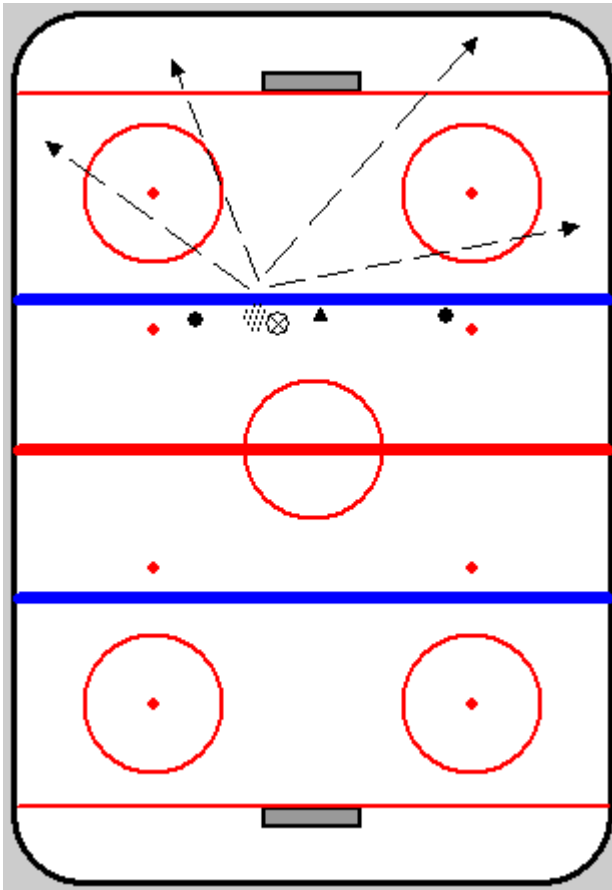




INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Offensiv Überzahl OZ / „Chaos“**



Übungsbeschreibung:

Trainer spielt/positioniert Puck
Spieler mit Rücken zum Tor
Auf Pfiff 2vs1

Startpositionen: - blaue Linie
- Ecke
- hinter Tor
- open ice

Variante: ausbaubar 2vs2, 3vs2 etc.
aber auch 2vs3, 3vs3 etc.

Key points:

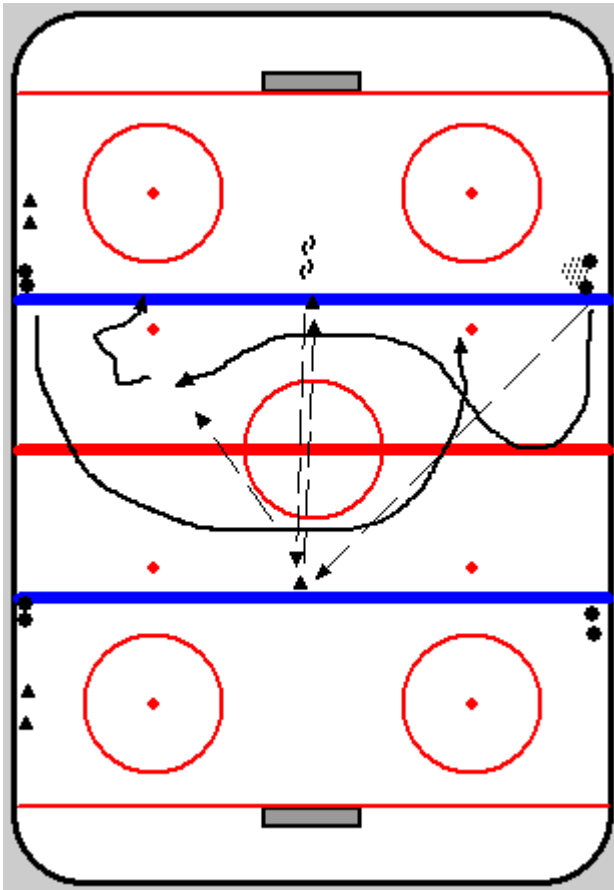
- Freie Scheibe so schnell holen wie möglich; richtig anlaufen
- Je nach Pos.= Schuss zeigen / Pass
- Finte – Konsequenz
- Direktschüsse anstreben; 2. Stürmer
Stock zeigen, anspielbar sein/machen
- Cycle & Pick
- Stop vor dem Tor; Nachschüsse;
Screens, heiss sein auf 2. Aktion,.....

Metafer:



INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Offensiv 2:1; 3:1; 3:2 /**
NZ Progression



Übungsbeschreibung:

Stürmer passt zum Verteidiger; dieser ist in Bewegung
Verteidiger <--> V Pass an blauen Linie
Stürmer in NZ anlaufen und 2vs1 auf ein Tor

idem 3:1 etc.

PS.: "Dein" NZ Breakout spielen lassen!
(abgemachte Prinzipien)

Key points:

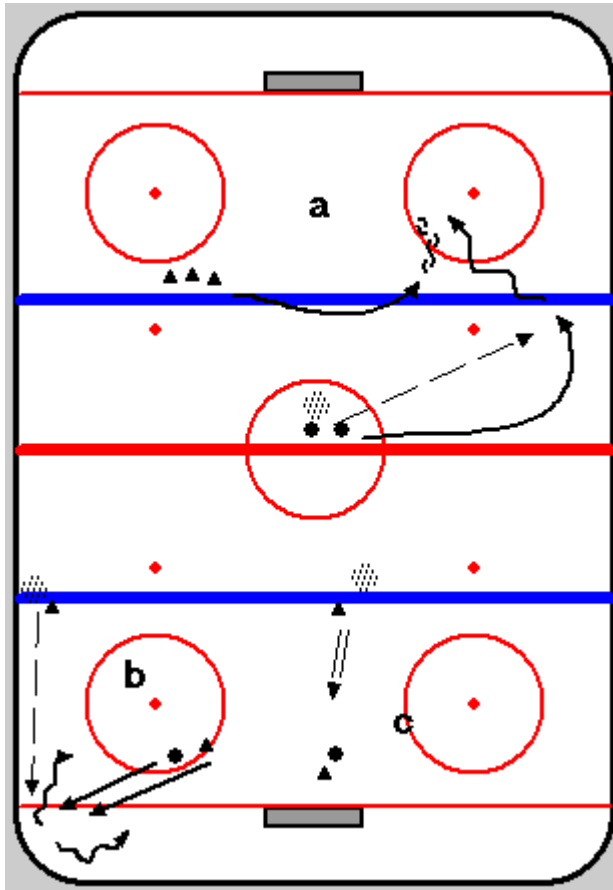
- Drive zum Tor; Kreuzen, Drop-Pässe
- Dreieck zum Tor; Druck aufs Tor
- Schuss, Direktschuss
- Stop im slot
- 2. Aktion: Nachschuss, Nachsetzen

Metafer:



INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Offensiv 1:1** / halbes Eis



Übungsbeschreibung:

- Stürmer Pass auf Stürmer: Verteidiger anlaufen und
- Pass in Ecke: 1vs1 aus der Ecke
- 1 Stürmer, 1 Verteidiger im Slot
2. V schießt aufs Tor

Key points:

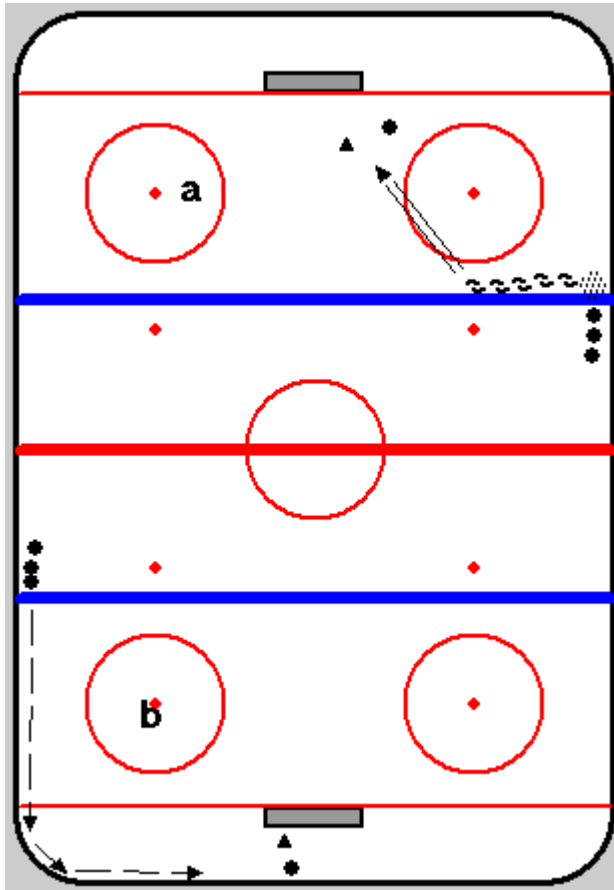
- 1: Speed , „gutes Eis“ suchen, Puck aufs Tor bringen, Schuss durch V, Stop im slot
- 2: Puck abdecken, Druck aufs Tor, Finten, 1vs1 auf engen Raum
- 3: Finten (spin), Weg suchen, **SCHUSS**, Nachschuss

Metafer:



INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Offensiv 1:1**



Übungsbeschreibung:

- 1 Stürmer und 1 Verteidiger vor dem Tor
2. Spieler schießt von der blauen Linie aufs Tor
==> Start 1vs1 vor dem Tor
- 1 Stürmer & 1 Verteidiger hinter dem Tor
2. Spieler schießt in die Rundung
==> Start 1vs1 aus der Ecke

Key points:

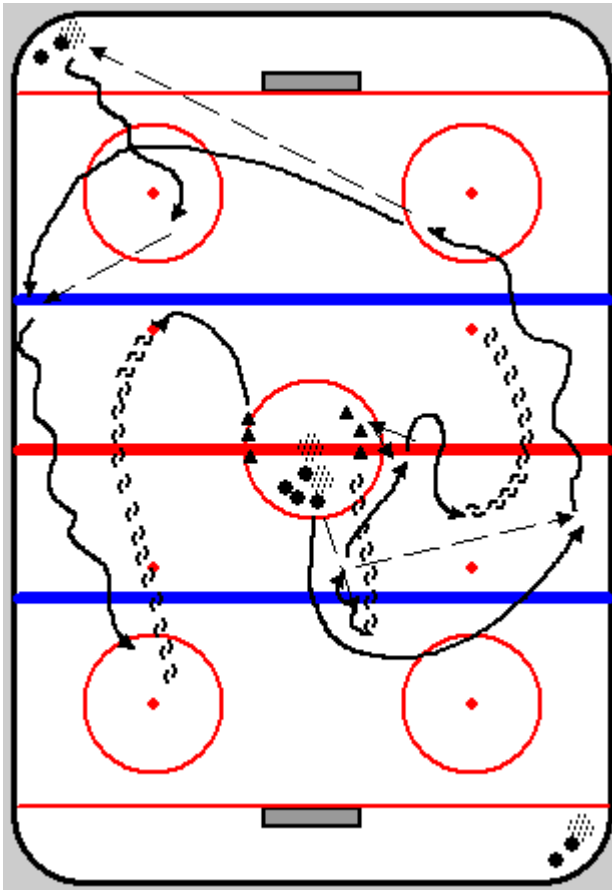
- Screening (TH Sicht nehmen, **vor** TH)
- Arbeit vor dem Tor, Checkingarten anwenden, sich anspielbar machen; Puck verfolgen
- Check ganz an der Bande nehmen; lösen durch ausrollen oder abstossen
- Puckkontrolle; Puck mit Schlittschuh nehmen
- Schuss, Nachschuss, Nachsetzen

Metafer:



INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Offensiv 1:1 / full ice 2**



Übungsbeschreibung:

Aus Mitte Stürmer Pass auf Verteidiger
V rw anlaufen, gutes Eis nehmen und Pass auf S
S Pass tief auf S, anbieten und 1vs1 mit 2. D

V1 nach Pass in NZ Doppelpass mit D3 und
nächsten Stürmer (Gegengruppe) abholen,
für 1 vs 1 aufs Tor

Key points:

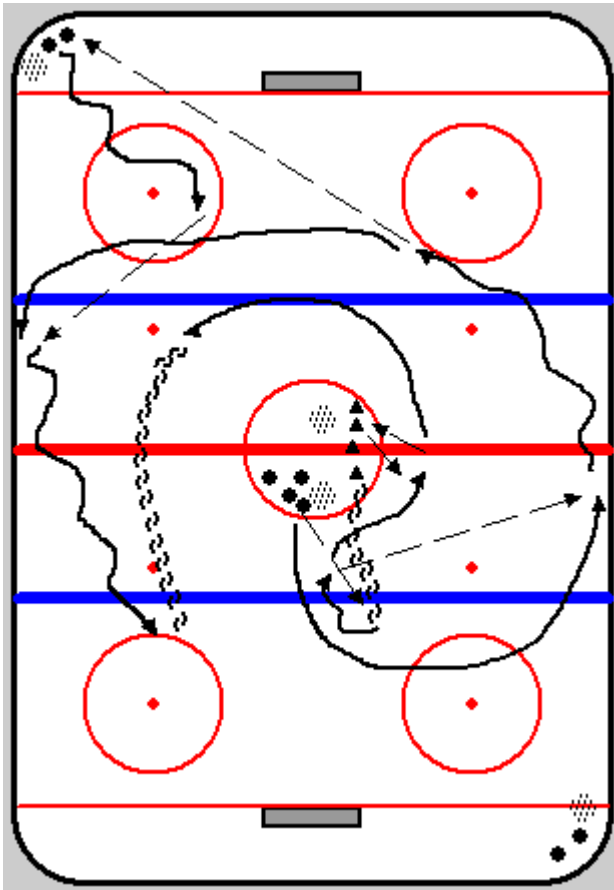
- Freilaufen, anbieten, Augenkontakt beim Passen
- Tempo variieren, offenes Eis nehmen
- Durchsetzen im Slot; Querlaufen an blauer Linie in NZ
- Tempo, V umlaufen, Finte, Puck aufs Tor
- 2. Aktion: Nachsetzen, Nachschuss

Metafer:



INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Offensiv 1:1 / full ice 1**



Übungsbeschreibung:

Aus Mitte Stürmer Pass auf Verteidiger
V rw anlaufen, gutes Eis nehmen und Pass auf S
S Pass tief auf S, anbieten und 1vs1 mit 2. D

V1 nach Pass in NZ Doppelpass mit D3 und Seitenwechsel & eigenen Stürmer abholen für 1 vs 1 aufs Tor

Key points:

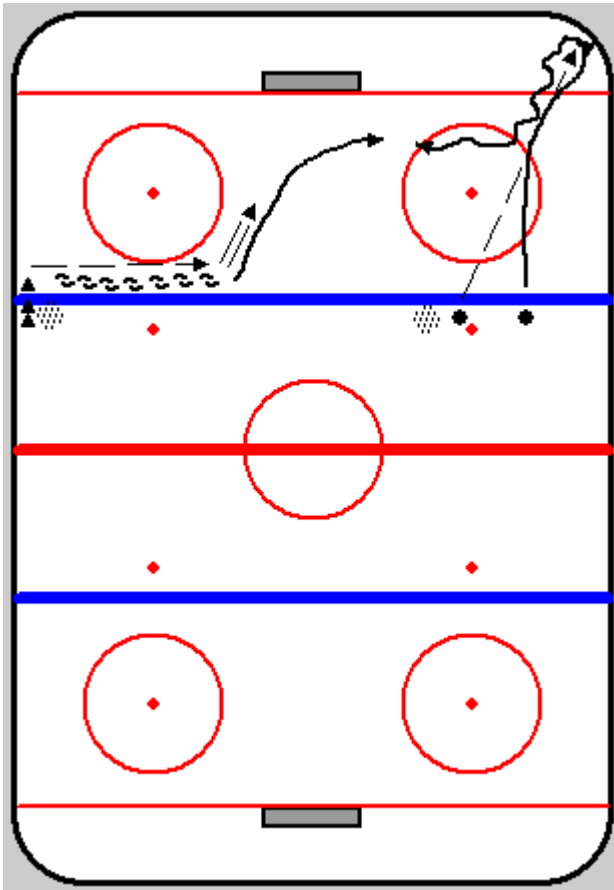
- Freilaufen, anbieten, Augenkontakt beim Passen
- Tempo variieren, offenes Eis nehmen
- Durchsetzen im Slot; Querlaufen an blauer Linie in NZ
- Tempo, V umlaufen, Finte, Puck aufs Tor
- 2. Aktion: Nachsetzen, Nachschuss

Metafer:



INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Offensiv 1:1** / aus der Ecke



Übungsbeschreibung:

Verteider: Pass von der Seite + Schuss aufs Tor
Slot verteidigen

Stürmer: Puck aus der Ecke holen und
1vs1 aufs Tor

Key points:

- Puckkontrolle in der Ecke / Roll-out-Check
- Kopf drehen vor der Bande, über Schulter schauen
- aus der Ecke direkten Weg in den Slot forcieren, Puck aufs Tor bringen
- Aggressiv auf zweite Aktion: Nachschuss etc.
- Finte / schnell sein

Metafer: