

• Stufe 0	5	
Karte 1 Stufe 0 EISLAUFEN		5
Karte 2 Stufe 0 EISLAUFEN		6
Karte 3 Stufe 0 EISLAUFEN		6
Karte 4 Stufe 0 EISLAUFEN		7
Karte 5 Stufe 0 EISLAUFEN		7
Karte 6 Stufe 0 EISLAUFEN		8
Karte 7 Stufe 0 SPIELE ZUR BALANCE SCHULUNG AM EIS		9
Karte 8 Stufe 0 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER BEWEGLICHKEIT AM EIS		9
Karte 9 Stufe 0 SPIELE DIE ZUR EINFÜHRUNG VON SPIELKONZEPTEN DIENEN, SOWIE ZUR KOORDINATIONSSCHULUNG:		10
Karte 10 Stufe 0 SPIELE, DIE MANNSCHAFTSSPIEL UND HALTUNG BEIM EISLAUFEN ÜBEN.		10
Karte 11 Stufe 0 SPIELE FÜR BEWEGLICHKEIT, SCHNELLIGKEIT UND REAKTIONSVERMÖGEN.		11
Karte 12 Stufe 0 SPIELE ZUR SCHULUNG DER BEWEGLICHKEIT UND SOLCHE DIE DIE BEUGUNG DER KNIE FÖRDERN:		11
• Stufe 1	12	
Karte 13 Stufe 1 EISLAUFEN		12
Karte 14 Stufe 1 EISLAUFEN		12
Karte 15 Stufe 1 EISLAUFEN		13
Karte 16 Stufe 1 EISLAUFEN		14
Karte 17 Stufe 1 EISLAUFEN		14
Karte 18 Stufe 1 SCHIEßEN		15
Karte 19 Stufe 1 SPIELE ÜBER DAS GANZE FELD		16
Karte 20 Stufe 1 SPIELE DIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN		16
Karte 21 Stufe 1 SPIELE, DIE DER LÄNGE NACH SOWIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN		17
Karte 22 Stufe 1 SPIELE DIE IN EINER ZONE, ODER AUF EINER HÄLFTE DES EISES GESPIELT WERDEN		17
Karte 23 Stufe 1 SPIELE DIE ALLE 3 ZONEN INVOLVIEREN		17
Karte 24 Stufe 1 SPIELE, DIE MIT MEHREREN SCHEIBEN GESPIELT WERDEN		18
Karte 25 Stufe 1 SPIELE, DIE MIT 2 ODER 3 SCHEIBEN GESPIELT WERDEN		18
Karte 26 Stufe 1 AUSLAUFÜBUNG/PENALTYSCHUß WETTBEWERB		19
• Stufe 2	19	
Karte 27 Stufe 2 EISLAUFEN		19
Karte 28 Stufe 2 EISLAUFEN		20
Karte 29 Stufe 2 EISLAUFEN		21
Karte 30 Stufe 2 EISLAUFEN		21
Karte 31 Stufe 2 EISLAUFEN		22
Karte 32 Stufe 2 EISLAUFEN		23
Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN		23
Karte 34 Stufe 2 SCHIEßEN		24
Karte 35 Stufe 2 SCHIEßEN		24
Karte 36 Stufe 2 STOCKTECHNIK		25
Karte 37 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG		25
Karte 38 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG		26
Karte 39 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG		26
Karte 40 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG		27
Karte 41 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG		27
Karte 42 Stufe 2 PASSEN – PASS ANNAHME		28
Karte 43 Stufe 2 SPIELE MIT KLEINEN MANNSCHAFTEN		28
Karte 44 Stufe 2 SPIELE ZUM ERLERNEN DER 4 SPIELERROLLEN		29
Karte 45 Stufe 2 SPIELE ÜBER DAS GANZE EIS UND MIT KLEINEN TEAMS		30
Karte 45b Stufe 2 SPIELE DIE IN EINER ZONE GESPIELT WERDEN		30
Karte 46 Stufe 2 HINDERNISLAUF		30
Karte 46b Stufe 2 SPIELE UM SICH GUTE ANGEWOHNHEITEN ANZUEIGNEN		30
Karte 47 Stufe 2 SPIELE UM GUTE ANGEWOHNHEITEN ZU ÜBEN.		31
Karte 47b Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN		31
Karte 48 Stufe 2 SPIELE UM STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN		31
Karte 48b Stufe 2 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT		31
Karte 49 Stufe 2 ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT		32
Karte 49b Stufe 2 SPIELE UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN.		32

Karte 50 Stufe 2 SPIELE UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN.	32
Karte 50b Stufe 2 SPIELE UM STOCKTECHNIK UND WEITE HAKEN ZU ENTWICKELN	32
Karte 51 Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN "WEITE HAKEN" ZU ENTWICKELN	33
Karte 51b Stufe 2 SPIELE DIE DIE SPIELERROLLEN IN ALLEN 3 ZONEN ÜBEN	33
Karte 52 Stufe 2 SPIELE: 2 GEGEN 2, UND 3 GEGEN 3	33
Karte 52b Stufe 2 SPIELE ZUR ÜBUNG DER OFFENSIVEN UNTERSTÜTZUNG SOWIE DAS INDIVIDUELLE SPIEL	34
Karte 53 Stufe 2 SPIELE UM OFFENSIVE UNTERSTÜTZUNG UND DAS INDIVIDUELLE SPIEL ZU TRAINIEREN	34
Karte 53b Stufe 2 SPIELE UM DEN ZUG ZUM FREIEN RAUM UND HANDFERTIGKEIT ZU ENTWICKELN.	34
Karte 54. Stufe 2 GUTE, SCHNELLE SCHEIBENFÜHRUNG UND BEINE IMMER IN BEWEGUNG HALTEN UM ZUM FREIEN EIS ZU GELANGEN.	34
Karte 54b Stufe 2 AUSLAUFEN/ PENALTYSCHUß WETTBEWERB	35
Karte 55 Stufe 2 AUSLAUFEN/ TORMANNWETTBEWERB	35
• Stufe 3 35	
Karte 56 Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN	35
Karte 56b Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN	36
Karte 57 Stufe 2-3 SPIELE	36
Karte 58 Stufe 3 EISLAUFEN	36
Karte 58b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG	36
Karte 59 Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG	37
Karte 59b Stufe 3 GRUNDSCHULE-SCHEIBENFÜHRUNG	37
Karte 60 Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG	38
Karte 60b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG	38
Karte 61 Stufe 3 SCHIESSEN	38
Karte 61b Stufe 3 SCHIESSEN	38
Karte 62 Stufe 3 SCHIESSEN	39
Karte 62b Stufe 3 SCHIESSEN	39
Karte 63 Stufe 3 PASSEN - PASS ANNAHME	39
Karte 63b Stufe 3 PASSEN – PASS ANNEHMEN	39
Karte 64 Stufe 3 PASSÜBUNGEN EINS	40
Karte 64b Stufe 3 PASSÜBUNG EINS	40
Karte 65 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG	40
Karte 65b Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG	41
Karte 66 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG	41
Karte 67 Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER	41
Karte 67b Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER	41
Karte 68 Stufe 3 EISLAUFEN	42
KARTE 68 b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG	42
Karte 69 Stufe 3 ORIENTIERUNG	42
Karte 69b Stufe 3 SCHIEßEN	42
Karte 70 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR	43
Karte 70b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR	43
Karte 71 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR	43
Karte 71b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR	43
Karte 72 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR	44
Karte 73 Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN	44
Karte 74 Stufe 3 PASSEN – SCHIESSEN	44
Karte 74b Stufe 3 PASSEN – SCHIESSEN	44
Karte 75 Stufe 3 BULLY	45
Karte 75b Stufe 3 BULLY	45
Karte 76 Stufe 3	45
Karte 76b Stufe 3 EINS GEGEN EINS	45
Karte 77 Stufe 3 EINS GEGEN EINS	46
Karte 77b Stufe 3 EINS GEGEN EINS	46
Karte 78 Stufe 3 EINS GEGEN EINS	46
Karte 78b Stufe 3 EINS GEGEN EINS	46
Karte 79 Stufe 3 BREAK OUT	47
Karte 79b Stufe 3 BREAKOUT	47
Karte 80 Stufe 3 BREAKOUT	47

Karte 80b Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU)	47
Karte 81 Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU)	48
Karte 81b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN	48
Karte 82 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN	48
Karte 82b Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN	48
Karte 83 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN	48
Karte 83b Stufe 3	49
Karte 84 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF	49
Karte 84b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF	49
Karte 85 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF	49
Karte 85b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF	49
Karte 86 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF	50
Karte 87 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF	50
Karte 88 Stufe 3-4 EINS GEGEN EINS	50
Karte 89 Stufe 3-4 DREI AUF EINEN	51
Karte 89b Stufe 3-4 DREI AUF ZWEI	51
Karte 90 Stufe 3-4 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN	52
Karte 90b Stufe 3 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN	52
Karte 91 Stufe 3 BREAK OUTS	52
Karte 92 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	53
Karte 93 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	53
Karte 93b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	53
Karte 94 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	53
Karte 94b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	54
Karte 95 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	54
Karte 96b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	54
Karte 97 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN	55
Karte 97b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN	55
Karte 98 Stufe 3 BULLIES	55
Karte 98b Stufe 3 FREIE SCHEIBE	55
Karte 99 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK	55
Karte 99b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK	56
Karte 100 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – BODY CHECKING	56
Karte 100b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODY CHECKING	56
Karte 101 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – SCHEIBENFÜHRUNG	56
Karte 101b Stufe 3, INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN SCHEIBENFÜHRUNG	57
Karte 102 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	57
Karte 102b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	57
Karte 103 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	57
Karte 103b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	57
Karte 104 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	58
Karte 104b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	58
Karte 105 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	58
Karte 105b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	58
Karte 106 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	59
Karte 106b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	59
Karte 107 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	59
Karte 107b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	59
Karte 108 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN	60
Karte 108b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN	60
Karte 109 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN	60
Karte 109b Stufe 3-4	61
Karte 110 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE	61
Karte 110b Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE	61
Karte 111 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE	61
Karte 111b Stufe 3 TORMANNTRAINING	62
Karte 112 Stufe 3 TORMANNTRAINING	62
• STUFE 4 62	
Karte 113 Stufe 4 COACHING KARTE FÜR INDIVIDUELLEN FERTIGKEITEN	62
Karte 113b Stufe 4	63
Karte 114 Stufe 4	63
Karte 114b Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN	63

Karte 115 Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN	63
Karte 115b Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN	64
Karte 116 Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN	64
Karte 116b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN - DEFENSIV	64
Karte 117 Stufe 4 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODYCHECKING	65
Karte 117b Stufe 4 ORIENTIERUNG	65
Karte 118 Stufe 4 INDIVIDUELLE DEFFENSIVE FERTIGKEITEN- CHECKEN	65
Karte 118b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	66
Karte 119 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN	66
Karte 119b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN	66
Karte 120 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	66
Karte 120b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	66
Karte 121 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN	67
Karte 121b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	67
Karte 122 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN	67
Karte 122b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	68
Karte 123 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	68
Karte 123b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	68
Karte 124 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	69
Karte 124b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	69
Karte 125 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	69
Karte 125b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	69
Karte 126 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN	70
Karte 126b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS	70
Karte 127 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS	70
Karte 127b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS	71
Karte 128 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	71
Karte 128b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	71
Karte 129 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	71
Karte 129b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	72
Karte 130 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	72
Karte 130b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	72
Karte 131 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN	73
Karte 131b Stufe 4 ANGRIFFS- FERTIGKEITEN- PASSEN	73
Karte 132 Stufe 4 ANGRIFFSFERTIGKEITEN- PASSEN	73
Karte 132b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN	73
Karte 133 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- ANGRIFF	74
Karte 133b Stufe 4 ERLERNEN DES SPIELS ANGRIFF	74
Karte 134 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV	74
Karte 134b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV	74
Karte 135 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV	75
Karte 135b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- OFFENSIV	75
Karte 136 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- OFFENSIV	75
Karte 136b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	76
Karte 137 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	76
Karte 137b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	76
Karte 138 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	76
Karte 138b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	77
Karte 139 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	77
Karte 139b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	77
Karte 140 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	77
Karte 140b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	78
Karte 141 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	78
Karte 141b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	78
Karte 142 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV	78
Karte 142b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG	79
Karte 143 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG	79
Karte 143b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG	79
Karte 144 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN	80
Karte 144b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN	80
Karte 145 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN	80
Karte 145b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN – DEFENSIV	81

Karte 146 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV	81
• Stufen fünf und sechs für Fortgeschrittene	82
Karte 147	82
• WIE MAN SICH IN VERSCHIEDENEN ANGRIFFS- UND VERTEIDIGUNGS- SITUATIONEN VERHÄLT. 82	
Karte 147b Stufen 5-6 SPIELANALYSE	82
Karte 148 Stufen 5-6 SPIELANALYSE	83
Karte 148b Stufen 5-6 SPIELANALYSE	83
Karte 149 Stufen 5-6 SPIELANAYLSE	84
Karte 149b Stufen 5-6 SPIELANALYSE	84
Karte 150 Stufen 5-6 SPIELANALYSE	85
• ÜBERGANGSSPIELE UM ALLE INDIVIDUELLEN- UND MANNSCHAFTSFERTIGKEITEN ZU ENTWICKELN	85
Karte 150b Stufen 5-6	85
Karte 151 Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN	85
Karte 151b Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN	86
Karte 152 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN	86
Karte 152 b Stufe 5-6	86
Karte 153 ÜBERZAHL-UND UNTERZAHLSPIEL (eine Karte für alle diese Spiele welche auf einer niedrigeren Stufe im einzelnen beschrieben wurden)	87

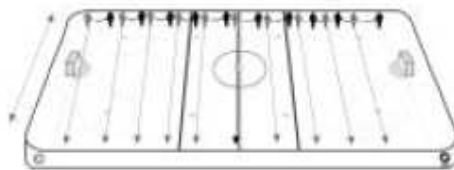
## Stufe 0

### Karte 1 Stufe 0 EISLAUFEN

#### A1 Grundaufstellung

##### Beschreibung:

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



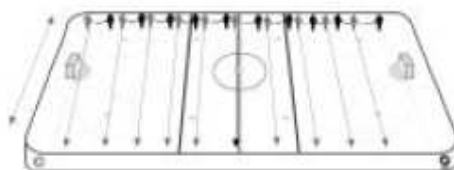
A1-0001

#### Lehrpunkte:

A1 ist die Grundlegendste aller Aufstellungen, und ist erste des Lehrsystems, weil die Laufdistanzen kurz sind. Teile die Spieler so in kleine Gruppen auf (je nach Farbe der Leibchen oder nummeriere sie einfach durch) daß sie ausreichend Platz haben um ihre Übungen durchzuführen ohne sich gegenseitig zu behindern. Wenn die erste Gruppe die gegenüberliegende Bande erreicht hat, fährt die nächste los, usw. Wiederhole dies in die andere Richtung.

#### A1, Modul 1

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

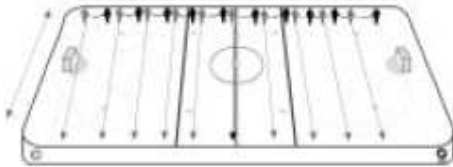


A1-0002

## Karte 2 Stufe 0 EISLAUFEN

0, A1, Modul 2

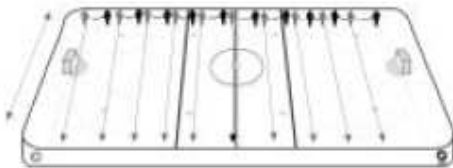
- Auf dem Eis gehen
- Gehen und gleiten auf zwei Füßen.
- Gehen und gleiten auf zwei Füßen, wobei die Knie bis über den Zehen gebeugt sind.
- Im Stand beidbeinige Sprünge
- Eislaufen in dem man Beine gleichzeitig nach außen und anschließend nach innen bewegt. Beide Füße bleiben am Eis.
- Stoppen mit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



A1-0003

0. A1 Modul 3

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

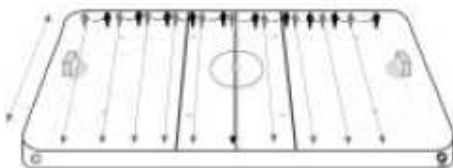


A1-0004

## Karte 3 Stufe 0 EISLAUFEN

A1, Modul 4

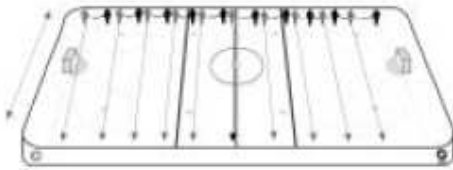
- Schnelles Eislaufen -indem man Beine gleichzeitig nach außen und anschließend nach innen bewegt. Beide Füße bleiben am Eis.
- "Slalom- Eislaufen" (Wedeln).
- Vorwärts Eislaufen, im Pflug stoppen. Danach starten indem man den Oberkörper senkt, die Knie beugt und mit den Innenkanten abstößt.
- Beidbeiniges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



A1-0005

0. A1, Modul 5

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

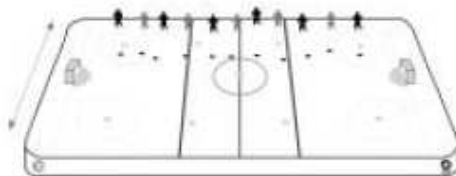


A1-0006

#### **Karte 4 Stufe 0 EISLAUFEN**

A1, Modul 6

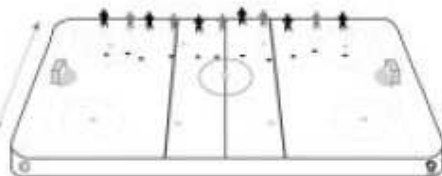
- Auf einem Bein gleiten, während das andere Knie zur Brust gedrückt wird.
- Start durch "T-Abstoß", dann ein Stück gleiten, "T-Abstoß" gleiten usw.
- Vorwärts fahrend einen Partner schieben
- Vorwärts Eislaufen mit beiden Füßen am Eis, ("C-Abstoß")
- Auf einem Fuß gleiten
- Auf einem Fuß gleiten, während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



A1-0007

A1, Modul 7

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

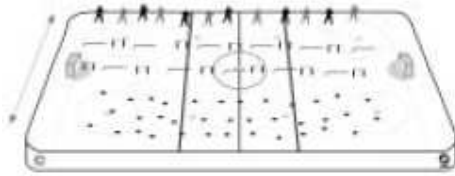


A1-0008

#### **Karte 5 Stufe 0 EISLAUFEN**

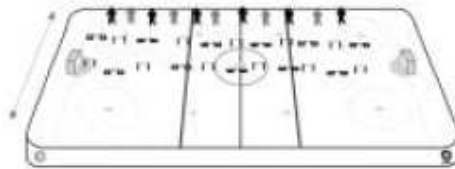
0. A1 Modul 8

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



A1-0009

- 0, A1 Modul 9
- Die Gleitphase entwickeln in dem man während man gleitet (Nach dem Abstoß) den Ball von einer zur anderen Hand paßt.
- Den Ball aufspringen lassen (dribbeln) während man geht oder gleitet.
- Unter Hürden fahren oder oben darüber springen.
- Rückwärts fahrend den Ball von einer zur anderen Hand passen.
- Rückwärts fahrend eine Scheibe zwischen den Füßen hin und her passen.
- Das Gleiche in der Vorwärts Bewegung.
- Vorwärts fahrend eine Scheibe zwischen den Füßen passen und gleichzeitig einen Tennisball in den Händen von einer zur anderen Hand passen.

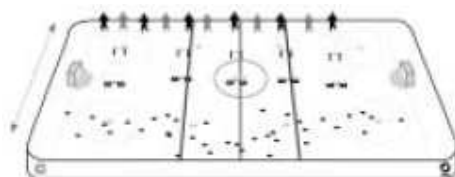


A1-0010

## **Karte 6 Stufe 0 EISLAUFEN**

### **0. A1, Modul 10**

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

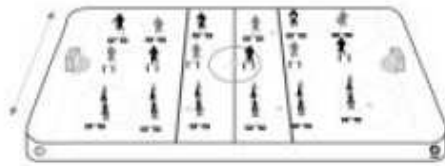


A1-0011



0, A1, Modul 11

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



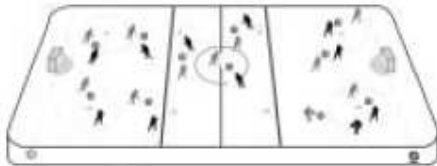
A1-0012

### **Karte 7 Stufe 0 SPIELE ZUR BALANCE SCHULUNG AM EIS**

D, Rolle 1

FANGSPIEL MIT EINEM PARTNER:

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

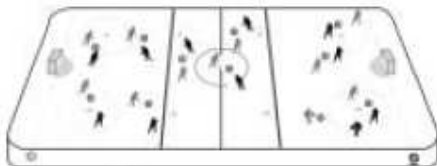


D-000

D, Rolle 1

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

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



D-0001

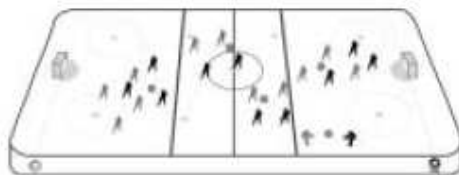
### **Karte 8 Stufe 0 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER BEWEGLICHKEIT AM EIS**

D, Rolle 1

Spiel mit einem Ball:

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

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

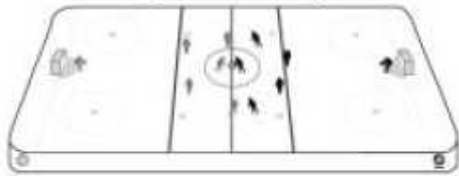


D-0002

D, Rolle 1

Handballspiel am Eis:

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



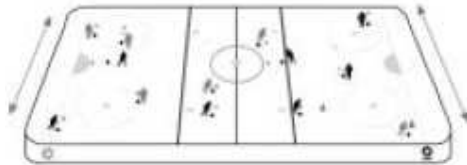
D-0003

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

0, D, Rolle 1

Fußball:

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

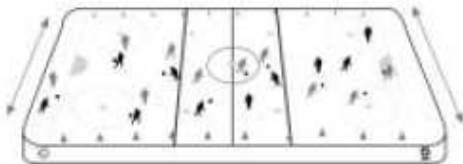


D-0004

D, Rolle 1

Eins gegen eins Fußball:

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



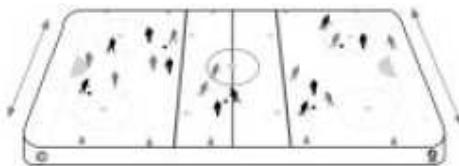
D-0005

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

D, Rolle 1 und 2

FUßBALL; 2-2:

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

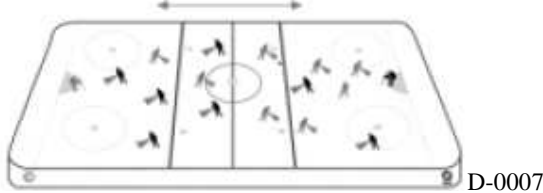


D-0006

D, Rolle 1

Pylonen Hockey:

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



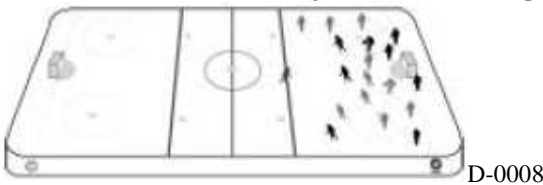
D-0007

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

D, Rollen 1 und 2

SCHWARZER MANN:

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

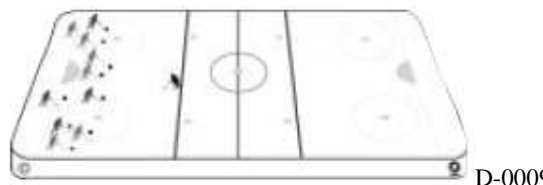


D-0008

D, Rollen 1 und 3

Schwarzer Mann mit Scheibe:

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

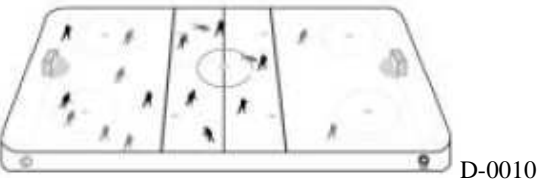


D-0009

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

D "VERSTEINERN":

Dieses Spiel wird je nach Anzahl der Spieler in einem-, zwei Dritteln, oder auf dem ganzen Feld gespielt. Der Trainer muß ein gerechtes Verhältnis zwischen Fänger und Läufer finden, wenn ein Fänger einen Läufer berührt, so muß dieser stehen bleiben. Erlöst wird er indem ein anderer Läufer der frei ist, durch seine Füße rutscht. Das Spiel ist aus, wenn alle Spieler gefangen sind. Bei diesem Spiel werden alle Eislauf Fähigkeiten und besonders die Beweglichkeit geübt. Spieler müssen ständig ihre Handschuhe tragen.



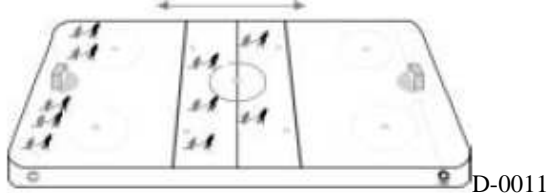
D-0010

D

Wettläufe bei denen man einen Partner zieht der auf den Knien rutscht.

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

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



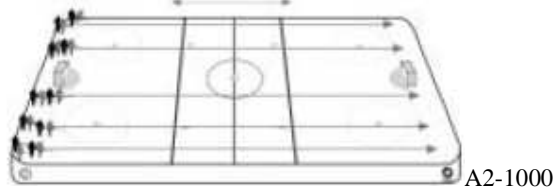
## Stufe 1

### Karte 13 Stufe 1 EISLAUFEN

A2 Grundaufstellung

Laß die Spieler auf der Längsseite aufstellen und teile sie in 4 Gruppen auf.

Dies ermöglicht den Spielern sich zwischen den Übungen zu erholen, sowie dem Trainer die Spieler genauer zu beobachten. Die meisten Übungen werden zwischen den blauen Linien durchgeführt.

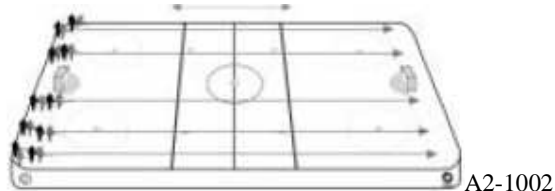


A2 Grundaufstellung

Organisation: Der Trainer teilt die Spieler in 4 Gruppen auf. Die Erste Gruppe fährt auf Pfiff; die anderen fahren los wenn die Gruppe vor ihnen die blaue Linie erreicht hat. Die Spieler stoppen am anderen Ende des Feldes. Die Übungen in dieser Aufstellung werden alle über die Längsseite durchgeführt.

#### 1. A2, Modul 1

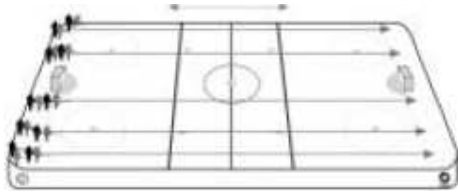
- Eislaufen, zur anderen Seite
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien Knie zur Brust drücken.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien einige Kniebeugen im Fahren.
- Eislaufen, eine Kniebeuge auf den 3 Linien im Fahren.
- Eislaufen, über alle Linien springen.
- Eislaufen, zwischen den blauen Linien einen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



### Karte 14 Stufe 1 EISLAUFEN

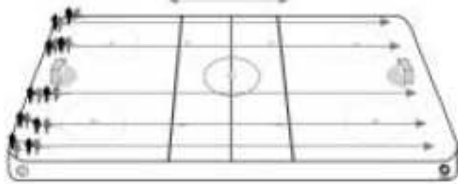
#### 1. A2. Modul 2

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



A2-1003

- A2, Modul 3
- Vorwärts Eislaufen, stoppen dabei stark in die Knie gehen. Dann den rechten Fuß ausstrecken und um 90 Grad drehen und im Stand einen Abstoß simulieren (indem man den Schlittschuh übers Eis gleiten läßt). Gleichzeitig drehe zuerst die rechte Schulter und dann die Hüfte in Laufrichtung. Dies bewirkt, daß der zweite Fuß parallel zum vorderen Fuß gebracht wird. Jetzt lasse die Außenkante des hinteren Schlittschuhs übers Eis gleiten. Mach dies an allen Linien.
- Stoppe an allen 3 Linien. Du stehst jetzt 90 Grad zur Fahrtrichtung. Beim Starten steige mit dem hinteren Fuß über den vorderen, Stoß mit der Außenkante des vorderen Fußes ab und anschließend mit der Innenkante des Fußes der übertreten hat.
- Stoppe an allen Linien, drehe dich im Stand in die Fahrtrichtung, drehe die Füße nach außen und mache 4-6 kurze schnelle Schritte. Stop an der nächsten Linie.

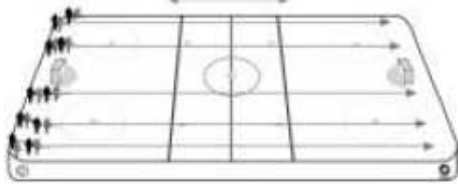


A2-1004

### **Karte 15 Stufe 1 EISLAUFEN**

#### **1. A2, Modul 4**

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

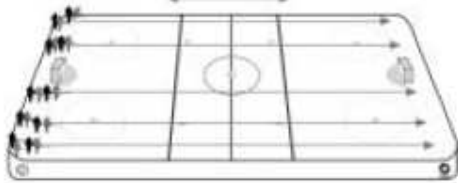


A2-1005

#### **1. A2, Modul 5**

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

- Eine Länge Rückwärts laufen mit tiefen Kniebeugen zwischen den blauen Linien.



A2-1006

## Karte 16 Stufe 1 EISLAUFEN

### 1. A2, Modul 6

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



A2-1007

### 1. A2, Modul 7

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



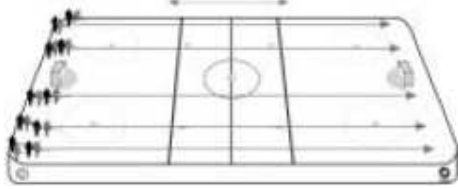
A2-1008

## Karte 17 Stufe 1 EISLAUFEN

### A2, Modul 8

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

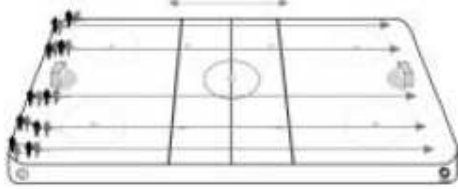
- Vorwärtslaufen, einen Achter in der Mittelzone.
- Vorwärtslaufen, einen Achter auf jeder Hälfte.



A2-1009

#### A2, Modul 9

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



A2-1010

### Karte 18 Stufe 1 SCHIEßEN

#### B1, Grundaufstellung

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

#### Lehrpunkte:

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

Achte darauf daß die Spieler die 4 Schussphasen benutzen: 1. Ausholen 2. Gewichtsverlagerung um Kraft zu produzieren. 3. Schuß 4. Schaufel zum Ziel.

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



B1-1001

#### 1. B1, Modul 1

Gezogener Schuß auf die Bande oder auf das Tor.

Rückhandschuß auf die Bande oder das Tor.

Handgelenksschuß auf die Bande oder das Tor.



B1-1001

## **Karte 19 Stufe 1 SPIELE ÜBER DAS GANZE FELD**

### **1. D1, Grundaufstellung**

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

#### **Lehrpunkte:**

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



D1-1000

### **1. D100, Übung**

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

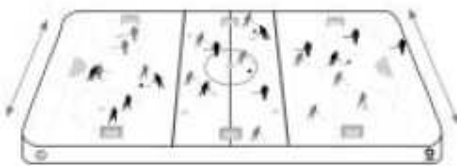


D100-1000

## **Karte 20 Stufe 1 SPIELE DIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN**

### **1. D2, Grundaufstellung**

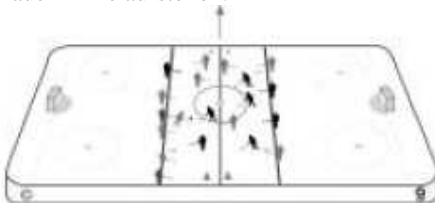
Spiele werden über die Breitseite gespielt; als Tore werden neben Hockeystoren je nach Verfügbarkeit auch Pylonen, die Linien am Eis, usw. verwendet. Spezielle Regeln ermöglichen den Spielern individuelle Fähigkeiten und Mannschaftsspiel- Elemente auf dieser kleineren Fläche zu erlernen. In dieser Aufstellung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



D2-1000

### **1. ,D200, Übung**

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



D200-1000

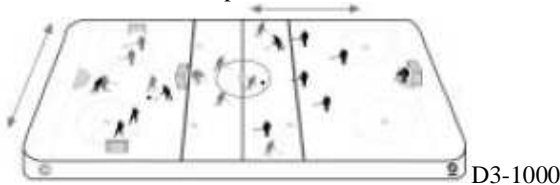


## **Karte 21 Stufe 1 SPIELE, DIE DER LÄNGE NACH SOWIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN**

### **1. D3, Grundaufstellung**

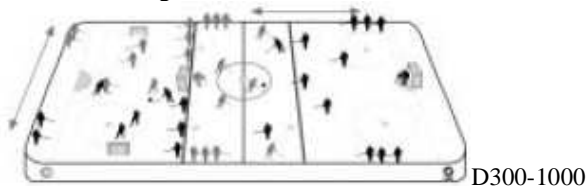
In der D3 Aufstellung wird die Eisfläche so ausgenutzt, daß ein Spiel der Länge nach bis zur zweiten blauen Linie gespielt wird und ein zweites in der freien Zone über die Breite gespielt wird.

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



### **1. D300, Übungen**

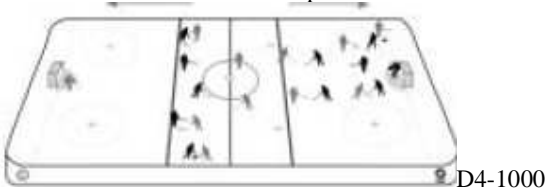
Die D300 Aufstellung ist ähnlich der D1 und D2 Aufstellungen, außer daß sich die überzähligen Spieler entweder entlang der Bande, oder auf der blauen Linie aufstellen.



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

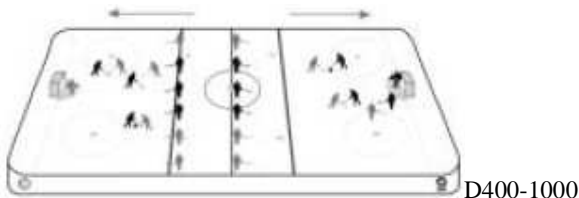
### **1. D4, Grundaufstellung**

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



### **1. D400, Übungen**

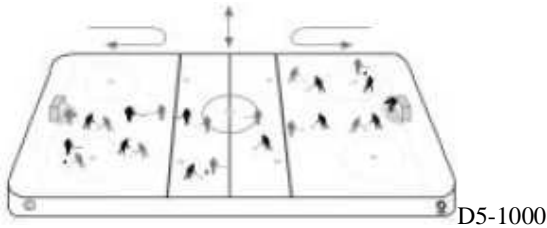
Die D400 Aufstellung ist ähnlich der D4 Aufstellung, außer daß sich die überzähligen Spieler entlang der Bande im Mitteldrittel aufstellen.



## **Karte 23 Stufe 1 SPIELE DIE ALLE 3 ZONEN INVOLVIEREN**

### **1. D5 Aufstellung**

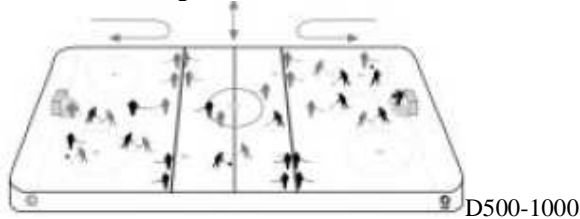
Die D5 Aufstellung ist eine Kombination aus der D4 und der D2. Die beiden Angriffszone werden für ein Spiel auf ein Tor benutzt. Die Spieler der Mannschaft die in Scheibenbesitz gelangt, müssen alle die blaue Linie berühren, bevor Sie in den Angriff übergehen dürfen. In der Neutralen Zone wird über die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



#### 1. D500, Übung

##### D500 Aufstellung

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



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

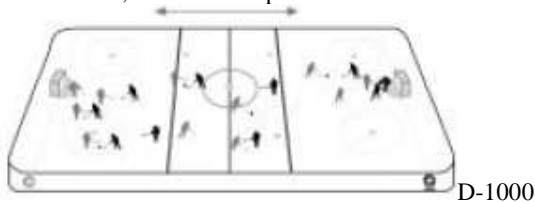
#### 1. D, Rollen 1 und 3

##### 1 Spiel über das ganze Feld mit mehreren Scheiben

Das Spiel mit mehreren Scheiben ermöglicht dem Trainer die Aktivität am Eis zu steigern.

Es werden mehr Spielsituationen geschaffen, die die Spieler lösen müssen. Um das Spiel sicher zu gestalten sind Bodychecks und Slap Shots verboten. Alle Spieler sollten sich ihre geschossenen Tore merken, um am Ende eruieren zu können welche Mannschaft gewonnen hat.

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



#### 1. D, Rollen 1 und 3

##### Spiele mit 7 Scheiben

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



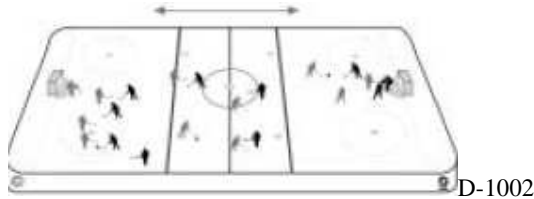
### **Karte 25 Stufe 1 SPIELE, DIE MIT 2 ODER 3 SCHEIBEN GESPIELT WERDEN**

#### 1. D, Rollen 1 und 3

##### Spiele mit 3 Scheiben

Mit 3 Scheiben zu spielen bewirkt, daß manche Sachen automatisch passieren. Die Spieler müssen ständig um sich schauen um zu verhindern, daß sie kollidieren und zu wissen was hinter ihnen passiert. Die Mannschaften kann man beliebig zusammenstellen, z.B.: Alle Spieler in 2 Mannschaften aufteilen ,5-5 mit Wechsel, usw. Der Trainer merkt sich den Spielstand und die Mannschaft, die zuerst 2 Tore geschossen hat gewinnt. Das nächste

Spiel beginnt dann mit 2 Scheiben, das letzte mit einer. Eine andere Möglichkeit wäre, daß man permanent 2 oder 3 Scheiben am Eis hat und der Tormann diese ausschießt nachdem ein Tor gefallen ist.

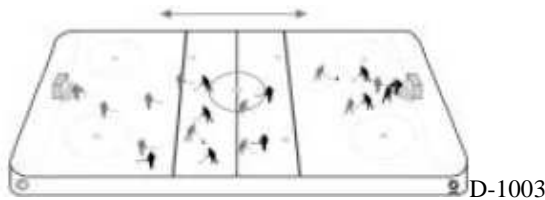


D-1002

1. D, Rollen 1 und 3

Spiele mit 2 Scheiben

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



D-1003

## **Karte 26 Stufe 1 AUSLAUFÜBUNG/PENALTYSCHUß WETTBEWERB**

1. E1 Grundaufstellung

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

1. Jeder Spieler schießt einmal auf jedes Tor.

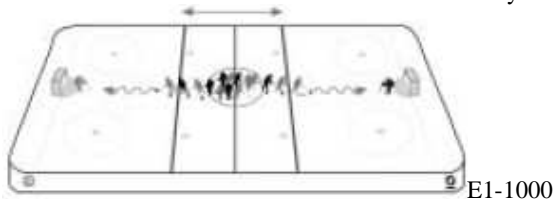
Wenn der Spieler zwei Tore erzielt hat, ist das Training für ihn vorbei.

Bei einem Tor läuft der Spieler noch eine Runde.

Bei keinem Tor läuft der Spieler noch zwei Runden.

Lehrpunkte:

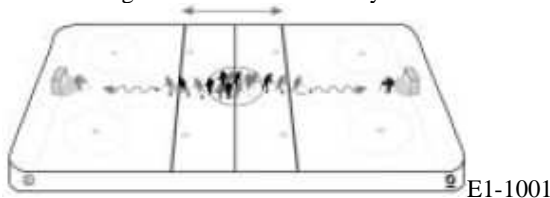
Bewerbe innerhalb der Mannschaft wie das Penaltyschießen sind lustig für die Spieler und die Torhüter.



E1-1000

E1.05, 1-0

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



E1-1001

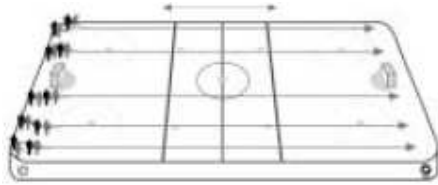
## **Stufe 2**

### **Karte 27 Stufe 2 EISLAUFEN**

A2, Modul 10

- Vorwärtslaufen, beide Füße am Eis, "C-" (Halbkreis) Bewegungen durch Ein- und Auswärtsbewegungen des Fußes, zwischen den blauen Linien gleiten.
- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten

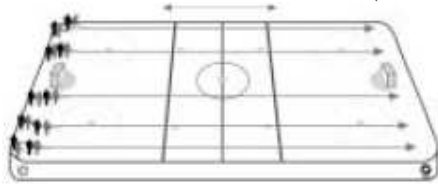
- Über die blaue Linie springen und anschließend auf einem Fuß bis zum anderen Ende gleiten.
- Rückwärtslaufen eine Länge.
- Einen Partner rückwärts eine Länge an den Schlägern ziehen.
- Rückwärtslaufen, zwischen den blauen Linien den Schläger über den Kopf halten, dies stellt sicher, daß der Sitz tief und der Kopf oben ist.
- Rückwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Im Rückwärtslauf zwischen den blauen Linien einen Fuß vor und zurück schwingen.
- 2 Achter im Rückwärtslauf



A2-2000

## 2. A2, Modul 11

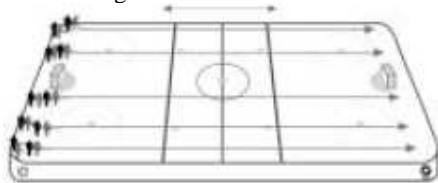
- Vorwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Im Vorwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor und zur gegenüberliegenden Hand schwingen.
- 2 Achter vorwärts mit "C-" Schritt (Halbkreis) laufen, im Bogen stößt nur der äußere Fuß ab, beide Füße am Eis.
- Vorwärts "Zickzack" fahren.
- Rückwärts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



A2-2001

## Karte 28 Stufe 2 EISLAUFEN

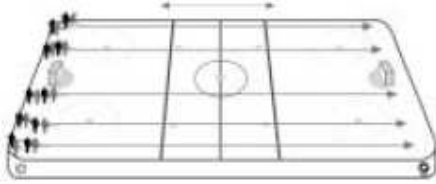
- 2. A2, Modul 12
- Eislaufen mit beiden Füßen am Eis, Bewegung kommt aus abwechselnden "C-" (Halbkreis) Schritten, zwischen den blauen Linien gleiten.
- Vorwärts laufen mit besonders langen Schritten.
- Vorwärts "Zickzack" mit Übersteigsschritten.
- Im Vorwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor schwingen.
- Rückwärtslaufen eine Länge.
- Rückwärtslaufen mit besonders langen Schritten.
- Im Rückwärtslauf abwechselnd (links- rechts) Beine nach vor schwingen.
- Rückwärtslaufen "Zickzack" mit Übersteigsschritten, Beachte: Rücken gerade, Kopf hoch, ausreichende Knielage und Sitz tief.



A2-2002

- 
- 2. A2, Modul 13
- Vorwärts "Zickzack" mit Übersteigsschritten.
- Rückwärts "Zickzack" mit Übersteigsschritten, Beachte: Rücken gerade, Kopf hoch, ausreichende Knielage und Sitz tief.
- "Shoot the Duck": ganz in die Hocke gehen und einen Fuß gerade ausstrecken - zwischen den blauen Linien.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie, Starten in Laufrichtung, durch "V-" Start: Füße nach außen drehen, 3-4 kurze kräftige (laufende) Schritte.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie Rückwärtsstoppen durch Füße nach außen drehen, Starten mit Übersteigsschritt.

- Starten- Stoppen auf jeder Linie, Benutze den herkömmlichen "2 Fuß- Stop" und den Start mit einem Übersteigschritt.
- Starten- Stoppen rückwärts auf jeder Linie, benutze den Start mit Übersteigschritt.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie, Starten in Laufrichtung, durch 3-4 kurze, kräftige (laufende) Schritte.

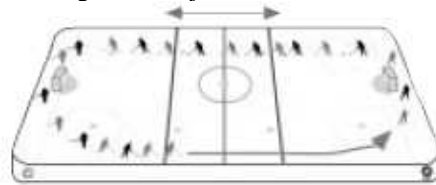


A2-2003

### **Karte 29 Stufe 2 EISLAUFEN**

#### 2. A2, Modul 14

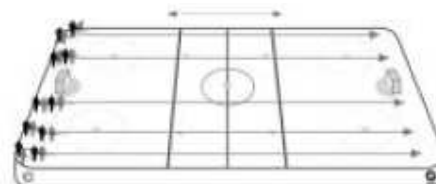
- Stehendbeidbeinig springen: gerade, Vierteldrehung, halbe Drehung, Dreivierteldrehung, ganze Drehung in der Luft.
- Benutze die A3 Aufstellung; auf jeder Linie Richtungsänderung durch einen beidbeinigen Sprung und einer Halbdrehung in der Luft, auf der ersten Linie von Vorwärts auf Rückwärts bei der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



A2-2004

#### 2. A2, Modul 15

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

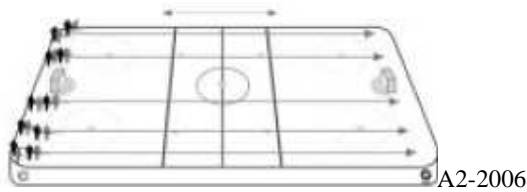


A2-2005

### **Karte 30 Stufe 2 EISLAUFEN**

#### 2. A2, Modul 16

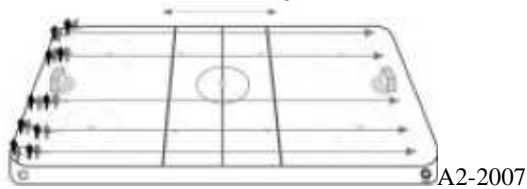
- Vorwärts "Zickzack" fahren durch schnelles Übersteigen.
- 2 Achter, abstoßen durch den "C-" Schritt die Innenschulter in den Bogen legen.
- Abwechselnd (links, rechts) Bein hochschwingen und dann über das andere setzen.(Übersteigen mit Schwingen des Beines)
- Vorwärts die 5 Bullykreise abfahren, möglichst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



A2-2006

## 2. A2, Modul 17

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

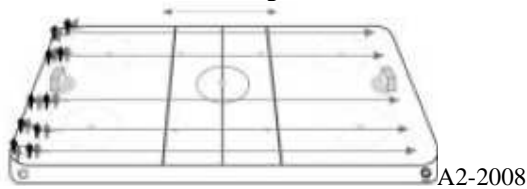


A2-2007

## Karte 31 Stufe 2 EISLAUFEN

### 2. A2, Modul 18

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

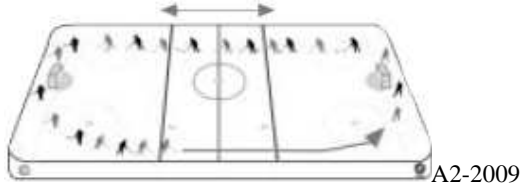


A2-2008

### 2. A2, Modul 19

- Vorwärts laufen mit besonders langen Schritten.
- Rückwärts laufen mit besonders langen Schritten und starker Knielage.
- Langsamer Start, kontinuierliche Beschleunigung, so daß die Maximalgeschwindigkeit an der blauen Linie erreicht wird. Ab der zweiten blauen gleite bis ans Ende.
- In der A3 Aufstellung Runden laufen, dabei zwischen den blauen Linien gleiten und schnelles Eislaufen in den Endzonen (hinter den Toren).
- Schnelles Eislaufen zwischen den blauen Linien und gleiten in den Endzonen.

- Langsamer Start rückwärts, kontinuierlich Beschleunigen, an der zweiten blauen Maximalgeschwindigkeit erreichen.
- Rückwärts langsam bis zur blauen Linie, ab dort beschleunigen bis zur zweiten, gleiten bis ans Ende.
- Rückwärts im Kreis fahren, beim Starten schnell beschleunigen durch kräftiges Übersteigen, zwischen den blauen Linien gleiten, in den Endzonen schnell laufen.



A2-2009

### **Karte 32 Stufe 2 EISLAUFEN**

#### 2. A2, Modul 20

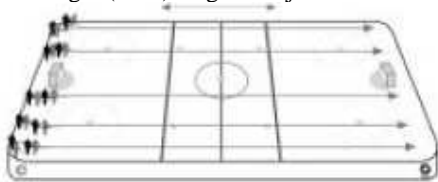
- Vorwärts laufen mit besonders langen Schritten, starker Knielage und tiefem Sitz.
- Rückwärts laufen eine Länge
- Abwechselnd mit einem Knie das Eisberühren beim Vorwärtslaufen.
- Vorwärtslaufen auf jeder Linie auf die Knie gehen und sofort wieder aufstehen.
- Im Rückwärtslauf abwechselnd mit einem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



A2-2010

#### 2. A2, Modul 21

- "A2, 00 Eislauf Übung"
- Vorwärts zum anderen Ende.
- Rückwärts zum anderen Ende.
- Vorwärts lauf: "Zickzack" ausschließlich mit Übersteigschritten.
- Rückwärts lauf: "Zickzack" ausschließlich mit Übersteigschritten.
- Auf jeder Linie eine Drehung (vorw.- rückw.- vorw.) oder auf Pfiff.
- Starten- Stoppen auf jeder Linie oder auf Pfiff.
- Enger (360°) Bogen auf jeder Linie oder auf Pfiff.



A2-2011

### **Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN**

#### 2. B2, GRUNDAUFSTELLUNG

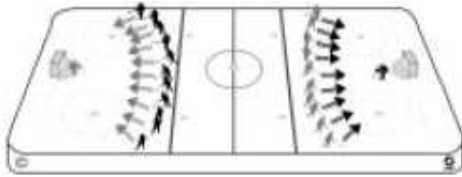
Die Spieler stehen mit Scheiben innerhalb der blauen Linie. Der Abstand zum Tor hängt davon ab wie alt die Spieler sind und welcher Schuß geübt wird. Das Prinzip hierbei lautet: Je schärfer der Schuß desto weiter weg vom Tor.

#### Lehrpunkte:

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

Beobachte den Tormann, positioniert er sich zur Scheibe, oder fälschlich, zum Schützen. Steht er stets auf einer Linie zwischen Scheibe und Mitte des Tores, oder steht er falsch wenn der Schütze sich bewegt.

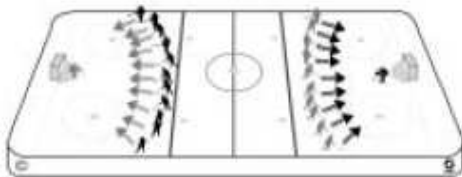
Der nächste Spieler darf erst dann schießen wenn der Tormann seine Abwehr vom vorigen Spieler beendet hat und sich auf den nächsten eingestellt hat. Wenn die Spieler das Tor verfehlen, müssen sie eine Übung wie Liegestütz oder "Sit ups" machen.



B2-2000

## 2. B2, Modul 1

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

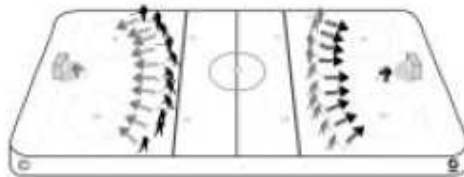


B2-2001

## Karte 34 Stufe 2 SCHIEßEN

### 2. B2, Modul 2

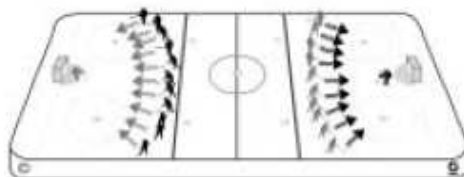
- Gezogene Schüsse im Fahren.
- Gezogene Rückhand Schüsse im Fahren.
- Vor- und Rückhand Schüsse im Stehen.
- Drehe die Spieler in ihrer Schußaufstellung um 90°. Die Spieler stellen sich so in eine Reihe. Laß sie nun einer nach dem anderen 3-5 Meter fahren und schießen (Handgelenksschuß). So schießen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



B2-2002

### 2. B2, Modul 3

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



B2-2003

## Karte 35 Stufe 2 SCHIEßEN

### 2. B200, Übung

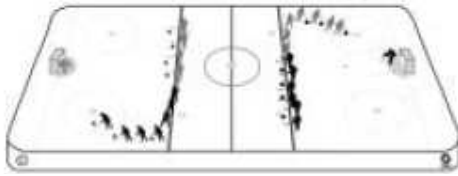
Die Grundaufstellung B2 mit den Spielern in einer Reihe an der blauen Linie. Die Spieler fahren der Reihe nach hinter einem Pylon oder dem Trainer vorbei und schießen aufs Tor. Diese Übung hilft dem Tormann sein Stellungsspiel zu verbessern.

Lehrpunkte:

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



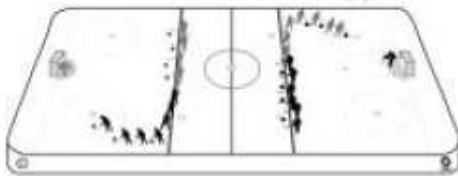
Bewege den Trainer oder den Pylon so, daß die Spieler üben von verschiedenen Winkeln auf das Tor zu Schießen, bez. der Tormann übt sich richtig auf dieses zu positionieren. Gib dem Tormann genügend Zeit um sich auf den nächsten Schützen vorbereiten zu können.



B200-2000

## 2. B200, Modul 1

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

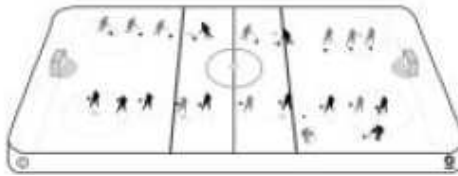


B200-2001

## Karte 36 Stufe 2 STOCKTECHNIK

### 2. B3, 1-0, Grundaufstellung

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

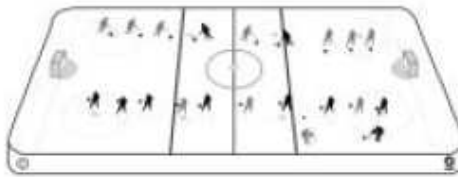


B3(1-0)-2000

### 2. B3, 1-0, Modul 1

Stocktechnik Grundlagen.

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



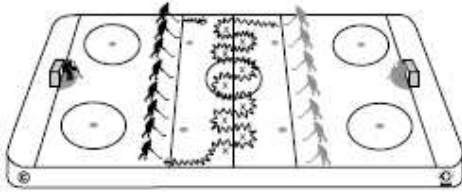
B3(1-0)-2001

## Karte 37 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

### 2. B3, 1-0, Modul 2

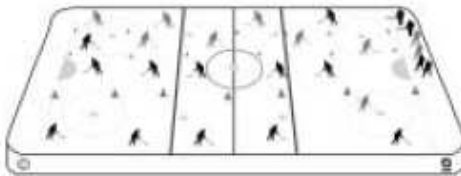
- Scheibeführung im Stehen; Führe die Scheibe einmal eng am Körper, einmal weit, sowohl vor dem Körper als auch seitlich (links – rechts) vom Körper.
- Enger Bogen mit der Scheibe auf der Vorhandseite die obere Hand wird vorm Körper unter den vorderen Arm gebracht. Diese Übung soll den Bewegungsablauf der oberen- und unteren Körperhälfte trennen.

- Stelle einen Parcours mit Pylonen auf, wobei diese etwa 4m auseinander und etwa 1/2m links und rechts von der blauen Linie stehen. Der Spieler muß versuchen wenn er durch den Parcours fährt, die Scheibe auf der Linie zu führen. Diese Übung soll den Bewegungsablauf der oberen- und unteren Körperhälfte trennen.



B3(1-0)-2002

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

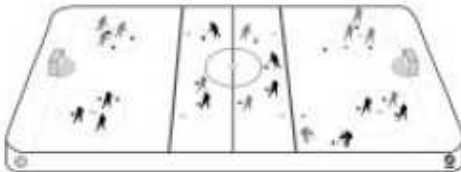


B3(1-0)-2003

### Karte 38 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. B3, 1-0, Modul 7

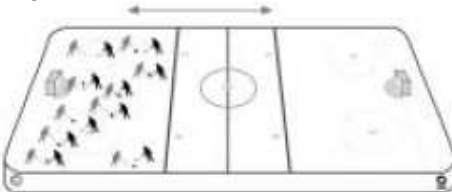
Laß jeden Spieler eine Scheibe führen, entweder eine kleine Gruppe von ca. 6 in den Bullykreisen oder eine größere im Drittel. Die Spieler müssen die Scheibe mit ihrem Körper schützen. Auf Pfiff schnelles Laufen etwa 5 Sec., beim nächsten Pfiff wieder langsam. Diverse "Puck- Abdeckungsmethoden" können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



B3(1-0)-2004

2. B3, 1-0, Modul 8

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



B3 (1-0)-2005

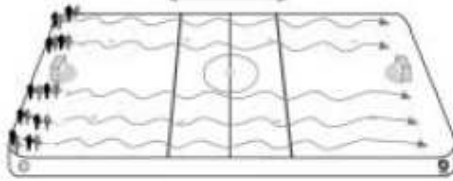
### Karte 39 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG

2. A200, SCHEIBENFÜHRUNGS Übungen

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

## 2. A200, Modul 1

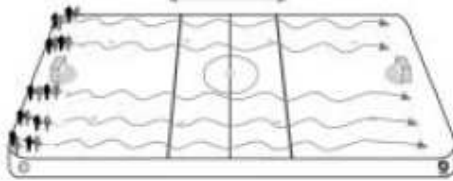
- Die Länge vorwärts laufen mit Scheibe
- Die Länge rückwärts laufen mit Scheibe
- Die Länge vorwärts“Zickzack” laufen mit Scheibe
- Die Länge Rückwärts“Zickzack” laufen mit Scheibe



A200-2000

## 2. A200, Modul 2

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



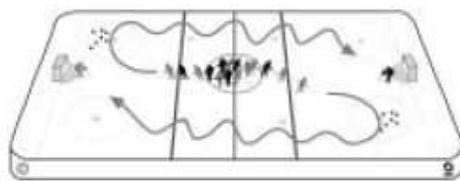
A200-2001

## **Karte 40 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

### SCHEIBENFÜHRUNGS Übungen

## 2. B4, Modul 6

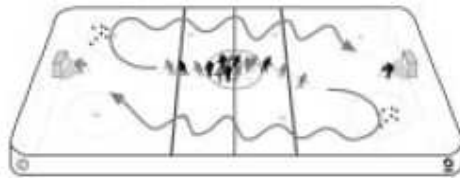
- Führe die Scheibe im Vorwärtslauf
- Führe die Scheibe im Rückwärtslauf
- Führe die Scheibe im Vorwärtslauf und mache einen Achter in der Mittelzone.
- Das Gleiche im Rückwärtslauf.
- 



B4-2000

## 2. B4, Modul 7

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



B4-2001

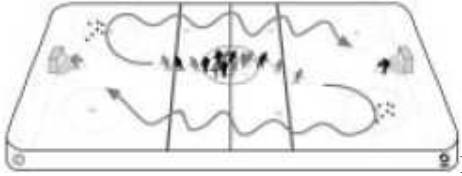
## **Karte 41 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

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

## 2. B4, Modul 8

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

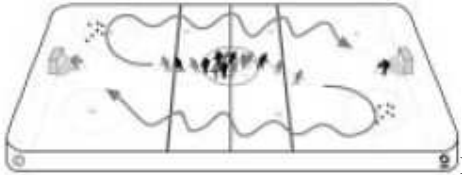
- Mit der Scheibe rückwärtslaufen, 2 Achter, einen in jeder Hälfte der Eisfläche



B4-2002

## 2. B4, Modul 9

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



B4-2003

## **Karte 42 Stufe 2 PASSEN – PASS ANNAHME**

### 2. B3,2-0, Aufstellung

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

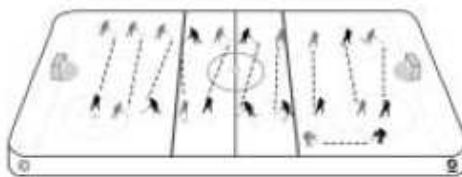
#### 0. Ausholen

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

#### 2. Pass

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

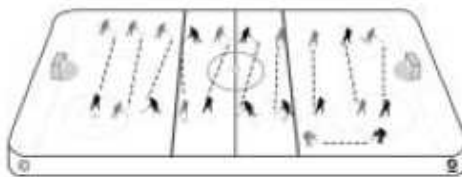
Pässe sollten aus der Scheibenführung heraus erfolgen und die Absicht zu Passen sollte nicht als solche erkennbar sein. Handgelenks Pässe sollen verwendet werden. Der Pass darf nicht geschlagen werden und der Passannehmer muß die Scheibe elastisch aufnehmen.



B3(2-0)-2000

### 2. B3, 2-0, Modul 1

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



B3(2-0)-2001

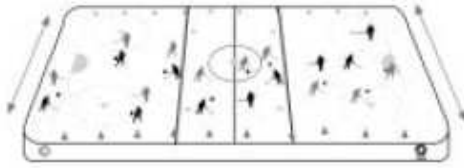
## **Karte 43 Stufe 2 SPIELE MIT KLEINEN MANNSCHAFTEN**

### D, ORIENTIERUNG

#### SPIELER ROLLEN 1-3 IM TRAINING

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

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



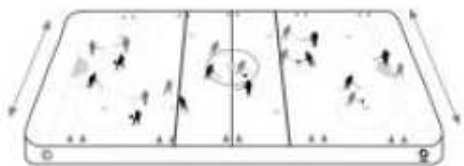
D-2000

D, Orientierung

#### SPIELER ROLLEN 1-2-3-4 IM TRAINING

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

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



D-2001

### **Karte 44 Stufe 2 SPIELE ZUM ERLERNEN DER 4 SPIELERROLLEN**

D, Orientierung

#### DIE ANZAHL DER PÄSSE UND DAS ERLERNEN DES SPIELES

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



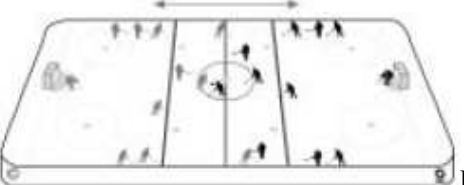
D-2002

D, Orientierung

#### DIE ÄNDERUNGEN DER 4 SPIELERROLLEN MIT MEHR ALS 2 SPIELERN

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

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



D-2003

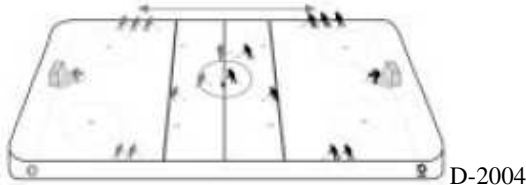
## **Karte 45 Stufe 2 SPIELE ÜBER DAS GANZE EIS UND MIT KLEINEN TEAMS**

2. D, Orientierung

### **SPIELE ÜBERS GANZE EIS UND MODIFIZIERTE SPIELE**

Spiele über das ganze Eis 1-1, 2-2, 3-3 um die 4 Spielerrollen in allen 3 Zonen zu üben.

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



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

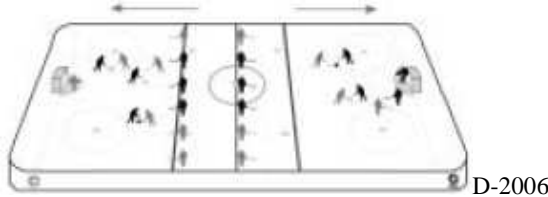
2. D, Orientierung

### **EIN SPIEL IN EINER HALFTE AUF EIN TOR**

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

Einige Methoden des Übergangs von der Defensive zur Offensive sind:

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

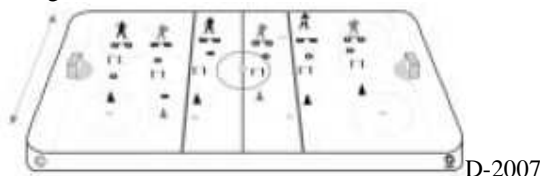


## **Karte 46 Stufe 2 HINDERNISLAUF**

2. D, Orientierung

### **SPIELE UND HILFSOBJEKTE FÜR DAS TRAINING**

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



## **Karte 46b Stufe 2 SPIELE UM SICH GUTE ANGEWOHNHEITEN ANZUEIGNEN**

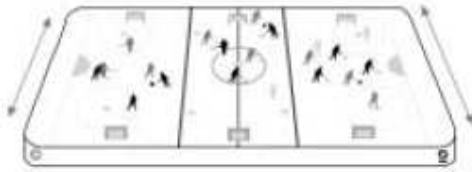
2. D, Rollen 1 und 2

### **SPIEL ÜBER DIE BREITE; SCHWERPUNKT AUF: BLICK ZUR SCHEIBE/ GUTE HALTUNG**

Eine Fundamentale Regel ist, daß die Spieler während des Spieles immer die Scheibe im Auge behalten müssen. Alles was auf dem Eis geschieht, hat mit der Scheibe zu tun, die Spieler müssen sie deshalb stets im Auge haben,

um über ihre Spielerrolle im klaren zu sein bzw. fähig zu sein sie zu ändern. Das hilft unnötiges Kurven und Eislaufen zu vermeiden.

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



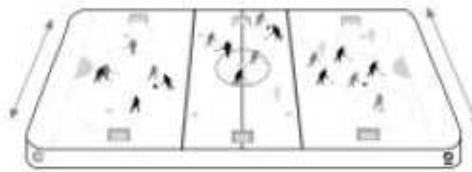
D-2010

### **Karte 47 Stufe 2 SPIELE UM GUTE ANGEWOHNHEITEN ZU ÜBEN.**

2. D, Rolle 2

#### **IM AUGE BEHALTEN DER SCHEIBE:**

Teile deine Spieler in Teams mit 2 oder 3 Spielern. Der Spieler muß im Spiel stets die Scheibe im Auge haben. Diese Angewohnheit setzt "Hockey- Eislaufen" voraus was ständiges wenden (vorw. -rückw.) und Bogenfahren voraussetzt, um mit dem Spiel in Kontakt zu bleiben und das der Mannschaft ermöglicht, als Einheit anzugreifen und zu verteidigen.



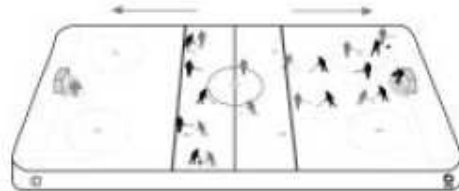
D-2011

### **Karte 47b Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN**

2. D, Rolle 1: Stocktechnik

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

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



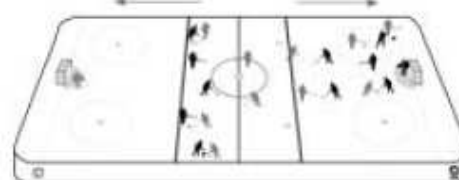
D-2012

### **Karte 48 Stufe 2 SPIELE UM STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN**

0. D, Rolle 1: Fähigkeiten die Scheibe zu decken

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

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



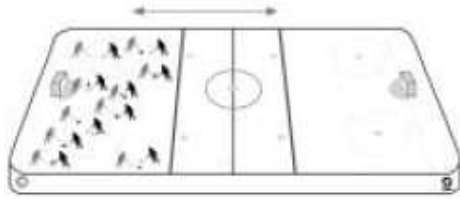
D-2013

### **Karte 48b Stufe 2 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT**

2. D, Rollen 1 und 3

KEEP AWAY (Halte die Scheibe):

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

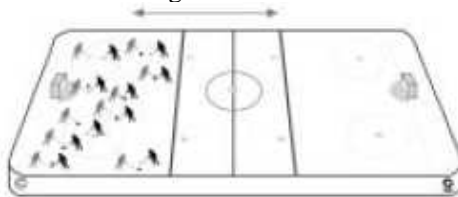


D-2014

### **Karte 49 Stufe 2 ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT**

2. D, Rolle 1 SCHEIBENFÜHRUNG

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



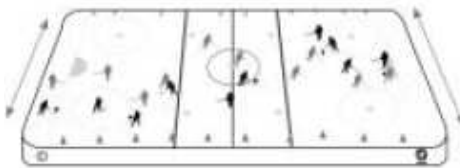
D-2015

### **Karte 49b Stufe 2 SPIELE UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN.**

2. D, Rolle 1

EISLAUFEN MIT BEIDEN FÜßEN IMMER AM EIS

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



D-2016

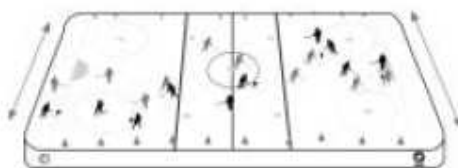
### **Karte 50 Stufe 2 SPIELE UM DIE GRUNDLAGEN DER EISLAUF- SOWIE DER STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN.**

2. D, Rolle 1

SPIEL, BEI KÖRPERTÄUSCHUNGEN BREITBEINIGES GLEITEN

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

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



D-2017

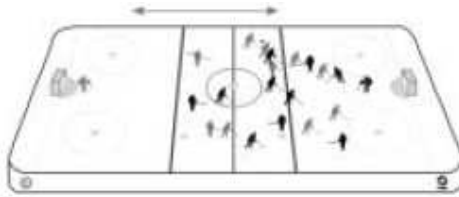
### **Karte 50b Stufe 2 SPIELE UM STOCKTECHNIK UND WEITE HAKEN ZU ENTWICKELN**

2. D, Rolle 1

SPIEL BEI DEM MAN NUR DIE VORHAND BENUTZT



Bei dem Spiel darf man die Scheibe nur auf der Vorhandseite führen, dieses Spiel trainiert nicht nur die Scheibeführung, sondern auch die Bewegungen der unteren Körperhälfte. Der Spieler muß, wenn er zur Rückhandseite dreht, zuerst um die Scheibe herumfahren, was bewirkt, daß der Spieler beweglicher in Schulter- und Hüftbereich wird. Die Handgelenke werden benutzt, um die Scheibe nahe an die Schlittschuhe heranzuziehen um sie wirksam zu decken.



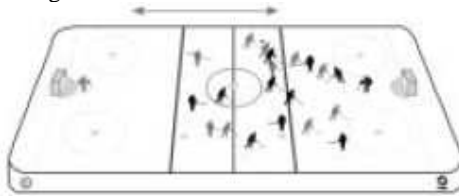
D-2018

### **Karte 51 Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN "WEITE HAKEN" ZU ENTWICKELN**

2. D. Rolle 1

"SPIEL OHNE PASSEN" (Shinny) MIT VIELEN SPIELERN

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



D-2019

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

2. D, Rollen 1-2-3-4

SPIEL WELCHES DIE 4 SPIELERROLLEN BEANSPRUCHT:

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

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



D-2020

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

2. D, Rolle 1-2-3-4

2-2, 3-3, SPIELE ÜBERS GANZE EIS

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

Laß die Spieler sich entlang der Bande in der Mittelzone aufstellen oder auf die Spielerbank setzen. Die Wechsel sollten 30-40 sec. dauern, diese Länge der Einsätze ist gut geeignet, um Offensive sowie Defensive

Unterstützung zu üben. Eine weitere Möglichkeit wäre, daß die Spieler von sich aus fliegend wechseln, wenn die Scheibe tief im gegnerischen Drittel ist.

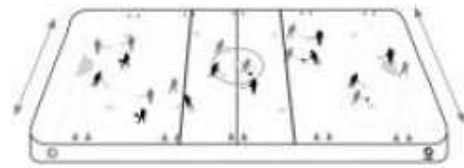


D-2021

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

2. D, Rollen 1+2

SPIEL wo mindestens ein Pass gespielt werden muß bevor das Tor zählt. Mit dieser Regel ist der Scheibenführende gezwungen Mitspieler zum Passen zu suchen und die Mitspieler sind gezwungen sich freizulaufen um sich anzubieten.



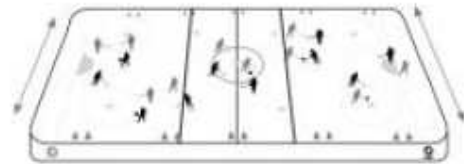
D-2022

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

2. D, Rollen 1+2

SPIEL BEI DEM NUR 1 PASS ERLAUBT IST:

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



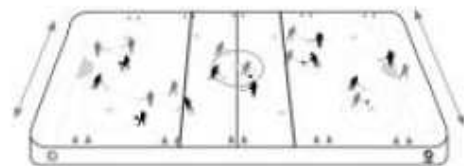
D-2023

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

2. D, Rolle 1

SPIEL ZUR BEWEGUNG MIT DER SCHEIBE

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



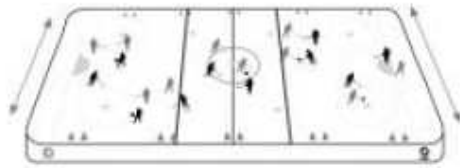
D-2024

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

2D. Rolle 1

Dazu ein Spiel:

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



D-2025

### **Karte 54b Stufe 2 AUSLAUFEN/ PENALTYSCHUß WETTBEWERB**

#### **2. E1, WETTBEWERB**

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

0. Eine Mannschaft gegen die andere.

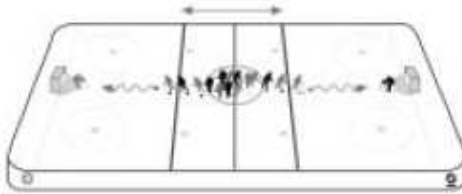
Jeder Spieler bekommt Gelegenheit zu einem Schuß auf jedes Tor. Die Gesamtzahl an Toren jeder Mannschaft entscheidet.

1. Zwei Mannschaften gegen die Torleute

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

2. Tormann gegen Tormann

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



E1-2000

### **Karte 55 Stufe 2 AUSLAUFEN/ TORMANNWETTBEWERB**

#### **2. G**

G1, 01 - Übe Grundstellung, Ausrichtung, Position im Torraum, Winkel.

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

G-2000

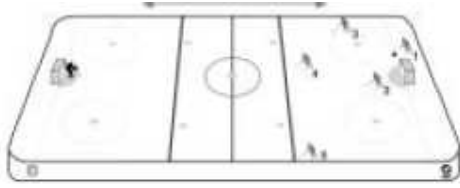
## **Stufe 3**

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

### **Karte 56 Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN**

#### **2. D, Orientierung SPIELE UM DAS KONZEPT DES ANGRIFFSSTELLUNGSSPIELES ZU LERNEN**

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



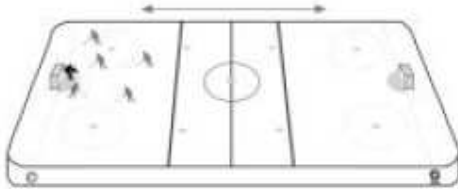
D-2026

### **Karte 56b Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN**

2. D, Orientierung

SPIELE UM DAS KONZEPT DES VERTEIDIGUNGSSTELLUNGSSPIELES ZU LERNEN

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



D- 2027

### **Karte 57 Stufe 2-3 SPIELE**

D, LEHRE JUNGEN SPIELERN DIE ABSEITSREGEL:

Eine gute Methode jungen Spielern die Abseitsregel beizubringen ist mittels eines Spieles auf halber Eisfläche. Die Scheibe darf nicht zurück über die blaue Linie gebracht werden, bevor nicht alle Spieler das Drittel verlassen haben. Sowohl das fahren entlang der blauen Linie als auch das bringen der Scheibe über die blaue Linie um zu vermeiden das die Mitspieler ins Abseits laufen können geübt werden.

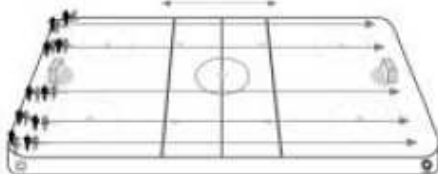
D - 2028

### **Karte 58 Stufe 3 EISLAUFEN**

3. A2. EISLAUFEN

Eine Länge laufen

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



A2 -3000

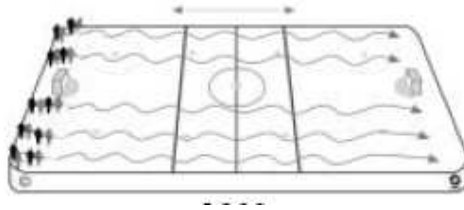
### **Karte 58b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG**

3. A200, Modul 1

SCHEIBENFÜHRUNG: Laufe eine Länge und führe die Scheibe.

- Vorwärts
- Rückwärts
- Übersteigen vorwärts
- Übersteigen rückwärts
- Volle Umdrehung auf den Linien und den Enden
- In jeder Hälfte einen Achter

- Einen Achter in jeder Hälfte rückwärts
- Fahre einen vorwärts- Achter und behalte das andere Ende stets im Auge.



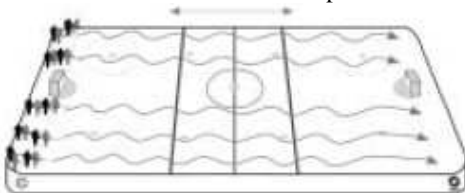
A200 -3000

### **Karte 59 Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG**

3.A200,

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

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

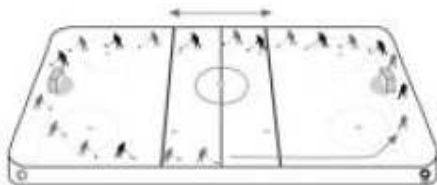


A200- 3001

### **Karte 59b Stufe 3 GRUNDSCHULE-SCHEIBENFÜHRUNG**

3. A300,

Das russische Aufwärmen mit Scheibe während des im Kreise fahrens.



A300- 3000

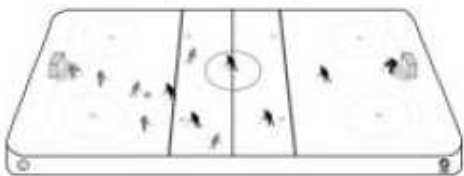
### **Karte 60 Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG**

3.D, Rolle eins

#### **RINGUETTE MIT UMGEKEHRTEN SCHLÄGERN**

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

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

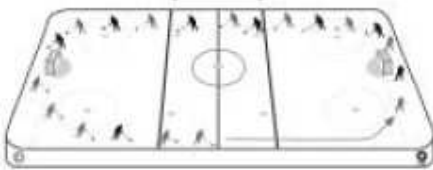


D-3000

### **Karte 60b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG**

3: A300, INDIVIDUELLE AUFWÄRMUNG.

Die Russischen Scheibenführungsübungen können von den Spielern als individuelles Aufwärmen für das Training ausgeführt werden.

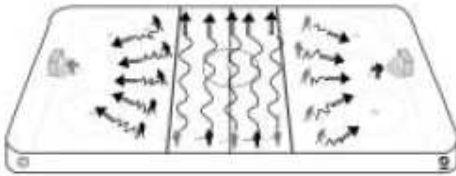


A300-3001

### **Karte 61 Stufe 3 SCHIESSEN**

3: B1,

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

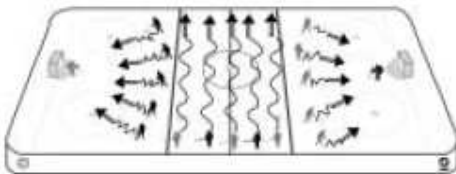


B1-3

### **Karte 61b Stufe 3 SCHIESSEN**

3. B1, SCHUSSÜBUNGEN

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

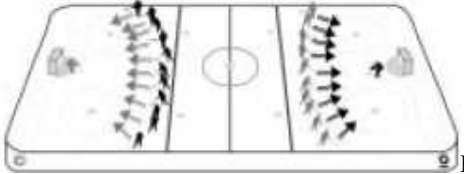


B1-3000

### **Karte 62 Stufe 3 SCHIESSEN**

#### **3. B2, SCHIESSEN**

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

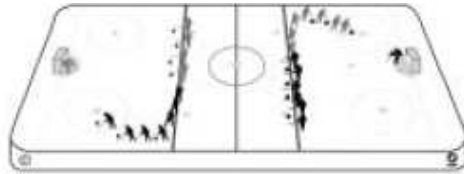


B2-3000

### **Karte 62b Stufe 3 SCHIESSEN**

#### **3: B200 SCHUSSÜBUNGEN**

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



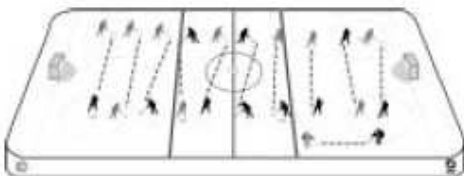
B200-3000

### **Karte 63 Stufe 3 PASSEN - PASS ANNAHME**

#### **3.B3,**

#### **PASSEN UND PASS ANNAHME IM STEHEN**

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



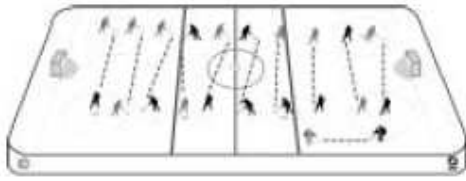
B3-3000

### **Karte 63b Stufe 3 PASSEN – PASS ANNEHMEN**

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

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

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



B3 - 3001

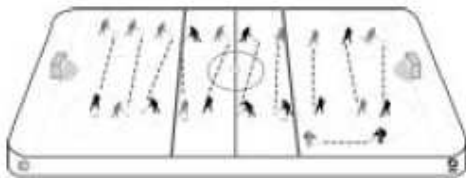
### **Karte 64 Stufe 3 PASSÜBUNGEN EINS**

3. B3,

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

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

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



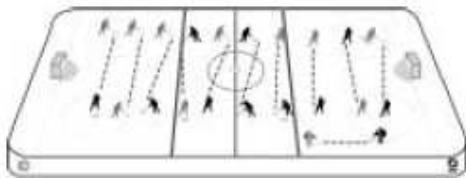
B3 - 3002

### **Karte 64b Stufe 3 PASSÜBUNG EINS**

3. B3,

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

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



B3 - 3003

### **Karte 65 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG**

3. B3, Scheibendeckung im Stehen.

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

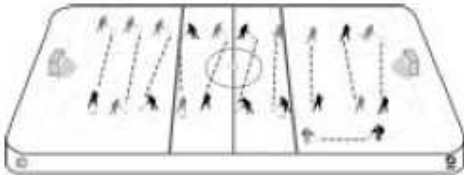
B3-3004



### **Karte 65b Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG**

#### **3. B3, SCHEIBENDECKUNG IM LAUF**

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

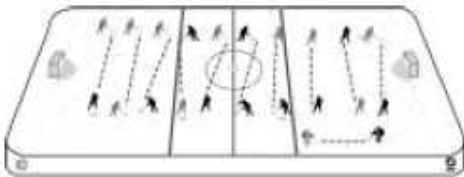


B3 – 3004

### **Karte 66 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG**

#### **3. B3, WETTBEWERB**

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



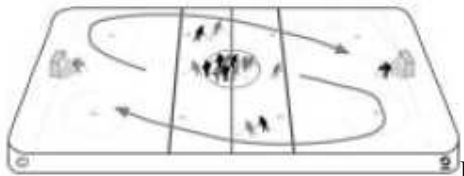
B3-3005

### **Karte 67 Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER**

#### **3. B4, SPIEGELLAUF**

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

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

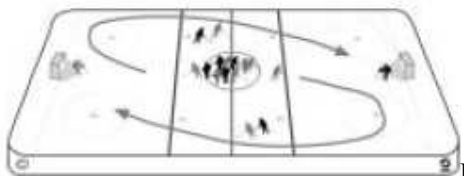


B4 - 3000

### **Karte 67b Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER**

#### **3.B4, SPIEGELLAUF**

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



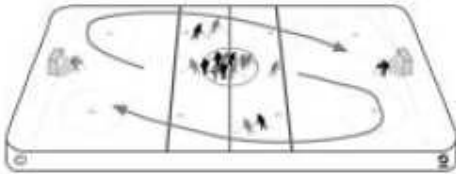
B4-3001

### **Karte 68 Stufe 3 EISLAUFEN**

#### **EISLAUFEN**

##### **3, B4, LAUFÜBUNGEN OHNE SCHEIBE**

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



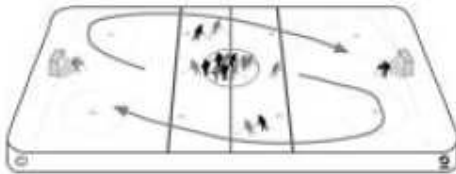
B4 – 3002

### **KARTE 68 b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **3.B.4, EISLAUFÜBUNGEN MIT SCHEIBE**

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

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



B4- 3003

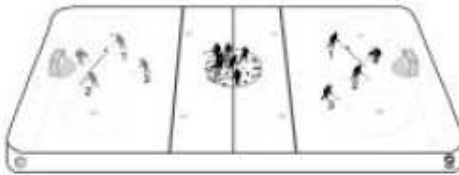
### **Karte 69 Stufe 3 ORIENTIERUNG**

- 3.B5,

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

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

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

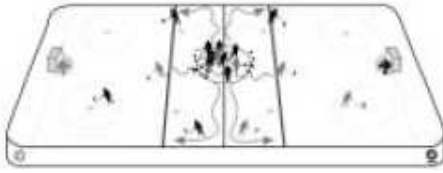


B5 – 3000

### **Karte 69b Stufe 3 SCHIEßEN**

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

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



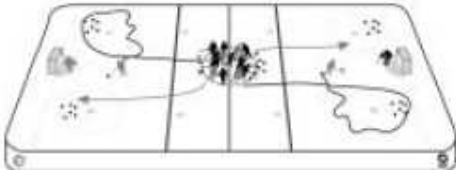
B5 - 3001

### **Karte 70 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR**

3:B5, 1-0

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

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



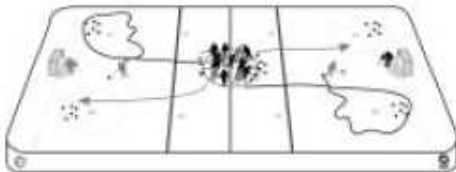
B5 - 3002

### **Karte 70b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR**

3.B5. 1-0 (Slava Lener)

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

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



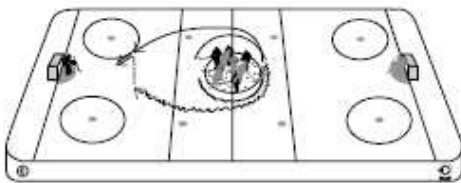
B5 - 3003

### **Karte 71 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR**

3.B5, 2-0 (Jursi)

Die Spieler haben die Scheiben in der Mitte des Bullykreises.

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



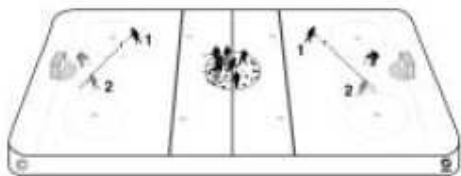
B5 - 3004

### **Karte 71b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR**

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

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

Die Spieler dürfen höchstens 2 mal passen.

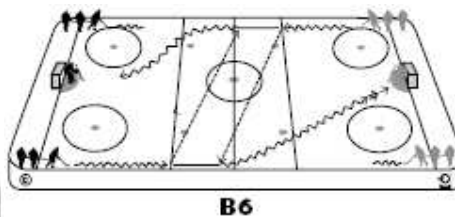
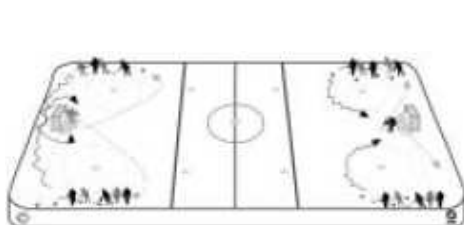


B5 - 3005

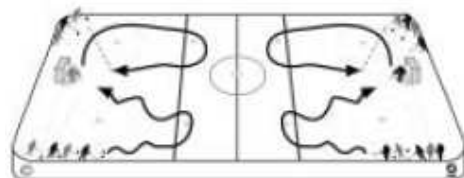
### **Karte 72 Stufe 3 SCHÜSSE AUF'S TOR**

3. B6

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



**B6**

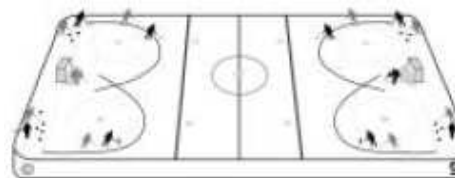
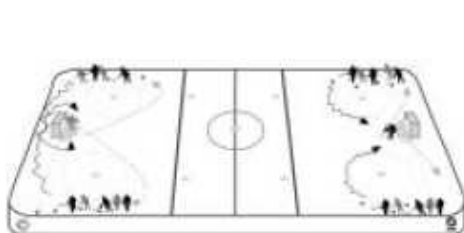


B6 - 3000

### **Karte 73 Stufe 3 AUF'S TOR SCHIESSEN**

3. B6,

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



**B6, 2-0**

**PASS - SHOOT - REBOUND**

B6 - 3002

### **Karte 74 Stufe 3 PASSEN – SCHIESSEN**

3.B600 FORMATION (aus Aufstellung an den Blauen Linien)

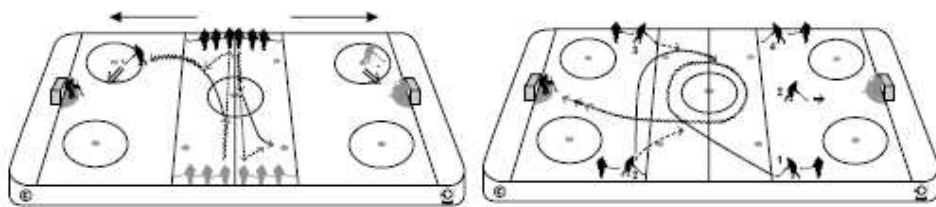
Jeweils ein Spieler startet und erhält einen Paß von der anderen Seite.

B600-3000

### **Karte 74b Stufe 3 PASSEN – SCHIESSEN**

3.B600 Formation

Die vier Linien befinden sich in der neutralen Zone nahe der roten Linie; Je ein Spieler von jeder Seite der roten Linie startet mit einer Scheibe, quer übers Eis. Der Spieler führt einen Doppelpaß mit dem Spieler der anderen Seite aus. Danach wendet sich der Spieler zu seinem Tor und schießt. Auf beiden Seiten die gleiche Übung.



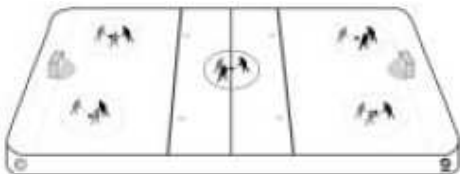
B600-3000

### **Karte 75 Stufe 3 BULLY**

3:B7, FORMATION (B7, #00-99, 1-1, An einem der Anspielpunkte durchgeführt)

Bullytraining.

3.Karte # Stufe

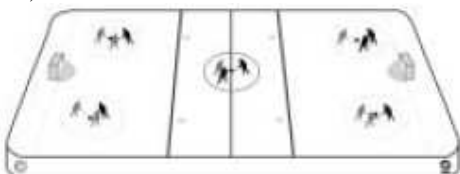


B7-3000

### **Karte 75b Stufe 3 BULLY**

B7, 100-Bully gewinnen.

B7, 101-Schießen



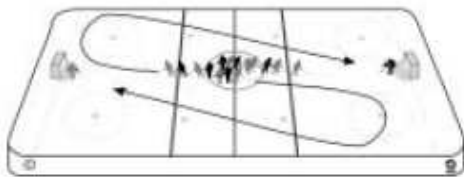
B7-3001

### **Karte 76 Stufe 3**

3. C1 GRUNDAUFSTELLUNG

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

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



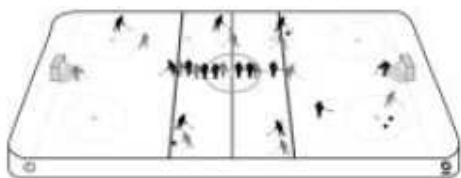
C1-3000

### **Karte 76b Stufe 3 EINS GEGEN EINS**

3.C1, 1-1, FORCHECK

Die Spieler befinden sich in der Grundaufstellung B4.

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

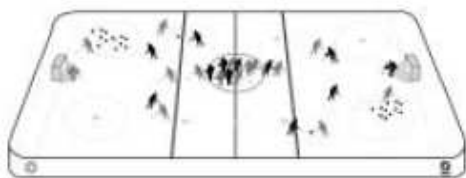


C1-3001

### **Karte 77 Stufe 3 EINS GEGEN EINS**

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

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

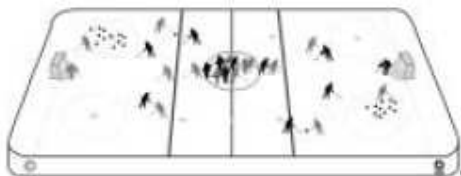


C1-3002

### **Karte 77b Stufe3 EINS GEGEN EINS**

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

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

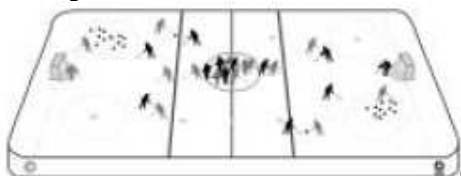


C1-3003

### **Karte 78 Stufe 3 EINS GEGEN EINS**

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

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



C1-3004

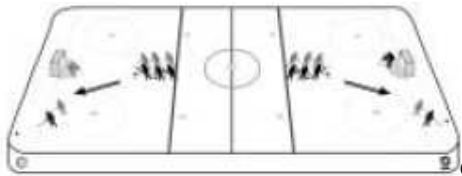
### **Karte 78b Stufe 3 EINS GEGEN EINS**

#### **C1, EINER AUF EINEN TIEF IM EIGENEN DRITTEL**

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

Der Verteidiger muß sich entscheiden ob er:

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

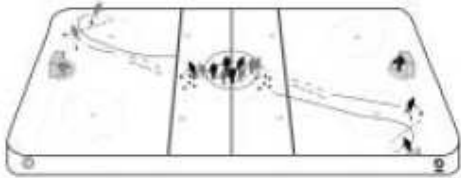


C1-3005

### **Karte 79 Stufe 3 BREAK OUT**

#### **3.C1, BREAK OUT ÜBUNGEN**

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

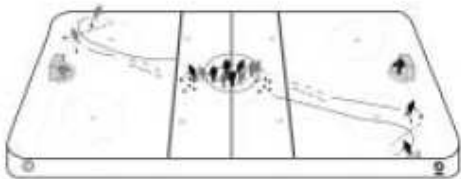


C1-3006

### **Karte 79b Stufe 3 BREAKOUT**

#### **3,C1, ÜBUNG EINS, 2 AUF NULL, 1 PAßT ZU 3**

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

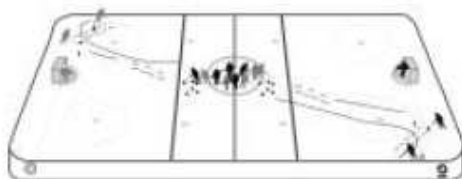


C1 3007

### **Karte 80 Stufe 3 BREAKOUT**

#### **• 3,C1, ÜBUNG Zwei, 2 auf 0, 1 PAßT ZU 3 PAßT ZU 1**

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



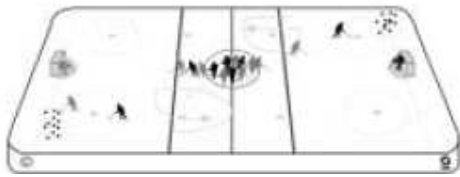
C1 - 3008

### **Karte 80b Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU)**

#### **3. C1, REGROUPING - EINS GEGEN EINS**

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

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

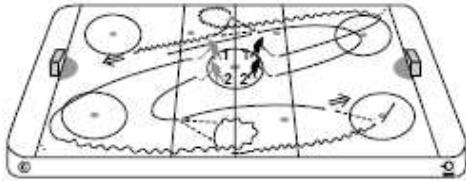


C1-3009

### **Karte 81 Stufe 3 REGROUPING (ERNEUTER SPIELAUFBAU)**

#### **3. C1,2-0, REGROUPING**

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

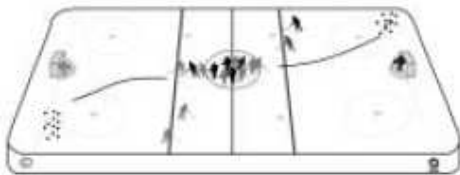


C1-3010

### **Karte 81b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN**

#### **3. C1, 2-0**

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

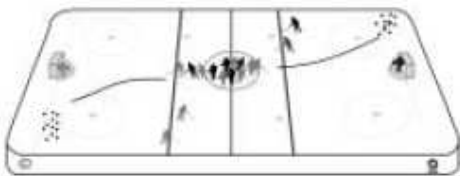


C1-3011

### **Karte 82 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN**

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

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

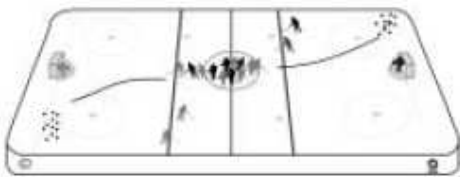


C1 -3012

### **Karte 82b Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN**

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

Zwei Spieler starten zur gleichen Zeit, Ein Spieler nimmt die Scheibe auf. Sie dürfen maximal zwei mal passen bevor sie schießen.



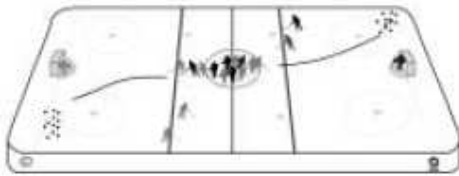
C1 -3013

### **Karte 83 Stufe 3 LÖSUNG VON PROBLEMEN**

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



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



C1-3014

### **Karte 83b Stufe 3**

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

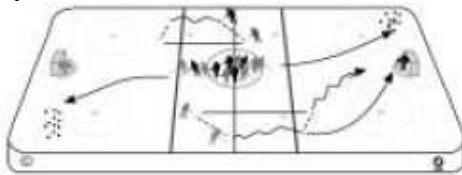
Zwei Spieler verlassen gleichzeitig die Grundaufstellung C1, einer nimmt eine Scheibe auf. Nach zwei Pässen müssen sie aufs Tor schießen. Wenn Sie kein Tor erzielen müssen sie solange die Scheibe erneut aufnehmen und nach nur einen Paß aufs Tor schießen, bis sie ein Tor schießen.

C1 - 3015

### **Karte 84 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF**

- 3. C1, 2-0, - DOPPELPASS

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

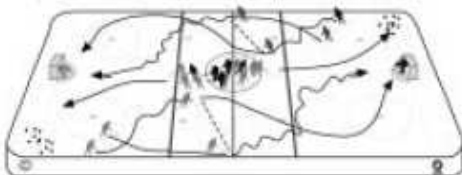


C1 -3016

### **Karte 84b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF**

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

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

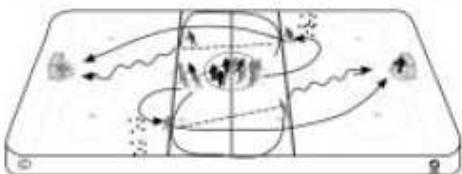


C1 -3017

### **Karte 85 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF**

- 3,C1, 2-0, - PASSEN ZUM "HOHEN SPIELER"

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

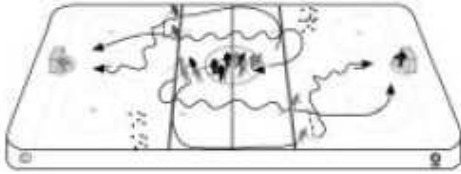


C1 -3018

### **Karte 85b Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF**

- 3. C1, 2-0, QUERPASS

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

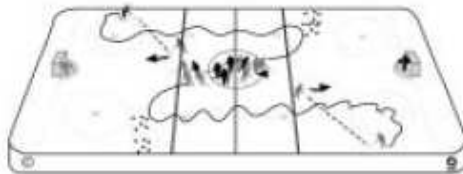


C1-3019

### **Karte 86 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF**

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

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



C1 -3020

### **Karte 87 Stufe 3 ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN IM ANGRIFF**

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

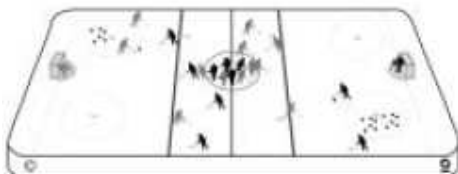
Zwei Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Die Nummer eins schießt und verwertet gegebenenfalls einen Abpraller, nimmt eine neue Scheibe auf und führt sie in Richtung des anderen Tores. Spieler Nummer Zwei unterstützt ihn gegen Nummer Drei.

2-1 OFFENSIV:

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

2-1 DEFENSIV:

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



C1 3021

### **Karte 88 Stufe 3-4 EINS GEGEN EINS**

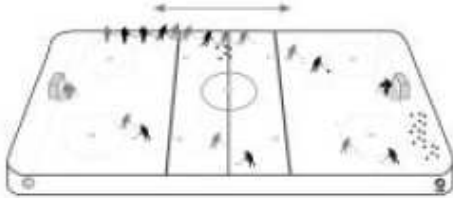
3-4.C2, EINS GEGEN EINS ÜBER GESAMTE EISFLÄCHE

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

1-1; OFFENSIV

- Greife den verteidigenden Spieler von der Seite an, fahre an ihm außen vorbei, falls er langsam ist, schneide hinein wenn er sich zu schnell nach außen wendet.
- Decke die Scheibe ab und benutze lange Haken mit Körpertäuschungen und wechsle das Tempo.

- Schneide druckvoll zum Tor und schütze die Scheibe mit deinem Körper sobald du einen Schritt vor dem Verteidiger bist.
- 1-1 DEFENSIV
- Positioniere dich so, daß der Stürmer außen bleiben muß.
- Führe den Check mit deiner Innenschulter (Jene näher zur Bande) aus. Bringe diese Schulter zur Brust des Angreifers.
- Fürchtest du die Geschwindigkeit des Angreifers so lasse außen Raum und falle nicht weiter zurück.
- Bringe deinen Stock zwischen die Beine des Angreifers und stoße ihn mit der freien Hand an der Brust zurück und spiele den Körper.
- Wende, wenn du mit dem Angreifer auf gleicher Höhe bist und versuche ihn nach außen zu drängen.
- Spiele immer den Körper, wobei du entweder die Augen oder die Brust beobachten muß.



C2-3-4000

### **Karte 89 Stufe 3-4 DREI AUF EINEN**

#### **3. C2, DREI GEGEN EINS ÜBER DAS GANZE SPIELFELD**

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

##### **3-1 Offensiv:**

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

##### **3-1 Defensiv:**

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



C2-3 -4001

### **Karte 89b Stufe 3-4 DREI AUF ZWEI**

#### **3. C2, DREI AUF ZWEI AUF DIE GESAMTE EISFLÄCHE**

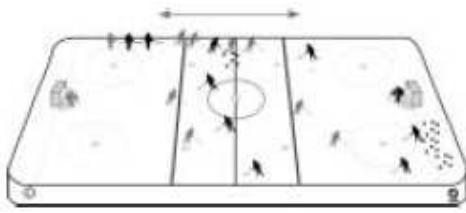
Fünf Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Die Nummer Eins schießt, geht auf Abpraller und läuft zurück, nimmt eine neue Scheibe auf und führt diese gemeinsam mit Nummer Zwei und Drei gegen Nummer Vier und Fünf das Eis entlang.

##### **3-2 Offensiv:**

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

##### **3-2 Defensiv:**

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



C2-3-4002

### **Karte 90 Stufe 3-4 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN**

#### **3. C2, 3, EINS GEGEN ZWEI**

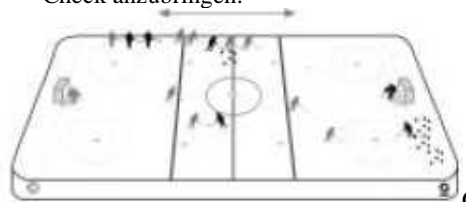
Drei Spieler verlassen die C2 Aufstellung. Nummer eins schießt, geht auf Abpraller und kommt zurück wobei er eine neue Scheibe aufnimmt, welche er in Richtung Nummer Zwei und Drei das Eis entlang führt:

##### **1-2; Offensiv:**

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

##### **1-2; Defensiv:**

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



C2-3 - 4003

### **Karte 90b Stufe 3 DEFENSIVE ZUSAMMENARBEIT VON ZWEI SPIELERN**

#### **3.C2, ZWEI GEGEN ZWEI**

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

##### **2-2 OFFENSIV:**

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

##### **2-2 DEFENSIV:**

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



C2-3 -4004

### **Karte 91 Stufe 3 BREAK OUTS**

#### **3.C, BREAK OUT ÜBUNG EINS**

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

- 1-0, Laufe einen Achter zwischen den blauen Linien.
- 2-0, Höchstens ein Paß ist vor dem Schuß erlaubt.

- 3-0, Höchstens zwei Pässe sind vor dem Schuß erlaubt.
- Lege die Scheibe in die andere Ecke und fahre in umgekehrter Reihenfolge mit der gleichen Anzahl an Pässen.

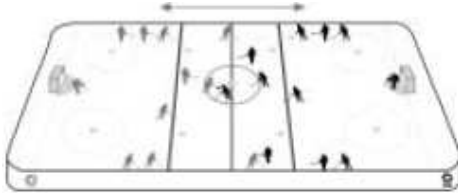


C1 - 3022

### **Karte 92 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

#### **3.D, Orientierung, DAS SPIEL LERNEN UND LEHREN**

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



D-3001

### **Karte 93 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

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

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

Die wartenden Spieler stehen an der Bande.



D-3002

### **Karte 93b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, 100 Spiele übers ganze Eis; die überzähligen Spieler warten entlang der Bande. Spiele übers ganze Eis von 1-1 bis 4-4. Die überzähligen Spieler können durch Paßannahme und Abspielen aktiv am Spiel teilnehmen oder aber sich passiv verhalten.

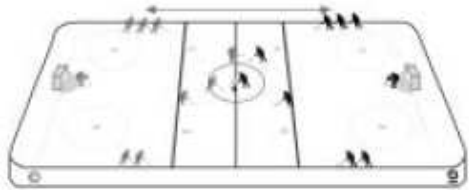


D-3003

### **Karte 94 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

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

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

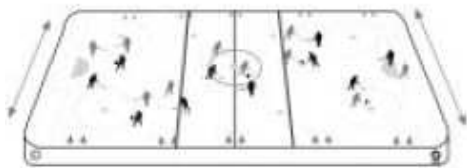


D-3004

### **Karte 94b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Die vier Spielerrollen SPIELE DIE ALLE VIER ROLLEN LEHREN SOWIE DEN ÜBERGANG VON EINER ROLLE ZUR ANDEREN.

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

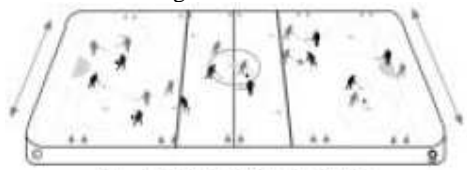


D 3005

### **Karte 95 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

D; Orientierung ANZAHL DER PÄSSE UND DAS SPIEL ERLERNEN

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

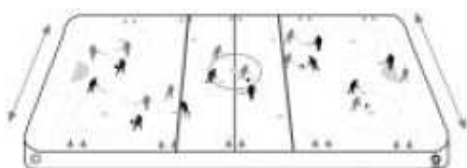


D -3006

### **Karte 96b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

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

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

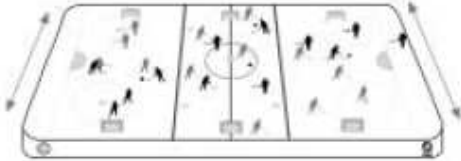


D-3007

### **Karte 97 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN**

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

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

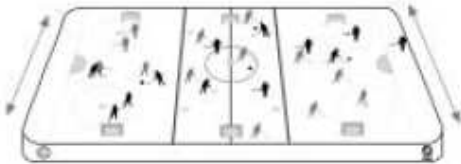


D-3008

### **Karte 97b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN**

D3.Rolle Eins SPIEL IN WELCHEN LEDIGLICH HANDGELENKPÄSSE ERLAUBT SIND

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

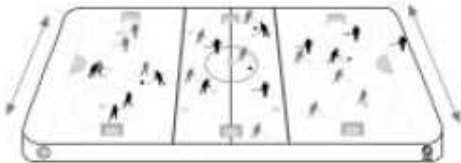


D-3009

### **Karte 98 Stufe 3 BULLIES**

3.D, Rollen eins und drei BULLIES

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

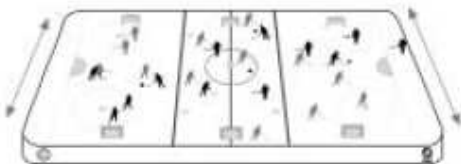


D-3010

### **Karte 98b Stufe 3 FREIE SCHEIBE**

D, Rolle eins SPIELE DIE DAS WIEDERGEWINNEN VON FREIEN SCHIEBEN IN DER ANGRIFFSZONE BETONEN

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

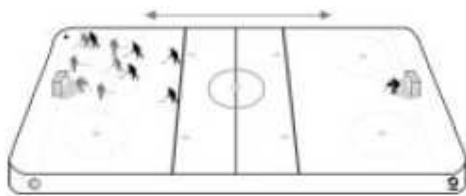


D-3011

### **Karte 99 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK**

D, Rolle eins; SPIEL WOBEI MAN NUR DIE VORHAND BENUTZT.

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

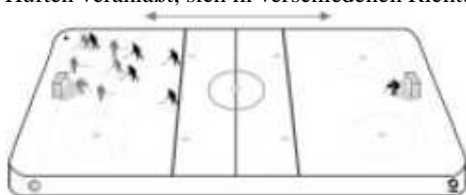


D-3012

### **Karte 99b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK**

3.D, Rolle Eins SPIEL UNTER VERWENDUNG NUR DER RÜCKHAND

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

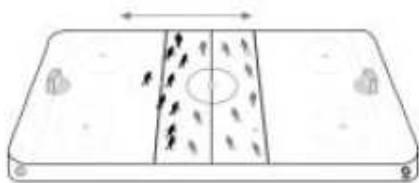


D-3013

### **Karte 100 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – BODY CHECKING**

• 3.D, Rollen eins und drei SICH AUF KÖRPERKONTAKT GEWÖHNEN

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

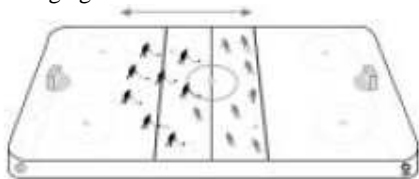


D-3014

### **Karte 100b Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODY CHECKING**

3.D, Rollen eins und drei SICH AN DEN KÖRPERKONTAKT GEWÖHNEN WÄHREND MAN DIE SCHEIBE FÜHRT

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

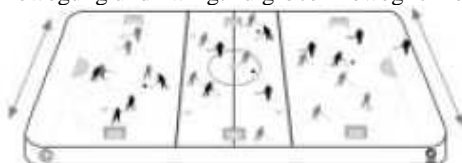


D-3015

### **Karte 101 Stufe 3 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN – SCHEIBENFÜHRUNG**

D, Rollen eins und zwei, Passen im Rückwärtslauf

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



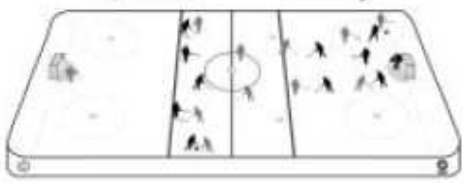
D-3016



### **Karte 101b Stufe 3, INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN SCHEIBENFÜHRUNG**

3.D, Rollen eins und zwei, PASS NACH EINEM ENGEN BOGEN

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

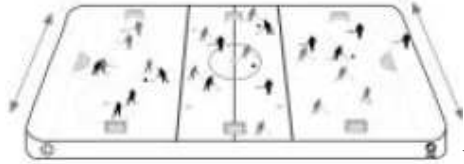


D-3017

### **Karte 102 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rollen Eins und Zwei DOPPELPASS -SPIEL

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

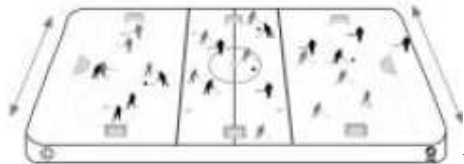


D -3018

### **Karte 102b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rollen Eins und Zwei SPIEL OHNE DOPPELPASS

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



D -3019

### **Karte 103 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rollen Eins und Zwei VOLLEY- SCHUSS SPIEL

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



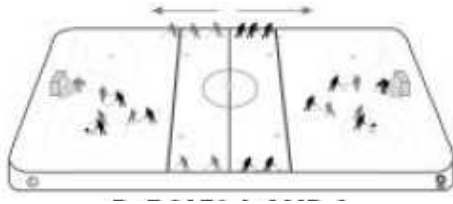
D -3020

### **Karte 103b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rollen eins und zwei

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

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

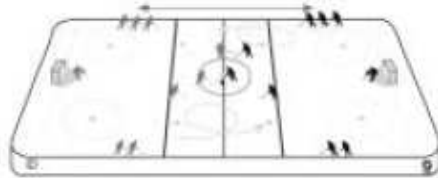


D-3021

### **Karte 104 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

D, Rollen Eins und Zwei SPIEL AUF GANZER FLÄCHE; WOBEI IN JEDER ZONE GEPAßT WERDEN MUSS

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



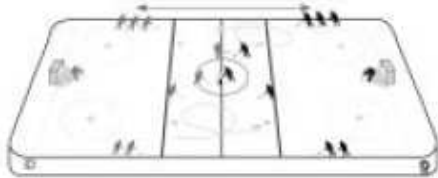
D-3022

### **Karte 104b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Alle Spielerrollen

EIN ZWEI AUF ZWEI REGROUPING (ERNEUTEN SPIELAUFBAU) SPIEL.

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



D-3023

### **Karte 105 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rolle Drei

SPIEL, DAS UNMITTELBAREN DRUCK AUF DEN SCHEIBENFÜHRENDEN DURCH DEN NÄCHSTEN ABWEHRSPIELER VERLANGT

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

Tief im eigenen Drittel muß der verteidigende Spieler schnell den Abstand verringern und den Stürmer angreifen falls dieser die Scheibe nicht gut unter Kontrolle hat, hat er sie aber unter guter Kontrolle, dann bleibe zwischen dem Spieler und deinem Tor indem du abstoppst und rückwärts läufst, bleibe dabei aber immer auf der defensiven Seite (zwischen Angreifer und Tor). Gerätst du in Schwierigkeiten, so schiebe deinen Schläger hoch zwischen die Beine des Angreifers.



D -3024

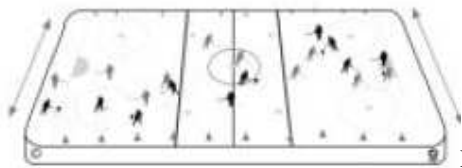
### **Karte 105b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rolle Drei

SPIEL EINS GEGEN EINS UNTER BETONUNG DES VERTEIDIGUNGSSPIELS

Spieler ein Spiel quer übers Eis, auf halber oder voller Eisfläche. Der verteidigende Spieler hat den Vorteil, daß er weiß wohin der Angreifer will, nämlich zum Tor. Der verteidigende Spieler muß stets zwischen seinem Tor und

dem Angreifer bleiben. Dies ist der erste Schritt zu einer guten Verteidigungstechnik. Beim Backchecken muß der verteidigende Spieler den Angreifer auf der Außenbahn halten und stets zwischen Angreifer und Tor bleiben.



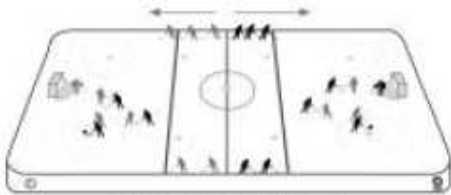
D -3023

### **Karte 106 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rollen Drei und Vier

#### **SPIEL MIT UMGEKEHRTEN SCHLÄGERN IN DER VERTEIDIGUNGSZONE**

Eine gute Lehrmethode um Verteidigungsspiel zu üben ist es, im eigenen Drittel mit umgekehrtem Schläger zu spielen. Das hilft den Spielern sich auf ihre Position zwischen Angreifer und Tor zu konzentrieren. Dabei sollen sie den Oberkörper stets dem Angreifer zuwenden. Sie müssen stoppen und starten und lernen, daß tief in der eigenen Zone immer der Körper zu spielen ist. Der Trainer kann ein Pfeifsignal geben um die Schläger wieder in Normallage zu bringen und die andere Mannschaft mit umgekehrten Schlägern verteidigen muß.



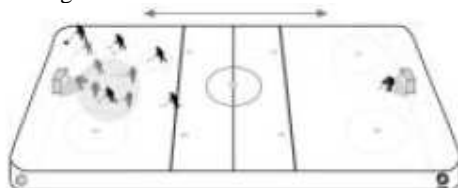
D-3026

### **Karte 106b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

D, Rollen Drei und Vier

#### **DIE ZONE ZWISCHEN DEN BULLYKREISEN (SLOT) VERTEIDIGEN**

Spieler ein Spiel übers die ganze Fläche; 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, mit Einsätzen von 30 bis 60 Sekunden. Das Grundprinzip der Verteidigung ist einfach; es besteht aus der Verteidigung der Zone zwischen den Bullykreisen vor dem eigenen Tor. Konzentriere dich schon bei der roten Linie darauf, wer wen deckt und dränge die Scheibe aus der Mitte. Alle Spieler befinden sich auf der Verteidigungsseite und halten die Schläger in den Passbahnen der Angreifer.



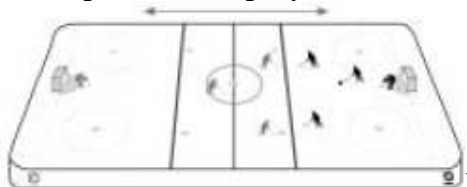
3027

### **Karte 107 Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Rollen Drei und Vier,

#### **ÜBE WEIT ZURÜCKZUKOMMEN IN EINEM SPIEL 2-2, ODER 3-3; ÜBER DIE GANZE FÄCHE**

Der Trainer betont, daß der nächste verteidigende Spieler sofort den Scheibenführenden angeht und den Angriff zur Seite abdrängt. Der zweite Spieler deckt den Bereich vor dem Tor und der dritte Spieler deckt den Raum an der blauen Linie wo er den dritten Angreifer übernimmt wenn dieser ins Spiel eingreift. Es ist wichtig, daß die Verteidiger bei ihren Gegenspielern bleiben und nicht der Scheibe folgen.



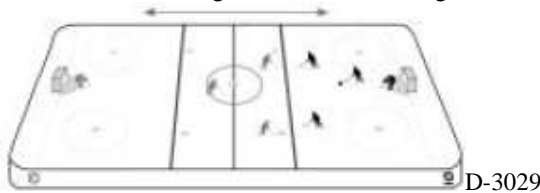
D - 3028

### **Karte 107b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Alle Spielerrollen, 2-2,3-3

SPIEL BEI WELCHEM DIE SCHEIBE VOR DEN SPIELERN DIE ZONE VERLÄßT.

Dieses Spiel veranlaßt die Angreifer kompakt zu spielen und es werden kurze Break Out Pässe ermöglicht. Falls die Scheibe verloren geht, sind die Verteidigenden in einer guten Position.



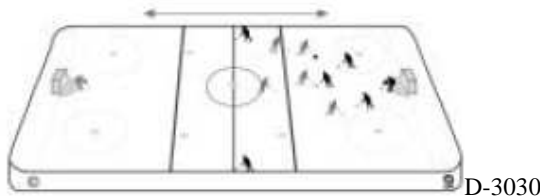
D-3029

### **Karte 108 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Orientierung

#### **DAS ERLERNEN DER SPIELERROLLEN IN DEN DREI ZONEN**

Um die Spielerrollen in allen drei Zonen zu lehren, spiele ein Spiel übers ganze Eis mit 5 - 5, eine bestimmte Anzahl von Spielern darf aber nicht ins Angriffs bzw. Verteidigungsdrittel und bleiben knapp vor der blauen Linie stehen und verweilen in der neutralen Zone bis die Scheibe wieder rauskommt. Um eine 5-4 Situation zu schaffen, muß ein Spieler der abwehrenden Mannschaft in der neutralen Zone bleiben, bei 5-3 zwei, bei 4-4 von jeder Mannschaft einer usw.



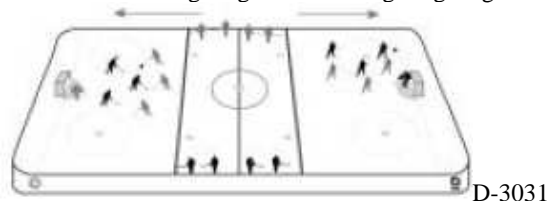
D-3030

### **Karte 108b Stufe 3 DAS SPIEL ERLERNEN**

3.D, Orientierung

#### **AUF EIN TOR SPIELEN**

Man spiele 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, oder irgend eine andere Kombination auf ein Tor um die Spielerrollen zu üben, sowie den Übergang von Angriff auf Verteidigung und umgekehrt. Für den Übergang gibt es mehrere Möglichkeiten: 1. Die Manns. die die Scheibe gewonnen hat paßt sie einer neuen Mannschaft die von der Mittelzone ins Spiel kommt zu und geht selber in die Mittelzone.(macht Pause). 2. Alle Spieler der Manns. müssen die rote Linie berühren oder 3. Die Manns. muß zumindest einen Paß getätigt haben bevor sie angreifen darf. Alle diese Regeln geben dem Gegner genügend Zeit sich auf Verteidigungsspiel umzustellen.



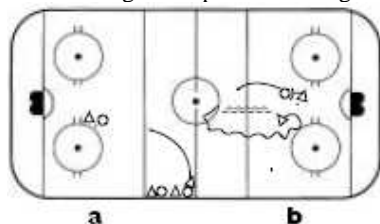
D-3031

### **Karte 109 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN**

3-4.D, Rolle Drei

#### **SPIEL EINS GEGEN EINS UNTER BETONUNG DES VERTEIDIGUNGSSPIELS**

Spiele ein Spiel quer übers Eis, auf halber oder voller Eisfläche. Der verteidigende Spieler hat den Vorteil, daß er weiß wohin der Angreifer will, nämlich zum Tor. Der verteidigende Spieler muß stets zwischen seinem Tor und dem Angreifer bleiben. Dies ist der erste Schritt zu einer guten Verteidigungstechnik. Beim Backchecken muß der verteidigende Spieler den Angreifer auf der Außenbahn halten und stets zwischen Angreifer und Tor bleiben.



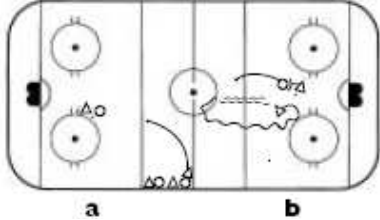
D -3032

### **Karte 109b Stufe 3-4**

3-4.D, Rolle eins, zwei und drei

**AUF HALBEM EIS, ÜBERGANGSSPIEL EINER AUF EINEN UND EINER AUF ZWEI**

Ein Stürmer greift einen Verteidiger an. Ein Backchecker kommt hinzu und unterstützt den Verteidiger. Wenn die Verteidigenden Spieler die Scheibe gewinnen fährt der Backchecker auf die rote Linie und fährt gegen einen neu ins Spiel kommenden Verteidiger. (Eins gegen eins)



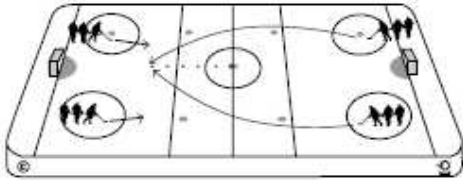
D - 3033

### **Karte 110 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE**

3.E1, 1-1

Die Spieler nehmen Aufstellung an den 4 Anspielpunkten in den beiden Endzonen. Die Scheibe liegt am Anspielpunkt in der Mitte. Auf Signal des Trainers laufen je ein Spieler von den beiden Anspielpunkten in der gleichen Zone und versuchen die Scheibe zu erreichen und ein Tor zu schießen.

Jeder Spieler fährt auf jedes Tor einmal; die Mannschaft mit den meisten Toren gewinnt.



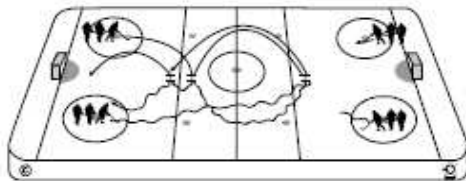
E1 - 3000

### **Karte 110b Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE**

3. E1 2-0

Die Spieler stellen sich in allen vier Ecken auf.

Zwei Spieler fahren von einer Seite weg bis zur zweiten blauen Linie und wieder zurück auf das Tor. Dabei kreuzen sie drei mal und geben dabei jeweils einen Droppass an: der ersten blauen Linie, der zweiten blauen Linie, und beim zurückfahren wieder an der blauen Linie, ab. Abschluß mit einem Schuß aufs Tor.



D- 3001

### **Karte 111 Stufe 3 PENALTYSCHIESSEN UND WETTBEWERBE**

3. E1, 1-0, 2-0, jeweils eine Mannschaft auf beiden Seiten der roten Linie.

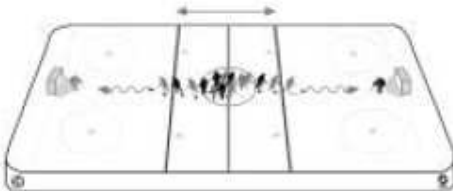
Der Spieler fährt gegen den Tormann bis er ein Tor schießt, danach läuft er zurück über die blaue Linie woraufhin der nächste Spieler fährt.

Dies erfolgt auf beiden Seiten.

Die Mannschaft die als erster fertig ist gewinnt. Bei zwei auf null müssen die Spieler nach dem ersten Tor zurück auf die rote Linie, eine zweite Scheibe aufnehmen und erneut ein Tor erzielen, wobei dieses der andere Spieler schießen muß.

Die nächsten Spieler dürfen erst fahren wenn beide Spieler über die blaue Linie gefahren sind.

Die Mannschaft die als erster fertig ist gewinnt.



E1 – 3002

### **Karte 111b Stufe 3 TORMANNTRAINING**

Technik Training

G. Diese Tormann Übungen können zu jeder Übung hinzugefügt werden, oder auch zu Zeiten wo der Tormann nicht beschäftigt ist durchgeführt werden. Die B (Schuß) Übungen beinhalten diese Schwerpunkte.



G -3000

### **Karte 112 Stufe 3 TORMANNTRAINING**

Technik Training

G1,02 - Querbewegungen, Ausrichtung (auf die Scheibe), Teleskop

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

G1,04 – Beinabwehr, Slide

G1,05 – Butterfly, Hechten

G1,06 – Verwendung der Schlittschuhe bei flachen Schüssen (Fußabwehr)



G - 3001

## **STUFE 4**

Die individuellen Fertigkeiten der ersten und dritten Rolle werden auf höherem Niveau geübt, wobei Bodychecking besonders betont wird. Die zweite Rolle der offensiven Unterstützung wird in Mannschaftsspielübungen hervorgehoben. Die Spieler sind nun weit genug fortgeschritten um auf einem höheren Niveau Mannschaftsspiel zu üben. Die Deckung in der Verteidigungszone wird eingeführt und die Spieler spezialisieren sich mehr auf ihre Positionen. Spielsituationen bringen mehr Übergänge hervor bei welchen die Spieler das Spiel übersehen und auf die geänderte Situation reagieren müssen.

### **Karte 113 Stufe 4 COACHING KARTE FÜR INDIVIDUELLEN FERTIGKEITEN**

#### **4. Orientierung ALLGEMEINE SPIEL- GRUNDSÄTZE**

- Entwickle Scheibenführungstechniken wie weite Haken welche die Bewegung des Oberkörpers von jener des Unterkörpers trennt.
- Die wichtigste Reaktion auf die Scheibenannahme ist der schnelle Lauf in den freien Raum. Indem man drei bis sechs schnelle Schritte macht, ändert man Zuspielmöglichkeiten und gewinnt Zeit für Spielzüge.
- Die besten Übungen zum Power Skating sind solche die Eislaufen mit übertrieben langen Schritten beinhalten.
- Decke die Scheibe mit dem Körper
- Die meisten Spieler halten den Schläger beim Scheibenführen mit den Händen zu weit auseinander, wodurch sie die Möglichkeit eliminieren weite Haken zu machen. Diese Technik (mit den Händen weit auseinander) führt dazu, daß die untere Hand die Führung übernimmt wird, was zu Problemen beim Paß annehmen und geben führt.
- Kopf- und Schultertäuschungen sollten gefördert werden.
- Übe dich in Behendigkeit mit der Scheibe.
- Schnelles laufen (Quick feet, Beine schnell und möglichst immer bewegen)
- Viele Spieler sind viel zu steif, nur die besten verwenden weite Haken und Täuschungen. Dies sollte man ändern indem man während des Trainings viel mehr spielt.

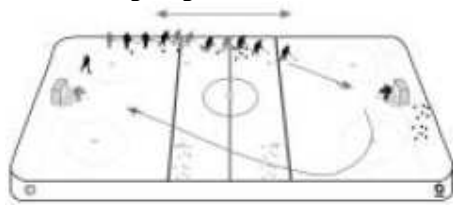
- In Finnland, Rußland und Schweden wird an der Technik gearbeitet; Schon bei den sehr Kleinen werden Minispiele auf kleinen Flächen mit besonderen Regeln gespielt, weiters werden Parcours mit vielen Geschicklichkeitselementen aufgestellt.
- Die vier Spielerrollen stellen einen sehr gute Möglichkeit dar das Spiel zu erläutern und Spieler zu beurteilen.

### **Karte 113b Stufe 4**

#### **4.C2 GRUNDAUFSTELLUNG**

In C2 sind die Spieler entlang der Bande in der neutralen Zone aufgestellt und blicken auf das Tor in ihrer Hälfte.

- Die Spieler starten indem sie auf das Tor im eigenen Drittel zulaufen, beim Bullykreis wenden sie sich in Richtung anderes Tor oder aber sie schießen und nehmen.  
eine neue Scheibe auf. Jede Reihe läuft zum anderen Ende der Eisfläche.  
Verschiedene spielähnliche Aufgaben werden dabei erfüllt. Diese Formation kann für A und B Übungen benutzt werden, worauf man zu den komplizierteren C Übungen fortschreitet.
- In der Mitte der Übung wendet die Reihe zum anderen Tor und die selben Übungen werden in der anderen Richtung ausgeführt.



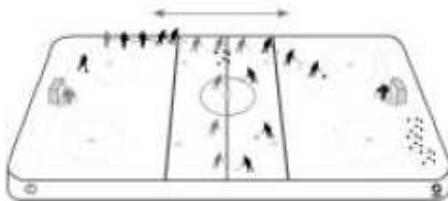
C2-4000

### **Karte 114 Stufe 4**

#### **4.C2, Orientierung**

C2 Grundaufstellungen sollten dort verwendet werden, wo mindestens 3 Spieler an der Übung teilnehmen.

- Alle Spielsituationen können gelehrt werden wie : 2-1, 1-2, 2-2, 3-1, 3-2, 2-3, ebenso wie, erneuter Spielaufbau (Regroup), die Zone nicht zu früh verlassen, Scheibe ins Drittel schießen, ect..
- All die Angewohnheiten und Fertigkeiten wie die Füße in Bewegung halten, die Scheibe im Auge behalten, den Stock auf dem Eis lassen, ect., sollten ständig durch den Trainer beachtet werden.



C2-4001

### **Karte 114b Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN**

#### **4.C2, Rolle Eins AUFWÄRMEN:**

Die Spieler sind in der C2 Aufstellung. Jeder hat eine Scheibe und die restlichen Scheiben sind in der Ecke. Fünf Spieler starten und schießen aus den verschiedenen Bahnen (lanes). Der Außenbahn (Bahn 1). Der Mittelbahn (Bahn 2) und der zweiten Außenbahn (Bahn 3; wide lane).

Nachdem jeder Spieler geschossen hat, nimmt jeder Spieler eine Scheibe auf und führt sie zum anderen Ende. Auf der roten Linie begibt sich die Nummer eins in Bahn 1, Nummer 2 läuft die rote Linie entlang und begibt sich in die mittlere Bahn (Bahn 2), Nummer 3 läuft zur Außenbahn (Bahn 3), Nummer 4 fährt in Bahn eins hinter Nummer 1 und Nummer 5 fährt Nummer 3 hinterher.

Verschiedene individuelle Übungen zur Scheibeführung, zum Schießen und zur Lauftechnik wie z.B.: Wechseln der Lauf- und Schußtechnik; Führen der Scheibe nur mit einer Seite der Schaufel, abgeben verschiedener Schussarten usw. können geübt werden Der Tormann bekommt Schüsse aus verschiedenen Richtungen und Entfernungen.

C2-4002

### **Karte 115 Stufe 4 ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN**

#### **4.C2 , BREAKOUT 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1**

Es startet zunächst ein Spieler und schießt aufs Tor oder in das Drittel, nach ihm fahren je nach Situation bis zu vier Spieler und machen ein Breakout mit Angriff auf das andere Tor.

1-0 Laufe einen Achter zwischen den blauen Linien.

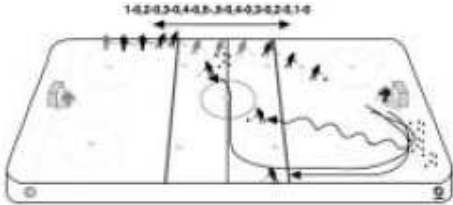
2-0 Maximal ein Paß ist vorm Schuß erlaubt.

3-0 Maximal zwei Pässe sind erlaubt.

4-0 Maximal drei Pässe sind erlaubt

5-0 Maximal vier Pässe sind erlaubt

- Starte vom anderen Ende der Linie und verfahre in umgekehrter Reihenfolge 5-4-3-2-1 mit der gleichen Anzahl an Pässen.
- Einige wichtige Bemerkungen für die Verteidiger bezüglich des ersten PASSES zu ihrem Abwehrpartner: versucht sowohl direkt wie auch über die Bande zu passen. Bzw. Paß zu einem Stürmer: an der nahen Bande, in der Mitte und zum Flügel an der weiten Bande (scharfer Pass in die Rundung). Versucht immer eine andere Variation zu benutzen

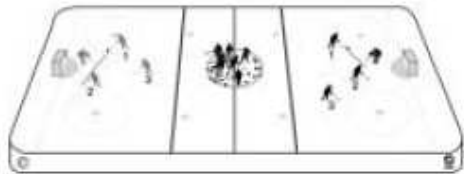


C2-4003

### **Karte 115b Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN**

4.B5, 3-0 VOLLEY SCHUSS; DAS 1-2-3 PRINZIP ERLERNEN

Nummer (1) startet, läuft zur Außenbahn und erhält einen Paß von Nummer Zwei (2), Nach dem Paß läuft Nummer zwei (2) rasch zur weiten Torstange und gleichzeitig startet der dritte Spieler (3) bleibt aber hoch und bildet dadurch ein Dreieck. Der Schuß aufs Tor muß ein Volley- Schuß sein. Die Spieler dürfen höchstens 3 mal passen.



