



SWISS
ICE HOCKEY



Mehr Tore mehr Spass mehr Erfolge

Datum: Sommer 2015

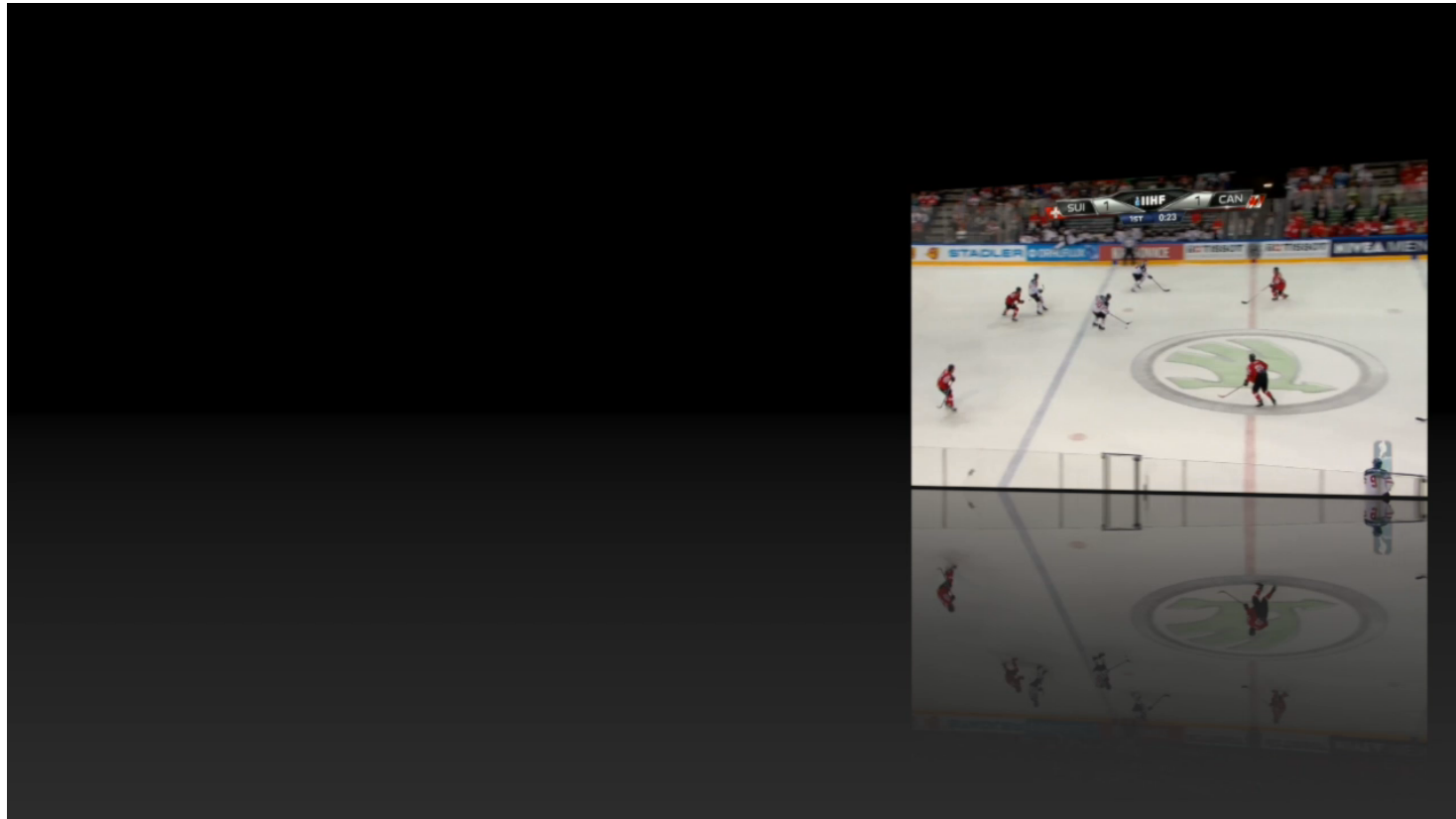


Schusstechnik

Handgelenkschuss

Mehr Tore

Intro



Mehr Tore

Die Zusammenhänge

Welche Umstände produzieren Tore?

Eine gute Schusstechnik erlaubt dem Athleten eine gezielte, scharfe und schnelle Schussabgabe. Dies aus dem Stand, dem Lauf oder auch beim direkten Schuss .

Die Schussaufbereitungszeit wird zum Keyfaktor für den Spieler um den Torhüter zu überwinden.

Technik Handgelenkschuss

Der Torhüter als Widersacher

Der moderne Torhüter ist gross, breit, verkürzt den Winkel und blockt möglichst alles weg was auf ihn zufliegt.

Ist der Torhüter für den Schuss bereit, ist er beinahe ein unüberwindbares Hindernis.

Dem können wir entgegenwirken in dem die Länge der Schussaufbereitungszeit kürzer ist als die Zeit die der Torhüter braucht um sich in Abwehrposition zu begeben. Dies ist der Keyfaktor und gleichzeitig die Herausforderung für den Spieler. Dazu brauchen wir die geeignete Schusstechnik.

Technik Handgelenkschuss

Der Torhüter als Widersacher

Ist der Torhüter erstmals auf Bereitschaftsposition sinken die Erfolgsaussichten markant.

Wann ist der Torhüter **bereit**?

- Wenn er die Schussabgabe lesen kann. Ist dies der Fall baut der Torhüter Körperspannung auf und wird **BIG**.
- Der Torhüter braucht 0,3 Sekunden Zeit um die Abgabe zu lesen und dadurch in **Bereitschaft** zu gelangen.
- Kommt die Schussabgabe des Spielers nach 0,3 Sekunden so liegt der Vorteil beim Torhüter.
- Schafft es der Spieler **vor 0,3** Sekunden den Schuss auszulösen, liegt der Vorteil beim Schützen.

Technik Handgelenkschuss

Der Schütze fordert heraus

Der Schütze muss den Torhüter überraschen!
Das Ziel ist somit eine Schussabgabe zu produzieren die kürzer ist als 0,3 Sekunden. Oder anders gesagt, vom Moment wo der Torhüter die Schussvorbereitung lesen kann, bis zum Moment wo der Puck die Schaufel verlässt, darf nicht länger als 0,3 Sekunden sein.

Gelingt dies dem Schützen, so ist die Wahrscheinlichkeit für einen Torerfolg markant gesteigert worden.

Weitere unterstützende Faktoren zu Gunsten des Spielers sind: Schusshärte, Schusspräzision, Ost-West Verschiebung

Technik Handgelenkschuss

Theorie 1. Teil Ausgangslage

- Raum für Individualisierung
- Verbesserung ist ein Prozess, dazu braucht es Mut und Geduld

Technik Handgelenkschuss

Theorie 2. Teil

- **Griffhand**
 - Speed/Zwick/Ziehen
- **Powerarm**
 - Druck/Gestreckt
- **Schussbein** (innen/aussen)
 - Innen begünstigt Powerarm
- **Schussbein Schwungbein**
 - Versteckt/Stabil/auf Eis
- **Fokuspunkt der Augen**
 - Ziel bereits vor der Abgabe anvisieren / Zielpunkt sehr klein halten

Technik Handgelenkschuss

Theorie 3. Teil

- **Schussbein Schwungbein**
 - Alles ist Möglich
- **Schussabgabe**
 - Tiefer Schwerpunkt
- **Weitere Indikatoren für Schussabgabe**
 - Kein SL mehr, Puck nach hinten ziehen (laden)
- **Ansatzloser Schuss**
 - Druckaufbau als Schwierigkeit/Flex nutzen/
 - Griffhand als Katapult verwenden
- **Fenster öffnen**
 - Griffhand macht auf und öffnet das Katapult

Technik Handgelenkschuss

Theorie 4. Teil

- **Problemstellung**
 - Anzeigen/Querstehen/ Kontrolle
- **Technik auf Innenbein**
 - In einen Schritt integrieren
- **Puck Position**
 - Seitlich führen

Technik Handgelenkschuss

Theorie 5. Teil

- **Problemstellungen**

- Ausschwingen war Gestern

- Stock bleibt nahe

- **Nach Schussabgabe**

- Schlittschuhe und Hüfte zeigen zum Ziel

- Tiefe Position

- **Schuss über die Seite**

- Schlittschuhe und Hüfte zeigen zum Ziel

- **Schuss aus dem Stand**

- Schlittschuhe und Hüfte zeigen zum Ziel

- **Ausrichtung des Körpers**

- Verantwortlich für die Präzision

Danke für ihre
Aufmerksamkeit