

Zweikampf defensiv U13, Lücke schließen und Innenposition

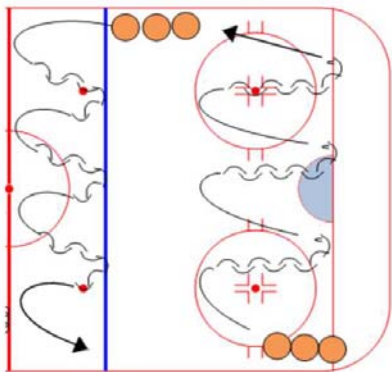
1-1 verteidigen "open ice" Abstand kontrollieren

Beim verteidigen 1-1 ist das Ziel den Abstand zum Gegner gering zu halten und die Mitte zu verteidigen. Schon in der Offensive soll zum Spiel aufgeschlossen werden, um bei Puckverlust einen engen Abstand zu gewährleisten. Der Schlüssel hierbei: Lauftechnik Transition skate und rückwärts laufen.



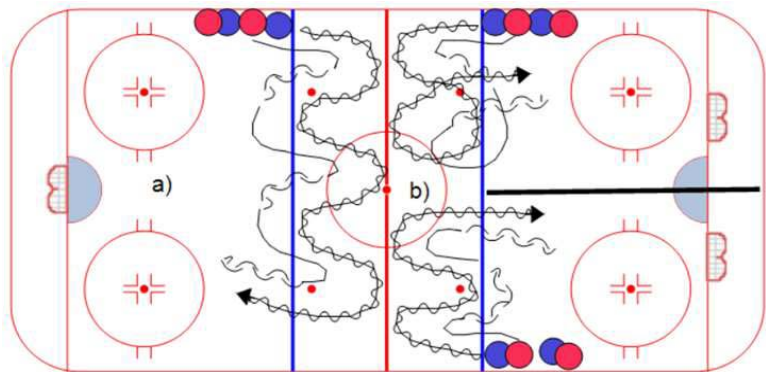
Coaching Punkte: Rückwärts C-Lauf, Schlittschuhe parallel, nur beim Beschleunigen nach dem Wenden vom Vorwärtslauf in den Rückwärtslauf 1-2 mal untersetzen. Schläger in einer Hand auf dem Eis. Die Mitte besetzen, den Gegner außen halten. Abstand in der neutralen Zone max. 2 Schlägerlängen, ab der eigenen blauen Linie eine Schlägerlänge. Blick zur Brust des Gegners, dabei den Körper und den Puck sehen.

Übungen 1-1 Lücke schließen



"Wellenlauf" Transition Skate. Lauftechnik vom Vorwärtslauf in den Rückwärtslauf in den Vorwärtslauf.

Coaching Punkte: Sprunggelenke gebeugt, tiefe Position. Vom Vorwärtslauf in den Rückwärtslauf nur 1x untersetzen, dann C-Lauf. Vom Rückwärtslauf in den Vorwärtslauf Hüfte öffnen, auf der Innenkante "sitzen", äußere Schulter in Laufrichtung bringen und kräftig mit der Innenkante nach vorne abstoßen.



"1-1 Wellenlauf" Transition Skate. a) Halb-Eis b) in Stationen. Erster Spieler ist offensiv und läuft mit Puck. Zweiter Spieler defensiv spiegelt den Angreifer. Zunächst 2-3 Bögen nur in eine Richtung bevor der Angreifer Richtung Tor läuft, dann auch mit Bogen wieder zurück in die andere Richtung.

Coaching Punkte: Auf die richtige Lauftechnik beim Transition Skate achten. Abstand so gering wie möglich halten. Innenposition besetzen. Schläger in einer Hand auf dem Eis, Arm leicht angewinkelt und im passenden Moment ausstechen. 1-1 Richtung Tor zu Ende spielen.