A: 1vs1 abholen

- Stürmer startet mit Scheibe um die Pylonen
- Verteidiger spiegelt seinen Laufweg mit Timing, immer Gesicht zum Spieler
- 1vs1 zum Tor

Coachingpunkte:

- Verteidiger: Timing, Gap-Control, Langer Schläger, Entscheiden: vorwärts oder rückwärts abholen

Variation:

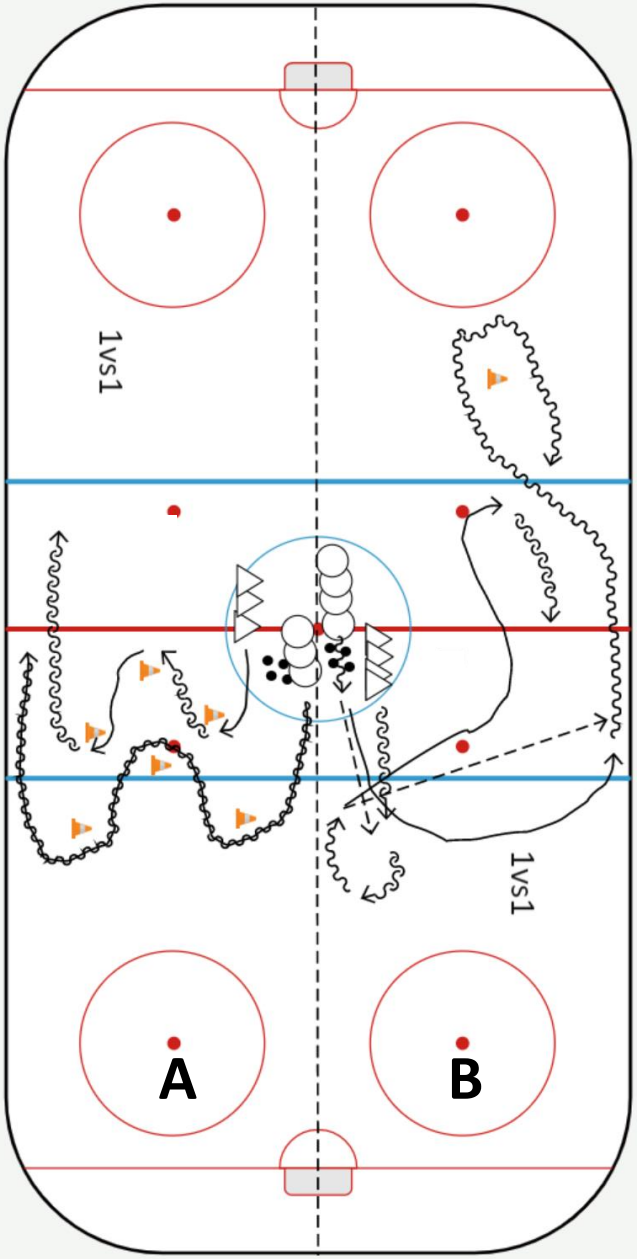
- 8ter Lauf

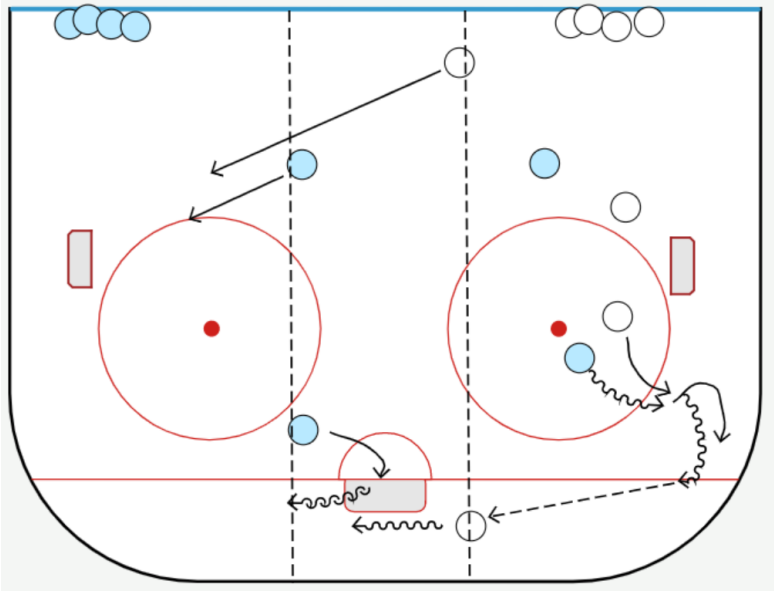
B: 1vs1 mit Aufbaupass

- Verteidiger startet rückwärt, bekommt einen Pass vom Stürmer, öffnet zur Mitte auf vorwärts
- Stürmer bietet sich a. d. Bande an, bekommt den Puck
- Um den Pylon zur Bande, Verteidiger schließt auf, 1vs1 zum Tor

Coachingpunkte:

- Verteidiger: Schnell aufrücken, Lücke Schließen, Abwehrseite halten, Mittelbahn verteidigen, langer Schläger





2vs2 Quer continious

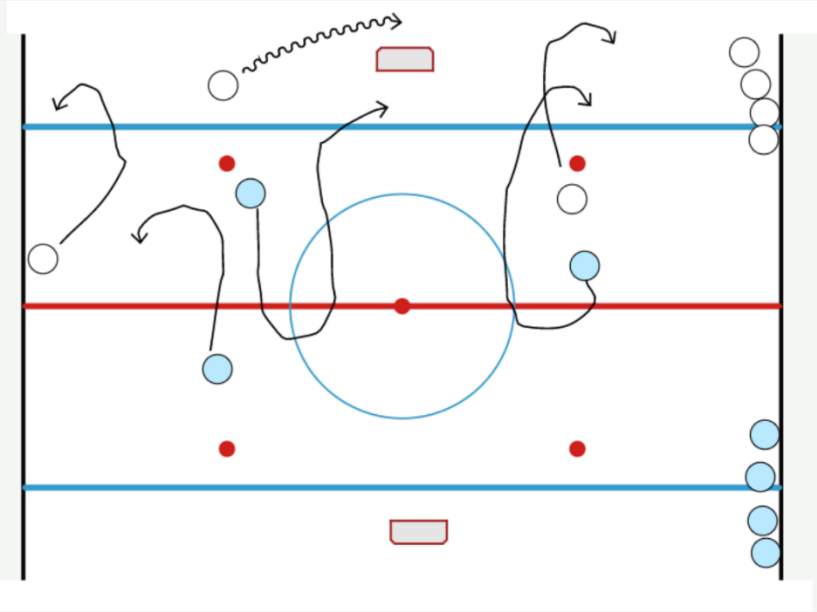
- Blau spielt gegen weiß offensiv
- 2 neue Weiße (offensiv) und 2 neue Blaue (defensiv) sind bereit
- Bei Puckgewinn Weiß, Pass zu Stürmern, Attackieren 2vs2

Coachingpunkte:

- Lücke schnell schließen, Abwehrseite halten, langer Schläger
- Zug zum Tor, Abschluss suchen

3vs3 neutrale Zone

- Bei Scheibengewinn, Puck hinters eigene Tor bringen, 2 Spieler bieten sich an
- Andere Mannschaft muss kurz hinter die Mittellinie, bevor sie angreifen kann

Coachingpunkte:

- Lücke schnell schließen
- Langer Schläger, Mittelbahnverteidigen
- Schneller Aufbau von hinter dem Tor