

Tipps und Tricks für den eigenen Stock

Stocklänge: Die Stocklänge hat einen direkten Einfluss auf die Spielweise. Ist ein Stock zu lang, wird die Ballführung beeinträchtigt. Der Aktionsradius wird zwar grösser, jedoch auf Kosten der Präzision und des Gefühls. Ausserdem kann ein zu langer Stock die Schussstärke abschwächen, weil die optimale Armposition nicht mehr gegeben ist. Ist ein Stock zu kurz, entsteht eine unnatürliche Körperhaltung, die zu Rückenschmerzen führen kann. Ein Stock sollte in etwa bis zum Bauchnabel reichen.

Stockhärte (Flex): Die optimale Stockhärte ergibt sich aus einer Mischung aus Gewicht des Spielers und der Spielweise. Ein zu harter Stock hat zur Folge, dass „geschlagene“ Schüsse schwächer werden, da keine gute Kraftübertragung stattfindet. Bei dieser Schussart wird der Stock optimalerweise kurz vor dem Ball auf den Boden gedrückt, so dass sich zusätzlich eine „Spannkraft“ aufbaut und sich löst, sobald der Stock den Boden wieder verlässt. Wenn eine schwere Person mit einem zu weichen Stock spielt, ist die Gefahr grösser, übers Tor zu schießen und der Stock wird eher brechen. Kinderstöcke haben eine Flex-Zahl von 30-36. Stöcke mit Flex 29 und tiefer sind für Kinder viel zu hart. Sie können die Stöcke bei einem Schuss nicht richtig durchbiegen und die Energie des Schusses wird auf die Arme der Kinder übertragen.

Schaufel: Bei der Schaufel gibt es keine Richtlinien, hier gilt: Man sollte die Schaufel der eigenen Spielweise anpassen und nicht umgekehrt. Wichtig ist: mit einer geraden Schaufel können technische Basics besser erlernt werden als mit einer gebogenen. Jedoch kann die optimale Schaufel die Spielweise unterstützen.

Pflege: Um einer Schaufel den Feinschliff zu geben, kann man sie mit einem Föhn erwärmen, zurechtbiegen und mit kaltem Wasser abschrecken, sodass sie ihre Form behält. Wichtig vor allem im Winter: Kalte Stöcke brechen schneller. Am besten kurz vor dem Training schnell auf eine Heizung legen oder mit den Händen erwärmen. Ausgeschliffene Schraubenlöcher: Neue Löcher können versetzt neu gebohrt werden; dies sollte man jedoch nicht zu oft tun, da der Stock sonst instabil wird.

Abschliessend lässt sich sagen: Ein optimaler Stock unterstützt, spielen muss man jedoch immer noch selber. Es muss auch nicht der teuerste Stock sein. Bei weiteren Fragen stehen euch eure Trainer gerne zur Verfügung.