Eishockey
Eishockey Film

Jan Röthlisberger

Realschule Gohl

Andreas Reber/ Brigitte Hertig

9. Klasse

Juni 2010

Inhaltsverzeichnis

Seite:	Überschrift NR. :	Thema:
1		Titelseite
2		Inhaltsverzeichnis
3	1	Einleitung
4	2	Schiessen
	2.1	Slapshot
	2.2	Handgelenkschuss
5	3	Passspiel
6	4	Körperspiel
7	5	Stöcke
	5.1	Marken und Preise
	5.2	Auf was man achten muss.
8	6	Schlittschuhe
	6.1	Marken und Preise
9	7	Rest der Ausrüstung
10		Rest der Ausrüstung
11	7.1	Goali
12	8	Spielfeld
13	9	Synthetisches Eis
14	10	Dank an
15	11	Schluss
16	13	Quellenangaben
17	14	Arbeitsjournal

1 Einleitung

Meine Arbeit sollte mal ein Film sein… Das Filmprojekt war auf gutem Wege. Als ich mehr oder weniger fertig war mit dem Film, ging die Festplatte des Laptops kaputt. Auf den ersten Blick war die Sache aussichtslos. Einen Tag danach fuhr ich zu einem Computer Spezialisten um zu schauen ob noch etwas zu retten war. Doch der bestätigte mir die Befürchtung, dass alles hinüber ist. Ich war dann ziemlich sauer und enttäuscht. Ich ging gleich darauf wieder in die Schule um mit Frau Hertig eine Lösung zu suchen. Ein paar Tage danach hatten wir eine Lösung parat: Ich machte einfach einen grösseren Schriftlichen Teil meiner Arbeit. Herr Reber würde mir helfen noch einen Film zu machen. Mit dem Material das noch auf der Videokamera war. Ich ging an einem Mittwochnachmittag in die Schule. In ca. 2 Stunden hatten wir einen Film erstellt. Wir nahmen noch ein paar Videos vom Internet um den Film so zu bereichern. Dank der grossen Hilfe von Herr Reber konnten wir doch noch einen guten Film, von knapp 5 Min machen.
Ich wollte dieses Thema weil ich Eishockey liebe. Da wir mit der Klasse einen Film gemacht haben, habe ich schon einen Einblick gekriegt vom Filmemachen. Diesen Kurzfilm, den wir gemacht haben, machte mir viel Spass. Das Filmen war sehr interessant. Beim Schneiden war ich nicht so dabei. Das war eine sehr schwierige Aufgabe gewesen. Ich habe sehr viel Zeit gebraucht um das Schneidprogramm zu beherrschen.
Für das Filmen brauchte ich natürlich Filmmaterial. Mein Vater war so lieb und hat sich zur Verfügung gestellt an zwei Matches von mir zu Filmen. Doch aus dem Material das an den zwei Matches zusammen getragen worden ist, reichte noch nicht aus. Ich organisierte dass ich in Langnau auf das Eis konnte. Da sie meinten, da es für einen guten Zweck ist, konnte ich das Eis gratis benützen. Mein Vater, Sandro Aeschlimann und Adrian Steck halfen mir bei verschiedenen Szenen. An diesem Tag konnte ich dann definitiv beginnen mit dem Schneiden. Ich arbeitete meistens in der Schule. So konnte mir die Lehrkraft immer Tipps geben, oder ich konnte Fragen stellen wenn ich nicht mehr weiter wusste. Nach dem Vorfall mit der Festplatte schrieb ich meistens Zuhause. Ich habe meine schriftliche Arbeit an drei verschiedenen Orten gespeichert. =D ich habe jedenfalls etwas gelernt. Man sollte wichtige Dokumente mindestens 2 Mal speichern!

2 Schiessen

2.1 Slapshot

Slapshot, auf deutsch Schlagschuss, wird meistens von den Verteidigern auf der blauen Linie gebraucht. Der Schlagschuss wird sehr hart geschossen. Diese Art von Schiessen ist aber nicht mehr so gut anzuwenden. Es sieht zwar toll aus aber bei einem nicht verdeckten Schuss sieht der Torhüter die Abgabe des Schusses. Wenn aber sehr viel „ Verkehr „ vor dem Tor ist, kann ein gut platzierter Slapshot sehr gut sein.
Es muss auf die Körperhaltung geachtet werden. Ein links Schütze muss auf dem rechten Bein stehen. Die Schaufel des Stockes sollte ca. 10 cm vor dem Puck das Eis berühren. Dann wird der Stock voll durchgebogen. Darum ist es sehr wichtig einen passenden Stock zu haben. Beim durchbiegen sollten die Flex die im Stock enthalten sind voll ausgenützt werden. So kann ein optimaler Schlagschuss gelingen. Das Zusammenspiel mit der Kraft, Schwung und Technik macht den Unterschied.

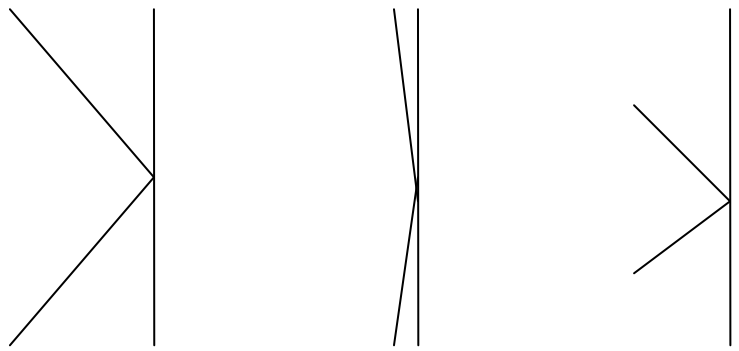
Alexander Owechkin beim Slapshot. Gut sichtbar ist der durchgebogene Stock und die richtige Körperhaltung!

2.2 Handgelenkschuss

Einen sehr guten Handgelenkschuss ist heute sehr wichtig. Denn wer ohne eine kurze Bewegung gegen hinten eine harten Schuss abgeben kann hat sehr gute Chancen ein Tor zu schiessen. Für den Torhüter ist es sehr schwierig einen ansatzlosen Schuss zu parieren. Ein Stürmer der mit vollem Speed in die generische Zone fährt und nur einen Verteidiger vor sich hat, kann mit einem satten Handgelenkschuss neben dem Verteidiger durch schiessen. Der Torhüter sieht so den Puck sehr spät.
Für den Handgelenkschuss braucht es kräftige Handgelenke. Man muss auch hier auf die Körperhaltung achten. Hier gilt ebenso, dass das Zusammenspiel mit Kraft, Technik und der Körperhaltung sehr wichtig ist, um optimal schiessen zu können.

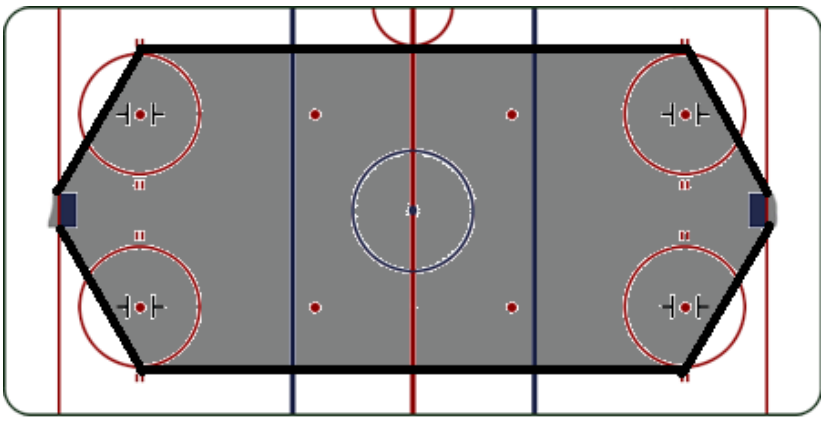
3 Passspiel

Das Passspiel ist eines der wichtigsten Elemente im Eishockey. Wenn jemand einen schlechten Pass spielt, wird der ganze Fluss in einem Angriff gebremst. Für einen harten Pass muss man wieder viel Kraft auf den Stock bringen. Beim Passen ist es dasselbe wie beim Schiessen, ein Linksschütze macht die Bewegung mit dem linken Bein nach hinten. Bei Rechtsschützen ist es genau umgekehrt. Ein Pass sollte nie geschlagen werden. Bei der Passannahme wird eine kleine Bewegung gegen hinten gemacht, um den Puck besser zu Kontrollieren. Wenn man einen Pass wieder schnell spielen will, kann man die Abfederung bzw. Bewegung gegen hinten gleich als Schwung gebrauchen um dann wieder einen präzisen harten Pass zu geben. Bei einem harten Pass auf die Backhandseite ist es schwieriger eine Puck anzunehmen. Man sollte auch eine Abfederung machen. Doch dies ist manchmal sehr schwierig. Um Backhand einen Pass anzunehmen kann man den Stock in einer Hand haben. Wenn der Puck dann auf die Schaufel aufprallt, wird von der Geschwindigkeit des Pucks eine automatische Bewegung gegen hinten gemacht.
Der Flippass ist wenn man den Puck nicht auf dem Eis spielt. Der Puck wird bei der Schaufel hinten gehalten. Mit einer Art abrollen versetzt man den Puck in eine rotierende Bewegung. Der Puck wird von hinten nach vorne abgerollt. So wird der Puck kontrolliert durch die Luft gespielt. Diese Art von Passspiel kann sehr hilfreich sein, wenn man über einen vor dir liegenden Spieler einen Pass spielen will.
Eine andere Art von Passspiel ist der Bandenpass. Die Bande ist sozusagen der 6 Spieler. Wenn ein Spieler nicht auf direktem Weg anspeilbar ist, wenn ein Verteidiger dazwischen ist, kann er vielleicht noch per Bande angespielt werden. Sehr wichtig ist dabei die Geometrie. Bei einem Bandenpass muss man die Formel Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel beachten.

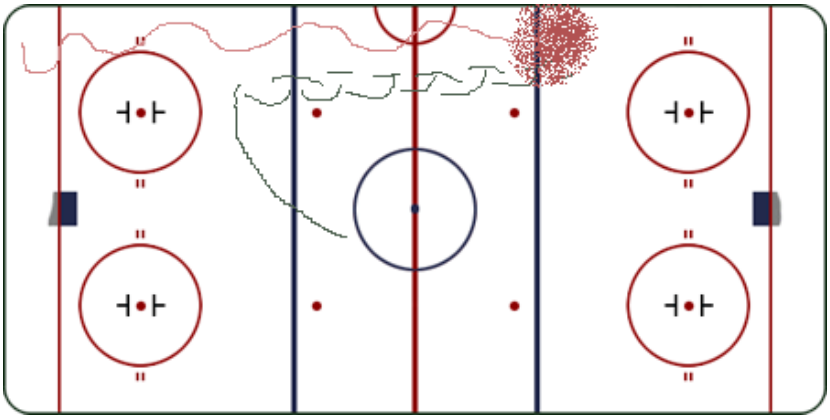


4 Körperspiel

Es gibt hirnloses Körperspiel und gut durchdachtes. Beim hirnlosen kann man den Gegenspieler einfach unfair an die Bande nageln oder zum Beispiel mit einem Check in den Rücken den Gegenspieler schwer verletzen. Wenn man in einen sehr harten Check hinein läuft ist man aber meist selber Schuld! Denn wenn ein Stürmer der Bande entlang läuft und nach hinten schaut und auf den Puck „wartet“ und sein Blick nicht nach vorne gerichtet hat, wird er in einen sehr harten Check hinein laufen, wenn er den Puck bekommt. Wenn man einen sehr harten Check bekommt, und gefasst ist, wird man meistens nicht verletzt. Da gibt es dann die schweren Hirnerschütterungen, die im Eishockey weit verbreitet sind.
Dann gibt es die perfekt getimten Checks. Die mit „abholen“ beginnen. Man kann Spieler mit vorwärts aber auch rückwärts abholen. Dann muss man die richtige Distanz haben. Wichtig ist immer das man eine Linie ziehen könnte, vom Gegner zum eigenen Tor. In dieser Linie sollte der defensive Spieler sein, mit einer Stocklänge Abstand zum angreifenden Stürmer. Man sagt so schön : „Immer zwischen Tor und Gegner“. Mit dem Stock kann man dem Stürmer den Weg zur Mitte abschneiden, so dass er nur der Bande entlang gehen kann. Will er dann der Bande entlang , kann man die Checks anbringen! Der anstürmende Spieler darf nicht in das „gute“ Eis kommen. Das ist dann ein gutes Körperspiel Verhalten. Das ist für einen Verteidiger sehr wichtig.



Grau „gutes“ Eis



Wellen Linie= Stürmer
Halbmonde= Verteidiger
(rückwärts fahren)

5 Stöcke

5.1 Marken und Preise

TPS-Hockey R10 CHF 299.-
Bauer x60 CHF 350.- (Bild)
Bauer ONE-TOTAL CHF 350.-
Easton S19 CHF 399.-
Easton SE 16 CHF 369.-
Torspo CHF-
Fischer Vacuum CHF 279 .-
Sher-wood RM19 CHF 279.-
Busch Nano IV CHF 289.-
Warrior Dolmite CHF 350.-
Reebok 10k CHF 349.-
Reebok 8.0 CHF 379.-
CCM U+ CHF 379.-
CCM Octo Gun CHF 249.-

5.2 Auf was man achten muss

Das Wichtigste ist, dass man einen Stock kauft der nicht zu hart, aber auch nicht zu weich ist. Das kann eventuell Schäden im Handgelenk verursachen. Die Härte eines Stockes erkennt man an der Flex Angabe, oder ganz einfach wenn man ihn drückt. Ein normaler National Liga A Spieler hat so zwischen 95 und 120 Flex. Dies kommt auf die Kraft an die man hat. Desto mehr Flex ein Stock hat umso härter ist er. Etwas sehr wichtiges ist der Bogen vorne in der Schaufel. Diese sind von Marke zu Marke unterschiedlich und heissen auch anders. Meine Favoriten sind den von Alexei Frolov, der mit TPS spielt. Aber der beste Bogen für mich ist immer noch der P106 von Bauer. Die Länge ist sehr verschieden. Ein Verteidiger hat meistens einen längeren Stock, so kann er mehr Raum decken. Ein Stürmer hat in der Regel einen kürzeren Stock. Die Stöcke sind ganz individuel. Bestes Beispiel ist Oliver Setzinger.

6 Schlittschuhe

Es ist sehr wichtig einen passenden Schlittschuh zu haben. Wenn man bei jeder Bewegung, bei jedem Abstossen einen Schmerz im Fuss verspürt, kann man nicht mehr konzentriertes Eishockey spielen. Die Schlittschuhe sind das teuerste Teil an der ganzen Ausrüstung. Die teuersten Modelle sind um die 1000.- Franken. Der Aufbau des Schlittschuhes ist sehr kompliziert um so viel Energy durch den Schlittschuh auf das Eis zubringen. Das Innenmaterial ist sehr anpassbar um mögliche Druckstellen zu verhindern. Der Schlittschuh kann durch das erwärmen in einem “Backofen” sehr gut an den Fuss angepasst werden.

6.1 Marken und Preise

Bauer x60 CHF 1099.- (Bild links)
Bauer TOTAL-ONE CHF 1099 .- (Bild rechts)
Graf Ultra G 70 879.-
Easton Stealth S17 899.-
Reebok 11k CHF 999.-
CCM U+ CHF 999.-

7 Der Rest der Ausrüstung

Helm

Schulterschutz

Ellbogenschoner

Hosen

Schienbeinschoner

Handschuhe

Tiefschutz

Gesichtsschutz

7.1 Goali

Maske
(Maske von Jonas Hiller)

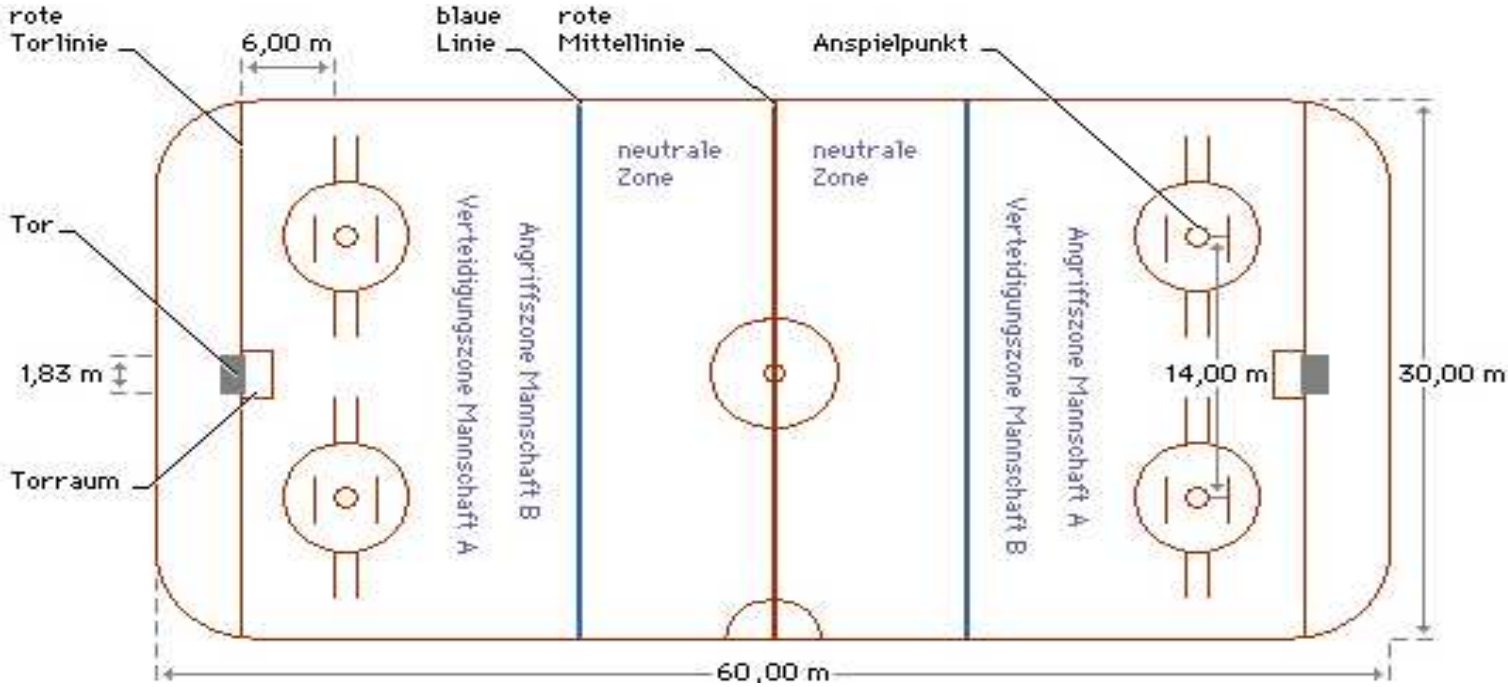
Schoner

Fanghand

Stockhand

8 Spielfläche

Spielfeld in Europa



9 Synthetisches Eis

Das synthetische Eis gibt es schon seit ein paar Jahrzehnte. Diese aus Kunstoff Polioxymethylen bestehende Fläche soll eine Alternative zu dem echten Eis sein. Ein grosser Unterschied ist, dass man auf dem Kunsteis nicht gleiten kann. Beim Sommertraining hat es aber einen wervollen Nebeneffekt. Durch den hohen Aufwand hat man das Krafttraing gleich inbegriffen. Die Anwendung von Silikon- Compound soll die Reibung verringern. Das Bremsen ist eine zusätzliche Herausvorderung. Man findet auf dem Eis nur wenig Halt. Es ist vergleichbar, wenn man auf dem normalen Eis mit stumpfen Kufen fährt. Im Sommer ist das Kunsteis sehr gut um Schuss und Passspiel zu trainieren. Letzten Sommer war das Synticice in Langnau in der Curlinghalle. Diesen Sommer wird es vom 16.6.2010 auf dem Zeughausareal sein. Wir werden auch diesen Sommer auf dem Eis trainieren. An der WM in Bern war es eine der Hauptatraktionen. Bei einem Sturz kann es zu schweren Schürfungen kommen. Das abgetragene Plastik ist in Spähnen zu finden. Bei einem Sturz ist die ganze Ausrüstung voll mit den kleinen Spähnen. Einen Ersatz für das echte Eis wird das Synticice nie werden. Aber eine gute Ergänzung im Sommer.

(Info, Wikipedia)

10 Vielen Dank an:

Andreas Reber. Dass Sie sich Zeit genommen haben um mit mir an einem Nachmittag noch einen zweiten Versuch zu starten mit dem Film. Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Lehrer einen Nachmittag opfert für einen Schüler! Vielen Dank!

Ueli Röthlisberger: Merci. Dass du dir extra frei genommen hast, um mit mir auf die Eisbahn filmen zukommen. Auch für die zwei Matches die du gefilmt hast.

Adrian Steck. Danke dass du am Mittwochnachmittag nach Langnau gekommen bist. Wir konnten gute Szenen drehen. Es war eine grosse Hilfe. Danke!

Sandro Aeschlimann. Dank dir konnten wir sehr gute Torhüter Situationen filmen. Danke dass auch du extra nach Langnau gekommen bist um an diesem Mittwochnachmittag zu filmen.

Danke an die, die das Eis einteilen. Ich war sehr froh, dass ich das Eis gratis bekam. Ohne die 45 min. Eiszeit hätte ich denn Film nicht machen können.

11 Schluss

Für mich war es eine sehr interessante Arbeit die ich machte. Die Arbeit die ich schon fast abgeschlossen habe war für mich persönlich ziemlich OK. Leider kam dann der Zwischenfall mit der Festplatte. Dieses Maleur hat mich aber um eine grosse Erfahrung reicher gemacht. Ich weiss jetzt, dass man nie auf nur ein Speichermedium vertrauen sollte. Passieren kann immer etwas. Doch nach dieser etwas längeren als geplanten schriftlichen Arbeit habe ich trotzdem etwas, das ich abgeben kann. Und die paar Minuten Film, die ich mit Herrn Reber machen konnte, habe ich immer noch etwas das man anschauen kann. Auch wegen der Panne kann ich jetzt einen Vortrag halten und eine Arbeit abgeben. Bei dieser SSA habe ich viel gelernt mit filmen und schneiden.

12 Quellenangaben

Synthetisches Eis, Wikipedia
Preise, verschiedene Ausrüster Kataloge
Den Rest ist aus eigenem Wissen.

13 Arbeitsjournal

Was ich gemacht habe:	Wann:	Wo:
Ich begann mit dem neu schreiben.	21.5.10 zwei Lektionen	Schule
Ich schrieb weiter/ info. suchen	21.5.10 14.15-15.45 Uhr	Zuhause
Info suchen über Syntic ice	23.5.10 10.30-10.40 Uhr	Zuhause
Weiter schreiben Ausrüstung	23.5.10 15.30-17.30 Uhr	Zuhause
Film anfangen	26.5.10 15.00-17.00 Uhr	Zuhause
Weiter schreiben	24.5.10 1.5 h	Zuhause
Weiter schreiben	28.5.10 14.30-15.30	Zuhause
Weiter schreiben	29.5.10 10.00-11.30	Zuhause
Weiter schreiben	30.5.10 10.15-11.30	Zuhause
Arbeitsjournal	5.6.10 10.45-11.00	Zuhause