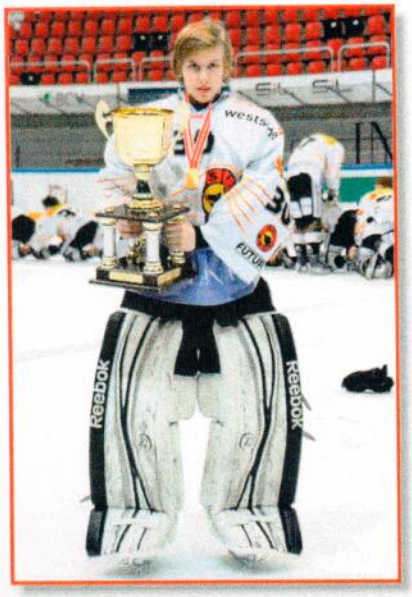
Eishockey

Torhüter Ausbildung

Grundlagen



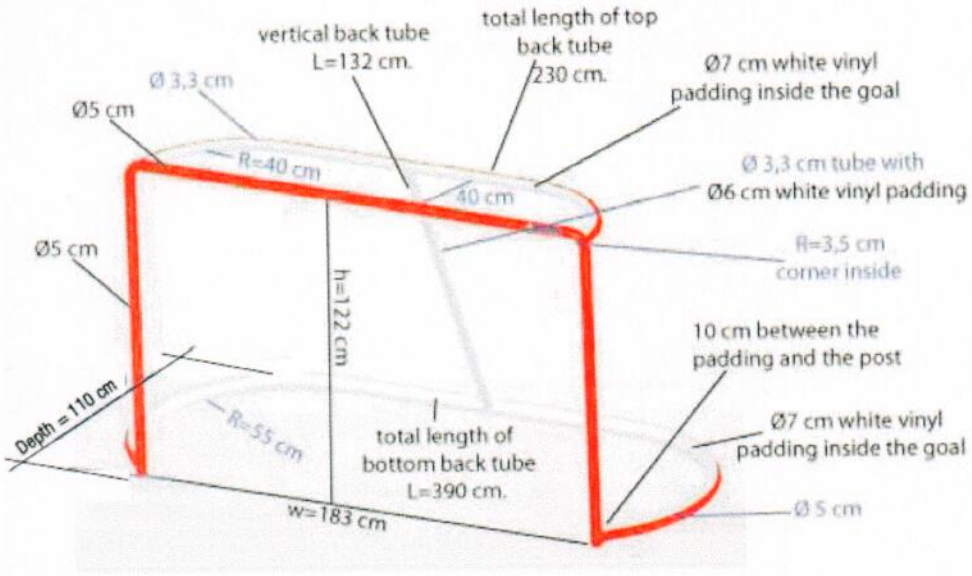
Torhüterausbildung

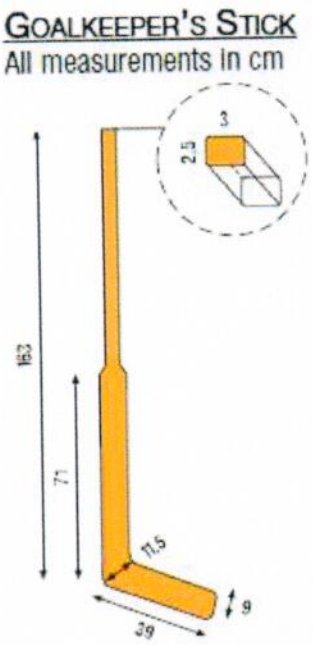
Inhalt

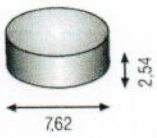
1. Abmessungen 3
2. Ausrüstung 4
3. Grundposition stehend (*basic standing position)* 6
4. Grundposition Butterfly 7
5. Grundposition (Hände) 9
6. Grundposition am Pfosten 10
7. Knee Down 11
8. Positionsspiel 12
9. Grundabwehr 13
10. Winkelspiel 18
11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe 24
12. Reaktionszeit 32
13. Verschiebungstechnik 33
14. Schusstechnik 48
15. Taktik, Scheibe hinter dem Tor 49
16. Taktik, Scheibe kommt hinter dem Tor nach vorne 50
17. Torhüterhaus 53
18. Glossar 54

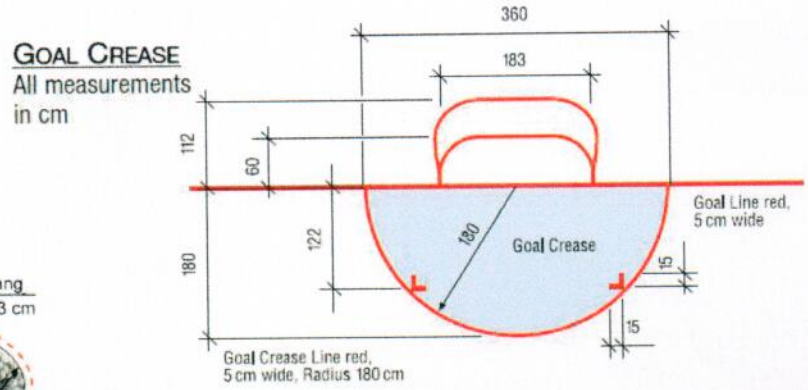
© by Peter Reist - Goalietrainer

1. Abmessungen



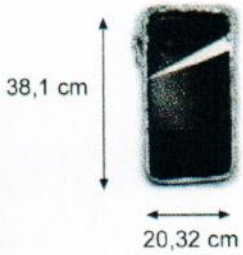


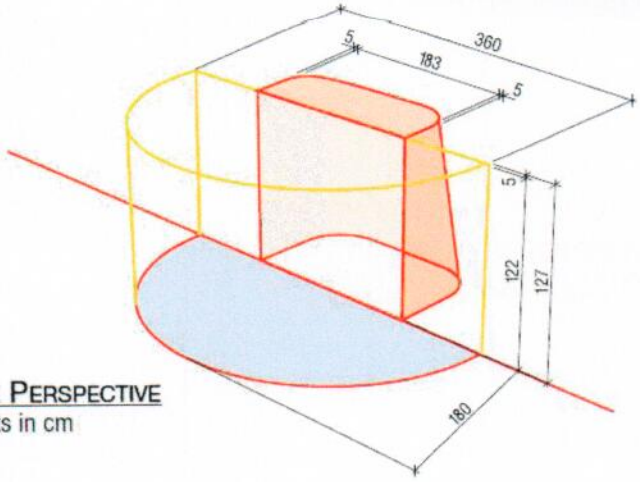




Fanghand:

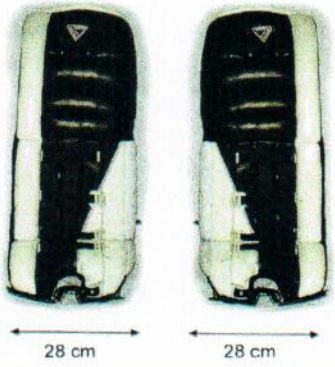
Blocker:





GOAL CREASE PERSPECTIVE
All measurements in cm

Beinschoner:



2. Ausrüstung

Ein guter Torhüter spielt mit einer optimal schützenden Ausrüstung. Nachfolgend sind alle Ausrüstungsgestände eines Torhüters aufgeführt.

Helm / Maske

Kehlkopfschutz

Trinkflasche

Integriert-erHals-

Halsschutz

Hosenträger

Brustpanzer / Weste

Kombi

Handschuhe Stockhand

Handschuhe Fanghand

Tiefschutz

Hose

Isolierband

Sport Socken

Knieschoner

Stöcke

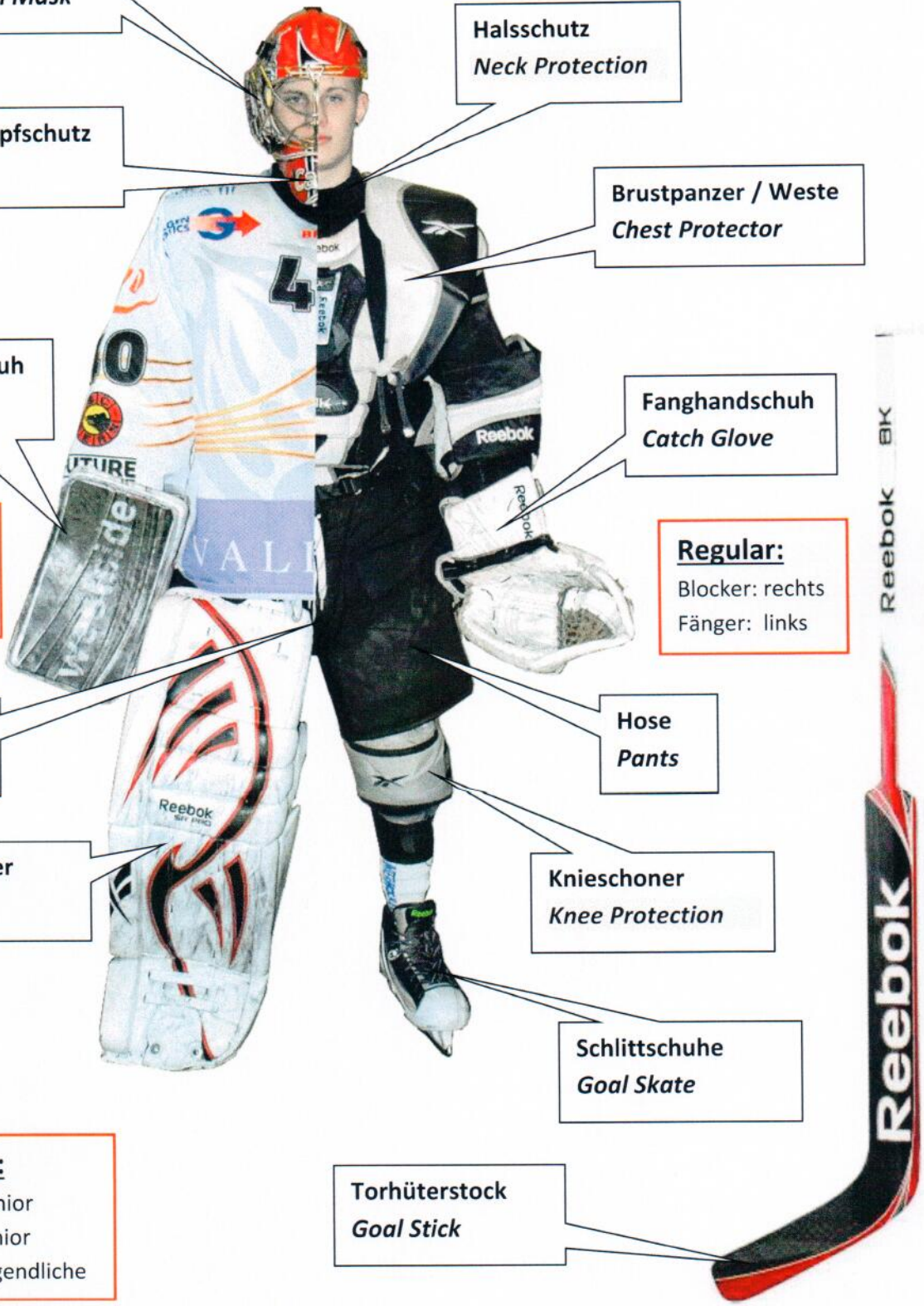
Beinschoner

Tasche

Schlittschuhe

2. Ausrüstung

Um optimal geschützt zu werden, müssen alle Ausrüstungsteile in richtiger Grösse und korrekt angezogen sein.



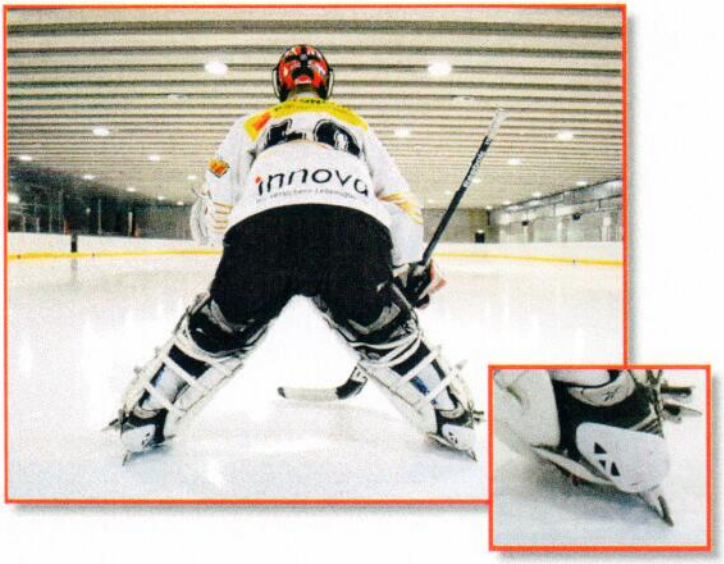
Grössen:

SR:	Senior
JR:	Junior
Youth:	Jugendliche

3. Grundposition stehend (*basic standing position)*

Richtig geschützt heisst, optimal vorbereitet zu sein um ins Tor stehen. Dabei ist die gute Grundposition ausschlaggebend, wie schnell wir auf einen Schuss reagieren können.
Oberstes Gebot ist, dass der Torhüter ***immer,*** aus der Sicht vom Puck, in der Mitte des Tores steht.
Wir nennen dies **Pucklinie**. Auf dieses Thema wird im Kapitel Winkelspiel näher eingegangen.

Die optimale Grundposition von vorne heisst: Stock in der Mitte, Hände vor dem Körper, Schulter waagrecht, Blick zur Scheibe.



Die optimale Grundposition von hinten heisst: Stock in der Mitte, Hände vor dem Körper. Die Schlittschuhe liegen auf ihrer ganzen Länge flach auf dem Eis. Immer bereit, eine seitliche Verschiebung auszuführen.

Die optimale Grundposition von der rechten Seite aus gesehen heisst: Stock in der Mitte und je nach Körpergrösse ca. 20-40 cm vor den Füssen. Die Hände sind vor dem Körper, Blick zur Scheibe. Fuss, Knie, Schulter eine Linie.

Die optimale Grundposition von der linken Seite aus gesehen heisst: Stock in der Mitte und je nach Körpergrösse ca.20-40cm vor den Füssen.

4. Grundposition Butterfly

Genau wie bei der stehenden Grundposition ist auch beim Butterfly das Stellungsspiel und somit die Grundposition, das wichtigste. Grund hierzu ist, dass wenn sich der Torhüter nicht genau in der Pucklinie befindet, es für den angreifenden Spieler um ein vielfaches leichter ist, sich eine Lücke auszuwählen um das Tor zu schiessen.

Grundposition von vorne und hinten:
Die Beine decken mit den Schonern die Fläche für die tiefen Schüsse. Die Hände sind kompakt vor dem Körper und die Arme sind leicht an den Körper angelehnt, aber nicht verkrampft. Der Blick ist bei der Scheibe. Die Füsse sind leicht ausgedreht, damit das Bein schneller zur Scheibe ausgestreckt werden kann. Auch eine seitliche Verschiebung kann so schneller und kräftiger ausgelöst werden.

Grundposition von der Seite:
Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, Gesäss und Rücken bilden eine gerade Linie. Ein häufiger Fehler, welcher oft Auftritt ist: Das Gesäss ist zu tief und der Oberkörper ist nach vorne oder hinten geneigt. Nachfolgende Bilder verdeutlichen dies.

4. Grundposition Butterfly

Das Bild links zeigt einen Torhüter, der zu weit nach vorne gebeugt ist. Sein Gleichgewicht ist instabil, weitere Verschiebungen sind nicht mehr effizient und schnell möglich. Das Tor wird für den Angreifer grösser (Winkelspiel, Net Control).
Im Bild rechts ist der Torhüter zu weit nach hinten gebeugt. Sein Gleichgewicht ist instabil, weitere Verschiebungen sind nicht mehr effizient und schnell möglich. Schüsse des Gegners auf den Körper haben unkontrollierte Abpraller zur Folge.

Befindet sich die Scheibe in der Naharbeitszone, so ist die Butterfly-Position eine gute Variante, um die Scheibe abzuwehren, da die Reaktionswege viel geringer sind. In den untenstehenden Bildern sieht man, dass in einer kompakten Butterfly Position nur 2 Lücken des Tores offen sind. Die Grundposition zeigt dagegen 5 Möglichkeiten für einen erfolgreichen Torschuss auf. Im Kapitel Winkelspiel wird dies noch näher erläutert.

5. Grundposition (Hände)

Kleinfinger, Ringfinger und Mittelfinger umschließen den Stock. Mit dem ausgestreckten Zeigefinger wird der Stock fixiert. So kann auch optimal Druck auf den Stock gegeben werden.

Wenn der Daumen der Fanghand nach oben zeigt und die Hand leicht nach hinten gehalten wird, kann der Puck richtig, mit dem Netz vom Fanghandschuh, gefangen werden.

Grundsätze zur Grundposition

Die vorangegangenen Positionen sind eine Art Richtlinien. Wichtig ist, dass man eine bequeme Grundposition einnimmt, damit man auch optimal reagieren kann. Balance / Gleichgewicht sind ebenfalls wichtige Faktoren um optimal zu einer sicheren Abwehr zu kommen. Wichtig, nicht verkrampft, sondern „bequem" stehen.

Bei allen Formen einer Grundposition ist das Gleichgewicht eine grundsätzliche Voraussetzung. Das Körpergewicht muss gleichmässig verteilt werden. Kein Standbein. Nur so kann flexibel reagiert werden.

In jeder Situation bzw. Position müssen wir immer möglichst kompakt sein.

Die Hände immer vor den Körper bringen. Die Bewegungsfreiheit ist so besser gewährleistet und Fanghand / Blocker sind so immer im Blickfeld (peripheres Sehen).

Der Oberkörper muss immer im rechten Winkel zur Scheibe ausgerichtet sein. Nur so kann eine kontrollierte Abwehr oder ein kontrollierter Abpraller realisiert werden.

Zum Schluss das Wichtigste: ***Der Torhüter muss mit seiner gesamten Abwehrfläche immer mitten in der Pucklinie stehen (mitten im Tor aus der Sicht der Scheibe).***

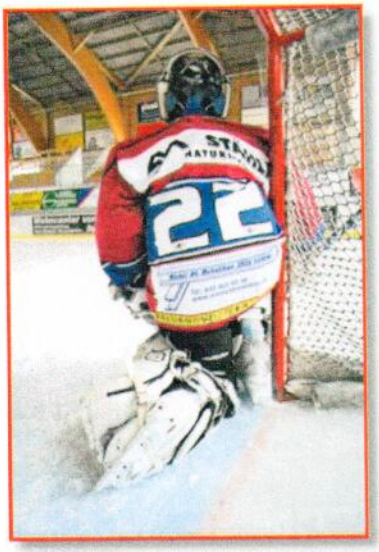
6. Grundposition am Pfosten

Wenn sich das Spiel hinter der Grundlinie abspielt und es uns ungefährlich erscheint, ist es trotzdem sehr wichtig, die richtige Position einzunehmen und bereit zu sein. Mit einem Pass in den Slot kann ein Spieler aus der Position hinter der Grundlinie eine für uns gefährliche Situation entstehen lassen. Der Spieler kann aber auch selber mit der Scheibe vors Tor fahren. Auch für diese Situation sollten wir bereit sein. ***Wichtig:* Immer Bereit, eine Verschiebung auszuführen!**

Wichtig an der Grundposition am Pfosten ist, dass wir nicht am Pfosten anlehnen. Die Gewichtsverteilung muss auf die Beine verteilt werden. In Situationen, in denen wir schnell verschieben müssen, wäre es hinderlich, erst noch das Gewicht verlagern zu müssen.
Der Schlittschuh wird ganz an den Pfosten „gesetzt", damit der Puck keine Lücke ins Tor findet, wenn der Spieler die Scheibe an den Schlittschuh spielt. Der Stock bildet die Verlängerung vom Schlittschuh, damit die Pässe nahe am Tor in den Slot unterbunden werden können.
Fanghandseite: Die Fanghand deckt die in der Kniekehle entstehende Lücke, dabei spielt es keine Rolle, ob die Fanghand ausgedreht wird oder nicht. Für die jüngeren Torhüter empfiehlt es sich die Fanghand auszudrehen, da der Ellbogen automatisch ausserhalb vom Torpfosten platziert wird.
Stockhandseite: Die Stockhand muss bereit sein, die in der Kniekehle entstehende Lücke zu decken. Die Fanghand kommt auf Bauchhöhe vor den Körper. Damit werden die höheren Pässe in den Slot abgefangen. Auch für Verschiebungen kommt die Fanghand schnell vor den Körper in die richtige Position.

7. Knee Down

Diese Position wird vor allem angewendet, wenn der Puck seitlich und vor der Grundlinie ist. Der Torhüter deckt so möglichst das ganze Tor ab. Kommt der angreifende Spieler vors Tor oder er spielt einen Pass vors Tor, kann sofort und mit einer kompakten Körperhaltung Druck auf den Puck ausgeübt werden.



Wichtig ist, dass das stehende Bein parallel zum Torpfosten steht. Der Schlittschuh ist an den Pfosten angelehnt, damit auch dort keine Lücke entsteht. Der Stock deckt die Lücke, die zwischen den Beinen entsteht. Die Stockhand deckt die Lücke über dem liegenden Beinschoner, der Arm liegt dabei leicht und bequem am Körper. Die Fanghand deckt die Lücke zwischen Schulter und Gehäuse. Die Position des Stocks ist wie auf dem Bild dargestellt beizubehalten. Wird der Stock abgelegt (Paddle down), öffnet sich eine Lücke oberhalb der Stockhandseitigen Schulter.

Auch hier ist wichtig, dass das stehende Bein parallel zum Torpfosten steht. Der Schlittschuh ist an den Pfosten angelehnt, damit auch dort keine Lücke entsteht. Der Stock deckt die Lücke, die zwischen den Beinen entsteht. Die Fanghand deckt die Lücke über dem liegenden Beinschoner, der Arm liegt dabei leicht und bequem am Körper. Es ist darauf zu achten, dass der Oberkörper aufrecht ist, denn die Schulter auf der Stockhandseite muss die Lücke unterhalb der Querlatte decken. Je mehr der Oberkörper zur Seite geneigt ist, desto grösser wird dann die Lücke.

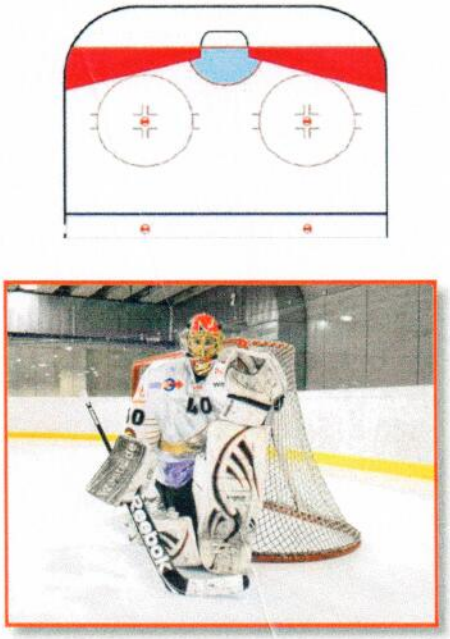
8. Positionsspiel

Für jede Spielsituation bzw. Standort der Scheibe gibt es eine optimale Grundposition. Untenstehend sind Beispiele, wie diese aussehen könnte:

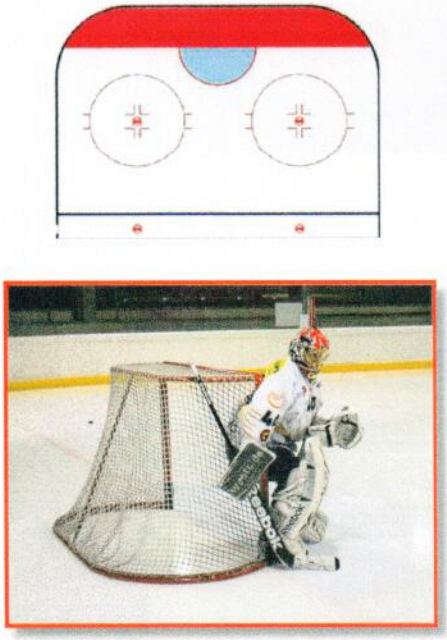
Reaktionszone

Optimale Abschlusszone (Slot)

Naharbeitszone



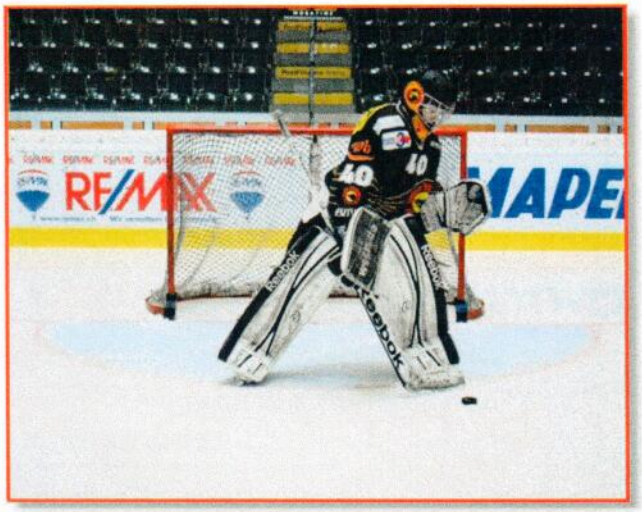
Stellungsspielzone



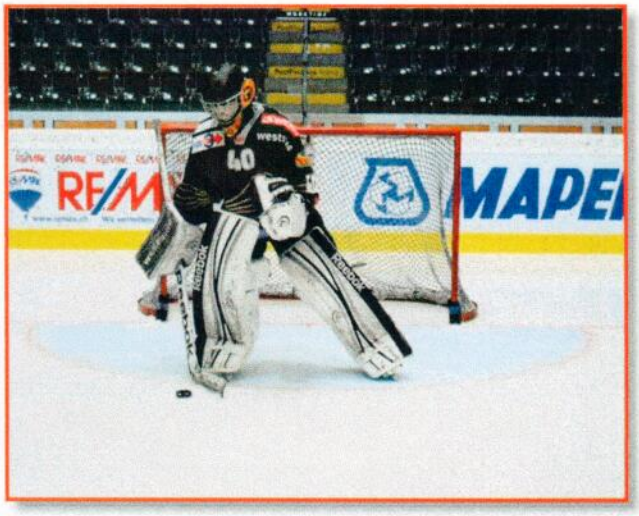
Bereitschaftszone

9. Grundabwehr

Unter Grundabwehr verstehen wir, wie Schüsse grundsätzlich abzuwehren sind. Dabei wird unterschieden zwischen links und rechts, zwischen hoch und tief und mitten auf den Körper. Bei den eben beschriebenen Grundabwehren ist es beim Trainieren wichtig, den Körper möglichst hinter die Scheibe zu bringen, d.h. es ist eine Bewegung zur Scheibe notwendig. Der Start einer Grundabwehr beginnt immer aus einer sauberen, kompakten Grundposition.



Fanghand tief: Der Stock dreht sich zur Scheibe, der Körper macht diese Bewegung mit. Mit einer Shuffle Bewegung zur Scheibe, kann diese auch kontrolliert in die Ecke gespielt werden, so dass keine Gefahr für einen Rebound mehr besteht.



Stockhand tief: Der Stock dreht sich zur Scheibe, der Körper macht diese Bewegung mit. Mit einer Shuffle Bewegung zur Scheibe, kann diese auch kontrolliert in die Ecke gespielt werden, so dass keine Gefahr für einen Rebound mehr besteht.

9. Grundabwehr

Fanghand hoch: Hier macht nun der Körper die erste Bewegung. Der Körper wird mit einer Shuffle Bewegung zur Scheibe gebracht, so dass diese im Idealfall gefangen werden kann. Wichtig ist, den Körper möglichst kompakt zur Scheibe bringen (ev. sogar hinter die Scheibe), so dass keine Lücken für die Scheibe entstehen.

Stockhand hoch: Hier macht nun der Körper die erste Bewegung. Der Körper wird mit einer Shuffle Bewegung zur Scheibe gebracht, so dass diese im Idealfall in die Ecke abgelenkt werden kann. Wichtig ist, den Körper möglichst kompakt zur Scheibe bringen (ev. sogar hinter die Scheibe), so dass keine Lücken für die Scheibe entstehen. Es ist auch darauf zu achten, dass die Scheibe zur Seite und nicht nach vorne abgelenkt wird.

9. Grundabwehr

Bei Butterfly abwehren gilt dasselbe, wie oben beschrieben. Diese können aus dem Stand heraus geübt werden, oder der Torhüter beginnt mit einer Butterfly Grundposition.

Kommt die Scheibe mitten auf den Körper, soll diese möglichst blockiert werden können

9. Grundabwehr

Wird die Sicht von einem Gegner verdeckt, spricht man von Screening oder Screen Schüssen. Der Gegenspieler hat meist die Aufgabe, dem Torhüter die Sicht zu nehmen, so dass der Torhüter die Schussabgabe nicht sehen kann. In dieser Situation gilt folgendes zu beachten:
Möglichst nahe beim Gegenspieler stehen, ohne aber den Torraum zu verlassen. Auf einer Seite beim Spieler vorbeischauen, wie beim 1.Bild auf der rechten Seite des Spielers bis die Scheibe nicht mehr zu sehen ist, dann die Seite auf links wechseln (nicht zu hastig hin und her wechseln).
Man darf sich beim Spieler auch bemerkbar machen, in dem man den Gegenspieler mit der Fanghand ein wenig auf Distanz hält.
Dabei sieht man auf dem 3.Bild, wie es **FALSCH** mit der Stockhand gemacht wird. Der Stock gehört immer aufs Eis! Auf dem 4.Bild wird es richtig dargestellt. Nicht schlagen, dies haben ärgerliche Strafen zur Folge. Befindet sich die Scheibe in solchen Situationen in der Naharbeitszone, kann sich der geübte Torhüter auch in einer kompakten, aufrechten Butterfly Grundposition bewegen. Dies erfordert besondere Aufmerksamkeit, da die Puckline möglichst genau stimmen sollte. Auch muss der weitere Spielverlauf genau gelesen werden können.

9. Grundabwehr

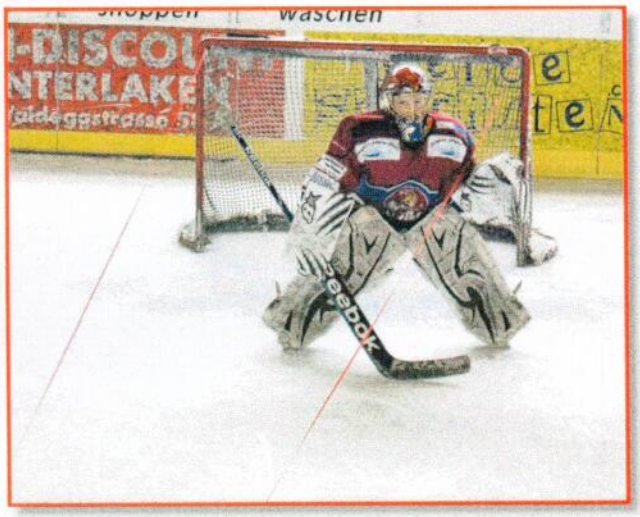
Hier wird nun die linke Seite beschrieben. Es gelten dieselben Elemente wie vorher für die rechte Seite beschrieben wurden Auf einer Seite beim Spieler vorbeischauen, wie beim 1.Bild auf der linken Seite des Spielers bis die Scheibe nicht mehr zu sehen ist, dann die Seite auf rechts wechseln (nicht zu hastig hin und her wechseln). Man darf sich beim Spieler auch bemerkbar machen, in dem man den Gegenspieler mit der Fanghand ein wenig auf Distanz hält.
Dabei sieht man auf dem 3.Bild, wie es **FALSCH** mit der Stockhand gemacht wird. Der Stock gehört immer aufs Eis! Auf dem 4.Bild wird es richtig dargestellt. Nicht schlagen, dies haben ärgerliche Strafen zur Folge. Befindet sich die Scheibe in solchen Situationen in der Naharbeitszone, kann sich der geübte Torhüter auch in einer kompakten, aufrechten Butterfly Grundposition bewegen. Dies erfordert besondere Aufmerksamkeit, da die Puckline möglichst genau stimmen sollte. Auch muss der weitere Spielverlauf genau gelesen werden können.

10. Winkelspiel

Eine gute, kompakte Grundposition nützt aber nichts, wenn der Torhüter neben dem Tor steht. Auf den folgenden Seiten wollen wir auf das Winkelspiel eingehen. Dabei ist zu beachten, dass sowohl der Winkel seitwärts wie auch der Winkel nach oben wichtig ist. Es ist ein Unterschied, ob der angreifende Spieler im näheren Slot steht oder ob er sich auf der blauen Line befindet.

In der Naharbeitszone deckt unser Körper auch eine relativ grosse Fläche oberhalb vom Tor ab. Deshalb wollen wir die möglichen offenen Stellen mit einer kompakten Grundstellung abdecken. Wir nennen dies „Net-Control". Der Puck soll möglichst wenig vom Tornetz sehen.

Steht der angreifende Spieler mit der Scheibe weiter hinten im Slot, würden wir mit einer tiefen Position im oberen Torbereich grosse Lücken für den Puck öffnen. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, möglichst lange in einer stehenden Grundposition die Pucklinie zu halten. Auch da ist es wichtig, möglichst kompakt zu stehen. Wir wollen ja nicht mit den Handschuhen Flächen neben dem Tor abdecken und Lücken im „Netz" öffnen.



Pucklinie heisst: Der Torhüter steht immer vom Puck aus gesehen in der Mitte des Tores. Der ungeübte Torhüter lässt sich gerne verleiten und richtet sich zum Spieler aus. Der Stock ist aber seitlich zum Spieler versetzt. Wenn der Torhüter sich nun zum Spieler ausrichtet, öffnet er seitlich, vom Puck her gesehen, ein Lücke.

10. Winkelspiel

Pucklinie aus der Sicht hinter dem Tor

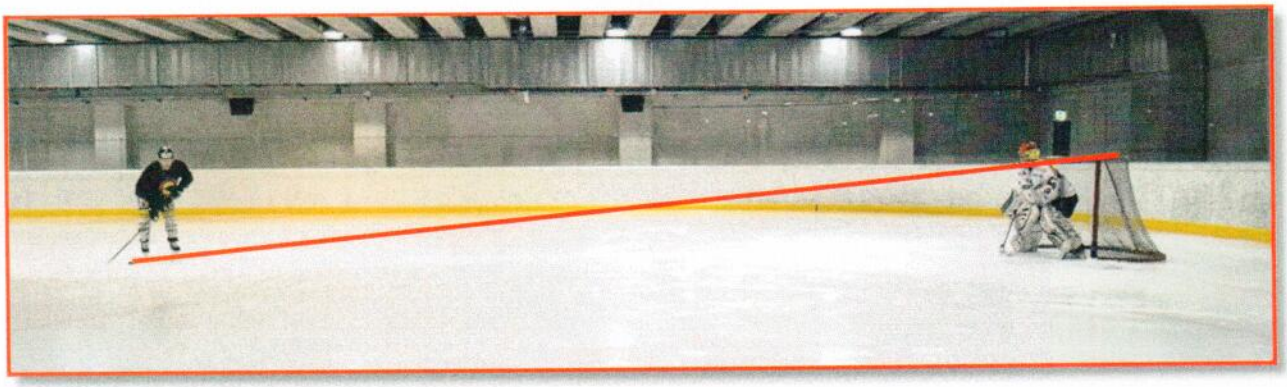
Die roten Pfeile zeigen die Differenz zur optimalen Position, wenn sich der Torhüter zum Spieler ausrichtet. In unserem Beispiel mit einem Weitschuss. Die Lücke wird für den Spieler grösser, je näher seine Position am Tor ist.

10. Winkelspiel

Beim Winkelspiel wird oft auch von Winkel verkürzen gesprochen. Was ist damit gemeint? Steht der Torhüter auf der Torlinie, sieht der Spieler bzw. der Puck seitlich vom Torhüter recht viel „Tornetz". Unser Net-Control stimmt so nicht mehr. Je weiter der Torhüter nun aus dem Tor in Richtung Puck verschiebt, desto grösser wird der Torhüter für den Spieler. Demzufolge sieht der angreifende Spieler mit dem Puck immer weniger Tor. Nun kann der Torhüter nicht beliebig weit aus dem Tor vorrücken, da er sonst sehr einfach umspielt werden kann. Er hat dann keine Chance mehr auf einen Pass oder Abpraller innert nützlicher Frist zu verschieben, also den Körper hinter die Scheibe zu bringen.

Nachfolgend sind drei verschiedene Positionen erläutert:

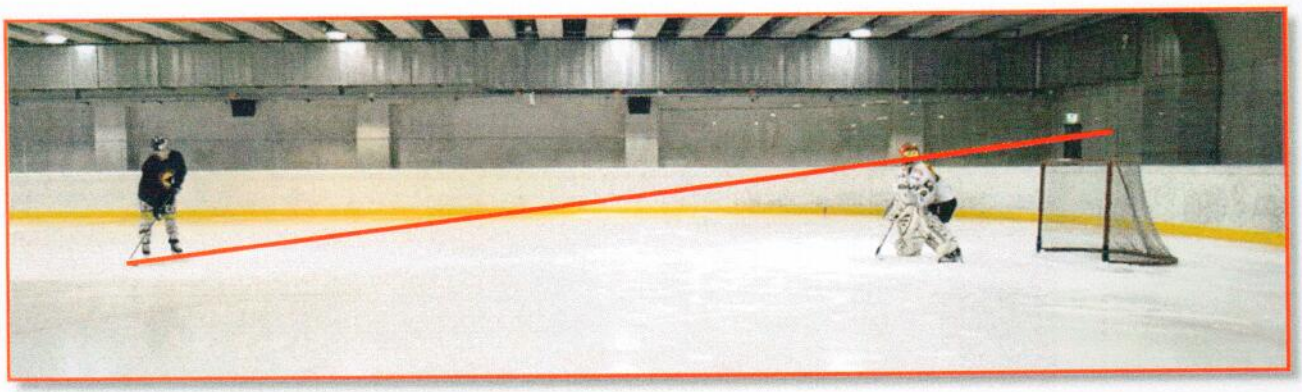
In dieser Situation steht der Torhüter ganz hinten auf der Torlinie / Grundlinie. Man sieht hier relativ viel „Netz". Der Spieler kann sich die Ecke aussuchen. Der Torhüter muss sich schon recht strecken, um einen Schuss des Spielers zu erreichen.

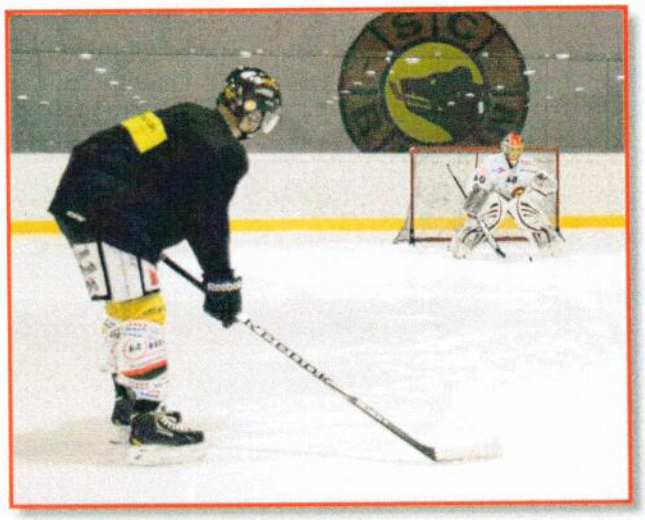


Von der Seite gesehen würde die Grösse des Torhüters in unserem Beispiel ausreichen. Wenn der Torhüter nun bei Schussabgabe auf den Boden geht (Butterfly – Abwehr), ergibt sich oberhalb des Körpers wieder eine Lücke. Deshalb gilt bei Weitschüssen: Möglichst lange stehen bleiben.

10. Winkelspiel

Steht der Torhüter auf dem Torkreis, ist der Winkel in den meisten Fällen Optimal verkürzt. Die Löcher sind relativ klein, bei Verschiebung der Scheibe muss nur wenig korrigiert werden um die Pucklinie zu halten und auf Pässe kann ebenfalls optimal reagiert werden.

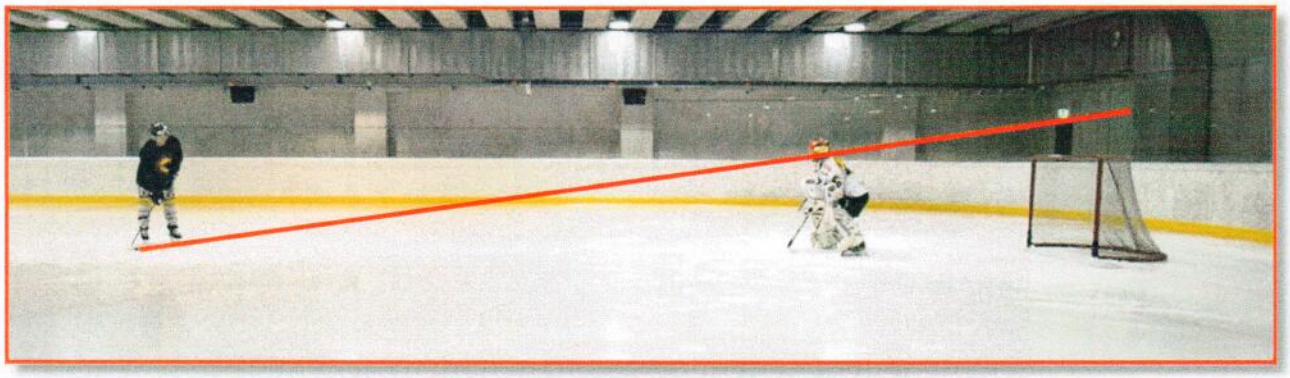




Steht der Torhüter auf dem Torkreis und der Spieler verschiebt sich zur einen Seite, sind nur kleine Verschiebungen nötig. Die Pucklinie ist so einfach zu halten. Bei einem Pass oder Abpraller ist der Weg zum Tor klein.

10. Winkelspiel

Steht der Torhüter weit vor dem Torkreis, ist der Winkel zwar stark verkürzt und die Löcher sind gut verdeckt, doch kann bei einem Pass oder Abpraller kann kaum schnell genug und optimal zum Tor verschoben werden. Diese Position ist **nur** für Break Away's (Penaltysituation) vorgesehen. Der Torhüter kann dann, je nach Tempo des Spielers, rückwärts Fahrt aufnehmen und so entsprechend der folgenden Aktion reagieren.
Zudem Gilt: Je näher der Torhüter am Spieler ist, desto weniger Zeit hat er dann auch zu reagieren.

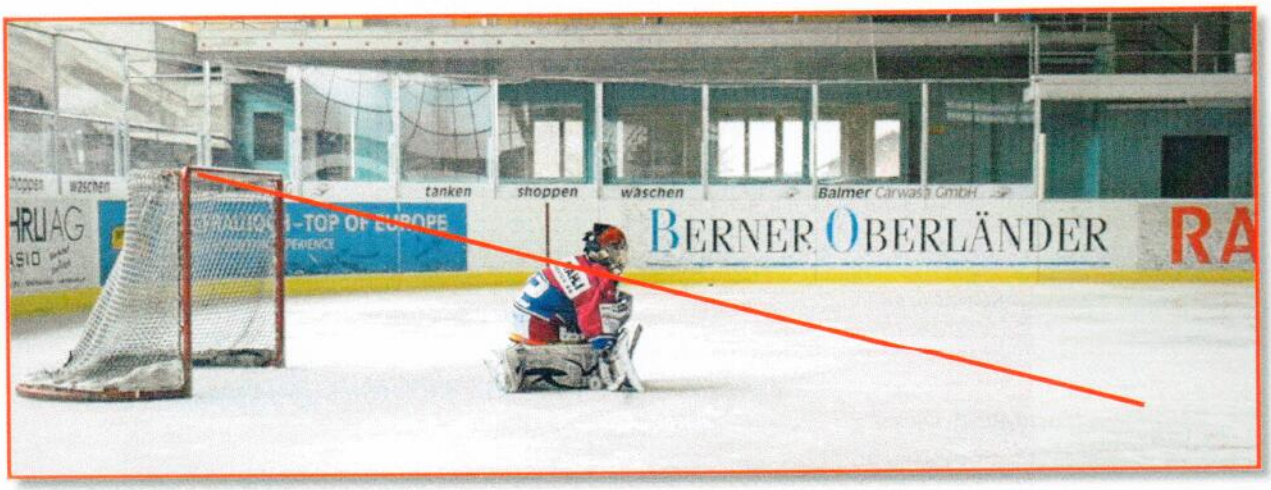


Steht der Torhüter weit vor dem Torkreis und der Spieler verschiebt sich zur einen Seite, entsteht schnell eine grosse Lücke. Der Torhüter muss eine weite Verschiebung machen. Es wird für den Torhüter schwierig, die Pucklinie zu halten.

10. Winkelspiel

Auch wenn wir als Torhüter am Boden auf den Knien sind, muss darauf geachtet werden, dass wir möglichst viel Abwehrfläche zur Scheibe zeigen. Das heisst, Oberkörper wie im Kapitel 3 beschrieben aufrecht halten.

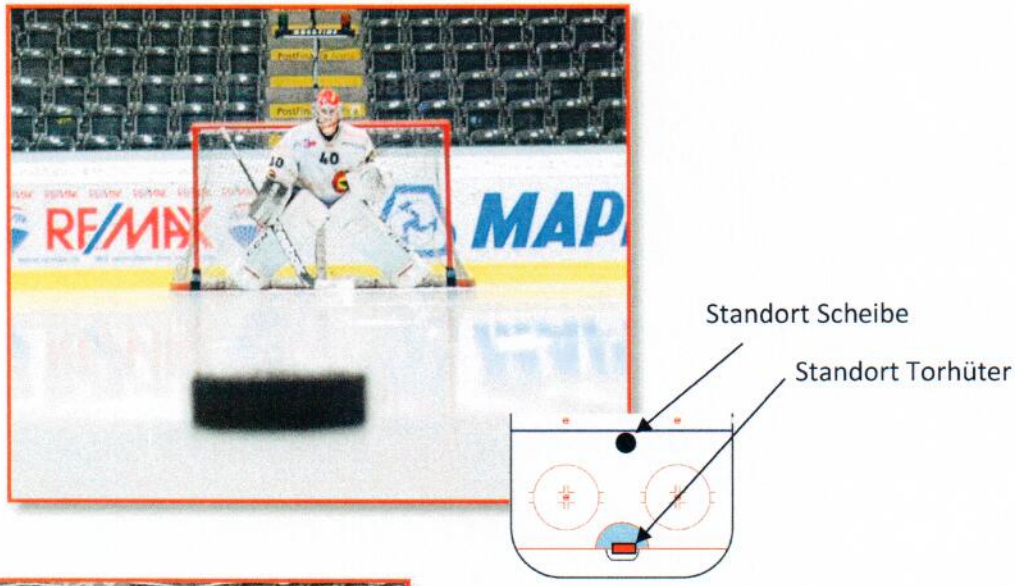
In unserem Beispiel sehen wir, was passiert, wenn der Spieler / die Scheibe von vorne kommt, und wir den Stock ablegen (Paddle down). Zum einen wird der Torhüter sehr klein, zum anderen sind wir in der Beweglichkeit blockiert, um auf einen Move zu reagieren. Es ist praktisch unmöglich, schnell genug zu verschieben. Also, Oberkörper aufrecht, Stockschaufel flach auf den Boden.



Seitenansicht: Hier wird deutlich, was eine tiefe Haltung für Auswirkungen hat.

11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe

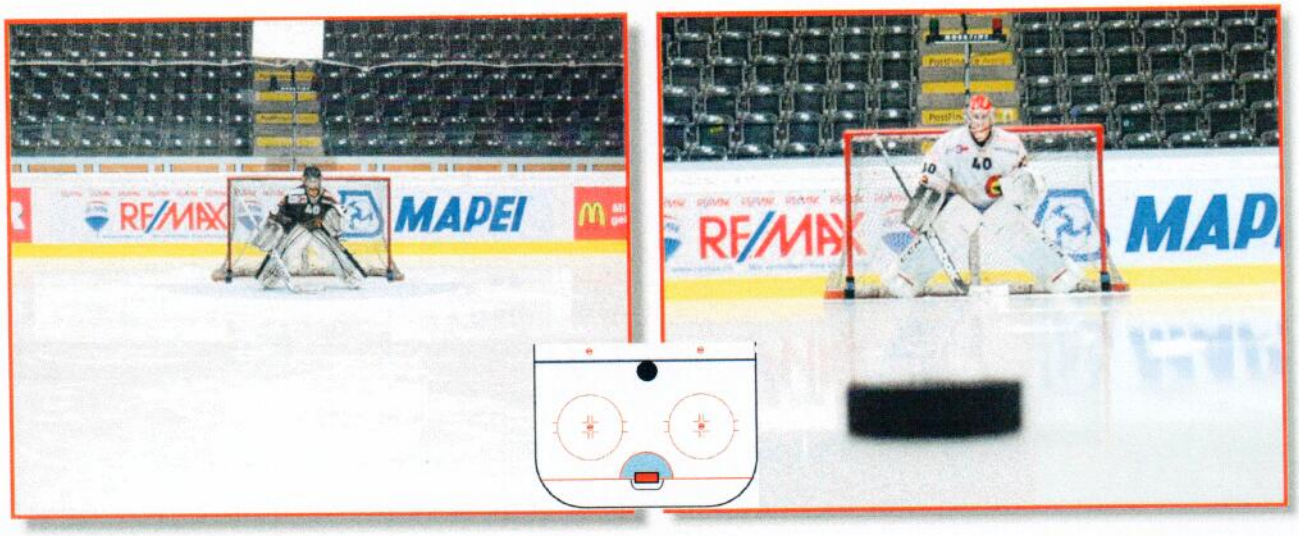
Im folgenden Kapitel wird verdeutlicht, dass die Sicht der Scheibe eine ganz andere ist, als diejenige des Feldspielers. Es ist ebenso wichtig, ob es sich um einen Links- oder Rechtsschützen handelt. Wichtig ist in jeder Situation, für die Pucklinie ist ***immer*** die Scheibe massgebend. Der Spieler sieht immer ein grösseres Loch im oberen Bereich des Tores, als die Scheibe.

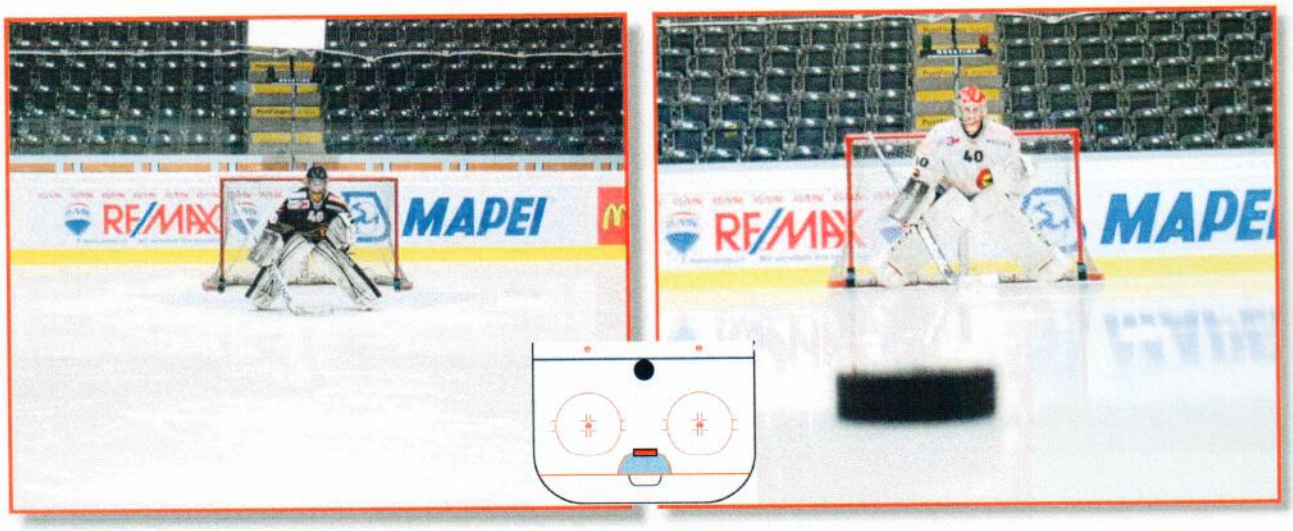


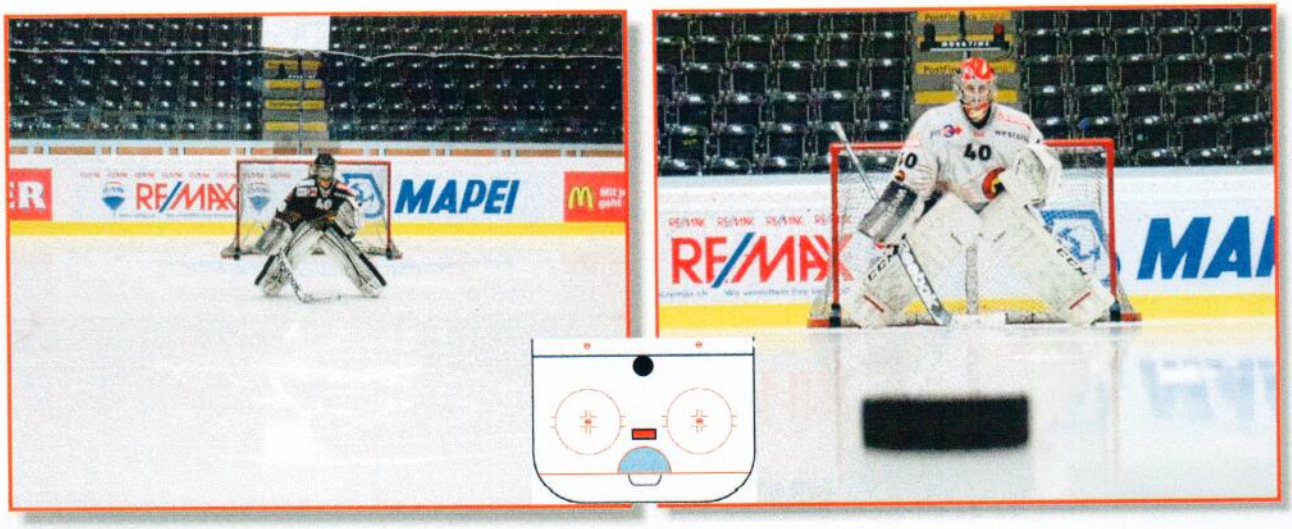
Auch ist ersichtlich, dass es Sinn macht den Winkel genügend zu verkürzen. Optimal ist die Position beim zweiten Bild. Beim dritten Bild deckt der Torhüter zwar bereits in der Grundposition praktisch das ganze Tor ab, muss aber bei einem Querpass oder Abpraller zur Seite einen sehr langen Weg zurück zum Tor machen. In dieser Situation ist praktisch keine kontrollierte Abwehr mehr möglich. Beim Bild 2 ist eine kontrollierte Abwehr über die ganze Torgrösse möglich, bei einem Querpass oder Abpraller zur Seite ist der Weg zum Tor genügend minimiert, so dass der Torhüter mit einer sauberen Verschiebung schnell genug wieder die Pucklinie finden kann.
Nachfolgend werden einige Situationen genauer angeschaut und beschrieben.

11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe

Untenstehend wird aufgezeigt, links was der Spieler sieht, rechts was die Scheibe sieht. Daraus ist schön ersichtlich, dass wenn ein Spieler irgendwo eine Lücke sieht, dort nicht unbedingt eine Lücke sein muss.



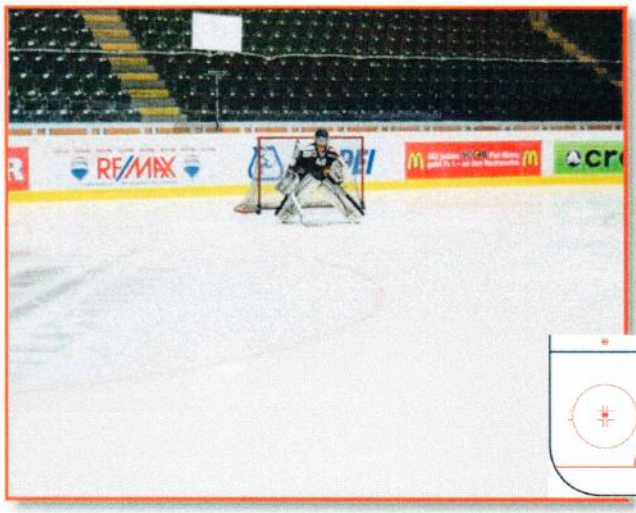


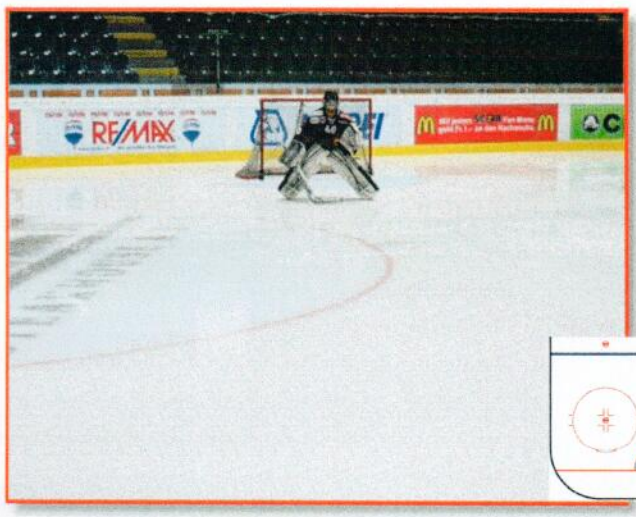


© by Peter Reist - Goalietrainer

11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe

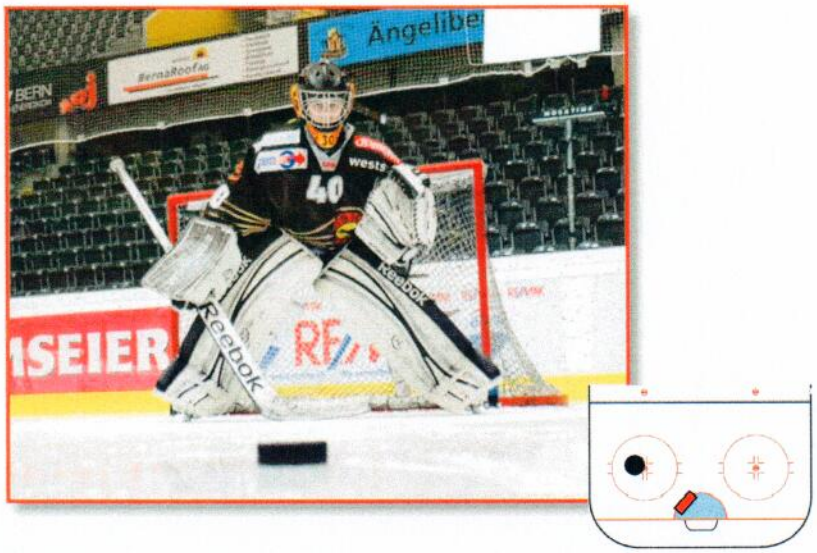
Von einem seitlichen Winkel deckt der Torhüter noch mehr ab.
Untenstehende Bilder zeigen, dass der Winkel, wenn der Torhüter auf dem Kreis steht, genügend „verkürzt" ist.
Links die Sicht des Spielers, rechts die Sicht der Scheibe.





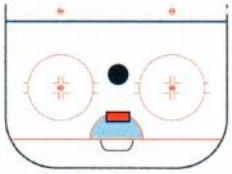
11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe

Auch hier gilt, je näher die Scheibe beim Tor ist, desto mehr deckt der Torhüter vom Tor ab. Nachfolgende Bilder sollen zeigen, wie die Scheibe aus näherer Distanz das Tor sieht



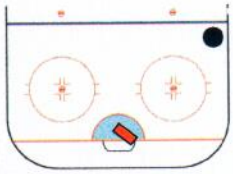
11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe

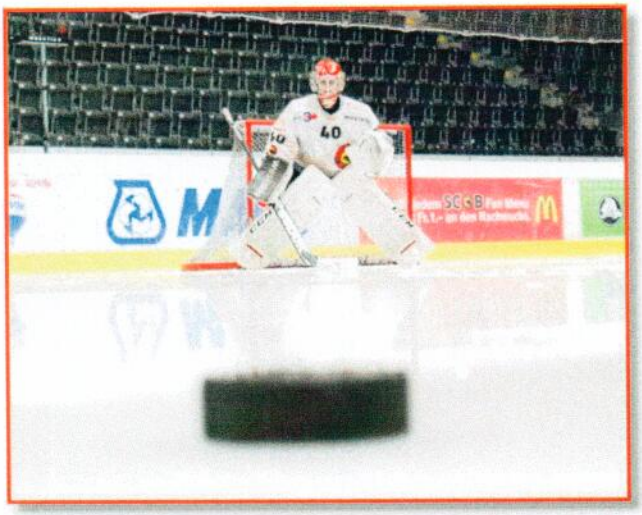
Hier wird nochmals deutlich dargestellt, wie unterschiedlich die Sicht vom Spieler von oben und die Sicht der Scheibe von unten ist.
Macht der Torhüter eine Butterfly-Abwehr, ist es wichtig, dass der Oberkörper den oberen Bereich vom Tor abdeckt. Der Stockhandschuh und die Fanghand sind dann auch auf einer optimalen Höhe vor dem Körper positioniert.

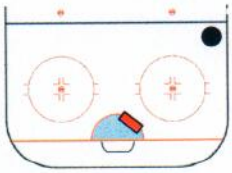


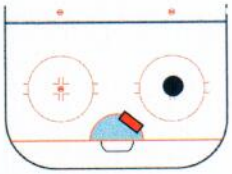
Befindet sich die Scheibe bei der blauen Linie, ist es sinnlos, noch mehr Scheibendruck auszuüben, da wir ja nicht den seitlichen Raum neben dem Tor abdecken wollen.

11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe

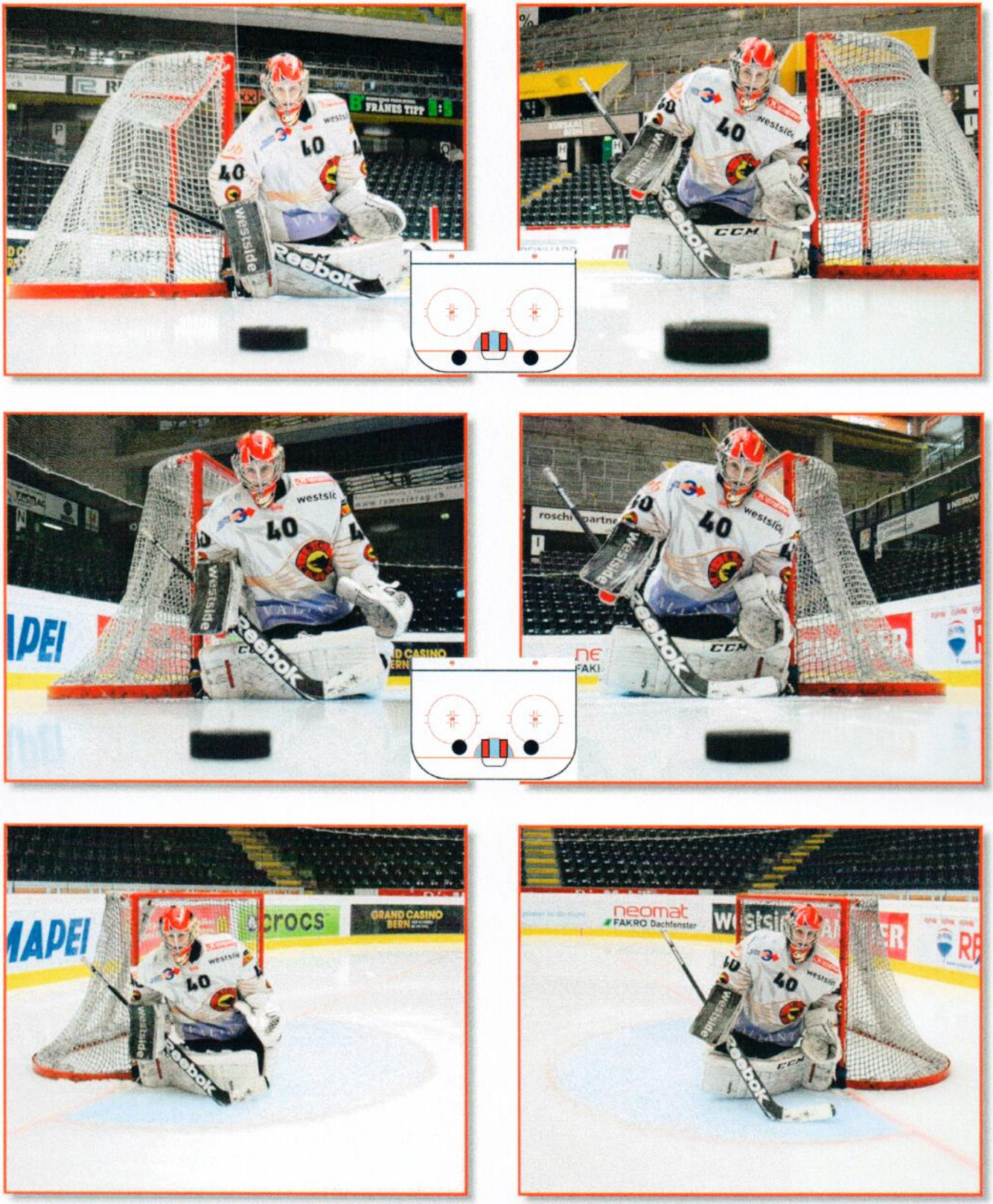






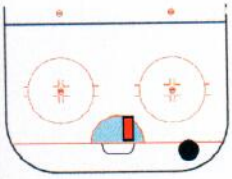


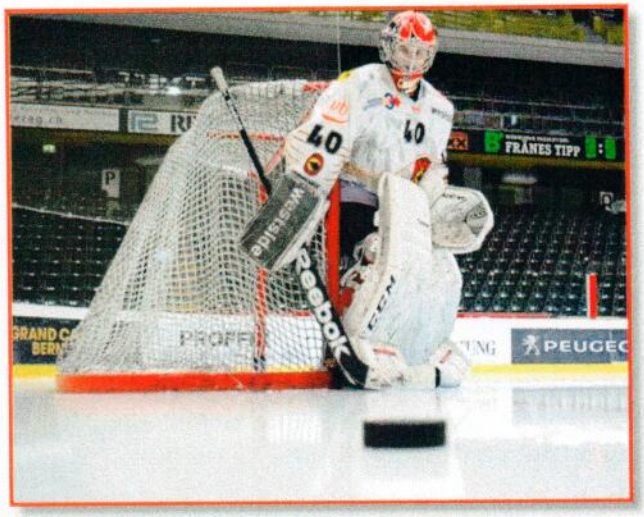
11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe

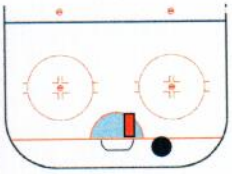


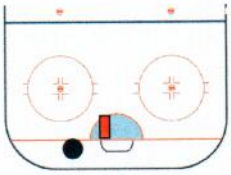
Vorsicht: Beim Reverse-Knee-Down sieht nicht nur der Spieler die Lücke, auch für die Scheibe bleibt ein relativ grosses Loch sichtbar.

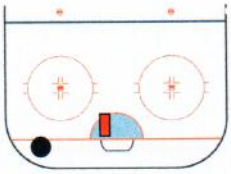
11. Winkelspiel aus der Sicht der Scheibe





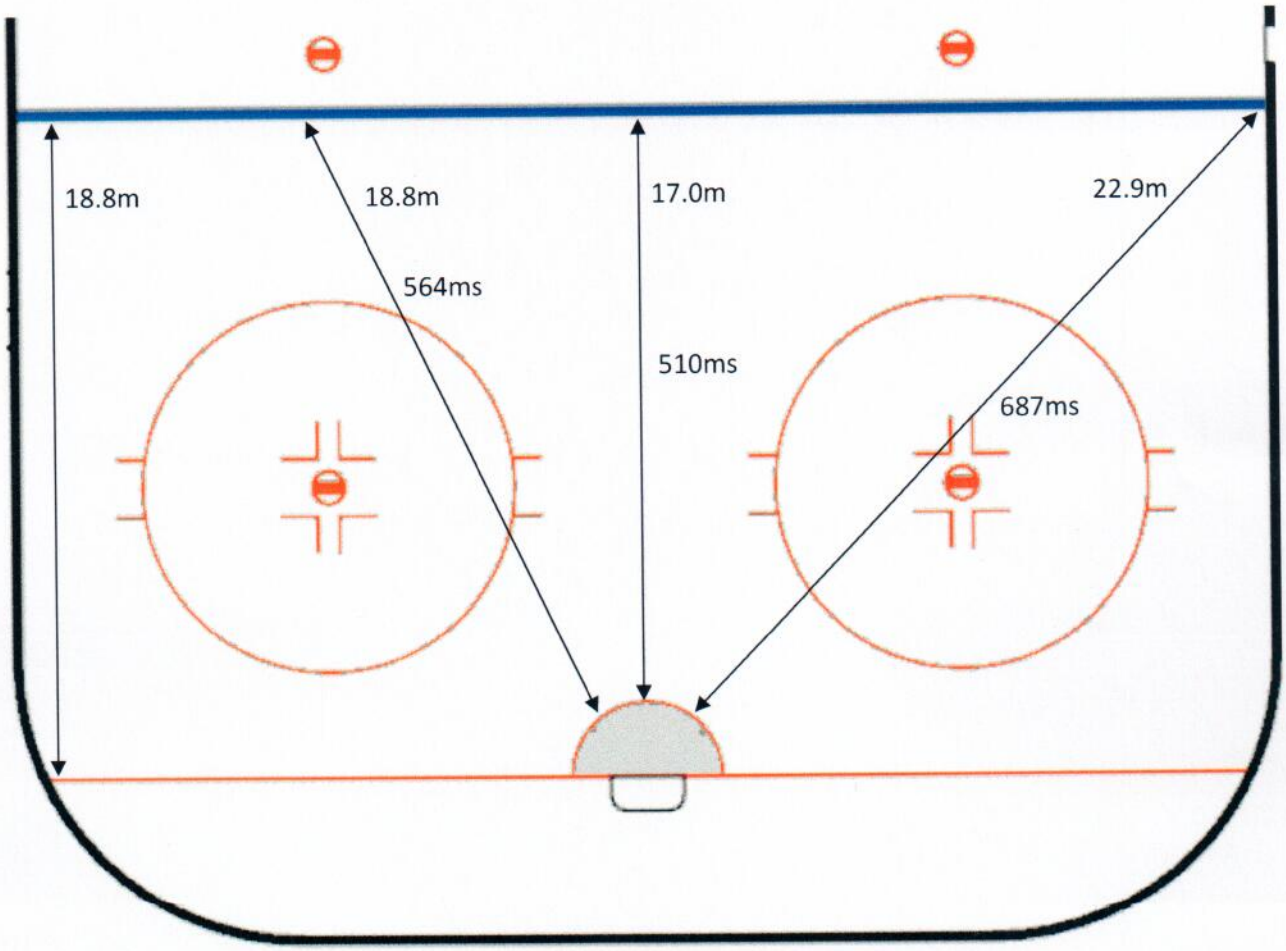






12. Reaktionszeit

Distanzen zum Tor und Zeit der Scheibe, bis die Scheibe den Torkreis erreicht. Dieses Beispiel ist zugegebener massen etwas theoretisch, es soll aber aufzeigen, woher der Begriff „Reaktionszone" kommt. Da die Reaktionszeit Messbar ist, zeigt es auf, dass die Scheibe aus dieser Distanz mit unserer Reaktion, theoretisch, erreichbar sein sollte. Untenstehendes Beispiel gilt für eine Scheibengeschwindigkeit von 120 km/h.

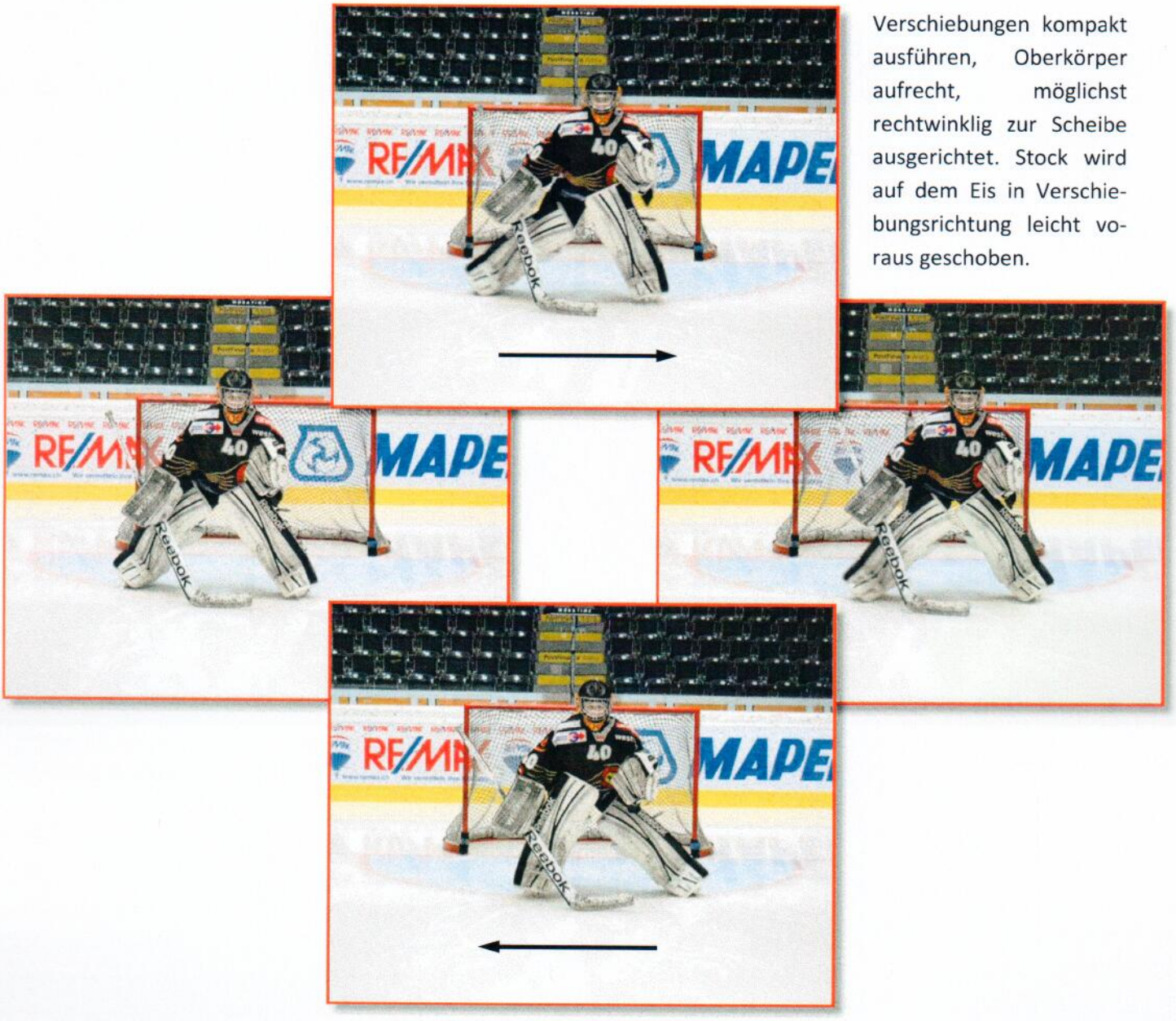


150 km/h	**120 km/h**	**100 km/h**
41.66 m/s	33.33 m/s	27.77 m/s
4.166 m/0.1s	3.333 m/0.1s	2.777 m/0.1s
24 ms/m	30 ms/m	36 ms/m
240 ms/10m	300 ms/10m	360 ms/10m

13. Verschiebungstechnik

Grundsätzlich muss ein Torhüter das Schlittschuhlaufen genauso beherrschen, wie ein Feldspieler auch. Dazu gehört das „bekannte" Schlittschuhlaufen, Übersetzen, Innen- und Aussenkante fahren, Einbeinig, Sprünge usw. Kurz gesagt, er muss das ganze schlittschuhläuferische ABC beherrschen. Erst dann beginnt das spezifische Torhüter-Schlittschuhlaufen mit seinen speziellen Verschiebetechniken. Es gibt 3 verschiedene Grund-Verschiebungsarten:

Shuffle oder ***Parallelschritt:***



Verschiebungen kompakt ausführen, Oberkörper aufrecht, möglichst rechtwinklig zur Scheibe ausgerichtet. Stock wird auf dem Eis in Verschiebungsrichtung leicht voraus geschoben.

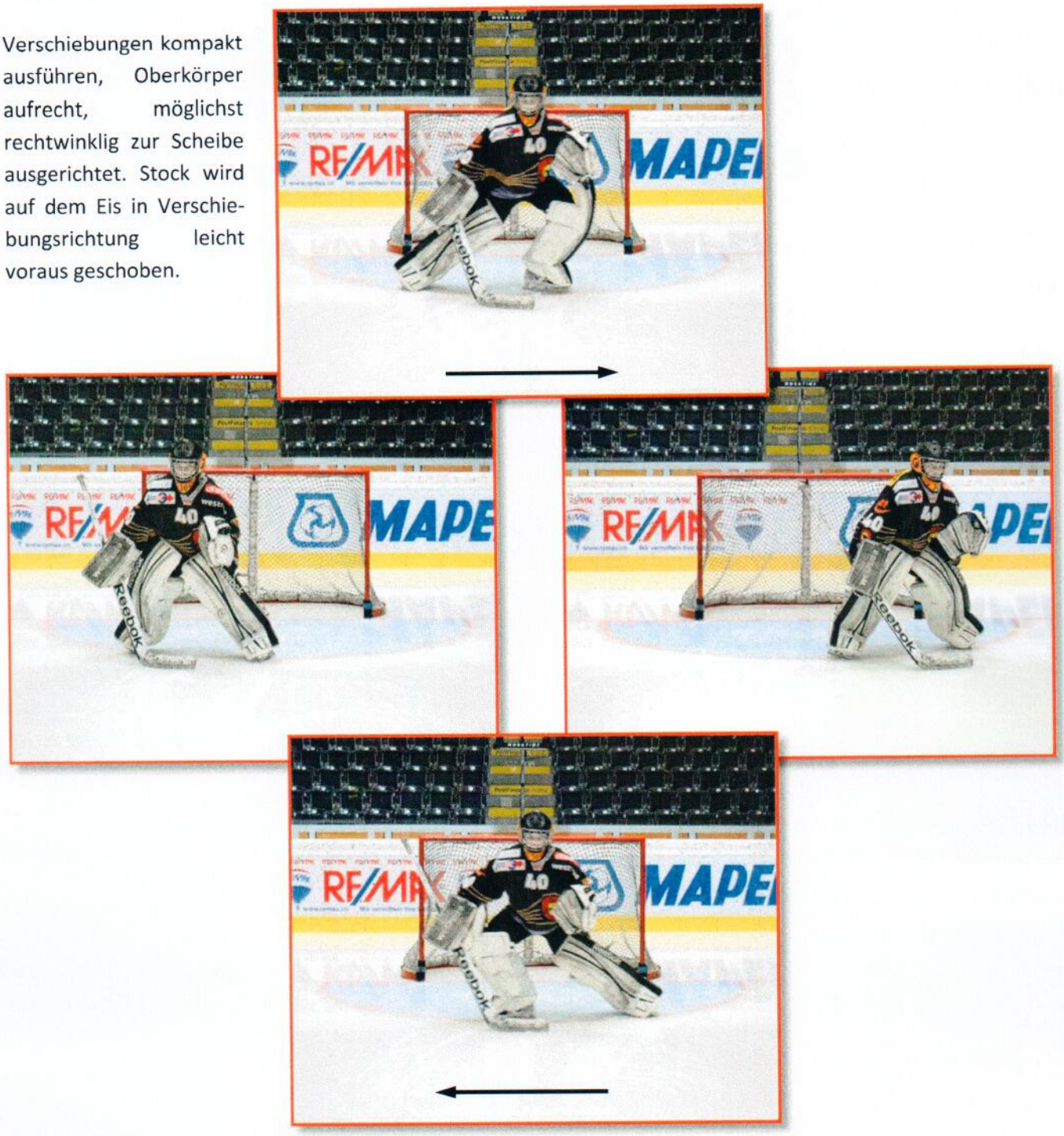
Alle beschriebenen Verschiebungsarten beginnen aus der Grundposition. Beim Shuffle schiebt das erste Bein vom Standbein weg, wird zum Standbein und zieht das zweite Bein nach.

© by Peter Reist - Goalietrainer

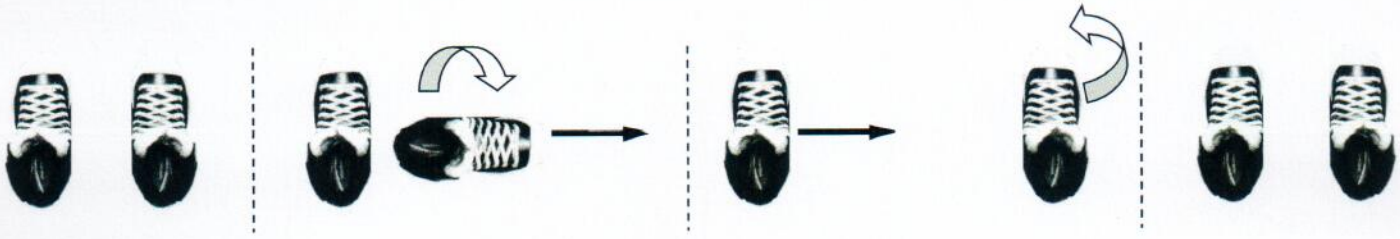
13. Verschiebungstechnik

T-Push, T-Glide oder *T-Schritt:*

Verschiebungen kompakt ausführen, Oberkörper aufrecht, möglichst rechtwinklig zur Scheibe ausgerichtet. Stock wird auf dem Eis in Verschiebungsrichtung leicht voraus geschoben.



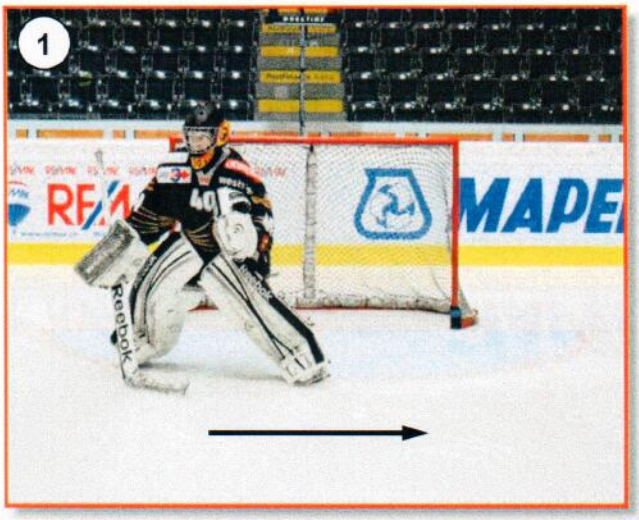
Anders als beim Shuffle wird das zu verschiebende Bein ausgedreht. Es ist dann ein Gleiten und nicht ein Schieben wie beim T-Push. Als Torhüter kann so weiter und mit weniger Kraftaufwand verschoben werden.

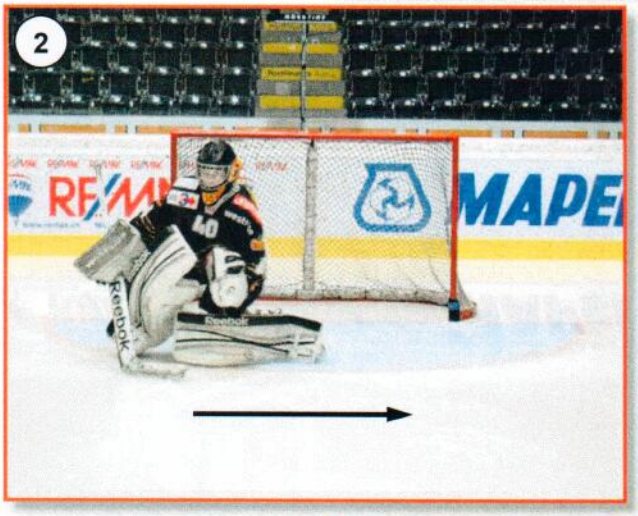


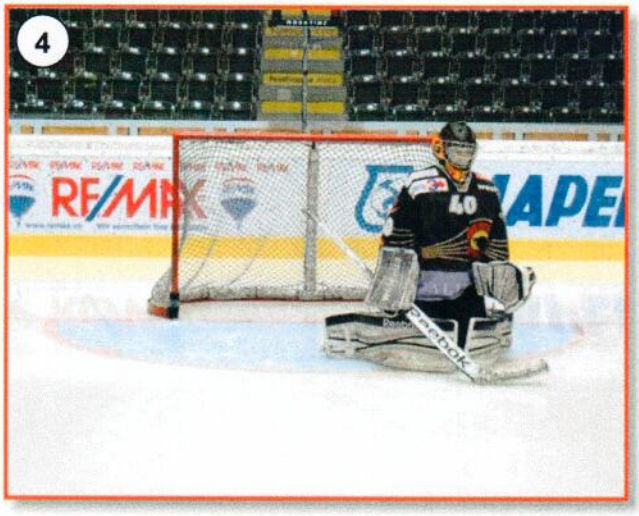
13. Verschiebungstechnik

Slide nach links:

Verschiebungen kompakt ausführen, Oberkörper aufrecht, möglichst rechtwinklig zur Scheibe ausgerichtet. Stock wird auf dem Eis in Verschiebungsrichtung leicht voraus geschoben.







Beim Auslösen eines Slide, dreht erst der Kopf, der Blick folgt der Scheibe, die Schulter dreht ab und gibt die Richtung vor. Beim Slide ist es wichtig, wie übrigens bei allen Verschiebungsarten, dass sie möglichst schnell und kompakt ausgeführt werden. Die entstehenden „Löcher" sollen möglichst klein bleiben und sofort wieder geschlossen werden können. Das zweite Bein sofort nachziehen. Beide Beine auf das Eis legen, Druck auf den Stock bringen. Abgestossen wird mit den Kufenspitzen. Die Spitze drückt sich im Eis fest, so dass kräftig „gestossen" werden kann. Würde man mit der ganzen Kufe flach auf dem Eis stossen, würde man dauernd wegrutschen.

© by Peter Reist - Goalietrainer

13. Verschiebungstechnik

Slide nach rechts:

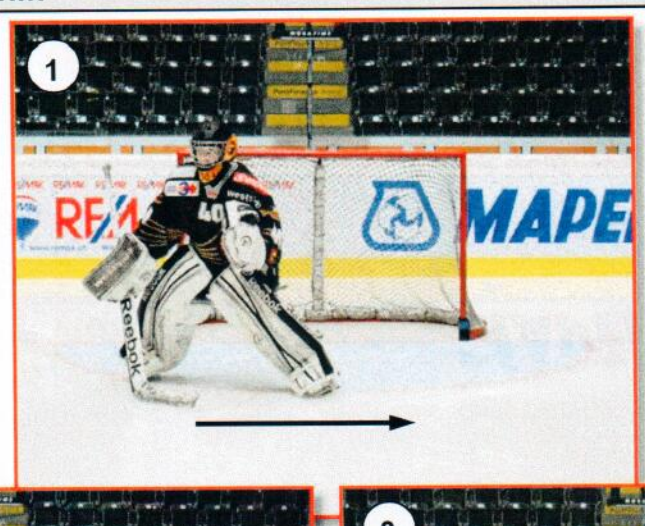
Verschiebungen kompakt ausführen, Oberkörper aufrecht, möglichst rechtwinklig zur Scheibe ausgerichtet. Stock wird auf dem Eis in Verschiebungsrichtung leicht voraus geschoben.

© by Peter Reist - Goalietrainer

13. Verschiebungstechnik

Power Slide:

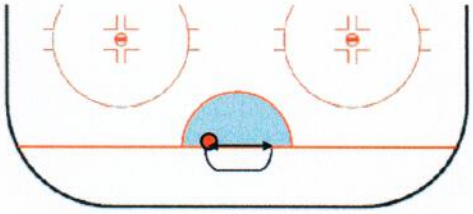
Grundsätzlich treffen alle Punkte vom Sliden auch hier. Da das Spiel immer schneller wird, ist die Beweglichkeit und Schnelligkeit beim Torhüter immer wichtiger.



Bei einer Richtungsänderung der Scheibe, muss das vorausgehende Bein schnell aufgestellt werden, damit mit einem „Gegenstossen" die Puckline schnell wieder stimmt.

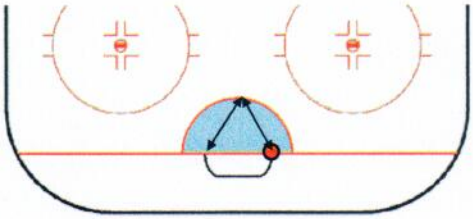
13. Verschiebungstechnik

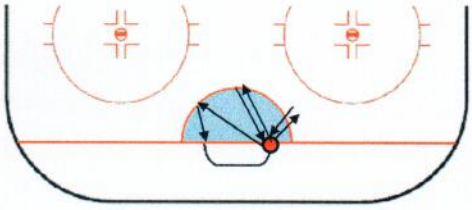
Nachfolgend sind Übungen, die ein Torhüter immer wieder ausführen kann. Es ist wichtig, jede Gelegenheit dazu zu nutzen. In einem Training mit der Mannschaft gibt es immer wieder „Stillstandzeiten", die ein Torhüter zum Üben nutzen kann.



Shuffle:
Torhüter in Grundstellung.
Pfosten => Pfosten Verschieben.
Verschiebungen rhythmisch ausführen.

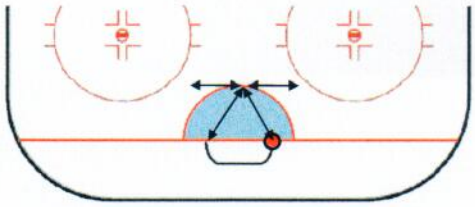
T-Push:
Torhüter in Grundstellung.
Pfosten => Torkreismitte => Pfosten Verschieben.
Verschiebungen rhythmisch ausführen.

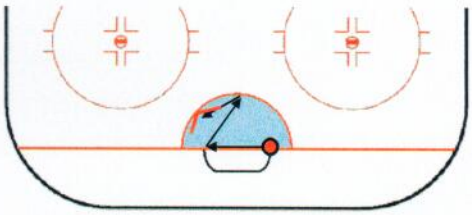




T-Push mit weiten Verschiebungen:
Torhüter in Grundstellung. Pfosten => Torkreis nah => Pfosten => Torkreismitte => Pfosten => Torkreis weit => Pfosten Nah Verschieben.
Verschiebungen rhythmisch ausführen.

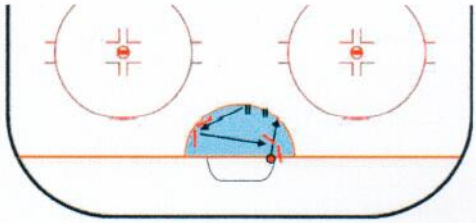
T-Push mit Shuffle:
Torhüter in Grundstellung.
Pfosten => Torkreismitte, Stopp => Shuffle links, Mitte, rechts, Mitte => Pfosten Verschieben.
Verschiebungen rhythmisch ausführen.





Shuffle mit T-Push und Slide (Butterfly Block):
Torhüter in Grundstellung.
Pfosten => Pfosten => Torkreismitte, Stopp => Slide und Block seitlich.

T-Push mit Shuffle und Powerslide:
Torhüter in Grundstellung.
Pfosten => nach vorne Verschieben.
Shuffle in Mitte => Slide, Powerslides (Sofort Slide auf andere Seite)



13. Verschiebungstechnik

Sliden aus Grundposition Butterfly mit Rotation aus dem Rumpf. Situation Abpraller oder Pass auf weiten Pfosten etc.
Der Ablauf ist wichtig für eine schnelle, sichere, kompakte zweite Abwehr. Diese muss oft trainiert werden, damit dies automatisiert werden kann.

1) Grundposition Butterfly, abgewehrte Scheibe etc.

2) Kopf dreht sich ab, Augen auf Scheibe gerichtet. Schulter dreht sich in Schieberichtung.

3) Gleichzeitig wird das Stossbein angehoben.

4) Kräftig abstossen

5) Sliden

6) Neue Pucklinie einnehmen, mit kompakter Position die Lücken schliessen

13. Verschiebungstechnik

Sliden aus Grundposition Butterfly mit Rotation aus dem Rumpf. Situation Abpraller oder Pass auf weiten Pfosten etc.

Der Ablauf ist wichtig für eine schnelle, sichere, kompakte zweite Abwehr. Diese muss oft trainiert werden, damit dies automatisiert werden kann.

1) Grundposition Butterfly, abgewehrte Scheibe etc.

2) Kopf dreht sich ab, Augen auf Scheibe gerichtet. Schulter dreht sich in Schieberichtung.

3) Gleichzeitig wird das Stossbein angehoben.

4) Kräftig abstossen

5) Sliden

6) Neue Pucklinie einnehmen, mit kompakter Position die Lücken schliessen

© by Peter Reist - Goalietrainer

13. Verschiebungstechnik

13. Verschiebungstechnik

13. Verschiebungstechnik

13. Verschiebungstechnik

13. Verschiebungstechnik

13. Verschiebungstechnik

Verschiebung Pfosten => Pfosten, wenn die Scheibe hinter dem Tor durch einen Spieler geführt wird.

1. Grundposition Pfosten:

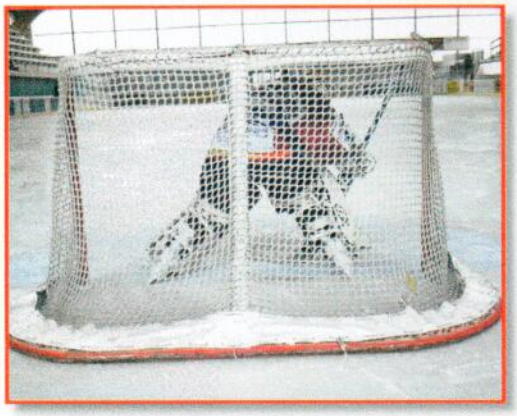
Grundposition am Pfosten eingenommen, Blick zur Scheibe, Aufmerksamkeit, Bereitschaft.

2. Vom Pfosten lösen:

Blick immer zur Scheibe. Aufpassen, wie sich der Spieler weiter bewegt.

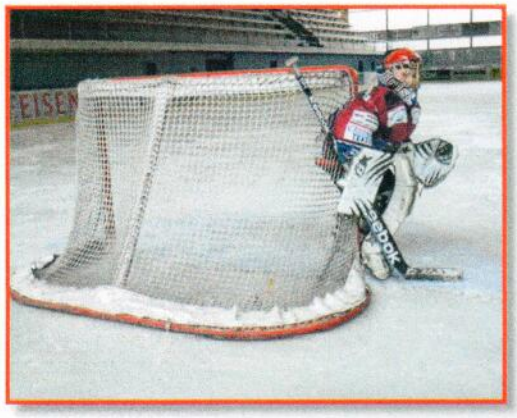
3. Blick drehen:

Wenn der Spieler mit der Scheibe über die Mitte hinaus ist, dreht sich der Kopf. Blick immer zur Scheibe. Aufpassen, wie sich der Spieler weiter bewegt.



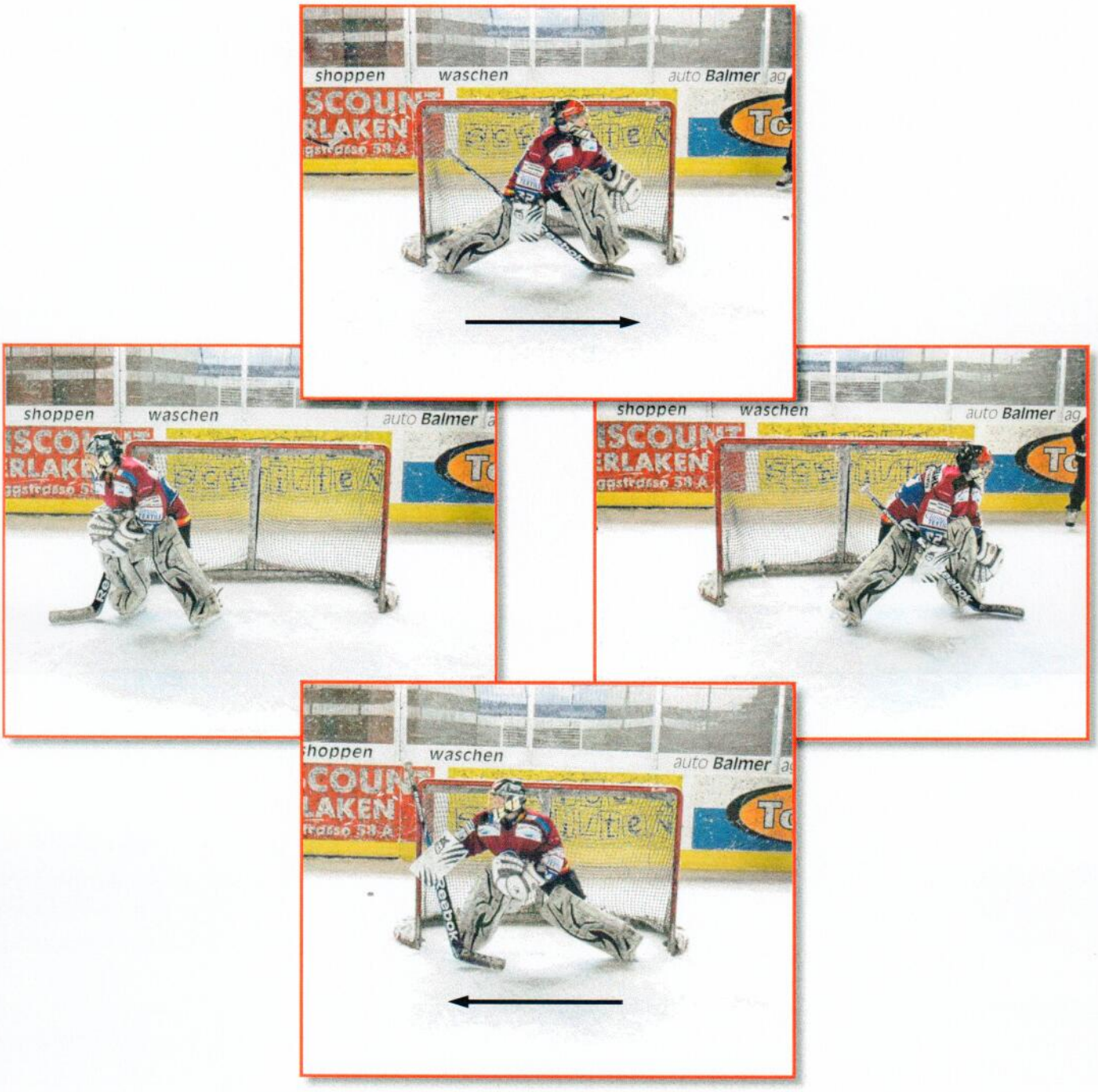
4. Grundposition Pfosten:

Wenn der Spieler mit der Scheibe auf der anderen Seite vom Tor erscheint, Grundposition am Pfosten eingenommen, Blick zur Scheibe, Aufmerksamkeit, Bereitschaft.



13. Verschiebungstechnik

Verschiebung Pfosten => Pfosten, wenn die Scheibe hinter dem Tor durch gespielt wird.
Die Ausgangslage ist auch hier wieder die Grundposition am Pfosten. Blick ist zur Scheibe gerichtet, Bereitschaft. Wird der Pass gespielt, muss sich der Torhüter so schnell wie möglich, aber nicht zu früh, vom einen Pfosten zum anderen verschieben. Die Verschiebung wird mit einer Shuffle Bewegung ausgeführt, so dass mit dem ersten Bein (Schlittschuh) der andere Pfosten sofort richtig getroffen wird. Die Lücke muss möglichst schnell wieder geschlossen werden. Die Bereitschaft ist sofort wieder aufzubauen um bereit für die nächste Aktion zu sein.



Grundposition am Pfosten => ***mit der Scheibe*** (sobald sie die Höhe vom 1. Torpfosten überquert hat) verschieben => Position am 2. Pfosten finden, Bereitschaft für nächste Aktion (Körperspannung aufgebaut)

14. Schusstechnik

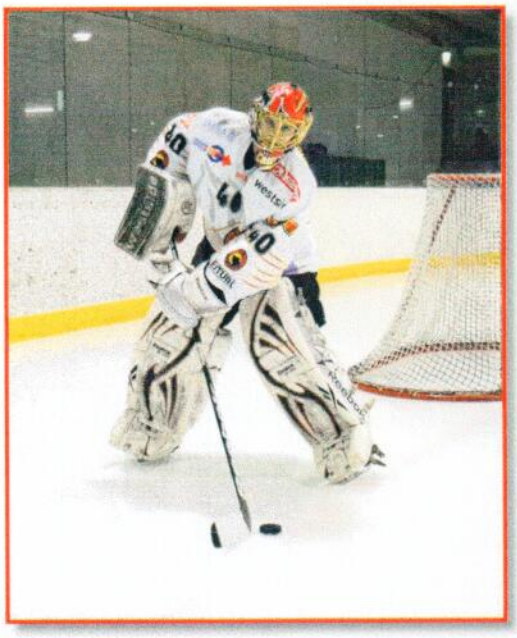
Es gibt grundsätzlich 3 verschieden Arten, wie ein Torhüter die Scheibe mit dem Stock spielen kann. Zuerst zu den beiden weniger angewendeten Arten:

1. Druck mit der Faust:

Der Druck wird mit geschlossener Fanghand auf den Stock erzeugt. Negativ bei dieser Technik ist das leichte Abrutschen vom Stock sowie die mangelhafte Passgenauigkeit.

2. Druck mit offener Fanghand:

Der Druck wird mit offener Fanghand auf den Stock erzeugt. Der notwendige Druck kann nur bedingt ausgeübt werden. Die Technik ermöglicht eine gute Passgenauigkeit, bietet aber nur eingeschränkte Möglichkeiten.

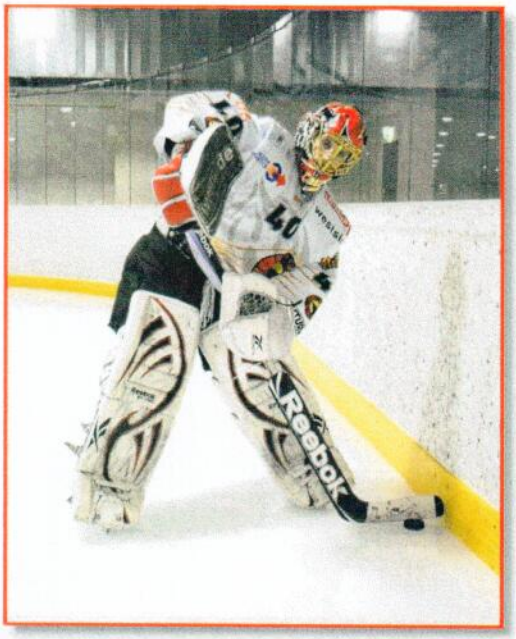


3. Druck mit Fanghand:

Dies ist die meist angewendete Technik. Der Torhüter kann mit ihr sowohl Vorhand wie auch Backhand spielen. Die Fanghand umschliesst den Stock. Mit dieser Technik kann viel Druck auf den Stock gebracht werden und die Passgenauigkeit ist relativ hoch. Diese Variante benötigt sehr viel Übung, was viele junge Torhüter davon abhält, dies genügend zu üben. *Jede Gelegenheit nutzen, die Scheibe mit der richtigen Technik zu spielen.*

15. Taktik, Scheibe hinter dem Tor

Wenn die Scheibe durch den Gegenspieler der Bande entlang in unsere Zone gespielt wird, sollte der Torhüter für seine eigenen Verteidiger die Scheibe kontrolliert stoppen und sie spielbereit platzieren können.



1. Tief, Vorhand Seite

Wird die Scheibe tief auf dem Eis der Bande entlang gespielt, wird mit Druck auf den Stock die Scheibe an der Bande gestoppt.

2. Tief, Backhand Seite

Wird die Scheibe tief auf dem Eis der Bande entlang gespielt, wird mit Druck auf den Stock und dem Schlittschuh eine kleine „Box" gemacht. Aufpassen dass die Scheibe nicht vors Tor gelenkt wird.

Kommt die Scheibe hoch der Bande entlang, so wird der ganze Körper an die Bande gedrückt. Wichtig ist bei allen Varianten:

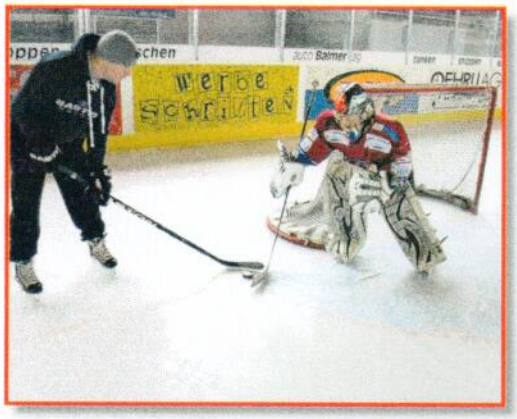
- Scheibe kontrolliert stoppen, schnell und gut platzieren, damit sie weitergespielt werden kann.
- Schnell von der Scheibe entfernen, damit die eigenen Spieler wieder auslösen können.
- Wenn die eigenen Spieler unter Druck sind, die Scheibe selber spielen.
- Wenn der Torhüter zu spät ist oder die Scheibe verfehlt, ***sofort*** wieder ins Tor.

16. Taktik, Scheibe kommt hinter dem Tor nach vorne

2. Grundposition stehend Stockhandseite

Wenn der Gegenspieler von „hinter der Grundlinie" einen Pass in den Slot spielt, versucht der Torhüter diesen Pass möglichst zu unterbinden. Dies nur soweit, als dass er mit dem Stock in der richtigen Grundposition den Puck zu „stechen" vermag. Bei einer solchen Situation sollte der Stock nie bis zum Stockende „ausgefahren" werden. Wird die Scheibe verfehlt oder sie zu weit weg vom Tor gespielt wird und der Torhüter den Stock nur noch am Stockende in der Hand hat, kann er keine kontrollierte Aktion mehr ausführen.

Links wird der Stock zu weit ausgefahren. Es ist nicht möglich Druck auf den Stock zu geben. Rechts Ist die Aktion kontrolliert, Der Druckaufbau auf den Stock ist möglich.



Links wird die Scheibe verfehlt, alles was kommt ist nur noch Zufall. Es ist keine kompakte Position gegeben. Rechts Ist die Aktion kontrolliert. Der Druck auf die Scheibe ist vorhanden, die Verschiebung ist kompakt.

Links, wenn jetzt ein Schuss kommt, ist keine kontrollierte Abwehr mehr möglich.
Rechts liegt eine kompakte Grundposition vor, aus der der Torhüter wieder der neuen Spielsituation entsprechend reagieren kann.

© by Peter Reist - Goalietrainer

13. Taktik, Scheibe kommt hinter dem Tor nach vorne

2. Grundposition stehend Fanghandseite

Wenn der Gegenspieler von hinter der Grundlinie einen Pass in den Slot spielt, versucht der Torhüter diesen Pass möglichst zu unterbinden. Dies nur soweit, als dass er mit dem Stock in der richtigen Grundposition zu „stechen" vermag. Bei einer solchen Situation sollte der Stock nie bis zum Stockende „ausgefahren" werden. Wird die Scheibe verfehlt oder sie zu weit weg vom Tor gespielt wird und der Torhüter den Stock nur noch am Stockende in der Hand hat, kann er keine kontrollierte Aktion mehr ausführen.

Links wird der Stock zu weit ausgefahren. Es ist nicht möglich Druck auf Stock zu geben. Rechts Ist die Aktion kontrolliert. Der Druckaufbauauf den Stock möglich.

Links wird die Scheibe verfehlt, alles was kommt ist nur noch Zufall. Es ist keine kompakte Position gegeben. Rechts ist die Aktion kontrolliert. Der Druck auf die Scheibe ist vorhanden, die Verschiebung ist kompakt.

Links, wenn jetzt ein Schuss kommt, ist keine kontrollierte Abwehr mehr möglich.
Rechts liegt eine kompakte Grundposition vor, aus der der Torhüter wieder der neuen Spielsituation entsprechend reagieren kann.

13. Taktik, Scheibe kommt hinter dem Tor nach vorne

Kommt der Spieler **mit** der Scheibe vors Tor (Wrap Arround), geht der Torhüter in die Position „Knee down". Aus dieser Position kann auf jede folgende Aktion optimal reagiert werden. Ist die nächste Aktion ein „Buebetrickli", ist der Pfosten abgedeckt. Fährt der Spieler mit der Scheibe vor dem Tor durch, kann sich der Torhüter vom Pfosten lösen und Scheibendruck erzeugen. Dabei ist es sehr wichtig, dass die Position vom Torhüter immer möglichst kompakt gehalten wird.

Hohe Aufmerksamkeit, Blick auf Scheibe gerichtet. Position kompakt halten, keine Löcher.

Geduldig bleiben, Timing wichtig, nicht zu früh, nicht zu spät. Entstehende Lücke schnell schliessen, zweites Bein sofort nachziehen.

Scheibendruck, Druck auf Spieler ausüben. Aufmerksamkeit auf folgende Aktionen.