



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Erstellung einer multimedialen Lehr-
und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey“

Verfasser

Gerald Faber

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, im Jänner 2008

Studienkennzahl lt. Studienbuchblatt: A 481 295

Studienrichtung lt. Studienblatt: Sportwissenschaften (Stzw) AHStG Diplomstudium

Gewählte Fächer statt 2.Studienrichtg. AHStG Diplomstudium

Betreuer: Ao. Univ. Prof. Dipl. Ing. Dr. techn. Arnold Baca

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei all jenen Menschen bedanken, die während meines Studiums zu mir gehalten haben und mich bei der Durchführung dieses Projektes unterstützt haben.

Besonders danken möchte ich folgenden Personen:

Für Modelstätigkeiten und Beratung in Bild- und Filmangelegenheiten:

Firma Burger-Sport, Andreas Freiburger, Christian Hirt, Monika Janisch, Stephan Marsoner, Bernhard Plessl, Bernhard Remesperger, Johannes Stampf, Bernhard Winkler.

Für die Unterstützung in EDV-Angelegenheiten an der Universität Wien:

Ao. Univ. Prof. Dipl. Ing. Dr. techn. Arnold Baca, Mag. Christian Eder, Dr. Roland Leser, Mag. Alexander Sever.

Meiner Familie, für ihre hilfreichen Kommentare, Lektorarbeiten sowie ihrer seelischen und finanziellen Unterstützung:

meiner Frau Tina Faber, meinen Eltern Edith und Heinrich † Faber, meinem Bruder Heinz Faber und meiner Schwägerin Marietta Faber.

Für die auf der DVD zur Verfügung gestellten Musik:

Georg Scheibelreiter.

Für alles, was ich im Hockeysport gelernt habe:

Allen „Red Dragons“ sowie meinen Trainern Tomas Poloprudsky und Ken Tyler.

INHALTSVERZEICHNIS

1	VORWORT	6
2	EINLEITUNG	7
3	BEDARFSANALYSE	12
3.1	Ziel	12
3.2	Empirische Vorgehensweise	12
3.3	Fragestellung	13
3.4	Erhebungsinstrument	15
3.5	Datenerhebung und Feedback	18
3.6	Ergebnisse	18
3.6.1	Beschreibung der Stichprobe	18
3.6.2	Beschreibung des Inline-Skaterhockeyverhaltens	20
3.7	Zusammenfassung der Ergebnisse	37
4	MULTIMEDIALES LEHRMITTEL DVD	40
4.1	Bedingungen der Erstellung multimedialer Lehr- und Lernobjekte	40
4.1.1	Der Begriff learning Objects	40
4.1.2	Didaktischer Ansatz multimedialer Lehr- und Lernmittel	41
4.1.3	Zusammensetzung multimedialer Lehr- und Lernmittel	41
4.1.4	Rechtliche Situation bei der Verwendung von Bild- und Videomaterial	42
4.2	Erstellung eines Pflichtenhefts	43
4.2.1	Ziele	43
4.2.2	Inhalt	44
4.2.3	Inhaltliche Strukturierung	45
4.2.4	Produktumgebung	48
4.2.5	Layoutdefinition	48
4.2.6	Programmstruktur	49
4.2.7	Maßnahmen zur Qualitätssicherung	50
4.2.8	Arbeitsplan	50
4.2.9	Ablauforganisation	50
4.3	Darstellung des multimedialen Lehrmittels	53
4.3.1	Screenshots: Start- und Hilfeseiten	53
4.3.2	Screenshots: Grundposition	57
4.3.2.1	Grundposition	57
4.3.2.2	Stockhaltung	59
4.3.3	Screenshots: Skaten	61
4.3.3.1	Skaten Vorwärts	61
4.3.3.2	Skaten Rückwärts	63
4.3.3.3	Übersteigen Vorwärts	65
4.3.3.4	Übersteigen Rückwärts	67
4.3.3.5	Canadabogen	68
4.3.3.6	Umdrehen	69
4.3.3.7	Bremsen	70
4.3.4	Screenshots: Ballführung	74
4.3.4.1	Grundlagen	74
4.3.4.2	Position „2“ auf „3“	76
4.3.4.3	Position „1“ auf „3“	77
4.3.4.4	Position „2“ auf „4“	78
4.3.5	Screenshots: Passen	80
4.3.5.1	Grundlagen	80
4.3.5.2	Pass nach vorne	82
4.3.5.3	Pass zur Seite	83
4.3.5.4	Rückhandpass	84
4.3.6	Schreenshots: Schuss	86
4.3.6.1	Grundlagen	86
4.3.6.2	Gezogener Schuss	88
4.3.6.3	Schlagschuss	89
4.3.6.4	Handgelenksschuss	90

4.3.6.5	Rückhandschuss	91
4.3.7	Screenshots: Torwart	93
4.3.7.1	Körperhaltung	93
4.3.7.2	Telescopieren	95
4.3.7.4	Schmetterling	96
4.3.7.5	Winkelarbeit	97
4.3.7.6	Sicht verdeckt	98
4.3.8	Screenshots: Regelwerk	100
4.3.8.1	Schiedsrichterzeichen	100
4.3.8.2	Strafen	104
4.3.9	Screenshots: Taktik	107
4.3.9.1	Grundlagen	107
4.3.9.2	Spielsysteme	109
4.3.9.3	Powerplay	110
4.3.9.4	Bully	111
4.4.9.5	Verteidigungsverhalten	111
4.3.9.6	Angriffsverhalten	112
4.3.9.7	Spielsituationen	113
4.3.10	Screenshots: Kondition	115
4.3.10.1	Grundlagen	115
4.3.10.2	Ausdauer	118
4.3.10.3	Kraft	119
4.3.10.4	Schnelligkeit	120
4.3.10.5	Beweglichkeit	121
4.3.10.6	Koordination	122
4.3.10.7	Trockentraining	123
4.3.10.8	Aufwärmen	124
4.3.11	Screenshots: Material	126
4.3.11.1	Skates	126
4.3.11.2	Schutzbekleidung	127
4.3.11.3	Der Stock	128
4.3.11.4	Torwartausrüstung	129
4.3.12	Screenshots: Impressum	130
4.3.12.1	Autor	130
4.3.12.2	Danksagung	131
4.3.12.3	Disclaimer	131
4.3.12.4	Software	132
4.3.12.5	Hardware	132
4.3.12.6	Literatur	133
4.4	Grenzen bei der Erstellung eines multimedialen Lehrmittels	134
4.5	Qualitätsevaluierung zum multimedialen Lehrmittel	134
5	ZUSAMMENFASSUNG	136
6	LITERATURVERZEICHNIS	141
7	ABBILDUNGS- UND TABELLENVERZEICHNIS	144
	Abstract (Deutsch)	148
	Abstract (Englisch)	149
	Erklärung	150
	Online-Fragebogen	151
	Auswertungstabelle der soziodemografischen Daten	155
	Auswertungstabelle der spezifischen Daten	157
	SPSS-Auswertungstabellen	160
	Evaluierungsbogen zur Qualitätsevaluierung der DVD	165
	Auswertungstabelle zur Qualitätsevaluierung der DVD	166
	Curriculum Vitae	167

1 VORWORT

Die Sportart Inline-Skaterhockey hat mich bereits zu Studienbeginn fasziniert. Da „mein“ Verein, die *Red Dragons*, 1989 der erste Österreichische Inline-Hockeyverein Österreichs war und ich somit mehr oder weniger zu den Pionieren dieser Sportart in Österreich zähle, ließ ich ab dem Beginn meines Studiums das erlernte Wissen in diese Sportart einfließen. Mehrere Lehrveranstaltungen an der Universität Wien sowie meine Tätigkeit in einer Grafikagentur verschafften mir Wissen über Bild- und Videobearbeitung und den Umgang mit notwendigen Werkzeugen der EDV.

Ende 2006 wurde ich vom österreichischen Rollsportverband (ÖRSV) zum Ausbildungsleiter berufen und konnte dadurch mein Wissen in dieser Sportart weiter vertiefen. Bestärkt durch Seminararbeiten im multimedialen Bereich (Thematik: Autorensysteme) und der Tatsache, dass bereits einige andere Studierende multimediale Lehr- bzw. Lernhilfen (z.B. Skifahren, Snowboarden, Tennis etc.) erstellt hatten, entschloss ich mich zu dieser Arbeit.

Die Aufbereitung des sportspezifischen Wissens über Inline-Skaterhockey, mit den Erkenntnissen aus Biomechanik, Methodik und Trainingslehre, verknüpft mit multimedialen Werkzeugen wie Texten, Bildern, Videosequenzen, Animationen sowie Soundeffekten, sollen den aufgeschlossenen Anwendern und Anwenderinnen die Möglichkeit bieten, ein komplettes Tool zur Verfügung zu haben. Dieses soll die ganze Bandbreite des Inline-Skaterhockeys, angefangen bei der richtigen Grundposition bis hin zu unterschiedlichen taktischen Verhaltensweisen beinhalten.

Dieses Tool soll sowohl ambitionierten Anfängern und Anfängerinnen als auch Übungsleiter und Übungsleiterinnen eine wertvolle Stütze, vor allem in der Nachwuchsarbeit im Inline-Skaterhockey sein.

Während der Projekterstellung musste ich mich bei der Auswahl der Inhalte sehr einschränken, da jedes Kapitel eine eigene Arbeit verdienen würde.

2 EINLEITUNG

Inline-Skaterhockey hat in den letzten 15 Jahren, seit Entwicklung der Inline Skates Mitte der 80er Jahre, als die „eishockeyverrückten“ Brüder *Scott* und *Brennan Olson* in Minneapolis (USA) die ersten tauglichen Inline-Skates für Inline-Skaterhockey entwickelten (siehe dazu Ladig und Rüdiger, 2004) einen regelrechten Boom erlebt. Seither hat sich nicht nur weltweit, sondern auch im österreichischen Inline-Skaterhockey viel getan.

1995 kam es zu einer Aufnahme der Sparte *Inline-Hockey* in den Österreichischen Rollsportverband (ÖRSV). Noch im selben Jahr wurde auch der Meisterschaftsbetrieb aufgenommen, welcher zunächst in Turnierform ausgetragen wurde. Ab 1996 wurde der Österreichische Meistertitel dann in Meisterschaftsform, d.h. mit Hin- und Rückrunde eingeführt - damals mit nur lediglich acht Teams in drei regionalen Ligen: *Eastern-, Central- und Western-Conference*.

Der größte Entwicklungsschritt in dieser Sportart war die Anerkennung durch die Österreichische Bundessport Organisation (BSO) im Jahre 2005. Nun kam es zu einer zunehmenden Differenzierung zwischen Inline-Skaterhockey und Inline-Hockey, einer dem Inline-Skaterhockey sehr nahe verwandten Sportart, welche jedoch durch den Eishockeyverband vertreten ist und mit Puck auf abgetauten Eishockeyfeldern gespielt wird. Weiters kam es auch zu einer verbesserten Koordination und Kooperation des ÖRSV mit dem Internationalen Inline-Skaterhockey Verband, *International Inline-Skaterhockey Federation* (IISHF), mit Sitz in La Heutte (Schweiz).

Im Jahre 2006 nahm Österreich zum ersten mal an der Europameisterschaft für Inline-Skaterhockey in Lugano (Schweiz) teil, bei der das *Team Austria* den sensationellen 3. Platz belegte.

Mittlerweile verzeichnen die einzelnen Vereine österreichweit 38 gemeldete Herren Teams, in drei Divisionen und drei Regionalen *Conferences*, vier aktive Damentteams sowie 19 Nachwuchsteams in verschiedenen Altersklassen¹.

¹ www.inlineskaterhockey.at [Stand: Dezember 2007].

Aufgrund dieses enormen Interessenszuwachses an dieser Sportart, liegt es sehr nahe, sich ihr auch aus wissenschaftlicher Sicht zu nähern. Sie in einem wissenschaftlichen Kontext genauer zu untersuchen, die vorhandenen Lehr- und Lernmaterialien zu sichten, zu systematisieren, zu strukturieren und sie letztlich vereinheitlicht zusammenzuführen. Einige wenige Bücher beschäftigen sich zwar mit nahe verwandten Sportarten wie Inline-Hockey (siehe dazu Habermann, 1998) oder *Inline Streethockey* (siehe dazu Roschinsky, 2002), jedoch gibt es, bis zu dieser Diplomarbeit keinerlei Unterrichtsmaterial, welches die Sportart Inline-Skaterhockey in ihrer besonderen und spezifischen Form berücksichtigt.

Die vorliegende Arbeit lässt sich im Wesentlichen in zwei Hauptteile gliedern:

Der erste und empirische Teil wird sich mit einer Bedarfsanalyse in Form einer Online-Fragebogenuntersuchung beschäftigen, in deren Rahmen das Verhalten österreichischer Inline-Skaterhockeyspieler und –spielerinnen gegenüber Inline-Skaterhockey näher untersucht wird. Die Ergebnisse der Untersuchung sollen in erster Linie darüber Auskunft geben, wie der aktuelle Status von Wissens- und Ausbildungsstand der Inline-Skaterhockeyspieler und -spielerinnen bzw. Trainer und Trainerinnen einzuschätzen ist, allerdings auch, um davon die Notwendigkeit der Erstellung des multimedialen Lehr- und Lernmittels abzuleiten bzw. zu begründen. Dazu wird ein Fragebogen konstruiert, der insgesamt fünf relevante Subskalen beinhaltet:

- Soziodemografische Aspekte zur Beschreibung der Stichprobe
- Motivation zum Inline-Skaterhockeyspielen
- technisches Können der Sportler und Sportlerinnen
- bestehende Kompetenzen im Trainer und Trainerinnenwesen und
- dem Vorwissen gegenüber dieser Sportart

Zum Erhalt der interessierenden Informationen wird in einem sogenannten Schneeballverfahren ein Mail, mit dem Link zum Onlinefragebogen an ca. 600 aktive Spieler und Spielerinnen in den verschiedenen Vereinen des ÖRSV gesendet. Die Auswertung der damit gewonnenen Daten erfolgt mittels deskriptiv- und inferenzstatistischer Methoden.

Die Untersuchung lässt das erste mal einen differenzierten Einblick in die österreichische Inline-Skaterhockeyszene zu und soll deshalb einen entsprechenden Rahmen erhalten. Darüber hinaus kann durch die Analyse der Untersuchungsergebnisse eine mögliche Basis geschaffen werden, welche erlaubt, bedarfsorientierte Aus- und Weiterbildungspläne für die Zukunft des österreichischen Inline-Skaterhockeysports zu konzipieren.

Der zweite und theoretisch-praktische Teil beschäftigt sich mit der Erstellung einer multimedialen Lehr- und Lern-DVD, von der Planung bis hin zur Fertigstellung.

Dazu wird zunächst in einem theoriegeleiteten Abschnitt auf allgemeine wissenschaftliche Erkenntnisse in Zusammenhang mit learning Objects eingegangen sowie auf Richtlinien zur Erstellung multimedialer Lehr- und Lernhilfen. Danach wird ein sogenanntes Pflichtenheft erstellt, in dem die spezifischen Anforderungen an Lehr- und Lern-DVDs in den wichtigsten Eckpunkten aufgezeigt werden. Anschließend erfolgt die Beschreibung der Vorgehensweise zur Erstellung der DVD.

Im praxisorientierten Abschnitt dieses Kapitels wird die erstellte DVD vorgestellt, deren Inhalt nachstehende Themengebiete umfasst:

- Grundposition, als Ausgangspunkt richtigen Standverhaltens
- Inline-Skaten in den wesentlichsten Ausprägungen für Inline-Skaterhockey
- Beispiele zur professionellen Ballführung
- Unterschiedliche Formen von Passspielen
- Verschiedene Schusstechniken
- Torwartelemente
- Regelwerk für Wettkampfs Spiele
- Taktik, Grundelemente des taktischen Verhaltens
- Konditionelle Faktoren im Inline-Skaterhockey
- Materialkunde
- Informationen über die Erstellung des Tools sowie zur Person des Autors

Diese einzelnen Hauptthemenbereiche werden in didaktisch sinnvolle Submenüs unterteilt, welche die allgemeinen und vertiefenden Informationen enthalten.

Die Auswahl der oben angeführten Themengebiete erfolgt nach eingehenden Literatur- und Onlinerecherchen notwendiger Grundelemente dieser Sportart und bestätigt sich zusätzlich durch die Tätigkeit des Autors als Ausbildungsleiter für Inline-Skaterhockey im österreichischen Rollsportverband.

Die primäre Zielgruppe der zu erstellenden multimedialen Lehr- und Lern-DVD sind ambitionierte Personen, die zwar Trainings leiten, jedoch viele Techniken nicht bis in ihre Endform erklären können. Da zur Realisierung dieses Vorhabens vielfach weder Texte, noch Beschreibungen mittels Bildmaterial ausreichen werden, soll zusätzlich durch Einbindung von Animationen oder Videos eine bessere Visualisierung erreicht werden.

Am Ende des Kapitels werden kurz die Ergebnisse einer Qualitätsevaluierung zur erstellten DVD vorgestellt.

Abschließend erfolgt eine Zusammenfassung, welche die wichtigsten Ergebnisse und Erkenntnisse dieser Diplomarbeit beinhaltet.

BEDARFSANALYSE

3 BEDARFSANALYSE

3.1 Ziel

Ziel der Bedarfsanalyse - in Form einer Online-Fragebogenuntersuchung - ist zum einen die Erfassung unterschiedlicher Aspekte zum allgemeinen und spezifischen Verhalten gegenüber Inline-Skaterhockey österreichischer Inline-Skaterhockeyspieler und –spielerinnen. Zum anderen, um gegebenenfalls auf Grund der erhaltenen Ergebnisse die Begründung für die Erstellung der geplanten multimedialen Lehr- und Lernhilfe zu liefern. Die Ergebnisse der Untersuchung sollen jedoch nicht nur Aufschluss über den aktuellen Wissensstand österreichischer Inline-Skaterhockeyspieler und –spielerinnen geben, sondern zugleich den Trainern und Trainerinnen des Österreichischen Rollsportverbandes (ÖRSV) durch die Datenanalyse, einen differenzierten Einblick in Motivationslage und technisches Können der Spieler und Spielerinnen ermöglichen. Unter Umständen kann auf Grund dessen, durch die Entwicklung von didaktisch nützlichen und bedarfsorientierten Lehr- und Ausbildungsplänen, für die Zukunft des österreichischen Inline-Skaterhockeysports ein konstruktiver Beitrag geleistet werden. Gleichzeitig wird das Ausbildungsniveau von Trainern und Trainerinnen des ÖRSV aufgezeigt. Darüber hinaus kann durch die Untersuchung erstmalig ein differenzierter Einblick in die österreichische Inline-Skaterhockeyszene gegeben werden.

3.2 Empirische Vorgehensweise

Ausgangspunkt der Onlineuntersuchung ist die Konstruktion eines Fragebogens, der insgesamt fünf interessierende Themenbereiche erfassen soll, welche sich inhaltlich auf soziodemografische Aspekte, die Motivation zum Spielen von Inline-Skaterhockey, das technische Können von Spielern und Spielerinnen, den Wissensstand von Trainern und Trainerinnen sowie auf das Vorwissen, welches in diese Sportart mitgebracht wird, beziehen. Zu diesem Zweck werden für die fünf Subskalen insgesamt 75 Items formuliert und zu einem Onlinefragebogen zusammengestellt. Nachdem der Fragebogen online aufrufbar ist, wird der entsprechende Link zum Fragebogen zunächst per Mail an 40 Verantwortliche des ÖRSV gesendet. Die weitere Verteilung an die Mitglieder der jeweiligen Vereine erfolgt dann in einem sogenannten Schneeballverfahren². Es wird davon ausgegangen, dass auf diesem Weg ca. 600 aktive Spieler und Spielerinnen

² Snowball sampling. Stichprobenmodell, bei dem ein Element einer Stichprobe, z. B. ein Befragter, weitere Elemente bestimmt, die ihrerseits auch wieder Stichprobenelemente benennen (Kriz, Lisch, 1988, S. 225).

erreicht werden können. Die, aus den Angaben der Untersuchungsteilnehmer und –teilnehmerinnen erhaltenen Daten werden in weiterer Folge mittels deskriptiv³ und inferenzstatistischer⁴ Methoden analysiert und in einer wissenschaftlichen Kriterien entsprechenden Form in diesem Teil der Arbeit dargestellt.

Zur Beantwortung der anschließend formulierten Fragestellungen werden die Ergebnisse zu den Subskalen „Technik“ und „Trainer- bzw. Trainerinnenwesen“ in zwei Gruppen differenziert – (1) Personen, die Trainings für Inline-Skaterhockey leiten und (2) Personen, die noch keine Trainings geleitet haben – dargestellt. In die Auswertung der weiteren Subskalen wird die gesamte Stichprobe einbezogen, da hier eine Differenzierung nicht von Relevanz für die Fragestellung ist. Die Wahl, der hypothesenprüfenden⁵ und ⁶ Verfahrenen zur Beantwortung der Fragestellungen wird entsprechend den vorliegenden Parameter in den Daten getroffen.

Die Berechnung der statistischen Kennwerte wird mit dem Programmpaket von SPSS 12.0 für Windows durchgeführt.

3.3 Fragestellung

Es wird von der Hypothese ausgegangen, dass sich Inline-Skaterhockeyspieler bzw. –spielerinnen in ihrem Selbstbild bezüglich ihres technischen Könnens sowie Ihrer Fähigkeiten anderen technische Aspekte des Inline-Skaterhockeys erklären zu können, weniger selbstbewusst einschätzen, als dies bereits unterrichtende, ausgebildete Inline-Skaterhockeytrainer und -trainerinnen tun. Basierend auf dieser Ausgangshypothese werden folgende Fragestellungen formuliert:

³ Statistische Methoden zur Beschreibung der Daten in Form von Grafiken, Tabellen oder einzelnen Kennwerten bezeichnen wir zusammenfassend als deskriptive Statistik (Bortz, 1999, S. 17).

⁴ Ein anderer Teilbereich der Statistik ist die Inferenzstatistik bzw. die schließende Statistik. Sie befasst sich mit dem vergleichsweise schwierigen Problem der Überprüfung von Hypothesen (Ebenda, S. 17).

⁵ Null hypothesis. Beim Signifikanztest üblicherweise die Hypothese, welche die Parameter der Stichprobenverteilung definiert. Inhaltlich besagt diese Hypothese gewöhnlich, alle Stichproben stammen hinsichtlich der untersuchten Variable aus ein und derselben Grundgesamtheit, Unterschiede in den Stichproben seien rein zufällig und alleine aufgrund der Stichprobenziehung entstanden (Kriz, Lisch, 1998, S. 190).

⁶ Der Nullhypothese wird die Alternativhypothese gegenübergestellt, die besagt, dass die beobachteten Unterschiede eben nicht zufällig, sondern systematisch zu erklären sind. Die Nullhypothese wird zugunsten der Alternativhypothese verworfen, wenn die Maßzahl für die beobachteten Daten unter Annahme einer richtigen Nullhypothese bei einer zuvor festgelegten Irrtumswahrscheinlichkeit α in den Ablehnungsbereich fällt (Ebenda, 190).

Technik

- H_0 *Es besteht kein Unterschied zwischen Inline-Skaterhockespielern/ -spielerinnen und Inline-Skaterhockeytrainern/ -trainerinnen hinsichtlich der Selbsteinschätzung ...*
- H_{01} ... sich für einen technisch guten Inline-Skater/ eine technisch gute Inline-Skaterin zu halten, grundlegende Techniken des Inline-Skaterhockeys zu beherrschen bzw. sich überhaupt für einen guten Inline-Skater/ eine gute Inline-Skaterin zu halten.
- H_{02} ... unterschiedliche Schuss- und Bremstechniken zu beherrschen.
- H_1 *Es besteht ein Unterschied zwischen Inline-Skaterhockespielern/ -spielerinnen und Inline-Skaterhockeytrainern/ -trainerinnen hinsichtlich der Selbsteinschätzung ...*
- H_{11} ... sich für einen technisch guten Inline-Skater/ eine technisch gute Inline-Skaterin zu halten, grundlegende Techniken des Inline-Skaterhockeys zu beherrschen bzw. sich überhaupt für einen guten Inline-Skater/ eine gute Inline-Skaterin zu halten.
- H_{12} ... unterschiedliche Schuss- und Bremstechniken zu beherrschen.

Trainer-/ -innenwesen

- H_0 *Es besteht kein Unterschied zwischen Inline-Skaterhockespielern/ -spielerinnen und Inline-Skaterhockeytrainern/ -trainerinnen hinsichtlich der Selbsteinschätzung ...*
- H_{03} ... Kinder- und Erwachsenentrainings anleiten zu können, Grundformen des Inline-Skaterhockeys erklären zu können sowie das Regelwerk für Wettkampfspiele ausreichend zu beherrschen.
- H_{04} ... anderen unterschiedliche Schuss-, Skate- und Bremstechniken erklären zu können.
- H_1 *Es besteht ein Unterschied zwischen Inline-Skaterhockespielern/ -spielerinnen und Inline-Skaterhockeytrainern/ -trainerinnen hinsichtlich der Selbsteinschätzung ...*
- H_{13} ... Kinder- und Erwachsenentrainings anleiten zu können, Grundformen des Inline-Skaterhockeys erklären zu können sowie das Regelwerk für Wettkampfspiele ausreichend zu beherrschen.
- H_{14} ... anderen unterschiedliche Schuss-, Skate- und Bremstechniken erklären zu können.

3.4 Erhebungsinstrument

Allgemeine Fragen (Soziodemografie)⁷

Der erste Teil des Onlinefragebogens erfasst mit insgesamt 13 Items soziodemografische Aspekte zur Person der Inline-Skaterhockeyspieler und –spielerinnen. Die Auswertung dieser Daten dient einerseits der Beschreibung der Stichprobe, andererseits werden ausgewählte Items als unabhängige Variable (UV) für die Berechnung inferenzstatistischer Kennwerte herangezogen. Die 13 Items zur Soziodemografie beziehen sich auf folgende Inhalte:

Soziodemografie (13 Items)

- | | |
|--------|--|
| 0.1. | Alter |
| 0.2. | Geschlecht |
| 0.3. | Schulbildung: Pflichtschule - Lehre - Matura - Studium - Anderes |
| 0.3.1. | Anderes, und zwar: |
| 0.4. | Wie viel Zeit wendest du durchschnittlich für Inline-Skaterhockey in der Woche auf? |
| 0.5. | Du spielst Inline-Skaterhockey seit ca. _____ Jahren. |
| 0.6. | Hast Du vor dem Inline-Skaterhockey (als Kind) eine Ausbildung in einer verwandten Sportart gemacht? |
| 0.6.1. | Wenn Ja: Wie viele Jahre ca.? |
| 0.7. | Ich bin Mitglied in einem Verein. |
| 0.8. | Betreibst Du diesen Sport hauptsächlich über diesen Verein oder privat? |
| 0.9. | Wie / Durch wen bist Du zum Inline-Skaterhockey gekommen? |
| 0.10. | Hast Du schon Trainings angeleitet? |
| 0.11. | Wenn Ja, wie oft? |

Spezifische Fragen

Die insgesamt vier spezifischen Subskalen: (1) Motivation, (2) Technik, (3) Trainer- und Trainerinnenwesen und (4) Vorwissen werden mit insgesamt 62 Items erfasst. Sie sollen einen differenzierten Einblick in das Verhalten der Inline-Skaterhockeyspieler und –spielerinnen sowie dem der Trainer und Trainerinnen gegenüber Inline-Skaterhockey ermöglichen. Die Fragen dazu lassen sich, in die einzelnen Subskalen gruppiert, folgend darstellen:

⁷ Der vollständige Fragebogen der Onlineuntersuchung befindet sich im Anhang.

Motivation (30 Items)

- 1.1. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe.
- 1.2. Beim Inline-Skaterhockey kann ich mich gut entspannen.
- 1.3. Ich liebe das Gefühl einem Team anzugehören.
- 1.4. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil meine Freunde Inline-Skaterhockey spielen.
- 1.5. Inlineskaterhockey hilft mir Erfolgserlebnisse zu erfahren.
- 1.6. Ich verfolge mit Inline-Skaterhockey unter anderem das Ziel attraktiver auszusehen.
- 1.7. Ich spiele Inline-Skaterhockey, um Kameradschaft zu erleben.
- 1.8. Mich zu bewegen ist ein maßgeblicher Grund dafür, dass ich Inline-Skaterhockey spiele.
- 1.9. Das Kennen lernen neuer Leute ist für mich ein starker Beweggrund Inline-Skaterhockey zu spielen.
- 1.10. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil meine Familie es so wünscht.
- 1.11. Ich genieße nach dem Sport gerne die Gesellschaft meiner Kameraden.
- 1.12. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil ich gerne in der Natur bin.
- 1.13. Das Inline-Skaterhockey ist für mich eine Herausforderung meine eigenen Ängste zu besiegen.
- 1.14. Den sportlichen Konkurrenzkampf will ich nicht missen.
- 1.15. Ich spiele Inline-Skaterhockey, um körperlich fit zu bleiben.
- 1.16. Beim Inline-Skaterhockey kann ich meine Aggressionen abbauen.
- 1.17. Für mich ist der Umgang mit Risiko ein wichtiger Bestandteil meines Sports.
- 1.18. Ich sehe die Chance auf nationaler Ebene durch meinen Sport bekannt zu werden.
- 1.19. Ich sehe die Chance auf internationaler Ebene durch meinen Sport bekannt zu werden.
- 1.20. Mein Wochenablauf richtet sich nach dem Inline-Skaterhockey.
- 1.21. Ich betreibe Inline-Skaterhockey, weil ich mich eher zu Teamsportarten hingezogen fühle.
- 1.22. Inline-Skaterhockey ist für mich bereits eine Art Sucht.
- 1.23. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil es aufregend ist.
- 1.24. Ich war vom ersten Moment an von dieser Sportart fasziniert.
- 1.25. Jemandem erzählen zu können, dass ich Inline-Skaterhockey Spieler bin macht mich stolz.
- 1.26. Ich glaube, dass mein Sport allgemein ein gutes Image hat.
- 1.27. Durch Inline-Skaterhockey steigere ich mein Selbstwertgefühl.
- 1.28. Eines der ersten Dinge die ich Fremden über mich erzähle ist, dass ich ISH spiele.
- 1.29. In meinem Bekanntenkreis hat Inline-Skaterhockey ein sehr gutes Image.
- 1.30. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil ich es schon immer getan habe.

Technik (11 Items)

- 2.31. Ich halte mich für einen technisch guten Spieler /eine technisch gute Spielerin.
- 2.32. Ich beherrsche die grundlegenden Techniken.
- 2.33. Ein genauer Pass ist kein Problem für mich.
- 2.34. Ein gezielter Schuss ist kein Problem für mich.
- 2.35. Ein gezogener Schuss ist kein Problem für mich.
- 2.36. Ein Handgelenksschuss ist kein Problem für mich.
- 2.37. Ein Schlagschuss ist kein Problem für mich.
- 2.38. Ich beherrsche mindestens eine Variante des Spielaufbaus.
- 2.39. Ich beherrsche mindestens zwei Varianten des Spielaufbaus.
- 2.40. Ich halte mich für einen guten Inline-Skater /eine gute Inline-Skaterin.
- 2.41. Ich beherrsche einen beidbeinigen Hockeystop.

Trainerwesen (17 Items)

- 3.42. Ich kann jederzeit ein Kindertraining leiten.
- 3.43. Ich kann jederzeit ein Erwachsenentraining leiten.
- 3.44. Ich kann die Grundformen des Inline-Skatings erklären.
- 3.45. Ich kann das Bremsen erklären.
- 3.46. Ich kann das Vorwärtsfahren erklären.
- 3.47. Ich kann das Rückwärtsfahren erklären.
- 3.48. Ich kann das Vorwärts-Übersteigen erklären.
- 3.49. Ich kann das Rückwärts-Übersteigen erklären.
- 3.50. Ich kann die Grundformen des Passens erklären.
- 3.51. Ich kann die Grundformen des Handgelenksschusses erklären.
- 3.52. Ich kann die Grundformen des Schlagschusses erklären.
- 3.53. Ich kann die Grundformen eines gezogenen Schusses erklären.
- 3.54. Ich kann verschiedene Taktikvarianten erklären.
- 3.55. Ich würde gerne eine Übungsleiterausbildung für Inline-Skaterhockey machen.
- 3.56. Ich würde gerne eine Lehrwarteausbildung für Inline-Skaterhockey machen.
- 3.57. Ich würde gerne eine Trainerausbildung für Inline-Skaterhockey machen.
- 3.58. Ich beherrsche das Regelwerk für Wettkampfspiele ausreichend.

Vorwissen (4 Items)

- 4.59. Ich habe die Grundelemente in einer ähnlichen Sportart erlernt.
- 4.60. Ich habe Inline-Skaterhockey am Parkplatz erlernt.
- 4.61. Ich habe mir Inline-Skaterhockey selbst beigebracht.
- 4.62. Ein Freund/eine Freundin hat mir einige Tricks gezeigt.

3.5 Datenerhebung und Feedback

Die Erhebung der Daten erfolgte zwischen März und April 2006. Dazu wurde österreichweit an 40 Verantwortliche des ÖRSV, nach mündlicher bzw. telefonischer Rücksprache, ein E-Mail gesandt, welches sowohl einen vorgefertigten Text, als auch den entsprechenden Link⁸ zum Onlinefragebogen enthielt. Die Verantwortlichen der verschiedenen Vereine des ÖRSV verteilten das E-Mail nach dem Schneeballverfahren dann an die Spieler und Spielerinnen ihres jeweiligen Vereins weiter. Es kann davon ausgegangen werden, dass ca. 600 aktive Spieler und Spielerinnen auf diesem Wege erreicht werden konnten. Insgesamt haben 183 männliche und weibliche Inline-Skaterhockeyspieler und –spielerinnen den Onlinefragebogen ausgefüllt und retourniert. Letztlich konnten 160 Fragebögen (ca. 26%) in die Auswertung der Daten einbezogen werden. 23 Fragebögen wurden aufgrund unvollständiger Beantwortung ausgeschieden.

Von insgesamt 19 UntersuchungsteilnehmerInnen wurde dem Autor mündlich ein Feedback zum Onlinefragebogen gegeben. Das Feedback fiel sehr positiv aus und bezog sich zum einen darauf, dass es die Spieler und Spielerinnen als sehr gut befänden, dass diese für sie wichtige Sportart in einem wissenschaftlichen Interesse läge und sie sehr gerne die Untersuchungsergebnisse erhalten würden. Zum anderen hätten sie mit den technischen Bedingungen des Onlinefragebogens keinerlei Schwierigkeiten gehabt und es habe ihnen Spaß gemacht den Fragebogen auszufüllen, da sie dabei den eigenen Wissens- und Ausbildungsstand reflektieren konnten.

3.6 Ergebnisse

3.6.1 Beschreibung der Stichprobe

Es haben insgesamt 160 Personen – davon 23 Frauen (14,4%) und 137 Männer (85,6%) – an der Onlineuntersuchung zur Erfassung unterschiedlicher Aspekte der Ausübung von Inline-Skaterhockey teilgenommen⁹.

Das Bildungsniveau der durchschnittlich 25,8 Jahre¹⁰ alten Personen der Untersuchungsgruppe ist, wie sich in Abbildung 1 zeigt relativ hoch, da die Mehrzahl über eine abgeschlossene Berufsausbildung, einen höheren Schulabschluss bzw. einen Universitätsabschluss verfügt.

⁸ <http://www.schmelzweb.at/ilsh/index.php>

⁹ Die detaillierten Untersuchungsergebnisse zu den soziodemografischen Daten befinden sich im Anhang.

¹⁰ Altersfrage: 6 bis 51 Jahre.

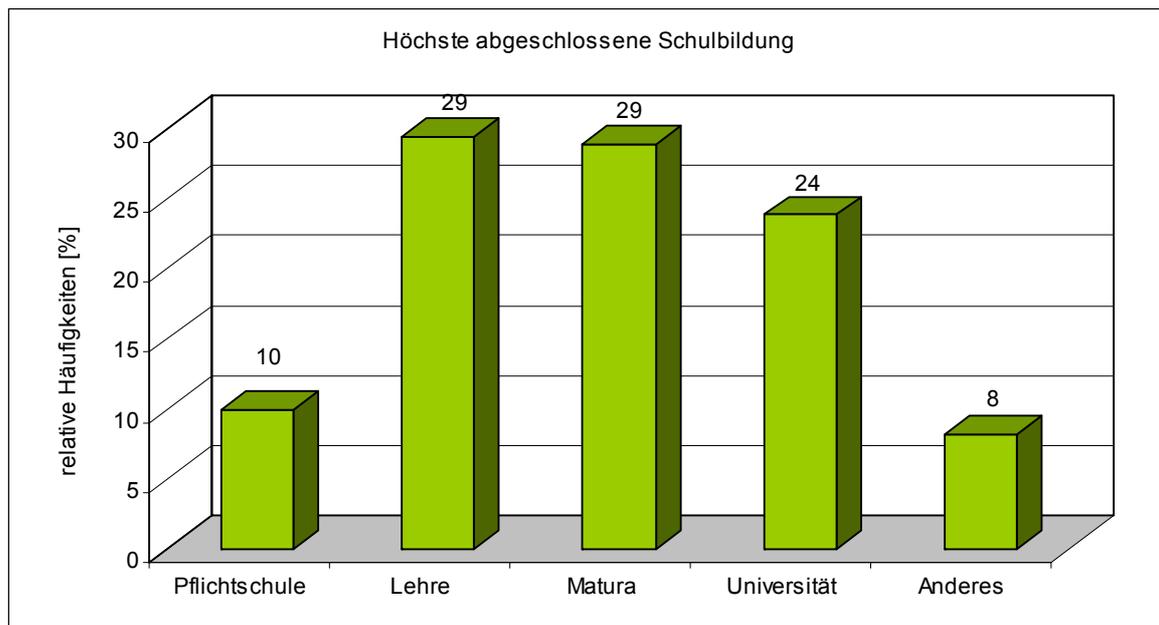


Abb. 1: Höchste abgeschlossen Schulbildung

Die Zeit, welche die Untersuchungsgruppe für Inlineskaterhockey in der Woche aufwendet, liegt durchschnittlich bei 5,86 Stunden, die bereits insgesamt in ihrem Leben Inline-Skaterhockey gespielte Zeit bei einem Durchschnitt von 6,28 Jahren.

Der Großteil (67,9%) hat vor dem Inline-Skaterhockey keine Ausbildung in einer verwandten Sportart gemacht. Jenen Spieler und Spielerinnen, die vorher eine Ausbildung in einer verwandten Sportart absolviert haben (32,1%), weisen eine durchschnittliche Ausbildungszeit von 7,63 Jahren auf.

Beinahe alle untersuchten Personen sind Mitglied in einem Verein (92,5%) und üben diesen Sport auch hauptsächlich in diesem Rahmen aus (88,8%).

Die meisten sind entweder durch FreundInnen (35,1%), über das Eishockey (20,3%), oder durch Familienmitglieder (10,8%) zu dieser Sportart gekommen.

Wie in Abbildung 2 ersichtlich wird, hat knapp die Hälfte der Untersuchungsteilnehmer und -teilnehmerinnen bereits in unterschiedlicher Häufigkeit ein Inline-Skaterhockeytraining angeleitet.

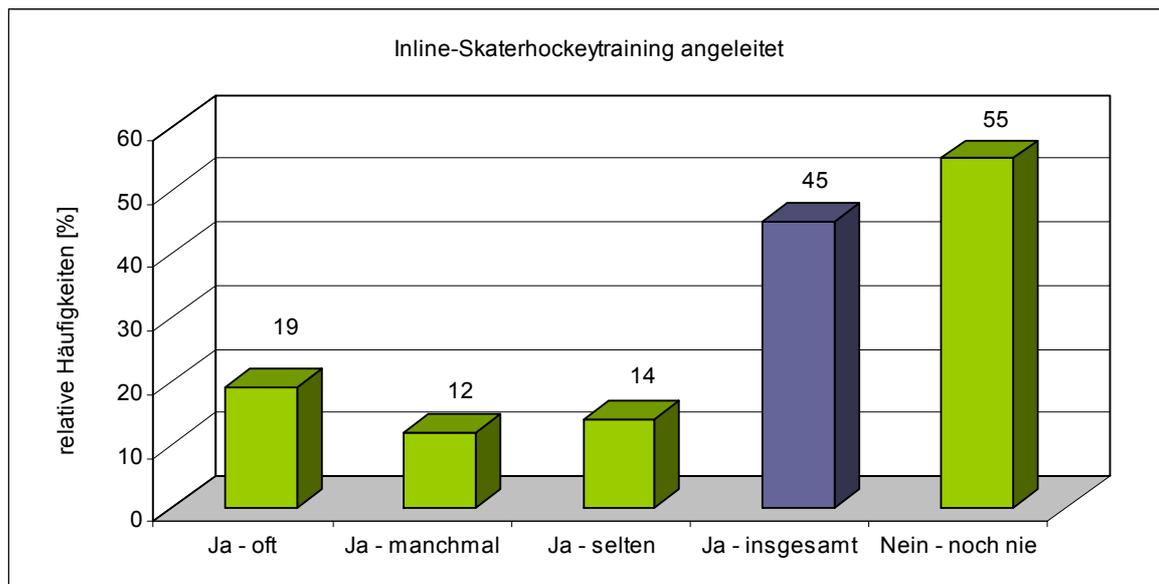


Abb. 2: Inline-Skaterhockeytraining angeleitet

3.6.2 Beschreibung des Inline-Skaterhockeyverhaltens

Die Analyse der Daten zu den spezifischen Aspekten des Verhaltens gegenüber dem Spielen von Inline-Skaterhockey zeigt ein in sich homogenes Antwortverhalten, welches interessante Einblicke in diesen Bereich zulässt¹¹.

Die Motivation zur Ausübung von Inline-Skaterhockey

Inline-Skaterhockey scheint, wie in Abbildung 3 deutlich wird¹², von der Untersuchungsgruppe als eine Sportart für Individualisten und Individualistinnen verstanden zu werden, für die es wenig wichtig ist, Zeit mit anderen zu verbringen, einem Team anzugehören, Kameradschaft zu erleben, nach dem Sport die Gemeinschaft der Kameraden und Kameradinnen zu genießen bzw. sich überhaupt zu einem Teamsport hingezogen zu fühlen. Individualismus mag in anderen Sportarten, sicher gelegentlich auch im Inline-Skaterhockey sinnvoll und wichtig sein, es kann hier jedoch als fehlender Teamgeist bzw. fehlendes Teamzusammengehörigkeitsgefühl gesehen werden, welches sich möglicherweise negativ auf das Zusammenspiel während Wettkampfspielen auswirkt.

¹¹ Die detaillierten Untersuchungsergebnisse zu den spezifischen Daten befinden sich im Anhang.

¹² Die in den Abbildungen angeführten Prozentzahlen ergänzen sich nicht auf 100%, da in diese Berechnungen „neutrale“ Antworten nicht einbezogen werden. Neutrale Antworten werden jedoch dem Kontext entsprechend im Fließtext erwähnt.

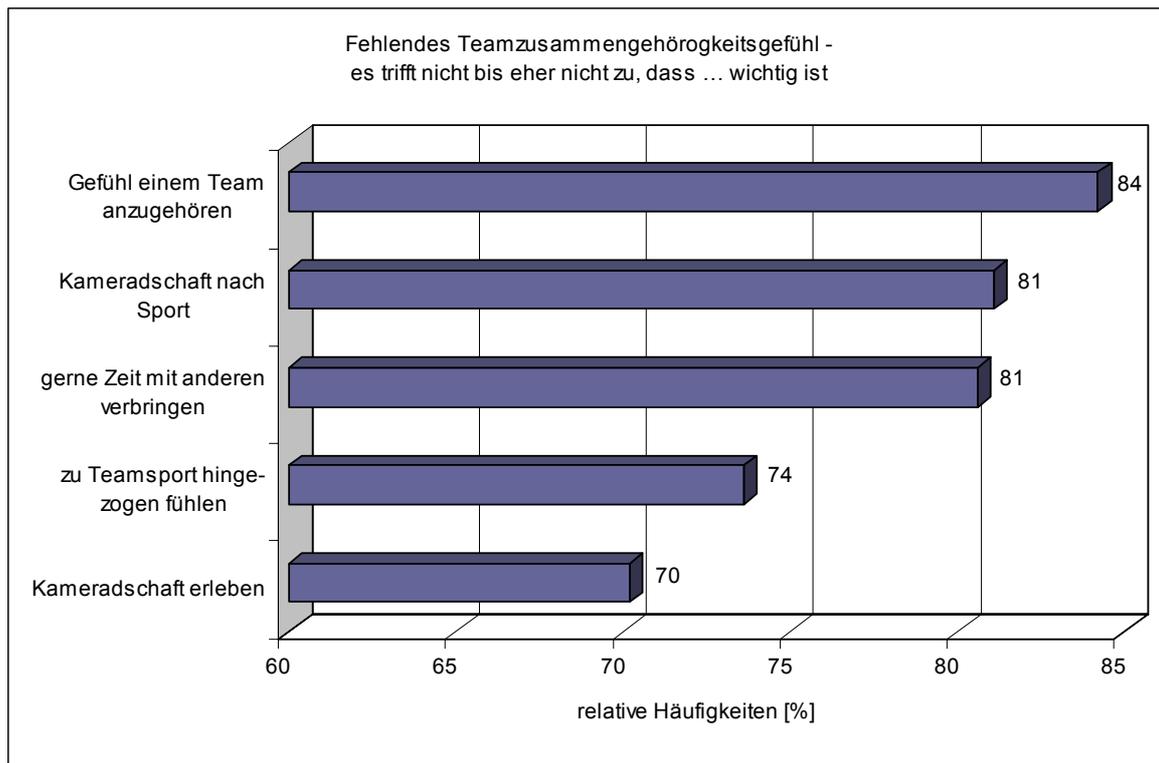


Abb. 3: Fehlendes Teamzusammengehörigkeitsgefühl – es trifft nicht bis eher nicht zu, dass ... wichtig ist

Auch scheint es nicht um Aspekte der Fitness, des Konkurrenzkampfs, des Aggressionsabbaus, den Umgang mit Risiko oder des Bewegens an sich zu gehen, denn 86,2% spielen nicht um körperlich fit zu bleiben, 82,4% geht es nicht darum Konkurrenzkampf zu erleben, 41,9% nicht darum Aggression abbauen zu können (32,5% stehen dem neutral gegenüber), 43,4% sehen den Umgang mit Risiko, bei dieser gefährlichen Sportart, nicht als maßgeblich an und für 75,5% ist es auch nicht maßgeblich aus einem Bewegungsbedürfnis heraus Inline-Skaterhockey zu spielen.

Anders scheint es im Umgang mit eigenen Ängsten durch das Spielen zu sein, denn hier führen 66% an, dass Inline-Skaterhockey eine Herausforderung für sie darstellt, eigene Ängste zu besiegen.

Interessant, um nicht zu sagen amüsant, ist auch das Ergebnis, dass beinahe alle Spieler und Spielerinnen angeben, dass sie Inline-Skaterhockey spielen, weil es ihre Familie so wünscht (98,1%).

Es scheint, als würde diese Sportart der Eitelkeit schmeicheln, da immerhin 67,3% deshalb Inline-Skaterhockey spielen, weil sie das Ziel verfolgen attraktiver auszusehen. Erfolgserlebnisse können jedoch, wie sich u.a. in Abbildung 4 zeigt, augenscheinlich damit nicht verbunden werden, darüber ist sich die erwiegende Mehrheit einig. Auch darin besteht Einigkeit, dass es die meisten nicht stolz macht anderen davon zu erzählen, dass

sie dieser Sportart nachgehen. Obwohl es bei 47,1% der Untersuchungsgruppe eines der ersten Dinge ist, die sie fremden Personen über sich erzählen. Einfluss auf den Selbstwert der Spieler und Spielerinnen scheint dieser Sport eher nicht zu haben, da 46,5% dem neutral gegenüberstehen.

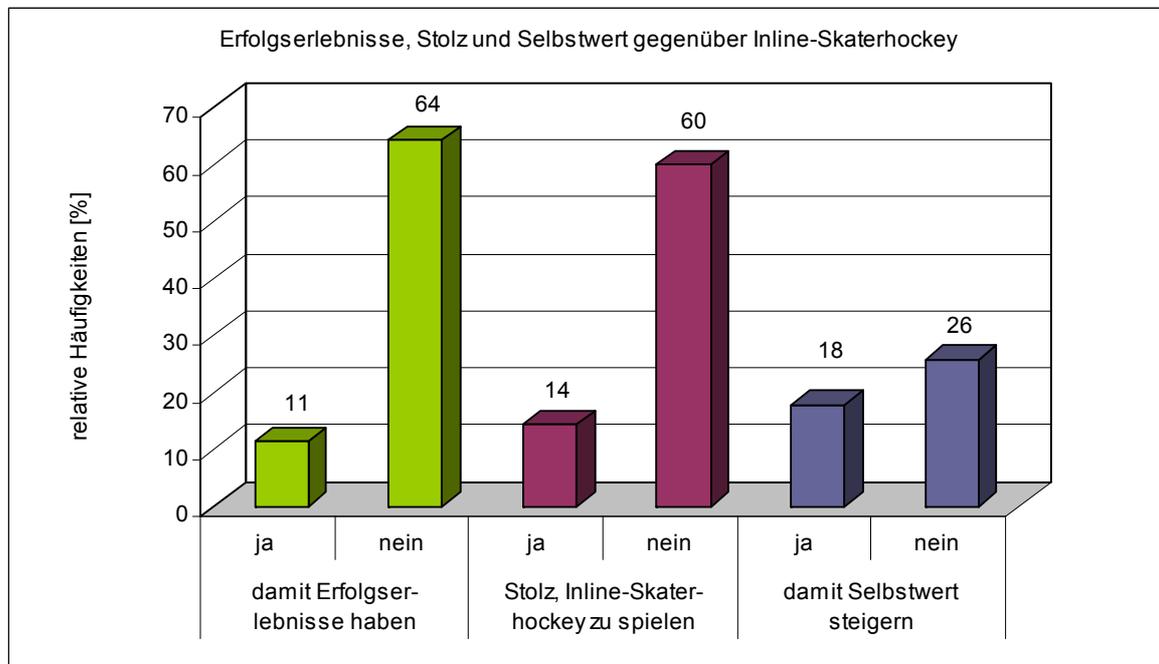


Abb. 4: Erfolgslebnisse, Stolz und Selbstwert gegenüber Inline-Skaterhockey

Von Wichtigkeit scheint hingegen für die Mehrheit das Bekannt werden durch diesen Sport zu sein und das sowohl auf nationaler (61,7%), als auch auf internationaler Ebene (71,2%).

Inline-Skaterhockey wird in der österreichischen Sportwelt sowie in der breiten Öffentlichkeit wenig bzw. nicht entsprechend wahrgenommen, zumindest lassen dies die Ergebnisse zum Image dieser Sportart vermuten. Wie in Abbildung 5 dargestellt, glauben die meisten nicht, dass Inline-Skaterhockey im allgemeinen ein gutes Image besitzt und etwa gleich viele vermuten sogar, dass es sich auch in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis nicht anders verhält.

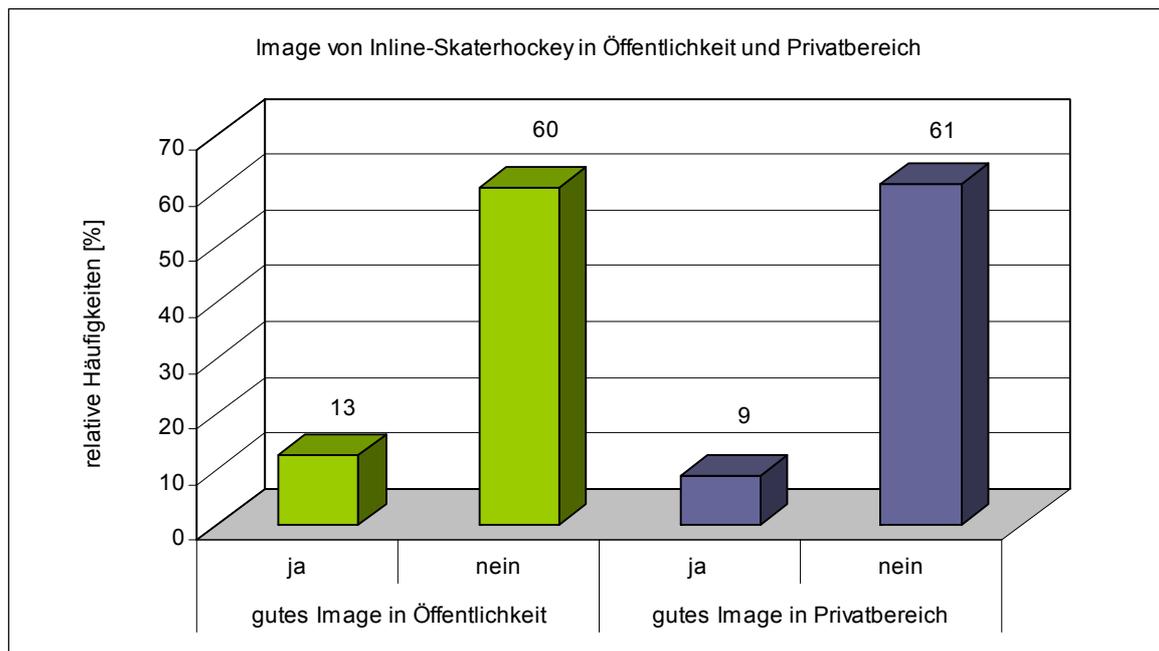


Abb. 5: Image von Inline-Skaterhockey in Öffentlichkeit und Privatbereich

Knapp die Hälfte (47,2%) der Spieler und Spielerinnen spielen Inline-Skaterhockey, weil sie es schon immer getan haben.

A Technischer Status – Kein Training geleitet

Die Selbsteinschätzung des technischen Könnens der Inline-Skaterhockeyspieler und -spielerinnen zeigt, dass die wenigsten über grundlegende technische Kenntnisse verfügen. Anzumerken ist hier, dass ausschließlich aktive Spieler und Spielerinnen an der Onlineuntersuchung teilgenommen haben, die an Wettbewerben teilnehmen und deshalb ein gewisses technisches Niveau angenommen werden können sollte. In der Selbsteinschätzung ihrer technischen Fähigkeiten führt der Großteil der Untersuchungsteilnehmer und -teilnehmerinnen in allen, diesen Punkt erfassenden Fragen an, dass es für sie wenig bis nicht zutrifft, dass sie sich überhaupt für technisch gute Skater und Skaterinnen einschätzen bzw. grundlegende Techniken beherrschen. Einen weiteren Hinweis auf den als nicht gut zu bezeichnende technischen Ausbildungsstand der Spieler und Spielerinnen bzw. möglicherweise der jedoch auch nicht guten Selbsteinschätzung ihres Könnens, zeigt sich in den Angaben zur Einschätzung einer elementaren Voraussetzung: nur 15,1% halten sich überhaupt für einen guten Inlineskater bzw. eine gute Inlineskaterin. Die Ergebnisse hierzu sind in Abbildung 6 dargestellt.

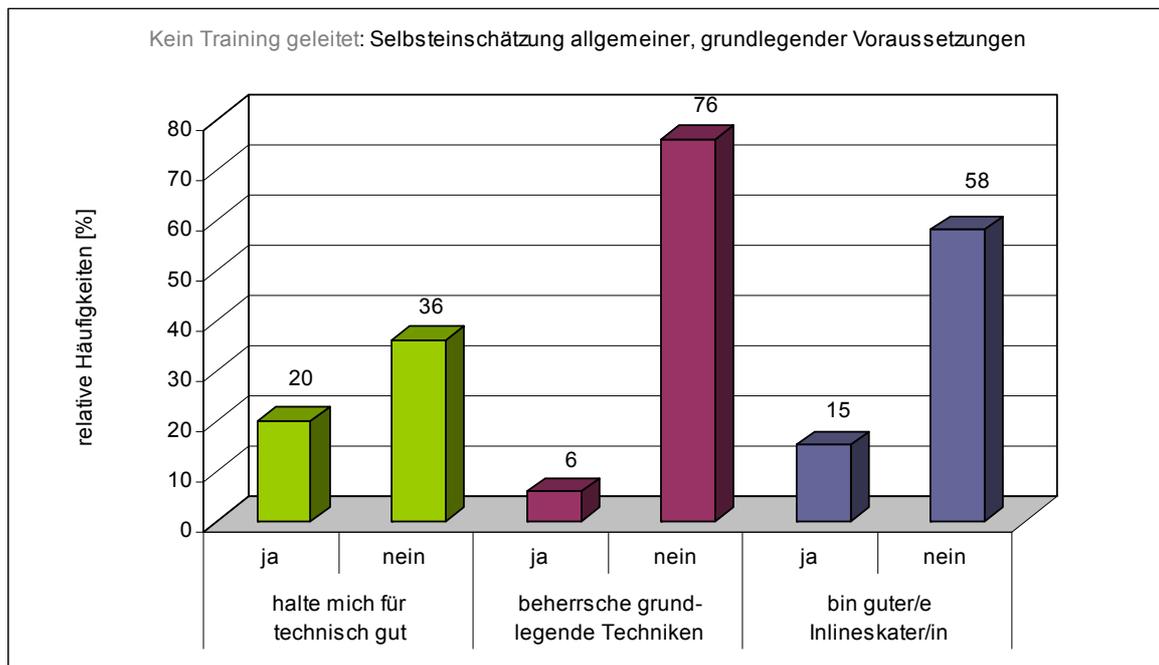


Abb. 6: Kein Training geleitet: Selbsteinschätzung allgemeiner, grundlegender Voraussetzungen

Wird dieser Aspekt differenzierter analysiert zeigt sich, dass die überwiegende Mehrheit Probleme mit elementaren Schuss- und Bremstechniken, wie z.B. einem genauen Pass, gezogenen Schüssen sowie mit Handgelenks- oder Schlagschüssen aufweist. Gezielte Schüsse scheinen hingegen weniger Probleme zu bereiten, als die anderen Schusstechniken. Lediglich 21,2% beherrschen einen beidbeinigen Hockeystop.

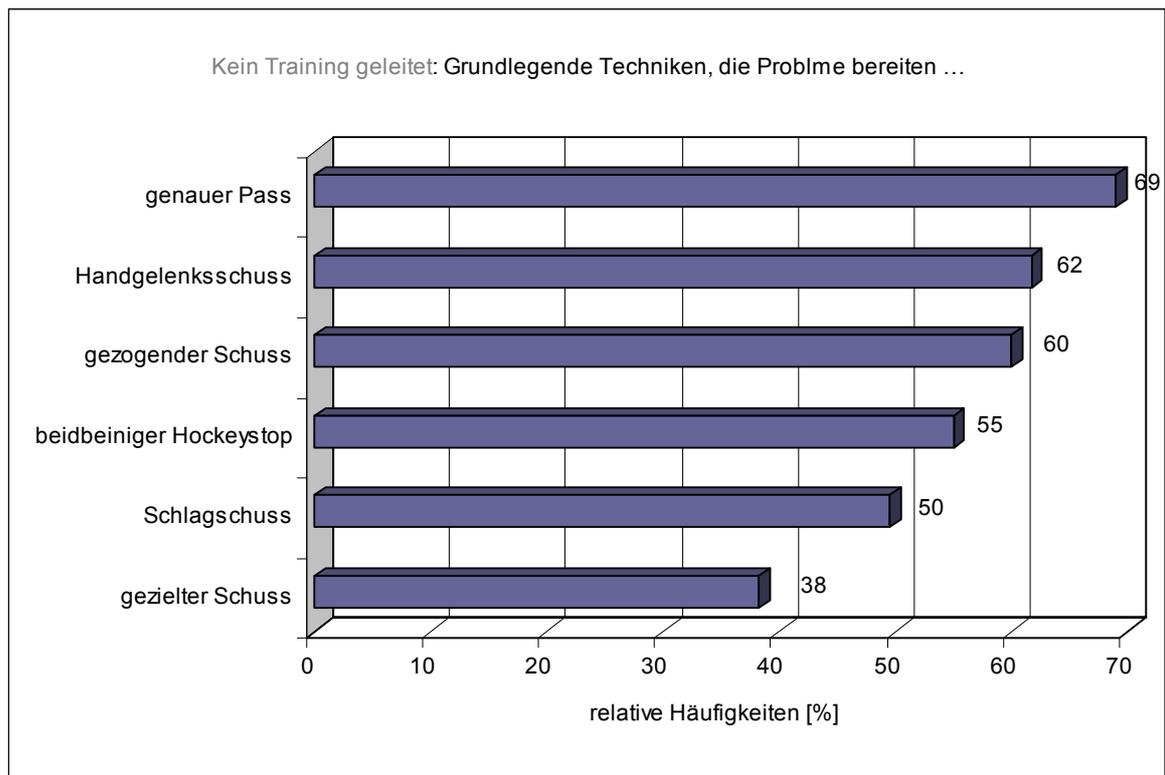


Abb. 7: Kein Training geleitet: Grundlegende Techniken, die Problem bereiten ...

B *Technischer Status – Training geleitet*

Zusätzlich zur Deskriptivstatistik werden hier inferenzstatistische Verfahren angewendet, um einerseits den Unterschied zwischen den Gruppen (1) Training geleitet, (2) noch kein Training geleitet¹³ entsprechend verdeutlichen zu können, andererseits die formulierten Fragestellungen beantworten zu können. Nach Vergleich der deskriptivstatistischen Ergebnisse der beiden Gruppen wird sofort augenscheinlich, dass Unterschiede in der Selbsteinschätzung des technischen Könnens zwischen den beiden Gruppen bestehen.

¹³ Die Aufteilung der Stichprobe in eine Gruppe, die bereits Trainings angeleitet hat, ergibt eine Stichprobengröße von 73 Personen (45,6%) - davon 6 Frauen und eine zweite Gruppe, die noch keine Trainings angeleitet hat, eine Stichprobengröße von 87 Personen (54,4%) - davon 17 Frauen.

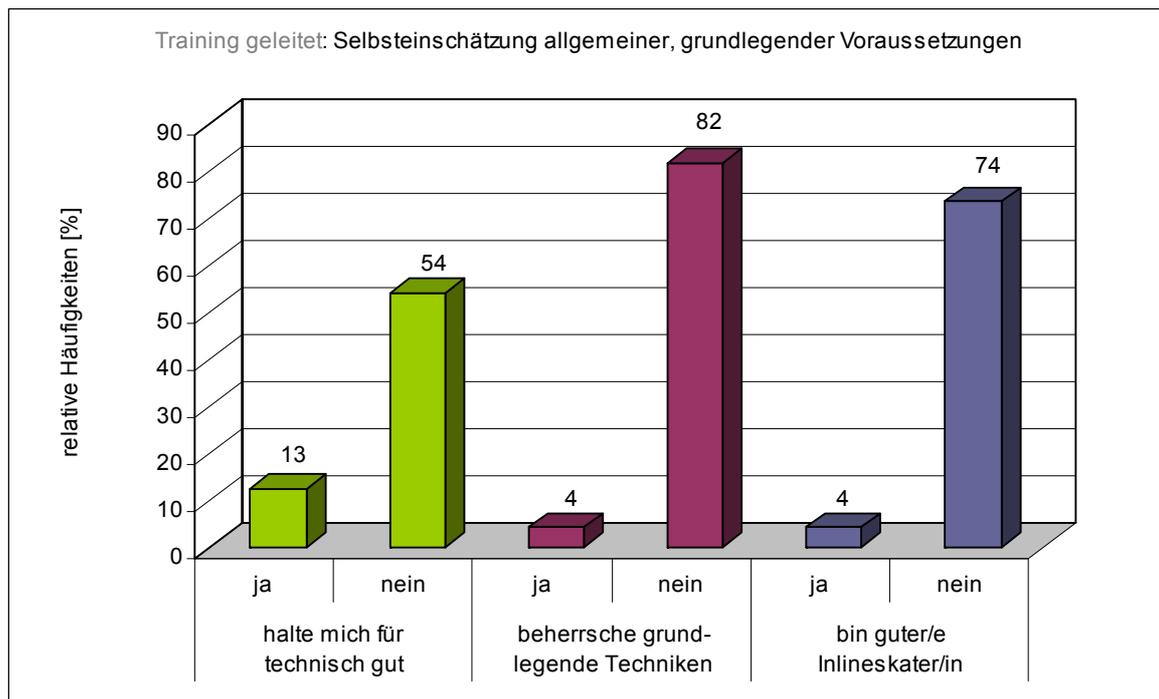


Abb. 8: Training geleitet: Selbsteinschätzung allgemeiner, grundlegender Voraussetzungen

Entgegengesetzt der hypothetischen Annahme, dass sich Inline-Skaterhockeytrainer und -trainerinnen, da ausgebildet, deutlich selbstbewusster in ihrem technischen Können einschätzen, zeigt sich in den durchgeführten hypothesenprüfenden Verfahren¹⁴, dass sie sich überraschenderweise signifikant weniger gut einschätzen, als dies die Spieler und Spielerinnen tun und dies in allen Punkte des erfassten technischen Könnens¹⁵. Das betrifft sowohl allgemeine Voraussetzungen, wie in Abbildung 8 dargestellt, jedoch auch spezifische Grundlagentechniken, wie in Abbildung 9 zusammengefasst.

¹⁴ Aufgrund der vorliegenden Daten kann zwar Intervallskalierung angenommen werden, die Prüfung auf Normalverteilung (nach Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest) zeigt jedoch, dass keine Normalverteilung der Daten gegeben ist. Deshalb wurde ein nicht parametrisches Testverfahren zur Signifikanz- bzw. Hypothesenprüfung herangezogen – Mann-Whitney-U-Test (1947), der zum Vergleich von zwei unabhängigen Stichproben ($k=2$), welche nicht normalverteilt sind angewendet wird. Das Signifikanzniveau liegt bei $\alpha = 5\%$.

¹⁵ Somit können für den gesamten technischen Bereich die formulierten Nullhypothesen der Fragestellungen verworfen und die Alternativhypothesen angenommen werden. Die entsprechenden SPSS-Auswertungstabellen hierzu befinden sich im Anhang.

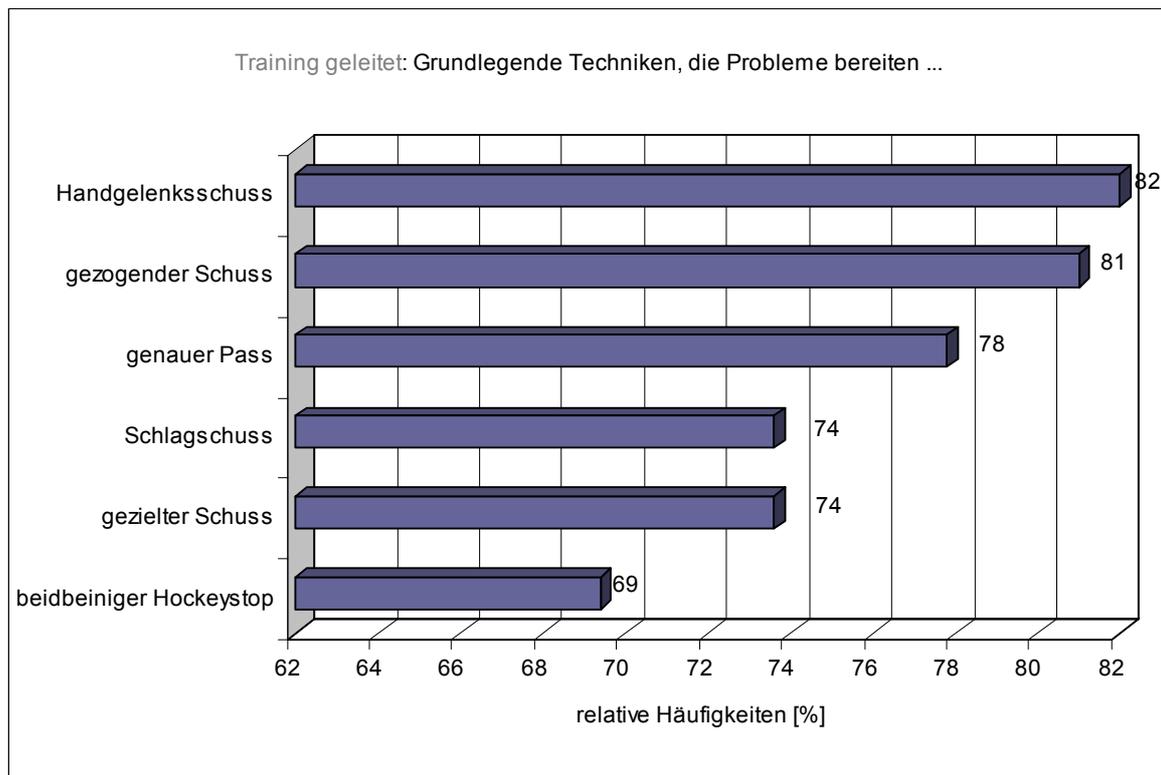


Abb. 9: Training geleitet: Grundlegende Techniken, die Probleme bereiten ...

Da diesen Unterschieden in der Selbsteinschätzung in der Onlineuntersuchung nicht explizit Raum gegeben wurde, können hierzu nur Vermutungen angestellt werden. Möglicherweise hängt dieses Ergebnis damit zusammen, dass die Trainer und Trainerinnen gerade durch die Ausbildung eigene technische Grenzen ihres Könnens besser erkennen, durch das exakte Erklären müssen von Bewegungsabläufen festgestellt haben, dass sie gewisse Techniken nicht bis in Endpositionen ausführen können, oder sie durch das ständige Beobachten müssen der Spieler und Spielerinnen eigene Kompetenzen anders bewerten. Es ist unerlässlich sich mit dieser Problematik im Trainer- und Trainerinnenwesen auseinander zu setzen und in die Ausbildung entsprechende Hilfestellungen einzubinden. Hilfestellungen, die nicht nur zur Verbesserung elementarer technischer Voraussetzungen dienen, sondern zugleich eine selbstwert- bzw. selbstverständnisunterstützende Funktion haben, um damit den Trainer und Trainerin eine gewisse Kompetenz bewusst zu machen.

A *Trainer- und Trainerinnenwesen – Kein Training geleitet*

Der nicht gute Ausbildungs- und Wissensstand sowie der unbedingte Förderbedarf in Hinblick auf gezielte Aus- und Weiterbildung der österreichischen Inline-Skaterhockey-

Spieler und -spielerinnen wird auch in der Analyse der Daten zu den Fragen zum Trainer- und Trainerinnenwesen deutlich.

54,6% geben an, dass sie jederzeit ein Kindertraining und sogar 62,8%, dass sie ein Erwachsenentraining leiten können. In Anbetracht der Tatsache, dass jedoch nur 16,3% anführen, dass sie die Grundlagen des Inline-Skatings erklären können, stellt sich die Frage nach der Qualität eines solchen Trainings.

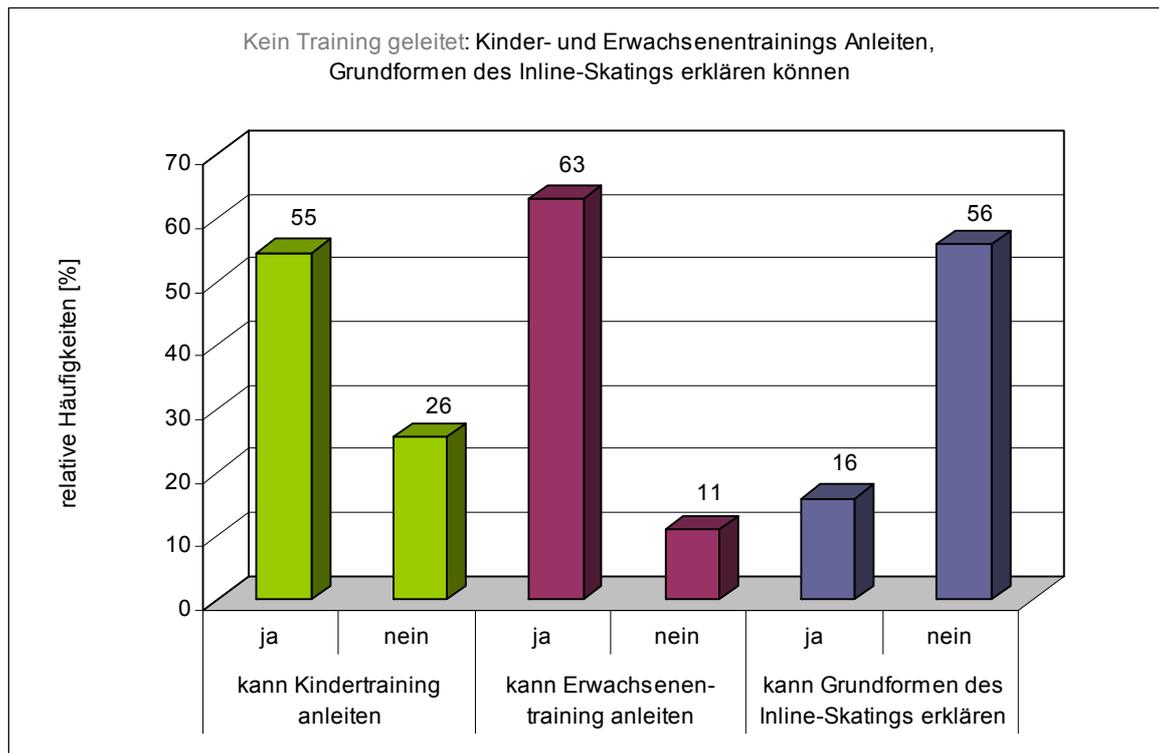


Abb. 10: Kein Training geleitet: Kinder- und Erwachsenentrainings Anleiten, Grundformen des Inline-Skatings erklären können

Und obwohl, die meisten an Wettkämpfen teilnehmen, beherrscht, wie sich in Abbildung 11 zeigt, nur ein kleiner Teil der Spieler und Spielerinnen das Regelwerk für Wettkampfspiele ausreichend, kann Varianten des Spielaufbaus, oder Taktiken erklären.

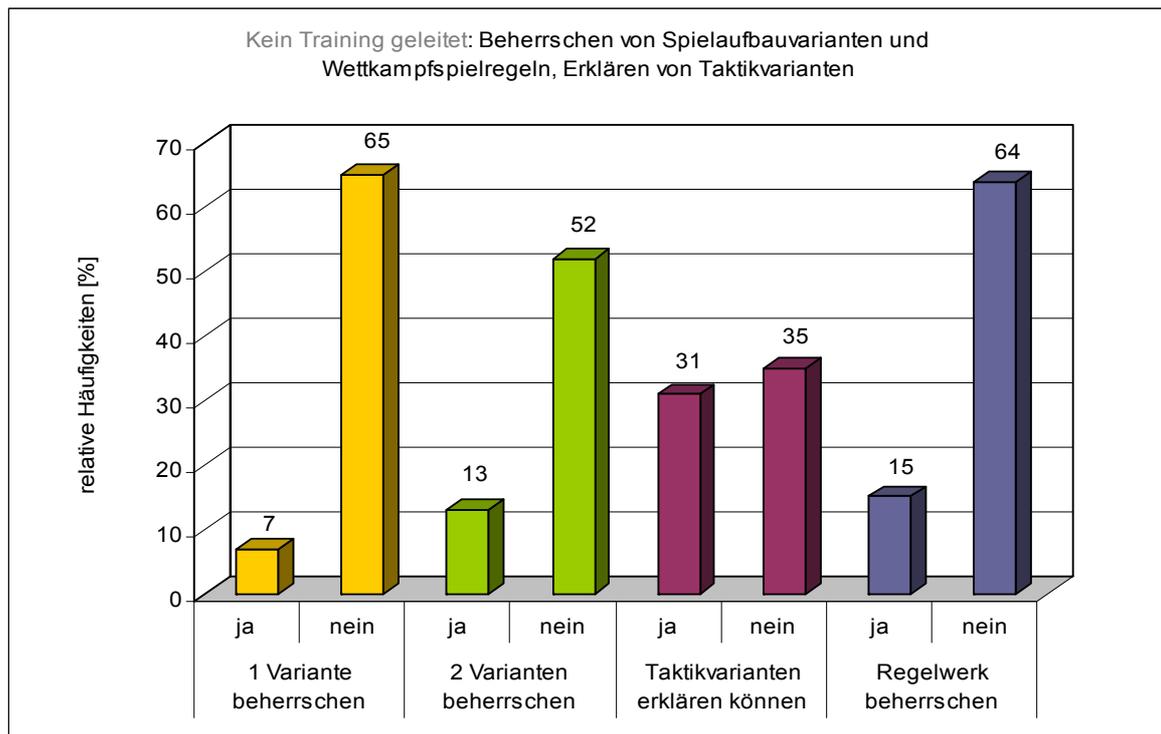


Abb. 11: Kein Training geleitet: Beherrschen von Spielaufbauvarianten und Wettkampfspielregeln, Erklären von Taktikvarianten

In Abbildung 12 zeigt sich, dass bei den Spielern und Spielerinnen eben solche Probleme, wie in der praktischen Ausübung der unterschiedlichen Techniken, auch im Erklären können der Techniken vorliegen. Dabei steht das nicht Erklären können einfacher Inline-Skaterhockeyvoraussetzungen, wie z.B. das Erklären des Vorwärts- oder Rückwärts-skatens an oberster Stelle.

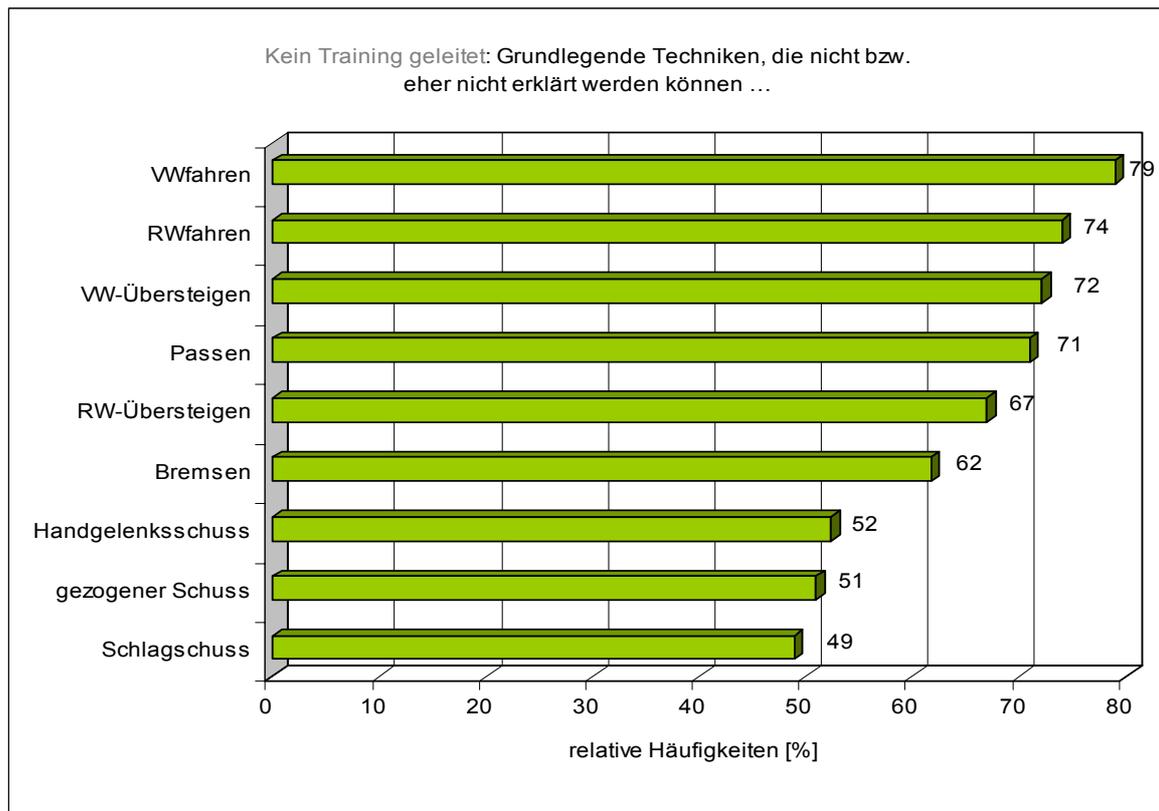


Abb. 12: Kein Training geleitet: Grundlegende Techniken, die nicht bzw. eher nicht erklärt werden können ...

Es ist jedoch nicht so, dass die Spieler und Spielerinnen ihre Schwächen sowohl in Bezug auf ihr technisches Können, als auch in Bezug auf ihre Fähigkeiten elementare Grundkenntnisse des Inline-Skaterhockeys nicht erklären zu können, nicht erkennen. Wie aus Abbildung 13 ersichtlich wird, lässt sich diese Behauptung damit begründen, dass die deutliche Mehrheit der Spieler und Spielerinnen gerne eine Aus- oder Weiterbildung machen möchten.

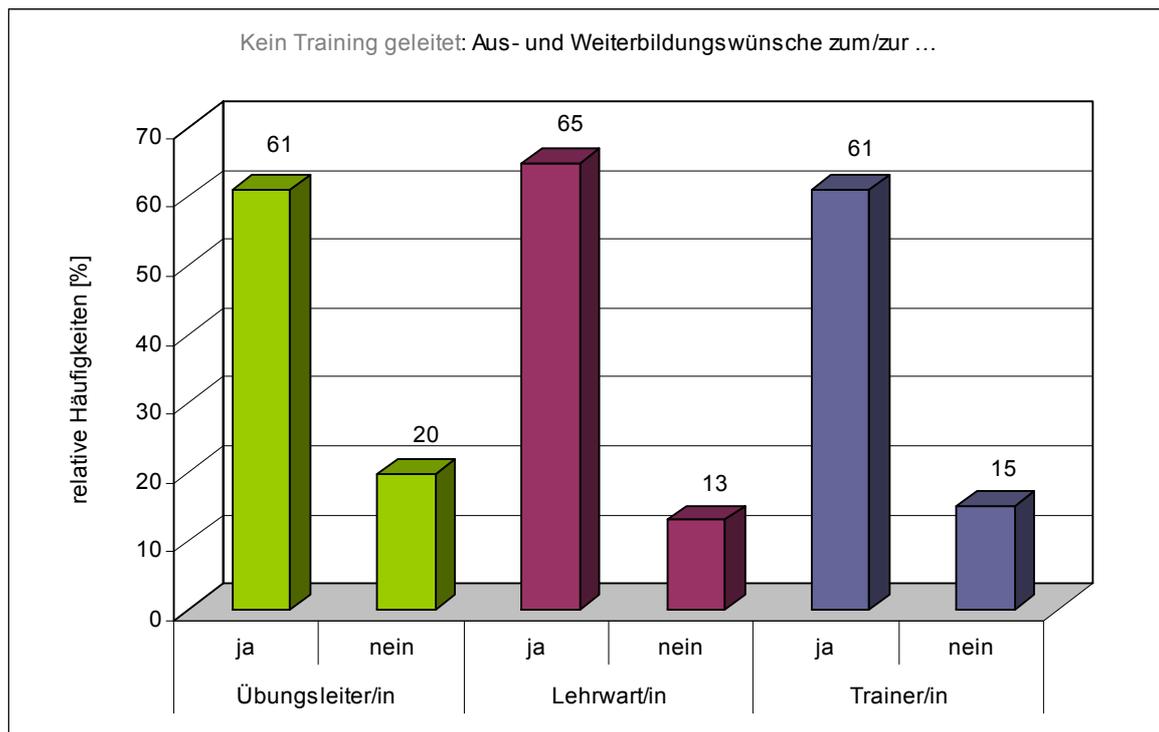


Abb. 13: Kein Training angeleitet: Aus- und Weiterbildungswünsche zur/zum ...

B TrainerInnenwesen – Training geleitet

Ebenso wie im Bereich der Technik zeigen sich auch hier signifikante Unterschiede zwischen den beiden Gruppen¹⁶. Jene Gruppe, die bereits Trainings angeleitet hat, beurteilt sich wiederum weniger selbstbewusst im Erklären können unterschiedlicher und grundlegender Techniken des Inline-Skaterhockeys, als dies jene Gruppe macht, die noch keine Trainings geleitet hat. Dies trifft, wie in Abbildung 14 dargestellt, sowohl auf die Einschätzung ein/eine technisch guter Skater/gute Skaterin zu sein zu, als auch darauf, grundlegende Techniken zu beherrschen, oder sich überhaupt für einen/eine gute Inline-Skater, -Skaterin zu halten.

¹⁶ Auch die Daten zum Trainer- und Trainerinnenwesen wurden auf Normalverteilung (Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest) geprüft. Die Auswertung zeigt, dass keine Normalverteilung in den Daten vorliegt. Deshalb wurde auch hier der Mann-Whitney-U-Test durchgeführt. Aufgrund der Ergebnisse der U-Tests können auch für den Bereich des Trainer- und Trainerinnenwesens die formulierten Nullhypothesen der Fragestellungen verworfen und die Alternativhypothesen angenommen werden. Die entsprechenden SPSS-Auswertungstabellen hierzu befinden sich ebenfalls im Anhang.

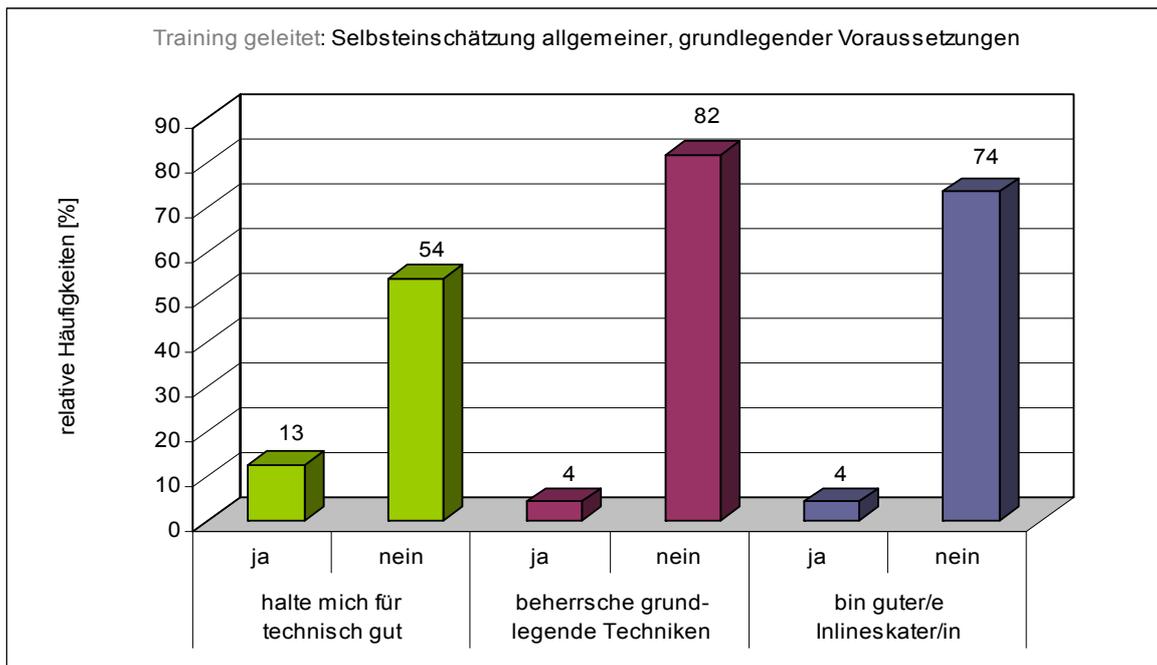


Abb. 14: Training geleitet: Selbsteinschätzung allgemeiner, grundlegender Voraussetzungen

Ebenso signifikante Unterschiede zwischen den beiden Gruppen zeigen sich auch in der Selbsteinschätzung zum Beherrschen einzelner, möglicher Techniken des Inline-Skaterhockeys vor. Dies betrifft sowohl Schuss-, als auch Bremstechniken.

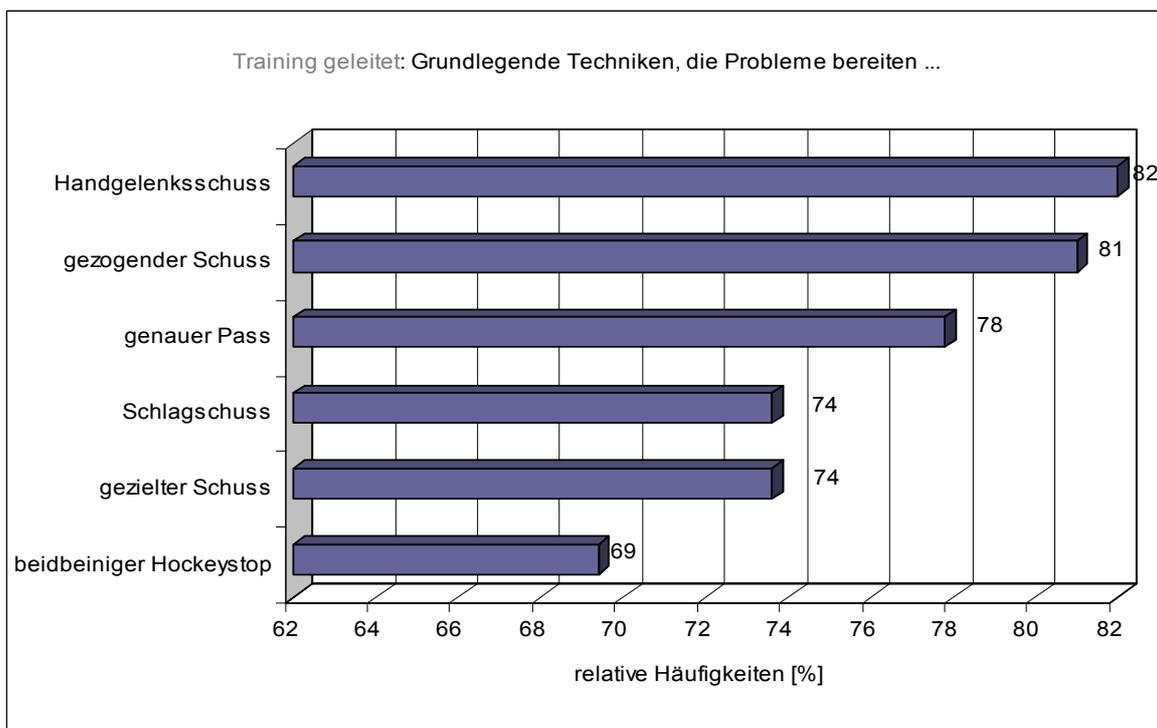


Abb. 15: Training geleitet: Grundlegende Techniken, die Probleme bereiten ...

Die in einem hohen Maße als „offen“ zu bezeichnenden Antworten der Untersuchungsgruppe zeigen auch, wie in Abbildung 16 dargestellt, dass sich die Überwiegende Mehrheit der Trainer und Trainerinnen nicht kompetent genug einschätzt Kinder- bzw. Erwachsenentrainings zu leiten, oder überhaupt die Grundformen des Inline-Skatings erklären zu können.

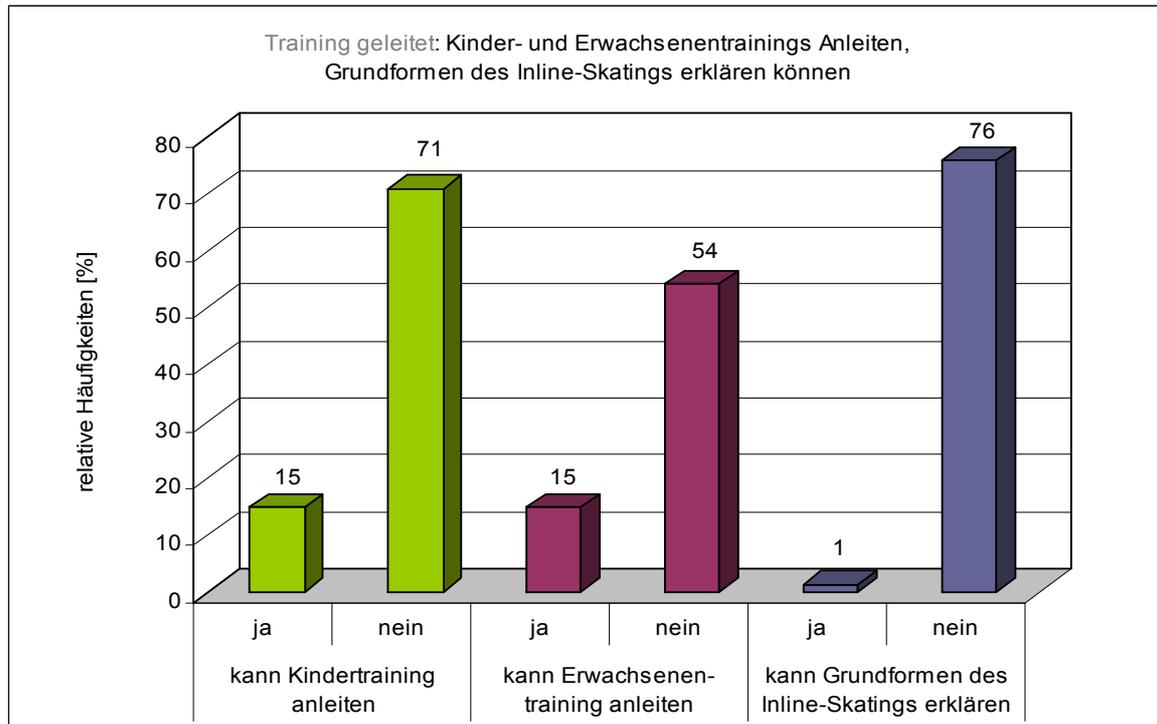


Abb. 16: Training geleitet: Kinder- und Erwachsenentrainings Anleiten, Grundformen des Inline-Skatings erklären können

Auch sind die Trainer und Trainerinnen weder davon überzeugt unterschiedliche Varianten eines Spielaufbaus erklären zu können, noch verschiedene Taktikvarianten, oder selbst das Regelwerk für Wettkampfs Spiele ausreichend zu beherrschen.

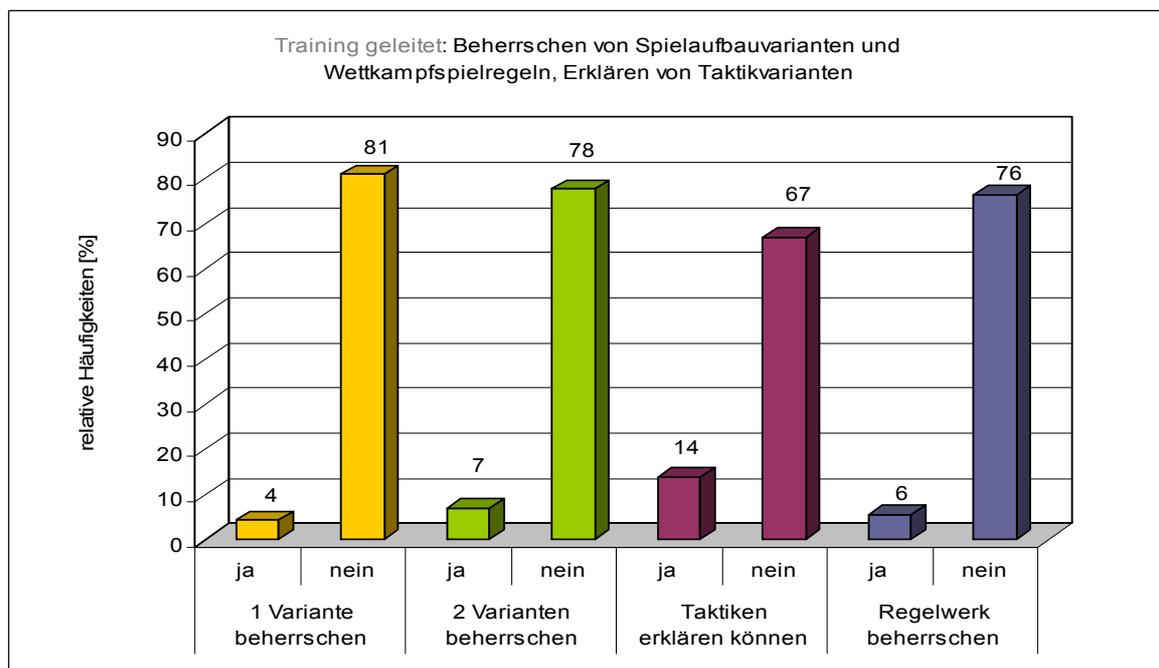


Abb. 17: Training geleitet: Beherrschen von Spielaufbauvarianten und Wettkampfspielregeln, Erklären von Taktikvarianten

Auch das Erklären können der unterschiedlichen Techniken bereitet der überwiegenden Mehrheit Probleme, wie sich in Abbildung 18 zeigt.

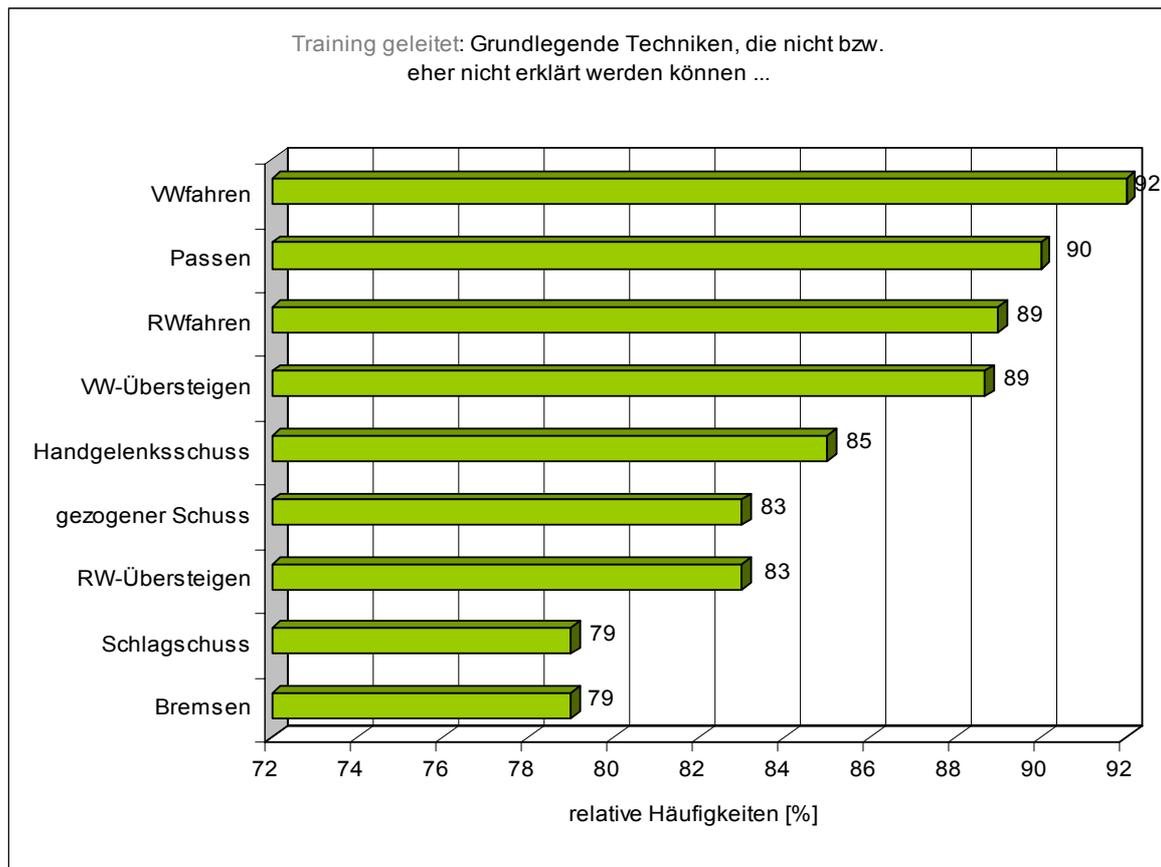


Abb. 18: Training geleitet: Grundlegende Techniken, die nicht bzw. eher nicht erklärt werden können ...

Die Unterschiede, welche sich in Bezug auf die Aus- und Weiterbildung ergeben, sind vermutlich darauf zurückzuführen, dass jene Gruppe, die bereits Aus- und Weiterbildung zu den unterschiedlichen Ausbilder- und Ausbilderinnenpositionen absolviert hat, sich zum Erhebungszeitpunkt weniger häufig vorstellen konnte, eine weitere zu machen.

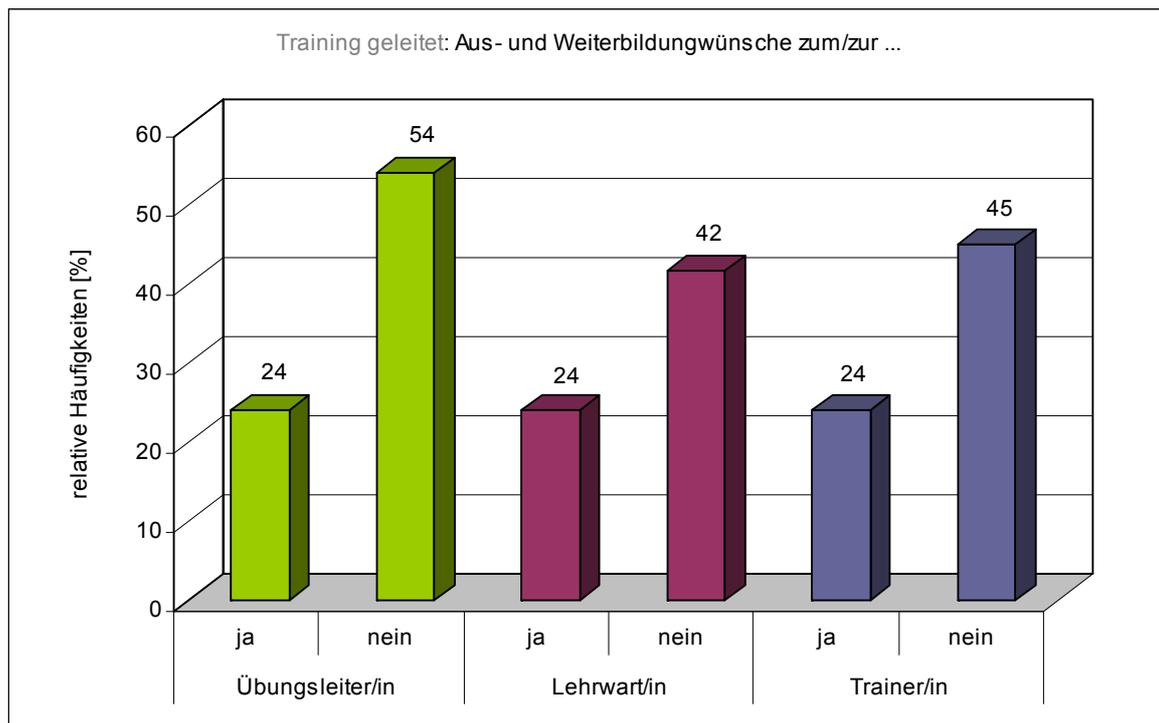


Abb. 19: Training geleitet: Aus- und Weiterbildungswünsche zum/zur ...

Vorwissen zum Inlineskaterhockey

In Bezug auf das Vorwissen, welches die Spieler und Spielerinnen mitbringen, zeigt sich, dass es für knapp 40% wenig bis nicht zutrifft, dass sie Vorwissen zu den Grundelementen in einer ähnlichen Sportart vorher erlernt haben und dieses Wissen mitbringen konnten. Die Mehrheit hat Inline-Skaterhockey nicht am Parkplatz erlernt, es sich selbst beigebracht, oder es dadurch erlernt, dass ihnen Freunden Tricks gezeigt haben.

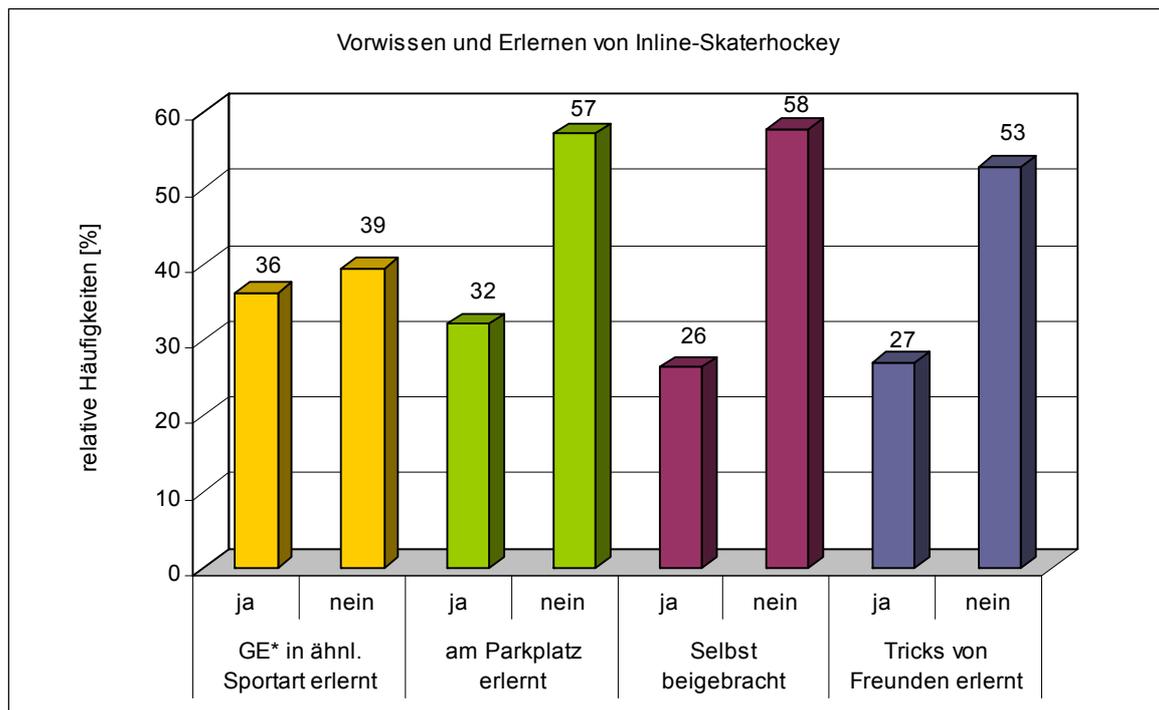


Abb. 20: Vorwissen und Erlernen von Inline-Skaterhockey
* GE = Grundelemente

3.7 Zusammenfassung der Ergebnisse

Um die Erstellung der DVD und somit ihre Nützlichkeit für den österreichischen Inline-Skaterhockeysport zu begründen, wurde im ersten Teil dieser Arbeit erstmalig im österreichischen Inline-Skaterhockeysport eine Bedarfsanalyse zur Erfassung wesentlicher Informationen zum Verhalten von aktiven österreichischen Inline-Skaterhockeyspielern und -spielerinnen gegenüber der Sportart Inline-Skaterhockey durchgeführt. Dazu wurde ein Online-Fragebogen, mit 75 Items erarbeitet, der von insgesamt 160 Untersuchungsteilnehmer und –teilnehmerinnen ausgefüllt wurde. Zur Erfassung der interessierenden Informationen wurden im Online-Fragebogen fünf Bereiche berücksichtigt: Soziodemografie, Motivation zur Ausübung der Sportart, technisches Können, dem Erklären können von Techniken im Trainer- und Trainerinnenbereich sowie Fragen zum Vorwissen, welches in diese Sportart eingebracht worden ist.

Zu den Ergebnissen dieser Untersuchung lässt sich zusammenfassend folgendes sagen:

Die durchschnittlich 25,8 Jahre alten Sportler und Sportlerinnen weisen ein relativ hohes Bildungsniveau auf, spielen ca. 6,3 Jahren Inline-Skaterhockey und wenden in der Woche ca. 5.9 Stunden fürs Training auf. Beinahe alle sind Mitglied in einem Verein und sind über Freunde, oder das Eishockey zu dieser Sportart gekommen. Knapp die Hälfte hat

bereits Trainings in unterschiedlicher Häufigkeit geleitet. In Bezug auf die Motivation dieser Sportart nachzugehen zeigt sich, dass es an entsprechendem Teamgeist fehlt, da sich die Mehrheit z.B. nicht einem Team zugehörig fühlt. Des weiteren scheint diese Sportart nicht mit Erfolgserlebnissen verbunden werden zu können und es macht die wenigstens Stolz ein Inline-Hockeyspieler bzw. –spielerin zu sein. Das Image des Sports wird weder in Bezug auf die Öffentlichkeit noch in Bezug auf den Privatbereich als gut eingeschätzt. Hinsichtlich der Einschätzung des technischen Könnens zeigt sich, dass die überwiegende Mehrheit Probleme bei der Ausführung grundlegender Techniken hat. Zu erwähnen ist hier, dass alle Untersuchungsteilnehmer/innen aktive Spieler und Spielerinnen sind, die regelmäßig an Wettkampfspielen teilnehmen. Die wenigstens halten sich für technisch gut, beherrschen grundlegende Techniken bzw. schätzen sich überhaupt als gute Skater bzw. Skaterinnen ein. Die exakte Ausführung von Pässen, oder unterschiedlicher Schusstechniken weisen ebenso Schwächen auf, wie wesentliche Bremstechniken. Ein interessantes Ergebnis ergab sich aus der Anwendung hypothesenprüfender Verfahren (Mann-Whitney-U-Test). Die Aufteilung der Untersuchungsgruppe in zwei annähernd gleich große Gruppen, (1) Training geleitet – (2) kein Training geleitet, ergab, dass sich jene Gruppe, die bereits Trainings angeleitet hat signifikant schlechter bezüglich ihres technischen Könnens einschätzt, als jene, die noch kein Training geleitet hat. Selbes Ergebnis zeigt sich bezüglich unterschiedlicher Aspekte im Trainer- und Trainerinnenwesen. Knapp die Hälfte hat bereits Trainings angeleitet, gesteht jedoch ein, grundlegende Techniken im Inline-Skaterhockey nicht erklären zu können. Das betrifft nicht nur taktische Strategien, Spielzugvarianten, oder die Beherrschung des Regelwerks für Wettkampfspiele, sondern auch elementare Skate-, Brems-, Pass- und Schusstechniken. Jene Spieler und Spielerinnen, die noch kein Training geleitet haben, schätzen sich diesbezüglich ebenfalls signifikant selbstbewusster ein. Das Bestehen gewisser Defizite scheint den Sportlern und Sportlerinnen bewusst zu sein, da die Mehrzahl gerne Aus- und Weiterbildungen machen möchte.

Diese Ergebnisse zeigen einerseits eindeutig den Bedarf an der Entwicklung von neuen und innovativen Lehr- und Trainingsplänen für Inline-Skaterhockeyspieler und –spielerinnen auf und rechtfertig andererseits in hohem Maße die Erstellung des multimedialen Lehr- und Lernmittels in dieser Arbeit.

THEORETISCH-PRAKTISCHER TEIL

4 MULTIMEDIALES LEHRMITTEL DVD

4.1 Bedingungen der Erstellung multimedialer Lehr- und Lernobjekte

4.1.1 Der Begriff learning Objects

Proportional zur aufgewendeten Recherchezeit, steigt die Unübersichtlichkeit der Definitionen bezüglich einer entsprechenden Begriffsfindung zu digitalen Lehr- und Lernbausteinen. Aufgrund der Komplexität der Anwendbarkeit der einzelnen Definition kam es dazu, dass der Begriff learning Object bzw. auch E-learning Object zunehmend an Bedeutung gewann und sich letztlich auch durchsetzte. Der Begriff taucht 1994 erstmals in der Literatur auf, als *Wayne Hodgins* die Arbeitsgruppe „Learning Architectures, APIs and Learning Objects“ der Computer Education Managers Association (CEdMA) gründet. Mittlerweile zählt dieser Begriff v. a. auch durch die Arbeiten der *Learning Object Metadata Working Group* des IEEE Learning Technology Standards Committee (LTSC) zu den gebräuchlichsten.

Dementsprechend gibt es auch verschiedene Versuche den Begriff learning Objects näher zu definieren.

So wird der Begriff von Wiley (2000)¹⁷ folgend verstanden:

(...) instructional designers can build small (relative to the size of an entire course) instructional components that can be reused a number of times in different learning contexts. Additionally, learning objects are generally understood to be digital entities deliverable over the Internet, meaning that any number of people can access and use them simultaneously (as opposed to traditional instructional media, such as an overhead or video tape, which can only exist in one place at a time).

Polsani (2003)¹⁸ schlägt hingegen eine Begriffsbestimmung vor, die als eigentliches Hauptanliegen von E-Lernobjekten gesehen werden kann, nämlich der Trennung von Inhalt und Kontext und die dadurch erzielte Wiederverwendbarkeit (engl. “Reusability”) des Objekts. „A Learning Object is an independent and self-standing unit of learning content that is predisposed to reuse in multiple instructional contexts”.

Da die Findung von Definitionen ein stetiger und dynamischer Prozess ist, existieren demzufolge noch eine Vielzahl an weiteren Definitionen rund um wiederverwendbare E-

¹⁷ Wiley, D. (2000). Connecting learning objects to instructional design theory: A definition, a metaphor, and a taxonomy. <http://www.reusability.org/read/chapters/wiley.doc> [Stand: 14.11.2007].

¹⁸ Polsani, P. R. (2003). Use and Abuse of Reusable Learning Objects. In: Journal of Digital Information. Volume 3. <http://jodi.ecs.soton.ac.uk/Articles/v03/i04/Polsani/>. [Stand: 20.05.2007].

Lernbausteine. Diese werden von manchen Autoren und Autorinnen auch als „Reusable Content Objects“, oder „Sharable Content Objects“ bezeichnet.

4.1.2 Didaktischer Ansatz multimedialer Lehr- und Lernmittel

Das explorative (entdeckende) Lernen soll durch die Verwendung von learning Objects gefördert werden, was eine freie und vielfältige Auswahl an entsprechenden Objekten bedingt. Ausgangspunkt sind, die von einer Person erkannten Defizite z.B. in der Ausführung bestimmter Bewegungen, welche in der Praxis auftreten (z.B. korrekt versus fehlerhaft ausgeführter gezogener Schuss im Inline-Skaterhockey). Lernbereite können dadurch Alternativen zu bestimmten technischen und theoretischen Bedingungen sowie deren jeweilige Auswirkungen kennen lernen. Das neu erworbene Wissen bedingt nicht nur eine mögliche Verbesserung im technischen Bereich, durch Ausführung der entsprechenden Übungen, sondern schafft zugleich ein tiefergehendes theoretisches Verständnis gegenüber dem jeweiligen Fachbereich.

Zudem lassen sich nach Holzinger (2001)¹⁹ sechs grundlegende didaktische Funktionen von multimedialen Objekten unterscheiden:

- Lernmotivierende Funktion
- Wissens(re)präsentation durch Medien: Wissensdarstellung
- Wissens(re)präsentation durch Medien: Wissensorganisation
- Steuerung von Lernprozessen durch Medien
- Werkzeug zur Unterstützung der Wissenskonstruktion
- Werkzeug zur Unterstützung interpersonaler Kommunikation (S. 237, zitiert nach: Kerres, 1998).

4.1.3 Zusammensetzung multimedialer Lehr- und Lernmittel

Nach Hasebrook (1995)²⁰ sind multimediale Lehr- und Lernmittel grundsätzlich „die Integration von Text und Bild mit zumindest einem dynamischen Informationsmedium, also Ton, bewegte Graphik oder Video in einem interaktiven Computerprogramm“ (S. 95-103).

¹⁹ Holzinger, A. (2001). Lernen. Kognitive Grundlagen multimedialer Informationssysteme. Basiswissen Multimedia. Band 2. Würzburg: Vogel Verlag.

²⁰ Hasebrook, J. (1995). Lernen mit Multimedia. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 6. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.

Auch Mayer und Gallini (1990)²¹ geben Empfehlungen für den effektiven Einsatz von Text-Bild-Kombinationen:

- 1) Es sollten Sachtexte mit mittlerem Schwierigkeitsniveau verwendet werden.
- 2) Illustrationen verbessern Problemlöse- und Transferleistungen und sollten daher allgemeine Funktionsweisen und nicht Details erklären.
- 3) Die Wirksamkeit von Illustrationen kann nur erfasst werden, wenn die Testprozedur Problemlöse- und Transferaufgaben umfasst.
- 4) Illustrationen helfen insbesondere Lernern mit eher geringen Vorkenntnissen (S. 715-726).

4.1.4 Rechtliche Situation bei der Verwendung von Bild- und Videomaterial

Sämtliche in dieser Arbeit verwendeten Bild- und Videoaufnahmen unterliegen einer Genehmigungspflicht, um das Recht jedes Menschen auf das eigene Bild zu wahren. Diese erfolgte entweder durch den Autor selbst oder nach Rücksprache mit den Ligaverantwortlichen²² bzw. mit jenen Personen, die abgebildet sind. Dazu unterschreiben alle erkenntlich abgebildeten Personen eine Verzichtserklärung, in der sie alle Rechte über Bild- und Videomaterial an den Verfasser der DVD übertragen.

²¹ Mayer, R. E.; Gallini, J. K. (1990). When is an illustration worth ten thousands words? *Journal of Educational Psychology*, 82. Leicester: British Psychological Society.

²² ÖRSV, Sparte Inline-Skaterhockey.

*Beispiel für eine Verzichtserklärung***VERZICHTSERKLÄRUNG**

Hiermit erkläre ich, _____, geb. am _____, dass ich Herrn/Frau _____ das Nutzungsrecht auf das am _____ erstellte Bild- und Videomaterial zur freien Verwendung erteile.

Ich erlaube damit, dass das Bild- und Videomaterial sowohl zu gewerblichen Zwecken, als auch zur freien Veröffentlichung genutzt werden kann.

Mir ist bekannt, dass damit in urheberrechtlicher Hinsicht Dritte das Recht haben, das Bild gewerblich zu nutzen und zu verändern.

Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung üblicherweise nicht widerrufen werden kann und auch kein Rechtsanspruch darauf besteht.

Ort, Datum, Unterschrift des Rechtsinhabers/ der Rechtsinhaberin

Sämtliche Grafiken, die in dieser Arbeit abgebildet sind, wurden vom Autor entworfen bzw. neu erstellt.

4.2 Erstellung eines Pflichtenhefts

4.2.1 Ziele

Im Rahmen dieser Diplomarbeit werden mehrere Lernbausteine (learning Objects) zusammengefügt, um daraus eine multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey zu gestalten.

Zielgruppe ist der österreichische Inline-Skaterhockey Nachwuchs bzw. Personen, die für Trainings von Kindern und Jugendlichen verantwortlich sind.

Durch die Basis der DVD wird es den Nutzern und Nutzerinnen ermöglicht bzw. erleichtert, Wissen in theoretischer und praktischer Form, unabhängig von Zeit und Ort zu erwerben, aufzufrischen, zu vertiefen oder zu ergänzen.

Die Einbindung zahlreicher Videosequenzen und Computeranimationen (beispielsweise zum Überprüfen der Fähigkeit im Diagnostizieren von Fehlern bei Bewegungsausführungen, zum Lernen von Bewegungen durch Vorstellungstraining, oder zur Präzisierung der kognitiven Bewegungsrepräsentation) in die entwickelten Module sowie die Integration von Simulationen (etwa zur Veranschaulichung des Einflusses verschiedener Parameter auf die resultierenden Bewegungen, z.B. der Wirkung von Schwerpunktsverlagerungen) sollen zu einem hohen Maß zu Interaktivität führen.

Inline-Skaterhockey ist eine sehr junge Sportart, deshalb existieren kaum Lehr- und Lernmaterialien bzw. steht nur wenig Literatur zu Verfügung. Da es jedoch nahe dem Eishockey liegt, können aus dieser Sportart sowohl theoretische, als auch methodisch-technische Erkenntnisse herangezogen und entsprechend modifiziert werden.

Aufgrund bisher vorliegender Meta-Analysen zur Lerntechnologie kann nicht davon ausgegangen werden, dass multimediale Lernhilfen generell zum besseren Lernen geeignet sind. Zwei Faktoren können in diesem speziellen Fall allerdings als mögliche Wirkungsmechanismen angenommen werden: (1) Die interdisziplinäre Verknüpfung von Lerninhalten, welche bereits von den Universitäten Wien und Salzburg im Projekt *SpInSy* (<http://www.univie.ac.at/sportmedial/>), oder von der Universität Wien im Projekt *Sport multimedial* (<http://iacss.org/~multi/test/index.php?id=20>) durchgeführt wurde, kann anhand konkreter, ausgewählter Praxisbeispiele zu einem grundlegenden Verständnis der Praxisrelevanz, der Beiträge von Einzeltechniken sowie zu deren möglichen Verknüpfung führen. (2) Es wird erwartet, dass durch diese Entwicklung die Motivation zur Auseinandersetzung mit den vermittelten sportwissenschaftlichen Lerninhalten steigt. Der/die Lernende kann die Praxisrelevanz der präsentierten theoretischen Wissensinhalte unmittelbar erkennen und nutzen, was gerade in einer technisch sehr anspruchsvollen und vielfältigen Sportart, wie dem Inline-Skaterhockey zu einem besseren Verständnis der Grundbewegungen bzw. der Grundtechnik führen soll.

Lehrenden (z.B. Übungsleiter/innen, Lehrwarte/innen, Trainer/innen) werden von der Vermittlung von Grundlagenwissen entlastet bzw. zu neuen Ideen angeregt, um mehr Zeit für die Auseinandersetzung mit speziellen Problemen und konkreten Fragestellungen zur Verfügung zu haben.

4.2.2 Inhalt

Anhand der Kerngebiete Grundposition, Ballführung, Passen, Schuss, Torwartwissen, Regelwerk, Taktik, Kondition sowie Material kann das angestrebte learning Object als umfassende multimediale Lernhilfe für Inline-Skaterhockey eingesetzt werden.

Eingebettet in die computerbasierte Umgebung wird folgendes wissenschaftliches Grundlagenwissen berücksichtigt:

a) Bewegungslehre	<ul style="list-style-type: none"> • Definition/Beschreibung der grundlegenden Bewegungsformen
b) Biomechanik	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Körperschwerpunktsverlagerung • Bewegungsgleichungen • Fliehkräfte • Magnuseffekt
c) Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk
d) Sportinformatik	<ul style="list-style-type: none"> • Bild- und Videosequenzen • Computerbasierte Animationen
e) Physiologische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre • Ausdauer • Kraft • Schnelligkeit • Beweglichkeit • Elektrokardiogramm

4.2.3 Inhaltliche Strukturierung

Folgend die inhaltliche Systematik der geplanten DVD in tabellarischer Form:

Button	Button	Unterseiten						
Grundposition	Körperhaltung	Bild/ Beschreibung	Bild/ Beschreibung	Biomechanik Schwerpunkt				
	Stockhaltung	Bild/ Beschreibung	Bild/ Beschreibung					
	Video	Video						
Skaten	Vorwärts	Grundlagen	Skaten Abstoß	Gleiten	Beiziehen	Video		
	Rückwärts	Grundlagen	Skaten Abstoß	Start	Video			
	Übersteigen Vorwärts	Grundlagen	Grundlagen/Biomechanik	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video		
	Übersteigen Rückwärts	Grundlagen	Bewegungsbeschreibung	Video				
	Canadabogen	Grundlagen	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video			
	Umdrehen	Grundlagen	Grundlagen	Video				
	Bremsen	Grundlagen	T-Stop	Spinstop	Powerslide	Hockeystop	Varianten	Zusatzinfo Video
Ballführung	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Positionen	Positionen	Video		
	Pos 2 auf 3	Pos 2-3 Beschreibung	Pos 2-3 Beschreibung	Video				
	Pos 1 auf 3	Pos 1-3 Beschreibung	Pos 1-3 Beschreibung	Video				
	Pos 2 auf 4	Pos 2-4 Beschreibung	Pos 2-4 Beschreibung	Video				
Pass	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Video		
	Nach vorne	Beschreibung	Beschreibung	Video				
	Seitlich	Beschreibung	Beschreibung	Video				
	Rückhandpass	Beschreibung	Beschreibung	Video				
Schuss	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Magnus Effekt/Drall	Magnus Effekt/Drall	Video		
	Gezogen	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video				
	Schlagschuss	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video				
	Handgelenksschuss	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video				
	Rückhandschuss	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video				
Torwart	Körperhaltung	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video		
	Telescoping	Bewegungsbeschreibung	Video					
	Butterfly	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video			
	Winkelarbeit	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung	Video				
	Sicht verdeckt	Bewegungsbeschreibung	Bewegungsbeschreibung					
Regelwerk	Schiedsrichterzeichen	4 Bilder	4 Bilder	4 Bilder	4 Bilder	4 Bilder	4 Bilder	4 Bilder
	Wichtigste Strafen	Beschreibung1	Beschreibung2	Beschreibung3	Beschreibung4	Beschreibung5		
Taktik	Grundlagen	Aufstellung	Aufstellung	Taktiksymbole				
	Spielsysteme	Grundlagen	4-Eck	Karo	Video	Video		
	Powerplay	Beschreibung	Video					
	Bully	Beschreibung	Video					
	Verteidigungsverhalten	Grundlagen	Grundlagen					
	Angriffsverhalten	Beschreibung	Beschreibung	Beschreibung				
	Spielverhalten	Beschreibungen	Beschreibungen					

Tab. 1: Inhaltliche Strukturierung der DVD

Button	Button	Unterseiten					
Kondition	Grundlagen	Grundlagen	Stoffwechsel	Stoffwechsel	Belastungsprinzipien	Belastungsprinzipien	Belastungsprinzipien
	Ausdauer	Grundlagen/Methoden	Grundlagen/Methoden				
	Kraft	Grundlagen/Methoden	Grundlagen/Methoden				
	Schnelligkeit	Grundlagen/Methoden	Grundlagen/Methoden				
	Beweglichkeit	Grundlagen/Methoden	Grundlagen/Methoden				
	Koordination	Grundlagen/Methoden	Grundlagen/Methoden				
	Trockentraining	Grundlagen/Methoden	Grundlagen/Methoden				
	Aufwärmen	Grundlagen/Methoden	Grundlagen/Methoden				
Material	Skates	Spieler	Rollen				
	Schützer	Bild/Beschreibung	Bild/Beschreibung				
	Stock	Biegung					
	Torwart	Bild/Beschreibung					
Impressum	Autor	Bild/Beschreibung					
	Danksagung	Bild/Text					
	Disclaimer	Gender/Text					
	Verwendete Software	Text					
	Literatur	Text					

Tab. 2: Inhaltliche Strukturierung der DVD

4.2.4 Produktumgebung

Hardware (Vorausgesetzt)	Software (Client)	CD-ROM Produkt
PC mit mind. 486/66 MHz Prozessor, 128 MB RAM Farb-Monitor (mind. 17", Auflösung mind. 1024x768 Pixel, bei 256 Farben) SoundBlaster-kompatible Soundkarte Tastatur Maus CD-ROM Laufwerk	PC: Microsoft Windows XP Weitere Software: Windows Media Player 7.0 (oder höher)	Betriebssystem: Microsoft Windows XP Weitere Software: Windows media Player mit XviD-Codec

4.2.5 Layoutdefinition

Bildschirmgröße/Aufteilung der Anwendung

Das Anwendungsfenster ist mit 1024x768 Pixel (bei größerer Auflösung wird die Anwendung zentriert dargestellt) definiert. Es wird eine eigenständige Menüleiste zur allgemeinen Steuerung am oberen Bildschirmrand sowie zur Menüführung an der linken Seite eingesetzt.

Grafiken

Alle Grafiken, ausgenommen anders spezifizierte, basieren auf dem Format JPG oder GIF, mit einer Farbtiefe von RGB 8-Bit und einer Auflösung von 72 dpi. Der Hintergrund der Anwendung ist transparent.

Video

Die größte Videoauflösung wird mit 720x576 Pixel festgelegt. Die Videoformate bzw. die Video-Auflösungsgröße sind hinsichtlich des zu erwartenden Platzbedarfes zu optimieren (XviD-Codec).

Schriftarten/-größen

Als Standardschrift wird der Schrifttyp *Verdana* verwendet - die Standardschriftgröße wird mit 12 pt definiert – Abweichung hierzu werden durch Hervorhebung (Überschriften bzw. Verlinkungen innerhalb der Module) bzw. durch leichtere Strukturierung bedingt. Die Schriftfarbe ist schwarz. Verlinkungen innerhalb des Produkts sind Orange dargestellt.

4.2.6 Programmstruktur

Intro

Das learning Object wird mit einem Begrüßungsbildschirm, welcher auf Autor, Zweck und Kooperationen hinweist beginnen. Das Intro kann durch den Benutze oder die Benutzerin wahlweise übersprungen werden.

Musik

Eine speziell für diesen Zweck arrangierte Hintergrundmusik wird die User/innen durch die DVD begleiten.

Contentbildschirm

Der Contentbildschirm ist gekennzeichnet durch eine Navigationsleiste und der Präsentation des Contents. Ein Beispiel dazu:



Abb. 21: Erstes Beispiel für Contentbildschirm

4.2.7 Maßnahmen zur Qualitätssicherung

Das Projekt wird in regelmäßigen Abständen an Personen, die sich dazu bereit erklärt haben zur Einsicht übergeben, um danach mit dem Autor über mögliche inhaltliche und technische Aspekte zu diskutieren und gegebenenfalls auch, um konstruktive Kritik zu üben, oder Ideen einzubringen. In diesem Prozess wird besonders auf Inhalt und Verständlichkeit hohe Aufmerksamkeit gelegt. Während der Entwicklung werden ebenso regelmäßig externe Testpersonen zur Evaluation des Produktes herangezogen. Diese Testpersonen werden gebeten, das Produkt nach verschiedensten Merkmalen zu bewerten, wobei zu Beginn das Hauptaugenmerk auf die allgemeine Funktionalität des Produktes (Layout) gelegt wird.

Nach Erstellung des learning Objects wird eine Qualitätsevaluierung an einer sportartkundigen und kleinen Anzahl an Testpersonen durchgeführt.

4.2.8 Arbeitsplan

Konzeptionsphase	Herbst 2006	<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung der Prinzipien zur Gestaltung des learning Objects • Auswahl der Entwicklungswerkzeuge • Präzisierung des Inhalts
Modul 1	Jänner 2007	<ul style="list-style-type: none"> • Literaturrecherche • Erstellung des Pflichtenhefts • Entwicklungswerkzeuge auswählen • Konsistentes Layout entwickeln • Vorliegen einer entsprechenden Dokumentation
Modul 2	August 2007	<ul style="list-style-type: none"> • Videoaufnahmen abschließen • Bildmaterial fertigstellen • Programmoberfläche festlegen
Modul 3	Dezember 2007	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalte erstellen • DVD in Beta-Version laufbereit • Erste Korrekturen erledigen

4.2.9 Ablauforganisation

Untersuchungs- bzw. Projektpläne (mit der Formulierung expliziter Arbeitsschritten zu erstellen) sind in wissenschaftlichen Arbeiten unerlässlich. Deshalb wird folgend auf jene Arbeitsschritte, welche zur Realisierung des Projekts im Rahmen dieser Diplomarbeit erforderlich sein werden näher eingegangen.

1) *Auswahl der Personen auf Bild und Videomaterial*

Es wird nach Personen zum Erstellen des Bild- und Videomaterials gesucht, welche die grundlegenden Inline-Skaterhockeyspieltechniken ausreichend beherrschen, um sie korrekt demonstrieren zu können. Dazu fällt die Wahl auf Personen, die an einer Übungsleiterausbildung teilgenommen haben.

Um authentisch zu sein, werden alle hockeyrelevanten Aufnahmen auf ÖRSV lizenzierten Hockeyplätzen gemacht. Die Auswahl fällt daher auf:

„SPEEDODROM“ im ASKÖ Freizeitpark Schmelz	Auf der Schmelz 10, 1150 Wien
„Tigers Cage“ Stegersbach	7551 Stegersbach
„Dragons Lair“	Feldgasse 10, 3422 Altenberg

Sämtliche Plätze stehen ständig völlig kostenfrei zur Verfügung.

Zusätzlich werden einige Bilder im Turnsaal des Universitätssportzentrums (USZ) der Universität Wien sowie Außenaufnahmen in der Umgebung von Neusiedl am See gemacht.

2) *Erstellung von Aufnahmen*

Um Erfahrungen zu sammeln, werden zunächst einige Bild- und Videoaufnahmen zur Probe gemacht. Diese ersten Aufnahmen sollen Hinweise über Bildausschnitt, Größe und benötigter Auflösung geben bzw. Material für das Einarbeiten in die Software Macromedia® Authorware® bieten.

3) *Erstellung der Programmumgebung*

Die Wahl des Programms, mit welchem die Multimediale Lehr- und Lernhilfe erstellt wird, fällt auf Macromedia® Authorware®. In dieser Programmierumgebung wird zunächst ein Navigationsmenü erstellt, welches die Überbegriffe des DVD-Inhalts berücksichtigt. Danach werden sämtliche Verknüpfungsvoraussetzungen programmiert und die einzelnen Seiten mit Blindtext bzw. mit Seitenüberschriften versehen.

4) *Literaturrecherche*

Entsprechend der geplanten Inhalte der DVD, wird eine umfassende Literaturrecherche zu erforderlichen Themen aus dem Bereich der Sportwissenschaft sowie zum Inline-Skating und Eishockey durchgeführt. Erfahrungsgemäß kann davon ausgegangen werden, dass für letzteres hauptsächlich Literatur, welche in den 80er Jahren des letzten

Jahrhunderts verfasst wurde und die sehr gute Bewegungsbeschreibungen enthält, gefunden wird.

5) *Festlegung der Inhalte*

Zur inhaltlichen Themenfestlegung der Unterseiten der DVD kann sowohl auf die langjährige Erfahrung des Autors, als auch auf Unterlagen aus fachspezifischen Aus- und Weiterbildungen zurückgegriffen werden. Diese werden mittels Literatur kritisch hinterfragt und der Sportart entsprechend angepasst. Die Auswahl der Bilder erfolgt in Anlehnung an den jeweiligen Text.

6) *Erstellen des Videomaterials*

Entsprechend der ausgewählten Inhalte und Unterkapitel werden gezielt Videoaufnahmen gemacht. Das wahrscheinlich mehrstündige Videomaterial wird mit Hilfe der Computerprogramme Adobe® Premiere® und dem Video Codec XivD geschnitten und im *.avi-Format für das Einfügen auf die DVD abgespeichert.

7) *Erstellen von Grafiken und Animationen*

Entsprechend der Inhalte werden einige Grafiken und Animationen benötigt, die mit Hilfe der entsprechenden Software umgesetzt werden (Adobe® Flash®, Corel® Draw®, Adobe® Photoshop®).

8) *Musik einfügen*

Um der DVD einen angenehmen Rahmen zu geben, wird ein dem Autor bekannter Musiker beauftragt, ein zum Inhalt der DVD passendes Musikstück zu arrangieren. Es kann davon ausgegangen werden, dass dieses Musikstück kostenlos in den Dienst der Wissenschaft gestellt wird.

4.3 Darstellung des multimedialen Lehrmittels

In diesem Kapitel sind die insgesamt 140 Unterseiten der multimedialen Lehr- und Lernhilfe zur Illustration abgebildet. Dazu werden erweiternde Kommentare sowie Hinweise über entsprechende Literatur gegeben bzw. ausgewählte Literaturstellen, dem Kontext entsprechend erwähnt.

4.3.1 Screenshots: Start- und Hilfeseiten

In diesem Kapitel werden mittels Bildschirmausdrucken (Screenshots) die *Benutzungs-, Navigations- und Steuerungselemente* der DVD systematisch erklärt. Orange unterlegte Textelemente (Links) bieten die Möglichkeit, direkt zu den entsprechenden Beschreibungen zu gelangen.



Abb. 22: Willkommensseite

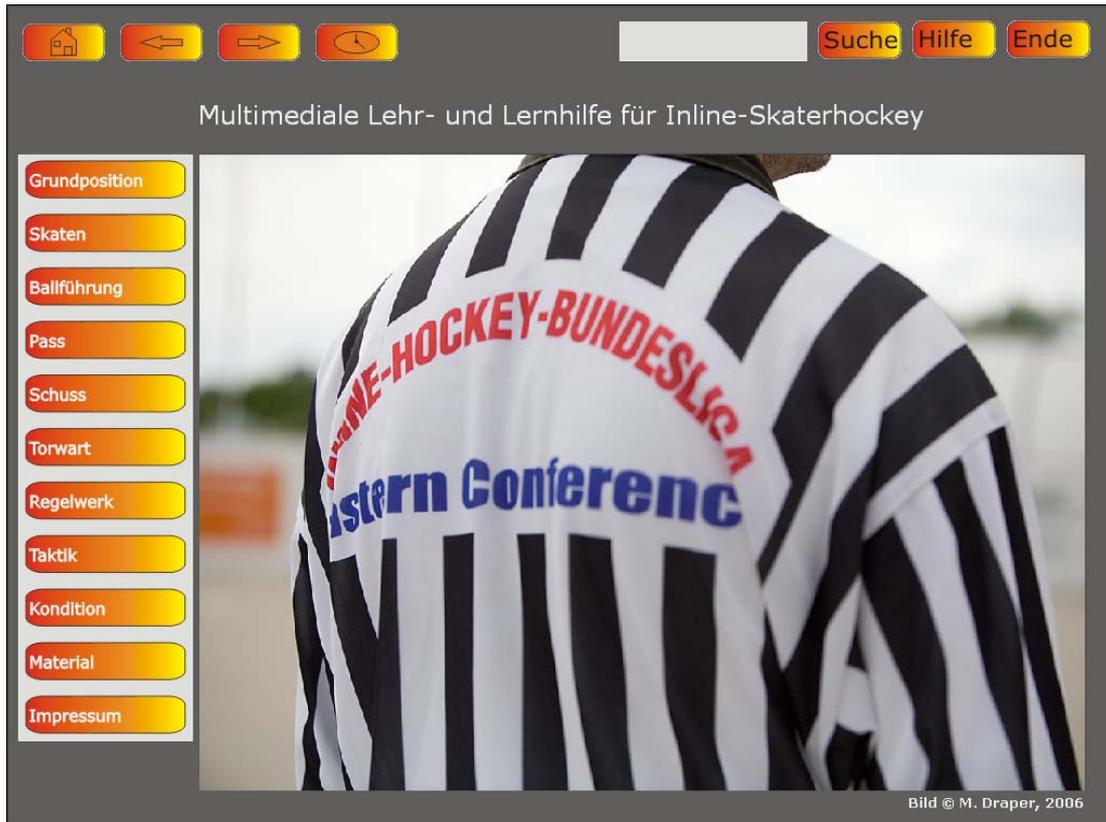


Abb. 23: Titelschirm

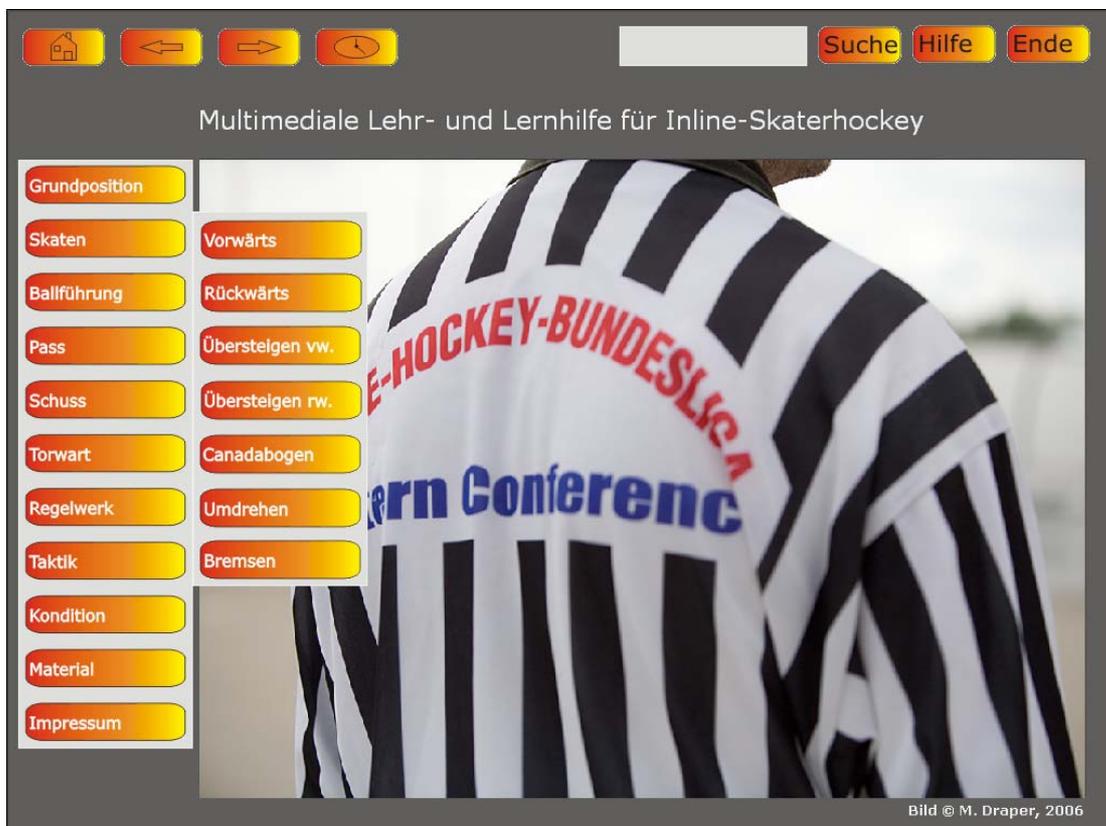


Abb. 24: Navigationsmenü

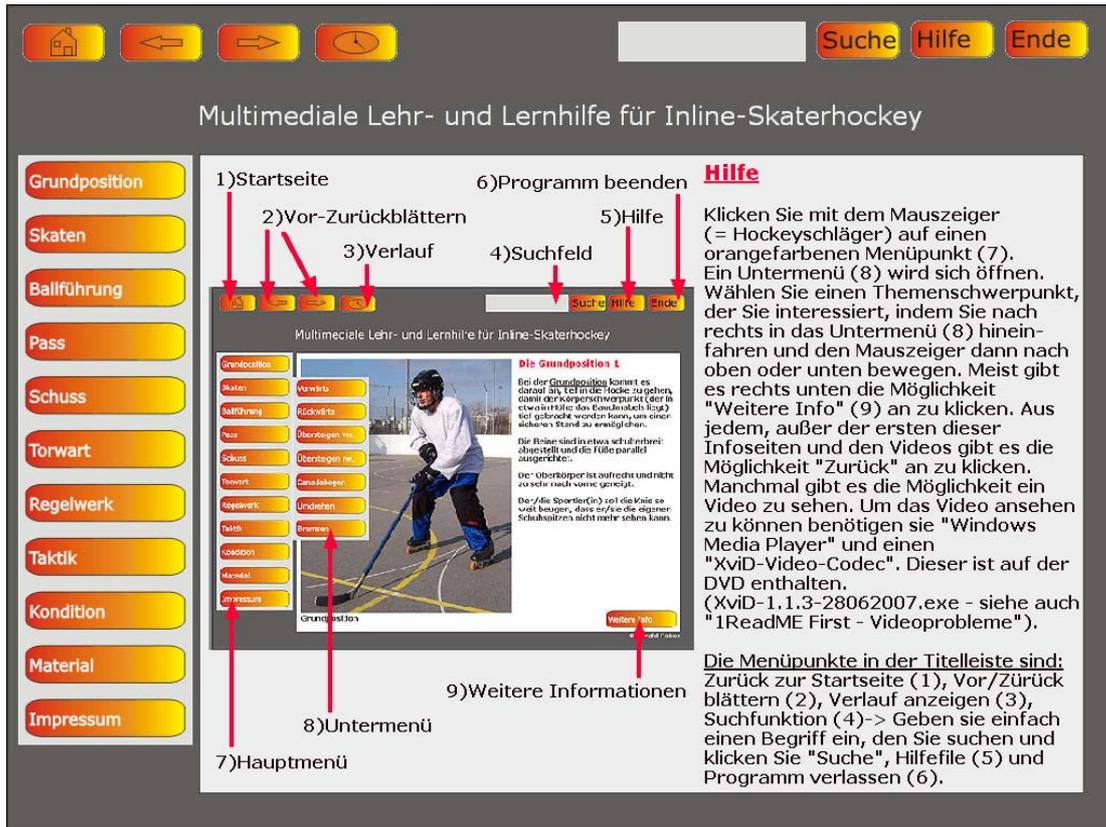


Abb. 25: Hilfeseite

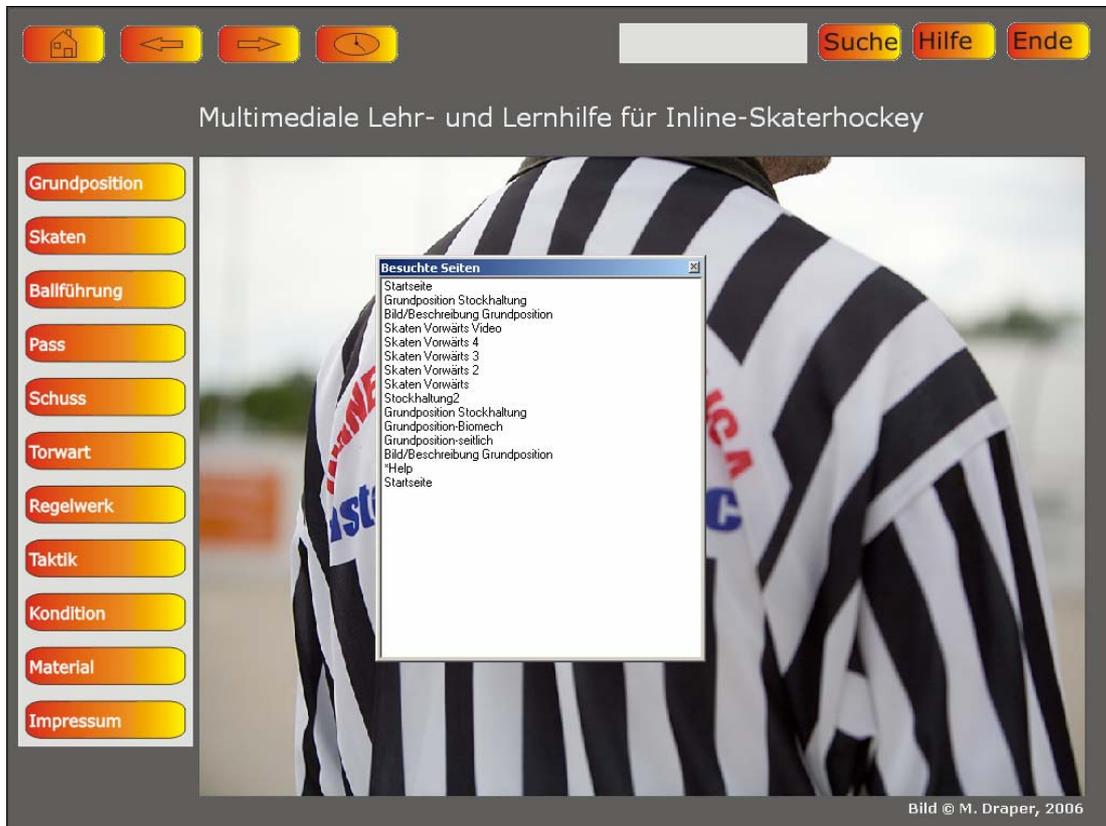


Abb. 26: Verlauf besuchter Seiten

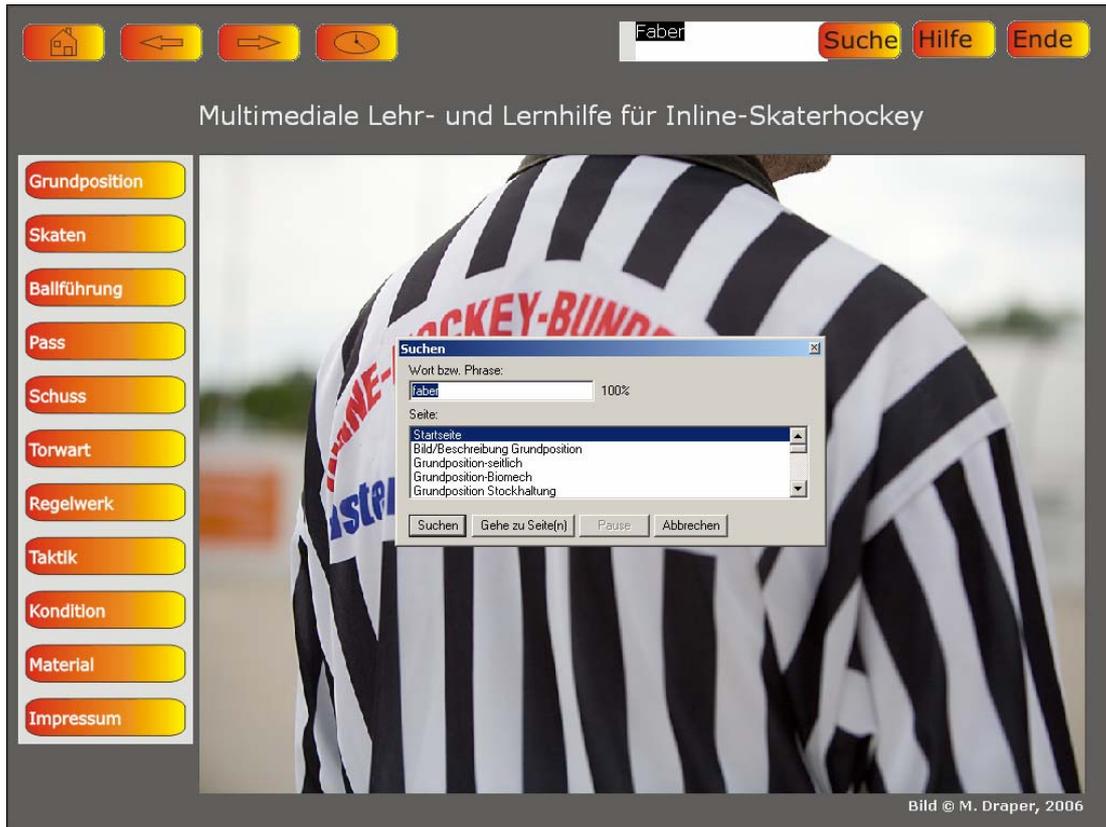


Abb. 27: Suchfunktion

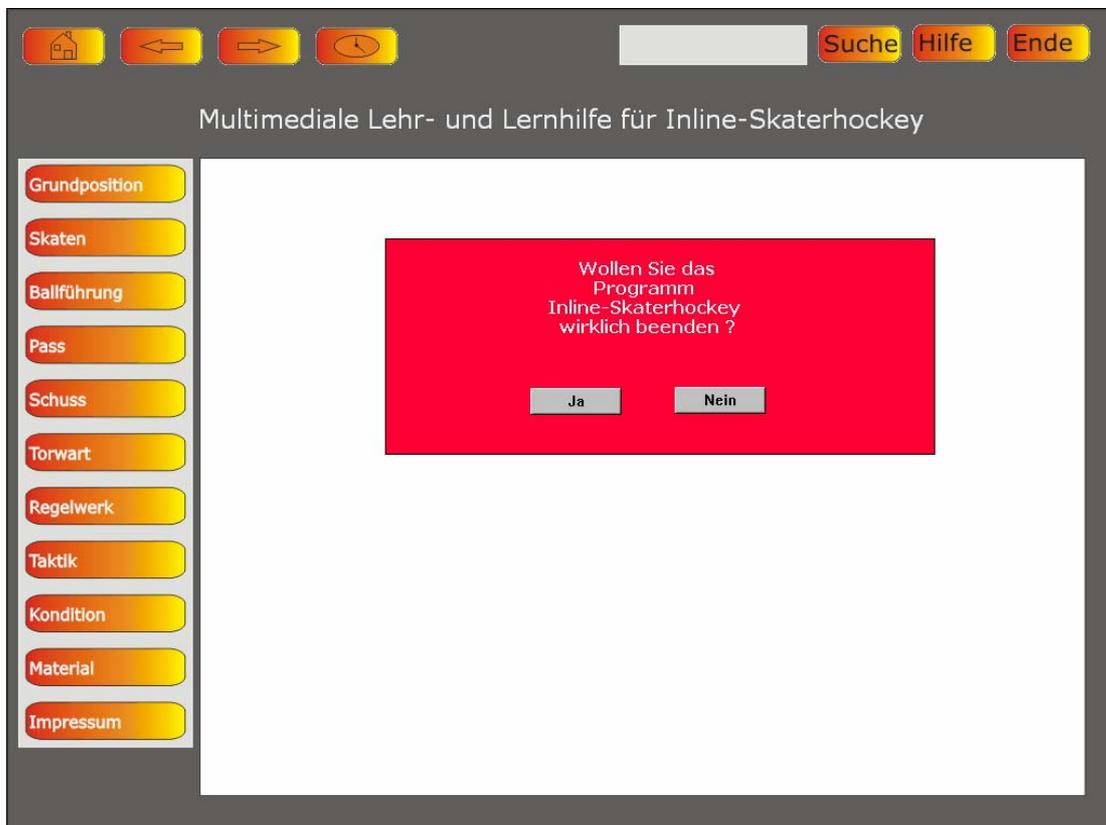


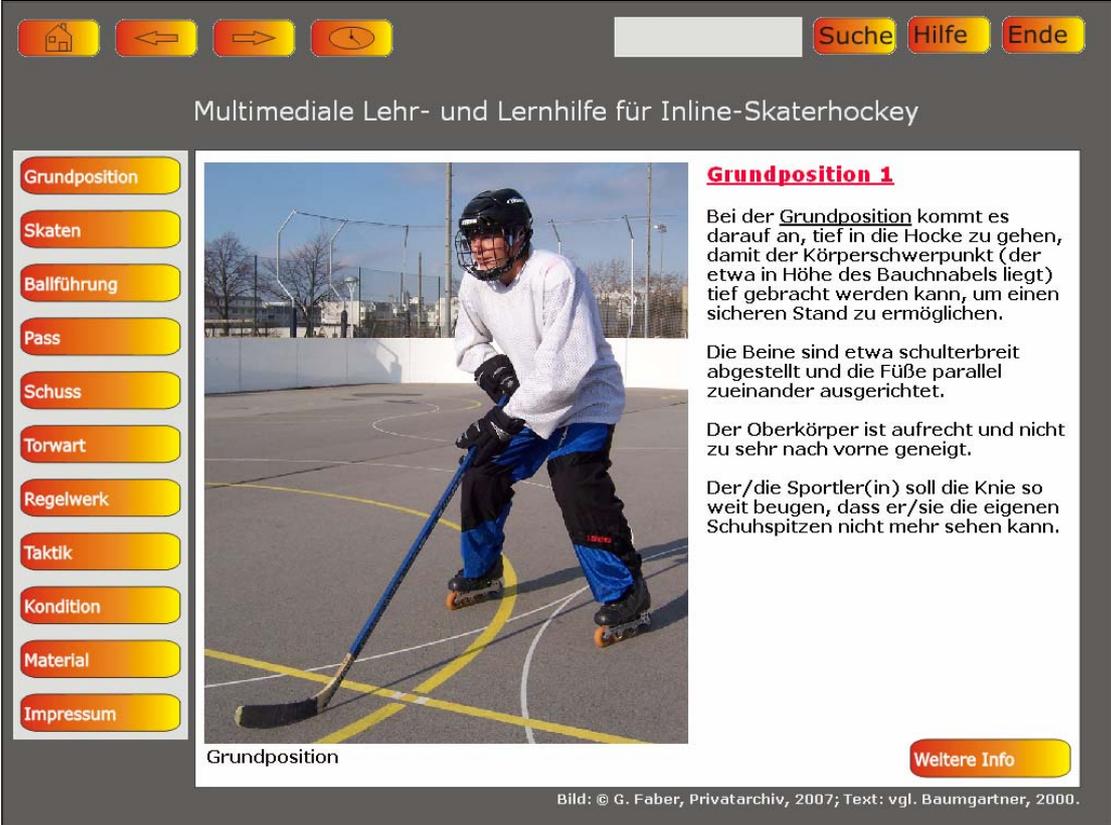
Abb. 28: Programm beenden

4.3.2 Screenshots: Grundposition

Dieses Kapitel beschreibt die grundlegende *Körperhaltung und Schwerpunktsverlagerung*, die beim Skaten wesentlich ist. Befindet sich der Skater, die Skaterin nicht im Gleichgewicht, so ist die Ausführung andere Techniken unmöglich. Zur Grundposition gehört auch die richtige Stockhaltung.

Anschließend erfolgt die genaue Beschreibung der Grundposition, mit Tipps sowie entsprechendem Videomaterial, welches das Einnehmen der richtigen Grundposition veranschaulicht. Letzteres soll dazu beitragen, den Trainern und Trainerinnen zu zeigen, welche Korrekturmaßnahmen sie setzen können, um dieses grundlegende Verhalten positiv zu beeinflussen.

4.3.2.1 Grundposition



Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Grundposition 1

Bei der **Grundposition** kommt es darauf an, tief in die Hocke zu gehen, damit der Körperschwerpunkt (der etwa in Höhe des Bauchnabels liegt) tief gebracht werden kann, um einen sicheren Stand zu ermöglichen.

Die Beine sind etwa schulterbreit abgestellt und die Füße parallel zueinander ausgerichtet.

Der Oberkörper ist aufrecht und nicht zu sehr nach vorne geneigt.

Der/die Sportler(in) soll die Knie so weit beugen, dass er/sie die eigenen Schuhspitzen nicht mehr sehen kann.

Grundposition

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Baumgartner, 2000.

Abb. 29: Grundposition

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Grundposition 2

Der häufigste Fehler in der Grundposition ist das zu weit nach vorne Neigen des Oberkörpers. Meist sind auch die Knie zu wenig gebeugt.

Dies kann durch den/die Trainer(in) leicht korrigiert werden, indem er/sie das üblicherweise nach hinten hinaus gestreckte Gesäß nach unten drückt. Zumeist fällt der/die Sportler(in) dadurch nach hinten um.

Das Gewicht sollte in dieser Position auf den vordersten 2 Rollen liegen und der Blick gerade ausgerichtet sein.

Der Stock wird so vor dem Körper gehalten, dass er (bei richtiger Länge) mit der Schaufel voll am Boden aufliegt.

Häufigster Fehler: Der Stock ist zu lange, liegt also am Knie auf, oder der/die Sportler(in) ist nicht tief genug in den Knien.

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Text: vgl. Barnett, 1980, S. 23.

Abb. 30: Grundposition 2

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Biomechanische Grundlagen

Wichtigstes Ziel des Tiefgehens in der Grundposition ist es, den Körperschwerpunkt (KSP) abzusenken. Dadurch können verschiedene Effekte beeinflusst werden:

- 1) Es kann ein stabileres Gleichgewicht erreicht werden, wenn der KSP der Auflagefläche näher gebracht wird. Das ist z.B. bei Körperkontakt mit anderen Spielern(innen) vorteilhaft, da eine bessere Standfestigkeit gegeben ist.
- 2) Durch den ständig abgesenkten KSP sind jederzeit Beschleunigungen möglich, sowie eine erhöhte Wendigkeit gegeben.

Zurück

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Text: vgl. Ladig, 2005, S. 23.

Abb. 31: Biomechanische Grundlagen

4.3.2.2 Stockhaltung


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Stockhaltung 1

Bei der Stockhaltung kommt es darauf an, den Stock mit der Führungshand (die Hand, die den Stock weiter unten hält) etwa im Abstand einer Unterarmlänge von der oberen Hand zu ergreifen.

Häufiger Fehler: Der Stock wird zu weit unten gehalten. Somit kann der Stock nicht vor dem Körper vorbei geführt werden. Der/die Spieler(in) behindert sich selbst.

Die Schaufel muss immer am Boden geführt werden.

Häufiger Fehler: Während des Skatens wird der Stock vom Boden abgehoben, was zur Folge hat, dass der/die Spieler(in) nicht anspielbar ist.

Der Stock wird so vor dem Körper gehalten, dass er, wenn er die richtige Länge hat, mit der Schaufel voll am Boden aufliegt.

[Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Barnett, 1980, S. 78.

Abb. 32: Stockhaltung


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Stockhaltung 2

Ob der/die Spieler(in) den Stock "links" (die linke Hand führt den Stock, die Schaufel ist nach rechts gekrümmt -> Bild) oder "rechts" hält, ist unwesentlich.

Tipp für Anfänger(innen): die Stockhaltung einfach mit einem Besen und Kkehrbewegungen üben. Für Kinder ist es anfangs besser, wenn die Schaufel gerade ausgerichtet ist.

Der Stock wird vor dem Körper gehalten. Wenn er die richtige Länge hat, liegt die Schaufel voll am Boden auf.

Tipp zur Kontrolle: Langfristig wird der Stock abgenutzt. Erfolgt eine übermäßige Abnutzung am Knie, ist der Stock zu lange oder der/die Spieler(in) zu wenig tief in den Knien.

Der Stock sollte nicht zu locker gehalten werden, damit er nicht verloren geht, aber auch nicht zu fest, um etwas Spielraum bei der Ballführung zu haben.

[Zurück](#)

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Barnett, 1980, S. 78.

Abb. 33: Stockhaltung 2

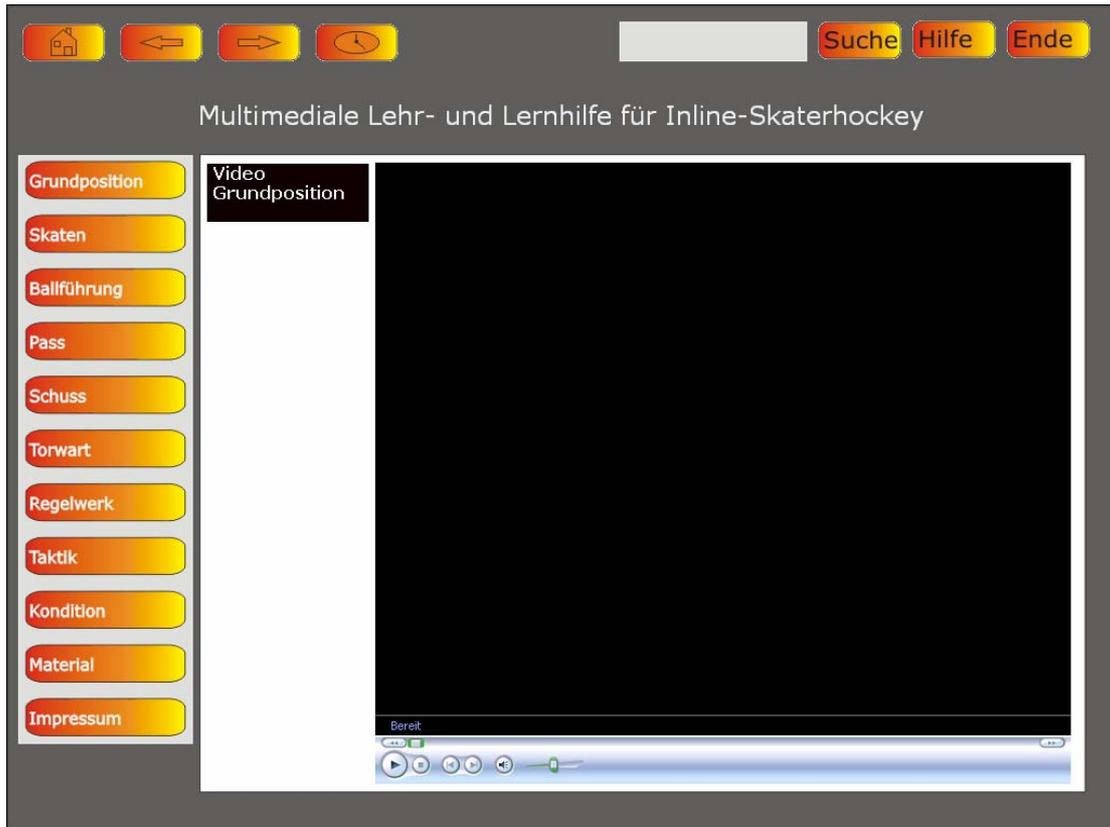


Abb. 34: exemplarischer Videobildschirm

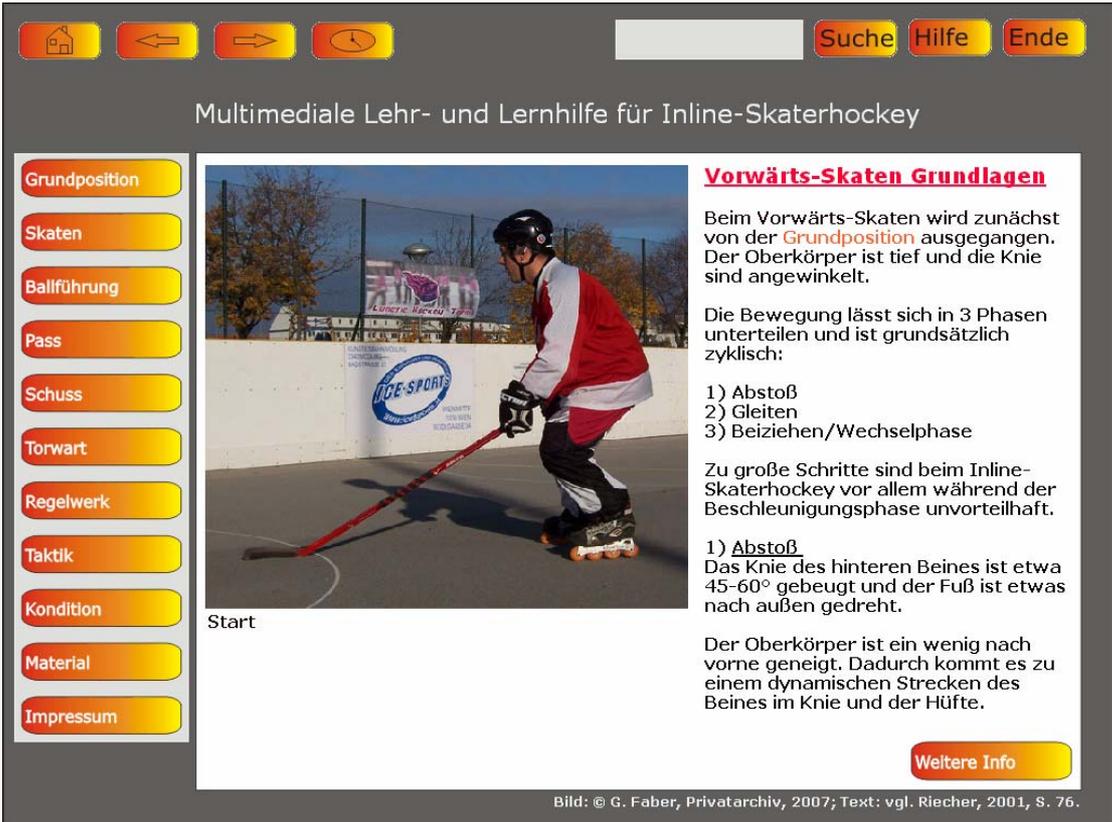
4.3.3 Screenshots: Skaten

In diesem Abschnitt werden die *wesentlichsten Elemente des Inline-Skatings*, welches für die Sportart Inline-Skaterhockey benötigt wird erklärt. Die gesamte Bewegungsabfolge wird dazu in einzelne Phasen unterschieden, damit die korrekten Bewegungen detailgenau veranschaulicht werden können.

Die wesentlichsten Grundelemente, wie z.B. das Vorwärts- und Rückwärtsskaten, das Übersteigen nach Vorwärts und Rückwärts, das Umdrehen sowie die wesentlichsten Bremsvarianten werden beschrieben.

Zu allen Techniken werden einerseits genaue Bewegungsbeschreibungen gegeben, bei denen auch auf biomechanische Grundlagen Bezug genommen wird, andererseits zeigen kurze Videosequenzen den jeweiligen Bewegungsablauf im Gesamtbewegungsfluss.

4.3.3.1 Skaten Vorwärts



Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Vorwärts-Skaten Grundlagen

Beim Vorwärts-Skaten wird zunächst von der **Grundposition** ausgegangen. Der Oberkörper ist tief und die Knie sind angewinkelt.

Die Bewegung lässt sich in 3 Phasen unterteilen und ist grundsätzlich zyklisch:

- 1) Abstoß
- 2) Gleiten
- 3) Beiziehen/Wechselphase

Zu große Schritte sind beim Inline-Skaterhockey vor allem während der Beschleunigungsphase unvorteilhaft.

1) Abstoß
Das Knie des hinteren Beines ist etwa 45-60° gebeugt und der Fuß ist etwas nach außen gedreht.

Der Oberkörper ist ein wenig nach vorne geneigt. Dadurch kommt es zu einem dynamischen Strecken des Beines im Knie und der Hüfte.

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Riecher, 2001, S. 76.

Abb. 35: Vorwärts-Skatens Grundlagen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

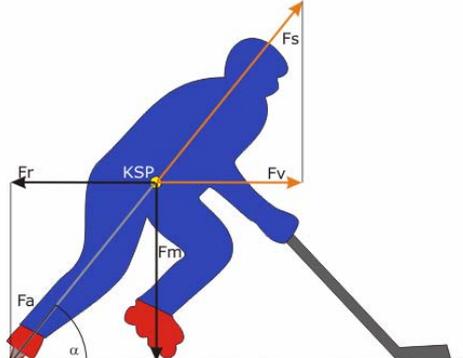
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Kraftschub durch den Körperschwerpunkt

Vorwärts-Skaten Abstoß

Der Kraftschub, der etwa in einem Neigungswinkel der Spielers/der Spielerin von 45° erfolgt, soll beim Abstoß durch den Körperschwerpunkt gehen, um einen idealen Vortrieb zu ermöglichen. Bei flacheren Winkeln würde man am Chassis der Skates abrutschen. Wenn der Oberkörper zu stark nach vorne geneigt wird, dann geht der Kraftschub am Körperschwerpunkt vorbei, was sich ungünstig auf die Geschwindigkeit auswirkt. Es ist daher besonders wichtig die Rumpfkraft zu verbessern.

Der letzte Druck, bevor das Bein wieder angezogen wird, erfolgt durch Strecken des Sprunggelenks, wobei die vorderste Rolle als letzte den Boden verlässt. Die Stabilität im Sprunggelenk wird dabei vorausgesetzt.

Tipp: Das vollständig gestreckte Bein soll mit dem Rücken optisch eine Linie bilden.

Zurück Weitere Info

Grafik: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Barnett, 1980, S. 32.

Abb. 36: Vorwärts-Skaten Abstoß - Biomechanik

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

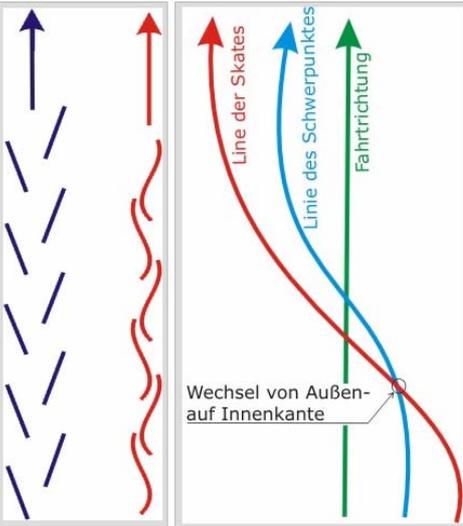
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Linien der Skates

Vorwärts-Skaten Gleiten

2) Gleiten

Sobald die Abstoßphase beendet ist, beginnt die Gleitphase. Eine optimale Gleitphase bedeutet Kraftersparnis und höhere Geschwindigkeit. Das vorangehende Bein wird dabei mit der vordersten Rolle beginnend auf der Außenkante aufsetzt und während der Gleitphase auf die Innenseite der Rollen gebracht.

Der Schwerpunkt liegt bei der Ideallinie innerhalb der Skatelinie und die Linie der Skates kreuzt genau beim Umkanten auf die Innenkante. Am Ende der Gleitphase soll wieder die Abstoßposition erreicht sein.

Tipp: Anfänger(innen) setzen die Rollen beim Gleiten meist auf der Innenkante auf. Häufig knickt damit auch der Schuh nach innen. Die Schuhzunge etwas mehr Richtung Innenknöchel zu ziehen, schafft hier ein wenig Abhilfe.

Zurück Weitere Info

Grafik/Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Ladig, 2005, S. 21.

Abb. 37: Vorwärts-Skaten Gleiten - Fahrlinien

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Beiziehen

Zurück Video

Vorwärts-Skaten Beiziehen

3) Beiziehen des Abstoßbeins

Beiziehen bedeutet eine Ruhephase für das Abstoßbein, in der sich die für den Abstoß verantwortliche Muskulatur entspannen soll.

Das Bein soll beim Beiziehen nicht zu stark angehoben werden und am Gleitbein vorbei nach vorne geführt werden, bevor es wieder in die Gleitphase übergeht.

Grundsätzlich wird der Stock beim Vorwärts-Skaten am Boden gehalten, um den Ball zu führen, oder schneller auf Pässe reagieren zu können. Bei kurzen Sprints muss eine Hand den Stock loslassen, um mit den Armen Schwung holen zu können.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1992, S. 26.

Abb. 38: Vorwärts-Skaten Beiziehen – Bewegungsphasen

4.3.3.2 Skaten Rückwärts

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Start Rückwärts

Weitere Info

Rückwärts-Skaten Grundlagen

Das Rückwärts-Skaten ist annähernd genauso wichtig wie das Vorwärts-Skaten. Besonders beim Verteidigungsverhalten kann nur so der/die Gegner(in) und der Ball beobachtet werden.

Ausgegangen wird wieder von der Grundposition. Die Spur ist allerdings etwas breiter als beim Vorwärts-Skaten. Die Schultern sind ein wenig nach vorne geneigt, der Kopf ist erhoben.

Tipp: Solange man nicht in Ballbesitz ist, wird der Stock in etwa auf Höhe der Körpermitte in nur einer Hand gehalten. Dadurch unterschätzen viele Angreifer(innen) die Distanz und der/die Verteidiger(in) kann den Stock zum geeigneten Zeitpunkt nach vorne schieben und die Gegner(innen) stören.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Harjung, 1996, S. 62.

Abb. 39: Rückwärts-Skaten Grundlagen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Linie der Skates



Abstoß rechts



Abstoß links

Rückwärts-Skaten Abstoß

Wie beim Vorwärts-Skaten handelt es sich auch hier um ein ständiges Abstoßen und Gleiten.

Der Abstoßfuß zeigt zu Beginn des Schubs mit der Ferse nach außen. Der Abdruck erfolgt dabei von der Innenkante aller Rollen, wobei zu Beginn der Bewegung die Hüfte und das Knie gebeugt ist. Am Ende wird die Ferse wieder nach innen gedreht und das Bein beigezogen (Rot).

Diese Bewegung kann als "C" beschrieben werden. Dabei kommt es häufig zu einem Anheben der Ferse.

Das zweite Bein schiebt ab dem Moment, ab dem das erste Bein den Schub abgeschlossen hat. Manchmal kann es durchaus zu einer kurzen Phase kommen, in der kein Schub besteht.

Der Schwerpunkt wandert beim Rückwärts-Skaten etwas weiter hin und her als beim Vorwärts-Skaten.

Weitere Info

Grafik/ Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 2004, S. 133.

Abb. 40: Rückwärts-Skaten Abstoß

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Abstoß rechts



Abstoß links

Rückwärts-Skaten Start

Da es durch einen normalen Schub nahezu unmöglich ist auf eine hohe Startgeschwindigkeit zu kommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten dieses zu erreichen:

- 1) Kürzere, intensivere Bewegungen
Diese werden zumeist nur in Ballbesitz oder bei taktischem Verhalten angewendet.
- 2) Übersteigen
Abwechselnd wird mit dem rechten und dem linken Bein übersteigen. Der Nachteil dabei ist allerdings, dass man sich für einen kurzen Augenblick in eine Richtung sperrt, was der/die Angreifer(in) mit geübtem Auge zum Überspielen nutzen kann.
- 3) Start vorwärts mit Wendung
der Bewegungsrichtung von Vorwärts auf Rückwärts. Dadurch fährt man zwar einen Bogen, nutzt jedoch den Schwung aus der Bewegung aus.

Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1992, S. 49.

Abb. 41: Rückwärts-Skaten Start

4.3.3.3 Übersteigen Vorwärts

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Übersteigen VW Grundlagen



Das äußere Bein wird nach innen gehoben



Abstoß mit dem äußeren Bein

Das Übersteigen (auch Übersetzen) ist eine Form des Bogenfahrens. Übersteigen bedeutet in einer Kurve den äußeren Skate über den inneren und den inneren Skate danach ebenfalls auf die Innenseite zu heben. Dabei sollen die Ellenbogen nach außen zeigen, der Stock nach vorne gehalten werden und mit der Bewegung mitgegangen werden.

Bei dieser Form werden die Bögen in einem relativ großen Radius mit dem Vorteil gefahren, dass während des Bogens beschleunigt und gedribbelt werden kann.

Bei einem Spiel werden bis zu 70% der Lauftechniken mit Übersteigen kombiniert oder verknüpft, um einen guten Spielfluss zu gewährleisten.

Während des Bogenfahrens wirken massive Kräfte - in Form von Zentrifugal- und Zentripetalkräften - auf den/die Spieler(in).

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Text: vgl. Barnett, 1980, S. 63.

Abb. 42: Übersteigen VW Grundlagen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

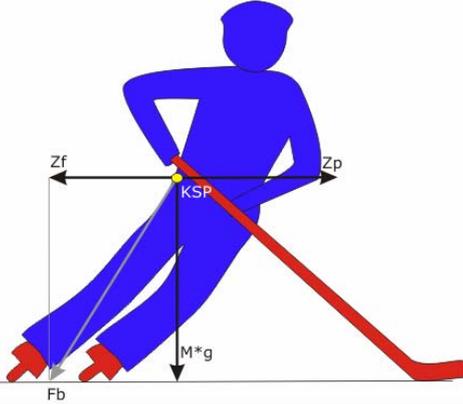
Taktik

Kondition

Material

Impressum

Übersteigen Grundlagen



Bei kreisförmigen Bewegungen treten Zentripetal- sowie Zentrifugalkräfte auf. Diese wirken immer radial, d.h. die Zentripetalkraft zum Kreismittelpunkt, die Zentrifugalkraft vom Kreismittelpunkt weg. Beide stellen ein Kräftepaar dar, das bei einer Richtungsänderung im Schwerpunkt (KSP) das "System Inline-Skater" beeinflusst.

Die Größe der Zentrifugalkraft ist von der Masse einer Person, von der Geschwindigkeit und dem Kurvenradius abhängig. Also je kleiner der Kurvenradius, desto mehr muss sich ein Mensch "in die Kurve legen", um ein dynamisches Gleichgewicht zu erhalten. Falsch wäre in dieser Situation den Körper gerade zu halten. Ideal ist, nur die Hüfte in die Kurve zu drücken. Unter der Annahme eine Person hat 75 kg und eine Geschwindigkeit von 6m/s (=21,6 km/h) ergibt das für einen Radius von 3 Metern eine Kraft von 900 Newton (~ 90 kg), die Kraft auf den Boden ist daher 1162 N (~110kg).

$$Zf = \frac{M \cdot v^2}{r} = \frac{75\text{kg} \cdot (6 \frac{\text{m}}{\text{s}})^2}{3\text{m}} = 900\text{N}$$

$$Fb = \sqrt{(M \cdot g)^2 + (Zf)^2} = \sqrt{(75\text{kg} \cdot 9,81 \frac{\text{m}}{\text{s}^2})^2 + (900\text{N})^2} = 1162\text{N}$$

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007.

Abb. 43: Übersteigen Grundlagen - Fliehkräfte

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

🏠
←
→
🕒

Suche Hilfe Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Stellung der Skates in der Kurve



Hereinheben des äußeren Beines

Übersteigen VW Bewegung

Grundsätzlich handelt es sich auch hier um ein ständiges Abstoßen und Gleiten. Allerdings geschieht das in der Kreisbahn. Damit es auch hier zu einem entsprechenden Schub kommen kann ist wieder die Grundposition sehr wichtig.

Für Linkskurven gilt daher: Die Beine sind während der Fahrt etwa schulterbreit. Danach wird durch Eindrehen der Skates, der Knie und Oberschenkel mit der Kurvenfahrt begonnen.

Der kurveninnere Fuß fährt dabei auf der Außenseite, der äußere auf der Innenseite der Rollen.

Dann wird der äußere Fuß nach hinten außen abgestoßen, wobei von allen Rollen gleichzeitig abgedrückt werden soll, bis das Bein völlig gestreckt ist.

Zurück
Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenenk, 2007, S. 65.

Abb. 44: Übersteigen VW Bewegung

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

🏠
←
→
🕒

Suche Hilfe Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

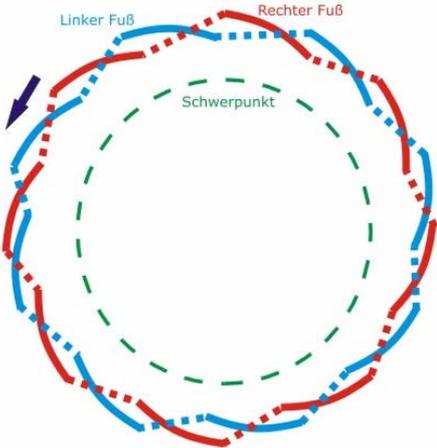
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Linie der Skates

Übersteigen VW Beschreibung

Sobald das rechte Bein völlig gestreckt ist, wird es vom Boden abgehoben und über die Schuhspitze des linken Beines nach innen gesetzt.

Während das rechte Bein nach innen gehoben wird, führt das linke Bein ebenfalls einen Abstoß nach außen hinten aus, bis es ebenfalls völlig gestreckt ist.

Wenn dieser Abstoß beendet ist, wird das linke Bein angehoben und hinter dem rechten Bein vorbei gehoben und so nach vorne gebracht.

Nun wiederholt sich der Ablauf, bis die Kurve beendet wird.

Für einen Bogen nach rechts gilt der Ablauf selbstverständlich umgekehrt.

Zurück
Video

Grafik: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenenk, 2007, S. 66.

Abb. 45: Übersteigen VW Beschreibung - Fahrlinie

4.3.3.4 Übersteigen Rückwärts

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Suche Hilfe Ende

Übersteigen RW Grundlagen

Rückwärts Übersteigen wird in den wenigsten Fällen als alleinige Technik verwendet. Meist kommt sie beim Start zum Rückwärtslauf, oder bei Richtungsänderungen mit nur ein oder zwei Schritten zum Einsatz. Dennoch ist das Beherrschen dieser Technik wesentlich. Für Verteidiger(innen) ist sie ohnehin unerlässlich.

Analog zum Übersteigen Vorwärts ist die Bewegung beim Rückwärtsfahren durch ein Hineinheben des jeweils äußeren Beins gekennzeichnet. Ausgegangen wird wieder von der Grundposition.

Der Stock wird, außer wenn der Ball geführt wird, in nur einer Hand gehalten.

Diese Technik ist zwar schwer zu erlernen, es kann jedoch nur damit in Rückwärtsfahrt schnell hohes Tempo aufgenommen werden.

Abdruck Außenbein

Hereinheben Außenbein

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 54.

Abb. 46: Übersteigen RW Grundlagen

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Suche Hilfe Ende

Übersteigen RW Beschreibung

Wichtig ist, dass der/die Spieler(in) stabil steht. Deshalb ist darauf zu achten, dass:

-) eine tiefe Hocke besteht
-) die Füße zu Beginn hüftbreit sind
-) das Körpergewicht gut verteilt ist

Aus dieser Position wird der Körper der Laufschnelligkeit und dem Kurvenradius angepasst, nach innen geneigt (Fliehkräfte beachten), der Oberkörper nach innen gedreht.

Die Bewegung ist wieder ein Abwechseln von Abstoßen und Gleiten.

Der Abstoß erfolgt mit der Außenseite des inneren und mit der Innenseite des äußeren Fußes. Der Schwerpunkt ist wieder außerhalb der Standfläche des Spielers/der Spielerin.

Beinstellung Übersteigen rückwärts

Abstoß Übersteigen rückwärts

Zurück Video

Grafik/ Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 2004, S. 167.

Abb. 47: Übersteigen RW Beschreibung - Abstoß

4.3.3.5 Canadabogen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Canadabogen Grundlagen 1



Canadabogen links

Der Canadabogen (auch Kanadierbogen) ist eine Form des besonders engen Bogenlaufs mit kleinem Radius.

Bei dieser Technik wird der Oberkörper zur Mitte des Bogens und weit nach vorne geneigt, sowie zur Kurve hin eingedreht.

Beide Beine sind stark gebeugt, wobei das kurveninnere Bein nach vorne geschoben ist. Die Gewichtsverteilung liegt in der Kurve zu 75% auf dem vorderen, kurveninneren Bein.

Je kürzer der Bogen werden soll, desto mehr ist die Außenschulter nach vorne und innen eingedreht. Der Stock wird nach vorne, innen gehalten und kann annähernd wie ein Lenkrad angesehen werden. Dies gilt für beide Kurvenrichtungen.

Es wird vorausgesetzt, dass der/die Spieler(in) auf der Außenseite der Rollen fahren kann.

Weitere Info



Canadabogen rechts

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 116.

Abb. 48: Canadabogen Grundlagen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Canadabogen 2



Einleitung Canadabogen

Die größten Probleme beim Canadabogen verursachen eine zu aufrechte Körperhaltung, eine ungünstige Gewichtsverteilung sowie eine falsche Schlägerhaltung.

Die Körperhaltung geht auch beim Canadabogen immer von der Grundposition aus.

Um eine günstige Gewichtsverteilung zu erreichen, ist es am einfachsten, wenn der Kopf mit Blick in die Kurve hinein gerichtet ist. Man kann die Bewegung auch so beschreiben, dass man in der Kurve versucht, sich auf einen Sessel (Pylone) zu setzen. Der Oberkörper sollte nicht in die Kurve hineinkippen.

Siehe dazu auch die Grundlagen des Übersteigens.

Weitere Info



Ende Canadabogen

Zurück

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2003, S. 55.

Abb. 49: Canadabogen 2 - Gewichtsverteilung

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Canadabogen von hinten



Canadabogen

Zurück Video

Canadabogen 3

Der Schläger wird ständig vor dem Körper und eher Kurvneinwärts gehalten.

Tipp: Eine häufige Fehlerquelle ist, dass der Schläger seitlich und nach außen gehalten wird.

Diese Kurvenform führt zu einer starken Verzögerung der Geschwindigkeit.

Deshalb wird nach der Kurve häufig ins **Übersteigen** gewechselt, um wieder eine höhere Geschwindigkeit zu bekommen.

Der Canadabogen kann deswegen auch zum Einleiten des **Powerslides** oder des **Hockeystops** angewendet werden.

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2003, S. 58.

Abb. 50: Canadabogen 3 - Tipps

4.3.3.6 Umdrehen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Umdrehen Mohawk



Umdrehen vw-rw

Weitere Info

Umdrehen Grundlagen 1

Da sich der/die Inline-Skaterhockeyspieler(in) von der Vorwärtsbewegung schnell in die Rückwärtsbewegung umdrehen können, ist es unerlässlich das Wenden in allen nur erdenklichen Varianten zu üben.

Das Wenden von einer Vorwärts- auf eine Rückwärtsbewegung kann sowohl in gleichbleibender Richtung als auch mit Richtungswechsel erfolgen, da es beim Inline-Skaterhockey meist notwendig ist, ständig in die gleiche Richtung zu blicken. Gleiches gilt auch für das Umdrehen von Rückwärts auf Vorwärts.

Die grundlegenden Techniken sind:

- > 3er
- > Der Mond (auch Mohawk)
- > Umschleifen
- > Umspringen

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Habegger, 1996, S. 54.

Abb. 51: Umdrehen Grundlagen 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Linien beim Umdrehen

Umdrehen Grundlagen 2

Beim 3er wird auf einem Bein gefahren und während des Entlastens auf einem Bein gedreht - dabei zeichnet die Fahrlinie die Form einer "3". Diese Technik sollte mit jedem Bein und in jede Richtung beherrscht werden.

Beim Mond (auch Mohawk) werden die Beine in entgegengesetzte Richtung gebracht. Die Schuhspitzen zeigen vom Körper weg.

Das Umschleifen ist eine etwas schlampigere Variante des Mohawk, bei der die vorderste Rolle des entlasteten Beines nachgeschliffen wird. Dadurch wird ein Drehmoment erzeugt, welches das Umdrehen erleichtert. Diese Technik wird im allgemeinen von Vorwärts auf Rückwärts angewendet.

Beim Umspringen wird einfach eine Drehung in der Luft ausgeführt.

Ein Richtungswechsel muss sowohl von Vorwärts auf Rückwärts, als auch umgekehrt geübt werden.

Zurück Video

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 57.

Abb. 52: Umdrehen Grundlagen 2 - Fahrlinie

4.3.3.7 Bremsen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Bremsen mit dem Hockeystop

Bremsen Grundlagen

Die wohl schwierigste Skatetechnik beim Inline-Skaterhockey ist das Abbremsen, um Geschwindigkeit zu verringern, oder zum Stillstand zu kommen. Es gibt dazu verschiedene Bremstechniken, die unterschiedlich zum Einsatz kommen.

-) I-Stop
Ein Bein wird nachgeschliffen
-) Spin-Stop
Der/die Spieler(in) dreht sich ein
-) Powerslide
Das Bein wird gegen die Fahrtrichtung gestemmt
-) Hockeystop
Beidbeinige 90° Drehung zur Fahrtrichtung
-) Kneestop
Während des Fahrens hinknien
-) Bremsen an der Bande

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 46.

Abb. 53: Bremsen Grundlagen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Bremsen T-Stop

Der T-Stop hat seinen Namen aus der Stellung der Inlineskates zueinander.

Bei dieser Bremstechnik, wird das Gewicht während des Vorwärtsfahrens auf einen Fuß verlagert und der zweite Fuß im rechten Winkel hinter den vorderen Skate gebracht. Dieser wird dann mit der Innenseite der Rollen nachgeschliffen.

Durch Verlagerung des Gewichts auf den hinteren Fuß und gleichzeitigem Heranziehen des Beines, wird die Bremskraft verstärkt.

Während eines Spiels kommt diese Technik allerdings nur bei langsameren Bewegungen zum Einsatz, da mit ihr nur sehr zögerlich gebremst werden kann.

Für kurzes, dosiertes Anbremsen ist diese Technik jedoch ideal.

Weitere Info

Beinstellung beim T-Stop

Zurück

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 47.

Abb. 54: Bremsen T-Stop

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Bremsen Spinstop

Beim Spinstop (auch Turnstop) werden, ähnlich wie beim Umdrehen durch Mohawk, die Schuhspitzen in entgegengesetzte Richtungen gebracht und ein Halbkreis gefahren.

Durch Absenken des Körperschwerpunktes (Tiefentlasten) wird der Druck auf die Rollen weniger, was dazu führt, dass man nicht so schnell ins Rutschen kommt.

In der Übungsphase kann diese Bewegung z.B. an einem Lichtmast (=Laternenstopp) trainiert werden, um unnötige Stürze zu vermeiden.

Manchmal reicht auch bereits das Abstützen am Stock, was der/die fortgeschrittene Spieler(in) des Spiels Willen jedoch vermeiden sollte.

Meist findet diese Bremstechnik in Kombination mit einem Richtungswechsel statt.

Weitere Info

Spinstop

Zurück

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Ladig, 2005, S. 27.

Abb. 55: Bremsen Spinstop


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Bremsen Powerslide

Die vermutlich häufigste Bremsstechnik beim Inline-Skaterhockey ist der Powerslide.

Da diese Bremsstechnik jedoch nur im Rückwärtsfahren ausgeführt werden kann, muss der/die Skater(in) vor dem Powerslide meist eine 180° Drehung ausführen.

Anschließend wird ein Bein quer zur Bewegungsrichtung hin so weggestemmt, dass der Skate über die Rollen ins Rutschen kommt, was zu einer starken Geschwindigkeitsverzögerung führt.

Um die auftretenden Bremskräfte auffangen zu können, wird das Stemmbein komplett gestreckt und das Standbein stark gebeugt.

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007 Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 49.

Abb. 56: Bremsen Powerslide


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Bremsen Hockeystop

Der Hockeystop ist die Technik, die am ehesten angestrebt werden soll, da sie die zuverlässigste und wirkungsvollste Bremsstechnik darstellt.

Prinzipiell wird dabei ein enger (Canada-)Bogen angesetzt, die Füße parallel und leicht versetzt gehalten.

Die Knie und die Hüften werden stark gebeugt. Die Beine sollten gleichmäßig belastet werden. Meist wird zugunsten der Standsicherheit und der nicht immer homogenen Untergründe das bogenäußere Bein etwas mehr belastet.

Perfekt Fortgeschrittene können auch nur am bogeninneren Bein bremsen.

Als Vorübung für den Hockeystop wird der **Canadabogen** empfohlen.

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 48.

Abb. 57: Bremsen Hockeystop

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey






Suche

Hilfe

Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Kneestop



Bremsen an der Bande

Bremsen weitere Techniken

Kneestop:

Dabei kniet sich der/die Spieler(in) bei voller Geschwindigkeit auf ein Bein, um so die Geschwindigkeit zu verringern. Diese Technik ist am häufigsten bei Verteidigern/Verteidigerinnen zu sehen, die ihren Schwerpunkt sehr tief bringen, um damit Schüsse und Passen des gegnerischen Angriffs zu vereiteln. Der Kneestop ist sowohl im Vorwärts- als auch Rückwärtsfahren möglich, wegen des großen Materialverschleißes jedoch nur wenig beliebt.

Bremsen an der Bande:

Dabei fährt der/die Spieler(in) gegen die Bande, um zum völligen Stillstand zu kommen. Diese Technik ist meistens nach einem Angriff auf das Tor zu sehen, wenn der Schwung nicht mehr abgebremst werden kann. Je frontaler der Aufprall ist, desto eher besteht allerdings Verletzungsgefahr.

Zurück

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 58: Bremsen weitere Techniken – Kneestop und Bremsen an der Bande

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey






Suche

Hilfe

Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



V-Stopp

Bremsen Zusatzinfo

Der bei Fitness-Skatern/-Skaterinnen beliebte Bremsstoppel (Heel-Stop) ist in den meisten Durchführungsbestimmungen verboten und ist deshalb in diesem Kontext nicht von Relevanz.

Bei Anfängern kommt bei langsamer Fahrt auch der V-Stopp zum Einsatz, bei dem die Schuhspitzen zueinander gleiten.

Bremsen ist wegen des verstärktem Rollenabriebs, der am Asphalt besonders hoch ist, sehr unbeliebt. Vielfach wird das Bremsen deswegen auch nicht trainiert, was im Spiel zu einem Nachteil führt, da man an Wendigkeit verliert.

Auf Hallenbelag ist das Bremsen etwas angenehmer zu üben und findet dort auch wesentlich häufiger seinen Einsatz. Beidbeiniges Beherrschen aller Bremstechniken wird bei guten Hockeyspielern/Hockeyspielerinnen vorausgesetzt und muss trainiert werden!

Zurück

Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2007, S. 43.

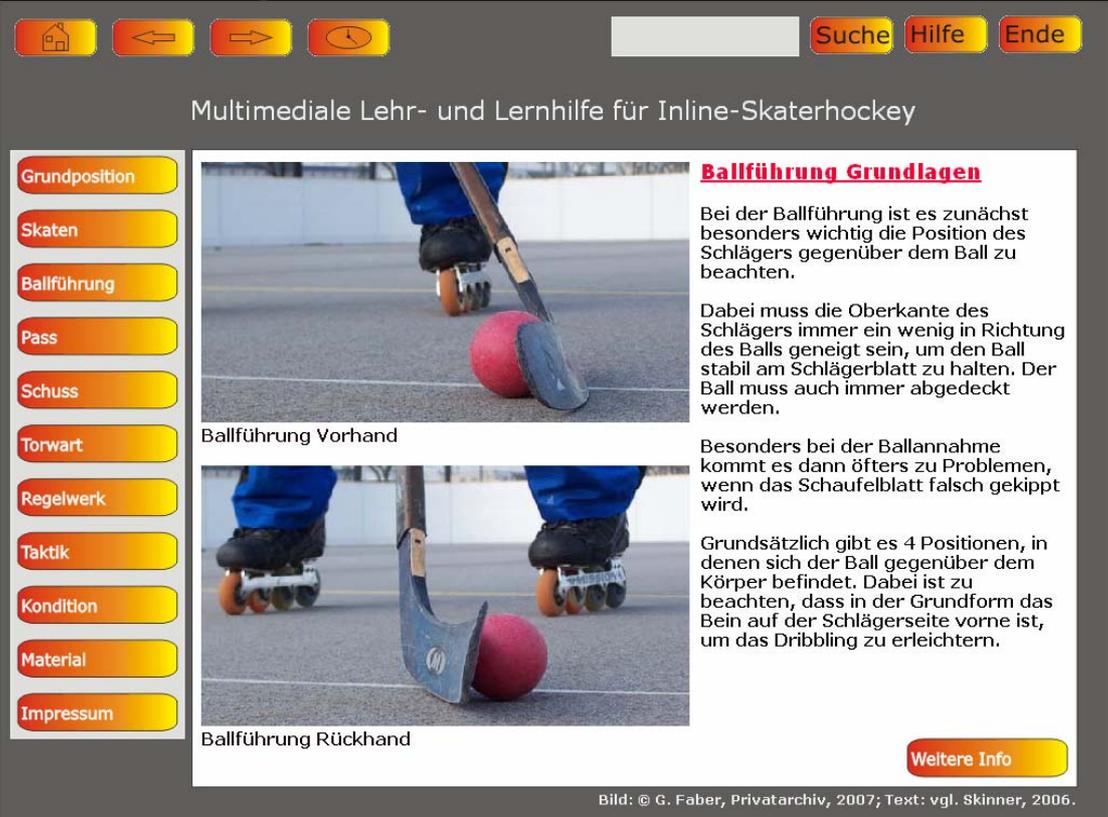
Abb. 59: Bremsen Zusatzinfo - V-Stop

4.3.4 Screenshots: Ballführung

Im Kapitel Ballführung werden die *Grundlagen des Dribblings* erklärt, welches in manchen Literaturstellen auch als „mischen der Scheibe“ bezeichnet wird.

Nachstehend werden die Positionen des Schlägers in Bezug zum Körper des Spielers, der Spielerin erläutert. Zu jeder Positionsbeschreibung ist Videomaterial eingefügt, welches die Bewegung sowohl im Stillstand, als auch in Bewegung zeigt.

4.3.4.1 Grundlagen



Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Ballführung Grundlagen

Bei der Ballführung ist es zunächst besonders wichtig die Position des Schlägers gegenüber dem Ball zu beachten.

Dabei muss die Oberkante des Schlägers immer ein wenig in Richtung des Balls geneigt sein, um den Ball stabil am Schlägerblatt zu halten. Der Ball muss auch immer abgedeckt werden.

Besonders bei der Ballannahme kommt es dann öfters zu Problemen, wenn das Schaufelblatt falsch gekippt wird.

Grundsätzlich gibt es 4 Positionen, in denen sich der Ball gegenüber dem Körper befindet. Dabei ist zu beachten, dass in der Grundform das Bein auf der Schlägerseite vorne ist, um das Dribbling zu erleichtern.

[Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Skinner, 2006.

Abb. 60: Ballführung Grundlagen






Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

[Grundposition](#)

[Skaten](#)

[Ballführung](#)

[Pass](#)

[Schuss](#)

[Torwart](#)

[Regelwerk](#)

[Taktik](#)

[Kondition](#)

[Material](#)

[Impressum](#)



Ballführung Grundlagen

Besonders wichtig für das Dribbeln ist die Blickrichtung.

Dabei muss der/die Spieler(in) lernen, die Ballführung "blind" durchzuführen, also ohne aktiv auf den Ball hinunter zu sehen sowie das Spielfeld im Blick zu behalten, um das Spielgeschehen weiter beobachten zu können.

Fortgeschrittene Spieler(innen) müssen ihren peripheren Blick schulen, damit sowohl das Spielgeschehen als auch der Ball im Sichtfeld ist. Im Idealfall hat der/die Spieler(in) dabei das ganze Spielfeld im Blick und kann so schneller reagieren.

Das "hinunter-auf-den-Ball" sehen ist einer der häufigsten Anfängerfehler, weil der/die Spieler(in) noch kein ausreichendes Gefühl in den Händen hat. Meist wird dabei auch der Kopf geneigt, was wiederum zum Anheben des **Körperschwerpunkts** führt.

Peripheres Sehen

[Zurück](#) [Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2004, S. 63.

Abb. 61: Ballführung Grundlagen






Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

[Grundposition](#)

[Skaten](#)

[Ballführung](#)

[Pass](#)

[Schuss](#)

[Torwart](#)

[Regelwerk](#)

[Taktik](#)

[Kondition](#)

[Material](#)

[Impressum](#)



Ballführung 4 Positionen 1

Beim "linken" Spieler/bei der "linken" Spielerin (die linke Hand führt den Stock unten) sind die Positionen "1" und "2" auf der linken Seite. Beim "rechten" Spieler/der "rechten" Spielerin ist es genau spiegelverkehrt.

Position 1:

In dieser Position befindet sich der Ball und auch der Schläger seitlich hinter oder neben dem Spieler/der Spielerin, sodass der Ball mit der Vorhand gespielt werden kann.

Position 2:

Hier befindet sich der Ball und auch der Schläger seitlich vor dem Spieler/der Spielerin damit der Ball mit der Vorhand gespielt werden kann.

Position1



Position2

[Zurück](#) [Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Skinner, 2006.

Abb. 62: Ballführung 4 Positionen 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Position 3

Ballführung 4 Positionen 2

Position 3:
In der Position "3" befindet sich der Ball und auch der Schläger seitlich vor dem/der Spieler(in), sodass der Ball mit der Schlägerrückseite gespielt werden kann.

Position 4:
Hier befindet sich der Ball und auch der Schläger seitlich hinter oder neben dem/der Spieler(in) damit der Ball mit der Schlägerrückseite gespielt werden kann. Diese Position ist wahlweise mit einer oder zwei Händen möglich.

Die wichtigste Form des Dribbelns ist jene von Position "2" auf "3".

Die häufigsten Varianten während der Ballführung sind von Position "1" auf "3" und von "2" auf "4".



Position 4

[Zurück](#) [Video](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Skinner, 2006.

Abb. 63: Ballführung 4 Positionen 2

4.3.4.2 Position „2“ auf „3“

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Position 2

Ballführung Pos. "2" auf "3" A

Position "2" auf "3" ist die Grundform des Dribbelns. Dabei wird der Ball vor dem Körper hin und her gespielt, um ständig Kontrolle über den Ball zu haben.

In der Grundform des "2" auf "3" Dribblings ist das Körpergewicht jeweils auf der Seite, auf der sich auch der Ball befindet.

Das hat den Vorteil, dass mit jedem Vorwärtsschritt gleichzeitig der Ball gespielt werden kann, ohne eine Zusatzbewegung zu machen. Allerdings muss die Schaufel dabei so gedreht werden, dass der Ball ein wenig nach vorne geschoben wird.

Fortgeschrittene Spieler(innen) lösen sich von dieser Grundform und dribbeln unabhängig vom Skateschritt.



Position 3

[Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Molloy & Wahlsten, 2002.

Abb. 64: Ballführung Position "2" auf "3" A

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

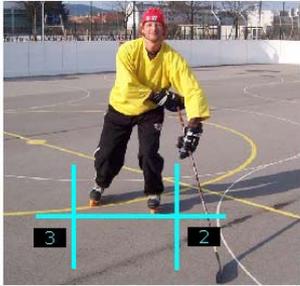
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



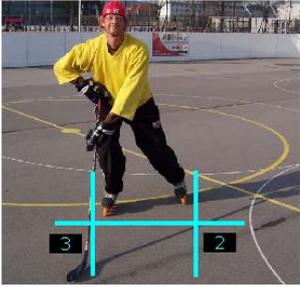
Position 2

Ballführung Pos. "2" auf "3" B

Alternativ kann das Dribbling weit seitlich durchgeführt werden, oder in einem sehr engen Bereich.

Zu Beachten ist, dass die Ellenbogen so weit wie möglich zur Seite gedrückt werden und der Stock vollständig vor dem Körper vorbeigeführt werden können muss. Mit einem zu **langen Stock** wäre dies unmöglich.

Tipp: Ein Hauptfehler ist, nur die untere, führende Hand hin und her zu bewegen und das Stockende an der Hüfte zu fixieren.



Position 3

[Zurück](#) [Video](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Molloy & Wahlsten, 2002.

Abb. 65: Ballführung Position "2" auf "3" B

4.3.4.3 Position „1“ auf „3“

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Position 1

Ballführung Pos. "1" auf "3" A

Position "1" auf "3" bedeutet, das Dribbling eher seitlich der Vorhandseite zu orientieren.

Damit werden mehrere Dinge bezweckt:

-) Den Ball gegenüber dem/der Gegner(in) abdecken
-) Vorbereitung zum Schuss
-) Vorbereitung zum Pass
-) Der Ball kann statt des Dribblings auch nur einfach in Position "1" vorwärts geschoben werden, damit jederzeit zum Dribbling gewechselt werden kann.

Auch bei dieser Form des Dribblings wird in der Grundvariante mit jedem Schritt ein Dribbling ausgeführt.



Position 3

[Weltere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Skinner, 2006.

Abb. 66: Ballführung Position "1" auf "3" A

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

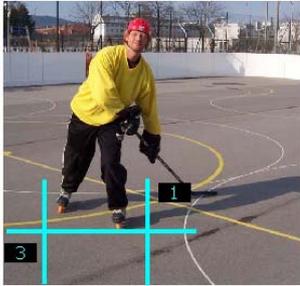
Regelwerk

Taktik

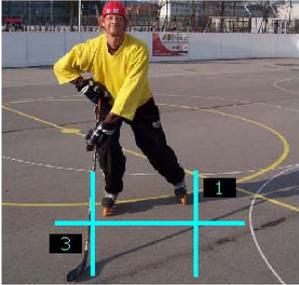
Kondition

Material

Impressum



Position 1



Position 3

Video

Ballführung Pos. "1" auf "3" B

Der Hauptgrund dieses Dribbling anzuwenden ist, den Körper des Spielers/der Spielerin zwischen den Ball und den Gegner(in) zu bringen, während der/die Spieler(in) weiter in der Vorwärtsbewegung bleibt.

Gleichzeitig kann der/die Spieler(in) z.B. eine Kurve in Richtung des/der Gegners/Gegnerin anstreben. Bei dieser Variante sind die Ellenbogen ebenfalls weit zur Seite gestreckt.

Der Grundsatz, mit jedem Schritt ein Dribbling zu machen, bleibt für Anfänger(innen) auch hier erhalten.

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Text: vgl. Skinner, 2006.

Abb. 67: Ballführung Position "1" auf "3" B

4.3.4.4 Position „2“ auf „4“

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Position 2



Position 4

Weitere Info

Ballführung Pos. "2" auf "4" A

Position "2" auf "4" bedeutet, das Dribbling eher seitlich auf der Rückhandhandseite zu orientieren. Bei "linken" Spielern/Spielerinnen bedeutet das auf der rechten Körperseite.

Damit werden mehrere Dinge bezweckt:

-) Der Körper wird zwischen Ball und Gegner(in) geschoben
-) Vorbereitung zum Rückhandschuss
-) Vorbereitung zum Rückhandpass

Dieses Dribbling ist besonders schwierig und ist meist mit einer Körperdrehung verbunden.

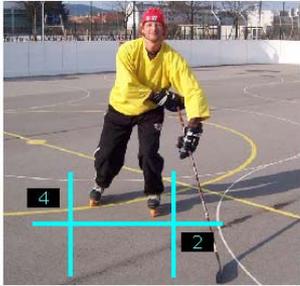
Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Text: vgl. Skinner, 2006.

Abb. 68: Ballführung Position "2" auf "4" A

Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Position 2

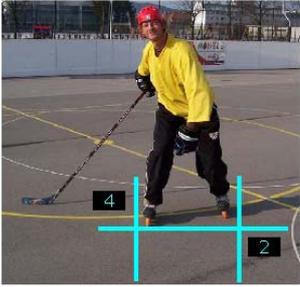
Ballführung Pos. "2" auf "4" B

Auch bei dieser Dribblingtechnik geht man in der Grundform davon aus, dass mit jedem Skateschritt ein Positionswechsel stattfindet.

Bei dieser Variante des Dribblings wird in Position "4" manchmal nur eine Hand verwendet, um den Ball besonders weit hinten führen zu können.

Eine Sondervariante wäre es, den Ball hinter dem Körper zu spielen, um die Gegner(innen) zu verwirren.

Auch bei dieser Form des Dribblings sind die Ellenbogen weit zur Seite gestreckt. Eine entsprechende **Beweglichkeit** ist erforderlich.



Position 4

Video

Zurück

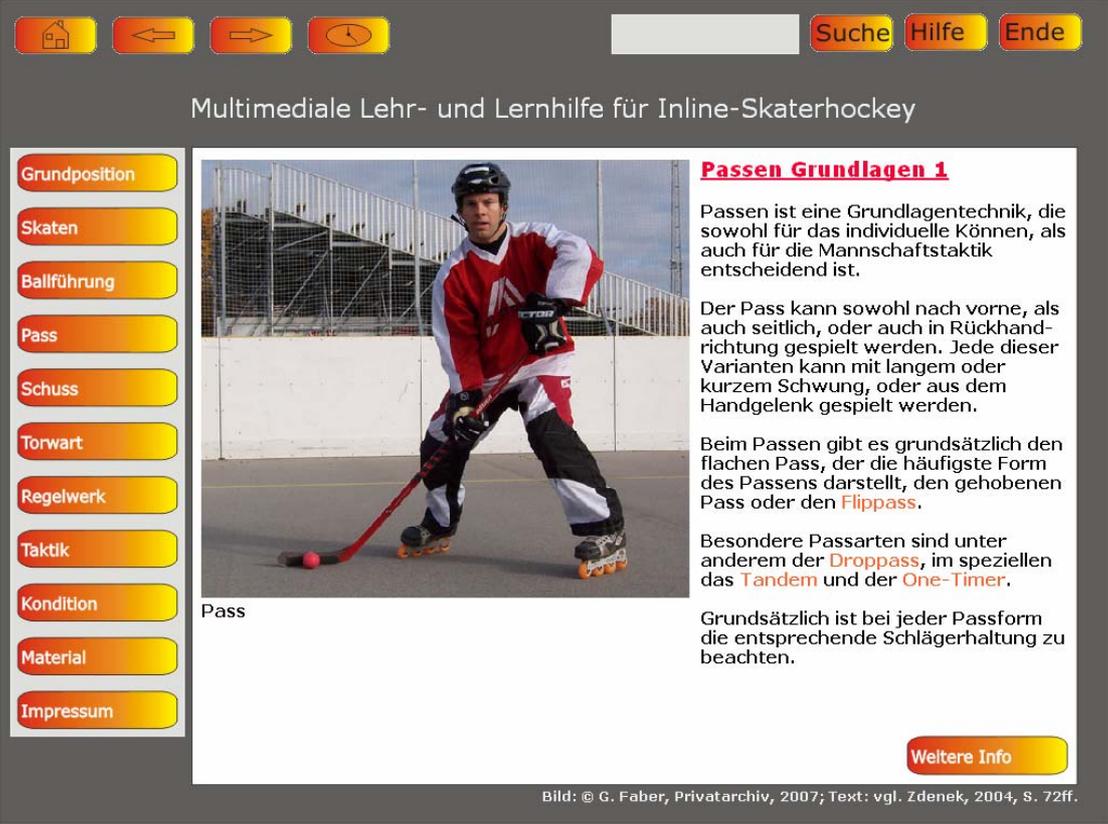
Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Skinner, 2006.

Abb. 69: Ballführung Position "2" auf "4" B

4.3.5 Screenshots: Passen

Dieses Kapitel widmet sich der *Technik des Passspiels*. Dazu werden einerseits die wichtigsten Grundlagen zur Schlägerhaltung sowie zur Gewichtsverteilung beschrieben. Andererseits erfolgt eine Zerlegung der Bewegung in einzelne Phasen, die ein korrektes Beschreiben des gesamten Bewegungsablaufes zulassen. Am Ende jedes Unterpunkts kann sich der interessierte User, die interessierte Userin der DVD dazu jeweils ein Video ansehen.

4.3.5.1 Grundlagen



Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition
Skaten
Ballführung
Pass
Schuss
Torwart
Regelwerk
Taktik
Kondition
Material
Impressum

Passen Grundlagen 1

Passen ist eine Grundlagentechnik, die sowohl für das individuelle Können, als auch für die Mannschaftstaktik entscheidend ist.

Der Pass kann sowohl nach vorne, als auch seitlich, oder auch in Rückhandrichtung gespielt werden. Jede dieser Varianten kann mit langem oder kurzem Schwung, oder aus dem Handgelenk gespielt werden.

Beim Passen gibt es grundsätzlich den flachen Pass, der die häufigste Form des Passens darstellt, den gehobenen Pass oder den **Flippass**.

Besondere Passarten sind unter anderem der **Droppass**, im speziellen das **Tandem** und der **One-Timer**.

Grundsätzlich ist bei jeder Passform die entsprechende Schlägerhaltung zu beachten.

[Weltere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2004, S. 72ff.

Abb. 70: Passen Grundlagen 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Passen Grundlagen 2

Die wichtigste Passart ist der flache Pass. Bei dieser Form des Passens ist es wesentlich, dass der Ball beim Verlassen des Schlägers eine kleine **Rotation** in Passrichtung mitbekommt, sodass der Ball kursstabil bleibt und nicht ins Hüpfen gerät. Der Pass wird dadurch nicht nur schneller, sondern auch wesentlich genauer.

Beim gehobenen Pass wird der Schläger gegen Ende der Beschleunigungsbewegung leicht nach hinten gekippt und danach wieder nach vorne.

Ein Pass sollte gerade so hoch gespielt werden, dass der Ball über die Schaufel oder den Schuh des Gegners/der Gegnerin gespielt wird und ca. einen Meter vor dem/der Mitspieler(in) wieder satt am Boden landet.

Diese Bewegung ist auch Grundlage für den Schuss.

Schaufelhaltung zum flachen Pass



Schaufelhaltung zum hohen Pass

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2004, S. 72ff.

Abb. 71: Passen Grundlagen 2 - Schaufelhaltung

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Passen Grundlagen 3

Der **Flippass** wird genauso wie der gehobene Pass begonnen, jedoch ist es beim Flippass Ziel, den Ball sehr hoch zu spielen. Er findet Anwendung, wenn der Ball, z.B. im Verteidigungsverhalten gefahrlos in die gegnerische Hälfte oder über einen liegenden Spieler /eine liegende Spielerin gespielt werden soll.

Der **Droppass** ist eine Variante, bei der der Ball aus voller Fahrt möglichst ruhig für einen/eine Mitspieler(in) liegen gelassen wird. Dies erfolgt z.B. beim "Einkreuzen". Beim "Tandem" befinden sich dabei mindestens zwei Spieler(innen) direkt hintereinander.

Der **One-Timer** ist eine besonders wichtige Passart, bei welcher der Ball nur ganz kurz schlagend berührt wird. Dazu muss der gezogene Pass beherrscht werden.

Ebenfalls eine wichtige Variante stellt der **Fußpass**, also der Pass mit den Inline-Skate dar.

Ansatz zum gehobenen Pass

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2004, S. 72ff.

Abb. 72: Passen Grundlagen 3 - Passarten

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Höhle bei der Ballannahme Vorhand



Höhle bei der Ballannahme Rückhand

Passen Grundlagen 4

Die gekonnte Passannahme ist in einem Spiel entscheidend, um taktische Anweisungen korrekt umsetzen zu können.

Idealerweise trifft der Pass auf die Vorhandseite des Schlägers, wobei der/die Annehmende versucht, mit der Schaufel eine Höhle zu bilden und den Ball, in Ballrichtung mitfedernd abzufangen. Die Bewegung sollte sehr weich sein.

Auf der Rückhandseite sieht das genauso aus, jedoch ist das Bilden der Höhle aufgrund der Schaufelkrümmung etwas schwieriger.

Alternativ kann der Ball auch zuerst auf den Fuß gespielt werden, von dem aus er auf den Schläger geschoben wird.

Ein Abfangen des Balls über den Körper ist ebenso möglich.

Zurück

Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Zdenek, 2004, S. 72ff.

Abb. 73: Passen Grundlagen 4 - Passannahme

4.3.5.2 Pass nach vorne

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Beginn Pass nach vorne

Passen nach vorne 1

Beim Pass wird der ganze Schläger gleichmäßig mit beiden Händen geschoben. Keinesfalls darf der Schläger dabei einen Halbkreis beschreiben.

Die Schaufel wird nun so zu Boden gedrückt, dass sie quer zur Passrichtung steht.

Dann wird der Ball gleichmäßig von **Position "1"** auf **Position "2"** (bzw. "3") beschleunigt, um ihn nach vorne passen zu können.

Ein Pass aus dem Stand wird ebenso ausgeführt, wie ein Pass aus der Bewegung.

Zu Beginn der Bewegung ist der Ball also seitlich, oder sogar hinter dem Körper, wobei der Fuß auf Ballseite vorne ist.

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S. 80ff.

Abb. 74: Pass nach vorne 1










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Nachschwung Pass nach vorne

Passen nach vorne 2

Am Ende der Bewegung ist der Ball vor dem Körper auf Position "2" (bzw. "3").

Der Fuß auf Ballseite ist dabei noch immer leicht vorne, schiebt sich in der Bewegung jedoch (relativ gesehen) nach hinten.

Die Schaufelstellung ist noch immer die selbe wie zu Beginn der Bewegung - das Schaufelblatt ist zum Ball geneigt.

Nur wenn der Ball beim Passen gehoben werden soll (gehobener Pass, **Flippass**), wird die Schaufel leicht nach hinten gekippt.

Der Blick ist unbedingt auf das Ziel zu richten.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S. 80ff.

Abb. 75: Pass nach vorne 2

4.3.5.3 Pass zur Seite










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Beginn Pass seitlich

Passen zur Seite 1

Ebenso wie beim Pass nach vorne, wird auch hier der ganze Schläger gleichmäßig mit beiden Händen geschoben.

Die Schaufel wird dabei so zu Boden gedrückt, dass sie in Fahrtrichtung zeigt.

Dann wird der Ball zunehmend von **Position "2"** auf **Position "3"** beschleunigt, um den Ball zur Seite passen zu können.

Der Pass aus dem Stand wird dabei genauso ausgeführt, wie der Pass aus der Bewegung.

Zu Beginn der Bewegung ist der Ball also bereits vor dem Körper, wobei der Fuß auf Ballseite vorne ist (also auf Position "2").



Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S. 80ff.

Abb. 76: Passen zur Seite 1










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Hier entscheidet sich, ob es ein flacher oder gehobener Pass wird



Zurück Ausschwung **Video**

Passen zur Seite 2

Gegen Ende der Bewegung ist der Ball vor dem Körper auf **Position "3"**.

Nun ist der andere Fuß vorne. Der/die Spieler(in) hat also während der Bewegung einen Schritt gemacht.

Die Schaufelstellung ist noch immer die selbe, wie zu Beginn der Bewegung - das Schaufelblatt ist zum Ball geneigt.

Nur beim gehobenen Pass oder **Flippass** wird die Schaufel leicht nach hinten gekippt.

In dem Moment, in dem der Ball den Schläger verlässt, ist der Blick bereits auf das Ziel gerichtet. Der Ballkontakt muss sozusagen erfüllt werden.

Tipp: Die Schaufel zeigt nach dem Pass kurz in die Richtung, in die der Pass gegangen ist.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S. 80ff.

Abb. 77: Passen zur Seite 2

4.3.5.4 Rückhandpass










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Beginn Rückhandpass

Passen Rückhand 1

Auch beim Rückhandpass handelt es sich um eine gleichmäßige Bewegung, die mit beiden Händen ausgeführt wird.

Der Ball wird dabei allerdings mit der Rückseite der Schaufel gespielt.

Mögliche Positionsvarianten sind:

-) **Position "4"** Richtung "3" (in Fahrtrichtung)
-) **Position "3"** Richtung "2" (seitlich)
-) **Position "2"** Richtung "1" (Pass nach hinten)
-) **Position "1"** Richtung "4" (Hinter dem Körper vorbei)

Die jeweilige Positionierung der Beine ist in der Grundvariante zu üben, wobei der Körperschwerpunkt grundsätzlich zuerst auf der Seite des Körpers ist, auf der sich der Ball befindet.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S. 80ff.

Weitere Info

Abb. 78: Passen Rückhand 1






Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Passen Rückhand 2

Das Bein auf Ballseite ist bei dieser Passtechnik gebeugt, das andere eher durchgestreckt.

Der Handballen der Tophand zeigt beim Rückhandpass grundsätzlich in Passrichtung, die Führhand zieht den Schläger über den Boden.

Die Bewegung kann kurz oder lang ausgeführt werden und ist genau entgegengesetzt zum Vorhandpass nach vorne, seitlich, oder nach hinten auszuführen. Auch hier ist zu beachten, dass beide Arme den Schläger gleichmäßig in Passrichtung führen.

Die richtige Ausführung des Rückhandpasses ist Vorbedingung für alle Rückhandschussvarianten.

Rückhandpass kurz vor Verlassen des Balles

Zurück
Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S. 80ff.

Abb. 79: Passen Rückhand 2

4.3.6 Schreenshots: Schuss

In diesem Kapitel hat der interessierte User, die interessierte Userin die Möglichkeit, Informationen zu den verschiedenen *Schusstechniken* zu erhalten. Die biomechanischen Grundlagen, z.B. zur Flugbahn des Balls, zur korrekten Bewegungsbeschreibung des gezogenen Schusses, des Schlagschusses, des Handgelenksschusses und des Rückhandschusses, geben dem Trainer, der Trainerin ein ausgereiftes Werkzeug zum Lehren dieser Techniken. Zum vertiefenden Lernen besteht die Möglichkeit, zu jeder angeführten Technik ein Video zu sehen.

4.3.6.1 Grundlagen

Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum

Schuss Grundlagen 1

Der Schuss ist eine der wichtigsten Angriffstechniken überhaupt, denn er führt letztlich zum Ziel eines Spiels: dem Torschuss.

Grundsätzlich werden verschiedenste Schusstechniken beschrieben, deren Nomenklatur in der Literatur aufgrund sprachlicher Probleme unterschiedlich interpretiert werden.

Es kann unterschieden werden:

-) Gezogener Schuss (Sweepshot)
-) Schlagschuss (Golfschlag-schuss-Slapshot) Lang ausgeführt, wird manchmal in der kurz ausgeführten Variante auch als Snapshot bezeichnet
-) Handgelenksschuss (Wristshot)
-) Rückhandschuss (Backhandshot)

gezogener Schuss

Schlagschuss

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S. 100.

Abb. 80: Schuss Grundlagen 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Rückhandschuss



gezogener Schuss

Schuss Grundlagen 2

Alternativ zu Bezeichnungen, welche die Durchführung beschreiben, gibt es noch Bezeichnungen, die die Funktion des Schusses beschreiben.

-) Elipschuss
(Stark gehobener Schuss auf eine kurze Distanz)
-) Golfschuss
(Weiter, stark gehobener Schuss, um z.B. einen Befreiungsschlag zu machen)
-) Luftschuss
(Direktes Abschlagen eines hohen Passes auf das Tor)
-) Bullyschuss
(Schuss, direkt von der Bully-situation auf das Tor)
-) Bluffschuss
(Angedeuteter Schuss, dem ein Pass oder "Haken" folgt)
-) Nachschuss
(Ein abprallender Schuss, der sofort erneut versucht wird)
-) Kickschuss
(Der Schub kommt aus den Beinen statt der unteren Hand)

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S.101.

Abb. 81: Schuss Grundlagen 2 - Schusstechniken

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

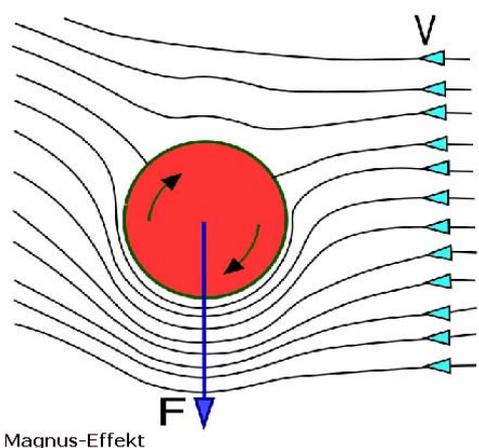
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Magnus-Effekt

Schuss Grundlagen 3

Je nach Schussart bekommt der Ball einen massiven Drall, der auch seine Flugrichtung stark beeinflusst. Dieser Drall entsteht durch die Bewegung der Schaufel in der Endphase des Schusses. Der Ball bekommt also einen Effekt (Umgangssprachlich: "fett" n"). Beim Tennis wird dieser Effekt auch als Topspin oder Slice bezeichnet.

Der Effekt löst den sogenannten Magnus Effekt aus. Der rotierende Ball erzeugt aufgrund von Reibungseffekten eine Rotation der ihn umgebenden Luftpartikel. Wird der Ball zusätzlich angeströmt, überlagern sich die Geschwindigkeiten der Luftpartikel. Das Resultat ist, dass die Luft den rotierenden Ball auf einer Seite schneller umströmt als auf der anderen, nämlich auf jener Seite, auf der die Reibungseffekte des Balls diesem nicht entgegenwirken.

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 82: Schuss Grundlagen 3 - Magnus Effekt

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Magnus-Effekt

Schuss Grundlagen 4

Nach der "Bernoulli-Gleichung" entsteht durch unterschiedliche Strömungsgeschwindigkeiten auf zwei Seiten eines Körpers eine Druckdifferenz, welche eine resultierende Kraft erzeugt. Es kommt somit bei einem rotierendem Ball, der angeströmt wird zu Kräften, die auf den Ball einwirken und seine Flugbahn maßgeblich beeinflussen.

Ein fliegender Ball führt eine lineare Bewegung aus und rotiert dabei. Seine Flugbahn wird nun zu der Seite hin abgelenkt, auf welcher der Ball sich mit der Strömung (also entgegen der Flugrichtung) dreht: Auf dieser Seite umströmt die Luftschicht den Ball schneller, es entsteht ein Unterdruck. Die Drehung gegen die Luftströmung auf der anderen Seite bewirkt, dass die Luft abgebremst wird, hier entsteht ein Überdruck. Der Druckunterschied ist Ursache der Querkraft und damit der bogenförmigen Flugbahn des Balls.

Video

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007.

Abb. 83: Schuss Grundlagen 4 - Magnus Effekt

4.3.6.2 Gezogener Schuss

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Ball in Ausgangsposition

Ball wird beschleunigt

Gezogener Schuss 1

Beim gezogenen Schuss wird der Ball im wesentlichen von Position "1" auf Position "3" gezogen. Alternativ kann diese Bewegung auch auf Position "2" beginnen.

Das Körpergewicht ist bei dieser Schusstechnik zu Beginn der Bewegung am "hinteren" Bein.

Die Schaufel bildet eine Höhle und ist zum Boden gedrückt, wobei der Ball zu Beginn der Bewegung der Ferse des Stocks näher ist. Nun ziehen beide Hände den Stock möglichst lange und gleichmäßig beschleunigend in Zielrichtung, während das Gewicht auf das vordere, dem Abschusspunkt nähere Bein wandert.

Während des Ziehens wandert der Ball langsam zur Schaufelspitze. Gegen Ende der Bewegung wird die Schaufel nach hinten gekippt, um den Ball aufzunehmen. Die Hände sind dabei leicht nach vorne gestreckt.

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S.104.

Abb. 84: Gezogener Schuss 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Aufkanten der Schaufel



Nachklappen der Schaufel

Video

Gezogener Schuss 2

Spätestens ab dieser Phase ist der Blick des Schützen/der Schützin auf das Ziel gerichtet.

Die Schaufel wird aufgekantet, um dem Ball Höhe zu verleihen. Die obere Hand zieht dazu den Schläger in Richtung Körper, während die untere Hand den Schläger mit dem Ball in Zielrichtung schiebt.

Zuletzt klappt die Schaufel ruckartig nach vorne, um dem Ball eine Rotation zu geben und ihn zusätzlich zu beschleunigen.

Der/die Spieler(in) soll dabei sein/ihr ganzes Körpergewicht in die Bewegung einbringen und nicht nur mit Kraft aus Armen oder Handgelenken arbeiten.

Häufig wird in der Endphase der Bewegung das hintere Bein angehoben, um eine Gleichgewichtssituation herzustellen.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S.104.

Abb. 85: Gezogener Schuss 2

4.3.6.3 Schlagschuss

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Ausholen zum Schlagschuss



Ausholen mit Ellbogenwinkel

Weitere Info

Schlagschuss 1

Der Schlagschuss ist wohl der bekannteste und auch schärfste Schuss, da er bis zu 160 km/h erreichen kann. Gleichzeitig ist er jedoch der zeitaufwändigste und der ungenaueste, weshalb er im Inline-Skaterhockey relativ selten ausgeführt wird.

Bei dieser Schusstechnik gibt es unterschiedliche und individuelle Ausprägungen.

Wie beim gezogenen Schuss kommt auch hier der Schwung aus den Beinen und nicht, wie oft vermutet aus den Armen.

Manche Spieler(innen) schwingen den Schläger bis über den Kopf, was zwar beeindruckend aussieht, jedoch keine Vorteile mit sich bringt. Zweckdienlicher ist es hingegen, den Schläger maximal bis auf Schulterhöhe anzuheben und eventuell den Ellenbogen des hinteren Arms anzuwinkeln.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S.110.

Abb. 86: Schlagschuss 1










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Schlagschuss 2

Das Körpergewicht des Spielers/der Spielerin ist bei der Ausholphase am hinteren Bein. Dieses kann auch gebeugt werden.

Während der Ausholphase wandert die untere Hand näher zur Schaufel, um mehr Druck auf den Ball zu bekommen.

Nun schwingt der/die Spieler(in) den Schläger stark nach unten und vorne, wobei der untere Arm gestreckt wird und sich das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert. Der Ball, der nach Möglichkeit genau zwischen den Beinen und etwas vor dem Körper liegen soll, wird idealerweise mit der Mitte der Schlägerschaukel getroffen.

Der Winkel, den das Schaufelblatt beim Treffen des Balls gegenüber dem Boden einnimmt entscheidet dabei über die Höhe des Schusses. Perfekt ist es, wenn der Ball direkt getroffen wird und nicht in den Boden geschlagen wird. Anfänger(innen) treffen meist den Boden vor dem Ball.

Treffen des Balls

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Capla, 1989, S.110.

Abb. 87: Schlagschuss 2

4.3.6.4 Handgelenksschuss










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Handgelenksschuss 1

Der Handgelenksschuss ist im Inline-Skaterhockey der Schuss, der am häufigsten zur Anwendung kommt.

Er kann von einem/einer Spieler(in) zu jedem Zeitpunkt, ohne lange Vorbereitung durchgeführt werden und ist äußerst präzise.

Auch die Gewichtsverteilung ist bei diesem Schuss nicht so wichtig, solange der Stand sicher ist. Diese Schusstechnik kann also auch am "falschen Fuß" ausgeführt werden.

Zu Beginn der Bewegung wird der Ball mittels einer kleinen Schnappbewegung zur Ferse des Schlägers gebracht, was bei hoher Geschwindigkeit entfallen kann. Danach wird der Ball durch einen kurzen, aber kräftigen Schub aus beiden Armen beschleunigt, ohne eine lange Ausholbewegung durchzuführen.

Druckvolles Heranziehen des Balls



Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 68.

Abb. 88: Handgelenksschuss 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Aufnehmen des Balls



Beginnende Hebelbewegung

Zurück
Video

Handgelenksschuss 2

Nun drückt die obere Hand, ähnlich wie beim gezogenen Schuss, schnell zum Körper, während die untere Hand wieder in Schussrichtung gebracht wird. In dieser Phase bewegt sich der Ball schnell zur Schaufelspitze, wobei die Hände zu diesem Zeitpunkt, durch eine schnelle und kraftvolle Rotation des Schlägers eine Hebelbewegung ausführen.

Durch das Nachdrehen der Schaufel in Schussrichtung wird der Ball sehr schnell, genau und bekommt einen entsprechenden **Drall**.

Bei diesem Schuss ist es besonders wichtig, dass der Schläger sehr fest gehalten wird.

Der Blick erfolgt bei dieser Schusstechnik periphär, was eine Täuschung des Tormanns/der Torfrau bewirken soll.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 68.

Abb. 89: Handgelenksschuss 2

4.3.6.5 Rückhandschuss

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Ansatz zum gezogenen Rückhandschuss

Rückhandschuss 1

Ist eine Schusstechnik, die nur sehr selten angewendet wird.

Beim Rückhandschuss sind verschiedene Ausführungstechniken möglich.:

-) gezogener Rückhandschuss
-) Rückhand-Schlagschuss
-) Rückhand-Handgelenksschuss

Die Ausführung erfolgt im wesentlichen genau seitenverkehrt zur jeweiligen Vorhandvariante.

Der gezogene Schuss wird dabei gleichmäßig von **Position "4"** oder **Position "3"** auf Position "2" gezogen und am Ende wird die Schusshöhe durch aufkippen und nachklappen der Schaufel reguliert.

Das Beherrschen des **Rückhandpasses** ist für diesen Schuss Vorbedingung.

Weltere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Barnett, 1980, S. 113.

Abb. 90: Rückhandschuss 1

91






Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Rückhandschuss 2

Der Rückhand-Schlagschuss ist aufgrund der Handhaltung eine der schwierigsten Schusstechniken und wird mit wenig Ausholschwung durchgeführt.

Beim Schuss ist hauptsächlich wieder auf die Gewichtsverlagerung zu achten.

Der Rückhand-Handgelenksschuss ist vermutlich die häufigste Rückhand-schusstechnik und wird im allgemeinen dazu verwendet, den Tormann/die Torfrau mit einem "Haken" auszuspielen und den Ball auf kurze Distanz hoch ins Tor zu befördern.

Er wird genau seitenverkehrt zur Vorhandvariante ausgeführt.

Allgemein wird der Rückhandschuss jedoch relativ selten trainiert und von vielen eher als nebensächlich abgetan.

Endphase Rückhandschuss

Zurück
Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Barnett, 1980, S. 113.

Abb. 91: Rückhandschuss 2

4.3.7 Screenshots: Torwart

Im Kapitel Torwart sind die *grundlegenden Techniken* beschrieben, die ein Torwart beherrschen muss. Diese sind in die wichtigsten Aufgabengebiete unterteilt und beschreiben, welche zu beachten sind bzw. welche Fehlerquellen möglich sind. Am Ende jedes Unterkapitels ist wieder ein Video zu sehen, in dem die Bewegungsabläufe lehrbuchmäßig dargestellt sind.

4.3.7.1 Körperhaltung






Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Grundhaltung Torwart

Torwart Körperhaltung 1

Der Torwart ist beim Inline-Skaterhockey wohl einer/eine der wichtigsten Spieler(innen). Diese Position ist entscheidend, wenn es um Spielstände geht.

Da der Torwart ein/eine Einzelsportler (in) in einer Teamsportart ist, wird sein/ihr Training sehr oft einfach vernachlässigt. Meist trauen sich die Trainer(innen) auch nicht zu, als ehemalige Feldspieler (innen) einem Torwart Tipps zu geben.

Die Körperhaltung ist das wichtigste Grundelement des Torwartverhaltens.

Grundsätzlich soll der Torwart tief in den Knien sein, ähnlich der Grundposition der Feldspieler(innen). Die Beine können dabei weit auseinander stehen oder parallel sein. Die Arme bilden mit dem Oberkörper einen Korb, um abprallende oder nicht entsprechend gefangene Bälle zum Körper hinzuleiten, damit diese nicht unkontrolliert wegspringen.

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989.

Abb. 92: Torwart Körperhaltung 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



paralleler Stand

Torwart Körperhaltung 2

Bei jeder Standvariante muss die Stockhand so positioniert sein, dass der Stock in jeder Situation einige cm vor dem Schuh voll auf dem Boden aufliegt. Die Fanghand wird etwa halbhoch gehalten, um das Loch, das seitlich entsteht abdecken zu können.

Natürlich gibt es bei Torwarten besonders viele individuelle Ausprägungen, sowohl beim Standverhalten, als auch bei den Bewegungen, die er/sie ausführt.

Der parallele Stand hat den Vorteil, dass der Torwart sehr kompakt steht. Er ist vor allem dann sinnvoll, wenn der/die Spieler(in) sehr knapp vor ihm/ihr steht. Weiters gibt er dem Torwart viele Möglichkeiten, sich auf die eine oder andere Seite zu bewegen.

Der A-Stand hat den Vorteil, dass der Torwart sehr schnell die Schmetterlingsposition einnehmen kann (Butterfly).



A-Stand

[Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 44ff.

Abb. 93: Torwart Körperhaltung 2

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



breiter Stand

Torwart Körperhaltung 3

Der breite Stand ermöglicht dem Torwart eine sehr hohe Bewegungsfreiheit.

Obwohl jede Standtechnik auch gewisse Nachteile mit sich bringt, sollte ein Torwart grundsätzlich alle beherrschen, um in jeder Situation die beste Variante einsetzen zu können.

Der parallele Stand bietet den Gegnern(innen) seitlich sehr viele Möglichkeiten, um ein Tor zu erzielen. Der A-Stand ist, ebenso wie der breite Stand, zwischen den Beinen am anfälligsten ("Gurke"). Erst in Kombination mit der Winkelarbeit und dem Schmetterling wird der gewählte Stand zur sinnvollen Technik.

Ein grundlegender Aspekt für den Torwart ist, dass der Ball einen anderen Winkel zu ihm/ihr einnimmt, als der Blickwinkel der Feldspieler(innen) es vermuten lässt.



Butterfly

[Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 44ff.

Abb. 94: Torwart Körperhaltung 3

94

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Winkel aus Ballsicht



Winkel aus Sicht der Schützen

Torwart Körperhaltung 4

Für den/die Feldspieler(in) sieht diese Position oft wie eine Einladung, auf eine bestimmte Seite zu schießen aus. Der Torwart konzentriert sich dabei ganz auf den Ball.

Der Torwart muss daher verschiedenen Techniken beherrschen, um zu jedem Zeitpunkt jeden Winkel vom Tor abzudecken. Er muss auch ein/eine sehr guter/gute Inline-Skater(in) sein, um jederzeit von einer Vorwärts- in eine Rückwärtsbewegung übergehen zu können. Dazu ist eine der wichtigsten Eigenschaften das sogenannte Teleskopieren.

Weitere interessante Techniken für den Torwart sind:

-) Seitlich liegende Abwehr
-) Seitwärts Springen oder Fahren

Zurück

Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 44ff.

Abb. 95: Torwart Körperhaltung 4

4.3.7.2 Teleskopieren

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Torwartbewegung

Telescopig

Abgesehen vom Vorwärts- und Rückwärtsskaten ist das Teleskopieren eine der wichtigsten Skatingtechniken, die ein Torwart beherrschen muss.

Dabei handelt es sich um ein ständiges aus dem Tor Heraus- und wieder Zurückgleiten, bei dem allerdings die seitliche Bewegungsfreiheit nie eingeschränkt sein darf.

Teleskopieren ist die wichtigste Technik, um immer wieder in die richtige Ausgangsposition zurück zu finden und den eigenen Körper ständig zwischen Ball und Tor zu stellen.

Während des Teleskopierens darf natürlich die Körperhaltung nicht vernachlässigt werden.

Die Beine beschreiben beim Teleskopieren abwechselnd eine "C"-förmige Bewegung.

Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 57.

Abb. 96: Telescopig

4.3.7.4 Schmetterling


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Schmetterling 1

Diese relativ schwierige Torwart-technik, die auch als Butterfly bezeichnet wird, verlangt ein hohes Maß an Beweglichkeit. Sie ist aber eine der günstigsten Positionen bei flachen Schüssen überhaupt, weil der meiste Torraum damit abgedeckt wird. Besonders dann, wenn der Torwart sehr groß ist und er das Tor auf den Knien immer noch bis zur Torlatte abdeckt.

Der Torwart steht dazu in der Grundposition. Die Knie fallen nach unten, das Schlägerblatt liegt am Boden auf. Die Innenknöchel liegen auf und die Zehen zeigen so weit es möglich ist nach vorne.

Dies ist eine sehr unphysiologische Haltung und sehr kniebelastend.

Der Oberkörper sollte aufrecht bleiben und nicht Richtung Fersen zurücksacken.

[Weitere Info](#)

Grundhaltung Torwart



Schmetterling 2

Die Fanghand sollte das Loch, das oberhalb vom Schoner entsteht abdecken.

Die Stockhand wird so gehalten, dass das Schlägerblatt in der Form geneigt ist, dass abprallende Schüsse nicht zu sehr aufsteigen können. Gleichzeitig muss das während des Hinuntergehens entstehende Loch zwischen den Beinen abgedeckt werden.

Die Beinschoner liegen idealerweise parallel zur Torlinie.

Beim Aufstehen aus dieser Position lehnt sich der Torwart Richtung Fersen und drückt sich durch ein schnelles Aufrichten des Oberkörpers nach oben.

Danach wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen.

Tipp: Der häufigste Fehler ist, wenn Stockhand und Fanghand beim Hinuntergehen nicht hoch gehalten werden.

[Weitere Info](#)

In Butterfly-Position

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 85.

Abb. 97: Schmetterling 1


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Schmetterling 2

Die Fanghand sollte das Loch, das oberhalb vom Schoner entsteht abdecken.

Die Stockhand wird so gehalten, dass das Schlägerblatt in der Form geneigt ist, dass abprallende Schüsse nicht zu sehr aufsteigen können. Gleichzeitig muss das während des Hinuntergehens entstehende Loch zwischen den Beinen abgedeckt werden.

Die Beinschoner liegen idealerweise parallel zur Torlinie.

Beim Aufstehen aus dieser Position lehnt sich der Torwart Richtung Fersen und drückt sich durch ein schnelles Aufrichten des Oberkörpers nach oben.

Danach wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen.

Tipp: Der häufigste Fehler ist, wenn Stockhand und Fanghand beim Hinuntergehen nicht hoch gehalten werden.

[Weitere Info](#)

Butterfly beidseitig



Schmetterling 2

Die Fanghand sollte das Loch, das oberhalb vom Schoner entsteht abdecken.

Die Stockhand wird so gehalten, dass das Schlägerblatt in der Form geneigt ist, dass abprallende Schüsse nicht zu sehr aufsteigen können. Gleichzeitig muss das während des Hinuntergehens entstehende Loch zwischen den Beinen abgedeckt werden.

Die Beinschoner liegen idealerweise parallel zur Torlinie.

Beim Aufstehen aus dieser Position lehnt sich der Torwart Richtung Fersen und drückt sich durch ein schnelles Aufrichten des Oberkörpers nach oben.

Danach wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen.

Tipp: Der häufigste Fehler ist, wenn Stockhand und Fanghand beim Hinuntergehen nicht hoch gehalten werden.

[Weitere Info](#)

Aufstehen aus dem Butterfly

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 85.

Abb. 98: Schmetterling 2


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Butterfly rechts

Schmetterling 3

Der Butterfly kann alternativ auch einseitig links oder rechts ausgeführt werden.

Der einseitige Schmetterling kann entweder mit einem aufgestellten Schoner, oder auf einem Knie erfolgen.

Diese Technik wird häufig eher bei Anfängern/AnfängerInnen angewendet bzw. nach einer Verteidigungssituation erforderlich (z.B. nach einem schnellen Seitenwechsel).

Auch hier ist zu beachten, dass das Schlägerblatt den Boden ständig berührt.



Butterfly links

Video

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 85.

Abb. 99: Schmetterling 3

4.3.7.5 Winkelarbeit


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Torwart aus dem Tor

Winkelarbeit 1

Eine der effektivsten Methoden das Tor abzudecken, ist die Winkelarbeit oder auch das Stellungsspiel.

Durch die Bewegungen dem Ball entgegen bzw. von einer Seite auf die andere, ist es dem Torwart möglich, dem Schützen/der Schützin durch abschneiden des Winkels möglichst wenige offene Flächen zu bieten.

Wenn der Torwart weit aus dem Tor ist, bietet er den angreifenden Feldspieler(innen) beim Schuss nur wenig offene Fläche. Je weiter er im Tor steht, desto mehr Chancen zum Torschuss haben die Schützen(innen).

Zu beachten ist, dass der Torwart beim Zurückfahren zum Tor dieses auch genau "finden" muss, da er sonst sehr leicht zu überspielen ist.

Das perfekte **Telescopieren** ist daher Voraussetzung für die Winkelarbeit.



Torwart weit im Tor

Weltere Info

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 98.

Abb. 100: Winkelarbeit 1






Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Winkelarbeit an der linken Stange

Winkelarbeit 2

Sollte der/die Gegner(in) versuchen, von der Seite, oder von hinter dem Tor anzugreifen, so steht der Torwart idealerweise ganz auf der jeweiligen Seite.

Dazu ist es des öfteren notwendig die Torstange mit dem Arm einzuklemmen, da es durch die Wucht der Torwart-Beinschienen vorkommen kann, dass das Tor leicht verschoben wird und sich dadurch ein Spalt öffnet, welchen der Schütze/die Schützin nutzen kann.

Wenn der Schütze/die Schützin von hinten kommt, muss der Stock so gehalten werden, dass auch ein flacher Pass vor das Tor nicht möglich ist. Der Blick ist dabei über die Schulter auf den Ball gerichtet.

Der Torwart muss stets bereit sein, auf die andere Torseite zu wechseln. Dies kann durch einen Skatingschritt oder Seitwärtsschritte geschehen.



Winkelarbeit rechts

Zurück Video

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Corsi, 2002, S. 98.

Abb. 101: Winkelarbeit 2

4.3.7.6 Sicht verdeckt






Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Sicht verschaffen

Sicht verdeckt 1

Jeder Torwart steht innerhalb eines Spiels immer wieder vor der Situation, dass ihm die Sicht auf den Ball durch einen/eine Gegner(in) oder einen/eine eigenen/e Mitspieler(in) verdeckt wird.

Das ist natürlich besonders unangenehm, weil es den Schützen/den Schützinnen dadurch umso leichter gemacht wird, das Tor zu treffen.

Der Torwart muss daher verschiedene Techniken anwenden, um freie Sicht zu bekommen, oder so reagieren, dass der größte Bereich des Tors abgedeckt ist.

Dabei darf er sich nicht darauf verlassen, dass im Weg stehende Spieler(innen) die freien Torräume abdecken und damit Schutz bieten.

Der Torwart hat die Möglichkeit die Spieler(innen) wegzudrücken, was eigentlich Aufgabe des Verteidigers/der Verteidigerin wäre.



Sicht mit Butterfly links

Weltere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 102: Sicht verdeckt 1

98






Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Sicht verdeckt 2

Der Torwart muss so zur Seite blicken, dass er/sie den Ball sehen kann. Dies erfolgt entweder durch einen seitlichen Schritt, oder durch die bereits erwähnte Technik des Tiefgehens in den Butterfly. Dadurch wird dem Schützen/der Schützin zumindest die Möglichkeit genommen einen flachen Schuss zu platzieren, der zwischen die Beine der Verteidigung oder des Sturms gespielt wird.

Die Seite, von welcher der Ball wahrscheinlich in Richtung Tor gespielt wird, ist dabei wesentlich.

Steht der/die Spieler(in) zentral, bleibt auch der Torwart in der Mitte und blickt an der Hüfte des/der vorm Tor stehenden Spielers/Spielerin vorbei.

Steht der/die Spieler(in) eher seitlich, so hat der Torwart mehr Möglichkeit sich auf der anderen Seite freien Blick zu verschaffen.



Zurück

Sicht mit Stock tief

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 103: Sicht verdeckt 2

4.3.8 Screenshots: Regelwerk

Der Inhalt dieses Kapitels ist inhaltlich den *Wettkampfregelein für Inline-Skaterhockey* des Österreichischen Rollsportverbands (ÖRSV) entnommen und zeigt die wesentlichsten Handzeichen, die ein Schiedsrichter, eine Schiedsrichterin im laufe eines Wettkampfspiels für Spieler und Spielerinnen, Zeitnehmung sowie Zuseher und Zuseherinnen zeigen kann und erklärt die dazu gehörigen Bedeutungen. Zudem werden die wichtigsten Strafen sinngemäß aufgelistet.

4.3.8.1 Schiedsrichterzeichen

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Schiedsrichterzeichen 1

Freistoß
Ein Arm zeigt senkrecht nach oben, der andere waagrecht in die Richtung, in welche der Freistoß ausgeführt werden soll.

Bully
Beide Arme werden mit ausgestreckten Händen in einer Schwenkbewegung an den Augen vorbei in eine waagerechte Position gebracht und zeigen auf den Punkt, von welchem das Bully ausgeführt werden soll.

Tor
Ein Arm zeigt gestreckt mit gerader Handkante genau auf das Tor, in dem das Tor erzielt wurde.

Kleine Zeitstrafe (2 Minuten)
Ein Arm zeigt senkrecht nach oben, mit zwei Fingern einer Hand, die Strafdauer von zwei Minuten an; zusätzlich wird danach das Zeichen für die Art des geahndeten Fouls angezeigt.

Bild: © ÖRSV, 2007; Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 104: Schiedsrichterzeichen 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Große Zeitstrafe
(5 Minuten)



Disziplinarstrafe
Gelbe Karte



Spieldauer
Disziplinarstrafe



Matchstrafe

[Zurück](#) [Weitere Info](#)

Schiedsrichterzeichen 2

Große Zeitstrafe (5 Minuten)
Ein Arm zeigt senkrecht nach oben, mit fünf Fingern einer Hand, die Strafdauer von fünf Minuten an; zusätzlich wird danach das Zeichen für die Art des geahndeten Fouls angezeigt.

Disziplinarstrafe (Gelbe Karte)
Es wird mit einem Arm senkrecht nach oben deutlich die gelbe Karte gezeigt.

Spieldauerdisziplinarstrafe
Es wird mit einem Arm senkrecht nach oben deutlich die gelbe und die rote Karte zusammen gezeigt.

Matchstrafe (Rote Karte)
Es wird mit einem Arm senkrecht nach oben deutlich die rote Karte gezeigt.

Bild: © ÖRSV, 2007; Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 105: Schiedsrichterzeichen 2

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Vorteil



Penalty-Schuss



Time-Out



Unerlaubter
Körpereinsatz

[Zurück](#) [Weitere Info](#)

Schiedsrichterzeichen 3

Vorteil
Ein Arm wird senkrecht nach oben gestreckt (es erfolgt kein Pfiff).

Penalty-Schuss
Beide Arme werden mit geballten Fäusten über dem Kopf gekreuzt.

Uhr anhalten (Time-Out)
Beide Hände formen vor der Brust ein deutliches "T".

Unerlaubter Körpereinsatz
Beide Arme (Hände als Faust) werden X-förmig vor dem Körper (Brust) gehalten.

Bild: © ÖRSV, 2007; Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 106: Schiedsrichterzeichen 3










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Unerlaubter Körperangriff



Übertriebene Härte



Cross-Check



Halten

Zurück

Weitere Info

Schiedsrichterzeichen 4

Unerlaubter Körperangriff
Beide Arme werden waagrecht, vor dem Körper und mit geballten Fäusten in einer rotierenden Bewegung nach vorne gekreist.

Übertriebene Härte
Ein Arm wird mit geballter Faust waagrecht ausgestreckt.

Cross-Check
Eine gleichzeitige und waagrechte, parallele Vorwärtsbewegung beider Arme (= Wegdrücken) mit geballten Fäusten in Brusthöhe.

Halten
Ein Handgelenk wird mit der anderen Hand in Brusthöhe umfasst.

Bild: © ÖRSV, 2007; Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 107: Schiedsrichterzeichen 4










Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Stockstich bzw. Stockendenstoß



Stockschlagen



Beinstellen



Haken

Zurück

Weitere Info

Schiedsrichterzeichen 5

Stockstich bzw. Stockendenstoß
In Brusthöhe werden beide Hände mit geballten Fäusten nach vorne bewegt, wobei eine Hand mit etwas Abstand vor der anderen geführt wird.

Stockschlagen
Es wird vor dem Körper mit der Handkante auf das Handgelenk der anderen Hand geschlagen.

Beinstellen
Oberkörper etwas nach vorne beugen und mit einem lang gestreckten Arm (Handfläche zum Körper hin geöffnet) von Brusthöhe aus (Arm senkrecht zum Körper) eine Schwingbewegung am Knie vorbei von vorne nach hinten ziehen.

Haken (Stockhaken)
In Brusthöhe werden beide Hände mit geballten Fäusten waagrecht zum eigenen Körper bewegt, wobei eine Hand dabei mit etwas Abstand zur anderen geführt wird.

Bild: © ÖRSV, 2007; Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 108: Schiedsrichterzeichen 5

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Hoher Stock



Ellbogen-Check



Unerlaubter
Check von hinten



Wechselfehler

Zurück

Weitere Info

Schiedsrichterzeichen 6

Hoher Stock
Beide Fäuste werden auf Schulterhöhe geballt direkt übereinander gehalten.

Ellbogen-Check
Mit der Handfläche einer Hand auf den Ellbogen des senkrecht vor dem Körper zeigenden Arms drücken.

Unerlaubter Check von hinten
Beide Arme zeigen parallel und waagrecht gestreckt nach vorne, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

Wechselfehler
Mit einer Hand werden alle fünf Finger, mit der anderen ein ausgestreckter Daumen auf Brusthöhe gezeigt.

Bild: © ÖRSV, 2007; Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 109: Schiedsrichterzeichen 6

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Bankstrafe



Kein Tor oder keine
Strafzeit

Zurück

Schiedsrichterzeichen 7

Bankstrafe
Beide Hände werden zur Hüfte und wieder zurück bewegt, wobei die geöffneten Handflächen nach unten zeigen.

Kein Tor oder keine Strafzeit
Beide Arme werden seitlich vom Körper waagrecht ausgestreckt.

Bild: © ÖRSV, 2007; Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 110: Schiedsrichterzeichen 7

4.3.8.2 Strafen

The screenshot shows a software interface with a top navigation bar containing icons for home, back, forward, and search, along with buttons for 'Suche', 'Hilfe', and 'Ende'. The main title is 'Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey'. On the left is a vertical menu with buttons for 'Grundposition', 'Skaten', 'Ballführung', 'Pass', 'Schuss', 'Torwart', 'Regelwerk', 'Taktik', 'Kondition', 'Material', and 'Impressum'. The main content area is titled 'Strafen 1' and contains the following text:

Die hier genannten Strafen sind nur Auszugsweise angeführt. Das vollständige Regelwerk ist beim ÖRSV, Sparte Inline-Skaterhockey, erhältlich.

Freistoß
Der Freistoß wird durch einen/eine Spieler(in) der Mannschaft, welcher der Freistoß zugesprochen wurde, an dem vom Schiedsrichter angezeigten Punkt ausgeführt. Der Freistoß kann direkt zum Torerfolg führen. Bei gleichzeitiger Verhängung einer Strafe wird kein Freistoß durchgeführt (das Spiel geht mit einem Bully weiter).

Kleine Zeitstrafe (2 Minuten)
Bei einer kleinen Zeitstrafe begibt sich der/die bestrafte Spieler(in) (Ausnahme: Torwart) für zwei Minuten reine Spielzeit auf die Strafbank. Während der Dauer der kleinen Zeitstrafe darf der/die bestrafte Spieler(in) nicht auf dem Spielfeld ersetzt werden (Ausnahme: Aufgeschobene Strafen). Erzielt die gegnerische Mannschaft ein Tor, wenn eine Mannschaft durch eine oder mehrere kleine laufende Zeitstrafen in Unterzahl ist, so endet die zuerst gegebene kleine Zeitstrafe automatisch.

Große Zeitstrafen, Disziplinarstrafen (Gelbe Karte) und Matchstrafen (Rote Karte) werden immer vollständig abgesessen.

Große Zeitstrafe (5 Minuten)
Bei einer großen Zeitstrafe begibt sich der/die bestrafte Spieler(in) für fünf Minuten reine Spielzeit auf die Strafbank. Während der Dauer der großen Zeitstrafe darf der/die bestrafte Spieler(in) nicht auf dem Spielfeld ersetzt werden. National: Der/die Spieler(in), der/die in einem Spiel die zweite große Zeitstrafe zugesprochen bekommt, erhält eine Spieldauerdisziplinarstrafe.

At the bottom right of the content area is a 'Weitere Info' button and a small text reference: 'Text: vgl. ÖRSV, 2007.'

Abb. 111: Strafen 1

The screenshot shows a software interface similar to the previous one. The top navigation bar and left menu are identical. The main content area is titled 'Strafen 2' and contains the following text:

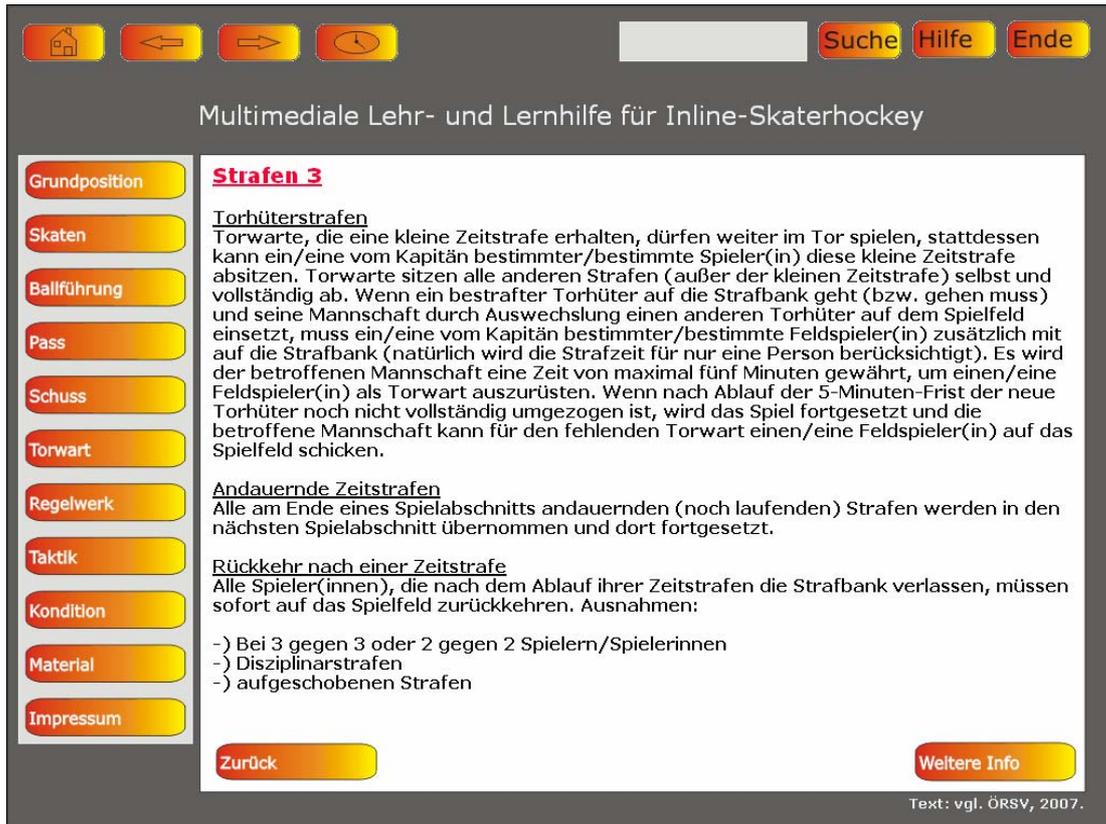
Disziplinarstrafe (Gelbe Karte -10 Minuten)
Bei einer Disziplinarstrafe (Gelbe Karte) begibt sich der/die bestrafte Spieler(in) für zehn Minuten reine Spielzeit auf die Strafbank. Eine Disziplinarstrafe wird immer vollständig abgesessen. Ein/eine Ersatzspieler(in) kann einen/eine mit einer Disziplinarstrafe bestrafte/bestrafte Spieler(in) sofort auf dem Spielfeld ersetzen. Nach Ablauf der Strafzeit bleibt der/die bestrafte Spieler(in) bis zur nächsten Spielunterbrechung auf der Strafbank und darf dann erst wieder das Spielfeld betreten.

Spieldauerdisziplinarstrafe (Gelbe und rote Karte zusammen - Nur National gültig)
Ein/eine Spieler(in) erhält eine Spieldauerdisziplinarstrafe (zeigen der Gelben und Rote Karte zusammen) als direkte Folge einer zweiten großen Zeitstrafe oder einer zweiten Disziplinarstrafe.

Matchstrafe (Rote Karte - 5 Minuten)
Eine Matchstrafe (Rote Karte) bedeutet den sofortigen Spielausschluss des/der bestrafte(n) Spielers/Spielerin für den Rest der Begegnung. Von der Mannschaft des/der bestrafte(n) Spielers/Spielerin muss ein/eine vom Kapitän bestimmter/bestimmte Spieler(in) auf der Strafbank eine große Zeitstrafe (d.h. fünf Minuten reine Spielzeit) vollständig absitzen.

At the bottom left of the content area is a 'Zurück' button and at the bottom right is a 'Weitere Info' button and a small text reference: 'Text: vgl. ÖRSV, 2007.'

Abb. 112: Strafen 2



Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Strafen 3

Torhüterstrafen
Torwarte, die eine kleine Zeitstrafe erhalten, dürfen weiter im Tor spielen, stattdessen kann ein/eine vom Kapitän bestimmter/bestimmte Spieler(in) diese kleine Zeitstrafe absitzen. Torwarte sitzen alle anderen Strafen (außer der kleinen Zeitstrafe) selbst und vollständig ab. Wenn ein bestrafter Torhüter auf die Strafbank geht (bzw. gehen muss) und seine Mannschaft durch Auswechslung einen anderen Torhüter auf dem Spielfeld einsetzt, muss ein/eine vom Kapitän bestimmter/bestimmte Feldspieler(in) zusätzlich mit auf die Strafbank (natürlich wird die Strafzeit für nur eine Person berücksichtigt). Es wird der betroffenen Mannschaft eine Zeit von maximal fünf Minuten gewährt, um einen/eine Feldspieler(in) als Torwart auszurüsten. Wenn nach Ablauf der 5-Minuten-Frist der neue Torhüter noch nicht vollständig umgezogen ist, wird das Spiel fortgesetzt und die betroffene Mannschaft kann für den fehlenden Torwart einen/eine Feldspieler(in) auf das Spielfeld schicken.

Andauernde Zeitstrafen
Alle am Ende eines Spielabschnitts andauernden (noch laufenden) Strafen werden in den nächsten Spielabschnitt übernommen und dort fortgesetzt.

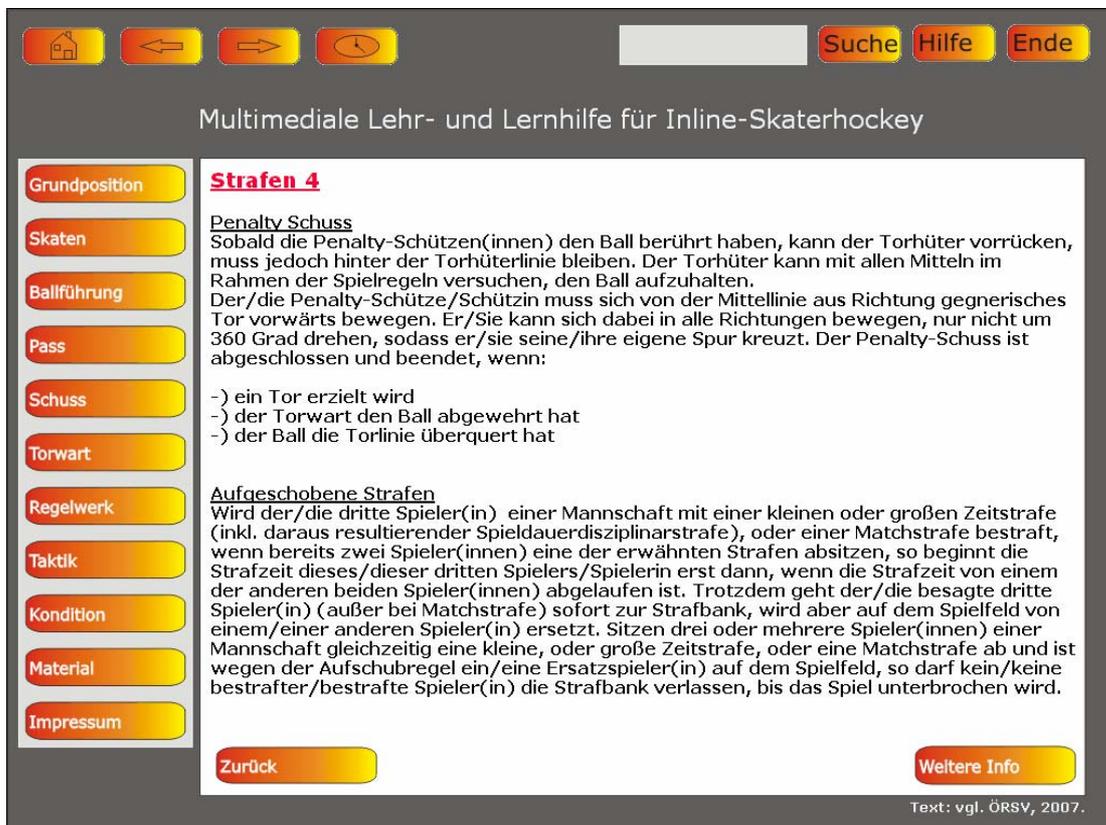
Rückkehr nach einer Zeitstrafe
Alle Spieler(innen), die nach dem Ablauf ihrer Zeitstrafen die Strafbank verlassen, müssen sofort auf das Spielfeld zurückkehren. Ausnahmen:

-) Bei 3 gegen 3 oder 2 gegen 2 Spielern/Spielerinnen
-) Disziplinarstrafen
-) aufgeschobenen Strafen

Zurück Weitere Info

Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 113: Strafen 3



Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Strafen 4

Penalty Schuss
Sobald die Penalty-Schützen(innen) den Ball berührt haben, kann der Torhüter vorrücken, muss jedoch hinter der Torhüterlinie bleiben. Der Torhüter kann mit allen Mitteln im Rahmen der Spielregeln versuchen, den Ball aufzuhalten. Der/die Penalty-Schütze/Schützin muss sich von der Mittellinie aus Richtung gegnerisches Tor vorwärts bewegen. Er/Sie kann sich dabei in alle Richtungen bewegen, nur nicht um 360 Grad drehen, sodass er/sie seine/ihre eigene Spur kreuzt. Der Penalty-Schuss ist abgeschlossen und beendet, wenn:

-) ein Tor erzielt wird
-) der Torwart den Ball abgewehrt hat
-) der Ball die Torlinie überquert hat

Aufgeschobene Strafen
Wird der/die dritte Spieler(in) einer Mannschaft mit einer kleinen oder großen Zeitstrafe (inkl. daraus resultierender Spieldauerdisziplinarstrafe), oder einer Matchstrafe bestraft, wenn bereits zwei Spieler(innen) eine der erwähnten Strafen absitzen, so beginnt die Strafzeit dieses/dieser dritten Spielers/Spielerin erst dann, wenn die Strafzeit von einem der anderen beiden Spieler(innen) abgelaufen ist. Trotzdem geht der/die besagte dritte Spieler(in) (außer bei Matchstrafe) sofort zur Strafbank, wird aber auf dem Spielfeld von einem/einer anderen Spieler(in) ersetzt. Sitzen drei oder mehrere Spieler(innen) einer Mannschaft gleichzeitig eine kleine, oder große Zeitstrafe, oder eine Matchstrafe ab und ist wegen der Aufschubregel ein/eine Ersatzspieler(in) auf dem Spielfeld, so darf kein/keine bestrafte/bestrafte Spieler(in) die Strafbank verlassen, bis das Spiel unterbrochen wird.

Zurück Weitere Info

Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 114: Strafen 4



Home Back Forward Search Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition **Strafen 5**

Skaten Reihenfolge der Zeitstrafen
Die Strafzeiten beginnen in der Reihenfolge, in der sie vom Schiedsrichter gegeben wurden (gleiche Reihenfolge auch im Spielberichtsbogen).

Ballführung Verhängung von Zeitstrafen
Begeht ein/eine Spieler(in) der ballbesitzenden Mannschaft einen Regelverstoß, der eine Strafe erfordert, pfeift der Schiedsrichter sofort ab und verhängt die Strafe gegen die angreifende Mannschaft.

Pass Begeht ein/eine Spieler(in) der nicht ballbesitzenden Mannschaft einen Regelverstoß, der einen Freistoß erfordert, so pfeift der Schiedsrichter nur ab, wenn die ballbesitzende Mannschaft aufgrund dieses Verstoßes nicht in Ballbesitz bleibt.

Schuss Begeht ein/eine Spieler(in) der nicht ballbesitzenden Mannschaft einen Regelverstoß, der eine kleine oder große Zeitstrafe erfordert, sich der Ballbesitz jedoch nicht ändert, so zeigt der Schiedsrichter dies durch Erheben seines Armes an (Vorteilssituation) und pfeift erst dann ab, wenn der Spielzug des ballbesitzenden Teams vollendet ist, um dann die entsprechende Strafe zu verhängen.

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Zurück

Text: vgl. ÖRSV, 2007.

Abb. 115: Strafen 5

4.3.9 Screenshots: Taktik

Im Kapitel *Taktik* werden die grundlegenden Maßnahmen erläutert, die das Zusammenspiel eines Teams wesentlich verbessern können. Ebenso werden einige Spielsysteme, häufig vorkommende Spielsituationen und Standardsituationen erklärt. Um es Trainern und Trainerinnen sowie Spieler und Spielerinnen einfacher zu machen, werden auch die wichtigsten Zeichensymbole für die Taktiktafel erklärt.

Einige taktische Spielsituationen werden durch Animationen vervollständigt.

4.3.9.1 Grundlagen

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Bully in der Mitte

Aufstellung 1

Ein Spiel beginnt üblicherweise mit einem **Bully** auf dem Mittelkreis.

Dazu wird eine Startaufstellung eingenommen, die im Falle eines Bullygewinns ebenso, wie beim Bullyverlust eine gute Ausgangslage schafft.

Ein/eine Spieler(in) steht dabei beim Bullypunkt auf der eigenen Spielfeldseite, ein/eine zweiter/zweite genau gegenüber auf der gegnerischen Spielfeldseite.

Im Falle des Bullygewinns wird der Ball in den meisten Fällen in die eigene Spielfeldhälfte gespielt. Nur wenn die Stürmer(innen) mit hohem Druck nach vorne spielen möchten, um rasch ein Tor zu erzielen, wird der Ball nach vorne gespielt.

Die Verteidigung sichert das Spielfeld nach hinten ab.

Weitere Info

Grafik: © G. Faber, 2007.

Abb. 116: Aufstellung 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

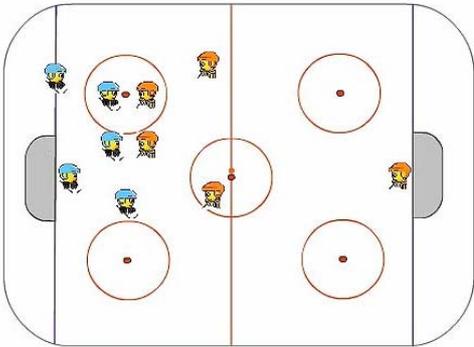
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Bully auf einem Nebenkreis

Aufstellung 2

Bei einem Bully auf einem der Nebenkreise ist es davon abhängig, ob man angeifahendes oder verteidigendes Team ist.

Das angeifahende Team (dem gegnerischen Tor näher - "Orange") steht im wesentlichen wie bei einer Aufstellung am Mittelkreis, wobei der/die zweite Stürmer(in) im allgemeinen der Mittelachse des Spielfelds näher steht.

Das verteidigende Team schickt den/die der Mittelachse des Spielfelds näheren/nähere Verteidiger(in) direkt zum/zur gegnerischen Stürmer(in), um diesen/diese bei möglichen Spielaktionen schnell stören zu können. Der verteidigende Flügel versucht nun, so schnell wie möglich zum/zur angeifahenden Verteidiger(in) zu kommen. Auch der/die bullyspielende Angreifer(in) muss schnell zum/zur entsprechenden zweiten angeifahenden Verteidiger(in) gelangen.

Weitere Info

Grafik: © G. Faber, 2007.

Abb. 117: Aufstellung 2

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

<p>→ Vorwärts ohne Ball</p> <p>~ Vorwärts mit Ball</p> <p>~ Rückwärtslauf</p> <p>- - - - - Pass</p> <p>⇒ Schuss</p> <p>— Bremsen</p> <p>— Abblocken</p> <p>● Bälle</p> <p>○ Angreifer</p> <p>△ Verteidiger</p> <p>✕ Trainer/Hilfsmittel</p>	<p>Symbole auf Taktiktafel</p> <p>Trainer/Trainerinnen zeichnen oftmals als visuelles Hilfsmittel, während eines Spiels bzw. einem Training Spielstrategien oder Trainingsübungen auf, die dann von den Spielern/Spielerinnen am Spielfeld, den Anweisungen entsprechend umgesetzt werden müssen.</p> <p>Um hier eine optimale Umsetzung zu erreichen, ist es aus didaktischen Gründen besonders wichtig, die dafür benutzen Symbole einheitlich zu verwenden. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Spielern/Spielerinnen Verständnis für die diversen Anweisungen bekommen.</p> <p>Hier sind die wichtigsten und im Trainings- und Spielalltag gebräuchlichsten Symbole abgebildet.</p>
---	---

Symbole auf der Taktiktafel

Zurück

Grafik: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 254.

Abb. 118: Symbole auf Taktiktafel

4.3.9.2 Spielsysteme

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Spielsysteme 1

Es gibt eine Menge an Spielsystemen, die unterschiedliche Vorteile aufweisen. So z.B. hat jedes Land typische Spielmuster, die sich natürlich auch ändern können. Einige Beispiele:

Amerikanische Schule: Die Verteidigung beruhigt das Spiel hinter dem Tor. Zwei Spieler(innen) fahren im Abstand von ca. 2 Metern mit voller Geschwindigkeit hinter dem Tor durch, wobei der/die Gegner(in) auf einen/eine Spieler(in) reagieren muss - die ersten Spieler(innen) ziehen die Gegner(innen) zur Mittelachse, während die zweiten Angreifer(innen) den Ball der Bande entlang in die gegnerische Hälfte bringen.

Tschechische Schule: Sie ist für ihre Kreativität und Mannschaftskoordination bekannt und ist von einem schnellen, überraschenden Zuspiel und dem Versuch das leere Tor zu treffen gekennzeichnet. Vielmaliges Kreisen der Spieler mit vielen "Tandems" und Doppelpasses soll die Gegner(innen) aus ihrem Defensivverhalten locken und zu einer Überzahl-situation führen.

Schwedische Schule: Perfekte individuelle Technik wird vorausgesetzt. Oft sind die Spielzüge "mechanisch" ausgelegt und wiederholen sich schablonenhaft. Manchmal fehlt es an Flexibilität und Kreativität. Dies führt oft zu bis zum Ende sehr ausgeglichenen Spielen, die häufig erst in der Endphase, in welcher der Druck und die Nervosität steigt, zugunsten der souveräneren Mannschaft entschieden werden.

Finnische Schule: Ähnlich der Schwedischen Schule, jedoch mit mehr individuellem Einfallsreichtum. Typisch ist ein ganzflächiges "Pressing" (Einer gegen einen über das gesamte Spielfeld). Das ist zwar sehr effektiv, benötigt aber ein hohes Maß an Kondition und Flexibilität aller Spieler(innen). Jedes verlorene Duell oder schlechte Positionierung am Spielfeld kann wieder zu einer gefährlichen Überzahlsituation führen. Daher ist es besonders wichtig den Übergang zur Verteidigung und damit eine gute Positionierung der Spieler(innen) zu gewährleisten.

[Weitere Info](#)

Text: vgl. Faber, 2007.

Abb. 119: Spielsysteme 1

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Spielsysteme 2

Eines, der in Österreich häufig praktizierten Spielsysteme, ist das sogenannte "4-Eck", bei dem sich die Mannschaft im wesentlichen in einem Viereck bewegt.

Diese Box setzt voraus, dass alle Spieler(innen) ihre Position innerhalb der Mannschaftsaufstellung beibehalten. Das gilt sowohl für die Verteidigung, als auch für den Sturm.

Dieses Grundaufstellungssystem erfordert eine hohe Flexibilität der Spieler(innen), da durch bestimmte Spielsituationen (z.B. durch **Kreuzen**) Positionen einzelner Spieler(innen) getauscht und so lange beibehalten werden, bis die Spielsituation ein Zurückgehen auf die eigentliche Position zulässt.

Jeder/jede Spieler(in) sollte daher gegebenenfalls auf jeder Position spielen können.

4-Eck Grundvariante

[Zurück](#) [Video "4-Eck"](#) [Weitere Info](#)

Grafik: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 120: Spielsysteme 2

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Suche
Hilfe
Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Spielsystem "Karo"

Spielsysteme 3

Das "Karo" (auch "Diamant") ist ein weiteres in Österreich häufig angewendetes Spielsystem.

Dabei bleiben ein/eine Verteidiger(in) und eine Sturmspitze auf der Längsachse des Spielfelds und bewegen sich nur vor und zurück.

Die beiden Flügelstürmer(innen) bewegen sich hingegen besonders viel entlang ihrer jeweiligen Flügelseiten.

Natürlich kann es auch hier zu einem Positionswechsel kommen, wobei der/die hintere Verteidiger(in) seine/ihre Position am beharrlichsten beibehält.

Von den Flügelstürmern/-stürmerinnen wird eine besonders gute Kondition erwartet.

Zurück

Video "4-Eck"

Video "Karo"

Grafik: © G. Faber, 2007.

Abb. 121: Spielsysteme 3

4.3.9.3 Powerplay

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Suche
Hilfe
Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Powerplay

Powerplay

Das Powerplay (auch Über- bzw. Unterzahlspiel) ist eines der wesentlichsten Spielgeschehen überhaupt.

Die Wahrscheinlichkeit, dass in dieser Spielphase ein Tor fällt ist sehr hoch. Deshalb sollte jedes Team Über- und Unterzahlsituation trainieren.

Die angreifende Mannschaft versucht zumeist mittels Karo (Diamant) gegen ein verteidigendes Dreieck durchzukommen und so lange zu Passen, bis sich die Möglichkeit zu einem gut platzierten Schuss ergibt. Dabei nimmt einer/eine der Angreifer(innen) dem Torwart ständig die Sicht, während ein/eine Verteidiger(in) versucht diesen/diese Spieler(in) wegzuschieben.

Das verteidigende Team versucht die Pässe abzufangen und einen Konter zu setzen, was tatsächlich auch oft gelingt.

Video

Grafik: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Habermann, 1998, S. 105.

Abb. 122: Powerplay

4.3.9.4 Bully


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Bully

Das gewinnen eines Bully ist eine der wesentlichsten Strategien in einem Spiel, um durch den Ballbesitz einen Spielzug aufbauen zu können. Beim Bully haben die einander gegenüberstehenden Gegner(innen) die Schläger so auf den Boden zu halten, dass die Stockspitzen ca. 40 cm von einander entfernt sind und zu einander zeigen. Die Spieler(innen) halten den Schläger beim Bully zumeist etwas weiter unten, um die Kraft etwas besser umzusetzen.

Es gibt verschiedene Arten ein Bully zu spielen:

-) Den Ball direkt mit dem Schläger zwischen den Beinen nach hinten spielen
-) Mit dem Schläger den Schläger des/der Gegners/Gegnerin weg drücken (Schlagen) und danach den Ball zu spielen
-) Eindrehen der Spielers/Spielerin und den Ball mit dem Fuß spielen

[Video](#)

Bild: © G. Faber, 2007 (in Anlehnung: Sportmagazin, 1999); Text: vgl. Roschinsky, 2002, S. 84.

Abb. 123: Bully

4.4.9.5 Verteidigungsverhalten


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Verteidigungsverhalten 1

Obwohl das Verteidigungsverhalten sehr individuell geprägt ist, gibt es dennoch einige Systeme, die das Abwehrverhalten taktisch beeinflussen können.

-) Manndeckung
Durch konsequentens Decken eines/ einer bestimmten Gegners/Gegnerin durch einen bestimmten Spieler/ eine bestimmte Spielerin können z.B. sehr gute Spieler(innen) in ihrem Spiel gestört werden. Nachteil ist unter Umständen eine problematische Aufgabenverteilung im weiteren Spielverlauf.

-) Forechecking
Ist ein sehr frühes Stören des/der Gegners/Gegenerin in dessen/deren Spielhälfte, um den Spielaufbau zu stören oder durch rasche Aktionen sogar ein Tor zu schießen. Diese Spielform kommt besonders im Überzahlspiel vor. Auch die Spielzeit oder der Spielstand kann einen Forecheck notwendig machen.

[Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2004; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 228.

Abb. 124: Verteidigungsverhalten 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Backcheck

Verteidigungsverhalten 2

-) Backchecking
Ist eine Form der Teamarbeit, um das gegnerische Angriffsverhalten zu stören. Es beginnt etwa in der Spielfeldmitte und jeder kleine Fehler der gegnerischen Mannschaft wird ausgenutzt.

-) Raumdeckung
Jedem/jeder Spieler(in) ist ein gewisser Verteidigungsraum zugeteilt. Diese Spielform kommt vor allem in Unterzahlsituationen zum Einsatz. Die Raumdeckung ist von der Abstimmung her verhältnismäßig einfach und kräftesparend. Allerdings können Schwachpunkte oder Unstimmigkeiten vom Gegner ausgenutzt werden.

-) Zonen Pressing
Dabei wird sowohl der/die Ballführende, als auch der/die Spieler(in), der/die als nächstes anspielbar ist sofort angegriffen. Es kann von einer raumdeckenden Verteidigung oder einer Mann/Frau-Deckung ausgegangen werden.

-) Kombinierte Systeme

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Kostka, 1989, S. 50.

Abb. 125: Verteidigungsverhalten 2

4.3.9.6 Angriffsverhalten

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Angriff

Angriffsverhalten 1

Angriffsverhalten kann verschieden definiert werden - einerseits als Spielsysteme, andererseits als Spielverhalten nach erfolgreicher Abwehr. 90% aller Tore fallen innerhalb der ersten 15-20 Sekunden nach Ballgewinn, was allerdings eine gut organisierte Mannschaft verlangt.

Angriffsverhalten kann in folgende Punkte unterschieden werden:

-) Aufbausysteme
Das sind einstudierte Spielzüge, bei denen jeder/jede Spieler(in) eines Teams eine entsprechende Aufgabe zugewiesen bekommt. Diese Form der Systeme beginnen meist im hinteren Bereich der eigenen Spielhälfte und sind durch Passkombinationen und Positionswechseln gekennzeichnet. Häufig ist ein Breitziehen des Spiels zu beobachten, das ein Herauspielen einer guten Torchance mit sich bringen soll.

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2005; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 213ff.

Abb. 126: Angriffsverhalten 1

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

🏠
←
→
🕒

Suche
Hilfe
Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Forechecking zum Konter

Angriffsverhalten 2

-) Konterspiel
Ein Konterspiel ist dann gegeben, wenn ein Team nach erfolgter Abwehr sofort in einen Angriff übergeht. Meist geht diesem ein Forecheck voraus und erfolgt noch in der gegnerischen Spielfeldhälfte.

Praktiziert wird diese Angriffsform meist von zweikampfstarken Teams. Da der Angriff überraschend erfolgt, müssen folgende Spieltaktiken meist schnell improvisiert werden, wobei sich auch die, in Normalfall überraschte Gegenmannschaft provisorisch organisieren muss. Kurzfristig entstehen dabei eine Über- bzw. Unterzahlsituationen.

-) Druckvolles Spiel
Meist ein schneller Angriff durch ein improvisiertes Vorspielen des Balls in die gegnerische Hälfte. Dabei wird von den anderen versucht, den Ball zurückzugewinnen und sofort zum entsprechenden Tor zu drängen. Diese Angriffsform wird häufig von körperbetonten und willensstarken Spielern/ Spielerinnen angewendet.

Zurück

Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2005; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 213ff.

Abb. 127: Angriffsverhalten 2

4.3.9.7 Spielsituationen

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

🏠
←
→
🕒

Suche
Hilfe
Ende

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

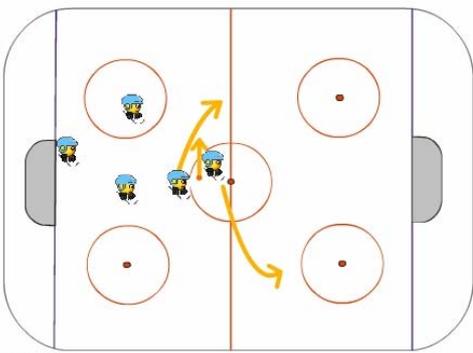
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Kreuzen

Spielsituationen 1

-) Droppass
Ist kein wirkliches Passspiel, sondern ein Liegenlassen des Balls, der dabei möglichst ruhig liegen bleiben soll. Ausgeführt wird der Droppass meist in Form von Kreuzen oder dem sogenannten Tandem.

-) Kreuzen
Zwei Spieler(innen) kreuzen ihre Wege so, dass währenddessen der Ball übergeben wird. Wichtig ist, dass der/die zuerst Ballführende den Ball so liegen lässt, dass er/sie sich zwischen Ball und Gegner(in) befindet. Das bedeutet, dass der Schläger oft in eine extreme Position gebracht werden muss. Der/die ballübernehmende Spieler(in) fährt also "hinter" dem/der anderen Spieler(in) vorbei. Der Ball soll dabei möglichst ruhig liegengelassen und nicht zugespielt werden, da nur dadurch für jeden/jede Spieler(in) eindeutig ist auf welcher Position sich der Ball letztlich befindet.

Weitere Info

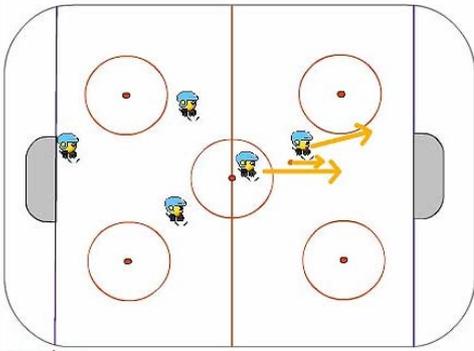
Bild: © G. Faber, Privatarhiv, 2007; Text: vgl. Habermann, 1998, S. 93ff.

Abb. 128: Spielsituationen 1

Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Spielsituationen 2

-) Tandem
Ist ein Droppass, der so gespielt wird, dass ein/eine hinter dem ballführenden(e) fahrender(e) Spieler(in) den Ball übernehmen kann. Das Tandem wird gespielt, um Gegner(innen) zu täuschen.

-) Dreieck
Ballführende Spieler(innen) sollen nach Möglichkeit immer die Option haben zwei Mitspieler(innen) anzuspielen zu können. Um das schnell gewährleisten zu können, müssen letztere ständig in Bewegung sein und sich entsprechend der Spielsituation freilaufen und anbieten. Idealerweise sind diese zwei Spieler(innen) im rechten Winkel zum/zur Ballführenden.

Weiters zu erwähnen:

-) Doppelpass
Passen und Zurückpassen

-) Abschirmen/Abblocken
Wegdrücken des/der Gegners(in)

-) Torwart die Sicht verstellen

Tandem

Zurück

Bild: © G. Faber, Privatchiv, 2007; Text: vgl. Habermann, 1998, S. 93ff.

Abb. 129: Spielsituationen 2

4.3.10 Screenshots: Kondition

In diesem Abschnitt werden die *wesentlichen Komponenten der Kondition* erläutert. Davon ausgehend, dass ein Inline-Skaterhockeyspieler, eine Inline-Skaterhockeyspielerin eine sehr komplexe Struktur in Zusammenhang mit Koordination benötigt, werden die physiologischen Voraussetzungen sowie Komponenten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination kurz erwähnt. Weiters wird die Wichtigkeit des Trockentrainings und des Aufwärmens aufgezeigt.

4.3.10.1 Grundlagen

Kondition

- Physische Leistungsfähigkeit
 - Schnelligkeit
 - Schnellkraft
 - Aktions/Reaktions-schnelligkeit
 - Ausdauer
 - Grundlagenausdauer
 - Spezielle Ausdauer
 - Kraft
 - Maximalkraft
 - Schnellkraft
 - Beweglichkeit (Dehnfähigkeit)
- Psychische Leistungsfähigkeit
 - Koordination
 - Motivationale Eigenschaften
 - Kognitive Eigenschaften
 - Motivation
 - Affekte
 - Persönlichkeitsstruktur
- Soziale Komponenten
 - Familie
 - Beruf
 - Verband
 - Kollegen
 - Trainer

Grundlagen Kondition 1

Die konditionellen Fähigkeiten eines/einer Inline-Skaterhockeyspielers(in) sind sehr vielfältig. Deshalb kann die angeführte schematische Darstellung nur die wichtigsten physischen Leistungsfaktoren wiedergeben.

Weitere Info

Grafik: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Keil, 2005, S. 16.

Abb. 130: Grundlagen Kondition 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

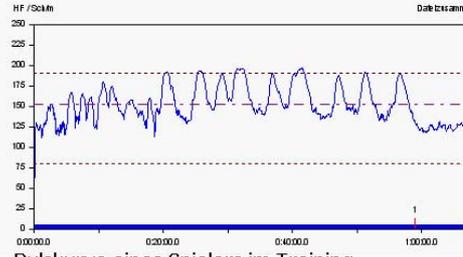
Taktik

Kondition

Material

Impressum

Grundlagen Kondition 2

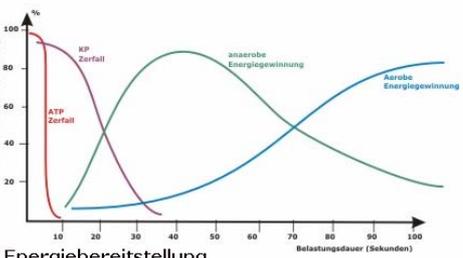


HF / Schlägeln Date: 23.11.2007

250
200
150
100
75
50
25
0

0:00:00.0 0:20:00.0 0:40:00.0 1:00:00.0

Pulscurve eines Spielers im Training



100%
80%
60%
40%
20%
0%

KP Zerfall
ATP Zerfall
anaerobe Energiegewinnung
Aerobe Energiegewinnung

Anteil der Energiebereitstellung

Energiebereitstellung

Belastungsdauer (Sekunden)

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Zurück Weitere Info

Grafiken: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Keil, 2005, S. 36ff.

Abb. 131: Grundlagen Kondition 2

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Grundlagen Kondition 3



Ermüdung

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Keil, 2005, S. 36ff.

Aerober Kohlenhydratstoffwechsel:
Die Energie wird dabei aus Kohlenhydraten, die als Glykogen im Muskel gespeichert sind, oder über die Ernährung schnell zugeführt. Die Energiemenge ist auf ca. 60 bis 90 Minuten begrenzt.

Aerober Fettstoffwechsel:
Die Energie wird grundsätzlich aus Fett und Sauerstoff gewonnen. Die Zufuhr erfolgt sehr langsam, hat dafür jedoch beinahe „unerschöpfliche“ Reserven.

Die Hockeyspieler(innen) sollen sich daher, entsprechend ihrer Belastungsintensität in einem Belastungszeitraum von ca. 35 Sekunden bewegen. Häufig werden die Linien aber viel zu selten gewechselt, was zu einer Ermüdung der Spieler(innen) führt.

Abb. 132: Grundlagen Kondition 3

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Verlauf der Superkompensation (mod. nach Jakowlew, 1977)

Summation der Superkompensation (mod. nach Harre, 1980)

Grundlagen Kondition 4

Um ein Training sinnvoll planen zu können, müssen gewisse Prinzipien eingehalten werden.

Das Prinzip ...

-) der optimalen Relation von Belastung und Erholung:
 - > In einer Trainingseinheit
 - > Superkompensation
-) des trainingswirksamen Reizes: Ist der Reiz intensiv genug, um einen Trainingsfortschritt zu erzielen?
-) der ansteigenden Belastung: Mit fortschreitendem Trainingszustand die Sportler(innen) mehr fordern
-) der kontinuierlichen Belastung: ganzjährig Trainingsreize setzen
-) der wechselnden Belastung: Einseitigkeit und Stagnation vermeiden
-) der richtigen Belastungsfolge: Technik- vor Ausdauertraining

Zurück Weitere Info

Bild: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Harre, 1980.

Abb. 133: Grundlagen Kondition 4

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Formaufbau, Erhaltung und Verlust nach Matveev (1975)

Grundlagen Kondition 5

-) der periodisierten Belastung: Einteilung in Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperioden
-) der Altersgemäßheit und der Individualität

Allgemeine Komponenten der Belastung:

Trainingsumfang:
Ist die quantitative Maßzahl des Trainings, bestimmt von den Faktoren:

-) Häufigkeit
-) Dauer
-) Weitere Varianten
 - Distanz
 - Gesamtlast

Trainingsintensität:
Ist die qualitative Maßzahl des Trainings, bestimmt von den Faktoren:

-) Anstrengungsgrad
-) Form der Übungsausführung (z.B. km/h, HF/min, Watt, Last in kg, % max.)

Zurück Weitere Info

Grafik: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Matveev, 1975.

Abb. 134: Grundlagen Kondition 5

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Grundlagen Kondition 6

Belastungsdauer:
Ist die Zeit der Belastungseinwirkung, in Verbindung mit der Intensität und dem Belastungsumfangs (z.B. Sekunden, Stunden).

Die Belastungsdauer ist nicht gleich dem Belastungsumfang (= Dauer + Häufigkeit).

Belastungsdichte:
Ist die zeitliche Aufeinanderfolge einzelner Belastungen bzw. das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung (z.B. Zeitintervalle, Pausen zwischen den Belastungen)

Plateaubildung bzw. geringe Leistungszuwächse nach Wochen intensiver Trainingsarbeit nach Hawley (2003)

Zurück

Grafik: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Hargreaves & Hawley, 2003.

Abb. 135: Grundlagen Kondition 6

4.3.10.2 Ausdauer

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Ausdauer 1

Ausdauer ist die psychophysische Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung, die sich in die allgemeine und die spezielle Ausdauer teilt.

Unter allgemeiner Ausdauer wird die aerobe Kapazität verstanden, die der Grundlagenausdauer entspricht. Diese ist besonders für die Regenerationsfähigkeit von Bedeutung und muss trainiert werden.

Unter spezieller Ausdauer wird im Inline-Skaterhockey hingegen die Schnelligkeitsausdauer (anaerob) verstanden.

Die Aerobe Ausdauer lässt sich am besten in der Vorbereitungsperiode in Form von Jogging, Radfahren, Eislaufen oder Rudern, Tempowechselläufe, Fahrtspiele trainieren.

Geeignet ist hier die Dauermethode, entweder mit gleichbleibender oder wechselnder Geschwindigkeit, oder die extensive Intervallmethode, bei der mit 12-40 Wiederholungen mit ca. 40 Sek. bis 2 Minuten, bei etwa 70% Intensität und "lohnender Pause" (=Puls ca. 130) gearbeitet wird.

Weitere Info

Grafiken: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 79ff.

Abb. 136: Ausdauer 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

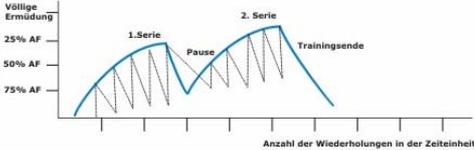
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



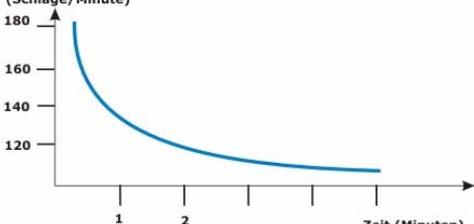
Anzahl der Wiederholungen in der Zeiteinheit

Ausdauer 2

Die aerobe Ausdauer wird am besten durch Jogging, Waldläufe, Geländeläufe, Tempowechselläufe, Fahrtspiele, Radfahren, Seilspringen, Schwimmen etc., also zyklischen Sportarten trainiert. Die anaerobe Ausdauer (auch Schnelligkeitsausdauer) beeinflusst hauptsächlich den Muskelstoffwechsel und wird eher in der speziellen Vorbereitungsperiode trainiert. Das Training ist extrem zehrend und der Körper bildet Lactat. Um die anaerobe Ausdauer zu trainieren, empfiehlt sich das intensive Intervalltraining bei welchem mit ca. 80-90% Intensität, mit lohnender Pause (ca. 5 Min.) und 10-12 Wiederholungen gearbeitet wird. Die Pausen sollen aktiv gestaltet werden, um den Lactatabbau zu fördern. Dieses Training schult zwar das "Stehvermögen", sollte jedoch nicht zu oft durchgeführt werden. Geeignet sind: Start-Stop-Start-Aktionen, Pendelläufe etc.

Intensives Intervalltraining (Autorenkollektiv 1982)

Puls (Schläge/Minute)



Zeit (Minuten)

Prinzip der lohnenden Pause

Zurück

Grafiken: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 82.

Abb. 137: Ausdauer 2

4.3.10.3 Kraft

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

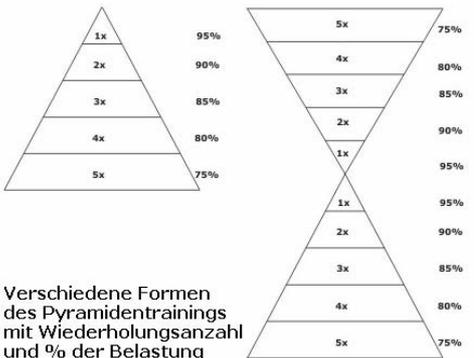
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Verschiedene Formen des Pyramidentrainings mit Wiederholungsanzahl und % der Belastung

Kraft 1

Kraft ist die Fähigkeit, Widerstände zu überwinden bzw. diesen entgegen zu wirken.

Kraft kann in drei Bereiche unterschieden werden: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer.

Maximalkraft ist die Kraft, die bei willkürlicher Muskelkontraktion maximal ausgeübt werden kann (z.B. bei isotonischer Belastung). Um Maximalkraft über Hypertrophie zu trainieren, muss zunächst das 1-RPM (One Repetition-Maximum) bekannt sein. Davon wählt man z.B. 50-70% und führt ca. 10-12 Wiederholungen aus. Dieser "Satz" wird je nach Fortschritt 3-8 mal wiederholt, bei einer Pause von ca. 2 Minuten. Andere Methoden sind nach Grosser (1983) das Kombinierte Training (Pyramidentraining) oder die Intramuskuläre Koordination (75-95% 1-RPM, 1-5 Wh, 5-8 Serien, zügigst).

Kraftausdauer

Maximalkraftausdauer Schnellkraftausdauer

Maximalkraft Explosivkraft Startkraft Schnellkraft

Wechselbeziehungen der drei Hauptformen der Kraft

Weitere Info

Grafiken: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 55ff.

Abb. 138: Kraft 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

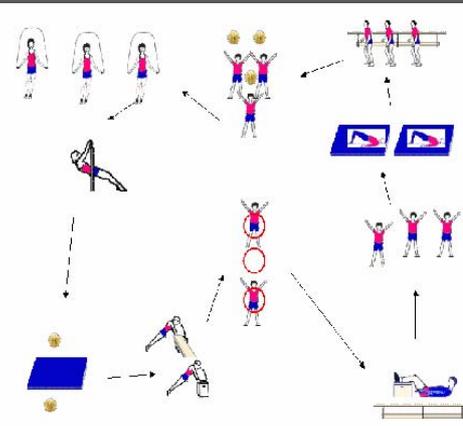
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Beispiel Zirkeltraining in der Turnhalle

Zurück

Kraft 2

Schnellkraft ist jene Kraft, mit der Bewegungen gegen Widerstände schnellstmöglich ausgeführt werden können. Beim Training der Schnellkraft ist es wichtig, dass die Bewegung extrem explosiv ausgeführt wird, wobei die Widerstände nicht zu hoch sein dürfen. Ebenso sollte die Wiederholungszahl nicht zu hoch gewählt werden. Voraussetzung ist eine hohe Maximalkraft. Die Durchführung erfolgt mit 5-10 Wiederholungen, bei 5-8 Serien, explosiver Ausführung und 2-5 Min. Serienpause.

Kraftausdauer ist die Fähigkeit, die es erlaubt, Kräfte über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten. Das Training ist am besten in Form eines Zirkeltrainings durchzuführen, welches ein Intervalltraining ist, bei dem z.B. 30 Sek. an einer Station gearbeitet wird und etwa genauso lange Pausen eingelegt werden, in denen zur nächsten Station gewechselt wird.

Grafik: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 55ff.

Abb. 139: Kraft 2

4.3.10.4 Schnelligkeit

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

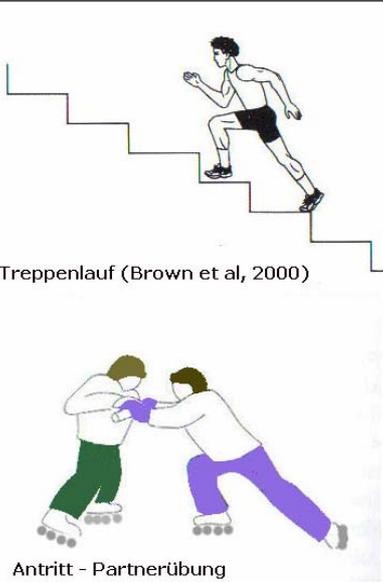
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Treppenlauf (Brown et al, 2000)

Antritt - Partnerübung

Schnelligkeit 1

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf einen Reiz schnellstmöglich zu reagieren (Reaktionsschnelligkeit) sowie Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen (Aktionsschnelligkeit).

Da der Bereich Schnelligkeit in Sportarten (wie z.B. im Inline-Skaterhockey) äußerst komplex ist werden verschiedene Komponenten von Schnelligkeit unterschieden:

-) Aktionsschnelligkeit (mit Ball)
-) Bewegungsschnelligkeit (ohne Ball)
-) Reaktionsschnelligkeit
-) Antizipationsschnelligkeit
-) Wahlreaktionsschnelligkeit

In der Praxis wird häufig mit der Wiederholungsmethode trainiert: kurzes Trainieren, mit maximaler Belastung und langer Pause, die zur vollständigen Erholung führen soll (Puls < 100).

Geeignet sind: Kleine Spiele, Treppenläufe, kurze Sprints, Steigerungsläufe, Reaktionsspiele etc.

Weitere Info

Grafiken: © G. Faber, 2007 (in Anlehnung an Brown, 2000); Text: vgl. Keil, 2005, S. 367ff.

Abb. 140: Schnelligkeit 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

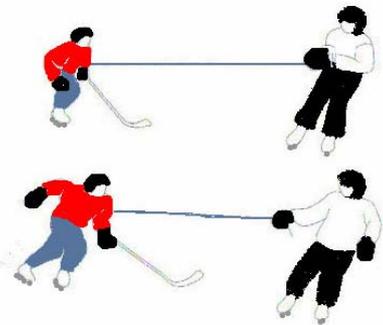
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Overspeed Training an der Zugleine

Schnelligkeit 2

Voraussetzung für die Aktions-schnelligkeit ist in einem gewissen Maß die Maximalkraft sowie eine gewisse Koordinationsfähigkeit.

Die Reaktionsschnelligkeit ist weitgehendst genetisch determiniert und nur schwer zu beeinflussen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Konzentrationsfähigkeit, die sich jedoch unter körperlicher Belastung vermindern kann.

Methodische Grundsätze:

-) Reines Schnelligkeitstraining: nur in erholtem Zustand (um keine falschen Muskelfasern zu beanspruchen) und unter hoher Motivation durchführen
-) Technikneuerwerb: prinzipiell in erholtem Zustand - wenn die Technik gefestigt ist, auch in ermüdetem Zustand möglich
-) Im Spportsport: verbesserte Schnelligkeitsparameter ins technische und taktische Training einbringen

Zurück

Grafiken: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Horsch, 1989, S. 74ff.

Abb. 141: Schnelligkeit 2

4.3.10.5 Beweglichkeit

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

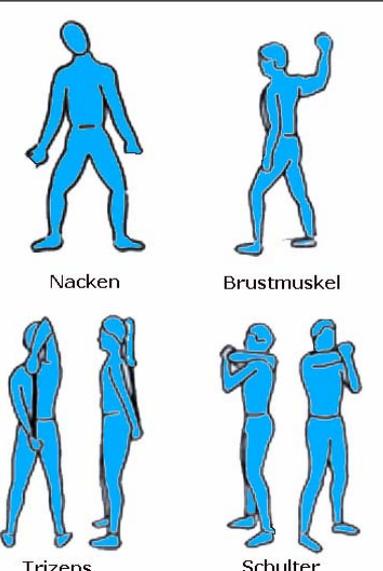
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Nacken Brustmuskel

Trizeps Schulter

Beweglichkeit 1

Unter Beweglichkeit (auch Flexibilität, Gelenkigkeit) wird die Fähigkeit verstanden, Bewegungen mit großer Reichweite auszuführen.

Dehntechniken:

-) Dynamisches Dehnen: gymnastische Form (Wippen, Federn); nur bei erhöhtem Muskeltonus -> Ausnützung der Muskelspindeln; Erforderlich zur Entwicklung von Dehnfähigkeit und Dehngefühl für Ausholbewegungen und Schwungeinsätze
-) Statisches Dehnen:
 - > *Easy Stretch*: Erholungsstretch, Dehnen (30 Sek.) - Entspannen
 - > *Development Stretch*: Dehnen - Verstärkung der Dehnung - Entspannen
 - > *Neurmuskuläres Dehnen*: Dehnen - isometrische Anspannung (6 Sek.) - entspannen (2 Sek.) - Weiterdehnen (6 Sek.)
 - > *CHRS/Contract-Hold-Relax-Stretch*: Anspannen (5-10 Sek.) - Halten (5-10 Sek.) - Entspannen - Dehnen (Spannung muß sich lösen)

Weitere Info

Grafiken: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Hatje, 2002.

Abb. 142: Beweglichkeit 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum

Zurück



Adduktoren



Beinbizeps



Oberschenkelstreckter



Rückenstreckter

Beweglichkeit 2

Durch Dehnübungen lernt die Muskulatur, umliegende Sehnen, Kapseln und Bänder, dass der erhöhte Bewegungsradius nicht zu Verletzungen führt und daher keine kontraproduktiven Spannungen aufgebaut werden müssen. Dehnübungen sollen nur nach ausreichendem Aufwärmen sowie in eigenen Trainingseinheiten durchgeführt werden. Dehnübungen vor dem speziellen Training verlangsamen im allgemeinen die Bewegungen.

Wann sollte wie gedehnt werden?

-) Vor dem Krafttraining: Easy Stretch und Development Stretch
-) Nach dem Krafttraining: CHRS
-) Zur Regeneration
-) Zur Steigerung des Muskeltonus
-) Vor dem Wettkampf (WK): Easy Stretch, Sprinter dynam. Dehnen (Muskeltonus)
-) Nach dem WK: Development Stretch und CHRS
-) Erhaltungsdehnen: Easy Stretch
-) Sportliches Trainingsdehnen: Easy Stretch, dann Development Stretch, bei Verkürzung CHRS
-) Vorbeugendes Dehnen: Easy Stretch

Grafiken: © G. Faber, 2007; Text: vgl. Hatje, 2002.

Abb. 143: Beweglichkeit 2

4.3.10.6 Koordination

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Einradfahren



Jonglieren

Koordination 1

Aus sportmotorischer Sicht bezeichnet Koordination das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs. Dies kann intra- oder intermuskulär erfolgen.

Es wird unterschieden:

-) Orientierungsfähigkeit
-) Kopplungsfähigkeit
-) Differenzierungsfähigkeit
-) Gleichgewichtsfähigkeit
-) Rhythmisierungsfähigkeit
-) Reaktionsfähigkeit
-) Umstellungsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit in Raum und Zeit bedeutet, auf dem Inline-Hockeyfeld ständig zu wissen, wo man sich selbst bzw. sich Mitspieler(innen) und Gegner(innen) befinden.

Die kinästhetische Differenzierungs- und Steuerungsfähigkeit ist besonders wichtig für die Förderung der Beidseitigkeit!

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist zum Balancieren auf labilen Gegenständen nötig.

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Kosel, 2005.

Abb. 144: Koordination 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Wackelbrett



Balance-Disc



Stabilisationsübung

Koordination 2

Reaktionsfähigkeit benötigen v.a. Sprinter(innen), Torhüter(innen) etc. Die Reaktionszeit ist vom gesetzten Reiz abhängig (akustisch 170ms, optisch 220ms). Je komplexer Reaktionsaufgaben sind, desto größer kann die Leistungssteigerung sein. Je besser die Antizipation allerdings geschult ist, desto weniger Reaktionszeit ist erforderlich.

Rhythmusfähigkeit/Rhythmisierungsfähigkeit
Bei Übungen zur Rhythmusfähigkeit sind die Aufgaben genau vorgegeben, z.B. gleichmäßiges Dribbling in 2-3 Position.

Vieleitig koordinativ Ausgebildete lernen schneller, auch wenn sie völlig neue und ungewohnte Bewegungsformen ausführen. Auch ist ihre Behaltensfähigkeit besser. D.h., dass besonders im Kindes- und Jugendalter viele koordinativ anspruchsvolle Übungen gut zu trainieren sind (z.B. Einradfahren, Jonglieren, Wackelbrett, Stabilisationsübungen).

Zurück

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007; Text: vgl. Kosel, 2005.

Abb. 145: Koordination 2

4.3.10.7 Trockentraining

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Verbesserung der Ausdauer durch Laufen



Radtraining

Trockentraining 1

Unter Trockentraining werden Trainings abseits der Inline-Hockeyfläche verstanden. Hier kann all jenes trainiert werden, das sowohl der Ausdauer, der Kraft, der Schnelligkeit, als auch der Koordination dient. Das Trockentraining ist vor allem dann sinnvoll, wenn das Inline-Hockeyfeld nicht genügend oft genutzt werden kann. Viele konditionelle Eigenschaften lassen sich fern des Hockeyfeldes sogar besser und abwechslungsreicher trainieren.

Zur Verbesserung der (Grundlagen-) Ausdauer kann z.B. sowohl Rad gefahren werden, weitere Distanzen gelaufen, als auch mit den Skates längere Strecken gefahren werden. Besonders abwechslungsreiches Training, das in einem Jahrestrainingsplan richtig periodisiert wird, ist in dieser Sportart sinnvoll. Auch Krafttraining kann in einem Fitnessstudio oder einer Turnhalle wesentlich besser betrieben werden, als auf dem Hockeyplatz.

Weitere Info

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 146: Trockentraining 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Effektives Hallentraining

Trockentraining 2

Schnelligkeit lässt sich in der Turnhalle, in Form von Reaktionsspielen sehr gut schulen.

Beispiel für ein Reaktionsspiel: Zwei Gruppen (Rot - Blau) bilden, die an der Turnsaalmittellinie mit den Füßen zueinander am Boden liegen und auf ein bestimmtes Kommando zu Jägern(innen) bzw. zu Gejagten werden.

Die Koordination ist ebenfalls in einer Turnhalle gut zu trainieren. Hierzu eignen sich alle koordinativen Spiele besonders gut.

Beispiele für koordinative Spiele: Pedalos, Jonglieren, Dribbling auf dem Wackelbrett oder anderen labilen Unterlagen. Alternativ dazu können z.B. auch Teamspiele mit anderen Stöcken und anderen Bällen (Golfball, Tennisball) durchgeführt werden.

Zurück

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 147: Trockentraining 2

4.3.10.8 Aufwärmen

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

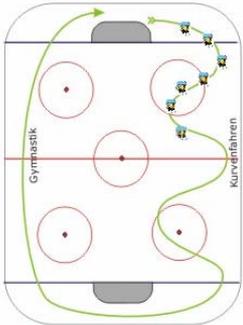
Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



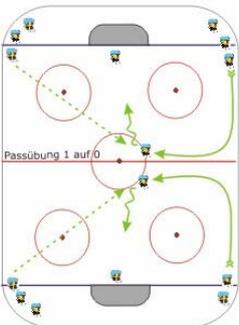
Aufwärmen Skaten

Aufwärmen 1

Unter Aufwärmen wird das Eingewöhnen des Körpers auf eine Belastung verstanden.

Vor jeder sportlichen Betätigung soll daher der ganze Körper, mittels moderater gymnastischer Übungen sowie Bewegungen in Endposition aller Gelenke auf die kommenden Bewegungen vorbereitet werden. Zudem dient es gleichzeitig der Verletzungsprophylaxe. Im Trockentraining kann z.B. armkreisend gelaufen werden, oder rückwärtslaufend ein Schattenboxen durchgeführt werden.

Am Inline-Hockeyfeld sollen, noch vor dem ersten Ballkontakt Lauf- und Bewegungsübungen mit dem Stock gemacht werden (z.B. eine Länge Kurvenskaten, auf der anderen Länge Gymnastik). Dehnübungen vor einem Hockeytraining keinesfalls statisch durchführen. Zweckdienlicher wäre es, bereits vor dem speziellen Teil des Trainings aufzuwärmen, um die Zeiten auf dem Inline-Hockeyfeld besser nutzen zu können.



Übung 1 auf Goalie

Weitere Info

Grafiken: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 148: Aufwärmen 1






Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Platzierter Schuss auf das Tor

Zurück

Aufwärmen 2

Um Einseitigkeit zu vermeiden, ist es empfehlenswert die Fahrtrichtung in jedem Training zu wechseln. Der/die Torhüter(in) hat diese Übungen grundsätzlich mitzumachen. Danach sind lockere Übungen mit dem Ball empfehlenswert. Weiters ist Dribbling in allen Kombinationen mit tiefen Kniebeugen und Ausschöpfen des Bewegungsradius sinnvoll. Der/die Torhüter(in) macht währenddessen spezielle Übungen für den Torbereich (ebenfalls Bewegungen in sämtliche Endpositionen eines Torhüters/einer Torhüterin).

Danach können z.B. lockere Schüsse aus dem Skaten Richtung Tor folgen, um die Torwarte auf das Training vorzubereiten. Das kann ohne weiteres bereits in Form kombinierter Passübungen erfolgen. Diese Schüsse können zuerst in den oberen Bereich des Tors platziert und dann auch flach geschossen werden. Die Übungen werden noch nicht in vollem Tempo ausgeführt. Dieses Aufwärmen bereitet sowohl die Spieler(innen), als auch den/die Torhüter(in) optimal auf ein Training vor.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 149: Aufwärmen 2

4.3.11 Screenshots: Material

Dieses Kapitel beschreibt, die laut Wettkampfbregeln für ein Wettkampfspiel *notwendigen Ausrüstungsgegenstände*. Bei einigen Schützern ist erwähnt, ob diese in diversen Jugendspielklassen vorausgesetzt werden. Den Schützern der Torwartausrüstung ist ein eigenes Unterkapitel gewidmet.

4.3.11.1 Skates






Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum



Skates 1

Die Wahl der "richtigen" Inline-Skates ist eine sehr individuelle Sache, bei der darauf zu achten ist, dass sie keine Bremse haben (bzw. abmontiert werden kann), ein stabiles Chassis und nicht zu groß sind. Besonders Kindern werden oft zu große Schuhe mit dem Argument gekauft, dass sie ohnehin noch hineinwachsen würden. Mit unpassenden Schuhen kann die Skatetechnik jedoch nicht ausreichend erlernt werden.

Es gibt verschiedene Aufhängungssysteme für Rollen:

-) Alle Rollen haben die gleiche Größe: Diese können direkt oder schwingend gelagert sein (72mm oder 76mm).
-) Unterschiedliche Rollengröße zw. vorderen und hinteren zwei Rollen (Hi-Lo-System, 80mm/72mm). Kinderskates haben oft auch nur drei Rollen.

Manche Skates haben am Oberschuh Verstärkungen und sind daher besser für Asphalt (Outdoor) geeignet.

Weitere Info

typische Inline-Skates

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 150: Skates 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



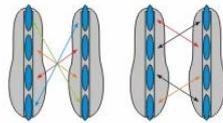
Rolle



Kugellager



Aufhängung mit dem Spacer



Rollenwechsel mit gleichen Rollen und mit Hi-Lo

[Zurück](#)

Skates 2

Inline-Skates haben je nach Einsatzzweck unterschiedliche, mittels Kugellager und Spacer auf einer Achse am Chassis befestigte Rollen.

Die Rollenhärte ist davon abhängig welcher Untergrund befahren wird: Outdoor werden Rollen mit Härte zw. "80A" und "84A"; Indoor meist weichere, also "76A" bis "78A" verwendet. Die Rollen müssen wegen des ungleichmäßigen Abriebes regelmäßig umgedreht werden. Dies erfolgt bei Hi-Lo Systemen anders, als bei gleich großen Rollen (Skizze). Der Kauf eines Lagers mit hohem ABEC-Grad ist nicht immer die beste Wahl ("ABEC" bedeutet "Annular Bearing Engineer's Committee" und ist eine Toleranznorm). ABEC 5-9 Lager laufen zwar zuerst sehr präzise, werden sie jedoch durch Sprünge oder sonstige Manöver stark beansprucht, ist der Präzisionsvorteil bald weg. Im Hockey werden bevorzugt Lager der Klasse ABEC 5 verwendet, die regelmäßig mit Spezialöl gewartet werden müssen.

Bilder/Grafik: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 151: Skates 2

4.3.11.2 Schutzbekleidung

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



unterschiedliche Helme



unterschiedliche Visiertypen



Kehlkopfschutz



Schulter- und Brustschutz



Schulter- und Brustschutz mini

Schützer 1

Da eine entsprechende Schutzausrüstung beim Inline-Skaterhockey extrem wichtig ist, sind die wichtigsten Schoner exemplarisch aufgelistet:

-) Helm
Helme haben optional die Möglichkeit einen Gesichtsschutz anzubringen. Dieser kann ein Gitter, ein Vollvisier oder ein Halbvisier sein. Für Jugendliche unter 19 Jahren ist ein Vollgesichtsschutz Pflicht. Der Helm muss Regelkonform sein. Durch das Gitter darf kein Stockende durch passen.

-) Kehlkopfschutz
Dieser Schutz muss von Spielern und Spielerinnen der Altersklasse "Schüler" und jünger, sowie von Torwarten getragen werden.

-) Schulter- und Brustschutz
Dieser ist in unterschiedlichen Ausführungen und Größen erhältlich und muss von Spielern und Spielerinnen der Altersklasse "Schüler" und jünger, sowie von Torwarten getragen werden.

[Weitere Info](#)

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 152: Schützer 1

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Innenhose



Hose mit Schützer



Schienbeinschoner



Ellenbogenschoner



Tiefschutz für Herren



Handschuhe

Schützer 2

-) Gepolsterte Schutzhose
Diese ist in allen Spiel- und Altersklassen zu tragen. Es gibt Hosen mit integrierter Posterung, sowie Systeme mit Innen- und Überhose.

-) Schienbeinschoner
Müssen über das Knie und bis zum Schuhrand gehen.

-) Ellenbogenschützer
Sollen den Unterarm, das Ellbogengelenk und den Oberarm bis zum Schulterschutz abdecken.

-) Tiefschutz
Dieser ist in allen Spiel- und Altersklassen vorgeschrieben und ist für Männer und Frauen erhältlich.

-) Handschuhe
Grundsätzlich die selben, wie sie auch im Eishockey verwendet werden. Es gibt auch leichtere Varianten.

-) Zahnschutz
Wenn kein Visier oder Gitter verwendet wird, so ist ein Zahnschutz empfehlenswert.

Zurück

Abb. 153: Schützer 2

4.3.11.3 Der Stock

Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Verschiedene Hockeystöcke für Feldspieler und Torwarte



Schaufelbiegung rechts und links

Der Stock

Der Stock ist wohl der wichtigste Ausrüstungsgegenstand, den es in unterschiedlichen Längen, Biegungen und Materialien gibt.
Für Kinder werden kleine Stöcke mit geringeren Biegungen empfohlen, weil diese nicht so schwer und dick sind. Die Ausrichtung der Biegung ist empfindungssache.
Tipp: Ein guter Test, welche Krümmungsrichtung als angenehmer empfunden wird, ist es, einen Besen zuzunehmen und damit Kkehrbewegungen zu machen.

Holzschläger haben häufig den Nachteil, dass sie, sobald die Schaufel durch die Reibung am Asphalt weniger als 4 cm aufweist, wegwerfen werden müssen. Beim Schaftsystem kann mittels Heißluftföhn die Schaufel jederzeit gewechselt werden.
Die **Länge der Schlägers** sollte so gewählt werden, dass der Stock in der **Grundposition** vollständig am Boden aufliegt.
Das Stockende muss mit einem Stockendenschutz ausgestattet sein, der so dick ist, dass er nicht durch ein Helmgitter durchpasst.

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 154: Der Stock

4.3.11.4 Torwartausrüstung

Suche
Hilfe
Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

- Grundposition
- Skaten
- Ballführung
- Pass
- Schuss
- Torwart
- Regelwerk
- Taktik
- Kondition
- Material
- Impressum

Torwartausrüstung

Der Torwart trägt die aufwändigste Ausrüstung. Sie hat bis zu 20 kg und besteht aus folgenden Elementen:

-) Brust-Armschutz
Wichtig ist eine gute Passform
-) Beinschienen
Diese schließen mit der Torwarthose ab und ergeben damit eine Einheit
-) Torwarthose
Hat einen speziellen Knieschutz
-) Helm
Dieser muss ein Gitter haben, durch das kein Stockende passt
-) Fanghand
Soll geschmeidig sein und mit der Hand beweglich
-) Stockhand
Zum Abblocken der Bälle
-) Spezielle Torwatskates
Mit 5 kleinen Rollen oder Stuntskates
-) Halsschutz, Tiefschutz

Brust-Armschutz

Beinschienen

Torwarthose

Torwarthelm

Stock- und Fanghand

Torwatskates

Tiefschutz

Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.

Abb. 155: Torwartausrüstung

129

4.3.12 Screenshots: Impressum

Dieses Kapitel umfasst eine Beschreibung des Autors, eine Danksagung an alle, an dieser DVD mitwirkenden Personen, einen Disclaimer sowie eine Beschreibung, der für die Realisierung des Projekts benötigten Soft- und Hardware.

4.3.12.1 Autor

The screenshot shows a multimedia application interface for 'Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey'. At the top, there are navigation icons (home, back, forward, refresh) and buttons for 'Suche', 'Hilfe', and 'Ende'. A search bar is also present. Below the title, a vertical menu on the left lists various topics: Grundposition, Skaten, Ballführung, Pass, Schuss, Torwart, Regelwerk, Taktik, Kondition, Material, and Impressum. The 'Impressum' button is highlighted. The main content area displays a photograph of Gerald Faber in a red shirt and cap, standing on an ice rink. To the right of the photo, the text reads: **Autor** Gerald FABER (Jahrgang 1971) Absolvent des Diplomstudiums der Sportwissenschaften (Prävention/Rekreation) an der Universität Wien. **Aktive Spielerkarriere:** -) Österreichischer Meistertitel: 1999, 2001, 2002 -) Österreichischer Vize-Meistertitel: 1997, 2000, 2004 -) NÖ-Landesmeister: 2005, 2006 -) Staatsmeister Senioren: 2007 -) Vizemeistertitel 3. Division: 2006 -) 25 Turniersiege. Below this, it lists his roles: Lehrwart für Inlineskating, Lehrwart für Eishockey, and Trainer für Eishockey (A-Lizenz). It also mentions his experience as a coach and his role as an education leader for ISH in ÖSRV since 2006. A small copyright notice at the bottom right of the screenshot reads: 'Bild: © G. Faber, Privatarchiv, 2007.'

Abb. 156: Autor

4.3.12.2 Danksagung


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Red Dragons 1997

Danksagung

Ohne diese Personen wäre die Realisierung des Projektes nicht möglich gewesen!

Für Bild- und Filmaufnahmen
 Burger-Sport BURGER-SPORT
EISSPORT UND OUTDOOR
 Andreas Freiberger, Christian Hirt, Monika Janisch, Stephan Marsoner, Bernhard Plessl, Bernhard Remesperger, Johannes Stampf, Bernhard Winkler

Für die EDV-Unterstützung
 Arnold Baca, Christian Eder, Roland Leser, Alexander Sever

Meiner Familie
 Tina Faber, Marietta Faber, Heinz Faber, Edith und Heinrich † Faber

Meinen Lehrmeistern
 Tomas Poloprudsky, Ken Tyler

Sowie ...
 sämtlichen Red Dragons und allen Freunden, die mich unterstützt haben.

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Österr. Beamten Versicherung (ÖBV), aktiv 07/97.

Abb. 157: Danksagung

4.3.12.3 Disclaimer


Suche Hilfe Ende

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition

Skaten

Ballführung

Pass

Schuss

Torwart

Regelwerk

Taktik

Kondition

Material

Impressum



Red Dragons - Rollmöpse 1998

Disclaimer

Sämtliche in dieser Arbeit verfassten Texte verstehen sich selbstverständlich geschlechtsneutral. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch an wenigen Stellen auf die weibliche Sprachform verzichtet.

Beinahe alle für diese Arbeit fotografierten oder gefilmten Personen sind in Besitz einer Übungsleiterausbildung.

Sämtliche abgebildete Grafiken wurden vom Autor neu erstellt.

Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und können weitgehendst in der angegebenen Literatur nachgelesen und ergänzt werden.

Die Inhalte erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Für Schäden die aus der Anwendung an Personen oder an Computern entstehen übernimmt der Autor keinerlei Haftung.

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007; Österr. Beamten Versicherung (ÖBV), aktiv 03/98.

Abb. 158: Disclaimer

4.3.12.4 Software

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition
Skaten
Ballführung
Pass
Schuss
Torwart
Regelwerk
Taktik
Kondition
Material
Impressum


 Red Dragons 1997

Software

Dieses Multimedia-Projekt wurde unter Verwendung folgender Software erstellt:

- Microsoft® WindowsXP®
- Microsoft® Word®
- Macromedia® Authorware®
- Macromedia® Flash®
- Adobe® Photoshop CS®
- Corel® Draw 4.0®
- Adobe® Premiere®
- Magix® Video Deluxe®
- Adobe® Acrobat Reader®

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007. Niederöstrerr. Nachrichten (NÖN), 22/98.

Abb. 159: Verwendete Software

4.3.12.5 Hardware

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Grundposition
Skaten
Ballführung
Pass
Schuss
Torwart
Regelwerk
Taktik
Kondition
Material
Impressum


 Red Dragons 1996

Hardware

Zum erstellen dieses Projekts wurde folgende Hardware sowie folgendes Equipment verwendet:

- AMD Sempron 3400 mit 2GB RAM
- Bildschirm 1280x1024
- DVD Brenner
- Interne Festplatten160 GB
- Externe Festplatte 360 GB
- Scanner Lexmark X1170
- Videocamera Panasonic NV-GS17
- Fotokamera Minolta Dimage S414
- Fotokamera Kodak Easy Share 530

Bild: © G. Faber, Privataarchiv, 2007. Die ganze Woche 15/1996.

Abb. 160: Verwendete Hardware

4.3.12.6 Literatur

Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey

Literatur

Barnett, J., Behn, K. (1980). Eishockey für Übungsleiter, Lehrer und Trainer. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeseziehung und des Sports. Band 146. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Baumgartner, S. (2000). Inline-Skaten: Bremstechnik & Sicherheit. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Brown, L.E., Ferrigno V.A., Santana J.C. (2000). Training for speed, agility and quickness. Human Kinetics, Champaign 2000

Capla, J. (1992). Eishockey. Lauf- und Stocktechnik, Körperspiel, Taktik, Ausrüstung und Regeln. Überarbeitete Auflage. Niedernhausen: Falken-Verlag.

Capla, J. (2004). Vom Eislauf zum Eishockey. Grundlagen-Lehrmethoden-Übungsformen-Ratschläge- Erklärungen-Erzählungen. Wachenheim: Wero Press.

Corsi, J., Hannon, J. (2002). The Hockey Goalie ´s Handbook, The Authorative Guide for Players and Coaches. New York: Mc Graw Hills Companies.

Habegger, T., Schmocker, A. (1996). Inline Skating Lehrmittel, Grundlagen und Anwendung. Bern: Eigenverlag.

Habermann, M. (1998). Inline-Hockey basics. Training, Technik, Taktik. Stuttgart: Pietsch Verlag.

Hänsel, F., Pfeifer, K., Woll, A.(Hrsg.) (1999). Lifetime-Sport Inline-Skating. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Hargreaves, Mark (Hrsg.) (2003). Physiological bases of sports. Sydney: McGraw-Hill.

Abb. 161: Literatur

4.4 Grenzen bei der Erstellung eines multimedialen Lehrmittels

Bild- und Videomaterial

Die Sichtung des Videomaterials zeigte, dass die ersten Aufnahmen bereits gelungen waren und eine sehr gute Qualität aufwiesen. Leider schlich sich ein kleines technisches Problem ein: Die Auflösung von einer der gewählten Videokameras war im HD-Format und somit nicht mit der zur Verfügung stehenden Kamera kompatibel. Dieses Problem konnte jedoch im Diplomandenseminar geklärt werden.

Das erste Fotomaterial ist hingegen weniger gut gelungen, weil die Auflösung zu gering bzw. die Distanzen zu den abzubildenden Objekten zu groß gewählt war. Dies führte dazu, dass erneut ein ganzer Tag für die Erstellung entsprechender Fotos aufgewendet werden musste. Die inhaltliche Erweiterung einiger Texte machte einen weiteren Fototermin erforderlich.

4.5 Qualitätsevaluierung zum multimedialen Lehrmittel

Nach Fertigstellung der DVD ist vom Autor ein kurzer Evaluierungsbogen zur Qualitätsevaluierung der DVD erstellt worden, welcher gemeinsam mit jeweils einem Exemplar der DVD an eine kleine Stichprobe von 11 Personen (n=11) verteilt wird. Die Testpersonen werden auch ersucht, die DVD anzusehen und anschließend den Evaluierungsbogen vollständig auszufüllen.

Die Ergebnisse dieser Qualitätsevaluierung lassen sich wie folgt darstellen:

Insgesamt haben 10 Männer und eine Frau (n=11) an der Evaluierung zur Qualität der DVD „Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey“ teilgenommen²³. Das Alter der neun sehr guten und zwei weniger gut inline-skaterhockeyversierten Personen weist einen Durchschnitt von 28,3 Jahren auf (Range: 17 - 40 Jahre). Das Bildungsniveau ist sehr hoch, da sieben der 11 Personen einen Universitätsabschluss haben.

Die Ergebnisse zur Evaluierung können als sehr gut bezeichnet werden. Das heißt, die Evaluierungsteilnehmer und -teilnehmerinnen haben die DVD insgesamt als sehr gut bewertet sowie im Detail als sehr übersichtlich, informativ, gut lesbar, strukturiert und anwenderfreundlich beurteilt. Sie befanden die Qualität der Videos und Grafiken für sehr gut, ihnen gefiel, dass sie durch die DVD Neues lernen konnten, wesentliche Themen abgedeckt sind und, dass sie die DVD als Lehr- und Lernhilfe weiterempfehlen können.

²³ Die Ergebnisse der Qualitätsevaluierung sind in tabellarischer Form im Anhang wiedergegeben.

Insgesamt wurde die DVD zum multimedialen Lernen für Inline-Skaterhockey mit 1,43²⁴ bewertet, was einem sehr guten Ergebnis entspricht.

²⁴ Die Gesamtbeurteilung der DVD ist ein Mittelwert, der aus der Punktevergabe von 1 (= trifft sehr zu) bis 4 (trifft nicht zu) über alle Items des Evaluierungsbogens ermittelt wurde.

5 ZUSAMMENFASSUNG

Den Boom, den Inline-Skaterhockey seit Mitte der 1980er Jahre, ausgehend von den USA, und in Österreich seit etwa 15 Jahren, durch die Gründung des ersten Vereins den *Red Dragons*, 1989 erlebte, gibt Anlass sich mit dieser Sportart auch auf einer wissenschaftlichen Ebene auseinanderzusetzen. Einige wenige Bücher beschäftigen sich zwar mit nahe verwandten Sportarten, wie z.B. dem Inline-Hockey, jedoch gibt es keine Literatur, die sich explizit mit Inline-Skaterhockey und seinen ganz spezifischen Bedingungen auseinandersetzt. Darüber hinaus sind weder Unterrichtsmaterialien, welche in der Aus- und Weiterbildung der österreichischen Sportler und Sportlerinnen verwendet werden können vorhanden, noch wurden in Österreich jemals Studien über diese Sportart durchgeführt, deren Ergebnisse in theoretische und praktische Überlegungen für die Zukunft des österreichischen Inline-Skaterhockeysports einbezogen werden können.

Aus diesen Gründen, jedoch auch deshalb, weil der Autor sowohl als Inline-Skaterhockeyspieler, als auch, als ein vom Österreichischen Rollsport Verband (ÖRSV) berufener Trainer seit vielen Jahren eng mit dieser Sportart verbunden ist, widmete sich diese Diplomarbeit der Erstellung eines multimedialen Lehr- und Lernmittels (DVD) für den Bereich Inline-Skaterhockey.

Die Zielgruppe, für welche dieses Lehr- und Lernmittel gedacht ist, sind zum einen ambitionierte Trainer und Trainerinnen, denen damit nicht nur ein Stück Erklärungsarbeit erleichtert wird, sondern sie auf diesem Wege auch lernen können Bewegungen bis in die richtige Endform zu erklären, neue Ideen zu gewinnen, um sie in Zukunft ihren Schülern und Schülerinnen weitervermitteln zu können. Zum anderen ist diese DVD an alle Nachwuchsspieler und -spielerinnen gerichtet, die sich sowohl theoretisch, als auch praktisch mit der Sportart Inline-Skaterhockey beschäftigen möchten.

Um die Erstellung der DVD, ihre Nützlichkeit für den österreichischen Inline-Skaterhockeysport zu begründen, wurde im ersten Teil dieser Arbeit, zum ersten mal im österreichischen Inline-Skaterhockeysport eine Bedarfsanalyse zur Erfassung wesentlicher Informationen zum Verhalten aktiver österreichischer Inline-Skaterhockeyspieler und -spielerinnen gegenüber der Sportart Inline-Skaterhockey durchgeführt. Dazu wurde ein Online-Fragebogen mit 75 Items erarbeitet, der von insgesamt 160 Untersuchungsteilnehmer und -teilnehmerinnen ausgefüllt wurde. Zur Erfassung der interessierenden Informationen wurden im Online-Fragebogen fünf Bereiche berücksichtigt: (1) soziodemografische Fragen, (2) unterschiedliche Aspekte der Motivation

zur Ausübung der Sportart, (3) Fragen zum technischen Können sowie (4) Fragen zum Wissen im Trainer- und Trainerinnenwesen und Fragen zum (5) Vorwissen, welches in diese Sportart mitgebracht worden ist.

Zu den Ergebnissen der Untersuchung kann zusammenfassend gesagt werden:

(1) Die durchschnittlich 25,8 Jahre alten Sportler und Sportlerinnen weisen ein relativ hohes Bildungsniveau auf, spielen ca. 6,3 Jahren Inline-Skaterhockey und wenden in der Woche ca. 5.9 Stunden fürs Training auf. Beinahe alle sind Mitglied in einem Verein und sind über Freunde, oder das Eishockey zu dieser Sportart gekommen. Knapp die Hälfte hat bereits Trainings in unterschiedlicher Häufigkeit geleitet. In Bezug auf die (2) Motivation dieser Sportart nachzugehen zeigt sich, dass es an entsprechendem Teamgeist fehlt, da sich die deutliche Mehrheit z.B. nicht zu Teamsportarten hingezogen fühlt. Des Weiteren scheint diese Sportart nicht mit Erfolgserlebnissen verbunden werden zu können und es macht die wenigstens stolz ein Inline-Hockeyspieler bzw. -spielerin zu sein. Das Image dieser Sportart wird weder in Bezug auf die Öffentlichkeit noch in Bezug auf den Privatbereich als gut eingeschätzt. Hinsichtlich der Einschätzung des (3) technischen Könnens zeigt sich, dass die überwiegende Mehrheit Probleme bei der Ausführung grundlegender Techniken aufweist. Zu erwähnen ist hier, dass alle Untersuchungsteilnehmer und -teilnehmerinnen aktive Sportler und Sportlerinnen sind, die regelmäßig an Wettkampfspielen teilnehmen. Die wenigstens halten sich überhaupt für technisch gut, beherrschen grundlegende Techniken nicht bzw. schätzen sich auch nicht als gute Skater, Skaterinnen ein. Pässe sowie unterschiedliche Schusstechniken weisen ebenso Probleme auf, wie wesentliche Bremstechniken. Darüber hinaus konnte mit hypothesenprüfenden Verfahren (Mann-Whitney-U-Test) nachgewiesen werden, dass sich jene Gruppe, die bereits Trainings angeleitet hat, signifikant weniger selbstbewusst in Bezug auf ihr technisches Können eingeschätzt, als dies jene Gruppe tut, die noch kein Training angeleitet hat. Selbes Ergebnis zeigt sich bezüglich unterschiedlicher Aspekte im (4) Trainer- und Trainerinnenwesen. Knapp die Hälfte hat zwar bereits Trainings angeleitet, gesteht jedoch ein, grundlegende Techniken im Inline-Skaterhockey nicht erklären zu können. Das betrifft nicht nur taktische Strategien, Spielzugvarianten, oder die Beherrschung des Regelwerks für Wettkampfspiele, sondern auch elementare Skate-, Brems-, Pass- und Schusstechniken. Jene Spieler und Spielerinnen, die noch kein Training geleitet haben, schätzen sich diesbezüglich ebenfalls signifikant selbstbewusster ein. Das Bestehen gewisser Schwächen scheint den Sportlerinnen jedoch durchaus bewusst zu sein, da die Mehrzahl gerne an Aus- und Weiterbildungen teilnehmen möchte.

Die Ergebnisse zeigen eindeutig den Bedarf an der Ausarbeitung von didaktisch wertvollen Lehr- und Trainingspläne für den österreichischen Inline-Skaterhockeysport und rechtfertigte in hohem Maße die Erstellung des multimedialen Lehr- und Lernmittels.

Jedoch nicht nur die Ergebnisse der durchgeführten Untersuchung rechtfertigen die Erstellung eines speziellen Unterrichtstools für Inline-Skaterhockey, sondern auch die Tatsache, dass Inline-Skaterhockey eine sehr junge Sportart ist und deshalb kaum Lehr- und Lernmaterialien existieren bzw. nur wenig Literatur zu Verfügung steht. Deshalb beschäftigte sich der zweite Teil dieser Arbeit mit der Erstellung eines multimedialen Lehr- und Lernmittels für Inline-Skaterhockey von seiner Planung bis hin zu seiner Fertigstellung.

Dazu wurde zunächst in einem theoriegeleiteten Abschnitt des Kapitels auf Erkenntnisse in Zusammenhang mit der Erstellung von multimedialen Lehr- und Lerneinheiten eingegangen. Dahinter steht ein lerndidaktischer Ansatz, demzufolge diese Form des Lernens als explorativ gesehen werden kann, bei dem das Erkennen von gewissen Schwachstellen, welche in der Praxis auftreten können Ausgangspunkt sind. Die dazu verwendeten Sachtexte sollen in etwa einen mittleren Schwierigkeitsgrad aufweisen. Die Wissensvermittlung bei dieser Form von Lehr- und Lernmitteln erleichtert den Wissenserwerb in theoretischer und praktischer Hinsicht und kann unabhängig von Zeit und Ort genutzt werden. Dem folgend wurde ein Pflichtenheft für ein multimediales Lehr- und Lernmittel erstellt, welches u.a. Ziele, Inhalte, die Produktumgebung, das verwendete Layout sowie Programmstruktur, Arbeitsplan und Ablauforganisation beinhaltet. Darüber hinaus wurde auch auf rechtliche Aspekte in Zusammenhang mit der Erstellung von multimedialen Lehr- und Lernmittel hingewiesen. Die Einbindung von Bild- und Videomaterial auf multimedialen Lernmitteln unterstützt Lernen, gerade bei geringen Vorkenntnissen, verbessert gleichzeitig kognitive Problemlöse- und Transferleistungen und ist deshalb für die pädagogisch sinnvolle Gestaltung einer Lern- und Lehr-DVD unerlässlich. Beispielsweise können damit Fähigkeiten im Diagnostizieren von Fehlern bei Bewegungsausführungen überprüft werden, Bewegungen durch ein kognitives Vorstellungstraining geübt werden, oder grundsätzlich eine Präzisierung der kognitiven Bewegungsrepräsentationen erreicht werden. Zudem können verschiedene Einflussparameter auf resultierende Bewegungen beobachtet werden. All dies führt zu einem hohen Maß an Interaktivität und somit zu einem möglichen Lernerfolg.

Im praxisorientierten Abschnitt wurde die erstellte Multimedia-DVD im Detail vorgestellt. Dazu wurden die Screenshots, welche zu den Seiten der DVD gemacht wurden, den Inhalten entsprechend unterteilt und die Benutzungs-, Navigations- und Steuerungselemente der DVD systematisch erklärt. Grundsätzlich wurde die Auswahl der Inhalte der DVD sowohl aufgrund eingehender Literatur- und Onlinerecherchen getroffen, als auch aufgrund der Erfahrung des Autors als langjähriger Inline-Skaterhockeyspieler und Ausbildungsleiter für Inline-Skaterhockey im österreichischen Rollsportverband (ÖRSV). Deshalb wurde für das Hauptmenü, das sich in didaktisch sinnvolle Submenüs mit allgemeinen und tiefer gehenden Informationen verzweigt, folgende Themenbereich ausgewählt:

(1) Grundposition (Körperhaltung und damit verbunden die Schwerpunktverlagerung ist beim Skaten wesentlich. Befindet sich der Skater, die Skaterin nicht im Gleichgewicht, so ist die Ausführung anderer Techniken unmöglich. Zur Grundposition gehört auch die richtige Stockhaltung. Videomaterial zeigt die richtige Grundposition, die so von Trainern und Trainerinnen für Korrekturmaßnahmen genutzt werden kann), (2) Grundlagen des Inline-Skatens (Die gesamte Bewegungsabfolge wird zum besseren Verständnis in einzelne Phasen unterschieden, damit die Bewegungen detailgenau veranschaulicht werden können. Zu allen Techniken werden einerseits genaue Bewegungsbeschreibungen gegeben, bei denen auch auf biomechanische Grundlagen Bezug genommen wird, andererseits zeigen kurze Videosequenzen den jeweiligen Bewegungsablauf im Gesamtbewegungsfluss), (3) Ballführung (Bei den Grundlagen der Ballführung, dem Dribblings ist die Position des Schlägers gegenüber dem Körper des Spielers, der Spielerin wesentlich. Diese kann vor, neben, oder hinter dem Körper sein), (4) Passspiele Hier ist besonders die Schlägerhaltung und die Gewichtsverteilung von Bedeutung), (5) Schusstechniken (Die Beschreibung verschiedener Schusstechniken, mit deren biomechanischen Grundlagen ermöglicht Trainern und Trainerinnen die Bewegungsabläufe nachvollziehen zu können und damit ihren Schülern und Schülerinnen erklären zu können), (6) Torwartelement (Beinhaltet die wesentlichsten Elemente des Torwartwesens, wie Körperhaltung, Winkelarbeit Telescopieren sowie Butterfly und präsentiert dieses auch auf Videomaterial), (7) Regelwerk für Wettkampfs Spiele (Inhaltlich den Wettkampfgeln für Inline-Skaterhockey des Österreichischen Rollsportverbands (ÖRSV) entnommen, mit Strafenkatalog und Schiedsrichterzeichen) (8) Elemente taktischer Strategien (Zeigt Maßnahmen, welche das Zusammenspiel eines Teams deutlich verbessern können ebenso, wie einige Spielsysteme und Standardsituationen. Einige taktische Spielsituationen werden durch Animationen vervollständigt) sowie auf (9)

konditionelle Faktoren (Es werden die physiologischen Voraussetzungen sowie Komponenten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit des Trockentrainings und des Aufwärmens und Koordination erklärt) und (10) Materialkunde (Beschreibt, die laut WettkampfregeIn für ein Wettkampfspiel notwendigen Ausrüstungsgegenstände).

Abschließen wurde eine Qualitätsevaluierung der DVD unter sportartkundigen Personen durchgeführt, die das erstellte Lehr- und Lernmittel „*Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey*“ sowohl im Detail, als auch insgesamt als sehr gut bewertet haben.

6 LITERATURVERZEICHNIS

- Barnett, J.; Behn, K. (1980). *Eishockey für Übungsleiter, Lehrer und Trainer*. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 146. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Baumgartner, S. (2000). *Inline-Skaten: Bremstechnik & Sicherheit*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Bortz, J. (1999). *Statistik für Sozialwissenschaftler*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Brown, L.E., Ferrigno, V.A., Santana, J.C. (2000). *Training for speed, agility and quickness*. Human Kinetics, Champaign.
- Capla, J. (1992). *Eishockey. Lauf- und Stocktechnik, Körperspiel, Taktik, Ausrüstung und Regeln*. Überarbeitete Auflage. Niedernhausen: Falken-Verlag.
- Capla, J. (2004). *Vom Eislauf zum Eishockey. Grundlagen - Lehrmethoden - Übungsformen - Ratschläge - Erklärungen - Erzählungen*. Wachenheim: Wero Press.
- Clauß, G., Finze, F.-R., Partzsch, L. (1994). *Statistik. Für Soziologen, Pädagogen, Psychologen und Mediziner*. Grundlagen Band. 1. Thun, Frankfurt/Main: Verlag Harri Deutsch.
- Corsi, J.; Hannon, J. (2002). *The Hockey Goalie's Handbook. The Authorative Guide for Players and Coaches*. New York: Mc Graw Hills Companies.
- Faber G., Poloprudsky T., Prohaska J., (2007). *Handbuch Inline-Hockey. Technik, Taktik, Grundlagen*. Wien: Zur Veröffentlichung eingereicht.
- Habegger, T.; Schmocker, A. (1996). *Inline Skating Lehrmittel. Grundlagen und Anwendung*. Bern: Eigenverlag.
- Habermann, M. (1998). *Inline-Hockey basics. Training, Technik, Taktik*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Hänsel, F.; Pfeifer, K.; Woll, A. (Hrsg.) (1999). *Lifetime-Sport Inline-Skating*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Hargreaves, M. (Hrsg.) (2003). *Physiological bases of sports*. Sydney: McGraw-Hill.
- Harjung, M. (1996). *Inline Skating- fit & fun auf acht Rollen*. Wien: Überreuter Verlag.
- Hasebrook, J. (1995). Lernen mit Multimedia. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 6. 95-103. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
- Hatje, T.; Deneke, U. (2002). *Fit for Fun. Skate for Fun*. München: Südwest-Verlag.
- Hatze, H. (1982). *Mechanische Prinzipien von Bewegungsabläufen*. Universität Wien: Institut für Sportwissenschaften. Skriptum.
- Harre, D. (1977). *Trainingslehre*. Ostberlin: Sportverlag.

- Holzinger, A. (2001). *Lernen. Kognitive Grundlagen multimedialer Informationssysteme*. Basiswissen Multimedia. Band 2. Würzburg: Vogel Verlag.
- Horsch, U.; Capla, J. (1989). *Eishockey, Training, Technik, Taktik*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt TB-V.
- Jakovlev, N. (1977). *Sportbiochemie*. Sportmedizinische Schriftenreihe, 14. Leipzig: Barth.
- Keil, M.; Weinek, J. (2005). *Optimales Eishockeytraining. Das Konditionstraining des Eishockeyspielers*. Balingen: Spitta Verlag.
- Kosel, A.; Hecker, G. (2005). *Schulung der Bewegungskoordination*. 7. Auflage. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Kostka, V.; Nickel, W. (1989). *Eishockey*. Köln: Sportverlag.
- Kränzler, P.; Brinke, M. (2006). *Eishockey verständlich gemacht*. Regeln, Ausrüstung, Stars. 4. Auflage. München: Copress Sport.
- Kriz, J.; Lisch, R. (1988). *Methodenlexikon; für Mediziner, Psychologen, Soziologen*. München: Psychologie Verlags Union.
- Ladig, G.; Rüger, F. (2005). *Inlineskaten - aber richtig!* München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Matveev, Lev P. (1975). *Periodisierung des sportlichen Trainings*. Trainerbibliothek. Band 2. 2. Auflage. Berlin: Bartels & Wernitz.
- Mayer, R. E.; Gallini, J. K. (1990). *When is an illustration worth ten thousands words?* Journal of Educational Psychology, 82. 715-726. Leicester: British Psychological Society.
- Molloy, T.; Wahlsten, J. (1999). *Hockey Coaching: The ABCs of International Hockey*. Regina (CA): Centax Books & Distribution.
- Österreichischer Rollsport Verband (2007). *Wettkampfbregeln für Inline-Skaterhockey*. Wien: Eigenverlag.
- Riecher, P. (2001). *Tipps für Inlineskating*. 2. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Roschinsky, J.; Funk, D.; Schölle, H. (2002). *Inline Streethockey*. Aachen: Meyer und Meyer Sport.
- Schafroth, J. (2006). *1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey*. 5. Auflage. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Zdenek, P. (2003). *Eishockey. Kindertraining*. Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Zdenek, P. (2005). *Eishockey. Aufbautraining für Kinder*. Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Zdenek, P. (2007). *Eishockey. Grundlagen*. 2. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Sport.

Onlinequellen

Reyno, B.: How to Play Hockey. <http://www.expertvillage.com/interviews/hockey-advanced.htm> [Stand: Dezember 2007].

SpInSy. <http://www.univie.ac.at/sportmedia/>. Universität Wien, Salzburg, Projekt [Stand: November 2007].

Sport multimedial. <http://iacss.org/~multi/test/index.php?id=20>. Universität Wien, Projekt [Stand: November 2007].

