspielformen. Eine technisch anspruchsvolle Art der Ballabgabe ist der hohe, geschlenzte Ball über die gegnerische Abwehr.

5.2.1 Der Vorhandschiebepass

Im Gegensatz zum Schlagen wird das Schieben meist als Zuspielart über eine kurze Entfernung angewandt. Es ist im Vergleich zu den anderen Möglichkeiten des Zuspiels wie dem Schlagen, dem Schlenzen oder dem Heben das am leichtesten und schnellsten zu erlernende technische Element und sollte deshalb sofort am Beginn der Grundschule eingeführt werden.

Mit Hilfe eines Schiebepasses kann der Spieler den Ball zu jeder Zeit in jede Richtung spielen, auch dann, wenn er ihn mit großer Geschwindigkeit führt.

Der Vorhandschiebepass wird in Verbindung mit dem frontalen oder seitlichen Vorhandstoppen geübt. Der Abstand zwischen den beiden Partnern sollte zunächst nur 3 bis 5 m betragen und sich erst mit zunehmender Schubkraft und Sicherheit vergrößern.



Foto 27

► Bewegungsmerkmale

- Zum Schieball sollte sich der Spieler möglichst seitlich stellen, so dass seine linke Schulter in Richtung des Passes zeigt.
- Die Füße stehen etwas über schulterbreit auseinander, die Beine sind nicht durchgedrückt, sondern leicht gebeugt und der Oberkörper wird nach vorne geneigt.
- Der Ball liegt mit ausreichendem Abstand so mittig vor dem Körper zwischen beiden Füßen, dass der Stock mit dem Boden einen Winkel von 35-45 Grad bildet.
- Die Auftaktbewegung erfolgt mit einer Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein.



Foto 35



Foto 36



Foto 37

- Im Anschluss erfolgt eine Gewichtsverlagerung auf das linke Bein ... (Foto 35)
- ... und ein Druck der Hände in Passrichtung (Foto 36)
- Ist der rechte Arm in der Ausgangsstellung noch ein wenig gebeugt, so ist er in der Endphase der Schiebewegung gestreckt (Foto 37).

5.2.2 Der Rückhandschiebepass

Die Bewegungsmerkmale hierbei entsprechen denen beim Vorhandschiebepass



Foto 38



Foto 39



Foto 40



Foto 41

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

5.2.3 Der Flachschlenzer

Diese Technik der Ballabgabe dient dem kontrollierten Überheppen gegnerischer Abwehrbreiter.

- Die Technik gleicht dem Vorhandschiebepass, jedoch kommt es in der Endphase der Bewegung zu einem leichten Aufdrehen des Schläger (Foto 42).

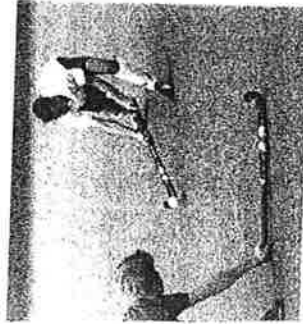


Foto 42

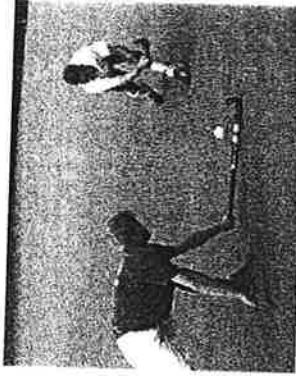
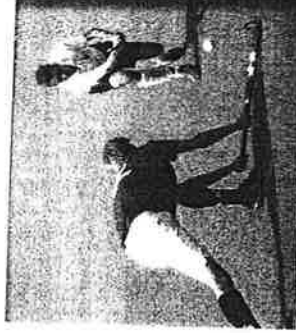


Foto 43



Foto

- Es ist darauf zu achten, dass der Ball nicht höher als 10 – 15 cm gespielt wird, um gefährliches Spiel zu vermeiden (Foto 43).
- Variante:** Der Flachschlenzer mit dem rechten Fuß vorne (Foto 44).

5.2.4 Der Vorhandheber

Hockey wird zwar weitgehend am Boden gespielt, dennoch gibt es zuweilen Spielsituationen, in denen es aus taktischen Überlegungen vorteilhaft ist, den Ball über die Gegenspieler hinwegzuheben.

- Der Hebeball wird bevorzugt in schwierigen und unübersichtlichen Lagen in der Abwehr angewandt. Der Spieler kann sich so einer Bedrängnis entziehen und den Ball aus der Gefahrenzone befördern.
- Auch im Angriffsspiel gibt es Möglichkeiten, den Hebeball mit Erfolg anzuwenden. Verdeckt angesetzt kann ein plötzlicher Heber in den freien Raum eine verwirrende Wirkung auf die gegnerische Deckung haben.

► Bewegungsmerkmale

- Der Ball liegt auf der Höhe des linken Fusses.
- Der Oberkörper und die Hüfte zeigen frontal zur Zielrichtung.
- Die Vorhandschlägerfläche ist nach oben hin aufgedreht und steht unter dem Ball.
- Die linke Hand hält das Schlägerende auf Hüfthebene.
- Die rechte Hand fasst etwa die Schlägermitte und befindet sich auf Höhe des rechten Oberschenkels.
- Ein kleiner Stemschritt mit links bis auf Ballhöhe leitet die Schlenzbe-

Hockeytechnik

- wegung ein.
- Der Oberkörper und das Schlägerende mit der linken Hand werden über den Ball gebracht (45).
- Der Ball wird durch eine aufwärts gehende Zugbewegung der rechten Hand am Schläger auf die Keule gebracht (46).
- Der Hauptimpuls entsteht durch das entgegengesetzte Arbeiten beider Hände: Während die rechte Hand die Schlägerkeule in die Höhe zieht, drückt die linke Hand das Schlägerende zu Boden (47).

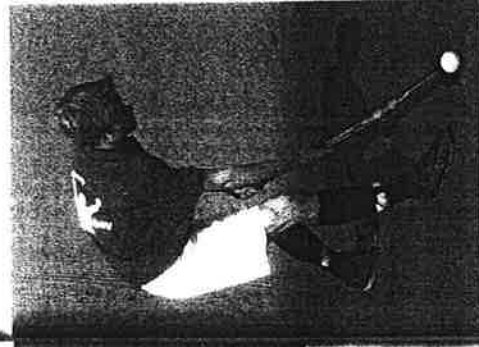


Foto 45



Foto 46

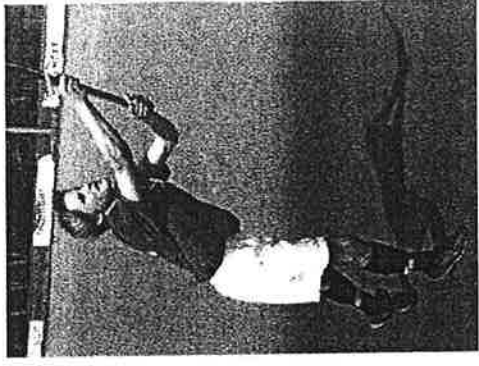


Foto 47

Fotos 45-47: Vorhandheber

5.2.5 Der Schlenzball

Das Schlenzen ist ein wichtiges Element des modernen Hockeyspiels. V.a. der Vorhandschlenzball wird als Zuspielart gegen manndeckende gegnerische Abwehrspieler und beim Torschuss (hier auch als Rückhandschlenzball) angewendet.

Ein hoher, im richtigen Moment unter Berücksichtigung der Spielsituation ausgeführter Schlenzball in den freien Raum erfordert sowohl hohes technisches Können als auch kluges Einschätzen der vorliegenden Spielsituation. Erste Voraussetzung für das Erlernen des Schlenzens ist die Beherrschung des Schiebepasses. Sowohl die seitliche Grundstellung als auch die Position der Hände am Stock entsprechen denen beim Schieben.

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

Bewegungsmerkmale des Vorhandschlenzers als Pass:

Ausgangsstellung:

- Der Spieler steht in individuellem Abstand in Schlenzrichtung hinter dem Ball und senkrecht zur Schlenzrichtung vom Ball entfernt, so dass es ihm möglich ist, einen Diagonalstemschritt in Richtung des Balles auszuführen.
- Die linke Schulter zeigt in Schlenzrichtung. Die Knie sind gebeugt, dabei ist das Gewicht schon leicht auf das rechte Bein verlagert (leichte Körperneigung zum rechten Bein).
- Die Schlägerkeule ist am Boden,
- die linke Hand am Schlägerende mit Schlaggriff,
- die rechte Hand zwei Handbreit darunter in der Schlägermitte.



Foto 48



Foto 49



Foto 50

- Der Ball liegt etwa Fussbreit vom linken Fuß entfernt zwischen den Beinen.
- Die Schlägerfläche ist nach oben geneigt.
- Der Neigungswinkel entsteht durch eine Oberkörperneigung zum rechten Bein hin.
- Durch eine Oberkörperneigung zum hinteren Bein wird bei gleichzeitigem Nach-vorne-Bringen der rechten Hüfte eine Oberkörpervorspannung aufgebaut.
- Die Ellenbogen sind stark gebeugt, somit wird das Schlägerende an den Körper herangezogen.
- Der Schläger ist ca. 45 Grad zum Boden geneigt.
- Der rechte Fuss steht nach hinten versetzt.
- Das Gewicht befindet sich auf dem rechten Bein und das rechte Knie wird zum Boden gebeugt.

Beschleunigungsphase:

- Die Beschleunigungsphase beginnt mit einem Diagonalstemschritt mit dem linken Bein vor den Ball.
- Der Schläger bleibt an der rechten Körperseite.
- Die Schlägerfläche öffnet sich nach oben, indem sich der Oberkörper zum hinteren Bein neigt; die linke Schulter zeigt weiter in die Schlenzrichtung.
- Nach dem Aufsetzen des linken Fusses bringen die Arme (gebeugte Ellenbogen fast am Körper anliegend) die Schlägerkeule durch eine Schaufelbewegung zum Ball.

Hockeytechnik

- Im Treffmoment, in dem der Ball auf den Schlägerschaft rollt, läuft die Schaufelbewegung der Arme nach links oben weiter.
- Gleichzeitig wird die Oberkörperspannung durch Nach-vorne-Bringen der rechten Hüfte aufgebaut, während die linke Hand das Schlägerende etwas nach vorne schiebt.
- Der letzte Impuls auf den Ball erfolgt durch das Auflösen der Körperspannung mit einer Oberkörperdrehung nach links und einem Hebeimpuls des Schlägers, wobei die linke Hand mit dem Schlägerende entgegen der Schlenzrichtung nach hinten läuft und die rechte Hand den Schläger weiter nach vorne-oben führt.



Foto 51

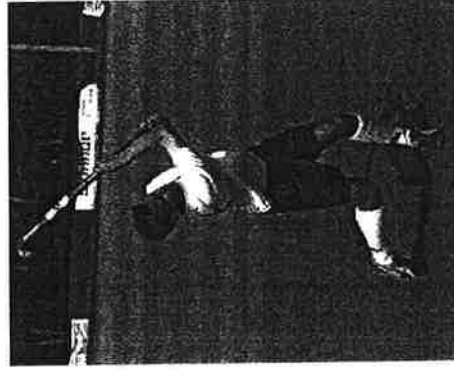


Foto 52

Ende des Bewegungsablaufs:

- das Gewicht ist mehr auf dem linken Bein.
- Eine leichte Oberkörperneigung zum rechten Bein ist noch zu erkennen.
- Das rechte Knie berührt fast den Boden.
- Das Schlägerende zeigt nach links-oben und der Oberkörper ist nach links gedreht.

Fotos 48-52: Vorhandschlenzer

5.2.6 Das Schlagen

Der Schlag ist ein technisches Element, das für den Ausgang eines Wettspiels oft von entscheidender Bedeutung ist. Deshalb sollte der Trainer auf das Üben des Schlags auch besonderen Wert legen. Sowohl für die verteidigende Mannschaft als auch für die Aufbau- und Angriffsspieler ist der Schlag eines der wichtigsten technischen Elemente. Sein großer Vorteil gegenüber dem Schieben und Schlenzen besteht darin, dass im Spiel große Entfernungen schnell überbrückt werden können.

Im Folgenden werden die beiden grundlegenden Varianten des Schlags vorgestellt.

5.2.6.1 Der Flach- oder Kunstrasenschlag

Seit der Kunstrasen die Hockeywelt beherrscht, hat dies auch beim Schlag zu gravierenden Veränderungen geführt. An der Technik des Schlags als Ballabgabe Weiterentwicklung im Zuge des Trends zum Kunstrasenhockey erkennen.

So hat sich in den 90er Jahren der so genannte „Flachschlag“ entwickelt. Der Ursprung des Wortes liegt in der flachen Ausholphase knapp über Boden. Im Gegensatz dazu steht die früher übliche und heute oft noch von älteren Spielern angewendete alte Technik, die als „Hochschlag“ (von der von hoch oben kommenden Ausholbewegung) bezeichnet wird.

Der Flachschlag, der oft auch als „Kunstrasenschlag“ (weil auf dem Kunstrasen entstanden) oder „Bovelander-Schlag“ (nach einem holländischen Spieler, bei dem diese Technik zum ersten Mal gesehen wurde) bezeichnet wird, bringt für das Spiel, bei bestmöglicher Anwendung, wesentliche vorteilhafte Veränderungen mit sich.

- Es ergibt sich ein konstant flacherer Ballverlauf, der durch das stete Aufspringen des Balles weniger Bremskraft erzeugt und berechenbarer wird, was sich somit günstig auf die Ballannahme des Mitspielers auswirkt.
- Durch eine aktive Körperunterstützung (besonders des Oberkörpers) wird von der Ausholbewegung mehr Schwung (Antriebskraft) übertragen. Der Schlag wird somit härter.
- Der Schlag wird genauer, da durch eine in Zielrichtung geführte Angleitphase die Streuung erheblich reduziert wird.
- Der Flachschlag ermöglicht eine bessere Täuschung. Durch die Ähnlichkeit der Angleitphase zu den Techniken des Schiebens und Schlenzens kann bei Gegnerbeeinträchtigung schnell und ohne große Signalwirkung die Art der Ballabgabe geändert werden, was wiederum für den Gegner schwerer zu berechnen ist.

Das Schlagen ist eine Ganzkörperbewegung. Einzelne Teilbewegungen müssen hinsichtlich Zeit, Kraftaufwand und Umfang sehr präzise verbunden werden. Isolierte Bewegungen, etwa nur aus der Schulter heraus, sind unzuverlässig, denn sie erfordern einen höheren Kraftaufwand bei geringerer Präzision. Den Können zeichnet eine optimale Kopplung der Teilbewegungen (Beineinsatz – Rumpfeinsatz – Schultereinsatz – Handgelenkeinsatz) aus.

Von besonderer Bedeutung für den Flachschlag ist der aktive Rumpfeinsatz. Hier liegt einer der Hauptunterschiede zwischen der alten und der neuen Technik. Das aktive Absenken des Körperschwerpunktes erhöht den Einsatz des massenmäßig größten Körpergliedes, des Rumpfs, und führt somit zu größerer Schlaghärte. Das Absenken des Oberkörpers führt außerdem dazu, dass, im Gegensatz zur alten Hochschlag-Technik eine zusätzliche Bewegungsphase entsteht. Diese sogenannte „Angleitphase“ führt dazu, dass sich der Treffpunkt nicht mehr ausschließlich im Keulenbereich befindet, sondern sich mehr in den Keulenschaft-Bereich verlagert.

► Phasen des Bewegungsablauf beim Flachschlag

- Die Ausgangsstellung
- Die Ausholphase
- Die Beschleunigungs- und Angleitphase
- Die Körper- und Schlägerhaltung im Moment des Treffpunktes
- Die Ausschwingphase

Die Ausgangsstellung

- Die Lage des Balles zum Körper ist in der Ausgangsstellung individuell unterschiedlich.
- Es ist sehr wichtig, dass der Ball, nach Ausführen eines langen Anlaufschrittes (ausfallschrittartig), leicht diagonal zur Schlagrichtung auf Höhe des linken Fusses liegt.
- Im Moment des Treffpunktes soll jedoch die Körperhaltung dann unbedingt der Körpereinstellung entsprechen, die unter Punkt 4. beschrieben ist.
- Die meisten Fehler entstehen dadurch, dass der Ball in der Ausgangsposition zu nah oder zu weit weg liegt.



Foto 53

Die Ausholphase

- Die Ausholphase des Schlägers beginnt gleichzeitig mit dem Angleitschritt.
- Die Schlägerkeule wird mit aktivem Handgelenkeinsatz nach oben gehoben, wobei die Arme in den Ellbogen gebeugt werden.
- Im Umkehrpunkt werden die Arme gestreckt, was zu einem kurvenförmigen Verlauf der Ausholphase führt.
- Damit wird die Ausholbewegung zu einer Art „Schleife“, die den aufgebauten Schwung weiterführt oder ihn noch steigern kann.
- Der Oberkörper wird über die rechte Schulter aufgedreht, wobei er in dieser Phase noch aufrecht ist.



Foto 54

- Die Beschleunigungs- und Angleitphase**
- Die Beschleunigungsphase beginnt mit dem Aufsetzen der Ferse des linken Fusses.
 - Die schleifenartige Beschleunigung wird durch eine aktive Körperverswindung unterstützt.
 - Zeitgleich mit dem Absenken des Körperschwerpunktes gelangt die Trefferfläche des Schlägers in die Angleitphase.



Foto 55

- Die Angleitphase ist dadurch gekennzeichnet, dass der Schläger flach über den Boden zum Ball geführt wird und somit ein flaches Spielen des Balles ermöglicht wird.
- Die Hände haben, während die Schlägerkeule in die Angleitphase eintritt, die Höhe der Trefferfläche nahe des linken Knies schon erreicht. Dafür muss der Spieler die Handgelenke nach hinten abklappen.
- In der Angleitphase wird die senkrecht zur Passrichtung stehende Schlägerfläche durch aktiven Handgelenkeinsatz peitschenartig zur Trefferfläche geführt.
- Der Treffpunkt und die dazugehörige Körperstellung ist unter Punkt 4 beschrieben.

Die Körper- und Schlägerhaltung im Moment des Treffpunktes

- Im Moment des Treffpunktes bilden das Schlägergriffende mit den Händen, der linke Fuss und die Trefferfläche des Hockeyschlägers (Keulen-Schaftpunkt) eine Trefferfläche senkrecht zur Passrichtung.
- Das Schlägergriffende befindet sich zwischen dem Boden und dem linken Knie, die Arme sind dabei nahezu gestreckt.
- Der Ball liegt auf Höhe des linken Fusses, der im 45°-Winkel zur Zielrichtung steht.
- Infolge des weit nach unten verlagerten Körperschwerpunktes liegt der Oberkörper fast auf dem linken Oberschenkel auf und das linke Knie berührt fast den Boden.



Foto 56



Foto 54

Die Ausschwingphase

- Nach dem Treffen des Balles soll die Schlägerbewegung abgebremst werden und in Zielrichtung zeigen.
- Wenn möglich sollte der Schläger nicht über die Linie Treffpunkt-Ziel hinweg geführt werden.
- Die Schlägerfläche soll nach dem Treffpunkt zu Seite zeigen, auf keinen Fall zum Boden.

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

5.2.6.2 Der Schrubbschlag

Der so genannte „Schrubbschlag“ kann als eine Mischung aus Schlagen und Schieben bezeichnet werden. Seine Vorteile liegen darin, dass er genauso schnell und nahezu ansatzlos ausgeführt werden kann wie der Schieball. Im Gegensatz zum Schieballpass kann der Schrubbschlag jedoch wesentlich härter gespielt werden und es können somit längere Ballwege (z. B. bei einer Seitenverlagerung) schneller überbrückt werden. Ein großes Plus liegt auch darin, dass durch entsprechenden Handgelenkeinsatz angetauschte Anspiele nach links und rechts ermöglicht werden. Methodisch sollte diese kunststrassenspezifische Technik vor dem Flachschiess eingeführt werden, da der Bewegungsablauf dem des Flachschiesses sehr ähnlich, jedoch durch die flache Anschwung- und Angleitphase, wesentlich einfacher zu erlernen ist.

► Bewegungsbeschreibung

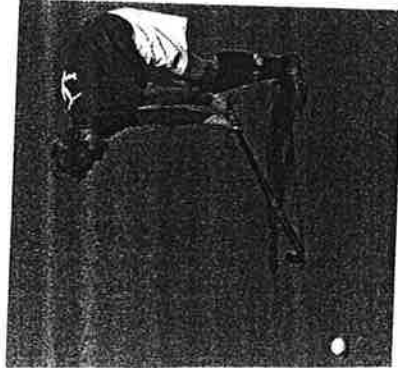


Foto 58

Die Ausgangsstellung

- Die Spielhaltung ist tief, als Vorbereitung der flachen Ausholphase.

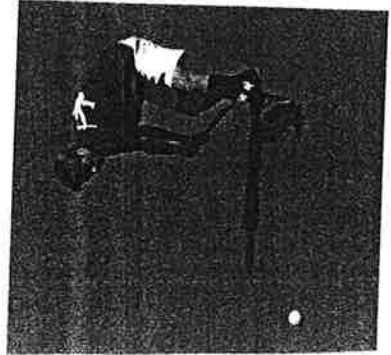


Foto 59

Die Aushol- und Beschleunigungsphase

- Der Schlägerschaft wird beim Ausholen kreisförmig nach hinten geführt und dabei nicht vom Boden genommen.
- In der Ausholphase werden die Handgelenke nach hinten geöffnet, um den Beschleunigungsweg des Schlägers noch zusätzlich zu verlängern.
- Während die Schlägerfläche über den Boden gezogen wird, macht der Spieler mit dem linken Bein einen großen Angleitschritt zum Ball.
- Das Körpergewicht verlagert sich nun vom rechten auf den linken Fuss.

Hockeytechnik

- Der Körperschwerpunkt wird weiter abgesenkt und verlagert somit das Gewicht noch mehr auf den vorderen Fuss.
- Der Schläger wird kreisförmig aus den Armen nach vorne geschwungen.
- Kurz vor dem Treffen des Balles wird durch aktiven Handgelenkeinsatz die Schlägerkeule kräftig beschleunigt.



Foto 60

Der Treffmoment in der Ausschwingphase

- Hier gleichen die Körperhaltung und die Schlägerstellung denen beim Flachschiess.
- Der Ball wird auf Höhe des linken Fusses im Schlägerschaftsbereich getroffen.
- Das linke Bein ist im Treffpunkt stark gebeugt, das rechte Knie befindet sich nahe der Kunstrasenoberfläche.
- Optimaler Treffpunkt im Schlägerschaftsbereich

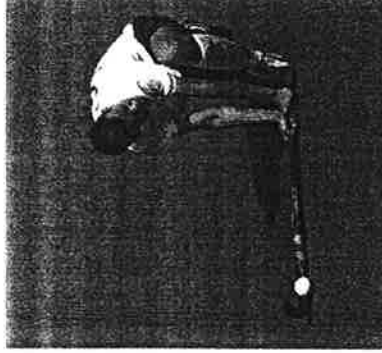


Foto 61

Die Ausschwingphase

- Hierbei klappen die Handgelenke weiter zu und die Arme schwingen den Schläger weiter kreisförmig am Boden.



Foto 62

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

5.3 Die Ballannahme

Die saubere und sichere Ballannahme ist eine der Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Spiel. Lange und hart geschlagene Bälle anzunehmen und schnell in eine Anschlussaktion umzusetzen gehört zu den schwierigsten Aufgaben eines Hockeyspielers.

Nach einer gelungenen Ballannahme kann bereits frühzeitig die nächste Situation antizipiert werden, womit ein großer Geschwindigkeitsvorteil verbunden ist.

5.3.1 Die Vorhandballannahme

Auf Naturrasen gab und gibt es an sich nur eine Form der Vorhandballannahme, nämlich das Stoppen des Balles mit dem senkrecht gestellten Schläger vor dem Körper. Beim Spiel auf Kunstrasen kennt man neben dieser Technik außerdem das so genannte tiefe Stoppen. Es wird ausschließlich bei flach gespielten Bällen angewandt. Der Vorteil hierbei liegt in der vergrößerten Annahmefläche, was zu mehr Sicherheit in der Ballannahme führt. Außerdem wirkt sich die tiefe Ballannahme positiv auf die Ballsicherung und die Ballmitnahme aus.

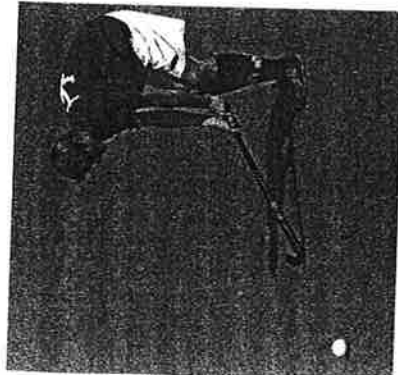


Foto 63

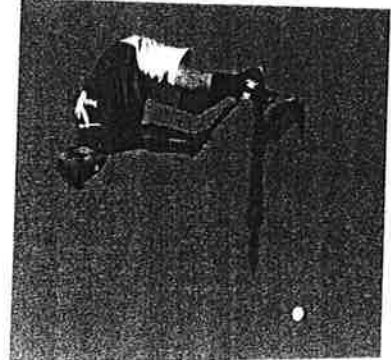


Foto 64

Hockeytechnik

Die tiefe Vorhandballannahme

Bei der tiefen Vorhandballannahme wird der Körperschwerpunkt noch weiter abgesenkt und dabei die linke Hand, die hier den Schlaggriff einnimmt, fast bis an den Boden gebracht (Fotos 65-67).



Foto 65



Foto 66



Foto 67

5.3.2 Die Rückhandballannahme mit der „kleinen Rückhand“

Bei der Rückhandballannahme unterscheidet man, ebenso wie bei der Vorhandballannahme, zwischen dem tiefen Stoppen und dem aufrechten Stoppen. Beim Vorgang des aufrechten Stoppens spricht man von der „kleinen (kurzen) Rückhand“. Beim Hockey sollte man frühzeitig auf die Entwicklung dieser kleinen Rückhand hinarbeiten, da sie für die Spielschnelligkeit wesentlich nützlicher ist als das flache Ablegen des Schlägers auf der Rückhandseite („Brettlegen“). Dieses „Brettlegen“ dient mehr dazu, gegnerische Bälle nur abzufangen als eigene Pässe zu stoppen. Deshalb soll hier auch nur die kleine Rückhand behandelt werden.

Im Gegensatz zum Vorhandstoppen wird der Ball mit der Rückhand entweder in einer seitlichen Stellung oder in Spielrichtung angehalten.

► Bewegungsbeschreibung (Foto 68)

- Vor dem Auftreffen des Balles auf der Rückhandfläche muss der Schläger so früh wie möglich in die Annahmeposition gebracht werden: Körper- und Schlägerhaltung vorbereiten.
- Die Knie- und Hüftgelenke sind gebeugt.
- Die rechte Hand fasst den Schläger von rechts kommend in der Mitte mit lockerem Griff.
- Die linke Hand greift etwas fester, von oben kommend, am Stockende zu.



Foto 68: Rückhandstopp in Selbststellung

Das senkrechte Stoppen

- (Foto 63) Bei der Ballannahme sollte sich der Spieler darum bemühen, bereits vor dem Anspiel die richtige Körperhaltung und Schlägerstellung am Boden einzunehmen, um die Ballannahme bestmöglich vorzubereiten.

- Der Spieler nimmt eine relativ tiefe Hockposition ein.
- Die Beine sind in den Knien gebeugt und geschlossen.
- Der Schläger steht mit der Keule senkrecht/hochkant am Boden.
- Die Schlägerfläche steht in Passrichtung, etwa eine halbe Fussbreite von den Füßen entfernt.
- Die linke Hand greift vom Schlaggriff auf einen extremen Rückhandgriff um: Bei fast gestrecktem linken Arm zeigt der Handrücken zum Spieler und die Finger zum Passgeber.
- Die rechte Hand greift in der Schlägermitte.
- Durch das Vorschieben des Schlägerendes vor die Keule soll der Schläger ein leichtes „Dach“ bilden.

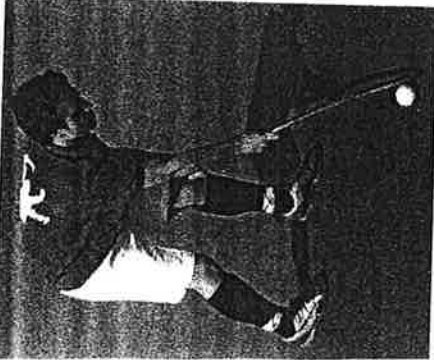


Foto 69: Rückhandstopp in Spielrichtung

Rückhandstopp in Spielrichtung

- Die Schlägerfläche überdacht leicht, um das Hochspringen des Balles zu vermeiden.
- Kurz vor der Ballberührung mit der Kleinen Rückhand drückt man den Schläger gegen den Ball, um den Ball „tot“ stoppen zu können oder ein leichtes Zurückrollen (10 cm) zu erreichen.
- Wenn der Ball in Passrichtung weiterrollt, provoziert man häufig den Ballverlust.

5.3.3 Die Ballan- und mitnahme

Die tiefe Vorhandballmitnahme nach rechts: „durchrutschen lassen“

► Bewegungsbeschreibung

- Die Körperhaltung ist tief.
- Der Spieler steht mit paralleler Fussstellung 45° nach rechts gedreht zum Anspielpunkt.
- Die linke Hand hält das Schlägerende im Schlaggriff auf Kniehöhe mittig vor dem Körper.



Foto 70



Foto 71

- Die rechte Hand fasst in der Schlägermitte zu und hält ihn senkrecht in Richtung zum Anspieler.
- Die Schlägerkeule steht vor dem rechten Fuss, auf dem Boden.
- Das Körpergewicht liegt auf dem linken Bein.



Foto 72



Foto 73

- Während der Ball auf den Schlägerschaft trifft, gibt die rechte Hand nach (Foto 72).
- Der Ball wird nun beim Durchrutschen nach rechts am Schlägerschaft abgebremst (Foto 73).
- Gleichzeitig verlagert sich der Körperschwerpunkt auf das rechte Bein.



Foto 74



Foto 75



Foto 76



Foto 77

- Der Spieler kann nun in die Vorhandseiführung übergehen oder mit dem nächsten Schritt auf dem linken Bein den Ball in die Spielrichtung nach rechts weiterspielen (Foto 74-77).

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

Die tiefe Vorhandballmitnahme nach links „vorblocken“



Foto 78



Foto 79



Foto 80



Foto 81



Foto 82



Foto 83



Foto 84



Foto 85

► Bewegungsbeschreibung

- In tiefer Hockposition stehen die Füße des Spielers parallel mit dem Oberkörper in 45° zum Anspielpunkt nach links gedreht.
- Der Schläger wird parallel zur Hüftachse mit der Keule am Boden auf Höhe des rechten Fusses gehalten.
- Durch die Diagonalstellung des Spielers steht die Schlägerfläche zum Anspielpunkt ebenfalls diagonal nach links geöffnet.
- Die linke Hand hält das Schlägerende zwischen den Beinen auf Kniehöhe.
- Die rechte Hand fasst an der Schlägermitte auf Höhe des rechten Beines.

Hockeytechnik

- Der Ball soll beim Treffpunkt kontrolliert zum linken Fuss hin abspringen oder mit der Vorhandschlägerfläche in Richtung linker Fuss mitgenommen werden.

Die gesicherte Vorhandballan- und mitnahme nach rechts

Variante 1: Anspiel auf den rechten Fuss

- Anspiel auf den rechten Fuss
- Einhängen des Balles in die Schlägerkeule
- Schnelles, gesichertes Abdrehen über die linke Schulter
- Anschließendes Überheppen des gegnerischen Schlägers.



Foto 86



Foto 87



Foto 88



Foto 88



Foto 89

Variante 2: Anspiel an den linken Fuss

- Anspiel an den linken Fuss: Durch das Zurücksetzen des linken Beines und gleichzeitiges Nach- hinten-Nehmen der linken Schulter kann der Ball dosiert in die verteidigerabgewandte Seite geblockt werden (Fotos 91-95, S.74).



Foto 91



Foto 92



Foto 93



Foto 96



Foto 97

Fotos 98,99:
Die gesicherte Vorhandball- und mitnahme nach rechts



Foto 94



Foto 95

Fotos 91-95:
Anspiel an den linken Fuss.



Foto 100

Die gesicherte Vorhandball- und -mitnahme nach rechts



Foto 101

Fotos 96,97:
Die gesicherte Vorhandball- und -mitnahme nach rechts



Foto 96



Foto 97

Spielsituation:

- (Foto 96) Abwehrspieler überholt an der linken Schulter des Angreifers
- (Foto 97) im Moment der Ballannahme erfolgt durch das Zurücknehmen des rechten Beines und durch das Nachgeben der rechten Schulter (Foto 98) eine kontrollierte Ballmitnahme über die rechte Seite des Ballbesitzers. Wichtig hierbei das genaue verteidigerentfernte Anspiel in die Vorhand!

Die offensive Ballan- und mitnahme mit der Rückhand nach links

Ausgangsposition: Anspiel in die kleine Rückhand

Im Moment der Ballannahme wird der Ball durch eine Zugbewegung oder durch einen leichten Schlag mit der Schlägerkeule, gegen die Laufrichtung des Verteidigers, nach links gespielt.

Durch den Abdruck des rechten Beines erfolgt ein dynamischer Richtungswechsel nach links.



Foto 103

Fotos 100-103:
Die offensive Ballan- und mitnahme mit der Rückhand nach links.



Foto 104



Foto 105



Foto 106



Foto 107



Foto 108



Foto 109

Die offensive Ballan- und mitnahme mit der Vorhand nach rechts

Ausgangsposition: Verteidiger hinter dem Angreifer auf Höhe rechte Schulter (Foto 104)

- Mit der Ballannahme wird der Körper blitzschnell um 180 Grad gedreht. (Foto 105,106)

- Im Moment der Ballannahme schwingt das rechte Bein halbkreisförmig um das linke Bein und bewirkt somit eine schnelle Körperdrehung um 180 Grad. Das linke Bein dient hierbei als Drehachse. (Foto 107)

- Der Ball wird durch eine Zugbewegung oder durch einen leichten Schlag mit der Schlägerkeule in den linken Bereich des Verteidigers gebracht und aus seiner Reichweite gezogen. (Foto 108,109)

5.4 Das Umspielen

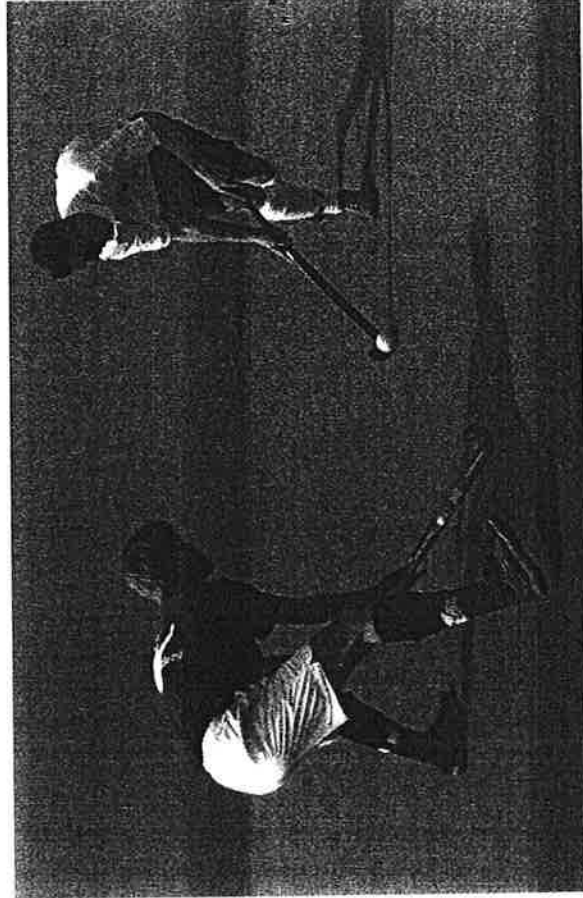
Die Fertigkeit, einen Gegner mit dem Ball am Schläger zu umspielen, hat für das Angriffsspiel große Bedeutung. Da im Augenblick des Ballgewinns jedoch alle Spieler einer Mannschaft zu Angreifern werden, müssen auch die Abwehrspieler diese Technik beherrschen.

Voraussetzungen für das Umspielen des Gegners sind eine sichere Ballführung und ein gekanntes Wechselspiel zwischen Vorhand und Rückhand. Das erfolgreiche Umspielen hängt aber nicht nur von der richtigen technischen Ausführung, sondern auch von dem dosierten und situationsgerechten Wechsel der verschiedenen Umspielmöglichkeiten ab.

Die einfachste Form des Umspielens, nämlich den Ball dicht am linken Fuss des Gegners vorbeizulegen, ist eine Umspieltechnik, die fast ausschließlich auf Naturrasen angewendet wird („Kilometertrick“). Auf Kunstrasen ist diese Art des Umspielens wegen des schnelleren Untergrundes nicht sehr effektiv und kommt deshalb nur noch in Ausnahmefällen zur Anwendung.

