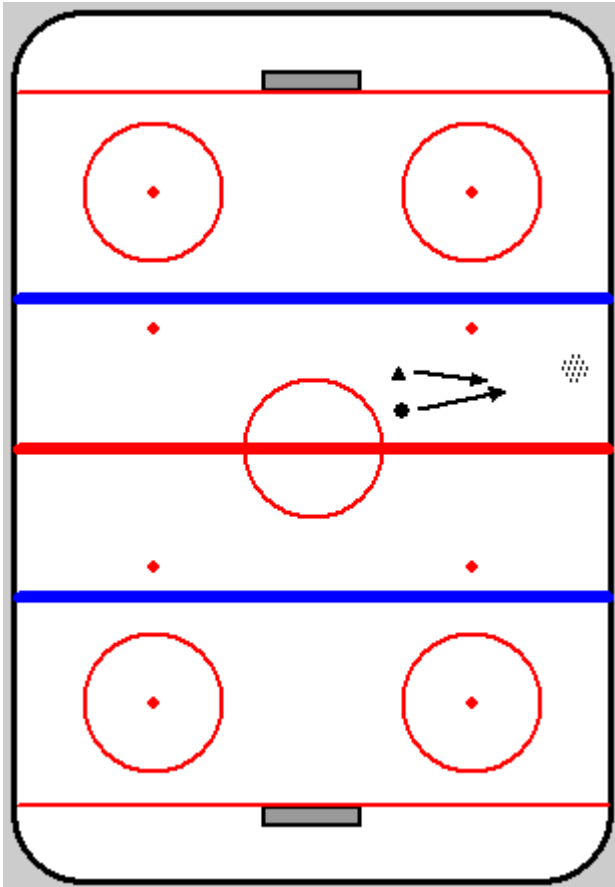




Titel/Kategorie: **Defensiv 1:1 / Schultercheck**



**Übungsbeschreibung:**

of + def. Spieler laufen auf einen freien Puck  
2 bis 3 Meter vor dem Puck = Schultercheck,  
um sich einen Vorteil zu verschaffen & den freien  
Puck zu übernehmen

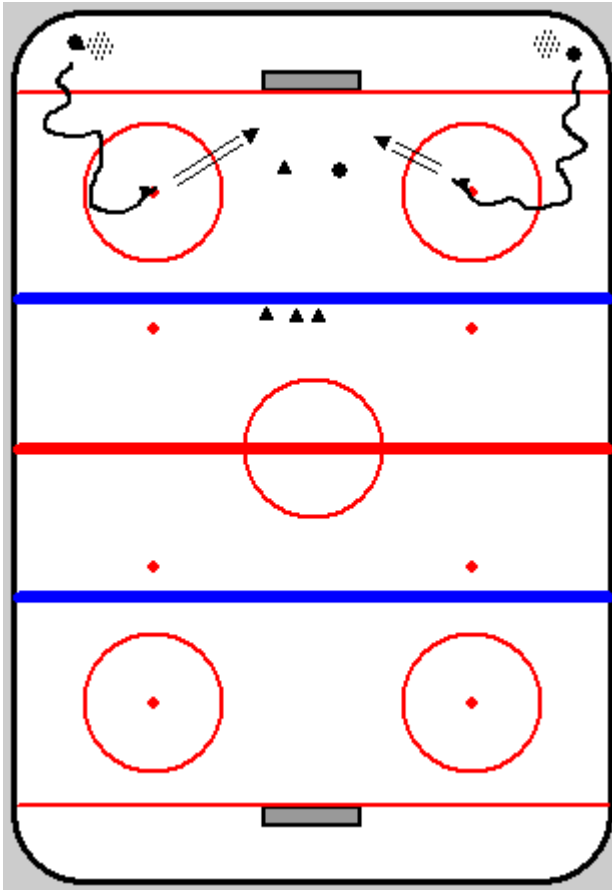
**Key points:**

- Kurz und überraschend den Gegner checken
- Etwas in die Knie gehen (tiefere Stellung als „normal“)
- Position: von tief nach hoch
- Körpergewicht vom Aussenbein auf die Innenseite verlagern
- Nach Check sofort beschleunigen um Eis/Raum gewinnen
- Puck gewinnen

**Metafer:**



## Titel/Kategorie: **Defensiv 1:1 / Slot-Verhalten**



### Übungsbeschreibung:

1vs1 im Slot

Stürmer läuft aus Ecke und schießt aufs Tor  
(1x links, 1x rechts)

2 Schüsse, 2 rebounds, 2x 1vs1 im Slot

freien Puck (2.Schuss) holen und spielen bis Pfiff

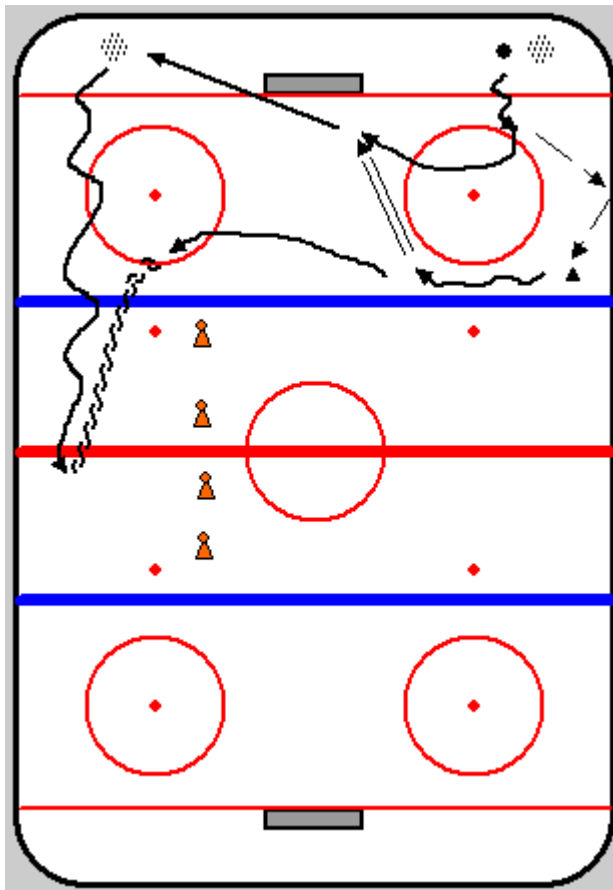
### Key points:

- Frei bleiben, nicht blockieren lassen
- Stockarbeit: 1 bzw.2 händig
- Mobilität: vw, rw, sw
- Spiel lesen; **IMMER** Scheibe in den Augen behalten
- TH Sicht freihalten
- Versch. Checkarten anwenden (Schulter-, Stock-, Hipcheck etc.)
- Schnell auf freien Puck & aus DZ spielen!

### Metafer:



Titel/Kategorie: **Defensiv 1:1 / Hipcheck**



**Übungsbeschreibung:**

Stürmer läuft an und spielt Bandenpass zum Verteidiger  
Verteidiger läuft quer, Schuss  
Stürmer läuft aufs Tor, deflect (ablenken) Schuss  
Stürmer läuft in die Ecke, holt Puck läuft full ice 1vs1  
Verteidiger Hipcheck

PS: mittels Pylonen Raum etwas verengen (Gasse!)

**Key points:**

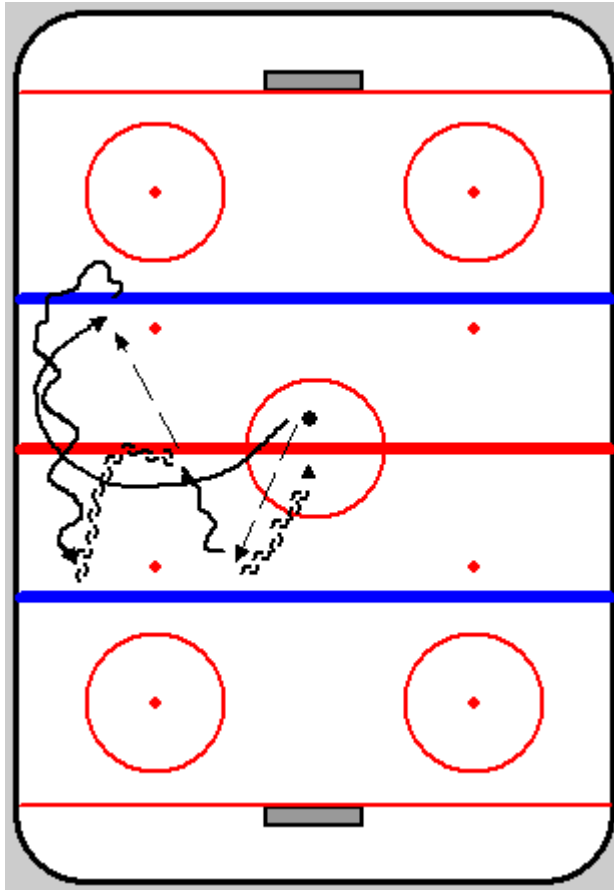
- Timing
- Stock: einhändig, steuern (abführen)
- Im entscheidenden Moment Aussenbein/Fuss stark abdrehen
- Druck geben, leicht in die Knie gehen
- Position: Hüfte von tief nach hoch gegen Gegner

***Achtung: risikoreiche Abwehr!!!***

**Metafer:**



Titel/Kategorie: Defensiv 1:1 / Stockcheck



**Übungsbeschreibung:**

- # Verteidiger läuft rw & erhält Pass von Stürmer
- # Stürmer bietet sich an & erhält Pass von Verteidiger
- # Stürmer macht engen Bogen an blaue Linie & läuft engen Verteidiger
- # Verteidiger schliesst Lücke auf blauer Linie: Stockcheck