B5-4000

### **Karte 116 Stufe 4 AUFS TOR SCHIESSEN**

4.B5, 3-0 VOLLEY SCHUSS UND ERLERNEN DES 1-2-3 PRINZIPS SOWIE DES WRAP AROUND (enger Bogen ums Tor herum mit Schuß)

Drei Spieler arbeiten zusammen

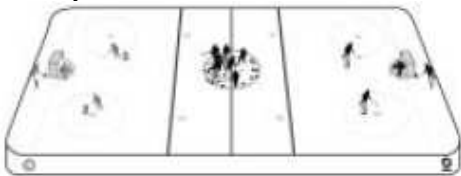
Nummer drei (3) schießt die Scheibe ins Eck

Nummer eins (1) nimmt die Scheibe auf und beginnt ums Tor herumzufahren wobei er im Bogen "C-SCHRITTE" (Füße bleiben ständig am Eis) macht.

Nummer eins kann entweder einen "wrap around" anbringen oder zu Nummer zwei (2) oder drei (3) passen, welche dadurch ein Dreieck bilden, indem sie sich vom Tor in Richtung der Bully- Anspielpunkte entfernen.

Die Spieler dürfen nur einmal passen, bevor sie aufs Tor schießen.

Nur Volly- Schüsse sind erlaubt



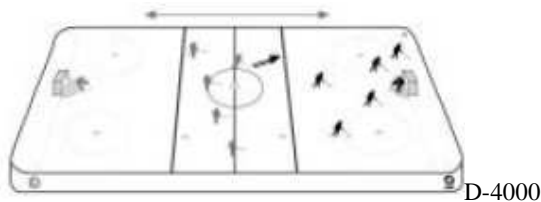
B5-4001

### **Karte 116b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN - DEFENSIV**

4.D, Rollen drei und vier SPIEL AM HALBEN EIS 3 AUF 3 WOBEI DIE VERTEIDIGENDE MANNSCHAFT RÜCKWÄRTS FÄHRT

Bei diesem Spiel fährt die verteidigende Mannschaft ausschließlich rückwärts und bildet ein defensives Dreieck vor dem eigenen Tor; sie spielen so als würden sie in Unterzahl spielen. Grundsätzlich spielt jeder Spieler so, daß er die mittlere Bahn verteidigt, die Scheibe stets im Auge behält und auf der verteidigenden Seite zwischen Scheibe und eigenem Tor bleibt.





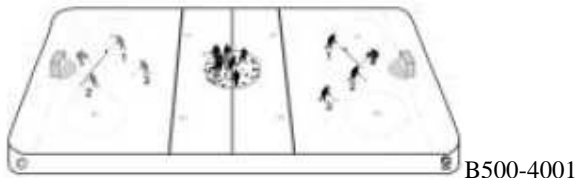
### **Karte 117 Stufe 4 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - BODYCHECKING**

4:B500, Rolle drei LERNEN IN DIE ECKEN ZU FAHREN UM DIE SCHEIBE ZU ERKÄMPFEN

Stelle die Spieler in zwei Linien vor dem Tor auf.

Übt zunächst die Scheibe nur aufzunehmen, welche vom Trainer in die Ecke hingelegt wurde. Die Spieler sollten unter einem Winkel von etwa 45 Grad hinfahren und sich nach beiden Richtungen umsehen, bevor sie in die Ecke fahren.

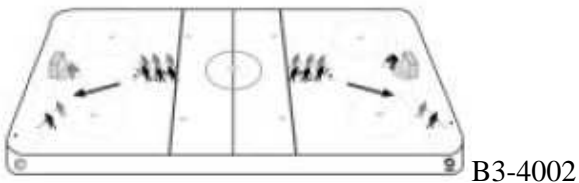
Als nächste Übung schießt der Spieler die Scheibe in die Ecke und läuft so wie oben beschrieben um sie aufzunehmen.



### **Karte 117b Stufe 4 ORIENTIERUNG**

INDIVIDUELLE DEFFENSIVE FÄHIGKEITEN – PRINZIPIEN

1. Laufe nie gerade in die Ecke, sondern stets unter einem Winkel, wobei du dich nach hinten in beiden Richtungen umschaust.
2. Benutze Lauf- und Schultertäuschungen damit der Gegner nicht erraten kann nach welcher Richtung du dich wenden wirst.
3. Wenn Du weißt das du gecheckt wirst, laufe möglichst eng der Bande entlang und halte die Knie gebeugt.
4. Begegne dem Check mit deiner Schulter, laß diese entspannt dabei und decke die Scheibe mit den Schlittschuhen.
5. Wenn es sich um einen sehr kräftigen Check handelt, schütze dich, indem du dich mit den Händen am Glas abstützt, während du den Schläger in beiden Händen hältst. Auf diese Weise werden Schulterverletzungen vermieden.
6. Wenn der Gegner nahe ist, ist es vorteilhaft Körperkontakt herzustellen, noch bevor du in die Ecke fährst. Dies Schützt den Spieler davor, heftig gegen die Bande gecheckt zu werden; darüber hinaus bringt es den Gegner zeitweilig aus dem Gleichgewicht.



### **Karte 118 Stufe 4 INDIVIDUELLE DEFFENSIVE FERTIGKEITEN- CHECKEN**

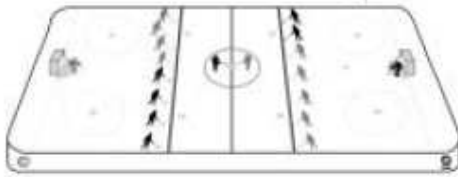
4.B500, Rolle drei

DIE SCHEIBE IN DER ECKE ERKÄMPFEN

Die Spieler stellen sich in zwei Reihen vor dem Tor auf. Der Angreifer schießt die Scheibe ins Eck und die zwei Spieler kämpfen um die Scheibe.

- Auf dem Weg ins Eck sollte der Spieler seinen Gegner checken um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen und sich davor schützen in die Bande gedrängt zu werden.

- Der verteidigende Spieler sollte versuchen einen Check anzubringen und den Gegner an der Bande festdrücken, wobei er bedacht sein muß immer die verteidigende Seite beizubehalten.



B500-4000

### **Karte 118b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

#### **4.B3 AUFSTELLUNG**

Stelle die Spieler entlang der blauen Linien auf. Die Trainer demonstrieren aus der Mitte entlang der roten Linie.

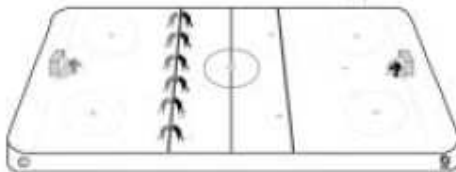
B3-4000

### **Karte 119 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN**

#### **4.B3, Rolle drei**

#### **STOCKRINGEN**

Zwei Spieler ergreifen gemeinsam ihre Schläger (horizontal, in Schulterhöhe) und versuchen die Oberhand zu gewinnen, indem sie drücken und ziehen. Man lasse 4 Runden à 10 Sekunden üben.



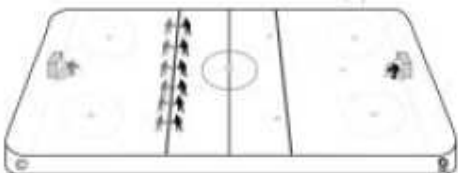
B3-4001

### **Karte 119b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN**

#### **4.B3. Rolle drei**

#### **STOCKZIEHEN**

Zwei Spieler halten in jeder Hand das Ende des gleichen Stockes und versuchen sich gegenseitig über die blaue Linie zu ziehen. Führe einen "best of three" Wettbewerb durch.



B3-4002

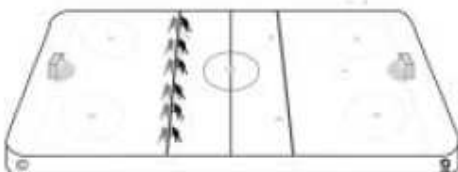
### **Karte 120 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

#### **4.B3, Rolle drei**

#### **SCHULTER CHECK**

Die Spieler stehen sich an der blauen Linie gegenüber und üben den Schultercheck.

Ein Spieler ist der Verteidiger und geht seinen Gegner direkt an. Der Checker beugt seine Knie, anschließend streckt er das hintere Bein aus und drückt seine Schulter gegen die Brust seines Gegners. Jetzt erfolgt die selbe Übung mit vertauschten Rollen.



B3-4003

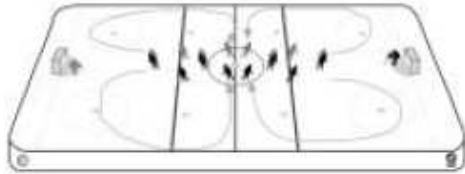
### **Karte 120b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

#### **4.B3, Rolle drei**

## GEWICHTSVERLAGERUNG UND GLEICHGEWICHT BEIM BODYCHECK MIT DEN HÄNDEN ZUSAMMEN

Stelle die Spieler jeweils mit einem Partner entlang der gesamten Eislänge auf.

- Die Spieler befinden sich in der neutralen Zone in Aufstellung B3 in zwei Reihen gegenüber je einem Partner.
- Die Spieler halten sich an den Händen und laufen langsam vorwärts. Bei jedem dritten Schritt, beugen sie die Knie und checken einander mit den Innenschultern.
- Wenn sie das Ende der Eisfläche erreicht haben, laufen sie entlang der Banden zurück und wiederholen die Übung, indem sie Seiten tauschen wenn sie wieder am Start sind. Die gleiche Übung wird wiederholt mit eingehängten Armen.



B3-4004

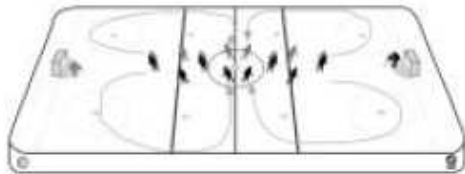
## Karte 121 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B3, Rolle 3

### GEWICHTSVERLAGERUNG UND GLEICHGEWICHT BEIM BODYCHECK; NICHT VERBUNDEN

Die Spieler sind an einem Ende paarweise in der Aufstellung B3 aufgestellt.

- Die Spieler mit ihren Partnern laufen in einem Abstand von etwa 2 m langsam das Eis entlang. Bei jedem 3. Schritt, beugen die Spieler ihre Knie und checken sich gegenseitig mit ihren Schultern.
- Wenn sie das Ende der Eisfläche erreicht haben, laufen sie entlang der Banden zurück und wiederholen die Übung, indem sie jetzt die Seiten wechseln.



B3-4005

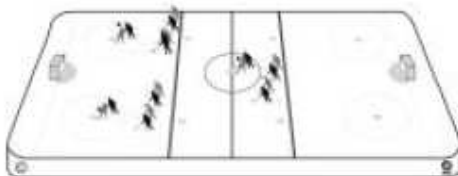
## Karte 121b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN

4.B3, Rolle drei

### DEN ANSPIELPUNKT MIT DEM KÖRPER DECKEN

Zu jedem Bullykreis läuft eine Gruppe Spieler.

- Lege eine Scheibe auf einen Anspielpunkt und führe einen 1-1 Wettbewerb durch, wobei sich ein Angreifer der versucht die Scheibe zu erreichen und ein Abwehrender Spieler der ihn daran hindert gegen über stehen. Die Aktion läuft 10 sec. dann wird gewechselt. Der Verteidiger darf zum Stürmer nur einen geringen Abstand zulassen und ihm stets seinen Oberkörper zuwenden.



B3-4006

## Karte 122 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGS FERTIGKEITEN- CHECKEN

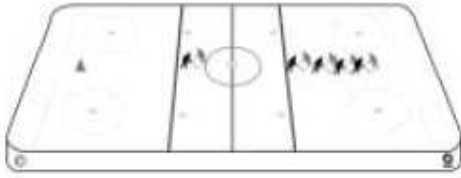
4.B3, Rolle drei

### HALTE DIE VERTEIDIGUNGSSEITE MIT DEM OBERKÖRPER DEM GEGNER ZUGEWENDET UM IHN ABZUBLOCKEN:

Die Spieler starten von einem Ende des Eises.

- Stelle einen Pylon vor dem Torraum auf. Schiebe die Tore gegen die Bande.
- Der erste Spieler läuft rückwärts und hindert den zweiten Spieler daran, den Pylon auf der anderen Seite zu berühren.
- Sollte der Angreifer noch vor der zweiten blauen Linie am Verteidiger vorbeikommen, so wechseln sie die Rollen.

- Der Verteidiger muß ebenso schnell wie der Angreifer laufen und muß stets die verteidigende Seite beibehalten, indem er die mittlere Bahn deckt und den Angreifer stets den Oberkörper zuwendet. Sowie er Kontakt hergestellt hat, sollten die Hände gegen die Brust des Angreifers drücken.



B3-4007

### **Karte 122b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

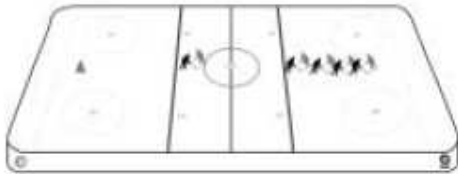
4.B4, Rolle drei

**FORCHECKEN**

Die Spieler sind in der B4 Grundaufstellung aufgestellt.

Die Scheiben befinden sich in der Mitte des Feldes

- Der erste Spieler schießt die Scheibe ins Eck, worauf er ihr folgt, sie aufnimmt und versucht zum freien Raum zwischen den Bullykreisen zu kommen.
- Der zweite Spieler startet etwa 2 Sekunden später. Dies ist der Forchecker, der den Scheibenführenden auf eine Außenbahn zwingt.
- Erlaube dem Scheibenführenden einen kleinen Vorsprung, so daß er nicht in die Mitte schneiden kann; steuere das Spiel zur Außenbahn und attackiereden Gegner unter einem Winkel zur Bande indem du den Gegenspieler an der Schulter anvisierst und einen Check anbringst (angle check)



B4-4008

### **Karte 123 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

4.A3, Rolle drei

**LERNEN UNTER DEM RICHTIGEN WINKEL ANZUGREIFEN**

Die Spieler laufen in Paaren entlang der Bande in der A3 Formation; der innen laufende hat die Scheibe; der andere checkt ihn. Die Spieler laufen alle in einer Richtung, nach jedem Check werden die Rollen getauscht.

Nach einigen Minuten wird die Übungsrichtung umgedreht.



A3-4000

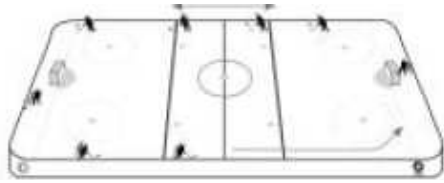
### **Karte 123b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

4.A3, Rolle drei

**“DEN GEGNER CHECKEN UND IN DIE BANDE DRÄNGEN” MIT DEM INNENBEIN VORNE.**

Die Spieler stehen entlang den Banden in der Aufstellung A3.

- Die Spieler beginnen indem sie langsam im Uhrzeigersinn entlang der Banden laufen. Nachdem in einer Richtung geübt wurde, drehe die Richtung um.
- Der, der Bande entlang laufende Spieler führt die Scheibe, der andere checkt. Der Angreifer nähert sich dem Scheibenführenden von etwa einen halben Schritt hinter ihn und richtet seinen Angriff nach der Schulter des Scheibenführenden.
- Der Angreifer macht Kontakt mit Innenschulter und Bein und drückt den Scheibenführenden in die Bande. Der Checker nimmt sodann die freigewordene Scheibe auf.



A3-4001

### **Karte 124 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

4.A3, Rolle drei

“CHECK MIT ANSCHLIEßENDEM ANHEBEN DES SCHLÄGERS DES GEGNERS”

INNENFUß VORNE

Der Angreifer nähert sich nun wie in Karte 133b erklärt; er stellt Kontakt her und hebt den Schläger des Scheibenführenden mit seinem Stock an und nimmt die Scheibe. Dieser Check wird in der Angriffs- und neutralen Zone angewendet.



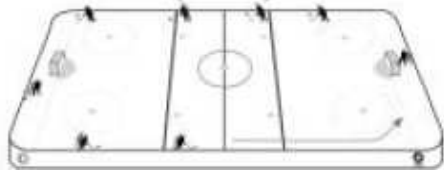
A3-4002

### **Karte 124b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

4.A3, Rolle drei

CHECK MIT ANSCHLIEßENDEM BLOCKIEREN DES SCHLÄGERS DES GEGNERS

Der Angriff erfolgt unter einem Winkel und gegen die Schulter. Der Angreifer preßt den Stock des Scheibenführenden gegen das Eis und bemächtigt sich der freigewordenen Scheibe.



A3-4003

### **Karte 125 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

4.A3, Rolle drei

CHECK UND KLEMMEN MIT DEM INNENFUß ZWISCHEN DEN FÜßEN DES ANGREIFERS

Im Verteidigungsdrittel muß der Verteidigende Spieler, den Scheibenführenden an der Bande festhalten (klemmen).

Um den Angreifer festzuhalten, muß der verteidigende Spieler den Scheibenführenden unter einem Winkel angreifen, indem er die innere Schulter und den äußeren Fuß nach vorne bringt. Der Checker hält den Angreifer fest, weil sein Knie zwischen den Beinen des Angreifers ist und er diesen mit seinem Körper gegen die Bande preßt.



A3-4004

### **Karte 125b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

4.A3, Rolle drei

DEN GEGNER FESTHALTEN (KLEMMEN)

Die Spieler üben nun das Festklemmen des Scheibenführenden, wenn ihnen dessen Rücken zugekehrt ist. Wenn der Verteidigende Spieler sieht, daß der Angreifer die Scheibe nicht unter Kontrolle hat, sollte er sich schnell nähern und Kontakt aufnehmen. Der Angreifer wird immobilisiert, indem der verteidigende Spieler den Stock, welchen er mit der oberen Hand hält, zwischen die Bande und den Angreifer hält; Daraufhin drängt er ihn mit seiner Brust gegen die Bande und schiebt sein inneres Knie zwischen die Beine des Angreifers. Drücke den

Angreifer solange gegen die Bande, bis die Scheibe entweder blockiert ist oder ein Mitspieler diese aufgenommen hat.



### **Karte 126 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- CHECKEN**

4.B3, Rolle drei

DEN GEGNER UNTER KONTROLLE HABEN INDEM MAN DEN STOCK ZWISCHEN DEN BEINEN DES ANGREIFERS HÄLT

Übe tief in der Verteidigungszone den Scheibenführenden unter Kontrolle zu haben indem du einen Partner übers Eis schiebst und deinen Stock dabei hoch im Schritt zwischen seinen Beinen hältst; die andere Hand sollte auf der Brust des Gegners ruhen.

- Das gleiche mit vertauschten Rollen
- Drehe den Spieler indem du den Stock bewegst und in verschiedenen Richtungen drückst.



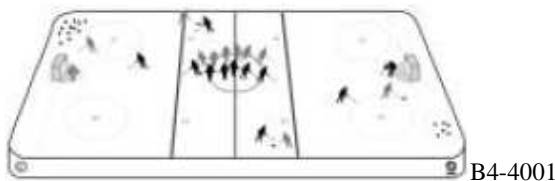
### **Karte 126b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS**

4.B4, Rolle drei

EINS GEGEN EINS MIT UMGEDREHTEM STOCK

“Eins gegen Eins” wobei der Verteidiger den Stock umgekehrt hält oder ohne Stock spielt. Der erste Spieler holt eine Scheibe aus der Ecke und fährt gegen den zweiten Spieler welcher wie ein Verteidiger rückwärts fährt.

Betone, daß der Verteidiger unter einem Winkel aufs eigene Tor zuläuft und den Angreifer auf der Außenbahn hält.



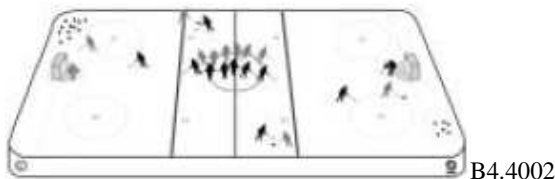
### **Karte 127 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS**

4.B4, Rolle 3

EINS GEGEN EINS; MIT BETONUNG AUF GERINGEN ABSTAND

Spiele Eins gegen Eins und betone den geringen Abstand in der neutralen Zone, verhindere, daß der Angreifer in die mittlere Bahn kommt, und halte den Angreifer außen.

- Schließe den Abstand an der blauen Linie und wende nicht bevor der Angreifer auf gleicher Höhe ist, greife den Scheibeführenden an indem du dich nach seiner Schulter richtest und führe den Check durch.



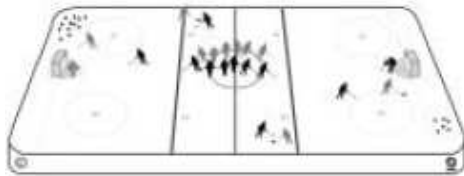
### **Karte 127b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN- EINS GEGEN EINS**

4.B400, Rolle drei

EINS GEGEN EINS; BETONUNG DEN OBERKÖRPER DEM GEGNER ZUZUWENDEN

Die Scheiben sind in gegenüberliegenden Ecken der Eisfläche.

- Der erste Spieler startet und nimmt eine Scheibe auf.
- Der zweite Spieler startet wenige Sekunden später und wendet zum Rückwärtslauf beim Scheitel des Kreises und spielt als Verteidiger.
- Der Verteidiger sollte rückwärts in Richtung zur Außenstange laufen und den Angreifer nach außen zwingen.
- Wende nach außen und kehre dem Angreifer deine Brust zu. Greife den Angreifer unter einem Winkel und gegen die Schulter an, dränge ihn in die Ecke, bleibe dabei zwischen ihm und dem Tor. Bleibe beim Angreifer sogar wenn er abstoppt. Beende die Aktion indem du checkst und den Gegner an der Bande festklemmst.



B400-4000

### **Karte 128 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

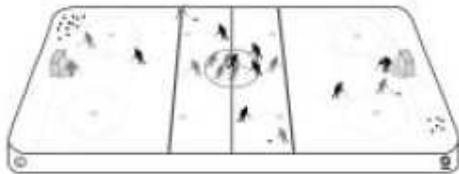
4.B400, Rolle drei,

EINS GEGEN EINS TIEF DER VERTEIDIGUNGSZONE

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

Der Verteidiger muß sich entscheiden ob er:

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



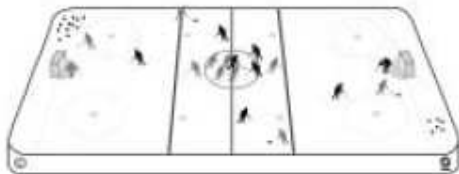
B4-4001

### **Karte 128b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

4.B400, Rolle drei

EINS GEGEN EINS

- Spiele mit einem Partner auf einer kleineren Fläche eine Art "fangen", wobei für jede Gruppe eine Scheibe aufgelegt wird. Wer diese berührt gewinnt.



B400-4002

### **Karte 129 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

4.B6, Rolle drei

EINS GEGEN EINS

- Zwei Spieler starten, der erste Spieler führt die Scheibe über die blaue Linie und wendet an der roten Linie und fährt gegen das Tor. Der zweite Spieler folgt und spielt als Verteidiger; er versucht mit engem Abstand in der neutralen Zone zu verteidigen.
- Der Verteidiger übt wenden vom Vorwärts- auf Rückwärtsfahren.
- Ebenso schnell laufen wie der Angreifer.



B6-4000

### **Karte 129b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

4.B6, Rolle eins und drei

EINS AUF EINS WETTBEWERB

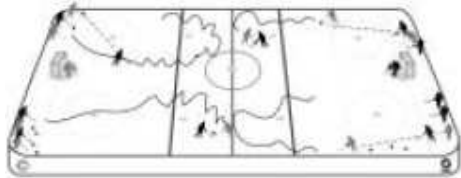
Hier ein Beispiel wie das Ergebnis in diesem Eins gegen Eins Wettbewerb festgehalten wird:

Rolle drei

- Versuche den Gegner schon vor der blauen Linie abzufangen indem du den Abstand schließt (4 Punkte)
- Er kämpfe die Scheibe in der Verteidigungszone und spiele in die neutrale Zone (3 Punkte)
- Bringe den Gegner dazu weit nebens Tor zu schießen (2 Punkte)
- Durch abschließen des Checks verhindern, daß der Gegner den Abpraller verwerten kann. (1 Punkt)

Rolle 1. (Stürmer)

- Schießt ein Tor (6 Punkte)
- Schießt aufs Tor (3 Punkte)
- Aufs Tor schießen und den eigenen Rebound erreichen (1 Punkt zusätzlich)
- Den Verteidiger daran hindern, einen guten Paß zu geben (2 Punkte)



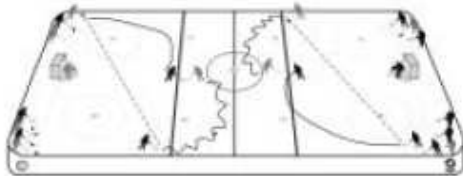
B6-4001

### **Karte 130 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

4.B6, Rolle drei

EINS GEGEN EINS

Der Spieler eins startet aus der Ecke und erhält einen Paß von einem Spieler in der anderen Ecke derselben Zone. Der den Paß gebende Spieler läuft nun über die blaue Linie und verteidigt gegen den ersten Spieler, der zuvor noch über die rote Linie gelaufen ist, bevor er gegen das Tor gewendet hat.



B6-4002

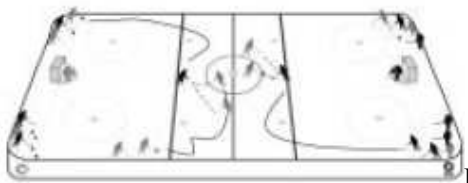
### **Karte 130b Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

4.B6, Vier Spielerrollen

Zwei Spieler starten aus einer Ecke, der Spieler eins erhält einen Paß vom zweiten Spieler.

- Der Spieler eins führt einen Doppelpaß mit dem ersten Spieler aus der diagonal entgegengesetzten Ecke aus
- Der erste Spieler wendet sodann zurück und gibt dem zweiten Spieler einen Rückpaß der nun Eins gegen Eins den ersten Spieler angreift der auf das ursprüngliche Feldende zuläuft. Diese Übung kann bis zu Drei auf Eins ausgeführt werden.





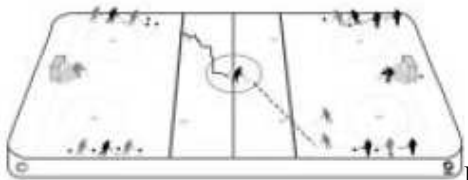
B6-4003

### **Karte 131 Stufe 4 INDIVIDUELLE VERTEIDIGUNGSFERTIGKEITEN**

4.B600, Vier Spieler Rollen

Die Reihen sind etwa 5m hinter den blauen Linien. Der erste in der Reihe läuft mit einer Scheibe auf den ersten Spieler der diagonal gegenüberliegenden Reihe zu. Der erste Spieler wendet um rückwärts laufend mit seinem Partner Eins gegen Eins zu spielen. Dies kann fortgesetzt werden: 2-1, 3-1, 2-2, 3-2.

Regroup- erneuter Angriffsausbau kann ebenfalls hier geübt werden.



B600-4000

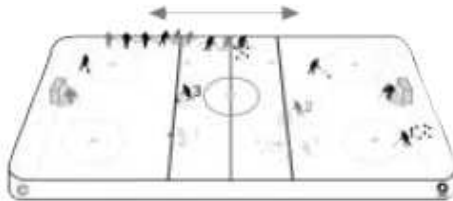
### **Karte 131b Stufe 4 ANGRIFFS- FERTIGKEITEN- PASSEN**

4.C2, Rollen eins und zwei 3-0, 4-0

PASSEN IN JEDER ZONE

Drei oder vier Spieler starten.

- Nummer eins schießt und nimmt hinterm Tor eine neue Scheibe auf.
- Nummer zwei und Nummer vier folgen
- Führe einen Paß in jedem Drittel aus und greife mit Hilfe des offensiven Dreiecks an.
- Schieße wenn im Slot.



C2-4000

### **Karte 132 Stufe 4 ANGRIFFSFERTIGKEITEN- PASSEN**

4.C2, Rollen eins und Zwei 3-0,4-0

VERWENDUNG VON RÜCKPÄSSEN

Drei oder vier Spieler starten

- Nummer eins schießt und nimmt eine neue Scheibe hinterm Tor auf.
- Nummer zwei und Nummer drei folgen und fahren in Dreiecksformation mit dem ersten Spieler auf das andere Tor.
- Nummer eins paßt zurück und der neue Scheibenführende läuft nach vor und paßt danach zu Nummer drei.
- Nur Rückpässe sind erlaubt. Schieße sowie du im "Slot" bist.



C2-4001

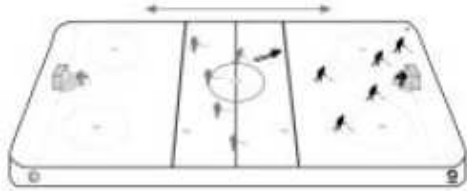
### **Karte 132b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN**

4.D, alle vier Rollen

WECHSLE FLIEGEND; VERTEIDIGE; GREIFE AN; VERTEIDIGE; SCHIESSE:

Übe den fliegenden Wechsel. Wenn eine neue Linie aufs Eis kommt, verteidigen sie, greifen an, verteidigen wieder, danach schießen sie die Scheibe in die Ecke welche sich am weitesten von ihrer Spielerbank befindet.

Wenn sie Schwierigkeiten haben die Scheibe beim ersten Anlauf heraus zu bekommen, sollen sie die Scheibe ins Angrißsdrittel schießen und wechseln.



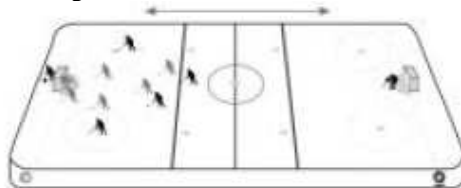
D-4000

### **Karte 133 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- ANGRIFF**

4.D, Rolle eins und Zwei

OFFENSIVER SCHEIBENBESITZ HINTER DEM GEGNERISCHEN TOR.

Wenn die Scheibe hinterm gegnerischen Tor ist, sollten Nummer zwei und drei zu den Anspielpunkten laufen wo es für die Verteidiger schwierig ist sie zu decken, oder aber sie decken die Verteidiger. Ein offensiver Verteidiger kann in den Slot laufen, um einen Pass anzunehmen.



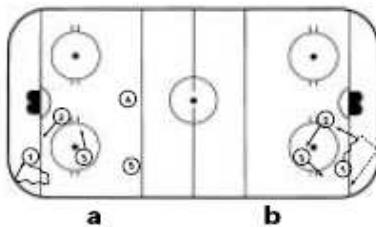
D-4001

### **Karte 133b Stufe 4 ERLERNEN DES SPIELS ANGRIFF**

4.D, Rolle Eins und Zwei

SPIEL MIT OFFENSIVER ROTATION (CYCLING) IN DER ECKE DES ANGRIFSDRITTELS

Um Raum oberhalb der Ecke zu schaffen, läuft der Scheibenführende(1) die Bande entlang; wird er angegriffen, paßt er zurück in die Ecke und der Spieler der vor dem Tor war(2) bekommt die Scheibe. Der erste Spieler(1) läuft zum hohen "Slot" und wird zum Dritten Spieler(3), welcher vors Tor fährt und dort die Nummer zwei ersetzt.



D-4002

### **Karte 134 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV**

4.D, Rolle drei

SPIEL ZUR ÜBUNG DER DEFENSIVE BEI EINER ROTATION (CYCLING)

In diesem Spiel gilt die Regel, daß ein erzieltos Tor nur dann gilt wenn es aus einem Spielzug resultiert welcher in der Angriffsecke begonnen wurde.

Der nächste Spieler greift den Angriff aus der Ecke an. Falls er erkennt, daß der Gegner nicht in vollem Scheibenbesitz ist, oder aber dem Spiel den Rücken zukehrt, sollte der Verteidiger den Körper spielen und den Angreifer an der Bande einklemmen.



D-4003

### **Karte 134b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV**

4.D, Rolle drei und vier

ALLE FÜNF HABEN DIE SCHEIBE VOR SICH

Dies ist die stärkste defensive Position da niemand hinter dem Spiel von diesem ausgeschlossen ist. Dies ist ein passiver Forcheck- Stil der den Angreifern erlaubt die Scheibe nach vorne zu bringen, welche sodann von der Verteidigung nach außen gelenkt werden kann. Außerdem bringt dieser Stil die Angreifer in die Unterzahl. Wann immer die Scheibe oberhalb der Bullykreise in der Abwehrzone ist, muß sie über die blaue Linie gebracht werden. Wenn man hoch in der Angriffszone bedrängt wird, schieße man die Scheibe in die Ecke oder hinters Tor. Dies ist ein sicherer Spielzug, falls sonst nur riskante offensive Möglichkeiten für den Scheibenhelfenden bestehen.



D-4007

### **Karte 135 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV**

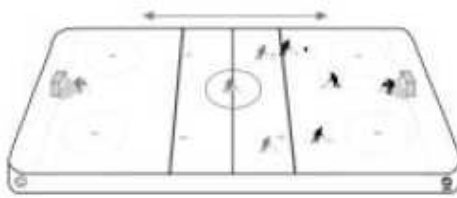
4.D, Rollen drei und vier

#### **DECKEN DER ABWEHRZONE**

Spiele ein 2-2, 3-3, 4-4 oder 5-5 Spiel, das auf die defensive Deckung besonders Bedacht nimmt.

- Die verteidigenden Spieler stehen zwischen der Scheibe und dem Tor, drängen die Scheibe nach außen, vollenden Checks, decken ihre Gegner und schaffen Druck von innen nach außen auf die Angreifer.

Alle Spieler haben eine eins gegen eins Verantwortung in ihrer Zone, verliert ein Verteidigender Spieler sein eins gegen eins, so muß der unterstützende Verteidiger jetzt 1-2 spielen, er darf nicht der Scheibe nachlaufen und seinen Spieler ungedeckt lassen.



D-4008

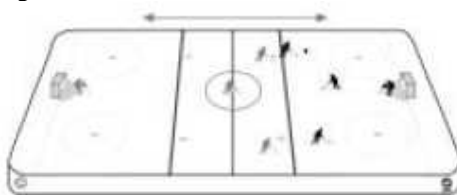
### **Karte 135b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- OFFENSIV**

4.D, Rollen eins und zwei

#### **NEUAUFBAU (REGROUPING)**

Spiele 3-3 oder 4-4 und lasse die angreifende Mannschaft umkehren und mindestens ein mal in der neutralen Zone neu aufbauen, bevor sie die gegnerische blaue Linie überfahren dürfen.

Dieses Spiel übt Stocktechnik, offensive Unterstützung und halten der Scheibe. Oft müssen die Spieler der abwehrenden Mannschaft verlangsamen oder stoppen, was große Abstände erzeugt und so den Angreifern Möglichkeiten eröffnet.



D-4009

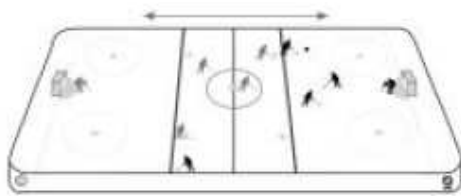
### **Karte 136 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN- OFFENSIV**

D, Rollen eins und zwei

#### **NEUAUFBAU MIT EINEM "STRETCH MAN"**

Spiele 3-3 oder 4-4 und lasse die angreifende Mannschaft umkehren und mindestens ein mal in der neutralen Zone neu aufbauen, bevor sie die gegnerische blaue Linie überfahren dürfen.

Bis auf einen Spieler kommen alle zurück zum Neuaufbau; dieser eine bleibt weit vorgeschoben und dehnt so die gegnerische Verteidigung aus.



D-4010

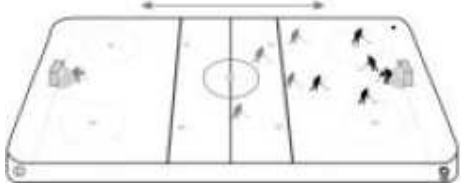
### **Karte 136b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen eins und zwei

“SHOOT IN” AUF DEM GANZEN FELD.

Spiele auf der ganzen Fläche 3-3 oder 4-4 und übe forchecken indem die Scheibe ins Angriﬀsdrittel geschossen wird , nachdem die rote Linie überfahren wurde.

Nach dem Einschießen der Scheibe sind max. zwei Pässe vor dem Schuß aufs Tor erlaubt.



D-4011

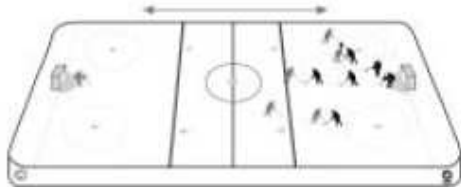
### **Karte 137 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen Eins und Zwei

SPIEL; BEI WELCHEM IN DER ANGRIFFSZONE NICHT GEPASST WERDEN DARF:

Der Spieler darf, nachdem er ins Angriﬀsdrittel gefahren ist, nicht mehr passen, sondern muß versuchen aufs Tor zu schießen.

Dieses Spiel soll den Zug zum Tor einüben. Es zwingt auch die Abwehrspieler auf der defensiven Seite zu bleiben und die zum Tor stürmenden Angreifer unter Kontrolle zu bringen. Die den Angriﬀ unterstützenden Spieler sollten blocken, die Sicht verstellen und auf einen Abpraller gefaßt sein.

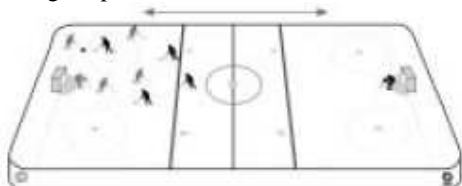


D-4012

### **Karte 137b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, VIER GEGEN VIER AUF DER GANZEN FLÄCHE MIT PÄSSEN IN JEDER ZONE

Spiele ein 4-4 Spiel auf der ganzen Fläche mit der Regel, daß in jeder Zone ein Paß erfolgen muß. Wird die Scheibe in der neutralen Zone gewonnen, müssen die Spieler zwei mal passen, falls dies in der Angriﬀszone geschieht, nur einmal. Nachdem die Scheibe ins Angriﬀsdrittel geschossen wurde, oder ein Schuß aufs Tor erfolgte, spielt man nur mit einem Paß.



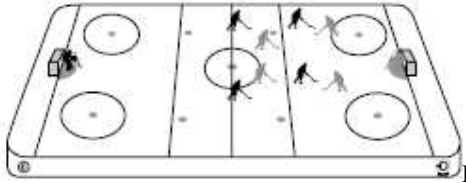
D-4013

### **Karte 138 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

- 4.D, auf der ganzen Fläche 4-4 mit kontinuierlichem 2-2

BEI BEIDEN MANNSCHAFTEN WARTEN ZWEI SPIELER IN DER NEUTRALEN ZONE

Beginne 4-4. Sobald die Scheibe über die blaue Linie gebracht wird, warten in der neutralen Zone zwei Spieler jeder Mannschaft. Sowie die verteidigende Mannschaft die Scheibe gewonnen hat, passen sie diese in die neutrale Zone und jetzt wird auf das andere Tor gespielt. Die ursprünglichen Verteidiger und Angreifer folgen in die neutrale Zone und wenden in die andere Richtung, sowie sie einen Paß bekommen. Wechsel die Spieler nach einiger Zeit oder wechsele fliegend, sowie die Spieler einmal angegriffen und verteidigt haben.



D-4014

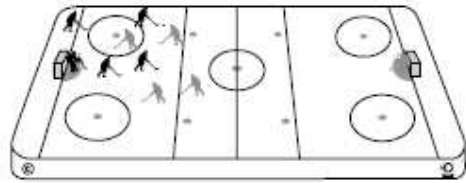
### **Karte 138b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen Eins und Zwei

**SPIEL AUF DER GANZEN FLÄCHE MIT VERLASSEN DER ABWEHRZONE NACH DER SCHEIBE**

Spiele 3-3 oder 4-4 mit der Regel, daß die Angreifer ihr Verteidigungsdrittel nicht vor der Scheibe verlassen dürfen. Dies zwingt die Spieler zurückzukommen, den Scheibenführenden zu unterstützen und ihr

Verteidigungsdrittel nicht zu früh zu verlassen.



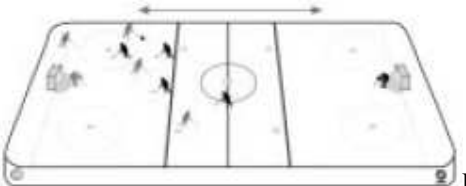
D-4015

### **Karte 139 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4. Rollen Eins und Zwei

**SPIEL AUF DER GANZEN FLÄCHE; EIN SPIELER VERLÄSST DAS VERTEIDIGUNGSDRITTEL VOR DER SCHEIBE**

Um dem Angriff Tiefe zu verleihen spiele ein Spiel auf der ganzen Fläche 3-3 oder 4-4 mit der Regel, daß der am weitesten von der Scheibe entfernte Spieler, das Verteidigungsdrittel vor der Scheibe verlassen kann. Dieser "Stretch Man" darf das Verteidigungsdrittel nur dann verlassen, wenn er sieht, daß der Scheibenführende die Scheibe unter Kontrolle hat und auch Zeit haben wird, das Spiel zu überschauen.



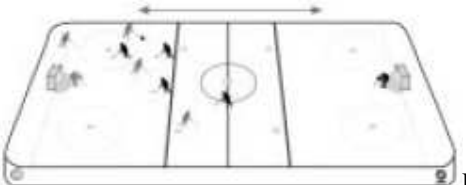
D-4016

### **Karte 139b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen Eins und Zwei

**AUF DER GANZEN FLÄCHE; PASSE ERST ERLAUBT; SOWIE MAN EIN DRITTEL WEITER GEKOMMEN IST.**

Spiele ein Spiel 3-3, oder 4-4 über die ganze Fläche mit der Regel daß die Spieler nicht passen dürfen bevor sie ein Drittel weiter gekommen sind. Dies zwingt den Scheibenführenden in die freie Fläche zu laufen und seine Haken zu üben. Im Angriffsdrittel ist ein Paß erlaubt.



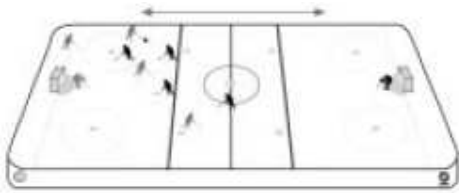
D-4017

### **Karte 140 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen eins und Zwei

**SPIEL BEI WELCHEM DER SPIELER RÜCKWÄRTS FAHREN MUSS BEVOR ER PASSEN DARF**

Spiele auf der ganzen oder halben Fläche oder aber quer übers Eis mit der Regel, daß die Spieler rückwärts fahren müssen, bevor sie Passen oder schießen dürfen. Diese Regel veranlaßt die Spieler sich den Angriffen zu entziehen und das Eis besser zu übersehen. Außerdem ergeben sich so andere Passmöglichkeiten und dem Scheibenführenden wird ermöglicht seine Vorhand zu benutzen.



D- 4018

### **Karte 140b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen Eins und Zwei

ALLE SPIELER MÜSSEN DIE SCHEIBE BERÜHREN BEVOR GESCHOSSEN WERDEN DARF

Spiele 3-3 oder 4-4 auf dem ganzen Eis wobei jeder Spieler die Scheibe berühren muß, bevor geschossen werden darf. Diese Spiel übt das Passen und Annehmen der Scheibe ebenso wie die Notwendigkeit einer engen Unterstützung. Der Scheibenführende wird gezwungen nach Mitspielern Ausschau zu halten, denen er die Scheibe zuspielen muß, bevor geschossen werden darf.



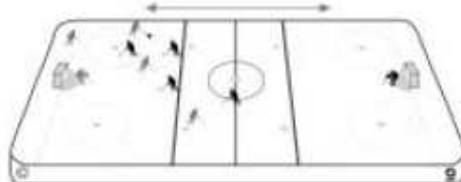
D-4019

### **Karte 141 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen Eins und Zwei

ALLE TORE MÜSSEN DURCH SPIELZÜGE; WELCHE VON EINEM VERTEIDIGER AUSGEHEN; ERZIELT WERDEN

Spiele auf der halben oder der vollen Fläche und anerkenne nur solche Tore, bei welchen der ursprüngliche Schuß oder Assist von der blauen Linie abgegeben wurde. Dies ermuntert die Einheit kompakt anzugreifen; die Verteidiger werden gezwungen das Spiel zu unterstützen und die Angreifer müssen die Sicht verstellen und um den Abpraller kämpfen. Die Verteidigung sollte mit der Scheibe zur Mitte fahren, vor dem Schuß. Es schafft auch eine Lage, in welcher die Backchecker die gegnerischen Verteidiger decken müssen.



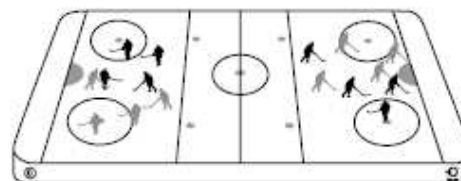
D-4020

### **Karte 141b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen Eins und Zwei

EIN SPIEL DAS ENGE UNTERSTÜTZUNG LEHRT

Spiele über die ganze oder halbe Fläche oder aber quer übers Eis, lasse aber nur zwei oder drei Scheibenberührungen mit dem Schläger bzw. eine oder zwei Sekunden Scheibenführung zu bevor gepaßt oder geschossen werden muß. Dies hilft den Spielern den peripheren Blick zu entwickeln, sowie sich nach Mitspielern umzusehen noch ehe sie die Scheibe erhalten. Jeder Spieler wird überdies gezwungen den Scheibenführenden zu unterstützen.



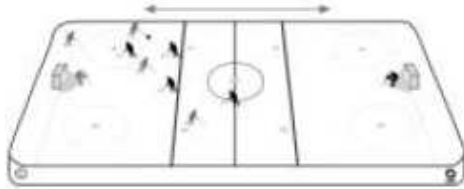
D-4021

### **Karte 142 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – OFFENSIV**

4.D, Rollen Eins und Zwei

DEM NÄCHSTEN MITSPIELER PASSEN

Der Spieler mit der Scheibe muß seinem nächsten Mitspieler passen. Dies veranlaßt die Spieler zur Scheibe zurückzukommen oder den Scheibenführenden enger zu unterstützen; Man übt auch das Ausführen einfacher Spielzüge.



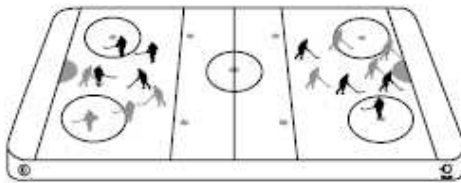
D-4022

### **Karte 142b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG**

4:D, Rollen Eins und Zwei

**SPIEL MIT 7-10 AUFEINANDERFOLGENDEN PÄSSEN IN EINEM DRITTEL**

Punkte werden jenen Mannschaften von max.4 Spielern, die auf der halben Fläche spielen (D4) gegeben, welche im Stand sind 7 bis 10 aufeinanderfolgende Pässe zu geben. Auf einem höheren Niveau sind keine Retourpässe erlaubt.



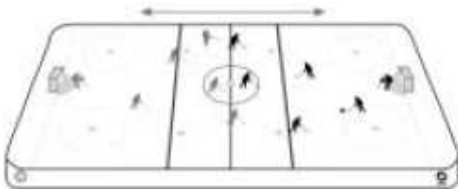
D-4023

### **Karte 143 Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG**

4.D, Rollen Eins und Zwei

**EIN SPIEL BEI DEM ES AUF DIE KONTROLLE DER SCHEIBE ANKOMMT**

Um ein fließendes Angriffsspiel zu entwickeln, spiele Spiele bei denen es auf die Kontrolle der Scheibe ankommt. In diesem Spiel gilt die Regel, daß nicht aufs Tor geschossen werden darf, ehe nicht alle Spieler die Scheibe im Angriffsdrittel geführt haben. Dabei wechseln die Spieler ihre offensiven Positionen indem sie Breite und Tiefe nutzen und den Scheibenführenden unterstützen. Diese Spiel lehrt die Spieler das Spiel zu überschauen, in offene Bahnen zu laufen und unterstützende Positionen einzunehmen.



D-4024

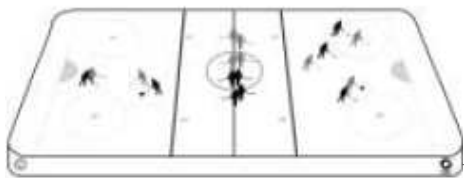
### **Karte 143b Stufe 4 DAS SPIEL ERLERNEN – SCHEIBENFÜHRUNG**

4.D, Rollen Eins und Zwei

**SPIELE ZUM ÜBEN DER SCHEIBENFÜHRUNG EINS GEGEN EINS; ZWEI GEGEN ZWEI; DREI GEGEN DREI KEEP AWAY (HALTE DIE SCHEIBE) AUF DER HALBEN FLÄCHE**

Um ein fließendes Angriffsspiel zu entwickeln, spiele keepaway Spiele welche auf Scheibenführung konzentrieren. Das Spiel wird auf der halben Fläche ohne Tore gespielt. Beginne mit eins gegen eins über 30 Sekunden.

Der Scheibenführende muß die Scheibe vor den Gegnern decken indem er läuft, enge Kurven fährt, und die Scheibe schützt. Nachdem alle Spieler dran gekommen sind, spiele Zwei gegen Zwei und danach Drei gegen Drei.



D-4025

### **Karte 144 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN**

4-5.D, Orientierung

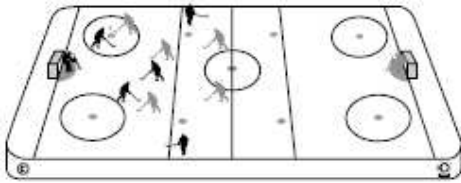
ÜBE SPIELSITUATIONEN BEI WELCHEN DIE SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL WARTEN:

Um die verschiedenen, bei einem Spiel auftretenden Situationen zu schaffen, spiele 5 gegen 5 und lasse Spieler im neutralen Drittel warten. Beispielsweise kann man Drei gegen Drei an einem Ende der Eisfläche und Zwei gegen Zwei am anderen Ende spielen, indem man die beiden letzten Backchecker und die angreifenden Verteidiger im neutralen Drittel auf die Scheibe warten läßt. Die anderen 3 Spieler jeder Mannschaft spielen drei auf drei innerhalb der blauen Linien.

Wenn die Stürmer einen Paß von ihren Mitspielern bekommen, welche soeben in der Drei gegen Drei Situation verteidigt haben, greifen sie das andere Tor Zwei gegen Zwei an und die Spieler welche das Drei gegen Drei gespielt haben, warten im neutralen Drittel oder werden von anderen Spielern abgelöst.

Wechsle die Spieler nach einiger Zeit oder wechse fliegend, sowie die Spieler einmal angegriffen und verteidigt haben.

Der Trainer kann diese Methode anwenden um Überzahl (3 gegen 2) und Unterzahlsituationen (2 gegen 3) ebenso wie normale zu schaffen.



D-3-4004 ADV

### **Karte 144b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN**

4.D, Vier Spielerrollen.

POWER PLAY UND TEAMS FÜR BESONDERE ZWECKE:

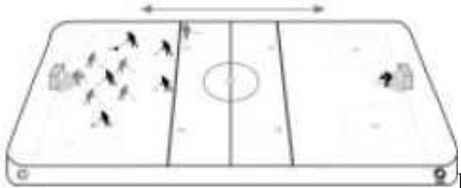
PP 01,

AUF DER HALBEN FLÄCHE: 5-5, 5-4 MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

Um Überzahl und Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel 5 gegen 5, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen.

PP, 02, HALBE FLÄCHE 5\_5; 5-3 MIT ZWEI SPIELERN IM NEUTRALEN DRITTEL.

Um sowohl Überzahl- wie Unterzahlspiel zu lernen, spiele ein Spiel 5-5, lasse aber 2 Spieler der verteidigen Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel, so daß alle das Unterzahlspiel lernen. Falls deine Mannschaft beim Spiel 3-5 zwei Verteidiger einsetzt, bleiben 2 Stürmer im neutralen Drittel. Sollten 2 Stürmer verwendet werden, so bleiben zwei Verteidiger draußen.



D-3-4005

### **Karte 145 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN**

3-4.D, Vier Spielerrollen PP.03,

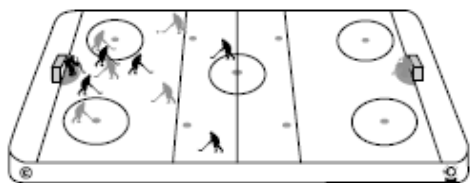
AUF HALBER FLÄCHE 4-4, 4-3, MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

Um sowohl das Überzahlspiel als auch das Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel 4 gegen 4, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel ab, so daß alle das Unterzahlspiel lernen.

Falls deine Mannschaft beim Unterzahlspiel zwei Verteidiger benutzt, wenn sie mit zwei Spielern in der Unterzahl ist, so bleibt ein Stürmer im neutralen Drittel; werden zwei Stürmer benutzt, so bleibt ein Verteidiger draußen.

Ein Spieler der verteidigenden Mannschaft bleibt im neutralen Drittel. Dies erlaubt zwei Gruppen überzahl- und Unterzahlspiel zu üben. Wechsle die Spieler im neutralen Drittel ab, so daß alle das Unterzahlspiel lernen.