Eine der gängigsten Formen des Umspielens, auf Kunst- und Naturrasen, ist das frontale Umspielen nach links oder rechts in Verbindung mit verschiedenen vorgehenden Täuschungsvarianten.

Natürlich haben sich aufgrund des künstlichen Belags auch einige neue Umspieltechniken entwickelt. Dies sind zum einen Techniken, die den Angreifer befähigen, durch kontrolliertes Anheben des Balles, die flach gelegten Schläger der abwehrenden Spieler zu überwinden und zum anderen Technikvarianten, in denen der Ball in der Keule „eingehängt“ wird, bevor der Gegner dynamisch umspielt wird.



Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

5.4.1 Das frontale Umspielen

► Bewegungsbeschreibung

Frontales Umspielens nach rechts: Rückhandzieher mit anschließendem Überheppen

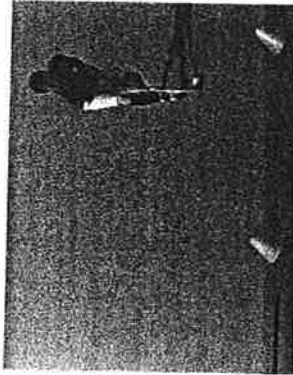


Foto 111



Foto 112

Ausgangsstellung: Vorhandpassstellen in offener Ballführung als Abspieltäuschung nach links und frontales Anlaufen. Dynamischer Abdruck vom linken Bein nach rechts



Foto 113



Foto 114

Gleichzeitig erfolgt eine schnelle Ballmitnahme mit der Rückhandschlägerfläche quer zur Laufrichtung. Am Ende der Zugphase erfolgt ein Aufdrehen der Schlägerfläche als Vorbereitung des kontrollierten Überheppens der Stange.



Foto 115



Foto 116

Hockeytechnik

► Bewegungsbeschreibung

Frontales Umspielens nach links: Vorhandzieher mit anschließendem Überheppen



Foto 117

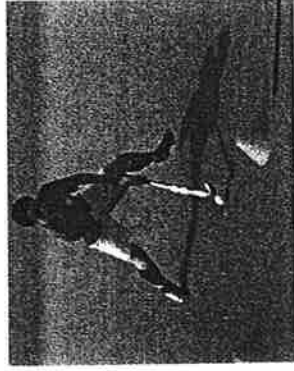


Foto 118

Ausgangssituation: Rückhandpassstellen in offener Ballführung als Abspieltäuschung nach rechts und frontales Anlaufen. Dynamischer Abdruck vom rechten Bein nach links (Foto 117). Gleichzeitig erfolgt eine schnelle Zugbewegung des Balles quer nach links (Foto 118).



Foto 119



Foto 120

Am Ende der Zugphase erfolgt ein Aufdrehen der Rückhand als Vorbereitung des kontrollierten Überheppens der Stange (Foto 119).

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

► Bewegungsbeschreibung

Doppeltäuschung mit anschließendem Überheppen nach rechts

Die Ausgangssituation ist das Rückhandpassstellen in offener Ballführung als Abspieltäuschung nach rechts (Foto 121) und das frontale Anlaufen. Nun erfolgt -

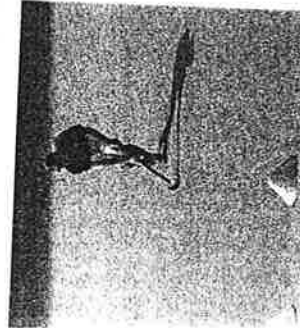


Foto 121



Foto 122



Foto 123



Foto 124



Foto 125



Foto 126



Foto 127



Foto 128



Foto 129

begleitet von einem Ausfallschritt und einer deutlichen Zugbewegung - eine Umspieltäuschung nach links (Foto 122). Der Vorhandzieher wird aber nicht durchgezogen, sondern auf Höhe des linken Fusses abgebrochen (Foto 123,124). Möglichst direkt erfolgt nun ein dynamischer Rückhandzieher nach rechts (Foto 125,126), dem - wie bei dieser Übungsform - ein anschließendes Überheppen

Hockeytechnik

einer Stange folgen kann (Foto 127,128).

► Bewegungsbeschreibung

Doppeltäuschung mit anschließendem Überheppen nach links

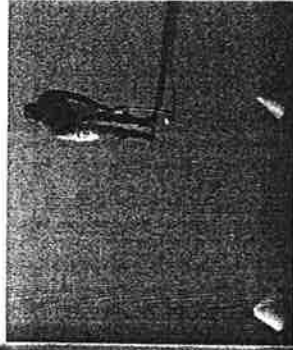


Foto 130



Foto 131



Foto 132



Foto 133



Foto 134



Foto 135

Der Bewegungsablauf erfolgt analog zum eben beschriebenen, lediglich seitenverkehrt.

► Bewegungsbeschreibung

Rückhandzieher geheppt gegen die Laufrichtung des Gegners



Foto 139



Foto 140



Foto 141



Foto 142

Fotos 139-142: Rückhandzieher geheppt gegen die Laufrichtung des Gegners

Ausgangssituation: Vorhandseitführen gegen einen seitlich begleitenden Abwehrspieler. (Foto 139)

Es erfolgt zunächst eine Bewegung wie beim Anhalten des Balls aus dem Vh-Seitführen, jedoch wird der Schläger hierbei weiter aufgedreht und der Ball mit einem rückwärtigen Zug über das Abwehnbrett des gegnerischen Verteidigers „geheppt“. (Foto 140,141)

Im Anschluss beschleunigt der Spieler nach rechts in den Rücken des Gegners.

5.4.2 Das eingehängte Umspielen

Das eingehängte Vorhandziehen hat sich im Hallenhockey und durch die Kunststrasentechnik mehr und mehr entwickelt. Es wird immer häufiger bei Umspielversuchen in Zweikampfsituationen angewendet.

► Bewegungsbeschreibung

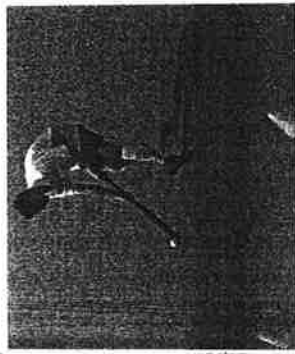


Foto 143



Foto 144



Foto 145

Ausgangssituation: Das frontale Vorhandseitführen (Foto 143)

Kurz vor dem rechten Hütchen wird der Ball mit der Rückhand angehalten (Foto 144).

Der Ball wird nun in die Schlägerkeule eingehängt und von der rechten auf die linke Körperseite parallel an den Füßen vorbeigezogen (Foto 145).



Foto 146



Foto 147



Foto 148

Gleichzeitig erfolgt ein dynamischer Abdruck vom rechten Bein zur Seite nach links (Foto 145).

Am Ende der Zugphase erfolgt ein Aufdrehen der Rückhand als Vorbereitung des kontrollierten Überheppens der Stange (Foto 146).

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

Variante: Das einhändige Überheppen als Reichweitenverlängerung



Foto 149



Foto 150

5.4.3 Eingehängter Vorhandzieher offensiv

Beim eingehängten offensiven Vorhandzieher bleibt der Bewegungsablauf grundsätzlich gleich. Dient der frontale eingehängte Vorhandzieher eher der Vorbereitung einer Seitenverlagerung durch das Einleiten eines schnellen Spurwechsels, steht bei der offensiven Variante das Umspielen des Gegners im Vordergrund.

Hierbei ändert sich vor allem die Position zum gegnerischen Verteidiger. Aus dem Vorhandseitführen (Foto 151) wird die Kugel nicht nur angehalten, sondern gleichzeitig aus der Reichweite des Verteidigers gezogen (Foto 152). Außerdem wird das rechte Bein zurückgenommen und die Schlägerfläche als Abspieltäuschung nach rechts aufgedreht (Foto 154). Nun erfolgt ein Tempowechsel durch eine schnelle Zugsbewegung in Richtung des linken Fusses (Foto 155, 157) Das linke Bein wird in diesem Augenblick nach hinten weggedreht, damit der Zieher einen offensiven Verlauf nehmen kann (Foto 158, 159).

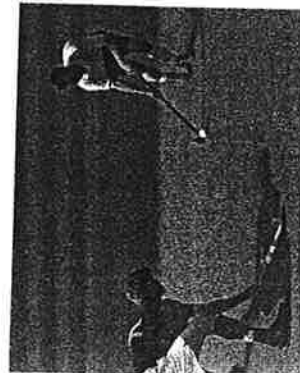


Foto 151



Foto 152

Hockeytechnik



Foto 153



Foto 154



Foto 155



Foto 157



Foto 158



Foto 159

5.4.4 Eingehängter Vorhandzieher „Abrollen“

Ähnlich wie beim eingehängten offensiven Vorhandzieher wird der Ball hier, ausgehend vom Vorhandseitführen (Foto 160) aus der Reichweite des Verteidigers gezogen und gleichzeitig das rechte Bein zurückgenommen, um eine Aktion nach rechts anzutauschen (Foto 161). Nun wird die Kugel in die Schlägerkeule eingehängt (Foto 162) und es erfolgt eine schnelle Zugphase bei gleichzeitiger 180°-Drehung des Körpers (Foto 163), wobei das rechte Bein halbkreisförmig um das linke (Drehachse) geschwungen wird (Foto 164, 165).



Foto 160



Foto 161



Foto 162

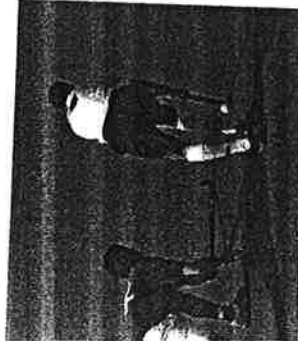


Foto 163



Foto 164



Foto 165

Variante: Einhändiges Abrollen

Bei der einhändigen Variante kann durch das Absenken des Körperschwerpunktes ein enormes Tempo bei der Zugbewegung um die Körperachse erreicht werden (Foto 166,167). Um zu gewährleisten, dass die Kugel nicht aus der Keule läuft, sollte die rechte Hand, durch das Strecken des Arms, möglichst nahe zur Spielfläche gebracht werden (Foto 168,169).



Foto 166



Foto 167



Foto 168



Foto 169

5.4.5 Der Rückhandzieher mit anschließendem Vorhanddurchblocken

Diese Technik ist häufig zu beobachten. Kunststrassenspezifisch ist hierbei das tiefe Umspieren des Gegners am linken Fuss, ein Bewegungsvorgang der dem Vorhandabbiegen sehr ähnlich ist.

► Bewegungsbeschreibung

- Voraussetzung ist die offene Vorhandballführung.
- Die linke Hand greift mit extremem Rückhanddrehriff.
- Der Schläger wird mit der Rückhandschlägerfläche senkrecht vor den Ball gestellt, wenn das Gewicht auf dem linken Fuss liegt.
- Bei hohem Tempo wird der Ball mit der Rückhand gestoppt.
- Bei niedrigem Tempo kann der Ball mit der Rückhand entgegen der Laufrichtung nach hinten gezogen werden.
- Der Ball muss hinter die Körpermitte gebracht werden und zwar mindestens bis auf die Höhe des rechten Fusses.
- Mit nahezu der ganzen Vorhandschlägerfläche am Boden wird der Ball nun nach rechts gedrückt.
- Die rechte Hand übt einen starken Druck aus, um den Ball durch das Rückhandbrett des Gegners zu schieben (zu „blocken“), wenn dieser in Ballreichweite einzugreifen versucht.
- Anschließend muss der Spieler in die gesicherte Vorhandballführung übergehen, dabei den Ball mit der linken Schulter vor dem Gegner schützen und in die offene Vorhandballführung beschleunigen.

Wichtig: Durch Tempowechsel und Antauschen des Rückhandziehers ist der Gegner in der Vorbereitungsphase (offene Vorhandballführung) aus dem Rhythmus zu bringen.

5.4.6 Das „Ditschen“, „Heppen“ und „Lupfen“

Mit der Entstehung der Kunstrasenplätze hat sich der Bodenkampf mehr und mehr entwickelt. „Bodenkampf“ bedeutet hier, dass die verteidigenden Spieler für ihre Aktionen häufig die ganze Schlägerfläche nutzen, um die Abwehrfläche für den meist flach laufenden Ball zu vergrößern. Die Technik des „Ditschens“, „Heppens“ oder „Lupfens“ ist oft die einzige Möglichkeit für den Angreifer, die flachgelegten „Abwehrrätter“ zu überwinden. Eine exakte Bezeichnung dieser neu entstandenen Techniken gibt es bis dato nicht. Die Begriffe „heppen“ oder „lupfen“ sind aber unter den jungen Spielern und Trainern geläufig und bezeichnen das Anheben des Balles über den flachgelegten gegnerischen Schläger.

Das „Ditschen“ ist eine etwas andere Art, um das gegnerische „Brett“ zu überspielen. Hierbei wird versucht, durch einen leichten Schlag auf den Ball, diesen über den Schläger des Gegners zu befördern.

Die Höhe beim „Heppen“, „Lupfen“ oder „Ditschen“ beträgt ca. 10-20 cm und die Spielrichtung geht vom Verteidiger weg. In jedem Fall muss die Aktion so ange-

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

legt sein, dass der Gegenspieler dabei nicht durch "gefährliches Spiel" gefährdet wird und somit der Angreifer keinen Schiedsrichterpfiff wegen gefährlichen Spiels riskiert.

5.4.6.1 Das „Heppen“ aus dem Rückhand- bzw. Vohandpassstellen in offener Ballführung

Das „Heppen“ aus Rückhand- bzw. Vorhandpassstellen in offener Ballführung ist eine Technik, um Tempoverluste beim Passstellen auszugleichen und frontal gegnerische „Bretter“ zu überspielen.

► Bewegungsbeschreibung

Rückhandpassstellen und anschließendes Rückhandheppen

- Der Spieler hat einen extremen Rückhandgriff, damit er aus dem Rückhandpassstellen die Rückhandschlägerfläche gegen den Uhrzeigersinn um den Ball zu einem Stecher führen kann.
- Die linke Hand ist bewegungsführend.
- Die Schlägerfläche zeigt offen nach oben.
- Der Ball wird nach vorne in den Lauf angehoben.

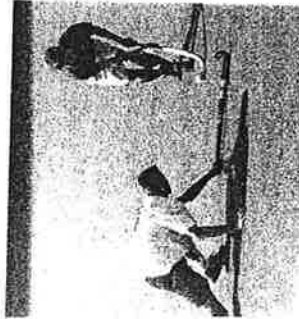


Foto 171

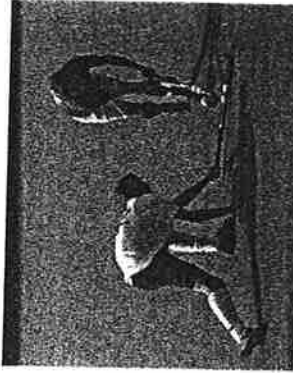


Foto 172

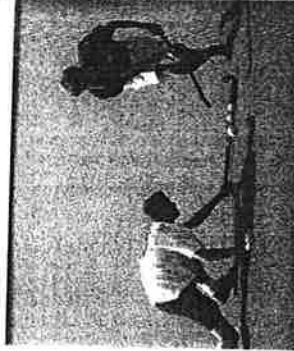


Foto 173

► Bewegungsbeschreibung

Vorhandpassstellen mit anschließendem Vorhandheppen

- Die rechte Hand ist bewegungsführend.



Foto 174



Foto 175



Foto 176

Hockeytechnik

- Beim Vorhandpassstellen dreht die rechte Hand den Schläger im Uhrzeigersinn um den Ball.
- Die Schlägerfläche zeigt offen nach oben.
- Der Ball wird nach vorne in Lauf angehoben.

5.4.6.2 Das „Ditschen“ aus dem verschleppten Vorhandseiführen

- Der Ball rollt hinter dem rechten Fuss.
- Der Oberkörper ist nach rechts verdreht, so dass die Schulter in Laufrichtung zeigt.
- Der Schläger steht mit der Vorhandschlägerfläche zum getäuschten Abspiel nach rechts am Ball.
- Der Schläger wird über den Ball gehoben und in so einem Winkel über auf den Ball geschlagen („geditscht“), dass dieser durch den Pressschlag über den gegnerischen Schläger springt.



Foto 177



Foto 178



Foto 179

5.5 Abwehrtechniken

Die Techniken der Ballabnahme sind nicht nur in erster Linie Aufgabe der Verteidiger oder der Mittelfeldspieler. Auch die Stürmer sind bei Ballbesitz des Gegners sofort mit in die Abwehrarbeit einzubinden.

Die Abwehrtechnik hat sich mit der Entwicklung hin zum Kunstrasenhockey stark verändert. Galt und gilt der Abwehrschlag auf Naturrasen als sehr erfolgreich, so wird er auf dem Kunstrasenplatz nur noch selten angewendet. Der Grund dafür ist, dass diese Technik gerade dann Erfolg verspricht, wenn der Gegner den Ball nicht vollständig unter Kontrolle hat. Durch die Möglichkeit der absolut engen Ballführung auf dem Kunstrasen ist dies hier nicht sehr sinnvoll und effektiv. Es entstehen zu viele Stockfouls, da der Ball durch die kontrollierte und tiefere Ballführung besser gesichert werden kann.

Die Abwehrtechnik hat sich daher mehr zur begleitenden Abwehr in Verbindung mit kontrolliertem, tiefen Herausspielen des Balles mit Hilfe der ganzen Schlägerfläche entwickelt.

Eine weitere moderne Abwehrtechnik ist das Herausstechen des Balles mit dem offenen Schläger, die auch häufig im Zusammenhang mit dem tiefen Herausblocken des Balles eingesetzt wird.

5.5.1 Der Abwehrstecher

Dieser ist eine sehr erfolgreiche Technik des abwehrenden Spielers in Zweikampfsituationen. Er ist eine gezielte Aktion auf den ruhenden oder bewegten Ball. In beiden Fällen wird dieser aus der Reichweite des Gegners herausgestochen. Weiterhin kann der Abwehrstecher auch sehr gut zum Fintieren genutzt werden, um den Gegner zu einer Aktion zu verleiten und ihn somit aus der Ballsicherung zu locken.

► Bewegungsbeschreibung

- Der Schläger wird in der linken Hand vom Vorhandschlägergriff nach rechts gedreht.
- Die linke Hand hält das Schlägerende so, als ob sie von der Schlägerunterkante zugreift.
- Die Vorhandschlägerfläche zeigt nach oben und befindet sich auf gleicher Höhe wie die Lücke zwischen Finger und Daumen.
- Mit dem sich schnell streckenden linken Arm wird der Ball gestochen.
- Sofort anschließend wird der Schläger zurückgezogen.
- Die rechte Hand greift zur Schlägermitte.
- Gleichzeitig dreht die linke Hand am Schlägerende in den Schlaggriff.



Foto 180



Foto 181



Foto 182



Foto 183

5.5.2 Der Stecher und das Vorhandblocken im Vorhandbegleiten

Diese Abwehrverbindung wird eingesetzt, wenn es dem verteidigenden Spieler im Laufenden nicht möglich ist, den Ball aufgrund des Tempos oder einer guten Ballsicherung des Stürmers herauszuspielen. Der Stecher kann auch als Finte dienen, um den Ball anschließend herauszublocken.

► Bewegungsbeschreibung (Fotos 184-188, S. 92)

- Der Abwehrspieler rückt links vom Gegenspieler in die Vorhandposition ein, um die Vorhandseite zum Umspielen anzubieten und läuft ihm entgegen.
- Vor der Gegnerreichweite soll der Verteidiger mit dynamischem Abdruck des vorderen linken Fusses in ein seitlich rückwärtiges Vorhandbegleiten kommen, dabei soll das Tempo des Gegners aufgenommen werden.
- In der Vorhandbegleitung (Reichweitendistanz einhalten!) wird nun der Stecher angetäuscht und dann der Stock sofort wieder mit zwei Händen gefasst.
- Mit der Vorhandschlägerfläche wird der Ball daraufhin aus der gegnerischen Ballführung, je nach Abstand zum Ball einhändig oder beidhändig, herausgeblockt.

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele



Foto 184



Foto 185



Foto 186

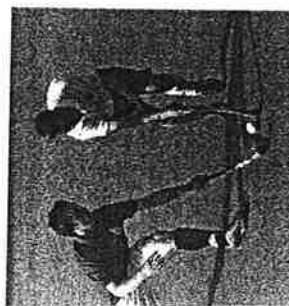


Foto 187



Foto 188

Der Abwehrstecher im Rückhandbegleiten mit anschließendem „Vorhandherausklauen“

Diese Situation entsteht, wenn der Verteidiger an seiner linken Seite mit der Vorhand überlaufen wird. Das Ziel für den abwehrenden Spieler ist es, den Gegner so lange zu begleiten, bis sich eine Möglichkeit zum Herausstechen des Balles ergibt.

- ▶ **Bewegungsbeschreibung** (Fotos 189-194 n.S.)
- Auf der Rückhandseite des Abwehrspielers führt der Gegner den Ball auf gleicher Höhe.
- Der Abwehrspieler hält seinen Schläger im Lauf mit aufgestellter Vorhandschlägerfläche vor seinen Füßen, frontal zum Gegenspieler.
- Der Stürmer führt den Ball auf der Rückhandseite des Verteidigers, der sich auf gleicher Höhe befindet.
- Die Vorhandschlägerfläche wird (vgl. Stecher und Block) mit Griffänderung der linken Hand am Schlägerende nach oben hin geneigt.
- Durch Streckung des linken Armes erfolgt eine Stecherfinte einhändig zum Ball.
- Die Vorhandschlägerfläche wird nun einhändig mit der rechten Hand in Laufrichtung an den Ball gebracht, wobei diese eine Handbreite unterhalb des Schlaggriffs zugreift.
- Gleichzeitig erfolgt ein Körperersatz mit der rechten Körperseite, womit der

Hockeytechnik

- Gegner nach rechts abgedrängt und vom Ball getrennt wird.
- Der Ball wird in einhändiger Vorhandballführung in die Laufrichtung beschleunigt und in der Linkskurve (Beugen des rechten Armes) zum Körper geführt.
- Der Schläger wird beidhändig gehalten.



Foto 189



Foto 190



Foto 191



Foto 192



Foto 193



Foto 194

5.6 Der Torschuss

Das Ziel aller Angriffsaktionen ist es, in den Schusskreis einzudringen und mit Erfolg auf das Tor des Gegners zu schießen. Besonders für die jungen Spieler ist der Torschuss ein besonders reizvolles technisches Element, das sie im Training stundenlang mit Begeisterung üben können. Der Zweikampf Stürmer-Torwart ist eine große Herausforderung für jeden Spieler. Jeder möchte den Torwart überwinden.

Die Schwierigkeit für jeden Angreifer im Spiel ist nun, die Situation unmittelbar vor dem Torschuss, hinsichtlich des Torwartverhaltens bzw. dessen Stellungsspiel oder das Stellungsspiel der Verteidiger innerhalb von Sekundenbruchteilen peri-

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

pher zu erfassen. Es sollten deshalb viele verschiedene Torschussvarianten und -techniken trainiert werden, die den Stürmer in den unterschiedlichsten Situationen dazu befähigen, unter Gegnerdruck schnell und situationsgerecht die richtige Torschusstechnik einzusetzen.¹

Das Ziel des Torschustrainings im mentalen Bereich sollte außerdem sein, bei den Spielern einen absoluten Willen zum Torschuss zu entwickeln.

Als „Torschusstechnik“ kann man zunächst alle Techniken bezeichnen, die bereits unter dem Punkt „Ballabgabe“ beschrieben wurden. Das Schlagen, Schrubben, Schlenzen oder Heben dient also nicht nur dem Anspiel, sondern kann unter Umständen auch als Torschusstechnik verwendet werden.

Im Folgenden sollen drei Techniken besonders vorgestellt werden, die häufig als Torschuss angewandt werden.

5.6.1 Torschuss als „Kurzschlag“

Der Hauptunterschied zur konventionellen Schlagtechnik liegt darin, dass die Hände den Schläger weiter unten und somit kürzer fassen. Der Vorteil des Kurzgriffes liegt in der schnelleren und kürzeren Ausholphase und vor allem in der Möglichkeit den Ball auch nahe am Körper liegend zu schlagen. Der Spieler ist somit in der Lage, einen Torschuss schneller und flexibler anzubringen.

