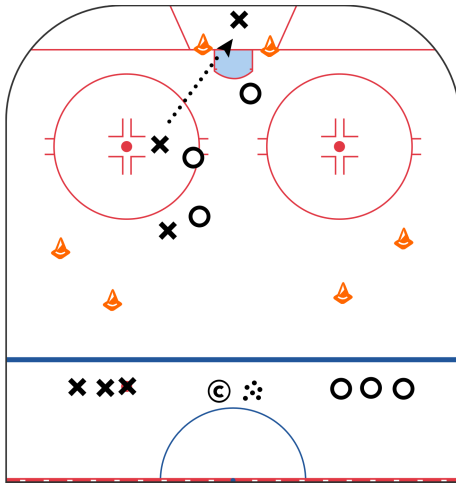


Duration: 70 mins

Ziel: Rollen finden und Kreativität fördern, sowohl im technischen, als auch individualtaktischen Bereich, freilaufen, weg vom Druck, Überzahlen ausnutzen, schnell umschalten, gute Laufwege und Lösungen finden. Achtung: Übung 2 optional (je älter die Spieler, desto beschädigter das Eis nach der Schussübung - vielleicht eher weglassen im Bereich U17/U20)

3-3 mit 3 Toren

10 mins



3 vs 3 in der Zone

Ziel: Durch die Hütchen laufen (1 Punkt) oder passen (2 Punkte)

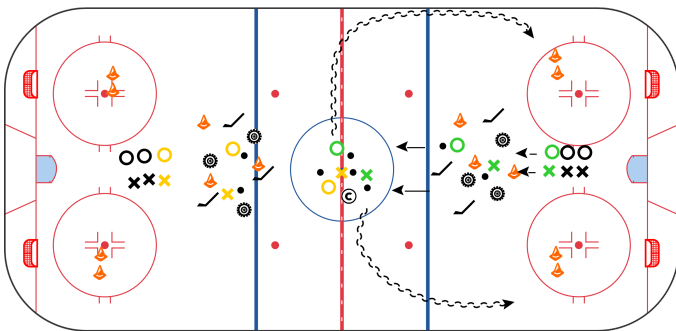
Umschalten und Rollen finden: Mit Scheibe/ ohne Scheibe, gegen die Scheibe/ gegen Spieler ohne Scheibe

Key Points

Rollen erkennen und ausfüllen, Kommunikation

Stickhandling Kreativität

10 mins



Zwei Spieler aus der Gruppe sind im Chaos mit verschiedenen Hindernissen, auf Pfiff des Trainers wechseln sie in den Mittelkreis, vom Mittelkreis auf Pfiff laufen sie auf ihr Tor, auch auf ein Tor möglich, dann erhält die eine Seite eine extra Aufgabe vor dem Torschuss (z.B. einmal um den Kreis laufen im Drittel)

Ziel: Kopf hoch, kreativ sein bei den angewandten Techniken, Puck schützen

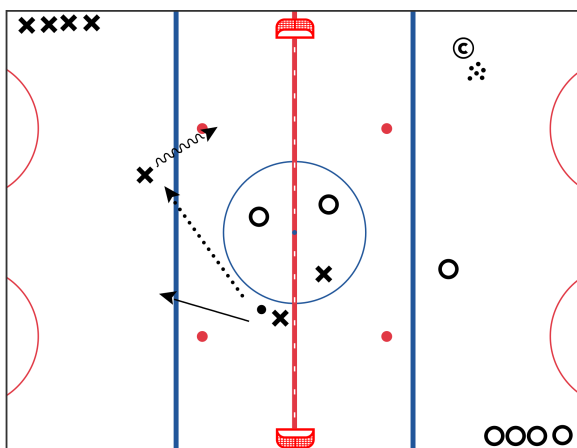
Steigerung: Coach kann in der Mitte stören

Key Points

Kreativität mit dem Puck, Kopf hoch

NZ Change Up Passing

10 mins



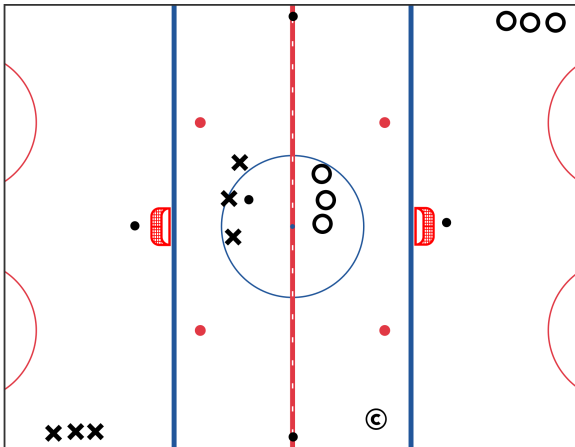
X gegen O 2 vs. 2, beide Teams haben einen Joker außerhalb der blauen Linie, dieser ist frei beweglich, Regel: Es muss immer ein Spieler außerhalb der blauen Linie sein, es darf frei und überall getauscht werden = 3 vs. 2 für die offensive Mannschaft

Key Points

gutes Anbieten und Mitspielen der Joker, 3 vs. 2 ausnutzen, Joker schlau einsetzen

5 Puck-Spiel

10 mins



3-3 in der neutralen Zone mit vier Pucks jeweils auf der roten Linie links und rechts, sowie hinter beiden Toren, es wechselt dann Angriffsrecht wenn...

... die defensive Mannschaft die Scheibe gewinnt, die offensive Mannschaft ins Tor, am Tor vorbei oder hinter eine der blauen Linien spielt

dann darf die vormals defensive Mannschaft einen der Pucks nehmen, die frei liegen und ihrerseits angreifen, außerdem muss der vormals offensive Spieler, der die Scheibe verspielt hat, diese holen und an die Stelle legen, an der nun eine Scheibe fehlt

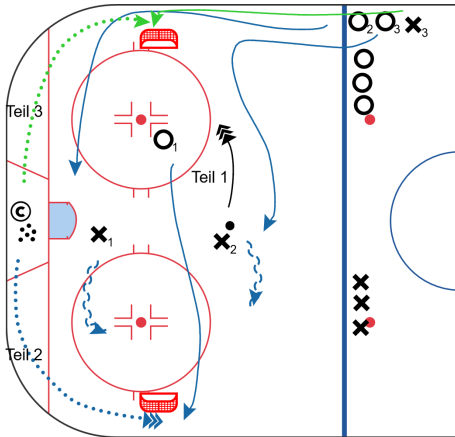
Ziel: schnell umschalten und Rollen finden

Key Points

Handlungsschnelligkeit im Umschaltspiel, kurze ÜZ im umschalten nutzen, Kommunikation

Suomi Small Area

10 mins



X1 und X2 starten 2-1 gegen O1, Schuss auf das Tor

Coach pfeift und spielt eine Scheibe hinter das andere Tor, O1 löst sich aus dem 2-1 und holt den Puck, er darf nur von hinter dem Tor passen O2 und O3 unterstützen, X1 und X2 schalten um und haben nur die Aufgabe, dass O2/3 keine Scheibe bekommen

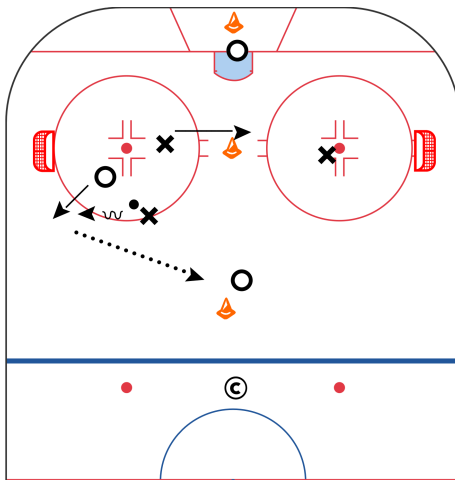
Pfiff und neue Scheibe hinter das andere Tor, X3 holt die Scheibe und die Os müssen abzählen und 3x 1vs1 spielen

Key Points

Kopf drehen, Mann finden, Schläger- und Passbahnkontrolle beim 3vs3 Erster zur Scheibe und abzählen, Kommunikation

2-1/2-2 Rollen

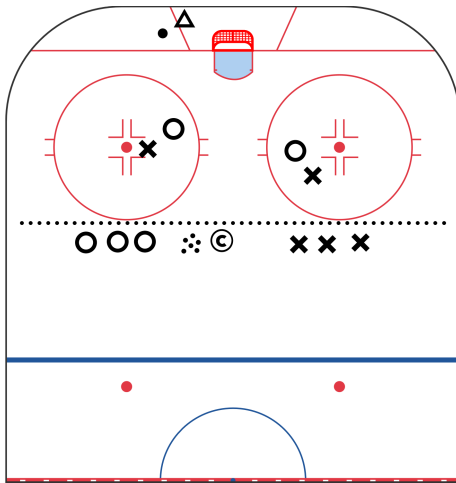
10 mins



2-1 auf der einen Seite der X, gewinnt der O den Puck, dann spielt er den Puck zu seinen beiden Jokern an der Spielfeldhälfte, die beiden O greifen nun 2-1 an, der höchste Spieler drer X muss seine Position erkennen und backchecken, mit dem Verteidiger kommunizieren und die Rollen verteilen: Ein Spieler gegen die Scheibe, ein Spieler gegen den Spieler ohne Scheibe

Key Points

Position und Rolle erkennen, umschalten, Kommunikation



2-2 in der verkleinerten Zone mit einem Joker hinter dem Tor, beide Teams können den Joker nutzen, nach Scheibengewinn muss der Puck einmal zum Joker gespielt werden, der Joker darf nicht angegriffen werden

Ziel defensiv: Rolle erkennen (gegen Spieler mit oder ohne Scheibe), Kopf drehen, Schläger kontrollieren, Passbahnen verhindern, kommunizieren und übergeben

Ziel offensiv: Rolle erkennen (Spieler mit oder ohne Scheibe), anbieten, freie Räume finden, Schläger zeigen, weg vom Druck kommen und Scheibe schützen, Abschlüsse suchen

Key Points

Rolle erkennen