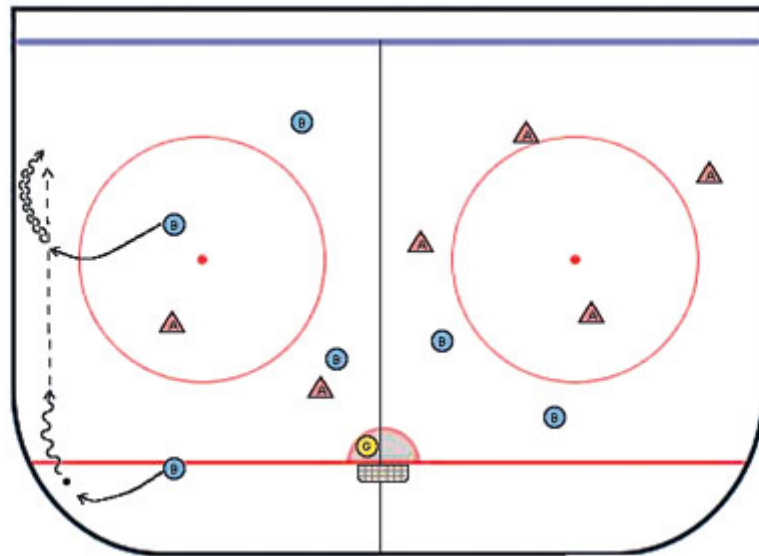


Eishockey: Vier gegen Zwei

In dieser Übung wird der Überzahlangriff 4 gegen 2 auf beschränktem Platz trainiert. Im Feld der 4 Angreifer, die versuchen ein Tor zu erzielen, stehen 2 Verteidiger des Gegners. Diese versuchen den Puck zu ergattern und ins andere Feld zu ihren 4 Mitspielern zu spielen.



2 × 4 vs. 2, ein Drittel in 2 Hälften teilen (Längsrichtung). 4 Angreifer auf der einen Seite versuchen gegen zwei Verteidiger ein Tor zu erzielen. Niemand darf über die «Mittellinie». In der anderen Hälfte sind die Gruppen umgekehrt aufgestellt, so dass die Verteidiger auf der einen Seite bei Puckgewinn diesen auf die andere Seite zu ihren Mitspielern – den 4 Angreifern – spielen können.

Variationen

- 2 × 3:1 / 2 × 3:2 / 2 × 4:3 / usw.
- Zeit limitieren bis zum Abschluss.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO