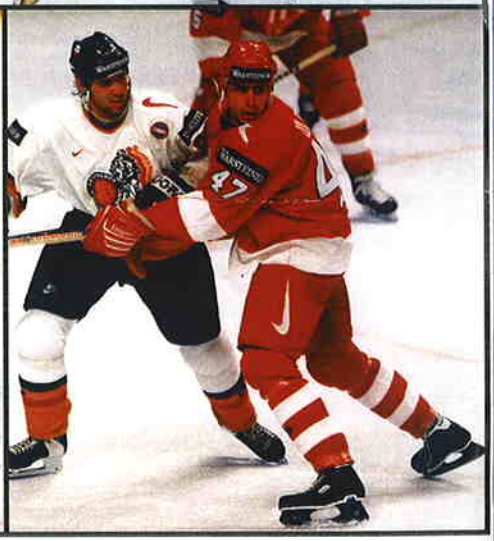
Österreichischer Eishockeyverband

ÖEHV

Juhani Wahlsten

Tom Molloy



Das ABC des internationalen Eishockey

Juhani Wahlsten

Tom Molloy

DAS ABC DES INTERNATIONALEN EISHOCKEY

THEORIE

Effiziente Nutzung der Eisfläche
Verstehen und Erlernen des Spiels

Trainer -Handbuch
Mannschaftsspiel

ins Deutsche übersetzt von E.Gross

Titelbild C. Rotter

INHALT

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

VORWORT

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

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

Diese Übungen sind Teil eines Programmes, in dem der Trainer fortschreiten kann, wenn das Niveau der Spieler steigt.
Das Training hilft dem Spieler auch das Spiel und seine Erfordernisse besser zu verstehen. Das "ABC des internationalen Eishockey" unterstützt den Inhalt der Trainerausbildung des Finnischen Eishockeyverbandes und stellt eine ausgezeichnete Hilfe zur Trainingsgestaltung für alle Trainer dar.

Erkka Westerlund
Direktor für Entwicklung
des Finnischen Eishockeyverbandes

Das ABC des Internationalen Eishockey

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

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

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

Diese Rollen sind:

1. Die erste Rolle entwickelt individuelle Angriffsfertigkeiten indem Übungen und Spiele eingesetzt werden.

2. Die zweite Rolle übt die Unterstützung des Scheibenführenden, indem man sich frei läuft, indem man abschirmt und dem Spiel Breite und Tiefe gibt.

3. Die dritte Rolle konzentriert sich auf das Erlernen individueller defensiver Fertigkeiten, indem man das Verteidigungsspiel "eins gegen eins" erlernt und stets die Verteidigung betont.

4. Die vierte Rolle befaßt sich mit der Unterstützung des ersten Verteidigenden Spielers (Checkers) indem Manndeckung oder Raumdeckung betrieben wird.

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

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

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

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

QUALITÄTSTRAINING

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

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

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

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

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

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

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

DIE GRUNDAUFSTELLUNGEN

A Erlernen der Balance und der Bewegung auf dem Eis

Haltung beim Eislaufen
Eislauf- Grundübungen
Gleichgewichsübungen auf dem Eis
Power skating
Benützen des Schlägers beim Eislaufen.

B Einführung in die Grundfertigkeiten

Einführung in das Tormanntraining.
Die Haltung des Tormanns
Die Bewegungen des Tormannes
Die Ausführung verschiedener Schüsse
Einführung in das Schießen
Passen und Paß annehmen
Freie Scheiben aufnehmen
Methoden den Scheibenführenden mit dem Schläger von der Scheibe zu trennen.
Methoden des Körperangriffs
Täuschungen mit der Scheibe
Den Scheibenführenden unter dem richtigen Winkel angreifen.
Übungen "Eins gegen eins"

C Fertigkeiten für verschiedene Spielsituationen

Laufen mit der Scheibe
Einer auf Einen und alle anderen
Situationen, die sich in einem Spiel ergeben.
Zusammenwirken von zwei Spielern in einer Reihe von Angriffs- und Abwehrsituationen.
Zusammenwirken von drei, vier und fünf Spielern in Angriffs und Abwehrsituationen.
Spielzüge zum Auslösen (Breakout) aus dem Verteidigungsdrittel
Überzahlspiel
Unterzahlspiel

D Spiele und modifizierte Spiele

Normale Spiele
Modifizierte Spiele mit besonderen Spielregeln, welche oft nur einen Teil der Eisfläche benützen
Spiele, die besondere Aufgaben (Rollen) von Spielern betonen
Spiele, welche Zeit- und Raumgewinn betonen
Spiele, welche das Zusammenspiel lehren
Besondere Spiele für das Überzahl- und Unterzahlspiel

E Entspannungsübungen (Cool Down)

Wettlauf um die Scheibe (Breakaway contests)
Fertigkeits Wettbewerbe
Spiele zum Spaß

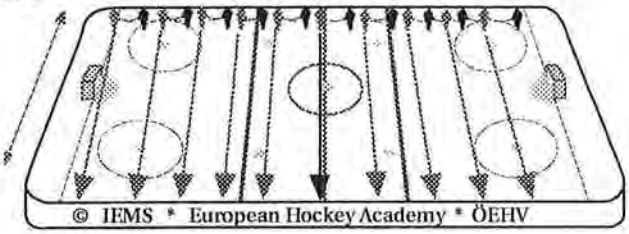
G Technisches für den Torwart

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

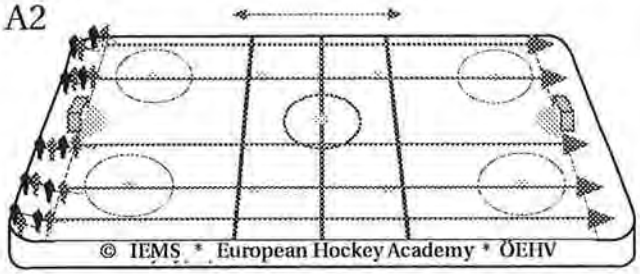
Grundaufstellungen:

A

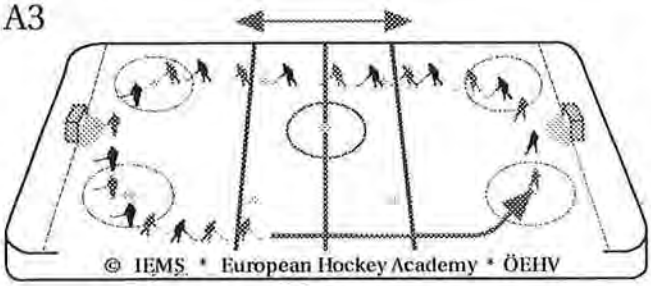
A1



A2

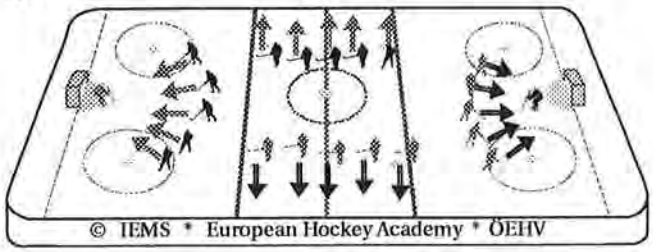


A3

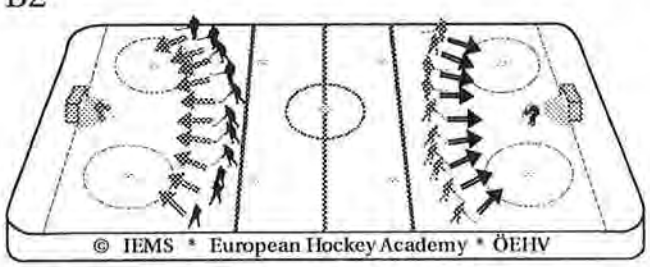


B

B1



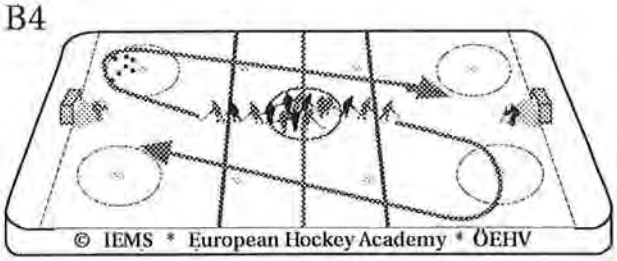
B2



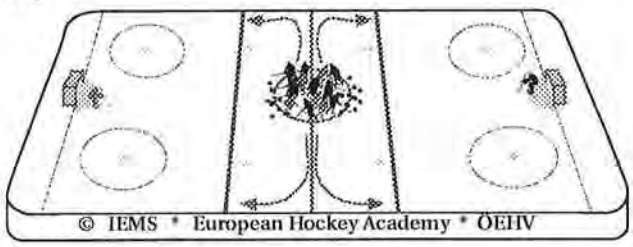
B

B3

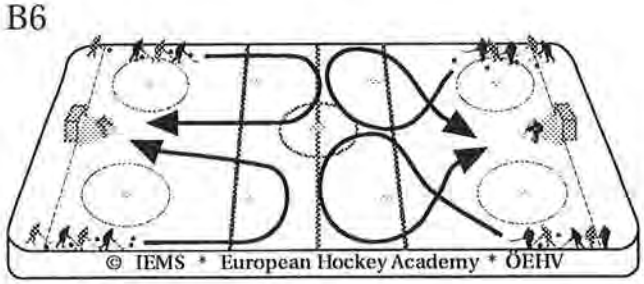
B4



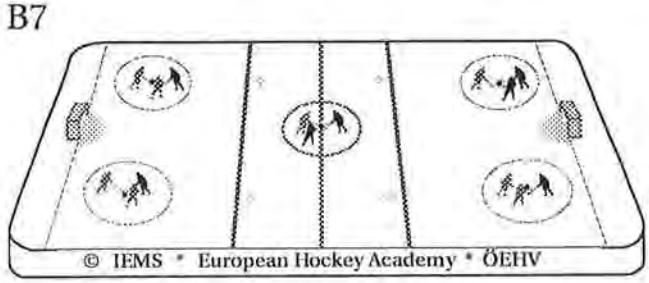
B5



B6



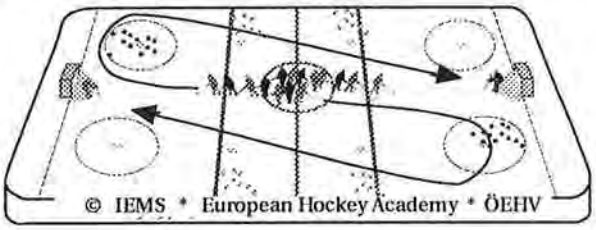
B7



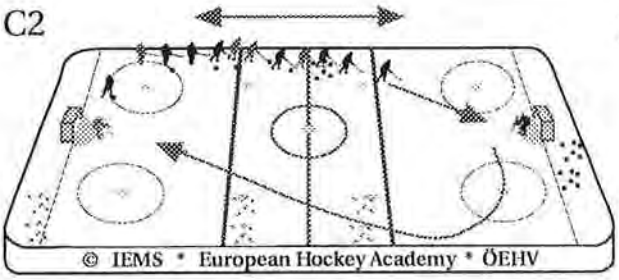
Grundaufstellungen:

C

C1

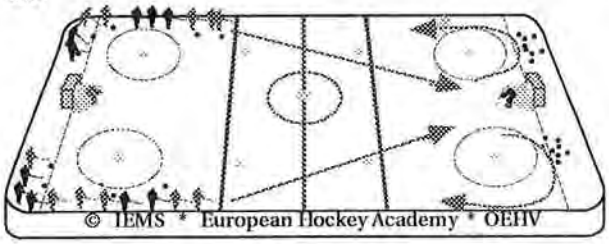


C2



C

C3



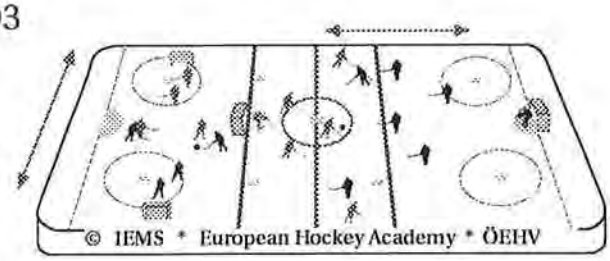
D

D1

D2

D

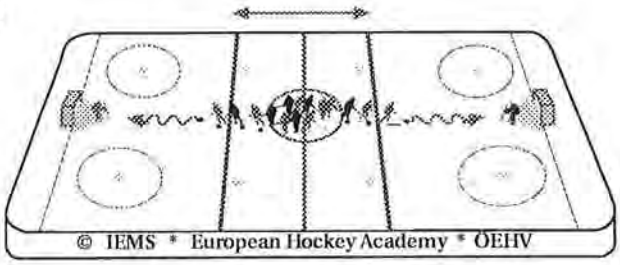
D3



D4

E

E1

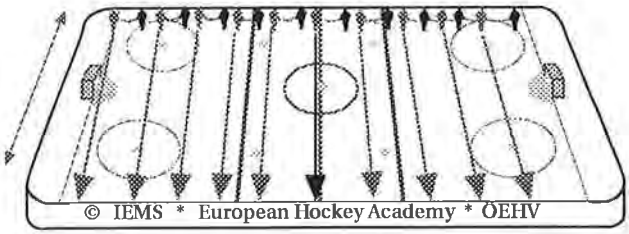


G

DIE FÜNF KOMPONENTEN EINES QUALITÄTS-TRAININGS

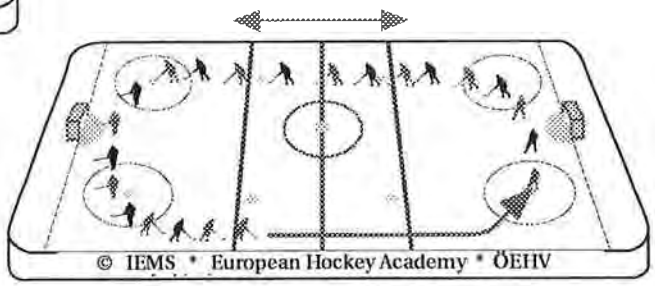
1 A. Aufwärmen.-Eislaufen und Gleichgewicht

Laufhaltung
Eislauf- Grundübungen
Gleichgewichtsübungen am Eis
Power Skating
Die Benützung des Schlägers beim Laufen



Grundaufstellung A1

Grundaufstellung A2



Grundaufstellung A3

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

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

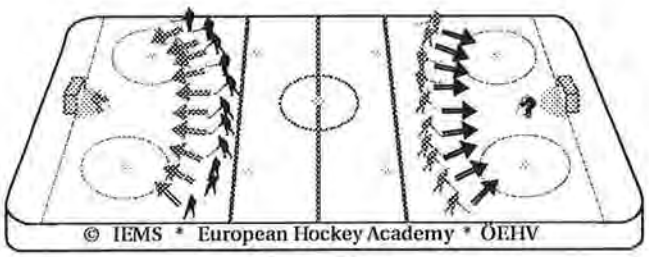
"A" Übungen können für Übungen zur Scheibenführung in der Grundhaltung weiter verwendet werden.

2 B. Aufwärmen-Grundfertigkeiten des Eishockey

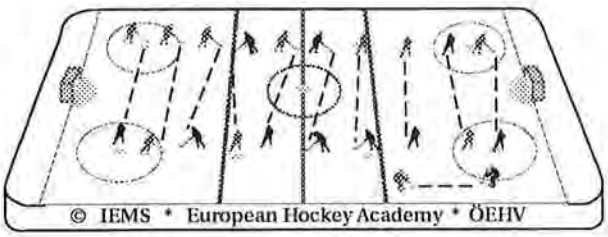
Einführung in das Torwarttraining
Die Haltung des Tormannes
Die Bewegungen des Tormannes
Verschiedene Schüsse üben
Einführung in das Schießen
Passen und Paß annehmen

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

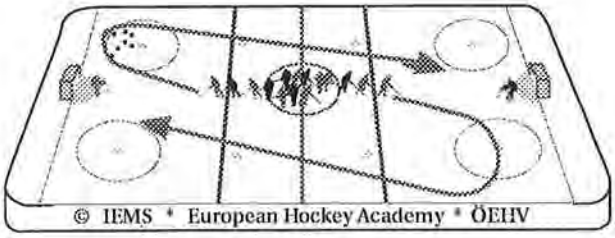
Grundaufstellung B1



Grundaufstellung B2



Grundaufstellung B3

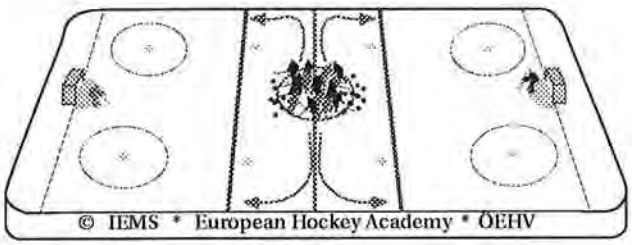


Grundaufstellung B4

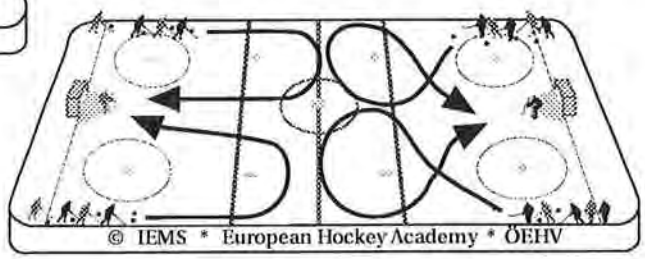
Individuelle Angriffs- und Abwehr Fertigkeiten.

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

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



Grundaufstellung B5



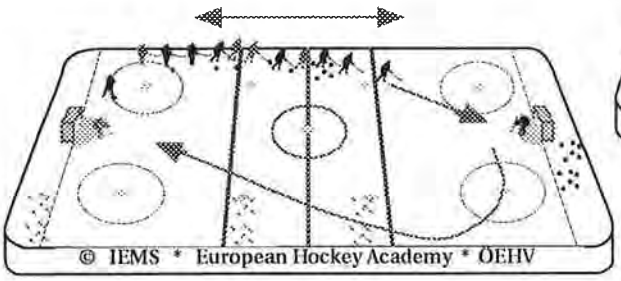
Grundaufstellung B6

Grundaufstellung B7

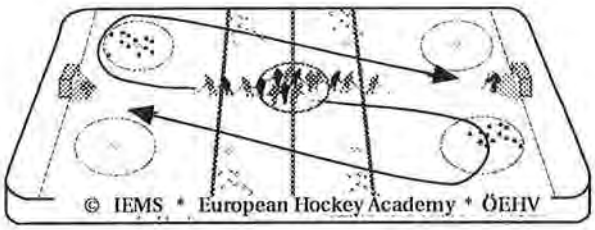
Die Scheibe zu führen, ohne auf sie zu schauen, ist eine Voraussetzung, um das Angriffsspiel, welches auf Passen und Paß -Annahme basiert, zu erlernen

3 C. Hauptteil.-Spielzüge

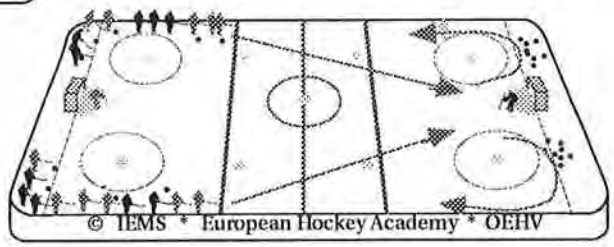
Scheibenführung
Alle Gleichzahl und Unterzahlsituationen, welche in einem Spiel auftreten
Zusammenarbeit von zwei Spielern in verschiedenen Angriffs und Abwehrsituationen
Zusammenarbeit von drei, vier und fünf Spielern in Angriffs- und Abwehrsituationen.
Spielzüge zur Auslösung aus dem Verteidigungsdrittel
(Break out)
Überzahlspiel
Unterzahlspiel



Grundaufstellung C2



Grundaufstellung C1



Grundaufstellung C3

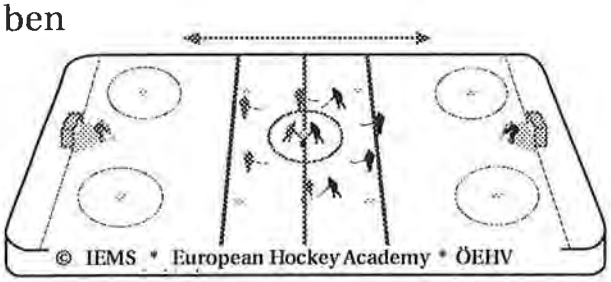
Übungen – Spielsituationen

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

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

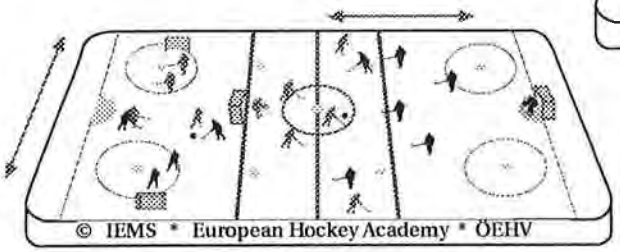
4 D. SPIELE-Individuelle und Team fertigkeiten

Normales Spiel
Modifiziertes Spiel mit besonderen Regeln
Oft nur auf einem Teil des Eises
Spiele, die besondere Aufgaben (Rollen) eines Spielers hervorheben
Spiele, welche die Zeit und den Raum beschränken
Spiele, die das Mannschaftsspiel lehren
Besondere Spiele für das Überzahl- und das Unterzahlspiel.

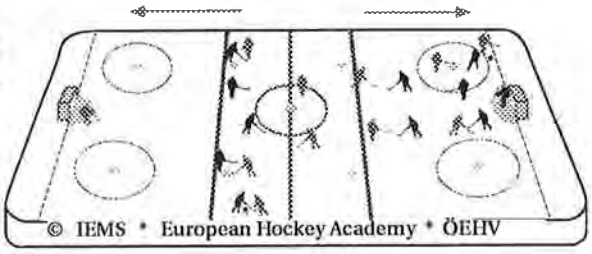


Grundaufstellung D1

Grundaufstellung D2



Grundaufstellung D3



Grundaufstellung D4

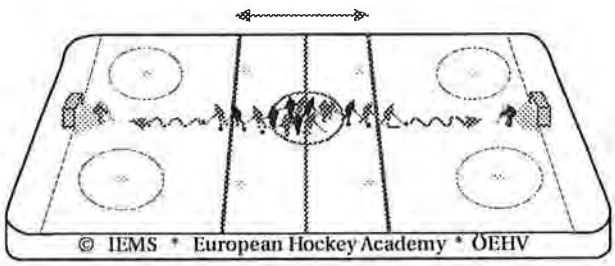
Übungen – Spiele und modifizierte Spiele

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

5 E. Übungen zur Entspannung (Cool Down)

Breakaway -Wettbewerbe
Fertigkeitswettbewerbe

Spiele zum Spaß
Übungen – Entspannung



Grundaufstellung E1

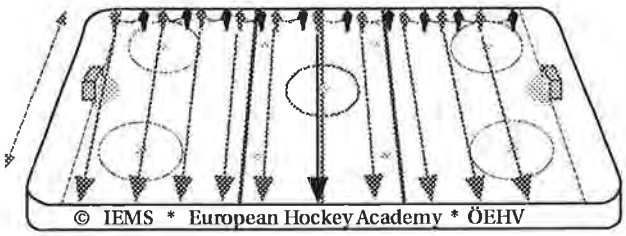
Übungen

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

G. Technik des Torhütens

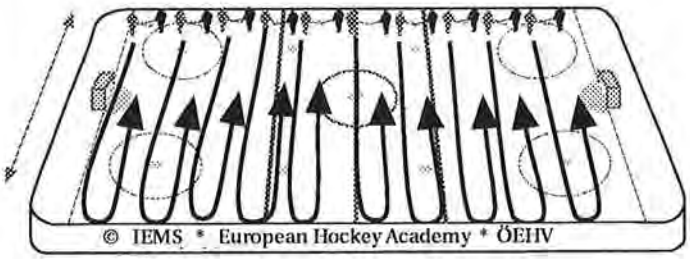
Eine Lehr-Sequenz für den Torhüter kann jeder Übung hinzugefügt werden bzw. kann sie erfolgen, wenn der Torhüter sonst nicht gebraucht wird.

BESCHREIBUNG DER AUFSTELLUNG AUF DEM EIS



Grundaufstellung A1

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



A100 als Variante von A1

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

Hinweise für die Instruktion

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

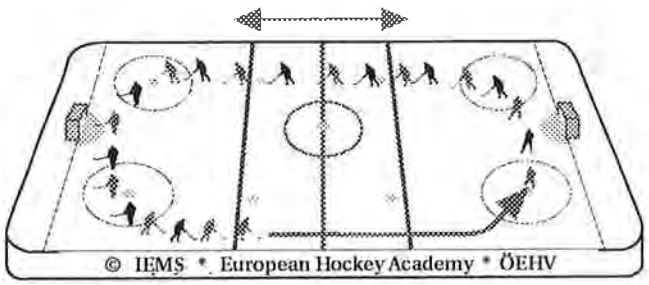
Wenn die erste Gruppe die gegenüberliegende Bande erreicht hat, beginnt die nächste zu laufen. Man wiederholt die gleiche Übung in der Gegenrichtung.

Grundaufstellung A2

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

Hinweise für die Instruktion

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



Grundstellung A3

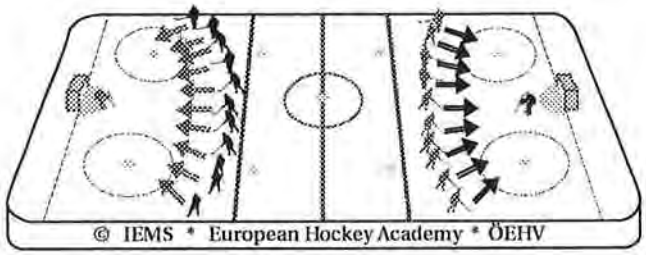
Die Spieler laufen rund um die Eisfläche. Verschiedene Übungen können zwischen den Linien bzw. in einem Drittel durchgeführt werden.

Grundstellung B1

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

Hinweise für die Instruktion

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



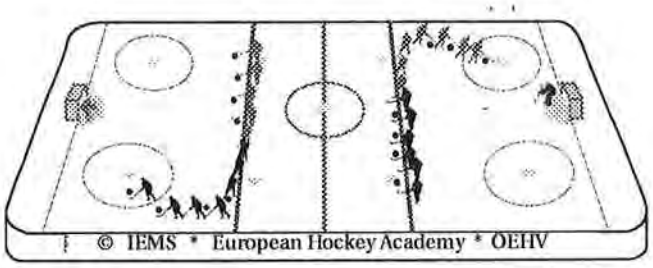
Grundstellung B2

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

Hinweise für die Instruktion

Es ist am einfachsten die Schüsse von der linken Seite des Torhüters zu beginnen. Wenn die Hälfte der Übung beendet ist, beginne man von rechts. Man kann aber auch die Spieler abwechselnd von rechts und links schießen lassen, man kann nur jeden zweiten schießen lassen, man kann sie heranfahren und schießen lassen usw.
Die Schüsse sollten unterhalb der Kniehöhe sein und das Tor treffen. Die Spieler sollten den Blick auf das Tornetz und nicht auf den Tormann richten. Der Trainer muß den Tormann beobachten, ob er sich richtig zur Schiebe stellt und den Schußwinkel richtig beachtet. Der nächste Spieler schießt erst dann, wenn der Tormann den ersten Schuß verarbeitet hat. Falls die Spieler das Tor nicht treffen, müssen sie irgend eine Übung machen wie z.B.: Liegestütze, Klappmesser usw. Dies hilft ihnen sich zu konzentrieren und verleiht der Übung ein vergnügliches Element..

Beispiele für die Abwandlung der Grundstellung B2

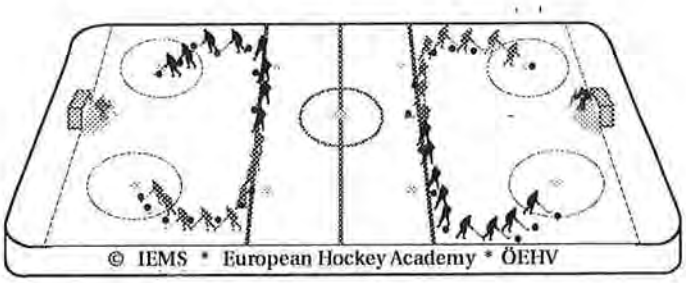


Variante B200

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

Hinweise für die Instruktion:

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



Variante B201

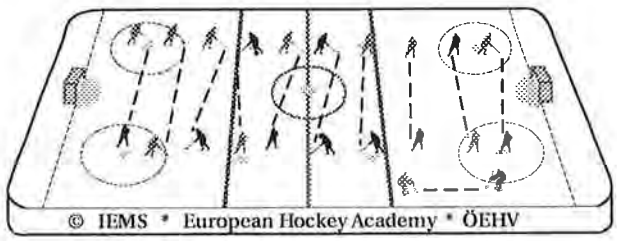
Die Grundstellung ist die gleiche wie bei **B200**. Die Spieler sind jetzt in zwei Gruppen aufgeteilt Die eine Gruppe fährt von einer Seite der Reihe los, die andere von der anderen Seite, sowie die erste Gruppe fertig ist oder alternierend von Seite zu Seite.

Hinweise für die Instruktion

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

Variante B202

Die Spieler stellen sich mit Scheiben in der "B" Grundstellung mit Blick auf die rote Linie auf. Die Spieler sollten in der neutralen Zone etwa einen Schritt weg von der blauen Linie Aufstellung nehmen. Ein Spieler nach dem anderen läuft durch die gegenüberliegende Reihe und schießt einen Slapshot aufs Tor. Danach läuft er sofort weg, um nicht vom Schuß des nächsten Spielers getroffen zu werden. Man verwendet ausreichend Scheiben, so daß jeder Spieler mindestens zwei Schüsse ausführen kann. Man setzt die Übung fort, bis alle Scheiben verschossen sind.
Man übe schnelle Starts mit der Scheibe und schieße von einem Punkt zwischen der blauen Linie und den Bullykreisen. Die Torleute müssen weit genug aus dem Tor herauslaufen um den Schußwinkel zu verkleinern; sie müssen den Schuß zur Ecke hin ablenken damit keine Nachschüsse möglich werden, die Scheibe mit der Fanghand abdecken, den Schuß in eine sichere Zone ablenken oder ihn fangen.

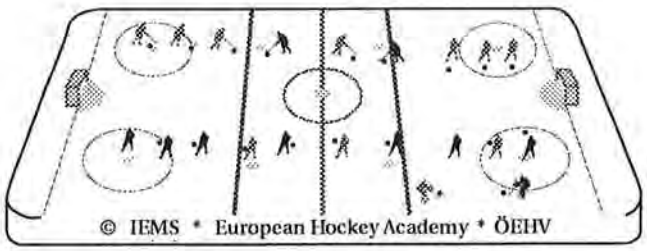


Grundstellung B3

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

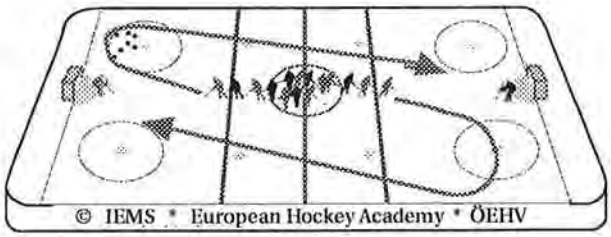
Hinweise für die Instruktion

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



Variante B300

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

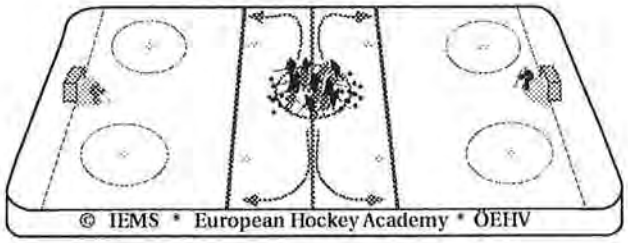


Grundstellung B4

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

Hinweise für die Instruktion

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



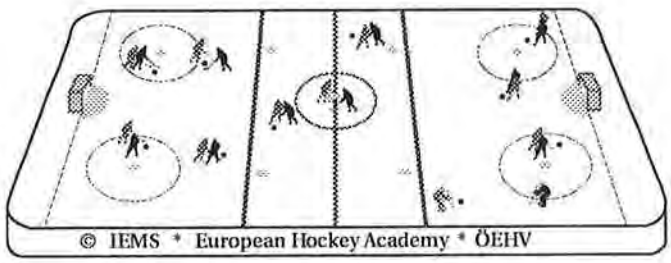
Grundstellung B5

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

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

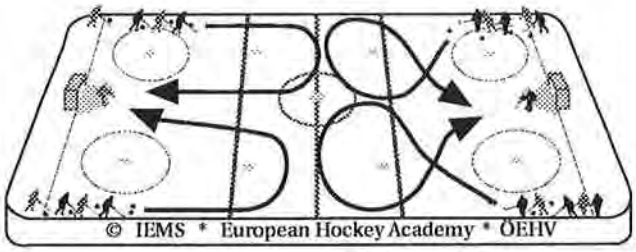
Hinweise für die Instruktion:

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



Variante B500

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



Grundstellung B6

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

Hinweise für die Instruktion

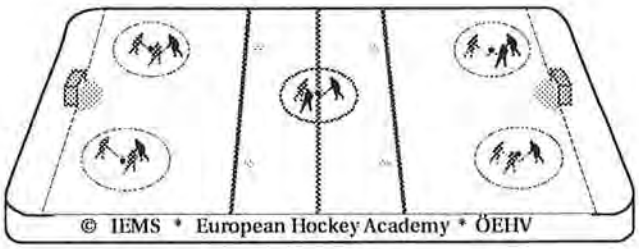
Je geringer die Laufstrecke ist, umso öfter kann die Übung wiederholt werden. Dies kann bei jüngeren und weniger fortgeschrittenen Spielern zu bedenken sein. Je nach Aufgabe, kommen die Spieler wieder in ihre Ecke zurück, oder aber sie wechseln die Ecken.

Variante B600

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

Hinweise für die Instruktion

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

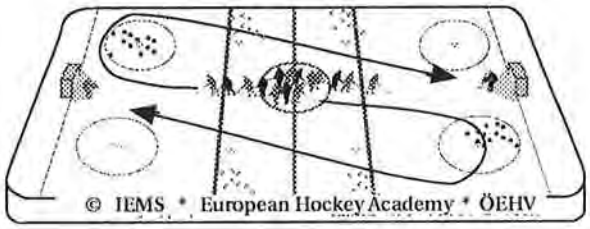


B7 Einwurfübung

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

Hinweise für die Instruktion

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

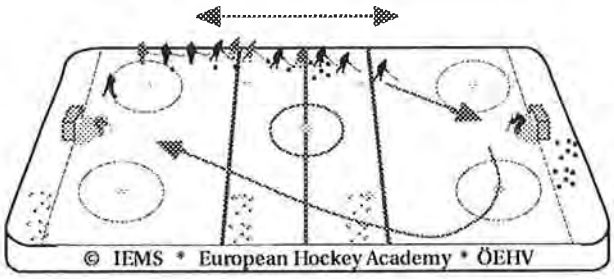


Grundstellung C1

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

Hinweise für die Instruktion

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

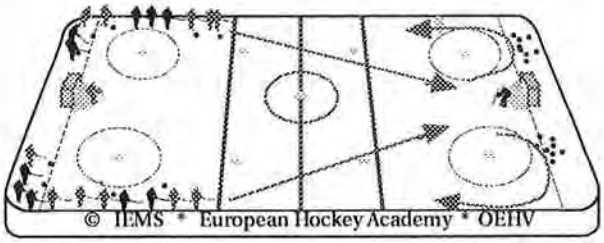


Grundstellung C2

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

Hinweise für die Instruktion

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



Die Grundstellung C3

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

Hinweise für die Instruktion

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

Grundstellung D1

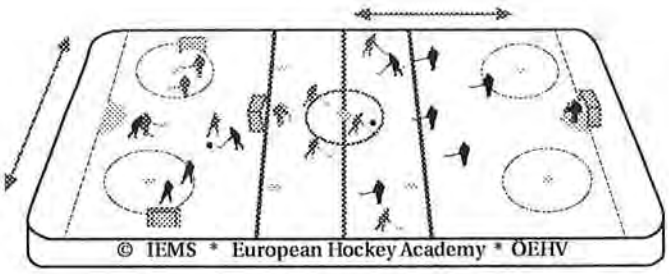
Die mit "**D**" bezeichneten Übungen sind die wichtigsten des gesamten Lehrsystems, weil sie das Spiel selbst umfassen. Die anderen Übungen sind die Bausteine, welche schließlich zu den D Übungen führen, die zeigen, wie man in spielänlichen Situationen spielt.

Hinweise für die Instruktion

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

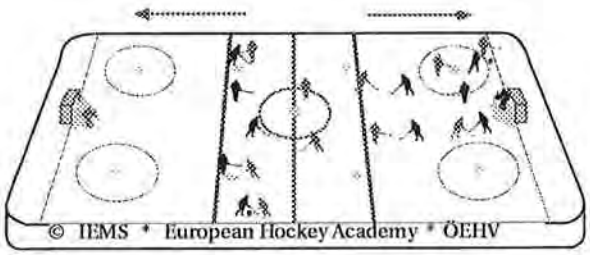
Grundstellung D2

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



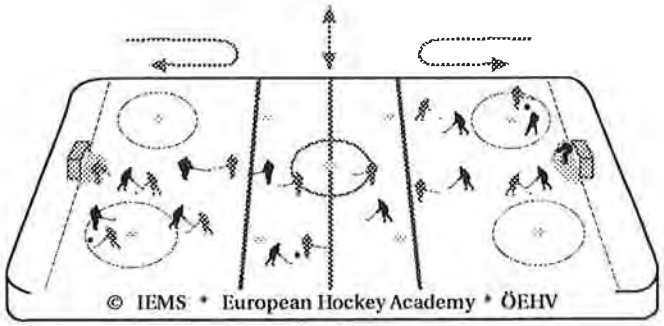
Grundstellung D3

Bei der Grundstellung **D3** werden die Grundstellungen **D2** und **D1** kombiniert; in einer Zone wird nach **D2** aufgestellt in den beiden anderen Zonen nach D1. Diese Stellung ist sehr nützlich, wenn entweder die Größe der Spieler oder ihr Können sehr unterschiedlich sind.
Die Fortgeschrittenen können in **D1** spielen während die anderen D2 benutzen. Diese Grundstellung ist sehr hilfreich, wenn Fertigkeiten in einer Zone geübt werden sollen, die nur wenig Bewegung verlangen. Im Bereich der zwei Zonen kann gespielt werden, während Technik in einer Zone gelehrt wird.



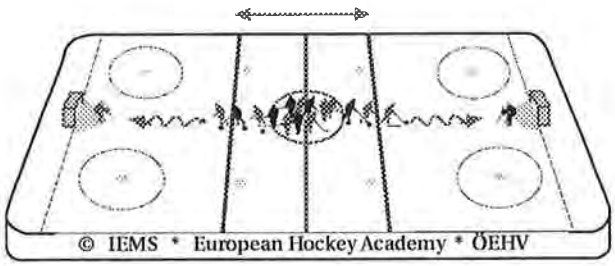
Grundstellung D4

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



Variante D400

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



Grundstellung E1

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

Hinweise für die Instruktion

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

Qualitätstraining

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

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

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

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

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

Lehrmodule als Werkzeug für den Trainer

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

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

Wie das System zu lehren ist

1 Wie alt sind die Spieler

Kinder verhalten sich und lernen während eines Trainings anders als Erwachsene.
Ältere Spieler sind im Stand Erklärungen anzuhören, währen für Kinder eine gute Demonstration der beste Lehrer ist. Daher: **"Je jünger die Spieler, desto weniger Erklärungen".**

2 Wie viele Spieler nehmen teil

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

3 Wie hoch ist das Fertigkeitsniveau

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

4 Zu welcher Zeit findet das Training statt.

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

5 Wie viele Scheiben

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

6 Wie viele Trainer

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

7 Wie viele Torleute

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

8 Wieviel Trainingszeit steht zur Verfügung

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

9 Wieviel der Eisfläche steht zur Verfügung

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

10 Disziplin !

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

FRAGEN DIE SICH DER TRAINER, DIE TRAINERIN, STELLEN MÜSSEN

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

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

Zu lernen ein Trainer zu sein ist ähnlich, wie zu lernen ein Spieler zu sein. Ebenso wie Spieler, die ungefähr 10.000 Wiederholungen benötigen um einen Slapshot zu erlernen, so muß sich der Trainer bewußt sein, daß es Zeit braucht, gute Trainings zu leiten.
Die Wiederholungen der Grundaufstellungen und Übungen im **A-B-C-D-E** System bieten viele Varianten, welche dem Spieler beibringen, gut zu spielen und dem Trainer ein gutes Training zu leiten.
Das **A-B-C-D-E** System ist in 7 Leistungsstufen eingeteilt. Zu Beginn sollte sich der Trainer strickt an das System halten und erst später seine eigenen Variationen anbringen. Es besteht ein systematischer, logischer Aufbau der individuellen und der Mannschaftsfertigkeiten von Stufe 0 zu Stufe 6 hin. Individuelle Fertigkeiten wurden in Modulen auf Trainingskarten festgehalten, welche mit einem Buchstaben für die Aufstellung und einer Zahl für die Übung kodifiziert sind. Wenn eine Stufe ausgeschöpft ist, müssen Fertigkeitstest vorgenommen werden, bevor man zur nächste Stufe fortschreiten kann.

DIE SIEBEN STUFEN DES Qualitätstrainings

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

STUFE 0

Diese Stufe umfaßt die A1 Module 1-6 zur Unterweisung im Eislaufen, wo Anfänger lernen, sich auf dem Eis zu bewegen, indem sie Gleichgewichtsübungen und anschließende Laufübungen ausführen.
D Spiele und Wettbewerbe werden hier auch verwendet, um das Vergnügen zu erhöhen und Situationen zu schaffen in welchen die eben erworbenen Kenntnisse angewendet werden können.

STUFE 1

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

STUFE 2

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

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

STUFE 3

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

STUFE 4

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

STUFE 5

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

STUFE 6

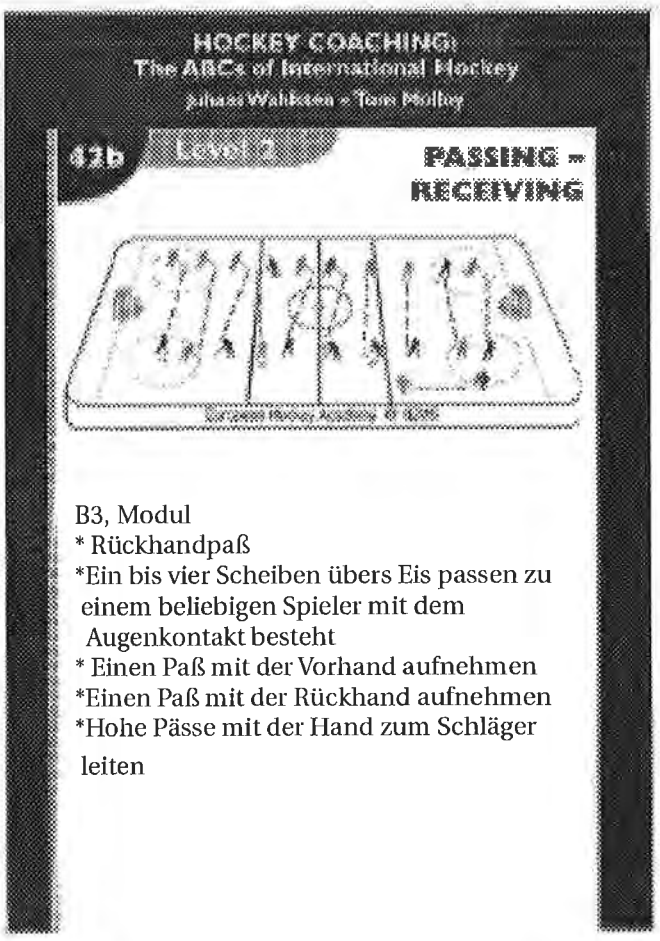
Auf dieser Stufe werden alle individuellen Fertigkeiten der Rollen eins und zwei, sowie die Mannschaftsspielfertigkeiten der Rollen drei und vier geübt. Der Übergang (vom Angriff zur Verteidigung u.v.v.) wird durch die Regel verdeutlicht:

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

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

BEISPIELE FÜR LEHREINHEITEN

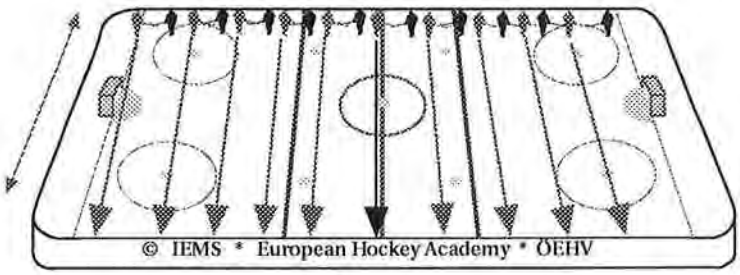
0A1, Modul 1
* Laufhaltung beim Vorwärtslauf
* Auf der Innenkante des Schlittschuhes stehen
*Auf der Außenkante des Schlittschuhes stehen
*Auf einem Schlittschuh stehen
*Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor und zurück schwingen.
*Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor dem Körper hin und her schwingen.
*Einen Sessel schieben oder einen großen Pylon
*Mit den Schlittschuhen gehen.



B3, Modul
* Rückhandpaß
*Ein bis vier Scheiben übers Eis passen zu einem beliebigen Spieler mit dem Augenkontakt besteht
* Einen Paß mit der Vorhand aufnehmen
*Einen Paß mit der Rückhand aufnehmen
*Hohe Pässe mit der Hand zum Schläger leiten

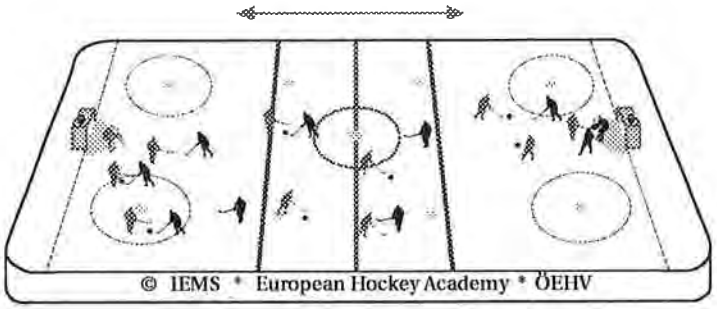
MODULE
•
KARTEN
STUFEN

Stufen 0 - 1



0. A1Modul 1

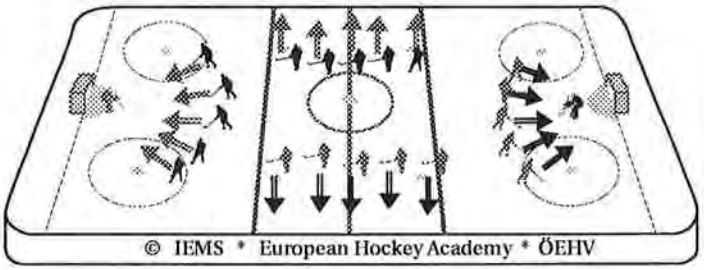
* Laufhaltung beim Vorwärtslauf
* Auf der Innenkante des Schlittschuhes stehen
* Auf der Außenkante des Schlittschuhes stehen
* Auf einem Schlittschuh stehen
* Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor und zurück schwingen.
*Auf einem Schlittschuh stehen und das andere Bein vor dem Körper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



Mit 7 Scheiben spielen

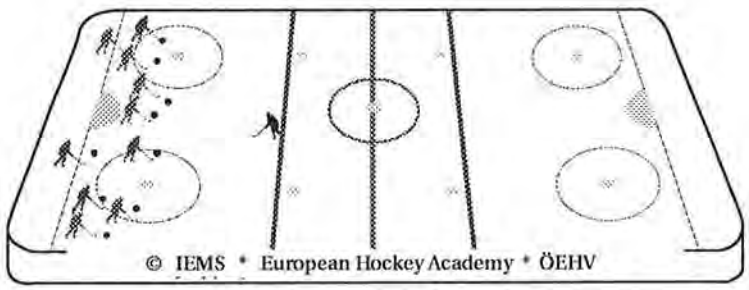
Zwei Mannschaften versammeln sich in der Mitte und der Trainer wirft 7 Scheiben aufs Eis. Die erste Mannschaft, die 4 Tore schießt, gewinnt und es beginnt ein neues Spiel. Es dürfen nur 7 Scheiben verwendet werden und jede Scheibe, die im Tor landet, bleibt dort.

Stufe 1 – 2



B1 Modul 1

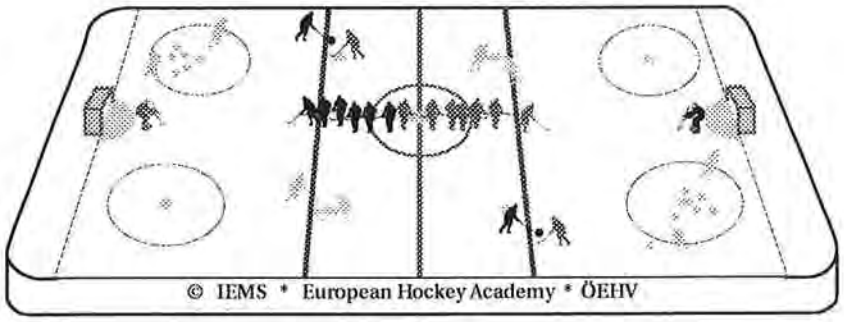
* Schießen im Stand auf Tore und Banden "gezogener Schuß"
* Schießen im Stand auf ein Ziel (an der Bande) Rückhandschuß



WER FÜRCHTET SICH VOM SCHWARZEN MANN (mit Scheibe)

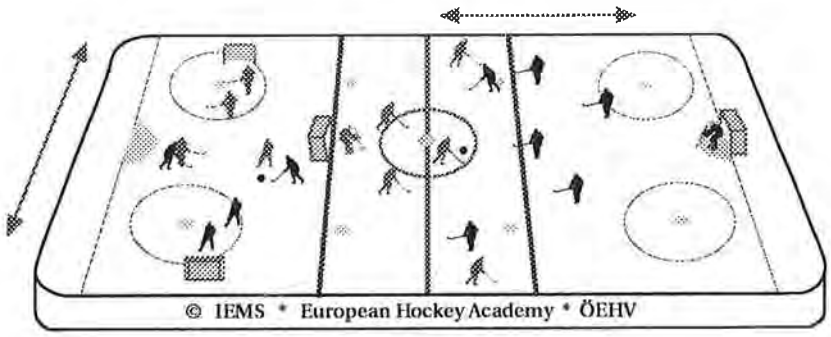
Die Spieler stellen sich hinter der Torlinie auf; einer ohne Scheibe steht an der Blauen Linie. Auf ein Zeichen von ihm setzen sich die Spieler mit den Scheiben in Bewegung und versuchen das andere Ende zu erreichen ohne gecheckt zu werden. Sowie einer die Scheibe verliert muß er sich am checken der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

Stufe 2



C1 Modul 1
1 – 1, Verteidiger ohne Schläger

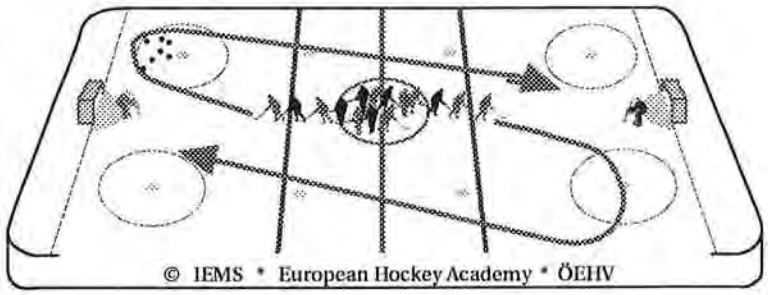
Die Spieler befinden sich in Grundstellung C1. Scheiben befinden sich hinter den Anspielpunkten an beiden Enden. Eins gegen eins; der Verteidiger entweder ohne Schläger oder mit dem umgedrehten Schläger.



D3
Spiel bei welchem der Scheibenführende mindestens drei schnelle Schritte mit der Scheibe laufen muß, bevor er paßt.

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

Stufe 2 – 3



B4 Modul 2

B4,

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

B4,

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

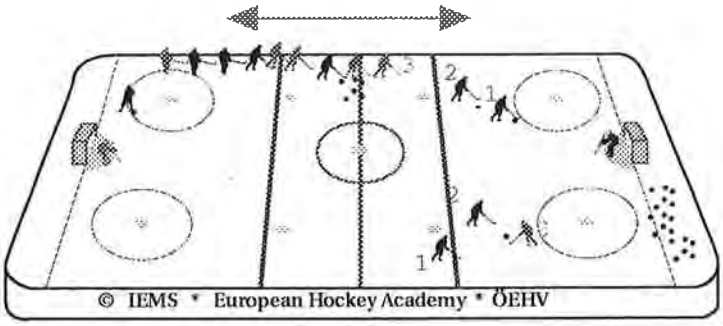
B4,

* Vorwärts laufen und die vom Führenden vorgezeigten Bewegungen nachmachen

C1, Forechecking

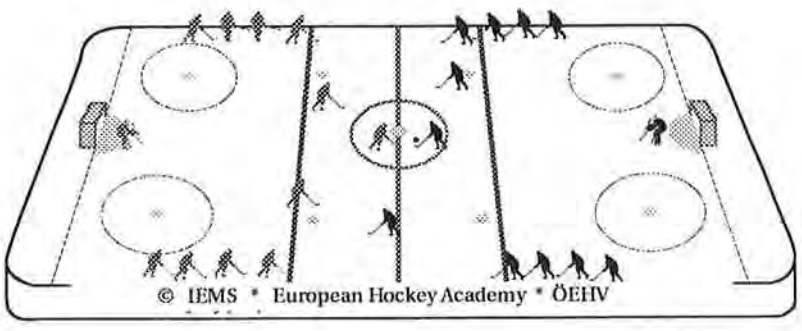
Die Spieler sind in Grundstellung C1 aufgestellt. Scheiben befinden sich hinter den Anspielpunkten an jedem Ende. Der erste Läufer nimmt eine Scheibe auf und dreht gegen die nahe Bande. ("the strong board")Der zweite Spieler wartet und führt danach den Forecheck aus.

Stufe 3 – 4



C2, Modul 5.1 – 2, Eins gegen zwei

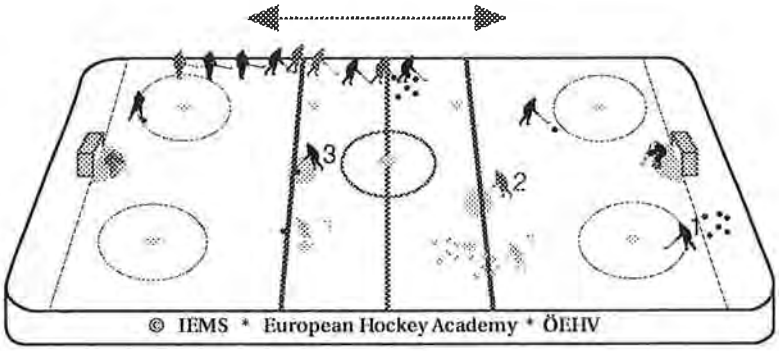
Drei Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Der erste schießt und verwertet allenfalls einen Abpraller. Der Spieler nimmt dann eine neue Scheibe auf und führt sie zurück in Richtung Spieler zwei und drei, welche als Verteidiger spielen und Nummer 1 vor ihrer blauen Linie stoppen wollen. Der Verteidiger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



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

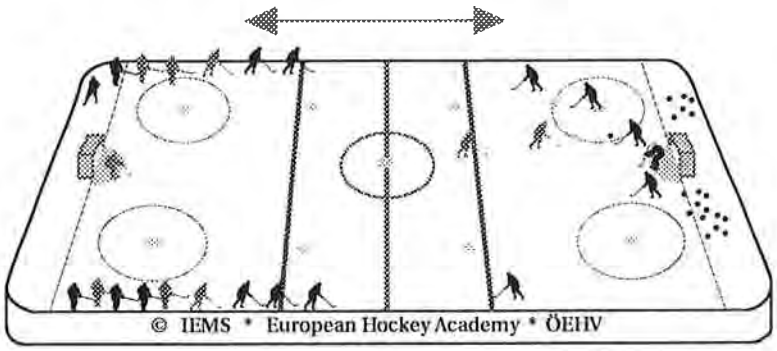
In kleinen Gruppen mit jeweils 30 Sec. Wechsel spielen. Eignet sich sehr gut, um Unterstützung im Angriff und in der Verteidigung zu üben.

Stufen 4 - 5



C2, Modul 3 – 0, Fliegender Angriff

Diese Übung kombiniert das "timing" welches in den anderen C2 Übungen geübt wurde.
Drei Spieler starten; Nummer 1 schießt, trachtet einen Abpraller anzubringen, danach nimmt er eine neue Scheibe in der Ecke auf. Nummer 2 läuft los und bietet sich für ein Zuspiel im hohen Slotbereich an. Die Nummer 2 führt jetzt die Scheibe über die blaue Linie, während die Nummer 3 vom "weiten" Flügel kommt und sein Laufen so abstimmt, daß er einen Pass an der gegnerischen blauen Linie von der Nummer 2 annehmen kann.
Nummer eins und zwei nehmen neue Scheiben auf und schießen aufs Tor.



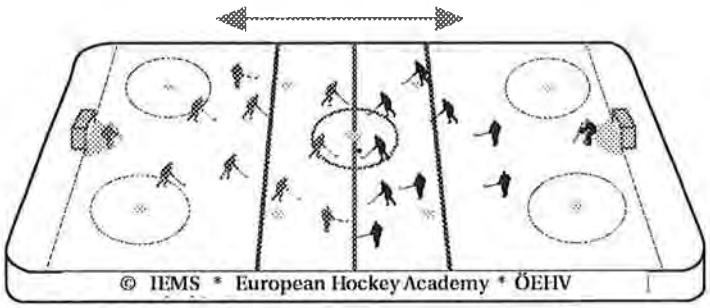
C3, Modul 6 Auslösung (breakout) 5 – 2

Die Spieler befinden sich in C3 Grundstellung, doch sind diesmal zwei Forechecker gegen die Breakout- Situation im Einsatz.
Die Scheiben werden in die Verteidigungszone geschossen oder hinter dem Tor oder in den Ecken aufgenommen.

Stufen 5 – 6

Ein Beispiel für eine Spielmethode

Hier ist ein Beispiel für die Spielmethode zum Erlernen des Spiels, indem man zwei Mannschaften mit je 10 Spielern einsetzt.
Die Anzahl der Spieler, die gleichzeitig auf dem Eis sind, kann variiert werden.



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

Schlußwort

Die Prinzipen, welche ein auf ein Netz bzw. Tor gerichtetes Spiel wie Eishockey beherrschen, ändern sich nicht. Je mehr wir das Spiel studiert haben, um so mehr sind wir überzeugt, daß die folgenden Prinzipien grundlegend sind für eine erfolgreiche Trainerarbeit.
*** Man sorge dafür, daß die Dinge einfach bleiben, man bewege sich innerhalb des Systems und das System wird dafür sorgen, daß das Spiel erlernt wird.**
Diese grundlegenden Muster, welche ich hier dargestellt habe, sind wie die Grundakkorde in der Musik. Einmal beherrscht, ist es einfach, eigene Trainingseinheiten zusammenzustellen. Viel Glück!
Nachdem der Trainer dieses grundlegende System beherrscht, hat er das nötige Verständnis, ein gutes Training durchzuführen. Er kann die Grundsätze dieses Lehrsystems heranziehen und um seine eigenen Gedanken erweitern, um den Bedürfnissen seiner Mannschaft zu entsprechen.

Das Spiel
verstehen
und erlernen

EINFÜHRUNG

Eishockey, als ein taktisches Spiel, beruht auf der Fähigkeit der Spieler zu denken, zu beobachten und Entscheidungen zu treffen. Spieler müssen die Ziele des Spieles verstehen sowie die Taktik welche ihre Mannschaft in den verschiedenen Spielsituationen verfolgt.
In einem Spiel muß der Spieler Spielübersicht haben, dadurch, daß er seine eigene Lage in Bezug bringt zur Scheibe, zu den Mitspielern und Gegenspielern und daß er sodann auf Grund dieser Beobachtungen schnelle Entscheidungen bezüglich seiner eigenen Aktionen trifft.
Nachdem die grundlegenden Fertigkeiten erlernt sind, ist ein Spieler im Stand die richtigen Entscheidungen in den sich rasch ändernden Spielsituationen zu treffen; mit anderen Worten mit "Hockey-Verstand". Zur gleichen Zeit, wenn die Spieler damit beginnen, technische Fertigkeiten zu erwerben, müssen sie auch beginnen Denkprozesse entwickeln, die im Eishockey benötigt werden. In der Praxis kann das dadurch erreicht werden, daß man eine Menge spielähnlicher, regelloser Spiele spielt, besonders aber kleine Spiele. In dem Maß, in welchem sich das Spiel entwickelt und schneller wird, wird die Zusammenarbeit der Spieler wichtiger. Die Spieler müssen im Stand sein, schneller als früher in den verschiedenen Spielsituationen zusammenzuarbeiten.
Die taktische Betonung des Spieles wandelt sich von vorgegebenen fixen Rollen und Spielsystemen zu einer Zusammenarbeit, welche bestimmt wird durch die jeweilige Spielsituation. Aus diesem Grunde hat der Finnische Verband als Basis seiner taktischen Ausbildung das Lehren, wie sich die Spieler in vier verschiedenen Spielrollen verhalten sollen.
"Das ABC des internationalen Eishockey" stellt jedermann eine beachtliche Anzahl von kleinen Spielen zur Verfügung. Jedes dieser Spiele hat seine eigenen Ziele und die Spiele sind so zusammengefügt, daß es für den Trainer leicht ist fortzuschreiten, indem er mit seiner Mannschaft übt. Dieser "Führer" hilft den Trainern das Spiel zu verstehen und ist ein ausgezeichnetes Werkzeug für einen Trainer um Spieler, sowie das Spiel seiner Mannschaft, zu entwickeln

Erkka Westerlund
Direktor für Entwicklung
Finnischer Eishockeyverband

Das Spiel verstehen und erlernen

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

Wenn aus dem Spiel eines wird, das sich am Tore schießen orientiert, wird aus zufälligen Bewegung auf dem Eis, organisierte Kooperation. Das Beherrschen verschiedener Techniken wie Eislaufen, Schießen, Passen und Scheibe annehmen, angreifen usw. verbessert sich auch durch unorganisiertes Spielen. Für den Trainer besteht jedoch stets die Notwendigkeit, alle diese Eigenschaften zu verbessern bzw. die Mannschaft darin zu unterweisen, wie diese Werkzeuge wirksam eingesetzt werden können.
Um dies im Stand zu sein, muß der Trainer ein Bild davon haben, wie die Mannschaft spielen sollte. Dann muß die Mannschaft in ihrem Spiel zusätzlich zu den physischen Qualitäten auch noch ein Konzept haben.

Konzepte und Bedingungen

Das Spiel

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

Das Spiel – Wie es funktioniert

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

Bewegung

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

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

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

Die Spielphilosophie

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

Trainingsphilosophie

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

Die Rollen der Spieler

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

Die vier Rollen des Spielers sind

Im Angriff:

***Der Spieler ist in Scheibenbesitz**
***Der Spieler unterstützt den Scheiben-führenden**

In der Verteidigung

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

Das Spiel verstehen – "Hockeyverstand"

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

Das Spiel übersehen

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

Die Spielerrollen der Spieler

Mit oder ohne Scheibe spielen

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

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

Verteidigungsfertigkeiten den Scheibenführenden sowie die anderen Angreifer zu checken.

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

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

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

Das Zusammenwirken der Spieler

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

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

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

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

Lernen, das Spiel zu übersehen und zu reagieren

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

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

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

NUMERIERUNG ALS WERKZEUG DER VERSTÄNDIGUNG

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

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

Das ABC des Erkennens der Spielsituationen
0 – 1 –2

Die drei Phasen des Spieles können wie folgt numeriert werden:

0 "Nummer Null Spiel"

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

1 "Nummer eins Spiel"

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

2 "Nummer zwei Spiel"

Der Gegner hat die Scheibe. Die Mannschaft verteidigt und hindert den Gegner ein Tor zu erzielen. Diese Situation wird als "Nummer 2" oder "Nummer 2 Spiel" bezeichnet.
Während dieser häufig wechselnden Phasen/Situationen muß der Spieler die Übersicht bewahren und reagieren. Wie der Spieler reagiert, hängt von

seiner Position zur Scheibe und der Entfernung vom eigenen Tor ab. Die goldene Regel und die Voraussetzung für eine Interpretation irgendeiner Spielsituation ist, daß der Spieler stets das Spiel im Auge haben muß, um die jeweilige Situation zu sehen; Dann kann er reagieren. Dem Spiel den Rücken zukehren, ist ein Kardinalfehler.
Die Reaktion des zur freien Scheibe (0) nächsten Spielers bestimmt, welcher Spielzug folgen muß. Hat die Mannschaft eine Chance ein Tor zu schießen oder nicht. Die Statistik zeigt, daß jene Mannschaft, welche die meisten 0 Spiele gewinnt, meist auch das Spiel gewinnt. Mannschaften sollten sich darauf konzentrieren, die freie Scheibe zu gewinnen, um ihre Sieg Niederlage-Statistik zu verbessern. All das erscheint am Papier recht einfach; um wirksames Denken an Übergangssituationen zu lehren und es zu einer Mannschaftsgewohnheit zu machen, beansprucht eine Menge Anstrengung und Übung.

Numerierung als ein Verständigungsmittel unter den Spielern

Sowohl im Angriff, wie auch in der Verteidigung sind die Spielzüge welche die Spieler ausführen davon abhängig, welche Rolle sie spielen und diese wieder sind davon abhängig, wie weit sie sich von der Scheibe befinden und ob sie sich in einer 0 - 1 - 2 Spielsituation befinden.
Die Numerierung ist eine große Hilfe, um die Spieler Spielübersicht und Reaktion zu lehren, damit sie ihre Rolle kennen:

Rolle eins

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

Rolle Zwei

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

Rolle drei

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

Rolle vier

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

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

Disziplin ist der Schlüssel zu Übersicht und Reaktion

Der Raum auf dem Eis wird dann am besten genutzt, wenn jeder Spieler seine eigene Arbeit verrichtet. In diesem Fall wird sich das Spiel nicht durch Zufall entwickeln, sondern auf der Grundlage des Spielverständnisses. Dieses verstehen, macht die Spielübersicht und die Reaktion leichter, (Übersicht über die Phasen 0 – 1 - 2 oder die Rollen 1 – 2 – 3 – 4).
Ein diszipliniertes Spiel beginnt mit einem soliden Verteidigungsspiel als Basis, auf welcher man einen guten Angriff aufbaut.

Numerierung entsprechend der Nähe des Spielers zur Scheibe

Die Bewegung des Spielers während des Spieles, ebenso wie die Verständigung zwischen Trainer und Spieler werden einfacher, wenn man Nummern benutzt. Die Position und die Rolle können definiert werden, z.B. durch die Nähe zur Scheibe und die Position auf dem Eis in dem man die Linien, die Anspielpunkte, die Tore, usw. benutzt.
Die Numerierung der Spieler hilft, wenn man z.B. ein Dreieck in der Angriffszone spielt. Die Spieler werden hier entsprechend der Reihenfolge in der sie ins Angriffsdrittel gelangen numeriert.

1. Nummer eins (1)

Der Scheibenführende, der die blaue Linie überschreitet

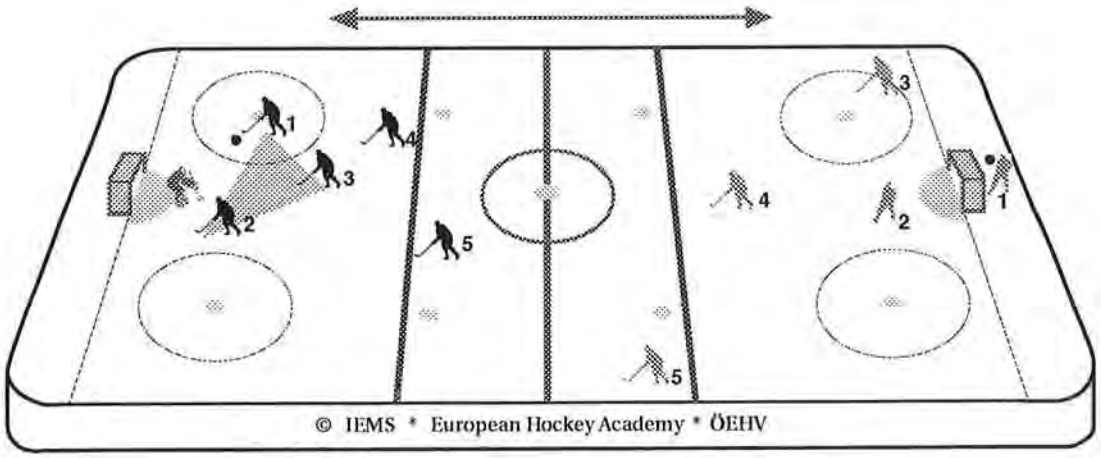
2. Nummer zwei (2)

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

3. Nummer drei (3)

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

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



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

1. Nummer eins (1)

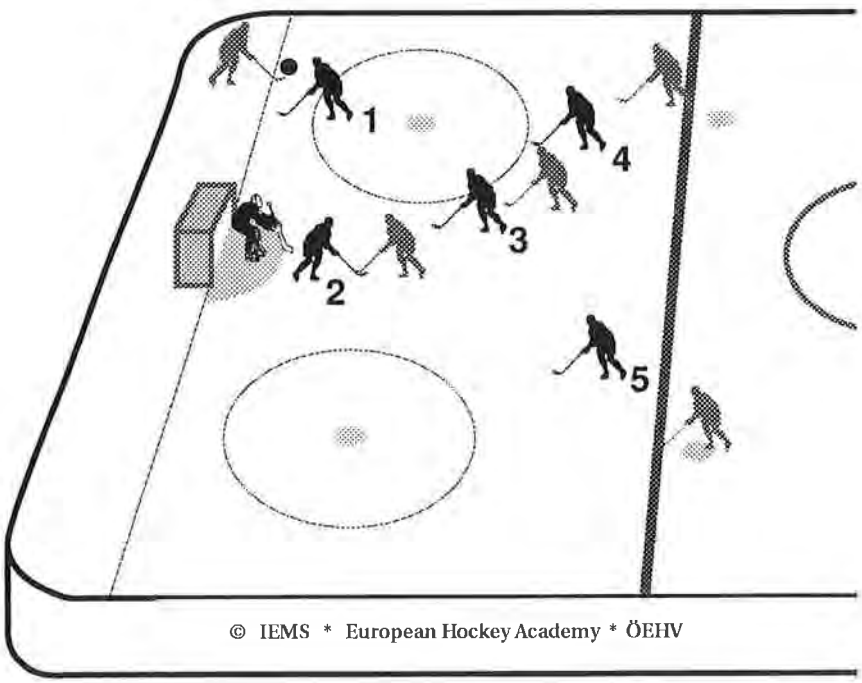
Der erste verteidigende Spieler, der den Scheibenführenden attackiert.

2. Nummer zwei (2)

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

3.Nummer drei (3)

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



Wie der Trainer das Spiel sehen soll

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

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

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

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

"0" Situation freie Scheibe

"1" Wir haben die Scheibe – Angriff

"2" Der Gegner hat die Scheibe – Abwehr.

0 "Null Spiel"- Situation freie Scheibe.

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

1 "Einser Spiel"

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

2 "Zweier Spiel"

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

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

Das Spiel bei freier Scheibe

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

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

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

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

Wie spielt der Spieler " Die Situation freie Scheibe"?

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

ANGRIFFSSPIEL

Dinge, auf welche der Trainer achten sollte

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

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

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

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

Das Moderne Eishockey ist ein Spiel der Übergänge. Die meisten Tore fallen, wenn ein neuer Angriff erfolgt etwa zwei bis drei Sekunden nach dem Scheibengewinn. Das deshalb, weil es so lange braucht, bis die Verteidigung reorganisiert ist, nachdem die Scheibe verloren wurde. Ein schneller Angriff trifft auf eine unorganisierte Verteidigung , während ein sich langsam entwickelnder Angriff auf eine organisierte Verteidigung trifft.
Der erste Spieler (1) überspielt entweder seinen Gegenspieler und führt die Scheibe gegen das Tor, oder er paßt die Scheibe zum nächsten unterstützenden Spieler (1 – 2). Diese beiden Spieler sind der Schlüssel zu

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

Schaffen die Spieler Breite und Tiefe im Angriff

Zwei Angreifer entlang der Banden und der vierte und fünfte Spieler folgen dem Angriff.
Die Breite des Angriffes ist dadurch bestimmt, wie weit auseinander die Außenspieler sind . Die Tiefe des Angriffes ist die Distanz zwischen dem ersten und fünften Spieler in Relation zur Scheibe.

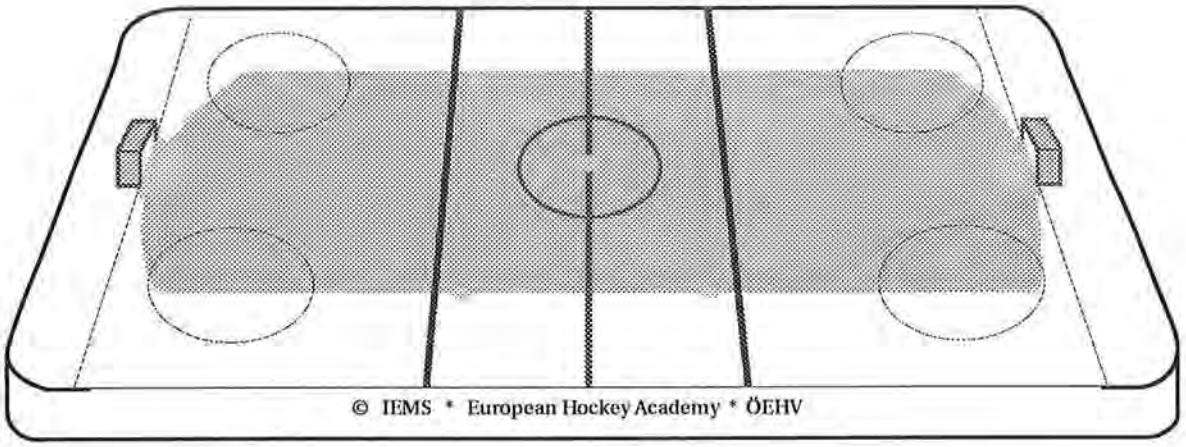
* Ist der Angriff über alle drei Bahnen (Lanes) aufgefächert?
* Ist der Angriff versetzt, so daß Nummer 1 und Nummer 2 zum Tor laufen, während Nummer 3 verzögert angreift?
* Wechseln die Spieler und besetzen laufend alle drei Bahnen?
* Spielen die Verteidiger versetzt im Angriff

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

Kurze Pässe erhöhen die Kontrolle über das Spiel. Von der mittleren Bahn ist Zuspiel in alle Richtungen möglich.
Scharfe, lange Pässe quer über das Eis sind wirksam um Spieler in einer eins gegen eins Situation zu isolieren und ihnen so zu ermöglichen in die Angriffszone vorzudringen. Diese langen Pässe können, wenn sie von der Verteidigung abgefangen werden, sehr gefährlich sein, weil sie zu einem Gegenangriff mit Überzahl führen.
Lange vertikale Pässe sind nicht so gefährlich, weil sich die Scheibe immer noch vor den Spielern befindet.

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

Enden die ersten Angriffe mit einem Schuß aufs Tor
* In Torrichtung
* Die Sicht des Tormannes wird behindert.
* Unterhalb der Knie, vorzüglich auf der Stockseite
* Sie führen Querpässe aus um einen Schuß anzubringen



The Big Ice

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

Übergang vom Angriff zur Verteidigung

Kommt die Mannschaft mit größter Geschwindigkeit zurück ins eigene Drittel?

Back checking ist der Schlüssel für erfolgreiche Mannschaften. Die meisten Tore fallen bei einem schnellen Übergang von der Verteidigung zum Angriff. Die Mannschaft welche Back-checkt kann die Linien in jedem Drittel verteidigen und befindet sich oft gegenüber dem Angreifer in der Überzahl. Die Spieler befinden sich in der Nähe um einen schnellen Übergangspaß anzunehmen und sind schnell genug um sich mit der Scheibe vom Gegner zu lösen.
Wird die Scheibe ins Drittel geschossen können die Forchecker einfach gedeckt werden und die Scheibe kann für den Gegenangriff schnell in Besitz genommen werden. **Die Regel ist, daß sich die Scheibe schneller fortbewegt als irgend ein Spieler**, die Spieler müssen aber schnell zurücklaufen um zu verteidigen; die Scheibe kann diese Arbeit nicht verrichten.

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

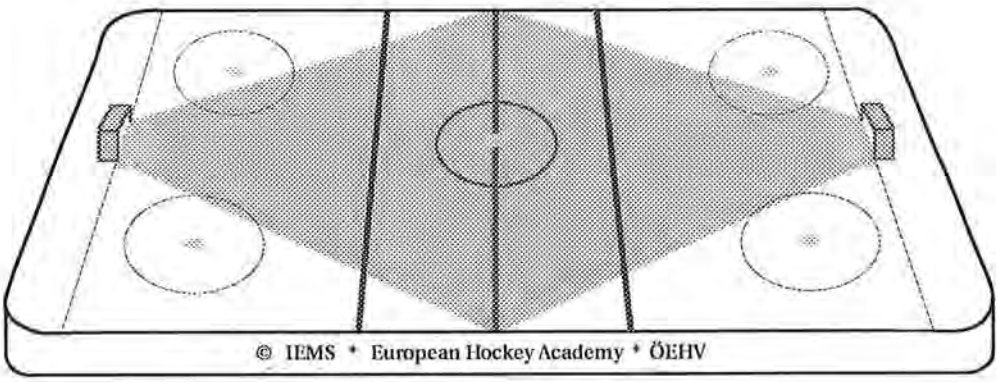
Sind beide Verteidiger (4 – 5) und ein Stürmer (3) auch während eines eigenen Angriffes bereit zu verteidigen? Bei ihren Entscheidungen müssen sie stets darauf bedacht sein, Angriffe so einzuleiten, daß ein möglichst geringes Risiko besteht.
Die Spieler sollten in allen drei Bahnen unterstützend tätig sein und in der Tiefe in mindestens drei Staffeln.

VERTEIDIGUNGSSPIEL

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

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

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



Rautenförmige Verteidigungzone

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

Das erste worauf geachtet werden muß ist wie schnell der am nächsten zur Scheibe positionierte Spieler (Rolle 3) den Gegner angreift und danach, wie schnell wird er von seinem nächsten Mitspieler und dem Rest der Mannschaft unterstützt (Rolle 4)
Der unmittelbare Angriff des nächsten verteidigenden Spielers ist der Schlüssel zum Verteidigungsspiel. Seine Optionen sind:

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

Das Konzept des Spielflusses

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Abseitsregel wonach die Scheibe vor dem Spieler im Angriffsdrittel sein muß, kann zum großen Vorteil der verteidigenden Mannschaft benutzt werden. Wenn sich die Scheibe außerhalb des Verteidigungsdrittels befindet, verläuft die Verteidigung gut. Es ist wichtig Druck auszuüben, um die Scheibe aus dem Verteidigungsdrittel hinaus zu bekommen; man zwingt solcherart den Gegner das eigene Drittel zu verlassen.
Beim Verteidigen des neutralen Drittels soll man den Angreifer dazu zwingen, daß er die Scheibe ins Angriffsdrittel schießt oder man stoppt ihn noch vor der blauen Linie, worauf man einen schnellen Gegenangriff startet.
Man muß auf den Körper spielen, wenn man an der blauen Linie in der Überzahl ist.
Man greift den Gegner noch vor der roten Linie an um ihn zu zwingen, ein Icing zu machen.
Wenn die eigene Mannschaft die Scheibe über die eigene blaue Linie befördert, muß sich der Verteidiger beeilen ins neutrale Drittel zu kommen um die blaue Linie wieder als einen zusätzlichen Abwehrspieler zu benutzen.

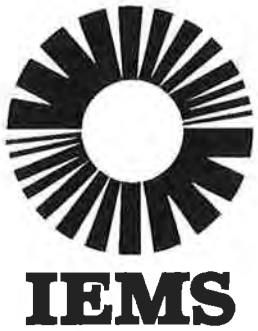
Schlußfolgerung

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

Übergangsdenken (Transitional Thinking)

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

Weiße Kreise * Konzentration völlig auf Angriff
Grauer Kreis * Stets bereit sowohl am Angriff wie an der Verteidigung teilzuhaben
Schwarze Kreise * Konzentrieren sich vornehmlich auf die Abwehr



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

KLEINE UND ABGEWANDELTE SPIELE ALS MITTEL EISHOCKEY ZU ERLERNEN

"Spieler wünschen zu spielen"

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

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

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

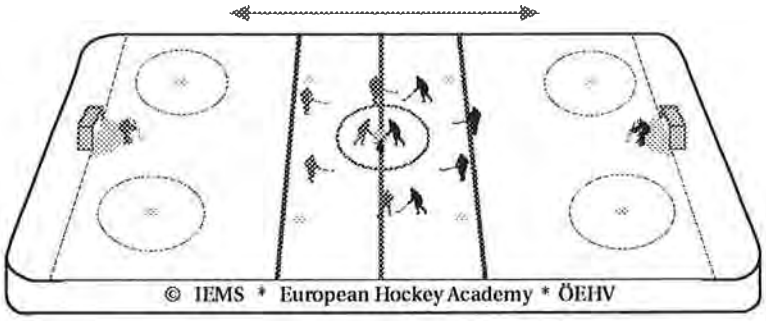
Kleine Spiele können mittels fünf verschiedener Methoden das Eis zu nutzen gespielt werden. Alle diese Methoden können zwei oder mehr Tore, zwei oder mehr Scheiben oder Bälle benutzen.

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

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

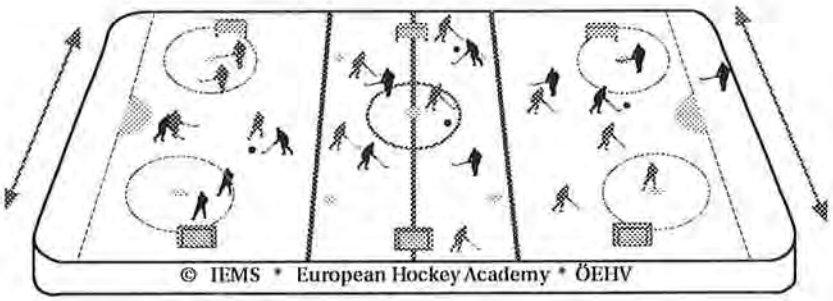
METHODEN, DIE EISFLÄCHE ZU NUTZEN

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



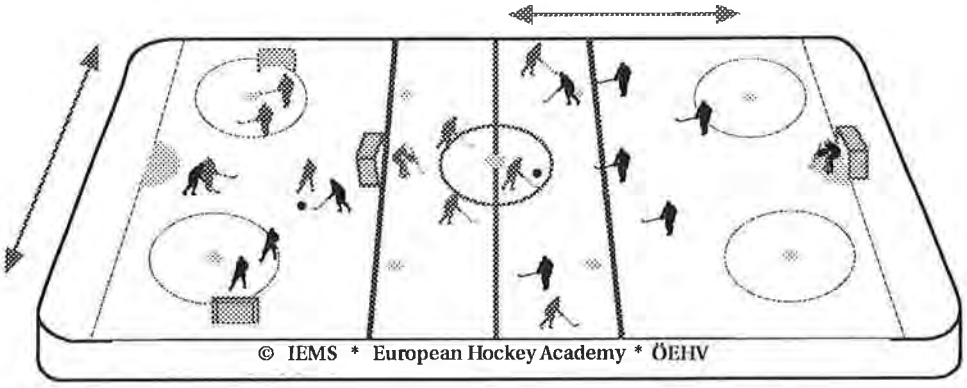
D1

Man benutzt das ganze Feld von einem Ende zum anderen.



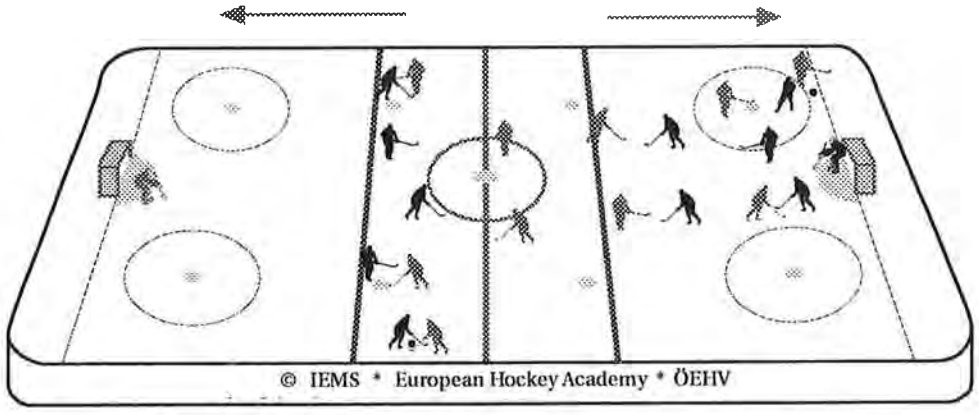
D2

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



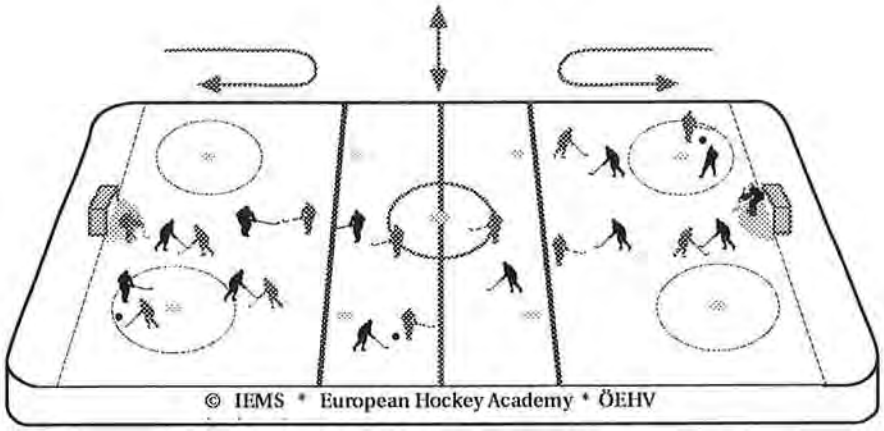
D3

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



D4

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

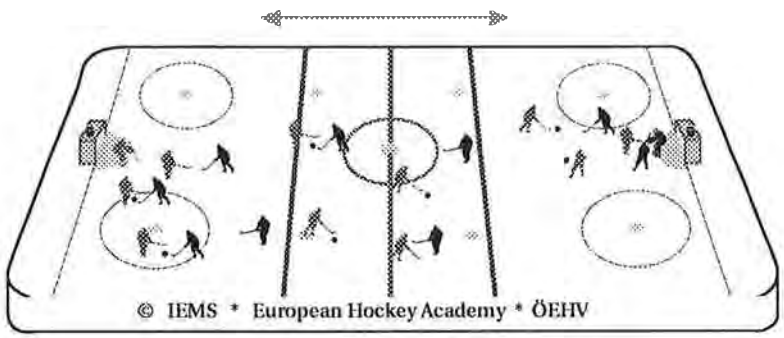


Variante D400

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

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

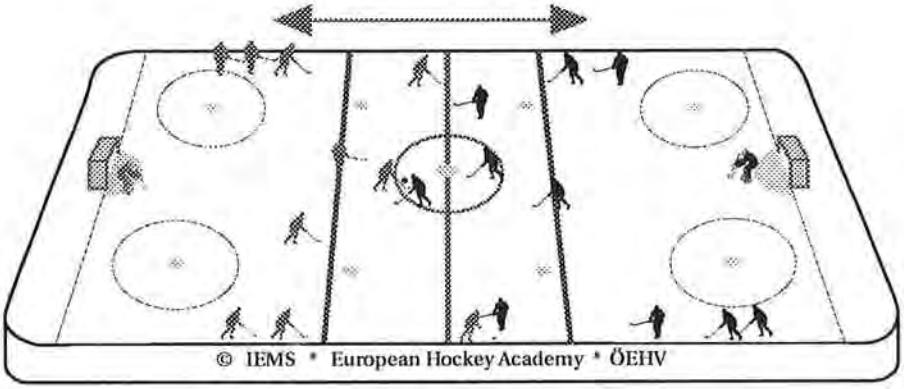
ARTEN DER SPIELORGANISATION



1

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

Spiele, die mehr Tore verwenden, Bälle oder Scheiben und größere Mannschaften, erlauben vielen Spielern die Verwendung von vielen Bällen oder Scheiben und erlauben ihnen auch viel Aktivität zu entwickeln und viele kleine Spiele zu spielen.
Die Regeln sollte Bodychecking und Slapshots untersagen; auf den Tormann sollte nur geschossen werden, wenn dieser bereit ist. Dies deshalb um zu verhindern, daß zwei Schüsse zur gleichen Zeit abgegeben werden.



2

Die Mannschaft teilen

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

* Zeitwechsel nach Signal
* Die nicht Spielenden befinden sich auf den Seiten und können passen und Pässe annehmen.

3
Eine Liga mit geringeren Spielzeiten (D1,D2,D3,D4,D5)

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

4
Play OFF (D1,D2,D3,D4,D5)

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

SPIELE; METHODE EINS

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

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

SPIELE; METHODE ZWEI

Wir benutzen noch immer das Beispiel mit zwanzig Spielern

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

* Man spielt drei je eine Minute dauernde Spiele, worauf die nächste Runde mit getauschten Gegnern ebenso gespielt wird und nach abermaligen Gegnertausch auch die dritte.
* Es werden die Punkte jeder Mannschaft ermittelt. Der Erste und der Letzte bilden jetzt eine neue Mannschaft zu je 10 Spielern, ebenso der zweite und dritte.
* Jetzt wird die unter Nr.1 angeführte Technik benutzt, indem die Anzahl der gleichzeitig auf dem Eis befindlichen Spieler variiert wird. Es können verschiedene Linien gebildet werden wie z.B.: 5 – 5, oder 2 –2 und 3 – 3, oder 5 x 2 usw.

SPIELE; METHODE DREI

* Verwende die Spieltabelle um kleine Ligen und Turniere zu organisieren.
* Bilde kleine Mannschaften und spiele eine Liga mit einer oder zwei Klassen.
* Spiele eine 2 – 2 Liga. Z.B.: Aus 20 Spielern bilde je 5 Mannschaften zu zwei Spielern, welche auf einem Feld spielen und eine ebensolche Einteilung spielt auf einem anderen Feld.
* Jetzt spielen die drei besten Mannschaften eine einfache Runde. Die letzten Beiden der Gruppen spielen eine Doppelrunde gegeneinander.
* Wenn die Turniere beendet sind, kombiniere man den Sieger mit dem Letzten zu einer Mannschaft von 4 Spielern. Die zweite und die neunte Mannschaft ebenso usw. Jetzt können Spiele mit 5 Mannschaften zu 4 Spielern gespielt werden.

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

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

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

1. Regel: Zuspiel verboten – Der Scheibenführer muß die Gegenspieler überspielen und seine Mitspieler müssen ihn unterstützen indem sie decken und in freie Räume durchbrechen.

2. Regel: Nur ein Zuspiel – Zumindest zwei Spieler werden benötigt. Der Scheibenannehmende muß versuchen ein Tor zu schießen.

3. Regel: Kein Doppelpass – Diese Regel zwingt die Mitspieler sich am Spiel zu beteiligen und Lücken zu finden. Der Scheibenführende muß sich bemühen den freien Spieler zu finden. In einem 3 – 3 Spiel muß einem bestimmten Spieler zugespielt werden.

4. Kein Doppelpaß und eine bestimmte Anzahl von Pässen kombiniert erhöht die Angriffsunterstützung.

5. Nur Doppelpaß und eine bestimmte Anzahl weitere Zuspiele vor dem Torschuß, zwingen die Spieler nach dem Paß sich freizulaufen. In einer Aufstellung von mehr als 2 auf 2, erlaube man einen Paß zu einem anderen Spieler.

6. Regel: Zuspiele nur nach vorwärts - diese Regel lehrt die Spieler die Scheibe immer an den am weitesten im Angriff befindlichen zuzuspielen und durch Lücken durchzubrechen.

7. Regel: Zuspiel nur nach rückwärts erlaubt – Lehrt die Spieler zurückgezogenes Spiel und Droppässe , sowie die Scheibe selber zu führen.

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

1. Nur eine Schlägerberührung der Scheibe vor dem Zuspiel.- Der Spieler muß schon vor der Scheibenannahme das Spiel übersehen und die Angriffsunterstützung muß sofort erfolgen.

2. Zwei oder mehr Berührungen vor dem Zuspiel. - Je mehr Berührungen um so mehr hat der Scheibenführende Zeit, eine Entscheidung zu treffen und die Mitspieler sich freizulaufen.

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

1. Der Spieler darf nur in Vorwärtsbewegung passen

2. Der Spieler darf nur in Rückwärtsbewegung passen

3. Der Spieler darf nur in in Seitwärtsbewegung passen

4. Der Spieler muß sich vor dem Paß um die eigene Achse drehen.

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

SPIELE; METHODE VIER

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

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

Der Spielfluß ist wie folgt: 3 – 3, 3 – 2, 2 – 2, 2 – 3, 3 – 2, 3 – 3, 3 – 2 usw.
Eine andere Methode besteht darin die fünf Spieler in drei kleinere Gruppen von 2 – 2 – 1 zu teilen. Dies schafft einen Spielfluß 2 -2, 2 -2, 2 - 2, 2 - 1, 1 - 1, 1 - 2; und danach nochmals.

Spieltabelle:

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

N = M* (M-1)/2

Bei einer Doppelrunde lautet die Formel:

N = M * (M-1)

In diesen Formeln sind:

N..... die Anzahl aller Spiele.

M..... die Anzahl der teilnehmenden Mannschaften

SPIELTABELLE:

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

TRAINER HANDBUCH

MANNSCHAFTSSPIEL

TRAINER HANDBUCH

MANNSCHAFTSSPIEL

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

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

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

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

1 AUF 1 SITUATION

1-1 Offensiv

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

1-1 Defensiv

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

1 AUF 2 SITUATION

1-2 offensiv
* Wenn die Verteidiger auf gleicher Höhe sind, versuche zwischen ihnen zu laufen; dadurch wissen sie nicht, wer dich angreifen soll.
* führe die Scheibe tief in die Zone oder schieße falls du angegriffen wirst.
* überschreite die blaue Linie und warte auf Unterstützung.

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

2 AUF 1 SITUATION

2-1 offensiv
* Greife den verteidigenden Spieler an und passe wenn möglich mit der Vorhand. Dies zwingt den Tormann, entweder mit einem Schuß oder mit einem Paß zu rechen; es ergeben sich gute Zuspielmöglichkeiten.
* Der Spruch "einer hoch, einer tief, einer schnell, einer langsam" soll daran erinnern, daß man dem verteidigenden Spieler nicht erlauben soll, zwischen dir und deinem Mitspieler zu bleiben.
* Der Scheibenführende muß eine Gefahr darstellen, so daß der verteidigende Spieler nicht auf den Paß lauern kann.
* Gebe den ersten Paß am Anfang des "Slot"; dies erlaubt einen weiteren Spielzug.
* Greife so rasch als möglich an, um den Backcheckern keine Chance zu geben.

2-1 defensiv
* bleibe zwischen den Angreifern, verzögere das Spiel soweit wie möglich; der Tormann konzentriert sich auf den Scheibenführenden, der Verteidiger verhindert den Paß.
* Erlaube nicht dem Scheibenführenden vors Tor zu schneiden.
* Wenn der zweite Spieler hoch bleibt, richte dich nach ihm aus und attackiere ihn, mit dem Stock in der Bahn des Passes, sobald der Paß zu ihm erfolgt

2 AUF 2 SITUATION

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

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

3 AUF 1 SITUATION

3-1 offensiv
* Greife so rasch als möglich an und gebe den ersten Paß vor dem "Slot".
* Kreuze mit einem zweiten Stürmer, der Spieler ohne Scheibe versucht dem Verteidiger den Weg zum Scheibenführenden zu sperren (Pick), der dritte Spieler läuft zum Tor.
* Der Scheibenführende muß eine Gefahr darstellen.

3-1 defensiv
* Bleibe in der Mitte und verzögere das Spiel, bleibe mit deinen Schlittschuhen in der Paßlinie und behalte diese Position wenn die Scheibe hoch ist.
* Bei einem Paß zum hohen Stürmer, wenn sich dieser im nahen oder mittleren Slotbereich befindet, greife ihn an, mit dem Stock in der gefährlichsten Paßbahn.
* Blockiere den Schläger des Angreifers nach einem Schuß der am Tor vorbeigegangen ist.

3 AUF 2 SITUATION

3-2 offensiv
* Greife so rasch als möglich an und stelle eine 2-1 Situation gegen einen Verteidiger her.
*Der Scheibenführende sollte versuchen vors Tor zu kommen und den Verteidiger zu zwingen ihn anzugreifen.
*Wenn die Verteidiger zurückgewichen sind kreuze und mache einen Drop-pass, oder kreuze und der Spieler ohne Scheibe versucht dem Verteidiger den Weg zum Scheibenführenden zu sperren (pick)
* Bei einem direkten Angriff läuft der zweite Stürmer zum Torpfosten, wenn zwei Stürmer kreuzen, läuft der dritte Angreifer zum Pfosten.

3-2 Verteidiger
*Verzögere den Angriff und versuche die blaue Linie zu halten.
*Der weite (scheibenentfernte) Verteidiger läuft mit dem Stürmer der vors Tor läuft mit. Der nahe (scheibennahe) Verteidiger spielt die 2-1 Situation, und greift den hohen Stürmer an, wenn der Paß zurück in die Mitte erfolgt.

3 AUF 3 SITUATION

3-3 offensiv
Spiele das gleiche wie 3 auf 2.

3-3 defensiv
* Versuche in der neutralen Zone den Abstand zu den Stürmern zu minimieren.
* Verständige dich und bestimme wer wen deckt ab der roten Linie.
* Wenn der backcheckende Stürmer in einer günstigen Position ist um den Scheibenführenden anzugreifen, sollte er den Check abschließen; Wenn der Angreifer einen zu großen Vorsprung hat, so decke er den Nachkommenden.
* Falls der Backchecker den Stürmer auf der weiten (Scheibenentfernten) Seite deckt, so spielt der weite (scheibenabentfernte) Verteidiger ein 2 auf 2 auf der nahen (scheibennahen) Seite.
* Decke die Angreifer bis zum Tor, bleibe auf der verteidigenden Seite und blockiere ihre Schläger.

DAS SPIEL IN VERSCHIEDENEN DRITTELN SPIELEN

STÜRMERSPIEL IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

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

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

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

IM NEUTRALEN DRITTEL STÜRMER SPIELEN-OFFENSIV

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

INS DRITTEL SCHIESSEN

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

HEREINFÜHREN DER SCHEIBE INS ANGRIFFSDRITTEL

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

GRUNDSÄTZE FÜR DAS VERTEIDIGUNGSSPIEL

VERTEIDIGER

Neutrales Drittel - defensiv

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

Im Verteidigungsdrittel

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

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

Im Angriffsdrittel

* Sei bereit ins Drittel hineinzufahren und den Gegner zu checken, wenn ein Stürmer in der Position ist, dich abdecken zu können
* Postiere dich etwas innerhalb der blauen Linie, damit die Scheibe nicht aus dem Drittel kommt.
* Der Scheibenferne (weite) Verteidiger stellt sich in einer Linie mit der weiten Torstange auf, wenn die Scheibe im weiten Eck ist, und bewegt sich dann entsprechend der Angreifer- Positionen.
* Sei auf plötzliche Angriffe der gegnerischen Stürmer gefaßt, bleibe bei ihnen und baue nicht darauf, daß du den Paß abfangen kannst.

* Schieße nieder, nicht höher als Schaufelhöhe und achte darauf, daß du nicht den nächsten Gegner anschießt.
* Wenn du an der blauen Linie auf der Backhandseite bist, so schieße die Scheibe ins Eck
* Halte Ausschau nach ungedeckten Stürmern nahe einer der Torpfosten und bringe einen scharfen Paß neben das Tor an, damit er von dem ungedeckten Stürmer ins Tor abgelenkt werden kann.
* Keine Spielerein mit der Scheibe als letzter Mann! Schieße die Scheibe hinters Tor.
Keine blinden Pässe von einem Verteidiger zum anderen an der blauen Linie, sie müssen sicher sein.
* Behalte die Scheibe vor dir.
* Laufe ins weite Eck, wenn dein Stürmer die Scheibe der Bande entlang hinters Tor schießt, um sie aufzunehmen.

Beim Breakout

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

"DAS SPIELEN VON SYSTEMEN"

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

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

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

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

1. Forchecken

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

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

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

wird und er in der Lage ist diese Situation aus dem "Slot-Gebiet" zu beurteilen.
* Der zweite Checker läuft zur mittleren Bahn und erwartet die Scheibe aufzunehmen, falls der erste Checker Körperkontakt herstellt, deckt den zweiten Verteidiger bei einem Paß von Verteidiger zu Verteidiger, oder übt Druck auf den weiten Flügel aus bei einem Paß hinterm Tor zu diesem.
* Der dritte Checker sollte der Scheibe aus dem Bereich des mittleren "Slot" folgen, und sollte den Flügel angreifen wenn dieser die Scheibe zugespielt erhält. Falls der weite (scheibenentfernte) Verteidiger den Forcheck auf den Flügel macht, muß der dritte Stürmer den Raum um die blaue Linie decken und als Verteidiger spielen, falls der Gegner angreift.
* Der vierte Spieler unterstützt von der blauen Linie auf Höhe der weiten Torstange und sollte bei einem Paß hinterm Tor zum weiten Flügel den Forcheck machen mit der Regel: weder der Scheibenführende noch die Scheibe darf über die blaue Linie gelangen
* Der fünfte Spieler unterstützt von der blauen Linie auf der nahen (scheibennahen) Seite, wenn die Nummer vier den Forcheck auf den weiten Flügel macht, muß er dessen Bereich decken.

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

Die einzige Änderung gegenüber dem 2-1-2 Forcheck mit Forcheck auf den weiten Flügel ist, daß die Nummer drei der Scheibe im hohen "Slot" Bereich folgt und die Position des nahen (scheibennahen) Verteidigers einnimmt, wenn dieser den Vorcheck auf den nahen Flügel macht. Die Nummer zwei wird im allgemeinen der dritte Mann in einem hohen Dreieck.
Dies stellt eine risikoreichere Spielart dar und wird angewendet, wenn man ein Tor benötigt. Das Risiko besteht darin, daß die Stürmer hinten die letzten Abwehrspieler sind. Sollte eine Mannschaft diese Methode anwenden, müssen ihre Stürmer gut im defensiven Spiel eins auf eins sein.

Backcheckende Stürmer

* Laufe durch die Mitte zur roten Linie und verfolge den Scheibenführenden. Solltest du in einer guten Lage sein, so beende den Check; solltest du nicht in der Lage sein den Scheibenführenden einzuholen, so spiele ein 2-2 mit dem scheibenseitigen Verteidiger.
* Verständige dich und sei sicher, wer wen ab der roten Linie deckt.
* Sollte der erste Backchecker den Scheibenführenden verfolgen, so muß der weite Verteidiger (auf der scheibenentfernteren Seite) den weiten Flügel decken.

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

Deckung im eigenen Drittel

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

EIN 1-2-2 FORCHECK MIT FALLE

1-2-2 Falle

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

DECKUNG DES EIGENEN DRITTELS

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

1-2-2 FORCHECK MIT FALLE UND KREUZEN

1-2-2 Falle mit Kreuzen

Wenn der Angreifer mit der Scheibe hinter dem Tor stopt:

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

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

DAS SPIEL IM ANGRIFFSDRITTEL

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

GRUNDSÄTZE FÜR DIE VERTEIDIGUNG EINES TORVORTEILS

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

GRUNDSÄTZE DER VERTEIDIGUNG

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

VERMEIDE FOLGENDE GEFÄHRLICHE SPIELZÜGE

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

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

Im Verteidigungsdrittel:
* Riskante Überspielmanöver als letzter Mann oder oberhalb der Bullykreise.
* Schwache Pässe
* Pässe zur Mitte

ALLGEMEINE VORKEHRUNGEN, WENN EIN TORVORTEIL ZU VERTEIDIGEN IST

(Viele dieser Ideen kommen von Roger Nielson)

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

besteht, sei dabei sicher, daß die Scheibe auch aus dem Drittel kommt.
* Der Gegner geht an unserer blauen Linie Risken ein, daher keine riskanten Überspielversuche.
* Beim Bully: Denke stets defensiv, bei allen Bullys - finde dich nicht hinter der Scheibe bei einem Bully im Angriffsdrittel.
* Versuche Bullys im Angriffsdrittel herbeizuführen.
* Stelle sicher, daß der nachfolgende Stürmer, der dritte Stürmer, der vierte Mann an der scheibenfernen Seite und der letzte Verteidiger gedeckt werden. Verteidige fünf mal einer auf einen im Verteidigungsdrittel.
* Wenn der Gegner sechs Feldspieler einsetzt, versuche über die rote Linie zu kommen, bevor du die Scheibe fortschießt.
* Der auf der scheibenfernen Seite spielende Flügel soll bei breakouts in die Mitte schneiden und dort die mittlere Bahn decken.

GRUNDSÄTZE FÜR DAS UNTERZAHLSPIEL

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

Der Schwede Björn Kinding führte eine interessante Studie durch, woher die Tore beim Überzahlspiel erzielt werden. Er fand dabei folgendes:
30% stammen von Spielzügen, welche hinter der Torlinie beginnen.
10% der Tore stammen von Spielzügen, welche an den Seitenbanden beginnen.
60% stammen von Schüssen, oder scharfen Pässen vom Verteidiger.
Björn bemerkte, daß Pässe von hinter der Torlinie und vom Verteidiger nur an einem Verteidiger vorbeigebracht werden müssen, während Spielzüge von den Seitenbanden zumindestens an zwei Abwehrspielern vorbeigebracht werden müssen.

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

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

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

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

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

INDIVIDUELLE VERFAHREN, UM EIN UNTERZAHLSPIEL ZU ÜBERSTEHEN

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

UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN

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

Die am meisten geübte Methode setzt zwei Verteidiger und einen Stürmer ein.
Die Vorteile dieser Philosophie sind:
* Verteidiger verstehen es besser Schüsse abzufangen, Schläger zu blockieren, Spieler die dem Tormann die Sicht verstellen wegzubringen und sind im allgemeinen kräftiger und besser beim Spiel tief im eigenen Drittel.

Die Nachteile dieser Methode sind:

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

UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN MITTELS ZWEIER VERTEIDIGER UND EINES STÜRMERS

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

* Wenn der Angriff das eigene Drittel erreicht, bilden die Verteidiger ein enges Dreieck mit dem Stürmer auf der Scheibenseite.
* Der Stürmer bewegt sich hin und her, wenn die Verteidiger eng beieinander stehen
* Der scheibenseitige Verteidiger deckt hart, vermeidet es aber blockiert zu werden.
* Der scheibenferne Verteidiger gleitet in den mittleren "Slot" und fällt, bei einem Paß knapp vorm Tor, auf Höhe der Scheibe zurück.
* Begebe dich nie weiter als zum Scheitel des Kreises um den Verteidiger zu decken.

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

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

Die Nachteile des Systems sind:
* Stürmer sind im allgemeinen nicht so gut beim Abfangen von Schüssen, beim Blockieren von Schlägern, beim Abdrängen von Spielern vorm Tor.

UNTERZAHLSPIEL BEI ZWEI FEHLENDEN SPIELERN MITTELS ZWEIER STÜRMER UND EINES VERTEIDIGERS

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

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

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

DIE GRUNDSÄTZE DES ÜBERZAHLSPIELS

DAS ÜBERZAHLSPIEL

WIE MAN WIRKSAM ÜBERZAHL SPIELT

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

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

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

FÜNF ALLGEMEINE AUFSTELLUNGSMÖGLICHKEITEN BEIM ÜBERZAHLSPIEL

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

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

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

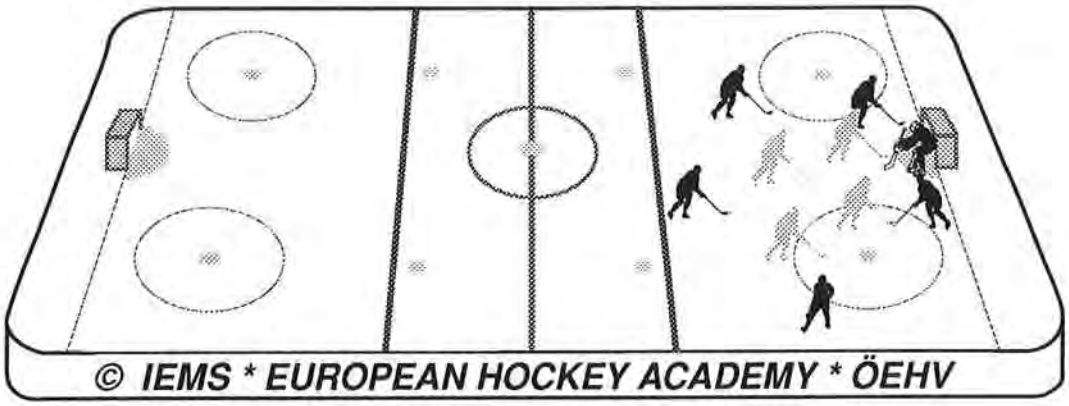
1. "OVERLOAD"

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

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

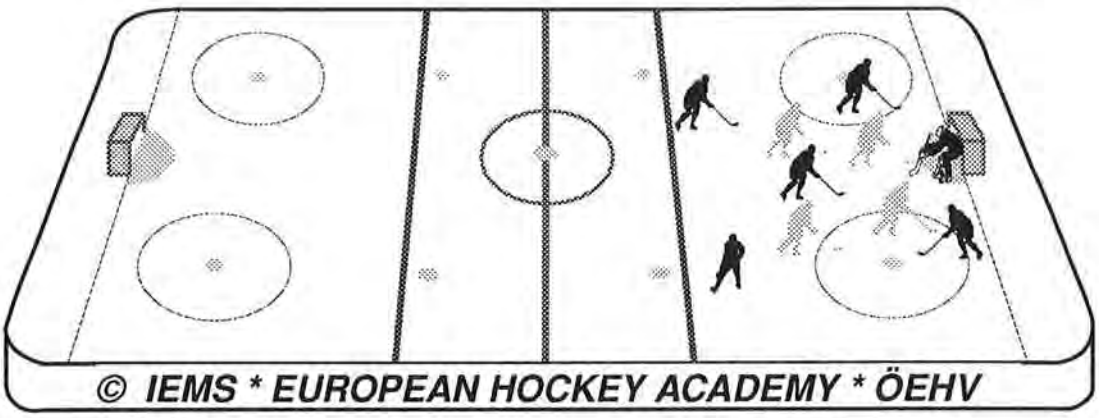
* Der Spielzug beginnt im allgemeinen von der Markierung am Bullykreis bei den Seitenbanden. Ein Stürmer unterstützt von unterhalb der Torlinie auf der Scheibenseite und der andere Stürmer läuft sich frei zwischen dem Bullypunkt und dem mittleren "Slot" auf der scheibenfernen Seite. Der Verteidiger unterstützt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

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



2. Der "UMBRELLA"

Bei diesem Überzahlspiel besteht das Ziel darin, daß man die Scheibe in der Mitte zur blauen Linie bringt.
* Wenn der Verteidiger in der Mitte mit der Scheibe ist, so begeben sich der andere Verteidiger und der scheibenseitige Stürmer zum Scheitel des Bullykreises und bilden ein Dreieck.
* Die anderen beiden Stürmer spielen im nahen "Slot" Bereich.
* Aus dieser Aufstellung können Schüsse angebracht oder Pässe zu den Spielern am Scheitel des Bullykreises durchgeführt werden. Zwei Spieler sind in Tornähe und diese können dem Tormann die Sicht verstellen, Schüsse ablenken, volley schießen oder Abpraller verwerten.

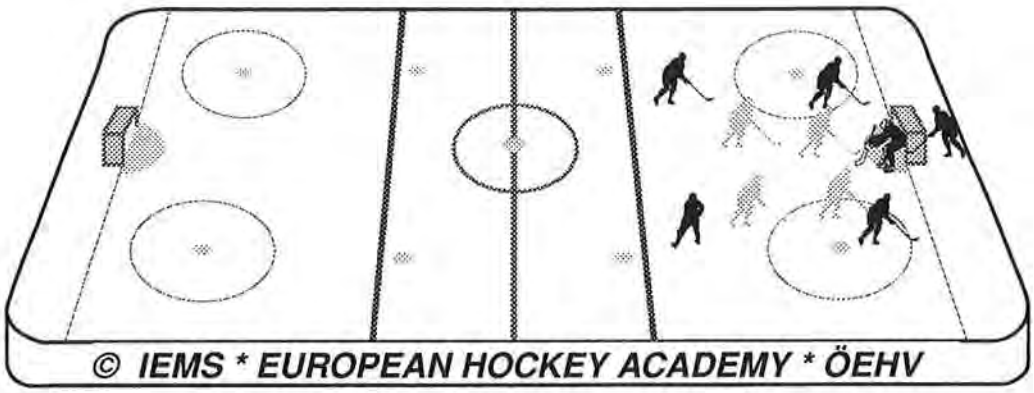


3.DAS "SPREAD OUT" ÜBERZAHLSPIEL

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

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

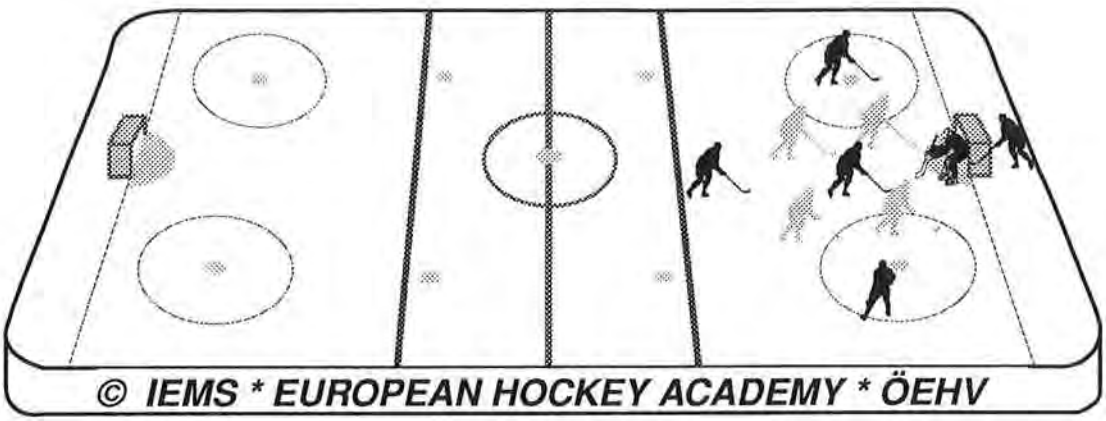
* Diese Aufstellung ist sehr wirksam bei einer 5-3 Situation; ganz besonders wenn ein Paß direkt von der blauen Linie zu einem Spieler, der sich auf der Scheibenseite weit im Drittel befindet, erfolgt.



4. DAS "SLOT SET" ÜBERZAHLSPIEL

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

* Wenn die Scheibe zur blauen Linie geht so verstellt der Spieler von hinter dem Tor, dem Tormann die Sicht; der Spieler im "Slot" bewegt sich auf die scheibenferne Seite für einen Volley- Schuß oder für einen Abpraller.
* Diese Formation ist ähnlich dem Overload aber der Stürmer auf der scheibenfernen Seite ist im allgemeinen ein kräftiger Spieler dessen Hauptaufgabe darin besteht, dem Tormann die Sicht zu verstellen und Scheiben ins Tor abzulenken.



5. DAS 1-3-1 POWER PLAY

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

Die Formation schafft vier Dreiecke um die Scheibe zu passen und um Volley- Schüsse zu ermöglichen.
* Der Spieler an der blauen Linie muß sehr gut beim Scheibenführen sein, ein guter Passer und ein effektvoller Schütze.
* Dieses Überzahlspiel ist sehr wirksam gegen die Viereckformation. Das 1-3-1 gibt mehr Angriffsgelegenheiten als die anderen Formate, beinhaltet aber auch ein höheres Risiko, weil der letzte Mann die Scheibe führt.
* Die nachfolgenden Spiele werden auf den Trainingskarten beschrieben, aber sie sollen hier wiederholt werden, damit anhand von Spielen demonstriert werden kann, wie das Überzahlspiel abläuft.

WIE ORGANISIERT MAN DAS TRAINING EINER ÜBERZAHL/ UNTERZAHL- LINIE

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

Um das Überzahl bzw. Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 5-5, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft in der neutralen Zone.
* Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen. Falls deine Mannschaft das Unterzahlspiel 5-3 mit zwei Verteidigern und einem Stürmer spielt, so bleiben zwei Stürmer in der neutralen Zone.
* wenn zwei Stürmer zum Überzahlspiel verwendet werden, so bleibt ein Stürmer und ein Verteidiger zurück.

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

Um das Überzahl bzw. Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 4-4, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft in der neutralen Zone.
* Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen. Falls deine Mannschaft das Unterzahlspiel 5-3 mit zwei Verteidigern und einem Stürmer spielt, so bleiben zwei Stürmer in der neutralen Zone.
* wenn zwei Stürmer zum Überzahlspiel verwendet werden, so bleibt ein Stürmer und ein Verteidiger zurück.
* Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft bleibt im neutralen Drittel zurück; dies erlaubt zwei Einheiten das Üben des Überzahl-Unterzahlspieles.