

Hockey Training

DHZ-BEILAGE 3/2003 (5. Jahrgang)

Theorie und Praxis des Hockeysports



Bild: HERBERT BOHLSCHIED

Schnelligkeit komplex trainieren (Teil 1) - Von Karsten Kamber und Bernhard Peters

Zeitgemäßes Schnelligkeitstraining für Hockeyspieler umfasst wesentlich mehr, als nur den Bereich des leichtathletischen Sprinttrainings. Es entwickelt insbesondere die Fähigkeit, sich in allen Spielsituationen schnell, variabel und richtig entscheiden zu können. Dementsprechend komplex und perspektivisch angelegt ist ein Schnelligkeitstraining, das alle Komponenten optimal ausbildet.



Die Teileigenschaften der Schnelligkeit

Im raschen Erfassen einer Spielsituation (Wahrnehmungs- und Antizipationsschnelligkeit), dem schnellen Entscheiden für eine effektive Spielhandlung (Entscheidungsschnelligkeit) und dem sofortigen Reagieren auf überraschende Aktionen von Ball, Gegner oder Mitspieler (Reaktionsschnelligkeit) äußert sich die psychisch-kognitive Komponente der Schnelligkeit.

Das kraftabhängige Antrittsvermögen (Bewegungsschnelligkeit) sowie der koordinativ-technisch perfekte Umgang mit Ball unter Gegner-, Raum- und Zeitdruck (Aktionsschnelligkeit) führen dazu, dass ein Spieler sein technisch-taktisches Repertoire schnellstmöglich in erfolgreiche Spielhandlungen umsetzen kann (Handlungsschnelligkeit).

Schnelligkeit des Hockeyspielers

psychomotorisch koordinativ kraftabhängig

Wahrnehmungsschnelligkeit
Antizipationsschnelligkeit
Entscheidungsschnelligkeit
Reaktionsschnelligkeit

Bewegungsschnelligkeit
Aktionsschnelligkeit
Handlungsschnelligkeit

Tempo aufnehmen um wahrzunehmen

Die integrative Sichtweise aller Teilkomponenten der Schnelligkeit ist in der Abbildung auf Seite 1 dargestellt. Dem klassischen Modell des leichtathletischen Sprinttrainings (= Training der Bewegungsschnelligkeit) folgend, sind nur die Kraftfähigkeiten zu trainieren, wobei es die zugehörigen Koordinationsaspekte (= Lauf ABC) zu berücksichtigen gilt.

Prinzipiell anders muss der Hockeyspieler trainieren: Um sich in jeder

Spielsituation richtig verhalten zu können, muss er eine Fülle von Informationen wahrnehmen, verarbeiten und bewerten. Erfolgreiche Lösungen sind entscheidend von qualitativ hochwertigem Informationsmanagement abhängig.

Die als „sensible Phasen“ bezeichneten Entwicklungsstapen eignen sich besonders gut zur Ausbildung der notwendigen Grundlagen.

Teilkomponente der Schnelligkeitsleistung (koordinativ, psychomotorisch)	günstigstes durchschnittliches Lernalter in Jahren	Ausbildungs-etappe
Wahrnehmungsschnelligkeit	10 - 12	Aufbautraining I
Antizipationsschnelligkeit	10 - 12	Aufbautraining I
Entscheidungsschnelligkeit	7 - 10	Grundlagentraining
Reaktionsschnelligkeit	8 - 10	Grundlagentraining
Bewegungsschnelligkeit	7 - 10	Grundlagentraining

Der „schnelle Hockeyspieler“ wird vor der Pubertät entwickelt – im Alter von etwa 7 bis 12 Jahren sind die unterschiedlichen Trainingsreize in einem altersgemäßen Schnelligkeitstraining zu setzen.

Als Trainer stimmen wir die beiden Aspekte Vermittlungsform und Belastungsgestaltung optimal aufeinander ab, damit sich eine positive Leistungsentwicklung einstellt. Kinder wollen spielerisch und freudbetont miteinander wettkämpfen. Kleine Wettkämpfe (z.B. in Staffelformen) mit kurzzeitig höchster Intensität, geringem Umfang (4 - 6 Wiederholungen) und vollständigen Erholungspausen (~ 3 min gehend) sind in ausgeruhtem Trainingszustand (im ersten Teil einer Trainingseinheit) sinnvoll. Jede Trainingseinheit sollte genügend Reize zur Schnelligkeitsentwicklung unter den verschiedenen koordinativen und psychomotorischen Aspekten enthalten.

Um die psychomotorischen Schnelligkeitskomponenten auszubilden, sollte der Übungsaufakt spielsituativ erfolgen statt nur auf Rufzeichen. Es bieten sich an:

- ▶ Auftakt auf Trainervorlage in Voraktionen
- ▶ Auftakt bei Richtungsänderungen
- ▶ Auftakt nach Überholen oder Tunneln
- ▶ Auftakt nach Ballverlust oder -gewinn

Sind sowohl die koordinativ psychomotorischen als auch technisch-individuallaktischen Voraussetzungen (im Grundlagen- und Aufbautraining I) ausreichend entwickelt, dann rücken in den folgenden Trainingsetappen die Aspekte der Kraftentwicklung, der Aktions- und Handlungsschnelligkeit in den Vordergrund.

Zu den Autoren

Etwas über die Erfolge von Bernhard Peters zu sagen, hieße „Eulen nach Athen tragen“. Peters ist Bundestrainer der DHB-Herrennationalmannschaft und mit diesem Team amtierender Weltmeister. Karsten Kamber (Naturwissenschaftler, Mathematik- und Physikstudium) und ist ehemaliger Trainer des Stützpunktes West, derzeit sportlicher Leiter beim DTV Hannover und Inhaber der (Trainer-A-Lizenz).

Nimm zwei: Komplexes einfach trainieren

Die aktuellen Anforderungen im Spiel bestimmen die Inhalte und Trainingsmethodik der Aktions- und Handlungsschnelligkeit:

- ▶ schnelle Wahrnehmung und Informationsverarbeitung in allen Spielsituationen,
- ▶ Umschaltverhalten: schnelles Umschalten von Angriffs- auf Abwehrphasen und umgekehrt,
- ▶ Intensitätssteigerung des Spiels ohne Ball,
- ▶ Schnelligkeitsorientierte Anwendung aller Angriffs- und Abwehrtechniken,
- ▶ hohe Anforderungen an Koordination.

Zuerst werden Techniken in einfachen Spielsituationen (unter Gegner-, Raum- und Zeitdruck) trainiert, um dann in Spielformen (unter Erfolgs-, Variabilitäts- und Komplexitätsdruck) angewandt werden zu können.

Alle nachfolgenden Übungen zum Thema Aktions- und Handlungsschnelligkeit können unter den verschiedenen Druckaspekten gesteuert werden.

Abschließend einige Leitlinien zum Training der Schnelligkeit für Hockeyspieler:

- ▶ Schnelligkeit komplex (Variation der Trainingsmethoden, -inhalte und -mittel) statt einseitig konditionell ausbilden!
- ▶ Alle Komponenten der Schnelligkeit gleichmäßig im Training berücksichtigen!
- ▶ Schnelligkeitstraining möglichst hockey- und wett-kampfspezifisch trainieren!
- ▶ Die Trainingsanforderungen am Ausbildungsstand orientieren!
- ▶ Trainingsformen zur Schnelligkeit ihrem Charakter nach im Trainingsprogramm einbauen: koordinativ motorisch zu An-

Schnelligkeit des Hockeyspielers

psychomotorisch koordinativ kraftabhängig

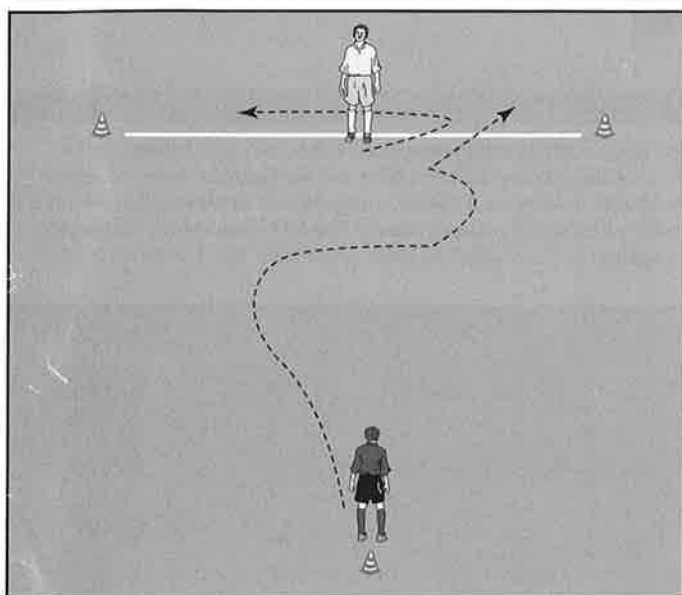
Wahrnehmungsschnelligkeit
Antizipationsschnelligkeit
Entscheidungsschnelligkeit
Reaktionsschnelligkeit

Bewegungsschnelligkeit
Aktionsschnelligkeit
Handlungsschnelligkeit

fang und komplexe Inhalte im Haupt- oder Schlussteil!

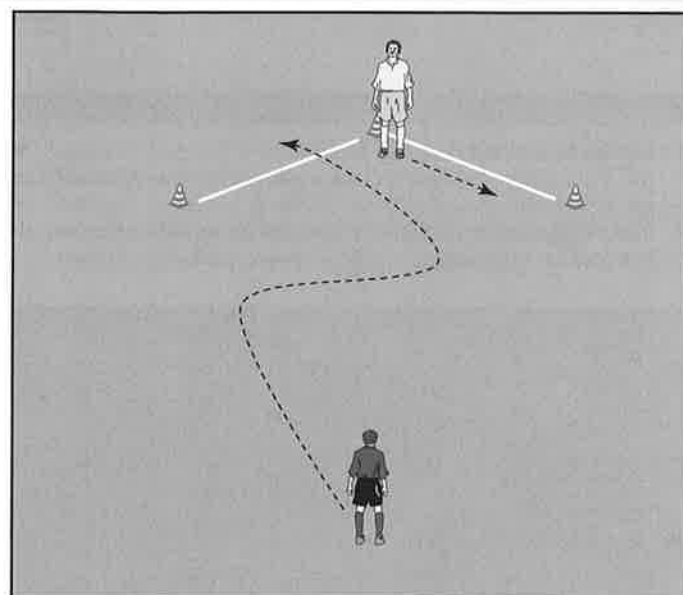
* Weniger ist mehr: Auf ausreichende Pausengestaltung achten - dafür regelmäßig trainieren!

Übungssammlung



Hase und Jäger (1)

- ▶ Der Hase befindet sich in einem Tor (ca. 5m breit) und darf sich nur auf seiner Torlinie bewegen.
- ▶ Der Hase versucht, frontal über die markierte Linie zu laufen, ohne vom Jäger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Anschließend Position und Aufgaben wechseln.



Hase und Jäger (2)

- ▶ Der Hase befindet sich an einer Ecke des Feldes 10m x 10m.
- ▶ Der Jäger steht ihm gegenüber.
- ▶ Der Hase versucht, über eine der markierten Linien zu laufen, ohne vom Jäger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Anschließend Position und Aufgaben wechseln.

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

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

Redaktion (verantwortlich i.S.d.B.):

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:

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

Geschäftsführung Sportverlag:

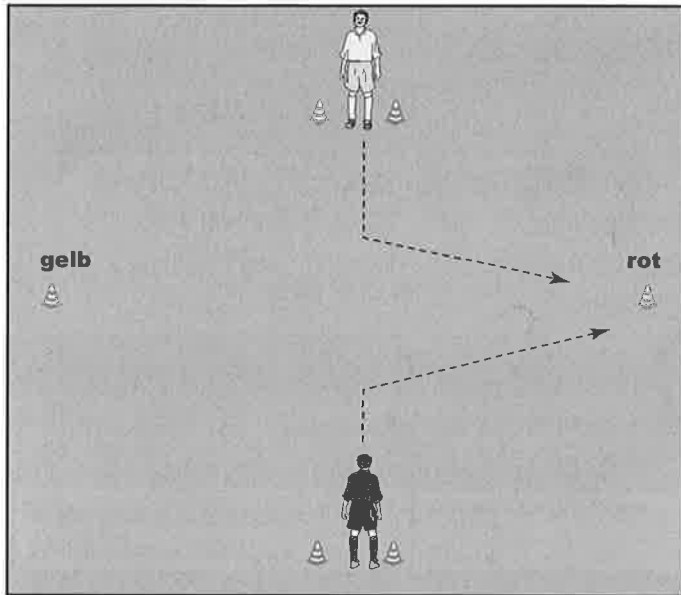
Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

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

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste 31 vom 1.1.2003

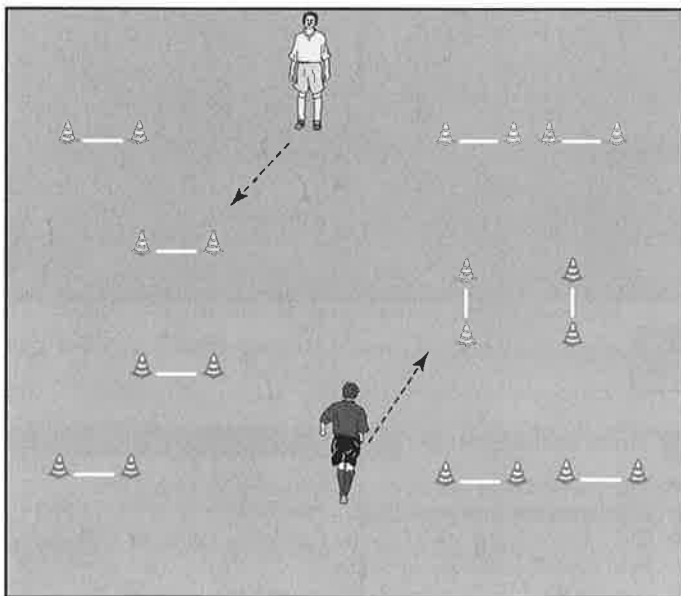
Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die jedoch willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.



1

Reaktionsparcours

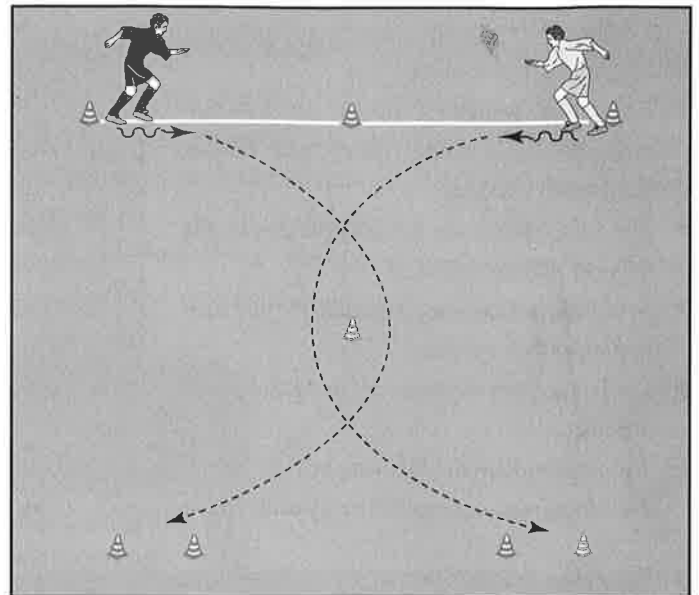
- ▶ Die Spieler stellen sich an den Toren auf.
- ▶ Auf Kommando des Trainers laufen die Spieler frontal aufeinander zu.
- ▶ Nun ruft der Trainer „rot“ oder „gelb“ und die Spieler starten aus vollem Lauf zur Seite weg.



3

Hütchen-Torfeld

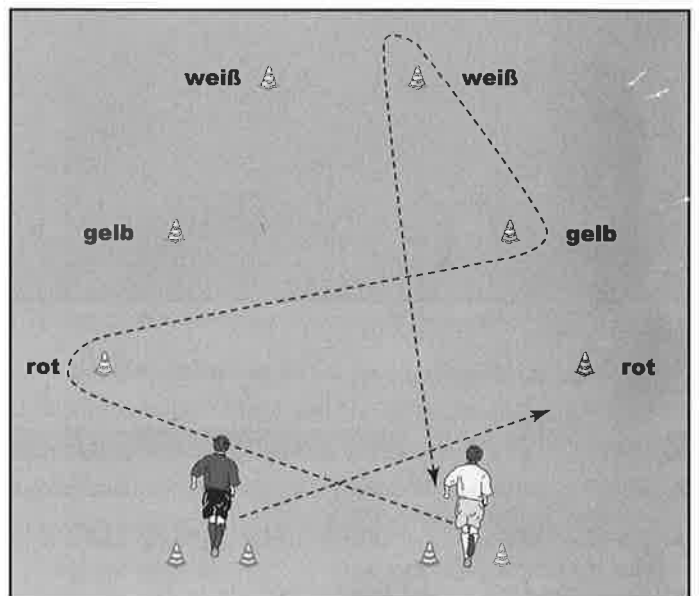
- ▶ Die beiden Spieler befinden sich vor einem Hütchentorfeld.
- ▶ Ihre Aufgabe besteht darin, alle Tore zu durchlaufen (in Form einer Acht).
- ▶ Wer gewinnt?



2

Wettlauf auf Trainerzeichen

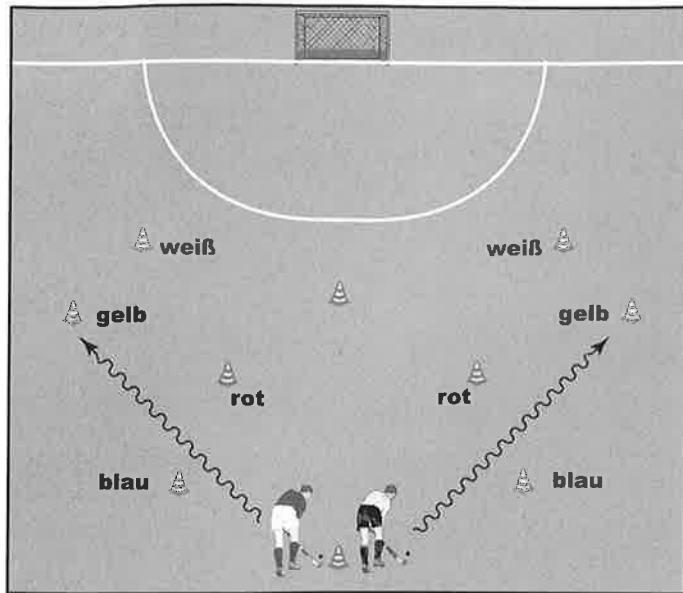
- ▶ Die beiden Spieler bewegen sich dribbelnd auf der Startlinie.
- ▶ Auf Zeichen des Trainers startet der Wettlauf zur anderen Seite.
- ▶ Auf dem Weg zur Ziellinie muss zunächst das Mittelhütchen umlaufen werden – hierdurch hat der Spieler einen Vorteil, der zuerst reagiert.



4

Lauftanne

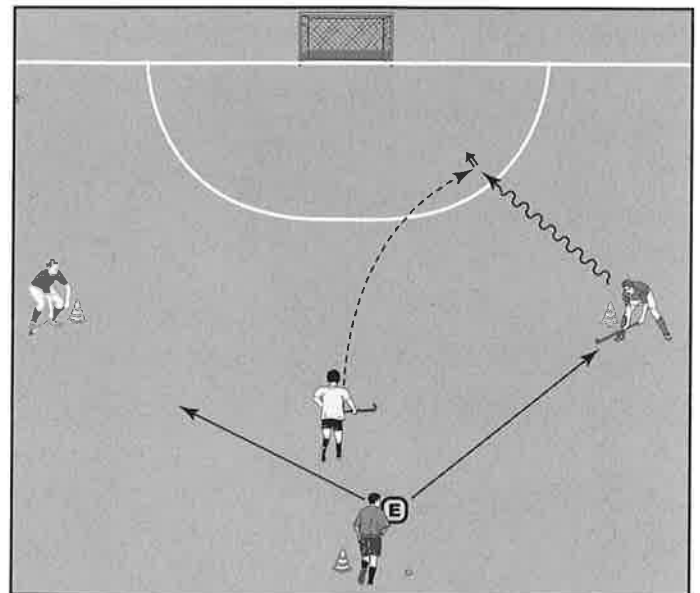
- ▶ Zwei Spieler befinden sich in ihren Starttoren vor einem Parcours in Tannenform, bestehend aus farbigen Hütchen.
- ▶ Auf Trainersignal sprinten die Spieler zur anderen Seite zum aufgerufenen Hütchen, wechseln zur anderen Seite zum aufgerufenen Hütchen.
- ▶ Abschließend umlaufen sie das letzte noch nicht aufgerufene Hütchen ihrer Seite.
- ▶ Wer gewinnt?



