



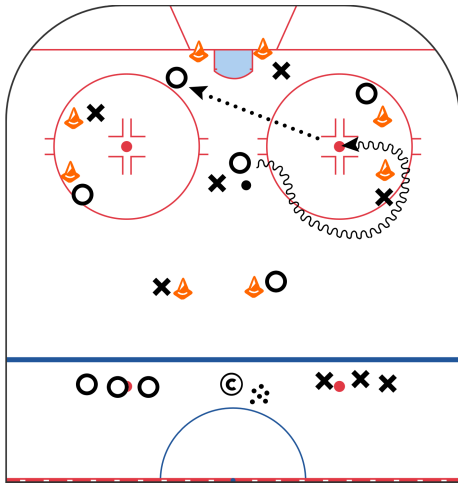
DEB Trainingstag: Offensive Zone

Duration: 75 mins

Ziel: Abschlüsse finden, Tore schießen, Scheiben und Spieler zum Tor, breit und tief, F3 – Absicherung und Gefahr, konstante Bewegung, Spieler vor dem Tor, Erster an der Scheibe sein, Zweikämpfe an der Bande gewinnen (Scheibe schützen), Querpässe finden (Royal Road), Tauschen zwischen Ds und Fs, Rebounds, kämpfen um jeden freien Puck

1-4 Gates 1vs.1

10 mins



Ziel: 1vs.1 Druck vom Verteidiger spüren, Puck schützen, Lösungen suchen, mit den Mitspielern interagieren

1vs1 innen, an jedem Tor stehen Spieler jeder Farbe, Ziel ist es, ein Tor zu durchlaufen und zu einem Mitspieler zu passen, der wiederum gegen seinen Gegenspieler spielt, die beiden ersten 1vs1 Partner wechseln aus, das nun unbestetzte Tor wird durch Auswechselspieler neu besetzt

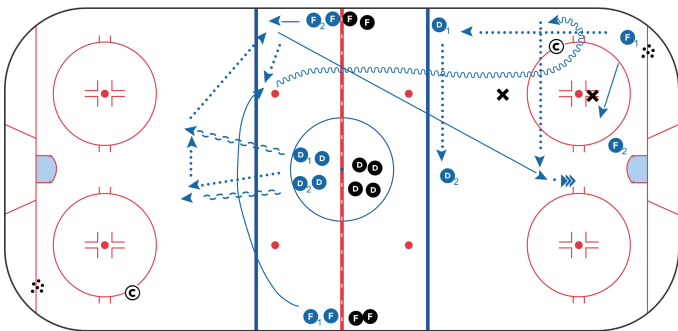
Variation: Nur von hinten in die Mitte durch die Tore, manche Tore sperren, mehr Pässe

Key Points

1vs. 1 offensive Scheibe schützen und Lösungen finden, um sich vom Druck des D zu lösen und einen Mitspieler zu finden, Druck spüren, Tempo wechseln

Creating Offense Prinzipien 2

10 mins



Ziel: Warm-Up Übung mit dem Schwerpunkt offensive Zone Plays und Rotationen, den Spielern freie Entscheidungen lassen mit Regel: Immer ein F vor dem Tor, ein F im oben

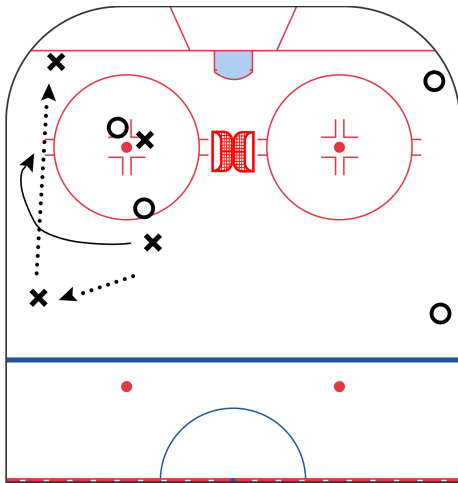
D2 zu D1 zu F2 an der Bande passt zu F1 unter dem Puck, F1 (ggf. Druck durch C) cuttet an der HW zurück und bedient F2 in der Mitte, direkte Abnahme, Ds folgen, offensive Zone

2 Spieler des Vorlaufs (X) bleiben drin und machen Druck: Einer nimmt oberhalb des Kreisrandes Optionen weg, einer nimmt unterhalb des Kreisrandes Optionen weg, die beiden Fs des Laufes werden die neuen "Störer" des Folgelaufs

Plays: Low-High mit Netfront, F läuft hoch zu Schirm, F oder D rimt hinter Tor zu Netfront, D2D - F3 kommt hoch und bekommt die Scheibe, Hingeplay

Key Points

Netfront, Bewegung der Ds, Kommunikation, F3 in den hohen Slot für Tip oder 3er Auflösung an der blauen Linie



Ziel: Spieler sollen lernen, kreativ und aktiv in der OZ zu sein, zu wechseln, mit drei aufzulösen, die Scheibe laufen zu lassen, Abschlüsse zu suchen, in den Schirm zu kommen, freie Spots und Laufwege zu kreieren

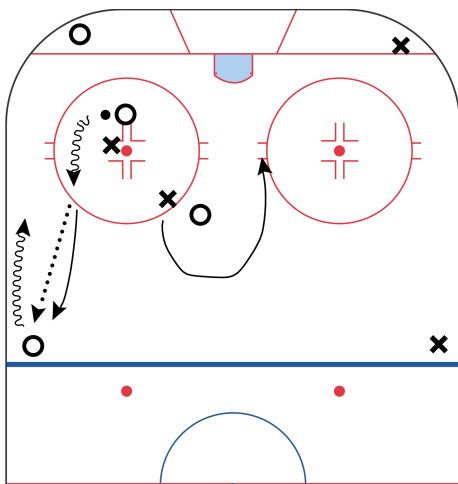
Spiel: 2-2 in der Mitte, beide Teams haben in der offensiven Hälfte zwei voll bewegliche Joker, offensiv darf man switchen, mit drei auflösen, rotieren...

Regel: Es müssen immer zwei Spieler oben sein

Steigerung: 3-3 in der Zone, Tore auf die Torlinie/ Joker an die blaue Linie

Key Points

Kommunikation, Abschlüsse, viel Bewegung, Netfront



Positionswechsel offensiv

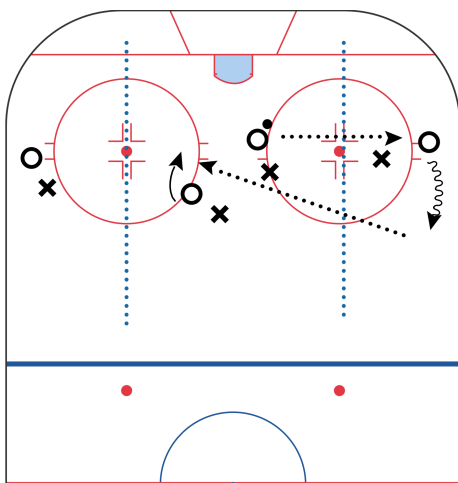
Ziel: Entscheidungen treffen und technische Ausführung bei Positionswechseln offensiv, 2-1 kreieren, viel Bewegung

ein Spieler muss tief stehen, ein Spieler immer hoch, die freien Spieler dürfen Position wechseln und offensive kreieren

Progression: nur mit einem Joker tief ODER einem Joker hoch, dadurch mehr Platz und hoffentlich noch mehr Torchancen

Key Points

Low high, Positionen wechseln, um off. zu kreieren, Kommunikation, Freiräume lassen



Ziel: 1vs. 1 außerhalb Dots gewinnen und einen Cross-Pass spielen, um eine gute Torchance zu kreieren

1vs. 1 auf beiden Seiten außerhalb der Dots, 2vs.2 in der Mitte, bei Puckgewinn muss die Scheibe einmal aus den Dots gepasst werden und dann wieder in die Mitte für eine gute Chance

Steigerung: Spieler in den Dots dürfen mit den Spielern außerhalb der Dots tauschen, zwei Spieler sind immer innerhalb, zwei immer außerhalb der Dots (verstehen, wann welche Position zu füllen ist)

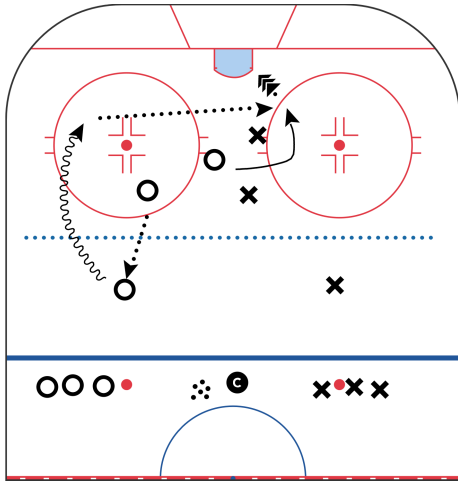
Vereinfachung: Nur ein Spieler außerhalb der Dots, so dass der Fokus mehr auf den Cross Pass gelegt wird und der Spieler außerhalb erfolgreicher ist, Switch möglich

Key Points

Scheibe schützen, Pass von außen in die Dots suchen und am besten cross, um den GK zu bewegen

3-2 Quick Strike

10 mins



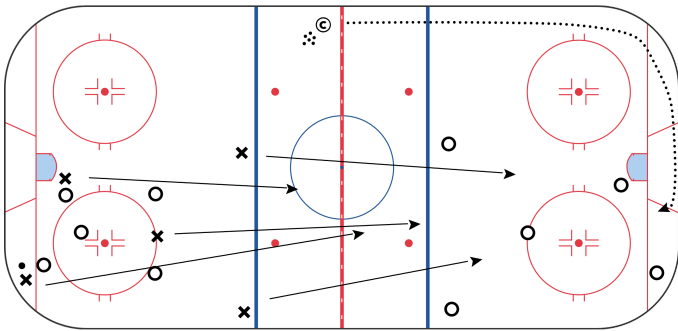
Idee: schneller Pass von außen oder hinter dem Tor zu einem freien Spieler, der die Scheibe direkt abnimmt und schießt
Regel: direkte Abnahme und Schuss, nach Scheibengewinn zu Joker, der in die Zone eintreten darf, Joker muss raus, wenn die andere Farbe den Joker aktiviert
Vereinfachung: Keine Direktabnahme

Key Points

2-1 und Überzahlen kreieren, bessere Scoring Chancen kreieren, Bewegung, nach Scheibengewinn sofort angreifen/ das Tor attackieren

5vs5 Off./Def.

15 mins



Ziel: Def. Struktur oder Off. Kreativität und Struktur

Def.: Box+1, übergeben, Spots besetzen, Erster zur Scheibe, Box-Out, Kopf drehen, Schüsse blocken, Spiel gegen Switch, Umlauf, Aufkösen...

Off.: Netfront, F3 hoch, aktive Ds, Switches, Spots finden und Laufwege suchen, Scheiben zum Tor, Querpässe durch die Box, Direktabnahmen aus der F3 Position, Spiel von hinter dem Tor in den Slot bringen...

Spiel: 5vs.5 in der Zone, auf Pfiff von Coach muss die offensive Mannschaft sofort in die eigene Zone durch die Mitte laufen und gegen die neue Reihe verteidigen

Key Points

Offensiv: Viel Bewegung und Kreativität, Scheiben zum Tor

Defensiv: Kommunikation, klare Abstimmung

"Offensive ist Kreativität, Defensive ist harte Arbeit in der Struktur!"