

Drag Flick – Details zur Entwicklung eines Weltklasse-Eckenschlenzers

Part of Erasmus+ HC Den Bosch

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ageeth Boomgaardt

Headcoach MOP Damen, Ex-Bundestrainer Damen Belgien, Ex-Internationale, die 192 Länderspiele für die niederländischen Damen spielte und dabei 86 Tore (sehr viele als Eckenschütze) erzielte.

Ageeth beschreibt die wichtigsten Merkmale und Phasen des Bewegungsablaufes für einen Eckenschlenzer (gezogener Schlenzball) und weist auf Schlüsselemente hin, auf die beim Training besonders geachtet werden muss.

Grundsätzlich ist der Bewegungsablauf in 3 Hauptphasen eingeteilt:

1. Start und Annäherung
2. Auf- und Mitnahme (ziehen)
3. Rotation und Schleuderbewegung

Es gibt nie die einzig richtige und effektive Drag-Flick-Übermittlungsmethode. Allerdings sind die nachfolgenden Phasen bei jedem gleich – in der Ausführung können sie sich individuell leicht unterscheiden, aber einige Regeln bleiben für alle unverändert.

Phase 1:

Hauptaugenmerk liegt auf: Griff, Startposition, Anzahl der Schritte, Kreuzschritt oder Sidestep, Distanz des linken Fußes zum Ball

Phase 2:

wichtige Elemente sind: Linie des Balles, linke Hand unter dem rechten Ellbogen, linke Hand nahe am Körper, Schlägerwinkel 45° Grad

Phase 3:

besteht aus: Zieh- und Druckbewegung, Hüftrotation, Handgelenkeinsatz, komplette Rotation

In einer vertiefenden Powerpoint-Präsentation, wird noch genauer auf die einzelnen Elemente eingegangen.

Im Zuge des Vortrages analysieren wir einige der besten "Dragflicker" der Welt z.B. Gonzalo Peillat and Mink van der Weerden. Wir sind uns einig: das Durchführen eines Drag-Flicks ist eine Kunst und der Spieler ein Künstler! Und nicht zu vergessen: Weltklasse-Eckenschützen trainieren ca. 300+ Stunden pro Jahr nur an ihrem Eckenschlenzer. Zum Training gehören Trainingseinheiten mit Unterstützung eines Trainers, individuelles Training, Videoanalyse und spezielle Kraft- und Konditionsübungen, um Verletzungen vorzubeugen.

Zusätzliche Informationen:

<https://www.youtube.com/watch?v=H5p2ROiRw60&feature=youtu.be>

<https://www.facebook.com/groups/854561511299726/permalink/2337016919720837/>