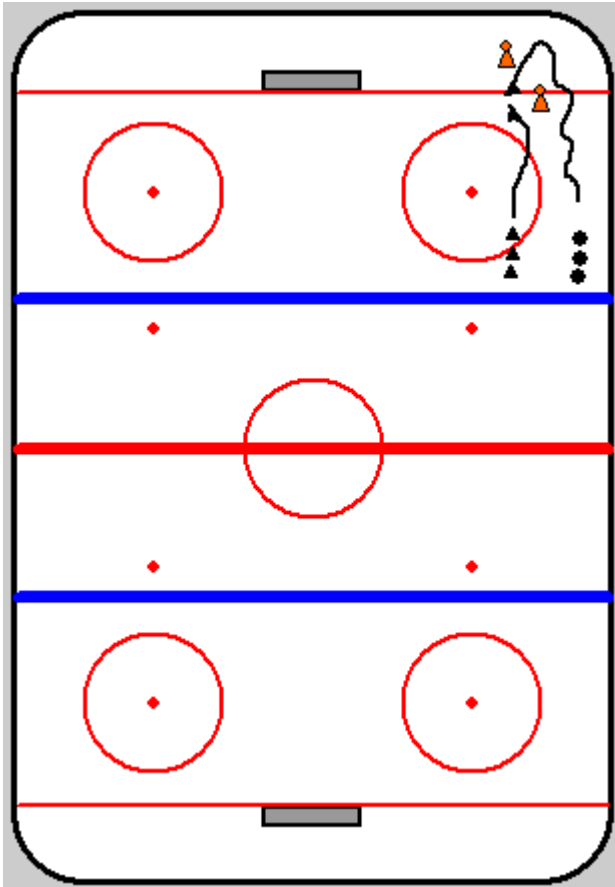
**Key points:**

- Timing
- Auflaufen lassen
- Stockarm angewinkelt
- Im richtigen Moment auf Puck stechen
- Augenkontakt,
- Bei Erfolg = sofort Puckkontrolle, ansonsten Mannkontrolle

**Metafer:**



Titel/Kategorie: **Defensiv 1:1** / Schultercheck



Übungsbeschreibung:

Stürmer läuft zwischen 2 Pylonen aus der Ecke  
Verteidiger macht einen Schritt nach vorn  
Schultercheck

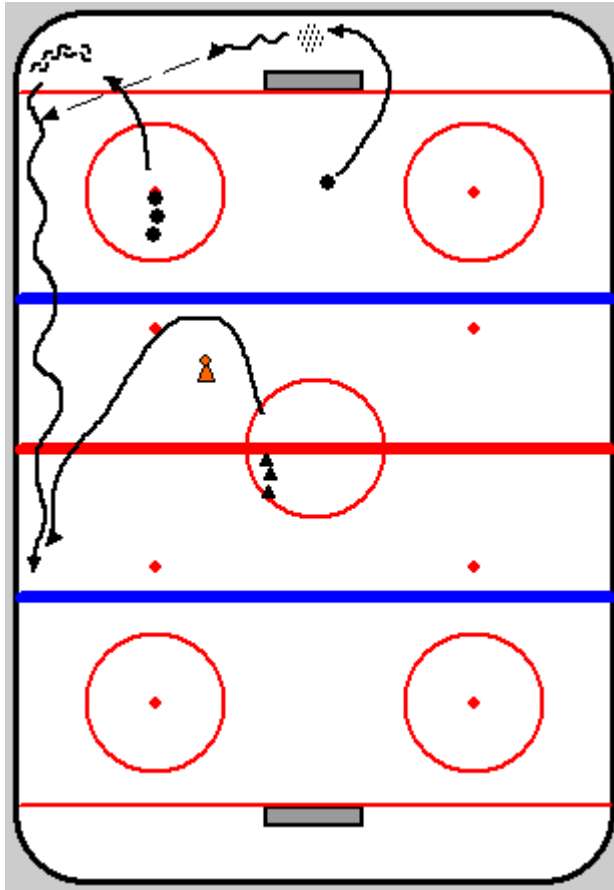
Key points:

- Offenes Eis
- Sehr kurze Distanz
- Ausführung: schnell
- Wenn Gegner unvorbereitet
- Schneller Schritt nach vorne,  
Bewegung etwas tief nach oben
- Körper abdrehen, Schulter nach  
vorne; Körpergewicht von hinten  
nach vorne
- Gleichgewicht behalten
- Mann kontrollieren

Metafer:



Titel/Kategorie: **Defensiv 1:1 / Abdrängen**



Übungsbeschreibung:

Def. Spieler läuft um Pivone und drängt Stürmer an die Bande ab

Stürmer läuft tief an und erhält einen Pass von Spieler hinter dem Tor; läuft der Bande entlang!

