



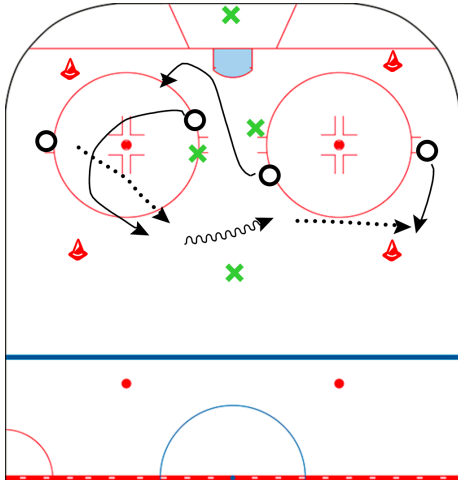
# DEB Trainingstag: Rollen

Duration: 75 mins

Ziel: Rollen finden und erkennen aus einer Umschalt-, Wechsel- oder Angriffswechselsituation 4 Rollen: offensiv mit Puck (Verantwortung, Beine bewegen, Kopf hoch, Pass- oder Schussbahnen finden) ohne Puck freilaufen (freie Räume finden, unterstützen, Schläger zeigen, kommunizieren, Passbahnen oder Laufbahnen kreieren), defensiv gegen den Puck (Abwehrseite, Schläger zum Puck, Blick peripher, Mitte verteidigen) und gegen den Spieler ohne Puck (Kopf drehen, Schlägerkontakt, Deckungsspiel, kommunizieren)

## Puckbesitz 2-2 Cross-Fire

10 mins



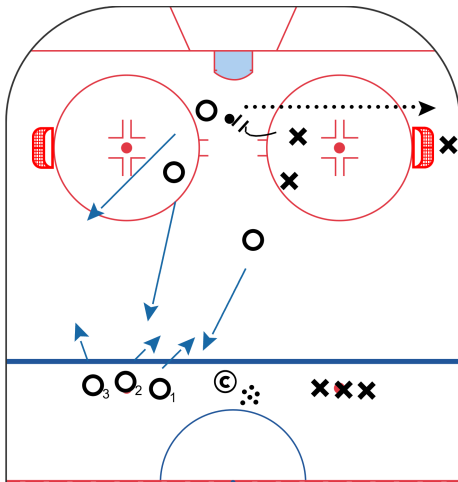
2 gegen 2, Pass von einer zur anderen Seite, 1 Spieler berührt den Puck = 1 Punkt, beide Spieler berühren den Puck = 2 Punkte

### Key Points

- Freilaufen
- Passqualität

## Starman 3-2 Line Change

10 mins



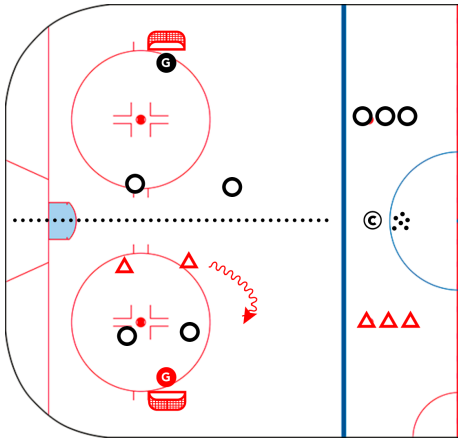
Idee: schnelle Wechsel, Kommunikation vor dem Wechsel, offensiv Bewegung, F3 hoch, F3 mit viel Bewegung, offensive Switches 3-2 offensiv, Ds haben einen Spieler hinter dem Tor, gewinnen die Ds den Puck, geht die Scheibe hinter das Tor und die Offensiven müssen wechseln, drei neue Spieler kommen rein, F1 attackiert die Scheibe, F2 hält die Mitte, F3 muss hinter das Tor

### Key Points

Kommunikation, schnelles Umschalten, offensiv bewegen

## Kleinfeld 2-0 zu 2-2 Backcheck

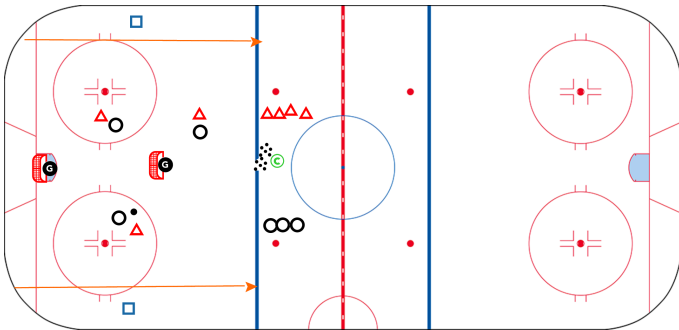
10 mins



Bei Puckeroberung spielen die zwei Defensiven schnell zu den Offensiven der gleichen Farbe. Die Offensiven Spieler machen den Backcheck.

## Kleinfeld Finnisches Spiel

10 mins



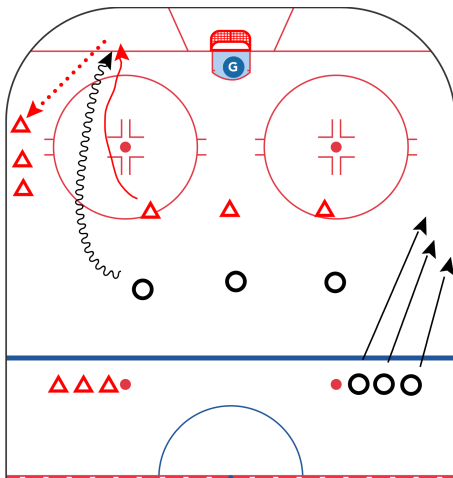
3-3, es darf auf beide Tore geschossen werden. Joker sind neutral.

### Key Points

- Abwehrseite und Gegenspielerin halten
- schnelles umschalten
- Spiel lesen
- kreativ sein

## Kleinfeldspiel 3vs3 Transition

10 mins



Ziel: Rollen finden sowohl offensiv als auch defensiv und schnell umschalten

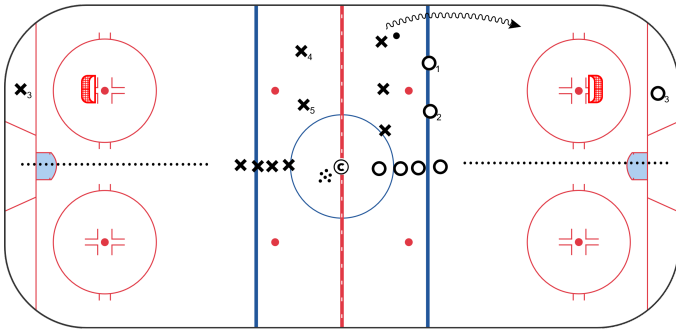
○ greifen △ an, wenn △ den Puck gewinnt, spielen sie diesen in die eigene Gruppe, die an der Bande wartet und die ○ werden defensiv

### Key Points

Rollen finden, Kommunikation

## 2+1 vs. 3 Breakout

10 mins



Ziel: Spieler sollen unter hohem Druck bei gleicher Anzahl an Spielern die Scheibe kontrolliert aus der eigenen Zone bekommen

Spiel: 3-2 Angriff der Xs gegen O1 und O2, O3 wartet hinter dem Tor, O3 wird aktiviert, wenn er den Puck gepasst bekommt, Os versuchen, auszubrechen und spielen dann gegen X4 und X5 wieder ein 3-2, X bekommen Unterstützung, wenn sie X3 anpassen -- Transition

Regel: neue Verteidiger dürfen nicht angreifen, greifen erst ein, wenn offensive Spieler den Puck aus der Zone gebracht haben

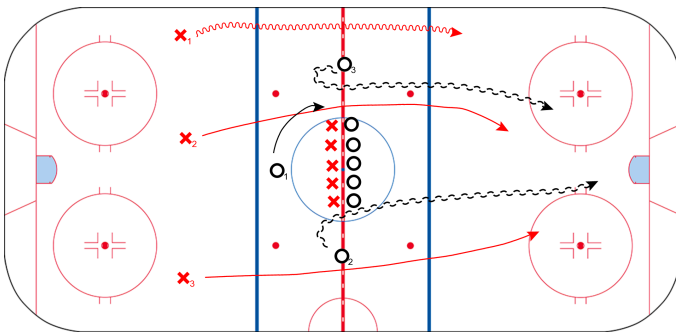
Vereinfachung: Bei Scheibengewinn/-berührung von O3 muss ein X raus, so dass die defensive Mannschaft eine Überzahlsituation im BO hat = einfacher, aus der Zone zu kommen

### Key Points

Kommunikation, Kopf hoch, Rolle erkennen, gute Pässe

## 3-3 Transition

15 mins



X1, X2 und X3 spielen ein 3 vs 3 auf O1, O2 und O3. Gelingt O1, O2 und O3 der Puckgewinn, so werden sie offensiv und gehen in die andere Richtung 3-3.

### Key Points

Zug zum Tor in der 3-2 Auflösung, Positionen in der eigenen Zone finden, Mann und Scheibe im Blick, richtigen Zeitpunkt für aggressiven Overload finden, Umschalten nach Puckgewinn, Puck Support