

Zweikampf defensiv U13, steuern, anwinkeln und abdrängen

Bis einschließlich U13 ist nur der Körperkontakt in gleicher Laufrichtung erlaubt. Wichtige prinzipielle Fähigkeiten für den Zweikampf/Körperkontakt müssen geübt werden:

- > Den Gegner in eine Richtung steuern
- > In einem Winkel angreifen um ihn in eine schlechtere Position zu bringen
- > Den Gegner abdrängen sowie vom Puck trennen

Den Gegner so anlaufen, dass er nicht die Mitte gewinnen kann. Immer von innen nach aussen, oder geradeaus gegen die Bande leicht von hinten versetzt. Mit dem Schläger als optische Barriere zunächst immer die Mitte zumachen.



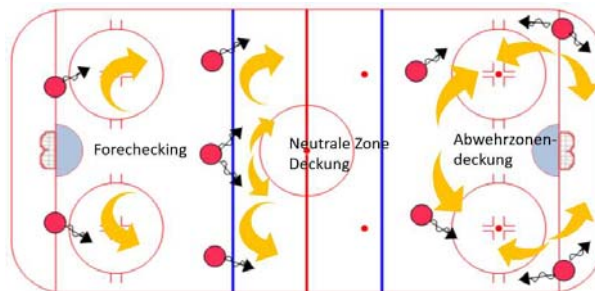
Geschwindigkeit erhöhen und mit dem Oberkörper vor den Oberkörper des Gegners kommen. Den Gegner gegen die Bande drängen. Druck gegen die Hände unterbindet die kontrollierte Puckführung des Gegners.



Es kann mit einer Hand ausgestochen werden, oder idealerweise, mit beiden Händen der Puck unter Kontrolle gebracht werden.



In allen Zonen, immer die Mitte verteidigen. Den Abstand läuferisch verringern und den Gegner aussen halten. Schläger zunächst als optische Barriere nutzen, dann die Passbahnen zur Mitte zumachen. Eng beim Gegner, Schläger nutzen um den Gegner vom Puck zu trennen.



Coaching Punkte:

Immer so anlaufen, dass die Mitte geschützt wird. Beim abdrängen gegen die Bande etwas hinter dem Gegner beginnen und dann Tempo aufnehmen. Beim Forechecking, oder in der Abwehrzonen immer zunächst die Puckkontrolle des Gegners lesen. Volle Kontrolle und Blick zum Spiel -> Geduld und steuern bzw. anwinkeln. Blick zur Bande bzw. keine Kontrolle -> aggressiver angreifen um Gegner zur Bände zu drängen bzw. vom Puck zu trennen.