Key points:

- Timing, Winkel / Raum für Stürmer eng machen
- Stock gegen Scheibe (sog. Scheibendruck)
- Schulter & Ellenbogen vor dem Körper des Gegners
- Hände und Stock des Gegners an der Bande festklemmen
- Lösen und freien Puck spielen oder Mann kontrollieren, Puck gewinnen

**Anmerkung: gehe dem Gegner (wenn möglich) gegen den Ellenbogen!**

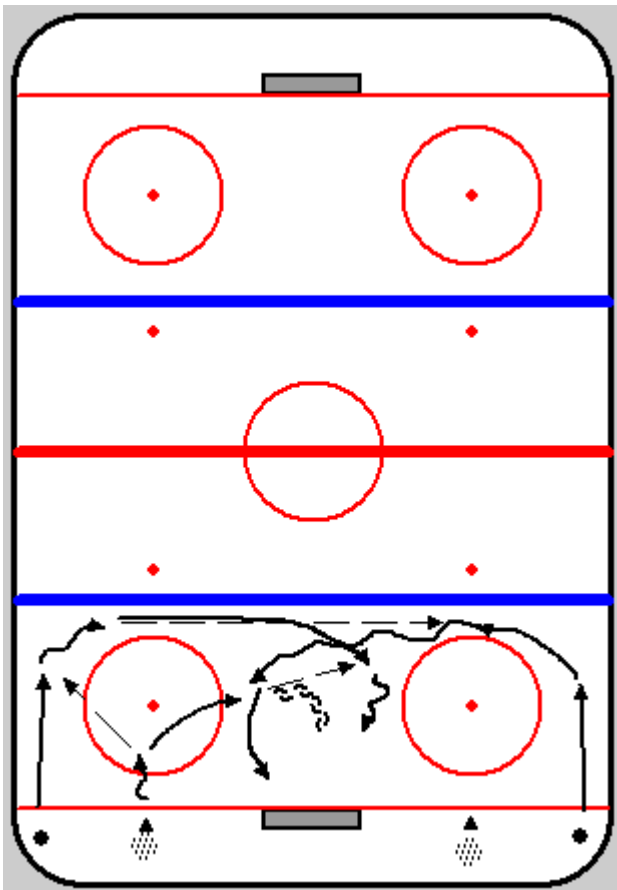
Metafer:





INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL  
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Defensiv 1:2 DZ / Slot**



### Übungsbeschreibung:

aus der Ecke 2vs1 im Drittel

### Key points:

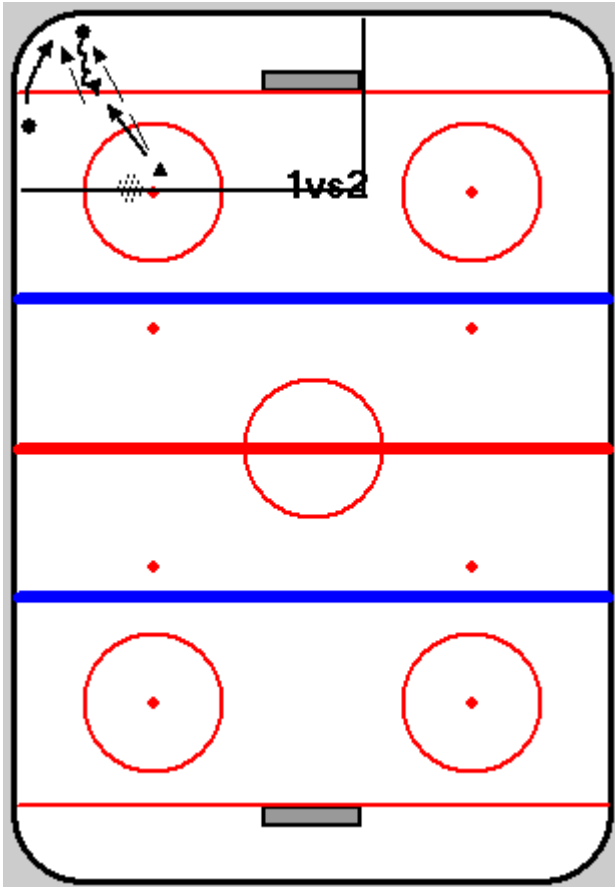
- Verteidiger GAP (gute Raumdeckung)
- Druck auf den Puckführenden, Stock einhändig gegen die Scheibe
- Zwischen Scheibe und freiem Spieler (Passlinie)
- Stop in Slot, freie Scheibe (Abpraller wenn nötig)
- Kopf hoch, Übersicht, Antizipation

### Metafer:



INTERNATIONAL ICEHOCKEY SCHOOL  
Daniel G. Ruch & Urs Liljenquis

Titel/Kategorie: **Defensiv 1:2 DZ / aus der Ecke**



### Übungsbeschreibung:

Pass des Verteidigers in den freien Raum  
ein Stürmer übernimmt Scheibe und beide spielen  
1 vs 2 aufs Tor

