

GESCHICKT UND FAIR ZWEIKÄMPFE BESTREITEN

In körperbetonten Zweikämpfen auf dem Eis tragen alle die Verantwortung, dass diese sauber und fair ablaufen. Mit einem Zweikampf wollen Spielerinnen und Spieler den Puck in den eigenen Reihen behalten oder ihn der Gegenspielerin, dem Gegenspieler abjagen. Dabei gelten Fairness und Respekt vor dem Gegenüber als oberstes Gebot.



Respect the player



Respect checks

ANGLING-DRILL

Ziel

Die Spieler/innen nehmen das Tempo und die Position der Gegenspieler/innen wahr, adaptieren die eigene Geschwindigkeit und drängen die Gegenspieler/innen in einem Bogen nach aussen.

Teachingpoints

- Gegner/in in einem Bogen von innen nach aussen anfahren
- Distanz zum/zur Gegenspieler/in schnell schliessen
- Tempo dem/der Gegner/in anpassen
- Tiefe, stabile Hockeyposition einnehmen
- Geduldig sein
- Mit dem Stock die Passlinie schliessen
- Stick on puck

Erklärung



Der/die rote Spieler/in fährt mit dem Puck hinter dem Tor vorbei und versucht, über die blaue Linie zu fahren. Der/die schwarze Spieler/in versucht, mit gutem Timing und Stockarbeit den/die rote/n Spieler/in nach aussen an die Bande abzudrängen.

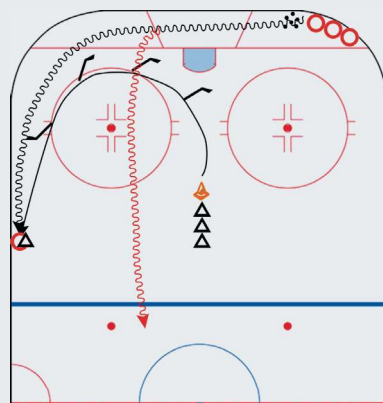


- Rote/r Spieler/in fährt entlang der Bande



- Rote/r Spieler/in startet hinter dem Tor und kann auf beiden Seiten rausfahren

Skizze






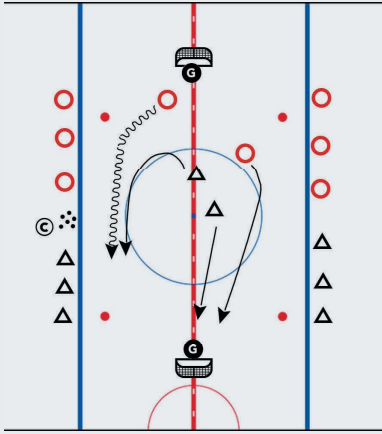


Entwicklungsfragen




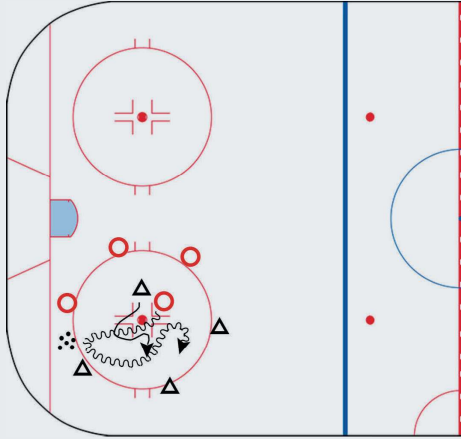


- Wie kannst du den/die Puckführer/in nach aussen abdrängen?
- Ist der Stock bei der Übung hilfreich?


Videos




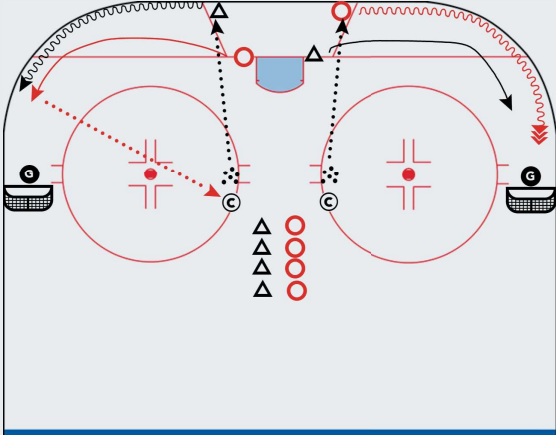







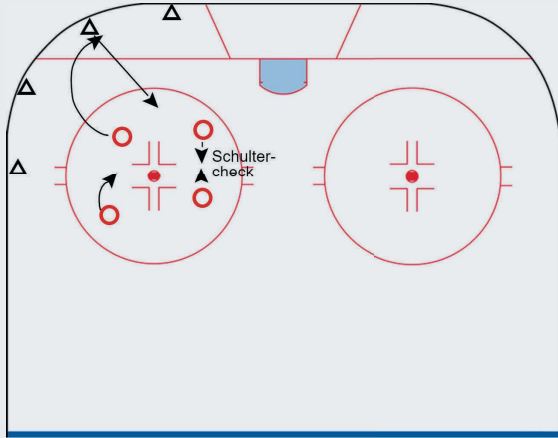

Trainingsform




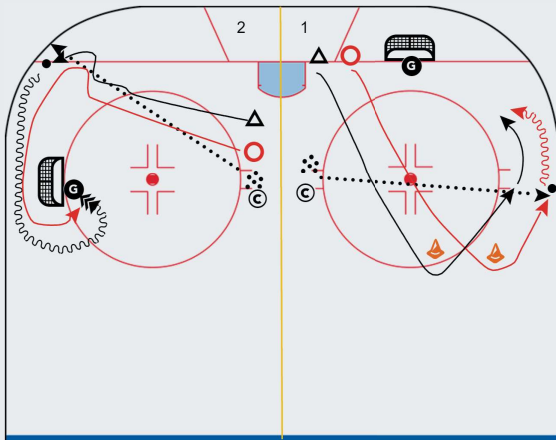

2:2 ANGLING	
Ziel	Die Spieler/innen nehmen das Tempo und die Position der Gegenspieler/innen wahr; es gelingt ihnen, durch Adaptieren der eigenen Geschwindigkeit und in einem Bogen fahrend den/die jeweilige/n Gegenspieler/in auf die Seite zu drängen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Gegner/in in einem Bogen von innen nach aussen anfahren • Tiefe, stabile Grundposition • Geduldig sein • Mit dem Stock die Passlinie schliessen • Stick on puck
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>2:2 in der neutralen Zone. Kann der/die Puckführer/in durch den Mittelkreis in die offensive Hälfte fahren, erhält das Team jeweils 1 Zusatzpunkt. Erzielt ein Team ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, spielst du einen neuen Puck hinter ein Tor.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> • 1:1 </div> <div style="margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> • In der defensiven Hälfte dürfen keine Pässe gespielt werden </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, den/die Puckführer/in nach aussen zu drängen? • Wie ist es dir gelungen, den/die Gegenspieler/in vom Puck zu trennen?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Stick on puck</p> </div> </div>




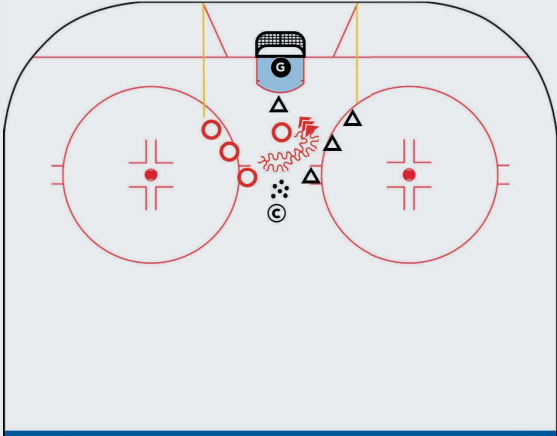


1:1 IM BULLYKREIS – STICK ON PUCK	
Ziel	Die Spieler/innen spielen mit gezieltem Einsatz ihres Stockes dem/der Gegner/in den Puck vom Stock.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Stock immer auf dem Eis haben und mittels Wischen oder Stechen den Puck attackieren Den Oberkörper des Gegners / der Gegnerin anschauen und den Puck in der Peripherie im Blick haben
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>1:1 im Bullykreis mit zugeteilten Rollen. Der/die defensive Spieler/in versucht, mittels Stockeinsatz dem/der Puckführer/in den Puck vom Stock aus dem Kreis zu spielen. Gelingt dies, bekommt der/die offensive Spieler/in wieder einen Puck. Wie oft gelingt das dem/der defensiven Spieler/in? Nach 45 Sekunden pfeifst du für den Wechsel.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Kleines Feld </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> 2:1 </div> </div> </div></div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, deine/n Gegenspieler/in nur mit Hilfe des Stockes vom Puck zu trennen? Wie konntest du dir den Zugang zum Puck verschaffen?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Stick on puck</p> </div> </div>



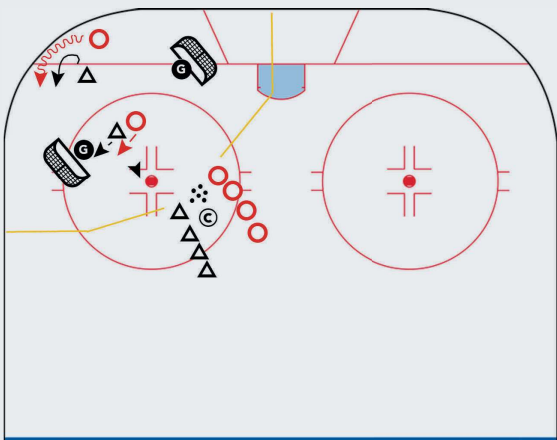
1:1 ANGLING-DRILL	
Ziel	Die Spieler/innen adaptieren das Tempo und die Position an den/die Gegenspieler/in, erzeugen mit dem eigenen Stock Druck auf den Puck und trennen den/die Gegner/in vom Puck.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Gegner/in in einem Bogen anfahren und Tempo an Gegner/in anpassen • Inside verteidigen • Stick on puck
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Der/die rote Spieler/in startet hinter der roten Linie mit dem Puck und greift das Tor an. Gleichzeitig startet der/die schwarze Spieler/in, greift den/die rote/n Spieler/in in einem Bogen an und versucht, ihm/ihr den Puck abzujagen. Gewinnt diese/r den Puck, spielt er/sie ihn dir zu. Nach dieser ersten Aktion folgt auf deinen Pfiff ein zweiter Puck von dir. Der/die Angreifer/in holt den Puck und versucht, ein Tor zu erzielen. Der/die Verteidiger/in versucht, dies zu verhindern.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Ohne zweite Aktion • Beide Spieler/innen starten an der roten Linie <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Pylone
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, den/die Puckführer/in nach aussen zu drängen und die Innenseite zu behalten? • Inwiefern hat dir der Stock bei der Übung geholfen? • Wie ist es dir gelungen, den/die Gegenspieler/in vom Puck zu trennen?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>

ZWEIKAMPF AN DER BANDE	
Ziel	Die Spieler/innen passen ihr Tempo und ihre Position dem/der Gegenspieler/in an und erzeugen mit dem eigenen Stock Druck auf den Puck. Sie trennen den/die Gegner/in mit Körperkontakt vom Puck und übernehmen diesen. Die Spieler/innen in Puckbesitz behalten in Zweikämpfen an der Bande stets die Kontrolle.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Offensive Rolle: in Bewegung bleiben, Head up, dem Gegner nie den Rücken zeigen, Bandenkontakt suchen • Defensive Rolle: Inside gewinnen, stick on puck, Körperkontakt an der Bande auf die Hände
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Du spielst den Puck dem/der Spieler/in an der Bande zu; diese/r startet sofort und möchte ein Tor erzielen. Der/die Spieler/in ohne Puck hat leichten Rückstand und versucht, das Tor zu verhindern, indem er/sie den/die Puckführer/in an die Bande steuert, mit dem eigenen Stock Druck auf den Puck macht und allenfalls durch Körperkontakt den Puck zurückerobert. Eine Puckerobertung und ein Tor geben je einen Punkt.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Verteidiger/in mit gedrehtem Stock <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Torhüter/in rimmt den Puck und der/die Stürmer/in muss ihn annehmen, um die Übung zu beginnen
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie konntest du trotz Gegnerdruck den Puck unter Kontrolle behalten? • Mit welchem Verhalten hast du dich in den Zweikämpfen an der Bande sicher gefühlt? • Wie ist es dir gelungen, den Puck vom Gegner / von der Gegnerin zurückzuerobern?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aktiver Stock</p> </div> </div>

SCHULTERCHECK IM KREIS	
Ziel	Die Spieler/innen können Schulterchecks auf dem offenen Feld und an der Bande korrekt geben und annehmen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefe Grundposition • Stock auf dem Eis, Ellbogen am Körper • Kontakt Schulter gegen Schulter • Blickkontakt
Erklärung	<p>  </p> <p>Die roten Spieler/innen fahren im Bullykreis herum und geben sich gegenseitig Schulterchecks. Ein Schultercheck kann nur ausgeführt werden, wenn ein gegenseitiger Blickkontakt besteht. Hat ein/e Spieler/in 4 Schulterchecks ausgeführt, fährt er/sie in einem Bogen zu einem/einer schwarzen Spieler/in an der Bande und gibt ihm/ihr einen leichten Schultercheck. Der Schultercheck darf nur ausgeführt werden, wenn auch hier gegenseitiger Blickkontakt besteht. Danach fährt der/die schwarze Spieler/in in den Kreis und dasselbe beginnt von vorne.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Kreis immer die gleichen zwei Spieler/innen zusammen <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch die Spieler/innen an der Bande sind in Bewegung • Mit Puck
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, beim Schultercheck das Gleichgewicht zu behalten? • Was erwartest du vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin, damit der Schultercheck korrekt ausgeführt wird?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

1:1 LOSE PUCK-RACE	
Ziel	Die Spieler/innen spielen freiliegende Pucks so, dass sie sich stets bewusst sind, wie stark sie unter Druck sind. Die Spieler/innen bestreiten die Zweikämpfe jederzeit fair und mit dem nötigen Respekt.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Offensive Rolle: Head up, Radarblick, mit Finten sowie Tempo- und Richtungswechsel den/die Gegner/in ausspielen, ready for checks Defensive Rolle: Inside gewinnen, stick on puck, Körperkontakt an der Bande auf die Hände, Respekt
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>1) Du spielst den Puck an die Bande. Berührt der Puck die Bande, starten die beiden Spieler/innen, fahren um die Pylonen und kämpfen um den Puck. Der/die Spieler/in, der/die zuerst am Puck ist, nimmt die offensive Rolle ein und versucht, ein Tor zu erzielen. Der/die defensive Spieler/in versucht, dies zu verhindern, den Puck zurückzuerobern und dir zuzuspielen.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Ohne Laufduell um den Puck Für den Richtungswechsel vor der Puckübernahme Pylonen einsetzen </div> <div>  <p>2) Kein vorgegebener Laufweg, ohne Pylonen</p> </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie konntest du stets wissen, wo sich der/die Gegenspieler/in befindet? Wann bist du bereit für Körperchecks? Wie ist es dir gelungen, den/die Gegenspieler/in vom Puck zu trennen? Gibt es Situationen, in denen du aus Respekt zum Gegner / zur Gegnerin den Körperkontakt nicht suchst?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

SLOT-BATTLE 1:1	
Ziel	Die Spieler/innen verteidigen den eigenen Slot und hindern den/die Gegenspieler/in am Torabschluss. Sie bestreiten die Zweikämpfe jederzeit fair und mit dem nötigen Respekt gegenüber dem/der Gegenspieler/in. Die Spieler/innen erkämpfen sich erfolgversprechende Abschlusspositionen im Slot.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Defensive Rolle: Inside behaupten, stick on puck, Respekt Offensive Rolle: Puck schützen, mit Finten sowie Tempo- und Richtungswechseln den/die Gegner/in ausspielen, auf die Nachschüsse gehen
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>1:1 im Slot, das Spielfeld ist durch kleine Banden und die wartenden Spieler/innen eingegrenzt. Die Spieler/innen behalten während des Einsatzes die Rollen Offensiv und Defensiv. Der/die offensive Spieler/in versucht, Tore zu schiessen und der/die defensive Spieler/in, Tore zu verhindern und den Puck zu gewinnen. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, spielst du dem/der offensiven Spieler/in einen neuen Puck zu. Nach 45 Sekunden pfeifst du für den Wechsel.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Verteidiger/in hält den Stock verkehrt </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Zwei Verteidiger/innen gegen eine/n Stürmer/in </div> </div> </div></div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, den/die Gegenspieler/in vom Puck zu trennen? Wie ist es dir gelungen, die Insideposition zu gewinnen? Wie ist es dir gelungen, die Insideposition zu behaupten?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Slot-Battle</p> </div> </div>

2:2 IN DER ECKE AUF 2 TORE	
Ziel	<p>Die Spieler/innen verteidigen den eigenen Slot und hindern die Gegenspieler/innen am Torabschluss.</p> <p>Sie bestreiten die Zweikämpfe jederzeit fair und mit dem nötigen Respekt gegenüber dem/der Gegenspieler/in.</p> <p>Die Spieler/innen erkämpfen sich erfolgversprechende Abschlusspositionen im Slot.</p>
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Defensive Rolle • Inside behaupten, stick on puck, Körperkontakt, um den/die Gegenspieler/in vom Puck zu trennen, Raum vor dem Tor verteidigen (Box-out), Puck im Auge behalten, Respekt • Offensive Rolle • Puck schützen, mit Finten sowie Tempo- und Richtungswechsel den/die Gegner/in ausspielen, auf die Nachschüsse gehen, Head up
Erklärung	<p></p> <p>Spiel 2:2 in der Ecke auf 2 Tore. Das Spielfeld wird mit kleinen Banden abgegrenzt. Wird ein Tor erzielt oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen neuen Puck ins Spiel.</p> <p>Nach 45 Sekunden pfeifst du für den Wechsel.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1:1 <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2:2
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, den/die Gegenspieler/in vom Puck zu trennen? • Wie ist es dir gelungen, die Insideposition zu behaupten? • Wie ist es dir gelungen, die Insideposition zu gewinnen? • Gibt es Situationen, in denen du aus Respekt vor dem/der Gegner/in den Körperkontakt nicht suchst? • Wie ist es dir gelungen, dich vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin zu lösen?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>