



Trainingsleitfaden Heft 02



Stocktechnik

SCAN ME



Inhalt Stocktechnik

1. Gliederung der ST
2. Scheibenführung
3. Fakes
4. Passing
5. Shooting
6. LZSE
7. BEV-Übungssammlung



1. GLIEDERUNG STOCKTECHNIK



Unten aufgeführt finden sich die einzelnen Fähigkeiten die ein Eishockeyspieler erlernen muss. Diese basieren auf unterschiedlichen Techniken und müssen unter vereinfachten Bedingungen (z.B. im Stand) angeeignet werden, bevor sie den Athleten im Technikanwendungstraining auf Wettkampfsituationen vorbereiten.

Scheibeführung

...als Basis der Bewegung mit Scheibe. Der Spieler beginnt die Entwicklung der Stocktechnik mit der Fähigkeit Scheiben zu transportieren. Ziel ist es dabei die Scheibe in verschiedenen Varianten am Schläger lenken und führen und später dribbeln zu können. In diesem Bereich soll auch die Scheibenabdeckung erwähnt werden.

Fakes

...im Deutschen auch als Täuschungen oder Finten bezeichnet. Sie dienen dem Athleten offensive Zweikämpfe für sich zu entscheiden. Dabei handelt es sich meist um eine Kombination aus Körper- und Scheibenbewegung.

Passing

...beschreibt zum Einen die Scheibe an einen Mitspieler abzugeben, impliziert aber auch die Fähigkeit die Scheibe als Passempfänger zu verarbeiten. Dabei steht dem Athleten der Schläger, aber auch Schlittschuhe, Hände und andere Körperteile zur Verfügung.

Shooting

...an sich beginnt mit den verschiedenen Schusstechniken, grundsätzlich bleibt dabei die Möglichkeit die Scheibe zu ziehen oder zu schlagen. Später muss der Spieler im Technikanwendungstraining lernen die Techniken variabel anzuwenden und adäquat in verschiedenen Spielsituationen einsetzen.



2. SCHEIBENFÜHRUNG



Die Zielsetzung der Scheibenführung liegt darin dem Athleten die Möglichkeit zu geben später die Scheibe zu kontrollieren, uneingeschränkt mit der Scheibe arbeiten zu können und sie vom Gegner fernzuhalten.

Underhandling beschreibt dabei die Fähigkeit als offensiver und defensiver Spieler das Spiel zu beschleunigen, in dem auf unnütze Scheibenbewegung verzichtet wird.

Scheibe führen

Der Gedanke

- Bewegen mit der Scheibe
- Kontrolle über die Scheibe in Bewegung
- Der Deutsche mischt zu viel
- Basis der späteren Scheibenbewegungen
- Mischen vs. Underhandling

Key-Points

- Vorschießen → Nachlaufen
- Führen am Schläger
- Führen in verschiedenen Variationen
- Underhandling

Scheibe dribbeln

Der Gedanke

- Dribbeln um die Scheibe zu kontrollieren
- Dribbeln um Fakes einzuleiten
- Als Basis für spätere Fakes
- Das Mischen muss dosiert eingesetzt werden
- Mischen macht den Scheibenführenden unberechenbarer aber langsamer

Key-Points

- Soft Hands
- Mischen auf allen Kontrollflächen
- Dosierung Mischen vs. Führen
- Blick nach oben

Scheibe abdecken

Der Gedanke

- Abstand zwischen Gegner und Scheibe bringen
- Körper zwischen Scheibe und Gegner bringen
- Scheibe schützen
- Handlungsfähig bleiben

Key-Points

- Schlägerblatt schließen
- Körper als Schirm nutzen
- Pylonen sind Gegner
- Hände nicht überkreuzen

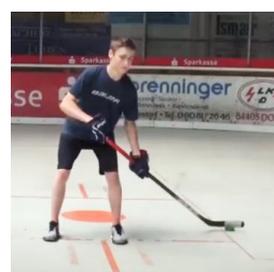
2. SCHEIBENFÜHRUNG



Coaching-Points

- Hände weg vom Körper
- Fester griff oben
- Teleskop unten
- Oberkörperrotation
- Scheibenabdeckung

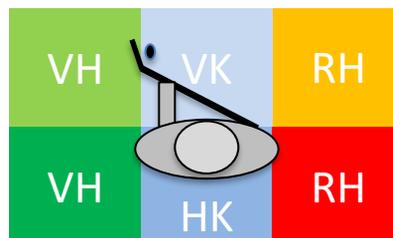
Basis



Kontrollflächen

6 Kontrollflächen

- VH vor dem Körper
- VH neben dem Körper
- Mitte vor dem Körper
- RH vor dem Körper
- RH neben dem Körper
- Hinter dem Körper



Täuschungen

- Körpertäuschung
- Stocktäuschung
- Geschwindigkeitswechsel
- Abschirmen
- Einleiten/Vorbereiten

Fakes

3 Teile des Fakes

Täuschung → muss rechtzeitig eingeleitet werden

Ziehen/Puck bewegen → sobald der Gegenspieler auf die Täuschung reagiert, muss der Puck bewegt werden

Beschleunigung/ 2te Aktion → nach der Puckbewegung sofort die Beine bewegen



3. FAKES



Basierend auf der Scheibenführung sind Fakes dazu da, den Gegenspieler aussteigen zu lassen und somit 1vs.1 offensiv zu gewinnen. Nach einem erfolgreichen Fake muss eine 2. Aktion schnell eingeleitet werden, Scheibe schützen, Passen, Schießen oder Beine bewegen. Der Fake muss nach dem Technikerwerb auf die Spielsituation angepasst werden, nicht jeder Fake eignet sich für jede Spielsituation. „Was bringt mir eine Körpertäuschung, wenn ich danach zwischen zwei Verteidigern stehe die mich am Schuss hindern?“

Frontfake

Der Gedanke

- Gegner mit Gewichtsverlagerung auf eine Seite ziehen
- Scheibe wird kurz mit verlagert
- Dann weiter Bewegung nach Außen
- Hände am Schläger schließen um viel Raum vom Gegner weg zu gewinnen
- Scheibe beim Vorbeifahren Schützen

Key-Points

- Mischen vor dem Körper
- Fußspitzen nach vorne
- Täuschen mit Gewichtsverlagerung
- Gewicht auf das pucknahe Bein

Right



Left



3. FAKES



Pull-Moves

Der Gedanke

- Gezogener Fake
- Gegner mit weitem Schläger locken
- Scheibe vorne durchziehen und vorbei gehen
- Möglichkeit Doppelfake Pullin → Push out
- Ideal um direkt danach zu schießen, Torwart muss sich auch versetzen

Key-Points

- Teleskopieren von außen nach innen
- Obere Hand fester Griff
- Hände schließen Scheibe weg vom Körper
- Im Zug obere Hand dreht nach vorne
- Untere Hand schiebt tief
- Pushout Konterbewegung wieder weg vom Körper

Pullin



Pullin-Pushout



3. FAKES



Pass-/Schussfakere

Der Gedanke

- Gegner / Torwart zu einer Aktion zwingen
- Reaktion ausnutzen
- Schnelle Scheibenverlagerung
- Schnelle 2. Aktion

Key-Points

- Gestik Schuss/Pass
- Puck seitlich VH
- Pass-/Schusstäuschung nach vorne
- Stoppen Rückhand
- VH → Scheibe auf andere Seite verlagern
- RH → direkter Zug auf andere Seite

VH



RH



3. Fakes



Gretzky Move

Der Gedanke

- Gegner / Torwart zu einer Aktion zwingen
- Reaktion ausnutzen
- Schnelle Scheibenverlagerung
- Schnelle 2. Aktion

Key-Points

- Seitlich auf den Gegner zukommen
- Pass/Schuss Fake
- Schläger geht über den Puck
- Belastung äußeres Bein
- Abstoß Innenkante
- Vor dem Gegenspieler vorbei gehen
- 2. Aktion → Schuss



Spin-O-Rama

Der Gedanke

- Gegner in Laufrichtung mitnehmen
- Durch rausdrehen den Gegner schlagen
- Läuferische Finte
- Entscheiden ist der Anlaufwinkel um den Gegner zu überspielen

Key-Points

- Seitlich einlaufen
- Bremsen
- Drehung zur RH oder VH, weg vom Gegner
- Puck abschirmen
- Beine bewegen

RH



VH



4. PASSING



Nach dem beherrschen der grundlegenden Passtechniken werden Pässe eingesetzt um die Scheibe in eine gefährliche Position zu bringen, um Überzahl in der Offensive zu kreieren oder um die Scheibe zu verwalten bzw. die Offensive mit dem Breakout einzuleiten. Im modernen Eishockey sollte gerade im Nachwuchs darauf geachtet werden, dass Scheiben nicht weggeschmissen werden (sinnloser Dump, Rim etc.). Neben der Abgabe von Pässen ist die Annahme und Verarbeitung von Scheiben der wesentliche Faktor für erfolgreiches offensiv Spiel.

Passabgabe

Passarten

- Gezogener Vorhandpass
- Gezogener Rückhandpass
- Push-Pull Pass
- Gehobener Pass
- Direkt Pass
- Flip Pass
- Drop Pass
- Rückpass
- Bandenpass
- Tief geschossener Pass
- Pass in freien Raum

Fehlerbilder

- Kein Druck am Schläger
- Kopf unten
- Arme zu steif und zu nah am Körper
- Falsche Körperhaltung
- Keine Gewichtsverlagerung
- Pass nur mit Spitze
- Keine Anvisierung des Ziels
- Schlägerblatt geöffnet
- „Löffeln“ des Pucks
- Schlechter Passwinkel

Passannahme

Arten der Passannahme

- Schläger auf dem Eis
- Schläger in der Luft
- Mit den Schlittschuhen
- Mit der offenen Hand
- Mit dem Handschuhrücken
- Mit dem Körper
- Von der Bande

Fehlerbilder

- Schläger nicht am Eis
- Schläger ohne Druck am Eis
- kein Abfedern
- Schlägerblatthaltung
- Körperhaltung
- Arme zu nah am Körper
- Konzentrationsmangel
- Schlägerblatt geöffnet
- Schlechter Winkel

Methodische Reihen der sportartspezifischen Passtechnikschulung

Aus dem Stand	→	In den Stand
Aus dem Stand	→	In den Lauf
Aus dem Lauf	→	In den Stand
Aus dem Lauf	→	In den Lauf
Aus dem Stand	→	In den freien Raum
Aus dem Lauf	→	In den freien Raum

4. PASSING



Vorhandpass

Coaching-Points

- Blick gerade
- Schläger am Eis
- Beine gebeugt
- Pull-Push Bewegung
- Scheibe ansaugen
- Scheibe schieben
- Schlägerspitze zum Ziel

Rückhandpass

Coaching-Points

- Hände weg von Körper
- Obere Hand hinter den Rücken
- Gewichtsverlagerung nach Vorne
- Rotation Oberkörper
- Scheibe ziehen
- Schlägerspitze zum Ziel

Vorhandpass



Rückhandpass



5. Shooting



Der Schuss ist der Abschluss der offensiv Aktion mit der Zielsetzung ein Tor zu erzielen. Auch hier liegt der Entwicklungserfolg im Beginn der verschiedenen Techniken unter vereinfachten Bedingungen. Technisch lassen sich der Schuss in geschlagene und gezogene Varianten untergliedern. Perfektion liegt in der variablen Anwendung, Highlight-Goals basieren auf tausenden Trainingswiederholungen.

Torschuss

Schussarten

- Gezogener Vorhandschuss
- Push-Pull-Schuss
- Gezogener Rückhandschuss
- Schlagschuss
- Abfälschen
- Schusstäuschung
- Direktschuss
- Schuss auf dem falschen Bein
- Schuss auf dem richtigen Bein
- Beidbeiniges Schießen

Fehlerbilder

- Arme zu eng/zu steif/zu nah am Körper
- Keine Gewichtsverlagerung
- Kopf unten
- Schusszeitpunkt
- Abschluss mit Schlägerspitze
- Golfschwung
- Offenes Schlägerblatt
- Kein Druck am Schläger
- Abstand des Körpers zum Puck

Problem:

4 Übungen mit Torschuss in einem Training, ca. 10 Durchgänge pro Übung
3x pro Woche

= 120 Schüsse pro Woche im Training

Folgerung:

Schusstechnik lernt man im Training

Aber:

Wiederholung muss wo anders stattfinden!



Daher gilt für das gesamte Stocktechniktraining: gut wird nur der Spieler der zuhause auch seinen Schläger in die Hand nimmt!

„Die Holzkugel ist die erste große Liebe des Eishockeyspielers.“

5. SHOOTING



Coaching-Points

- Druck vom Eis in die Scheibe hinein lösen
- Gewichtsverlagerung nach vorne in den Schläger
- Untere Hand drückt
- Obere Hand zieht
- Standbein egal!!! (optimal Scheiben-fernes Bein)
- Schlägerspitze zum Ziel

Handgelenkschuss



Coaching-Points

- Oberkörper-rotation zur RH-Seite
- Gewicht auf hinterem Bein
- Schulterrotation zur Beschleunigung
- Gewichtsverlagerung nach vorne
- Schläger zum Ziel

Rückhandschuss



5. SHOOTING



Coaching-Points

Ausholbewegung

- Gewicht auf hinterem Bein
- Schläger ca. 90° zur Hüfte
- Treffmoment zwischen den Beinen
- Schlägerspannung, Druck unten, Zug oben
- Spannung löst sich in die Scheibe
- Oberkörperrotation
- Gewichtsverlagerung nach vorne
- Enddrehung Hände
- Schlägerspitze zum Ziel

Schlagschuss



6. Langzeitpieler Entwicklung



U7-11

In Deutschland soll die Stocktechnik im Altersband U7-11 die grundlegende Auseinandersetzung mit Scheibe und Schläger darstellen. Spielerisch sollen erste Aktionen mit Schläger und Scheibe erprobt werden. In dieser Basisschulung bauen die einzelnen Fertigkeiten aufeinander auf und sollten im Training progressiv gestaltet werden. Auf die spielerische Konzeption folgt das forcierte Technikerwerbstraining.

U13

Im Grundlagentraining (U13) wird der sukzessive Aufbau des Technikinventars weiter forciert und somit das Bewegungsspektrum vergrößert. Grundsatz ist hier die Konfrontation mit vielen Bewegungsmustern, um spätere Limitierungen auszuschließen.

U15

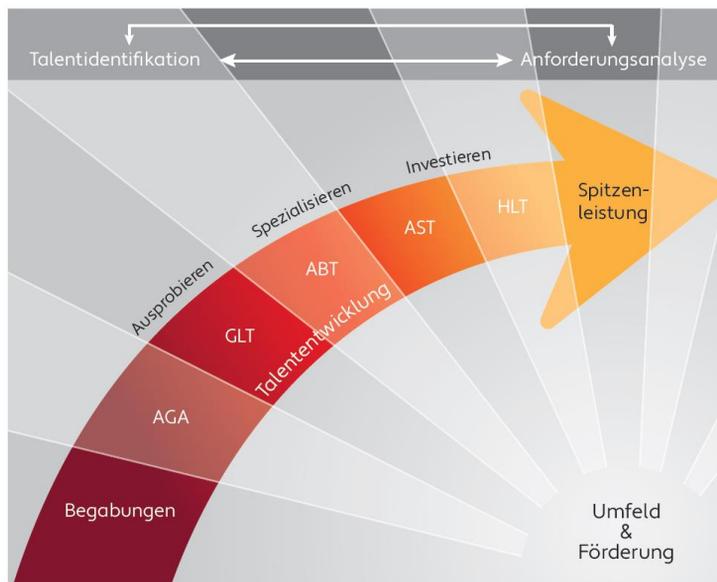
Auf diese ersten beiden Entwicklungsschritte folgt das Aufbautraining I (U15), dieses unterliegt weiterhin einer geplanten Progression. Die Technik wird in der Trainingsentwicklung weiter verfeinert und soll sich unter Druckbedingungen (spielerische Elemente) bewähren und zuverlässig abrufbar sein. Übergeordnet steht die Zielsetzung einer bestmöglichen Ausführung verschiedener Techniken unter räumlich-, zeitlich- und gegnerbedingtem Druck.

U17

In der U17, dem Aufbautraining II, soll der Athlet lernen unter Druckbedingungen die bestmögliche Technik abzurufen. Wie bereits im Aufbautraining I ist das isolierte Techniktraining immer noch Bestandteil der Trainingsinhalte, im Fokus sollte aber die spielnahe Anwendung stehen. Trotz höchstmöglicher Druckbedingungen sollte hier die exakte Technikausführung erlernt werden. Daneben wird der taktische Kontext der Bewegung in der Entwicklung integriert, d.h. es geht nun über die technische Ausführung um ihren Selbstwillen hinaus.

U20

Wie das moderne Training im Profibereich zeigt, endet das technische Basistraining nie, Zielsetzung im Anschlussstraining (U20) ist eine technische Stabilität und Variabilität im Wettkampf.

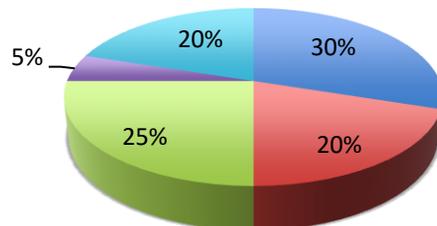


Modell der Talentidentifikation und -entwicklung
(siehe Richartz, et al., 2014, S.11)

6. LZSE U7



Trainingschwerpunkte U7



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Stocktechnik

Scheibeführung → Mischen im Stand



Puckführung

Scheibe vorschießen und nachlaufen, Puckführung VH BH, Puckführung RH BH, Puckführung VH EH, Puckführung RH EH,



Pass & Passannahme

Puck in Richtung des Mitspielers befördern, Puck in Richtung des Mitspielers schießen, liegenden Puck mitnehmen



Schuss

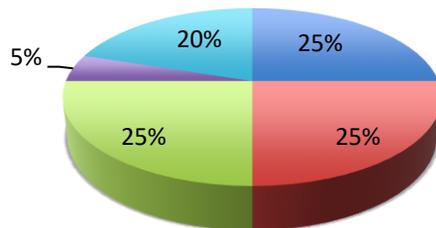
Wischbewegung, Schuss in Richtung eines Ziel, Überführung in zielgerichtete Zugbewegung

Abwechslungsreich und spielerisch

6. LZSE U9



Trainingssschwerpunkte U9



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Stocktechnik

Pass & Passannahme im Stand in den Stand → gezogener Schuss



Puckführung

Varianten der Puckführung im Slalom mit Umlaufen des Pucks, Mischen im Stand vor dem Körper, Mischen im Stand VH-Seite, Mischen im Stand von VH auf RH, Mischen im Stand eng und weit im Stand, Teleskop



Pass & Passannahme

Gezogener Pass im Stand VH, Gezogener Pass im Stand RH, Federnde Annahme im Stand VH, Federnde Annahme im Stand RH, Blickkontakt



