

Schussarten

SCHUSSART	HANDGELENKSSCHUSS	GEZOGENER SCHUSS	SCHIEBESCHLAGSCHUSS	SCHLAGSCHUSS	SLAP-SHOT
Bild					
Merkmal	Bewegung/Impuls aus dem Handgelenk	Zugphase am Boden mit dem Ball am Stockblatt	Schwungbewegung am Boden vor dem Ballkontakt	Ballkontakt bei der Abgabe, ohne vorher den Boden zu berühren	Durch Bodenberührung vor dem Ballkontakt wird Druck aufgebaut und auf den Ball übertragen
Technik	<ul style="list-style-type: none"> › Kurze Ausholbewegung › Druck auf den Stock › Bei der Ballabgabe Einsatz des Handgelenks › Keine Körperrotation 	<ul style="list-style-type: none"> › Zugphase beginnt hinter der Körperachse › Zugphase/Beschleunigung › Körperrotation › Druck auf den Stock › Ballabgabe: Stockschaufel 90° zum Ziel › Gewichtsverlagerung Richtung Ziel › Ausschwingen: Schaufelblatt Richtung Ziel 	<ul style="list-style-type: none"> › Bodenkontakt bei der Ausholbewegung › Tiefer Körperschwerpunkt › Standbein Richtung Ziel › Druck auf den Stock › Beschleunigung in Schussrichtung › Gewichtsverlagerung in Zielrichtung › Körperposition in Zielrichtung ausgerichtet 	<ul style="list-style-type: none"> › Bei Ausholbewegung Gewicht auf hinterem Bein › Unterer Arm beinahe gestreckt › Körperrotation (Schulter, Hüfte) › Gewicht auf vorderem Bein › Ausschwingen 	<ul style="list-style-type: none"> › Ausholbewegung über Boden › Tiefer Körperschwerpunkt › Standbein Richtung Ziel › Bodenkontakt, Schaufelblatt 90° zur Schussrichtung › Druck auf den Stock › Bei Ballberührung ist die Schulter über dem Ball › Körperrotation (Hüfte) › Gewichtsverlagerung nach vorne
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> › Wenig Platz und Zeit nötig › Überraschend (ansatzlos) › Ohne Blickkontakt zum Ball 	<ul style="list-style-type: none"> › Ballkontrolle/Ballabdecken › Abschluss aus dem Lauf › Präzision 	<ul style="list-style-type: none"> › Kein hoher Stock beim Ausholen und Ausschwingen › Scharf und präzise 	<ul style="list-style-type: none"> › Schussstärke 	<ul style="list-style-type: none"> › Schussstärke
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> › Schussstärke 	<ul style="list-style-type: none"> › Zeit und Raum › Berechenbar (für Gegner) 	<ul style="list-style-type: none"> › Sehr viel Platz und Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> › Zeit und Raum › Ausholbewegung › Timing 	<ul style="list-style-type: none"> › Ausholbewegung › Timing
Körperposition/Stand	› Variabel	› Unterschiedlich, variabel	› Tiefe Körperposition	› Schwerpunkt über dem Ball	› Tiefe Körperposition
Griff	› Variabel	› Variabel (mittel)	› Weit	› Eng	› Weit
Ballposition	› Variabel	› Nahe am Standbein › Hinter vorderem Fuss	› Vorderer Fuss	› Vorderer Fuss › Mitte Schritt	› Der Ball wird auf Höhe des vorderen Fusses getroffen
Schaufeltreffpunkt	› Mitte – vorderer Teil	› Vorderer Teil	› Mitte	› Mitte – hinterer Teil	› Mitte/vorne
Anwendungen	<ul style="list-style-type: none"> › Kurze Distanz › Aus dem Lauf/direkt 	<ul style="list-style-type: none"> › Überall › Aus dem Lauf 	<ul style="list-style-type: none"> › Distanzschüsse › Vor allem direkt 	<ul style="list-style-type: none"> › Kurze und mittlere Distanz › Vor allem direkt 	<ul style="list-style-type: none"> › Distanzschüsse › Vor allem direkt
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> › Gezogen › Geschlagen 	<ul style="list-style-type: none"> › Aus der Drehung › Zum Körper › Weg vom Körper › Täuschung › Lange/kurze Zugphase › Backhand 	<ul style="list-style-type: none"> › Lange/kurze Schwungphase › Backhand 	<ul style="list-style-type: none"> › Volley › Backhand 	

Quelle: swiss unihockey: Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine