

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN



Lernbaustein
Torhüter
Grundlagen

Die Anforderungen an die Torhüterinnen und Torhüter im Eishockey unterscheiden sich klar von den Anforderungen an die Feldspielerinnen und -spieler. Sie müssen in erster Linie den Puck halten. Torhüterinnen und Torhüter bewegen sich in einer kompakten Grundposition und mit einer situationsangepassten Verschiebetechnik immer präzise auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte). So bleiben sie optimal zum Puck ausgerichtet. Sie decken durch das geschickte Winkelspiel eine grosse Fläche des Tores ab, wehren den Puck mit dem Körper oder dem Blocker ab beziehungsweise fangen ihn mit der Fanghand. Besteht die Möglichkeit, den Puck hinter dem Tor zu stoppen oder den Puck einer Mitspielerin oder einem Mitspieler zuzuspielen, spielt die Torhüterin oder der Torhüter aktiv mit.

SLIDE-KONTROLLE

Ziel Die Torhüter/innen können während eines Slides die Körperspannung halten und eine saubere Abwehr in der Bewegung durchzuführen.

Teachingpoints

- Gewichtsverteilung (auf den Knien) und Körperspannung (Bauchnabel einziehen) im Slide
- Hände/Stockposition (Dreieck) im Slide
- Augenarbeit: Mit den Augen immer dem Puck folgen

Erklärung



Der/die Torhüter/in fährt in der Grundposition nach vorne und bremst, fährt den halben Weg zurück und macht einen Slide zur Seite und fährt danach wieder zurück in die Mitte.

Du schiesst den Puck dem/der Torhüter/in in die Bauchregion. Kommt der Schuss früher, macht er/sie mit aktiven Händen eine Bewegung zum Puck.

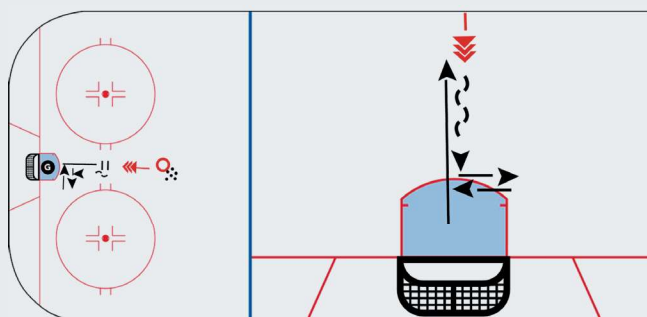


- Der/die Torhüter/in macht den Slide zur Seite, steht mit einem Push in die Mitte wieder auf und macht die Abwehr im Stehen



- Du schiesst während des Slides und der/die Torhüter/in macht dabei eine aktive Bewegung mit den Händen zum Puck. Somit werden die Hand-Augen-Koordination und aktive Hände trainiert.

Skizze



Entwicklungsfragen




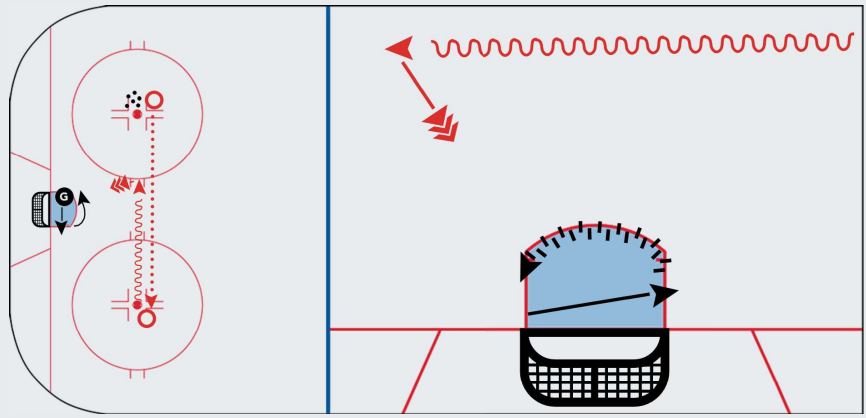

- Wo ist deine Gewichtsverlagerung während der Slides und welche Muskeln werden dabei besonders beansprucht?
- Was macht dein «Dreieck» während der Slides?

Videos



Trainingsform

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN

ROYAL ROAD	
Ziel	Der/die Torhüter/in kann sich mit explosiven und kompakten Verschiebungen so der Spielsituation anpassen, dass er/sie vor dem Puck zum/zur Spieler/in P2 ausgerichtet ist. Bis zur Schussabgabe ist der/die Torhüter/in mit kleinen Verschiebungen (Shuffles) immer mittig zur Pucklinie ausgerichtet.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Explosiver Start und Stopp auf den ersten Pass (Pass gewinnen) • Schultern bleiben bei den Verschiebungen ruhig • Bei der Verschiebung bleibt der Abstand zur Torlinie gleich • Rumpf ist stabil (keine Auf-und-ab-Bewegung mit dem Oberkörper während der Verschiebung) • Verschiebung vor dem Schuss mit kleinen Schritten
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>P1 spielt den Puck zu P2 (Royal Road). Diese/r bewegt sich erst zur Mitte, wenn er/sie den Puck angenommen hat. Der Schuss aufs Tor erfolgt etwas nach der Mitte des Feldes.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>• P2 schießt sofort, nachdem er/sie den Pass erhalten hat.</p> </div> <div>  <p>• Der/die Torhüter/in startet in der Mitte des Torraums vorne auf dem Kreis im Schmetterling und wartet auf ein Klopfzeichen von P1 oder P2. • Danach richtet er/sie sich stehend auf den/die Spieler/in aus, der/die das Klopfzeichen gegeben hat, und die Übung läuft normal weiter.</p> </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist wichtig, um vor dem Puck bei P2 zu sein? • Mit welcher Verschiebungsmethode bleibst du mittig hinter dem Puck, wenn P2 sich lateral bewegt? • Ist P2 ein/e Links- oder Rechtsschütze/schützin? Welchen Einfluss hat das auf dein Torhüterspiel?
Videos	 <p>Trainingsform</p>


SCHMETTERLINGSROTATION (BUTTERFLY)

Ziel Der/die Torhüter/in gelangt aus dem Schmetterling (Butterfly) mit einer sauberen und kompakten Rotation so rasch wie möglich wieder mittig hinter den Puck.

Teachingpoints

- Im Butterfly (BF) sollte das Gewicht auf den Knien lasten
- Augen gehen zuerst zum Puck, danach drehen sich die Hände und der Stock

Erklärung



Der/die Torhüter/in startet aus einer sauberen Pfofenposition und verschiebt sich zuerst zur Pylone, die einen Schuss simuliert, bei dem er/sie in die Butterflyposition geht. Danach rotiert er/sie sich schnell, stehend und mittig sofort zum Puck, der bei dir im Slot bereit ist.

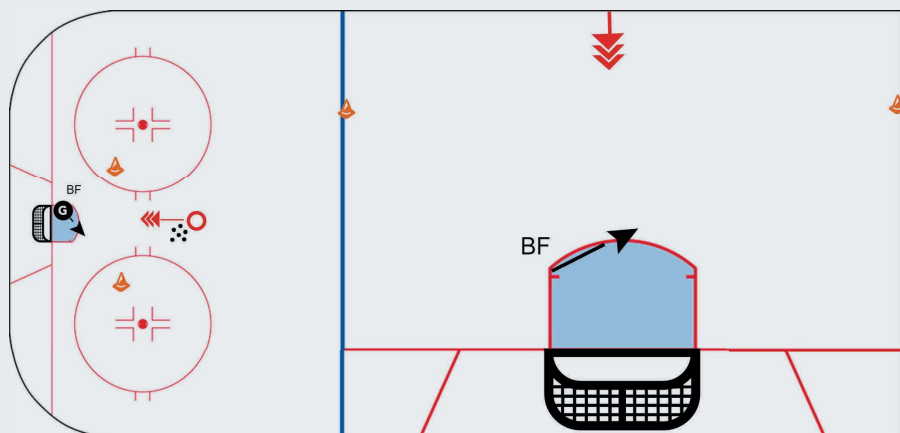


- Der/die Torhüter/in startet bereits aus der Butterflyposition



- Dem/der Torhüter/in wird keine Zeit zum Aufstehen gegeben. Der Schuss sollte mit einem Slide und mit aktiven Händen abgewehrt werden. Du kannst das Timing anpassen, um eine Abwehr mit den Händen oder dem Körper zu erzwingen.

Skizze



Entwicklungsfragen

- In welcher Position kannst du am einfachsten drehen?
- Welche Körperteile drehen sich zuerst?

Videos



Trainingsform

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN

LATERALE BEWEGUNG MIT SCREEN

Ziel

Die Torhüter/innen verschieben sich mittig zum Puck und finden nach einem Screen raschestmöglich die Sicht zum Puck wieder.

Teachingpoints

- Position: mit den Schlittschuhen auf dem Torhüterkreis verschieben
- Fokus: mit den Augen den Puck fixieren und mittig zum Puck verschieben

Erklärung



Du spielst den Puck von hinter der Grundlinie zu P1 an den Kreis. Dieser läuft seitwärts über die Royal Road (Mittelachse) und schießt kurz vor oder nach dem Screen (2. Torhüter/in) aufs Tor.

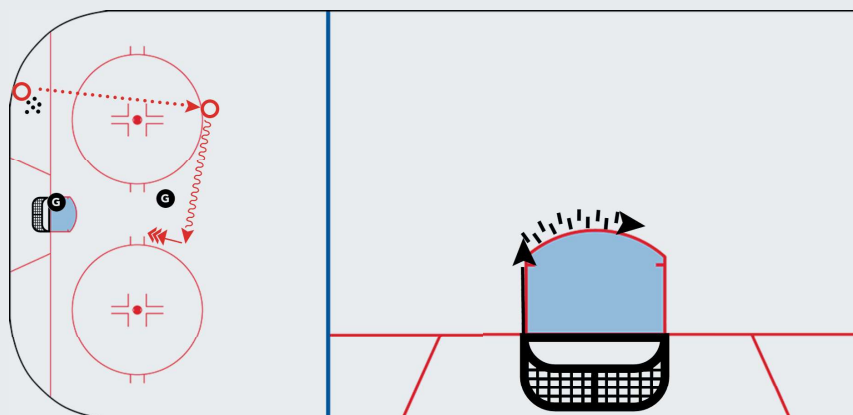


- Den Screen näher zu P1 verschieben; der/die Torhüter/in verliert den Puck kurz aus den Augen



- Den Screen und P1 etwa ein bis zwei Meter näher ans Tor rücken

Skizze






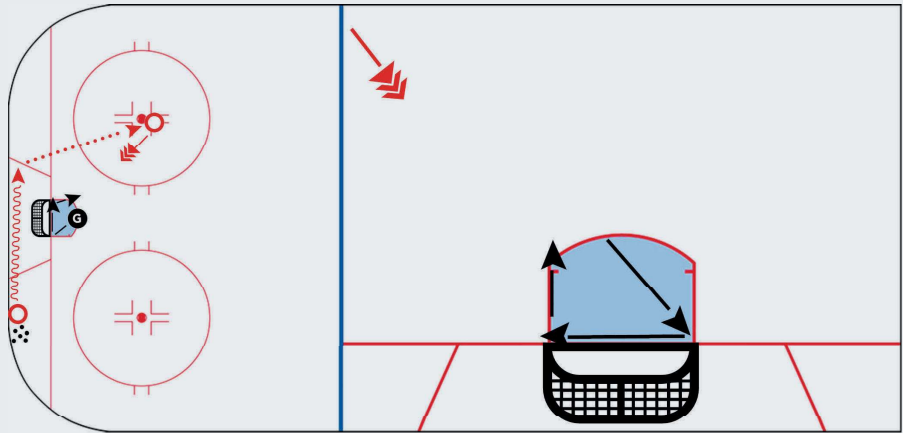

Entwicklungsfragen




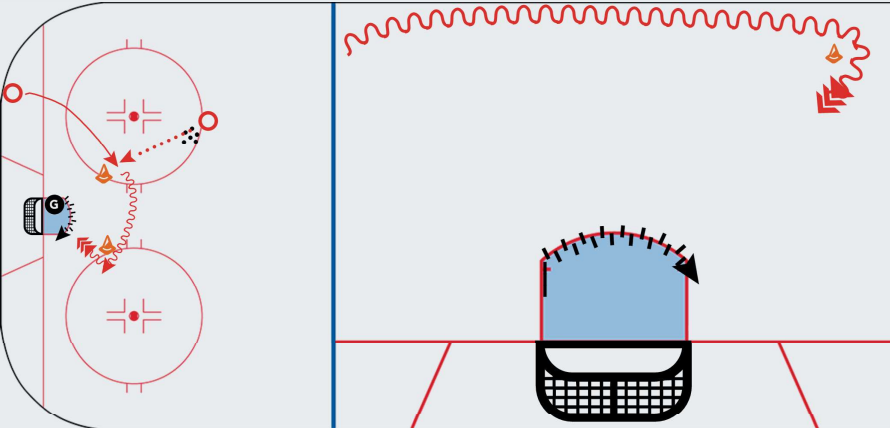

- Wo ist deine optimale Position?
- Wann wechselst du beim Screen auf die andere Seite, und welche Position solltest du immer haben?

Videos




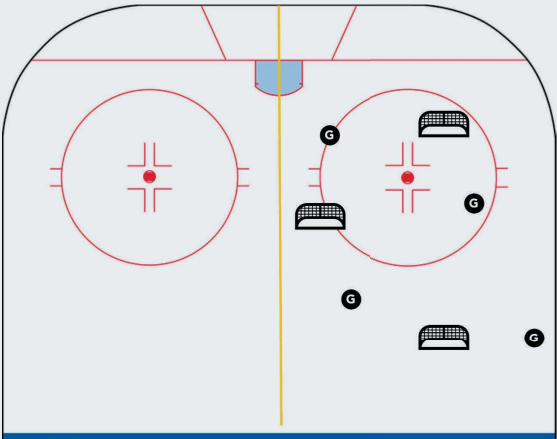


Trainingsform




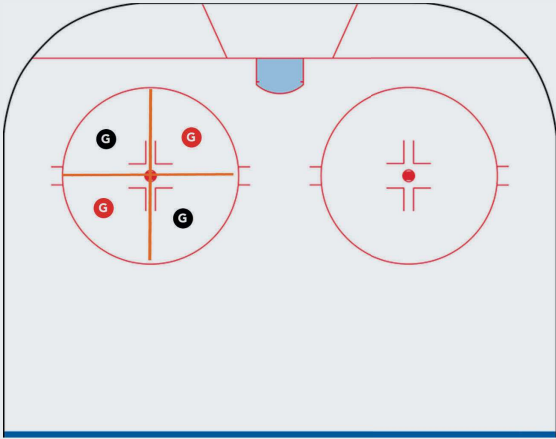
POST TO POST EXIT	
Ziel	Der/die Torhüter/in trifft bei der Verschiebung lateral sauber den Pfosten und sieht immer den Puck. Zudem verschiebt der/die Torhüter/in im richtigen Winkel zum Schuss.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Schnelle Kopfrotation, sobald der Puck hinter dem Tor ist Die Verschiebung nach vorne der Situation anpassen Die nahe Ecke schliessen
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Der/die Torhüter/in startet in der Mitte vorne auf dem Torraum und beginnt mit der Rotation zum Pfosten, auf die Seite, auf welcher eine ein/e Spieler/in hinter dem Tor mit einem Puck bereitsteht. Er/sie verschiebt sich parallel mit dem Puck von Pfosten zu Pfosten und behält den Puck wenn möglich im Blick. Er/sie trifft den Pfosten sauber mit dem Schlittschuh und deckt die möglichen Löcher mit einer kompakten Pfostenposition. Sobald der Pass von hinter dem Tor nach vorne erfolgt, verschiebt sich der/die Torhüter/in vom Pfosten in die Pucklinie.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Torhüter/in verschiebt sich von Pfosten zu Pfosten, ohne einen Puck hinter dem Tor; Fokus auf die Verschiebung in die Pucklinie </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Torhüter/in dreht den Kopf, sobald er/sie den zweiten Pfosten mit dem Schlittschuh getroffen hat (so kann er/sie vor der Kopfrotation länger mit den Augen auf dem Puck bleiben) </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Was musst du machen, um den Puck möglichst schnell wieder zu sehen? Welche Verschiebetechnik wählst du, um in die Pucklinie zu gelangen und wieso?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

GEDULD UND FOOTWORK	
Ziel	Der/die Torhüter/in bleibt möglichst lange auf den Füßen stehen, um immer auf einen Schuss reagieren zu können.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Mit sehr schnellen und kleinen Verschiebungen (Shuffles) hinter dem Puck zu bleiben Geduld haben und Vertrauen entwickeln, um stehen zu bleiben
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>P1 läuft zur ersten Pylone und bekommt den Puck von dir zugespült. P1 läuft dann bis zur zweiten Pylone und schießt aufs Tor.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Die Pylonen werden weiter weg vom Tor platziert. </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Der/die Spieler/in darf auch zwischen den Pylonen schießen, wenn er/sie sieht, dass der/die Torhüter/in nicht gut positioniert oder nicht bereit ist. </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie muss ich mich verschieben, damit ich immer hinter dem Puck bleibe? Was passiert, wenn ich zu früh auf die Knie gehe? Welche Chance bietet sich mir, wenn ich lange stehen bleibe?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN

TORHÜTER/INNEN-FANGIS	
Ziel	Der/die Torhüter/in wendet verschiedene Skatingtechniken ausserhalb des Torraums an und kann situationsangepasst auf den Druck des Gegners / der Gegnerin reagieren.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der vorgegebenen Fangis-Methode (du gibst verschiedene Skatingübungen (vorwärts, rückwärts, auf den Knien usw.) vor, die während des Fangis ausgeführt werden)
Erklärung	<p>  Ein/e Torhüter/in muss die anderen Goalies fangen. Jede/r gefangene Torhüter/in muss ausserhalb des Spielfelds einen Purzelbaum machen, um wieder am Spiel teilzunehmen zu können. Die Torhüter/innen dürfen die Schlittschuhe nicht vom Eis lösen, egal ob vorwärts- oder rückwärtsgefahren wird. Die Tore sind als Hindernisse im Spielfeld platziert. </p> <p>  • Es gibt keine Regeln: Ein/e Torhüter/in muss die anderen einfach fangen. </p> <p>  • Hier können verschiedene Skatingmethoden von dir in die Übung hineingegeben werden: Die Torhüter/innen dürfen sich beispielsweise nur im Slide fortbewegen. </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, dich vom Druck des Fängers / der Fängerin zu lösen? • Welches sind die wichtigen Punkte der verschiedenen Skatingtechniken?

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN

BADMINTON ON ICE	
Ziel	Der/die Torhüter/in kann sich unabhängig von seinen/ihren Oberkörperbewegungen fortbewegen und gleichzeitig mit den Armen eine andere Bewegung ausführen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Um eine optimale Schlagposition einzunehmen, sich zum Shuttle bewegen • Die Körperspannung immer halten
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Badminton mit zwei Shuttles; du spielst mit deinem/deiner Partner/in übers Kreuz.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> • Es ist nur ein Shuttle im Spiel; du kannst alle Torhüter/innen anspielen. </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> • Es sind zwei Shuttles im Spiel; ihr könnt alle Torhüter/innen anspielen, die Gruppe bewegt sich immer in derselben Richtung im Kreis. </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist wichtig, um einen guten Schlag auszuführen? • Welche taktischen oder technischen Torhüterelemente verstecken sich in diesem Spiel?

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN

120

QUICK FEET VS. SPIELER/IN

Ziel Die Torhüter/innen nehmen die Situation und die Gegenspieler/innen wahr, richten sich schnellstmöglich zum Puck aus und entscheiden sich für die geeignete Abwehr.

Teachingpoints

- Möglichst lange und geduldig auf den Füßen stehen
- Headspeed (Antizipation) und richtige Entscheidungen treffen

Erklärung



Vier Torhüter/innen spielen gegen vier Feldspieler/innen. Die Anzahl gespielte Pucks legen sie zusammen fest. Die Anzahl Saves oder die erzielten Tore ergeben die Punkte. Es ist ein Puck im Spiel, den die Spieler/innen mit beliebig vielen Pässen spielen dürfen. Die Spieler/innen können jeweils auf das Tor links oder rechts von ihrem Standort aus schießen, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

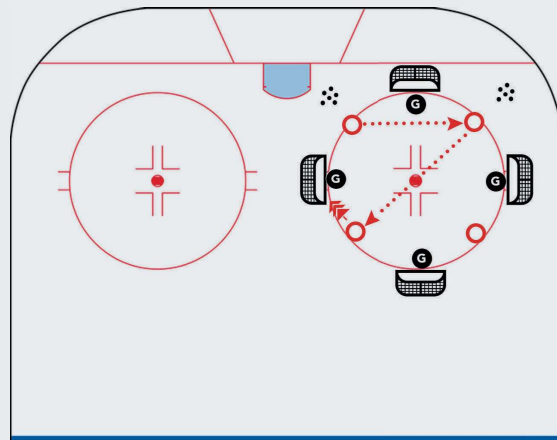


- Spieler/innen dürfen maximal 4 Pässe spielen



- Spieler/innen dürfen unbegrenzt passen und auf alle vier Tore schießen

Skizze



Entwicklungsfragen



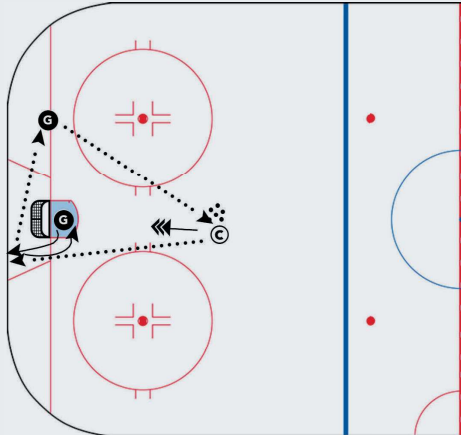
- Wie merkst du, dass du zu früh auf den Boden gegangen bist?
- Welche Informationen helfen dir, damit du länger stehen bleibst?

Videos



Trainingsform

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN

STICKHANDLING UMS TOR	
Ziel	Der/die Torhüter/in kann den Puck kontrolliert führen sowie einen genauen und harten Pass spielen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Stock mit beiden Händen führen • Den Puck Vorhand und Rückhand spielen • Sich schnell wieder im Tor orientieren
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Du spielst den Puck neben oder hinter das Tor. Der/die Torhüter/in kontrolliert den Puck so schnell wie möglich und entscheidet sich für die beste Variante, den Pass zu spielen. Danach fährt er/sie zurück ins Tor und folgt dem Puck bis zum Schuss.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> • Du spielst den Puck immer gleich (neben oder hinter das Tor) </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> • Du schiesst auf den Körper des Torhüters / der Torhüterin oder in die Fanghand; der/die Torhüter/in muss den Puck kontrollieren und rasch hinter dem Tor den Pass spielen </div> </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie hast du die beste Kontrolle am Stock? • Was ist wichtig beim Passen? • Was machst du, nachdem du den Pass gespielt hast?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN


122


2:2 TORHÜTERSPIEL


Ziel Die Torhüter/innen öffnen mit raumschaffendem Skating den Passweg und spielen einen präzisen Pass zum/zur Mitspieler/in. Die Torhüter/innen nehmen die Spielsituation wahr und sind so oft wie möglich anspielbar.

- Teachingpoints**
- Bereitschaft für den Puck
 - Beide Hände am Stock
 - Miteinander kommunizieren

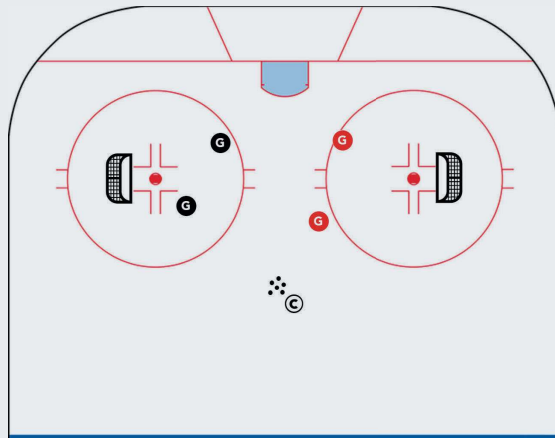
Erklärung


Die Torhüter/innen spielen quer gegeneinander, z. B. 2:2 oder 3:3.


• Ein/e Spieler/in pro Torhüter/in oder Trainer/in als Joker


• Torschuss erst nach drei Pässen erlaubt

Skizze




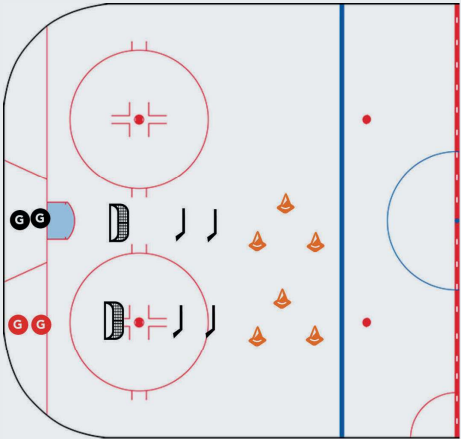


- Entwicklungsfragen**
- Sind deine Pässe präzise angekommen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt?
 - Wie hast du dich verhalten, um für den/die Puckführer/in eine Passoption zu sein?

Videos



Trainingsform

SKATING-STAFETTE	
Ziel	Der/die Torhüter/in kann sich agil und dynamisch auf den Schlittschuhen fortbewegen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Präzise Ausführung mit hoher Intensität Ungenauigkeit gibt eine Zusatzaufgabe
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Einmal mit der Innenkante ums Tor fahren, über die Stöcke springen, einmal um jede Pylone fahren und so schnell wie möglich rückwärts neben dem Parcours zurückfahren. Der/die nächste Torhüter/in startet, sobald der/die Vorgänger/in über die Grundlinie gefahren ist und abgeklatscht hat.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Parcours ohne Sprünge auslegen oder generell vereinfachen </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Parcours mit einem Puck am Stock absolvieren </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, den Parcours möglichst schnell und präzise zu absolvieren? Mit welchen Elementen hattest du Mühe und wie würde es dir gelingen, diese besser auszuführen?

SICH ALS TORHÜTER/IN AGIL VERSCHIEBEN UND ZUM PUCK AUSRICHTEN SOWIE AKTIV MITSPIELEN

124

Zusatzdokument – Good Practice F3

HEADSPEED 4 PYLONEN

Ziel Der/die Torhüter/in wendet auf akustische oder visuelle Signale hin verschiedene Skatingtechniken an.

Teachingpoints

- Saubere und exakte Skatingausführung
- Hoher Fokus, hohe Intensität

Erklärung



Der/die Torhüter/in steht in der Mitte bereit und wartet auf dein Signal.

Grün (1): vorwärts-rückwärts (Grundposition)

Blau (2): Shuffle zur Seite (Grundposition)

Gelb (3): rückwärts-vorwärts (Grundposition)

Rot (4): T-Push zur Seite (Grundposition)

Du rufst dem/der Torhüter/in die Farbe oder die Zahl zu; zudem kann die Zahl auch mit den Fingern angezeigt werden.

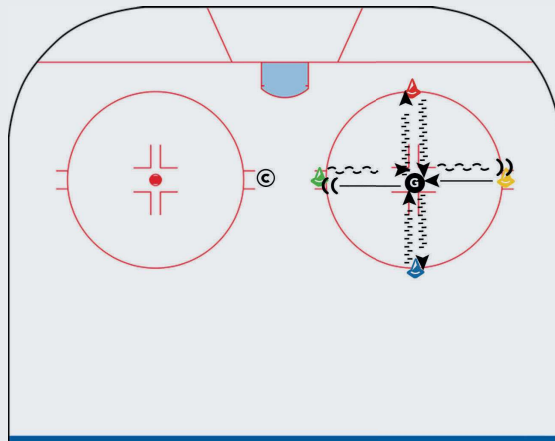


- Du rufst dem/der Torhüter/in nur die Farben der Pylonen zu.



- Das Feld des Torhüters / der Torhüterin wird gespiegelt.
- 1 und 3 sowie 2 und 4 tauschen sich.

Skizze



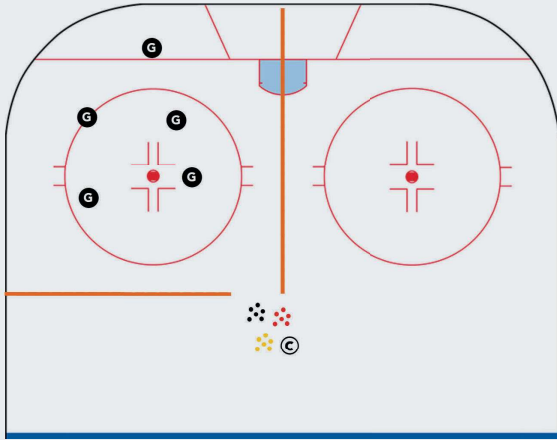

Entwicklungsfragen

- Wie ist es dir gelungen, raschestmöglich auf die Signale zu reagieren?

Videos



Trainingsform

HEADSPEED PASSEN	
Ziel	Der/die Torhüter/in nimmt die Situation schnell wahr und wählt raschestmöglich die passende Lösung.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Genaue Ausführung • Hoher Fokus (Headspeed) sowie hohe Passintensität
Erklärung	<p style="text-align: center;">● ● ●</p> <p>Der/die Torhüterin (kleine Gruppe von 4 bis 6) befindet sich in einem angepassten Feld. Im Feld liegen zwei Pucks (rot und gelb), diese werden einander zugespielt. Du gibst für jede Farbe eine zusätzliche Ausführung vor: Der gelbe Puck wird beispielsweise nur mit der Rückhand weitergespielt, der rote Puck wird nach einer ganzen Drehung mit Puck weitergepasst. Die Torhüter/innen fahren mit hoher Intensität im Feld herum und passen einander die Pucks zu.</p> <p style="text-align: center;">● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das ganze Spiel kann mit nur einer Farbe gestartet werden. Die zusätzliche Übung wird von dir vorgegeben. <p style="text-align: center;">● ● ●</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Passspiel kann mit bis zu 3 Puckfarben ergänzt werden. Die Torhüter/innen müssen unter hohem Fokus vor der nächsten Passabgabe die Zusatzübung des Coachs ausführen, z. B. Hockeybogen, Puck mit der Fanghand abdecken und wieder spielen, Flippass etc.
Skizze	 <p>Das Diagramm zeigt ein Eishockeyfeld mit einem blauen Tor im oberen Zentrum. Ein Torhüter (G) ist im Tor positioniert. In der Mitte des Feldes befinden sich drei Pucks: ein roter, ein gelber und ein blauer. Ein zentraler Kreis (Center) ist ebenfalls markiert. Die Torhüter sind an verschiedenen Positionen im Feld verteilt, jeweils mit einem 'G' in einem schwarzen Kreis markiert.</p>
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, die Situation schnellstmöglich zu erfassen? • Ist es dir gelungen, die technischen Zusatzaufgaben mit einer hohen Präzision auszuführen? Wenn nein, woran musst du noch arbeiten?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  Trainingsform </div>