

Eishockey Jugendliche – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen

Ist das gegnerische Team in Puckbesitz, müssen die Spielerinnen oder Spieler den Puck schnellstmöglich zurückgewinnen. Sie schliessen als Team die Räume mit aktivem Schlittschuhlaufen und guter Stockarbeit und setzen so die Gegenspielerinnen oder -spieler unter Druck.


















Konzept Switch Quick

Alle kennen die Aufgaben der vier Rollen nach dem Konzept Switch Quick. In der Rolle P macht der/die Spieler/in sofort Druck auf den/die Puckträger/in, indem er/sie ihn/sie von innen nach aussen ansteuert, mit dem Stock den Puck attackiert und die Passlinien schliesst. Der/die Spieler/in in der Rolle S unterstützt den/die Mitspieler/in im Zweikampf, um den Puck zu erobern. Der/die Spieler/in in der Rolle T bildet das Dreieck in Nahdistanz zum Puck, liest das Spiel und erkennt die Position der freien Gegner/innen.

- [Lernbaustein: «Switch Quick»](#)

Download

- [Weitere Trainingsformen zur Erscheinungsform](#) (pdf)

	Offensivspieler/in		Schlittschuhlaufen vorwärts ohne Puck
	Defensivspieler/in		Schlittschuhlaufen vorwärts mit Puck
	Torhüter/in		Bremsen
	Coach		Schlittschuhlaufen rückwärts ohne Puck
	Tor		Schlittschuhlaufen rückwärts mit Puck
	Puck		Seitwärts verschieben
	Mehrere Pucks		Pass
	Pylone/Pneu		Schuss
	Spielfeldbegrenzung		

2:2 Offensiv-Defensiv-Challenge

Das defensive Team jagt dem offensiven Team den Puck ab, indem es die Räume geschickt schliesst.

Teachingpoints

Kommunikation unter den Spielern/Spielerinnen

- Spieler/in P:
 - Den/die Puckführer/in in einem Bogen anfahren und Tempo an Gegner/in anpassen
 - Passlinie schliessen und stick on puck
- Spieler/in S:
 - Gegenspieler/in ohne Puck decken und Passlinie schliessen

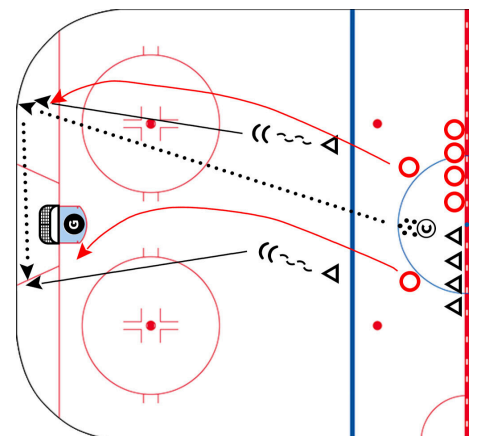
Spiel 2:2 in einem Drittel. Ein Team ist defensiv und das andere offensiv. Das offensive Team greift aufs Tor an, während das defensive Team den Puck erobern und mit dem Puck über die blaue Linie fahren will. Das offensive Team erhält für einen Torschuss einen Punkt, für ein Tor zwei. Das defensive Team erhält für jedes Überqueren der blauen Linie einen Punkt.

einfacher

- Spiel nur in halbem Drittel

schwieriger

- 3:3 spielen
- 3:2 spielen



Zum Vergrössern auf die Illustration klicken

Entwicklungsfrage

- Ist es euch gelungen, den Raum des Gegners/der Gegnerin zu verkleinern und ihn/sie unter Druck zu setzen? Falls ja, welche Vorteile ergibt das?

2:2 Steuerspiel in der neutralen Zone

Den defensiven Spielern/Spielerinnen gelingt es als Team, dem offensiven Team den Puck abzufragen, indem

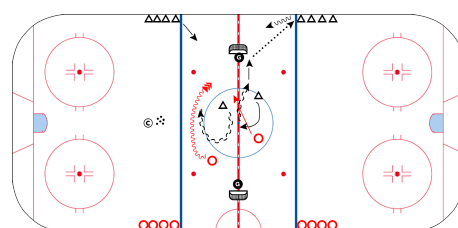
sie geschickt Räume schliessen. Dem defensiven Team gelingt es, das angreifende Team auf das Ausseneis zu steuern und das Eis in der Mitte zu schützen.

Teachingpoints

Kommunikation unter den Spielern/Spielerinnen

- Spieler/in P:
 - Den/die Puckführer/in in einem Bogen anfahren und Tempo an Gegner/in anpassen
 - Passlinie schliessen und stick on puck
- Spieler/in S:
 - Gegenspieler/in ohne Puck decken und Passlinie schliessen

2:2 in der Mittelzone. Bei Puckgewinn in der defensiven Hälfte muss man eine/n der beiden Mitspieler/ innen an der blauen Linie anspielen. Darauf kommen beide ins Spiel, genauso wie zwei neue Gegenspieler/ innen. Gibt es ein Tor oder verlässt der Puck das Spielfeld, gibst du einen Puck ins Spiel. Nach einer Minute pfeifst du zum Wechseln.



Zum Vergrössern auf die Illustration klicken

einfacher

- 1:1 zwischen der blauen und roten Linie

schwieriger

- 3:3 spielen

Entwicklungsfragen

- Habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich unterbunden und den Puck zurückgewonnen? Wenn nein, welches Prinzip habt ihr vernachlässigt? Warum? Was müsst ihr verbessern (individuell/als Team)?
- Ist es euch gelungen, das Eis in der Mitte zu verteidigen?

Quelle: Brägger, I. et al. (2022): Manual Eishockey. Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO