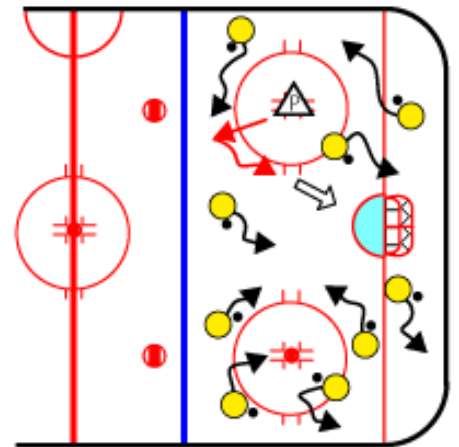


Eishockey lernen – Gemeinsam den Puck schützen: Wer überlebt den Fänger?

Um den Puck zu schützen, muss die Körperhaltung stimmen. In dieser Übung wird an der Haltung gearbeitet.

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?

Methodische Progression «Gemeinsam den Puck schützen/verteidigen»

1. Achtung Verkehr

2. Wer überlebt den Fänger?
3. Gefangene der Sphäre

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.

Checkliste: Spielanalyse unter dem Aspekt der vier Säulen des Lernens (pdf)

Quelle: Benoît Pont, J+S-Fachleiter Eishockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO