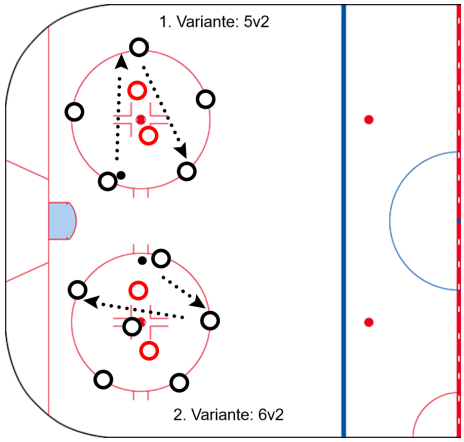
# 230816_U20

**Date:** Aug 21 2023 **Time:** 6:20 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2 — 5 mins




**Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2:**

1. Variante:

- O außerhalb des Kreises wollen möglichst viele Pässe spielen. O verteidigen in der Mitte.
- Wird ein Pass abgefangen, wechseln der Passgeber von O und derjenige von O, der die Scheibe abgefangen hat.
- **Bei 10 Pässen**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

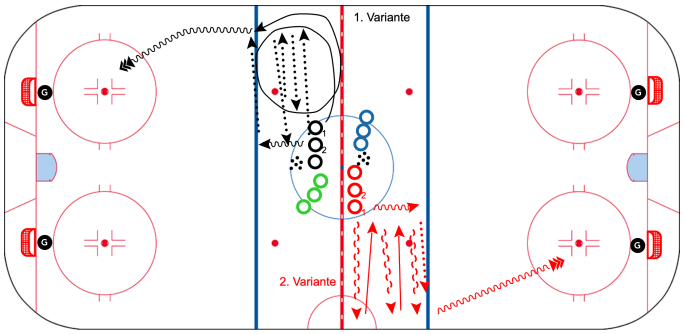
2. Variante:

- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

### Key Points

Kommunikation, gute Passqualität, Fakes/Deceptions, Schlägerarbeit

## Genny NZ Skating Skills 1v0 — 15 mins




**Genny NZ Skating Skills 1v0:**

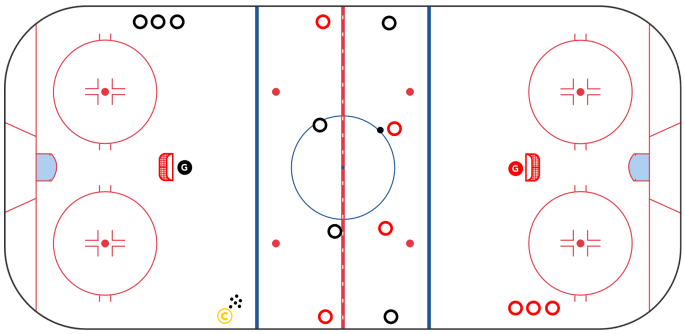
- O 1/O 1 startet ohne Scheibe und führt verschiedene Skating Skills nach Vorgabe in der neutralen Zone aus (1. Variante: Übersetzen im Bogen - 2 Runden, 2. Variante: vorwärts/rückwärts+Escape Move von roter zu blauer Linie). Scheibe so oft wie möglich passen.
- O 2/O 2 läuft mit Scheibe los => Kick-Out-Pass. Er startet danach direkt mit der Übung.
- O 1/O 1 sucht den Abschluss. Nach Abschluss auf der anderen Seite anstellen.

**Jeweils 2x pro Seite.**

### Key Points

Kommunikation, saubere Ausführung, harte Pässe, schneller Zoneneintritt mit sauberem Abschluss, Schlägerarbeit beim Backcheck, durch die Hände laufen

## SAG - DEB Sideline Game 2v2+2 — 10 mins



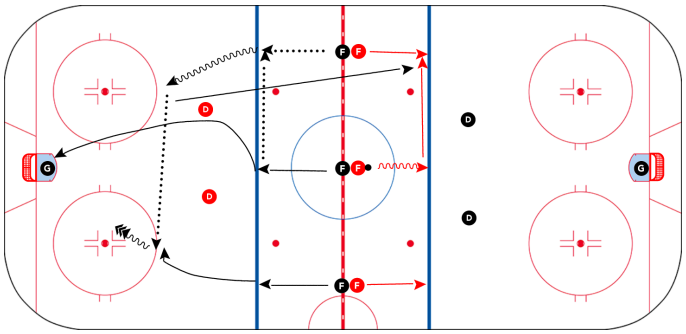
**SAG - DEB Sideline Game 2v2+2:**

- Vier Spieler pro Team sind bei jedem Wechsel aktiv: zwei Spieler in der Mitte, zwei Spieler an der Seite.
- Alle vier Spieler können ein Tor erzielen.
- Nach einem Pass zur Seite muss die Scheibe Richtung Tor gespielt werden.

### Key Points

Offensiv: Zug zum Tor, Tip-In, Rebound gewinnen
Defensiv: Stick on Puck, Rebound verhindern

## Zone Entry 3v2+1 — 10 mins



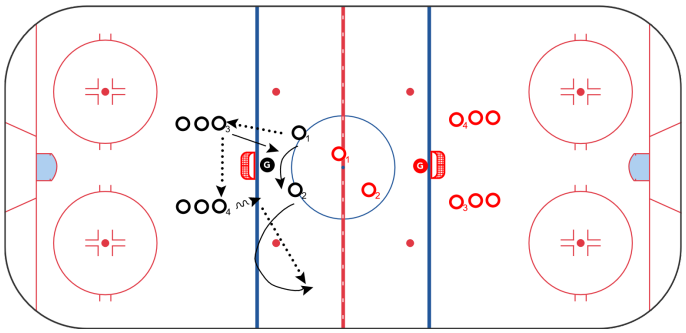
**Zone Entry 3v2+1**:

- Stürmer ( F ) starten mit Zoneneintritt 3v2 auf das Tor. Kick-Out-Pass in der neutralen Zone und Positionen einnehmen.
- Auf Pfiff kommt der höchste Stürmer zum Backcheck. Ist der Backchecker auf Höhe der blauen Linie, starten drei neue Stürmer ( F ) auf das andere Tor usw.

### Key Points

guter flacher Kick-Out-Pass; saubere Positionen beim Zoneneintritt; Kommunikation (Wer ist Backchecker?);

## SAG - Boston Breakout 2v2 — 10 mins



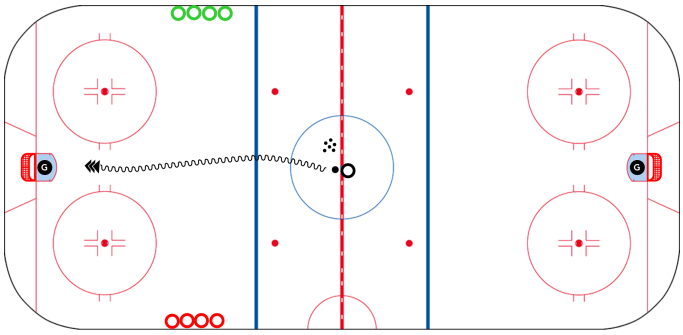
**SAG: Boston Breakout 2v2**:

- O 1 und O 2 spielen 2v2 gegen O 1 und O 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen O 3 und O 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen O 3 und O 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**. Aus beiden Gruppen gehen die beiden Spieler hinter dem Tor rein.

### Key Points

smarte Rückpässe (kein Zwang!), Schläger auf dem Eis, gut anbieten, Bahnen besetzen

## Top-oder-Flop-Penaltyschießen — 7 mins



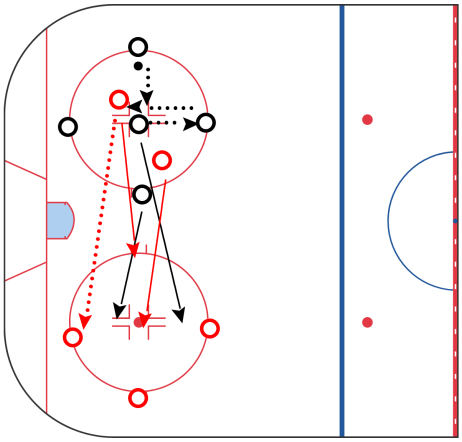
**Top oder Flop-Penaltyschießen**:
Ein Spieler ( O ) schießt einen Penalty. Der Rest der Mannschaft teilt sich auf einer Seite auf, wenn er denkt, dass der Spieler trifft ( O ), der andere Teil auf der anderen Seite ( O ).
Wer falsch liegt, läuft bis zur Höhe des Mittelbullypunkts, zurück zur Bande und komplett durch zur anderen Seite.

# 230822_U17/U20

**Date:** Aug 22 2023 **Practice No:** 6 **Time:** 6:20 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, Bob Wren, James Quinlan, Martin Sauter

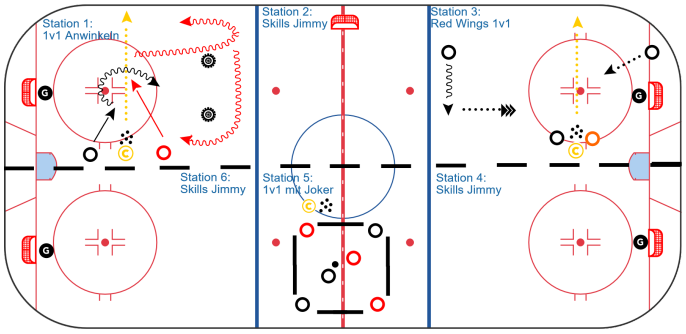
## Skills - Ward Rondo 5v2 — 10 mins



**Skills - Ward Rondo 5v2**:

- Rondo **5v2** auf der einen Seite mit Bumper in der Mitte.
- Bekommt O die Scheibe, versuchen sie, die Scheibe auf die andere Seite zu passen.
- Bei Seitenwechsel kommen zwei Spieler von O mit auf die andere Seite und verteidigen => Rondo **5v2**.

## Stationen - Klostersee Skills — 50 mins




**Stationen - Klostersee Skills:**

<u>Station 1 - 1v1 Anwinkeln:</u>

- Die Übung startet mit einem Rennen **1v1** um die Scheibe. Derjenige, der die Scheibe gewinnt ( O ), läuft nach oben Richtung Reifen, der andere geht über den Bullypunkt zurück ( O ).
- O kann entweder nach den Reifen umdrehen und auf derselben Seite bleiben oder er wechselt die Seite. O winkelt an => **1v1**.

<u>Stationen 2, 4 und 6 - Skills Jimmy</u>

<u>Station 3 - Red Wings 1v1:</u>

- © schießt den Puck an die Bande; **1v1**-Rennen um die Scheibe - der Spieler in Scheibenbesitz kann den Spieler an der blauen Linie oder den Spieler in der Ecke nutzen.
- Der Spieler an der blauen Linie muss schießen, der Spieler in der Ecke muss zurückpassen.

<u>Station 5 - 1v1 mit Joker:</u>

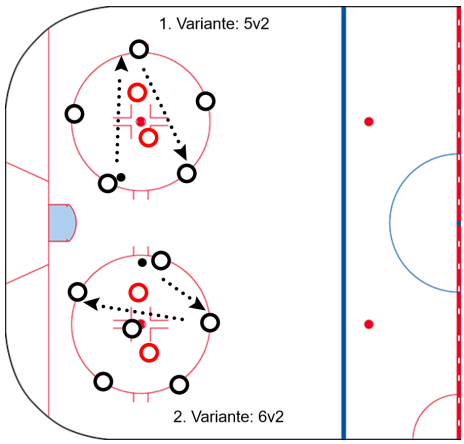
- Im Quadrat aus Abtrennungen wird ein **1v1** gespielt.
- Jede Mannschaft hat zwei Joker diagonal, die angespielt werden können, und die Scheibe direkt wieder zurückspielen.

# 230823_U17

**Date:** Aug 23 2023 **Time:** 6:20 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2 — 7 mins




**Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2**:

1. Variante:

- O außerhalb des Kreises wollen möglichst viele Pässe spielen.
  O verteidigen in der Mitte.
- Wird ein Pass abgefangen, wechseln der Passgeber von O und derjenige von O, der die Scheibe abgefangen hat.
- **Bei 10 Pässen**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

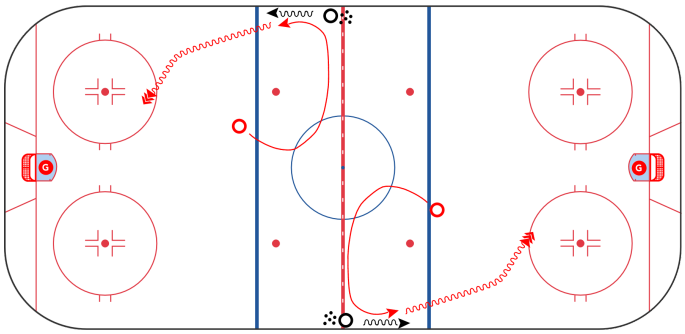
2. Variante:

- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

### Key Points

Kommunikation, gute Passqualität, Fakes/Deceptions, Schlägerarbeit

## Skills - Baumi Anwinkeln Teaching 1v0 — 10 mins



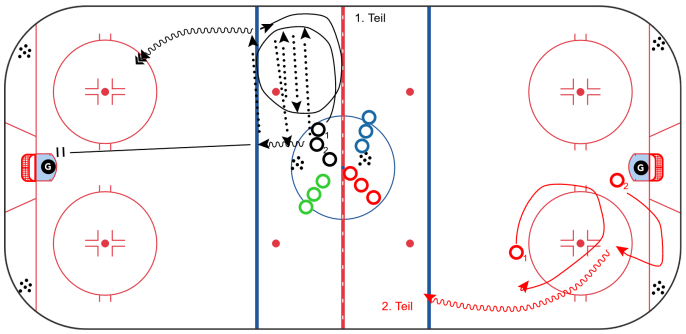
**Skills - Baumi Anwinkeln Teaching 1v0**:

- O startet mit Scheibe an der roten Linie die Bande entlang Richtung Tor.
- O winkelt O an ("Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand") und nimmt ihm die Scheibe ab => Abschluss.
- O wird zu O und die Übung startet von vorne (fortlaufend).

### Key Points

"Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand", Schulterblick vor dem Anwinkeln, Timing

## Genny 2v0/Anwinkeln 1v1 — 10 mins




**Genny 2v0/Anwinkeln 1v1:**

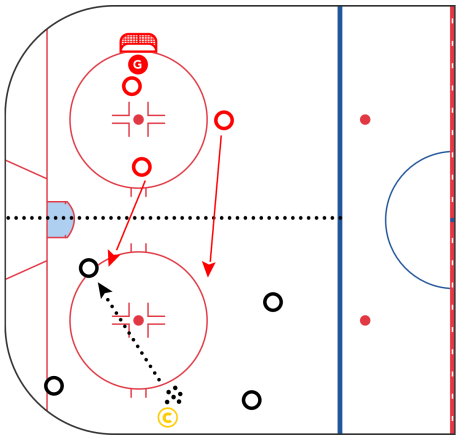
- ○ 1/○ 1 startet ohne Scheibe und führt verschiedene Skating Skills nach Vorgabe in der neutralen Zone aus (1. Variante: Übersetzen im Bogen - 2 Runden, 2. Variante: vorwärts/rückwärts+Escape Move von roter zu blauer Linie). Scheibe so oft wie möglich passen.
- ○ 2/○ 2 läuft mit Scheibe los => Kick-Out-Pass, 2v0-Zoneneintritt aufs Tor.
- ○ 2/○ 2 bremst vor dem Tor und holt sich eine neue Scheibe aus der Ecke. Ziel: Bis über die blaue Linie zu kommen.
- ○ 1/○ 1 winkelt zur Bande hin an und geht danach in die Gruppe zurück. ○ 2/○ 2 startet die Übung von vorne als ○ 1/○ 1.

**Jeweils 2x pro Seite.**

### Key Points

Kommunikation, saubere Ausführung, harte Pässe, schneller Zoneneintritt mit sauberem Abschluss, Schlägerarbeit beim Anwinkeln, durch die Hände laufen, leicht versetzt und im großen Bogen

## SAG - Baumi Aufbau 4v3 — 10 mins



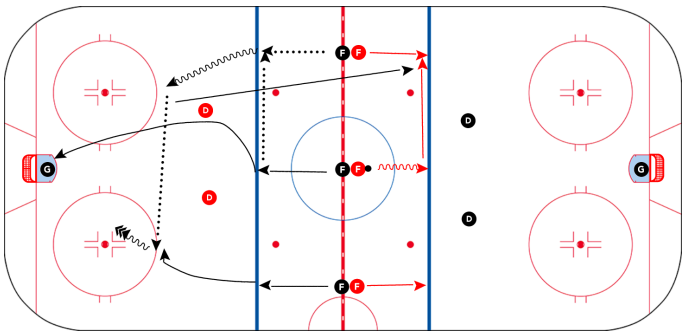
**SAG - Baumi Aufbau 4v3:**

- Ⓒ spielt Scheibe zu einem ○. Währenddessen darf/dürfen ein/zwei Spieler von ○ zum Forecheck über die Mittellinie.
- ○ darf erst mit der Scheibe über die Mittellinie, wenn jeder die Scheibe einmal berührt hat => **4v3**.
- ○ versuchen, die Scheibe zu Ⓒ zu passen. Dann müssen alle Spieler von ○ wieder zurück und alle die Scheibe berühren.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

### Key Points

Offensiv: Kommunikation, gute Pässe, freilaufen und anbieten
Defensiv: Anwinkeln (Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand), Kommunikation

## Zone Entry 3v2+1 — 10 mins



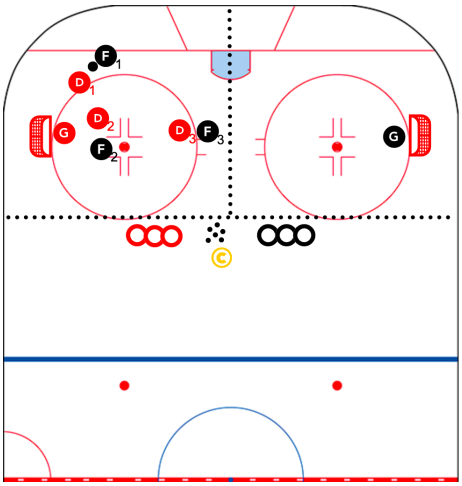
**Zone Entry 3v2+1:**

- Stürmer ( Ⓕ ) starten mit Zoneneintritt 3v2 auf das Tor. Kick-Out-Pass in der neutralen Zone und Positionen einnehmen.
- Auf Pfiff kommt der höchste Stürmer zum Backcheck. Ist der Backchecker auf Höhe der blauen Linie, starten drei neue Stürmer ( Ⓕ ) auf das andere Tor usw.

### Key Points

guter flacher Kick-Out-Pass; saubere Positionen beim Zoneneintritt; Kommunikation (Wer ist Backchecker?);

# SAG - High Man 3v3 — 10 mins



**SAG - High Man 3v3**:

- 3v3, bei dem immer ein Stürmer hoch an der Mittellinie bleiben muss. Positionswechsel sind erlaubt.
- Bei Seitenwechsel werden D zu F und umgekehrt.

## Key Points

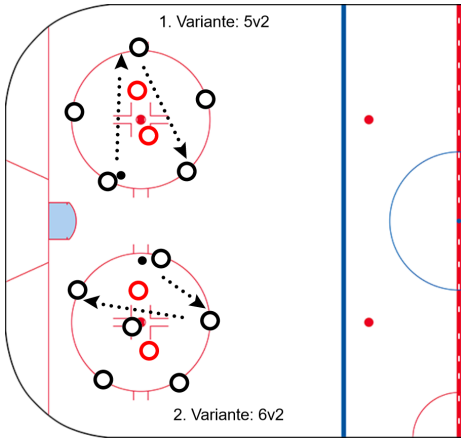
Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen
Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

# 230824_U17

**Date:** Aug 24 2023 **Time:** 6:20 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2 — 5 mins




**Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2**:

1. Variante:

- ⚫ außerhalb des Kreises wollen möglichst viele Pässe spielen. 🔴 verteidigen in der Mitte.
- Wird ein Pass abgefangen, wechseln der Passgeber von ⚫ und derjenige von 🔴, der die Scheibe abgefangen hat.
- **Bei 10 Pässen**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

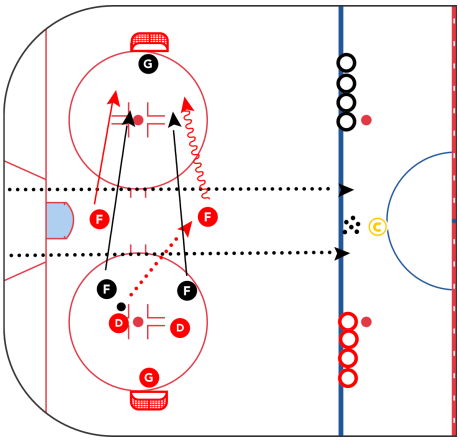
2. Variante:

- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

### Key Points

Kommunikation, gute Passqualität, Fakes/Deceptions, Schlägerarbeit

## SAG - Backcheck 2v2 — 10 mins



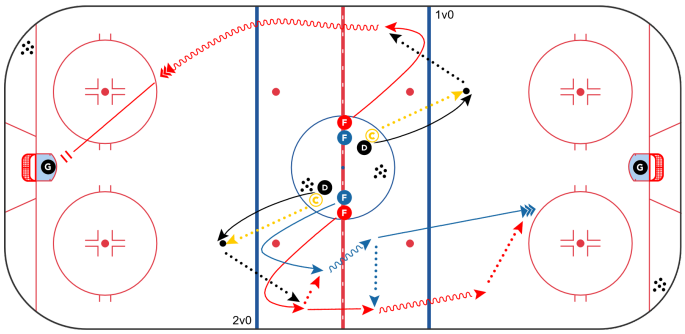
**SAG - Backcheck 2v2**:

- Das Spiel startet mit einem **2v2** mit festen Positionen ( ⚫ / 🔴 ) in einer Hälfte.
- Wenn die 🔴 die Scheibe bekommen, passen sie zu ihren ⚫ in der Wechselzone und gehen dann raus => **2v0** mit Backcheck.
- ⚫ werden zu 🔴 (Backcheck). Stürmer von schwarz ( ⚫ ) warten dann in der Wechselzone auf die Scheibe.

### Key Points

Offensiv: schneller Abschluss, Backcheck nicht rankommen lassen, Innenseite halten, 2-vs.1-Situationen offensiv schaffen
Defensiv: Tracking zum eigenen Tor, fünf harte Schritte zu Beginn des Backchecks, Innenseite und Positionen finden, Mann gegen Mann, Kommunikation

## Nashville Regroup 1v0/2v0 — 10 mins




**Nashville Regroup 1v0/2v0:**

**1v0:**

- Die Übung startet, sobald Ⓒ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- Ⓓ holt die Scheibe und passt sie direkt zu Ⓕ => **1v0**. Ⓓ geht direkt mit in die Offensive Zone

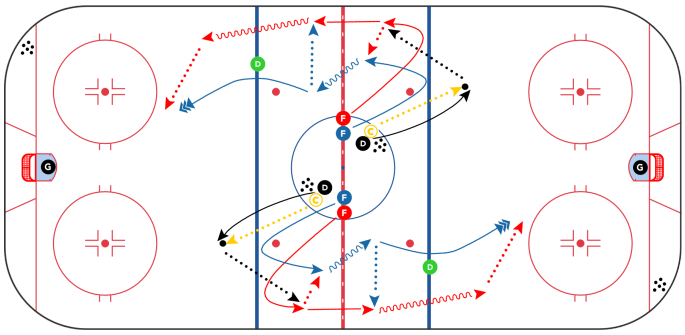
**2v0:**

- Die Übung startet wie **1v0**, diesmal geht aber ein zweiter Stürmer ( Ⓕ ) als Center mit => Pass zu Ⓕ.
- Ⓕ zieht in die Mitte, Kick-Out-Pass zu Ⓕ und dann Zoneneintritt **2v0** mit allen Optionen.

### Key Points

Schulterblick, Zoneneintritt mit entsprechenden Laufwegen, guter erster Pass Tape to Tape,

## Nashville Regroup 2v1+1 — 5 mins



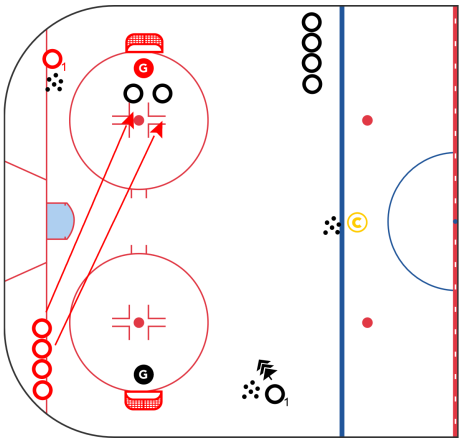
**Nashville Regroup 2v1+1:**

- Die Übung startet, sobald Ⓒ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- Ⓓ holt die Scheibe und passt sie zu Ⓕ oder Ⓕ => **2v1+1**. Ⓕ macht Druck auf die Scheibe und geht dann in den Backcheck. Ⓓ geht direkt mit in die Offensive Zone.

### Key Points

Schulterblick, Zoneneintritt mit entsprechenden Laufwegen, guter erster Pass Tape to Tape, gutes 2v1 vom Verteidiger, Backcheck mit Druck auf Scheibe

## SAG - Hinote Tipping Game 2v2 — 10 mins



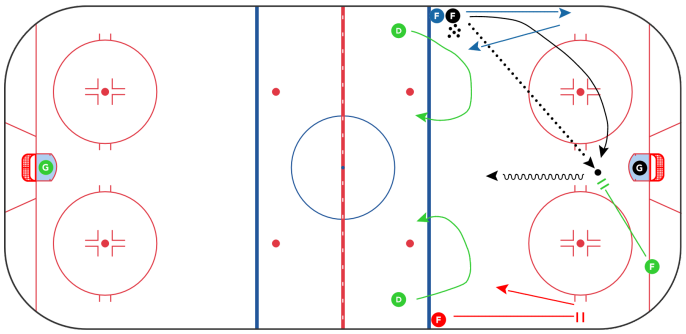
**SAG - Hinote Tipping Game 2v2:**

- Das Spiel startet auf **Pfiff**: Zwei ○ / ○ kommen aus der Gruppe vor das gegnerische Tor => Abschluss von ○ 1/ ○ 1 => **2v2** ○ gegen ○, die aus der Ecke kommen.
- Abschlüsse sind nur von ○ 1/ ○ 1 erlaubt, Tore zählen nur durch Abfälschen oder nach dem ersten Rebound.

### Key Points

Offensiv: Net Front, Schläger freikriegen, für Rebound/Abfälschen schießen, 2v1 schaffen
Defensiv: Box Out, Mann vs. Mann

## Baumi Rush 3v2+1 — 10 mins



**Baumi Rush 3v2+1**:

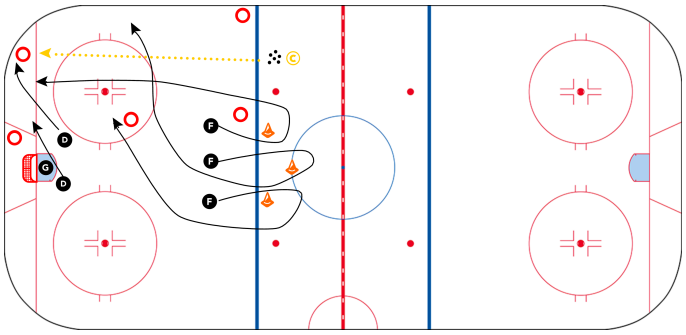
- F passt die Scheibe zu F, der sich Richtung Tor bewegt und die Scheibe dort stoppt und ablegt. Nach dem Ablegen wird F zu Backchecker und F holt die Scheibe ab.
- F und F bieten sich als Außenstürmer an der Bande an und gehen dann auf ihrer Bahn mit => Kick-Out-Pass, **3v2+1**.

### Key Points

Offensiv: Kick-Out-Pass (Verteidiger zusammenziehen), F1 Timing, F2 hart zum Tor, F3 Dot Lane

Defensiv: Verteidiger holen Eis zurück, Backchecker je nach Abstand Druck auf Scheibenführenden oder dritten Mann, ab blauer Linie Druck auf F3, "Scheibenwischerprinzip"

## Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( O ) stationär in der Zone.

Zwei defensive Verteidiger ( D ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( F ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. C bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( O ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*

**Dritter Pfiff**: F laufen wieder um Hütchen, C bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*

**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

### Key Points

Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen

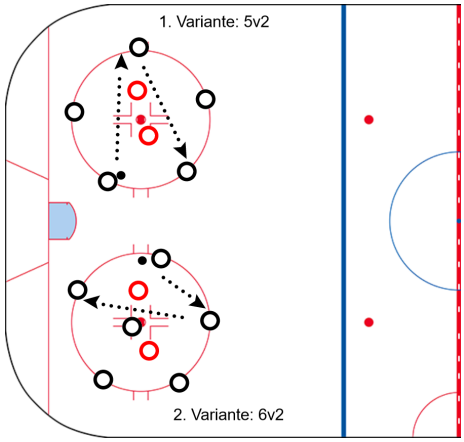
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

# 230829_U17

**Date:** Aug 28 2023 **Time:** 5:20 pm **Duration:** 80 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2 — 5 mins




**Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2**:

1. Variante:

- ⚫ außerhalb des Kreises wollen möglichst viele Pässe spielen. 🔴 verteidigen in der Mitte.
- Wird ein Pass abgefangen, wechseln der Passgeber von ⚫ und derjenige von 🔴, der die Scheibe abgefangen hat.
- **Bei 10 Pässen**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

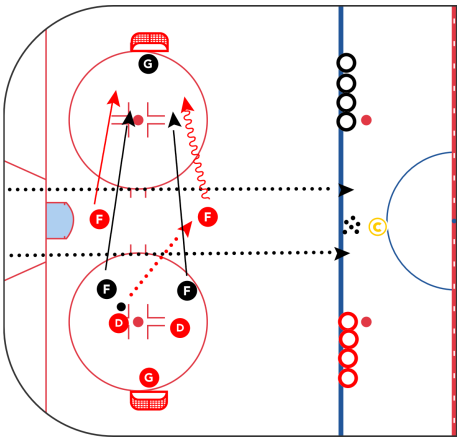
2. Variante:

- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

### Key Points

Kommunikation, gute Passqualität, Fakes/Deceptions, Schlägerarbeit

## SAG - Backcheck 2v2 — 10 mins



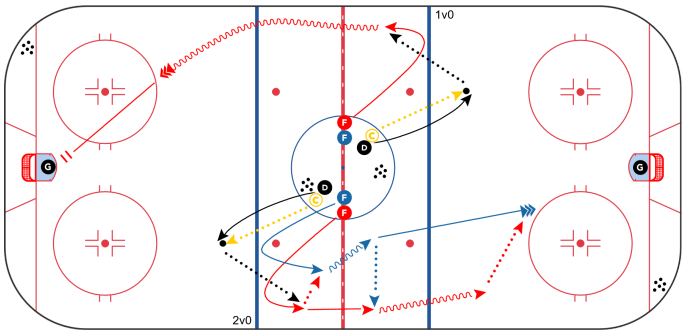

**SAG - Backcheck 2v2**:

- Das Spiel startet mit einem **2v2** mit festen Positionen ( ⚫F / 🔴D ) in einer Hälfte.
- Wenn die 🔴D die Scheibe bekommen, passen sie zu ihren 🔴F in der Wechselzone und gehen dann raus => **2v0** mit Backcheck.
- ⚫F werden zu ⚫D (Backcheck). Stürmer von schwarz ( ⚫F ) warten dann in der Wechselzone auf die Scheibe.

### Key Points

Offensiv: schneller Abschluss, Backcheck nicht rankommen lassen, Innenseite halten, 2-vs.1-Situationen offensiv schaffen
Defensiv: Tracking zum eigenen Tor, fünf harte Schritte zu Beginn des Backchecks, Innenseite und Positionen finden, Mann gegen Mann, Kommunikation

## Nashville Regroup 1v0/2v0 — 10 mins




**Nashville Regroup 1v0/2v0:**

**1v0:**

- Die Übung startet, sobald Ⓒ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- Ⓓ holt die Scheibe und passt sie direkt zu Ⓕ => **1v0**. Ⓓ geht direkt mit in die Offensive Zone

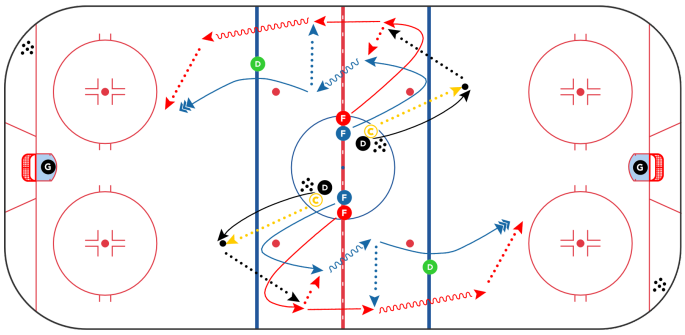
**2v0:**

- Die Übung startet wie **1v0**, diesmal geht aber ein zweiter Stürmer ( Ⓕ ) als Center mit => Pass zu Ⓕ.
- Ⓕ zieht in die Mitte, Kick-Out-Pass zu Ⓕ und dann Zoneneintritt **2v0** mit allen Optionen.

### Key Points

Schulterblick, Zoneneintritt mit entsprechenden Laufwegen, guter erster Pass Tape to Tape,

## Nashville Regroup 2v1+1 — 5 mins



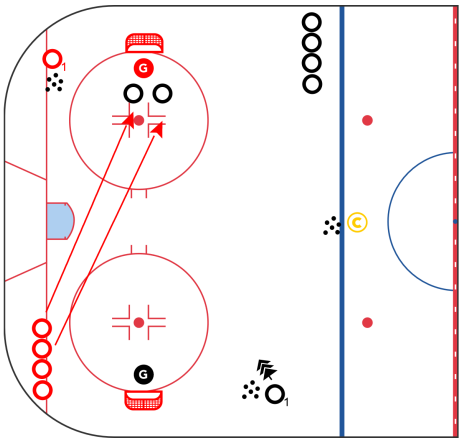
**Nashville Regroup 2v1+1:**

- Die Übung startet, sobald Ⓒ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- Ⓓ holt die Scheibe und passt sie zu Ⓕ oder Ⓕ => **2v1+1**. Ⓕ macht Druck auf die Scheibe und geht dann in den Backcheck. Ⓓ geht direkt mit in die Offensive Zone.

### Key Points

Schulterblick, Zoneneintritt mit entsprechenden Laufwegen, guter erster Pass Tape to Tape, gutes 2v1 vom Verteidiger, Backcheck mit Druck auf Scheibe

## SAG - Hinote Tipping Game 2v2 — 10 mins



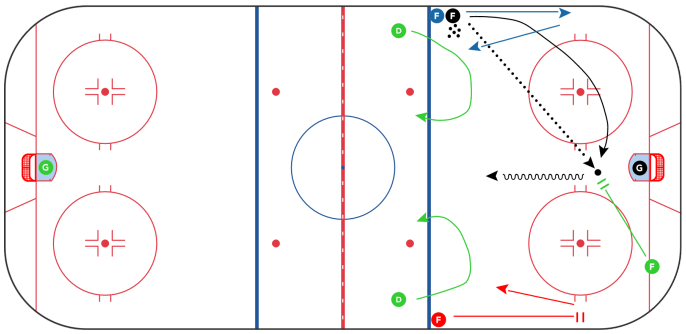
**SAG - Hinote Tipping Game 2v2:**

- Das Spiel startet auf **Pfiff**: Zwei ○ / ○ kommen aus der Gruppe vor das gegnerische Tor => Abschluss von ○ 1/ ○ 1 => **2v2** ○ gegen ○, die aus der Ecke kommen.
- Abschlüsse sind nur von ○ 1/ ○ 1 erlaubt, Tore zählen nur durch Abfälschen oder nach dem ersten Rebound.

### Key Points

Offensiv: Net Front, Schläger freikriegen, für Rebound/Abfälschen schießen, 2v1 schaffen
Defensiv: Box Out, Mann vs. Mann

## Baumi Rush 3v2+1 — 10 mins



**Baumi Rush 3v2+1**:

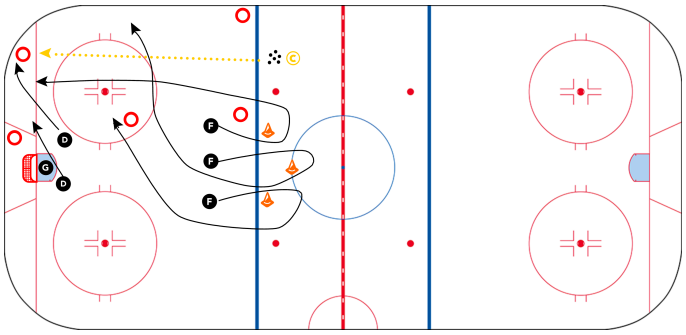
- F passt die Scheibe zu F, der sich Richtung Tor bewegt und die Scheibe dort stoppt und ablegt. Nach dem Ablegen wird F zu Backchecker und F holt die Scheibe ab.
- F und F bieten sich als Außenstürmer an der Bande an und gehen dann auf ihrer Bahn mit => Kick-Out-Pass, **3v2+1**.

### Key Points

Offensiv: Kick-Out-Pass (Verteidiger zusammenziehen), F1 Timing, F2 hart zum Tor, F3 Dot Lane

Defensiv: Verteidiger holen Eis zurück, Backchecker je nach Abstand Druck auf Scheibenführenden oder dritten Mann, ab blauer Linie Druck auf F3, "Scheibenwischerprinzip"

## Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( O ) stationär in der Zone.

Zwei defensive Verteidiger ( D ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( F ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. C bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( O ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*

**Dritter Pfiff**: F laufen wieder um Hütchen, C bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*

**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

### Key Points

Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen

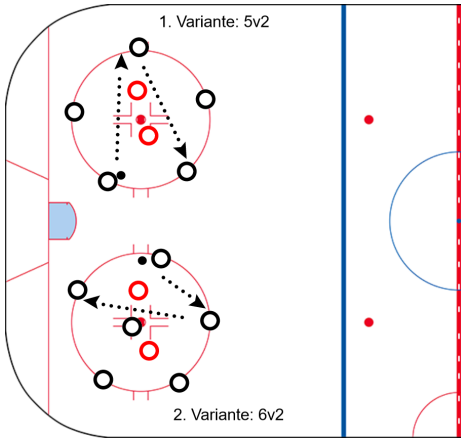
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

# 230831_U17

**Date:** Aug 31 2023 **Time:** 10:40 am **Duration:** 80 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2 — 5 mins




**Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2**:

1. Variante:

- O außerhalb des Kreises wollen möglichst viele Pässe spielen. O verteidigen in der Mitte.
- Wird ein Pass abgefangen, wechseln der Passgeber von O und derjenige von O, der die Scheibe abgefangen hat.
- **Bei 10 Pässen**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

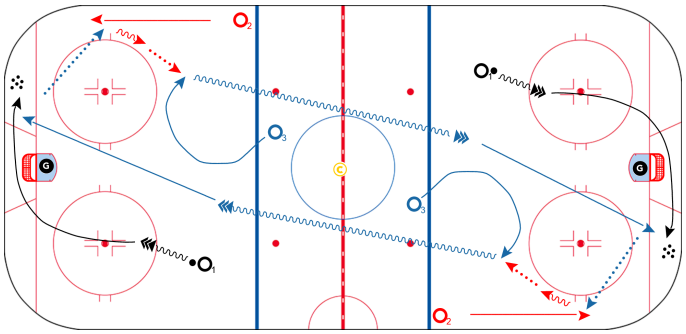
2. Variante:

- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten**: 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

### Key Points

Kommunikation, gute Passqualität, Fakes/Deceptions, Schlägerarbeit

## Wohlfühlübung 1v0 — 10 mins



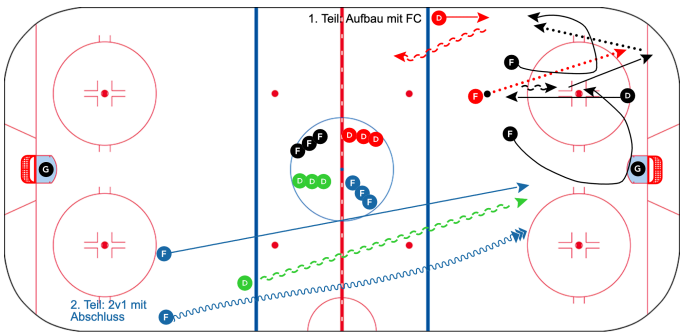
**Wohlfühlübung 1v0:**

- O 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schließt ab.
- O 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von O 1 einen Pass.
- O 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von O 2.
- O 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schließt ab, bremst vor dem Tor und wird dann zu O 1 => Aufbaupass und Neustart der Übung.

### Key Points

Timing: kurze Pässe, gute Abschlüsse, Aufbaupass unter der Dot Lane, Center kommt langsam und hinter der Scheibe (erste Schritte in die Mitte)

## Suomi Breakout 2v1 — 10 mins




**Suomi Breakout 2v1**:

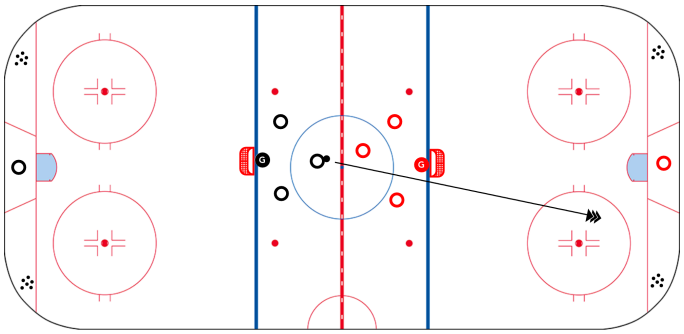
- Forechecker F spielt die Scheibe tief und macht dann direkt Druck auf D.
- D spielt die Scheibe auf außen oder in die Mitte => 2v1 auf die andere Seite gegen D.

**Beide Seiten gleichzeitig.**

### Key Points

Schulterblick, Kommunikation, schnell aus der Zone raus, D hält die Mitte und nimmt den Passweg weg, Net Drive

## SAG - Regroup 3v3 — 10 mins



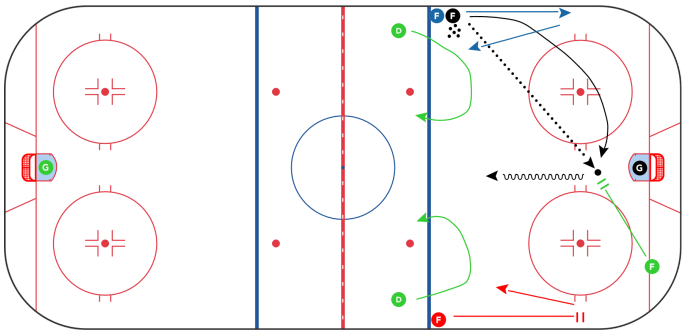
**SAG - Regroup 3v3:**

- ⭕ spielt gegen ⭕ 3v3 in der neutralen Zone.
- Geht die Scheibe am Tor vorbei, ins Tor oder macht der Torwart die Scheibe fest, gibt es eine neue Scheibe vom Joker hinter dem Tor.
- Die jeweilige Mannschaft läuft dafür hinter das Tor, bietet sich an und bekommt die Scheibe vom Joker ohne Druck durch den Gegner.
- Gewechselt wird selbstständig mit Scheibenbesitz. Die Scheibe kann hierfür auch zum Joker gespielt werden.

### Key Points

Mann gegen Mann, Situation lesen und schnell reagieren, saubere Bögen, Kommunikation (Wer ist zum Beispiel F1?)

## Baumi Rush 3v2+1 — 10 mins



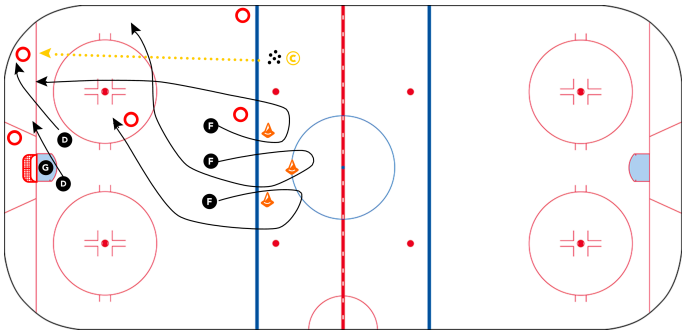
**Baumi Rush 3v2+1**:

- Ⓕ passt die Scheibe zu Ⓕ, der sich Richtung Tor bewegt und die Scheibe dort stoppt und ablegt. Nach dem Ablegen wird Ⓕ zu Backchecker und Ⓕ holt die Scheibe ab.
- Ⓕ und Ⓕ bieten sich als Außenstürmer an der Bande an und gehen dann auf ihrer Bahn mit => Kick-Out-Pass, **3v2+1**.

### Key Points

Offensiv: Kick-Out-Pass (Verteidiger zusammenziehen), F1 Timing, F2 hart zum Tor, F3 Dot Lane
Defensiv: Verteidiger holen Eis zurück, Backchecker je nach Abstand Druck auf Scheibenführenden oder dritten Mann, ab blauer Linie Druck auf F3, "Scheibenwischerprinzip"

## Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( ⭕ ) stationär in der Zone.
Zwei defensive Verteidiger ( Ⓓ ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( Ⓕ ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. Ⓒ bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( ⭕ ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.
**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*
**Dritter Pfiff**: Ⓕ laufen wieder um Hütchen, Ⓒ bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*
**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

### Key Points

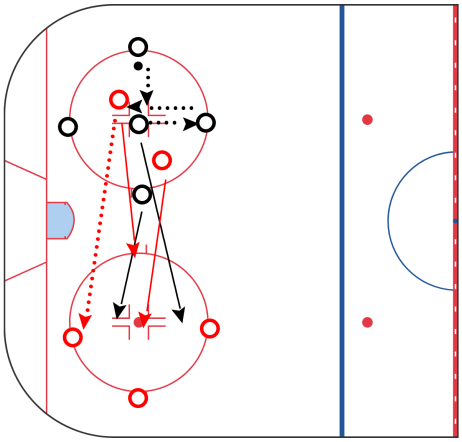
Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

# 230904_U17

**Date:** Sep 4 2023 **Time:** 6:20 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

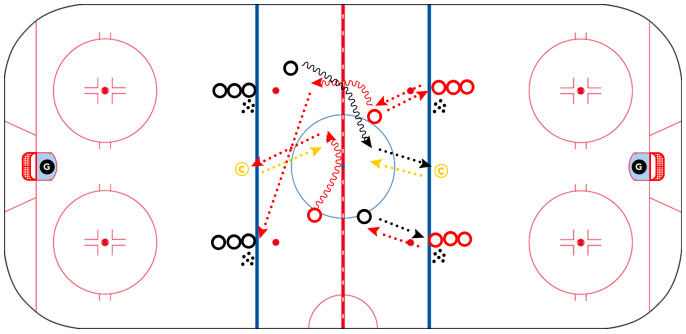
## Skills - Ward Rondo 5v2 — 10 mins



**Skills - Ward Rondo 5v2**:

- Rondo **5v2** auf der einen Seite mit Bumper in der Mitte.
- Bekommt O die Scheibe, versuchen sie, die Scheibe auf die andere Seite zu passen.
- Bei Seitenwechsel kommen zwei Spieler von O mit auf die andere Seite und verteidigen => Rondo **5v2**.

## Six Options Passing Drill 1v0 — 10 mins



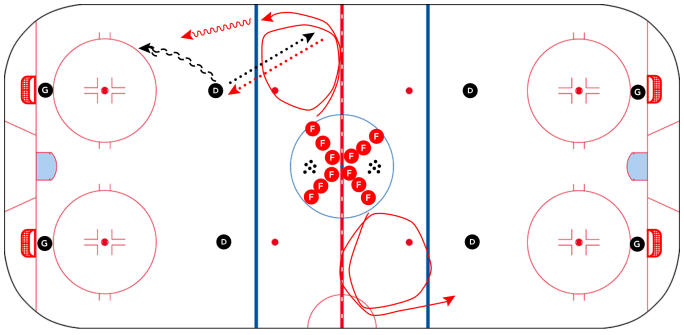
**Six Options Passing Drill 1v0**:

- Auf **Pfiff** starten die jeweils ersten Spieler der Gruppe und passen die Scheibe so oft wie möglich zu einer der Gruppen oder zu einem Ⓒ.
- Beim zweiten **Pfiff** startet die Übung neu und O / O laufen jeweils zu dem Tor hinter ihrer Gruppe => Abschluss 1v0 (Timing).

### Key Points

Kommunikation, Geschwindigkeit, immer zur Scheibe hin anbieten, auf Abschluss achten

## Genny NZ 1v1 — 10 mins



**Genny NZ 1v1**:

- F auf allen vier Seiten startet mit Scheibe im Bogen und passt so oft wie möglich mit D.
- Nach zwei Runden 1v1 aufs Tor.
- F wird zu D.

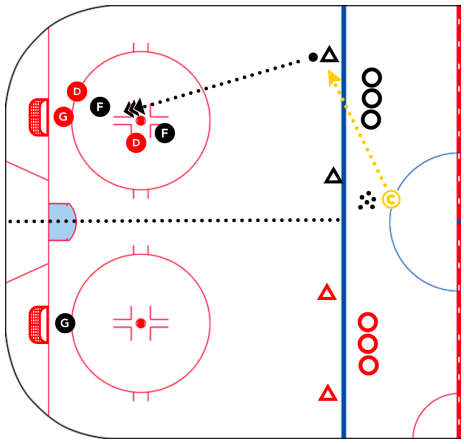
**Jeweils 2x pro Seite und Position.**

### Key Points

Offensiv: Mitte attackieren, Geschwindigkeit über die Außenbahn, durch die Hände laufen, guter Abschluss

Defensiv: eine Hand am Schläger, zur Bande anlegen, Mitte beschützen, auf Oberkörper schauen, Gap Control

## SAG - Berlin Box Out 2v2+2 — 7 mins



**SAG: Berlin Box Out 2v2+2**:

Der Trainer spielt die Scheibe in das Spielfeld mit vier Spielern (zwei F und zwei D), die *2 vs. 2* spielen. Die Scheibe muss immer hoch zu einem eigenen Verteidiger ( △ / △ ) gespielt werden, denn es sind nur Schüsse von der blauen Linie erlaubt. Gespielt wird bis zur gedachten Mittellinie.

Haben die beiden D die Scheibe, müssen sie diese auf die andere Seite zu einem ihrer Joker ( △ ) passen, um auf der anderen Seite dann zu F zu werden, während die schwarzen Spieler zu Verteidigern ( D ) werden.

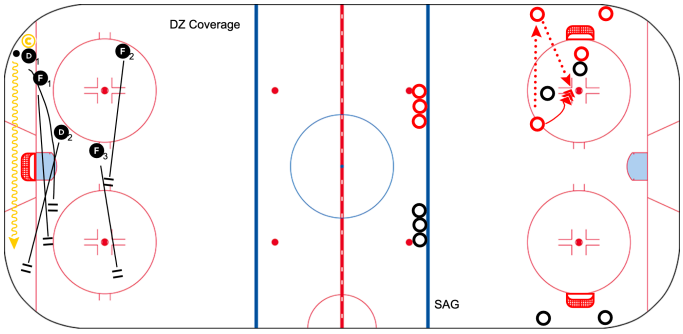
Gewechselt wird auf **Pfiff**. Die beiden Joker gehen mit einem weiteren wartenden Spieler ○ / ○ rein. Die nächsten Spieler in der Reihe werden Joker ( △ / △ ).

### Key Points

Offensiv: Screen schaffen (stehend oder in Bewegung/dritter Kreis, vor dem Tor oder Backdoor), schnelle Abschlüsse von der blauen Linie (Rebounds), Tips/Deflections, fünf schnelle Schritte nach Seitenwechsel, direkt die Innenseite finden, bei Royal-Road-Pass zum Pfosten drehen

Defensiv: Box Out hart, Innenseite halten, Schläger wegnehmen, Rebounds kontrollieren

## DZ Coverage Teaching 5v0/SAG - 2v2+Joker — 10 mins




**DZ Coverage Teaching+SAG**:

DZ Coverage in einem Drittel, Kleinfeldspiel auf der anderen Seite.

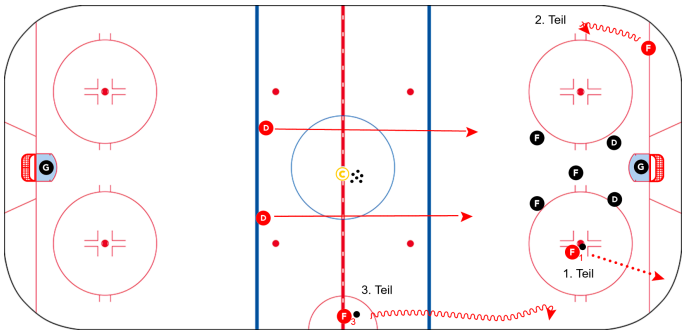
SAG: 2v2 mit zwei Jokern hinter dem Tor. Joker müssen angespielt werden. Die Tore bleiben fest. Beim Wechsel gehen die Spieler raus, die Joker rein und neue Joker kommen dazu.

### Key Points

DZ Coverage: Positionen bekommen, Schlägerarbeit ("10 Beine, 5 Schläger"), Schulterblick, Kommunikation

SAG: Schulterblick, schnelle Pässe, nicht stehen bleiben nach dem Pass, "verloren gehen"

# DZ Coverage 1, 2, 5 — 10 mins




**DZ Coverage 1, 2, 5**:

1. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 1 spielt die Scheibe in die Rundung => 5v1 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

2. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu F 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

3. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 3 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks, D kommen mit ins Drittel => 5v5 live.

## Key Points

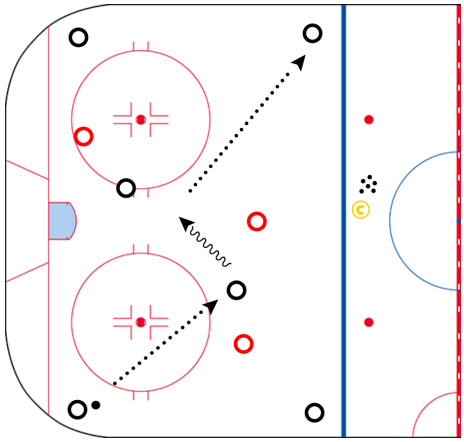
Positionsspiel, Schlägerarbeit, Kommunikation, Seitenverlagerungen defensiv

# 230905_U17/U20

**Date:** Sep 5 2023 **Practice No:** 14 **Time:** 6:20 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, Bob Wren, Martin Sauter

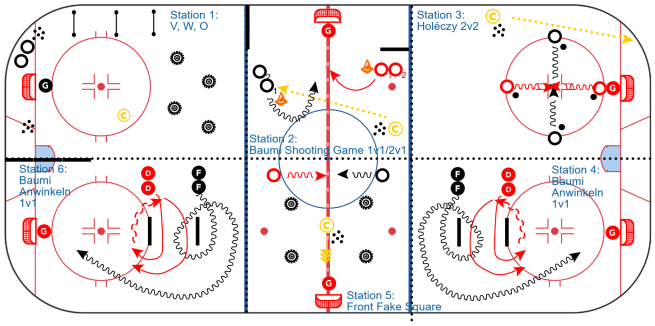
## SAG - Barcelona 6v3 10 mins



**SAG - Barcelona 6v3**:

- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von O an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für O **3v2** gespielt.
- Ziel von O ist es, den Puck einmal über einen Mann in der Mitte nach außen, in die Mitte zurück und dann auf die andere Seite zu passen.
- Ziel von O ist es, den Puck nach außen zu © zu passen.
- Es zählen nur Pässe, die angenommen werden (können).

# Stationen - Klostersee Front Fake Stickhandling — 50 mins




**Stationen - Klostersee Front Fake Stickhandling:**

Station 1 - V, W, O:

- V, W, O an den Sticks, danach Front Fake an den Reifen links und rechts.
- 1v1 gegen Ⓒ zum Tor mit passivem Druck: Scheibe beschützen, ein Move, Körper zwischen Ⓒ und Scheibe bringen.
- Ⓒ muss die Spieler dazu zwingen, sich mal zu einer, mal zur anderen Seite zu orientieren (Schlägerposition).

Station 2 - Baumi Shooting Game 1v1/2v1:

- Die Übung startet mit einem Pass von Ⓒ zu O 1 (offensiv). O 1 läuft um Hütchen => **1v1** mit direktem Abschluss nach einem Move gegen O, der um sein Hütchen gelaufen ist.
- Direkt nach dem Abschluss wird eine zweite Scheibe an O 2 gepasst, O 2 geht um das Hütchen => Abschluss, **2v1** mit O 1 und O 1 vor dem Tor.

Station 3 - Holéczy 2v2:

- Jeweils zwei Spieler ( O / O ) stehen sich gegenüber und laufen mit Scheibe aufeinander zu => Front Fake zu einer vorher festgelegten Seite.
- Nach **3x Pfiff** => 2v2 aufs Tor mit neuer Scheibe, erst nach Pass zu Ⓒ darf zum Tor gegangen und geschossen werden.

Station 4 - Baumi Anwinkeln 1v1:

- Ⓕ und Ⓓ starten gleichzeitig. Ⓕ vorwärts um den Balken, Ⓓ vor-/rückwärts.
- Ⓕ versucht, ein Tor zu erzielen, während Ⓓ erst anwinkelt und dann **1v1** verteidigt.

Station 5 - Front Fake Square:

- O / O starten gleichzeitig mit jeweils einer Scheibe aufeinander zu => Front Fake mit Ansage auf dem Weg (Spieler müssen miteinander kommunizieren, auf welche Seite sie zuerst gehen).
- Dann nach unten zu den beiden Reifen und wieder Front Fake auf Ansage aneinander vorbei. Beide Spieler enden oben über ihren Reifen => Abschluss von Ⓒ, O / O spielen den Rebound aus.

Station 6 - Baumi Anwinkeln 1v1:

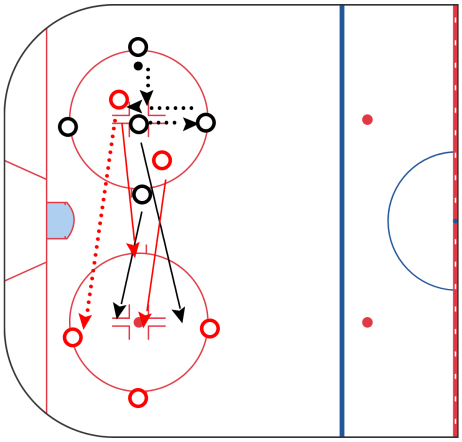
- Ⓕ und Ⓓ starten gleichzeitig. Ⓕ vorwärts um den Balken, Ⓓ vor-/rückwärts.
- Ⓕ versucht, ein Tor zu erzielen, während Ⓓ erst anwinkelt und dann **1v1** verteidigt.

# 230906_U17

**Date:** Sep 6 2023 **Time:** 6:10 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

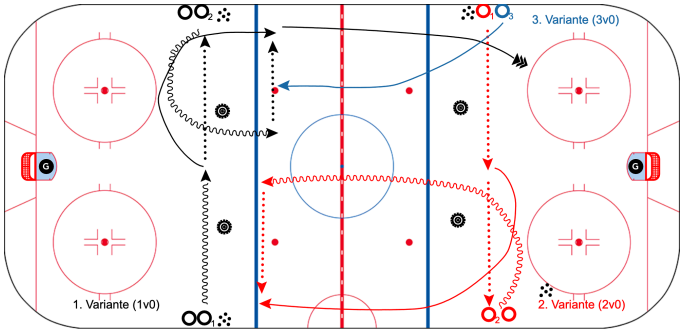
## Skills - Ward Rondo 5v2 — 5 mins



**Skills - Ward Rondo 5v2**:

- Rondo **5v2** auf der einen Seite mit Bumper in der Mitte.
- Bekommt O die Scheibe, versuchen sie, die Scheibe auf die andere Seite zu passen.
- Bei Seitenwechsel kommen zwei Spieler von O mit auf die andere Seite und verteidigen => Rondo **5v2**.

## Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0 — 15 mins




**Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0:**

**1. Variante (1v0)**: O 1 startet mit Scheibe bis zur Mitte, Pass zu O 2. O 2 geht im Bogen um den Reifen, O 1 bekommt Pass auf Außenbahn => Abschluss. O 2 bekommt Scheibe aus der eigenen Gruppe und startet die Übung dann auf die andere Seite.

**2. Variante (2v0):** Wie 1. Variante. Der zweite Spieler ( O 2) läuft jetzt mit Richtung Tor.

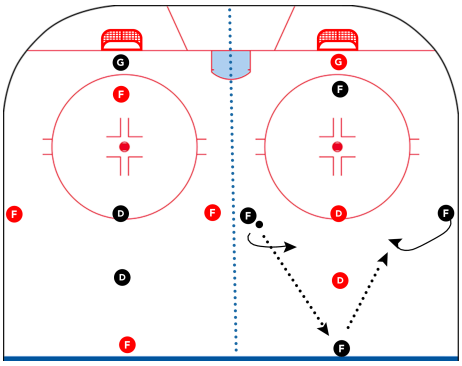
**3. Variante (3v0)**: Wie 2. Variante, aber dritter Spieler ( O 3) aus der Gruppe, die die Übung startet, geht nach dem Zoneneintritt leicht hinter dem Spiel mit zur "Dot Lane".

**1v0 und 2v0 auf beide Tore gleichzeitig, 3v0 nur auf eine Seite.**

### Key Points

Routen kennen und bis zum Ende verfolgen, harte, saubere und flache Pässe in der NZ, Net Front/Net Drive, Geschwindigkeit auf der Außenbahn, Timing für Net Drive (F2): Passoption, Abfälschen etc., Schläger auf dem Eis, F3 leicht verzögert

## SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2 — 10 mins



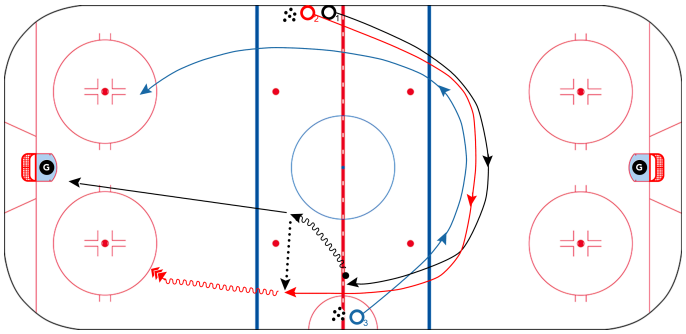
**SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:**

- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- F / F spielen Überzahl ohne Bumper.
- D / D sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren F zu passen.

### Key Points

"von oben nach unten", Angriffsmentalität, Fakes/Deception, "Hunt the Puck"

## Overspeed 3v0 — 5 mins



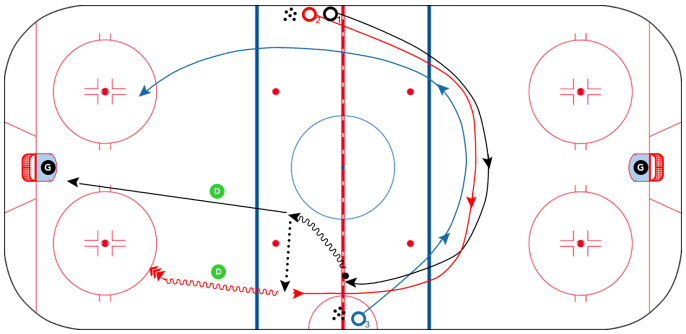
**Overspeed 3v0**:

- 1, 2 und 3 starten alle **auf Pfiff** und nehmen in der neutralen Zone Geschwindigkeit auf.
- 1 nimmt die Scheibe in der neutralen Zone auf, läuft Richtung Mitte und gibt einen Kick-Out-Pass an 2. 3 in der "Dot Lane" Richtung Bullypunkt.
- Zoneneintritt und Abschluss: mehrere Lösungen testen (Abschluss 1 für Rebound, weiter Pass in "Dot Lane" zu 3 etc.)

### Key Points

Geschwindigkeit, weiter Zoneneintritt mit flachem Kick-Out-Pass (Timing!), Kommunikation, Rebounds schaffen und verwerten

## Overspeed 3v2 — 10 mins



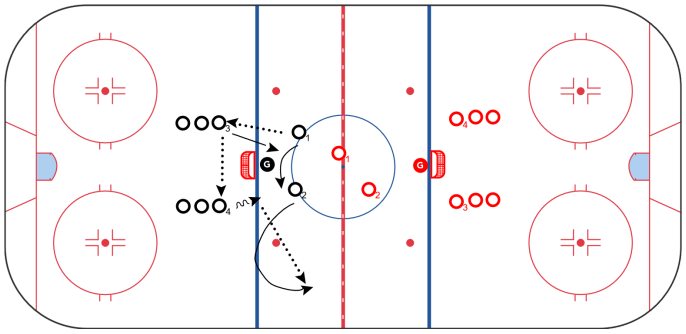
**Overspeed 3v2**:

- 1, 2 und 3 starten alle **auf Pfiff** und nehmen in der neutralen Zone Geschwindigkeit auf.
- 1 nimmt die Scheibe in der neutralen Zone auf, läuft Richtung Mitte und gibt einen Kick-Out-Pass an 2. 3 in der "Dot Lane" Richtung Bullypunkt.
- D mit Prework => Zoneneintritt 3v2.

### Key Points

Geschwindigkeit, weiter Zoneneintritt mit flachem Kick-Out-Pass (Timing!), Kommunikation, Rebounds schaffen und verwerten
Verteidiger halten Net Drive, Druck auf Scheibenführenden

## SAG - Boston Breakout 2v2 — 10 mins



**SAG: Boston Breakout 2v2**:

- 1 und 2 spielen 2v2 gegen 1 und 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen 3 und 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen 3 und 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**. Aus beiden Gruppen gehen die beiden Spieler hinter dem Tor rein.

### Key Points

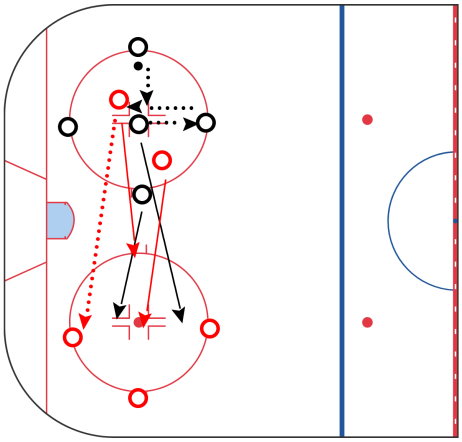
smarte Rückpässe (kein Zwang!), Schläger auf dem Eis, gut anbieten, Bahnen besetzen

# 230907_U17

**Date:** Sep 7 2023 **Time:** 6:00 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

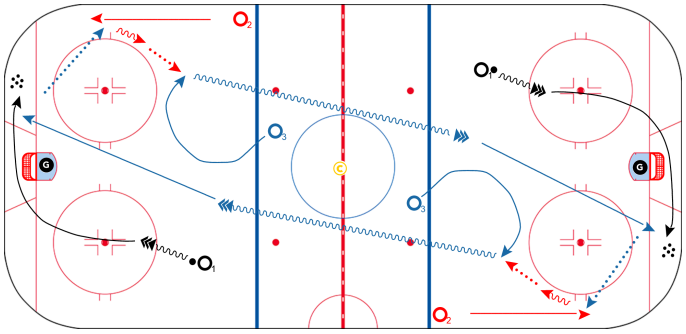
## Skills - Ward Rondo 5v2 — 5 mins



**Skills - Ward Rondo 5v2**:

- Rondo **5v2** auf der einen Seite mit Bumper in der Mitte.
- Bekommt O die Scheibe, versuchen sie, die Scheibe auf die andere Seite zu passen.
- Bei Seitenwechsel kommen zwei Spieler von O mit auf die andere Seite und verteidigen => Rondo **5v2**.

## Wohlfühlübung 1v0 — 10 mins



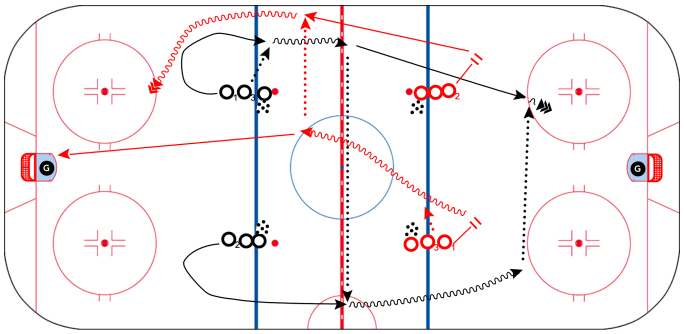
**Wohlfühlübung 1v0:**

- O 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schließt ab.
- O 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von O 1 einen Pass.
- O 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von O 2.
- O 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schließt ab, bremst vor dem Tor und wird dann zu O 1 => Aufbaupass und Neustart der Übung.

### Key Points

Timing: kurze Pässe, gute Abschlüsse, Aufbaupass unter der Dot Lane, Center kommt langsam und hinter der Scheibe (erste Schritte in die Mitte)

## Salo Zone Entry 2v0 — 10 mins



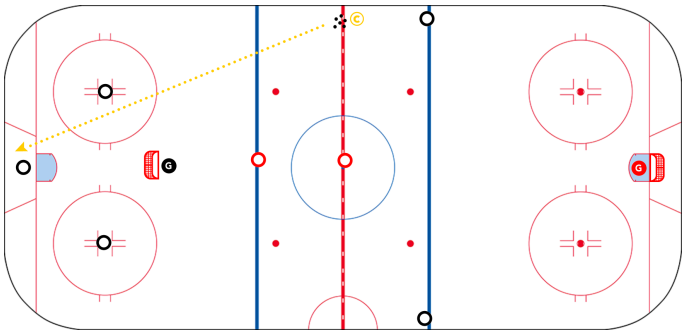
**Salo Zone Entry 2v0**:

- Auf der einen Seite läuft eine Variante der Übung, auf der anderen die zweite Variante der Übung.
- Auf **Pfiff** starten O 1 und O 2 ohne Scheibe im Bogen. O 1 bekommt die Scheibe aus der Gruppe von O 3. Beide Spieler bleiben auf der Außenbahn => Zoneneintritt mit Querpass, 2v0.
- Auf **Pfiff** starten dann O 1 und O 2 auf der anderen Seite: Beide laufen los, bremsen und drehen sich um. O 1 bekommt von O 3 eine Scheibe, attackiert die Mitte und spielt einen Kick-Out-Pass zu O 2 => Zoneneintritt mit Net Drive, 2v0.

### Key Points

guter Querpass, Füße bis zum Bullypunkt bewegen, Schlägerposition vor dem Abschluss, harter Net Drive, Rebounds kreieren und verwerten

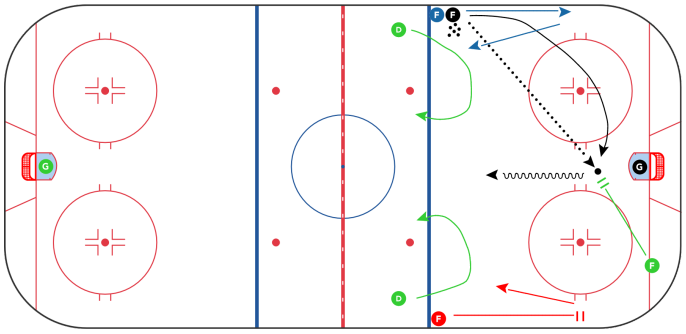
## SAG - Detroit PP Breakout 3v2 — 10 mins



**SAG - Detroit PP Breakout 3v2**:

- © spielt die Scheibe tief. O startet als offensives Team in der Neutralen Zone und baut dann hinter dem Tor auf (QB, LF, RF).
- O verteidigt in Unterzahl. Sie können einen Spieler hinter das gegnerische Tor schicken oder zusammen in der Neutralen Zone verteidigen.
- Zwei Spieler von O warten als Bumper und Net Front an der gegnerischen blauen Linie und können angespielt werden. Sie dürfen maximal zwei Meter mit ins Drittel.

## Baumi Rush 3v2+1 — 10 mins



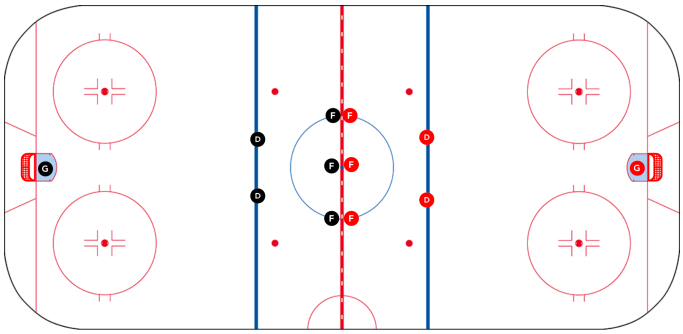
**Baumi Rush 3v2+1**:

- F passt die Scheibe zu F, der sich Richtung Tor bewegt und die Scheibe dort stoppt und ablegt. Nach dem Ablegen wird F zu Backchecker und F holt die Scheibe ab.
- F und F bieten sich als Außenstürmer an der Bande an und gehen dann auf ihrer Bahn mit => Kick-Out-Pass, **3v2+1**.

### Key Points

Offensiv: Kick-Out-Pass (Verteidiger zusammenziehen), F1 Timing, F2 hart zum Tor, F3 Dot Lane
Defensiv: Verteidiger holen Eis zurück, Backchecker je nach Abstand Druck auf Scheibenführenden oder dritten Mann, ab blauer Linie Druck auf F3, "Scheibenwischerprinzip"

## 5v5 — 10 mins



5v5 ganze Fläche

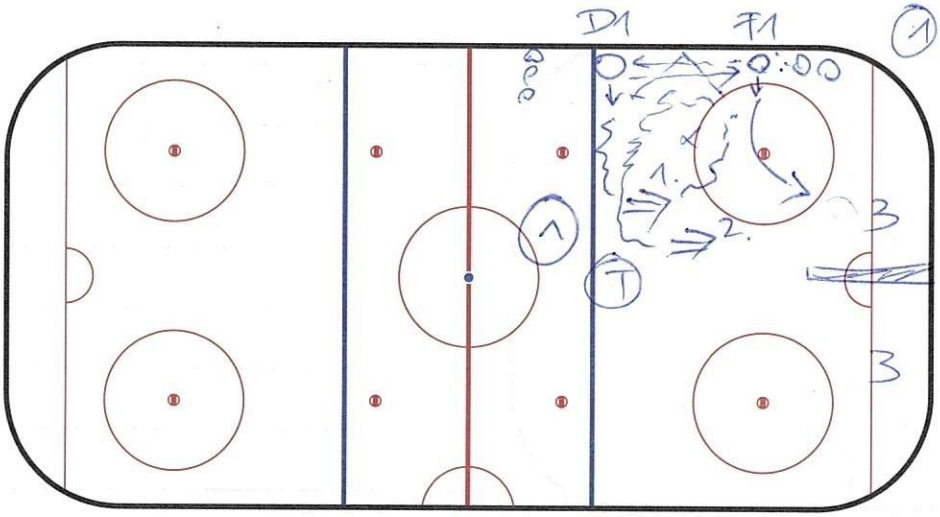
**TEAM:** U17/U20

**DATUM:** 12.9.23 18:40-19:40

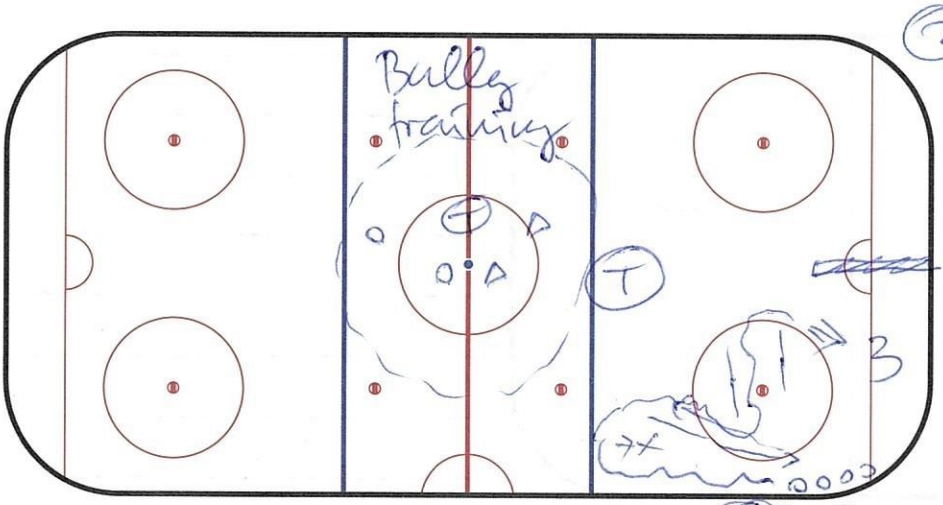
**TRAINER:** Martin, Jimmy, Sebastian, Bobby

# TRAININGSPLAN

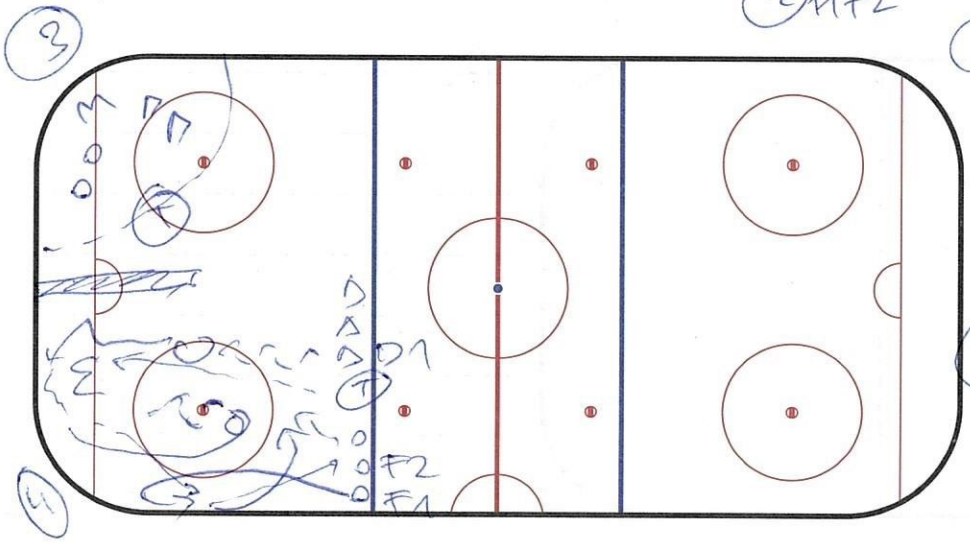
4 Stationen à 10 Minuten
+ Bullstraining (Bobby)




① F1: Fakepass zur Mitte
→ Pass zu D1
• D1 Fake Pass zur Mitte
→ Pass zu F1
• Bandenpass zu D1
• Move zur Mitte Schuss
• 2. Scheibe holen
→ Schuss

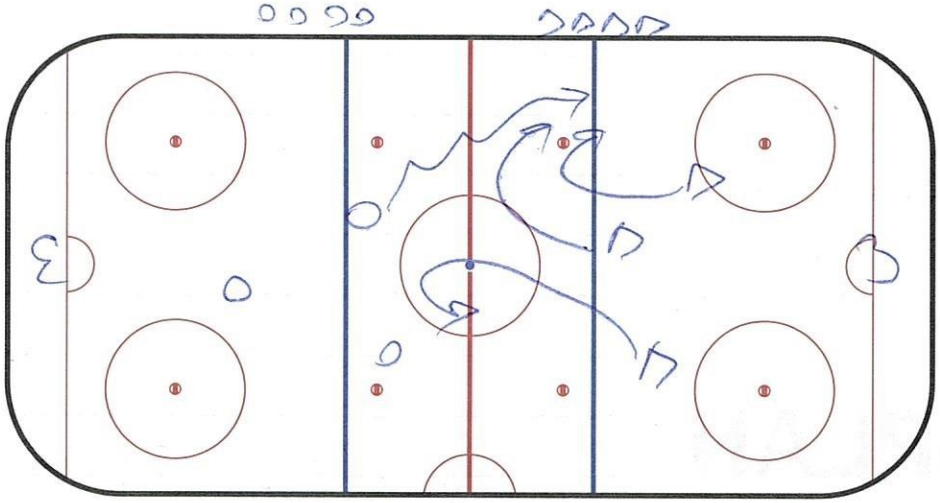



② F1 mit Scheibe um Reifen, Hip Opener
Doppelpass mit F2
• D Fake um Hölzer
• Abschluss ohne Mischen
Halbhoch! Hart!
Seitenwechsel!




③ Spiel 2:2
• enger Raum
• nach Scheibengewinn
Pass zu T

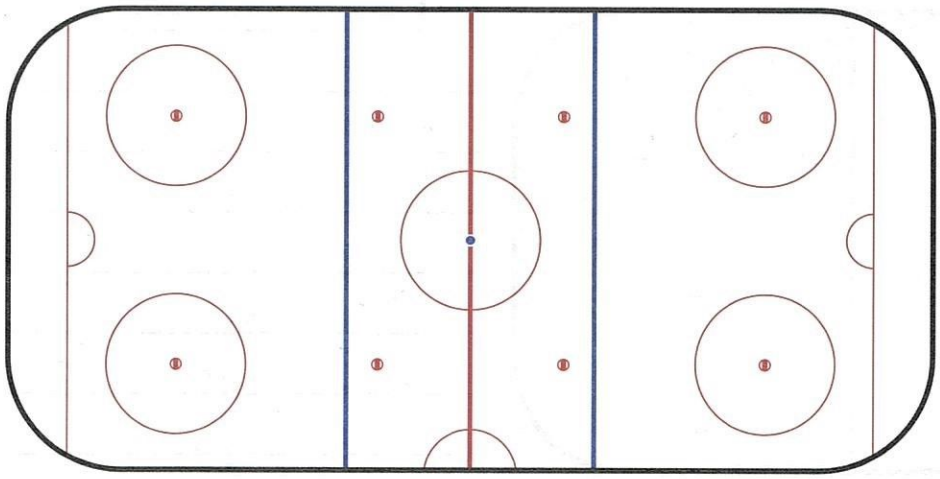
④ Breakout 1:1
• RW starten, Schulterblick
Täuschung
• Quick Up, Doppelpass
mit F2 → 1:1

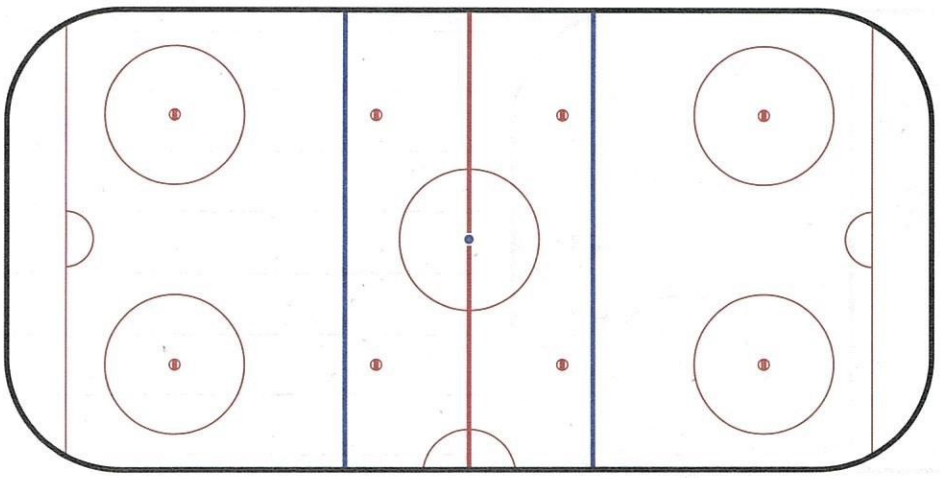


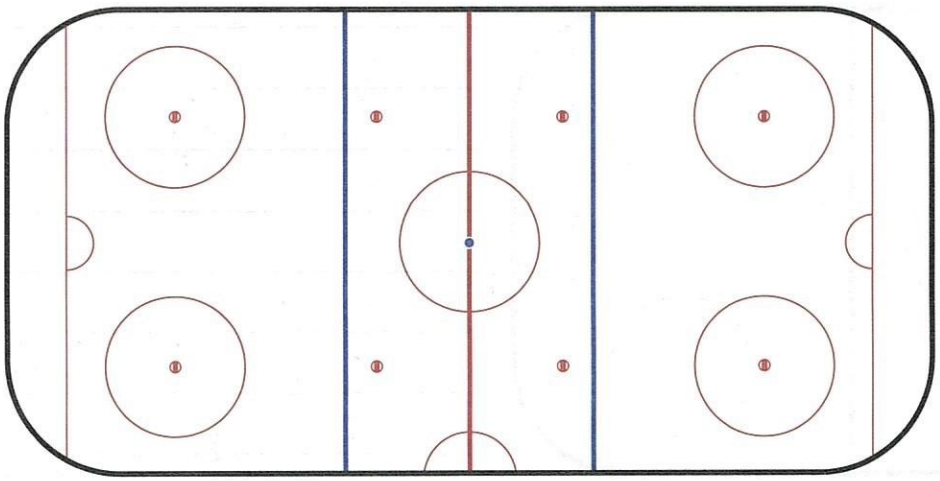
Spiel 3:3 / 4:4
(45 sec pro shift)

- mit Vorwärtslaufen
  → Anwinkeln
  → Körper
  → keine Wischer
  → Bremsen

15 Minuten





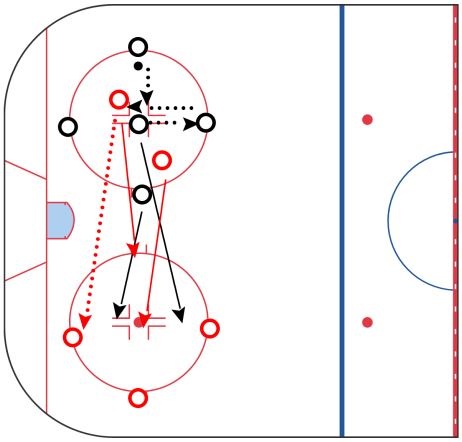


# 230913_U17

**Date:** Sep 13 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

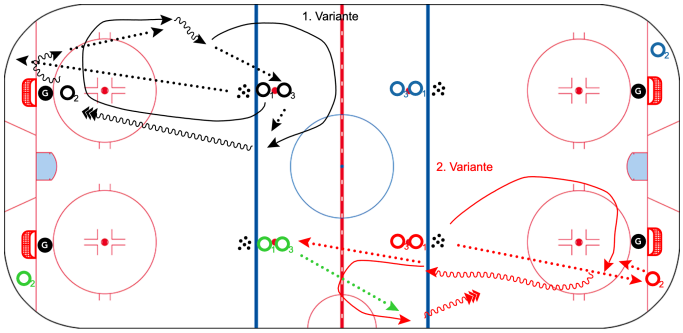
## Skills - Ward Rondo 5v2 — 10 mins



**Skills - Ward Rondo 5v2**:

- Rondo **5v2** auf der einen Seite mit Bumper in der Mitte.
- Bekommt O die Scheibe, versuchen sie, die Scheibe auf die andere Seite zu passen.
- Bei Seitenwechsel kommen zwei Spieler von O mit auf die andere Seite und verteidigen => Rondo **5v2**.

## Haie Transition Drill 1v0 — 10 mins




**Haie Transition Drill 1 vs.0**:

1. Variante:

- O 1 mit Scheibe, O 2 vor dem Tor. O 1 spielt die Scheibe tief (direkt Soft Dump oder Rim über Bande), O 2 holt die Scheibe.
- O 1 im Bogen mit Blick auf Scheibe (Aufbau), bekommt Pass von O 2.
- O 1 läuft mit Scheibe, passt zu O 3, läuft um die Gruppe, bekommt den Pass zurück => Abschluss.

2. Variante:

- O 1 spielt Scheibe zu O 2 hinter dem Tor. Aufbau wie bei der 1. Variante.
- O 1 läuft bis zur blauen Linie, Pass zu O 3, Rückpass nach Bogen von O 1 => Abschluss.

**Jeweils 2x pro Seite.**

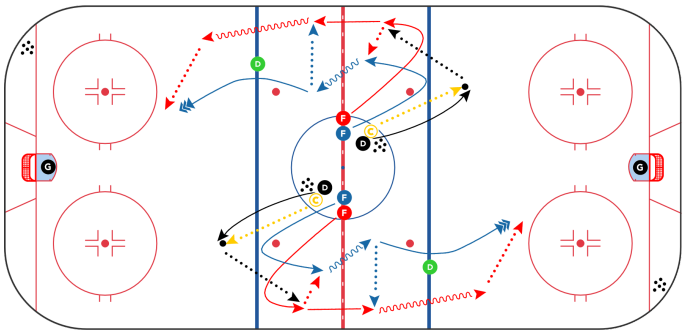
### Key Points

O 1: sauberer erster Pass, Passwinkel in der Mitte besser als außen, Füße bewegen und schnell in Gruppe anstellen

O 2: Scheibe mit Speed in der DZ bekommen, Schläger auf dem Eis, anspielbereit sein, vorwärts/rückwärts mit Pivot, um Geschwindigkeit zu halten, Mitspieler anschauen, Scheibe fordern

O 3: schneller Pass (Passannahme an der Hüfte und auf der Vorhand), sobald O 1 bereit ist, Pass leicht nach vorne versetzt, einfachen Passwinkel finden (zur Mitte bewegen)

## Nashville Regroup 2v1+1 — 10 mins



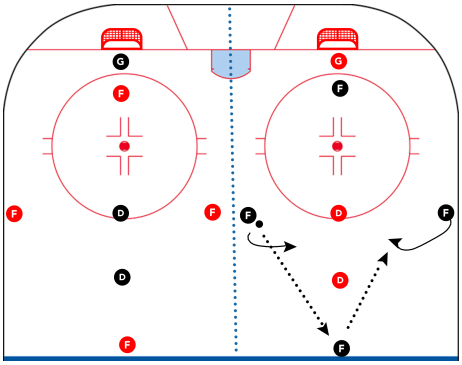
**Nashville Regroup 2v1+1**:

- Die Übung startet, sobald Ⓒ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- Ⓓ holt die Scheibe und passt sie zu Ⓕ oder Ⓕ => **2v1+1**. Ⓕ macht Druck auf die Scheibe und geht dann in den Backcheck. Ⓓ geht direkt mit in die Offensive Zone.

### Key Points

Schulterblick, Zoneneintritt mit entsprechenden Laufwegen, guter erster Pass Tape to Tape, gutes 2v1 vom Verteidiger, Backcheck mit Druck auf Scheibe

## SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2 — 7 mins



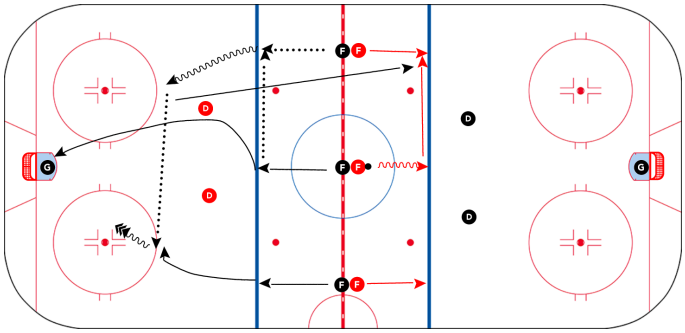
**SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:**

- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- Ⓕ / Ⓕ spielen Überzahl ohne Bumper.
- Ⓓ / Ⓓ sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren Ⓕ zu passen.

### Key Points

"von oben nach unten", Angriffsmentalität, Fakes/Deception, "Hunt the Puck"

## Zone Entry 3v2+1 — 10 mins



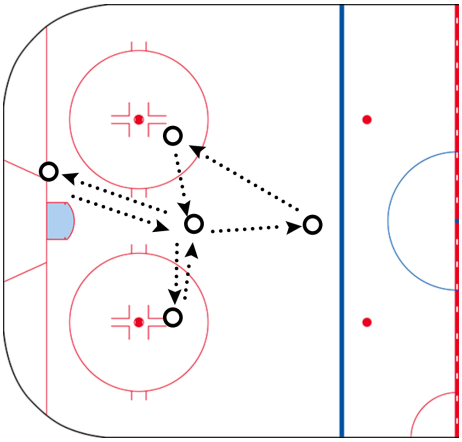
**Zone Entry 3v2+1**:

- Stürmer ( Ⓕ ) starten mit Zoneneintritt 3v2 auf das Tor. Kick-Out-Pass in der neutralen Zone und Positionen einnehmen.
- Auf Pfiff kommt der höchste Stürmer zum Backcheck. Ist der Backchecker auf Höhe der blauen Linie, starten drei neue Stürmer ( Ⓕ ) auf das andere Tor usw.

### Key Points

guter flacher Kick-Out-Pass; saubere Positionen beim Zoneneintritt; Kommunikation (Wer ist Backchecker?);

## Skills - Power Play Passing — 5 mins



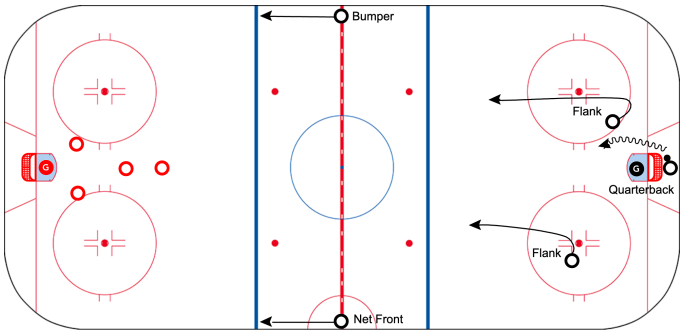
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

# Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

## Key Points

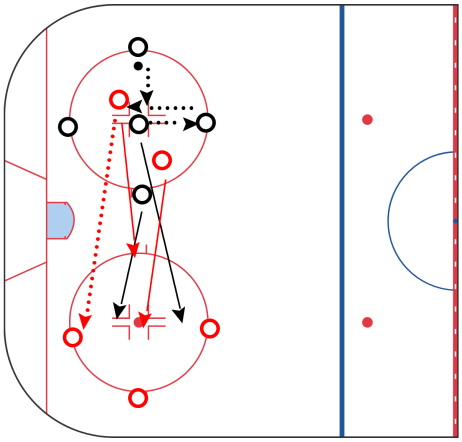
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

# 230915_U17

**Date:** Sep 15 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

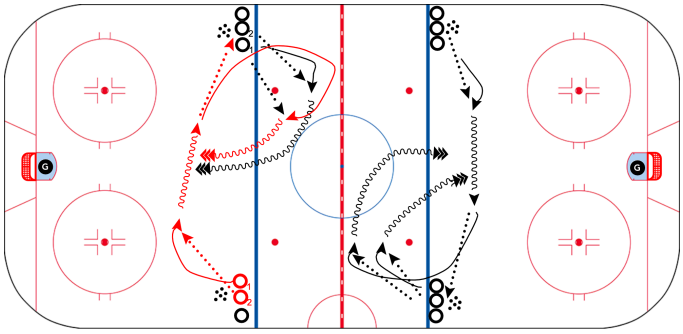
## Skills - Ward Rondo 5v2 — 10 mins



**Skills - Ward Rondo 5v2**:

- Rondo **5v2** auf der einen Seite mit Bumper in der Mitte.
- Bekommt O die Scheibe, versuchen sie, die Scheibe auf die andere Seite zu passen.
- Bei Seitenwechsel kommen zwei Spieler von O mit auf die andere Seite und verteidigen => Rondo **5v2**.

## Salo Warmup 1v0 — 10 mins



**Salo Warmup 1v0**:

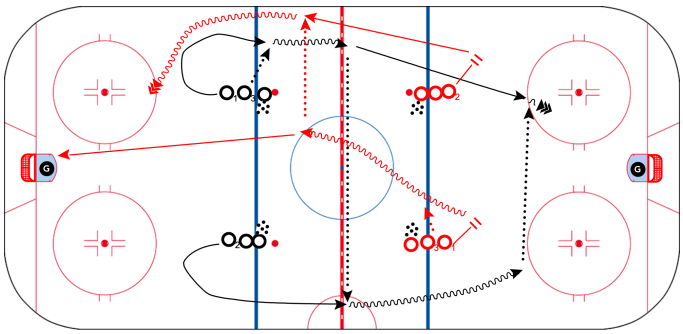
- Auf beiden Seiten gleichzeitig starten O 1 und O 1 im Bogen und bekommen einen Pass von O 2 und O 2.
- O 1 geht direkt Richtung Tor => Abschluss.
- O 1 läuft die andere Seite, passt so oft wie möglich mit O 2, bietet sich dann vor-/rückwärts in der neutralen Zone an und läuft Richtung Tor => Abschluss.
- Beide stellen sich auf der jeweils anderen Seite an.

**Jeweils 2x pro Seite und Position.**

### Key Points

guter Bogen (Passwinkel), Timing, harte und saubere Pässe, gut anbieten, auf Abschluss achten

## Salo Zone Entry 2v0 — 10 mins



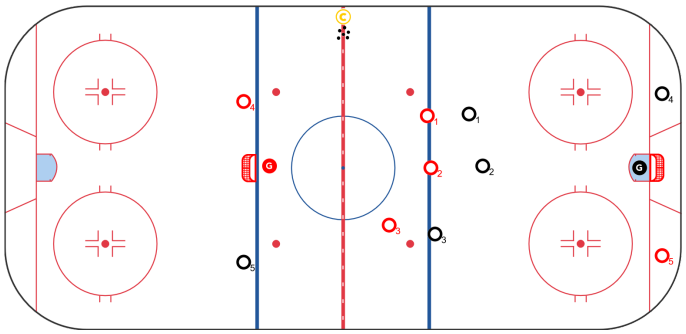
**Salo Zone Entry 2v0**:

- Auf der einen Seite läuft eine Variante der Übung, auf der anderen die zweite Variante der Übung.
- Auf **Pfiff** starten O 1 und O 2 ohne Scheibe im Bogen. O 1 bekommt die Scheibe aus der Gruppe von O 3. Beide Spieler bleiben auf der Außenbahn => Zoneneintritt mit Querpass, 2v0.
- Auf **Pfiff** starten dann O 1 und O 2 auf der anderen Seite: Beide laufen los, bremsen und drehen sich um. O 1 bekommt von O 3 eine Scheibe, attackiert die Mitte und spielt einen Kick-Out-Pass zu O 2 => Zoneneintritt mit Net Drive, 2v0.

### Key Points

guter Querpass, Füße bis zum Bullypunkt bewegen, Schlägerposition vor dem Abschluss, harter Net Drive, Rebounds kreieren und verwerten

## SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker — 10 mins



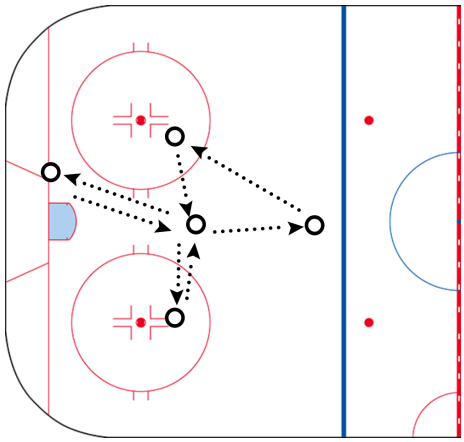
**SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker:**

- Es wird 3v3 auf zwei Tore gespielt.
- O 4/O 4 steht neben dem eigenen Tor und kann für den Aufbau genutzt werden.
- O 5/O 5 ist hinter der gegnerischen Torlinie und kann als Passoption offensiv genutzt werden.

### Key Points

Mann gegen Mann, Fokus Mann und Scheibe

## Skills - Power Play Passing — 5 mins



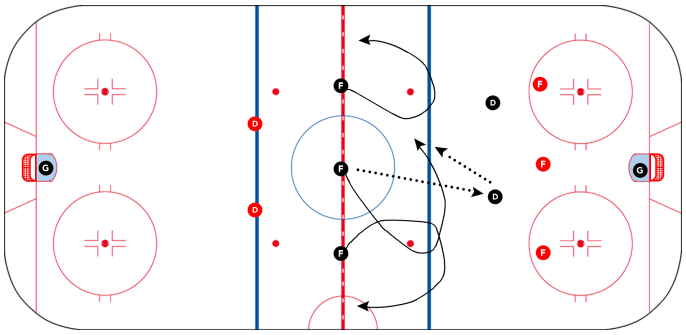
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

## Whole Game Regroup 3v2/5v5 — 10 mins



**Whole Game Regroup 3v2/5v5:**

- Die Übung startet mit Pre-Work von D. F spielt die Scheibe in den Raum.
- D holt die Scheibe und passt sie zu einem der F => **3v2** gegen D.
- Je nach Variante mit Backcheck oder Forecheck oder beidem durch F bis in die Zone.

### Key Points

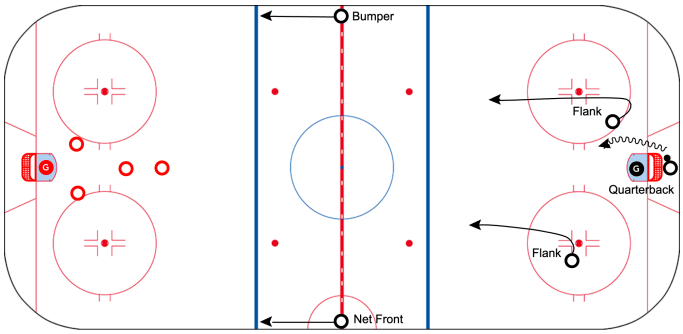
D: Schulterblick, Quick Up (schneller erster Pass), den einfachen Pass suchen, erste Schritte schnell nach vorne

F: hoch und in drei Bahnen anbieten, Räume finden, in Bewegung sein und bleiben

D: Eis zurückholen, enger Abstand, Kommunikation mit F und miteinander, "Drei-Linien-Regel"

F: gutes Anlegen (je nach Variante), Backcheck über die Mitte, im Haus bremsen, "Drei-Linien-Regel"

# Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

## Key Points

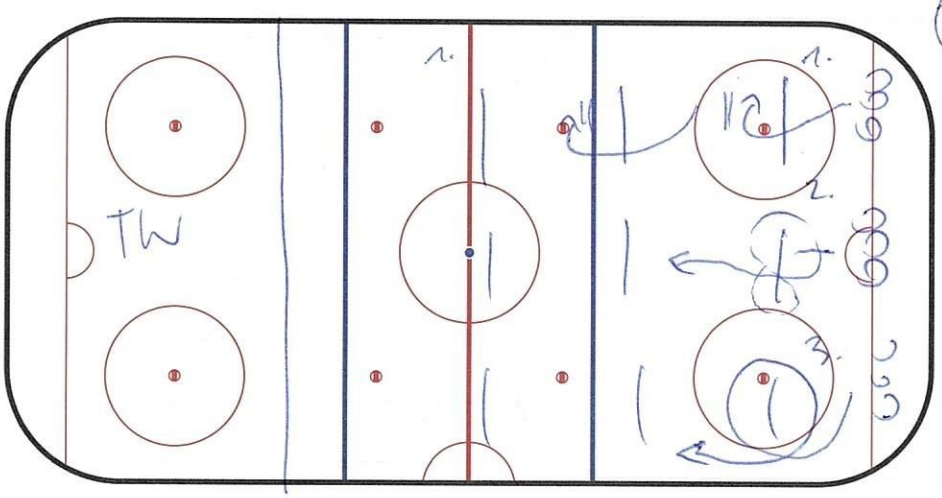
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

**TEAM:** U17

**DATUM:** 18.9.23

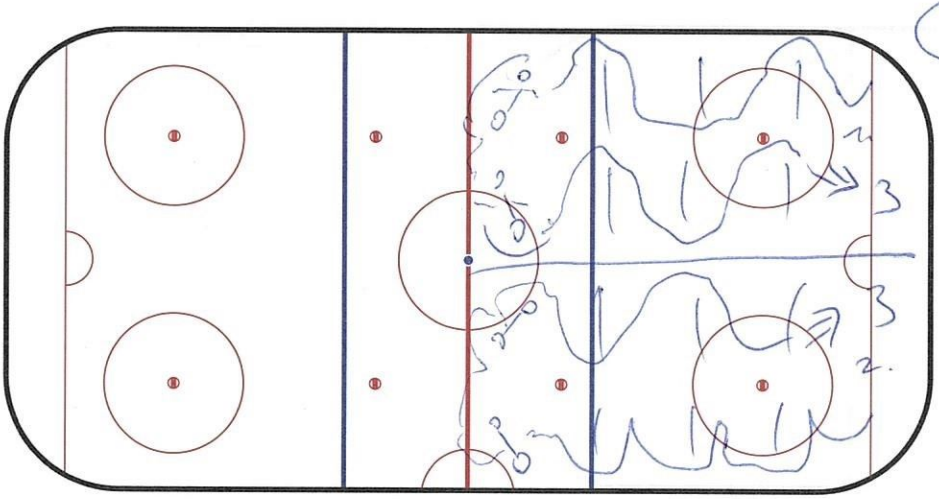
**TRAINER:** Martin, Simon

# TRAININGSPLAN

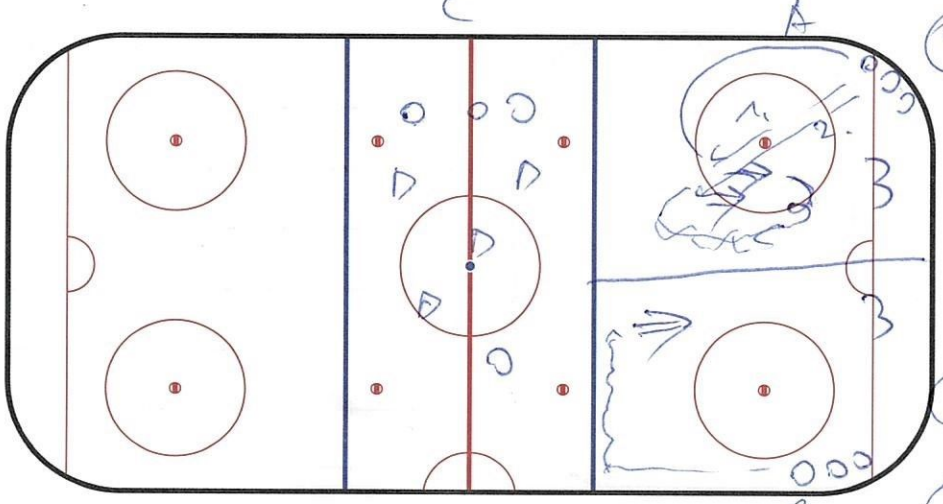



① Skating
1. Jump in Stand
2. IK/AK Achter
3. Skills vor/rw

12 min




② Stickhandling
Tempo!
Parcour verschiedene Moves
- Toe Drag
- Körpertäuschung
key: Am Ende Hart, schnelle Abschl aus dem Lauf




③ Shooting 40 min
A D-Shooting
B F-Shooting

2-3 min
d(Seitenwechsel)

④ Spiel 4:4 ohne ~~Sek~~ TW
kurz/lange Pässe
10 min

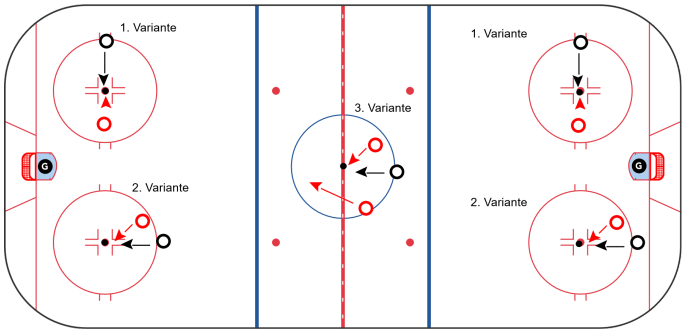
⑤ Spiel 4:0:3:0 mit +2 Sek
15 min

# 230919_U17/U20

**Date:** Sep 19 2023 **Practice No:** 21 **Time:** 6:40 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, James Quinlan, Martin Sauter

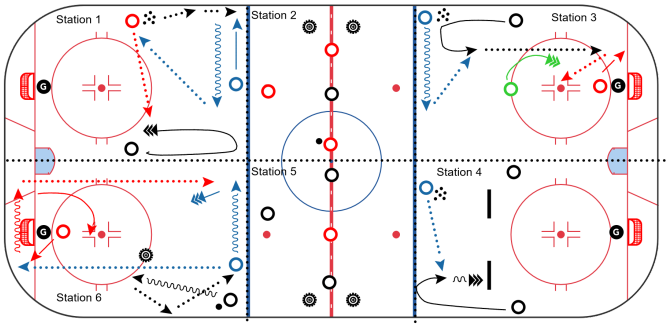
## Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1 — 5 mins




**Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1**:

- 1. Variante: Beide Spieler stehen sich gegenüber. O steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger ( O ). Auf **Pfiff**: O holt und schützt den Puck => **1v1** bis zum **Pfiff**.
- 2. Variante: Beide Spieler stehen nebeneinander. O steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger ( O ). Auf **Pfiff**: O holt und schützt den Puck => **1v1** bis zum **Pfiff**.
- 3. Variante: Wie die 2. Variante, jetzt aber als **2v1**.

## Stationen - Klostersee PP/Shots — 50 mins




**Stationen - Klostersee PP/Shots**:

Station 1:

- RF ( O ) passt zu QB ( O ), QB nimmt Mitte, Pass zurück zu RF => Pass zu LF ( O ), Abschluss (kein Stickhandling!).

Station 2/5:

- **3v1** mit festen Positionen (QB, RF/LF und NF). Tore nur durch NF ( O ).

Station 3:

- QB ( O ) nimmt Mitte, Pass zu RF/LF ( O ), Pass zu NF ( O ) => Pass zu Bumper ( O ), Abschluss. QB wird RF/LF, RF/LF wird NF, NF wird Bumper.

Station 4:

- RF/LF ( O ) kommt hoch, Pass von QB ( O ) zu RF/LF, Pass gegen Hindernis => Winkel verändern, Abschluss.

Station 6:

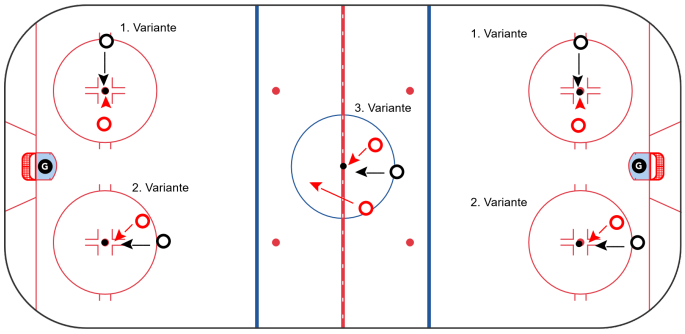
- RF/LF ( O ) attackiert Mitte (Reifen), spielt dann einen Rückpass über die Bande oder ohne Bande zu QB ( O ). QB spielt tief.
- NF ( O ) holt Scheibe hinter dem Tor ab, passt zu QB und geht zum Abfälschen in den Slot => Abschluss QB.

# 230920_U17

**Date:** Sep 20 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1 — 5 mins



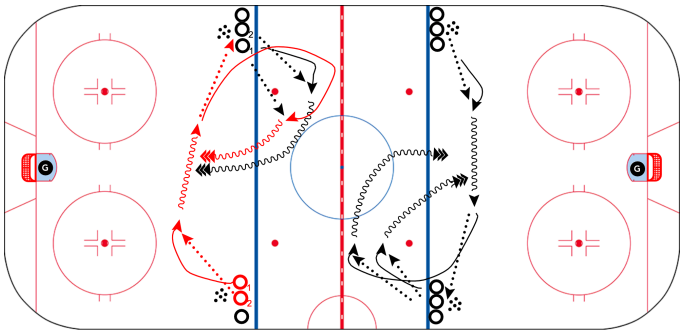

**Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1**:

- 1. Variante: Beide Spieler stehen sich gegenüber. O steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger ( O ). Auf **Pfiff**: O holt und schützt den Puck => **1v1** bis zum **Pfiff**.
- 2. Variante: Beide Spieler stehen nebeneinander. O steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger ( O ). Auf **Pfiff**: O holt und schützt den Puck => **1v1** bis zum **Pfiff**.
- 3. Variante: Wie die 2. Variante, jetzt aber als **2v1**.

### Key Points

Offensiv: Körper vor den Gegner bringen, Scheibe direkt schützen (Oberkörper, Hände, Knie, Schlägerposition etc.)
Defensiv: Stick on Puck

## Salo Warmup 1v0 — 10 mins



**Salo Warmup 1v0**:

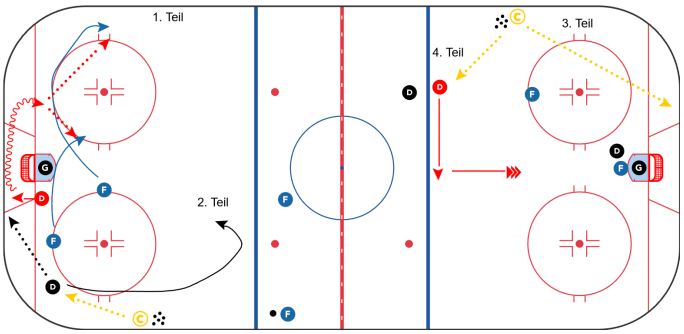
- Auf beiden Seiten gleichzeitig starten O 1 und O 1 im Bogen und bekommen einen Pass von O 2 und O 2.
- O 1 geht direkt Richtung Tor => Abschluss.
- O 1 läuft die andere Seite, passt so oft wie möglich mit O 2, bietet sich dann vor-/rückwärts in der neutralen Zone an und läuft Richtung Tor => Abschluss.
- Beide stellen sich auf der jeweils anderen Seite an.

**Jeweils 2x pro Seite und Position.**

### Key Points

guter Bogen (Passwinkel), Timing, harte und saubere Pässe, gut anbieten, auf Abschluss achten

## Pasanen Breakout 2v1 — 10 mins



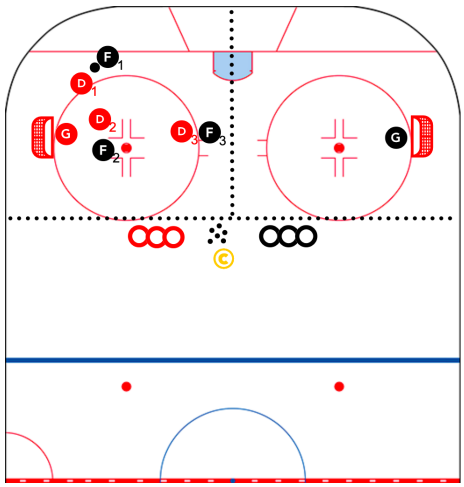

**Pasanen Breakout 2v1**:

- Die Übung startet auf beiden Seiten diagonal mit zwei Verteidigern und zwei Stürmern in ihren defensiven Positionen.
- 1. Teil: Ⓒ passt eine Scheibe zu Ⓓ, der sie auf derselben Seite an Ⓓ weitergibt => Aufbau mit Ⓕ als Außenstürmer und Center.
- 2. Teil: Ⓓ holt sich Eis zurück und spielt ein **2v1** gegen die Ⓕ, die von der jeweils anderen Seite Richtung gegnerisches Tor laufen.
- 3. Teil: Auf **Pfiff** endet das **2v1**. Ⓒ spielt eine Scheibe tief, Ⓕ holt sie ab => **2v1**.
- 4. Teil: In der Zwischenzeit ist Ⓓ zur blauen Linie gelaufen, bekommt einen Pass von Ⓒ und schließt ab => **2v1** vor dem Tor.

### Key Points

1. Teil: Verteidiger auf derselben Seite rauskommen, Center Swing, Außenstürmer vorwärts/rückwärts/vorwärts
2. Teil: Verteidiger Eis zurückholen, Stürmer Spiel bullypunktbreit machen, für Rebounds arbeiten
3. Teil: Verteidiger Box Out/Schläger wegnehmen, 2v1 sauber ausspielen, Stürmer Räume finden, Abschlüsse, Raum zwischen Bande und Körper, Fakes
4. Teil: Verteidiger Schläger rausnehmen, für Rebounds arbeiten und sie bekommen, Stürmer zwei Lagen vor dem Tor (Tiefe schaffen), für Rebounds arbeiten und sie bekommen

## SAG - High Man 3v3 — 10 mins



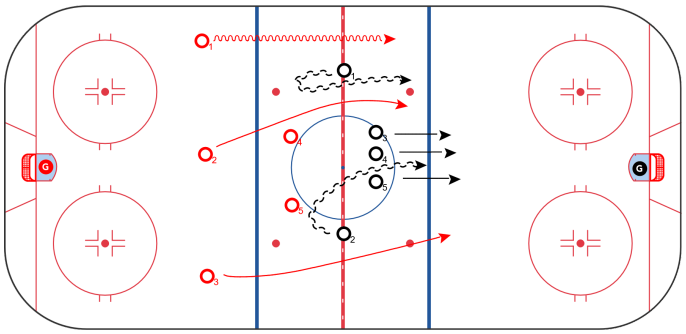
**SAG - High Man 3v3**:

- 3v3, bei dem immer ein Stürmer hoch an der Mittellinie bleiben muss. Positionswechsel sind erlaubt.
- Bei Seitenwechsel werden Ⓓ zu Ⓕ und umgekehrt.

### Key Points

Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen
Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

## 3v2/3v5 Transition DEB — 10 mins



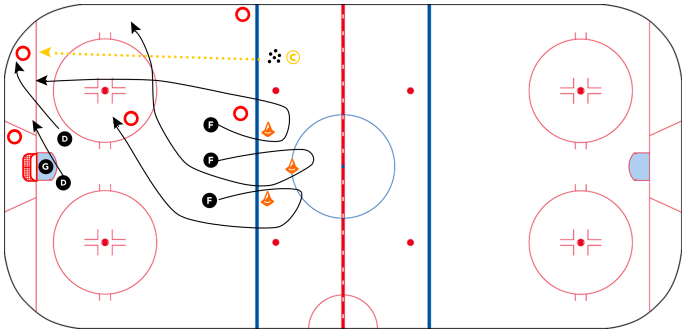
**DEB - 3v2/3v5 Transition**:

- 🔴 1/2/3 spielen einen Zoneneintritt auf ⚫ 1/2 aus => **3v2**.
- Sobald sich die Scheibe über die blaue Linie bewegt, werden ⚫ 3/4/5 aktiv, laufen ins Haus zurück und versuchen, die Scheibe zu gewinnen => **3v5**.
- Hat ⚫ die Scheibe gewonnen, erfolgt ein Aufbau => **3v2** in die andere Richtung gegen 🔴 4/5.

### Key Points

Zug zum Tor im Zoneneintritt, Positionen in der eigenen Zone finden, Mann und Scheibe im Blick, richtigen Zeitpunkt für aggressiven Overload ("Fünf im Bild" finden, Umschalten nach Puckgewinn, Puck Support

## Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( 🔴 ) stationär in der Zone.

Zwei defensive Verteidiger ( Ⓓ ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( Ⓕ ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. Ⓒ bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( 🔴 ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*

**Dritter Pfiff**: Ⓕ laufen wieder um Hütchen, Ⓒ bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*

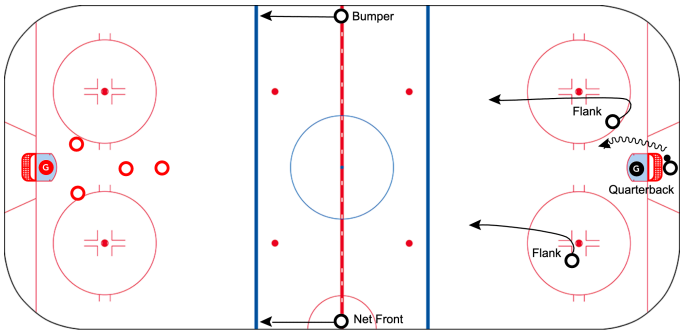
**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

### Key Points

Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen

Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

## Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- ⚫ baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

### Key Points

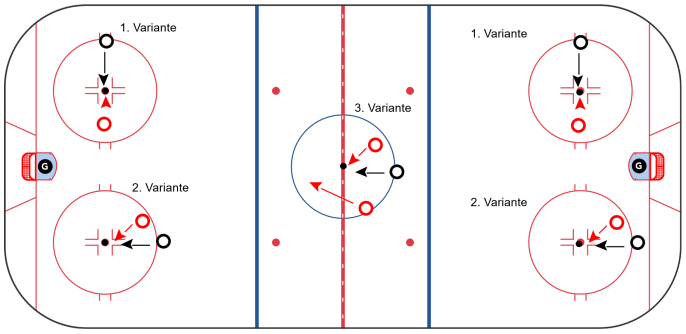
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

# 230922_U17

**Date:** Sep 22 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1 — 5 mins



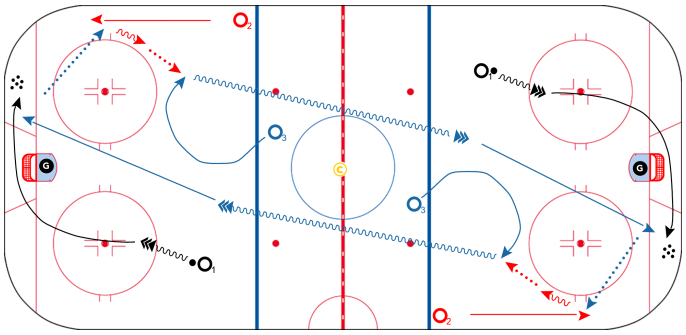

**Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1**:

- 1. Variante: Beide Spieler stehen sich gegenüber. O steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger ( O ). Auf **Pfiff**: O holt und schützt den Puck => **1v1** bis zum **Pfiff**.
- 2. Variante: Beide Spieler stehen nebeneinander. O steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger ( O ). Auf **Pfiff**: O holt und schützt den Puck => **1v1** bis zum **Pfiff**.
- 3. Variante: Wie die 2. Variante, jetzt aber als **2v1**.

### Key Points

Offensiv: Körper vor den Gegner bringen, Scheibe direkt schützen (Oberkörper, Hände, Knie, Schlägerposition etc.)
Defensiv: Stick on Puck

## Wohlfühlübung 1v0 — 10 mins



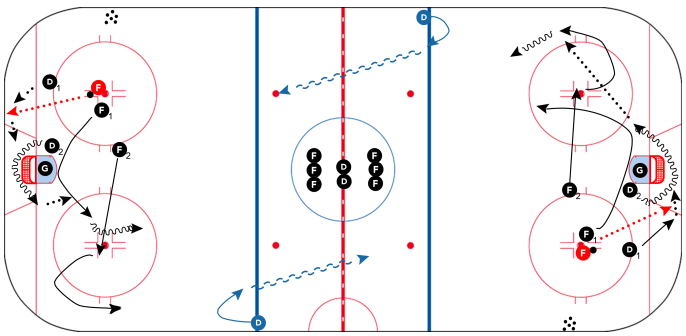
**Wohlfühlübung 1v0:**

- O 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schließt ab.
- O 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von O 1 einen Pass.
- O 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von O 2.
- O 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schließt ab, bremst vor dem Tor und wird dann zu O 1 => Aufbaupass und Neustart der Übung.

### Key Points

Timing: kurze Pässe, gute Abschlüsse, Aufbaupass unter der Dot Lane, Center kommt langsam und hinter der Scheibe (erste Schritte in die Mitte)

## Over and Out 2v1 — 10 mins



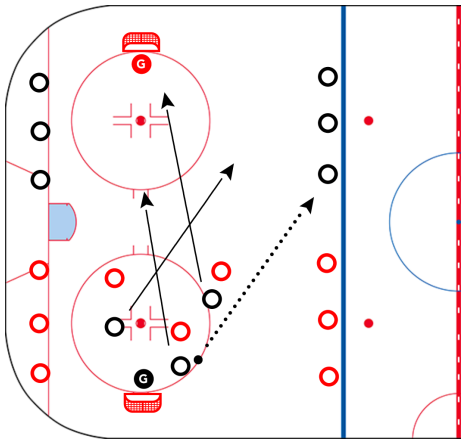
**Over and Out 2v1:**

- F 1 spielt die Scheibe an die Bande und geht direkt in den Forecheck über.
- D 1 passt rüber zu D 2, der um das Tor herumläuft und einen Aufbaupass auf F 1 oder F 2 spielt => 2v1.
- D 1 wird zu D 2, D 2 zu D 3. F wird zu F und bekommt einen zweiten F dazu. Ein neuer F macht den Forecheck.

### Key Points

harter Forecheck, Schulterblick, vorwärts anbieten, mit Schwung um das Tor, Passwinkel finden, gut anbieten, Positionsspiel 2v1, "Royal Road" überqueren

## SAG - Quick Up 3v3 — 10 mins



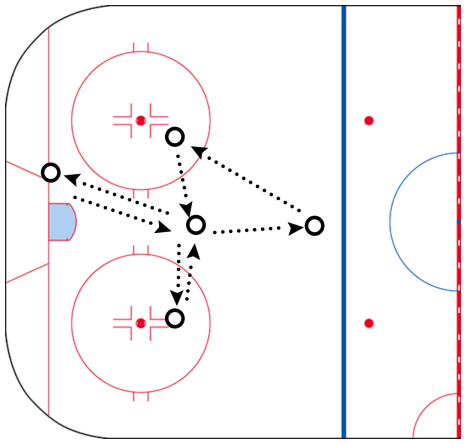
**SAG - Quick Up 3v3:**

- Es wird **3v3** gespielt.
- Der Rest steht am Rand in der Nähe des gegnerischen Tores und kann angespielt werden.
- Je nach Vorgabe können die Spieler am Rand auch schießen oder nur passen.

### Key Points

erster Blick nach vorne, Quick Ups, freien Raum suchen und nutzen

## Skills - Power Play Passing — 5 mins



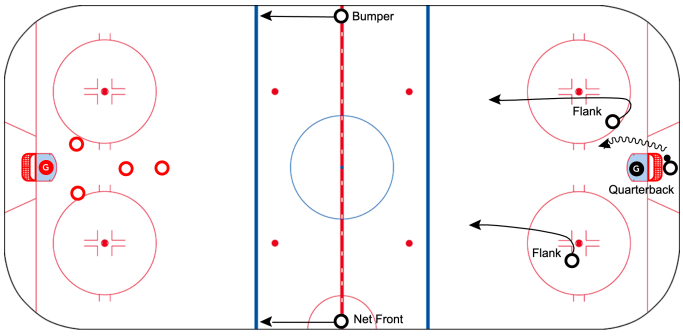
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

## Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:**

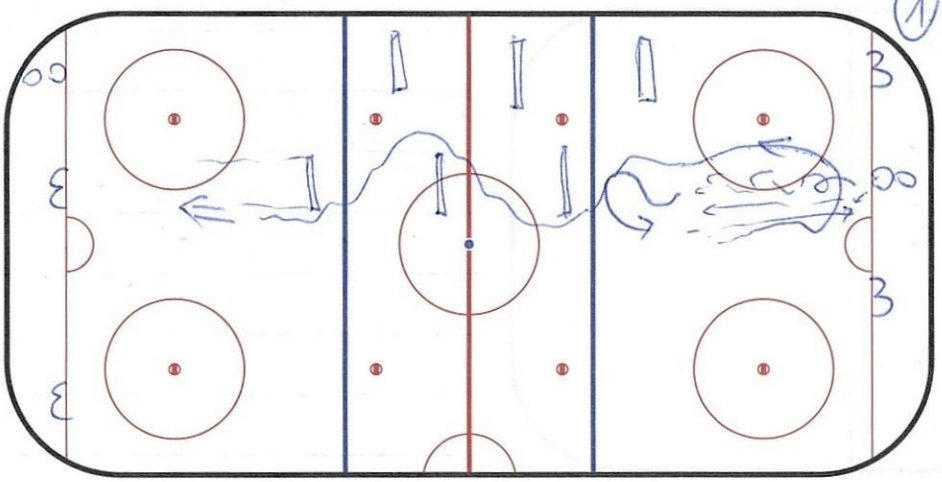
- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

### Key Points

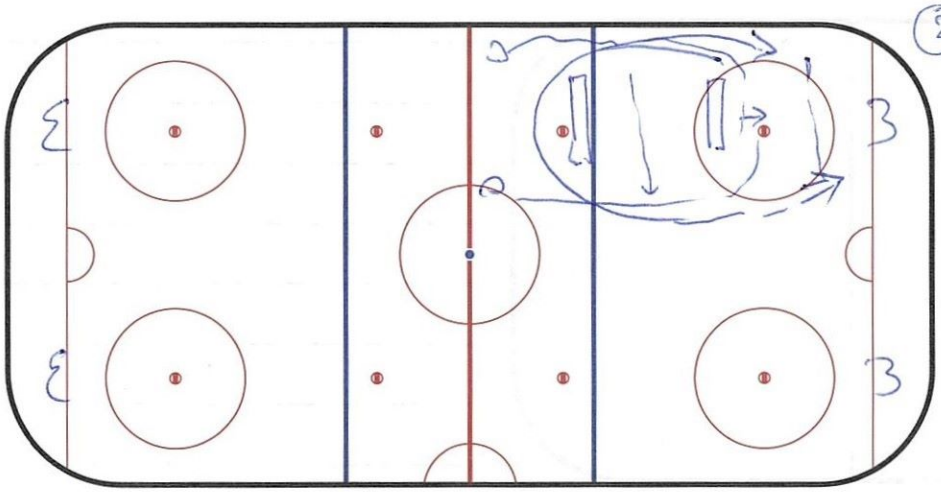
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

TEAM: U17/U20
DATUM: 26.9.23
TRAINER: Mario, Jimmy, SC6

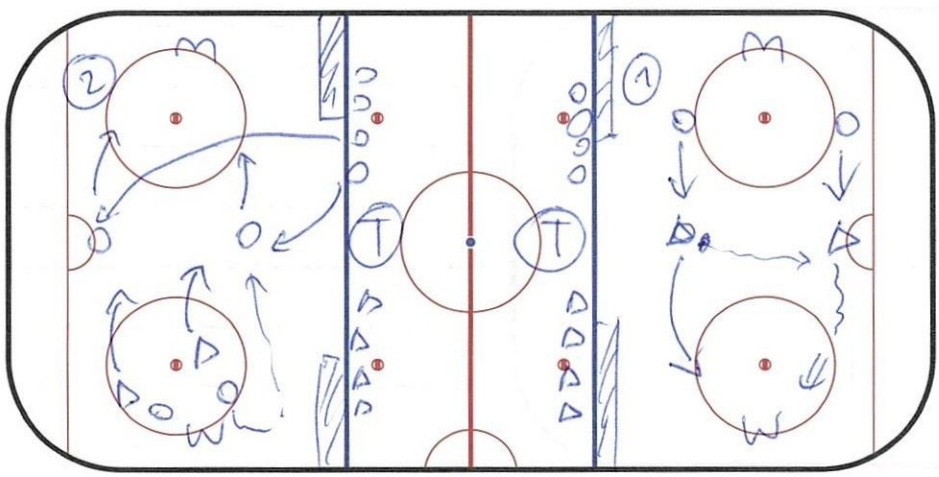
# TRAININGSPLAN



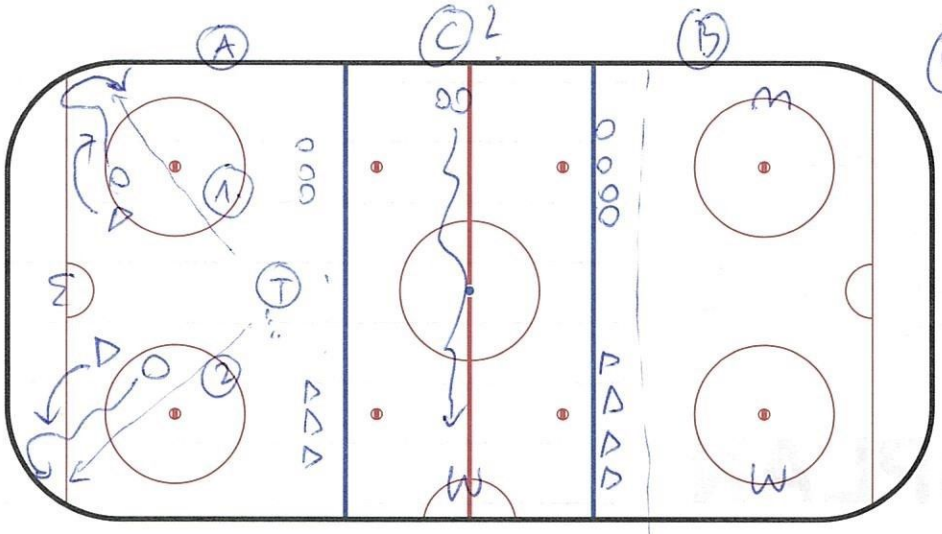
① Warmup: Linear Crossover
1:0
VW/RW, bekommt Pass im RW Fake, RW/VW, Pass zurück Scheibe holen, dann Vollgas mit Schuß aus dem Lauf Kopf hoch
8min

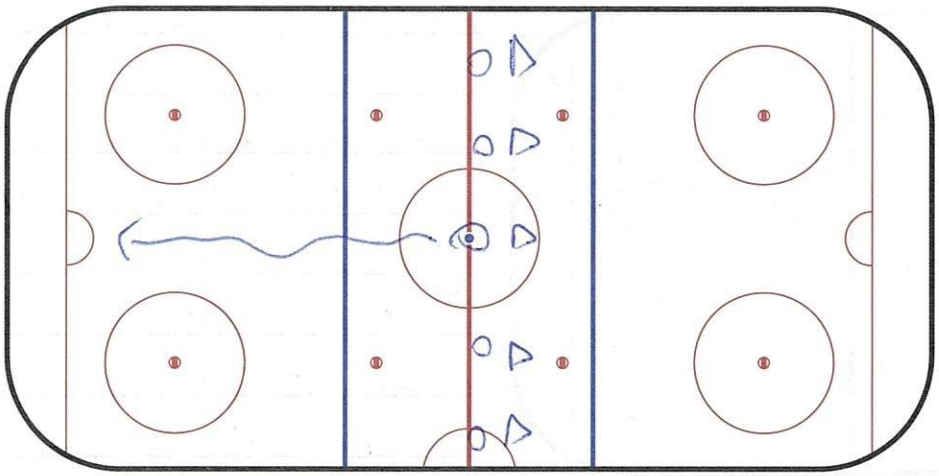


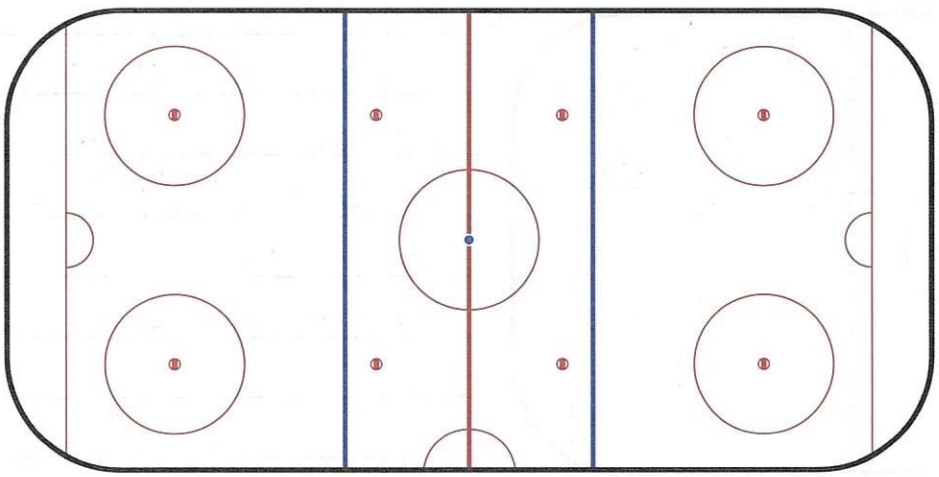
② 2:0 Pass/Schuß
Pässe zwischen den Blockern mit Übergabe links den Blockern
Am Ende 2:0 mit Direktschuß
8min

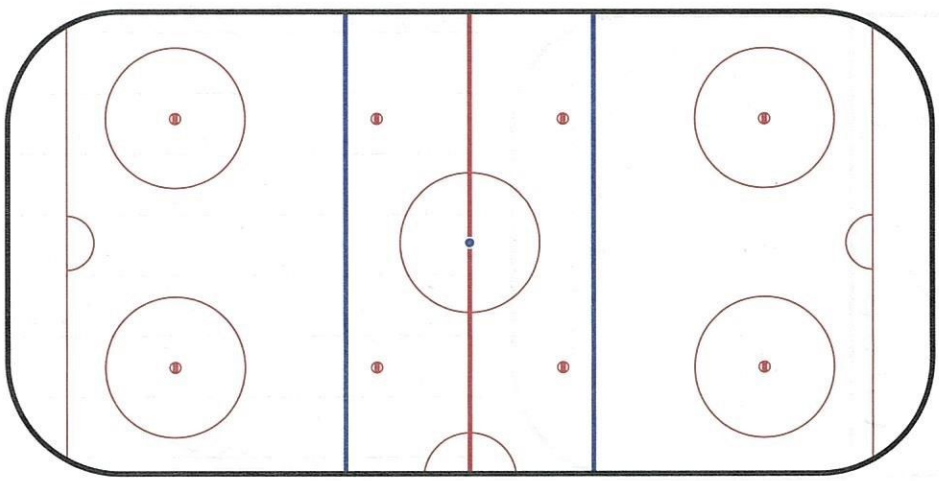



③ $ 2:0 Backcheck
2:2
- Wenn Tor Scheibe vom Trainer
- Wenn BC bekommt Scheibe Aufbaupass (2) auf neue Spieler
8min







(4) A 1:1 | 2:2
Erst 1:1 aus der Ecke
dann 2. Scheibe
2:2 aus der Ecke
Zug zum Tor!!
B 1:1 | 2:2 | 3:3
De Trainer gibt die
Anzahl vor
C optional Penalty/
Alleingang (Coaching!
2 × 8 min

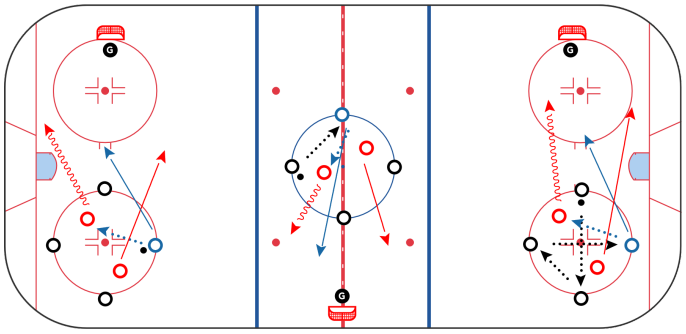
(5) Spiel 8 min
Start immer aus
einen Alleingang

# 230927_U17

**Date:** Sep 27 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Rondo 2v1 — 7 mins



**Skills - Rondo 2v1**:

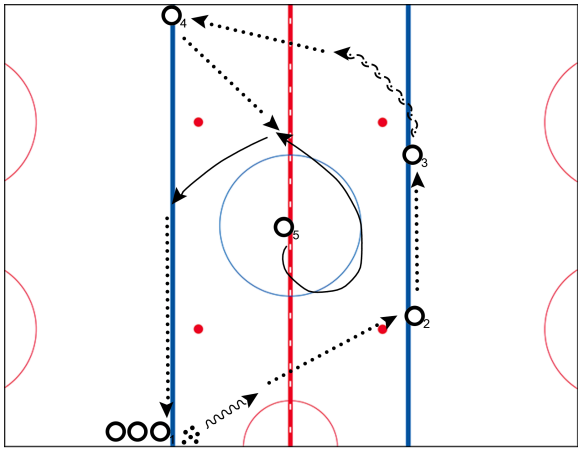
- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte ( O ).
- Wird die Scheibe von O abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein **2v1** gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, ( O ) aus.

### Key Points

Offensiv: Deception/Fakes, schnelle Pässe, Schulterblick/vorher schauen, harter Backcheck mit Schläger auf dem Eis (Transition)
Defensiv: Schläger auf dem Eis, 2v1 ausspielen oder 1v0 nutzen

## mit Abschluss — 0 mins

## Skills - NZ Flow Passing — 10 mins



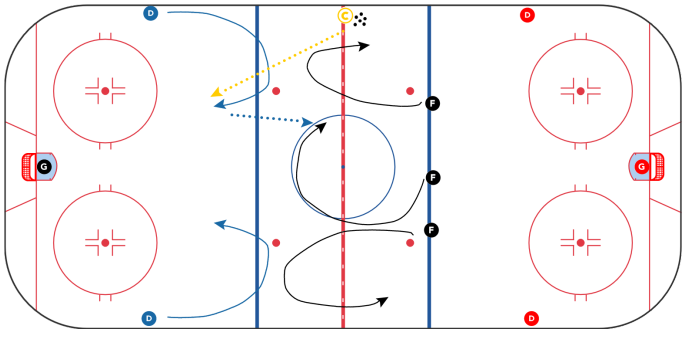

**Skills - NZ Flow Passing**:

- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter O 1.
- O 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu O 3 und Quick Up zu O 4.
- O 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von O 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. O 5 stellt sich hinter der Gruppe an.

### Key Points

gute Pässe, in Bewegung bleiben, D beim Quick Up in Bewegung zur Bande, Center unter und hinter der Scheibe, erste Schritte Richtung Mitte, guter Kick-Out-Pass

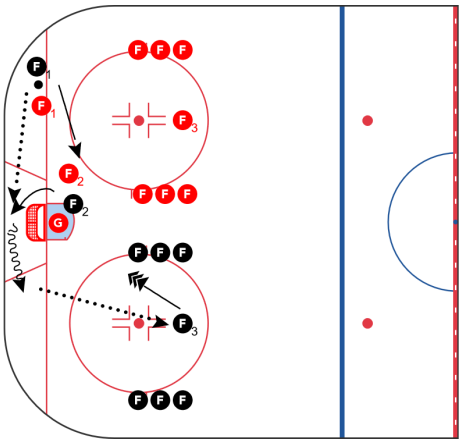
## Lange NZ Regroup 3v2 — 10 mins



**Lange NZ Regroup 3v2**:

- D holen sich Eis zurück und bekommen dann eine Scheibe von C in den Raum gelegt => Regroup mit F.
- Bei jeder Wiederholung sind die F nicht mehr anspielbar, die die Scheibe schon bekommen haben.
- Der F, der die Scheibe bekommen hat, legt die Scheibe für D in den Raum => Regroup mit F.
- Nach dem letzten Regroup **3v2** auf die Verteidiger ( D ).

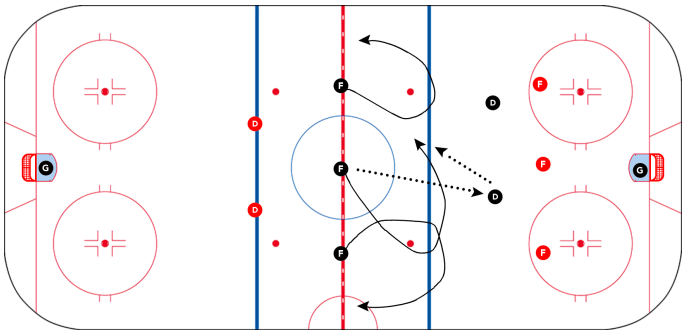
## SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1 — 10 mins



**SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1:**

- F 1 und F 2 spielen gegen F 1 und F 2 ein **2v2** tief in der Zone.
- Jedes Team hat einen Joker ( F / F 3), der als Einziger schießen darf und angepasst werden muss.
- Der Rest beider Mannschaften verteilt sich jeweils auf den Hashmarks neben ihrem Joker. Auf **Pfiff** wird gewechselt.

## Whole Game Regroup 3v2/5v5 — 10 mins



**Whole Game Regroup 3v2/5v5:**

- Die Übung startet mit Pre-Work von D. F spielt die Scheibe in den Raum.
- D holt die Scheibe und passt sie zu einem der F => **3v2** gegen D.
- Je nach Variante mit Backcheck oder Forecheck oder beidem durch F bis in die Zone.

### Key Points

D: Schulterblick, Quick Up (schneller erster Pass), den einfachen Pass suchen, erste Schritte schnell nach vorne

F: hoch und in drei Bahnen anbieten, Räume finden, in Bewegung sein und bleiben

D: Eis zurückholen, enger Abstand, Kommunikation mit F und miteinander, "Drei-Linien-Regel"

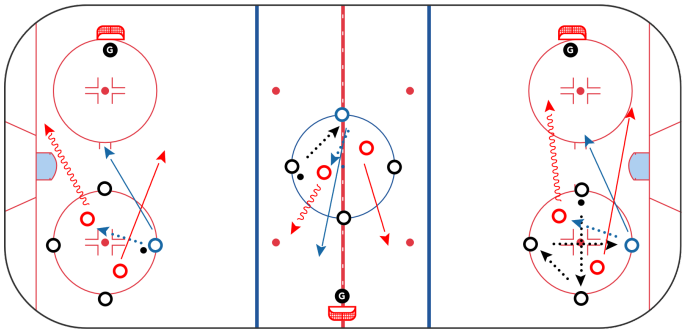
F: gutes Anlegen (je nach Variante), Backcheck über die Mitte, im Haus bremsen, "Drei-Linien-Regel"

# 230929_U17

**Date:** Sep 29 2023 **Time:** 4:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - Rondo 2v1 — 5 mins



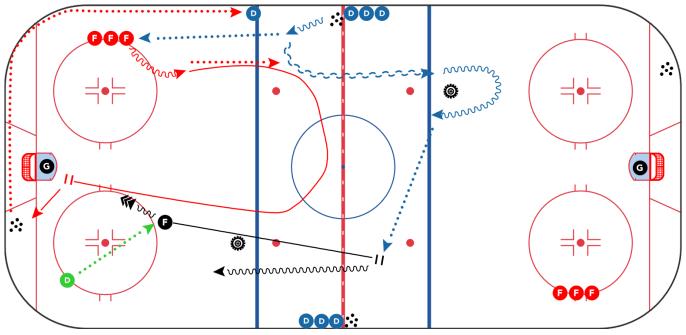
**Skills - Rondo 2v1**:

- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte ( O ).
- Wird die Scheibe von O abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein **2v1** gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, ( O ) aus.

### Key Points

Offensiv: Deception/Fakes, schnelle Pässe, Schulterblick/vorher schauen, harter Backcheck mit Schläger auf dem Eis (Transition)
Defensiv: Schläger auf dem Eis, 2v1 ausspielen oder 1v0 nutzen

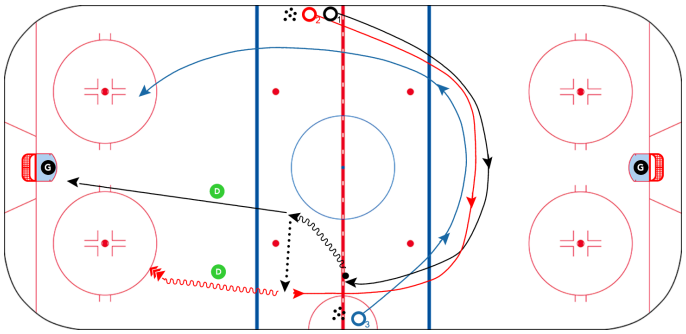
## Calgary Quick Counter 1v0/2v1 — 10 mins



**Calgary Quick Counter 1v0/2v1:**

- Die Übung läuft immer abwechselnd auf einer der beiden Seiten. Sie startet mit einem Pass von © 1 auf F => Abschluss.
- Währenddessen passt D zu F, D bietet sich rückwärts für den Rückpass an, geht um das Hütchen und spielt einen Pass auf F => 2v1 auf D.
- F spielt die Scheibe über die Bande zu D => Abschluss, **2v1** vor dem Tor.

## Overspeed 3v2 — 10 mins



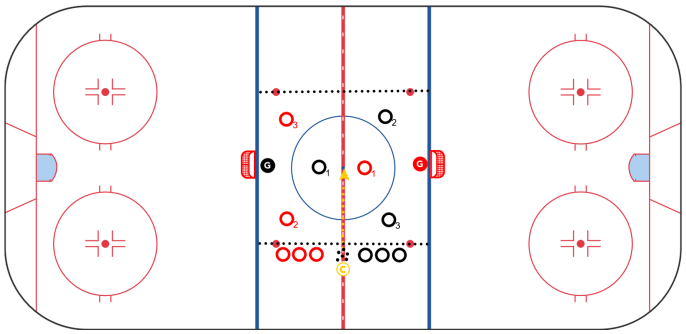
**Overspeed 3v2**:

- O 1, O 2 und O 3 starten alle **auf Pfiff** und nehmen in der neutralen Zone Geschwindigkeit auf.
- O 1 nimmt die Scheibe in der neutralen Zone auf, läuft Richtung Mitte und gibt einen Kick-Out-Pass an O 2. O 3 in der "Dot Lane" Richtung Bullypunkt.
- D mit Prework => Zoneneintritt 3v2.

### Key Points

Geschwindigkeit, weiter Zoneneintritt mit flachem Kick-Out-Pass (Timing!), Kommunikation, Rebounds schaffen und verwerten
Verteidiger halten Net Drive, Druck auf Scheibenführenden

## SAG - Tampa Stationary 3v3 — 10 mins



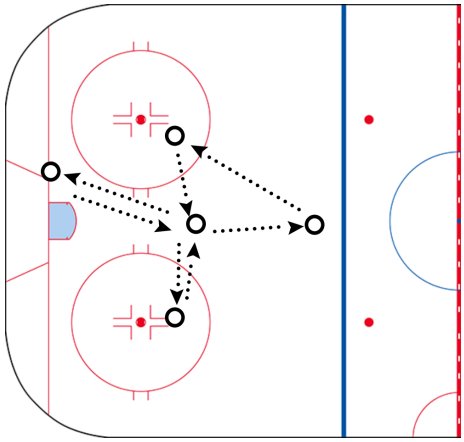
**SAG - Tampa Stationary 3v3:**

- Jeder Spieler hat seine eigene Zone: O 1 bleibt in seiner Hälfte des Bullykreises, O 2 bleibt links, O 3 rechts. Das andere Team hat dieselben Positionen.
- Jeder Spieler darf schießen.
- Wechsel auf **Pfiff**. Nach Pfiff Sprint zur Bande (Spielerbankseite) und zurück. Danach Wechsel.

### Key Points

Schlägerarbeit O 1, Antäuschen (Schauen/Passen), schnelle Abschlüsse, Rebounds schaffen und verwerten

## Skills - Power Play Passing — 5 mins



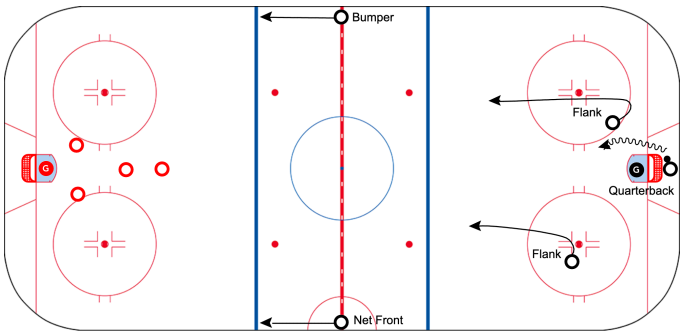
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

## Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins



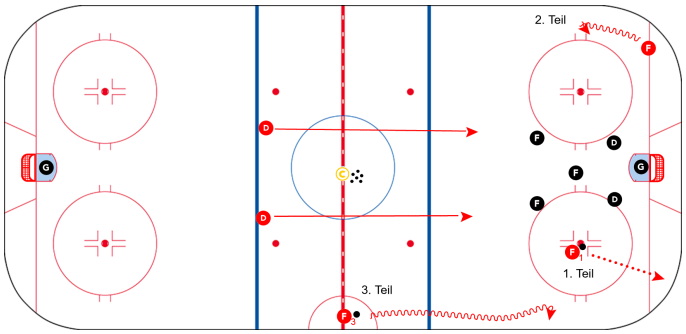

**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

### Key Points

Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

# DZ Coverage 1, 2, 5 — 10 mins




**DZ Coverage 1, 2, 5**:

1. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 1 spielt die Scheibe in die Rundung => 5v1 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

2. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu F 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

3. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 3 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks, D kommen mit ins Drittel => 5v5 live.

## Key Points

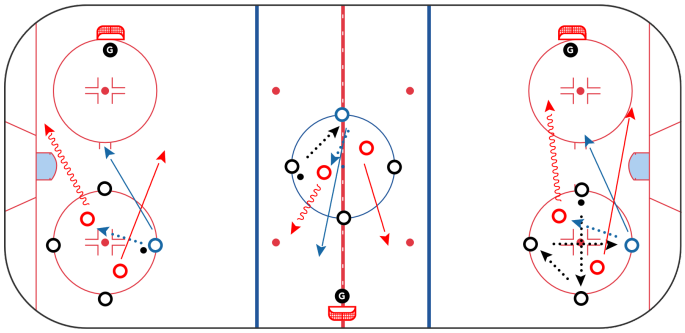
Positionsspiel, Schlägerarbeit, Kommunikation, Seitenverlagerungen defensiv

# 231003_U17/U20

**Date:** Oct 3 2023 **Practice No:** 29 **Time:** 6:40 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker

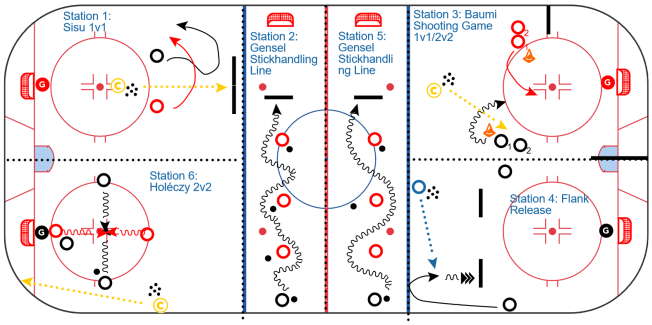
## Skills - Rondo 2v1 — 10 mins



**Skills - Rondo 2v1**:

- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte ( O ).
- Wird die Scheibe von O abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein **2v1** gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, ( O ) aus.

## Stationen - Klostersee Toe Drag Release — 50 mins




**Stationen - Klostersee Toe Drag Release**:

Station 1 - Sisu 1v1:

- © spielt die Scheibe an den Bumper. Ein vorher festgelegter Stürmer ( O ) nimmt die Scheibe auf (Fake auf eine Seite, geht auf der anderen raus) => 1v1 gegen Verteidiger ( O ).

Station 2 - Gensel Stickhandling Line Toe Drag Fake:

- O startet mit einer Scheibe und geht mit einem Toe Drag Fake an O vorbei => Toe Drag Release am Bumper.
- Währenddessen üben O mit einer eigenen Scheibe Front Fakes. Nach dem Abschluss rücken alle eine Position weiter vor.

Station 3 - Baumi Shooting Game:

- Die Übung startet mit einem Pass von © zu O 1 (offensiv). O 1 läuft um Hütchen => **1v1** mit direktem Abschluss gegen O, der um sein Hütchen gelaufen ist.
- Direkt nach dem Abschluss wird eine zweite Scheibe an O 2 gepasst, O 2 und O 2 gehen um ihr Hütchen => Abschluss, **2v2** mit O 1 vor dem Tor.

Station 4 - Flank Release:

- RF/LF ( O ) kommt hoch, Pass von QB ( O ) zu RF/LF, Pass gegen Hindernis => Winkel verändern (Toe Drag Release), Abschluss, andere Flank spielt Rebound aus.

Station 5 - Gensel Stickhandling Line Front Fake:

- O startet mit einer Scheibe und geht mit einem Front Fake an O vorbei => Toe Drag Release am Bumper.
- Währenddessen üben O mit einer eigenen Scheibe Toe Drag Fakes. Nach dem Abschluss rücken alle eine Position weiter vor.

Station 6 - Holéczy 2v2:

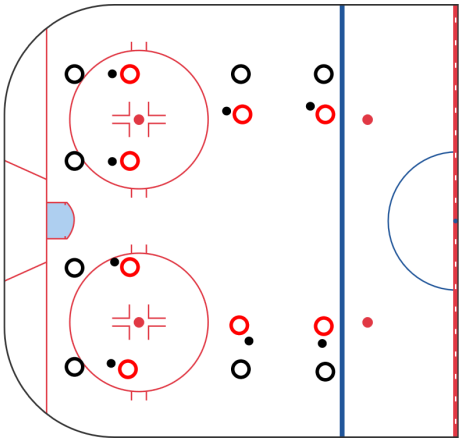
- Jeweils zwei Spieler ( O / O ) stehen sich gegenüber und laufen mit Scheibe aufeinander zu => Toe Drag und zur Vorhand raus.
- Nach **2x Pfiff** => 2v2 aufs Tor mit neuer Scheibe, erst nach Pass zu © darf zum Tor gegangen und geschossen werden.

# 231004_U17

**Date:** Oct 4 2023 **Time:** 6:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

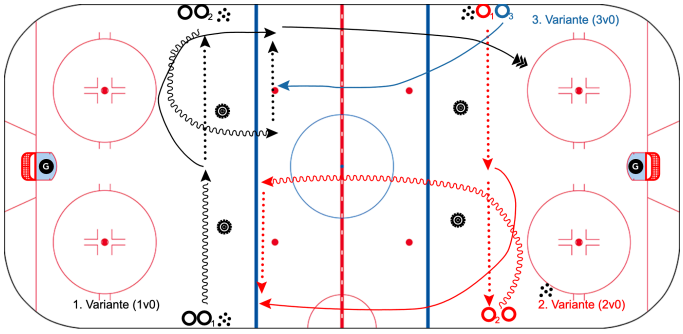
## Skills - Change the Angle Shooting 5 mins



**Skills - Change the Angle Shooting:**

- O steht als gedachter Verteidiger vor O => Abschluss mit Winkelveränderung an O vorbei an die Bande.
- Progression: mit Pass, in Bewegung.

## Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0 15 mins




**Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0:**

**1. Variante (1v0)**: O 1 startet mit Scheibe bis zur Mitte, Pass zu O 2. O 2 geht im Bogen um den Reifen, O 1 bekommt Pass auf Außenbahn => Abschluss. O 2 bekommt Scheibe aus der eigenen Gruppe und startet die Übung dann auf die andere Seite.

**2. Variante (2v0):** Wie 1. Variante. Der zweite Spieler ( O 2) läuft jetzt mit Richtung Tor.

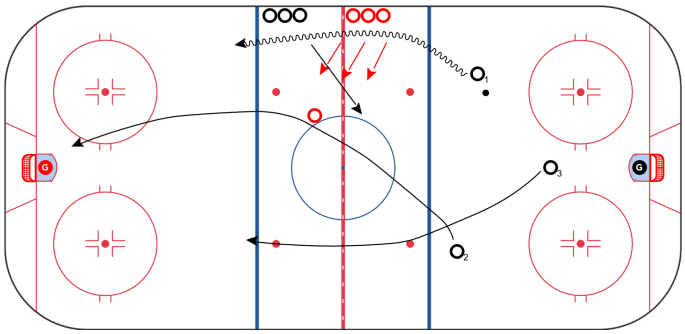
**3. Variante (3v0)**: Wie 2. Variante, aber dritter Spieler ( O 3) aus der Gruppe, die die Übung startet, geht nach dem Zoneneintritt leicht hinter dem Spiel mit zur "Dot Lane".

**1v0 und 2v0 auf beide Tore gleichzeitig, 3v0 nur auf eine Seite.**

### Key Points

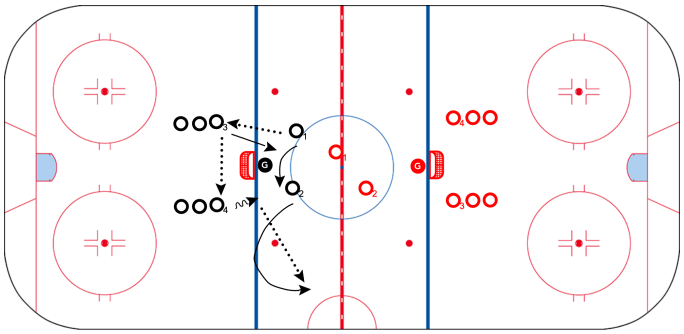
Routen kennen und bis zum Ende verfolgen, harte, saubere und flache Pässe in der NZ, Net Front/Net Drive, Geschwindigkeit auf der Außenbahn, Timing für Net Drive (F2): Passoption, Abfälschen etc., Schläger auf dem Eis, F3 leicht verzögert

## Wroblewski Lead Dog 3v1 10 mins



**Wroblewski Lead Dog 3v1**:

## SAG - Boston Breakout 2v2 — 10 mins



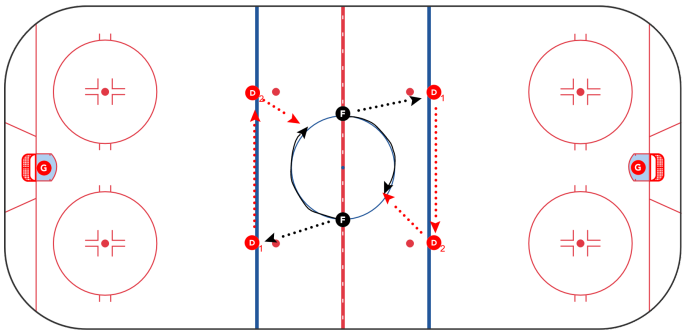
**SAG: Boston Breakout 2v2**:

- ○ 1 und ○ 2 spielen 2v2 gegen ○ 1 und ○ 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen ○ 3 und ○ 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen ○ 3 und ○ 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**. Aus beiden Gruppen gehen die beiden Spieler hinter dem Tor rein.

### Key Points

smarte Rückpässe (kein Zwang!), Schläger auf dem Eis, gut anbieten, Bahnen besetzen

## Gadowsky Regroup 1v1 — 10 mins



**Gadowsky Regroup 1v1**:

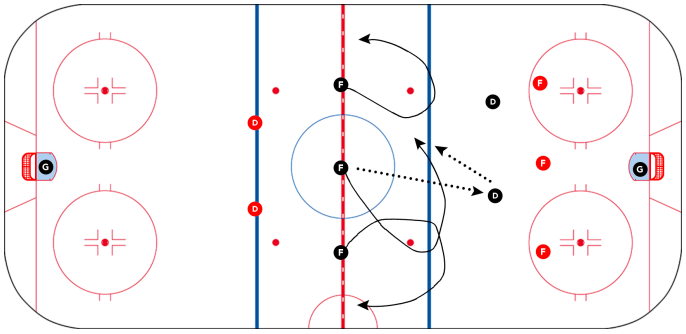
- Zwei Ⓕ starten an beiden Seiten des Bullykreises mit der Scheibe => Pass zu Ⓓ 1 und Center Swing über den Bullykreis.
- Ⓓ 1 auf beiden Seiten passt zu Ⓓ 2, der dann zu Ⓕ passt.
- Ⓓ 1 holt sich Eis zurück und spielt dann **1v1** gegen Ⓕ bis zum **Pfiff**.

### Key Points

Offensiv: guter Centerbogen (hinter und unter der Scheibe, Puck Protection, Abschluss suchen

Defensiv: kein Abstauben der Scheibe, schnelle Regrouppässe, Scheibe an die Hüfte bekommen, Eis zurückholen, Mitte verteidigen, Schlägerposition (Hand zu Hüfte, Stick on Puck)

## Whole Game Regroup 3v2/5v5 — 10 mins



**Whole Game Regroup 3v2/5v5:**

- Die Übung startet mit Pre-Work von Ⓓ. Ⓕ spielt die Scheibe in den Raum.
- Ⓓ holt die Scheibe und passt sie zu einem der Ⓕ => **3v2** gegen Ⓓ.
- Je nach Variante mit Backcheck oder Forecheck oder beidem durch Ⓕ bis in die Zone.

### Key Points

Ⓓ: Schulterblick, Quick Up (schneller erster Pass), den einfachen Pass suchen, erste Schritte schnell nach vorne

Ⓕ: hoch und in drei Bahnen anbieten, Räume finden, in Bewegung sein und bleiben

Ⓓ: Eis zurückholen, enger Abstand, Kommunikation mit Ⓕ und miteinander, "Drei-Linien-Regel"

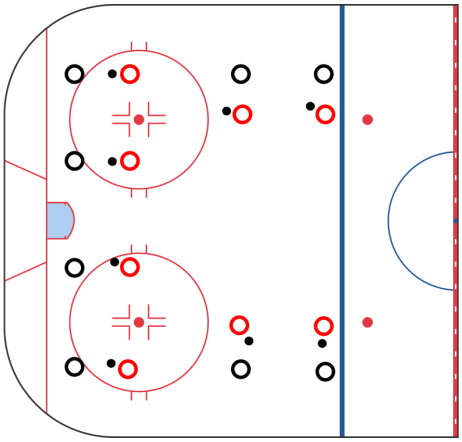
Ⓕ: gutes Anlegen (je nach Variante), Backcheck über die Mitte, im Haus bremsen, "Drei-Linien-Regel"

# 231006_U17

**Date:** Oct 6 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

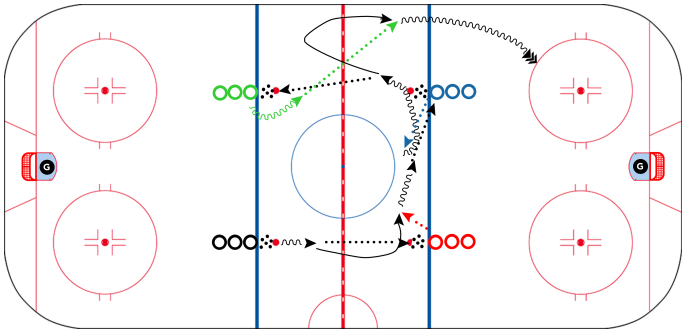
## Skills - Change the Angle Shooting 5 mins



**Skills - Change the Angle Shooting**:

- O steht als gedachter Verteidiger vor O => Abschluss mit Winkelveränderung an O vorbei an die Bande.
- Progression: mit Pass, in Bewegung.

## Abstreiter 1v0/2v0 10 mins

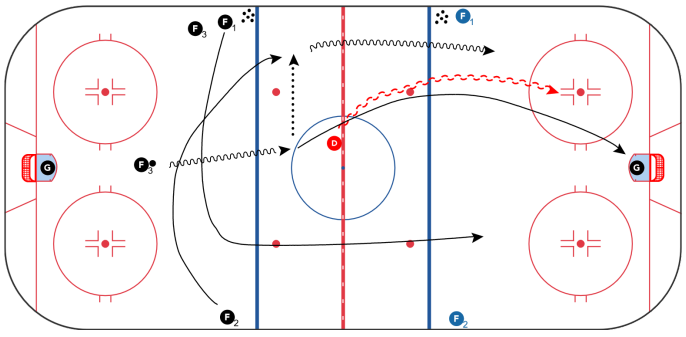


**Abstreiter 1v0/2v0**:
**1. Variante (1v0)**: Die Übung startet mit zwei Gruppen jeweils diagonal ( O / O ). Der erste Spieler aus der Gruppe ( O ) startet mit Scheibe Richtung gegenüberliegende Gruppe ( O ), Pass/Rückpass, danach zur nächsten Gruppe ( O ) Pass/Rückpass, Pass zur nächsten Gruppe ( O ), Bogen (vorwärts/rückwärts) in der neutralen Zone, während O sich guten Passwinkel sucht und passt => Abschluss 1 vs. 0 auf das Tor. Danach hinter Gruppe auf der anderen Seite ( O / O ) anstellen.
**2. Variante (2v0)**: O läuft mit, gibt Kick-Out-Pass => Abschluss 2 vs. 0 mit Zoneneintritt ( O ) über Außenbahn und O mit Zug zum Tor.
**1. Variante: Jeweils 2x pro Seite. 2. Variante: Bis zum Pfiff.**

### Key Points

Harte, saubere Pässe, unter dem Puck anbieten, horizontalen Pass ermöglichen, Pivot vor dem letzten Pass auf den Stürmer, letzter Passgeber muss gute Passbahn finden, vor allem beim 2 vs. 0: Timing

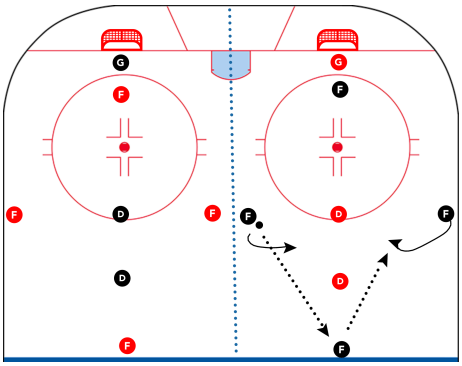
## Wroblewski Lead Dog Cross 3v1 10 mins



**Wroblewski Lead Dog Cross 3v1**:

- F 1, 2 und 3 starten in ihren Positionen. F 3 hat die Scheibe und läuft los, F 1 und F 2 kreuzen wie aufgezeichnet und spielen dann einen Zoneneintritt 3v1 gegen D aus, der auf einer Seite bleibt.
- Auf **Pfiff**: F 1 startet mit Scheibe, kreuzt mit F 2 und D wird zu F 3. Es kommt ein neuer D ins Spiel => **3v1** auf die andere Seite.

## SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2 — 10 mins



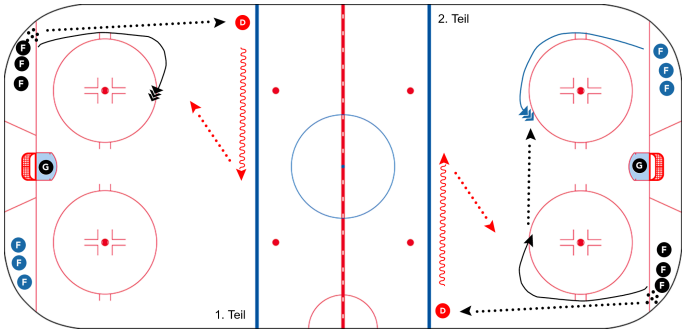
**SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:**

- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- F / F spielen Überzahl ohne Bumper.
- D / D sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren F zu passen.

### Key Points

"von oben nach unten", Angriffsmentalität, Fakes/Deception, "Hunt the Puck"

## Skills - Power Play Moves — 10 mins




**Skills - Power Play Moves:**

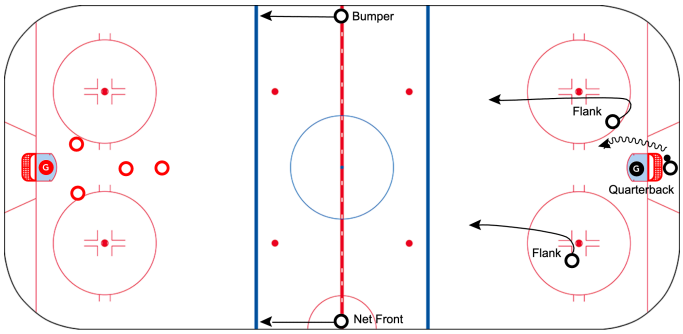
1. Teil:

- F spielt die Scheibe nach oben zu D und arbeitet dann wie im Power Play nach oben.
- D überquert die Mitte, passt wieder zurück zu F => Abschluss.

2. Teil:

- Wie 1. Teil, aber jetzt Querpass durch den Slot zu F => Abschluss.

## Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:**

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

### Key Points

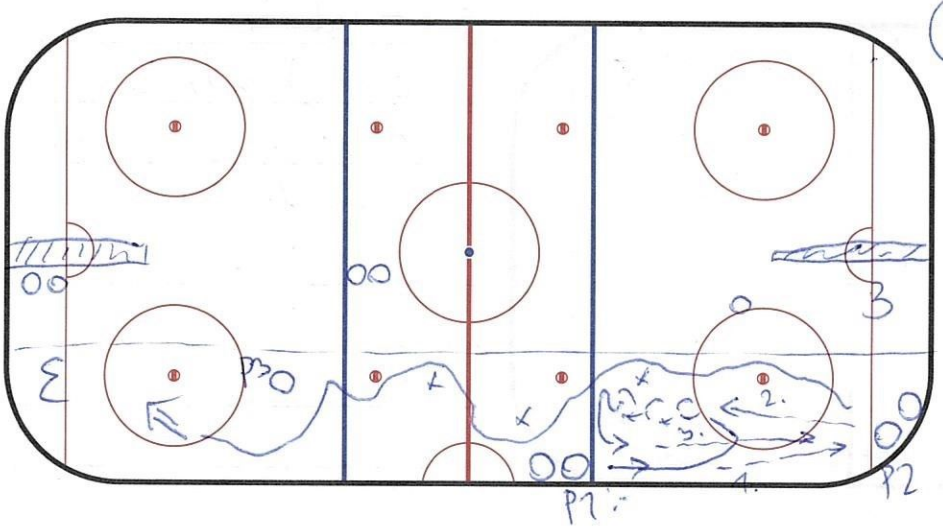
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

TEAM: U17/U20

DATUM: 10.10.23

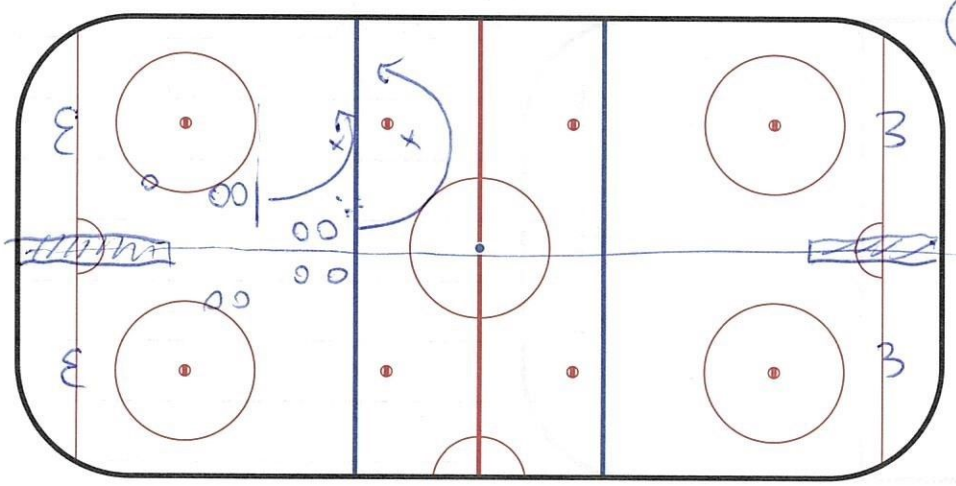
TRAINER: Martin, Simmy, Sebastian, Marek?