Schuss

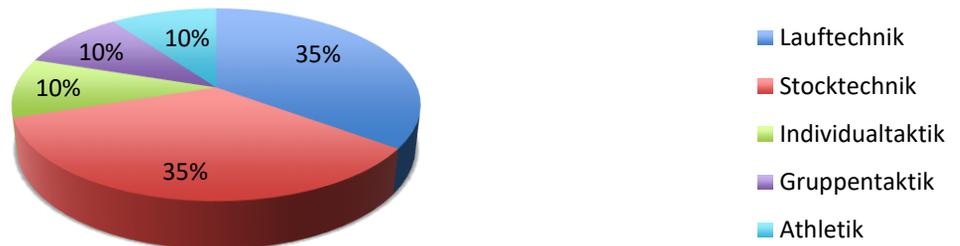
Gezogener Schuss
Gewichtverlagerung im Stand VH, Gezogener Schuss
Gewichtverlagerung im Lauf VH, Gezogener Schuss
Gewichtverlagerung im Stand RH, Gezogener Schuss
Gewichtverlagerung im Lauf RH

Abwechslungsreich und spielerisch

6. LZSE U11



Trainingssschwerpunkte U11



Stocktechnik

Scheibeführung Tempolauf → Scheibenverlagerung → Passen & Passannahme im Stand in den Lauf; im Lauf in den Stand; im Lauf in den Lauf → Push-Pull-Schusstechnik



Puckführung

Varianten der Puckführung im Tempolauf, Mischen im Lauf vor dem Körper, Mischen im Lauf VH-Seite, Mischen im Lauf RH-Seite, Mischen im Lauf von VH auf RH, Mischen im Lauf eng und weit, Scheibenzug von VH auf RH, Scheibenverlagerung in Passposition in einem Zug, Scheibenverlagerung Vorstufe Fake, Teleskop



Pass & Passannahme

Passtechnik Push-Pull-Technik, Pass Flach, Pass gehoben, Pass geflipt, Annahme mit Schläger, Annahme mit Hand, Annahme mit Skate, Pass in unterschiedlichen Körperpositionen, Annahme in unterschiedlichen Körperpositionen, Pass im Stand in den Lauf, Pass aus dem Lauf in den Stand, Pass aus dem Lauf in den Lauf



Schuss

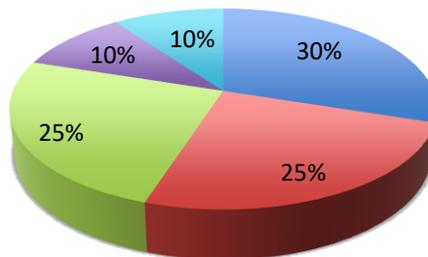
Push-Pull-Schusstechnik im Stand, Push-Pull-Schusstechnik im Lauf, Schussphasen

Technikerwerb

6. LZSE U13



Trainingssschwerpunkte U13



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Stocktechnik

Basicmoves → Passen VH und RH flach und gehoben → variabler Pass & Passannahme → Pass in den Raum → variable Schussanwendung



Puckführung

Schuss-/Passfake im Lauf, Frontfake VH im Lauf → Scheibe schützen, Frontfake RH im Lauf → Scheibe schützen, Pull in Move im Lauf, Pull in – push out im Lauf, Spin-O-Rama RH, Spin-O-Rama VH, Anlupfen und weiter Mischen im Stand RH, Anlupfen und weiter Mischen im Stand VH



Pass & Passannahme

Pass in den Raum, Pass aus der Scheibenverlagerung/ Fake, Direktpass, Kopf hoch vor Annahme, Scheibenverarbeitung „schlechter Pass“ im Lauf, Underhandlung



Schuss

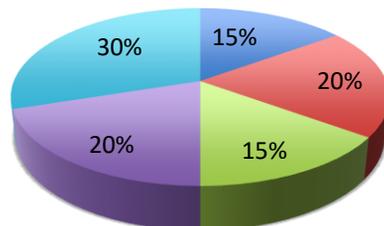
3-fache Gefahr, Schuss aus dem Fake (Change the angle), Direktschuss, Schlagschuss, Aus dem Zug unter die Latte VH, Aus dem Zug unter die Latte RH, Winkel der Augen vs. Winkel der Scheibe, Underhandlung

Technikerwerb und Technikpräzision

6. LZSE U15



Trainingssschwerpunkte U15



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Stocktechnik

Fakes & Dekes Technikanwendung → Pass & Passannahme im vollem Lauf
→ Schlagschuss → Quick release



Puckführung

Anlupfen und weiter Mischen im Lauf RH, Anlupfen und weiter Mischen im Lauf VH, Technikanwendung Timing-Fake, Technikanwendung Scheibe schützen, Technikanwendung Fake endet in Optionsoffener Körperposition, Positionsspezifische Lösungen



Pass & Passannahme

Pass und Passannahme bei vollem Tempo, Scheibenverarbeitung „schlechter Pass“ bei vollem Tempo



Agility

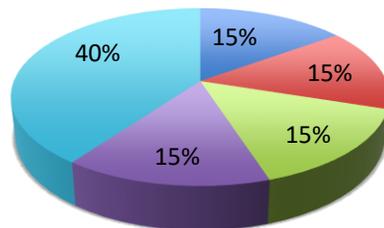
Schlagschuss aus dem Lauf, Schlagschuss direkt, laterale Anführbewegung im Handgelenkschuss, Quick release, Positionierung zur Passrichtung, Situationsbezogene Einschussmöglichkeiten

Technikerwerb und Technikpräzision

6. LZSE U17



Trainingssschwerpunkte U17



- Lauftechnik
- Stocktechnik
- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Athletik

Stocktechnik

Positionsspezifische Lösungen → Situationsbezogene Lösungen

Bedeutung des Wettkampfes steigt, Wettkampfvorbereitung und -nachbereitung. Positionsspezifische Lösungsansätze und Techniken müssen geschult und angewendet werden.



Puckführung

Positionsspezifische
Lösungen
Situationsbezogene Lösungen



Pass & Passannahme

Positionsspezifische
Lösungen
Situationsbezogene Lösungen



Schuss

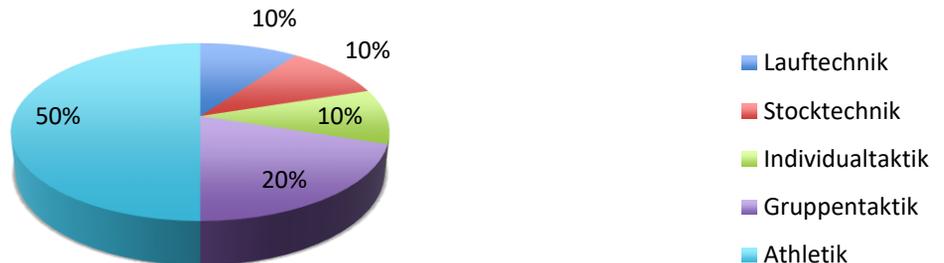
Positionsspezifische
Lösungen
Situationsbezogene Lösungen

Wettkampforientierung

6. LZSE U20



Trainingssschwerpunkte U20



Stocktechnik

Positionsspezifische Lösungen → Situationsbezogene Lösungen

Bedeutung des Wettkampfes steigt, Wettkampfvorbereitung und -nachbereitung. Positionsspezifische Lösungsansätze und Techniken müssen geschult und angewendet werden.

Die höchste Spielqualität wird durch stetiges Wiederholen und Optimieren der technischen Fertigkeiten, bis in den Seniorenbereich erreicht.



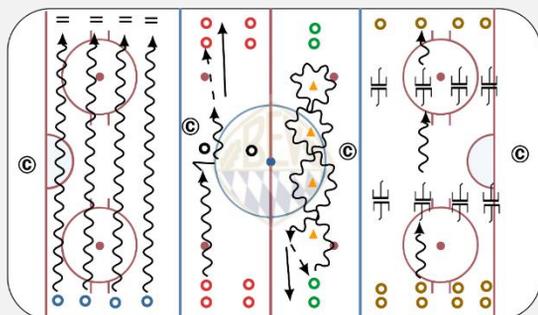
7. BEV – Übungssammlung



BAHNEN IM STATIONSTRAINING

Ab U7

Stocktechnik, Passtechnik, Lauftechnik



Beschreibung

Blau: Die Spieler laufen zur Bande gegenüber.
Rot: Pendellauf mit Fake in der Mitte
Grün: Slalomlauf
Braun: Pendellauf mit 2 mal Fake

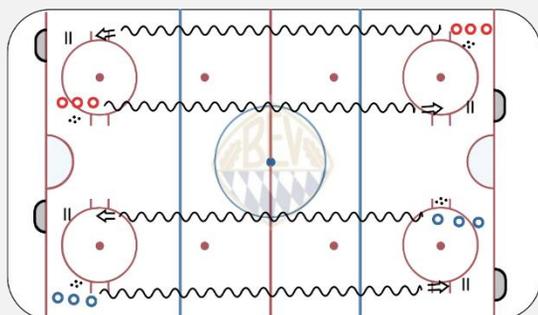
Intensivierung

- Feldgröße verändern
- verschiedene Tools verwenden

BAHNEN SCHEIBENFÜHRUNG + ABSCHLUSS

Ab U9

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- Mit verschiedenen Tools
- Fake an den Linien

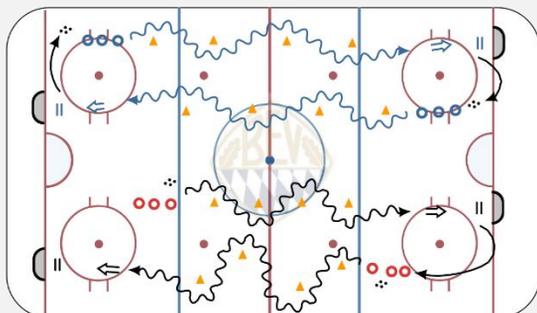
Beschreibung

- Vor dem Körper mischen
- Neben dem Körper auf der VH mischen
- Neben dem Körper auf der Rückhand mischen
- Von der Vorhand zur Rückhand mischen
- Puck von vorne zum Schlittschuh führen
- Puck von hinten zum Schlittschuh führen
- Tempolauf

BAHNEN SLALOM + ABSCHLUSS

Ab U9

Technische Ausführung, Harte Schüsse im Lauf



Intensivierung

- Mehr Tools
- Fake an den Pylonen
- vw-rw an den Pylonen

Beschreibung

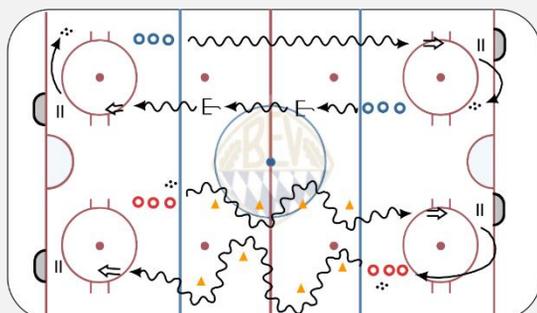
- Tempolauf
- nur Vorhand durch Pylonen
- nur Rückhand durch Pylonen
- verschiedene Fakes

Ab der blauen Linie dynamisch zum Tor,
Schuss aus dem Lauf vom hohen Slot,
Nachschuss → Bremsen vorm Tor

BAHNEN 2 VERSCHIEDENE AUFGABEN + ABSCHLUSS

Ab
U11

Tiefe Position, technische Ausführung, Harte Schüsse



Intensivierung

- Mehr Tools
- Fake an den Pylonen
- vw-rw. an den Pylonen

Beschreibung

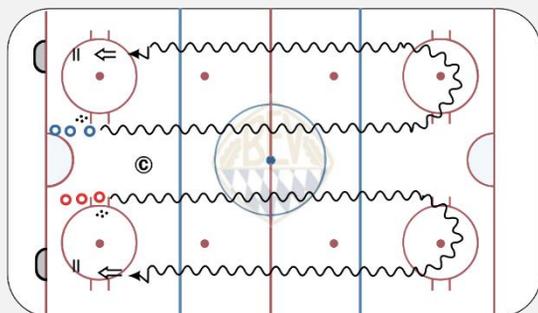
Die Spieler absolvieren verschiedene unterschiedliche technische Aufgaben bei den Pylonen und schließen ihren Lauf mit einem Torschuss ab.

Dabei können die Pylonen unterschiedlich aufgestellt sein.

BAHNEN COMEBACK + ABSCHLUSS

Ab
U11

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- Mit Tools
- Fake an den Linien

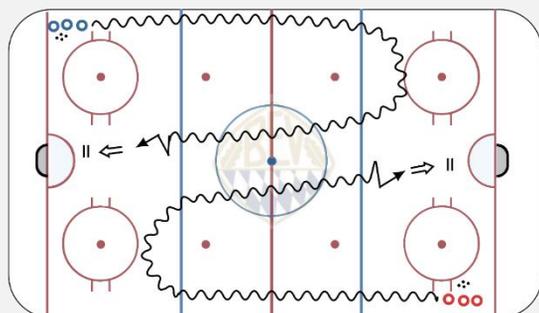
Beschreibung

- Vor dem Körper mischen
- Neben dem Körper auf der VH mischen
- Neben dem Körper auf der Rückhand mischen
- Von der Vorhand zur Rückhand mischen
- Puck von vorne zum Schlittschuh führen
- Puck von hinten zum Schlittschuh führen
- Tempolauf

BAHNEN COMEBACK + FAKE - ABSCHLUSS

Ab
U11

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- Steigerung der Elemente nach LZSE
- mehr Wiederholungen pro Drill

Beschreibung

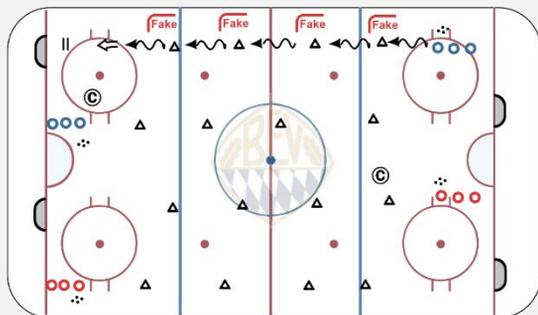
Es werden verschiedene Lauf-Stocktechniken ausgeführt.

An der Blauen Tempo zum Tor, Fake vor dem Torschuss in Bewegung.

BAHNEN FAKES + ABSCHLUSS

Ab
U11

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- Steigerung der Elemente nach LZSE
- mehr Wiederholungen pro Drill

Beschreibung

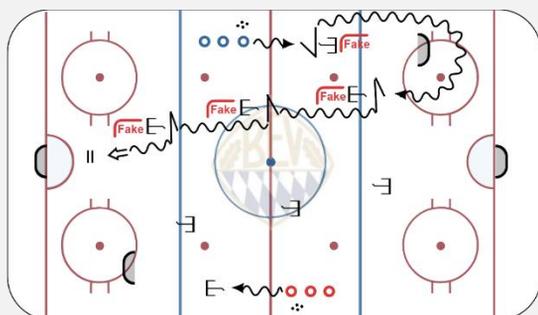
Es werden verschiedene Lauf-Stocktechniken ausgeführt.

- Front Fake links
- Front Fake rechts
- Pull in
- Side Fake
- Gretzky Move
- Pull in mit Konterbewegung
- Spin-o-Rama VH-RH

BAHNEN FAKES DURCH DIE MITTE + ABSCHLUSS

Ab
U13

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- Steigerung der Elemente nach LZSE
- mehr Wiederholungen pro Drill
- andere Startposition

Beschreibung

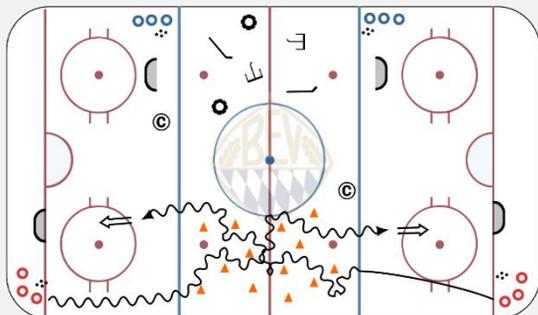
Es werden verschiedene Lauf-Stocktechniken ausgeführt.

- Front Fake links
- Front Fake rechts
- Pull in
- Side Fake
- Gretzky Move
- Pull in mit Konterbewegung
- Spin-o-Rama VH-RH

BAHNEN CHAOS IN DER MITTE

Ab
U13

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- Verschiedene Tools
- Feldgröße verändern
- Zeit verändern
- mehr Spieler im Chaos

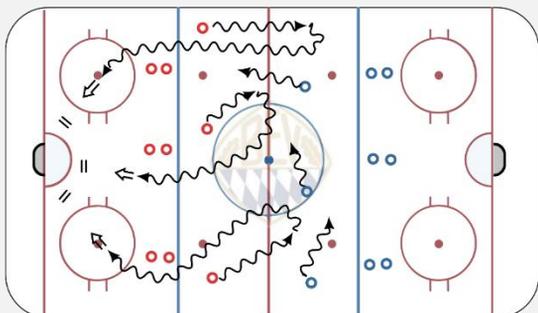
Beschreibung

Auf Signal vom Coach läuft ein Spieler durch die Tools. Beim nächsten Signal läuft der Spieler zum Tor und ein neuer Spieler läuft los.

BAHNEN SPIELER CHAOS

Ab
U13

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- Zeit verändern
- Spieleranzahl verändern
- nur rw
- 3 Spieler passen mit einer Scheibe in der NZ

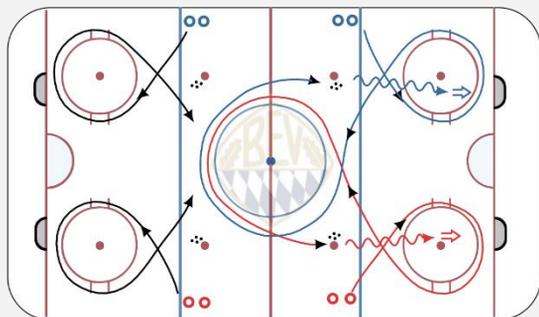
Beschreibung

Die Teams werden in 6 Gruppen aufgeteilt:
Es laufen je Seite 3 Spieler in der NZ.
Auf Signal laufen die Spieler auf das Tor ihrer Seite.
Es wird nacheinander auf das Tor geschossen.
Links, Rechts, Mitte

LAUF-STOCKTECHNIK UM DIE KREISE

Ab
U13

Lauf-Stocktechnik, Schuss aus dem Lauf, Kopf oben



Intensivierung

- Alles mit Scheibe
- im Rückwärtslauf
- vw-rw um die Kreise

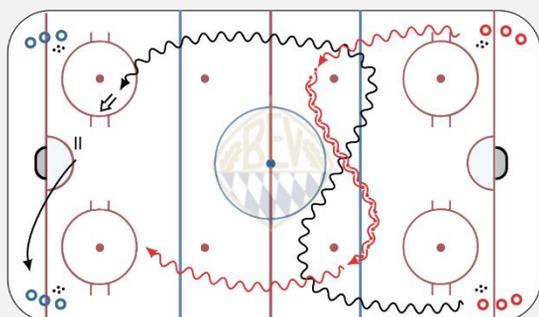
Beschreibung

Die Spieler sind in 4 Gruppen aufgeteilt. Die ersten jeder der 4 Gruppen starten auf Signal gleichzeitig. Es wird um die Kreise übersetzt, in der Mitte müssen die Spieler dann miteinander kommunizieren wer wo läuft.

LAUF-STOCKTECHNIK 4 GRUPPEN

Ab
U13

Tiefe Position, Puck klebt am Schläger, Kopf oben



Intensivierung

- 4 Gruppen gleichzeitig
- Technikvarianten nach LZSE

Beschreibung

Die Spieler sind in 4 Gruppen aufgeteilt. Die Spieler starten diagonal aus den Ecken und laufen ein großes „S“ durch die Punkte

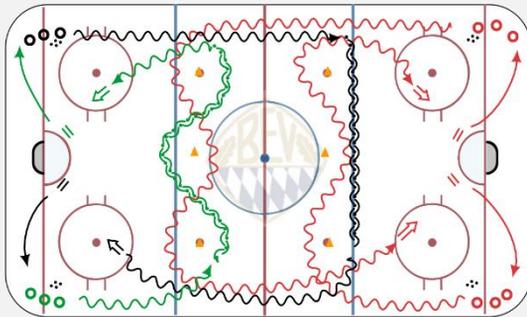
Blau: Alles vorwärts

Rot: An der Blauen Linie rückwärts

LAUF-STOCKTECHNIK UM DIE KREISE

Ab
U13

Lauf-Stocktechnik, Schuss aus dem Lauf



Intensivierung

- 4 Tore
- Technikvarianten nach LZSE

Beschreibung

Die Spieler sind in 4 Gruppen aufgeteilt. Die ersten jeder der 4 Gruppen starten auf Signal gleichzeitig. Es gibt den Laufweg lang (2.blau Linie) und kurz (1.blau Linie).

Rot: alles vorwärts

Schwarz: an der Linie rückwärts gerade

Grün: an der Linie rückwärts im Slalom

7. BEV – Übungssammlung



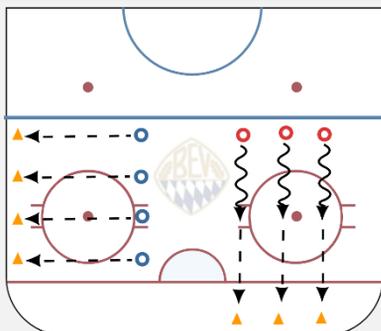
BEV – Stationstraining



PASSEN-ZIELPASSEN

Ab U7

Stocktechnik, Hockey Position



Beschreibung

Der Spieler steht ca. 5 m von der Bande entfernt mit 1 Puck. Der Spieler versucht ein Ziel an der Bande mit einem Pass zu treffen, VH oder RH.

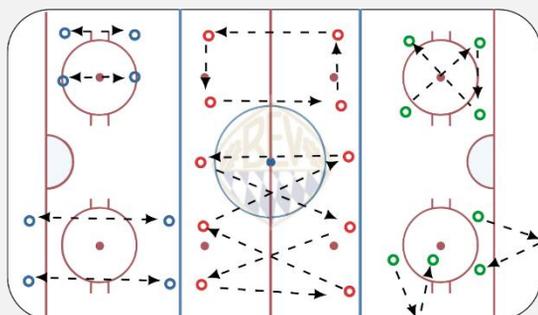
Intensivierung

- Entfernung verändern, Ziele verkleinern
- Wettkampf (wer erzielt mit 20 Pässen mehr Treffer)
- in der Bewegung

PASSEN IM STAND

Ab U7

Stocktechnik, Hockey Position



Beschreibung

Passvarianten mit Partner im Stand

- Eng
- Weit
- Viereck
- Zick-Zack
- Im Kreis
- Passen über die Bande

Intensivierung

- Feld verändern
- VH-RH
- Pass folgen
- Passen mit Bällen

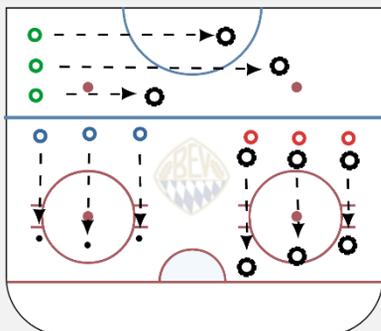
BEV – Stationstraining



PASS-BILLARD

Ab U7

Stocktechnik, Hockey Position



Intensivierung

- Entfernung verändern, Ziele verkleinern
- Wettkampf (wer erzielt mit 20 Pässen mehr Treffer)
- in der Bewegung

Beschreibung

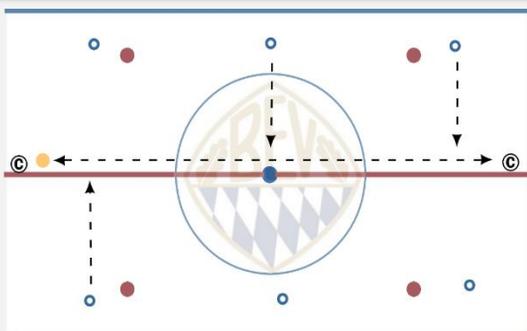
Jeder Spieler hat einen 2. Puck. Er spielt den ersten Puck ca. 3-5m weg und versucht dann mit dem zweiten Puck den ersten zu treffen usw.

- Reifen treffen mit dem Reifen
- Reifen treffen mit dem Puck

PASSEN-HIRSCHJAGD

Ab U9

Stocktechnik, Zielen, Timing



Intensivierung

- Feld verändern
- VH-RH
- mehr Bälle

Beschreibung

Die Spieler stehen sich paarweise gegenüber. 2 Coaches oder Spieler stehen sich auf der Mittellinie gegenüber und rollen einen Ball (=Hirsch) hin und her. Die Spieler versuchen den Ball zu treffen.

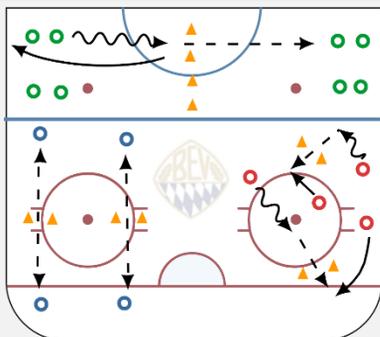
BEV – Stationstraining



PASSEN-ZIELPASSEN

Ab U9

Stocktechnik, Passbahnen finden, Kopf oben



Intensivierung

- Entfernung verändern, Ziele verkleinern
- Wettkampf (wer erzielt mit 20 Pässen mehr Treffer)
- in der Bewegung

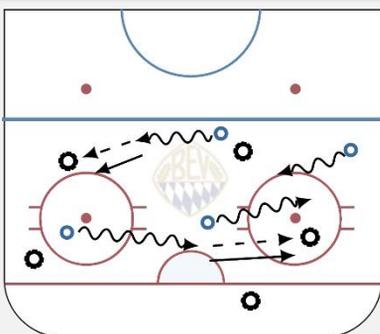
Beschreibung

Die Spieler fahren mit Puck im begrenztem Raum und versuchen durch die Tore zu passen.

PASSEN-REIFEN TREFFEN

Ab U9

Stocktechnik, Zielen, Passwinkel



Intensivierung

- Feld verändern, Ziele verändern
- VH-RH
- Wettkampf (wer trifft mehr Reifen)

Beschreibung

Die Spieler fahren mit Puck im begrenztem Raum und versuchen die Reifen zu treffen, so dass sie die Scheibe wieder annehmen können.

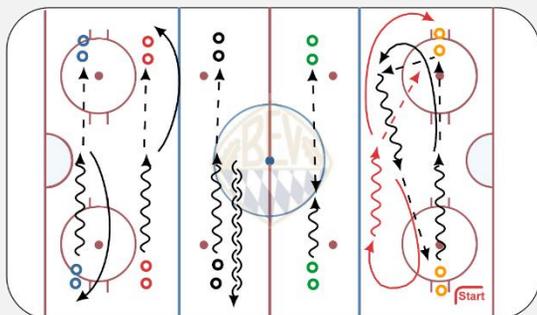
BEV – Stationstraining



PASSPENDEL VARIANTEN

Ab
U11

Stocktechnik, Passen in der Bewegung



Intensivierung

- Feld verändern
- VH-RH Passen
- bei Gelb vorwärts-rückwärts anbieten

Beschreibung

Die Spieler stellen sich gegenüber mit einem Puck auf.

Blau: In der Mitte Passen und wieder vw zurück in die Gruppe

Rot: In der Mitte passen und in die andere vw Gruppe laufen

Schwarz: Ab der Mitte passen und rw wieder zurück in die Gruppe

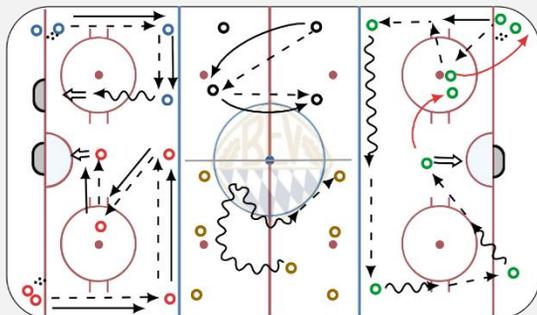
Grün: Ab der Mitte einen Doppelpass

Gelb: In der Mitte Passen und zwei mal vw wieder anbieten

PASS-FOLGEN VARIANTEN

Ab
U11

Stocktechnik, Timing



Intensivierung

- In der Bewegung passen
- Annahme und Passen ohne Mischen
- Passtechnik nach LZSE

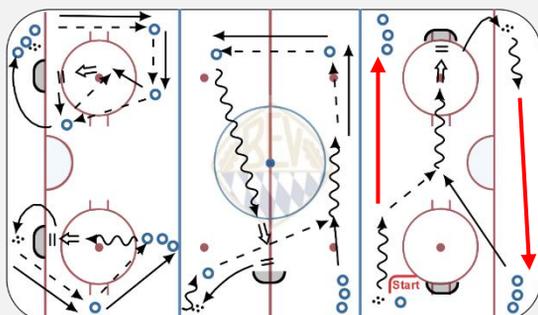
Beschreibung

Der Spieler passt, läuft seinem Pass nach und nimmt die Position des Spielers zu dem er gepasst hat ein.

