

Absinken/Fallenlassen	Nicht zu zweit eine Gegenspielerin/einen Gegenspieler angreifen, nicht auf gleicher Höhe der angreifenden Mitspielerin/des angreifenden Mitspielers bleiben, sondern den Raum hinter ihr/ihm absichern				
Argentinische Rückhand					
Backdoor	Sich im Rücken der Gegenspielerin/des Gegenspielers aufhalten und die richtige Seite (das «Hintertürchen») finden, um angespielt zu werden				
Ballsicherung	Körper oder Schläger so zwischen Gegenspielerin/ Gegenspieler und Ball platzieren, dass diese/dieser den Ball nicht erreichen kann				
Begleiten	Die Gegenspielerin/ den Gegenspieler nicht direkt angreifen, sondern auf den richtigen Moment zum Eingreifen warten				

Blocken	Im Abwehrbereich mit dem ganzen Schläger ohne Vorwärtsbewegung Ball anhalten und «heraus blocken»				
Brett legen	Ganzen Schläger VH oder RH am Boden				
Doppeln	Die ballführende Gegenspielerin/den ballführenden Gegenspieler zu zweit versetzt unter Druck setzen				
Fenster					
Forechecking	Die Gegnerin/den Gegner sofort unter Druck setzen, um Fehler zu erzwingen				
Heppen	Ball mit VH oder RH über das gegnerische Brett spielen				
Herausstürzen	In der Abwehraktion zu nah auf die Angreiferin/den Angreifer auflaufen				
Hundekurve	Kurve von rechts in den Schusskreis				
Rutschen	Mit dem Körper am Boden entlanggleiten				
Pressing	Grosser Druck auf die Gegnerin/den Gegner in seiner Platzhälfte, um				

	zu Fehlern zu verleiten und dadurch in Ballbesitz zu kommen				
Reichweitenabstand	Abstand zur Gegenspielerin/zum Gegenspieler inklusive Schlägerlänge				
Rucksack					
Schrubberschlag	Schläger wird am Boden entlanggewischt				
Stellen VH/RH	Neben den Ball stellen der VH oder RH				
Streifen	Einteilung des Hockeyfeldes in Streifen (längs)				
Überholen	An der Gegenspielerin/am Gegenspieler vorbeiziehen und vor ihr/ihm am Ball sein				
Unterbrechen	Der Spielfluss der Gegnerin/des Gegners so stören, dass sie/er abbremsen muss				
Ziehen	Ball in die Keulenspitze einhängen und ziehen (Herausgabe kurze Ecke)				
3D					

#### Absinken/Fallenlassen

Nicht zu zweit eine Gegenspielerin/einen Gegenspieler angreifen, nicht auf gleicher Höhe der angreifenden Mitspielerin/des angreifenden Mitspielers bleiben, sondern den Raum hinter ihr/ihm absichern

#### Argentinische Rückhand

*Bei dieser Schlagtechnik führt der Spieler bei sehr tiefer Körperhaltung seinen Schläger über den Boden und schlägt den Ball mit der Rückhandkante des Schlägerschafts*

#### Backdoor

Sich im Rücken der Gegenspielerin/des Gegenspielers aufhalten und die richtige Seite (das «Hintertürchen») finden, um angespielt zu werden

#### Ballsicherung

Körper oder Schläger so zwischen Gegenspielerin/ Gegenspieler und Ball platzieren, dass diese/dieser den Ball nicht erreichen kann

#### Begleiten

Die Gegenspielerin/ den Gegenspieler nicht direkt angreifen, sondern auf den richtigen Moment zum Eingreifen warten

#### Blocken

Im Abwehrbereich mit dem ganzen Schläger ohne Vorwärtsbewegung Ball anhalten und «heraus blocken»

#### Brett legen

Ganzen Schläger VH oder RH am Boden

#### Doppeln

Die ballführende Gegenspielerin/den ballführenden Gegenspieler zu zweit versetzt unter Druck setzen

#### Fenster

*sind Lücken vom Anspiel nach vorne oder zum Seitenwechsel zwischen 2 gegnerischen Spielern. Am besten sieht man sie beim Abschlag zwischen gegnerischen Stürmern.*

#### Forechecking

Die Gegnerin/den Gegner sofort unter Druck setzen, um Fehler zu erzwingen

#### Heppen

Ball mit VH oder RH über das gegnerische Brett spielen

Herausstürzen

In der Abwehraktion zu nah auf die Angreiferin/den Angreifer auflaufen

Hundekurve

Kurve von rechts in den Schusskreis

Rutschen

Mit dem Körper am Boden entlanggleiten

Pressing

Grosser Druck auf die Gegnerin/den Gegner in seiner Platzhälfte, um zu Fehlern zu verleiten und dadurch in Ballbesitz zu kommen

Reichweitenabstand

Abstand zur Gegenspielerin/zum Gegenspieler inklusive Schlägerlänge

Rucksack

Schrubberschlag

Schläger wird am Boden entlanggewischt

Stellen VH/RH

Neben den Ball stellen der VH oder RH

Streifen

Einteilung des Hockeyfeldes in Streifen (längs)

Überholen

An der Gegenspielerin/am Gegenspieler vorbeiziehen und vor ihr/ihm am Ball sein

Unterbrechen

Der Spielfluss der Gegnerin/des Gegners so stören, dass sie/er abbremsen muss

Ziehen

Ball in die Keulenspitze einhängen und ziehen (Herausgabe kurze Ecke)

3D