

TECHNIKLEITFADEN EINRADHOCKEY

INFORMATIONEN ZUM DOKUMENT



Dieses Skript soll euch beim **Erlernen der Schlägertechnik** im Einradhockey unterstützen. Es begleitet euch zunächst beim Einstieg in die Sportart und stellt anschließend eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken vor. Dabei ist wichtig zu betonen: Es gibt **keine feste Reihenfolge** vor, in der die Techniken geübt werden sollen. Vielmehr soll das Skript einen Überblick darüber vermitteln, welche Techniken es im Einradhockey gibt und dient euch als **Nachschlagewerk**, wenn ihr gezielt eine Technik im Training üben oder vertiefen möchtet. Die einzelnen Techniken sind innerhalb der Kapitel grob nach Schwierigkeitsgrad geordnet, beginnend mit grundlegenden Übungen für Einsteiger/innen bis hin zu komplexen Techniken, an denen selbst Nationalspieler/innen noch üben.

Der Technikleitfaden soll euch helfen, ein besseres Verständnis für saubere Technik zu entwickeln. Es werden jedoch **Idealvorstellungen** dargestellt. Individuelle Unterschiede in Spielweise, Körperbau oder Fähigkeiten werden dabei nicht berücksichtigt. Abweichungen sind also selbstverständlich möglich und manchmal auch sinnvoll.

Die Grundlage dieses Skripts bildet die universitäre Arbeit *Technikleitbilder im Einradhockey* des erfahrenen Solinger Einradhockeyspielers Felix Kugel.¹ Die Inhalte wurden von Sebastian Kröpfl und Malte Voelkel überarbeitet, gekürzt und auf die Inhalte zur Schlägertechnik fokussiert. Es besteht nun aus sieben Unterkapiteln:

- Der richtige Schläger
- Ballführung
- Die richtige Schusstechnik
- Die richtige Passtechnik
- Ballannahme
- Dem Gegner den Ball abnehmen
- Torwarttechnik

Bei Fragen oder Anmerkungen zum Dokument könnt ihr euch jederzeit gerne an hockey@einradverband-bayern.de wenden.

¹ Kugel, F. (2019). Erstellung von Technikleitbildern im Einradhockey. Bachelorarbeit. Wir danken Felix Kugel sehr für die Nutzungs- und Bearbeitungserlaubnis von Teilen seiner Arbeit!

AUFBAU DES SKRIPTES

1. Der richtige Schläger

- 1.1 Grundlagenwissen zum Schläger
- 1.2 Erweitertes Wissen zum Schläger
- 1.3 Fachwissen zum Schläger
- 1.4 Die richtige Schlägerseite
- 1.5 Die richtige Schlägerhaltung
- 1.6 Für ein erstes Schlägergefühl

2. Ballführung

- 2.1 Ballführung vor sich
- 2.2 Ballführung seitlich auf der Vorhandseite
- 2.3 Ballführung seitlich auf der Rückhandseite

3. Die richtige Schusstechnik

- 3.1 Schlagschuss Vorhand
- 3.2 Schlenzer Vorhand
- 3.3 Handgelenkschuss
- 3.4 Lupfer
- 3.5 Schlagschuss Rückhand
- 3.6 Schlenzer Rückhand
- 3.7 Handgelenkschuss Rückhand

4. Die richtige Passtechnik

- 4.1 Gezogener Pass
- 4.2 Geschlagener Pass

5. Ballannahme

- 5.1 Ballannahme von flachen, festen Bällen
- 5.2 Ballannahme von flachen, lockeren Bällen
- 5.3 Ballannahme in der Fortbewegung
- 5.4 Ballannahme mit dem Rad
- 5.5 Ballannahme von hohen oder springenden Bällen
- 5.6 Ballannahme mit der Hand

6. Dem Gegner den Ball abnehmen

- 6.1 Abfangen von Pässen

6.2 Blocken der Schussbahn

6.3 Körperblock

6.4 „Ausstechen“

6.5 Anheben des gegnerischen Schlägers

6.6 „Fegen“

7. Torwarttechnik

1. DER RICHTIGE SCHLÄGER

1.1 Grundlagenwissen zum Schläger

Einradhockey wird mit normalen Eishockeyschlägern gespielt, die man in Eishockey-Fachgeschäften vor Ort oder online kaufen kann. Grundsätzlich hält man den Schläger beim Einradhockey mit beiden Händen. Dabei unterscheidet man zwischen Links- und Rechtsausleger/innen. Linksausleger/innen halten den Schläger links vom Körper, also mit der rechten Hand oben, Rechtsausleger/innen entsprechend rechts vom Körper mit der linken Hand oben. Ein Schläger hat jeweils eine Vorhand- und eine Rückhandseite. Die Vorhandseite ist die Innenseite der Biegung, also die Seite, mit der man den Ball meistens führt und schlägt. Die Rückhandseite ist die Außenseite der Biegung, also die Rückseite der Schlägerkelle.



1.2 Erweitertes Wissen zum Schläger

Es gibt Schläger in der Regel in vier verschiedenen Größen: Youth-Schläger für jüngere Kinder, Junior-Schläger für etwas ältere Kinder, Intermediate-Schläger für Jugendliche und Senior-Schläger für Erwachsene. Ideal ist eine Länge, bei der der Schläger im Stehen auf dem Boden, ohne Einrad, bis etwa zur Nasenhöhe reicht. Zur Orientierung hilft folgende Tabelle mit überlappenden Größen:

Schlägerlänge	Alter	Größe	Flex
Youth	Unter 8 Jahren	Unter 130 cm	Bis 40 Flex
Junior	7 bis 12 Jahre	125 bis 150 cm	Bis 55 Flex
Intermediate	11 bis 18 Jahre	145 bis 175 cm	Bis 77 Flex
Senior	Ab 16 Jahren	Über 170 cm	Ab 77 Flex

Beim Gewicht des Schlägers gilt: Je leichter, desto besser. Ein leichter Schläger verbessert die Ballführung und schont die Handgelenke. Deshalb empfiehlt es sich, keinen günstigen

Holzschläger, sondern einen leichteren Carbon-Composite-Schläger ab etwa 60 Euro zu kaufen. Um diese hochwertigen Schläger und den Hallenboden vor Schlieren zu schützen, wird außerdem der Kauf von weißem Schlägertape empfohlen, das etwa 10 Euro kostet.

1.3 Fachwissen zum Schläger

In Bezug auf die Härte des Schlägers, den sogenannten Flex, wird ein Wert so hoch wie das eigene Körpergewicht in Kilogramm empfohlen. Da im Einradhockey ein vergleichsweise leichter Tennisball gespielt wird, ist die Peitschenwirkung des Schlägers, wie sie beim Eishockey mit einem schweren Puck wichtig ist, weniger relevant. Der Kick-Point, also der Punkt im Schaft, an dem sich der Schläger biegt, kann im Einradhockey ebenfalls vernachlässigt werden.

1.4 Die richtige Schlägerseite

Wir empfehlen dir, dein Einrad zur Seite zu legen und einfach mal einen Schläger und einen Tennisball zu nehmen. Halte den Schläger mit beiden Händen und führe den Ball ohne groß nachzudenken. Oft zeigt dir dein Gefühl, welche Seite richtig ist.

1.5 Die richtige Schlägerhaltung

Den Schläger hältst du richtig, wenn eine Hand oben das obere Schlägerende umfasst und die andere Hand mittelhoch am Schlägerschaft, etwa schulterbreit den Schläger locker greift. Dabei zeigen beide Daumen nach unten (*wichtig!*). Achte darauf, dass die obere Hand das Schlägerende gut abdeckt.

Tipp: Der Unterarm der oberen Hand wird in Verlängerung des Schlägers gehalten. Gewöhne dir eine Schlägerhaltung, bei der du „ruderst“, also den Ellenbogen nicht hochhältst, sondern anwinkelst, möglichst schnell ab.

1.6 Für ein erstes Schlägergefühl

Für ein erstes Schlägergefühl versuchst du, den Ball auf dem Einrad mit dem Schläger auf die andere Seite zu führen. Variiere dabei das Tempo, mal schneller, mal langsamer. Wenn das klappt, baue einen kleinen Slalom mit 2 bis 3 Metern Abstand zwischen den Hütchen auf. Du kannst entweder neben den Hütchen fahren und den Ball nur zwischen ihnen führen oder dem Ball mit dem Einrad hinterherfahren.



[>> Video ansehen <<](#)

2. BALLFÜHRUNG

2.1 Ballführung vor sich

Bei der Ballführung vor dir spielst du den Ball abwechselnd mit Vor- und Rückhand. Du hältst den Schläger mit beiden Händen eng, wobei die untere Hand die Kelle zum Ball schließt, um ihn abzudecken. Der Ball wird nah an der Mitte der Kelle geführt. Der Bewegungsumfang variiert von 20 bis 30 cm (kurz) bis 30 bis 60 cm (lang). Der Kopf ist erhoben und der Ball wird im peripheren Blick verfolgt.

[>> Video ansehen <<](#)

2.2 Ballführung seitlich auf der Vorhandseite

Bei der Ballführung seitlich auf der Vorhandseite führst du den Ball mit der Mitte der Kelle neben deinem Körper. Die Arme halten den Schläger locker, der Impuls kommt aus den Beinen und der Fahrt. Durch die Trägheit bleibt der Ball an der Kelle. Die Kelle wird durch eine Rotation im Handgelenk leicht zum Ball geschlossen.

[>> Video ansehen <<](#)

2.3 Ballführung seitlich auf der Rückhandseite

Die Ballführung seitlich auf der Rückhandseite ist für Fortgeschrittene. Dabei bleiben die Hände an ihrer normalen Position am Schläger, ohne umzugreifen. Du kannst den Ball einhändig mit der oberen Hand oder auch mit beiden Händen führen.

[>> Video ansehen <<](#)

3. DIE RICHTIGE SCHUSSTECHNIK

3.1 Schlagschuss Vorhand

Der Schlagschuss Vorhand ist die kraftvollste, aber ungenaueste Schussart, die meist aus größerer Entfernung eingesetzt wird. Die Ausholbewegung wird an die gewünschte Schussrichtung angepasst, der Ball wird mittig im rechten Winkel zur Zielrichtung getroffen. Die Kellenöffnung bestimmt die Schusshöhe. Der Blick bleibt auf das Ziel gerichtet. Nach dem Schuss schwingt der Schläger maximal bis Hüfthöhe aus, höher wäre regelwidrig. Für flache Schüsse kann der Schwung flacher auslaufen. Alternativ kann der Schlagschuss auch als Direktschuss ausgeführt werden, bei dem der Ball ohne vorherige Annahme geschlagen wird. In diesem Fall bleibt die Kelle nahezu am Boden. Typische Fehler beim Schlagschuss betreffen vor allem Ballhöhe und -richtung. Fliegt der Ball zu hoch, liegt das meist an einer zu weit geöffneten Kelle. Flache Schüsse entstehen durch eine zu sehr geschlossene Kelle.

[>> Video ansehen <<](#)

3.2 Schlenzer Vorhand

Der Schlenzer Vorhand ist ein gezogener Schuss, der besonders präzise ist und oft verwendet wird, um den Ball gezielt in bestimmte Bereiche des Tores zu schießen. Dabei wird der Schläger breiter gehalten, der Ball möglichst weit seitlich und hinter dem Körperschwerpunkt in der Kelle platziert. Die Kelle liegt mit der Unterkante auf dem Boden und ist leicht in Spielrichtung geneigt. Die obere Schulter zeigt zum Ziel, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, und beide Arme ziehen gleichmäßig nach vorn. Der Ball rollt vom hinteren Teil bis zur Spitze der Kelle, während kurz vor dem Abspiel die obere Hand zum Körper gezogen wird. Während der Schussabgabe bleibt der Blick auf das Ziel gerichtet. Die Kellenöffnung beeinflusst die Schusshöhe: je geöffnete, desto höher fliegt der Ball. Ein zu hoher oder zu niedriger Ball kann durch Anpassung der Kellenöffnung korrigiert werden. Zu wenig Schwung entsteht oft durch langsame Ausführung oder zu geringe Hebelwirkung. Ein Ausschwingen des Schlägers über Hüfthöhe, was regelwidrig ist, deutet auf zu große Rücklage hin.

[>> Video ansehen <<](#)

3.3 Handgelenkschuss

Der Handgelenkschuss wird eingesetzt, wenn wenig Zeit oder Platz vorhanden ist oder der Schuss überraschend sein soll. Er unterscheidet sich vom Schlenzer durch eine kürzere Zugphase und mehr Handgelenksbewegung. Die Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Griff mit geschlossenem Schläger. Die obere Hand zieht zum Körper, die untere Hand führt

in Schussrichtung, unterstützt durch eine Innenrotation, die die Kelle schließt. Der Ball rollt dabei von der Mitte der Kelle zur Spitze.

[>> Video ansehen <<](#)

3.4 Lupfer

Der Lupfer dient dazu, den Ball mit einer kontrollierten Hebelbewegung über kurze Distanzen leicht anzuheben, z.B. über gegnerische Schläger hinweg. Er erfordert Präzision in Kellenöffnung und Bewegungsgeschwindigkeit. Dabei wird die Kelle zunächst durch eine Drehung im Handgelenk geöffnet, also vom Ball weg geneigt. Die Unterkante der Kelle wird dann unter den Ball geführt, bis sie den Ball knapp an dessen Berührungspunkt mit dem Boden erreicht. Es folgt ein gleichmäßiges Anheben der unteren Hand. Dadurch wird der Ball über die Unterkante der Kelle sanft angehoben. Dabei darf die Kelle nicht über Hüfthöhe hinausgeführt werden, da dies regelwidrig wäre. Danach wird der Schläger kontrolliert wieder zum Boden geführt. Die Höhe des Lupfers wird durch die Geschwindigkeit der Hebelbewegung beeinflusst, eine schnelle Hebung ergibt eine höhere Flugbahn. Der Abflugwinkel des Balls wird durch die Kellenöffnung bestimmt: Eine stark geöffnete Kelle lässt den Ball steil nach oben steigen, eine geschlossene geführte Kelle resultiert eher in einem Bogenball nach vorne.

[>> Video ansehen <<](#)

3.5 Schlagschuss Rückhand

Der Schlagschuss Rückhand wird meist aus einem gefahrenen Bogen heraus ausgeführt, bei dem du seitlich oder mit dem Rücken zum Tor stehst. Im Unterschied zum Schlagschuss auf der Vorhandseite ist die Ausholbewegung beim Rückhandschuss kürzer (nur meist bis Kniehöhe), die Schussrichtung häufig entgegen der Fahrtrichtung, und der Ball wird mit der Kellenrückseite gespielt. Der Schläger wird breit gegriffen. Der Ball wird mit der Rückseite der Kelle im rechten Winkel zur Zielrichtung getroffen – bei seitlichen Schüssen vor dem Rad, bei rückwärtigen Schüssen neben dem Rad. Durch das Mitdrehen des Oberkörpers in Schussrichtung erhält der Ball zusätzliche Geschwindigkeit. Der Blick bleibt dabei auf das Ziel gerichtet, während der Ball im peripheren Sichtfeld verfolgt wird. Der Schläger schwingt in Zielrichtung bis maximal auf Hüfthöhe aus.

[>> Video ansehen <<](#)

3.6 Schlenzer Rückhand

Der Schlenzer Rückhand gehört zu den technisch anspruchsvollen Schussformen im Einradhockey. Im Vergleich zur Vorhandvariante ergeben sich dabei mehrere Unterschiede: Der Schuss erfolgt meist aus einem gefahrenen Bogen, wobei man sich seitlich oder mit dem

Rücken zum Tor bewegt, die Schussrichtung verläuft dabei entgegen oder quer zur Fahrtrichtung. Die Schusseinleitung erfolgt weniger beidarmig: Der Ellenbogen der unteren Hand zeigt zum Ziel, während die obere Hand aktiv vom Körper weggedrückt wird. Der Ball wird früher als bei der Vorhand freigegeben. Zu Beginn der Bewegung befindet sich der Ball im hinteren Drittel der Schlägerkelle. Die Unterkante der Kelle liegt flach auf dem Hallenboden und ist leicht in Spielrichtung geneigt. Die obere Hand kippt das Schlägerblatt leicht zum Ball. Kurz vor dem Ballkontakt wird die obere Hand kräftig weggedrückt – es entsteht eine starke Hebelwirkung, die den Ball beschleunigt. Das gleichzeitige Eindrehen des Oberkörpers in Schussrichtung verstärkt die Bewegung zusätzlich. Der Ball rollt dabei über die Kelle vom hinteren Teil bis fast zur Spitze. Während des Schusses bleibt der Blick auf das Ziel gerichtet, der Ball liegt im peripheren Sichtfeld. Nach dem Schuss schwingt der Schläger maximal bis Hüfthöhe aus. Die Flugbahn des Balls wird durch die Öffnung der Kelle beim Verlassen beeinflusst: Eine weiter geöffnete Kelle ergibt einen höheren, eine geschlossene einen flacheren Schuss.

3.7 Handgelenkschuss Rückhand

Der Handgelenkschuss Rückhand ist noch anspruchsvoller als der Schlenzer Rückhand. Wie beim Schlenzer erschwert die vom Ball weg gebogene Form der Schlägerkelle eine effiziente Kraftübertragung. Beim Handgelenkschuss kommt erschwerend hinzu, dass die Hebelwirkung durch die kurze Ausholbewegung deutlich geringer ausfällt. Diese geringe Hebelwirkung erschwert zwar die Kraftübertragung zusätzlich, ermöglicht aber gleichzeitig einen schnellen und unerwarteten Schuss, der gerade wegen seiner Kürze und Unauffälligkeit als Überraschungsmoment genutzt werden kann. Die Schussausführung beginnt direkt aus der Ballführung heraus. Die Kelle ist dabei leicht geschlossen, sodass der Ball gut kontrolliert und abgedeckt wird. Die Beschleunigung des Balls entsteht durch eine schnelle, entgegengesetzte Bewegung beider Handgelenke: Während die obere Hand vom Körper weggedrückt wird, zieht die untere Hand den Schläger in Schussrichtung. Kurz bevor der Ball die Kelle verlässt, erfolgt das entscheidende Aufdrehen der oberen Hand, das die Kelle kraftvoll schließt und für eine Beschleunigung sorgt. Dabei rollt der Ball von der Mitte der Kelle bis zur Spitze. Während der gesamten Bewegung bleibt der Blick auf das Ziel gerichtet, der Ball wird lediglich im peripheren Sichtfeld beobachtet. Der Schläger schwingt nach dem Schuss nur leicht aus, die übertragene Kraft ist insgesamt geringer als bei Vorhandschüssen. Ein wesentlicher Unterschied zur Vorhand liegt in der Rolle der oberen Hand: Anders als bei der Vorhand, bei der diese zum Körper hin arbeitet, wird sie beim Rückhandschuss aktiv vom Körper weggeführt.

[>> Video ansehen <<](#)

4. DIE RICHTIGE PASSTECHNIK

Die Passtechniken im Einradhockey orientieren sich an den Schusstechniken. Dabei unterscheidet man hauptsächlich zwischen gezogenen Pässen (vgl. [Schlenzer Vorhand](#)) und geschlagenen Pässen (vgl. [Schlagschuss Vorhand](#)). Anders als beim Schuss, bei dem es darum geht, den Ball möglichst unberechenbar aufs Tor zu bringen, steht beim Pass die Präzision im Vordergrund: Der Ball soll so gespielt werden, dass die Mitspieler/innen ihn sicher annehmen und idealerweise direkt weiterspielen kann. Gerade für Anfänger/innen gilt daher: Das wichtigste Ziel ist ein flacher, sauberer Pass. Leicht hüpfende Bälle sind für viele Spieler/innen, insbesondere weniger Geübte, nur schwer zu kontrollieren. Lediglich sehr erfahrene Spieler/innen sind in der Lage, solche Bälle sicher anzunehmen.

Neben der Präzision spielt auch die passende Geschwindigkeit eine entscheidende Rolle: Ist der Pass zu langsam oder ungenau, wird er leicht abfangbar für die Gegner/innen. Ein zu schneller Pass dagegen erschwert die Annahme für deine Mitspieler/innen. Es wird zwischen folgenden drei Passarten unterschieden:

- Pässe über die Bande
- Direkte Pässe, also zu stehenden oder leicht pendelnden Mitspieler/innen
- Pässe in den Lauf, also vor mitfahrende Mitspieler/innen

Der Fokus im folgenden Abschnitt liegt auf den Besonderheiten bei gezogenen und geschlagenen Pässen.

4.1 [Gezogener Pass](#)

Der gezogene Pass gilt als besonders effektiv und ermöglicht präzise Zuspiele auch über größere Distanzen. Für längere Pässe wird meist ein langgezogener Pass verwendet, während im Angriffsspiel, vor allem in der gegnerischen Hälfte, kurze, gezogene Pässe oft vorteilhafter sind. Im Vergleich zur Schusstechnik kann der Schlägergriff dabei etwas enger gefasst werden. Da die meisten Pässe flach gespielt werden, sollte die Schlägerkelle möglichst geschlossen bleiben.

[>> Video ansehen <<](#)

4.2 [Geschlagener Pass](#)

Der geschlagene Pass wird aufgrund seiner geringeren Genauigkeit seltener eingesetzt, kann jedoch sehr wirkungsvoll sein, wenn der Ball schnell weitergeleitet werden soll (One-touch). Besonders bei Pässen über längere Distanzen wird der Schläger eher eng gegriffen. Die Kelle wird möglichst neutral oder leicht geschlossen gehalten, um ein unerwünschtes Springen des Balles zu vermeiden.

[>> Video ansehen <<](#)

5. BALLANNAHME

5.1 Ballannahme von flachen, festen Bällen

Die größte Herausforderung bei fest gespielten Pässen liegt darin, deren Schwung so abzubremesen, dass der Ball sicher unter Kontrolle gebracht werden kann. Der Schläger wird dazu beidhändig und locker gehalten, wobei die Kellenunterkante flach und im rechten Winkel zur Passrichtung auf dem Hallenboden aufliegt, weder geöffnet noch geschlossen. Beim Ballkontakt wird der Schwung des Balls durch gezieltes Dämpfen kontrolliert. Die untere Hand bewegt den Schläger in Passrichtung mit, wodurch sich die Kelle leicht schließt, während die obere Hand sich minimal nach vorne verlagert. Der Blick bleibt dabei durchgehend auf den Ball gerichtet. Ziel ist es, den Ball sicher in die Ballführung zu überführen. Häufige Fehler sind seitliches Verspringen (oft durch einen falschen Kellenwinkel), ein Springen des Balls über den Schläger (bei zu stark geöffneter Kelle) oder ein unkontrolliertes Abprallen (durch fehlende Dämpfung oder zu starres Halten des Schlägers).

5.2 Ballannahme von flachen, lockeren Bällen

Flache, lockere Bälle sind einfacher anzunehmen, da die Gefahr des Verspringens deutlich geringer ist. Ziel dieser Technik ist es, schnell und kontrolliert in die nächste Aktion überzugehen. Der Schläger wird beidhändig geführt, die Kelle flach und im rechten Winkel zur Passrichtung aufgesetzt und leicht geschlossen, um ein Springen des Balls über den Schläger zu verhindern. Der Schläger bleibt in dieser Position ruhig, sodass der Ball direkt vor der Kelle zum Liegen kommt oder nur leicht abprallt. Anschließend wird er in die Ballführung übernommen. Fehler wie seitliches Verspringen des Balls oder Springen des Balls über den Schläger entstehen auch hier meist durch einen falschen Kellenwinkel oder eine zu offene Kelle.

5.3 Ballannahme in der Fortbewegung

Diese Technik ist eine der am häufigsten genutzten Techniken, da der Ball im laufenden Spiel häufig in Bewegung ist und kontrolliert in die eigene Fahrtrichtung umgelenkt werden muss. Ob der Ball direkt weitergespielt oder in die Ballführung übernommen wird, hängt von der Spielsituation ab. Der Schläger wird je nach Bedarf ein- oder beidhändig gehalten, die Kelle ist neutral, also weder geöffnet noch geschlossen, und in Fahrtrichtung geneigt. Dabei greift das Reflexionsgesetz: Um beispielsweise einen seitlichen Pass in die eigene Bewegungsrichtung abzulenken, muss der Schläger in etwa einem 45-Grad-Winkel gehalten werden. Feste Pässe tropfen meist von selbst ab, während lockerere Bälle durch eine kleine Schlagbewegung der unteren Hand gelenkt werden. Die korrekte Schlägerhaltung wird anschließend wieder eingenommen, um den Ball sicher zu führen oder weiterzuspielen. Ein

Verspringen des Balls entsteht hier ebenfalls häufig durch einen falschen Winkel der Kelle oder eine zu offene Kelle.

5.4 Ballannahme mit dem Rad

Wenn der Ball nicht direkt zum Schläger, sondern versehentlich in Richtung des Rads gespielt wird, kann dieses zur Ballannahme genutzt werden. Zwar ist diese Methode weniger präzise, aber sie erlaubt es, auch schwer erreichbare Bälle zu kontrollieren. Dafür wird das Rad mithilfe einer Hüftbewegung so gedreht, dass die Seitenfläche des Reifens dem Ball entgegenzeigt. Der Ball prallt dort ab und springt idealerweise vor das Rad, wo er mit dem Schläger aufgenommen und weitergespielt wird. Anschließend wird das Rad wieder in Fahrtrichtung ausgerichtet.

5.5 Ballannahme von hohen oder springenden Bällen

Hohe und springende Bälle sind besonders schwierig anzunehmen, da ein Tennisball deutlich stärker springt als etwa ein Puck. Der Schläger wird mit beiden Händen breit und locker ohne Druck gegriffen. Der Ball wird mit den Augen sowie dem Schläger verfolgt. Die Kelle wird so gehalten, dass eine möglichst große seitliche Fläche entsteht, an der der Ball sanft abtropfen kann. Soll der Ball gezielt in eine bestimmte Richtung gelenkt werden, wird die Kelle entsprechend leicht gedreht.

5.6 Ballannahme mit der Hand

Die Ballannahme mit der Hand wird besonders bei hohen Bällen als alternative Variante zum Schläger gern genutzt. Ob der Ball tief genug ist, um ihn mit der Hand zu spielen, hängt von der Sitzhöhe und den Fähigkeiten ab. Theoretisch können sowohl die obere als auch die untere Hand zum Spielen des Balles genutzt werden. Wichtig ist aber, dass die obere Hand nur dann vom Schläger gelöst wird, wenn niemand sonst dadurch gefährdet wird. Der Ball darf gemäß den Regeln nur einmal aktiv mit dem Körper oder der Hand gespielt werden. Die Hand ist als flache Hand angespannt, sodass der Ball entweder abtropfen kann oder mit sanftem Impuls Richtung Boden gelenkt wird. Idealerweise landet der Ball direkt vor dem Schläger, um ihn sofort weiterzuspielen. Soll der Ball in eine bestimmte Richtung gespielt werden, wird die Hand entsprechend bewegt. Nach der Annahme wird der Schläger wieder beidhändig gehalten und der Ball weitergespielt. Diese Technik kann auch als direkter Pass genutzt werden.

6. DEM GEGNER DEN BALL ABNEHMEN

6.1 Abfangen von Pässen

Das Abfangen gegnerischer Pässe oder Schüsse ist eine effektive Möglichkeit, weil dadurch das gegnerische Team sofort gestoppt wird und man selbst schnell angreifen kann. Dazu positioniert man sich zwischen Passgeber/in und Passempfänger/in, beobachtet gezielt den Ballverlauf und stellt sich aktiv in den Passweg.

6.2 Blocken der Schussbahn

Kann ein Torschuss nicht mehr verhindert werden, bleibt die Möglichkeit, die Flugbahn des Balls zu blocken. Man positioniert sich möglichst nah an dem Schützen bzw. der Schützin und stellt sich zwischen ihm/ihr und das eigene Tor. Dabei wird das Einrad quer zur Schussbahn gedreht, sodass Rad und Körper eine breite Abwehrfläche bilden. Durch das Drehen des Oberkörpers in Richtung des Schützen/der Schützin wird der Winkel zusätzlich verkleinert. Der Ball kann aktiv mit dem Schläger oder dem Körper geblockt werden. Nach dem Block gilt es, rasch wieder eine stabile Position einzunehmen und ins Spielgeschehen einzugreifen.

6.3 Körperblock

Obwohl Einradhockey ein kontaktloser Sport ist, können Angreifer/innen regelkonform geblockt werden. Dabei nutzt man als Abwehrspieler/in die Vorfahrtsregeln geschickt aus, indem man sich leicht vor dem/der gegnerischen Angreifer/in in Richtung des eigenen Tores auf der Halleninnenseite positioniert. Dadurch hat man Vorfahrt und kann Wege zum Tor oder Passoptionen wirkungsvoll versperren. Der/die gegnerische Angreifer/in ist in dieser Situation gezwungen auszuweichen oder abzdrehen. Kommt es jedoch zu einem Zusammenstoß oder wird der/die Gegner/in in Richtung Bande gedrängt, ist dies ein Foul. Dies gilt insbesondere im Bereich der Ecken. Die Technik bewegt sich somit im Grenzbereich zwischen erlaubtem Spiel und Regelverstoß.

6.4 „Ausstechen“

Beim sogenannten „Ausstechen“ stellt man sich frontal oder seitlich zu dem/der Gegenspieler/in, löst die untere Hand vom Schläger und streckt die obere Hand blitzartig nach vorne. Ziel ist es, mit der Kelle den Ball unerwartet aus der gegnerischen Kontrolle zu spielen. Erfahrene Spieler/innen beugen dabei die Hüfte nach vorn, strecken den Oberkörper in Richtung Ball und halten das Gleichgewicht durch eine gezielte Verlagerung des Sattels.

6.5 Anheben des gegnerischen Schlägers

Diese Technik ist nur in unmittelbarer Ballnähe erlaubt, da hier direkt auf den gegnerischen Schläger eingewirkt wird. Man positioniert sich hinter oder seitlich des/der Gegner/in und führt die eigene Kelle unter die gegnerische. Mit einem kurzen, kontrollierten Impuls wird dessen Schläger leicht angehoben. Der Schlag darf nicht zu stark sein, damit er nicht als übertriebene Härte zählt und als Foul gewertet wird.

6.6 „Fegen“

Das „Fegen“ ist eine wiederholbare Technik zur Ballgewinnung. Der Schläger wird dabei nur mit der oberen Hand gehalten, die untere Hand wird gelöst. Aus einer frontalen oder seitlichen Position zum/zur Gegner/in werden kreisende Bewegungen ausgeführt, mit dem Ziel, den Ball aus der gegnerischen Schlägerführung zu „fegen“. Dabei ist darauf zu achten, den Schläger nicht unter das gegnerische Rad zu bringen, da dies als Foul gewertet wird. Fortgeschrittene Spieler/innen beugen sich nach vorne, um die Reichweite zu erhöhen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Gelingt das Fegen nicht sofort, kann man es wiederholen. Nach erfolgreichem Ballgewinn wird der Schläger wieder beidhändig geführt und die Kontrolle über den Ball übernommen.

7. TORWARTTECHNIK

Im Einradhockey haben Torwart/innen keine Sonderrechte und tragen auch keine spezielle Schutzausrüstung. Aus regeltechnischer Sicht gelten sie als ganz normale Feldspieler/innen. Dennoch kommt dem Einsatz von Körper und Händen zur Ballabwehr eine besondere Bedeutung zu.

Ein zentrales Element ist das Stellungsspiel: Als Torwart/in positioniert man sich so, dass man möglichst viel vom Torraum abdeckt und gleichzeitig Ball und gegnerische Angreifer/innen im Blick behält. Dabei muss man jederzeit bereit sein, mit Schläger, Armen oder Beinen auf Schüsse oder Pässe zu reagieren. Durch aufmerksames Beobachten der Angreifer/innen wird versucht, frühzeitig deren Spielabsicht zu erkennen.

Befindet sich der Ball außerhalb der eigenen Spielfeldhälfte oder hat das gegnerische Team keinen Ballbesitz, verharret man als Torwart/in meist in einer Pendelbewegung oder stützt sich locker auf dem Schläger ab. Wichtig ist, dass man dabei nicht absteigt oder sich am Tor festhält. Sobald das gegnerische Team den Ball kontrolliert, passt man seine Position dynamisch an die jeweilige Situation an.

Typische Grundsituationen sind:

- **1-gegen 1 vor dem Tor:** Den Ball aktiv anfahren, um den Schusswinkel zu verkleinern, und kurz vor dem Abschluss in eine Blockposition übergehen.
- **Ball neben dem Tor:** Die kurze Ecke mit dem Rad schließen, Oberkörper und Schläger in Richtung langer Ecke ausrichten. Dabei keine Lücke zwischen Rad und Pfosten lassen.
- **Ball hinter dem Tor:** Dicht am Pfosten bleiben, der dem Ball am nächsten ist, um Pässe oder sogenannte „Bauer“, bei denen versucht wird, von hinter dem Tor den Ball mit dem Schläger ins Tor zu ziehen, wirkungsvoll zu verhindern. Der Oberkörper sollte dabei stets zum Spielfeld ausgerichtet sein und nicht hinter das Tor gedreht werden.
- **Frontale Schüsse:** Die Rückhandseite wird mit dem Körper gedeckt, die Vorhandseite durch Schläger und Körper abgesichert.

Flache Bälle lassen sich häufig mit dem Rad oder dem Schläger kontrollieren. Halbhohe Schüsse erfordern eine aktive Bewegung mit Rad oder Körper in die Flugbahn. Wird der Ball so geschossen, dass man ihn als Torwart/in nicht mehr mit seinem Rad oder Körper erreichen kann, erfolgt die Abwehr mit dem Schläger. In Ausnahmesituationen – wenn keine Gegner/innen in der Nähe sind oder der Ball sonst ins Tor gehen würde, kann man den Ball auch im Fallen abwehren. Dabei darf der Ball aber nur gespielt werden, solange der Körper noch nicht den Boden berührt.