

Zweikampf defensiv U13, den Gegner an der Bande kontrollieren

Den Gegner gegen die Bande drücken bzw. an der Bande kontrollieren

In einer tiefen stabilen Körperposition Druck auf die Hüfte des Gegners ausüben. Der Schläger kann in beiden Händen, oder in einer Hand gehalten werden. Nicht zu viel Druck oder stoßen, da dann die Gefahr einer Strafe besteht.

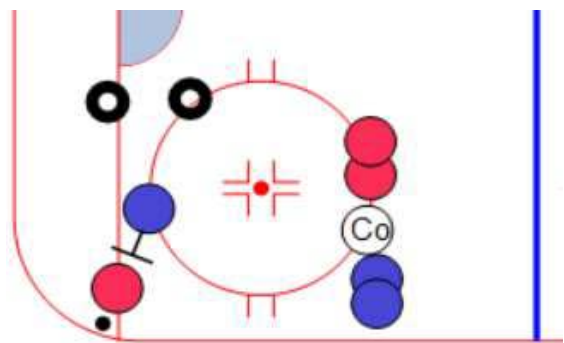


Coaching Punkte:

Wiederholt Druck ausüben, jedoch den Gegner nicht an der Bande halten oder einklemmen, da sonst eine Strafe ausgesprochen wird. Auch das Knie nur kurz zwischen die Beine des Gegners bringen. Ziel ist es den gegner von der Scheibe zu trennen. Wenn der Puck vom Gegner gespielt wurde auf der Abwehrseite bleiben.

Übung 1-1 Gegner an der Bande kontrollieren

Ein Angreifer beginnt mit Puck und Blick zur Bande. Der Abwehrspieler beginnt eng bei ihm. Auf ein Signal des Trainers versucht der Angreifer mit dem Puck durch die Reifen zu laufen. Der Abwehrspieler versucht den Gegner eng an der Bande zu kontrollieren. Wenn der Abwehrspieler den Puck gewonnen hat passt er ihn zum Trainer und die Rollen tauschen.



Coaching Punkte:

Immer mit der Situation 1-1 eng an der Bande beginnen. Darauf achten, dass der Zweikampf nicht mit unerlaubten Mitteln geführt wird (halten).