

DAS "GUTE" EIS

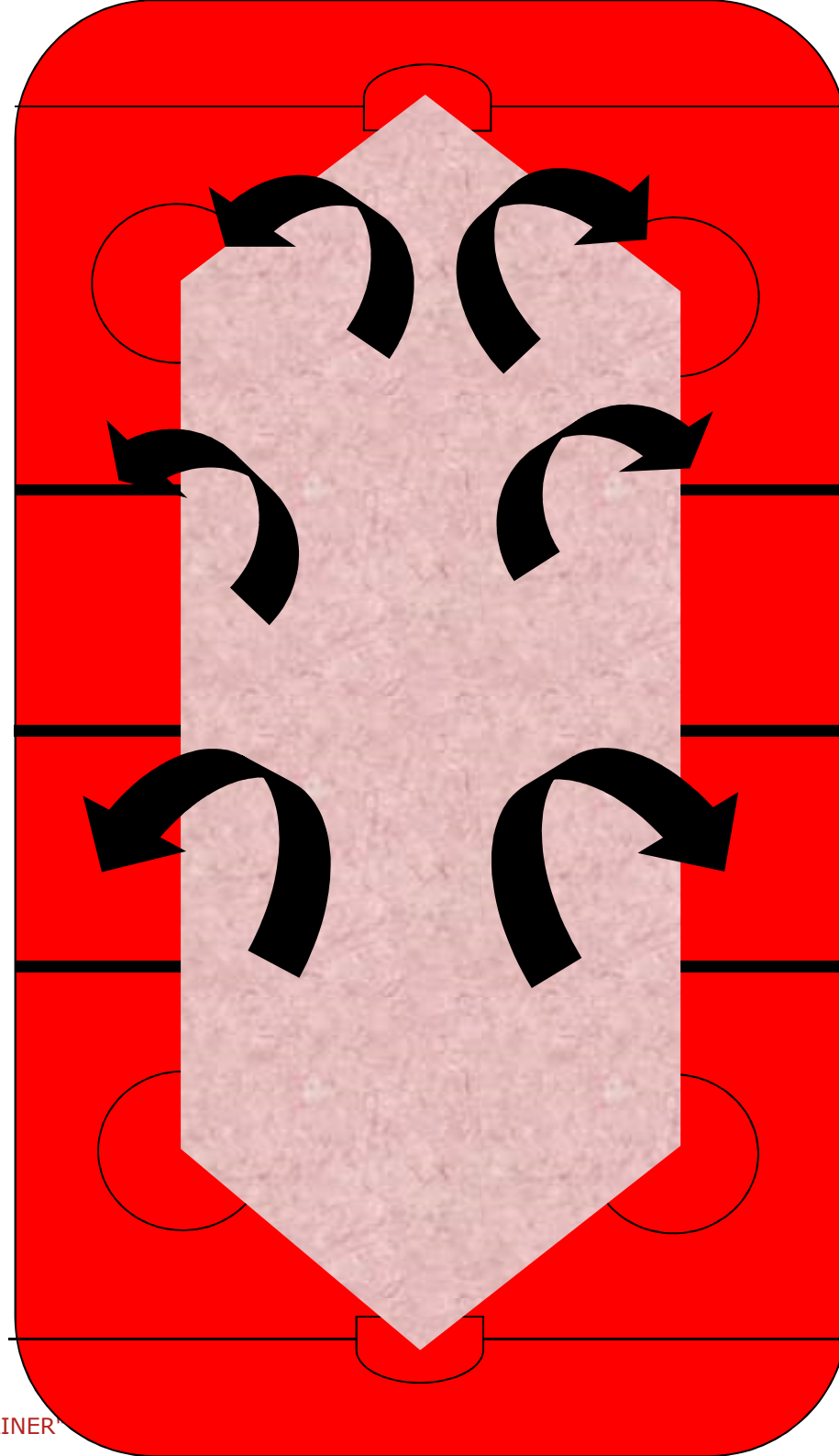
Theorie

Beschreibung

- Das Mitteleis ist die gefährliche Zone in der Längsachse des Eisfeldes.
- Aus dem Mitteleis werden
 - > Tore erzielt
 - > ein Breakaway kreiert
 - > Das Spiel auf beide Seiten verteilt

Ziel

- "Wir" verteidigen das Mitteleis
- Schränken den Gegner ein in den Angriffsoptionen, indem wir ihn auf die Aussenbahnen abdrängen.

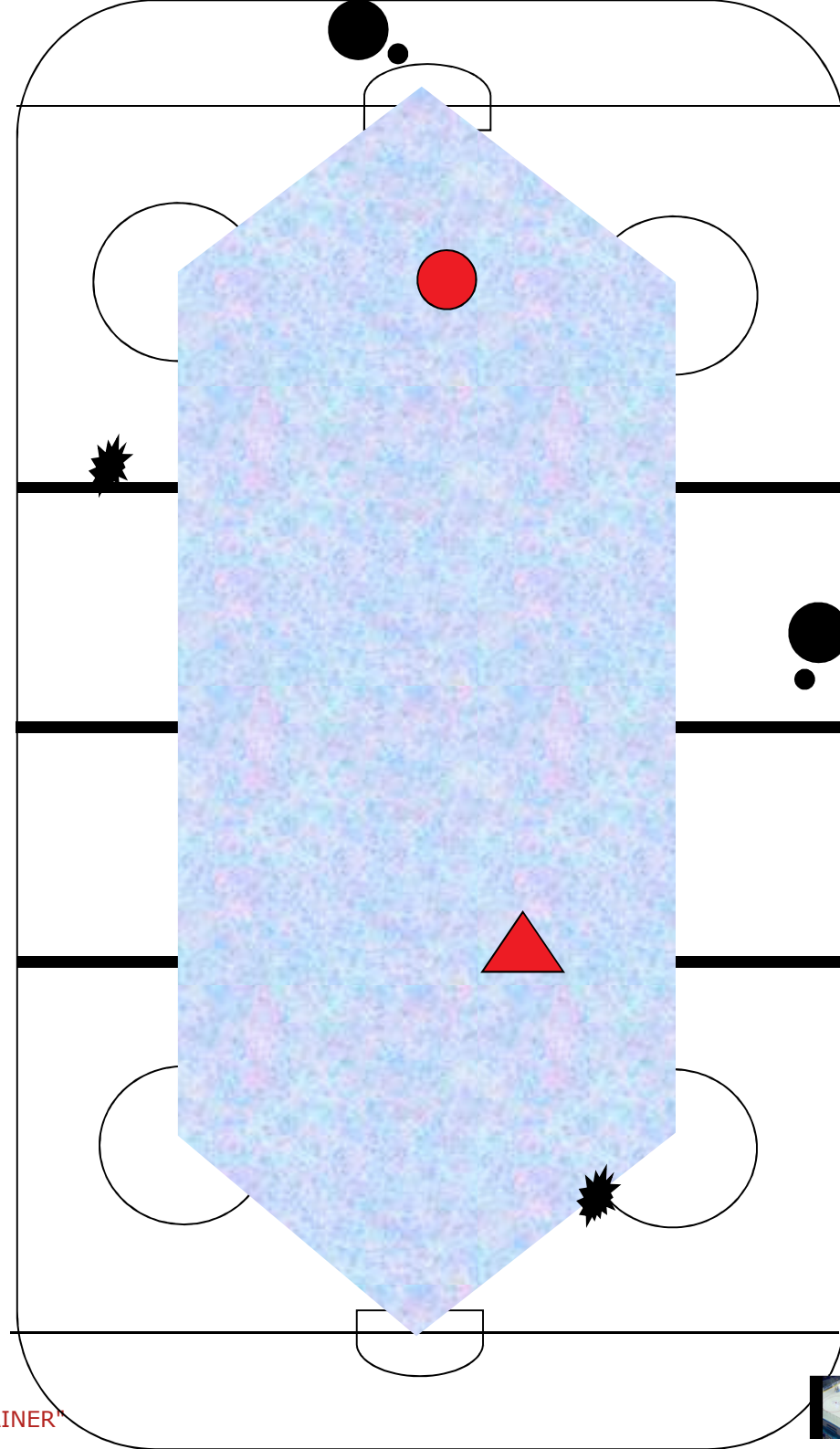


DAS "GUTE" EIS

Theorie

► Keypoints "Mittleeis beherrschen"

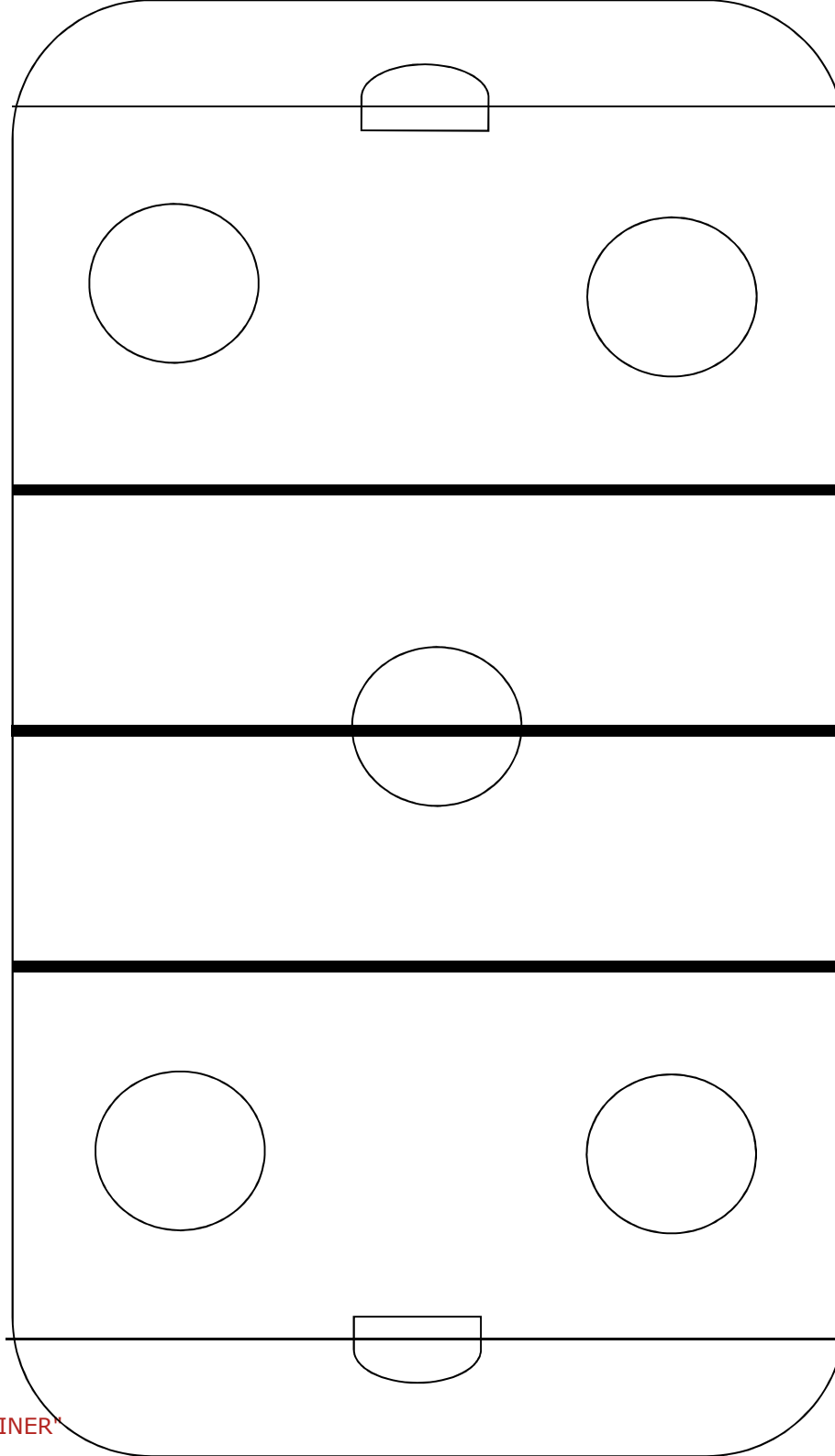
- den Gegner in die Aussenbahnen abdrängen
- Winkelspiel: den Gegner von Innen nach Aussen abdrängen
- Zeit und Raum wegnehmen
- Den Speed des Gegners lesen und annehmen -> hart Schlittschuhlaufen
- Raum schliessen (Gap-Kontrolle)
Puckdruck
Kontakt -> Hit
Puckgewinn
Transition



DAS "GUTE" EIS

Aufgaben

- ▶ 1. Was ist der Unterschied zwischen Mittelzone und Mitteleis?
- ▶ 2. Warum ist das Mitteleis so wichtig zu beherrschen?
- ▶ 3. Was ist der Nachteil als Puckträger in der Aussenbahn im Vergleich zum "Guten Eis"?
- ▶ 4. Was würdest du deinem Mitspieler (Stürmer / Verteidiger) raten wie er das gute Eis schützt?



DAS "GUTE" EIS

Lösungen

1. Was ist der Unterschied zwischen

Mittelzone und Mitteleis?

- **Mittelzone = Neutrale Zone**
- **Mitteleis = das "GUTE" Eis, zentrale Längsachse**

2. Warum ist das Mitteleis so wichtig zu beherrschen?

Das Mitteleis gibt Anspielmöglichkeiten nach links + rechts.

Torgefährliche Zone.

Das Spiel ist schwieriger zu "lesen"-> voraus zu sehen

3. Was ist der Nachteil als Puckträger in der Aussenbahn gegenüber einem Puckträger im Mitteleis?"

In der Aussenbahn:

Passoptionen nur in 1 Richtung.

Der Raum an der Bande wird eng -> Körperspiel

4. Was würdest du deinem Mitspieler (Stürmer / Verteidiger) raten wie er das gute Eis schützt?

Von Innen nach Aussen (Inside)

Tempo annehmen Abdrängen (Winkelspiel)