Videoquellen

Skinner, S. (2006). stickhandling beyond belief. 2nd edition, 5 volume set. Rochester, NY: Skinner Hockey Instruction. www.skinnerhockey.com [Stand: September 2007].

7 ABBILDUNGS- UND TABELLENVERZEICHNIS

Abb. 1: Höchste abgeschlossene Schulbildung	19
Abb. 2: Inline-Skaterhockeytraining angeleitet	20
Abb. 3: Fehlendes Teamzusammengehörigkeitsgefühl – es trifft nicht bis eher nicht zu, dass ... wichtig ist	21
Abb. 4: Erfolgserlebnisse, Stolz und Selbstwert gegenüber Inline-Skaterhockey	22
Abb. 5: Image von Inline-Skaterhockey in Öffentlichkeit und Privatbereich	23
Abb. 6: Kein Training geleitet: Selbsteinschätzung allgemeiner, grundlegender Voraussetzungen	24
Abb. 7: Kein Training geleitet: Grundlegende Techniken, die Probleme bereiten ...	25
Abb. 8: Training geleitet: Selbsteinschätzung allgemeiner, grundlegender Voraussetzungen	26
Abb. 9: Training geleitet: Grundlegende Techniken, die Probleme bereiten ...	27
Abb. 10: Kein Training geleitet: Kinder- und Erwachsenentrainings Anleiten, Grundformen des Inline-Skatings erklären können	28
Abb. 11: Kein Training geleitet: Beherrschen von Spielaufbauvarianten und Wettkampfspielregeln, Erklären von Taktikvarianten	29
Abb. 12: Kein Training geleitet: Grundlegende Techniken, die nicht bzw. eher nicht erklärt werden können ...	30
Abb. 13: Kein Training angeleitet: Aus- und Weiterbildungswünsche zur/zum ...	31
Abb. 14: Training geleitet: Selbsteinschätzung allgemeiner, grundlegender Voraussetzungen	32
Abb. 15: Training geleitet: Grundlegende Techniken, Probleme bereiten ...	32
Abb. 16: Training geleitet: Kinder- und Erwachsenentrainings Anleiten, Grundformen des Inline-Skatings erklären können	33
Abb. 17: Training geleitet: Beherrschen von Spielaufbauvarianten und Wettkampfspielregeln, Erklären von Taktikvarianten	34
Abb. 18: Training geleitet: Grundlegende Techniken, die nicht bzw. eher nicht erklärt werden können ...	35
Abb. 19: Training geleitet: Aus- und Weiterbildungswünsche zum/zur ...	36
Abb. 20: Vorwissen und Erlernen von Inline-Skaterhockey	37
Abb. 21: Erstes Beispiel für Contentbildschirm	49
Abb. 22: Willkommenseite	53
Abb. 23: Titeldschirm	54
Abb. 24: Navigationsmenü	54
Abb. 25: Hilfeseite	55
Abb. 26: Verlauf besuchter Seiten	55
Abb. 27: Suchfunktion	56
Abb. 28: Programm beenden	56
Abb. 29: Grundposition	57
Abb. 30: Grundposition 2	58
Abb. 31: Biomechanische Grundlagen	58
Abb. 32: Stockhaltung	59
Abb. 33: Stockhaltung 2	59
Abb. 34: exemplarischer Videobildschirm	60
Abb. 35: Vorwärts-Skatens Grundlagen	61
Abb. 36: Vorwärts-Skaten Abstoß - Biomechanik	62
Abb. 37: Vorwärts-Skaten Gleiten - Fahrlinien	62
Abb. 38: Vorwärts-Skaten Beiziehen – Bewegungsphasen	63
Abb. 39: Rückwärts-Skaten Grundlagen	63
Abb. 40: Rückwärts-Skaten Abstoß	64
Abb. 41: Rückwärts-Skaten Start	64
Abb. 42: Übersteigen VW Grundlagen	65
Abb. 43: Übersteigen Grundlagen - Fliehkräfte	65
Abb. 44: Übersteigen VW Bewegung	66
Abb. 45: Übersteigen VW Beschreibung - Fahrlinie	66
Abb. 46: Übersteigen RW Grundlagen	67
Abb. 47: Übersteigen RW Beschreibung - Abstoß	67
Abb. 48: Canadabogen Grundlagen	68

Abb. 49: Canadabogen 2 - Gewichtsverteilung	68
Abb. 50: Canadabogen 3 - Tipps	69
Abb. 51: Umdrehen Grundlagen 1	69
Abb. 52: Umdrehen Grundlagen 2 - Fahrlinie	70
Abb. 53: Bremsen Grundlagen	70
Abb. 54: Bremsen T-Stop	71
Abb. 55: Bremsen Spinstop	71
Abb. 56: Bremsen Powerslide	72
Abb. 57: Bremsen Hockeystop	72
Abb. 58: Bremsen weitere Techniken – Kneestop und Bremsen an der Bande	73
Abb. 59: Bremsen Zusatzinfo - V-Stop	73
Abb. 60: Ballführung Grundlagen	74
Abb. 61: Ballführung Grundlagen	75
Abb. 62: Ballführung 4 Positionen 1	75
Abb. 63: Ballführung 4 Positionen 2	76
Abb. 64: Ballführung Position "2" auf "3" A	76
Abb. 65: Ballführung Position "2" auf "3" B	77
Abb. 66: Ballführung Position "1" auf "3" A	77
Abb. 67: Ballführung Position "1" auf "3" B	78
Abb. 68: Ballführung Position "2" auf "4" A	78
Abb. 69: Ballführung Position "2" auf "4" B	79
Abb. 70: Passen Grundlagen 1	80
Abb. 71: Passen Grundlagen 2 - Schaufelhaltung	81
Abb. 72: Passen Grundlagen 3 - Passarten	81
Abb. 73: Passen Grundlagen 4 - Passannahme	82
Abb. 74: Pass nach vorne 1	82
Abb. 75: Pass nach vorne 2	83
Abb. 76: Passen zur Seite 1	83
Abb. 77: Passen zur Seite 2	84
Abb. 78: Passen Rückhand 1	84
Abb. 79: Passen Rückhand 2	85
Abb. 80: Schuss Grundlagen 1	86
Abb. 81: Schuss Grundlagen 2 - Schusstechniken	87
Abb. 82: Schuss Grundlagen 3 - Magnus Effekt	87
Abb. 83: Schuss Grundlagen 4 - Magnus Effekt	88
Abb. 84: Gezogener Schuss 1	88
Abb. 85: Gezogener Schuss 2	89
Abb. 86: Schlagschuss 1	89
Abb. 87: Schlagschuss 2	90
Abb. 88: Handgelenksschuss 1	90
Abb. 89: Handgelenksschuss 2	91
Abb. 90: Rückhandschuss 1	91
Abb. 91: Rückhandschuss 2	92
Abb. 92: Torwart Körperhaltung 1	93
Abb. 93: Torwart Körperhaltung 2	94
Abb. 94: Torwart Körperhaltung 3	94
Abb. 95: Torwart Körperhaltung 4	95
Abb. 96: Telescoping	95
Abb. 97: Schmetterling 1	96
Abb. 98: Schmetterling 2	96
Abb. 99: Schmetterling 3	97
Abb. 100: Winkelarbeit 1	97
Abb. 101: Winkelarbeit 2	98
Abb. 102: Sicht verdeckt 1	98
Abb. 103: Sicht verdeckt 2	99
Abb. 104: Schiedsrichterzeichen 1	100
Abb. 105: Schiedsrichterzeichen 2	101
Abb. 106: Schiedsrichterzeichen 3	101

Abb. 107: Schiedsrichterzeichen 4	102
Abb. 108: Schiedsrichterzeichen 5	102
Abb. 109: Schiedsrichterzeichen 6	103
Abb. 110: Schiedsrichterzeichen 7	103
Abb. 111: Strafen 1	104
Abb. 112: Strafen 2	104
Abb. 113: Strafen 3	105
Abb. 114: Strafen 4	105
Abb. 115: Strafen 5	106
Abb. 116: Aufstellung 1	107
Abb. 117: Aufstellung 2	108
Abb. 118: Symbole auf Taktiktafel	108
Abb. 119: Spielsysteme 1	109
Abb. 120: Spielsysteme 2	109
Abb. 121: Spielsysteme 3	110
Abb. 122: Powerplay	110
Abb. 123: Bully	111
Abb. 124: Verteidigungsverhalten 1	111
Abb. 125: Verteidigungsverhalten 2	112
Abb. 126: Angriffsverhalten 1	112
Abb. 127: Angriffsverhalten 2	113
Abb. 128: Spielsituationen 1	113
Abb. 129: Spielsituationen 2	114
Abb. 130: Grundlagen Kondition 1	115
Abb. 131: Grundlagen Kondition 2	116
Abb. 132: Grundlagen Kondition 3	116
Abb. 133: Grundlagen Kondition 4	117
Abb. 134: Grundlagen Kondition 5	117
Abb. 135: Grundlagen Kondition 6	118
Abb. 136: Ausdauer 1	118
Abb. 137: Ausdauer 2	119
Abb. 138: Kraft 1	119
Abb. 139: Kraft 2	120
Abb. 140: Schnelligkeit 1	120
Abb. 141: Schnelligkeit 2	121
Abb. 142: Beweglichkeit 1	121
Abb. 143: Beweglichkeit 2	122
Abb. 144: Koordination 1	122
Abb. 145: Koordination 2	123
Abb. 146: Trockentraining 1	123
Abb. 147: Trockentraining 2	124
Abb. 148: Aufwärmen 1	124
Abb. 149: Aufwärmen 2	125
Abb. 150: Skates 1	126
Abb. 151: Skates 2	127
Abb. 152: Schützer 1	127
Abb. 153: Schützer 2	128
Abb. 154: Der Stock	128
Abb. 155: Torwartausrüstung	129
Abb. 156: Autor	130
Abb. 157: Danksagung	131
Abb. 158: Disclaimer	131
Abb. 159: Verwendete Software	132
Abb. 160: Verwendete Hardware	132
Abb. 161: Literatur	133

Tab. 1: Inhaltliche Strukturierung der DVD	46
--	----

ANHANG

Abstract (Deutsch)

Die vorliegende Diplomarbeit widmete sich der Erstellung eines multimedialen Lehr- und Lernmittels (DVD), welches grundlegende Themenbereiche der Sportart Inline-Skaterhockey beinhaltet und an ambitionierte Trainer und Trainerinnen genauso wie an Anfänger und Anfängerinnen dieser Sportart gerichtet ist.

Um die Nützlichkeit der DVD-Erstellung zu begründen, wurde im ersten Teil der Arbeit eine Bedarfsanalyse zur Erfassung wesentlicher Informationen zu Verhalten, Wissen und technischem Können aktiver österreichischer Inline-Skaterhockeyspielern und -spielerinnen gegenüber der Sportart Inline-Skaterhockey durchgeführt. Die Bedarfsanalyse, in Form eines Online-Fragebogens, wurde 160 Personen (n=160) vorgelegt. Die mittels deskriptiv – und inferenzstatistischer Methoden analysierten Daten haben die Notwendigkeit der Erstellung eines spezifisch für den Inline-Skaterhockeysport konzipiertes Lehr- und Lernmittels eindeutig belegt. Es hat sich gezeigt, dass sowohl die Sportler und Sportlerinnen, also auch die Trainer und Trainerinnen in überwiegender Mehrheit Probleme mit grundlegenden Techniken, wie z.B. Schuss- oder Passformen, aufweisen sowie nicht in der Lage sind, ebenso grundlegende Techniken anderen durch Erklärung zu vermitteln.

Der zweite und zugleich Hauptteil dieser Arbeit beschäftigte sich mit der Erstellung des multimedialen Lehr- und Lernmittels von seiner Planung bis hin zu seiner Fertigstellung. Dazu wurde zunächst in einem theoriegeleiteten Abschnitt auf Erkenntnisse in Zusammenhang mit der Erstellung von multimedialen Lehr- und Lerneinheiten eingegangen. Im praxisorientierten Abschnitt wurde die erstellte Multimedia-DVD vorgestellt. Die Auswahl der Inhalte der DVD wurde sowohl aufgrund eingehender Literatur- und Onlinerecherchen getroffen, als auch aufgrund der Erfahrung des Autors als langjähriger Inline-Skaterhockeyspieler und Ausbildungsleiter für Inline-Skaterhockey im österreichischen Rollsportverband (ÖRSV). Deshalb wurde für das Hauptmenü, welches sich in didaktisch sinnvolle Submenüs mit allgemeinen und tiefergehenden Informationen verzweigt, folgende Themenbereich ausgewählt: Grundposition, Grundlagen des Inline-Skaterhockeys, Passspiele, Schusstechniken, Torwartelement, Regelwerk für Wettkampfspiele, Elemente taktischer Strategien sowie auf konditionelle Faktoren und Materialkunde. Zur besseren Visualisierung wurden, neben anschaulichem Text- und Bildmaterial auch Animationen und Videosequenzen ergänzend eingefügt. Abschließen wurde eine Qualitätsevaluierung der DVD, unter sportartkundigen Personen durchgeführt, die das erstellte Lehr- und Lernmittel „*Multimediale Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey*“ sowohl im Detail, als auch insgesamt als sehr gut bewertet haben.

Abstract (English)

The present diploma thesis is concerned with the evaluation of “Teaching-Aid” referring to multimedia options – primarily focused on DVD, which includes basic topics covering the sport “Inline-Skaterhockey”. The DVD is targeted to ambitious coaches and to beginners.

In the first chapter of the diploma an assessment of needs for the DVD has been carried out in order to comprise essential information concerning behaviour, knowledge and technical competence of actively engaging Austrian Inline-Skaterhockeyplayers referring to the sport nature of Inline-Skaterhockey.

The online assessment questionnaire has been presented to 160 persons (n=160). With consideration of the applied statistical methods it can be supported that “Teaching-Aid” is necessarily needful. It has been evidenced that the athletes and the coaches in majority show problems with basic techniques, e.g. shooting- and playing passes as well as they have problems to explain these basic technical procedures.

From designing to finishing the second chapter is concerned with the evaluation of “Teaching-Aid”.

Primary reflection was to use theoretical scientific issues in order to manifest that “Teaching-Aid” is possible to produce multimedia learning units. Secondly “Teaching-Aid” was presented as multimedia DVD.

Content choice was encountered by literature researches, online resources, and by experiences of the author himself, who is engaged as Inline-Skaterhockeyplayer and trainer for Inline-Skaterhockey in the Austrian department of roller-skating (ÖRSV) for a long time.

The main menu is divided in meaningful, didactical sub sections, which are linked with the following categories: Basic position, basic principles of Inline-Skaterhockey, playing passes, shoot technique, goalkeeper elements, rules for competitions, elements of tactic strategies, factors of condition, and material science.

Beside of vivid text and graphics, animation and videos are implemented for improved visualisation. The evaluation of the DVD quality was carried out among sportsmen who generally evaluated “Teaching-Aid” as excellent.

Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde daher weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z.B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“

Wien, im Jänner 2008

Gerald Faber

Online Fragebogen

Die erhaltenen Daten werden statistisch ausgewertet und an keine 3. Personen weiter gegeben - Resultate aus der Studie sind nach der Auswertung beim Verfasser des Fragebogens zu erfahren.

Persönliche Daten

- 0.1. Alter:
- 0.2. Geschlecht: männlich weiblich
- 0.3. Schulbildung: Pflichtschule Lehre Matura Studium
 Anderes, und zwar: 0.3.1.
- 0.4. Wie viel Zeit wendest du durchschnittlich fürs Inline-Skaterhockey auf? Stunden/Woche
- 0.5. Du spielst Inline-Skaterhockey seit ca. Jahren
- 0.6. Hast Du vor dem Inline-Skaterhockey (als Kind) eine Ausbildung in einer verwandten Sportart gehabt? Ja Nein
Wenn Ja: Wie viele Jahre ca.? 0.6.1. Jahre
- 0.7. Ich bin Mitglied in einem Verein Ja Nein
- 0.8. Betreibst Du diesen Sport hauptsächlich über diesen Verein oder privat? Verein Privat
- 0.9. Wie / Durch wen bist Du zum Inline-Skaterhockey gekommen?
- 0.10. Hast Du schon Trainings angeleitet? Ja Nein
- 0.11. Wenn ja, wie oft? oft manchmal selten

Teil 1: Motivation

- | | trifft sehr zu | trifft eher zu | Neutral | trifft wenig zu | trifft nicht zu |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.1. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe. | <input type="checkbox"/> |
| 1.2. Beim Inline-Skaterhockey kann ich mich gut entspannen. | <input type="checkbox"/> |
| 1.3. Ich liebe das Gefühl einem Team anzugehören. | <input type="checkbox"/> |
| 1.4. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil meine Freunde Inline-Skaterhockey spielen. | <input type="checkbox"/> |
| 1.5. Inline-Skaterhockey hilft mir Erfolgserlebnisse zu erfahren. | <input type="checkbox"/> |
| 1.6. Ich verfolge mit Inline-Skaterhockey unter anderem das Ziel attraktiver auszusehen. | <input type="checkbox"/> |
| 1.7. Ich spiele Inline-Skaterhockey, um Kameradschaft zu erleben. | <input type="checkbox"/> |

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.8. Mich zu bewegen ist ein maßgeblicher Grund dafür, dass ich Inline-Skaterhockey spiele. | <input type="checkbox"/> |
| 1.9. Das Kennen lernen neuer Leute ist für mich ein starker Beweggrund Inline-Skaterhockey zu spielen. | <input type="checkbox"/> |
| 1.10. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil meine Familie es so wünscht. | <input type="checkbox"/> |
| 1.11. Ich genieße nach dem Sport gerne die Gesellschaft meiner Kameraden. | <input type="checkbox"/> |
| 1.12. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil ich gerne in der Natur bin. | <input type="checkbox"/> |
| 1.13. Das Inline-Skaterhockey ist für mich eine Herausforderung meine eigenen Ängste zu besiegen. | <input type="checkbox"/> |
| 1.14. Den sportlichen Konkurrenzkampf will ich nicht missen. | <input type="checkbox"/> |
| 1.15. Ich spiele Inline-Skaterhockey, um körperlich fit zu bleiben. | <input type="checkbox"/> |
| 1.16. Beim Inline-Skaterhockey kann ich meine Aggressionen abbauen. | <input type="checkbox"/> |
| 1.17. Für mich ist der Umgang mit Risiko ein wichtiger Bestandteil meines Sports. | <input type="checkbox"/> |
| 1.18. Ich sehe die Chance auf nationaler Ebene durch meinen Sport bekannt zu werden. | <input type="checkbox"/> |
| 1.19. Ich sehe die Chance auf internationaler Ebene durch meinen Sport bekannt zu werden. | <input type="checkbox"/> |
| 1.20. Mein Wochenablauf richtet sich nach dem Inline-Skaterhockey. | <input type="checkbox"/> |
| 1.21. Ich betreibe Inline-Skaterhockey, weil ich mich eher zu Teamsportarten hingezogen fühle. | <input type="checkbox"/> |
| 1.22. Inline-Skaterhockey ist für mich bereits eine Art Sucht. | <input type="checkbox"/> |
| 1.23. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil es aufregend ist. | <input type="checkbox"/> |
| 1.24. Ich war vom ersten Moment an von dieser Sportart fasziniert. | <input type="checkbox"/> |
| 1.25. Jemandem erzählen zu können, dass ich Inline-Skaterhockey Spieler bin macht mich stolz. | <input type="checkbox"/> |
| 1.26. Ich glaube, dass mein Sport allgemein ein gutes Image hat. | <input type="checkbox"/> |
| 1.27. Durch Inline-Skaterhockey steigere ich mein Selbstwertgefühl. | <input type="checkbox"/> |
| 1.28. Eines der ersten Dinge, die ich jemand Fremden über mich erzähle ist, dass ich Inline-Skaterhockey spiele. | <input type="checkbox"/> |
| 1.29. In meiner Bekanntschaft hat Inline-Skaterhockey ein sehr gutes Image. | <input type="checkbox"/> |

1.30. Ich spiele Inline-Skaterhockey, weil ich es schon immer getan habe.

Teil 2: Technik

	trifft sehr zu	trifft eher zu	Neutral	trifft wenig zu	trifft nicht zu
2.31. Ich halte mich für einen technisch guten Spieler /eine technisch gute Spielerin.	<input type="checkbox"/>				
2.32. Ich beherrsche die grundlegenden Techniken.	<input type="checkbox"/>				
2.33. Ein genauer Pass ist kein Problem für mich.	<input type="checkbox"/>				
2.34. Ein gezielter Schuss ist kein Problem für mich.	<input type="checkbox"/>				
2.35. Ein gezogener Schuss ist kein Problem für mich.	<input type="checkbox"/>				
2.36. Ein Handgelenksschuss ist kein Problem für mich.	<input type="checkbox"/>				
2.37. Ein Schlagschuss ist kein Problem für mich.	<input type="checkbox"/>				
2.38. Ich beherrsche mindestens 1 Variante des Spielaufbaues.	<input type="checkbox"/>				
2.39. Ich beherrsche mindestens 2 Varianten des Spielaufbaues.	<input type="checkbox"/>				
2.40. Ich halte mich für einen guten Inlineskater/eine gute Inlineskaterin.	<input type="checkbox"/>				
2.41. Ich beherrsche einen beidbeinigen Hockey-Stop.	<input type="checkbox"/>				

Teil 3: Trainerwesen

	trifft sehr zu	trifft eher zu	neutral	trifft wenig zu	trifft nicht zu
3.42. Ich kann jederzeit ein Kindertraining leiten.	<input type="checkbox"/>				
3.43. Ich kann jederzeit ein Erwachsenentraining leiten.	<input type="checkbox"/>				
3.44. Ich kann die Grundformen des Inline-Skatings erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.45. Ich kann das Bremsen erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.46. Ich kann das Vorwärtsfahren erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.47. Ich kann das Rückwärtsfahren erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.48. Ich kann das Vorwärts-Übersteigen erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.49. Ich kann das Rückwärts-Übersteigen erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.50. Ich kann die Grundformen des Passens erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.51. Ich kann die Grundformen des Handgelenksschusses erklären.	<input type="checkbox"/>				
3.52. Ich kann die Grundformen des Schlagschusses erklären.	<input type="checkbox"/>				

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3.53. Ich kann die Grundformen eines gezogenen Schusses erklären. | <input type="checkbox"/> |
| 3.54. Ich kann verschiedene Taktikvarianten erklären. | <input type="checkbox"/> |
| 3.55. Ich würde gerne eine Übungsleiterausbildung im Inline-Skaterhockey machen. | <input type="checkbox"/> |
| 3.56. Ich würde gerne eine Lehrwarteausbildung im Inline-Skaterhockey machen. | <input type="checkbox"/> |
| 3.57. Ich würde gerne eine Trainerausbildung im Inline-Skaterhockey machen. | <input type="checkbox"/> |
| 3.58. Ich beherrsche das Regelwerk für ein Wettkampfspiel ausreichend. | <input type="checkbox"/> |

Teil 4: Vorwissen

- | | trifft sehr zu | trifft eher zu | neutral | trifft wenig zu | trifft nicht zu |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4.59. Ich habe die Grundelemente in einer ähnlichen Sportart erlernt. | <input type="checkbox"/> |
| 4.60. Ich habe Inline-Skaterhockey am Parkplatz erlernt. | <input type="checkbox"/> |
| 4.61. Ich habe mir Inline-Skaterhockey selbst beigebracht. | <input type="checkbox"/> |
| 4.62. Ein Freund/eine Freundin hat mir einige Tricks gezeigt. | <input type="checkbox"/> |

absenden

Fragebogen zum Inline-Skaterhockey
Gerald Faber.
Alle Daten werden absolut vertraulich behandelt!

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Auswertungstabelle der soziodemografischen Daten

Anzahl der untersuchten Personen		n = 160	
Geschlecht		Frauen n = 23 (14,4%)	Männer n = 137 (85,6%)
Alter			
Range	Minimum	6 Jahre	Maximum 54 Jahre
Altersverteilung	bis 10 Jahre	1,3%	
	11 bis 20 Jahre	23,1%	
	21 bis 30 Jahre	51,3%	
	31 bis 40 Jahre	19,4%	
	41 bis 50 Jahre	3,8%	
	> 50 Jahre	1,3%	
Altersdurchschnitt (\bar{x} ²⁵)	25,8 Jahre		
Bildungsniveau			
	Pflichtschule	10,0%	
	Lehre	29,4%	
	Matura	28,8%	
	Studium	23,8%	
	Anderes	8,1%	
Stundenaufwand je Woche für Inlineskaterhockey			
0 Stunden		5,8%	
1 bis 5 Stunden		47,4%	
6 bis 10 Stunden		36,5%	
11 bis 15 Stunden		5,8%	
16 bis 20 Stunden		4,5%	
Wochenstundendurchschnitt (\bar{x})		5,86 Stunden	
Anzahl der Inlineskaterhockey gespielten Jahre			
1 bis 5 Jahre		52,6%	
6 bis 10 Jahre		32,2%	
11 bis 15 Jahre		13,8%	
16 bis 20 Jahre		0,7%	
> 20 Jahre		0,7%	
Durchschnittliche Spieljahre (\bar{x})		6,28 Jahre	

²⁵ \bar{x} = Mittelwert

Ausbildung in einer verwandten Sportart vor Inlineskaterhockey

Nein	67,9%
Ja	32,1%
Ausbildungsdauer in der verwandten Sportart	
1 bis 5 Jahre	14,8%
6 bis 10 Jahre	8,4%
11 bis 15 Jahre	6,8%
16 bis 20 Jahre	1,4%
> 20 Jahre	0,7%
Durchschnittliche Ausbildungsdauer	7,63 Jahre

Vereinsmitgliedschaft

Ja	92,5%
Nein	7,5%

Betreibung von Inlineskaterhockey in einem Verein oder privat

Privat	11,2%
im Verein	88,8%

Wie bzw. durch wen zum Inlineskaterhockey gekommen

FreundInnen	35,1%
Eishockey	20,3%
Anderes (z. B. Victor Kargl, Mathias Ezau, Talente-Scout etc)	10,8%
Familie	8,8%
Eigeninteresse	8,1%
Vereine (z.B. S.M. Stockerau, Red Dragons, Mad Dogs etc.)	7,4%
Bekannte	4,7%
bestimmte Orte aufgesucht (z. B. Donauinsel, Parkplätze etc.)	4,7%

Anleitung von Inlineskaterhockey Trainings

Nein	54,7%
Ja	45,3%
Häufigkeit der angeleiteten Trainings	
oft	19,0%
manchmal	12,4%
selten	13,9%

Auswertungstabelle der spezifischen Daten

TEIL 1: MOTIVATION		trifft sehr zu	trifft eher zu	neutral	trifft wenig zu	trifft nicht zu			
Antwortformat: trifft sehr - zu trifft eher zu - neutral - trifft wenig zu - trifft nicht zu		%				\bar{x}	md	s	
1.1.	Ich spiele Inlineskaterhockey, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe.	1,3	3,8	14,4	33,1	47,5	4,22	4	09,2
1.2.	Beim Inlineskaterhockey kann ich mich gut entspannen.	2,5	5,0	26,3	25,6	40,6	3,97	4	1,05
1.3.	Ich liebe das Gefühl einem Team anzugehören.	-	1,3	14,6	28,5	55,7	4,39	5	0,78
1.4.	Ich spiele Inlineskaterhockey, weil meine Freunde Inlineskaterhockey spielen.	11,3	17,5	29,4	25,6	16,3	3,18	3	1,23
1.5.	Inlineskaterhockey hilft mir Erfolgserlebnisse zu erfahren.	4,4	6,9	24,5	33,3	30,8	3,79	4	1,09
1.6.	Ich verfolge mit Inlineskaterhockey unter anderem das Ziel attraktiver auszusehen.	45,9	21,4	18,9	7,5	6,3	2,07	2	1,23
1.7.	Ich spiele Inlineskaterhockey, um Kameradschaft zu erleben.	1,9	4,4	23,8	41,3	28,8	3,91	4	0,93
1.8.	Mich zu bewegen ist ein maßgeblicher Grund dafür, dass ich Inlineskaterhockey spiele.	1,3	4,4	18,9	34,0	41,5	4,10	4	0,94
1.9.	Das Kennen lernen neuer Leute ist für mich ein starker Beweggrund Inlineskaterhockey zu spielen.	11,3	17,5	44,4	15,6	11,3	2,98	3	1,11
1.10.	Ich spiele Inlineskaterhockey, weil meine Familie es so wünscht.	93,1	5,0	1,3	0,6	-	1,09	1	0,39
1.11.	Ich genieße nach dem Sport gerne die Gesellschaft meiner Kameraden.	0,6	1,9	16,4	39,6	41,5	4,19	4	0,82
1.12.	Ich spiele Inlineskaterhockey, weil ich gerne in der Natur bin.	13,8	11,3	39,6	20,8	14,5	3,11	3	1,20
1.13.	Das Inlineskaterhockey ist für mich eine Herausforderung meine eigenen Ängste zu besiegen.	50,3	15,7	24,5	7,5	1,9	1,95	1	1,11
1.14.	Den sportlichen Konkurrenzkampf will ich nicht missen.	0,6	0,6	16,4	39,0	43,4	4,24	4	0,79
1.15.	Ich spiele Inlineskaterhockey, um körperlich fit zu bleiben.	1,3	2,5	10,1	38,4	47,8	4,29	4	0,84
1.16.	Beim Inlineskaterhockey kann ich meine Aggressionen abbauen.	11,9	13,8	32,5	21,3	20,6	3,25	3	1,26
1.17.	Für mich ist der Umgang mit Risiko ein wichtiger Bestandteil meines Sports.	12,1	10,2	34,4	26,8	16,6	3,25	3	1,21
1.18.	Ich sehe die Chance auf nationaler Ebene durch meinen Sport bekannt zu werden.	43,5	18,2	20,1	9,1	9,1	2,22	2	1,33
1.19.	Ich sehe die Chance auf internationaler Ebene durch meinen Sport bekannt zu werden.	56,9	11,3	18,8	6,9	6,3	1,94	1	1,27
1.20.	Mein Wochenablauf richtet sich nach dem Inlineskaterhockey.	14,6	14,6	31,0	29,1	10,8	3,07	3	1,21
1.21.	Ich betreibe Inlineskaterhockey, weil ich mich eher zu Teamsportarten hingezogen fühle.	4,4	2,5	19,5	35,2	38,4	4,01	4	1,04

1.22.	Inlineskaterhockey ist für mich bereits eine Art Sucht.	11,3	8,8	21,9	31,9	26,3	3,53	4	1,28
1.23.	Ich spiele Inlineskaterhockey weil es aufregend ist.	1,5	1,5	13,0	33,6	50,4	4,30	5	0,87
1.24.	Ich war vom ersten Moment an von dieser Sportart fasziniert.	1,9	2,5	15,2	25,3	55,1	4,29	5	0,95
1.25.	Jemandem erzählen zu können, dass ich Inlineskaterhockey Spieler bin macht mich stolz.	7,5	6,9	25,6	33,1	26,9	3,65	4	1,17
1.26.	Ich glaube, dass mein Sport allgemein ein gutes Image hat.	3,1	9,4	27,0	40,3	20,1	3,65	4	1,01
1.27.	Durch Inlineskaterhockey steigere ich mein Selbstwertgefühl.	7,6	10,2	46,5	22,3	13,4	3,24	3	1,06
1.28.	Eines der ersten Dinge die ich jemand Fremden über mich erzähle ist, dass ich ISH spiele.	22,6	24,5	25,2	19,5	8,23,1	2,66	3	1,25
1.29.	In meiner Bekanntschaft hat Inlineskaterhockey ein sehr gutes Image.	3,2	5,7	31,0	34,2	25,9	3,74	4	1,01
1.30.	Ich spiele Inlineskaterhockey, weil ich es schon immer getan habe.	34,6	12,6	27,0	14,5	11,3	2,55	3	1,39

TEIL 2: TECHNIK

Antwortformat: trifft sehr - zu trifft eher zu - neutral - trifft wenig zu - trifft nicht zu		%					\bar{x}	md	s
2.31.	Ich halte mich für einen technisch guten Spieler /eine technisch gute Spielerin.	3,8	12,5	39,4	26,3	18,1	3,43	3	1,04
2.32.	Ich beherrsche die Grundlegenden Techniken.	-	5,0	16,4	32,1	46,5	4,20	4	0,89
2.33.	Ein genauer Pass ist kein Problem für mich.	1,9	4,4	20,8	33,3	39,6	4,04	4	0,98
2.34.	Ein gezielter Schuss ist kein Problem für mich.	1,3	11,3	32,7	28,3	26,4	3,67	4	1,03
2.35.	Ein gezogener Schuss ist kein Problem für mich.	1,3	8,2	20,9	29,7	39,9	3,99	4	1,03
2.36.	Ein Handgelenksschuss ist kein Problem für mich.	1,3	9,4	18,2	30,2	40,9	4,00	4	1,04
2.37.	Ein Schlagschuss ist kein Problem für mich.	4,4	11,3	21,4	28,3	34,6	3,77	4	1,17
2.38.	Ich beherrsche mindestens 1 Variante des Spielaufbaues.	1,9	3,8	21,8	24,4	48,1	4,13	4	1,01
2.39.	Ich beherrsche mindestens 2 Varianten des Spielaufbaues.	1,9	8,2	25,8	22,0	42,1	3,94	4	1,09
2.40.	Ich halte mich für einen guten Inlineskater /eine gute Inlineskaterin.	1,9	8,2	24,5	33,3	21,1	3,86	4	1,02
2.41.	Ich beherrsche einen beidbeinigen Hockey-Stop.	12,7	3,8	21,5	23,4	38,6	3,72	4	1,35

TEIL 3: Trainerwesen

Antwortformat: trifft sehr – zu trifft eher zu – neutral – trifft wenig zu – trifft nicht zu		%					\bar{x}	md	s
--	--	---	--	--	--	--	-----------	----	---

3.42.	Ich kann jederzeit ein Kindertraining leiten.	17,6	18,9	17,0	22,6	23,9	3,16	3	1,44
3.43.	Ich kann jederzeit ein Erwachsenentraining leiten.	20,1	20,8	28,3	16,4	14,5	2,84	3	1,32
3.44.	Ich kann die Grundformen des Inlineskating erklären.	3,8	5,7	25,2	35,2	30,2	3,82	4	1,05
3.45.	Ich kann das Bremsen erklären.	5,0	6,9	18,2	39,0	30,8	3,84	4	1,10
3.46.	Ich kann das Vorwärtsfahren erklären.	2,5	1,9	10,7	43,4	41,5	4,19	4	0,89
3.47.	Ich kann das Rückwärtsfahren erklären.	3,1	2,5	13,2	42,8	38,4	4,11	4	0,95
3.48.	Ich kann das Vorwärts-Übersteigen erklären.	3,2	1,9	15,2	41,1	38,6	4,10	4	0,95
3.49.	Ich kann das Rückwärts-Übersteigen erklären.	5,7	2,5	17,1	42,4	32,3	3,93	4	1,05
3.50.	Ich kann die Grundformen des Passens erklären.	3,8	3,8	12,6	44,0	35,8	4,04	4	0,99
3.51.	Ich kann die Grundformen des Handgelenksschusses erklären.	7,5	6,9	18,2	37,1	30,2	3,75	4	1,18
3.52.	Ich kann die Grundformen des Schlagschusses erklären.	7,6	9,6	19,7	33,1	29,9	3,68	4	1,21
3.53.	Ich kann die Grundformen eines gezogenen Schusses erklären.	6,3	7,5	20,1	37,4	27,7	3,74	4	1,13
3.54.	Ich kann verschiedene Taktikvarianten erklären.	6,9	16,4	27,0	28,3	21,4	3,41	3	1,19
3.55.	Ich würde gerne eine Übungsleiterausbildung im Inlineskaterhockey machen.	25,2	18,9	20,8	16,4	19,9	2,85	3	1,45
3.56.	Ich würde gerne eine Lehrwarteausbildung im Inlineskaterhockey machen.	28,5	17,7	27,8	11,4	14,6	2,66	3	1,38
3.57.	Ich würde gerne eine Trainerausbildung im Inlineskaterhockey machen.	27,4	16,6	27,4	11,5	17,2	2,75	3	1,42
3.58.	Ich beherrsche das Regelwerk für ein Wettkampfspiel ausreichend.	4,4	6,3	25,2	32,1	32,1	3,81	4	1,09

TEIL 4: VORWISSEN

Antwortformat: trifft sehr - zu trifft eher zu - neutral - trifft wenig zu - trifft nicht zu		%					\bar{x}	md	s
4.59.	Ich habe die Grundelemente in einer ähnlichen Sportart erlernt.	26,3	10,0	14,4	14,4	35,0	3,22	3	1,63
4.60.	Ich habe Inlineskaterhockey am Parkplatz erlernt.	23,3	8,8	10,7	19,5	37,7	3,40	4	1,61
4.61.	Ich habe mir Inlineskaterhockey selbst beigebracht.	15,7	10,7	15,7	27,7	30,2	3,46	4	1,42
4.62.	Ein Freund/eine Freundin hat mir einige Tricks gezeigt.	15,7	11,3	20,1	30,2	22,6	3,33	4	1,36

SPSS-Auswertungstabellen

Prüfung auf Normalverteilung (Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest) - TECHNIK

Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest

		TEC2.31	TEC2.32	TEC2.33	TEC2.34	TEC2.35	TEC2.36
N		160	159	159	159	158	159
Parameter der Normalverteilung ^{a,b}	Mittelwert	3,42	4,20	4,04	3,67	3,99	4,00
	Standardabweichung	1,04	,89	,98	1,03	1,03	1,04
Extremste Differenzen	Absolut	,214	,280	,232	,196	,236	,240
	Positiv	,214	,185	,164	,196	,162	,169
	Negativ	-,179	-,280	-,232	-,172	-,236	-,240
Kolmogorov-Smirnov-Z		2,712	3,534	2,931	2,477	2,971	3,025
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)		,000	,000	,000	,000	,000	,000

a. Die zu testende Verteilung ist eine Normalverteilung.

b. Aus den Daten berechnet.

Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest

		TEC2.37	TEC2.38	TEC2.39	TEC2.40	TEC2.41
N		159	156	159	159	158
Parameter der Normalverteilung ^{a,b}	Mittelwert	3,77	4,13	3,94	3,86	3,72
	Standardabweichung	1,17	1,01	1,09	1,02	1,35
Extremste Differenzen	Absolut	,206	,287	,256	,210	,215
	Positiv	,147	,194	,166	,144	,171
	Negativ	-,206	-,287	-,256	-,210	-,215
Kolmogorov-Smirnov-Z		2,594	3,588	3,228	2,651	2,708
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)		,000	,000	,000	,000	,000

a. Die zu testende Verteilung ist eine Normalverteilung.

b. Aus den Daten berechnet.

Prüfung auf Normalverteilung (Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest) – TRAINER-, TRAINERINNENWESEN

Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest

		TRA3.42	TRA3.43	TRA3.44	TRA3.45	TRA3.46	TRA3.47
N		159	159	159	159	159	159
Parameter der Normalverteilung ^{a,b}	Mittelwert	3,16	2,84	3,82	3,84	4,19	4,11
	Standardabweichung	1,44	1,32	1,05	1,10	,89	,95
Extremste Differenzen	Absolut	,185	,147	,221	,257	,262	,266
	Positiv	,156	,147	,131	,144	,183	,172
	Negativ	-,185	-,139	-,221	-,257	-,262	-,266
Kolmogorov-Smirnov-Z		2,337	1,857	2,785	3,246	3,307	3,358
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)		,000	,002	,000	,000	,000	,000

a. Die zu testende Verteilung ist eine Normalverteilung.

b. Aus den Daten berechnet.

Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest

		TRA3.48	TRA3.49	TRA3.50	TRA3.51	TRA3.52	TRA3.53
N		158	158	159	159	157	159
Parameter der Normalverteilung ^{a,b}	Mittelwert	4,10	3,93	4,04	3,75	3,68	3,74
	Standardabweichung	,95	1,05	,99	1,18	1,21	1,13
Extremste Differenzen	Absolut	,255	,273	,281	,255	,234	,253
	Positiv	,171	,155	,167	,145	,139	,132
	Negativ	-,255	-,273	-,281	-,255	-,234	-,253
Kolmogorov-Smirnov-Z		3,203	3,434	3,543	3,220	2,932	3,184
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)		,000	,000	,000	,000	,000	,000

a. Die zu testende Verteilung ist eine Normalverteilung.

b. Aus den Daten berechnet.

Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest

		TRA3.54	TRA3.55	TRA3.56	TRA3.57	TRA3.58
N		159	159	158	157	159
Parameter der Normalverteilung ^{a,b}	Mittelwert	3,41	2,85	2,66	2,75	3,81
	Standardabweichung	1,19	1,45	1,38	1,42	1,09
Extremste Differenzen	Absolut	,187	,161	,170	,165	,210
	Positiv	,137	,161	,170	,165	,138
	Negativ	-,187	-,138	-,136	-,132	-,210
Kolmogorov-Smirnov-Z		2,357	2,032	2,135	2,063	2,649
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)		,000	,001	,000	,000	,000

a. Die zu testende Verteilung ist eine Normalverteilung.

b. Aus den Daten berechnet.

Prüfung auf Signifikanz (Mann-Whitney-U-Test) – TECHNIK

Statistik für Test^a

	TEC2.31	TEC2.32	TEC2.33	TEC2.34	TEC2.35	TEC2.36	TEC2.37	TEC2.38	TEC2.39	TEC2.40	TEC2.41
Mann-Whitney-U	2466,500	2385,500	2363,000	1923,500	2122,000	2148,500	2243,000	2044,500	1999,500	2271,500	2404,000
Wilcoxon-W	6294,500	6126,500	6104,000	5664,500	5777,000	5889,500	5984,000	5785,500	5740,500	6012,500	6059,000
Z	-2,411	-2,670	-2,709	-4,262	-3,480	-3,490	-3,097	-3,569	-4,039	-3,009	-2,411
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,016	,008	,007	,000	,001	,000	,002	,000	,000	,003	,016

a. Gruppenvariable: SO0.10A

Prüfung auf Signifikanz (Mann-Whitney-U-Test) – TRAINER-/ INNENWESEN

Statistik für Test^a

	TRA3.42	TRA3.43	TRA3.44	TRA3.45	TRA3.46	TRA3.47	TRA3.48	TRA3.49	TRA3.50
Mann-Whitney-U	1309,000	1150,000	2162,500	2317,500	2244,000	2210,500	2188,000	2197,000	1913,000
Wilcoxon-W	5050,000	4891,000	5903,500	6058,500	5985,000	5951,500	5929,000	5938,000	5654,000
Z	-6,375	-6,961	-3,411	-2,857	-3,234	-3,328	-3,271	-3,210	-4,437
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,000	,000	,001	,004	,001	,001	,001	,001	,000

a. Gruppenvariable: SO0.10A

Statistik für Test^a

	TRA3.51	TRA3.52	TRA3.53	TRA3.54	TRA3.55	TRA3.56	TRA3.57	TRA3.58
Mann-Whitney-U	1891,500	1851,000	1808,000	1906,000	1526,500	1428,500	1495,500	2280,500
Wilcoxon-W	5632,500	5421,000	5549,000	5647,000	5267,500	5083,500	5065,500	6021,500
Z	-4,397	-4,328	-4,705	-4,279	-5,601	-5,913	-5,583	-2,971
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,003

a. Gruppenvariable: SO0.10A

Evaluierungsbogen zur Qualitätsevaluierung der DVD

Dieser Evaluierungsbogen dient der Bewertung der DVD „Multimediale Lehr- und Lernhilfe für **Inline-Skaterhockey**“ von *Gerald Faber*, welche im Rahmen meiner Diplomarbeit am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Wien entstanden ist.

Bitte füllen Sie den Evaluierungsbogen erst dann aus, wenn Sie mit der DVD gearbeitet haben. Durch Ihr Feedback tragen Sie zur Verbesserungen dieser Lehr- und Lernhilfe bei.

Geschlecht: m w

Alter: _____ (in Jahren)

Schulbildung: Pflichtschule Lehre Matura Studium Anderes

Erfahrener/erfahrene Inline-Skaterhockeyspieler(in): Ja Nein

Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Antwort an, die für Sie zutrifft.

Antwortmöglichkeiten: „+ +“ (trifft sehr zu) bis „- -“ (trifft gar nicht zu).

	++	+	-	--
1. Das Design ist ansprechend.				
2. Die Themenbereiche sind übersichtlich gegliedert.				
3. Das Programm ist bedienungsfreundlich.				
4. Der Text ist gut lesbar.				
5. Die Themenbereiche sind gut miteinander verlinkt (verbunden).				
6. Die CD beinhaltet vielfältige multimediale Elemente.				
7. Man weiß ständig, in welchem Bereich man sich befindet.				
8. Die Qualität der Videos ist gut.				
9. Die Qualität der Grafiken ist gut.				
10. Das Laden der Videos geht schnell.				
11. Das Programm ist interaktiv gestaltet.				
12. Durch die CD wird exploratives (entdeckendes) Lernen gefördert.				
13. Diese Lehr- und Lernhilfe kann ich weiterempfehlen.				
14. Die wesentlichen Themen des Inline-Skaterhockey werden abgedeckt.				
15. Die Inhalte sind ausreichend erklärt.				
16. Durch diese CD habe ich viel Neues erfahren.				
17. Dieses Programm gefällt mir gut.				

Anregungen, Vorschläge, Kritik:

Danke für Ihre Mithilfe!

Auswertungstabelle zur Qualitätsevaluierung der DVD

Anzahl	10 Männer, eine Frau (n=11)
Alter	Range: 17-40 Jahre, Altersdurchschnitt: 28,3 Jahre
Höchste abgeschlossene Schulbildung	
Erfahrung im Inline-Skaterhockey	9 Ja, 2 Nein

Punktevergabe der Bewertung der Evaluierungsfragen: 1=trifft sehr zu bis 4=trifft nicht zu. Die Ergebnisse sind gerangreicht.		Bewertung
Sehr gute Bewertung		
1	Die Themenbereiche sind übersichtlich gegliedert.	1,18
2	Die wesentlichen Themen des Inline-Skaterhockey werden abgedeckt.	1,18
3	Dieses Programm gefällt mir gut.	1,18
4	Der Text ist gut lesbar.	1,27
5	Man weiß ständig, in welchem Bereich man sich befindet.	1,36
6	Diese Lehr- und Lernhilfe kann ich weiterempfehlen.	1,36
7	Das Programm ist bedienungsfreundlich.	1,45
8	Die Qualität der Videos ist gut.	1,45
9	Die Qualität der Grafiken ist gut.	1,45
10	Das Laden der Videos geht schnell.	1,45
11	Die CD beinhaltet vielfältige multimediale Elemente.	1,45
Gute Bewertung		
12	Das Design ist ansprechend.	1,55
13	Das Programm ist interaktiv gestaltet.	1,55
14	Durch die CD wird exploratives (entdeckendes) Lernen gefördert.	1,55
15	Durch diese CD habe ich viel Neues erfahren.	1,55
16	Die Themenbereiche sind gut miteinander verlinkt (verbunden).	1,64
17	Die Inhalte sind ausreichend erklärt.	1,73

Keine der Evaluierungsteilnehmer(innen) machte Angaben zur offenen Frage nach Anregungen, Vorschlägen oder Kritik.

Curriculum Vitae

Persönliches

Name Gerald Faber
 Adresse Josef-Hyrtlgasse 8, 7100 Neusiedl am See
 Mobil 0676 / 33 93 604
 Mail faber.g@reflex.at
 www <http://run.to/faber>
 Geboren 19. Februar 1971
 Familienstand verheiratet mit Tina Faber



Schulbildung

1977 bis 1981 Volksschule Galileigasse, 1090 Wien
 1981 bis 1985 Bundesgymnasium Billrothstrasse, 1190 Wien
 1985 bis 1989 Fachschule für Maschinenbau, HTL Schellinggasse, 1010 Wien
 1989 bis 1994 TGM Wexstraße, Abendschule Wirtschaftsingenieurwesen, 1200 Wien
 1994 Matura
 1994 bis 1995 Studium der Leibeserziehung/Mathematik an der Universität Wien
 1995 bis 2007 Studium der Leibeserziehung/Physik an der Universität Wien
 1996 bis 2008 Studium der Sportwissenschaften an der Universität Wien, mit der Fächerkombination Prävention/Rekreation

Beruflicher Werdegang

- ▶ Diverse Klein- und Sommerjobs für Fa. Siemens, Hörbiger Ventilwerke, Spedition Express Interfracht, Speditionsholding GmbH.
- ▶ Techn. Verkäufer, Firma Ebeplan, Maschinen- und Apparate-Vertriebsgesellschaft G.m.b.H.
- ▶ Technischer Konstrukteur, Firma Hoesch Bausysteme GmbH.
- ▶ Tutor im Bereich sportwissenschaftliche EDV
- ▶ Mitarbeiter der österreichischen Hochschülerschaft
- ▶ Vortragendentätigkeit für das Wiener Rote Kreuz in der Erwachsenenbildung
 Vortragendentätigkeit beim Jugendrotkreuz für Schüler in den Bereichen Erste Hilfe und Rettungsschwimmen
- ▶ Mitbetreuung von Urlaubswochen für Menschen mit Behinderung
- ▶ Während des Studiums freiberufliche Tätigkeiten z.B. Gestaltung von Internetseiten, als Eishockeytrainer, Ski- und Snowboardlehrer, Schwimmlehrer sowie Inline-Skatinglehrer
- ▶ Ausbildungsleiter beim Ö. Rollsportverband (ÖRSV), Sparte Inline-Skaterhockey

Weitere Ausbildungen

- Lehrwartekurs für Eishockey (ÖEHV/BAFL)
- Trainerlizenz für Eishockey (ÖEHV/BAFL)
- Übungsleiter & Lehrwartkurs für Inline-Skating (ÖRSV/BAFL)
- Snowboard - Landeslehrerausbildung & USI Instructor
- Ausbildung zum Lehrer für Rettungsschwimmen (ÖJRK)
- Ausbildung für Samvahan ("Indische, manuelle Entspannungstechnik")
- Ausbildung zum gewerblichen Masseur (Institut Herricht)

Neusiedl am See, im Jänner 2008