

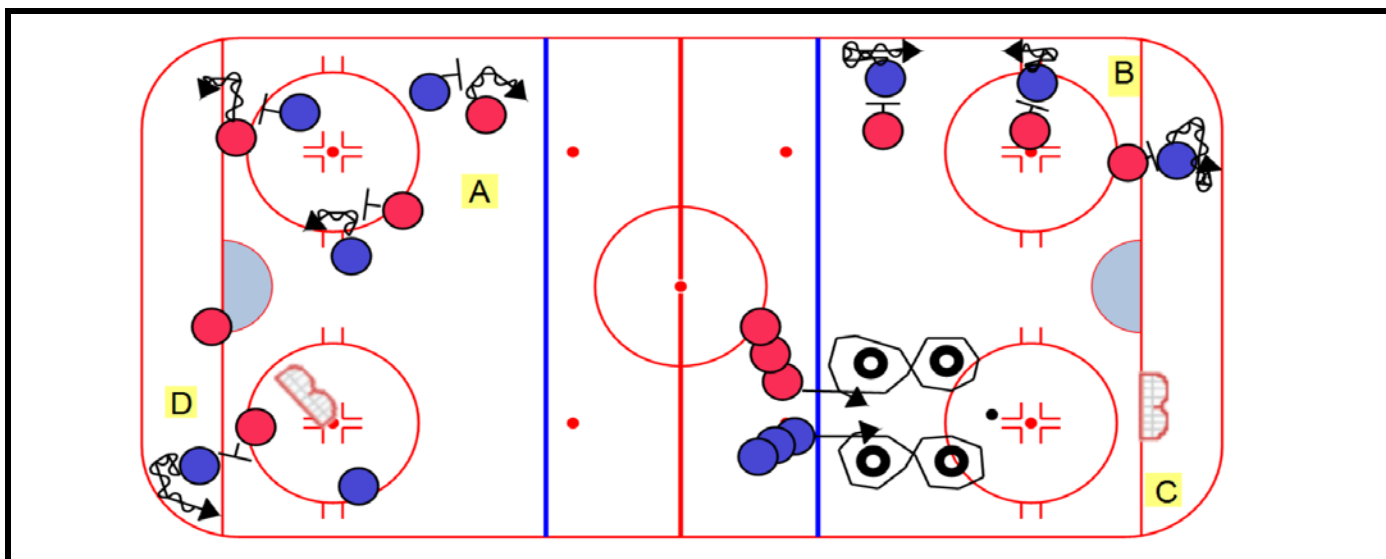
Zweikampf offensiv U13, Puck abschirmen

Schwerpunkte für das Abschirmen des Pucks



Tiefe, stabile Körperposition. Gewicht auf die Seite des Gegners verlagern, Knie/Schulter nach vorne schieben. Die untere Hand kann unterstützend gegen den Schläger des Gegners geführt werden. Den Puck weit weg vom Gegner führen. Einhändig (Rückhandseite), oder mit beiden Händen eng zusammen (Vorhandseite). Im Zweikampf eng an der Bande den Hintern rausschieben um sich Platz zu verschaffen.

Übungen für das Abschirmen des Pucks



Übung A Puck abschirmen paarweise: Zunächst ohne Puck. Spieler versucht mit seinem Schlägerblatt das Blatt des anderen zu berühren. Dann 1-1 um den Puck.

Übung B 1-1 und abschirmen an der Bande: Hintern rausschieben um Platz zu erobern. Schnelle seitliche Bewegungen.

Übung C 50-50 Rennen: Trainer platziert einen Puck und die ersten beiden Spieler in der Reihe machen einen Wettlauf um den Puck durch die Reifen. 2. Aktion 1-1 zum Tor

Übung D 1-1 auf engem Raum: Auf engem Raum 1-1 spielen. Puckführender abschirmen, Raum erobern und sich rausdrehen. Abwehrspieler Abwehrseite halten und Gegner zur Bande drängen.