



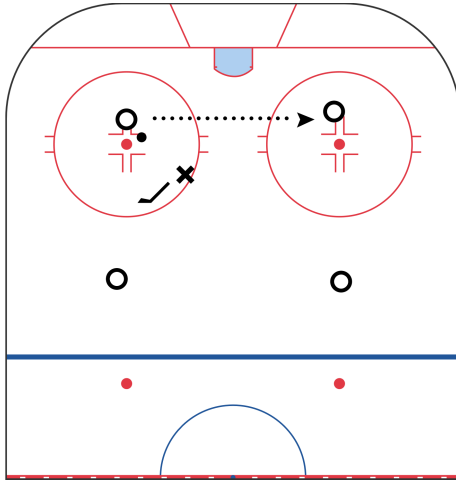
DEB Trainingstag: Aufbau

Duration: 76 mins

Ziel: Erster Spieler soll Linie zur Scheibe gewinnen, Kopf hoch halten und drehen, Fake, Schlittschuhe und Blick zum Spiel ausrichten, guter erster Pass, Gegner angreifen, freies Eis/ Raum nutzen, dann passen, tiefe Unterstützung, Kommunikation, Rims vermeiden

Starman Passing

10 mins



Idee: Schlägerposition lesen, Fake mit Blick oder Körperposition
Spieler außen passen den Puck, beim Annahme Schlägerposition des Angreifers scannen, Kopf schaut zu einem Partner, Puck geht aber zu einem anderen

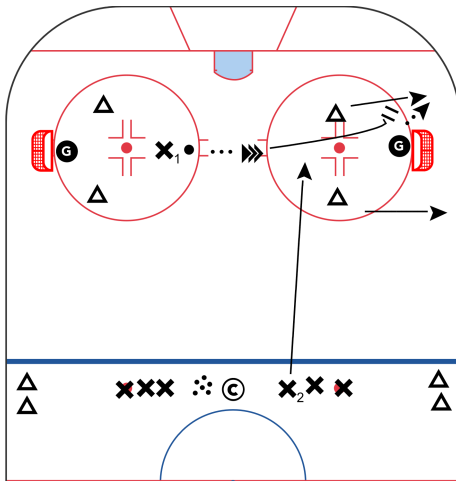
Variation: 2 Spieler in der Mitte, Bewegung der Spieler außen, Schläger umdrehen des Verteidigers, Spieler müssen ihrem Pass folgen

Key Points

Antizipieren, Scannen, Faken, Lesen, Reagieren

3-1 Aufbau unter Druck

12 mins

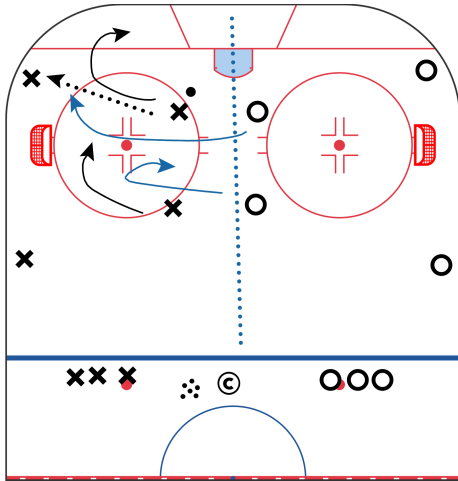


Idee: Ds finden Lösungen gegen den Druck eines Stürmers, Unterstützung, Kopf oben, Kopf drehen, Fußspitzen zum Spiel, Rennen um die Scheibe gewinnen

X1 schießt, so dass der GK den Puck neben das Tor legen kann, D1 geht zum Puck und bekommt Unterstützung vom Partner und X2, Aufbau, X2 schießt auf das andere Tor und wird dann zum neuen FC

Vereinfachung: X dreht Schläger um

Steigerung: zwei Forechecker, zwei Unterstützer

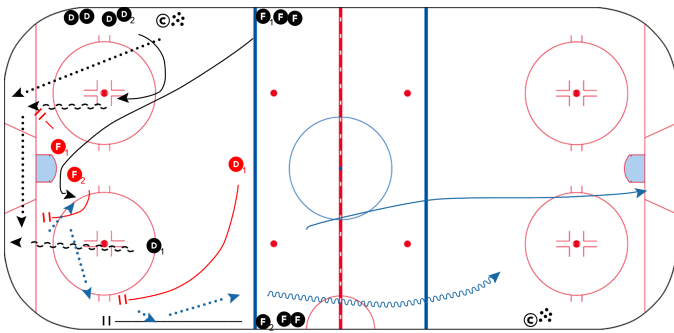


Idee: Ds (Joker) finden Lösungen im Aufbau, Unterstützung, freie Bahnen finden, anspielbar sein

Spiel: 2vs2, immer wenn die Scheibe in der eigenen "Hälfte" gewonnen wurde, muss der Puck zu den Jokern, Angreifer müssen forechecken
 Joker wechsel aus, Spieler werden Joker, neue Joker kommen rein
 Steigerung: ein Joker kann den Angriff mitgehen, dann muss sein Spot aber gefüllt werden, 3vs.3 im Feld

2-0 Breakout plus D-Shot (mit Druck)

12 mins



D1 am Kreisrand, D2 auf Pfiff rückwärts zur Scheibe, D2D-Pass, F1 unterstützt tief am Tor, F2 unterstützt tief an der Bande, Pass von D2 in den Dots

DRUCK: Die Spieler aus dem Vorlauf machen Druck auf die beiden Ds (F1 und F2 rot), sowie D1 (rot) pincht, Spieler müssen Breakout-Optionen finden

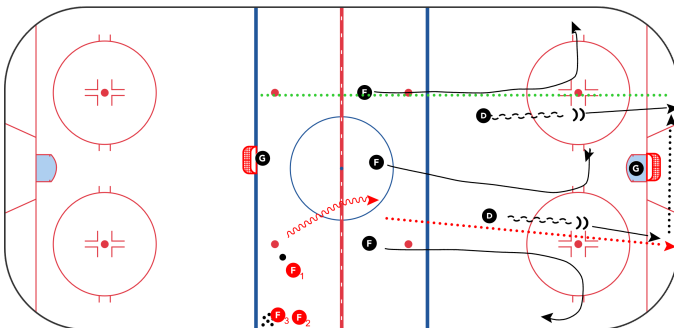
2-0 F1 und F2, D1 folgt, bekommt eine Scheibe von Coach und schießt aus der Mitte, F1 und F2 Screen und langer Pfosten Tip

Key Points

harte Pässe auf den Schläger, tiefer Support, Center tief am Tor, Kommunikation, 2-0 gute Schüsse aus dem Lauf, Screen und laterale Bewegung von D

Breakout Game 3/4 Ice

15 mins

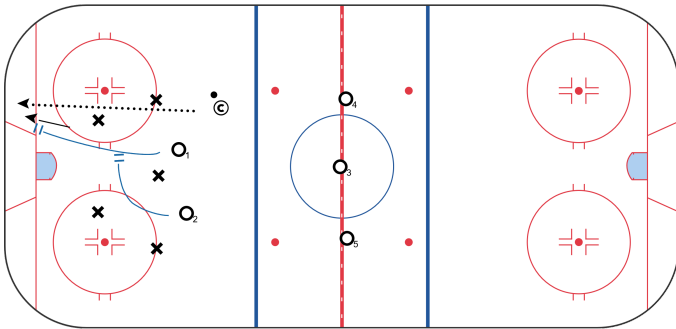


- 5 Spieler machen ein Breakout gegen **F** 1, der einen Dump macht und dann einen Forecheck
- Die 5 Spieler haben keinen Angriff auf das Tor oben
- Auf Pfiff kommt **F** 2 mit einem Puck und macht einen Dump und macht dann einen Forecheck zusammen mit **F** 1
- Die 5 Spieler haben nun einen Breakout gegen 2 Forechecker und einen Angriff aufs Tor im Anschluss
- Auf den nächsten Pfiff geht **F** 3 macht einen Dump und einen Forecheck mit den beiden **F** gegen den Breakout
- Nach dem dritten Pfiff kann man es weiterlaufen lassen
- Als Wettbewerb möglich

Steigerung: Zone an der einen Dotlinie abgrenzen, um den Raumdruck zu erhöhen (grüne, gestrichelte Linie)

Key Points

- Kommunikation
- Pass
- Support
- FC-Schlägerarbeit
- Dump



Ziel: Breakout spielnah unter Druck, Lösungen finden, Kommunikation
 Coach spielt Scheibe tief, Reihe spielt gegen 1-5 Spieler einen Breakout, Spieler auf der Roten werden aktiviert, wenn BO-Team die eigene blaue Linie passiert hat, Breakout Team hat einen Rush auf das gegnerische Tor dann Wechsel ODER 5 vs. 5 Großfeld weiterspielen

Regel: Die FC-Mannschaft entscheidet, wie viele Spieler ins FC gehen, diese sind raus und geschlagen, wenn die BO-Mannschaft über die eigene blaue Linie kommt (Bsp.: FC-Mannschaft geht mit 4 FC in die Zone, diese werden geschlagen, dann läuft die BO-Mannschaft 5-1 in den Konter)

Key Points

Rennen zur Scheibe gewinnen, Kopf drehen, gute erste Entscheidung, Präzision, Unterstützung, Kommunikation