


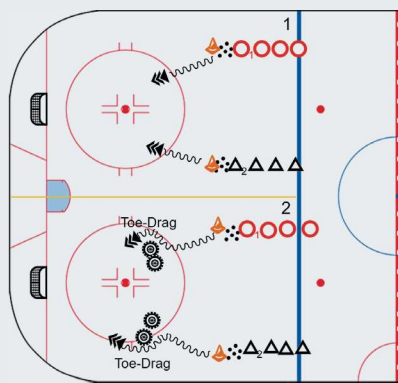







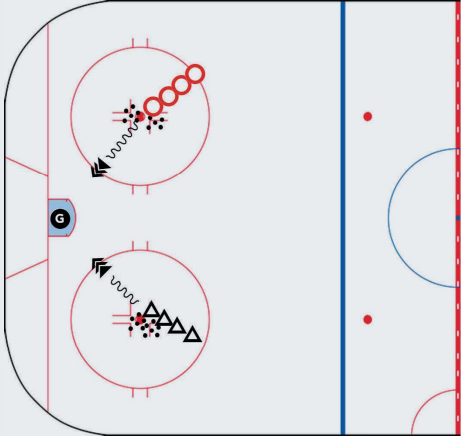





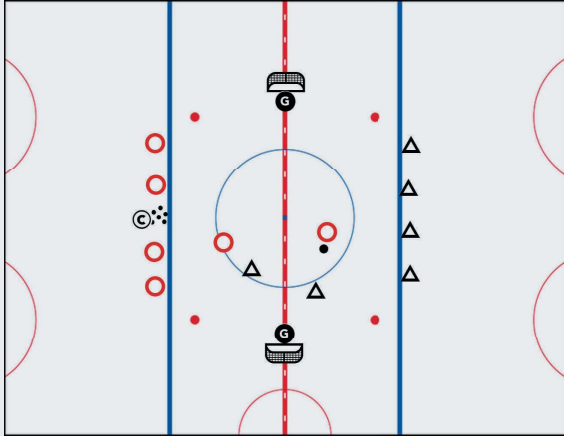






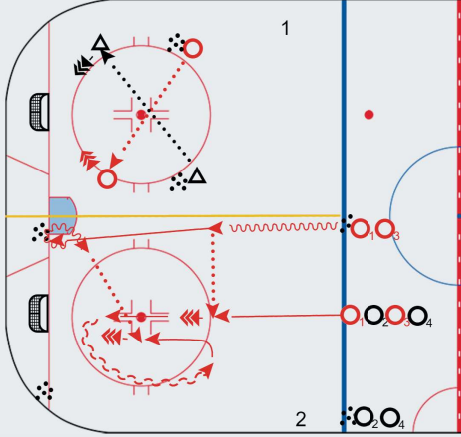


SITUATIONSANGEPASST UND VARIANTENREICH TORE ERZIELEN

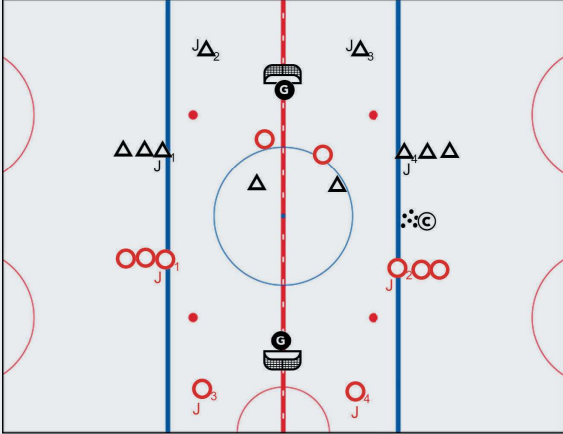

Es genügt nicht, den Puck einfach Richtung- Tor zu schiessen. Das Toreschiessen ist immer ein Duell mit der Torhüterin oder dem Torhüter. Der Schuss muss sie oder ihn herausfordern. Damit die Torhüterin oder der Torhüter in Schwierigkeiten gerät, braucht es je nach Situation die passende Schussart – präzise und ansatzlos ausgeführt. Ein abgelenkter Puck ist ebenso schwierig zu halten wie ein verdeckter Schuss oder ein Schuss nach einer Ost-West-Bewegung. Oft wird der erste Schuss abgewehrt und die Abpraller (Rebounds) bleiben vor dem Tor liegen – dann heisst es: sofort reagieren und den Nachschuss ins Tor befördern.




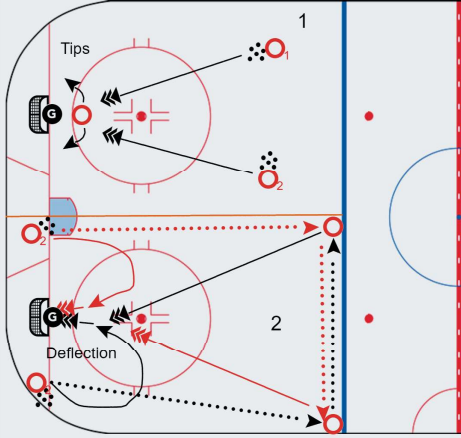


GRUNDLAGEN FOREHAND-SCHIESSEN	
Ziel	Die Spieler/innen können aus dem Lauf auf dem starken Bein (Aussenbein) stehend Forehand schiessen und nutzen den Flex (Biegsamkeit) des Stockes optimal aus.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Schlittschuhe und Hüfte bei der Schussabgabe in Richtung Ziel drehen • Hände vor den Körper halten, untere Hand drückt die breite Schaftseite vom Stock ins Eis, obere Hand zieht zurück • Oberkörper nach vorne beugen und Gewicht in den Stock drücken • Stockschaufel schliessen, kleiner Toe-Drag
Erklärung	<p></p> <p>1) Forehand-Schuss auf dem starken Bein (Aussenbein) mit/ohne Torhüter/in. Die Spieler/innen nehmen zwei bis drei Schritte Anlauf und schiessen auf dem Aussenbein. Dann wieder zwei bis drei Schritte Anlauf und mittels kleinem Sprung Schuss auf dem Innenbein.</p> <p>2) Forehand-Schuss nach Toe-Drag auf dem Innen- und Aussenbein: Die Spieler/innen fahren mit dem Puck am Stock in Richtung Pneu, machen vor den Pneu einen Toe-Drag und schiessen.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Puck am Stock mit dem Innenbein abstossen und auf dem Aussenbein schiessen <p></p> <p>1) Zwei bis drei Schritte Anlauf, mittels kleinem Sprung Schuss auf dem Innenbein 1/2) Anlaufen ohne Puck, ein/e Spieler/in passt von der Torlinie, nach der Puckannahme schiessen</p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kannst du mit dem Flex des Stockes schiessen? • Kannst du auf dem Innenbein schiessen? • Zeigen die Schlittschuhe nach dem Schuss zum Tor? Wenn nein, was kannst du verbessern?
Videos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainings- form</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Grundposition Schussabgabe</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Schussabgabe Toe drag</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Schuss Insideleg</p> </div> </div>




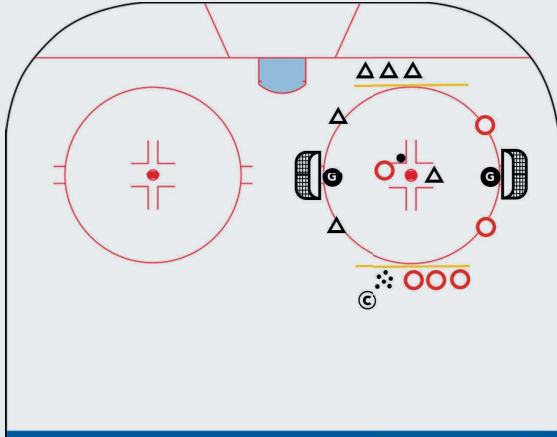

ABSCHLUSSWETTKAMPF	
Ziel	Die Spieler/innen können aus dem Lauf in angepasstem Tempo präzise und ansatzlos aus dem Handgelenk aufs Tor schiessen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Schiessen direkt aus dem Laufen, ohne dass der/die Torhüter/in die Schussabgabe lesen kann Head up Schauen, wo der/die Torhüter/in Löcher hat Mittels kleiner Ost-West-Bewegungen des Pucks den/die Torhüter/in zum Bewegen bringen
Erklärung	<p>  </p> <p>Zwei Teams à 3-4 Spieler/innen, aufgestellt bei den Bullypunkten im Angriffsdrittel. Beide Teams mit Pucks. Der/die erste Spieler/in läuft an und schießt auf das Tor. Bei Torerfolg darf nochmals ein/e Spieler/in dieser Gruppe starten, bei Misserfolg darf das gegnerische Team eine/n Angreifer/in losschicken, aber erst, wenn der/die Torhüter/in bereit ist. Welches Team hat zuerst 10 Tore erzielt?</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Start Frontal zum Tor <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> Nach Abschluss zum/zur Verteidiger/in werden und das gegnerische Team beim Torschuss stören Druck von hinten: Ein/e Gegenspieler/in wartet auf dem Top-Circle und greift ein, sobald der/die Schütze/Schützin gestartet ist.
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Konnte der/die Torhüter/in deine Schussabgabe lesen? Hast du die Löcher gesehen? Musste sich der/die Torhüter/in vor deiner Schussabgabe bewegen?
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>Schuss aus der Bewegung</p> </div> </div>




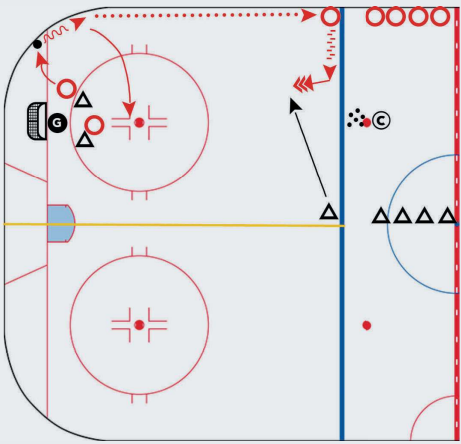


2:2 IN KLEINEM FELDE	
Ziel	Die Spieler/innen in Puckbesitz erzeugen Druck zum Tor, erkennen erfolgversprechende Abschlussituationen und nützen diese erfolgreich aus.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Druck aufs Tor erzeugen • Puckführer/in öffnet sich durch Ost-West-Bewegungen oder schnelle Richtungswechsel die Schusslinie • Durch den/die Verteidiger/in schießen • Auf die Nachschüsse gehen
Erklärung	<p>  Spiel 2 gegen 2 auf 2 Tore in der neutralen Zone. Die wartenden Spieler/innen bilden eine Bande und verhindern, dass der Puck das Spielfeld verlässt. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du sofort einen neuen Puck ins Spiel. Nach 45 Sekunden pfeifst du und je 2 neue Spieler/innen kommen aufs Feld. </p> <p>  • Nur 1 Spieler/in darf verteidigen, was bedeutet, dass 1 Spieler/in in der offensiven Hälfte wartet </p> <p>  • Nur 1 Spieler/in darf angreifen, was bedeutet, dass ab der imaginären Mittellinie nur 1 Spieler/in angreifen darf und sich 1:2 durchsetzen muss </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Ist es dir gelungen, in eine gute Abschlussposition zu kommen? • Welche Schüsse waren für den/die Torhüter/in schwierig zu halten?
Videos	<div style="display: flex; align-items: center;">  Trainingsform </div>




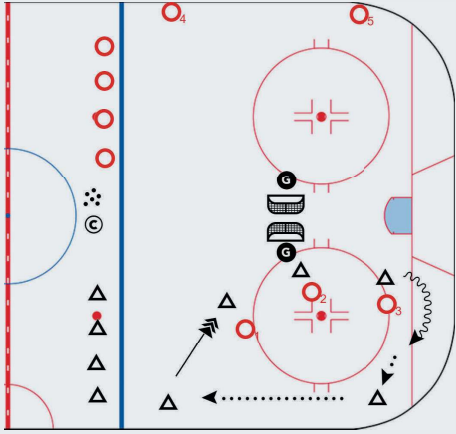

QUICK RELEASE	
Ziel	Die Spieler/innen können nach einem Pass mit einer kurzen Annahmewegung oder direkt einen Handgelenkschuss abfeuern.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Pass mit einer Abfederbewegung annehmen und daraus direkt schießen Passgeber/in muss Stockseite der Schützin / des Schützen berücksichtigen und den Pass zwischen die Schlittschuhe oder auf die Stockschaufel spielen Head up, schauen, wo der/die Torhüter/in steht
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 1) Stehend: Diagonalpass des Mitspielers / der Mitspielerin, je nach Stockseite erfolgt ein Direktschuss oder eine kurze Annahme und dann der Schuss. 2) Der/die Spieler/in in der Mitte ohne Puck startet gleichzeitig mit dem/der Spieler/in auf der Seite mit Puck. Auf der Höhe des Bullykreises erhält der/die Spieler/in in der Mitte einen Pass und schießt direkt. Danach holt der/die Passgeber/in einen zweiten Puck. Der/die Schütz/in sucht rückwärtsfahrend wieder die Position im hohen Slot, erhält einen zweiten Pass und schießt direkt. </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Variante 1 </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Ein/e dritte/r Spieler/in macht Druck auf den/die Schütz/in </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Worauf musst du als Passgeber/in schauen, damit dein/e Teamkolleg/in direkt schießen kann? Worauf musst du beim Direktschuss achten?
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>Quick Release</p> </div> </div>




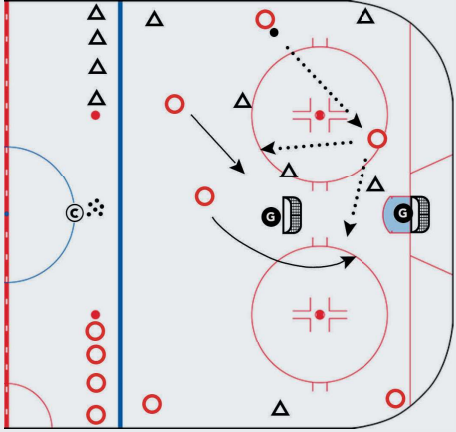

2:2 IN DER NEUTRALEN ZONE MIT 4 OFFENSIVEN JOKERN	
Ziel	Die Spieler/innen können nach einem Pass mit einer kurzen Annahmewegung oder direkt einen Handgelenkschuss abfeuern.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Sich durch schnellen Richtungs- oder Tempowechsel vom Gegenspieler/ von der Gegenspielerin lösen • Druck zum Tor • Bereitschaft für den Nachschuss • Joker müssen schauen, auf welche Stockseite der/die Schütze/Schützin spielt • Beim Schiessen viel Druck auf den Stock ausüben
Erklärung	<p>Die Joker dürfen jederzeit angespielt werden; bei einem Pass, welcher vom Joker kommt, muss jedoch direkt der Abschluss gesucht werden. Verlässt der Puck das Spielfeld oder gibt es ein Tor, gibst du einen neuen Puck ins Spiel. Nach 45 Sekunden pfeifst du: Die Feldspieler/innen werden zu Jokern hinter dem Tor, die Joker von der blauen Linie werden zu Feldspielern/Feldspielerinnen. Die Joker hinter dem Tor gehen raus.</p> <p>Die Joker auf der blauen Linie dürfen auch schiessen</p> <p>Die Joker müssen den Puck nach 3 Sekunden passen</p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, dich in eine gute Abschlussposition für einen Direktschuss zu bringen? • Worauf musst du als Passgeber/in achten, damit dein/e Teamkollege/Teamkollegin direkt schiessen kann? • Worauf musst du beim Direktschuss achten?
Videos	 <p>Trainingsform</p>




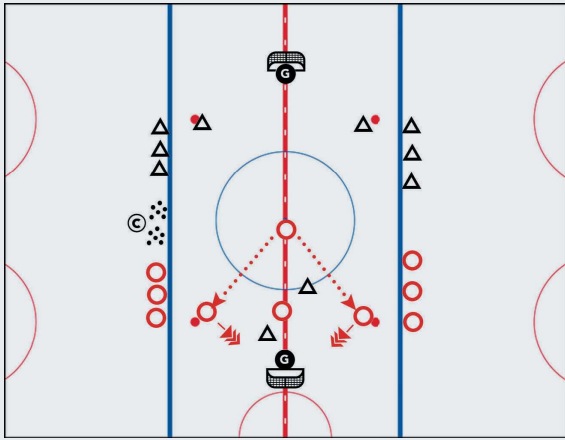

NETFRONT-GRUNDLAGEN	
Ziel	Die Spieler/innen nehmen dem/der Torhüter/in vor dem Tor statisch und aus der Bewegung die Sicht und lenken den Puck geschickt ab. Die Spieler/innen geben bewusst Schüsse ab, damit sie der/die Mitspieler/in ablenken kann.
Teachingpoints	<p>Vor dem Tor stehend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um dem/der Torhüter/in die Sicht zu nehmen, muss sich der/die Spieler/in wie ein/e Torhüter/in verschieben • Position nahe am Torhüterkreis und den Stock vor dem Körper <p>In Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • So vors Tor ziehen, dass der/die Spieler/in bei Schussabgabe den Puck zwei bis drei Meter vor dem Tor ablenken kann • Bereit sein für den Nachschuss
Erklärung	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 1) Die Spieler/innen 1 und 2 schiessen abwechselungsweise so aufs Tor, dass der/die Spieler/in vor dem Tor den Puck ablenken kann. Sie oder er richtet sich immer zum Schützen / zur Schützin aus. 2) Der/die Spieler/in auf der Grundlinie passt an die blaue Linie, diese/r Spieler/in gibt einen Querpass. In derselben Zeit fährt der/die Spieler/in von der Grundlinie in einem Bogen vors Tor, lenkt den Schuss ab und geht allenfalls noch auf den Nachschuss. </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 3) Vor dem Tor stehend </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> • Mit Gegenspieler/in vor dem Tor </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wann haben die abgelenkten Schüsse den/die Torhüter/in vor Schwierigkeiten gestellt? • Wie musst du dich positionieren, damit der/die Torhüter/in den Schuss nicht sieht? • Wann und wie musst du schießen, damit der/die Torhüter/in in Schwierigkeiten gerät?
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>Netfront</p> </div> </div>




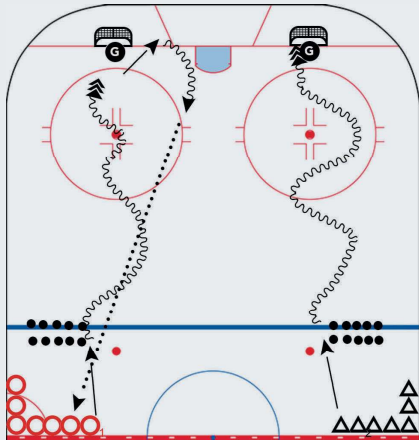

1:1 REBOUND-GAME	
Ziel	Die Spieler/innen nehmen die Nachschüsse bewusst als zweite Abschlussmöglichkeit wahr und erzielen daraus Tore.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Bereitschaft der Reboundspieler/innen in stabiler Hockeyposition mit dem Stock auf dem Eis Schnell schießen
Erklärung	<p>  1:1 im Bullykreis mit je 2 Reboundspielern/Reboundspielerinnen. Diese dürfen nur auf die Nachschüsse gehen und schießen. Gibt es ein Tor nach einem Nachschuss, zählt es doppelt. Geht der Puck aus dem Feld, gibst du einen neuen Puck ins Spiel. Nach 45 Sekunden wird gewechselt. </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Ohne Gegenspieler/in 3:0, Schütze/Schützin steht beim Bullypunkt und schießt. Kann der/die Torhüter/in den Schuss nicht blockieren, gehen die Reboundspieler/innen sofort auf den Nachschuss. </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Reboundspieler/innen haben auch Gegenspieler/innen und müssen sich – um einen Rebound verwerten zu können – gegen den/die Gegenspieler/in durchsetzen </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wie konntest du den/die Torhüter/in mit Nachschüssen am besten bezwingen?
Videos	 Trainingsform

2:2 SLOT-BATTLE MIT JE EINEM JOKER	
Ziel	Die Spieler/innen nehmen erfolgversprechende Torchancen wahr und können bewusst Schüsse abgeben, die der/die Mitspieler/in ablenken kann.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> Sich den Platz vor dem Tor so erkämpfen, dass der/die Spieler/in den Puck zwei bis drei Meter vor dem Tor ablenken kann, wenn der Joker schießt Bereit sein für den Nachschuss Dem/der Torhüter/in die Sicht nehmen
Erklärung	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Gespielt wird 2:2 in einem halben Drittel auf ein Tor, mit je einem Joker pro Team auf der blauen Linie. Die Joker dürfen nur schießen. Gewinnt das defensive Team den Puck, muss es zuerst einen Pass zu seinem Joker spielen. Dann darf es angreifen und Tore schießen. Nachdem der Joker den Pass erhalten hat, darf der gegnerische Joker ihn/sie angreifen. Gibt es ein Tor oder geht der Puck aus dem Spielfeld, gibst du einen neuen Puck. Nach 1 Minute pfeifst du ab und neue Spieler/innen kommen rein.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Gleicher Joker für beide Teams Gegnerischer Joker darf nicht eingreifen </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Die Joker haben eine/n direkte/n Gegenspieler/in auf dem Top-Circle. Sobald der Joker den Puck erhält, darf er oder sie ins Spiel eingreifen und versuchen, den Schuss zu blockieren. </div>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> Wann haben die abgelenkten Schüsse den/die Torhüter/in vor Schwierigkeiten gestellt? Wie musst du dich positionieren, damit der/die Torhüter/in den Schuss nicht sieht? Wann und wie musst du schießen, damit der/die Torhüter/in in Schwierigkeiten gerät? Wie kannst du dir den Platz vor dem Tor erkämpfen?
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>Netfront</p> </div> </div>

BACK TO BACK 3:3 UND ZWEI JOKER	
Ziel	Die Spieler/innen erkämpfen sich den Platz vor dem Tor so, dass sie dem/der Torhüter/in die Sicht nehmen und den Puck geschickt ablenken können. Die Spieler/innen nehmen erfolgversprechende Torchancen wahr und können bewusst Schüsse abgeben, die der/die Mitspieler/in ablenken kann.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • So vors Tor ziehen, dass der/die Spieler/in den Puck zwei bis drei Meter vor dem Tor ablenken kann, wenn der Joker schießt • Bereit sein für den Nachschuss • Dem/der Torhüter/in die Sicht nehmen
Erklärung	<p>  </p> <p>Spiel 3:3 mit Joker. Die Tore befinden sich in der Spielfeldmitte Rücken an Rücken. Jedes Team kann nur auf einer Seite Tore erzielen. Auf dieser Spielseite sind jeweils zwei Joker für das offensive Team an der Bande positioniert. Die Joker dürfen sich nur entlang der Bande bewegen und dürfen nur schießen, nicht passen.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • 2:2 spielen <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur Tore von abgelenkten Schüssen zählen • Joker müssen innerhalb von drei Sekunden schießen
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wann haben die abgelenkten Schüsse den/die Torhüter/in vor Schwierigkeiten gestellt? • Wie musst du dich positionieren, damit der/die Torhüter/in den Schuss nicht sieht? • Wann und wie musst du schießen, damit der/die Torhüter/in in Schwierigkeiten gerät? • Wie kannst du dir den Platz vor dem Tor erkämpfen?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

3:3 MIT 3 JOKERN AUF 2 TORE HINTEREINANDER	
Ziel	Die Spieler/innen nehmen den Raum, die Mit- und Gegenspieler/innen wahr und nutzen erfolgversprechende Abschlussmöglichkeiten erfolgreich aus. Die Spieler/innen können bewusst Schüsse abgeben, die der/die Mitspieler/in ablenken kann.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Sich durch schnellen Richtungs- oder Tempowechsel vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin lösen • Druck zum Tor • Bereitschaft für den Nachschuss • Joker müssen schauen, auf welche Stockseite der/die Schütze/Schützin spielt • Bewusst Ablenker schiessen
Erklärung	<p>  </p> <p>Spiel 3:3 mit 3 Jokern auf 2 Tore hintereinander. Die Joker dürfen angespielt werden. Sie dürfen schiessen und passen. Nach dem Pass eines Jokers muss direkt geschossen werden. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen neuen Puck ins Spiel. Nach 45 Sekunden pfeifst du für den Wechsel: Die Joker verlassen das Spielfeld, neue Joker kommen aufs Feld und die Feldspieler/innen verlassen ebenfalls das Spielfeld.</p> <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Joker in Puckbesitz darf sich frei bewegen und ins Spiel integrieren. Sobald er nicht mehr in Puckbesitz ist, muss er an seine angestammte Position zurück. <p>  </p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Joker darf nur 3 Sekunden lang in Puckbesitz sein und muss dann passen oder schiessen • Jeder Joker darf nur einmal angespielt werden
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, dich vom Druck zu lösen und in eine erfolgversprechende Abschlussposition zu kommen? • Mit welchen Aktionen hast du den/die Torhüter/in in Schwierigkeiten gebracht?
Videos	 <p style="margin-left: 10px;">Trainingsform</p>

2:2-ONE-TIMER-GAME	
Ziel	Die Spieler/innen können nach einem Pass – mit einer kurzen Annahmewegung oder direkt – einen gezielten Schuss abfeuern. Die Spieler/innen nehmen die Nachschüsse bewusst als zweite Abschlussmöglichkeit wahr und erzielen daraus Tore.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Passeur/Passeuse muss schauen, auf welche Stockseite der/die Schütze/Schützin spielt, und den Pass so spielen, dass ein Direktschuss möglich ist • Beim Direktschuss Gewichtsverlagerung nach vorne • Bereitschaft für den Nachschuss
Erklärung	<p>2:2 in der Mittelzone mit 2 Jokern. Die Joker stehen statisch auf der Innenseite des Bullypunkts. Die Spielregel ist, dass Schüsse nur direkt oder mittels Nachschuss erlaubt sind. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen neuen Puck ins Spiel. Nach 45 Sekunden pfeifst du für den Wechsel: Die Joker werden zu aktiven Feldspielern/Feldspielerinnen, neue Joker kommen aufs Spielfeld und die Feldspieler/innen verlassen das Feld.</p> <p></p> <p>• Die Schüsse müssen nicht direkt erfolgen. Der Pass darf vor dem Schuss angenommen und der Puck unter Kontrolle gebracht werden.</p> <p></p> <p>• Nachschüsse sind nicht erlaubt, dafür Ablenker.</p> <p></p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Worauf musst du als Passgeber/in achten, damit dein/e Teamkollege/Teamkollegin direkt schießen kann? • Worauf musst du beim Direktschuss achten? • Wie könntest du den/die Torhüter/in mit Nachschüssen am besten bezwingen?
Videos	 <p>Trainingsform</p>

PENALTY-SPIEL	
Ziel	Die Spieler/innen können unter moderatem Druck mit gezielten Finten den/die Torhüter/in ausspielen.
Teachingpoints	<ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit aufbauen • Mit Ost-West-Bewegungen den/die Torhüter/in zum Bewegen bringen • Vor dem Start eine Idee haben, wie der/die Torhüter/in bezwungen werden könnte • Entschlossen handeln
Erklärung	<p>  Je nach Anzahl Torhüter/innen kann das Spiel auf 2-4 Tore gespielt werden. Jedes Team muss 10 Pucks mittels Penalty ins Tor schießen. Start ist auf der blauen Linie. Der/die nächste Schütze/Schützin darf erst starten, wenn der/die vorgängige Spieler/in die blaue Linie wieder berührt hat. Wird durch den Penalty kein Tor erzielt, muss der/die Spieler/in den Puck zurück an die blaue Linie bringen. Gibt es ein Tor, kommt der nächste der 10 Pucks ins Spiel. Welches Team hat zuerst die 10 Tore erzielt? </p> <p>  - </p> <p>  - </p>
Skizze	
Entwicklungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Hast du vor dem Start gewusst, mit welcher Finte du den/die Torhüter/in bezwingen möchtest? • Konntest du den/die Torhüter/in zum Bewegen bringen? • Ist dir aufgefallen, ob der/die Torhüter/in eher hinten auf der Torlinie stand oder weit nach vorne gekommen ist? • Wie war dein Tempo, als du den Penalty geschossen hast?
Videos	 Trainingsform