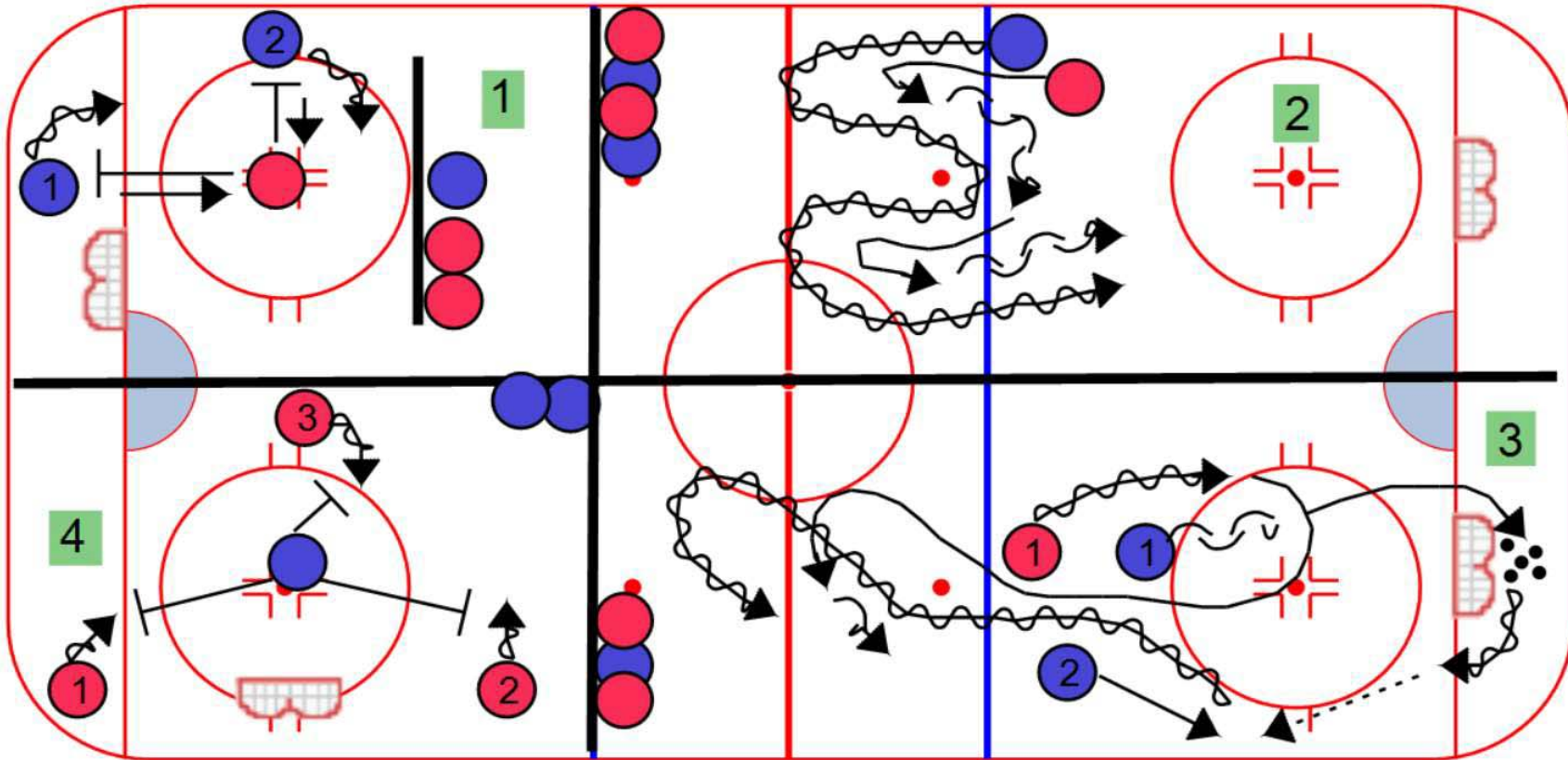


1-1 defensiv

Lücke schließen und Abwehrseite/Innenposition



1) 1-1 Abwehrzone Lücke schließen. Rot in der Defensive läuft auf Signal schnell zu (1) bremst, Schläger zum Puck und läuft dann schnell (rückwärts) wieder zum Bullypunkt. Dann das gleiche zu (2) und wieder zurück. Dann 1-1 gegen (1) und auf Signal 1-1 gegen (2). *Coaching Punkte: tiefe Position, schnell, agil und stabil Schlittschuhlaufen und zum Gegner aufschleifen. Schläger auf dem Eis zum Puck bringen. Eng zum Gegner (max. eine Schlägerlänge) und Abwehrseite im 1-1 halten.*

2) 1-1 aus der NZ Abstand gering halten. Blau beginnt mit Puck und muss 2 mal die rote bzw. blaue Linie berühren bevor er das Tor angreifen kann. Rot hält den Abstand gering und verteidigt 1-1. *Coaching Punkte: Transition skate in tiefer Position, nicht zu viel untersetzen, Schläger in einer Hand auf dem Eis und zum Puck führen. In der NZ max. 2 Schlägerlängen Abstand. Innenposition halten.*

3) 1-1 Abstand und Innenposition Transition. Rot (1) läuft gegen blau (1) 1-1. Nach dem Abschluß oder Puckgewinn nimmt blau (1) den Puck, oder holt eine Scheibe hinter dem Tor und passt zu blau (2). Blau (2) läuft in die NZ hinter die rote Linie und greift an. Rot (1) muss hoch laufen, den Abstand gering halten und 1-1 verteidigen. *Coaching Punkte: läuferisch den Abstand gering halten, Innenposition (äußere Schulter gegen innenre Schulter des Angreifers), parallel zum Gegner bleiben, nicht wegrehen.*

4) 1-1 Abwehrzone Abstand, Lücke und Abwehrseite. Blau spielt zuerst gegen (1), dann gegen (2) und zuletzt gegen (3) 1-1 defensiv. *Coaching Punkte: Immer auf der Abwehrseite bleiben, Abstand gering halten, Schläger zum Puck, parallel bleiben, nicht wegrehen.*