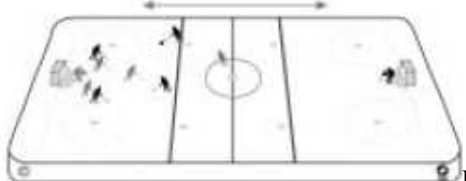
D-3-4006

### **Karte 145b Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN – DEFENSIV**

3-4.D, Rollen Drei und Vier

DEN "SLOT" MIT EINEM PASSIVEN 2-1-2 VERTEIDIGEN

- Spiele ein Spiel innerhalb der blauen Linie. Die verteidigende Mannschaft steht in einer Aufstellung 2-1-2 in der Gegend des "SLOT". Sie befinden sich in einer engen Aufstellung mit einem Stürmer in der Mitte. Die verteidigenden Spieler dürfen nur einen Schritt machen.
- Wenn die Scheibe aus dem Eck kommt geht der nächste Verteidiger den Scheibenführenden an der Stürmer vor dem Tor nimmt die Position des Verteidigers ein die beiden Stürmer an der blauen Linie rücken näher zum Tor wobei jener der nicht auf der Scheibenseite ist den Stürmer der vorhin im Slot war ersetzt.
- Die Angreifende Mannschaft kann alles unternehmen um ein Tor zu schießen. Die Verteidiger halten ihre Stöcke in den Zuspielbahnen, spielen Körper, blockieren die Schläger der Angreifer im "SLOT" Bereich und trachten Abpraller unschädlich zu machen. Die gleiche Übung an beiden Enden. Die Angreifer haben eine Minute Zeit um ein Tor zu erzielen, danach wird gewechselt.
- Das Grundprinzip der Verteidigung ist einfach, es besteht in der Kontrolle des "SLOT"- Bereiches vor dem eigenen Tor.
- Wenn Deckung im Verteidigungsbereich gelehrt wird, muß der Trainer den Spielern zeigen, wohin sie zurücklaufen müssen, um den "SLOT"- Bereich zu verteidigen.
- Man verteidige immer von Innen nach Außen und bleibe stets zwischen Angreifer und Tor. In dem Maße in welchem die Scheibe näher zum eigenen Tor kommt muß die Manndeckung von Spielern ohne Scheibe verstärkt werden. Die Verteidiger müssen zum "SLOT"- Bereich laufen um zu verteidigen und müssen trachten die Scheibe zur Bande zu bringen und danach entlang dieser aus dem Drittel heraus.



D-3-4007

### **Karte 146 Stufe 3-4 DAS SPIEL ERLERNEN- DEFENSIV**

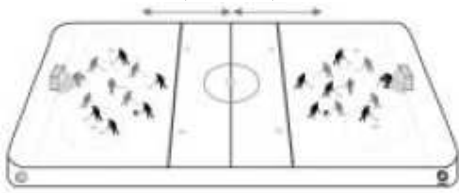
3-4:D, Rollen Drei und Vier

SPIEL IN EINEM DRITTEL MIT AGRESSIVEM 2-1-2 VERTEIDIGUNGSSPIEL

Die Verteidigung bildet ein enges Viereck, mit einem Stürmer in der Mitte. Die Beschreibung der Taktik: ein Verteidiger greift an, die anderen bilden hinter ihm eine Box..

- Der Angriff beginnt mit der Scheibe an der blauen Linie.
- Der nächste verteidigende Spieler zwingt den Angreifer nach außen und stellt Körperkontakt mit ihm her.
- Wenn dies geschieht, fährt der in der Mitte befindliche Stürmer an seinen Platz an der Ecke des Vierecks, und alle verteidigenden Spieler bewegen sich zur Scheiben- Seite (strong side). Im allgemeinen checkt ein Verteidiger den Scheibenführenden, der andere deckt den vordem Tor befindlichen Angreifer, der erste Backchecker unterstützt den Verteidiger der den Scheibenführenden angreift, der zweite Backchecker deckt den Mittelbereich vor dem Tor und den Verteidiger auf der "weak side" (jene Seite die sich von der Scheibe aus gesehen jenseits der Mitte des Eises befindet); der letzte Backchecker deckt den Verteidiger auf der "strong side" (der Scheibenseite). Wenn der erste Backchecker den Scheibenführenden angreift, muß der Verteidiger ihn unterstützen. (auf der verteidigenden Seite - zwischen Angreifer und eigenem Tor)
- Die verbleibenden vier verteidigenden Spieler halten ihre Stöcke in den Paßbahnen und befinden sich auf der verteidigenden Seite (zwischen Angreifer und eigenem Tor).
- Wenn der Verteidiger den Scheibenführenden angreift, läuft er geradlinig auf diesen zu und beendet in jedem Fall den Check. Der in der Mitte befindliche Angreifer unterstützt den 2 auf 1 Angriff von der Innenseite des Vierecks aus, dabei immer darauf bedacht, zwischen seinem Gegenspieler und dem Tor zu bleiben. Verlagert sich das Spiel zu einer anderen Zone, handelt der am nächsten befindliche verteidigende Spieler in der gleichen Weise. Alle Mitspieler haben einen Angreifer zu decken und in einer 2 gegen 1 Situation zu verteidigen, wenn der gerade angreifende Mitspieler überspielt wurde.

- Wenn die Verteidigende Mannschaft diese enge Formation aufrecht erhält und wenn der am nächsten befindliche verteidigende Spieler den Scheibenführenden sofort angreift, werden sie in der Lage sein den Mittelbereich ("SLOT") vor ihrem Tor zu kontrollieren.



D-3-4007

## Stufen fünf und sechs für Fortgeschrittene

Diese höheren Stufen sind zusammengefaßt, weil dieselben Spiele und Übungen verwendet werden um sowohl das Angriffsspiel als auch das Verteidigungsspiel zu üben.

Der Trainer verwendet nun Übungen der Stufen 0 - 4 zum Aufwärmen und Wiederholen.

Die Spieler lernen in den Stufen 5 und 6 als Mannschaft zu spielen. Sie arbeiten an den verschiedenen Spielsituationen angefangen von drei auf drei bis fünf auf sechs. Schneller Übergang von Angriff zur Verteidigung und umgekehrt wird betont: "Man muß immer so angreifen daß man sich verteidigen kann, und so verteidigen, damit man in der Lage ist anzugreifen".

Stufe fünf befaßt sich mit dem Angriffsspiel; "Rolle drei."

Stufe sechs befaßt sich mit dem Verteidigungsspiel; "Rolle vier."

### Karte 147

Orientierungskarte

ÜBERGANGSSPIEL: GRUNDSÄTZE, ERLERNUNG UND VERSTÄNDNISS

- Alle Angriff- Verteidigung- Wechsel Spiele (Spieler greifen zuerst an, dann verteidigen sie, dann folgt die nächste Gruppe) auf der halben Eisfläche oder ganzen Eisfläche, oder quer übers Eis können die Fertigkeiten des Spieles im Verteidigungsdrittel herausarbeiten, angefangen von 1 - 1 bis 5 - 6, ebenso wie die Fertigkeiten für das Unterzahlspiel.
- Alle kontinuierlichen Spiele über die ganze, oder halbe Eisfläche mit sowohl offensiver als auch defensiver Unterstützung können verwendet werden um bestimmte Positionen in allen Situationen zu üben.
- Alle Spiele über die ganze Fläche, über die halbe Fläche oder quer übers Eis, bei welchen ein verteidigender Spieler außerhalb des Verteidigungsdrittels wartet, können verwendet werden, um das Unterzahlspiel zu üben. Z.B.: 5 - 5, Spiel über die ganze Fläche, wobei einer der verteidigenden Stürmer in der neutralen Zone zurückbleibt und so eine 5 - 4 Situation in der defensiven Zone schafft.

## WIE MAN SICH IN VERSCHIEDENEN ANGRIFFS- UND VERTEIDIGUNGS- SITUATIONEN VERHÄLT.



### Karte 147b Stufen 5-6 SPIELANALYSE

5 - 6. C300,

VERTEIDIGUNG- ANGRIFF- WECHSEL SPIEL (SPIELER VERTEIDIGEN ZUERST, DANN GREIFEN SIE AN, DANN FOLGT DIE NÄCHSTE GRUPPE) ÜBER DIE GANZE EISFLÄCHE MIT DER BETONUNG, DAß DIE VERTEIDIGUNG DEN ABSTAND ZU DEN ANGREIFENDEN STÜRMERN VOR DER ROTEN LINIE MINIMIERTE.

Die Spieler nehmen entsprechend C300 Aufstellung entlang der Bande auf beiden Seiten der Eisfläche. Auf jeder Seite befindet sich eine Mannschaft.

Zu übendes Prinzip:

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

- Der Angreifer führt die Scheibe auf das gegnerische Tor und versucht ein Tor zu schießen. Wenn er die Scheibe verliert geht er zum Forcheck über bis der Verteidiger die blaue Linie überschritten hat, worauf er zu seiner Grundaufstellung an der Bande zurückkehrt.
- Der verteidigende Spieler versucht einen geringen Abstand zum Angreifer zu halten und sich nicht zu weit zurückfallen zu lassen.
- Wenn der angreifende Spieler die rote Linie überschreitet so folgt ihm ein neuer Mitspieler und unterstützt den Angriff von einer Position an der blauen Linie.
- Wenn der verteidigende Spieler die Scheibe wiedergewinnt, oder wenn ein Tor geschossen wird, so greift der ursprünglich verteidigende Spieler das andere Tor an wobei er jetzt gegen den neuen, zuvor unterstützenden Stürmer spielt.
- Der neue Spieler wiederholt diese Übung nachdem er verteidigt hat.
- Ein gutes Spiel für alle Spieler um sowohl Angriffs, wie Verteidigungsfertigkeiten zu entwickeln.

Auf einer höheren Stufe kann der Trainer Pässe zum unterstützenden Spieler an der blauen Linie erlauben, wobei die Regel gilt, daß dieser entweder sofort schießt oder paßt.

- In diesem Spiel lernt der verteidigende Spieler beim ursprünglichen Angreifer zu bleiben, ihn von vor dem Tor abzudrängen und seinen Stockunter Kontrolle zu halten. Dieses Spiel kann bis 3 auf 3 und auch in Situationen wie 2-1, 1-2, 2-2, 2-3, und 3-2 gespielt werden.



C300 - 5-6

### **Karte 148 Stufen 5-6 SPIELANALYSE**

5-6. C300,

VERTEIDIGEN 3-3, 2-2, IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

Verteidigung- Angriff- Wechsel Sequenz

Um Angriffs- und Verteidigungssituationen zu trennen: Man spiele ein Spiel über die ganze Fläche, 5 auf 5. Jede Mannschaft läßt 2 Spieler in der neutralen Zone zurück und der Angriff wird 3-3 fortgesetzt; sodann greift die andere Mannschaft 2-2 an.

Das Spiel wird auf folgende Weise organisiert:

- Eine Mannschaft greift 3 gegen 3 an; wenn die verteidigende Mannschaft in Scheibenbesitz gelangt, so passen sie in die neutrale Zone und es folgt ein 2 gegen 2 am anderen Ende.
- In der 3 auf 3 Situation spielt die verteidigende Linie mit zwei Verteidigern und einem Stürmer als Backchecker, während die anderen beiden Stürmer 2 gegen 2 angreifen.
- Die andere Linie, die angreift, spielt mit 3 Stürmern und 2 Verteidiger für den zweiten Teil der Übung bei welcher diese Mannschaft verteidigt. Viele anderen Zusammensetzungen können auf diese Weise geübt werden. Man sehe dazu, daß alle Stürmer beim Backchecking drankommen.
- Nach der Halbzeit wechsle man, so daß die andere Mannschaft 2 auf 2 und 3 auf 3 spielt.
- Die einzelnen Einsätze können entweder nach der Zeit erfolgen, oder aber die Spieler wechseln, nachdem sie angegriffen und verteidigt haben.



C300 -5-6

### **Karte 148b Stufen 5-6 SPIELANALYSE**

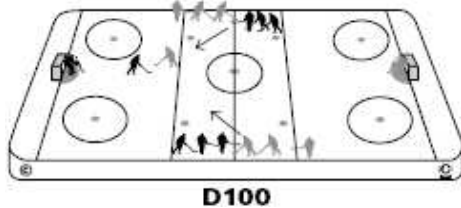
5-6, D1,

EIN ÜBERGANGSSPIEL AUF DER GANZEN EISFLÄCHE 2-1 DANACH 3-3 IM

VERTEIDIGUNGSDRITTEL

Die Mannschaft kann verschiedene Situationen, wie sie sich auf der ganzen Fläche ergeben, mit dieser Methode üben. Am besten verwenden die Mannschaften nur zwei Farben. Zwei Spieler greifen 2 gegen 1 an.

- Wenn die Scheibe über die blaue Linie kommt, folgen Ihr zwei neue Stürmer von der verteidigenden Mannschaft und ein neuer Verteidiger von der angreifenden.
- Die Backchecker übernehmen die Rolle eines tief im Drittel unterstützenden Stürmers und Deckung des gegnerischen Verteidigers. Der neue Verteidiger unterstützt den Angriff von der blauen Linie.
- Wenn die Verteidigung die Scheibe zurückgewinnt, oder wenn ein Tor geschossen wird, bauen die neuen Stürmer einen Angriff auf und greifen den neuen Verteidiger an.
- Führe eine Punktetabelle und benutze diese Methode um Spiele und Turniere zu spielen. Auch andere Situationen wie 1-1 bis 2-1, 2-2 bis 4-4, 3-1 bis 4-4 und 3-2 bis 5-5 können geübt werden.
- Dies ist eine gute Methode um besondere Situationen und Mannschaftsspiel zu üben wie auch um die Spieler in einer effizienten Weise zu wechseln.



C300 - 5-6.

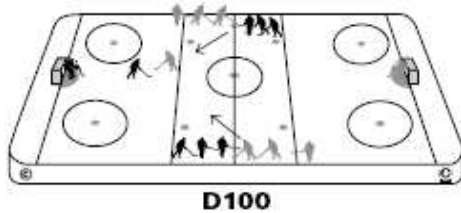
### **Karte 149 Stufen 5-6 SPIELANALYSE**

5-6. D4,

**EIN ÜBERGANGSSPIEL AUF HALBEM EIS; 2-1 DANACH 3-3 IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL**

Die Mannschaft kann verschiedene Situationen auf der halben Fläche üben indem sie diese Methode verwendet. Am besten verwenden die Mannschaften nur zwei Farben. Zwei Spieler greifen 2 gegen 1 an.

- Wenn die Scheibe über die blaue Linie kommt, folgen Ihr zwei neue Stürmer von der verteidigenden Mannschaft und ein neuer Verteidiger von der angreifenden.
- Die Backchecker übernehmen die Rolle eines tief im Drittel unterstützenden Stürmers und Deckung des gegnerischen Verteidigers. Der neue Verteidiger unterstützt den Angriff von der blauen Linie
- Wenn die Verteidigung die Scheibe zurückgewinnt oder ein Tor geschossen wird, Wird ein Angriff aufgebaut und bis zur roten Linie vorgetragen, worauf die zwei Stürmer wenden und nun 2 auf 1 den neuen Verteidiger der anderen Mannschaft angreifen.
- Zähle die Punkte und verwende diese Methode um Spiele und Turniere zu spielen. Andere Situationen wie 1-1 bis 2-1, 2-2- bis 4-4, 3-1 bis 4-4 und 3-2 bis 5-5 können gespielt werden.
- Dies ist eine gute Methode um besondere Situationen und Mannschaftsspiel zu üben wie auch um die Spieler in einer effizienten Weise zu wechseln.



C300 - 5-6.

### **Karte 149b Stufen 5-6 SPIELANALYSE**

5-6. D1,

**SPIEL ÜBER DIE GANZE FLÄCHE MIT ÜBER- UND UNTERZAHLSPIEL MIT UNTERSTÜTZUNG DER BACKCHECKER:**

Dieses Spiel wird benutzt um in der neutralen Zone verschiedene Situationen herbeizuführen, bei welchen der Backchecker und der Verteidiger zusammenarbeiten müssen. Es vermittelt Erfahrung in allen Spielerrollen und lehrt beides das offensive und defensive erkennen der 1-2-3-4-5 Situation. Beginne ein 2-1 Spiel über die ganze Fläche und schicke zwei Backchecker und einen neuen Angreifer der von einer Position an der blauen Linie unterstützt, in das Drittel sowie die Scheibe die blaue Linie überschreitet. Dies schafft eine 3 gegen 3 Situation.

- Wenn die verteidigenden einen Angriff aufbauen 2-1, so werden beide ursprünglichen Angreifer bis zur roten Linie backchecken, oder bis einer von ihnen den unterstützenden Stürmer deckt.
- Der Backchecker bleibt bei seinem Mann und sie spielen 2-2 tief im Drittel.
- Wenn die Scheibe ins Angriffsdrittel gelangt, so folgen zwei defensive Stürmer und ein offensiver Verteidiger dem Spiel ins Drittel und schaffen so eine 3-4 Situation.
- Wenn die Verteidigung die Scheibe wieder erlangt, greifen sie 2-1 den neuen Verteidiger an, indem einer der Stürmer backcheckt und im Verteidigungsdrittel unterstützt.

- Der Trainer kann die Situation ändern, indem er die Anzahl der neuen Spieler die er ins Spiel schickt, variiert.

C-300, 5-6

### **Karte 150 Stufen 5-6 SPIELANALYSE**

5-6.D,

SPIEL BEI WELCHEM DIE ANFREIFENDE MANNSCHAFT DIE SCHEIBE INS ANGRIFFSDRITTEL SCHIESEN MUSS UND SODANN FORCHECKEN:

Die angreifende Mannschaft muß die Scheibe ins Angriffsdrittel schießen und sodann forchecken um wieder in Scheibenbesitz zu kommen. Dieses Spiel kann dazu benutzt werden an Forchecksystemen zu arbeiten, ebenso um zu üben, den Forcheck zu verteidigen.

- Beim Forcheck muß der Spieler unmittelbaren Druck von innen nach außen ausüben um den Scheibenführenden in eine Außenbahn zu drängen.
- Der zweite Spieler entscheidet sich je nach Situation dazu den ersten Spieler eng zu unterstützen, den Pass zum Verteidiger abzufangen, oder aber back- zu- checken.
- Der dritte Spieler fährt entsprechend der Position der Scheibe im mittleren "Slot-" Bereich, jederzeit bereit auf den Pass zur Flügelposition an der nahen Bande zu reagieren, oder die Position des forcheckenden (pinch) Verteidigers zu füllen, oder die mittlere Bahn zu decken.
- Der vierte Spieler unterstützt von der Mitte der blauen Linie und greift ein wenn ein Pass (hintern Tor) zur Flügelposition an der weiten Bande erfolgt.
- Der fünfte Spieler unterstützt von der scheibenseitigen blauen Linie indem er entweder den nahen Flügel angeht (pinch- wenn dieser die Scheibe erhält), oder den ersten Stürmer der das Verteidigungsdrittel verläßt übernimmt.
- Das Wesentliche ist, zu entscheiden ob der erste Forchecker Kontakt sucht; wenn Kontakt hergestellt wurde, sollte man aggressiv forchecken um die Verteidigung in den Ecken in die Unterzahl zu bringen. Falls die verteidigende Mannschaft Kontrolle über die Scheibe hinter dem Tor erreicht, sollte man eine Falle errichten, indem man den Scheibenführenden nach einer Seite drängt, welche man mit vier Spielern besetzt, um wieder in Scheibenbesitz zu gelangen.

D-5-600

## **ÜBERGANGSSPIELE UM ALLE INDIVIDUELLEN- UND MANNSCHAFTSFERTIGKEITEN ZU ENTWICKELN**

### **Karte 150b Stufen 5-6**

5-6.C300,

FLIEGEND WECHSELN, VERTEIDIGEN, ANGREIFEN, VERTEIDIGEN, INS DRITTEL SCHIESSEN:

Man verwende dieses Spiel um den fliegenden Wechsel zu üben. Wenn eine neue Linie herauskommt, so verteidigt diese, greift an und verteidigt wieder um beim nächsten Angriff die Scheibe ins Angriffsdrittel zu schießen. Falls sie Schwierigkeiten haben, beim ersten Anlauf die Scheibe aus ihrem Ende herauszubekommen, so sollten sie die Scheibe gleich beim ersten mal ins Angriffsdrittel schießen und wechseln.

Die Scheibe muß tief in der Angriffszone sein bevor die Spieler fliegend wechseln können. Dies gilt vor allem für die Verteidiger.

### **Karte 151 Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN**

D, Orientierung

SPIELE EIN SPIEL 5-5 UND BETONE DIE DECKUNG IM VERTEIDIGUNGSDRITTEL

DAS 1-2-3-4-5 PRINZIP

Wie die Spieler ins eigene Drittel zurückkommen, decken sie den Gegner entsprechend der Nähe zum Spielgeschehen.

- Der Erste Spieler greift an und die Restlichen bilden hinter ihm ein Viereck. Dies ist eine kombinierte Mann- und Raumdeckung.
- Die Nummer eins deckt aggressiv den Scheibenführenden und stellt Kontakt her.
- Die Nummer zwei deckt den Raum vor dem Tor, beginnend beim Außenpfosten und sich von dort aus orientierend um einen geringen Abstand zu seinem Gegner zu haben.
- Die Nummer drei unterstützt das Spiel von einer Position zwischen dem Scheibenführenden und dem Tor, indem 3 auf 3 gespielt wird mit den ersten drei Spielern hinten (im allgemeinen die Verteidiger).

- Nummer vier deckt den Raum zwischen den Bullykreisen wo der weite Verteidiger als vierter Angreifer auftreten kann. Er muß seinen Stock im Paßbereich des Gegners haben und muß sowohl diesen, wie die Scheibe sehen.
- Die Nummer fünf deckt den Verteidiger auf der Scheibenseite mit dem Stock in der Paßbahn des Gegners wobei er sowohl diesen, als auch die Scheibe im Auge behält.
- Alle bleiben auf der verteidigenden Seite von ihrem unmittelbaren Gegenspieler, haben den Schläger auf dem Eis und verhindern Pässe in die "Slot area".
- Wenn die Scheibe tief in der Zone ist, spielen die ersten drei Spieler 3-3 tief in der Zone.
- Der zum Scheibenführenden nächste Spieler greift den Scheibenführenden an und wird dabei vom zweiten Spieler unterstützt der den Raum vor dem Tor deckt, sowie dem dritten Spieler der den unterstützenden Angreifer deckt.
- Wenn der Scheibenführende mit einem Mitspieler in der Ecke rotiert und ihm die Scheibe zurückspielt (cycle), bleibt der Verteidiger bei ihm und sieht zu daß er vor ihm beim Tor ist. Der unterstützende Spieler (3) greift jetzt den Scheibenführenden an.
- Die Spieler vier und Fünf spielen eine hohe Raumdeckung. Wenn die Scheibe bei einem Spieler an der blauen Linie ist, decken alle Mann auf Mann auf der verteidigenden Seite.
- Die nahen Verteidiger dürfen dem Tormann nicht die Sicht auf die Scheibe verstellen; sie müssen die Schläger der Angreifer blockieren um Ablenkungen zu verhindern.

D-5-60

### **Karte 151b Stufen 5-6 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN**

5-6. Rollen drei und vier

#### **VERTEIDIGUNG DES SLOT**

Spieler ein Spiel über die ganze Fläche, 2-2,3-3,4-4 oder 5-5, wobei alle 30 bis 60 Sec. zu wechseln ist. Der Grundsatz ist hier sehr einfach, er besteht darin den "Slot" vorm eigenen Tor zu verteidigen.

Während dieses Spieles sollte der Trainer besonderen Wert auf folgendes legen: Stets auf der verteidigenden Seite zu bleiben, geringen Abstand zum Gegner halten, Checks vollenden, Stöcke im "Slot" blockieren, den Tormann freie Sicht auf die Scheibe zu lassen und auf alle anderen defensiven Konzepte.

Wenn der Trainer pfeift, müssen die Spieler sofort stoppen, damit der Trainer auf richtiges und falsches Mannschaftsspiel hinweisen kann.

D-5-6

### **Karte 152 LERNE DEFENSIV ZU SPIELEN**

5-6. Rollen drei und vier

#### **SPIEL DAS DIE VERTEIDIGUNG GEGEN EINEN ANGRIFF AUS DEN ECKEN ÜBT**

In diesem Spiel gilt die Regel, daß Tore nur dann gezählt werden, wenn sie aus Spielzügen resultieren, welche in den Ecken der Angriffszone begonnen wurden.

- Der nächste Spieler verteidigt gegen den Angriff aus der Ecke und die anderen unterstützen entsprechend dem 1-2-3-4-5 Prinzip: Ein Mann greift an, die anderen bilden hinter ihm ein Viereck.
- Die angreifenden Spieler machen den Vorcheck, rotieren mit Droppass (cycle) in der Ecke wenn in Scheibenbesitz, verwenden das 2-1-2 Prinzip mit Vorcheck auf den weiten Flügel, bei einem Pass hinter dem Tor, oder das Selbe auf den nahen Flügel wenn der erste Vorechecker Kontakt zum Gegner herstellt. Verwende ein 1-2-2 System wenn die verteidigende Mannschaft die Scheibe gut unter Kontrolle, und gute Unterstützung durch ihre Stürmer hat

### **Karte 152 b Stufe 5-6**

#### **C2 ÜBUNG DES ÜBERZAHLSPIELES (nach Georg Kingston)**

Die Spieler werden in Überzahlblöcke eingeteilt und nehmen entlang der Bande im neutralen Drittel Aufstellung. Die erste Gruppe übt das Überzahlspiel in einem Ende, es wird das Spiel variiert, so daß jeder Spieler die Chance erhält, einmal aufs Tor zu schießen.

- Auf ein Signal des Trainers schießt die erste Gruppe die Scheibe ins andere Ende des Feldes und baut einen Angriff aus dem Überzahlspiel auf, worauf sie ins Angriffsdrittel zurückkehrt und dort weiter das Überzahlspiel übt.
- Wenn die erste Gruppe die Mittellinie nach ihrem Angriff überquert hat, Beginnt die zweite Gruppe mit ihren Übungen in jenem Ende des Feldes, welches die erste Gruppe soeben verlassen hat; sodann wird in beiden Enden Überzahlspiel geübt.
- Auf ein Signal des Trainers beendet die erste Gruppe ihre Übungen und kehrt zur Grundaufstellung an der Bande im neutralen Drittel zurück; jetzt schießt die zweite Gruppe die Scheibe ins andere Ende und verfährt wie vordem die erste. Anschließend beginnt die dritte Gruppe mit den Übungen in der gleichen Weise.

- Man wiederhole diese Abfolge indem man verschiedene Varianten des Überzahlspieles verwendet, wobei alle Spieler die Chance bekommen müssen aufs Tor zu schießen.

***Karte 153 ÜBERZAHL-UND UNTERZAHLSPIEL (eine Karte für alle diese Spiele welche auf einer niedrigeren Stufe im einzelnen beschrieben wurden)***

AUF DER GANZEN ODER AUF DER HALBEN FLÄCHE 5-5, 5-4 ODER 5-3 MIT EINEM SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL

Um das Überzahl- und das Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 5-5, lasse aber einen oder zwei Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle die wartenden Spieler, so daß alle lernen wie man sich beim Unterzahlspiel verhält.

Wenn die Mannschaft beim Unterzahlspiel mit 3 Spielern mit zwei Verteidigern spielt, bleiben zwei Stürmer im neutralen Drittel zurück, falls zwei Stürmer verwendet werden, bleibt ein Stürmer und ein Verteidiger zurück.

AUF DER GANZEN FLÄCHE, AUF DER HALBEN FLÄCHE 4-4,4-3 WOBEI EIN SPIELER IM NEUTRALEN DRITTEL IST:

Um das Überzahl- und das Unterzahlspiel zu üben, spiele ein Spiel von 4-4, lasse aber einen Spieler der verteidigenden Mannschaft im neutralen Drittel. Wechsle den wartenden Spieler, so daß alle lernen wie man sich beim Unterzahlspiel verhält.