

Wie entwickelt man einen Weltklasse-Drag-Flick? mit Ageeth Boomgaard

From the series :
Best Practice Sharing of
Innovative and Disruptive
Field Hockey Skills Erasmus+
Program 2019 - 2020



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



POLSKI ZWIĄZEK
HOKEJA NA TRAWIE

HOCKEYCLUB
'S-HERTOGENBOSCH



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

Eine Zusammenarbeit von.....

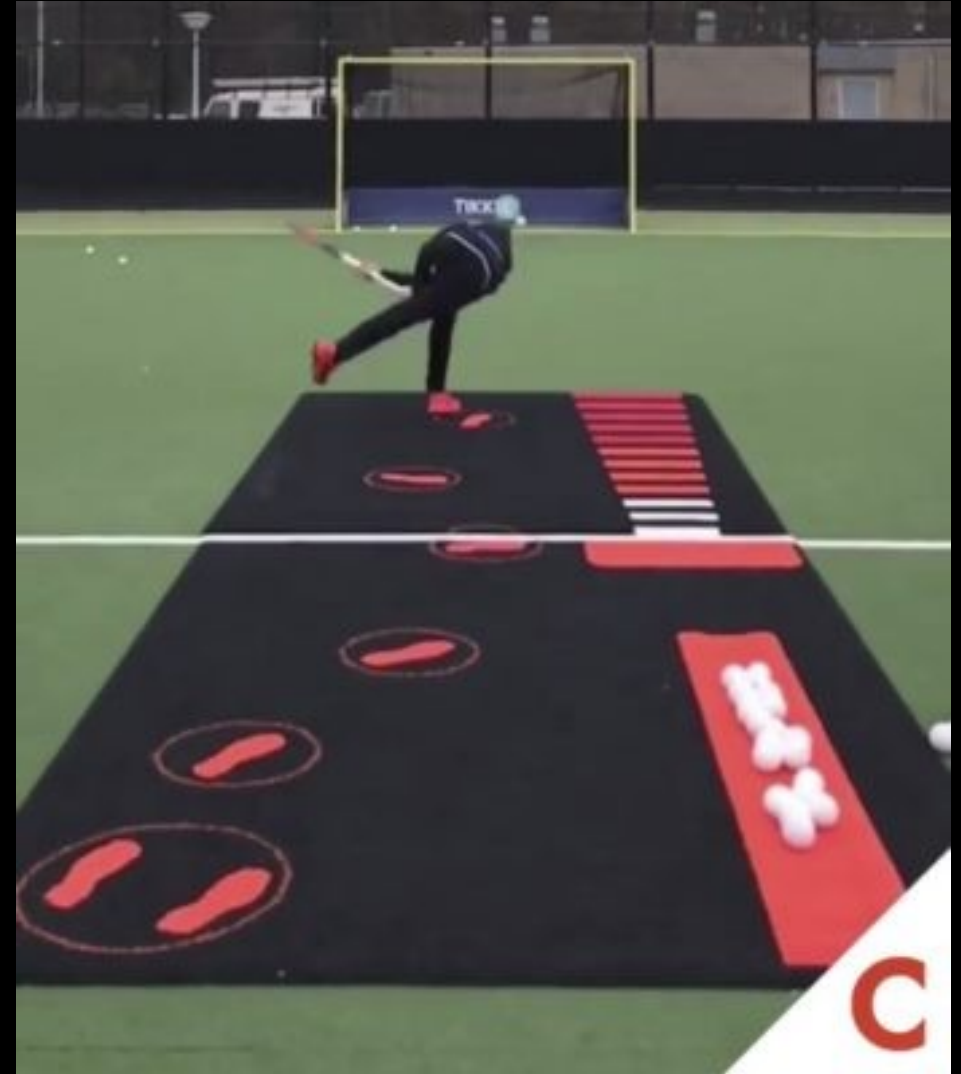
3 Phasen des DRAGFLICKS

- 1. Anlauf und Vorbereitung
- 2. Ball - Auf und Mitnahme
- 3. Rotation + Schuss



1. Anlauf + Vorbereitung

- ✓ Griff neutral / Höhe der rechten Hand je nach Kraft (meist rechter Zeigefinger berührt das Ende vom Griffband)
- ✓ Start Position mit Vorneigung
- ✓ Schlägerkipferl am Boden
- ✓ Anzahl der Schritte (meist drei Schritte)
1. Schritt ist Korrektorschritt wenn Ball ungenau
- ✓ Abstand des linken Fußes zum Ball gering (ca.40cm)
Fuß zeigt zum Ball / parallel zum Tor
- ✓ Kreuzschritt oder Sidejump



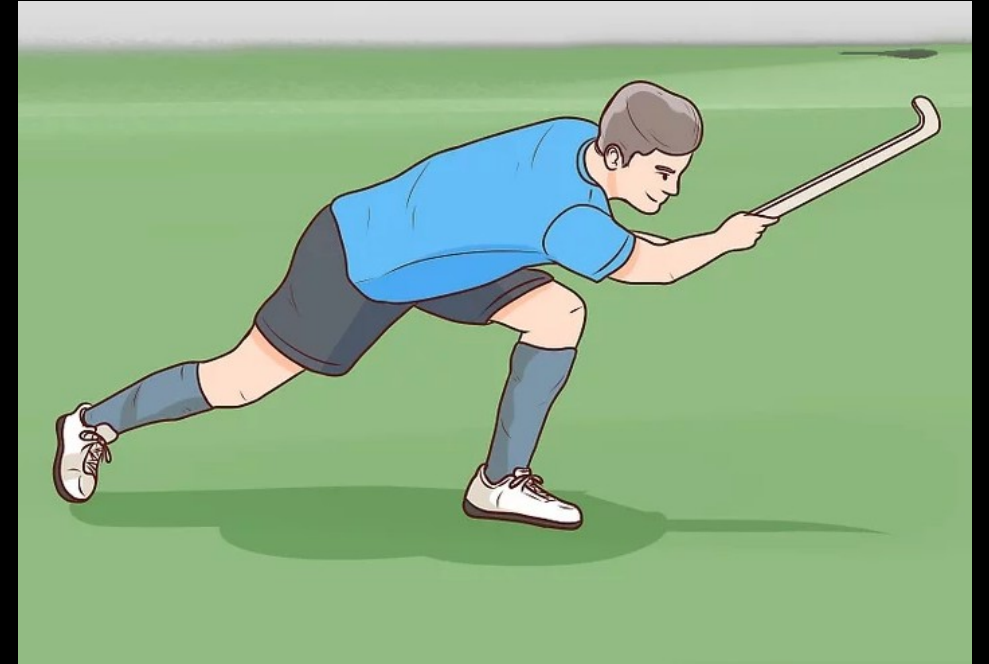
2. Ball - Auf und Mitnahme

- ✓ Linker Fuß auf Höhe des Balles oder dahinter (Fußspitze zeigt zum Ball)
- ✓ Übergang in Kreuzschritt oder Sidejump (Gewicht ist auf dem rechten Bein)
- ✓ Schläger sehr steil bei Ballaufnahme danach wird er sehr flach geführt
- ✓ Gerade Ballmitnahme
- ✓ Ball wird dadurch in den Schaft gerollt
- ✓ Phasen 1 + 2 sind nur der Aufbau und in Ruhe durchzuführen / Phase 3 ist dann die Explosion



3. Rotation + Schuss

- ✓ Gewichtverlagerung vom rechten aufs linke Bein (Übergang in den Stemmschritt)
- ✓ Linke Hand führt am linken Schienbein vorbei
Rechte Hand folgt für Schleuderbewegung
- ✓ Hüft-Rotation / totale Beschleunigung des Balls
- ✓ Ball rollt am Schläger nach vorne bis zum Snap
- ✓ Linker Fuß soll am Ende fast in Richtung Tor zeigen
- ✓ Rechte Schulter zum Tor am Ende



Häufige Fehler:

- Die Schlägerhaltung ist nicht optimal – Griff kontrollieren
- Es arbeitet nur die rechte Hand
- Linker Fuß ist bei Ballaufnahme zu weit weg vom Ball
- Linker Fuß ist bei Ballaufnahme nicht auf Ballhöhe
- Ball läuft nicht gerade aufs Tor
- Schlägerneigung & Körperhaltung zu aufrecht in der Ballführungsphase
- Jeder ist etwas anders – verschiedene Techniken zulassen



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



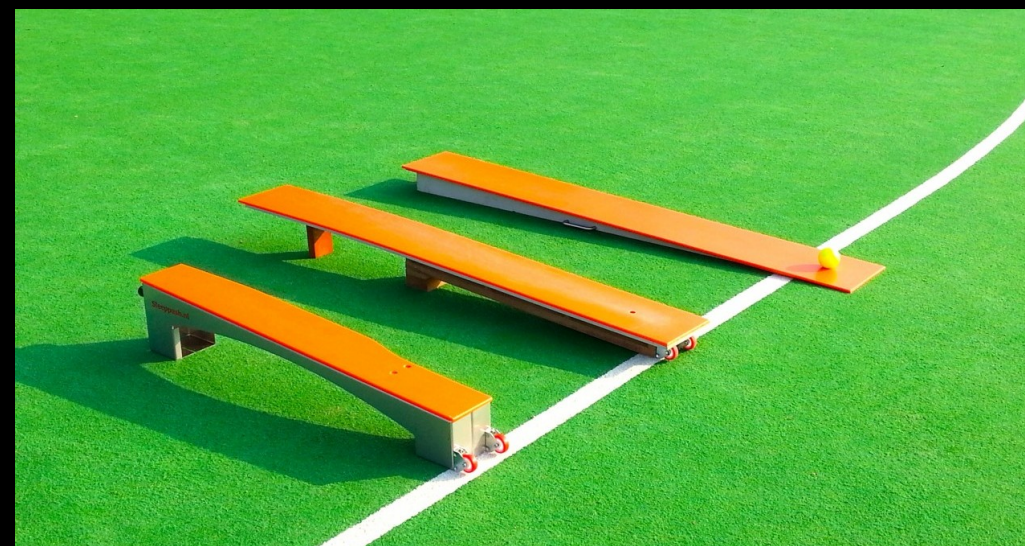
Trainings – Hilfen 1:

- Schrittfolge - Markers am Boden kleben
- Handy Video zur Korrektur – wichtig (mehrere Positionen)
- Vereinfachter Start erst ab Phase 2 (Ball Auf und Mitnahme)
- Näher am Tor ist motivierend
- Kniend Dragflick starten
z.B. [Herzberger-TV - Youtube](#)
- Ausgleichsbewegungen mit Medizinball (Einseitige Belastung)



Trainings – Hilfen 2:

- Sleppush - Rampen
- Torschussfolien mit Auslässen
- Verschiedene Bälle zu Beginn



Sanfte Ballaufnahme

Schlag den Ball nicht mit deinem Schläger, sondern bring beide einfach vorsichtig miteinander in Kontakt. Achte darauf, deinen Rücken gerade zu halten, während du deinen Oberkörper nach unten lehnst.



Ausführung des Kreuzschritts

Die beliebteste Methode, die von 95% der Spieler verwendet wird, besteht darin, das rechte Bein beim Kreuzschritt hinter dem linken vorbeizuführen. 5% machen den Kreuzschritt vorne.



Statistiken zeigen, dass beide Varianten gleichermaßen erfolgreich sind.

Analyse Training Drag Flick Ageeth Boomgaardt

Analyse Drag Flick - Ageeth Boomgaardt							
Name:							
Geb. Datum:							
Verein:							
National Team:							
Woche:							
Wöchentl. Trainings Zeitplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Richtung:	Zentral	Links oben	Links unten	Rechts oben	Rechts unten		
Score 0-5							
Speed							
Drag Time (pickup-snap) sec.							
Drag length (Top of D to snap) cm.							
Griff:	Li Daumen	Re Zeigefing.					
Anlauf:	Diagonal	Gerade	2 Schritte	3 Schritte	4 Schritte	5 Schritte	
Pick up:	Vorher	Während	Dahinter				
Distanz zum linken Fuß:							
Stock und Ellbogen							
Kreuzschritt hinten							
Sidestep							
Kreuzschritt vorne							
Drag							
Linie des Balles Richtung Tor							
Punkt am Schaft							
Drücken - Ziehen							
Letzter Schritt							
Länge (letzter Schritt)							
Richtung (letzter Schritt)							
Landung							
Beschleunigung							
Snap							
Durch Arm folgen	Ellbogen						
Durch Bein folgen	Gebogen						
Balance							

Ist der DRAG FLICK wichtig?



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



JA NATÜRLICH !!!



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



KURZE - ECKEN STATISTIKEN:



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





KURZE ECKEN 44%
ALLER TORE



**KURZE ECKEN 28%
ALLER TORE**



**KURZE ECKEN 61%
ALLER TORE**

LINKS

- Seminar mit AGGETH BOOMGAARD– Erasmus + Programm
- <http://dragflickingmasterclass.blogspot.com/2015/06/how-to-drag-flick-ball-faster-some.html>
- <http://www.ahockeyworld.net/drag-flick-in-5-steps-the-gonzalo-peillat-technique-2/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=x5lYxB3T230>
- Hier findest du alle Präsentationen zu diesem Programm:
<https://www.hockey.at/train-the-trainer.html>



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





Danke

**From the series :
Best Practice Sharing of
Innovative and Disruptive
Field Hockey Skills Erasmus+
Program 2019 - 2020**



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