

# Eishockey lernen – Der Puck im Wettkampf: Die besten Gladiatoren

In dieser Übung geht es um Zweikämpfe. Beide Teams spielen auf ein Tor: Vom 1:1 bis zum 3:3.

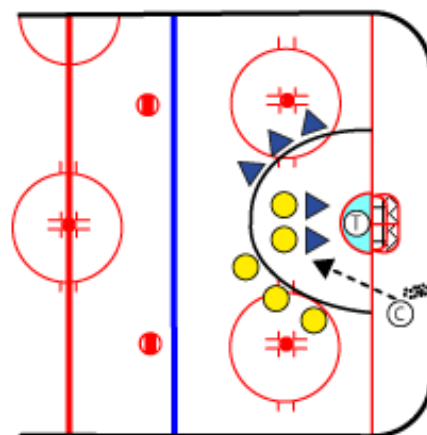
**Keypoints Offensive:** Zweikämpfe gewinnen, Schüsse aus allen Lagen, Puck rasch finden, zweiter und dritter Effort, Tore schiessen  
**Keypoints Defensive:** Zweikämpfe gewinnen, in Spielzone bleiben, Schaufel-Kontrolle, Puck rasch finden, Head up

2:2 auf beschränktem Raum mit Torhüter. Die anderen Spieler bilden einen Halbkreis um das Tor herum und bringen den Puck ins Spiel.

Wenn der Verteidiger den Puck erobert, muss er eine bestimmte Aufgabe lösen (z. B. dem Trainer hinter dem Tor einen Pass zuspielen). Der Verteidiger darf den Puck nicht zu rasch wegspielen.

Nach 3 Min. greift das defensive Team an, das offensive verteidigt.

**Challenge:** Wer schießt in 3 Min. am meisten Tore?



## Variation

1:1 oder 3:3 spielen

## Methodische Progression «Der Puck im Wettkampf»

1. Mit 3 Chancen zum Tor
2. Die besten Gladiatoren
3. Sei ein «Mehrkämpfer»

In jedem dieser drei Spiele müssen die Spieler nach Lösungen suchen, um Tore schießen zu können oder zu verhindern: zuerst im 1:1, dann im 2:2 und schliesslich im 3:3.

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

## Weitere Spiele

Spielkarten Charles Oppliger und Rolf Altorfer und zahlreiche weitere Spiele auf der DVD «Hockey Toolbox» (Kapitel «Ausbildungskonzept», S. 69–70), Bestellung: [info@swiss-icehockey.ch](mailto:info@swiss-icehockey.ch).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**