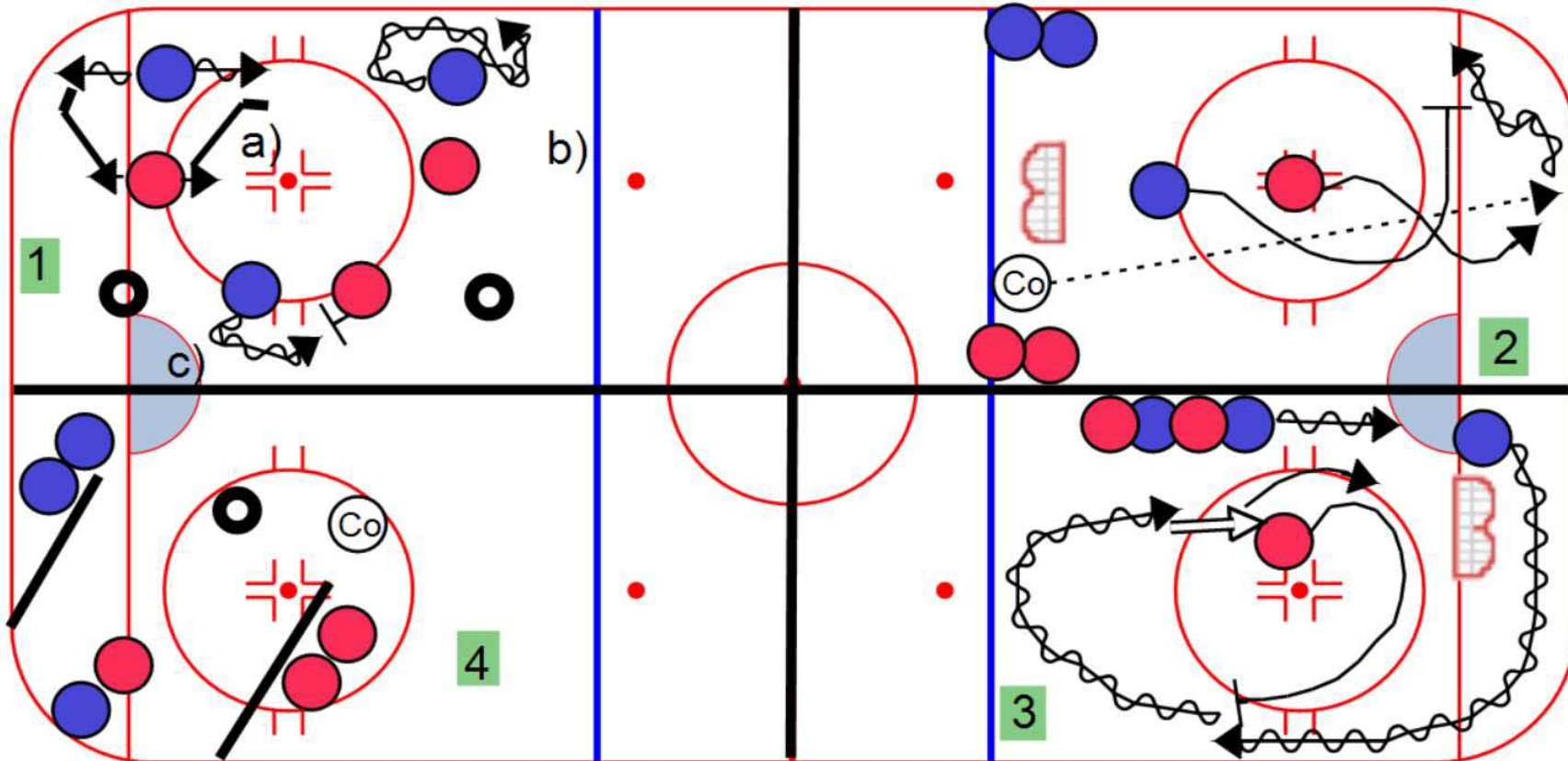


1-1 defensiv

Stick on Puck, steuern anwinkeln, abdrängen und "pinning" an der Bande



1) 1-1 Stick on Puck paarweise. A) seitliche Bewegungen b) seitliche Bewegungen mit wegdrehen c) 1-1 auf Reifen. *Coaching Punkte: Schläger mit der Vorhand immer eng zum Puck bringen, tiefe Position, nicht wegdrehen, Arm leicht gebeugt, Blick zur Brust des Gegners*

2) 1-1 steuern und anwinkeln. Spieler am Bullypunkt läuft zum Puck und will ein Tor erzielen. Spieler am Kreis will Tor verteidigen bzw. durch steuern und anwinkeln den Gegner vom Puck trennen. Bei Puckgewinn wird er, nachdem er die Torlinie erreicht hat zum Angreifer. *Coaching Punkte: Schläger zum steuern nutzen, Geschwindigkeit anpassen, etwas hinter dem Angreifer anlaufen.*

3) Körperkontakt anwinkeln und abdrängen. Blau läuft mit Puck hinter das Tor und an der Bande nach oben. Rot winkelt mit passendem Timing an und drängt den Gegner an die Bande. Rot nimmt den Puck auf und schießt auf das Tor, bremst für den Nachschuss und stellt sich an. Blau wird dann zum nächsten Spieler der anwinkelt und abdrängt. *Coaching Punkte: mit dem Schläger die Mitte zumachen, etwas hinter dem Gegner anlaufen, Schulter vor den Gegner bringen und zur Bande drängen.*

4) 1-1 "pinning", Gegner an der Bande kontrollieren. Blau beginnt mit Gesicht zum Glas mit Puck an der Bande. Rot beginnt eng mit Kontakt. Blau will Puck 1-1 gegen den Reifen schieben. Rot versucht den Gegner gegen die Bande zu drücken und den Puck zu gewinnen. Bei Puckgewinn Rot zu (T) passen. *Coaching Punkte: Druck mit einer/zwei Händen gegen die Hüfte des Gegners. Puck im passenden Moment ausstechen. Abwehrseite halten.*