PASS-FOLGEN VARIANTEN

Ab
U11

Stocktechnik, Timing



Intensivierung

- In der Bewegung passen
- Annahme und Passen ohne Mischen
- Passtechnik nach LZSE

Beschreibung

Der Spieler passt, läuft seinem Pass nach und nimmt die Position des Spielers zu dem er gepasst hat ein.

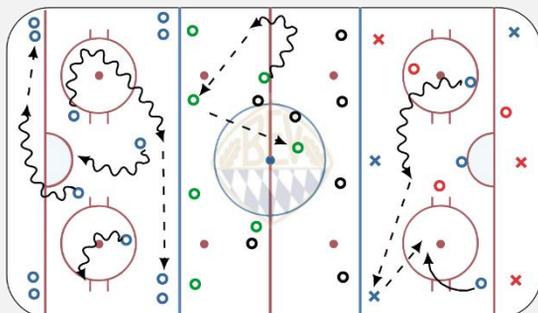
BEV – Stationstraining



PASSEN IN DEN ZONEN OHNE TORSCHUSS

Ab
U11

Stocktechnik, Timing



Intensivierung

- Feld verändern
- mehr Spieler

Beschreibung

Blau: In den 4 Ecken stehen die Joker. Jeder Spieler läuft mit Puck und kann jeden Joker anspielen und bietet sich dann wieder an.

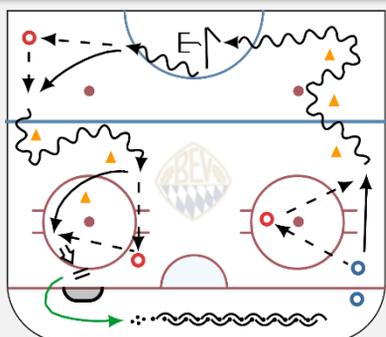
Grün: Die Joker stehen an den Linien. Es wird 3:3 gespielt.

Rot: Die Joker stehen an den Linien. 3 Spieler pro Team passen sich zu und können auch zu den Joker passen.

PASS- UND STOCKTECHNIK-KOMBI

Ab
U11

Stocktechnik, Passtechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Passbalken verwenden

Beschreibung

Der Spieler passt und bekommt die Scheibe wieder, läuft durch die Pylonen, Fake, Pass, durch die Pylonen, Pass, Schuss. Rückwärts zurück in die Gruppe.

Die Passspieler durchwechseln!

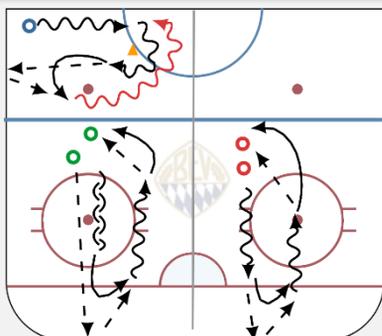
BEV – Stationstraining



STOCK-PASSTECHNIK MIT DER BANDE SCHULTERBLICK

Ab
U11

Stocktechnik, Passtechnik, Schulterblick



Intensivierung

- Varianten einbauen - mit Druck

Beschreibung

Der Spieler spielt sich selber die Scheibe in die Bande und folgt ihr um sie beim Zurückprall wieder aufzunehmen. Vor der Scheibenannahme Schulterblick!

Blau: Mit Bogen um die Pylone, hin und zurück

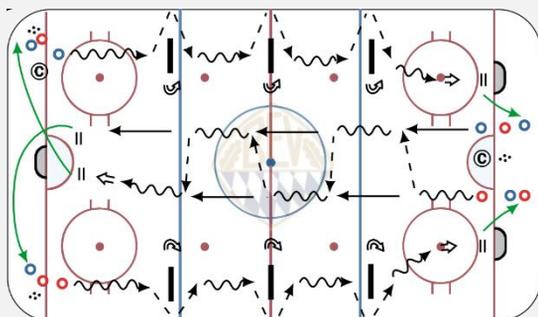
Rot: nur vorwärts

Grün: Rückw.-vorwärts

PASSEN 2-0 GANZES FELD

Ab
U11

Stocktechnik, Passtechnik, Timing



Intensivierung

- Verschiedene Tools verwenden

Beschreibung

Die Spieler spielen einen Pass über die Bande, laufen um oder springen über die Toblerone. In der Mitte passen sich die Spieler zu.

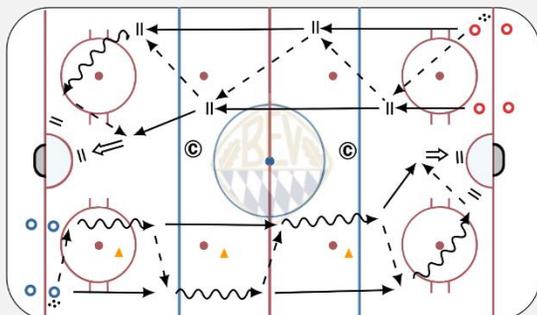
BEV – Stationstraining



PASSEN 2-0 GANZES FELD

Ab
U11

Stocktechnik, Passtechnik, Timing



Beschreibung

Blau: Es starten 2 Spieler mit einem Puck. Der Spieler läuft los und bremst, bekommt dann im Stand einen Pass.

Rot: Es starten 2 Spieler gleichzeitig und passen sich zwischen den Pylonen zu.

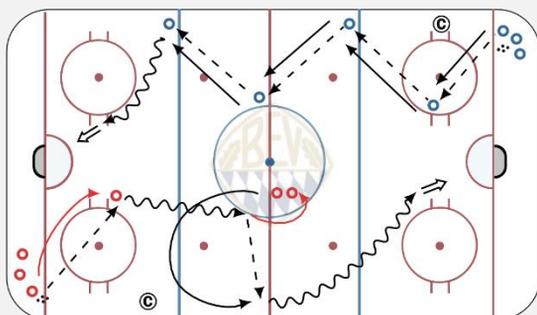
Intensivierung

- In der Bewegung passen
- Hin und zurück

PASSEN UND FOLGEN GANZES FELD

Ab
U11

Stocktechnik, Timing



Beschreibung

Blau: Der Spieler passt, läuft seinem Pass nach und nimmt die Position des Spielers zu dem er gepasst hat ein. Der letzte Spieler geht dann zum Tor.

Rot: Der Spieler passt zu dem stehenden Spieler, dieser Spieler läuft dann zur roten Linie und passt nach außen zu dem laufenden Spieler. Der Spieler der an der roten Linie steht läuft erst wenn 2 die Scheibe hat.

Intensivierung

- In der Bewegung passen
- Pass und Annahme ohne Mischen

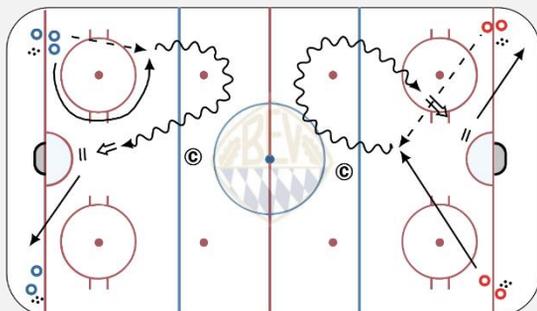
BEV – Stationstraining



PASSEN 2-0 GANZE FELD

Ab
U11

Stocktechnik, Timing



Intensivierung

- In der Bewegung passen

Beschreibung

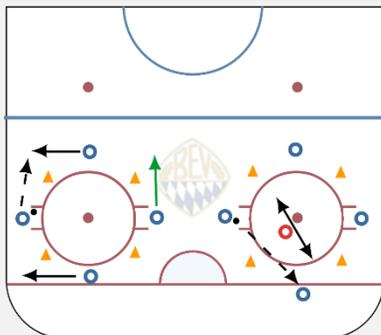
Blau: Der Spieler läuft um den Bullykreis und bekommt einen Pass.

Rot: Der Spieler läuft diagonal und bekommt einen Pass.

BOX PASSEN 4-0/4-1

Ab
U13

Passtechnik, Unterstützen



Beschreibung

Es wird 4:0 oder 4:1 gespielt.

- Es darf nicht durch die Box gepasst werden
- Es darf durch die Box gepasst werden

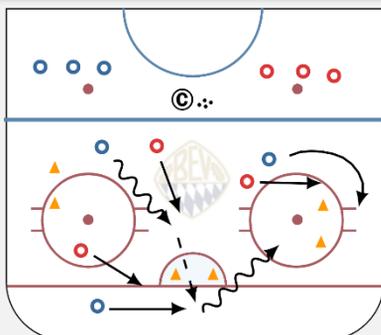
Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Mehr Spieler in der Box

PASSEN 3:3 PYLONEN ALS TOR

Ab
U13

Passtechnik, Unterstützen, Zweikämpfe



Beschreibung

Spiel 3:3 ohne TW:

- Es wird 3 gegen 3 auf engem Raum gespielt.
- Punkte können durch einen erfolgreichen Pass zwischen zwei Hütchen hindurch erzielt werden.
- Auf Signal vom Trainer wechseln die Spieler

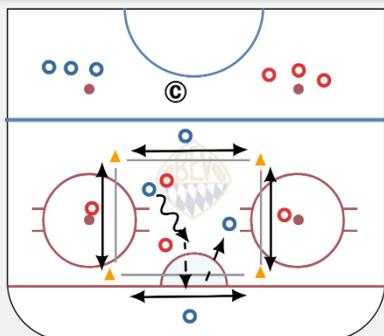
Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Mehr Spieler
- Mehr Tore

BOX PASSEN 2-2 MIT JOKER

Ab
U13

Passtechnik, Unterstützen, Pucksichern kooperativ



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Mehr Spieler in der Box

Beschreibung

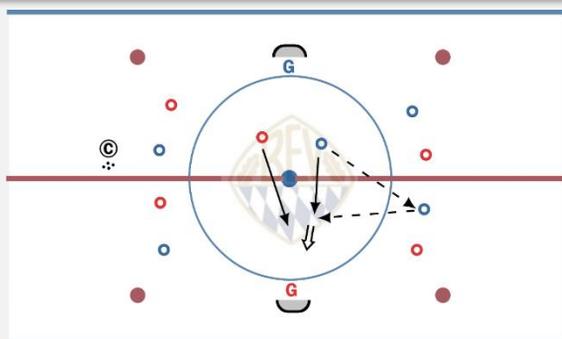
Es wird 2:2 im Feld gespielt

- Es darf nicht durch die Box gepasst werden
- Es darf durch die Box gepasst werden

1:1 IM BULLYKREIS MIT JOKER

Ab
U13

Passtechnik, Unterstützen, Zweikämpfe



Intensivierung

- Mehr Spieler

Beschreibung

Es wird 1:1 im Bullykreis gespielt.

Außerhalb des Kreises haben beide Spieler 4 Jokerspieler. Die Spieler dürfen die Scheibe nicht dribbeln. Sie muss direkt geschossen oder gepasst werden. Alle Spieler dürfen auf das Tor schießen.

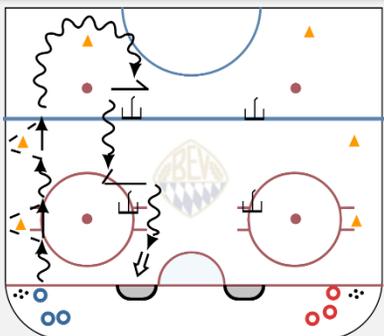
7. BEV – Übungssammlung



STOCKTECHNIK MIT BANDENPASS

Ab U9

Stocktechnik, Passtechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- VH und RH Pässe trainieren
- Fake verändern

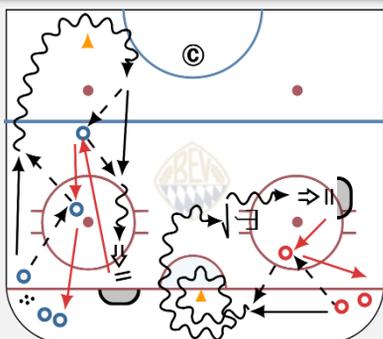
Beschreibung

Der Spieler spielt an jedem Pylon einen Pass über die Bande. Auf dem Rückweg Fake rechts und Fake links, Schuss.

PASSEN 3:3 PYLONEN ALS TOR

Ab U9

Stocktechnik, Passtechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- VH und RH Pässe trainieren
- Fake verändern

Beschreibung

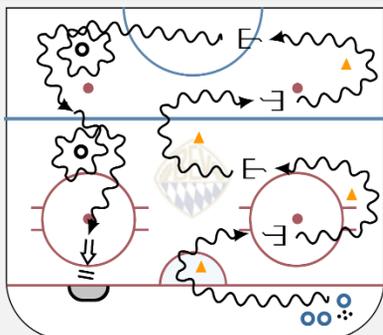
Der Spieler spielt einen Pass zum Spieler 1, bekommt wieder einen Pass, fährt um den Pylon, spielt einen Pass zu Spieler 2, Schuss. Jetzt geht er an die Position von Spieler 2 usw.

Der Spieler passt, bekommt den Puck wieder, fährt um den Pylon, Fake, Schuss. Jetzt geht er an die Position von Spieler 1 usw.

STOCKTECHNIK UM PYLON - FAKE

Ab U9

Stocktechnik, Schusstechnik



Beschreibung

Der Spieler läuft mit Puck um die Pylonen, dazwischen ist immer ein Pylon für einen Fake. Jetzt einmal links, dann rechts um die Reifen zum Tor, Schuss

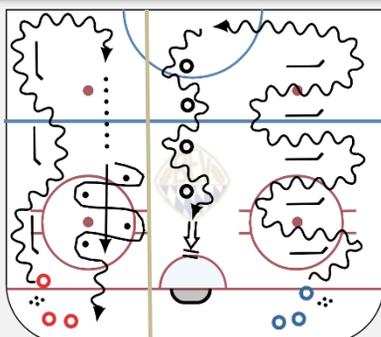
Intensivierung

- Feld verändern
- Fake verändern
- VH oder RH Schuss

STOCKTECHNIK WEIT - ENG

Ab
U11

Stocktechnik, Schusstechnik



Beschreibung

Der Spieler läuft längs durch die Stangen, zurück zuerst eng mischen dann weit.

Der Spieler läuft weit um die Stangen, zurück eng um die Reifen

Intensivierung

- Feldgröße verändern

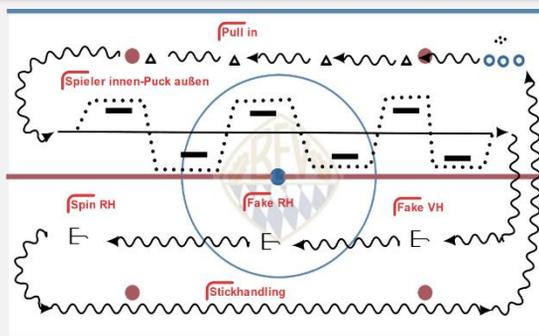
BEV – Stationstraining



STOCKTECHNIK BAHNEN QUER KOMBI

Ab
U11

Stocktechnik, Schusstechnik



Beschreibung

Bahn1: Pull in
Bahn2: Spieler innen Puck außen
Bahn3: Fake VH, Fake RH, Spin RH
Bahn4: Stocktechnik-Lauftechnik zurück zum Start

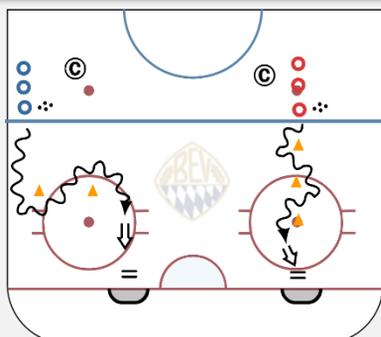
Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Fake verändern
- Tools verändern

SCHEIBENKONTROLLE MIT TORABSCHLUSS

Ab U9

Lauf-, Stocktechnik, Schusstechnik



Beschreibung

Der Spieler startet um die Pylonen und schießt aus der Bewegung auf das Tor.

Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Tor verändern
- Mit Druck vom Gegenspieler

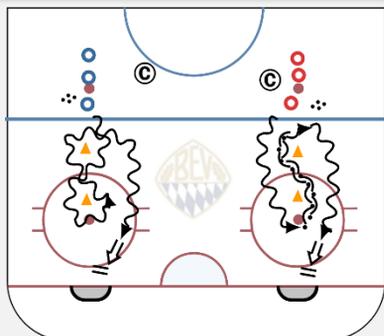
BEV – Stationstraining



SCHEIBENKONTROLLE MIT TORABSCHLUSS

Ab
U11

Lauf-, Stocktechnik, Schusstechnik



Beschreibung

Der Spieler läuft um die Pylonen eine 8 und schießt aus der Bewegung auf das Tor.

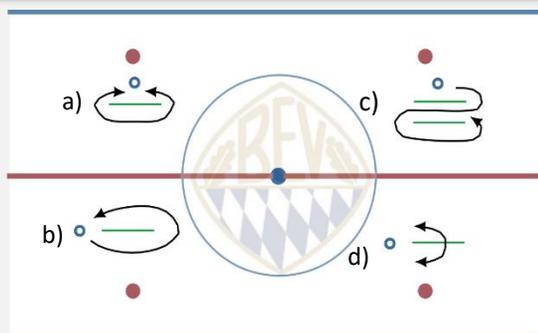
Intensivierung

- Feld verändern
- Fake verändern
- VH oder RH Schuss

Stocktechnik im Stand

Ab
U11

Stocktechnik



Beschreibung

- Um den Stick seitlich
- Um den Stick längs
- Um den Stick 8er
- Über den Stick

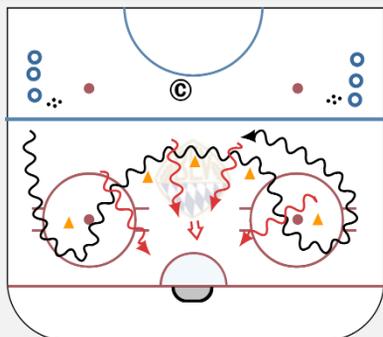
Intensivierung

- Sticklänge verändern
- Off-Ice möglich

SCHEIBENKONTROLLE MIT TORABSCHLUSS

Ab
U11

Lauf-, Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Startposition verändern
- Vorgabe verändern

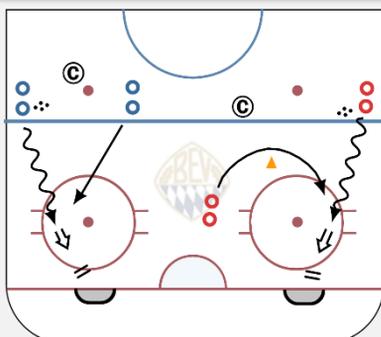
Beschreibung

Der Spieler läuft zuerst um die Pylonen. Der Spieler kann jetzt zwischen den Pylonen zum Tor gehen.

Scheibenkontrolle mit Torabschluss mit Druck

Ab
U13

Schneller Abschluss unter Druck, Anwinkeln



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Druckvarianten

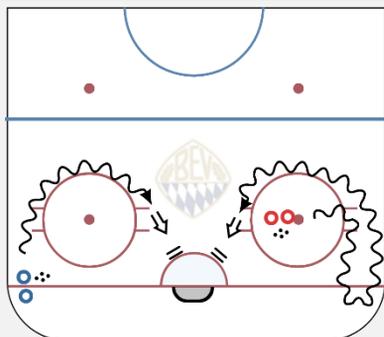
Beschreibung

Der Spieler startet und schießt aus der Bewegung auf das Tor. Der Spieler bekommt Druck von einem Gegenspieler.

SCHEIBENKONTROLLE MIT TORABSCHLUSS

Ab
U13

Lauf-, Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Startposition verändern
- Pässe einbauen

Beschreibung

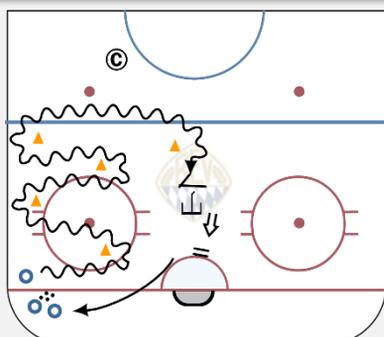
Blau: Der Spieler läuft um den Bullykreis und schießt aus der Bewegung auf das Tor.

Rot: Der Spieler startet in der Ecke, macht einen Turn und schießt aus der Bewegung auf das Tor.

STATION UM PYLON MIT FAKE

Ab
U13

Lauf-, Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Laufvarianten verändern
- Pylonen verändern

Beschreibung

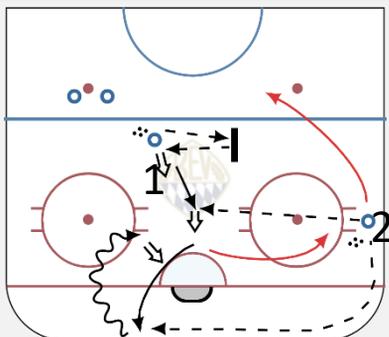
Der Spieler fährt um die Pylonen

- Canadier
- Hip-Opener

STATION-SPIELNAH MIT TORABSCHLUSS

Ab
U13

Lauf-Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Startposition verändern
- Spieler 1 bleibt vor dem Tor stehen

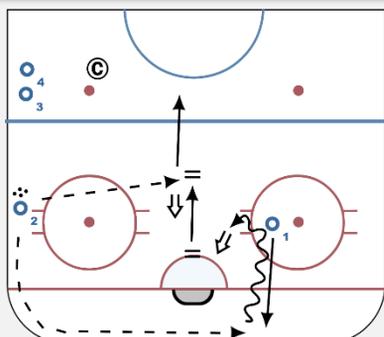
Beschreibung

Spieler 1 passt zum Passbalken, Schuss.
Spieler 1 läuft zum Tor, bekommt von Spieler 2 einen Pass, Schuss.
2 spielt die Scheibe hinter das Tor, 1 holt die Scheibe und geht dann vor das Tor, Schuss, Positionen wechseln.

STATION-SPIELNAH MIT TORABSCHLUSS

Ab
U15

Lauf-, Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Schusstechnik verändern (Schlagschuss, Onetimer, ...)

Beschreibung

Spieler 2 spielt die Scheibe hinter das Tor, Spieler 1 holt die Scheibe und geht dann vor das Tor, Schuss.
1 geht hoch, 2 passt zu 1, Schuss, Backcheck, Positionen durchwechseln.

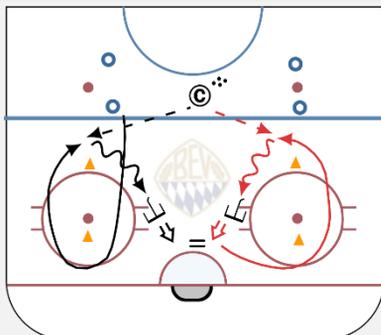
BEV – Stationstraining



STATION-SPIELNAH MIT TORABSCHLUSS

Ab
U15

Lauf-Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Startposition verändern
- Spieler 1 bleibt vor dem Tor stehen für den Rebound

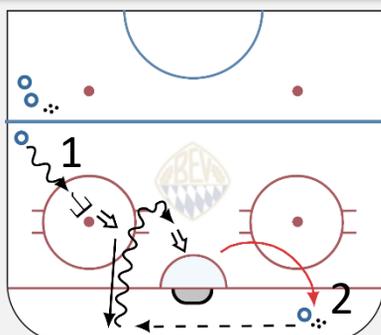
Beschreibung

Der Spieler läuft um den Pylon, C passt zum Spieler.
Der Spieler macht einen Fake, Schuss, dann läuft er auf die andere Seite und umgekehrt

STATION-SPIELNAH MIT TORABSCHLUSS

Ab
U15

Lauf-, Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Startposition verändern
- Spieler 2 geht mit vor das Tor

Beschreibung

1 macht einen Fake, Schuss.
2 legt die Scheibe links oder rechts neben das Tor.
1 holt den Puck und geht sofort zum Tor.
1 geht an die Position von 2.

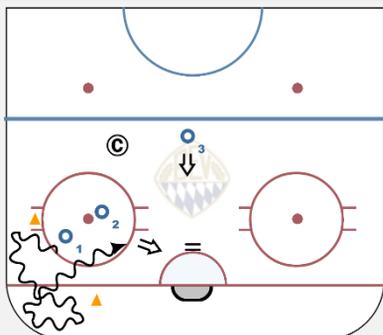
BEV – Stationstraining



STATION-SPIELNAH IN DER ECKE TORABSCHLUSS

Ab
U15

Lauf-Stocktechnik, Schusstechnik



Intensivierung

- Feldgröße verändern
- Startposition verändern
- Hoch oder tief aus der Ecke
- Gegner aktiv

Beschreibung

Spieler 1 schützt die Scheibe in der Ecke (im begrenzten Raum).
2 macht den Def. Spieler (passiv) Stick to Stick, auf Signal vom Trainer geht 1 zum Tor.
1 bleibt vor dem Tor.
Schuss von 3.

7. BEV – Übungssammlung



BEV – weitere Übungen



LAUF-UND STOCKTECHNIK SPIELER

Ab U7

Tiefe Position, Puckkontrolle, Kopf oben



Beschreibung

- Scheibenführung
- Schuffel
- Scheibenführung VW-RW
- 3 Spieler passen
- 3 Spieler passen bei Scheibenannahme 360°
- Drehung, passen

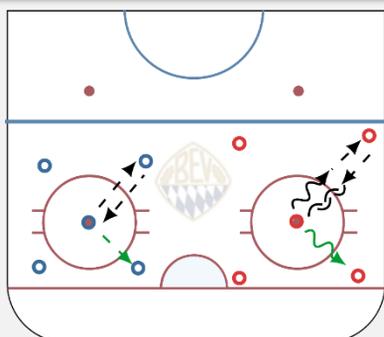
Intensivierung

- Feld verkleinern
- Mit Gegenspieler

PASSEN IM KREIS

Ab U9

Passtechnik



Beschreibung

Blau:

- 1 und 2 passen sich im Stand zu
- 1 und 3 passen sich im Stand zu
- 1 und 4 passen sich im Stand zu usw.
- 1 und 2 tauschen die Position usw

Rot:

- 1 läuft zu 2 und macht i.d. Vw Bewegung einen Pass
- 1 läuft wieder RW zur Mitte und bekommt Pass von 2
- 1 läuft zu 3 usw

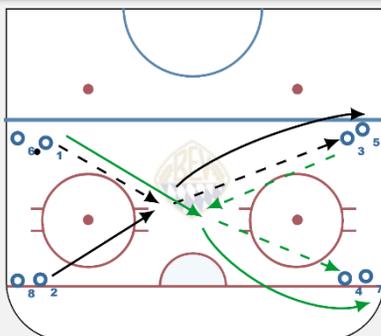
Intensivierung

- Feld verkleinern
- mit Gegenspieler/Tratze

PASSEN IMMER DIAGONAL LAUFEN

Ab
U11

Passwinkel, Schläger am Eis, Harte Pässe



Beschreibung

- 2 läuft in die Mitte und bietet sich an, 1 passt zu 2, 2 passt zu 3
- 1 läuft in die Mitte, 3 passt zu 1, 1 passt zu 4
- 3 läuft in die Mitte, 4 passt zu 3, 3 passt zu 2
- 4 läuft in die Mitte, usw

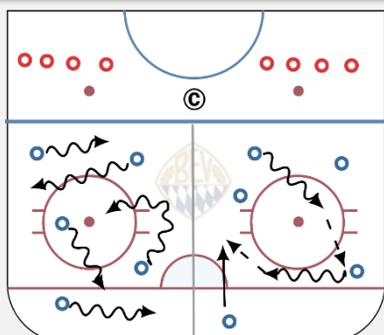
Intensivierung

- Feld verkleinern

SCHEIBENFÜHRUNG UND PASSEN IM BLOCK

Ab
U11

Passwinkel, Passtechnik, Schläger am Eis



Beschreibung

- Blockweise im Drittel laufen mit Puck
- Blockweise im Drittel passen

Intensivierung

- Feld verändern
- Gegenspieler oder Tools stehen im Feld

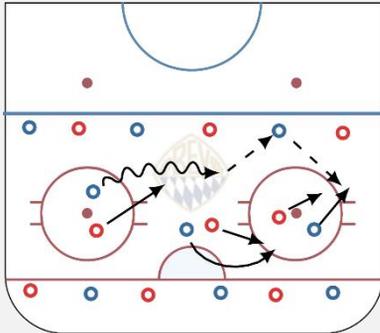
BEV – weitere Übungen



PASSEN 3:3 MIT JOKER AN DEN LINIEN

Ab
U13

Kommunikation, Schläger am Eis, Unterstützen



Beschreibung

Es wird 3:3 in der Zone gespielt. Die restlichen Spieler stellen sich an der Tor- und an der blauen Linie auf und unterstützen als Joker die Spieler der gleichen Farbe. Die Joker müssen immer anspielbereit sein.

Intensivierung

- Feld verkleinern