

# Hockey Training

DHZ-BEILAGE 8/2002 (4. Jahrgang)



Theorie und Praxis des Hockeysports

Bild: HERBERT BOHLSCHEID

## Eine ruhige Kugel schieben

*Schlenzen richtig erlernen - Ein Beitrag von Torsten Althoff mit Bildern von Peter Sierigk*



THORSTEN ALTHOFF ist Trainer der männlichen U-18 im DHB, Landestrainer beim Niedersächsischen Hockey-Verband und Vereinstrainer beim Braunschweiger THC.

Schlenzen ist für mich eine der am schwersten zu vermittelnde Technik. Alle Gelenke sind gefordert. Die Freiheitsgrade der Bewegungsausführung sind unendlich. Die Ursachen für eine schlechte Bewegungsausführung beim Schlenzen sind mannigfaltig. Wichtig für den Lernerfolg ist, dass der Trainer den entscheidenden Fehler erkennt und die richtige Rückmeldung für eine verbesserte Technik liefert. Dafür braucht der Trainer eine genaue Bewegungsvorstellung.

Eine weitere Schwierigkeit bei der Vermittlung der Schlenzentechnik ist das ungenaue verbale Korrigieren. Es gibt kaum genaue Anhaltspunkte für Trainer und Spieler.

Beispiel: „der Körper muss halt hinter dem Ball sein!“ Aber wie kann eine Spielerin dies an ihrer Bewegungsausführung selber erkennen, ob sie hinter dem Ball bleibt?

Schlenzen kann jeder erlernen!

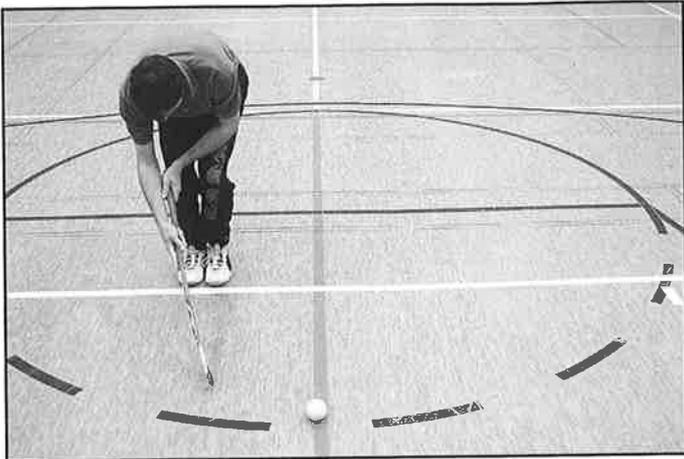
Das Vorurteil: Mädchen können schlechter schlenzen, weil sie weniger Kraft besitzen als Jungen, ist nicht haltbar. Das Schlenzen ist nicht unbedingt von Kraftvoraussetzungen abhängig. Britta Becker ist ein gutes Beispiel dafür. Sie ist eine der erfolgreichsten Kurze-Ecken-Schützzinnen in Deutschland, wenn nicht gar die beste. Ihre technische Ausbildung ist hervorragend und ihre Schlenztechnik überragend. Voraussetzung zum Schlenzen ist das „richtig“ erlernte Schieben! Um die Schlenztechnik „optimal“ beibringen zu können, muss beim Erlernen des Schiebens auf entscheidende Bewegungsmerkmale geachtet werden.

Im Folgenden wird in Bildreihen die Idealtechnik Schlenzen beschrieben, eine Methodik für das „richtige“ Schieben (Lenkung der Aufmerksamkeit auf die entscheidenden Bewegungsmerkmale) dargestellt und anschließend eine Methodik für das Erlernen der Schlenztechnik gezeigt.

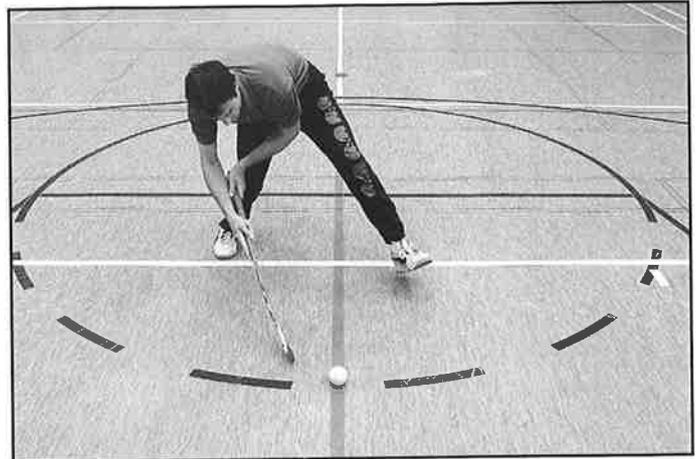
## Idealtechnik Schlenzen

Eine besondere Beachtung soll dabei der Hand- und der Armhaltung (daraus folgt dann die Schlägerneigung), sowie dem

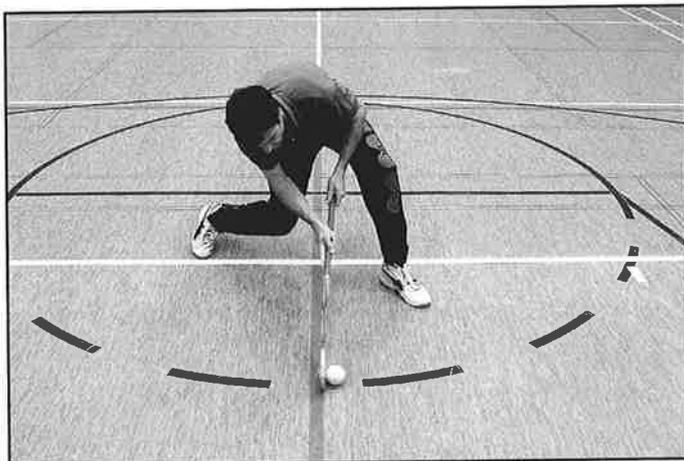
Diagonalschritt und der Körperneigung (bleibt hinter dem Ball) geschenkt werden.



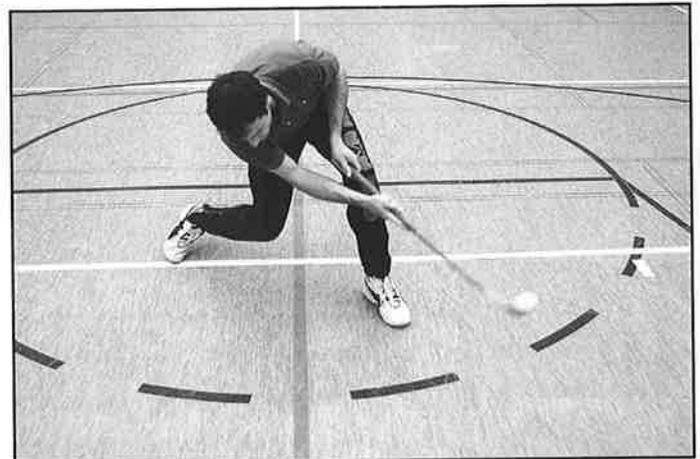
**Ausgangsposition**



**Diagonalschritt**



**Treffpunkt**



**Ausschwung**

### Bewegungsbeschreibung:

#### 1. Ausgangsposition:

- ▶ Der Spieler steht mit Fußspitzen auf der hellen Linie; der Ball liegt auf der dunklen Linie.
- ▶ Die linke Hand hält das Schlägerende im Schlaggriff, die rechte Hand greift soweit darunter zu, dass die linke Hand gegen den rechten Unterarm (Höhe Ellenbogen) gedrückt werden kann.
- ▶ Die Schlägerkeule wird auf Höhe des linken Fußes gehalten (Schläger wird gewinkelt gehalten, ohne Vh-Schlägerfläche nach oben auf zu drehen).
- ▶ Der rechte Ellenbogen befindet sich auf der rechten Kniehöhe.
- ▶ Die Arme hängen locker herunter, dadurch können beide Ellenbogen leicht an den Körper gezogen werden (geringerer Hebel = größere Kraftübertragung auf den Ball).
- ▶ Die Schlägerkeule steht leicht gewinkelt auf Höhe des linken Beines (nicht aufdrehen!)

#### 2. Diagonalschritt:

- ▶ Der Spieler beginnt mit einem Diagonalschritt auf das linke Bein die Schlenzbewegung.
- ▶ Der linke Fuß wird soweit über den Ball gesetzt, dass sich der Ball auf Höhe des linken Knies befindet (dunkle Linie) und die linke Ferse auf Höhe der rechten Fußspitze ist (linke Ferse über heller Linie). Durch den Diagonalschritt ist gewährleistet, dass der Ball besser

auf den Schlägerschaft aufrüllt und der Spieler eine Vordrehung (Vorspannung der schrägen Bauchmuskulatur) besitzt.

- ▶ Der Oberkörper mit dem gewinkelten Schläger bleibt in der Ausgangsposition, es entsteht eine Körperneigung (die Vh-Schlägerfläche dreht sich automatisch zur Hallendecke auf).

#### 3. Treffpunkt:

- ▶ Wenn der linke Fuß aufsetzt, wird der gewinkelte Schläger gegen den Ball „gefahren“.
- ▶ Im Treffpunkt wird der Hauptimpuls durch einen Hebel verursacht, wobei die linke Hand mit dem Schlägerende weiter nach vorne läuft. Kurze Zeit später drückt die rechte Hand die Keule nach vorne auf der sich der Ball befindet.
- ▶ Das Eindrehen der rechten Hüftseite verstärkt den Hebelimpuls.
- ▶ Die Oberkörperneigung bleibt erhalten, das Körpergewicht verschiebt sich nach vorne auf das linke Bein.

#### 4. Ausschwing:

- ▶ Die rechte Hand drückt das Schlägerende weiter nach vorne oben.
- ▶ Der Oberkörper dreht sich weiter nach links oben und wird weiter über das linke Bein geführt.
- ▶ Am Ende des optimal langen Beschleunigungswegs werden die Arme gestreckt.



## Schieben

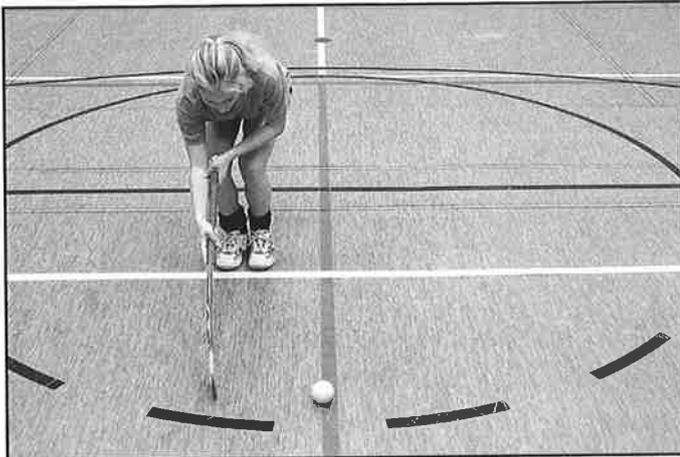
Beim Erlernen des Schiebens muss auf bestimmte Bewegungsmerkmale hingewiesen werden, damit später die Schlenztechnik erlernbar ist.

Im Besonderen ist darauf zu achten, dass die linke Hand mit dem Schlägerende **nach rechts auf die Höhe** der Keule genommen wird. Der Spieler darf **keine Ausholbewegung** machen, sondern soll lernen, den Schläger solange **in der Ausgangsposition** zu lassen, bis die linke Ferse

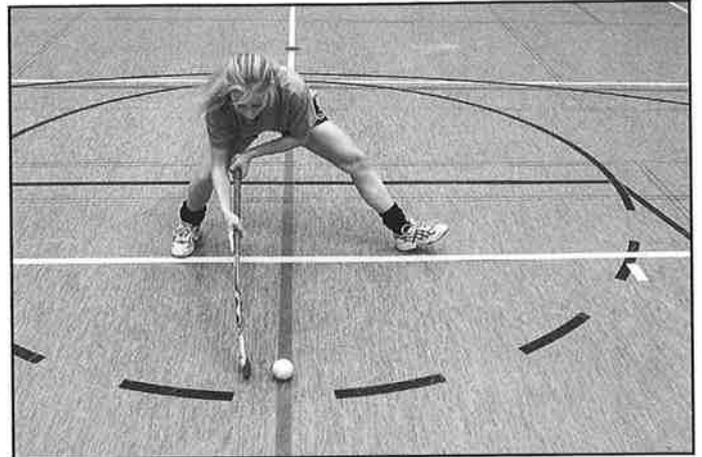
aufsetzt. Der Schläger wird mit gebeugten Armen in einer Wiegebewegung (linke Hand und Keule bleiben auf einer Höhe), zeitlich versetzt, gegen den Ball „gefahren“ oder der Ball wird direkt mit der Keule angeschoben.

Für eine optimale Ausgangsposition muss, vor Bewegungsausführung von Schieben und Schlenzen, der Abstand zum Ball „ausgemessen werden“, damit die optimale Körperhaltung im Treffpunkt stimmt!

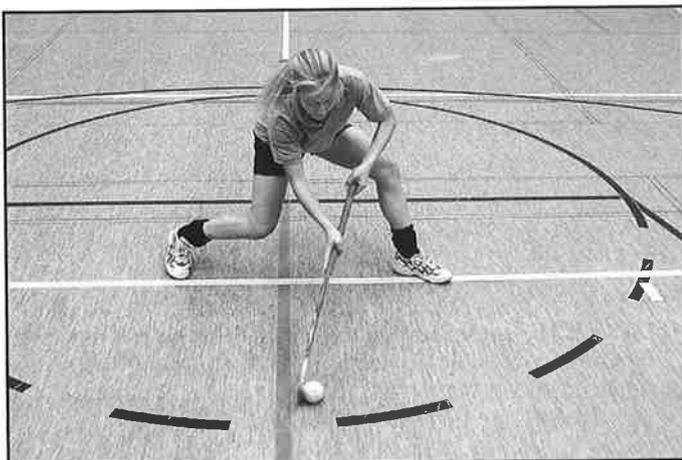
### I. Schieben seitlich aus dem Stand (gegen den Ball „fahren“)



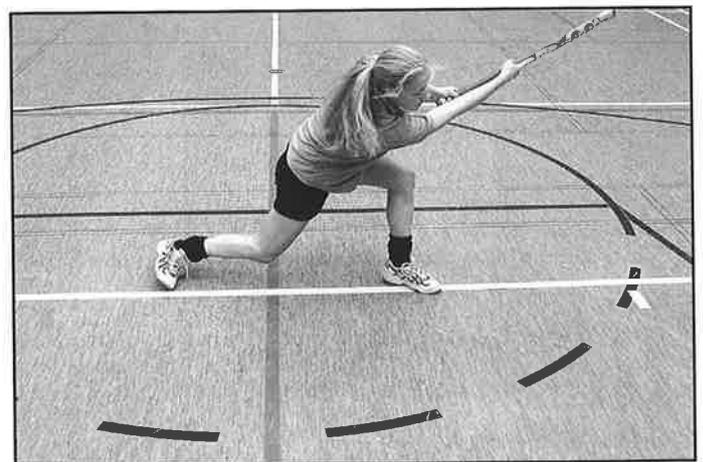
**Ausgangsposition**



**Parallelschritt**



**Treffpunkt**



**Ausschwung**

#### Bewegungsbeschreibung

##### 1. Ausgangsposition:

- ▶ Die Spielerin steht mit den Fußspitzen auf der hellen Linie. Der Ball liegt auf der dunklen Linie (Abstand zum Ball vorher ausmessen. Im Treffpunkt soll sich Ball genau zwischen den Beinen befinden).
- ▶ Die linke Hand hält das Schlägerende an rechten Unterarm, so dass die Keule rechte und linke Hand eine Linie bilden.
- ▶ Der rechte Ellenbogen befindet sich auf der Höhe des rechten Knies.

##### 2. Parallelschritt:

- ▶ Mit der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein wird der Schläger mit wiegender Bewegung zum Ball geschoben. Die linke und die

rechte Hand bleiben in einer Linie mit der Schlägerkeule.

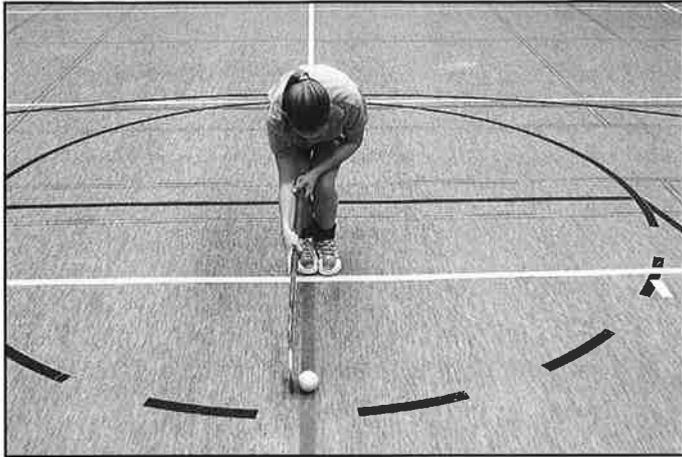
##### 3. Treffpunkt:

- ▶ Der Oberkörper befindet sich im Treffpunkt genau über dem Ball (dunkle Linie).
- ▶ Durch Hebelimpuls (die linke Hand läuft etwas vor der Schlägerkeule, bleibt stehen und die rechte Hand drückt die Keule nach vorne) wird der Ball entscheidend beschleunigt.

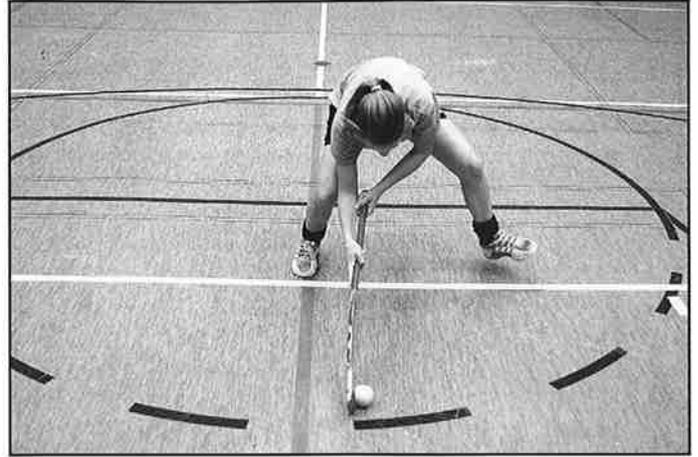
##### 4. Ausschwingung:

- ▶ Nach dem Treffen des Balles drückt die rechte Hand den Schläger weiter in Schieberrichtung.
- ▶ Der Oberkörper dreht sich nach links und liegt auf dem linken Oberschenkel auf.

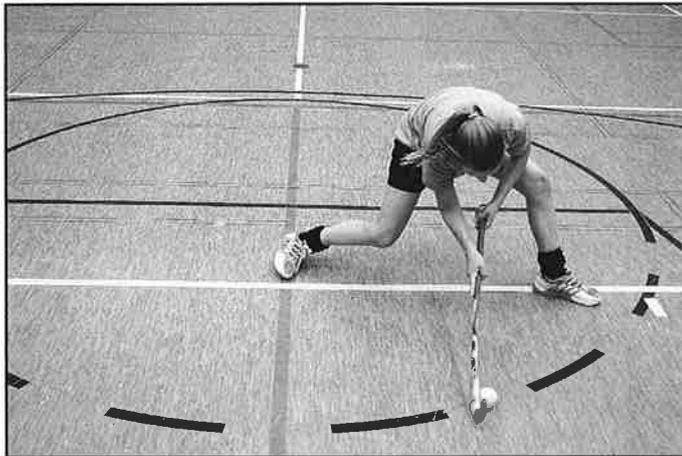
Schieben seitlich aus dem Stand (Keule setzt direkt am Ball an)



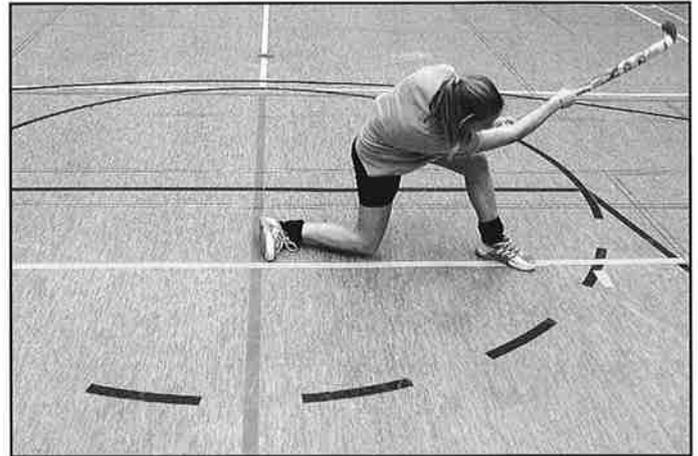
**Ausgangsposition**



**Parallelschritt**



**Hauptimpuls**



**Ausschwung**

**Bewegungsbeschreibung**

**1. Ausgangsposition:**

- ▶ Die Spielerin steht mit den Fußspitzen auf der hellen Linie. Der Ball liegt auf der dunklen Linie.
- ▶ Die Schlägerkeule steht neben dem Ball.
- ▶ Die linke Hand hält das Schlägerende an den rechten Unterarm, so dass die Keule, die rechte und die linke Hand bilden eine Linie.
- ▶ Der rechte Ellenbogen befindet sich auf der Höhe des rechten Knies.

**2. Parallelschritt:**

- ▶ Gleichzeitig mit einem Parallelschritt auf das linke Bein wird der Ball mit dem Schläger angeschoben.
- ▶ Die Hände und die Keule bleiben dabei in einer Linie, so dass eine wiegende Bewegung entsteht (die linke Hand mit dem Schlägerende und rechte Hand bleiben auf einer Linie mit der Keule und dem

Ball).

**3. Hauptimpuls:**

- ▶ Wenn die Ferse des linken Beines aufgesetzt hat und der Ball sich genau zwischen den Beinen befindet, beginnt der Hauptbewegungsimpuls.
- ▶ Die linke Hand mit dem Schlägerende bleibt stehen und die rechte Hand drückt die Keule härter gegen den Ball, so dass der Ball hier die größte Beschleunigung erfährt.
- ▶ Der Oberkörper wird weiter Richtung linkes Bein gebracht.

**4. Ausschwing:**

- ▶ Nach Wegschieben des Balles drückt die rechte Hand den Schläger weiter in Schiebrichtung.
- ▶ Oberkörper dreht sich nach links und liegt auf dem linken Oberschenkel auf.

**Hockey**  
*Training*

erscheint wieder am 19. Dezember 2002



**Methodische Reihe Schlenzen**

- I. Diagonalschritt und Körpermerkmale an Hallenlinien ausrichten und im Treffpunkt beachten:



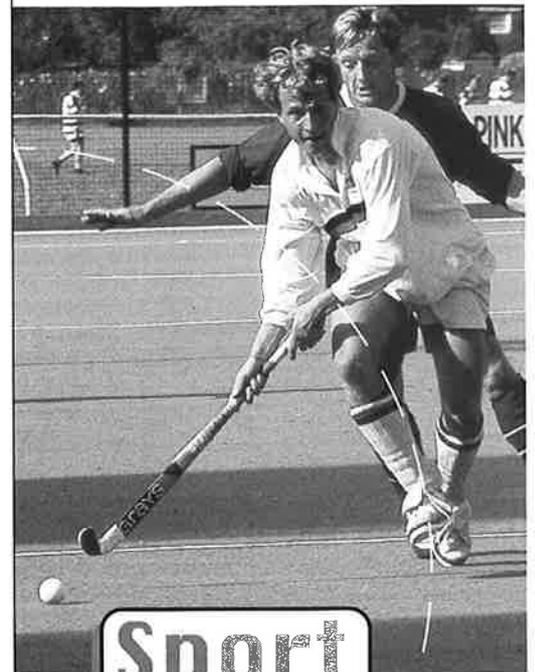
Ausgangsposition



Diagonalschritt



Ausgangsposition



**Sport**  
**gewinnt**  
auf gutem  
**Boden**

Desso DLW – das komplette Programm sportfunktioneller In- und Outdoorbeläge:  
Tennis, Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Golf, Freizeit- und Mehrzwecksport-Spielfelder.

DLW delifol – die dauerhaft dichte Schwimmbecken- Auskleidung für private und öffentliche Frei- und Hallenbäder.

**Desso DLW – kompetent für Sport und Spiel!**

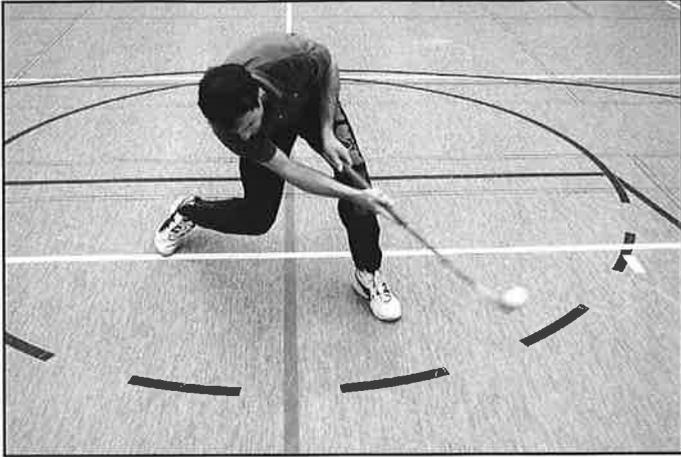
Desso DLW  
Sports Systems GmbH  
Stuttgarter Str. 75  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon (0 71 42) 71-987  
Telefax (0 71 42) 71-690  
www.dessodlw.com



Bitte Unterlagen anfordern.

**DESSO DLW**  
**SPORTS SYSTEMS**

**HOCKEY**  
*Training*



Diagonalschritt

**Bewegungsbeschreibung:**

**1. Ausgangsposition:**

- ▶ Fußspitzen auf der hellen Linie, der Ball liegt auf der dunklen Linie.
- ▶ Die linke Hand hält das Schlägerende an dem rechtem Ellenbogen, rechter Ellenbogen Höhe rechter Oberschenkel oder an rechtem Knie.

**2. Diagonalschritt:**

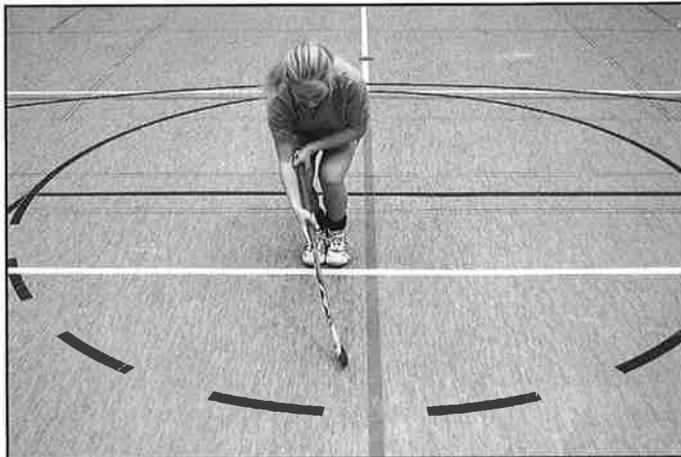
- ▶ Die linke Ferse auf der hellen Linie auf Höhe der rechten Fußspitze.
- ▶ Der Ball liegt auf Höhe des linken Knies (dunkle Linie).
- ▶ Ausgangsposition so wählen, dass Ellenbogen im Treffpunkt noch gebeugt sind.
- ▶ Der Körper bleibt im Treffpunkt hinter dem Ball.

**II. „Tanzschritt“ als Vorübungen zur Schlenzbewegung:**

- ▶ Die Aufmerksamkeit des Spielers soll auf das Körpergewicht gelenkt werden, das im Diagonalschritt auf dem rechten Bein

bleibt.

- ▶ Die Arme sollen zeitversetzt nach vorne Schwingen.



Ausgangsposition



Tanzschritt

**1. Ausgangsposition:**

- ▶ Spieler(in) steht mit geschlossenen Beinen in der Hocke.
- ▶ Die Ellenbogen sind leicht gebeugt; linke Hand hält Schlägerende am rechten Ellenbogen, welcher auf Höhe des Knies gehalten wird.
- ▶ Die Schlägerkeule soll auf Höhe des linken Fußes, leicht gewinkelt, gehalten werden.

**2. „Tanzschritt“:**

**1. Bewegungsanweisung:**

- ▶ „Mache mit dem linkem Bein ein Schritt nach links vorne und versuche, nur die Ferse aufsetzend die Fußspitze in der Luft zu lassen“.
- ▶ Bei Diagonal-Schritt (Ferse des linken Beines soll vor die Fußspitze des rechten Fußes nach vorne genommen werden; Fußspitze soll in der Luft bleiben) muss das Körpergewicht auf dem rechten Bein

bleiben.

- ▶ Mehrmalige Wiederholung des Diagonalschritts mit linkem Bein, ohne das Körpergewicht vom rechten Bein nach links zu verlagern.

**2. Bewegungsanweisung:**

- ▶ „Mache den gleichen Diagonal-Schritt ohne Gewichtsverlagerung und schwinde die Hände durch Oberkörperdrehung nach links; zeitversetzt, das heißt: Die Arme schwingen erst, wenn die linke Ferse aufsetzt“.
- ▶ Wenn die Ferse bei Diagonal-Schritt des linken Beines nach links vorne (Körpergewicht bleibt auf dem rechten Bein) aufsetzt, schwingt der Schläger durch Oberkörperdrehung nach links oben.
- ▶ Mehrmalige Wiederholung des Diagonalschritts (ohne Gewichtsverlagerung), mit zeitversetztem Schwingen des Schlägers nach links oben.

**III. Schlenzen aus dem Stand in Diagonalschrittstellung**

- ▶ Das Körpergefühl für den optimalen Abstand zum Ball mit der Körperneigung (Gewicht vermehrt auf dem rechten Bein) und der Arm- Schlägerhaltung soll verdeutlicht werden.
- ▶ Dafür richtet sich der Spieler seine Körperstellung von der Lage des Balles aus. Als Lerneffekt soll erreicht werden, dass der Oberkörper hinter dem Ball bleibt und der Hebelimpuls erlernt wird. (vgl. am Bsp. Idealtechnik Bilder von Diagonalschritt bis Ausschwingung).

**1. Ausgangsposition:**

- ▶ Entspricht bildlicher Darstellung der Diagonalschrittstellung am Beispiel der Idealtechnik.
- ▶ Der linke Fuß steht soweit vor dem Ball, das der Ball auf Höhe des linken Knies liegt
- ▶ Der rechte Fuß steht diagonal nach hinten versetzt; die Ferse des linken Fußes und die Fußspitze des rechten Fußes befinden sich auf einer Linie (parallel zur Schlenzrichtung),



- ▶ Die Schlägerkeule setzt am Ball an.
- ▶ Der Oberkörper wird hinter dem Ball geneigt; Das Körpergewicht lastet hauptsächlich auf dem rechten Bein.
- ▶ Durch die Oberkörperneigung zeigt die Vh-Schlägerfläche automatisch zur Hallendecke.
- ▶ Die linke Hand hält das Schlägerende gegen den rechten Ellenbogen, welcher sich auf Höhe des rechten Knies befindet.
- ▶ Die Oberarme hängen locker herunter, wobei Ellenbogen leicht an angewinkelt Körper gezogen werden (soll Spatenstich verhindern).
- ▶ Der Schläger wird mit gebeugten Ellenbogen am Körper und nach oben geöffneter Schlägerfläche (Oberkörper bleibt mit Gewichts auf dem rechten Bein) zum Ball gebracht (Oberkörper und Arme „wiegen“ Schläger zum Ball).

### 2. Hauptimpuls:

- ▶ Beschreibung entspricht bildlicher Darstellung des Treffpunkt am Beispiel der Idealtechnik.
- ▶ Oberkörper bleibt hinter dem Ball;
- ▶ Die rechte Hüfte wird gleichzeitig mit linker Hand (mit Schlägerende) etwas nach vorne gebracht; anschließend drückt rechte Hand die Schlägerkeule nach vorne.

### 3. Ausschwing:

- ▶ Die rechte Hand drückt die Schlägerkeule weiter nach vorne oben.
- ▶ Oberkörper wird nach links oben aufgedreht.
- ▶ Am Ende des optimal langen Beschleunigungswegs werden die Arme gestreckt.

## IV. Schlenzen aus dem Stand mit einem Schritt und ruhendem Ball

- ▶ Bei der Gesamtschlenzbewegung mit einem Schritt zum Ball sollte der Spieler das Körpergefühl für die Diagonalschrittstellung, die Körperneigung, sowie die optimale Entfernung für Arm-Schlägerhaltung im Treffpunkt des Balles verinnerlicht haben.
- ▶ Dann kann als Lernschritt dieser Übung das Schlenzen aus der Bewegung anschließen.
- ▶ Der Spieler muss im Treffpunkt des Balles die bekannte Körperhaltung

aus der vorherigen Übung spüren. Dafür muss sicher gestellt werden, dass die Ausgangsposition nicht zu nah, oder zu weit entfernt vom Ball gewählt wird. Der Abstand zum Ball muss abgemessen werden, bevor sich der Spieler in die Ausgangsposition begibt.

- ▶ Die Bewegungsbeschreibung und -anweisung ist identisch mit der Bewegungsbeschreibung für die Idealtechnik des Schlenzens.

## V. Schlenzen aus dem Stand mit rollendem Ball

- ▶ Bei dieser Übung soll die Aufmerksamkeit auf das Zurücknehmen der linken Hand hinter die Schlägerkeule gelenkt werden. Spieler(in) soll sich aus einer ungewohnten Haltung heraus in die optimale

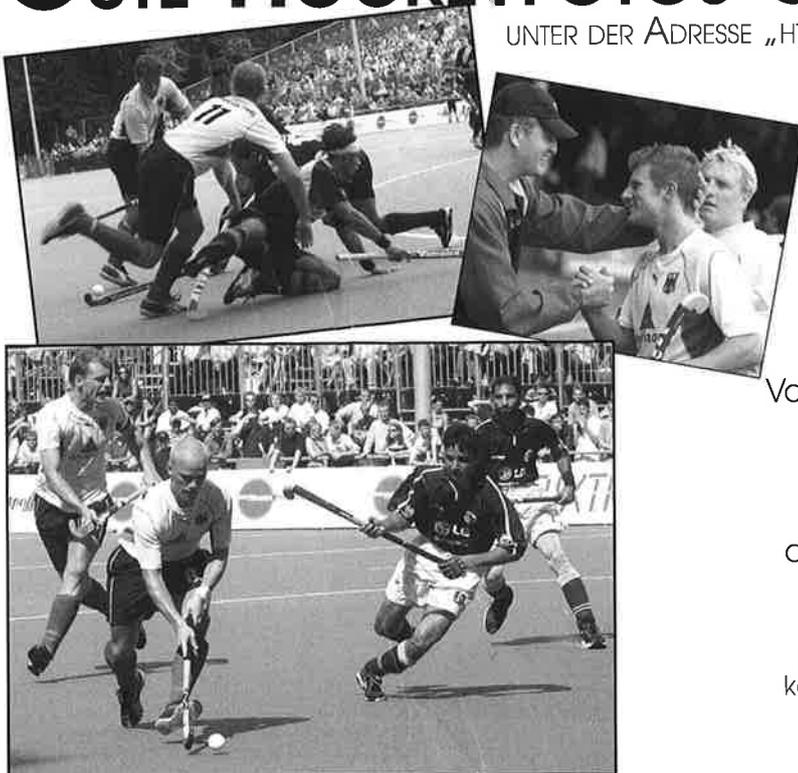
Ausgangsposition für das Schlenzen begeben. (vgl. Ausgangsposition und Diagonalschrittstellung aus Beispiel Idealtechnik des Schlenzens).

- ▶ Der Ball wird aus der Schlägerkeule leicht nach links vorne

*Äbtschm*

# GUTE HOCKEYFOTOS GIBT'S IM INTERNET

UNTER DER ADRESSE „[HTTP://WWW.SPORTFOTO.TV](http://www.sportfoto.tv)“




Von der Bundesliga über den Hessenschild bis hin zur Championstrophy 2002:

Kategorie „Sport“, Thema „Hockey“ auswählen und Stichwort oder Eventdatum eingeben und fündig werden!

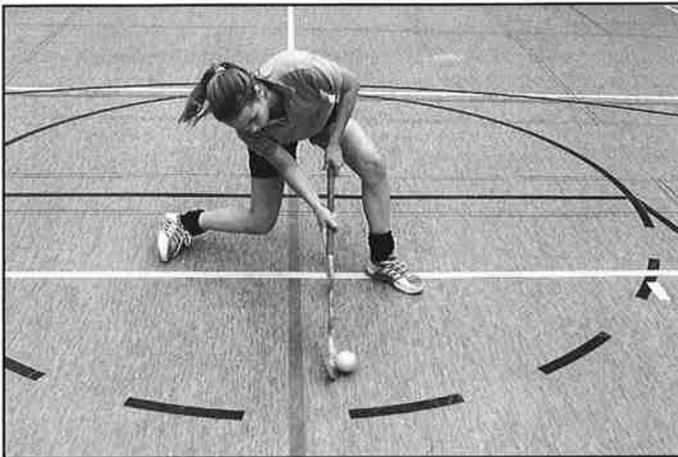
Berufsfotografen, die SPORTFOTO.tv nutzen wollen, können Infomaterial von der Startseite downloaden.



**Ausgangsposition**



**Diagonalschritt**



**Treffpunkt**



**Hebelimpuls**



**Ausschwung**

angezogen, so dass er in einer optimalen Entfernung zum Körper auf die dunkle Linie zu rollt. Während der Ball langsam zum Treffpunkt rollt, wird der Schläger zurückgenommen, das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert und die bekannte Körperhaltung (Arm-Schlägerhaltung) mit der Oberkörperneigung eingenommen.

- ▶ Die Schlenzbewegung beginnt mit dem Diagonalschritt. Alle weiteren Bewegungsbeschreibungen sind aus dem Beispiel der Idealtechnik des Schlenzens zu entnehmen.

**IMPRESSUM**

**Verlagsschrift**

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen.  
☎ (070 31) / 862 - 800  
☎ (070 31) / 862 - 801

**Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.)**

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,  
☎ (065 55) 931 041  
☎ (065 55) 931 042  
eMail: mediaServ@t-online.de

**Layout, Grafik und Illustrationen:**

H. Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ  
Kuhweg 20, 50735 Köln  
☎ (0221) 7601392  
eMail: info@hebosoft.de  
http://www.sportfoto.tv + http://www.hebosoft.de

**Geschäftsführung Sportverlag:**

Dr. Wolfgang Röhm  
Verlagsleitung: Brigitte Schurr  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

**Anzeigen + Vertrieb:**

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
☎ (070 31) 862 - 851  
☎ (070 31) 862 - 801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.2002  
Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte  
Manuskripte oder Fotos, die jedoch willkommen sind, keine  
Gewähr übernommen wird.

