

# Eishockey lernen – Den Puck teilen: Pass-Challenge

Spielverständnis, Puck schützen, Kommunikation und präzise Pässe sind die Schlüssel, um dieses Spiel erfolgreich durchzuführen.

**Keypoints:** Präzise Pässe, Entscheiden können (Wem spiele ich den Pass?), Head up, Kommunikation, Körper zwischen Gegner und Puck, Spiel lesen/Spielverständnis

Teams à 5 Spieler, jedes Teams hat in einer Hälfte der Defensiv-Zone einen Puck. Je 3 Spieler pro Team sind in Bewegung, 2 fix auf der blauen Linie (Joker). Nun werden Pässe gespielt, dabei soll immer zwischen einem Spieler in Bewegung und einem Joker alterniert werden.

3 zusätzliche Spieler werden fix in der Defensiv-Zone aufgestellt und versuchen, die Pucks beider Teams abzufangen. Wer den Puck verliert oder einen schlechten Pass spielt, tauscht den Platz mit einem Joker aus seinem Team.

Die Zwei Teams spielen je in einer Hälfte der Defensiv-Zone oder frei in der ganzen Zone.



**Challenge:** «Halte den Puck und bleibe in Bewegung.» Welches Team macht am meisten Punkte? Laut zählen.

## Variationen

- Die 3 zusätzlichen Spieler können sich innerhalb der Kreise frei bewegen.
- Trainer: Der Kreativität freien Lauf lassen.

## Methodische Progression «Den Puck teilen»

1. Teile den Puck
2. Pass-Challenge
3. Drei Pässe, drei Tore

Regeln, Zeit und Raum können in jedem Spiel angepasst werden, so dass die Spieler aktiver werden.

Checkliste: Analyse und Kontrolle unter dem Aspekt der vier Säulen des Lernens (pdf)

Quelle: Christophe Fellay, J+S-Experte Eishockey, Verantwortlicher Junioren HC Sierre



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**