1

Farbauswahl bis TS

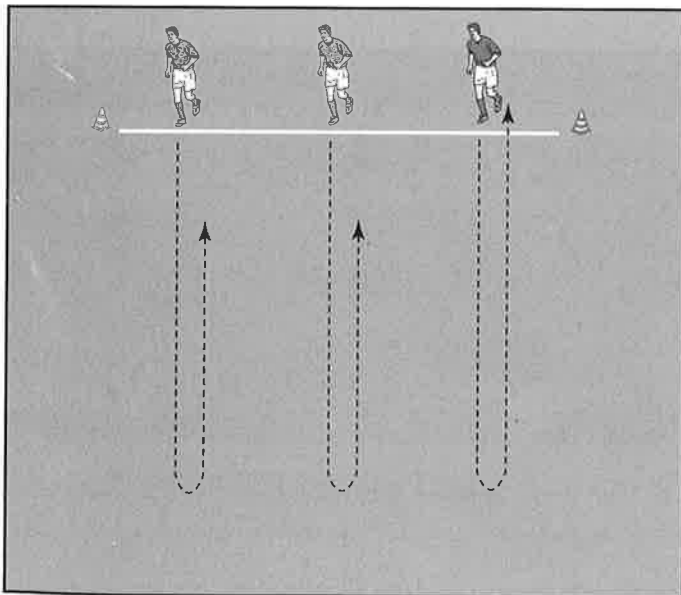
- ▶ Zwei gleiche Slalomparcours aus verschiedenfarbigen Hütchen, mittig vor dem Kreisrand ein weiteres Hütchen. Auf Trainerzeichen starten die Spieler.
- ▶ Der Trainer gibt auf dem Laufweg die Farben der anzulaufenden Hütchen vor. Wer zuerst alle Hütchen durchlaufen hat, darf aufs Tor schießen, der andere Spieler muss vorher noch das Mittelhütchen umlaufen.



2

Reaktion zum 1:1

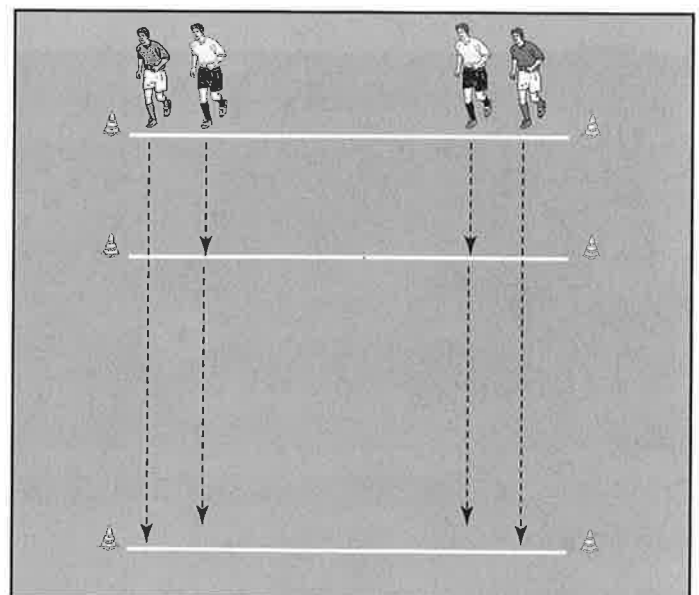
- ▶ Vor einem Tor sind drei Hütchen in Form eines Dreiecks aufgestellt. Hinter dem mittleren Spieler steht ein Zuspieler mit Ball.
- ▶ Startsignal der Übung ist der Pass aus dem Rücken des mittleren Spielers nach links oder rechts. Der Angespelte versucht schnellstmöglich zum Torabschluss zu kommen, was der jeweilige Gegenspieler zu verhindern sucht.



3

Umkehrsprint

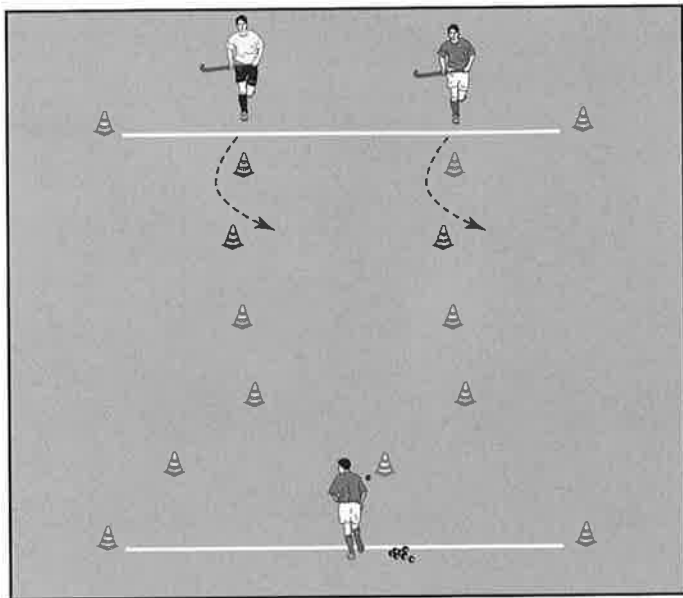
- ▶ Die Spieler traben auf gleicher Höhe von einer Ziellinie weg.
- ▶ Auf Trainerzeichen drehen sie sich schnellstmöglich um und sprinten zur Ziellinie zurück.
- ▶ Wer gewinnt?



4

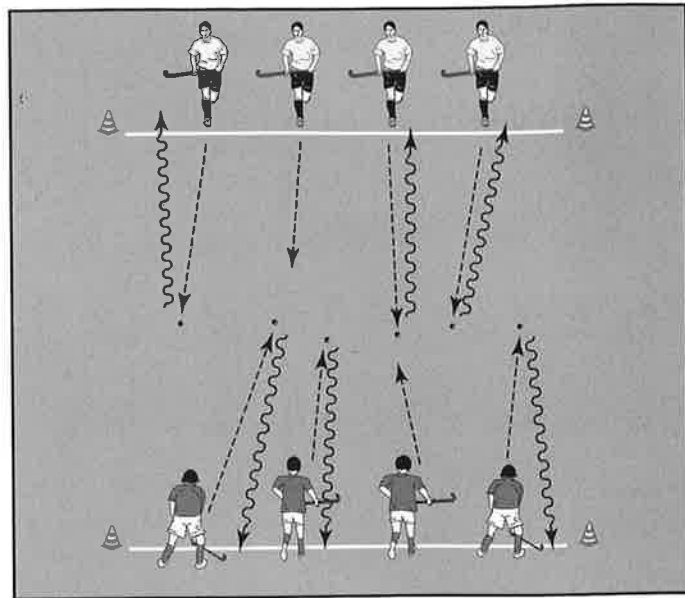
Überholen

- ▶ Zwei Spieler stehen nebeneinander an einer durch zwei Hütchen markierten Startlinie.
- ▶ Dann trabt auf ein Signal des Trainers hin einer der beiden Spieler locker los.
- ▶ Sobald er eine zweite markierte Linie mit dem Fuß berührt, sprinten beide Spieler los.
- ▶ Der hintere Spieler versucht, seinen Vordermann bis zur Ziellinie einzuholen.



Sprints mit Richtungswechsel mit Ball

- Zwischen Start- und Ziellinie sprinten auf Trainersignal zwei Spieler durch einen Slalomparcours. Kurz vor einem Richtungswechsel spielt der Trainer / Zuspäher einen Ball seitlich zur Laufrichtung der Spieler.
- Es entwickelt sich ein Zweikampf um den Ball, der mit Ballführung über die Ziellinie endet.

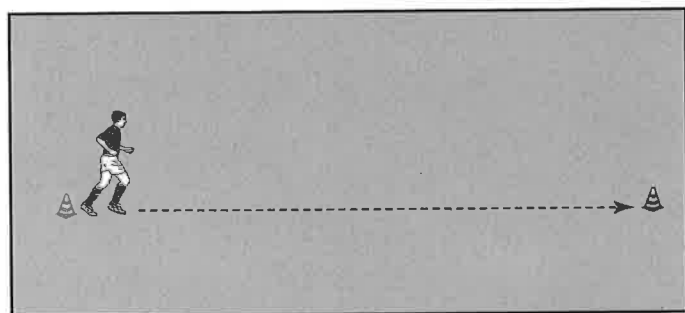


Kampf um die Bälle

- Zwei Mannschaften (4-6 Spieler) stehen sich auf zwei Startlinien gegenüber.
- In der Mitte zwischen den Parteien liegen auf seiner Linie zwei Bälle weniger als Spieler.
- Auf Trainersignal starten beide Teams zur Mitte, um möglichst viele Bälle zu erobern und über die Startlinie zu führen.
- Die beiden Spieler, die keinen Ball bekommen haben, versuchen, den Gegnern möglichst viele Bälle abzunehmen.

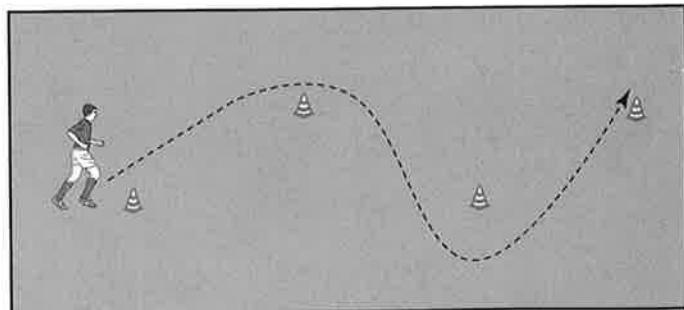
3

Bewegungsschnelligkeit



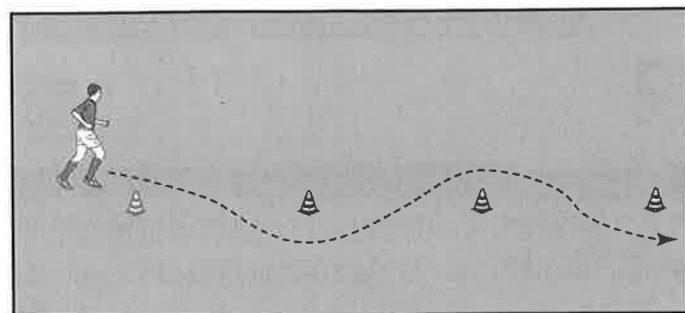
Variante 1

- Sprint gerade bis zu einem Hütchen.



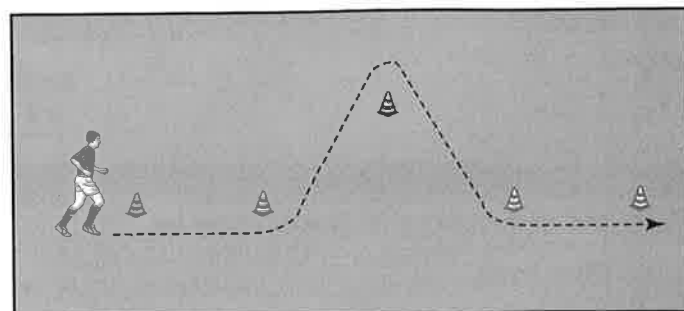
Variante 2

- Sprint durch einen Parcours mit versetzten Hütchen.



Variante 3

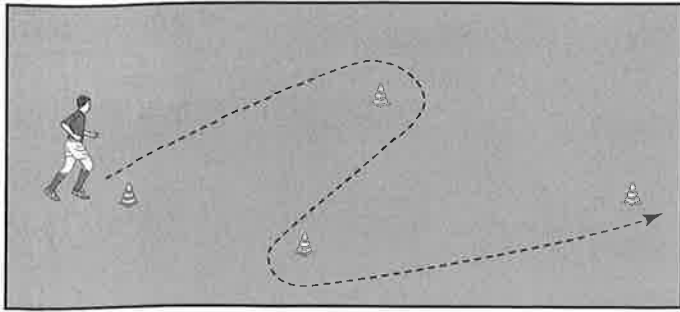
- Sprint durch einen Parcours mit in Reihe aufgestellten Hütchen



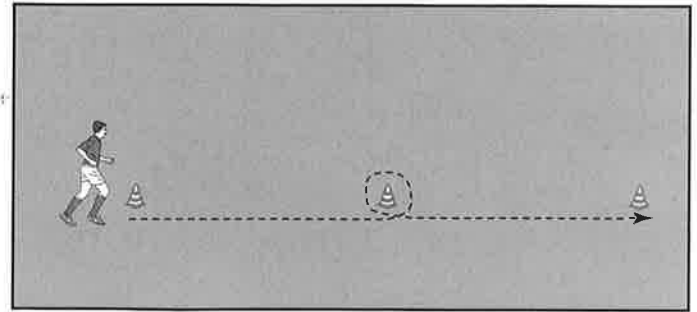
Variante 4

- Sprint durch einen Parcours mit einem seitlich versetzt aufgestellten Hütchen.

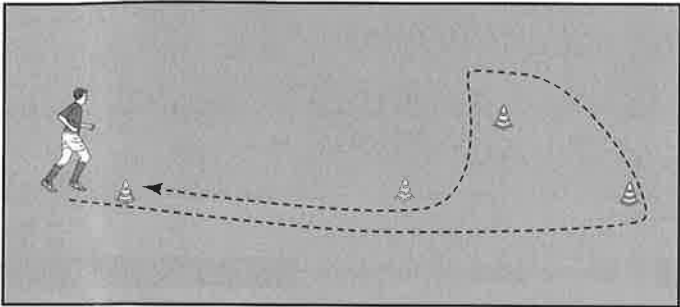


**Variante 5**

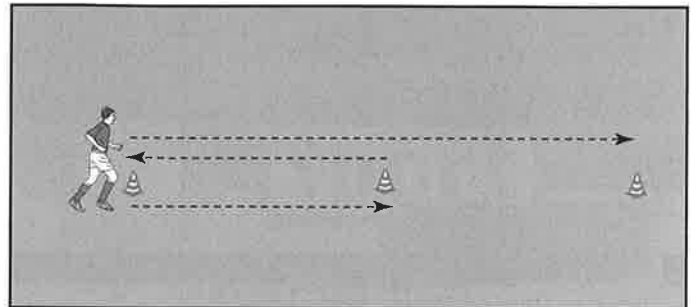
- Sprint durch einen Parcours mit zwei seitlich versetzten Hütchen.

**Variante 6**

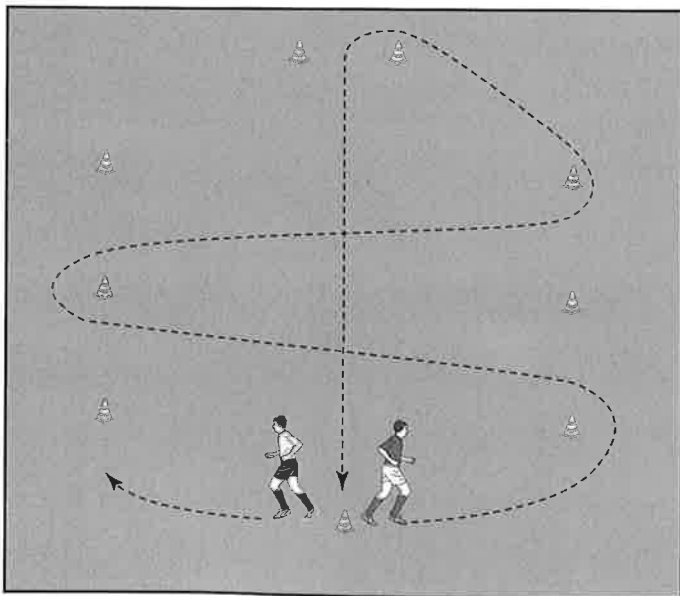
- Sprint durch einen geraden Parcours, wobei ein Hütchen zwei Mal umrundet werden muss.

**Variante 7**

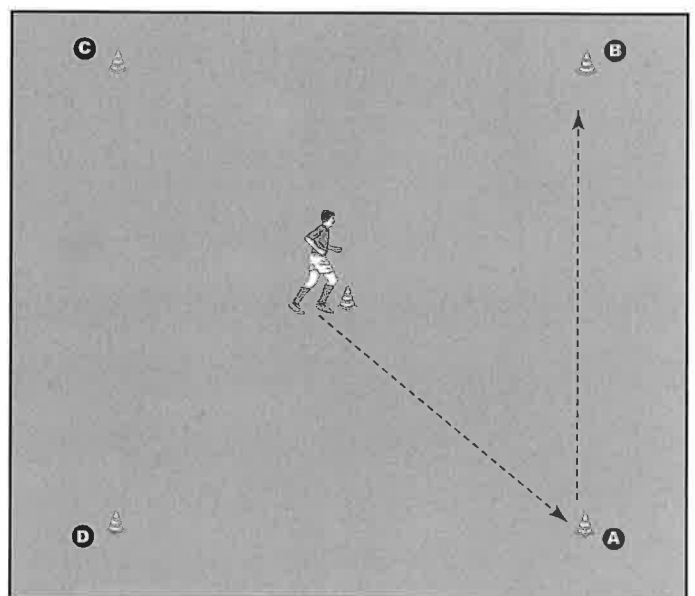
- Sprint durch einen Parcours mit versetzt aufgestelltem Hütchen am Ende einer Reihe.

**Variante 8**

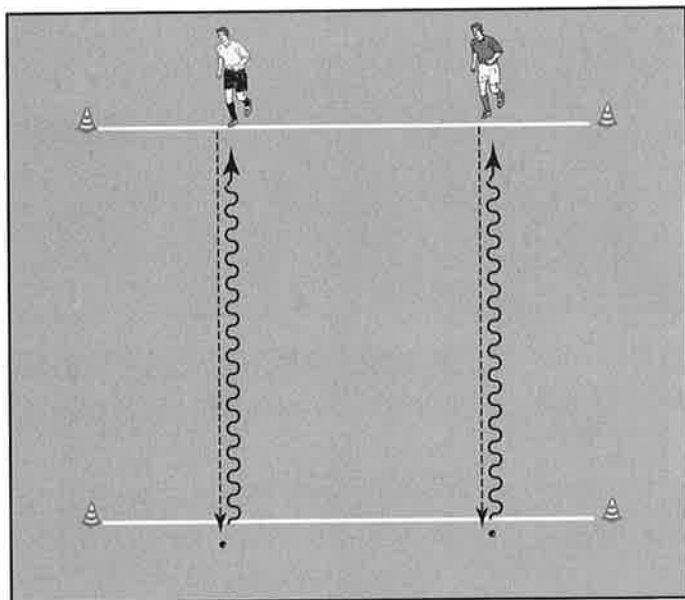
- Sprint bis Hütchen 1 – Sprint zurück zur Startposition – Sprint bis zu Hütchen 2.

**5****Bennis Sprint**

- Zwei Spieler sprinten im Wettkampf 1:1 von einem Starthütchen los.
- Zuerst in das Rechteck hinein, dann frontal ausweichen; in das zweite Rechteck hinein und frontal ausweichen.
- Abschließend von außen in ein kleines Tor (Gegner wegschieben!) und Sprint zum Starthütchen zurück.
- Wer gewinnt?

