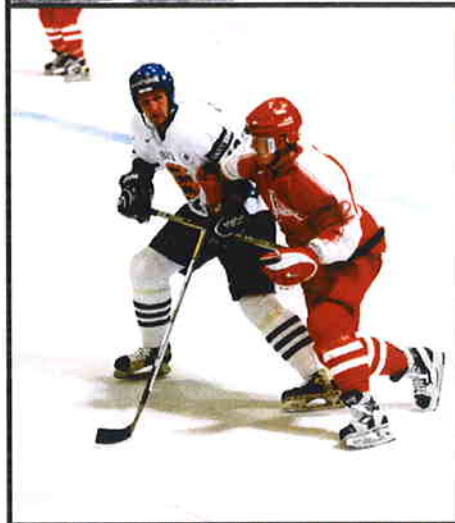




**Juhani
Wahlsten**

**Tom
Molloy**



Das **ABC des
internationalen
Eishockey**





Juhani Wahlsten



Tom Molloy

DAS ABC DES INTERNATIONALEN EISHOCKEY

THEORIE

**Effiziente Nutzung der Eisfläche
Verstehen und Erlernen des Spiels**

**Trainer -Handbuch
Mannschaftsspiel**

ins Deutsche übersetzt von E.Gross
Titelbild C. Rotter

INHALT

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 3 |
| Das ABC des Internationalen Eishockeys | 4 |
| Qualitätstraining | 6 |
| Die Grundaufstellungen | 7 |
| Die fünf Komponenten des Qualitätstrainings | 10 |
| Beschreibung der Aufstellung auf dem Eis. | 16 |
| Wie das System zu lehren ist | 31 |
| Fragen, die sich der Trainer, die Trainerin, stellen muß | 33 |
| Beispiele für Lehreinheiten (Module) | 36 |
| Module; Karten, Stufen | 37 |
| Die sieben Stufen des Qualitäts-Trainings | 38 |
| Das Spiel verstehen und erlernen | 47 |
| Konzepte und Bedingungen | 47 |
| Die Aufgaben (Rollen) des Spielers im Spiel | 49 |
| Das Zusammenspiel der Spieler | 50 |
| Numerierung als Werkzeug der Kommunikation. | 52 |
| Wie der Trainer das Spiel sehen soll. | 57 |
| Kleine und modifizierte Spiele als Mittel, Eishockey zu erlernen | 63 |
| Methoden die Eisfläche zu nutzen. | 68 |
| Arten der Spielorganisation | 71 |
| Spielmethoden | 72 |
| MANNSCHAFTSSPIEL | 80 |
| 1 AUF 1 SITUATION | 81 |
| 1 AUF 2 SITUATION | 82 |
| 2 AUF 1 SITUATION | 82 |
| 2 AUF 2 SITUATION | 83 |
| 3 AUF 1 SITUATION | 83 |
| 3 AUF 2 SITUATION | 84 |
| 3 AUF 3 SITUATION | 84 |
| DAS SPIEL IN VERSCHIEDENEN DRITTELN SPIELEN | 85 |
| IM NEUTRALEN DRITTEL STÜRMER SPIELEN- OFFENSIV | 86 |
| GRUNDSÄTZE FÜR DAS VERTEIDIGUNGSSPIEL | 87 |
| “DAS SPIELEN VON SYSTEMEN” | 90 |
| VERMEIDE FOLGENDE GEFÄHRLICHE SPIELZÜGE | 95 |
| ALLGEMEINE VORKEHRUNGEN WENN EIN TORVORTEIL ZU VERTEIDIGEN IST | 95 |
| GRUNDSÄTZE FÜR DAS UNTERZAHLSPIEL | 96 |
| INDIVIDUELLE VERFAHREN UM EIN UNTERZAHLSPIEL ZU ÜBERSTEHEN. | 97 |
| UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN | 98 |
| MITTELS ZWEIER VERTEIDIGER UND EINES STÜRMERS | 98 |
| UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN MITTELS ZWEIER STÜRMER UND EINES VERTEIDIGERS. | 99 |
| DIE GRUNDSÄTZE DES ÜBERZAHLSPIELS | 100 |
| FÜNF ALLGEMEINE AUFSTELLUNGSMÖGLICHKEITEN BEIM ÜBERZAHLSPIEL | 100 |
| WIE ORGANISIERT MAN DAS TRAINING EINER ÜBERZAHL/UNTERZAHL- LINIE | 106 |

VORWORT

Der Finnische Eishockeyverband reorganisierte im Jahre 1991 sein Trainerausbildungssystem und den Inhalt dieser Ausbildung. Das Spiel wird jetzt, mehr als früher, als eine Kombination mehrerer Komponenten gesehen. Dieser Umstand spiegelt sich auch im Training wieder. Gleichzeitig hat sich die körperliche Betätigung der Kinder verringert und die von Trainern geleiteten Übungen erhöht. Das Training der jungen Spieler erfordert nicht nur die Ausbildung ihrer technischen Fertigkeiten, sondern auch das Erlernen von Fertigkeiten, die im Spiel gegen andere erforderlich sind und gleichzeitig die Ausbildung eines Spielverständnisses. Die Aufgabe des Trainers besteht auch darin, die knappe Eiszeit besser als früher auszunützen und so viel als nur möglich Spieler in den Trainingsablauf einzubinden.

Das "ABC des internationalen Eishockey" gibt die Antwort auf diese und viele andere Bedürfnisse des modernen Eishockeytrainings. Es ist die Aufgabe des Trainers das Eishockeywissen früherer Generationen an neue zu vermitteln. Im "internationalen Eishockey ABC" kann man Juhanni Wahlstens lange Erfahrung im Eishockey, wie auch im Leben sehen. Er hat einen Teil seiner eigenen Erfahrung ins Eishockeytraining übertragen. Training ist nicht nur Übung, es enthält auch wertvolles Wissen darüber, wie verschiedene Fertigkeiten erfolgreich entwickelt werden und auch wie man das Eis am besten nützt. Die Spieler lernen durch Übung und die Trainer verstärken diesen Prozeß durch sachgemäße Leitung.

Diese Übungen sind Teil eines Programmes, in dem der Trainer fortschreiten kann, wenn das Niveau der Spieler steigt.

Das Training hilft dem Spieler auch das Spiel und seine Erfordernisse besser zu verstehen. Das "ABC des internationalen Eishockey" unterstützt den Inhalt der Trainerausbildung des Finnischen Eishockeyverbandes und stellt eine ausgezeichnete Hilfe zur Trainingsgestaltung für alle Trainer dar.

Erkka Westerlund
Direktor für Entwicklung
des Finnischen Eishockeyverbandes

Das ABC des Internationalen Eishockey

Das ABC des internationalen Eishockeys beinhaltet alle möglichen Aspekte der Entwicklung und der Möglichkeit, an sich selbst zu arbeiten. Es befaßt sich weitgehend mit dem Spiel selbst. Es gibt zahlreiche Spielvarianten um Bewegung und das Verständnis der Grundlagen des Spieles zu fördern. Übungen, welche dem Spiel gleichen, fördern auch die Kondition des Spielers und bewirken, daß das Training eine Menge Spaß bereitet. Es handelt sich hier um eine Methode, bei der man dadurch lernt, daß man spielt.

Jeder der Mitglied einer Eishockey- Mannschaft wird, will Eishockey **Spiele**n. Deshalb organisieren Spieler ihre eigenen Straßenspiele und eigene Ligen, falls sie nicht in den bereits organisierten Ligen spielen. Unsere Überlegung geht dahin, das Spiel dadurch zu fördern, daß wir den natürlichen Weg folgen, welchen ein Spieler mit seinen Freunden einschlagen würde um das Spiel zu erlernen. Wir wollen nicht behaupten, daß unsere Methode die einzig mögliche ist. Wir geben Trainingsrichtlinien welche den Trainern und Spielern helfen, durch spielen zu lernen. Alles braucht seine Zeit und der Trainer muß die Übungen viele Male wiederholen, bevor er ein guter Organisator wird. Deshalb verwenden wir nur wenige Startpunkte bei unseren Übungen auf dem Eis. Die Wiederholung mit wenig Erläuterungen und maximaler Bewegung während des Trainings ist der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen.

Die vier Rollen, die zu spielen sind, stellen den Leitfaden dar, welchem wir durch das ganze Lehrsystem sowohl für das Erlernen der Fertigkeiten als auch des eigentlichen Spieles folgen.

Diese Rollen sind:

1. Die erste Rolle entwickelt individuelle Angriffsfertigkeiten indem Übungen und Spiele eingesetzt werden.
2. Die zweite Rolle übt die Unterstützung des Scheibenhührenden, indem man sich frei läuft, indem man abschirmt und dem Spiel Breite und Tiefe gibt.
3. Die dritte Rolle konzentriert sich auf das Erlernen individueller defensiver Fertigkeiten, indem man das Verteidigungsspiel "eins gegen eins" erlernt und stets die Verteidigung betont.
4. Die vierte Rolle befaßt sich mit der Unterstützung des ersten Verteidigenden Spielers (Checkers) indem Manndeckung oder Raumdeckung betrieben wird.

Beachtung finden muß auch die Situation, wo die Scheibe frei wird, bzw. der Übergang von der Verteidigung zum Angriff. Die Übungen beinhalten den Übergang zum Verteidigungsspiel, sobald man die Scheibe verloren hat, bzw. das Übergehen zum Angriffsspiel sobald man in den Besitz der Scheibe gekommen ist. Die Spiele haben natürliche Übergänge, welche schwer im Training nachgestellt werden können.

Wir versuchen einfach den Verstand einzusetzen..... Als die großen Spieler einer anderen Ära das Spiel stundenlang zum Spaß spielten, haben sie nicht ihre Zeit vergeudet. Die NBA rekrutiert ihre großen Basketballspieler aus den großen Städten, wo die Kinder den ganzen Tag spielen und dabei Spielzüge verwenden, welche die meisten Trainer ablehnen würden. Während der letzten 20 Jahre haben wir uns auf Übungen anstatt aufs Hockey konzentriert, wodurch das Training sehr statisch und wenig erfreulich geworden ist.

Während des Trainings zu spielen, bedeutet nicht die Zeit zu verschwenden. Die Übungen sind zum Erlernen der individuellen Fertigkeiten wichtig. Diese Fertigkeiten werden verbessert, wenn geeignet modifizierte Spiele gespielt werden. Sobald aber die physischen Fertigkeiten entwickelt sind, müssen die Spieler lernen, diese Fertigkeiten in realistischen, dem Spiel möglichst ähnlichen Situationen anzuwenden, wo sie gezwungen sind, die jeweilige Spielsituation zu erkennen und richtige Entscheidungen zu treffen.

Anatoli Tarasov revolutionierte das Eistraining und trachtete den perfekten Eishockeyspieler zu schaffen. Unser System ist eine Synthese aller Techniken, welche im internationalen Spiel eingesetzt werden. Die Übungen und das Spielen sind nicht der Selbstzweck, sondern stellen nur eine Technik dar, welche einem Spieler in einer systematischen und repetitiven Weise beizubringen versucht, "zur rechten Zeit an der rechten Stelle" zu sein. Das System befaßt sich sowohl mit Übungen auf dem Eis, als auch mit solchen am Trockenen. Ein gutes Eistraining ist jedenfalls am besten, da das Spiel schließlich dort stattfindet.

QUALITÄTSTRAINING

Ursprünglich wurde Eishockey in natürlicher Weise erlernt, wobei dies der Initiative des Spielers und seinem Einfallsreichtum überlassen blieb. Der natürliche Weg des Erlernens war einfach lernen durch Spielen. Die Zeiten haben sich geändert und jetzt lernen die Spieler das Spiel durch übungsorientiertes Training, welches vom Trainer organisiert wird. Deshalb stellen wir uns folgende Frage: Welches ist die wirksamste, aber doch natürliche Methode, das Spiel während eines organisierten Trainings zu lernen. Beginnen muß man damit, daß man sich bewegen lernt. Um im Spiel entsprechende Bewegungen zu üben, muß der Trainer ein sehr guter Organisator sein. Er muß lernen das Eis effizient zu nutzen, um Stillstände zu vermeiden, während welcher die Spieler in Reihe stehen und lange Zeit nichts tun.

Diese Methode stellt darauf ab, dem Trainer zu helfen, ein wirksames und ausgefülltes Trainingsprogramm zu erstellen. Sie enthält 18 verschiedene Grundaufstellungen, aus welchen heraus der Trainer das Training leiten kann. Er muß lediglich die einzelnen Spielerreihen beaufsichtigen, welche an verschiedenen Positionen der Eisfläche Aufstellung genommen haben. Der Vorteil, die Anzahl der Übungsaufstellungen zu minimieren und von den gleichen Standorten zu starten, liegt auf der Hand. Die Spieler und der Trainer werden mit den Grundaufstellungen sehr vertraut, was mehr Zeit läßt, Eishockey zu üben. Diese einfache Einteilung erlaubt dem Trainer ein wirksames Training zu organisieren, das wiederum seine Fertigkeiten als Trainer, verbessert und seine Selbstachtung hebt.

Der uns am meisten beanspruchende Teil unserer zwanzigjährigen Praxis als Trainer war die einfachsten Aufstellungen fürs Training zu finden. Ausgehend von diesen einfachen Grundaufstellungen können alle Fertigungs- und taktischen Übungen begonnen werden. Wir haben die Grundaufstellungen und die Übungen so eingeteilt, daß sie sich vom Einfachen zum Komplizierteren fortbewegen.

Der Trainer sollte die Grundstellungen, die zu üben Fertigkeiten bzw. Teamaufgaben so wählen, daß sie seinen Trainingszielen am besten entsprechen, wobei er stets den Stand der Fertigkeiten und das Alter seiner Spieler im Auge behalten muß.

Dieses System kann vom Anfänger bis zum Profi von allen verwendet werden.

Wir haben die Grundaufstellungen definiert, sowie einige Übungsbeispiele angeführt. Der Trainer kann von den Grundaufstellungen ausgehend, die Übungen erweitern, indem er seine Einbildungskraft und Kreativität einsetzt. Man fügt Aufgaben hinzu, arbeitet mit Scheiben, läßt an einem Ende der Eisfläche die Spieler vom Trainer gestellte Aufgaben lösen, während sie am anderen Ende Spielübersicht und Reaktion auf Spielsituationen üben; darin besteht die Kunst des Trainers. Wir haben zur Erweiterung des Systems einen Katalog an Übungen hinzugefügt. Der Schlüssel besteht darin, realistische Situationen zu schaffen, wie sie sich im Spiel stellen.

Die Spieler müssen das Spiel erlernen, Fertigkeiten entwickeln und sie zur rechten Zeit und am rechten Ort einsetzen. Wenn der Trainer die Spieler mittels spielähnlicher Situationen trainiert, werden die Spieler auf allen Teilen der Eisfläche spielen lernen und gleichzeitig die Fähigkeit entwickeln das Spiel zu übersehen und auf einfallsreiche und wirksame Weise zu reagieren.

Dieses System ist deshalb natürlich, weil es realistische Situationen verwendet. Bleibe innerhalb des Lehrsystems und füge deine eigenen Varianten zu den Übungen hinzu und du wirst eine Abkürzung auf dem Weg zu einem großen Trainer finden.

DIE GRUNDAUFSTELLUNGEN

A Erlernen der Balance und der Bewegung auf dem Eis

Haltung beim Eislaufen
Eislauf- Grundübungen
Gleichgewichtsübungen auf dem Eis

Power skating
Benützen des Schlägers beim Eislaufen.

B Einführung in die Grundfertigkeiten

Einführung in das Tormanntraining.
Die Haltung des Tormanns
Die Bewegungen des Tormannes
Die Ausführung verschiedener Schüsse
Einführung in das Schießen
Passen und Paß annehmen
Freie Scheiben aufnehmen

Methoden den Scheibenführenden mit dem Schläger von der Scheibe zu trennen.
Methoden des Körperangriffs
Täuschungen mit der Scheibe
Den Scheibenführenden unter dem richtigen Winkel angreifen.
Übungen "Eins gegen eins"

C Fertigkeiten für verschiedene Spielsituationen

Laufen mit der Scheibe
Einer auf Einen und alle anderen
Situationen, die sich in einem Spiel ergeben.
Zusammenwirken von zwei Spielern in einer Reihe von Angriffs- und Abwehrsituationen.

Zusammenwirken von drei, vier und fünf Spielern in Angriffs und Abwehrsituationen.
Spielzüge zum Auslösen (Breakout) aus dem Verteidigungsdrittel
Überzahlspiel
Unterzahlspiel

D Spiele und modifizierte Spiele

Normale Spiele
Modifizierte Spiele mit besonderen Spielregeln, welche oft nur einen Teil der Eisfläche benützen
Spiele, die besondere Aufgaben (Rollen) von Spielern betonen

Spiele, welche Zeit- und Raumgewinn betonen
Spiele, welche das Zusammenspiel lehren
Besondere Spiele für das Überzahl- und Unterzahlspiel

E Entspannungsübungen (Cool Down)

Wettlauf um die Scheibe (Breakaway contests)
Fertigkeits Wettbewerbe

Spiele zum Spaß

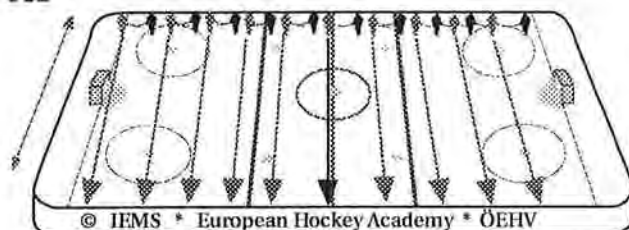
G Technisches für den Torwart

Eine Abfolge von Übungen für den Torwart kann jeder anderen Übung hinzugefügt werden oder aber sie kann während jener Zeit erfolgen, während welcher der Torwart nicht beschäftigt ist.

Grundaufstellungen:

A

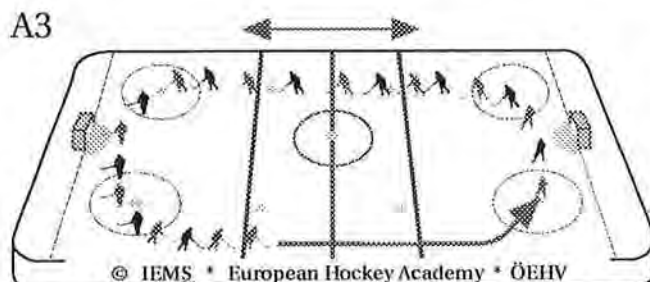
A1



A2



A3

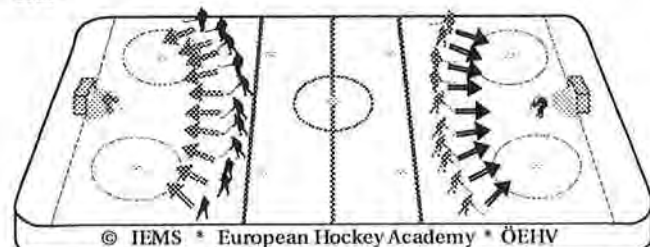


B

B1

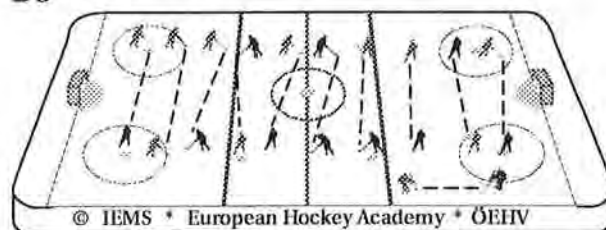


B2

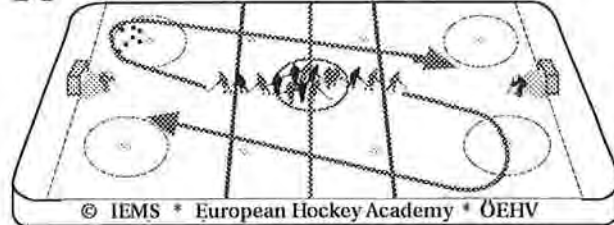


B

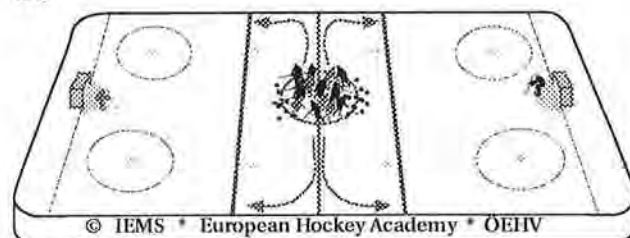
B3



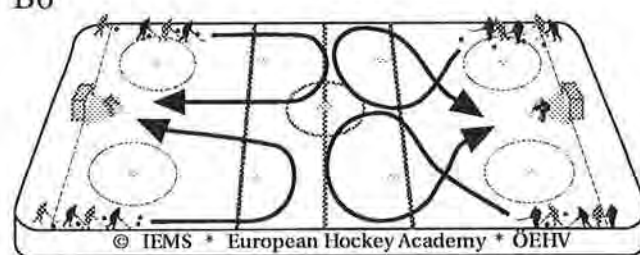
B4



B5



B6



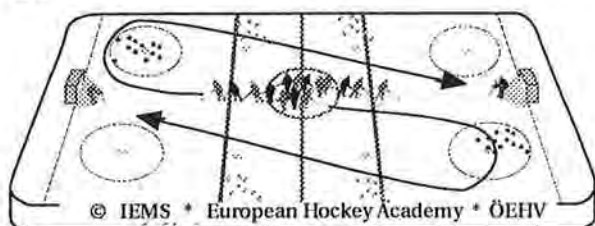
B7



Grundaufstellungen:

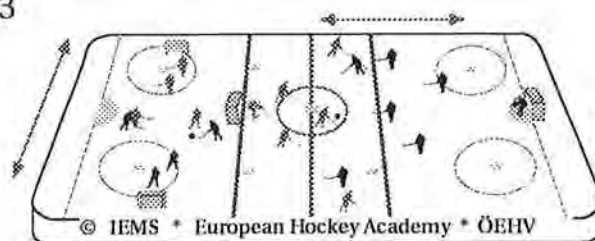
C

C1

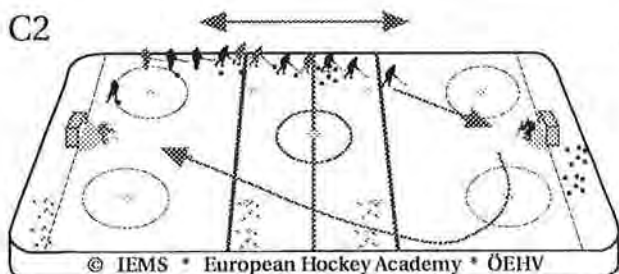


D

D3



C2



D4



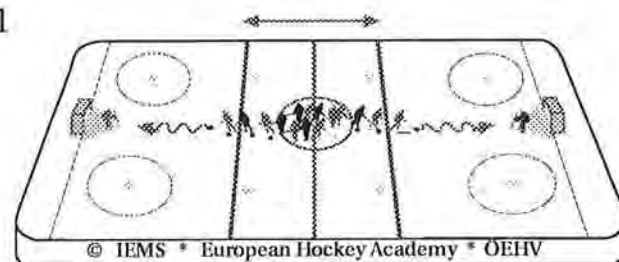
C

C3



E

E1



D

D1



G

D2



DIE FÜNF KOMPONENTEN EINES QUALITÄTS- TRAININGS

1 A. Aufwärmen.-Eislaufen und Gleichgewicht

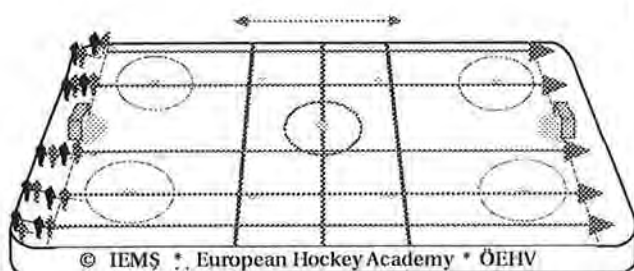
Laufhaltung

Eislauf- Grundübungen

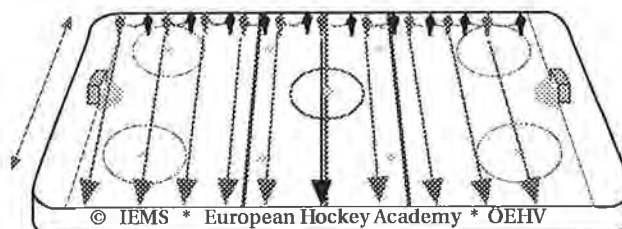
Gleichgewichtsübungen am Eis

Power Skating

Die Benützung des Schlägers beim Laufen



Grundaufstellung A2



Grundaufstellung A1



Grundaufstellung A3

Bei einer A Aufstellungsübung veranlaßt der Trainer die Spieler sich in Reihen entlang der Bande an der Breitseite aufzustellen. Anfänger führen die Übungen "A" aus, um ihre Laufhaltung zu üben.

Diese Übungen lehren die Kraftanwendung, Gleichgewicht und die Verwendung der Schlittschuhkanten. Sobald der Spieler alle "A" Übungen beherrscht, wird er eine gute und bequeme Laufhaltung erworben haben. Diese Laufhaltung ist der wesentliche Baustein und stellt die Grundlage für alle übrigen Fertigkeiten dar.

"A" Übungen können für Übungen zur Scheibeführung in der Grundhaltung weiter verwendet werden.

2 B. Aufwärmen-Grundfertigkeiten des Eishockey

Einführung in das Torwarttraining
Die Haltung des Tormannes
Die Bewegungen des Tormannes
Verschiedene Schüsse üben
Einführung in das Schießen
Passen und Paß annehmen

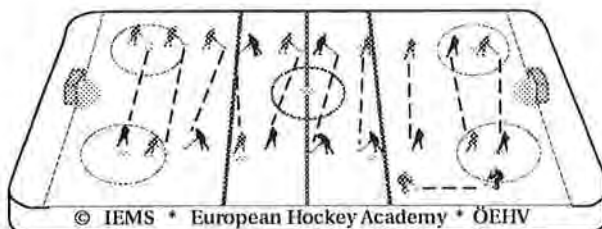
Die freie Scheibe aufnehmen
Methoden, den Scheibenhüter von der Scheibe zu trennen (stickchecking).
Die Technik des Körperangriffes
Täuschungen mit der Scheibe
Den Scheibenhüter unter einem Winkel angreifen



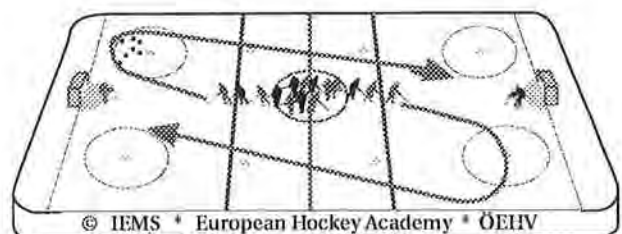
Grundaufstellung B1



Grundaufstellung B2



Grundaufstellung B3

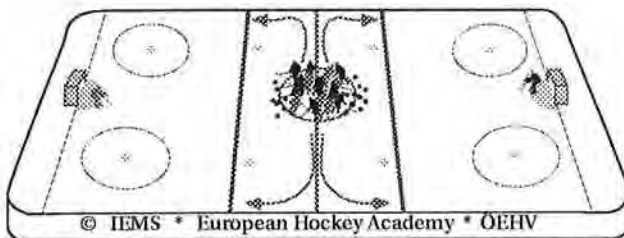


Grundaufstellung B4

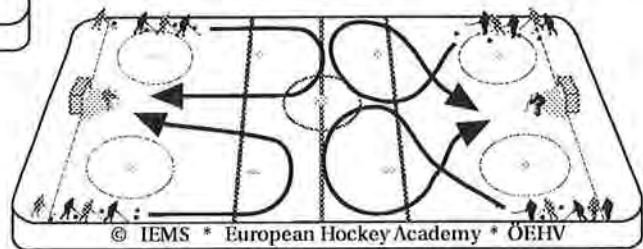
Individuelle Angriffs- und Abwehr Fertigkeiten.

Die nachfolgenden Fertigkeiten werden mit Hilfe der "B" Übungen erlernt: Schießen, Passen und das Annehmen von Pässen, sowie die Grundzüge der Tormannarbeit wie Haltung, Bewegung und Stellungsspiel. Checking Eins gegen Eins, Aufnehmen freier Scheiben, Einwerfen der Scheibe (Bully) und Scheibenführung unter Einwirkung eines Gegenspielers werden ebenfalls hier geübt.

Das Aufwärmen des Tormannes ist eine Kombination von "A" und "B" Übungen, welche dem Trainer die Gelegenheit geben, verschiedene Grundfertigkeiten zu üben. Später beenden die Spieler und die Torleute die "B" Übungen mit Schußübungen.



Grundaufstellung B5



Grundaufstellung B6



Grundaufstellung B7

Die Scheibe zu führen, ohne auf sie zu schauen, ist eine Voraussetzung, um das Angriffsspiel, welches auf Passen und Paß -Annahme basiert, zu erlernen

3 C. Hauptteil.-Spielzüge

Scheibenführung

Alle Gleichzahl und Unterzahlsituationen, welche in einem Spiel auftreten

Zusammenarbeit von zwei Spielern in verschiedenen Angriffs und Abwehrsituationen

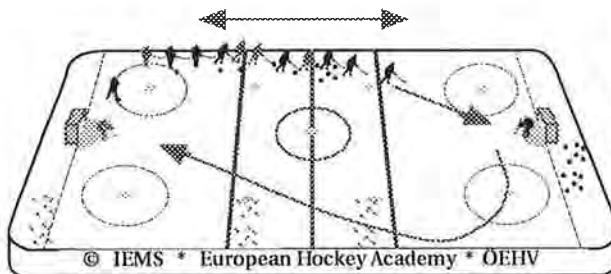
Zusammenarbeit von drei, vier und fünf Spielern in Angriffs- und Abwehrsituationen.

Spielzüge zur Auslösung aus dem Verteidigungsdrittel

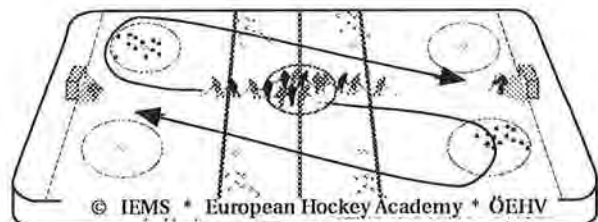
(Break out)

Überzahlspiel

Unterzahlspiel



Grundaufstellung C2



Grundaufstellung C1



Grundaufstellung C3

Übungen – Spielsituationen

Diese Übungen sind so angelegt, daß sie dem wirklichen Spiel so ähnlich wie möglich sind und Fertigkeiten werden in jenem Teil der Eisfläche geübt, in welchem sie im wirklichen Spiel ebenfalls auftreten. So sind z.B.: das Passen, das Annehmen der Scheibe, das Break out, Gleichzahl- und Ungleichzahlspiel, alle so angelegt, daß sie der wirklichen Situation so nahe wie möglich kommen. Indem sie dies üben, lernen die Spieler Übersicht und wie auf die jeweilige Situation wirksam reagiert werden kann. Timing Übungen und break out Übungen werden ebenfalls benutzt, um die Möglichkeiten zu üben, die während eines Spieles dem Spieler zur Verfügung stehen.

Bei fortgeschrittenem Können werden die "C" Übungen öfter, die "A" und "B" Übungen nur noch zum Aufwärmen und zur Wiederholung benutzt.

4 D. SPIELE-Individuelle und Team fertigkeiten

Normales Spiel

Modifiziertes Spiel mit besonderen Regeln

Oft nur auf einem Teil des Eises
Spiele, die besondere Aufgaben (Rollen) eines Spielers hervorheben

Spiele, welche die Zeit und den Raum beschränken

Spiele, die das Mannschaftsspiel lehren

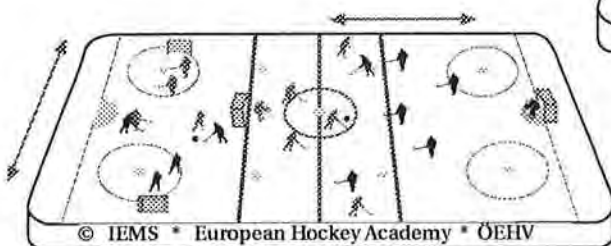
Besondere Spiele für das Überzahl- und das Unterzahlspiel.



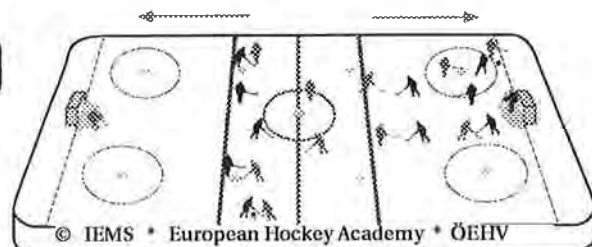
Grundaufstellung D1



Grundaufstellung D2



Grundaufstellung D3



Grundaufstellung D4

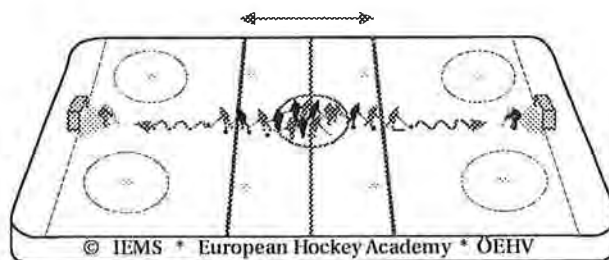
Übungen – Spiele und modifizierte Spiele

Die A, B und C Übungen ergeben nur dann einen Sinn, wenn sie dem Spieler helfen, besser zu spielen. Die Spielkomponente ist die wichtigste im gesamten Lehrsystem. Gut organisierte und sinnvolle Spiele stellen die realistischste Form der Übung dar und wenn der Trainer gut plant, können alle Grundfertigkeiten und Techniken während eines Spieles geübt werden. Da die Spieler gerne spielen wird die Begeisterung für das Training gehoben. Alle Gleichzahl- und Ungleichzahl-Situationen wie Überzahlspiel, Fünf auf fünf, Unterzahlspiel und Einwerfen der Scheibe sind Teil der "D" Übungen.

5 E. Übungen zur Entspannung (Cool Down)

Breakaway -Wettbewerbe
Fertigkeitswettbewerbe

Spiele zum Spaß
Übungen – Entspannung



Grundaufstellung E1

Übungen

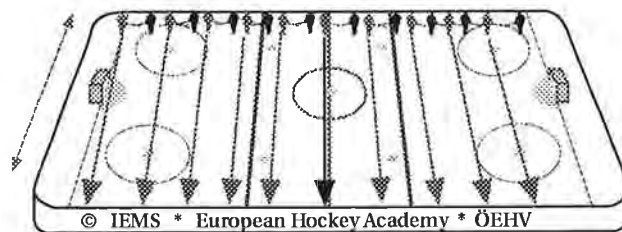
Abhängig davon, wie der Trainer das Training geplant hat, muß der Tormann entweder wieder aufgewärmt, oder entspannt werden. In diesem System haben wir die "E" Übungen auf Breakaway Übungen und Strafschüsse beschränkt. Diese Grundübung gibt sowohl den Feldspielern als auch den Torleuten Gelegenheit zum Einschießen bzw. solches zu verhindern, gleichzeitig wird sie von Spielern und Trainern freudig angenommen.



G. Technik des Torhütens

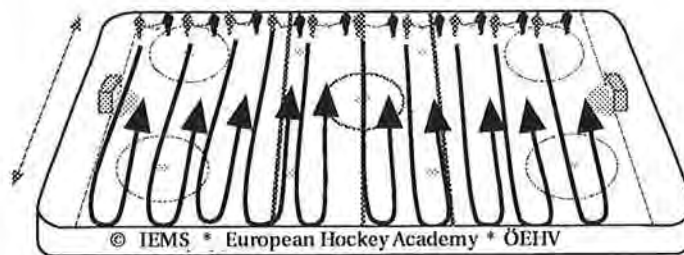
Eine Lehr-Sequenz für den Torhüter kann jeder Übung hinzugefügt werden bzw. kann sie erfolgen, wenn der Torhüter sonst nicht gebraucht wird.

BESCHREIBUNG DER AUFSTELLUNG AUF DEM EIS



Grundaufstellung A1

Die Spieler sind entlang der Bande aufgestellt. Die Übungen werden mit zwei, oder mehr Gruppen durchgeführt.



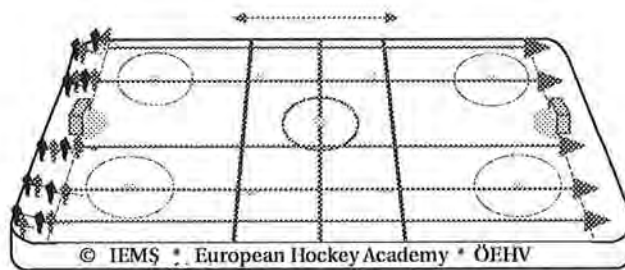
A100 als Variante von A1

In der A1 Übung kann man zum Ausgangspunkt der Übung zurückkehren (A100).

Hinweise für die Instruktion

“A1” ist die grundlegendste aller Aufstellungen und ist die erste, welche im Lehrsystem verwendet wird, weil die Laufdistanz nur kurz ist. Man teilt die Spieler auf Grund der Farbe der Dressen oder der Helme in kleine Gruppen, man stellt Spieler der gleichen Linien nebeneinander oder teilt sie einfach so ein, daß sie genügend Raum haben sich zu bewegen, ohne mit dem Nachbarn zusammenzustoßen.

Wenn die erste Gruppe die gegenüberliegende Bande erreicht hat, beginnt die nächste zu laufen. Man wiederholt die gleiche Übung in der Gegenrichtung.

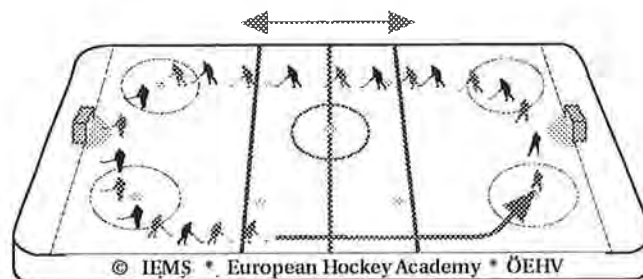


Grundaufstellung A2

Die Spieler werden an einem Ende des Feldes aufgestellt und in vier Gruppen geteilt. Dies gibt den Spielern Zeit sich zwischen den einzelnen Übungen zu erholen und es erleichtert dem Trainer die Beobachtung der einzelnen Spieler. Die meisten Übungen und Aufgaben werden zwischen den blauen Linien absolviert.

Hinweise für die Instruktion

Es ist sehr wichtig vier oder mehr Gruppen zu benützen, um Fehler der Spieler zu korrigieren. Auch aus der Sicht der Spieler ist dies wichtig, weil sie, um gute Leistungen zu erbringen, Zeit haben müssen sich zu erholen. Man läßt die erste Gruppe starten und sodann die zweite sobald die erste die Übung abgeschlossen hat. Wenn die Aufgaben zwischen den blauen Linien ausgeführt werden, läßt man die zweite Gruppe starten, sobald die erste die gegenüberliegende blaue Linie erreicht hat. Wenn alle Gruppen fertig sind, beginnt man das ganze von der anderen Seite. Für Ältere, schon weiter fortgeschrittenen Spieler, teilt man acht Gruppen ein, falls man an der Entwicklung von Geschwindigkeit arbeitet, um den Spielern ausreichend Zeit zur Erholung zu geben.



Grundstellung A3

Die Spieler laufen rund um die Eisfläche. Verschiedene Übungen können zwischen den Linien bzw. in einem Drittel durchgeführt werden.

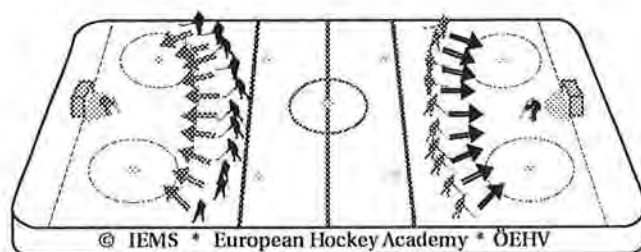


Grundstellung B1

Dies ist die Grundstellung um Schußübungen durchzuführen. Die Spieler stellen sich in einer Linie in Schußdistanz von den Banden, bzw. von den Toren auf. Die Spieler schießen entweder gegen die Bande oder gegen die Tore.

Hinweise für die Instruktion

Man übt eine Anzahl bestimmter Schüsse z.B.: fünfzig Slap shots. Die Trainer sollten herumfahren, so daß sie jeden Spieler beobachten können, um Fehler zu beheben, oder um dem Spieler zu sagen, daß er richtig schießt. Diese Übung eignet sich auch gut, um die Grundhaltung und das Stellungsspiel der Torleute zu beobachten.



Grundstellung B2

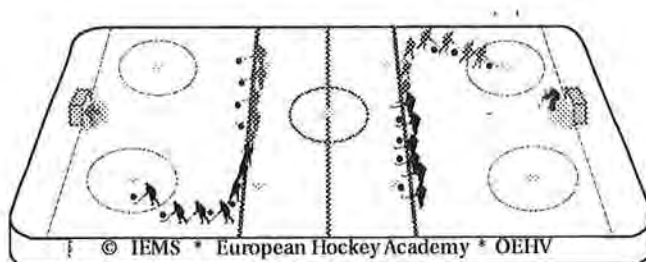
Die Spieler stellen sich innerhalb der Blauen Linien auf. Der Abstand der Spieler vom Tor wird vom Alter der Spieler und der Schußart die geübt werden soll, bestimmt. Je schärfer der Schuß, um so größer der Abstand zum Tor.

Hinweise für die Instruktion

Es ist am einfachsten die Schüsse von der linken Seite des Torhüters zu beginnen. Wenn die Hälfte der Übung beendet ist, beginne man von rechts. Man kann aber auch die Spieler abwechselnd von rechts und links schießen lassen, man kann nur jeden zweiten schießen lassen, man kann sie heranziehen und schießen lassen usw.

Die Schüsse sollten unterhalb der Kniehöhe sein und das Tor treffen. Die Spieler sollten den Blick auf das Tornetz und nicht auf den Tormann richten. Der Trainer muß den Tormann beobachten, ob er sich richtig zur Schieße stellt und den Schußwinkel richtig beachtet. Der nächste Spieler schießt erst dann, wenn der Tormann den ersten Schuß verarbeitet hat. Falls die Spieler das Tor nicht treffen, müssen sie irgend eine Übung machen wie z.B.: Liegestütze, Klappmesser usw. Dies hilft ihnen sich zu konzentrieren und verleiht der Übung ein vergnügliches Element..

Beispiele für die Abwandlung der Grundstellung B2



Variante B200

Die Grundstellung B2, die Spieler sind entlang der blauen Linie aufgestellt. Die Spieler laufen um den Trainer, oder um einen Pylon herum und schießen aufs Tor. Diese Übung hilft dem Torwart das Winkelspiel zu lernen.

Hinweise für die Instruktion:

Wenn der Spieler hereinschneidet, sollte er die Scheibe mit seinem Körper, mit dem Arm oder mit dem Fuß decken. Man verändert die Stellung des Trainers oder des Pylons um den Angriffswinkel beim Hereinschneiden zu verändern. Der Tormann muß genügend Zeit erhalten, sich auf den nächsten Schützen einzustellen.

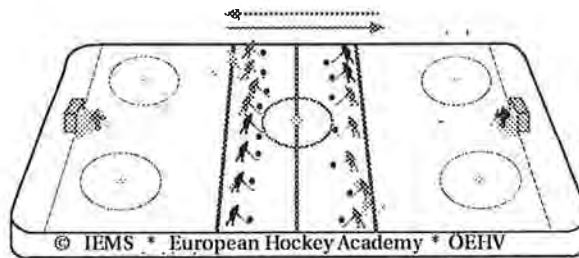


Variante B201

Die Grundstellung ist die gleiche wie bei B200. Die Spieler sind jetzt in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe fährt von einer Seite der Reihe los, die andere von der anderen Seite, sowie die erste Gruppe fertig ist oder alternierend von Seite zu Seite.

Hinweise für die Instruktion

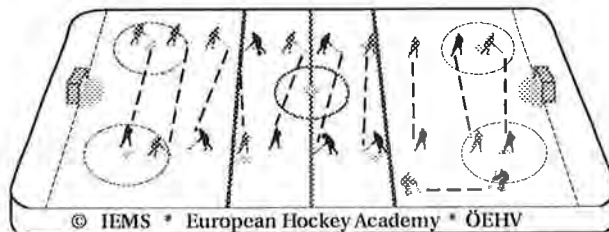
Die Spieler üben das Hereinschneiden von beiden Seiten und die Torleute lernen den richtigen Winkel zu beachten.



Variante B202

Die Spieler stellen sich mit Scheiben in der "B" Grundstellung mit Blick auf die rote Linie auf. Die Spieler sollten in der neutralen Zone etwa einen Schritt weg von der blauen Linie Aufstellung nehmen. Ein Spieler nach dem anderen läuft durch die gegenüberliegende Reihe und schießt einen Slapshot aufs Tor. Danach läuft er sofort weg, um nicht vom Schuß des nächsten Spielers getroffen zu werden. Man verwendet ausreichend Scheiben, so daß jeder Spieler mindestens zwei Schüsse ausführen kann. Man setzt die Übung fort, bis alle Scheiben verschossen sind.

Man übe schnelle Starts mit der Scheibe und schieße von einem Punkt zwischen der blauen Linie und den Bullykreisen. Die Torleute müssen weit genug aus dem Tor herauslaufen um den Schußwinkel zu verkleinern; sie müssen den Schuß zur Ecke hin ablenken damit keine Nachschüsse möglich werden, die Scheibe mit der Fanghand abdecken, den Schuß in eine sichere Zone ablenken oder ihn fangen.

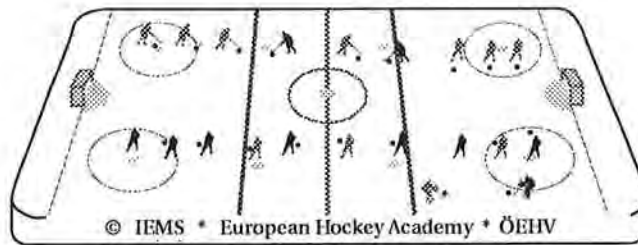


Grundstellung B3

Die Spieler stellen sich parallel zur Bande gegenüber auf. Diese Stellung erlaubt ihnen Paßübungen durchzuführen.

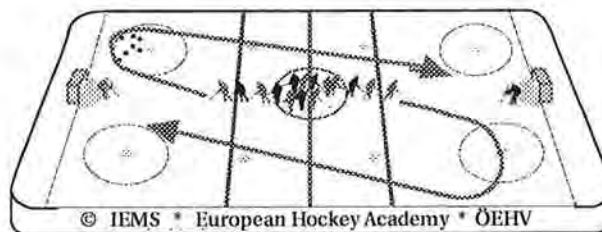
Hinweise für die Instruktion

Man beginne mit einem geringeren Abstand zwischen den Spielern, da dies einfacher ist und mehr Pässe erlaubt. Allmählich vergrößert man den Abstand und weist die Spieler darauf hin, auf das Geräusch zu achten, daß der Paß und das Annehmen desselben verursachen. Ein lautes Geräusch deutet darauf hin, daß der Paß geschlagen wurde, bzw. daß die Annahme nicht elastisch erfolgt ist. Sobald die Spieler aus dem Stand passen können, sind sie soweit, daß sie auch aus der Bewegung heraus passen können. Sie können sich aufeinander zu bewegen, sie können dabei vorwärts oder rückwärts laufen und sich dabei drehen.



Variante B300

Die Spieler stellen sich in zwei Linien entlang der Mitte der Eisfläche auf. Diese Aufstellung wird dazu benutzt, Scheibeführung und Scheibendeckung zu üben.

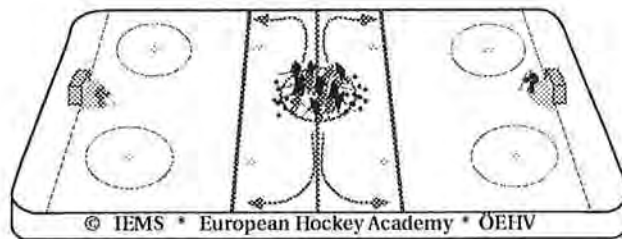


Grundstellung B4

Die Stellung ist die gleiche wie C1 und E1 aber die Absicht der B Übungen besteht darin, individuelle Fertigkeiten und Fertigkeiten des Zusammenspiels zu entwickeln. Die Spieler stehen in gerader Linie entlang der Mitte der Eisfläche, wobei jede Hälfte die Blickrichtung zu einem Tor hat. Diese Stellung erlaubt Übungen; Eins gegen Eins die Übung beansprucht die ganze Feldlänge wobei aber der Raum in der Mitte verkleinert wird.

Hinweise für die Instruktion

Abhängig von der Art der Übung sollten die Spieler warten bis der Tormann bereit für einen nächsten Schuß ist.



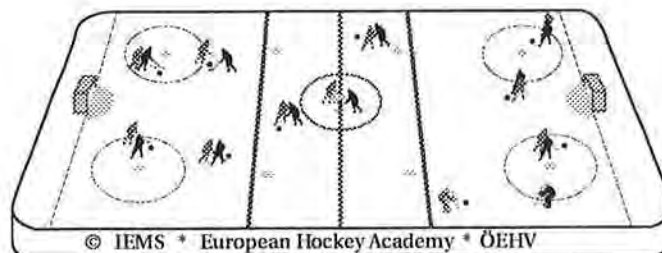
Grundstellung B5

Die Spieler stehen im mittleren Bullykreis, wobei je die Hälfte auf eines der beiden Tore blickt. Eine Hälfte führt die Übungen in einer Richtung aus, die andere in der anderen. Einige Übungsbeispiele sind: Starten zur roten Linie sowohl vorwärts, wie rückwärts, oder auf Höchstgeschwindigkeit beschleunigen und dabei einen Paß annehmen.

Andere Aufgaben, wie sich um die eigene Achse zu drehen und hereinschneiden, können hinzugefügt werden. Scheiben können an verschiedenen Stellen deponiert werden um schwierigere Aufgaben zu stellen. Scheibe ins Drittel schießen und Rotation (cycling), können aus dieser Stellung heraus geübt werden.

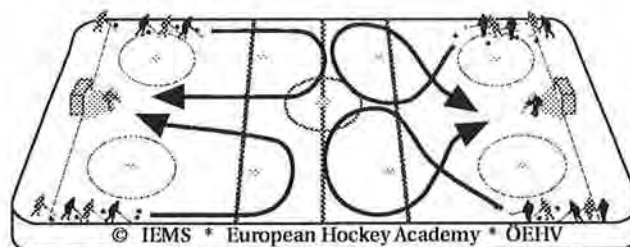
Hinweise für die Instruktion:

Man übt die verschiedenen individuellen Fertigkeiten ebenso wie die Fertigkeiten des Zusammenspiels aus dieser Stellung heraus. Dies ist eine Grundaufstellung aus der die Übungen nur auf einer Hälfte des Eises ausgeführt werden. Auf der anderen Seite kann ein anderer Übungstypus ausgeführt werden.



Variante B500

Die Spieler üben an verschiedenen Stellen der Eisfläche entweder alleine oder zu zweit.



Grundstellung B6

Dies ist eine weitere Aufstellung für Übungen auf einer Eishälfte, welche viele Varianten haben kann. Die Spieler befinden sich in den Ecken und schießen auf das Tor im selben Drittel. Diese Aufstellung kann zum Aufwärmen vor einem Spiel benutzt werden, sie ist sehr nützlich zur Entwicklung sowohl von individuellen, als auch von Fertigkeiten, die dem Zusammenspiel dienen.

Hinweise für die Instruktion

Je geringer die Laufstrecke ist, umso öfter kann die Übung wiederholt werden. Dies kann bei jüngeren und weniger fortgeschrittenen Spielern zu bedenken sein. Je nach Aufgabe, kommen die Spieler wieder in ihre Ecke zurück, oder aber sie wechseln die Ecken.

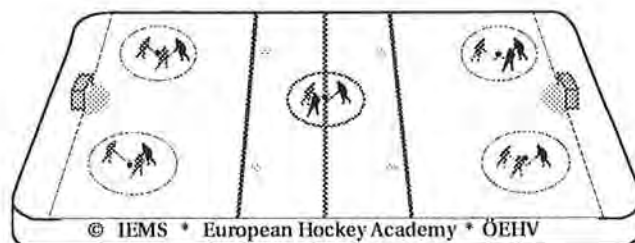


Variante B600

Bei dieser Aufstellung werden individuelle Fertigkeiten geübt, wobei man die Spieler in vier Gruppen teilt, welche entlang der Banden in der Nähe der blauen Linie oder im neutralen Drittel Aufstellung nehmen.

Hinweise für die Instruktion

In Situationen, in welchen ein oder zwei Spieler an der Übung teilnehmen, können je ein Spieler von zwei Gruppen gleichzeitig starten. Wenn drei oder mehr Spieler eingesetzt werden, ist es am besten, wenn nur Spieler einer Gruppe gleichzeitig beginnen.

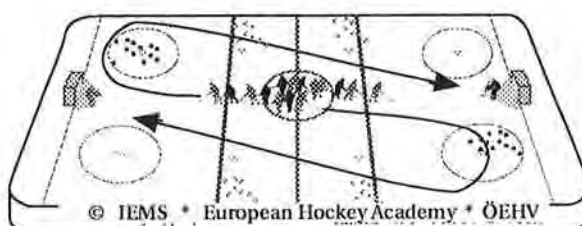


B7 Einwurfübung

Hier werden an den einzelnen Einwurfpunkten der Spielfläche Einwürfe geübt. Ein Spieler wirft die Scheibe ein, während zwei andere verschiedene "Face off" Techniken üben.

Hinweise für die Instruktion

Die Spieler sollten die Scheibe in der Hand des Schiedsrichters vor dem Einwurf beobachten. Eine andere Gewohnheit die entwickelt werden sollte, ist, darauf zu achten, daß alle Spieler auf ihren Positionen und bereit sind, bevor man den Schläger aufs Eis setzt um den Einwurf durchzuführen.

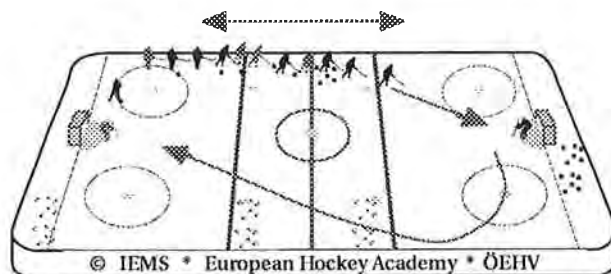


Grundstellung C1

Die mit "C" bezeichneten Übungen benutzen die unter "A" erlernten individuellen Fertigkeiten, sowie die unter "B" erlernten Teamspiel-Fertigkeiten und setzen sie in spielähnlicheren Situationen ein. Bei den "C" Übungen liegt das Hauptaugenmerk auf dem Erzielen eines Tores während man sich im Angriff befindet und in der Verhinderung eines Tores sowie in der Rückgewinnung der Scheibe während des Verteidigungsspiels. In C1 sind die Spieler in zwei Reihen in der neutralen Zone aufgestellt; jede Gruppe hat Blickrichtung auf das Tor in ihrer Hälfte. Es handelt sich um die gleiche Grundstellung wie bei B4 und E1. Die Spieler laufen einzeln in Richtung des eigenen Tores los, wobei sie entweder beim Bullykreis umkehren oder aufs Tor schießen und sich sodann eine andere Scheibe holen. Die beiden Gruppe wenden sich zu verschiedenen Seiten der Eisfläche. Andere spielähnliche Aufgaben werden erfüllt, während man auf das gegenüberliegende Tor zuläuft.

Hinweise für die Instruktion

Diese Aufstellung kann für "A" und "B" Übungen verwendet werden und in den schwierigeren "C" Übungen.

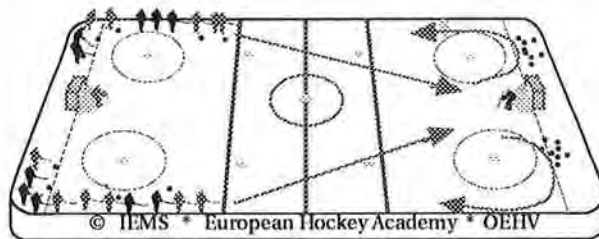


Grundstellung C2

Bei dieser Aufstellung stehen die Spieler alle auf einer Seite an der Bande. Diese Stellung ist gut, wenn eine große Zahl von Spielern gleichzeitig loslaufen soll, sollten aber nur ein oder zwei Spieler laufen, ist die Reihe zu lang, es sei denn sie wird für Instruktion oder zum Üben von Schnelligkeit benötigt. Im allgemeinen beginnen die C2 Übungen mit einem Schuß aufs Tor; es folgt, nachdem eine neue Scheibe aufgenommen wurde die Übung einer spielnahen Situation wie Auslösung (Breakout), das Spiel zwei auf zwei, oder drei auf einen usw.

Hinweise für die Instruktion

Diese Aufstellung liefert den meisten Raum für die Übungen. Man verändere sie hinsichtlich der Aufstellung der Spieler. Falls die Übung Raum im neutralen Drittel erfordert, dann sollen die Spieler innerhalb der blauen Linie Aufstellung nehmen. Sollte die Fläche innerhalb der blauen Linie benötigt werden, so stelle man die Spieler im neutralen Drittel auf. Der Trainer muß entscheiden was wichtig ist, um die "C" Übungen so spielnah als nur möglich zu gestalten. Nahezu alle wichtigen Fertigungsübungen des Eishockeys können aus der "C" Aufstellung geübt werden. Die Herausforderungen der spielähnlichen Situationen wie Auslösungen (breakouts) und timing, zu üben ist wichtig um die Fähigkeit der Spieler zu entwickeln, ihre Fertigkeiten am rechten Platz und zur rechten Zeit während eines Spieles einzusetzen.



Die Grundstellung C3

Die Spieler sind in zwei Gruppen an gegenüberliegenden Stellen der Eisfläche aufgestellt. Die Spieler können die Übung auf vielerlei Art beginnen; z.B.: können sie einen Angriffsspielzug üben, der mit einem Schuß aufs Tor abgeschlossen wird, worauf sie eine neue Scheibe nehmen und einen Spielzug in der anderen Richtung ausführen. Sie können auch Mannschaftsspiel üben wie z.B.: Breakout -Übungen oder irgend eine andere Situation wie z.B.: Fünf auf Null, gefolgt von drei auf zwei oder vier auf einen in der anderen Richtung. Alle Situationen können aus dieser Stellung heraus geübt werden mit dem Vorteil, daß die Spieler spielähnliche Entscheidungen in allen drei Dritteln zu treffen haben indem sie das Spiel übersehen und darauf reagieren.

Hinweise für die Instruktion

Der Trainer kann die Spieler eine besondere individuelle oder Mannschaftsfertigkeit an jeder Stelle des Spielfeldes üben lassen. Der Trainer kann sich auf eine Fertigkeit konzentrieren, während seine Assistenten an einer anderen Stelle ihre Aufmerksamkeit auf einen anderen Aspekt der Übung richten können. Man bewege die Aufstellung entlang der Bande wie in C2 erläutert. Wenn die neutrale Zone wichtig ist, muß man die Spieler innerhalb der blauen Linie und nahe der Bande halten. Man bewege sie näher zur roten Linie, wenn das Spiel tief in der Zone der Übungsgegenstand ist.



Grundstellung D1

Die mit "D" bezeichneten Übungen sind die wichtigsten des gesamten Lehrsystems, weil sie das Spiel selbst umfassen. Die anderen Übungen sind die Bausteine, welche schließlich zu den D Übungen führen, die zeigen, wie man in spielähnlichen Situationen spielt.

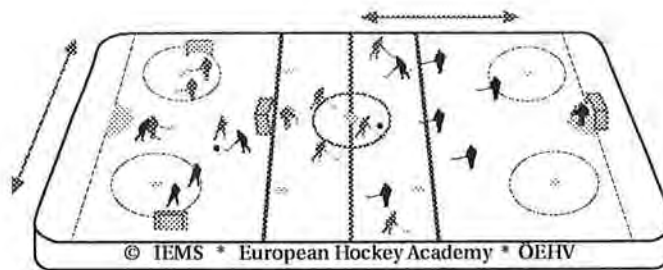
Hinweise für die Instruktion

D1 verwendet das ganze Feld mit beiden Toren. Das traditionelle und wirksame System Eishockey durch informelle Spiele zu lernen wird verwendet, Variationen der Regeln ermöglichen es dem Trainer das Eis wirksamer zu nutzen.



Grundstellung D2

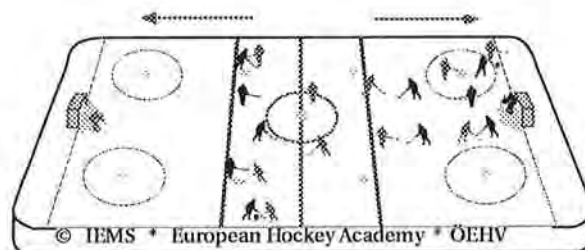
Es werden Spiele quer übers Eis gespielt, mit Toren, mit Pylonen, mit Linien auf den Banden als Tore usw. Besondere Regeln erlauben es den Spielern individuelle Fertigkeiten oder Fertigkeiten des Zusammenspiels auf diesem kleineren Feld zu üben. In dieser Stellung werden viele Fertigkeiten des Spielverständnisses sowie der Spielübersicht und der Reaktion auf Spielsituationen auf natürlichem Wege entwickelt. Diese Stellung ermuntert die Kreativität und die Periphere Sicht in realistischeren Situationen



Grundstellung D3

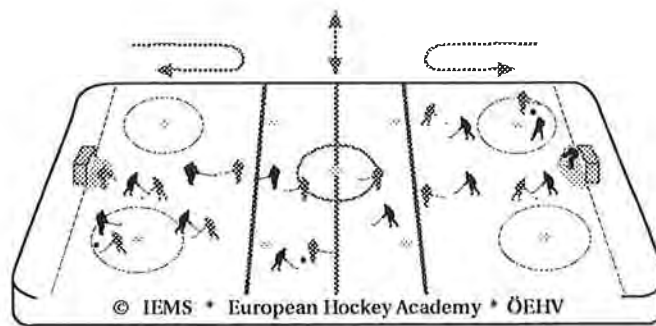
Bei der Grundstellung D3 werden die Grundstellungen D2 und D1 kombiniert; in einer Zone wird nach D2 aufgestellt in den beiden anderen Zonen nach D1. Diese Stellung ist sehr nützlich, wenn entweder die Größe der Spieler oder ihr Können sehr unterschiedlich sind.

Die Fortgeschrittenen können in D1 spielen während die anderen D2 benutzen. Diese Grundstellung ist sehr hilfreich, wenn Fertigkeiten in einer Zone geübt werden sollen, die nur wenig Bewegung verlangen. Im Bereich der zwei Zonen kann gespielt werden, während Technik in einer Zone gelehrt wird.



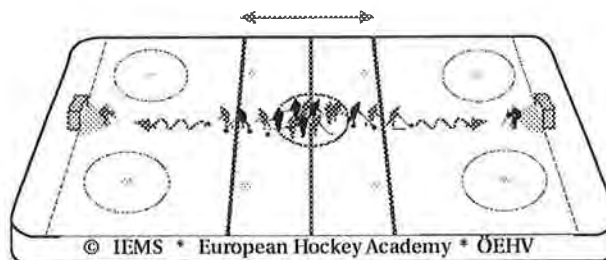
Grundstellung D4

In dieser Grundstellung benutzen die Spieler entweder ein Drittel oder die Hälfte der Spielfläche. Um in den Angriff überzugehen, muß die jeweils verteidigende Mannschaft beim Erlangen der Scheibe, diese über die blaue Linie führen und sodann umkehren. Sollte die halbe Spielfläche zur Verfügung stehen, muß die Verteidigung die Scheibe bis zur roten Linie führen, bevor sie umkehrt. Kein Spieler darf sich dabei in Abseitsposition befinden. Diese Regel fördert das Eislaufen und liefert Situationen, welche den wirklichen sehr viel näher stehen.



Variante D400

Ein Spiel je in jeder Endzone und ein Spiel quer übers Eis in der Mittelzone.



Grundstellung E1

Übungen sollen der Mannschaft einen guten Trainingsabschluß bereiten. Die Aufstellung ist die gleiche wie B4 und C1.

Hinweise für die Instruktion

Schußbewerbe der Mannschaft, in denen die Spieler Strafschüsse ausführen, machen ebenso den Spielern wie den Torleuten Spaß. Preise für die Sieger, oder Strafen (Liegestütze) für die Verlierer, erhöhen die Intensität und das Vergnügen dieser Entspannungsübung.

Qualitätstraining

Die Qualität des Eishockeytrainings kann daran gemessen werden, um wieviel sich die Spieler verbessern. Um diese Verbesserungen zu erzielen, muß der Trainer realistische Ziele setzen und Trainingseinheiten planen, welche einen hohen Grad an Aktivität aufweisen.

Wenn man auf dem Eis ist, ist es wichtig die richtigen Dinge **zur rechten Zeit und am rechten Ort zu tun**.

Ob es nun falsche oder richtige Übungen sind, die Spieler erlangen Fertigkeit in was immer sie üben, deshalb ist es wichtig, daß richtige Techniken geübt werden. Wenn z.B. die Spieler während einer Schußübung sich nicht darauf konzentrieren, daß Tor zu treffen, werden sie nur Könner im danebenschießen werden.

Es ist wichtig die wesentlichen Dinge des Spiels zu üben, wie z.B. die Scheibe im Blick zu haben, die Geschwindigkeit zu wechseln, gute individuelle Fertigkeiten, immer auf die Verteidigung bedacht zu sein, usw.

Schließlich muß die Wirksamkeit des Trainings danach beurteilt werden, wie gut der Spieler bzw. die Mannschaft spielen. Wenn die Spieler und die Mannschaft besser spielen, werden sie auch mehr Spiele gewinnen.

Lehrmodule als Werkzeug für den Trainer

Die Lehrmodule wurden entwickelt um dem Trainer und den Spielern zu helfen, auf natürliche Weise das Spiel zu erlernen. Die individuellen Fertigkeiten und die Mannschaftsfertigkeiten wurden in Übungsmodule eingebaut, welche in logischer Weise fortschreiten. Die Modelle werden den Spielern helfen, die Fertigkeiten zu beherrschen und dem Trainer ein Qualitätstraining zu leiten. So werden z.B. die Spieler nach Abschluß der Laufübungen die richtige Laufhaltung erlernt haben und im Stande sein sich auf dem Eis in allen Richtungen zu bewegen. Der Trainer wird nun die Organisation der Spieler auf dem Eis beherrschen und seine Zuversicht ein Qualitätstraining zu leiten wird steigen.

Es gibt gewisse Fragen, welche der Trainer bedenken muß, bevor er mit der Planung einer Trainingseinheit beginnt.

Wie das System zu lehren ist

1 Wie alt sind die Spieler

Kinder verhalten sich und lernen während eines Trainings anders als Erwachsene.

Ältere Spieler sind im Stand Erklärungen anzuhören, während für Kinder eine gute Demonstration der beste Lehrer ist. Daher: **“Je jünger die Spieler, desto weniger Erklärungen“**.

2 Wie viele Spieler nehmen teil

Es ist möglich, ein wirksames Training mit 120 Spielern abzuhalten. Wenn große Gruppen von Spielern auf dem Eis sind, müssen die Aufgaben einfach und wenige sein. Einige Methoden mit vielen Spielern umzugehen sind: Man teile die Eisfläche in Arbeitsbereiche ein, arbeite in Gruppen oder errichte Stationen und rotiere. Auf dem Eis gibt es eine Menge Platz, wenn der Trainer flexibel ist.

3 Wie hoch ist das Fertigkeitsniveau

Bei der Planung eines Trainings muß der Trainer Übungen auswählen, die dem Niveau der Spieler entsprechen. **“Zu einfach ist fad; zu schwierig ist frustrierend“** ist ein Merksatz den man behalten sollte. Trainings zu planen, welche die Spieler beanspruchen und verbessern, gleichzeitig aber die Spieler stimulieren, sich auf die Übungen zu konzentrieren, ist eine wichtige Kunst des Trainers.

4 Zu welcher Zeit findet das Training statt.

Spät am Abend oder nach einem Wochenendturnier sind die Spieler müde und haben Schwierigkeiten Neues zu lernen. Wenn die Spieler müde sind, ist es besser, einfache Übungen zu machen. Man spiele eine Menge Spiele und betone Aktivität und Spaß. Auf einem kalten Platz im Freien organisiere man ein Spiel, wo jeder spielt und falls das Eis voller Schnee ist, verwende man einen Ball anstelle einer Scheibe.

5 Wie viele Scheiben

Damit das Übungssystem mit maximaler Aktivität funktioniert, muß mindestens eine Scheibe pro Spieler vorhanden sein. Wenn Schußübungen erfolgen, sollten mindestens zwei Scheiben vorhanden sein.

6 Wie viele Trainer

Die Gruppen funktionieren von alleine, wenn einfache Richtlinien vom Trainer gegeben werden. Trainer können an verschiedenen Stellen des Eises Aufstellung nehmen, an denen erklärt werden kann.

7 Wie viele Torleute

Die meisten Übungen werden mit zwei Torleuten geplant. Jedoch, kann es oft vorkommen, daß nur ein Tormann, oder gar kein Tormann anwesend ist. Die Torleute sind in diesem System aktiv und sind Teil der meisten Übungen. Wenn keine Torleute anwesend sind, können die Tore umgedreht werden, so daß sie die Rückseite nach vorne kehren, oder noch besser, man legt sie um und man gibt nur dann ein Tor, wenn das obere Netz getroffen wird. Wird irgend ein Metall getroffen so zählt das Tor nicht. Kleine Tore, oder Pylone können ebenfalls verwendet werden. Während des Aufwärmens können anfänglich die Torleute mit den anderen Spielern mitlaufen und die gleichen Übungen wie diese ausführen, später sollen sie spezielle Tormann- Laufübungen im Torraum ausführen.

8 Wieviel Trainingszeit steht zur Verfügung

Die Länge der A-B-C-D-E Übungen hängt von der verfügbaren Eiszeit ab. Die Spieler sollten Dehnübungen durchführen bevor sie aufs Eis gehen und der Trainer sollte den größten Teil der Erläuterungen in der Kabine, bevor die Spieler aufs Eis gehen, geben. Das Eis ist zum Eislaufen da und nicht für Aktivitäten, die anderswo gemacht werden können. Falls es nicht viel Eiszeit gibt, ist es besser weniger Aktivitäten zu setzen und mehr Zeit auf die D- Spiele zu verwenden, anstelle alles zu Beschleunigen und zu versuchen zu viel zu machen.

9 Wieviel der Eisfläche steht zur Verfügung

Manchmal steht dem Trainer nur ein Teil der Eisfläche zur Verfügung. Die meisten Übungen können quer übers Eis ausgeführt werden. Hat man zusätzliche Tore oder Banden um die Fläche zu teilen, so kann man mehr Spieler oder aber zwei Mannschaften üben lassen

10 Disziplin !

Zuletzt aber nicht zumindest: "Disziplin". Wenn der Trainer pfeift oder signalisiert, müssen die Spieler sofort kommen. Jüngere Spieler sollten sich auf ein Knie knien um Herumtändeln und Ablenkung zu vermeiden. Indem der Trainer versucht Probleme zu erkennen, bevor sie auftreten, kann er den Verlust wertvoller Eiszeit vermeiden, in der er sich mit Disziplinlosigkeiten auseinandersetzen muß.

FRAGEN DIE SICH DER TRAINER, DIE TRAINERIN, STELLEN MÜSSEN

Wenn ein Trainer einen Spieler, oder eine Mannschaft trainiert, muß er diese Fragen ständig im Sinn haben:

- 1. Was werde ich tun**
- 2. Warum tue ich das**
- 3. Wann sollte ich das tun**
- 4. Wo ist der beste Ort es zu tun**
- 5. Wie werde ich es tun**

Zu lernen ein Trainer zu sein ist ähnlich, wie zu lernen ein Spieler zu sein. Ebenso wie Spieler, die ungefähr 10.000 Wiederholungen benötigen um einen Slapshot zu erlernen, so muß sich der Trainer bewußt sein, daß es Zeit braucht, gute Trainings zu leiten.

Die Wiederholungen der Grundaufstellungen und Übungen im A-B-C-D-E System bieten viele Varianten, welche dem Spieler beibringen, gut zu spielen und dem Trainer ein gutes Training zu leiten.

Das A-B-C-D-E System ist in 7 Leistungsstufen eingeteilt. Zu Beginn sollte sich der Trainer strikt an das System halten und erst später seine eigenen Variationen anbringen. Es besteht ein systematischer, logischer Aufbau der individuellen und der Mannschaftsfertigkeiten von Stufe 0 zu Stufe 6 hin. Individuelle Fertigkeiten wurden in Modulen auf Trainingskarten festgehalten, welche mit einem Buchstaben für die Aufstellung und einer Zahl für die Übung kodifiziert sind. Wenn eine Stufe ausgeschöpft ist, müssen Fertigkeitstest vorgenommen werden, bevor man zur nächste Stufe fortschreiten kann.

DIE SIEBEN STUFEN DES Qualitätstrainings

Das Material wurde in sieben Stufen (0 – 6) eingeteilt. Diese Stufen führen von einfach zu Komplex. Die Stufen wurden so ausgelegt, daß sie dem Trainer helfen, die geeigneten Aktivitäten für das Alter und das Können seiner Spieler zu wählen.

STUFE 0

Diese Stufe umfaßt die A1 Module 1-6 zur Unterweisung im Eislaufen, wo Anfänger lernen, sich auf dem Eis zu bewegen, indem sie Gleichgewichtsübungen und anschließende Laufübungen ausführen.

D Spiele und Wettbewerbe werden hier auch verwendet, um das Vergnügen zu erhöhen und Situationen zu schaffen in welchen die eben erworbenen Kenntnisse angewendet werden können.

STUFE 1

Die Eislaufschule umfaßt Spiele und Wettbewerbe. Hier sollen die Spieler in Stand gesetzt werden, sich in allen Richtungen mit oder ohne Scheibe auf dem Eis bewegen zu können.

Die erste Angriffsrolle, die Scheibe mit erhobenem Kopf führen zu können, wird betont. Auf dieser Entwicklungsstufe des Spielers besteht keine Notwendigkeit, passen, Paß annehmen und schießen zu üben. Man lernt besser zunächst Eislaufen und die Scheibe zu führen und danach Spiele zu spielen. Auch das Hinfallen und Aufstehen ist eine gute Übung. Durch die modifizierten Spiele erkennen die jungen Spieler die Notwendigkeit weiter fortgeschrittene Fertigkeiten zu erlernen. Dadurch werden sie aufnahmefähiger, wenn später diese weiter fortgeschrittenen Fertigkeiten geübt werden. Jede Fertigkeit die ein Spieler erlernen soll, die keinen Bezug hat zu Erfahrungen, die dieser Spieler gemacht hat und die auch kein persönliches Bedürfnis erfüllt, wird ihm sinnlos erscheinen.

STUFE 2

Die erste und die zweite Spielrolle werden betont, während die dritte und vierte eingeführt werden. Auf Stufe 2: Stocktechnik/ Scheibeführungsschule; Schuß und Paß- Schule; Zweikampfschule wie 1 auf 1; Spiele und Wettbewerbe. Auf dieser Stufe erlernt man auch die nötigen Konzepte für die Scheibeführung und die Tormanntechnik, sowie das Konzept des offensiven und defensiven 1 – 1. Auf dieser Stufe werden auch

einige fundamentale Konzepte des Mannschaftsspiels eingeführt, wie: Erkennen ob man erster, zweiter, dritter, vierter oder fünfter Spieler in Bezug auf die Scheibe ist, oder aber in Bezug aufs eigene Tor, sowie die Entscheidung zu treffen, ob man Stürmer oder Verteidiger spielt. Viele modifizierte Spiele mit Zuspielregeln werden benutzt um den Spielern bewußt zu machen, wo sie sich auf dem Eis befinden und wo die Mitspieler sind. Zwei auf zwei Situationen mit all ihren Spielrollen werden ausgiebig verwendet.

STUFE 3

Die erste und zweite Spielrolle werden auf höherem Niveau geübt. Die dritte Stufe umfaßt: Zuspiel und Paßannahme auf mittlerem Niveau, Eislaufschule, Schußschule, Angriffswinkel und Verteidigung, sowie Spiele und Wettbewerbe welche diese Fertigkeiten unter realistischen Umständen üben lassen. Scheibeführung mit erhobenem Kopf, die Scheibe ständig im Blickfeld bewahren, den Mann zu spielen, immer wenn man sich in einer defensiven 1 auf 1 Situation befindet, sind die grundlegenden individuellen Fertigkeiten welche man beherrschen muß, bevor Mannschaftsspiel entwickelt werden kann. Die vier Spielrollen bis hinauf zur drei auf drei Situation sind der Kernpunkt der Mannschaftsspieltechnik.

STUFE 4

Die individuellen Fertigkeiten der ersten und zweiten Spielrolle werden auf hohem Niveau geübt und der Körperangriff wird betont. Die dritte Spielrolle, die Unterstützung des Angriffes wird bei den Team-Übungen betont. Die Spieler haben nun ausreichendes Können um weiter fortgeschrittenes Mannschaftsspiel zu üben. Techniken des Überzahlspiels können nun eingeführt werden und die Spieler werden auf ihren Positionen mehr spezialisiert. Die Spielsituationen haben jetzt mehr Übergangsphasen (Transitions- vom Angriff zur Verteidigung u.v.v.), sodaß die Spieler das Spiel übersehen und richtig reagieren müssen.

STUFE 5

Dies ist eine bereits fortgeschrittenen Stufe auf welcher die individuellen Fertigkeiten der Spielrollen eins und zwei für Aufwärmen und Wiederholung geübt werden. Die Rolle 4 welche das Verteidigungsspiel umfaßt, wird auf Stufe 4 betont. Systeme des Unterzahlspiels werden jetzt komplexer. Überzahlspiel und Angriffsspielzüge werden ebenfalls geübt.

STUFE 6

Auf dieser Stufe werden alle individuellen Fertigkeiten der Rollen eins und zwei, sowie die Mannschaftsspielfertigkeiten der Rollen drei und vier geübt. Der Übergang (vom Angriff zur Verteidigung u.v.v.) wird durch die Regel verdeutlicht:

“Man muß angreifen, um verteidigen zu können und verteidigen, um angreifen zu können“.

Alles muß sehr schnell geschehen und die Fertigkeiten müssen mit einer Geschwindigkeit geübt werden, welche so nahe als nur möglich an der Spielgeschwindigkeit liegt. Spiele werden benutzt, welche den Übergang (Transition) betonen und deshalb nach Spielübersicht und Reaktion verlangen, sodaß die Spieler sofort erkennen, in welcher Spielrolle sie sich befinden und wissen, was sie zu tun haben.

BEISPIELE FÜR LEHREINHEITEN

HOCKEY COACHING:
The ABCs of International Hockey
Juhani Wahlsten - Tom Molloy

6b Level 0 SKATING



0A1, Modul 1

- * Laufhaltung beim Vorwärtslauf
- * Auf der Innenkante des Schlittschuhs stehen
- * Auf der Außenkante des Schlittschuhs stehen
- * Auf einem Schlittschuh stehen
- * Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor und zurück schwingen.
- * Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor dem Körper hin und her schwingen.
- * Einen Sessel schieben oder einen großen Pylon
- * Mit den Schlittschuhen gehen.

HOCKEY COACHING:
The ABCs of International Hockey
Juhani Wahlsten - Tom Molloy

42b Level 2 PASSING - RECEIVING



B3, Modul

- * Rückhandpaß
- * Ein bis vier Scheiben übers Eis passen zu einem beliebigen Spieler mit dem Augenkontakt besteht
- * Einen Paß mit der Vorhand aufnehmen
- * Einen Paß mit der Rückhand aufnehmen
- * Hohe Pässe mit der Hand zum Schläger leiten

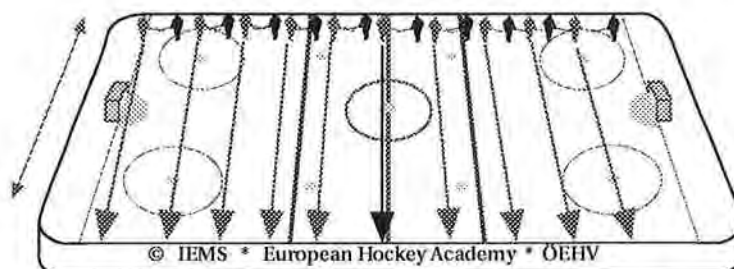
DAS ABC DES INTERNATIONALEN EISHOCKEY

MODULE

•

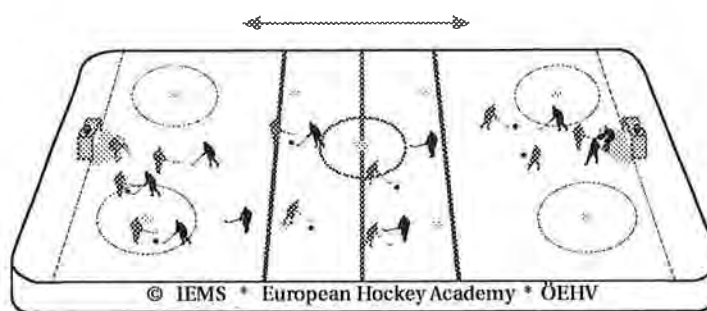
**KARTEN
STUFEN**

Stufen 0 - 1



0. A1Modul 1

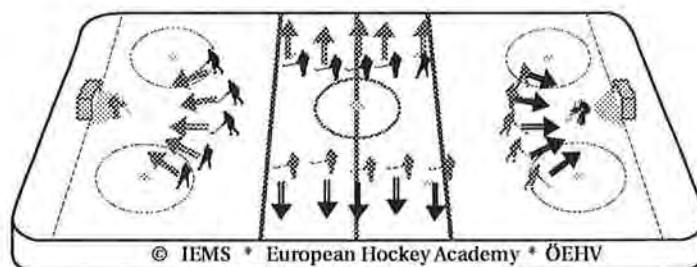
- * Laufhaltung beim Vorwärtslauf
- * Auf der Innenkante des Schlittschuhs stehen
- * Auf der Außenkante des Schlittschuhs stehen
- * Auf einem Schlittschuh stehen
- * Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor und zurück schwingen.
- * Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor dem Körper hin und her schwingen.
- * Einen Sessel schieben oder einen großen Pylon
- * Mit den Schlittschuhen gehen.



Mit 7 Scheiben spielen

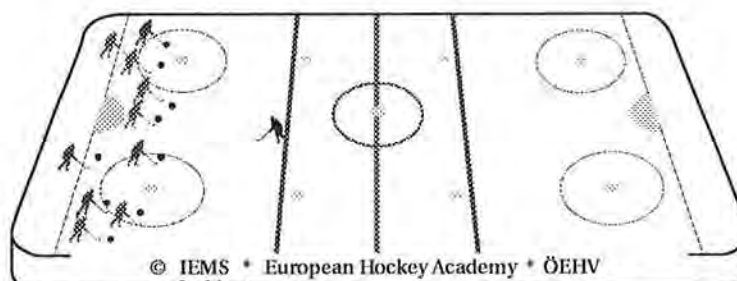
Zwei Mannschaften versammeln sich in der Mitte und der Trainer wirft 7 Scheiben aufs Eis. Die erste Mannschaft, die 4 Tore schießt, gewinnt und es beginnt ein neues Spiel. Es dürfen nur 7 Scheiben verwendet werden und jede Scheibe, die im Tor landet, bleibt dort.

Stufe 1 – 2



B1 Modul 1

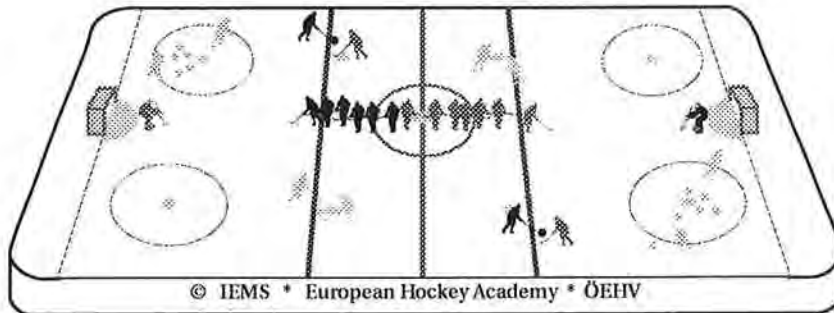
- * Schießen im Stand auf Tore und Banden “gezogener Schuß”
- * Schießen im Stand auf ein Ziel (an der Bande) Rückhandschuß



WER FÜRCHTET SICH VOM SCHWARZEN MANN (mit Scheibe)

Die Spieler stellen sich hinter der Torlinie auf; einer ohne Scheibe steht an der Blauen Linie. Auf ein Zeichen von ihm setzen sich die Spieler mit den Scheiben in Bewegung und versuchen das andere Ende zu erreichen ohne gecheckt zu werden. Sowie einer die Scheibe verliert muß er sich am checken der restlichen Scheibenführenden beteiligen. Der letzte mit einer Scheibe gewinnt.

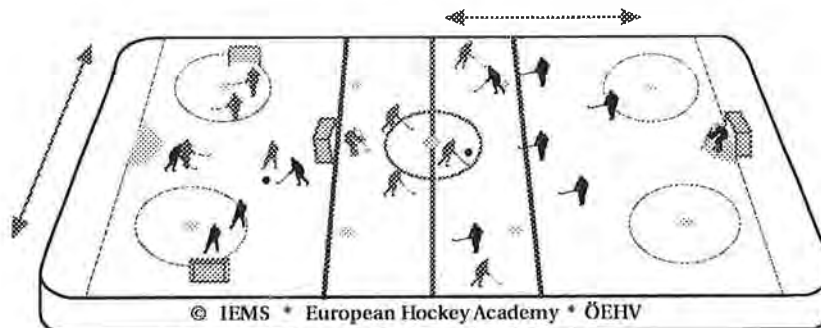
Stufe 2



C1 Modul 1

1 – 1, Verteidiger ohne Schläger

Die Spieler befinden sich in Grundstellung C1. Scheiben befinden sich hinter den Anspielpunkten an beiden Enden. Eins gegen eins; der Verteidiger entweder ohne Schläger oder mit dem umgedrehten Schläger.

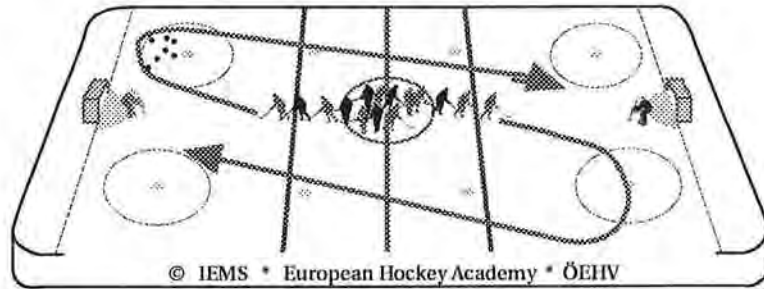


D3

Spiel bei welchem der Scheibenführende mindestens drei schnelle Schritte mit der Scheibe laufen muß, bevor er paßt.

Dies ist ein Spiel, bei welchem mindestens ein Paß verlangt wird. Der Scheibenführende muß allerdings drei schnelle Schritte mit der Scheibe machen, bevor er passen darf.

Stufe 2 – 3



B4 Modul 2

B4,

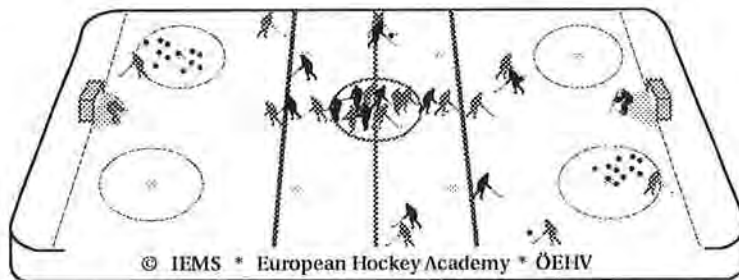
- * Eislaufen, so daß man die auf dem mittleren Anspielpunkt liegende Scheibe im Auge behält. Eislauf/Bewegungsroutrinen
- * Vorwärts
- * Rückwärts
- * Übersetzen vorwärts
- * Übersetzen rückwärts
- * 180° Drehungen an den Bullykreisen und den Linien
- * Enge Bögen auf den Linien und an den Enden

B4,

- * Spiegellauf; man laufe rückwärts und mache spiegelbildlich alle Bewegungen des vorwärts laufenden Partners mit.

B4,

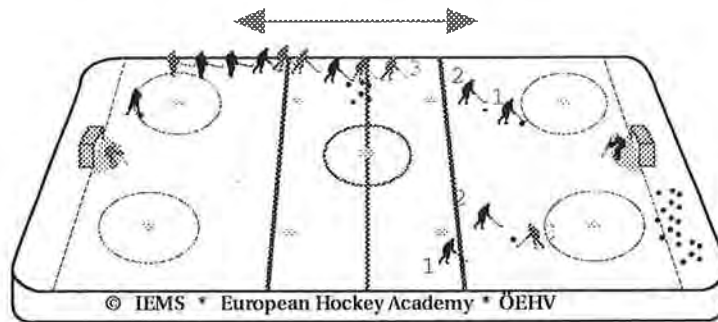
- * Vorwärts laufen und die vom Führenden vorgezeigten Bewegungen nachmachen



C1, Forechecking

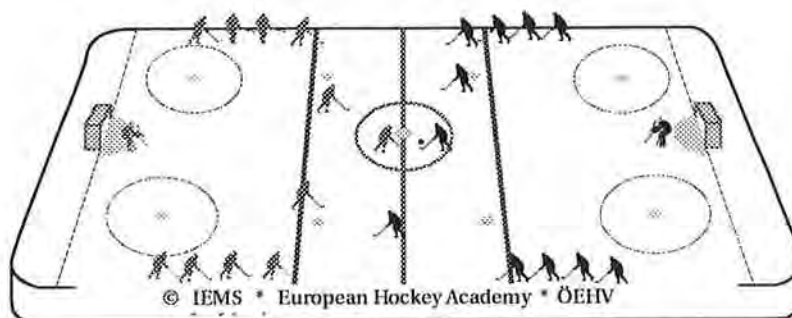
Die Spieler sind in Grundstellung C1 aufgestellt. Scheiben befinden sich hinter den Anspielpunkten an jedem Ende. Der erste Läufer nimmt eine Scheibe auf und dreht gegen die nahe Bande. ("the strong board") Der zweite Spieler wartet und führt danach den Forecheck aus.

Stufe 3 – 4



C2, Modul 5.1 – 2, Eins gegen zwei

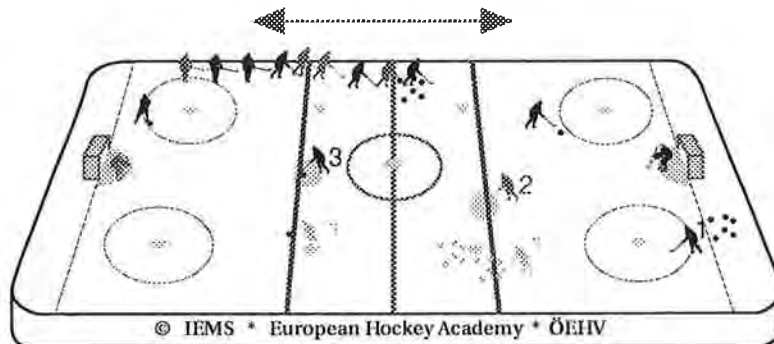
Drei Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Der erste schießt und verwertet allenfalls einen Abpraller. Der Spieler nimmt dann eine neue Scheibe auf und führt sie zurück in Richtung Spieler zwei und drei, welche als Verteidiger spielen und Nummer 1 vor ihrer blauen Linie stoppen wollen. Der Verteidiger näher zur Scheibe soll den Abstand zum Angreifer verringern und Kontakt herstellen, während der andere Verteidiger hinter die beiden schwingt und die frei gewordene Scheibe aufnimmt, oder aber 1 - 1 spielt, falls der erste Verteidiger umlaufen wurde. Diese Technik schaltet das Risiko aus, daß zwei Verteidiger einen Stürmer angreifen, während ein anderer, später kommender Angreifer hinzukommt und eine Break- Chance hat.



2 – 2, 3 – 3, Spiel auf der gesamten Eisfläche

In kleinen Gruppen mit jeweils 30 Sec. Wechsel spielen. Eignet sich sehr gut, um Unterstützung im Angriff und in der Verteidigung zu üben.

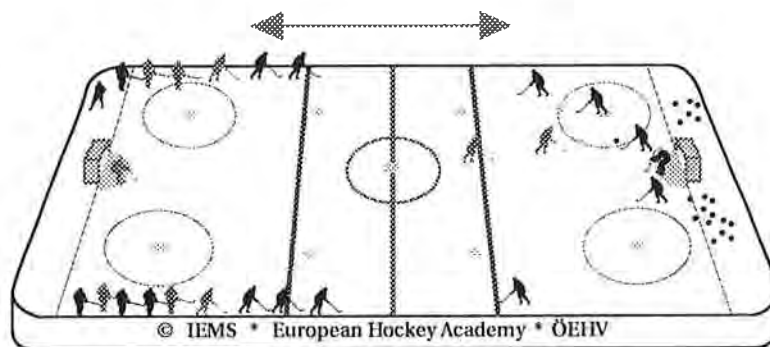
Stufen 4 - 5



C2, Modul 3 – 0, Fliegender Angriff

Diese Übung kombiniert das “timing” welches in den anderen C2 Übungen geübt wurde.

Drei Spieler starten; Nummer 1 schießt, trachtet einen Abpraller anzubringen, danach nimmt er eine neue Scheibe in der Ecke auf. Nummer 2 läuft los und bietet sich für ein Zuspiel im hohen Slotbereich an. Die Nummer 2 führt jetzt die Scheibe über die blaue Linie, während die Nummer 3 vom “weiten” Flügel kommt und sein Laufen so abstimmt, daß er einen Pass an der gegnerischen blauen Linie von der Nummer 2 annehmen kann. Nummer eins und zwei nehmen neue Scheiben auf und schießen aufs Tor.



C3, Modul 6 Auslösung (breakout) 5 – 2

Die Spieler befinden sich in C3 Grundstellung, doch sind diesmal zwei Forechecker gegen die Breakout- Situation im Einsatz.

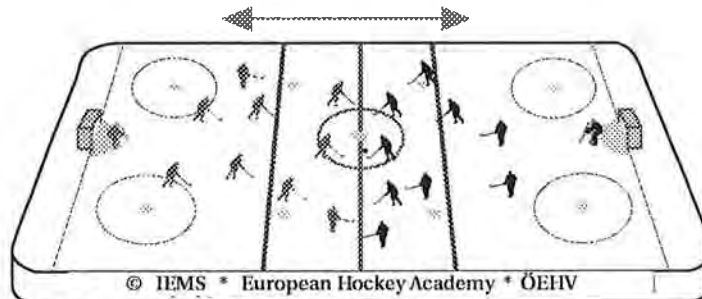
Die Scheiben werden in die Verteidigungszone geschossen oder hinter dem Tor oder in den Ecken aufgenommen.

Stufen 5 – 6

Ein Beispiel für eine Spielmethode

Hier ist ein Beispiel für die Spielmethode zum Erlernen des Spiels, indem man zwei Mannschaften mit je 10 Spielern einsetzt.

Die Anzahl der Spieler, die gleichzeitig auf dem Eis sind, kann variiert werden.



- * Man spiele ein reguläres Spiel 10 gegen 10
- * Man teile die Mannschaften in 2 x 2 Linien zu 5 Spielern
- * Jetzt teile man sie in 3 Linien zu 3 + 3 + 4 gegen die gleiche Aufstellung
- * Jetzt teile man in 4 Linien zu 2 + 3 + 2 + 3 gegen eben solche.
- * Jetzt fünf Linien zu 2 Spielern
- * Jetzt zehn Linien zu je einem Spieler

Schlußwort

Die Prinzipien, welche ein auf ein Netz bzw. Tor gerichtetes Spiel wie Eishockey beherrschen, ändern sich nicht. Je mehr wir das Spiel studiert haben, um so mehr sind wir überzeugt, daß die folgenden Prinzipien grundlegend sind für eine erfolgreiche Trainerarbeit.

*** Man Sorge dafür, daß die Dinge einfach bleiben, man bewege sich innerhalb des Systems und das System wird dafür sorgen, daß das Spiel erlernt wird.**

Diese grundlegenden Muster, welche ich hier dargestellt habe, sind wie die Grundakkorde in der Musik. Einmal beherrscht, ist es einfach, eigene Trainingseinheiten zusammenzustellen. Viel Glück!

Nachdem der Trainer dieses grundlegende System beherrscht, hat er das nötige Verständnis, ein gutes Training durchzuführen. Er kann die Grundsätze dieses Lehrsystems heranziehen und um seine eigenen Gedanken erweitern, um den Bedürfnissen seiner Mannschaft zu entsprechen.

DAS ABC DES INTERNATIONALEN EISHOCKEY



Das Spiel
verstehen
und erlernen

EINFÜHRUNG

Eishockey, als ein taktisches Spiel, beruht auf der Fähigkeit der Spieler zu denken, zu beobachten und Entscheidungen zu treffen. Spieler müssen die Ziele des Spieles verstehen sowie die Taktik welche ihre Mannschaft in den verschiedenen Spielsituationen verfolgt.

In einem Spiel muß der Spieler Spielübersicht haben, dadurch, daß er seine eigene Lage in Bezug bringt zur Scheibe, zu den Mitspielern und Gegenspielern und daß er sodann auf Grund dieser Beobachtungen schnelle Entscheidungen bezüglich seiner eigenen Aktionen trifft.

Nachdem die grundlegenden Fertigkeiten erlernt sind, ist ein Spieler im Stand die richtigen Entscheidungen in den sich rasch ändernden Spielsituationen zu treffen; mit anderen Worten mit "Hockey-Verstand". Zur gleichen Zeit, wenn die Spieler damit beginnen, technische Fertigkeiten zu erwerben, müssen sie auch beginnen Denkprozesse entwickeln, die im Eishockey benötigt werden. In der Praxis kann das dadurch erreicht werden, daß man eine Menge spielähnlicher, regelloser Spiele spielt, besonders aber kleine Spiele. In dem Maß, in welchem sich das Spiel entwickelt und schneller wird, wird die Zusammenarbeit der Spieler wichtiger. Die Spieler müssen im Stand sein, schneller als früher in den verschiedenen Spielsituationen zusammenzuarbeiten.

Die taktische Betonung des Spieles wandelt sich von vorgegebenen fixen Rollen und Spielsystemen zu einer Zusammenarbeit, welche bestimmt wird durch die jeweilige Spielsituation. Aus diesem Grunde hat der Finnische Verband als Basis seiner taktischen Ausbildung das Lehren, wie sich die Spieler in vier verschiedenen Spielrollen verhalten sollen.

"Das ABC des internationalen Eishockey" stellt jedermann eine beachtliche Anzahl von kleinen Spielen zur Verfügung. Jedes dieser Spiele hat seine eigenen Ziele und die Spiele sind so zusammengefügt, daß es für den Trainer leicht ist fortzuschreiten, indem er mit seiner Mannschaft übt. Dieser "Führer" hilft den Trainern das Spiel zu verstehen und ist ein ausgezeichnetes Werkzeug für einen Trainer um Spieler, sowie das Spiel seiner Mannschaft, zu entwickeln

Erkka Westerlund
Direktor für Entwicklung
Finnischer Eishockeyverband

Das Spiel verstehen und erlernen

“Ohne das Spiel zu verstehen, können keine richtigen Entscheidungen getroffen werden.”

Wenn aus dem Spiel eines wird, das sich am Tore schießen orientiert, wird aus zufälligen Bewegung auf dem Eis, organisierte Kooperation. Das Beherrschen verschiedener Techniken wie Eislaufen, Schießen, Passen und Scheibe annehmen, angreifen usw. verbessert sich auch durch unorganisiertes Spielen. Für den Trainer besteht jedoch stets die Notwendigkeit, alle diese Eigenschaften zu verbessern bzw. die Mannschaft darin zu unterweisen, wie diese Werkzeuge wirksam eingesetzt werden können.

Um dies im Stand zu sein, muß der Trainer ein Bild davon haben, wie die Mannschaft spielen sollte. Dann muß die Mannschaft in ihrem Spiel zusätzlich zu den physischen Qualitäten auch noch ein Konzept haben.

Konzepte und Bedingungen

Das Spiel

Das Spiel ist die koordinierte Bewegung von Scheibe und Spieler mit dem Ziel ein Tor zu schießen und die gegnerische Mannschaft am Schießen eines Tores zu hindern.

Das Spiel – Wie es funktioniert

Der Einwurf am Beginn ist die erste Situation mit einer freien Scheibe. Eine freie Scheibe in Besitz zu nehmen bedeutet, daß man eine Chance auf ein Tor hat, der Gegner hingegen nicht.

Bewegung

Die Spieler auf dem Eis schaffen oder hindern ständig Bewegung, indem Sie während des Spiels ständig Spielzüge und Gegenzüge ausführen. Andere Faktoren sind vielleicht Regeln und verbleibende Zeit. Wie Alexander Tarasov sagte, die Scheibe hat keine Lunge, sie wird nicht müde, in anderen Worten, die Spieler die das Spiel verstehen, können unnötige Arbeit vermeiden, indem sie sich gegenseitig unterstützen, indem sie sich auf ihre Spielrolle konzentrieren und im übrigen die Scheibe den größten Teil der Arbeit machen lassen.

Alles, was sich auf dem Eis ereignet, ereignet sich in einer der drei folgenden Situationen

- 0** Die Scheibe ist frei und keine Mannschaft ist in ihrem Besitz.
- 1** Die Mannschaft ist in Scheibenbesitz und im Angriff
- 2** Die gegnerische Mannschaft besitzt die Scheibe und man verteidigt.

Die Spielphilosophie

Die Spielphilosophie ist einfach eine Kombination aller anderen Punkte. Es ist die Art, wie der Trainer und die Mannschaft das Spiel betrachten. Jeder Trainer und jeder Spieler hat eine Philosophie wie das Spiel gespielt werden sollte, um das beste Ergebnis zu erzielen. Dies ist eine persönliche Auffassung vom "Sinn des Spieles".

Trainingsphilosophie

Die Trainingsphilosophie ist das Spielverständnis des Trainers und seines Stabes, sowie ihre Ansicht wie die Spieler entwickelt werden sollten.

Die Rollen der Spieler

Der Spieler muß das Spiel aus seiner Rolle heraus übersehen. Der Spieler muß bereit sein, sowohl mit als auch ohne Scheibe zu spielen, er muß Verteidigen und er muß angreifen.

Die vier Rollen des Spielers sind

Im Angriff:

- *Der Spieler ist in Scheibenbesitz
- *Der Spieler unterstützt den Scheibenführenden

In der Verteidigung

- *Ein Spieler checkt den Scheibenführenden
- *Die anderen Spieler unterstützen die Aktion durch Deckung der gegnerischen Spieler

Das Spiel verstehen – “Hockeyverstand”

Das Spiel zu verstehen, ist die Fähigkeit des Spielers zu begreifen, wie das Spiel funktioniert – Seine Grundlagen und die Bewegung. Der Spieler muß lernen im Spiel Entscheidungen zu treffen, welche für seine Mannschaft in all den Angriffs- Verteidigungs- und Übergangssituationen von Vorteil sind. Beide, sowohl der Spieler als auch der Trainer müssen die Ziele des Spieles und die Mittel die zu diesen Zielen führen, verstehen. Sie müssen das Stellungsspiel verstehen sowie mit und ohne Scheibe zu spielen, ebenso wie Angriff und Verteidigung zusammenhängen. Wenn dieses Verständnis erreicht ist, können die Spieler ihre Rollen während des Spieles tauschen, um mit den verschiedenen Spielsituationen fertig zu werden, indem sie die Taktik ändern.

Das Spiel übersehen

Die Fähigkeit das Spiel zu übersehen wird dann wichtig, wenn anstelle nur eines Spielers, die ganze Einheit angreift bzw. verteidigt. Das Spiel zu übersehen ist die Fähigkeit die Stellung der Mitspieler und der Gegenspieler zu verstehen und zu beobachten, ebenso wie die Position der Scheibe und die Geschwindigkeit und die Richtung in welcher das Spiel verläuft. Es besteht in der richtigen Erwartung des nächsten Spielzuges. Kurz gesagt, es ist die Fähigkeit sowohl im Angriffsspiel, in der Verteidigung und in der Situation wo die Scheibe frei ist, **“zur rechten Zeit am rechten Ort” zu sein**.

Die Spielerrollen der Spieler

Mit oder ohne Scheibe spielen

In einer guten Mannschaft spielt jeder sowohl im Angriff wie in der Verteidigung mit oder ohne Scheibe. Im Angriff schaffen die Spieler Raum für den Scheibenhelfer, indem sie abschirmen, stören und in Freiräume durchbrechen um einen Paß zu bekommen. Ein guter Angriff bietet dem Scheibenhelfer immer die Möglichkeit zwei sicher mit geringem Risiko behaftete Zuspiele anzubringen. Der letzte Spieler behält niemals die Scheibe; alle Bahnen (Lanes = Unterteilung des Feldes in drei Längsstreifen) sind besetzt, wobei die Spieler gestaffelt angreifen (hoch, Mitte, tief)

Der größte Teil des Spieles wird ohne Scheibe gespielt. Solides offensives und defensives Können geben dem Spieler mehr Werkzeuge um während des Spieles erfolgreich zu sein. Diese individuellen Werkzeuge umfassen: Scheibenhelfung, Zuspiel, Schießen, ebenso wie

Verteidigungsfertigkeiten den Scheibeführenden sowie die anderen Angreifer zu checken.

Die Verteidigungsfertigkeiten sind wichtig, um in Scheibenbesitz zu kommen, aber der Schlüssel zu einem produktiven Spiel wo die Scheibe vorteilhaft benutzt werden kann, sind die Fertigkeiten die Scheibe unter Kontrolle zu halten wie Scheibeführung, Zuspiel und Annahme der Scheibe.

Der Schlüsselspieler in der Verteidigung ist jener der den Scheibeführenden angreift. Seine Bewegungen sind der Schlüssel, wie seine Mitspieler das Verteidigungsspiel spielen. Ist er aggressiv, so decken seine Mitspieler den Gegner, ist er passiv, so werden Flächen und Zuspielmöglichkeiten gedeckt. Im Angriff ist das Verhalten des Scheibeführenden der Schlüssel dazu, wie sich seine Mitspieler in ihrer unterstützenden Rolle zu verhalten haben.

Noch einmal, wenn die angreifenden Spieler ohne Scheibe nicht Öffnungen schaffen, kann der Scheibeführende nur die Scheibe halten und selbst nach Öffnungen suchen. In der Verteidigung macht jedes Zögern des am nächsten zur Scheibe befindlichen verteidigenden Spielers, oder die Vernachlässigung der Verantwortung für die Verteidigung das Wiedergewinnen der Scheibe schwieriger.

Das Zusammenwirken der Spieler

Die Voraussetzung für eine brauchbare Spieltaktik ist ein diszipliniertes Stellungsspiel sowie ein Verständnis der Spielerrollen und des Mannschaftsspiels. Jeder Spieler muß entschlossen sein, die gemeinsam beschlossene Aufgabe mit besten Kräften zu erfüllen. Das Mannschaftsspiel verbessert sich nur, wenn dieses einfache Konzept befolgt wird.

Wenn die Mannschaft über gute Fertigkeiten zur Scheibenkontrolle verfügt und gut am Eis organisiert ist, spart sie viel Energie in der Verteidigung, in der sie gezwungen wäre, die Scheibe wiederzugewinnen und kann deshalb viele Möglichkeiten für den Angriff und zum Erzielen von Toren nutzen.

Das Hauptbestreben im Angriff ist es ins Angriffsdrittel in den "Slotbereich" vor dem Tor zu gelangen. In der Verteidigung geht das Bestreben dahin, den Angreifer nach außen zu drängen und zwischen dem Angreifer und dem Tor zu verteidigen. Gute Verteidigende Spieler haben Geduld den Angreifer den ersten Zug machen zu lassen und sodann das Spiel vom eigenen Tor abzudrängen. Gute Scheibenkontrolle ist für sich ein Teil guter Verteidigung,

da der Angreifer kein Tor erzielen kann, wenn er nicht im Scheibenbesitz ist. Ein guter Spieler beherrscht sowohl das Angriffs-, wie das Verteidigungsspiel.

Lernen, das Spiel zu übersehen und zu reagieren

Im modernen Hockey ist die Spielübersicht grundlegend. Wenn der Trainer dieses Konzept versteht und es seinen Spielern vermittelt hat, besteht eine Basis, um sich ändernde Spielsituationen zu interpretieren und erfolgreich zu reagieren ; auf diese Weise verbessert sich das Spiel.

Der Trainer muß nicht nur trachten die individuellen Fertigkeiten auf dem Eis zu entwickeln, sondern ebenso das Denken der Spieler. **Ohne das Spiel zu verstehen, können keine richtigen Entscheidungen gefällt werden und ohne die physische Fähigkeit kann die Entscheidung nicht umgesetzt werden.** Der natürlichste Weg die Übersicht und Reaktion zu entwickeln besteht darin, möglichst viele, auf Tore gerichtete Spiele zu spielen. Kleine Spiele mit veränderten Regeln sind eine gute Methode, die Spieler zu lehren zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein.

Wenn der Trainer die Prinzipien des idealen Spieles versteht, hat er die Voraussetzungen um dieses Spiel seinen Spielern beizubringen. Um dies zu erreichen, müssen sie eine gemeinsame Auffassung aller Aspekte des Spieles haben.

NUMERIERUNG ALS WERKZEUG DER VERSTÄNDIGUNG

Um Mißverständnisse zu vermeiden, ist die Numerierung von Spielern eine große Hilfe um Übersicht und Reaktion zu lehren. Die Drei Phasen des Spieles und ihre Beschreibung durch Nummern: 0 – 1 – 2.

Die Numerierung der verschiedenen Phasen macht die Verständigung leichter und vermeidet Sprachverwirrung .

Das ABC des Erkennens der Spielsituationen 0 – 1 – 2

Die drei Phasen des Spieles können wie folgt numeriert werden:

0 “Nummer Null Spiel”

Keine Mannschaft ist in Scheibenbesitz und die Scheibe ist frei. Die Entscheidungen, die hier die Spieler treffen, schaffen oder verhindern den erfolgreichen Übergang vom Angriff zur Verteidigung oder von der Verteidigung zum Angriff. Wir werden diese Situation mit “Nummer 0” oder “Nummer 0 Spiel” bezeichnen.

1 “Nummer eins Spiel”

Die Mannschaft hat die Scheibe. Sie greift an und könnte ein Tor erzielen. Diese Spielphase wird mit Nummer 1 bezeichnet. Wir werden diese Situation als “Nummer 1 Wahl” oder als “Nummer 1 Spiel” bezeichnen.

2 “Nummer zwei Spiel”

Der Gegner hat die Scheibe. Die Mannschaft verteidigt und hindert den Gegner ein Tor zu erzielen. Diese Situation wird als “Nummer 2” oder “Nummer 2 Spiel” bezeichnet.

Während dieser häufig wechselnden Phasen/Situationen muß der Spieler die Übersicht bewahren und reagieren. Wie der Spieler reagiert, hängt von

seiner Position zur Scheibe und der Entfernung vom eigenen Tor ab. Die goldene Regel und die Voraussetzung für eine Interpretation irgendeiner Spielsituation ist, daß der Spieler stets das Spiel im Auge haben muß, um die jeweilige Situation zu sehen; Dann kann er reagieren. Dem Spiel den Rücken zukehren, ist ein Kardinalfehler.

Die Reaktion des zur freien Scheibe (0) nächsten Spielers bestimmt, welcher Spielzug folgen muß. Hat die Mannschaft eine Chance ein Tor zu schießen oder nicht. Die Statistik zeigt, daß jene Mannschaft, welche die meisten 0 Spiele gewinnt, meist auch das Spiel gewinnt. Mannschaften sollten sich darauf konzentrieren, die freie Scheibe zu gewinnen, um ihre Sieg Niederlage-Statistik zu verbessern. All das erscheint am Papier recht einfach; um wirksames Denken an Übergangssituationen zu lehren und es zu einer Mannschaftsgewohnheit zu machen, beansprucht eine Menge Anstrengung und Übung.

Numerierung als ein Verständigungsmittel unter den Spielern

Sowohl im Angriff, wie auch in der Verteidigung sind die Spielzüge welche die Spieler ausführen davon abhängig, welche Rolle sie spielen und diese wieder sind davon abhängig, wie weit sie sich von der Scheibe befinden und ob sie sich in einer 0 - 1 - 2 Spielsituation befinden.

Die Numerierung ist eine große Hilfe, um die Spieler Spielübersicht und Reaktion zu lehren, damit sie ihre Rolle kennen:

Rolle eins

Der erste Angreifer/Stürmer/Scheibenführende – Nummer eins (1)

Rolle Zwei

Die anderen Angriffsspieler unterstützen den Scheibenführenden indem sie sich für ein Zuspiel anbieten, abschirmen oder dem Spiel Breite und Tiefe verleihen (2)

Rolle drei

Der am nächsten zum Gegner befindliche Verteidigende Spieler (Checker) (3)

Rolle vier

Die anderen verteidigenden Spieler betreiben entweder Manndeckung oder aber decken eine Fläche auf dem Eis. Alle spielen das Verteidigungsspiel

und bemühen sich den gegnerischen Angriff auf die Seite zu drängen (4). In Abhängigkeit vom Abstand von der Scheibe und ob der Spieler der dritt, viert oder fünft nächste zur Scheibe ist, muß der Spieler in der 4. Spielrolle unterstützend wirken, indem er einen Gegner deckt, den Gegner wechselt oder gemeinsam mit einem Mitspieler den Gegner angreift.

Disziplin ist der Schlüssel zu Übersicht und Reaktion

Der Raum auf dem Eis wird dann am besten genutzt, wenn jeder Spieler seine eigene Arbeit verrichtet. In diesem Fall wird sich das Spiel nicht durch Zufall entwickeln, sondern auf der Grundlage des Spielverständnisses. Dieses verstehen, macht die Spielübersicht und die Reaktion leichter, (Übersicht über die Phasen 0 – 1 - 2 oder die Rollen 1 – 2 – 3 – 4).

Ein diszipliniertes Spiel beginnt mit einem soliden Verteidigungsspiel als Basis, auf welcher man einen guten Angriff aufbaut.

Numerierung entsprechend der Nähe des Spielers zur Scheibe

Die Bewegung des Spielers während des Spieles, ebenso wie die Verständigung zwischen Trainer und Spieler werden einfacher, wenn man Nummern benutzt. Die Position und die Rolle können definiert werden, z.B. durch die Nähe zur Scheibe und die Position auf dem Eis in dem man die Linien, die Anspielpunkte, die Tore, usw. benutzt.

Die Numerierung der Spieler hilft, wenn man z.B. ein Dreieck in der Angriffszone spielt. Die Spieler werden hier entsprechend der Reihenfolge in der sie ins Angriffsdrittel gelangen numeriert.

1. Nummer eins (1)

Der Scheibenführende, der die blaue Linie überschreitet

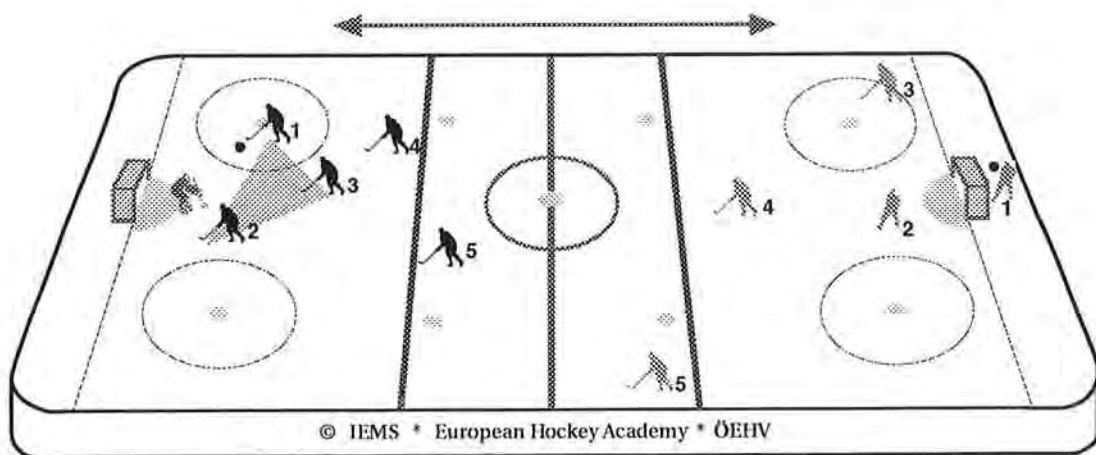
2. Nummer zwei (2)

Der zweite Spieler, der auf dem Weg zum gegnerischen Tor die blaue Linie überschreitet.

3. Nummer drei (3)

Der dritte Spieler, der später über die blaue Linie läuft und so das Dreieck vollendet (1 – 2 – 3 Prinzip)

Beim Erlernen des Spielsystems sind die Spieler numeriert. Zum Beispiel bei der Auslösung (breakout); der erste Spieler der das "breakout" beginnt (in den meisten Fällen ein Verteidiger) ist die Nummer (1), der zweite Spieler unterstützt von einer Position vor dem Tor (2), der dritte Spieler bewegt sich zur scheibenseitigen Seitenbande (strong Sideboards) (3), der vierte Spieler schützt die mittlere Bahn (Lane) und folgt der Scheibe. (4), der fünfte Spieler bewegt sich zur anderen Seitenbande (weak side boards)(5).



Um das Verteidigungsspiel in der Abwehrzone zu übersehen, benutze man wieder das 1 – 2 – 3 Prinzip wobei die Numerierung vom Abstand des Spielers von der Scheibe und zum Tor bestimmt wird.

1. Nummer eins (1)

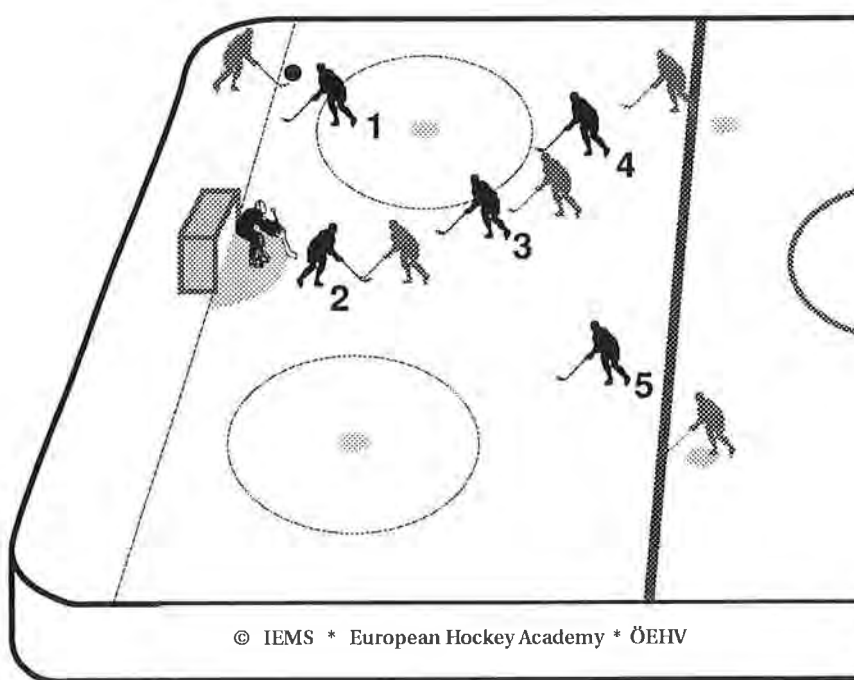
Der erste verteidigende Spieler, der den Scheibenführenden attackiert.

2. Nummer zwei (2)

Der Spieler, der den Gegner daran hindert, zum Tor zu gelangen. "Nummer 2" Der Nummer 2 verteidigende Spieler schützt die Zone vor dem Tor.

3. Nummer drei (3)

Der dritte Spieler, der in die Verteidigungszone kommt und dort gegen die Nummer 3 des Gegners spielt.



Wie der Trainer das Spiel sehen soll

Je mehr der Trainer das Spiel versteht, um so mehr sieht er.

Je mehr der Trainer das Spiel versteht, um so mehr sieht er, was wirklich auf dem Eis geschieht. Er ist im Stand zwischen dem wesentlichen und dem unwesentlichen zu unterscheiden. Der Trainer muß die grundlegenden Prinzipien des Spieles kennen und wie die Spieler zusammenwirken müssen um in positivem Sinne zu spielen. Um das Spiel als Trainer zu übersehen, wird hier eine grundlegende Checkliste vorgelegt, durch welche der Trainer gehen muß, wenn er das Spiel seiner Mannschaft analysiert. Zunächst soll der Trainer darauf achten, wie die Spieler die vier Spielerrollen einhalten:

- 1 Der Spieler mit der Scheibe**
- 2 Der Spieler, welcher den Scheibenführende unterstützt.**
- 3 Der Spieler, der den Scheibenführenden checkt**
- 4 Der Spieler, der entweder gegnerische Spieler deckt, oder der eine Fläche entfernt von der Scheibe deckt.**

Alle diese Rollen müssen ausgeführt werden in den drei Phasen des Spieles:

“0” Situation freie Scheibe

“1” Wir haben die Scheibe – Angriff

“2” Der Gegner hat die Scheibe – Abwehr.

0 “Null Spiel”- Situation freie Scheibe.

Erkennt der Spieler, daß er im Angriff oder in der Verteidigung sein wird und wenn die Situation nicht klar ist, erkennt er, ob seine Rolle und der Abstand vom Tor ihm eine Offensive oder defensive Entscheidung abverlangen?

1 “Einser Spiel”

Der Spieler befindet sich im Angriff, seine Mannschaft ist in Scheibenbesitz.

2 “Zweier Spiel”

Der Spieler befindet sich in der Abwehr und die andere Mannschaft hat die Scheibe

Der Spieler muß die Scheibe sehen, um auf die Spielsituation reagieren zu können. In der Abwehr muß der Spieler die Scheibe, sowie den Spieler den er deckt, ständig im Auge haben. Ein allgemeiner Ausdruck ist “den Kopf auf einem Drehgelenk zu haben”, ständig hin und her zu schauen. Eine gute Technik besteht darin, eine Schulter gegen die Scheibe und die andere gegen den zu deckenden Spieler zu richten, dabei aber ständigen Sichtkontakt mit Scheibe und Gegenspieler zu haben.

Das Spiel bei freier Scheibe

Die Reaktion des nächsten Spielers bestimmt, ob die Mannschaft im Angriff oder in der Verteidigung sein wird.

Einwurf: Der erste Gedanke jedes Spielers sollte defensiv sein, bis er die Situation besser übersieht. Der Spieler, der sich zum Einwurf begibt, sollte die anderen Spieler aufstellen.

Alle Spieler müssen ihre Rolle beim Einwurf in allen drei möglichen Situationen kennen:

- * Man gewinnt den Einwurf
- * Man verliert den Einwurf
- * Der Einwurf verläuft unentschieden

Wie spielt der Spieler “ Die Situation freie Scheibe“?

- * Kommt der Spieler schneller zur Scheibe als der Gegenspieler und deckt er die Scheibe mit seinem Körper?
- * Kontrolliert der Spieler den Schläger des Gegners, so daß dieser keinen Spielzug anbringen kann?
- * Wenden die Spieler gute Technik an, so daß sie keine unnützen Strafen bekommen?
- * Bewegen sich die Spieler schnell zur offenen Eisfläche, wenn sie die Scheibe erkämpfen?

ANGRIFFSSPIEL

Dinge, auf welche der Trainer achten sollte

Beteiligt sich jeder am Angriff?

Alle Spieler sollten sich unterstützend am Angriff beteiligen. Je mehr Unterstützung der Scheibenführende findet, um so mehr Optionen hat er. Der Scheibenführende sollte immer zwei Möglichkeiten einen sicheren Paß zu geben vorfinden, die anderen beiden Spieler sollen die Verteidigung teilen und dem Angriff Tiefe und Weite geben.

Folgen die Spieler ihrem Paß, indem sie jetzt den neuen Scheibenführenden unterstützen und laufen sie sich frei um sich für einen Paß anzubieten?

Sprinten die Verteidiger in das Angriffsspiel und sorgen sie dadurch für mehr Zuspielloptionen für den Angriff bzw. dem neuformierten Angriff. (regroup).

Startet der erste Scheibenführende nach dem Scheibengewinn schnell einen neuen Angriff?

Das Moderne Eishockey ist ein Spiel der Übergänge. Die meisten Tore fallen, wenn ein neuer Angriff erfolgt etwa zwei bis drei Sekunden nach dem Scheibengewinn. Das deshalb, weil es so lange braucht, bis die Verteidigung reorganisiert ist, nachdem die Scheibe verloren wurde. Ein schneller Angriff trifft auf eine unorganisierte Verteidigung , während ein sich langsam entwickelnder Angriff auf eine organisierte Verteidigung trifft.

Der erste Spieler (1) überspielt entweder seinen Gegenspieler und führt die Scheibe gegen das Tor, oder er paßt die Scheibe zum nächsten unterstützenden Spieler (1 – 2). Diese beiden Spieler sind der Schlüssel zu

einem schnellen Übergang. Die Spieler ohne Scheibe müssen Zuspielloptionen schaffen, sonst ist der Scheibenführende gezwungen die Scheibe weiter zu führen und Zeit und Raum für sich selbst zu schaffen.

Schaffen die Spieler Breite und Tiefe im Angriff

Zwei Angreifer entlang der Banden und der vierte und fünfte Spieler folgen dem Angriff.

Die Breite des Angriffes ist dadurch bestimmt, wie weit auseinander die Außenspieler sind. Die Tiefe des Angriffes ist die Distanz zwischen dem ersten und fünften Spieler in Relation zur Scheibe.

- * Ist der Angriff über alle drei Bahnen (Lanes) aufgefächert?
- * Ist der Angriff versetzt, so daß Nummer 1 und Nummer 2 zum Tor laufen, während Nummer 3 verzögert angreift?
- * Wechseln die Spieler und besetzen laufend alle drei Bahnen?
- * Spielen die Verteidiger versetzt im Angriff

Führt die angreifende Mannschaft die Scheibe in die mittlere Bahn zum "big Ice"?

Kurze Pässe erhöhen die Kontrolle über das Spiel. Von der mittleren Bahn ist Zuspiel in alle Richtungen möglich.

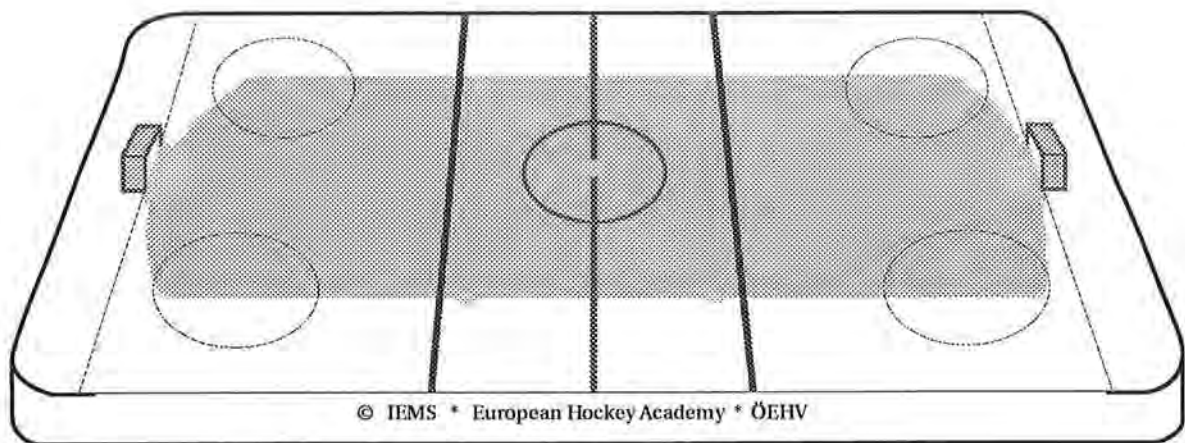
Scharfe, lange Pässe quer über das Eis sind wirksam um Spieler in einer eins gegen eins Situation zu isolieren und ihnen so zu ermöglichen in die Angriffszone vorzudringen. Diese langen Pässe können, wenn sie von der Verteidigung abgefangen werden, sehr gefährlich sein, weil sie zu einem Gegenangriff mit Überzahl führen.

Lange vertikale Pässe sind nicht so gefährlich, weil sich die Scheibe immer noch vor den Spielern befindet.

- * Hat der Scheibenführende stets eine oder zwei einfache Zuspielmöglichkeiten?
- * Hat der die Scheibe annehmende Spieler eine Chance einen weiteren Spielzug zu unternehmen, oder geht üblicherweise die Scheibe an den Gegner über?

Enden die ersten Angriffe mit einem Schuß aufs Tor

- * In Torrichtung
- * Die Sicht des Tormannes wird behindert.
- * Unterhalb der Knie, vorzüglich auf der Stockseite
- * Sie führen Querpässe aus um einen Schuß anzubringen



The Big Ice

Beim Eishockey werden 80% der Tore aus Abprallern, oder Ablenkungen erzielt. Die meisten Torleute sind im Stand den ersten Schuß abzuwehren, wenn sie die Scheibe sehen. Mit anderen Worten, es sind zumindest zwei Spieler notwendig, um ein Tor zu erzielen. Es ist wichtig, sich darauf zu konzentrieren, was nach dem ersten Torschuß passiert.

Übergang vom Angriff zur Verteidigung

Kommt die Mannschaft mit größter Geschwindigkeit zurück ins eigene Drittel?

Back checking ist der Schlüssel für erfolgreiche Mannschaften. Die meisten Tore fallen bei einem schnellen Übergang von der Verteidigung zum Angriff. Die Mannschaft welche Back-checkt kann die Linien in jedem Drittel verteidigen und befindet sich oft gegenüber dem Angreifer in der Überzahl. Die Spieler befinden sich in der Nähe um einen schnellen Übergangspaß anzunehmen und sind schnell genug um sich mit der Scheibe vom Gegner zu lösen.

Wird die Scheibe ins Drittel geschossen können die Forchecker einfach gedeckt werden und die Scheibe kann für den Gegenangriff schnell in Besitz genommen werden. **Die Regel ist, daß sich die Scheibe schneller fortbewegt als irgend ein Spieler**, die Spieler müssen aber schnell zurücklaufen um zu verteidigen; die Scheibe kann diese Arbeit nicht verrichten.

Verteidigen die Spieler so, daß sie angreifen können und greifen sie an, so daß sie verteidigen können?

Sind beide Verteidiger (4 – 5) und ein Stürmer (3) auch während eines eigenen Angriffes bereit zu verteidigen? Bei ihren Entscheidungen müssen sie stets darauf bedacht sein, Angriffe so einzuleiten, daß ein möglichst geringes Risiko besteht.

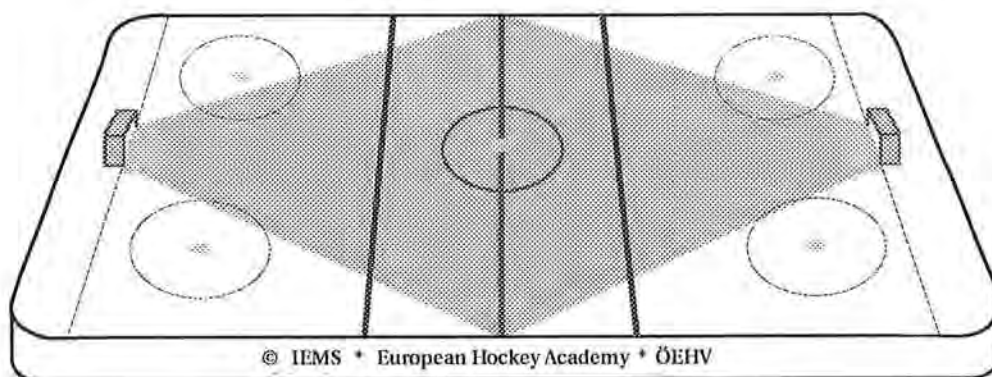
Die Spieler sollten in allen drei Bahnen unterstützend tätig sein und in der Tiefe in mindestens drei Staffeln.

VERTEIDIGUNGSSPIEL

Die verteidigende Mannschaft ist dann erfolgreich, wenn die Scheibe oder der Gegner vom eigenen Drittel ferngehalten wird, oder zumindest aus der idealen Schußposition in die Ecken abgedrängt werden kann, oder aber gezwungen wird einen Schuß unter ungünstigem Winkel abzugeben.

Verteidigt die ganze Mannschaft, wenn der Gegner die Scheibe hat.

Je mehr Spieler ihre Verteidigungsrolle spielen, um so schwerer ist es für den Gegner ein Tor zu erzielen.



Rautenförmige Verteidigungszone

Nimmt der nächste verteidigend Spieler dem Angreifer den Raum und bekommt er sofort Unterstützung?

Das erste worauf geachtet werden muß ist wie schnell der am nächsten zur Scheibe positionierte Spieler (Rolle 3) den Gegner angreift und danach, wie schnell wird er von seinem nächsten Mitspieler und dem Rest der Mannschaft unterstützt (Rolle 4)

Der unmittelbare Angriff des nächsten verteidigenden Spielers ist der Schlüssel zum Verteidigungsspiel. Seine Optionen sind:

- * Die Scheibe zu erlangen
- * Den Spieler aus dem Spiel zu nehmen
- * Den Gegner in die Bande zu drängen und ihn so zu zwingen, die Scheibe in die gewünschte Richtung zu passen. Einfach gesagt: **“Das Ziel des Verteidigungsspieles ist es, die Scheibe aus dem “Slot Bereich” zu halten , von wo aus Tore geschossen werden**

Das Konzept des Spielflusses

Das Spielflußkonzept ist heute bei den Angriffssystemen üblich. Das bedeutet, daß es viele Bewegungen quer übers Eis gibt und daß Positionen gewechselt werden, um Torchancen mit indirekten Angriffen herauszuarbeiten. Die verteidigenden Spieler müssen sich verständigen, sie müssen oft den zu deckenden Gegner wechseln, aber das wesentliche ist, den Angriff abzudrängen. Sie müssen der goldenen Regel der Verteidigung folgend defensiv zu bleiben d.h. zwischen dem Angreifer und dem eigenen Tor zu bleiben. Im Verteidigungsdrittel besteht das Spiel aus Stoppen und Starten, indem man geradlinig läuft, die Scheibe und den unmittelbaren Gegenspieler stets im Blick behält und den Kopf entsprechend dreht.

Der unterstützende verteidigende Spieler muß den unmittelbaren Checker stets im Auge behalten. Wie reagiert er? Übt er unmittelbaren Druck auf den Scheibenhelfenden aus? Steuert er den Gegner gegen die Bande? Vollendet er den Check und verhindert dadurch ein Doppelpaßspiel? Erhält er unmittelbare Unterstützung (4), oder befindet er sich in der Minderheit.

Spielt die Abwehrende Mannschaft nahe beim Tor und verteidigt sie die mittlere Bahn?

Die Abwehrende Mannschaft muß die Scheibe aus der mittleren Bahn bringen und tief in der eigenen Zone um das Tor zusammengezogen sein; der der Scheibe am nächsten befindliche Spieler schreitet ein, wobei sich hinter ihm eine unterstützende Einheit aufbaut.

Wie spielen die Verteidiger in den verschiedenen Dritteln und in ihrem Drittel? Ziehen sie sich um das Tor zusammen oder sind sie weit verteilt.

Der Scheibenhelfende der vom ihm nächsten Verteidigenden Spieler angegriffen wird, ist nicht der gefährlichste Spieler, sondern die potentiellen Empfänger von Zuspielen

Ein gutes Beispiel dazu ist die Situation, in welcher ein gegnerischer Verteidiger an der eigenen blauen Linie die Scheibe führt. Die Hauptaufgabe der verteidigenden Mannschaft besteht darin, die Fläche vor dem Tormann frei zu machen, so daß dieser den Schuß sehen kann und die Schläger der Angreifer zu blockieren, damit keine Ablenkung möglich ist.

Das Benutzen der eigenen blauen Linie und der Banden als einen zusätzlichen Spieler

Die Abseitsregel wonach die Scheibe vor dem Spieler im Angriffsdrittel sein muß, kann zum großen Vorteil der verteidigenden Mannschaft benutzt werden. Wenn sich die Scheibe außerhalb des Verteidigungsdrittels befindet, verläuft die Verteidigung gut. Es ist wichtig Druck auszuüben, um die Scheibe aus dem Verteidigungsdrittel hinaus zu bekommen; man zwingt solcherart den Gegner das eigene Drittel zu verlassen.

Beim Verteidigen des neutralen Drittels soll man den Angreifer dazu zwingen, daß er die Scheibe ins Angriffsdrittel schießt oder man stoppt ihn noch vor der blauen Linie, worauf man einen schnellen Gegenangriff startet. Man muß auf den Körper spielen, wenn man an der blauen Linie in der Überzahl ist.

Man greift den Gegner noch vor der roten Linie an um ihn zu zwingen, ein Icing zu machen.

Wenn die eigene Mannschaft die Scheibe über die eigene blaue Linie befördert, muß sich der Verteidiger beeilen ins neutrale Drittel zu kommen um die blaue Linie wieder als einen zusätzlichen Abwehrspieler zu benutzen.

Schlußfolgerung

Es gibt viele Faustregeln für das Eishockey. Der Trainer sollte die einfachen Grundregeln des Spieles verstehen um im Stand zu sein, seine Ideen klar verständlich zu machen. Merke – Training hat nur einen Sinn wenn es bewirkt, daß die Mannschaft besser spielt.

Übergangsdanken (Transitional Thinking)

Die Mannschaft sollte angreifen um verteidigen zu können und verteidigen um angreifen zu können



Weiße Kreise

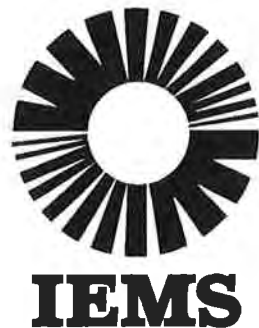
Grauer Kreis

Schwarze Kreise

* Konzentration völlig auf Angriff

* Stets bereit sowohl am Angriff wie an der Verteidigung teilzuhaben

* Konzentrieren sich vornehmlich auf die Abwehr



INTERNATIONAL EDUCATIONAL MANAGEMENT SYSTEMS, IEMS, ist eine Gruppe international anerkannter Freizeit- und Sport- Promotoren, Sportlehrer und Trainer, die in dieser modernen Zeit eine Massenbeteiligung als die Zukunft des Sportes sehen. Der Zugang zu dieser Information ist jetzt weltweit mittels modernster Technologie möglich. Die IEMS Gruppe versteht sich als Clearinghaus für diese Information. Die Freizeitsportexperten in der Gruppe verarbeiten die Information in eine praktisch brauchbare Form, worauf sie diese jedermann der moderne Technologie benutzt zugänglich machen.

KLEINE UND ABGEWANDELTE SPIELE ALS MITTEL EISHOCKEY ZU ERLERNEN

“Spieler wünschen zu spielen“

Die Methode der kleinen Spiele ist eine Alternative zum traditionellen Weg, Spiele die Tore aufweisen, zu unterrichten bzw. zu trainieren. Der Stil der angewendet wird, ist ein Unterrichtswerkzeug fürs Spiel. Diese Methode beruht auf der traditionellen und natürlichen Methode einfacher Hockeyspiele. Das Anstellen von Spielern wird vermieden, und die verschiedenen, veränderten Spiele lehren den Spielern die Regeln und Fertigkeiten dieses Sports. Der Trainer organisiert den Prozeß mittels einer Folge von Spielen. Die Miniligen und Play offs erzeugen die Stimmung, welche die Spieler anregt, Möglichkeiten zu analysieren wie die Spiele gewonnen werden können. Die Spielsituation bringt die Spieler in Lagen, welche sie nicht beherrschen, auf diese Weise wird in ihnen das Verlangen nach mehr Wissen geweckt. Sobald die Spieler dieses Verlangen spüren, ist es Zeit mit Übungen zu beginnen. Die Techniken welche erlernt werden, entsprechen jetzt dem Bedarf der Spieler und stellen so den nächsten Spielfortschritt dar.

Eishockeyspielen und die Rollen der Spieler können mittels kleiner Spiele erlernt werden; gleichermaßen können die individuellen Fertigkeiten und die Kondition verbessert werden. Aus der Sicht des Spielers (und dies ist die einzige die zählt!) begegnet er in einem richtigen Spiel ständig Situationen aus einem kleinen Spiel. In einem Spiel arbeitet der Spieler stets mit einem oder zwei Mitspielern und Gegnern zusammen. Er ist ständig in Situationen 1 – 1, 1 – 2, 2 – 1, 2 – 2, 2 – 3, 3 – 3. Spieler bevorzugen das Spiel durch kleine Spiele zu erlernen. Diese Methode leuchtet den Spielern ein und am wichtigsten, die Mannschaft verbessert sich.

Das klare Ziel des Eishockeytrainings ist es, besser zu spielen.

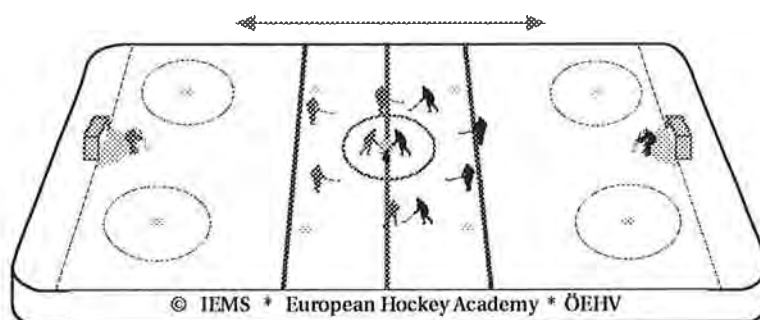
Kleine Spiele können mittels fünf verschiedener Methoden das Eis zu nutzen gespielt werden. Alle diese Methoden können zwei oder mehr Tore, zwei oder mehr Scheiben oder Bälle benutzen.

Spiel in einem Drittel: Man spiele auf einer kleinen Fläche um Bewegung und Gebrauch von Raum in Verteidigung und Angriff zu lernen. Man füge Regeln hinzu, um individuelles und Mannschaftsdenken (Spielrollen) zu üben.

Indem man zwei oder mehr Tore benutzt, entweder Quer oder über die ganze Fläche spielt: Wenn die Spieler auf zwei Tore spielen, lernen sie automatisch sich, sowohl im Angriff, wie in der Verteidigung, richtig zu stellen und im Übergang von Angriff zur Verteidigung und umgekehrt richtig zu reagieren.

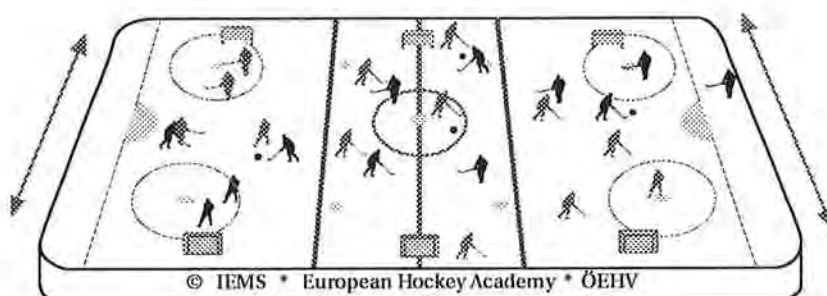
METHODEN, DIE EISFLÄCHE ZU NUTZEN

Methoden, das Eis zu nutzen um das Aktivitätsverhältnis während des Spieltrainings zu heben



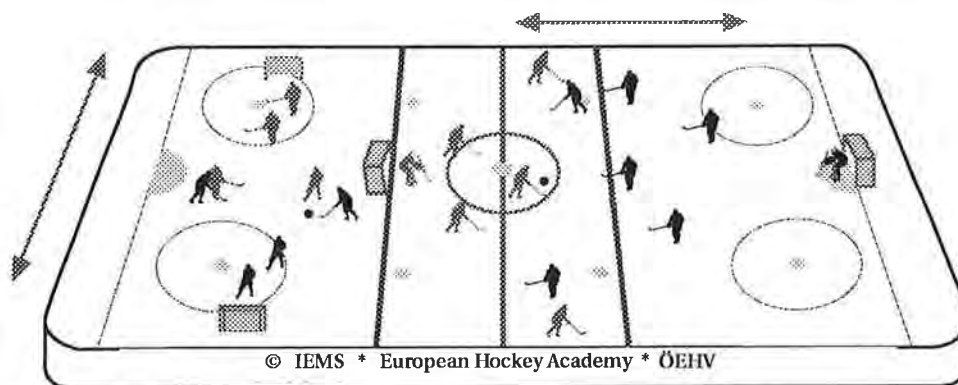
D1

Man benutzt das ganze Feld von einem Ende zum anderen.



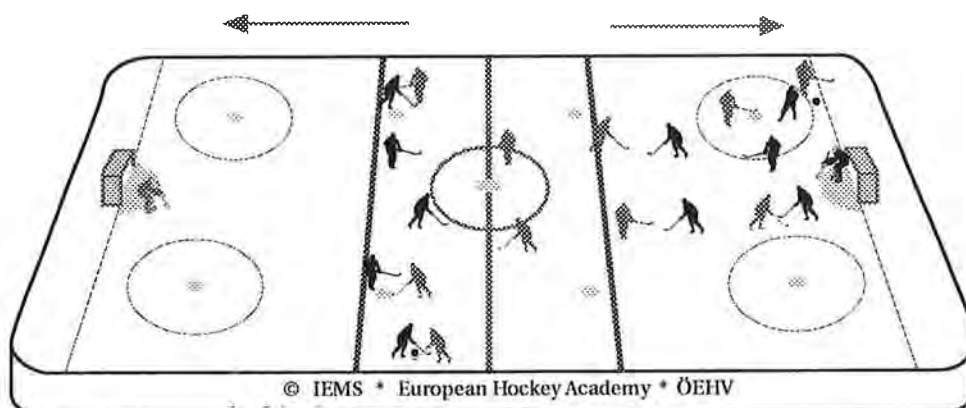
D2

Spiele, die quer übers Eis gespielt werden, mit Toren an den Banden



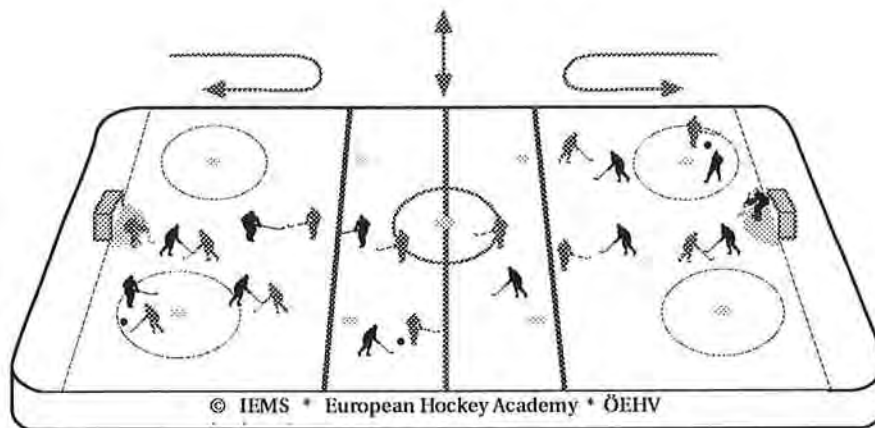
D3

In zwei Drittel wird längs gespielt, in einem Drittel quer.



D4

Man benutzt das halbe Feld und spielt ein Spiel je in beiden Hälften.

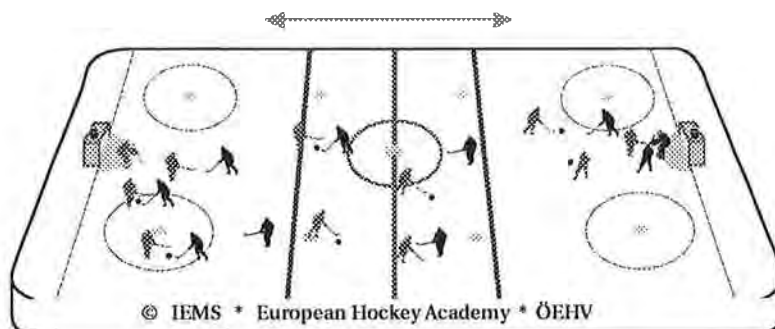


Variante D400

Ein Spiel, je in einem der beiden Außendrittel; auf diese Weise bleibt das Mitteldrittel für andere Übungen, oder ein Spiel quer übers Eis, frei. In diesem Spiel befinden sich ein oder mehrere Tore auf der Torlinie und die Regeln sind die gleichen wie Basketball auf dem halben Platz.

Es ist von Vorteil, die Spiele in geregelter Weise zu organisieren. Sobald die Spieler die Spielmethode kennen, wird eine Menge Zeit erspart.

ARTEN DER SPIELORGANISATION

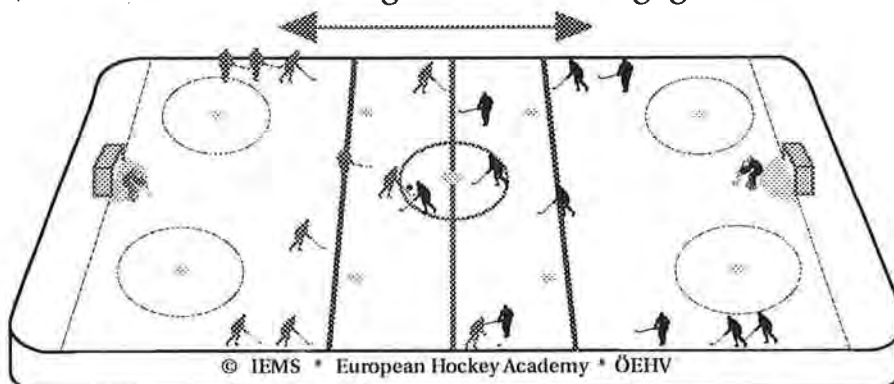


1

Spiele die mehr Tore, Bälle, Scheiben und größere Mannschaften verwenden

Spiele, die mehr Tore verwenden, Bälle oder Scheiben und größere Mannschaften, erlauben vielen Spielern die Verwendung von vielen Bällen oder Scheiben und erlauben ihnen auch viel Aktivität zu entwickeln und viele kleine Spiele zu spielen.

Die Regeln sollte Bodychecking und Slapshots untersagen; auf den Tormann sollte nur geschossen werden, wenn dieser bereit ist. Dies deshalb um zu verhindern, daß zwei Schüsse zur gleichen Zeit abgegeben werden.



2

Die Mannschaft teilen

Zwei Mannschaften können in kleinere Einheiten geteilt werden wie : 1 – 1, 2 – 2, 3 – 3, 4 – 4, usw. Wenn dies getan wird, gibt es zwei Möglichkeiten viel Aktivität zu entwickeln.

- * Zeitwechsel nach Signal

- * Die nicht Spielenden befinden sich auf den Seiten und können passen und Pässe annehmen.

3

Eine Liga mit geringeren Spielzeiten (D1,D2,D3,D4,D5)

Zwei Mannschaften spielen auf einem normalen Feld mit einem oder zwei Toren, Die Spiele sind aber kürzer. Anstatt 2 x 20 Minuten zu spielen, können die Mannschaften 4 x 10 Min. Oder 8 x 5 Min. Spielen. Dies schafft eine Liga mit vielen Spielen, mit mehr Siegen, Niederlagen und unentschiedenem Ausgang. Es bedeutet mehr Anstrengung, Konzentration und Intensität in der gleichen Zeit.

4

Play OFF (D1,D2,D3,D4,D5)

Zwei Mannschaften spielen einen Play Off Modus. Dies ist ähnlich wie #2 man spielt jedoch ein best of 3 oder ein best of 5 usw. Die Spielzeit kann fixiert werden oder aber das Spiel endet, wenn eine Mannschaft eine vorbestimmte Anzahl von Toren geschossen hat. Eine andere Methode ist die "sudden death" Methode, wobei das Spiel sofort zu Ende ist, wenn eine Mannschaft ein Tor erzielt; man kann hier auch modifizieren und bestimmen, daß das Spiel dann endet, wenn eine Mannschaft einen zwei Tore Vorsprung herausspielt.

SPIELE; METHODE EINS

Hier wird ein Beispiel gegeben, wie man mittels der Spielmethode unterweist, indem man zwei Mannschaften mit je 10 Spielern aufstellt. Diese Technik ändert die Anzahl der Spieler, die gleichzeitig auf dem Eis sind.

- * Man spiele ein normales Spiel 10 gegen 10
- * Man teile jede Mannschaft in je zwei Linien zu 5 Spielern
- * Man teile jede Mannschaft in je drei Linien zu 3+3+4 Spielern
- * Man teile jede Mannschaft in je vier Linien zu 2+3+2+3 Spielern
- * Man teile jede Mannschaft in je fünf Linien zu 2+2+2+2+2 Spielern
- * Man teile die Mannschaft in je zehn Linien zu je einem Spieler

SPIELE; METHODE ZWEI

Wir benutzen noch immer das Beispiel mit zwanzig Spielern

Man stelle vier Linien zu je 5 Spielern auf. Jede Linie ist eine eigene Mannschaft und diese Mannschaften spielen einen Bewerb, Jeder gegen Jeden. In der ersten Runde spielt A gegen B und C gegen D. Die Spielzeit beträgt jeweils eine Minute.

* Man spielt drei je eine Minute dauernde Spiele, worauf die nächste Runde mit getauschten Gegnern ebenso gespielt wird und nach abermaligen Gegnertausch auch die dritte.

* Es werden die Punkte jeder Mannschaft ermittelt. Der Erste und der Letzte bilden jetzt eine neue Mannschaft zu je 10 Spielern, ebenso der zweite und dritte.

* Jetzt wird die unter Nr.1 angeführte Technik benutzt, indem die Anzahl der gleichzeitig auf dem Eis befindlichen Spieler variiert wird. Es können verschiedene Linien gebildet werden wie z.B.: 5 – 5, oder 2 – 2 und 3 – 3, oder 5 x 2 usw.

SPIELE; METHODE DREI

* Verwende die Spieltabelle um kleine Ligen und Turniere zu organisieren.

* Bilde kleine Mannschaften und spiele eine Liga mit einer oder zwei Klassen.

* Spiele eine 2 – 2 Liga. Z.B.: Aus 20 Spielern bilde je 5 Mannschaften zu zwei Spielern, welche auf einem Feld spielen und eine ebensolche Einteilung spielt auf einem anderen Feld.

* Jetzt spielen die drei besten Mannschaften eine einfache Runde. Die letzten Beiden der Gruppen spielen eine Doppelrunde gegeneinander.

* Wenn die Turniere beendet sind, kombiniere man den Sieger mit dem Letzten zu einer Mannschaft von 4 Spielern. Die zweite und die neunte Mannschaft ebenso usw. Jetzt können Spiele mit 5 Mannschaften zu 4 Spielern gespielt werden.

Änderungen der Regeln werden vorgenommen in Abhängigkeit davon, was der Trainer üben will. Diese Regeln zwingen die Spieler in Situationen welche ihnen erlauben: Angriff, Verteidigung, individuelle Fertigkeiten und Mannschaftsspiel zu stärken; es werden auch die Fähigkeit der Spielübersicht und der Reaktion geschult.

Diese Regeln können auch individuelle Fertigkeiten lehren. Will man z.B.: Passen lehren, so kann die Regel lauten, daß bevor aufs Tor geschossen werden kann, eine bestimmte Anzahl von Pässen erforderlich ist. Um die Unterstützung im Angriff zu üben, beschränke man die Anzahl der Scheibenkontakte mit dem Schläger bevor ein Paß gemacht werden muß. Man kann bestimmen, daß nur eine Technik wie z.B.: Rückhand verwendet werden muß. Diese Bestimmungen zwingen die Spieler bestimmte Techniken zu üben. Beim Zuspiel ist das Prinzip einfach. Je weniger Zuspiele, desto mehr individuelle Aktionen, je mehr Zuspiele um so mehr Teamwork.

Indem man die Anzahl der Zuspiele in einem Spiel vermindert oder erhöht, lehrt der Trainer nicht nur die Fähigkeit zur Spielübersicht, sondern auch die Fähigkeit den Raum zu nutzen. Einige Beispiele hierzu sind:

- 1** Regel: Zuspiel verboten – Der Scheibenführer muß die Gegenspieler überspielen und seine Mitspieler müssen ihn unterstützen indem sie decken und in freie Räume durchbrechen.
- 2** Regel: Nur ein Zuspiel – Zumindest zwei Spieler werden benötigt. Der Scheibenannehmende muß versuchen ein Tor zu schießen.
- 3** Regel: Kein Doppelpass – Diese Regel zwingt die Mitspieler sich am Spiel zu beteiligen und Lücken zu finden. Der Scheibenführende muß sich bemühen den freien Spieler zu finden. In einem 3 – 3 Spiel muß einem bestimmten Spieler zugespielt werden.
- 4** Kein Doppelpaß und eine bestimmte Anzahl von Pässen kombiniert erhöht die Angriffsunterstützung.
- 5** Nur Doppelpaß und eine bestimmte Anzahl weitere Zuspiele vor dem Torschuß, zwingen die Spieler nach dem Paß sich freizulaufen. In einer Aufstellung von mehr als 2 auf 2, erlaube man einen Paß zu einem anderen Spieler.
- 6** Regel: Zuspiele nur nach vorwärts - diese Regel lehrt die Spieler die Scheibe immer an den am weitesten im Angriff befindlichen zuzuspielen und durch Lücken durchzubrechen.
- 7** Regel: Zuspiel nur nach rückwärts erlaubt – Lehrt die Spieler zurückgezogenes Spiel und Droppässe , sowie die Scheibe selber zu führen.

Die Anzahl der Scheibenberührungen durch den Schläger vor dem Zuspiel, ändert das Spiel. Das Prinzip lautet: Je weniger Scheibenberührungen um so wichtiger ist es, den nächsten Spielzug vorherzusehen. Nicht nur für den Scheibenhührenden, sondern auch für den potentiellen Anspielpartner. Hier einige Regeln für die Scheibenberührung:

- 1** Nur eine Schlägerberührung der Scheibe vor dem Zuspiel. - Der Spieler muß schon vor der Scheibenannahme das Spiel übersehen und die Angriffsunterstützung muß sofort erfolgen.
- 2** Zwei oder mehr Berührungen vor dem Zuspiel. - Je mehr Berührungen um so mehr hat der Scheibenhührende Zeit, eine Entscheidung zu treffen und die Mitspieler sich freizulaufen.

Besondere Fertigkeiten werden entwickelt, wenn der Spieler vor dem Passen noch besondere Aufgaben erfüllen muß. Einige Beispiele hierfür sind:

- 1** Der Spieler darf nur in Vorwärtsbewegung passen
- 2** Der Spieler darf nur in Rückwärtsbewegung passen
- 3** Der Spieler darf nur in in Seitwärtsbewegung passen
- 4** Der Spieler muß sich vor dem Paß um die eigene Achse drehen.

Man kann sehen, daß auf Verbesserung abzielende Spiele mit veränderten Regeln wirksame Mittel darstellen um die Spieler alle physischen und mentalen Fertigkeiten zu lehren, die sie brauchen.

SPIELE; METHODE VIER

Man spiele entweder auf dem gesamten Eis, oder quer in einem Enddrittel. Die Spieler befinden sich entweder in der Spielerbank, oder sie stehen entlang der Bande in der neutralen Zone.

Man teile die fünf Spieler in Einheiten von drei auf drei und zwei auf zwei. Dies ergibt ein fortlaufendes Spiel von 2 auf 2 und 3 auf 3. Das Team der zwei kann aus zwei Stürmern, zwei Verteidigern oder einem Stürmer und einem Verteidiger bestehen. Das Team der Drei kann aus drei Stürmern, zwei Stürmern und einem Verteidiger oder zwei Verteidigern und einem Stürmer bestehen. Sie können entweder dem 1-2-3-4-5- Prinzip der Übersicht und Reaktion folgen, oder durch Annahme der Rolle eines Stürmers oder Verteidigers. Wenn man das Spiel von fünf Spielern auf folgende Weise spielt: Man beginnt mit einem Spiel drei auf drei. Wenn die verteidigende Mannschaft die Scheibe gewinnt, die Scheibe blockiert wird, oder ein Tor geschossen wird, pfeift der Trainer. Die drei Spieler gehen zur Spielerbank und zwei neue Spieler spielen weiter. Die ursprünglich in der Verteidigung waren, greifen jetzt drei auf zwei in der anderen Richtung an.

Der Spielfluß ist wie folgt: 3 – 3, 3 – 2, 2 – 2, 2 – 3, 3 – 2, 3 – 3, 3 – 2 usw.

Eine andere Methode besteht darin die fünf Spieler in drei kleinere Gruppen von 2 – 2 – 1 zu teilen. Dies schafft einen Spielfluß 2 -2, 2 -2, 2 - 2, 2 - 1, 1 - 1, 1 - 2; und danach nochmals.

Spieltabelle:

Die Anzahl von Spielen die bei einer einfachen Runde gespielt werden, ergibt sich aus folgender Formel:

$$N = M * (M-1) / 2$$

Bei einer Doppelrunde lautet die Formel:

$$N = M * (M-1)$$

In diesen Formeln sind:

N..... die Anzahl aller Spiele.

M..... die Anzahl der teilnehmenden Mannschaften

SPIELTABELLE:

| 8 TEAMS | 7 TEAMS | 6 TEAMS | 5 TEAMS | 4 TEAMS |
|-----------|---------|---------|---------|----------|
| A-B | A-B | A-B | A-B | A-B |
| C-D | C-D | C-D | C-D | C-D |
| E-F | E-F | E-F | E | |
| G-H | G | | | B-C |
| B-C | B-C | D-F | C-A | A-D |
| E-D | E-D | B-E | E-B | |
| G-F | G-F | A-C | D | A-C |
| A-H | A | | | B-D |
| D-A | D-A | E-A | E-A | |
| F-C | F-C | F-C | D-B | 6 Spiele |
| H-E | G-B | D-B | C | |
| G-B | E | | | |
| G-C | G-C | C-B | E-D | |
| A-E | E-A | F-A | B-C | |
| D-B | D-B | D-E | A | |
| H-F | F | | | |
| E-B | B-E | C-E | A-D | |
| C-H | F-D | D-A | E-C | |
| F-D | G-A | B-F | B | |
| G-A | C | | | |
| H-D | B-F | 15 | 10 | |
| B-F | E-G | Spiele | Spiele | |
| A-C | D | | | |
| E-G | C-E | | | |
| C-E | G-D | | | |
| B-H | F-A | | | |
| G-D | B | | | |
| F-A | 21 | | | |
| 28 Spiele | Spiele | | | |



TRAINER HANDBUCH

MANNSCHAFTSSPIEL

TRAINER HANDBUCH

MANNSCHAFTSSPIEL

Dieses Buch enthält Grundsätze des Spiels. Es enthält Auffassungen und Gewohnheiten, welche es ermöglichen Spieler zu entwickeln die Fertigkeiten besitzen und die auch verstehen, wie man sich in allen vier Spielerrollen verhält, offensiv, defensiv und bei freier Scheibe.

Obwohl Eishockey ein Mannschaftssport ist, so wird er doch von Spielern gespielt. Jeder dieser Spieler muß über die Prinzipien richtig informiert sein, um die häufig wechselnden Probleme im Angriff und in der Verteidigung zu lösen.

WIE MAN SICH BEI VERSCHIEDENEN SPIELSITUATIONEN IM ANGRIFF UND IN DER VERTEIDIGUNG VERHÄLT.

Während eines Spieles wird der Spieler mit vielen Problemen konfrontiert, die er lösen muß. In den meisten Fällen hat der verteidigende Spieler durch den Tormann einen Vorteil. Für den verteidigenden Spieler ist ein 1-1 in Wirklichkeit ein 2-1. Deshalb ist Verständigung zwischen dem Tormann und seinen Mitspielern kritisch um den erwähnten Vorteil zu nutzen.

1 AUF 1 SITUATION

1-1 Offensiv

- * Hier ist das Ziel, daß der Scheibenführende eine Gefahr ein Tor zu schießen darstellt und so den Verteidiger zwingt ihn anzugreifen, anstatt daß der Verteidiger in der Lage wäre das Spiel zu diktieren.
- * In einer Außenbahn beginne den Angriff seitlich vom Verteidiger, und benutze Tempoänderungen und große Haken. Bei der gegnerischen blauen Linie trachte vor auszusehen, ob der Verteidiger diese Linie aufzugeben bereit ist. Wenn er sich zurückzieht, so schneide hinein, wenn er entweder stoppt oder langsamer wird, so umfahre ihn.
- * Indem man verschiedene Haken anwendet und das Tempo ändert, zwingt man den Verteidiger an verschiedene Möglichkeiten der Verteidigung zu denken, was seine Reaktion verlangsamt und so dem Angreifer in Vorteil bringt.

1-1 Defensiv

- * Versuche den Angreifer so weit als nur möglich außerhalb des Verteidigungsdrittels zu stoppen.
- * Das Ziel ist zu verhindern, daß der Angreifer zu einem Schuß aus dem "Slot" kommt.
- * Wenn der Angreifer sehr schnell ist, lasse ihm außen Platz anstatt zurückzuweichen.
- * Wenn der Angreifer in einer Außenbahn ist, wende, sowie er mit dir auf gleicher Höhe ist und attackiere im rechten Winkel zum Angreifer
- * Bleibe auf der verteidigenden Seite und blockiere den Weg zum Tor oder zwingen den Angreifer ins Eck.
- * Wenn der Angreifer das Spiel verzögert, mußt du bei ihm bleiben und das 1-1 fortsetzen und vor ihm vor dem Tor sein, wenn er paßt.

1 AUF 2 SITUATION

1-2 offensiv

- * Wenn die Verteidiger auf gleicher Höhe sind, versuche zwischen ihnen zu laufen; dadurch wissen sie nicht, wer dich angreifen soll.
- * führe die Scheibe tief in die Zone oder schieße falls du angegriffen wirst.
- * überschreite die blaue Linie und warte auf Unterstützung.

1-2 defensiv

- * Der dem Scheibeführenden am nächsten befindliche: spiele 1-1
- * Der auf der anderen Seite befindliche verteidigende Spieler beobachtet welcher Angreifer als nächster in das Drittel kommen wird; ist dies ein eigener Spieler, so greift er den Scheibeführenden an, indem er Körperkontakt herstellt; der ursprünglich dem Scheibeführenden nächste Abwehrspieler unterstützt jetzt. Sollte aber ein Angreifer der nächste Spieler sein, der in das Drittel fährt, behalte deine Bahn bei, da es sich um ein langsam entwickelndes 2-2 handelt.

2 AUF 1 SITUATION

2-1 offensiv

- * Greife den verteidigenden Spieler an und passe wenn möglich mit der Vorhand. Dies zwingt den Tormann, entweder mit einem Schuß oder mit einem Paß zu rechnen; es ergeben sich gute Zuspielmöglichkeiten.
- * Der Spruch "einer hoch, einer tief, einer schnell, einer langsam" soll daran erinnern, daß man dem verteidigenden Spieler nicht erlauben soll, zwischen dir und deinem Mitspieler zu bleiben.
- * Der Scheibeführende muß eine Gefahr darstellen, so daß der verteidigende Spieler nicht auf den Paß lauern kann.
- * Gebe den ersten Paß am Anfang des "Slot"; dies erlaubt einen weiteren Spielzug.
- * Greife so rasch als möglich an, um den Backcheckern keine Chance zu geben.

2-1 defensiv

- * bleibe zwischen den Angreifern, verzögere das Spiel soweit wie möglich; der Tormann konzentriert sich auf den Scheibeführenden, der Verteidiger verhindert den Paß.
- * Erlaube nicht dem Scheibeführenden vors Tor zu schneiden.
- * Wenn der zweite Spieler hoch bleibt, richte dich nach ihm aus und attackiere ihn, mit dem Stock in der Bahn des Passes, sobald der Paß zu ihm erfolgt

2 AUF 2 SITUATION

2-2 offensiv

- * Isoliere einen verteidigenden Spieler und schaffe so eine 2-1 Situation, kreuze mit dem zweiten Stürmer, oder kreuze und mache einen Droppass, oder der Spieler ohne Scheibe versucht dem Verteidiger den Weg zum Scheibenführenden zu versperren.
- * Manchmal schaffen zwei schnelle Diagonal- Pässe eine Lücke.

2-2 Defensiv

- * Aus der Sicht der Verteidigung ist ein 2 auf 2 in Wirklichkeit zwei mal eins auf eins. Beachte, daß der Scheibenführende nicht der gefährlichste Angreifer ist, sondern jener der das Zuspiel erhält. Dies bedeutet, daß der auf der weiten (scheibenentfernten) Seite befindliche Verteidiger sich auf den konzentrieren muß, der das Zuspiel erhalten könnte und den Scheibenführenden seinem Mitspieler überlassen muß.
- * Versuche, dich sobald wie möglich in eine Position zu bringen, aus der du den Scheibenführenden angreifen kannst. Wenn du in dieser Position bist, bleibe beim Scheibenführenden. Wenn nicht, kreuze mit dem zweiten Verteidiger, wenn die Scheibe hoch ist, oder spiele 1-1 wenn sie tief im Drittel ist.
- * Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Verteidigungsspiel ist, so lange als möglich rückwärts zu fahren und von der verteidigenden Seite den Gegner im Auge zu behalten. Wenn man den Gegner zu schnell angeht, so verliert der verteidigende Spieler die defensive Seite und ist gezwungen von rückwärts anzugreifen.

3 AUF 1 SITUATION

3-1 offensiv

- * Greife so rasch als möglich an und gebe den ersten Paß vor dem "Slot".
- * Kreuze mit einem zweiten Stürmer, der Spieler ohne Scheibe versucht dem Verteidiger den Weg zum Scheibenführenden zu sperren (Pick), der dritte Spieler läuft zum Tor.
- * Der Scheibenführende muß eine Gefahr darstellen.

3-1 defensiv

- * Bleibe in der Mitte und verzögere das Spiel, bleibe mit deinen Schlittschuhen in der Paßlinie und behalte diese Position wenn die Scheibe hoch ist.
- * Bei einem Paß zum hohen Stürmer, wenn sich dieser im nahen oder mittleren Slotbereich befindet, greife ihn an, mit dem Stock in der gefährlichsten Paßbahn.
- * Blockiere den Schläger des Angreifers nach einem Schuß der am Tor vorbeigegangen ist.

3 AUF 2 SITUATION

3-2 offensiv

- * Greife so rasch als möglich an und stelle eine 2-1 Situation gegen einen Verteidiger her.
- * Der Scheibenführende sollte versuchen vors Tor zu kommen und den Verteidiger zu zwingen ihn anzugreifen.
- * Wenn die Verteidiger zurückgewichen sind kreuze und mache einen Drop-pass, oder kreuze und der Spieler ohne Scheibe versucht dem Verteidiger den Weg zum Scheibenführenden zu sperren (pick)
- * Bei einem direkten Angriff läuft der zweite Stürmer zum Torpfosten, wenn zwei Stürmer kreuzen, läuft der dritte Angreifer zum Pfosten.

3-2 Verteidiger

- * Verzögere den Angriff und versuche die blaue Linie zu halten.
- * Der weite (scheibenentfernte) Verteidiger läuft mit dem Stürmer der vors Tor läuft mit. Der nahe (scheibennahe) Verteidiger spielt die 2-1 Situation, und greift den hohen Stürmer an, wenn der Paß zurück in die Mitte erfolgt.

3 AUF 3 SITUATION

3-3 offensiv

Spiele das gleiche wie 3 auf 2.

3-3 defensiv

- * Versuche in der neutralen Zone den Abstand zu den Stürmern zu minimieren.
- * Verständige dich und bestimme wer wen deckt ab der roten Linie.
- * Wenn der backcheckende Stürmer in einer günstigen Position ist um den Scheibenführenden anzugreifen, sollte er den Check abschließen; Wenn der Angreifer einen zu großen Vorsprung hat, so decke er den Nachkommen-
- den.
- * Falls der Backchecker den Stürmer auf der weiten (Scheibenentfernten) Seite deckt, so spielt der weite (scheibenabentfernte) Verteidiger ein 2 auf 2 auf der nahen (scheibennahen) Seite.
- * Decke die Angreifer bis zum Tor, bleibe auf der verteidigenden Seite und blockiere ihre Schläger.

DAS SPIEL IN VERSCHIEDENEN DRITTELN SPIELEN

STÜRMERSPIEL IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

Der erste Stürmer im Drittel:

- * spiele 3 auf 3 mit den Verteidigern, im allgemeinen als Unterstützer.
- * Bleibe auf der verteidigenden Seite, wenn der Gegner mit zwei Spielern gegen einen Verteidiger in der Ecke um die Scheibe kämpft.
Bleibe in der Lage die verteidigende Seite zu halten und übe sofort Druck aus, wenn die Scheibe deinem Mann tief im Drittel zugespielt wird.
- * Folge der Scheibe bei einem Breakout
- * Unterstütze deinen Flügel (der die Scheibe hat) von einer Position in der Mitte.
- * Gib deinem Flügel enge Unterstützung und hilf die Scheibe über die blaue Linie zu bringen, wenn dein Flügel vom gegnerischen Verteidiger angegriffen wird

Der zweite Stürmer:

- * Backchecke bis zum mittleren "Slot-" Bereich und decke den weiten (scheibenentfernten) Verteidiger mit dem Schläger in der Passbahn zu ihm.
- * Fahre tiefer ins Drittel und unterstütze, wenn jemand seinen Zweikampf verliert, wenn die Scheibe hinter der Torlinie ist, oder bei Abprallern.
- * Beim Breakout sei bereit einen schnellen Paß über die Bande anzunehmen.
- * Beim Breakout kann er auch weit bleiben, oder den mittleren "Slot-" Bereich decken, oder hoch laufen, oder den Befreiungsschuß im neutralen Drittel abfangen.
- * Bei einem Paß von Verteidiger zu Verteidiger, oder bei einem Pass hinter dem Tor entlang der Bande, positioniert er sich gegen die weite Bande und sieht zu, daß die Scheibe aus dem Drittel kommt.

Der dritte Stürmer

- * deckt den nahen (scheibennahen) Verteidiger und erlaubt den tiefen Stürmer nicht in die Mitte zu gelangen.
- * Sei für einen schnellen Paß zur Bande bereit, kämpfe um die Scheibe herauszubekommen oder blockiere sie; du darfst die Scheibe nicht verlieren.

IM NEUTRALEN DRITTEL STÜRMER SPIELEN- OFFENSIV

- * Sei immer bereit zu kontern
- * Der nächste Stürmer unterstützt an der nahen (scheibenseitigen) Bande. Der zweitnächste Stürmer unterstützt in der mittleren Bahn und der Stürmer auf der scheibenweiten Seite kann dem Angriff Breite oder Tiefe geben.
- * Passe zurück zur Verteidigung und baue den Angriff neu auf wenn die verteidigenden Spieler gegenüber den Angreifern an der blauen Linie in der Überzahl sind, oder schieße die Scheibe ins Drittel, falls ein Stürmer auf der scheibenweiten Seite mit hohem Tempo ankommt.
- * in jeder der Bahnen muß ein Spieler sein und wechsle die Bahnen, wenn jemand in deine Bahn schneidet. Der Grundsatz ist hier, daß der erste Stürmer Unterstützung auf der scheibennahen Seite gibt; er darf dort nur weg, wenn er von einem anderen Stürmer ersetzt wird.
- * Die allgemeine Regel besteht darin, daß man nach außen paßt und nach innen mit der Scheibe läuft, versuche immer einen Verteidiger zu umlaufen und ihn zu zwingen dich anzugehen. Ein unterstützender Stürmer sollte hinter dem Scheibenhührenden laufen um einen Droppass zu ermöglichen, zu kreuzen, oder einen Paß nach außen zu ermöglichen.
- * Isoliere stets den weitesten (scheibenfernsten) Verteidiger und schaffe eine 2-1 Situation.

INS DRITTEL SCHIESSEN

- * Achte darauf, daß du nicht den Verteidiger triffst.
- * Schieße die Scheibe so ein, daß sie vom Tormann weg zur Ecke abprallt.
- * Wenn man aufs Tor schießt, so muß der Schuß flach gehalten werden, damit ihn der Tormann in die Ecke ablenkt.
- * Schieße die Scheibe zeitlich so ein, daß eine große Chance besteht, die Scheibe zu erreichen, z.B.. wenn ein Mitspieler gerade dabei ist in vollem Tempo ins Drittel zu laufen.
- * Falls man die Scheibe erkämpft, bildet man ein Dreieck indem Nummer eins die Scheibe führt, Nummer zwei sich vor dem Tor postiert, und Nummer drei in dem mittleren "Slot-" Bereich ist. Wenn der Scheibenhührende angegriffen wird, so paßt man die Scheibe in die Ecke und der nächste unterstützende Spieler nimmt sie auf. Achte darauf, daß immer in den freien Raum rotiert wird und stets ein dritter Mann da ist.

HEREINFÜHREN DER SCHEIBE INS ANGRIFFSDRITTEL

- * Beim Angreifen sollte der Scheibeführende die Scheibe jenseits der blauen Linie führen um ein Abseits zu vermeiden (von Gretzky oft geübt).
- * Gretzky und Kurri haben oft unmittelbar vor der blauen Linie gekreuzt mit einem Droppass das bewirkt, daß die Verteidigung stillsteht.
- * Versuche vorauszusehen, was die Verteidiger aufgeben.
- * Sollten sie an der blauen Linie stehen, so umfahre sie mit der Scheibe, der zweite Spieler geht zum Tor, der dritte Spieler folgt mit einem Abstand, ein vierter Angreifer unterstützt von der scheibenweiten Seite im Bereich des hohen "Slot" und der fünfte Angreifer unterstützt von der blauen Linie aus, bereit eine Droppaß anzunehmen.
- * Wenn die Verteidiger zurückweichen, fährt der Scheibeführende in die Mitte, der zweite Stürmer kreuzt hinter ihm, der dritte fährt zum Tor, der vierte unterstützt auf der weiten (scheibenweiten) Seite, und der fünfte unterstützt auf der nahen Seite.
- * Greif stets in versetzter Formation an und erlaube keinem Verteidiger zwischen dir und deinem Mitspieler zu sein (das Prinzip: einer hoch, einer tief, einer schnell, einer langsam)
- * Die Verteidigung sollte stets bereit sein, sich in den Angriff einzuschalten, sobald sie eine Gelegenheit dazu findet. Solche Gelegenheiten sind z.B.: Die Verteidiger kehren ihnen den Rücken zu; oder die Stürmer übertreiben den Backcheck oder führen gar keinen Backcheck aus.

GRUNDSÄTZE FÜR DAS VERTEIDIGUNGSSPIEL

VERTEIDIGER

Neutrales Drittel - defensiv

- * Der weite (scheibenweite) Verteidiger deckt den weiten Flügel außer ein Backchecker übernimmt diesen.
- * Halte die blaue Linie, wenn die Flügel gedeckt sind.
- * Versuche dich vor der blauen Linie ins Spiel einzuschalten bei einem 2 auf 2 und 3 auf 3.
- * Wende und laufe mit einem herausbrechenden, nicht gedeckten Flügel.
- * Bei einem eins auf eins überblicke stets das Spielgeschehen und deinen Mann, sehe deinem Gegenspieler entweder auf die Brust oder in die Augen.
- * Verständige dich laufend mit deinen Mitspielern.
- * Lasse keinen Gegenspieler, der aus deinem Drittel kommt ungedeckt hinter dir herfahren.

Im Verteidigungsdrittel

- * Decke die Vorderseite des Tores - stets einer vor dem Tor -. Spiele hart.

- * Achte auf die möglichen Spielzüge des Gegners bei Bullys
- * Vollende in den Ecken alle Checks und erreiche das eigene Tor stets vor deinem Gegenspieler.
- * Bei 3 auf 3 und 4 auf 4 muß stets ein Spieler den Scheibenführenden angehen.
- * Vermeide dich zu weit zurückfallen zu lassen
- * Wenn die Scheibe beim Gegner an der blauen Linie ist, schaffe dem Tormann Sicht und kontrolliere den Gegner dadurch, daß du ihn nach außen drängst.

Im Angriffsdrittel

- * Sei bereit ins Drittel hineinzufahren und den Gegner zu checken, wenn ein Stürmer in der Position ist, dich abdecken zu können
 - * Postiere dich etwas innerhalb der blauen Linie, damit die Scheibe nicht aus dem Drittel kommt.
 - * Der Scheibenferne (weite) Verteidiger stellt sich in einer Linie mit der weiten Torstange auf, wenn die Scheibe im weiten Eck ist, und bewegt sich dann entsprechend der Angreifer- Positionen.
 - * Sei auf plötzliche Angriffe der gegnerischen Stürmer gefaßt, bleibe bei ihnen und baue nicht darauf, daß du den Paß abfangen kannst.
 - * Schieße nieder, nicht höher als Schaufelhöhe und achte darauf, daß du nicht den nächsten Gegner anschießt.
 - * Wenn du an der blauen Linie auf der Backhandseite bist, so schieße die Scheibe ins Eck
 - * Halte Ausschau nach ungedeckten Stürmern nahe einer der Torpfosten und bringe einen scharfen Paß neben das Tor an, damit er von dem ungedeckten Stürmer ins Tor abgelenkt werden kann.
 - * Keine Spielerein mit der Scheibe als letzter Mann! Schieße die Scheibe hinters Tor.
- Keine blinden Pässe von einem Verteidiger zum anderen an der blauen Linie, sie müssen sicher sein.
- * Behalte die Scheibe vor dir.
 - * Laufe ins weite Eck, wenn dein Stürmer die Scheibe der Bande entlang hinters Tor schießt, um sie aufzunehmen.

Beim Breakout

- * Der Scheibeführende soll direkt auf den Forchecker zulaufen, so daß dieser ihn nicht nach außen abdrängen kann; so ist er in der Lage, nach beiden Richtungen zu passen.
- * Das Wichtigste für den Scheibeführenden beim Breakout ist, daß er in den freien Raum läuft; so schafft er Zeit, vermeidet Checker und schafft neue Paßmöglichkeiten.
- * Der beste Spielzug besteht in einem Paß zu einem Flügel an der Bande.
- * Wirst du angegriffen, zögere nicht die Scheibe aus dem Drittel zu schießen.
- * Trachte stets nach dem schnellen Breakout.
- * Lasse keine gegnerischen Spieler hinter dir beim Breakout.
- * Wenn der Gegner einen aggressiven Forcheck betreibt, bewege die Scheibe schnell weiter durch entweder einen Pass von Verteidiger zu Verteidiger hinterm Tor, oder einen Pass von Verteidiger zu Verteidiger und zurück hinterm Tor, oder einem Droppass zum zweiten Verteidiger (reverse), oder einen Pass hinters Tor ins Eck zum weiten Flügel.
- * Pässe entlang der Bande, um die Ecke, müssen scharf sein.
- * Um einen Check vom gegnerischen Verteidiger zu vermeiden, sollte der Flügel tief ins Drittel fahren und einen Doppelpass mit dem Verteidiger spielen, oder als Alternative sehr hoch, nahe der blauen Linie stehen und die Scheibe hinter den angreifenden Verteidiger über die blaue Linie befördern.

“DAS SPIELEN VON SYSTEMEN”

Die Taktik und Strategie einer Mannschaft hängt von den Fertigkeiten und dem Spielverständnis der eigenen und der gegnerischen Mannschaft ab. Kurz, das Spielkonzept beruht auf der Summe aller individuellen Verteidigungs- und Angriffsfertigkeiten der Spieler als Einzelspieler und als Einheit.

Um ein extremes Beispiel zu geben: Sollte die Mannschaft in der Lage sein, die Scheibe 100% der Zeit in Besitz zu haben, wären gar keine Verteidigungsfertigkeiten dieser Mannschaft erforderlich. Beim gegenteiligen Extrem, die Spieler haben sehr geringe offensiven Fertigkeiten, wären sie gezwungen, sich ganz auf ihre Verteidigungsfertigkeiten zu stützen. In dieser Broschüre beschreiben wir einige der typischsten Mannschafts-Taktiken und Strategien der erfolgreichsten Mannschaften.

Alle defensiven Systeme beginnen mit dem Verstehen der Situation ob der Gegner die Scheibe besitzt oder ob er mit dem Gesicht zur Bande steht. Der erste Checker muß entscheiden, ob er aggressiv angreifen will oder sich zurückhält und deckt, und die Mitspieler müssen entsprechend reagieren. Sollte er Körperkontakt herstellen, muß ein aggressives System benutzt werden, falls er sich zurückhält und deckt, ein passiveres, oder der Aufbau einer “Falle”.

GRUNDSÄTZE für ein aggressives 2-1-2 Spielsystem mit einem Forcheck vom Verteidiger auf den WEITEN Flügel bei einem Pass hinter dem Tor zu diesem im Angriffsdrittel (Pinch)

1. Forchecken

Ein 2-1-2 Forchecking- System und seine Varianten konzentrieren sich darauf die Scheibe im Angriffsdrittel wiederzugewinnen indem der Gegner angegriffen wird und somit seine Zeit und sein verfügbarer Raum beschränkt werden.

Um dies ausführen zu können muß die eigene Mannschaft aus guten Schlittschuhläufern bestehen die bereit sind schwer zu arbeiten , damit sie den Gegner konstant unter Druck halten können.

* Der nächste Checker sollte sofort angreifen und sollte den Scheibenführenden durch Körperkontakt nach außen lenken. Laufe zum “Slot”, wenn die Scheibe von dir weggespielt wird. Dies ist wichtig, weil die ursprüngliche Nummer eins jetzt entweder der zweite oder dritte Forchecker

wird und er in der Lage ist diese Situation aus dem "Slot-Gebiet" zu beurteilen.

- * Der zweite Checker läuft zur mittleren Bahn und erwartet die Scheibe aufzunehmen, falls der erste Checker Körperkontakt herstellt, deckt den zweiten Verteidiger bei einem Paß von Verteidiger zu Verteidiger, oder übt Druck auf den weiten Flügel aus bei einem Paß hinterm Tor zu diesem.

- * Der dritte Checker sollte der Scheibe aus dem Bereich des mittleren "Slot" folgen, und sollte den Flügel angreifen wenn dieser die Scheibe zugespielt erhält. Falls der weite (scheibenentfernte) Verteidiger den Forcheck auf den Flügel macht, muß der dritte Stürmer den Raum um die blaue Linie decken und als Verteidiger spielen, falls der Gegner angreift.

- * Der vierte Spieler unterstützt von der blauen Linie auf Höhe der weiten Torstange und sollte bei einem Paß hinterm Tor zum weiten Flügel den Forcheck machen mit der Regel: weder der Scheibeführende noch die Scheibe darf über die blaue Linie gelangen

- * Der fünfte Spieler unterstützt von der blauen Linie auf der nahen (scheibennahen) Seite, wenn die Nummer vier den Forcheck auf den weiten Flügel macht, muß er dessen Bereich decken.

EIN AGGRESSIVES 2-1-2 FORCHECK MIT FORCHECK VOM VERTEIDIGER AUF DEN NAHEN FLÜGEL BEI EINEM PASS ZU DIESEM IM ANGRIFFSDRITTEL (PINCH)

Die einzige Änderung gegenüber dem 2-1-2 Forcheck mit Forcheck auf den weiten Flügel ist, daß die Nummer drei der Scheibe im hohen "Slot" Bereich folgt und die Position des nahen (scheibennahen) Verteidigers einnimmt, wenn dieser den Vorcheck auf den nahen Flügel macht. Die Nummer zwei wird im allgemeinen der dritte Mann in einem hohen Dreieck.

Dies stellt eine risikoreichere Spielart dar und wird angewendet, wenn man ein Tor benötigt. Das Risiko besteht darin, daß die Stürmer hinten die letzten Abwehrspieler sind. Sollte eine Mannschaft diese Methode anwenden, müssen ihre Stürmer gut im defensiven Spiel eins auf eins sein.

Backcheckende Stürmer

- * Laufe durch die Mitte zur roten Linie und verfolge den Scheibeführenden. Solltest du in einer guten Lage sein, so beende den Check; solltest du nicht in der Lage sein den Scheibeführenden einzuholen, so spiele ein 2-2 mit dem scheibenseitigen Verteidiger.

- * Verständige dich und sei sicher, wer wen ab der roten Linie deckt.

- * Sollte der erste Backchecker den Scheibeführenden verfolgen, so muß der weite Verteidiger (auf der scheibenentfernteren Seite) den weiten Flügel decken.

- * Sollte der Backchecker mehr als eine Stocklänge hinter dem Angreifer sein, so überlasse den Scheibeführenden der Verteidigung und decke den dem Scheibeführenden folgenden Spieler. Checke nicht von hinten!
- * Falls der erste Stürmer zu weit vorne ist, dann backchecke bis in den "Slot"-Bereich; andernfalls decke den Nachkommenden.
- * Die beiden letzten Stürmer übernehmen die gegnerischen Verteidiger; der zweite Stürmer geht in den mittleren "Slot" Bereich und der dritte Stürmer bleibt beim scheibennahen Verteidiger
- * Die Verteidiger übersehen den Angriff und rufen aus, wer wen zu decken hat ab der roten Linie. Bei einem drei auf drei, falls der Stürmer den Flügel auf der weiten (scheibenfernen) Seite deckt, muß der auf dieser Seite befindliche Verteidiger in die Mitte driften und ein zwei auf zwei mit seinem Partner bei der Verteidigung spielen.
- * Sollte der Stürmer den weiten Flügel bei einem Einschießen der Scheibe ins Drittel decken, halte den Flügel auf und laufe danach zur Bande um einen möglichen Pass/Schuß entlang der Bande aufnehmen zu können.
- * Die Verteidigung versucht nicht zurückzuweichen; fürchtest du das Tempo der Angreifer, so gebe lieber außen nach als zurückzuweichen, und gebe die blaue Linie auf.

Deckung im eigenen Drittel

Das Spiel im eigenen Drittel wird so aufgebaut, daß ein Spieler den Scheibeführenden angeht und hinter ihm auf folgende Weise ein Viereck gebildet wird:

- * Der erste Stürmer, welcher ins eigene Drittel kommt, spielt mit den Verteidigern 3 auf 3.
- * Der zweite Backchecker deckt den weiten (scheibenfernen) Verteidiger und mittleren "Slot" Bereich.
- * Der dritte zurückkommende Stürmer deckt den nahen (scheibenseitigen) Verteidiger.
- * Wenn du einen Schuß blockieren willst, mußt du direkt vor dem Schützen sein.
- * Wenn die Scheibe an der blauen Linie ist, decken alle Spieler einen Mann.
- * Wenn sich die Scheibe an der Bande befindet, so spielt der erste Spieler den Körper, der zweite nimmt die freigewordene Scheibe.
- * Pässe entlang und über die Bande müssen scharf sein.
- * Alle Spieler haben eine Verantwortlichkeit für einen Gegenspieler. Wird ein Mitspieler ausgeschaltet, so spiele ein zwei auf eins, solange, bis sich der ausgeschaltene Spieler wieder am Spiel beteiligt.
- * Wenn in Bedrängnis, ziehe dich zu einem engen Viereck zusammen und vergesse nie die Deckung der Verteidiger.
- * Alle Spieler sind durch gegenseitige Zurufe behilflich.

EIN 1-2-2 FORCHECK MIT FALLE

1-2-2 Falle

- * Der erste Spieler zwingt den Scheibeführenden nach außen
- * Der nahe (scheibenseitige) Stürmer spielt den Körper des Scheibeführenden.
- * Der auf der scheibenfernen Seite befindliche Stürmer besetzt die mittlere Bahn.
- * Der scheibenseitige Verteidiger hält die rote und die blaue Linie.
- * Der scheibenferne Verteidiger deckt den Stürmer auf der gleichen Seite.
- * Bringe die Angreifer im neutralen Drittel in die Unterzahl, teile das Eis in die Hälfte, der Verteidiger auf der scheibenfernen Seite deckt den weiten Flügel.
- * Wenn die Abwehr die Scheibe zurückgewinnt, sollte der weite Flügel ein Break durch die Mitte starten, um einen Paß zum Konter zu erhalten.

DECKUNG DES EIGENEN DRITTELS

Alle Systeme verwenden den Grundsatz, daß einer angreift und die anderen vier hinter ihm ein Viereck bilden, wie schon w.o. beschrieben.

1-2-2 FORCHECK MIT FALLE UND KREUZEN

1-2-2 Falle mit Kreuzen

Wenn der Angreifer mit der Scheibe hinter dem Tor stoppt:

- * Der erste Checker, Stürmer eins, kreuzt vor dem Tor auf die andere Seite und ersetzt den Angreifer Nummer zwei oberhalb des Bullykreises.
- * Der Stürmer zwei kreuzt in die andere Richtung und falls der Scheibeführende hinter dem Tor zurückbleibt, ersetzt er den Stürmer Nummer drei, der sich oberhalb des anderen Bullykreises befindet.
- * Falls die Scheibe noch immer hinter dem Tor ist, kreuzt wieder der ursprüngliche Stürmer usw.
- * Wenn die Scheibe von hinter dem Tor wegbewegt wird, gehe wie in Fall 1-2-2 beschrieben vor.
- * Im neutralen Drittel verteidige ebenso wie bei der 1-2-2 Falle

Die Deckung des eigenen Drittels ist in all diesen Systemen: Ein Mann auf die Scheibe, die anderen in einem Viereck hinter ihm.

DAS SPIEL IM ANGRIFFSDRITTEL

- * Nach der ersten Angriffswelle bringt die Scheibe tief ins Drittel und stellt euch wie beim Powerplay auf, rotiert in den Ecken, passt die Scheibe vors Tor, hinters Tor oder zurück zum Verteidiger.
- * Trachte immer zum Tor zu gelangen, damit die Verteidiger gezwungen werden dich anzugehen.
- * Pässe zum Verteidiger müssen scharf sein, damit, falls die Scheibe über die Schaufel springt, der Gegner kein Break erlangt.
- * Stellt euch in der Powerplay Formation auf, wenn die Scheibe an der blauen Linie beim Verteidiger ist. Die Stürmer unterstützen an der nahen Seite, verdecken dem Tormann die Sicht, bzw. der weite Flügel schießt volley, fälscht ab oder macht einen Schuß- Pass. Wenn die Scheibe zur Seitenbande geht, fährt der Spieler aus der Mitte hinter die Torlinie neben das Tor und der weite (scheibenferne) Flügel kann in die Mitte laufen, falls es eine Öffnung gibt.
- * Der Verteidiger auf der scheibenfernen Seite eile vors Tor, falls der deckende Stürmer ihm seinen Rücken zukehrt.
- * der Verteidiger auf der scheibenfernen Seite läuft ins Eck bei einem Paß hinterm Tor in die Ecke, wenn er diesen als erstes erreichen kann.
- * Regel: Versuche nie ein 1-1 zu gewinnen, wenn du der letzte Mann bist! Die Scheibe muß tief ins Drittel, wenn du oberhalb der Bullykreise angegriffen wirst (entweder schieße, passe zur Seitenbande, oder befördere die Scheibe hinter die Torlinie).

GRUNDSÄTZE FÜR DIE VERTEIDIGUNG EINES TORVORTEILS

Die wichtigste Regel die zu befolgen ist, besteht darin, die Scheibe vom eigenen Drittel fernzuhalten indem man sie entweder herausschießt, oder tief ins gegnerische Drittel befördert. Behalte stets die Scheibe vor dir und verlasse nie das eigene Drittel vor der Scheibe. In anderen Worten, beherzige stets die einfachen Grundsätze der Verteidigung.

GRUNDSÄTZE DER VERTEIDIGUNG

- * Übe stets Druck auf den Gegner durch Forchecking aus.
- * Hüte dich vor Spielzügen, welche Mitspieler in schlechte Positionen bringen.

VERMEIDE FOLGENDE GEFÄHRLICHE SPIELZÜGE

Im Angriffsdrittel:

- * Rückpässe zum Verteidiger.
- * Schüsse vom Verteidiger wenn ein Gegner ihn angeht.
- * Pässe von Verteidiger zu Verteidiger
- * Blinde Drop-Pässe.
- * Blinde Pässe von hinter dem Tor.
- * "Spielerein" mit der Scheibe als letzter Mann.
- * In anderen Worten: Außer du bist dir deiner Sache sicher, halte die Scheibe tief und vor dir.

Im Neutralen Drittel:

- * Riskante Überspielmanöver; statt dessen passe oder schieße die Scheibe tief in die Zone.
- * Schwache Pässe in die Mitte.
- * Die Scheibe in Richtung zum eigenen Tor führen, (passe statt dessen zurück zu jemanden, der nach vorne sieht).
- * Versuch den Gegner an der blauen Linie zu überspielen. (schieße lieber nach vorne).

Im Verteidigungsdrittel:

- * Riskante Überspielmanöver als letzter Mann oder oberhalb der Bullykreise.
- * Schwache Pässe
- * Pässe zur Mitte

ALLGEMEINE VORKEHRUNGEN, WENN EIN TORVORTEIL ZU VERTEIDIGEN IST

(Viele dieser Ideen kommen von Roger Nielson)

- * Vermeide Strafen - kein hereinrennen in den Gegner oder Checken oder Haken von hinten.
- * Falls ein Feldspieler die Scheibe vorm eigenen Tor blockiert, indem er darauffällt, muß der Tormann sofort zur Stelle sein um dem Schiedsrichter die Möglichkeit zu geben den Regelverstoß zu übersehen.
- * Beim Forcheck - kein Stürmer sollte hinter die Scheibe geraten. Trachte eher nach Sicherheit als danach einen Angriffsspielzug anzubringen.
- * Wenn du die Scheibe ins Drittel schießt, sei sicher daß sie auch dorthin gelangt und du nicht etwa jemanden anschießt.
- * Führe nie einen Angriff mit mehr als zwei Spieler tief ins Drittel - schieße eher - halte die Scheibe vor dir.
- * Im eigenen Ende schieße die Scheibe heraus, wenn das geringste Risiko

besteht, sei dabei sicher, daß die Scheibe auch aus dem Drittel kommt.

* Der Gegner geht an unserer blauen Linie Risiken ein, daher keine riskanten Überspielversuche.

* Beim Bully: Denke stets defensiv, bei allen Bullys - finde dich nicht hinter der Scheibe bei einem Bully im Angriffsdrittel.

* Versuche Bullys im Angriffsdrittel herbeizuführen.

* Stelle sicher, daß der nachfolgende Stürmer, der dritte Stürmer, der vierte Mann an der scheibenfernen Seite und der letzte Verteidiger gedeckt werden. Verteidige fünf mal einer auf einen im Verteidigungsdrittel.

* Wenn der Gegner sechs Feldspieler einsetzt, versuche über die rote Linie zu kommen, bevor du die Scheibe fortschießt.

* Der auf der scheibenfernen Seite spielende Flügel soll bei breakouts in die Mitte schneiden und dort die mittlere Bahn decken.

GRUNDSÄTZE FÜR DAS UNTERZAHLSPIEL

Das Hauptziel des Unterzahlspieles besteht darin, dem Gegner keine Gelegenheit zu geben, aus dem "Slot" zu schießen.

Der Schwede Björn Kinding führte eine interessante Studie durch, woher die Tore beim Überzahlspiel erzielt werden. Er fand dabei folgendes:

30% stammen von Spielzügen, welche hinter der Torlinie beginnen.

10% der Tore stammen von Spielzügen, welche an den Seitenbanden beginnen.

60% stammen von Schüssen, oder scharfen Pässen vom Verteidiger.

Björn bemerkte, daß Pässe von hinter der Torlinie und vom Verteidiger nur an einem Verteidiger vorbeigebracht werden müssen, während Spielzüge von den Seitenbanden zumindestens an zwei Abwehrspielern vorbeigebracht werden müssen.

Diese Ergebnisse sind für den Trainer wichtig, wenn er entscheidet wo er das 2 auf einen zuläßt oder wo er Druck erzeugt, oder wo er nur Gefahr begrenzt, wenn seine Mannschaft in Unterzahl spielt. Viele Mannschaften benutzen ein System (high press), welches den Scheibenführenden an den Seitenbanden unter Druck setzt und versucht den Spieler zu einem Paß zum Verteidiger zu zwingen, wo der dort befindliche Spieler sofort angegriffen wird. Einige Mannschaften benützen eine passive Viereck- Rauten Formation, welche die Mitte deckt dafür aber 3 auf 2 und 2 auf 1 - Vorteile außen zuläßt.

Eine andere allgemeine Methode ist ein System (low press) wo ein tiefes 3 auf 3 gespielt wird, indem der Stürmer den Scheibenführenden an den

Seitenbanden angreift und versucht den Paß noch unterhalb der Torlinie zu erzwingen, wo der Spieler sofort angegriffen wird. Ein 2 auf 1 wird an der blauen Linie zugelassen.

Alle diese Systeme haben Vor- und Nachteile aber der Umstand, daß eine Mannschaft ein bestimmtes System spielt, gibt dem Gegner die Möglichkeit sich darauf einzustellen und die Schwächen des Systems zu nutzen.

Die Ideale Situation ist, ein System zu haben, welches alle die bekannten Systeme kombiniert und das im Stande ist, auf die Aktionen des Gegners zu reagieren.

INDIVIDUELLE VERFAHREN, UM EIN UNTERZAHLSPIEL ZU ÜBERSTEHEN

- * Ein verteidigender Spieler muß stets vor dem Tor sein.
- * Wenn die Scheibe an den Seitenbanden ist, greife nur an, wenn der Angreifer dir den Rücken zukehrt, oder wenn er die Scheibe nicht gut unter Kontrolle hat.
- * Trachte an der blauen Linie die Scheibe von innen nach außen zu bringen, wobei du mit dem Schläger einen Paß zur Mitte zu verhindern trachtest.
- * Lasse keine Schüsse von der Mitte zu.
- * Greife den Scheibenführenden an, wenn er sich unterhalb der Torlinie befindet.
- * Decke die Mitte, indem du die Paßbahnen mit den Schlägern deckst und bewege den Schläger von einer Seite zur anderen, wenn zwei Paßmöglichkeiten bestehen.
- * Wenn ein Spieler unterhalb der Torlinie ist und der andere mit der Scheibe an den Seitenbanden, sollte der nahe Verteidiger den Scheibeführenden gegenüberstehen und gleichzeitig auf gleicher Höhe mit dem Spieler unterhalb der Torlinie sein.
- * Wenn der scheibenseitige Verteidiger an den Seitenbanden angreift und die Scheibe wird tief gepaßt, so rotiere in eine Rautenstellung. Dies wird durch den Verteidiger getan, der vor dem Tor steht, der Druck ausübt und den Paß vors Tor verhindert, der weite Stürmer (an der scheibenfernen Seite) fällt zurück, um vorm Tor zu decken und der nahe Stürmer bewegt sich in den, mittleren "Slot" Bereich, um beide Verteidiger zu decken.
- * Wenn die Scheibe weggepaßt wird, muß der scheibenseitige Verteidiger schnell vors Tor laufen und den Schläger des dortigen Spielers blockieren.
- * Der scheibenferne Stürmer läuft zurück zum mittleren "Slot", der scheibenseitige Stürmer deckt seinen Verteidiger und der Verteidiger der vorm Tor deckte, spielt jetzt auf der Scheibenseite.

UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN

Die gleichen Grundsätze gelten, wenn eine Mannschaft nur noch drei Spieler hat. Der Unterschied besteht darin, daß ein enges Dreieck anstatt einem Viereck benutzt wird und man nur dann angreift, wenn man absolut sicher ist, die Scheibe zu erlangen.

Die am meisten geübte Methode setzt zwei Verteidiger und einen Stürmer ein.

Die Vorteile dieser Philosophie sind:

- * Verteidiger verstehen es besser Schüsse abzufangen, Schläger zu blockieren, Spieler die dem Tormann die Sicht verstellen wegzubringen und sind im allgemeinen kräftiger und besser beim Spiel tief im eigenen Drittel.

Die Nachteile dieser Methode sind:

- * Es gibt wenig bis gar kein Forcheck; es ist schwierig Spielerwechsel vorzunehmen; es herrscht Verwirrung bei der ständigen Rotation von Positionen

UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN MITTELS ZWEIER VERTEIDIGER UND EINES STÜRMERS

Ein Stürmer forcheckt und versucht das Spiel nach außen zu drängen, die Verteidigung versucht Abseitspässe und an der roten, später an der blauen Linie Abseitssituationen herbeizuführen.

- * Wenn der Angriff das eigene Drittel erreicht, bilden die Verteidiger ein enges Dreieck mit dem Stürmer auf der Scheibenseite.

- * Der Stürmer bewegt sich hin und her, wenn die Verteidiger eng beieinander stehen

- * Der scheibenseitige Verteidiger deckt hart, vermeidet es aber blockiert zu werden.

- * Der scheibenferne Verteidiger gleitet in den mittleren "Slot" und fällt, bei einem Paß knapp vorm Tor, auf Höhe der Scheibe zurück.

- * Begebe dich nie weiter als zum Scheitel des Kreises um den Verteidiger zu decken.

Eine andere Methode zu spielen, besteht in der Verwendung von zwei Stürmern und einem Verteidiger.

Die Vorteile dieses Systems sind:

- * Ein aggressives Forcheck ist möglich und die Spieler können leichter fliegend wechseln.
- * Die Rotation der Positionen ist sehr einfach, so daß es weniger Verwirrung gibt.

Die Nachteile des Systems sind:

- * Stürmer sind im allgemeinen nicht so gut beim Abfangen von Schüssen, beim Blockieren von Schlägern, beim Abdrängen von Spielern vorm Tor.

UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN MITTELS ZWEIER STÜRMER UND EINES VERTEIDIGERS

Die ersten Stürmer können mit einem Tandem Forcheck angreifen und die Scheibe nach außen zwingen.

- * Wenn die Scheibe ins eigene Drittel eindringt, bilden die Verteidiger ein enges Dreieck.
- * Der Verteidiger hat die Verantwortung für die scheibennahe Seite vorm Tor und bewegt sich einfach zur Scheibenseite.
- * Wenn die Scheibe beim Verteidiger ist, so ist der scheibennahe Stürmer an der Spitze des Dreiecks, jedenfalls nicht höher als am oberen Ende des "Slot"; er fällt auf den mittleren "Slot" zurück, wenn die Scheibe zum anderen Verteidiger gepaßt wird.
- * Der scheibenferne Stürmer gleitet in den mittleren "Slot" und läuft etwas vor, wenn die Scheibe auf seine Seite gepaßt wird.
- * Wenn die Scheibe tief gepaßt wird, bewegt sich der Verteidiger zur Scheibenseite und der scheibenferne Stürmer fällt vors Tor zurück, um bei der scheibenfernen Torstange zu decken. Der scheibennahe Stürmer fällt zum mittleren "Slot" zurück und muß auf diesen Bereich wie auch auf die beiden Verteidiger achten.

Jede Kombination von Stürmern und Verteidigern kann in diesem 3 auf 5 Unterzahl-System verwendet werden.

DIE GRUNDSÄTZE DES ÜBERZAHLSPIELS

DAS ÜBERZAHLSPIEL

WIE MAN WIRKSAM ÜBERZAHL SPIELT

Eine Mannschaft sollte ein Überzahlspielsystem wählen, welches die Stärken der Spieler verwendet und gleichzeitig ausreichend flexibel ist, um mit dem System des Gegners fertig zu werden. Einfach ausgedrückt: Der Trainer muß ÜBERLEGEN, was möglich ist - die Grundidee ist, die Scheibe zu einem ungedeckten Mitspieler zu passen und einen Schuß aufs Tor abzugeben.

Das Überzahlspiel muß flexibel sein und von einer Formation zur anderen übergehen; es muß der Spielsituation entsprechen und den offensiven und defensiven Stärken und Schwächen entsprechen. Erkenne wo die Unterzahlspieler Überzahlvorteile bieten oder aber Schüsse aus der Mitte zulassen.

Die Überzahlspieler sollten erkennen, was die Unterzahlspieler beabsichtigen und sich entsprechend verhalten. Verwenden sie eine passives oder ein aktives System und wo lassen sie das 2 auf 1 zu.

FÜNF ALLGEMEINE AUFSTELLUNGSMÖGLICHKEITEN BEIM ÜBERZAHLSPIEL

Es gibt fünf allgemeine Regeln zur Aufstellung im Angriffsdrittel während eines Überzahlspieles.

Nachfolgend die bekanntesten Aufstellungen; jede davon ist gegen eine andere Art des Unterzahlspieles wirksam.

1. Overload
2. Umbrella
3. Spread
4. Slot set
5. 1-3-1



1. "OVERLOAD"

Dies ist eine gute Formation um ein Überzahlspiel zu beginnen. Alle anderen Aufstellungen können von dieser fortgesetzt werden. Das Overload -System ist auch eine wirksame Methode um sobald die numerische Gleichheit wiederhergestellt wurde, weiterzuspielen.

Das Overload oder auch Tschechisches Powerplay schafft ein 3 auf 2 auf einer Seite des Feldes.

* Der Spielzug beginnt im allgemeinen von der Markierung am Bullykreis bei den Seitenbanden. Ein Stürmer unterstützt von unterhalb der Torlinie auf der Scheibenseite und der andere Stürmer läuft sich frei zwischen dem Bullypunkt und dem mittleren "Slot" auf der scheibenfernen Seite. Der Verteidiger unterstützt von der blauen Linie. Diese Aufstellung schafft viele Zuspieldreiecke und alle fünf Angreifer stellen eine Gefahr für das Tor dar.

* Wenn die Scheibe an der blauen Linie ist, bewegt sich der Stürmer von unterhalb der Torlinie vor das Tor und verstellt dem Tormann die Sicht; der Stürmer auf der Scheibenseite bietet eine Paß- Option und hat die Möglichkeit einen Abpraller zu verwerten; der Stürmer auf der scheibenfernen Seite begibt sich in eine Position für einen Volley- Schuß.



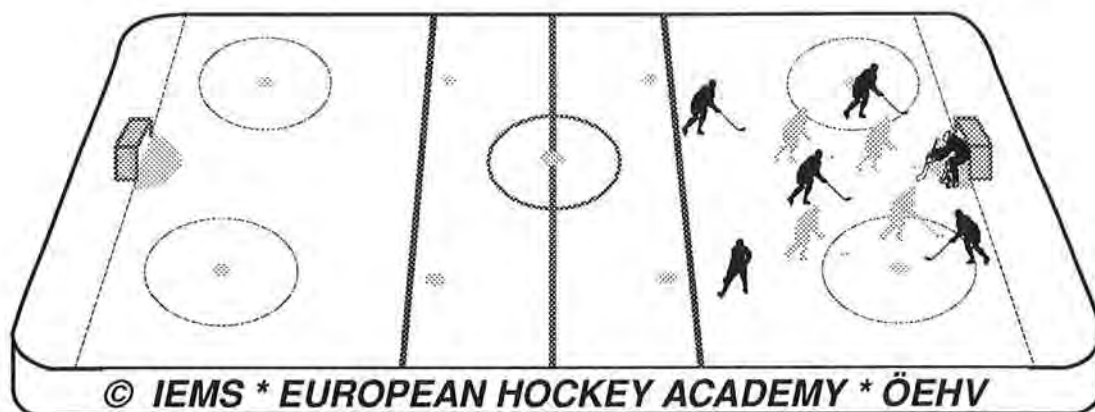
2. Der “UMBRELLA”

Bei diesem Überzahlspiel besteht das Ziel darin, daß man die Scheibe in der Mitte zur blauen Linie bringt.

* Wenn der Verteidiger in der Mitte mit der Scheibe ist, so begeben sich der andere Verteidiger und der scheibenseitige Stürmer zum Scheitel des Bullykreises und bilden ein Dreieck.

* Die anderen beiden Stürmer spielen im nahen “Slot” Bereich.

* Aus dieser Aufstellung können Schüsse angebracht oder Pässe zu den Spielern am Scheitel des Bullykreises durchgeführt werden. Zwei Spieler sind in Tornähe und diese können dem Tormann die Sicht verstellen, Schüsse ablenken, volley schießen oder Abpraller verwerten.

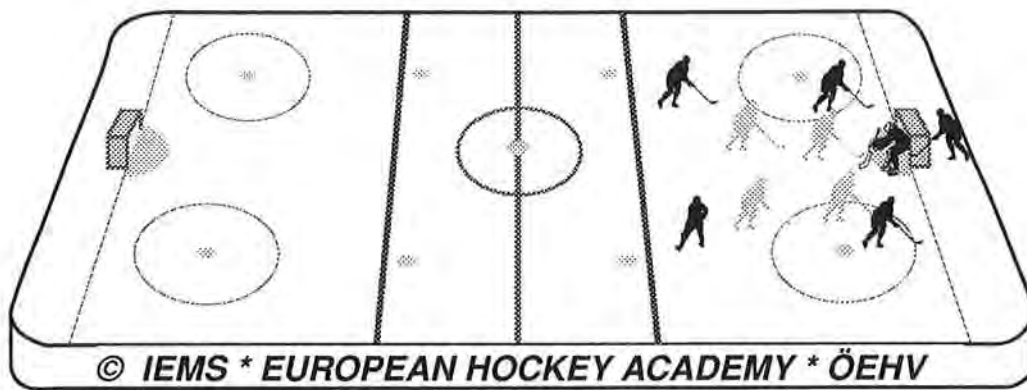


3.DAS "SPREAD OUT" ÜBERZAHLSPIEL

Diese Formation ist einfach eine weite Form des 2-1-2 im Angriffsdrittel. Zwei Stürmer sind unterhalb der Anspielpunkte auf jeder Seite und ein Stürmer befindet sich im mittleren "Slot" Bereich.

* Diese Formation schafft für die Unterzahlspieler ein Problem, da es 4 natürliche Dreiecke für ein Zuspiel gibt; der Spieler im mittleren "Slot" bewirkt, daß sich die Verteidigung an der scheibenfernen Seite für einen Spieler entscheiden muß und macht entweder den Verteidiger an der blauen Linie auf der scheibenfernen Seite frei, oder läßt den Spieler in der Mitte des "Slot" frei.

* Diese Aufstellung ist sehr wirksam bei einer 5-3 Situation; ganz besonders wenn ein Paß direkt von der blauen Linie zu einem Spieler, der sich auf der Scheibenseite weit im Drittel befindet, erfolgt.



4. DAS "SLOT SET" ÜBERZAHLSPIEL

Diese Aufstellung beginnt an der Seitenbande mit einem Spieler hinter dem Tor und einem Spieler im tiefen "Slot" vor dem Tor. Die zwei Verteidiger spielen an der blauen Linie

* Wenn die Scheibe zur blauen Linie geht so verstellt der Spieler von hinter dem Tor, dem Tormann die Sicht; der Spieler im "Slot" bewegt sich auf die scheibenferne Seite für einen Volley- Schuß oder für einen Abpraller.

* Diese Formation ist ähnlich dem Overload aber der Stürmer auf der scheibenfernen Seite ist im allgemeinen ein kräftiger Spieler dessen Hauptaufgabe darin besteht, dem Tormann die Sicht zu verstellen und Scheiben ins Tor abzulenken.



5. DAS 1-3-1 POWER PLAY

Diese Aufstellung wurde in Finnland entwickelt. Es verwendet die Vorteile aller Systeme und ist wahrscheinlich jenes Überzahlspiel, welches am schwersten zu bekämpfen ist.

Die Formation schafft vier Dreiecke um die Scheibe zu passen und um Volley- Schüsse zu ermöglichen.

- * Der Spieler an der blauen Linie muß sehr gut beim Scheibeführen sein, ein guter Passer und ein effektvoller Schütze.

- * Dieses Überzahlspiel ist sehr wirksam gegen die Viereckformation. Das 1-3-1 gibt mehr Angriffsmöglichkeiten als die anderen Formate, beinhaltet aber auch ein höheres Risiko, weil der letzte Mann die Scheibe führt.

- * Die nachfolgenden Spiele werden auf den Trainingskarten beschrieben, aber sie sollen hier wiederholt werden, damit anhand von Spielen demonstriert werden kann, wie das Überzahlspiel abläuft.

WIE ORGANISIERT MAN DAS TRAINING EINER ÜBERZAHL/ UNTERZAHL- LINIE

AUF HALBER FLÄCHE 5-5; 5-4 MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

Um das Überzahl bzw. Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 5-5, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft in der neutralen Zone.

* Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen. Falls deine Mannschaft das Unterzahlspiel 5-3 mit zwei Verteidigern und einem Stürmer spielt, so bleiben zwei Stürmer in der neutralen Zone.

* wenn zwei Stürmer zum Überzahlspiel verwendet werden, so bleibt ein Stürmer und ein Verteidiger zurück.

AUF DER HALBEN FLÄCHE 4-4. 4-3 MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL.

Um das Überzahl bzw. Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 4-4, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft in der neutralen Zone.

* Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen. Falls deine Mannschaft das Unterzahlspiel 5-3 mit zwei Verteidigern und einem Stürmer spielt, so bleiben zwei Stürmer in der neutralen Zone.

* wenn zwei Stürmer zum Überzahlspiel verwendet werden, so bleibt ein Stürmer und ein Verteidiger zurück.

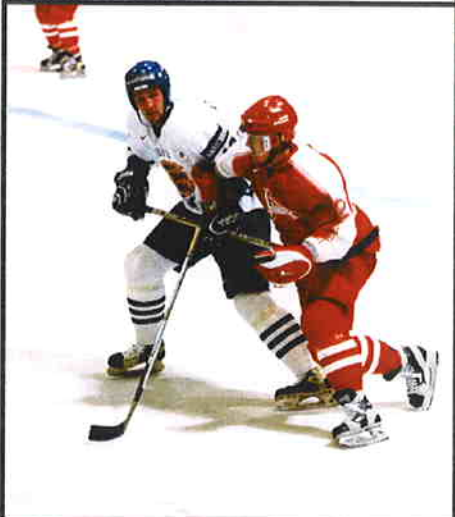
* Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft bleibt im neutralen Drittel zurück; dies erlaubt zwei Einheiten das Üben des Überzahl-Unterzahlspieles.



**Juhani
Wahlsten**

**Tom
Molloy**

Übungsbuch



Das **ABC** des internationalen Eishockey





Juhani Wahlsten
Tom Molloy

DAS ABC DES INTERNATIONALEN EISHOCKEY

ÜBUNGSBUCH

ins Deutsche übersetzt von E.Gross

Titelbild C.Rotter

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| STUFE 0 | 8 |
| Karte 1 Stufe 0 EISLAUFEN | 8 |
| Karte 2 Stufe 0 EISLAUFEN | 8 |
| Karte 3 Stufe 0 EISLAUFEN | 10 |
| Karte 4 Stufe 0 EISLAUFEN | 12 |
| Karte 5 Stufe 0 EISLAUFEN | 12 |
| Karte 6 Stufe 0 EISLAUFEN | 14 |
| Karte 7 Stufe 0 SPIELE ZUR BALANCESCHULUNG AM EIS | 16 |
| Karte 8 Stufe 0 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER BEWEGLICHKEIT AM EIS | 16 |
| Karte 9 Stufe 0 SPIELE DIE ZUR EINFÜHRUNG VON SPIELKONZEPTEN DIENEN, SOWIE ZUR KOORDINATIONSSCHULUNG: | 18 |
| Karte 10 Stufe 0 SPIELE, DIE MANNSCHAFTSSPIEL UND HALTUNG BEIM EISLAUFEN ÜBEN. | 20 |
| Karte 11 Stufe 0 SPIELE FÜR BEWEGLICHKEIT, SCHNELLIGKEIT UND REAKTIONSVERMÖGEN. | 20 |
| Karte 12 Stufe 0 SPIELE ZUR SCHULUNG DER BEWEGLICHKEIT UND SOLCHE DIE DIE BEUGUNG DER KNIE FÖRDERN: | 22 |
| STUFE 1 | 24 |
| Karte 13 Stufe 1 EISLAUFEN | 24 |
| Karte 14 Stufe 1 EISLAUFEN | 24 |
| Karte 15 Stufe 1 EISLAUFEN | 26 |
| Karte 15b Stufe 1 EISLAUFEN | 28 |
| Karte 16 Stufe 1 EISLAUFEN | 28 |
| Karte 16b Stufe 1 EISLAUFEN | 30 |
| Karte 17 Stufe 1 EISLAUFEN | 30 |
| Karte 17b Stufe 1 EISLAUFEN | 32 |
| Karte 18 Stufe 1 SCHIEßEN | 32 |
| Karte 19 Stufe 1 SPIELE ÜBER DAS GANZE FELD | 34 |
| Karte 19b Stufe 1 SPIELE ÜBER DAS GANZE FELD | 34 |
| Karte 20 Stufe 1 SPIELE DIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN | 34 |
| Karte 20b Stufe 1 SPIELE, DIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN | 36 |
| Karte 21 Stufe 1 SPIELE, DIE DER LÄNGE NACH SOWIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN | 36 |
| Karte 21b Stufe 1 SPIELE, DIE DER LÄNGE NACH SOWIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN | 36 |
| Karte 22 Stufe 1 SPIELE DIE IN EINER ZONE, ODER AUF EINER HÄLFTE DES EISES GESPIELT WERDEN | 38 |
| Karte 22b Stufe 1 SPIELE, DIE IN EINER ZONE ODER AUF EINER HÄLFTE DES EISES GESPIELT WERDEN | 38 |
| Karte 23 Stufe 1 SPIELE, DIE ALLE 3 ZONEN EINBEZIEHEN | 38 |
| Karte 23b Stufe 1 SPIELE, DIE ALLE 3 ZONEN INVOLVIEREN | 40 |
| Karte 24 Stufe 1 SPIELE, DIE MIT MEHREREN SCHEIBEN GESPIELT WERDEN | 40 |
| Karte 24b Stufe 1 SPIELE, DIE MIT MEHREREN SCHEIBEN GESPIELT WERDEN | 40 |
| Karte 25 Stufe 1 SPIELE, DIE MIT 2 ODER 3 SCHEIBEN GESPIELT WERDEN | 42 |
| Karte 25b Stufe 1 SPIELE, DIE MIT 2 ODER 3 SCHEIBEN GESPIELT WERDEN | 42 |
| Karte 26 Stufe 1 AUSLAUFÜBUNG/PENALTYSCHUß-WETTBEWERB | 42 |
| Karte 26b Stufe 1 AUSLAUFÜBUNG/PENALTYSCHUß-WETTBEWERB | 42 |
| STUFE 2 | 44 |
| Karte 27 Stufe 2 EISLAUFEN | 44 |

| | |
|--|----|
| Karte 27b Stufe 2 EISLAUFEN | 44 |
| Karte 28 Stufe 2 EISLAUFEN | 44 |
| Karte 28b Stufe 2 EISLAUFEN | 46 |
| Karte 29 Stufe 2 EISLAUFEN | 46 |
| Karte 29b Stufe 2 EISLAUFEN | 46 |
| Karte 30 Stufe 2 EISLAUFEN | 48 |
| Karte 30b Stufe 2 EISLAUFEN | 48 |
| Karte 31 Stufe 2 EISLAUFEN | 48 |
| Karte 31b Stufe 2 EISLAUFEN | 50 |
| Karte 32 Stufe 2 EISLAUFEN | 50 |
| Karte 32 Stufe 2 EISLAUFEN | 50 |
| Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN | 52 |
| Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN | 52 |
| Karte 34 Stufe 2 SCHIEßEN | 52 |
| Karte 34b Stufe 2 SCHIEßEN | 54 |
| Karte 35 Stufe 2 SCHIEßEN | 54 |
| Karte 35b Stufe 2 SCHIEßEN | 54 |
| Karte 36 Stufe 2 STOCKTECHNIK | 56 |
| Karte 36b Stufe 2 STOCKTECHNIK | 56 |
| Karte 37 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 56 |
| Karte 37b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 58 |
| Karte 38 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 58 |
| Karte 38b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 58 |
| Karte 39 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 60 |
| Karte 39b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 60 |
| Karte 40 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 60 |
| Karte 41 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 62 |
| Karte 41b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG | 62 |
| Karte 42 Stufe 2 PASSEN – PASS ANNEHMEN | 62 |
| Karte 42b Stufe 2 PASSEN – PASS ANNEHMEN | 64 |
| Karte 43 Stufe 2 SPIELE MIT KLEINEN MANNSCHAFTEN | 64 |
| Karte 44 Stufe 2 SPIELE ZUM ERLERNEN DER 4 SPIELERROLLEN | 66 |
| Karte 44b Stufe 2 SPIELE ZUM ERLERNEN DER 4 SPIELERROLLEN | 66 |
| Karte 45 Stufe 2 SPIELE ÜBER DAS GANZE EIS UND MIT KLEINEN TEAMS | 66 |
| Karte 45b Stufe 2 SPIELE, DIE IN EINER ZONE GESPIELT WERDEN | 68 |
| Karte 46 Stufe 2 HINDERNISLAUF | 68 |
| Karte 46b Stufe 2 SPIELE, UM SICH GUTE ANGEWOHNHEITEN ANZUEIGNEN | 68 |
| Karte 47 Stufe 2 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK | 70 |
| Karte 47b Stufe 2 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK | 70 |
| Karte 48 Stufe 2 SPIELE, UM STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN | 70 |
| Karte 48b Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN | 72 |
| Karte 49 Stufe 2 ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT | 72 |
| Karte 49b Stufe 2 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT | 72 |
| Karte 50 Stufe 2 SPIELE, UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN. | 74 |
| Karte 50b Stufe 2 SPIELE, UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN. | 74 |
| Karte 51 Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN „WEITE HAKEN“ ZU ENTWICKELN | 74 |
| Karte 51b Stufe 2 SPIELE, DIE DIE SPIELERROLLEN IN ALLEN 3 ZONEN ÜBEN | 76 |
| Karte 52 Stufe 2 SPIELE: 2 GEGEN 2, UND 3 GEGEN 3 | 76 |

| | |
|---|-----|
| Karte 52b Stufe 2 SPIELE ZUR ÜBUNG DER OFFENSIVEN UNTERSTÜTZUNG SOWIE DAS INDIVIDUELLE SPIEL | 76 |
| Karte 53 Stufe 2 SPIELE, UM OFFENSIVE UNTERSTÜTZUNG UND DAS INDIVIDUELLE SPIEL ZU TRAINIEREN | 78 |
| Karte 53b Stufe 2 SPIELE, UM DEN ZUG ZUM FREIEN RAUM UND HANDFERTIGKEIT ZU ENTWICKELN. | 78 |
| Karte 54. Stufe 2 GUTE, SCHNELLE SCHEIBENFÜHRUNG UND BEI NE IMMER IN BEWEGUNG HALTEN UM ZUM FREIEN EIS ZU GELANGEN. | 78 |
| Karte 55 Stufe 2 AUSLAUFEN / PENALTYSCHUSSWETTBEWERB | 80 |
| Karte 55b Stufe 2 AUSLAUFEN / TORMANNWETTBEWERB | 80 |
| STUFE 3 | 82 |
| Karte 56 Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN | 82 |
| Karte 56b Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN | 82 |
| Karte 57 Stufe 3 EISLAUFEN | 84 |
| Karte 57b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG | 84 |
| Karte 58 Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG | 86 |
| Karte 59 Stufe 3 GRUNDSCHULE-SCHEIBENFÜHRUNG | 86 |
| Karte 59b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG | 88 |
| Karte 60 Stufe 3 SCHIESSEN | 88 |
| Karte 60b Stufe 3 SCHIESSEN | 88 |
| Karte 61 Stufe 3 SCHIESSEN | 90 |
| Karte 61b Stufe 3 SCHIESSEN | 90 |
| Karte 62 Stufe 3 PASSEN - PASS ANNEHMEN | 90 |
| Karte 62b Stufe 3 PASSEN – PASS ANNEHMEN | 92 |
| Karte 63 Stufe 3 PASSÜBUNGEN EINS | 92 |
| Karte 63b Stufe 3 PASSÜBUNG EINS | 92 |
| Karte 64 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG | 94 |
| Karte 64b Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG | 94 |
| Karte 65 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG | 94 |
| Karte 65b Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER | 96 |
| Karte 66 Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER | 96 |
| Karte 67 Stufe 3 EISLAUFEN | 96 |
| Karte 67b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG | 98 |
| Karte 68 Stufe 3 ORIENTIERUNG | 98 |
| Karte 68b Stufe 3 SCHIEßEN | 98 |
| Karte 69 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR | 100 |
| Karte 69b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR | 100 |
| Karte 70 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR | 100 |
| Karte 70b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR | 102 |
| Karte 71 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR | 102 |
| Karte 71b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN | 102 |
| Karte 72 Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN | 104 |
| Karte 72b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN | 104 |
| Karte 73 Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN; PASSEN-SCHIESSEN | 104 |
| Karte 73b Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN; PASSEN-SCHIESSEN | 106 |
| Karte 74 Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN: BULLIES | 106 |
| Karte 74b Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN: BULLIES | 106 |
| Karte 75 Stufe 3 | 108 |
| Karte 75b Stufe 3 EINS GEGEN EINS | 108 |
| Karte 76 Stufe 3 EINS GEGEN EINS | 108 |
| Karte 76b Stufe 3 EINS GEGEN EINS | 110 |

| | |
|---|-----|
| Karte 77 Stufe 3 EINS GEGEN EINS | 110 |
| Karte 77b Stufe 3 EINS GEGEN EINS | 110 |
| Karte 78 Stufe 3 BREAK OUT | 112 |
| Karte 78b Stufe 3 BREAK OUT | 112 |
| Karte 79 Stufe 3 BREAK OUT | 112 |
| Karte 79b Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU) | 114 |
| Karte 80 Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU) | 114 |
| Karte 80b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN | 114 |
| Karte 81 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN | 114 |
| Karte 81b Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN | 114 |
| Karte 82 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN | 116 |
| Karte 82b Stufe 3 | 116 |
| Karte 83 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF | 116 |
| Karte 83b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF | 118 |
| Karte 84 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF | 118 |
| Karte 84b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF | 118 |
| Karte 85 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF | 120 |
| Karte 85b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF | 120 |
| Karte 86 Stufe 3-4 EINS GEGEN EINS | 122 |
| Karte 86b Stufe 3-4 EINS GEGEN EINS | 122 |
| Karte 87 Stufe 3-4 DREI AUF EINEN | 122 |
| Karte 87b Stufe 3-4 DREI AUF ZWEI | 124 |
| Karte 88 Stufe 3-4 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN | 124 |
| Karte 88b Stufe 3 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN | 126 |
| Karte 89 Stufe 3 BREAK OUTS | 126 |
| Karte 89b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 126 |
| Karte 90 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 128 |
| Karte 90b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 128 |
| Karte 91 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 128 |
| Karte 91b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 130 |
| Karte 92 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 130 |
| Karte 92b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 130 |
| Karte 93 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN | 132 |
| Karte 93b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN | 132 |
| Karte 94 Stufe 3 BULLIES | 132 |
| Karte 94b Stufe 3 FREIE SCHEIBE | 134 |
| Karte 95 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – BODY CHECKING | 134 |
| Karte 95b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODY CHECKING | 134 |
| Karte 96 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – SCHEIBENFÜHRUNG | 136 |
| Karte 96b Stufe 3, INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN SCHEIBENFÜHRUNG | 136 |
| Karte 97 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 136 |
| Karte 97b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 138 |
| Karte 98 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 138 |
| Karte 98b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 138 |
| Karte 99 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 140 |
| Karte 99b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 140 |
| Karte 100 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 140 |
| Karte 100b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 142 |
| Karte 101 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 142 |
| Karte 101b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 142 |

| | |
|--|-----|
| Karte 102 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 144 |
| Karte 102b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 144 |
| Karte 103 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN | 144 |
| Karte 103b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN | 146 |
| Karte 104 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN | 146 |
| Karte 104b Stufe 3-4 | 146 |
| Karte 105 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE | 148 |
| Karte 105b Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE | 148 |
| Karte 106 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE | 148 |
| Karte 107 Stufe 3 TORMANNTRAINING | 150 |
| Karte 107b Stufe 3 TORMANNTRAINING | 150 |
| STUFE 4 | 152 |
| Karte 108 Stufe 4 COACHING KARTE FÜR INDIVIDUELLEN FERTIGKEITEN | 152 |
| Karte 108 Stufe 4 | 153 |
| Karte 108b Stufe 4 | 153 |
| Karte 109 Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN | 154 |
| Karte 109b Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN | 154 |
| Karte 110 Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN | 154 |
| Karte 110b Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN | 156 |
| Karte 111 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN - DEFENSIV | 156 |
| Karte 111b Stufe 4 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODYCHECKING | 156 |
| Karte 112 Stufe 4 ORIENTIERUNG | 158 |
| Karte 112b Stufe 4 INDIVIDUELLE DEFFENSIVE FERTIGKEITEN- CHECKEN | 158 |
| Karte 113 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 158 |
| Karte 113b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN | 160 |
| Karte 114 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 160 |
| Karte 114b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 160 |
| Karte 114C Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 162 |
| Karte 115 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 162 |
| Karte 115b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 162 |
| Karte 116 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 164 |
| Karte 116b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 164 |
| Karte 117 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 164 |
| Karte 117b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 166 |
| Karte 118 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 166 |
| Karte 118b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 166 |
| Karte 119 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 168 |
| Karte 119b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 168 |
| Karte 120 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN | 168 |
| Karte 120b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS | 170 |
| Karte 121 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS | 170 |
| Karte 121b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS | 170 |
| Karte 122 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN | 172 |
| Karte 122b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN | 172 |
| Karte 123 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN | 172 |
| Karte 123b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN | 174 |
| Karte 124 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN | 174 |
| Karte 124b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN | 174 |
| Karte 125 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN | 176 |
| Karte 125b Stufe 4 ANGRIFFSFERTIGKEITEN- PASSEN | 176 |

| | |
|---|-----|
| Karte 126 Stufe 4 ANGRIFFSFERTIGKEITEN- PASSEN | 176 |
| Karte 126b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN | 178 |
| Karte 127 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- ANGRIFF | 178 |
| Karte 127b Stufe 4 ERLERNEN DES SPIELS ANGRIFF | 178 |
| Karte 128 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV | 180 |
| Karte 128b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV | 180 |
| Karte 129 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV | 180 |
| Karte 129b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- OFFENSIV | 182 |
| Karte 130 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- OFFENSIV | 182 |
| Karte 130b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 182 |
| Karte 131 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 184 |
| Karte 131b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 184 |
| Karte 132 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 184 |
| Karte 132b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 186 |
| Karte 133 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 186 |
| Karte 133b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 186 |
| Karte 134 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 188 |
| Karte 134b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 188 |
| Karte 135 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 188 |
| Karte 135b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 190 |
| Karte 136 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV | 190 |
| Karte 136b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG | 190 |
| Karte 137 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG | 192 |
| Karte 137b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG | 192 |
| Karte 138 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN | 192 |
| Karte 138b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN | 194 |
| Karte 139 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN | 194 |
| Karte 139b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN – DEFENSIV | 196 |
| Karte 140 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV | 197 |
| STUFEN FÜNF UND SECHS FÜR FORTGESCHRITTENE | 198 |
| Karte 141 | 198 |
| WIE MAN SICH IN VERSCHIEDENEN ANGRIFFS- UND VERTEIDIGUNGS- SITUATIONEN VERHÄLT. | 199 |
| Karte 141b Stufen 5-6 SPIELANALYSE | 199 |
| Karte 142 Stufen 5-6 SPIELANALYSE | 200 |
| Karte 142b Stufen 5-6 SPIELANALYSE | 200 |
| Karte 143 Stufen 5-6 SPIELANAYLSE | 202 |
| Karte 143b Stufen 5-6 SPIELANALYSE | 202 |
| Karte 144 Stufen 5-6 SPIELANALYSE | 204 |
| ÜBERGANGSSPIELE UM ALLE INDIVIDUELLEN- UND MANNSCHAFTSFERTIGKEITEN ZU ENTWICKELN | 204 |
| Karte 144b Stufen 5-6 | 204 |
| Karte 145 Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN | 206 |
| Karte 146 Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN | 208 |
| Karte 146b LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN | 208 |
| Karte 147 Stufe 5-6 | 210 |
| Karte 147b ÜBERZAHL-UND UNTERZAHLSPIEL (eine Karte für alle diese Spiele welche auf einer niedrigeren Stufe im einzelnen beschrieben wurden) | 210 |

Stufe 0

Karte 1 Stufe 0 EISLAUFEN

A1 GRUNDAUFSTELLUNG

Beschreibung:

Die Spieler sind entlang der längsseitigen Bande aufgestellt. Die Übungen werden so organisiert, daß die Spieler in 1-2 Gruppen die Übungen durchführen.

Lehrpunkte:

A1 ist die Grundlegendste aller Aufstellungen, und ist erste des Lehrsystems, weil die Laufdistanzen kurz sind.

Teile die Spieler so in kleine Gruppen auf (je nach Farbe der Leibchen oder nummeriere sie einfach durch) daß sie ausreichend Platz haben um ihre Übungen durchzuführen ohne sich gegenseitig zu behindern. Wenn die erste Gruppe die gegenüberliegende Bande erreicht hat, fährt die nächste los, usw. Wiederhole dies in die andere Richtung.

A1-0001

A1, MODUL 1

- Haltung beim Vorwärtslaufen. Knie sind so gebeugt, daß sie sich über den Zehen befinden, Rücken gerade, Kopf hoch.
- Auf der Innenkante stehen
- Auf der Außenkante stehen
- Auf einem Fuß stehen
- Auf einem Fuß stehen den anderen vor und zurück schwingen
- Auf einem Fuß stehen den anderen seitlich vor dem Körper links- rechts schwingen
- Einen großen Pylon oder Sessel schieben
- Auf dem Eis gehen

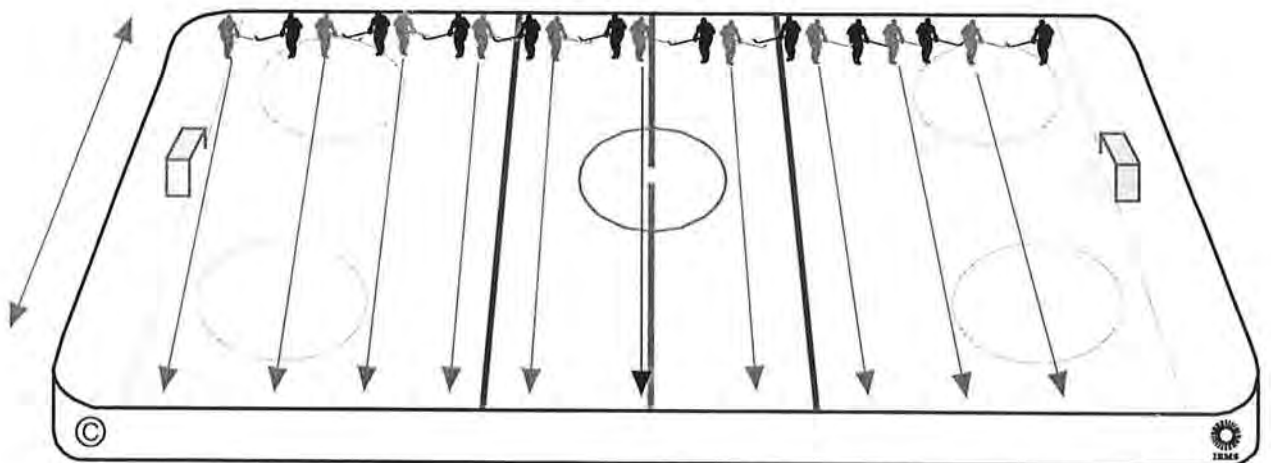
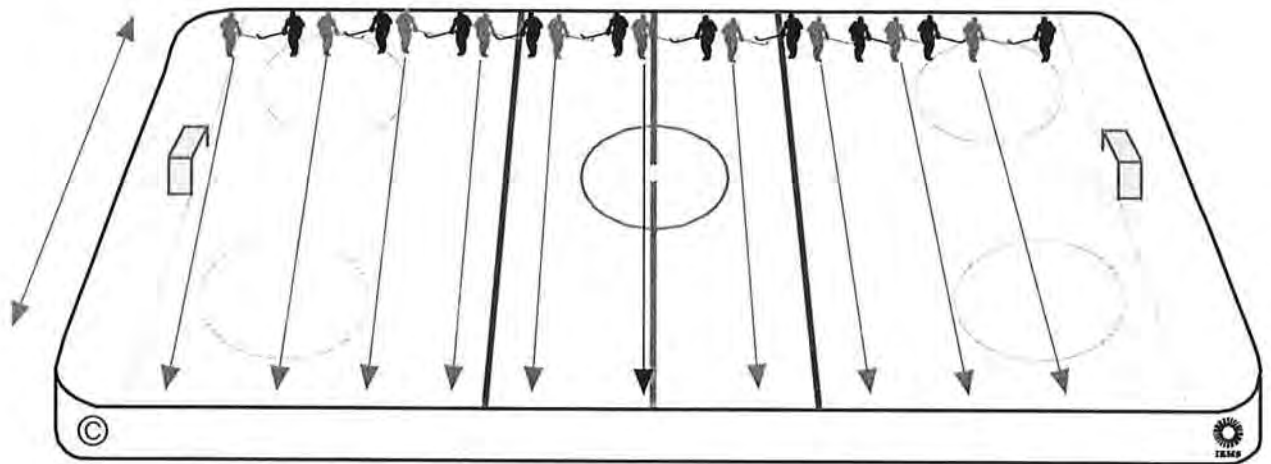
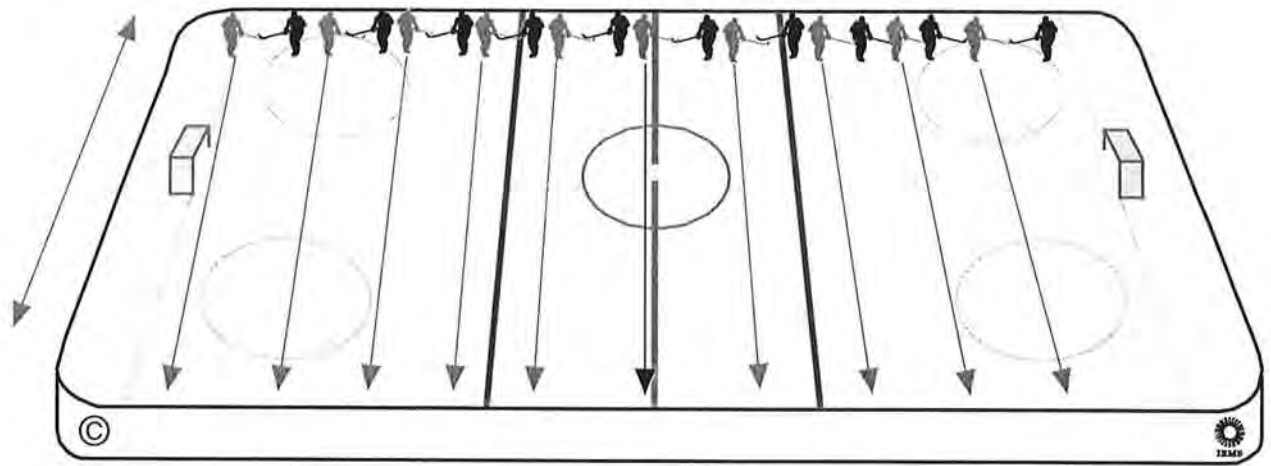
A1-0002

Karte 2 Stufe 0 EISLAUFEN

0, A1, MODUL 2

- Auf dem Eis gehen
- Gehen und gleiten auf zwei Füßen.
- Gehen und gleiten auf zwei Füßen, wobei die Knie bis über die Zehen gebeugt sind.
- Im Stand beidbeinige Sprünge
- Eislaufen in dem man Beine gleichzeitig nach außen und anschließend nach innen bewegt. Beide Füße bleiben am Eis.
- Stoppen mit Pflug- Technik.(Schilaufen) dabei Knie stark beugen und Druck auf Innenkanten legen.
- Am Eis laufen, Bremsen im Pflug.
- „C-“(Halbkreis-) förmiger Abstoß, ein Fuß bleibt gerade und lenkt, der andere schneidet ein „C“ ins Eis. Rechter Fuß schneidet. Beide Füße bleiben am Eis.
- „C-“(Halbkreis-) förmiger Abstoß, ein Fuß bleibt gerade und lenkt, der andere schneidet ein „C“ ins Eis. Linker Fuß schneidet. Beide Füße bleiben am Eis.
- Nach jedem „C-“ förmigen Abstoß Füße wechseln und nach jedem Abstoß etwas gleiten.
- Mit „C-“ förmiger Abstoß- Technik wie vorher Eislaufen, anschließend auf einem Bein gleiten.
- „T-“ förmiger Abstoß, anschließend gleiten.

A1-0003



0. A1 MODUL 3

- „T-“ förmiger Abstoß anschließend gleiten.
- „Enten- Gang“(Stark Übertrieben X- Beinig gehen).
- Auf einem Fuß gleiten.
- Auf einem Fuß gleiten während das Knie des anderen Beines zur Brust angezogen wird.
- Einen Partner schieben.
- 3-5 Kniebeugen während man fährt.
- Schnelles Eislaufen - indem man Beine gleichzeitig nach außen und anschließend nach innen bewegt. Beide Füße bleiben am Eis.

A1-0004

Karte 3 Stufe 0 EISLAUFEN

A1, MODUL 4

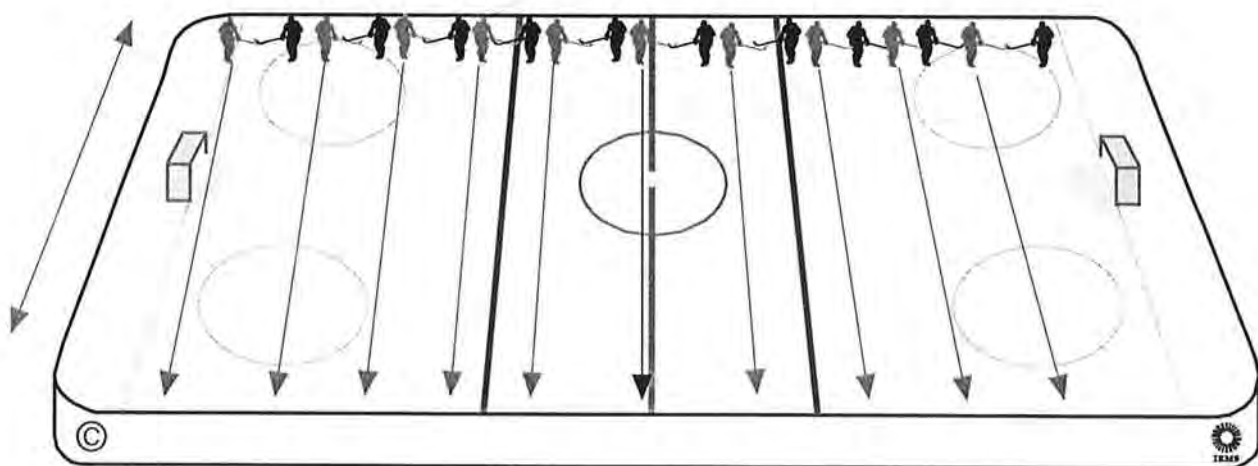
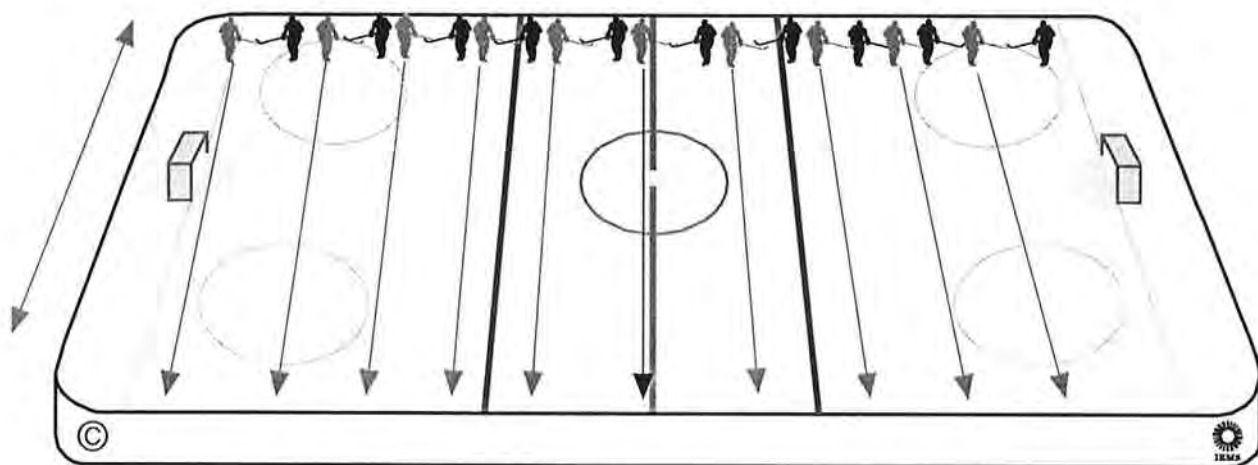
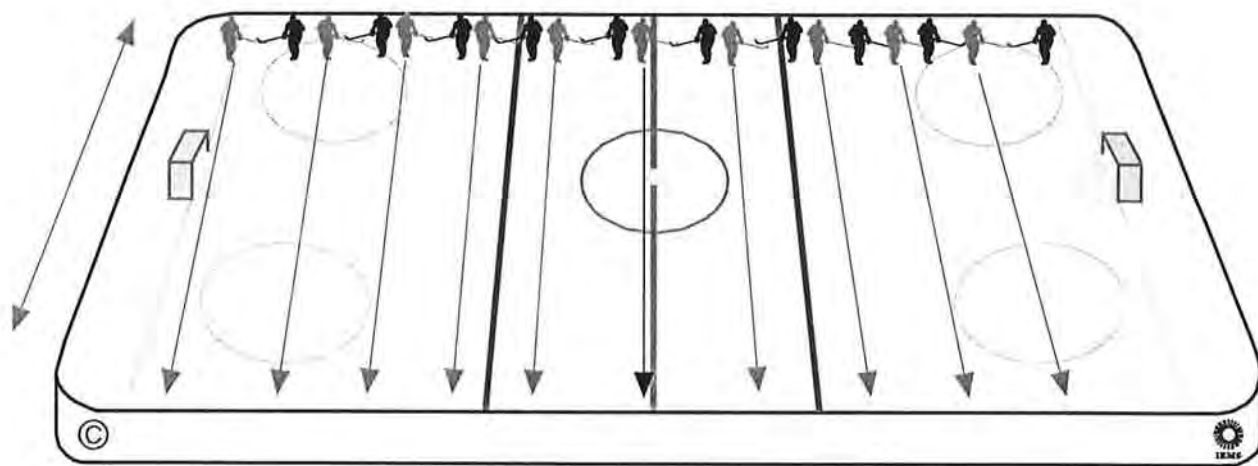
- Schnelles Eislaufen - indem man Beine gleichzeitig nach außen und anschließend nach innen bewegt. Beide Füße bleiben am Eis.
- „Slalom- Eislaufen“ (Wedeln).
- Vorwärtseislaufen, im Pflug stoppen. Danach starten indem man den Oberkörper senkt, die Knie beugt und mit den Innenkanten abstößt.
- Beidbeiniges Eislaufen („C-“ -förmiger Abstoß. Beide Füße sind ständig am Eis)
- Hinter dem Trainer eislaufen der langsam mit stark gebeugten Knien und langen Schritten in beliebigen Bahnen fährt.

A1-0005

0. A1, MODUL 5

- „Haltung beim Rückwärtslaufen“: tiefer Sitz ,Rücken gerade, Knie gebeugt, Kopf hoch.
- Abstoß ,anschließend beidbeinig gleiten.
- Kniebeugen (Nur bis in den rechten Winkel gehen) während man rückwärts gleitet.
- „Enten- Gang“ (X- Beinig) rückwärts gehen dabei sind die Zehen nach innen gerichtet.
- Rückwärtslaufen: Impuls kommt von der Bewegung der Hüften, stark rotieren, dadurch gleitet man slalomförmig übers Eis.
- Rückwärts stoppen in Pflugform, beim Stoppen: tiefer Sitz , Füße nach außen drücken mit den Innenkanten.
- Rückwärtslaufen, wobei man die Knie so stark beugt, daß sie über den Zehen sind, Rücken gerade, Kopf hoch. Start erfolgt so, daß der rechte Fuß nach innen zeigt und ein „C“ schneidet, der andere Fuß bleibt gerade und gleitet, anschließend erfolgt das gleiche mit dem linken Fuß der schneidet und der rechte gleitet usw. Ziel bei der Übung ist, einen guten Rhythmus zu finden.
- Einen Partner an den Schlägern ziehen, während man rückwärts fährt, Schwerpunkt auf: Gebeugte Knie, kräftiger und langer „C“ Abstoß, Abstoß beginnt immer mit den Zehen nach innen gerichtet, Gewicht beim Abstoß ist auf der Innenkante.

A1-0006



Karte 4 Stufe 0 EISLAUFEN

A1, MODUL 6

- Auf einem Bein gleiten, während das andere Knie zur Brust gedrückt wird.
- Start durch „T-Abstoß“, dann ein Stück gleiten, „T-Abstoß“ gleiten usw.
- Vorwärtsfahrend einen Partner schieben
- Vorwärtslaufen mit beiden Füßen am Eis, („C-Abstoß“)
- Auf einem Fuß gleiten
- Auf einem Fuß gleiten, während das andere Knie hochgehoben wird.
- Wiederholt auf dem selben Fuß abstoßen, während man auf dem anderen gleitet.
- Vorwärtslaufen, auf einem Fuß mit der Innenkante abbremsen. Dabei sollte der Fuß der abbremst, möglichst stark gebeugt sein.
- Rückwärtseislaufen, auf einem Fuß auf der Innenkante abbremsen, Knie dabei stark beugen.

A1-0007

A1, MODUL 7

- Auf dem Eis gehen
- Während man stillsteht, versuchen den Körper in alle möglichen Richtungen zu drehen.
- Auf einen Puck zugehen, ihn aufheben und wieder zurück gehen.
- Im stehen versuchen auf einem Fuß zu balancieren, nach einer Weile auf dem anderen Fuß.
- Am Eis gehen, dann in ein beidbeiniges Gleiten übergehen.
- Scheibe mit der Hand nach vorne werfen, nachfahren, aufheben und wieder nach vorne werfen, solange bis man auf der anderen Seite ist.

A1-0008

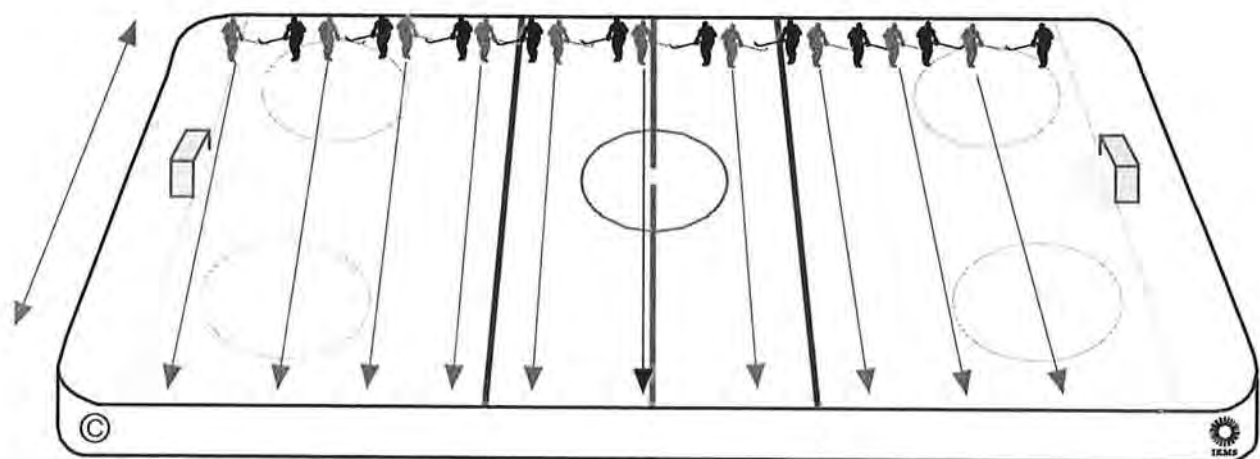
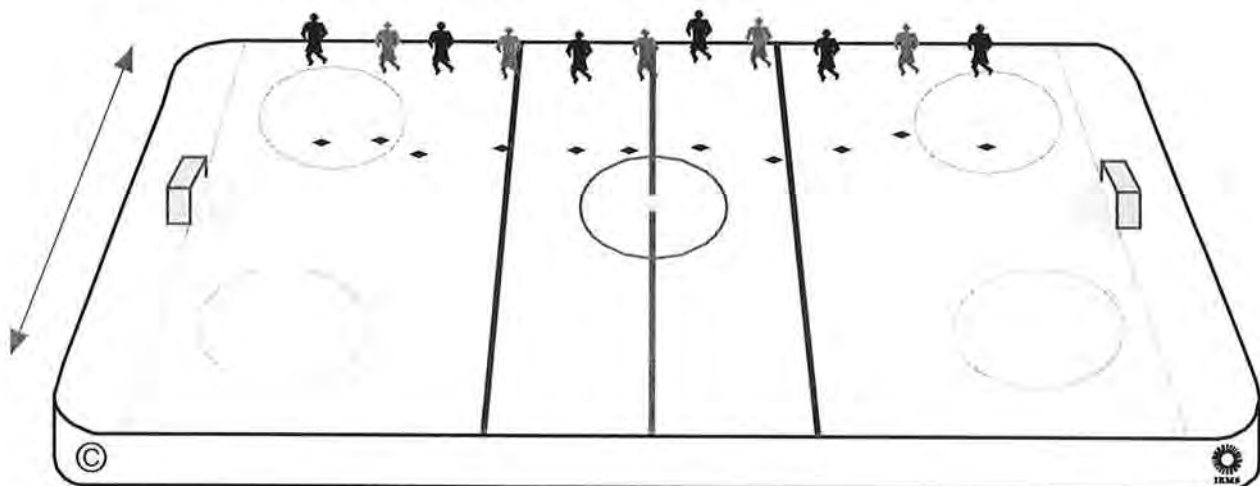
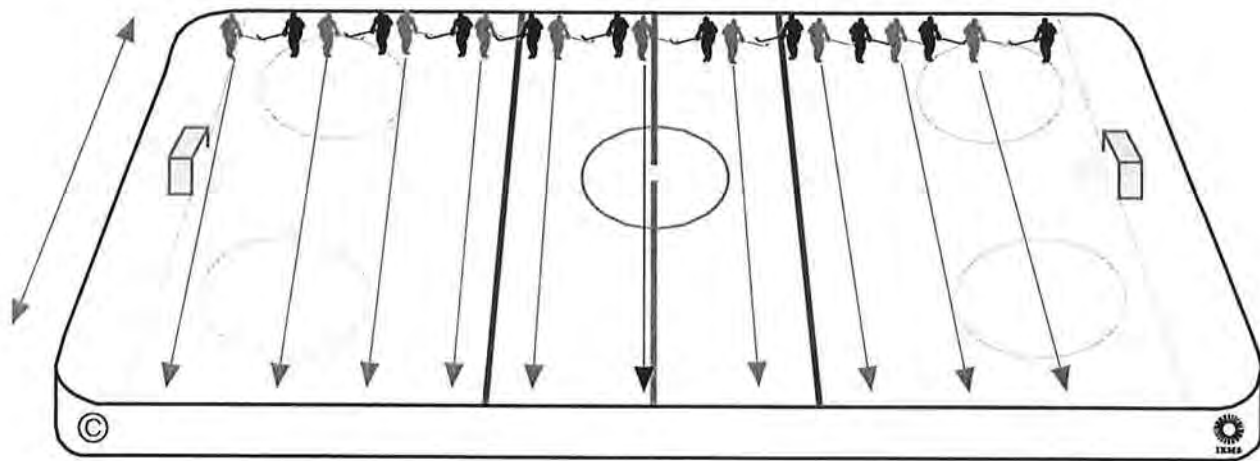
Karte 5 Stufe 0 EISLAUFEN

0. A1 MODUL 8

Am Eis gehen

- Der Trainer verstreut Scheiben auf der anderen Seite der Eisfläche und legt Schläger dazwischen auf das Eis, die Spieler gehen über das Eis, steigen dabei über die Schläger und versuchen auf der anderen Seite möglichst viele Scheiben aufzuheben.
- Hürden auf das Eis stellen (60 –70 cm hoch), die Spieler müssen darunter fahren bevor sie auf die andere Seite gelangen und möglichst viele Scheiben aufheben. (Spieler sind gezwungen stark in die Knie zu gehen)
- Die Sprünge über die Stöcke mit dem Passieren der Hürden verbinden, um den Spielern eine neue Herausforderung zu geben.
- Mit einem Tennisball arbeiten. Beginn damit, daß die Spieler den Ball von einer zur anderen Hand werfen während sie zur anderen Seite gehen.
- Das gleiche nur in der Rückwärtsbewegung. (Diese Übungen nur kurzzeitig durchführen, da die Spieler dies als fad oder frustrierend erachten könnten) Gaston Schäffer.

A1-0009



0, A1 MODUL 9

- Die Gleitphase entwickeln in dem man während man gleitet (Nach dem Abstoß) den Ball von einer zur anderen Hand paßt.
- Den Ball aufspringen lassen (dribbeln) während man geht oder gleitet.
- Unter Hürden fahren oder oben darüber springen.
- Rückwärtsfahrend den Ball von einer zur anderen Hand passen.
- Rückwärtsfahrend eine Scheibe zwischen den Füßen hin und her passen.
- Das Gleiche in der Vorwärtsbewegung.
- Vorwärtsfahrend eine Scheibe zwischen den Füßen passen und gleichzeitig einen Tennisball in den Händen von einer zur anderen Hand passen. Gaston Schäffer

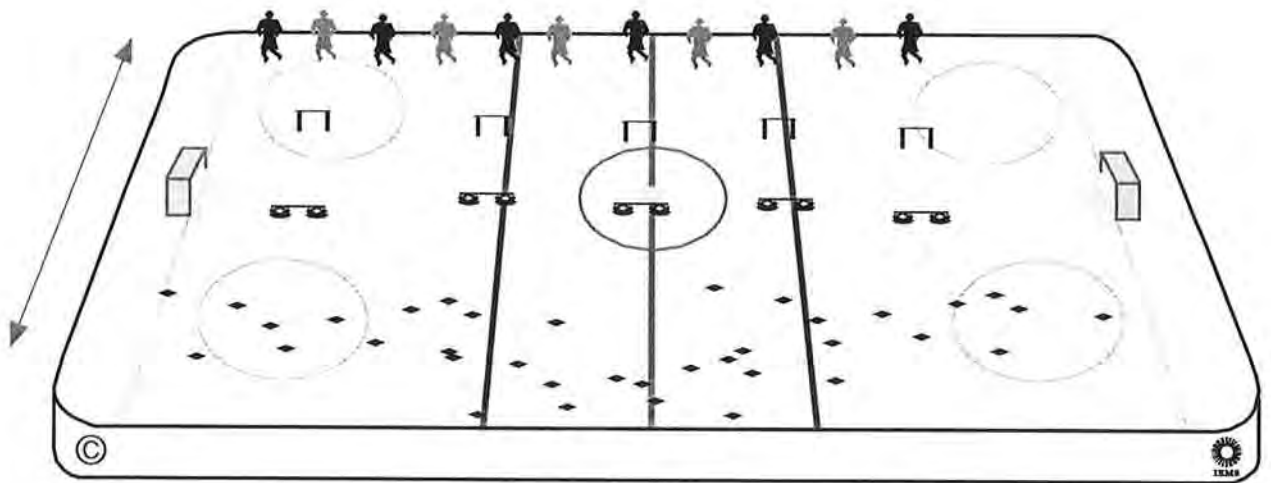
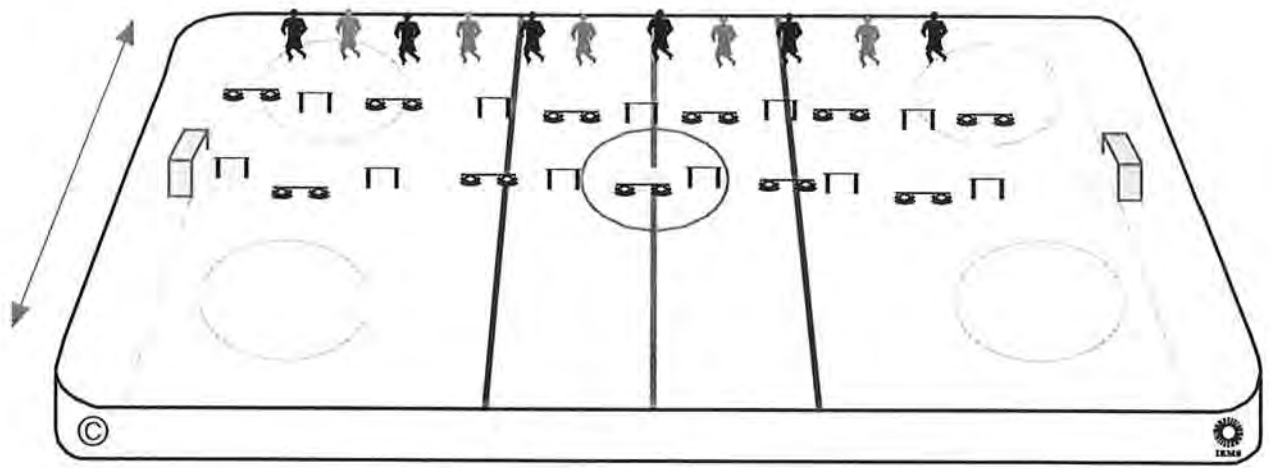
A1-0010

Karte 6 Stufe 0 EISLAUFEN

0. A1, MODUL 10

- Im Fahren die Scheibe zwischen den Füßen hin und her passen.
- Im Fahren die Scheibe von der einen zur anderen Hand dribbeln, während man vom einen auf den anderen Fuß steigt.
- Im Fahren den Ball von einer zur anderen Hand werfen; der Wurf erfolgt synchron mit dem Schritt.
- Im Fahren gleichzeitig synchron mit dem Schritt eine Scheibe zwischen den Füßen passen und einen Ball in den Händen hin und her werfen.
- Manche der obigen Übungen im Rückwärtslaufen.
- Über niedrig gestellte Hürden (10cm) springen und durch höher (40cm) gestellte durchrutschen.
- Um die Übung im Schwierigkeitsgrad zu steigern, stellt man niedrig gestellte Hürden auf das Eis, die Spieler müssen darüber steigen, während sie den Ball am Eis dribbeln.
- Scheiben am Eis verteilen, die Spieler müssen die Scheiben aufheben während sie den Rücken gerade lassen und sie anschließend in den Kanister werfen. Dies ist eine gute Übung zur Verbesserung der Haltung sowie der Balance.

A1-0011 Gaston Schäffer



0, A1, MODUL 11

- Vorwärtsfahrend über eine Hürde springen und sich dann so schnell wie möglich umdrehen und einen Ball fangen, der vom Trainer oder Mitspieler zugeworfen wird.
 - siehe oben, nur daß man sich im Sprung dreht und rückwärts aufkommt.
 - siehe oben, nach dem Sprung eine komplette Rolle am Eis ausführen dann aufstehen, umdrehen und Ball fangen.
 - siehe oben, nur daß man sich in der anderen Richtung umdreht.
 - Über eine Hürde springen, durch die nächste durch, dann Slalom auf einem Fuß durch 5 Pylone und schließlich über noch eine Hürde springen und einen Ball im Sprung fangen.
 - Wie vorhin nur Slalom am anderen Fuß.
 - Vorwärtslaufen; auf Kommando stehenbleiben und einen Ball fangen der im selben Moment geworfen wird, wie das Kommando fällt.
 - Rückwärtslaufen, auf Kommando umdrehen und den Ball fangen den ein Partner zuwirft.
 - Gleiche Übung nur erfolgt die Drehung in die andere Richtung.
- A1-0012 Gaston Schäffer

Karte 7 Stufe 0 SPIELE ZUR BALANCESCHULUNG AM EIS

D, ROLLE 1

FANGSPIEL MIT EINEM PARTNER:

Verwende einen Ball und lasse die Spieler 3-5m auseinander stehen. Dies beansprucht das Gleichgewichtsgefühl auf den Schlittschuhen.

D-0001

D, ROLLE 1

FANGSPIEL MIT EINEM PARTNER INNERHALB EINER KLEINEN FLÄCHE AUF DEM EIS:

Spieler fahren herum und werfen dem Partner den Ball zu, Gruppen mit mehr als 2 können ebenfalls benutzt werden. Dieses Spiel fördert das Gleichgewicht, Kanteneinsatz, Drehen und Stoppen.

D-0002

Karte 8 Stufe 0 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER BEWEGLICHKEIT AM EIS

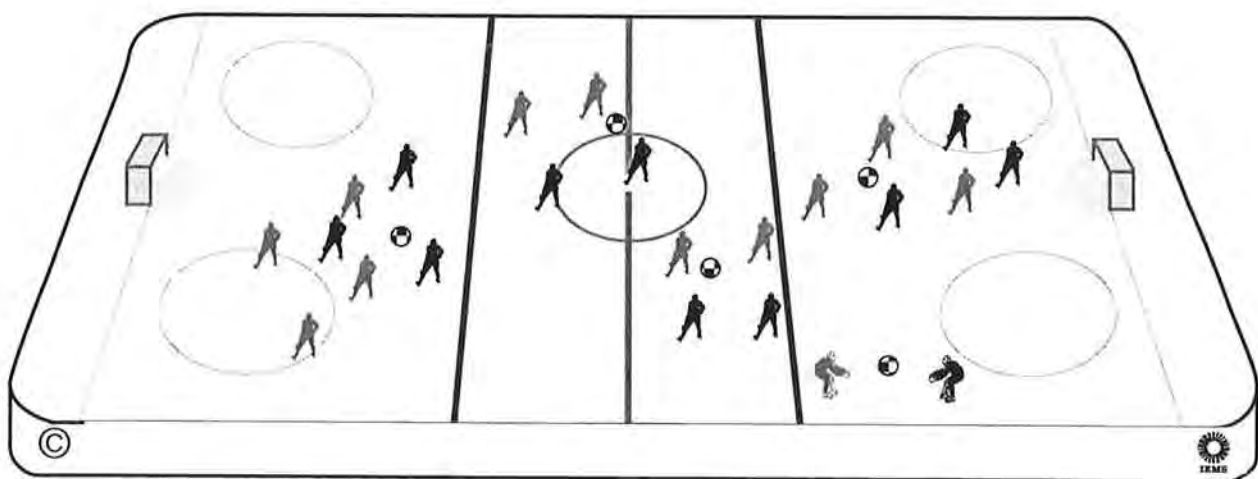
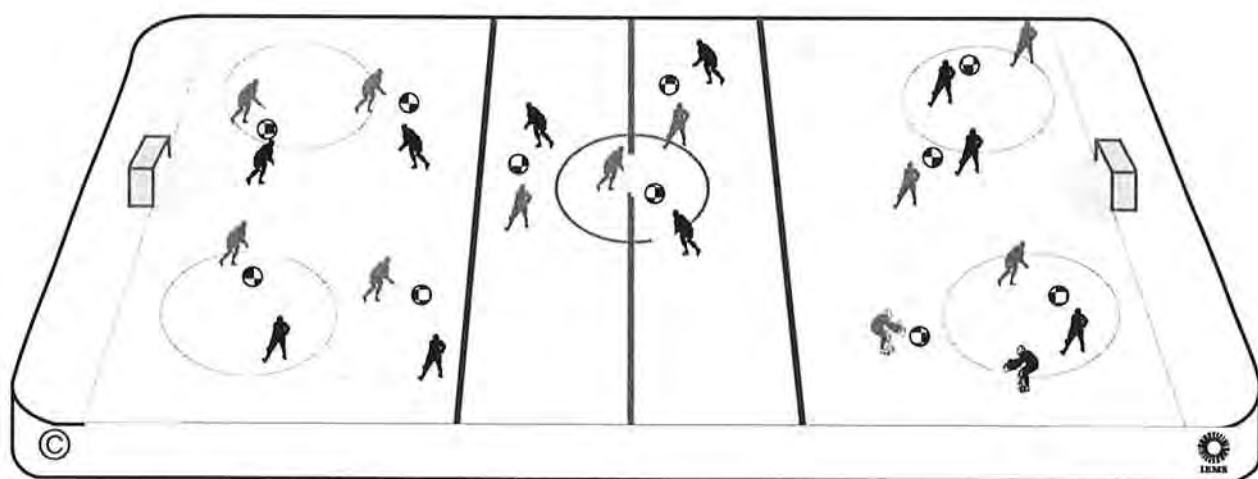
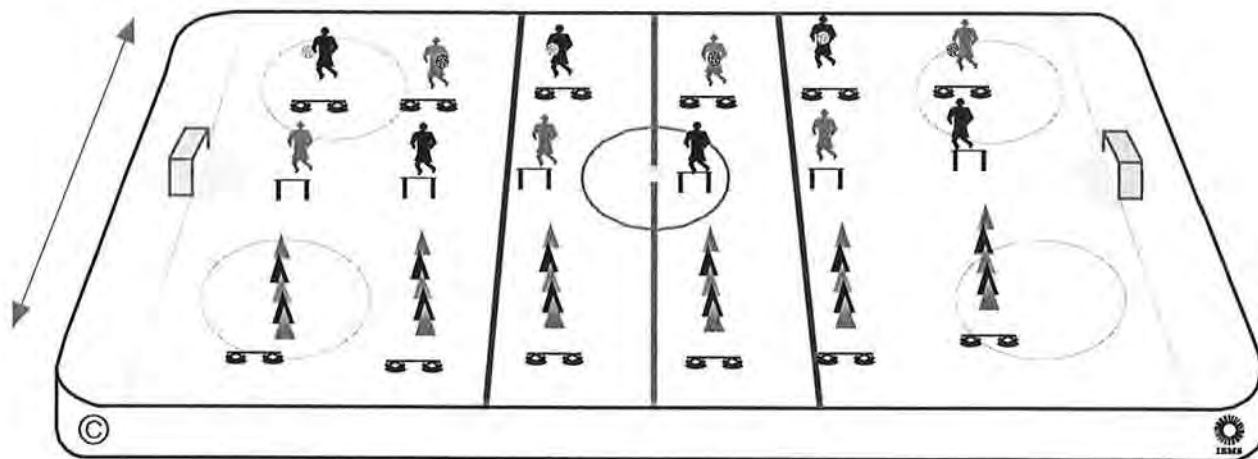
D, ROLLE 1

Spiel mit einem Ball:

Paarungen 1-1, 2-2, 3-3, etc. spielen eine Art Handball, wobei es nur darum geht den Ball innerhalb der Mannschaft zu halten. (selbst zu halten bei 1-1).

Versichere dich, daß alle Spieler wegen der Verletzungsgefahr ihre Handschuhe tragen. Dieses Spiel beansprucht alle Eislauffertigkeiten sowie die periphere Sicht.

D-0003



D, ROLLE 1

Handballspiel am Eis:

2 Mannschaften spielen über das ganze Eis mit den Hockeytoren. Alle Spieler einer Mannschaft müssen den Ball berührt haben bevor ein Tor geschossen werden darf. Nur der Tormann darf im Torraum stehen; wenn der Ball oder auch das „Frisbee“ das Eis berührt, erhält die andere Mannschaft den Ball (Frisbee). Alle Eislauffertigkeiten werden dabei geübt.

D-0004

Karte 9 Stufe 0 SPIELE DIE ZUR EINFÜHRUNG VON SPIELKONZEPTEN DIENEN, SOWIE ZUR KOORDINATIONSSCHULUNG:

0, D, ROLLE 1

Fußball:

Jeder Spieler legt seinen Schläger weg und setzt einen Pylon irgendwo auf das Eis der ein Tor darstellt.

Auf Kommando des Trainers fahren 5-10 Spieler über das Feld jeder mit einer Scheibe und versuchen per Fuß so viele Tore wie möglich zu erzielen, Berührung der Scheibe mit dem Pylon ist ein Tor. 5-7 Wiederholungen von Spielen von 1 min. Am Ende fragt der Trainer wer die meisten Tore erzielt hat. Schwerpunkt dabei ist die Koordination auf dem Eis.

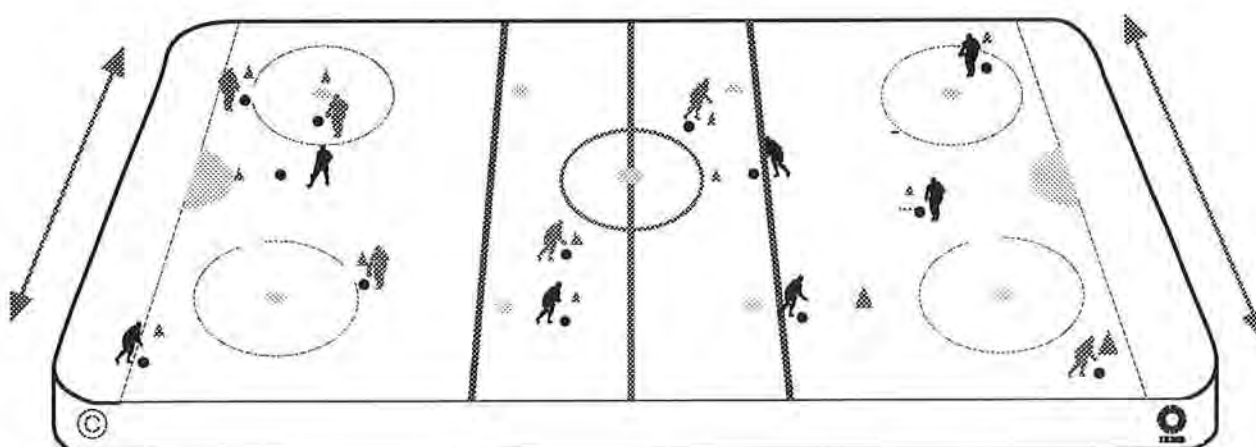
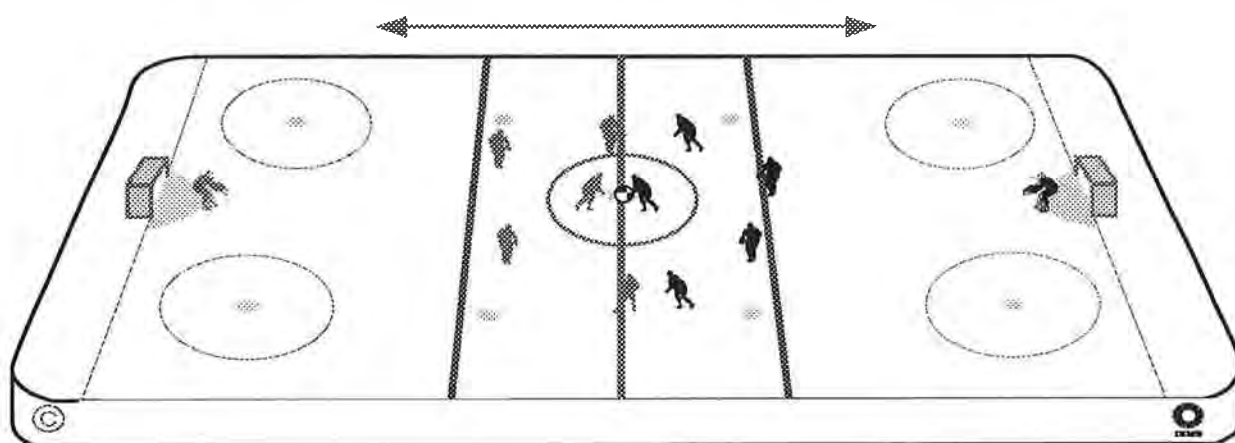
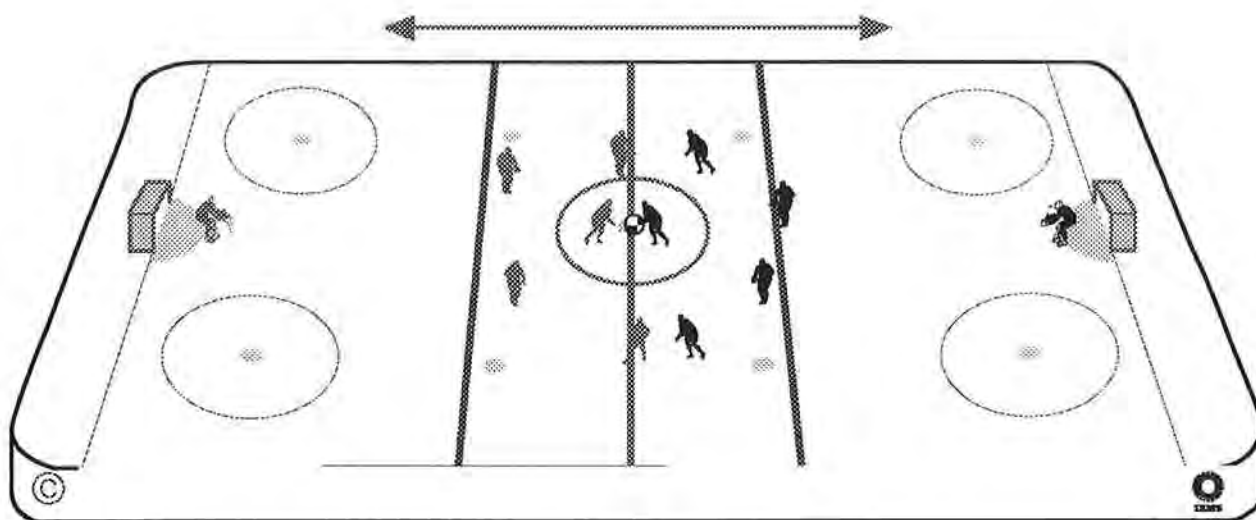
D-0005

D, ROLLE 1

Eins gegen eins Fußball:

Jeder Spieler hat einen Pylon als Tor und stellt ihn entlang der Längsseite gegen die Bande. Jeder Pylon steht auf gleicher Höhe mit einem zweiten, so daß wenn zum Bsp. 20 Spieler am Eis sind es 10 Spielfelder gibt, wo auf jedem 1-1 gespielt wird. Ein Tor wird erzielt indem der Puck/Ball den Pylon irgendwo trifft. Periphere Sicht, Beweglichkeit, und Bögen werden bei diesem Spiel besonders geübt.

D-0006



Karte 10 Stufe 0 SPIELE, DIE MANNSCHAFTSSPIEL UND HALTUNG BEIM EISLAUFEN ÜBEN.

D, ROLLE 1 UND 2

FUßBALL; 2-2:

Siehe 1-1, mindestens ein Pass muß gespielt werden, bevor ein Tor gilt. Benutze entweder eine Scheibe oder einen Ball. Offensive sowie defensive Prinzipien, sowie der Tempowechsel beim Eislaufen, werden hierbei erlernt.

D-0007

D, ROLLE 1

Pylonen-Hockey:

Benutze einen großen Pylon anstatt einem Stock. In diesem Spiel, welches man über das ganze Feld spielt, erzielt man ein Tor indem man die Scheibe mit dem Pylon über die gegnerische Torlinie schiebt. Dieses Spiel bringt die Leute dazu, die Knie stark zu beugen und den Kopf während des Eislaufens oben zu lassen.

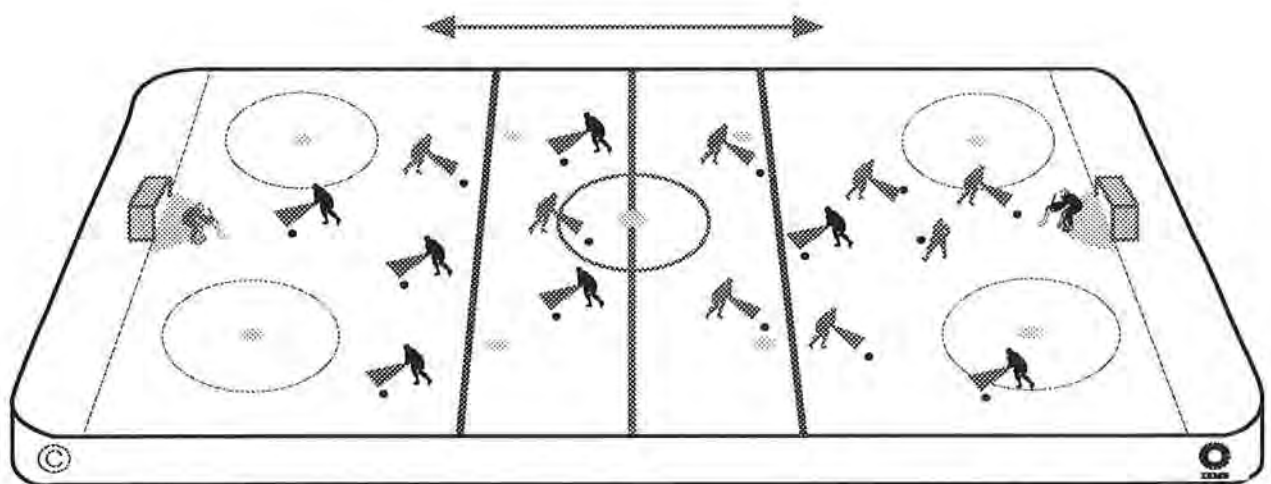
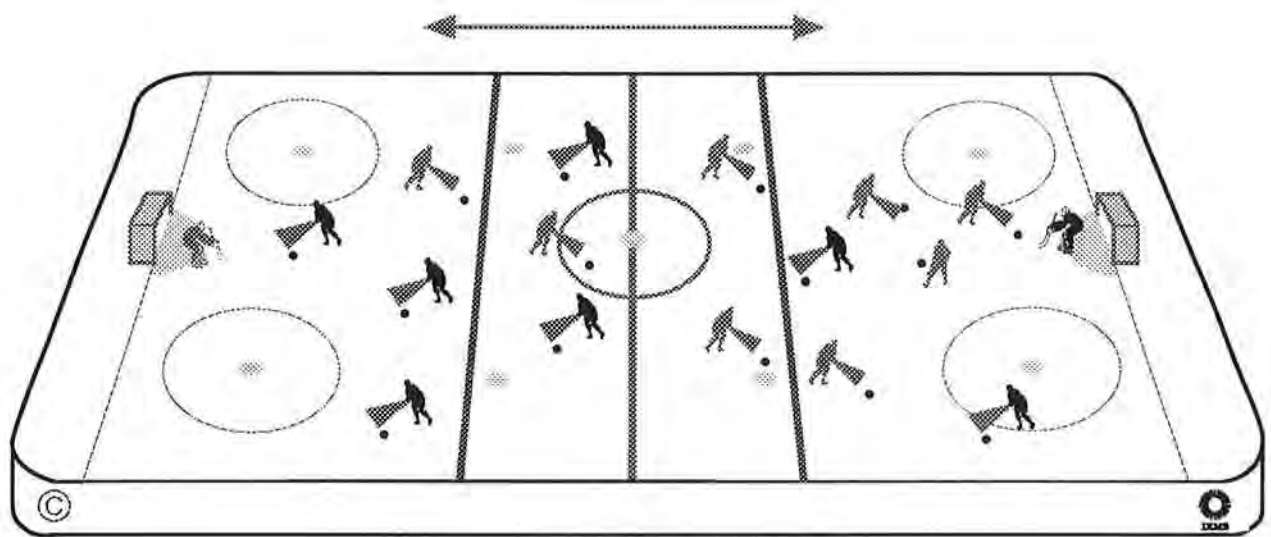
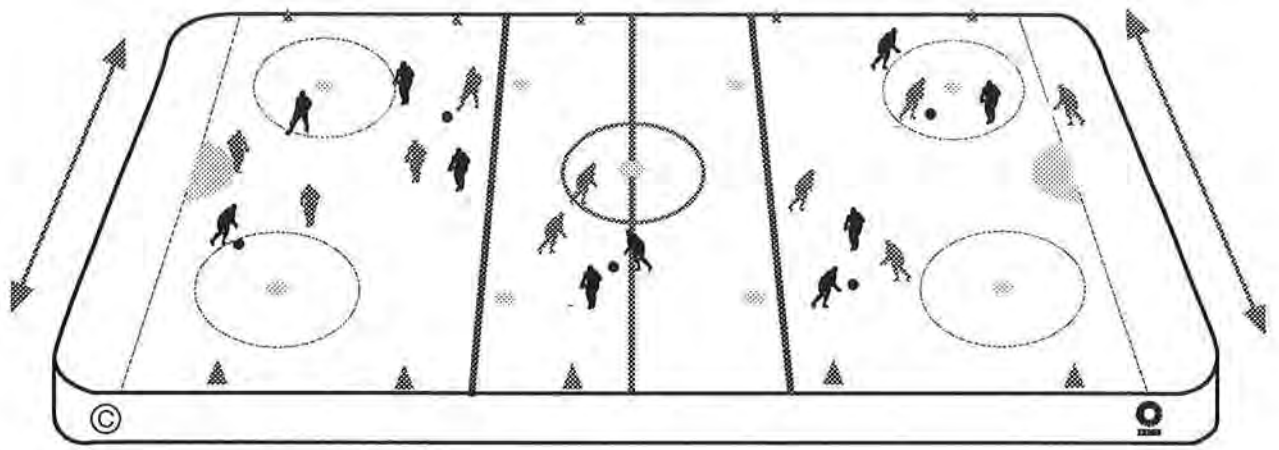
D-0008

Karte 11 Stufe 0 SPIELE FÜR BEWEGLICHKEIT, SCHNELLIGKEIT UND REAKTIONSVERMÖGEN.

D, ROLLEN 1 UND 2, Schwarzer Mann:

Bei diesem Spiel stellen sich die Spieler auf der Längsseite des Feldes in der A2 Aufstellung auf. Der Fänger steht auf der blauen Linie. Die Spieler versuchen auf die andere Seite zu gelangen ohne vom Fänger berührt zu werden. Wenn du berührt wirst, wirst du ebenfalls zum Fänger und gehst zum Spieler der an der blauen Linie steht. Der letzte Spieler der gefangen wird hat gewonnen. Um gut zu sein in diesem Spiel, muß der Spieler im Stande sein schnell die Richtung zu ändern, das Tempo zu wechseln und generell beweglich sein.

D-0009



D, ROLLEN 1 UND 3

Schwarzer Mann mit Scheibe:

Das gleiche wie oben nur daß jeder Spieler eine Scheibe führt und der Fänger versucht durch Stock und Körpereinsatz den Spieler von der Scheibe zu trennen. Sobald einem Spieler die Scheibe von der Schaufel springt wird auch er zum Fänger. Letzter Mann mit Scheibe gewinnt.

D-0010

Karte 12 Stufe 0 SPIELE ZUR SCHULUNG DER BEWEGLICHKEIT UND SOLCHE DIE DIE BEUGUNG DER KNIE FÖRDERN:

D „VERSTEINERN“:

Dieses Spiel wird je nach Anzahl der Spieler in einem-, zwei Dritteln, oder auf dem ganzen Feld gespielt. Der Trainer muß ein gerechtes Verhältnis zwischen Fänger und Läufer finden, wenn ein Fänger einen Läufer berührt, so muß dieser stehen bleiben. Erlöst wird er indem ein anderer Läufer der frei ist, durch seine Füße rutscht.

Das Spiel ist aus, wenn alle Spieler gefangen sind. Bei diesem Spiel werden alle Eislauffähigkeiten und besonders die Beweglichkeit geübt. Spieler müssen ständig ihre Handschuhe tragen.

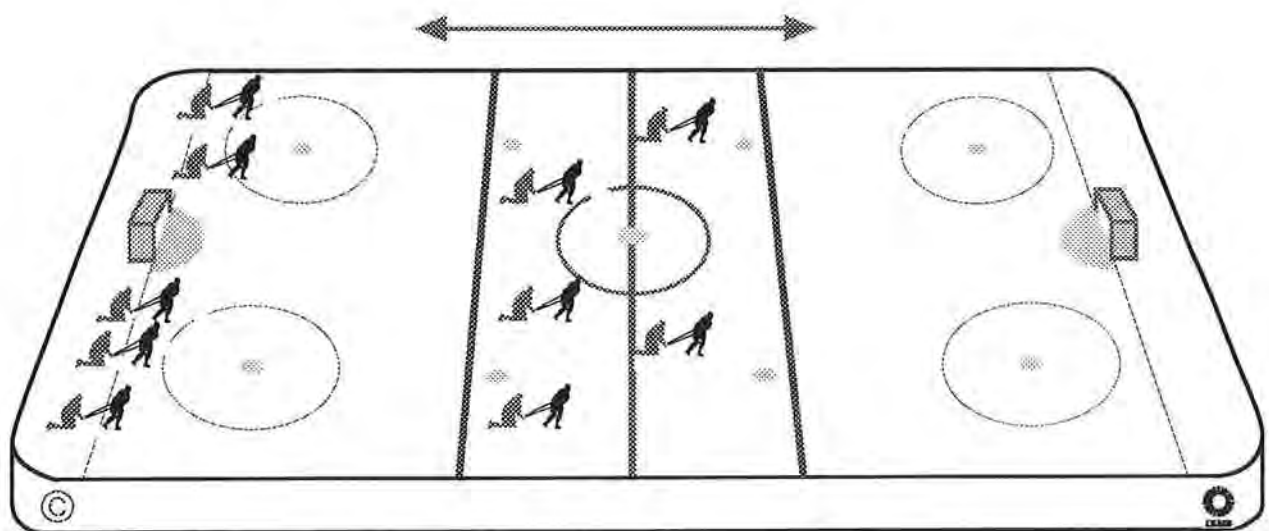
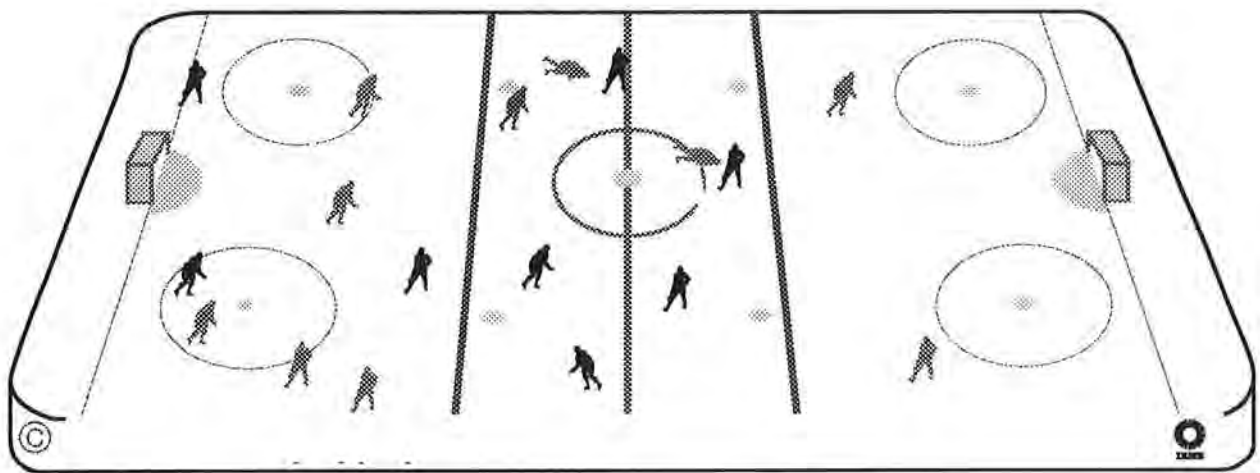
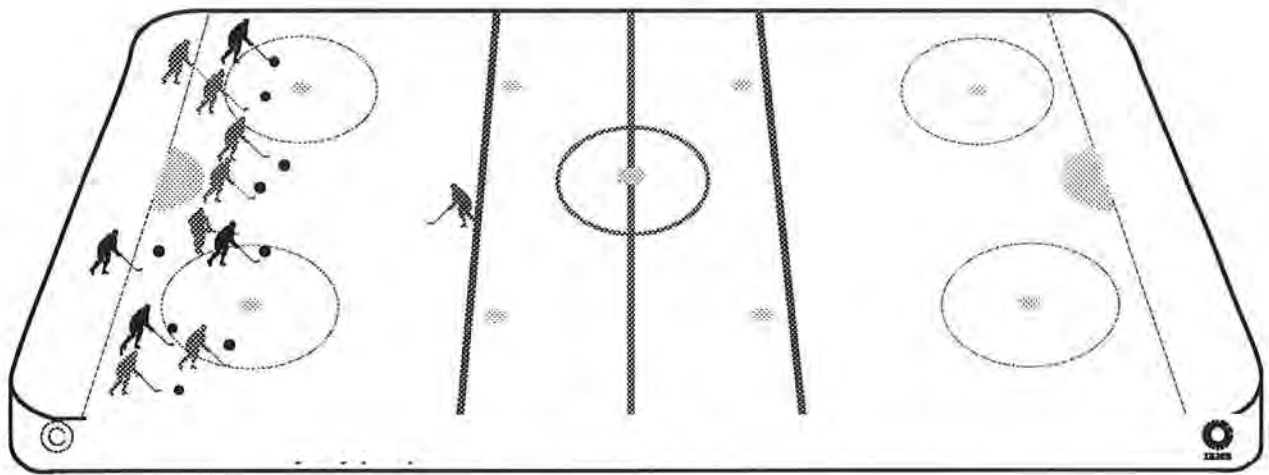
D-0011

WETTLÄUFE BEI DENEN MAN EINEN PARTNER ZIEHT DER AUF DEN KNIEEN RUTSCHT.

Die Spieler halten jeder einen Schläger und ziehen den Partner eine Länge.

Am anderen Ende wechseln die Partner die Positionen. Beachte, daß die Spieler ordentlich in die Knie gehen sowie den Abstoß durch die Zehen. Diese Übung veranlaßt den Spieler längere Schritte zu machen und dadurch benutzt er stärker Abstoß- Kante.

D-0012



Stufe 1

Karte 13 Stufe 1 EISLAUFEN

A2 GRUNDAUFSTELLUNG

- Laß die Spieler auf der Längsseite aufstellen und teile sie in 4 Gruppen auf.
- Dies ermöglicht den Spielern sich zwischen den Übungen zu erholen, sowie dem Trainer die Spieler genauer zu beobachten.
- Die meisten Übungen werden zwischen den blauen Linien durchgeführt.
- Organisation:
- Der Trainer teilt die Spieler in 4 Gruppen auf.
- Die 1. Gruppe fährt auf Pfiff; die anderen fahren los wenn die Gruppe vor ihnen die blaue Linie erreicht hat.
- Die Spieler stoppen am anderen Ende des Feldes. Die Übungen in dieser Aufstellung werden alle über die Längsseite durchgeführt.

A2-1001

1. A2, MODUL 1

- Eislaufen, zur anderen Seite
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien Knie zur Brust drücken.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien einige Kniebeugen im Fahren.
- Eislaufen, eine Kniebeuge auf den 3 Linien im Fahren.
- Eislaufen, über alle Linien springen.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien einen Fuß vor und zurück schwingen.
- "shoot the duck" Schwung holen, ganz in die Hocke gehen und einen Fuß nach vorne ausstrecken.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien gleiten und beide Füße gleichzeitig auseinander und wieder zusammen führen.

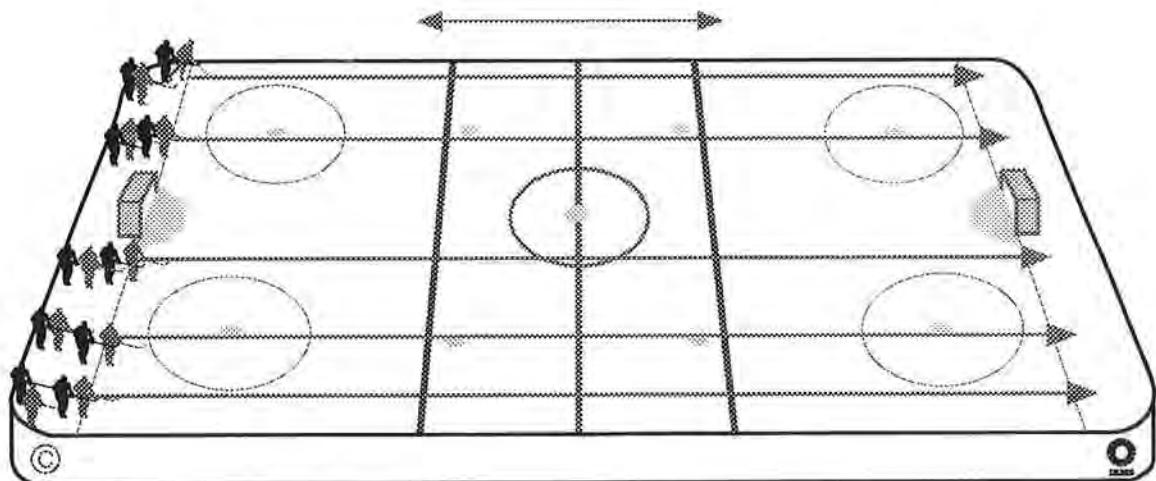
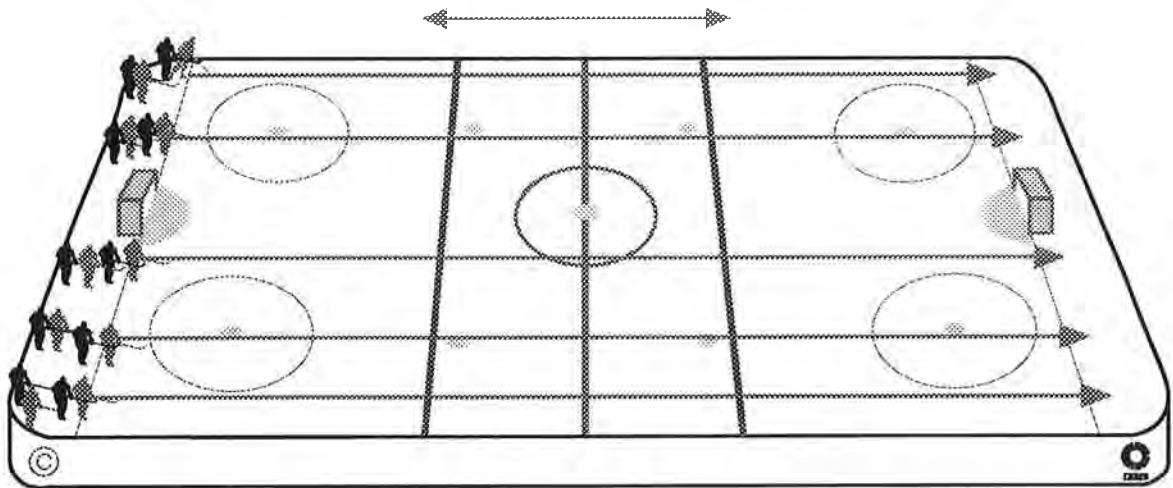
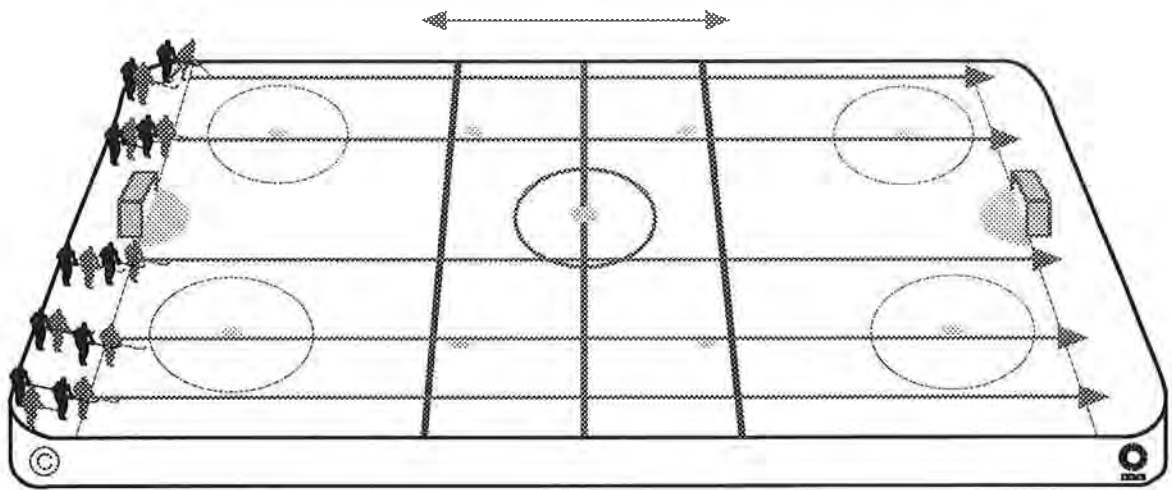
A2-1002

Karte 14 Stufe 1 EISLAUFEN

1. A2. MODUL 2

- Zwischen den blauen Linien Füße gleichzeitig auseinander und wieder zusammen führen.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien Knie zur Brust drücken.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien Kniebeugen im Fahren.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien Kniebeugen auf den 3 Linien im Fahren.
- Über die Linien springen.
- Zwischen den blauen Linien einen Fuß vor und zurück schwingen so hoch wie möglich.
- „Shoot the duck“: Schwung holen, ganz runter in die Hocke und einen Fuß nach vorne ausstrecken.
- Eine tiefe Kniebeuge zwischen den blauen Linien.

A2-1003



A2, MODUL 3

- Vorwärts Eislaufen, stoppen dabei stark in die Knie gehen. Dann den rechten Fuß ausstrecken und um 90 Grad drehen und im Stand einen Abstoß simulieren (indem man den Schlittschuh übers Eis gleiten läßt). Gleichzeitig drehe zuerst die rechte Schulter und dann die Hüfte in Laufrichtung. Dies bewirkt, daß der zweite Fuß parallel zum vorderen Fuß gebracht wird. Jetzt lasse die Außenkante des hinteren Schlittschuhs übers Eis gleiten. Mach dies an allen Linien.
- Stoppe an allen 3 Linien. Du stehst jetzt 90 Grad zur Fahrtrichtung. Beim Starten steige mit dem hinteren Fuß über den vorderen, Stoß mit der Außenkante des vorderen Fußes ab und anschließend mit der Innenkante des Fußes der übertreten hat.
- Stoppe an allen Linien, drehe dich im Stand in die Fahrtrichtung, drehe die Füße nach außen und mache 4-6 kurze schnelle Schritte. Stop an der nächsten Linie.

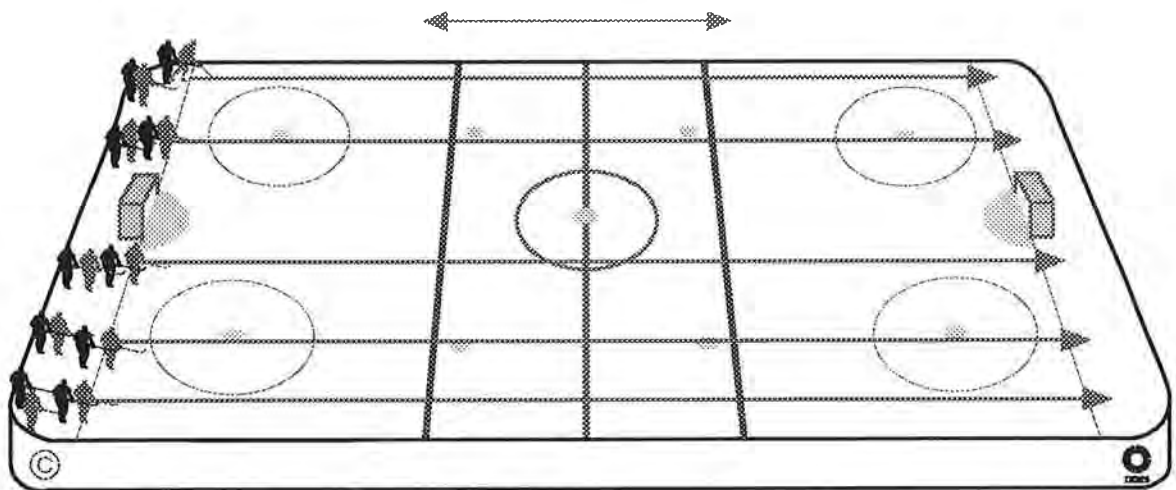
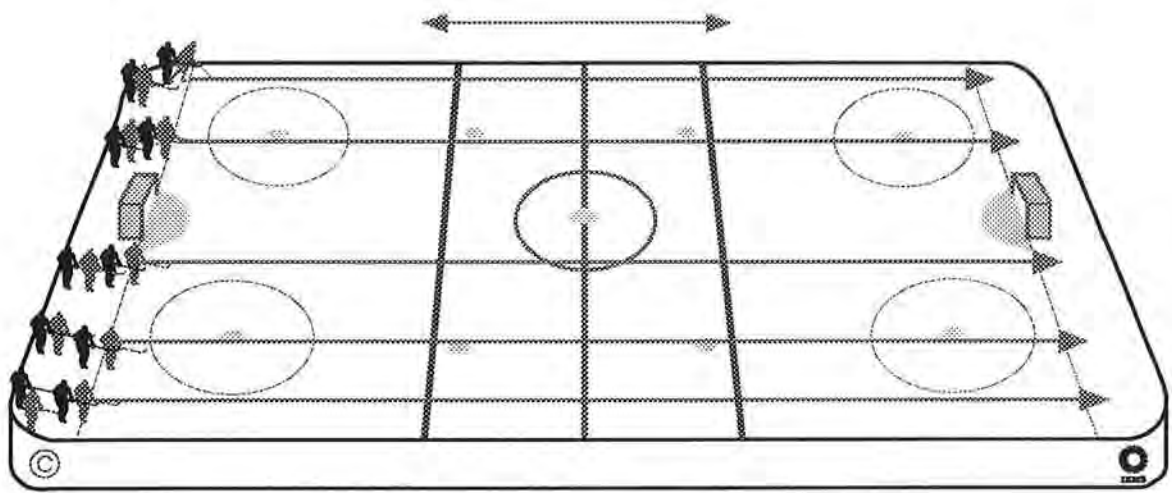
A2-1004

Karte 15 Stufe 1 EISLAUFEN

1. A2, MODUL 4

- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Rückwärtslaufen eine Länge
- Rückwärtslaufen, zwischen den blauen Linien ein Bein vor und zurück schwingen.
- Rückwärtslaufen mit beiden Füßen am Eis, dabei die Hüften schwingen lassen.
- Zwei Achter rückwärts ohne Übersteigen.
- Vier Achter rückwärts ohne Übersteigen.
- Rückwärts beschleunigen, zwischen den blauen Linien rückwärts gleiten, Beachte die korrekte Haltung: Knie gebeugt, Sitz tief, Kopf hoch, Oberkörper gerade, nicht nach vorne lehnen.
- Rückwärtslaufen, konzentriere dich darauf, daß der eine Fuß gerade bleibt, der andere ein „C“ (Halbkreis) durch Ein- und Auswärtsbewegungen des Fußes ins Eis schneidet.

A2-1005



Karte 15b Stufe 1 EISLAUFEN

1. A2, MODUL 5

- Vorwärtslaufen mit „C-“ (Halbkreis) Bewegungen; Eislaufen, beide Füße am Eis zwischen den blauen Linien gleiten.
- Vorwärtslaufen mit übertrieben langen Schritten.
- Vorwärtslaufen mit mehreren Kniebeugen zwischen den blauen Linien.
- Vorwärtslaufen, beide Füße am Eis, „C-“ (Halbkreis) Bewegungen durch Ein- und Auswärtsbewegungen des Fußes.
- Vorwärtslaufen mit „C-“ Bewegung dabei 2 kleine Achter fahren, beachte dabei, daß die Schulter immer in Fahrtrichtung zeigt. Stoße dich mit der Innenkante des äußeren Fußes ab und gleite auf der Außenkante des inneren Fußes.
- Vorwärtslaufen mit „C-“ Bewegung dabei 4 kleine Achter fahren, beachte dabei, daß die Schulter immer in die Fahrtrichtung zeigt. Stoße dich mit der Innenkante des äußeren Fußes ab und gleite mit der Außenkante des inneren Fußes.
- Eine Länge Rückwärts laufen, Sitz tief, Knie gebeugt, Kopf hoch und lange Schritte.
- Eine Länge Rückwärts laufen mit tiefen Kniebeugen zwischen den blauen Linien.

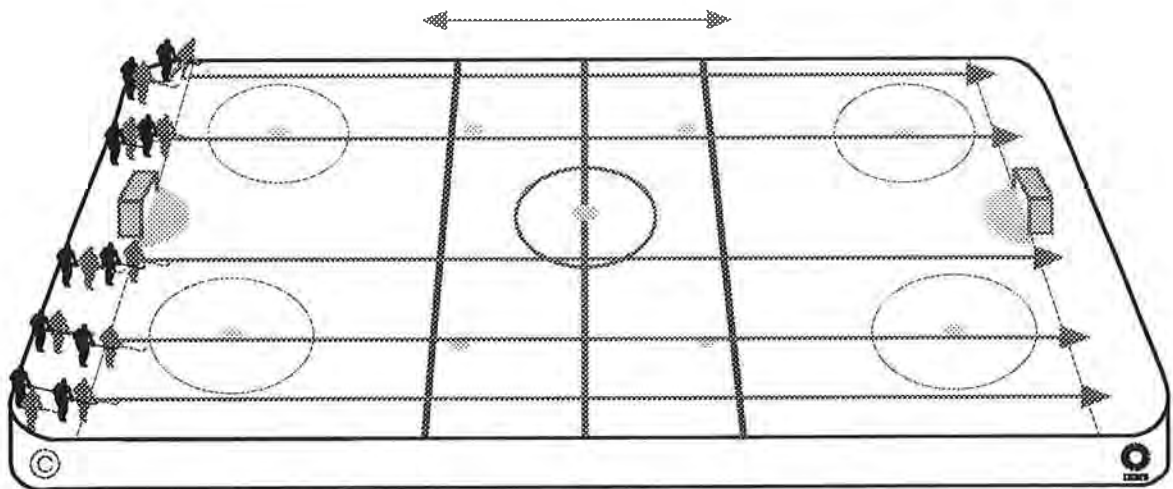
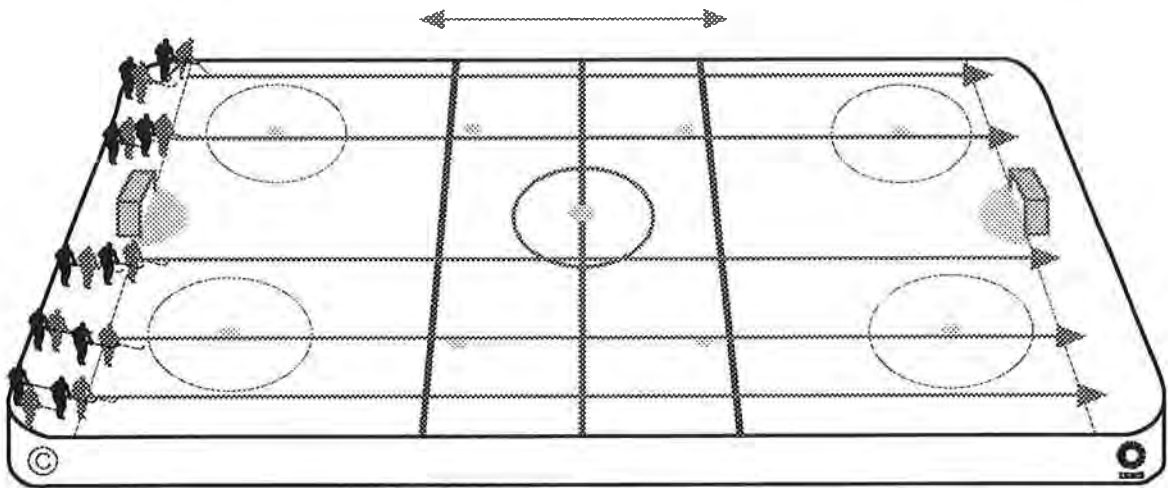
A2-1006

Karte 16 Stufe 1 EISLAUFEN

1. A2, MODUL 6

- Schiebe den Partner der rückwärts fährt, Stöcke in Schulter Höhe.
- Vorwärts laufen, beide Füße am Eis, „C-“ (Halbkreis) Bewegungen durch Ein- und Auswärtsbewegungen des Fußes.
- Slalomlauf zwischen den blauen Linien.
- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten, gebeugten Knien, Rücken leicht nach vor gebeugt, Kopf hoch.
- Vorwärtslaufen, beide Füße am Eis, „C-“ (Halbkreis) Bewegungen, Beachte: gebeugte Knie und die richtige Laufhaltung.
- Vorwärtslaufen mit „C-“ Bewegung dabei zwei kleine Achter fahren, beachte dabei, daß die Schulter immer in die Fahrtrichtung zeigt. Stoße dich mit der Innenkante des äußeren Fußes ab und gleite auf der Außenkante des inneren Fußes.
- Vorwärtslaufen mit „C-“ Bewegung, dabei vier kleine Achter fahren, beachte dabei, daß die Schulter immer in die Fahrtrichtung zeigt. Stoße dich mit der Innenkante des äußeren Fußes ab und gleite auf der Außenkante des inneren Fußes.
- Vorwärtslaufen, über die blaue Linie springen und bis zur zweiten blauen auf einem Fuß gleiten.

A2-1007



Karte 16b Stufe 1 EISLAUFEN

1. A2, MODUL 7

- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten. Knie gebeugt, Rücken leicht nach vorne gebeugt, Kopf hoch.
- Rückwärtslaufen, Sitz tief, Knie gebeugt, Kopf hoch und lange Schritte.
- Rückwärtslaufen zwischen den blauen Linien Knie zur Brust drücken.
- Rückwärtslaufen zwischen den blauen Linien tiefe Kniebeugen im Fahren.
- Rückwärtslaufen eine Kniebeuge auf jeder Linie im Fahren.
- Vorwärtslaufen, ein hoher beidbeiniger Sprung über jede Linie.

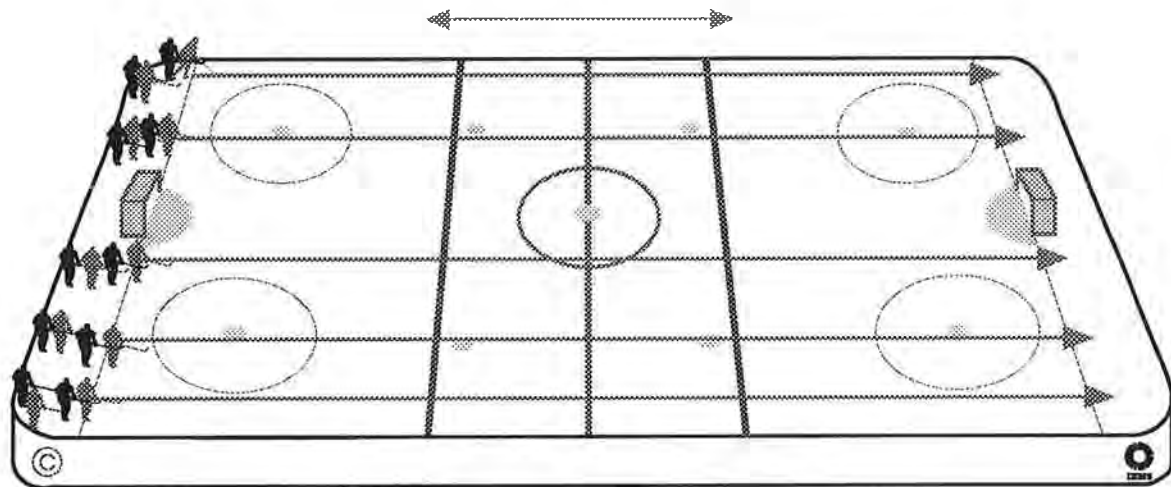
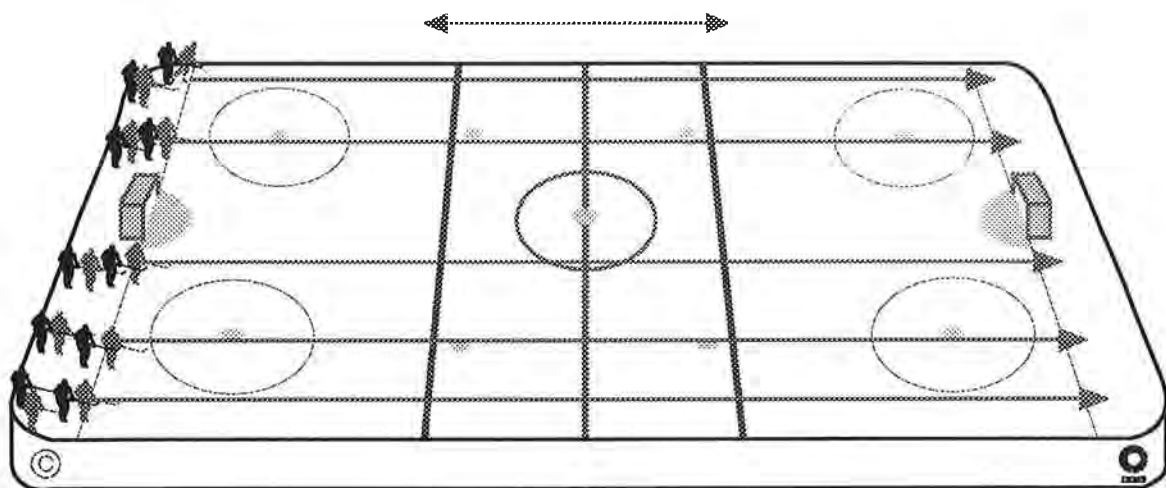
A2-1008

Karte 17 Stufe 1 EISLAUFEN

A2, MODUL 8

- Verteilt euch am Eis und geht um euren Partner in einer Richtung herum, dann in der anderen.
- Fahre um deinen Partner herum indem du ausschließlich übersteigst, gehe dabei stark in die Knie und drehe die Schulter in den Bogen. Der äußere Fuß steigt über den inneren und landet auf der Innenkante. Der innere Fuß stößt anschließend mit der Außenkante ab, was bewirkt, daß sich der Eisläufer in die Kurve legt. Umkreise deinen Partner in beiden Richtungen.
- Nimm auf einer Breitseite die A2 Position ein und fahre in Gruppen zur anderen Seite, mache dabei in jeder Zone einen großen Kreis und wechsle jedes mal die Richtungen, lasse den Kopf dabei immer oben um zu verhindern, daß du in jemanden hineinfährst.
- Vorwärtslaufen, einen Achter in der Mittelzone.
- Vorwärtslaufen, einen Achter auf jeder Hälfte.

A2-1009



Karte 17b Stufe 1 EISLAUFEN

A2, MODUL 9

- Verteilt euch am Eis und geht um euren Partner rückwärts in beide Richtungen herum.
- Fahre um den selben Partner herum, in dem du den äußeren Fuß ständig ohne Bewegung am Eis gleiten läßt. Die Kreisbewegung kommt dadurch zu Stande, daß man mit dem inneren Fuß in die Bogenmitte greift und dann eine ziehende Bewegung durchführt.
- Schnelles Rückwärtslaufen durch Übersteigen. Beginne in dem du einen "C-, (Halbkreis) Schritt mit einem Fuß machst und dann in eine Serie von schnellen Übersteigschritten wechselst, immer 2 in die eine und 2 in die andere Richtung etc. Dies stellt die schnellste Beschleunigungsform im Rückwärtslauf dar.
- Rückwärtsbeschleunigen durch Übersteigschritte, nach etwa 6 Schritten in "C-, Schritte übergehen, achte darauf, daß ein Fuß gerade bleibt, während der andere abstößt, sowie daß der Rücken gerade, die Knie ausreichend gebeugt, der Kopf oben und der Sitz tief ist.
- Rückwärtslaufen mit einem 8-er in der Mittelzone.
- Rückwärtslaufen mit dem Schläger über dem Kopf; zur Übung der korrekten Rücken- und Kopfhaltung.
- Rückwärtslaufen mit einem 8-er auf jeder Hälfte. Dadurch, daß die Spieler in der Gruppe fahren sind sie gezwungen ihren Kopf hoch zu halten, um aufzuschauen, damit sie nicht zusammenstoßen.

A2-1010

Karte 18 Stufe 1 SCHIEßEN

B1, GRUNDAUFSTELLUNG

Dies ist die Grundaufstellung, die für Schußübungen verwendet wird. Die Spieler haben Scheiben und stellen sich innerhalb Schussweite von den Toren und Banden auf. Die Spieler schießen entweder auf das Tor oder auf die Bande.

Lehrpunkte:

Übe einen spezifischen Schusstyp und gib den Spielern vor, wie oft sie Schießen sollen (Bsp. ca. 50 mal). Die Trainer sollten herumfahren um jeden Spieler beobachten zu können und ihnen "Feedback" geben, was sie richtig bzw. falsch machen.

Achte darauf, daß die Spieler die 4 Schussphasen benutzen: 1. Ausholen 2.

Gewichtsverlagerung um Kraft zu produzieren. 3. Schuß 4. Schaufel zum Ziel.

Dies ist auch eine gute Gelegenheit um die Grundposition und Stellungsspiel der Torleute zu beobachten.

B1-1001

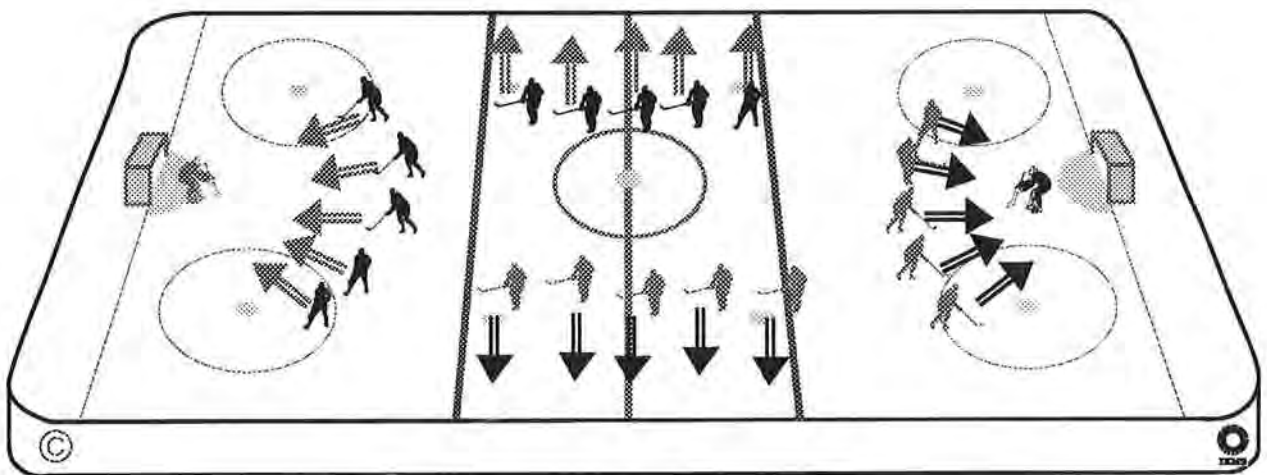
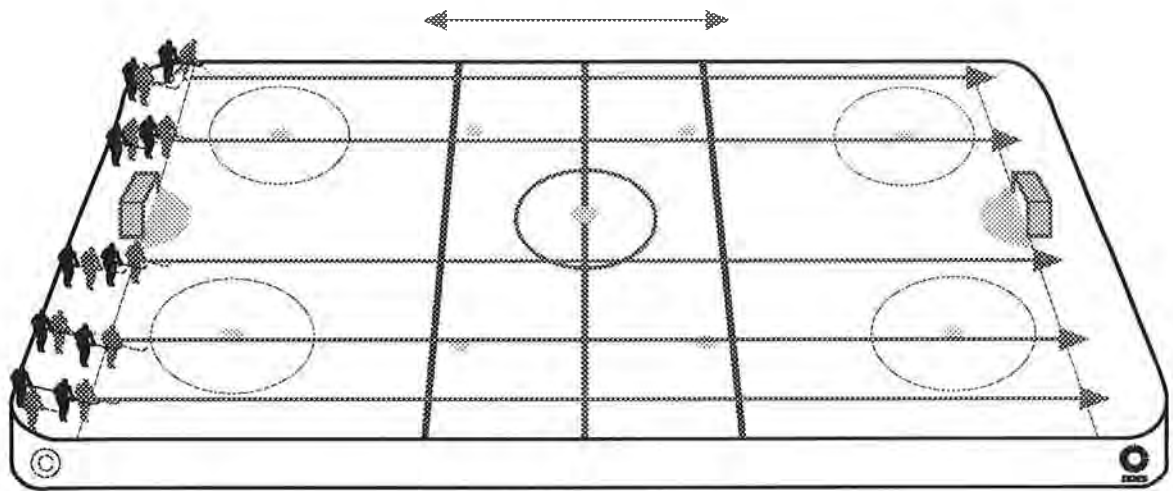
1. B1, MODUL 1

Gezogener Schuß auf die Bande oder auf das Tor.

Rückhandschuß auf die Bande oder das Tor.

Handgelenksschuß auf die Bande oder das Tor.

B1-1002



Karte 19 Stufe 1 SPIELE ÜBER DAS GANZE FELD

1. D1, GRUNDAUFSTELLUNG

D codierte Übungen sind die wichtigsten in dem Lehrsystem, da sie das Spiel als solches beinhalten. Die anderen Übungen laufen alle auf D-Übungen hinaus. Sie sind Bausteine, um zu lernen wie man sich in Spielsituationen zu verhalten hat.

Lehrpunkte:

D1 benutzt die gesamte Eisfläche mit beiden Toren. Die traditionelle Lernform durch Spielen wird hier angewendet, mit der Ausnahme, daß der Trainer diverse Regeln durchsetzt; dies ermöglicht wiederum, daß die Eisfläche effektiver genutzt werden kann.

D1-1000

Karte 19b Stufe 1 SPIELE ÜBER DAS GANZE FELD

1. D100, VARIANTE

D100 Aufstellung ist identisch mit der D1 Aufstellung, außer daß die extra Spieler entlang der Bande in der Mittelzone aufgestellt sind.

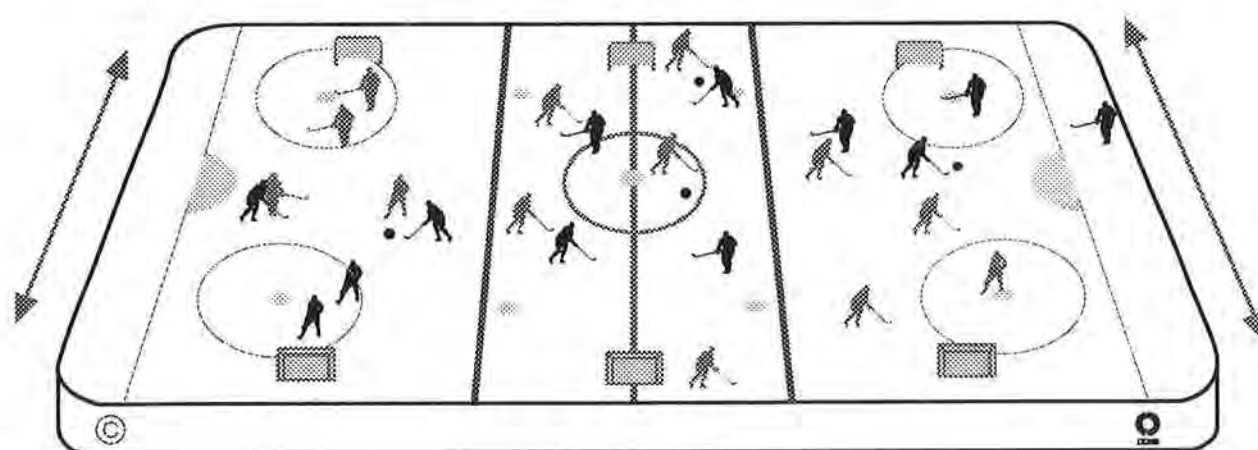
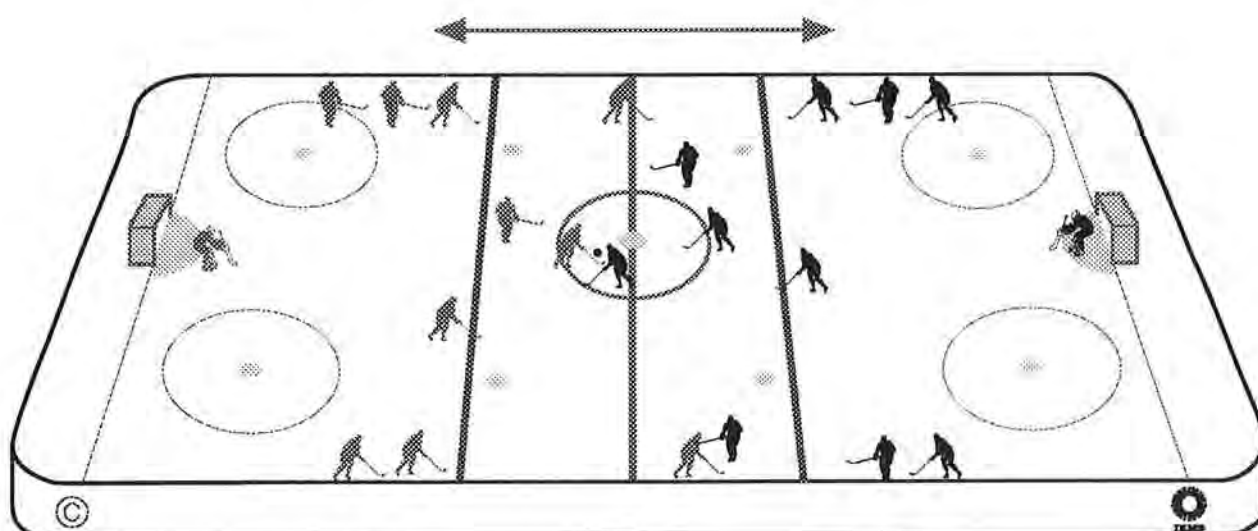
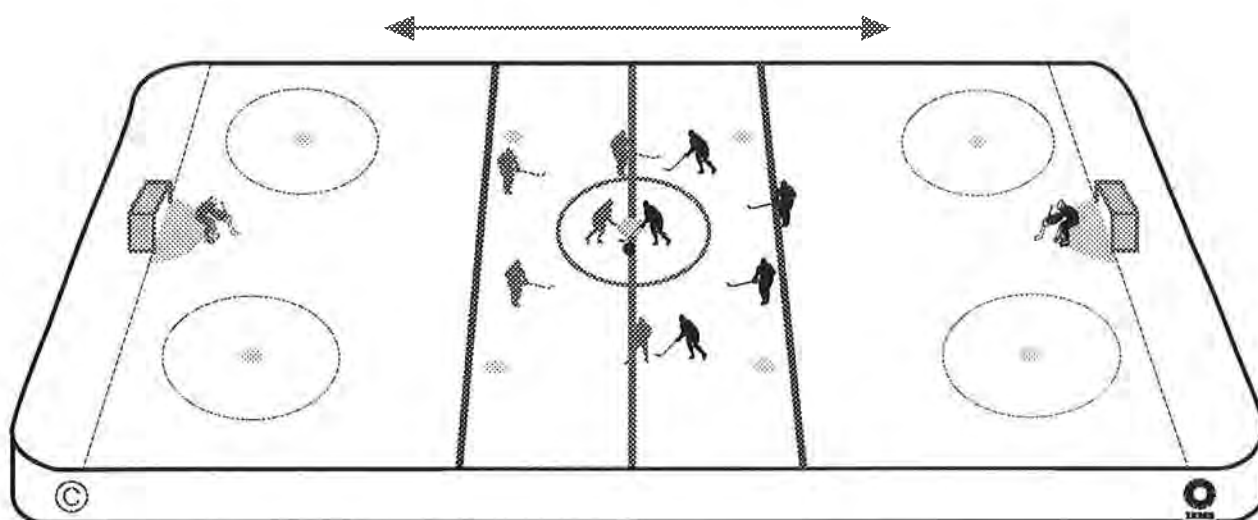
D100-1001

Karte 20 Stufe 1 SPIELE DIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN

1. D2, GRUNDAUFSTELLUNG

Spiele werden über die Breitseite gespielt; als Tore werden neben Hockeytoren je nach Verfügbarkeit auch Pylonen, die Linien am Eis, usw. verwendet. Spezielle Regeln ermöglichen den Spielern individuelle Fähigkeiten und Mannschaftsspiel- Elemente auf dieser kleineren Fläche zu erlernen. In dieser Aufstellung werden Fähigkeiten wie Spielübersicht, das generelle Spielverständnis und die periphere Sicht automatisch entwickelt; weiters wird der Spieler angeregt kreativ zu sein.

D2-1001



Karte 20b Stufe 1 SPIELE, DIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN

1. D200, VARIANTE

Die D200 Aufstellung ist ähnlich der D2 Grundaufstellung, außer daß sich die Überzähligen Spieler entlang der blauen Linie aufstellen.

D200-1001

Karte 21 Stufe 1 SPIELE, DIE DER LÄNGE NACH SOWIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN

1. D3, GRUNDAUFSTELLUNG

In der D3 Aufstellung wird die Eisfläche so ausgenutzt, daß ein Spiel der Länge nach bis zur zweiten blauen Linie gespielt wird und ein zweites in der freien Zone über die Breite gespielt wird.

Diese Aufstellung ist hilfreich falls das Spielniveau oder die Größe der Spieler unterschiedlich ist. Die fortgeschrittenen Spieler können in der D1 Aufstellung spielen, während die anderen die D2 benutzen, in der natürlich nicht nur gespielt werden muß, sondern es können dort auch Technikübungen ausgeführt werden, während die anderen spielen.

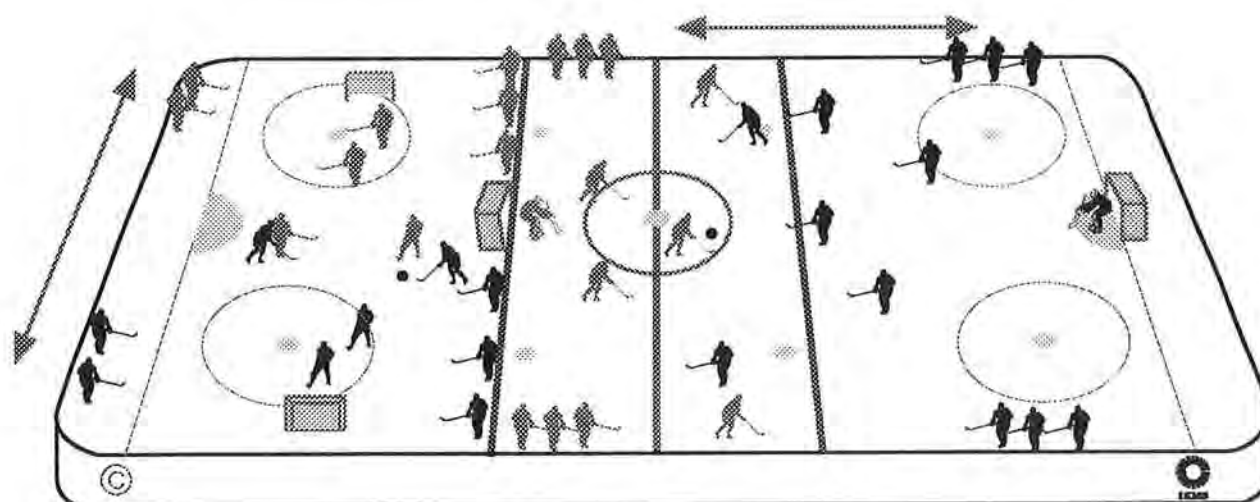
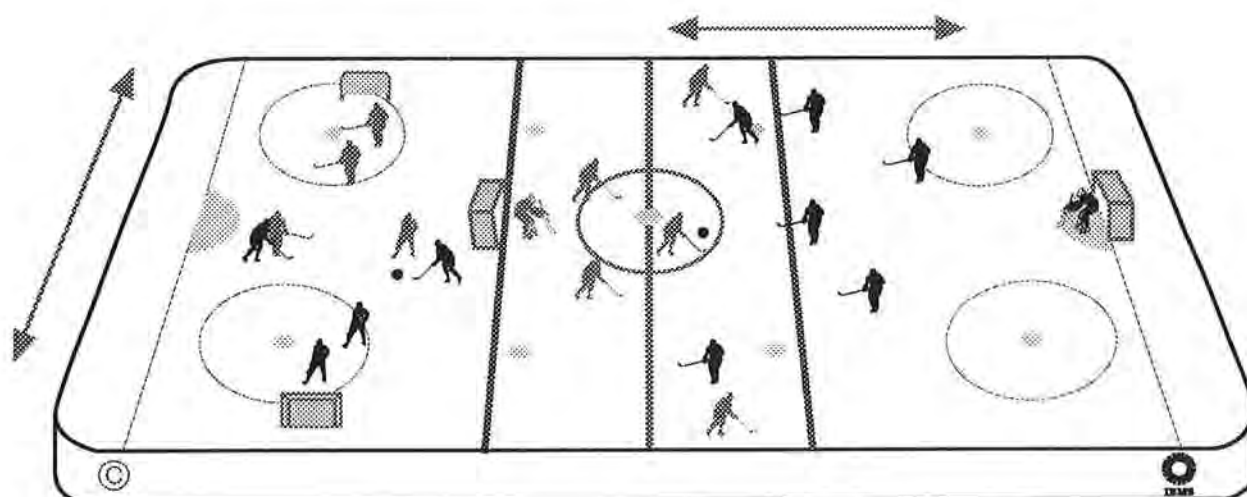
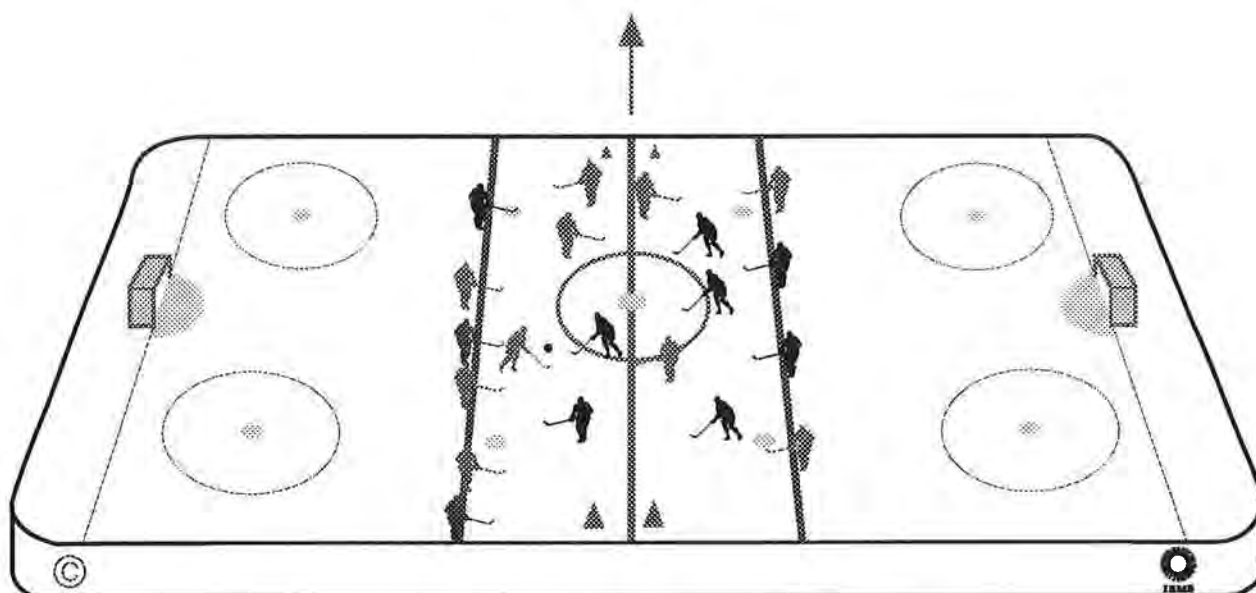
D3-1001

Karte 21b Stufe 1 SPIELE, DIE DER LÄNGE NACH SOWIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN

1. D300, VARIANTE

Die D300 Aufstellung ist ähnlich der D1 und D2 Aufstellungen, außer daß sich die überzähligen Spieler entweder entlang der Bande oder auf der blauen Linie aufstellen.

D300-1001



Karte 22 Stufe 1 SPIELE DIE IN EINER ZONE, ODER AUF EINER HÄLFTE DES EISES GESPIELT WERDEN

1. D4, GRUNDAUFSTELLUNG

In der D4 Aufstellung spielt man entweder im Drittel, oder in der Hälfte auf ein Tor. Falls eine Mannschaft in Scheibenbesitz gelangt, muß sie die Scheibe über die blaue Linie bringen, bevor sie angreifen darf, wobei jeder einzelne Spieler über die blaue Linie fahren muß. Jene Mannschaft, die die Scheibe verloren hat, muß die andere Mannschaft ungehindert aus dem Drittel lassen und darf erst wieder ab der blauen Linie angreifen. Diese eben angeführten Regeln gelten, falls im Drittel gespielt wird, wenn bis zur roten Linie gespielt wird, gilt die rote anstatt der blauen Linie. Das Spiel fördert das Eislaufen und realistische Spielsituationen.

D4-1001

Karte 22b Stufe 1 SPIELE, DIE IN EINER ZONE ODER AUF EINER HÄLFTE DES EISES GESPIELT WERDEN

1. D400, VARIANTE

Die D400 Aufstellung ist ähnlich der D4 Aufstellung, außer daß sich die überzähligen Spieler entlang der Bande im Mitteldrittel aufstellen.

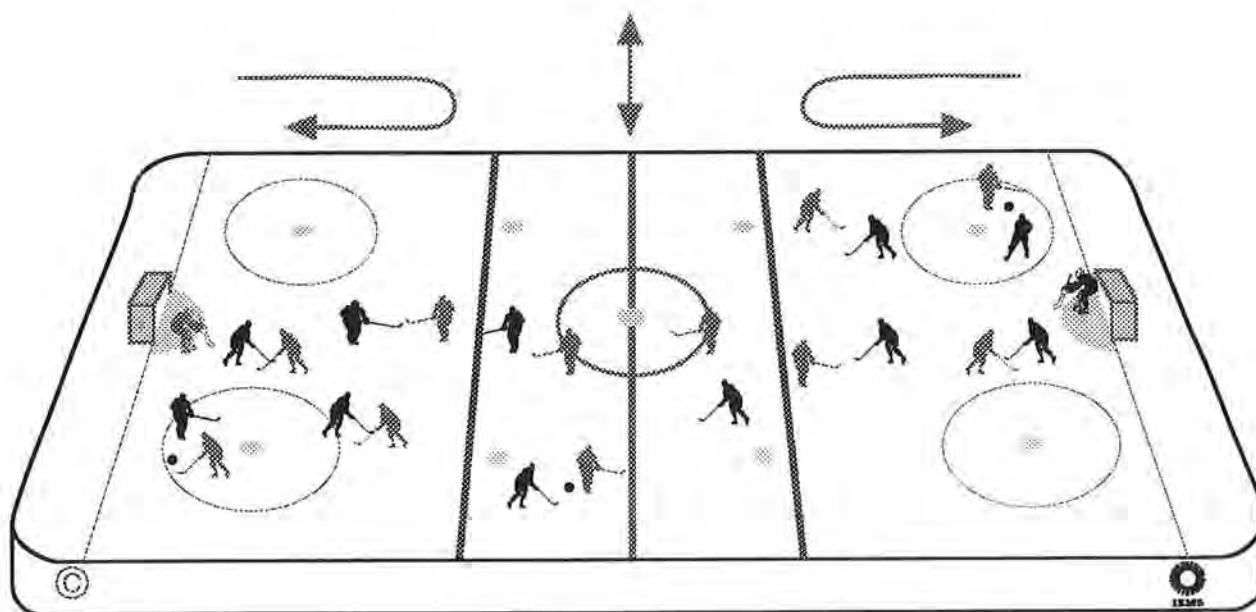
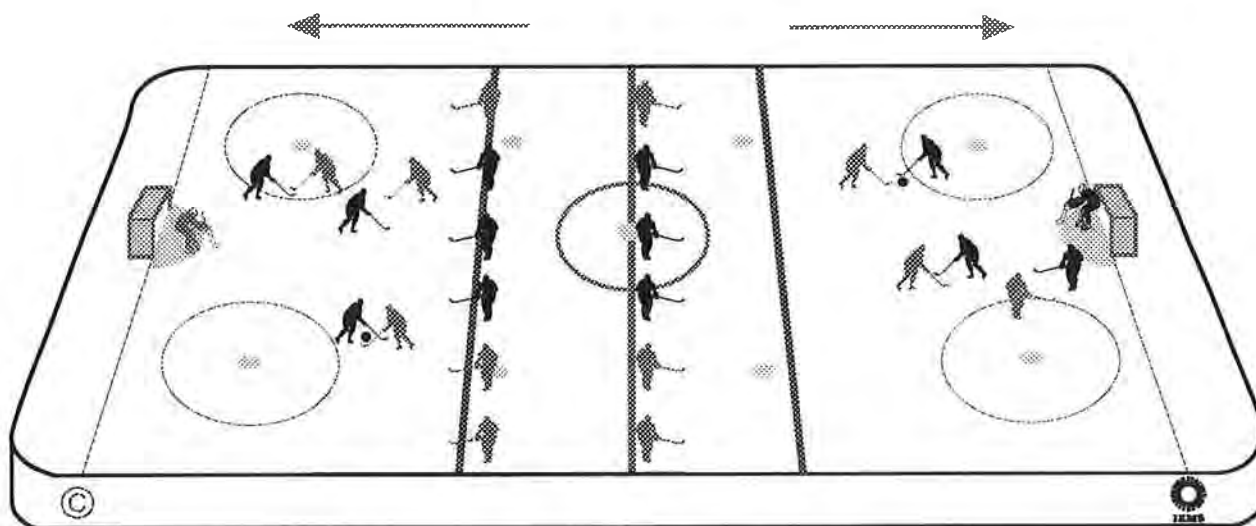
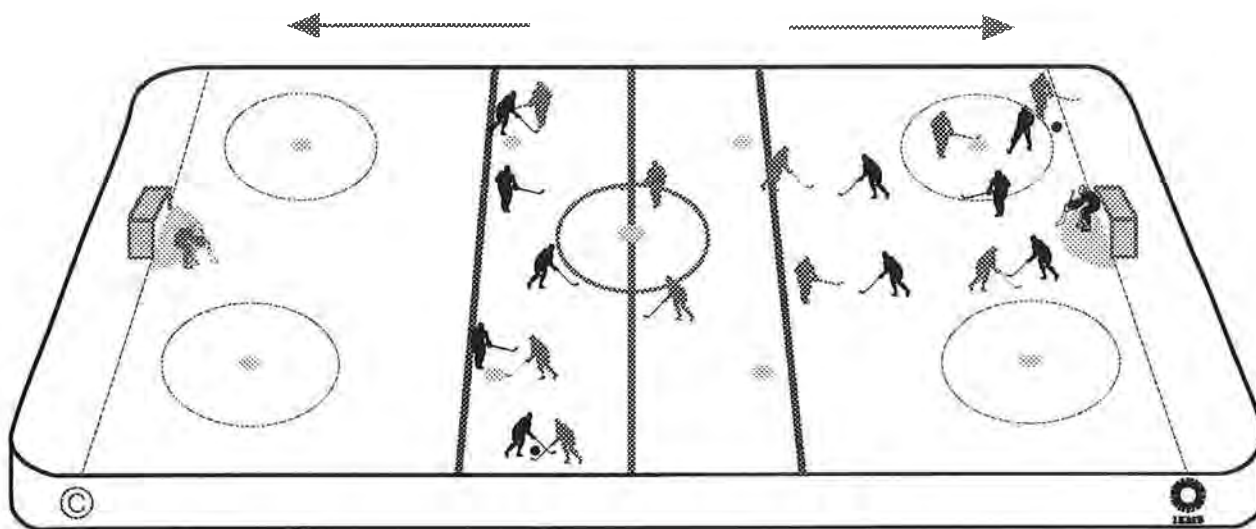
D400-1001

Karte 23 Stufe 1 SPIELE, DIE ALLE 3 ZONEN EINBEZIEHEN

1. D5 AUFSTELLUNG

Die D5 Aufstellung ist eine Kombination aus der D4 und der D2. Die beiden Angriffszonen werden für ein Spiel auf ein Tor benutzt. Die Spieler der Mannschaft, die in Scheibenbesitz gelangt, müssen alle die blaue Linie berühren, bevor sie in den Angriff übergehen dürfen. In der Neutralen Zone wird über die Breite gespielt.

D5-1001



Karte 23b Stufe 1 SPIELE, DIE ALLE 3 ZONEN INVOLVIEREN

1. D500, VARIANTE

D500 Aufstellung

D500 ist ähnlich der D5 Aufstellung, die überzähligen Spieler werden jedoch entlang der Bande in der Nähe der blauen Linien aufgestellt.

D500-1001

Karte 24 Stufe 1 SPIELE, DIE MIT MEHREREN SCHEIBEN GESPIELT WERDEN

1. D, ROLLEN 1 UND 3

1 Spiel über das ganze Feld mit mehreren Scheiben

Das Spiel mit mehreren Scheiben ermöglicht dem Trainer die Aktivität am Eis zu steigern. Es werden mehr Spielsituationen geschaffen, die die Spieler lösen müssen. Um das Spiel sicher zu gestalten sind Bodychecks und Slap Shots verboten. Alle Spieler sollten sich ihre geschossenen Tore merken, um am Ende eruieren zu können welche Mannschaft gewonnen hat.

Wenn der Tormann gerade nicht auf den herankommenden Spieler reagiert weil er sich auf eine andere Aktion konzentriert, so muß der Spieler warten bis er dies tut, bevor er schießen darf.

D-1001

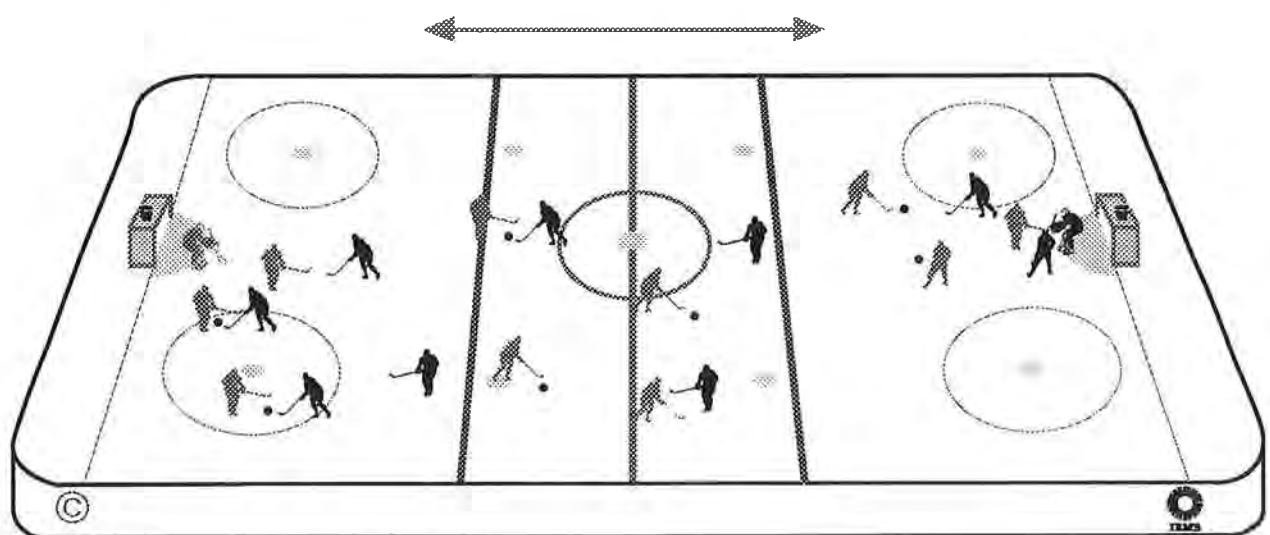
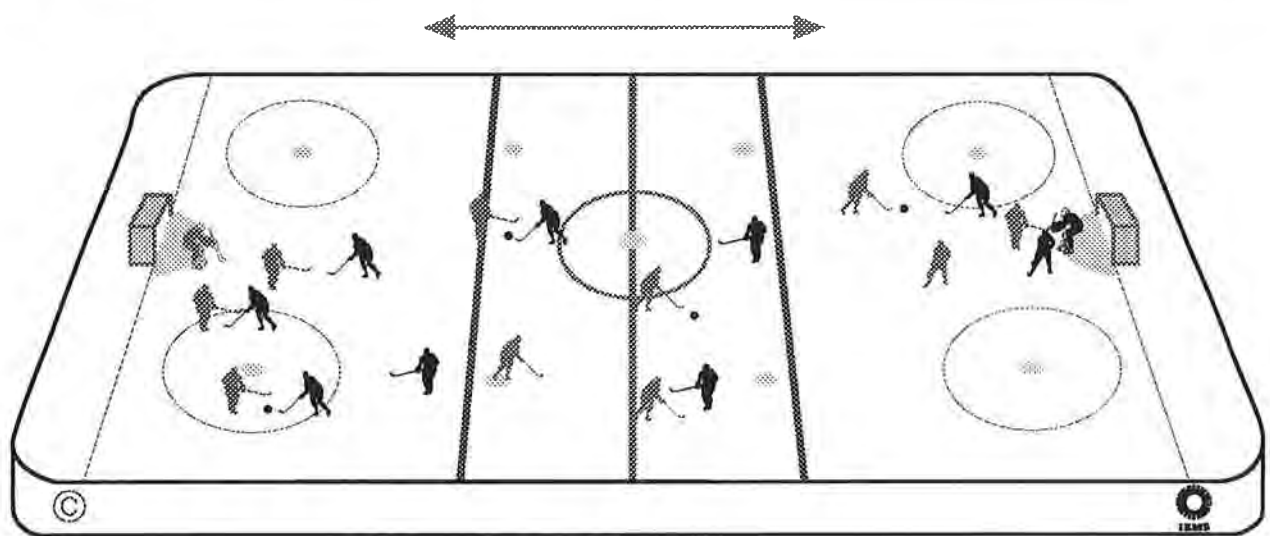
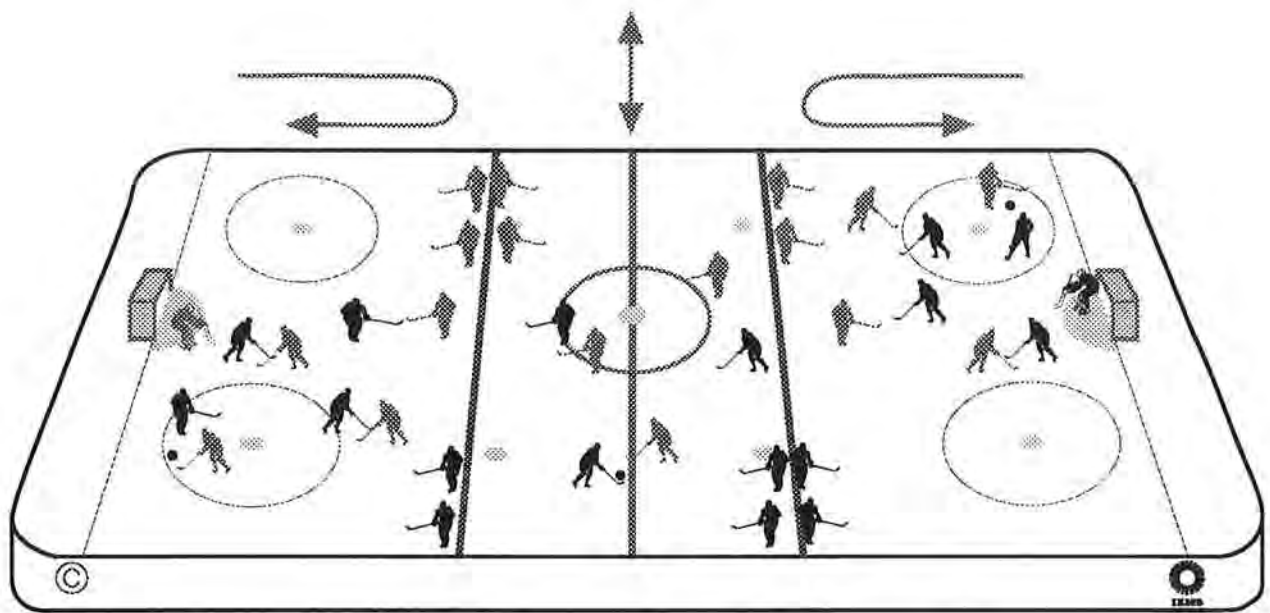
Karte 24b Stufe 1 SPIELE, DIE MIT MEHREREN SCHEIBEN GESPIELT WERDEN

1. D, ROLLEN 1 UND 3

Spiele mit 7 Scheiben

2 Mannschaften, der Trainer wirft 7 Scheiben gleichzeitig ins Spiel, die erste Mannschaft, die 4 Tore geschossen hat gewinnt. Der Tormann muß bereit für den Schuß sein, andernfalls darf nicht geschossen werden (Wenn er auf eine andere Scheibe gerichtet ist). Vergewissere dich, daß nicht mehr als 7 Scheiben im Spiel sind und die Scheiben im Tor bleiben, wenn Tore erzielt werden.

D-1002



Karte 25 Stufe 1 SPIELE, DIE MIT 2 ODER 3 SCHEIBEN GESPIELT WERDEN

1. D, ROLLEN 1 UND 3

Spiele mit 3 Scheiben

Mit 3 Scheiben zu spielen bewirkt, daß manche Sachen automatisch passieren. Die Spieler müssen ständig um sich schauen um zu verhindern, daß sie kollidieren und zu wissen was hinter ihnen passiert. Die Mannschaften kann man beliebig zusammenstellen, z.B.: Alle Spieler in 2 Mannschaften aufteilen ,5-5 mit Wechsel, usw. Der Trainer merkt sich den Spielstand und die Mannschaft, die zuerst 2 Tore geschossen hat, gewinnt. Das nächste Spiel beginnt dann mit 2 Scheiben, das letzte mit einer. Eine andere Möglichkeit wäre, daß man permanent 2 oder 3 Scheiben am Eis hat und der Tormann diese ausschießt nachdem ein Tor gefallen ist.

D-1003

Karte 25b Stufe 1 SPIELE, DIE MIT 2 ODER 3 SCHEIBEN GESPIELT WERDEN

1. D, ROLLEN 1 UND 3

Spiele mit 2 Scheiben

Das Spiel mit 2 Scheiben hat die gleiche Funktion in diesem System, wie alle Spiele die mit mehreren Scheiben gespielt werden. Der Tormann bringt die Scheibe zurück ins Spiel nachdem ein Tor gefallen ist. Auf höherem Niveau der Spieler ist das Spiel mit 2 Scheiben eine gute Übung, die Spielübersicht und Spielverständnis zu verbessern.

D-1004

Karte 26 Stufe 1 AUSLAUFÜBUNG/PENALTYSCHUß-WETTBEWERB

1. E1 GRUNDAUFSTELLUNG

E1 Übungen sind dazu da, der Mannschaft einen guten Trainingsabschluß zu geben. Die Aufstellung ist die gleiche wie B4 und C1.

1. Jeder Spieler schießt einmal auf jedes Tor.

Wenn der Spieler zwei Tore erzielt hat, ist das Training für ihn vorbei.

Bei einem Tor läuft der Spieler noch eine Runde.

Bei keinem Tor läuft der Spieler noch zwei Runden.

Lehrpunkte:

Bewerbe innerhalb der Mannschaft wie das Penaltyschießen sind lustig für die Spieler und die Torhüter.

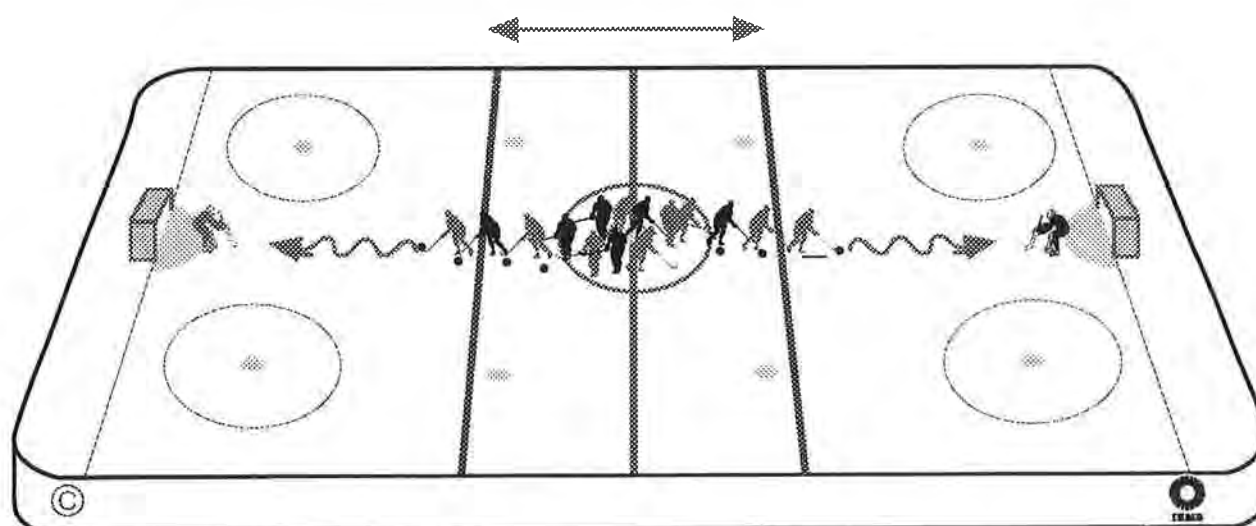
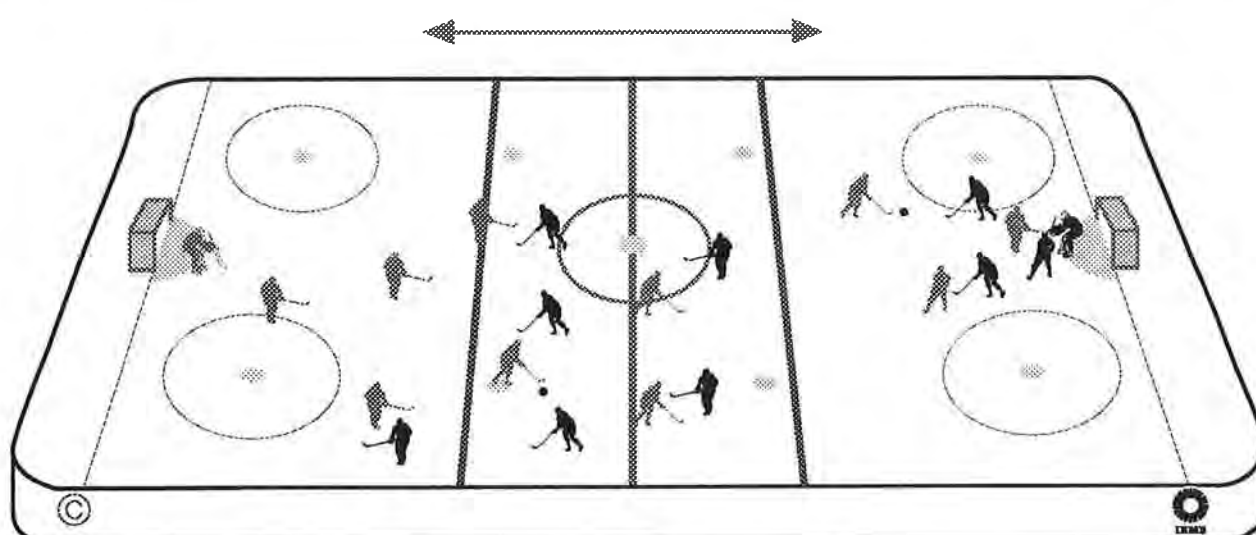
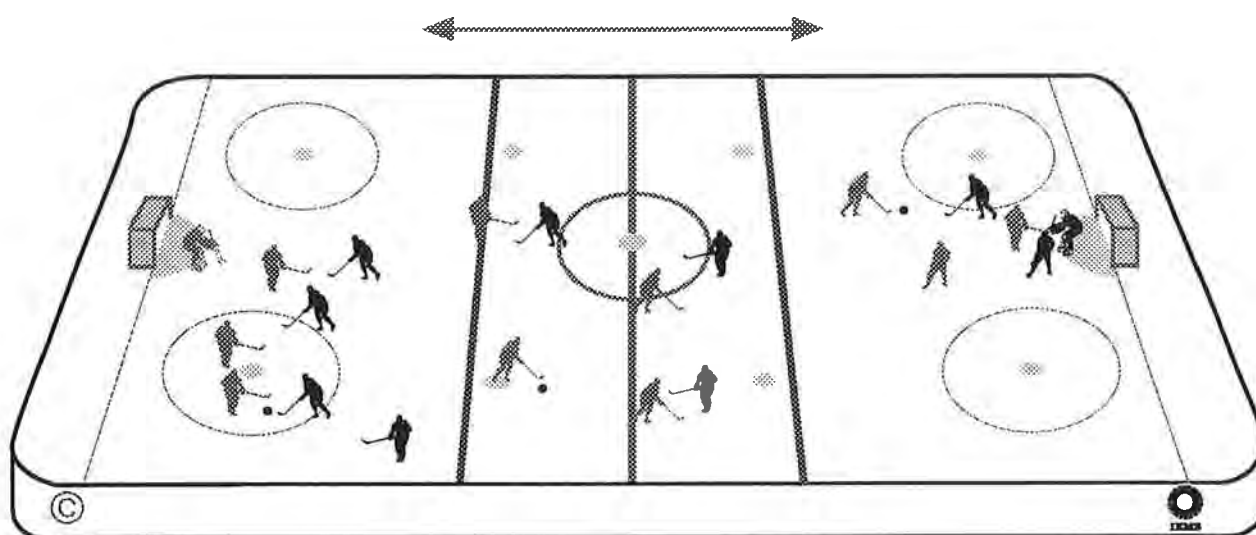
E1-1001

Karte 26b Stufe 1 AUSLAUFÜBUNG/PENALTYSCHUß-WETTBEWERB

E1.05, 1-0

Das Training wird wieder mit Penaltyschießen beendet, sobald ein Spieler ein Tor erzielt hat, darf er gehen.

E1-1002



Stufe 2

Karte 27 Stufe 2 EISLAUFEN

A2, MODUL 10

- Vorwärtslaufen, beide Füße am Eis, „C-“ (Halbkreis) Bewegungen durch Ein- und Auswärtsbewegungen des Fußes, zwischen den blauen Linien gleiten.
- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten
- Über die blaue Linie springen und anschließend auf einem Fuß bis zum anderen Ende gleiten.
- Rückwärtslaufen eine Länge.
- Einen Partner rückwärts eine Länge an den Schlägern ziehen.
- Rückwärtslaufen, zwischen den blauen Linien den Schläger über den Kopf halten, dies stellt sicher, daß der Sitz tief und der Kopf oben ist.
- Rückwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Im Rückwärtslauf zwischen den blauen Linien einen Fuß vor und zurückschwingen.
- 2 Achter im Rückwärtslauf

A2-2001

Karte 27b Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 11

- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Im Vorwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor und zur gegenüberliegenden Hand schwingen.
- 2 Achter vorwärts mit "C-, Schritt (Halbkreis) laufen, im Bogen stößt nur der äußere Fuß ab, beide Füße am Eis.
- Vorwärts "Zickzack" fahren.
- Rückwärts "Zickzack" fahren, während man einen Partner zieht - mit einem Stock in jeder Hand.
- Im Rückwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor und zur gegenüberliegenden Hand schwingen.

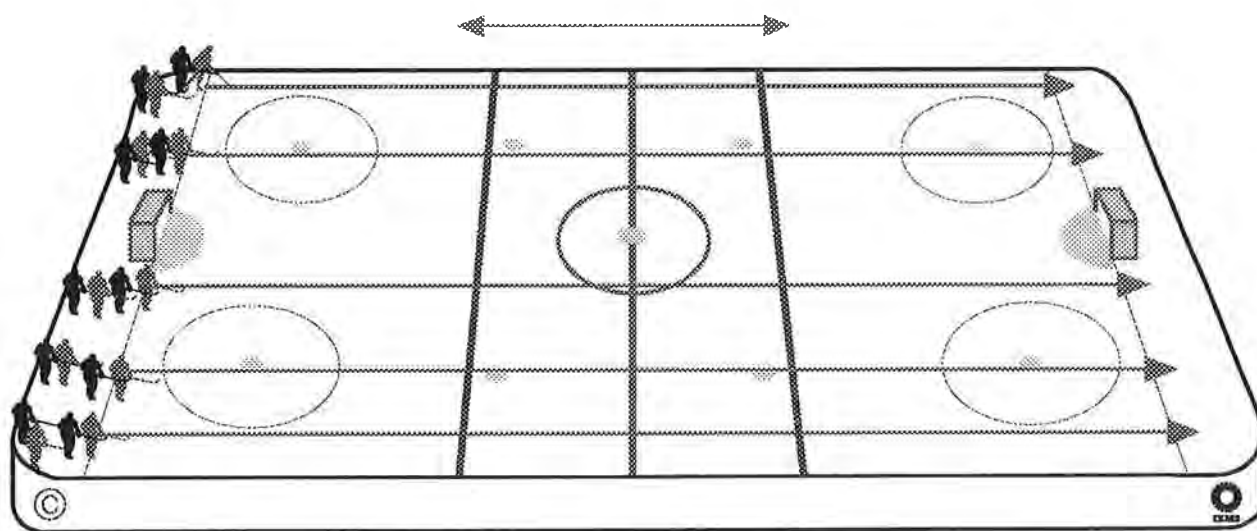
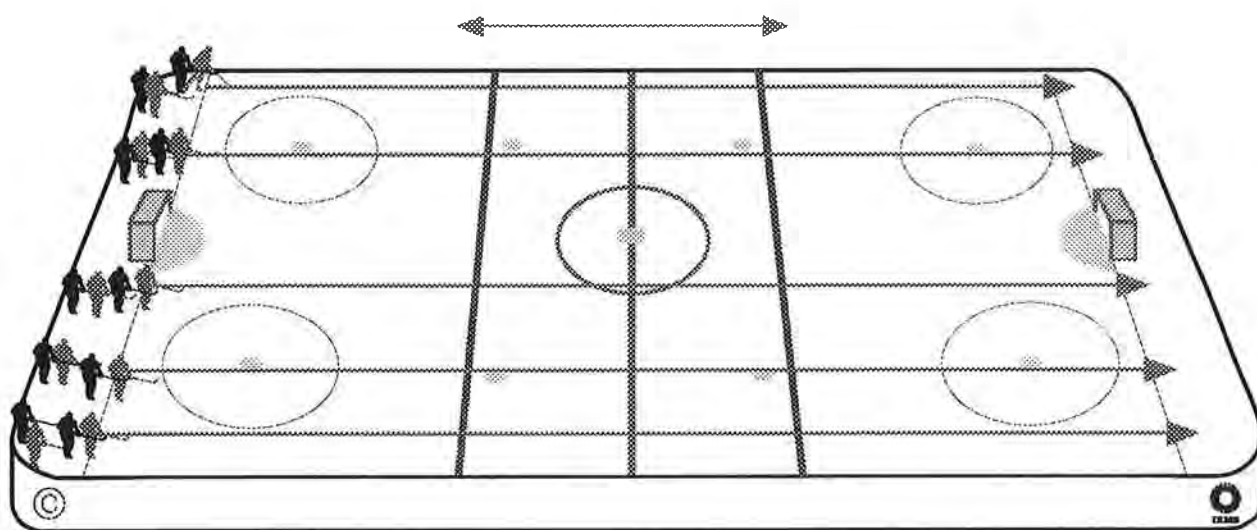
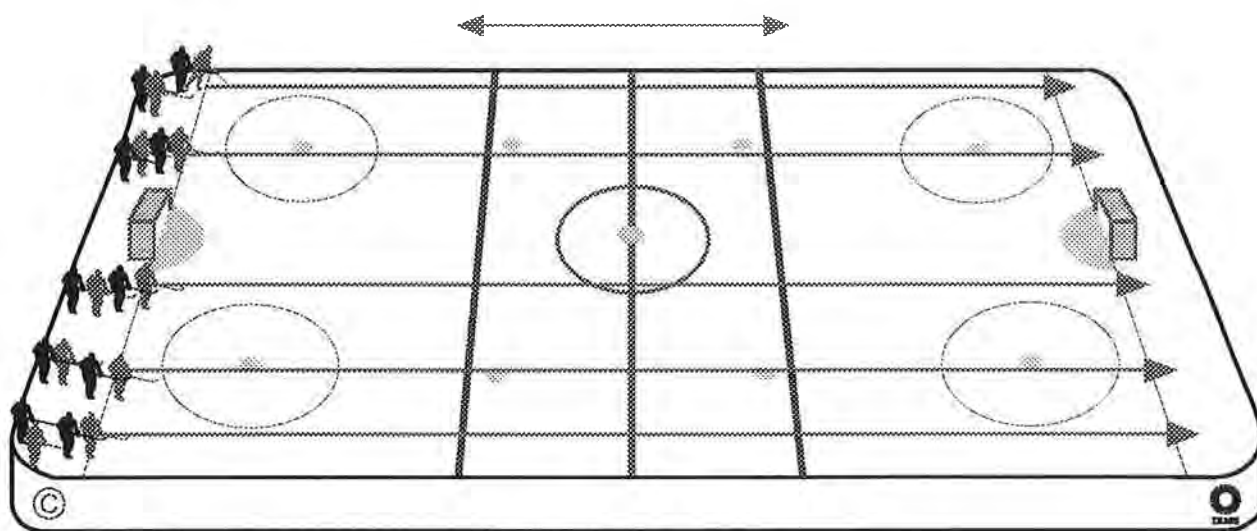
A2-2002

Karte 28 Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 12

- Eislaufen mit beiden Füßen am Eis, Bewegung kommt aus abwechselnden „C-“ (Halbkreis) Schritten, zwischen den blauen Linien gleiten.
- Vorwärts laufen mit besonders langen Schritten.
- Vorwärts "Zickzack" mit Übersteigschritten.
- Im Vorwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor schwingen.
- Rückwärtslaufen eine Länge.
- Rückwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Im Rückwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor schwingen.
- Rückwärtslaufen "Zickzack" mit Übersteigschritten, Beachte: Rücken gerade, Kopf hoch, ausreichende Knielage und Sitz tief.

A2-2003



Karte 28b Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 13

- Vorwärts "Zickzack" mit Übersteigschritten.
- Rückwärts "Zickzack" mit Übersteigschritten, Beachte: Rücken gerade, Kopf hoch, ausreichende Knielage und Sitz tief.
- "Shoot the Duck": ganz in die Hocke gehen und einen Fuß gerade ausstrecken - zwischen den blauen Linien.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie, Starten in Laufrichtung, durch „V-“ Start: Füße nach außen drehen, 3-4 kurze kräftige (laufende) Schritte.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie Rückwärtsstoppen durch Füße nach außen drehen, Starten mit Übersteigschritt.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie, Benutze den herkömmlichen "2 Fuß- Stop" und den Start mit einem Übersteigschritt.
- Starten- Stoppen rückwärts auf jeder Linie, benutze den Start mit Übersteigschritt.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie, Starten in Laufrichtung, durch 3-4 kurze, kräftige (laufende) Schritte.

A2-2004

Karte 29 Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 14

- Stehend beidbeinig springen: gerade, Vierteldrehung, halbe Drehung, Dreivierteldrehung, ganze Drehung in der Luft.
- Benutze die A3 Aufstellung; auf jeder Linie Richtungsänderung durch einen beidbeinigen Sprung und einer Halbdrehung in der Luft, auf der ersten Linie von vorwärts auf rückwärts bei der nächsten wieder auf vorwärts usw.
- In der A3 Aufstellung fahrend, beim Tor auf Rückwärts drehen und auf einem Bein den Bogen fahren, bei den blauen Linien auf einem Fuß wieder auf vorwärts drehen, zwischen den blauen Linien vorwärts Laufen.
- Richtungsänderung vorwärts-rückwärts, usw. auf jeder blauen Linie
- Fahre entlang der Bande und der Linien, mache eine Änderung von vorwärts auf rückwärts, - und umgekehrt, in jeder Ecke.

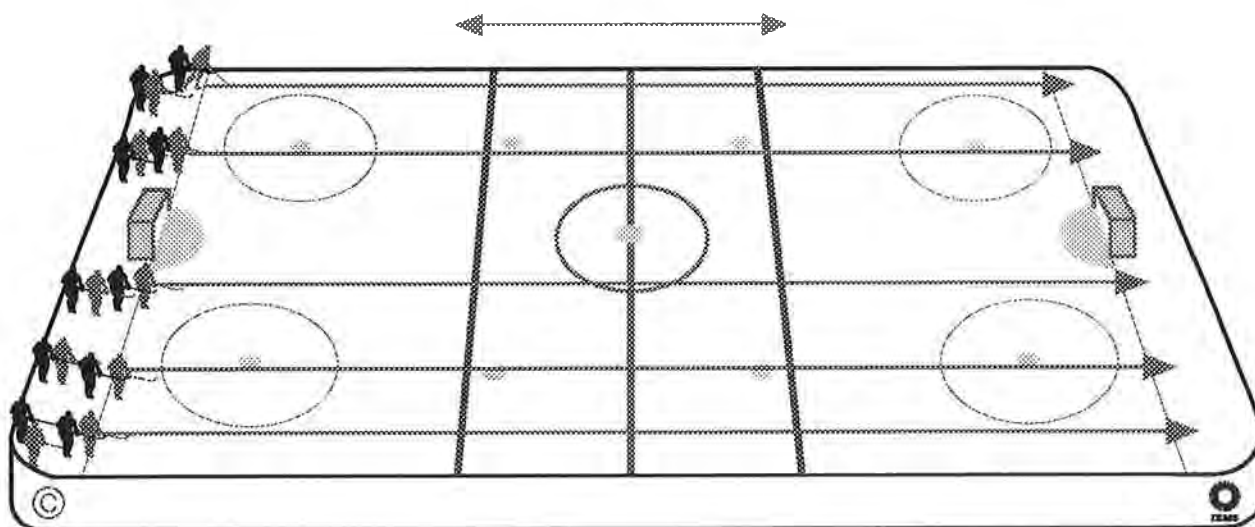
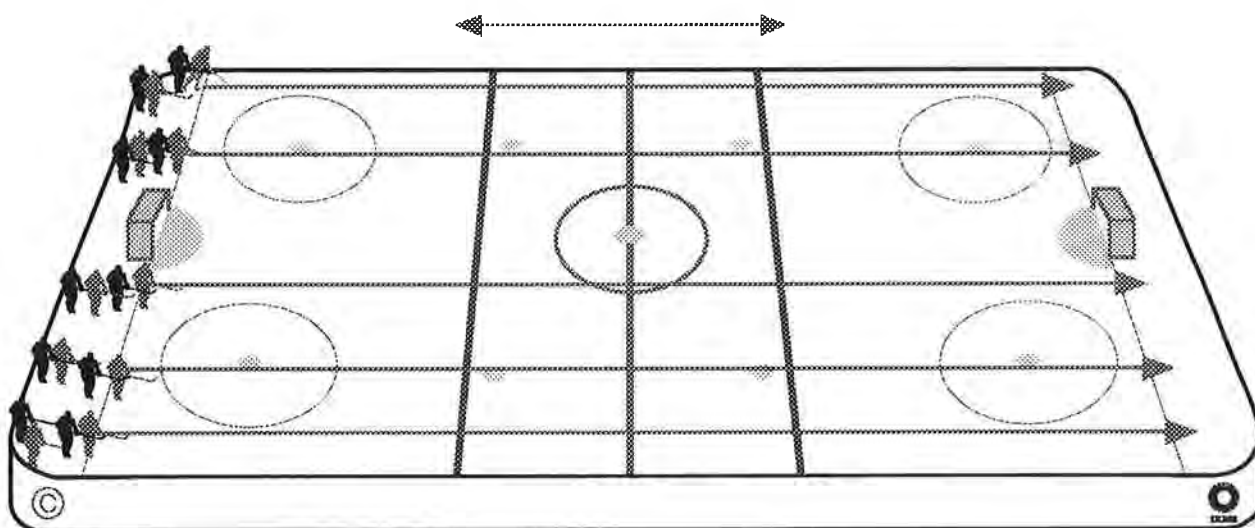
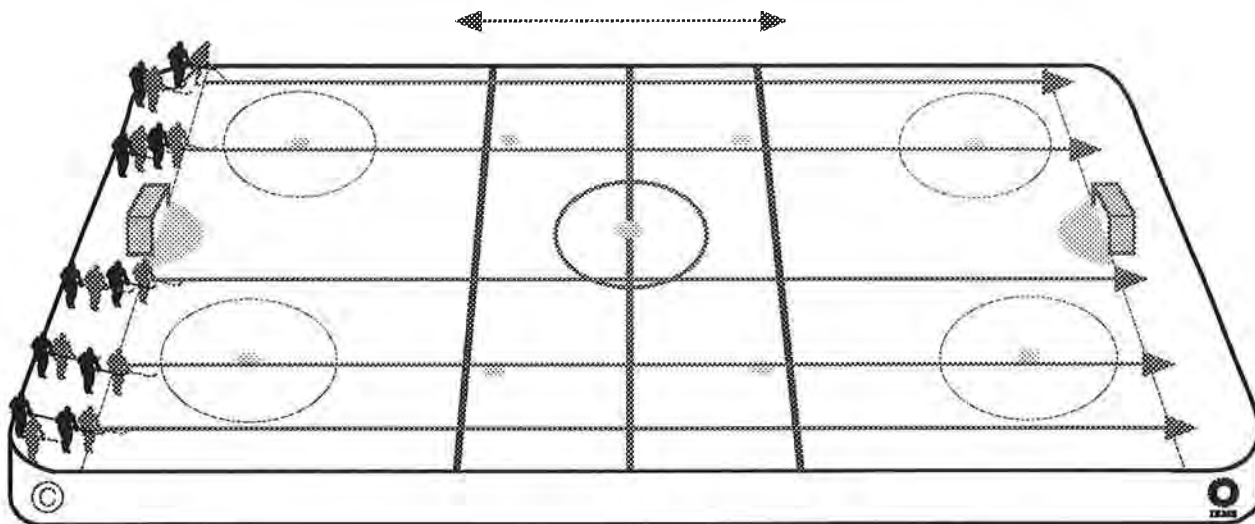
A2-2005

Karte 29b Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 15

- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Im Rückwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor und zur gegenüberliegenden Hand schwingen.
- Vorwärtslaufen mit tiefen Kniebeugen zwischen den blauen Linien.
- Rückwärtslaufen mit tiefen Kniebeugen zwischen den blauen Linien.
- Abwechselnd Beine vor- und zurückschwingen zwischen den blauen Linien im Vorwärtslauf.
- Im Rückwärtslauf, abwechselnd Beine hoch vor- und zurück schwingen zwischen den blauen Linien.
- "Shoot the duck": tiefe Hocke und ein Bein nach vorne ausstrecken zwischen den blauen Linien.
- "Shoot the Duck" im Rückwärtslauf zwischen den blauen Linien.

A2-2006



Karte 30 Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 16

- Vorwärts "Zickzack" fahren durch schnelles Übersteigen.
- 2 Achter, abstoßen durch den "C-, Schritt die Innenschulter in den Bogen legen.
- Abwechselnd (links, rechts) Bein hochschwingen und dann über das andere setzen.(Übersteigen mit Schwingen des Beines)
- Vorwärts die 5 Bullykreise abfahren, möglichst viel übersteigen. Maximal 6 Spieler auf einmal fahren lassen.
- Im Rückwärtslauf, abwechselnd links- rechts Bein hochschwingen und dann über das andere setzen. (Übersteigen mit schwingen des Beines)
- 2 Achter rückwärts
- Die 5 Bullykreise rückwärts abfahren.

A2-2007

Karte 30b Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 17

- "Zickzack" laufen vorwärts mit schnellen Übersteigschritten.
- 2 Achter im „C-“ Schritt" laufen.
- 4 Achter im „C-“ Schritt" laufen.
- Die 5 Bullykreise abfahren, möglichst viel übersteigen, maximal 6 Spieler auf einmal fahren lassen. Konzentriere dich darauf, daß die Innenschulter die Richtung vorgibt und daß du die Außenkante des inneren Schuhs und die Innenkante des äußeren Schuhs benutzt.
- Rückwärts die 5 Bullykreise abfahren ohne Übersteigen.
- Die Kreisbewegung kommt dadurch zu Stande, daß man mit dem inneren Fuß in die Bogenmitte greift und dann eine ziehende Bewegung durchführt.
- Die 5 Bullykreise abfahren, wobei der Oberkörper immer auf die selbe Seite zeigt, das heißt, daß man nach jedem Halbkreis eine Drehung von vorwärts auf rückwärts bzw. umgekehrt machen muß. Beachte dabei daß die Knie ausreichend gebeugt sind und der Sitz tief ist, die Drehung wird von der Schulter eingeleitet und durch die Hüfte ausgeführt.

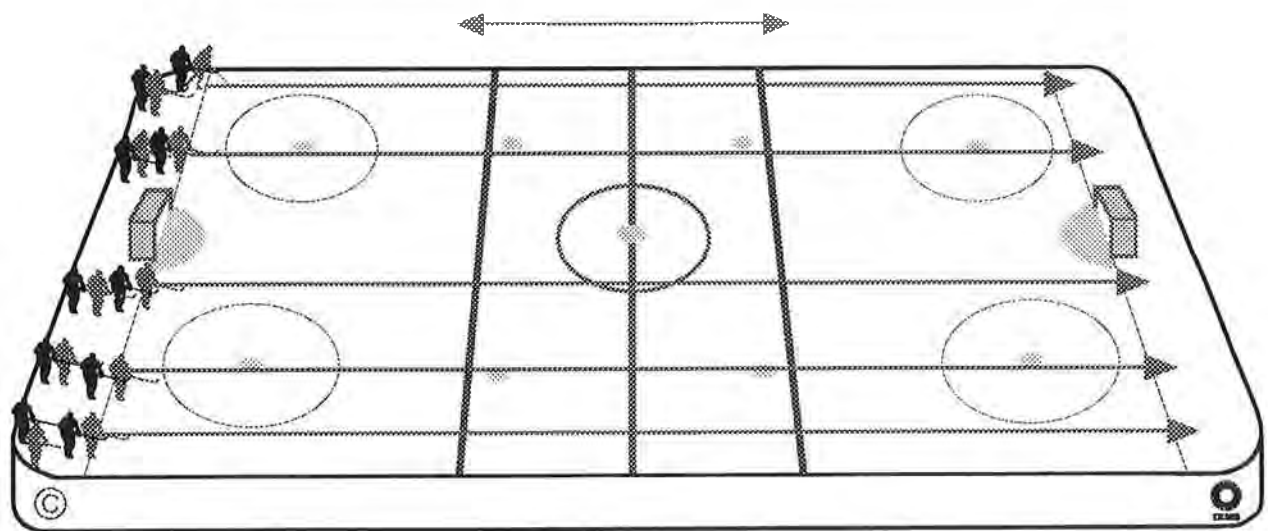
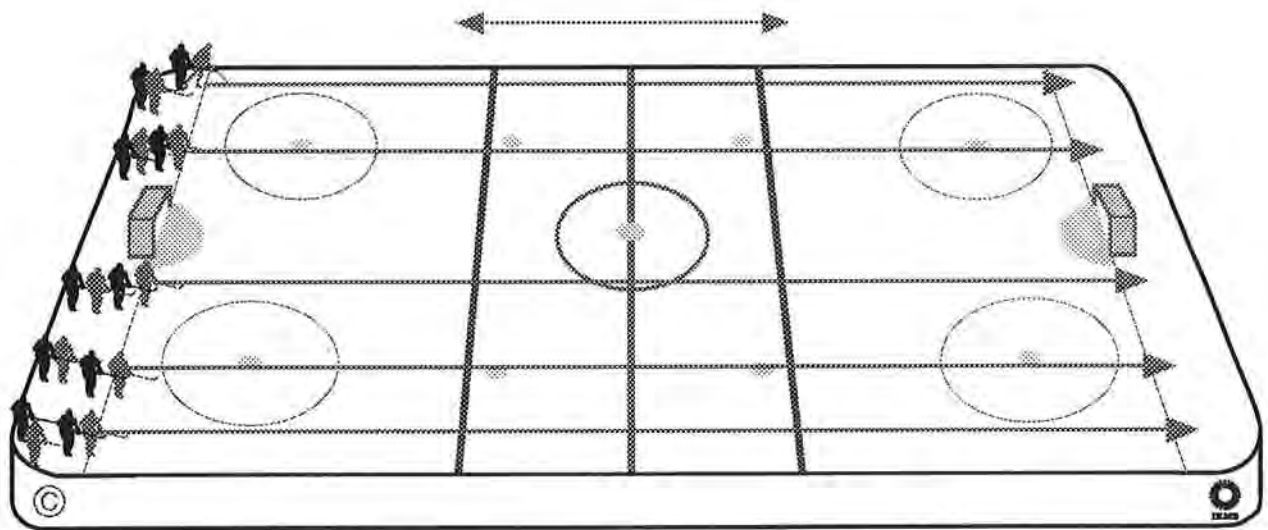
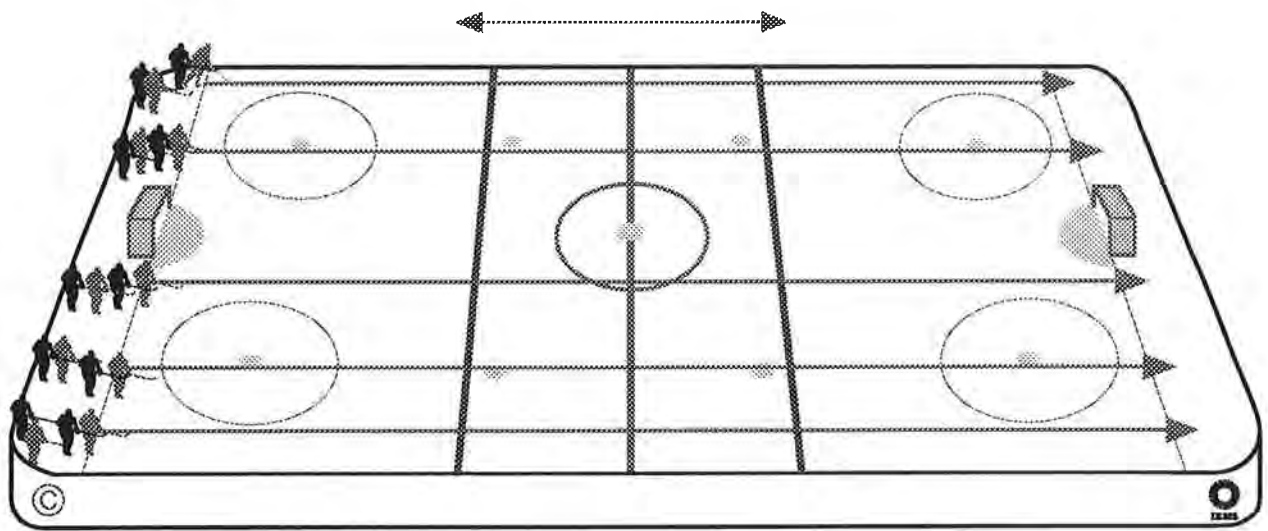
A2-2008

Karte 31 Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 18

- Eislaufen mit beiden Füßen am Eis, Bewegung kommt aus abwechselnden „C-“ (Halbkreis) Schritten, zwischen den blauen Linien gleiten.
- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie, benutze zum Starten den „V-“ Start. (Starten in Laufrichtung, Füße nach außen drehen, kurze schnelle Schritte)
- Rückwärts entlang einer geraden Linie eislaufen.
- Rückwärts, abwechselnd (links, rechts) Bein hochschwingen und dann über das andere setzen.(Übersteigen mit schwingen des Beines)
- So schnell wie möglich eine Länge fahren.
- So schnell wie möglich eine Länge rückwärts.
- Langsam starten, kontinuierlich Geschwindigkeit aufbauen, auf der blauen Linie das Maximum erreichen, ab der zweiten blauen gleiten.

A2-2009



Karte 31b Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 19

- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Rückwärtslaufen mit besonders langen Schritten und starker Knielage.
- Langsamer Start, kontinuierliche Beschleunigung, so daß die Maximalgeschwindigkeit an der blauen Linie erreicht wird. Ab der zweiten blauen gleite bis ans Ende.
- In der A3 Aufstellung Runden laufen, dabei zwischen den blauen Linien gleiten und schnelles Eislaufen in den Endzonen (hinter den Toren).
- Schnelles Eislaufen zwischen den blauen Linien und gleiten in den Endzonen.
- Langsamer Start rückwärts, kontinuierlich Beschleunigen, an der zweiten blauen Maximalgeschwindigkeit erreichen.
- Rückwärts langsam bis zur blauen Linie, ab dort beschleunigen bis zur zweiten, gleiten bis ans Ende.
- Rückwärts im Kreis fahren, beim Starten schnell beschleunigen durch kräftiges Übersteigen, zwischen den blauen Linien gleiten, in den Endzonen schnell laufen.

A2-2010

Karte 32 Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 20

- Vorwärts laufen mit besonders langen Schritten, starker Knielage und tiefem Sitz.
- Rückwärts laufen eine Länge
- Abwechselnd mit einem Knie das Eis berühren beim Vorwärtslaufen.
- Vorwärtslaufen auf jeder Linie auf die Knie gehen und sofort wieder aufstehen.
- Im Rückwärtslauf abwechselnd mit einem Knie das Eis berühren.
- Im Rückwärtslauf auf jeder Linie auf beide Knie gehen.

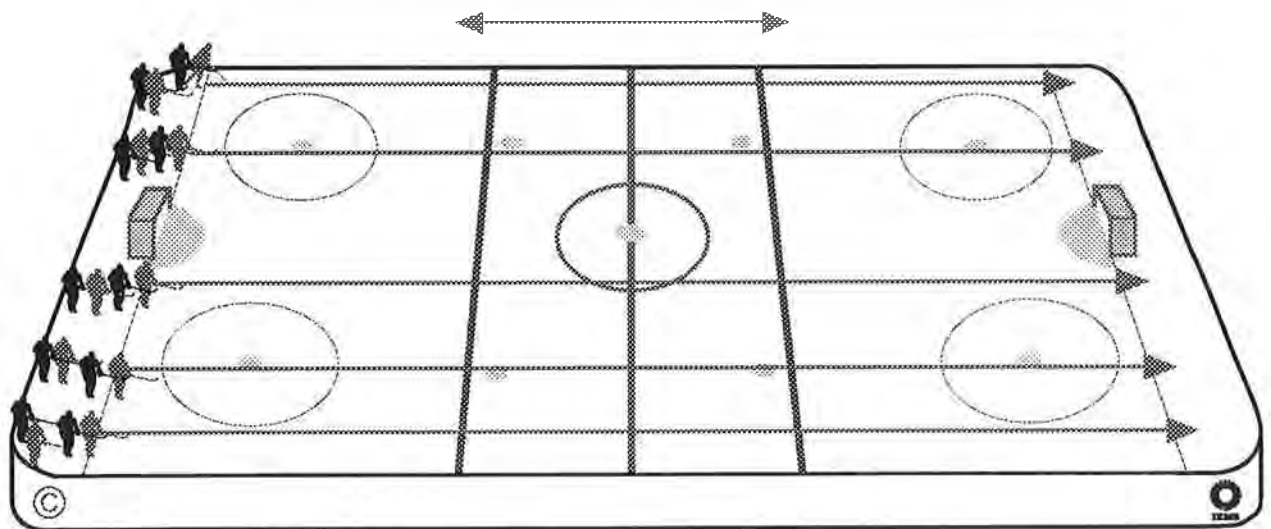
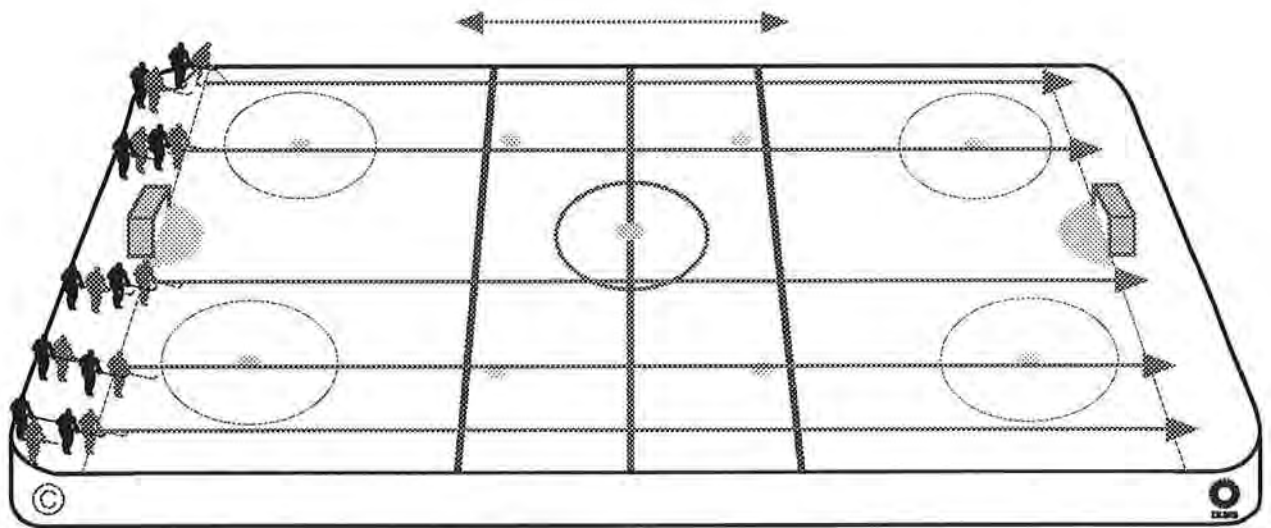
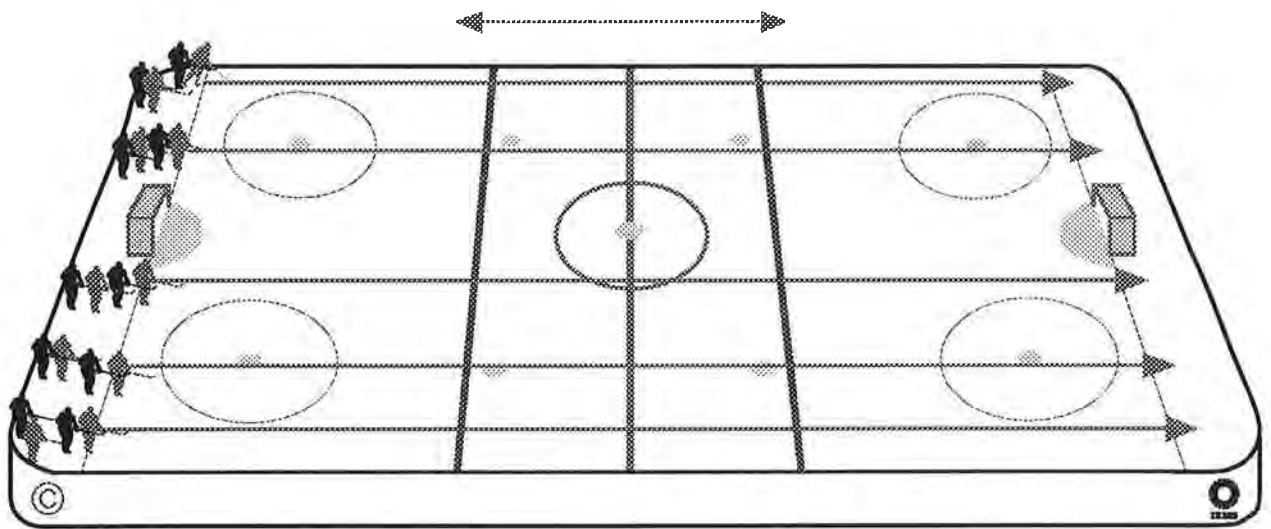
A2-2011

Karte 32 Stufe 2 EISLAUFEN

2. A2, MODUL 21

- „A2, 00 Eislaufübung“
- Vorwärts zum anderen Ende.
- Rückwärts zum anderen Ende.
- Vorwärtslauf: „Zickzack“ ausschließlich mit Übersteigschritten.
- Rückwärtslauf: „Zickzack“ ausschließlich mit Übersteigschritten.
- Auf jeder Linie eine Drehung (vorw.- rückw.- vorw.) oder auf Pfiff.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie oder auf Pfiff.
- Enger (360°) Bogen auf jeder Linie oder auf Pfiff.

A2-2012



Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN

2. B2, GRUNDAUFSTELLUNG

Die Spieler stehen mit Scheiben innerhalb der blauen Linie. Der Abstand zum Tor hängt davon ab wie alt die Spieler sind und welcher Schuß geübt wird. Das Prinzip hierbei lautet: Je schärfer der Schuß desto weiter weg vom Tor.

Lehrpunkte:

Am einfachsten beginnt man die Serie links vom Torhüter. Die nächste Serie beginnt von rechts, dann abwechselnd ein Schütze von links, einer von rechts. Bei der nächsten Serie schießt der erste Spieler, der nächste fährt bis vors Tor und schießt, der nächste schießt wieder von hinten usw. Die Schüsse sollten unter Kniehöhe sein und alle aufs Tor gehen, die Spieler sollten ihr Augenmerk auf die freie Torfläche und weniger auf den Tormann richten. Beobachte den Tormann ob er sich auf den Schützen einstellt und sich vom Schützen aus gesehen in die Mitte des Tores begibt, sowie ob er die Winkel richtig spielt. Beobachte den Tormann, positioniert er sich zur Scheibe, oder fälschlich, zum Schützen. Steht er stets auf einer Linie zwischen Scheibe und Mitte des Tores, oder steht er falsch wenn der Schütze sich bewegt.

Der nächste Spieler darf erst dann schießen, wenn der Tormann seine Abwehr vom vorigen Spieler beendet hat und sich auf den nächsten eingestellt hat. Wenn die Spieler das Tor verfehlen, müssen sie eine Übung wie Liegestütz oder "Sit ups" machen.

B2-2001

Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN

2. B2. MODUL 1

- Gezogene Schüsse von verschiedenen Distanzen.
- Gezogene Rückhandschüsse von verschiedenen Distanzen.
- Gezogene Schüsse im Fahren.

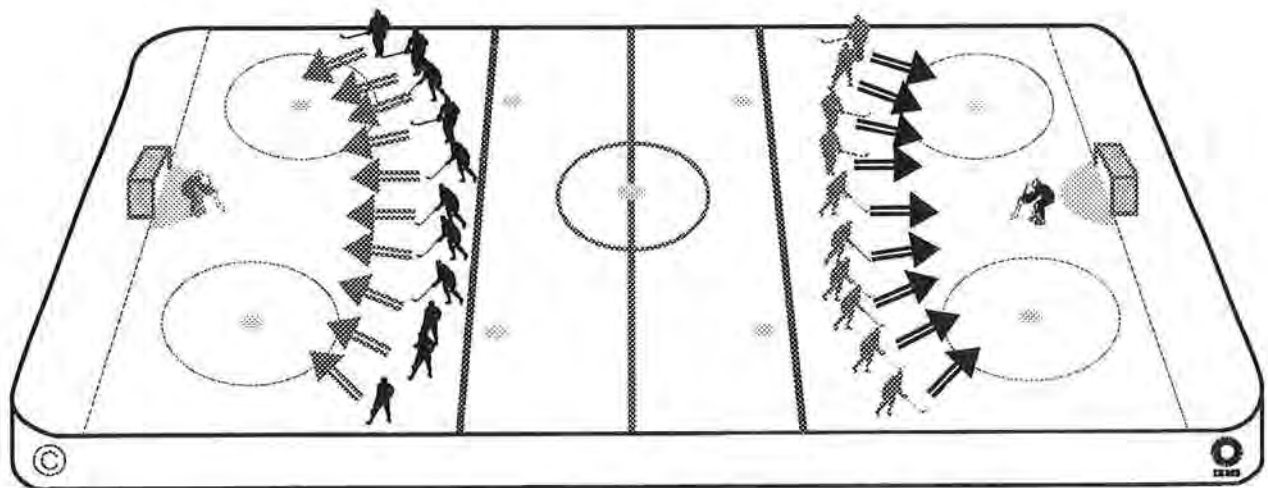
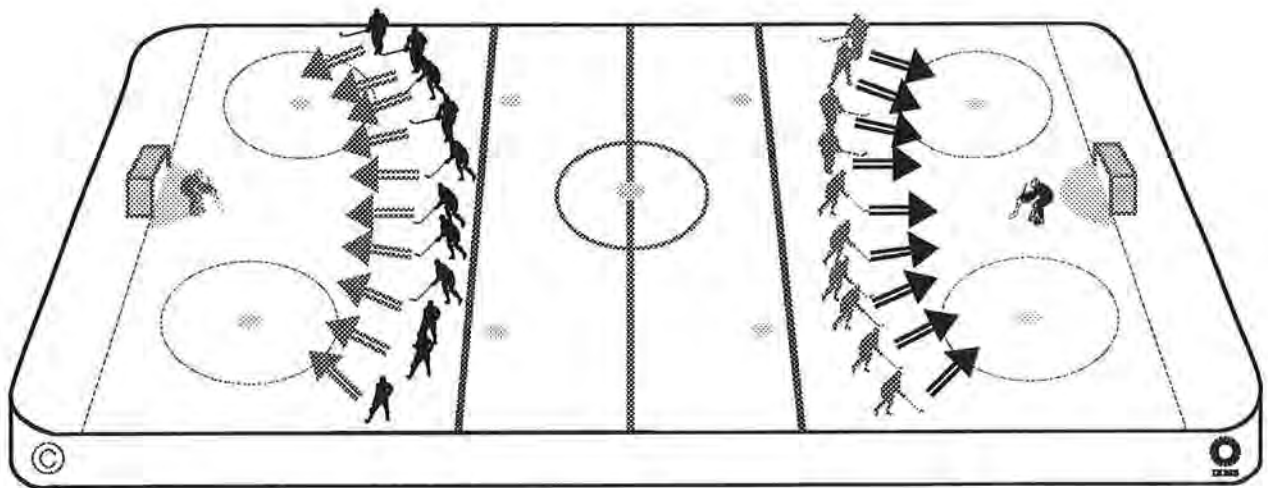
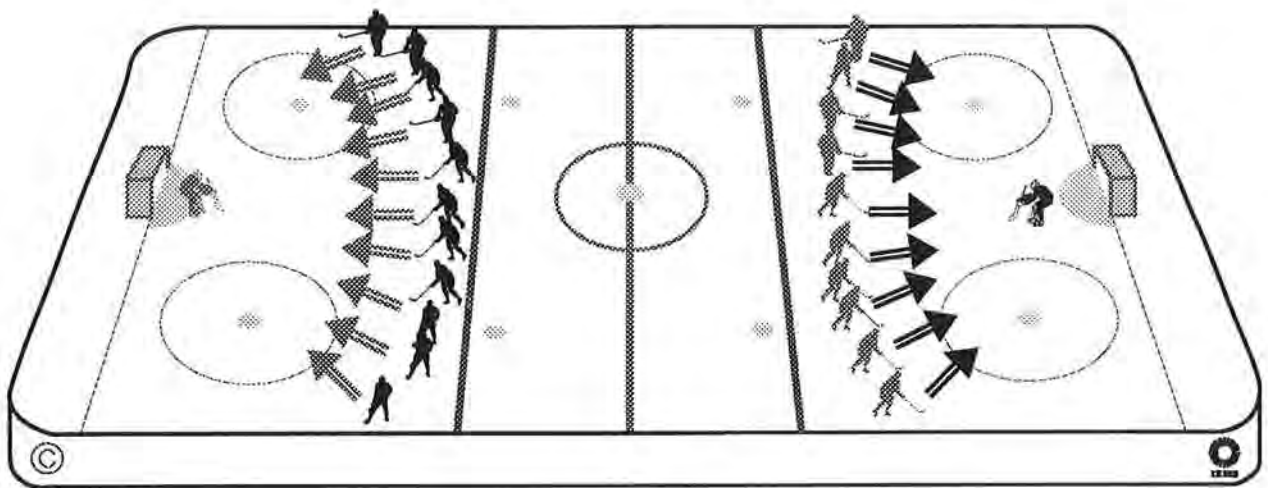
B2-2002

Karte 34 Stufe 2 SCHIEßEN

2. B2, MODUL 2

- Gezogene Schüsse im Fahren.
- Gezogene Rückhandschüsse im Fahren.
- Vor- und Rückhandschüsse im Stehen.
- Drehe die Spieler in ihrer Schußaufstellung um 90°. Die Spieler stellen sich so in eine Reihe. Laß sie nun einer nach dem anderen 3-5 Meter fahren und schießen (Handgelenksschuß). So schießen alle von einer Seite aus der Bewegung.

B2-2003



Karte 34b Stufe 2 SCHIEßEN

2. B2, MODUL 3

- Handgelenksschüsse im Fahren.
- Rückhand Handgelenksschüsse im Fahren.
- Vor und Rückhand Handgelenksschüsse im Stehen.
- Drehe die Reihe um 180° und laß die Spieler einen nach dem anderen auf das gegenüberliegende Tor fahren. Die Spieler fahren zwischen auf der gegenüberliegenden blauen Linie stehenden Spieler durch und schießen.

B2-2004

Karte 35 Stufe 2 SCHIEßEN

2. B200, VARIANTE

Die Grundaufstellung B2 mit den Spielern in einer Reihe an der blauen Linie. Die Spieler fahren der Reihe nach hinter einem Pylon oder dem Trainer vorbei und schießen aufs Tor. Diese Übung hilft dem Tormann sein Stellungsspiel zu verbessern.

Lehrpunkte:

Wenn die Spieler um den Trainer oder Pylon fahren, sollen sie die Scheibe mit ihrem Körper abblocken.

Bewege den Trainer oder den Pylon so, daß die Spieler üben von verschiedenen Winkeln auf das Tor zu schießen, bez. der Tormann übt sich richtig auf dieses zu positionieren. Gib dem Tormann genügend Zeit, um sich auf den nächsten Schützen vorbereiten zu können.

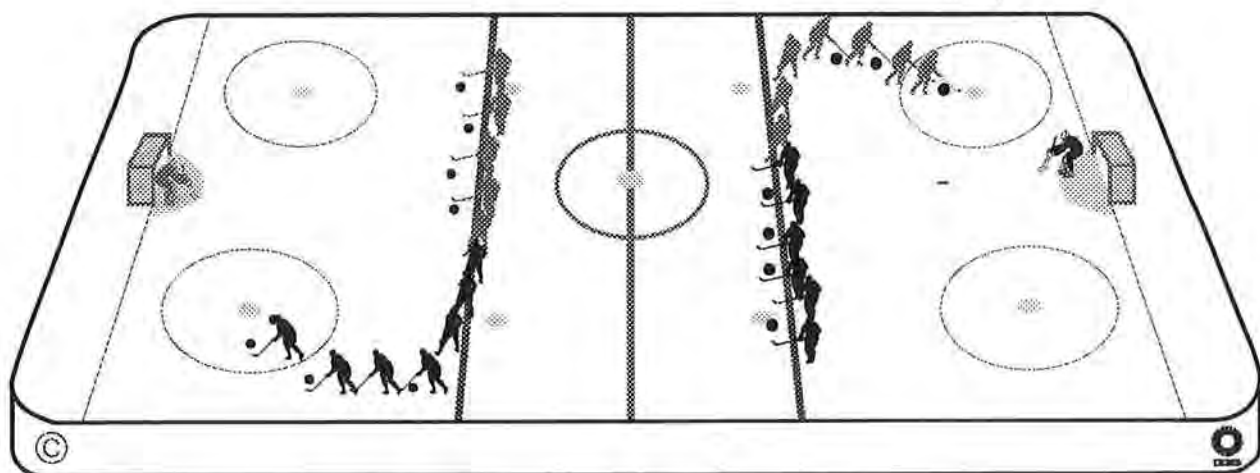
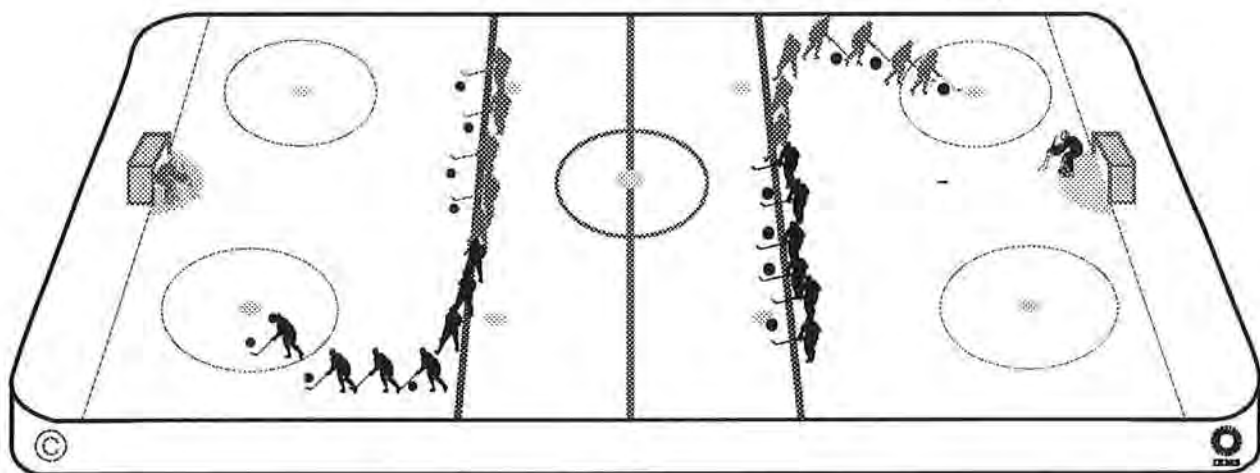
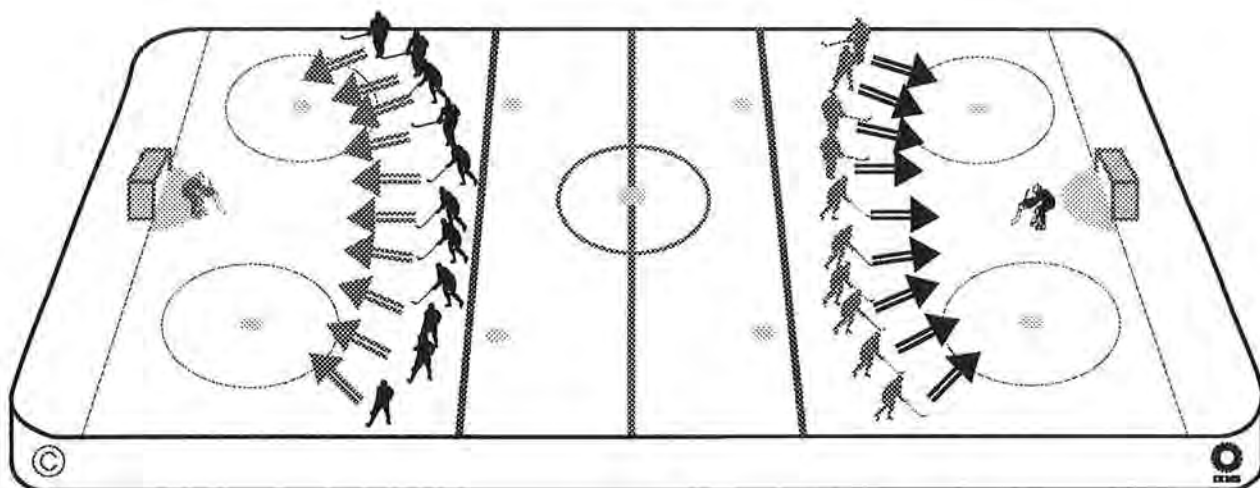
B200-2001

Karte 35b Stufe 2 SCHIEßEN

2. B200, MODUL 1

- Fahre aus der Ecke um den Bullykreis und schieße einen gezogenen Schuß, wenn du einen Viertelbogen um den Kreis gemacht hast.
- Fahre aus der Ecke um den Bullykreis und schieß einen Handgelenksschuß, wenn du einen Viertelbogen um den Kreis gemacht hast.
- Fahre aus der Ecke um den Bullykreis und schieße einen Rückhandschuß, wenn du einen Halbbogen um den Kreis gemacht hast. (Bei den Markierungen für die Flügelstürmer vor dem Tor)

B200-2002



Karte 36 Stufe 2 STOCKTECHNIK

2. B300; VARIANTE

Die Spieler stellen sich entlang der ganzen Längsseite paarweise gegenüber in der Mitte der Fläche ca. 15m auseinander auf. Diese Aufstellung wird verwendet, wenn Stocktechnik und Techniken zur Abdeckung der Scheibe geübt werden.

B300-2001

Karte 36b Stufe 2 STOCKTECHNIK

2. B300; VARIANTE

Modul 1

Grundlagen der Stocktechnik

- Vergewissere dich, daß die Schläger deiner Spieler die richtige Länge haben. Der Schläger muß lang genug sein, daß er beim Scheibeführen den Kopf oben behalten kann, und nicht zu lang, damit er die obere Hand vor dem Körper halten kann und die Scheibe auch so führen kann.
- Halte den Schläger nur mit der oberen Hand, ohne Handschuhe.
- Führe den Schläger mit beiden Händen, ohne Handschuhe.
- Führe den Schläger nur mit der oberen Hand, ohne Handschuhe und rolle dabei die Handgelenke.

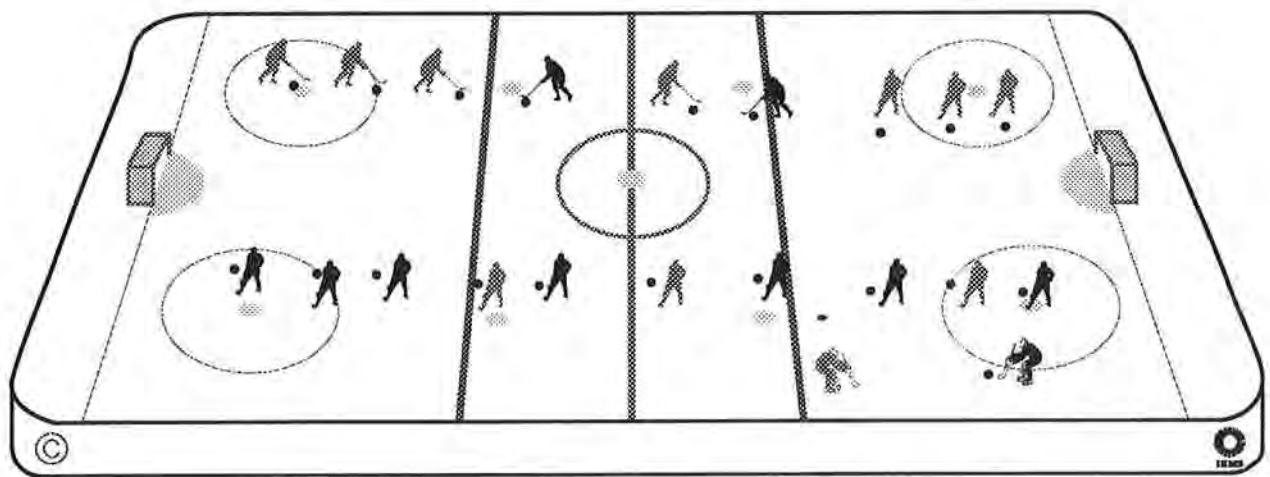
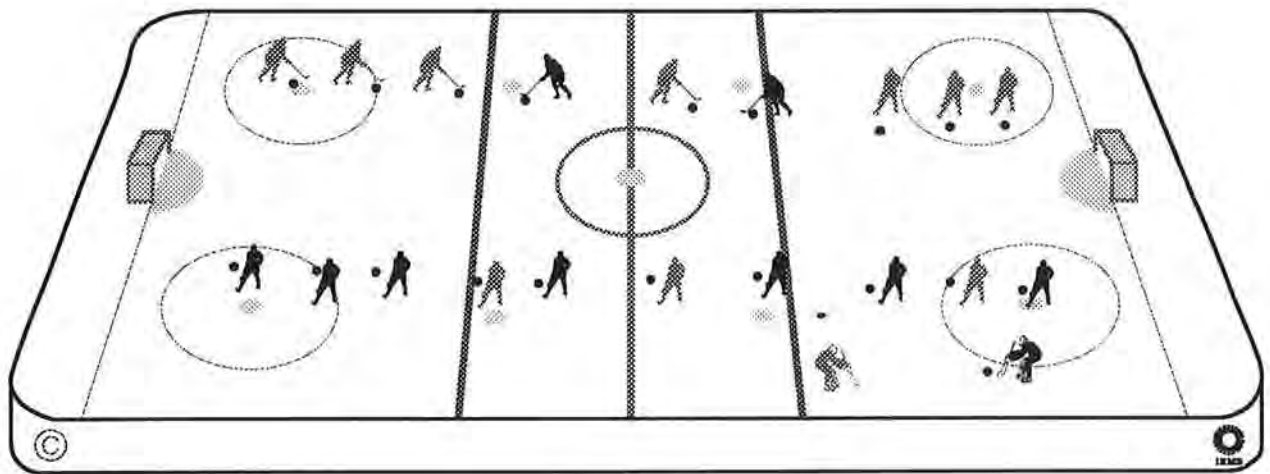
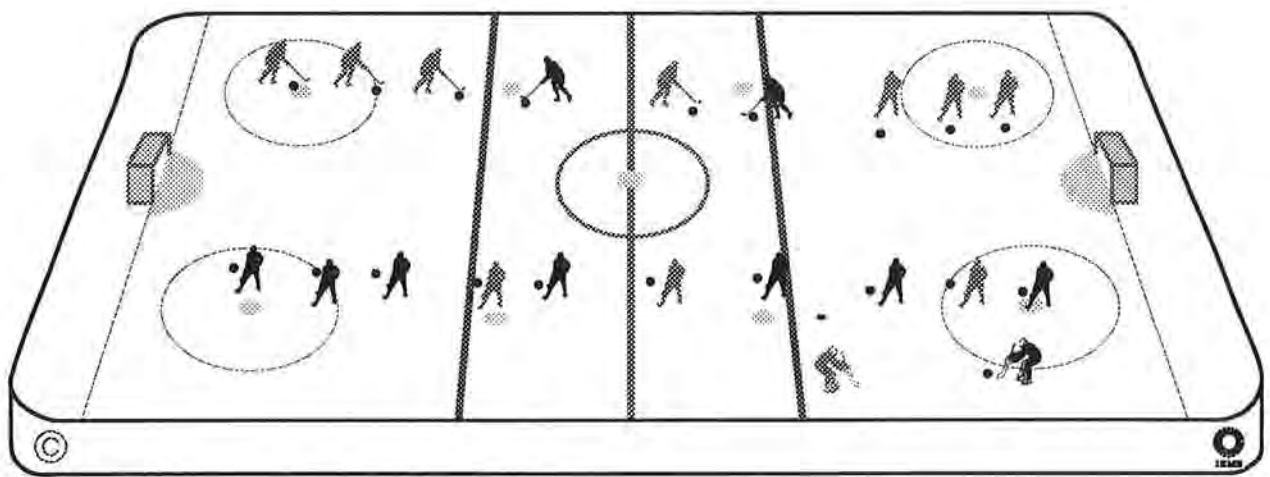
B300-2002

Karte 37 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. B300; VARIANTE, MODUL 2

- Scheibeführung im Stehen; Führe die Scheibe einmal eng am Körper, einmal weit, sowohl vor dem Körper als auch seitlich (links – rechts)vom Körper.
- Enger Bogen mit der Scheibe auf der Vorhandseite die obere Hand wird vorm Körper unter den vorderen Arm gebracht. Diese Übung soll den Bewegungsablauf der oberen und unteren Körperhälfte trennen.
- Stelle einen Parcours mit Pylonen auf, wobei diese etwa 4m auseinander und etwa 1/2m links und rechts von der blauen Linie stehen. Der Spieler muß versuchen, wenn er durch den Parcours fährt, die Scheibe auf der Linie zu führen. Diese Übung soll den Bewegungsablauf der oberen und unteren Körperhälfte trennen.

B300-2003



Karte 37b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. B300; VARIANTE, MODUL 6

Stelle einen Parcours in 4 Reihen im Drittel bis zu den Abseits- Bullypunkten zusammen. Benutze dabei Pylone, Reifen, und Gegenstände unter denen die Spieler durchrutschen oder durchfahren können. Stelle eine Parcours Reihe an jeder Seite und zwei in der Mitte auf. Die Spieler starten aus der A2 Position in einer Ecke hinter der Torlinie mit einer Scheibe, sie fahren die 4 Reihen ab in dem sie je nach Aufstellung um die Gegenstände herum fahren, über sie springen oder unter ihnen durch fahren oder rutschen. In der anderen Ecke endet der Parcours, dort angekommen fahren die Spieler hinter das Tor und stellen sich wieder an. Schicke die Spieler in solchen Zeitabständen weg, daß sie sich genauso lang im Parcours befinden wie in der Reihe. Schüsse können ebenfalls in den Parcours eingebettet werden.

B300-2004

Karte 38 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. B300, VARIANTE MODUL 7

Laß jeden Spieler eine Scheibe führen, entweder eine kleine Gruppe von ca. 6 in den Bullykreisen oder eine größere im Drittel. Die Spieler müssen die Scheibe mit ihrem Körper schützen. Auf Pfiff schnelles Laufen etwa 5 Sec., beim nächsten Pfiff wieder langsam. Diverse „Puck- Abdeckungsmethoden“ können damit geübt werden; beginne damit, daß die Spieler die Scheibe durch ihren Körper Abdecken (Schützen), wenn sie einem anderen Spieler begegnen. Als nächstes müssen sie eine Körpertäuschung machen, bevor sie dem Spieler ausweichen, schließlich laß sie den Schläger nur mit einer Hand halten, dadurch schützen sie die Scheibe automatisch da sie die Scheibe mit nur einer Hand nicht gut führen können.

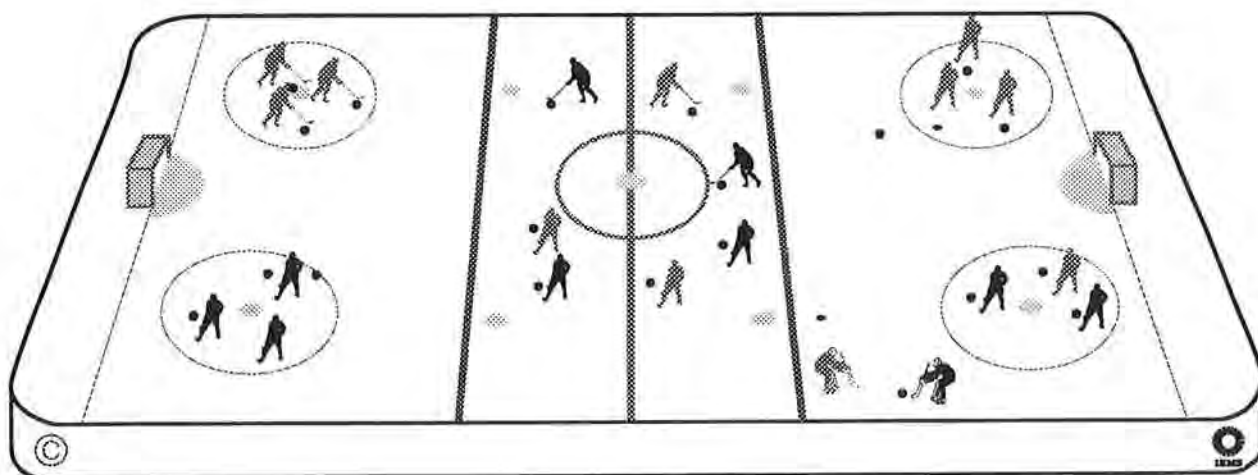
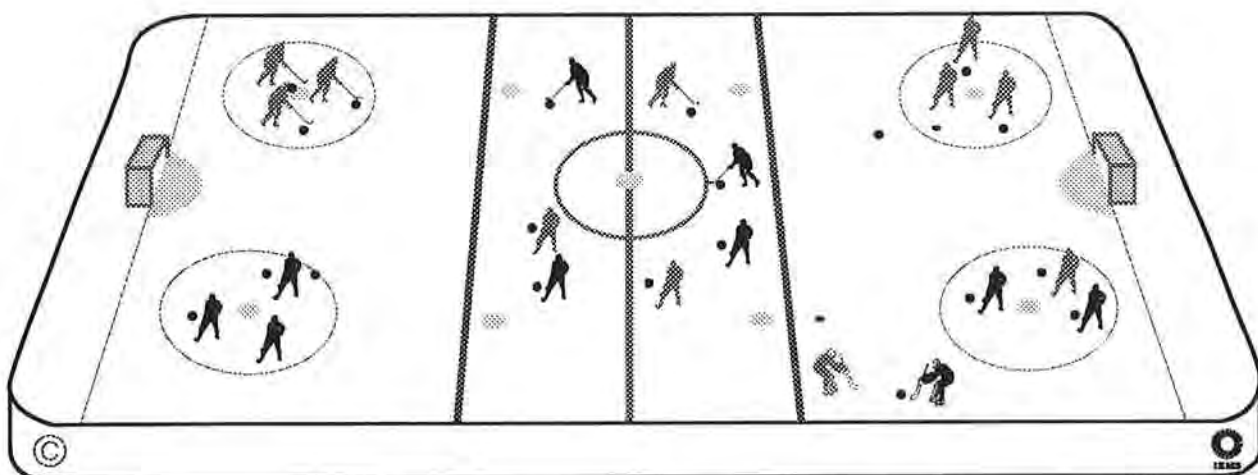
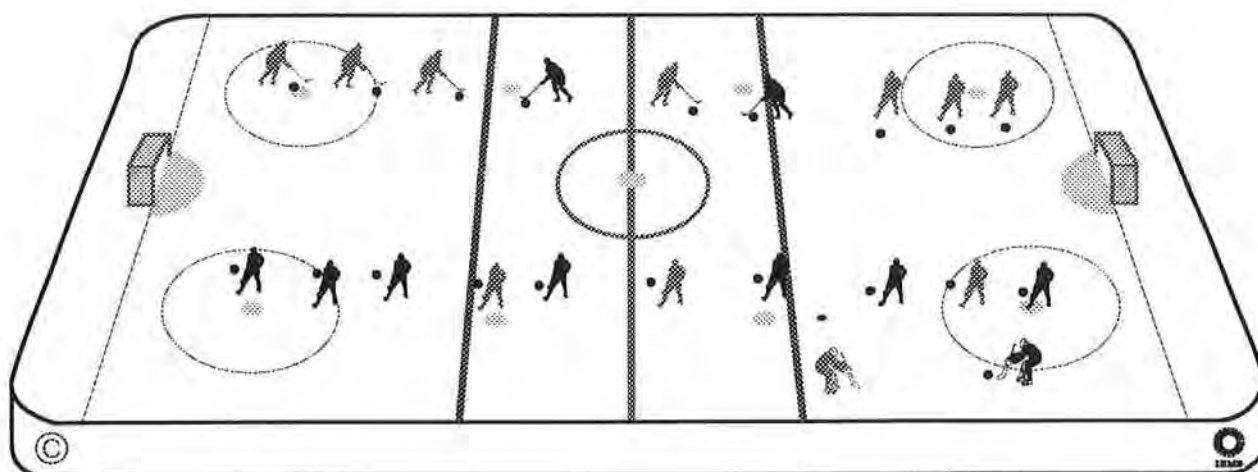
B300-2005

Karte 38b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. B300, VARIANTE, MODUL 8

Lasse die Spieler entweder im Bullykreis in einer kleinen Gruppe (etwa zu 6), oder in einer größeren im Drittel herumfahren. Wenn mehrere dicht beisammen sind, müssen sie die Scheibe mit ihrem Körper schützen. Auf Pfiff zunächst einem oder mehreren die Scheibe wegnehmen, danach versuchen diese wieder eine Scheibe von einem anderen zu erlangen, diejenigen die am nächsten Pfiff keine Scheibe haben, müssen z.B.: einige Liegestütze machen.

B300-2006



Karte 39 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. A200, VARIANTE

ÜBUNGEN ZUR SCHEIBENFÜHRUNG

Die A200 Aufstellung ist ähnlich der A2 Grundaufstellung nur daß die Übungen mit Scheibe durchgeführt werden.

2. A200, MODUL 1

- Die Länge vorwärtslaufen mit Scheibe
- Die Länge rückwärtslaufen mit Scheibe
- Die Länge vorwärts „Zickzack“ laufen mit Scheibe
- Die Länge Rückwärts „Zickzack“ laufen mit Scheibe

A200-2001

Karte 39b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. A200 VARIANTE, MODUL 2

- Mit der Scheibe ans andere Ende fahren, dabei 2 Achter machen einen auf jeder Hälfte der Eisfläche (einen Vor-, einen hinter der roten Linie).
- Das Gleiche nur im Rückwärtslauf
- Mit Scheibe ans andere Ende fahren, dabei auf jeder blauen Linie eine Drehung um die eigene Achse machen, einmal links einmal rechts herum.

A200-2002

Karte 40 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. B4, MODUL 6 B4 GRUNDAUFSTELLUNG

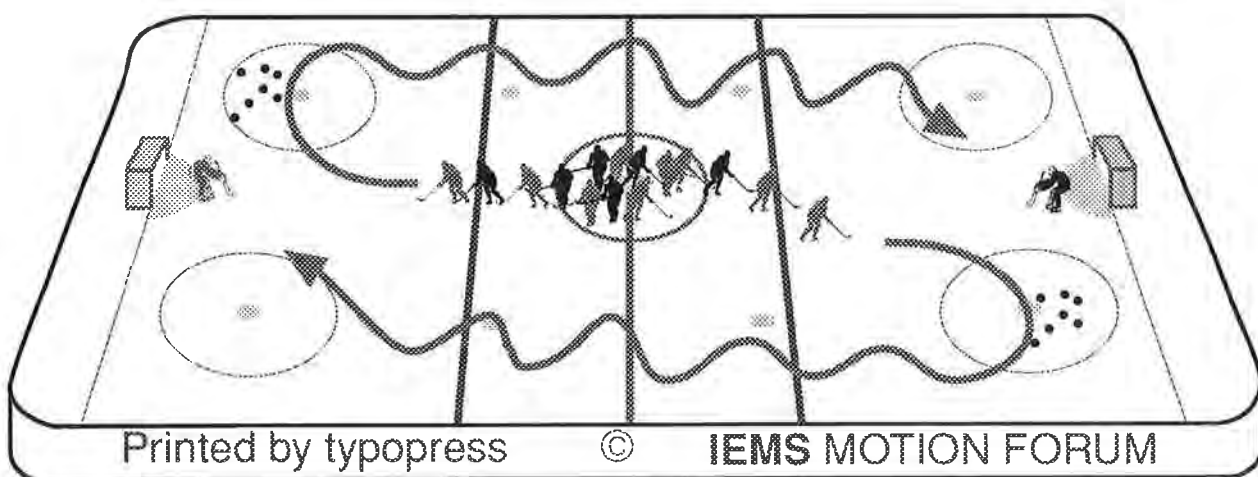
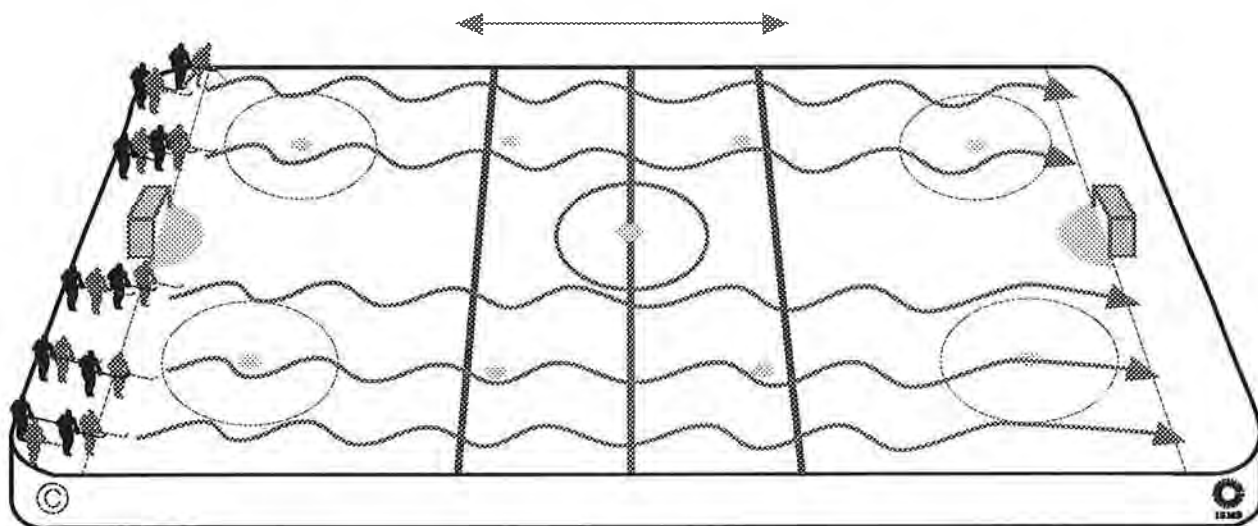
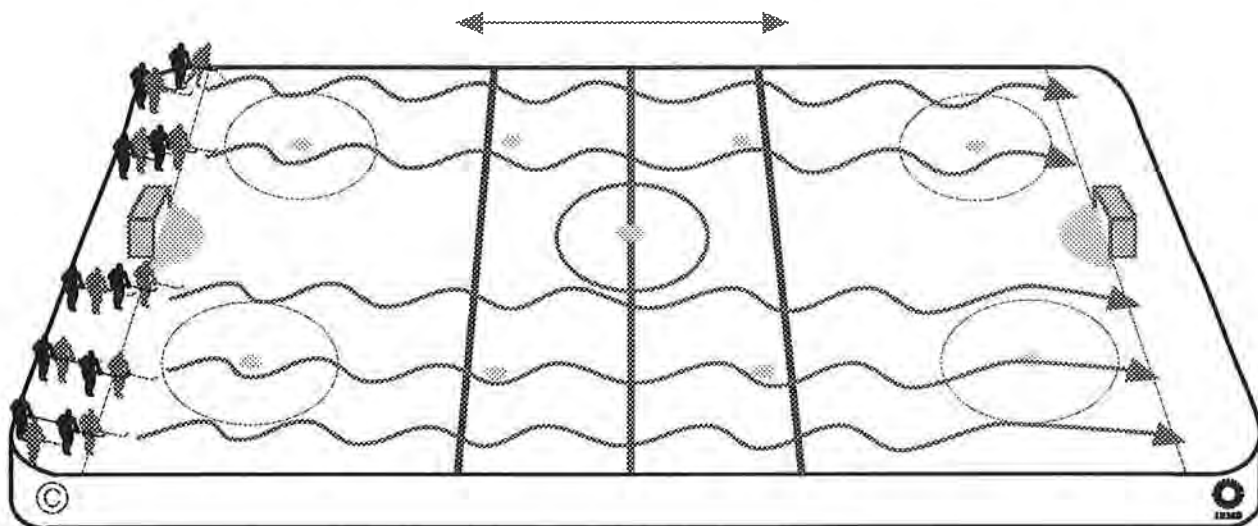
- Die Stellung ist die gleiche wie C1 und E1 aber die Absicht der B- Übungen besteht darin individuelle Fertigkeiten und Fertigkeiten des Zusammenspiels zu entwickeln.
- Die Spieler stehen in gerader Linie entlang der Mitte der Eisfläche, wobei jede Hälfte die Blickrichtung zu einem Tor hat.
- Führe die Scheibe im Vorwärtslauf
- Führe die Scheibe im Rückwärtslauf
- Führe die Scheibe im Vorwärtslauf und mache einen Achter in der Mittelzone.
- Das Gleiche im Rückwärtslauf.

B4-2001

2. B4, MODUL 7

- Fahre mit Scheibe die Bullykreise ab, versuche dabei viel zu übersteigen.
- Das Gleiche im Rückwärtslauf.
- Mit der Scheibe laufen, zunächst vorwärts, auf jeder Linie eine Drehung von vorwärts auf rückwärts bzw. umgekehrt.

B4-2002



Printed by typopress

©

IEMS MOTION FORUM

Karte 41 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

SCHEIBENFÜHRUNGSÜBUNGEN, DIE DIE BEWEGUNGSABLÄUFE DER OBEREN- UND UNTEREN KÖRPERHÄLFTE TRENNEN.

2. B4, MODUL 8

- Mit der Scheibe laufen, ein Achter im Vorwärtslauf im Mitteldrittel.
- Mit der Scheibe rückwärtslaufen, ein Achter im Rückwärtslauf im Mitteldrittel.
- Mit der Scheibe laufen, 2 Achter, einen in jeder Hälfte der Eisfläche (einen vor einen hinter der roten Linie)
- Mit der Scheibe rückwärtslaufen, 2 Achter, einen in jeder Hälfte der Eisfläche

B4-2004

Karte 41b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. B4, MODUL 9

- Im Vorwärtslauf einen Achter, führe die Scheibe dabei nur auf der Vorhandseite.
- Im Rückwärtslauf einen Achter, die Scheibe nur auf der Rückhandseite führen.
- Im Vorwärtslauf zwei Achter, führe die Scheibe dabei nur auf der Vorhandseite.
- Im Rückwärtslauf zwei Achter, die Scheibe nur auf der Vorhandseite führen.

B4-2005

Karte 42 Stufe 2 PASSEN – PASS ANNEHMEN

2. B3, AUFSTELLUNG

Die Spieler stellen sich entlang der Längsseite paarweise gegenüber auf. Diese Aufstellung ist geeignet, Paßtechniken zu erlernen, lehre die vier Phasen des Passens.

0. Ausholen

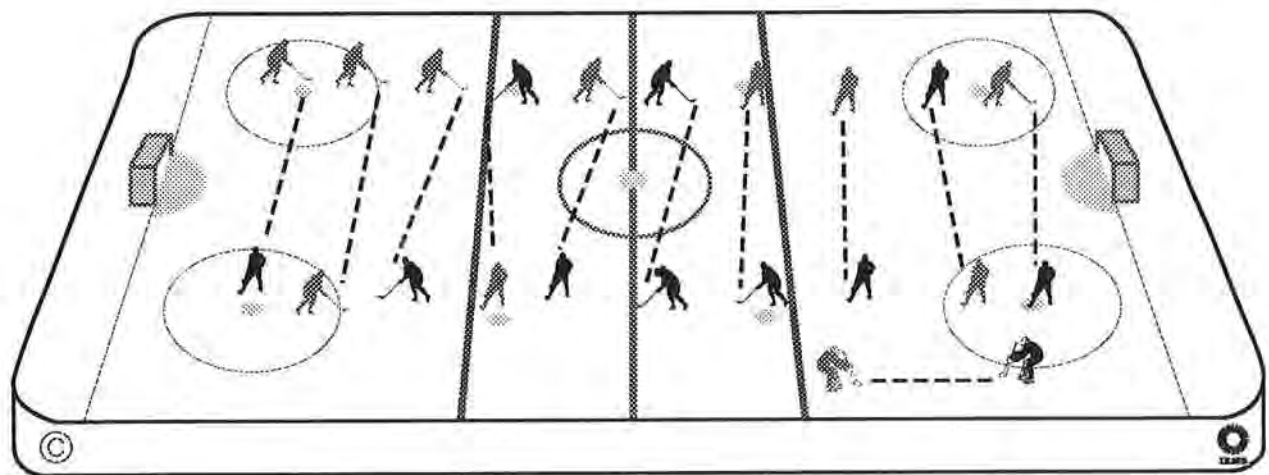
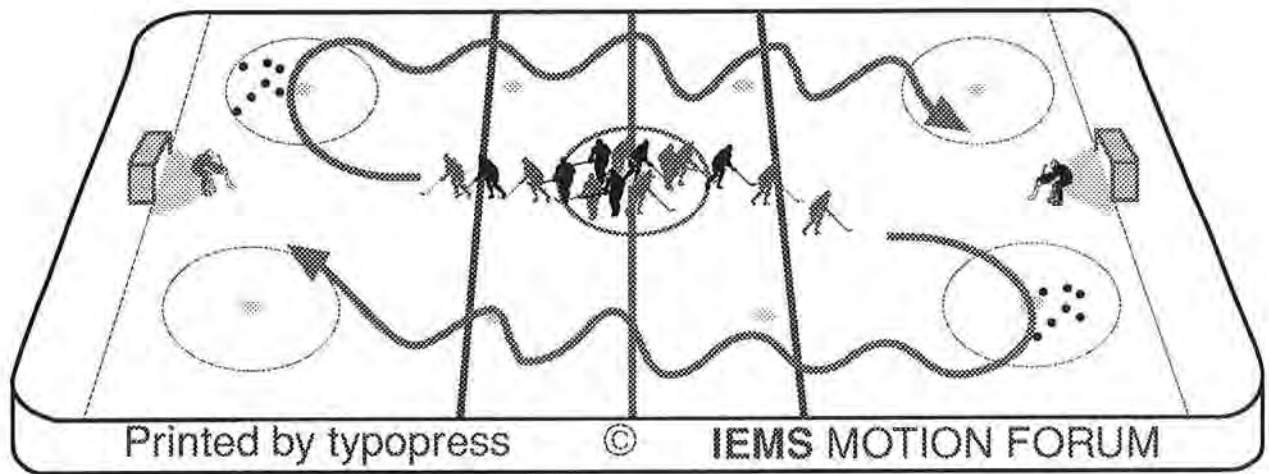
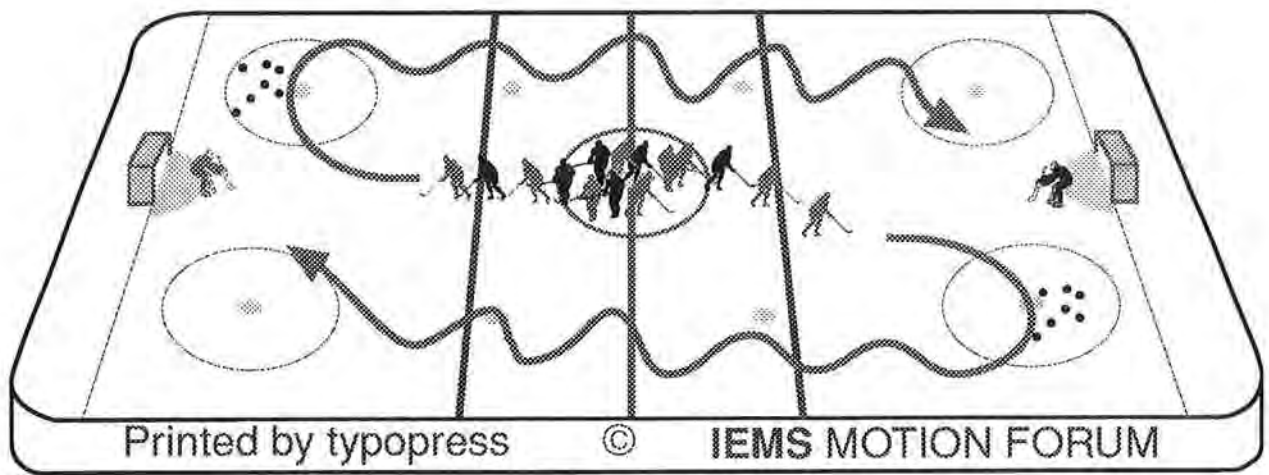
1. Kraftentwicklung durch die Verlagerung des Gewichts von hinten nach vorne.

2. Pass

3. Pass so durchziehen, daß die Schaufel zum Ziel zeigt

Pässe sollten aus der Scheibenführung heraus erfolgen und die Absicht zu Passen sollte nicht als solche erkennbar sein. Handgelenkspässe sollen verwendet werden. Der Pass darf nicht geschlagen werden und der Passannehmer muß die Scheibe elastisch aufnehmen.

B3-2001



Karte 42b Stufe 2 PASSEN – PASS ANNEHMEN

2. B3, MODUL 1

- Laß den Schläger am Eis und im rechten Winkel zur herankommenden Scheibe, wenn du einen Pass aufnimmst. Die Hände locker lassen und die Scheibe elastisch aufnehmen. Die Spieler sollten gezogene Pässe verwenden, die Scheibe nach hinten ziehen und beim Pass das Handgelenk „rollen“, wie beim gezogenen Schuß. Man sollte weder beim Pass noch bei der Annahme etwas hören.
- Vorhandpässe mit einem Partner.
- Rückhandpässe mit einem Partner.
- Übe das Herstellen von Augenkontakt zwischen Passer und Empfänger, indem du Pässe nicht nur an deinen Partner, sondern an beliebige Spieler gibst, mit denen du vorher Augenkontakt hergestellt hast.

B3-2001

Karte 43 Stufe 2 SPIELE MIT KLEINEN MANNSCHAFTEN

D, ORIENTIERUNG, SPIELERROLLEN 1-3 IM TRAINING

Ein 1 gegen 1 Spiel über die Breite ist die einfachste und beste Form die Rolle des Scheibenführers (#1) und des abwehrenden Spielers (#3) im Training zu lehren. Der Spieler greift entweder an, oder wehrt einen Angriff ab; die Umstellung von Angriff zur Defensive und umgekehrt erfolgt dadurch automatisch.

Die Spieler werden in Paare aufgeteilt und spielen eine Minute lang ein Spiel über der einen Reihe ein Tor weiter, der letzte Spieler der Reihe geht ans andere Ende zum leeren Tor. Spiel so lange, bis der Spieler wieder bei seinem ersten Partner angekommen ist, jeder Spieler sollte sich seine Gesamtanzahl an Siegen, Unentschieden, sowie Niederlagen merken.

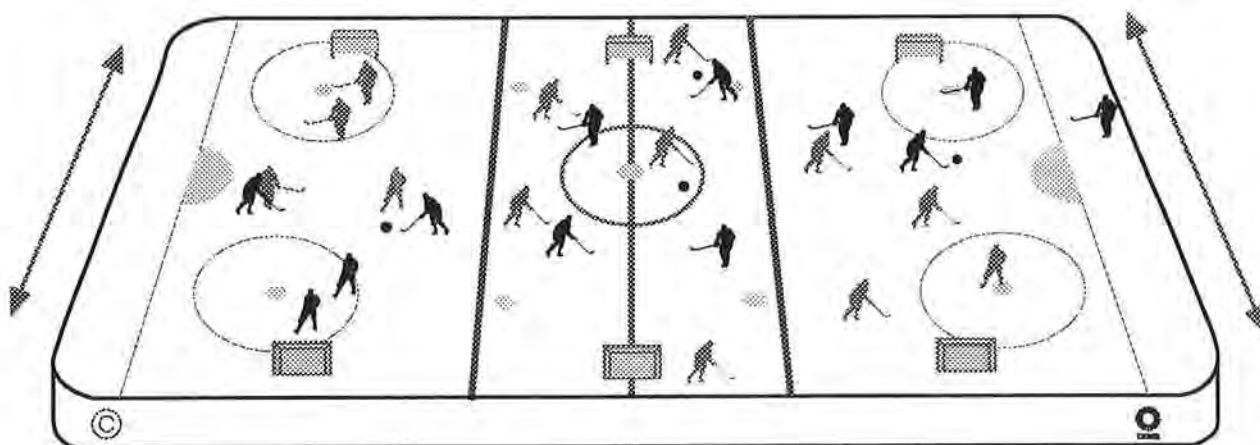
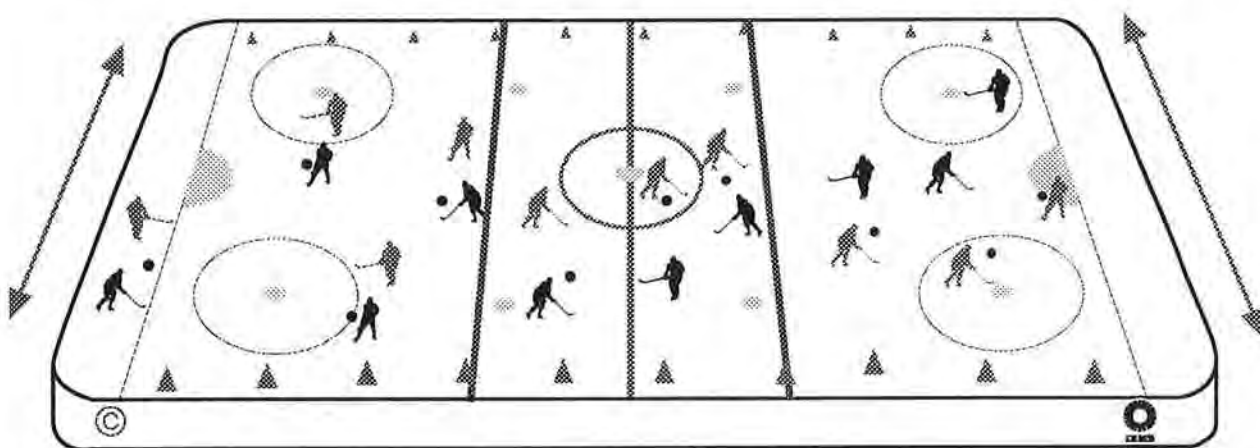
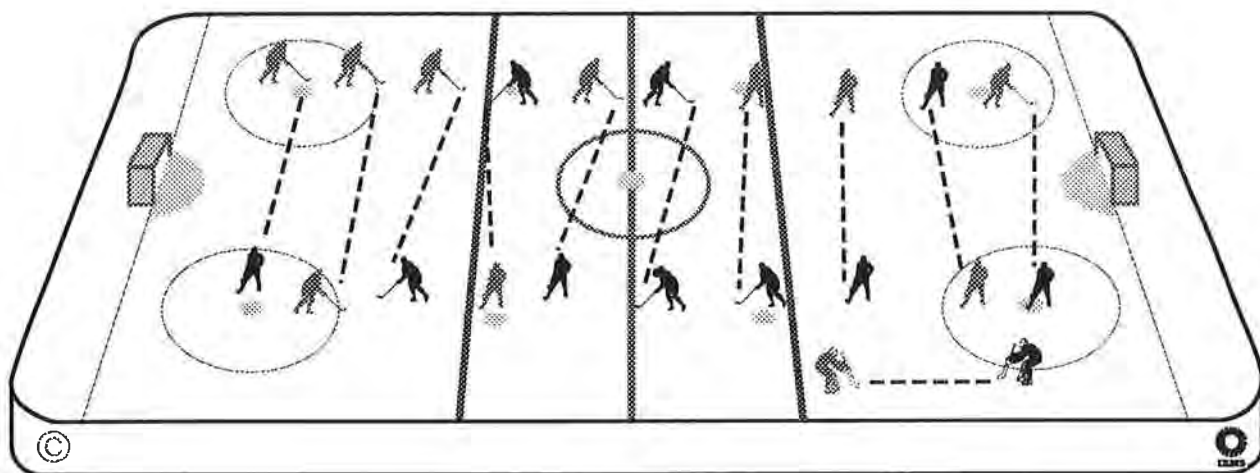
D-2001

D, ORIENTIERUNG, SPIELERROLLEN 1-2-3-4 IM TRAINING

5 Spiele über die Breite. Die Spieler erleben die 4 Spielrollen im Training während einem 2 auf 2 Spiel. Die Spieler wechseln ständig ihre Rollen von Scheibenführendem(#1), zur offensiven Unterstützung (#2), oder dem nächsten verteidigenden Spieler (#3), zum diesen unterstützenden Spieler (#4). Die Spieler sind in Paaren aufgestellt und spielen 2 Minuten lang ein Spiel quer übers Eis. Wenn das Spiel zu Ende ist, wechseln die Spieler auf einer Seite, wobei sich die Spieler am Ende zum Tor auf der anderen Seite begeben.

Spiel so lange bis die Mannschaften wieder vor dem Paar stehen mit dem sie angefangen haben. Die Teams sollten sich die Ergebnisse der Spiele merken.

D-2002



Karte 44 Stufe 2 SPIELE ZUM ERLERNEN DER 4 SPIELERROLLEN

D, ORIENTIERUNG, DIE ANZAHL DER PÄSSE UND DAS ERLERNEN DES SPIELES

Eine effektive Methode die 4 Spielrollen zu lehren besteht darin, Regeln aufzustellen, die die Anzahl der erlaubten Pässe festlegen. Je weniger Pässe zugelassen sind, desto individueller ist das Spiel (Rollen #1 und #3). Je mehr Pässe, desto mehr Teamplay. (Rolle #2 und #4).

D-2003

Karte 44b Stufe 2 SPIELE ZUM ERLERNEN DER 4 SPIELERROLLEN

D, ORIENTIERUNG, DIE ÄNDERUNGEN DER 4 SPIELERROLLEN MIT MEHR ALS 2 SPIELERN

Sobald die Spieler den ständigen Wechsel ihrer Rollen in der 2-2 Situation begriffen haben, sind sie reif für 3-3 und schließlich 4-4 Spiele. Diese Spiele fügen die Dimension des Dreieckes und des Rechteckes im Angriffs- und Verteidigungsspiel hinzu.

Spiele 2 Minuten lang über die Quere in jeder Zone, worauf die Mannschaften sich jeweils um ein Tor weiter bewegen. Die letzte Mannschaft geht zum leeren Tor auf der anderen Seite.

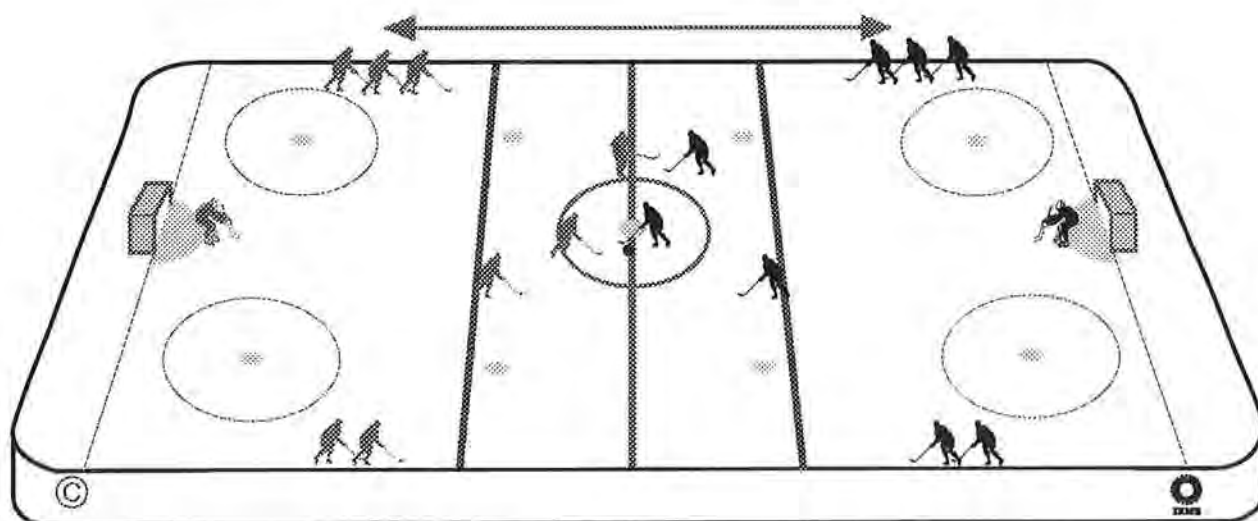
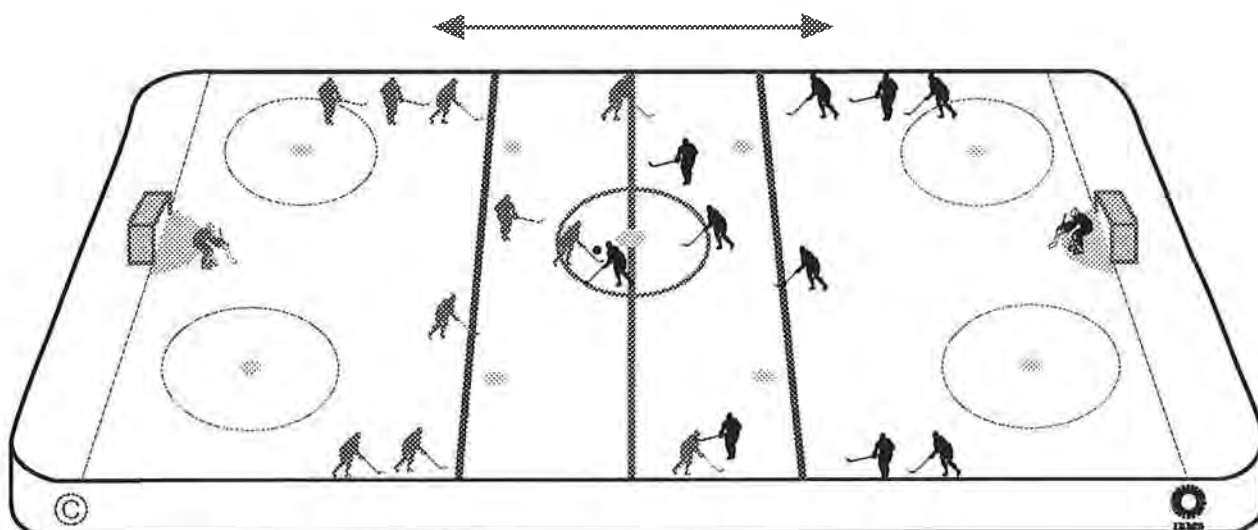
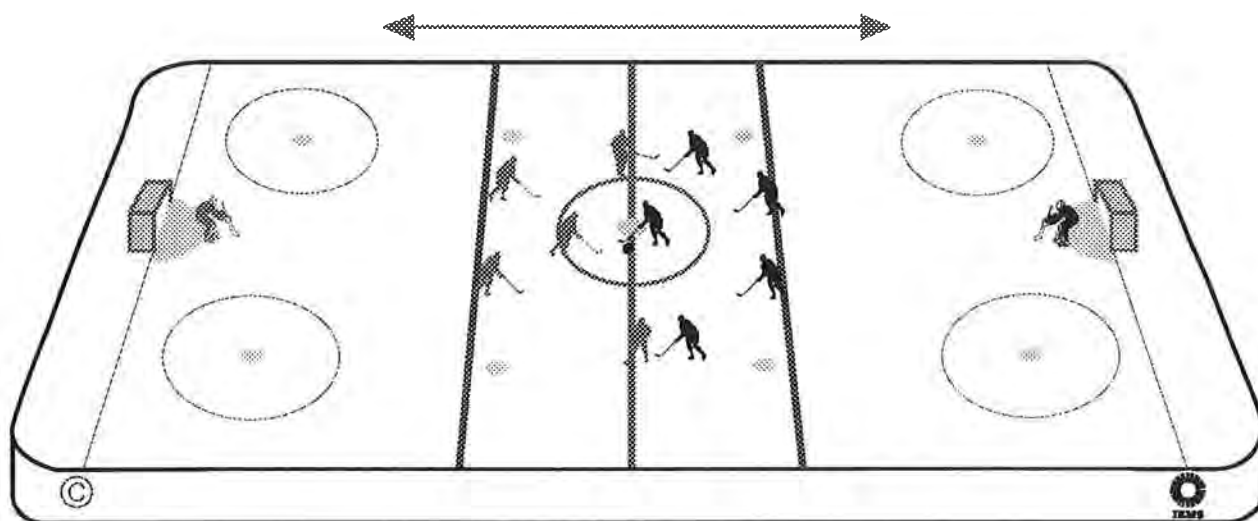
D-2004

Karte 45 Stufe 2 SPIELE ÜBER DAS GANZE EIS UND MIT KLEINEN TEAMS

2. D, ORIENTIERUNG, SPIELE ÜBERS GANZE EIS UND MODIFIZIERTE SPIELE

Spiele über das ganze Eis 1-1, 2-2, 3-3 um die 4 Spielerrollen in allen 3 Zonen zu üben. Benutze modifizierte Regeln, um Situationen zu schaffen welche deine Spieler trainieren sollen. Diese Regeln können darauf ausgerichtet werden, daß die Spieler gute Gewohnheiten entwickeln. (immer die Scheibe im Blick haben), Fertigkeiten entwickeln, (nur Handgelenkschüsse sind erlaubt) oder Mannschaftsspielkonzepte (2 Punkte für ein Tor das von einem Spielzug hinter der Torlinie ausging, fördert Spielzüge wie Rotation (Cycling) und Verteidigungsspiel (Low defensive Coverage)

D-2005



Karte 45b Stufe 2 SPIELE, DIE IN EINER ZONE GESPIELT WERDEN

2. D, ORIENTIERUNG, EIN SPIEL IN EINER HÄLFTE AUF EIN TOR

Spieler ein Spiel in einer Hälfte mit einer beliebigen Anzahl an Spielern. Individuelle Fertigkeiten könnten in einem 1-1 Spiel hervorgehoben werden. Alle 4 Rollen werden in einem 2-2 Spiel geübt. Die Dreiecksformation wird beim Spiel 3 auf 3 sowohl beim Angriffsspiel, als auch in der Verteidigung geübt; ebenso das offensive und defensive Rechteck beim Spiel 4-4. 5-5 beinhaltet sämtliche Mannschaftsspielkomponenten, weiters können Unterzahl- und Überzahlspiel (5-4, 5-3, 6-5..) geübt werden.

Einige Methoden des Übergangs von der Defensive zur Offensive sind:

- Alle Spieler müssen die blaue Linie überqueren und der Scheibenführende die rote Linie berühren, bevor die Mannschaft angreifen darf.
- Alle Spieler müssen die Scheibe berühren bevor das Team ein Tor schießen darf.
- Die Spieler müssen die Scheibe an neue passen, die in der Mittelzone gewartet haben; diese spielen dann gegen jene Spieler die vorhin angegriffen haben, oder gegen neue Verteidiger.

D-2006

Karte 46 Stufe 2 HINDERNISLAUF

2. D, ORIENTIERUNG, SPIELE UND HILFSOBJEKTE FÜR DAS TRAINING

Kleine Tore, Banden, die das Spielfeld in die Hälfte teilen, alte Reifen als Ziele, Stangen oder Stöcke zum darüberspringen oder unten durchtauchen, Bälle und beliebige Objekte sind ausgezeichnete Hilfsmittel, um ein Training zu gestalten. Schaffe Bahnen, die möglichst viele dieser Hilfsmittel beinhalten um individuelle Fertigkeiten zu trainieren.

D-2007

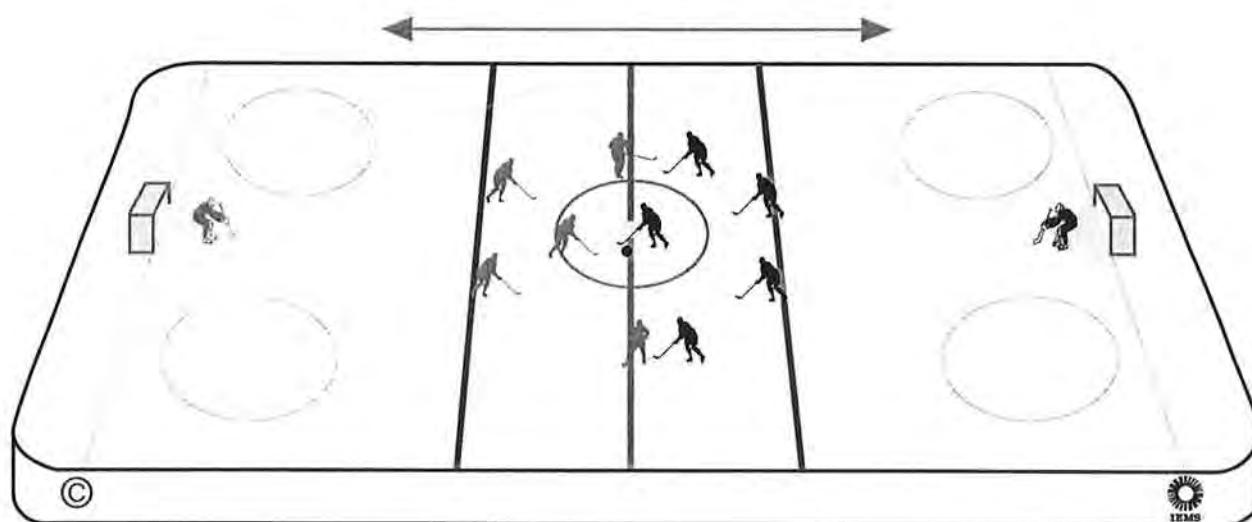
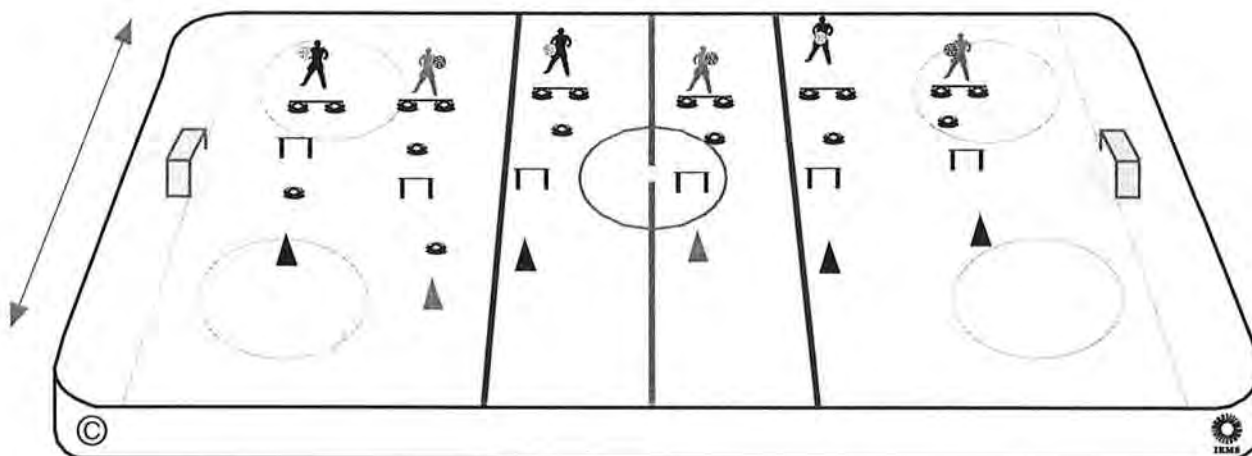
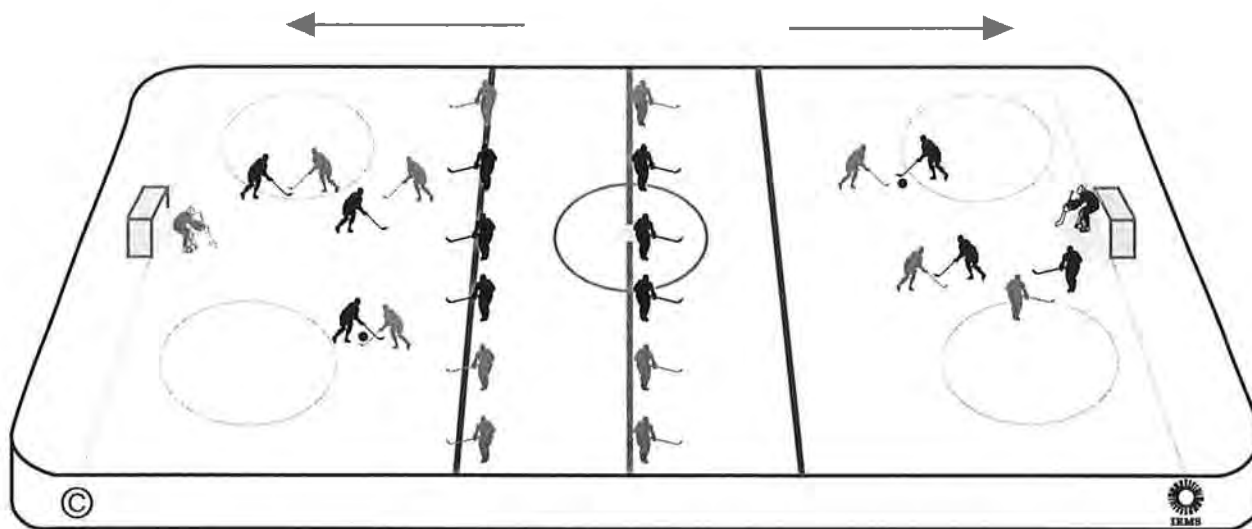
Karte 46b Stufe 2 SPIELE, UM SICH GUTE ANGEWOHNHEITEN ANZUEIGNEN

2. D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL ÜBER DIE BREITE; SCHWERPUNKT AUF: BLICK ZUR SCHEIBE/ GUTE HALTUNG

Eine fundamentale Regel ist, daß die Spieler während des Spieles immer die Scheibe im Auge behalten müssen. Alles was auf dem Eis geschieht, hat mit der Scheibe zu tun, die Spieler müssen sie deshalb stets im Auge haben, um über ihre Spielerrolle im klaren zu sein bzw. fähig zu sein sie zu ändern. Das hilft unnötiges Kurven und Eislaufen zu vermeiden.

Der Trainer muß während des Spieles darauf achten, daß die Spieler die korrekte Eislaufhaltung einnehmen, so daß die Spieler stets bereit sind, eine Aktion zu starten.

D-2008



Karte 47 Stufe 2 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK

D, ROLLE 1; SPIEL WOBEI MAN NUR DIE VORHAND BENUTZT.

- Spiele ein Spiel, bei welchem nur die Vorhandseite des Schlägers verwendet werden darf.
- Das Spiel beeinflusst nicht nur die Scheibenführung, sondern auch die Bewegungen der unteren Körperhälfte des Spielers.
- Wenn die Spieler zur Rückhandseite die Richtung wechseln, müssen sie um die Scheibe herumfahren, was die Schultern und Hüften veranlaßt, sich in verschiedenen Richtungen zu bewegen.
- Dies ist auch eine gute Regel um zu lernen, wie man die Scheibe zu den Schlittschuhen zieht, um einen Spieler zu überspielen, oder um sich auf einen Schuß vorzubereiten.

D-2009

Karte 47b Stufe 2 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK

3.D, ROLLE 1, SPIEL UNTER VERWENDUNG NUR DER RÜCKHAND

- Spiele ein Spiel, bei welchem nur die Rückhandseite des Schlägers verwendet werden darf.
- Das Spiel beeinflusst nicht nur die Scheibenführung, sondern auch die Bewegungen der unteren Körperhälfte des Spielers.
- Wenn die Spieler zur Vorhandseite die Richtung wechseln, müssen sie um die Scheibe herumfahren was die Schultern und Hüften veranlaßt, sich in verschiedenen Richtungen zu bewegen.

D-2010

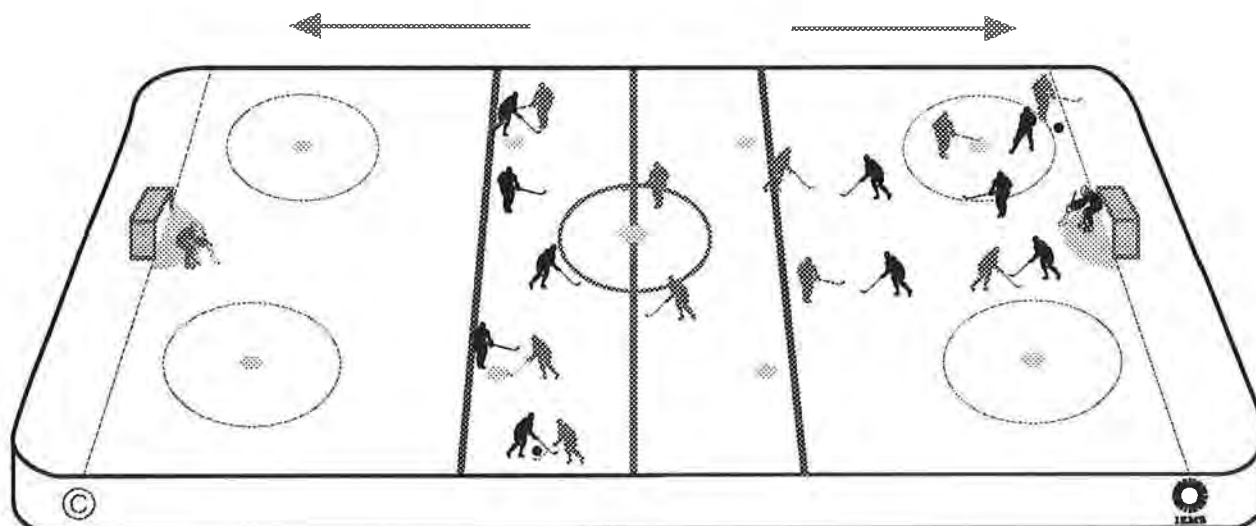
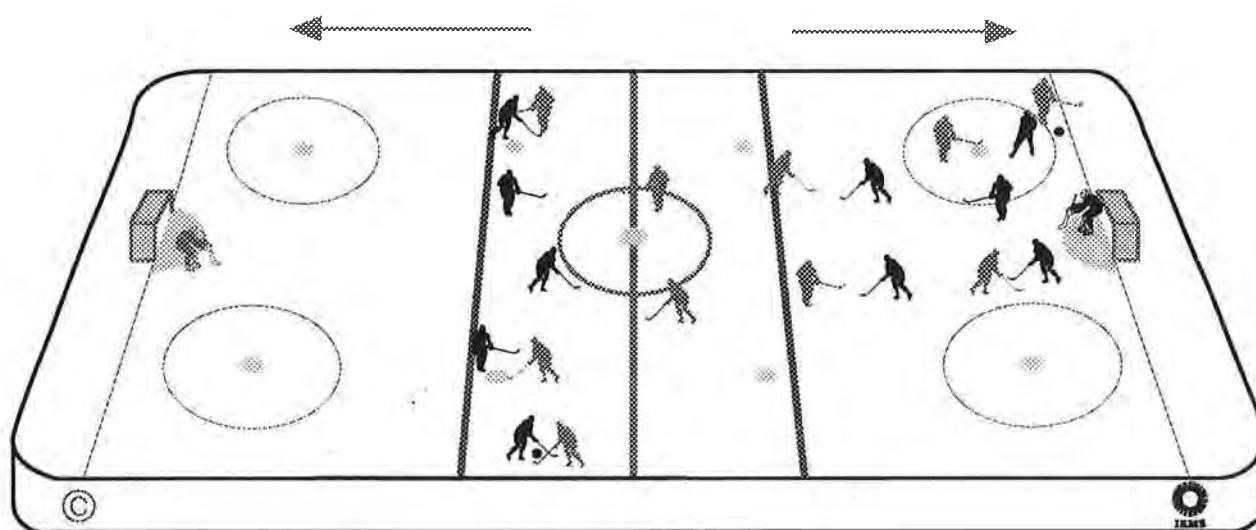
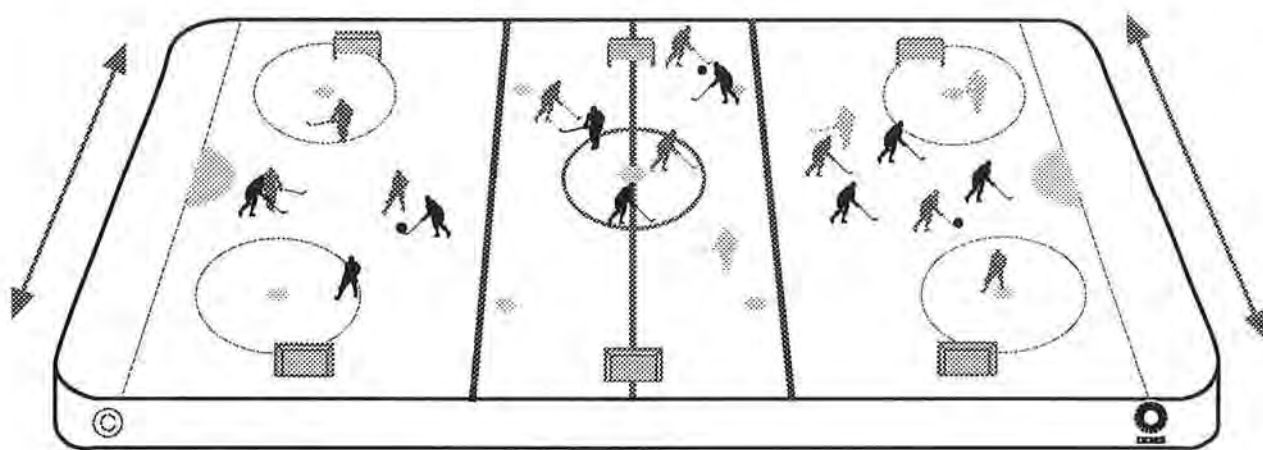
Karte 48 Stufe 2 SPIELE, UM STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN

0. D, ROLLE 1: FÄHIGKEITEN DIE SCHEIBE ZU DECKEN

SPIELE BEI WELCHEN MAN DEN STOCK NUR MIT DER OBEREN HAND HÄLT UND DIE SCHEIBE DECKT:

- Die Spieler dürfen den Stock nur mit einer Hand halten. Dadurch kann man die Scheibe mit dem Körper und den Schuhen decken und zum freien Eis, weg vom Druck des Gegners laufen.

D-2011



Karte 48b Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN

2. D, ROLLE 1: STOCKTECHNIK

SPIELE IN DENEN MAN DIE HÄNDE NAHE DEM STOCKENDE ENG BEISAMMEN HÄLT.

Spiel in einer Hälfte 1-1, der Schläger muß dabei mit den Händen eng beisammen, ganz oben gehalten werden. Das ermöglicht dem Scheibenhührenden weite Haken auszuführen und die Handgelenke zu rollen, sowie die Scheibe leichter zu führen.

D-2012

Karte 49 Stufe 2 ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT

2. D, ROLLE 1 SCHEIBENFÜHRUNG

Alle Spieler fahren mit Scheiben kreuz und quer im Drittel durcheinander und versuchen beim Ausweichen auch einige Täuschungen anzubringen. Auf Pfiff fahren die Spieler 5 bis 7 Sekunden mit Höchstgeschwindigkeit, worauf sie beim nächsten Pfiff wieder langsamer werden. Bewege die Scheibe so rasch wie möglich während des schnellen Laufens.

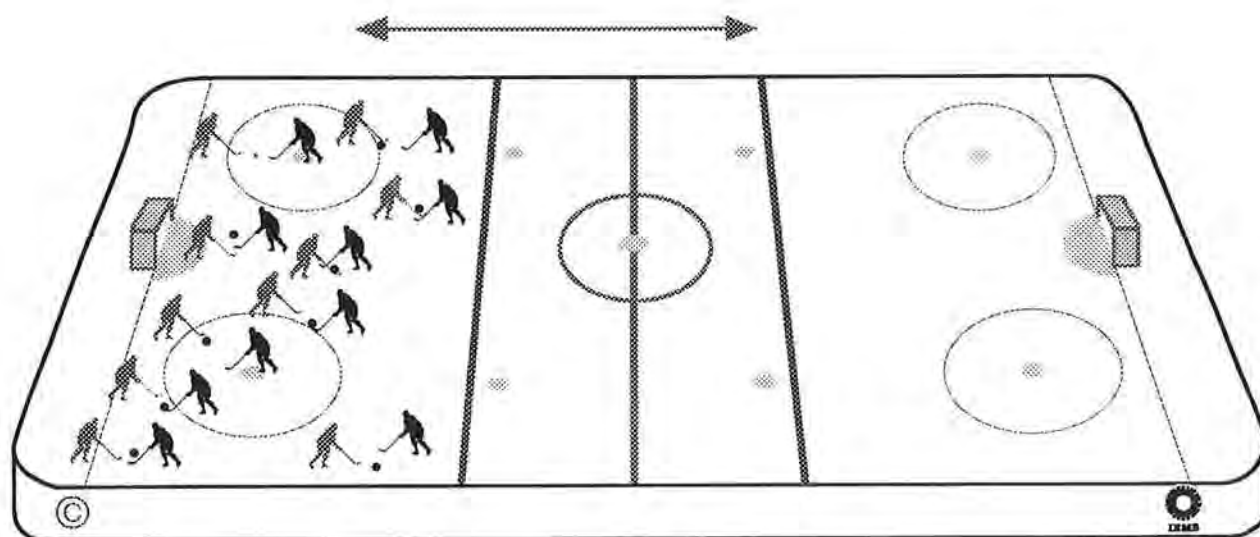
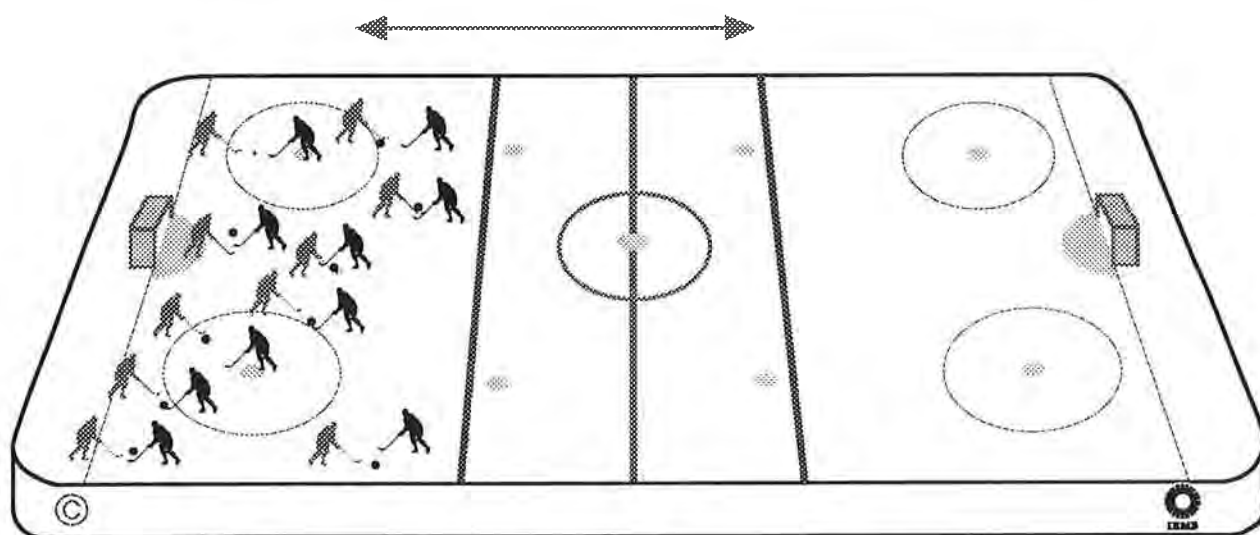
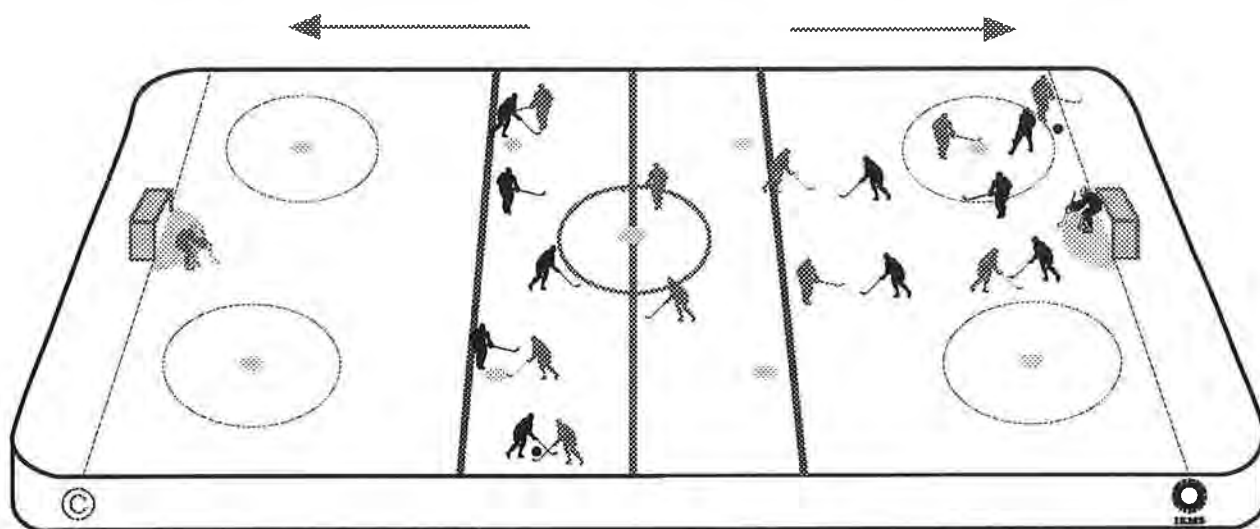
D-2013

Karte 49b Stufe 2 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT

2. D, ROLLEN 1 UND 3, KEEP AWAY (HALTE DIE SCHEIBE):

Spiele „Keep away“ (Halte die Scheibe) in einer Zone. Schieße alle 15 Sekunden einige Scheiben aus der Zone, solange bis nur noch eine Scheibe verbleibt.

D-2014



Karte 50 Stufe 2 SPIELE, UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN.

2. D, ROLLE 1, EISLAUFEN MIT BEIDEN FÜßEN IMMER AM EIS

Spiel quer über das Eis mit oben genannter Technik; wobei der „C- Schritt“ geübt wird; dabei werden weiters die Beinmuskulatur gestärkt, sowie der korrekte Bewegungsablauf der Hüften beim Eislaufen geübt.

D-2015

Karte 50b Stufe 2 SPIELE, UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN.

2. D, ROLLE 1, SPIEL, BEI KÖRPERTÄUSCHUNGEN BREITBEINIGES GLEITEN

Der Spieler sollte die Lektionen der vorigen Spiele jetzt alle anwenden. Wenn er einem Gegner nahe kommt, müßte er die Hände eng beisammen haben, die Beine weit auseinander, sollte Kopf- und Schultertäuschungen benutzen und die Scheibe mit dem Körper decken.

Druck auf die Innenkante einer Kufe ermöglicht dem Spieler schnell zu drehen.

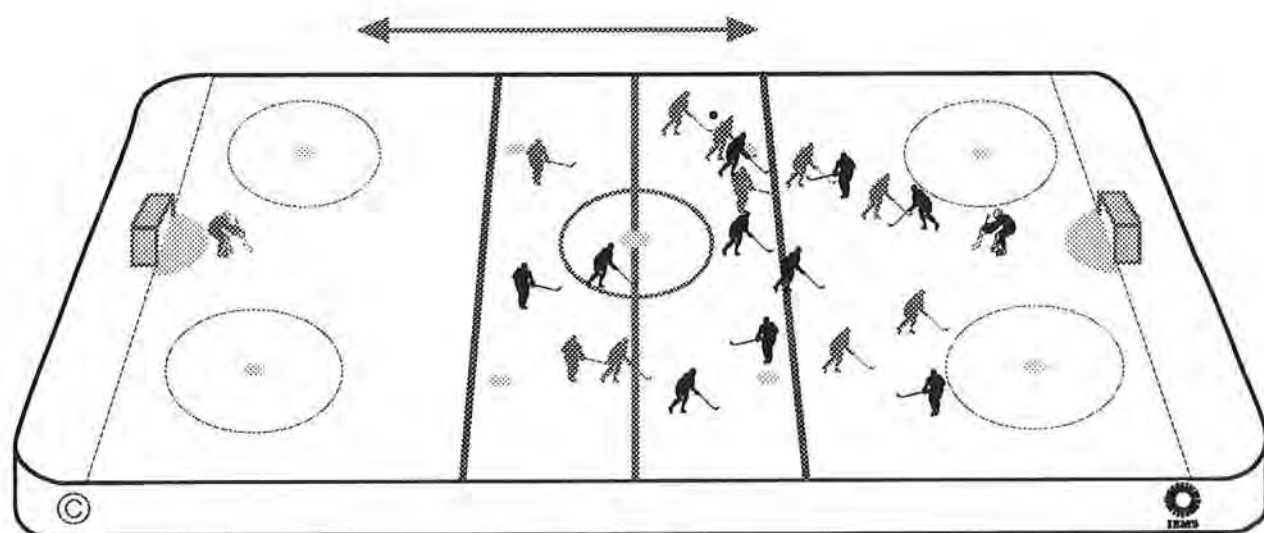
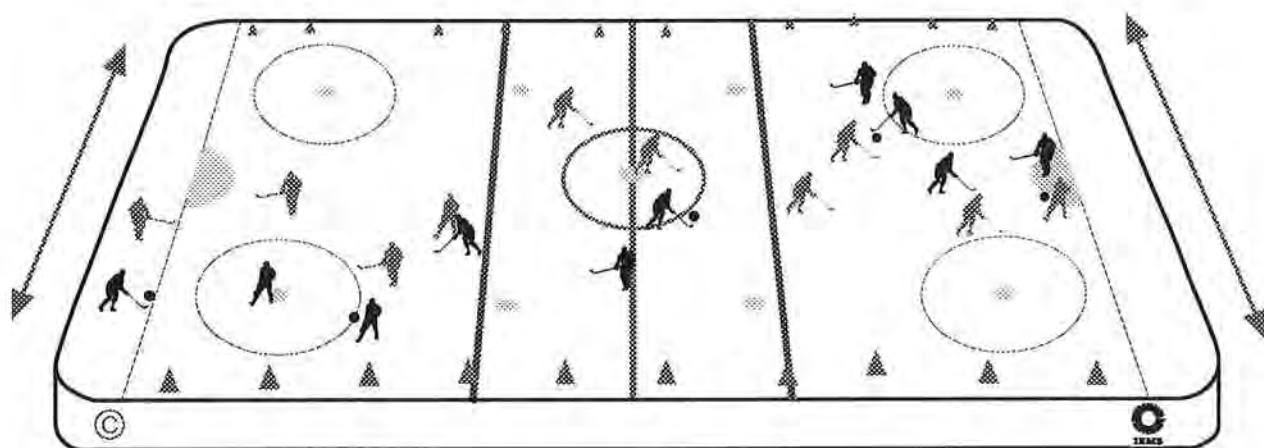
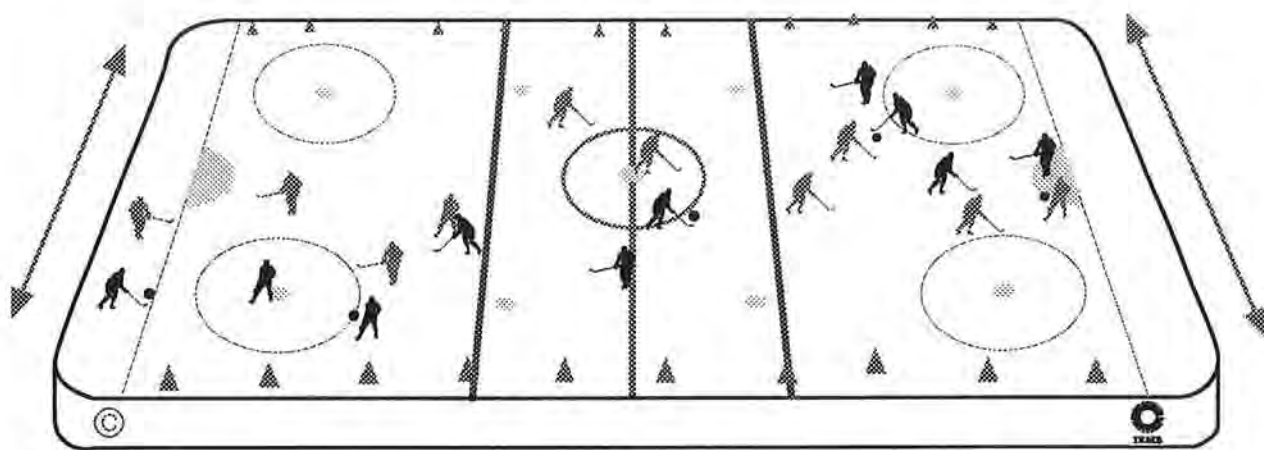
D-2016

Karte 51 Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN „WEITE HAKEN“ ZU ENTWICKELN

2. D. ROLLE 1, „SPIEL OHNE PASSEN“ (SHINNY) MIT VIELEN SPIELERN

Spiele mit Mannschaften mit vielen Spielern, nach der „Passen verboten“ Regel. Derjenige mit der Scheibe muß versuchen alleine ein Tor zu schießen, indem er sich durch die anderen durchwindet. Dieses Spiel verlangt die erste Spielrolle des Spielers mit der Scheibe: Möglichst schnell in den freien Raum zu gelangen, dabei die Füße immer in Bewegung halten, immer wieder Richtungsänderungen machen (vorw.- rückw.), Körpertäuschungen anbringen usw.

D-2017



Karte 51b Stufe 2 SPIELE, DIE DIE SPIELERROLLEN IN ALLEN 3 ZONEN ÜBEN

2. D, ROLLEN 1-2-3-4, SPIEL WELCHES DIE 4 SPIELERROLLEN BEANSPRUCHT:

Erinnere die Spieler ständig an ihre Rolle im Spiel: 1. Der Spieler mit der Scheibe, 2. Der Mitspieler des Scheibenführenden der ihn offensiv unterstützt, 3. Der Defensive Spieler der den Scheibenführenden angeht, 4. Der Defensivspieler der den möglichen Passannehmer deckt.

Wenn eine „0“ Situation entsteht, das heißt; wenn niemand sich ihm Besitz der Scheibe befindet, muß sich der Spieler überlegen, ob er zunächst defensiv oder offensiv denkt: Er muß stets trachten, Überzahlangriffe zu verhindern, sowie dem am nächsten zur Scheibe befindlichen entsprechende offensive oder defensive Unterstützung zu geben.

D-2018

Karte 52 Stufe 2 SPIELE: 2 GEGEN 2, UND 3 GEGEN 3

2. D, ROLLE 1-2-3-4, 2-2, 3-3, SPIELE ÜBERS GANZE EIS

Der beste Weg, um die vier Spielerrollen zu lernen ist 2-2 und 3-3 zu spielen. Bei solchen Spielen übers ganze Eis kommen die Regeln wie das Abseits noch stärker zum Ausdruck. Die Spiele mit wenigen Leuten auf jeder Seite erlauben es dem Trainer, die gewünschten individuellen oder Mannschaftsfertigkeiten herauszuarbeiten, an welchen er gerade arbeiten will. Die kleinen Gruppen ermöglichen es den Spielern, die ganze Zeit aktiv involviert zu sein und der Trainer kann sowohl die Schwachstellen, wie auch die Stärken der Techniken und Taktiken erkennen und herausstreichen.

Laß die Spieler sich entlang der Bande in der Mittelzone aufstellen oder auf die Spielerbank setzen. Die Wechsel sollten 30-40 sec. dauern, diese Länge der Einsätze ist gut geeignet, um offensive sowie defensive Unterstützung zu üben. Eine weitere Möglichkeit wäre, daß die Spieler von sich aus fliegend wechseln, wenn die Scheibe tief im gegnerischen Drittel ist.

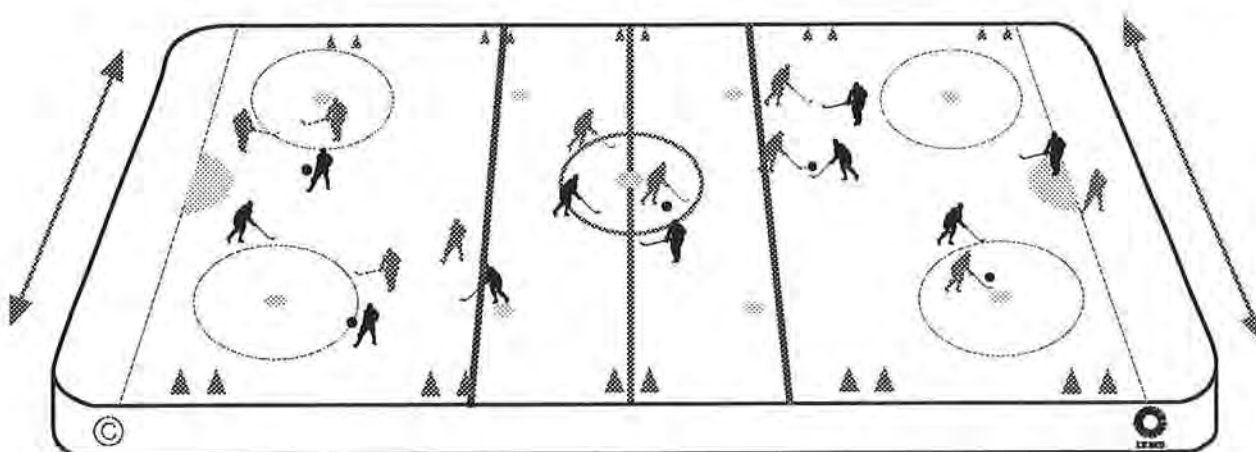
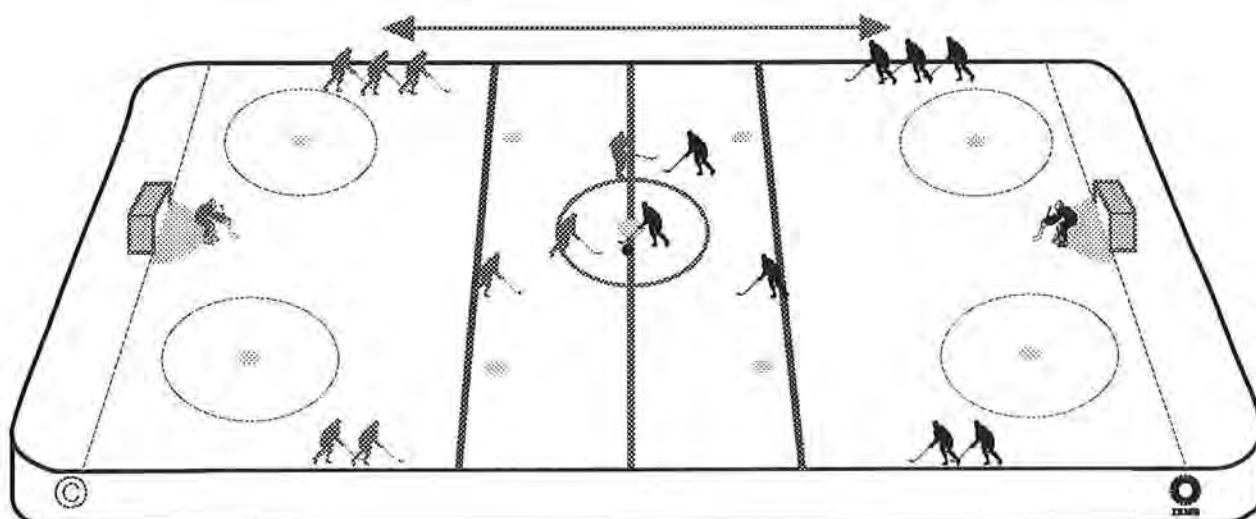
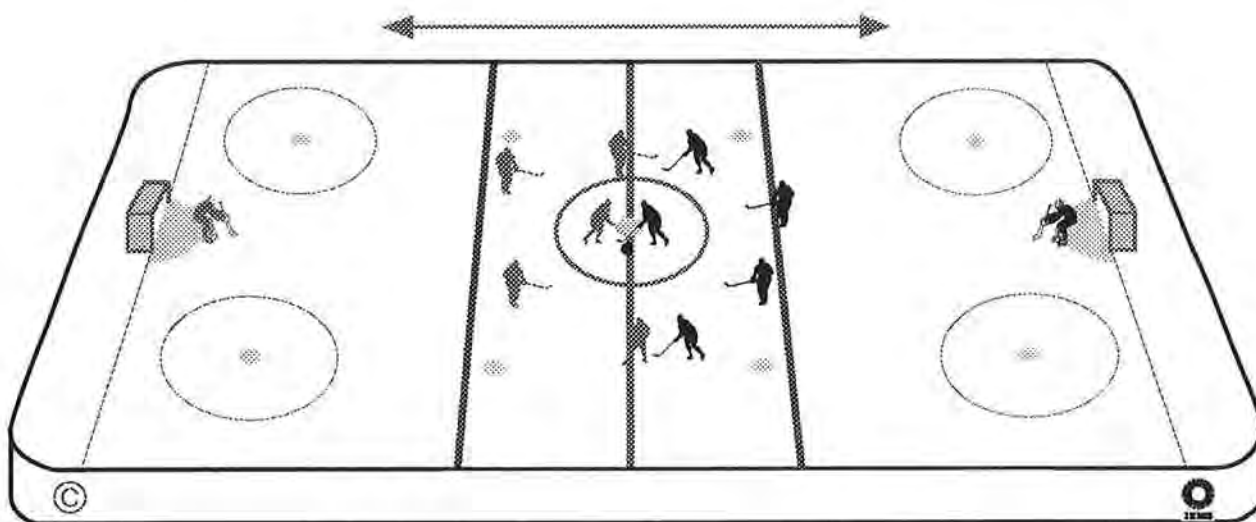
D-2019

Karte 52b Stufe 2 SPIELE ZUR ÜBUNG DER OFFENSIVEN UNTERSTÜTZUNG SOWIE DAS INDIVIDUELLE SPIEL

2. D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL WO MINDESTENS EIN PASS GESPIELT WERDEN MUß BEVOR DAS TOR ZÄHLT.

Mit dieser Regel ist der Scheibenführende gezwungen, Mitspieler zum Passen zu suchen und die Mitspieler sind gezwungen sich freizulaufen, um sich anzubieten.

D-2020



Karte 53 Stufe 2 SPIELE, UM OFFENSIVE UNTERSTÜTZUNG UND DAS INDIVIDUELLE SPIEL ZU TRAINIEREN

2. D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL BEI DEM NUR 1 PASS ERLAUBT IST:

Bei der 1 Pass Beschränkung müssen die Spieler einen Zug zum Tor haben. Die Mitspieler müssen dem Scheibenhührenden den Weg zum Tor freimachen. Weiters wird viel geschossen und auf Nachschüsse gelauert.

D-2021

Karte 53b Stufe 2 SPIELE, UM DEN ZUG ZUM FREIEN RAUM UND HANDFERTIGKEIT ZU ENTWICKELN.

2. D, ROLLE 1, SPIEL ZUR BEWEGUNG MIT DER SCHEIBE

Spiel mit der Regel, das die Spieler nicht passen dürfen, bevor sie nicht 4-5 Schritte in den freien Raum gemacht haben. Beim Beschleunigen in den freien Raum lernt der Spieler diesen zu finden, wodurch er Raum für sich und neue Möglichkeiten zu passen schafft. Das Beschleunigen mit der Scheibe ist grundlegend für erfolgreiches, individuelles und Mannschaftsspiel. Weiters stellt es eine der wichtigsten „guten Angewohnheiten“ eines Spielers dar.

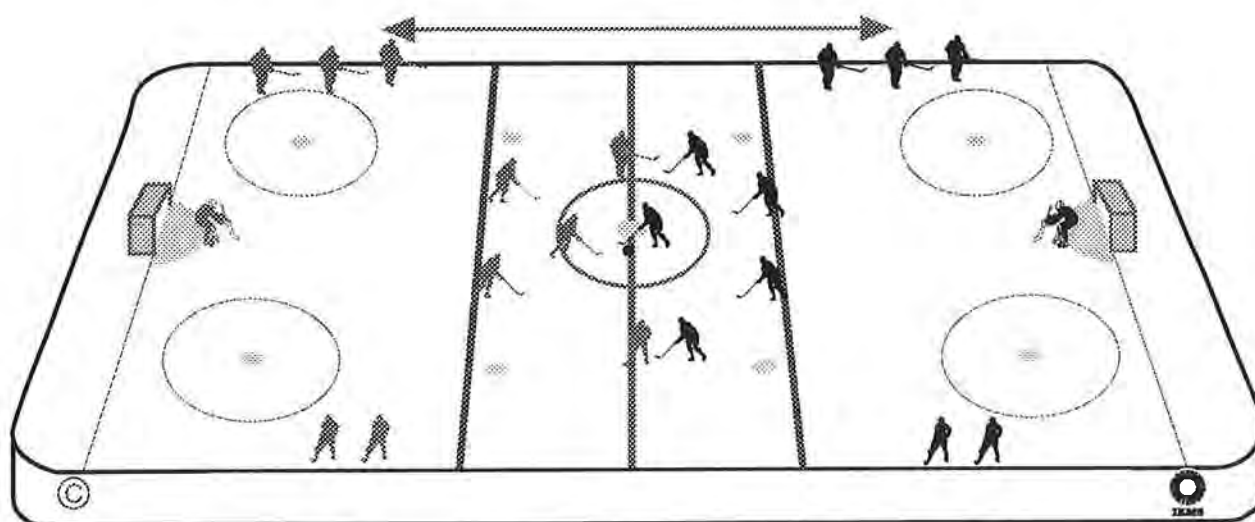
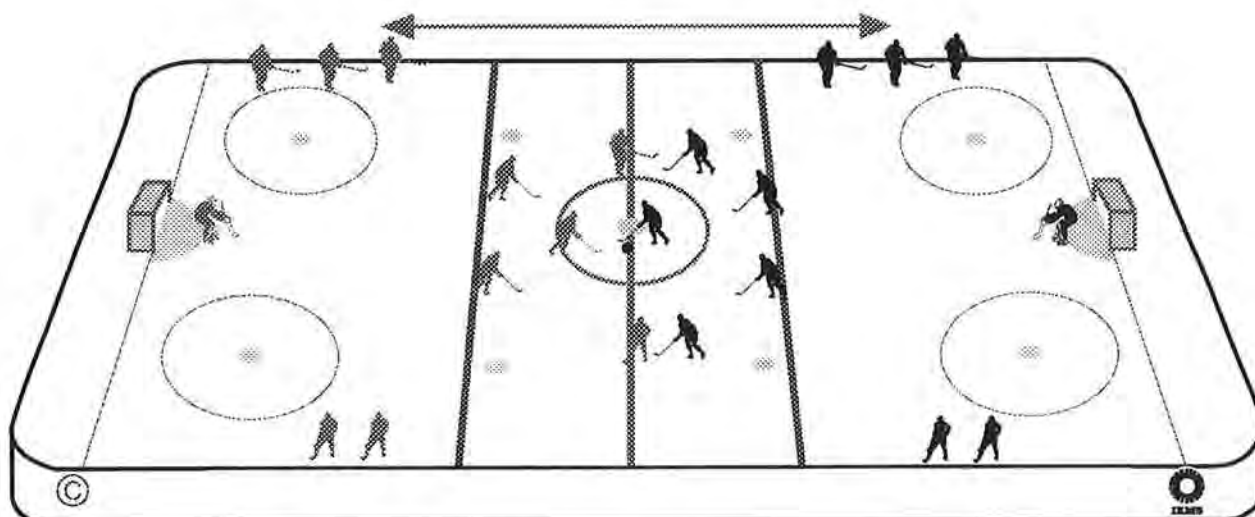
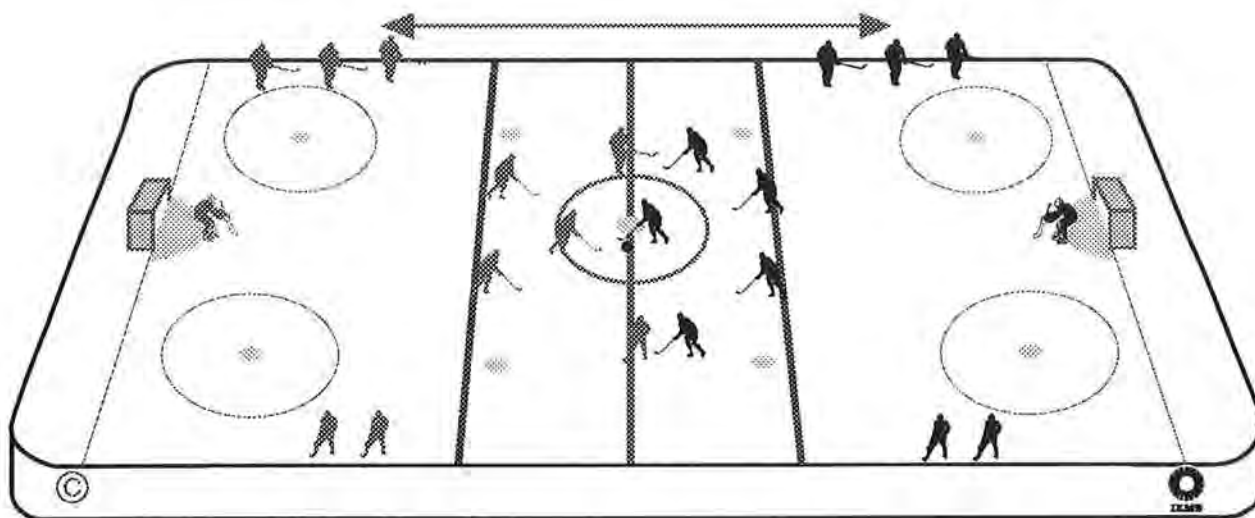
D-2022

Karte 54. Stufe 2 GUTE, SCHNELLE SCHEIBENFÜHRUNG UND BEI NE IMMER IN BEWEGUNG HALTEN UM ZUM FREIEN EIS ZU GELANGEN.

2D. ROLLE 1, DAZU EIN SPIEL:

Die Entwicklung einer guten, schnellen Scheibenhühung wird oft bei der Übung der Hockeyfertigkeiten übersehen. Wenn in engen und mit Spielern dicht besetzten Räumen gespielt wird, ist eine gute Eislauf- und Stocktechnik sowie das Laufen mit Höchstgeschwindigkeit nötig, um offenen Raum zu gewinnen. Wenn Hände und Füße sich bewegen, so bewegt sich Ober- und Unterkörper verschieden. Das Abwehren des Spielers wird dadurch erschwert.

D-2023



Karte 55 Stufe 2 AUSLAUFEN / PENALTYSCHUßWETTBEWERB

2. E1, WETTBEWERB

Drei Möglichkeiten für einen Bewerb indem 2 Mannschaften gegen die Torleute eingesetzt werden, Tormann gegen Tormann usw.

0. Eine Mannschaft gegen die andere.

Jeder Spieler bekommt Gelegenheit zu einem Schuß auf jedes Tor. Die Gesamtzahl an Toren jeder Mannschaft entscheidet.

1. Zwei Mannschaften gegen die Torleute

Alle Spieler schießen auf jedes Tor; gehaltene Schüsse gegen erzielte Tore werden gezählt.

2. Tormann gegen Tormann.

Gleich wie unter 2. lediglich die gehaltenen Schüsse jedes Tormannes werden gezählt.

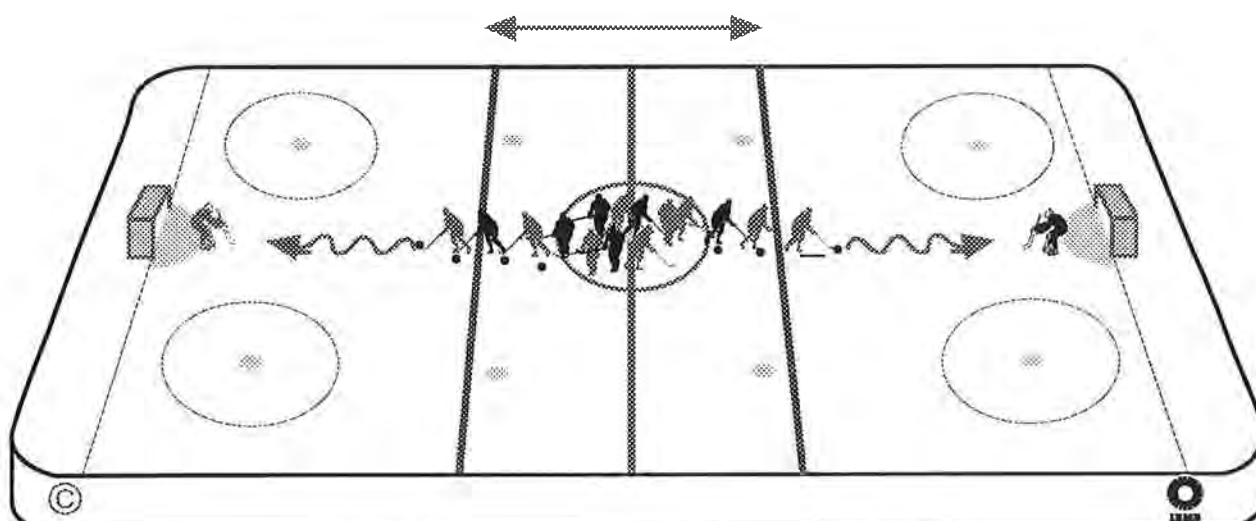
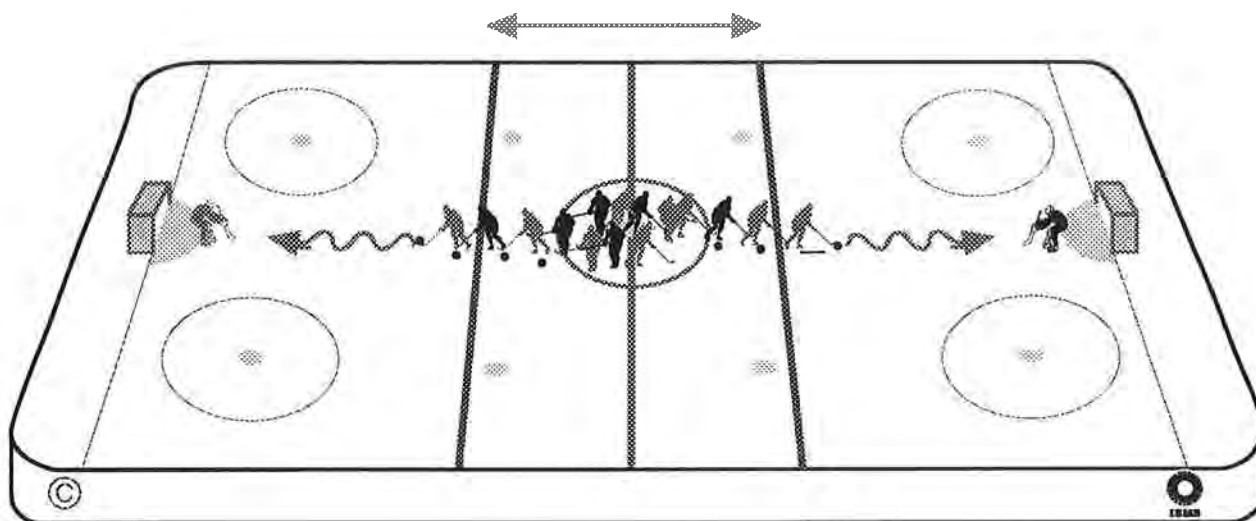
E1-2001

Karte 55b Stufe 2 AUSLAUFEN / TORMANNWETTBEWERB

2.GG1,01 übe Grundstellung, Ausrichtung, Position im Torraum, Winkel.

G1, 02 - Arbeite an der Querbewegung, Winkelausrichtung, Teleskopung.

G-2001



Stufe 3

Die 1. und 3. Spielerrolle werden auf einem etwas fortgeschrittenem Niveau behandelt. Das dritte Niveau beinhaltet passen, Passannahme, schießen, angreifen unter richtigem Winkel, sowie das Verteidigungsspiel. Es wird mit Hilfe von Spielen, Übungen sowie Wettbewerben vermittelt die diese Fertigkeiten in realistischen Situationen herausarbeiten. Bevor Spielzüge entwickelt werden können, müssen die Spieler im Stande sein, die Grundfertigkeiten, wie den Kopf oben zu haben beim Scheibeführen, immer die Scheibe im Blickfeld zu haben, bzw. beim Eins auf Eins defensiv immer den Körper zu spielen, beherrschen. Die Team-Play-Komponente läßt sich am besten an Hand einer 3-3 Situation unter Einhaltung der 4 Spielerrollen lehren. D-Spiele betonen die Spielerrolle des unterstützenden Stürmers.

Karte 56 Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN

2. D, ORIENTIERUNG SPIELE UM DAS KONZEPT DES ANGRIFFSTELLUNGSSPIELES ZU LERNEN

Eine gute Möglichkeit die Bedeutung des Stellungsspiels zu lehren, ist ein Spiel zu spielen, bei dem die Flügel auf ihrer Seite nahe den Banden bleiben, solange, bis sie die Angriffszone erreichen. Sie dürfen nur bis höchstens zur Mitte in jeder Zone laufen. Nachdem sie gelernt haben auf ihrer Position zu bleiben, tauscht der Mittelstürmer mit einem Flügel Position. Man stelle sicher, daß jetzt auch der Mittelstürmer so spielt. Um sicherzustellen, daß auch die Verteidigung am Spiel teilnimmt, werden Tore nur anerkannt, wenn der ganze Block über der blauen Linie ist.

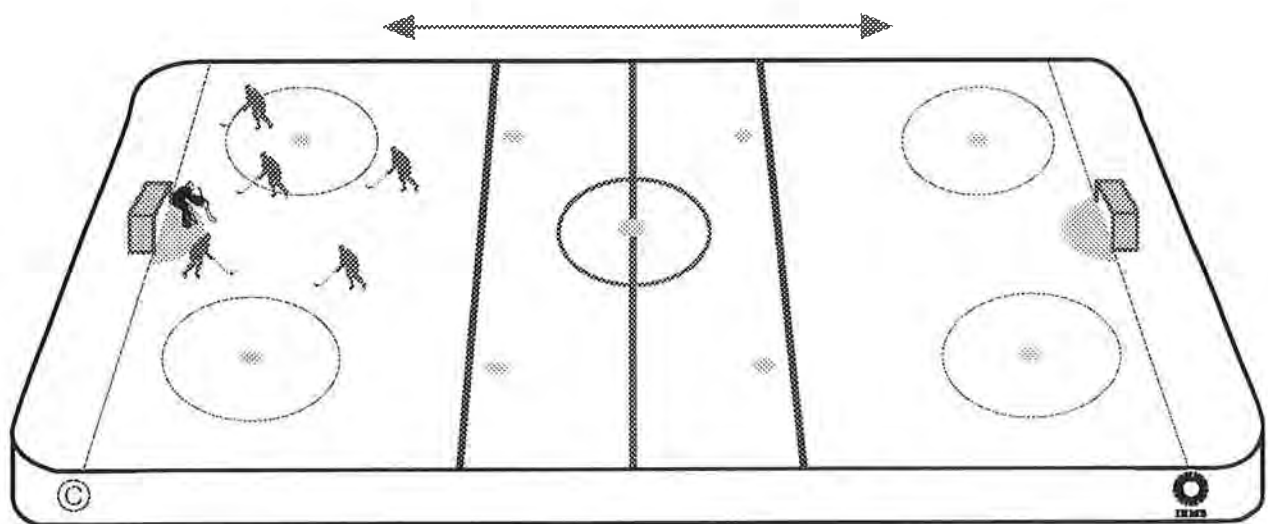
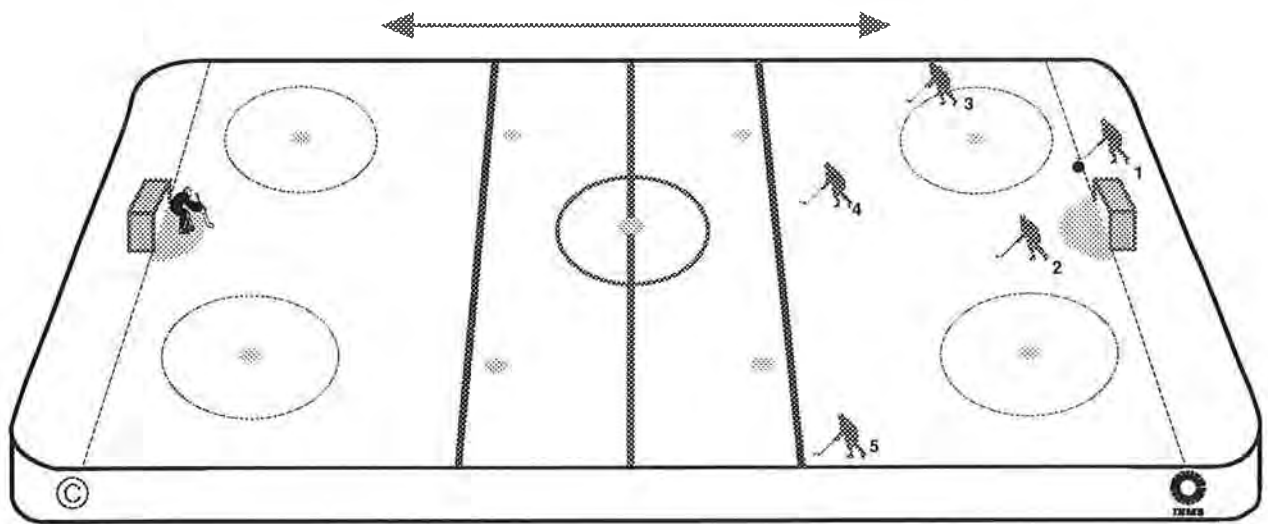
D-3001

Karte 56b Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN

2. D, ORIENTIERUNG, SPIELE, UM DAS KONZEPT DES VERTEIDIGUNGSSTELLUNGSSPIELES ZU LERNEN

Das wichtigste am Verteidigungsspiel besteht darin, stets eine Stellung zwischen Angreifer und eigenem Tor beizubehalten, sowie die mittlere Bahn zu verteidigen. Deckung im Verteidigungsdrittel bedeutet, daß sich die Spieler zunächst vor dem eigenen Tor gruppieren und dann ihren Mann finden. Eine gute Regel um defensives Stellungsspiel zu lehren ist, daß der nächste verteidigende Spieler der Scheibe folgt und die Übrigen eine Viereck Formation bilden.

D- 3002



Karte 57 Stufe 3 EISLAUFEN

3. A2. EISLAUFEN

Eine Länge laufen

- Vorwärts
- Rückwärts
- Übersteigen vorwärts
- Übersteigen rückwärts
- Volle Umdrehung auf den Linien und den Enden
- In jeder Hälfte einen Achter
- Einen Achter in jeder Hälfte rückwärts
- Fahre einen vorwärts- Achter und behalte das andere Ende stets im Auge.

A2 -3001

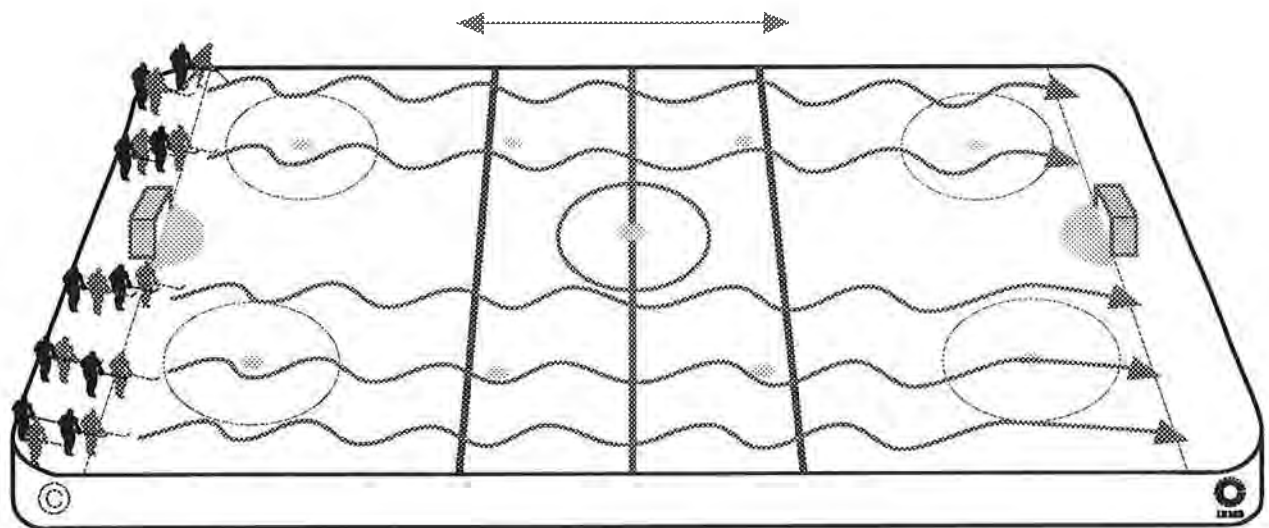
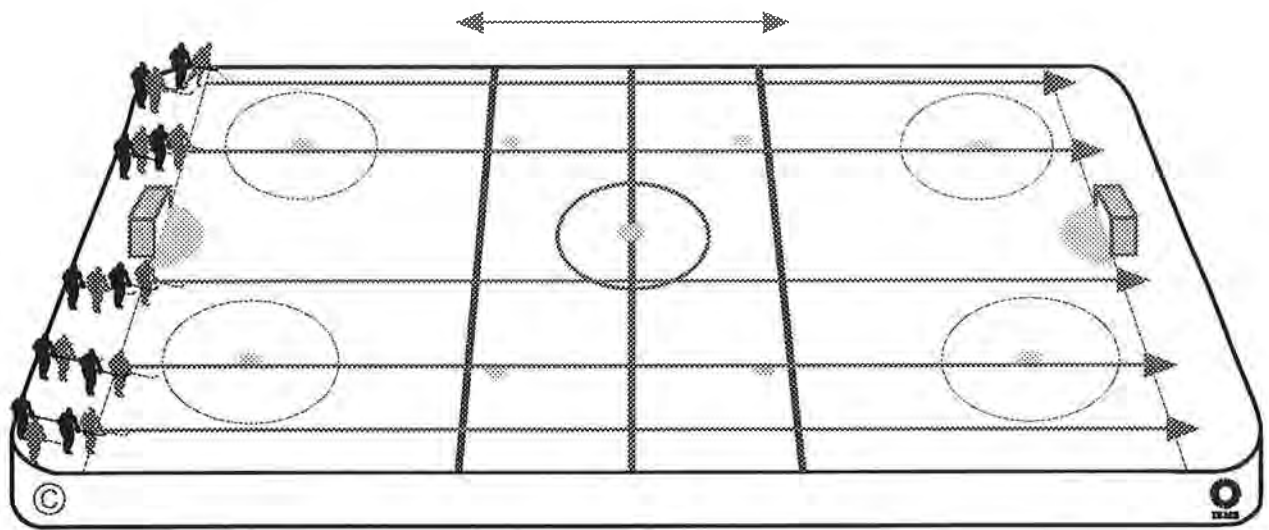
Karte 57b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG

3. A200, MODUL 1 SCHEIBENFÜHRUNG:

Laufe eine Länge und führe die Scheibe.

- Vorwärts
- Rückwärts
- Übersteigen vorwärts
- Übersteigen rückwärts
- Volle Umdrehung auf den Linien und den Enden
- In jeder Hälfte einen Achter
- Einen Achter in jeder Hälfte rückwärts
- Fahre einen vorwärts- Achter und behalte das andere Ende stets im Auge.

A200 -3001



Karte 58 Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG

3.A200, DAS RUSSISCHE AUFWÄRMEN MIT SCHEIBE:

Dies kann immer gemacht werden, wenn die Spieler aufs Eis kommen um sich Bewegungsabläufe einzuprägen. Der Sinn dieser Übungen besteht darin, daß man die Reichweite der Hacken erhöht und um die Bewegungen von Ober- und Unterkörper zu trennen.

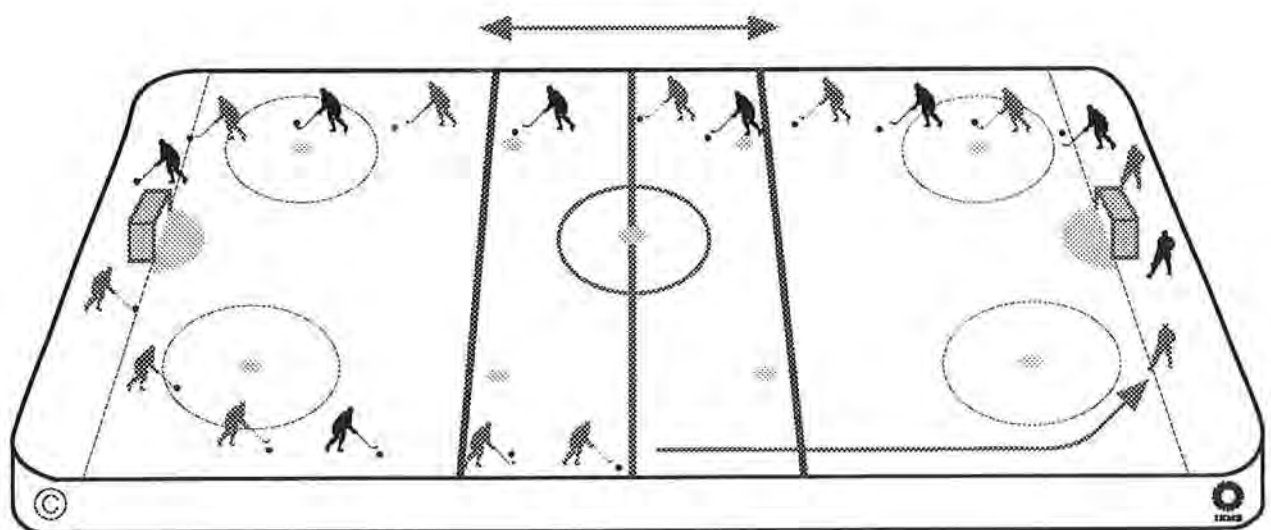
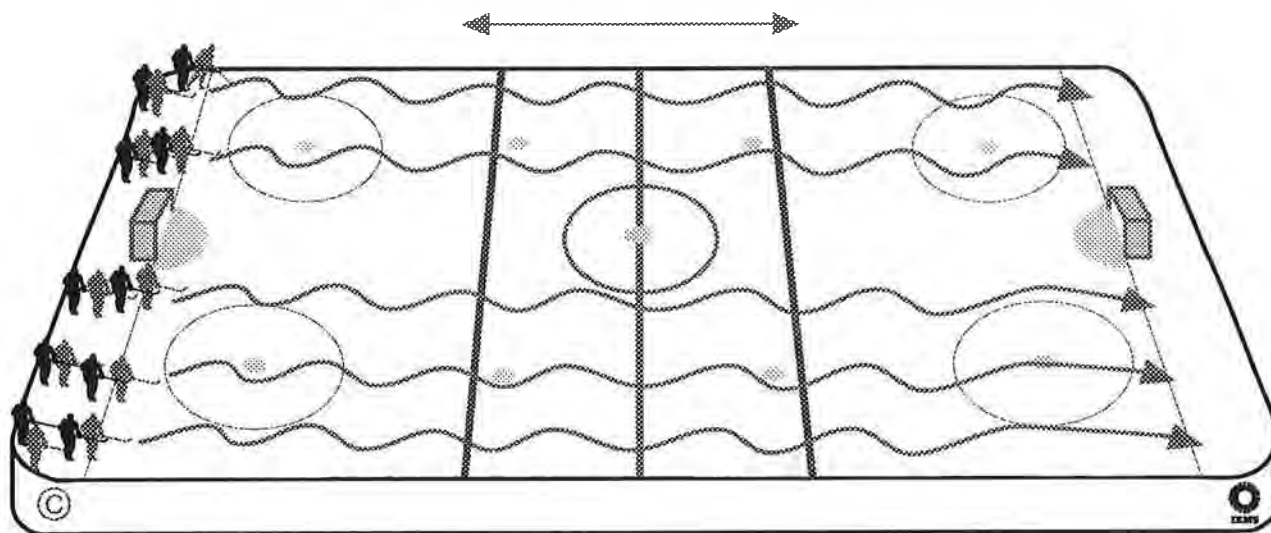
- Aus der A2 Formation laufen die Spieler in vier Gruppen das Eis entlang und üben dabei mit der Scheibe lange Hacken.
- Strecke den Schläger so weit wie möglich nach vorwärts aus während du dich auf einem Knie befindest; sodann strecke den Schläger so weit wie möglich nach rückwärts aus.
- Befördere die Scheibe nach vorne und ziehe sie mit der Schaufelspitze wieder zurück.
- Halte die Hände eng beisammen und strecke den Schläger so weit wie möglich seitwärts, nach beiden Seiten.
- Übe verschiedene Körpertäuschungen mit dem Kopf und der Schulter. (head fakes and shoulder drops)
- Steige über mit hoch erhobenem Fuß; wenn du mit dem rechten Fuß nach links übersteigst, führe die Scheibe so weit wie möglich rechts; dann umgekehrt. Führe die Scheibe so weit wie möglich hinter dem Körper, indem du den Oberkörper nach rückwärts drehst und somit nach rückwärts schaust; anschließend führe die gleiche Übung durch, indem du dich nach der anderen Seite drehst. (Vorhand oder Rückhand Seite)
- Mache dieselbe Übung mit gewöhnlichen Übersteigen. Beim Übersteigen nach rechts führe die Scheibe so weit wie möglich links, usw.
- Eine einfache Täuschung durch Andeuten eines kurzen Hakens in einer Richtung und anschließendem herüberziehen der Scheibe auf die andere Seite.
- Eine doppelte Täuschung indem man einen Hacken in eine Richtung andeutet, sodann die Scheibe auf die andere Seite zieht und diese unmittelbar wieder zurückbringt.
- Bringe die Scheibe hinter dich und passe sie auf einen deiner Schlittschuhe; wiederhole die Übung mit dem anderen Schlittschuh.
- Bringe die Scheibe vor dich und passe sie zurück auf deinen Schlittschuh, von dort zum Schläger. Danach passe sie zur Außenkante des Schlittschuhes und von dort zurück zum Schläger.
- Führe die Scheibe auf der Vorhandseite so weit wie möglich hinter dem Körper und bringe sie dann auf die Rückhandseite vor dem Körper.

A200- 3002

Karte 59 Stufe 3 GRUNDSCHULE-SCHEIBENFÜHRUNG

3. A300, DAS RUSSISCHE AUFWÄRMEN MIT SCHEIBE WÄHREND DES IM KREISE FAHRENS.

A300- 3002



Karte 59b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG

3.D, ROLLE EINS, RINGUETTE MIT UMGEKEHRTEN SCHLÄGERN

Die Spieler drehen die Schläger um, und spielen Ringuette mit einem Ring auf dem ganzen Feld.

Linien mit 5 Spielern werden verwendet. Tore werden durch schießen des Rings ins Tor erzielt. Stelle die Regel auf, daß alle Spieler den Ring bewegt haben müssen, bevor ein Tor zählt. Der Ring kann leichter als eine Scheibe geführt werden, so daß die Spieler mehr die Seitenkanten der Kufen einsetzen und mehr Zeit haben, einen ungedeckten Mitspieler zu finden. Dies ist auch ein hervorragendes Spiel um das Angreifen unter dem richtigen Winkel (angling), defensives Stellungsspiel und checken zu lehren, da man den Ring nicht nur unter Zuhilfenahme des Schlägers gewinnen kann .

D-3003

Karte 60 Stufe 3 SCHIESSEN

3. B1,

- Laß die Spieler von einer Längsseite zur anderen fahren , indem sie einen gezogenen Schuß gegen die Bande schießen, anschließend nehmen sie die Scheibe wieder auf und fahren auf die andere Seite schießen. Nehmen Scheibe auf usw.
- Die gleiche Übung , die Spieler benutzen den einen kurz- gezogenen Schuß.
- Die gleiche Übung, die Spieler benutzen den Schlagschuß.

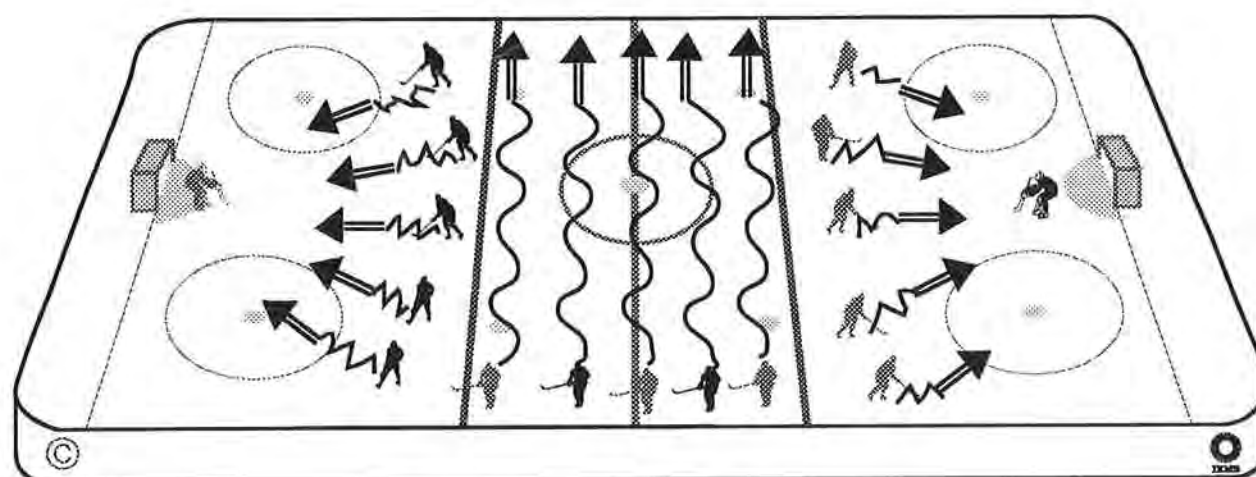
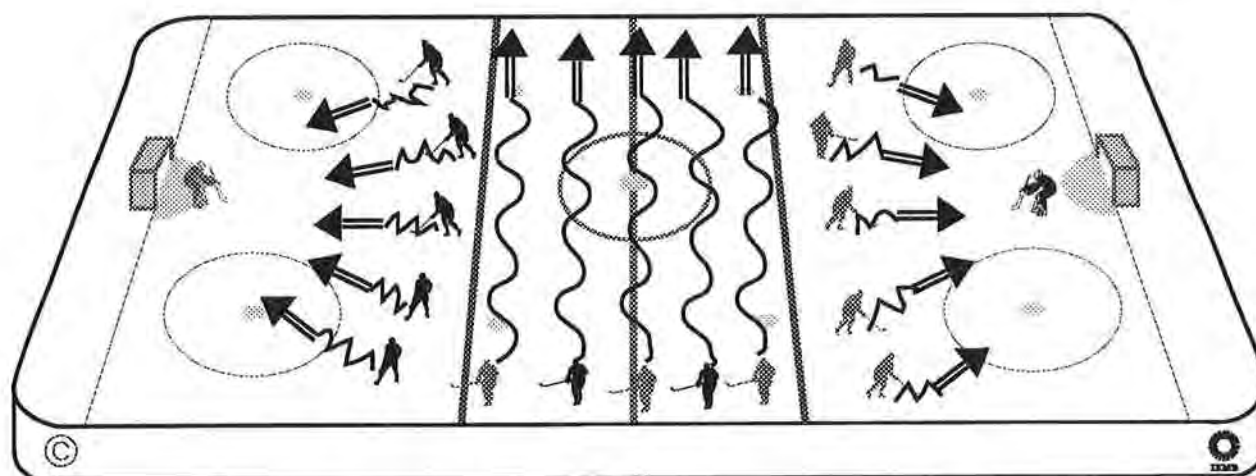
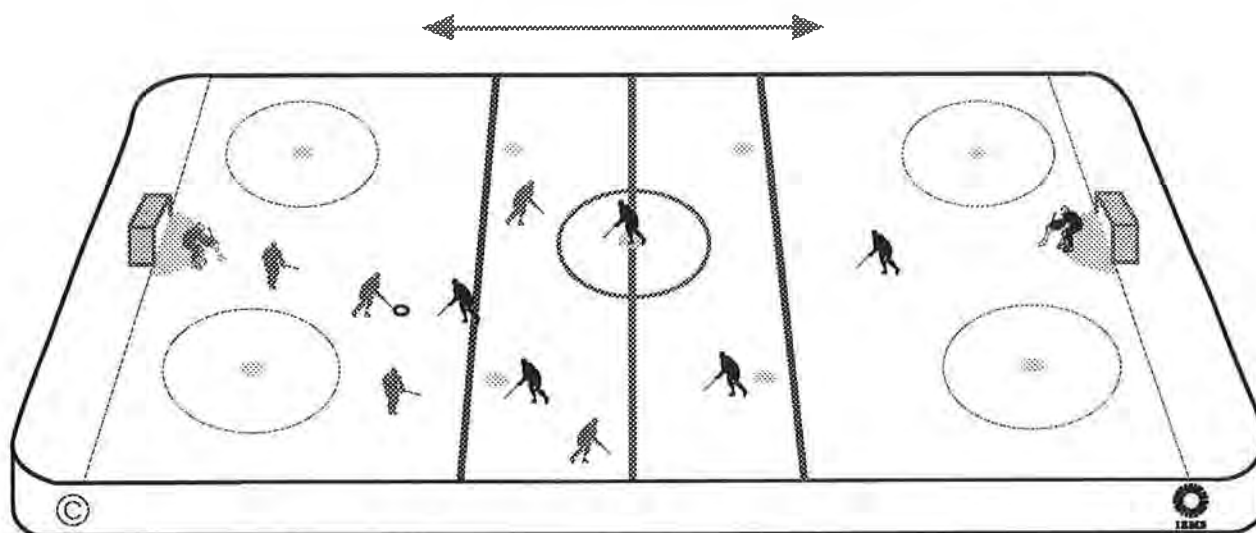
B1-3001

Karte 60b Stufe 3 SCHIESSEN

3. B1, SCHUSSÜBUNGEN

- Eislaufen und auf ein Ziel an der Bande schießen mit gezogenem Schuß
- Eislaufen und auf ein Ziel an der Bande schießen mit Rückhandschuß
- Eislaufen und auf ein Ziel an der Bande schießen mit kurz gezogenen Schuß ; (Die Schußbewegung startet nicht von hinter dem Körper sondern neben dem Körper.)
- Schießen im Stehen auf ein Ziel an der Bande; Handgelenksschuß
- Schießen im Stehen auf ein Ziel an der Bande; Schlagschuß
- Schießen im Laufen auf ein Ziel an der Bande; Rückhandschuß

B1-3002



Karte 61 Stufe 3 SCHIESSEN

3. B2, SCHIESSEN

- Täusche im Stand einen Schlagschuß vor, führe ihn dann etwas verzögert durch.
- Täusche im Stand einen kurz- gezogenen Schuß vor, führe ihn dann etwas verzögert durch.
- Täusche im Stand einen Handgelenksschuß vor, führe ihn dann etwas verzögert durch.
- Täusche einen Schlagschuß vor, führe ihn dann im Laufen etwas verzögert durch.
- Täusche einen kurz- gezogenen Schuß vor, führe ihn dann im laufen etwas verzögert durch.
- Täusche einen Handgelenksschuß vor, führe ihn dann im Laufen etwas verzögert durch.

B2-3001

Karte 61b Stufe 3 SCHIESSEN

3. B200 SCHUSSÜBUNGEN

- Folge deinem Schuß in dem du deine Füße in Bewegung hältst, um einen möglichen Abpraller zu verwerten.
- Schneide vor das Tor und schieß einen gezogenen Schuß
- Schneide vor das Tor und schieß einen kurz- gezogenen Schuß
- Schneide vor das Tor, täusche einen gezogenen Schuß vor und schieß dann etwas verzögert.
- Schneide vor das Tor in dem deine Füße immer am Eis sind und du die Scheibe mit deinem äußeren Fuß abdeckst.
- Schneide vor das Tor und schieß einen Rückhandschuß.
- Schneide vor das Tor und schieß einen Handgelenkschuß.
- Schneide vor das Tor und schieß einen Schlagschuß

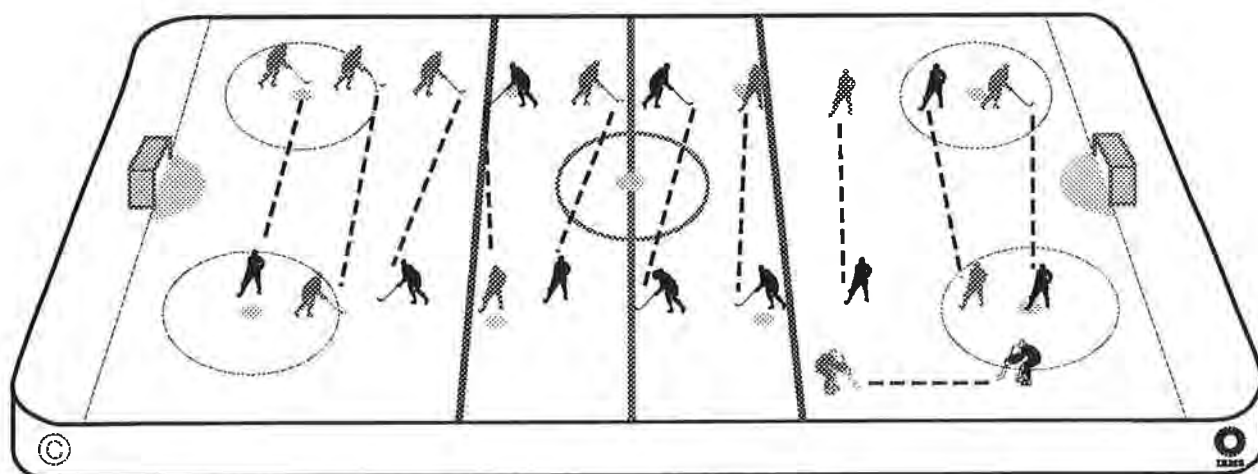
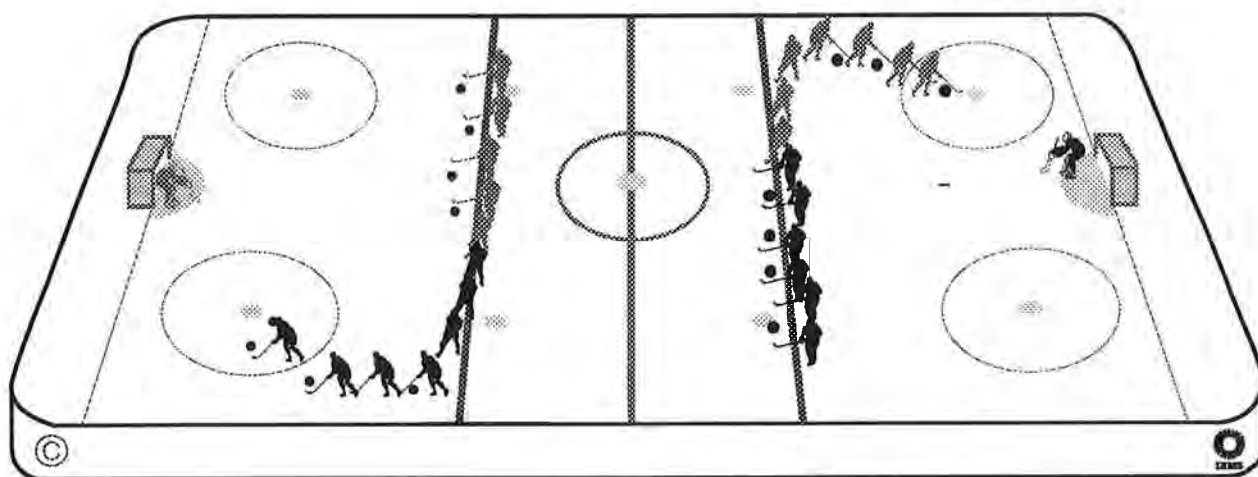
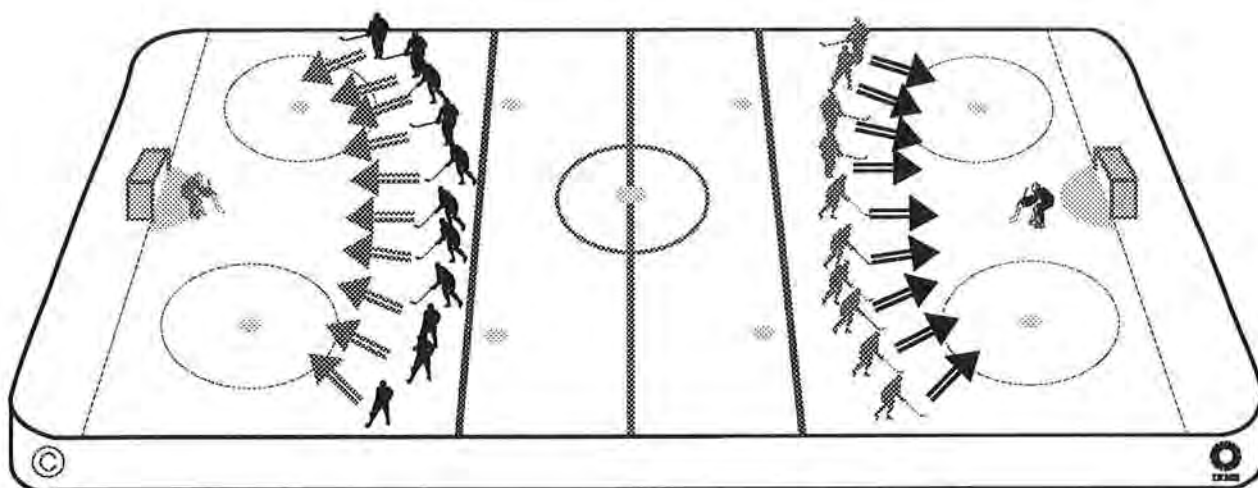
B200-3001

Karte 62 Stufe 3 PASSEN - PASS ANNEHMEN

3.B3, PASSEN UND PASS ANNAHME IM STEHEN

- Vorhandpass mit einem Partner
- Rückhandpass mit einem Partner
- Nimm einen Vorhandpass an, dämpfe die Scheibe indem du mit dem Stock nachgibst; achte darauf, daß die Schaufel senkrecht zur Scheibenbahn steht.
- Das Gleiche mit einem Rückhandpass.
- In einer Gruppe von 4 -6 Spielern mit 3 - 4 Scheiben; passe diese zu verschiedenen Spielern auf der Gegenseite. Stelle vor dem Pass Augenkontakt her.

B3-3001



Karte 62b Stufe 3 PASSEN – PASS ANNEHMEN

3. B3,PASSEN UND PASS ANNAHME WÄHREND BEIDE SPIELER LAUFEN

Die Spieler stellen sich entlang zweier Linien etwa 10m auseinander auf. Sie fahren während des Passens auf und ab.

- 2 Spieler stellen sich gegenüber auf und passen im Vorwärtsfahren, dann drehen sie auf rückwärts zur Passannahme.
- Die gleiche Übung in dem du nach der Passannahme mittels eines „C-Schrittes“ auf vorwärts drehst.

B3 - 3002

Karte 63 Stufe 3 PASSÜBUNGEN EINS

3. B3, ZWEI SPIELER ARBEITEN ZUSAMMEN, EINER LÄUFT, WÄHREND DER ANDERE AUF DER ANDEREN SEITE STEHT.

Ein Spieler fährt und macht die Übungen, danach passt er dem wartenden Spieler der die Übung wiederholt.

- Führe die Scheibe im Vorwärtslauf.
- Führe die Scheibe im Rückwärtslauf.
- Laufe mit der Scheibe zickzack.
- Laufe rückwärts, wechsele auf vorwärts indem du dich um die eigene Achse drehst (180°) und danach einen engen Bogen machst, abwechselnd in beide Richtungen.
- 2 Spieler passen hin und her, der passende Spieler fährt vorwärts, der annehmende rückwärts sobald er die Scheibe hat dreht er mit der vorhin beschriebenen Bewegung auf vorwärts und paßt zurück usw.
- Ein Spieler läuft vorwärts und führt die Scheibe um seinen stehenden Partner herum, danach läuft er rückwärts zum Ausgangspunkt, worauf er einen langen , scharfen Handgelenkspass gibt. Sein Partner wiederholt die Übung.

B3 - 3003

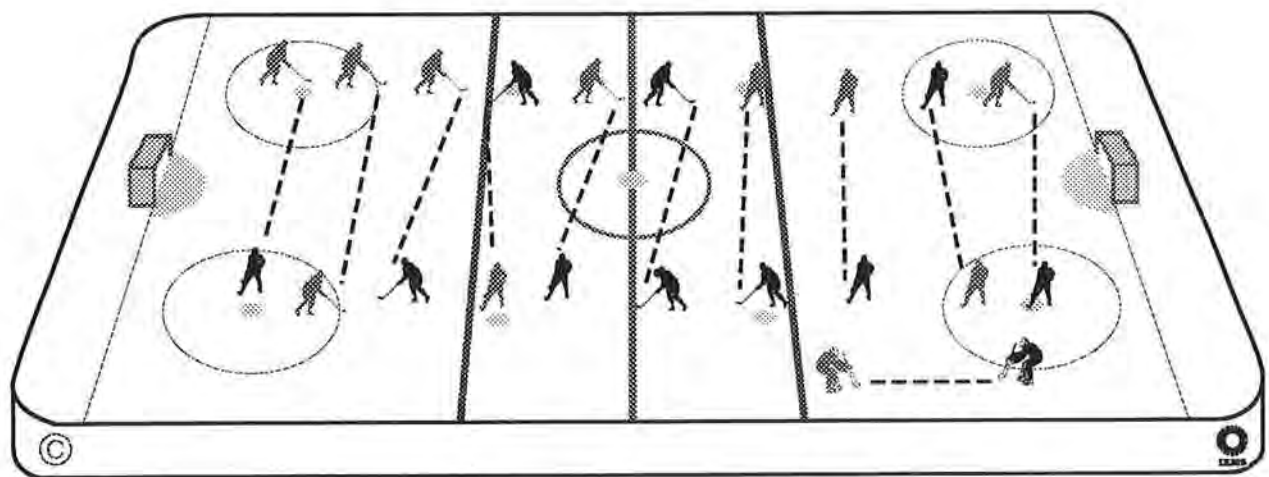
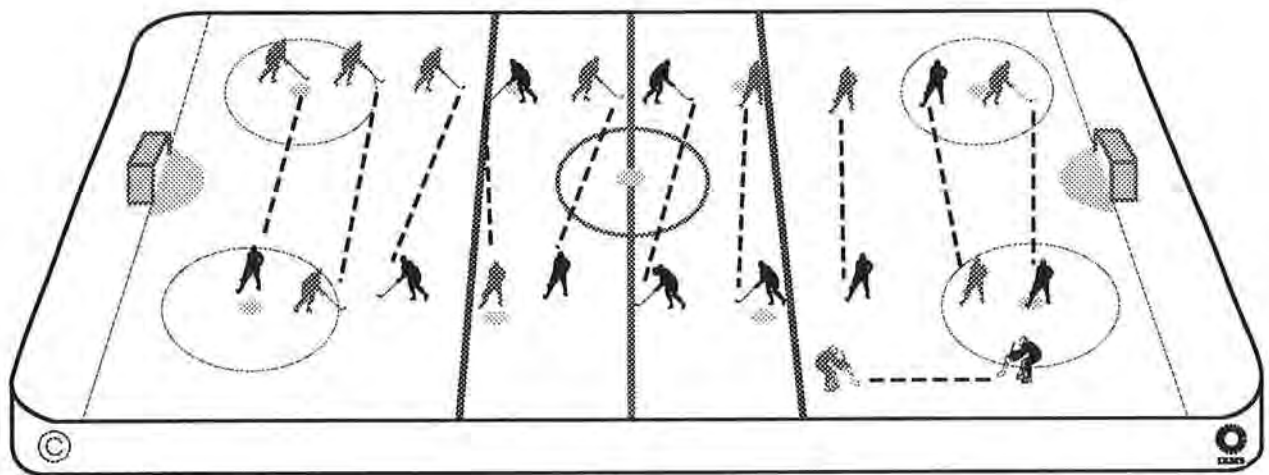
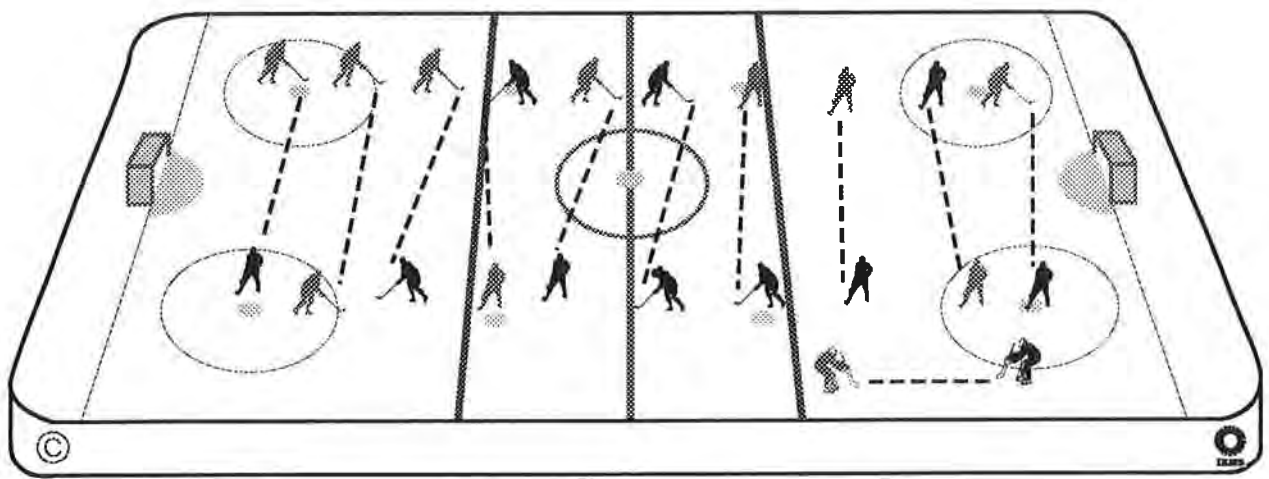
Karte 63b Stufe 3 PASSÜBUNG EINS

3. B3,

Zwei Spieler stellen sich gegenüber auf. Der Spieler mit der Scheibe läuft vorwärts und passt zu seinem Partner , welcher rückwärts läuft. Der die Scheibe annehmende Spieler macht einen „C-“ Schritt bei der Drehung um den Schwung ins Vorwärtslaufen mitzunehmen. Er läuft vorwärts und passt zu seinem Partner, welcher jetzt rückwärts läuft. Stelle sicher, daß alle Pässe durchgeführt werden während der Spieler die Beine in Bewegung hält. Mache diese Übung in folgenden Variationen.

- Vorhand-Handgelenkspässe.
- Rückhand-Handgelenkspässe.
- Vorhand-„Flippässe“
- Drehe dich bei der Passannahme um die eigene Achse (180°) und mache dann einen engen 180° Bogen.
- Nach der Passannahme drehe auf vorwärts, fahre aber links oder rechts zur Seite einige Schritte, bevor du wieder vorwärts fährst und paßt.

B3 - 3004



Karte 64 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG

3. B3, SCHEIBENDECKUNG IM STEHEN.

Zwei Spieler bilden ein Paar. Lege die Scheibe vor einen Spieler, er kann diese nicht berühren. Der andere Spieler startet hinter dem Angreifer und versucht auf Pfiff die Scheibe zu bekommen, wobei er nicht zwischen den Beinen des Angreifers hindurch reichen darf. Der Spieler in Scheibenbesitz versucht die Scheibe mit seinem Körper abzudecken. Man setze etwa 10Sec.fort, danach wird gewechselt.

B300-3001

Karte 64b Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG

3. B3, SCHEIBENDECKUNG IM LAUF

Zwei Spieler bilden wieder ein Paar. Sie starten am Pfiff hintereinander, diesmal fährt der scheibenbesitzende Spieler am Eis herum während der andere versucht an die Scheibe heran zu kommen. 10 sec. Intervall

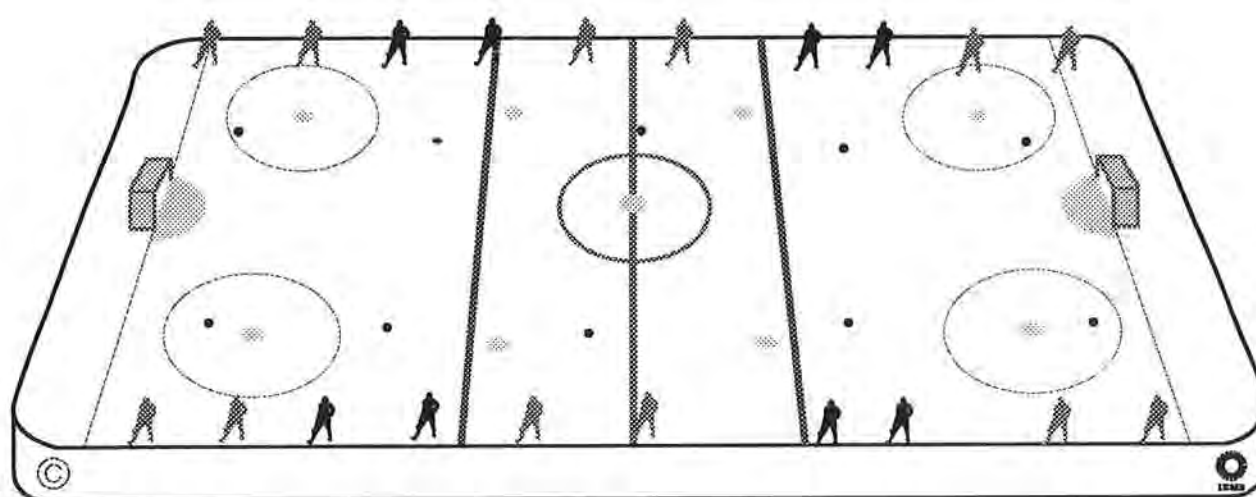
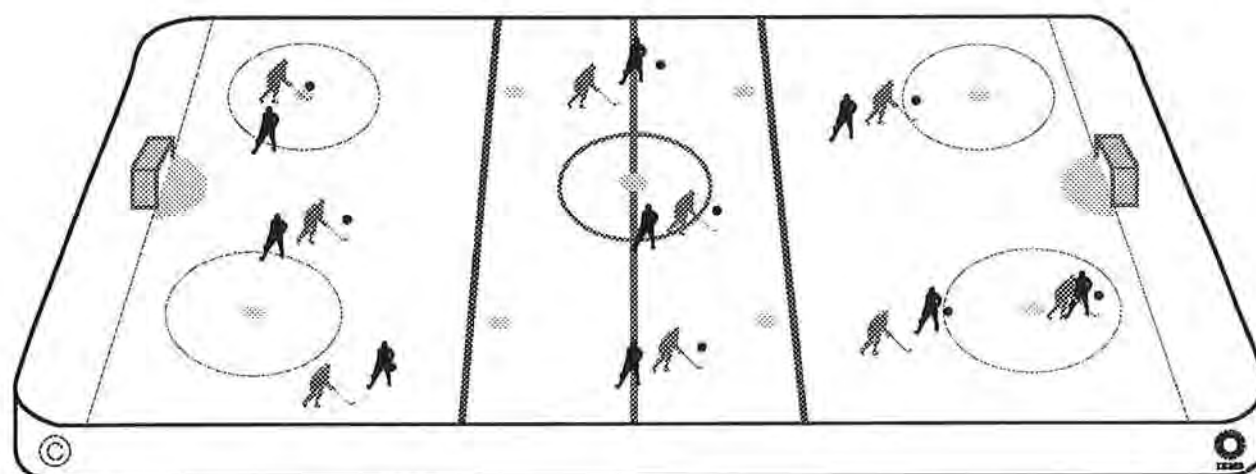
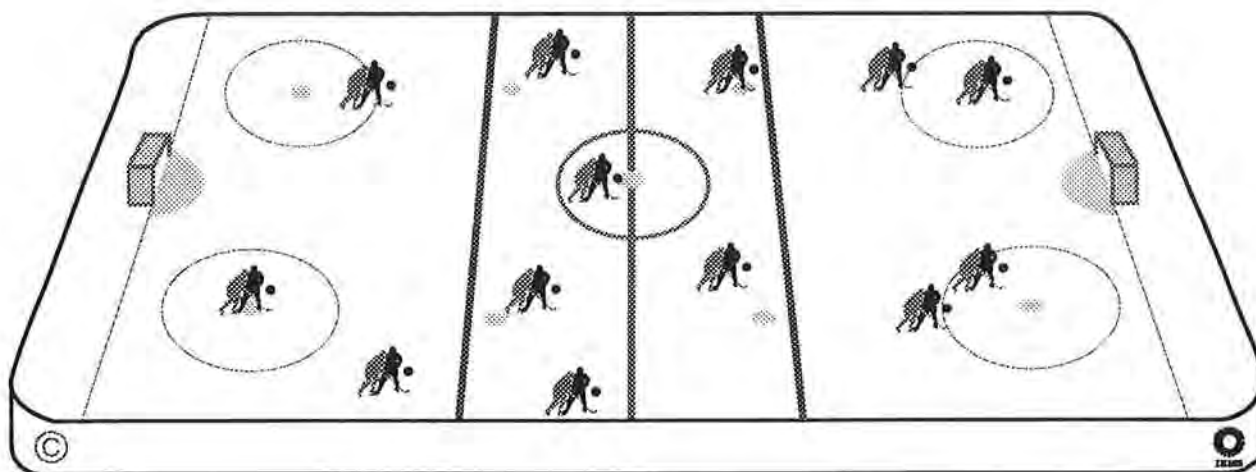
B300 – 3002

Karte 65 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG

3. B3, WETTBEWERB

Zwei Spieler stehen so, daß sie mit einem Fuß die Bande berühren. Lege eine Scheibe etwa 5 m vor und zwischen sie. Auf Pfiff starten sie zur Scheibe und spielen einer gegen einen, in dem sie die Scheibe mit ihren Körpern abdecken, am nächsten Pfiff geht einer von den beiden eine Gruppe weiter, sodaß nicht immer die gleichen zwei spielen. 10 sec. Intervall.

B300 -3003



Karte 65b Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER

3. B4, SPIEGELLAUF

Starte aus der Mitte und kurve tief in die Zone, bevor du mit der Übung beginnst.

- Spiegellauf; ein Partner läuft vorwärts, der andere rückwärts.
- In Paaren; Folge dem ersten Spieler; vorwärts laufend.
- Folge dem Partner vorwärts laufend wenn der Partner dich überholt folge ihm.
- Verwenden von Täuschungen und Geschwindigkeitsänderungen, um an einem Partner vorbeizukommen, welcher rückwärts läuft. Zwei Spieler laufen; der erste spielt einen Verteidiger, läuft rückwärts und folgt den Bewegungen des vorwärts laufenden Spielers. Bleibe stets auf der verteidigenden Seite.
- Fahre einen Achter in der neutralen Zone
- Dasselbe rückwärts

B4 - 3001

Karte 66 Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER

3.B4, SPIEGELLAUF

Eislaufen mit einem Partner; wechselweise vorlaufen.

- Wende Lauftäuschungen und Geschwindigkeitsänderungen an, um den rückwärts fahrenden Partner zu täuschen.
- Desgleichen mit Kopf- und Schultertäuschungen.
- Einer auf Einen, täusche einen Schuß vor um den Gegner zu täuschen.
- Laufe einen Achter auf beiden Hälften
- Laufe auf jeder Hälfte einen Achter rückwärts.

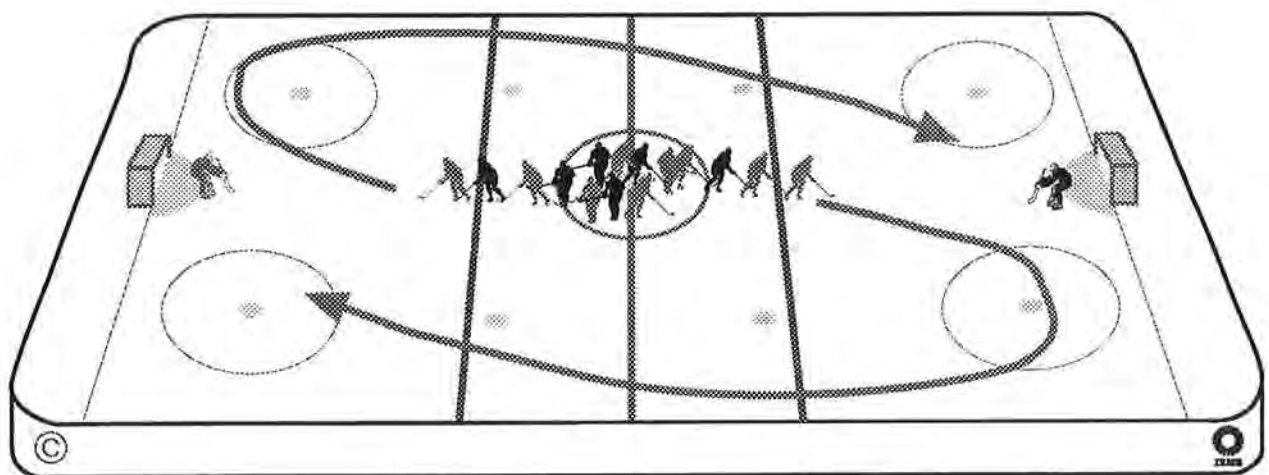
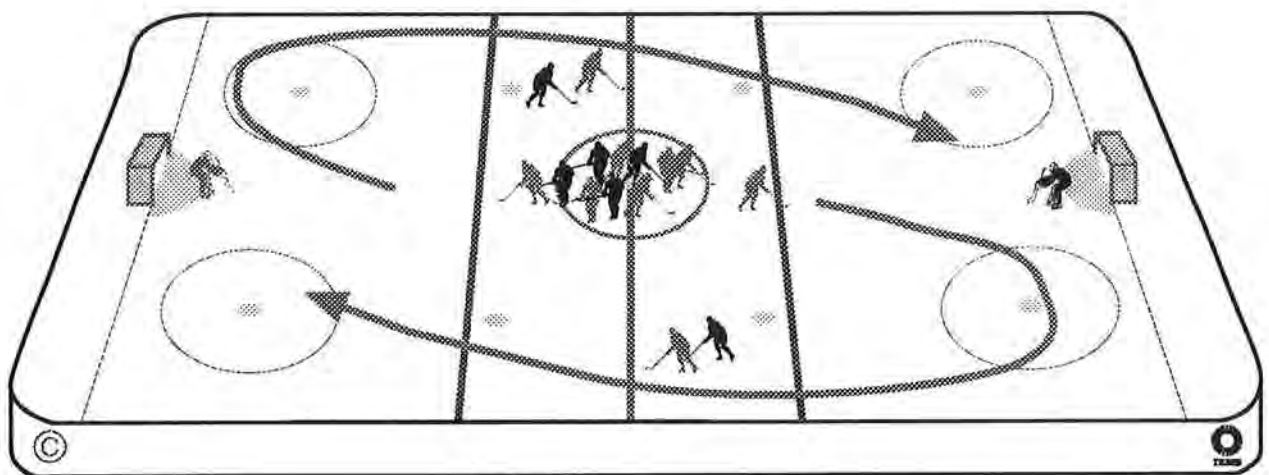
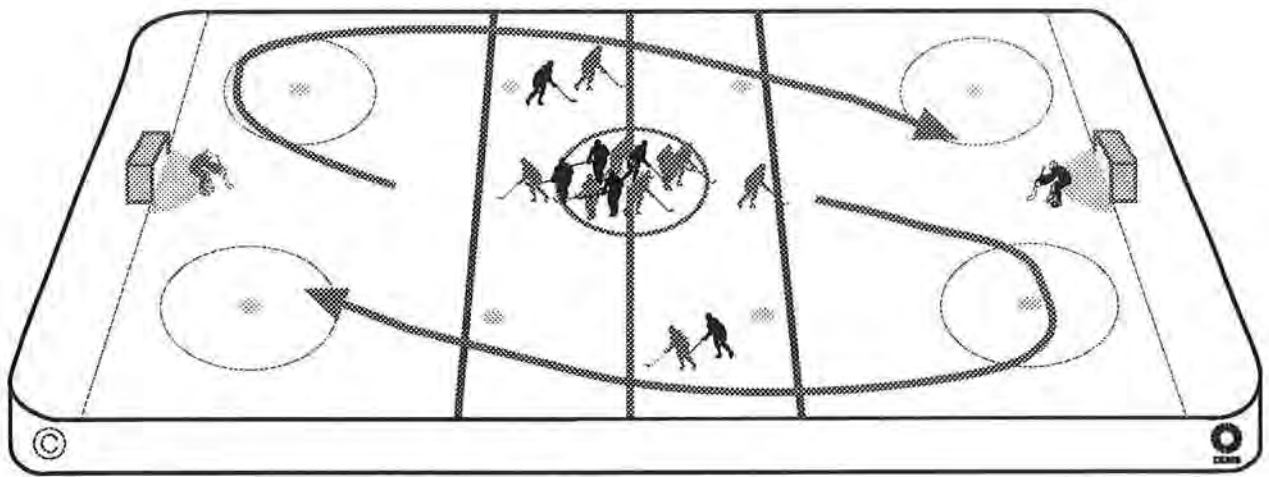
B4-3002

Karte 67 Stufe 3 EISLAUFEN

3, B4, LAUFÜBUNGEN OHNE SCHEIBE

- Fahre einen Achter in der neutralen Zone
- Dasselbe rückwärts
- Fahre zwei Achter je einen in jeder Hälfte
- Dasselbe rückwärts.
- Abwechselnd: Einen Achter rückwärts, einen Achter vorwärts, in jeder Hälfte
- Fahre drei Achter, je einen in jeder Zone
- Das gleiche rückwärts.

B4 – 3003



Karte 67b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG

3.B.4, EISLAUFÜBUNGEN MIT SCHEIBE

Die Spieler laufen mit höchster Geschwindigkeit, nehmen in der Ecke eine Scheibe auf, laufen zum gegenüber liegenden Tor und schießen. Sie sollen ihrem Schuß folgen, um einen Abpraller zu verwerten.

- Die Länge Zickzack mit Übersteigen laufen.
- Mache einen Achter in der neutralen Zone, schaue dabei immer in die selbe Richtung.
- Mache einen Achter rückwärts in der neutralen Zone.

B4- 3004

Karte 68 Stufe 3 ORIENTIERUNG

3.B5,

Aus der B5 Formation können viele spielähnliche Situationen entwickelt werden. Dies ist auch eine gute Aufwärmübung für die Torleute, sowie um Angriffs- wie auch Verteidigungsgrundlagen zu lehren.

Beim Angriffsspiel kann 1-2-3 gelehrt werden indem man die Anzahl der Pässe begrenzt, um die Übung so Spielnahe als nur möglich zu machen.

Der den Paß annehmende Spieler läuft entweder zum Außenpfosten oder lässt sich etwas zurückfallen um mit den anderen Spielern ein Dreieck zu bilden. Auf diese Weise sind Pässe von 1 zu 3 oder von hinter dem Tor 1 zu 2 oder 1 zu 3 für einen Direktschuß möglich.

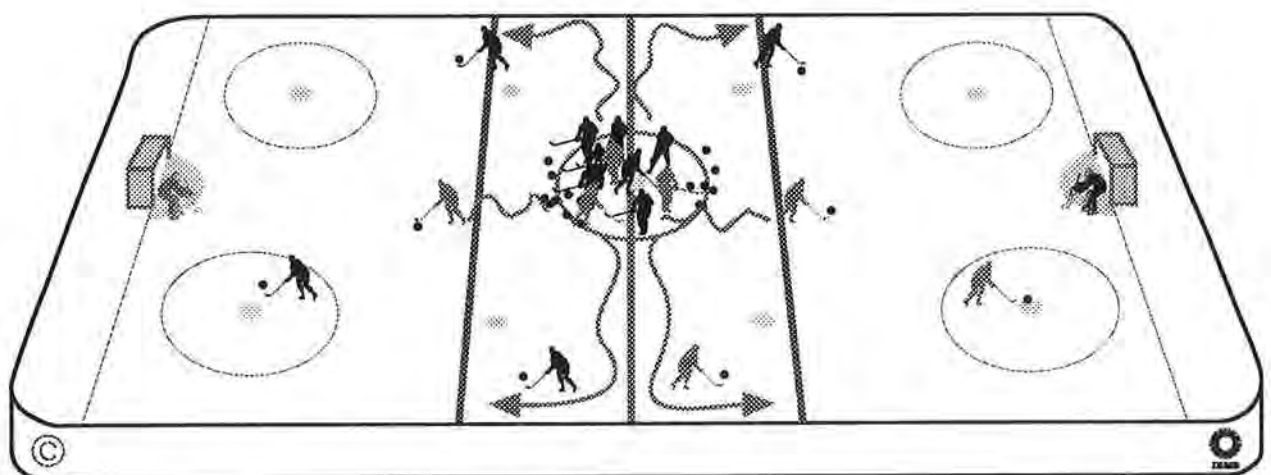
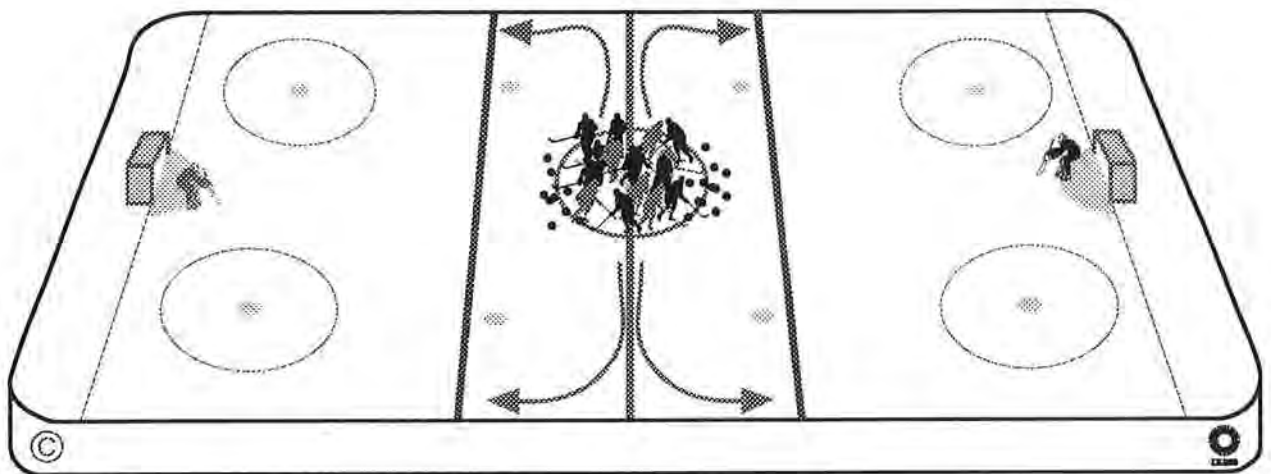
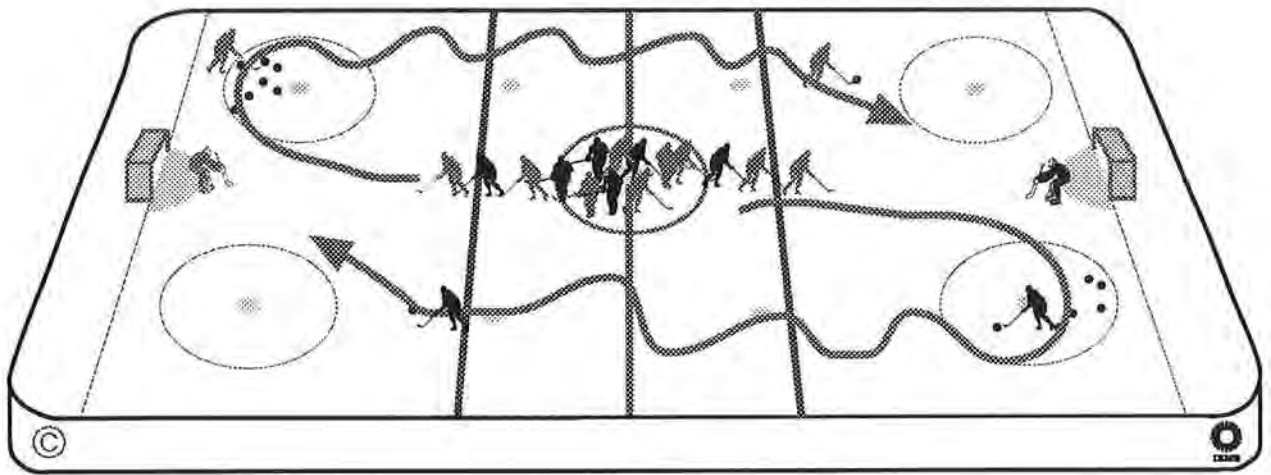
B5 – 3001

Karte 68b Stufe 3 SCHIEßEN

3.B5, 1-0 SCHÜSSE AUS DREI VERSCHIEDENEN POSITIONEN

- der erste Spieler fährt auf der Außenbahn und schießt
- der zweite Spieler fährt auf der mittleren Bahn und schießt
- der dritte Spieler fährt auf der anderen Außenbahn und schießt

B5 - 3002



Karte 69 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR

3:B5, 1-0

Lege Scheiben nahe bei der Bande hin. Die Spieler starten aus dem mittleren Bullykreis.

- Ein Stürmer startet und nimmt nahe der Bande in der neutralen Zone die Scheibe auf, fährt einen engen Bogen zur Bande, läuft in den Bereich vor dem Tor (slot area) und schießt.
- Der Verteidiger startet, nimmt eine Scheibe nahe der Bande in der neutralen Zone auf, läuft rückwärts zur blauen Linie, worauf er in die Mitte zieht und schießt.

B5 - 3003

Karte 69b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR

3.B5. 1-0 (SLAVA LENER)

Lege die Scheiben am unteren Scheitel der Bullykreise zu jeder Seite des Tormannes auf.

- Der erste Spieler startet und nimmt in der Ecke eine Scheibe auf. Der Spieler läuft um den Bullykreis herum, indem Hände und Füße in ständiger Bewegung gehalten werden und schießt aus der „slot area“.
- Der zweite Spieler tut das gleiche, er nimmt lediglich die Scheibe in der anderen Ecke auf.

B5 - 3004

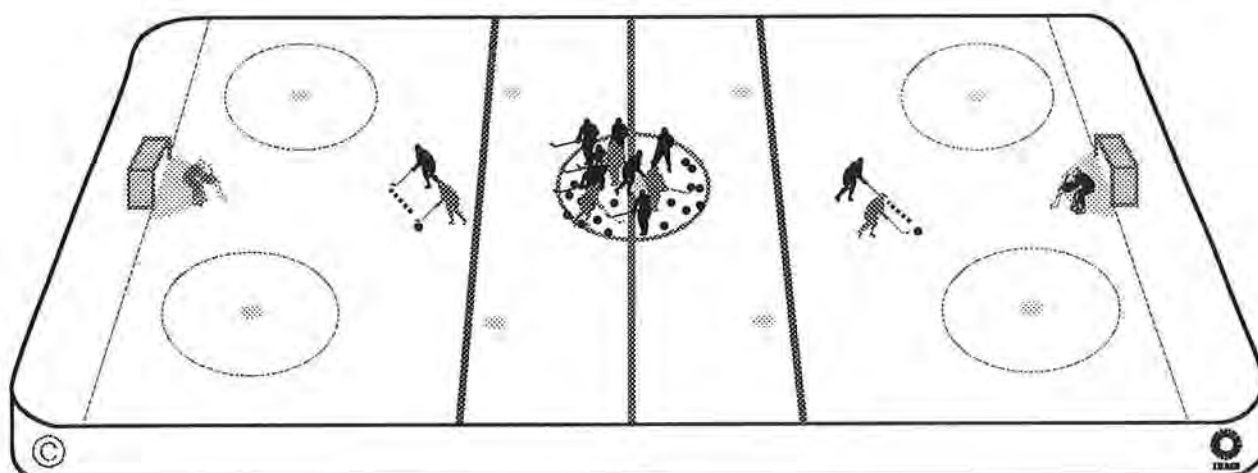
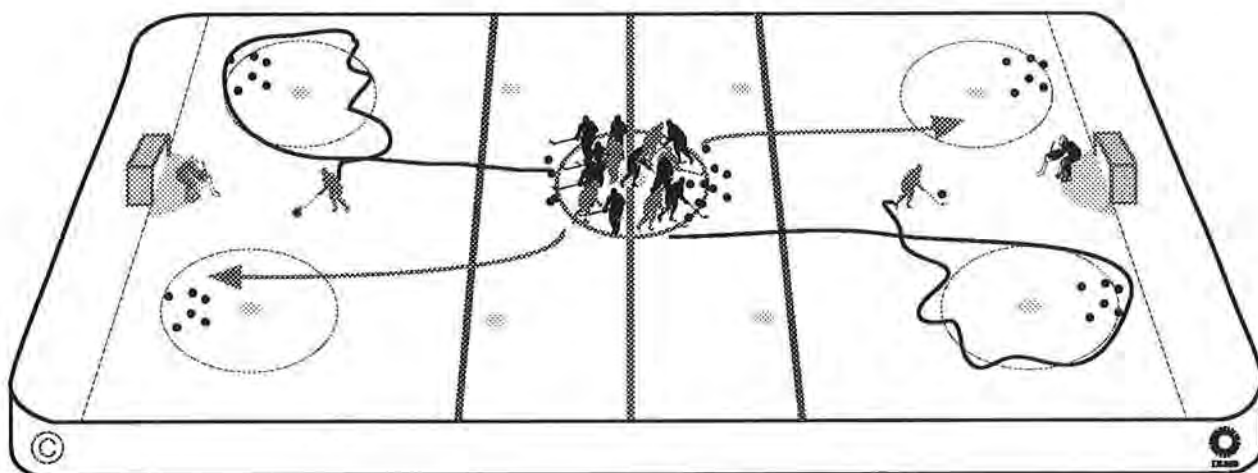
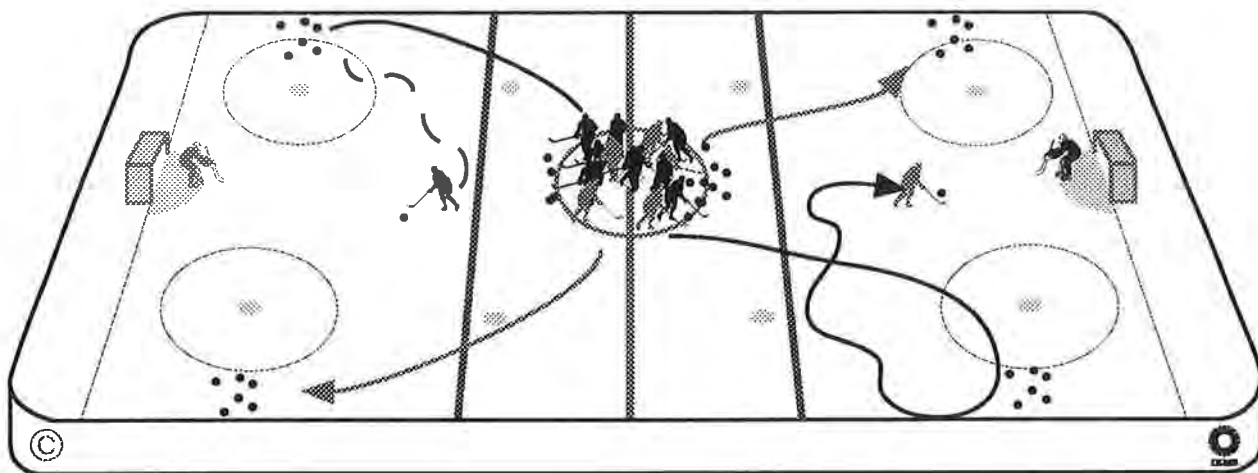
Karte 70 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR

3.B5, 2-0 (JURSI)

Die Spieler haben die Scheiben in der Mitte des Bullykreises.

Der erste Spieler paßt zum zweiten und sie laufen zusammen etwa 5m voneinander entfernt, in der mittleren Bahn. Der erste Spieler dreht seinen Oberkörper zum Partner, und hält seinen Schläger etwas nach hinten, er ist somit bereit zum Volleyschuß, der Pass wird volley aufs Tor geschossen. Am besten wird diese Übung ausgeführt, wenn der Schütze mit seiner Vorhand schießen kann. Es sollten lediglich Vorhandpässe verwendet werden.

B5 - 3005



Karte 70b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR

3.B5,2-0, VOLLEY SCHÜSSE UND ERLERNEN DES 1-2 PRINZIPS

Der erste Spieler startet und läuft in eine Außenbahn, erhält einen Paß vom Spieler zwei in der Mitte. Der Spieler zwei läuft sodann schnell zur Außenstange um auf einen Pass oder einen Abpraller zu warten

Die Spieler dürfen höchstens 2 mal passen.

B5 - 3006

Karte 71 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR

3. B6

- Laufe mit der Scheibe über die blaue Linie, fahre einen Bogen zurück in die Mitte, um aufs Tor zu schießen, folge deinem Schuß für möglichen Abpraller; laufe zur gegenüberliegenden Ecke, mache einen Bogen über die blaue Linie und empfangen einen Paß von der gegenüberliegenden Ecke und schieße.
- Laufe mit der Scheibe über die blaue Linie, laufe einen Bogen zur Bande, laufe dann zur Mitte und schieße; fahre zur gegenüberliegenden Ecke, laufe über die blaue Linie und nimm einen Paß von der gegenüberliegenden Ecke an, worauf du wieder zur Mitte läufst und schießt.
- Starte aus der Ecke und fahr um den Bullykreis vors Tor, schieße und folge deinem Schuß und stelle dich daraufhin in der anderen Ecke wieder an.

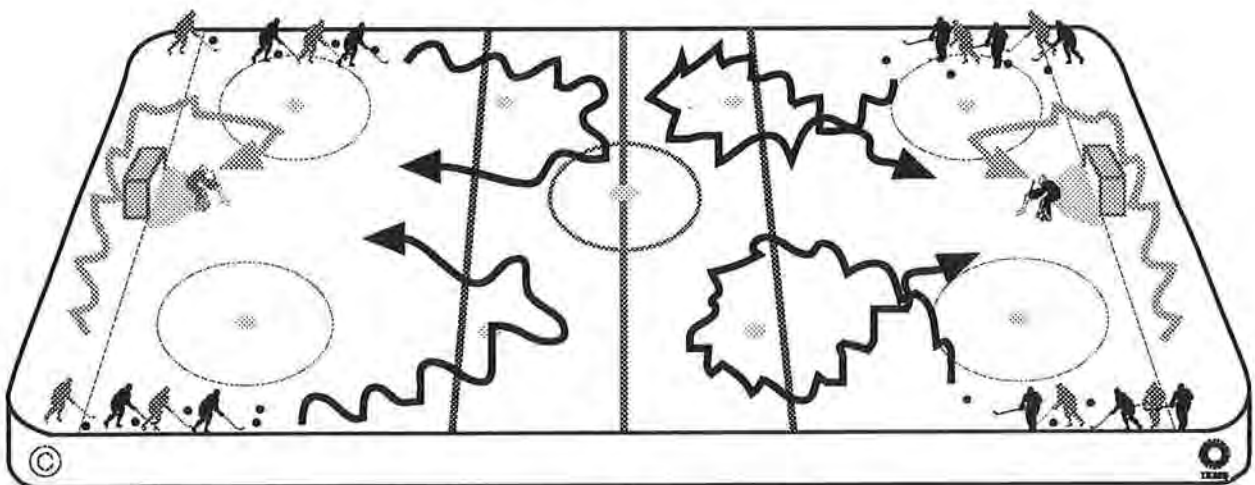
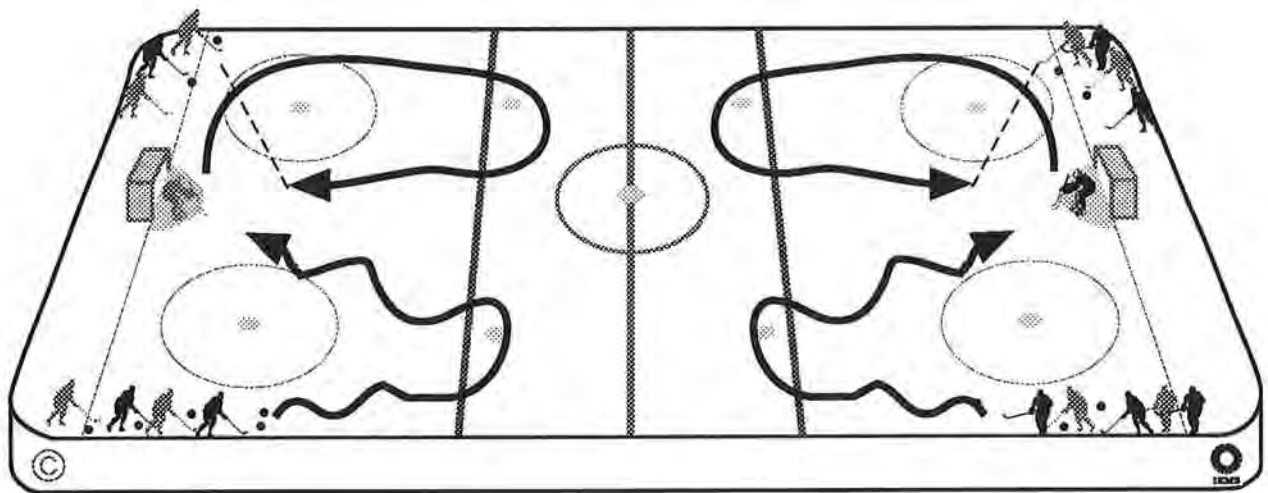
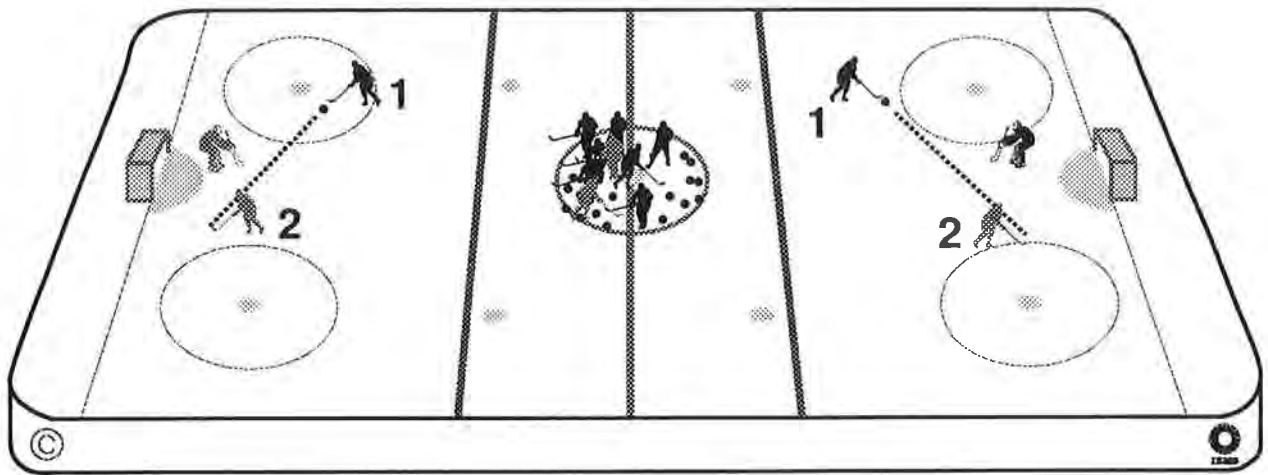
B6 - 3001

Karte 71b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN

3. B6,

- Führe die Scheibe um den Scheitel des Bullykreises indem du beide Füße am Eis läßt; schieße und laufe in die gegenüberliegende Ecke
- Führe die Scheibe hinters Tor, dabei beide Füße am Eis lassen, und versuche einen „Wrap around“.

B6 - 3002



Karte 72 Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN

3. B6,

- Führe die Scheibe um den Scheitel des Bullykreises indem du beide Füße am Eis läßt; schieße und laufe in die gegenüberliegende Ecke
- Führe die Scheibe hinters Tor, dabei beide Füße am Eis lassen, und versuche einen „Wrap around“.

B6 - 3003

Karte 72b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN

B6

- Laufe zur blauen Linie, nehme einen Paß aus der gegenüberliegenden Ecke auf und schieße sofort aufs Tor.
- Führe die Scheibe über die blaue Linie, wende dich sodann zur Mitte, um aufs Tor zu schießen; gegebenenfalls bringe einen Nachschuß an.
- Führe die Scheibe zur blauen Linie und wende dich sodann gegen die Bande, laufe zum "Slot" und schieße. Achte auf eine Nachschußmöglichkeit, dann laufe in die gegenüberliegende Ecke; laufe weiter zur blauen Linie und nimm einen Paß aus der gegenüberliegenden Ecke an, worauf du den nächsten Schuß abgibst.
- Führe die Scheibe aus der Ecke heraus, um den Scheitel des Bullykreises, schieße dann und achte auf eine Möglichkeit für einen Nachschuß. Warte zuletzt in der gegenüberliegenden Ecke.

B6-3004

Karte 73 Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN; PASSEN-SCHIESSEN

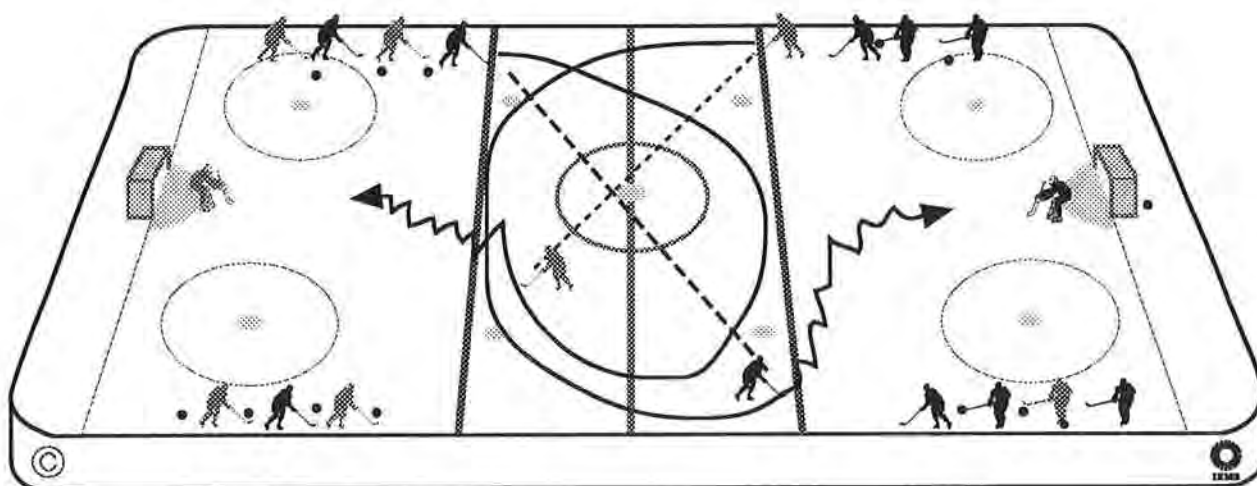
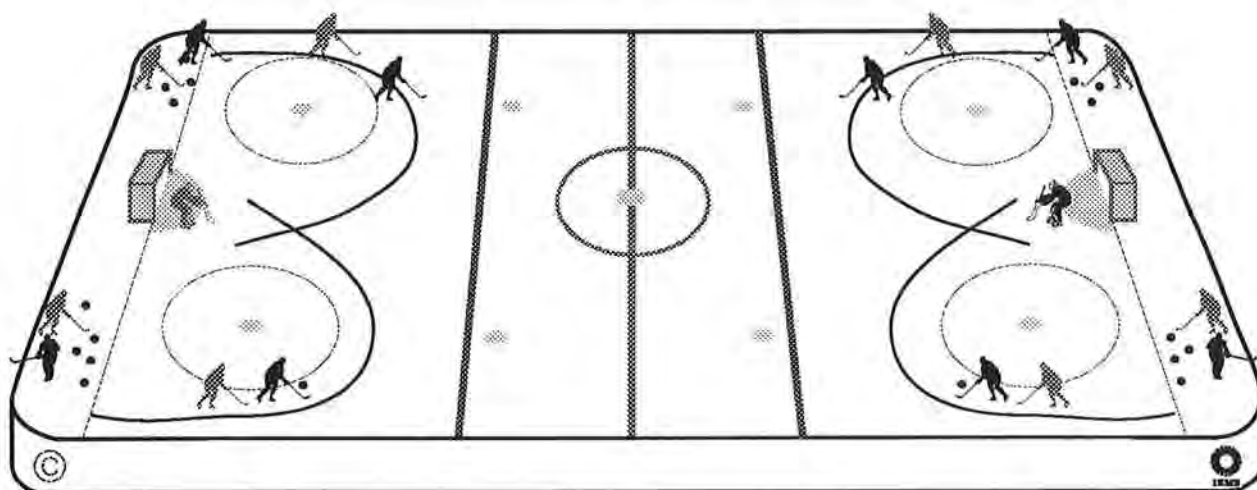
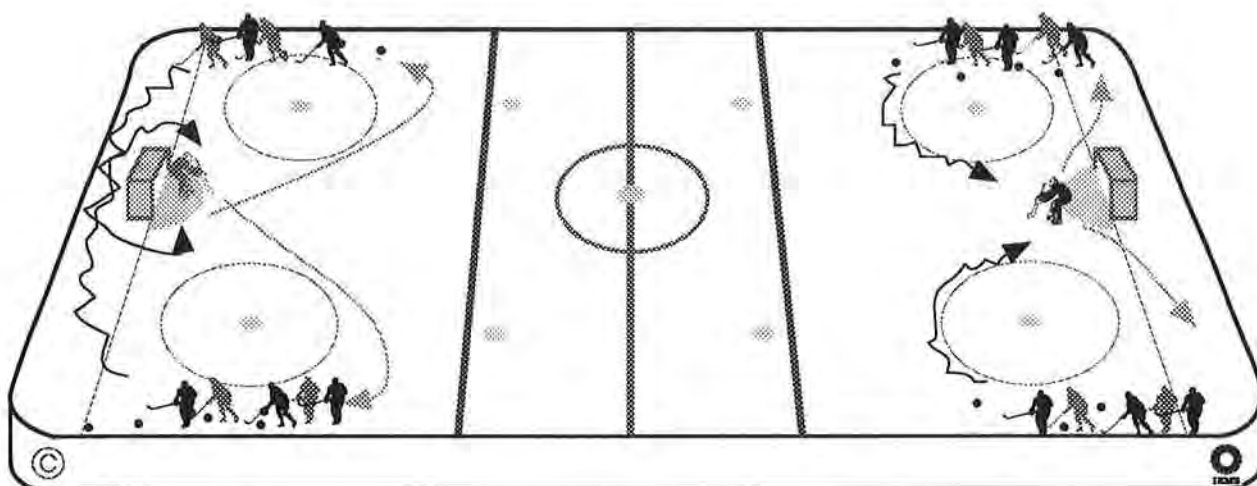
3. B600, AUFSTELLUNG

An den Enden der blauen Linien stellen sich Spieler auf.

Je ein Spieler verläßt die Aufstellung und erhält einen Paß von der anderen Seite.

Der Spieler, welcher zuletzt den Paß gegeben hat, läuft als nächster und erhält einen Paß von der anderen Seite; usw.

B600-3001



Karte 73b Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN; PASSEN-SCHIESSEN

3. B600, AUFSTELLUNG; PAß- UND SCHUßÜBUNGEN

Die vier Blöcke befinden sich in der neutralen Zone, nahe der roten Linie; Je ein Spieler von beiden Seiten der roten Linie verläßt seine Position und führt eine Scheibe über das Eis.

Der Spieler paßt zum ersten Spieler und erhält die Scheibe sofort zurück; danach wendet sich der Spieler zum Tor in seinem Ende des Eises und schießt aufs Tor. Diese Übung erfolgt gleichzeitig in beiden Enden.

B600-3002

Karte 74 Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN: BULLIES

3. B7 AUFSTELLUNG

Bullyübungen können an jedem der Bullypunkte geübt werden. Man veranstalte einen Wettbewerb, wer die meisten Bullies gewinnen kann.

B7-3001

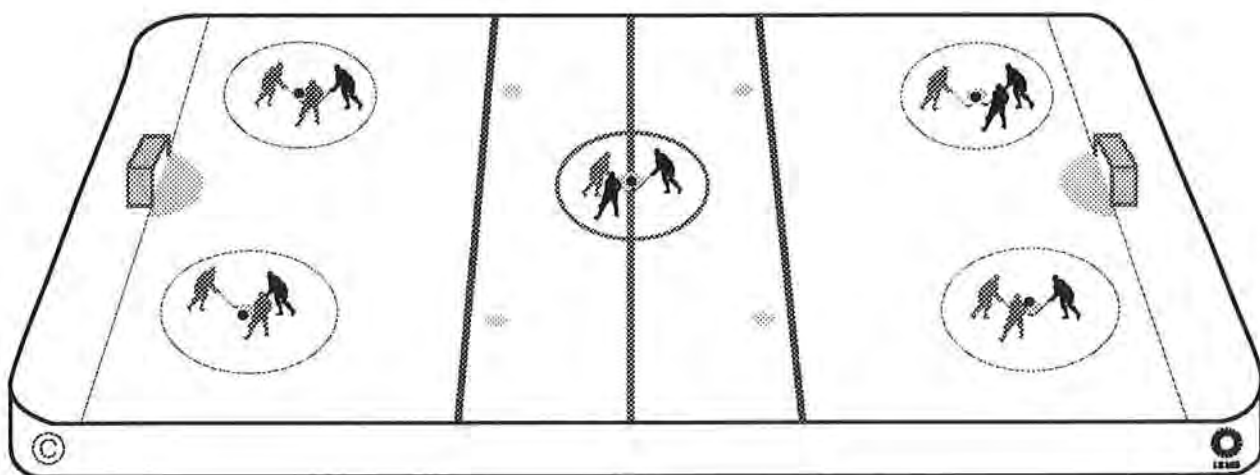
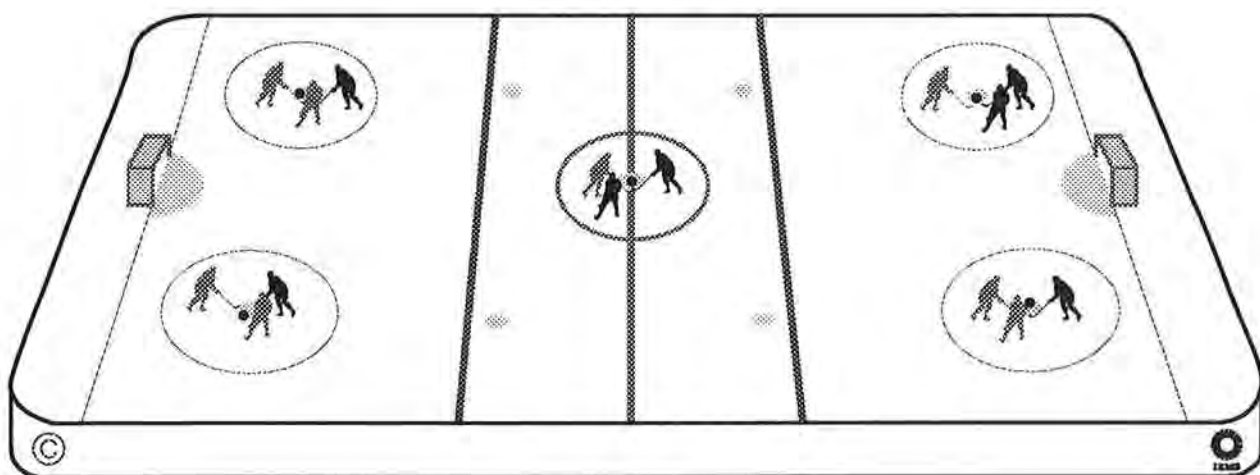
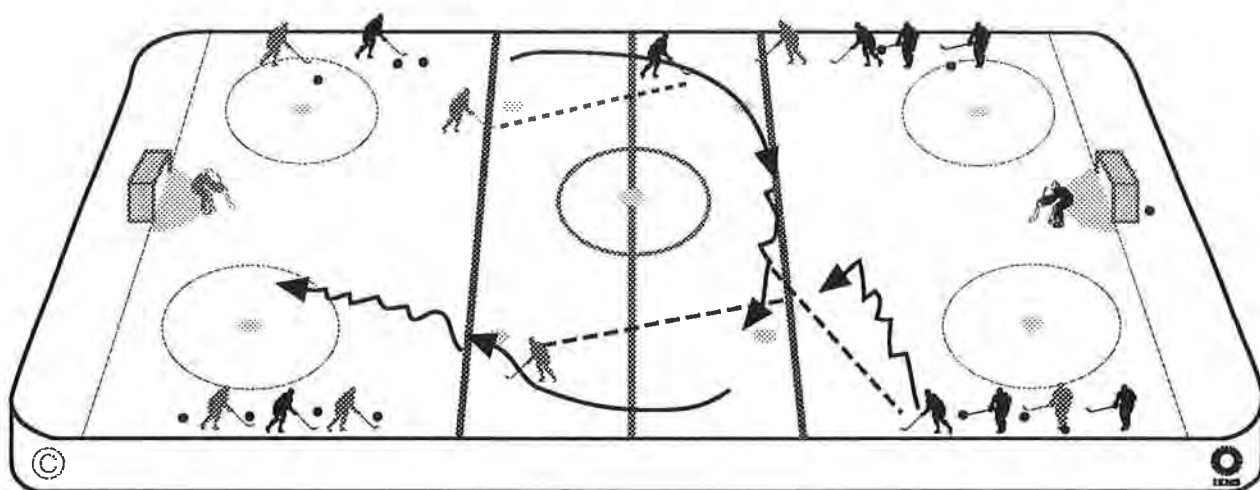
Karte 74b Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN: BULLIES

3.B7, Technik beim Bully

B7, 100 - Die Scheibe zurückziehen

B7, 101 - Schießen

welche der beiden Möglichkeiten man wählt, hängt von der jeweiligen Situation ab.



Karte 75 Stufe 3

3. C1 GRUNDAUFSTELLUNG

Die mit einem „C“ bezeichneten Übungen verwenden die unter „A“ gelernten individuellen Fertigkeiten sowie die unter „B“ gelernten Zusammenspiel- Fertigkeiten und schaffen daraus spiel- ähnliche Situationen. Bei den „C“ Übungen liegt die Betonung auf dem Tore- schießen beim Angriff und auf der Verhinderung von Toren in der Verteidigung sowie darauf, die Scheibe zurückzugewinnen. In C1 sind die Spieler in einer Reihe der neutralen Zone aufgestellt, wobei jede Hälfte der Spieler dem in ihrer Zone befindlichen Tor zugewendet sind. Die Spieler verlassen die Aufstellung und laufen auf das in ihrer Hälfte befindliche Tor und fahren zurück am Bullykreis oder schießen aufs Tor und holen sich eine neue Scheibe. Verschiedene, spielähnliche Übungen werden beim Laufen auf die andere Seite durchgeführt .

Diese Formation kann für „A“ und „B“ Übungen verwendet werden und danach kann zu den komplexeren „C“ Übungen fortgeschritten werden.

C1-3001

Karte 75b Stufe 3 EINS GEGEN EINS

3.C1, 1-1, FORCHECK

Die Spieler befinden sich in der Grundaufstellung B4.

Die Scheiben sind in der Mitte des Eises. Der erste Spieler schießt die Scheibe in eine Ecke und läuft ihr nach. Nachdem er sie aufgenommen hat, versucht er in den Raum vor dem Tor zu gelangen, der verteidigende Spieler läßt dem Angreifer ungefähr 2 Sec. Vorsprung und startet ihm danach hinterher, wobei er versuchen wird den Angreifer nicht vor das Tor zu lassen. Er wird den Angreifer zur Bande drängen und ihn dann mit einem Check an die Bande drängen wobei er sich an der äußeren Schulter des Gegners orientieren wird.

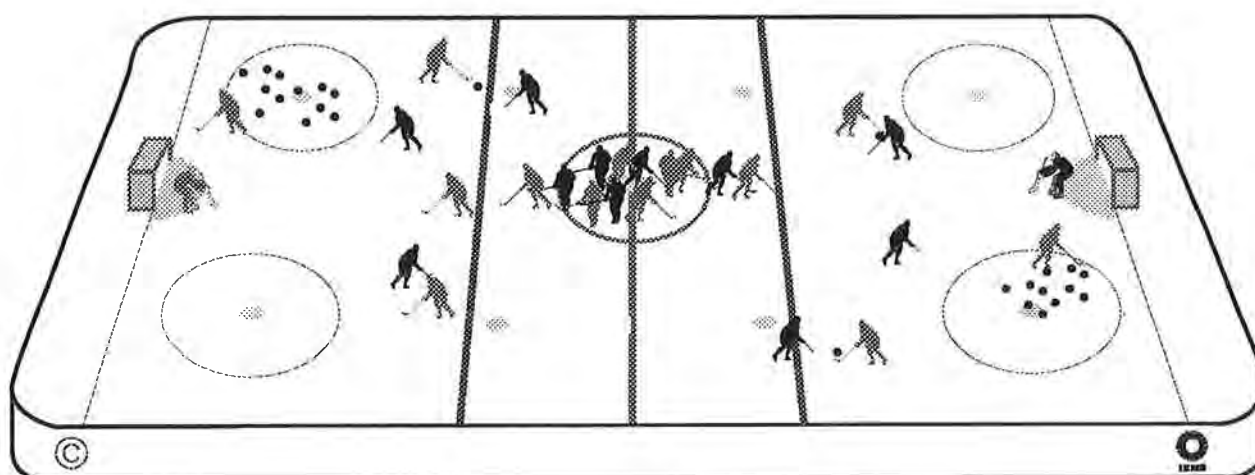
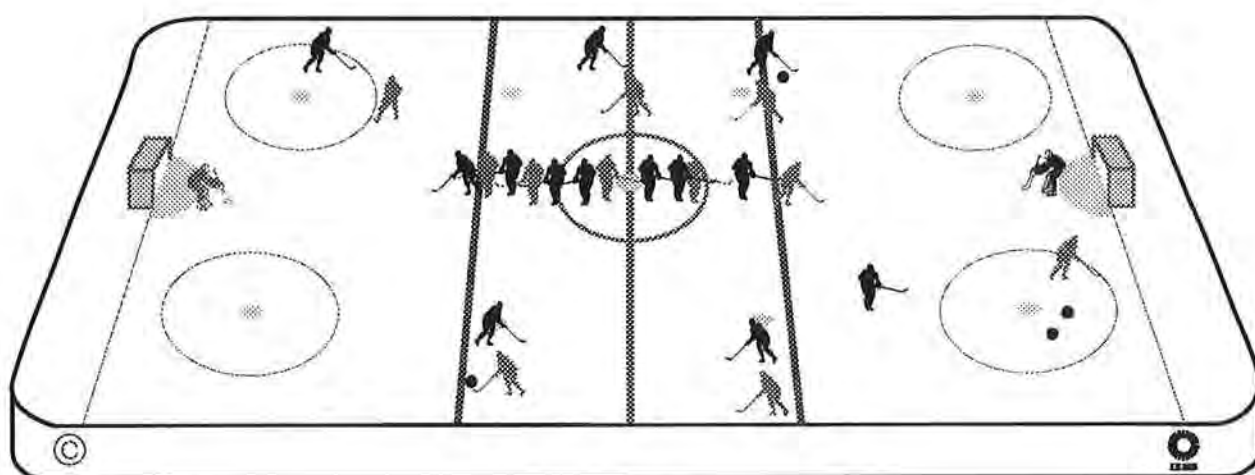
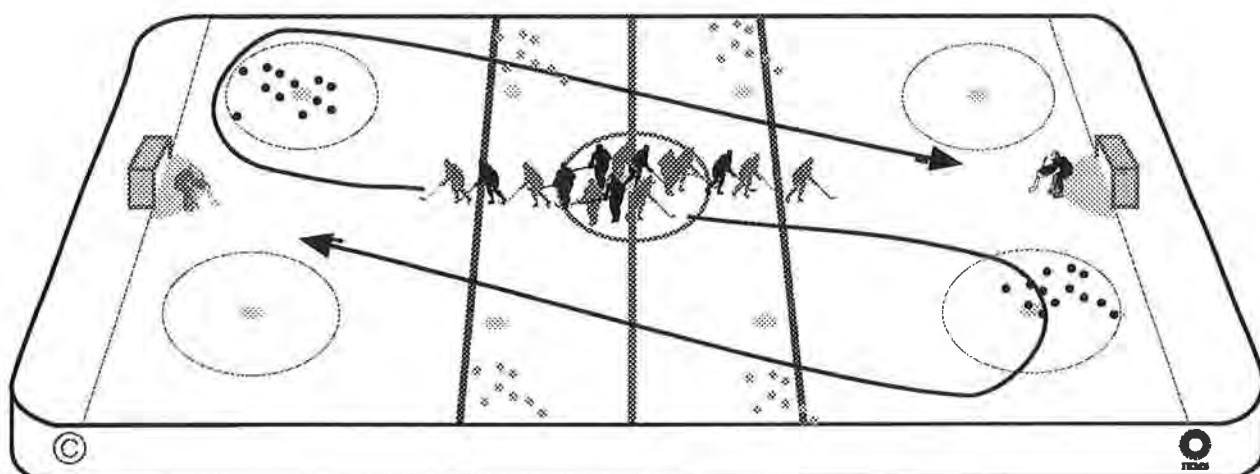
C1-3002

Karte 76 Stufe 3 EINS GEGEN EINS

3.C1, 1-1, EINS GEGEN EINS MIT UMGEKEHRTEM STOCK

„Eins gegen Eins“ Der Verteidiger hat entweder keinen Stock oder erhält ihn mit der Schaufel nach oben. Der erste Spieler nimmt die Scheibe in der Ecke auf und greift den zweiten Spieler an, welcher rückwärtsfahrend die Rolle eines Verteidigers einnimmt. Achte darauf, daß der Verteidiger den Angreifer auf einer Außenbahn hält und im richtigen Winkel zu seinem Tor fährt.

C1-3003



Karte 76b Stufe3 EINS GEGEN EINS

3.C1,1-1, EINER AUF EINEN, BETONUNG EINES GERINGEN ABSTANDES

Eins gegen Eins; halte einen geringem Abstand in der neutralen Zone; verhindere, daß der Angreifer in der Mitte durchkommt und dränge ihn nach außen. An der blauen Linie verringere den Abstand und wende erst, nachdem der Angreifer auf gleicher Höhe ist; auf diese Weise verhinderst du, daß er in die mittlere Bahn schneiden kann.

C1-3004

Karte 77 Stufe 3 EINS GEGEN EINS

3.C1,1-1,EINS GEGEN EINS; OBERKÖRPER DEM ANGREIFER ZUWENDEN

Die Scheiben befinden sich in gegenüberliegenden Ecken des Feldes. Der erste Spieler startet und nimmt eine Scheibe auf. Der zweite Spieler startet einige Sekunden später, wendet am Scheitel des Bullykreises zum Rückwärtsfahren und spielt den Verteidiger. Der Verteidiger sollte rückwärtsfahrend den Angriff nach außen drängen, in dem in Richtung der Außenstange seines Tores fährt. Danach sollte er auf vorwärts drehen, sodaß er den Angreifer vor seiner Brust hat ihn dann zur Bande drängen und ihn dort halten.

C1-3005

Karte 77b Stufe 3 EINS GEGEN EINS

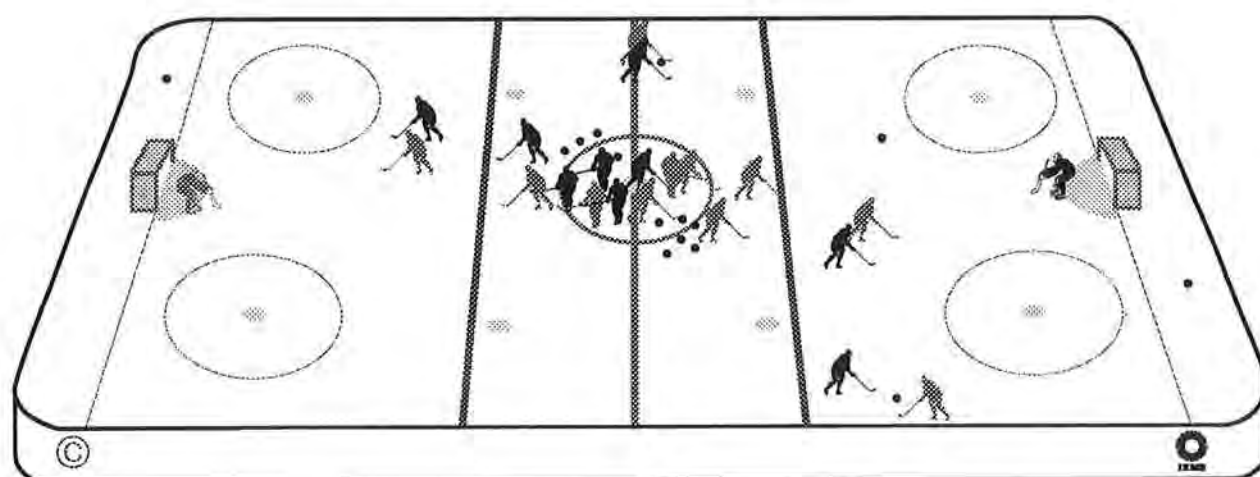
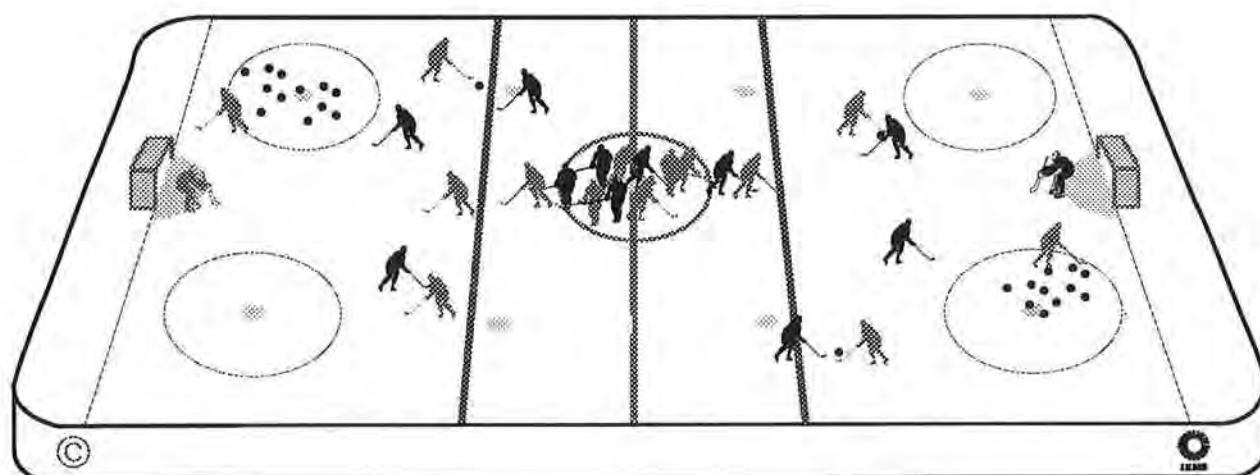
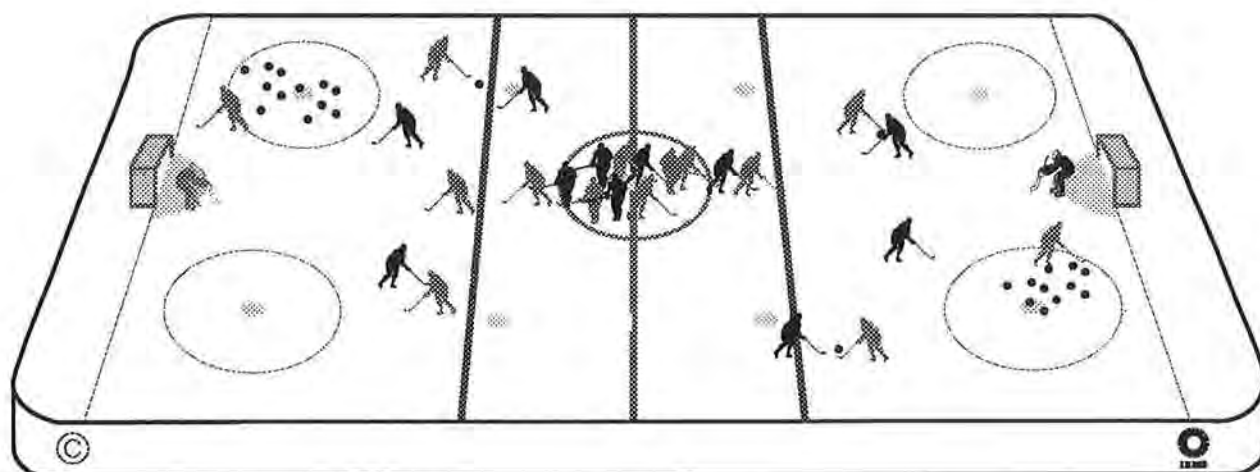
C1, EINER AUF EINEN TIEF IM EIGENEN DRITTEL

Die Scheiben befinden sich im Mittelkreis. Zwei Spieler starten aus der B400 Aufstellung. Der zweite Spieler schießt die Scheibe in die Ecke und beide laufen hinterher. Der erste Spieler ist der Angreifer der zweite der Verteidiger.

Der Verteidiger muß sich entscheiden ob er:

- Sofort angreift
- Ob er ihn von rückwärts angreift und gegen die Bande drängt um ihn dort festzuhalten
- Ihn von der Seite angreift
- Oder, falls er dem Gegner gegenübersteht, zum Rückwärtslauf wendet, nachdem der Abstand klein genug geworden ist.

C1-3006



Karte 78 Stufe 3 BREAK OUT

3.C1, BREAK-OUT-ÜBUNGEN

Die Scheiben befinden sich im mittleren Bullykreis. Ein Spieler schießt die Scheibe entweder auf den Tormann oder in die Ecke und alle Spieler folgen der Scheibe und üben die verschiedenen break out Möglichkeiten.

C1-3007

Karte 78b Stufe 3 BREAK OUT

3.C1, ÜBUNG EINS, 2 AUF NULL, 1 PAßT ZU 3

Spieler eins (1) startet rückwärtsfahrend und Spieler zwei (2) schießt die Scheibe in die Ecke. Der Spieler eins (1) wendet und läuft vorwärts, wobei er, bevor er die Scheibe aufnimmt, in beide Richtungen zurückschaut. Sobald er die Scheibe aufgenommen hat beschleunigt er und paßt seinem Partner (3) der die Rolle des ersten Angreifers im break out angenommen hat, und sich bei der Bande postiert hat um einen Paß anzunehmen. Er muß stets die Scheibe im Blick behalten und seine Bewegung so „timen“, daß er sich bewegt, wenn der passende Spieler in seine Richtung fährt; weiters darf er die Zone nicht vor der Scheibe verlassen.

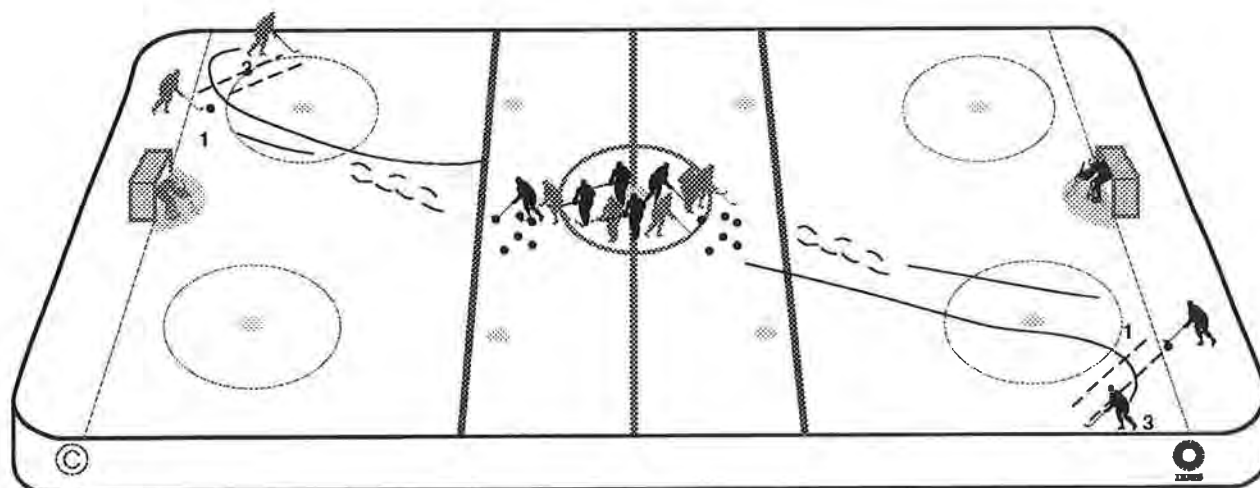
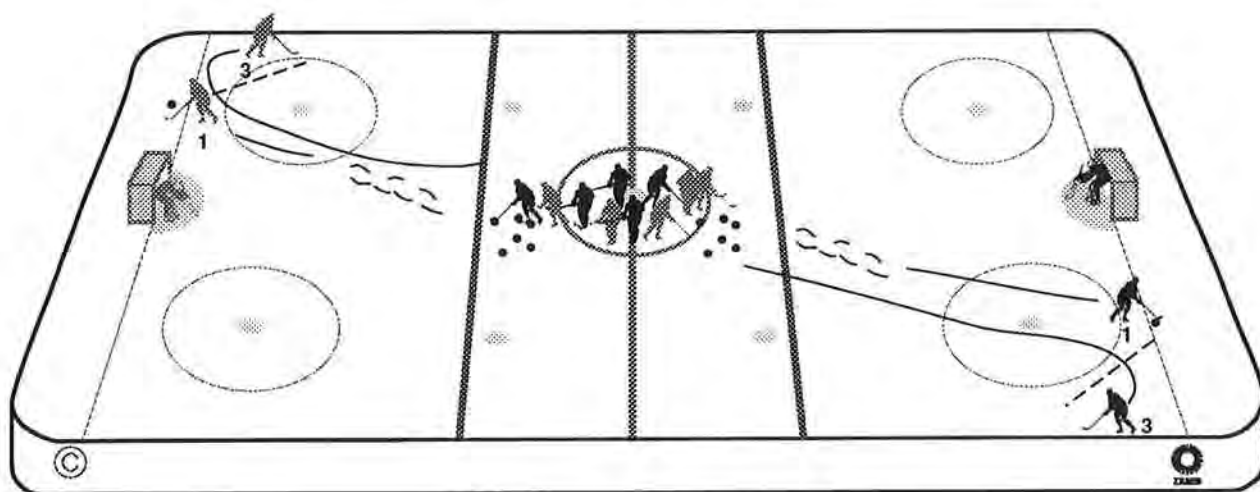
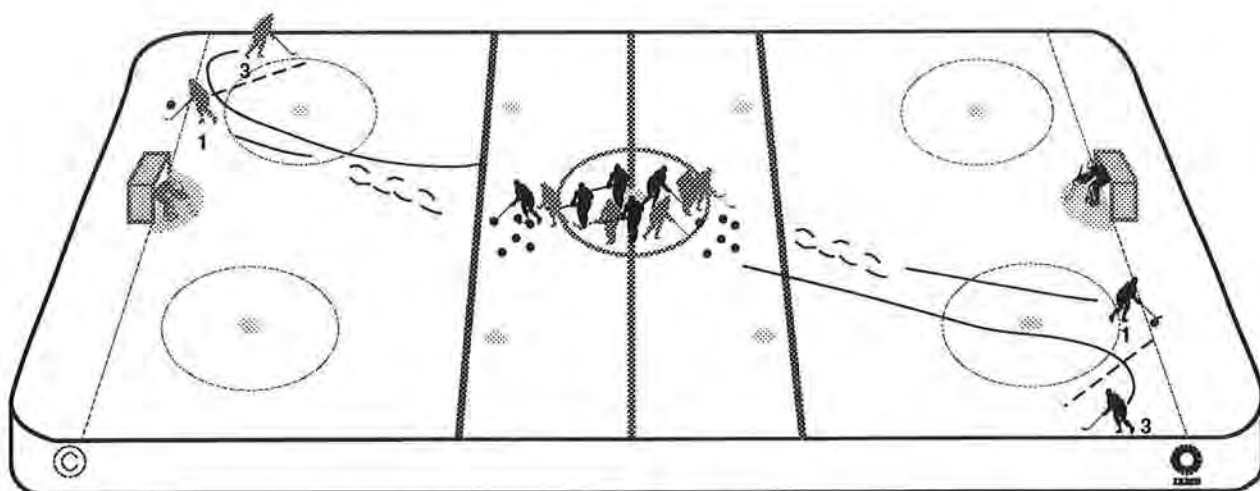
C1 3008

Karte 79 Stufe 3 BREAK OUT

3.C1, ÜBUNG ZWEI, 2 AUF 0, 1 PAßT ZU 3 PAßT ZU 1

Der Spieler eins (1) startet, rückwärtsfahrend und Spieler drei (3) schießt die Scheibe in die Ecke. Der Spieler eins (1) wendet und läuft vorwärts, indem er in beiden Richtungen zurückschaut bevor er die Scheibe aufnimmt. Er beschleunigt und paßt seinem Partner (3) der die Rolle des ersten Angreifers im break out angenommen hat, und sich an der Bande postiert hat um einen Paß anzunehmen. Er muß stets die Scheibe im Blick behalten und seine Bewegung so „timen“ daß er sich bewegt sobald der passende Spieler in seine Richtung fährt. Er darf nicht in die Angriffszone vor der Scheibe laufen. Nummer drei (3) nimmt die Scheibe auf und paßt sie zu Nummer eins (1).

C1 - 3009



Karte 79b Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU)

3. C1, REGROUPING - EINS GEGEN EINS

Zwei Spieler starten. Der erste Spieler ist ein Angreifer, der zweite ein Verteidiger welcher den Bewegungen des ersten Spielers spiegelbildlich folgt. Der erste Spieler nimmt eine Scheibe auf, läuft zur roten Linie, kehrt dort um und fährt eins auf eins gegen den Verteidiger auf das Tor.

Der zweite Spieler folgt dem ersten indem er spiegelbildlich seinen Bewegungen folgt, dabei die mittlere Bahn und das Tor verteidigt. Der verteidigende Spieler muß daran arbeiten die gleiche Geschwindigkeit wie der Angreifer zu entwickeln und nur einen geringen Abstand zu diesem aufrechtzuerhalten.

C1-3010

Karte 80 Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU)

3. C1,2-0, REGROUPING

Zwei Spieler starten zur selben Zeit. Der erste Spieler fährt, nimmt die Scheibe auf und fährt damit zur roten Linie. Dann dreht er um und passt dem zweiten Spieler, der etwa 10m hinter ihm fährt. Der erste Spieler läuft sich nun frei für einen Pass und beide Spieler fahren dann 2-0 gegen den Tormann.

C1-3011

Karte 80b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN

3. C1, 2-0

Durch Beschränkung oder auch Erhöhung der Anzahl der Pässe kann der Trainer verschiedene Aspekte des Zusammenarbeitens der Spieler betonen. Grundsätzlich gilt: Je weniger Pässe, desto mehr individuelles Spiel. Je mehr, desto mehr Mannschaftsspiel.

C1-3012

Karte 81 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN

3.C1, 2-0, EISLAUFEN; EIN PASS UND SCHUSS

Zwei Spieler starten zur gleichen Zeit, einer nimmt die Scheibe auf. Sie dürfen höchstens einmal passen, bevor sie schießen.

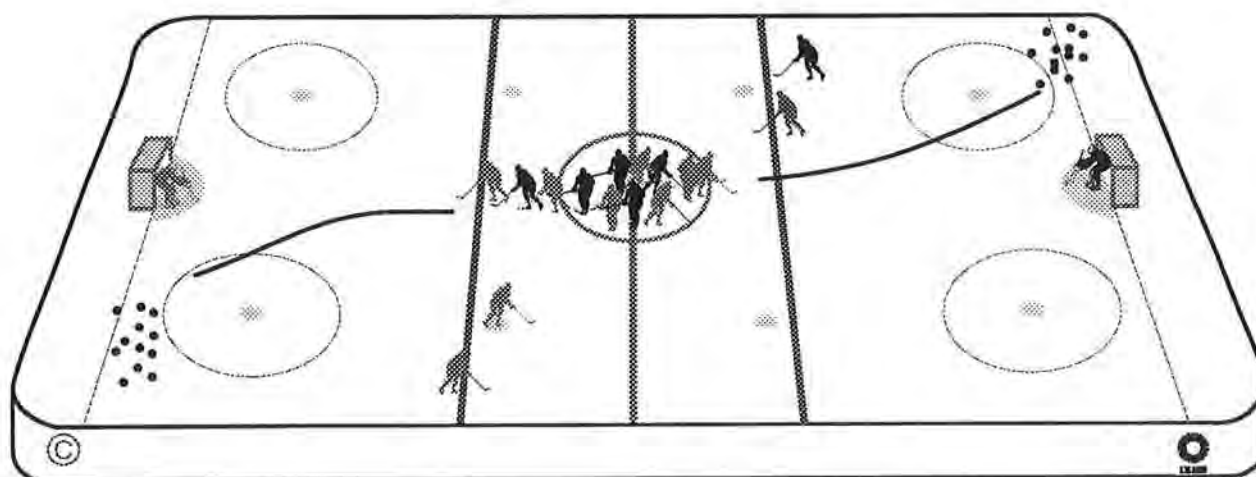
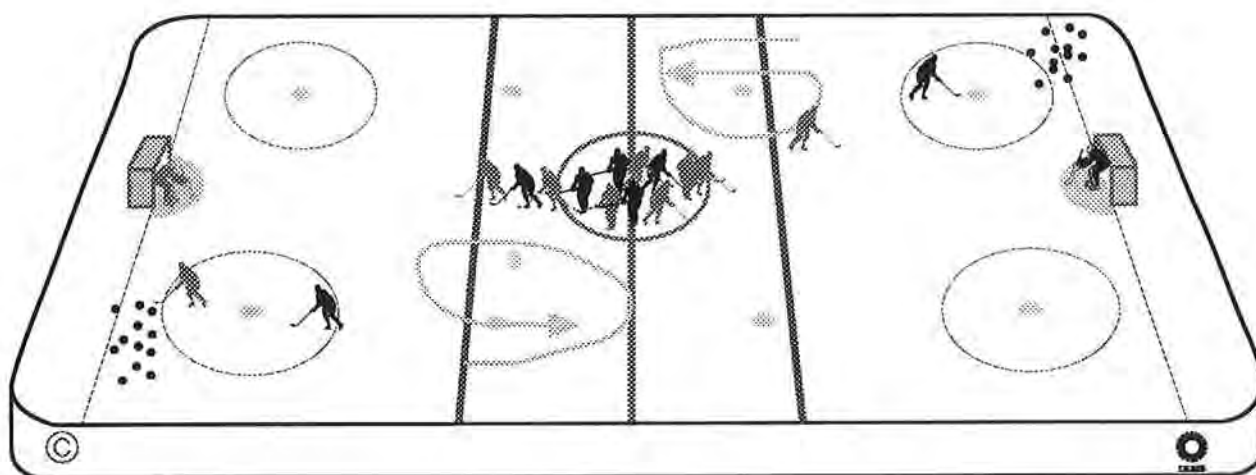
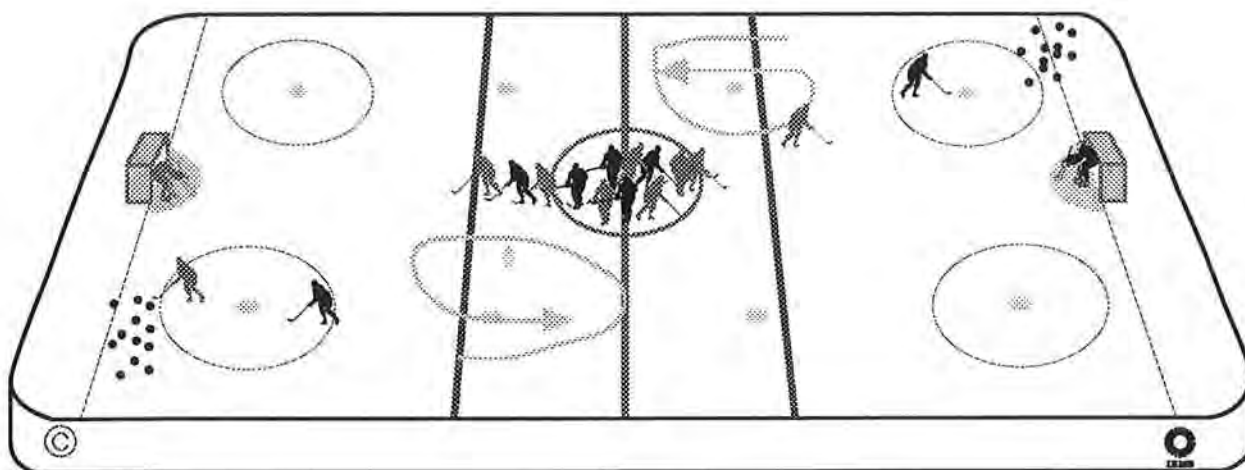
C1 -3013

Karte 81b Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN

3.C1, 2-0, EISLAUFEN; ZWEI PÄSSE UND SCHUSS

Zwei Spieler starten zur gleichen Zeit, ein Spieler nimmt die Scheibe auf. Sie dürfen maximal zweimal passen, bevor sie schießen.

C1 -3014



Karte 82 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN

3.C1, 2-0, EISLAUFEN; EIN PASS IN JEDER ZONE UND SCHUSS

Zwei Spieler starten zur gleichen Zeit, einer nimmt die Scheibe auf. Sie müssen in jeder Zone einen Paß ausführen bevor sie schießen dürfen.

C1-3015

Karte 82b Stufe 3

3.C1, 2-0; LAUFEN PASSEN, ZWEI PÄSSE UND SCHUß

Zwei Spieler verlassen gleichzeitig die Grundaufstellung C1, einer nimmt eine Scheibe auf. Nach zwei Pässen müssen sie aufs Tor schießen. Wenn sie kein Tor erzielen müssen sie solange die Scheibe erneut aufnehmen und nach nur einen Paß aufs Tor schießen, bis sie ein Tor schießen.

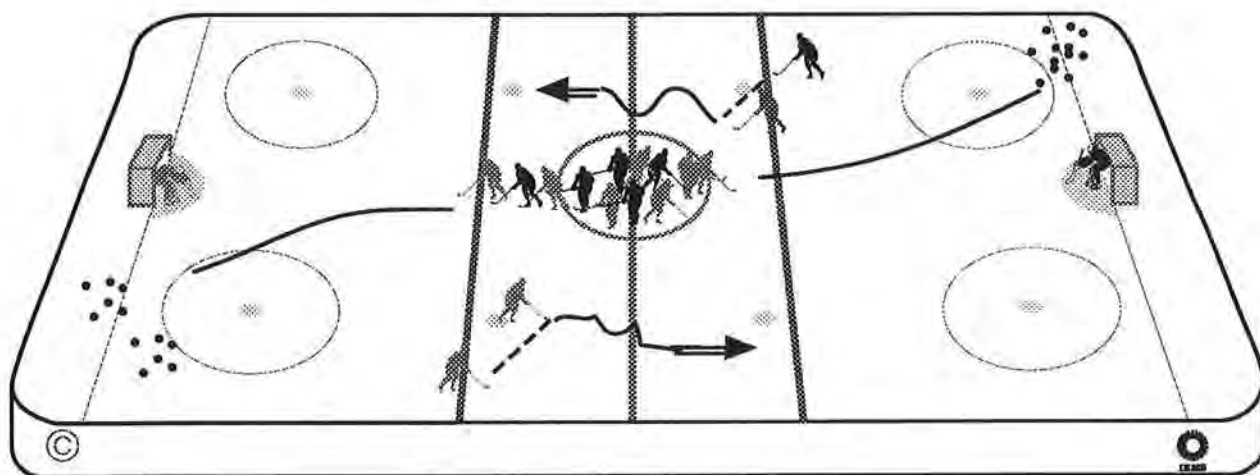
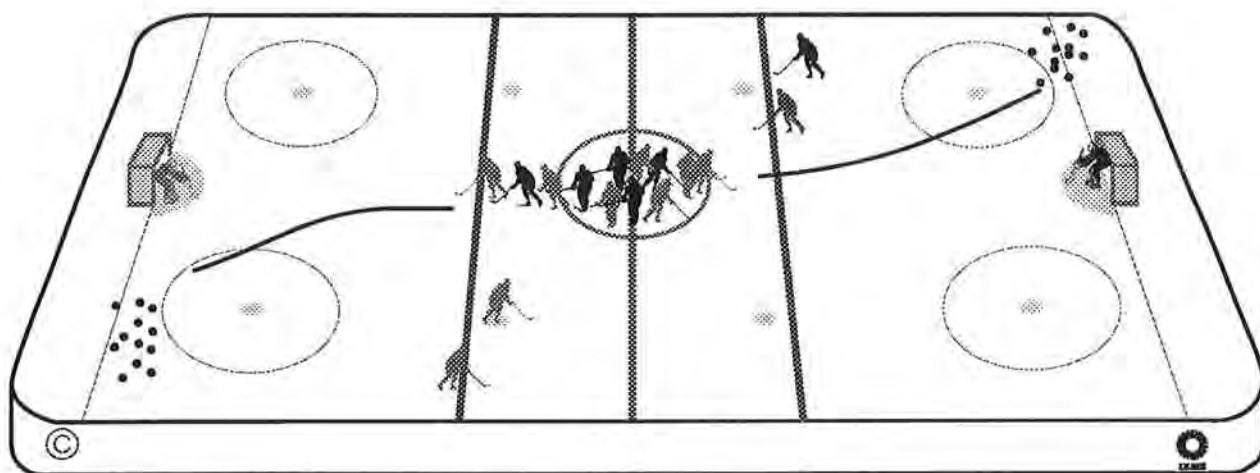
C1 - 3016

Karte 83 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF

3. C1, 2-0, - DOPPELPASS

Zwei Spieler starten zur selben Zeit. Der erste nimmt die Scheibe auf und sie laufen das Eis entlang indem sie Doppelpässe ausführen, sie schießen und erwarten einen Abpraller.

C1 -3017



Karte 83b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF

3.C1, 2-0, - PLATZWECHSEL VON FLÜGEL UND CENTER

Zwei Spieler starten zur gleichen Zeit. Der erste nimmt eine Scheibe auf und sie laufen das Eis entlang, wobei die Spieler ihre Position wechseln und jeder des anderen Bahn übernimmt. Der Scheibeführende sollte zur mittleren Bahn laufen und danach zur Außenbahn passen. Die Position in der Mitte gibt dem Scheibeführenden mehr Möglichkeiten zu passen.

C1 -3018

Karte 84 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF

3.C1, 2-0, - PASSEN ZUM „HOHEN SPIELER“

Spieler starten aus der Grundaufstellung C1, gib die Scheiben in die Nähe der blauen Linie innerhalb der Endzone. Der erste Spieler startet und nimmt eine Scheibe auf; danach fährt er zurück über die blaue Linie. In der Zwischenzeit ist ein zweiter Spieler in die entgegengesetzte Richtung gestartet und bekommt dann auf der offensiven blauen Linie den Pass.

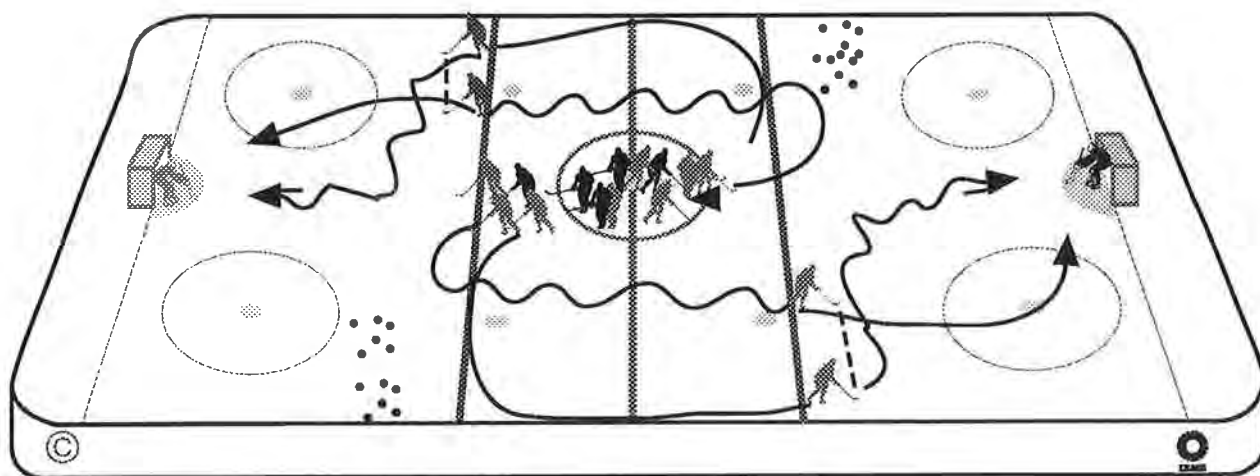
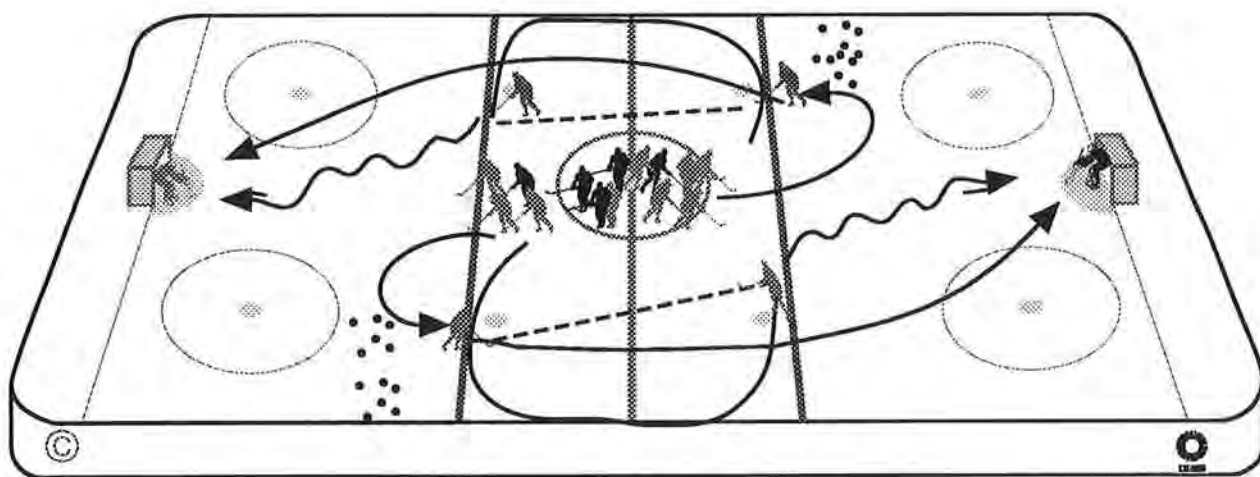
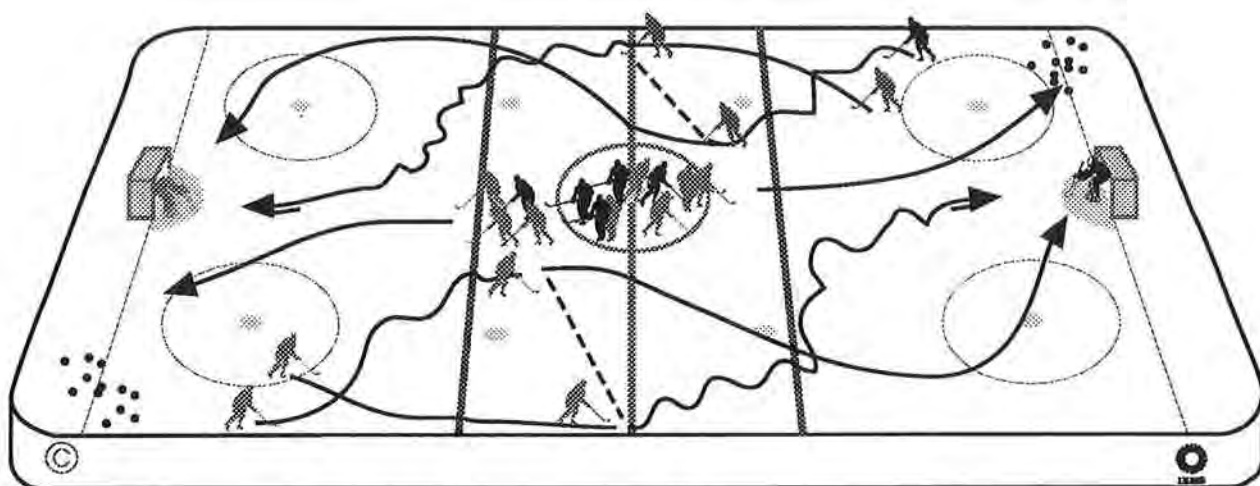
C1 -3019

Karte 84b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF

3. C1, 2-0, QUERPASS

Der erste Spieler startet aus der C1 Formation mit der Scheibe und fährt in der Mitte (Mittlere Bahn). Wenn er über die blaue Linie kommt, passt er die Scheibe zum Partner der hinter ihm gestartet ist und auf der Außenbahn die Scheibe annimmt. Dieser fährt aufs Tor und schießt.

C1-3020



Karte 85 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF

3.C1, 2-0, - VERZÖGERN ENTLANG DER BANDE

Aus der C1 Aufstellung nimmt der erste Spieler am Scheitel des Bullykreises eine Scheibe auf und läuft entlang der Bande, wenn er etwa in der Mitte des Angriffsdrittels ist, macht er einen engen Bogen zur Bande. Der Spieler Nummer zwei läuft die Mittelbahn entlang und unterstützt den Scheibenhelfenden indem er sich für einen Paß anbietet. Nach der Verzögerungswende wird der Pass gegeben und ein direkter Schuß wird vom zweiten Spieler ausgeführt.

C1 -3021

Karte 85b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF

3.C2, 2-1, ZWEI ANGREIFER GEGEN ABWEHRSPIELER

Zwei Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Die Nummer eins schießt und verwertet gegebenenfalls einen Abpraller, nimmt eine neue Scheibe auf und führt sie in Richtung des anderen Tores. Spieler Nummer Zwei unterstützt ihn gegen Nummer Drei.

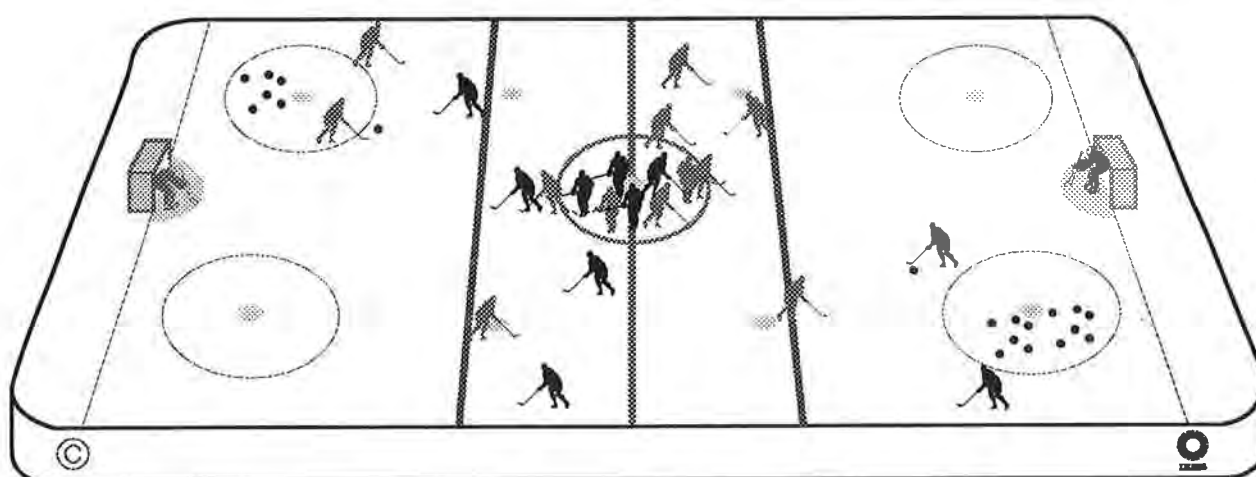
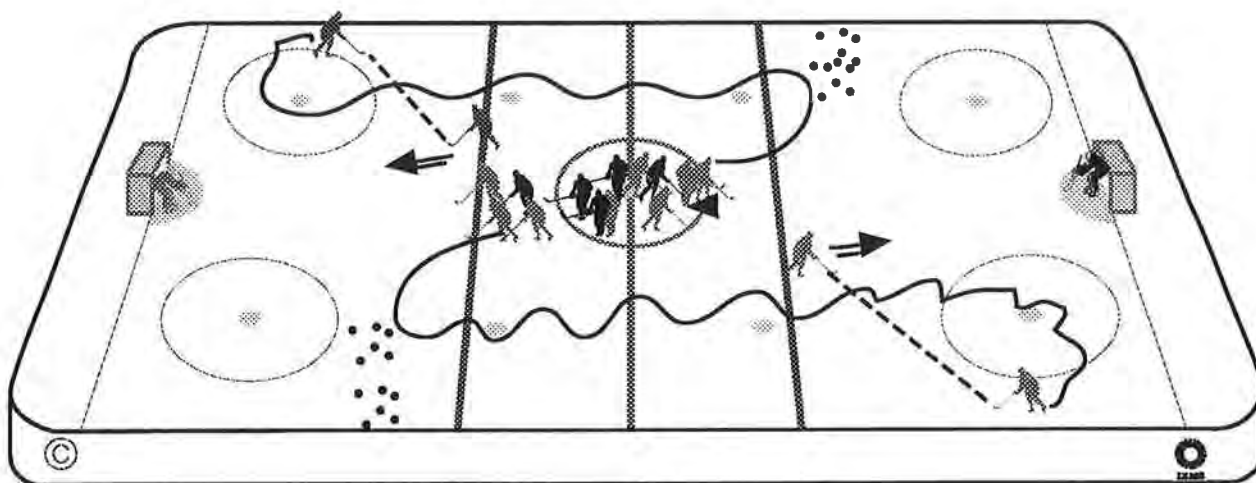
2-1 OFFENSIV:

- Verwende Vorhandpässe wann immer möglich.
- Einer hoch, einer tief, einer schnell, einer langsam.
- Der Scheibenhelfende muß eine Gefahr darstellen, damit der Verteidiger nicht ausschließlich auf den Paß achten muß.
- Führe den ersten Pass früh (am oberen Ende des Slots) aus; dies ermöglicht einen zweiten Spielzug.
- Greife so schnell wie möglich an, um den Backcheckern zu entweichen.

2-1 DEFENSIV:

- Halte dich zwischen den Angreifern auf, verzögere das Spiel so lange wie möglich; der Tormann muß sich auf den Scheibenhelfenden konzentrieren, der Verteidiger muß den Paß verhindern.
- Erlaube dem Scheibenhelfenden aber nicht ungehindert vor das Tor zu gelangen.
- Wenn der Spieler ohne Scheibe in der Mitte hoch ist, richte dich nach ihm und gehe ihn sofort nach dem Pass an. Halte deinen Stock dabei stets in der Passbahn.

C1 - 3022



Karte 86 Stufe 3-4 EINS GEGEN EINS

3-4.C2, EINS GEGEN EINS ÜBER DIE GESAMTE EISFLÄCHE

Zwei Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Nummer eins schießt und verwertet gegebenenfalls einen Abpraller, nimmt eine neue Scheibe auf und läuft mit ihr in Richtung anderes Tor, gegen Spieler Nummer zwei.

1-1; OFFENSIV

- Greife den verteidigenden Spieler von der Seite an, fahre an ihm außen vorbei, falls er langsam ist, schneide hinein, wenn er sich zu schnell nach außen wendet.
- Decke die Scheibe ab und benutze lange Haken mit Körpertäuschungen und wechsele das Tempo.
- Schneide druckvoll zum Tor und schütze die Scheibe mit deinem Körper, sobald du einen Schritt vor dem Verteidiger bist.

Karte 86b Stufe 3-4 EINS GEGEN EINS

1-1 DEFENSIV

- Positioniere dich so, daß der Stürmer außen bleiben muß.
- Führe den Check mit deiner Innenschulter (Jene näher zur Bande) aus. Bringe diese Schulter zur Brust des Angreifers.
- Fürchtest du die Geschwindigkeit des Angreifers so lasse außen Raum und falle nicht weiter zurück.
- Bringe deinen Stock zwischen die Beine des Angreifers und stoße ihn mit der freien Hand an der Brust zurück und spiele den Körper.
- Wende, wenn du mit dem Angreifer auf gleicher Höhe bist und versuche ihn nach außen zu drängen.
- Spiele immer den Körper, wobei du entweder die Augen oder die Brust beobachten mußt.

C2-3001

Karte 87 Stufe 3-4 DREI AUF EINEN

3. C2, DREI GEGEN EINS ÜBER DAS GANZE SPIELFELD

- Vier Spieler verlassen die C2 Position. Nummer eins schießt, geht auf Abpraller und läuft zurück, worauf er eine neue Scheibe aufnimmt und diese gemeinsam mit Nummer 1 und 3 gegen Nummer 4 das Eis entlang führt.

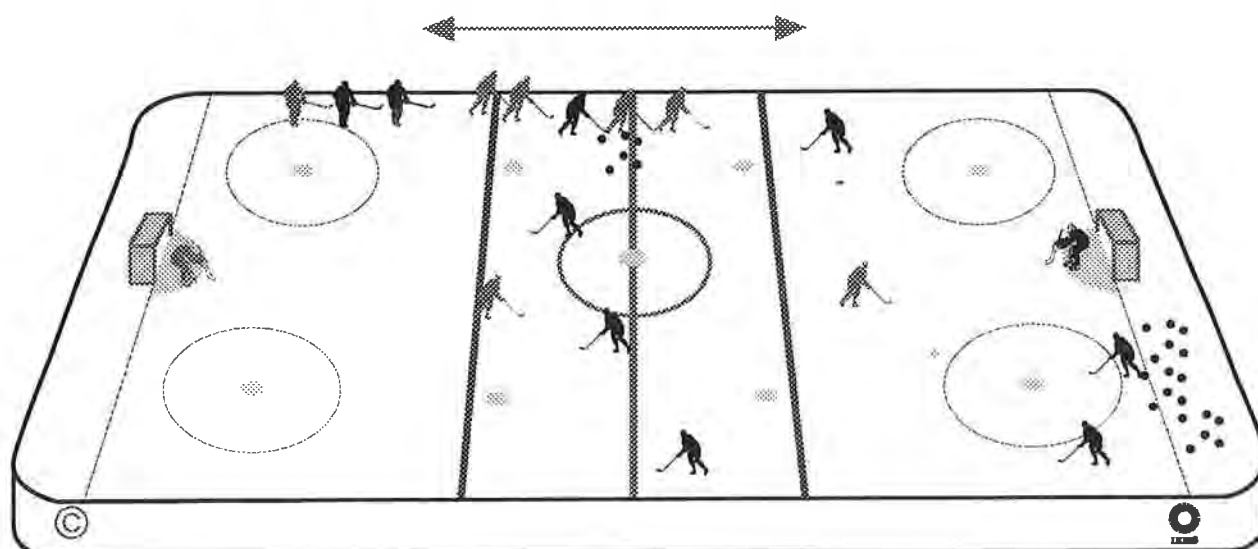
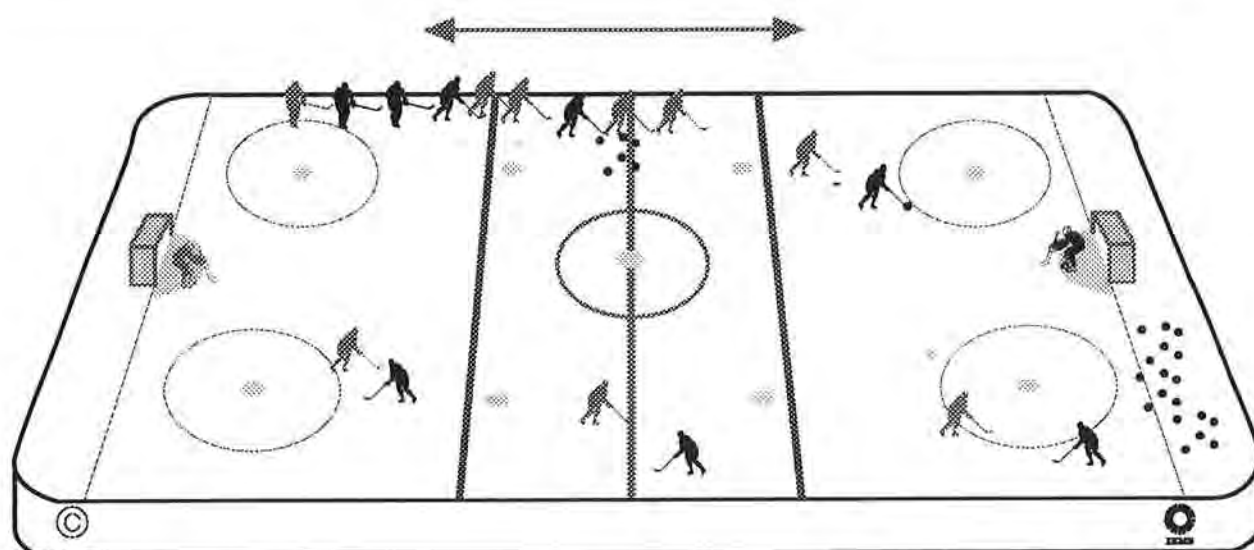
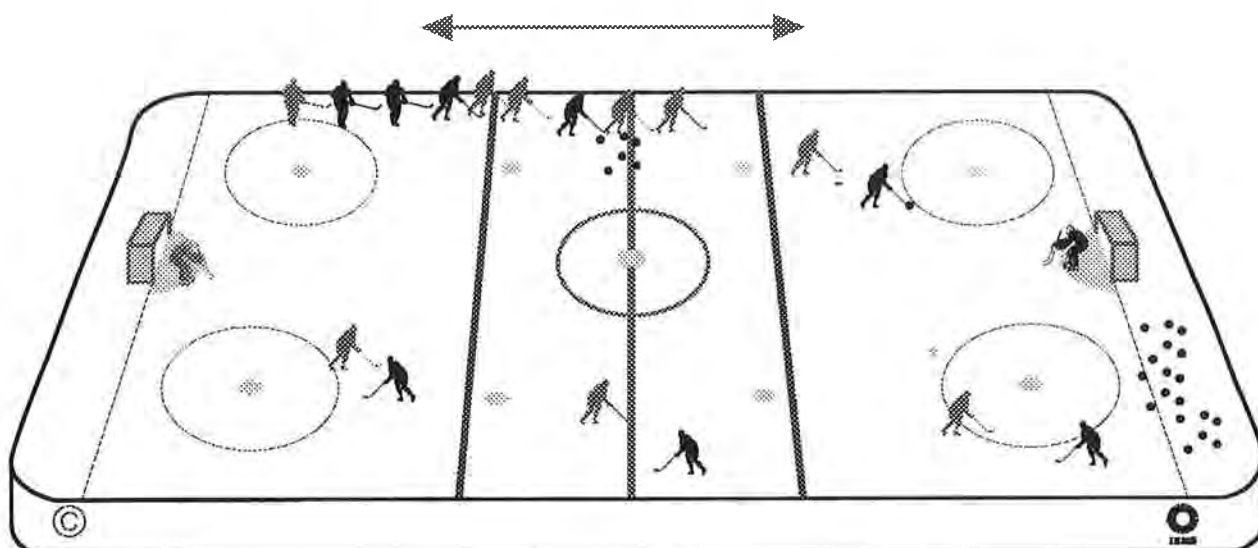
3-1 Offensiv:

- Greife so schnell wie möglich an, wobei der erste Paß vor Erreichen des höchsten Punktes des Slots erfolgt.
- Kreuze und versuche den Verteidiger zu isolieren, wobei ein Mann immer zur Stange geht und der Scheibenführer eine Gefahr darstellen muß.

3-1 Defensiv:

- Bleibe in der Mitte und verzögere das Spiel, halte die Schlittschuhe in der lateralen Paßbahn und behalte diese Position bei, wenn der "hohe Spieler" die Scheibe hat.
- Sollte der "hohe Mann" angespielt werden, so greife diesen an, wenn er nahe beim Tor ist, während du deinen Schläger in die deiner Meinung nach gefährlichsten Paßbahn hältst
- Kontrolliere den Schläger deines Gegners vor dem Tor, wenn der Schuß am Tor vorbei geht.

C2-3002



Karte 87b Stufe 3-4 DREI AUF ZWEI

3. C2, DREI AUF ZWEI AUF DIE GESAMTE EISFLÄCHE

Fünf Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Die Nummer Eins schießt, geht auf Abpraller und läuft zurück, nimmt eine neue Scheibe auf und führt diese gemeinsam mit Nummer Zwei und Drei gegen Nummer Vier und Fünf das Eis entlang.

3-2 Offensiv:

- Greife so rasch wie möglich an und trachte eine Zwei auf Einen Situation zu schaffen.
- Der Scheibenhührende sollte zum Tor ziehen um den Verteidiger auf sich zu ziehen.
- Wenn sich die Verteidiger ganz zurück gezogen haben dann kreuzt und spielt die Scheibe zurück oder schießt.
- Wenn gerade angegriffen wird dann geht der zweite zum Tor wenn zwei Spieler kreuzen dann geht der Dritte zum Tor.

3-2 Defensiv:

- Versucht den Angriff zu verzögern und die blaue Linie zu halten.
- Auf der Seite des nicht Scheibenhührenden folge deinem Mann zum Tor, auf der anderen spiele ein 2-1, wobei du im Fall eines Rückpaß den Paßannehmer in der Mitte angehst.

C2-3003

Karte 88 Stufe 3-4 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN

3. C2, 3, EINS GEGEN ZWEI

Drei Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Nummer eins schießt, geht auf Abpraller und kommt zurück, wobei er eine neue Scheibe aufnimmt, welche er in Richtung Nummer 2 und 3 das Eis entlang führt:

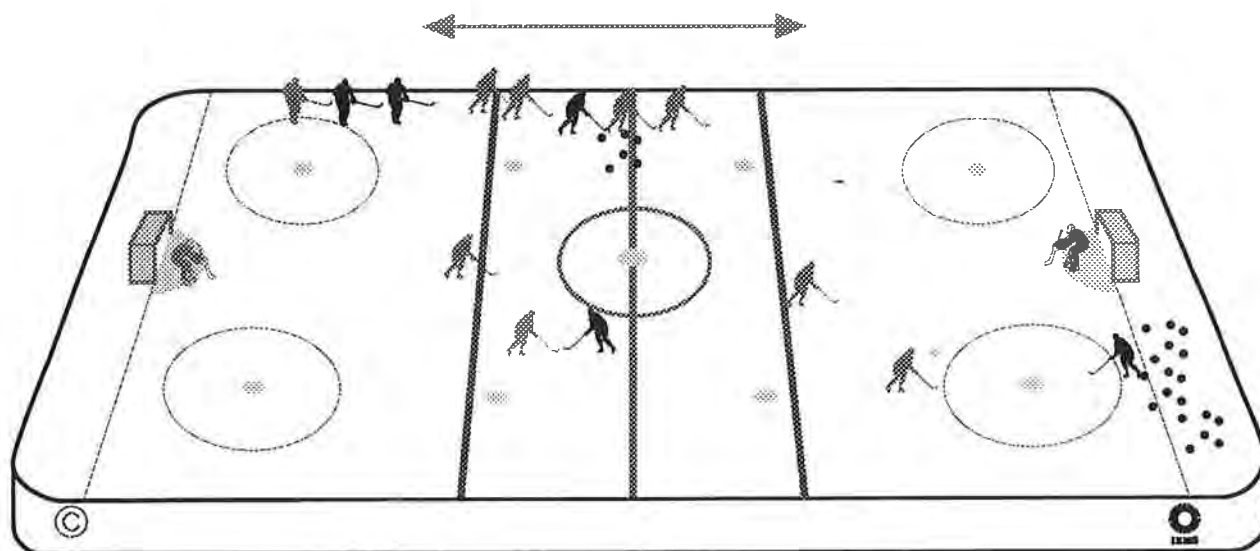
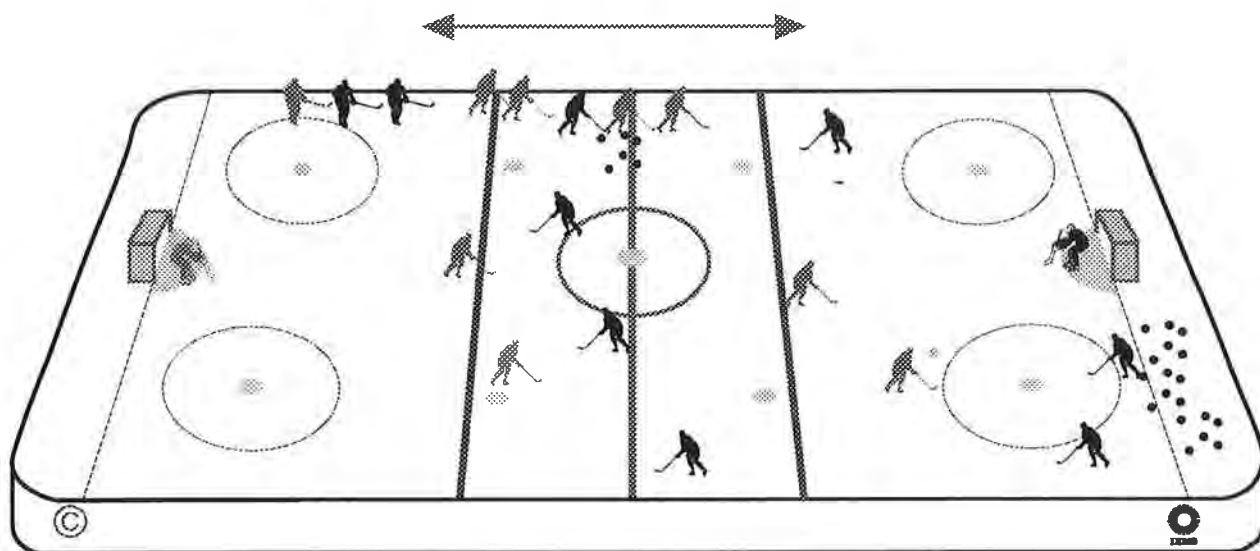
1-2; Offensiv:

- Wenn die Verteidigung gleichauf steht, versuche zwischen ihnen durchzufahren.
- Schau, ob du mit Hilfe rechnen kannst, wenn ja fahre weit außen und versuche einen Verteidiger auf dich zu locken und verzögere den Paß.
- Wenn die Verteidiger eine gute Position haben, schieße die Scheibe hinein und forchecke.

1-2; Defensiv:

- Auf der Seite, wo die Scheibe ist, spiele so, als ob es eine eins auf eins Situation wäre.
- Auf der anderen Seite lasse dich etwas zurückfallen und beobachte wer das Eis entlang kommt, wenn es ein weiterer Angreifer ist, so entwickelt sich die Situation zu einem 2-2 und der Herannahende ist dein Mann, wenn der Angreifer nicht mit Unterstützung rechnen kann, so warte eine günstige Gelegenheit ab, um einen Check anzubringen.

C2-3004



Karte 88b Stufe 3 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN

3.C2, ZWEI GEGEN ZWEI

Vier Spieler verlassen die C2 Formation, der erste schießt, geht auf den Abpraller, nimmt eine neue Scheibe auf und fährt mit Nummer Zwei auf Drei und Vier.

2-2 OFFENSIV:

- Isoliere den am weitest außen stehenden Verteidiger und greife ihn 2-1 an; versuche kreativ zu sein in dem ihr kreuzt oder auf das Tor zieht, dies zwingt den Verteidiger Entscheidungen zu treffen. Sogar zwei schnelle, parallele Pässe können Öffnungen schaffen.

2-2 DEFENSIV:

- Schaffe so bald wie möglich einen kurzen Abstand zu den Angreifern um dir eine gute Position zum Scheibenhührenden zu verschaffen. Wenn du eine gute Position hast, so bleibe bei deinem Mann.
- Wenn die Verteidigung keine Kontrolle über den Abstand zu den Scheibenhührenden hat, dann versucht zumindest ab der blauen Linie bei eurem Mann zu bleiben.

C2-3005

Karte 89 Stufe 3 BREAK OUTS

3.C1, BREAK OUT ÜBUNG EINS

Zunächst ein Spieler, dann zwei und schließlich drei starten, nachdem sie einen Schuß ins Drittel abgegeben haben. Beginne wie bei einem Break out und führe folgende Anzahl von Pässen durch. Beende die Übung mit einem Schuß aufs Tor.

- 1-0, Laufe einen Achter zwischen den blauen Linien.
- 2-0, Höchstens ein Paß ist vor dem Schuß erlaubt.
- 3-0, Höchstens zwei Pässe sind vor dem Schuß erlaubt.
- Lege die Scheibe in die andere Ecke und fahre in umgekehrter Reihenfolge mit der gleichen Anzahl an Pässen.

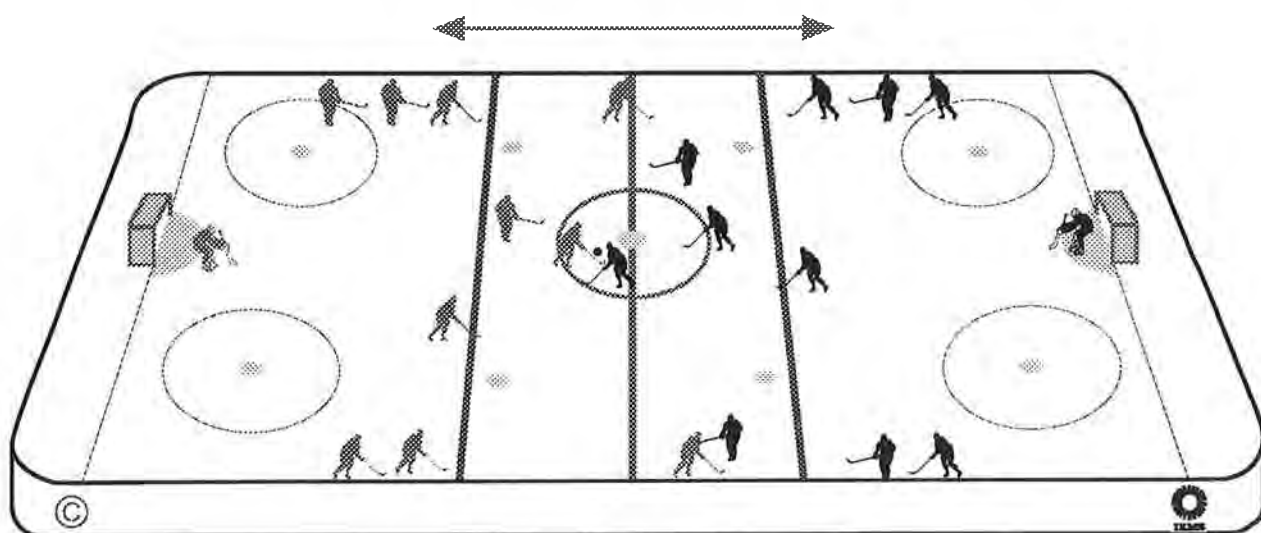
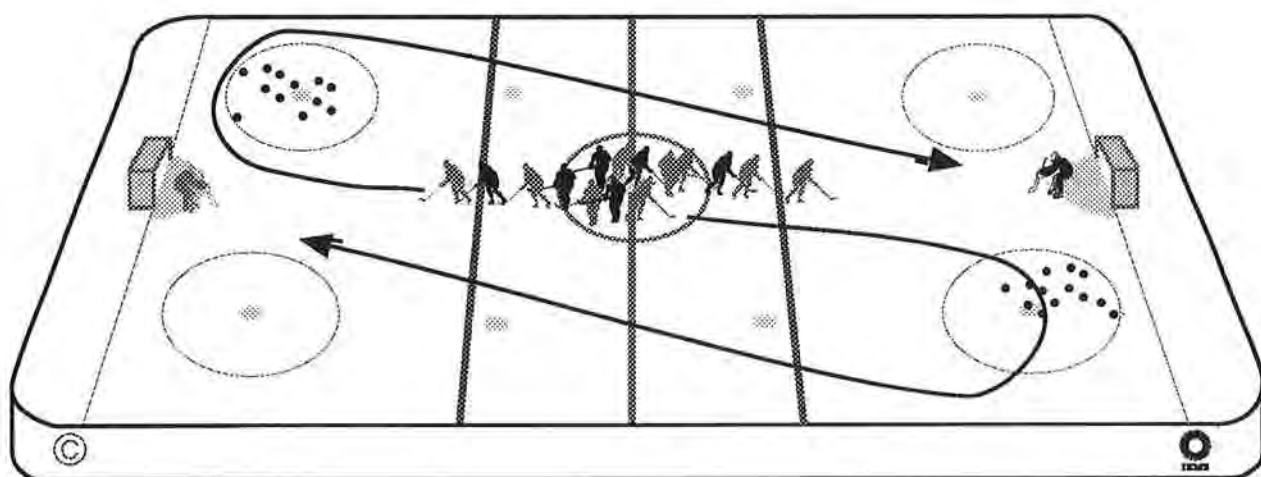
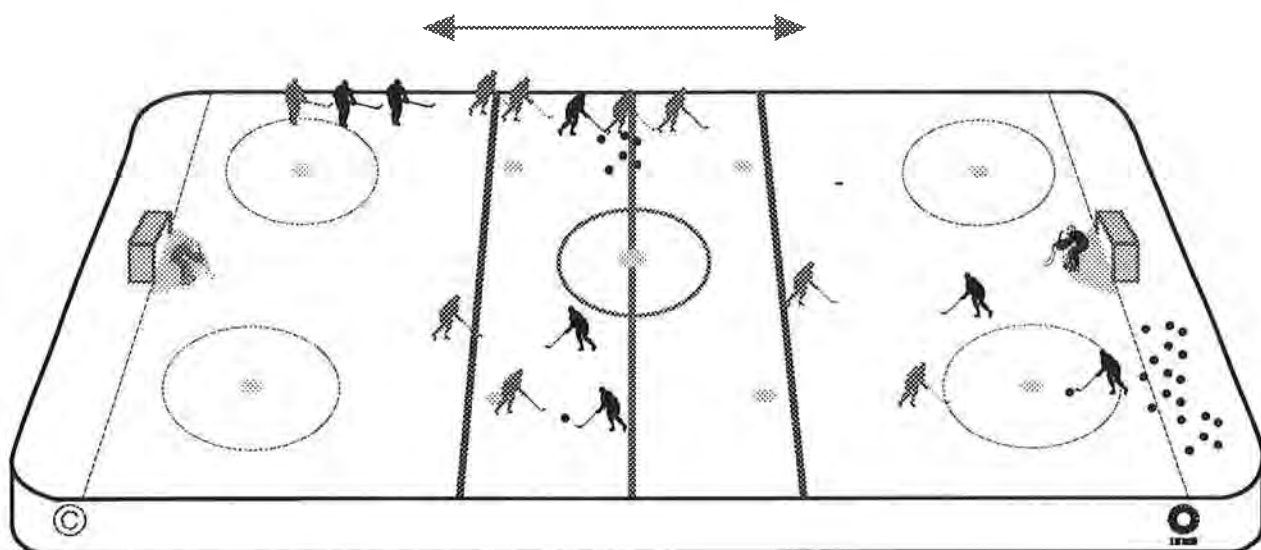
C1 - 3023

Karte 89b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ORIENTIERUNG, DAS SPIEL LERNEN UND LEHREN

Der wesentliche Grundsatz beim Lernen ist der Fortschritt vom Einfachen zum Komplizierten. Dieser Grundsatz gilt auch wenn man Hockey spielen lernt. Am besten entwickelt man die zum Hockey spielen erforderlichen Fähigkeiten auf dem Eis. Jene Länder, in denen Natureis vorkommt, haben große Vorteile beim Erlernen des Eislaufens. Inline Hockey, Straßenhockey, sowie alle Ballspiele, besonders die Tororientierten, helfen dem Spieler nicht nur das Spiel zu lernen, sondern auch wie man die erforderliche Technik zur rechten Zeit am rechten Platz einsetzt. Es ist meist Realität, daß die jungen Spieler nur selten den Vorzug genießen, einen fachkundigen Trainer zu haben. Deshalb propagieren wir reguläre und modifizierte Spiele als den größten Cheftrainer und Lehrer.

D-3004



Karte 90 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, SPIEL ÜBER DAS GANZE EIS MIT 45-60 SEC. WECHSEL

Stelle zwei Mannschaften mit jeweils zwei Linien auf. Der Scheibeführende darf die Scheibe nur höchstens 3 Sek. führen, worauf er passen oder schießen muß. Die Spieler wechseln auf ein Signal des Trainers, wobei der abtretende Spieler die Scheibe dem auflaufenden Spieler zuspielt.

Die wartenden Spieler stehen an der Bande.

D-3005

Karte 90b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, 100 SPIELE ÜBERS GANZE EIS; DIE ÜBERZÄHLIGEN SPIELER WARTEN ENTLANG DER BANDE.

Spiele übers ganze Eis von 1-1 bis 4-4. Die überzähligen Spieler können durch Paßannahme und Abspielen aktiv am Spiel teilnehmen oder aber sich passiv verhalten.

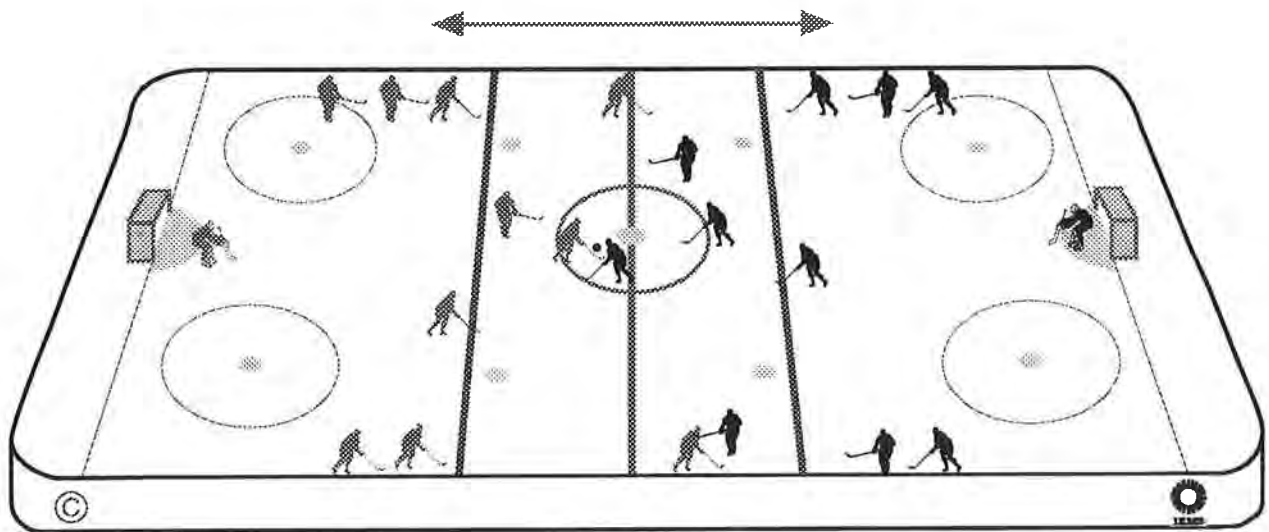
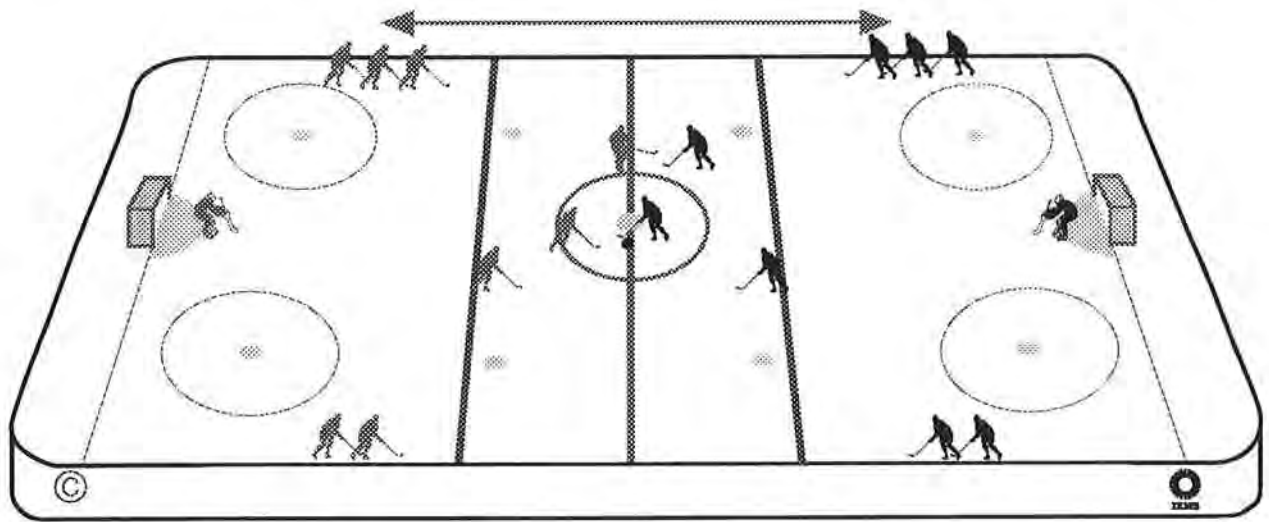
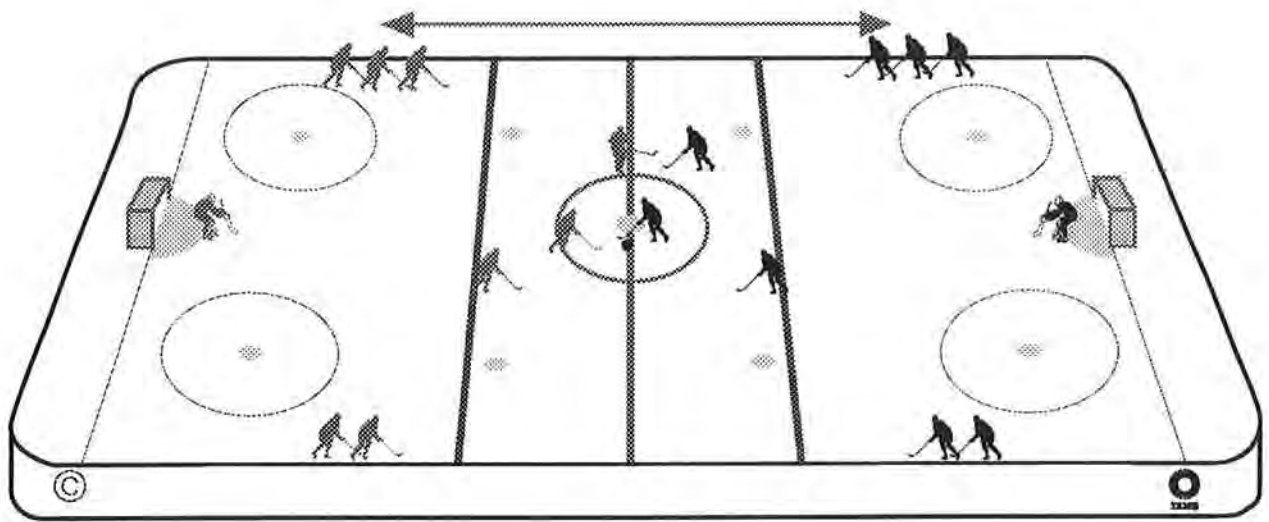
D-3006

Karte 91 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D ORIENTIERUNG VERWENDE KLEINE MANNSCHAFTEN MIT ABGEÄNDERTEN REGELN, UM DAS SPIEL ZU ERLERNEN

Verwende kleine Mannschaften zum Erlernen des Spieles. Um die vier Spielerrollen zu erlernen, spiele mit Ihnen quer übers Eis, bzw. in beiden Hälften, bzw. übers ganze Eis. Die überzähligen Spieler können durch Paßannahme und Abspielen aktiv am Spiel teilnehmen oder aber sich passiv verhalten.

D-3007



Karte 91b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, DIE VIER SPIELERROLLEN

SPIELE DIE ALLE VIER ROLLEN LEHREN SOWIE DEN ÜBERGANG VON EINER ROLLE ZUR ANDEREN.

Spiele 5 Spiele quer übers Eis mit 2 auf 2. Alle vier Spielerrollen werden in diesem Spiel geübt. Während dieses Spieles wechseln die Spieler ständig ihre Rollen vom Scheibenführenden (1) zum Offensiv unterstützenden (2) oder zum nächsten Verteidiger (3) und zum defensiv unterstützenden (4) Spieler. Spiele zwei Minuten und danach sollen die Spieler die Scheibe in der Mitte des Feldes lassen und zu ihrem Tor zurücklaufen. Rotiere die Mannschaften indem du um ein Tor fortschreitest, wobei die jeweils am Ende befindlichen Spieler zum Tor auf der Gegenseite wechseln. Zähle die Siege, die Unentschieden und die Niederlagen.

D - 3008

Karte 92 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

D. ORIENTIERUNG ANZAHL DER PÄSSE UND DAS SPIEL ERLERNEN

Eine gute Methode das Spiel zu lehren besteht darin, daß man den Angreifern die Anzahl der Pässe vorschreibt, welche zugelassen bzw. verlangt werden. Spiele ein Spiel quer übers Eis und beschränke die Anzahl der Pässe welche die Angreifer vornehmen können, bzw. stelle sonstige Regeln auf, z.B.: Die einfache Regel, daß keine Rückpässe erlaubt werden (der Spieler darf die Scheibe nicht an den Spieler zurückpassen, von welchem er sie erhalten hat), oder man bestimmt, daß nur ein Paß, zwei Pässe oder einer pro Zone erlaubt ist, bestimmt das Verhalten sowohl der Angreifer wie der Verteidiger. Falls nur ein Pass erlaubt ist, muß derjenige, der den Paß erhalten hat (1) aufs Tor fahren, der Verteidiger (3) muß einer auf einen spielen, der unterstützende Angreifer (2) kann entweder dem Verteidiger oder dem Tormann die Sicht verstellen oder auf einen Abpraller warten; die anderen Verteidigenden schaffen Platz vor dem Tor.

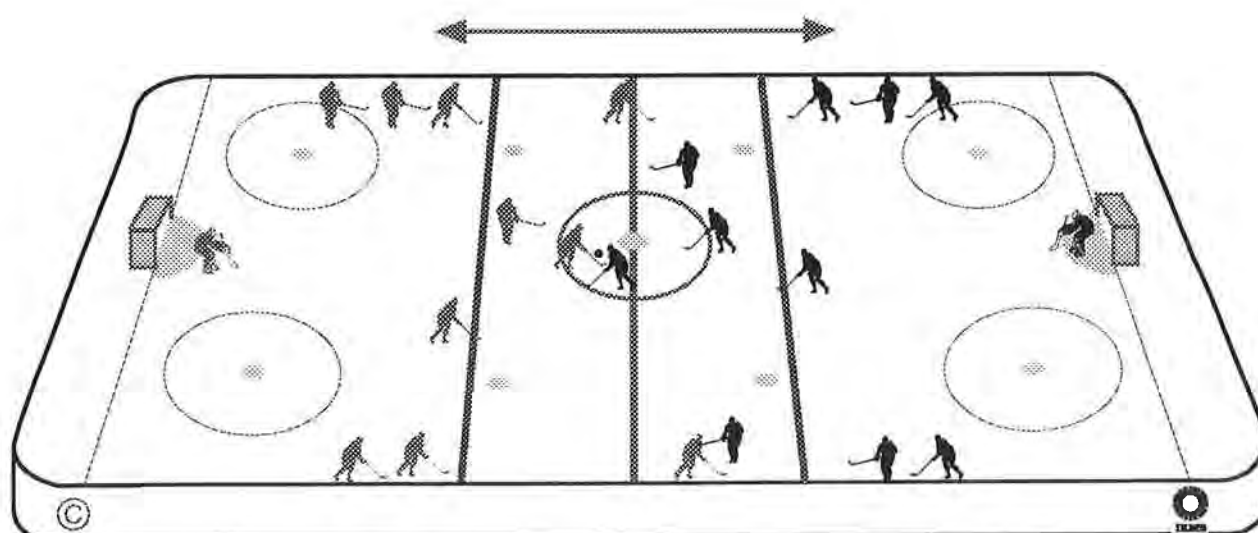
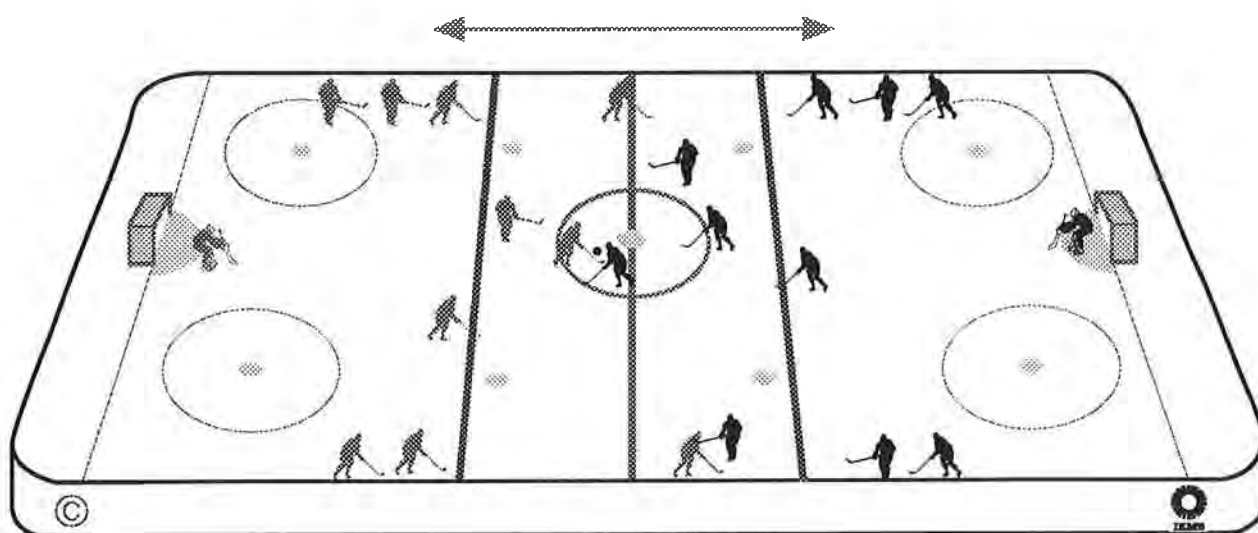
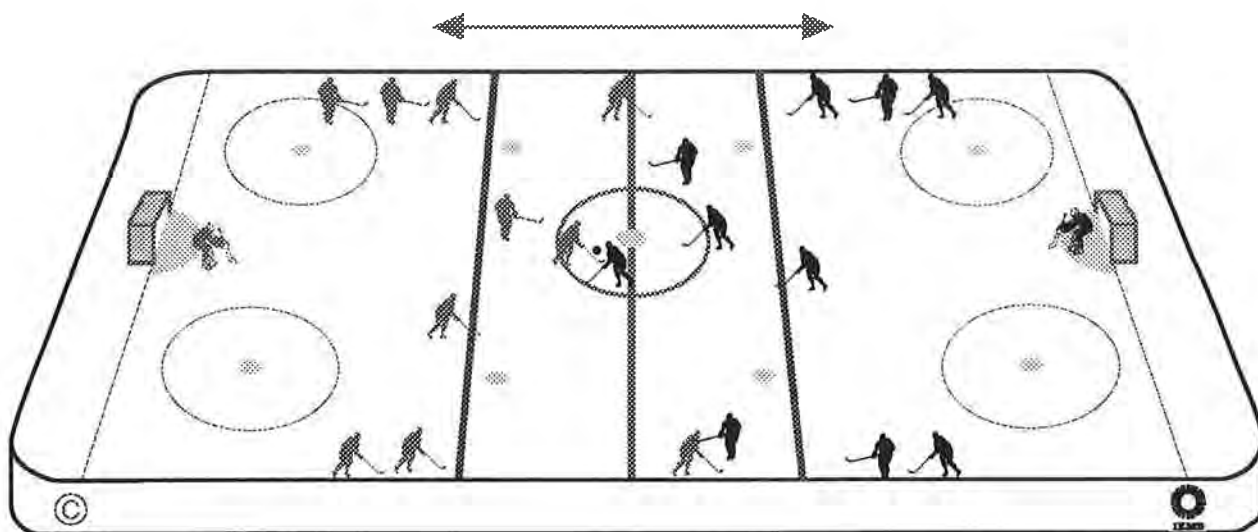
D -3009

Karte 92b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3D, 4 SPIELERROLLEN, EIN SPIEL BEI DEM MINDESTENS 2 PÄSSE GEGEBEN WERDEN MÜSSEN, BEVOR EIN TOR ZÄHLT.

Es muß mindestens 2 mal gepaßt werden, bevor ein Tor gezählt wird. Dies schult die Aufmerksamkeit am Eis, offensive Unterstützung und Pass- Fertigkeiten. In der Defensive sollte ein Spieler den Scheibenführenden checken und der zweite Spieler den freien Mann decken. Beides von der defensiven Seite. Dies lehrt die letzten beiden Spielerrollen.

D - 3010



Karte 93 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN

D.3. ROLLE EINS, SPIEL BEI WELCHEM DER SCHEIBENFÜHRENDE MINDESTENS VIER BIS FÜNF SCHNELLE SCHRITTE ZUM OFFENEN RAUM MACHT, BEVOR ER PASST

Spiel bei welchem der Scheibenführende mindestens vier bis fünf schnelle Schritte zum offenen Raum macht, bevor er paßt oder schießt. Geschossen darf erst werden, nachdem mindestens ein Paß erfolgt ist.

D-3011

Karte 93b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN

D3.ROLLE EINS, SPIEL, IN WELCHEN LEDIGLICH HANDGELENKPÄSSE ERLAUBT SIND

Handgelenkpässe sind undurchschaubarer und besser zu kontrollieren als Schlagpässe. Lehre den Handgelenkpass durch spielen, quer übers Eis, auf halbem Eis, oder auf der ganzen Fläche, wobei nur Vorhand und Rückhand- Handgelenkpässe erlaubt sind. Wenn ein geschlagener Paß erfolgt, bekommt die andere Mannschaft die Scheibe. Die folgenden Spiele werden am besten ohne Tore und nur in der Zone gespielt.

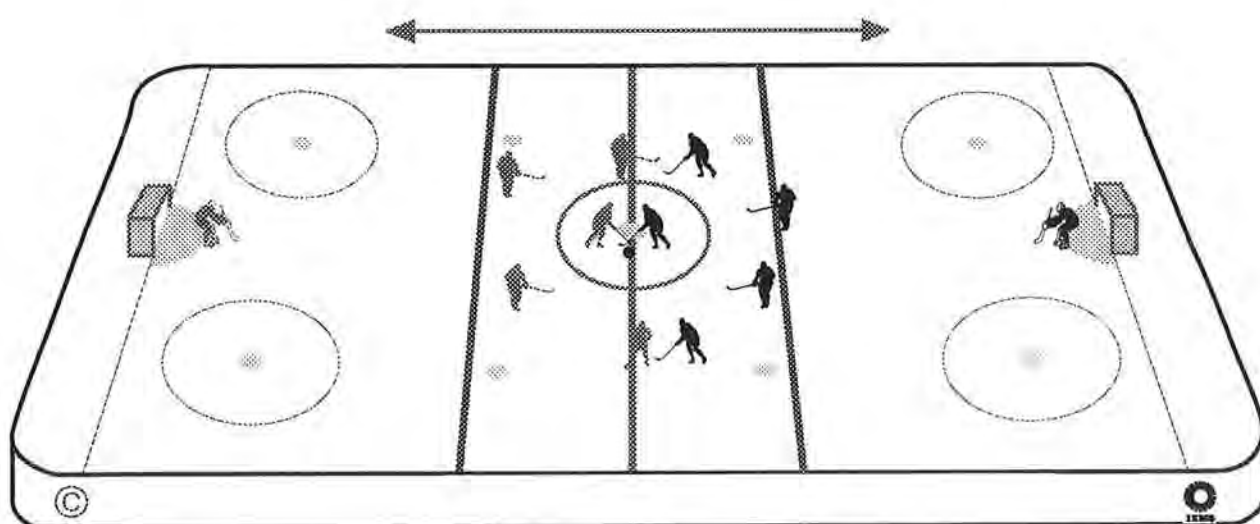
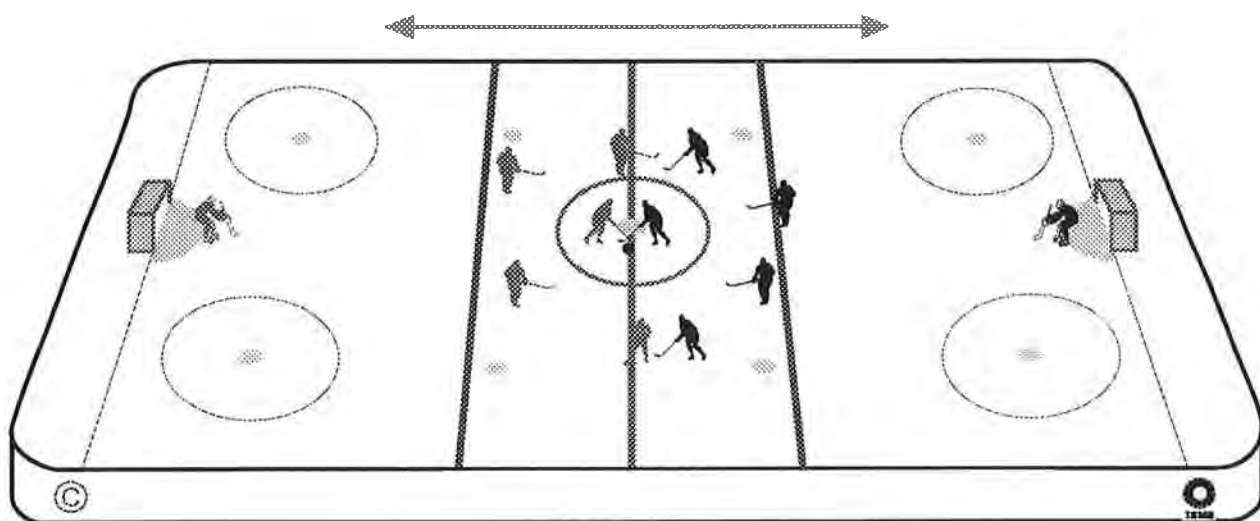
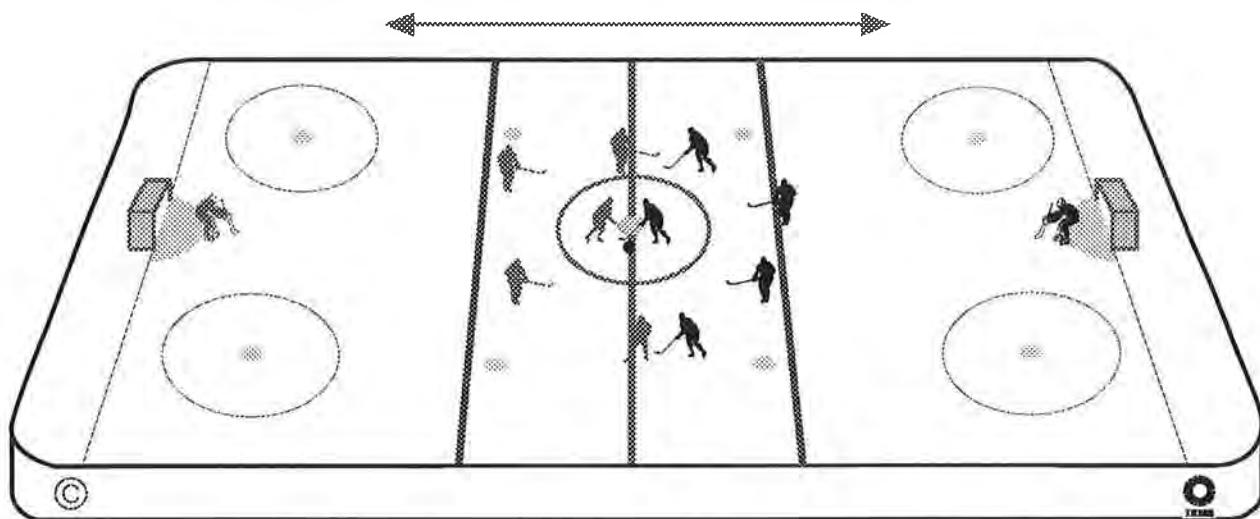
D - 30012

Karte 94 Stufe 3 BULLIES

3.D, ROLLEN EINS UND DREI BULLIES

In einem Spiel übe Bullies in allen Zonen und lehre Angriffs- und Verteidigungskonzepte. Im allgemeinen verteidigt man vorrangig die mittlere Bahn; Flügel decken die Verteidiger, der Mittelstürmer den Mittelstürmer und die Verteidiger die Flügel. Decken , verstellen der Sicht, können auch geübt werden.

D - 3013



Karte 94b Stufe 3 FREIE SCHEIBE

D, ROLLE EINS, SPIELE, DIE DAS WIEDERGEWINNEN VON FREIEN SCHEIBEN IN DER ANGRIFFSZONE BETONEN

Der am nächsten befindliche Spieler muß so schnell wie möglich versuchen, die freie Scheibe zu erlangen. Die anderen Spieler geben Unterstützung je nach dem wie weit sie von der Scheibe entfernt sind. Um diese Situation zu schaffen, werfe die Scheibe von der neutralen Zone aus ein und laß forchecken..

D-3014

Karte 95 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – BODY CHECKING

3.D, ROLLEN 1 UND 3 SICH AUF KÖRPERKONTAKT GEWÖHNEN

Spieler ein Spiel ohne Schläger, ähnlich dem „wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann“, wobei eine Mannschaft versucht ins andere Angriffs Drittel zu gelangen, die andere Mannschaft stellt sich zwischen den blauen Linien auf und versucht sie daran zu hindern. Wechsle die Rollen der Gruppen. (Angriff- Verteidigung)

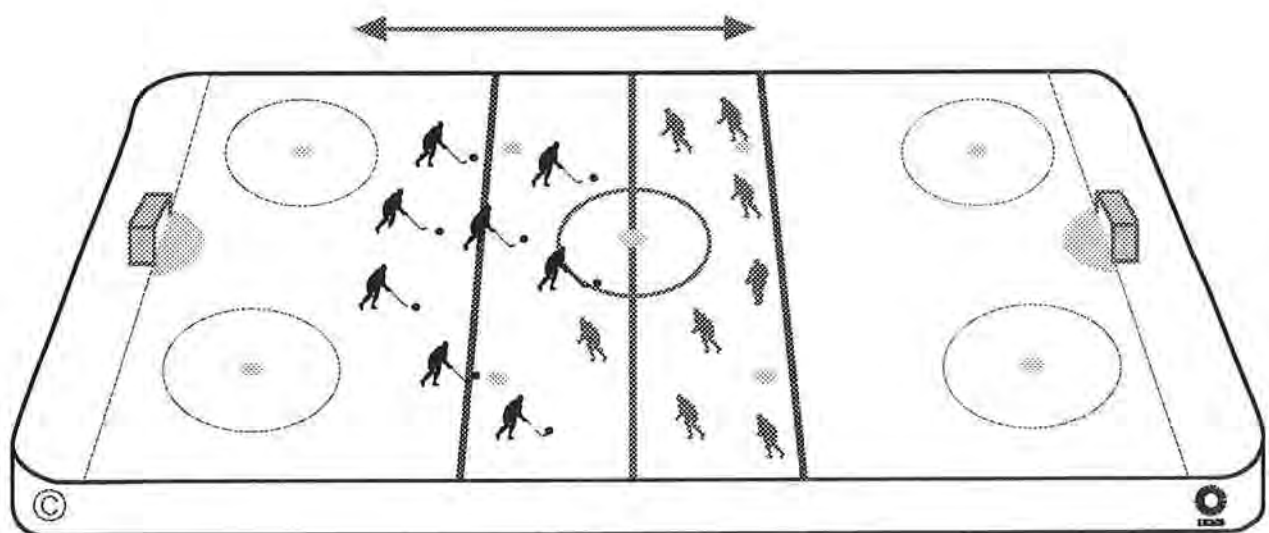
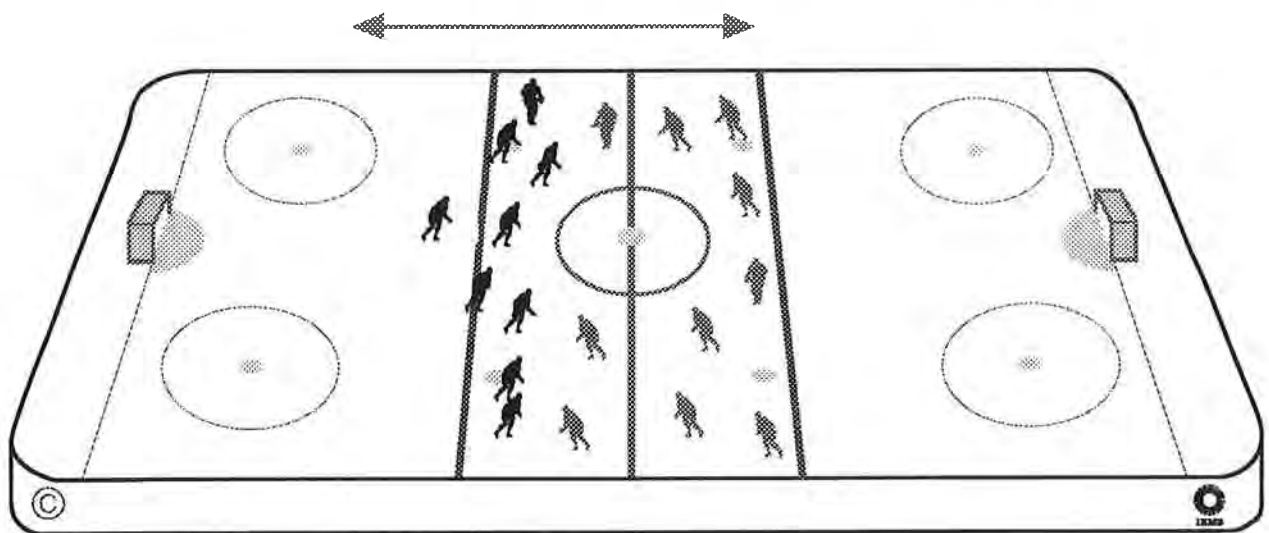
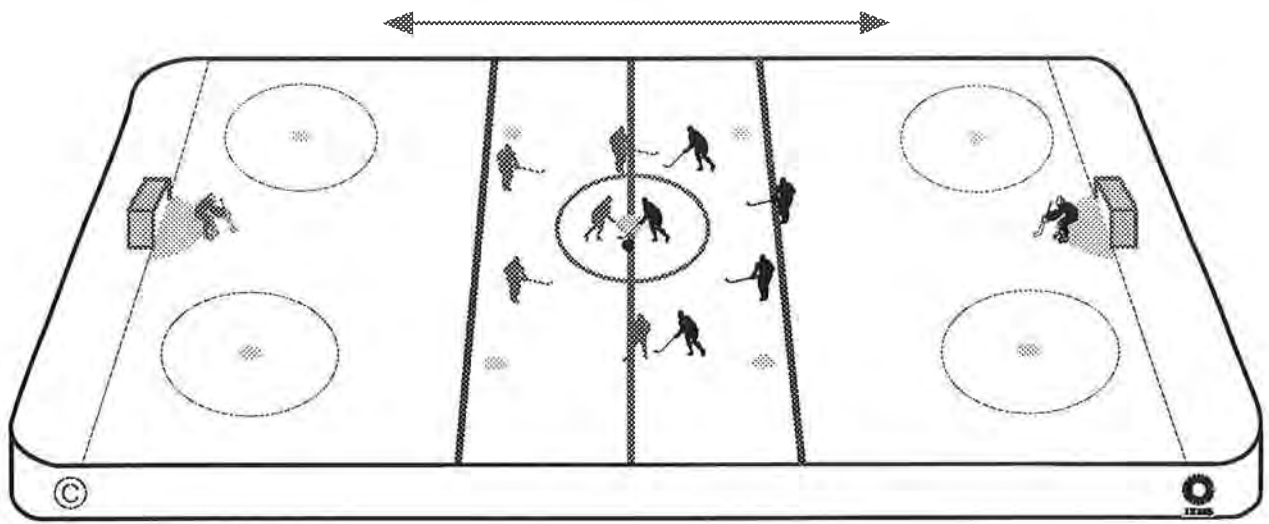
D - 3015

Karte 95b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODY CHECKING

3.D, ROLLEN 1 UND 3 SICH AN DEN KÖRPERKONTAKT GEWÖHNEN WÄHREND MAN DIE SCHEIBE FÜHRT

Veranstalte einen Wettbewerb zwischen zwei Mannschaften. Eine Mannschaft wartet in der Neutralen Zone ohne Stöcke. Die andere versucht durch sie hindurch die Scheibe zu führen ohne gecheckt zu werden. Lasse nur regelgerechte Checks zu.

D - 3016



Karte 96 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – SCHEIBENFÜHRUNG

D, ROLLEN 1 UND 2, PASSEN IM RÜCKWÄRTSLAUF

Spiel auf halbem Eis mit Schüssen aufs Tor oder Spiele „Halte die Scheibe“ (normales Spiel mit 2 Mannschaften ohne Tore) wobei der Scheibenhührende rückwärtslaufen muß bevor er passen darf; das hält die Beine in Bewegung und zwingt zu großer Beweglichkeit. Eine der bevorzugten Techniken von Wayne Gretzky.
D-3017

Karte 96b Stufe 3, INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN SCHEIBENFÜHRUNG

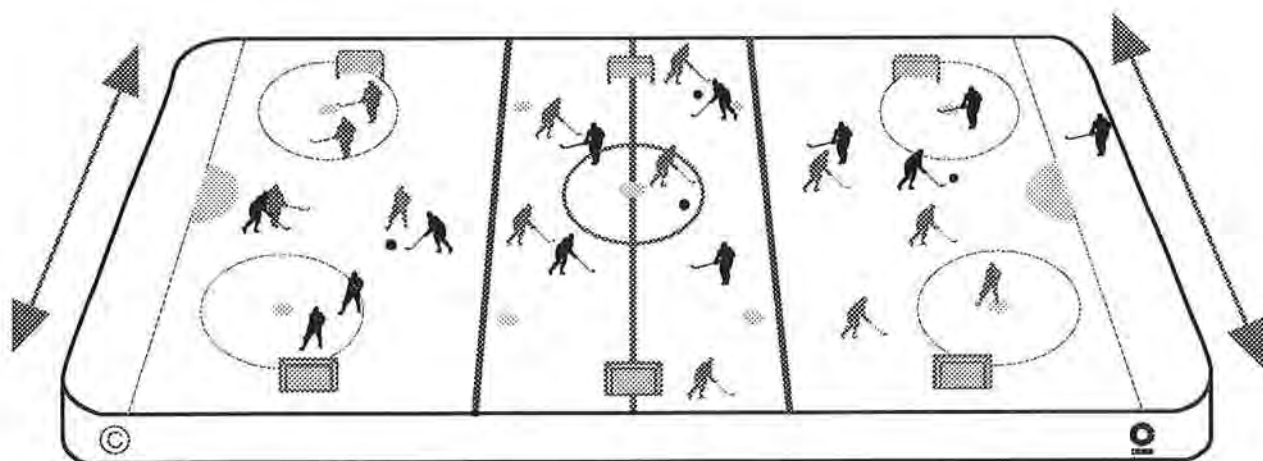
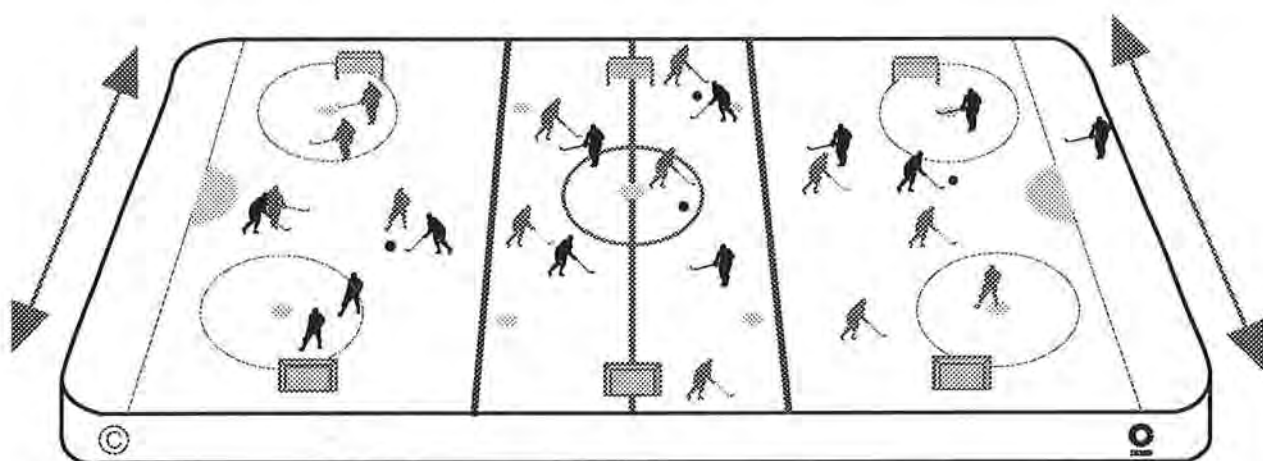
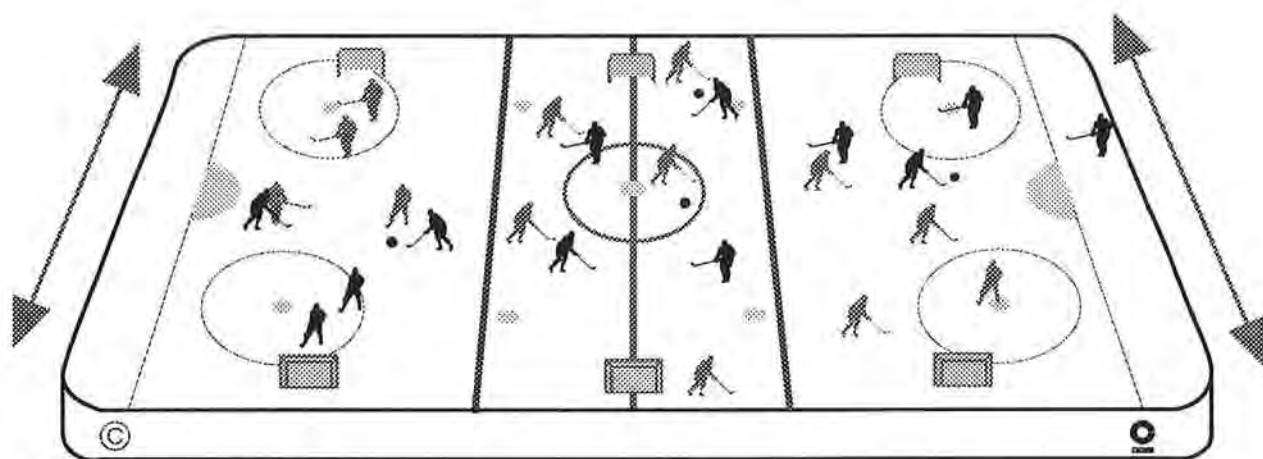
3.D, ROLLEN 1 UND 2, PASS NACH EINEM ENGEN BOGEN

Spiele ein Spiel quer übers Eis, übers halbe Eis oder übers ganze Eis, mit Schüssen aufs Tor oder Spiel „Halte die Scheibe“ wobei der Scheibenhührende einen engen Bogen machen muß, bevor er passen bzw. schießen darf. Hier übt man Täuschungen, Scheibendeckung, die Beine in Bewegung halten und wenden.
D-3018

Karte 97 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLEN 1 UND 2, DOPPELPASS -SPIEL

Der erste die Scheibe empfangende Spieler muß sie wieder zum Paß gebenden zurückgeben, worauf dieser Spieler einem anderen Spieler zuspielen kann, der nun seinerseits einen Doppelpaß anbringen muß. Dieses Spiel lehrt den Spielern sich gegenseitig zu unterstützen indem sie ihrem Paß folgen.
D -3019



Karte 97b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL OHNE DOPPELPASS

Spiel 3-3 und mehr. Der den Paß empfangende Spieler darf ihn nicht zurückgeben, sondern muß einen anderen, freien Spieler finden. Dies fördert das Unterstützungsspiel und die periphere Sicht. Die meisten Spieler sehen die weiter vorne befindlichen Mitspieler und jene auf der Seite, aber nur die guten Spieler sehen die Spieler, die verspätet ins Spiel eingreifen.

D -3020

Karte 98 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLEN 1 UND 2 VOLLEYSCHUSS-SPIEL

Ein Spiel quer übers Eis (D2) oder auf dem halben Eis (D4) wobei ein Tor nur dann zählt, wenn es mit einem Volleyschuß oder einem Abpraller eines solchen erzielt wurde. Die Spieler müssen die Scheibe im Auge behalten und müssen sich in eine gute Schußposition begeben bevor der Pass kommt.

D -3021

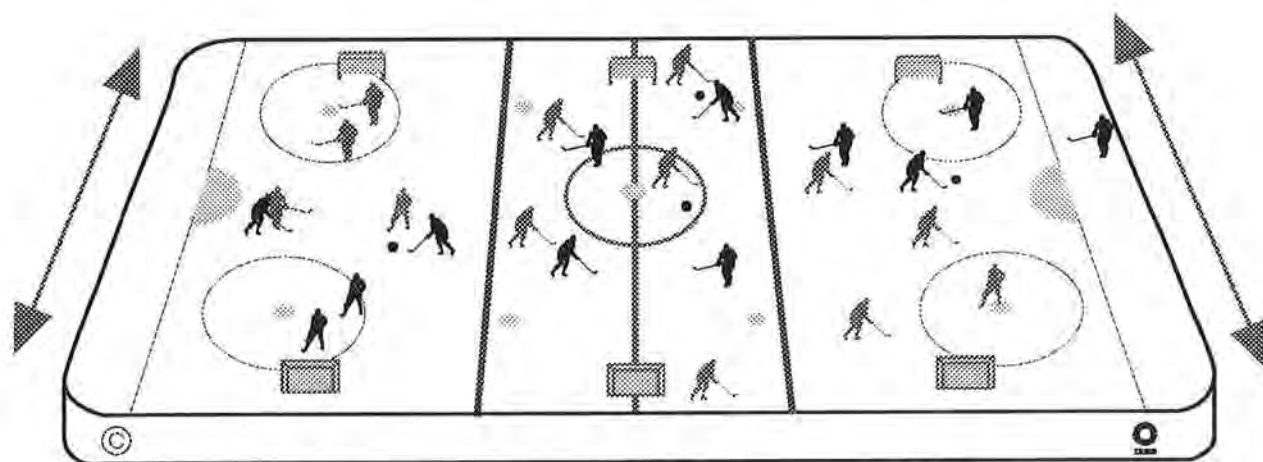
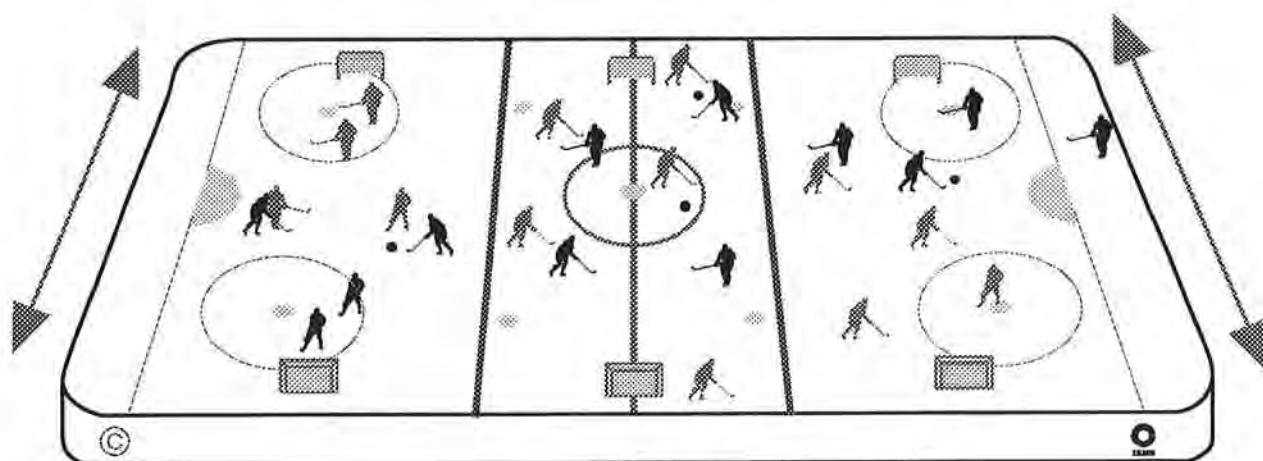
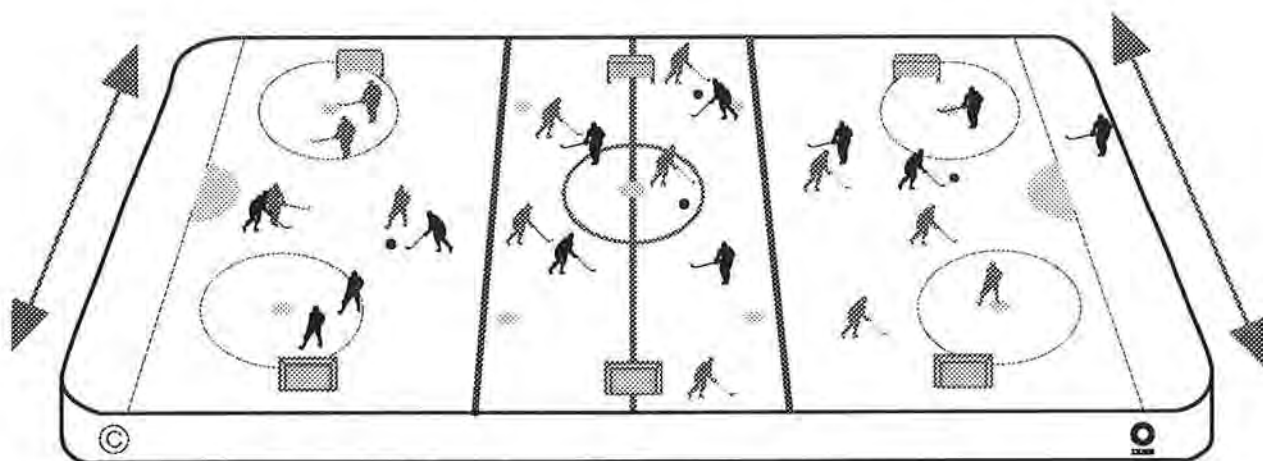
Karte 98b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLEN 1 UND 2

Spieler ein Spiel quer übers Eis (D2). oder eines auf der halben Eisfläche (D4). Die Angreifer müssen mindestens einmal vor den Verteidigern kreuzen, bevor sie schießen dürfen. Dies veranlaßt die Angreifer ihrem Paß zu folgen, um den am weitesten außenstehenden Gegenspieler zu isolieren und damit eine zwei auf eins Situation zu schaffen.

Die Verteidiger müssen sich darüber verständigen, ob sie den jeweiligen Gegenspieler beibehalten oder tauschen.

D-3022



Karte 99 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

D, ROLLEN 1 UND 2 SPIEL AUF GANZER FLÄCHE; WOBEI IN JEDER ZONE GEPAßT WERDEN MUSS

Spieler ein Spiel auf vollem Eis 2-2 oder 3-3, wobei in jeder Zone einmal gepaßt werden muß. Wird die Scheibe im neutralen Drittel gewonnen, so muß zwei mal gepaßt werden, erfolgt dies im Angriffsdrittel nur einmal, nach einem Schuß aufs oder ins Tor wieder nur ein Paß.

D-3023

Karte 99b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ALLE SPIELERROLLEN, EIN ZWEI AUF ZWEI REGROUPING (ERNEUTEN SPIELAUFBAU) SPIEL.

Auf der ganzen Eisfläche ein Spiel zwei auf zwei und drei auf drei. Bei diesem Spiel müssen die Angreifer mindestens einmal den Angriff neu aufbauen (regroup), bevor sie in die Angriffszone laufen. Dabei übt man Unterstützung und Spielübersicht beim Break out.

D-3024

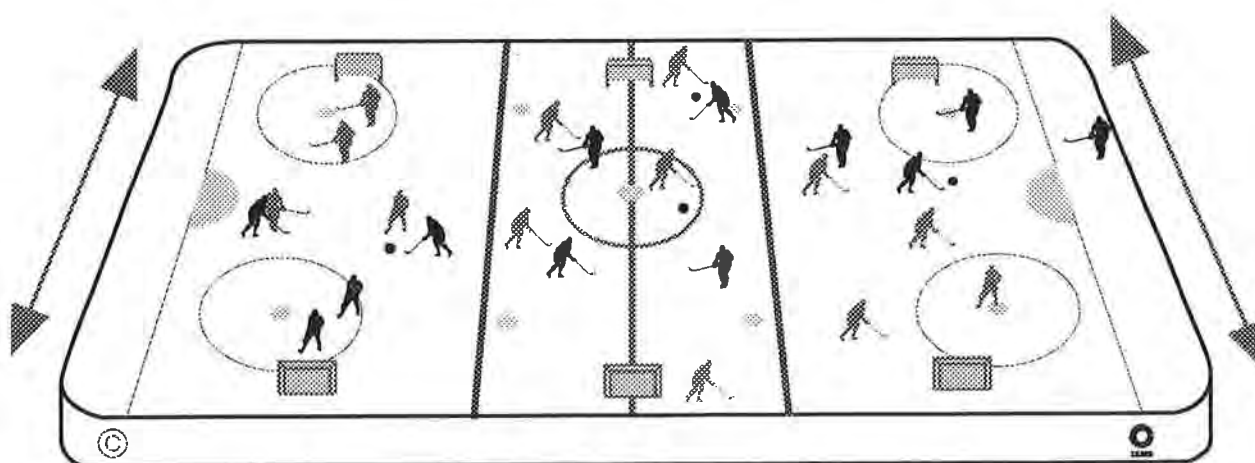
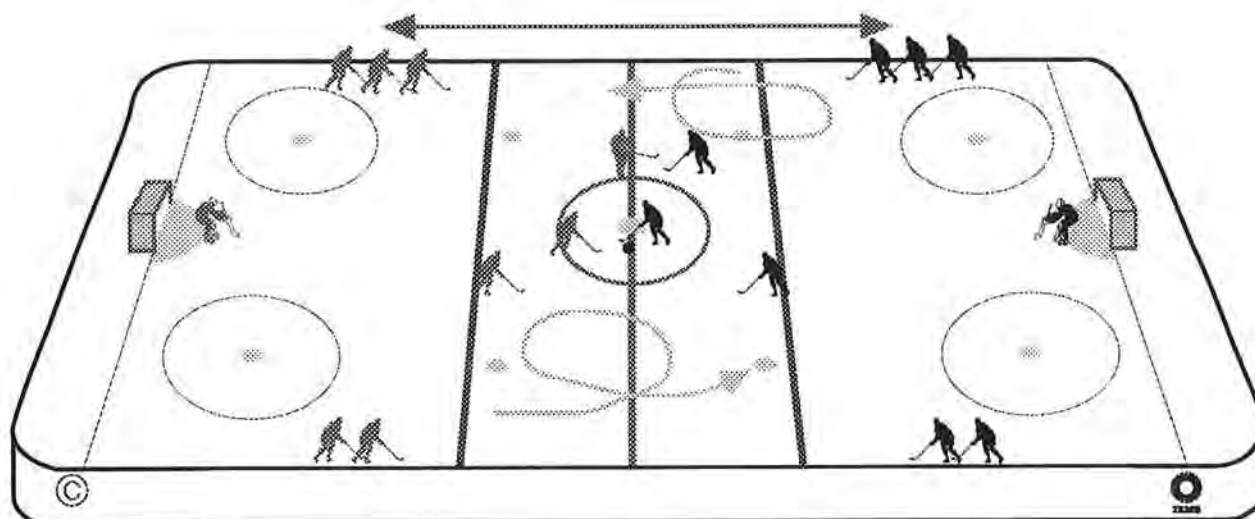
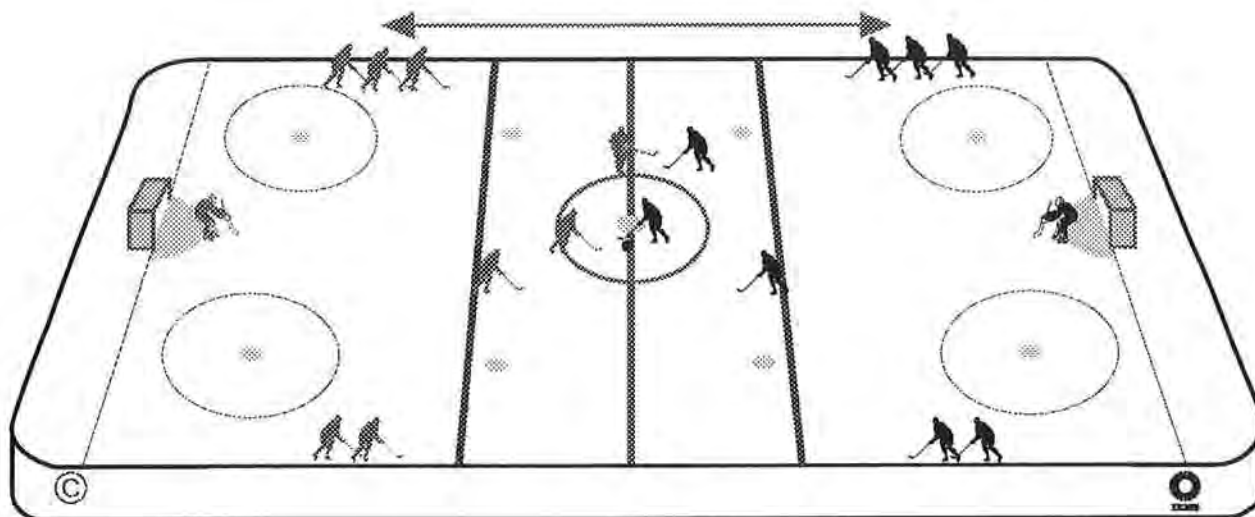
Karte 100 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLE 3, SPIEL, DAS UNMITTELBAREN DRUCK AUF DEN SCHEIBENFÜHRENDEN DURCH DEN NÄCHSTEN ABWEHRSPIELER VERLANGT

In einem Spiel auf kleiner Fläche betone, daß der nächste verteidigende Spieler den Scheibenführenden sofort angehen muß. Es ist wichtig, daß der Druck sofort und von innen nach außen kommt. Dies verzögert den Angriff, drängt ihn vom Tor ab und stört den Scheibenführenden, so daß er zu Fehlern verleitet wird.

Tief im eigenen Drittel muß der verteidigende Spieler schnell den Abstand verringern und den Stürmer angreifen falls dieser die Scheibe nicht gut unter Kontrolle hat, hat er sie aber unter guter Kontrolle, dann bleibe zwischen dem Spieler und deinem Tor indem du abstoppst und rückwärts läufst, bleibe dabei aber immer auf der defensiven Seite (zwischen Angreifer und Tor). Gerätst du in Schwierigkeiten, so schiebe deinen Schläger hoch zwischen die Beine des Angreifers.

D -3025



Karte 100b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLE 3, SPIEL EINS GEGEN EINS UNTER BETONUNG DES VERTEIDIGUNGSSPIELS

Spieler ein Spiel quer übers Eis, auf halber oder ganzer Eisfläche. Der verteidigende Spieler hat den Vorteil, daß er weiß wohin der Angreifer will, nämlich zum Tor. Der verteidigende Spieler muß stets zwischen seinem Tor und dem Angreifer bleiben. Dies ist der erste Schritt zu einer guten Verteidigungstechnik. Beim Backchecken muß der verteidigende Spieler den Angreifer auf der Außenbahn halten und stets zwischen Angreifer und Tor bleiben.

D -3026

Karte 101 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLEN 3 UND 4, SPIEL MIT UMGEKEHRTEN SCHLÄGERN IN DER VERTEIDIGUNGSZONE

Eine gute Lehrmethode um Verteidigungsspiel zu üben ist es, im eigenen Drittel mit umgekehrtem Schläger zu spielen. Das hilft den Spielern sich auf ihre Position zwischen Angreifer und Tor zu konzentrieren. Dabei sollen sie den Oberkörper stets dem Angreifer zuwenden. Sie müssen stoppen und starten und lernen, daß tief in der eigenen Zone immer der Körper zu spielen ist. Der Trainer kann ein Pfeifsignal geben, um die Schläger wieder in Normallage zu bringen und die andere Mannschaft mit umgekehrten Schlägern verteidigen muß.

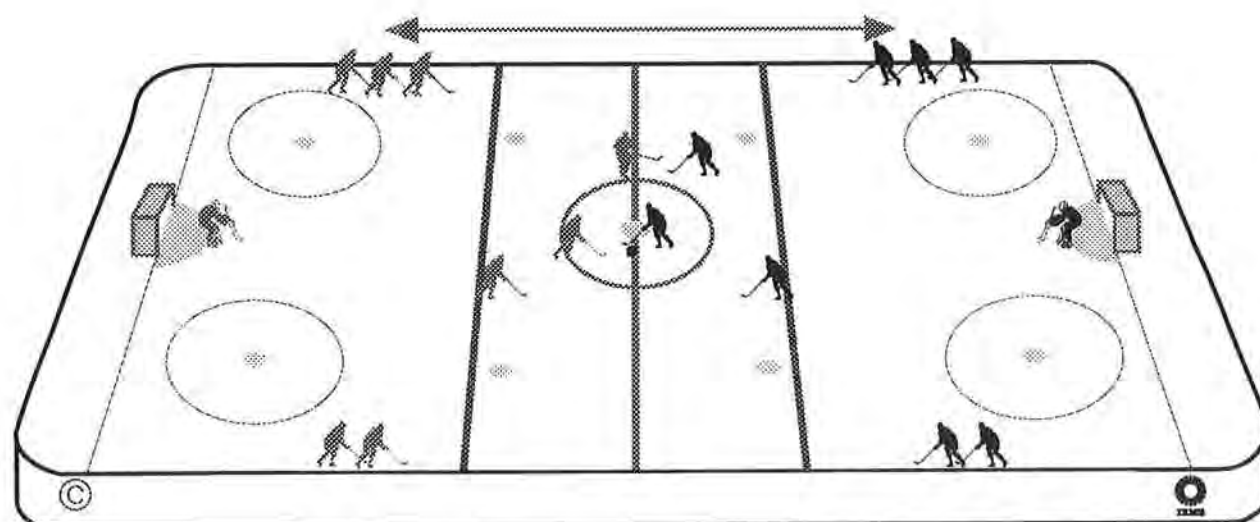
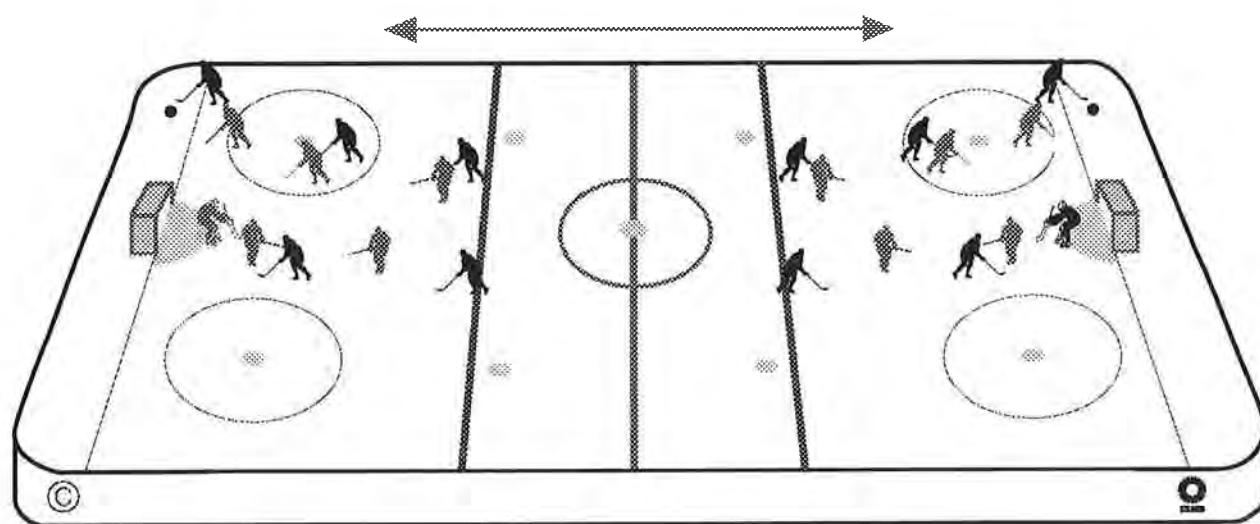
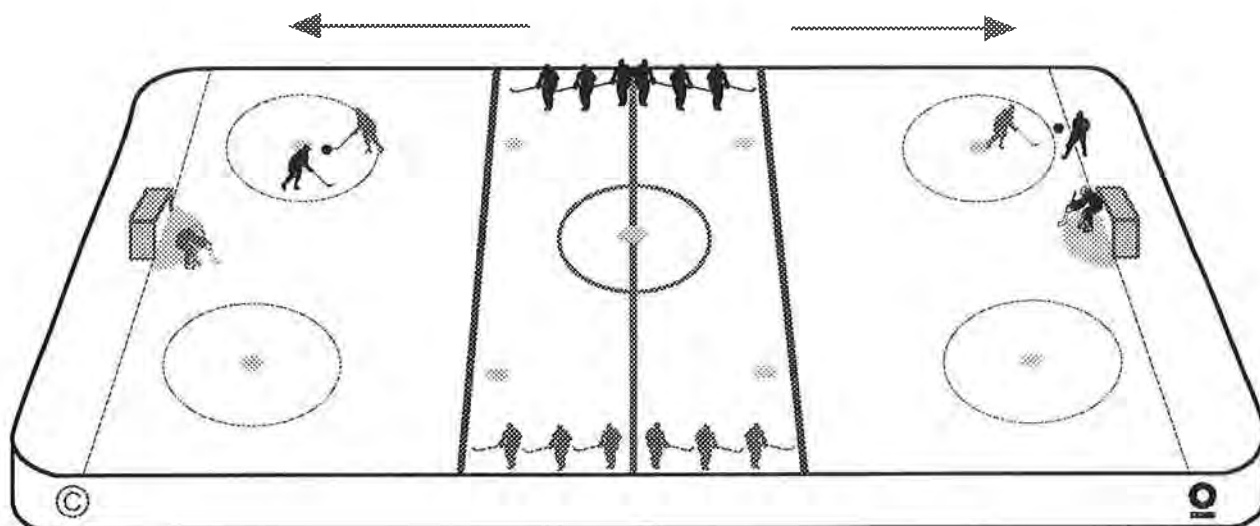
D-3027

Karte 101b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

D, ROLLEN 3 UND 4, DIE ZONE ZWISCHEN DEN BULLYKREISEN (SLOT) VERTEIDIGEN

Spieler ein Spiel übers die ganze Fläche; 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, mit Einsätzen von 30 bis 60 Sekunden. Das Grundprinzip der Verteidigung ist einfach; es besteht aus der Verteidigung der Zone zwischen den Bullykreisen vor dem eigenen Tor. Konzentriere dich schon bei der roten Linie darauf, wer wen deckt und dränge die Scheibe aus der Mitte. Alle Spieler befinden sich auf der Verteidigungsseite und halten die Schläger in den Passbahnen der Angreifer.

3028



Karte 102 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ROLLEN 3 UND 4, ÜBE WEIT ZURÜCKZUKOMMEN IN EINEM SPIEL 2-2, ODER 3-3; ÜBER DIE GANZE FÄCHE

Der Trainer betont, daß der nächste verteidigende Spieler sofort den Scheibeführenden angeht und den Angriff zur Seite abdrängt. Der zweite Spieler deckt den Bereich vor dem Tor und der dritte Spieler deckt den Raum an der blauen Linie, wo er den dritten Angreifer übernimmt wenn dieser ins Spiel eingreift. Es ist wichtig, daß die Verteidiger bei ihren Gegenspielern bleiben und nicht der Scheibe folgen.

D - 3029

Karte 102b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ALLE SPIELERROLLEN, 2-2,3-3, SPIEL BEI WELCHEM DIE SCHEIBE VOR DEN SPIELERN DIE ZONE VERLÄßt.

Dieses Spiel veranlaßt die Angreifer kompakt zu spielen und es werden kurze Break-Out-Pässe ermöglicht. Falls die Scheibe verloren geht, sind die Verteidigenden in einer guten Position.

D-3030

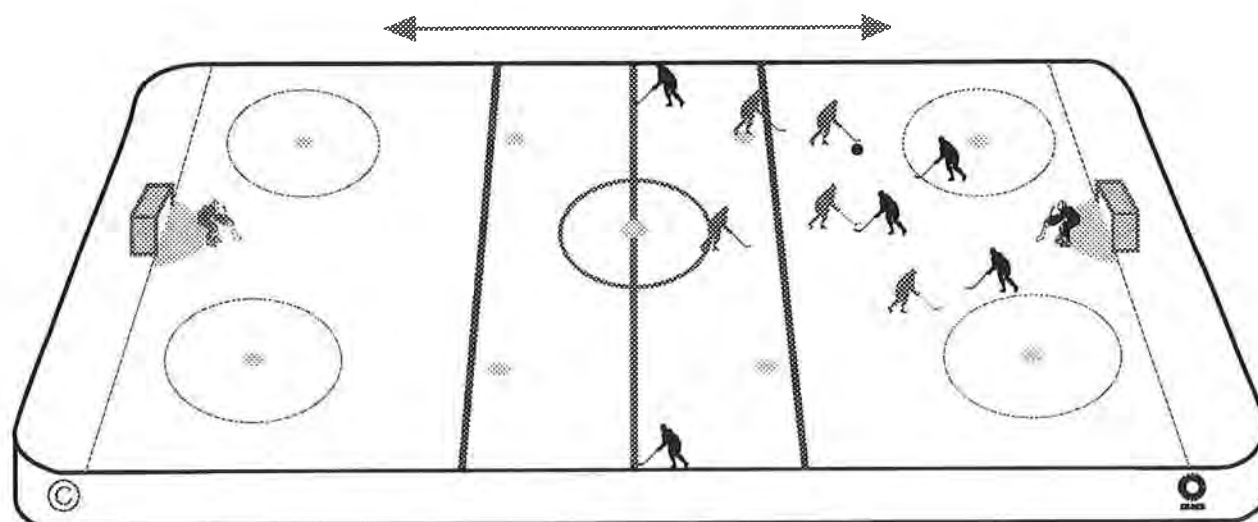
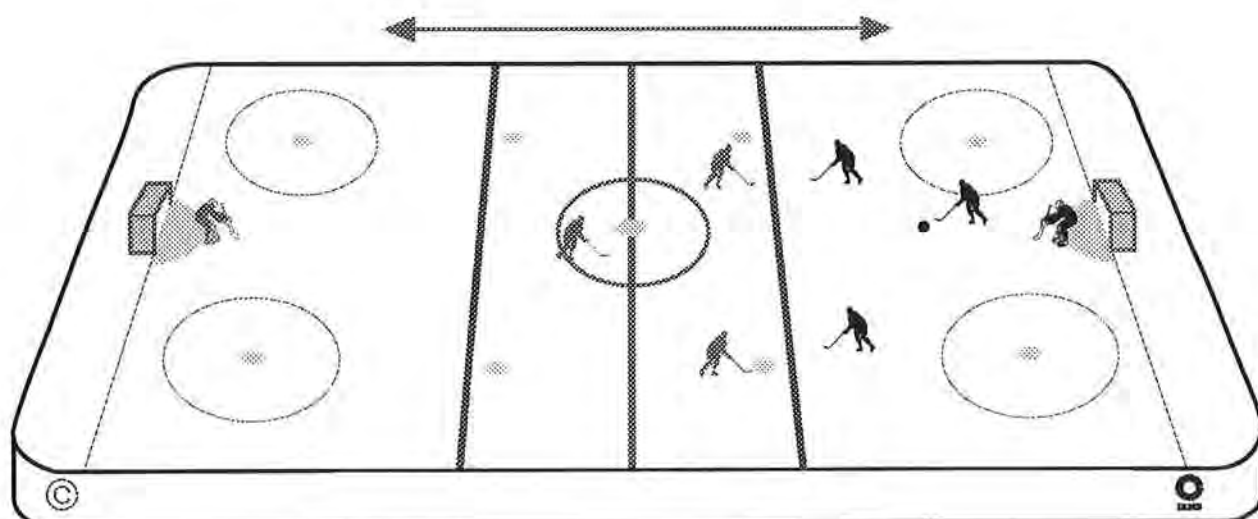
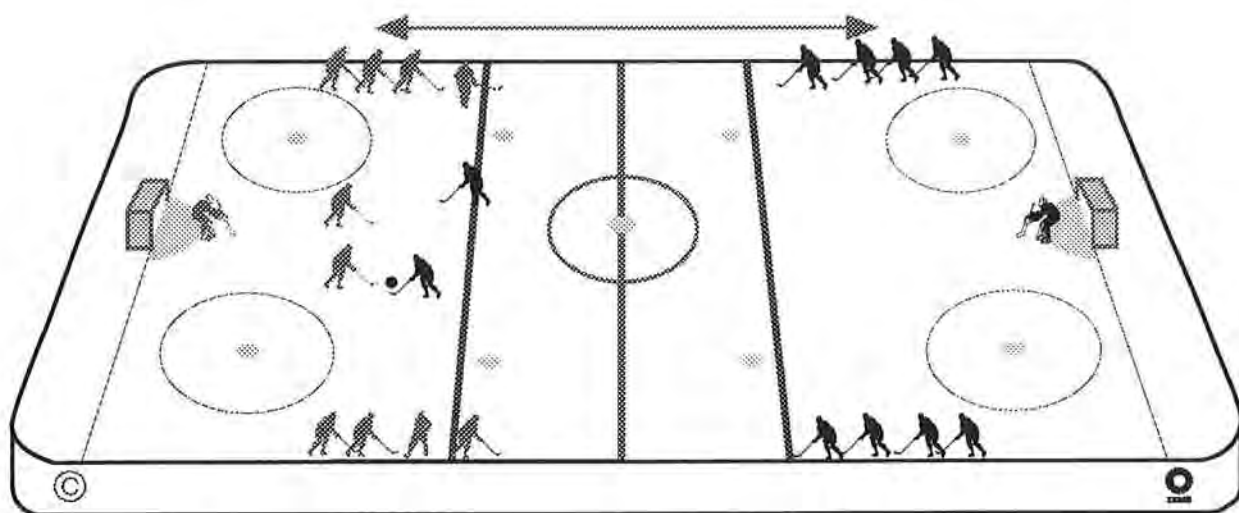
Karte 103 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ORIENTIERUNG, DAS ERLERNEN DER SPIELERROLLEN IN DEN DREI ZONEN

Um die Spielerrollen in allen drei Zonen zu lehren, spiele ein Spiel übers ganze Eis mit 5 - 5; dabei darf eine bestimmte Anzahl von Spielern nicht ins Angriffs- bzw.

Verteidigungsdrittel. Die Spieler müssen knapp vor der blauen Linie in der neutralen Zone verweilen, bis die Scheibe wieder herauskommt. Um eine 5-4 Situation zu schaffen, muß ein Spieler der abwehrenden Mannschaft in der neutralen Zone bleiben, bei 5-3 zwei, bei 4-4 von jeder Mannschaft einer usw.

D-3031



Karte 103b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

3.D, ORIENTIERUNG, AUF EIN TOR SPIELEN

Man spiele 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, oder irgend eine andere Kombination auf ein Tor um die Spielerrollen zu üben, sowie den Übergang von Angriff auf Verteidigung und umgekehrt. Für den Übergang gibt es mehrere Möglichkeiten: 1. Die Mannschaft, die die Scheibe gewonnen hat, paßt sie einer neuen Mannschaft die von der Mittelzone ins Spiel kommt zu und geht selber in die Mittelzone.(macht Pause). 2. Alle Spieler der Manns. müssen die rote Linie berühren oder 3. Die Mannschaft muß zumindest einen Paß getätigt haben, bevor sie angreifen darf. Alle diese Regeln geben dem Gegner genügend Zeit sich aufs Verteidigungsspiel umzustellen.

D-3032

Karte 104 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN

3-4.D, ROLLE 3, SPIEL EINS GEGEN EINS UNTER BETONUNG DES VERTEIDIGUNGSSPIELS

Spieler ein Spiel quer übers Eis, auf halber oder ganzer Eisfläche. Der verteidigende Spieler hat den Vorteil, daß er weiß wohin der Angreifer will, nämlich zum Tor. Der verteidigende Spieler muß stets zwischen seinem Tor und dem Angreifer bleiben. Dies ist der erste Schritt zu einer guten Verteidigungstechnik. Beim Backchecken muß der verteidigende Spieler den Angreifer auf der Außenbahn halten und stets zwischen Angreifer und Tor bleiben.

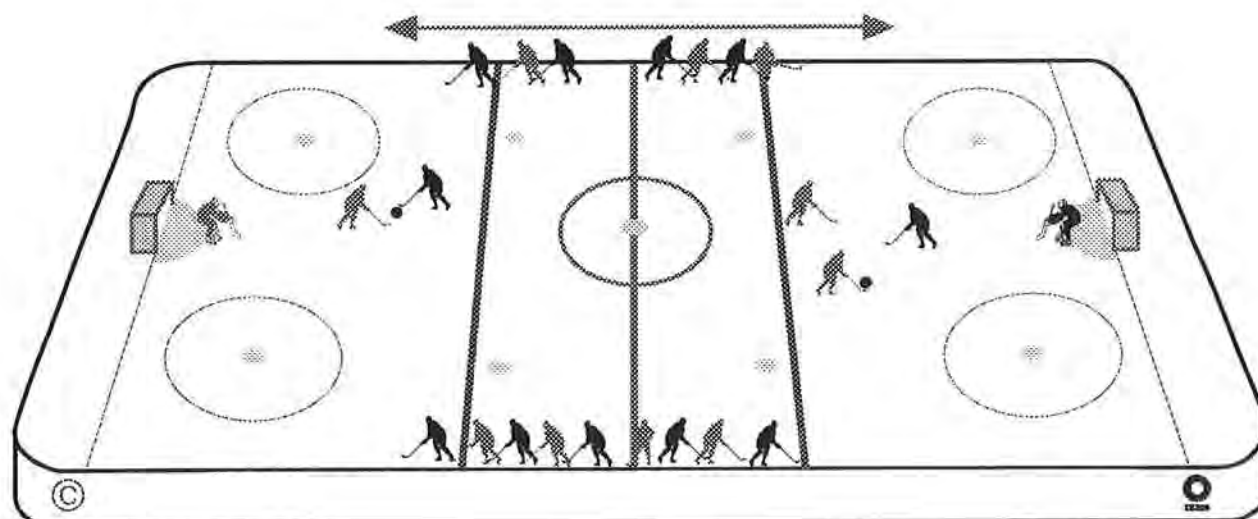
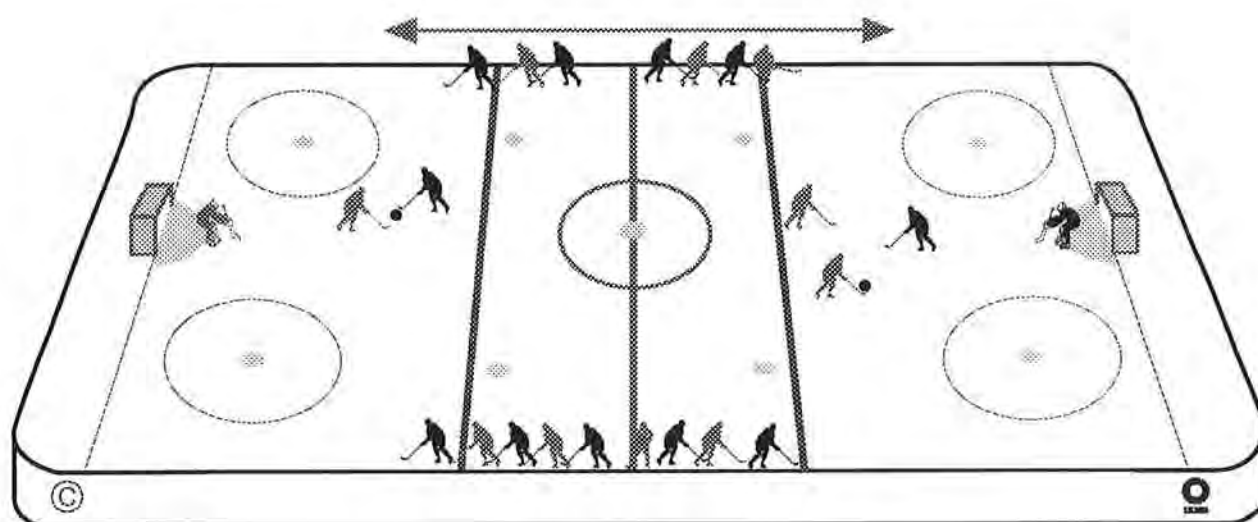
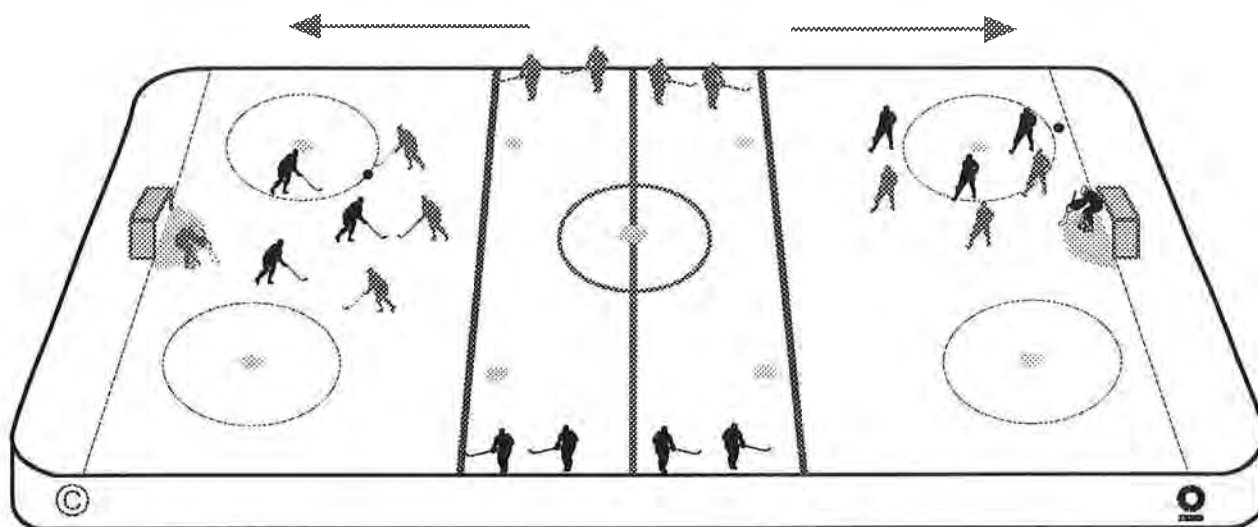
D -3033

Karte 104b Stufe 3-4

3-4.D, ROLLE 1, 2 UND 3, AUF HALBEM EIS, ÜBERGANGSSPIEL EINER AUF EINEN UND EINER AUF ZWEI

Ein Stürmer greift einen Verteidiger an. Ein Backchecker kommt hinzu und unterstützt den Verteidiger. Wenn die verteidigenden Spieler die Scheibe gewinnen, fährt der Backchecker auf die rote Linie und fährt gegen einen neu ins Spiel kommenden Verteidiger.(Eins gegen eins)

D - 3034



Karte 105 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE

3.E1, 1-1

Die Spieler nehmen Aufstellung an den 4 Anspielpunkten in den beiden Endzonen. Die Scheibe liegt am Anspielpunkt in der Mitte. Auf Signal des Trainers laufen je ein Spieler von den beiden Anspielpunkten in der gleichen Zone und versuchen die Scheibe zu erreichen und ein Tor zu schießen.

Jeder Spieler fährt auf jedes Tor einmal; die Mannschaft mit den meisten Toren gewinnt.
E100 - 3001

Karte 105b Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE

3. E1 2-0

Die Spieler stellen sich in allen vier Ecken auf.

Zwei Spieler fahren von einer Seite weg bis zur zweiten blauen Linie und wieder zurück auf das Tor. Sie kreuzen dreimal und führen dabei jeweils einen Droppass aus. Abschluß mit einem Schuß aufs Tor.

E100 - 3002

Karte 106 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE

3. E1, 1-0, 2-0, JEWEILS EINE MANNSCHAFT AUF BEIDEN SEITEN DER ROTEN LINIE.

Der Spieler fährt gegen den Tormann bis er ein Tor schießt, danach läuft er zurück über die blaue Linie, woraufhin der nächste Spieler fährt.

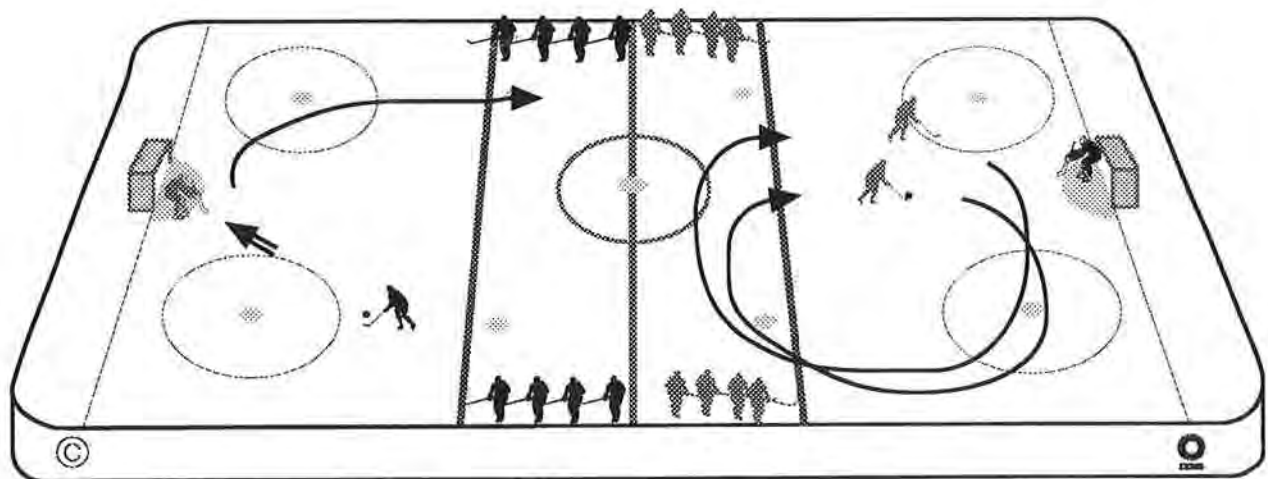
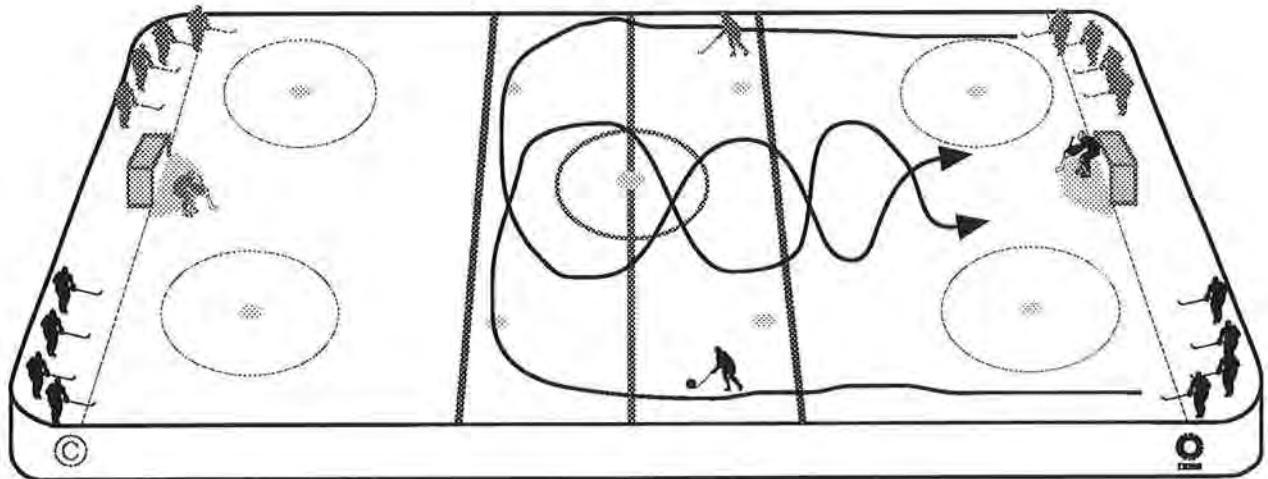
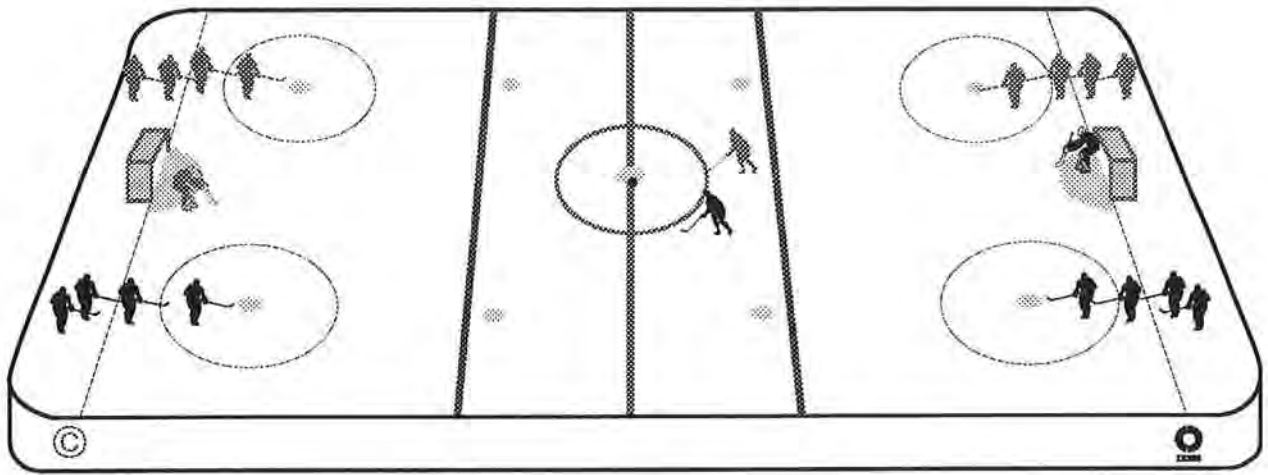
Dies erfolgt auf beiden Seiten.

Die Mannschaft, die als erster fertig ist, gewinnt. Bei zwei auf null müssen die Spieler nach dem ersten Tor zurück auf die rote Linie, eine zweite Scheibe aufnehmen und erneut ein Tor erzielen, wobei dieses der andere Spieler schießen muß.

Die nächsten Spieler dürfen erst fahren, wenn beide Spieler über die blaue Linie gefahren sind.

Die Mannschaft, die als erster fertig ist, gewinnt.

E1 – 3003



Karte 107 Stufe 3 TORMANNTRAINING

TECHNIK TRAINING

G. Diese Tormann Übungen können zu jeder Übung hinzugefügt werden, oder auch zu Zeiten, wo der Tormann nicht beschäftigt, ist durchgeführt werden. Die B (Schuß) Übungen beinhalten diese Schwerpunkte.

G –3001/B501

Karte 107b Stufe 3 TORMANNTRAINING

TECHNIK TRAINING

G1,02 - Querbewegungen, Ausrichtung (auf die Scheibe), Teleskop

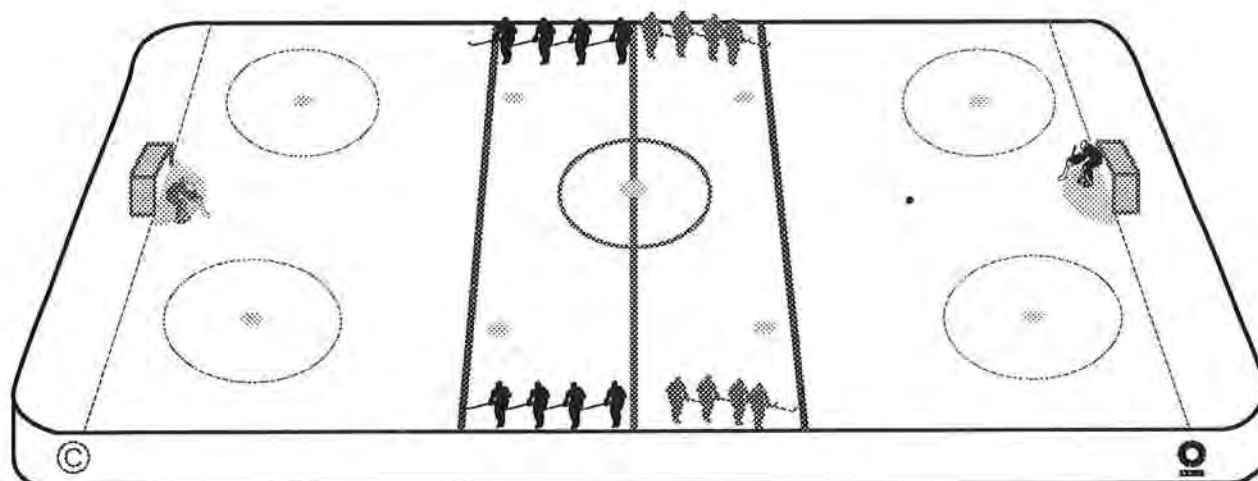
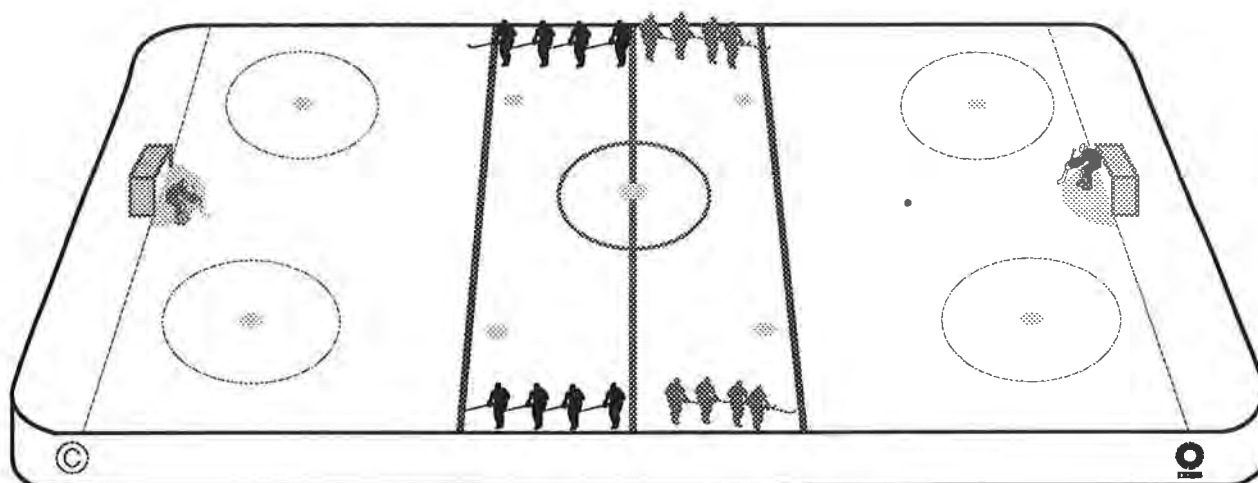
G1,03 - spielen von freien Scheiben, hinter dem Tor und lauf zur freien Scheibe

G1,04 – Beinabwehr, Slide

G1,05 – Butterfly, Hechten

G1,06 – Verwendung der Schlittschuhe bei flachen Schüssen (Fußabwehr)

G - 3002/B501



STUFE 4

Die individuellen Fertigkeiten der ersten und dritten Rolle werden auf höherem Niveau geübt, wobei Bodychecking besonders betont wird. Die zweite Rolle der offensiven Unterstützung wird in Mannschaftsspielübungen hervorgehoben. Die Spieler sind nun weit genug fortgeschritten, um auf einem höheren Niveau Mannschaftsspiel zu üben. Die Deckung in der Verteidigungszone wird eingeführt und die Spieler spezialisieren sich mehr auf ihre Positionen. Spielsituationen bringen mehr Übergänge hervor bei welchen die Spieler das Spiel übersehen und auf die geänderte Situation reagieren müssen.

Karte 108 Stufe 4 COACHING KARTE FÜR INDIVIDUELLEN FERTIGKEITEN

4. ORIENTIERUNG ALLGEMEINE SPIEL- GRUNDSÄTZE

- Entwickle Scheibenführungstechniken wie weite Haken, welche die Bewegung des Oberkörpers von jener des Unterkörpers trennt.
- Die wichtigste Reaktion auf die Scheibenannahme ist der schnelle Lauf in den freien Raum. Indem man drei bis sechs schnelle Schritte macht, ändert man Zuspielmöglichkeiten und gewinnt Zeit für Spielzüge.
- Die besten Übungen zum Power Skating sind solche die Eislaufen mit übertrieben langen Schritten beinhalten.
- Decke die Scheibe mit dem Körper
- Die meisten Spieler halten den Schläger beim Scheibenführen mit den Händen zu weit auseinander, wodurch sie die Möglichkeit eliminieren weite Haken zu machen. Diese Technik (mit den Händen weit auseinander) führt dazu, daß die untere Hand die Führung übernimmt wird, was zu Problemen beim Paß annehmen und geben führt.
- Kopf- und Schultertäuschungen sollten gefördert werden.
- Übe Scheibenführung.
- Schnelles laufen (Quick feet, Beine schnell und möglichst immer bewegen)
- Viele Spieler sind viel zu steif, nur die besten verwenden weite Haken und Täuschungen. Dies sollte man ändern indem man während des Trainings viel mehr spielt.
- In Finnland, Rußland und Schweden wird an der Technik gearbeitet; Schon bei den sehr Kleinen werden Minispiele auf kleinen Flächen mit besonderen Regeln gespielt, weiters werden Parcours mit vielen Geschicklichkeitselementen aufgestellt.
- Die vier Spielerrollen stellen einen sehr gute Möglichkeit dar das Spiel zu erläutern und Spieler zu beurteilen.

Karte 108 Stufe 4

4.C2 GRUNDAUFSTELLUNG

In C2 sind die Spieler entlang der Bande in der neutralen Zone aufgestellt und blicken auf das Tor in ihrer Hälfte.

- Die Spieler starten indem sie auf das Tor im eigenen Drittel zulaufen, beim Bullykreis wenden sie sich in Richtung anderes Tor oder aber sie schießen und nehmen eine neue Scheibe auf. Jede Reihe läuft zum anderen Ende der Eisfläche. Verschiedene spielähnliche Aufgaben werden dabei erfüllt. Diese Formation kann für A- und B-Übungen benutzt werden, worauf man zu den komplizierteren C-Übungen fortschreitet.
- In der Mitte der Übung wendet die Reihe zum anderen Tor und die selben Übungen werden in der anderen Richtung ausgeführt.

C2-4001

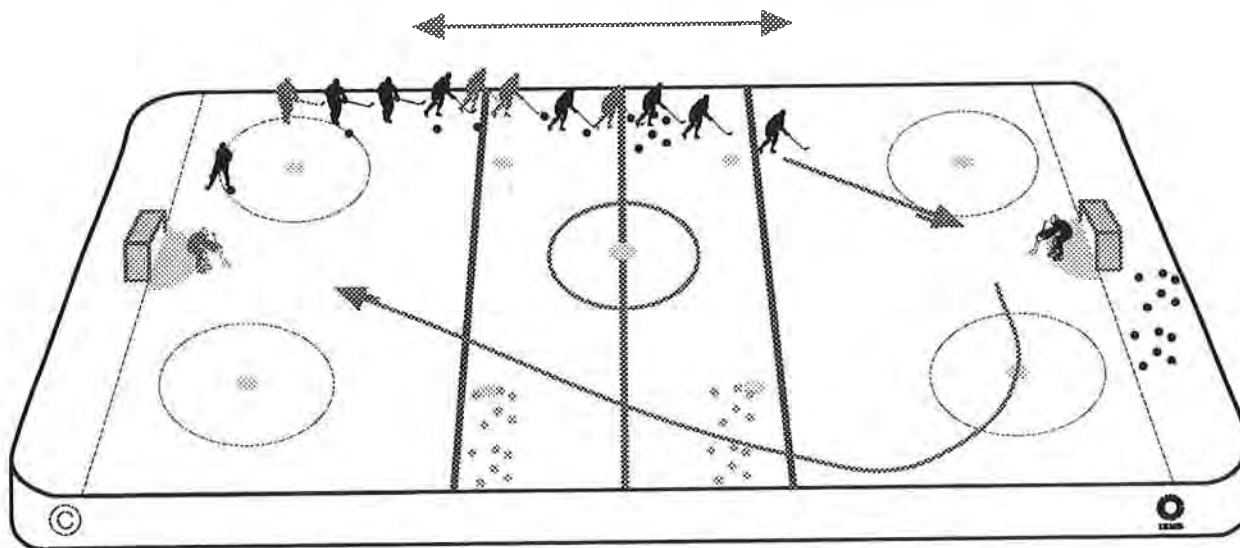
Karte 108b Stufe 4

4.C2, ORIENTIERUNG

C2 Grundaufstellungen sollten dort verwendet werden, wo mindestens 3 Spieler an der Übung teilnehmen.

- Alle Spielsituationen können gelehrt werden wie : 2-1, 1-2, 2-2, 3-1, 3-2, 2-3, ebenso wie erneuter Spielaufbau (Regroup), die Zone nicht zu früh verlassen, Scheibe ins Drittel schießen, etc.
- All die Angewohnheiten und Fertigkeiten wie die Füße in Bewegung halten, die Scheibe im Auge behalten, den Stock auf dem Eis lassen, ect., sollten ständig durch den Trainer beachtet werden.

C2-4002



Karte 109 Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN

4.C2, ROLLE 1 AUFWÄRMEN:

Die Spieler sind in der C2 Aufstellung. Jeder hat eine Scheibe und die restlichen Scheiben sind in der Ecke. Fünf Spieler starten und schießen aus den verschiedenen Bahnen (lanes). Der Außenbahn (Bahn 1). Der Mittelbahn (Bahn 2) und der zweiten Außenbahn (Bahn 3; wide lane).

Nachdem jeder Spieler geschossen hat, nimmt jeder Spieler eine Scheibe auf und führt sie zum anderen Ende. Auf der roten Linie begibt sich die Nummer eins in Bahn 1, Nummer 2 läuft die rote Linie entlang und begibt sich in die mittlere Bahn (Bahn 2), Nummer 3 läuft zur Außenbahn (Bahn 3), Nummer 4 fährt in Bahn eins hinter Nummer 1 und Nummer 5 fährt Nummer 3 hinterher.

Verschiedene individuelle Übungen zur Scheibeführung, zum Schießen und zur Lauftechnik wie z.B.: Wechseln der Lauf- und Schußtechnik; Führen der Scheibe nur mit einer Seite der Schaufel, abgeben verschiedener Schussarten usw. können geübt werden. Der Tormann bekommt Schüsse aus verschiedenen Richtungen und Entfernungen.

C2-4003

Karte 109b Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN

4.C2 , BREAK OUT 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1

Es startet zunächst ein Spieler und schießt aufs Tor oder in das Drittel, nach ihm fahren je nach Situation bis zu vier Spieler und machen ein Breakout mit Angriff auf das andere Tor.

1-0 Laufe einen Achter zwischen den blauen Linien.

2-0 Maximal ein Paß ist vorm Schuß erlaubt.

3-0 Maximal zwei Pässe sind erlaubt.

4-0 Maximal drei Pässe sind erlaubt

5-0 Maximal vier Pässe sind erlaubt

- Starte vom anderen Ende der Linie und verfare in umgekehrter Reihenfolge 5-4-3-2-1 mit der gleichen Anzahl an Pässen.
- Einige wichtige Bemerkungen für die Verteidiger bezüglich des ersten Passes zu ihrem Abwehrpartner: versucht sowohl direkt wie auch über die Bande zu passen. Bzw. Paß zu einen Stürmer: an der nahen Bande, in der Mitte und zum Flügel an der weiten Bande (scharfer Pass in die Rundung).

Versucht immer eine andere Variation zu benutzen

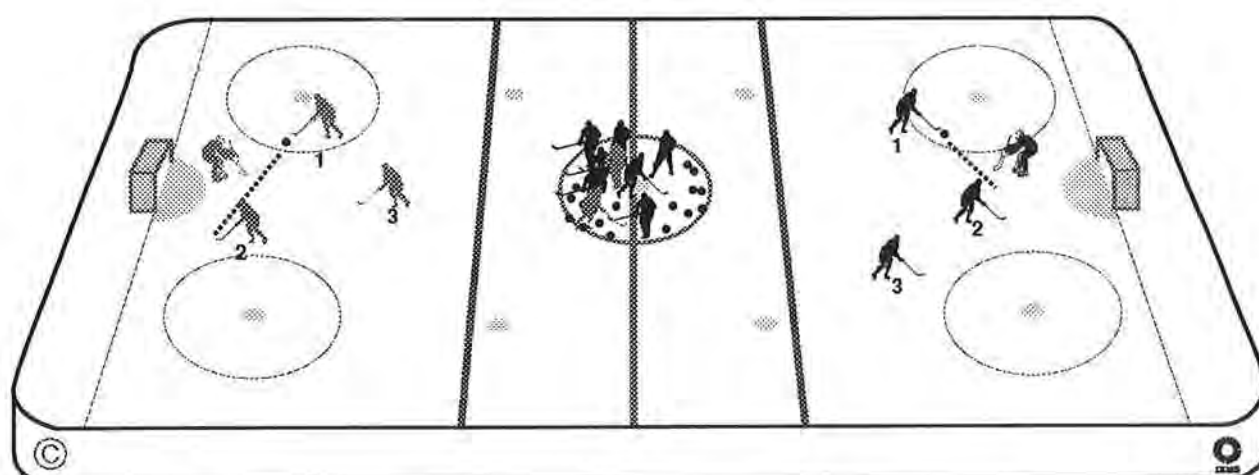
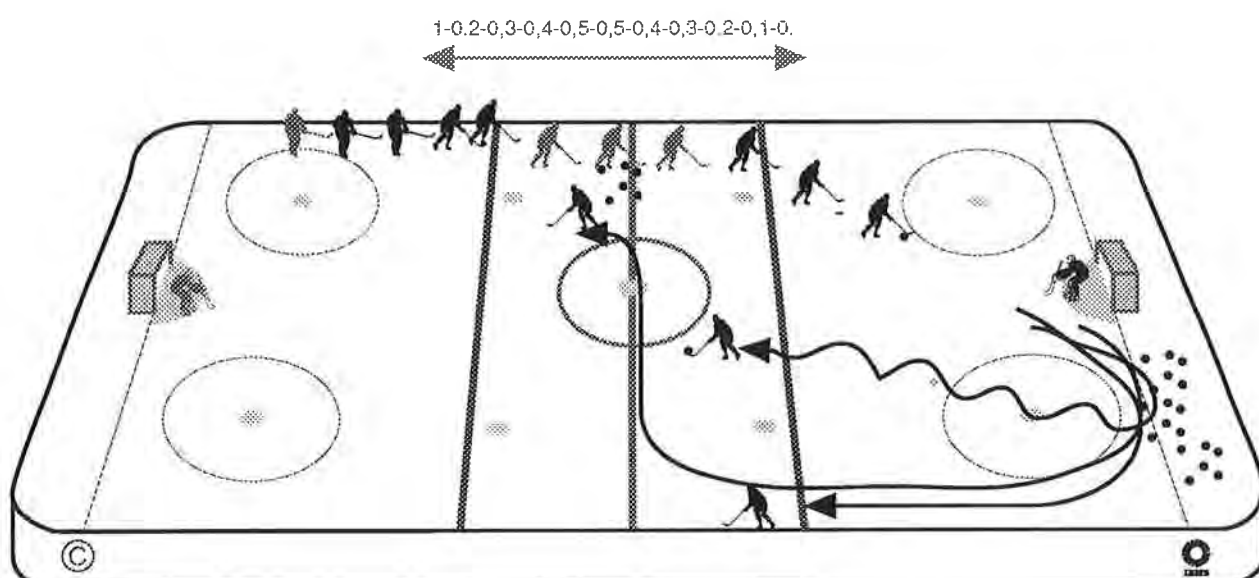
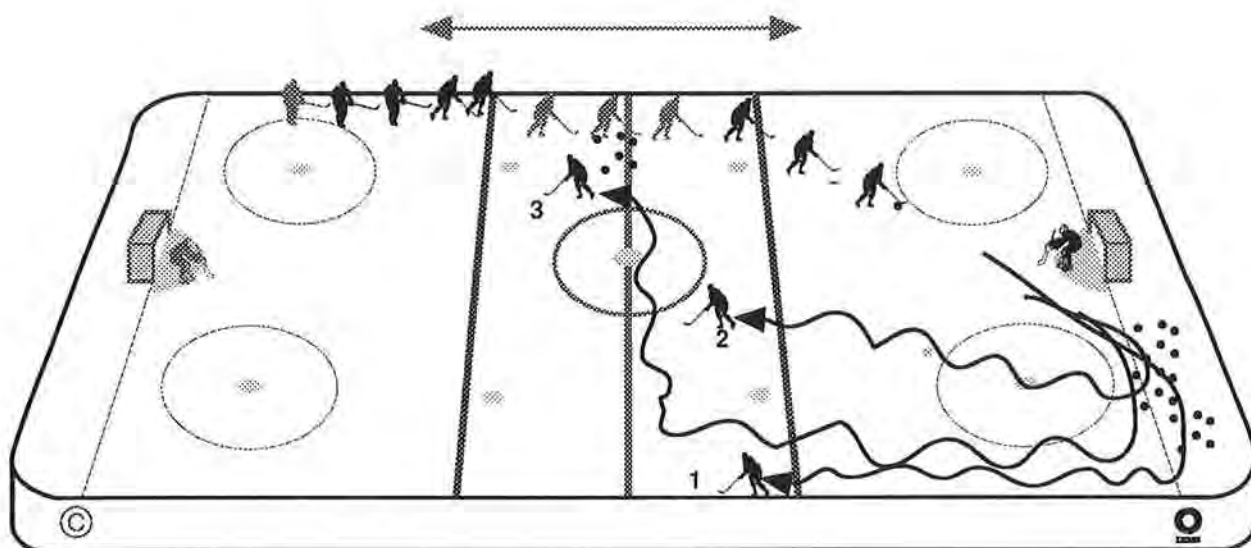
C2-4004

Karte 110 Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN

4.B5, 3-0 VOLLEYSCHUSS; DAS 1-2-3 PRINZIP ERLERNEN

Nummer (1) startet, läuft zur Außenbahn und erhält einen Paß von Nummer Zwei (2), Nach dem Paß läuft Nummer zwei (2) rasch zur weiten Torstange und gleichzeitig startet der dritte Spieler (3) bleibt aber hoch und bildet dadurch ein Dreieck. Der Schuß aufs Tor muß ein Volley- Schuß sein. Die Spieler dürfen höchstens 3 mal passen.

B5-4001



Karte 110b Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN

4.B5, 3-0 VOLLEYSCHUSS UND ERLERNEN DES 1-2-3 PRINZIPS SOWIE DES *WRAP AROUND* (ENGER BOGEN UMS TOR HERUM MIT SCHUß)

Drei Spieler arbeiten zusammen

Nummer drei (3) schießt die Scheibe ins Eck

Nummer eins (1) nimmt die Scheibe auf und beginnt ums Tor herumzufahren, wobei er im Bogen „C-SCHRITTE“ (Füße bleiben ständig am Eis) macht.

Nummer eins kann entweder einen „wrap around“ anbringen oder zu Nummer zwei (2) oder drei (3) passen, welche dadurch ein Dreieck bilden, indem sie sich vom Tor in Richtung der Bully- Anspielpunkte entfernen.

Die Spieler dürfen nur einmal passen, bevor sie aufs Tor schießen.

Nur VollySchüsse sind erlaubt

B5-4002

Karte 111 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN - DEFENSIV

4.D, ROLLEN 3 UND 4, SPIEL AM HALBEN EIS 3 AUF 3, WOBEI DIE VERTEIDIGENDE MANNSCHAFT RÜCKWÄRTS FÄHRT

Bei diesem Spiel fährt die verteidigende Mannschaft ausschließlich rückwärts und bildet ein defensives Dreieck vor dem eigenen Tor; sie spielen so als würden sie in Unterzahl spielen. Grundsätzlich spielt jeder Spieler so, daß er die mittlere Bahn verteidigt, die Scheibe stets im Auge behält und auf der verteidigenden Seite zwischen Scheibe und eigenem Tor bleibt.

D-4001

Karte 111b Stufe 4 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODYCHECKING

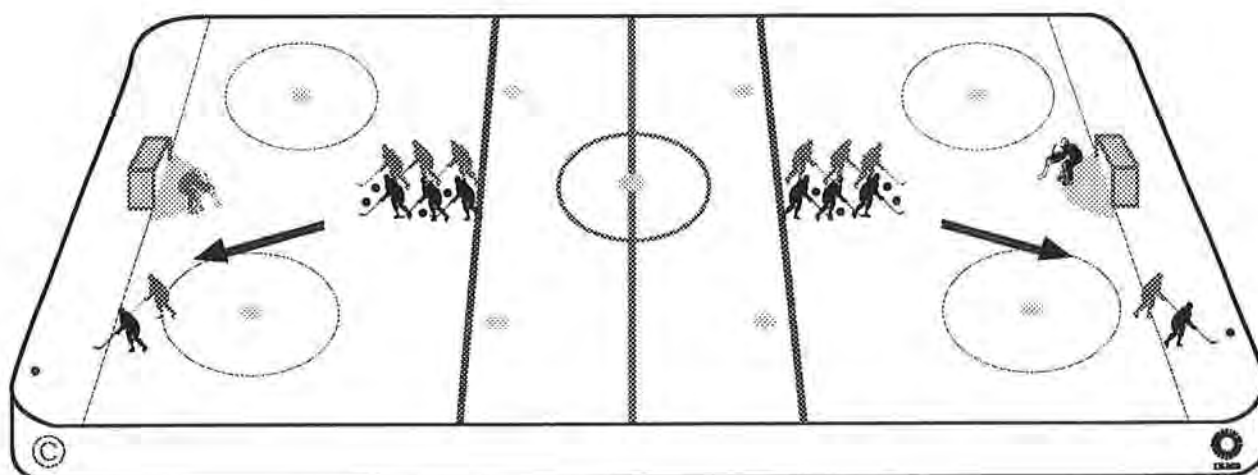
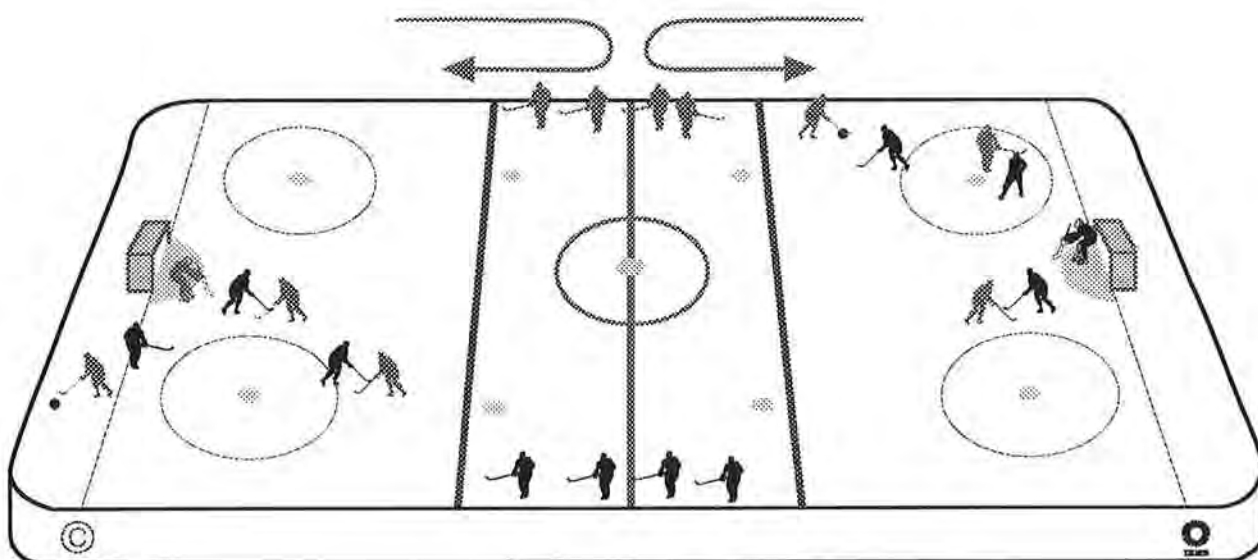
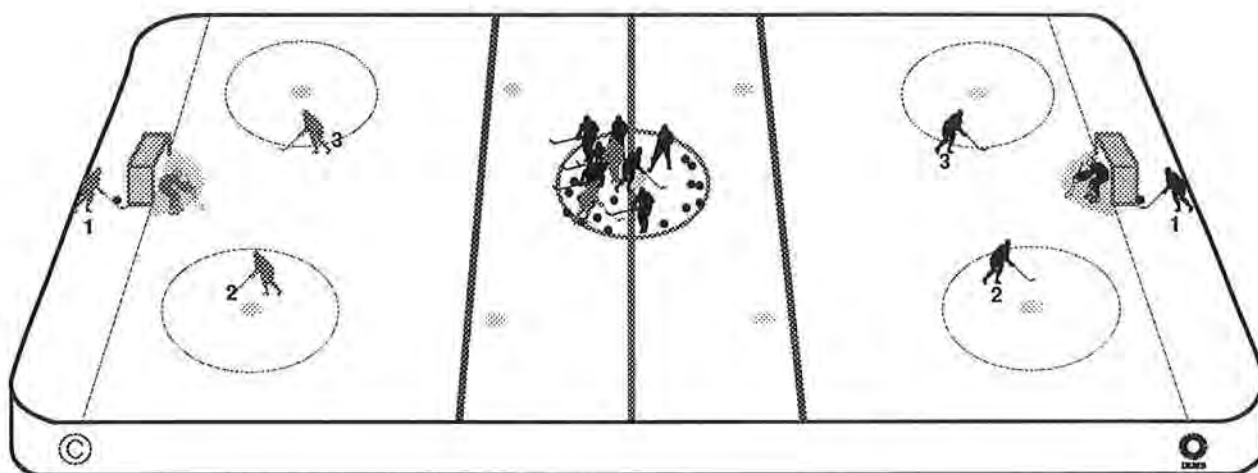
4. B500, ROLLE 3, LERNEN IN DIE ECKEN ZU FAHREN UM DIE SCHEIBE ZU ERKÄMPFEN

Stelle die Spieler in zwei Linien vor dem Tor auf.

Übt zunächst die Scheibe nur aufzunehmen, welche vom Trainer in die Ecke hingelegt wurde. Die Spieler sollten unter einem Winkel von etwa 45 Grad hinfahren und sich nach beiden Richtungen umsehen, bevor sie in die Ecke fahren.

Als nächste Übung schießt der Spieler die Scheibe in die Ecke und läuft so wie oben beschrieben, um sie aufzunehmen.

B500-4001



Karte 112 Stufe 4 ORIENTIERUNG

INDIVIDUELLE DEFFENSIVE FÄHIGKEITEN – PRINZIPIEN

Laufe nie gerade in die Ecke, sondern stets unter einem Winkel, wobei du dich nach hinten in beiden Richtungen umschaust.

Benutze Lauf- und Schultertäuschungen, damit der Gegner nicht erraten kann nach welcher Richtung du dich wenden wirst.

Wenn Du weißt, daß du gecheckt wirst, laufe möglichst eng der Bande entlang und halte die Knie gebeugt.

Begegne dem Check mit deiner Schulter, laß diese entspannt dabei und decke die Scheibe mit den Schlittschuhen.

Wenn es sich um einen sehr kräftigen Check handelt, schütze dich, indem du dich mit den Händen am Glas abstützt, während du den Schläger in beiden Händen hältst. Auf diese Weise werden Schulterverletzungen vermieden.

Wenn der Gegner nahe ist, ist es vorteilhaft Körperkontakt herzustellen, noch bevor du in die Ecke fährst. Dies schützt den Spieler davor, heftig gegen die Bande gecheckt zu werden; darüber hinaus bringt es den Gegner zeitweilig aus dem Gleichgewicht.

B500- 4002

Karte 112b Stufe 4 INDIVIDUELLE DEFFENSIVE FERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B500, ROLLE 3, DIE SCHEIBE IN DER ECKE ERKÄMPFEN

Die Spieler stellen sich in zwei Reihen vor dem Tor auf. Der Angreifer schießt die Scheibe ins Eck und die zwei Spieler kämpfen um die Scheibe.

Auf dem Weg ins Eck sollte der Spieler seinen Gegner checken, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen und sich davor schützen in die Bande gedrängt zu werden.

Der verteidigende Spieler sollte versuchen einen Check anzubringen und den Gegner an der Bande festdrücken, wobei er bedacht sein muß immer die verteidigende Seite beizubehalten.

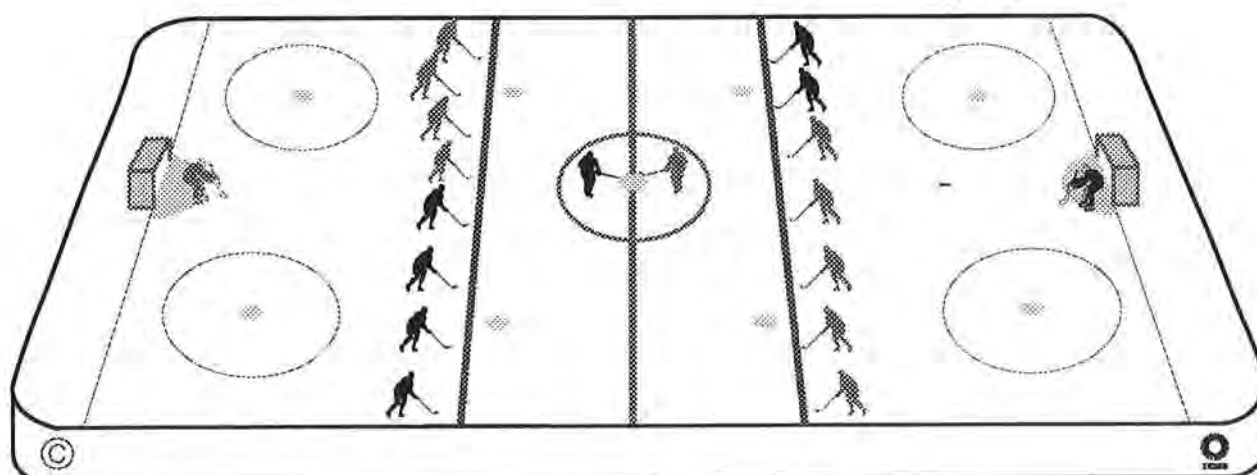
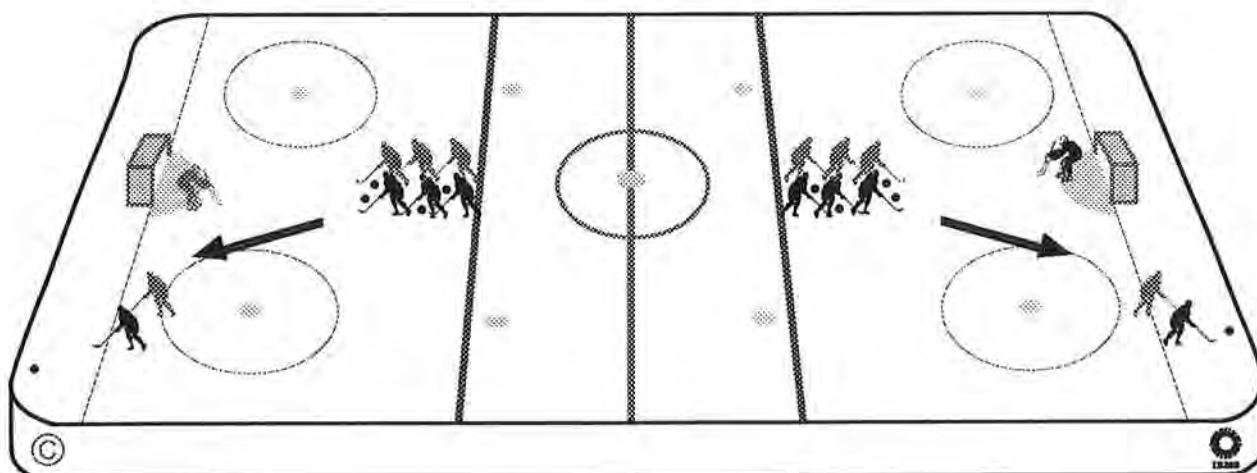
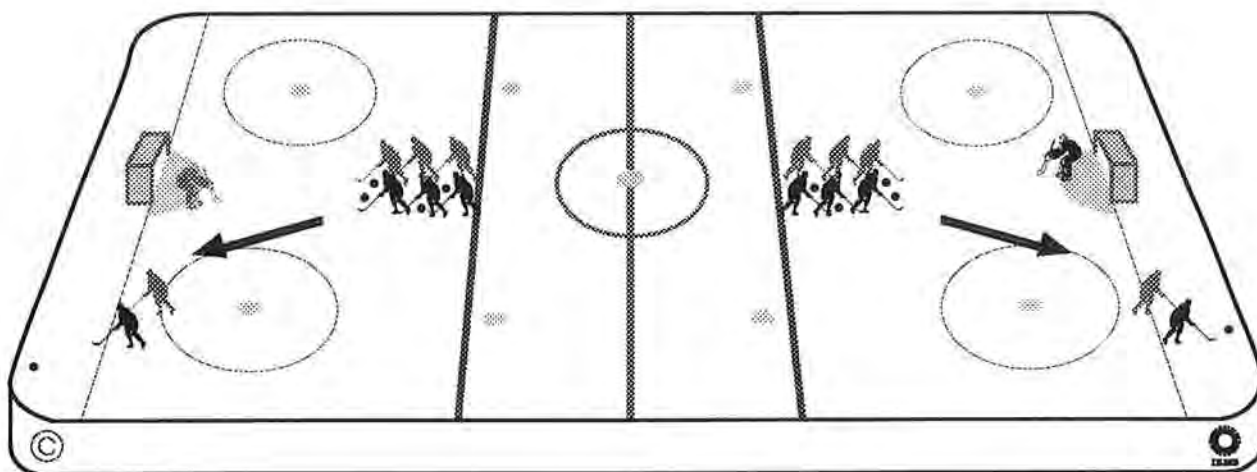
B500-4003

Karte 113 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B300 AUFSTELLUNG

Stelle die Spieler entlang der blauen Linien auf . Die Trainer demonstrieren aus der Mitte entlang der roten Linie.

B300-4001



Karte 113b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B3, ROLLE 3, STOCKRINGEN

Zwei Spieler ergreifen gemeinsam ihre Schläger (horizontal, in Schulterhöhe) und versuchen die Oberhand zu gewinnen, indem sie drücken und ziehen. Man lasse 4 Runden à 10 Sekunden üben.

B300-4002

Karte 114 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B3. ROLLE 3, STOCKZIEHEN

Zwei Spieler halten in jeder Hand das Ende des gleichen Stockes und versuchen sich gegenseitig über die blaue Linie zu ziehen. Führe einen „best of three“ Wettbewerb durch.

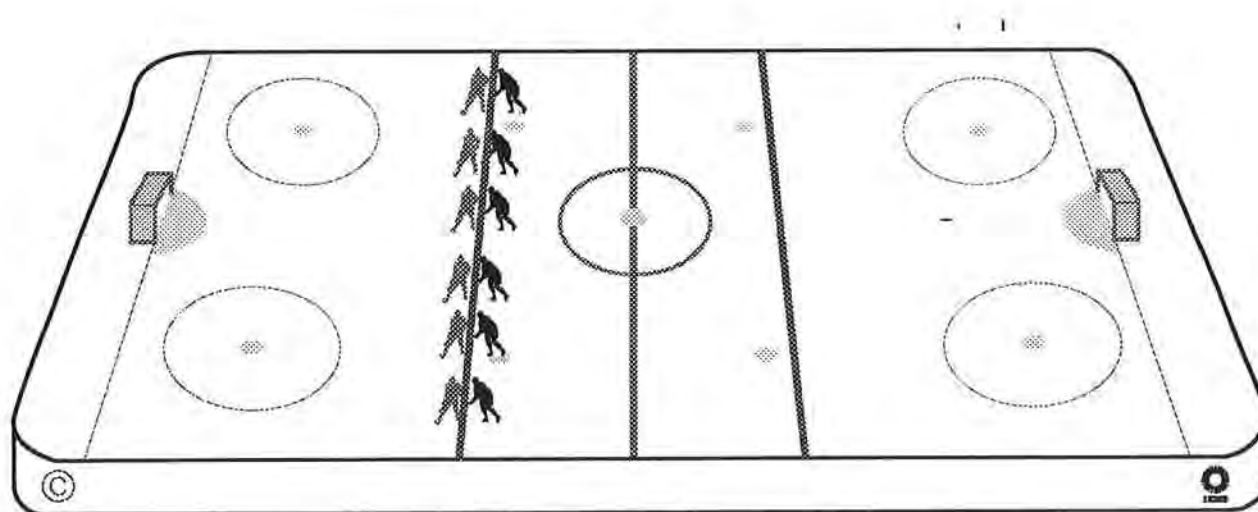
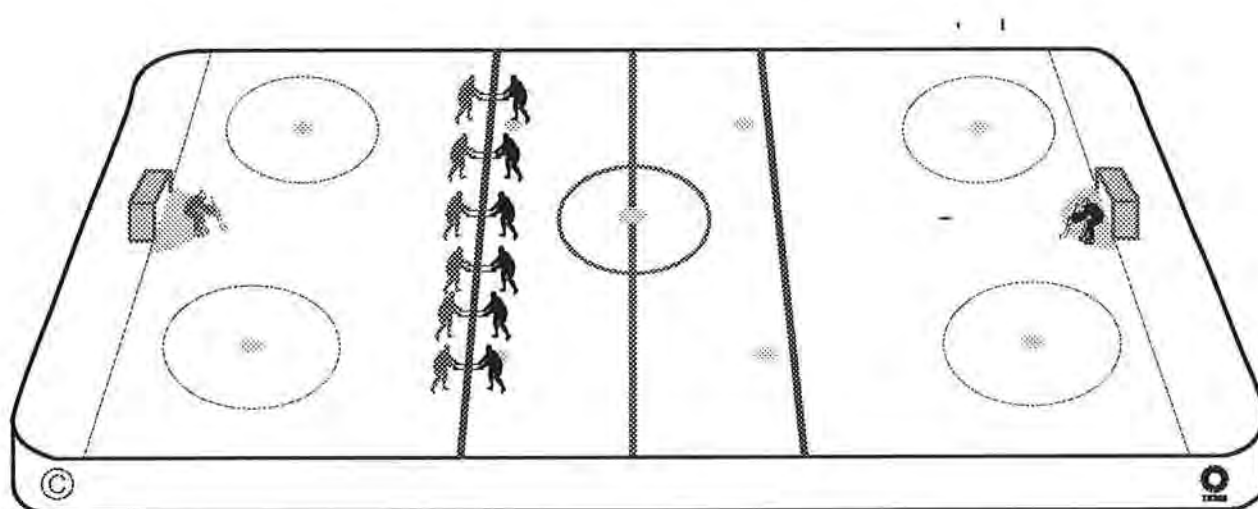
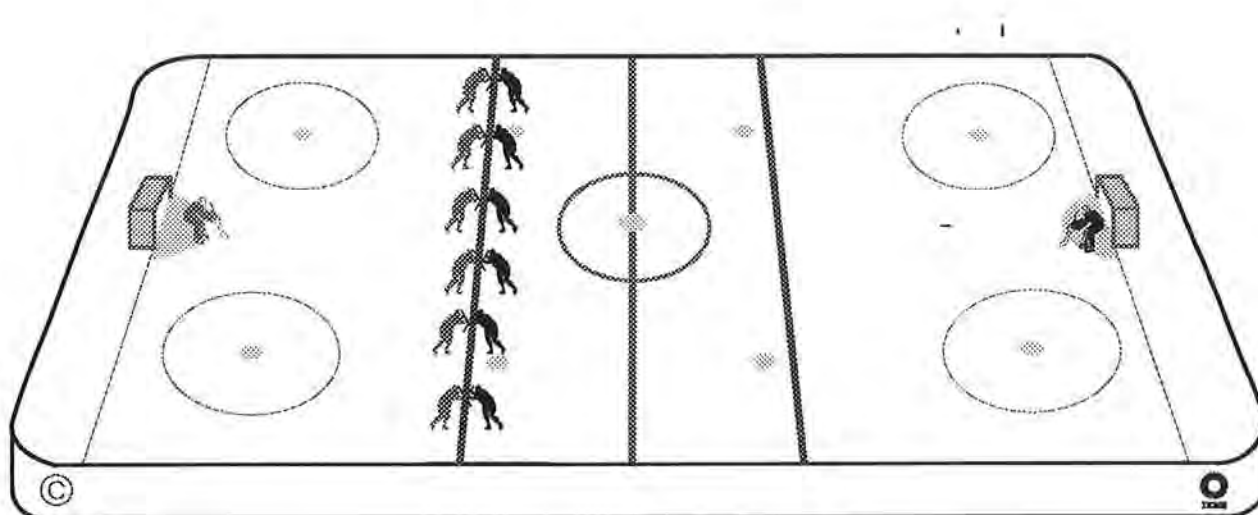
B300-4003

Karte 114b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B300, ROLLE 3, SCHULTERCHECK

Die Spieler stehen sich an der blauen Linie gegenüber und üben den Schultercheck. Ein Spieler ist der Verteidiger und geht seinen Gegner direkt an. Der Checker beugt seine Knie, anschließend streckt er das hintere Bein aus und drückt seine Schulter gegen die Brust seines Gegners. Jetzt erfolgt die selbe Übung mit vertauschten Rollen.

B300 - 4004



Karte 114C Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B500, ROLLE 3, GEWICHTSVERLAGERUNG UND GLEICHGEWICHT BEIM BODYCHECK MIT DEN HÄNDEN ZUSAMMEN

Stelle die Spieler jeweils mit einem Partner entlang der gesamten Eislänge auf.

- Die Spieler befinden sich in der neutralen Zone in Aufstellung B3 in zwei Reihen gegenüber je einem Partner.
- Die Spieler halten sich an den Händen und laufen langsam vorwärts. Bei jedem dritten Schritt, beugen sie die Knie und checken einander mit den Innenschultern.
- Wenn sie das Ende der Eisfläche erreicht haben, laufen sie entlang der Banden zurück und wiederholen die Übung, indem sie Seiten tauschen, wenn sie wieder am Start sind. Die gleiche Übung wird wiederholt mit eingehängten Armen.

B500-4004

Karte 115 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B500, ROLLE 3, GEWICHTVERLAGERUNG UND GLEICHGEWICHT BEIM BODYCHECK; NICHT VERBUNDEN

Die Spieler sind an einem Ende paarweise in der Aufstellung B3 aufgestellt.

- Die Spieler mit ihren Partnern laufen in einem Abstand von etwa 2 m langsam das Eis entlang. Bei jedem 3. Schritt, beugen die Spieler ihre Knie und checken sich gegenseitig mit ihren Schultern.
- Wenn sie das Ende der Eisfläche erreicht haben, laufen sie entlang der Banden zurück und wiederholen die Übung, indem sie jetzt die Seiten wechseln.

B500-4005

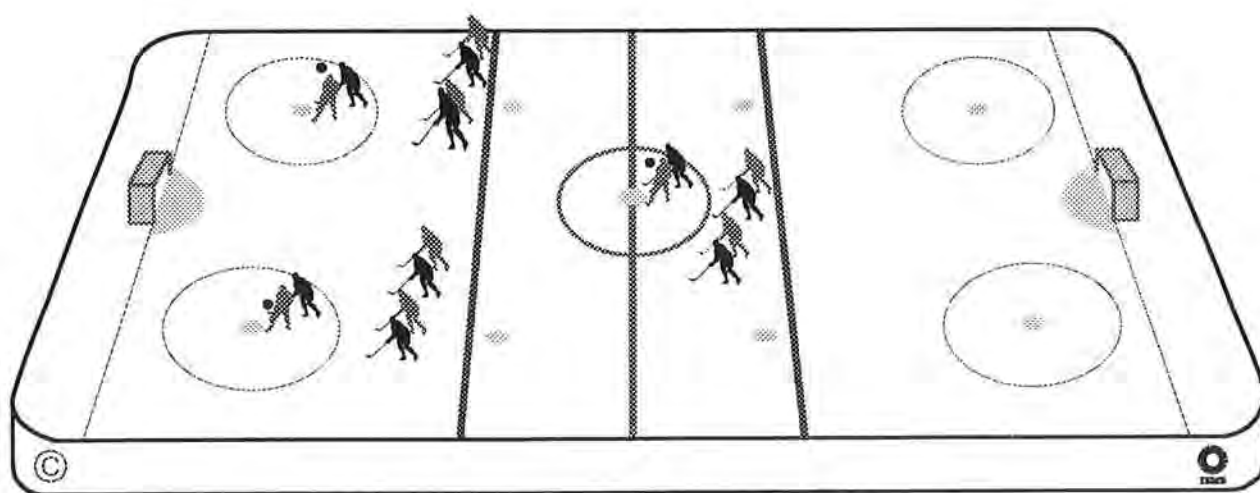
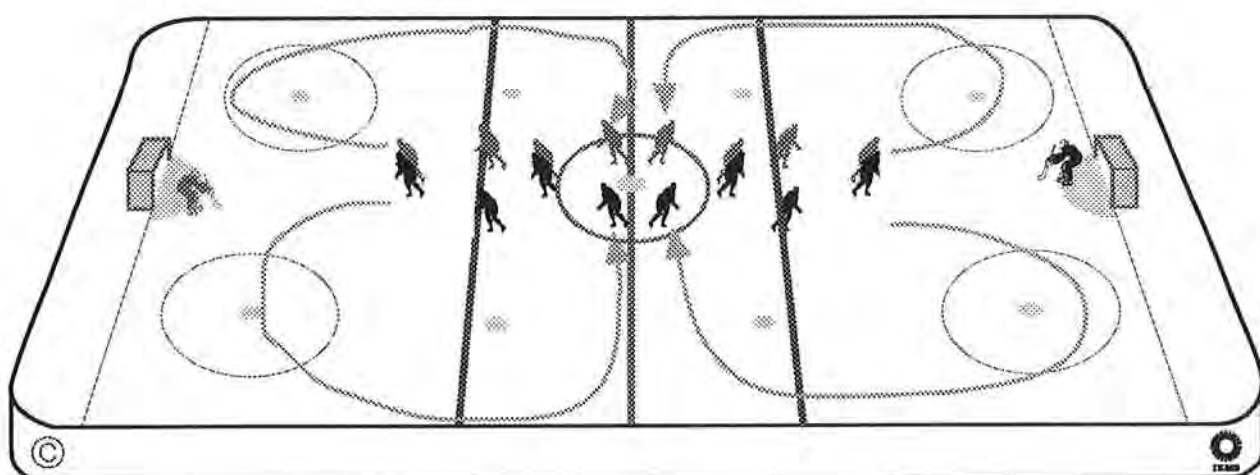
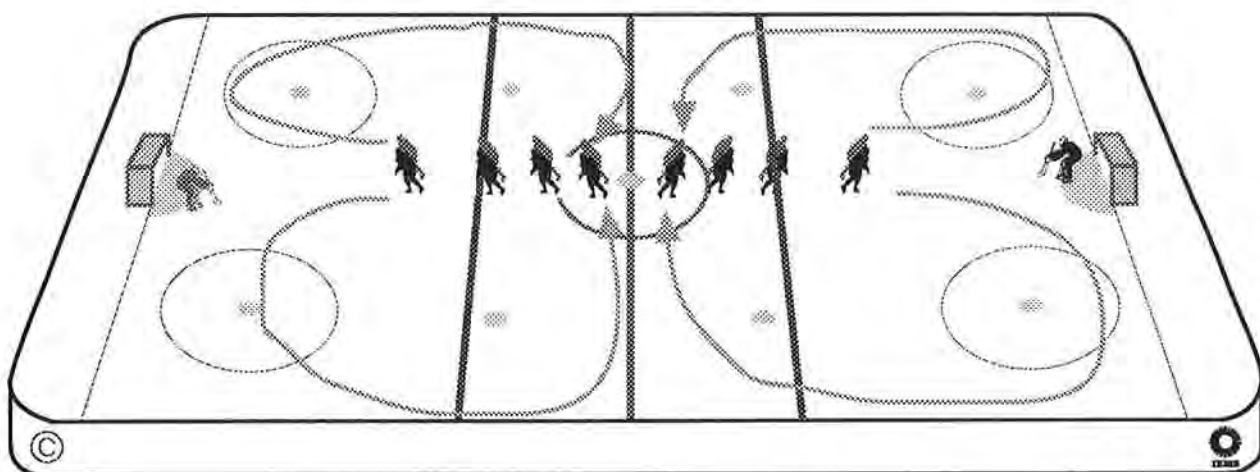
Karte 115b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B7, ROLLE 3, DEN ANSPIELPUNKT MIT DEM KÖRPER DECKEN

Zu jedem Bullykreis läuft eine Gruppe Spieler.

- Lege eine Scheibe auf einen Anspielpunkt und führe einen 1-1 Wettbewerb durch, wobei sich ein Angreifer der versucht die Scheibe zu erreichen und ein abwehrender Spieler der ihn daran hindert gegen über stehen. Die Aktion läuft 10 sec. dann wird gewechselt. Der Verteidiger darf zum Stürmer nur einen geringen Abstand zulassen und ihm stets seinen Oberkörper zuwenden.

B7-4001



Karte 116 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B500, ROLLE 3, HALTE DIE VERTEIDIGUNGSSEITE MIT DEM OBERKÖRPER DEM GEGNER ZUGEWENDET UM IHN ABZUBLOCKEN:

Die Spieler starten von einem Ende des Eises.

- Stelle einen Pylon vor dem Torraum auf. Schiebe die Tore gegen die Bande.
- Der erste Spieler läuft rückwärts und hindert den zweiten Spieler daran, den Pylon auf der anderen Seite zu berühren.
- Sollte der Angreifer noch vor der zweiten blauen Linie am Verteidiger vorbeikommen, so wechseln sie die Rollen.
- Der Verteidiger muß ebenso schnell wie der Angreifer laufen und muß stets die verteidigende Seite beibehalten, indem er die mittlere Bahn deckt und den Angreifer stets den Oberkörper zuwendet. Sowie er Kontakt hergestellt hat, sollten die Hände gegen die Brust des Angreifers drücken.

B500-4006

Karte 116b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, LERNEN UNTER DEM RICHTIGEN WINKEL ANZUGREIFEN

Die Spieler laufen in Paaren entlang der Bande in der A3 Formation; der innen laufende hat die Scheibe, der andere checkt ihn. Die Spieler laufen alle in einer Richtung, nach jedem Check werden die Rollen getauscht. Nach einigen Minuten wird die Übungsrichtung umgedreht.

A300-4001

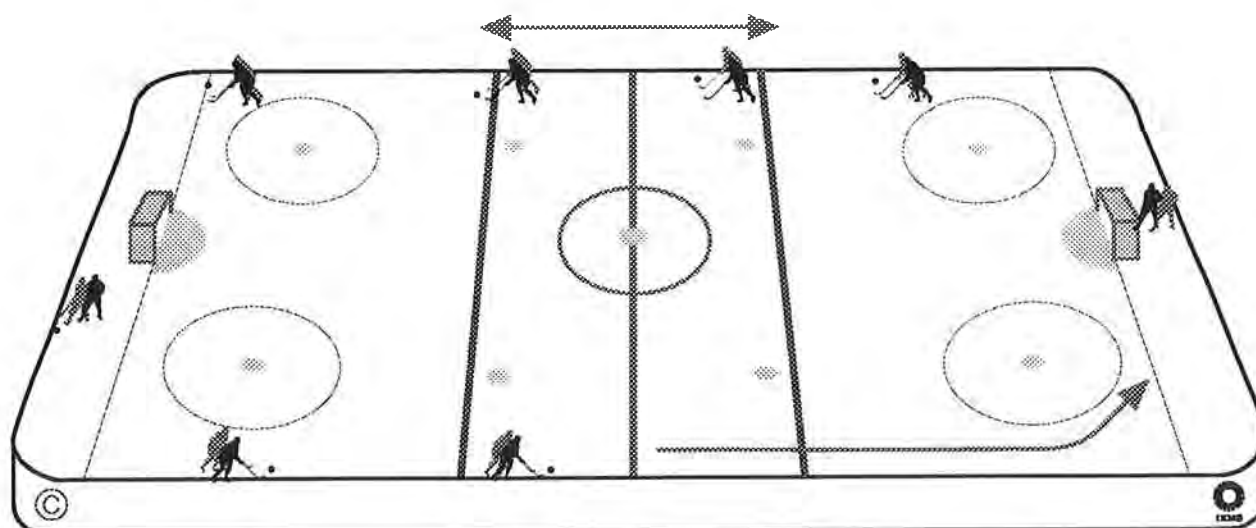
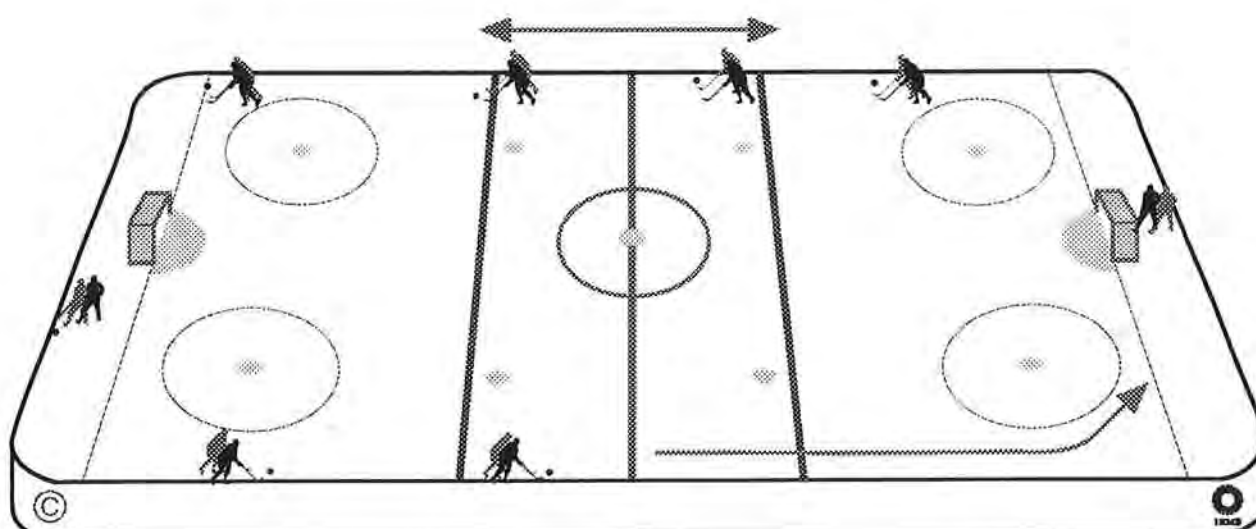
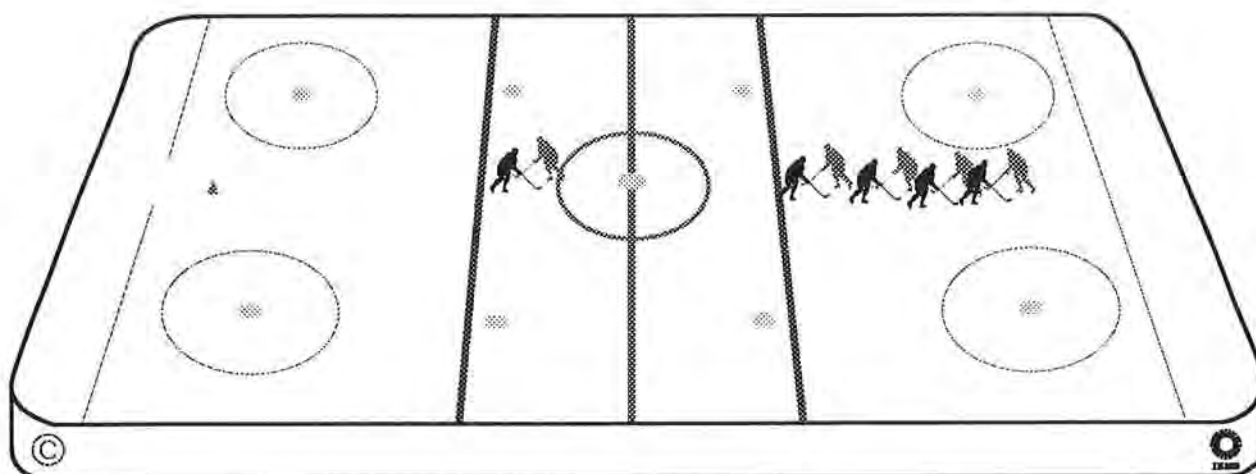
Karte 117 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, „DEN GEGNER CHECKEN UND IN DIE BANDE DRÄNGEN“ MIT DEM INNENBEIN VORNE.

Die Spieler stehen entlang den Banden in der Aufstellung A3.

- Die Spieler beginnen indem sie langsam im Uhrzeigersinn entlang der Banden laufen. Nachdem in einer Richtung geübt wurde, drehe die Richtung um.
- Der, der Bande entlang laufende Spieler führt die Scheibe, der andere checkt. Der Angreifer nähert sich dem Scheibenführenden von etwa einen halben Schritt hinter ihn und richtet seinen Angriff nach der Schulter des Scheibenführenden.
- Der Angreifer macht Kontakt mit Innenschulter und Bein und drückt den Scheibenführenden in die Bande. Der Checker nimmt sodann die freigewordene Scheibe auf.

A300-4002



Karte 117b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, „DEN GEGNER CHECKEN UND IN DIE BANDE DRÄNGEN“

Die Spieler stehen entlang den Banden in der Aufstellung A300.

- Der Angreifer nähert sich dem Scheibenführenden von etwa einen halben Schritt hinter ihn und richtet seinen Angriff nach der Schulter des Scheibenführenden.
- Der Angreifer macht Kontakt mit Innenschulter und Bein und drückt den Scheibenführenden in die Bande. Der Checker nimmt sodann die freigewordene Scheibe auf.
- Nachdem in einer Richtung geübt wurde, drehe die Richtung um.

A300-4003

Karte 118 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, „CHECK MIT ANSCHLIEßENDEM ANHEBEN DES SCHLÄGERS DES GEGNERS“, INNENFUß VORNE

Der Angreifer nähert sich nun wie in Karte 117 erklärt; er stellt Kontakt her und hebt den Schläger des Scheibenführenden mit seinem Stock an und nimmt die Scheibe. Dieser Check wird in der Angriffs- und neutralen Zone angewendet. Nachdem in einer Richtung geübt wurde, drehe die Richtung um.

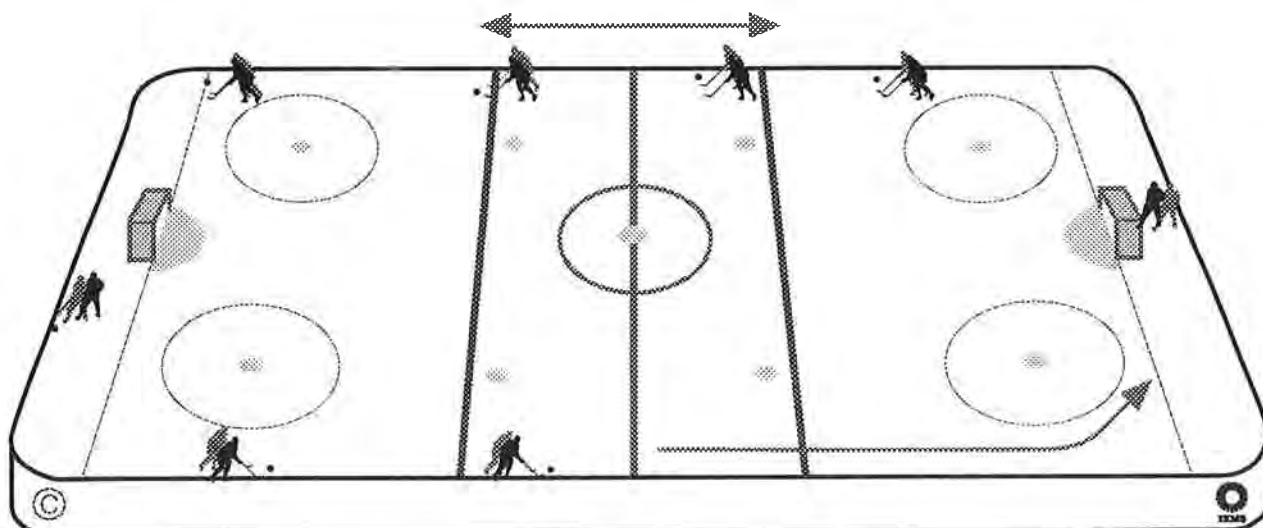
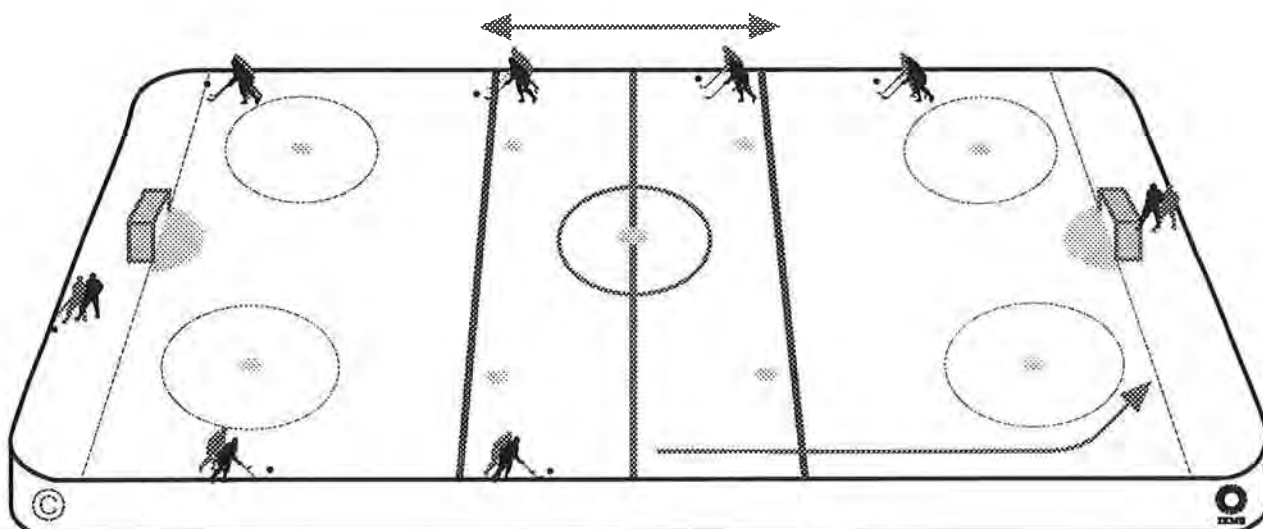
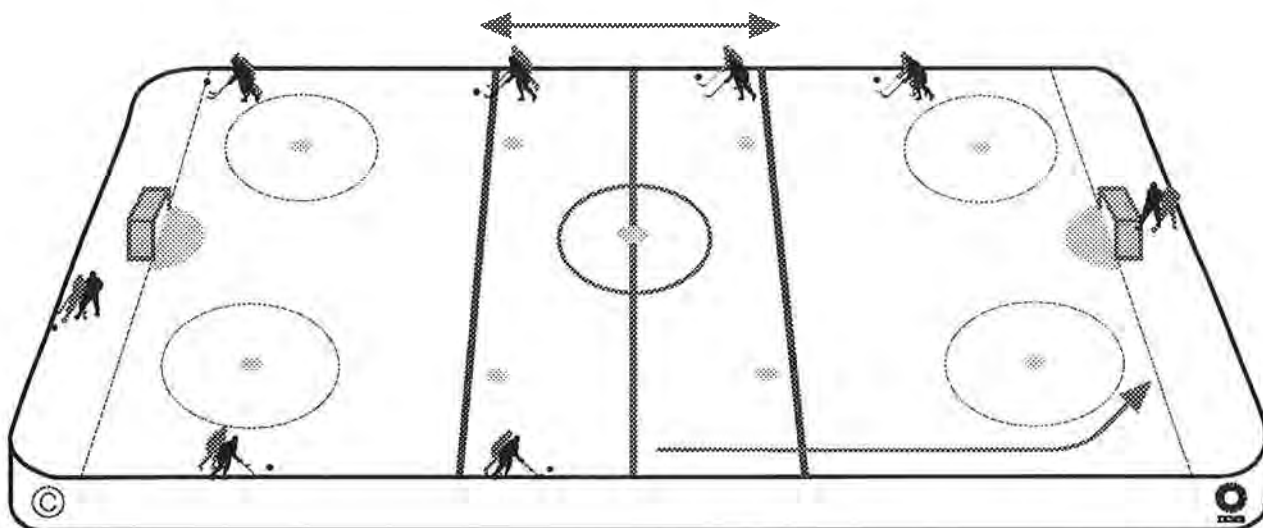
A300-4004

Karte 118b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, CHECK MIT ANSCHLIEßENDEM BLOCKIEREN DES SCHLÄGERS DES GEGNERS

Der Angriff erfolgt unter einem Winkel und gegen die Schulter. Der Angreifer preßt den Stock des Scheibenführenden gegen das Eis und bemächtigt sich der freigewordenen Scheibe. Nachdem in einer Richtung geübt wurde, drehe die Richtung um.

A300 - 4005



Karte 119 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, CHECK UND KLEMMEN MIT DEM INNENFUß ZWISCHEN DEN FÜßEN DES ANGREIFERS

Im Verteidigungsdrittel muß der verteidigende Spieler, den Scheibenführenden an der Bande festhalten (klemmen).

Um den Angreifer festzuhalten, muß der verteidigende Spieler den Scheibenführenden unter einem Winkel angreifen, indem er die innere Schulter und den äußeren Fuß nach vorne bringt. Der Checker hält den Angreifer fest, weil sein Knie zwischen den Beinen des Angreifers ist und er diesen mit seinem Körper gegen die Bande preßt. Nachdem in einer Richtung geübt wurde, drehe die Richtung um.

A300-4006

Karte 119b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, DEN GEGNER FESTHALTEN (KLEMMEN)

Die Spieler üben nun das Festklemmen des Scheibenführenden, wenn ihnen dessen Rücken zugekehrt ist. Wenn der verteidigende Spieler sieht, daß der Angreifer die Scheibe nicht unter Kontrolle hat, sollte er sich schnell nähern und Kontakt aufnehmen. Der Angreifer wird immobilisiert, indem der verteidigende Spieler den Stock, welchen er mit der oberen Hand hält, zwischen die Bande und den Angreifer hält; Daraufhin drängt er ihn mit seiner Brust gegen die Bande und schiebt sein inneres Knie zwischen die Beine des Angreifers. Drücke den Angreifer solange gegen die Bande, bis die Scheibe entweder blockiert ist oder ein Mitspieler diese aufgenommen hat. Nachdem in einer Richtung geübt wurde, drehe die Richtung um.

A300-4007

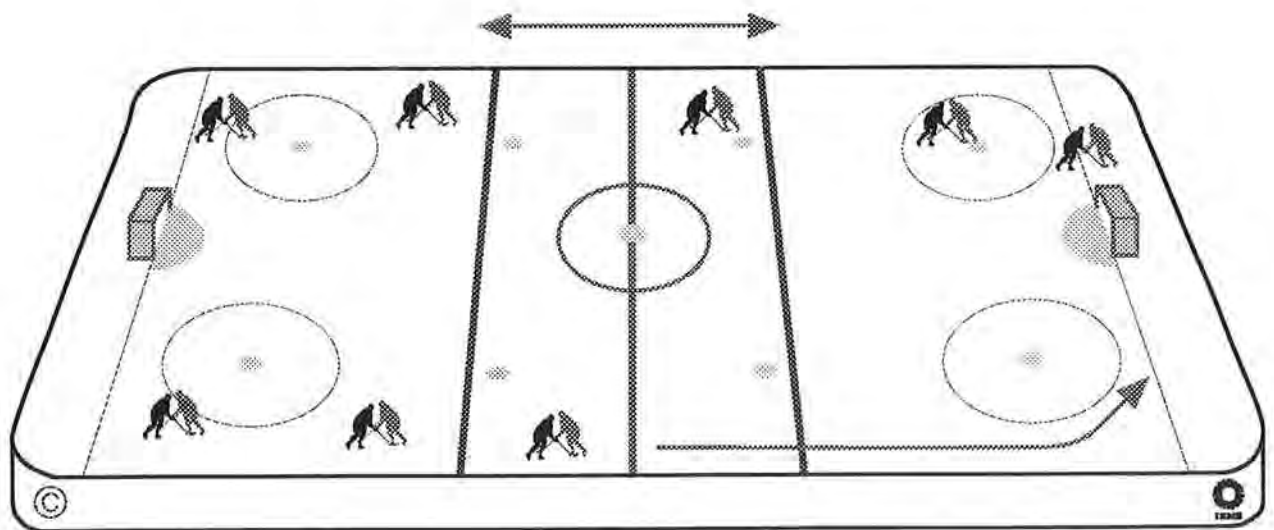
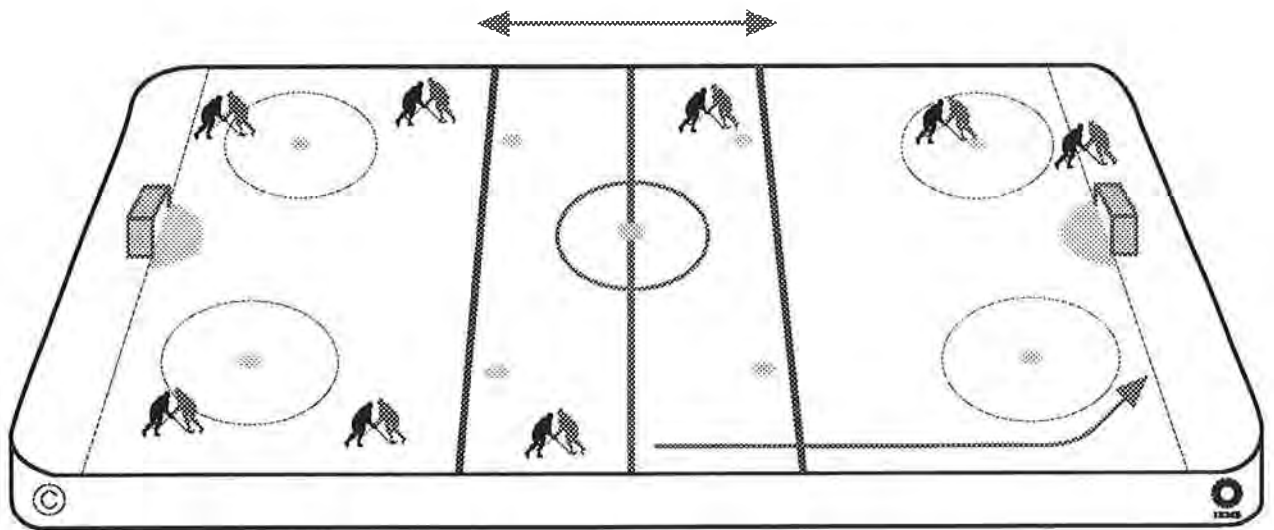
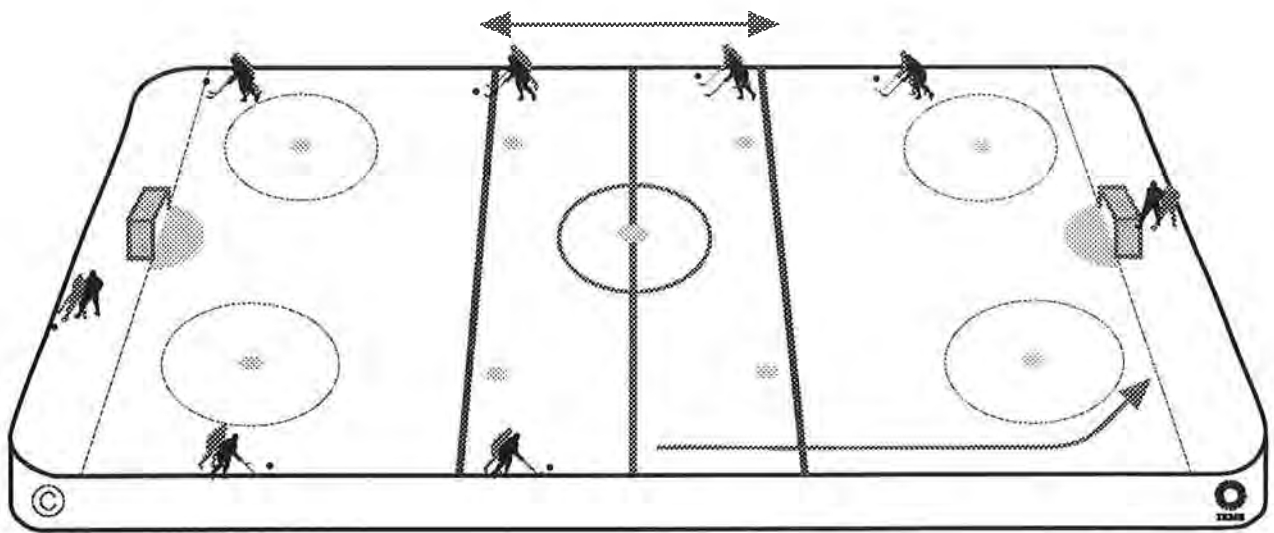
Karte 120 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.A300, ROLLE 3, DEN GEGNER UNTER KONTROLLE HABEN INDEM MAN DEN STOCK ZWISCHEN DEN BEINEN DES ANGREIFERS HÄLT

Übe tief in der Verteidigungszone den Scheibenführenden unter Kontrolle zu haben indem du einen Partner übers Eis schiebst und deinen Stock dabei hoch im Schritt zwischen seinen Beinen hältst; die andere Hand sollte auf der Brust des Gegners ruhen.

- Das gleiche mit vertauschten Rollen
- Drehe den Spieler indem du den Stock bewegst und in verschiedenen Richtungen drückst.

A300-4008



Karte 120b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS

4.B4, ROLLE 3, EINS GEGEN EINS MIT UMGEDREHTEM STOCK

„Eins gegen Eins“ wobei der Verteidiger den Stock umgekehrt hält oder ohne Stock spielt. Der erste Spieler holt eine Scheibe aus der Ecke und fährt gegen den zweiten Spieler, welcher wie ein Verteidiger rückwärts fährt. Betone, daß der Verteidiger unter einem Winkel aufs eigene Tor zuläuft und den Angreifer auf der Außenbahn hält.

B4 - 4001

Karte 121 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS

4.B4, ROLLE 3, EINS GEGEN EINS; MIT BETONUNG AUF GERINGEN ABSTAND

Spiele Eins gegen Eins und betone den geringen Abstand in der neutralen Zone, verhindere, daß der Angreifer in die mittlere Bahn kommt und halte den Angreifer außen.

- Schließe den Abstand an der blauen Linie und wende nicht bevor der Angreifer auf gleicher Höhe ist, greife den Scheibeführenden an, indem du dich nach seiner Schulter richtest und führe den Check durch.

B4 - 4002

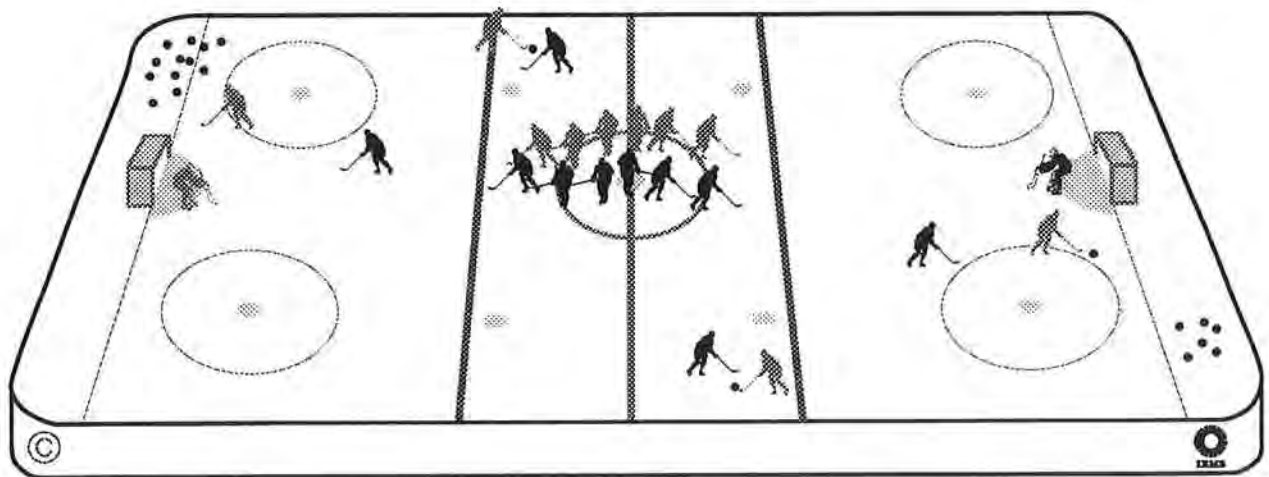
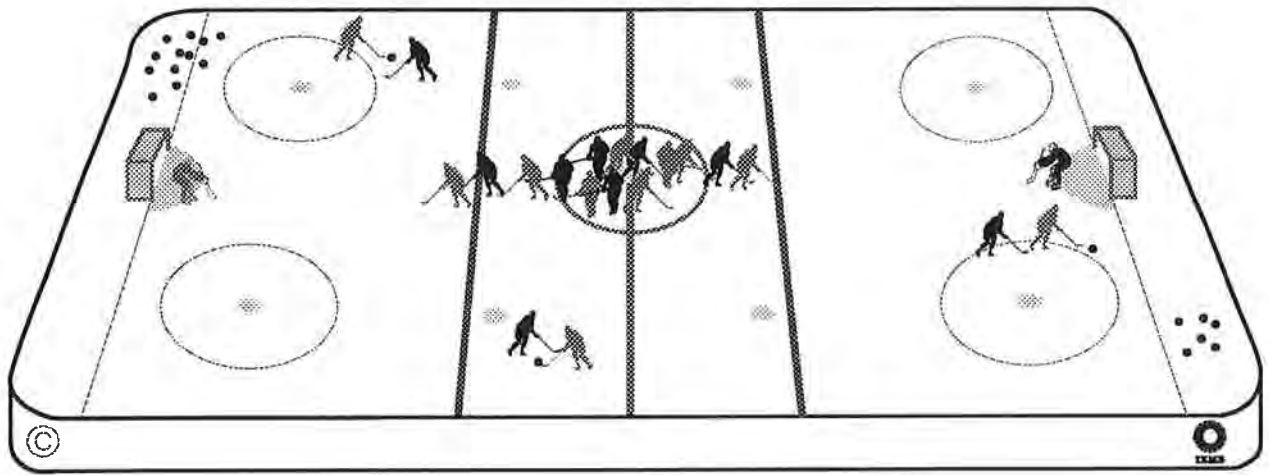
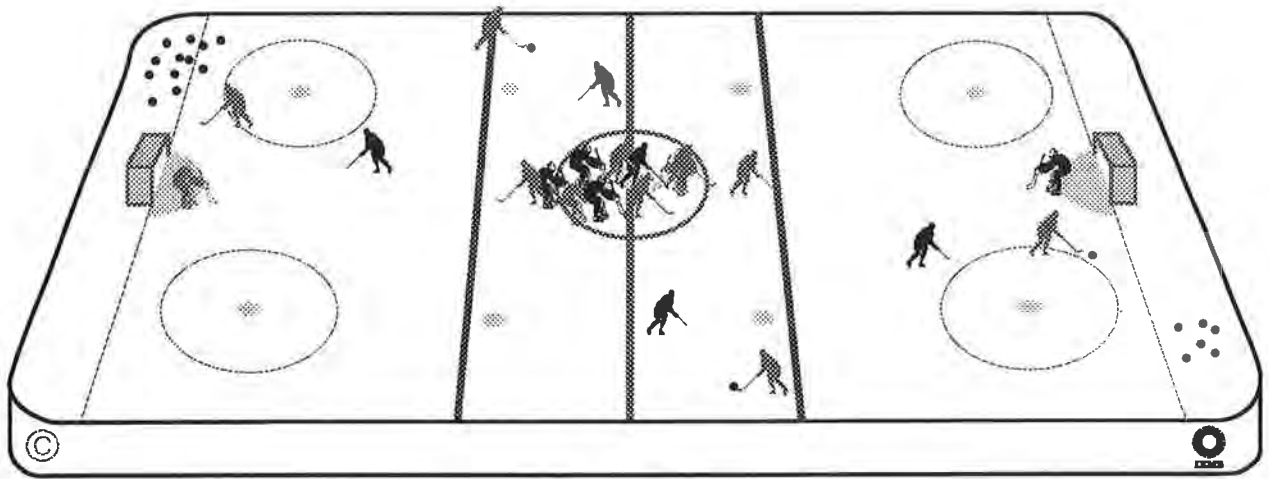
Karte 121b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS

4.B400, ROLLE 3, EINS GEGEN EINS; BETONUNG DEN OBERKÖRPER DEM GEGNER ZUZUWENDEN

Die Scheiben sind in gegenüberliegenden Ecken der Eisfläche.

- Der erste Spieler startet und nimmt eine Scheibe auf.
- Der zweite Spieler startet wenige Sekunden später und wendet zum Rückwärtslauf beim Scheitel des Kreises und spielt als Verteidiger.
- Der Verteidiger sollte rückwärts in Richtung zur Außenstange laufen und den Angreifer nach außen zwingen.
- Wende nach außen und kehre dem Angreifer deine Brust zu. Greife den Angreifer unter einem Winkel und gegen die Schulter an, dränge ihn in die Ecke, bleibe dabei zwischen ihm und dem Tor. Bleibe beim Angreifer, sogar wenn er abstoppt. Beende die Aktion, indem du checkst und den Gegner an der Bande festklemmst.

B400-4001



Karte 122 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

4.B400, ROLLE 3, EINS GEGEN EINS TIEF IN DER VERTEIDIGUNGSZONE

Die Scheiben befinden sich im Mittelkreis. Zwei Spieler starten aus der B400 Aufstellung. Der zweite Spieler schießt die Scheibe in die Ecke und beide laufen hinterher. Der erste Spieler ist der Angreifer, der zweite der Verteidiger.

Der Verteidiger muß sich entscheiden, ob er:

- Sofort angreift
- Ob er ihn von rückwärts angreift und gegen die Bande drängt, um ihn dort festzuhalten
- Ihn von der Seite angreift
- Oder, falls er dem Gegner gegenübersteht, wendet zum Rückwärtslauf, nachdem der Abstand klein genug geworden ist und dem Gegner den Weg zum Tor blockiert.

B4-4001

Karte 122b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

4.B500, ROLLE 3, EINS GEGEN EINS

- Spiele mit einem Partner auf einer kleineren Fläche eine Art „fangen“, wobei für jede Gruppe eine Scheibe aufgelegt wird. Wer diese berührt, gewinnt.

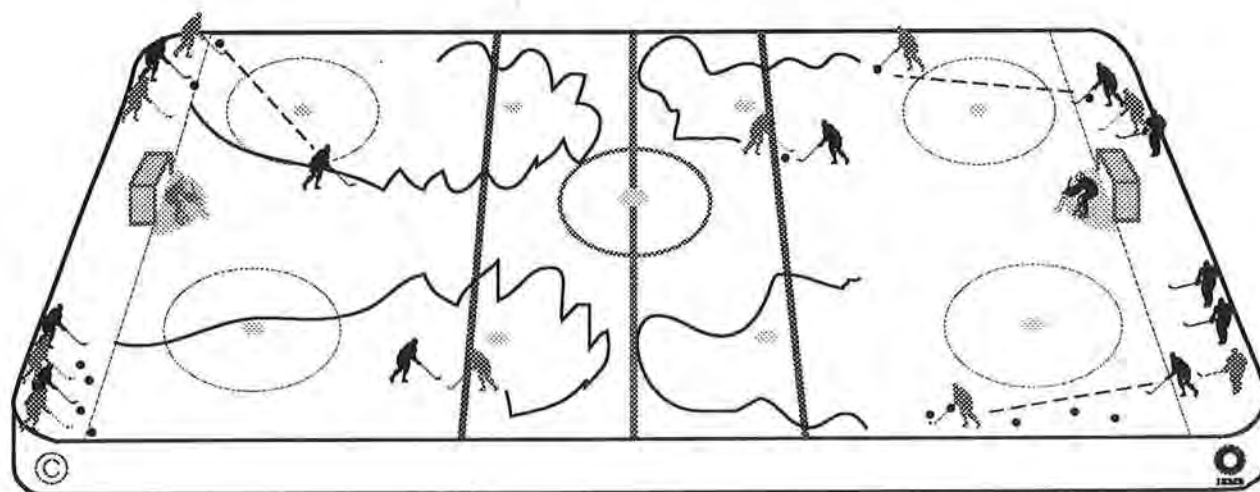
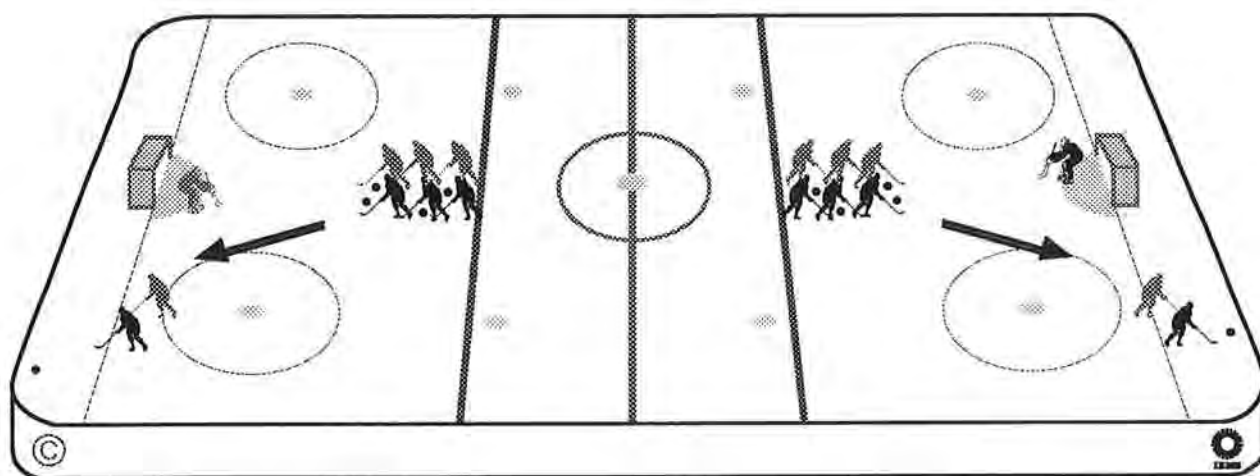
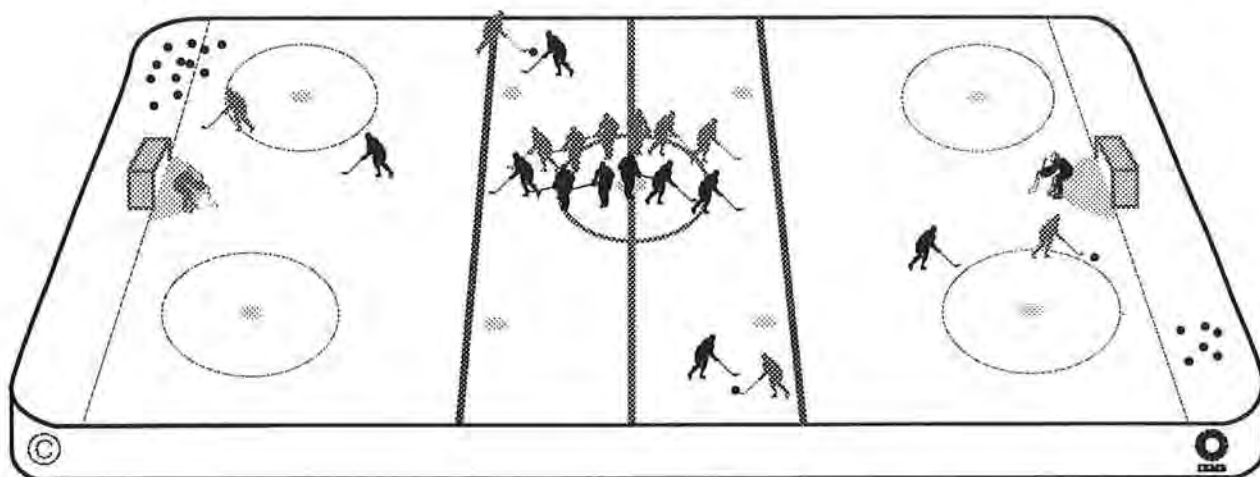
B500-4001

Karte 123 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

4.B6, ROLLE 3, EINS GEGEN EINS

- Zwei Spieler starten, der erste Spieler führt die Scheibe über die blaue Linie und wendet an der roten Linie und fährt gegen das Tor. Der zweite Spieler folgt und spielt als Verteidiger; er versucht mit engem Abstand in der neutralen Zone zu verteidigen.
- Der Verteidiger übt wenden vom Vorwärts- auf Rückwärtsfahren.
- Ebenso schnell laufen wie der Angreifer.

B6-4001



Karte 123b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

4.B6, ROLLE 1 UND 3, EINS AUF EINS WETTBEWERB

Hier ein Beispiel wie das Ergebnis in diesem Eins gegen Eins Wettbewerb festgehalten wird:

Rolle drei

- Versuche den Gegner schon vor der blauen Linie abzufangen indem du den Abstand schließt (4 Punkte)
- Erkämpfe die Scheibe in der Verteidigungszone und spiele in die neutrale Zone (3 Punkte)
- Bringe den Gegner dazu, weit neben das Tor zu schießen (2 Punkte)
- Durch Abschließen des Checks verhindern, daß der Gegner den Abpraller verwerten kann. (1 Punkt)

Rolle 1. (Stürmer)

- Schießt ein Tor (6 Punkte)
- Schießt aufs Tor (3 Punkte)
- Aufs Tor schießen und den eigenen Rebound erreichen (1 Punkt zusätzlich)
- Den Verteidiger daran hindern, einen guten Paß zu geben (2 Punkte)

B6-4002

Karte 124 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

4.B6, ROLLE 3, EINS GEGEN EINS

Der Spieler eins startet aus der Ecke und erhält einen Paß von einem Spieler in der anderen Ecke derselben Zone. Der den Paß gebende Spieler läuft nun über die blaue Linie und verteidigt gegen den ersten Spieler, der zuvor noch über die rote Linie gelaufen ist, bevor er gegen das Tor gewendet hat.

B6-4003

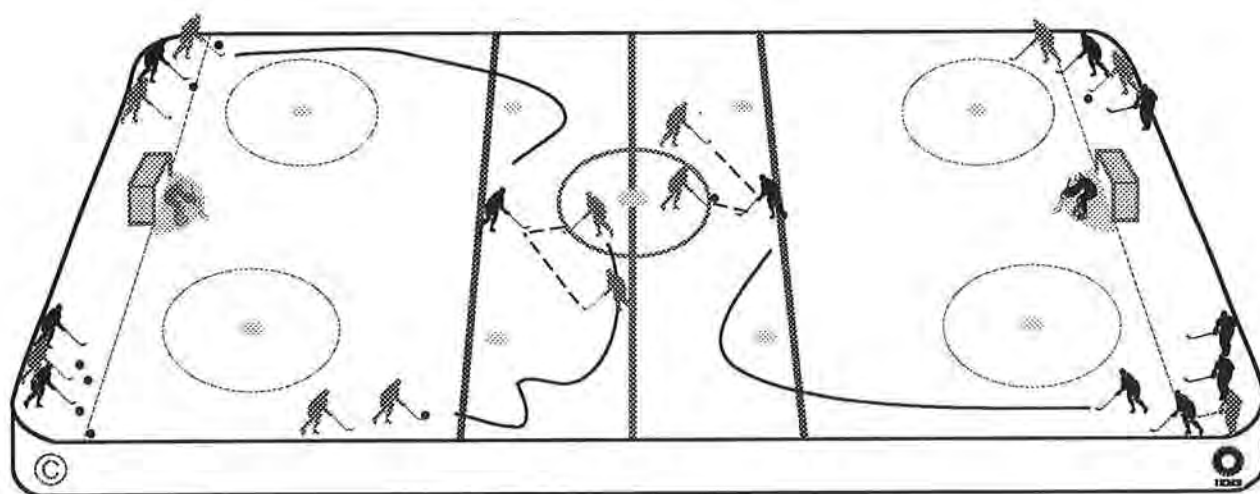
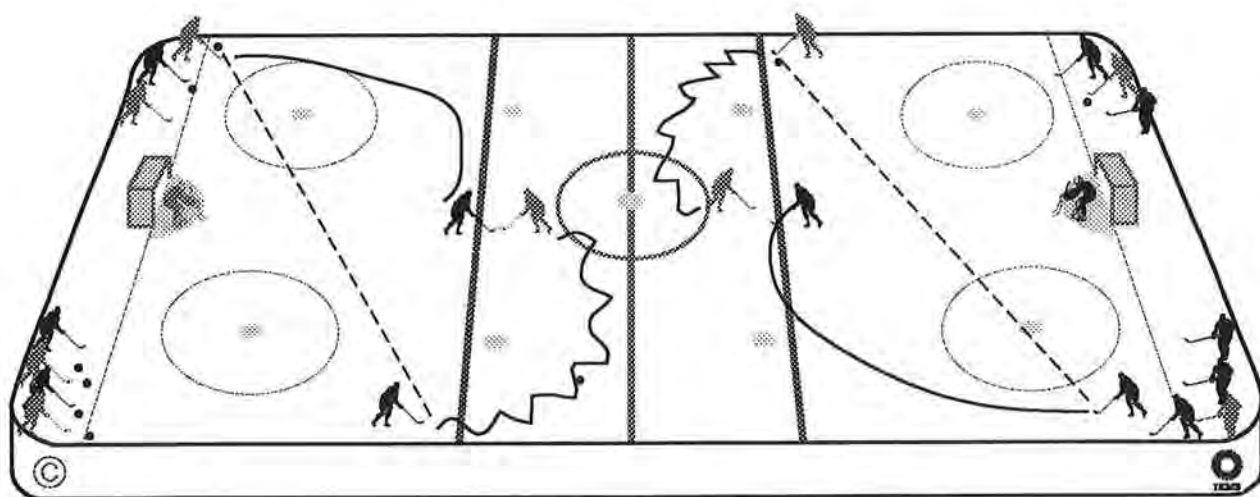
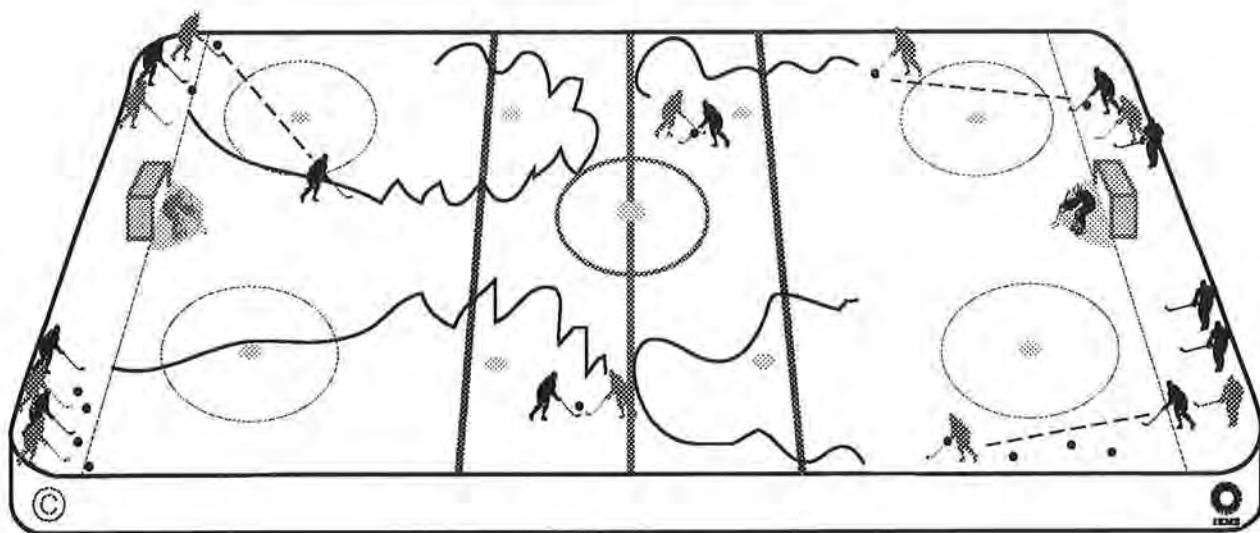
Karte 124b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

4.B6, VIER SPIELERROLLEN

Zwei Spieler starten aus einer Ecke, der Spieler eins erhält einen Paß vom zweiten Spieler.

- Der Spieler eins führt einen Doppelpaß mit dem ersten Spieler aus der diagonal entgegengesetzten Ecke aus
- Der erste Spieler wendet sodann zurück und gibt dem zweiten Spieler einen Rückpaß, der nun Eins gegen Eins den ersten Spieler angreift, der auf das ursprüngliche Feldende zuläuft. Diese Übung kann bis zu Drei auf Eins ausgeführt werden.

B6-4004



Karte 125 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

4.B600, VIER SPIELER ROLLEN

Die Reihen sind etwa 5m hinter den blauen Linien. Der erste in der Reihe läuft mit einer Scheibe auf den ersten Spieler der diagonal gegenüberliegenden Reihe zu. Der erste Spieler wendet, um rückwärts laufend mit seinem Partner Eins gegen Eins zu spielen.

Dies kann fortgesetzt werden: 2-1, 3-1, 2-2, 3-2.

Regroup- erneuter Angriffsaufbau kann ebenfalls hier geübt werden.

B600-4001

Karte 125b Stufe 4 ANGRIFFSFERTIGKEITEN- PASSEN

4.C2, ROLLEN 1 UND 2, 3-0, 4-0, PASSEN IN JEDER ZONE

Drei oder vier Spieler starten.

- Nummer eins schießt und nimmt hinterm Tor eine neue Scheibe auf.
- Nummer zwei und Nummer vier folgen
- Führe einen Paß in jedem Drittel aus und greife mit Hilfe des offensiven Dreiecks an.
- Schieße, wenn im Slot.

C2-4005

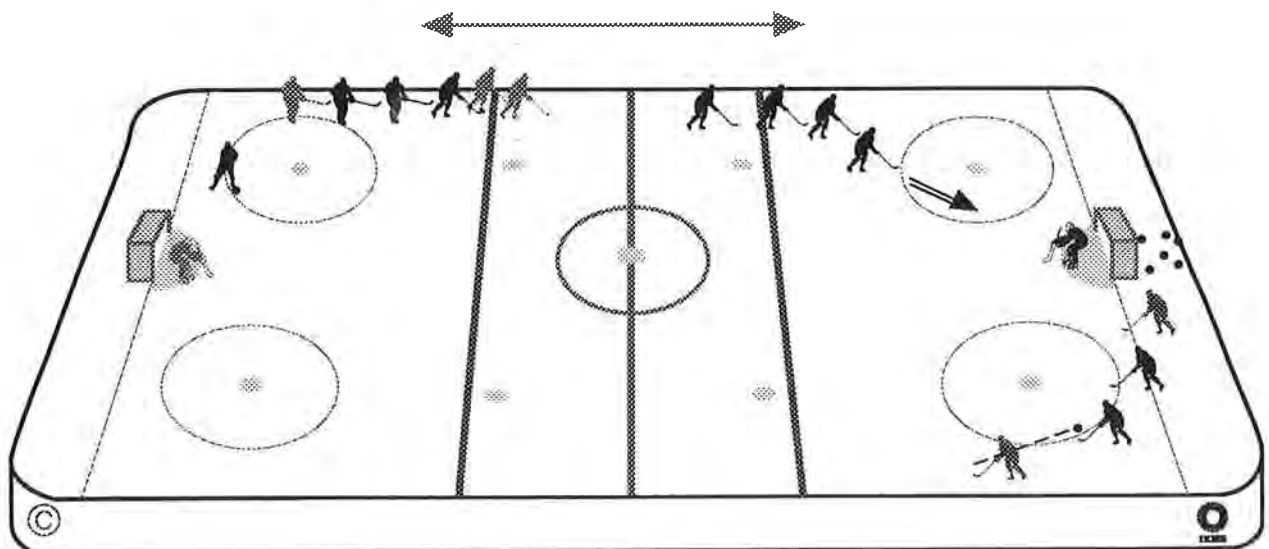
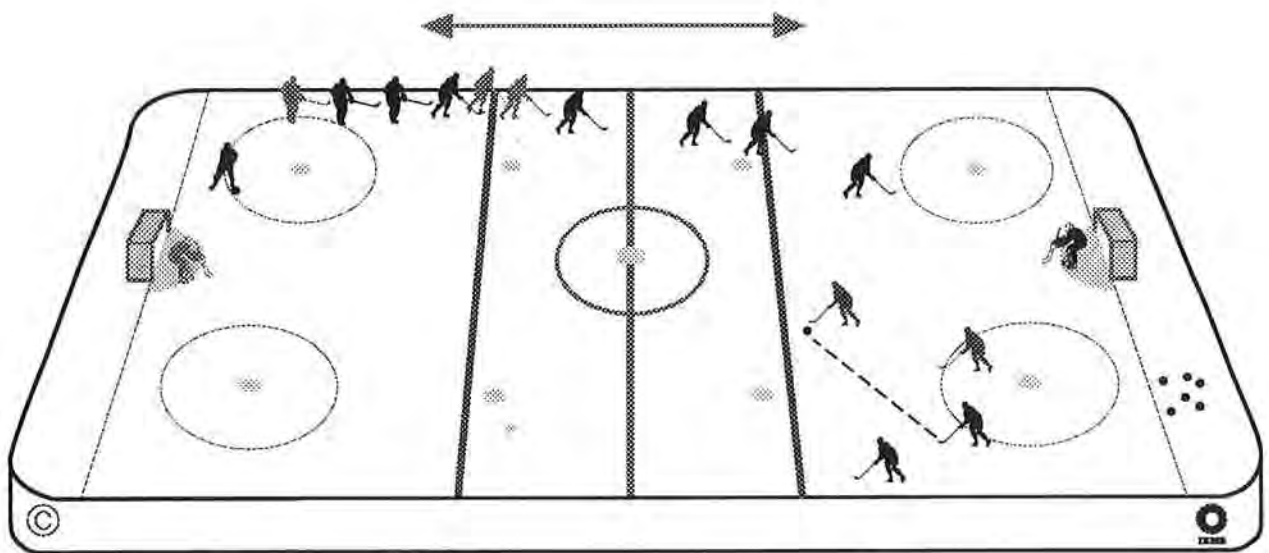
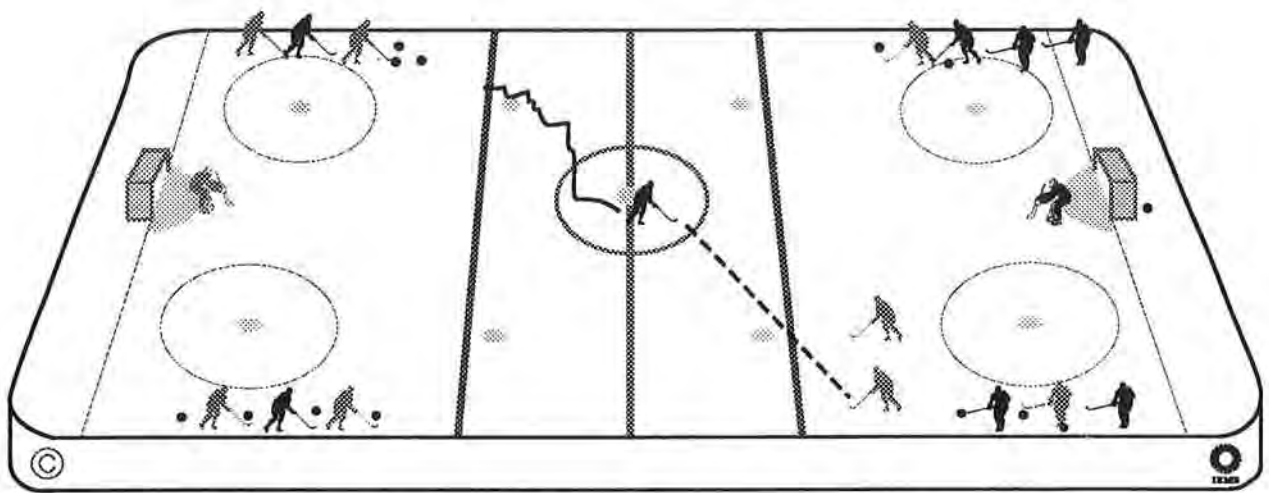
Karte 126 Stufe 4 ANGRIFFSFERTIGKEITEN- PASSEN

4.C2, ROLLEN 1 UND 2, 3-0,4-0, VERWENDUNG VON RÜCKPÄSSEN

Drei oder vier Spieler starten

- Nummer eins schießt und nimmt eine neue Scheibe hinterm Tor auf.
- Nummer zwei und Nummer drei folgen und fahren in Dreiecksformation mit dem ersten Spieler auf das andere Tor.
- Nummer eins paßt zurück und der neue Scheibenführende läuft nach vor und paßt danach zu Nummer drei.
- Nur Rückpässe sind erlaubt. Schieße sowie du im „Slot“ bist.

C2-4006



Karte 126b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN

4.D, ALLE 4 ROLLEN, WECHSLE FLIEGEND; VERTEIDIGE; GREIFE AN; VERTEIDIGE; SCHIESSE:

Übe den fliegenden Wechsel. Wenn eine neue Linie aufs Eis kommt, verteidigen sie, greifen an, verteidigen wieder, danach schießen sie die Scheibe in die Ecke, welche sich am weitesten von ihrer Spielerbank befindet. Wenn sie Schwierigkeiten haben die Scheibe beim ersten Anlauf heraus zu bekommen, sollen sie die Scheibe ins Angriffsdrittel schießen und wechseln.

D - 4001

Karte 127 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- ANGRIFF

4.D, ROLLE 1 UND 2, OFFENSIVER SCHEIBENBESITZ HINTER DEM GEGNERISCHEN TOR.

Wenn die Scheibe hinterm gegnerischen Tor ist, sollten Nummer zwei und drei zu den Anspielpunkten laufen, wo es für die Verteidiger schwierig ist sie zu decken oder aber sie decken die Verteidiger. Ein offensiver Verteidiger kann in den Slot laufen, um einen Pass anzunehmen.

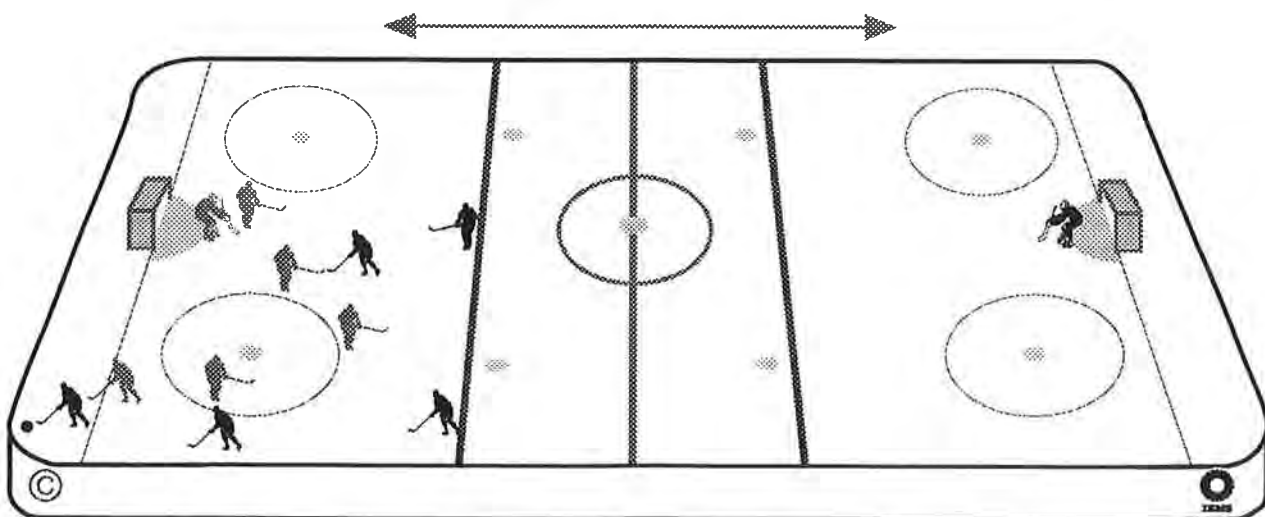
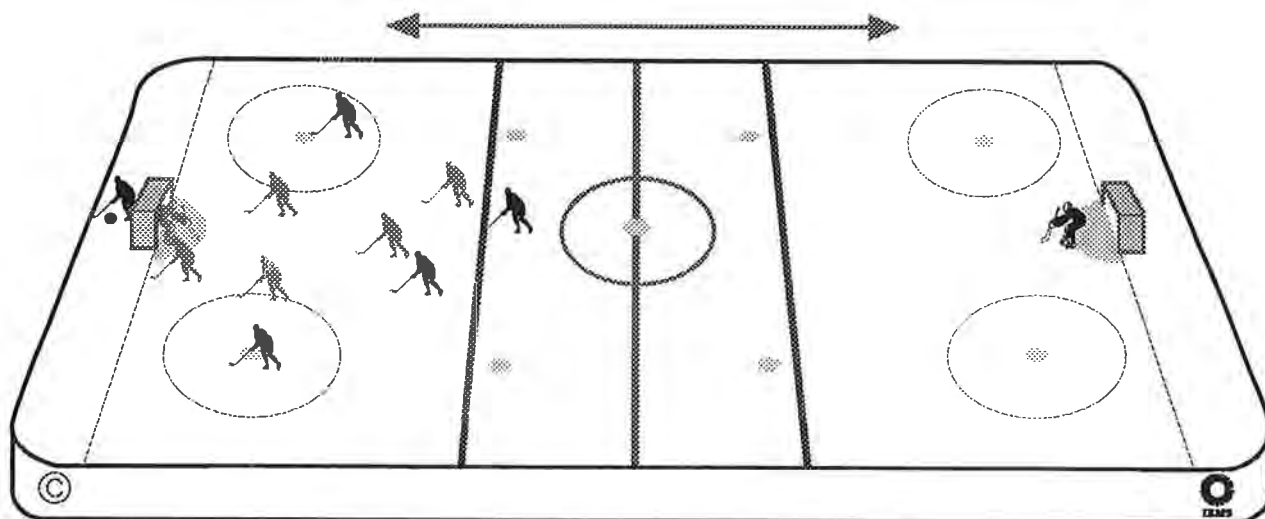
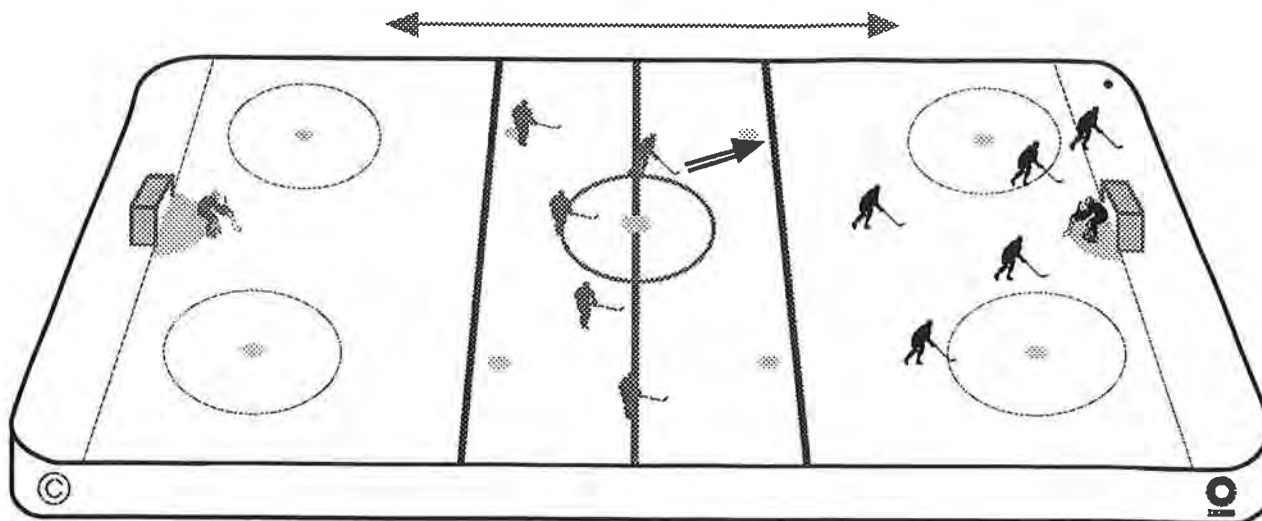
D-4002

Karte 127b Stufe 4 ERLERNEN DES SPIELS ANGRIFF

4.D, ROLLE 1 UND 2, SPIEL MIT OFFENSIVER ROTATION (CYCLING) IN DER ECKE DES ANGRIFFSDRITTELS

Um Raum oberhalb der Ecke zu schaffen, läuft der Scheibenführende(1) die Bande entlang; wird er angegriffen, paßt er zurück in die Ecke und der Spieler der vor dem Tor war(2) bekommt die Scheibe. Der erste Spieler(1) läuft zum hohen „Slot“ und wird zum Dritten Spieler(3), welcher vors Tor fährt und dort die Nummer zwei ersetzt.

D-4003



Karte 128 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV

4.D, ROLLE 3, SPIEL ZUR ÜBUNG DER DEFENSIVE BEI EINER ROTATION (CYCLING)

In diesem Spiel gilt die Regel, daß ein erzielt Tor nur dann gilt, wenn es aus einem Spielzug resultiert welcher in der Angriffsecke begonnen wurde.

Der nächste Spieler greift den Angriff aus der Ecke an. Falls er erkennt, daß der Gegner nicht in vollem Scheibenbesitz ist oder aber dem Spiel den Rücken zukehrt, sollte der Verteidiger den Körper spielen und den Angreifer an der Bande einklemmen.

D-4004

Karte 128b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV

4.D, ROLLE 3 UND 4, ALLE FÜNF HABEN DIE SCHEIBE VOR SICH

Dies ist die stärkste defensive Position, da niemand hinter dem Spiel von diesem ausgeschlossen ist. Dies ist ein passiver Forcheck- Stil, der den Angreifern erlaubt die Scheibe nach vorne zu bringen, welche sodann von der Verteidigung nach außen gelenkt werden kann. Außerdem bringt dieser Stil die Angreifer in die Unterzahl.

Wann immer die Scheibe oberhalb der Bullykreise in der Abwehrzone ist, muß sie über die blaue Linie gebracht werden. Wenn man hoch in der Angriffszone bedrängt wird, schieße man die Scheibe in die Ecke oder hinters Tor. Dies ist ein sicherer Spielzug, falls sonst nur riskante offensive Möglichkeiten für den Scheibeführenden bestehen.

D-4005

Karte 129 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV

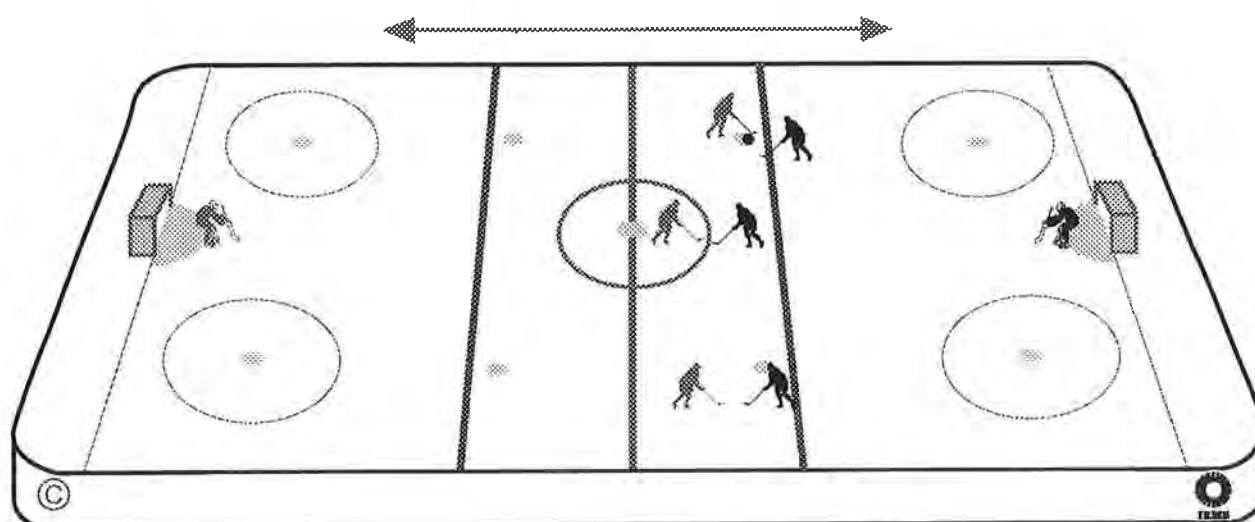
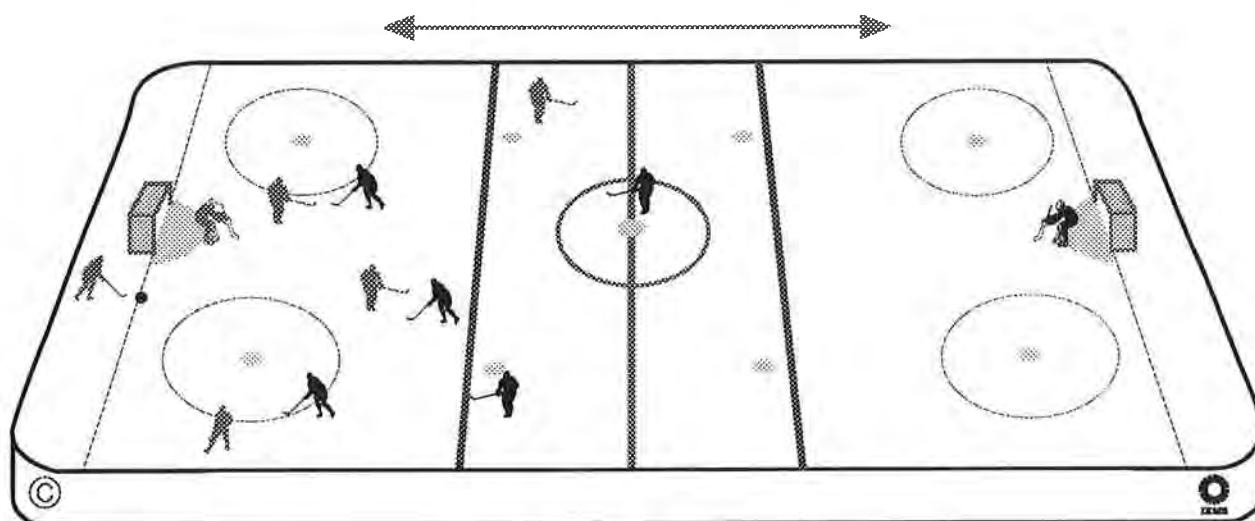
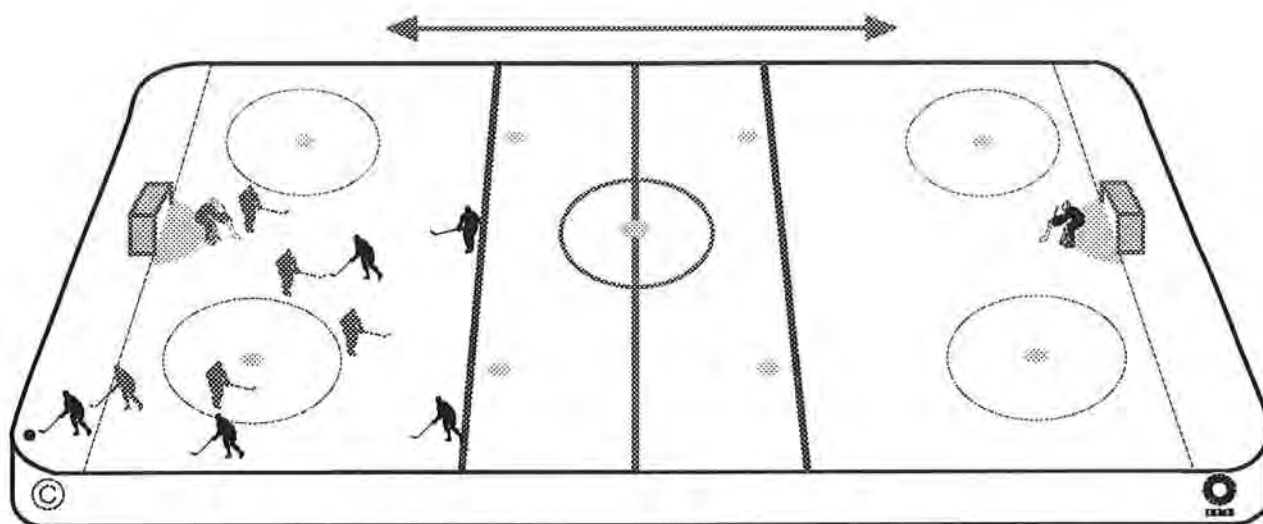
4.D, ROLLEN 3 UND 4, DECKEN DER ABWEHRZONE

Spieler ein 2-2, 3-3, 4-4 oder 5-5 Spiel, das auf die defensive Deckung besonders Bedacht nimmt.

- Die verteidigenden Spieler stehen zwischen der Scheibe und dem Tor, drängen die Scheibe nach außen, vollenden Checks, decken ihre Gegner und schaffen Druck von innen nach außen auf die Angreifer.

Alle Spieler haben eine eins gegen eins Verantwortung in ihrer Zone, verliert ein verteidigender Spieler sein eins gegen eins, so muß der unterstützende Verteidiger jetzt 1-2 spielen, er darf nicht der Scheibe nachlaufen und seinen Spieler ungedeckt lassen.

D-4006



Karte 129b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN– OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, NEUAUFBAU (REGROUPING)

Spiele 3-3 oder 4-4 und lasse die angreifende Mannschaft umkehren und mindestens einmal in der neutralen Zone neu aufbauen, bevor sie die gegnerische blaue Linie überfahren dürfen.

Dieses Spiel übt Stocktechnik, offensive Unterstützung und halten der Scheibe. Oft müssen die Spieler der abwehrenden Mannschaft verlangsamen oder stoppen, was große Abstände erzeugt und so den Angreifern Möglichkeiten eröffnet.

D-4007

Karte 130 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN– OFFENSIV

D, ROLLEN 1 UND 2, NEUAUFBAU MIT EINEM „STRETCH MAN“

Spiele 3-3 oder 4-4 und lasse die angreifende Mannschaft umkehren und mindestens einmal in der neutralen Zone neu aufbauen, bevor sie die gegnerische blaue Linie überfahren dürfen.

Bis auf einen Spieler kommen alle zurück zum Neuaufbau; dieser eine bleibt weit vorgeschoben und dehnt so die gegnerische Verteidigung aus.

D-4008

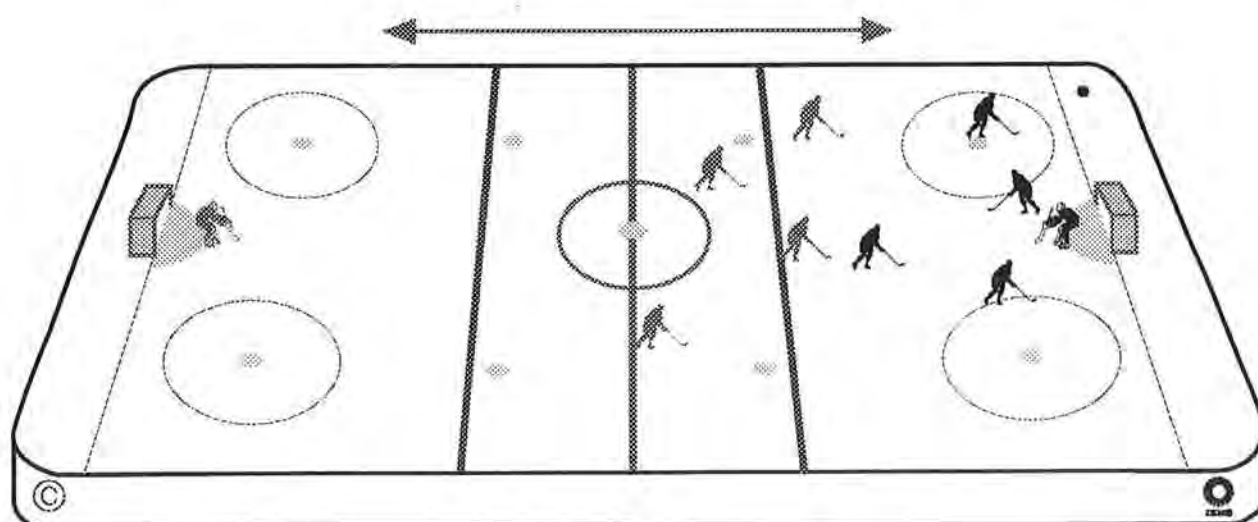
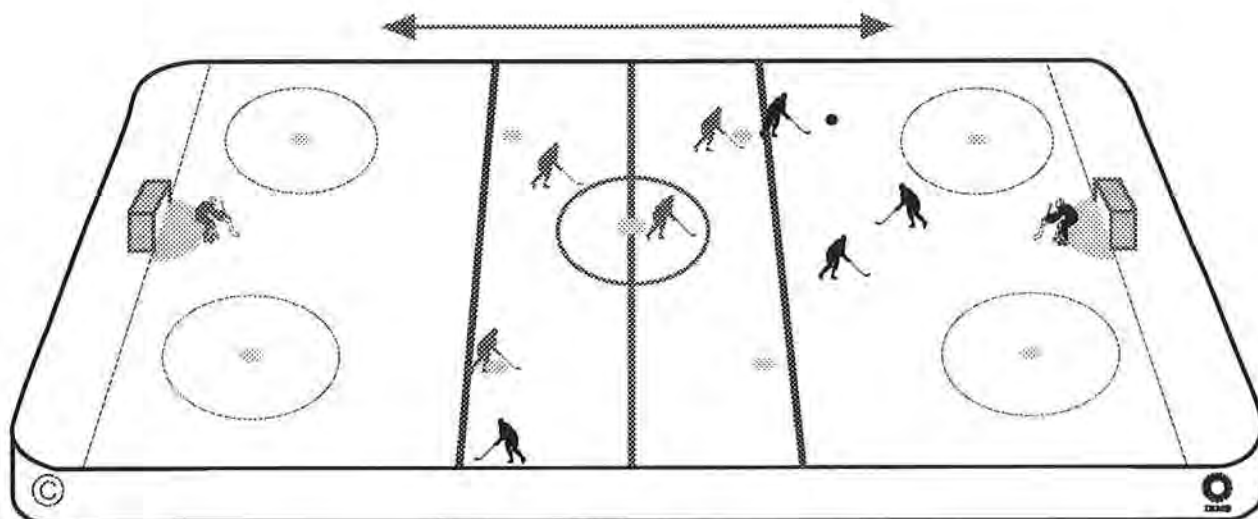
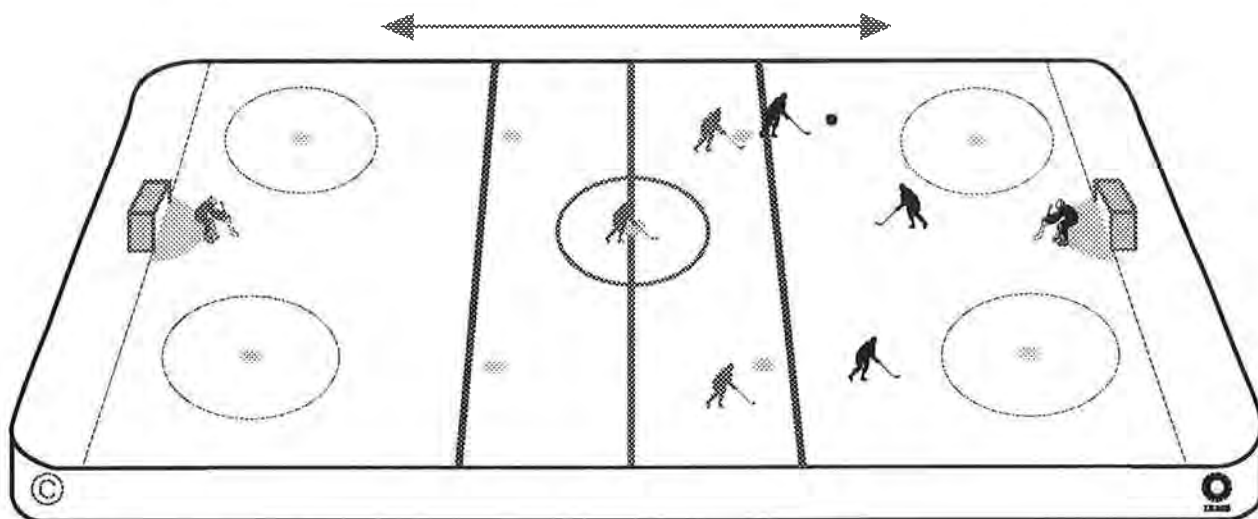
Karte 130b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, „SHOOT IN“ AUF DEM GANZEN FELD.

Spiele auf der ganzen Fläche 3-3 oder 4-4 und übe forchecken indem die Scheibe ins Angriffs Drittel geschossen wird , nachdem die rote Linie überfahren wurde.

Nach dem Einschießen der Scheibe sind max. zwei Pässe vor dem Schuß aufs Tor erlaubt.

D-4009



Karte 131 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL, BEI WELCHEM IN DER ANGRIFFSZONE NICHT GEPASST WERDEN DARF:

Der Spieler darf, nachdem er ins Angriffs Drittel gefahren ist, nicht mehr passen, sondern muß versuchen aufs Tor zu schießen.

Dieses Spiel soll den Zug zum Tor einüben. Es zwingt auch die Abwehrspieler auf der defensiven Seite zu bleiben und die zum Tor stürmenden Angreifer unter Kontrolle zu bringen. Die den Angriff unterstützenden Spieler sollten blocken, die Sicht verstellen und auf einen Abpraller gefaßt sein.

D-4010

Karte 131b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, VIER GEGEN VIER AUF DER GANZEN FLÄCHE MIT PÄSSEN IN JEDER ZONE

Spieler ein 4-4 Spiel auf der ganzen Fläche mit der Regel, daß in jeder Zone ein Paß erfolgen muß. Wird die Scheibe in der neutralen Zone gewonnen, müssen die Spieler zweimal passen, falls dies in der Angriffszone geschieht, nur einmal. Nachdem die Scheibe ins Angriffs Drittel geschossen wurde oder ein Schuß aufs Tor erfolgte, spielt man nur mit einem Paß.

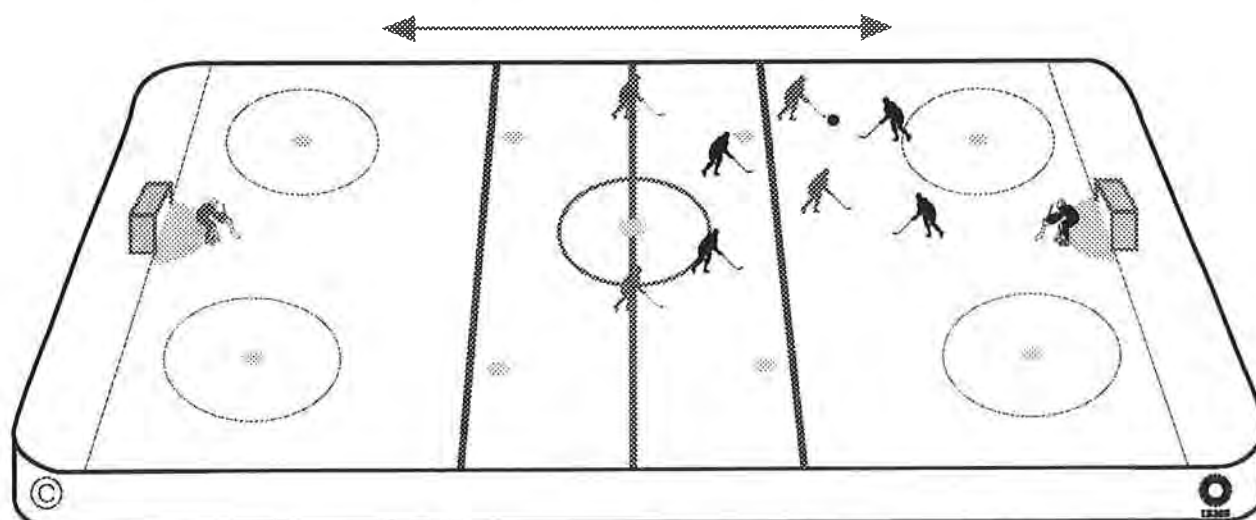
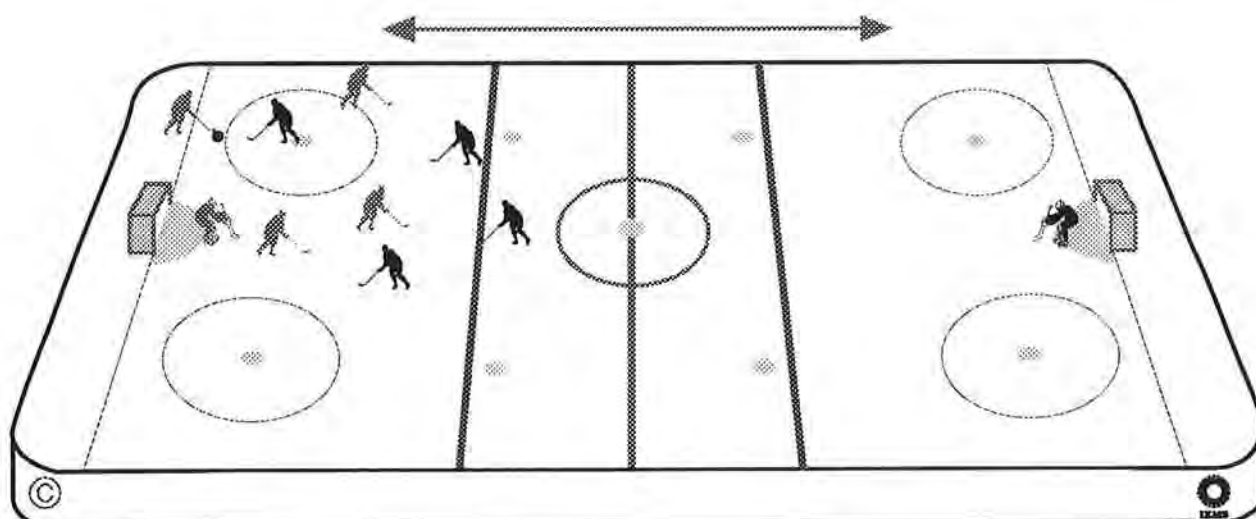
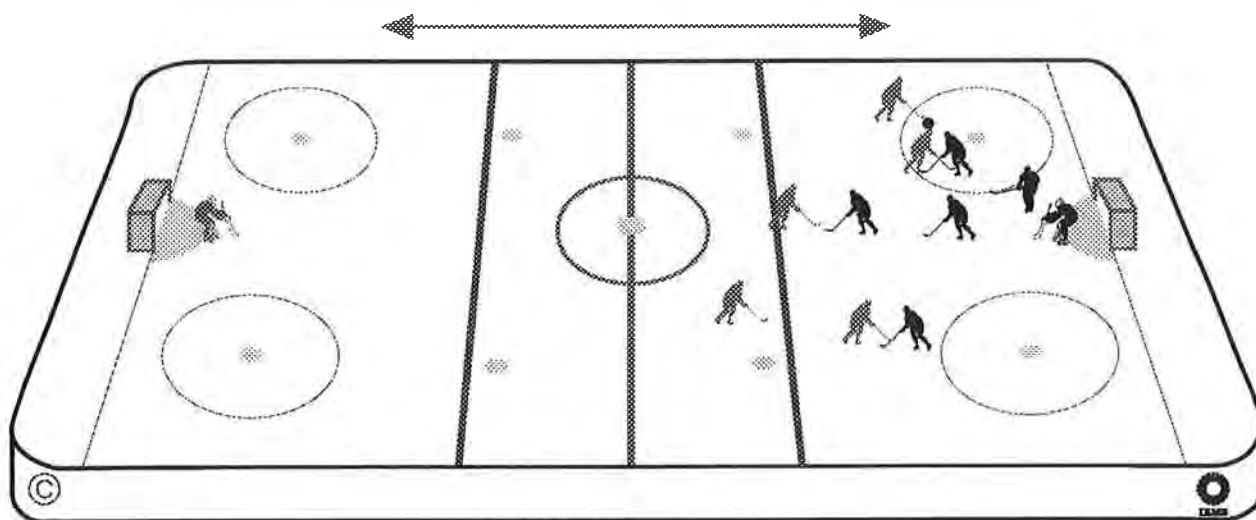
D-4011

Karte 132 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, AUF DER GANZEN FLÄCHE 4-4 MIT KONTINUIERLICHEM 2-2

BEI BEIDEN MANNSCHAFTEN WARTEN ZWEI SPIELER IN DER NEUTRALEN ZONE
Beginne 4-4. Sobald die Scheibe über die blaue Linie gebracht wird, warten in der neutralen Zone zwei Spieler jeder Mannschaft. Sowie die verteidigende Mannschaft die Scheibe gewonnen hat, passen sie diese in die neutrale Zone und jetzt wird auf das andere Tor gespielt. Die ursprünglichen Verteidiger und Angreifer folgen in die neutrale Zone und wenden in die andere Richtung, sowie sie einen Paß bekommen. Wechsle die Spieler nach einiger Zeit oder wechsle fliegend, sowie die Spieler einmal angegriffen und verteidigt haben.

D-4012



Karte 132b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL AUF DER GANZEN FLÄCHE MIT VERLASSEN DER ABWEHRZONE NACH DER SCHEIBE

Spiele 3-3 oder 4-4 mit der Regel, daß die Angreifer ihr Verteidigungsdrittel nicht vor der Scheibe verlassen dürfen. Dies zwingt die Spieler zurückzukommen, den Scheibeführenden zu unterstützen und ihr Verteidigungsdrittel nicht zu früh zu verlassen.
D-4013

Karte 133 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

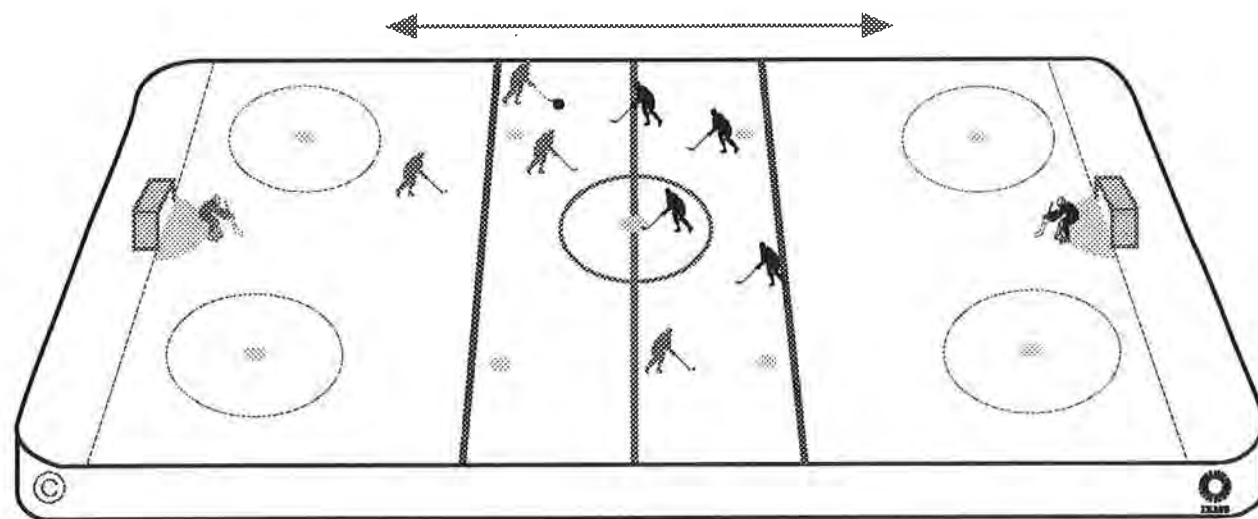
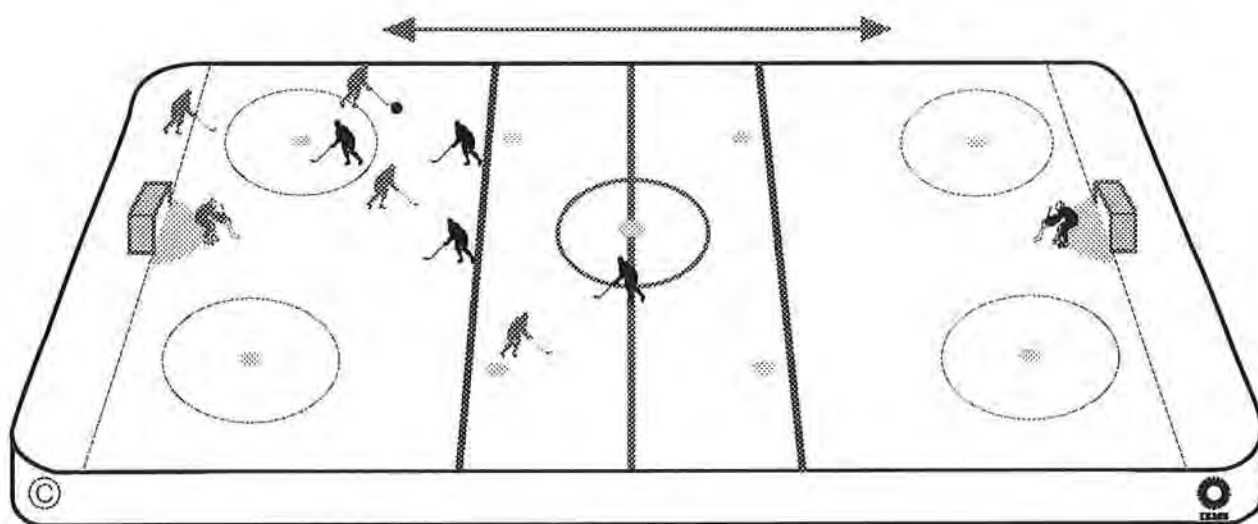
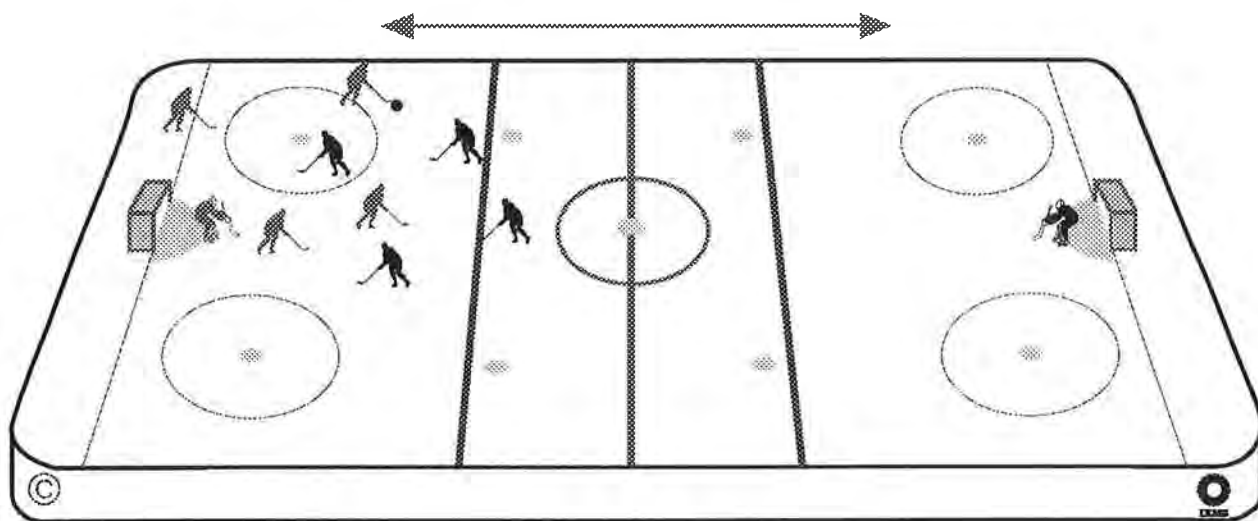
4. ROLLEN 1 UND 2, SPIEL AUF DER GANZEN FLÄCHE; EIN SPIELER VERLÄSST DAS VERTEIDIGUNGSDRITTEL VOR DER SCHEIBE

Um dem Angriff Tiefe zu verleihen, spiele ein Spiel auf der ganzen Fläche 3-3 oder 4-4 mit der Regel, daß der am weitesten von der Scheibe entfernte Spieler das Verteidigungsdrittel vor der Scheibe verlassen kann. Dieser „Stretch Man“ darf das Verteidigungsdrittel nur dann verlassen, wenn er sieht, daß der Scheibeführende die Scheibe unter Kontrolle hat und auch Zeit haben wird, das Spiel zu überschauen.
D-4014

Karte 133b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, ALLE SPIELER MÜSSEN DIE SCHEIBE BERÜHREN, BEVOR GESCHOSSEN WERDEN DARF

Spiele 3-3 oder 4-4 auf dem ganzen Eis, wobei jeder Spieler die Scheibe berühren muß, bevor geschossen werden darf. Dieses Spiel übt das Passen und Annehmen der Scheibe ebenso wie die Notwendigkeit einer engen Unterstützung. Der Scheibeführende wird gezwungen nach Mitspielern Ausschau zu halten, denen er die Scheibe zuspielen muß, bevor geschossen werden darf.
D-4015



Karte 134 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL BEI WELCHEM DER SPIELER RÜCKWÄRTS FAHREN MUSS, BEVOR ER PASSEN DARF

Spiele auf der ganzen oder halben Fläche oder aber quer übers Eis mit der Regel, daß die Spieler rückwärts fahren müssen, bevor sie Passen oder schießen dürfen. Diese Regel veranlaßt die Spieler sich den Angriffen zu entziehen und das Eis besser zu übersehen. Außerdem ergeben sich so andere Passmöglichkeiten und dem Scheibeführenden wird ermöglicht seine Vorhand zu benutzen.

D- 4016

Karte 134b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, AUF DER GANZEN FLÄCHE; PÄSSE ERST ERLAUBT; SOWIE MAN EIN DRITTEL WEITER GEKOMMEN IST.

Spiele ein Spiel 3-3, oder 4-4 über die ganze Fläche mit der Regel, daß die Spieler nicht passen dürfen, bevor sie ein Drittel weiter gekommen sind. Dies zwingt den Scheibeführenden in die freie Fläche zu laufen und seine Haken zu üben. Im Angriffsdrittel ist ein Paß erlaubt.

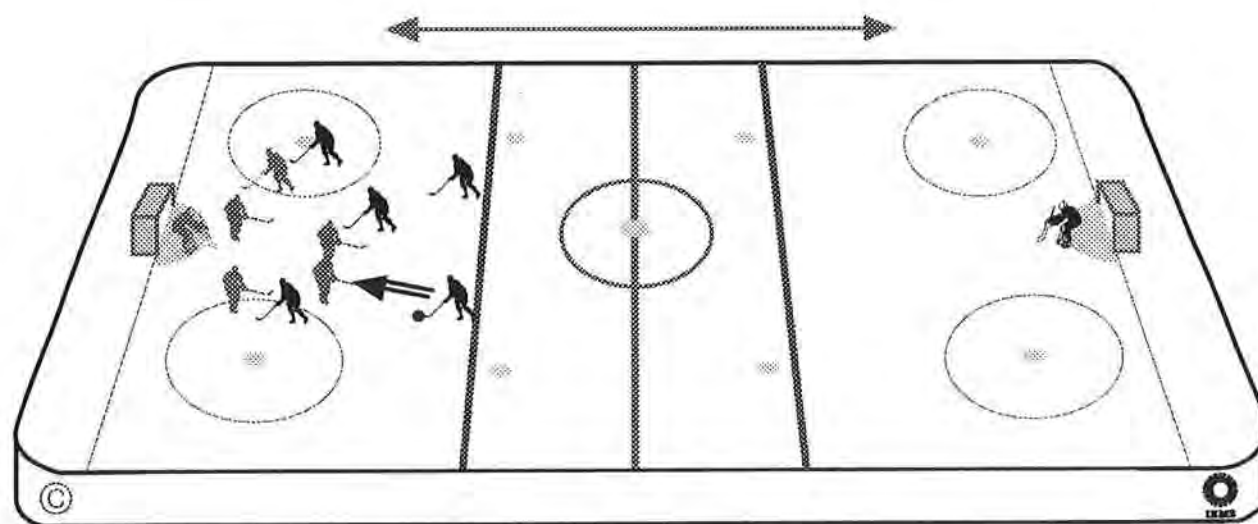
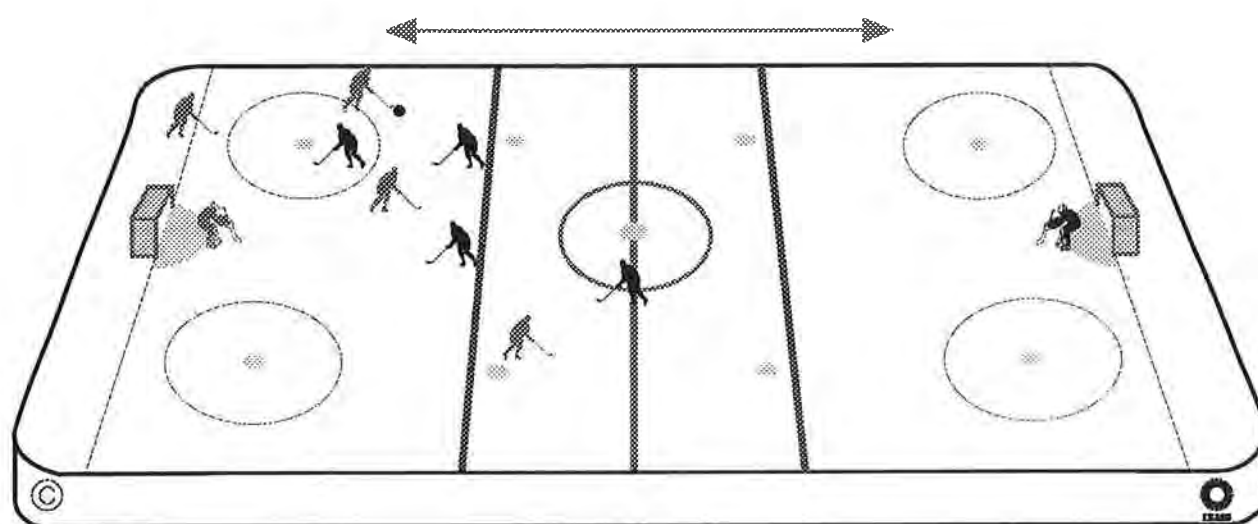
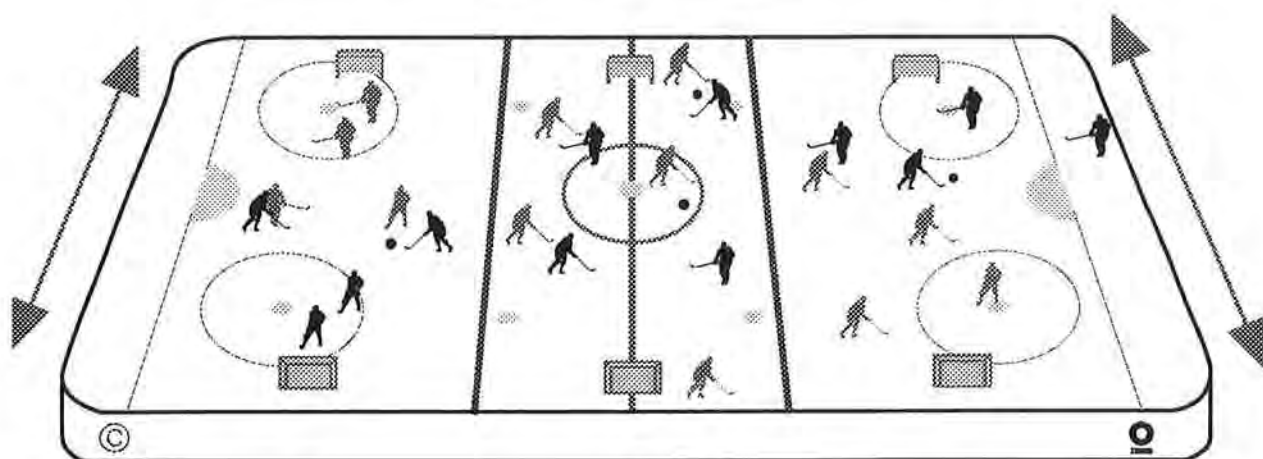
D-4017

Karte 135 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, ALLE TORE MÜSSEN DURCH SPIELZÜGE, WELCHE VON EINEM VERTEIDIGER AUSGEHEN, ERZIELT WERDEN

Spiele auf der halben oder der vollen Fläche und anerkenne nur solche Tore, bei welchen der ursprüngliche Schuß oder Assist von der blauen Linie abgegeben wurde. Dies ermuntert die Einheit kompakt anzugreifen; die Verteidiger werden gezwungen das Spiel zu unterstützen und die Angreifer müssen die Sicht verstellen und um den Abpraller kämpfen. Die Verteidigung sollte mit der Scheibe zur Mitte fahren vor dem Schuß. Es schafft auch eine Lage, in welcher die Backchecker die gegnerischen Verteidiger decken müssen.

D-4018



Karte 135b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, EIN SPIEL DAS ENGE UNTERSTÜTZUNG LEHRT

Spieler über die ganze oder halbe Fläche oder aber quer übers Eis, lasse aber nur zwei oder drei Scheibenberührungen mit dem Schläger bzw. eine oder zwei Sekunden Scheibeführung zu, bevor gepaßt oder geschossen werden muß. Dies hilft den Spielern den peripheren Blick zu entwickeln, sowie sich nach Mitspielern umzusehen noch ehe sie die Scheibe erhalten. Jeder Spieler wird überdies gezwungen, den Scheibeführenden zu unterstützen.

D-4019

Karte 136 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

4.D, ROLLEN 1 UND 2, DEM NÄCHSTEN MITSPIELER PASSEN

Der Spieler mit der Scheibe muß seinem nächsten Mitspieler passen. Dies veranlaßt die Spieler zur Scheibe zurückzukommen oder den Scheibeführenden enger zu unterstützen; Man übt auch das Ausführen einfacher Spielzüge.

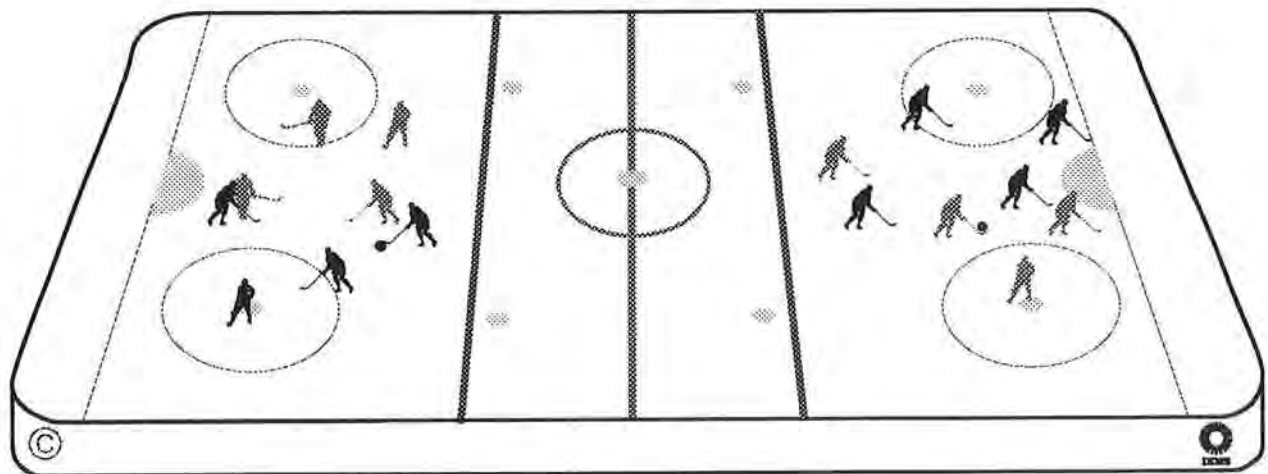
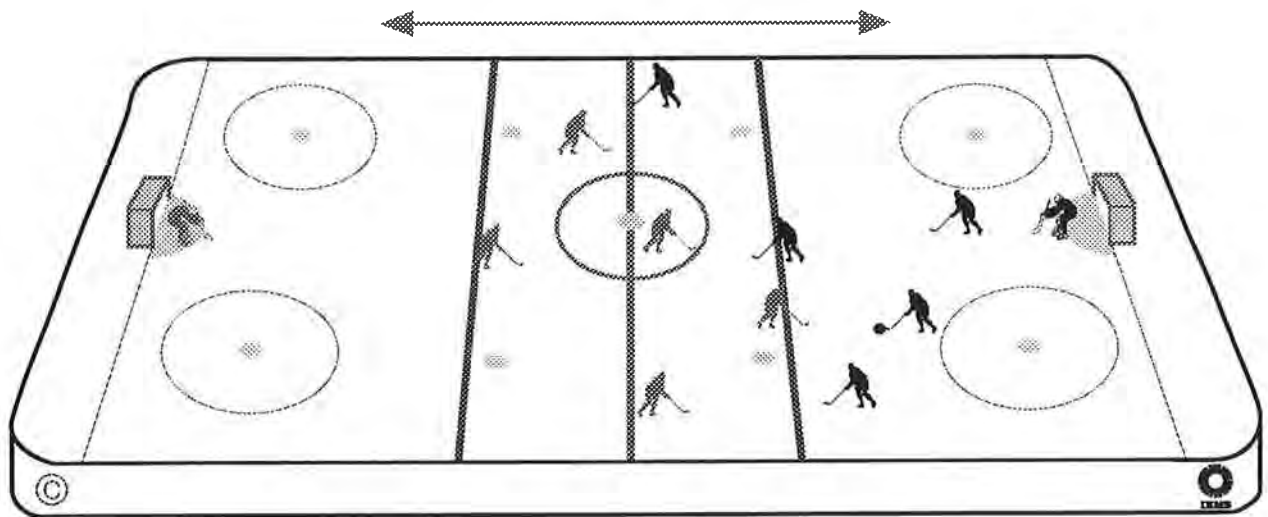
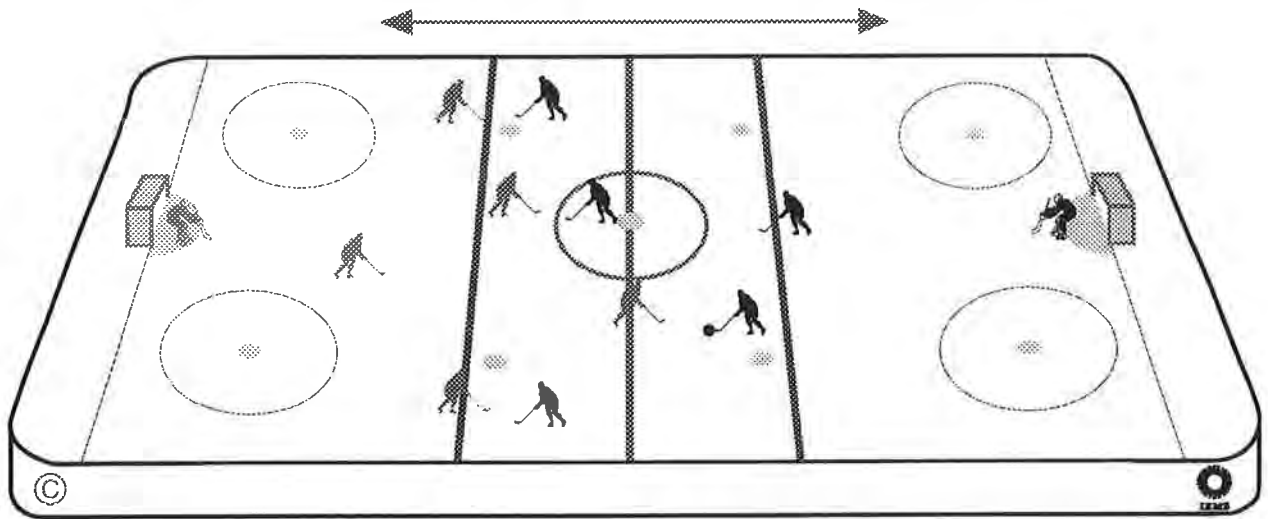
D-4020

Karte 136b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG

4:D, ROLLEN 1 UND 2, SPIEL MIT 7-10 AUFEINANDERFOLGENDEN PÄSSEN IN EINEM DRITTEL

Punkte werden jenen Mannschaften von max.4 Spielern, die auf der halben Fläche spielen (D4), gegeben, welche im Stand sind 7 bis 10 aufeinanderfolgende Pässe zu geben. Auf einem höheren Niveau sind keine Retourpässe erlaubt.

D-4021



Karte 137 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG

4.D, ROLLEN 1 UND 2, EIN SPIEL BEI DEM ES AUF DIE KONTROLLE DER SCHEIBE ANKOMMT

Um ein fließendes Angriffsspiel zu entwickeln, spiele Spiele bei denen es auf die Kontrolle der Scheibe ankommt. In diesem Spiel gilt die Regel, daß nicht aufs Tor geschossen werden darf, ehe nicht alle Spieler die Scheibe im Angriffsdrittel geführt haben. Dabei wechseln die Spieler ihre offensiven Positionen indem sie Breite und Tiefe nutzen und den Scheibenführenden unterstützen. Dieses Spiel lehrt die Spieler das Spiel zu überschauen, in offene Bahnen zu laufen und unterstützende Positionen einzunehmen.

D-4022

Karte 137b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG

4.D, ROLLEN 1 UND 2, SPIELE ZUM ÜBEN DER SCHEIBENFÜHRUNG EINS GEGEN EINS; ZWEI GEGEN ZWEI; DREI GEGEN DREI KEEP AWAY (HALTE DIE SCHEIBE) AUF DER HALBEN FLÄCHE

Um ein fließendes Angriffsspiel zu entwickeln, spiele keepaway-Spiele welche auf Scheibenführung konzentrieren. Das Spiel wird auf der halben Fläche ohne Tore gespielt. Beginne mit eins gegen eins über 30 Sekunden.

Der Scheibenführende muß die Scheibe vor den Gegnern decken indem er läuft, enge Kurven fährt und die Scheibe schützt. Nachdem alle Spieler dran gekommen sind, spiele Zwei gegen Zwei und danach Drei gegen Drei.

D-4023

Karte 138 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN

4-5.D, ORIENTIERUNG, ÜBE SPIELSITUATIONEN BEI WELCHEN DIE SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL WARTEN:

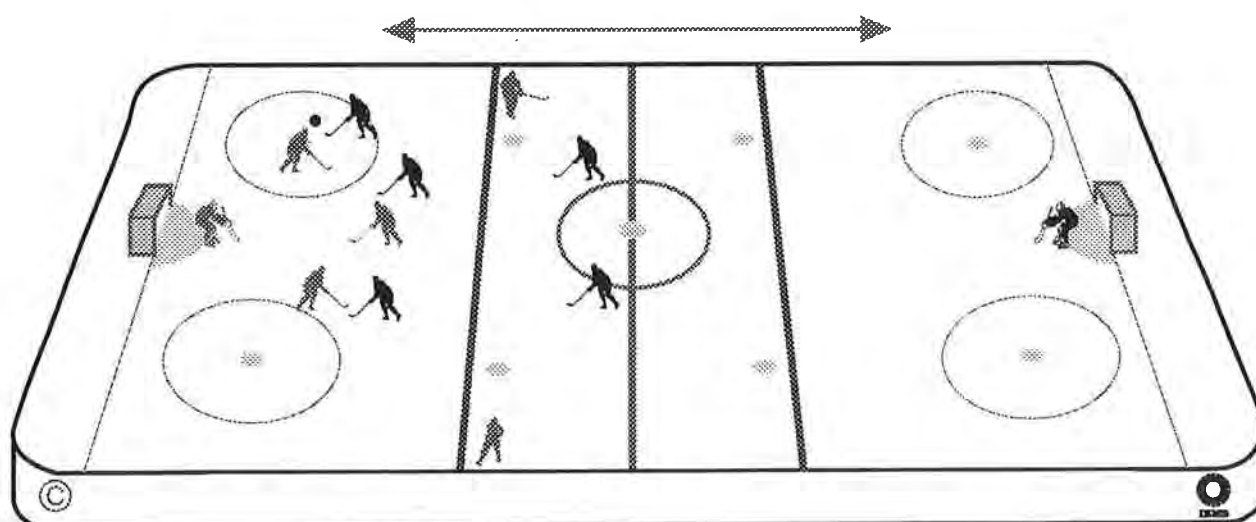
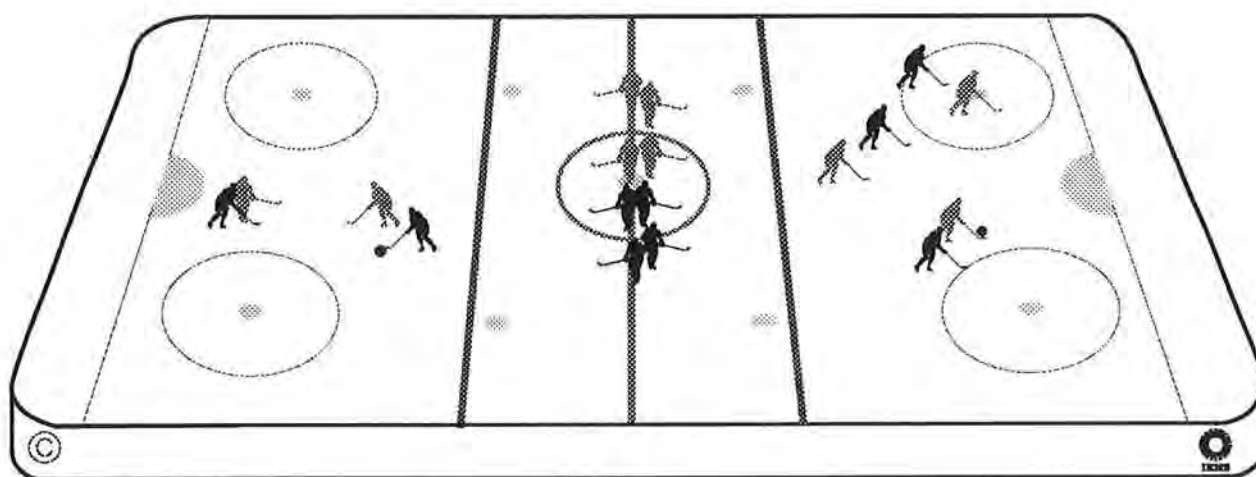
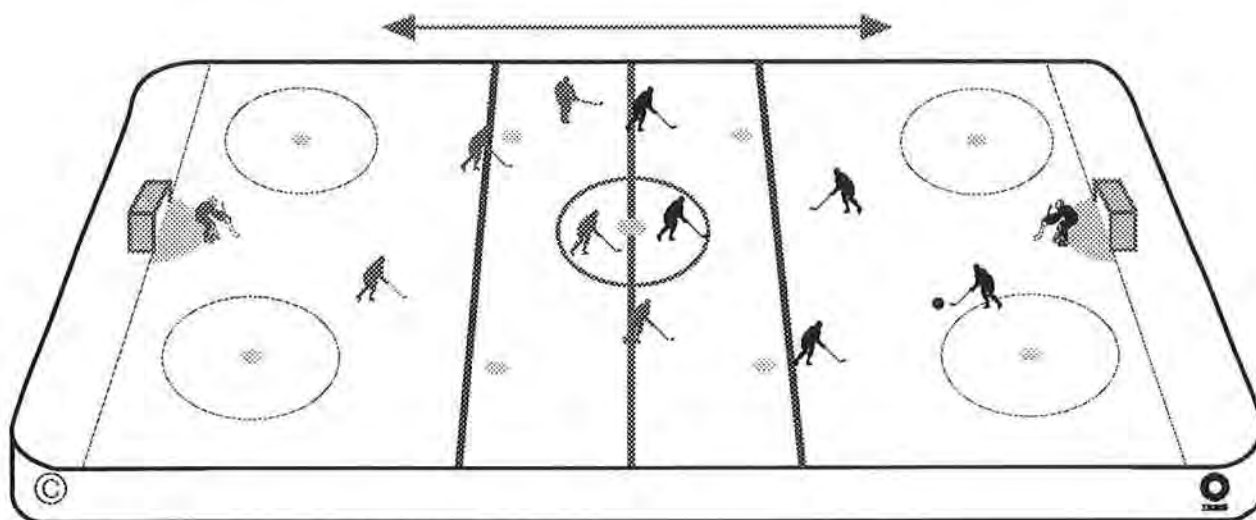
Um die verschiedenen, bei einem Spiel auftretenden Situationen zu schaffen, spiele 5 gegen 5 und lasse Spieler im neutralen Drittel warten. Beispielsweise kann man Drei gegen Drei an einem Ende der Eisfläche und Zwei gegen Zwei am anderen Ende spielen, indem man die beiden letzten Backchecker und die angreifenden Verteidiger im neutralen Drittel auf die Scheibe warten läßt. Die anderen 3 Spieler jeder Mannschaft spielen drei auf drei innerhalb der blauen Linien.

Wenn die Stürmer einen Paß von ihren Mitspielern bekommen, welche soeben in der Drei gegen Drei Situation verteidigt haben, greifen sie das andere Tor Zwei gegen Zwei an und die Spieler welche das Drei gegen Drei gespielt haben, warten im neutralen Drittel oder werden von anderen Spielern abgelöst.

Wechsle die Spieler nach einiger Zeit oder wechsle fliegend, sowie die Spieler einmal angegriffen und verteidigt haben.

Der Trainer kann diese Methode anwenden um Überzahl (3 gegen 2) und Unterzahlsituationen (2 gegen 3) ebenso wie normale zu schaffen.

D - 4024



Karte 138b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN

4.D, VIER SPIELERROLLEN, POWER PLAY UND TEAMS FÜR BESONDERE ZWECKE:

PP 01,

AUF DER HALBEN FLÄCHE: 5-5, 5-4 MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

Um Überzahl und Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel 5 gegen 5, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen.

PP, 02,

HALBE FLÄCHE 5_5; 5-3 MIT ZWEI SPIELERN IM NEUTRALEN DRITTEL.

Um sowohl Überzahl- wie Unterzahlspiel zu lernen, spiele ein Spiel 5-5, lasse aber 2 Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen.

Falls deine Mannschaft beim Spiel 3-5 zwei Verteidiger einsetzt, bleiben 2 Stürmer im neutralen Drittel. Sollten 2 Stürmer verwendet werden, so bleiben zwei Verteidiger draußen.

D - 4025 - D - 4026

Karte 139 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN

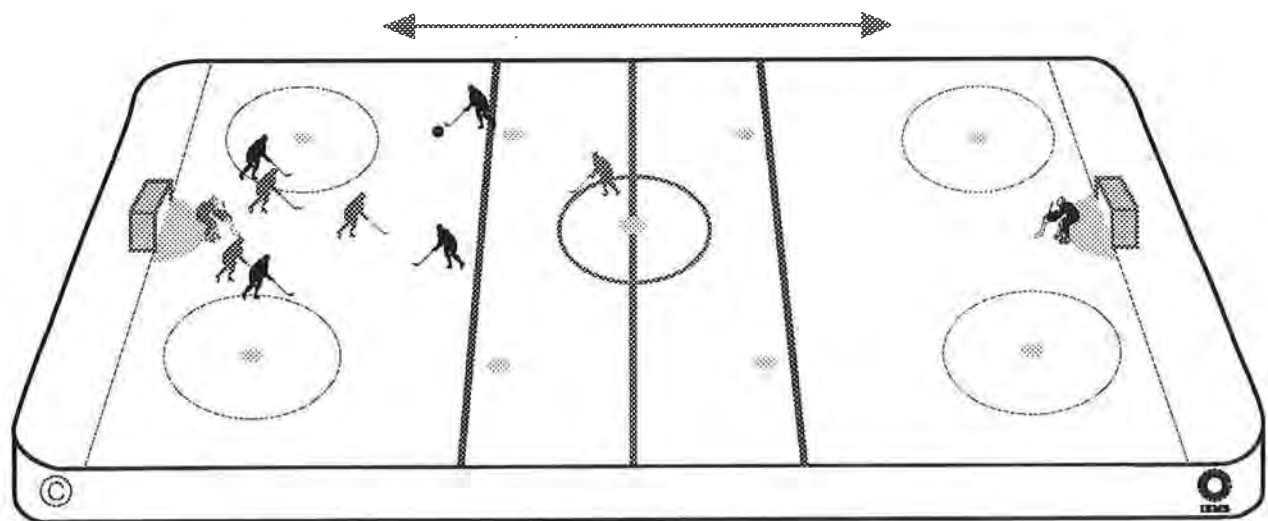
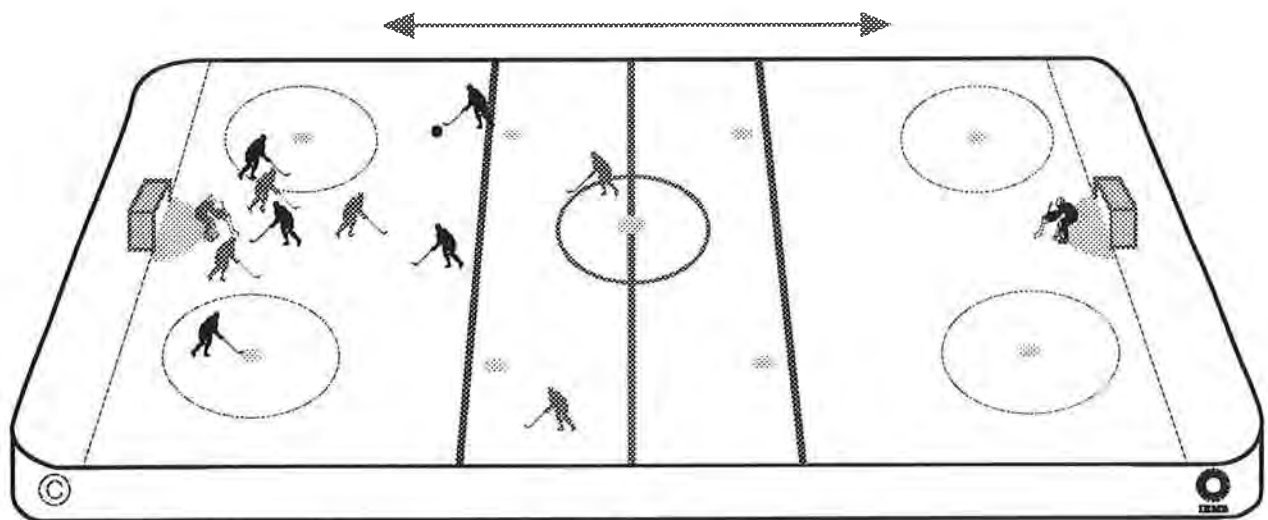
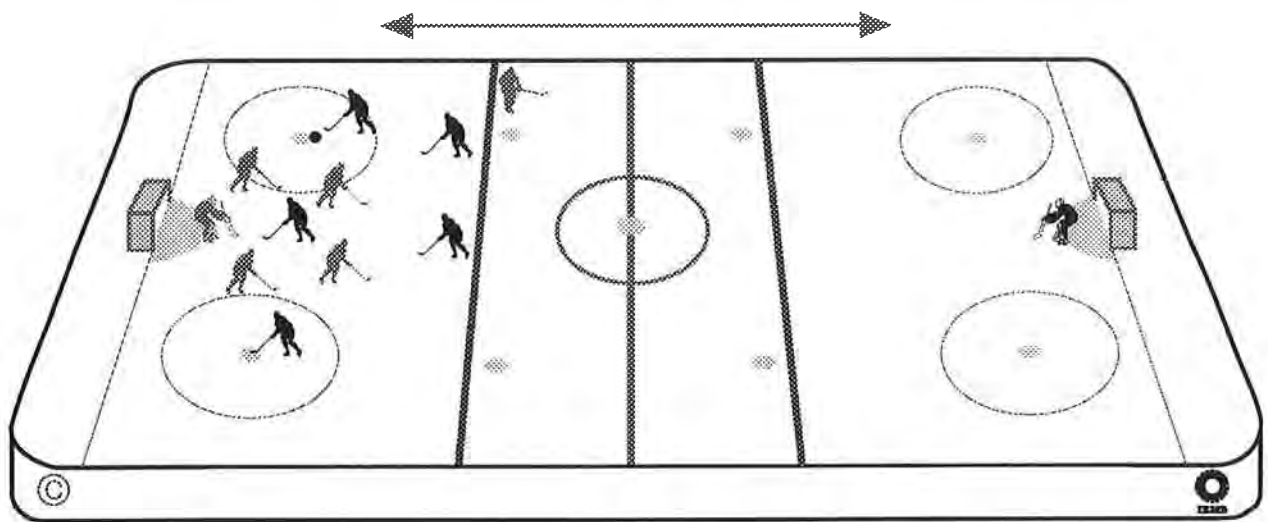
3-4.D, VIER SPIELERROLLEN, AUF HALBER FLÄCHE 4-4, 4-3, MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

Um sowohl das Überzahlspiel als auch das Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel 4 gegen 4, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel ab, so daß alle das Unterzahlspiel lernen.

Falls deine Mannschaft beim Unterzahlspiel zwei Verteidiger benutzt, wenn sie mit zwei Spielern in der Unterzahl ist, so bleibt ein Stürmer im neutralen Drittel; werden zwei Stürmer benutzt, so bleibt ein Verteidiger draußen.

Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft bleibt im neutralen Drittel. Dies erlaubt zwei Gruppen überzahl- und Unterzahlspiel zu üben. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel ab, so daß alle das Unterzahlspiel lernen.

D - 4027

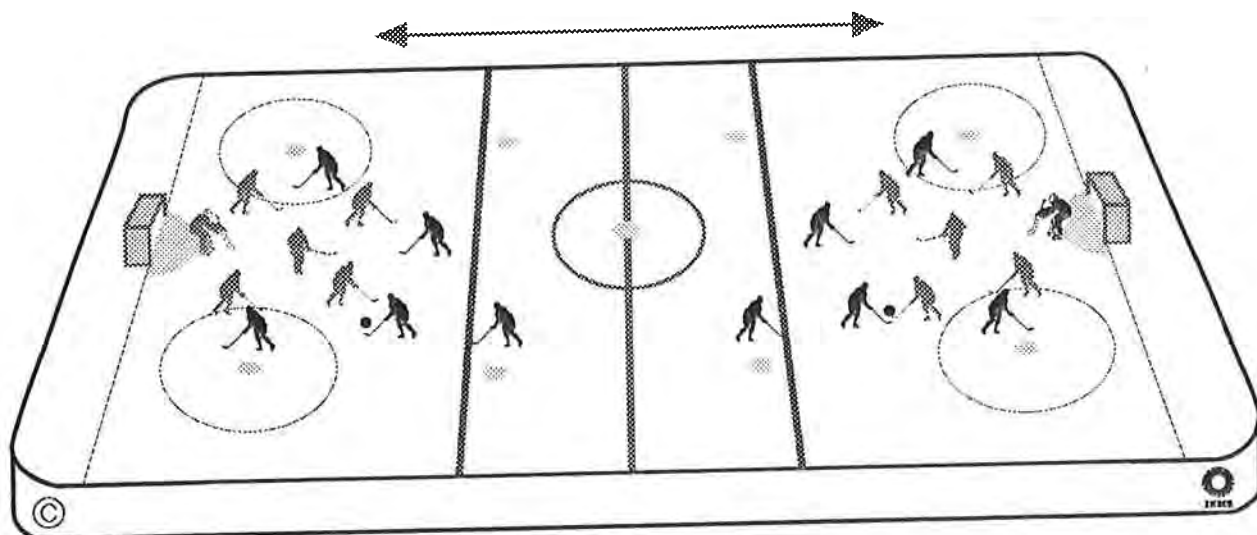


Karte 139b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN – DEFENSIV

3-4.D, ROLLEN 2 UND 4, DEN „SLOT“ MIT EINEM PASSIVEN 2-1-2 VERTEIDIGEN

- Spiele ein Spiel innerhalb der blauen Linie. Die verteidigende Mannschaft steht in einer Aufstellung 2-1-2 in der Gegend des „SLOT“. Sie befinden sich in einer engen Aufstellung mit einem Stürmer in der Mitte. Die verteidigenden Spieler dürfen nur einen Schritt machen.
- Wenn die Scheibe aus dem Eck kommt, geht der nächste Verteidiger den Scheibenführenden an, der Stürmer vor dem Tor nimmt die Position des Verteidigers ein die beiden Stürmer an der blauen Linie rücken näher zum Tor, wobei jener, der nicht auf der Scheibenseite ist, den Stürmer der vorhin im Slot war, ersetzt.
- Die angreifende Mannschaft kann alles unternehmen um ein Tor zu schießen. Die Verteidiger halten ihre Stöcke in den Zuspielbahnen, spielen Körper, blockieren die Schläger der Angreifer im „SLOT“ Bereich und trachten Abpraller unschädlich zu machen. Die gleiche Übung an beiden Enden. Die Angreifer haben eine Minute Zeit um ein Tor zu erzielen, danach wird gewechselt.
- Das Grundprinzip der Verteidigung ist einfach, es besteht in der Kontrolle des „SLOT“-Bereiches vor dem eigenen Tor.
- Wenn Deckung im Verteidigungsbereich gelehrt wird, muß der Trainer den Spielern zeigen, wohin sie zurücklaufen müssen, um den „SLOT“-Bereich zu verteidigen.
- Man verteidige immer von innen nach außen und bleibe stets zwischen Angreifer und Tor. In dem Maße in welchem die Scheibe näher zum eigenen Tor kommt, muß die Manndeckung von Spielern ohne Scheibe verstärkt werden. Die Verteidiger müssen zum „SLOT“-Bereich laufen, um zu verteidigen und müssen trachten die Scheibe zur Bande zu bringen und danach entlang dieser aus dem Drittel heraus.

D- 4028



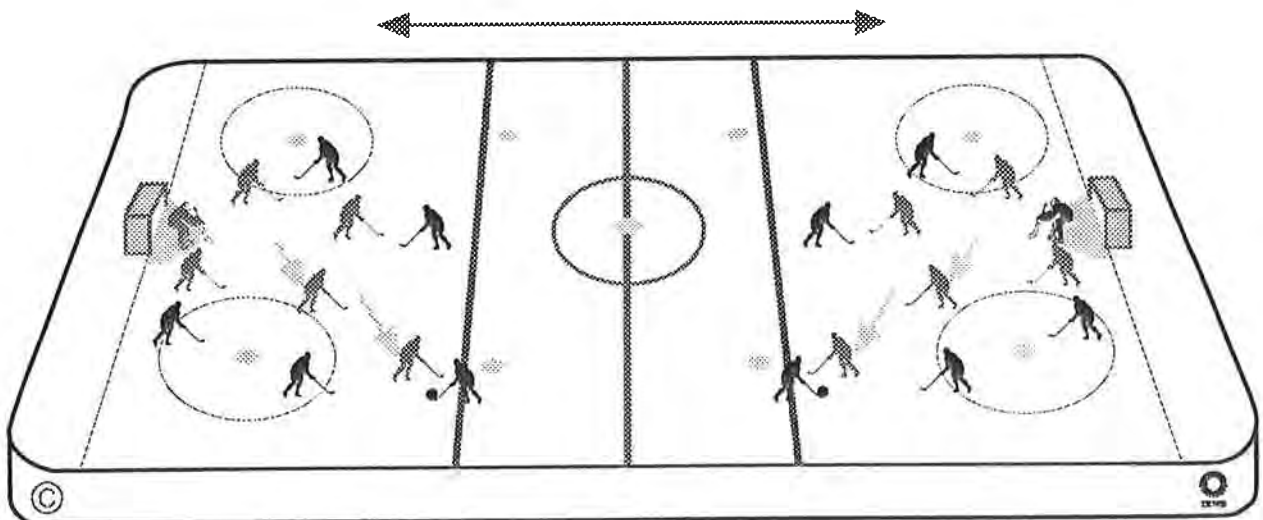
Karte 140 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV

3-4:D, ROLLEN 2 UND 4, SPIEL IN EINEM DRITTEL MIT AGRESSIVEM 2-1-2 VERTEIDIGUNGSSPIEL

Die Verteidigung bildet ein enges Viereck mit einem Stürmer in der Mitte. Die Beschreibung der Taktik: ein Verteidiger greift an, die anderen bilden hinter ihm eine Box..

- Der Angriff beginnt mit der Scheibe an der blauen Linie.
- Der nächste verteidigende Spieler zwingt den Angreifer nach außen und stellt Körperkontakt mit ihm her.
- Wenn dies geschieht, fährt der in der Mitte befindliche Stürmer an seinen Platz an der Ecke des Vierecks und alle verteidigenden Spieler bewegen sich zur Scheiben- Seite (strong side). Im allgemeinen checkt ein Verteidiger den Scheibenhührenden, der andere deckt den vor dem Tor befindlichen Angreifer, der erste Backchecker unterstützt den Verteidiger der den Scheibenhührenden angreift, der zweite Backchecker deckt den Mittelbereich vor dem Tor und den Verteidiger auf der „weak side“ (jene Seite, die sich von der Scheibe aus gesehen jenseits der Mitte des Eises befindet); der letzte Backchecker deckt den Verteidiger auf der „strong side“ (der Scheibenseite). Wenn der erste Backchecker den Scheibenhührenden angreift, muß der Verteidiger ihn unterstützen. (auf der verteidigenden Seite - zwischen Angreifer und eigenem Tor)
- Die verbleibenden vier verteidigenden Spieler halten ihre Stöcke in den Paßbahnen und befinden sich auf der verteidigenden Seite (zwischen Angreifer und eigenem Tor).
- Wenn der verteidiger den Scheibenhührenden angreift, läuft er geradlinig auf diesen zu und beendet in jedem Fall den Check. Der in der Mitte befindliche Angreifer unterstützt den 2 auf 1 Angriff von der Innenseite des Vierecks aus, dabei immer darauf bedacht, zwischen seinem Gegenspieler und dem Tor zu bleiben. Verlagert sich das Spiel zu einer anderen Zone, handelt der am nächsten befindliche verteidigende Spieler in der gleichen Weise. Alle Mitspieler haben einen Angreifer zu decken und in einer 2 gegen 1 Situation zu verteidigen, wenn der gerade angreifende Mitspieler überspielt wurde.
- Wenn die verteidigende Mannschaft diese enge Formation aufrecht erhält und wenn der am nächsten befindliche verteidigende Spieler den Scheibenhührenden sofort angreift, werden sie in der Lage sein, den Mittelbereich („SLOT“) vor ihrem Tor zu kontrollieren.

D- 4029



Stufen fünf und sechs für Fortgeschrittene

Diese höheren Stufen sind zusammengefaßt, weil dieselben Spiele und Übungen verwendet werden, um sowohl das Angriffsspiel als auch das Verteidigungsspiel zu üben. Der Trainer verwendet nun Übungen der Stufen 0 - 4 zum Aufwärmen und Wiederholen. Die Spieler lernen in den Stufen 5 und 6 als Mannschaft zu spielen. Sie arbeiten an den verschiedenen Spielsituationen angefangen von drei auf drei bis fünf auf sechs. Schneller Übergang von Angriff zur Verteidigung und umgekehrt wird betont: „Man muß immer so angreifen, daß man sich verteidigen kann und so verteidigen, damit man in der Lage ist anzugreifen“.

Stufe fünf befaßt sich mit dem Angriffsspiel; „Rolle drei.“

Stufe sechs befaßt sich mit dem Verteidigungsspiel; „Rolle vier.“

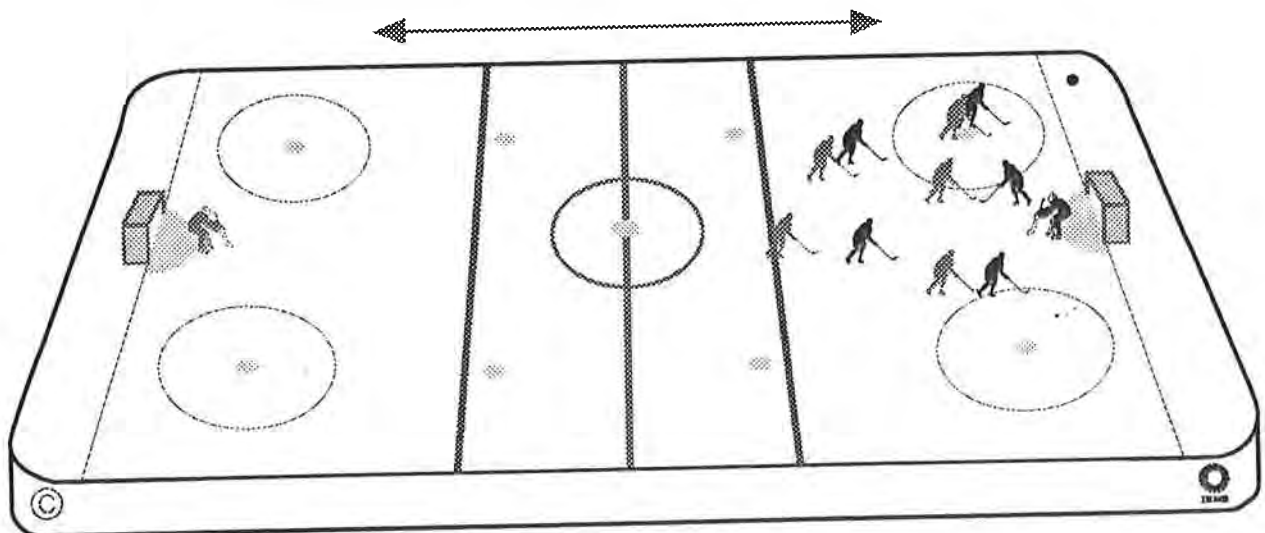
Karte 141

ORIENTIERUNGSKARTE

ÜBERGANGSSPIEL: GRUNDSÄTZE , ERLERNUNG UND VERSTÄNDNIS

- Alle Angriff- Verteidigung- Wechsel Spiele (Spieler greifen zuerst an, dann verteidigen sie, dann folgt die nächste Gruppe) auf der halben Eisfläche oder ganzen Eisfläche oder quer übers Eis können die Fertigkeiten des Spieles im Verteidigungsdrittel herausarbeiten, angefangen von 1 - 1 bis 5 - 6, ebenso wie die Fertigkeiten für das Unterzahlspiel.
- Alle kontinuierlichen Spiele über die ganze oder halbe Eisfläche mit sowohl offensiver als auch defensiver Unterstützung können verwendet werden um bestimmte Positionen in allen Situationen zu üben.
- Alle Spiele über die ganze Fläche, über die halbe Fläche oder quer übers Eis, bei welchen ein verteidigender Spieler außerhalb des Verteidigungsdrittels wartet, können verwendet werden, um das Unterzahlspiel zu üben. Z.B.: 5 - 5, Spiel über die ganze Fläche, wobei einer der verteidigenden Stürmer in der neutralen Zone zurückbleibt und so eine 5 - 4 Situation in der defensiven Zone schafft.

D - 5/6001



WIE MAN SICH IN VERSCHIEDENEN ANGRIFFS- UND VERTEIDIGUNGSSITUATIONEN VERHÄLT.

Karte 141b Stufen 5-6 SPIELANALYSE

5 - 6. C300,

VERTEIDIGUNG- ANGRIFF- WECHSELSPIEL (SPIELER VERTEIDIGEN ZUERST, DANN GREIFEN SIE AN, DANN FOLGT DIE NÄCHSTE GRUPPE) ÜBER DIE GANZE EISFLÄCHE MIT DER BETONUNG, DAß DIE VERTEIDIGUNG DEN ABSTAND ZU DEN ANGREIFENDEN STÜRMERN VOR DER ROTEN LINIE MINIMIERT.

Die Spieler nehmen entsprechend C300 Aufstellung entlang der Bande auf beiden Seiten der Eisfläche. Auf jeder Seite befindet sich eine Mannschaft.

Zu übendes Prinzip:

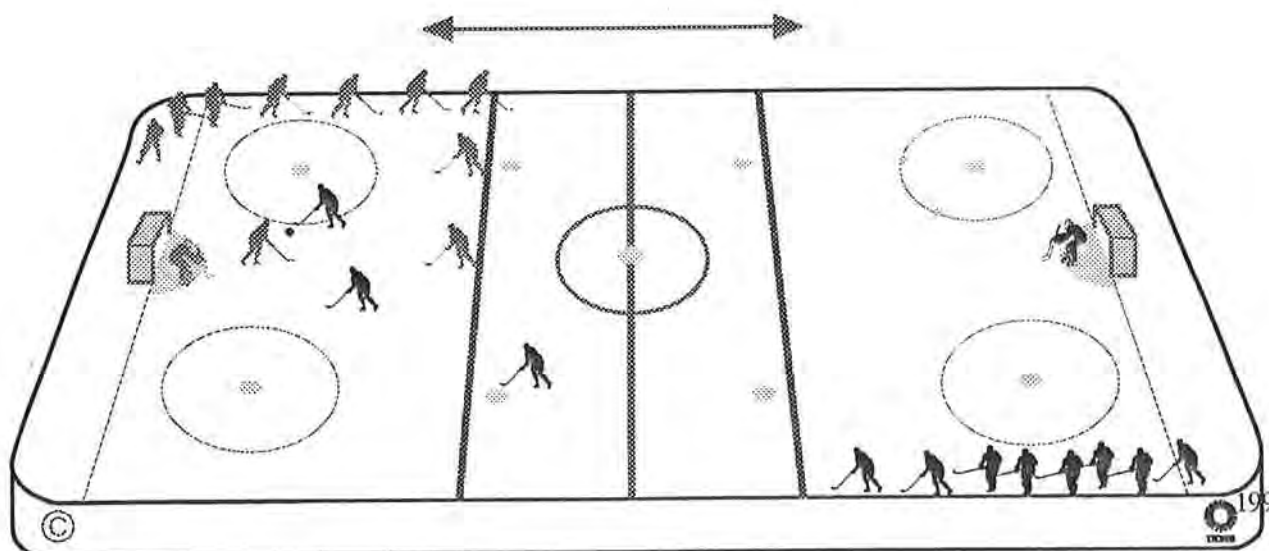
Indem man nur einen geringen Abstand zum Angreifer hält, kann die Verteidigung den Angriff unter Kontrolle halten.

- Der Angreifer führt die Scheibe auf das gegnerische Tor und versucht ein Tor zu schießen. Wenn er die Scheibe verliert, geht er zum Forcheck über bis der Verteidiger die blaue Linie überschritten hat, worauf er zu seiner Grundaufstellung an der Bande zurückkehrt.
- Der verteidigende Spieler versucht einen geringen Abstand zum Angreifer zu halten und sich nicht zu weit zurückfallen zu lassen.
- Wenn der angreifende Spieler die rote Linie überschreitet so folgt ihm ein neuer Mitspieler und unterstützt den Angriff von einer Position an der blauen Linie.
- Wenn der verteidigende Spieler die Scheibe wiedergewinnt oder wenn ein Tor geschossen wird, so greift der ursprünglich verteidigende Spieler das andere Tor an, wobei er jetzt gegen den neuen, zuvor unterstützenden Stürmer spielt.
- Der neue Spieler wiederholt diese Übung nachdem er verteidigt hat.
- Ein gutes Spiel für alle Spieler, um sowohl Angriffs- wie Verteidigungsfertigkeiten zu entwickeln.

Auf einer höheren Stufe kann der Trainer Pässe zum unterstützenden Spieler an der blauen Linie erlauben, wobei die Regel gilt, daß dieser entweder sofort schießt oder paßt.

- In diesem Spiel lernt der verteidigende Spieler beim ursprünglichen Angreifer zu bleiben, ihn vor dem Tor abzudrängen und seinen Stock unter Kontrolle zu halten. Dieses Spiel kann bis 3 auf 3 und auch in Situationen wie 2-1, 1-2, 2-2, 2-3, und 3-2 gespielt werden.

C300 - 5/6001



Karte 142 Stufen 5-6 SPIELANALYSE

5-6. C300, VERTEIDIGEN 3-3, 2-2, IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

Verteidigung- Angriff- Wechselsequenz

Um Angriffs- und Verteidigungssituationen zu trennen: Man spiele ein Spiel über die ganze Fläche, 5 auf 5. Jede Mannschaft läßt 2 Spieler in der neutralen Zone zurück und der Angriff wird 3-3 fortgesetzt; sodann greift die andere Mannschaft 2-2 an.

Das Spiel wird auf folgende Weise organisiert:

- Eine Mannschaft greift 3 gegen 3 an; wenn die verteidigende Mannschaft in Scheibenbesitz gelangt, so passen sie in die neutrale Zone und es folgt ein 2 gegen 2 am anderen Ende.
- In der 3 auf 3 Situation spielt die verteidigende Linie mit zwei Verteidigern und einem Stürmer als Backchecker, während die anderen beiden Stürmer 2 gegen 2 angreifen.
- Die andere Linie, die angreift, spielt mit 3 Stürmern und 2 Verteidiger für den zweiten Teil der Übung bei welcher diese Mannschaft verteidigt. Viele anderen Zusammensetzungen können auf diese Weise geübt werden. Man sehe dazu, daß alle Stürmer beim Backchecking drankommen.
- Nach der Halbzeit wechsle man, so daß die andere Mannschaft 2 auf 2 und 3 auf 3 spielt.
- Die einzelnen Einsätze können entweder nach der Zeit erfolgen oder aber die Spieler wechseln nachdem sie angegriffen und verteidigt haben.

C300 -5/6002

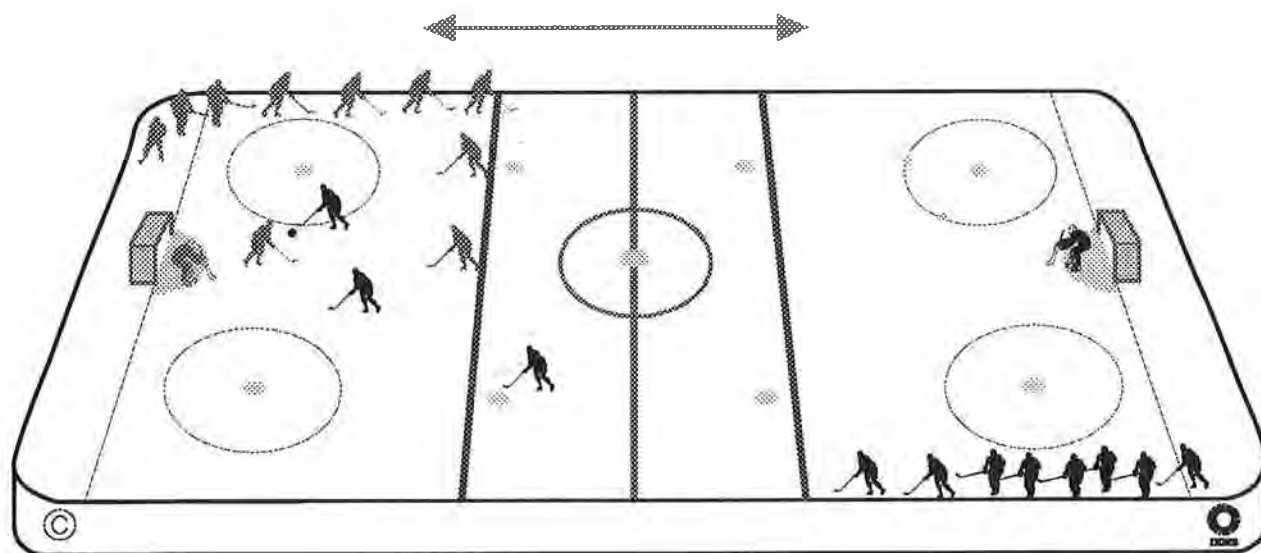
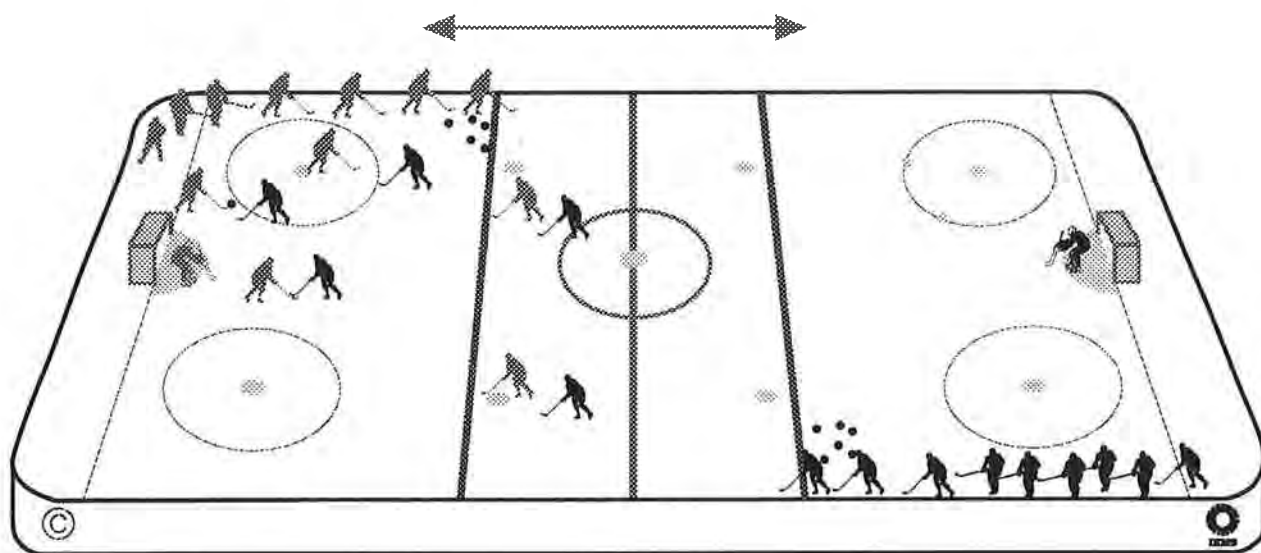
Karte 142b Stufen 5-6 SPIELANALYSE

5-6, D1, EIN ÜBERGANGSSPIEL AUF DER GANZEN EISFLÄCHE 2-1 DANACH 3-3 IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

Die Mannschaft kann verschiedene Situationen, wie sie sich auf der ganzen Fläche ergeben, mit dieser Methode üben. Am besten verwenden die Mannschaften nur zwei Farben. Zwei Spieler greifen 2 gegen 1 an.

- Wenn die Scheibe über die blaue Linie kommt, folgen ihr zwei neue Stürmer von der verteidigenden Mannschaft und ein neuer Verteidiger von der angreifenden.
- Die Backchecker übernehmen die Rolle eines tief im Drittel unterstützenden Stürmers und Deckung des gegnerischen Verteidigers. Der neue Verteidiger unterstützt den Angriff von der blauen Linie.
- Wenn die Verteidigung die Scheibe zurückgewinnt oder wenn ein Tor geschossen wird, bauen die neuen Stürmer einen Angriff auf und greifen den neuen Verteidiger an.
- Führe eine Punktetabelle und benutze diese Methode um Spiele und Turniere zu spielen. Auch andere Situationen wie 1-1 bis 2-1, 2-2 bis 4-4, 3-1 bis 4-4 und 3-2 bis 5-5 können geübt werden.
- Dies ist eine gute Methode um besondere Situationen und Mannschaftsspiel zu üben, wie auch um die Spieler in einer effizienten Weise zu wechseln.

C300 - 5/6003.



Karte 143 Stufen 5-6 SPIELANAYLSE

5-6. D4, EIN ÜBERGANGSSPIEL AUF HALBEM EIS; 2-1 DANACH 3-3 IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

Die Mannschaft kann verschiedene Situationen auf der halben Fläche üben, indem sie diese Methode verwendet. Am besten verwenden die Mannschaften nur zwei Farben. Zwei Spieler greifen 2 gegen 1 an.

- Wenn die Scheibe über die blaue Linie kommt, folgen ihr zwei neue Stürmer von der verteidigenden Mannschaft und ein neuer Verteidiger von der angreifenden.
- Die Backchecker übernehmen die Rolle eines tief im Drittel unterstützenden Stürmers und Deckung des gegnerischen Verteidigers. Der neue Verteidiger unterstützt den Angriff von der blauen Linie
- Wenn die Verteidigung die Scheibe zurückgewinnt oder ein Tor geschossen wird. Wird ein Angriff aufgebaut und bis zur roten Linie vorgetragen, worauf die zwei Stürmer wenden und nun 2 auf 1 den neuen Verteidiger der anderen Mannschaft angreifen.
- Zähle die Punkte und verwende diese Methode um Spiele und Turniere zu spielen. Andere Situationen wie 1-1 bis 2-1, 2-2- bis 4-4, 3-1 bis 4-4 und 3-2 bis 5-5 können gespielt werden.
- Dies ist eine gute Methode um besondere Situationen und Mannschaftsspiel zu üben, wie auch um die Spieler in einer effizienten Weise zu wechseln.

C300 - 5/6003-4

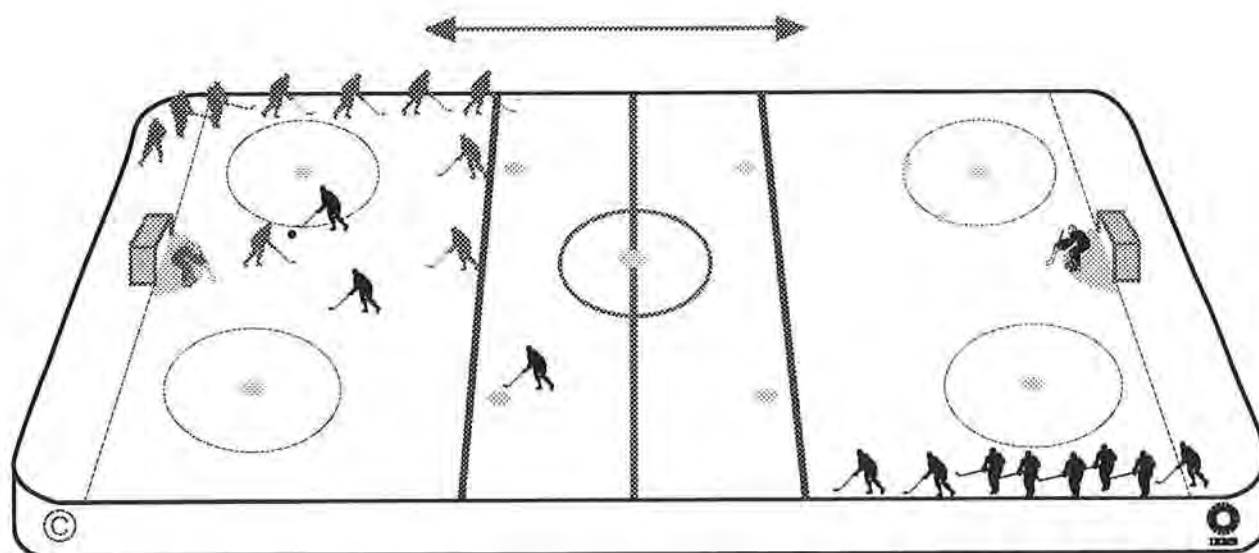
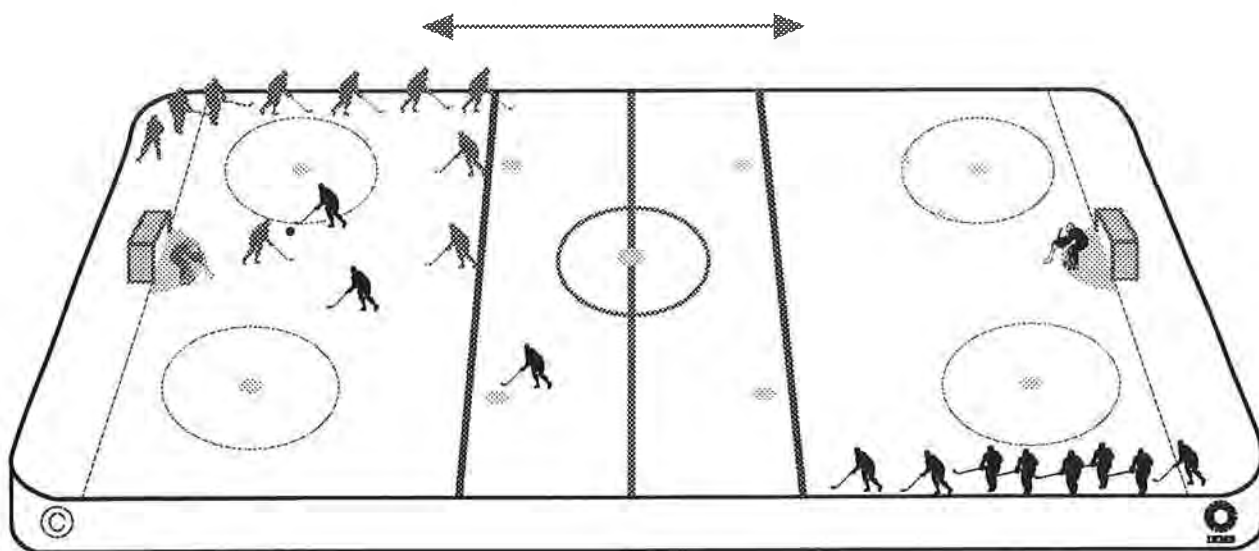
Karte 143b Stufen 5-6 SPIELANALYSE

5-6. D1, SPIEL ÜBER DIE GANZE FLÄCHE MIT ÜBER- UND UNTERZAHLSPIEL MIT UNTERSTÜTZUNG DER BACKCHECKER:

Dieses Spiel wird benutzt um in der neutralen Zone verschiedene Situationen herbeizuführen, bei welchen der Backchecker und der Verteidiger zusammenarbeiten müssen. Es vermittelt Erfahrung in allen Spielerrollen und lehrt beides das offensive und defensive erkennen der 1-2-3-4-5 Situation. Beginne ein 2-1 Spiel über die ganze Fläche und schicke zwei Backchecker und einen neuen Angreifer der von einer Position an der blauen Linie unterstützt, in das Drittel sowie die Scheibe die blaue Linie überschreitet. Dies schafft eine 3 gegen 3 Situation.

- Wenn die verteidigenden einen Angriff aufbauen 2-1, so werden beide ursprünglichen Angreifer bis zur roten Linie backchecken, oder bis einer von ihnen den unterstützenden Stürmer deckt.
- Der Backchecker bleibt bei seinem Mann und sie spielen 2-2 tief im Drittel.
- Wenn die Scheibe ins Angriffsdrittel gelangt, so folgen zwei defensive Stürmer und ein offensiver Verteidiger dem Spiel ins Drittel und schaffen so eine 3-4 Situation.
- Wenn die Verteidigung die Scheibe wieder erlangt, greifen sie 2-1 den neuen Verteidiger an, indem einer der Stürmer backcheckt und im Verteidigungsdrittel unterstützt.
- Der Trainer kann die Situation ändern, indem er die Anzahl der neuen Spieler, die er ins Spiel schickt, variiert.

C-300 - 5/6005



Karte 144 Stufen 5-6 SPIELANALYSE

5-6.D, SPIEL BEI WELCHEM DIE ANGREIFENDE MANNSCHAFT DIE SCHEIBE INS ANGRIFFSDRITTEL SCHIESSEN MUSS UND SODANN FORCHECKEN:

Die angreifende Mannschaft muß die Scheibe ins Angriffsdrittel schießen und sodann forchecken, um wieder in Scheibenbesitz zu kommen. Dieses Spiel kann dazu benutzt werden an Forchecksystemen zu arbeiten, ebenso um zu üben, den Forcheck zu verteidigen.

- Beim Forcheck muß der Spieler unmittelbaren Druck von innen nach außen ausüben, um den Scheibenführenden in eine Außenbahn zu drängen.
- Der zweite Spieler entscheidet sich je nach Situation dazu den ersten Spieler eng zu unterstützen, den Pass zum Verteidiger abzufangen, oder aber back- zu- checken.
- Der dritte Spieler fährt entsprechend der Position der Scheibe im mittleren „Slot-“ Bereich, jederzeit bereit auf den Pass zur Flügelposition an der nahen Bande zu reagieren oder die Position des forcheckenden (pinch) Verteidigers zu füllen, oder die mittlere Bahn zu decken.
- Der vierte Spieler unterstützt von der Mitte der blauen Linie und greift ein, wenn ein Pass (hintern Tor) zur Flügelposition an der weiten Bande erfolgt.
- Der fünfte Spieler unterstützt von der scheibenseitigen blauen Linie, indem er entweder den nahen Flügel angeht (pinch- wenn dieser die Scheibe erhält), oder den ersten Stürmer, der das Verteidigungsdrittel verläßt, übernimmt.
- Das Wesentliche ist zu entscheiden, ob der erste Forchecker Kontakt sucht; wenn Kontakt hergestellt wurde, sollte man aggressiv forchecken, um die Verteidigung in den Ecken in die Unterzahl zu bringen. Falls die verteidigende Mannschaft Kontrolle über die Scheibe hinter dem Tor erreicht, sollte man eine Falle errichten, indem man den Scheibenführenden nach einer Seite drängt, welche man mit vier Spielern besetzt, um wieder in Scheibenbesitz zu gelangen.

D-5/6004

ÜBERGANGSSPIELE UM ALLE INDIVIDUELLEN- UND MANNSCHAFTSFERTIGKEITEN ZU ENTWICKELN

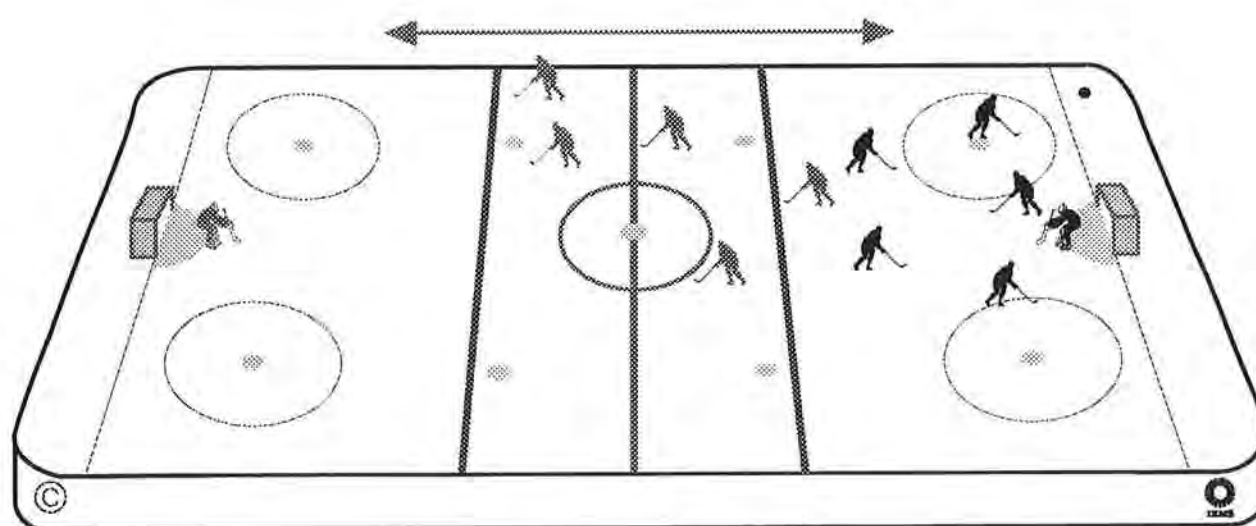
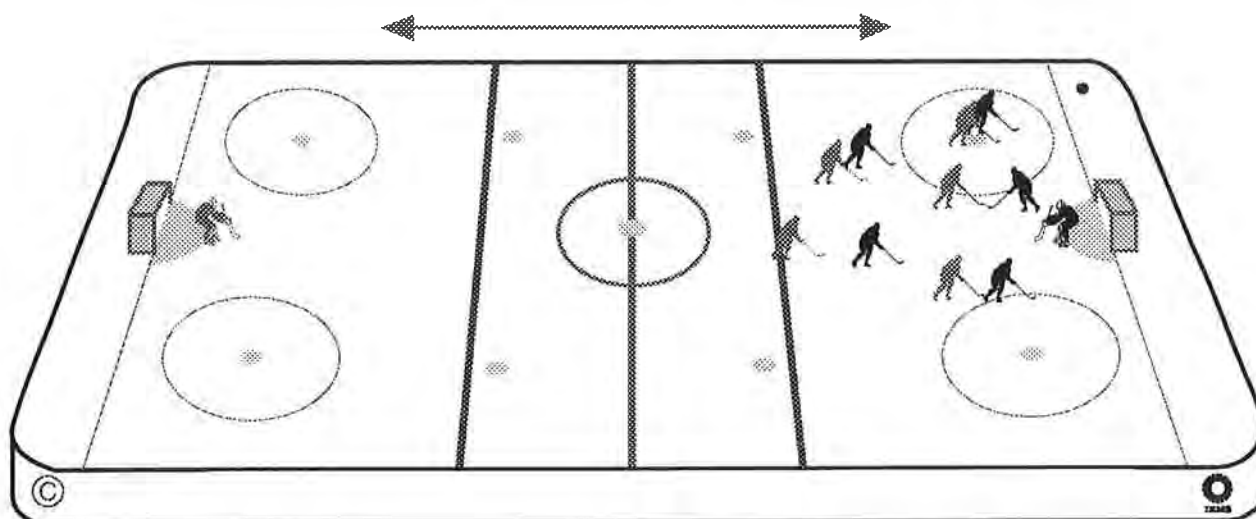
Karte 144b Stufen 5-6

5-6.D, FLIEGEND WECHSELN, VERTEIDIGEN, ANGREIFEN, VERTEIDIGEN, INS DRITTEL SCHIESSEN:

Man verwende dieses Spiel um den fliegenden Wechsel zu üben. Wenn eine neue Linie herauskommt, so verteidigt diese, greift an und verteidigt wieder um beim nächsten Angriff die Scheibe ins Angriffsdrittel zu schießen. Falls sie Schwierigkeiten haben, beim ersten Anlauf die Scheibe aus ihrem Ende herauszubekommen, so sollten sie die Scheibe gleich beim ersten mal ins Angriffsdrittel schießen und wechseln.

Die Scheibe muß tief in der Angriffszone sein, bevor die Spieler fliegend wechseln können. Dies gilt vor allem für die Verteidiger.

D- 5/6005



Karte 145 Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN

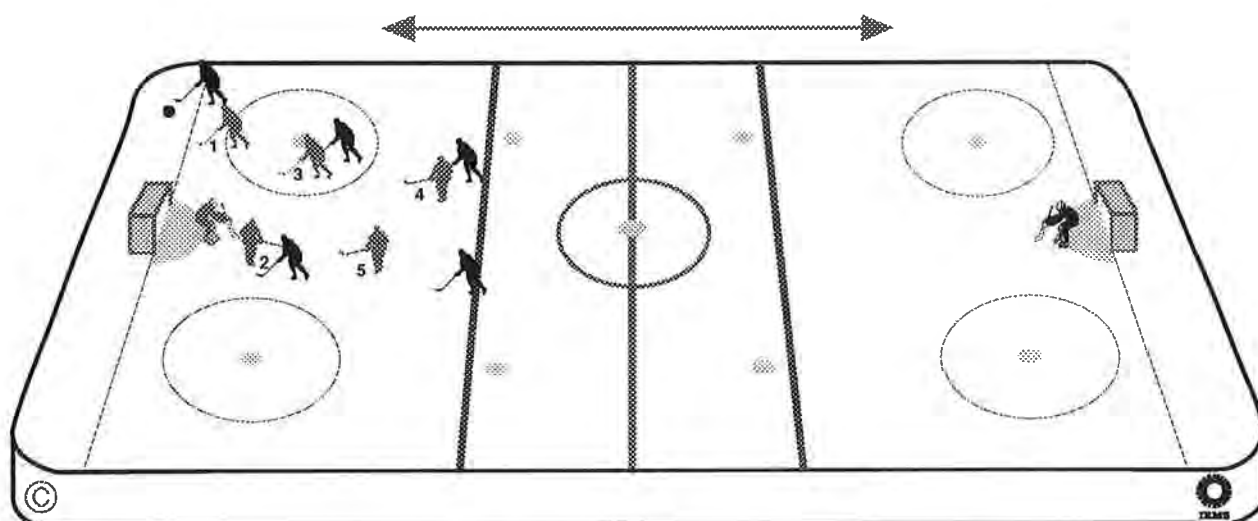
D, ORIENTIERUNG, SPIELE EIN SPIEL 5-5 UND BETONE DIE DECKUNG IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

DAS 1-2-3-4-5 PRINZIP

Sowie die Spieler ins eigene Drittel zurückkommen, decken sie den Gegner entsprechend der Nähe zum Spielgeschehen.

- Der erste Spieler greift an und die Restlichen bilden hinter ihm ein Viereck. Dies ist eine kombinierte Mann- und Raumdeckung.
- Die Nummer eins deckt aggressiv den Scheibenführenden und stellt Kontakt her.
- Die Nummer zwei deckt den Raum vor dem Tor, beginnend beim Außenpfosten und sich von dort aus orientierend, um einen geringen Abstand zu seinem Gegner zu haben.
- Die Nummer drei unterstützt das Spiel von einer Position zwischen dem Scheibenführenden und dem Tor, indem 3 auf 3 gespielt wird mit den ersten drei Spielern hinten (im allgemeinen die Verteidiger).
- Nummer vier deckt den Raum zwischen den Bullykreisen, wo der weite Verteidiger als vierter Angreifer auftreten kann. Er muß seinen Stock im Paßbereich des Gegners haben und muß sowohl diesen, wie die Scheibe sehen.
- Die Nummer fünf deckt den Verteidiger auf der Scheibenseite mit dem Stock in der Paßbahn des Gegners, wobei er sowohl diesen, als auch die Scheibe im Auge behält.
- Alle bleiben auf der verteidigenden Seite von ihrem unmittelbaren Gegenspieler, haben den Schläger auf dem Eis und verhindern Pässe in die „Slot area“.
- Wenn die Scheibe tief in der Zone ist, spielen die ersten drei Spieler 3-3 tief in der Zone.
- Der zum Scheibenführenden nächste Spieler greift den Scheibenführenden an und wird dabei vom zweiten Spieler unterstützt, der den Raum vor dem Tor deckt, sowie dem dritten Spieler, der den unterstützenden Angreifer deckt.
- Wenn der Scheibenführende mit einem Mitspieler in der Ecke rotiert und ihm die Scheibe zurückspielt (cycle), bleibt der Verteidiger bei ihm und trachtet, daß er vor ihm beim Tor ist. Der unterstützende Spieler (3) greift jetzt den Scheibenführenden an.
- Die Spieler vier und Fünf spielen eine hohe Raumdeckung. Wenn die Scheibe bei einem Spieler an der blauen Linie ist, decken alle Mann auf Mann auf der verteidigenden Seite.
- Die nahen Verteidiger dürfen dem Tormann nicht die Sicht auf die Scheibe verstellen; sie müssen die Schläger der Angreifer blockieren um Ablenkungen zu verhindern.

D-5/6006



Karte 146 Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN

5-6. ROLLEN 3 UND 4, VERTEIDIGUNG DES SLOT

Spieler ein Spiel über die ganze Fläche, 2-2,3-3,4-4 oder 5-5, wobei alle 30 bis 60 Sec. zu wechseln ist. Der Grundsatz ist hier sehr einfach, er besteht darin den „Slot“ vorm eigenen Tor zu verteidigen.

Während dieses Spieles sollte der Trainer besonderen Wert auf folgendes legen: Stets auf der verteidigenden Seite zu bleiben, geringen Abstand zum Gegner halten, Checks vollenden, Stöcke im „Slot“ blockieren, den Tormann freie Sicht auf die Scheibe zu lassen und auf alle anderen defensiven Konzepte.

Wenn der Trainer pfeift, müssen die Spieler sofort stoppen, damit der Trainer auf richtiges und falsches Mannschaftsspiel hinweisen kann.

D-5/6007

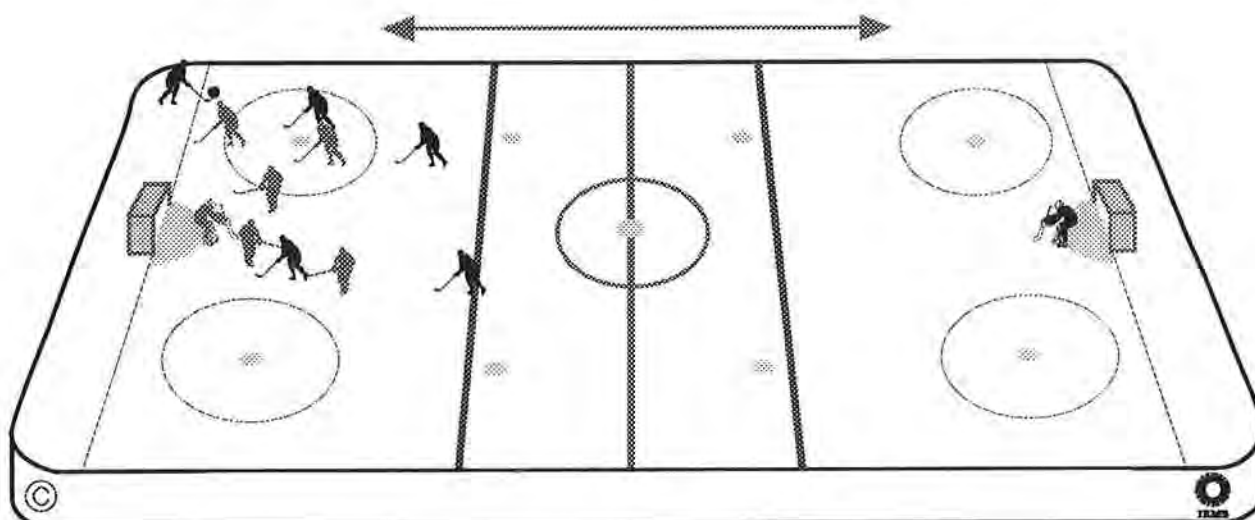
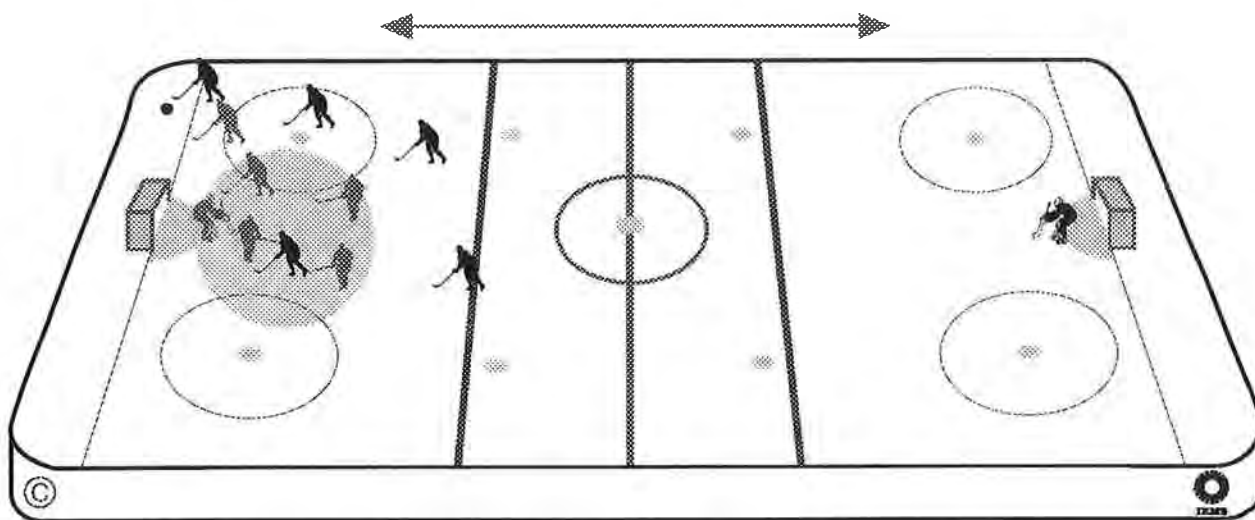
Karte 146b LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN

5-6. ROLLEN 3 UND 4, SPIEL, DAS DIE VERTEIDIGUNG GEGEN EINEN ANGRIFF AUS DEN ECKEN ÜBT

In diesem Spiel gilt die Regel, daß Tore nur dann gezählt werden, wenn sie aus Spielzügen resultieren, welche in den Ecken der Angriffszone begonnen wurden.

- Der nächste Spieler verteidigt gegen den Angriff aus der Ecke und die anderen unterstützen entsprechend dem 1-2-3-4-5 Prinzip: Ein Mann greift an, die anderen bilden hinter ihm ein Viereck.
- Die angreifenden Spieler machen den Forcheck, rotieren mit Droppass (cycle) in der Ecke, wenn in Scheibenbesitz, verwenden das 2-1-2 Prinzip mit Forcheck auf den weiten Flügel, bei einem Pass hinter dem Tor oder dasselbe auf den nahen Flügel wenn der erste Forchecker Kontakt zum Gegner herstellt. Verwende ein 1-2-2 System, wenn die verteidigende Mannschaft die Scheibe gut unter Kontrolle und gute Unterstützung durch ihre Stürmer hat

D- 5/6008



Karte 147 Stufe 5-6

C2 ÜBUNG DES ÜBERZAHLSPIELES (NACH GEORG KINGSTON)

Die Spieler werden in Überzahlblöcke eingeteilt und nehmen entlang der Bande im neutralen Drittel Aufstellung. Die erste Gruppe übt das Überzahlspiel in einem Ende, es wird das Spiel variiert, so daß jeder Spieler die Chance erhält, einmal aufs Tor zu schießen.

- Auf ein Signal des Trainers schießt die erste Gruppe die Scheibe ins andere Ende des Feldes und baut einen Angriff aus dem Überzahlspiel auf, worauf sie ins Angriffsdrittel zurückkehrt und dort weiter das Überzahlspiel übt.
- Wenn die erste Gruppe die Mittellinie nach ihrem Angriff überquert hat, beginnt die zweite Gruppe mit ihren Übungen in jenem Ende des Feldes, welches die erste Gruppe soeben verlassen hat; sodann wird in beiden Enden Überzahlspiel geübt.
- Auf ein Signal des Trainers beendet die erste Gruppe ihre Übungen und kehrt zur Grundaufstellung an der Bande im neutralen Drittel zurück; jetzt schießt die zweite Gruppe die Scheibe ins andere Ende und verfährt wie vordem die erste. Anschließend beginnt die dritte Gruppe mit den Übungen in der gleichen Weise.
- Man wiederhole diese Abfolge indem man verschiedene Varianten des Überzahlspieles verwendet, wobei alle Spieler die Chance bekommen müssen aufs Tor zu schießen.

C 2-5/6001

Karte 147b ÜBERZAHL-UND UNTERZAHLSPIEL (eine Karte für alle diese Spiele welche auf einer niedrigeren Stufe im einzelnen beschrieben wurden)

AUF DER GANZEN ODER AUF DER HALBEN FLÄCHE 5-5, 5-4 ODER 5-3 MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

Um das Überzahl- und das Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 5-5, lasse aber einen oder zwei Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die wartenden Spieler, so daß alle lernen wie man sich beim Unterzahlspiel verhält.

Wenn die Mannschaft beim Unterzahlspiel mit 3 Spielern mit zwei Verteidigern spielt, bleiben zwei Stürmer im neutralen Drittel zurück, falls zwei Stürmer verwendet werden, bleibt ein Stürmer und ein Verteidiger zurück.

AUF DER GANZEN FLÄCHE, AUF DER HALBEN FLÄCHE 4-4, 4-3 WOBEI EIN SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL IST:

Um das Überzahl- und das Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 4-4, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle den wartenden Spieler, so daß alle lernen wie man sich beim Unterzahlspiel verhält.

D- 5/6010

