

# Die 4 Rollen im Eishockey

## Offensiv im Angriff als Spieler mit Puck:

- **Kopf hoch und das Eis scannen**
  - ✓ Schon auf dem Weg zum Puck oder vor der Passannahme, die Spielsituation lesen
- **Freies Eis finden**
  - ✓ Nicht in den Verkehr laufen
  - ✓ Beschleunige mit schnelle Tempo und Richtungswechsel um dich vom Druck/Gegner zu lösen
  - ✓ Entwickle Drang zum Tor. Du willst einen Schuss aus der gefährlichen Zone im Slot oder vor dem Tor abgeben
- **Puck abschirmen**
  - ✓ Jeder Abwehrspieler will seinen Schläger zum Puck führen. Du darfst den Puck nicht vor deinem Körper präsentieren, führe den Puck immer weg vom Gegner. Bringe Deinen Körper zwischen Puck und Gegner
- **Puck auf die Vorhand bringen**
  - ✓ Auf der Vorhand kannst du eine Dreifache Gefahr auslösen. Passen, Schiessen oder weiter laufen.
- **Finten beim 1:1**
  - ✓ Durch Schläger, Körper oder Kopf Finten kannst du den Gegner ausser Position bringen

**Du willst ein gutes Puckmanagement haben, wirf die Scheibe nicht einfach weg, bewege dich in den freien Raum, schirme den Puck ab und halte den Kopf oben. Lerne ein Spiel zu machen und übernehme Verantwortung.**

## Offensiv im Angriff als Spieler ohne Puck

- **Freie Räume besetzen, bewege dich aus dem „Passschatten“**
- **Verstecke dich nicht**
- **Spieler mit Puck, vorne, seitlich und hinter ihm unterstützen**
- **Kommunikation**
- **Kopf drehen, Kopf hoch um die Spielsituation zu erkennen**
- **Gegenlaufen**
- **Dein Mitspieler braucht deine Unterstützung**
- **Bringe deinen Schläger in einer freien Passbahn auf das Eis**
- **Lese das Spiel und reagiere schnell auf die neue Situation**

**Puck Support – Unterstützung für den Spieler mit Puck! Du bist verantwortlich dafür, dass deine Mannschaft in Puckbesitz bleiben kann, mach dich anspielbar!**

**Bedenke die verschiedenen Möglichkeiten der Unterstützung:**

- enge Unterstützung=nahe beim Gegner für einen schnellen kurzen Pass
- Breite=gegenüberliegende Bande halten. Tiefe=Stretchplayer
- Verteidiger immer öfter um für einen Pass vom Partner bereit zu sein
- Vom Mitspieler mit Puck wegbewegen zieht einen Gegner mit und schafft Räume z.B. Net Drive, Mittelbahn zieht zum Tor
- Mach dich anspielbar in den gefährlichen Zonen: Slot, vor dem Tor

**Du willst dich präsentieren und für höhere Aufgaben empfehlen?**

- ✓ Beine bewegen und in freie Räume laufen
- ✓ Zum Tor laufen und direkt vor dem Torhüter positionieren um ihn die Sicht zu nehmen und als erster für einen Nachschuss am Puck zu sein
- ✓ Immer bereit sein um schnell und als erster an einer freien Scheibe zu sein

**Defensiv in der Verteidigung gegen den Gegner mit Puck:**

- **1 Immer auf der Abwehrseite bleiben ( Position zwischen dem Gegner und dem eigenen Tor )**
- **2 Dem Gegner schnell Zeit und Raum nehmen ( Lücke schliessen ) immer 5 schnelle Schritte zum Gegner um den Abstand zu verkürzen**
- **3 Immer Druck gegen den Puck führenden Gegner indem der Schläger zur Scheibe gebracht wird ( Stick on Puck )**
- **4 Den Gegner aussen halten, steuern, abdrängen, oder anwinkeln um die Mitte der Eisfläche zu verteidigen ( Home base )**

Beim Spiel gegen den Gegner mit Puck muss die Situation gelesen werden:

**Gegner mit dem Blick zum Spiel:**

- ✓ Sei nicht zu aggressiv
- ✓ Schliesse die Lücke schnell
- ✓ Bringe deinen Schläger zum Puck
- ✓ Setze den Gegner unter Druck bleibe aber auf der Abwehrseite

**Gegner mit Blick zur Bande:**

- ✓ Jetzt kannst du aggressiver angreifen um den Gegner vom Puck zu trennen
- ✓ Du willst wenn möglich einen Körperkontakt, aber auch hier gilt Schläger zum Puck und Abwehrseite halten

### **Defensiv in der Verteidigung gegen einen Gegner ohne Puck:**

- **1 Immer auf der Abwehrseite bleiben ( Position zwischen dem Gegner und dem eigenen Tor**
- **2 Positioniere dich so, dass du deinen Gegenspieler und den Puck im Blick hast**
- **3 Schläger auf dem Eis, sei bereit die Passbahnen zu schliessen**
- **4 Arbeite von innen nach aussen – schütze die Mitte der Eisfläche ( Home base )**
- **5 Je näher der Gegenspieler zum Tor ist, desto geringer der Abstand zum Gegner**

Kommuniziere mit deinen Mitspielern, rede oder zeige an, welcher Gegner von dir gedeckt wird, tue das immer, in jedem Training, es muss zu einer guten Angewohnheit werden

### **Was kannst du tun um dein Spiel in den 4 verschiedenen Rollen zu verbessern?**

**Transition – schnell umschalten von offensiv auf defensiv und von defensiv auf offensiv, übe und lerne das schnelle Umschalten in den unterschiedlichen Rollen**

**Beobachte Spielsituationen und lerne daraus**

Du kennst das bestimmt. Im Training wird im Kleinfeld gespielt und du hast Pause. Nutze die Pause um dich zu verbessern. Denke an die Prinzipien und beobachte die Mitspieler in den verschiedenen Rollen. Was kann ich in den unterschiedlichen Spielsituationen tun

**Programmiere deine Festplatte mit den Prinzipien als dein Betriebssystem**

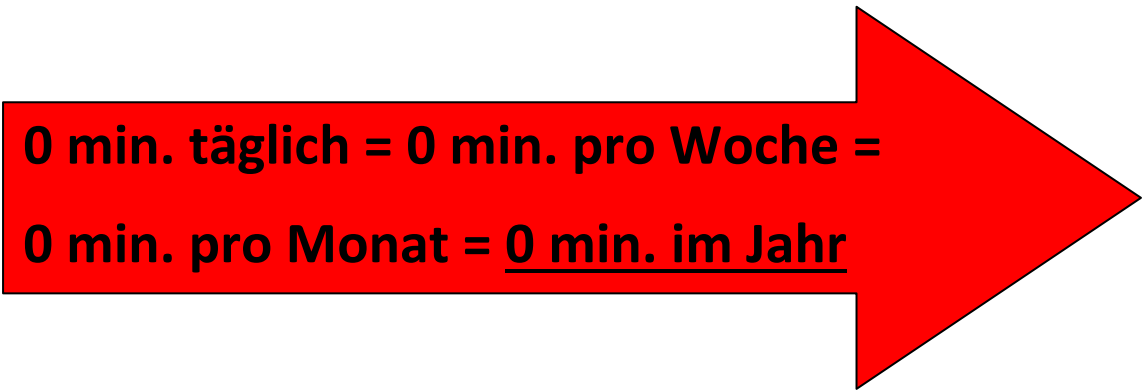
Dein Gehirn ist eine Art Festplatte auf der du unzählige Informationen speichern kannst. Für das Eishockeyspiel sind die Prinzipien in den 4 Rollen die Basis. Hierauf baut alles auf. Wenn Du in jeder Übung, bzw. in jedem Spiel die Prinzipien im Kopf hast und danach handelst, wirst du immer öfter automatisch die richtigen Dinge tun.

## **Dranbleiben zahlt sich aus**

Selbst wenn du jeden Tag nur 15 Minuten etwas extra für dich trainierst (Holzkugeltraining, Haltegymnastik, Kräftigung ...) wird sich das auszahlen. Hier ein Vergleich zwischen Spieler A, der täglich 15 Minuten extra trainiert und Spieler B, der das nicht tut:



**15 min. täglich = 1 Std.45 min. pro Woche =  
7 Std. pro Monat = 84 Std. im Jahr**



**0 min. täglich = 0 min. pro Woche =  
0 min. pro Monat = 0 min. im Jahr**

**Heute tue ich, was andere nicht tun, also tue ich morgen, was andere nicht können!**