

## Eishockey: Intensive Einsätze auf Kufen

Modernes Eishockey verlangt höchste Intensität. Im Training muss deshalb mit entsprechend kurzen Einsätzen und hoher Qualität gearbeitet werden. Zum Beispiel mit folgenden Übungen.

### Lebendige Banden

**Wozu?** Spielrhythmus konstant hoch halten.

**Wie?** Rot spielt gegen Schwarz 2:2 oder 3:3 auf ein Tor mit 15 – 30 Sekunden Einsatzzeit. Das Feld ist seitlich bis zu den Bullypunkten begrenzt. Dort stehen die Ersatzspieler bereit und bilden die «Bande». Bei einem Tor oder nach Ablauf der Einsatzzeit kommen zwei neue Blöcke zum Einsatz. Rot ist immer im Angriff, Schwarz verteidigt.



### Transition

**Wozu?** Schulung des Transitionspiels.

**Wie?** Im Spiel mit zwei Mannschaften und einem Puck wird laufend mit neuen Spielern angegriffen und verteidigt. Begonnen wird Eins gegen Eins (weitere Startsituationen 2:1, 2:2, 3:1, 3:2, 3:3, etc.). Bei Puckgewinn lanciert der Verteidiger oder der Torhüter einen Gegenangriff (Transition) und spielt einen Stürmer an, der an der eigenen blauen Linie wartet und nun gegen einen neuen Verteidiger angreift. Weitere Spielvarianten: Der Angreifer muss sofort verteidigen und der Verteidiger sofort angreifen. Oder nach jedem Angriff kommen neue Spieler von aussen hinzu.

### Jursinow-Schule

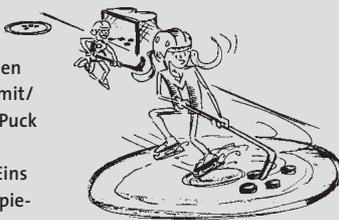
**Wozu?** Technische Ausführungen mit hoher Qualität und hohem Rhythmus.

**Wie?** In jedem Felddrittel führt eine Gruppe von Spielern während 10 bis 20 Sekunden unterschiedliche Übungen aus: freie oder vorgegebene Scheibeführung mit / ohne Drehungen und Täuschungen, Passen zu zweit, Eins gegen Eins, etc. Eine Gruppe übt, die anderen beiden pausieren. Nach drei bis vier Durchgängen werden die Übungen bzw. die Felddrittel gewechselt.

### Ran an den Puck

**Wozu?** Hohe Intensität schulen.

**Wie?** Pucklager bei den Bullypunkten. Spieler A holt den ersten Puck und schießt aus dem Slot aufs Tor (mit/ ohne Torhüter). Anschliessend holt er den nächsten Puck beim gegenüberliegenden Bullypunkt, etc. Mit dem vierten Puck greift der Spieler B als Verteidiger ein (Eins gegen Eins – Situation). Nach diesem Angriff führt Spieler A vier Checks gegen bereitstehende Mitspieler aus. Spieler B beginnt die Übung und holt den ersten Puck etc. Pro Felddrittel eine Spielergruppe.



### Zeitmessung delegieren – Technik korrigieren

Bei Spielformen ist eine gleich bleibende, hohe Qualität wichtig. Wenn dies nicht mehr erreicht wird, sollte die Übung abgebrochen, mit dem Spieler besprochen und abgeändert werden. Mit dem Einsatz von elektronischen Hilfsmitteln für die Zeitintervalle hat der Trainer mehr Zeit, sich auf die Ausführung zu konzentrieren und Korrekturen anzubringen. Die Pausen können mit lockerem Fahren, Schiessen oder Passen aktiver gestaltet werden. Die Gesamtbelastung umfasst zwei bis drei Serien à zehn bis zwölf Minuten, mit Pausen von vier bis sieben Minuten.