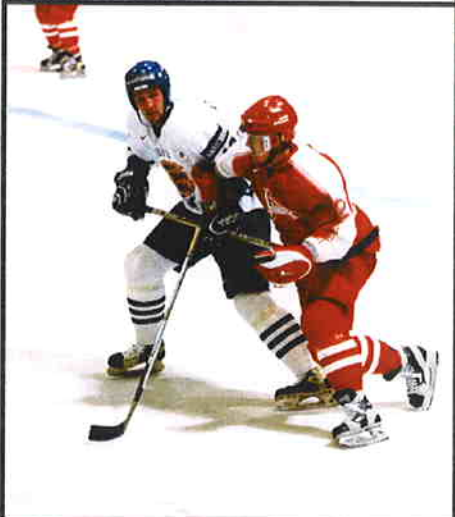




**Juhani  
Wahlsten**

**Tom  
Molloy**

**Übungsbuch**



# Das **ABC** des internationalen Eishockey





Juhani Wahlsten

Tom Molloy

# DAS ABC DES INTERNATIONALEN EISHOCKEY

## ÜBUNGSBUCH

ins Deutsche übersetzt von E.Gross

Titelbild C.Rotter

# Inhaltsverzeichnis

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

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

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

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



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

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





## Stufe 0

### **Karte 1 Stufe 0 EISLAUFEN**

#### A1 GRUNDAUFSTELLUNG

Beschreibung:

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

Lehrpunkte:

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

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

A1-0001

#### A1, MODUL 1

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

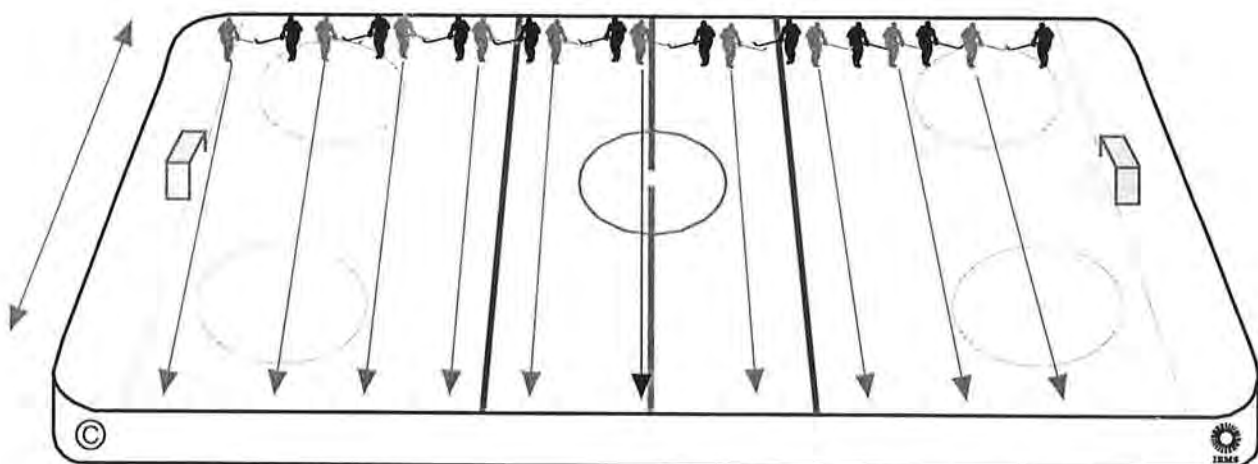
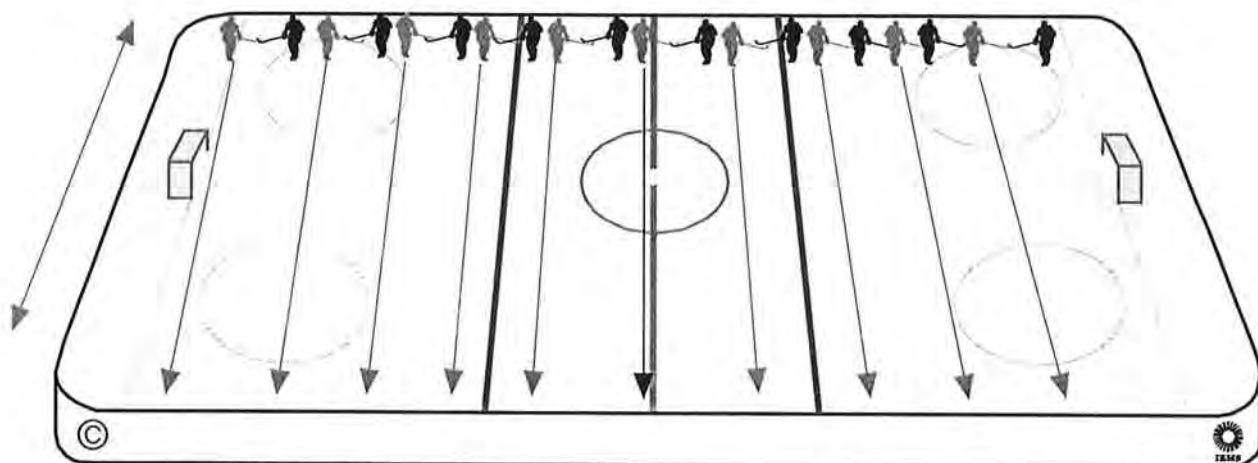
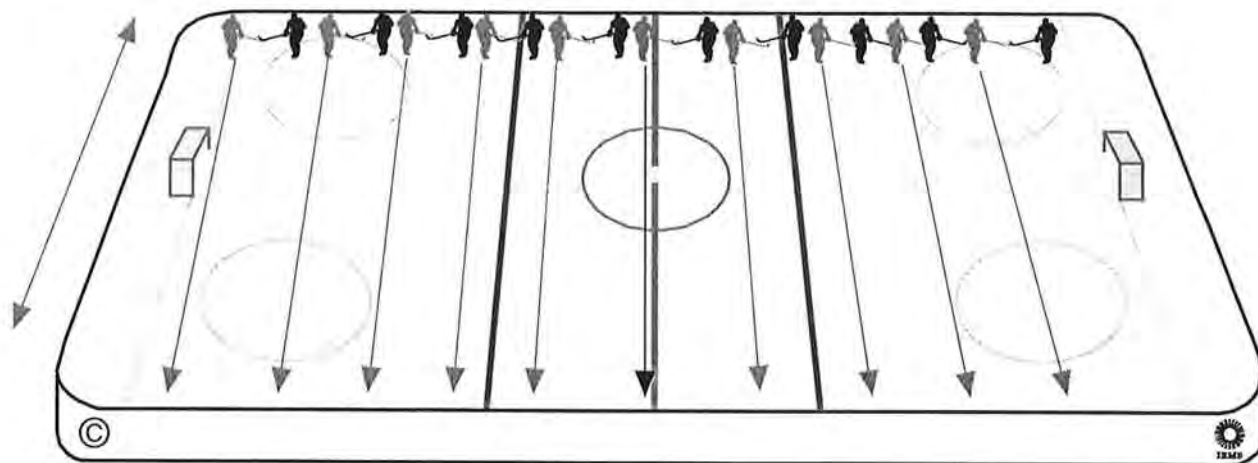
A1-0002

### **Karte 2 Stufe 0 EISLAUFEN**

#### 0, A1, MODUL 2

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

A1-0003



## 0. A1 MODUL 3

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

A1-0004

## **Karte 3 Stufe 0 EISLAUFEN**

### A1, MODUL 4

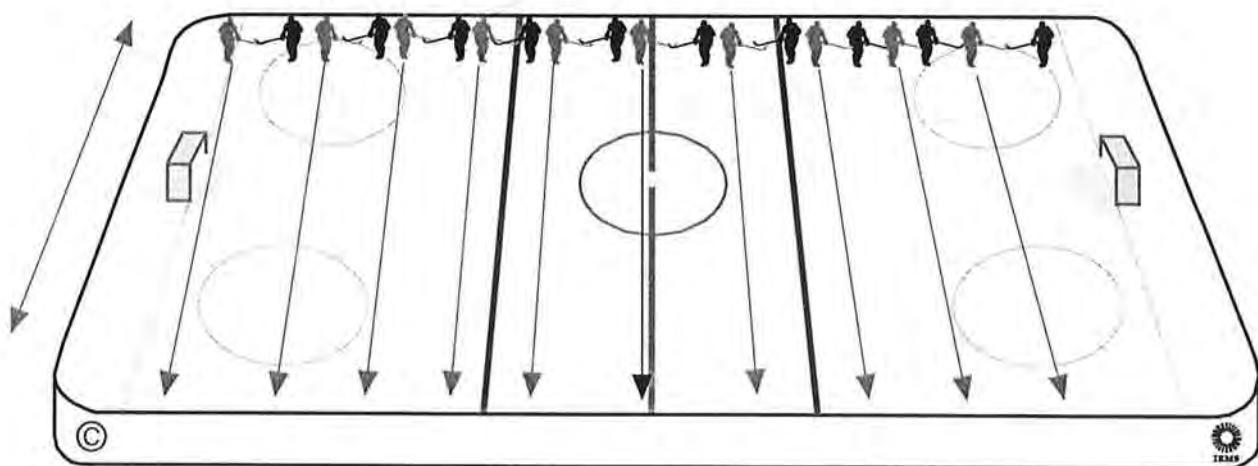
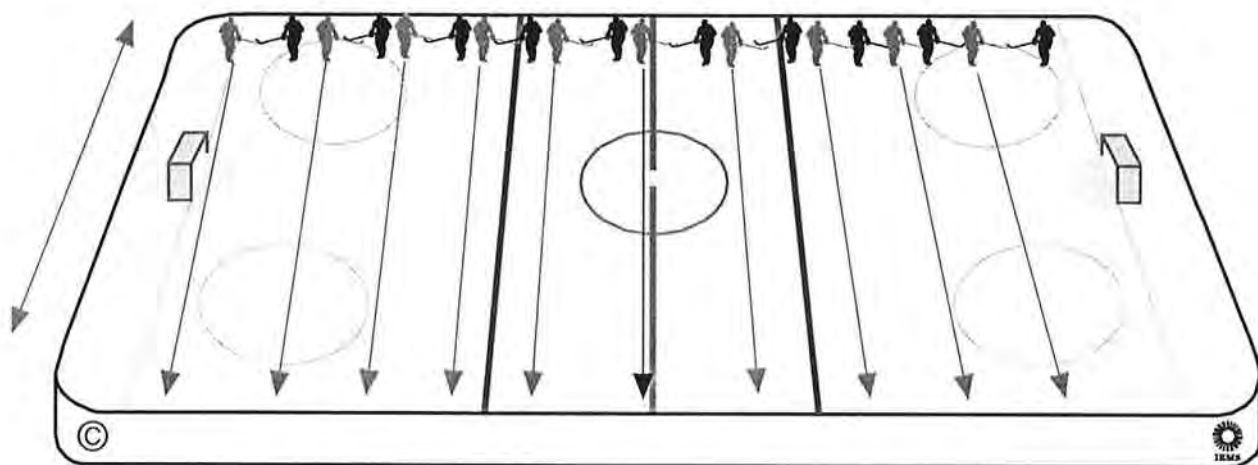
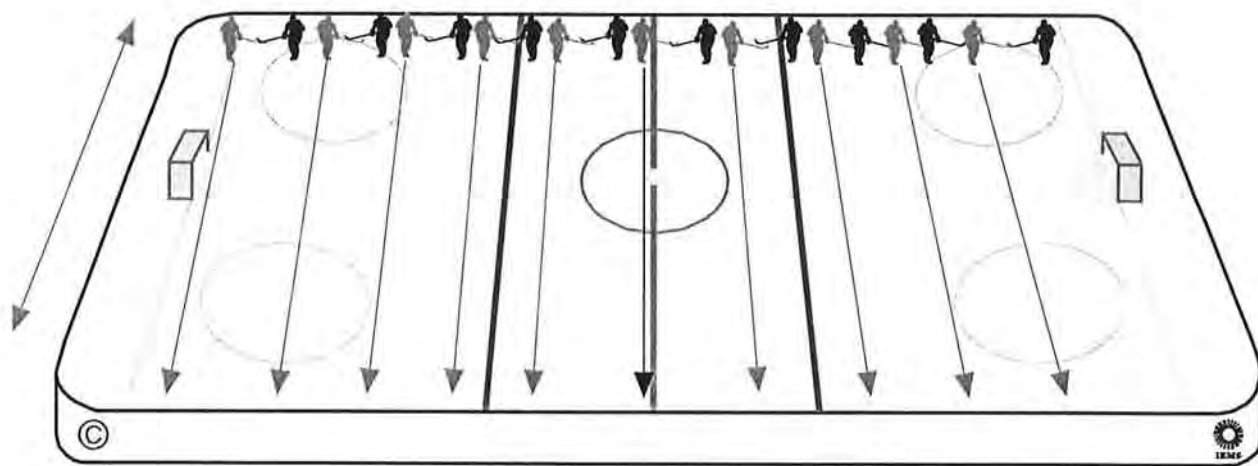
- Schnelles Eislaufen - indem man Beine gleichzeitig nach außen und anschließend nach innen bewegt. Beide Füße bleiben am Eis.
- „Slalom- Eislaufen“ (Wedeln).
- Vorwärtseislaufen, im Pflug stoppen. Danach starten indem man den Oberkörper senkt, die Knie beugt und mit den Innenkanten abstößt.
- Beidbeiniges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

A1-0005

### 0. A1, MODUL 5

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

A1-0006



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

##### **A1, MODUL 6**

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

A1-0007

##### **A1, MODUL 7**

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

A1-0008

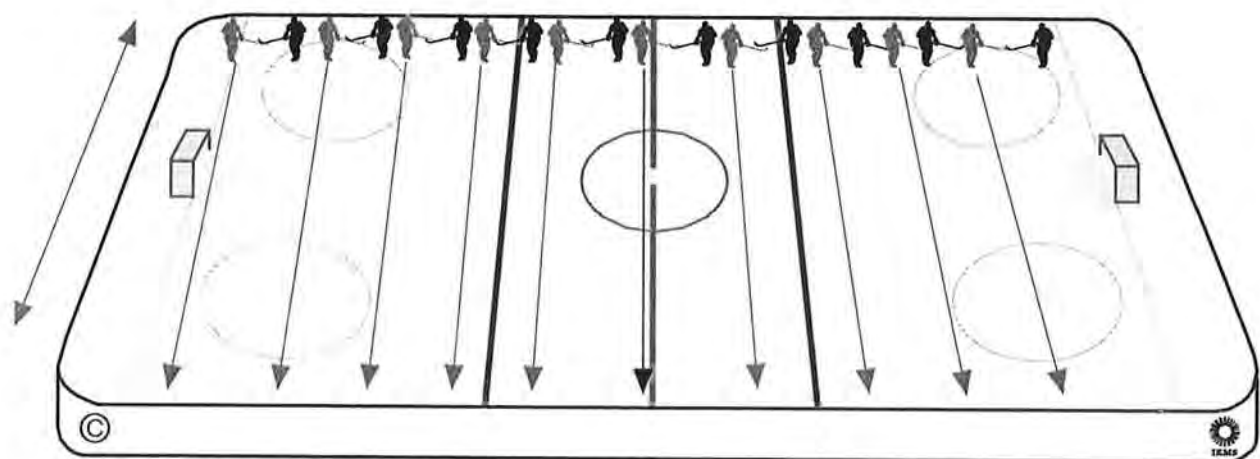
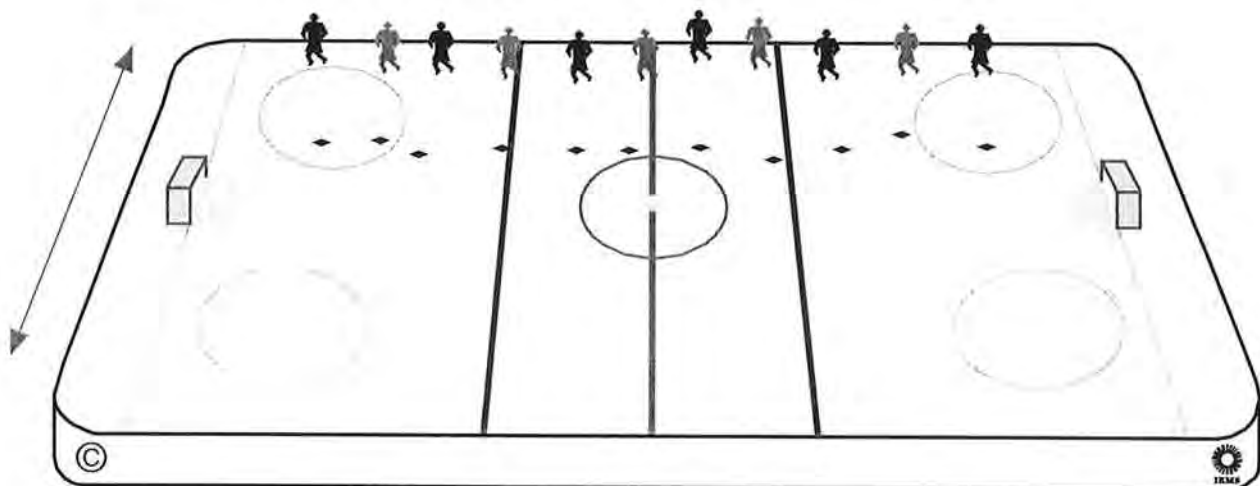
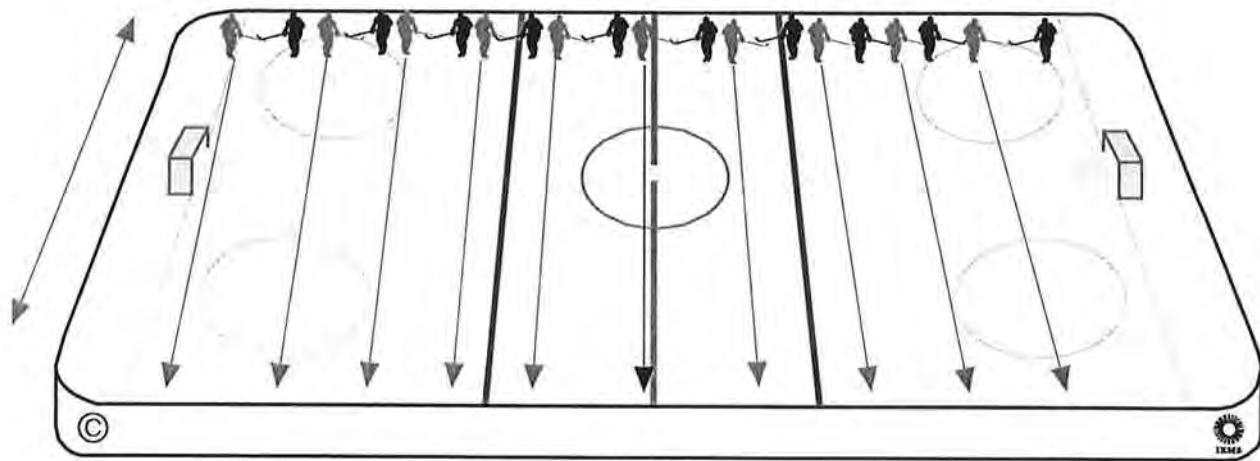
#### **Karte 5 Stufe 0 EISLAUFEN**

##### **0. A1 MODUL 8**

###### **Am Eis gehen**

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

A1-0009





#### 0, A1 MODUL 9

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

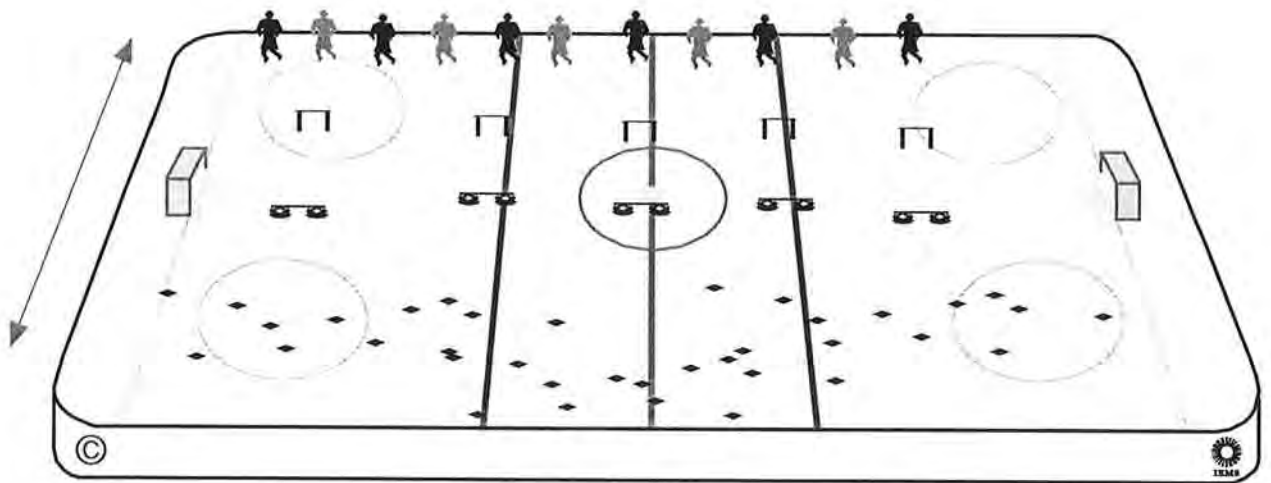
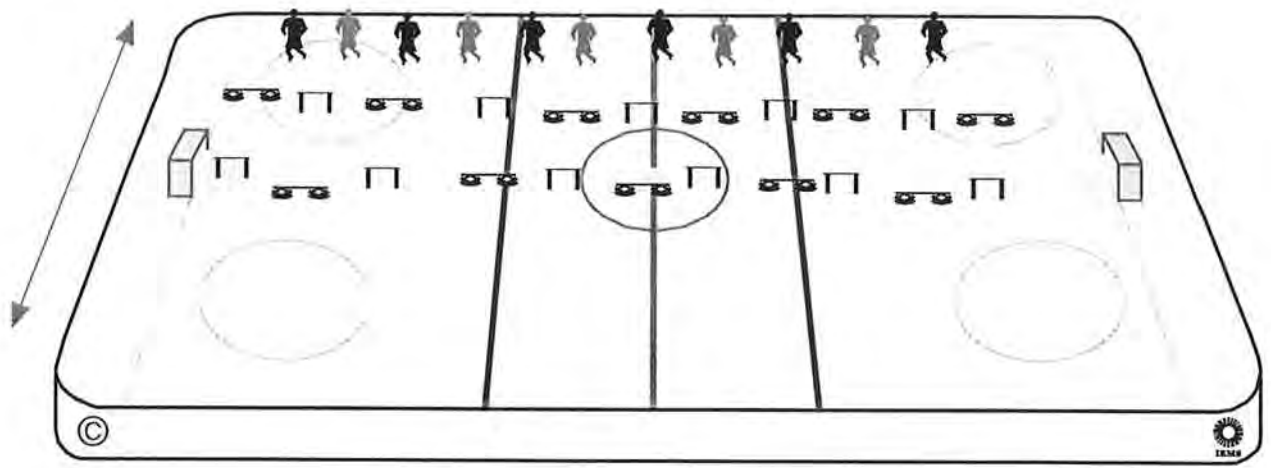
A1-0010

#### **Karte 6 Stufe 0 EISLAUFEN**

##### 0. A1, MODUL 10

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

A1-0011 Gaston Schäffer



## 0, A1, MODUL 11

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

A1-0012 Gaston Schäffer

### **Karte 7 Stufe 0 SPIELE ZUR BALANCESCHULUNG AM EIS**

D, ROLLE 1

FANGSPIEL MIT EINEM PARTNER:

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

D-0001

D, ROLLE 1

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

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

D-0002

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

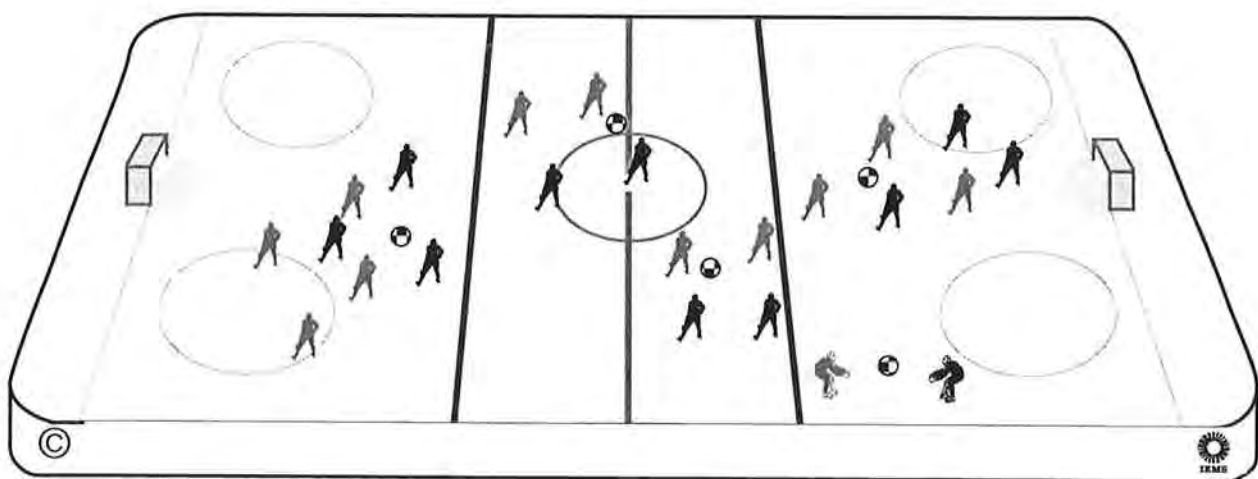
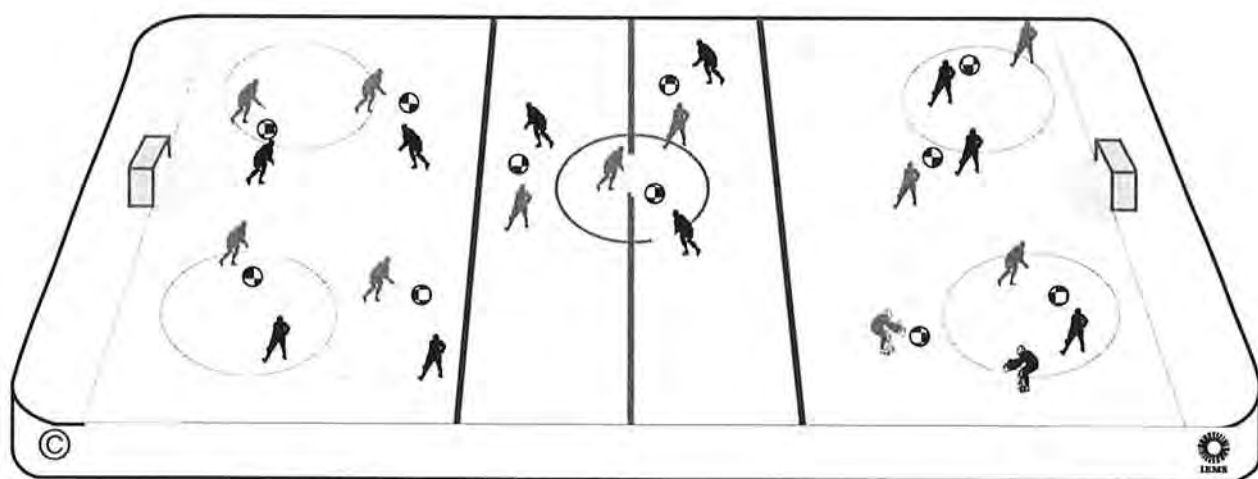
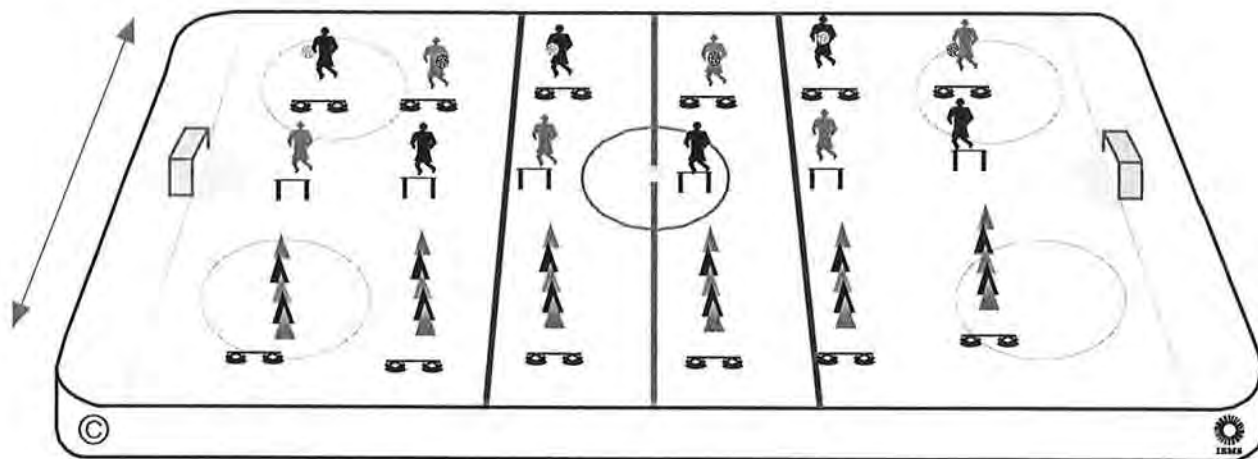
D, ROLLE 1

Spiel mit einem Ball:

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

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

D-0003



## D, ROLLE 1

Handballspiel am Eis:

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

D-0004

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

### 0, D, ROLLE 1

Fußball:

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

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

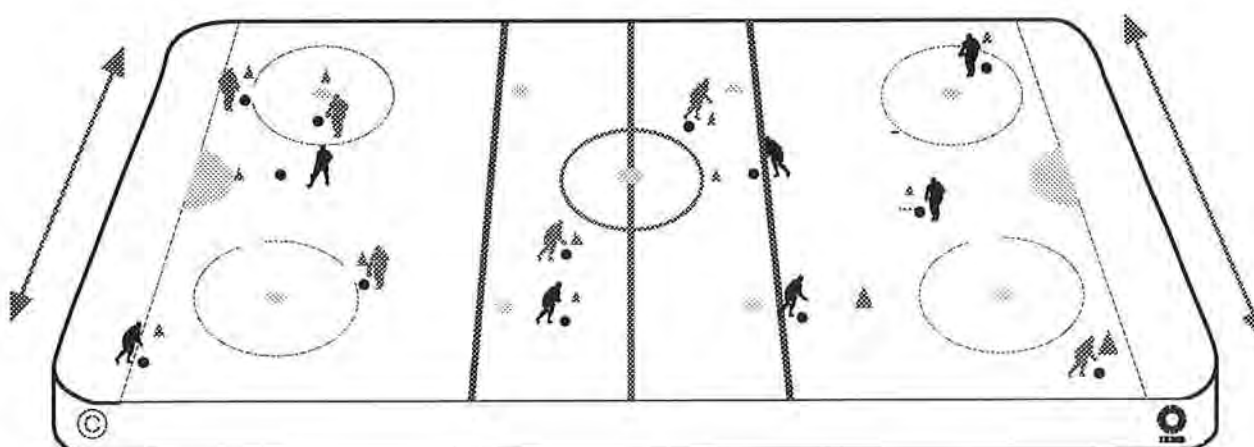
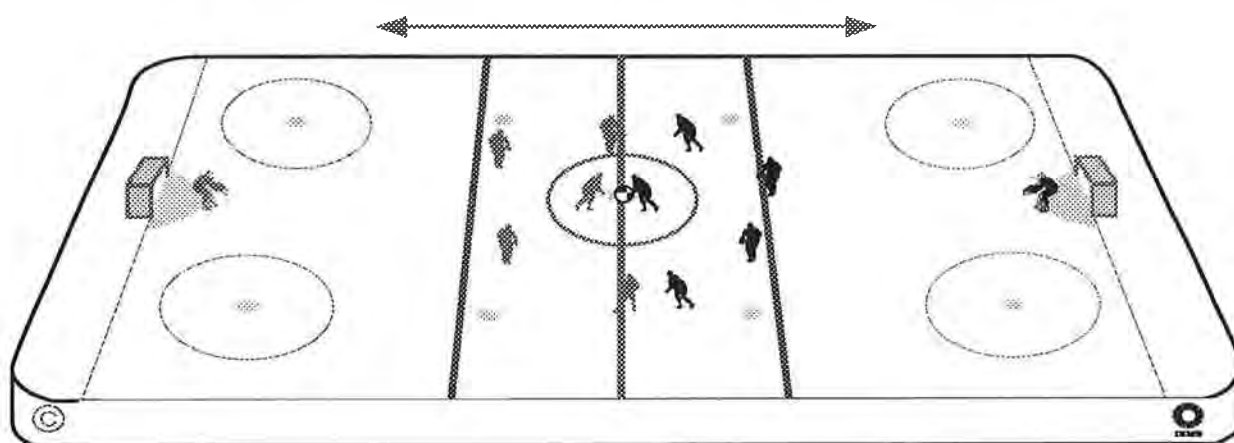
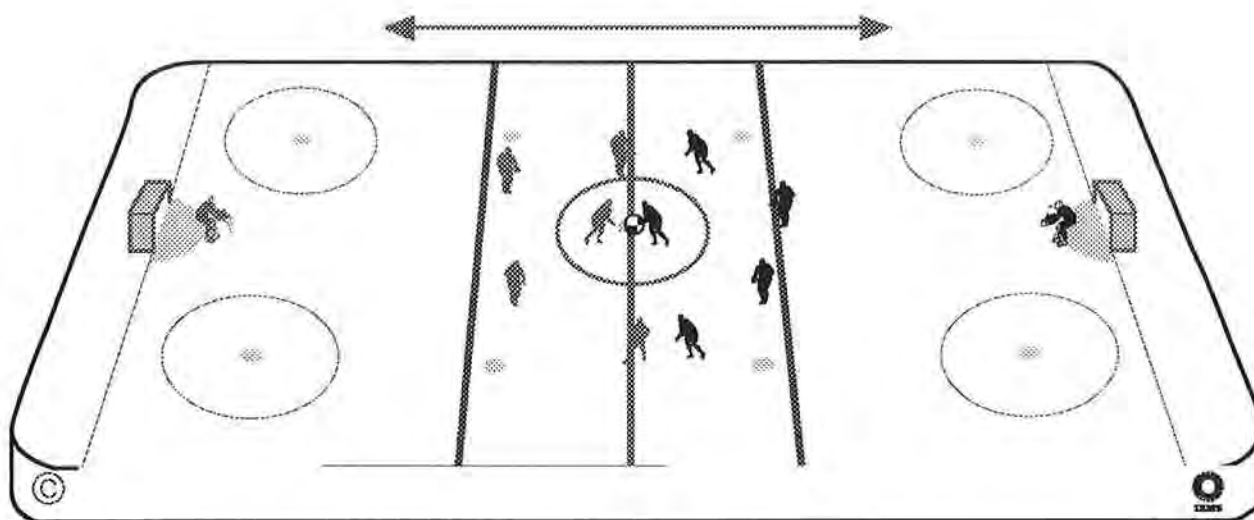
D-0005

## D, ROLLE 1

Eins gegen eins Fußball:

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

D-0006



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

D, ROLLE 1 UND 2

FUßBALL; 2-2:

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

D-0007

D, ROLLE 1

Pylonen-Hockey:

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

D-0008

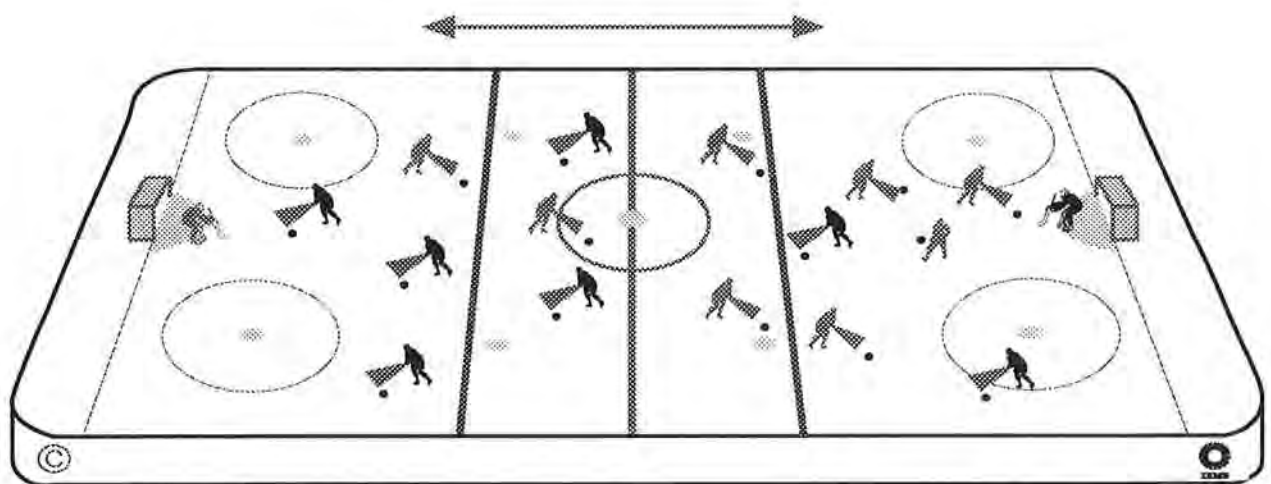
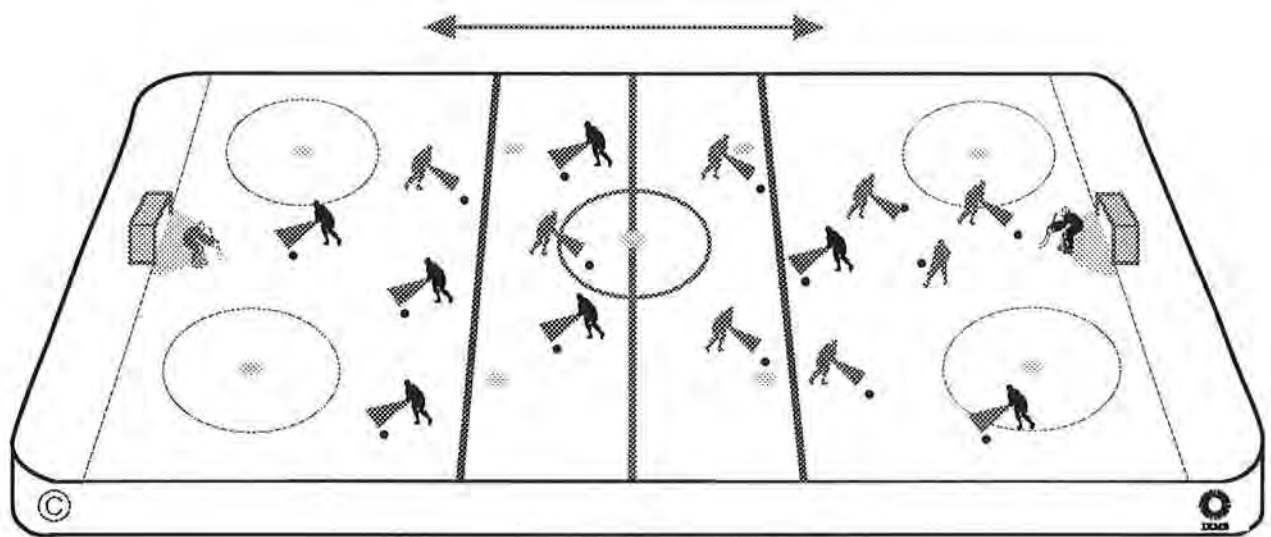
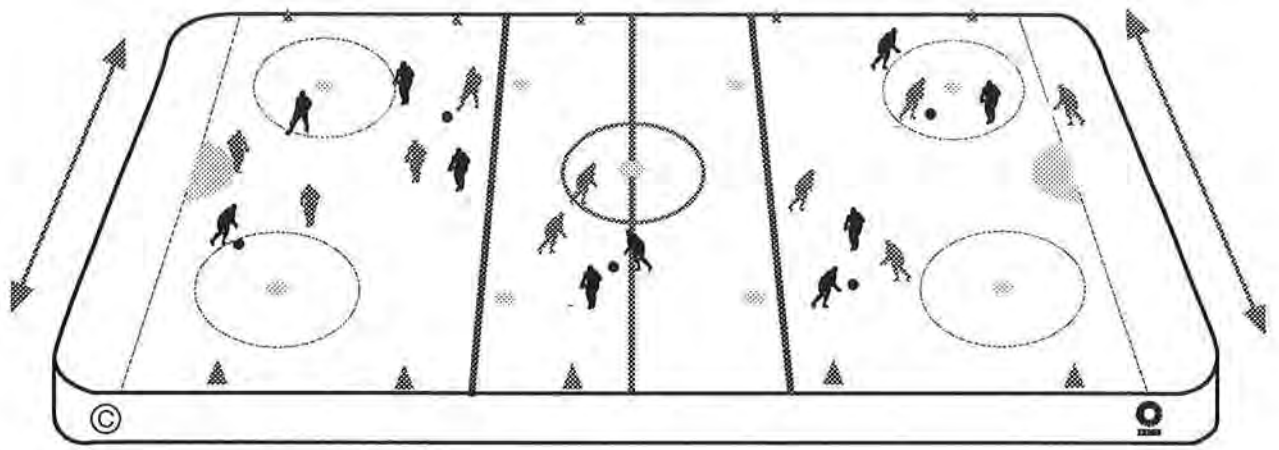
**Karte 11 Stufe 0 SPIELE FÜR BEWEGLICHKEIT, SCHNELLIGKEIT UND REAKTIONSVERMÖGEN.**

D, ROLLEN 1 UND 2, Schwarzer Mann:

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

D-0009





#### D, ROLLEN 1 UND 3

Schwarzer Mann mit Scheibe:

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

D-0010

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

D „VERSTEINERN“:

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

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

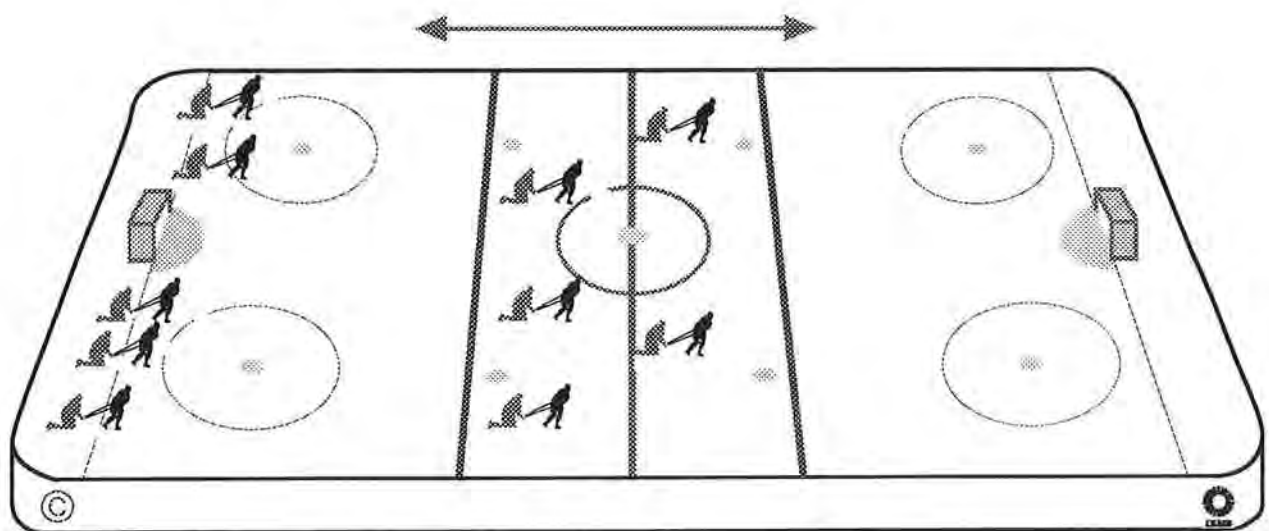
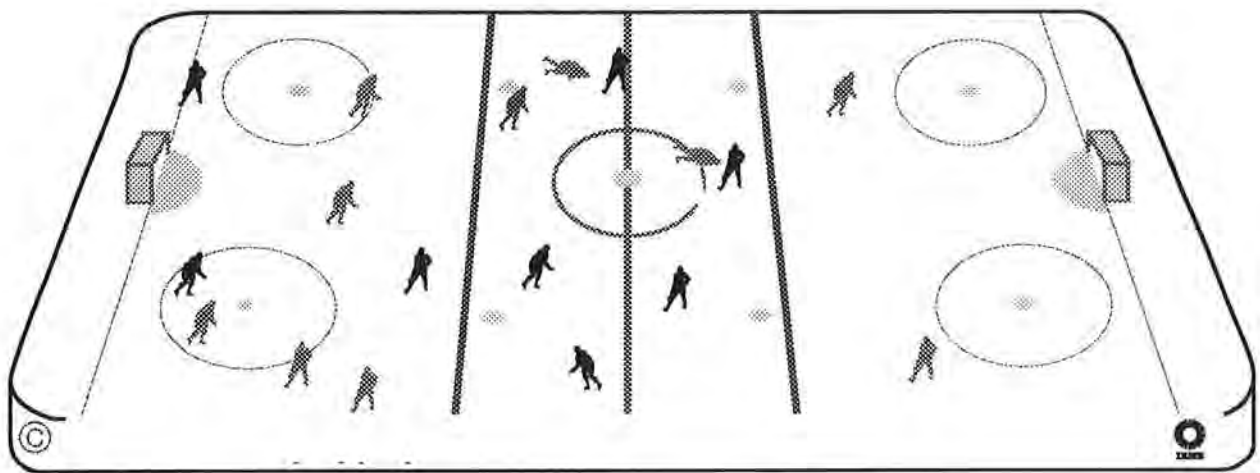
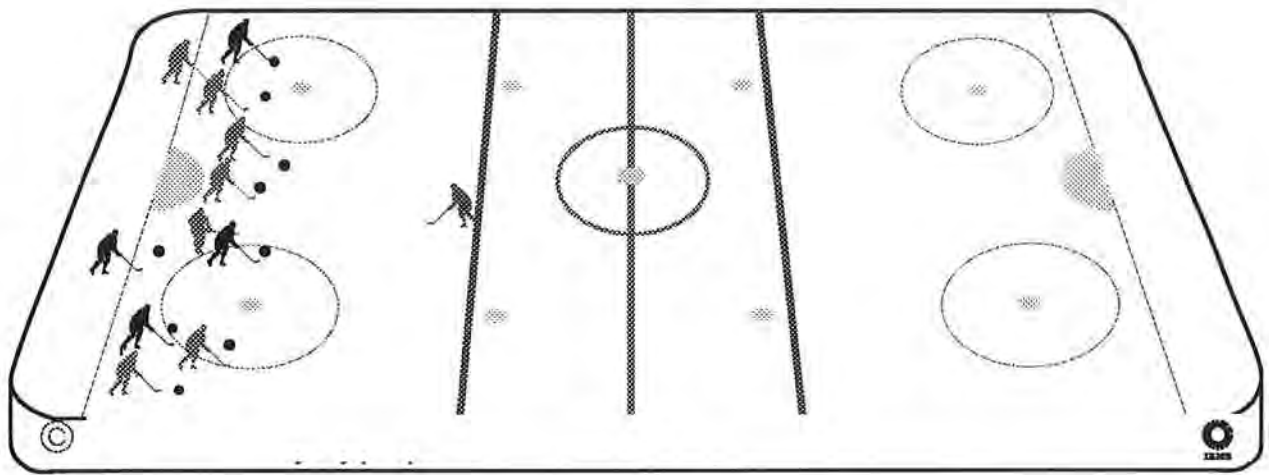
D-0011

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

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

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

D-0012



## Stufe 1

### **Karte 13 Stufe 1 EISLAUFEN**

#### A2 GRUNDAUFSTELLUNG

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

A2-1001

#### 1. A2, MODUL 1

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

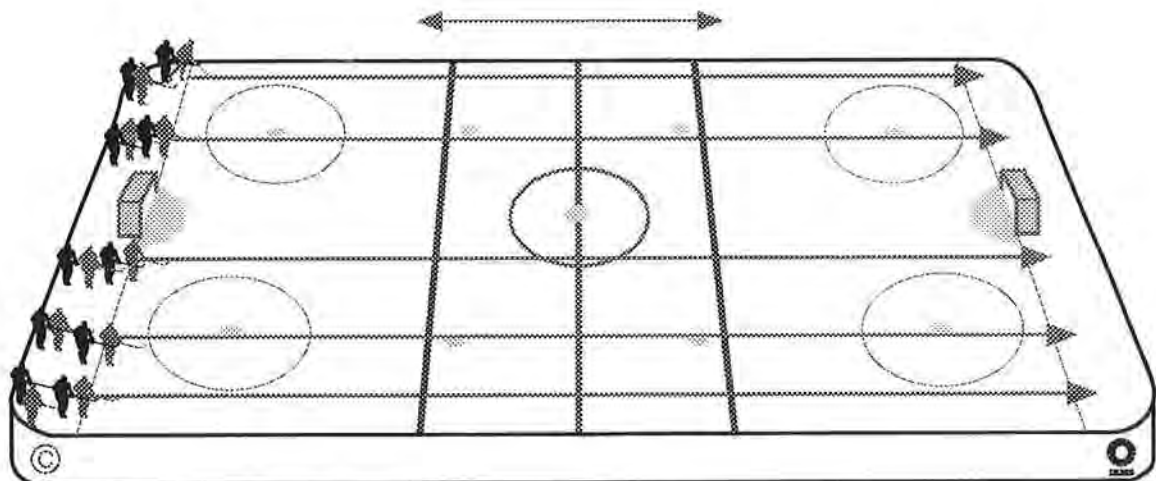
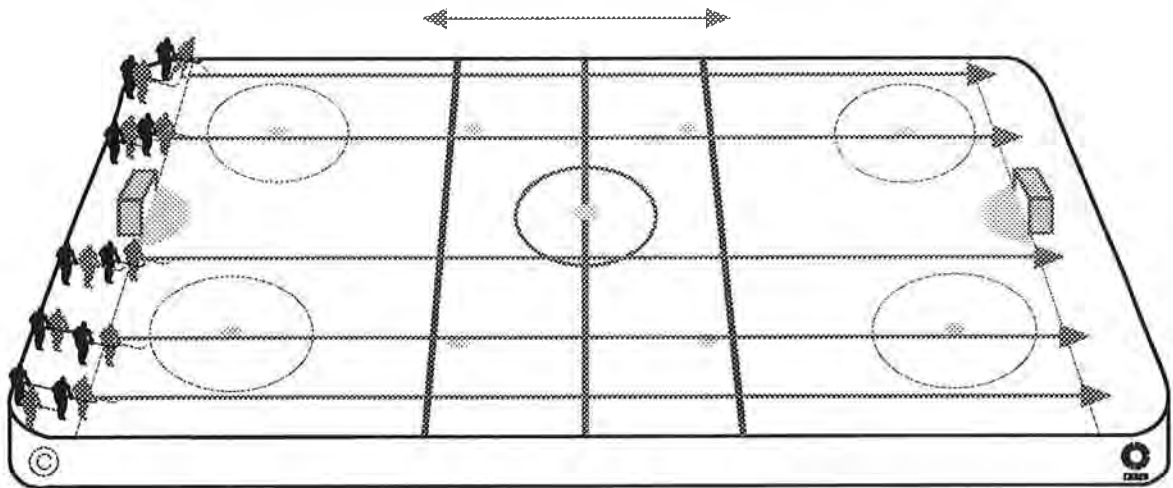
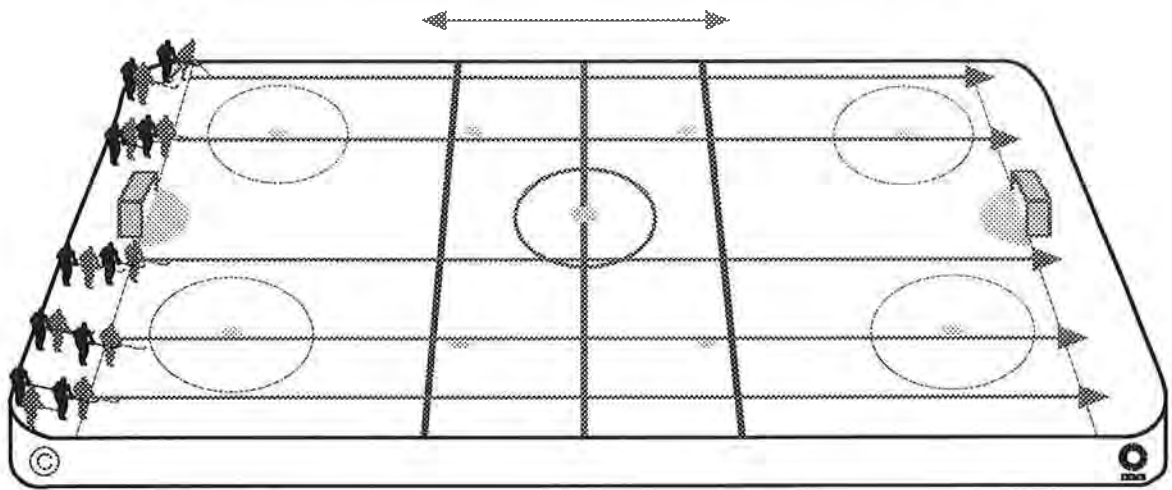
A2-1002

### **Karte 14 Stufe 1 EISLAUFEN**

#### 1. A2. MODUL 2

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

A2-1003



## A2, MODUL 3

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

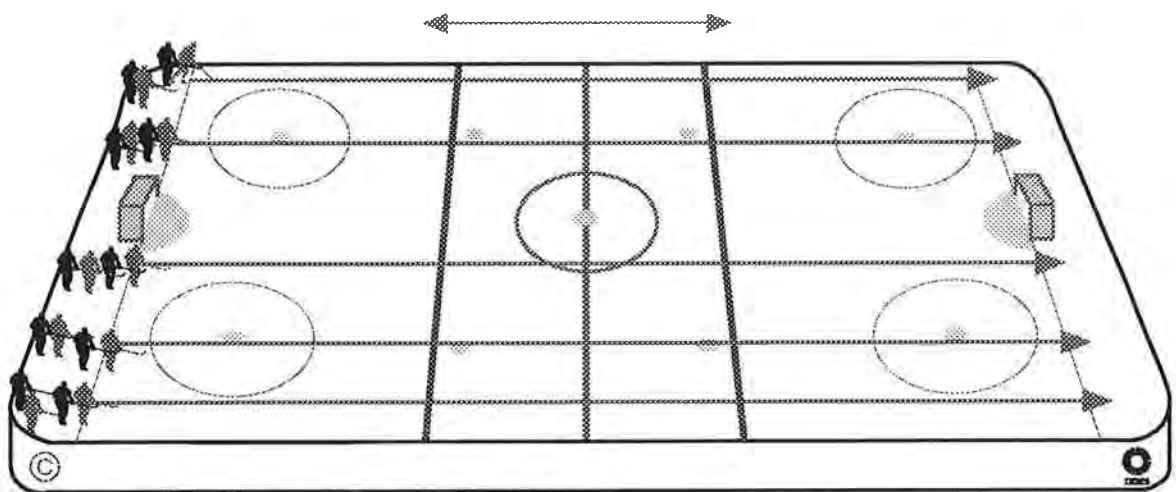
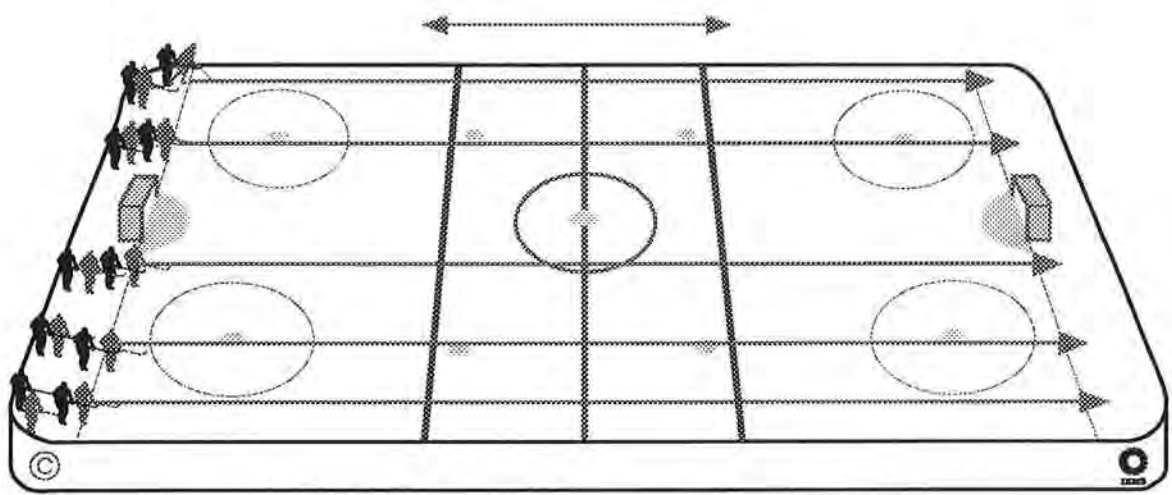
A2-1004

## **Karte 15 Stufe 1 EISLAUFEN**

### 1. A2, MODUL 4

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

A2-1005





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

#### **1. A2, MODUL 5**

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

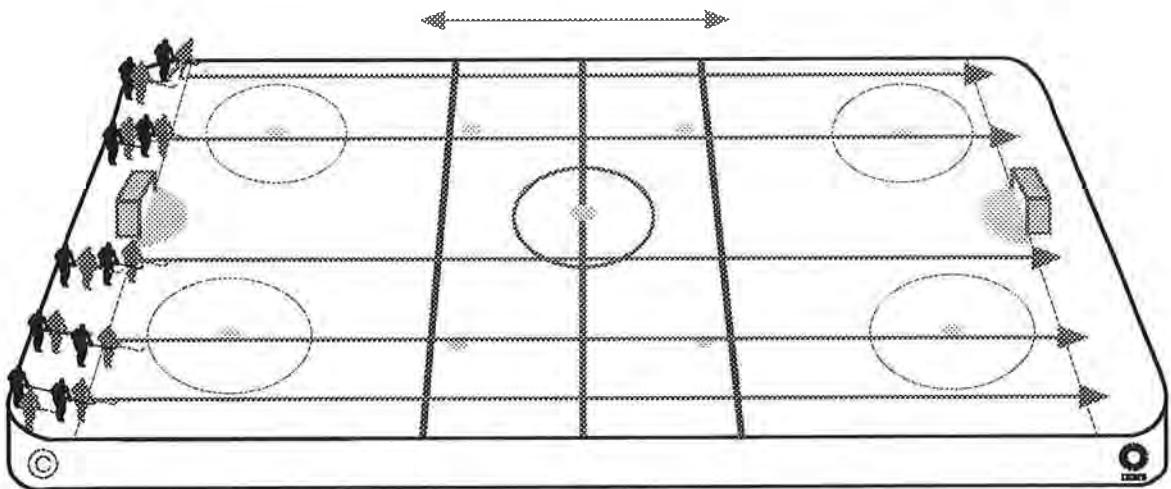
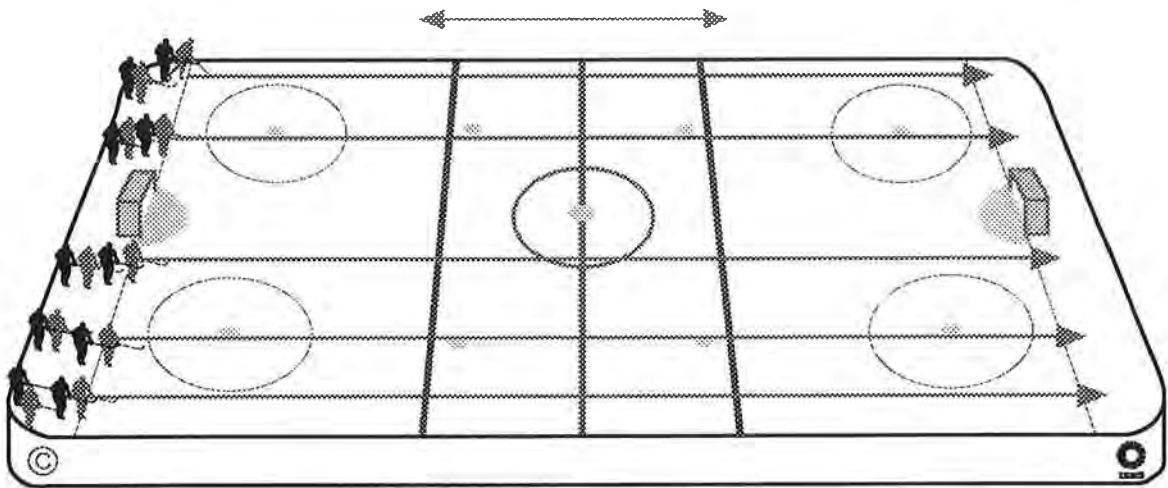
A2-1006

### **Karte 16 Stufe 1 EISLAUFEN**

#### **1. A2, MODUL 6**

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

A2-1007



### **Karte 16b Stufe 1 EISLAUFEN**

#### 1. A2, MODUL 7

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

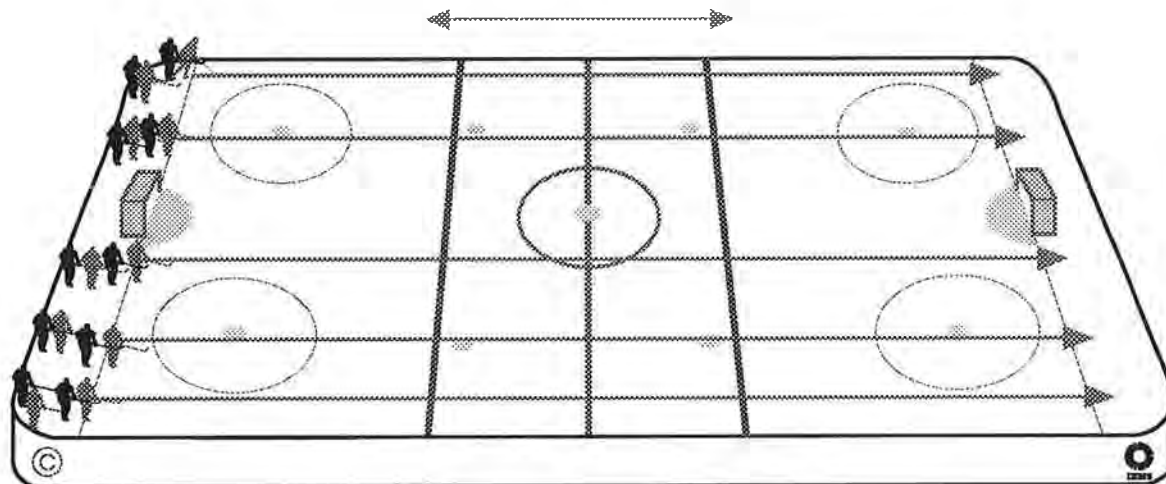
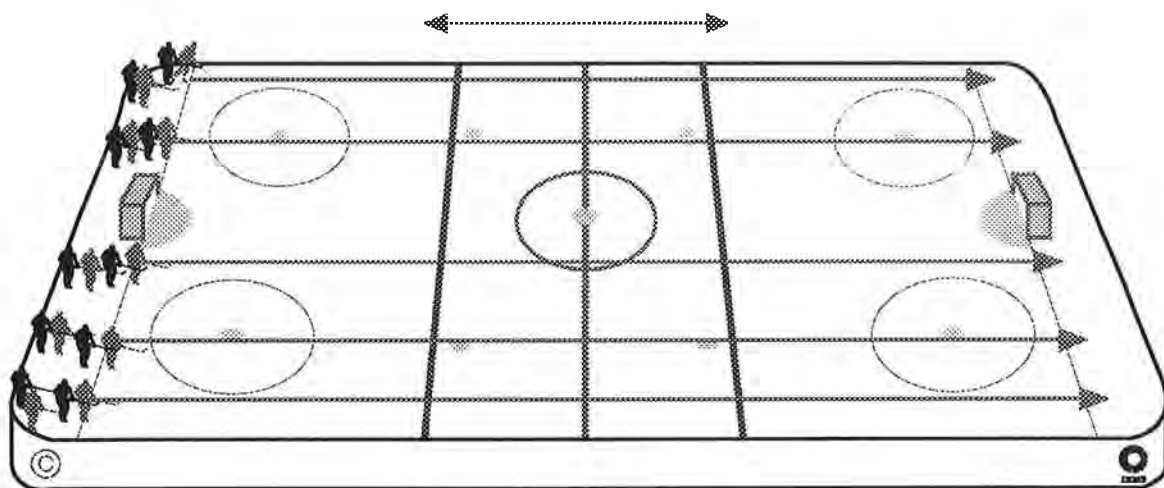
A2-1008

### **Karte 17 Stufe 1 EISLAUFEN**

#### A2, MODUL 8

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

A2-1009



## **Karte 17b Stufe 1 EISLAUFEN**

### A2, MODUL 9

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

A2-1010

## **Karte 18 Stufe 1 SCHIEßEN**

### B1, GRUNDAUFSTELLUNG

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

Lehrpunkte:

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

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

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

B1-1001

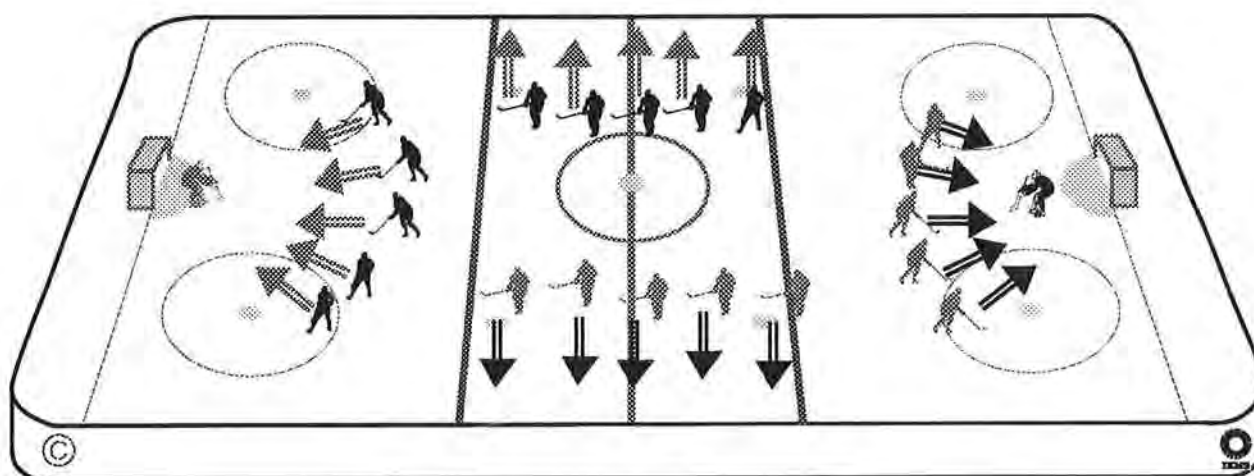
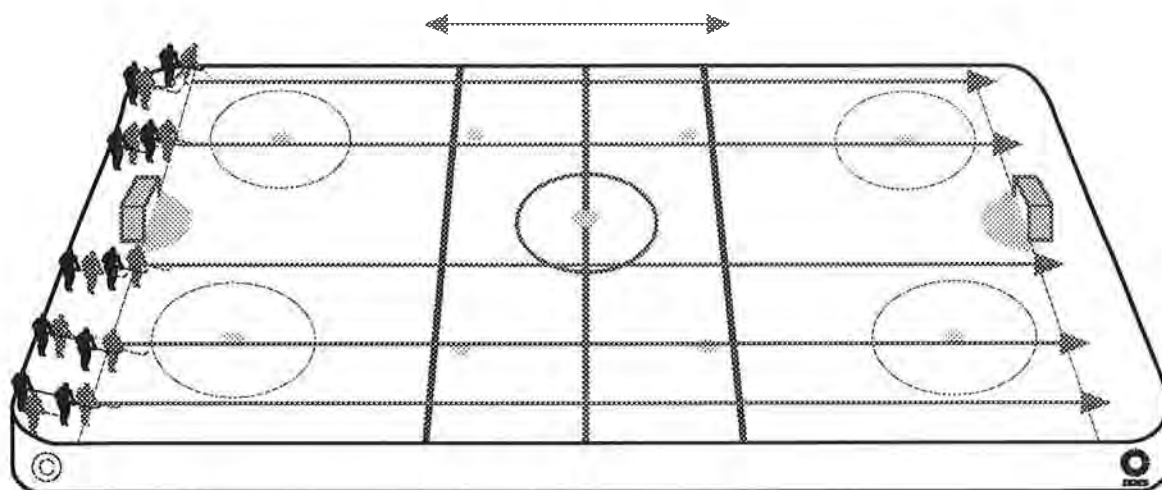
#### 1. B1, MODUL 1

Gezogener Schuß auf die Bande oder auf das Tor.

Rückhandschuß auf die Bande oder das Tor.

Handgelenksschuß auf die Bande oder das Tor.

B1-1002



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

### **1. D1, GRUNDAUFSTELLUNG**

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

Lehrpunkte:

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

D1-1000

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

### **1. D100, VARIANTE**

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

D100-1001

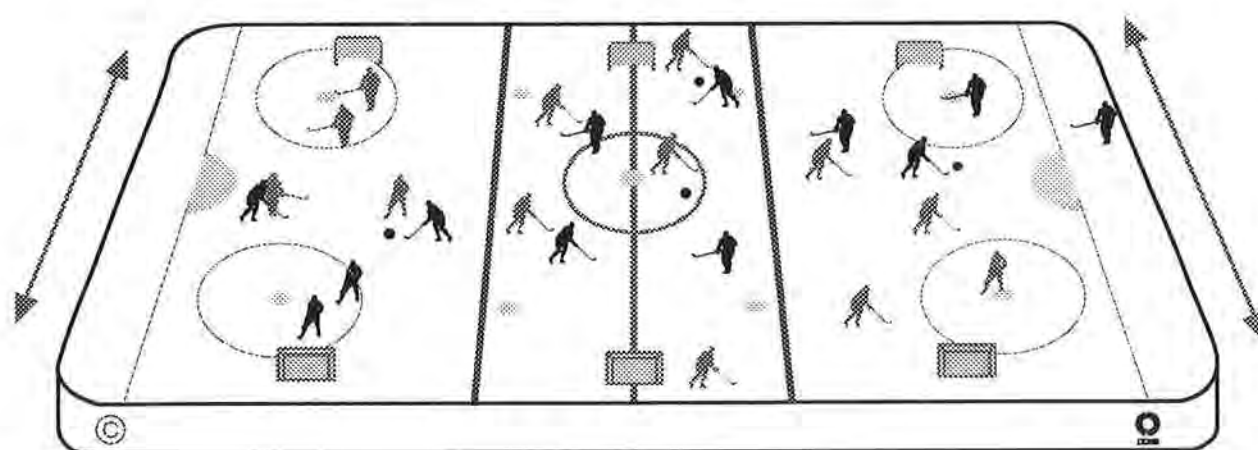
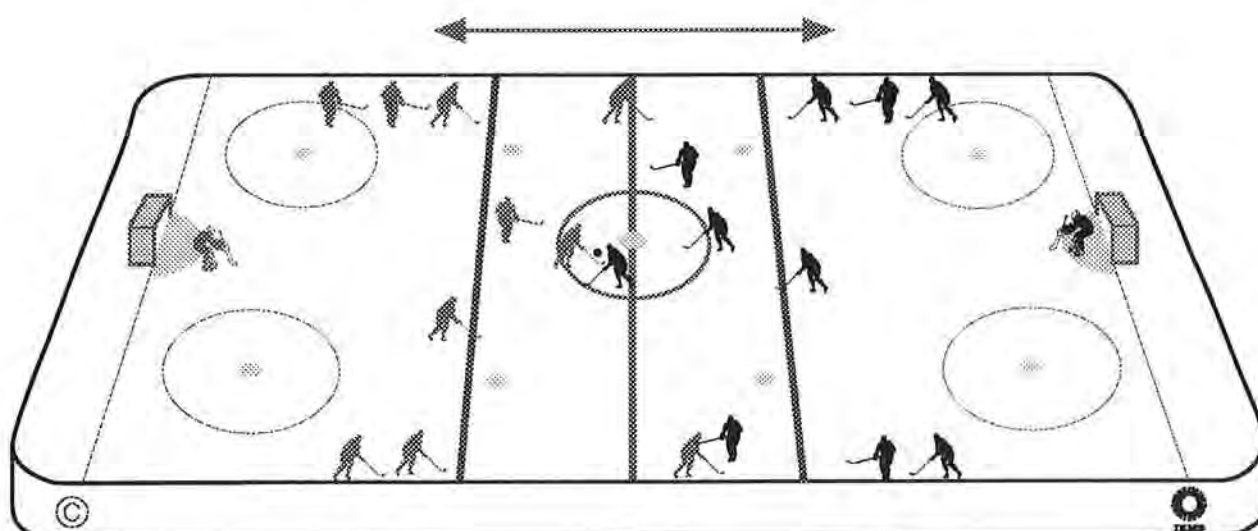
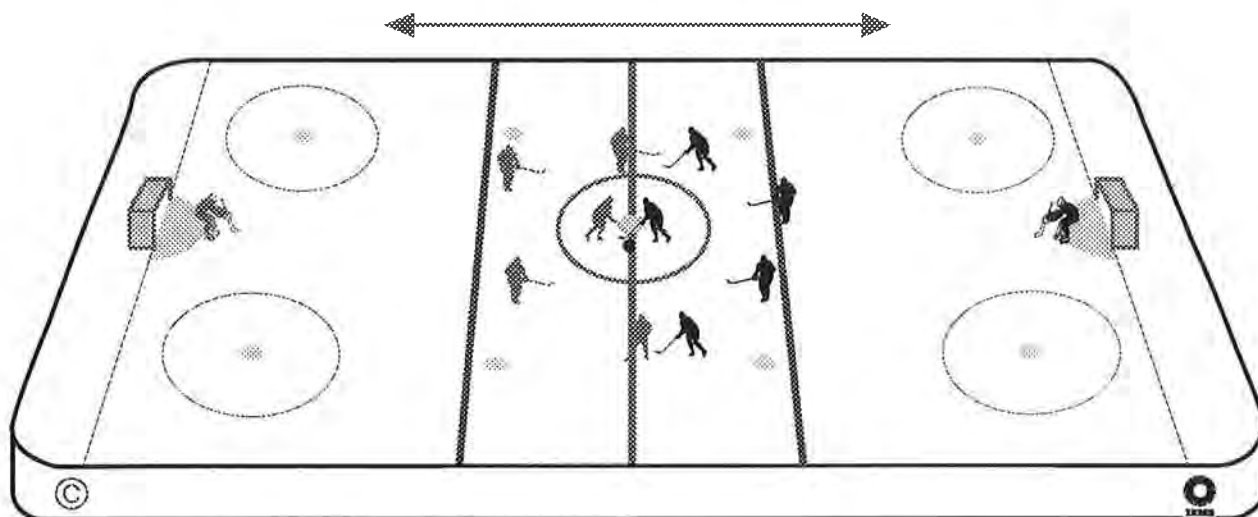
## ***Karte 20 Stufe 1 SPIELE DIE ÜBER DIE BREITE GESPIELT WERDEN***

### **1. D2, GRUNDAUFSTELLUNG**

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

D2-1001





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

#### **1. D200, VARIANTE**

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

D200-1001

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

#### **1. D3, GRUNDAUFSTELLUNG**

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

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

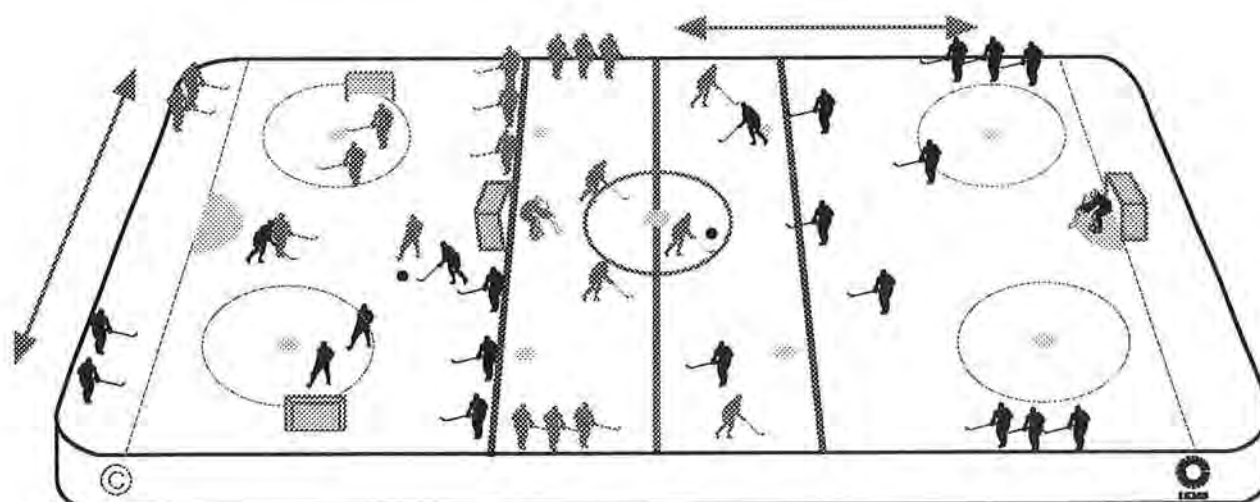
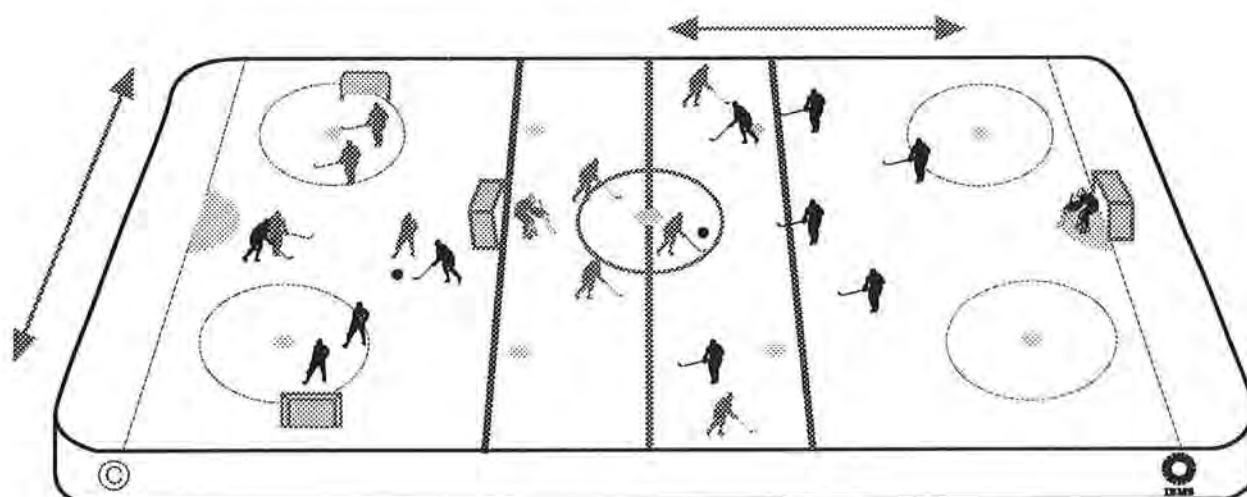
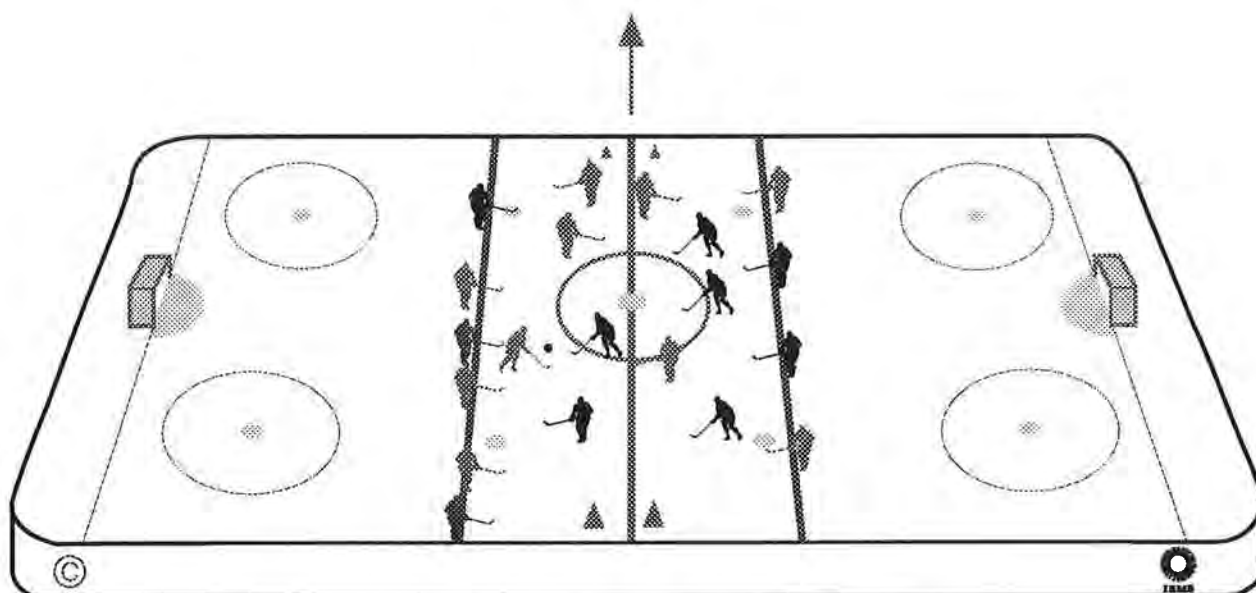
D3-1001

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

#### **1. D300, VARIANTE**

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

D300-1001



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

### **1. D4, GRUNDAUFSTELLUNG**

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

D4-1001

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

### **1. D400, VARIANTE**

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

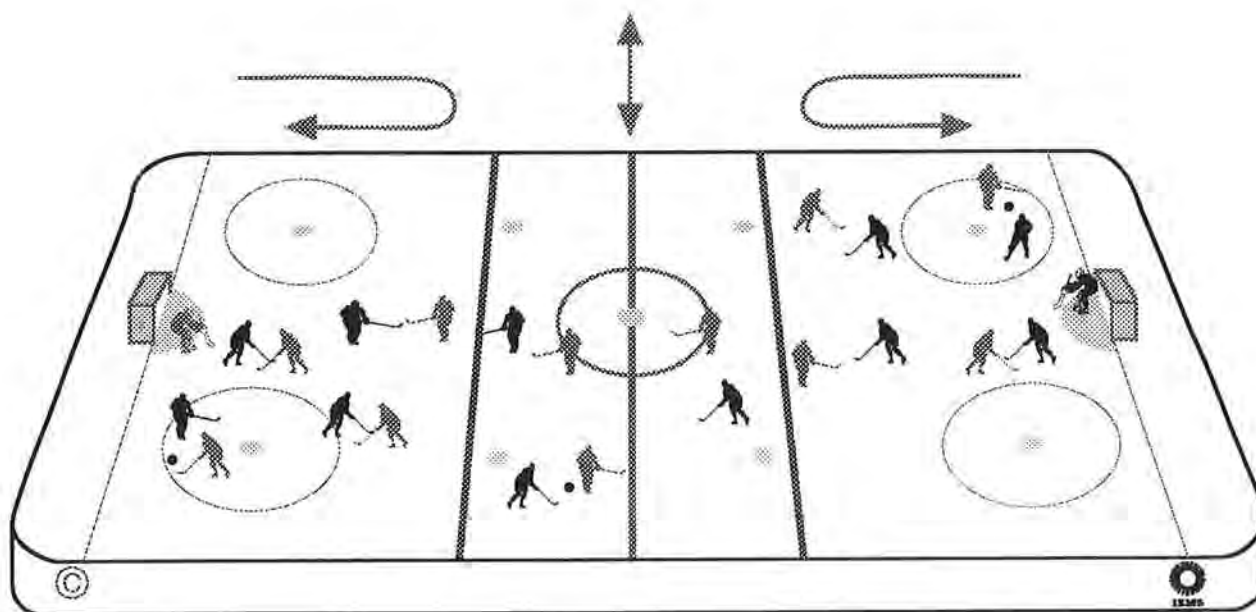
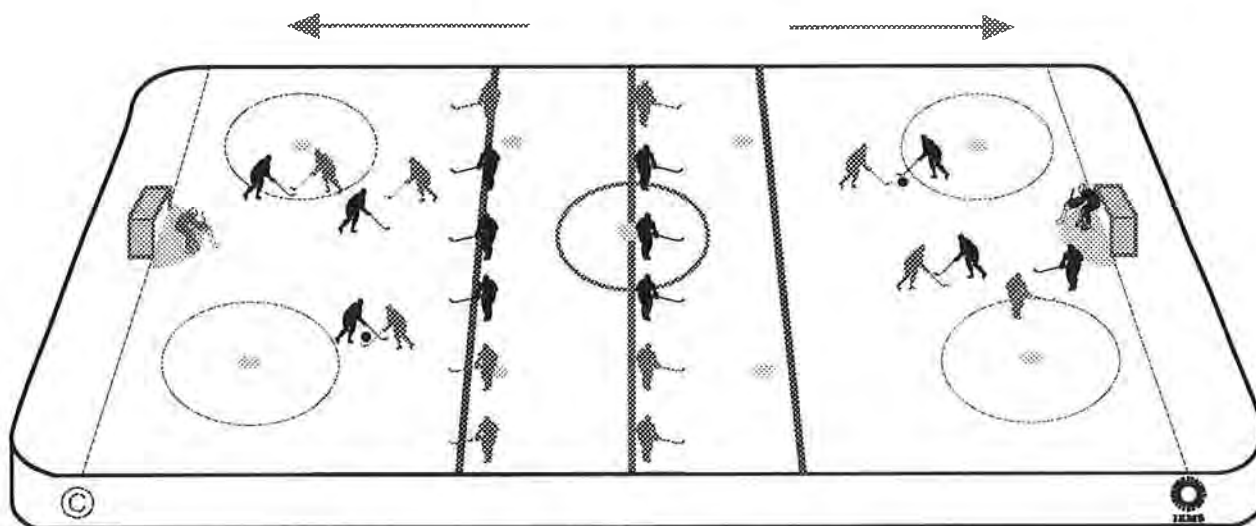
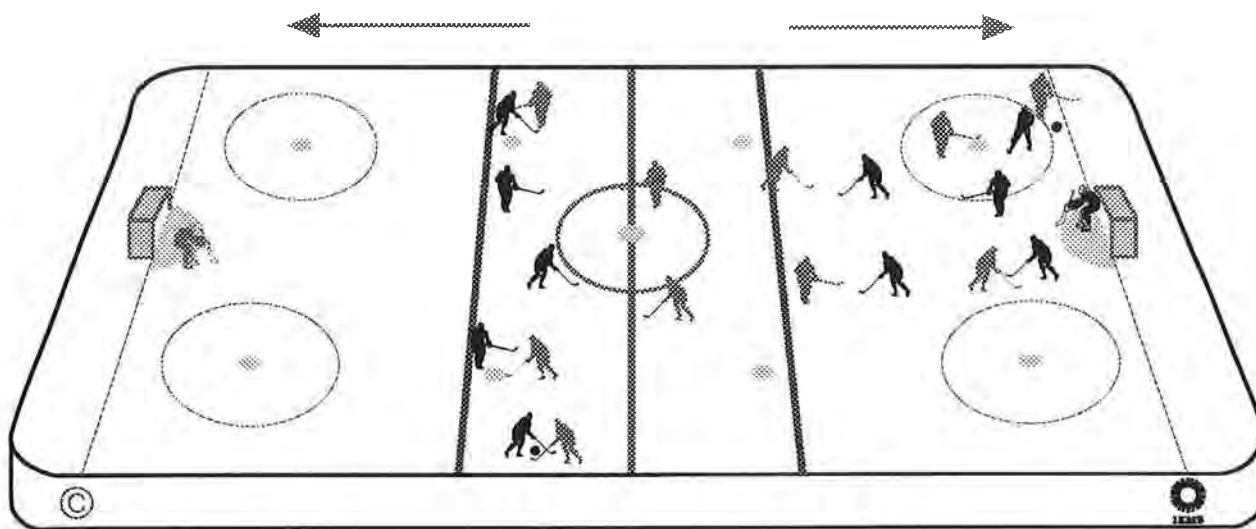
D400-1001

## ***Karte 23 Stufe 1 SPIELE, DIE ALLE 3 ZONEN EINBEZIEHEN***

### **1. D5 AUFSTELLUNG**

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

D5-1001



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

#### **1. D500, VARIANTE**

##### **D500 Aufstellung**

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

D500-1001

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

#### **1. D, ROLLEN 1 UND 3**

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

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

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

D-1001

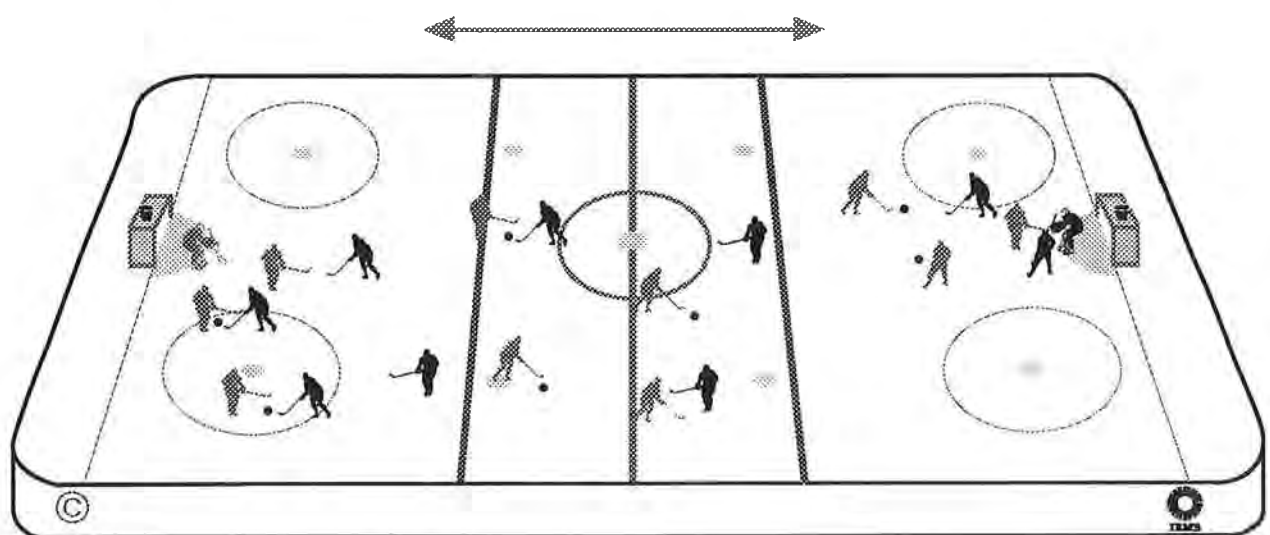
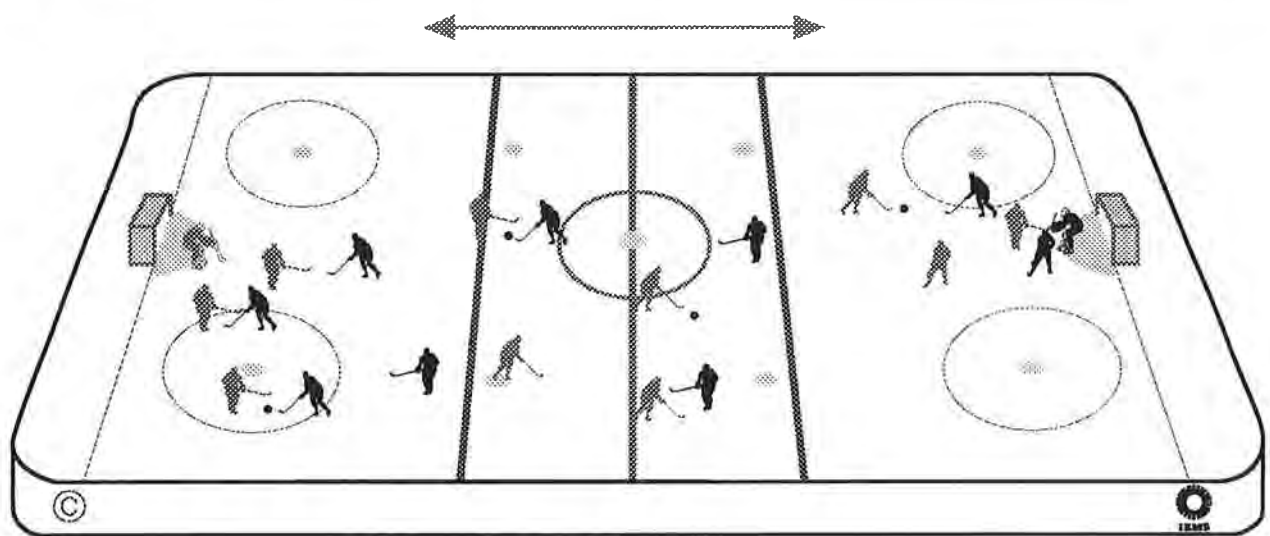
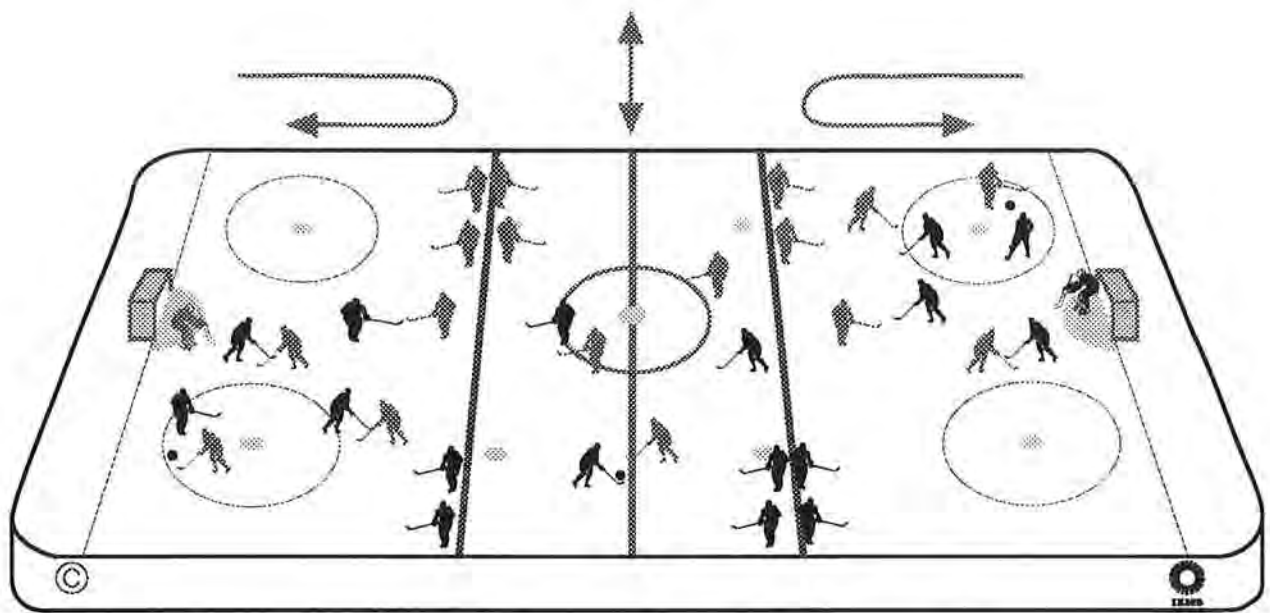
### **Karte 24b Stufe 1 SPIELE, DIE MIT MEHREREN SCHEIBEN GESPIELT WERDEN**

#### **1. D, ROLLEN 1 UND 3**

##### **Spiele mit 7 Scheiben**

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

D-1002



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

#### **1. D, ROLLEN 1 UND 3**

##### **Spiele mit 3 Scheiben**

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

D-1003

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

#### **1. D, ROLLEN 1 UND 3**

##### **Spiele mit 2 Scheiben**

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

D-1004

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

#### **1. E1 GRUNDAUFSTELLUNG**

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

1. Jeder Spieler schießt einmal auf jedes Tor.

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

Bei einem Tor läuft der Spieler noch eine Runde.

Bei keinem Tor läuft der Spieler noch zwei Runden.

Lehrpunkte:

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

E1-1001

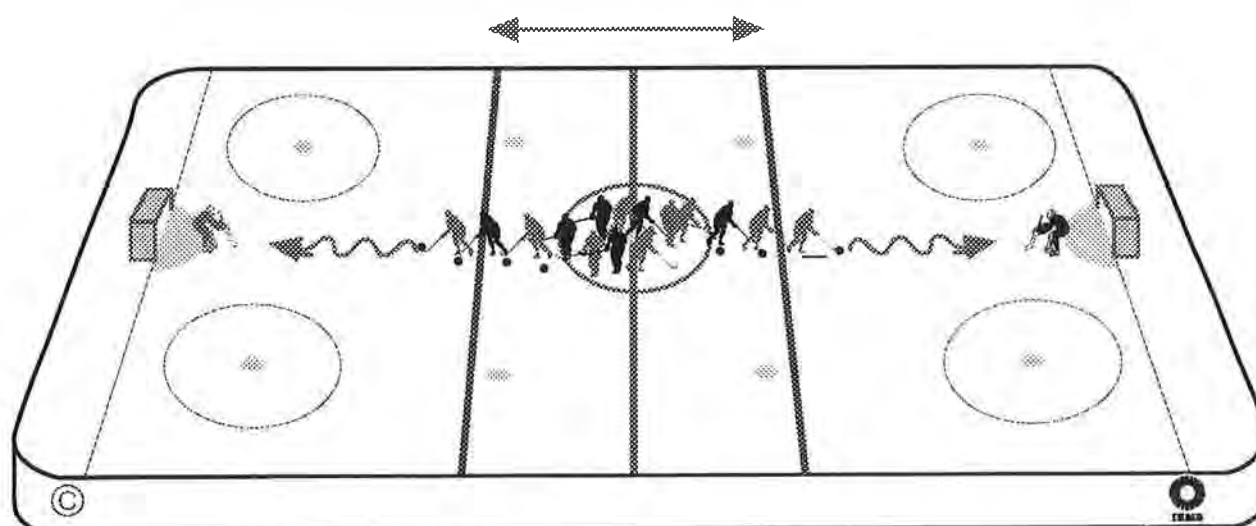
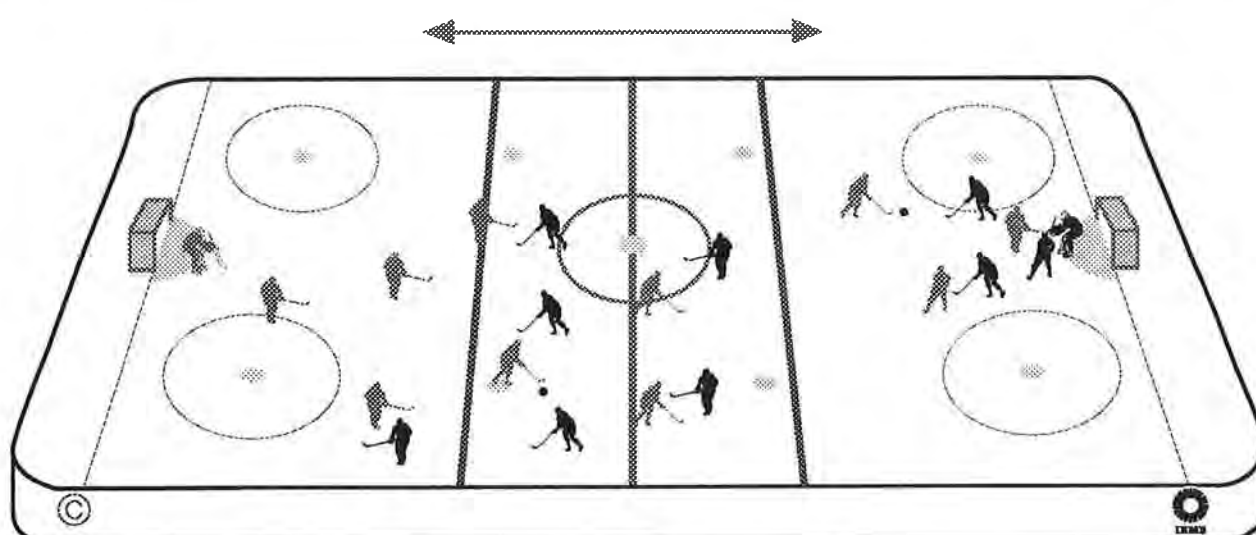
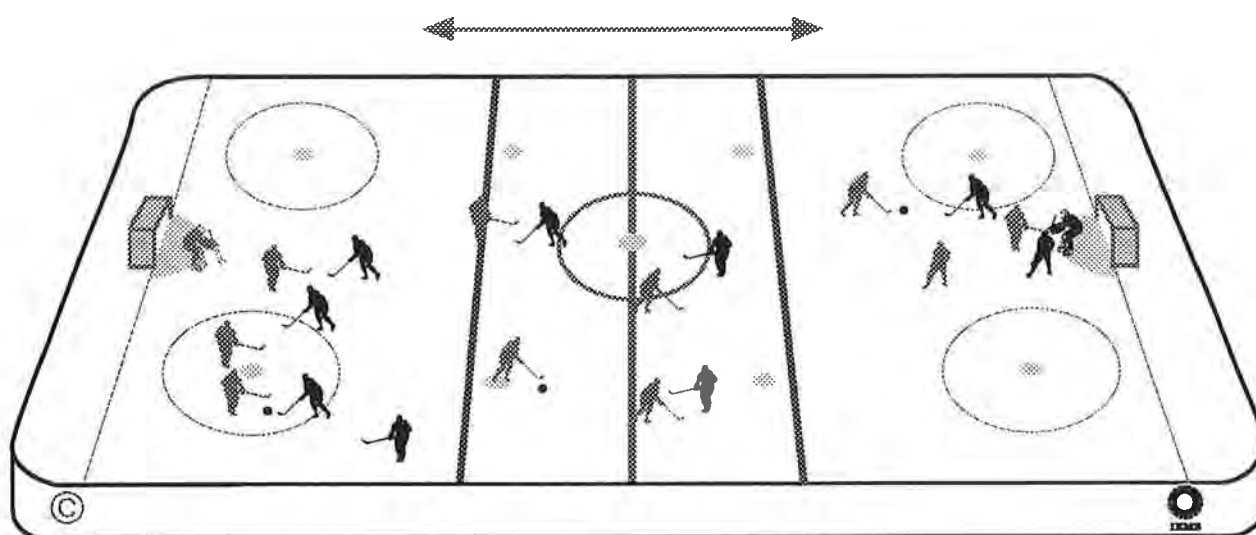
### **Karte 26b Stufe 1 AUSLAUFÜBUNG/PENALTYSCHUß-WETTBEWERB**

E1.05, 1-0

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

E1-1002





## **Stufe 2**

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

#### **A2, MODUL 10**

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

A2-2001

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

#### **2. A2, MODUL 11**

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

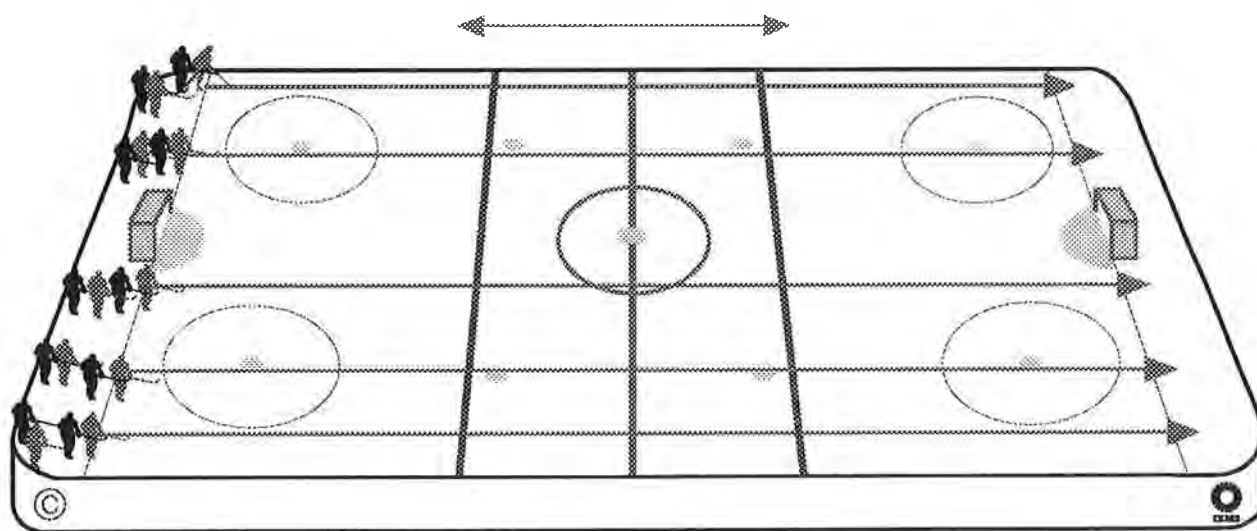
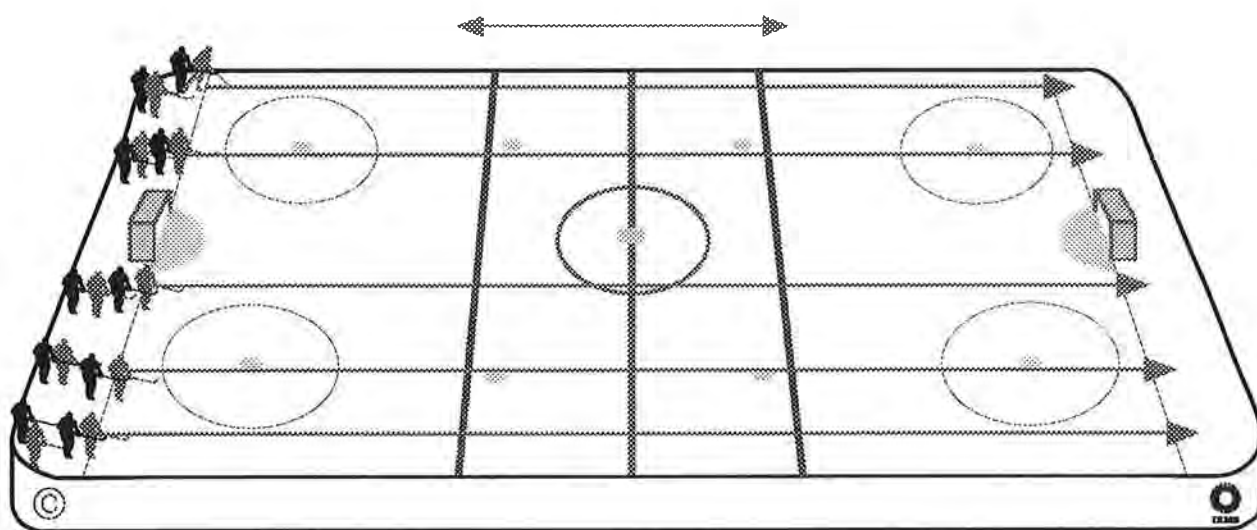
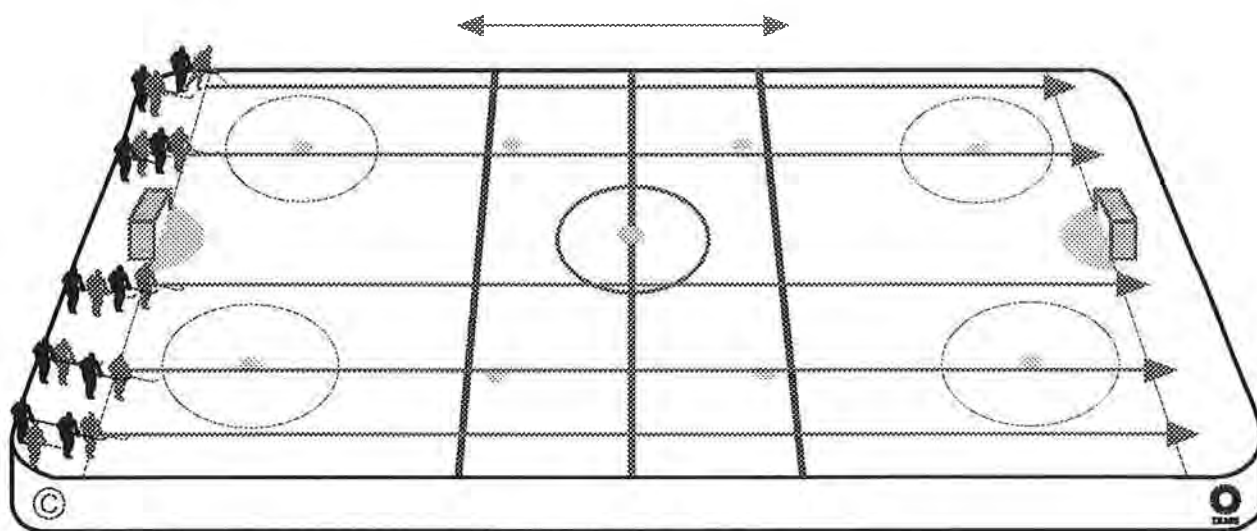
A2-2002

### **Karte 28 Stufe 2 EISLAUFEN**

#### **2. A2, MODUL 12**

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

A2-2003



### **Karte 28b Stufe 2 EISLAUFEN**

#### **2. A2, MODUL 13**

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

A2-2004

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

#### **2. A2, MODUL 14**

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

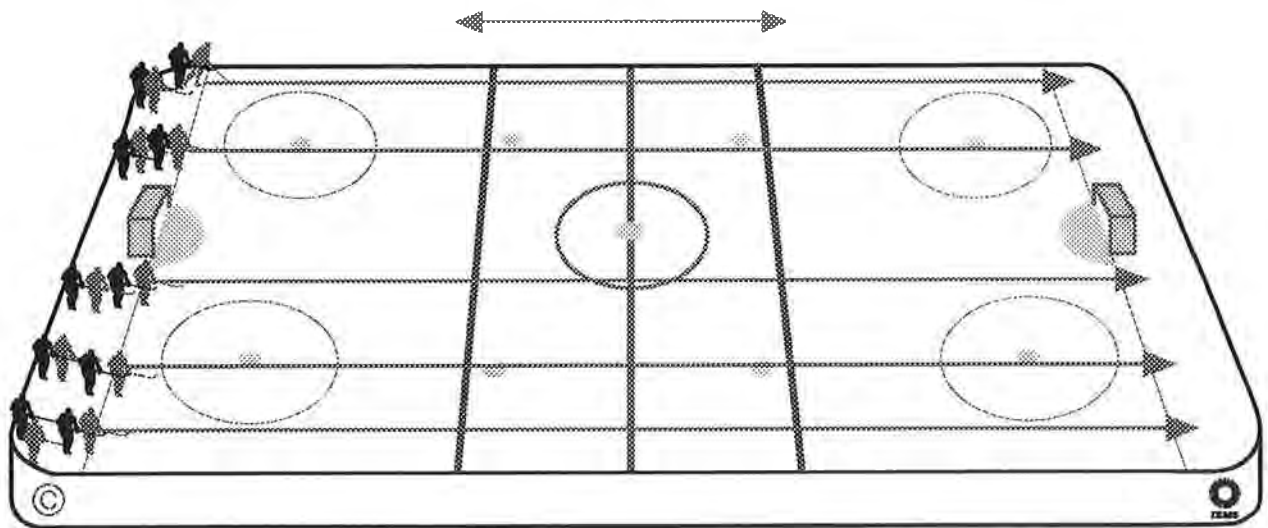
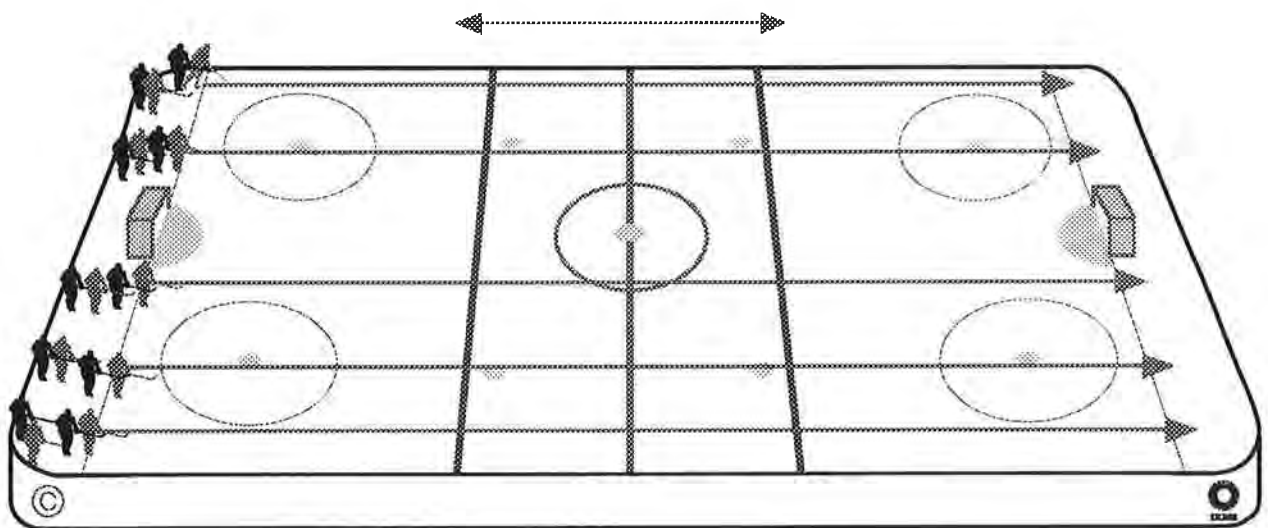
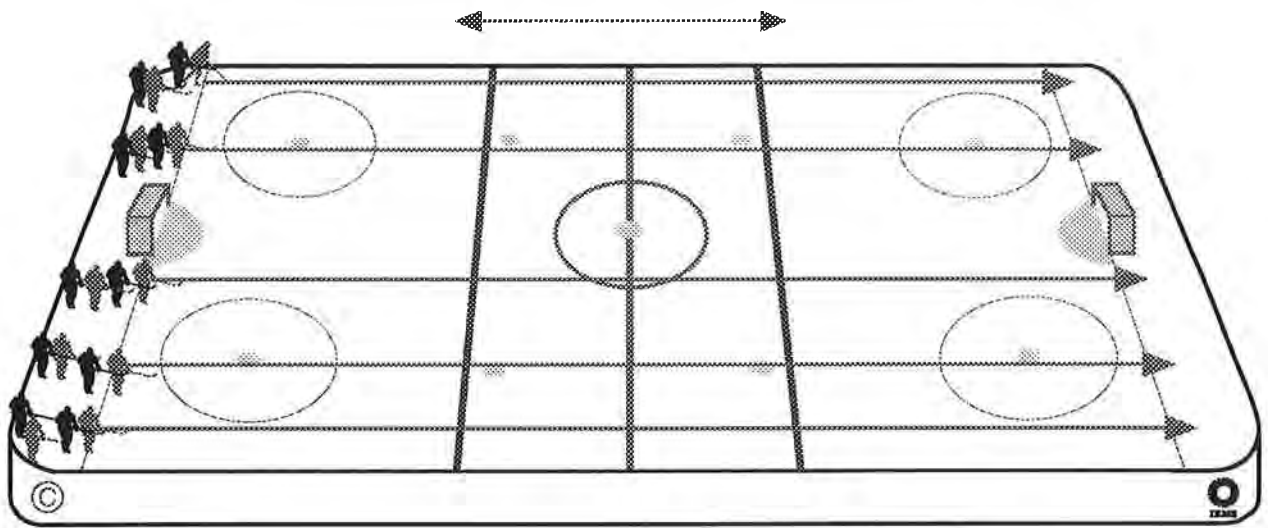
A2-2005

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

#### **2. A2, MODUL 15**

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

A2-2006



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

#### **2. A2, MODUL 16**

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

A2-2007

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

#### **2. A2, MODUL 17**

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

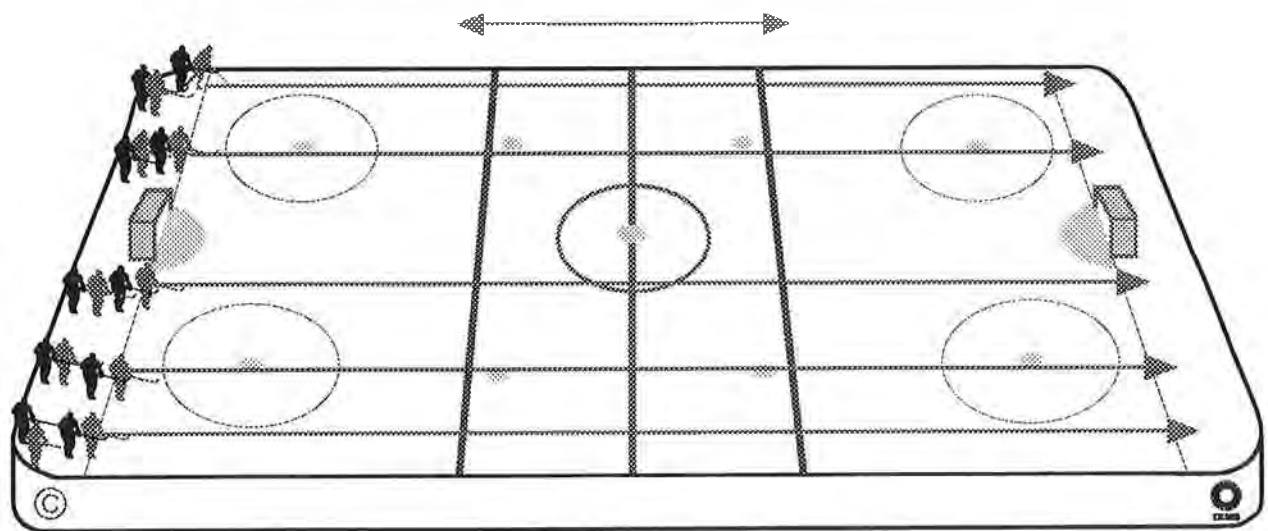
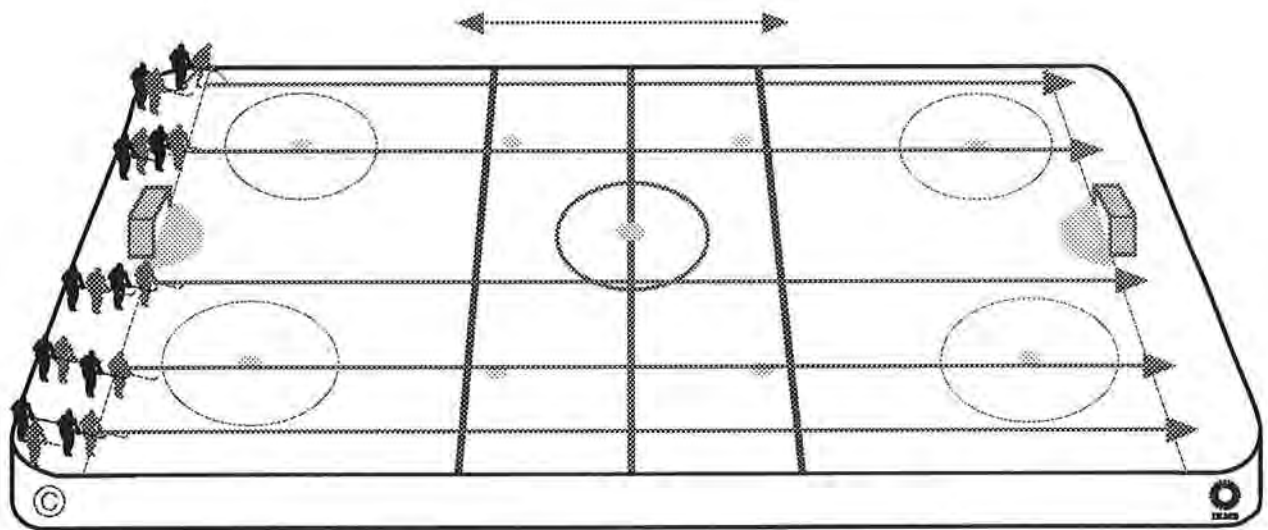
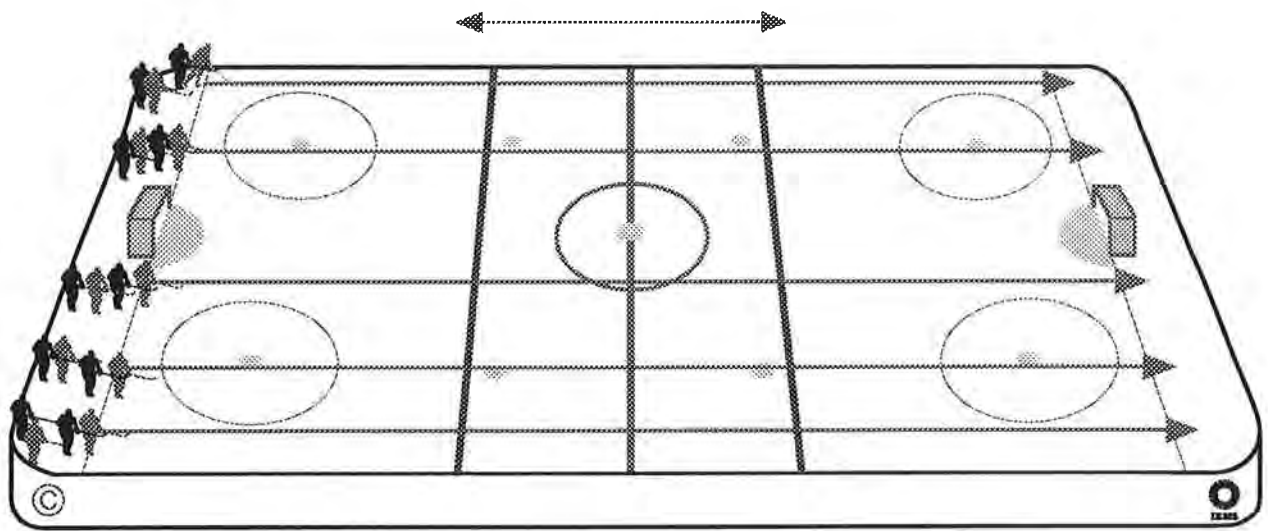
A2-2008

### **Karte 31 Stufe 2 EISLAUFEN**

#### **2. A2, MODUL 18**

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

A2-2009



### **Karte 31b Stufe 2 EISLAUFEN**

#### **2. A2, MODUL 19**

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

A2-2010

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

#### **2. A2, MODUL 20**

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

A2-2011

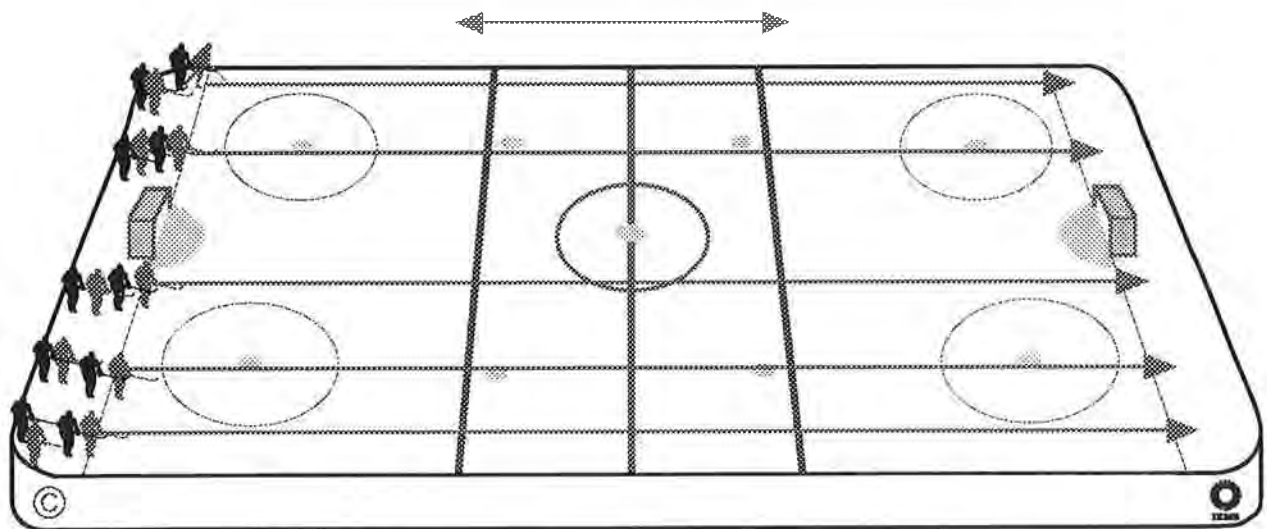
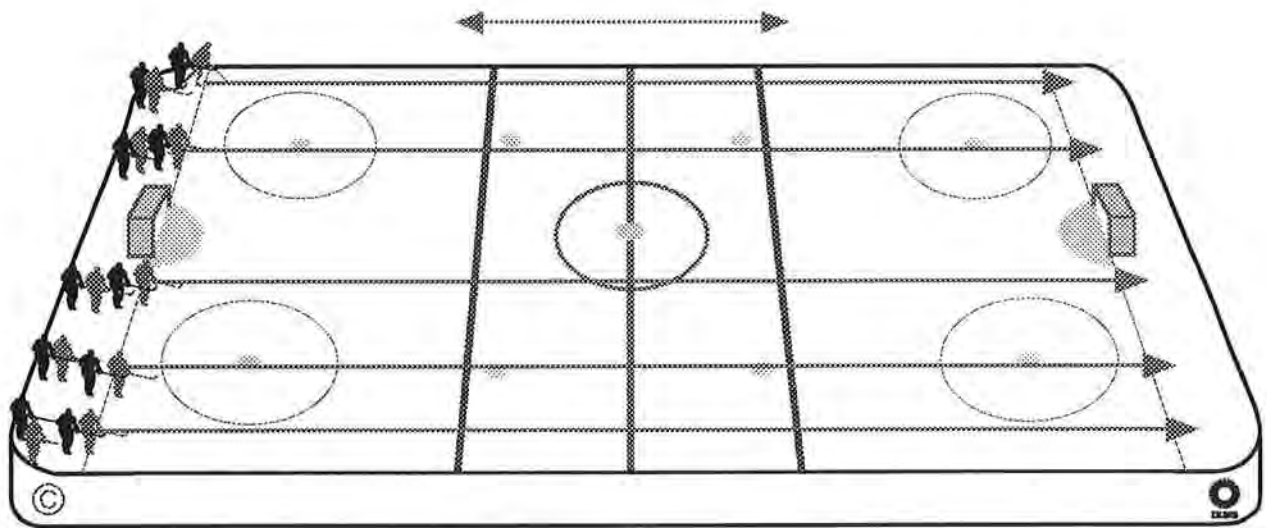
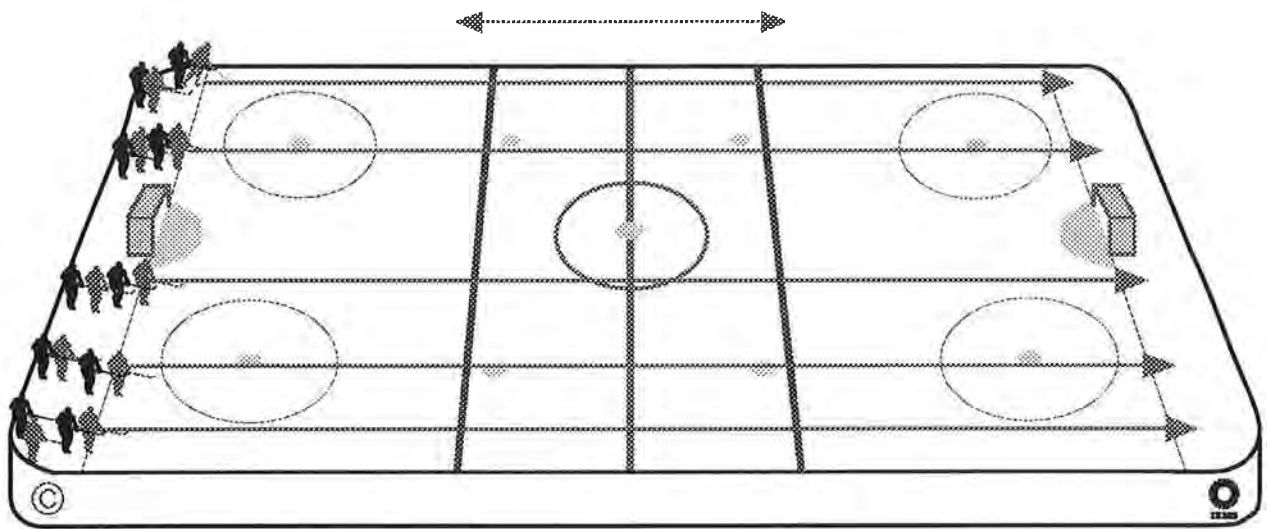
### **Karte 32 Stufe 2 EISLAUFEN**

#### **2. A2, MODUL 21**

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

A2-2012





### **Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN**

#### **2. B2, GRUNDAUFSTELLUNG**

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

Lehrpunkte:

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

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

B2-2001

### **Karte 33 Stufe 2 SCHIEßEN**

#### **2. B2. MODUL 1**

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

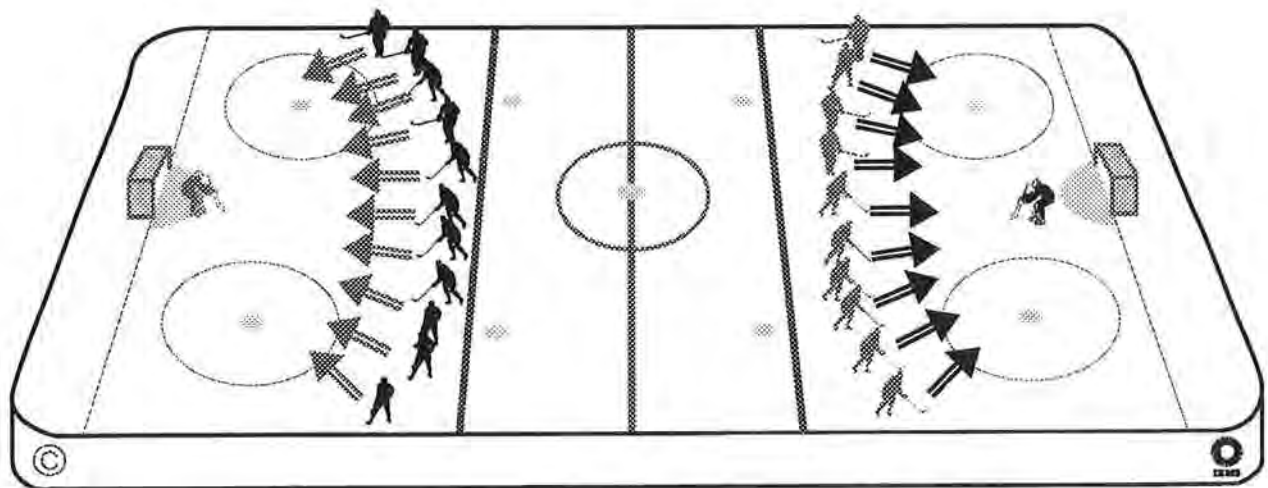
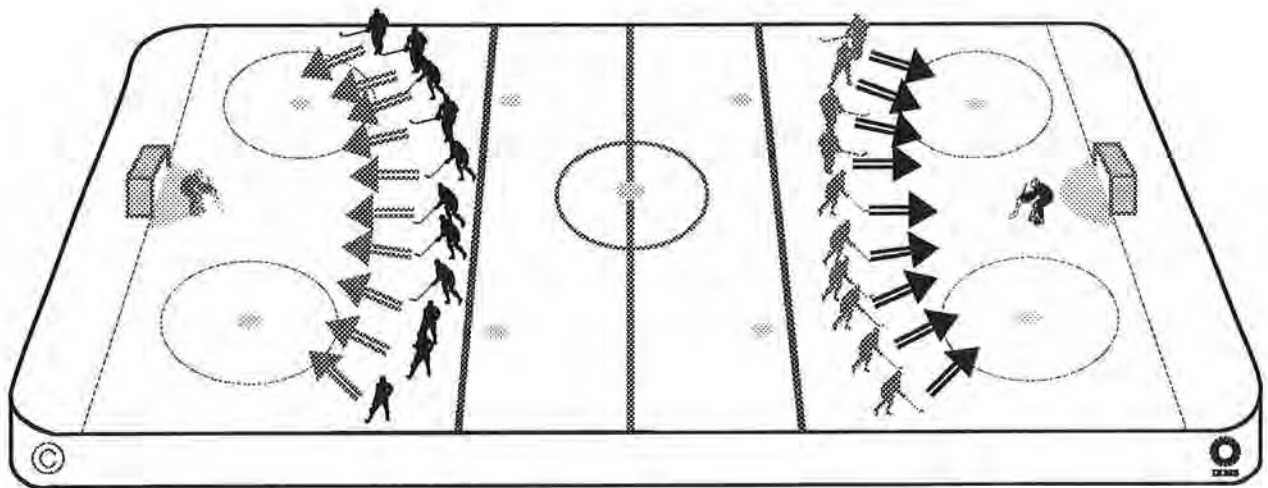
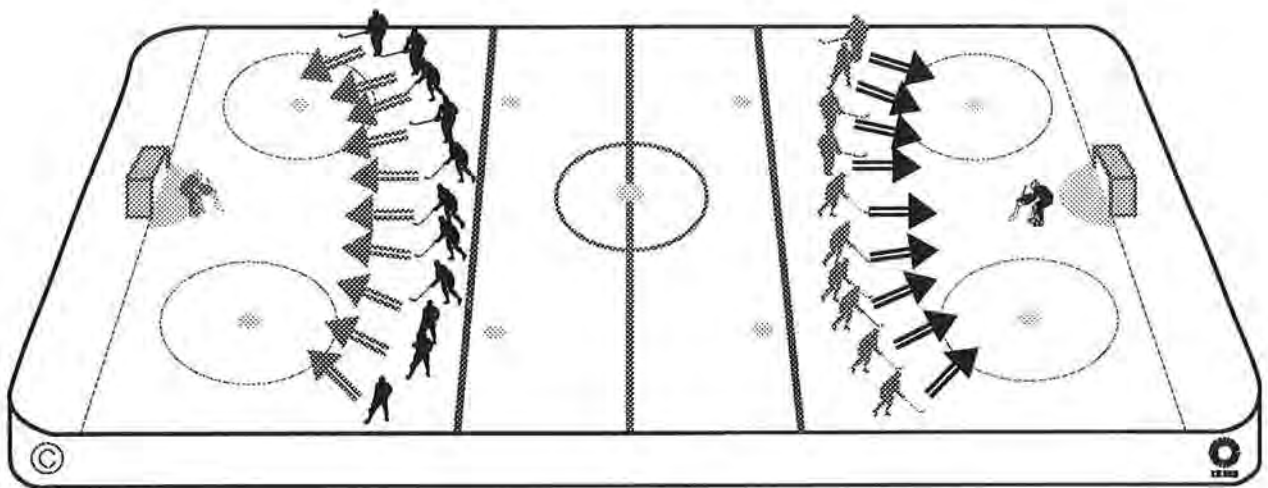
B2-2002

### **Karte 34 Stufe 2 SCHIEßEN**

#### **2. B2, MODUL 2**

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

B2-2003



### **Karte 34b Stufe 2 SCHIEßEN**

#### **2. B2, MODUL 3**

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

B2-2004

### **Karte 35 Stufe 2 SCHIEßEN**

#### **2. B200, VARIANTE**

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

Lehrpunkte:

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

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

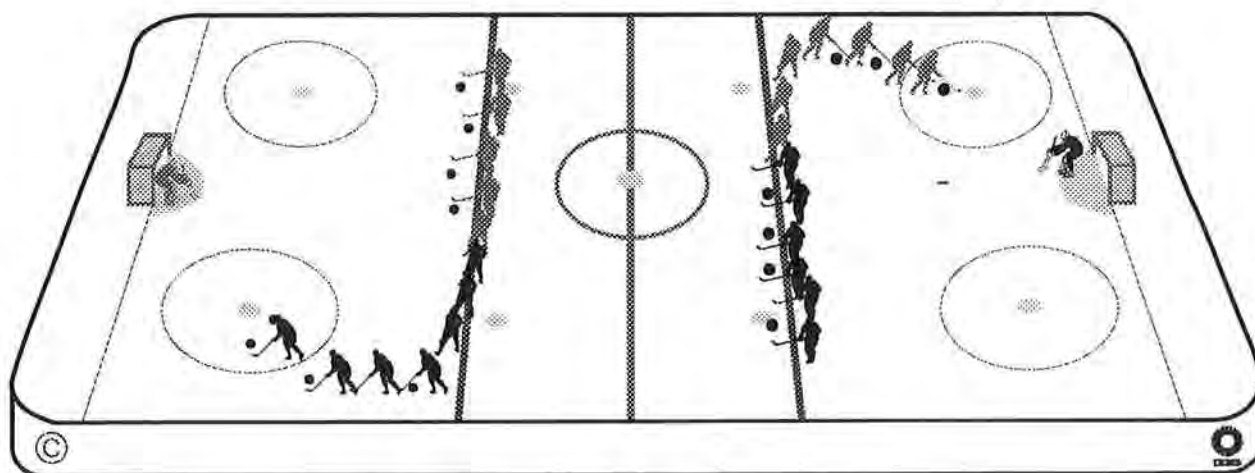
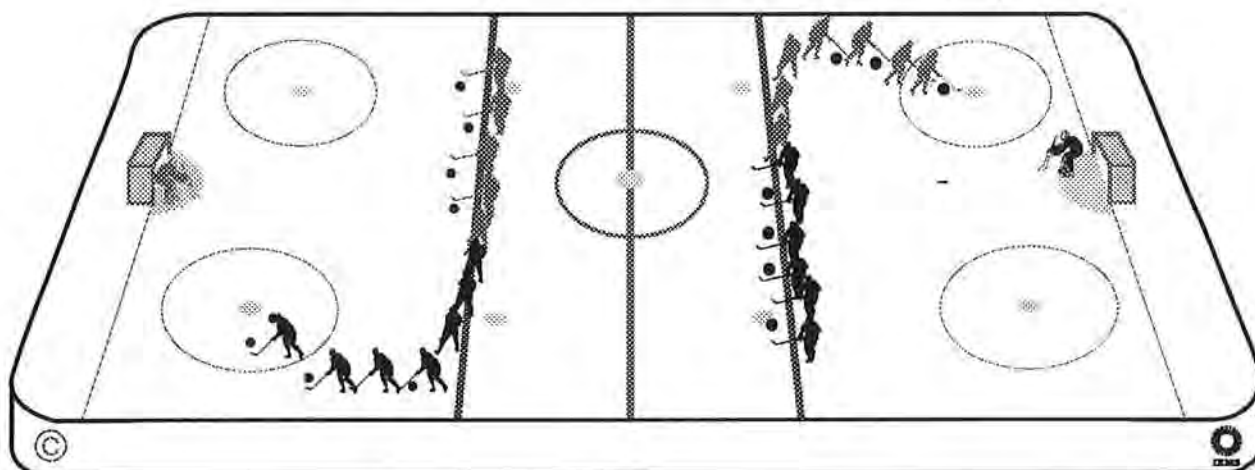
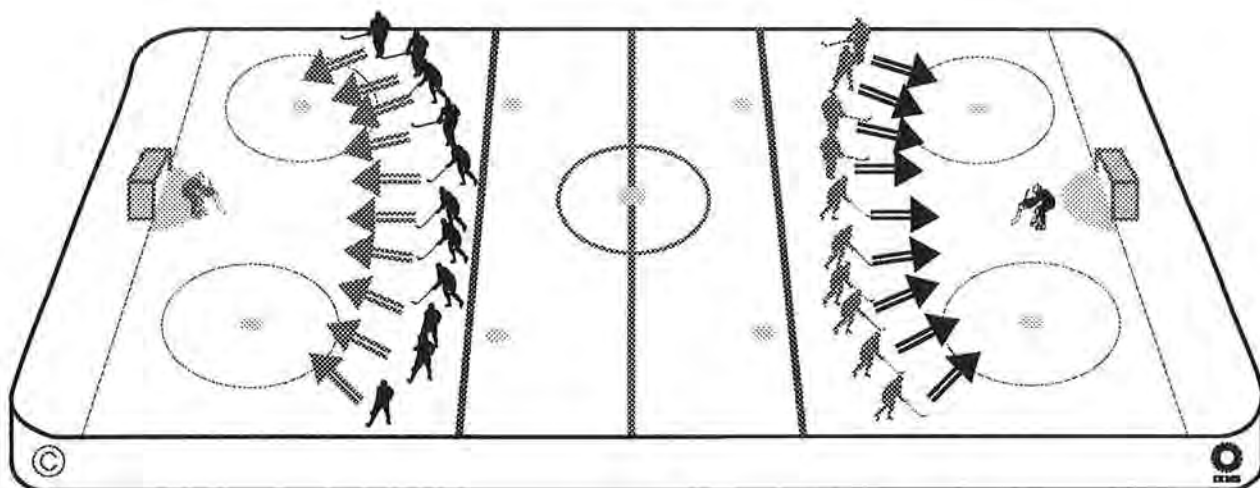
B200-2001

### **Karte 35b Stufe 2 SCHIEßEN**

#### **2. B200, MODUL 1**

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

B200-2002



### **Karte 36 Stufe 2 STOCKTECHNIK**

#### **2. B300; VARIANTE**

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

B300-2001

### **Karte 36b Stufe 2 STOCKTECHNIK**

#### **2. B300; VARIANTE**

##### **Modul 1**

##### **Grundlagen der Stocktechnik**

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

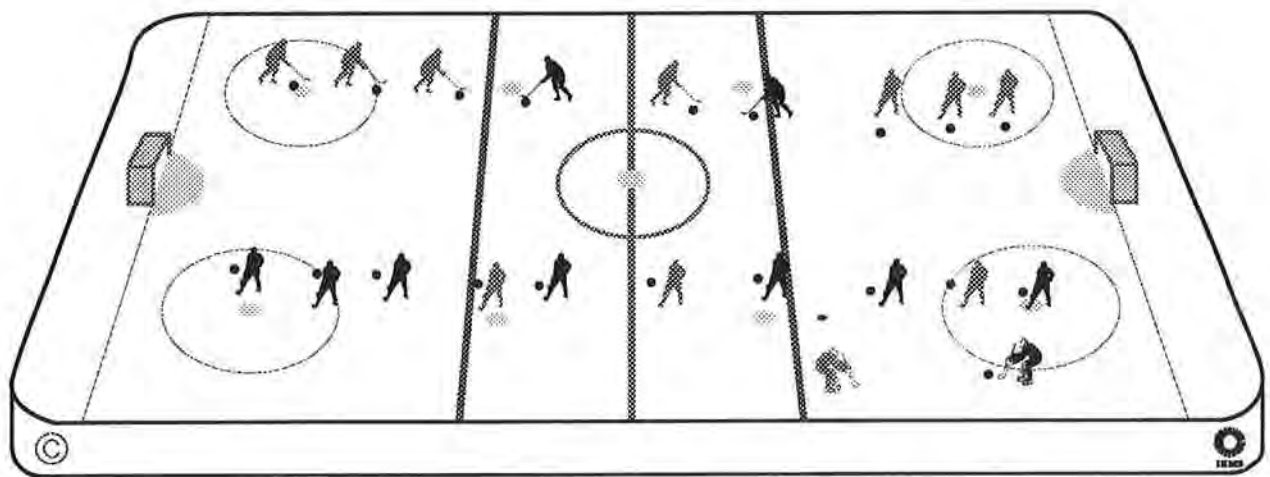
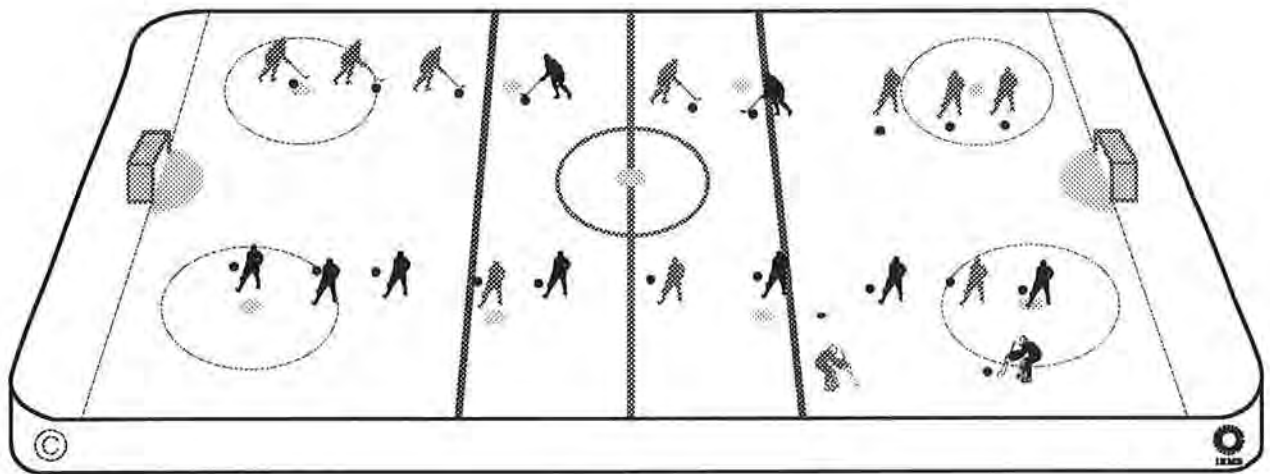
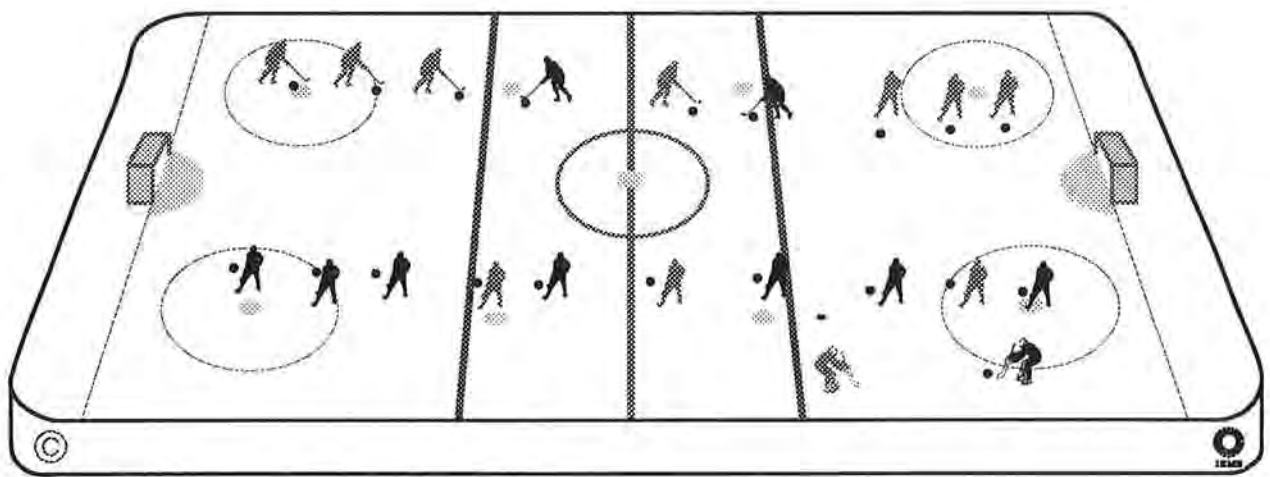
B300-2002

### **Karte 37 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. B300; VARIANTE, MODUL 2**

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

B300-2003



### **Karte 37b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. B300; VARIANTE, MODUL 6**

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

B300-2004

### **Karte 38 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. B300, VARIANTE MODUL 7**

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

B300-2005

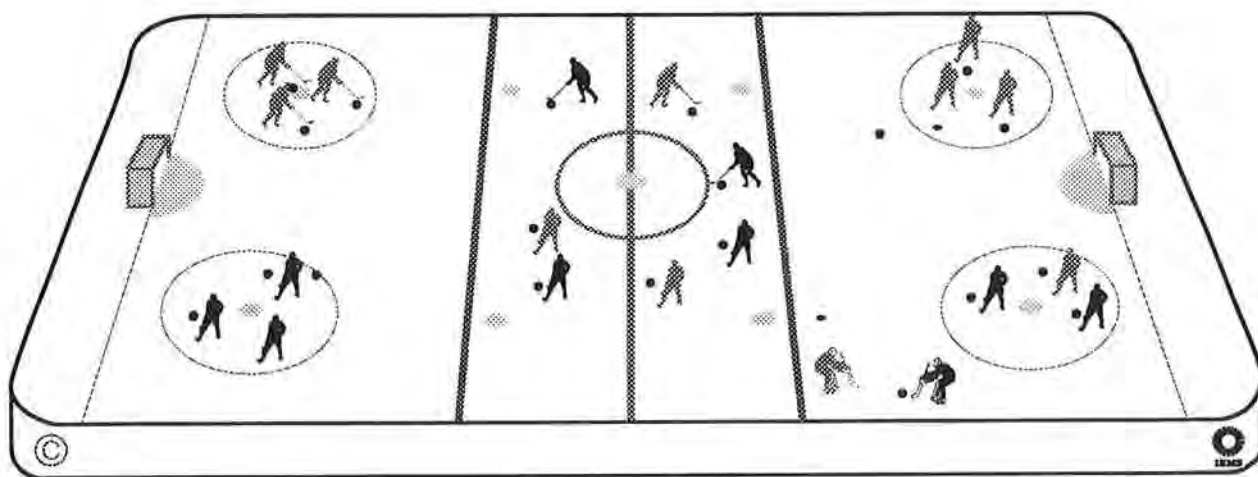
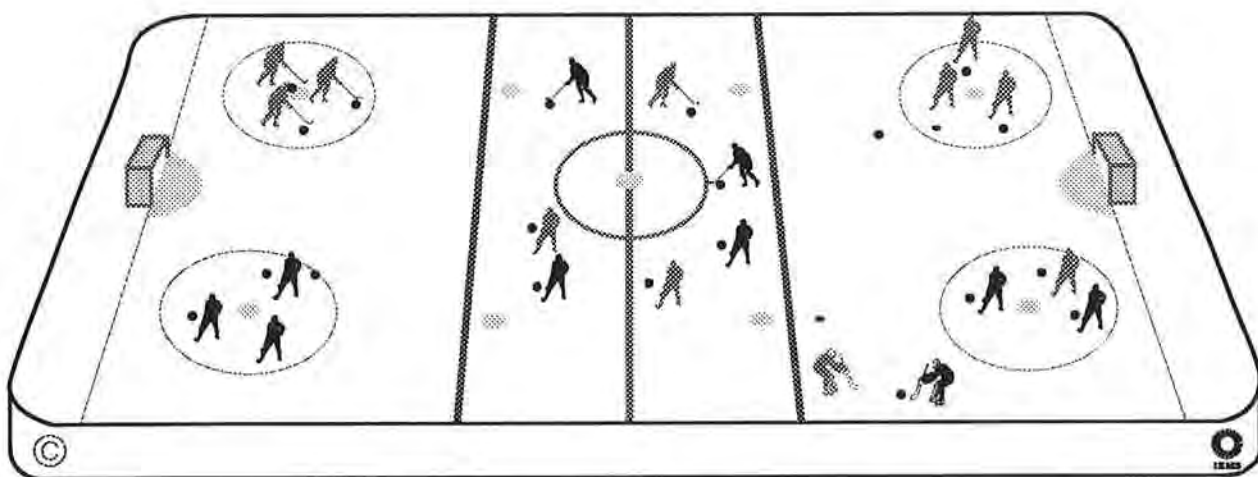
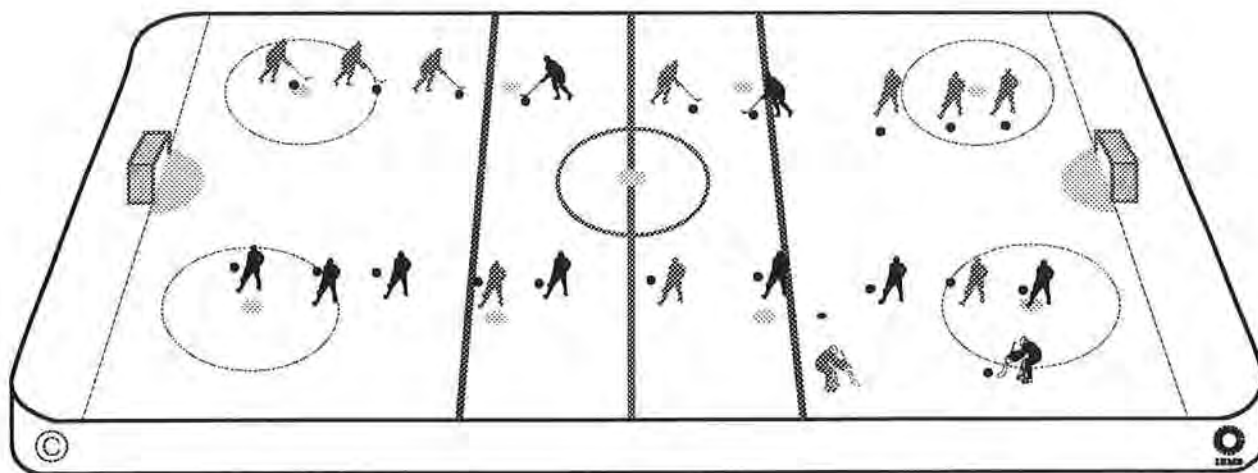
### **Karte 38b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. B300, VARIANTE, MODUL 8**

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

B300-2006





### **Karte 39 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. A200, VARIANTE**

##### **ÜBUNGEN ZUR SCHEIBENFÜHRUNG**

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

#### **2. A200, MODUL 1**

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

A200-2001

### **Karte 39b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. A200 VARIANTE, MODUL 2**

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

A200-2002

### **Karte 40 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. B4, MODUL 6 B4 GRUNDAUFSTELLUNG**

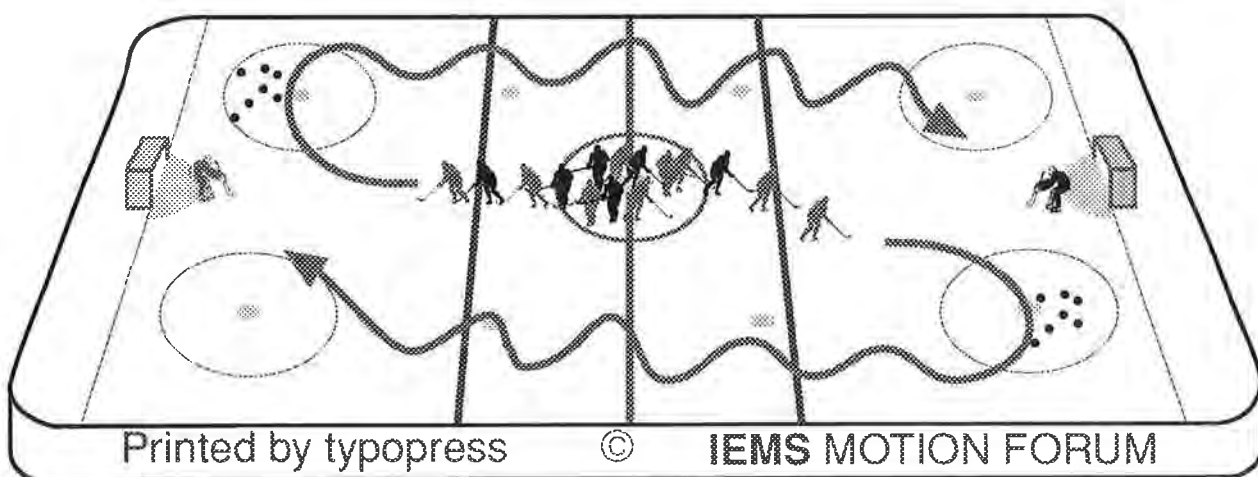
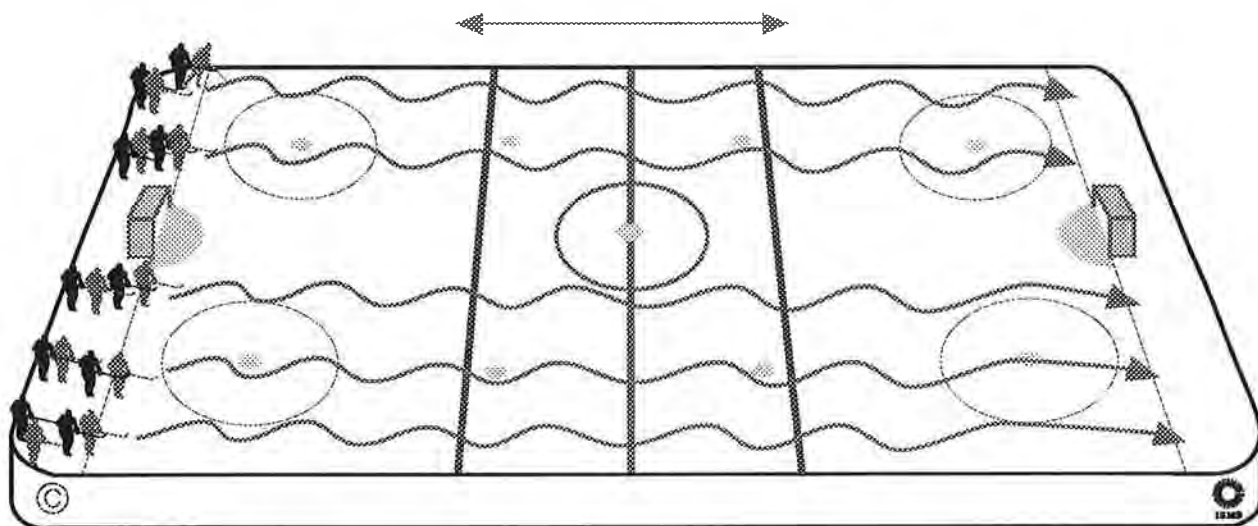
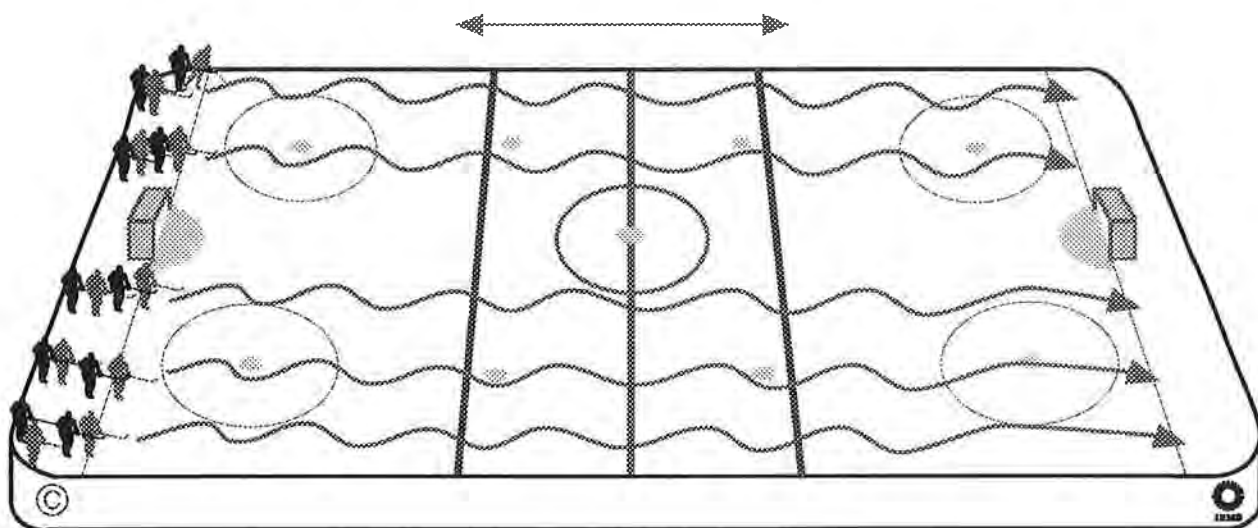
- Die Stellung ist die gleiche wie C1 und E1 aber die Absicht der B- Übungen besteht darin individuelle Fertigkeiten und Fertigkeiten des Zusammenspiels zu entwickeln.
- Die Spieler stehen in gerader Linie entlang der Mitte der Eisfläche, wobei jede Hälfte die Blickrichtung zu einem Tor hat.
- Führe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

B4-2001

#### **2. B4, MODUL 7**

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

B4-2002



Printed by typopress

©

IEMS MOTION FORUM

### **Karte 41 Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

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

#### **2. B4, MODUL 8**

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

B4-2004

### **Karte 41b Stufe 2 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **2. B4, MODUL 9**

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

B4-2005

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

#### **2. B3, AUFSTELLUNG**

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

##### **0. Ausholen**

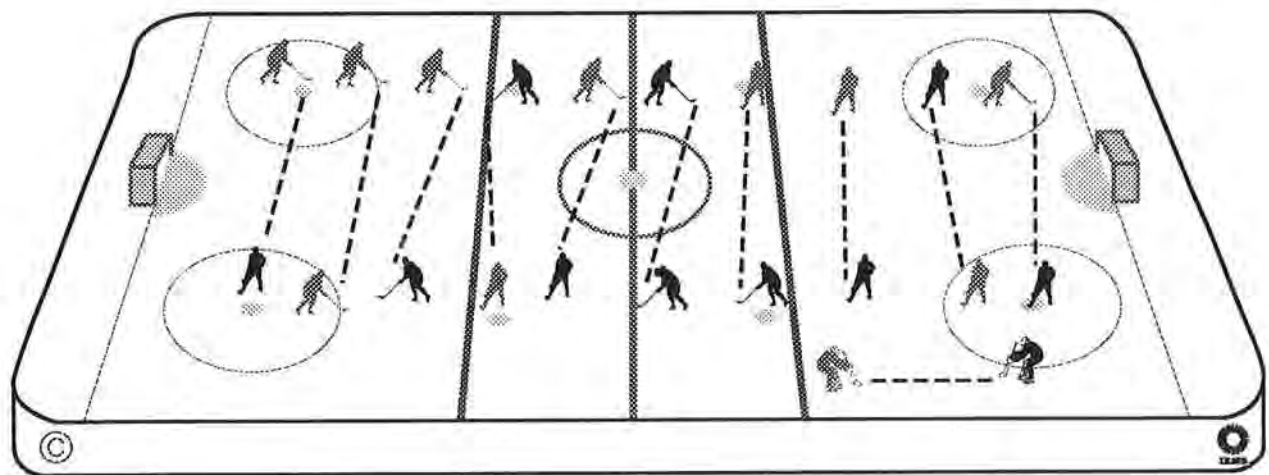
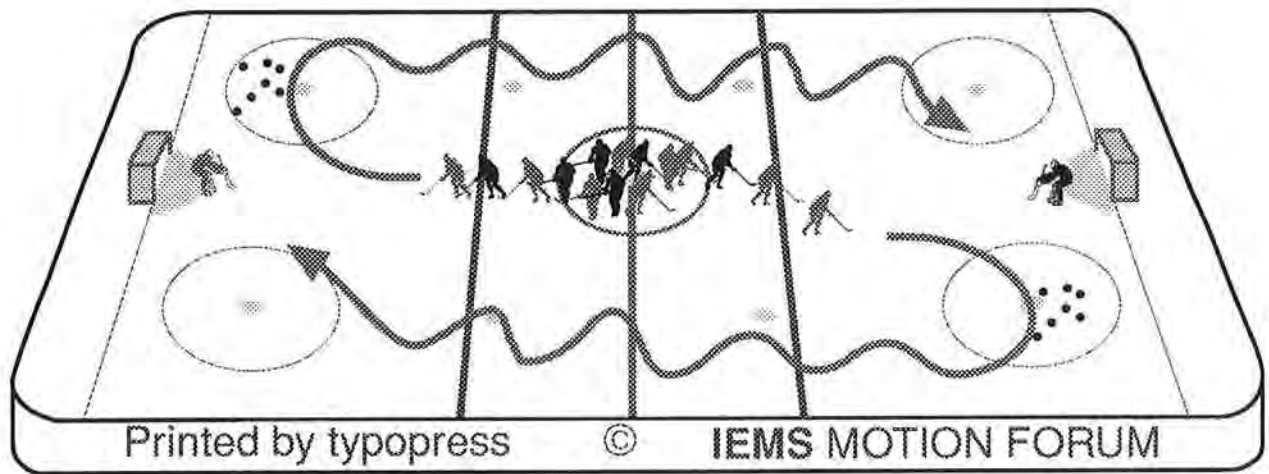
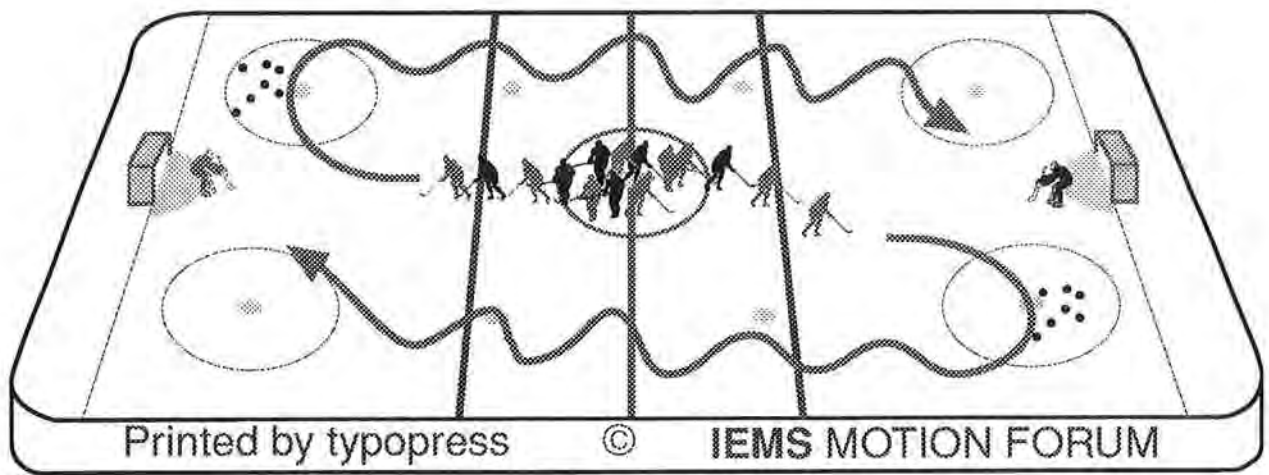
1. Kraftentwicklung durch die Verlagerung des Gewichts von hinten nach vorne.

##### **2. Pass**

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

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

B3-2001



## **Karte 42b Stufe 2 PASSEN – PASS ANNEHMEN**

### **2. B3, MODUL 1**

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

B3-2001

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

### **D, ORIENTIERUNG, SPIELERROLLEN 1-3 IM TRAINING**

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

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

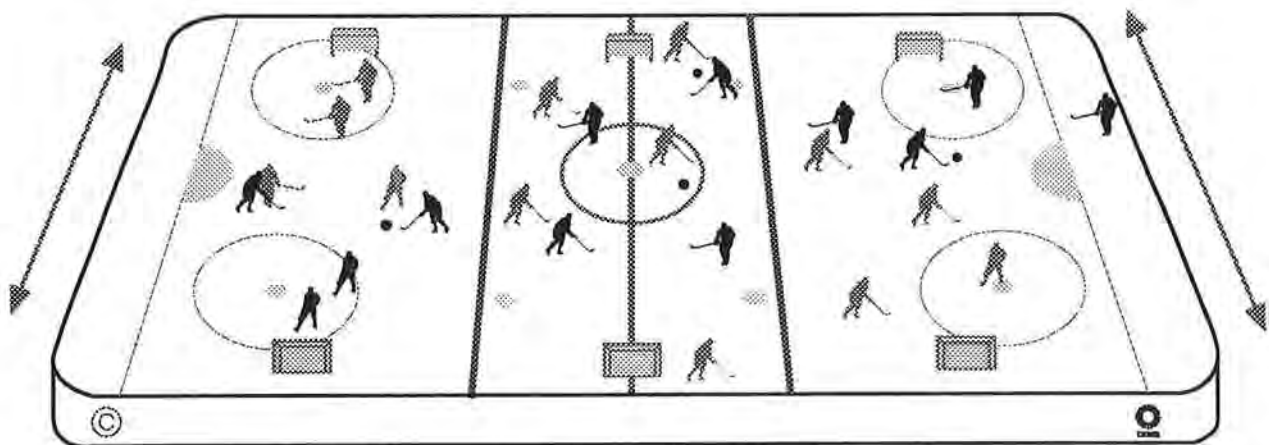
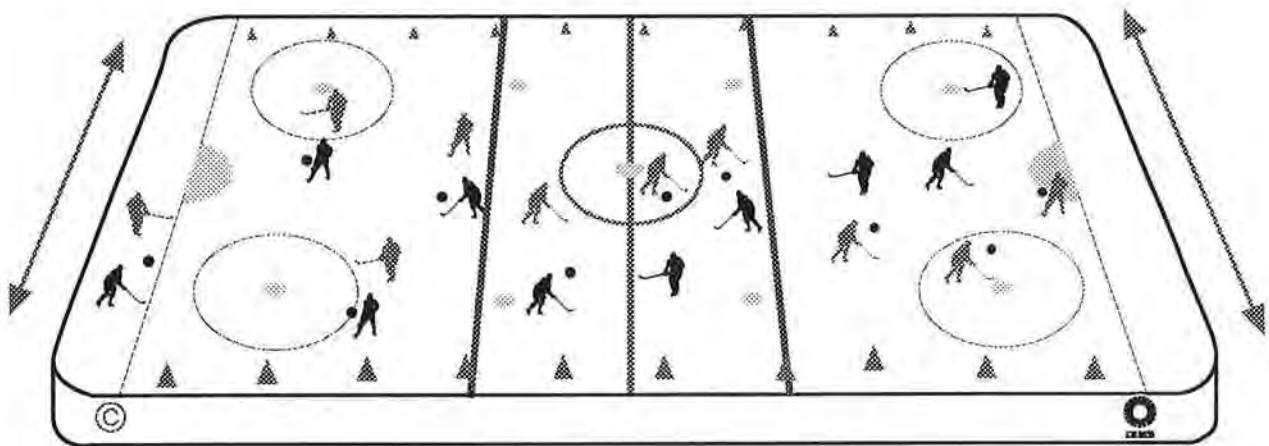
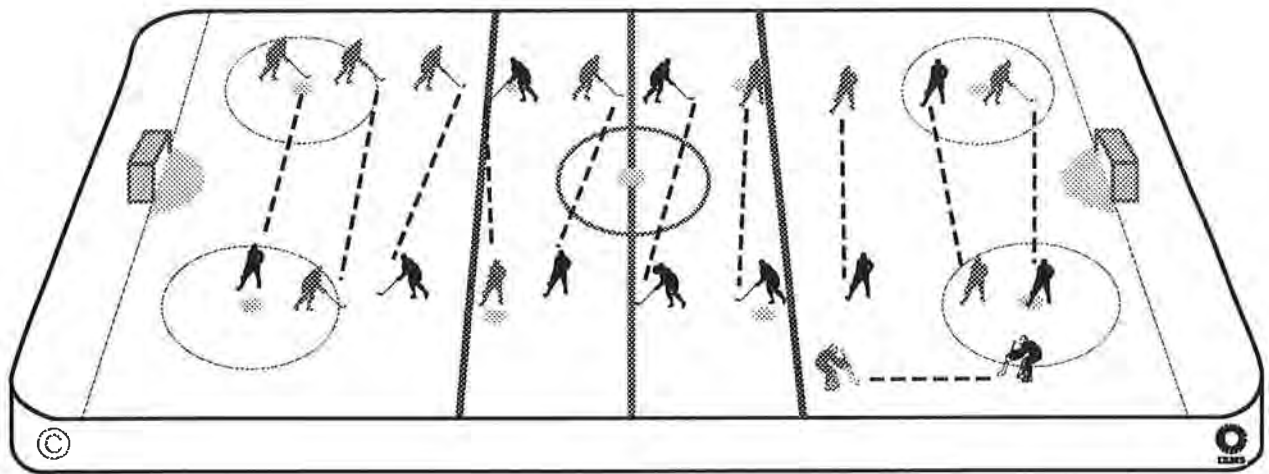
D-2001

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

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

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

D-2002



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

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

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

D-2003

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

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

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

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

D-2004

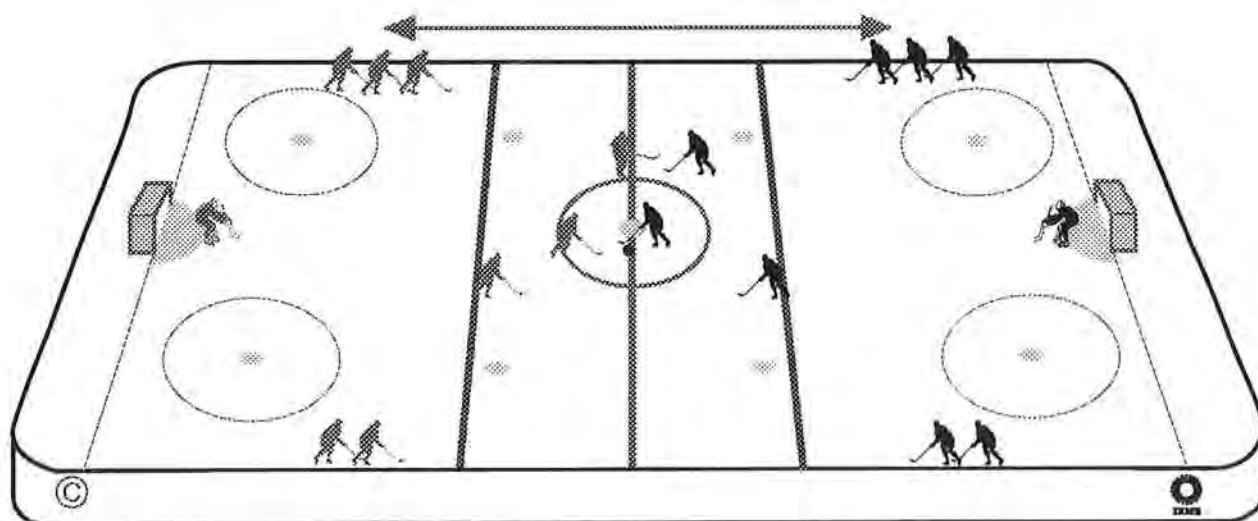
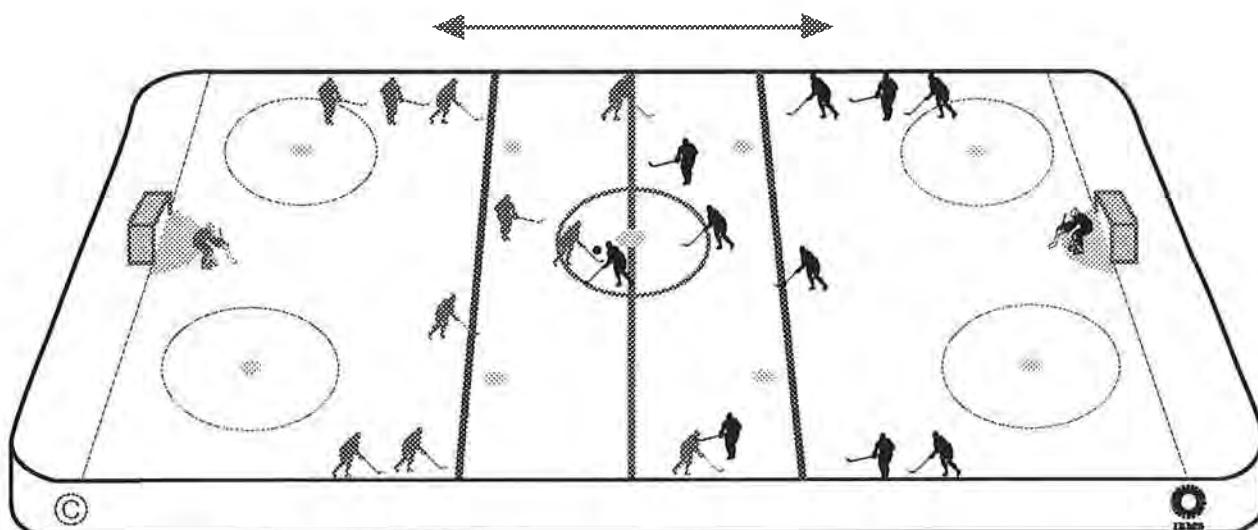
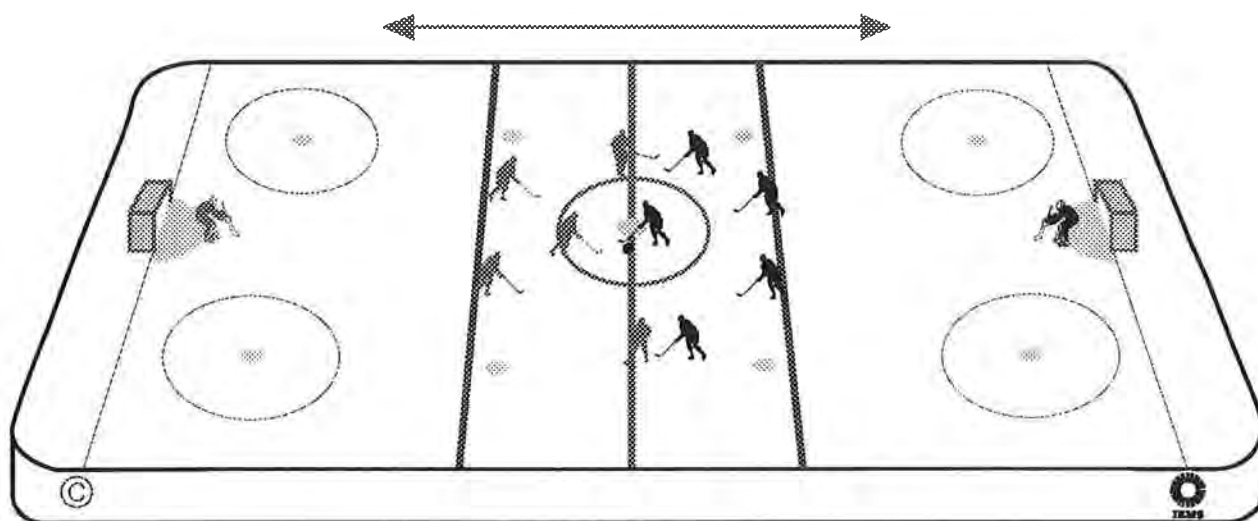
#### **Karte 45 Stufe 2 SPIELE ÜBER DAS GANZE EIS UND MIT KLEINEN TEAMS**

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

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

D-2005





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

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

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

Einige Methoden des Übergangs von der Defensive zur Offensive sind:

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

D-2006

### **Karte 46 Stufe 2 HINDERNISLAUF**

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

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

D-2007

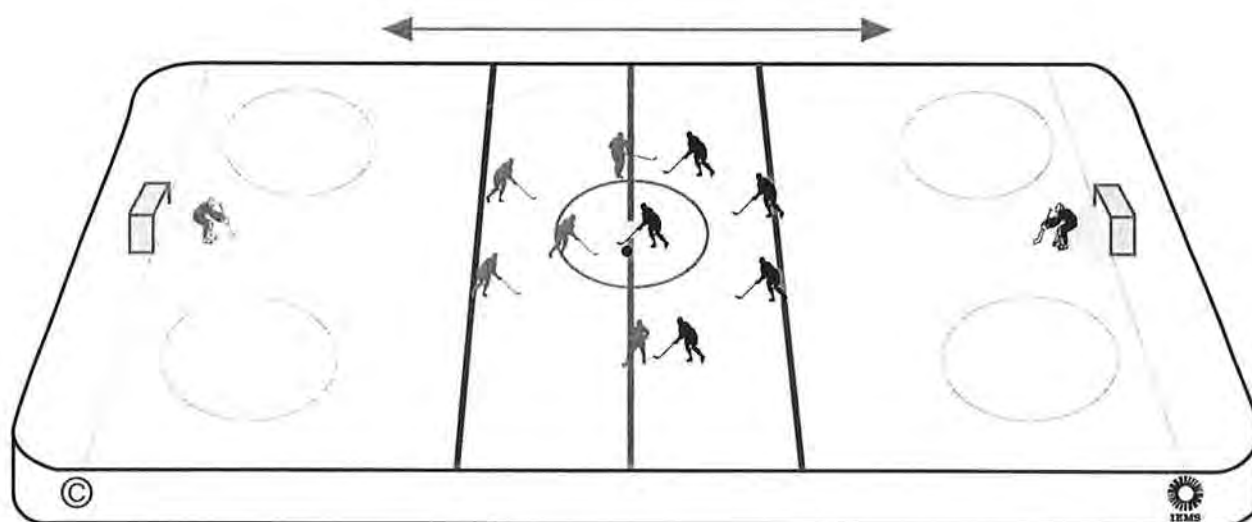
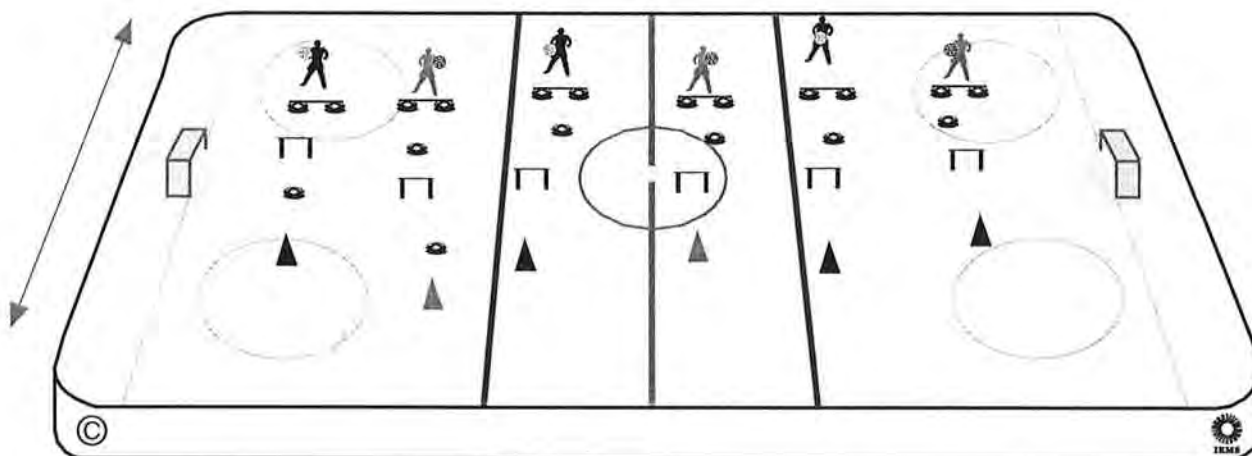
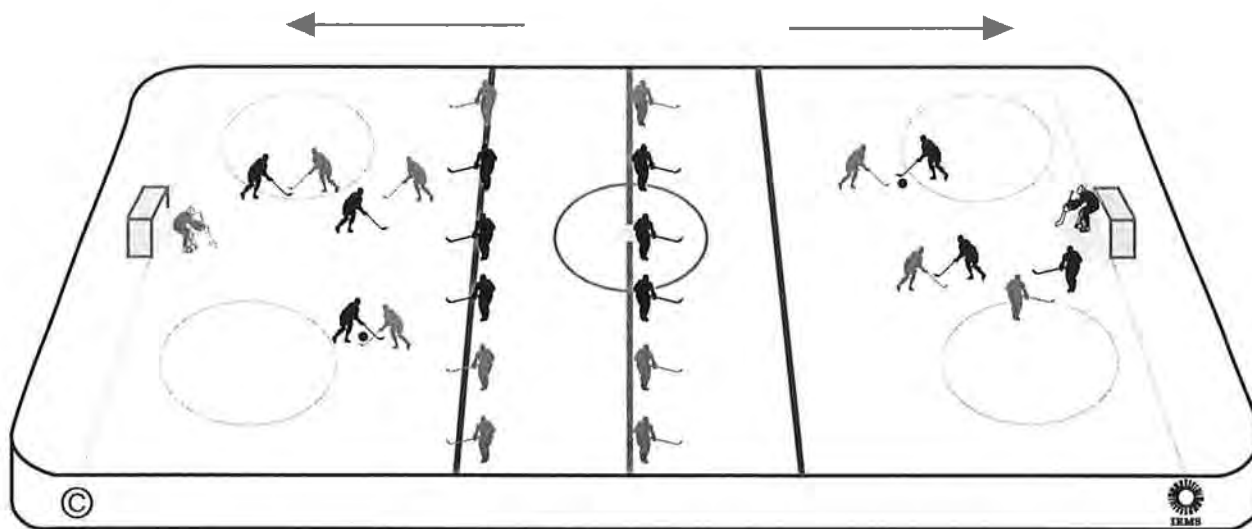
### **Karte 46b Stufe 2 SPIELE, UM SICH GUTE ANGEWOHNHEITEN ANZUEIGNEN**

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

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

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

D-2008



### **Karte 47 Stufe 2 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK**

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

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

D-2009

### **Karte 47b Stufe 2 INDIVIDUELLE FERTIGKEITEN - STOCKTECHNIK**

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

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

D-2010

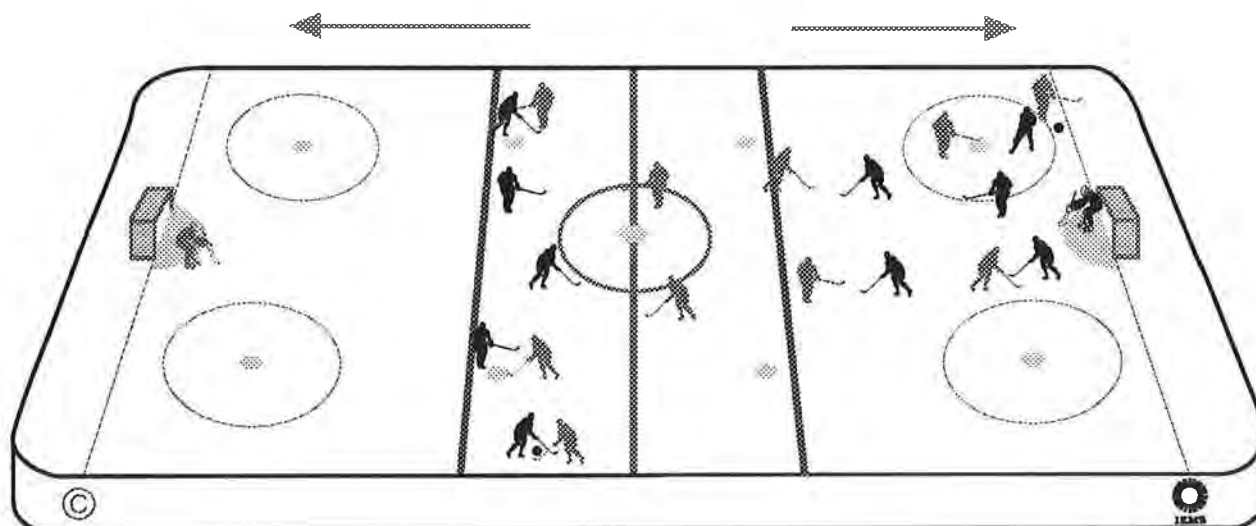
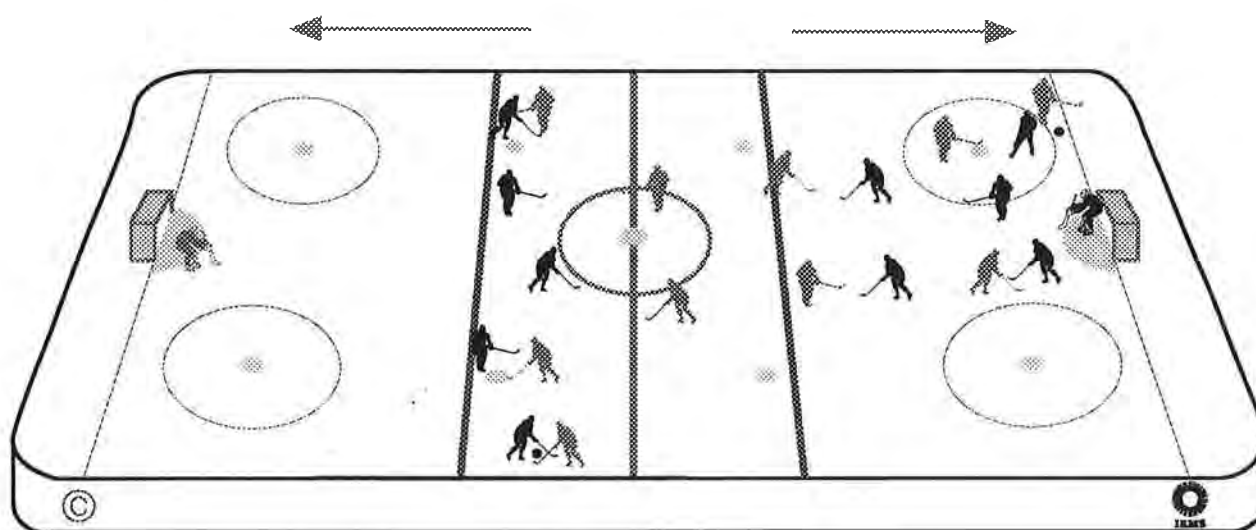
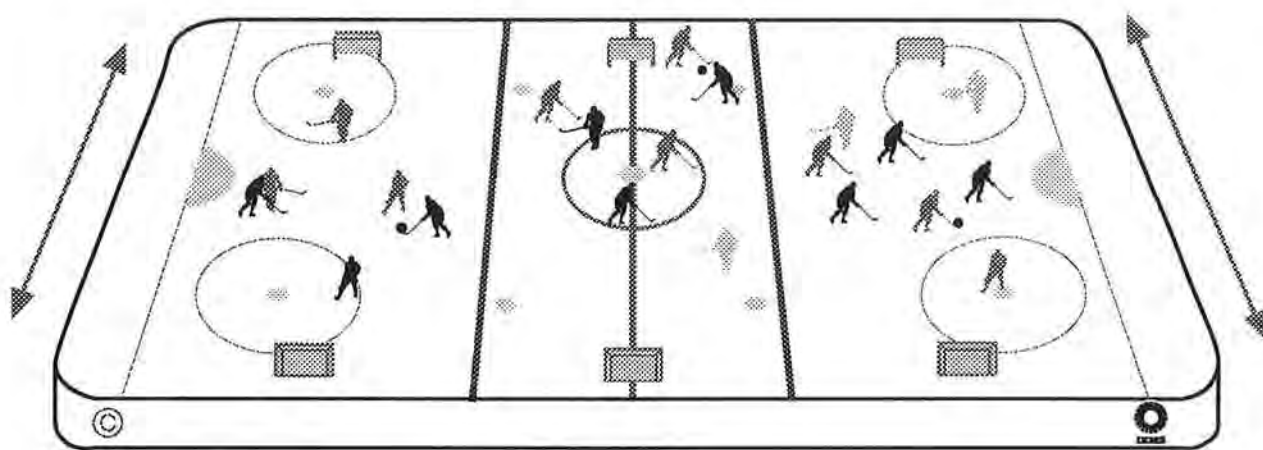
### **Karte 48 Stufe 2 SPIELE, UM STOCKTECHNIK ZU ENTWICKELN**

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

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

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

D-2011



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

#### **2. D, ROLLE 1: STOCKTECHNIK**

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

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

D-2012

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

#### **2. D, ROLLE 1 SCHEIBENFÜHRUNG**

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

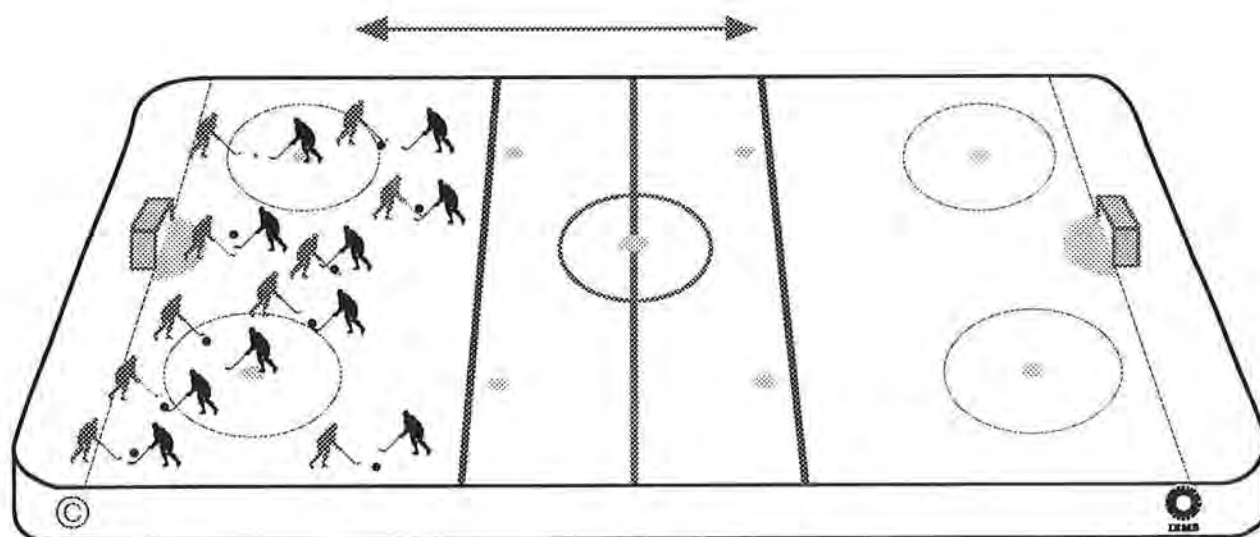
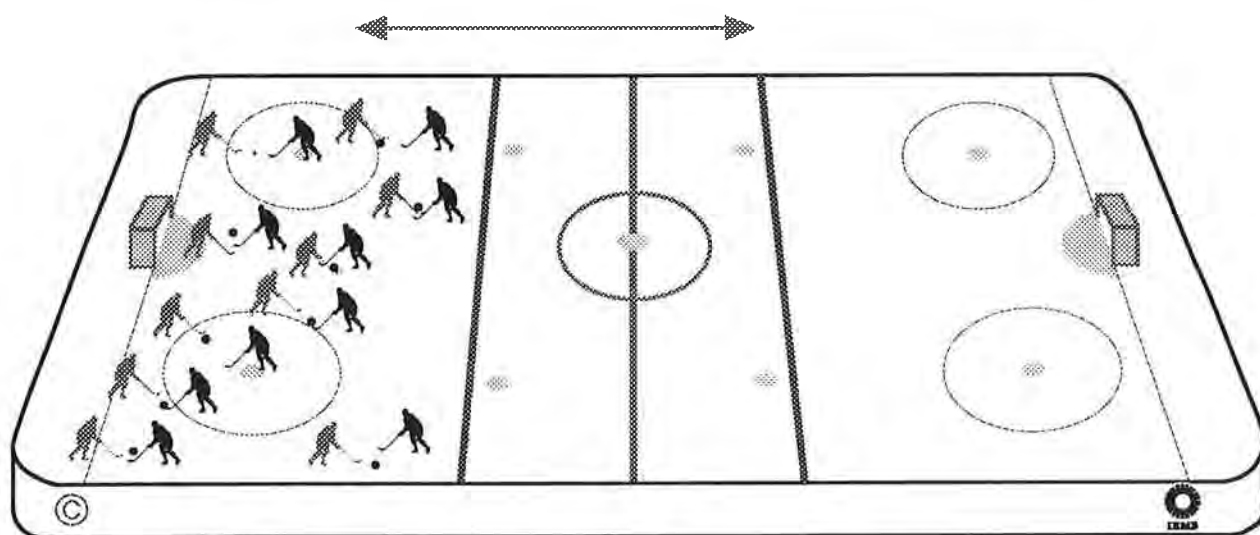
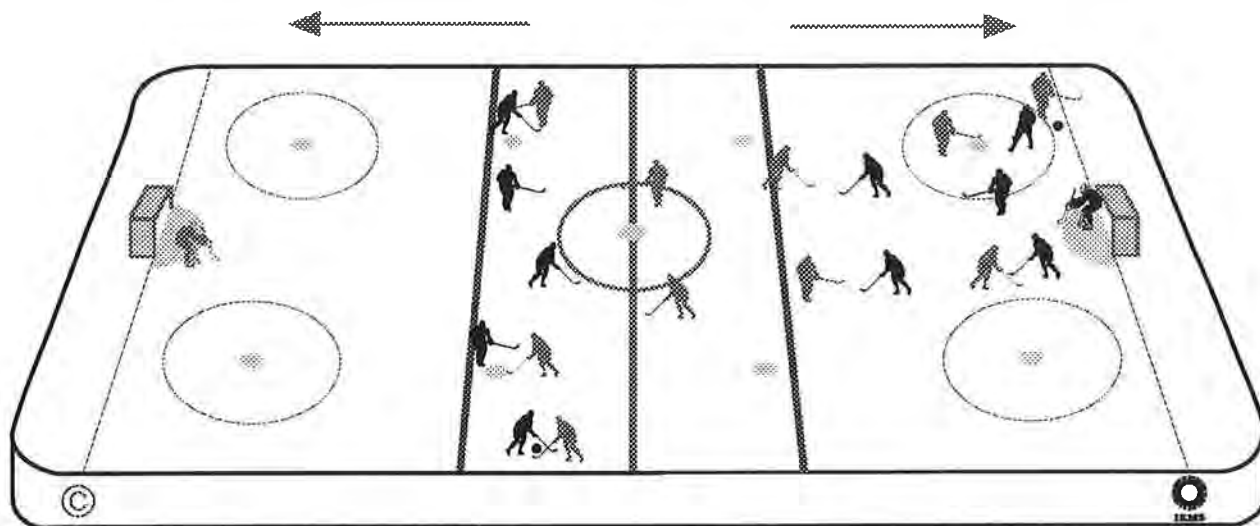
D-2013

### ***Karte 49b Stufe 2 SPIELE ZUR ENTWICKLUNG DER HANDFERTIGKEIT***

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

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

D-2014



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

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

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

D-2015

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

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

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

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

D-2016

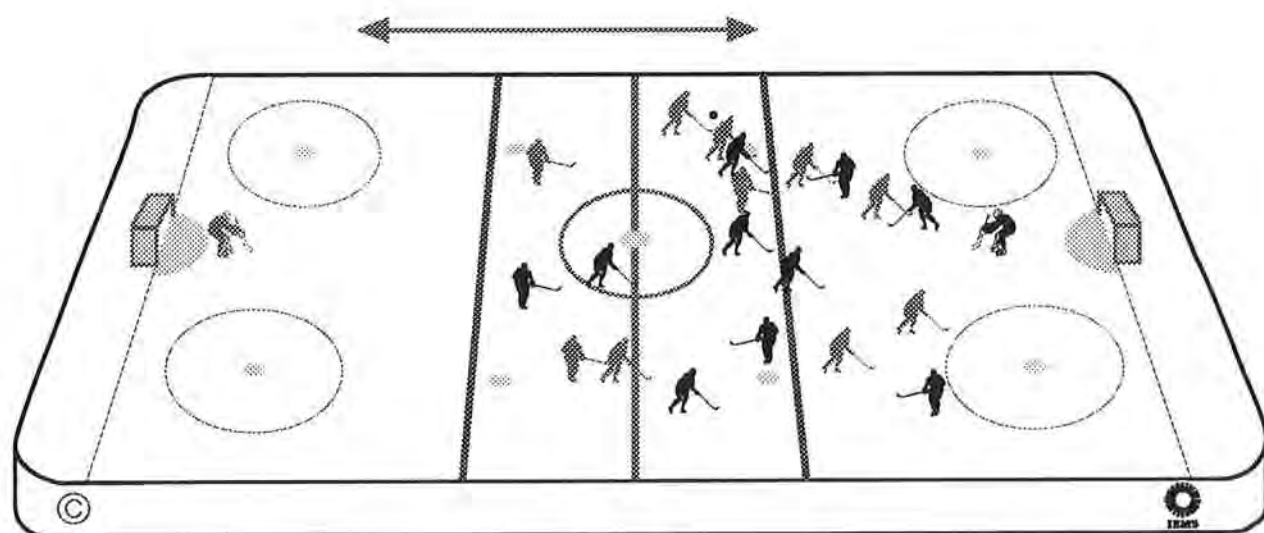
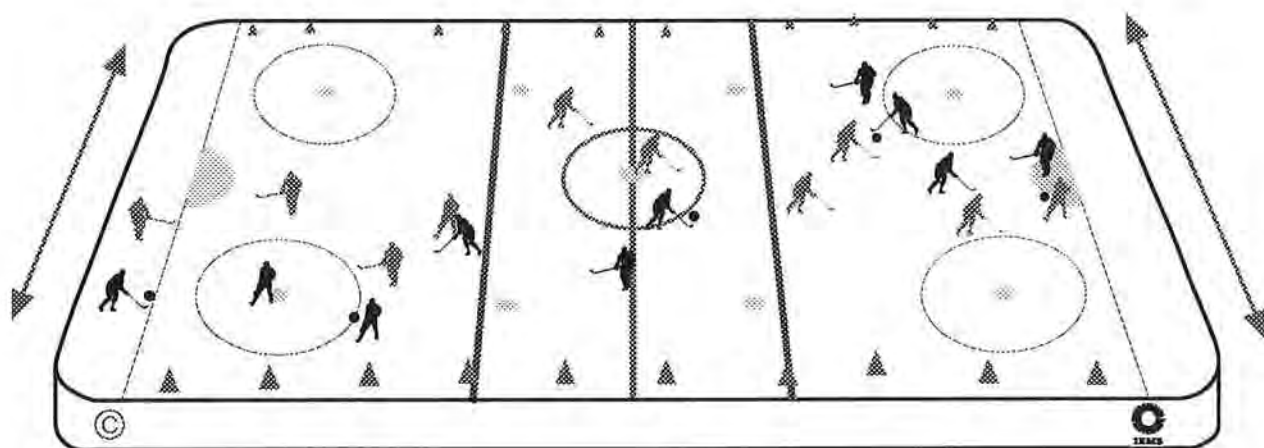
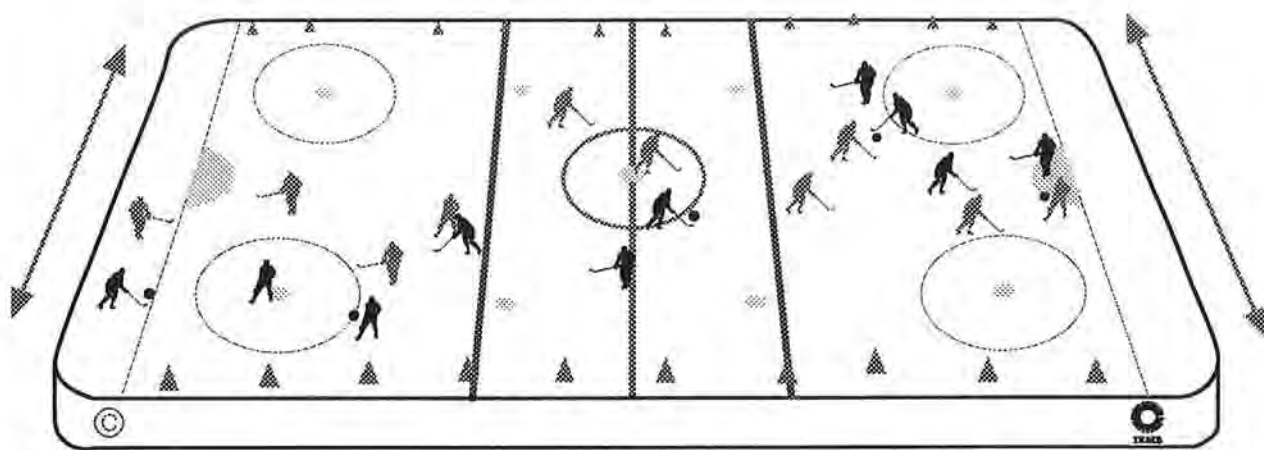
**Karte 51 Stufe 2 SPIELE DIE DAZU DIENEN „WEITE HAKEN“ ZU ENTWICKELN**

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

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

D-2017





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

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

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

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

D-2018

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

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

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

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

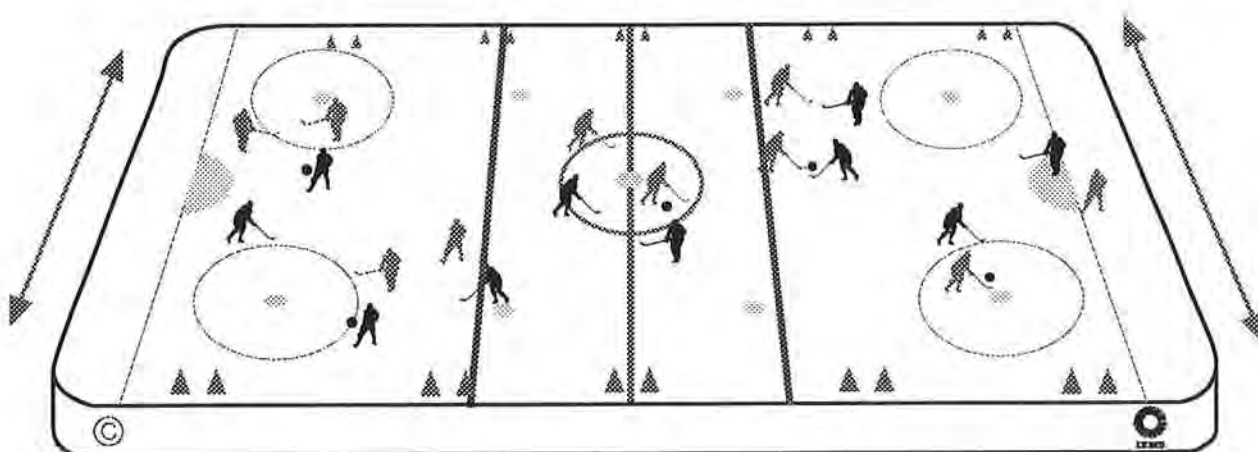
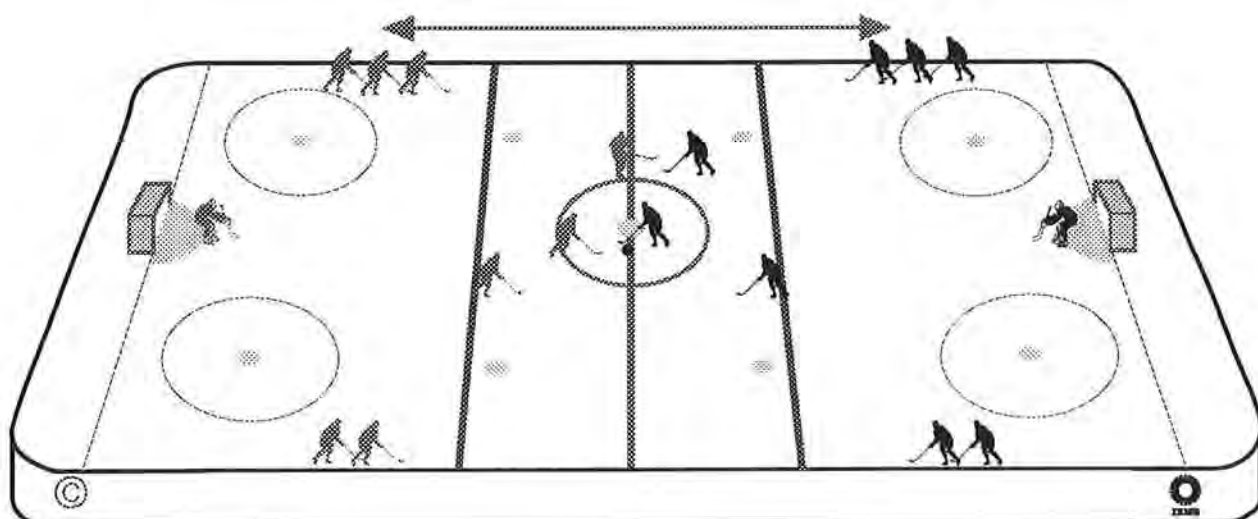
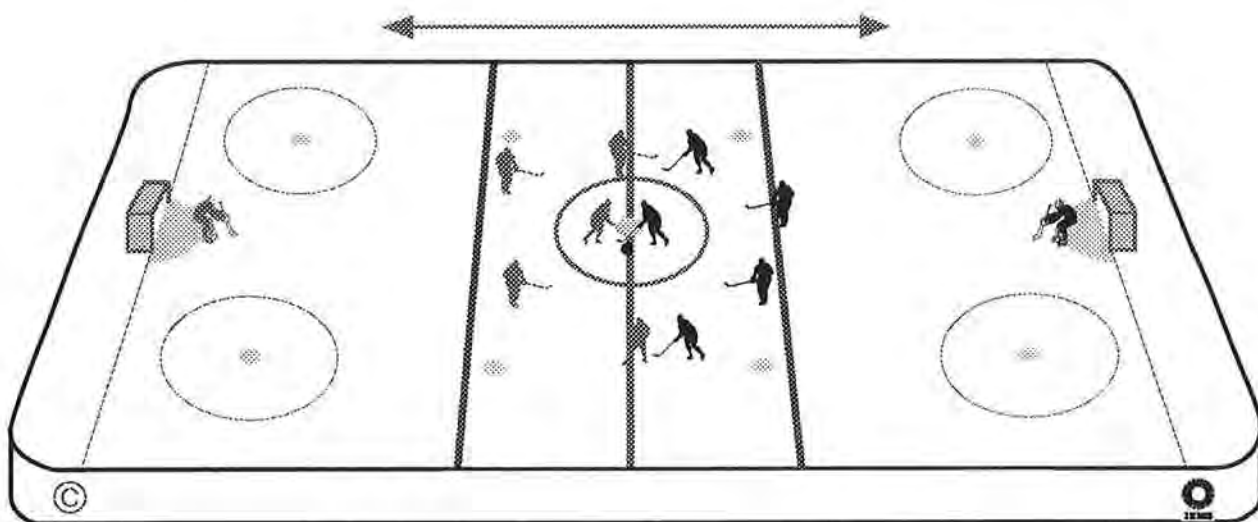
D-2019

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

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

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

D-2020



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

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

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

D-2021

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

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

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

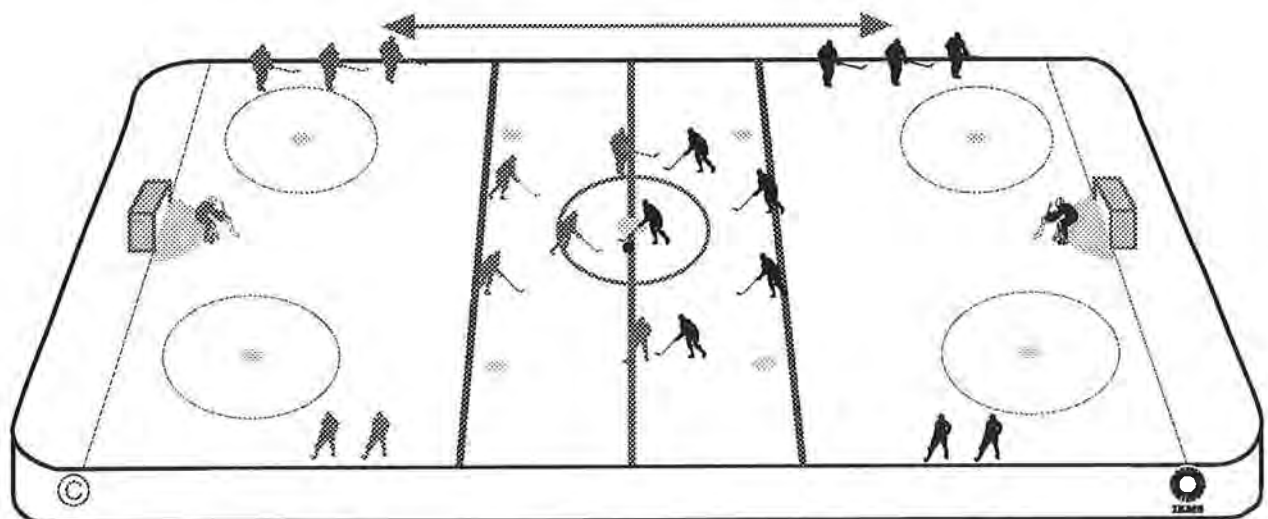
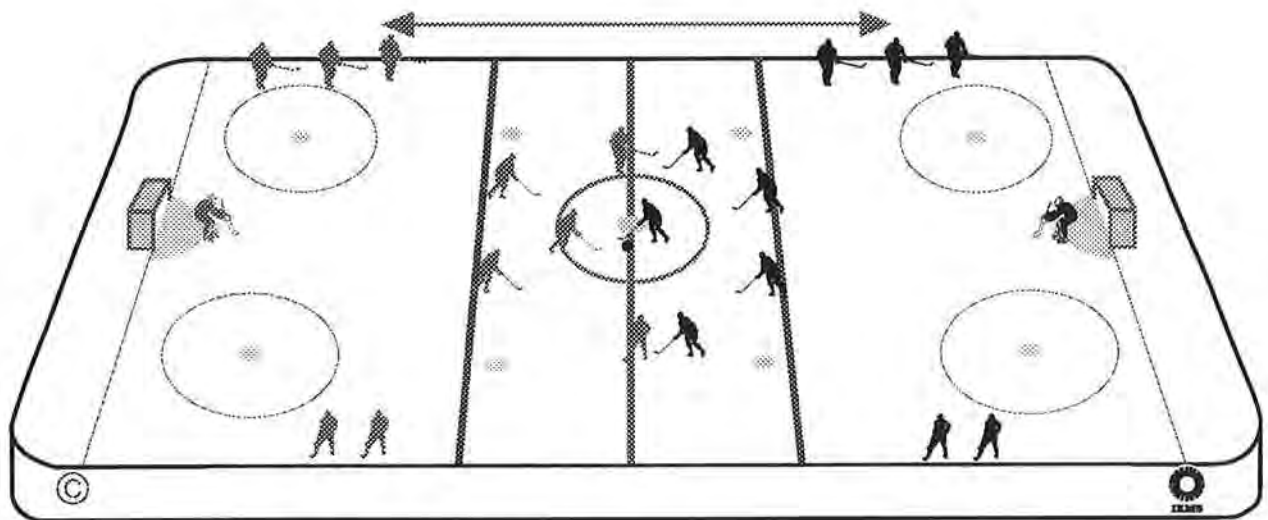
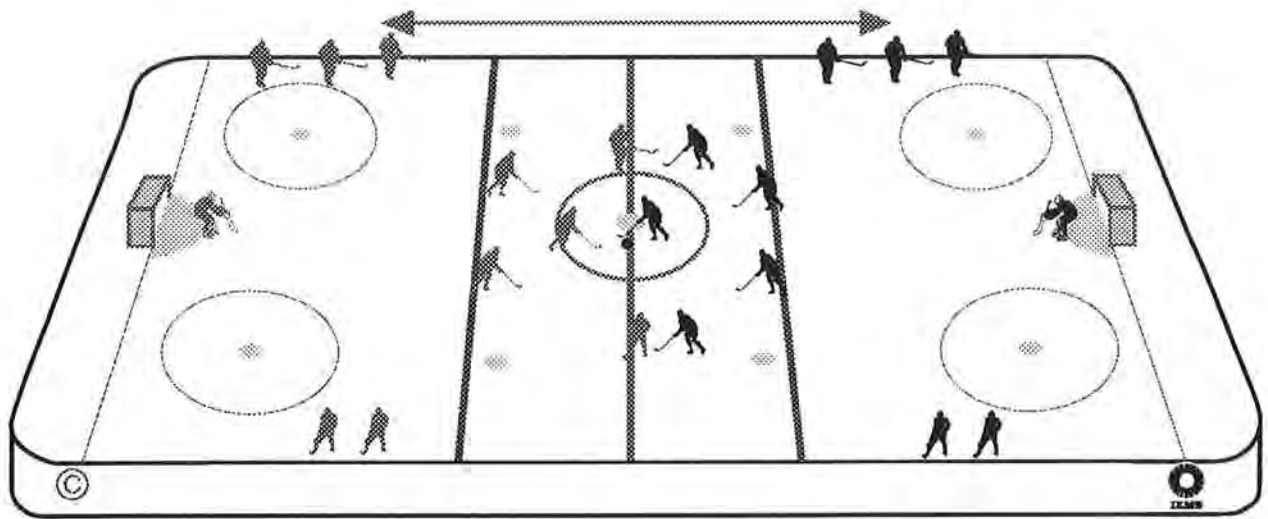
D-2022

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

**2D. ROLLE 1, DAZU EIN SPIEL:**

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

D-2023



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

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

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

0. Eine Mannschaft gegen die andere.

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

1. Zwei Mannschaften gegen die Torleute

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

2. Tormann gegen Tormann.

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

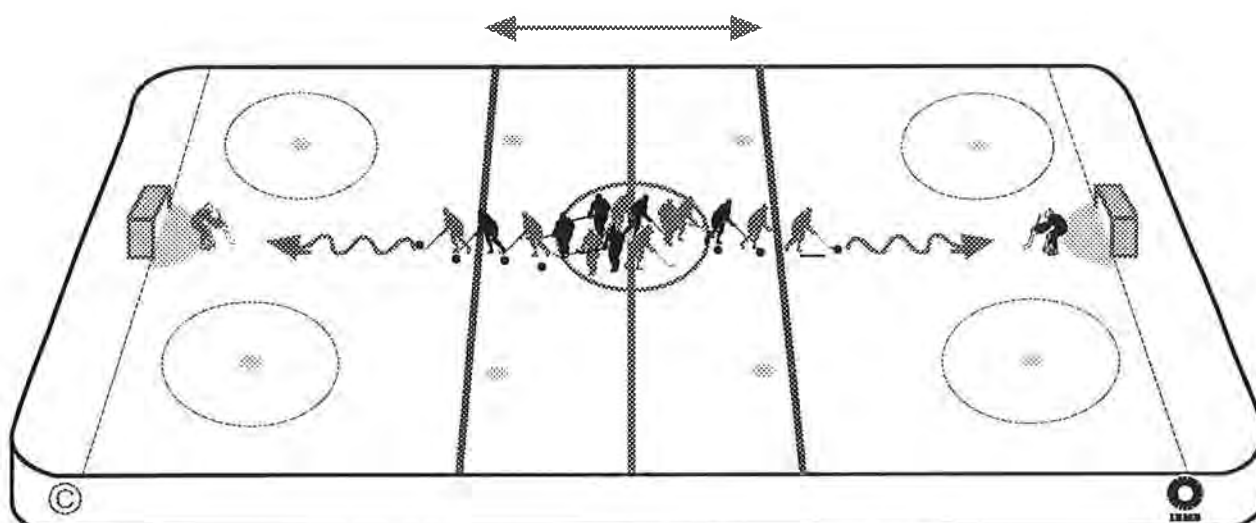
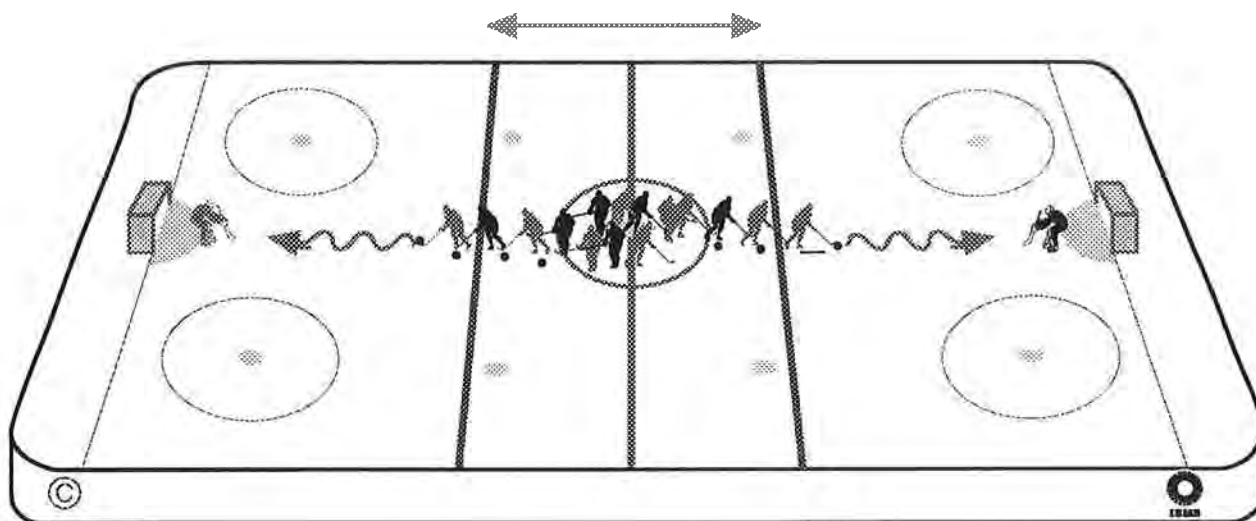
E1-2001

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

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

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

G-2001



### **Stufe 3**

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

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

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

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

D-3001

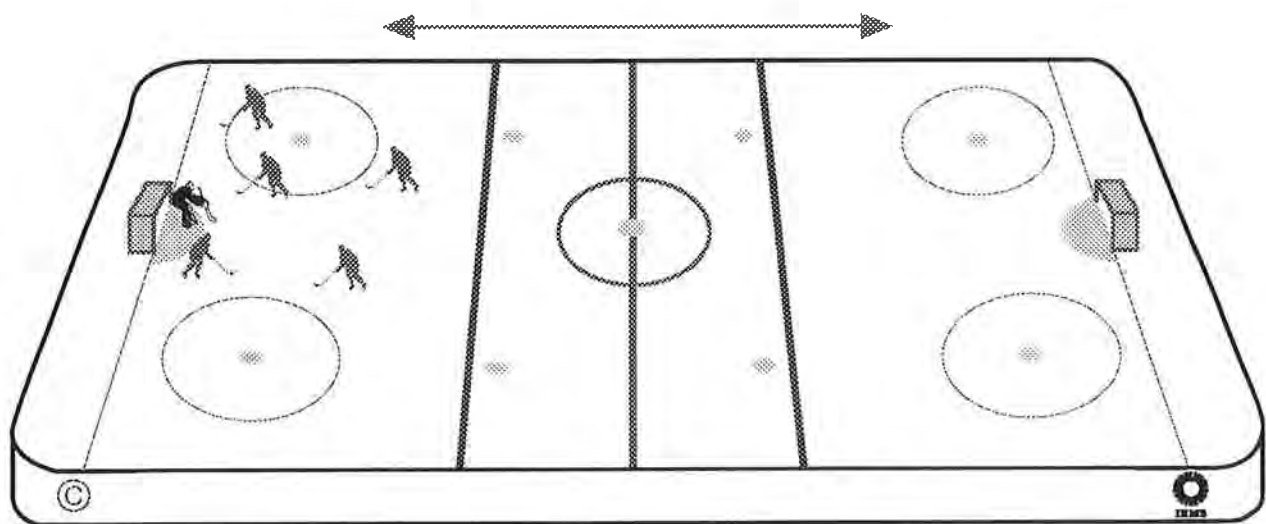
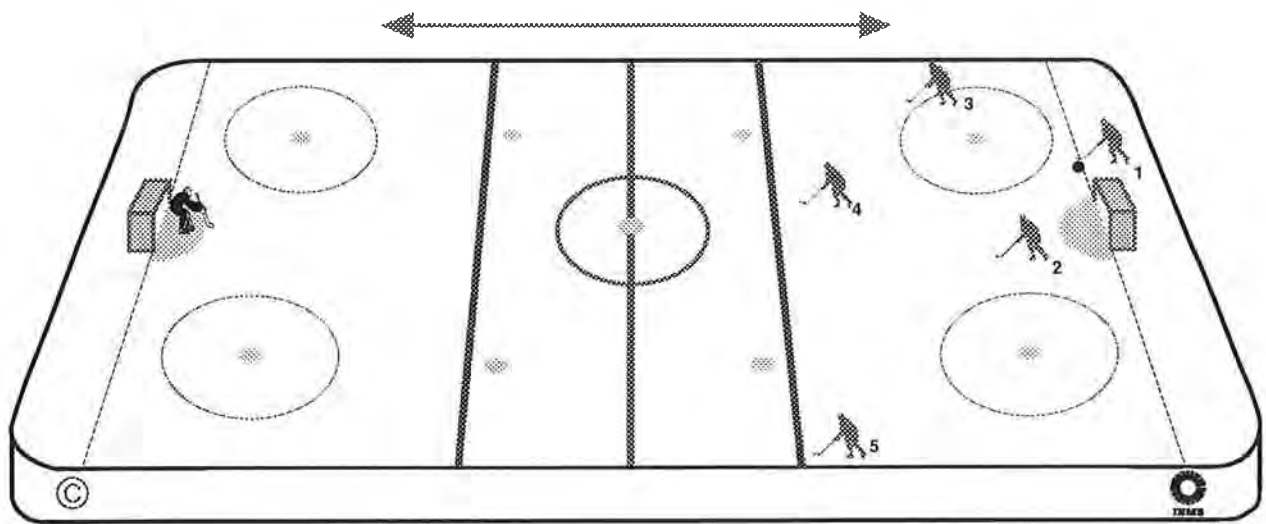
#### **Karte 56b Stufe 2-3 DAS SPIEL ERLERNEN**

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

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

D- 3002





### **Karte 57 Stufe 3 EISLAUFEN**

#### **3. A2. EISLAUFEN**

Eine Länge laufen

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

A2 -3001

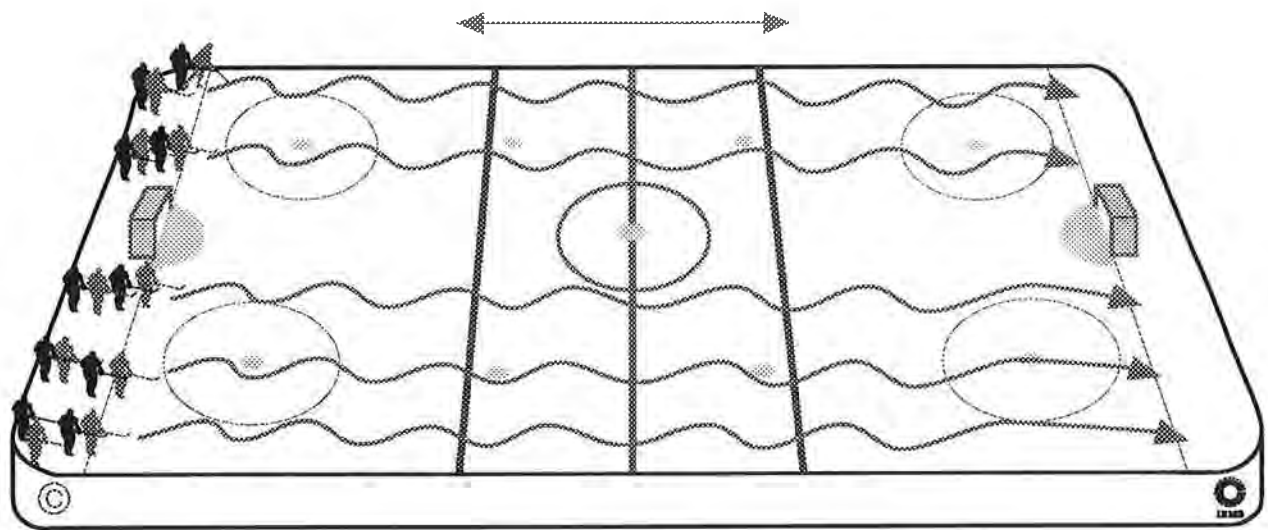
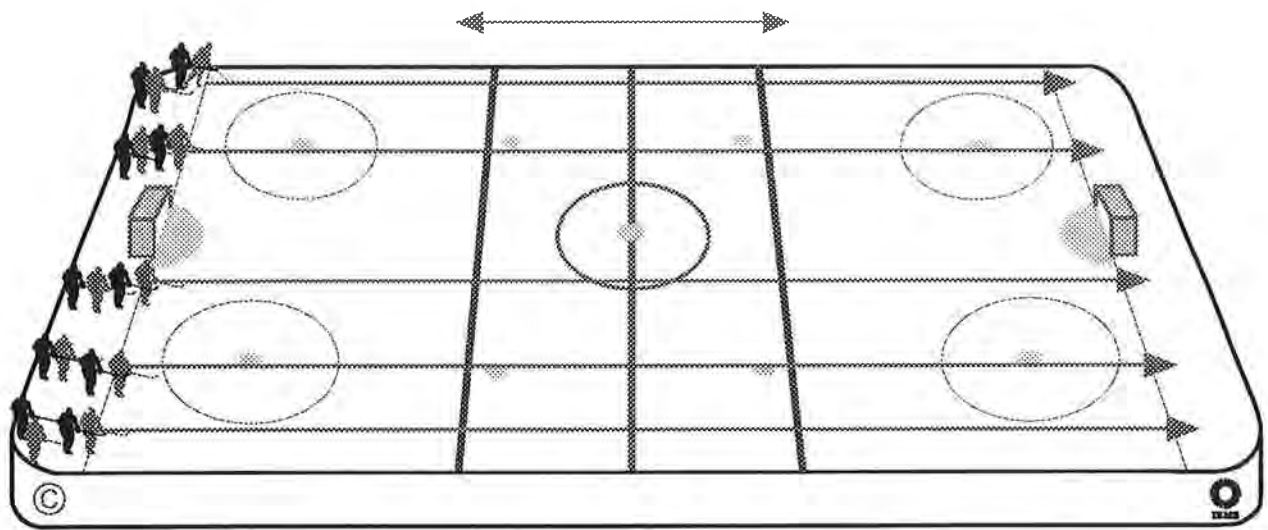
### **Karte 57b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG**

#### **3. A200, MODUL 1 SCHEIBENFÜHRUNG:**

Laufe eine Länge und führe die Scheibe.

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

A200 -3001



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

#### **3.A200, DAS RUSSISCHE AUFWÄRMEN MIT SCHEIBE:**

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

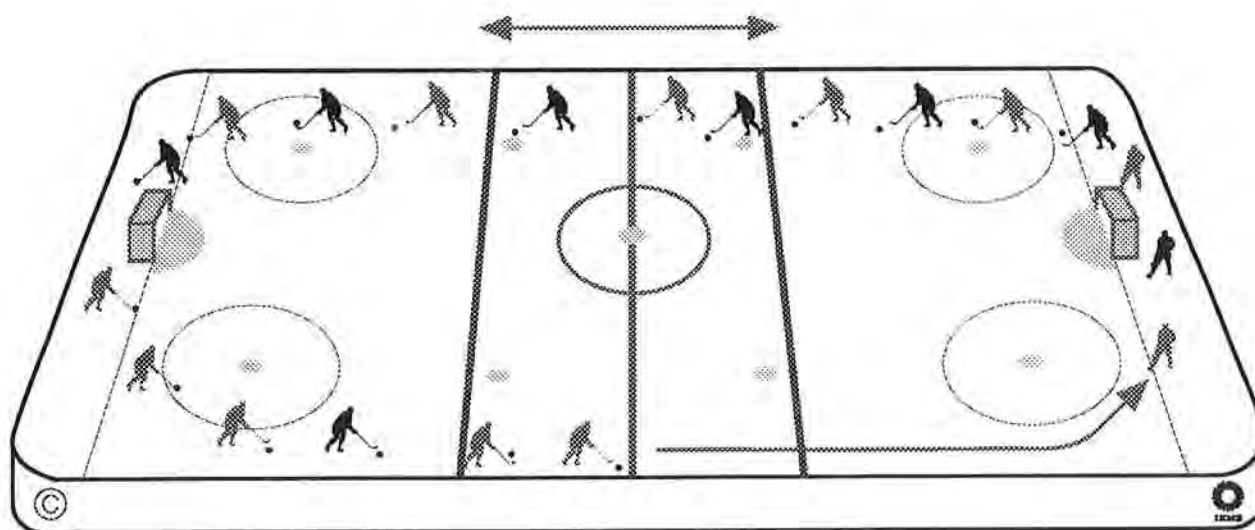
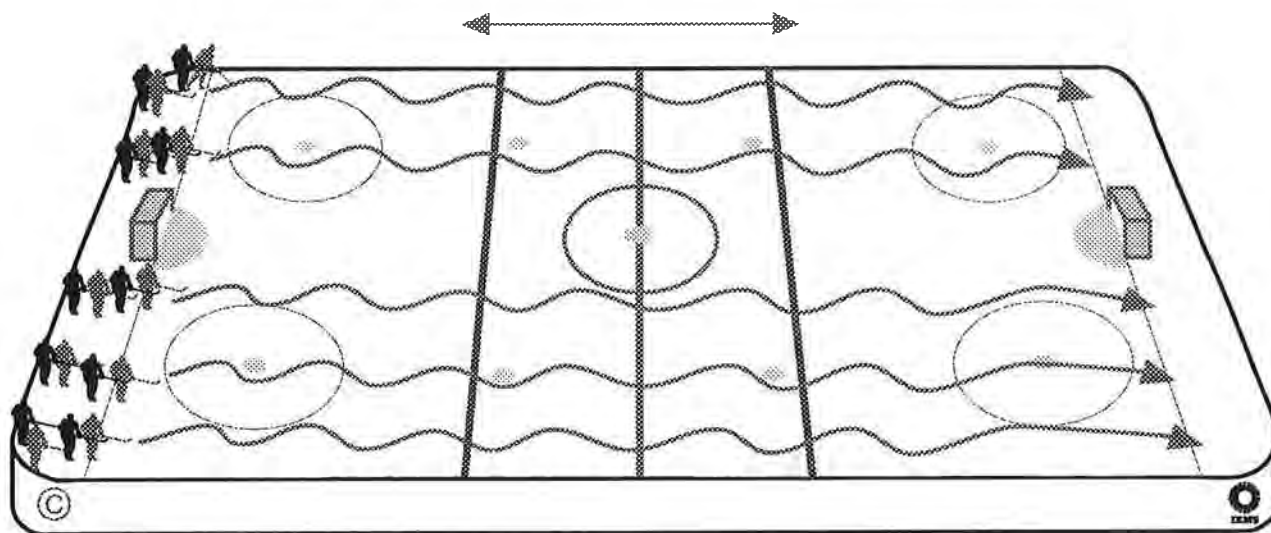
- Aus der A2 Formation laufen die Spieler in vier Gruppen das Eis entlang und üben dabei mit der Scheibe lange Hacken.
- Strecke den Schläger so weit wie möglich nach vorwärts aus während du dich auf einem Knie befindest; sodann strecke den Schläger so weit wie möglich nach rückwärts aus.
- Befördere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

A200- 3002

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

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

A300- 3002



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

#### **3.D, ROLLE EINS, RINGUETTE MIT UMGEKEHRTEN SCHLÄGERN**

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

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

D-3003

### **Karte 60 Stufe 3 SCHIESSEN**

#### **3. B1,**

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

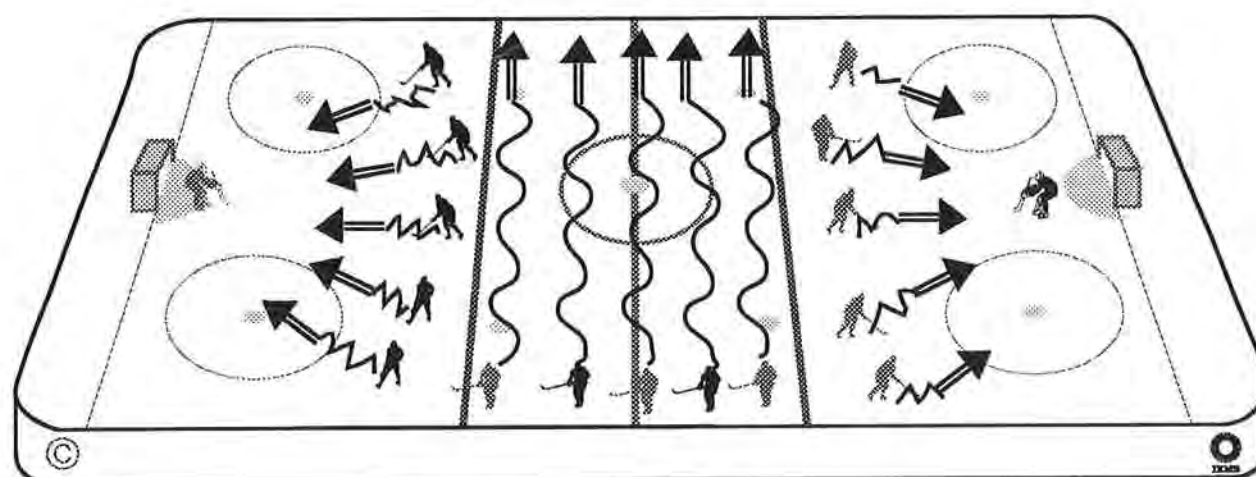
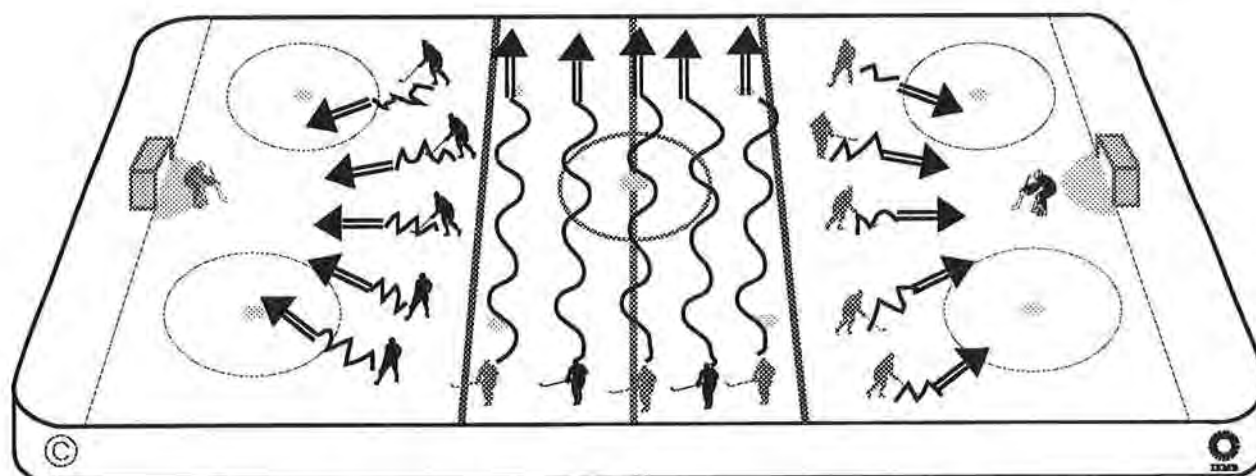
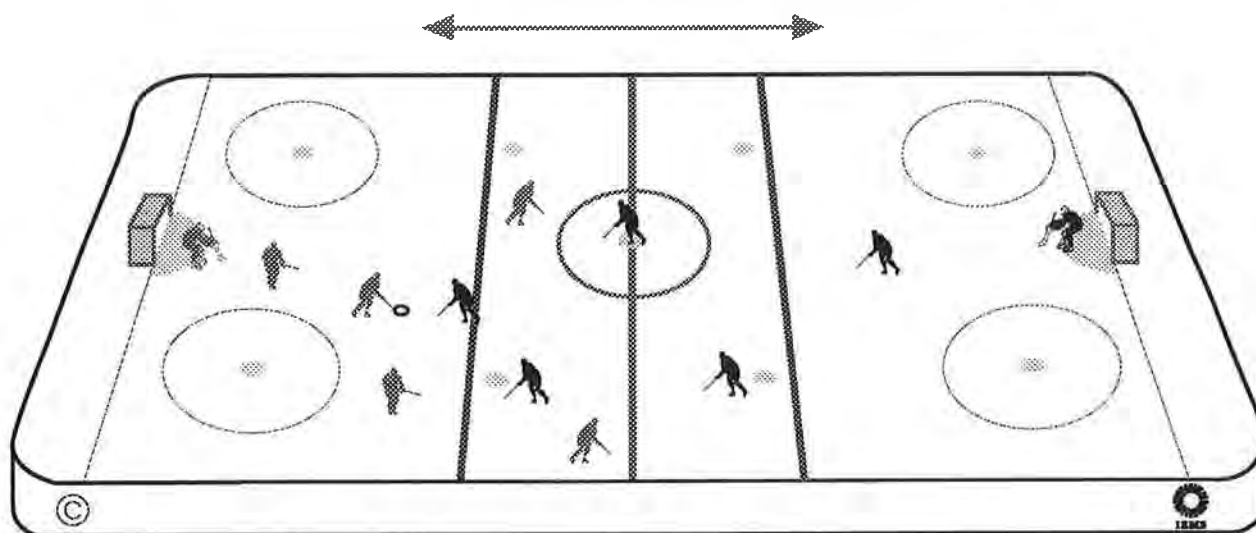
B1-3001

### **Karte 60b Stufe 3 SCHIESSEN**

#### **3. B1, SCHUSSÜBUNGEN**

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

B1-3002



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

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

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

B2-3001

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

#### **3. B200 SCHUSSÜBUNGEN**

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

B200-3001

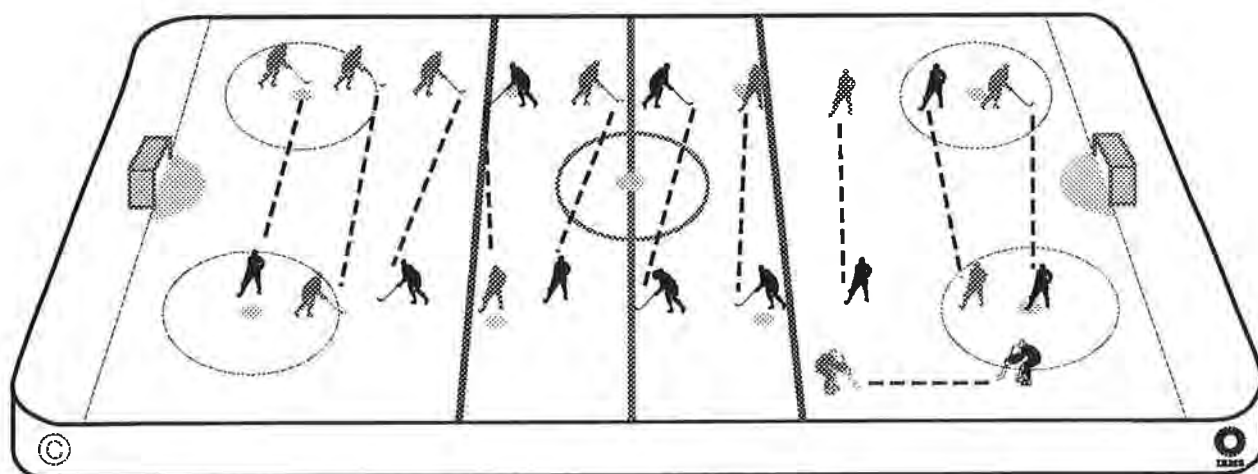
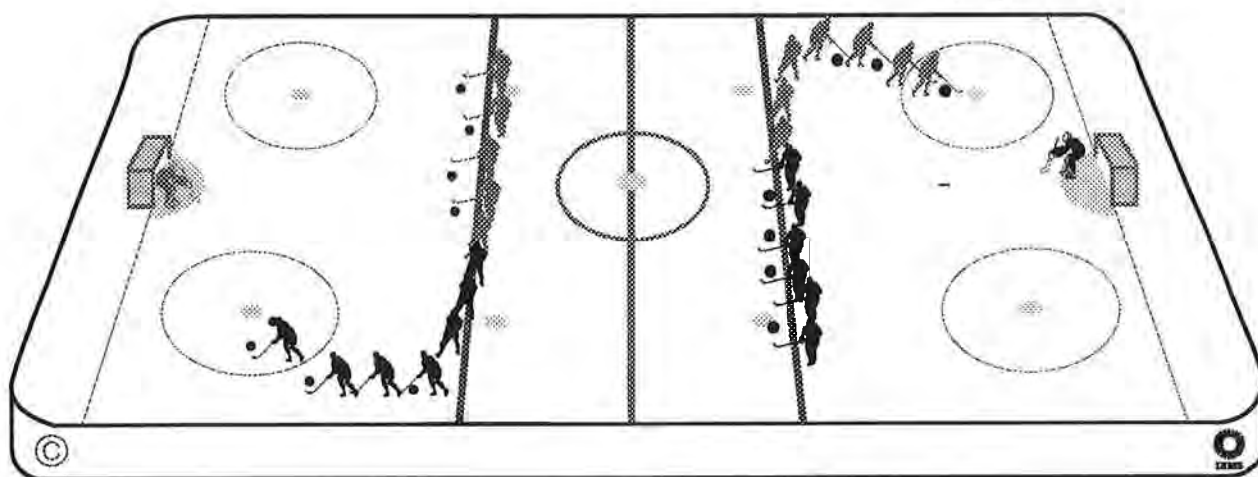
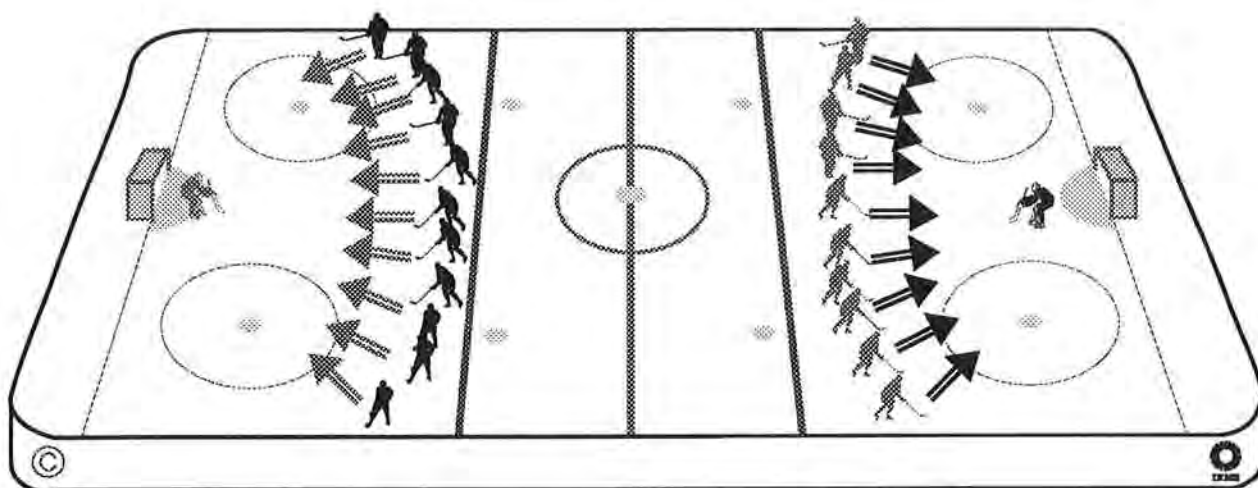
### **Karte 62 Stufe 3 PASSEN - PASS ANNEHMEN**

#### **3.B3, PASSEN UND PASS ANNAHME IM STEHEN**

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

B3-3001





### **Karte 62b Stufe 3 PASSEN – PASS ANNEHMEN**

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

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

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

B3 - 3002

### **Karte 63 Stufe 3 PASSÜBUNGEN EINS**

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

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

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

B3 - 3003

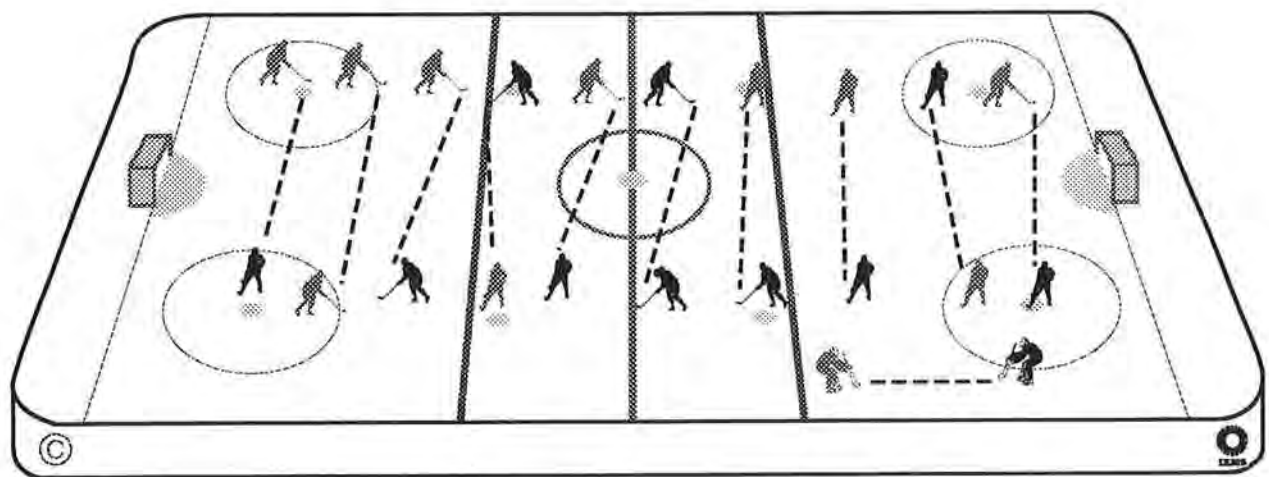
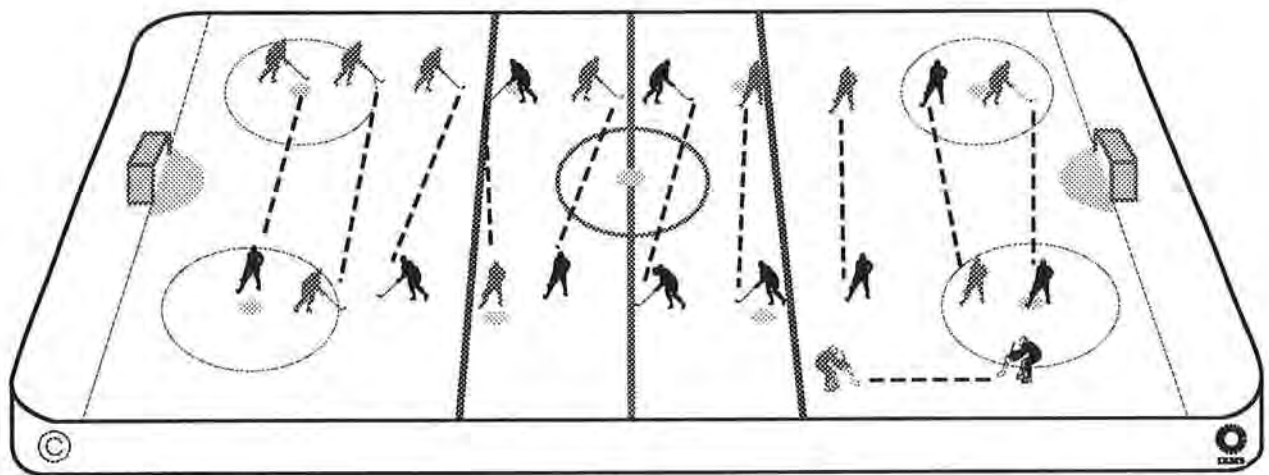
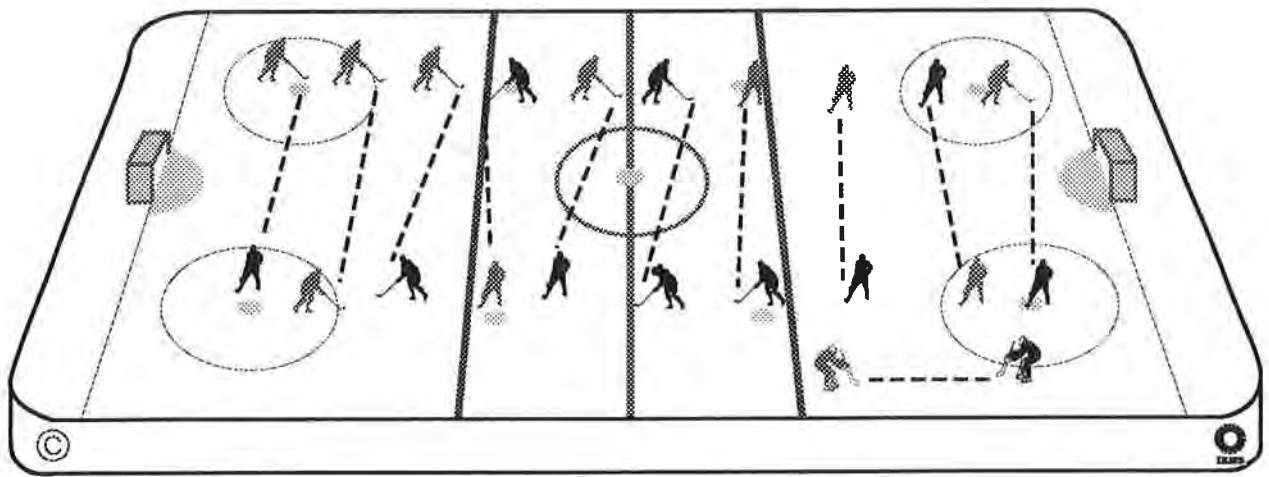
### **Karte 63b Stufe 3 PASSÜBUNG EINS**

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

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

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

B3 - 3004



### **Karte 64 Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG**

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

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

B300-3001

### **Karte 64b Stufe 3 SCHEIBENDECKUNG**

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

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

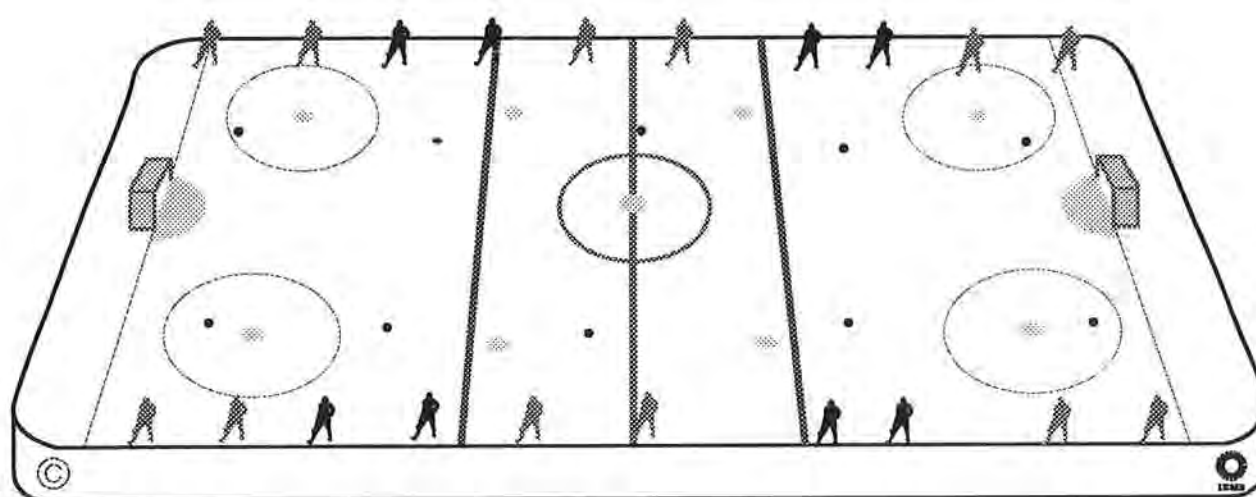
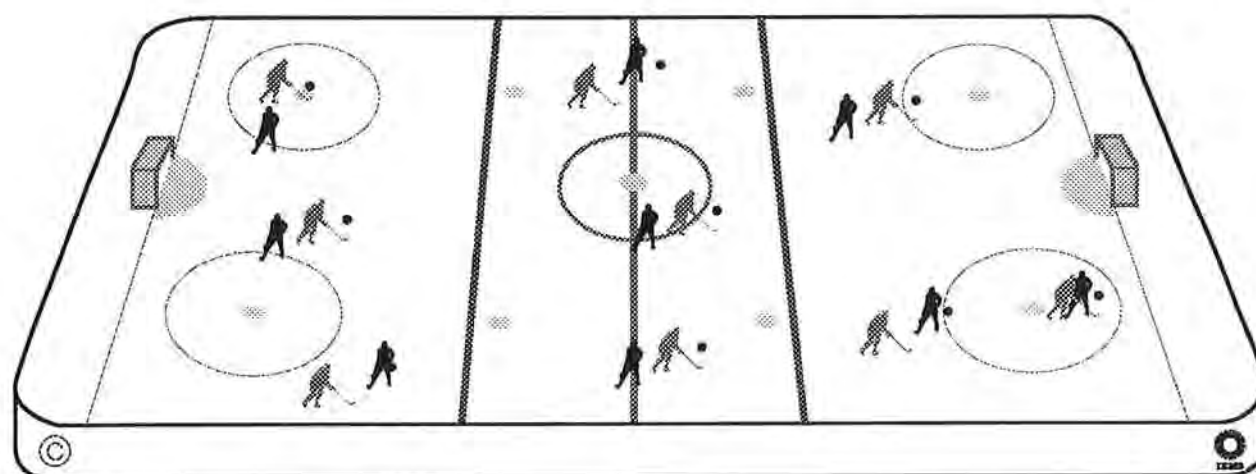
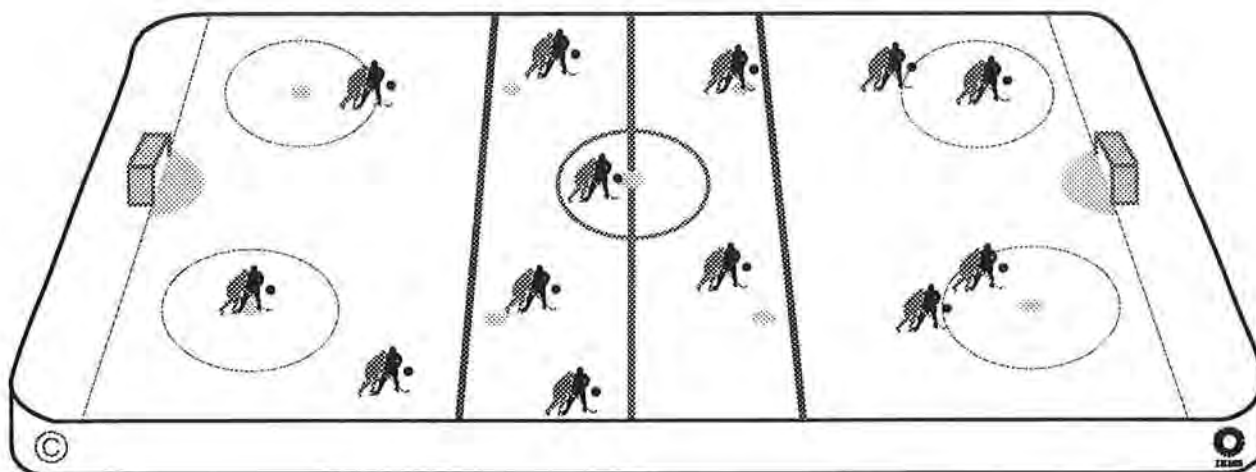
B300 – 3002

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

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

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

B300 -3003



### **Karte 65b Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER**

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

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

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

B4 - 3001

### **Karte 66 Stufe 3 EISLAUFEN MIT EINEM PARTNER**

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

Eislaufen mit einem Partner; wechselweise vorlaufen.

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

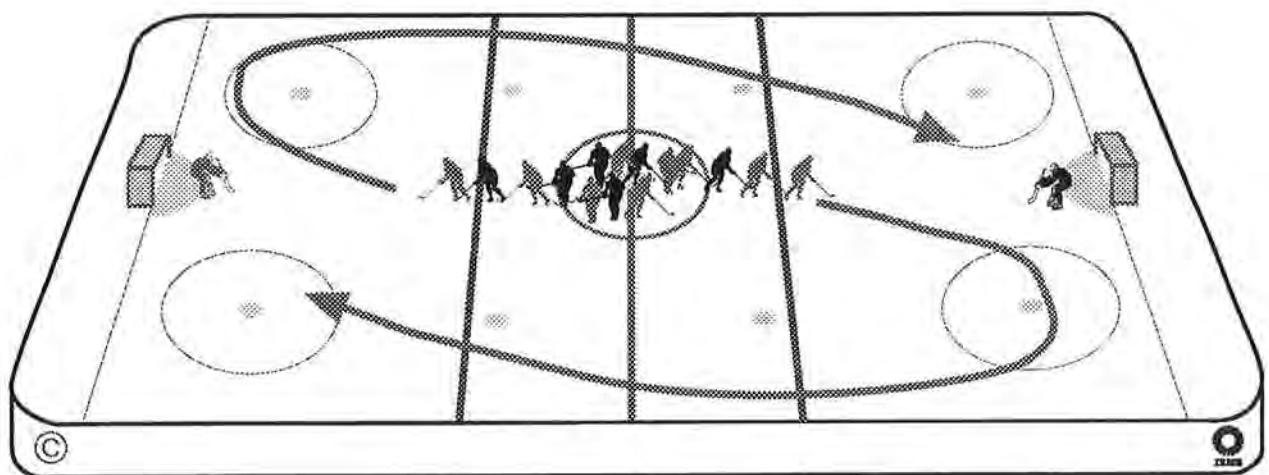
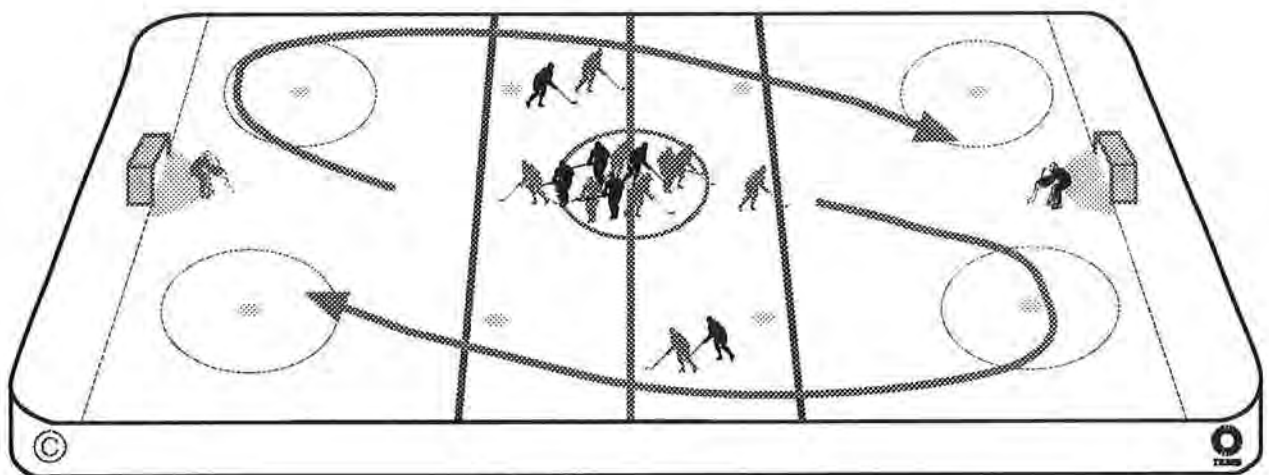
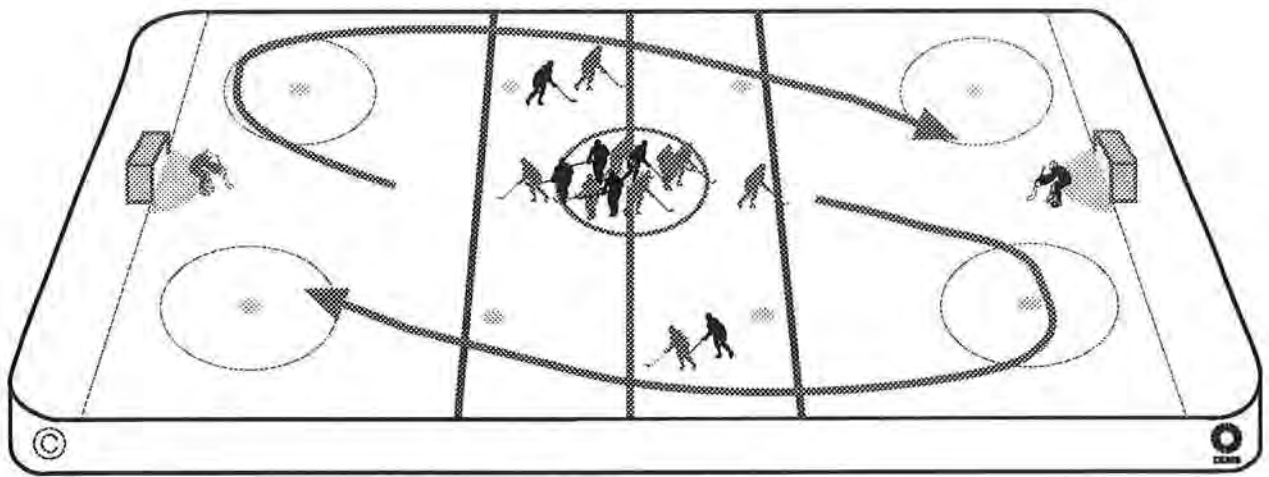
B4-3002

### **Karte 67 Stufe 3 EISLAUFEN**

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

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

B4 – 3003



### **Karte 67b Stufe 3 SCHEIBENFÜHRUNG**

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

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

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

B4- 3004

### **Karte 68 Stufe 3 ORIENTIERUNG**

#### **3.B5,**

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

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

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

B5 – 3001

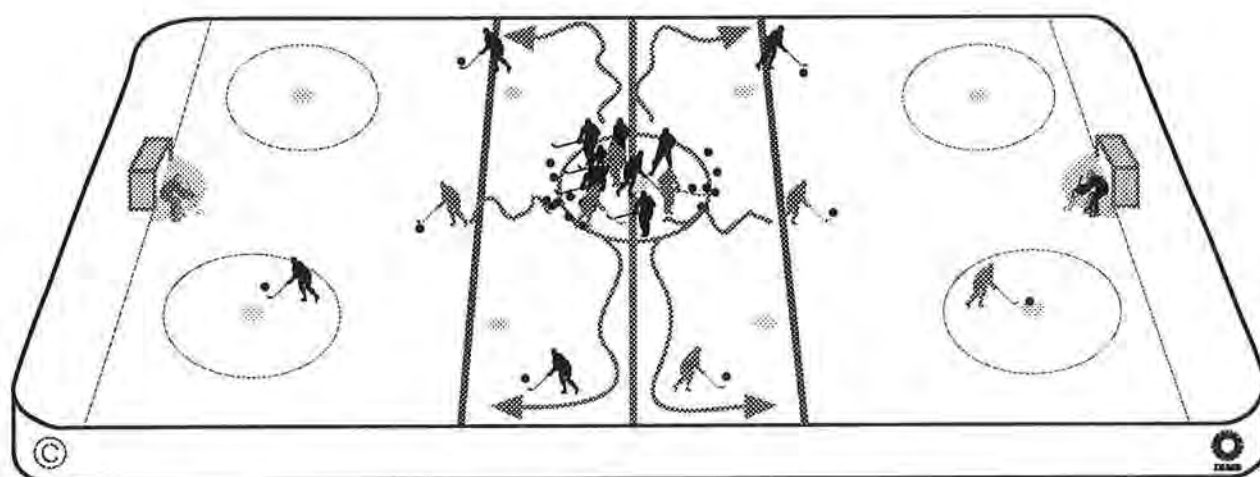
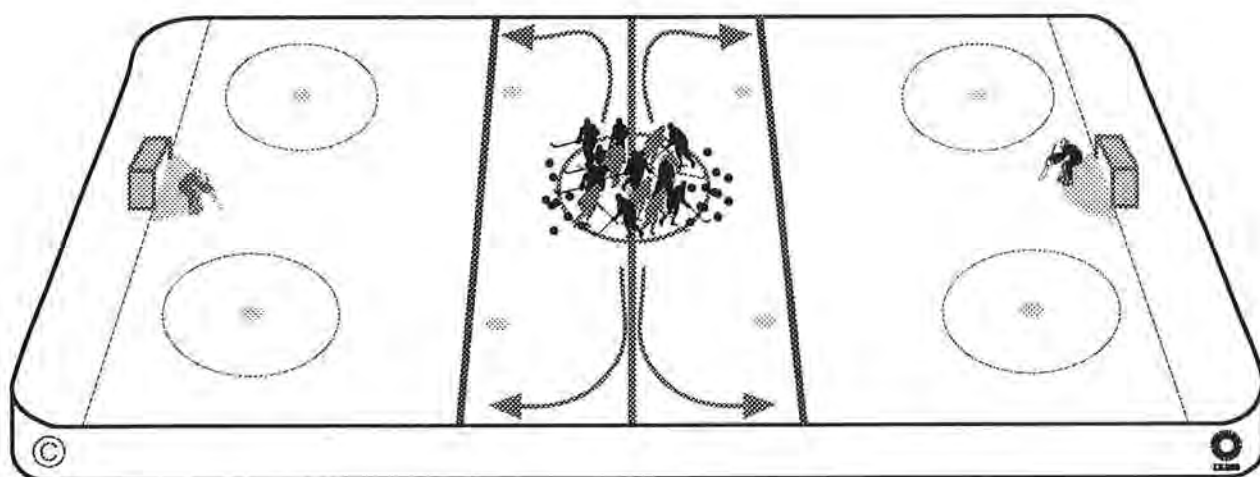
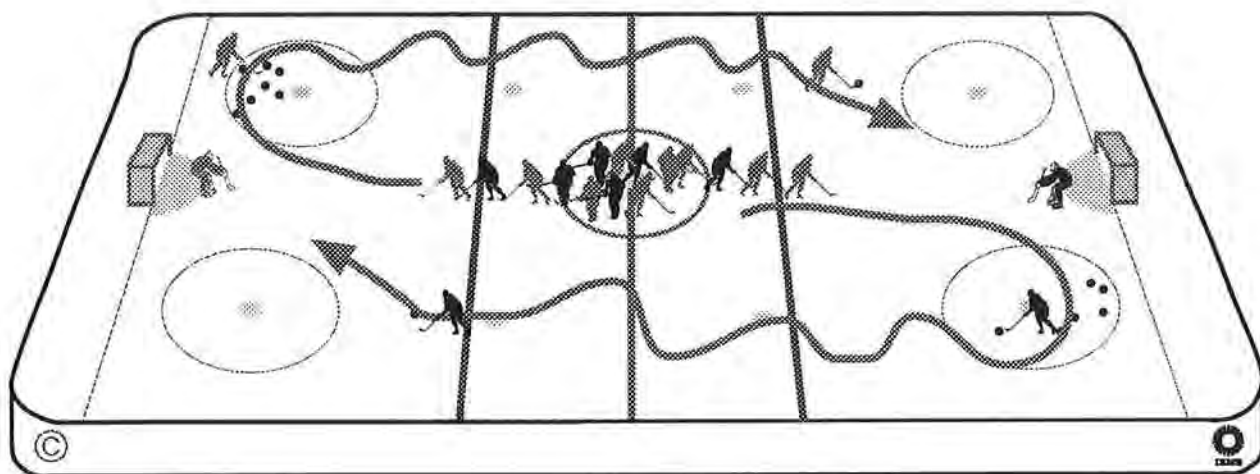
### **Karte 68b Stufe 3 SCHIEßEN**

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

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

B5 - 3002





### **Karte 69 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR**

3:B5, 1-0

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

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

B5 - 3003

### **Karte 69b Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR**

3.B5. 1-0 (SLAVA LENER)

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

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

B5 - 3004

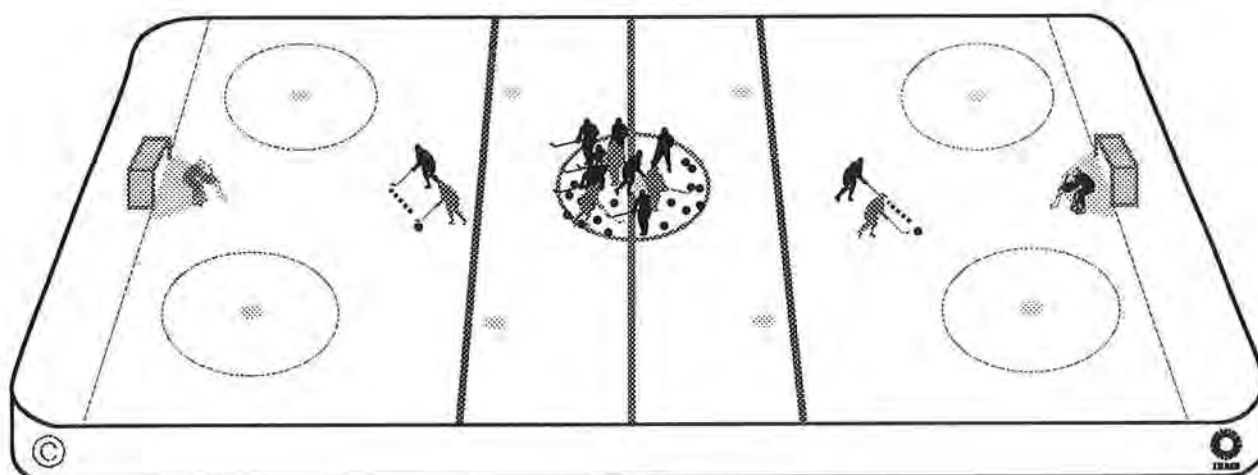
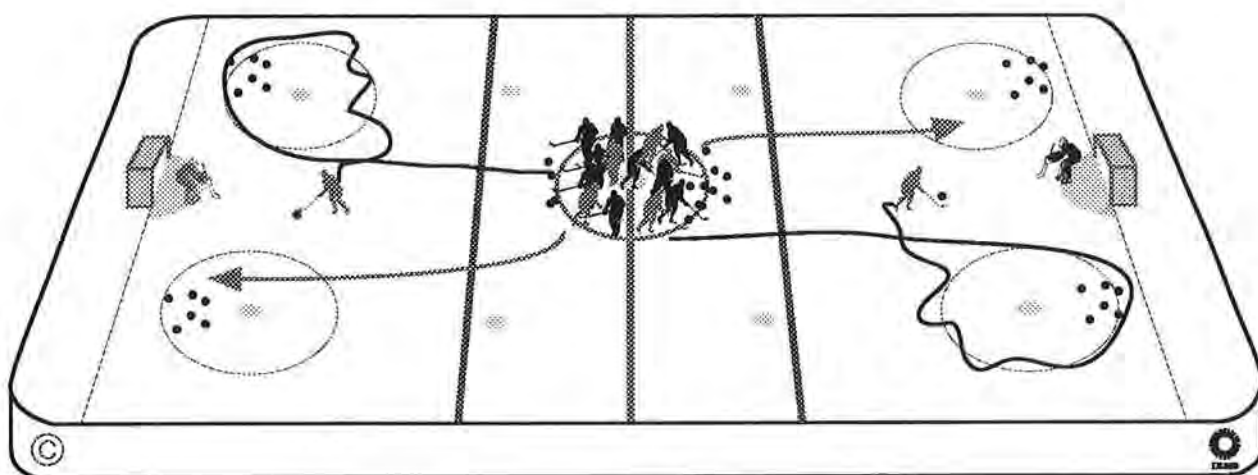
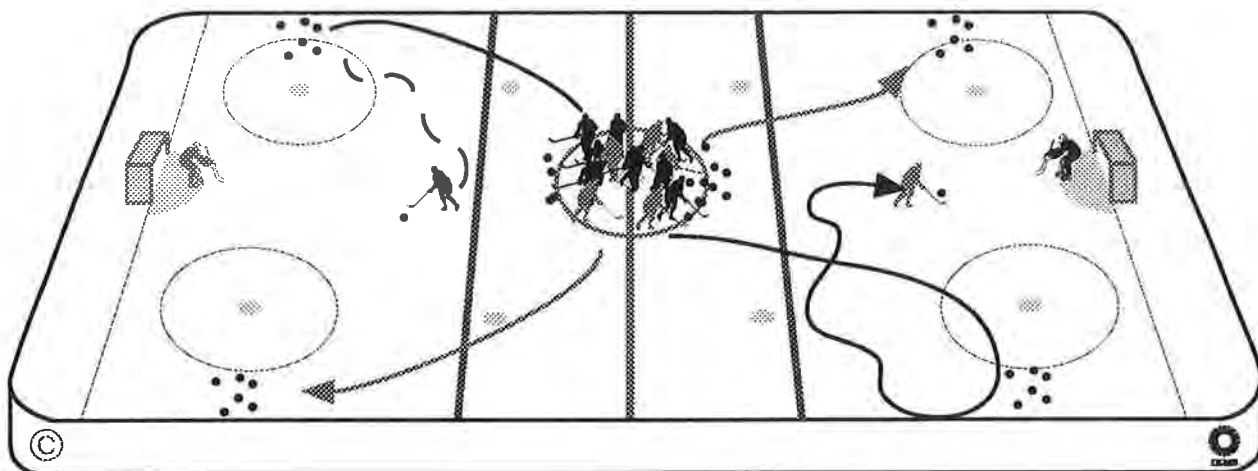
### **Karte 70 Stufe 3 SCHÜSSE AUFS TOR**

3.B5, 2-0 (JURSI)

Die Spieler haben die Scheiben in der Mitte des Bullykreises.

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

B5 - 3005



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

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

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

Die Spieler dürfen höchstens 2 mal passen.

B5 - 3006

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

#### **3. B6**

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

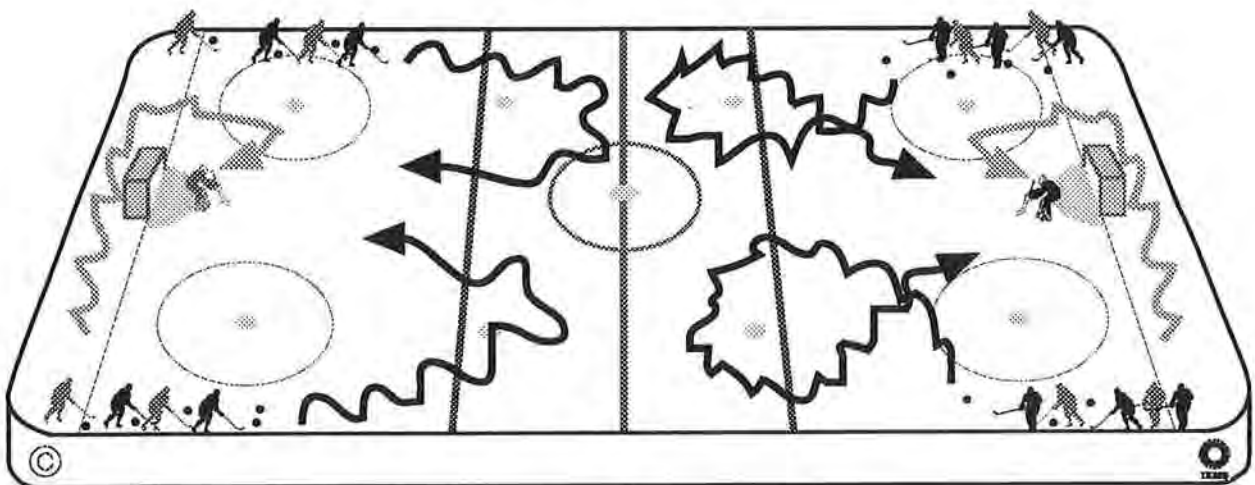
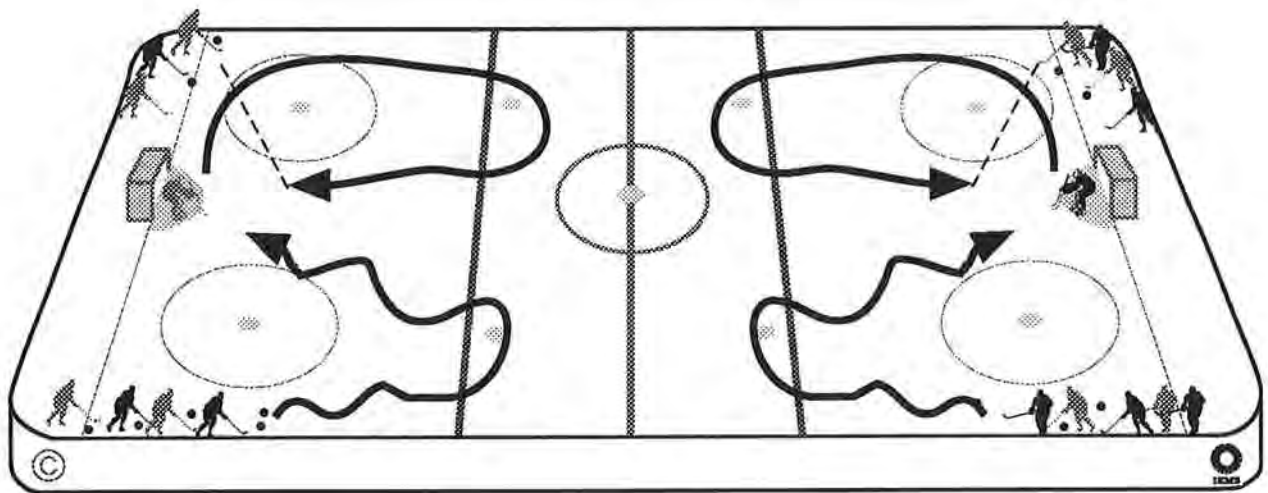
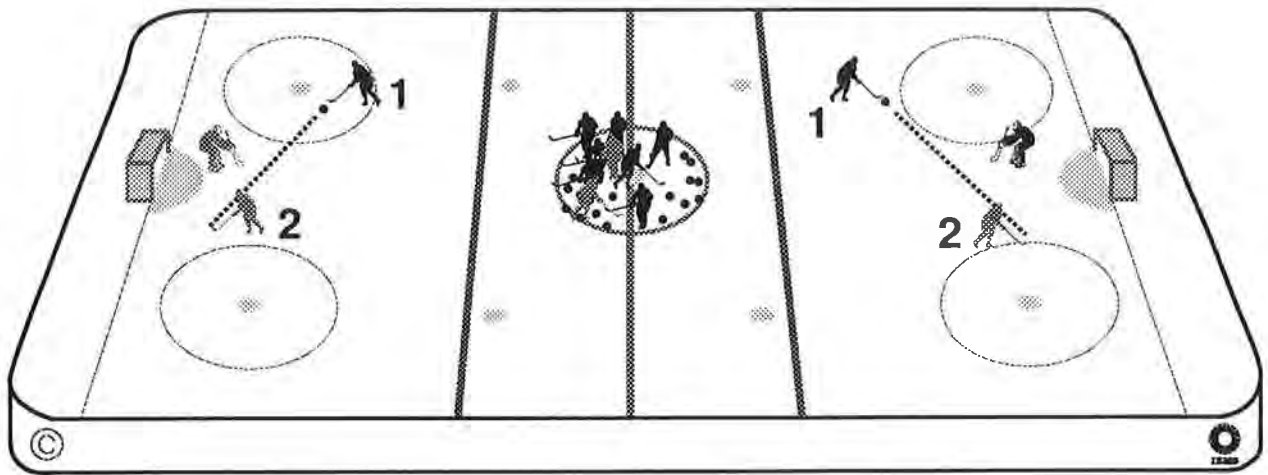
B6 - 3001

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

#### **3. B6,**

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

B6 - 3002



### **Karte 72 Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN**

3. B6,

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

B6 - 3003

### **Karte 72b Stufe 3 AUFS TOR SCHIESSEN**

B6

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

B6-3004

### **Karte 73 Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN; PASSEN-SCHIESSEN**

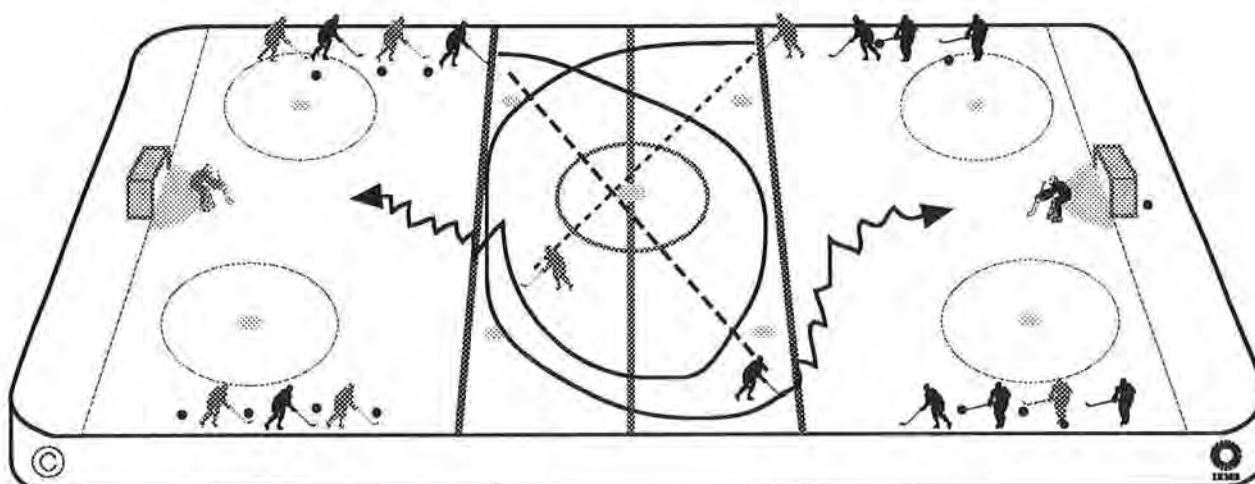
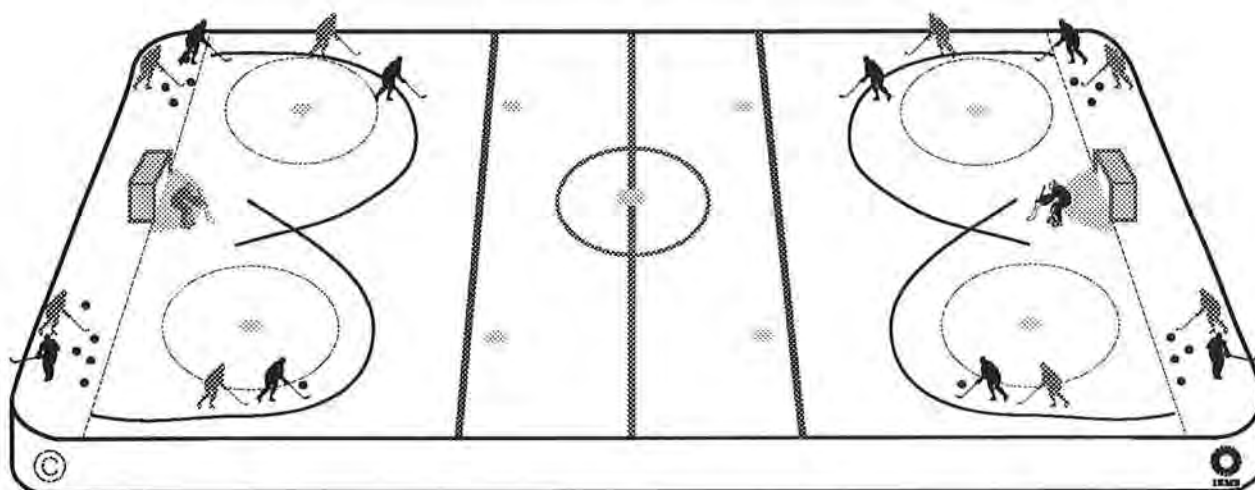
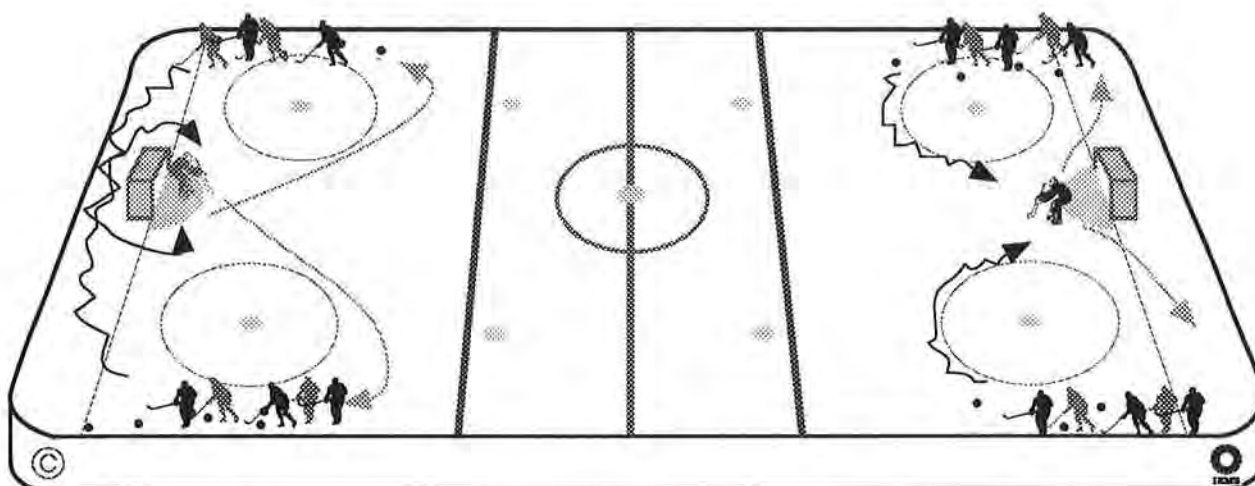
3. B600, AUFSTELLUNG

An den Enden der blauen Linien stellen sich Spieler auf.

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

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

B600-3001



**Karte 73b Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN; PASSEN-SCHIESSEN**

**3. B600, AUFSTELLUNG; PAß- UND SCHUßÜBUNGEN**

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

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

B600-3002

**Karte 74 Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN: BULLIES**

**3. B7 AUFSTELLUNG**

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

B7-3001

**Karte 74b Stufe 3 GRUNDFERTIGKEITEN: BULLIES**

3.B7, Technik beim Bully

B7, 100 - Die Scheibe zurückziehen

B7, 101 - Schießen

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