

Zweikampf defensiv U15, Verhalten Verteidiger 1-1 vor dem Tor (Box out)

Box out in der Tor-Zone:

In der Zone unmittelbar vor dem Tor muss der Abwehrspieler den Gegenspieler eng kontrollieren. Er hat den Kopf oben und erkennt wenn ein Angreifer sich der Zone nähert. Er versucht dem Torhüter die Sicht zur Scheibe frei zu halten. Außerdem will er unterbinden, dass der Gegner den Puck abfälscht, oder einen Nachschuss verwerten kann. Diese Technik wird auch box out genannt. Nach den Regeln ist es nicht erlaubt einen Gegner ohne Puck zu checken. Deshalb bedeutet box out eher einen Kampf um die Position vor dem Tor, als das Checken eines Gegners. Schon bei der Annäherung des Gegners zum Tor sollte der Verteidiger durch box out die Zone vor dem Tor verteidigen.

Der Verteidiger muss den Kopf oben halten. Er muss immer wissen wo sich der Puck befindet. Er benötigt eine stabile Körperposition. Das bedeutet, die Knie sind gebeugt, die Schlittschuhe befinden sich in einer breiten Position, der Druck zum Gegner wird mit der Innenkante des Außenbeins entwickelt. Durch Drücken des Gegners mit der Schulter und der Hüfte wird der Bereich gegen den Gegner verteidigt. Bei engem Körperkontakt wird der Schläger in beiden Händen auf dem Eis gehalten. Der Körper des Gegners wird nicht mit dem Schläger kontrolliert, da dann eine freie Scheibe nicht schnell genug gespielt werden kann. Der Verteidiger muss immer bereit sein den Gegner durch Schlägerkontakt von der Scheibe zu trennen. Dies geschieht durch einen Schlägercheck. Hierfür gibt es drei Möglichkeiten. Das Drücken des Schlägers auf den Schlägerschaft des Gegners (press stick check). Das Anheben des gegnerischen Schlägers (stick lift check), oder das leichte Schlagen des eigenen Schlägers gegen den Schläger des Angreifers um ihn von der Scheibe zu trennen (tap check). In unmittelbarer Nähe vor dem Tor muss der Verteidiger den Schläger des Gegners kontrollieren, eine freie Scheibe für einen Nachschuss hält der Torhüter fest.



Box out, vgl. USA Hockey Skills and Drills DVD, USA 2006