► Bewegungsbeschreibung (Fotos 195-201)

- Der Ball liegt ca. 20-30 cm vor den Füßen.
- Die linke Körperseite zeigt in Schlagrichtung.
- Beide Hände umfassen das Schlägerende eine Handbreit weiter unten als sonst.
- In der Ausholphase wird das Schlägerende frontal zum Körper durch Beugen der Arme nach oben gezogen, wobei die linke Hand nun schnell unmittelbar unter die rechte Hand rutscht, die ihrerseits auch etwas nach oben rutscht.
- In Höhe der rechten Schulter schwingen die Hände mit nach hinten abknickenden Handgelenken nach unten.
- Kurz vor dem Treffmoment setzt ein aktiver Handgelenkeinsatz ein.
- Die Schlägerkeule schwingt nach dem Treffen des Balles weiter nach vorne durch, während die Arme in den Ellenbogengelenken wieder gebeugt werden.

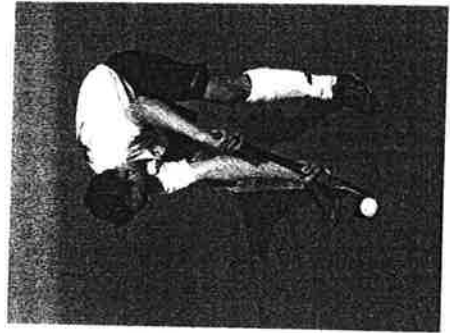


Foto 195

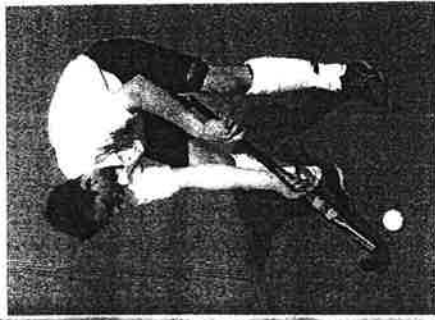


Foto 196



Foto 197



Foto 199



Foto 200



Foto 198



Foto 201

¹ Siehe auch: Übungen zum Training des Torschusses auf S. 98ff.

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

5.6.2 Torschuss als „Chopschlag“

► Bewegungsbeschreibung (Foto 202-204)

- Der Ball befindet sich hinter dem Körper in der Ballsicherung.
- Der Schläger wird von oben zum Ball geführt. So kommt es zu einer Pressschlagsituation, wodurch der Ball bogenförmig zum Tor beschleunigt wird.

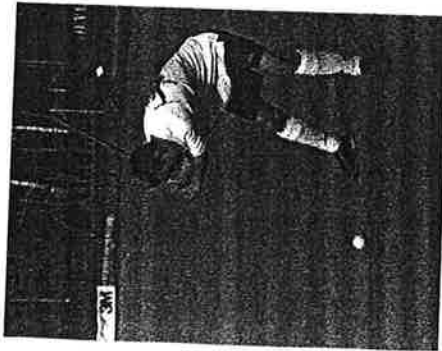


Foto 202

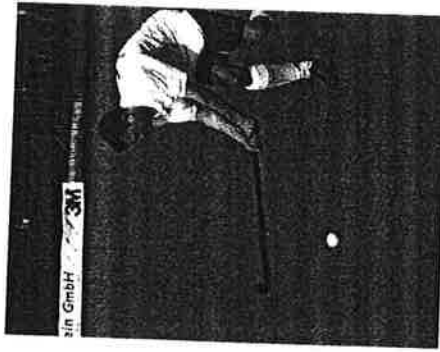


Foto 203



Foto 204

5.6.3 Der Schiebeschlag als Torschuss

Der Schiebeschlag, der dem Eishockeyschlag sehr ähnlich ist, kann noch schneller als der Kurzschlag ausgeführt werden, ist aber aufgrund seiner kürzeren Ausholphase nicht ganz so hart. Er findet besonders in unübersichtlichen Schusskreissituationen, in denen es auf eine schnelle Reaktion ankommt, Anwendung.

► Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsstellung ist das Vorhandseitführen.
- Der Ball befindet sich im Treffmoment rechts von der Körpermitte zwischen den Beinen, die Füße zeigen in Passrichtung, das Gewicht liegt auf dem gebeugten linken Bein.
- Die hüfthohe Ausholbewegung wird mit dem Nach-hinten-Führen des rechten Arms eingeleitet, wobei die rechte Hand an der Schlägermitte zugreift.
- Die linke Hand befindet sich mit dem Schlägerende hüfthoch rechts vom Körper.
- Die linke Schulter zeigt in Zielrichtung. Die Hüfte steht frontal zu ihr.
- Kurz vor dem Treffmoment bremst die linke Hand das Schlägerende ab und eine Hüftdrehung nach links verstärkt den Bewegungsimpuls, wobei die rechte Hand die Schlagbewegung voll durchzieht.

Hockeytechnik

Wichtig: Wenn die linke Hand im Treffmoment das Schlägerende hinter die Schlägerfläche bringt (Hebelwirkung), kann der Ball hoch gepasst werden.

5.6.4 Der Rückhand-Kantenschlag („argentinische Rückhand“)

Diese neue Rückhandschlagtechnik wurde in erstaunlicher Perfektion zuerst bei argentinischen Nationalspielern beobachtet. Der Vorteil der „argentinischen Rückhand“ liegt in der großen Schläghärte, die durch den Treffpunkt im Schaftbereich und die längere und stärker körperbetonte Ausholphase zustande kommt. Diese Schlagtechnik wird deshalb vor allem beim Torschuss eingesetzt. Stürmer, die im Schusskreis im Rückhandballbesitz sind und freie Schussbahn zum Tor haben, können sie als überraschende Schussvariante anwenden.

► Bewegungsbeschreibung

• Ausgangsstellung

- Die Spielhaltung ist relativ aufrecht.
- Der Ball liegt senkrecht von der Zielrichtung, weit vom Körper entfernt.
- **Aushol- und Angleitphase** (Fotos 205,206)
 - Während der Ausholphase macht der Spieler zunächst einen großen Angleitschritt zum Ball. Der Körperschwerpunkt wird nun nach unten verlagert.
 - Die Schlägerkeule wird nach hinten, oben geführt und zwar flacher als beim normalen Schlag.
 - Die Ellenbogen sind gebeugt und die Handgelenke nach hinten geöffnet.
 - Der Schläger wird flach über dem Boden geschwungen.
 - Kurz vor dem Treffpunkt wird die Schlägerkeule durch aktiven Handgelenkseinsatz zum Ball gepetscht.



Foto 205



Foto 206

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

• Treffmoment

- Der Ball liegt weit vom rechten Fuss entfernt (fast Schlägerreichweite) auf dessen Höhe.
- Trefffläche ist die Innenkante des Schlägers oberhalb der Keule.
- Die Rückhandseite berührt den Boden. Die Innenkante ist zum Boden geneigt.
- Das Schlägerende mit den Händen befindet sich auf Schienbeinhöhe.
- Der Oberkörper ist weit nach vorne gebeugt.



Foto 207



Foto 208



Foto 209

5.7 Das Torschustraining²

In diesem Kapitel werden nur die grundlegenden Trainingsformen für den Torschuss angesprochen. Sämtliche Trainingsformen können durch die verschiedenen Ballabgabe- und Ballannahmeformen noch erweitert werden.³

► Der Torschuss aus dem Anlaufen

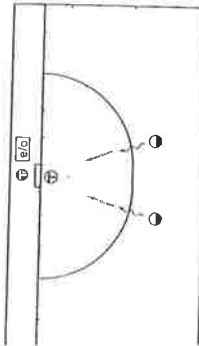


Abb. 7

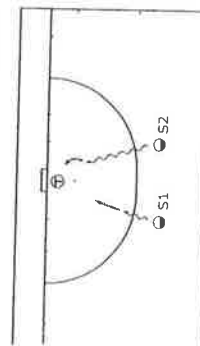


Abb. 8

Zwei Spieler stehen 5m vor dem Schusskreis und laufen gleichzeitig an. Der Trainer, der hinter dem Tor steht, zeigt an, welcher Spieler als erstes schießt. Der zweite Spieler schießt seinen Ball nach der Abwehraktion des TW.

Zwei Spieler stehen 5m vor dem Schusskreis und laufen gleichzeitig los. S 1 schießt direkt auf dem Schusskreisrand mit dem Schrubbschlag halbhoch / hoch auf das Tor. S 2 schlenzt / hebt aus ca. 7m den rollenden Ball auf das Tor.

² Detaillierte und weitergehende Übungsformen finden sich in der Beilage der Deutschen - Hockeyzeitung , Hockey - Training, Ausgaben 2001 - 2003.
³ Vgl. S. 56 bzw S.68.

Hockeytechnik

Drei Spieler stehen versetzt ca. 5 - 8m vor dem Schusskreis. Alle laufen gleichzeitig an, S 1 schlägt vom Schusskreisrand, S 2 läuft bis zum 7m - Punkt und schrubbt den Ball halbhoch aufs Tor, S 3 läuft bis zur Markierung und schlenzt den Ball auf das Tor.

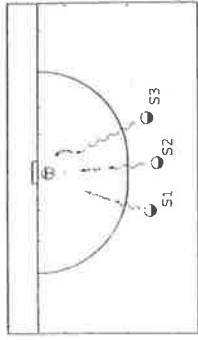


Abb. 9

► Der Torschuss nach dem Zuspiel von rechts

Der Zuspieler (Z) passt den Ball zum Spieler, der den Ball vorblockt und dann auf das Tor schlägt.

Variation: Der Torschuss erfolgt im Fallen

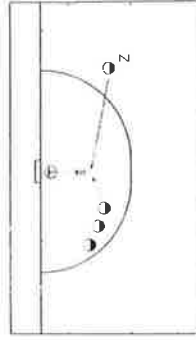


Abb. 10

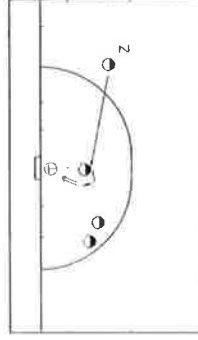


Abb. 11

Der Zuspieler (Z) passt den Ball zum Spieler, der den Ball annimmt, sich um 90 Grad dreht und den Ball mit der argentinischen RH auf das Tor schlägt.

Korrektur: Das Tempo durch die Ballannahme so dosieren, dass der Schlag optimal vorbereitet wird.

Variation: Der Torschuss im Fallen

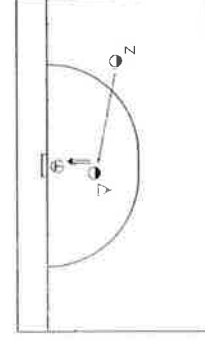


Abb. 12

Der Zuspieler (Z) passt den Ball zum Stürmer, der von einem halbaktiven Verteidiger angegriffen wird. Der Stürmer muss Ballannahme und Torschuss von der Position des Verteidigers abhängig machen.

► Der Torschuss nach dem Zuspiel von links

Der Zuspieler (Z) passt den Ball zum Spieler, der ihn vorblockt und mit der argentinischen Rückhand auf das Tor schlägt.

Variation: Der Torschuss im Fallen

Der Zuspieler (Z) passt den Ball zum Spieler, der den Ball annimmt, sich um 90 Grad dreht und den Ball mit dem Kurzgriffschlag auf das Tor schlägt.
Variation: Der Torschuss im Fallen

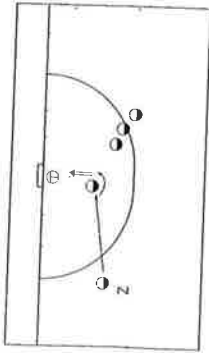


Abb. 14

Der Zuspieler (Z) passt den Ball zum Stürmer, der von einem halbaktiven Verteidiger angegriffen wird. Der Stürmer muss Ballannahme und Torschuss von der Position des Verteidigers abhängig machen.

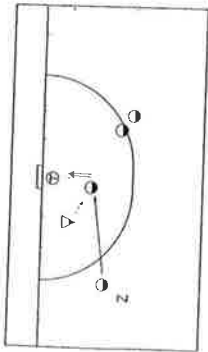


Abb. 15

► Der Torschuss nach dem Zuspiel von hinten

Der Spieler passt den Ball zum Zuspieler (Z) schräg nach hinten und läuft diagonal zum Schusskreisrand. Er kommt kurz vor dem Kreis den Ball von Z in die VH zurückgespielt, blockt sich mit der VH den Ball in den Kreis und schlägt auf das Tor.

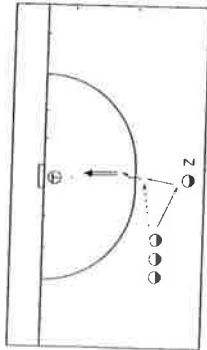


Abb. 16

Der Spieler passt den Ball zum Zuspieler (Z) schräg nach hinten und läuft sich steil in Richtung Schusskreisrand frei. Der von Z gespielte Ball wird mit der kurzen RH gestoppt und sofort mit einem VH - Schlag auf das Tor gespielt.

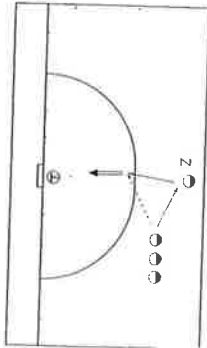


Abb. 17

Der Spieler S1 dribbelt auf das Hüthen zu und legt den Ball mit der Rückhand nach außen in die Laufrichtung vom diagonal nach vorne laufenden Spieler S2; dieser versucht den Ball direkt auf das Tor zu schlagen.

Variation: Das Zuspiel von S1 wird über eine liegende Stange geheppt.

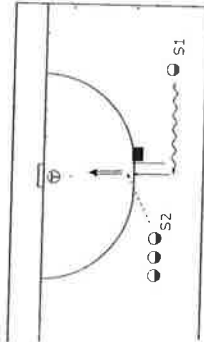


Abb. 18

► Der Torschuss unter Zeit - und Gegnerdruck

Der Spieler (S) passt den Ball zum Zuspieler (Z), setzt sich in Richtung Schusskreisrand ab. Z passt den Ball zu S zurück, setzt sofort nach und versucht den Torschuss zu verhindern.

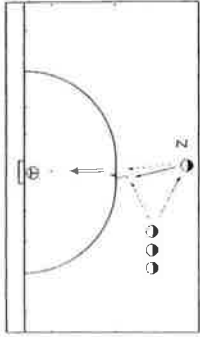


Abb. 19

Der Spieler (S) passt den Ball zum Zuspieler (Z), setzt sich zum Schusskreis ab, erhält den Ball auf die VH zurück und schlägt auf das Tor. Der Spieler (S) läuft sofort quer, bekommt ein steiles Anspiel in die RH, schlägt sofort auf das Tor und erhält anschließend einen dritten Ball schräg in die RH, den er sofort auf das Tor schlägt.

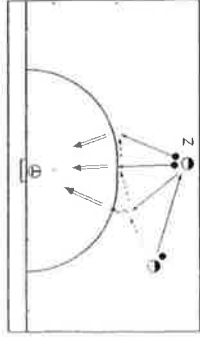


Abb. 20

Der anlaufende Spieler S3 erhält einen Pass von Spieler S1, der seinem Pass sofort nach setzt und versucht S3 am Torschuss zu hindern. Unmittelbar nach dem Torschuss kommt das zweite Zuspiel quer von Spieler S2, der ebenfalls den annehmenden Spieler S3 unter Druck setzt.

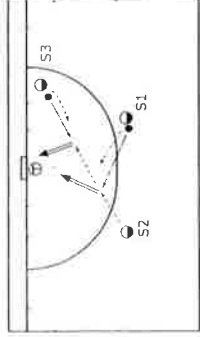


Abb. 21

► Der Torschuss als Komplexübung / Spielform⁴

Der Spieler (S) läuft an und passt den Ball zum Zuspieler (Z3). S setzt sich steil zum Schusskreisrand ab, erhält von Zuspieler (Z1) den ersten Ball, den er auf das Tor schlägt. S1 läuft nach vorne, erhält von Z2 den zweiten Ball, der sofort auf das Tor geschlagen wird. Anschließend läuft S nach außen, erhält von Z3 den dritten Ball auf die Kurze RH gespielt und schlägt den Ball mit der VH auf das Tor.

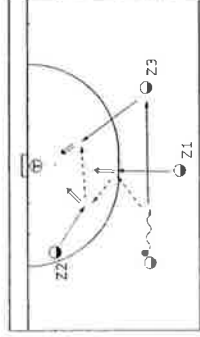


Abb. 23

Drei Spieler (S1 - 3) sind im Schusskreis und fordern das Anspiel vom Zuspieler. Wird S1 angespielt, setzt ihn S2 unter Druck und S3 geht sofort zum Nachschuss. Wird S2 angespielt, setzen ihn S1 und 3 unter Druck usw..

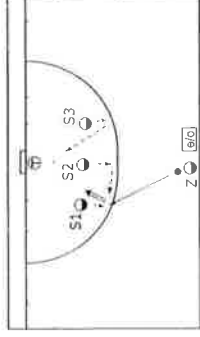


Abb. 24

⁴ Zur Vertiefung empfohlen: Michael Behrmann, Hockey - Training, Beilage der Deutschen Hockeyzeitung, Nr. 2 / 2002

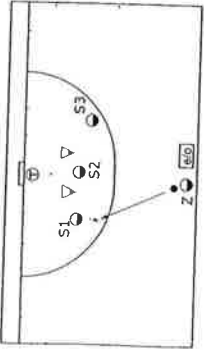


Abb. 25

Drei Stürmer (S 1 - 3) und zwei Verteidiger sind im Schusskreis. Der Zuspäler passt den Ball zu einem der Stürmer. Die Verteidiger setzen den angespielten Stürmer unter Druck, der versucht einen Torschuss oder legt den Ball einem Mitspieler auf. Alle Stürmer gehen zum Nachschuss. Verhindert ein Verteidiger den Torschuss, wechselt er die Position mit dem Spieler, der auf das Tor schießen wollte.

5.8 Die Technik der kurzen Ecke

5.8.1 Die Strafeckenhereingabe

► Bewegungsbeschreibung (Fotos 210-212)

- Der in der Keule eingehängte Ball befindet sich auf dem Hereingabepunkt der Torauslinie, der rechte Fuss außerhalb des Spielfeldes (Regel !).
- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Das rechte Bein ist lang ausgestreckt.
- Das linke Bein ist gebeugt.
- Der Schläger wird flach hinter dem Ball angesetzt.
- Der linke Fuss zeigt mit der Spitze in die Passrichtung.
- Im Moment der Hereingabe wird der Ball in der Keule mit langer Schlägerbegleitung vom hinteren Fuss nach vorne, am linken Fuss vorbei in die Zielrichtung beschleunigt, wobei der Schläger, zur besseren Passgenauigkeit, möglichst lange hinter dem rollenden Ball geführt wird.
- Der ausschwingende Schläger zeigt genau in die Richtung des Stoppers.
- Die Gewichtsverlagerung erfolgt entsprechend der Ballposition vom hinteren rechten auf den vorderen linken Fuss.



Foto 210



Foto 211



Foto 212

Entscheidende Faktoren für die Strafeckenhereingabe sind die Auftaktbewegung (Reaktion der Eckenabwehr), Passgeschwindigkeit und -genauigkeit. Alle drei Faktoren begünstigen bei Optimierung eine schnelle Durchführung der Strafecke und reduzieren die Möglichkeiten einer erfolgreichen Eckenabwehr.

5.8.2 Der Eckenstopp

Neben der Hereingabe ist das Stoppen der Ecke von großer Bedeutung. Obwohl der Ball beim Feldhockey vor dem Torschuss nicht mehr angehalten, sondern nur außerhalb des Schusskreises gewesen sein muss, kann es nur von Vorteil sein einen guten Eckenstopper zu besitzen.

Für den Schützen oder bestimmte Varianten ist es unerlässlich, dass der Ball ruht oder präzise vorgelegt wird.

Beim Hallenhockey ist es zwar erlaubt den Ball innerhalb des Schusskreises zu stoppen, doch muss er hier vor dem Torschuss einmal angehalten worden sein.

► Bewegungsbeschreibung (Fotos 213-216)

- Die rechte Hand fasst den Schläger ca. zwei bis drei Handbreit oberhalb der Keule, die Vorhandfläche ist "dachförmig" nach vorne geneigt, um den auftreffenden Ball besser unter Kontrolle bringen zu können ("einklemmen").
- Die linke Hand liegt darunter und kontrolliert den Schläger gegen den Druck des aufprallenden Balles, indem der linke Arm etwas nachgibt, ohne allerdings den Ball zu berühren (Regelverstoß). Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten die linke Hand einzusetzen; dies ist mit dem Eckenstopper gesondert zu klären und dann zu trainieren.
- Nach erfolgtem Schlägerstopp wird der Ball mit der Rückhandfläche der Keule in die gewünschte Richtung zum Schützen in den Kreis gerollt oder einfach liegen gelassen.



Foto 213



Foto 215



Foto 214

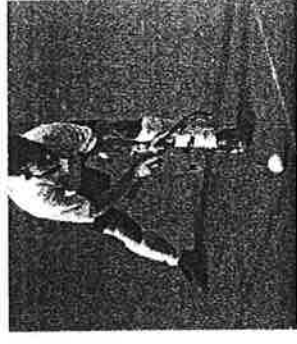


Foto 216

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

Der Eckenschütze hat grundsätzlich die Wahl zwischen direktem Schlag oder Schlenzball und einer Variante des Ablegens zu einem Mitspieler.

5.8.3 Der Eckenschlag

Es gibt für den Schlag bei der Strafecke keine typische Bewegungsbeschreibung. Der Eckenspezialist zeichnet sich jedoch durch einige **besondere Fertigkeiten** aus.

- **Das Timing beim Schlägerstopp:** Nach dem Stoppen des Balles wird dieser unverzüglich vom Stopper über die Schusskreislinie in den Kreis gerollt; mit Überschlungung der Schusskreislinie sollte der Ball getroffen werden; ein schneller Abschluss der Aktion (Hereingabe-Stoppen-Schlag) erschwert das Eingreifen der Abwehrspieler.
- **Schlaghärte** → Verkürzte Reaktionsmöglichkeiten der Eckenabwehr
- **Schlaggenauigkeit:** Damit ist nicht die technische Perfektion des Schlags gemeint, da diese womöglich sogar nachteilig sein kann (ein "angechopper" Ball ist oft vorteilhafter), sondern die Präzision, die Torecken zu treffen.
- **Treffsicherheit**, d.h. eine geringe Fehlerquote beim Treffen des Balles. Ein ungenauer Treffpunkt führt zum unkontrollierten Schlag und damit womöglich zum Regelverstoß, da die Gefahr eines gefährlichen (hohen) Schlages groß ist.
- **Ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit** gegnerischer Abwehrtaktik.

Die genannten Fertigkeiten sind alle trainierbar. Training auf Schlagkästen, spezielles Training angechopper Bälle (10 - 20 cm hoch) oder der Schlag mit der Vorhandkante sind nur drei von vielen Möglichkeiten den Eckenschlag zu verbessern.

5.8.4 Der gezogene Eckenschlenzer (Fotos 217-225)

Bei der Schlenzecke wird, anders als beim Eckenschlag, der Ball gestoppt so dass er für den Schützen außerhalb des Schusskreises "tot" liegt. Im Hallenhockey ist das variabel zu handhaben, da auch innerhalb des Kreises gestoppt werden darf.

► Bewegungsbeschreibung nach Peters

- **Griffhaltung:** Die rechte Hand fasst in optimaler Entfernung am Schlägerschaft, d.h., für gute Hebelverhältnisse soll so weit wie möglich oben zugegriffen werden. Der Spieler muss aber trotzdem so weit wie nötig unten zugreifen, um eine genügend große Kraftübertragung auf den Schläger gewährleisten zu können.

5 Vgl. die Bewegungsbeschreibung der verschiedenen Schlagtechniken auf S. 61ff.

6 Unveröffentlichtes Skript, Köln, o.J.



Foto 217



Foto 218



Foto 219



Foto 220



Foto 221



Foto 222



Foto 223



Foto 224



Foto 225

- **Anlauf:** Die Anläufe beträgt 3-4 Schritte; eine kontinuierliche, ruhige Beschleunigung im Anlauf ist erforderlich.

Der Schütze geht aus der Frontalstellung in die Seitstellung, wobei die linke Schulter in Schlenzrichtung zeigt; weite, ausladende Stemmsschritte mit Heranführen oder Hinterkreuzen des nachziehenden Beines.

Die Schlägerkeule wird an den Ball gebracht, ohne den Ball mitzunehmen; Die linke Hand und der senkrecht stehende Schläger befinden sich mit rechter Hand vor dem Körper.

- **Ballmitnahme:** Wenn das rechte Bein im Schusskreis aufsetzt, beginnt der Spieler mit der Ballmitnahme in langsamer gleichförmiger

Bewegungsgeschwindigkeit.

Ein weitausladender Ausfallschritt mit dem linken Bein (Fussspitze zeigt in Schlenzrichtung) bringt den Körperschwerpunkt weit nach unten, verlängert die Zug- und Beschleunigungsphase und macht eine Schleuderbewegung möglich.

Der Abstand des Spielers zum Ball ist wichtig für die Hebelverhältnisse. Der Schläger (linke Hand unter Kniehöhe) ist fast am Boden.

Der Ball wird bis zur Hauptbewegungsphase mit senkrechtem Schläger zur Körpermitte angezogen; dabei beginnt der Schütze mit dem Aufbau der Körpervorspannung durch Nach- vorne-Bringen der rechten Hüfte und Schlägerdruck nach unten ("in den Boden").

- **Hauptbewegungsphase:** Ab der Körpermitte beginnt die Hauptbewegungsphase, indem die linke Hand mit dem Schlägerende bis hinter das linke Knie läuft; der Oberkörper wird ganz weit nach vorne- unten verlagert und liegt fast auf dem linken Knie auf.

In dieser Phase rollt der Ball am Schlägerschaft etwas nach oben; der letzte Bewegungsimpuls wird durch eine Schleuderbewegung und einen gegenläufigen Hebel von linker und rechter Hand erreicht; die linke Hand bleibt hinter dem linken Knie stehen, während die rechte Hand den Schlägerschaft noch vorne katalpultiert und die rechte Schulter mit Druck zum Tor nach vorne gebracht wird; dabei rollt der Ball am Schlägerschaft wieder nach unten, wodurch eine Schleuderbewegung erzeugt wird.

- **Training der Ecke**

Aus dieser differenzierten Bewegungsbeschreibung lässt sich erkennen, dass für das Training des Eckentorschusses viel Zeit aufgewendet werden muss. D.h., der Trainingsumfang ist der entscheidende Faktor, um eine Verbesserung zu erzielen. Dabei ist der Einsatz von Videoaufzeichnungen unerlässlich, da nur so eine genaue Analyse des Bewegungsablaufes stattfinden kann. Zusätzlich sollten entsprechende Trainingsmittel, wie schwerere Bälle und Schlenzkästen in verschiedenen Positionen, eingesetzt werden. Wem außerdem der Trainingsalltag zu motivationshemmend wird, sollte über andere Trainingsmethoden nachdenken. Ein trainingsinterner Wettbewerb könnte eine willkommene Abwechslung sein.

5.8.5 Der indirekte Schuss : Ablage bzw. Abspiel

Damit sind alle Varianten gemeint, die neben dem direkten Eckenschlag und der Schlenzecke gespielt werden. Die gängigsten werden im Folgenden beschrieben.

5.9 Taktische Ausführungsvarianten der Strafecke

5.9.1 Die Strafecke im Feldhockey

- ▶ **Angriffsvarianten**

Grundsätzlich ist es im Feldhockey möglich, die Strafecke von beiden Seiten des Tores hereinzugeben. Wir wollen jedoch nur auf einige grundlegende Varianten eingehen und behandeln deshalb nur die Ecke nach der Hereingabe von links.

- **Der direkte Schuss:** Nach Hereingabe des Balles erfolgt entweder ein Schlag oder ein Schlenzball direkt Richtung Tor.
- **Steher nach Schlag aus der Mitte:** Hierzu wird vom Schusskreisrand ein scharfer Ball in Richtung linker Torpfosten gespielt; der Stecher läuft mit der Rückhand links vor den TW und lenkt den Ball ins Tor.
Beim Pass auf den rechten Pfosten wird der Ball neben den TW vor die Torecksicherung gespielt und mit der Vorhand gestochen.

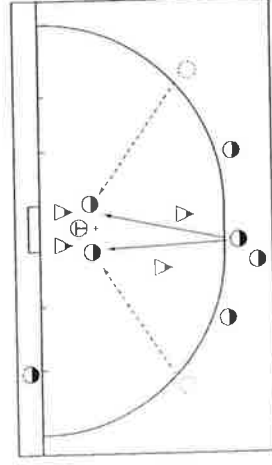


Abb.54 Stechervarianten

- **Eckenvarianten über rechts**

1. Der Stopper legt den Ball nach rechts ab → Vorstoß von außen rechts → Torschuss oder auch Rückpass auf Hereingeber.
2. Ablage nach rechts → Kurvenlauf → Torschuss oder Querpass zum mitlaufenden Spieler auf der Innenbahn.
3. Ablage nach rechts → Abspiel auf kurzen Pfosten → Torschuss oder Stecher.

- **Eckenvarianten über links**

1. Der Stopper legt den Ball nach links ab → gechoppter Torschuss nach Direktabnahme oder Schlenzball.
2. Ablage nach links → Pass auf langen Pfosten zum Stecher oder Block.
3. Ablage links → Pass auf 7m-Punkt → Vorstoß → nachrückender Schütze kommt über Innenbahn zum Torschuss.

- **Eckenvarianten über die Innenbahn**

1. Der annehmende Spieler täuscht Abspiel nach rechts an → Vorhandzieher → Torschuss.
2. Ein rechts oder links vom Stopper stehender Spieler spielt Doppelpass mit diesem, um die 1. Welle zu umspielen → Torschuss.

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

Um eine Erfolg versprechende Eckenvariante zu spielen, sollte am besten die Abwehrtaktik des Gegners bekannt sein.

► Abwehrtaktiken

Beim Feldhockey dürfen vier Feldspieler und ein TW die Eckenabwehr stellen. Die Ausgangsposition ist hinter der Grundlinie, wobei die Feldspieler auch im Tor stehen dürfen. Erst mit Hereingabe des Balles ist es den Abwehrspielern gestattet ihre Positionen zu verlassen. Es gibt viele Möglichkeiten, eine Eckenabwehr zu spielen. Die beiden wichtigsten, die Formationen 2:2 und 1:3 werden im Folgenden erläutert.

• Die 2:2-Formation

Hierbei laufen jeweils links und rechts neben dem TW zwei Feldspieler heraus. Von links läuft die 1. Welle auf den Schützen. Die zweite sichert den TW von links und das linke Toreck. Von rechts läuft die 1. Welle auf den Linksableger verhalten und die 2. Welle sichert den TW von rechts (Kopfsicherung) und hat ein Auge auf den Hereingeber. Bei Varianten über rechts läuft die 2. Welle von links heraus.

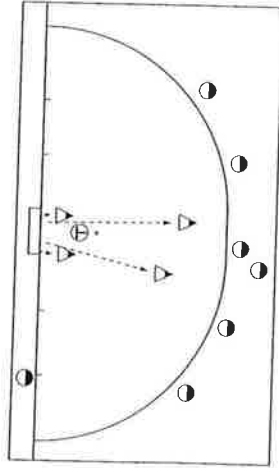


Abb.55 Eckenabwehr 2:2

• Die 1:3-Formation

Beim 1:3 laufen 3 Feldspieler links vom TW heraus. Die 1. Welle läuft auf den Schützen; die 2. Welle verhalten auf den Rechtsableger; die 3. Welle sichert links neben dem TW und das linke Toreck. Ein Spieler läuft rechts neben dem TW verhalten auf die Linksablage.

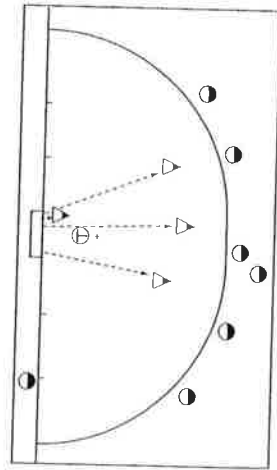


Abb.56 Eckenabwehr 3:1

Grundsätzlich müssen den Spielern viele mögliche Eckenvarianten bekannt sein, um eine entsprechende Abwehrvariante sinnvoll einsetzen zu können. Neben der

Hockeytechnik

Taktik sollte auch die individuelle Abwehrtechnik der einzelnen Spieler geschult werden. Für den Torhüter ist ein spezielles TW-Training, für die Feldspieler, entsprechend ihrer Position, ein gezieltes positionsspezifisches Training erforderlich.

5.9.2 Die Strafecke im Hallenhockey

► Angriffsvarianten

Auch im Hallenhockey lassen sich unzählige Möglichkeiten erarbeiten. Vieles ist von den Stärken der Spezialisten abhängig. Es ist sicherlich nicht falsch, auch mal etwas Außergewöhnliches zu probieren. Vielleicht lässt sich ja die gegnerische Abwehr überraschen und aus dem Konzept bringen.

• Die Ecke von links nach Hereingabe von links

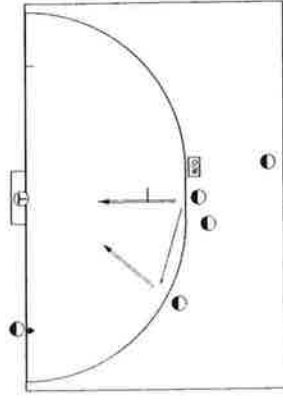


Abb.57 Standarddecke von links nach Hereingabe von links

Anders als beim Feldhockey darf die Ecke auch innerhalb des Schusskreises gestoppt werden.

Schlägervorstoß ist möglich → der Schütze entscheidet, ob er direkt schießt, oder den Ball nach links ablegt. Dies macht der Schütze vom gegnerischen TW abhängig.

Läuft dieser sehr schnell heraus, ist eine Ablage von Vorteil.

Variante: Direkten Schuss anzutauschen (Schütze geht über den Ball) → Stopper legt den Ball auf den Linksableger.

• Die Standarddecke von rechts

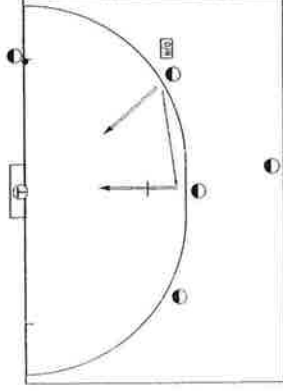


Abb.58 Ecke von rechts nach Hereingabe von rechts

Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele

Der Spieler rechts außen nimmt den Ball selbstständig an.

Entweder schießt er direkt, legt nach links ab oder täuscht mit einem "Wischer" Abspiegel nach links an und schießt selber.

► Abwehrtaktiken

- Die Abwehr nach Hereingabe von links

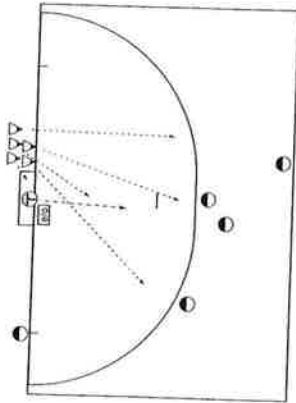


Abb.59 Standardabwehr von links

- Der Spieler am Pfosten läuft auf die Linksablage.
- Der Spieler dahinter geht auf die Linie ins lange Eck
- Der Zweite von links läuft auf den Schützen.
- Der Spieler dahinter sichert den Torhüter.
- Der Spieler rechts außen läuft nach vorne zum Konter.
- Der Torhüter bleibt entweder auf der Linie stehen oder läuft direkt auf den Schützen.

- Die Abwehr nach Hereingabe von rechts

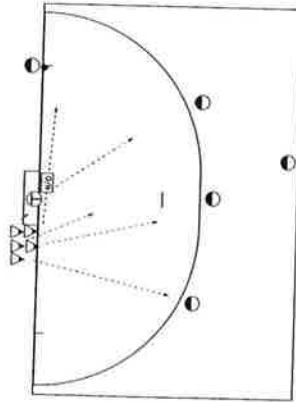


Abb.60 Standardabwehr nach Hereingabe von rechts

- Spieler am Pfosten läuft zwischen Reingabe und Schützen rechts
- Spieler dahinter geht auf die Linie ins lange Eck
- Zweite von rechts läuft auf die Ablage links
- Der dahinter sichert den Torhüter
- Spieler links außen läuft nach vorne
- Torhüter bleibt entweder stehen oder läuft direkt auf den Schützen

Hockeytechnik

In Abb.59 und 60 sind nur Möglichkeiten aufgezeigt. Grundsätzlich sind diese Varianten in sich veränderbar und ausbaufähig. Eine Umstellung der Taktik während des Wettkampfes muss immer möglich sein.

5.9.3 Die Ausführung der Strafecke im Kleinfeld- und Schulhockey

Im Kleinfeldhockey im Minibereich wurde die Strafecke weitestgehend durch Freischläge am Kreis oder den "Penalty" ersetzt.

Im Schulhockey gelten die Feldhockeyregeln, mit dem Unterschied, dass alle Feldspieler zur Eckenabwehr hinter die Grundlinie müssen.