**!! Übung auf engen Raum machen!!**

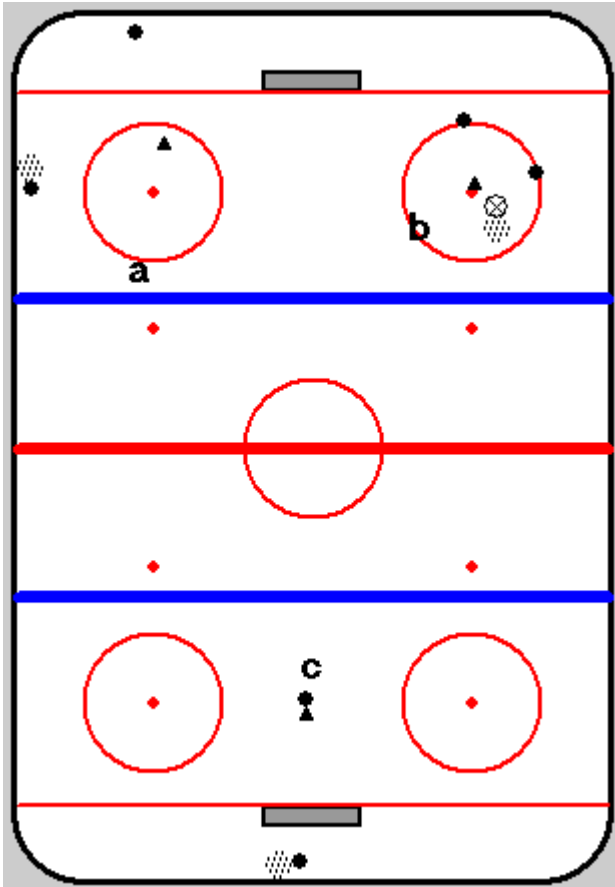
### Key points:

- GAP ( gute Raumdeckung)
- Inneneis kontrollieren
- Gewissen Druck auf Scheibenführer;  
Stock in eine Hand (!!!)
- Linie (Eis) zwischen Scheibe und Tor  
beherrschen
- Kopf hoch, Übersicht, Mobilität

### Metafer:



Titel/Kategorie: **Defensiv 1:2 DZ /**  
diverse Situationen



**Übungsbeschreibung:**

- 2 Stürmer in Ecke mit Puck  
auf Pfiff 2vs1 aufs Tor
- 2 Stürmer am Kreis; Verteidiger beim Bullypunkt  
Trainer spielt Puck in die Ecke--> 1vs2 Situation
- Stürmer mit Puck hinter Tor; im Slot 1D+1S  
auf Pfiff 1vs2

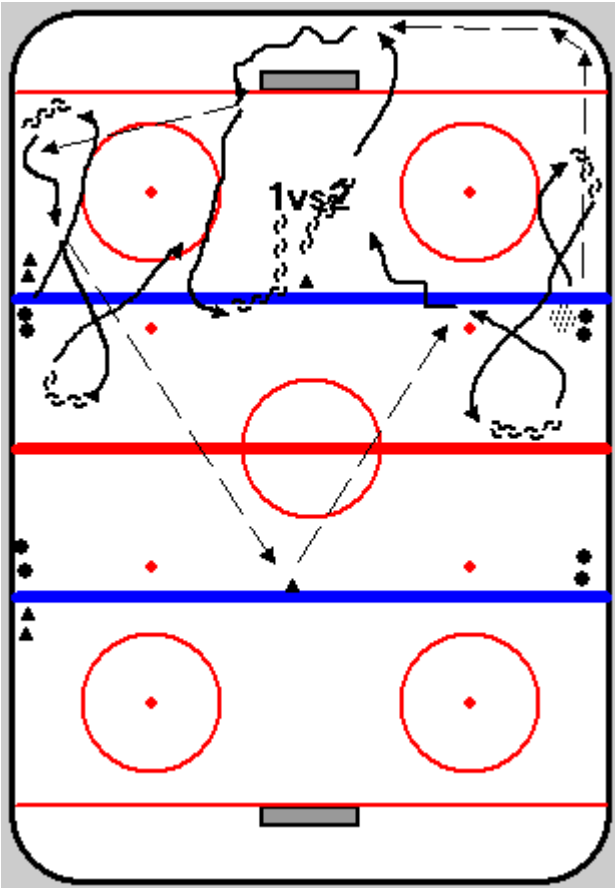
**Key points:**

- Puckführenden unter Druck setzen, ohne 2. Mann aus den Augen zu verlieren
- Stockhaltung, Stockblatt drehen, einhändig gegen Scheibe
- freien Spieler decken, indem die Passlinie zu ist
- GAP (Raum zwischen Tor + Gegner beherrschen)
- Pick des Stürmer's ausweichen
- Fehler erzwingen; Checkingarten anwenden (Stockcheck, stechen etc)
- Evtl. freien Puck holen

