


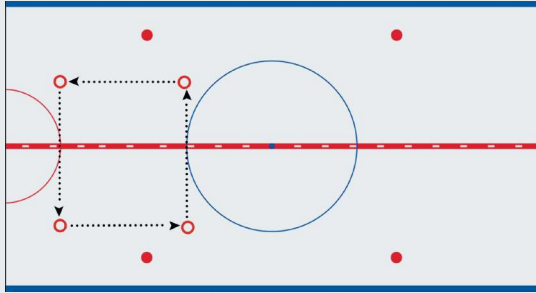








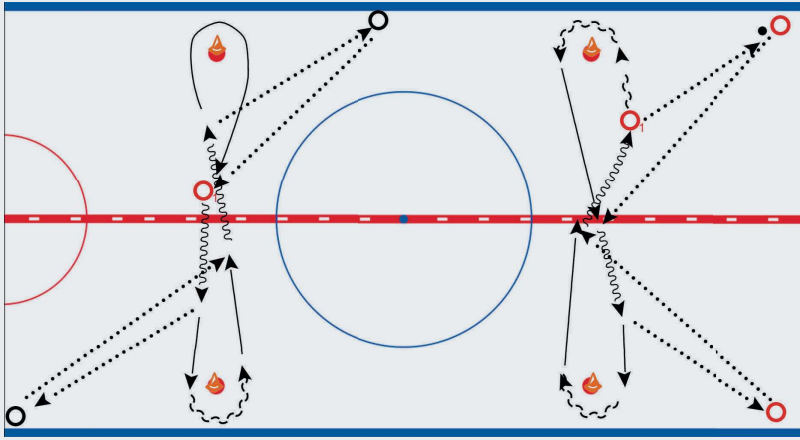








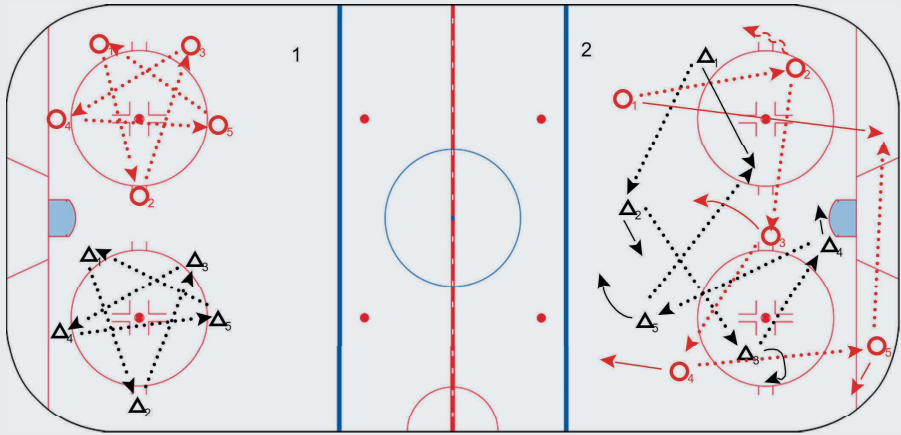






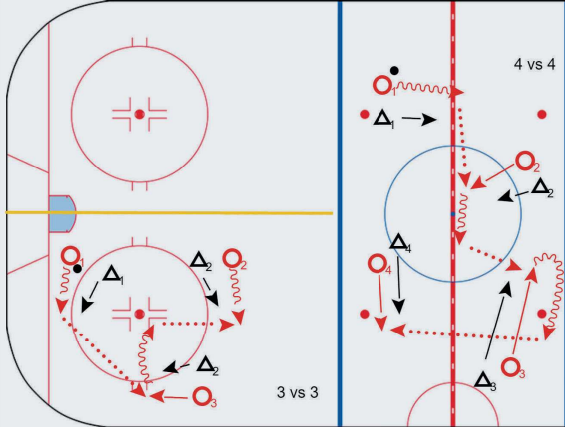

# GEMEINSAM IN PUCKBESITZ BLEIBEN UND SITUATIONSANGEPASSTE LÖSUNGEN FINDEN

Einer hat den Puck, vier bestimmen das Spiel: Teamwork ist im Eishockey das A und O. Die Qualität eines Passes ist immer abhängig von der Passgeberin oder dem Passgeber und den Mitspielerinnen oder -spielern. Um sie optimal anzuspülen, müssen die Spielerinnen oder Spieler eine entsprechende Passart wählen. Ein kluges Zusammenspiel erhöht das Spieltempo und erleichtert das Ausspielen der Gegnerinnen oder Gegner.




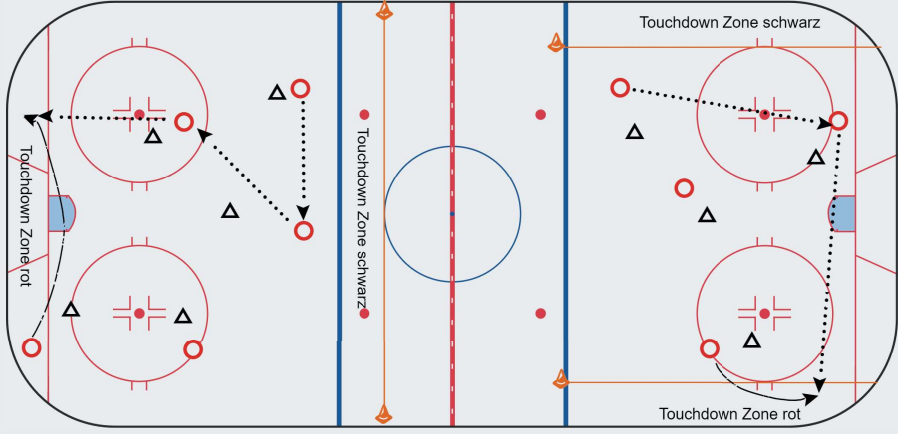

PASSVIERECK	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen kennen die wichtigsten Keypoints bezüglich Passgeben und Annehmen auf Forehand und Backhand. Die Spieler/innen können Pässe kontrolliert auf Forehand und Backhand geben und annehmen.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockeyposition und Hände weg vom Körper</li> <li>• Pässe werden gewischt</li> <li>• Obere Hand zieht, untere Hand stösst</li> <li>• Bei der Passannahme Puck abfedern</li> <li>• Puck weiterpassen, ohne ihn zu dribbeln</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	 <p>Der Puck wird im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn dem/der Spieler/in gepasst. Forehand passen &gt; Forehand annehmen, Forehand passen &gt; Backhand annehmen, Backhand passen &gt; Forehand annehmen, Backhand passen &gt; Backhand annehmen</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit 2 Spielern/Spielerinnen</li> <li>• Mit leichten Pucks</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pässe einhändig geben</li> <li>• Flippässe</li> </ul>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind deine Pässe präzise angekommen? Wenn nein, was kannst du tun, damit es dir gelingt?</li> <li>• Konntest du die Pässe schnell unter Kontrolle bringen und weiterspielen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 Trainingsform  Passen forehand  Passen backhand  Passannahme forehand  Passannahme backhand




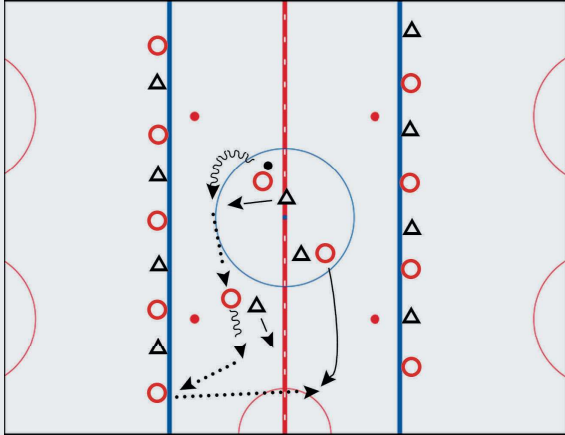

<b>ACHTER-PUCKANNAHME</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen nehmen Pässe aus einem steilen Winkel auf Forehand und Backhand an und bringen den Puck schnell unter Kontrolle.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stockschaufel so abdrehen, dass der Puck in einem Winkel von 90 Grad auftrifft</li> <li>Puck abfedern</li> <li>Nach der Passannahme so rasch wie möglich Head up</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Je ein/e Spieler/in ist an der blauen Linie und spielt Pässe. Ein/e Spieler/in fährt in einer Acht um die Pylonen. Etwa auf der roten Linie erhält er oder sie einen Pass vom Spieler / von der Spielerin im Rücken, nimmt diesen an und spielt den Puck zum/zur vor ihm/ihr stehenden Spieler/in. Danach fährt er/sie um die andere Pylone und erhält etwa auf der roten Linie wieder einen Pass.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>Nur ein/e Passeur/Passeuse auf der roten Linie an der Bande; Spieler/in fährt mit dem Puck um die Pylone und gibt erst dann den Pass zurück</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Nach der Passannahme eine Finte machen</li> <li>Ein/e Gegner/in auf der roten Linie erzeugt Druck</li> <li>Gegenüberstehende/r Passeur/Passeuse zeigt dem/der Spieler/in 1 mittels Zeichen, welche Folgeaktion er/sie machen muss, z. B. Stock in der Luft abdrehen und dem/der andere/n Passeur/ Passeuse zuspiesen</li> </ul> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kannst du die Pässe schnell unter Kontrolle bringen und weiterspielen? Wenn nein, warum nicht?</li> <li>Was kannst du verbessern?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Passen forehand</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Passen backhand</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Passannahme forehand im Laufen</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>Passannahme backhand im Laufen</p> </div> </div>

<b>HEAD-UP-HOCKEY-NUMMERNPASSEN</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen können Pässe optimal dosiert und präzise in Forehand und Backhand geben. Die Spieler/innen können Pässe schnell unter Kontrolle bringen und sind bereit für Folgeaktionen.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Head up, sich vor der Puckannahme orientieren, wo die Mitspieler/innen sind</li> <li>• Pässe werden gewischt</li> <li>• Bei der Passannahme Puck abfedern</li> <li>• Puck weiterpassen, ohne ihn zu dribbeln</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>1) Jede/r Spieler/in hat eine Nummer von 1 bis 5 und fährt im Drittel herum; Spieler/in 1 passt zu 2 – 3 – 4 – 5 – 1 oder umgekehrt. Forehand passen &gt; Forehand annehmen, Forehand passen &gt; Backhand annehmen, Backhand passen &gt; Forehand annehmen, Backhand passen &gt; Backhand annehmen Je nach Level der Spieler/innen soll der Abstand zueinander angepasst werden.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>1) • Alle stehend • Freie Pässe innerhalb eines Blocks in einem begrenzten Raum</p> </div> <div>  <p>2) • 2. Puck pro Farbe • 1 zusätzlicher Puck, der von Farbe zu Farbe gespielt wird</p> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind deine Pässe präzise angekommen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt?</li> <li>• Konntest du die Pässe schnell unter Kontrolle bringen und weiterspielen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt?</li> <li>• Konntest du deine/n Mitspieler/in schnell finden? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 <p>Trainingsform</p>




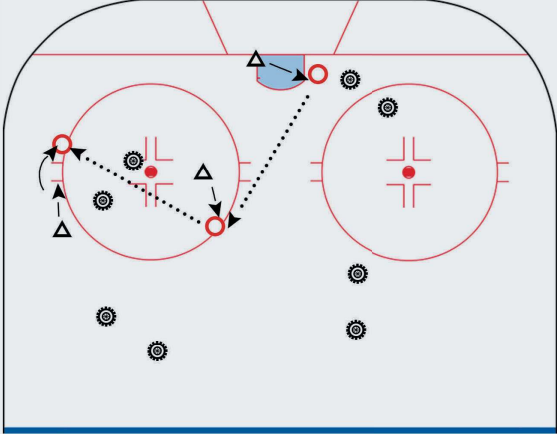

<b>SCHNAPPUCK</b>	
<b>Ziel</b>	<p>Die Spieler/innen bringen den Puck schnell unter Kontrolle und verschaffen sich so Zeit für Folgeaktionen.</p> <p>Die Spieler/innen nehmen den offenen Raum sowie die Mit- und Gegenspieler/innen wahr und sind so oft wie möglich anspielbar.</p>
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Head up; sich vor der Puckannahme orientieren, wo die Mitspieler/innen sind</li> <li>• Präzise und optimal dosierte Pässe auf den Stock des Mitspielers / der Mitspielerin</li> <li>• Sich mit Tempo- und Richtungswechsel vom Gegner / von der Gegnerin lösen</li> <li>• Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Schnapppuck (3:3, 4:4 oder 5:5): Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen, z. B. drei Pässe zu spielen. Sobald das gegnerische Team den Puck abfängt, dürfen sie probieren, fünf Pässe zu spielen. Geht der Puck aus dem Feld, wechselt der Puckbesitz und das Team beginnt bei null Pässen.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grösseres Feld</li> <li>• Team in Puckbesitz verfügt über einen Joker</li> <li>• Team ohne Puck mit umgekehrten Stöcken</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleineres Feld</li> <li>• Man darf den Puck nur dreimal berühren</li> <li>• Puck darf nur Forehand gespielt werden</li> </ul> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warst du jeweils im richtigen Moment bereit, um den Puck an deine/n Mitspieler/in weiterzuspielen?</li> <li>• Was hast du unternommen, um dich vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin zu lösen?</li> <li>• Warst du jederzeit anspielbar?</li> <li>• Konntest du den Puck schnell unter Kontrolle bringen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>

<b>FANGIS: GEJAGTE/R PUCKBESITZER/IN</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen nehmen den Situationsdruck des Puckführers / der Puckführerin wahr und finden rechtzeitig gemeinsame erfolgversprechende Lösungen, um sich davon zu befreien.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Head up, sich vor Puckannahme orientieren, wo die Mitspieler/innen sind</li> <li>Präzise und optimal dosierte Pässe auf den Stock des Mitspielers / der Mitspielerin</li> <li>Sich mit Tempo- und Richtungswechsel vom Gegner / von der Gegnerin lösen</li> <li>Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Fangis mit 2 Fängern/Fängerinnen und 5 Gejagten. Der-/diejenige Spieler/in, welche/r in Puckbesitz ist, kann von den Fängern/Fängerinnen mittels Handberührung gefangen werden. Damit ein/e Spieler/in nicht mehr fangbar ist, muss er/sie den Puck zu einem Teamkollegen / einer Teamkollegin spielen. Diese/r wird dann fangbar. Kommt der Puck nicht präzise beim Mitspieler / bei der Mitspielerin an oder wird er einfach weggeschossen, gibt es einen Punkt für die Fänger/innen. Ziel der Gejagten ist es, den Puck so untereinander zirkulieren zu lassen, dass die Fänger/innen keine Möglichkeit haben, eine/n Spieler/in zu fangen.</p> <p>Dauer 1 Minute. Wie viele Punkte erzielen die Jäger/innen?</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-bottom: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nur ein/e Jäger/in</li> </ul> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit 2 oder 3 Pucks</li> <li>Pässe nur in Backhand erlaubt</li> <li>Doppelpässe sind nicht erlaubt</li> </ul> </div> </div> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was hast du unternommen, um eine geeignete Anspielstation zu finden?</li> <li>Wie hast du dich verhalten, um für den/die Puckführer/in eine Passoption zu sein?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>




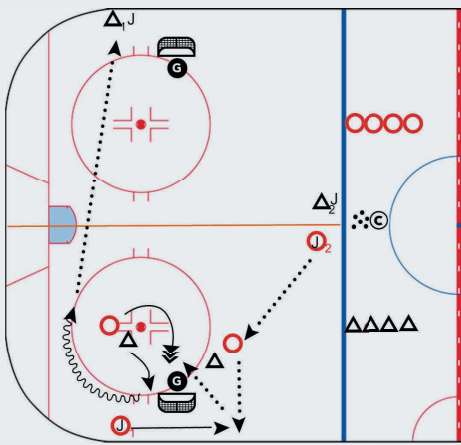

<b>TOUCHDOWN-GAME</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen öffnen mit raumschaffendem Skating den Passweg und spielen einen präzisen, scharfen Pass zum/zur Mitspieler/in. Die Spieler/innen öffnen durch gezieltes Freilaufen den Passweg und können den Pass unter Druck annehmen und kontrollieren.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Head up; sich vor der Puckannahme orientieren, wo die Mitspieler/innen sind</li> <li>Präzise und optimal dosierte Pässe auf den Stock des Mitspielers / der Mitspielerin</li> <li>Sich mit Tempo- und Richtungswechsel vom Gegner / von der Gegnerin lösen</li> <li>Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Zwei Teams spielen gegeneinander (3:3, 4:4 oder 5:5). Sie erzielen einen Punkt, wenn sie ein/e Mitspieler/in in der Touchdown Zone anspielen und diese/r den Puck kontrollieren kann. Nach erzieltm Punkt erhält das gegnerische Team den Puck. Das verteidigende Team versucht den Puck zurückzugewinnen um dann selbst einen Punkt erzielen zu können.</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"> <li>Je ein/e Spieler/in fix in der Touchdown Zone, der/die sich dort frei bewegen darf</li> </ul> </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"> <li>Maximal 4 Pässe bis zum Punkt erlaubt</li> <li>Mitspieler/in darf sich maximal 5 Sekunden in der Touchdown Zone aufhalten</li> <li>Punkt zählt nur, wenn der/die Spieler/in in der Touchdown Zone zusätzlich Mitspieler/in anspielen kann</li> <li>Beide Teams können in beiden Touchdown Zone Punkte erzielen</li> </ul> </div> </div> </div></div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warst du jeweils im richtigen Moment bereit, um den Puck an deine/n Mitspieler/in weiterzuspielen?</li> <li>Was hast du unternommen, um dich vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin zu lösen?</li> <li>Warst du jederzeit anspielbar?</li> <li>Konntest du den Puck schnell unter Kontrolle bringen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>




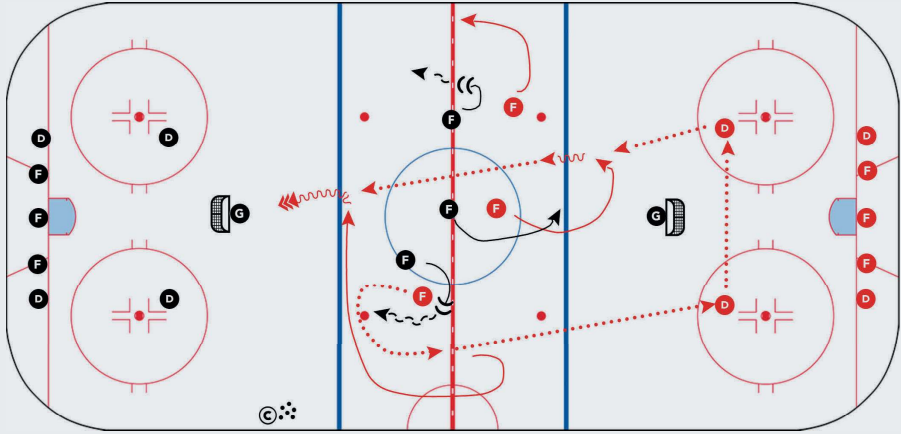

<b>3:3 IN DER NEUTRALEN ZONE (NZ) MIT JOKER</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen nehmen den offenen Raum, die Mit- und Gegenspieler/innen wahr und sind so oft wie möglich eine Anspielstation. Die Spieler/innen öffnen durch gezieltes Freilaufen den Passweg und können den Pass unter Druck annehmen und kontrollieren.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Head up, sich vor der Puckannahme orientieren, wo die Mitspieler/innen sind</li> <li>Präzise und optimal dosierte Pässe auf den Stock des Mitspielers / der Mitspielerin</li> <li>Sich mit Tempo- und Richtungswechsel vom Gegner / von der Gegnerin lösen</li> <li>Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<p>   3 gegen 3 mit Joker. Ziel ist es, möglichst lange den Puck zu halten und möglichst viele Pässe zu spielen. Auf Pfiff Wechsel: 3 neue Spieler/innen kommen in die Mitte. Alle Spieler/innen sind Joker und können für Pässe genutzt werden.                 </p> <p>   • Wenn ein Joker angespielt wurde, kommt er ins Spiel, während der/die Spieler/in, welche/r den Joker abgespielt hat, das Spiel verlässt.                 </p> <p>   • Doppelpässe sind nicht erlaubt                 </p>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warst du jeweils im richtigen Moment bereit, um den Puck an deine/n Mitspieler/in weiterzuspielen?</li> <li>Was hast du unternommen, um dich vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin zu lösen?</li> <li>Warst du jederzeit anspielbar?</li> <li>Konntest du den Puck schnell unter Kontrolle bringen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <span>Trainingsform</span> </div>

**GEMEINSAM IN PUCKBESITZ BLEIBEN UND SITUATIONSANGEPASSTE LÖSUNGEN FINDEN**

<b>TÖRLI-PASSSPIEL</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen nehmen den Raum, die Mit- und Gegenspieler/innen wahr und erkennen erfolgversprechende Möglichkeiten, um die Mitspieler/innen optimal anzuspielen.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Head up; sich vor der Puckannahme orientieren, wo die Mitspieler/innen und die freien Tore sind</li> <li>Präzise und optimal dosierte Pässe auf den Stock des Mitspielers / der Mitspielerin</li> <li>Sich mit Tempo- und Richtungswechsel vom Gegner / von der Gegnerin lösen</li> <li>Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<p>                        Spiel 3:3 auf vier Pylonentore oder 4:4 auf fünf Pylonentore. Es muss mehr Tore geben als Spieler/innen pro Team. Der/die Puckführende versucht, durch ein unbesetztes Tor einem/r Mitspieler/in zu passen. Die Verteidigenden versuchen, den Puck zurückzugewinnen oder ein offenes Tor zu schliessen, indem sie hineinstehen.                 </p> <p>                        • Mehr Tore                      • Tore verbreiten                 </p> <p>                        • Zwei Tore nacheinander geben einen Punkt                      • Nur Backhandpässe erlaubt                      • Maximal 3 Puckberührungen, dann muss ein Pass erfolgen                 </p>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konntest du lesen, wo sich die freien Tore ergeben?</li> <li>Warst du jeweils im richtigen Moment bereit, um den Puck an deine/n Mitspieler/in weiterzuspielen?</li> <li>Was hast du unternommen, um dich vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin zu lösen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 <span style="margin-left: 10px;">Trainingsform</span>



<b>2:2 + 2 JOKER</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen bringen sich durch cleveres Zusammenspiel in gute Abschlusspositionen. Durch geschicktes Zusammenspiel lösen sich die Spieler/innen von Drucksituationen.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Präzise und optimal dosierte Pässe auf den Stock des Mitspielers / der Mitspielerin</li> <li>Sich mit Tempo- und Richtungswechsel vom Gegner / von der Gegnerin lösen</li> <li>Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> <li>Aus guten Abschlusspositionen den Torabschluss suchen</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Spiel 2 gegen 2 plus 2 Joker in einem Drittel des Spielfelds. Die Joker dürfen angespielt werden; sie dürfen jedoch nur den Mitspielern/Mitspielerinnen zurückpassen. Joker 1 darf sich hinter dem Tor bewegen. Erzielt ein Team ein Tor, bekommt es einen neuen Puck von dir. Gewinnt das verteidigende Team den Puck, dann soll es sofort angreifen. Die eigenen Joker dürfen angespielt werden. Nach 1 Minute pfeifst du für den Wechsel.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>Joker dürfen sich in Puckbesitz frei bewegen, aber auch nur passen</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Joker dürfen nur einmal angespielt werden</li> <li>Min. 3 Pässe vor dem Abschluss</li> <li>Joker dürfen den Puck nur 2 Sekunden lang behalten</li> </ul> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was hast du unternommen, um dich vom Gegenspieler / von der Gegenspielerin zu lösen?</li> <li>Wie konntest du dich vom Gegnerdruck lösen?</li> <li>Wie konntest du dich in eine gute Abschlussposition bringen und diese erfolgreich nutzen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 <p>Trainingsform</p>

<b>3:3-D-JOKER-GAME</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen nehmen den Raum, die Mit- und Gegenspieler/innen wahr und erkennen erfolgversprechende Möglichkeiten, um die Mitspieler/innen optimal anzuspielen. Die Spieler/innen laufen sich gezielt frei, öffnen so den Passweg und können den Pass unter Druck annehmen und kontrollieren.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Präzise und optimal dosierte Pässe auf den Stock des Mitspielers / der Mitspielerin</li> <li>Sich mit Tempo- und Richtungswechsel vom Gegner / von der Gegnerin lösen</li> <li>Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Spiel 3:3 in der bis zu den Bullykreisen vergrößerten Mittelzone. Jedes Team hat auf der eigenen Seite zwei Joker in der Rolle des spielaufbauenden Verteidigers / der spielaufbauenden Verteidigerin. Kann das verteidigende Team den Puck zurückerobern, muss es zuerst den Puck dem Joker zuspielen, bevor es angreifen darf. Bevor die Joker die Stürmer/innen wieder anspielen, müssen sie sich einen Pass geben.</p> <p>Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen neuen Puck ins Spiel. Nach 1 Minute 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"> <li>Joker in Puckbesitz darf bis zur roten Linie mitspielen</li> </ul> </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"> <li>Joker müssen den Puck innerhalb von drei Sekunden weiterspielen</li> </ul> </div> </div> </div></div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was hast du unternommen, um eine Anspielgelegenheit zu finden?</li> <li>Sind deine Pässe präzise angekommen? Wenn nein, warum nicht? Was kannst du tun, damit es dir gelingt?</li> <li>Warst du jederzeit anspielbar?</li> <li>Konntest du den Puck schnell unter Kontrolle bringen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>