

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- ähnlichere 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.

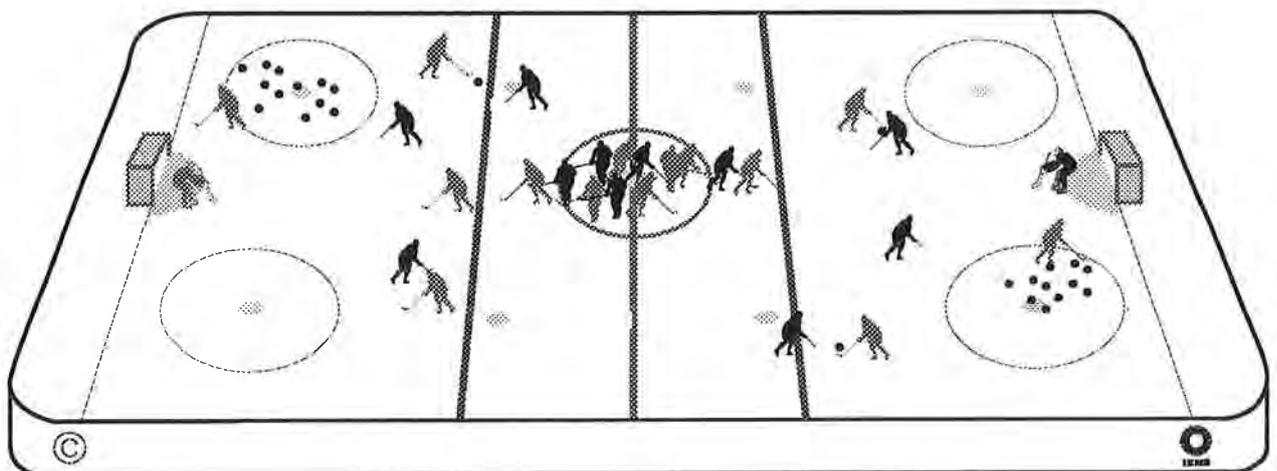
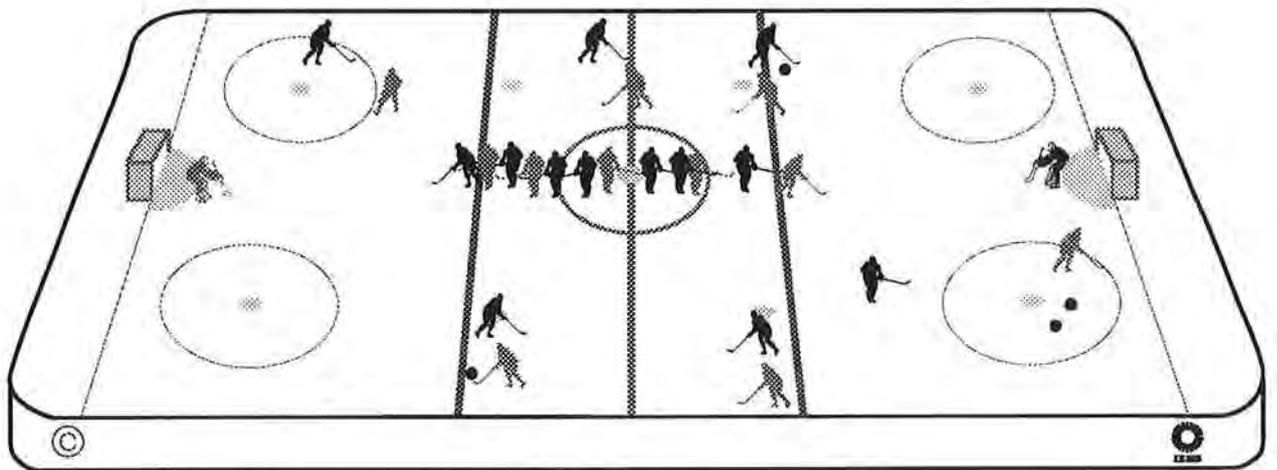
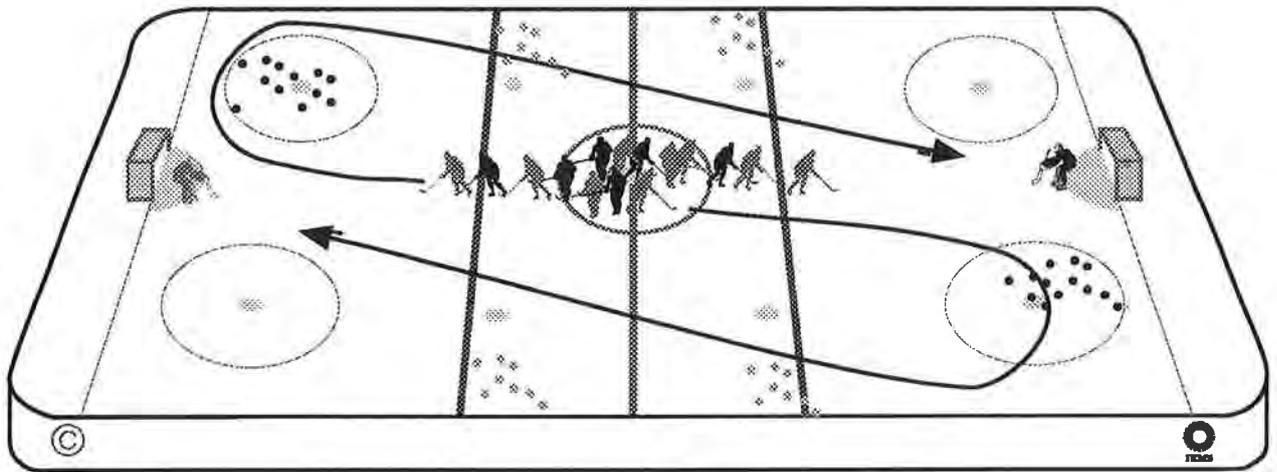
C1-3002

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

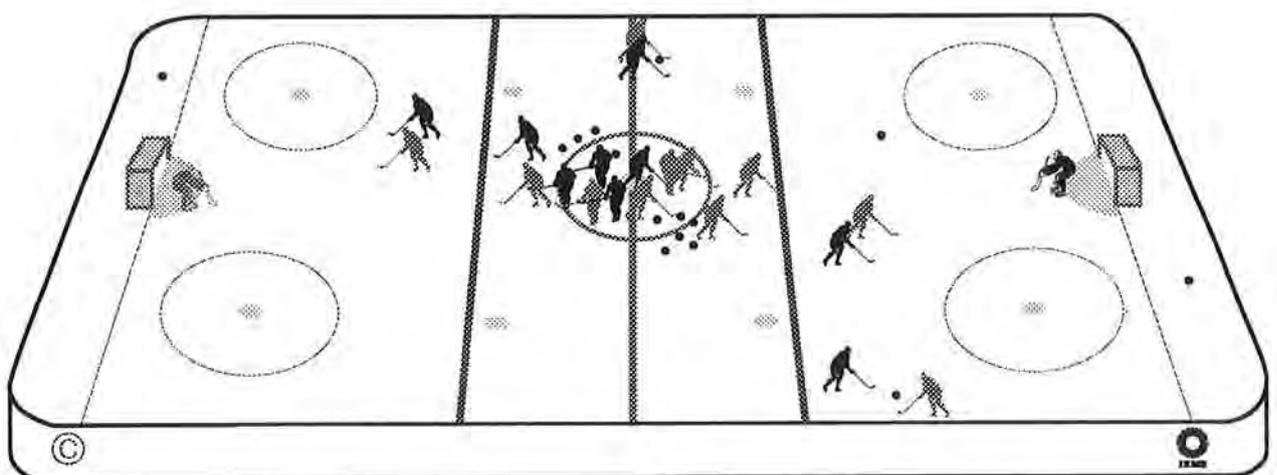
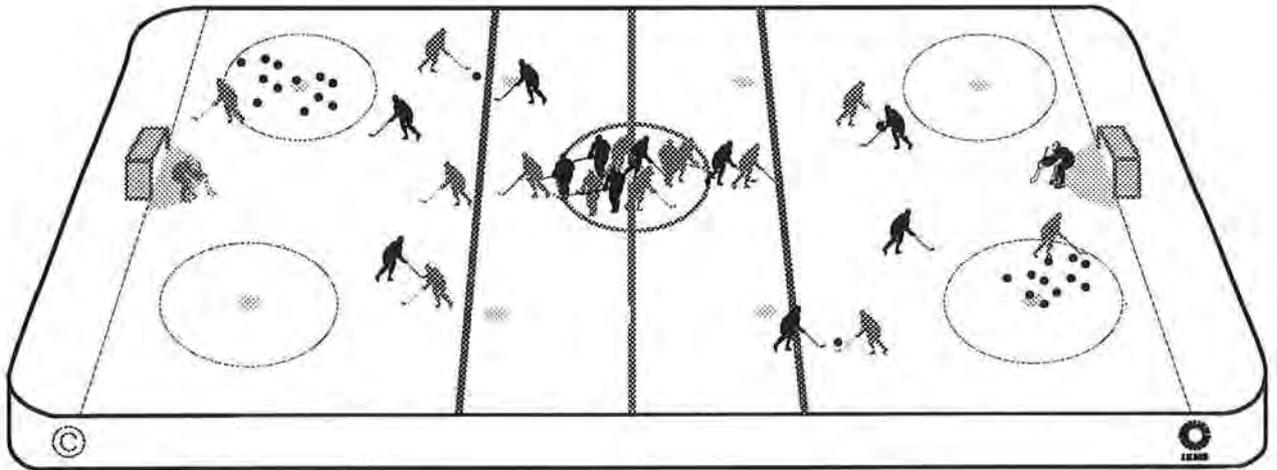
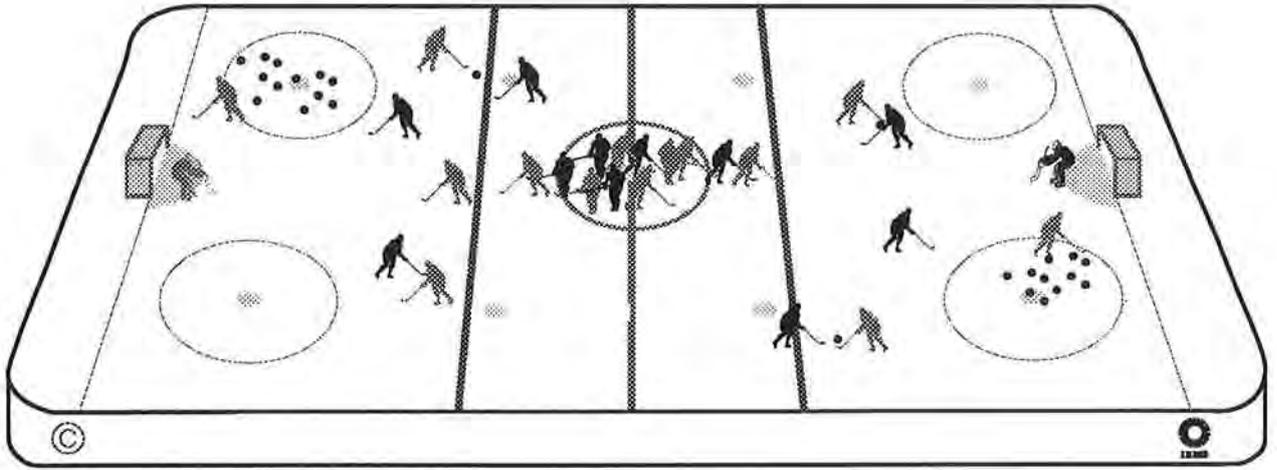
C1, EINER AUF EINEN TIEF IM EIGENEN DRITTEL

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.

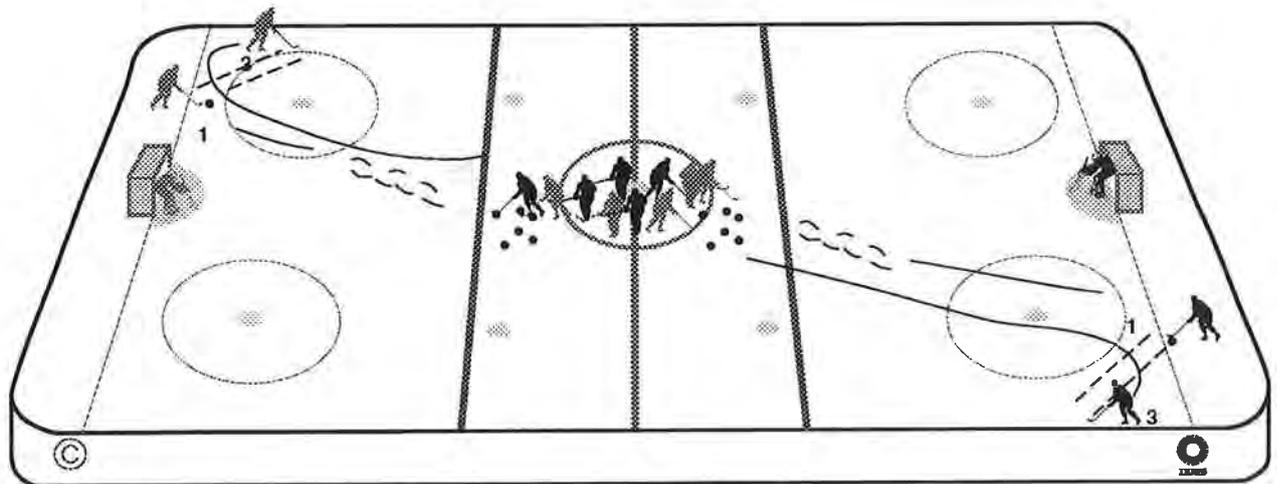
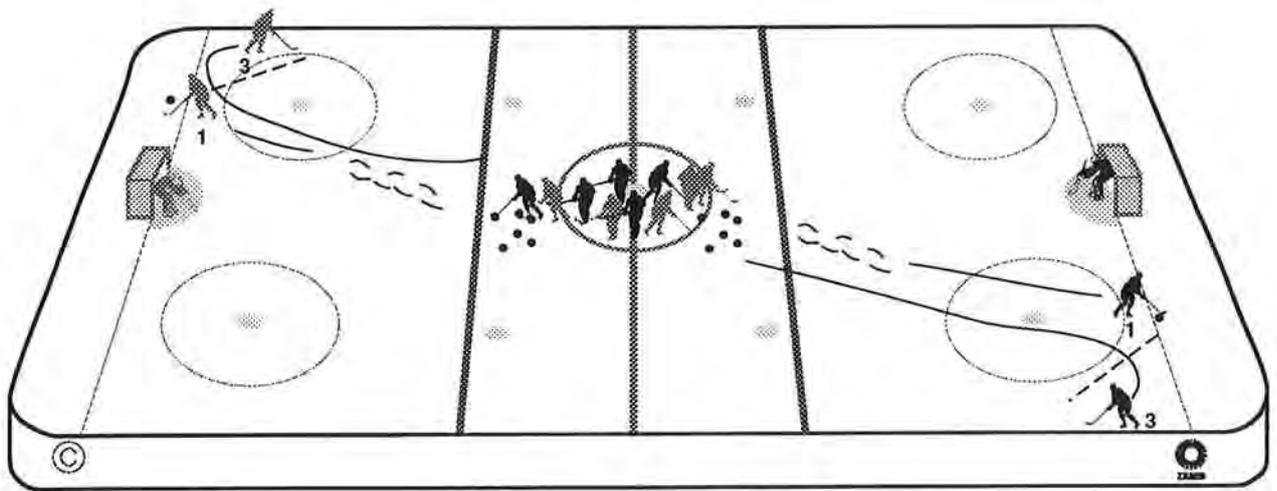
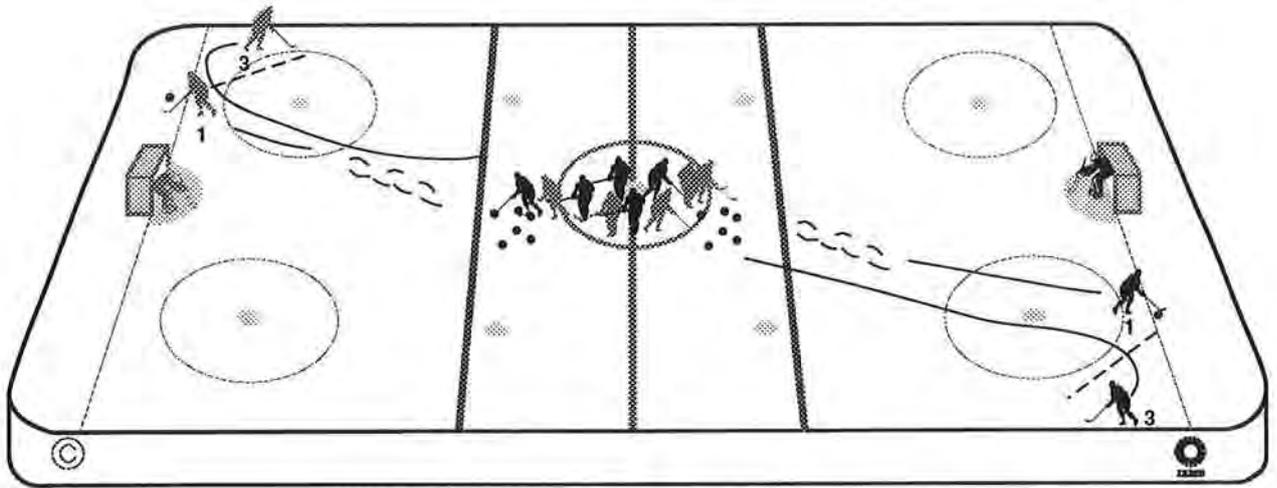
C1 3008

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.

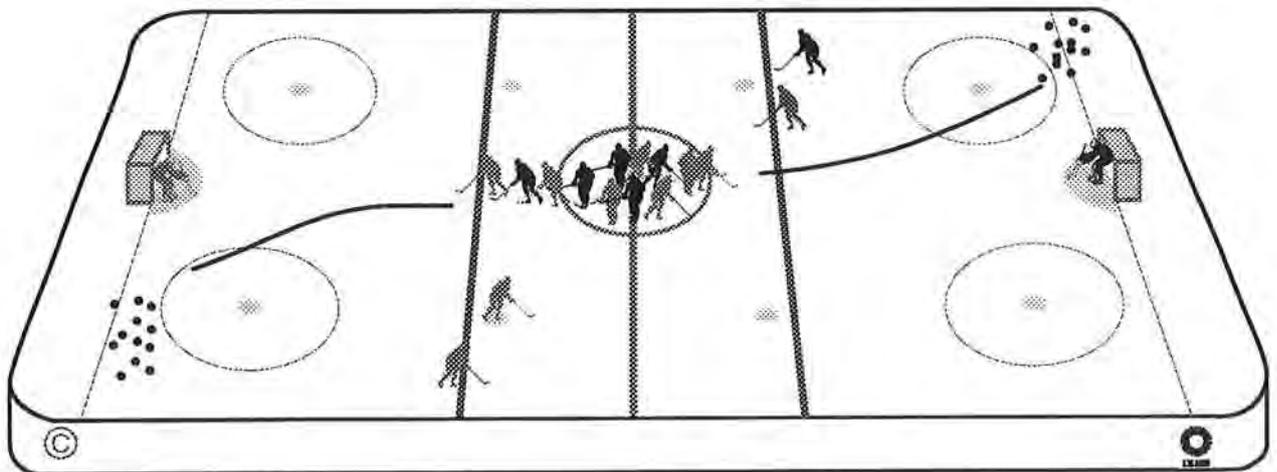
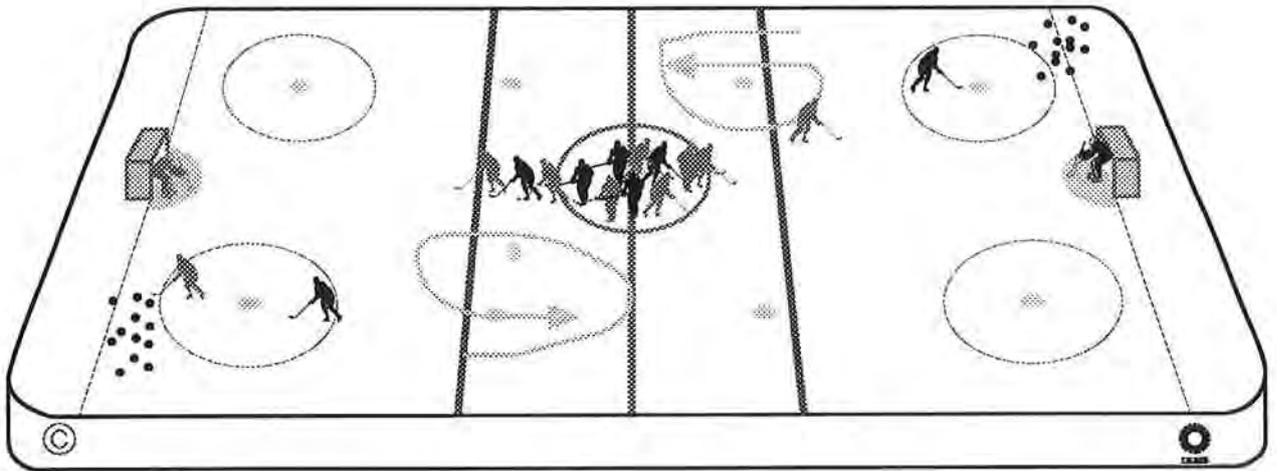
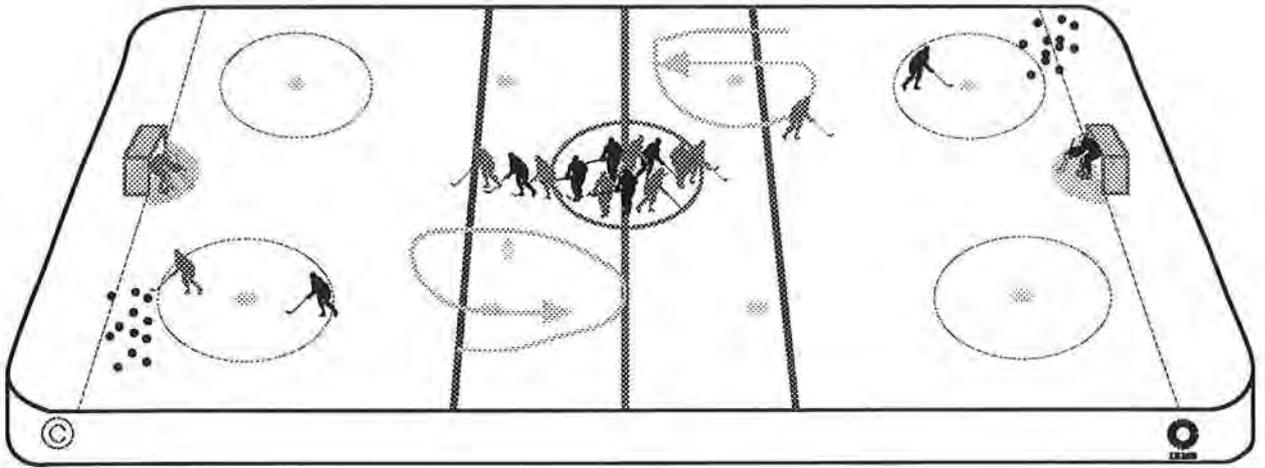
C1 -3013

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.

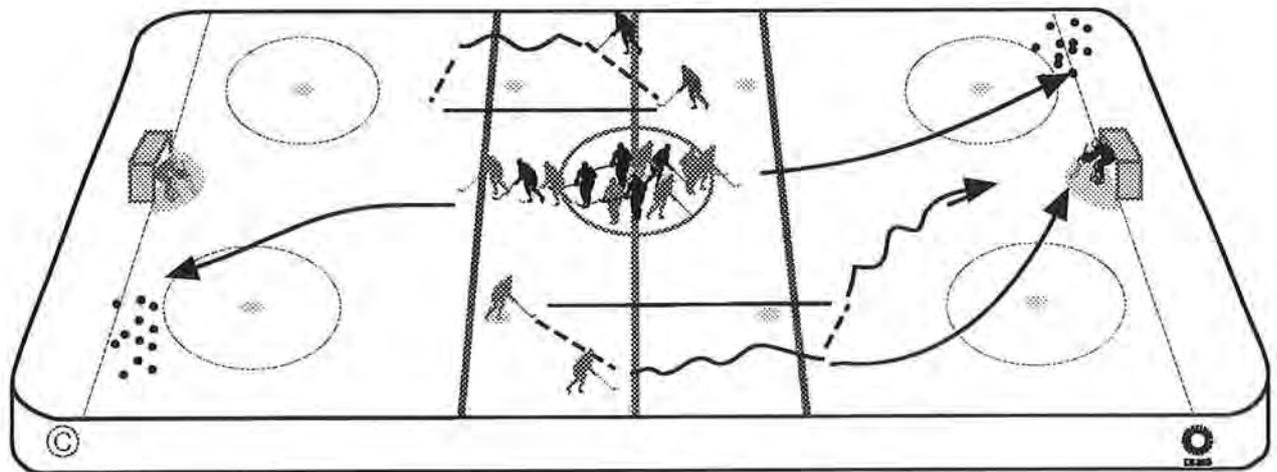
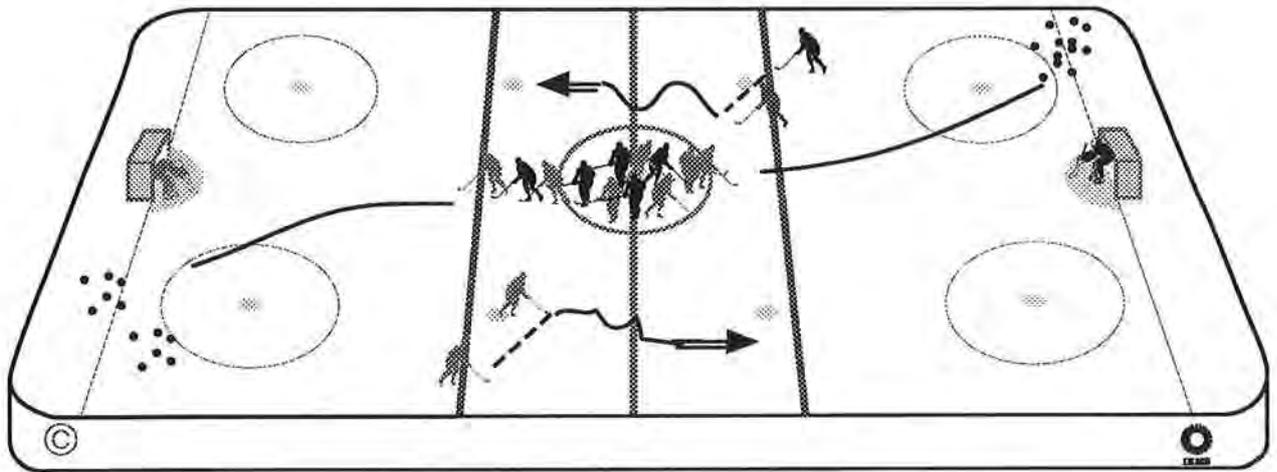
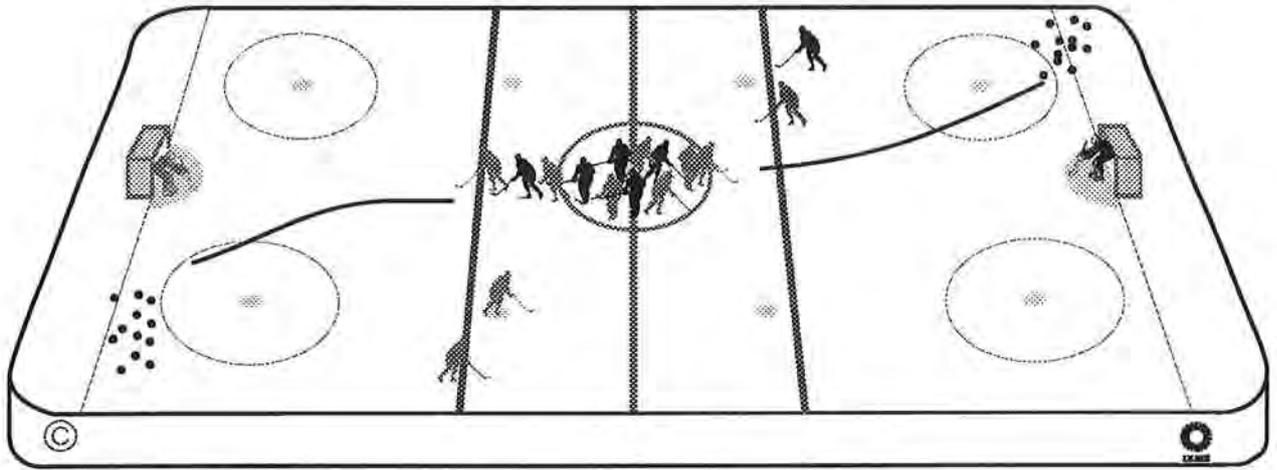
C1 - 3016

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.

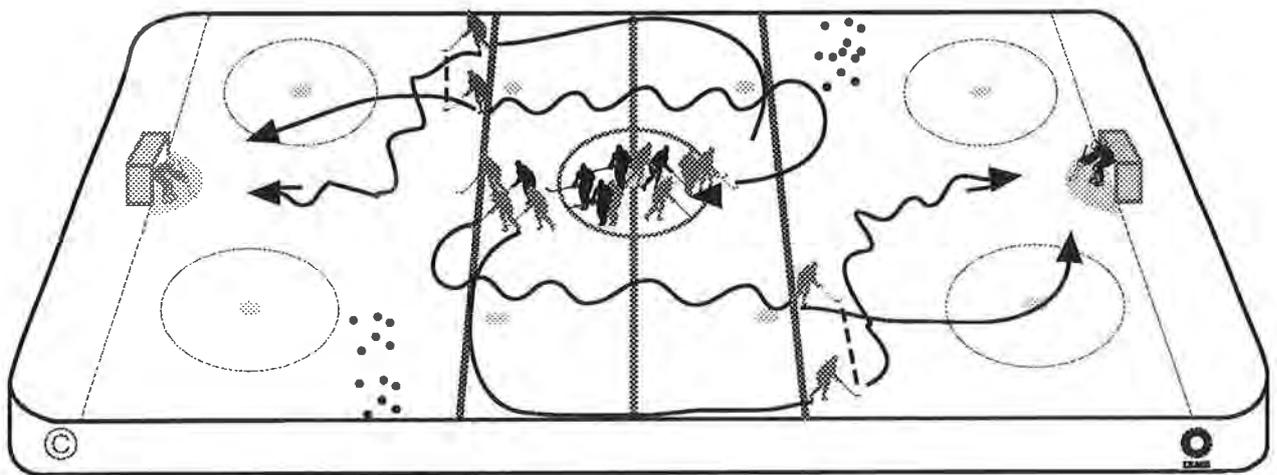
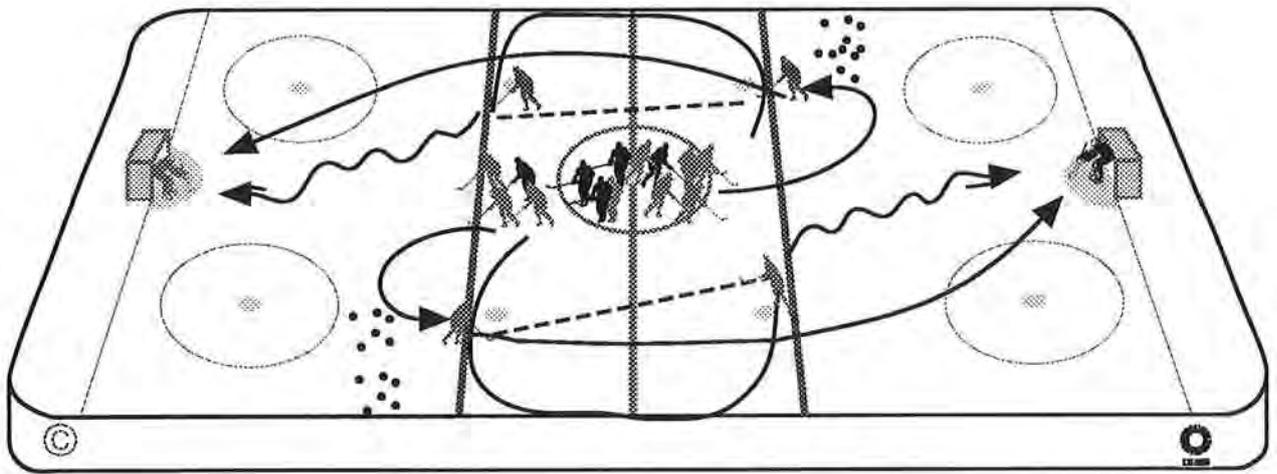
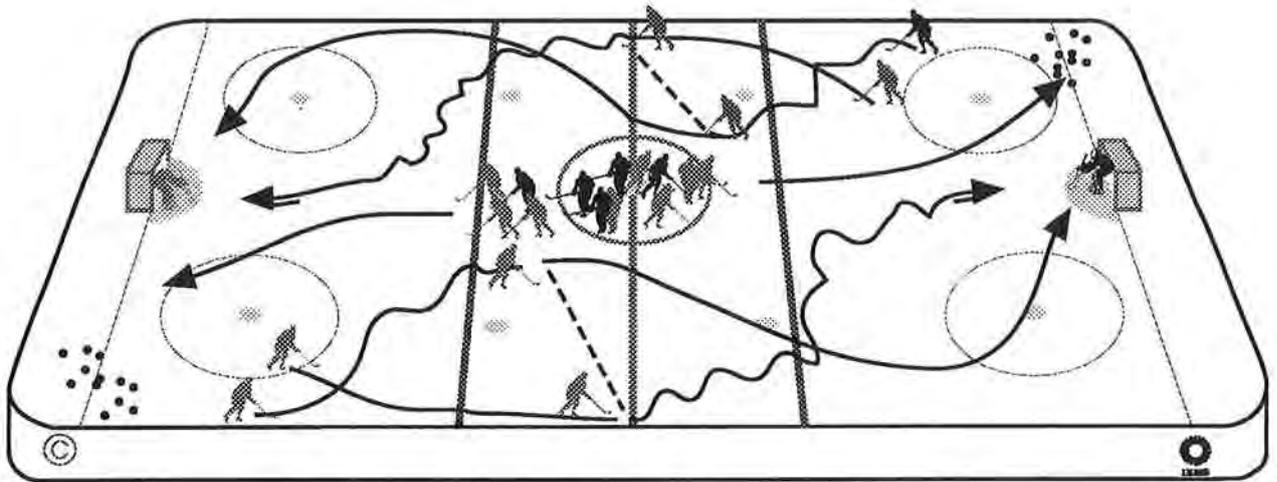
C1 -3019

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 Scheibeführenden 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.

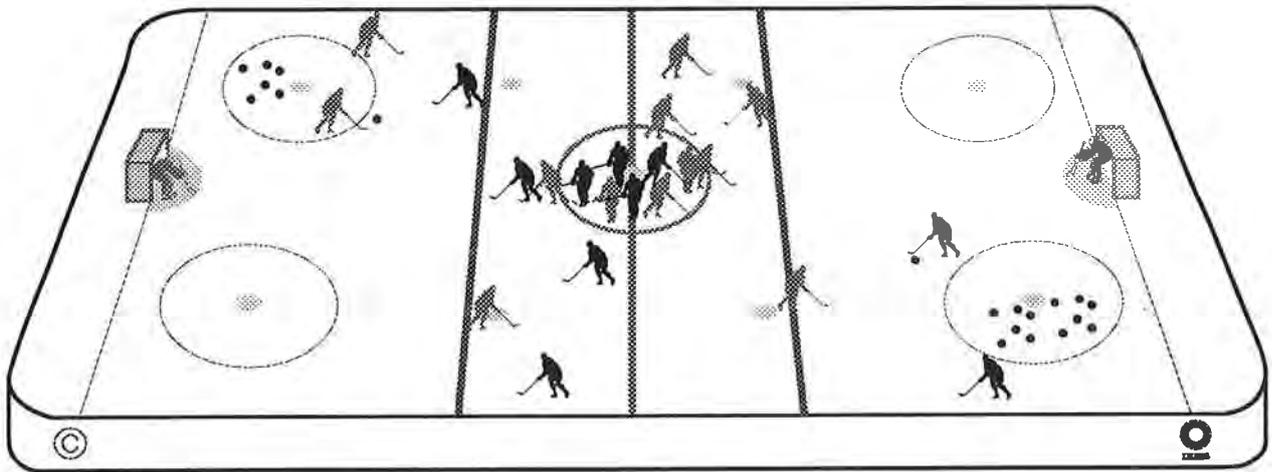
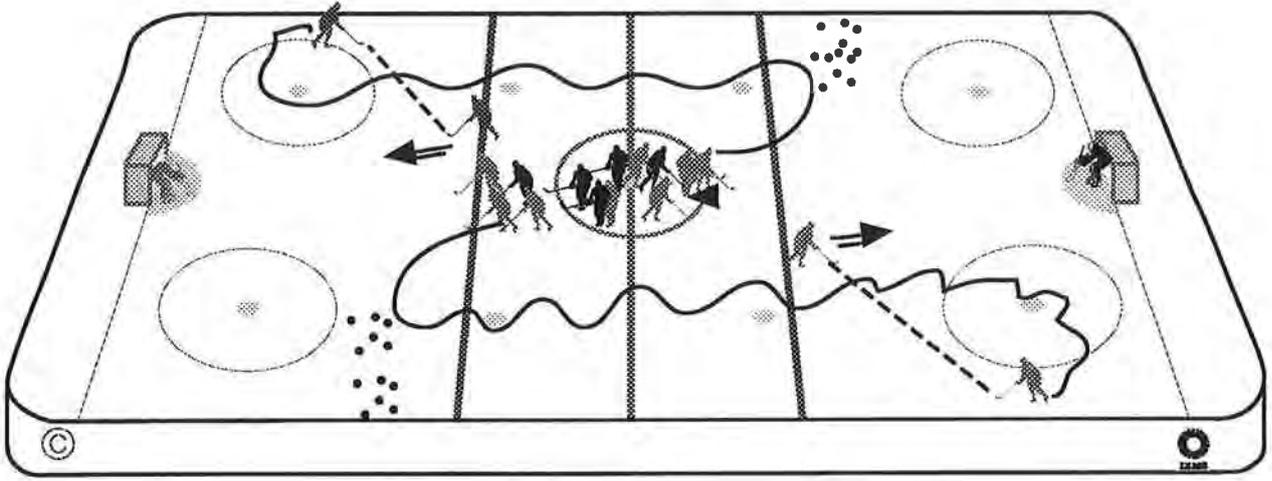
2-1 OFFENSIV:

- Verwende Vorhandpässe wann immer möglich.
- Einer hoch, einer tief, einer schnell, einer langsam.
- Der Scheibeführende 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 Scheibeführenden konzentrieren, der Verteidiger muß den Paß verhindern.
- Erlaube dem Scheibeführenden 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 wechsle 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.

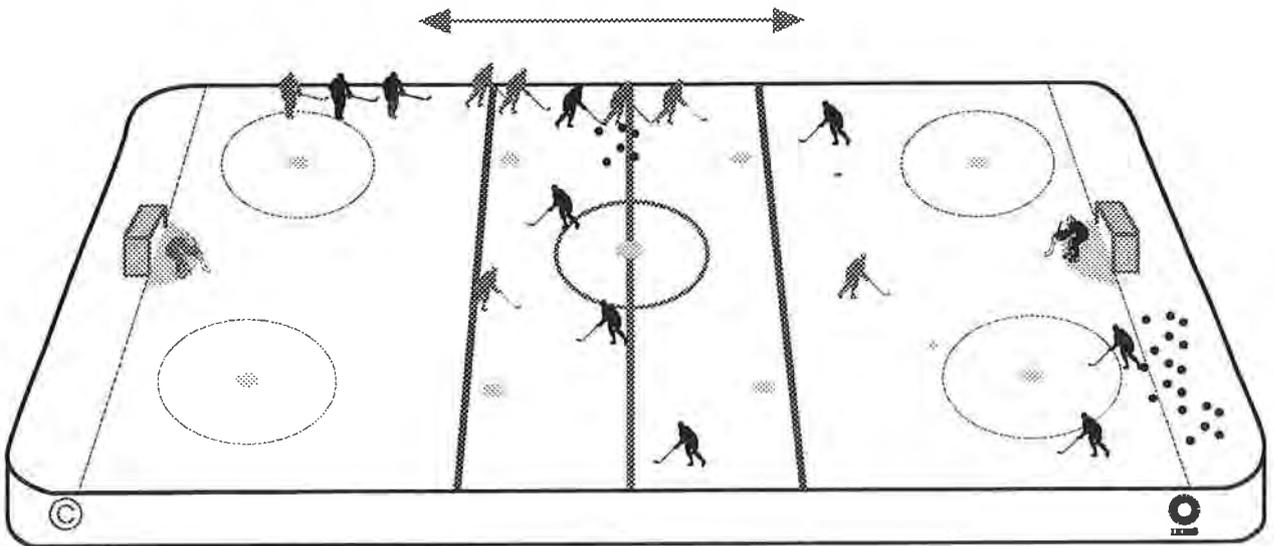
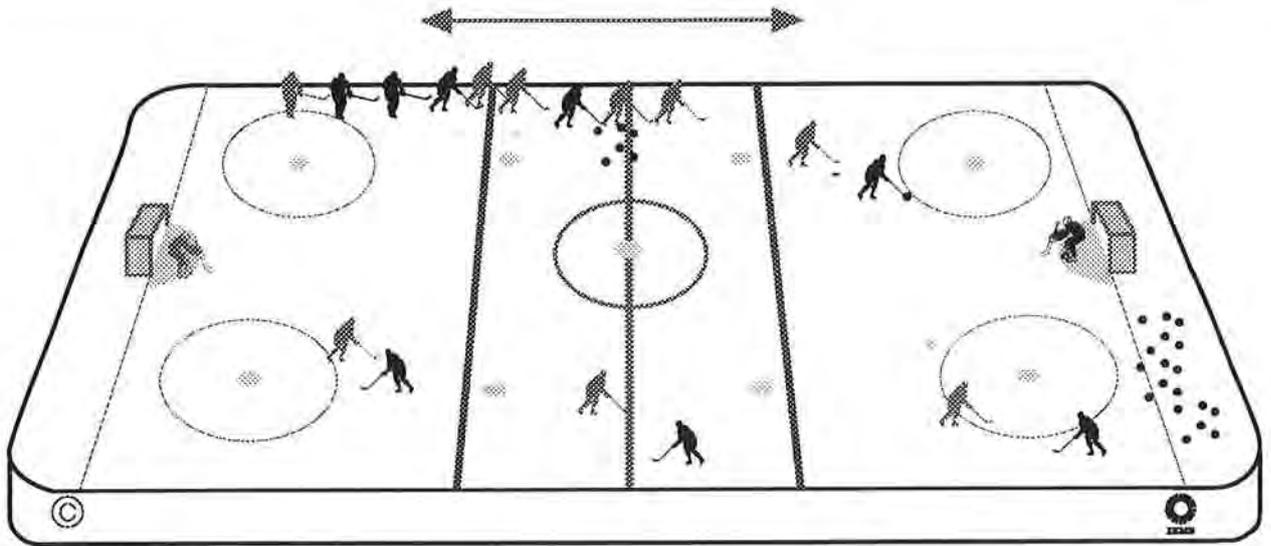
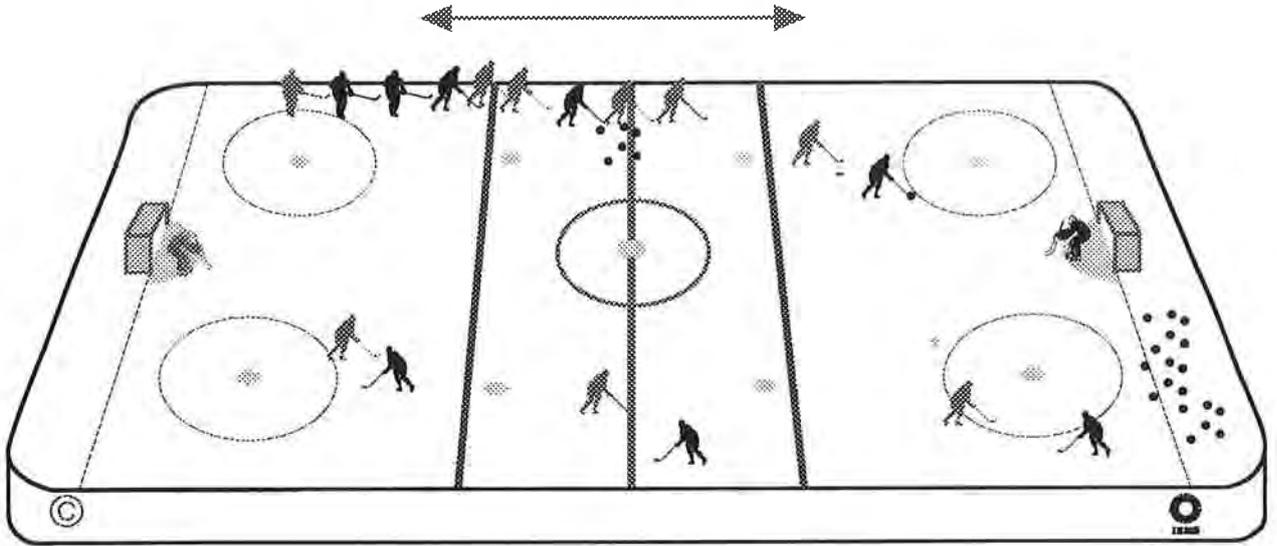
3-1 Offensiv:

- 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 Scheibeführende 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 Scheibeführenden 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:

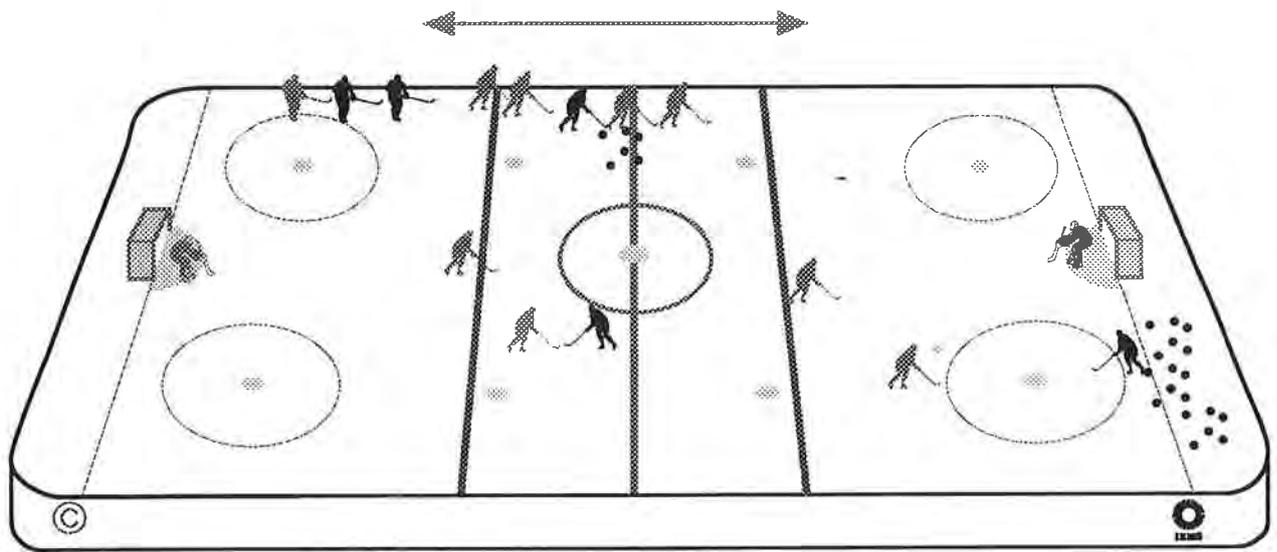
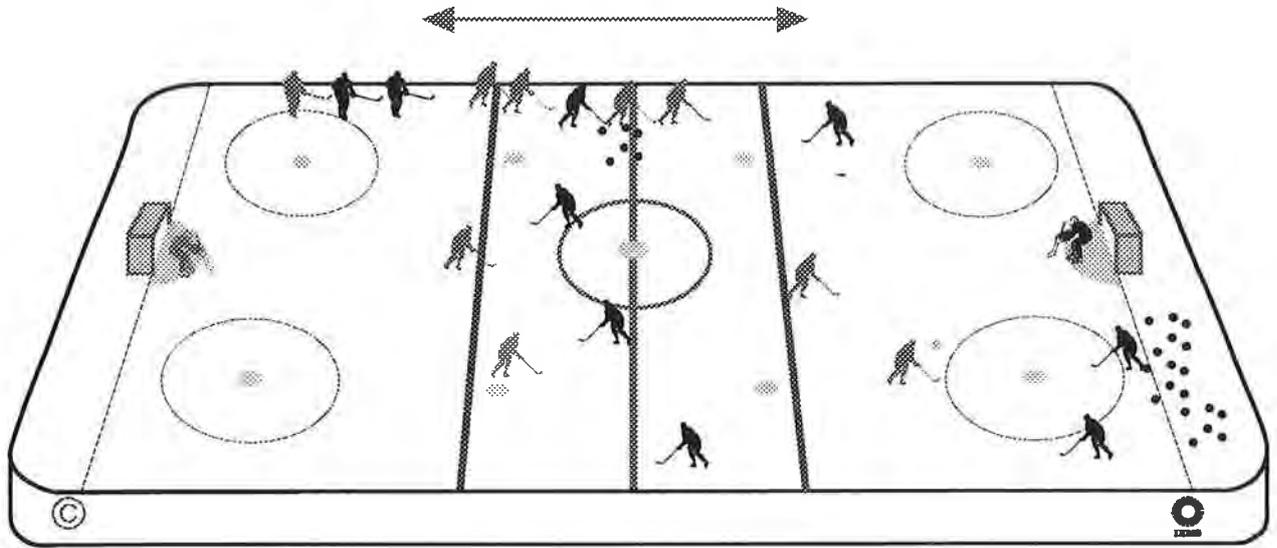
1-2; Offensiv:

- 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 Scheibenführenden zu verschaffen. Wenn du eine gute Position hast, so bleibe bei deinem Mann.
- Wenn die Verteidigung keine Kontrolle über den Abstand zu den Scheibenführenden 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.

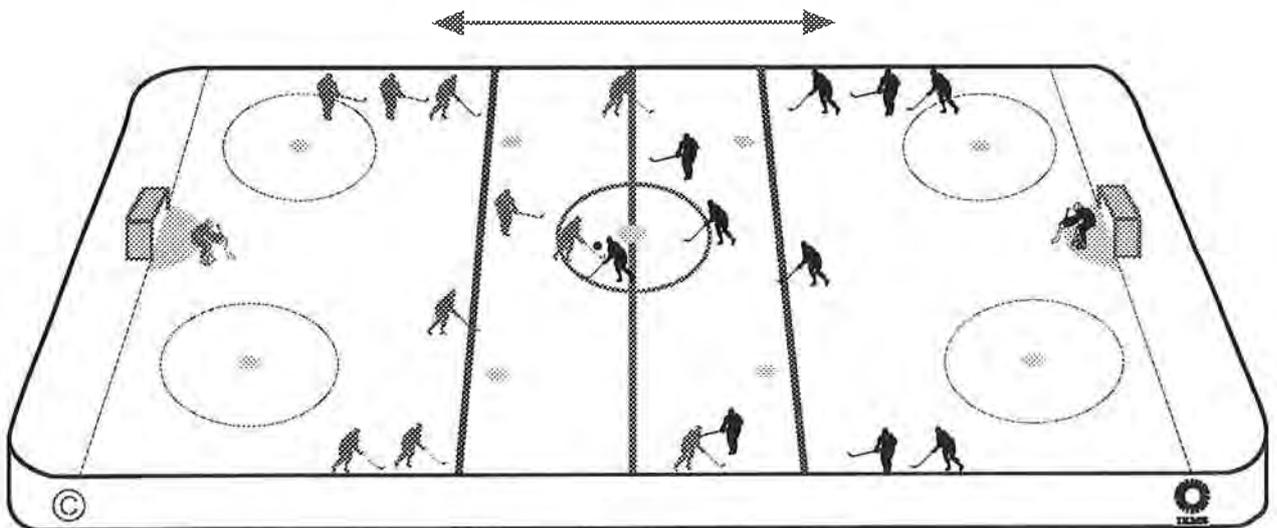
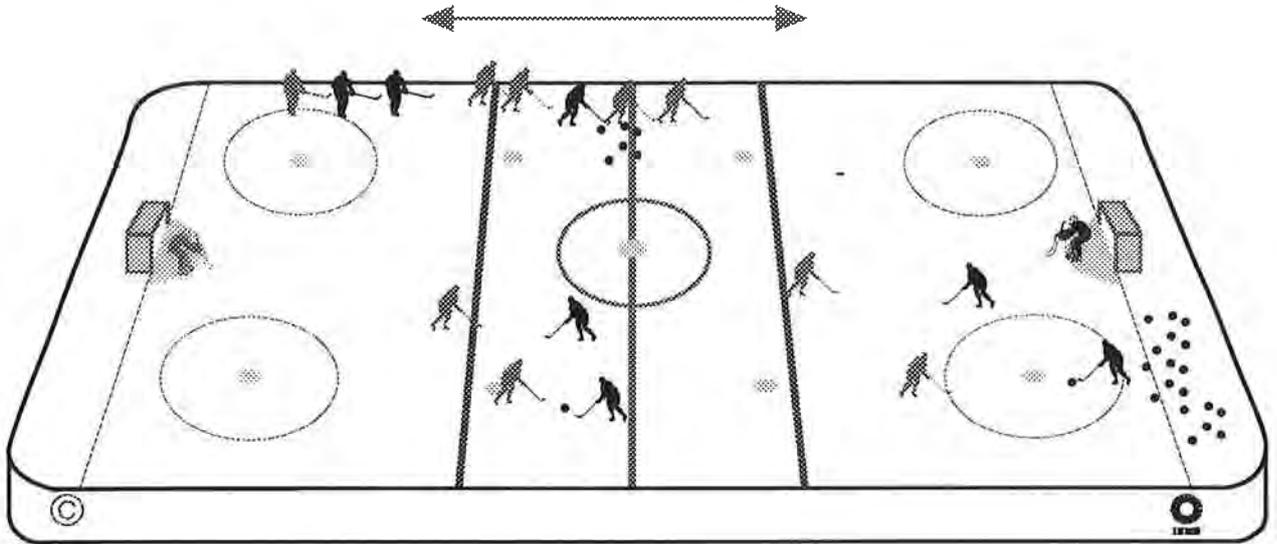
C1 - 3023

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 Scheibenführende 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.

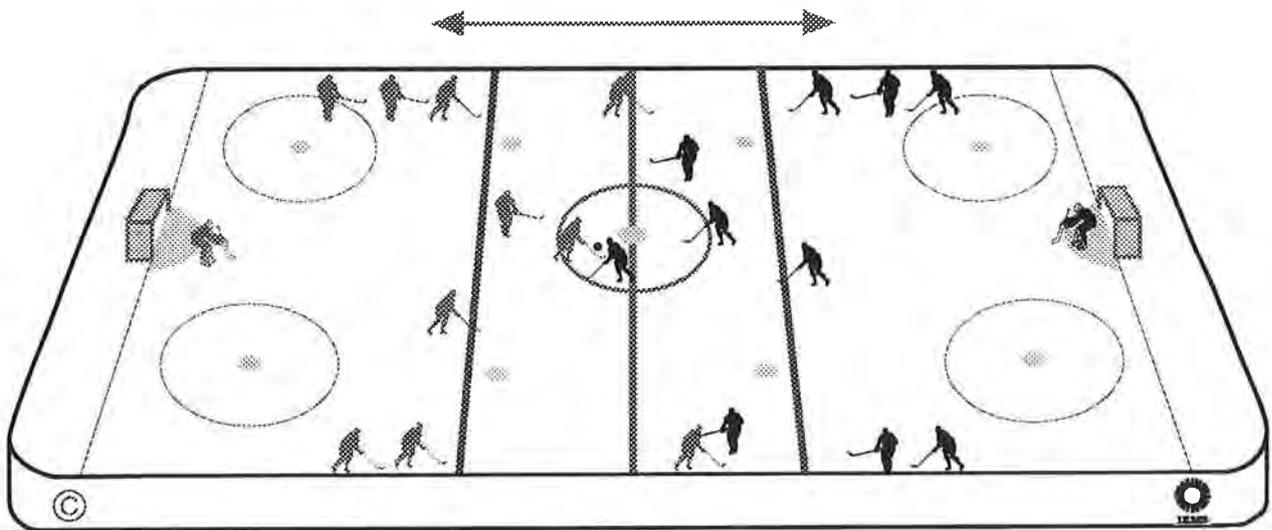
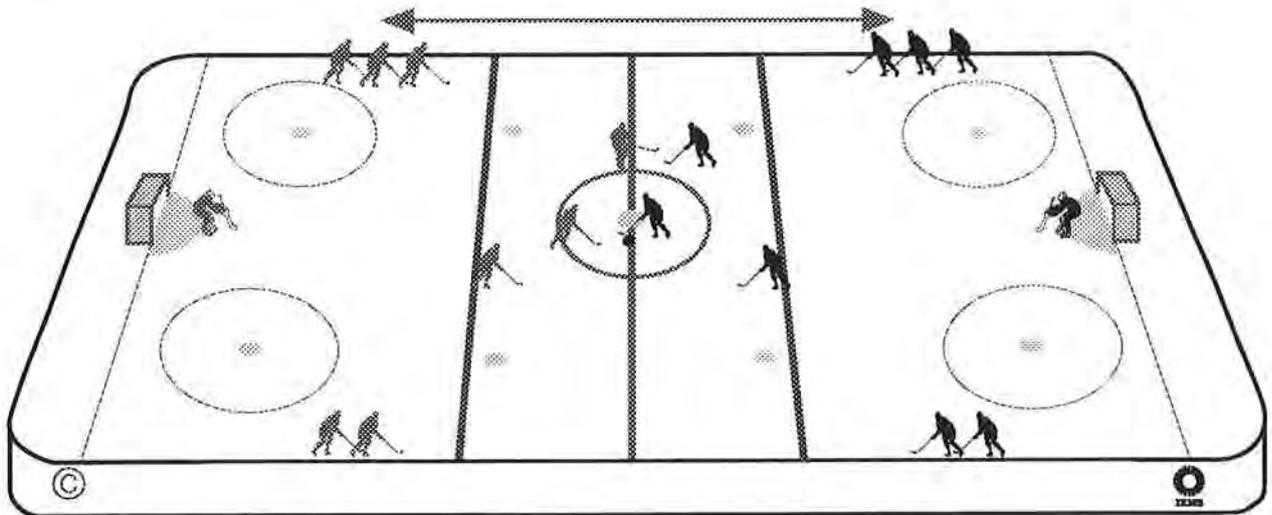
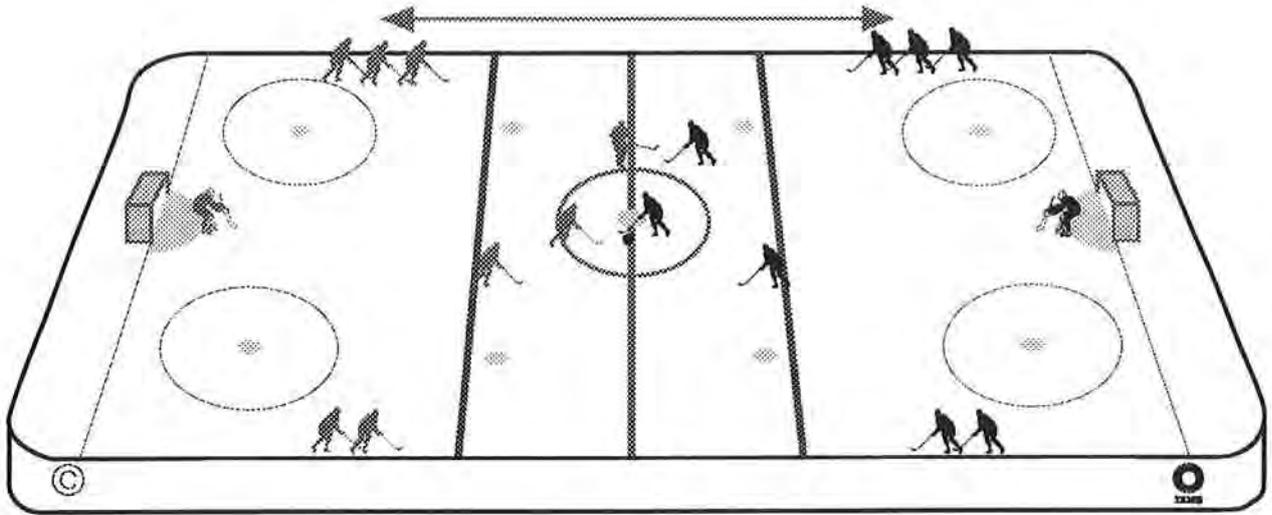
D-3006

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.

Spieler 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.

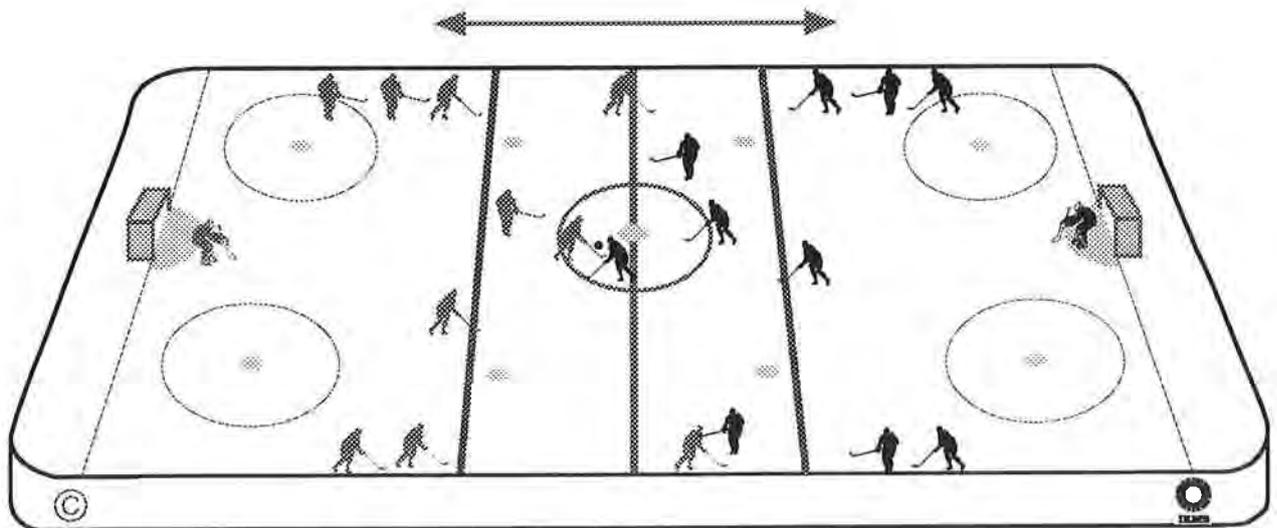
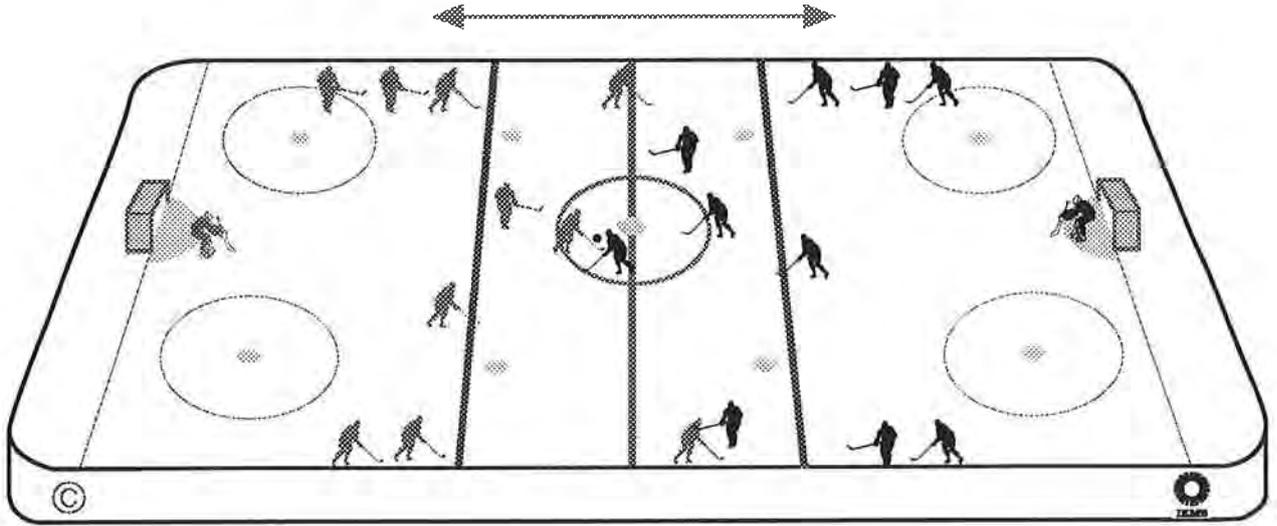
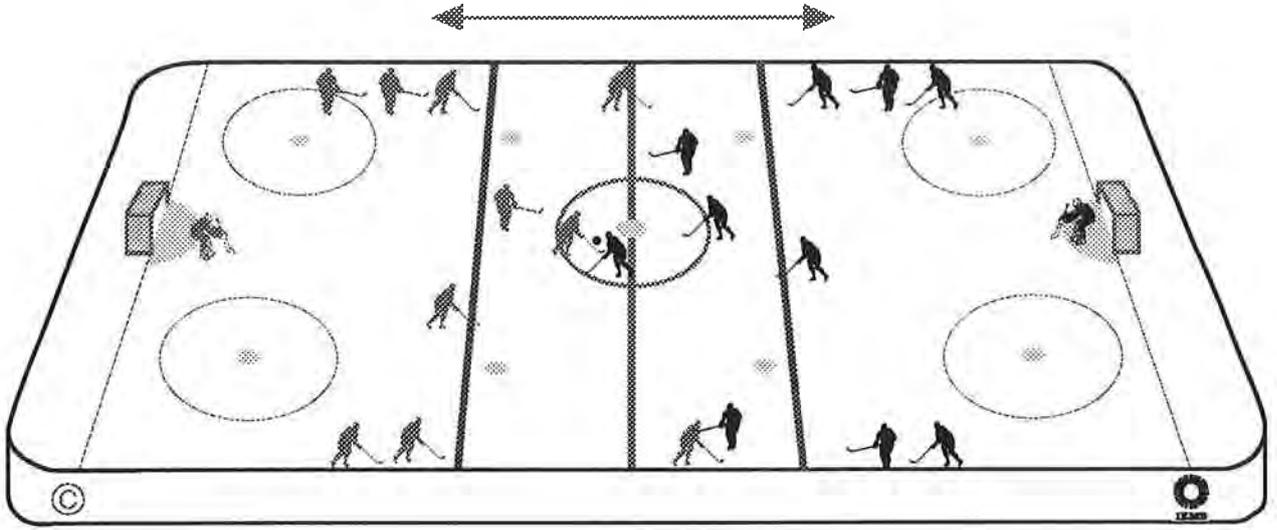
D -3009

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- Handgelenkspässe 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.

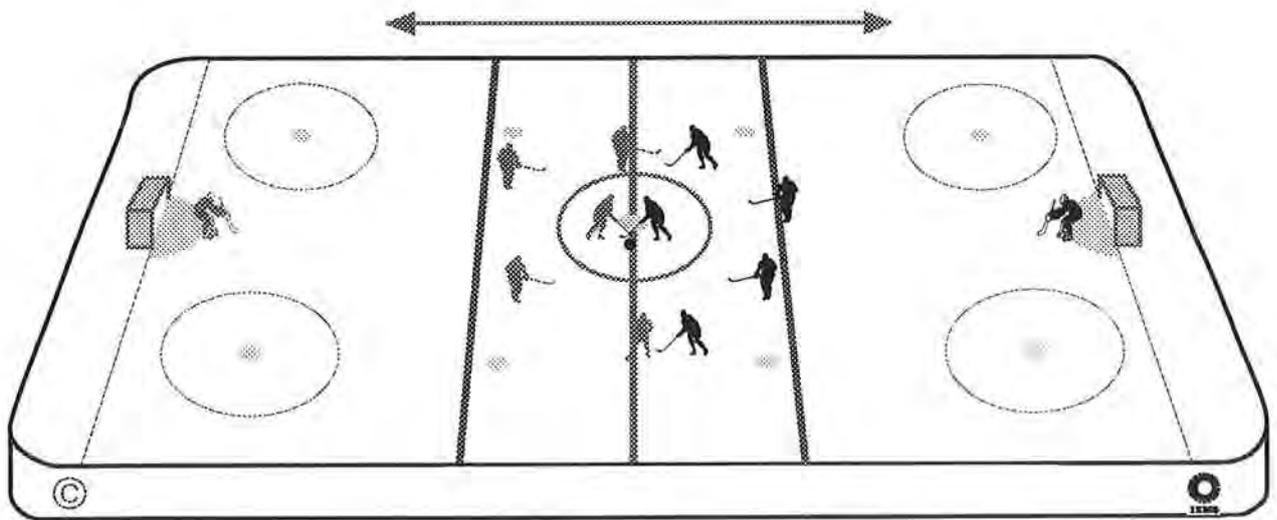
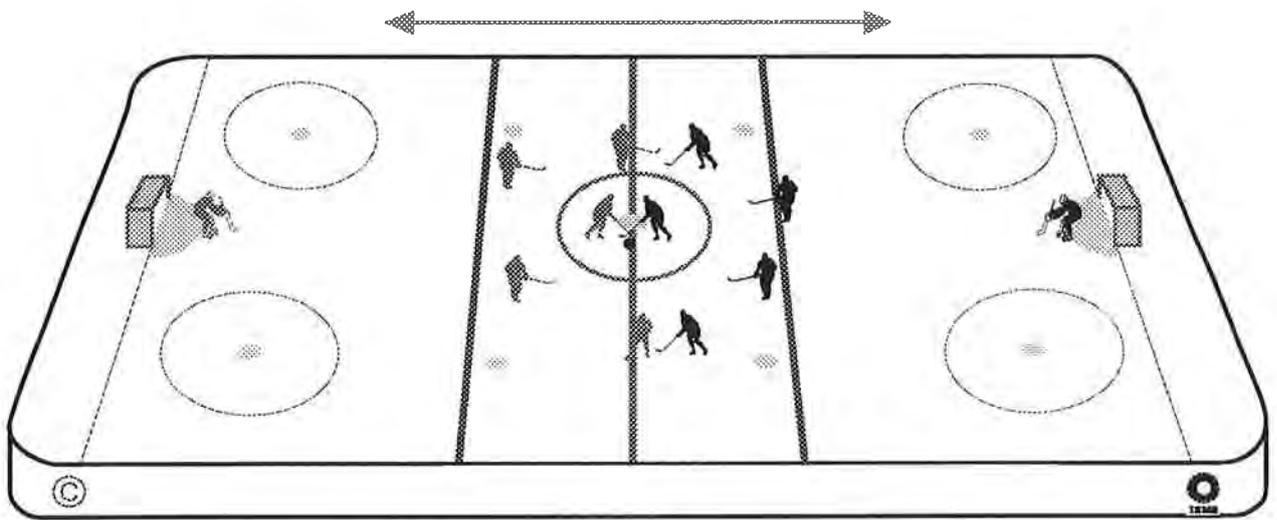
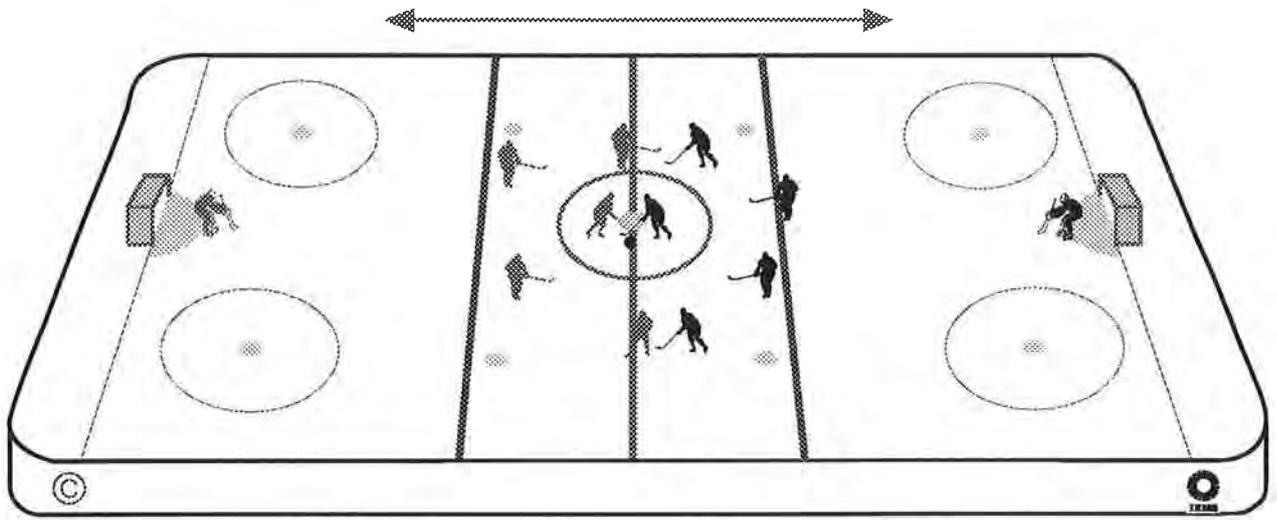
D - 30012

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

Spiele ein Spiel ohne Schläger, ähnlich dem „wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann“, wobei eine Mannschaft versucht ins andere Angriffsdrittel 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)

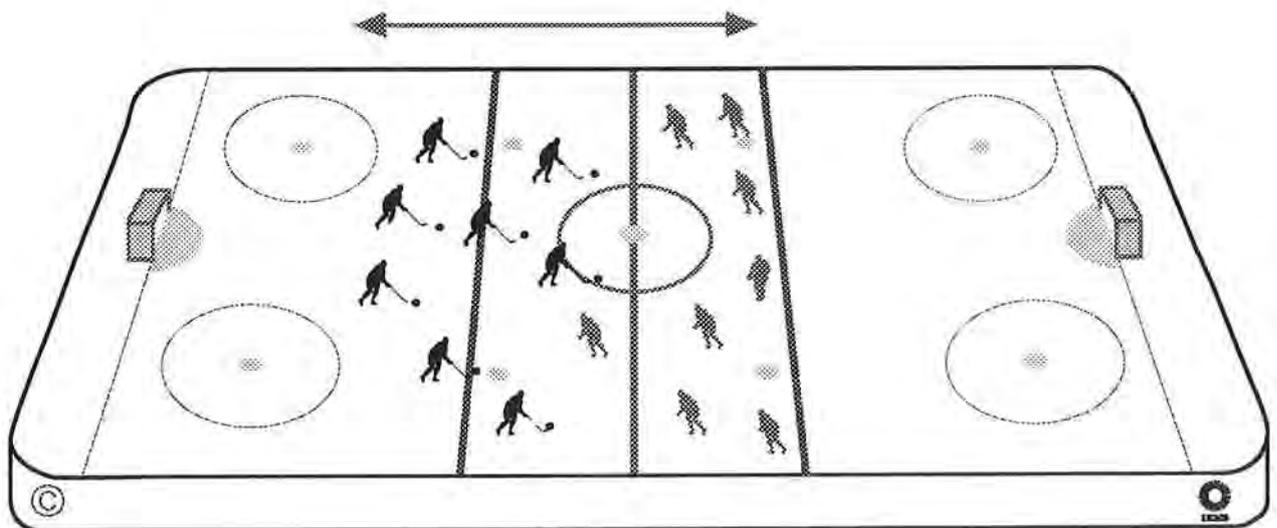
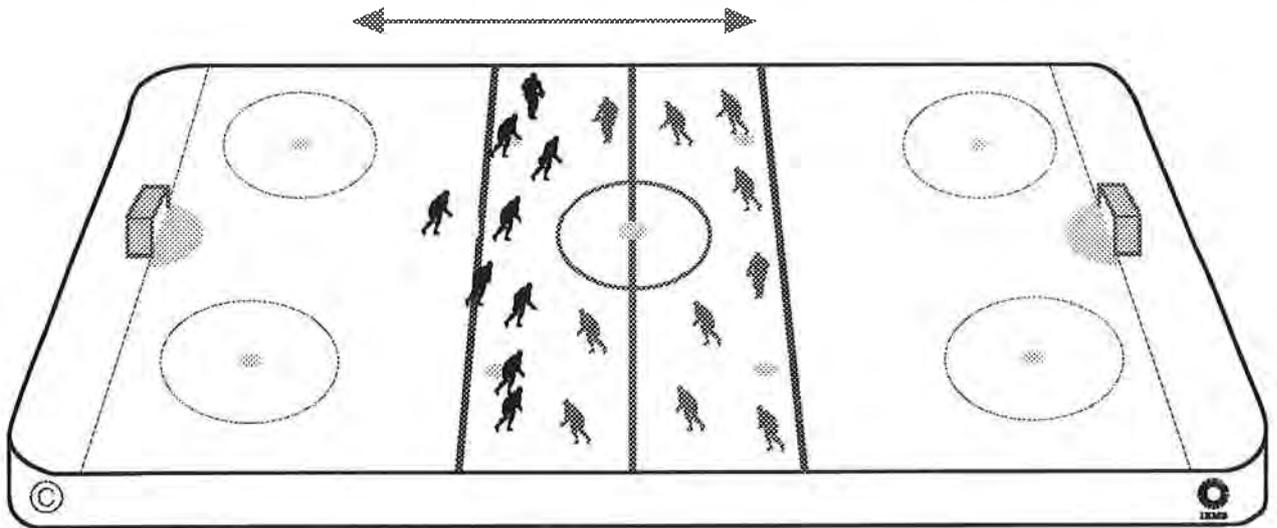
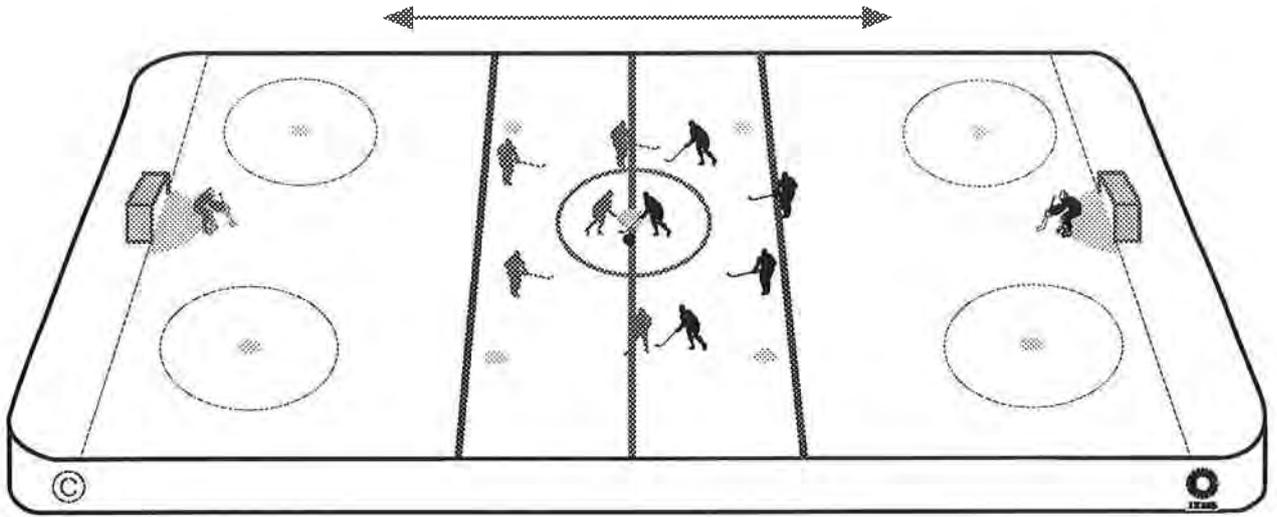
D - 3015

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 gechecked 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 Scheibeführende 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

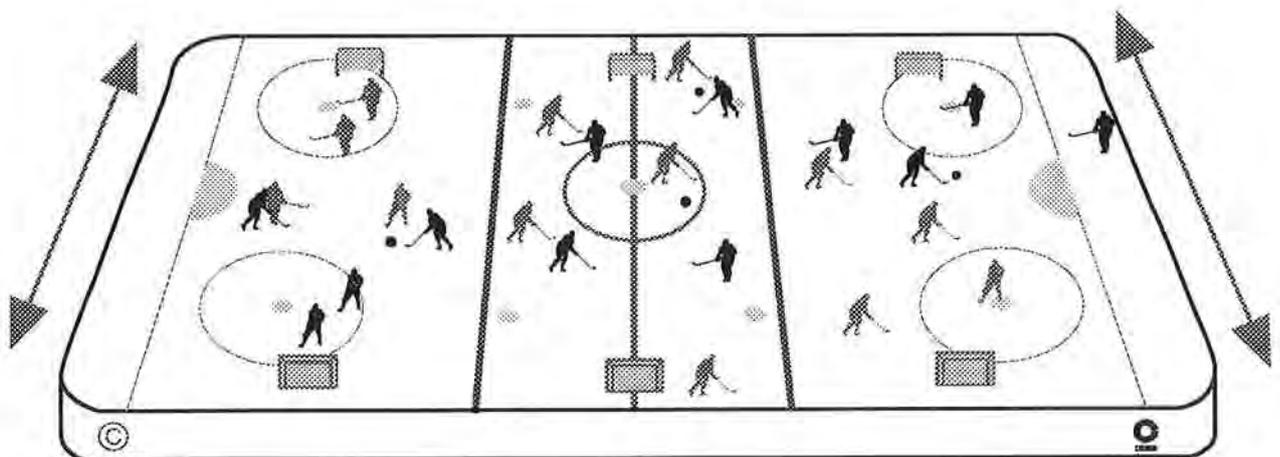
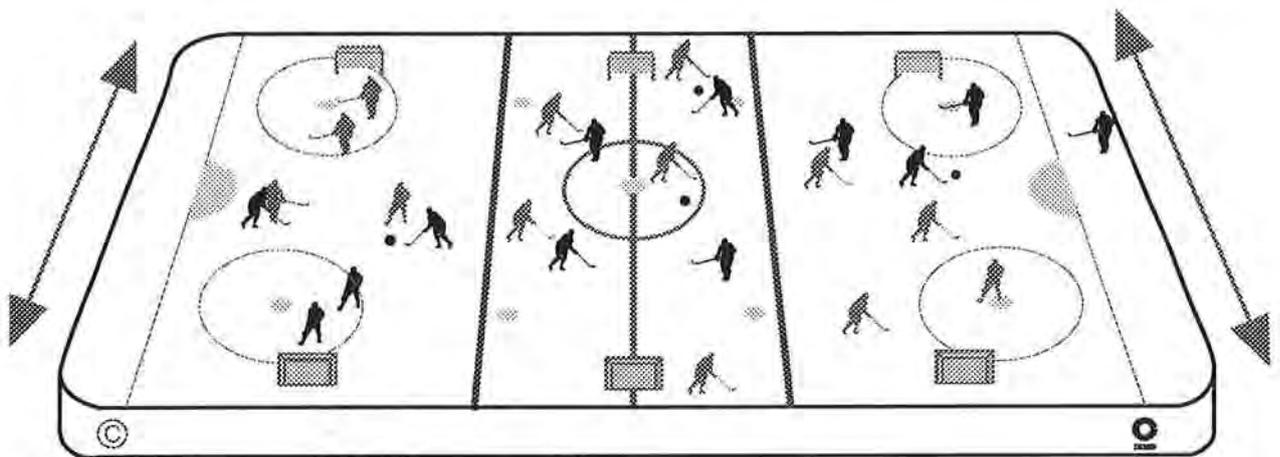
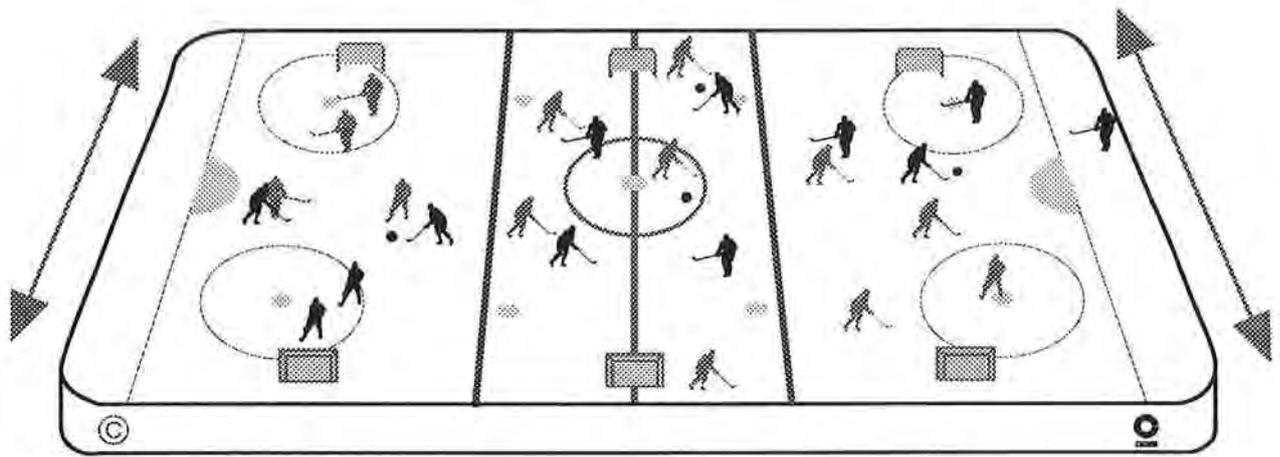
3.D, ROLLEN 1 UND 2, PASS NACH EINEM ENGEN BOGEN

Spiele ein Spiel quer übers Eis, übers halbe Eis oder übers ganze Eis, mit Schüssen aufs Tor oder Spiel „Halte die Scheibe“ wobei der Scheibeführende 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

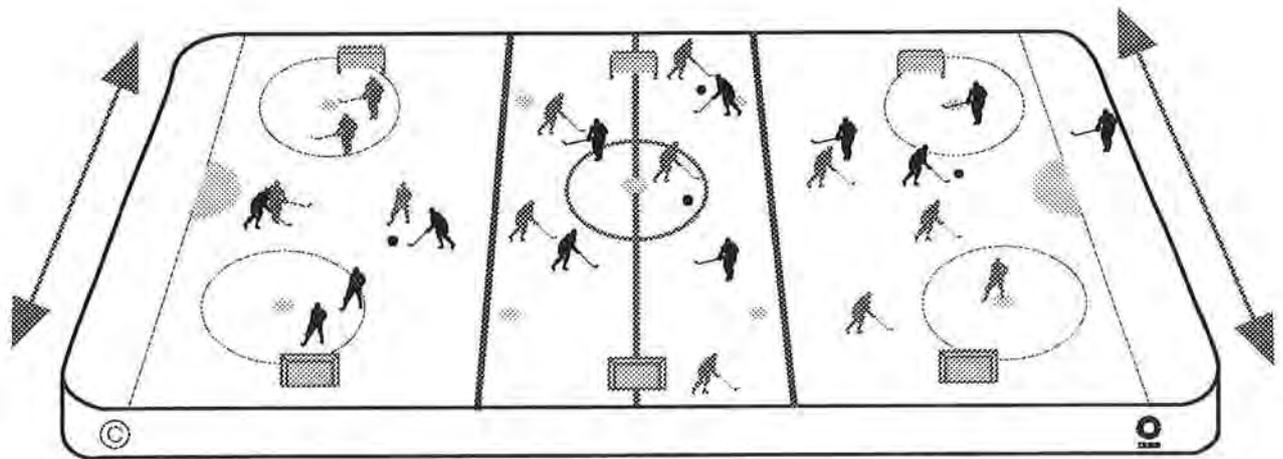
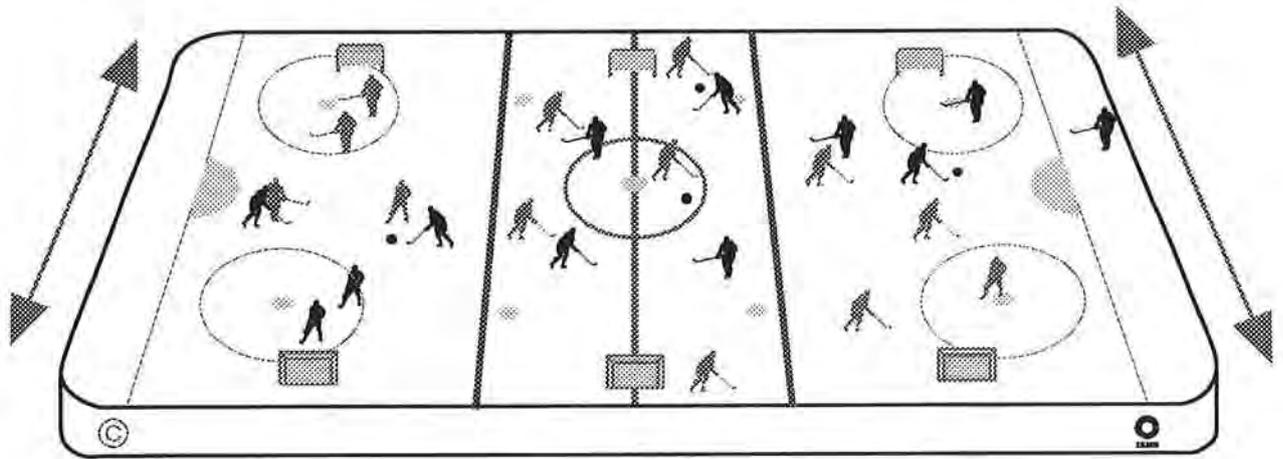
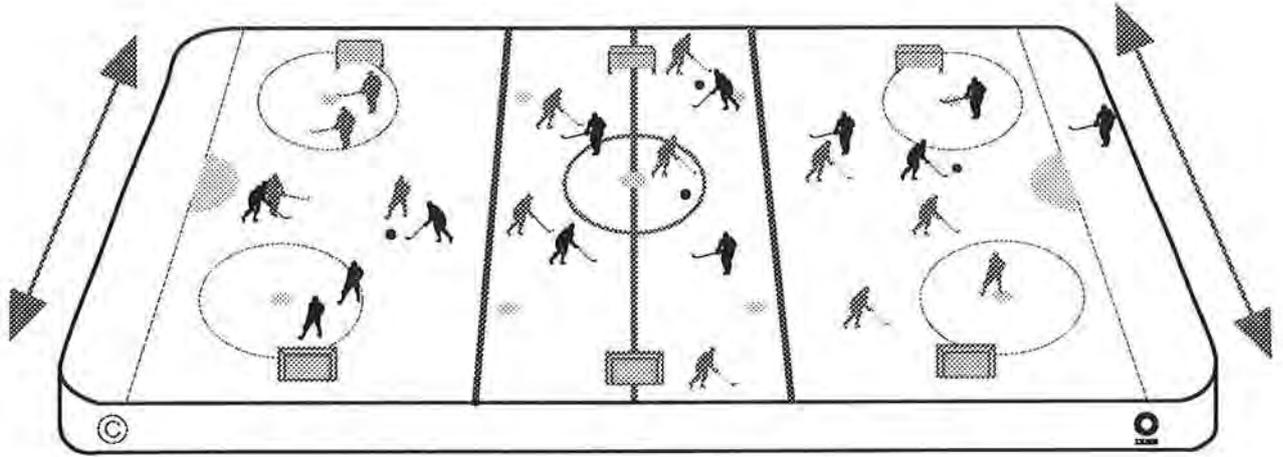
Karte 98b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

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

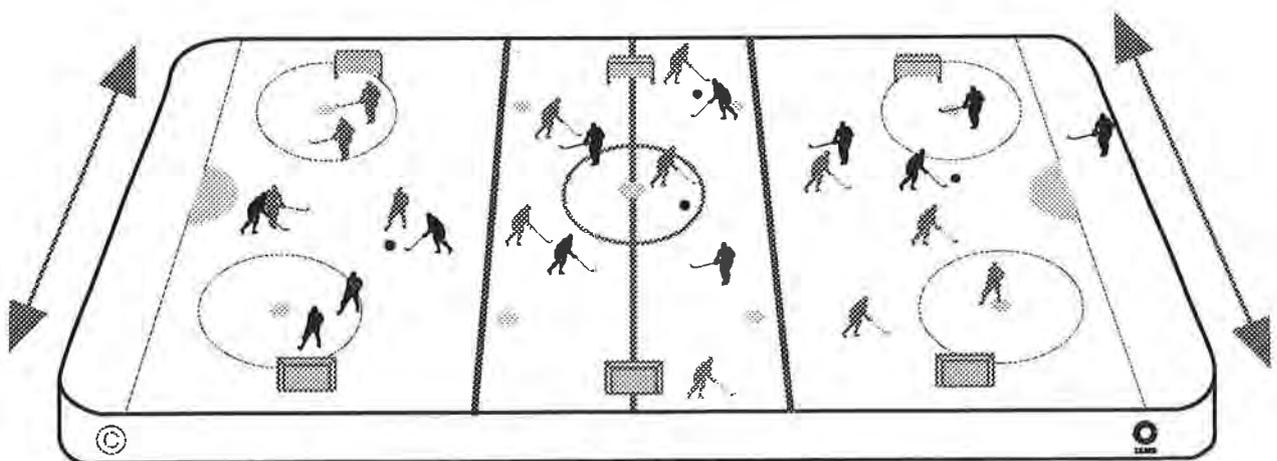
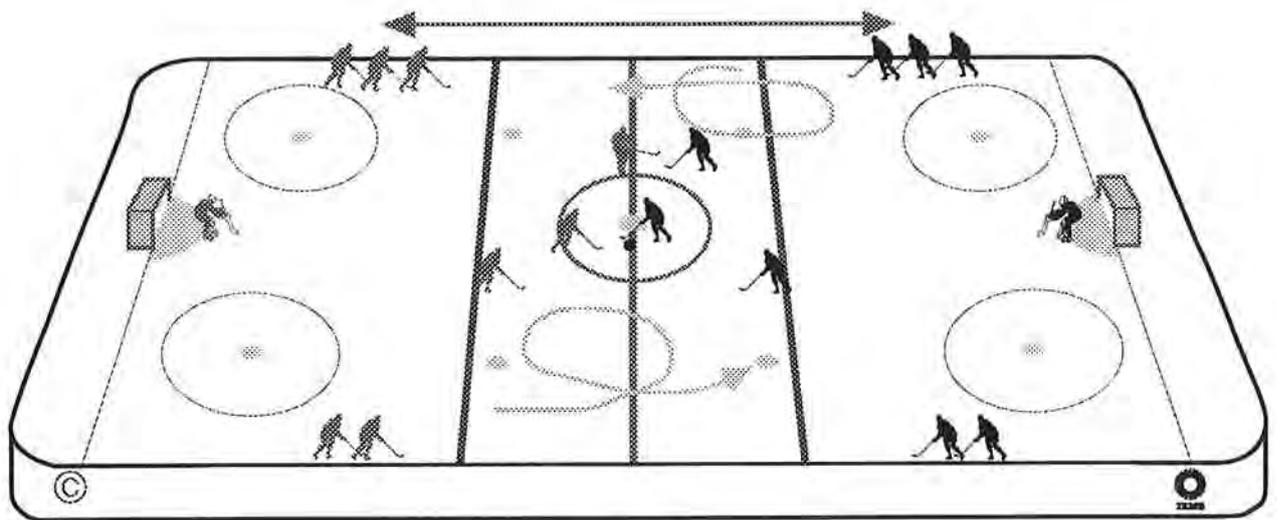
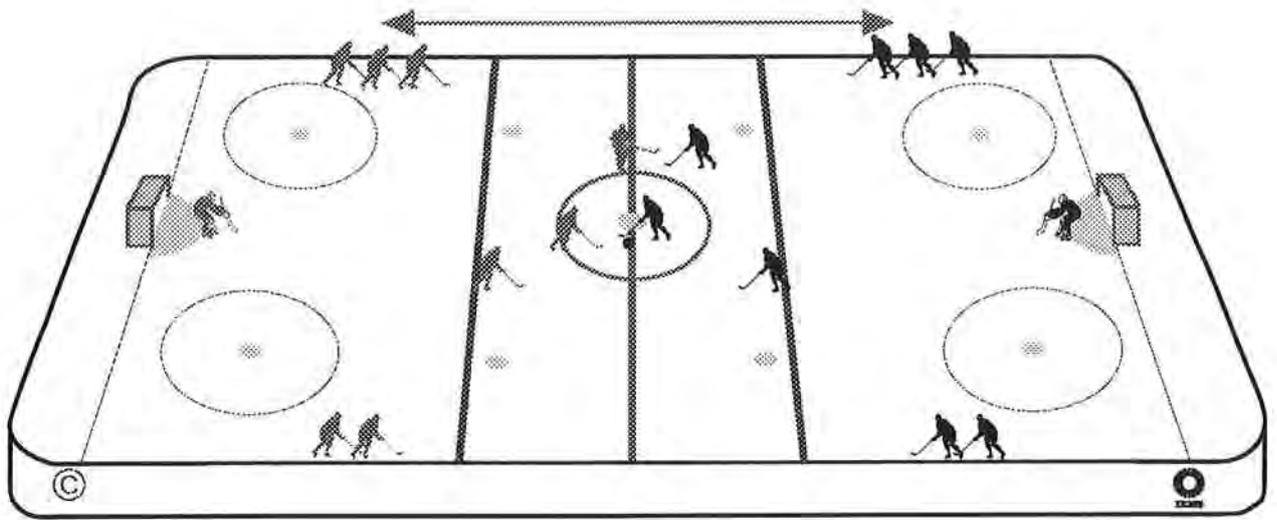
Karte 100 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN

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.

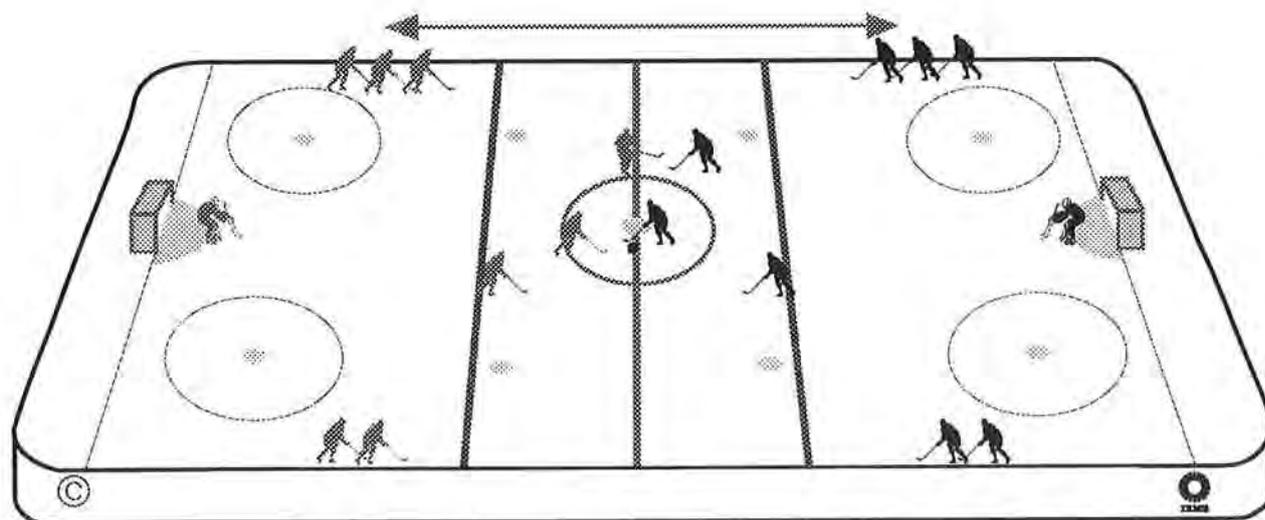
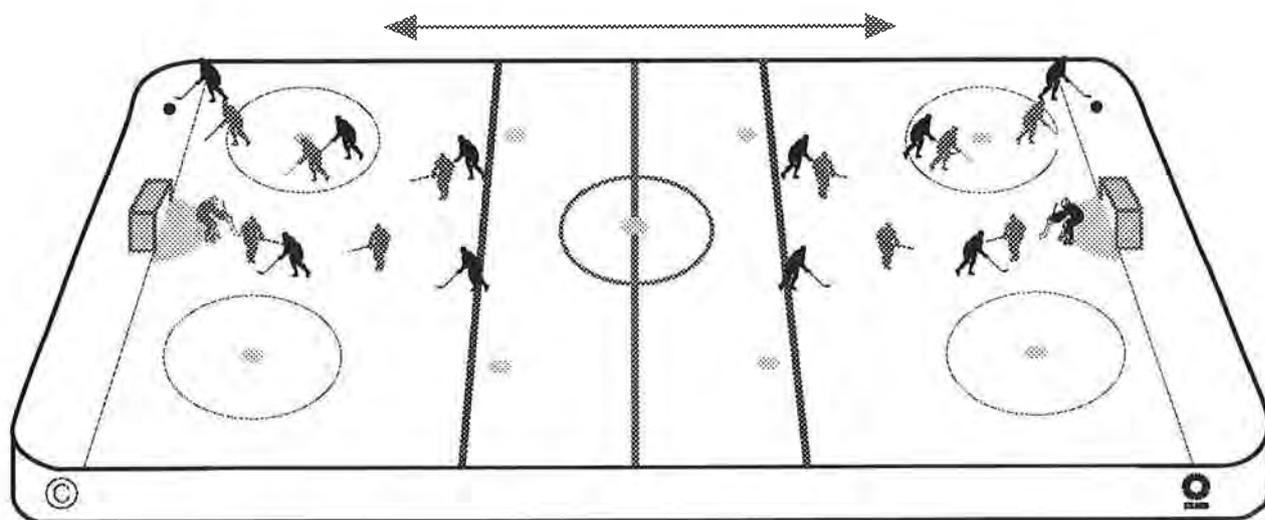
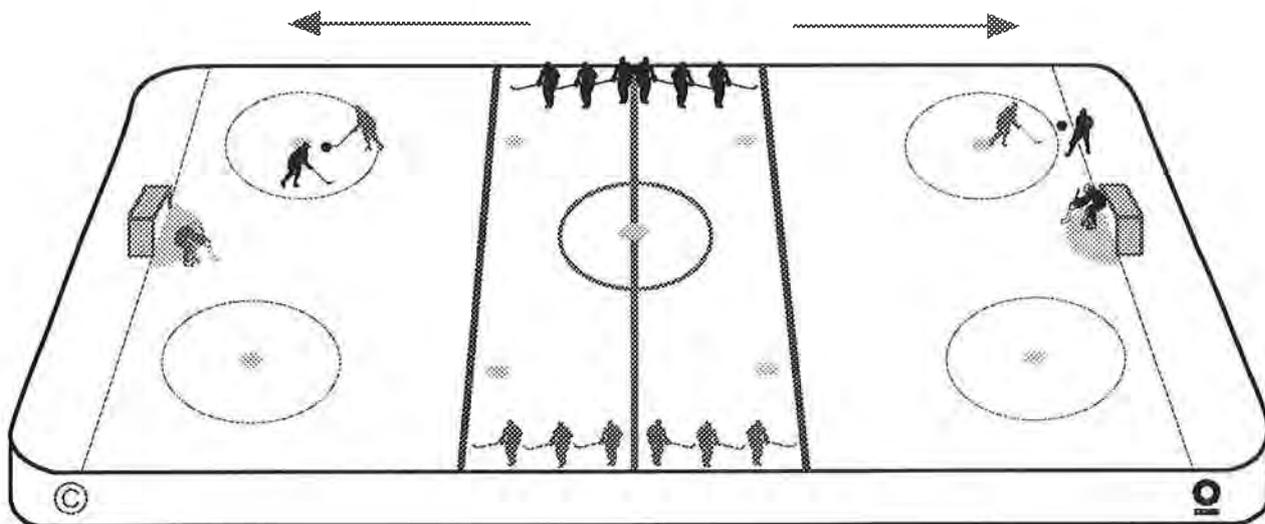
D-3027

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

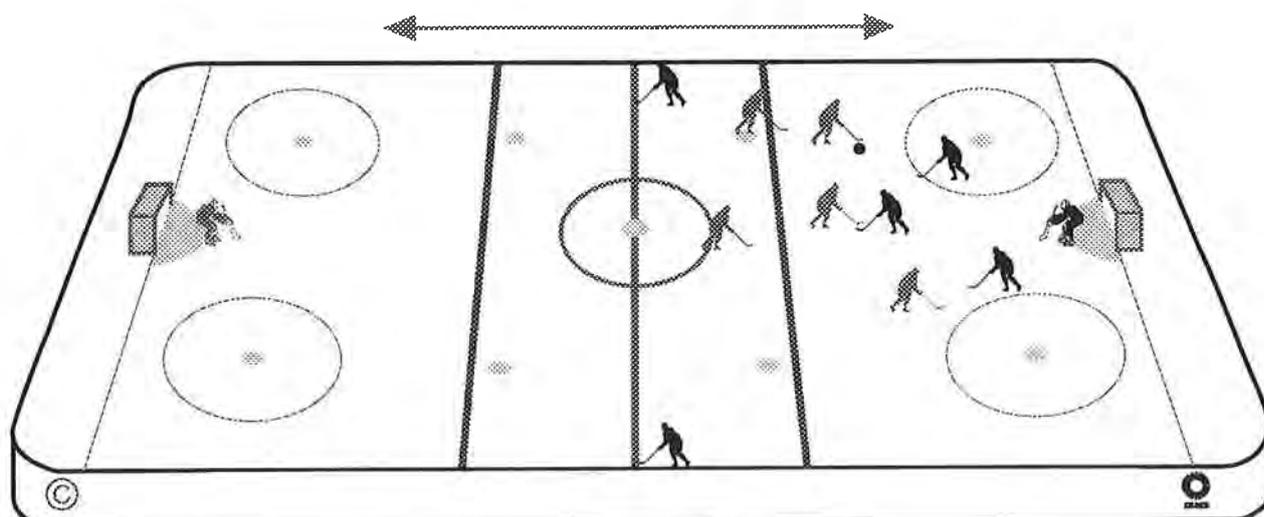
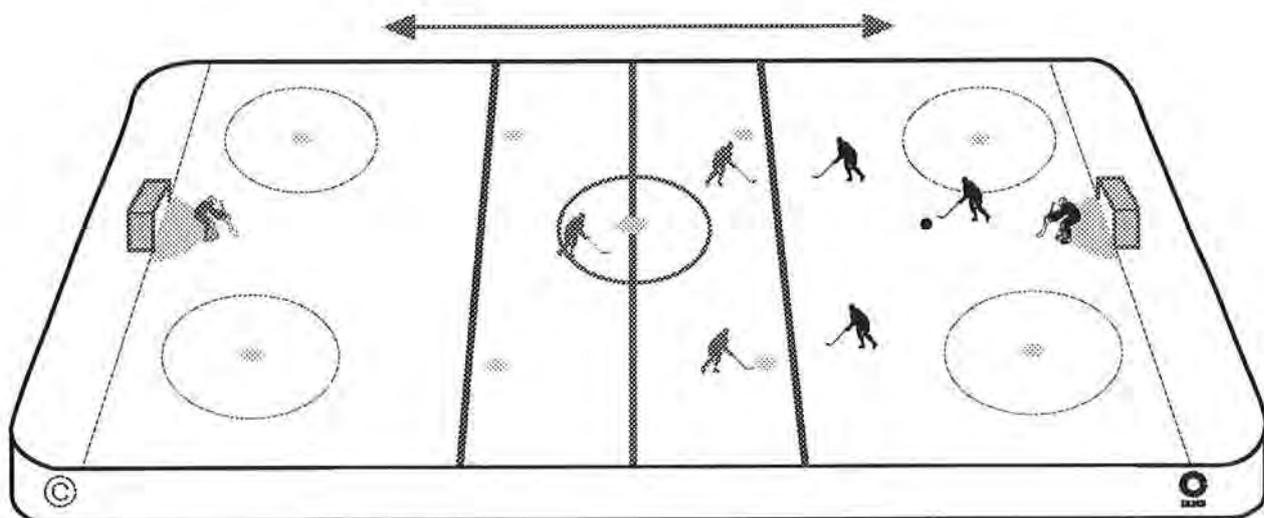
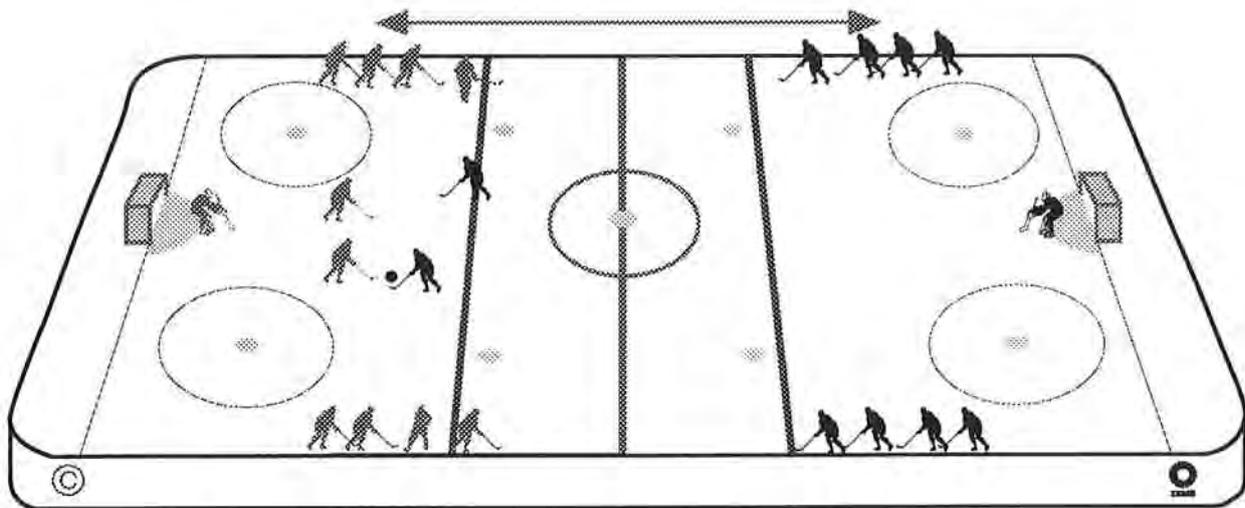
Karte 103 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN

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

Spiele 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.

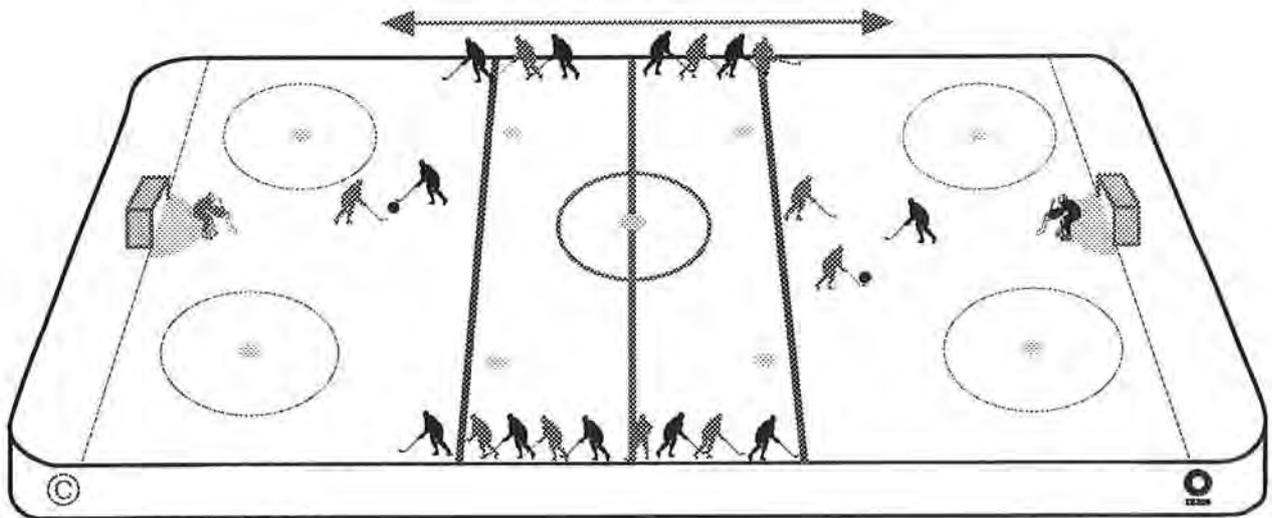
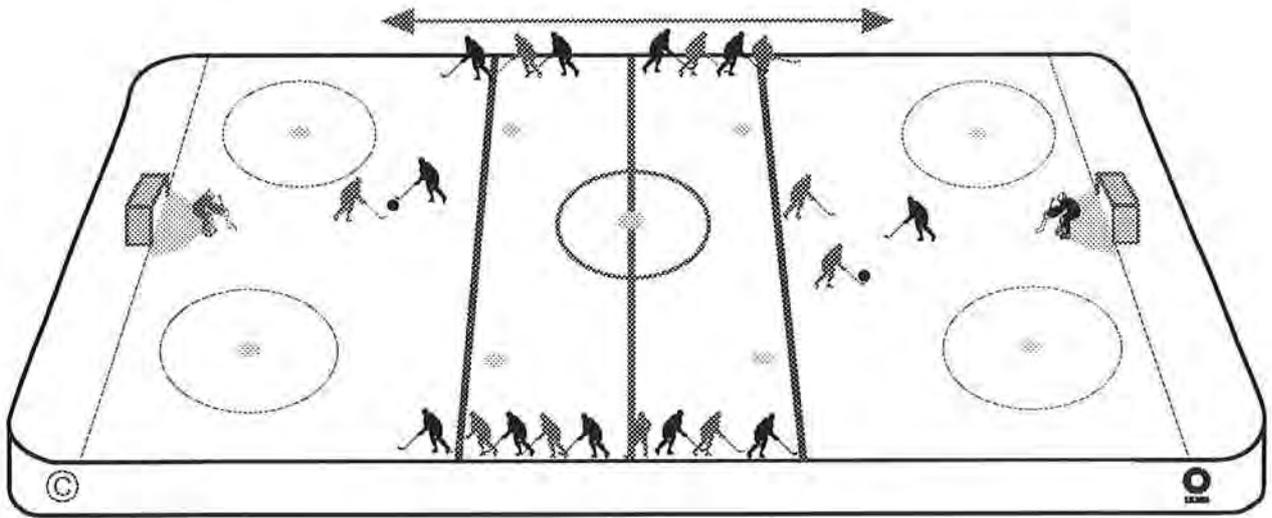
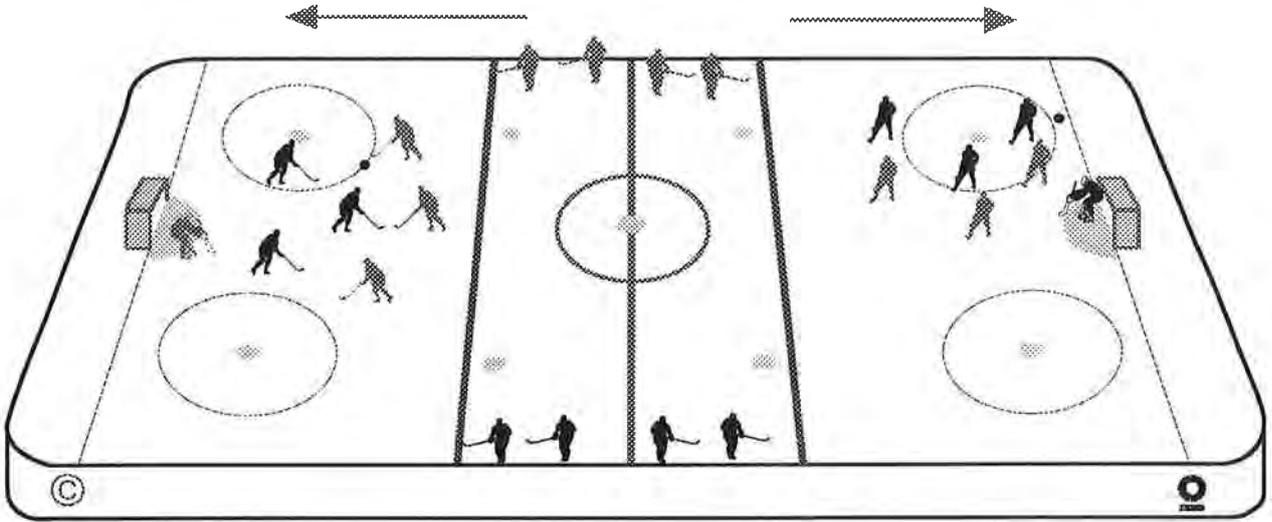
D -3033

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.

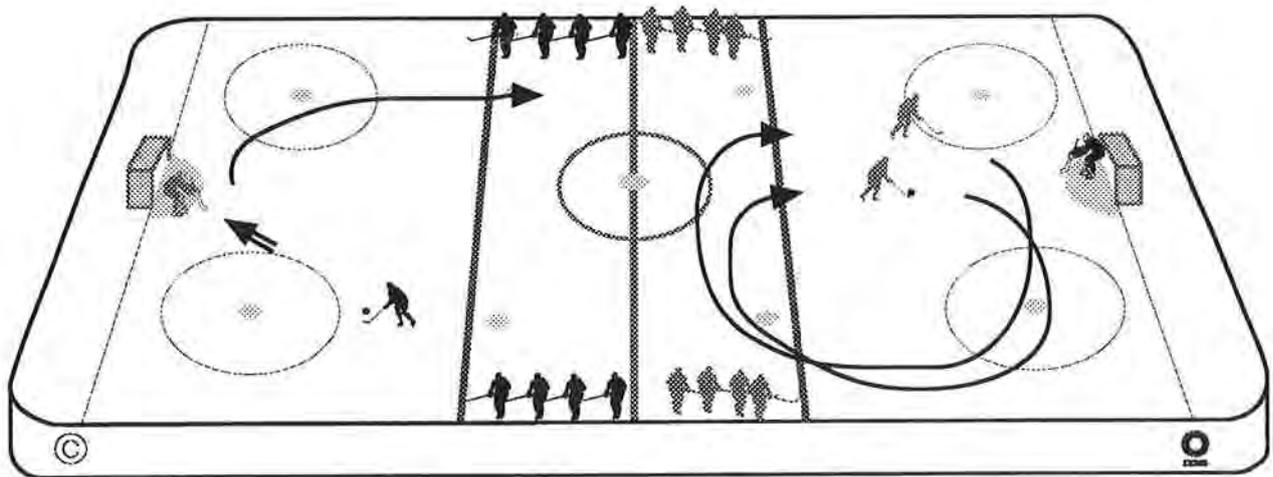
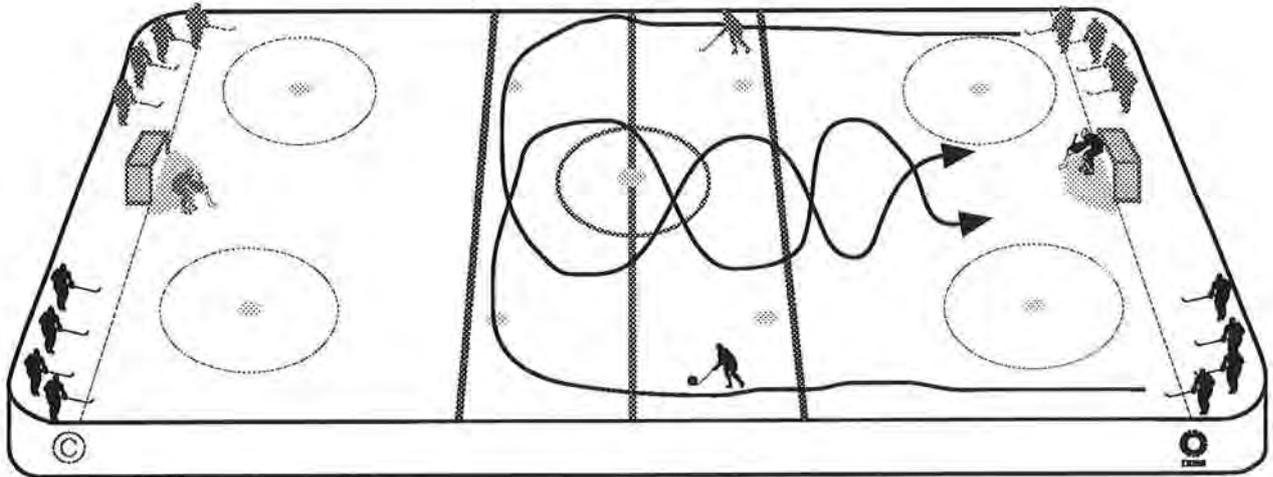
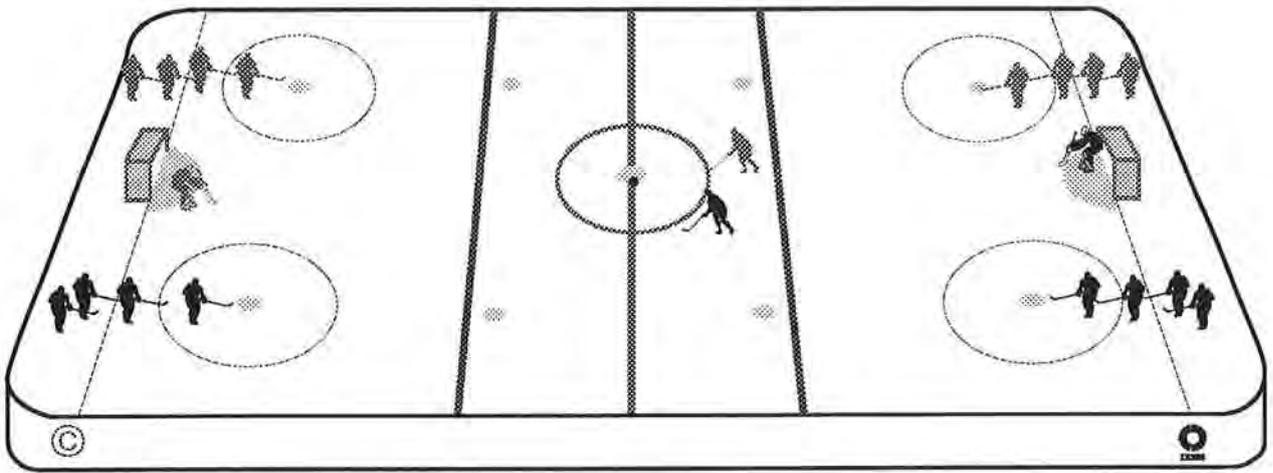
Dies erfolgt auf beiden Seiten.

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

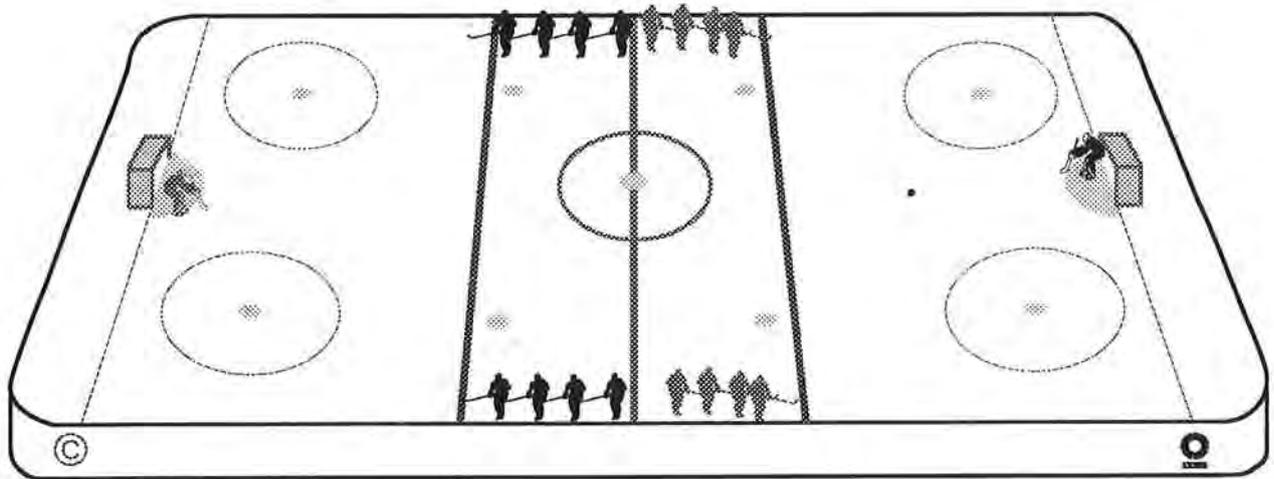
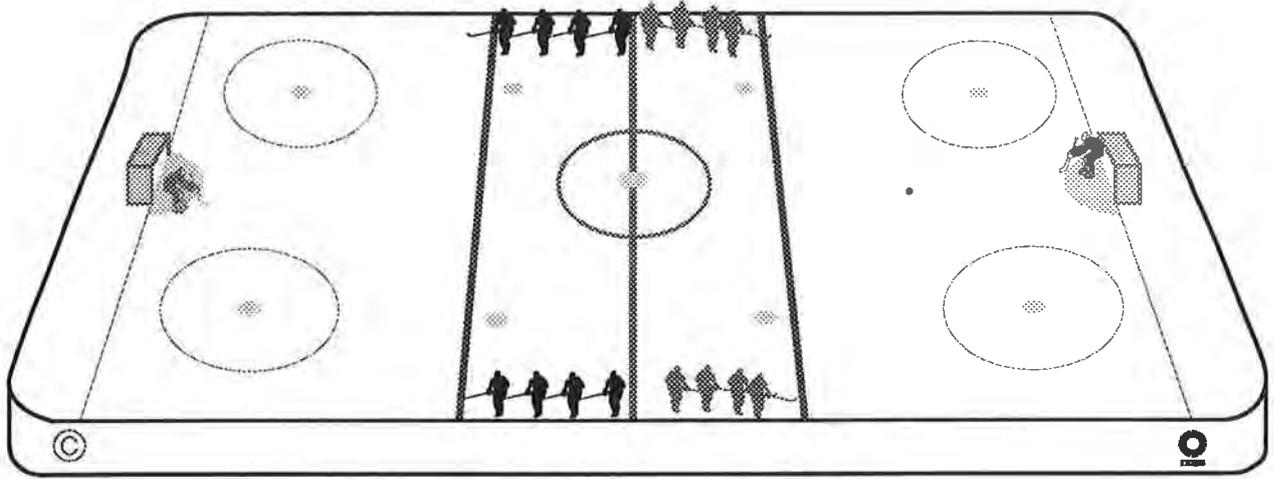
G1,03 - spielen von freien Scheiben, hinter dem Tor und lauf zur freien Scheibe

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

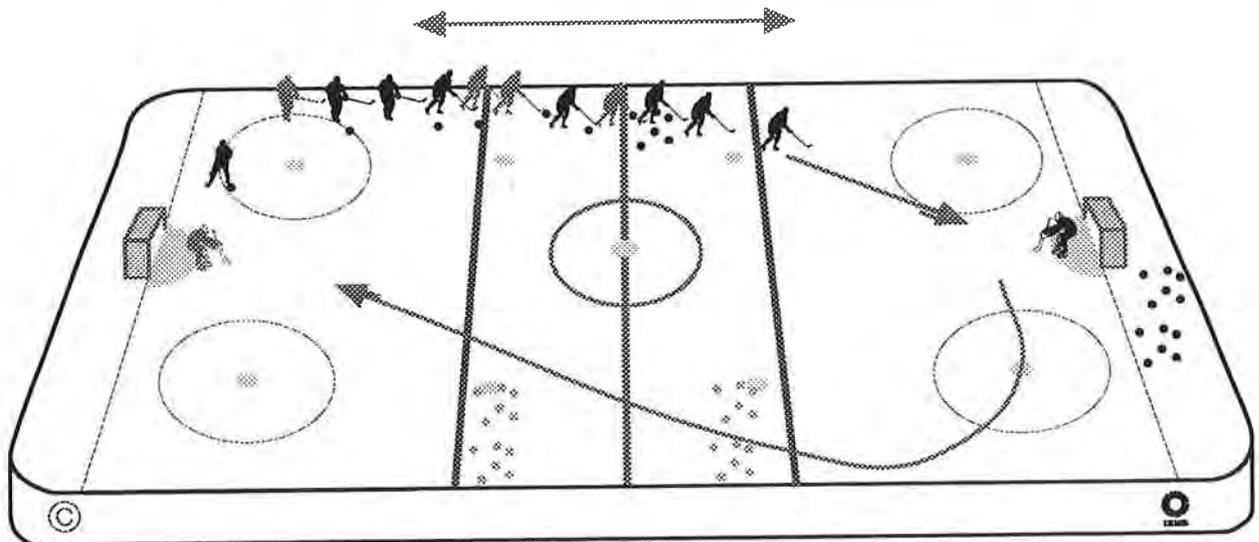
Karte 108b Stufe 4

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 verfähre 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

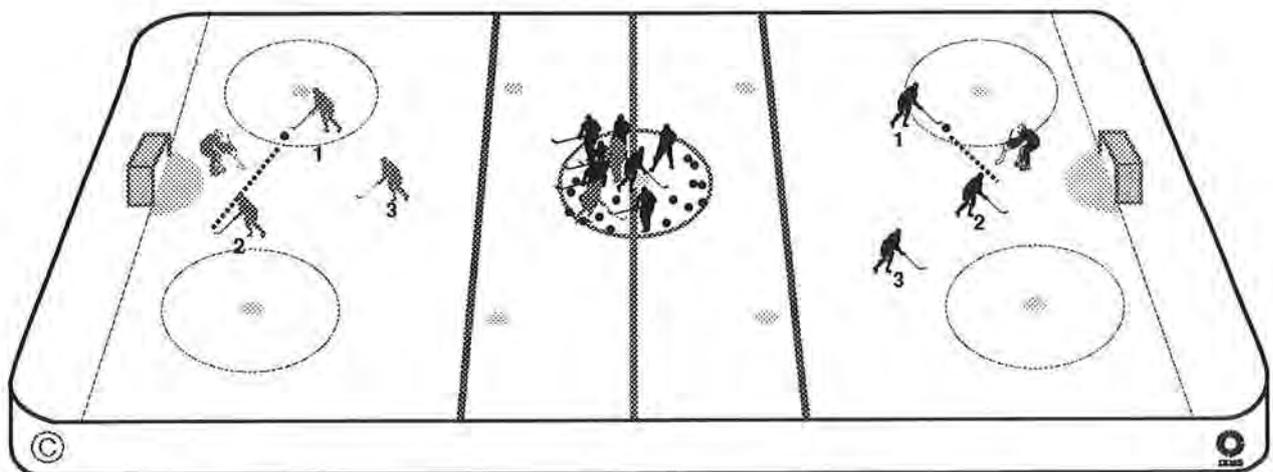
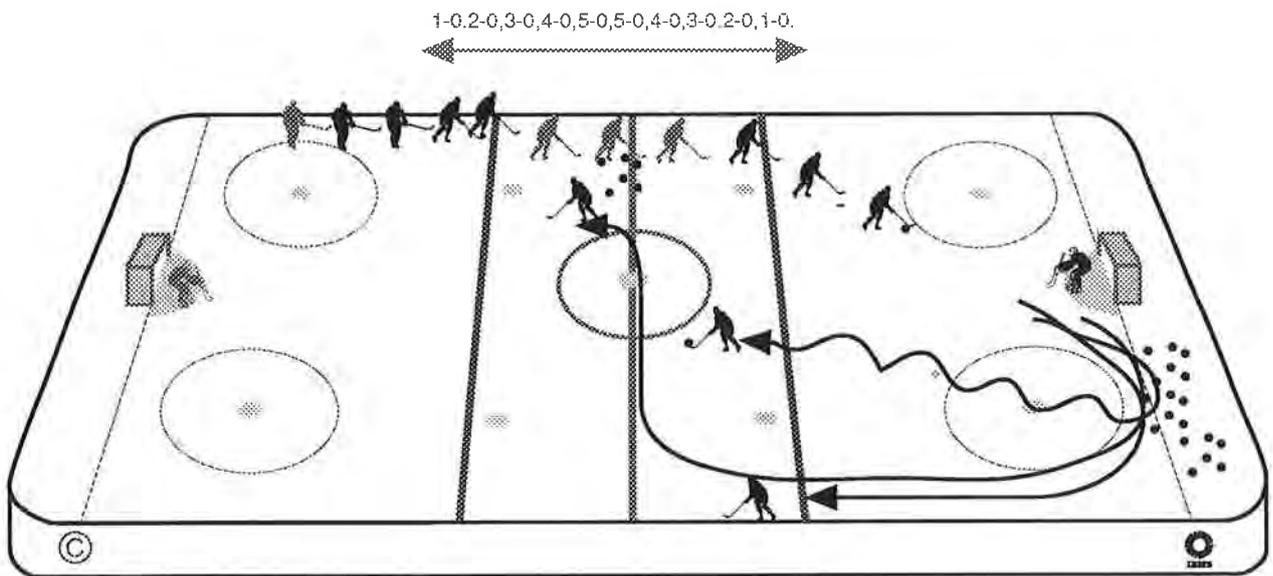
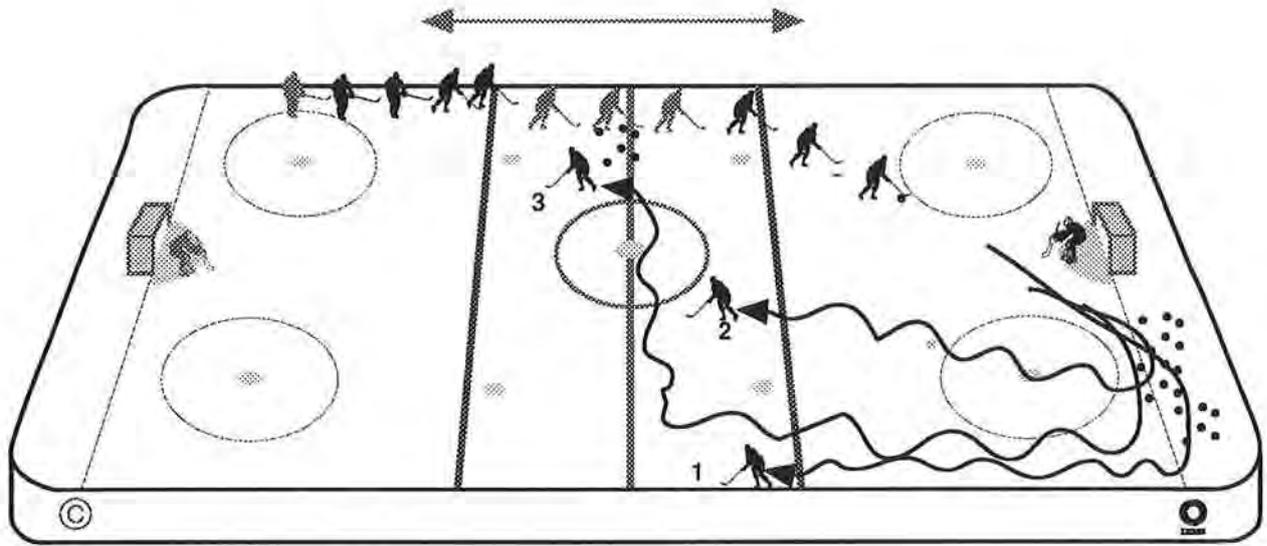
C2-4004

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

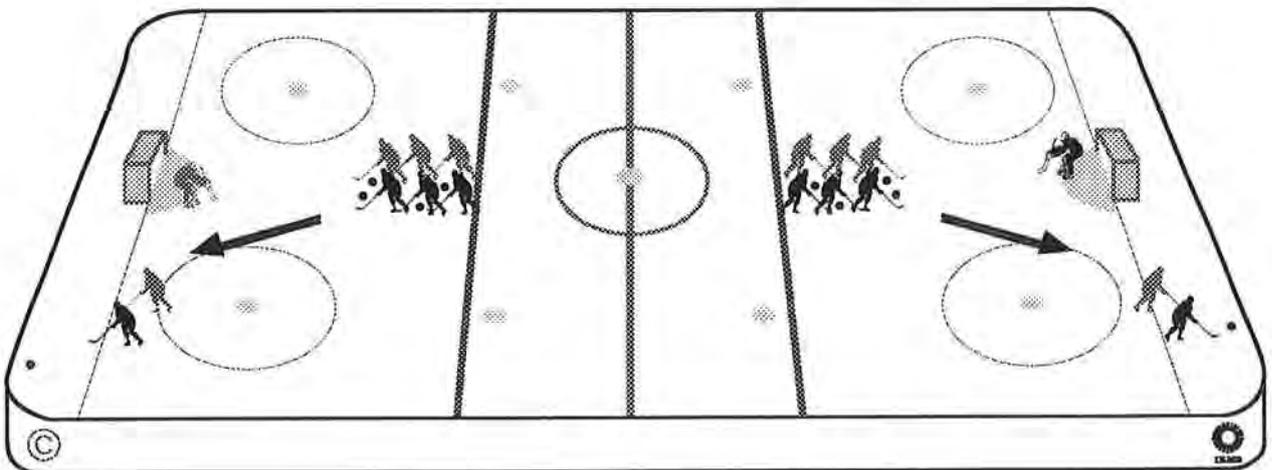
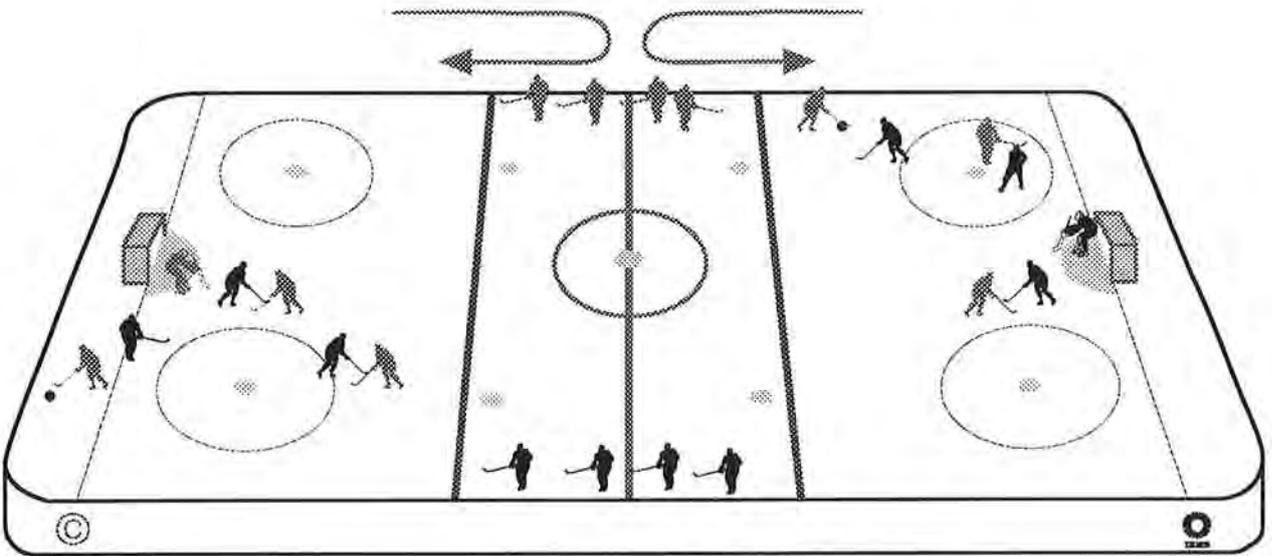
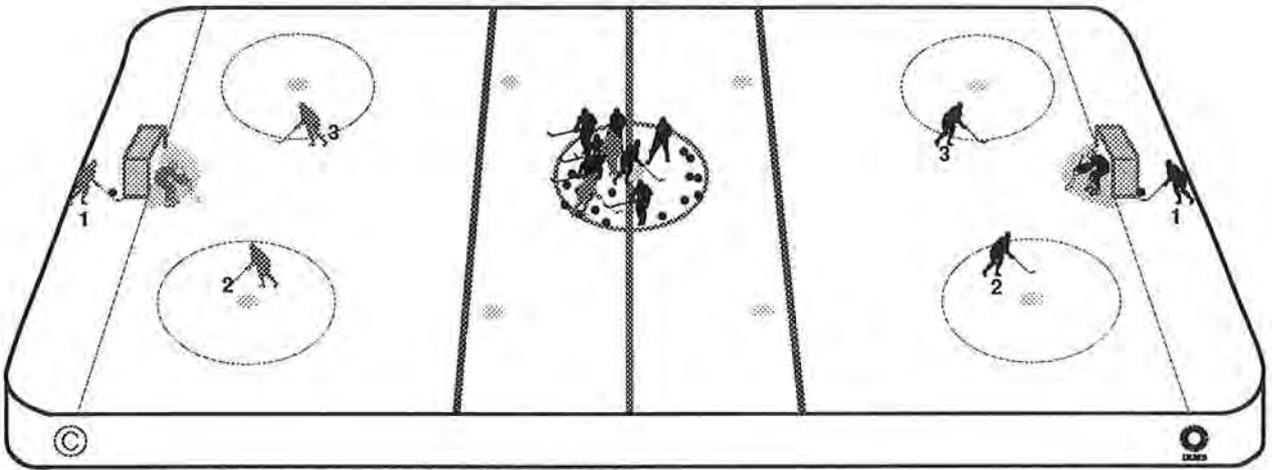
4. B500, ROLLE 3, LERNEN IN DIE ECKEN ZU FAHREN UM DIE SCHEIBE ZU ERKÄMPFEN

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.

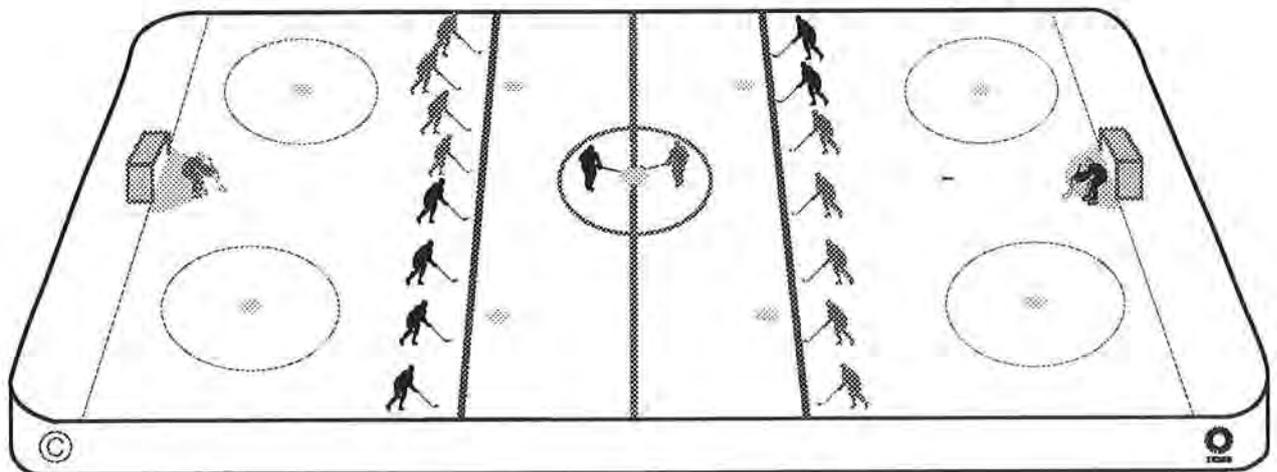
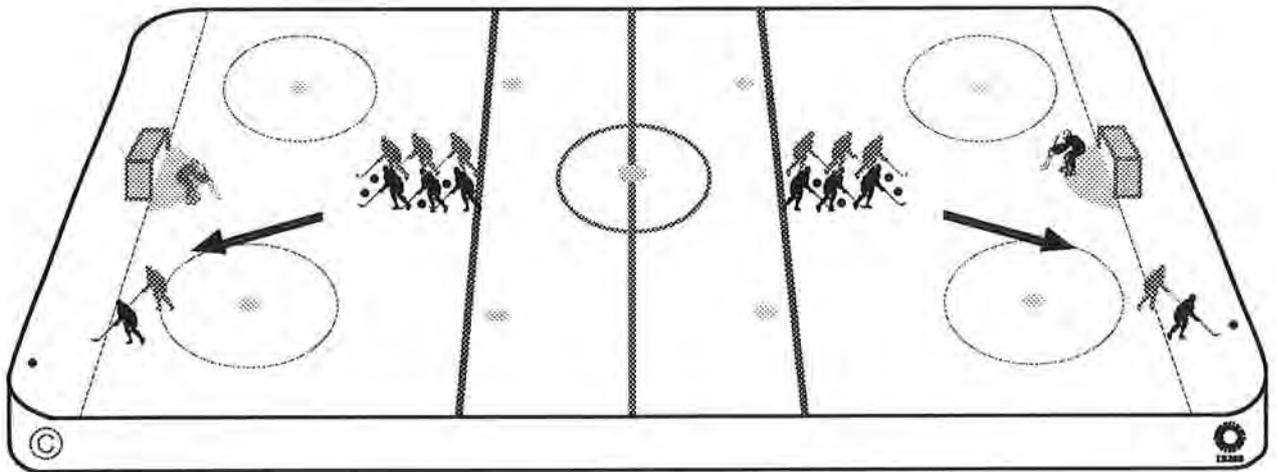
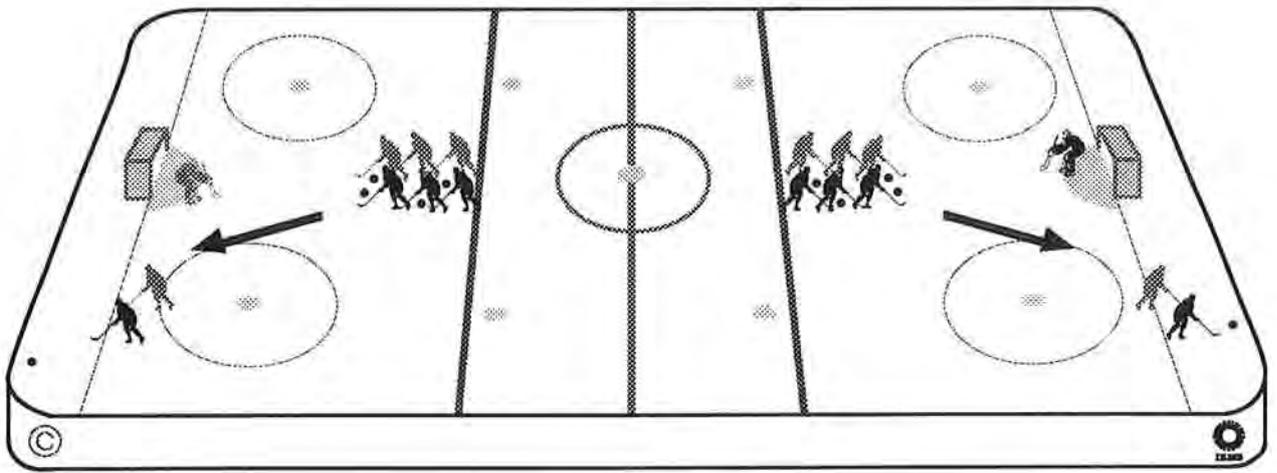
B500-4003

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.

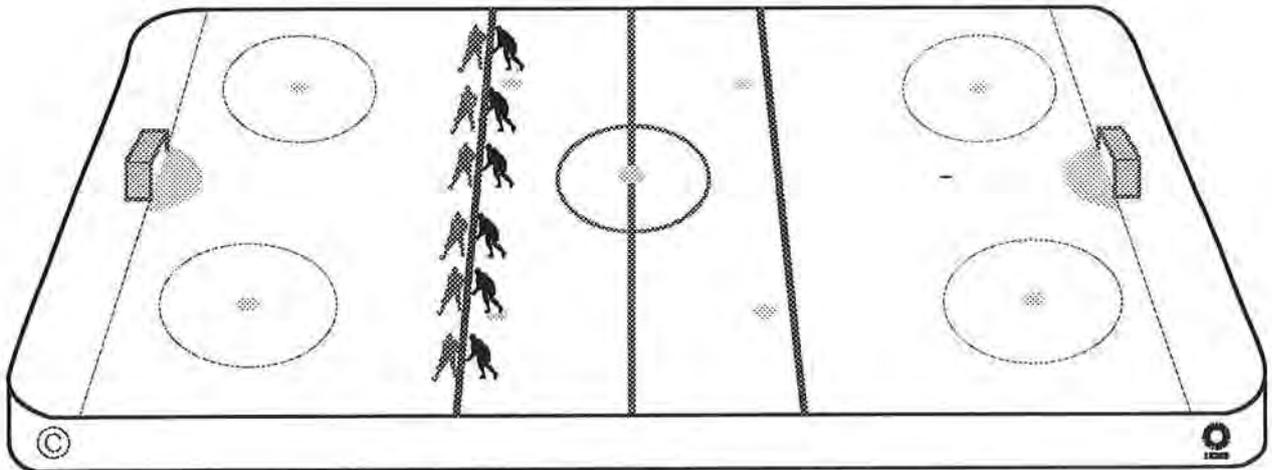
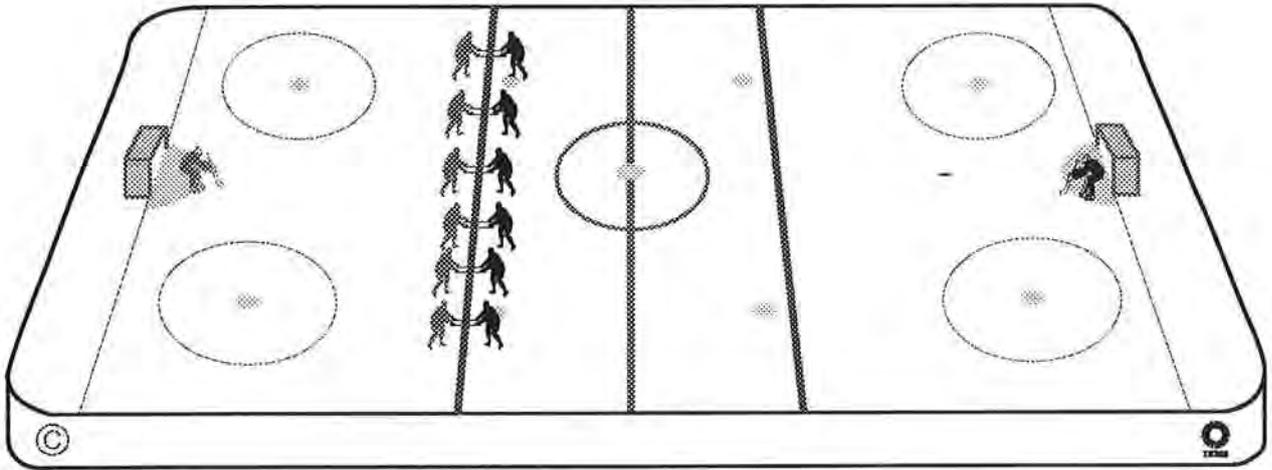
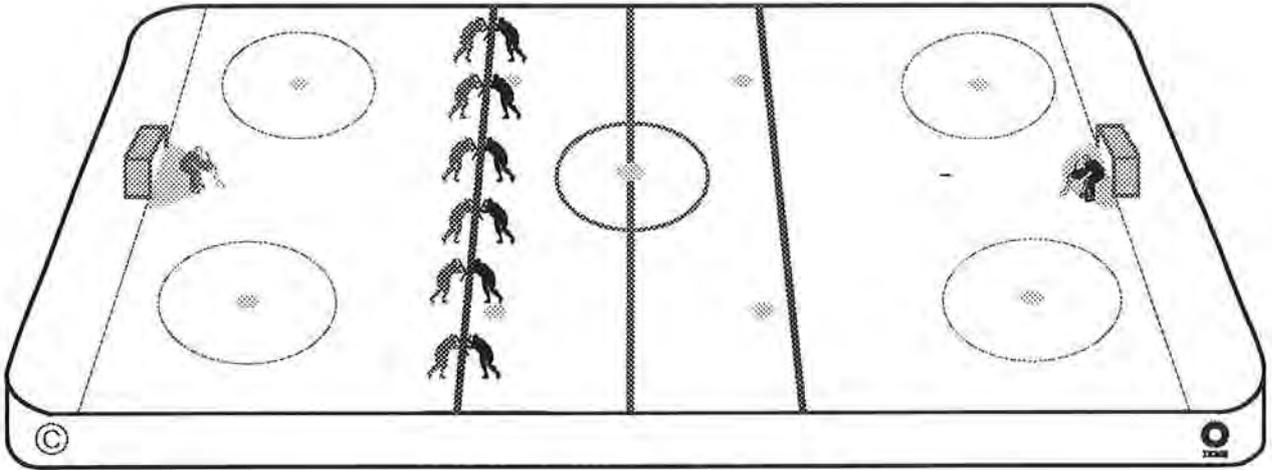
B300-4003

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

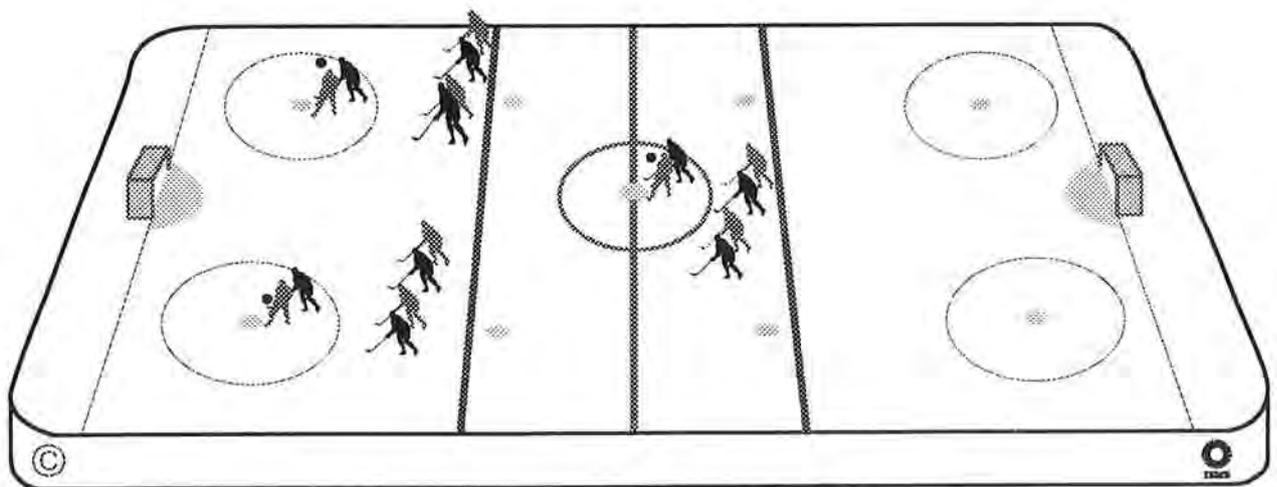
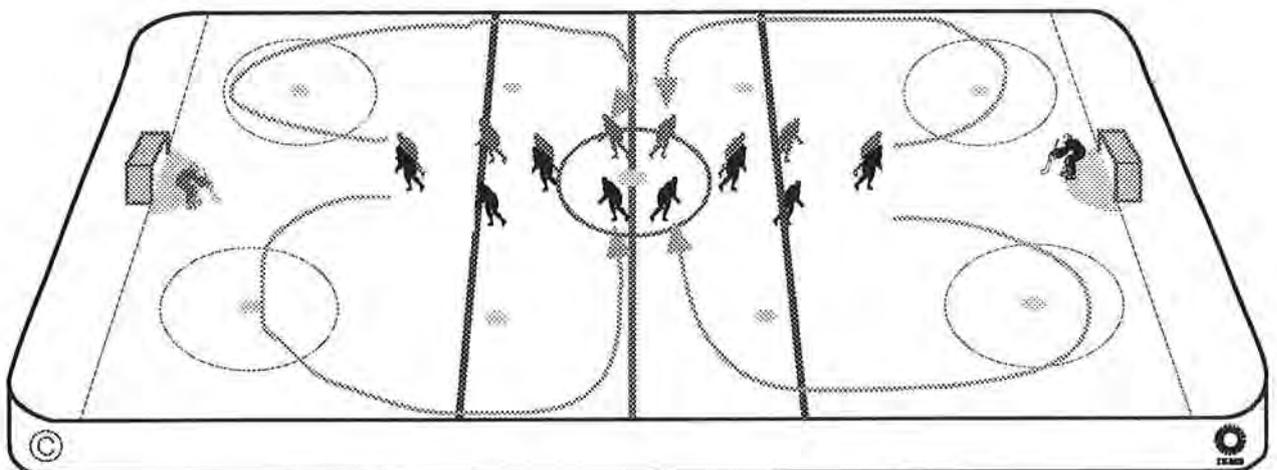
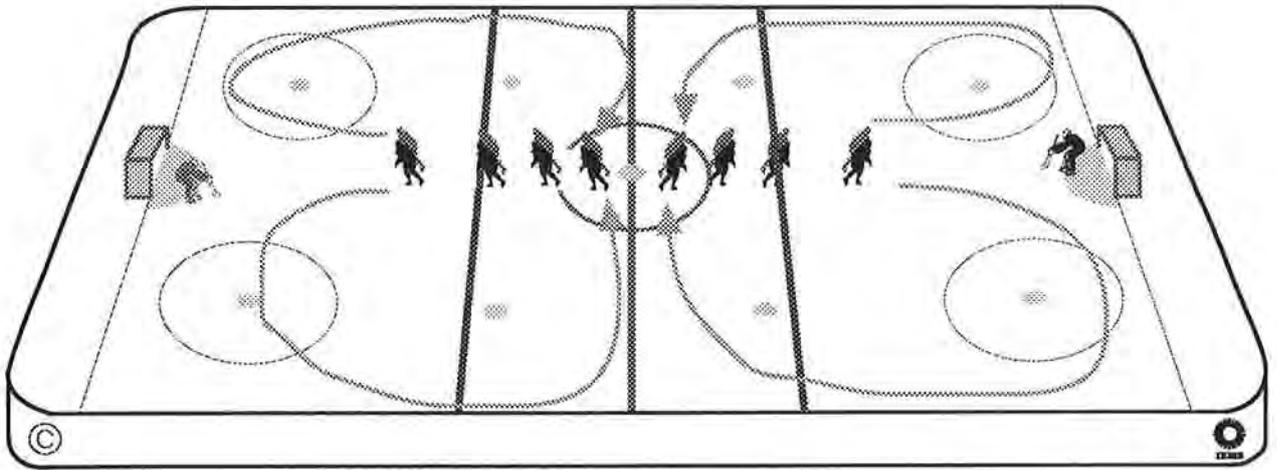
Karte 115b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

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

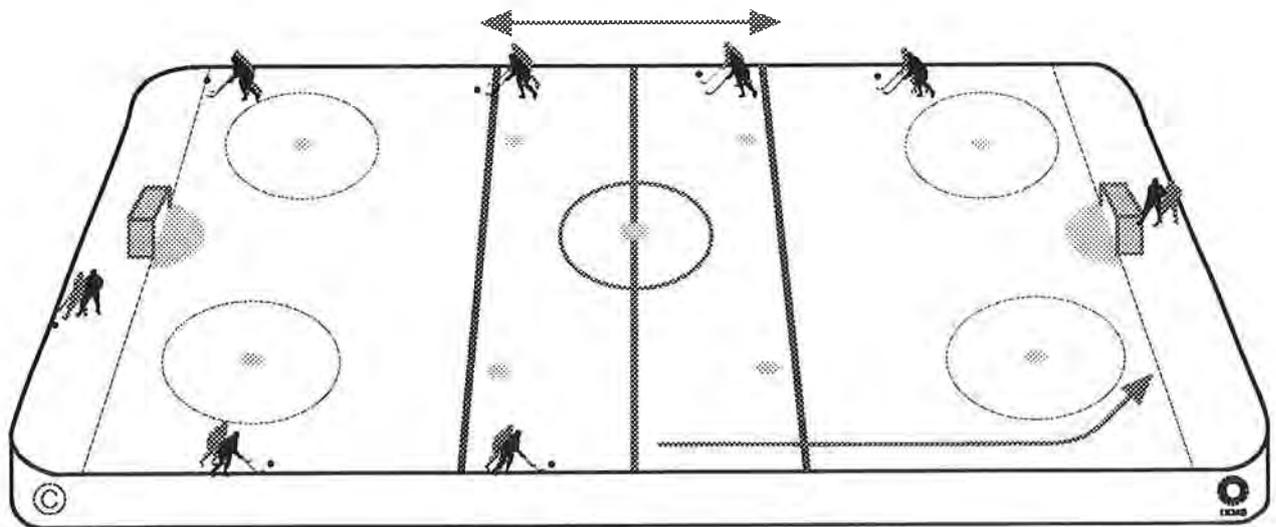
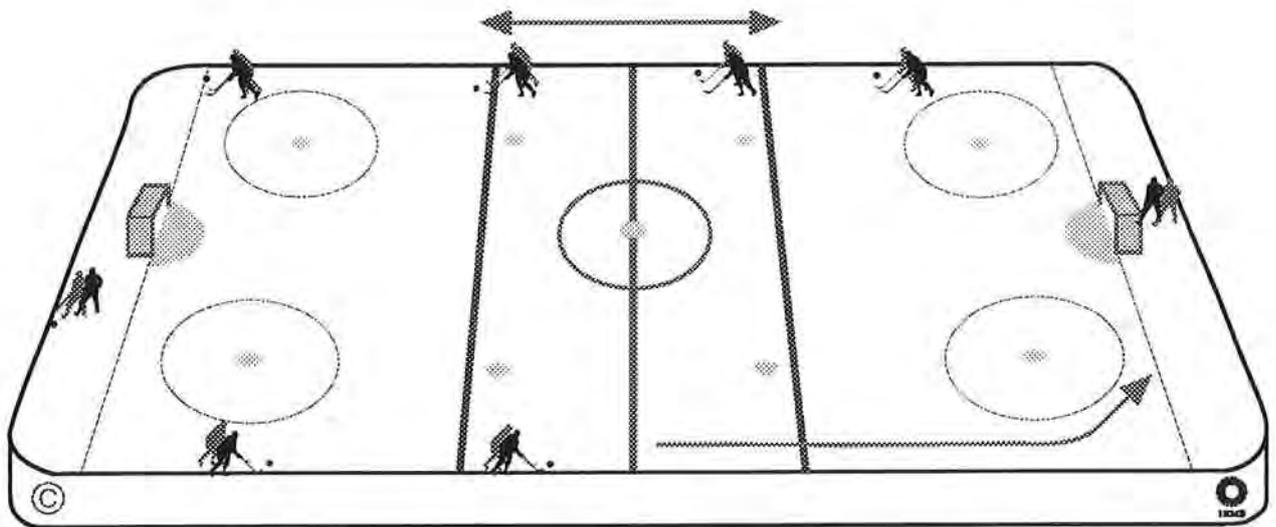
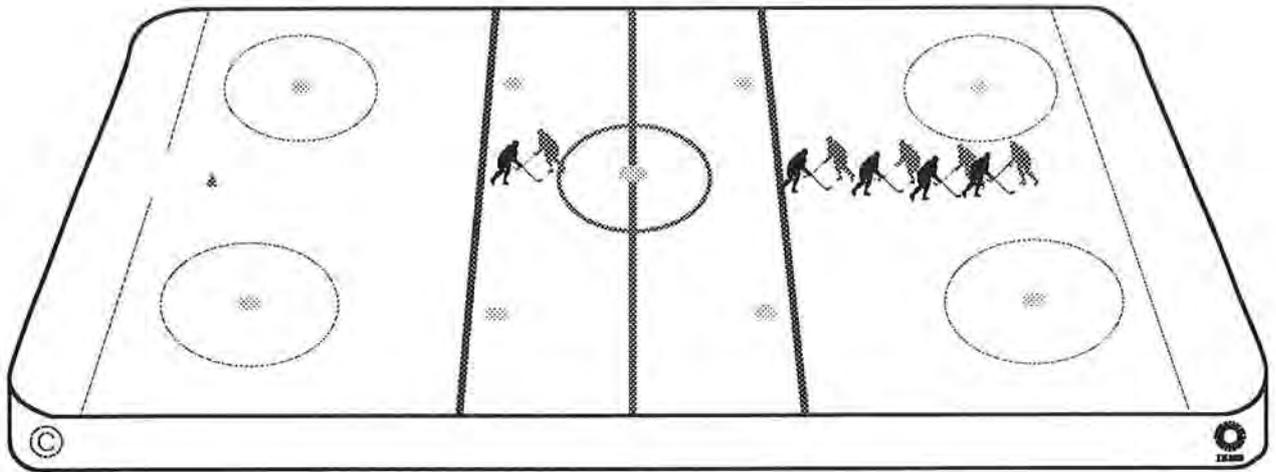
Karte 117 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

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.

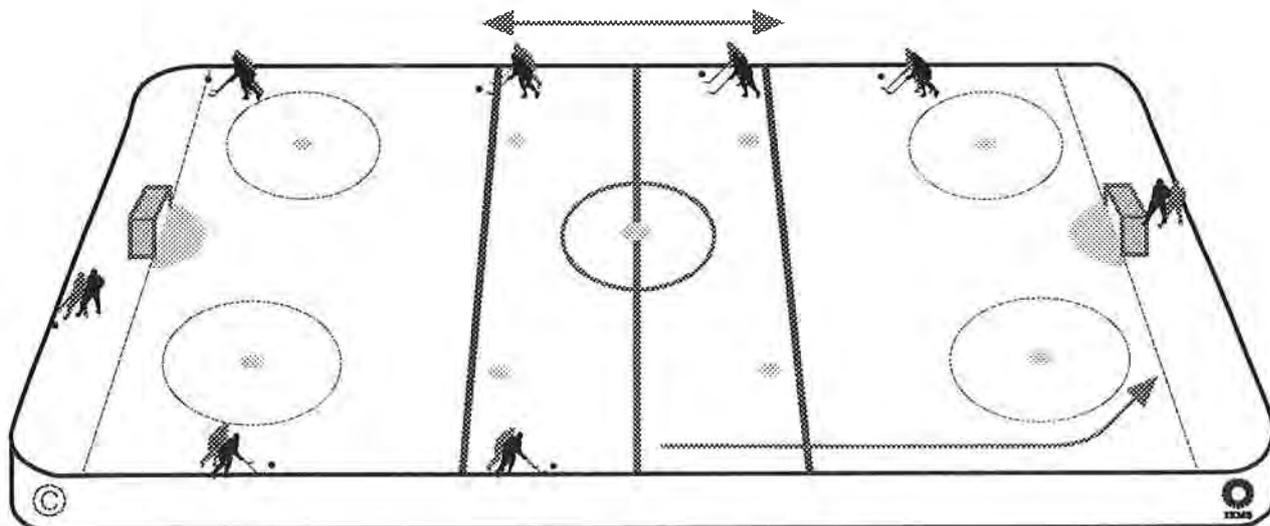
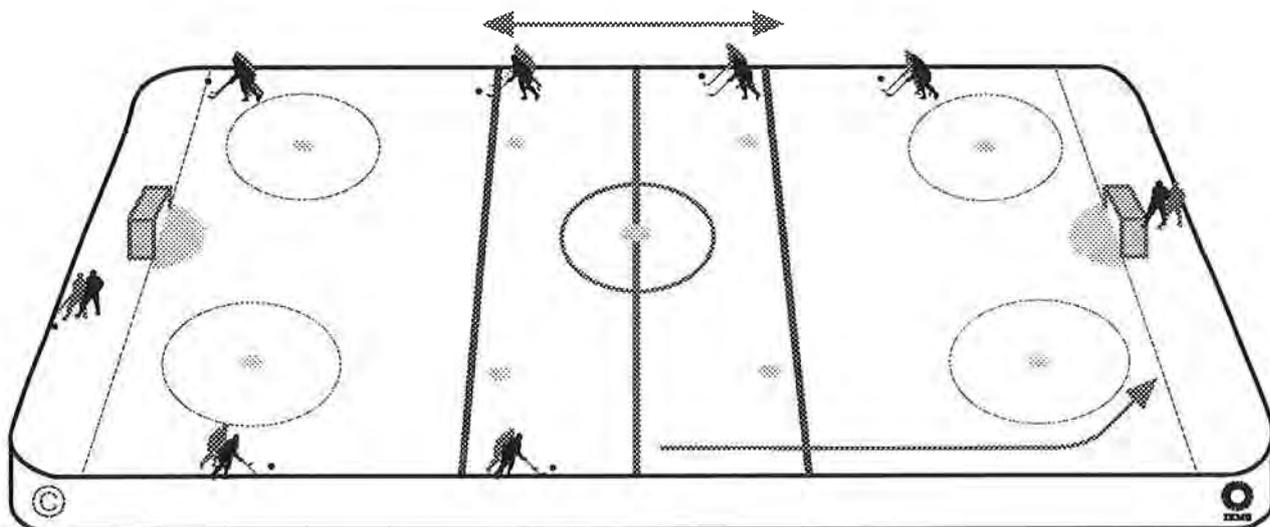
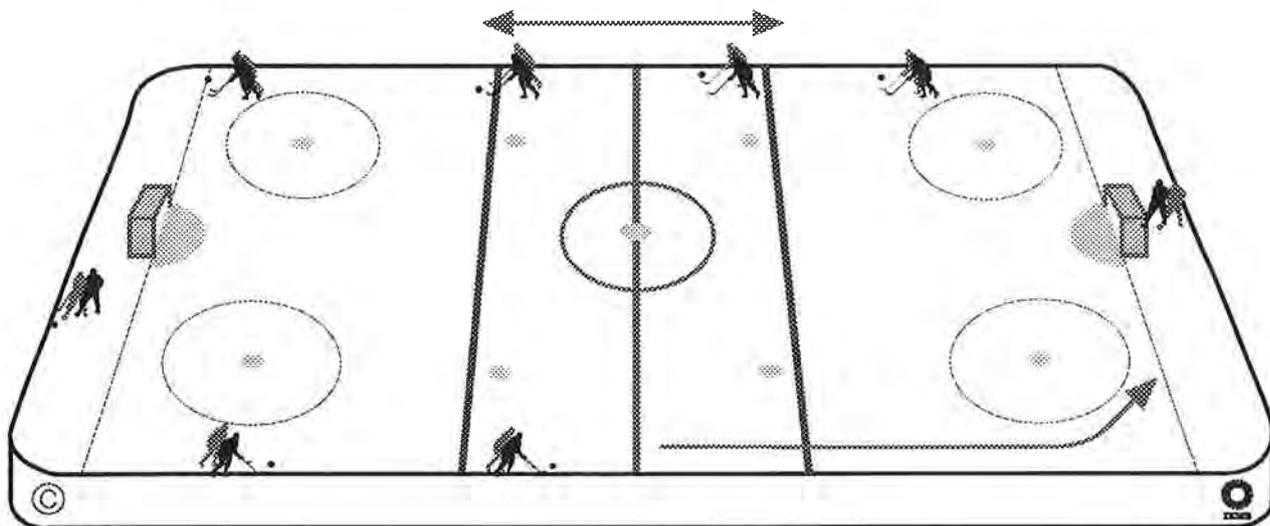
A300-4004

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

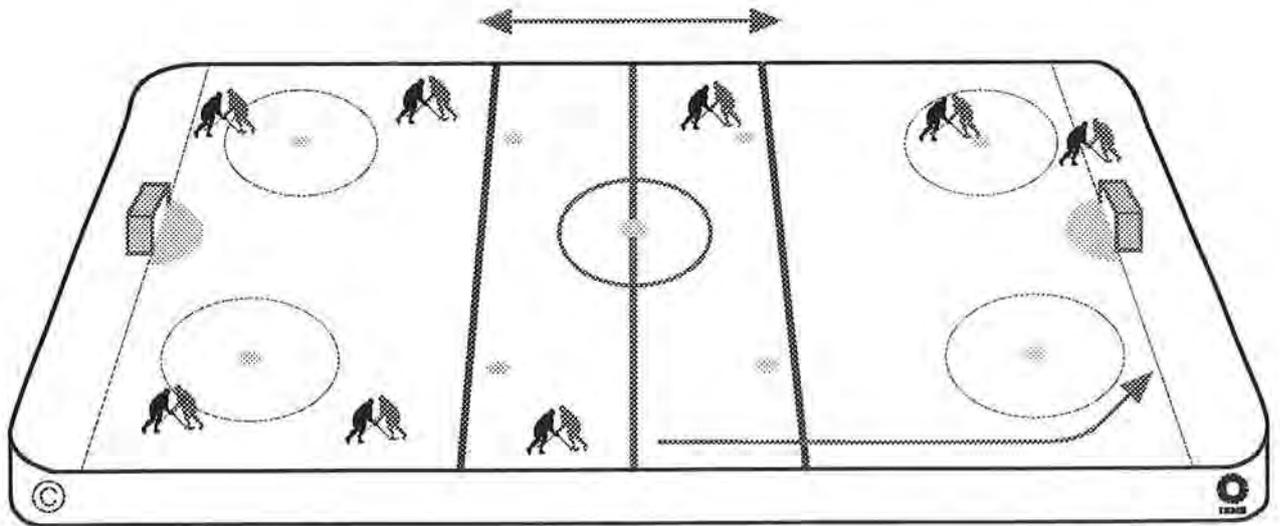
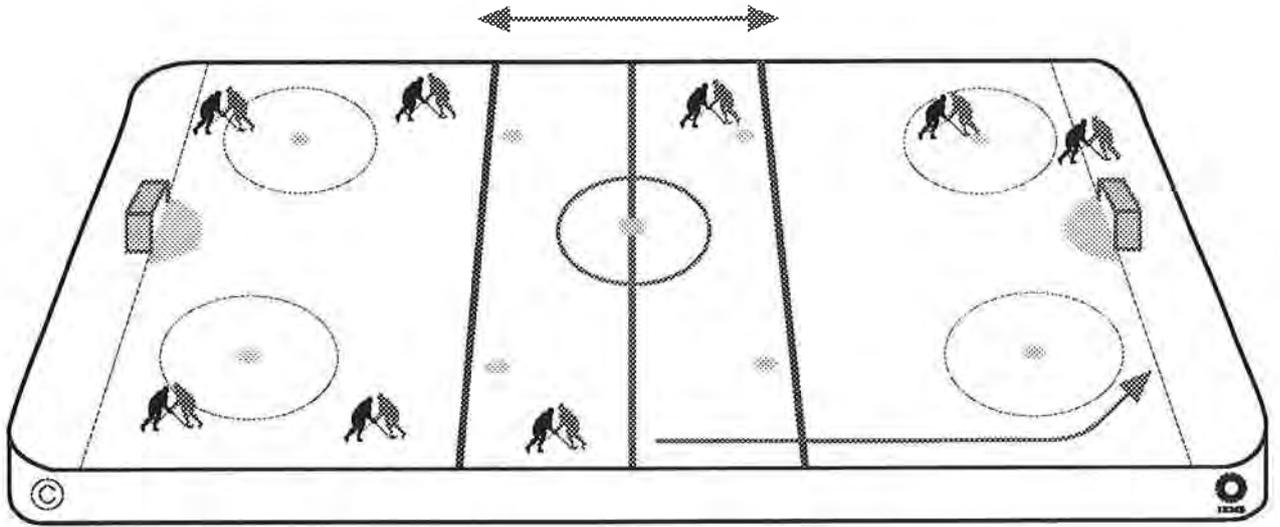
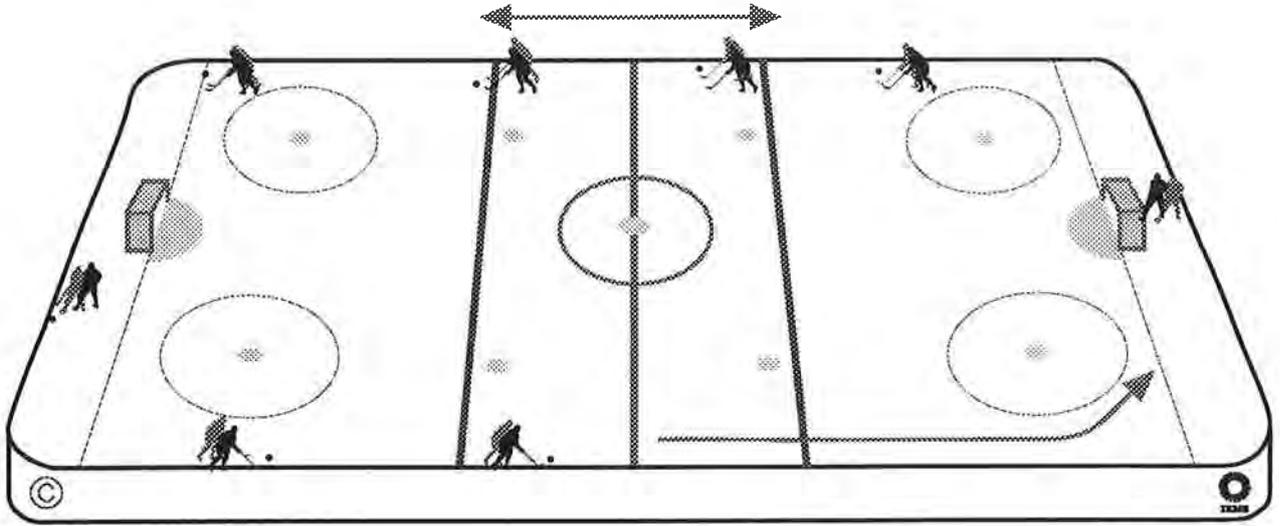
Karte 120 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

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

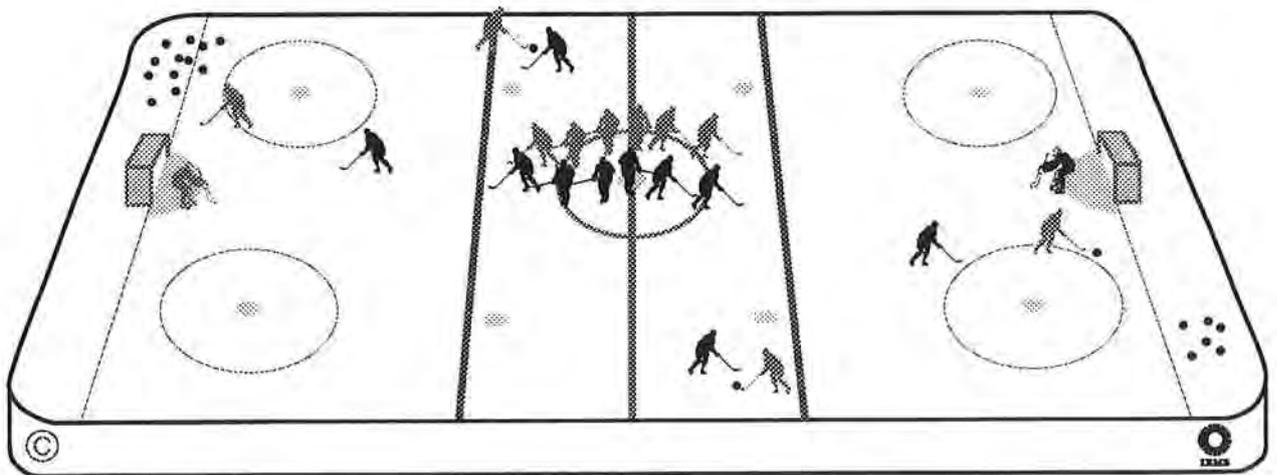
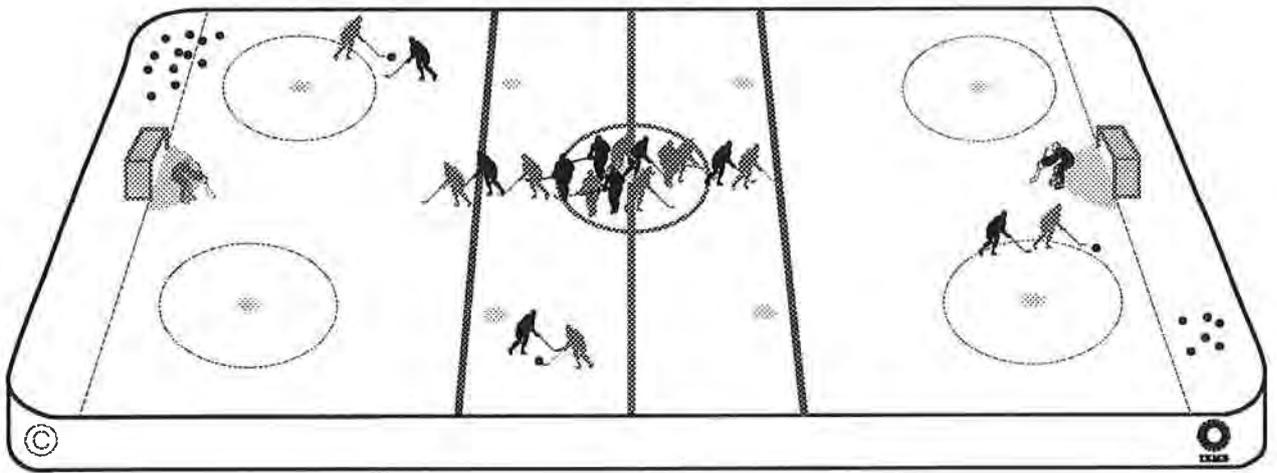
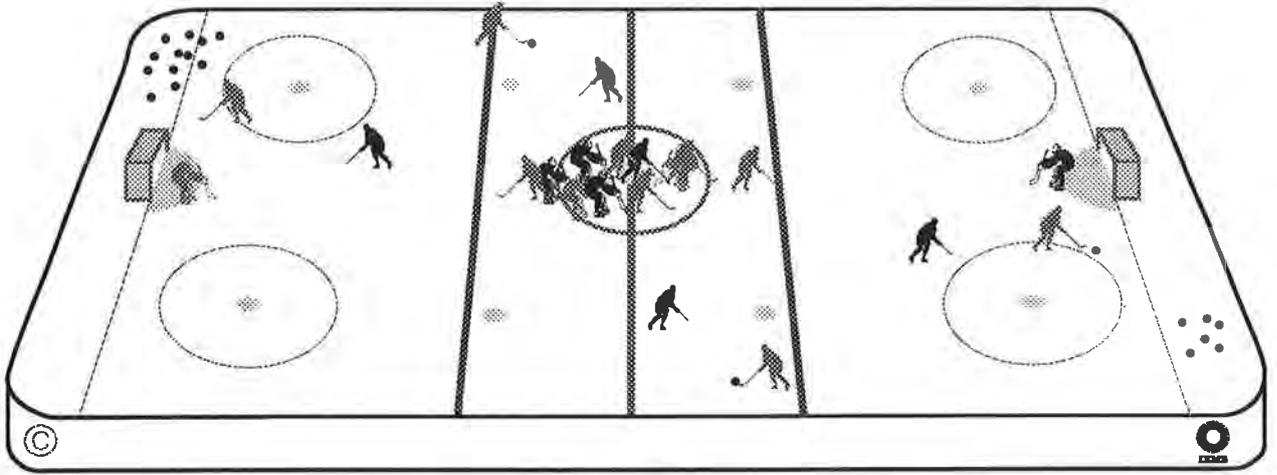
Karte 121b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS

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.

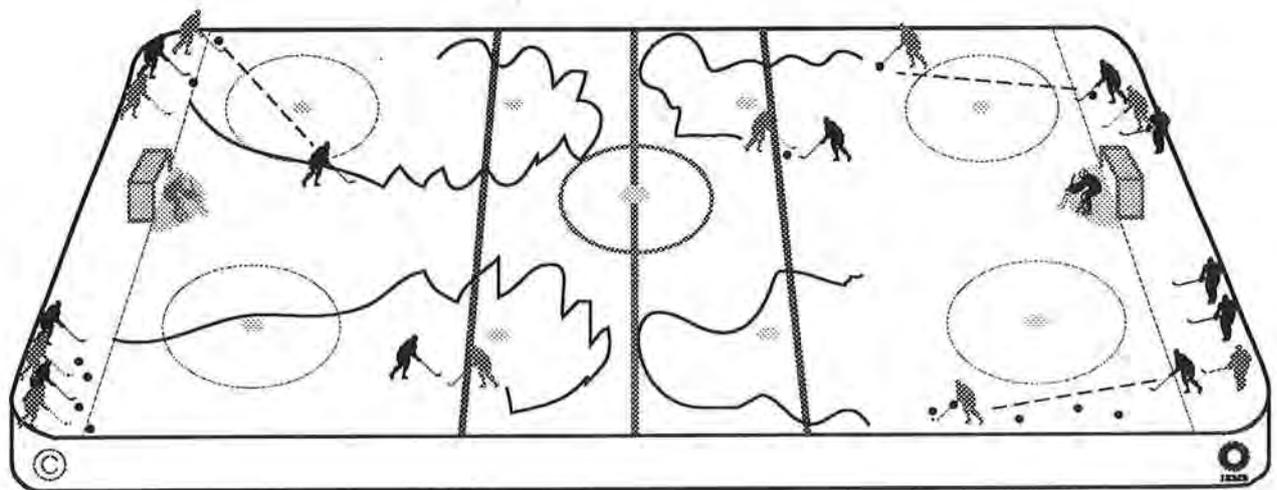
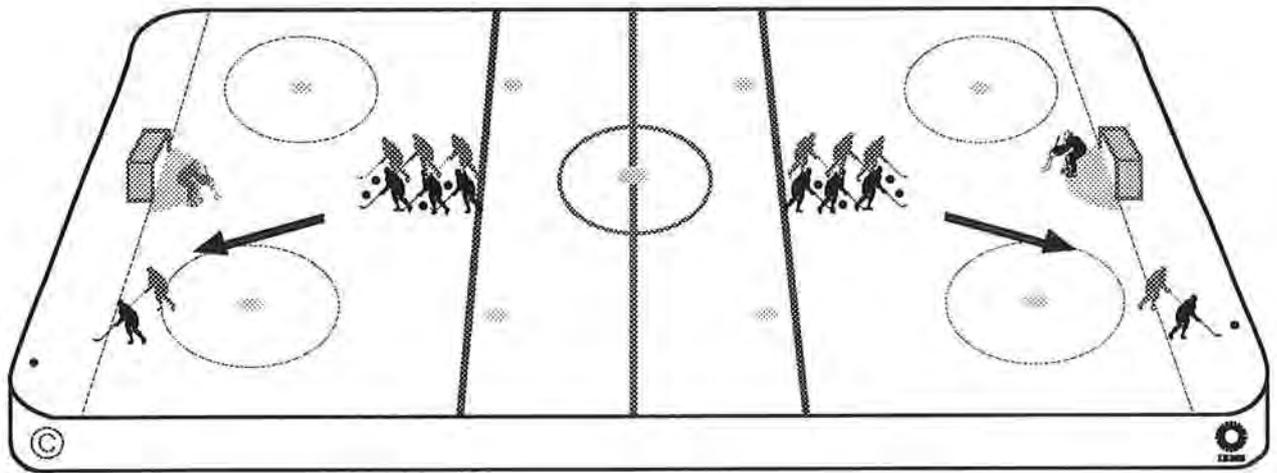
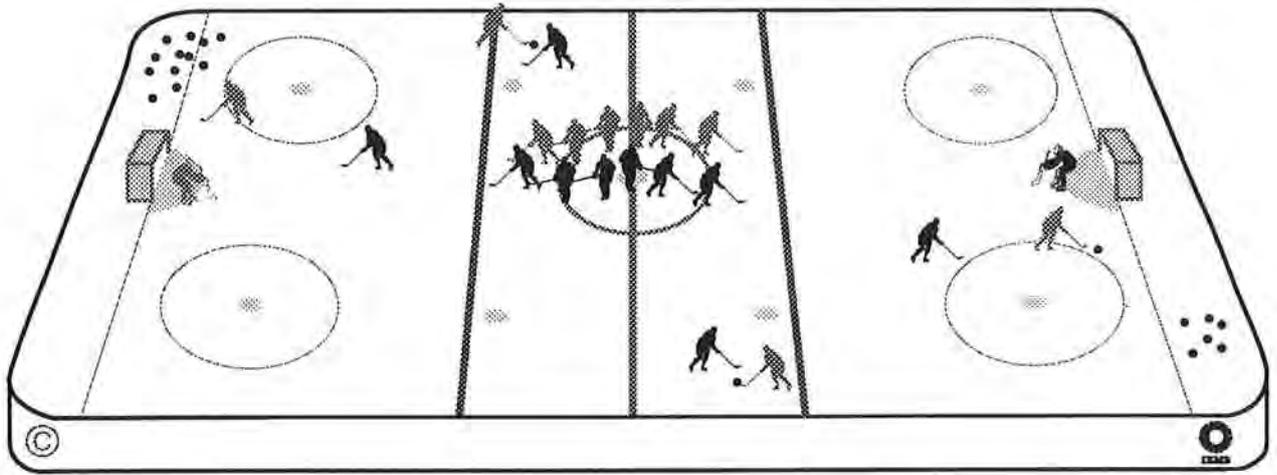
B500-4001

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

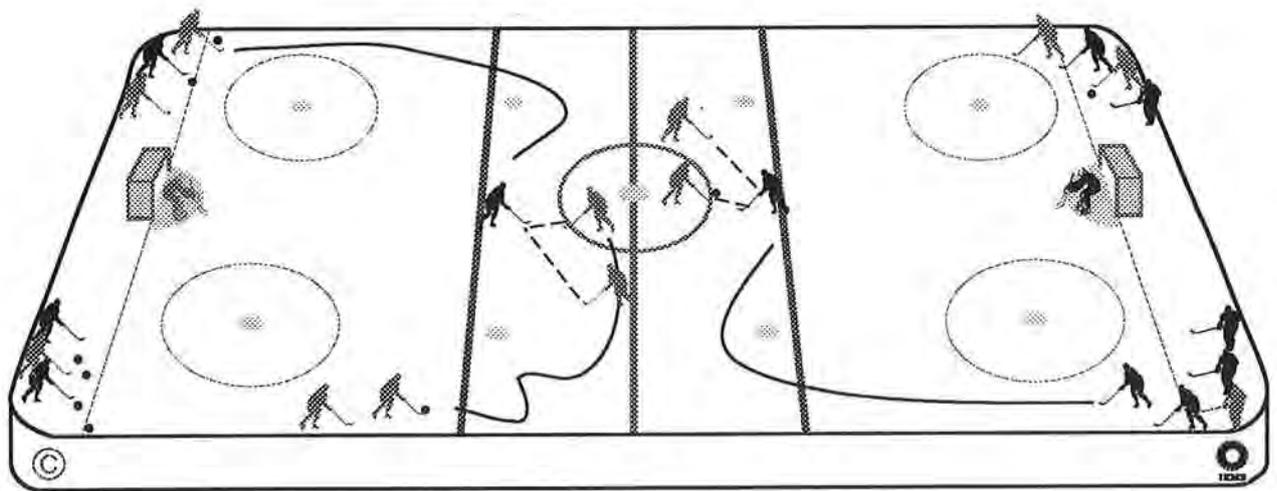
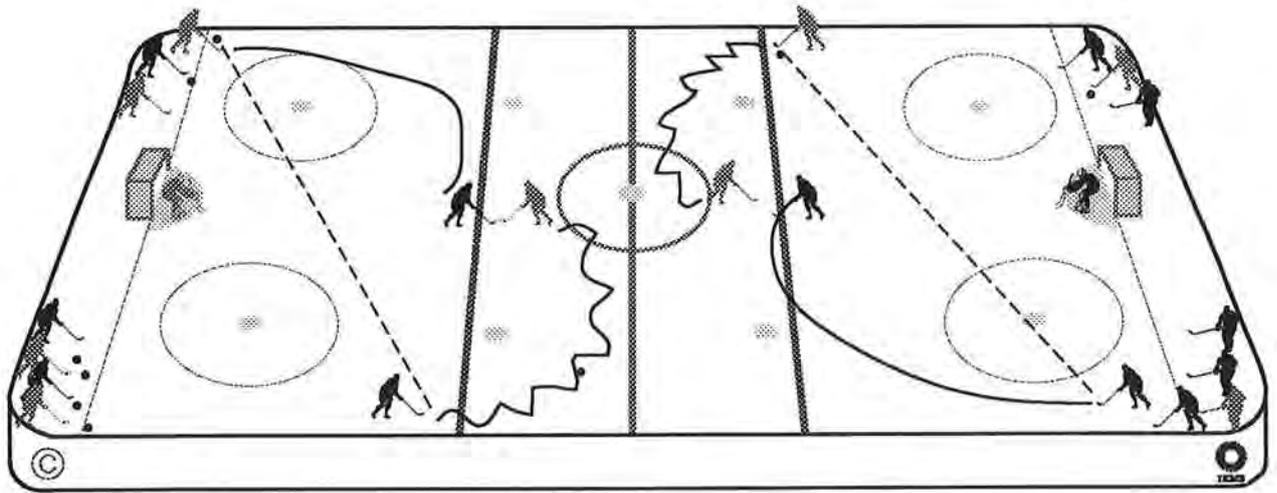
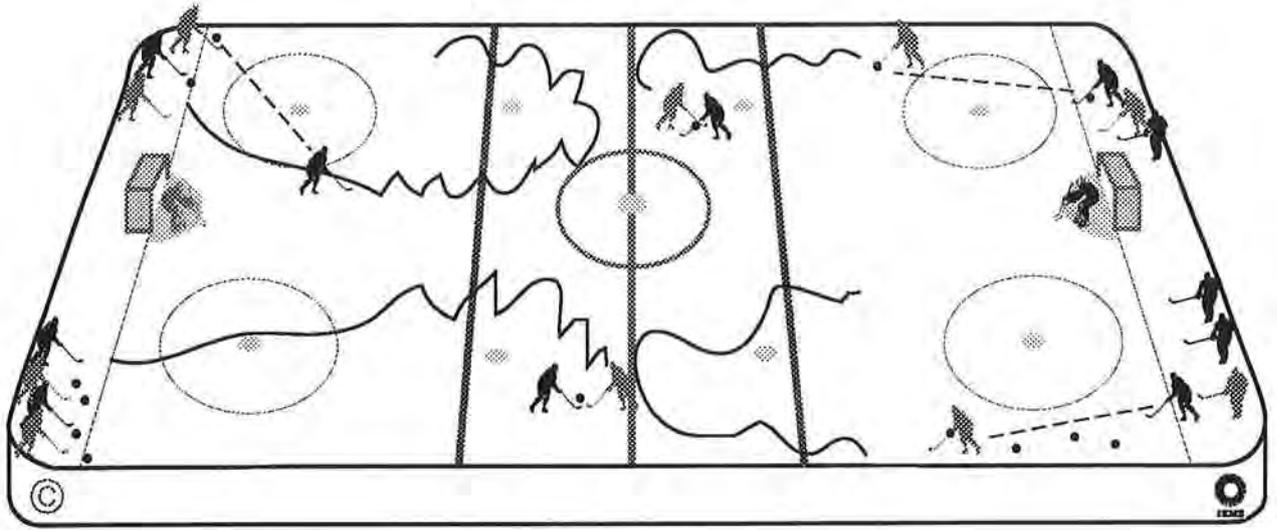
Karte 124b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN

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

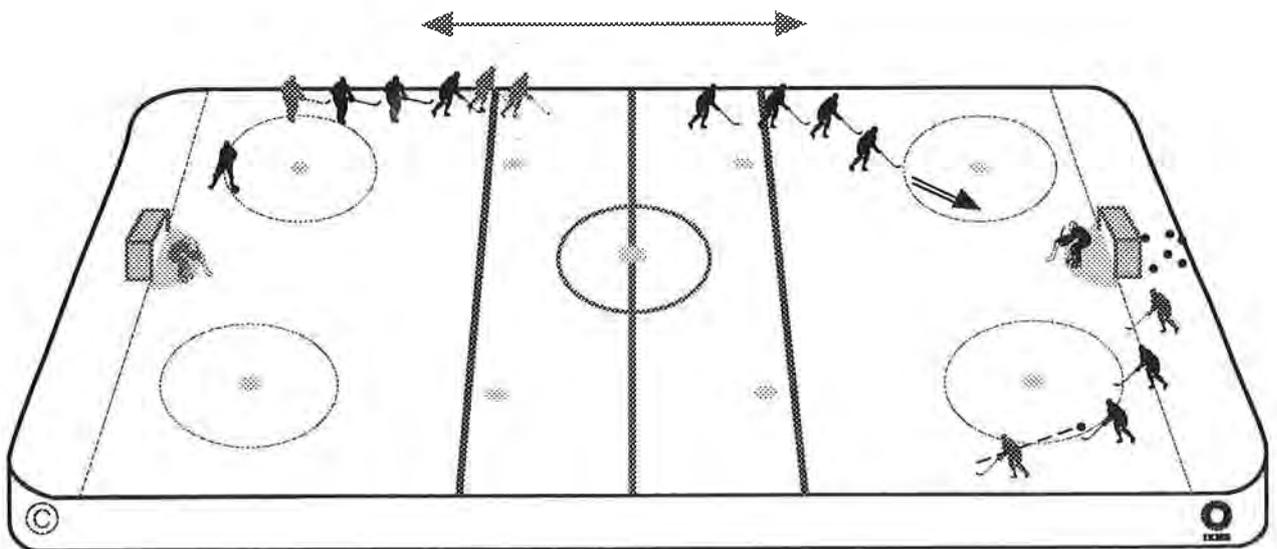
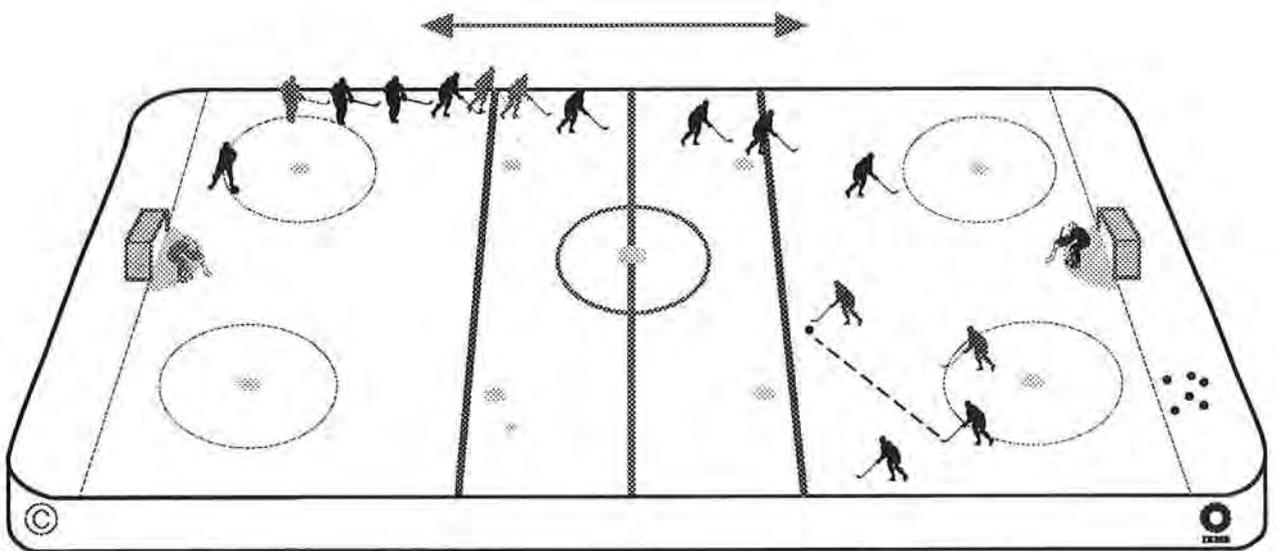
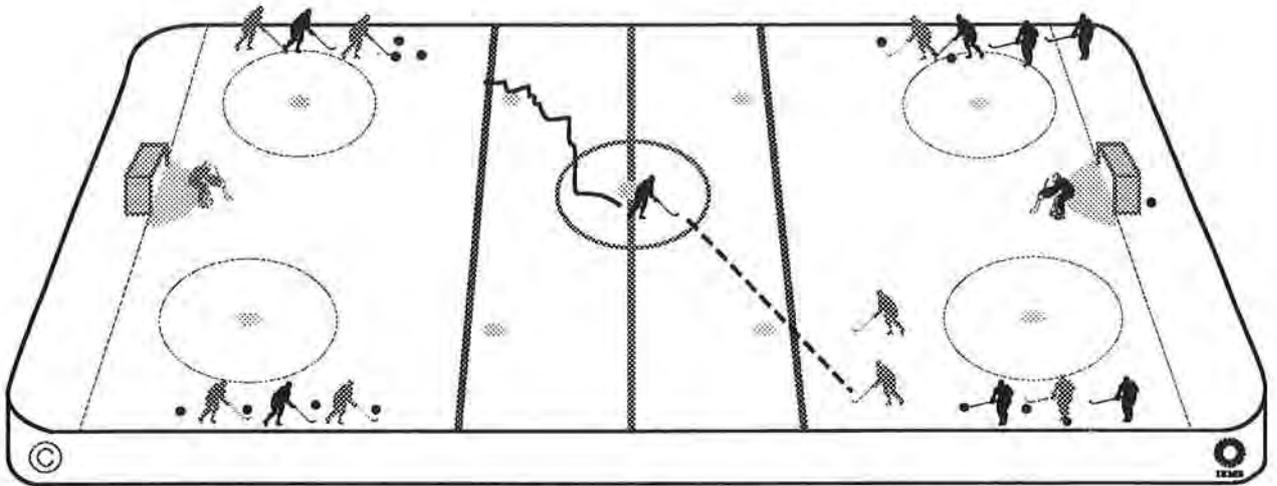
Karte 126 Stufe 4 ANGRIFFSFERTIGKEITEN- PASSEN

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.

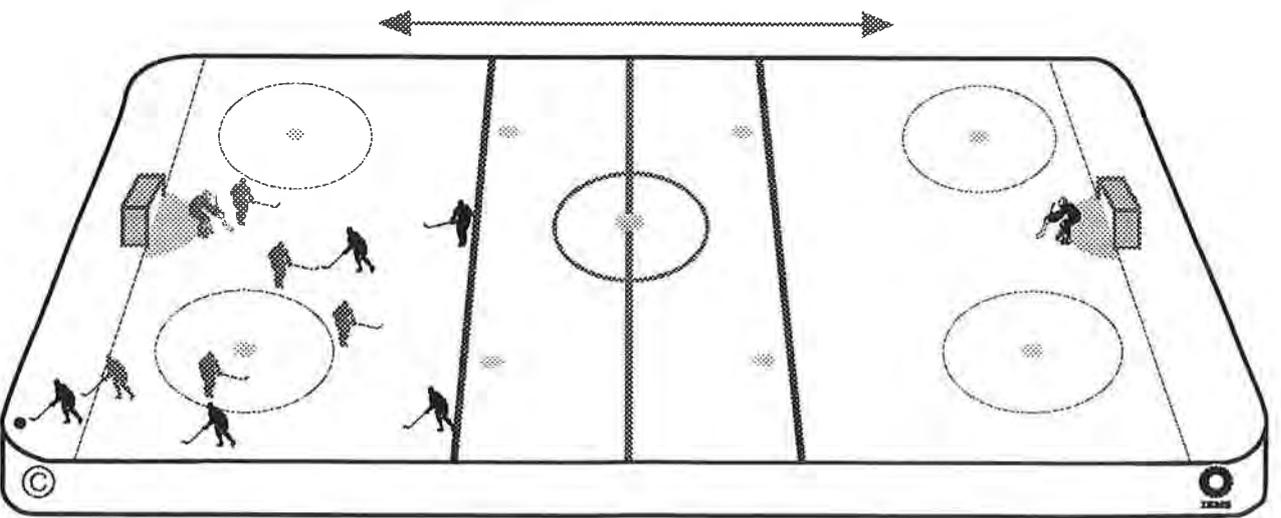
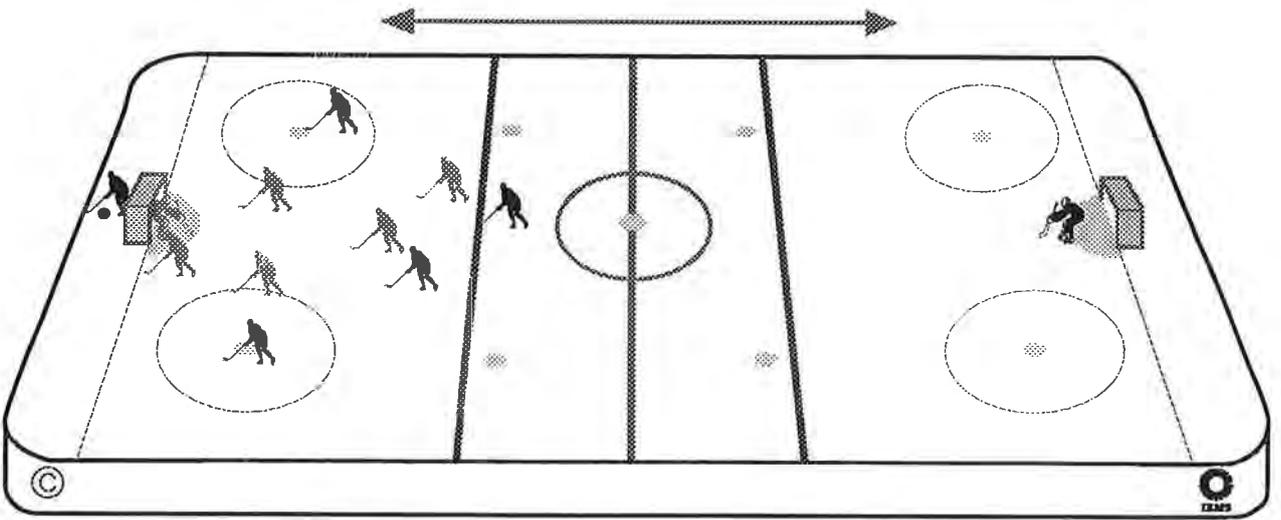
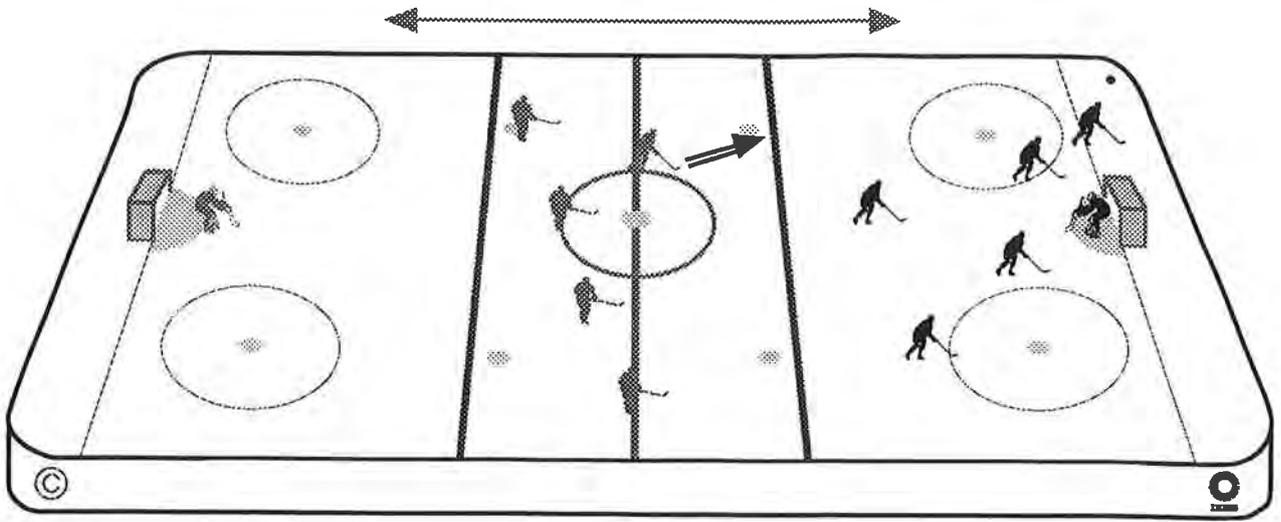
D-4002

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 Scheibeführende(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 Scheibenführenden bestehen.

D-4005

Karte 129 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV

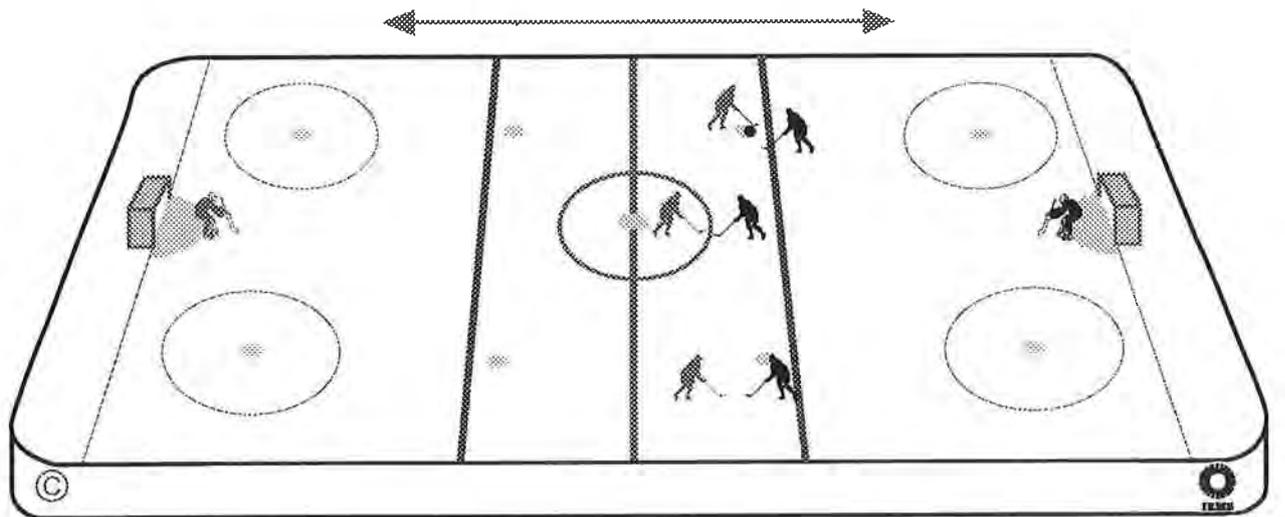
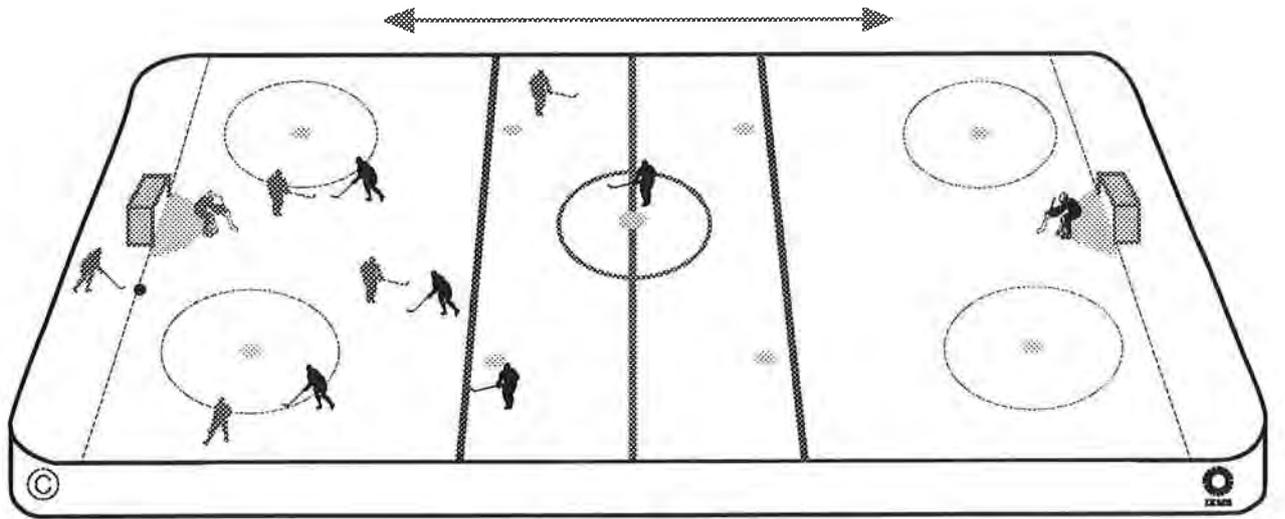
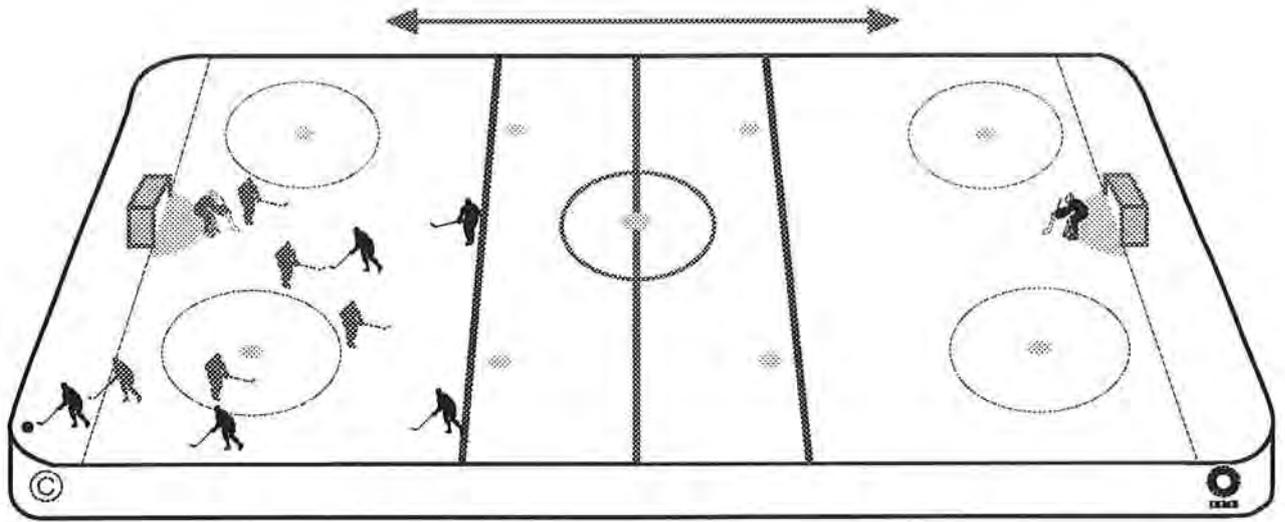
4.D, ROLLEN 3 UND 4, DECKEN DER ABWEHRZONE

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

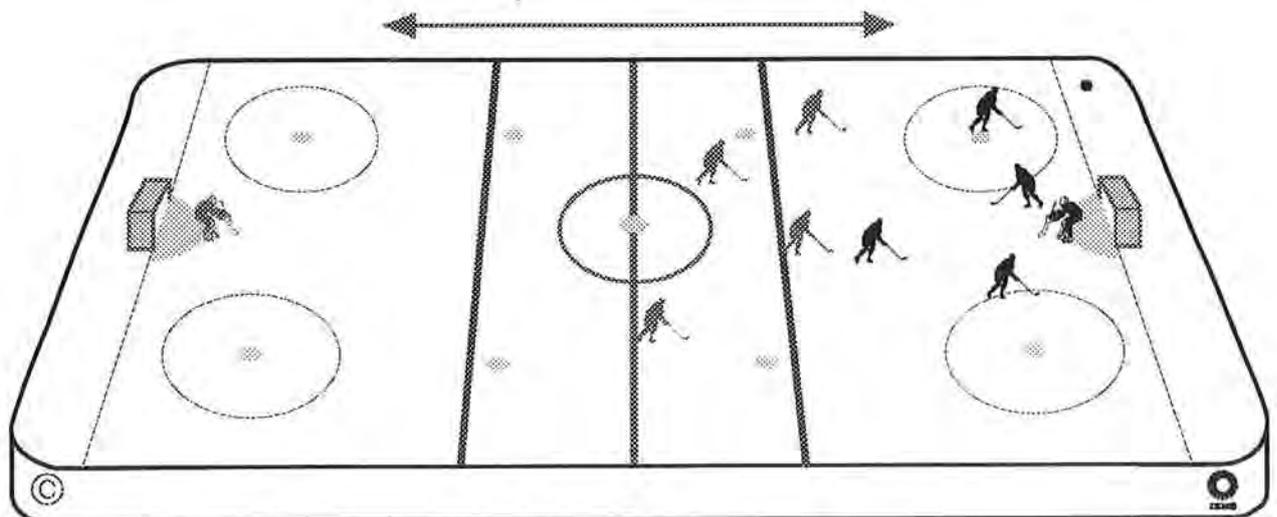
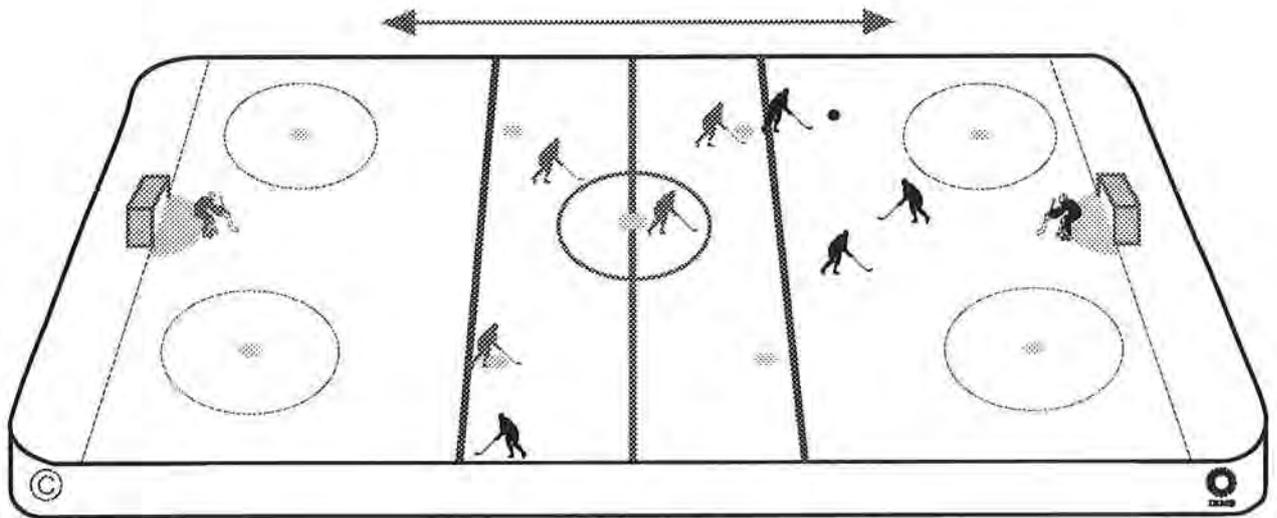
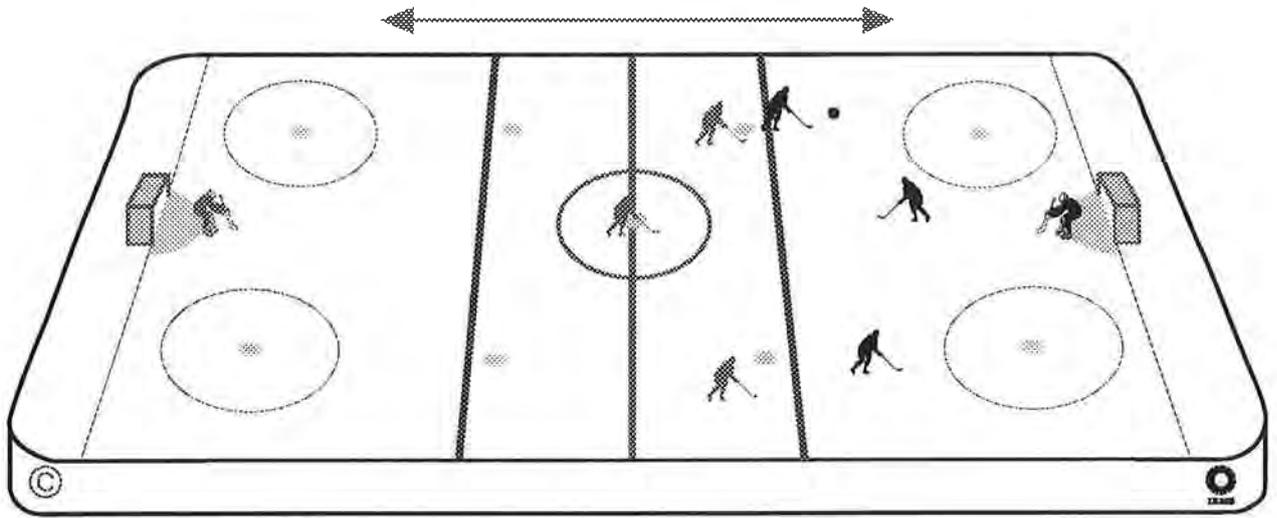
Karte 130b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

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 Angriffsdrittel 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 Angriffsdrittel 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 Angriffsdrittel geschossen wurde oder ein Schuß aufs Tor erfolgte, spielt man nur mit einem Paß.

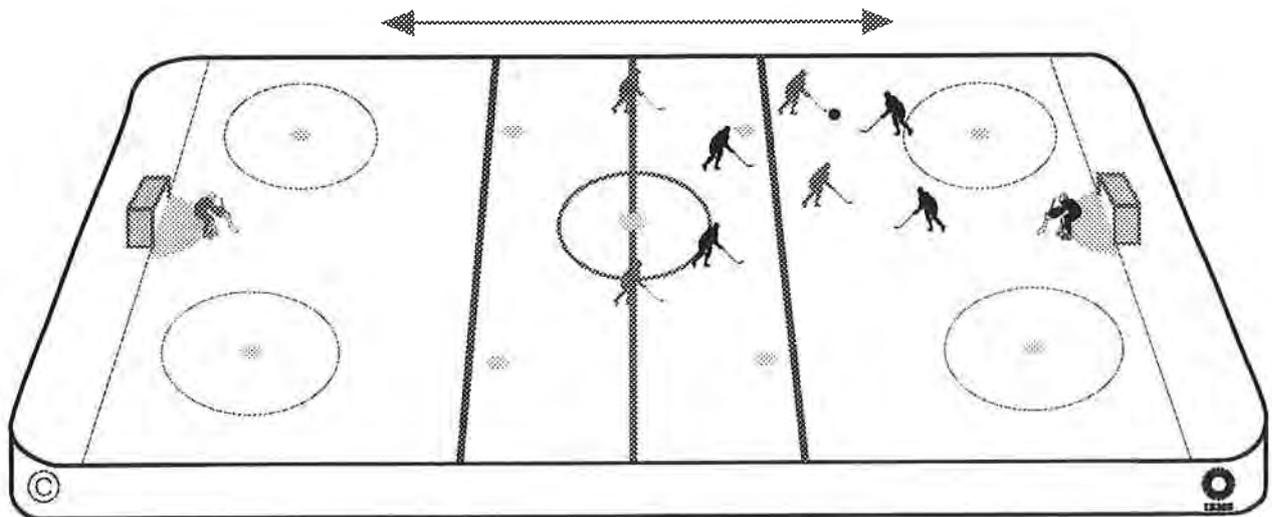
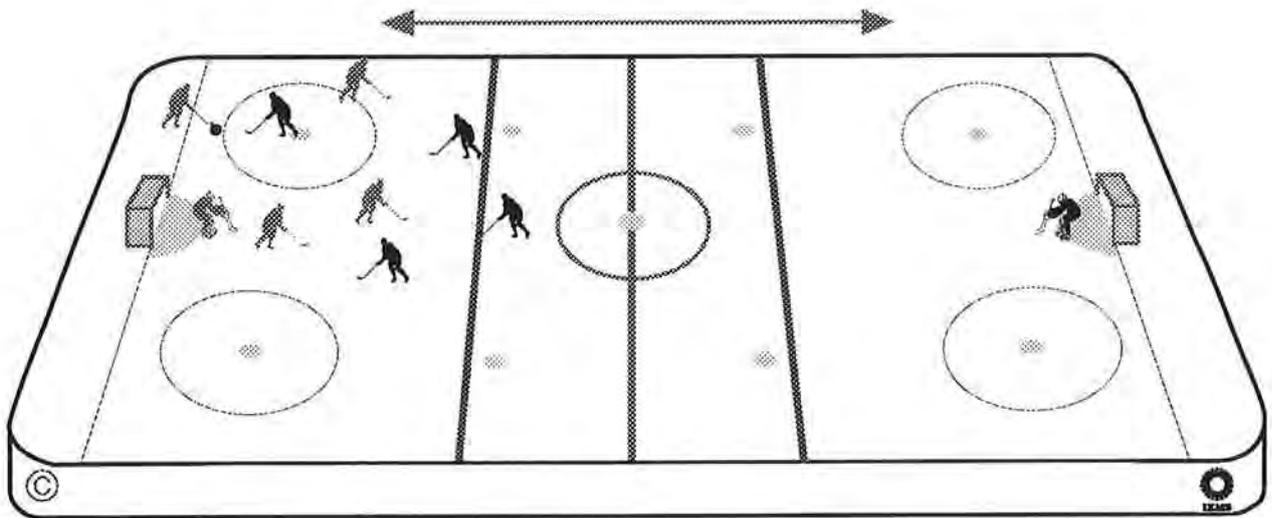
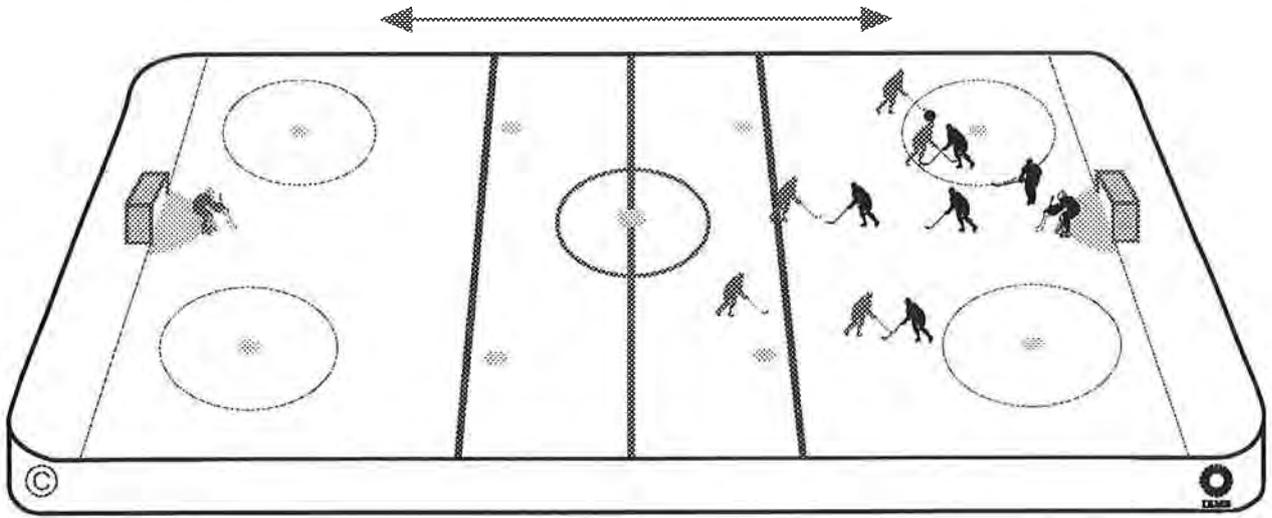
D-4011

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 Scheibenhelfenden zu unterstützen und ihr Verteidigungsdrittel nicht zu früh zu verlassen.
D-4013

Karte 133 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV

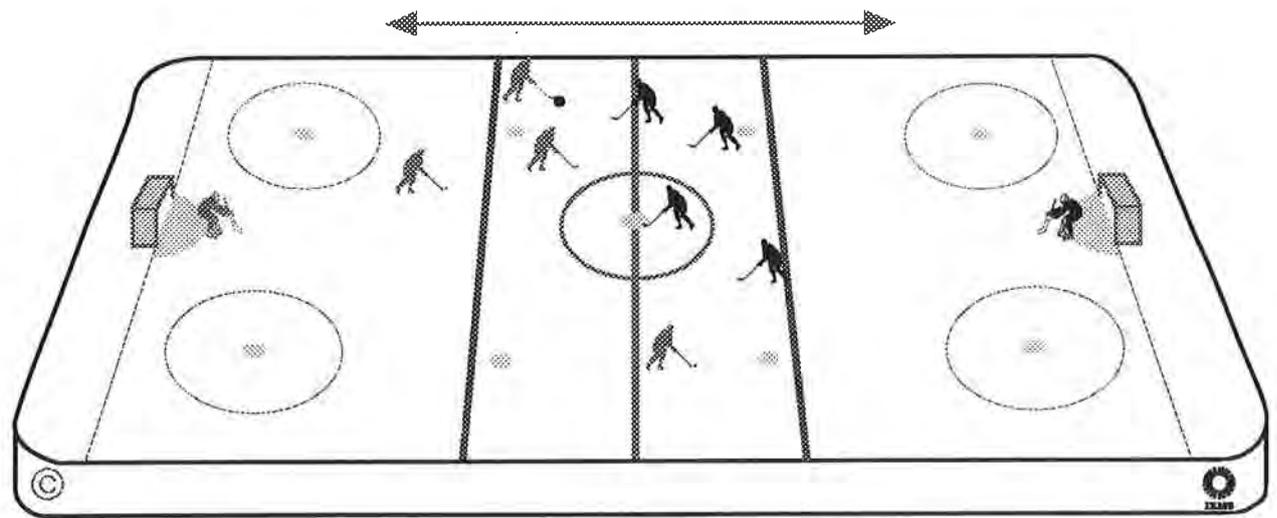
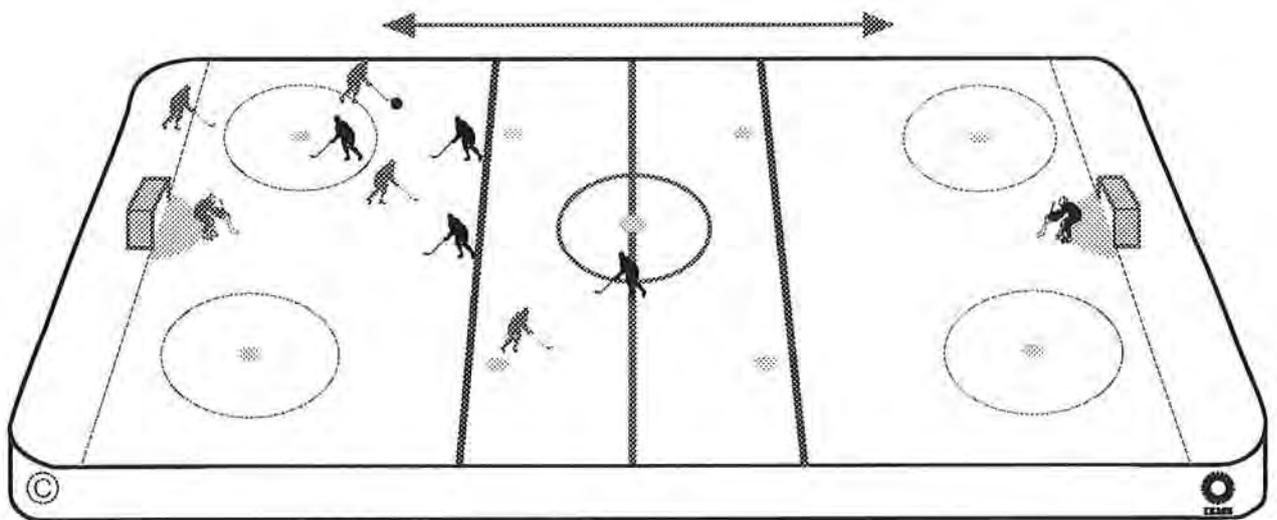
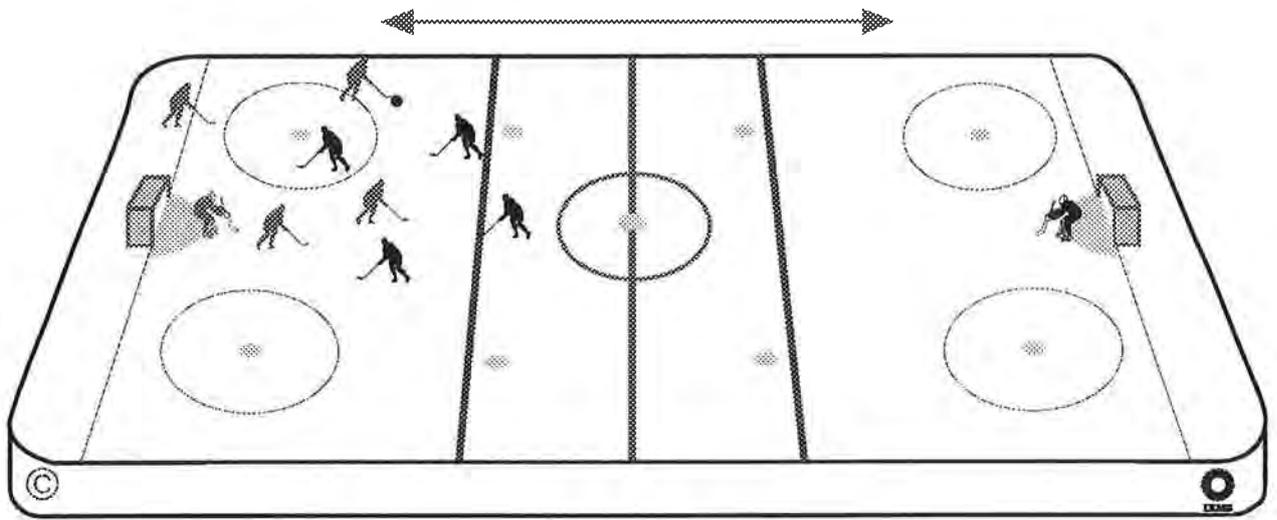
4. ROLLEN 1 UND 2, SPIEL AUF DER GANZEN FLÄCHE; EIN SPIELER VERLÄSST DAS VERTEIDIGUNGSDRITTEL VOR DER SCHEIBE

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 Scheibenhelfende 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 Scheibenhelfende wird gezwungen nach Mitspielern Ausschau zu halten, denen er die Scheibe zuspelen 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 Scheibenführenden 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 Scheibenführenden in die freie Fläche zu laufen und seine Haken zu üben. Im Angriffsdrittel ist ein Paß erlaubt.

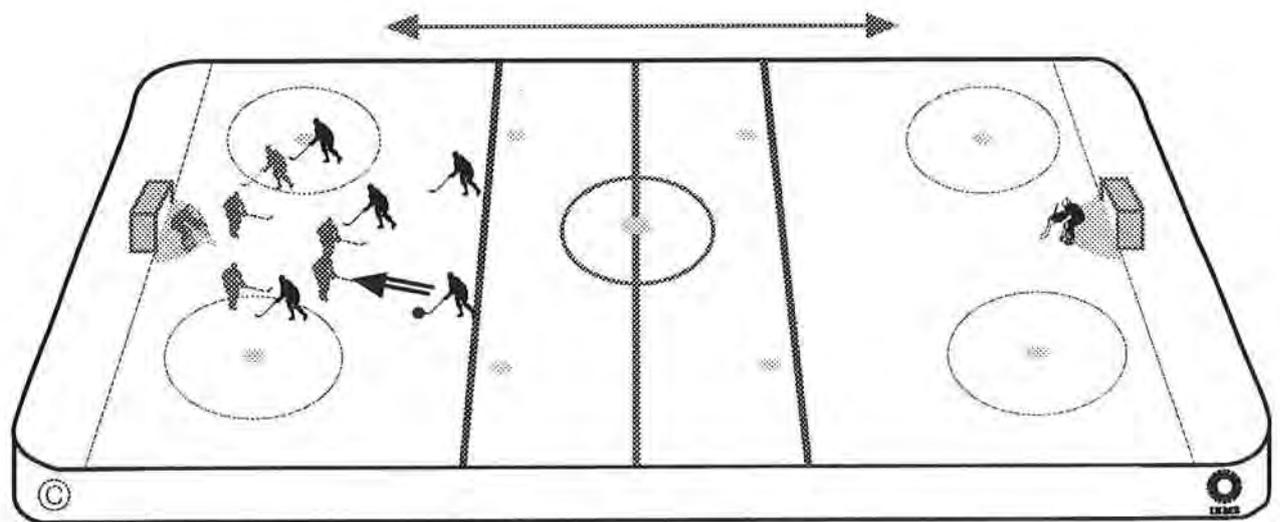
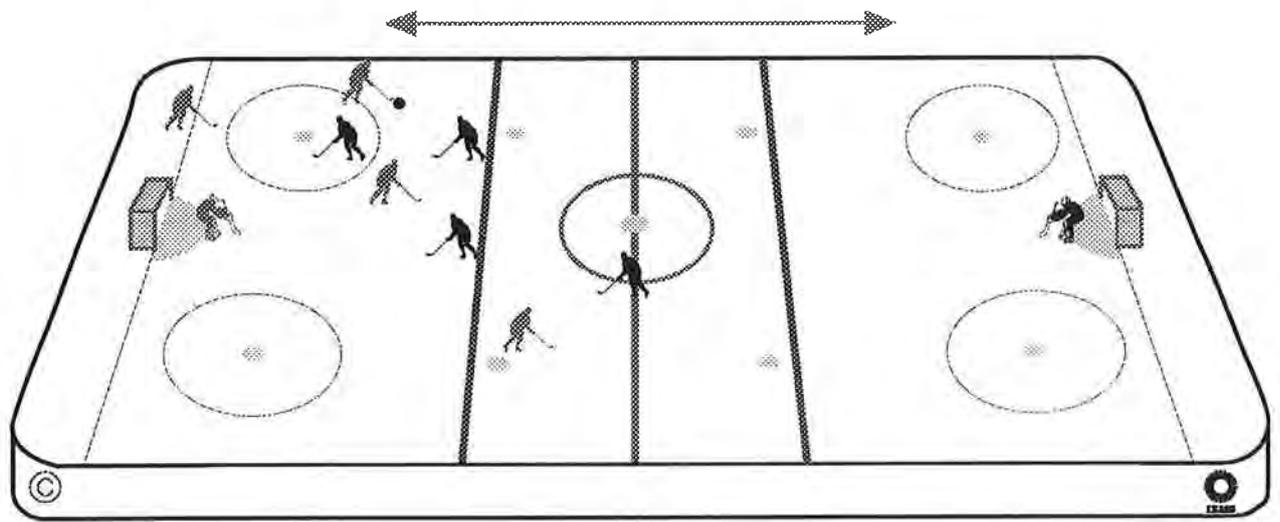
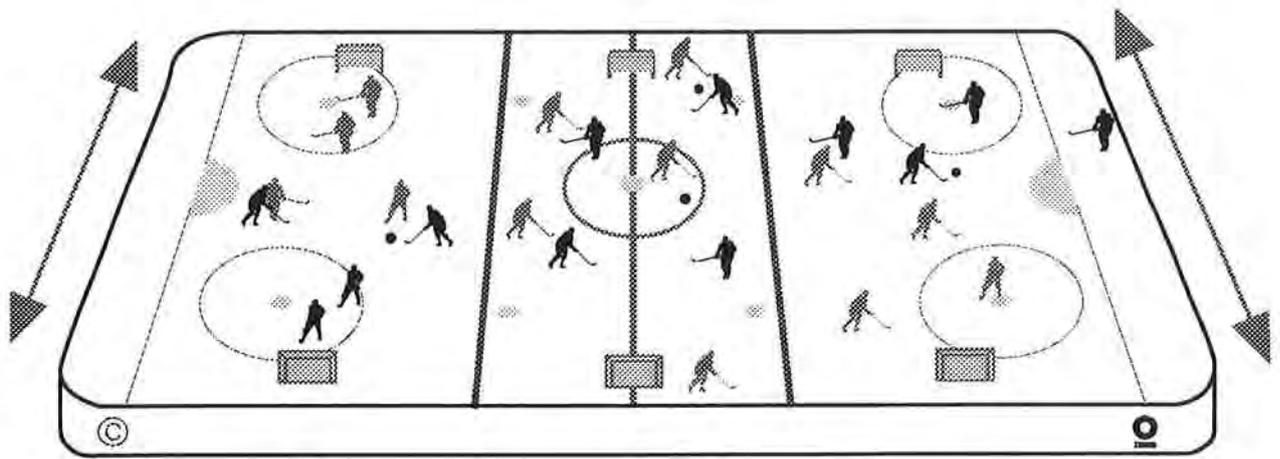
D-4017

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

Spiele 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.

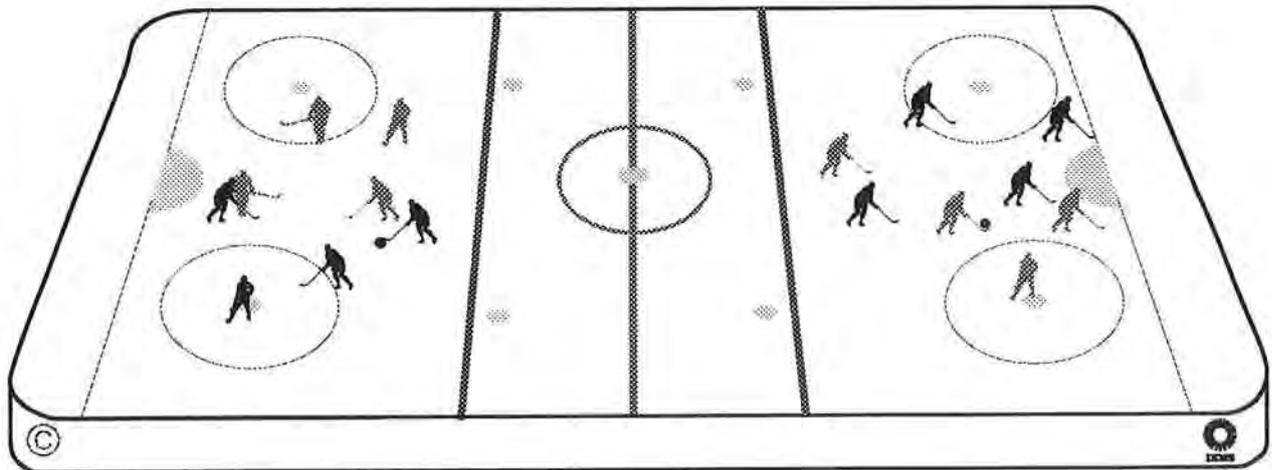
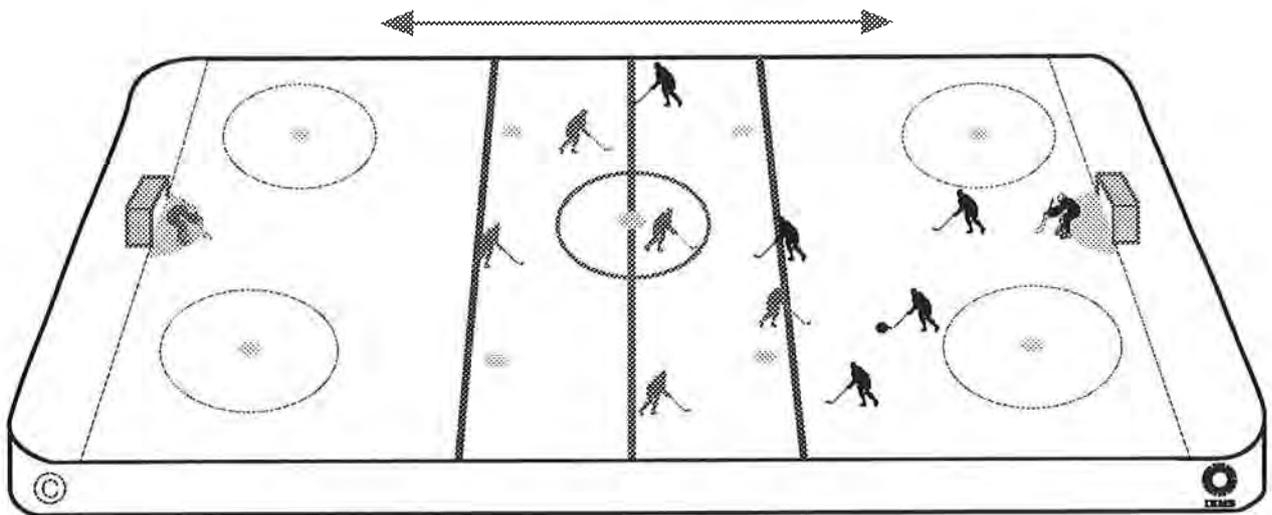
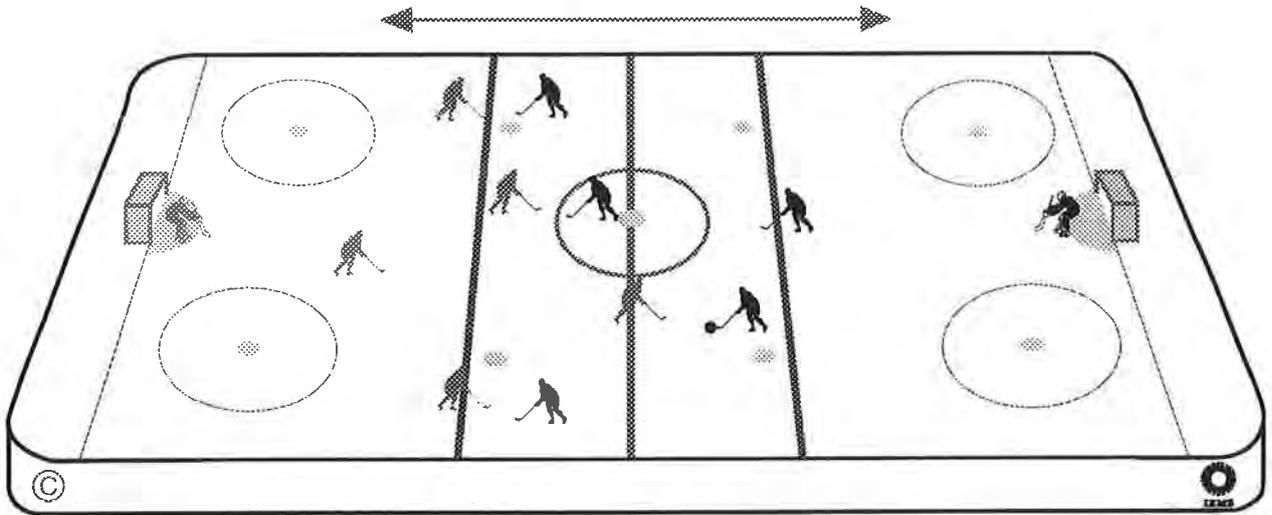
D-4020

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:

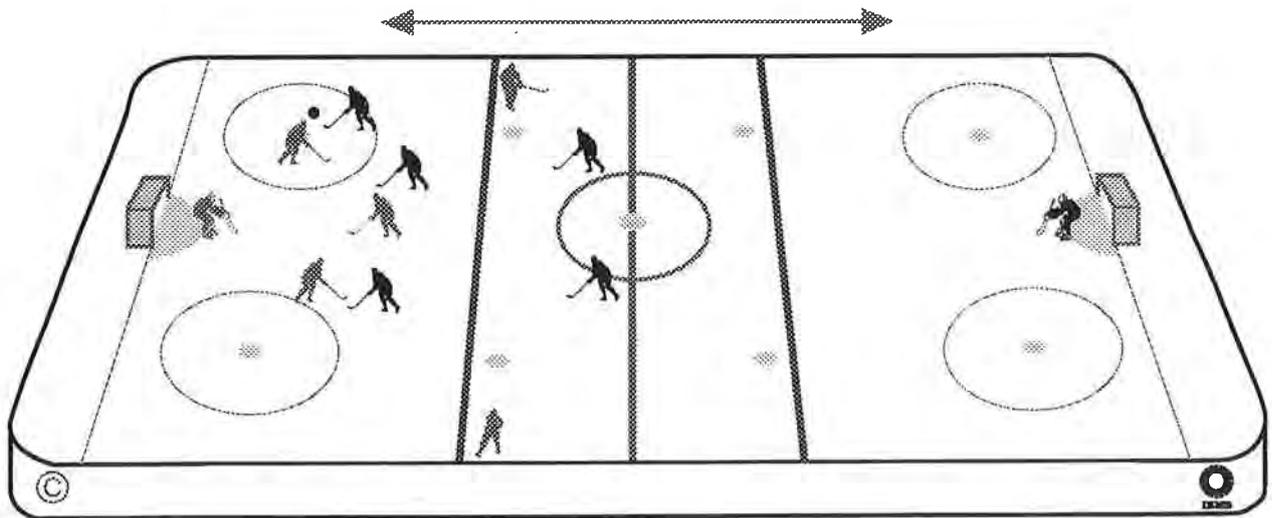
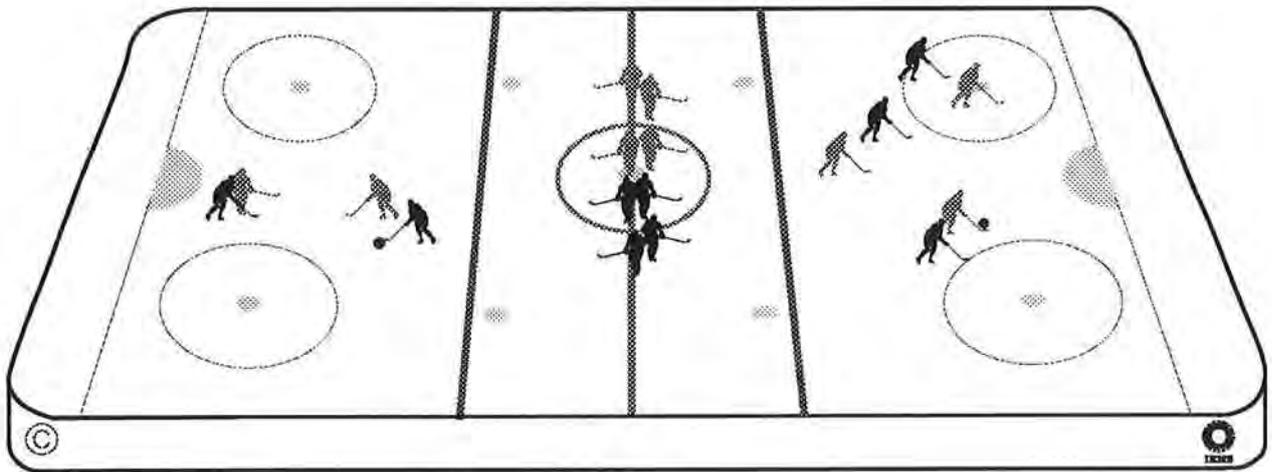
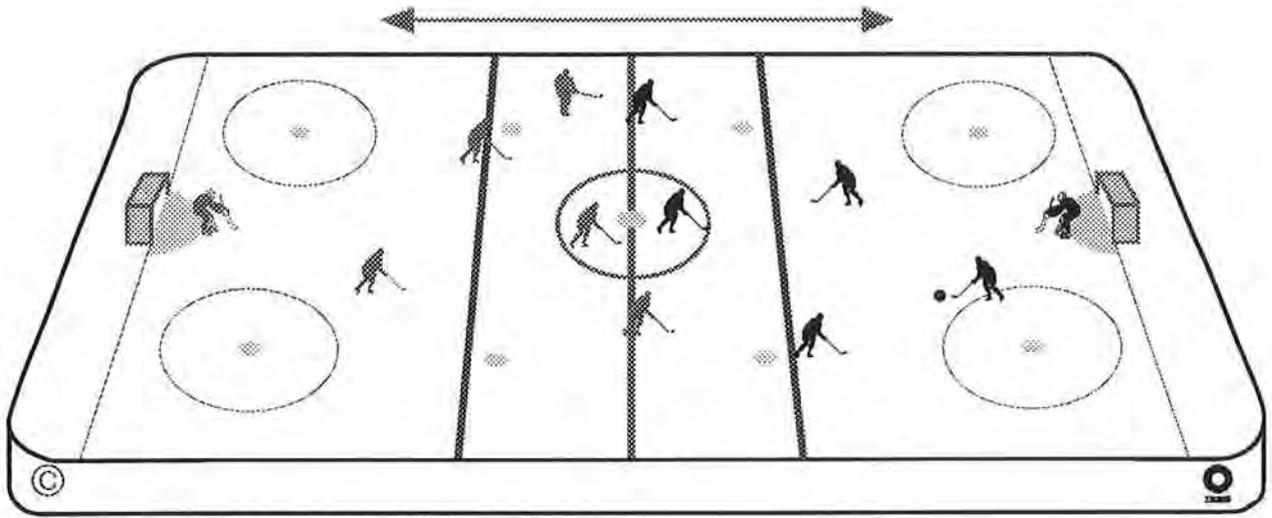
Um die verschiedenen, bei einem Spiel auftretenden Situationen zu schaffen, spiele 5 gegen 5 und lasse Spieler im neutralen Drittel warten. Beispielsweise kann man Drei gegen Drei an einem Ende der Eisfläche und Zwei gegen Zwei am anderen Ende spielen, indem man die beiden letzten Backchecker und die 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

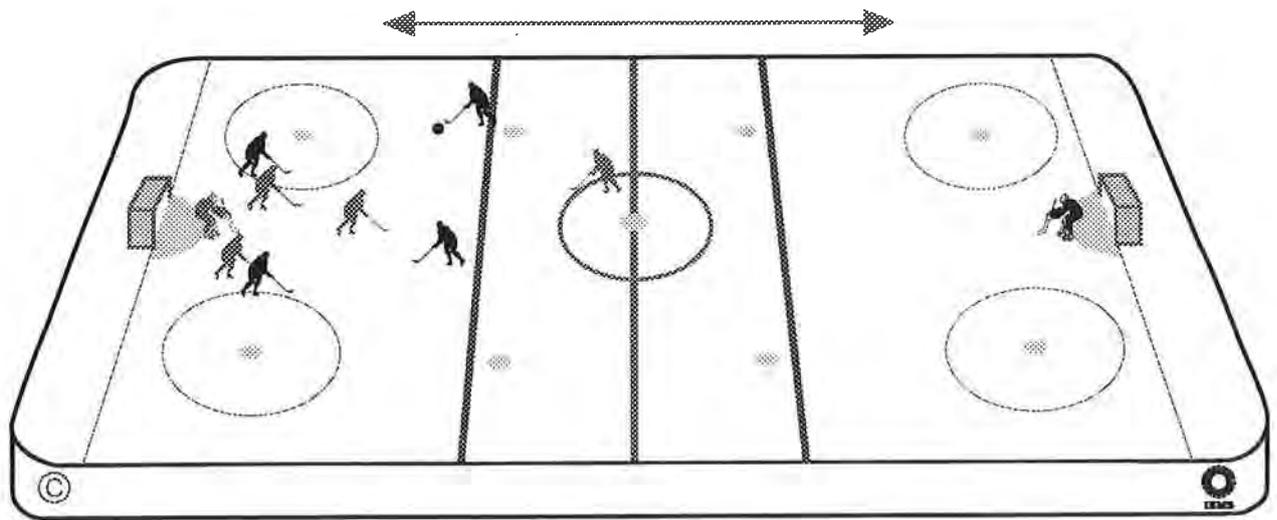
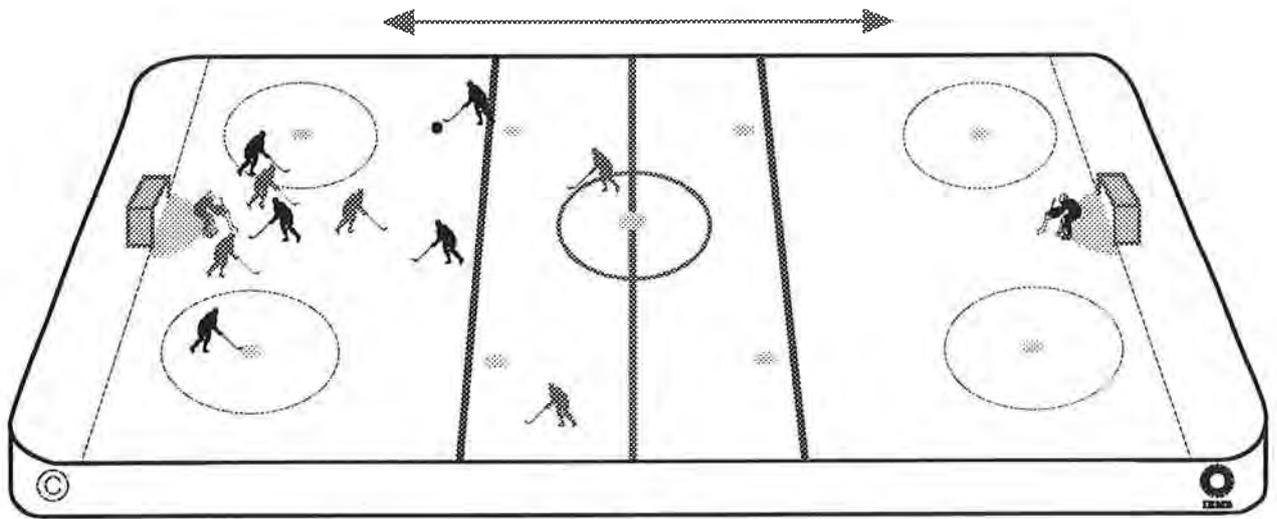
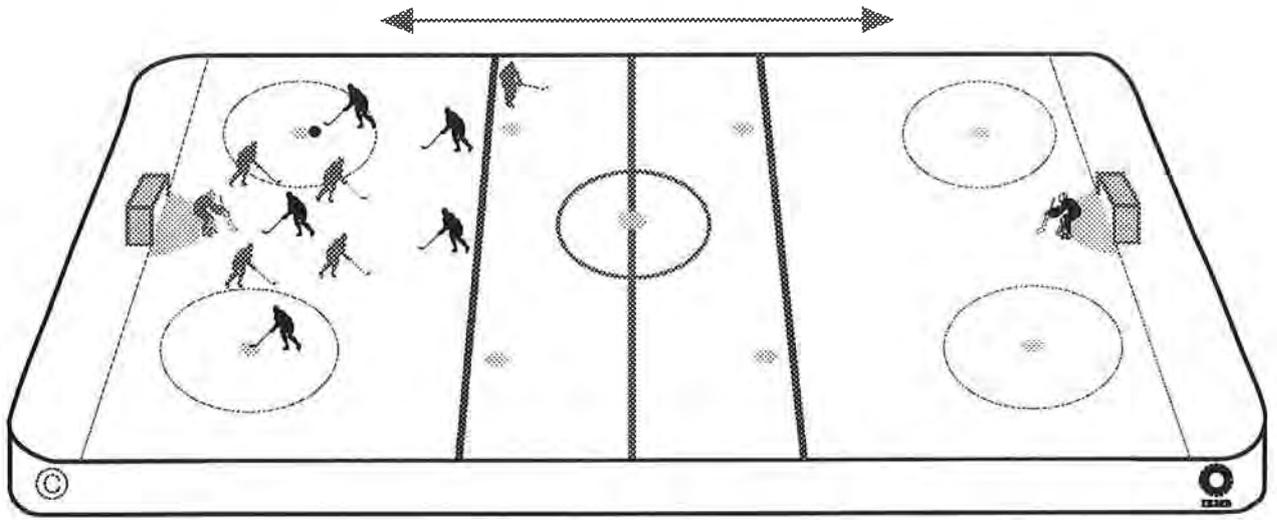
3-4.D, VIER SPIELERROLLEN, AUF HALBER FLÄCHE 4-4, 4-3, MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

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

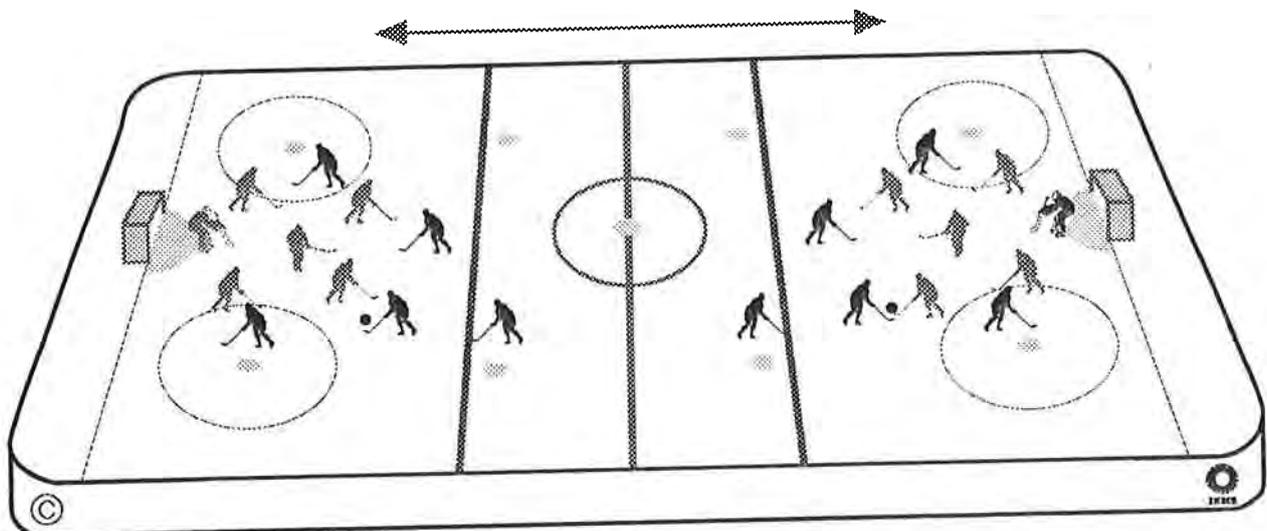


Karte 139b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN – DEFENSIV

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 Scheibeführenden 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



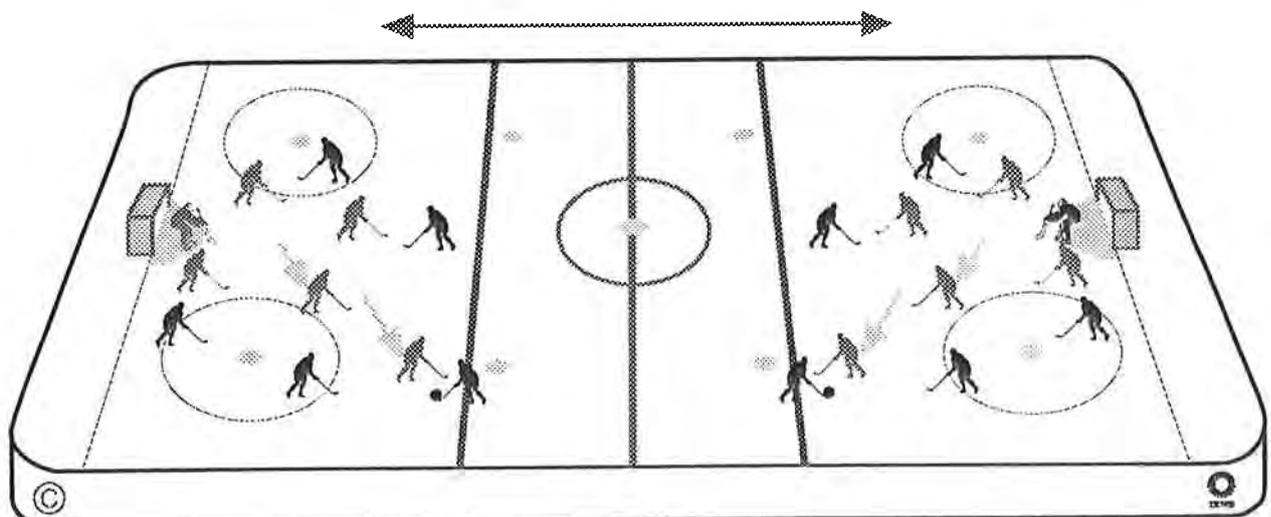
Karte 140 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV

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.“

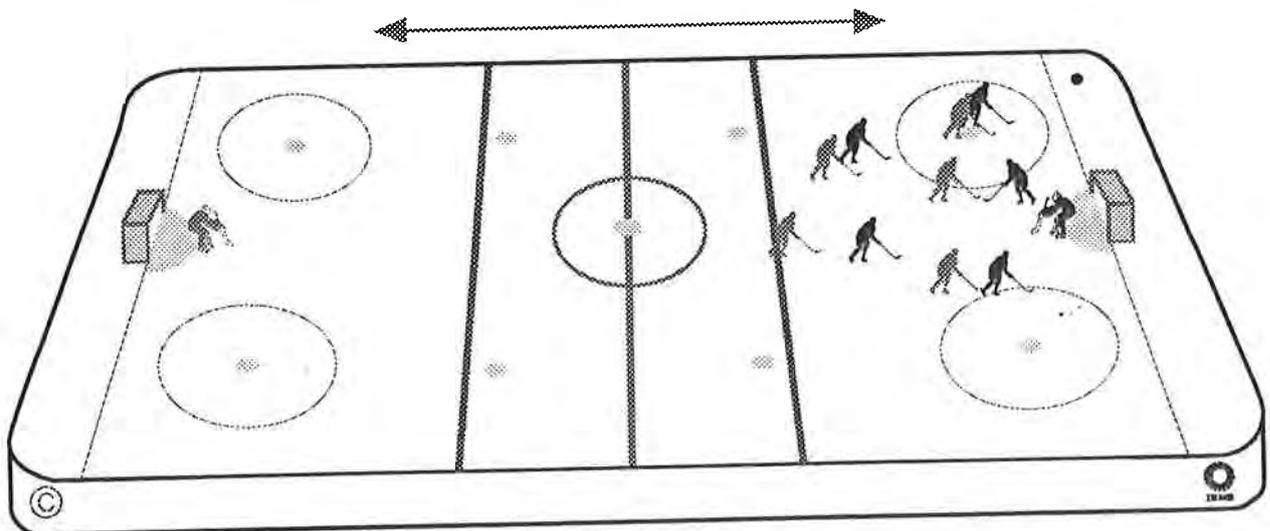
Karte 141

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 VERTEIDIGUNGS-SITUATIONEN 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:

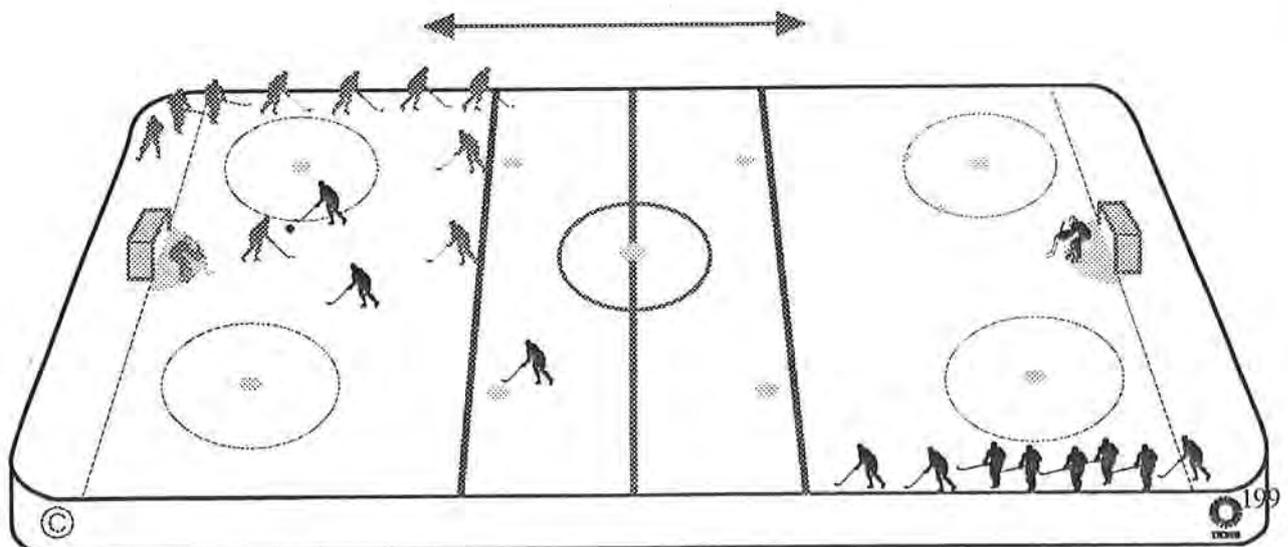
Indem man nur einen geringen Abstand zum Angreifer hält, kann die Verteidigung den Angriff unter Kontrolle halten.

- 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 wechsele 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

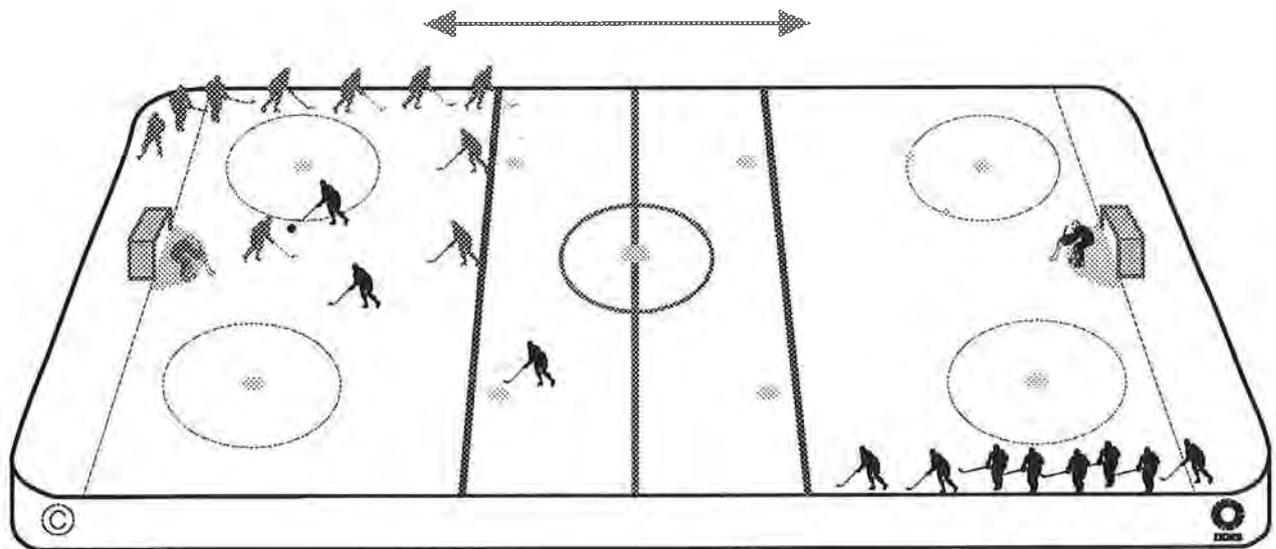
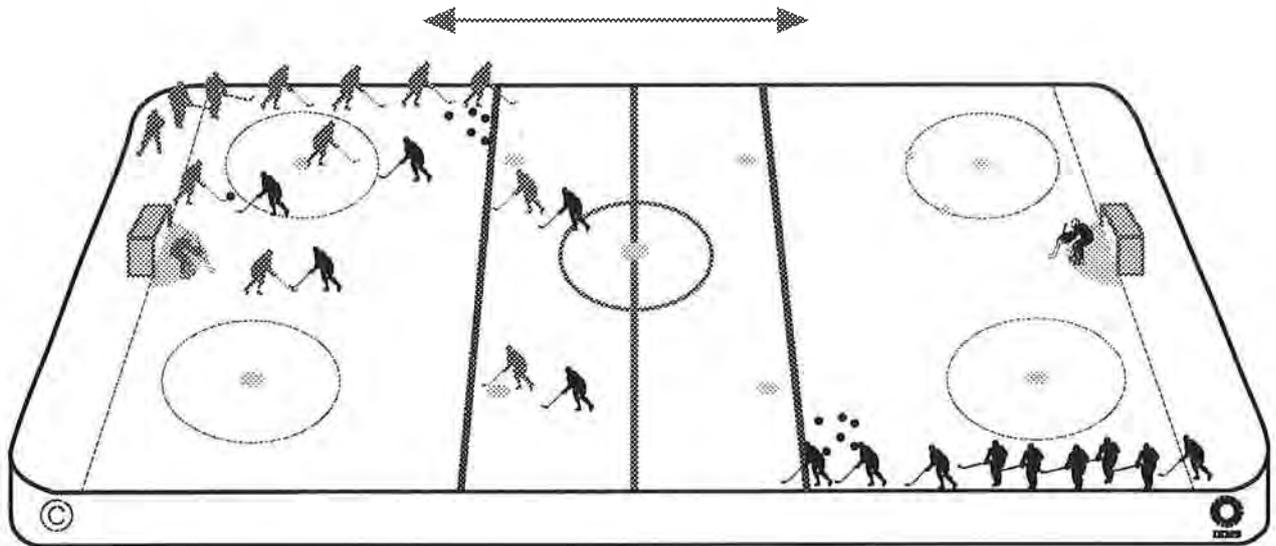
Karte 142b Stufen 5-6 SPIELANALYSE

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

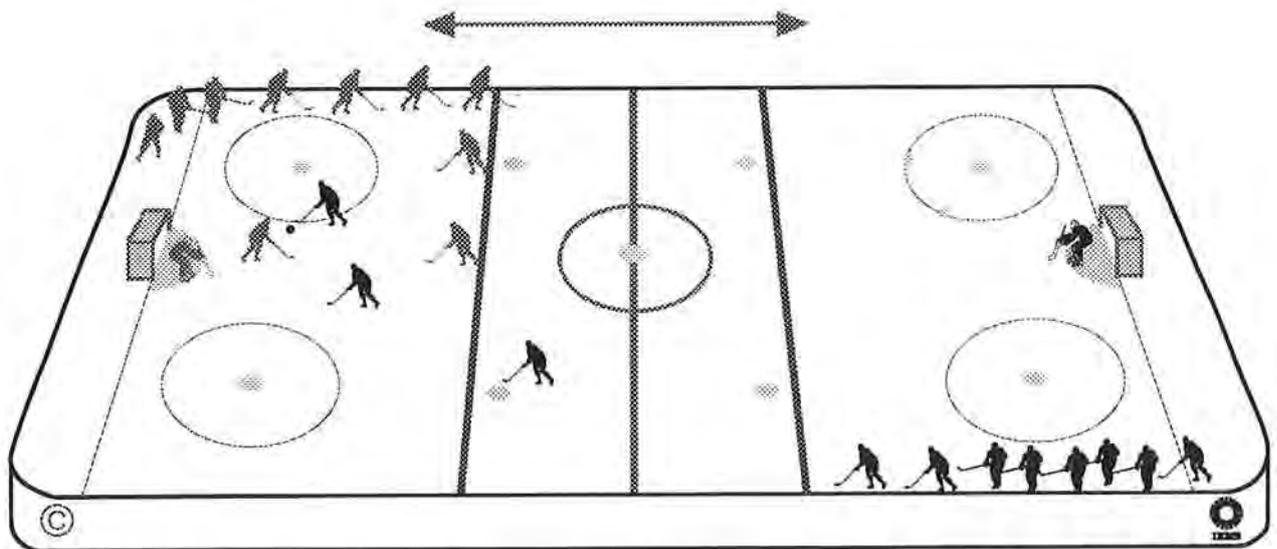
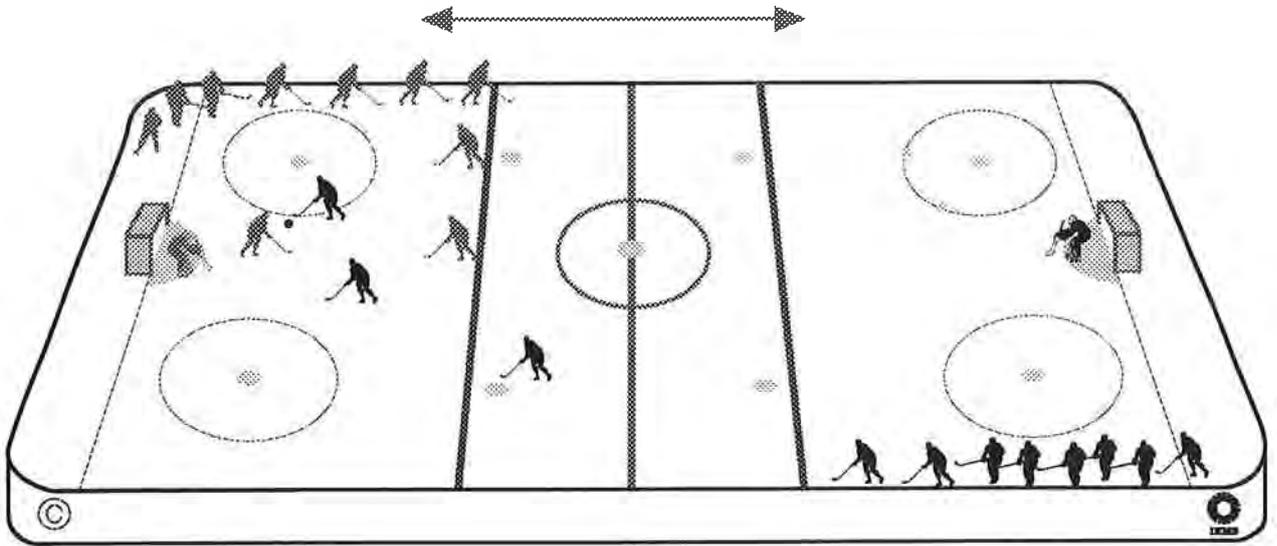
Karte 143b Stufen 5-6 SPIELANALYSE

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 SCHIESEN 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 (hinterm Tor) zur Flügelposition an der weiten Bande erfolgt.
- Der fünfte Spieler unterstützt von der scheidenseitigen 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

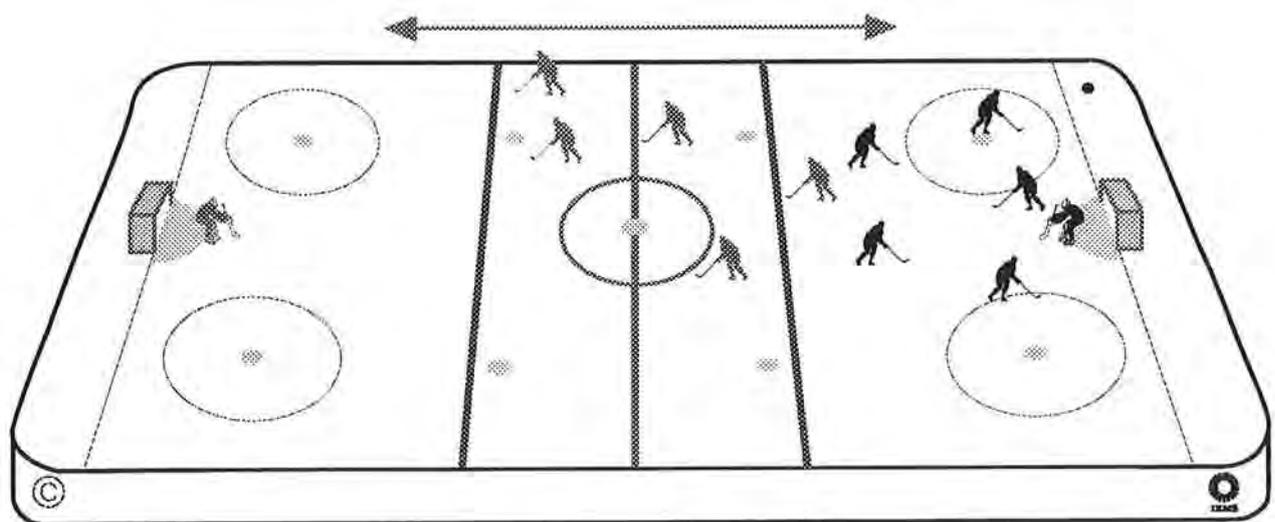
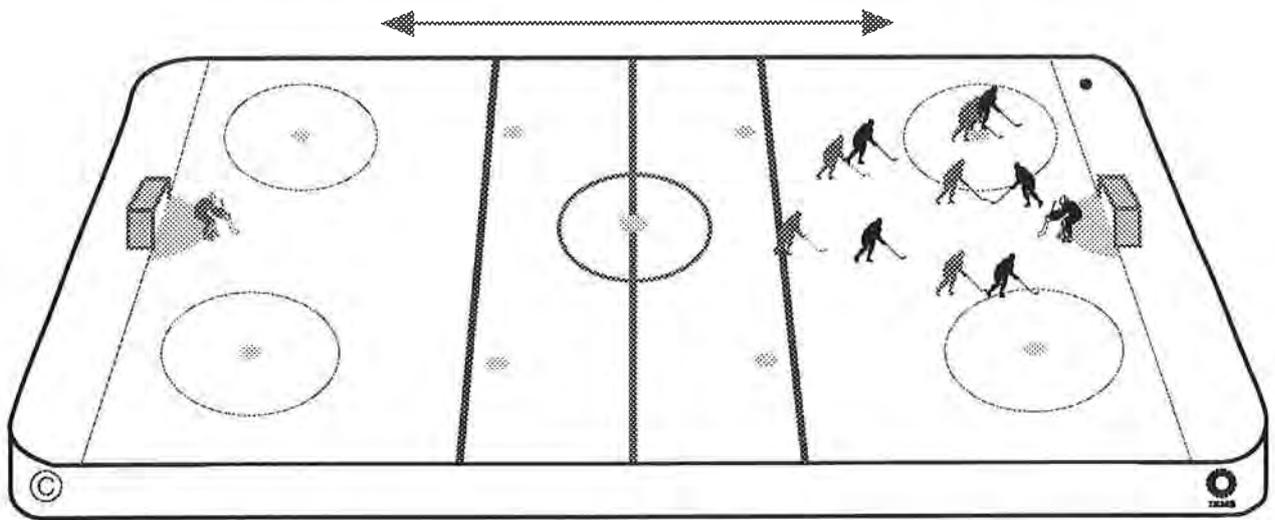
Karte 144b Stufen 5-6

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

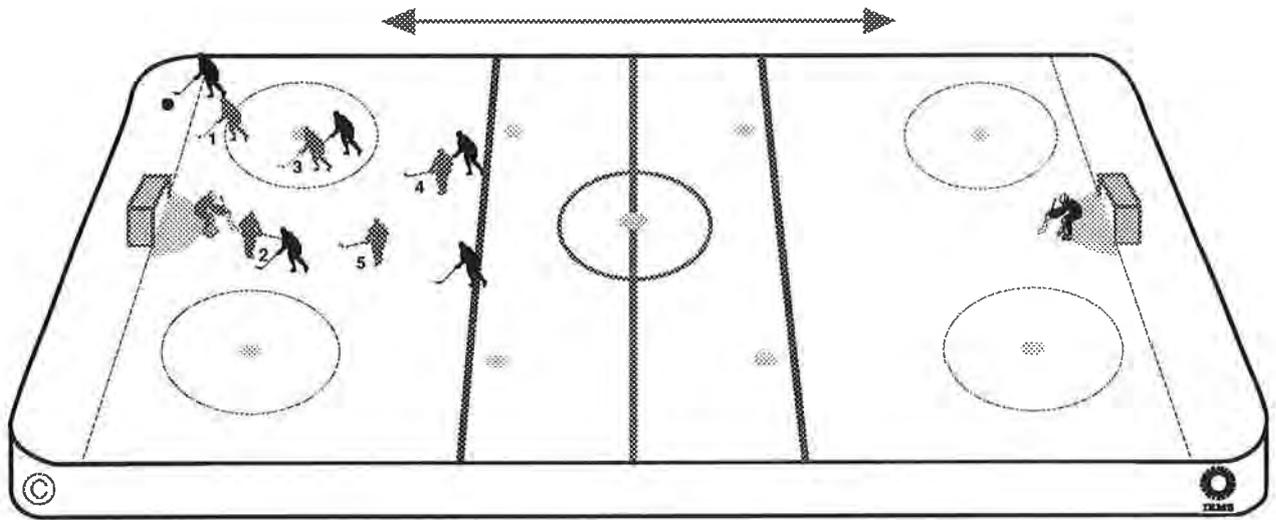
D, ORIENTIERUNG, SPIELE EIN SPIEL 5-5 UND BETONE DIE DECKUNG IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

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 Scheibeführenden und stellt Kontakt her.
- Die Nummer zwei deckt den Raum vor dem Tor, beginnend beim Außenposten 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 Scheibeführenden 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 Scheibeführenden nächste Spieler greift den Scheibeführenden 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 Scheibeführende 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 Scheibeführenden 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

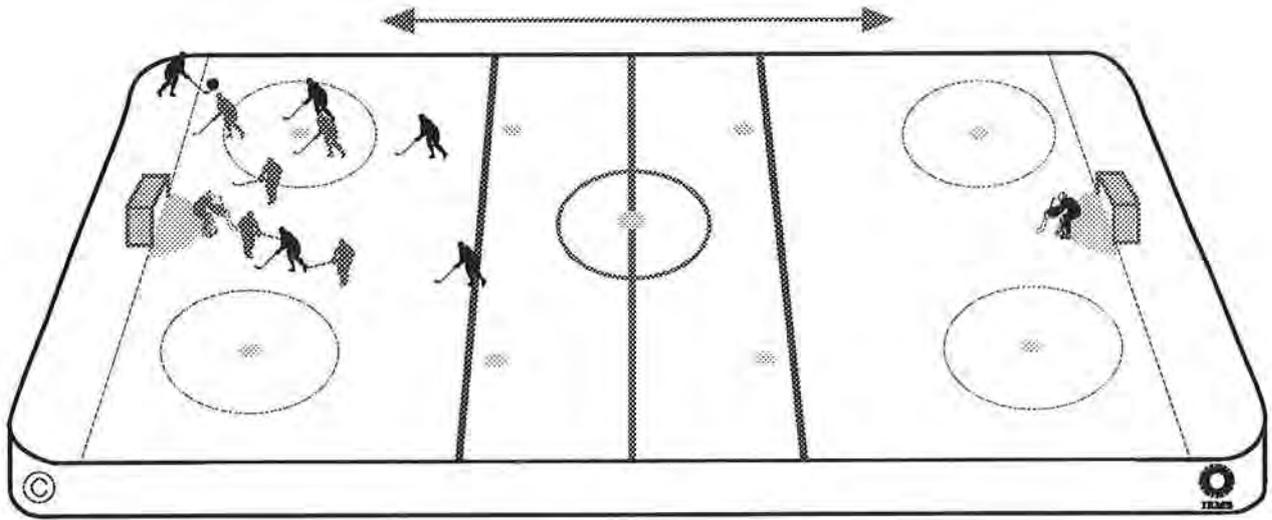
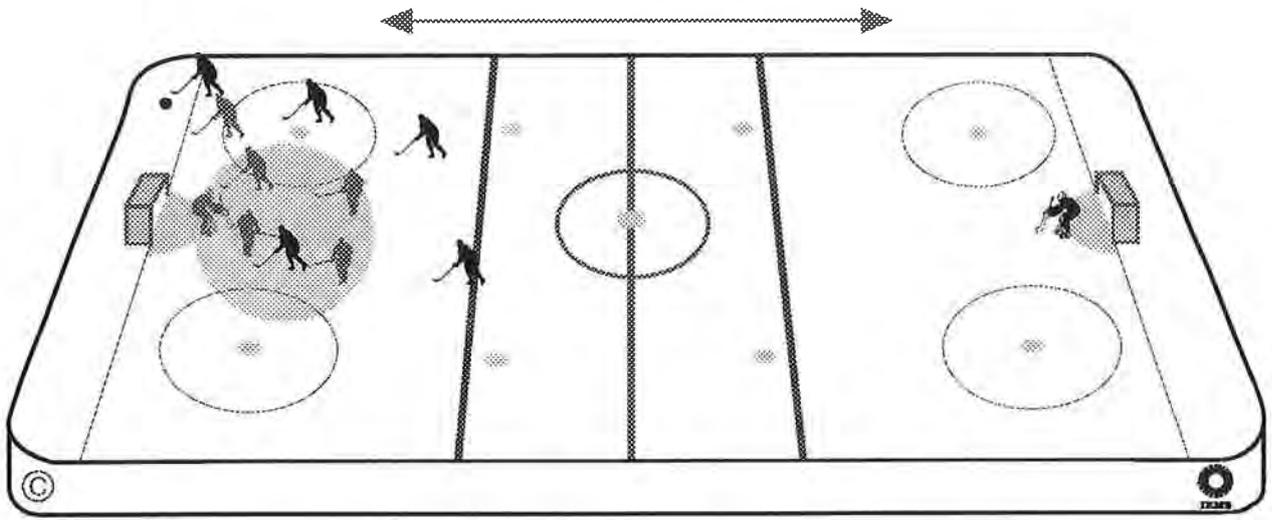
Karte 146b LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN

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

