

Der Job der Stürmer: Tore machen!

*Michi Behrmann und Andrew Meredith
präsentieren Übungen zum Thema „Torschuss“*

Vor Kurzem wurde die weibliche U21-Nationalmannschaft nach acht Jahren wieder einmal Europameister. Doch nicht nur das: Besonders hervorzuheben ist, dass der Erfolg ohne Gegentor in den fünf Spielen erzielt wurde – das einzige Gegentor



Michael Behrmann

...ist Bundestrainer im DHB und verantwortlich für die weibliche U-21 mit der er bei der Europameisterschaft 2006 souverän die Goldmedaille gewann. Im Focus dieses Erfolges steht das einmalige Torverhältnis von 20:0 in fünf Spielen. Für HockeyTraining analysiert er diesen Erfolg mit Tipps und Übungsvorschlägen zum Thema Torschuss.

musste im 7-Meter-Schießen gegen Italien hingenommen werden. Ein historisches Ereignis! Das spricht für die starke Abwehrleistung des Teams. Nicht vergessen werden sollte aber auch,

dass die Deutsche Mannschaft die meisten Tore aller teilnehmenden Mannschaften erzielt hat. Nur die holländische Mannschaft kam in Reichweite, allerdings wurden eine Vielzahl der Tore in der Abstiegsrunde geschossen – Holland belegte überraschend am Ende nur den fünften Platz. Wenn man sich einmal die Halbfinalisten mit ihrer Tor-Statistik (ohne 7-Meter-Schießen) betrachtet, ergibt sich folgende Übersicht:

Deutschland: 20:0 Tore, davon 7 kurze Ecken und 13 Feldtore;

England: 7:8 Tore, davon 3 kurze Ecken und 4 Feldtore;

Italien: 5:3 Tore, davon 4 kurze Ecken und nur 1 Feldtor;

Spanien: 6:3 Tore, davon 2 kurze Ecken und 4 Feldtore.

Also auch im Bereich der erzielten Tore und vor allem aus dem Spiel heraus lag Deutschland an erster Stelle – von diesen 13 Feldtoren wurden neun von Stürmerinnen, vier von Mittelfeldspielerinnen erzielt. Sieben Mal stand eine deutsche Spielerin am langen Pfosten goldrichtig und konnte den Ball über die Linie drücken, zwei Mal „klingelte“ es nach einem krachenden argentinischem Rückhand-Schlag, zwei Mal nach Kurzgriffschlag, eine Flanke wurde nach „in-die-Flanke-gehen“ per Stecher abgefälscht und ein Tor wurde nach Dribbling mit geheppter Ballführung vorbereitet.

Die deutschen Stürmerinnen beherrschen offensichtlich ihren Job: Tore machen! Die nachfolgenden Übungen befassen sich mit dieser wichtigen Aufgabe.



Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Spielintelligenz für „Durchblicker“

Der Beitrag von Kamber und Peters zum Grundlagen-Training wird fortgesetzt auf

Seite 7



Verlagsanschrift:

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

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

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
Fax (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: mail@hebosoft.de und
herbert.bohscheid@sportfoto.tv
http://www.sportfoto.tv + http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhms
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 vom 1.1.2006

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

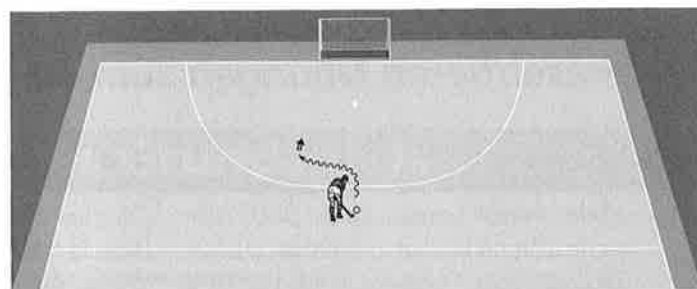
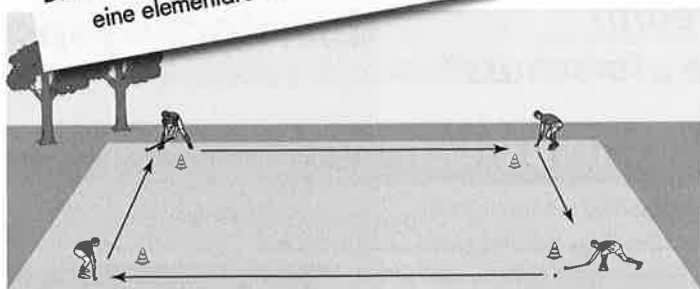
Lydia Haase hat nach ihrem Treffer allen Grund, zu jubeln. (Bild: Wolfgang Sternberger)

Ausgabe 6/2006

Technik 1: Die argentinische Rückhand

Immer häufiger wird mit der argentinischen Rückhand auf das Tor geschlagen. Durch die Schlaghärte und die relativ große Distanz zur Reichweite des Gegenspielers eine elementare Torschusstechnik.

Vorübung als Drillform

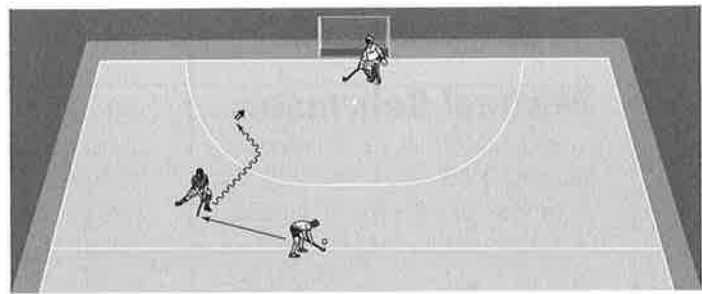
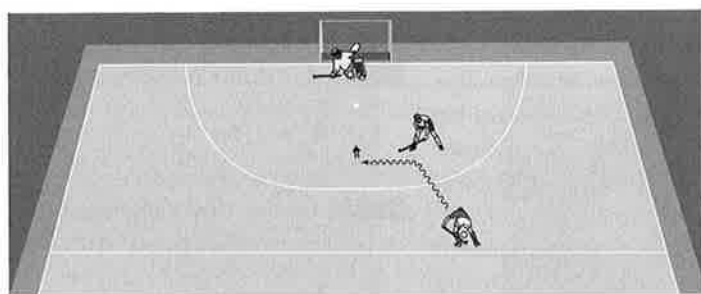


Ballannahme VH-Durchlaufenlassen (Spieler steht mit dem Rücken zum Hütchen).

Weiterspielen des Balles mit der argentinischen Rückhand flach (!) im Uhrzeigersinn.

VH-Ballführen, nach links ausbrechen – ruhiges Vorbereiten der argentinischen Rückhand als Torschuss. Sonderaufgabe: gezielt flach schlagen! Meist wird nur irgendwie „draufgeknallt“, es ist aber der kontrollierte Schlag gefordert.

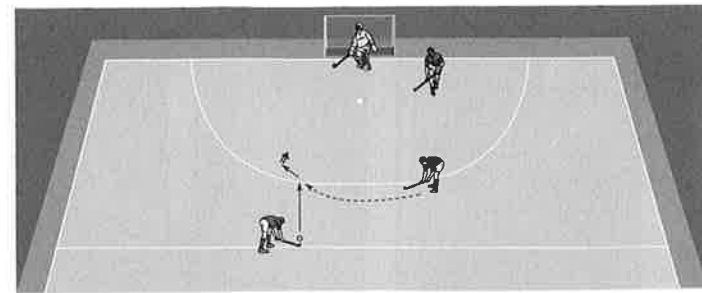
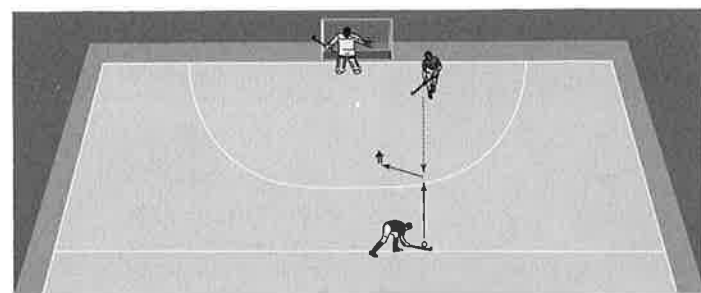
Torschuss nach Ballführung



Ball mit Tempo in den Kreis führen, dann mit VH nach links ausbrechen und sofort Torschuss argentinisch (später auch mit halbaktivem Gegenspieler).

Ballan- und -mitnahme, Druck von der Seite durch Gegenspieler, vor dem Kreis mit der VH nach links ausbrechen und Torschuss argentinisch.

Torschuss nach der Ball-Annahme



Ball abholen, Ball-Annahme mit Rücken zum Tor. Vom Spieler aus nach rechts abprallen lassen und sofort Torschuss argentinisch mit Rücken zum Tor (2 Kontakte).

Steil gespielten Ball mit der VH entgegen der Laufrichtung nach rechts blocken, sofort wieder nach links zurücklegen und Torschuss argentinisch. Wichtig: gute Beinarbeit!

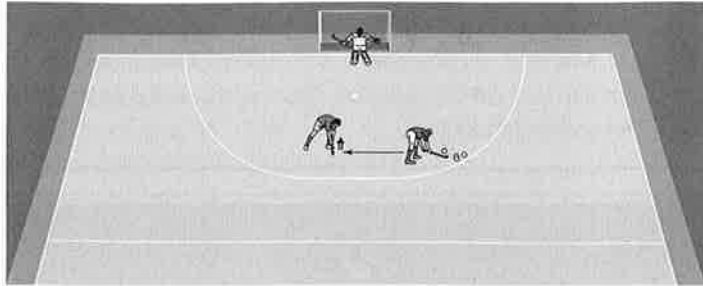
Technik 2: Der Torschuss mit 2 Kontakten

Da der Zeitfaktor meist die entscheidende Rolle beim Torschuss spielt, gilt es, folgende Prinzipien zu beachten:

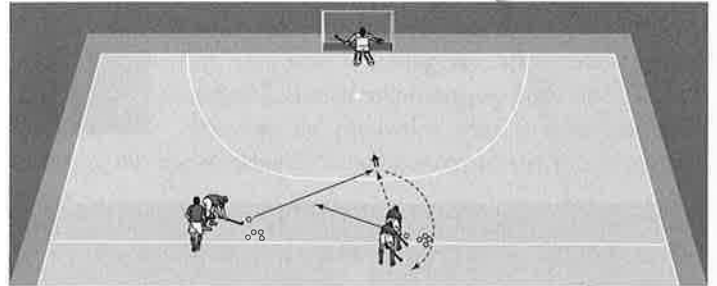
- „Immer schön tief bleiben“ (nice and low): Der Ball wird mit einer tiefen Körperposition (Schlägerkeule am Boden, gebeugte Knie) erwartet, nach der Ball-Annahme bleibt der Körperschwerpunkt

unten und der Schlag erfolgt auch in einer tiefen Position!

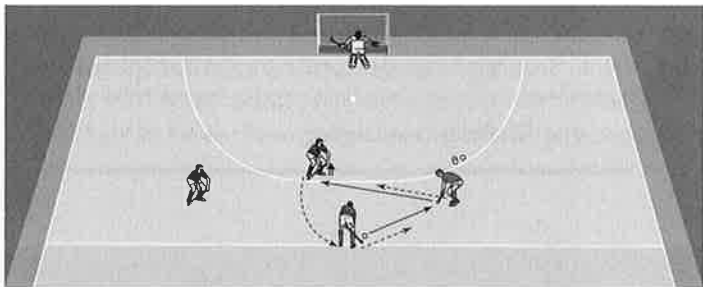
- Der Stürmer richtet seine Körperposition beim Schlagen mit guter Beinarbeit nach Lage des Balles aus (nicht sich den Ball zurechtlegen!!!).
- Balance und Stabilität resultieren aus weit gebeugten Knien,



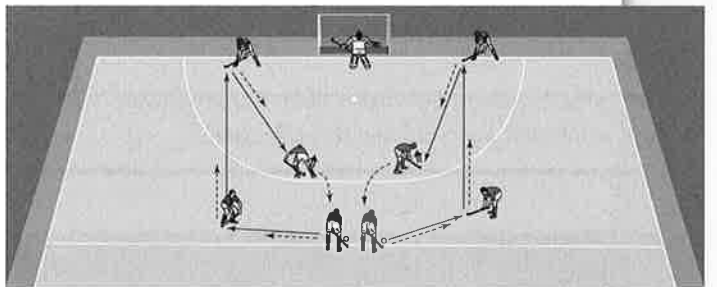
Bälle werden vom Trainer (Zuspieler) angerollt (flach oder springend); 1. Kontakt: Ball-Annahme, 2. Kontakt: Kurzgriffschlag. Beachte: guter Rhythmus, Körperposition nach der Balllage ausrichten, hohe Intensität durch schnelles Anrollen des nächsten Balles (im Treffmoment des Balles vorher). (Übung von Andrew Meredith)



Kurzgriffschlag; Anspiel von links nach rechts; rechts nimmt an (1. Kontakt), Torschuss (2. Kontakt); stellt sich am Ballhaufen wieder an; links rückt vor an den Kreisrand; nächstes Anspiel kommt rechts nach links. Beachte: 2 Kontakte, Beinarbeit, klein bleiben!!! Der Anspieler rückt vor, der „aufs-Tor-geschlagen-hat“ stellt sich wieder hinten an. Trainer gibt Zeitdruck vor!!!



Kurzgriffschlag; Anspiel nach außen, Ball hinterherlaufen; Außen nimmt an (1. Kontakt), Schlagen zum Kreisrand (2. Kontakt). Ball hinterlaufen; Mitte nimmt an (1. Kontakt), schlägt Ball aufs Tor (2. Kontakt), stellt sich am Ballhaufen wieder an; nächstes Anspiel kommt nach links. Beachte: 2 Kontakte, Beinarbeit, klein bleiben!!! Trainer gibt Zeitdruck vor!!!



Kurzgriffschlag; immer mit 2 Kontakten (Ball-Annahme, Kurzgriffschlag) arbeiten und seinem Ball hinterherlaufen. Beachte: 2 Kontakte, Beinarbeit, klein bleiben!!! Trainer gibt Zeitdruck vor!!! (Übung von Andrew Meredith)

Kurzgriffschlag; immer mit 2 Kontakten (Ball-Annahme, Kurzgriffschlag) arbeiten und seinem Ball hinterherlaufen. Beachte: 2 Kontakte, Beinarbeit, klein bleiben!!! Besonderheit: Der Spieler, der von der Grundlinie auf die andere Seite des Kreisrands laufen muss, kreuzt einmal die Schlagrichtung des Balles! Hier soll der Spieler bewusst hochspringen (Ball läuft unten durch) und der Spieler, der den Ball stoppt, muss bewusst klein bleiben, um den Ball zu sehen und schnell zu reagieren! Hinweis: Im Kreis ist es auch im Spiel meist voll! (Abb. rechts).



Technik 3: Der Chop als Torschuss

Wenn der Ball on Höhe rechter Fuß oder dahinter liegt, eignet sich der Chop als mögliche Technik, den Ball mit 2 Kontakten aufs Tor zu bringen.

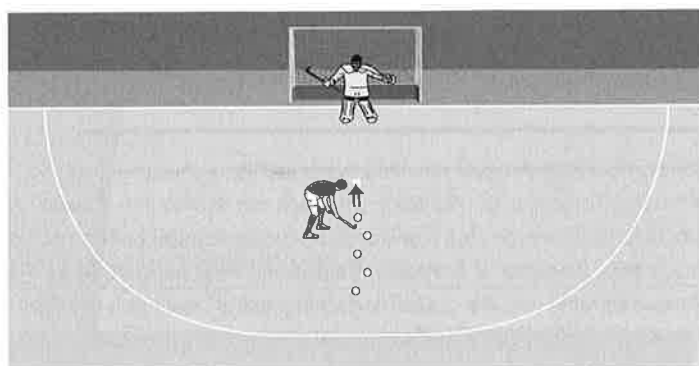
Hierbei wird der Ball nicht von hinten mit der flachen Seite getroffen, sondern von hinten oben „in-den-Boden“ geschlagen, dabei kommt es zu einem gepressten Ball, der dann meist hoch auf das Tor geht.

Vorteil: Ball wird gegnerentfernt aufs Tor geschlagen und ist sehr schwierig zu verteidigen.



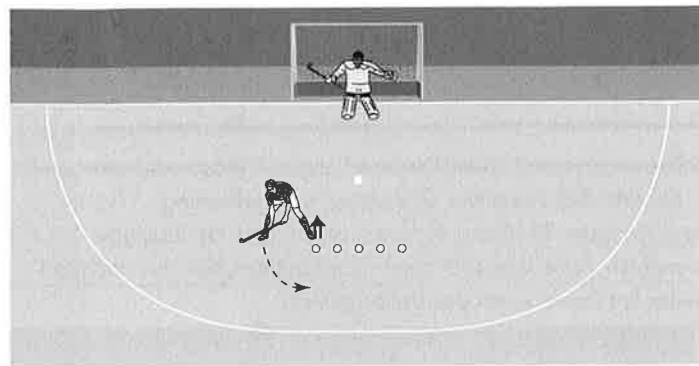
Andrew Meredith

.....ist ein Weltenbummler in Sachen Hockey, der in der Szene den Ruf hat, einer der besten Torschusstrainer zu sein. Geboren in Adelaide (Australien) holte ihn der scheidende Bundestrainer Bernhard Peters nach diversen Stationen (zuletzt in Holland), um seine Jungs noch torgefährlicher zu machen – mit Erfolg, wie man inzwischen gesehen hat. Meredith ist außerdem Co-Trainer bei Alster Hamburg. Von ihm sind die Übungen auf dieser und zum Teil auch auf der vorherigen Seite.

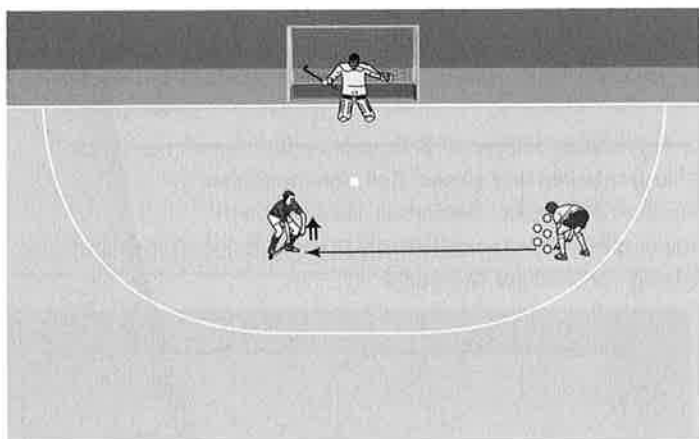


5 Bälle liegen hintereinander; Spieler hat den ersten Ball in Höhe rechter Fuß; Chop-Schlag; ein Schritt nach hinten; nächster Chop-Schlag.

Beachte: guter Rhythmus, Beinarbeit, tiefer Körperschwerpunkt, Schläger von hinten oben auf den Ball schlagen.

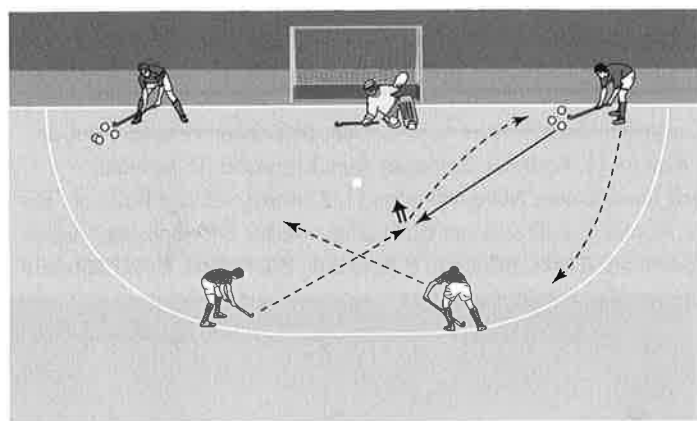


Spieler steht mit Rücken zum Tor; springt um den Ball, um ihn aus seitlicher Position aufs Tor zu „choppen“; der rechte Fuß ist dabei auf Ballhöhe. Beachte: Nach der Landung sollte der Stürmer eine stabile, tiefe Körperposition einnehmen, dabei beide Füße gleichmäßig belasten, um Balance zu halten.



5 Bälle/Serie werden vom Trainer angerollt oder von einem Mitspieler zugespielt, Spieler stoppt den Ball zum rechten Fuß; schießt mit Chop-Schlag aufs Tor. Es können mehrere Serien auf das Tor geschlagen werden – die Zuspiele flach/springend variieren in Abhängigkeit vom Lernfortschritt bzw. aktuellen Leistungsstand des Übenden.

Beachte: kompakt bleiben und guter Rhythmus



Spieler am Kreisrand läuft dem Zuspiel von der Grundlinie entgegen; Ball-Aufnahme weg vom Tor und Chop-Schlag als Torschuss. Zuspieler wechselt Position an den Kreisrand, um nach einem Zuspiel von der anderen Seite selbst auf das Tor zu „choppen“. Beachte: Fußarbeit, Position des Spielers zum Ball. Der Torschuss wird härter und zeitlich schneller, wenn der Stürmer in tiefer Körperposition bleibt!

Technik 4: Der Torschuss im Fallen

Da man häufig im Schusskreis wenig Zeit zum Torschuss hat, sollten Schlag- und Schrubbertechniken im Fallen zum Repertoire eines Stürmers gehören.

Der erste Schritt, um den Bewegungsablauf zu automatisieren und die „Angst“ vor dem Kunstrasen zu verlieren, ist die Simulation der Bewegung ohne Ball. Sind dann die ersten Hemmungen überwunden und der Kunstrasen schön nass, macht das im Verlauf auch richtig Spaß! Folgende Techniken zum Torschuss im Fallen gibt es:

- VH-Schrubben im Fallen,
- VH-Schlagen im Fallen,
- RH-Schrubben im Fallen,
- RH-argentinisch Schlagen im Fallen.

Um Hautabschürfungen gering zu halten, sollte nach dem Treffpunkt möglichst abgerollt werden! Vor allem ist man danach schnell wieder „auf den Füßen“ und zum Nachschuss bereit!

Die Bewegungsbeschreibungen zum Torschuss im Fallen:

Bei den Bewegungsbeschreibungen dieser Torschusstechniken lassen sich das Schlagen und Schrubben mit der Vorhand zusammenfassen, gleiches gilt für die o.g. Techniken mit der Rückhand.

Torschuss mit der Vorhand: Schrubben/Schlagen im Fallen:

Die Ausholphase: Beide Hände oben am Griff (VH-Griff), Schläger wird durch Handgelenks-Aufklappen, Zurückführen der Arme und

Verwindung in der Hüfte nach **rechts** ausgeholt, gleichzeitig weiter Ausfallschritt mit rechtem Fuß nach schräg vorne (Körperschwerpunkt absenken).

Die Hauptphase: Auflösung der Körperverwindung mit gleichzeitigem Absitzen auf der rechten Po-Seite, Arme und Körper beschleunigen den Schläger nach vorne, Handgelenke klappen im Treffpunkt des Balles zu.

Die Endphase: Den Körper über den Rücken und der linken Schulter ab- und durchrollen, bis beide Füße wieder auf dem Boden sind, der Blick geht dem Ball hinterher.

Torschuss mit der Rückhand: Schrubben/argentinisch Schlagen im Fallen

Die Ausholphase: Beide Hände oben am Griff (RH-Griff), Schläger wird durch Handgelenks-Aufklappen, Zurückführen der Arme und Verwindung in der Hüfte nach links ausgeholt, gleichzeitig weiter Ausfallschritt mit linkem Fuß nach schräg vorne (Körperschwerpunkt absenken).

Die Hauptphase: Auflösung der Körperverwindung mit gleichzeitigem Absitzen auf der linken Po-Seite, Arme und Körper beschleunigen den Schläger nach vorne, Handgelenke klappen im Treffpunkt des Balles zu.

Die Endphase: Den Körper über den Rücken und die **rechte** Schulter ab- und durchrollen, bis beide Füße wieder auf dem **Boden** sind, der Blick geht dem Ball hinterher.

Die Übungsreihe zum Torschuss im Fallen

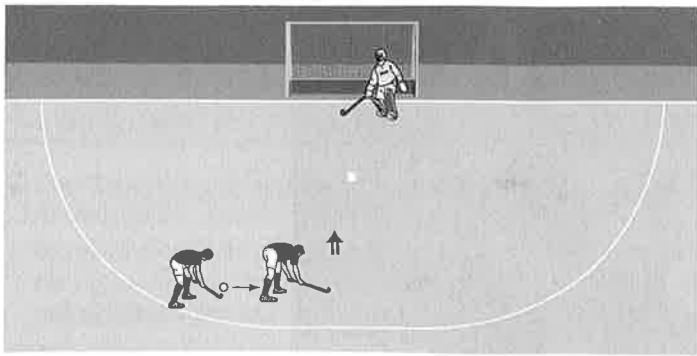
1. Torschuss im Fallen: Bewegung ohne Ball ausführen

Bewegungssimulation in langsamerem Tempo, dann im normalen

Tempo.

(Übungsform ohne Übungsskizze)

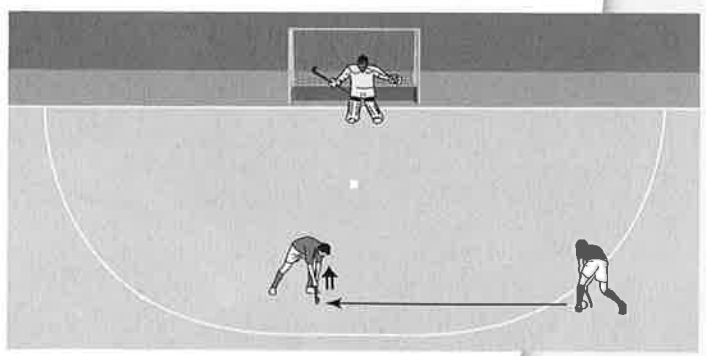
2. Torschuss im Fallen: Bewegung isoliert ausführen



Zuspieler spielt Ball leicht durch die Beine des Stürmers nach vorne links. Ausgangsposition des Stürmers: tiefe Körperposition, konzentrierte Bereitschaftshaltung.

Ball mit Ausfallschritt im Fallen auf das Tor direkt schlagen oder schrubben, schnell wieder auf die Füße kommen für einen möglichen Nachschuss.

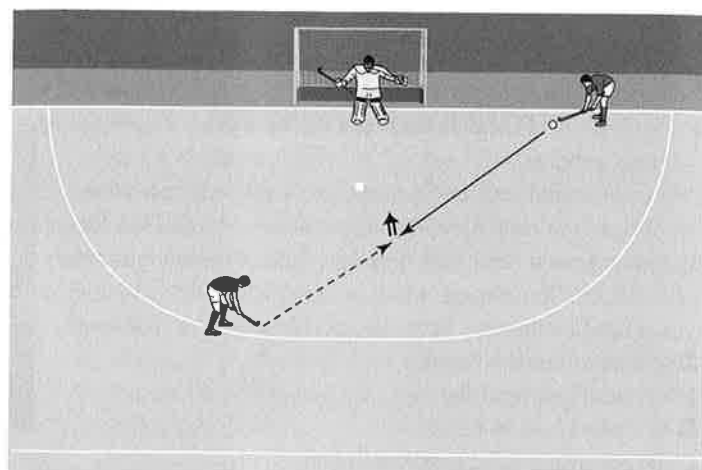
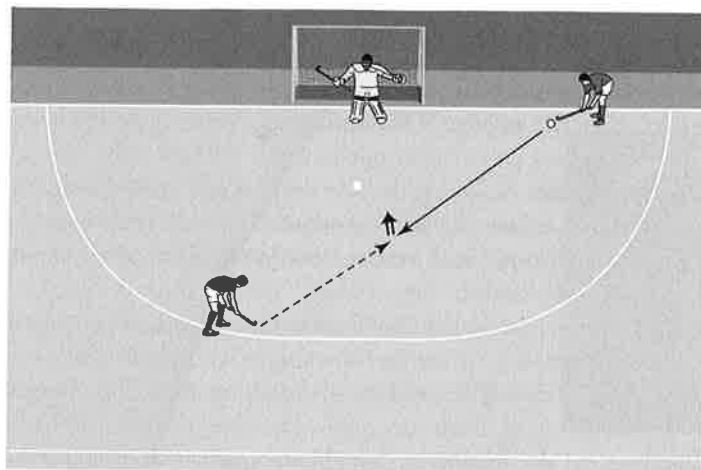
3. Torschuss im Fallen nach der Ballannahme



Zuspieler spielt Ball auf die Vorhand des Stürmers. Ausgangsposition des Stürmers: tiefe Körperposition, konzentrierte Bereitschaftshaltung; den Ball mit der Ballannahme nach vorne weit genug vorblocken. Hände am Griff zusammenführen, Ball mit Ausfallschritt im Fallen auf das Tor direkt schlagen oder schrubben, schnelles Aufrichten zum möglichen Nachschuss.

**Action-Fotos von der Hockey-WM finden Sie im Internet bei
www.sportfoto.tv und www.hockeyimage.net**

4. Torschuss im Fallen nach Entgegenlaufen



Zuspieler spielt Ball auf die Vorhand des Stürmers. Stürmers läuft entgegen und schubbt den Ball aus vollem Lauf im Fallen auf das Tor, danach schnelles Aufrichten zum möglichen Nachschuss.

Das Ende dieser Übungsreihe bilden Übungsformen wie zuvor, jedoch unter spielgemäßem Gegnerdruck im 1 : 1.

Die vorgestellte Übungsreihe kann zur Schulung aller o.g. Torschuss-Techniken mit Vorhand und Rückhand eingesetzt werden.

Dieser Beitrag wird fortgesetzt mit einer Übungsreihe zum Nachschuss / Rebound.

Die nächste Ausgabe von HockeyTraining erscheint am 19. Oktober 2006



Das entscheidende Tor: Christopher Zeller (links) trifft bei der WM 2006 in Mönchengladbach zum 4:3. Der Australische Goalkeeper Stephen Mowlam, sowie Liam De Jong (2. v.l.) und Aaron Hopkins haben keine Chance, den Treffer zu verhindern.
(Bild: Herbert Bohlscheid, www.sportfoto.tv)

Spielintelligenz für „Durchblicker“: Von der In-Struktion zur Kon-Struktion

Grundagentraining mit Karsten Kamber und Bernhard Peters

In dieser Ausgabe von HockeyTraining setzen wir den Beitrag von Karsten Kam-

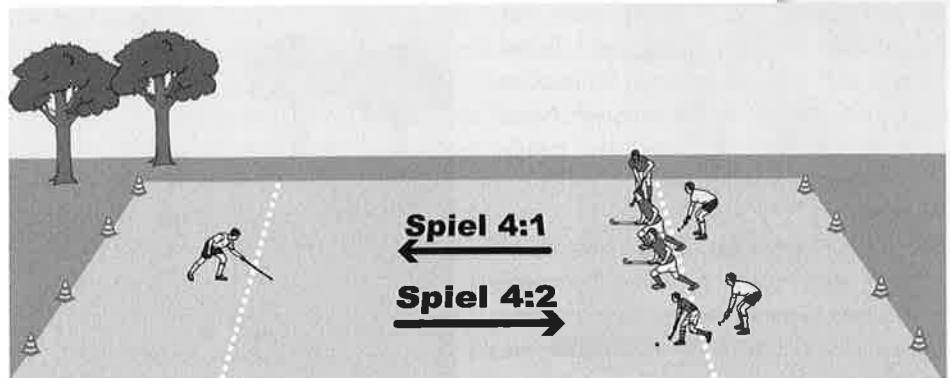
ber und Bernhard Peters zum Thema „Spielintelligenz“ aus den Ausgaben

03/2006, 04/2006 und 05/2006 mit einigen weiteren Übungen fort:

4:1 von horizontaler Position + 4:2

➔ Ein Viererteam spielt gegen ein Dreier-
team von seiner Grundlinie oder Schuss-
zone auf die beiden gegenüberliegen-
den Tore und anschließend sofort auf die
gegenüberliegenden Tore. Alle Angriffe
mit ungeraden Nummern werden gegen
einen Abwehrspieler, alle Angriffe mit
geraden Nummern werden gegen zwei
Abwehrspieler gespielt. Kann ein Ab-
wehrspieler an den Ball gelangen, dann
schießt er ihn so schnell wie möglich in
eines der beiden gegenüberliegenden
Tore oder versucht durch Kombinations-
spiel mit seinem Partner ein Tor zu erzie-
len. Es gelten nur Tore, wenn ein oder
mehrere Schulungsschwerpunkte erfolg-
reich umgesetzt wurden:

- ➔ Spiel an der Grundlinie,
- ➔ Fläche groß um Ball,
- ➔ Spiel hinter der Abwehr,
- ➔ Give & Go,
- ➔ Spiel gegen Abwehrblock,
- ➔ Technikvorgaben,
- ➔ Startaufstellung der Angreifer vorgeben,
- ➔ Anordnung und Aufgaben der Verteidiger;



Variation:

- ➔ Ballposition im Abschlag.
- ➔ Wettkampf von zwei Viererteams: Nach jedem (zweiten) Angriff werden die Verteidiger innerhalb des Verteidigerteams getauscht. Jedes Team darf 8 oder 16 Angriffe spielen.
- ➔ Spiel auf Zeit.
- ➔ Anstatt fest vorgegebener Startpositionen kommen die Spieler aus immer anderen Positionen/Zeitpunkten ins Spielfeld, z. B. von den Seitenlinien nach Trainervorgaben.

- ➔ Abstand/Startposition der Abwehrspieler zu den Angreifern.
- ➔ Vorgabe des Deckungsverhaltens der Abwehrspieler, z. B. immer Angriff auf Ball, reine mann- oder raumorientierte Deckung, Wechsel des Deckungsverhaltens.
- ➔ Zusätzliche Abwehrspieler greifen nach Trainervorgabe (Startpunkt, -zeit) von außen ein.
- ➔ Nach jeder Abwehr der beiden Verteidiger läuft einer von ihnen zu seinem einzelnen Mitspieler, so dass immer gegen zwei Verteidiger gespielt wird.

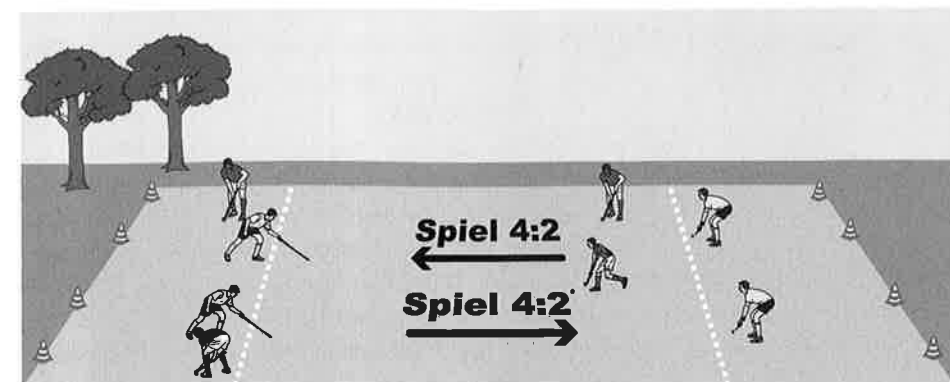
4:2 von horizontaler Position + 4:2

➔ Zwei Viererteams (4 Angreifer und 2 x 2 Abwehrspieler) spielen gegeneinander von seiner Grundlinie oder Schusszone auf die beiden gegenüberliegenden Tore und anschließend sofort auf die beiden Tore

an der anderen Seite. Alle Angriffe mit ungeraden Nummern werden gegen einen Abwehrspieler, alle Angriffe mit geraden Nummern werden gegen zwei Abwehrspieler gespielt.

Kann ein Abwehrspieler an den Ball gelangen, dann schießt er ihn so schnell wie möglich in eines der beiden gegenüberliegenden Tore oder versucht, durch Kombinationsspiel mit seinem Partner ein Tor zu erzielen. Es gelten nur Tore, wenn ein oder mehrere Schulungsschwerpunkte erfolgreich umgesetzt wurden:

- ➔ Spiel an der Grundlinie,
- ➔ Fläche groß um Ball,
- ➔ Spiel hinter der Abwehr,
- ➔ Give & Go,
- ➔ Spiel gegen Abwehrblock,
- ➔ Technikvorgaben,
- ➔ Startaufstellung der Angreifer vorgeben,
- ➔ Anordnung und Aufgaben der Verteidiger;



Variation:

- ➔ Ballposition im Abschlag.
- ➔ Wettkampf von zwei Viererteams: Nach jedem (zweiten) Angriff werden die Verteidiger innerhalb des Verteidigerteams getauscht. Jedes Team darf 8 oder 16 Angriffe spielen.
- ➔ Spiel auf Zeit.
- ➔ Anstatt fest vorgegebener Startpositionen

kommen die Spieler aus immer anderen Positionen / Zeitpunkten ins Spielfeld, zum Beispiel von den Seitenlinien nach Trainervorgaben.

- ➔ Abstand / Startposition der Abwehrspieler zu den Angreifern.
- ➔ Vorgabe des Deckungsverhaltens der Abwehrspieler, zum Beispiel immer Angriff auf Ball, reine mann- oder raumorientierte De-

ckung, Wechsel des Deckungsverhaltens.

- ➔ Zusätzliche Abwehrspieler greifen nach Trainervorgabe (Startpunkt, -zeit) von außen ein.
- ➔ Nach jeder Abwehr der beiden Verteidiger läuft einer von ihnen zu seinem einzelnen Mitspieler, so dass immer gegen zwei Verteidiger gespielt wird.

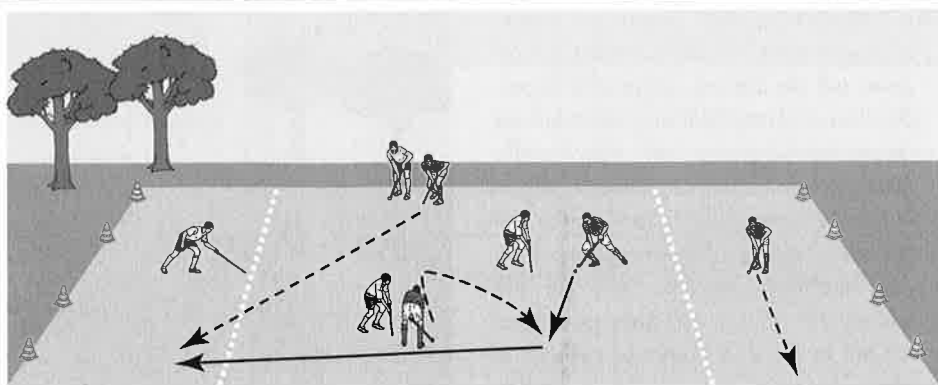
Thema: Variation des Grundspiels

Spielform: Zone für Abwehrspieler

- ➔ Zwei Viererteams spielen mit einem Ball gegeneinander. Ein Spieler jedes Teams muss jedoch in der eigenen Schusszone bleiben und darf sie nicht verlassen. Nach jedem Tor erfolgt ein Tausch des zurückbleibenden Abwehrspielers.

Variation:

- ➔ Der zurückbleibende Abwehrspieler darf/ muss seine Position mit einem Mitspieler tauschen, wenn das eigene Team angreift.
- ➔ Begrenzung der Zone auf die eigene Spielfeldhälfte.

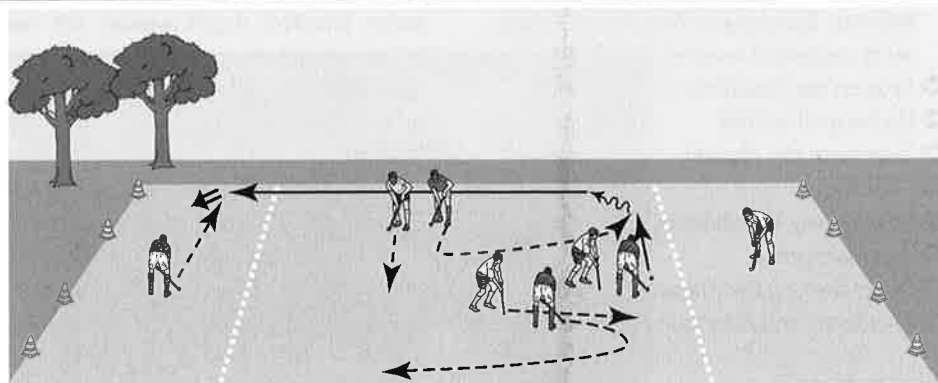


Spielform: „Steil gehen“

- ➔ Zwei Viererteams spielen mit einem Ball gegeneinander. Ein Spieler jedes Teams muss jedoch in der gegnerischen Schusszone bleiben und darf sie nicht verlassen. Die anderen Spieler dürfen nicht in die gegnerische Schusszone eindringen. Nach jedem Tor erfolgt ein Tausch der Sturm Spitze.

Variation:

- ➔ Befindet sich der Ball in der Schusszone, dann dürfen auch Mitspieler nachrücken.
- ➔ Die Sturm Spitze darf selbst keine Tore erzielen, sondern muss auf einen nachrückenden Mitspieler auflegen.



Spielform: Ballsicherung in Überzahl

- ➔ Zwei Viererteams spielen mit einem Ball gegeneinander. Ein Spieler jedes Teams muss jedoch in der eigenen Schusszone bleiben

und darf sie nicht verlassen. Die anderen Spieler dürfen sich nicht in der eigenen Schusszone befinden. Das ballbesitzende

Team muss nun den Ballbesitz im 4:3(2) für 10 (15) Sekunden sichern. Bei erfolgreicher Ausführung punktet es. Ballbesitzwechsel nach erfolgreicher Ausführung oder Ballverlust. Nach jedem Punktgewinn ist der Spieler in der eigenen Schusszone zu tauschen.

Variation:

- ➔ Wenn das ballbesitzende Team 4(8) Zuspiele hintereinander gespielt hat, darf es auf die gegnerischen Tore angreifen, wobei der zurückbleibende Spieler mit angreifen darf.
- ➔ Das Angriffsrecht wird nach der Ausführung bestimmter Techniken vergeben, z. B. nach erfolgreicher Ballannahme mit der kleinen (hohen) Rückhand.

