

# DAS GEGNERISCHE TEAM CLEVER UND AKTIV UNTER DRUCK SETZEN




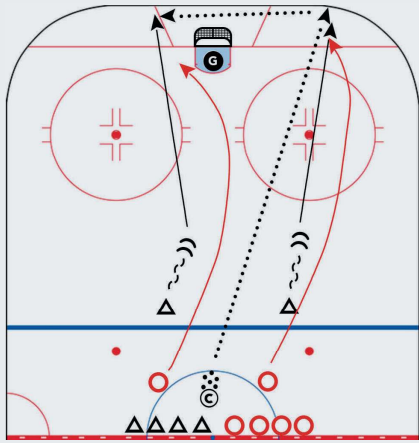






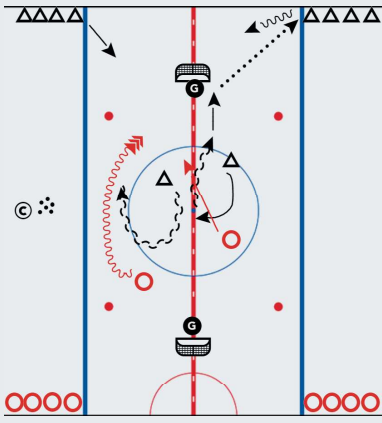

Online-Kurs «Switch Quick»




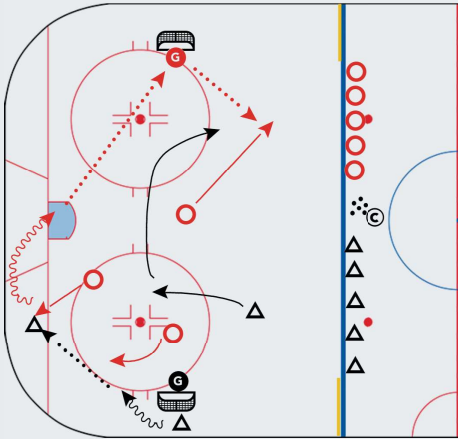

Ist das gegnerische Team in Puckbesitz, müssen die Spielerinnen oder Spieler den Puck schnellstmöglich zurückgewinnen. Sie schliessen als Team die Räume mit aktivem Schlittschuhlaufen und guter Stockarbeit und setzen so die Gegenspielerinnen oder -spieler unter Druck.




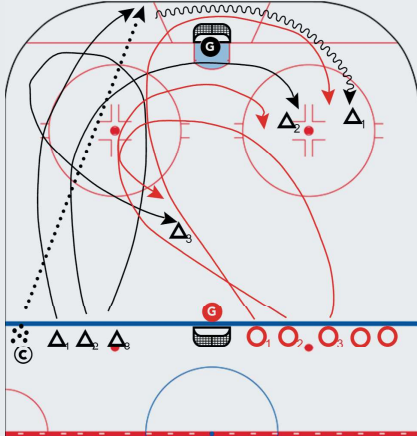

Alle kennen die Aufgaben der vier Rollen nach dem Konzept Switch Quick. In der Rolle P macht der/die Spieler/in sofort Druck auf den/die Puckträger/in, indem er/sie ihn/sie von innen nach aussen ansteuert, mit dem Stock den Puck attackiert und die Passlinien schliesst. Der/die Spieler/in in der Rolle S unterstützt den/die Mitspieler/in im Zweikampf, um den Puck zu erobern. Der/die Spieler/in in der Rolle T bildet das Dreieck in Nahdistanz zum Puck, liest das Spiel und erkennt die Position der freien Gegner/innen.




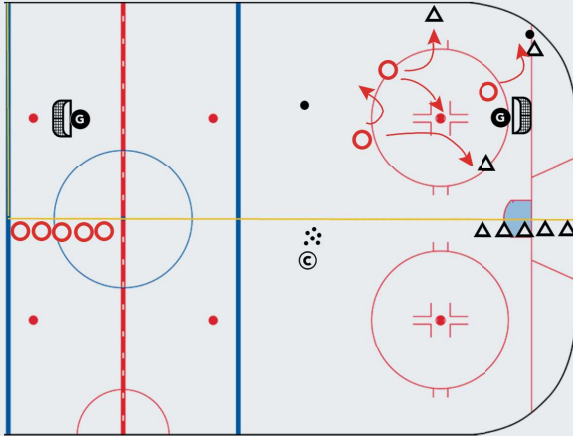

## 2:2 OFFENSIV-DEFENSIV-CHALLENGE




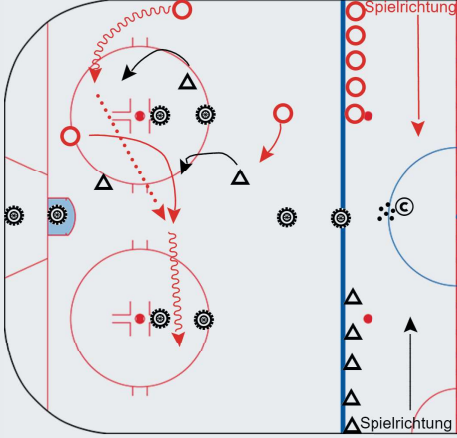

<b>Ziel</b>	Das defensive Team jagt dem offensiven Team den Puck ab, indem es die Räume geschickt schliesst.
<b>Teachingpoints</b>	<p>Kommunikation unter den Spielern/Spielerinnen</p> <p>Spieler/in P: • Den/die Puckführer/in in einem Bogen anfahren und Tempo an Gegner/in anpassen • Passlinie schliessen und stick on puck</p> <p>Spieler/in S: • Gegenspieler/in ohne Puck decken und Passlinie schliessen</p>
<b>Erklärung</b>	<p></p> <p>Spiel 2:2 in einem Drittel. Ein Team ist defensiv und das andere offensiv. Das offensive Team greift aufs Tor an, während das defensive Team den Puck erobern und mit dem Puck über die blaue Linie fahren will. Das offensive Team erhält für einen Torschuss einen Punkt, für ein Tor zwei. Das defensive Team erhält für jedes Überqueren der blauen Linie einen Punkt.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel nur in halbem Drittel</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3:3 spielen / 3:2 spielen</li> </ul>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist es euch gelungen, den Raum des Gegners / der Gegnerin zu verkleinern und ihn/sie unter Druck zu setzen? Falls ja, welche Vorteile ergibt das?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 Trainingsform




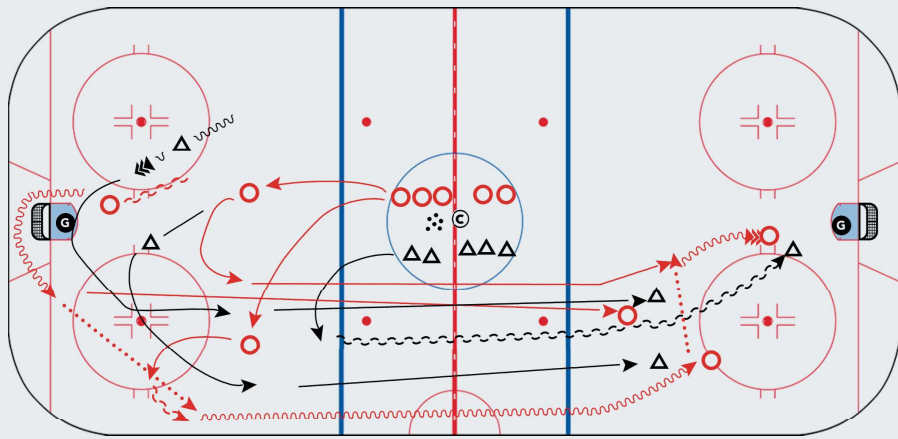

<b>2:2 STEUERSPIEL IN DER NEUTRALEN ZONE</b>	
<b>Ziel</b>	Den defensiven Spieler/innen gelingt es als Team, dem offensiven Team den Puck abzujagen, indem sie geschickt Räume schliessen. Dem defensiven Team gelingt es, das angreifende Team auf das Ausseneis zu steuern und das Eis in der Mitte zu schützen.
<b>Teachingpoints</b>	Kommunikation unter den Spielern/Spielerinnen Spieler/in P: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den/die Puckführer/in in einem Bogen anfahren und Tempo an Gegner/in anpassen</li> <li>• Passlinie schliessen und stick on puck</li> </ul> Spieler/in S: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenspieler/in ohne Puck decken und Passlinie schliessen</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>2:2 in der Mittelzone. Bei Puckgewinn in der defensiven Hälfte muss man eine/n der beiden Mitspieler/innen an der blauen Linie anspielen. Darauf kommen beide ins Spiel, genauso wie zwei neue Gegenspieler/innen. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen Puck ins Spiel. Nach 1 Minute pfeifst du für den Wechsel.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 zwischen der blauen und roten Linie</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3:3</li> </ul>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden und den Puck zurückgewonnen? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell / als Team)?</li> <li>• Ist es euch gelungen, das Eis in der Mitte zu verteidigen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <span>Trainingsform</span> </div>

<b>3:3 QUER, NACH PUCKGEWINN IN DER OFFENSIVEN HÄLFTE PASS ZU TORHÜTER/IN</b>	
<b>Ziel</b>	Den defensiven Spieler/innen gelingt es als Team, das offensive Team bewusst nach aussen zu steuern, die Räume so zu verkleinern und den Puck zurückzuerobern.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nächste/r Spieler/in zum Puck (P) macht Druck auf den/die Puckführer/in und auf den Puck</li> <li>Zweitnächste/r Spieler zum Puck (S) unterstützt den/die Mitspieler/in, schliesst den Raum dahinter und verhindert mit seinem/ihrem Stock eine Passoption</li> <li>Dritte/r Spieler/in (T) bildet das Dreieck, liest das Spiel und die freien Gegenspieler/innen</li> <li>Die Spieler/innen kommunizieren miteinander</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Spiel 3:3 quer. Bei einem Puckgewinn in der offensiven Hälfte müssen die Spieler/innen zuerst einen Pass an den/die eigene/n Torhüter/in spielen. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, spielst du einem/r Torhüter/in einen neuen Puck zu. Nach 1 Minute pfeifst du für den Wechsel.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>2:2 in einem halben Drittel</li> <li>Statt dem/der Torhüter/in dir passen</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>4:4 auf halbem Feld</li> </ul> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden und den Puck zurückgewonnen? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell / als Gruppe)?</li> <li>Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 <p>Trainingsform</p>




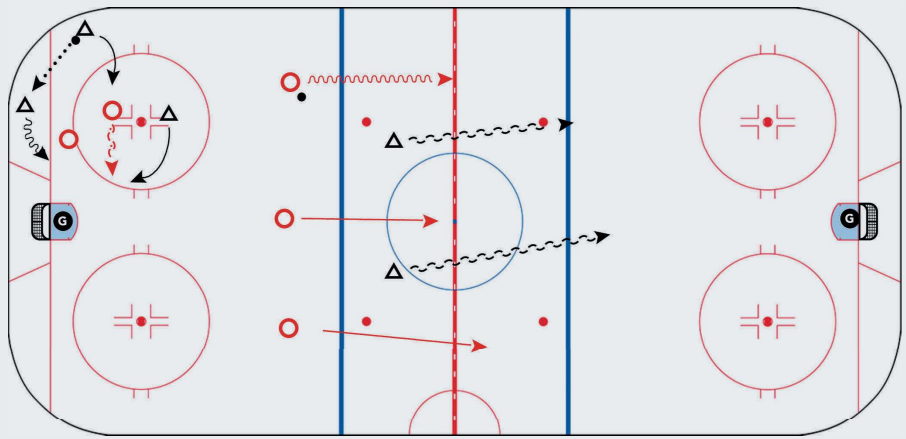

<b>FORECHECK-GAME</b>	
<b>Ziel</b>	Den defensiven Spielern/Spielerinnen gelingt es als Team, das offensive Team bewusst in nicht gefährliche Räume zu steuern und den Puck zurückzuerobern.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nächste/r Spieler/in zum Puck (P) macht Druck auf den/die Puckführer/in und auf den Puck und steuert diese/n in eine Richtung</li> <li>• Zweitnächste/r Spieler/in zum Puck (S) unterstützt den/die Mitspieler/in, schliesst den Raum dahinter und verhindert mit seinem/ihrem Stock eine Passoption</li> <li>• Dritte/r Spieler/in (T) bildet das Dreieck, liest das Spiel und die freien Gegenspieler/innen</li> <li>• Die Spieler/innen kommunizieren miteinander</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<p>                        Spiel 3:3 in einem Drittel. Je ein Team befindet sich neben dem Tor an der blauen Linie. Zum Start des Spiels spielst du den Puck auf eine Seite des anderen Tors hinter die Torlinie. Das Team auf der Seite, wo der Puck liegt, spielt gegen das Tor auf der blauen Linie. Wird ein Tor erzielt oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen neuen Puck ins Spiel. Nach 1 Minute wird auf Pfiff gewechselt.                 </p> <p>                        • 2:2 in einem halben Drittel                 </p> <p>                        • 4:4 auf dem halben Feld                 </p>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden und den Puck zurückgewonnen? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell / als Gruppe)?</li> <li>• Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 Trainingsform

<b>FORECHECK-GAME QUARTER-ICE «SWITCH QUICK»</b>	
<b>Ziel</b>	Den defensiven Spieler/innen gelingt es als Team, dem offensiven Team den Puck bereits in der offensiven Hälfte abzufragen, indem sie Räume geschickt schliessen.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nächste/r Spieler/in zum Puck (P) macht Druck auf den/die Puckführer/in und auf den Puck</li> <li>• Zweitnächste/r Spieler zum Puck (S) unterstützt den/die Mitspieler/in, schliesst den Raum dahinter und verhindert mit seinem Stock eine Passoption</li> <li>• Dritte/r Spieler/in (T) bildet das Dreieck, liest das Spiel und die freien Gegenspieler/innen</li> <li>• Spieler/innen kommunizieren miteinander</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<p></p> <p>3:3 in der vorgegebenen Zone auf zwei Tore. Bei jedem Spielerwechsel muss das Team in Puckbesitz seine/n Torhüter/in anspielen, diese/r spielt dann den Puck in eine Ecke und das Spiel geht weiter. Blockiert der/die Torhüter/in den Puck, bekommt ihn der/die andere Torhüter/in. Diese/r spielt den Puck in eine Ecke und das Spiel geht weiter. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, spielst du einen neuen Puck in eine beliebige Ecke. Nach 1 Minute pfeifst du für den Wechsel.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2:2</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4:4</li> </ul>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden und den Puck zurückgewonnen? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell / als Gruppe)?</li> <li>• Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 <p>Trainingsform</p>




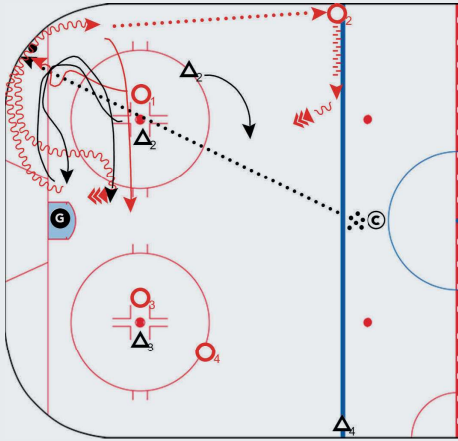

<b>3:3 TÖRLI-FORECHECK</b>	
<b>Ziel</b>	Den defensiven Spielern/Spielerinnen gelingt es als Team, das offensive Team bewusst in nicht gefährliche Räume zu steuern und den Puck zurückzuerobern.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nächste/r Spieler/in zum Puck (P) macht Druck auf den/die Puckführer/in und auf den Puck</li> <li>Zweitnächste/r Spieler/in zum Puck (S) unterstützt den/die Mitspieler/in, schliesst den Raum dahinter und verhindert mit seinem/ihrem Stock eine Passoption</li> <li>Dritte/r Spieler/in (T) bildet das Dreieck, liest das Spiel und die freien Gegenspieler/innen</li> <li>Die Spieler/innen kommunizieren miteinander</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<p></p> <p>Gespielt wird 3:3 auf 4 Pnautoren. Tore können erzielt werden, indem der/die Spieler/in in offensiver Spielrichtung mit dem Puck am Stock durch ein Pnautor fährt. Nach einem Tor erhält das gegnerische Team den Puck. Verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen neuen Puck ins Spiel. Nach 1 Minute pfeifst du und die Spieler/innen wechseln.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spielfeld bis zur Mitte und die 4 Pnautoren auf der Mittellinie des Spielfelds aufstellen</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3:3 auf dem Full Ice mit je 1 Tor in der Mitte auf der blauen Linie und 2 Toren an der Bande auf der roten Linie</li> <li>Durchs Törli passen</li> </ul>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell / als Gruppe)?</li> <li>Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 <p>Trainingsform</p>




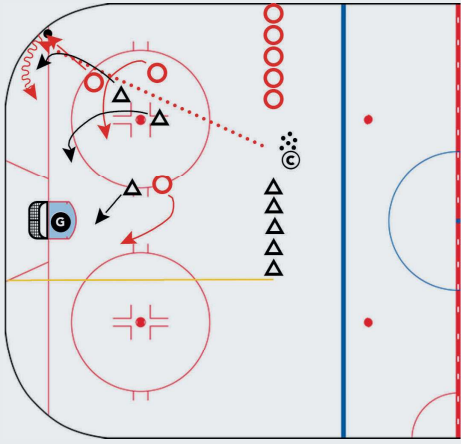

<b>2/3:1 MIT 2 BACKCHECKERN</b>	
<b>Ziel</b>	Nach einem Puckverlust reduzieren die Spieler/innen hinter dem Puck mittels Backchecking und Backpressure schnellstmöglich den Raum der Gegner/innen, schliessen so den Gap und erhöhen den Druck auf den/die Puckführer/in.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leidenschaftliches Backchecking</li> <li>Inside zurückgewinnen</li> <li>Backchecking wenn nötig bis zum eigenen Tor, bis jede/r Gegenspieler/in von einem/einer eigenen Spieler/in gedeckt ist</li> <li>Von hinten Druck auf den/die Gegenspieler/in erzeugen und allenfalls eine Überzahl kreieren</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>Die Übung startet mit einem 2:1 auf ein Tor. Sobald der/die Verteidiger/in den Puck gewinnt oder sobald du pfeifst und ihm/ihr einen Puck zuspielst, löst er/sie sich von den Gegenspielern/ Gegenspielerinnen und spielt einen Pass auf eine/n der beiden Stürmer/innen, welche sich neu von der Mitte her anbieten. Diese greifen gegen eine/n Verteidiger/in, der/die sich ebenfalls aus der Mitte einschaltet, ein. Die Spielsituation ist jetzt ein 3:1. Die beiden Stürmer/innen, die vorher angegriffen haben, schalten sofort um, laufen zurück und unterstützen den/die Verteidiger/in im 3:1, um daraus ein 3:3 zu machen.</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>Quer in einem Drittel, so sind die Laufwege kleiner</li> </ul> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>–</p> </div> </div> </div> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie ist es euch gelungen, Druck auf die Gegenspieler/innen zu erzeugen?</li> <li>Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?</li> <li>Welche Punkte sind beim Backchecking wichtig?</li> <li>Wie konntest du den Gap schliessen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>

## ÜBUNG 3:2 IN DER ECKE / 3:2 MIT BACKCHECKER

<b>Ziel</b>	Wechselt die Spielsituation von offensiv zu defensiv, reduzieren die Spieler/innen hinter dem Puck mittels Backchecking und Backpressure schnellstmöglich den Raum, schliessen so den Gap und erhöhen den Druck auf den/die Puckführer/in.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inside zurückgewinnen</li> <li>• Backchecking wenn nötig bis zum eigenen Tor, bis jede/r Gegenspieler/in von einem/einer Spieler/in gedeckt ist</li> <li>• Von hinten Druck auf den/die Gegenspieler/in erzeugen und allenfalls eine Überzahl kreieren</li> <li>• Jede/r defensive Spieler/in deckt eine/n Angreifer/in</li> <li>• Mit den Mitspielern/Mitspielerinnen kommunizieren</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<p>                  Die Übung startet mit einem 3:2 in der Ecke. Ein weiteres 3:2 steht auf der blauen Linie bereit. Auf deinen Pfiff startet dieses 3:2, jenes aus der Ecke schaltet sich in das Spiel ein und alle spielen 5:5.             </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit je einem 2:1 auf dem halben Eisfeld</li> </ul> </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2:2 in der Ecke, 3:3 in der Mittelzone</li> </ul> </p>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ist es euch gelungen, Druck auf die Gegenspieler/innen zu erzeugen?</li> <li>• Hast du kommuniziert? Wie kommunizierst du noch besser? Wer kommuniziert wann, was, wie?</li> <li>• Welche Punkte sind beim Backchecking wichtig?</li> <li>• Wie konntest du den Gap schliessen?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 Trainingsform



<b>SPIEL 1:1 AUS DER ECKE + D-JOKER + SHOTBLOCKER</b>	
<b>Ziel</b>	Die Spieler/innen schliessen den Gap zum/zur Puckführer/in und setzen ihn/sie so unter Druck. Die Spieler/innen können Schüsse von der blauen Linie blockieren, indem sie sich konsequent in der Schusslinie bewegen.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inside behaupten</li> <li>Stick on puck</li> <li>Gap schliessen</li> <li>Sich in der Schusslinie bewegen</li> <li>Box-out</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Je ein/e Stürmer/in und Verteidiger/in stehen beim Bullypunkt. Ein/e offensive/r Verteidiger/in steht an der blauen Linie und ein/e defensive/r Stürmer/in auf dem Bullykreis. Letztere/r darf nur eingreifen, wenn der/die Verteidiger/in den Puck hat. Du spielst einen Puck in die Ecke. Sobald dieser die Bande berührt, startet das Spiel. Der/die Stürmer/in holt den Puck und versucht, in Abschlussposition zu kommen. Gelingt ihm/ihr dies nicht, darf er/sie auch den/die Verteidiger/in an der blauen Linie anspielen. Diese/r darf aber nur schiessen, wobei der/die defensive Stürmer/in Druck auf ihn/sie ausüben kann.</p> <p>Offensives Team: 1 Torschuss = 1 Punkt, 1 Tor = 2 Punkte                      Defensives Team: Blockshot = 1 Punkt, Pass zum Coach = 1 Punkt                      Danach findet das Spiel in umgekehrten Rollen auf der anderen Seite statt.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>Puck aus dem Drittel schiessen</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>2:2 aus der Ecke</li> </ul> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie ist es dir gelungen, den/die Gegenspieler/in zu kontrollieren und stets Inside zu sein?</li> <li>Wie ist es dir gelungen, die Schüsse des Verteidigers / der Verteidigerin zu blockieren?</li> </ul>
<b>Videos</b>	 <span style="margin-left: 10px;">Trainingsform</span>

<b>GAME 3:3 AUS DER ECKE</b>	
<b>Ziel</b>	Den defensiven Spielern/Spielerinnen gelingt es als Team, dem offensiven Team durch geschicktes Schliessen der Räume den Puck abzuluchsen.
<b>Teachingpoints</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nächste/r Spieler/in zum Puck (P) macht Druck auf den/die Puckführer/in und auf den Puck</li> <li>Zweitnächste/r Spieler/in zum Puck (S) unterstützt den/die Mitspieler/in, schliesst den Raum dahinter und verhindert mit seinem/ihrem Stock eine Passoption</li> <li>Dritte/r Spieler/in (T) bildet das Dreieck, liest das Spiel und die freien Gegenspieler/innen</li> <li>Die Spieler/innen kommunizieren miteinander</li> </ul>
<b>Erklärung</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Die 3 Stürmer/innen starten auf der Mittellinie des Kreises. Die Verteidiger/innen starten dahinter auf dem Kreis. Du spielst einen Puck in die Ecke. Sobald dieser die Bande berührt, startet das Spiel. Gewinnt das defensive Team den Puck, muss es ihn dir zuspielen.                      Offensives Team: 1 Torschuss = 1 Punkt, 1 Tor = 2 Punkte                      Defensives Team: Puck an Coach = 1 Punkt</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 Verteidiger/innen gegen 2 Stürmer/innen</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>3:3 mit einem offensiven Joker, welcher nur passen darf</li> </ul> </div> </div>
<b>Skizze</b>	
<b>Entwicklungsfragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie ist es euch gelungen, die Gegenspieler/innen unter Druck zu setzen und den Puck zu gewinnen?</li> <li>Wie habt ihr untereinander kommuniziert?</li> </ul>
<b>Videos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div>