**6****Würfelsprint**

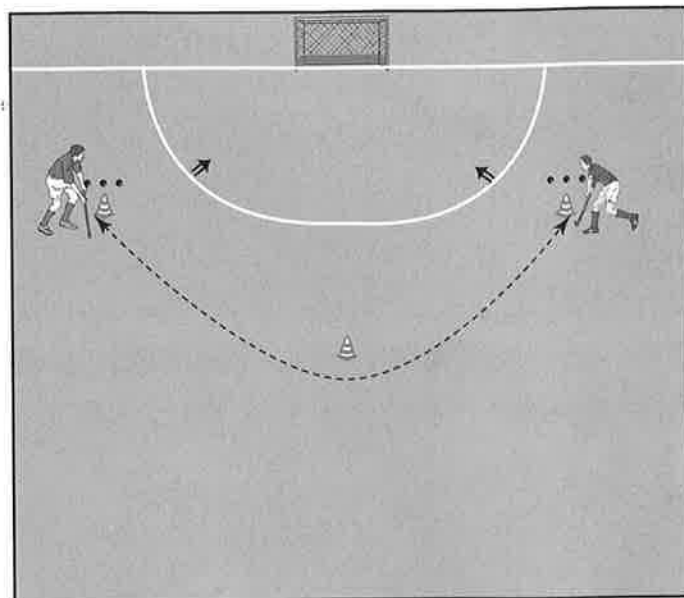
- Ein Spieler steht in der Mitte eines Quadrats und wartet auf das Kommando des Trainers, der per Zuruf eine bestimmte Laufroute vorgibt.
- Der Spieler muss schnell reagieren und jedes einzelne Hütchen kurz berühren.
- Der Trainer gibt zusätzlich Lauftechniken für die Laufstrecken vor.



1

Ball holen

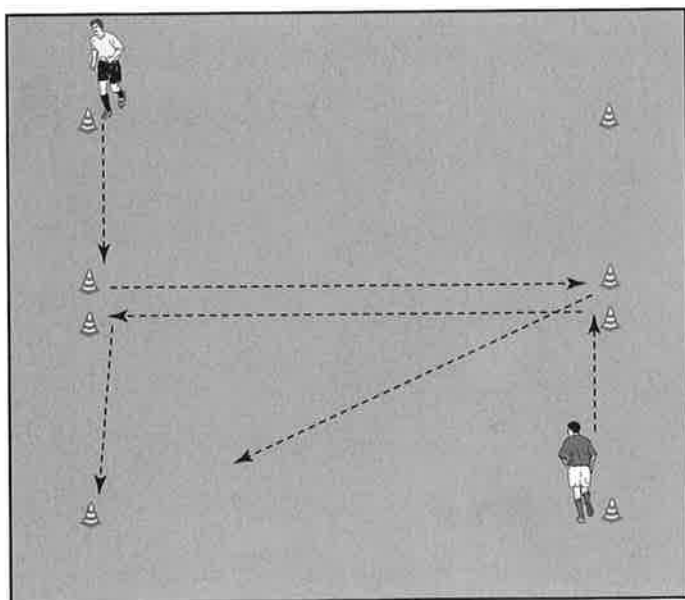
- ▶ Die Spieler stellen sich nebeneinander auf eine Linie.
- ▶ Hinter der gegenüber liegenden Linie liegt für jeden Spieler ein Ball.
- ▶ Auf Trainerzeichen sprinten die Spieler zum eigenen Ball und dribbeln diesen schnellstmöglich zurück hinter die Startlinie.
- ▶ Wer gewinnt?



2

Dreieckssprint mit Torschuss

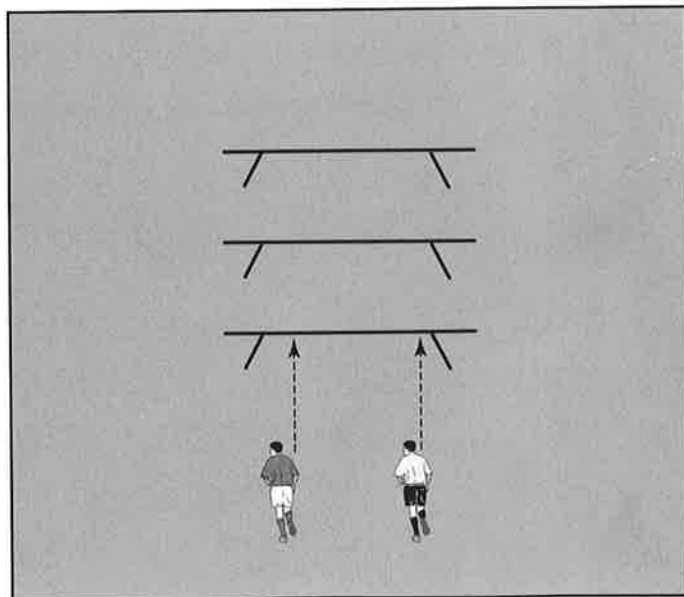
- ▶ Zwei Spieler stehen an den Enden eines Dreiecks vor dem Schusskreis.
- ▶ Vor ihnen liegen je drei Bälle.
- ▶ Auf Trainersignal hin Sprint um das mittlere Hütchen und Torschuss.
- ▶ Dreimal Seitenwechsel mit Torschuss.
- ▶ Wer gewinnt – wer schießt die meisten Tore?



3

Laufvorgabesprint mit Einholen

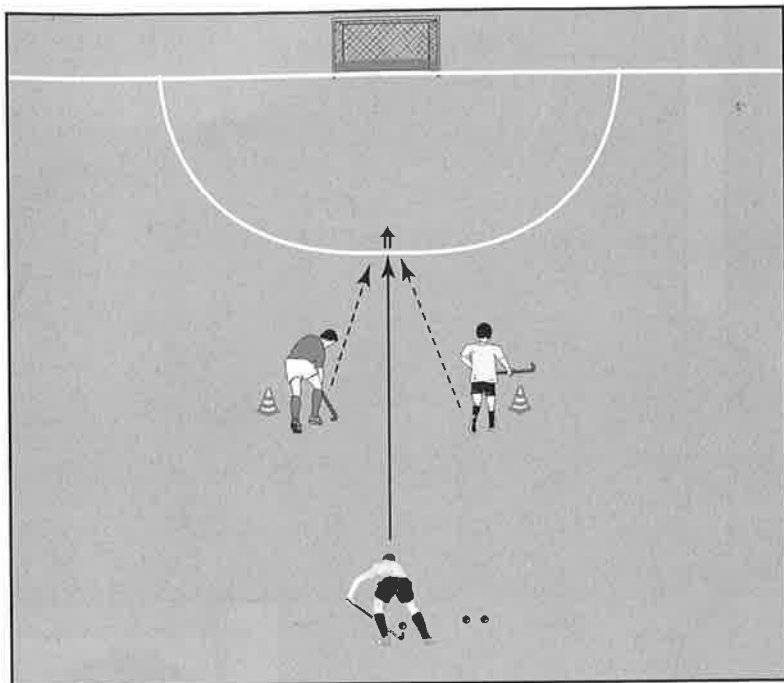
- ▶ Zwei Spieler sprinten in einem Parcours spiegelbildlich nach Trainervorgabe mit verschiedenen Laufvorgaben.
- ▶ Jedes Hütchen ist mit einer Hand zu berühren.
- ▶ Berührt ein Spieler ein Hütchen mit zwei Händen, dann Sprintwettkampf in die diagonale gegenüber liegende Ecke.
- ▶ Wer gewinnt?



4

Bänkesprint

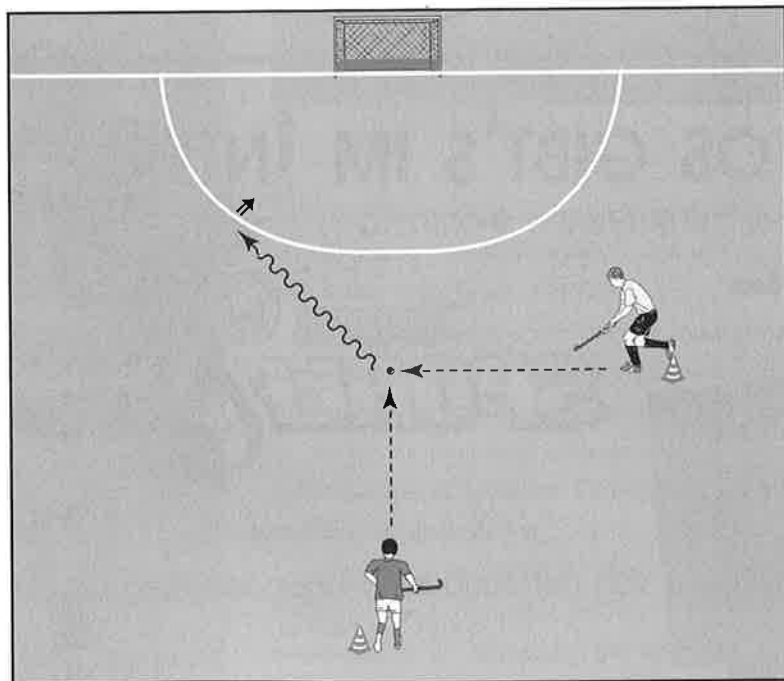
- ▶ Zwei Spieler sprinten im Wettkampf über drei Bänke. Auf dem Laufweg werden immer koordinative Zusatzaufgaben an den Bänken erfüllt.
- ▶ Der Startpunkt ist auch Zielpunkt.
- ▶ Koordinative Zusatzaufgaben: • über die Bank springen, unter der Bank hindurchkriechen, • mit einem Fuß (zwei Füßen) die Bank berühren, • im Sprung über die Bank Drehung in der Luft, • nach Sprung über die Bank auf die Bank setzen.



1

Antritt nach Trainervorlage

- Der Trainer / ein Zuspieler steht hinter zwei Spielern und passt plötzlich Richtung Tor. Wer als erster am Ball ist, darf schießen.



2

Antritt mit Torschuss

- Zwei Spieler starten von unterschiedlichen Positionen zum Ball.
- Der Antritt des einen Spielers ist Startsignal für den anderen.
- Wer als erster am Ball ist, darf schießen.
- Der andere stört beim Torschuss.



Sport gewinnt auf gutem Boden

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

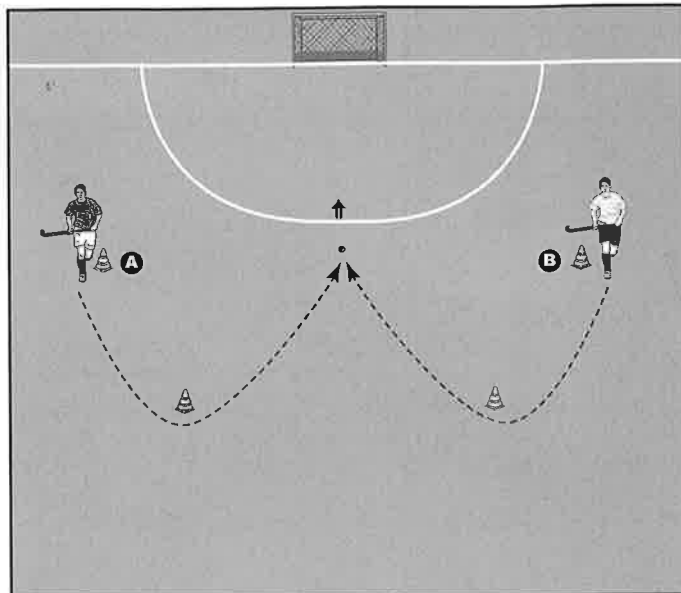
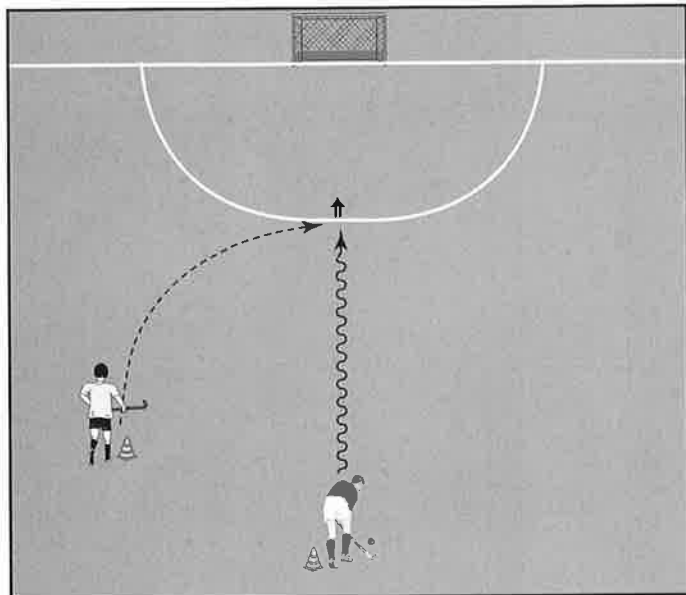
DLW delifol – die dauerhaft dichte Schwimmbecken- Auskleidung für private und öffentliche Frei- und Hallenbäder.

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

DESSO DLW
SPORTS SYSTEMS



1 Stören eines Dribblers

- ▶ Zwei Spieler laufen von unterschiedlichen Positionen Richtung Schusskreis.
- ▶ Der erste Ballkontakt des Ballbesitzers ist das Startzeichen.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, ein Tor zu erzielen, der andere Spieler setzt in höchstem Tempo nach, um einen Treffer zu verhindern und den Ball zu erobern.

2 Wendesprint zum Ball

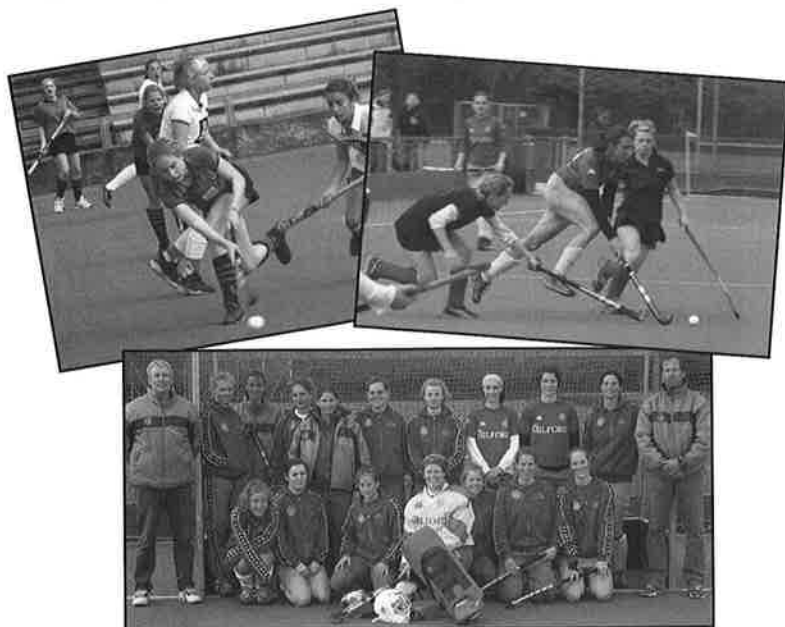
- ▶ Zwei Spieler sprinten um ihr Hütchen zum mittig vor dem Schusskreis liegenden Ball.
- ▶ Der Antritt von A ist Startsignal für B, der versucht, den Torschuss von A zu verhindern.

...wird fortgesetzt

GUTE HOCKEYFOTOS GIBT'S IM INTERNET

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

Zum Beispiel „Bundesliga-Cup“ in Leverkusen



Von der Bundesliga über den Hessenschild bis hin zur Herren-DM 2003 in Bonn:

Kategorie „Sport“, Thema „Hockey“ auswählen sowie Stichwort oder Eventdatum eingeben und aus über 1000 Hockeyfotos auswählen!

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

Torsten Althoff:

Sauber Schrubben

Über eine Ballabgabetechnik, die zunehmend an Bedeutung gewinnt



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



Zuschauern von Länderspielen wird in letzter Zeit aufgefallen sein, dass sich Aufbauspieler zunehmend den Ball zuschrubben, anstatt sich anzuschlagen. Bei Seitenwechseln, sowie Anspielen ins Mittelfeld kommt diese Technik zum Einsatz. Bemerkenswerterweise sind die Zuspiele fast genauso hart wie „normale“ Schläge – der Kunststoffschläger lässt grüßen.

Tatsächlich ist der Schrubbschlag eine Technik, die ein hartes und präzises Anspielen ermöglicht und, im Gegensatz zum Schlag, einige weitere Vorteile aufweist.

Die Schlägerkeule wird „nur“ über den Boden gewischt, so dass der Anschwung des Schlägers wegfällt und damit das Treffen des Balles kontrollierter vonstatten gehen kann.

Da der Ball kaum noch gedroppt werden kann, wird ein flaches Anspiel provoziert. Getäuschte Abspiele sind ebenfalls einfach zu erlernen.

Hupe macht es neuerdings mit der argentinischen Rückhand vor. Er hat somit den argentinischen Rückhandschrubber (in Verbindung mit dem Stoppen der beidhändigen Rückhand) kreiert.

Die Entwicklung vom Schrubben zum Schlagen ist ein methodisches Prinzip beim Erlernen des Schlages für Anfänger. Viele Trainer im Kinderbereich kennen die unbeholfenen ersten Schlagbewegungen, bei denen die Kinder den Schläger in den Boden hauen, zu nah am Ball stehen, oder so weit vom Ball entfernt stehen, dass sie ihn nicht treffen und „Luftlöcher“ schlagen.

Der erste große Lernschritt für Anfänger ist, den „richtigen“ Abstand zum Ball einschätzen zu können. Dies gelingt ihnen mit dem Schrubbschlag einfacher, als beim Schlagen. Die Anfänger können den Abstand zum Ball „erfühlen“, weil sie „sehen“ in welchem Abstand sie zum Ball stehen müssen, damit das Schlägerende beim Wischen den Ball gut treffen kann.

Ist das Schrubben erlernt, kann der Anfänger zum Erlernen des Schlages übergehen. Jetzt weiß er, beziehungsweise fühlt er, in welchem Abstand er zum Ball stehen muss, um ihn gut treffen zu können.

Der Schrubbschlag ist relativ einfach zu erlernen. Der Trainer muss auf wenige Hauptbewegungsmerkmale beim Einführen der Technik hinweisen. Sind diese erlernt, kann die Bewegung – auch in Kombination mit anderen Techniken – sofort angewandt werden.

Bei der Bewegungsausführung sollten die Merkmale immer wieder angesprochen und korrigiert werden, damit sie sich im Gedächtnis des Anfängers „eingraben“.

Bewegungsbeschreibung: Vorhand schrubben

Für die bildliche Vorstellung ist es gut, Ähnlichkeiten zu anderen sportlichen Bewegungen herzustellen, beispielsweise ähnelt der Schrubbschlag dem Hammerwurf.

Der Schläger ist die Verlängerung der impulsgebenden Arme, wobei das Schlägerende passiv, durch Trägheit, zum Ball gependelt wird.



1. Ausholphase:

- ▶ der Schlägerschaft wird flach am Boden nach hinten geführt.
- ▶ Die Handgelenke werden im Umkehrpunkt nach hinten abgeklappt,

wodurch der Schläger noch weiter hinter das rechte Bein genommen wird.

- ▶ Im Umkehrpunkt der Ausholphase beginnt die Beschleunigung.



2. Beschleunigungsphase:

- ▶ Der Spieler macht einen großen Angleitschritt des linken Beines auf Ballhöhe.
- ▶ der Oberkörper wird durch die Beugung des linken Knies bis 90° weit

nach unten genommen.

- ▶ Der Schläger bleibt solange in der Ausgangsstellung der Ausholphase, bis die linke Ferse auf den Boden aufsetzt.



- Nun beginnt der Spieler, die gestreckten Arme auf Ballhöhe zu bringen.
- Die Schlägerkeule zieht den Armen hinterher.
- Kurz vor Treffen des Balles läuft die Schlägerkeule durch das Auflösen der aufgeklappten Handgelenke zum Ball.
- Die Schlägerkeule wird enorm beschleunigt.

Treffmoment:

- Im Treffmoment gleicht die Körperhaltung und die Schlägerstellung dem Flachs Schlag.
- Handgelenke befinden sich auf Kniehöhe vor dem linken Knie.
- Die veränderte Ballage zum linken Fuß und entsprechender Handgelenkeinsatz ermöglicht getäuschte Anspiele nach links oder rechts.

**Ausschwung:**

- Erst nach dem Treffen des Balles wird die Rotationsbewegung abgebremst, so dass

- der Oberkörper sich weiter in Anspielrichtung über das linke Knie dreht,
- der Schläger wird weiter über den Boden gezogen.

Methodische Reihe für den Schrubbschlag

Bevor die Bewegung des Schrubbschlages als Ganzes geübt wird, müssen dem Anfänger die Hauptbewegungsmerkmale der Technik in Einzelschritten erklärt werden. In kausaler Entwicklung gehen die Lernschritte von der optimalen Schläger- / Körperstellung im Treffpunkt des Balles, über die Ausgangsstellung beim Ausholen, zur Bewegungsausführung. Stimmt die Körperstellung in der Ausholphase nicht, kann der Spieler auch nicht die optimale Treffposition erreichen.

Das Gefühl für den richtigen Abstand, ausgehend von der optimalen Position im Treffpunkt (Hände bei gestreckten Armen auf Kniehöhe), soll als erster Lernschritt erreicht werden.

Es folgt das Einprägen der richtigen Ausgangsstellung beim Ausholen. Damit den Ball die volle Wucht der Schlägerkeule trifft und ihn so zu dem Mitspieler katapultiert, muss die Keule optimal lange über den Boden zum Ball gleiten. Der Schläger soll mit gestreckten Armen und abgeklappten Handgelenken hinter den rechten Fuß genommen werden.

Den Auftakt zum Erlernen des Gefühls für die gekoppelte Bewegung macht der individuell unterschiedlich lange Diagonalschritt des linken Beines. Setzt die linke Ferse auf Ballhöhe auf, beginnt die eigentliche Beschleunigungsphase des Schrubbschlages.

Die gestreckten Arme schwingen, bei abgeknickten Handgelenken

zum Ball, dabei wischt die Schlägerkeule auf dem Boden hinterher.

Als nächstes soll der Spieler lernen, die Handgelenke in die Schrubbbewegung mit einfließen zu lassen. Die Handgelenke geben

kurz vor dem Treffen des Balles ihre nach hinten abgeklappte Haltung locker auf und, entsprechend der Arme, schwingen sie den Hockeyschläger zum Ball.

1. Abstand ausmessen

- ▶ Der linke Fuß auf Ballhöhe, Schlägerschaft am Ball.
- ▶ Arme gestreckt, Hände vor dem linken Knie.
- ▶ Der rechte Fuß diagonal nach hinten links ausgestellt, so dass er – unbelastet – fast gestreckt ist.
- ▶ Die rechte Fußspitze befindet sich eine Fußlänge hinter der Ferse des linken Fußes.



2. Ausholen

- ▶ Mit der Gewichtsverlagerung auf das hintere – fast gestreckte – rechte Bein, wird der Schläger mit gestreckten Armen hinter das rechte Bein geführt.
- ▶ Mit aktivem Handgelenkeinsatz wird der Schläger noch weiter hinter den rechten Fuß gebracht; Hände befinden sich rechts vom rechten Knie.
- ▶ Der Oberkörper bleibt dabei in einer aufrechten Position über dem rechten Knie.



3. Anschwung = Beschleunigungsphase

- ▶ Die Bewegung beginnt wieder mit einer Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein.
- ▶ Gleichzeitig ziehen die Arme zum Ball.
- ▶ Der Schläger wischt, bei nach hinten abgeklappten Handgelenken, den Armen über den Boden hinterher.
- ▶ Erst kurz vor dem Treffpunkt lösen die Handgelenke ihre Anspannung und die Schlägerkeule schwingt bis zum Ball.



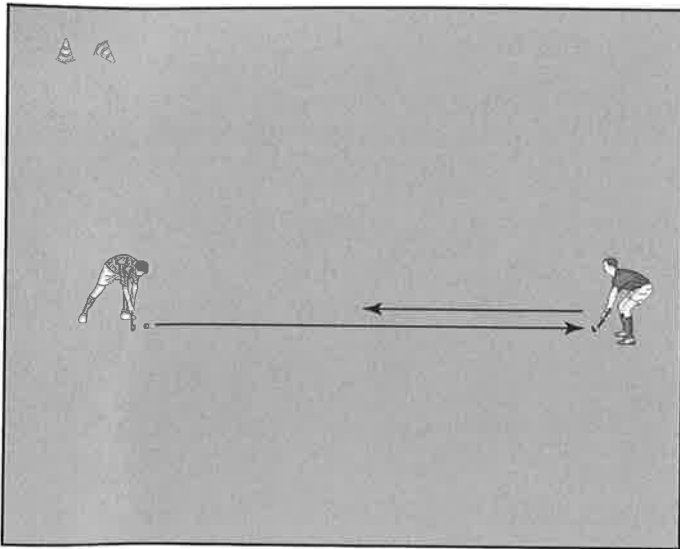
4. Ausschwung

- ▶ Im Ausschwung dreht sich der Oberkörper weiter über das linke Bein, um die aufgebrachte Energie erst nach Treffen des Balles zu bremsen.
- ▶ Gleichzeitig schwingen die Arme weiter.
- ▶ Den Anfängern kann die gesamte Schwungbewegung weiter verdeutlicht werden, indem die linke Hand den Schläger „so weit wie möglich“ weiter ausschwingen lässt

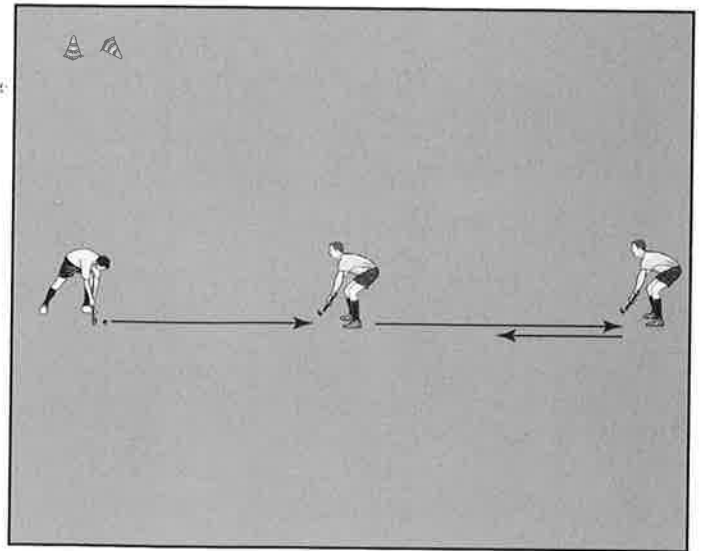


Als Weiterentwicklung wird später der Schrubbschlag mit Diagonalschritt des linken Bein eingeübt. Erst wenn der Schritt mit dem linken Bein auf Ballhöhe funktioniert, kann man erweiterte kombinierte Übungen anhängen.

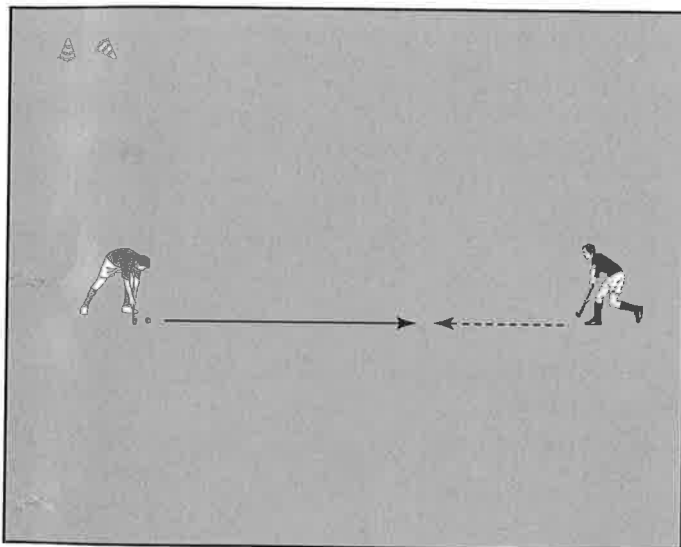
Im folgenden finden Sie einige kombinierte Übungsformen, um Ballannahme und Schrubbschlag zu verbinden.



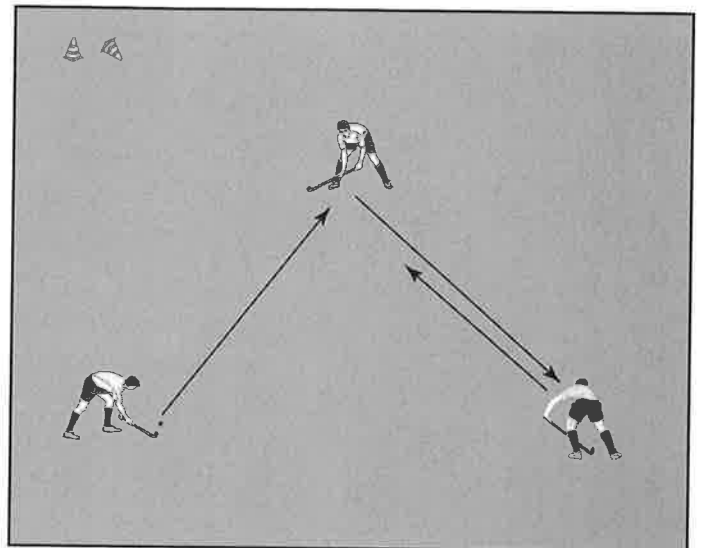
- Ballannahme und Ballabgabe im Stand;



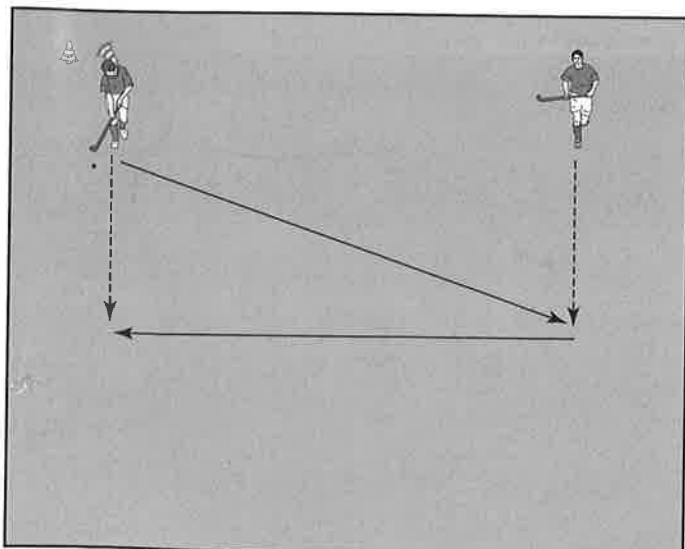
- Pass- / Rückpassituation als Spieler in der Mitte im Stand (besonders gut geeignet für kleine Rückhandannahmen und Vorhandstoppen senkrecht);



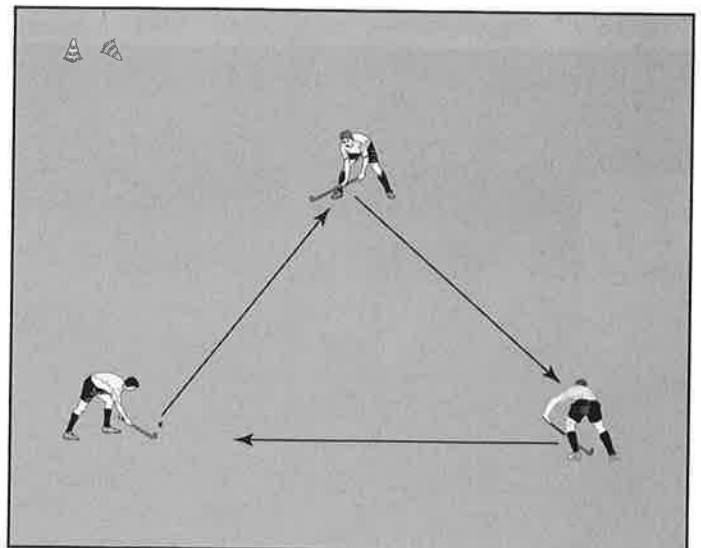
- Ballannahme nach frontalem Entgegenlaufen zum Anspieler;



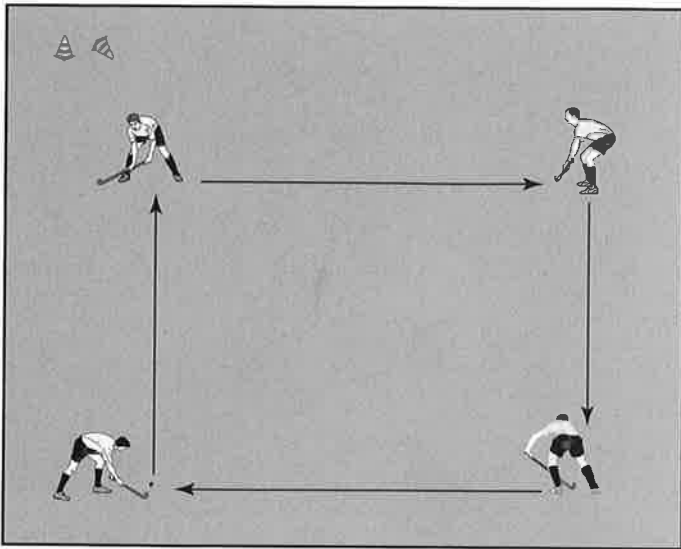
- Pass- / Rückpassituation als Spieler in der Mitte im Stand (gut geeignet für Ballmitnahmetechniken wie Vorhand durchrutschen lassen und Vorhand vorblocken);



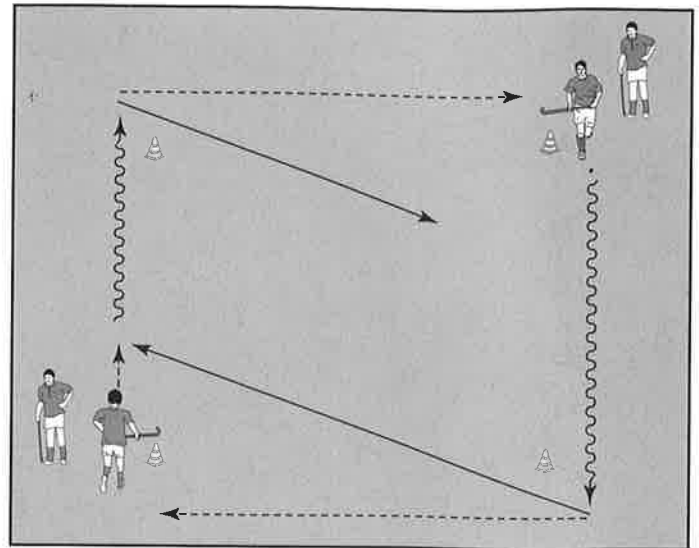
- Ballannahme und Ballabgabe im Lauf als Doppelpässe in Spielrichtung;



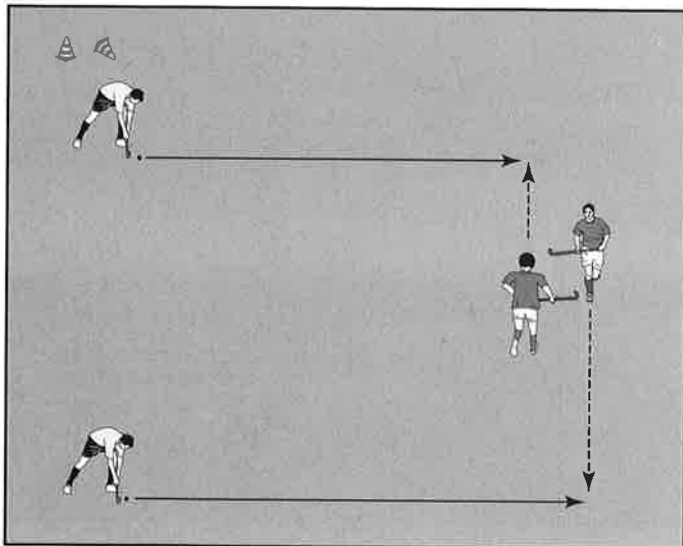
- Ballan- und -mitnahme in fortlaufender Reihenfolge im Stand (besonders gut geeignet für Ballmitnahmetechniken wie Vorhand durchrutschen lassen und Vorhand vorblocken);



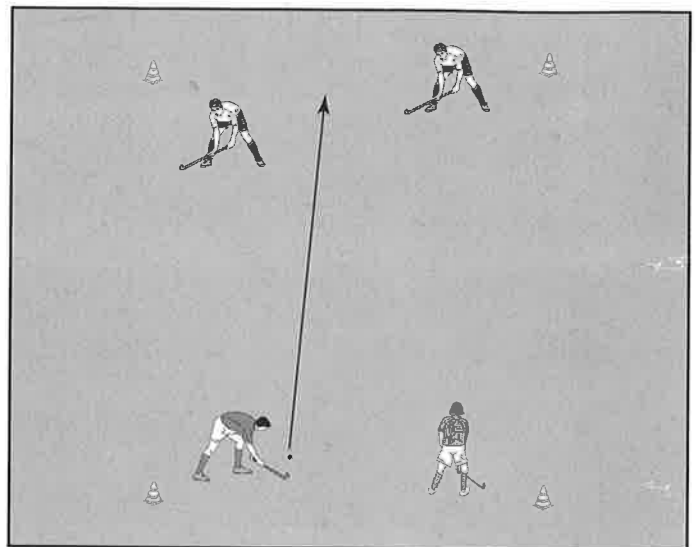
- Ballan- und -mitnahme in fortlaufender Reihenfolge im Stand (besonders gut geeignet für Ballmitnahmetechniken, wie Vorhand durchrutschen lassen und Vorhand vorblocken);



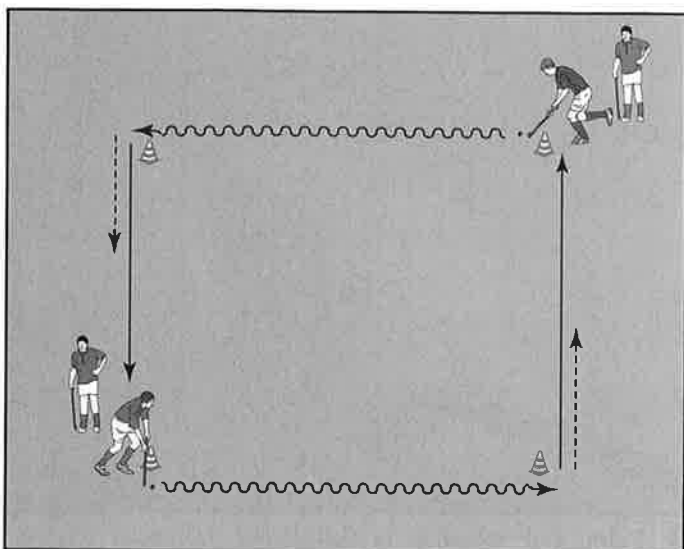
- Ballabgabe und Ballannahme Vh / Rh im Lauf diagonal zur Spielrichtung;



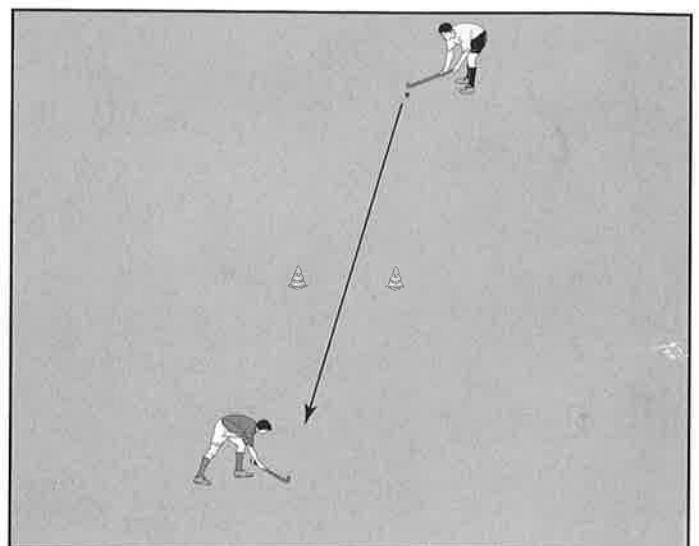
- Ballannahme seitlich zur Laufrichtung und Rückpass zum Anspieler;



- Treibschlagspiel über Linien. Punkterfolg, wenn der Gegner den Ball nicht stoppen kann;



- Ballabgabe Vh / Rh im Lauf seitlich zur Spielrichtung;



- Treibschlagspiel durch Tore. Punkterfolg, wenn der Gegner den Ball nicht durchs Tor schlägt;