**Metafer:**



Titel/Kategorie: **Defensiv 1:2 / 2/3 Eis**



**Übungsbeschreibung:**

Stürmer 1 schießt Puck in die Rundung  
Verteidiger holt aus Mittedie Scheibe (TH stop!)  
sofort Auslösung auf 2. Stürmer in Tasche, vw/rw  
Pass auf Verteidiger an der off. Blauen Linie  
Pass zurück auf Stürmer 1 mit Stürmer 2;  
Regrouping = 1vs2 aufs Tor

Stürmer-Varianten:  
Scheibenführer laufen Schuss  
Scheibenführer laufen Pass - Direktschuss  
an blauer Linie kreuzen mit Droppass

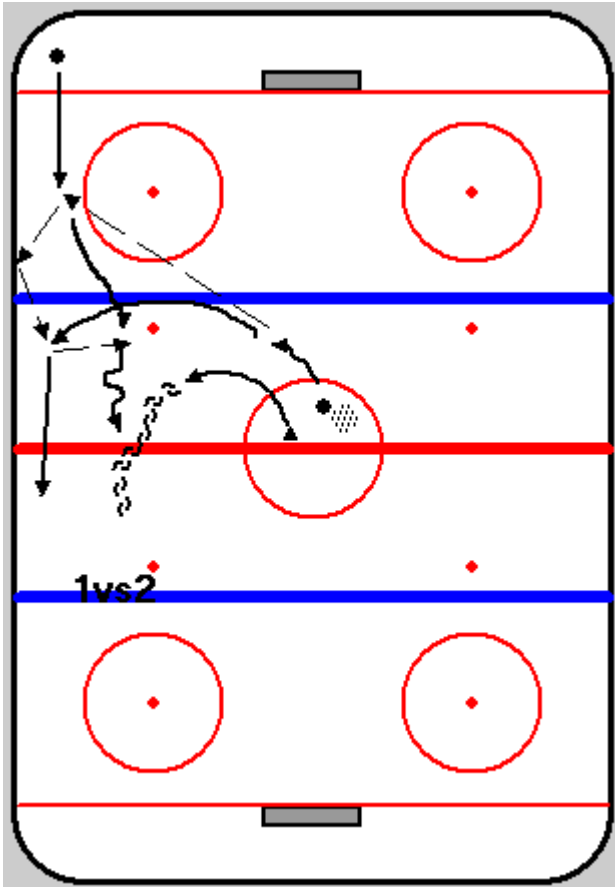
**Key points:**

- Gute, harte Pässe, Forehand und Backhand
- GAP Verteidiger Raum schliessen
- Tempo annehmen, Eis holen
- Puckführer steuern, Druck einhändig gegen die Scheibe (bad ice)
- Pass verhindern, Passlinie abdecken, Stock/Schlittschuhe
- Antizipation (!)
- Spiel verlangsamten
- Raum/Mann beherrschen
- Stop in the Slot, freie Scheibe, Nachschuss verhindern

**Metafer:**



Titel/Kategorie: **Defensiv 1:2** in NZ



**Übungsbeschreibung:**

Aus Mittelkreis Pass zu Spieler aus der Ecke  
Bandenpass oder Doppelpass mit Kreuzen  
1vs2

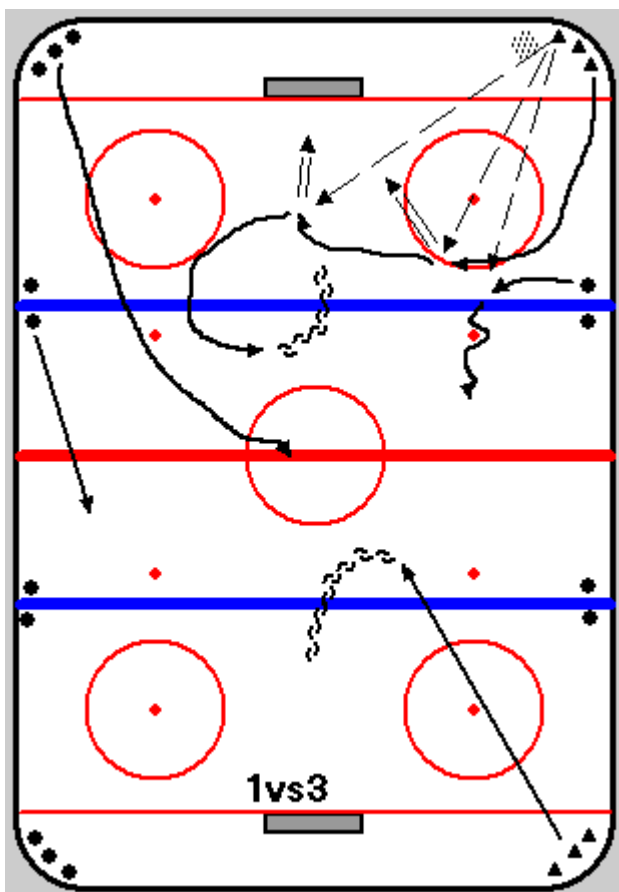
**Key points:**

- Verteidiger GAP ( good area protection)
- Inneneis (Inside) beherrschen:  
Puckführenden nach aussen steuern
- Passlinie abdecken (Stock, Schlittschuhe)
- Raum/Mann-Kontrolle, gewissen Druck auf Scheibenführer (Stockcheck!)
- Stockhaltung, Stockarbeit, Timing
- Spiel lesen, Kopf hoch

**Metafer:**



Titel/Kategorie: **Defensiv 1:3**



**Übungsbeschreibung:**

Verteidiger startet Übung mit Steilpass  
"naher" Stürmer läuft an bl. Linie ein - 3vs1  
Verteidiger gegenüberliegenden Zone holt den  
Angriff ab; D1 läuft hoch, erhält Pass, schießt  
2x aufs Tor und holt Angriff von anderer Seite ab

Alternierend gehen; nicht gleichzeitig, leicht versetzt!

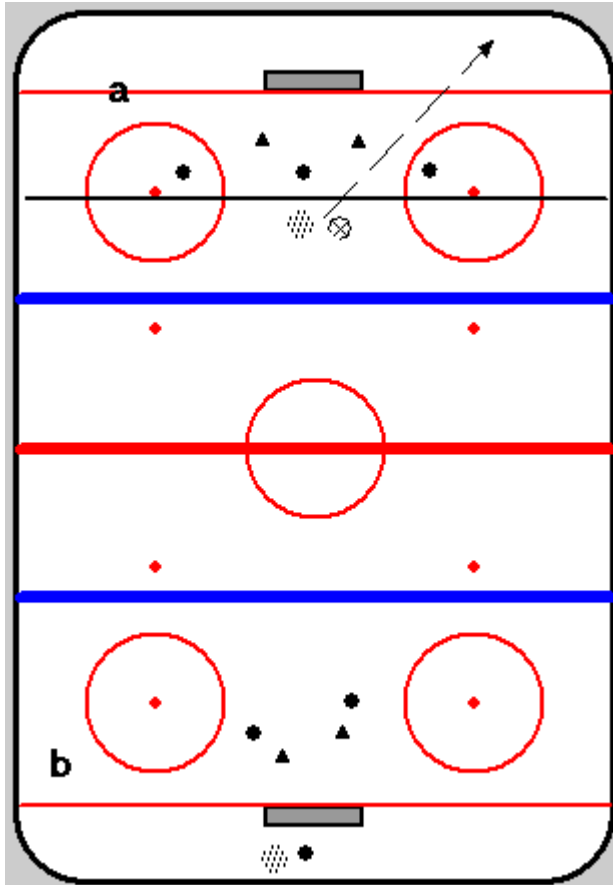
**Key points:**

- Raum nehmen
- Gewissen Druck auf Scheibenfürer,  
Tempo herausnehmen für BC
- Passlinie zum gefährlichsten  
Gegenspieler unterbinden
- Inneneis, Raum beherrschen
- Stockarbeit, steuern, stechen – aber  
immer in Kontrolle bleiben
- GAP ( in der Achse bleiben)
- Raum vor dem Tor beherrschen, Stop  
in the Slot
- Nachschuss verhindern

**Metafer:**



Titel/Kategorie: **Defensiv 2:3 DZ**



**Übungsbeschreibung:**

- a) Spiel 2vs3 in tieferen Hälfte der DZ
- b) Stürmer mit Puck hinter Tor; im slot 2D+2S  
Start auf Pfiff 2vs3 im slot

Variante: Progression 1vs1, 1vs2, 2vs2, 2vs3

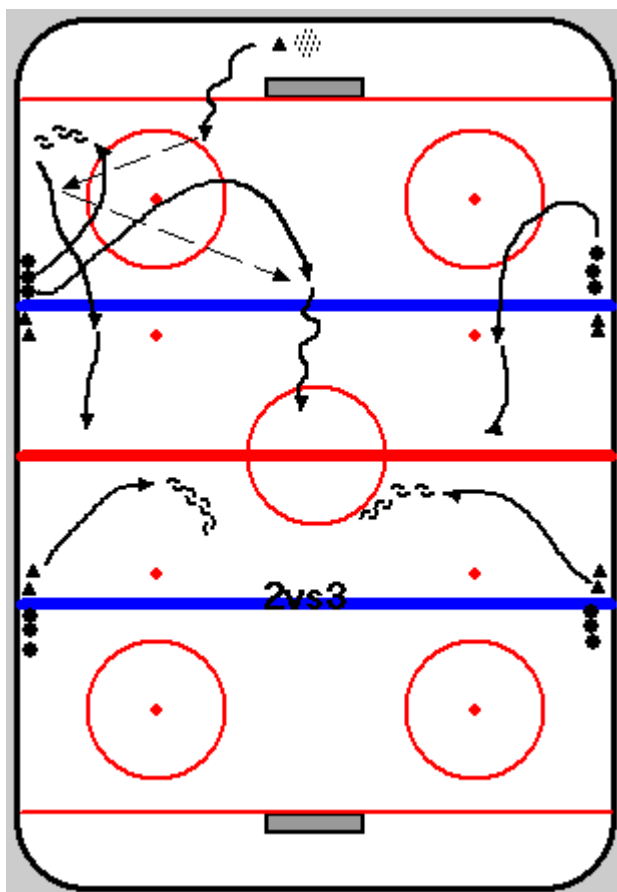
**Key points:**

- 1. Verteidiger aggressiv auf Scheibenführer
- 2. Verteidiger der gefährlichste Gegenspieler kontrollieren, Passlinie, Stockarbeit
- immer ein Verteidiger zwischen Gegner und Tor
- kein Gegner im Rücken
- GAP, Raum beherrschen
- Stockarbeit, ein-od.2händig,
- Def.-positionen, versch. Checks anwenden

**Metafer:**



Titel/Kategorie: **Defensiv 2:3 / full ice**



**Übungsbeschreibung:**

3vs2 transition flow drill / 1 Puck Übung

3 Stürmer gegen 2 Verteidiger mit Auslösung bei Puckgewinn: Transition mit 3 neuen Stürmer

Auf Pfiff startet ein Verteidiger (gleiche oder neue Scheibe)

Angriff fertig spielen lassen . . . Nachsetzen, zweite Aktion . . . Nachschuss!

**Key points:**

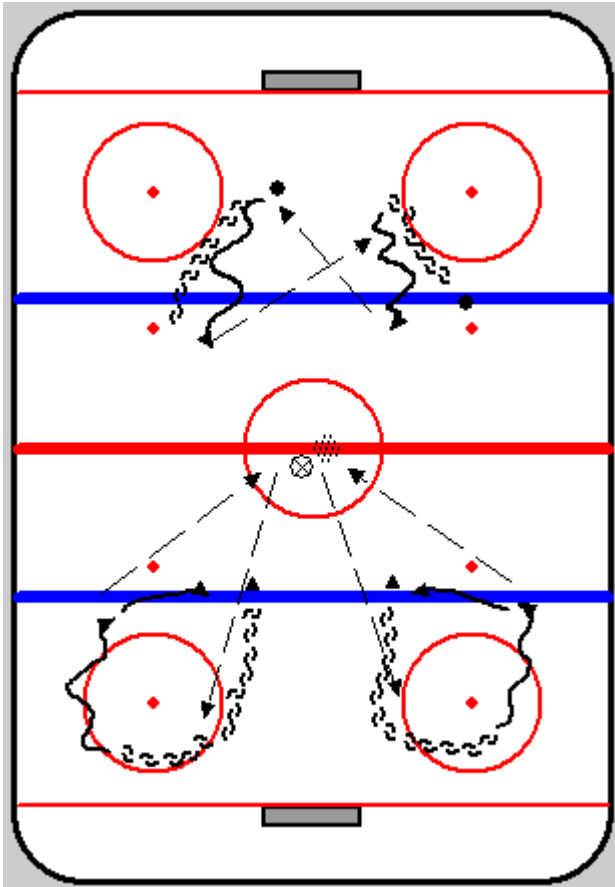
- 1. Verteidiger Druck auf Scheibenführer, 2. Verteidiger GAP nach aussen steuern, Inside (Inneneis) behalten
- wenn möglich blaue Linie halten, aufstehen; Stockcheck
- Stockarbeit, ein- oder zweihändig
- Spiel verzögern
- Raum beherrschen

**Je näher die Scheibe zum Tor kommt, desto grösser der Druck der Verteidiger**

**Metafer:**



Titel/Kategorie: **Stocktechnik** Verteidiger



**Übungsbeschreibung:**

- a) Aufbaubewegung: 2. Verteidiger sichert ab Rückpass auf 2. V und absichern
- b) Aufbaubewegung: verzögern / Übersicht im Kreis nach innen - aussen auf Passeur

**Key points:**

- Scheibenführer: immer einen Pass spielen können (Koordination mit Füßen!)
- Guter Pass: = hart, präzise, gezogen (evtl. flip)
- Saubere Passannahme; (Stockschaufel rechtwinklig zu Passlinie)
- Stockhaltung: 1hand / 2hand
- Übersicht (Eisfeld überblicken)
- Puck „sanft“ behandeln vw / rw

**Metafer:**