

Stark im Kopf

Eishockey verlangt von den Spielern totales Engagement und Willenskraft. Man darf auch den harten Kontakt mit dem Gegner nicht scheuen. Allerdings immer innerhalb der Regeln.

Aufgaben für den Trainer:

Situationen auswerten

Wie? Vorkommnisse zu unseren Werten wie Disziplin, Respekt, Motivation, Wille, etc. thematisieren.

Beispiele:

- Wer verhält sich wie (Überwinden, «durchbeissen») im Circuit-Parcours von Seite 9?
- Gemachte Fouls unbedingt auch in Trainings- und Spielformen ahnden, auch wenn sie nicht durch einen «offiziellen» Schiedsrichter sanktioniert werden.
- Die Spieler selber pfeifen lassen. Bemerkung: Schulung des Verständnisses für die Aufgaben eines Schiedsrichters.

Aufgaben für die Spieler:

1:0 bis zum Tor

Wie? Der Spieler muss so lange angreifen, bis er ein Tor erzielt. Deshalb muss er fokussiert bleiben, sich nicht aufregen und nicht aufgeben, wenn ein Tor (noch) nicht erzielt wird.

Spiessrutenlaufen

Wie? Die Spieler (Alle, ausser einer, oder nur die Hälfte) stellen sich im Abstand von 1 bis 2 m von der Bande und ca. 5 m zwischen den Spielern auf. Einer versucht, der Bande entlang zu fahren und die Checks – sie müssen absolut korrekt sein – einzustecken.

Wozu? Faires Austeilen und Einstecken üben.

Jetzt gilt es ...

Wie? «Einmaligkeitsformen» organisieren: Es darf/ muss zum Zeitpunkt xy ein Penalty geschossen werden (oder eine 2:0 Situation etc. erfolgreich ausgeführt), um die «einmaligen Aktionen des Spiels» zu imitieren.

Statistik-Zahlen

Wie? In einer Übung (z.B. einer 2:1-Puckübung) soll die Anzahl Angriffe, Schüsse aufs Tor, Tore sowie der Defensiv-Aktionen statistisch analysiert werden: Wie viele waren erfolgreich und wie viele erfolglos? (auch in Übungen der Seiten 4–7 anwendbar).
