

Gemeinsam den Puck schützen/verteidigen

Unter Druck spielen viele Spieler den Puck sofort weg, aus Angst vor Fehlern. Sie müssen aber lernen, ihn zu verteidigen und gemeinsam zu schützen.

Progression: Zeit und Raum werden in jeder Etappe kleiner, was die Spieler unter Druck setzt. Jene, die den Puck gut behandeln, werden in diesen Spielen belohnt.

Achtung Verkehr

Keypoints: Head up, laute Kommunikation, scharfe und präzise Pässe

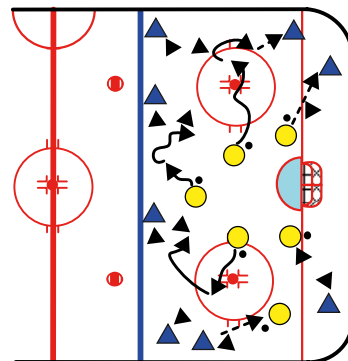
2 Teams in Defensiv-Zone, eines umkreist das andere. Die Spieler im inneren Kreis (in Bewegung) haben je einen Puck und spielen mit den Spielern im äusseren Kreis (fixe Position) Doppelpässe.

- Beim ersten Signal Rollenwechsel.
- Beim zweiten Signal spielen die Spieler des äusseren Kreises die Doppelpässe.
- Beim dritten Signal Rollenwechsel.

Challenge: Wer spielt am meisten genaue Pässe nach einem lauten Signal innerhalb einer Minute?

Variationen

- Die Spieler beider Teams sind innerhalb und ausserhalb der Passzone verteilt. Der Trainer macht Vorgaben, z.B.: Jene im inneren Kreis spielen 3 Doppelpässe innerhalb ihres Teams, danach einen Doppelpass mit einem Gegenspieler im äusseren Kreis, usw.
- Mit Hindernissen und weiteren Aufgaben ergänzen.



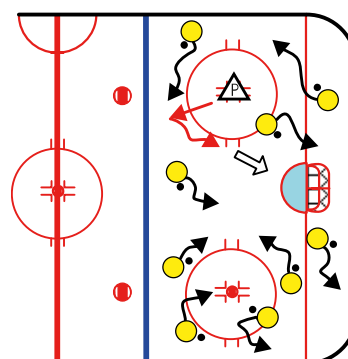
Wer überlebt den Fänger?

Keypoints Offensive: Head up, breite und tiefe Haltung, Körper zwischen Puck und Gegenspieler

Keypoints Defensive: Den Gegner in die falsche Zone drängen, Schaufel gegen Schaufel, Aggressivität, Willen, den Puck zu erobern

In der Defensivzone versucht ein Jäger (P) den Puck der anderen Spieler abzufangen und ihn ins leere Tor zu schieben. Geht der Puck nicht ins Tor, kann der Spieler, der ihn verloren hatte, versuchen ihn zurückzuerobern. Schafft er es nicht, wird er auch zum Jäger.

Challenge: Wer ist der letzte freie Spieler?



Gefangene der Sphäre (siehe S.9)

Keypoints Offensive: Puck teilen, freilaufen, Head up, Kommunikation, kurze, genaue Pässe

Keypoints Defensive: Deckung, Zeit und Raum reduzieren, Schaufel gegen Schaufel

2 Teams à 2 Spieler sind Gefangene der Sphäre (Kreis). Ein 5. Spieler (Wächter) ist ebenfalls im Kreis. Die Paare spielen eine bestimmte Anzahl Pässe untereinander und mit dem Wächter, um dem Kreis zu entfliehen. Fängt der Gegenspieler den Puck ab, oder gleitet er aus dem Kreis, geht er an den Gegner. Kein Spieler darf den Kreis verlassen. Der Wächter setzt die Regeln durch und zählt die Punkte laut.

Challenge: Welches Paar schafft es, der Sphäre zu entfliehen? 3 Pässe = 1 Punkt, 3 Punkte = Sieg und Befreiung aus der Sphäre.

Variation

- Wettkampf-Form (Viertel- und Halbfinal, Final).

