2 TEAMS ON ICE

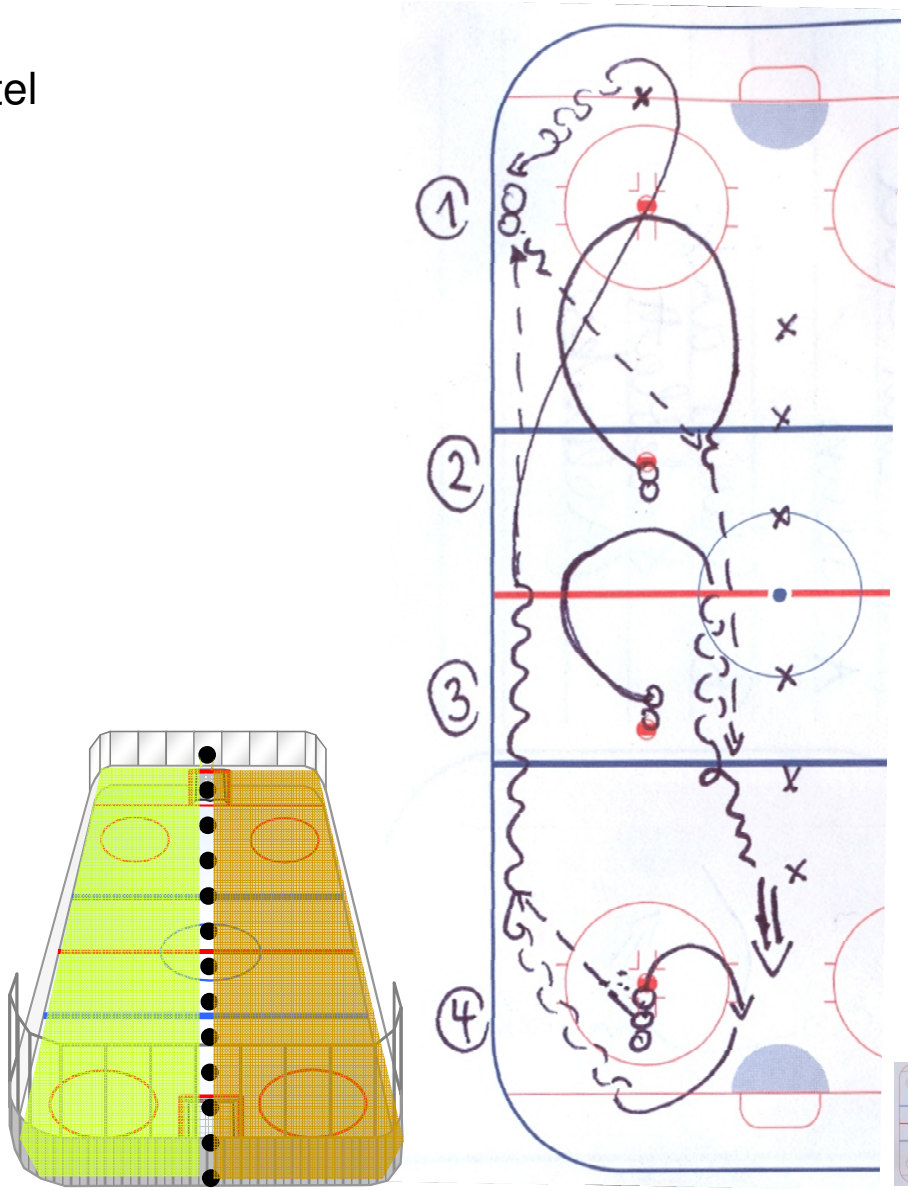
Mehr Spieler auf dem Eis -> mehr Aktion !

- Das Eis muss nicht halb leer sein, wenn die Teamkader immer kleiner werden!
- Mit einer geschickten Eisaufteilung können 2 Mannschaften mit unterschiedlichem Niveau ohne weiteres "nebeneinander" qualitative und spannende Trainings durchführen.
- Das Konzept "2 Teams on ice" unterstützt 2 unabhängige Trainer bei der Durchführung getrennter Trainings.
  - Die Mannschaften spielen nicht untereinander, grosse Leistungsunterschiede sind also möglich
  - Die Trainingsstruktur eines gewohnten Trainings bleibt erhalten
    - Technik-Einstieg (Aufwärmen Torhüter)
    - Hauptthema Technik / Spielverhalten
    - zielgerichtete Spielformen
- Das Konzept
  - zeigt unterschiedliche Varianten der Eistrennung
  - gibt Musterdrills innerhalb der Aufteilung
  - zeigt Varianten auf mit 2 oder 4 Torhütern
  - gibt keine ganzen Mustertrainings ab!
- Die beiden Trainer arbeiten unabhängig oder gemeinsam mit ihren Mannschaften
- Die Drilldauer ist Sache der beiden Trainer

2 TEAMS ON ICE

Längstrennung

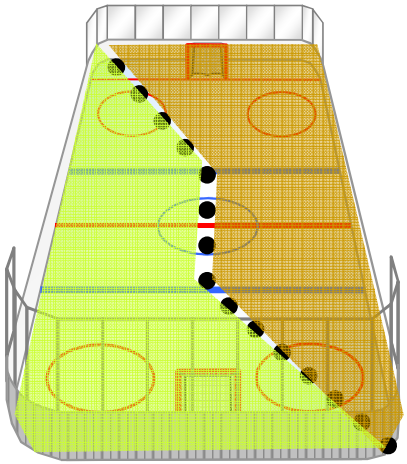
- Trennung durch 4-6 Pilonen durch die NZ / im Drittel
- Geeignet für Einstiegsdrills "Technik"
  - Laufen mit Timing
  - Passen / Passannahme
  - Abschluss
  - Aufwärmen der Torhüter
- Die Passstationen sind dem Niveau anzupassen
- 2 Torhüter im Einsatz
- Viele Drills auch mit 4 Toren möglich

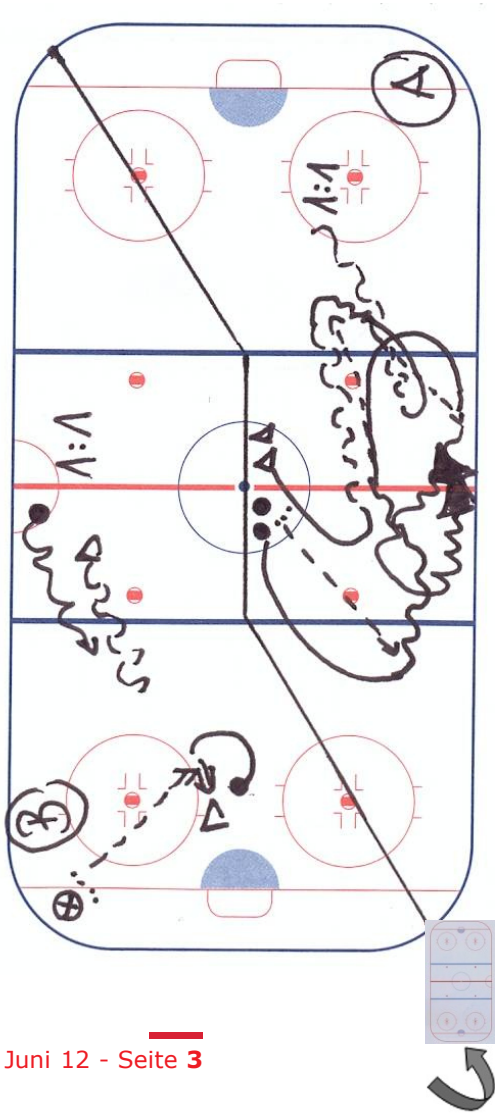


2 TEAMS ON ICE

Diagonaltrennung

- Die Diagonaltrennung ermöglicht Drills in einer Längsrichtung über das ganze Eis
  - Trennung durch 6 Pilonen (3 in NZ je 1 Pilone in der OZ / DZ)
- Integration der Torhüter
  - 2 Torhüter im Einsatz (evtl Wechsel nach 5 Angriffen)
  - Zusatztorhüter passt eine zweite Scheibe zu den Angreifern ins Slot
- Spielsituationendrills
  - 1:1 bis 3:2
  - Abschlussübungen
  - Gap-Kontrolle

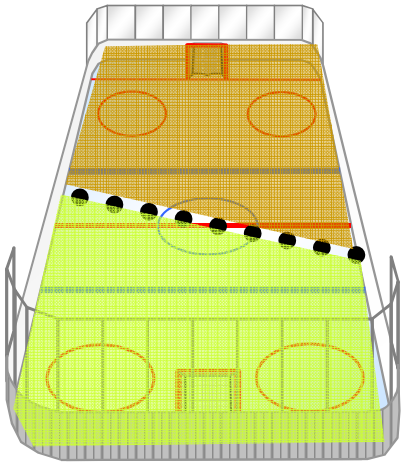




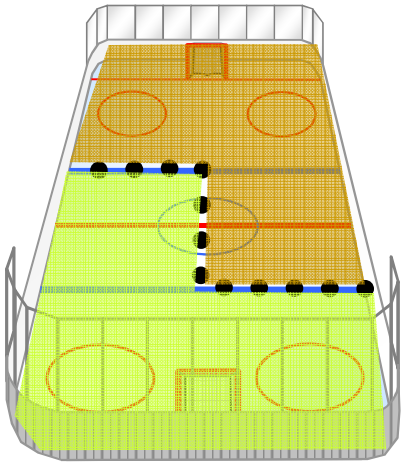
2 TEAMS ON ICE

Quertrennung

- Die Quertrennung in 2 Typen
  - Diagonal durch die neutrale Zone
  - entlang der roten Linie
- Quertrennung entlang der roten Linie bietet Möglichkeit
  - Breakout- und Forechecktraining
  - Defensivkonzept in der DZ
  - direkte Abschlussübungen in der Zone
- Quertrennung diagonal durch die NZ
  - Smallgames im Drittel
  - Zusatzstation in der NZ



2 TEAMS ON ICE

Stationentrennung

- 2-3 Stationen pro halbes Eis
- Je nach Leistungsstand können die 2 Teams auch alle 6 Stationen durchlaufen
- Vergiss auch im Stationentraining die Spielform nicht!
  - Spiel in der Zone mit spezifischen Regeln zur Erreichung eines Keypoints
  - Spiele in kleinen Räumen: In der Ecke
Halbe Zone
unterhalb der Anspielpunkte
- Stationentraining sind repetitive Drills zum Erlernen von Fertigkeiten: TE / TA (Spielverhalten)
  - Instruktion und Ausführung sind entscheidend
  - Übertreibe technische Bewegungsabläufe
  - Korrigiere am Detail
- Organisation:
  - Zeitfenster gut planen und einhalten
  - es müssen nicht in jedem Stationen-training neue Übungen sein.