



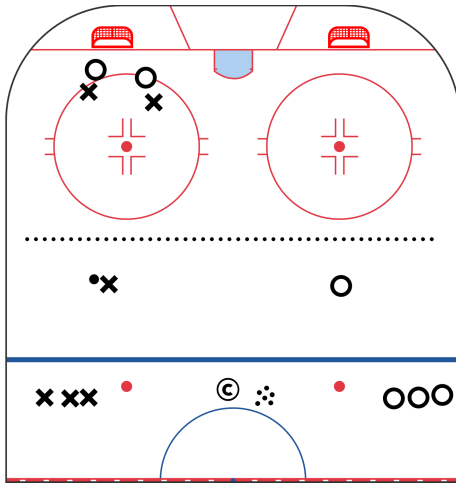
DEB-Trainingstag: Defensive Zone

Duration: 75 mins

Ziel: Zweikampf an der Bande (Schläger zuerst, dann Körper), Spiel lesen und überladen, Zweikämpfe, Schläger zum Puck, Abwehrseite halten, Mitte verteidigen, Spiel lesen (volle vs. keine Kontrolle des Scheibenhürenden), Kommunikation, spieltaktisch (Überladen, Übergeben, Spiel stoppen, Automatismen für alle Spieler schaffen), Box-Out (beginnt in der Ecke, an der Bande, Körper nutzen, Schläger kontrollieren)

2-2 Box-Out

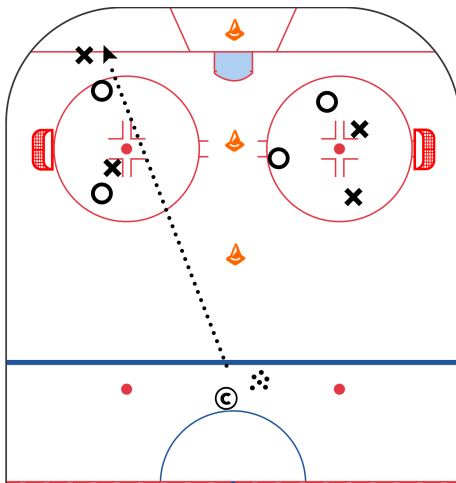
10 mins



2-2 tief, nach Scheibengewinn muss der Puck einmal zum Joker auf der anderen Seite, dieser darf schießen, defensive Aufgabe: Box-Out direkt nach Scheibenverlust, Schläger kontrollieren und Männer aus der Sicht des eigenen TW halten bzw. wegschieben unter Einsatz des ganzen Körpers

2-2 zu 2-3 Overload

10 mins



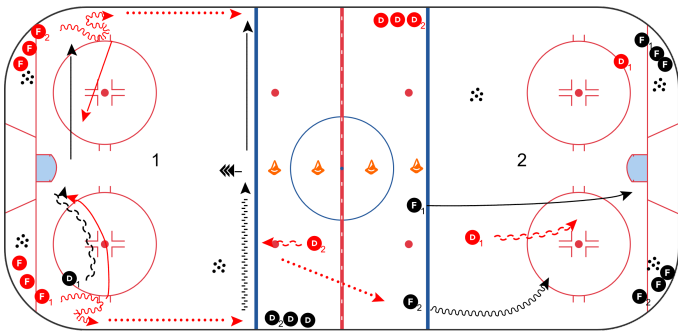
2-2 auf beiden Hälften, wenn die defensive Mannschaft zwei klare 1-1 Situationen hergestellt oder den Puck gepinnt hat, darf ein weiterer Spieler aus dem anderen Feld unterstützen zum 2-3
Ziel: Scheibe schnell gewinnen und wieder in die Offensive transportieren

Key Points

Schläger zuerst, dann Körper, Spiel lesen: Hat der Gegner volle oder keine Kontrolle, wie ist der Abstand zur Bande etc., Kommunikation und überladen

Box-Out Pyka

10 mins



F1 spielt aus der Ecke ein 1-1 gegen D1, passt die Scheibe hoch zu D2, D2 zieht zur Mitte und schießt, F1 hart zum Tor, D1 versucht auszuboxen, D2 läuft nach Schuss zur anderen Bande, dann startet F2 aus der anderen Ecke mit Scheibe erneut gegen D1 im 1-1 und spielt den Puck ebenfalls an die blaue Linie zu D2, der wieder zur Mitte zieht und schießt, D1 spielt jetzt gegen F2 Box-Out, D2 nach dem Schuss einen Puck auf der anderen Seite holen und einen schnellen Aufbau mit F1 und F2 spielen, D1 rückt auf und spielt 1-2 gegen die beiden Stürmer

D2 geht danach in die tiefe Position und startet gegen F3 und F4 die nächste Runde als Box-Out und tiefer D. D1 hat Pause.

Ziel: Box-Out des D beginnt in der Ecke, Körper in den Weg stellen, stabil, Schläger des Stürmers rausnehmen, battle

Vereinfachung: 1 vs. 1 (nur F1 gegen D1 Box-out, danach 1 vs. 1 über die ganze Strecke anstatt 2-1)

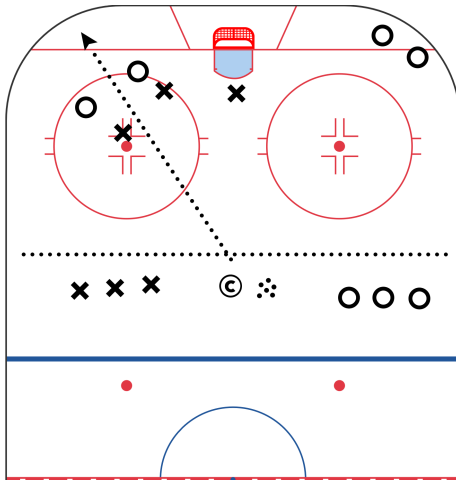
Key Points

F: Scheibe schützen und hochpassen, dann voll zum Tor, versuchen, am D vorbeizukommen durch rausdrehen, hinter D kommen, im 2-1 den Abschluss und Rebound suchen

D: Box-Out beginnt in der Ecke/an der HW, Körper und Schläger nutzen, im 2-1 den Querpass verhindern (Torwart einbinden: 1-1)

2-3 Overload

10 mins



2-3 tief in der Ecke, Coach spielt die Scheibe, Ziel der Ds: Puck zum Trainer passen, Scheibe auf einer Seite halten, überladen, wenn möglich

sobald die Scheibe in der Ecke gepinnt ist oder tot ist, geht der Spieler vor dem Tor und versucht, den Puck zum Coach zu passen, darauf geht der Puck zu den wartenden Os in der anderen Ecke und X müssen neu abzählen und Druck machen, Schläger zuerst, dann Körper

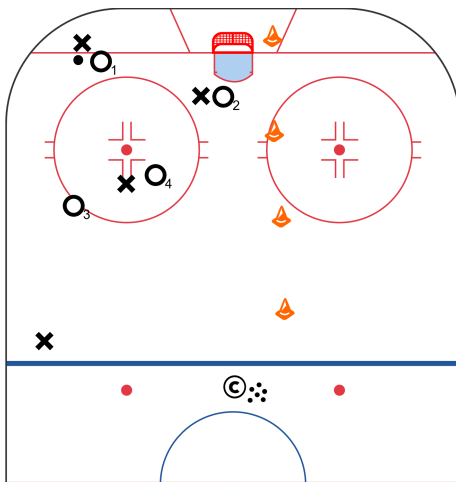
Regel: Beide Stürmer müssen zum Start in die Ecke/ die Stürmer sind frei und dürfen sich frei bewegen

Key Points

Kommunikation, Stick first, Abwehrseite, Spiel auf einer Seite halten und stoppen, überladen wenn möglich

DZ 4-4 Strongside

10 mins

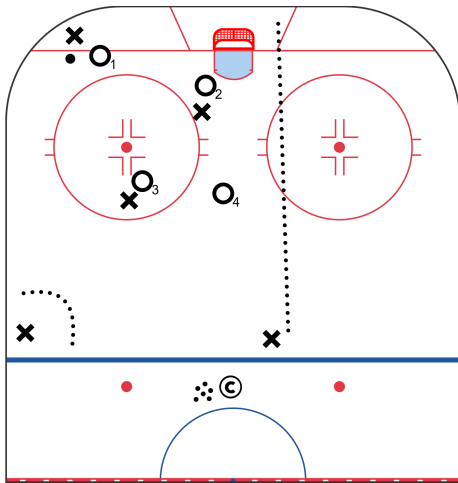


4-4 in der defensiven Zone: Ziel ist das Box-Out, abzählen und der Overload im richtigen Moment, Spiel auf einer Seite halten, Zeit und Raum nehmen, Gegner unter Druck setzen, SPIEL STOPPEN

O1 in den Zweikampf, Schläger zuerst, dann Körper, bei gepinntem Spieler überlädt O2, läuft X aus der Ecke hoch, dann übernimmt O3 ab dem Kreisrand und versucht, den Weg zur Mitte zu stoppen, O1 läuft durch die Mitte zurück, bei low high geht O3 sofort in den Block, Box-Out von allen drei tiefen Spielern, bei Switch

Key Points

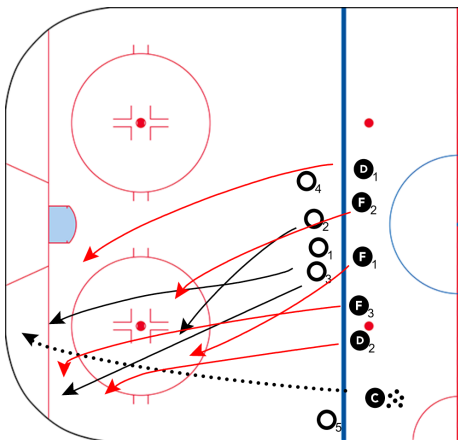
viel reden, übergeben, Puck auf einer Seite halten, Overload und Box-Out, SPIEL STOPPEN



4-5 defensiv: X Joker auf der starken Seite an der blauen Linie darf nicht angegriffen werden
 Ziel: Scheibe auf einer Seite halten, Overload, wenn Puck gepinnt oder frei, Box-Out bei low high
 O2 darf überladen, wenn O1 in der Ecke gut gearbeitet hat (Schläger zuerst, dann Körper), dann geht O4 als Feuerwehrmann runter, wenn X aus der Ecke hochläuft, dann wird an O3 ab Kreisrand übergeben, O1 durch die Mitte zurück

Key Points

Kommunikation, gutes Box-Out, Überladen



Offensive Spieler stehen VOR den Defensiven
 Coach spielt die Scheibe tief in die Ecke, so dass die Offensiven zuerst am Puck sind
 die Defensiven kommen in ihre "Spots" und versuchen, aggressiv in der Ecke im 2-2 an die Scheibe zu kommen

Key Points

schnell die Spots besetzen
 Drittel teilen, in der Mitte und am Kreisrand für Overload
 D1 unterstützt in der Ecke, wenn die Scheibe nicht spielbar oder frei ist
 F3 unterstützt in der Ecke
 F1 und F2 sichern die Mitte und den gegnerischen F3 bzw. Slot