# TRAININGSPLAN



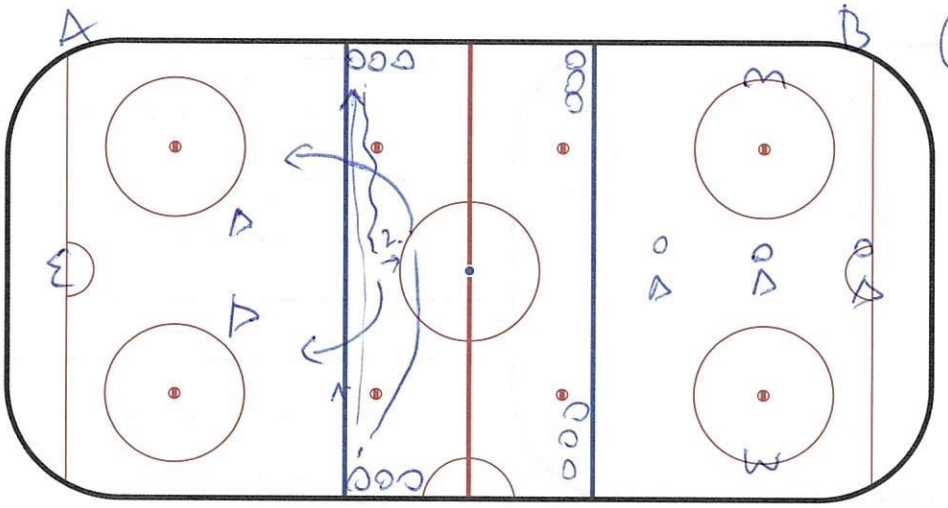

① Warmup
- P1 → P2 → P1 → P2 Pässe
- Skating (Tempo)
- P3 passiver D Abschluss aus dem Lauf

9 min
4 Bahnen



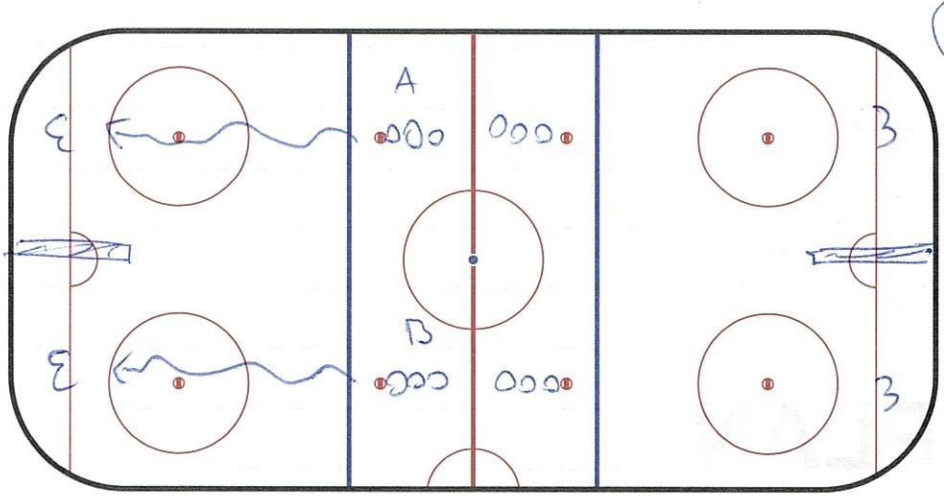
② 1:1 Angeling
- Auf Kommando 1:1 (D Weg ist länger)
- volles Tempo
- über Außen zum Tor

4 Stationen (nach 4 Min Seitenwechsel)
9 min

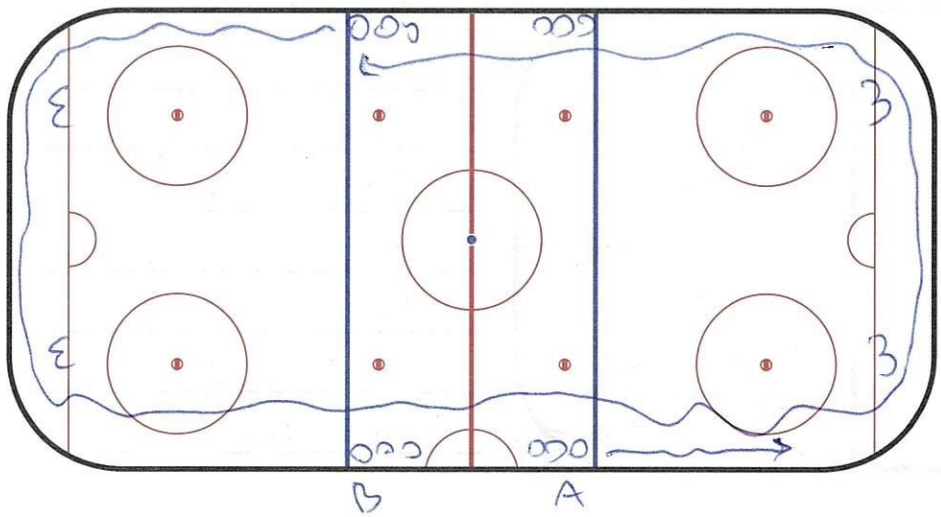



③ Spiel 2x 8min
A 2:2 Umschalten
- kreuzen links der Blauen
- Ds müssen zu den nächsten Spielern passen
- Ds raus, Fs werden zu Ds

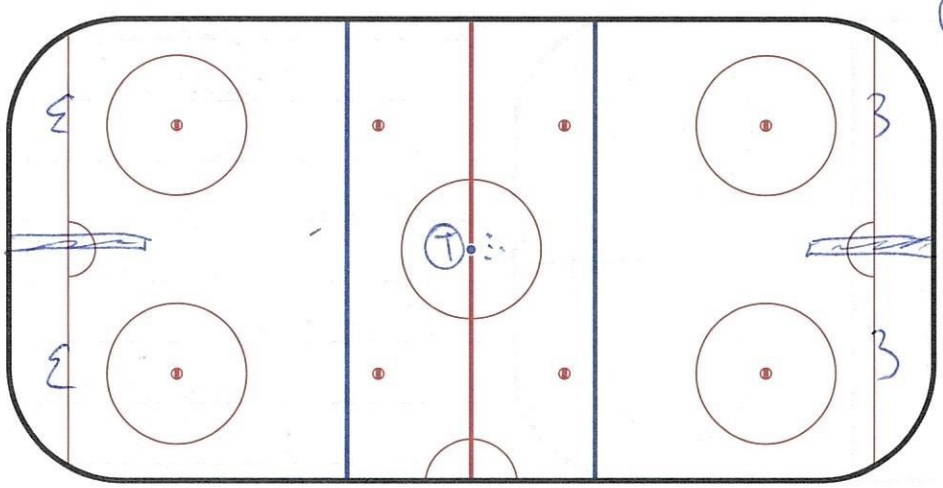
B 3:3 Bullen als Start



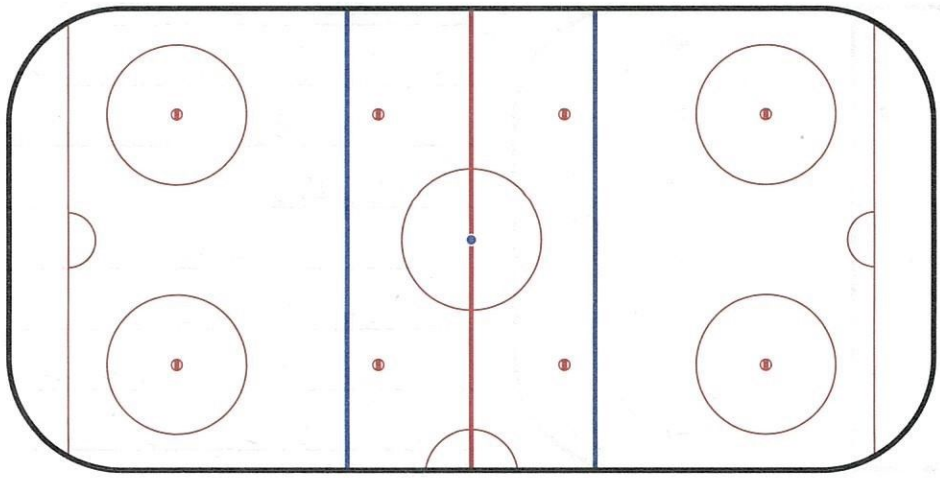

4. Penaltyspiel
- A gegen B
- nur ein Schuß
  → bei Tor neue Scheibe für nächsten Spieler
- kein Tor Scheibe holen und zum nächsten Passen
- Wer zuerst 2 Tore hat gewinnt 8 min




5. ? Skate
A Eine Runde Li, danach B, dann 1 Runde Re
5 min



6. Spiel
3:3 längs
7 min

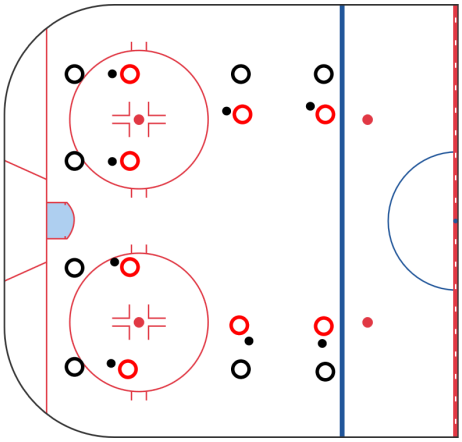


# 231011_U17

**Date:** Oct 11 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

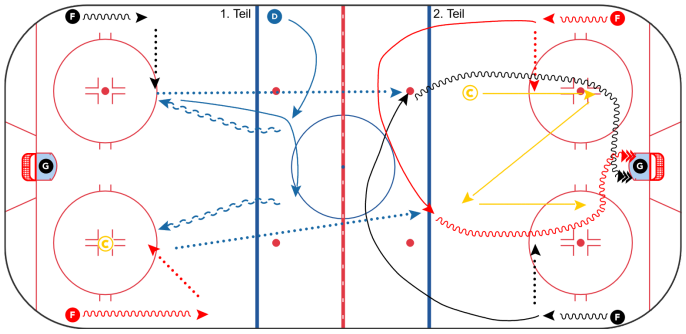
## Skills - Change the Angle Shooting 5 mins



**Skills - Change the Angle Shooting**:

- O steht als gedachter Verteidiger vor O => Abschluss mit Winkelveränderung an O vorbei an die Bande.
- Progression: mit Pass, in Bewegung.

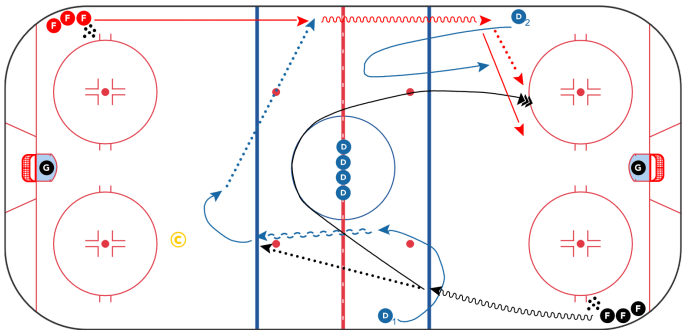
## Wroblewski Wide Drive 1v0 10 mins




**Wroblewski Wide Drive 1v0**:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prework von den Verteidigern ( D ). Danach startet F mit der Scheibe, passt zu D und bietet sich dann am Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D von der anderen Seite => Wide Drive gegen C , **1v0**.
- F startet mit der Scheibe, wenn D den ersten Pass gespielt hat, passt zu D und bietet sich dann kurz vor dem Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D von der anderen Seite => Wide Drive gegen C , **1v0**.
- Progression: **1v2, 2v1, 3v2, 3v2** Lead Dog.

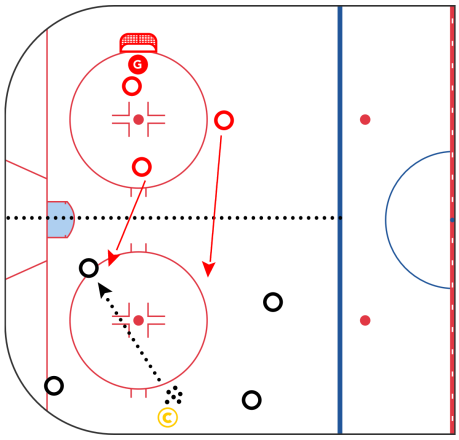
## Wroblewski Net Drive 2v1 10 mins



**Wroblewski Net Drive 2v1**:

- F startet mit Scheibe und passt sie dann zu D 1, der mit Prework (vorwärts/rückwärts) gestartet ist.
- D 1 läuft rückwärts mit der Scheibe zur blauen Linie, macht einen Escape Move zur Mitte und passt dann zu F , der vorher mit Timing in die Neutrale Zone gelaufen ist.
- F unterstützt F auf der starken Seite => 2v1 auf D 2.

## SAG - Baumi Aufbau 4v3 — 10 mins



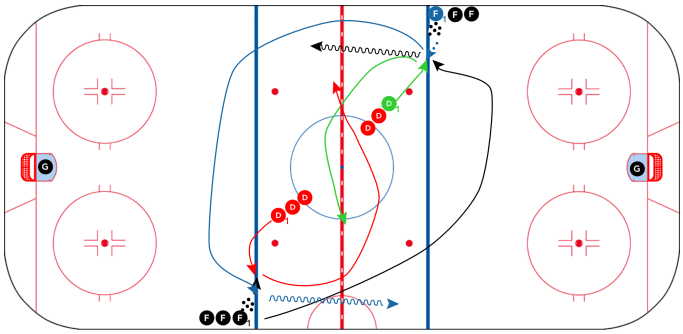
**SAG - Baumi Aufbau 4v3**:

- Ⓒ spielt Scheibe zu einem ○. Währenddessen darf/dürfen ein/zwei Spieler von ○ zum Forecheck über die Mittellinie.
- ○ darf erst mit der Scheibe über die Mittellinie, wenn jeder die Scheibe einmal berührt hat => **4v3**.
- ○ versuchen, die Scheibe zu Ⓒ zu passen. Dann müssen alle Spieler von ○ wieder zurück und alle die Scheibe berühren.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

### Key Points

Offensiv: Kommunikation, gute Pässe, freilaufen und anbieten
Defensiv: Anwinkeln (Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand), Kommunikation

## Angling Carousel 1v1 — 10 mins



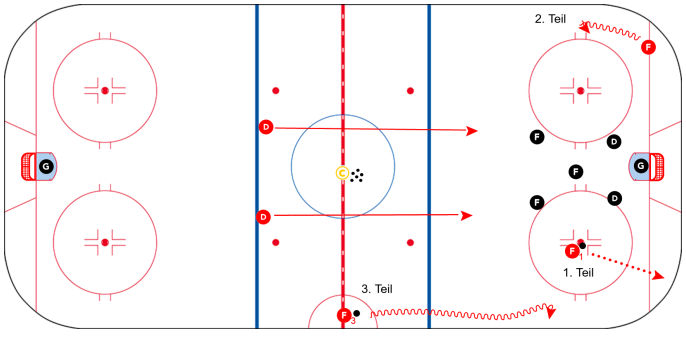
**Angling Carousel 1v1**:

- Beide Seiten starten gleichzeitig. F 1/ F 1 spielt Scheibe zu D 1/ D 1, der sie nur kurz stoppt.
- F 1/ F 1 sprinten zur anderen Seite und nehmen den Puck des jeweils anderen Spielers auf => 1v1 zum Tor.
- D 1/ D 1 gehen durch die Mitte zwischen den Verteidigergruppen durch und legen ihren Stürmer zur Bande an => 1v1 zum Tor.

### Key Points

Geschwindigkeit, konstant in Bewegung bleiben, Schlägerposition beim Anlegen, durch die Hände laufen, Stürmer beschützt die Scheibe auf der Außenbahn

## DZ Coverage 1, 2, 5 — 10 mins




**DZ Coverage 1, 2, 5**:

1. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 1 spielt die Scheibe in die Rundung => 5v1 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

2. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu F 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

3. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 3 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks, D kommen mit ins Drittel => 5v5 live.

### Key Points

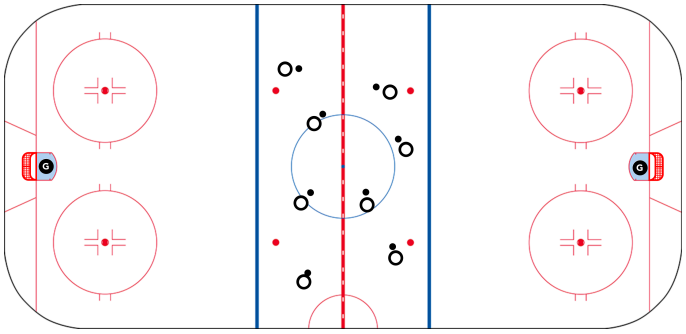
Positionsspiel, Schlägerarbeit, Kommunikation, Seitenverlagerungen defensiv

# 231013_U17

**Date:** Oct 13 2023 **Time:** 5:15 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - King of the Ring 7 mins



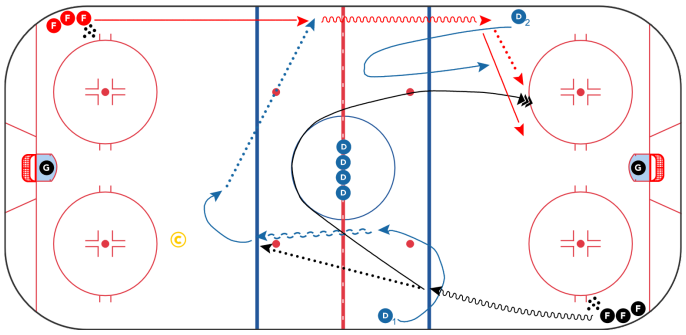
**Skills - King of the Ring**:

- O verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen. Die drei Spieler spielen im Bullykreis weiter.

### Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

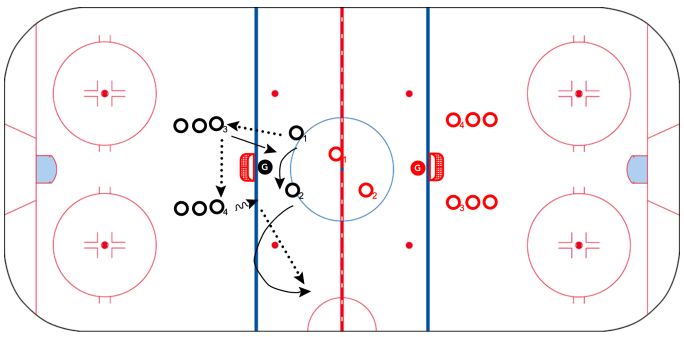
## Wroblewski Net Drive 2v1 10 mins



**Wroblewski Net Drive 2v1**:

- F startet mit Scheibe und passt sie dann zu D 1, der mit Prework (vorwärts/rückwärts) gestartet ist.
- D 1 läuft rückwärts mit der Scheibe zur blauen Linie, macht einen Escape Move zur Mitte und passt dann zu F, der vorher mit Timing in die Neutrale Zone gelaufen ist.
- F unterstützt F auf der starken Seite => 2v1 auf D 2.

## SAG - Boston Breakout 2v2 10 mins



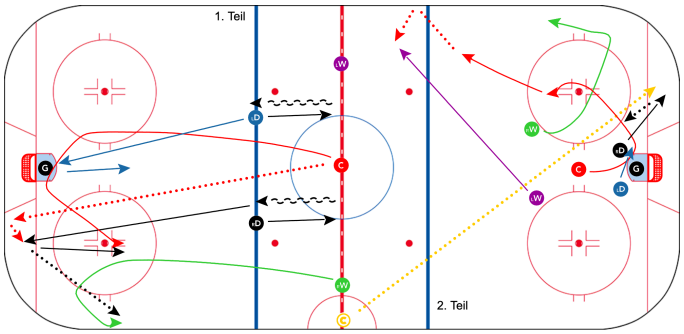
**SAG: Boston Breakout 2v2**:

- O 1 und O 2 spielen 2v2 gegen O 1 und O 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen O 3 und O 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen O 3 und O 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**. Aus beiden Gruppen gehen die beiden Spieler hinter dem Tor rein.

### Key Points

smarte Rückpässe (kein Zwang!), Schläger auf dem Eis, gut anbieten, Bahnen besetzen

## Breakout Controlled/IZ Teaching 5v0 — 7 mins



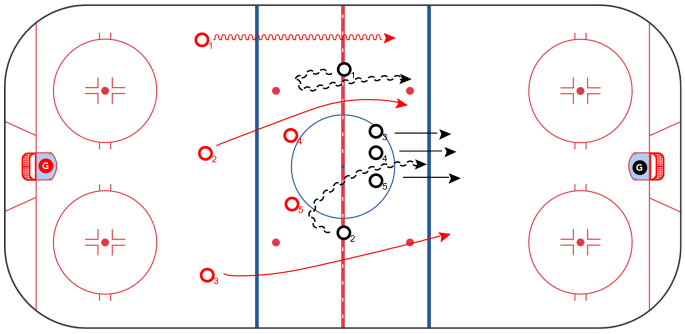

**Breakout Flow Teaching 5v0**:

- D mit Prework (vorwärts, rückwärts), C dumpt die Scheibe ins Drittel.
- Aufbauvarianten nach Ansage von C: "Up" dieselbe Seite, "Center" (Pass zu Center), "Over" (D-to-D-Pass) auf die andere Seite und dort wieder dieselben Möglichkeiten.
- Die erste Scheibe bleibt in der neutralen Zone, C spielt eine neue ins andere Drittel, alle Spieler bremsen im Haus.
- Auf **Pfiff**: Aufbau aus DZ Coverage. Danach Dump in die andere Zone => Neustart der Übung mit nächster Reihe.

### Key Points

Prework D, Schulterblick vor allem D, Kommunikation, vorwärts/rückwärts, tief anbieten, mit Geschwindigkeit zu fünft aus dem Drittel rauskommen (letzter D kurz verzögern)

## 3v2/3v5 Transition DEB — 10 mins



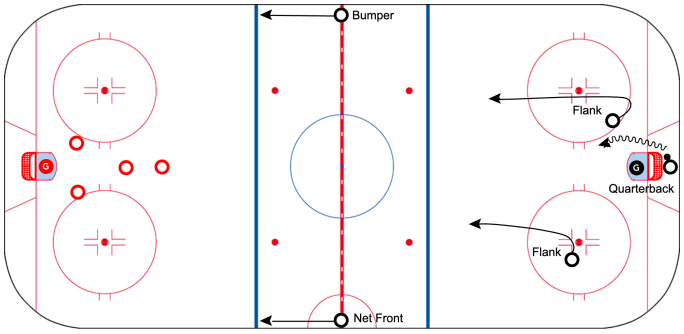
**DEB - 3v2/3v5 Transition**:

- O 1/2/3 spielen einen Zoneneintritt auf O 1/2 aus => **3v2**.
- Sobald sich die Scheibe über die blaue Linie bewegt, werden O 3/4/5 aktiv, laufen ins Haus zurück und versuchen, die Scheibe zu gewinnen => **3v5**.
- Hat O die Scheibe gewonnen, erfolgt ein Aufbau => **3v2** in die andere Richtung gegen O 4/5.

### Key Points

Zug zum Tor im Zoneneintritt, Positionen in der eigenen Zone finden, Mann und Scheibe im Blick, richtigen Zeitpunkt für aggressiven Overload ("Fünf im Bild" finden, Umschalten nach Puckgewinn, Puck Support

## Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

### Key Points

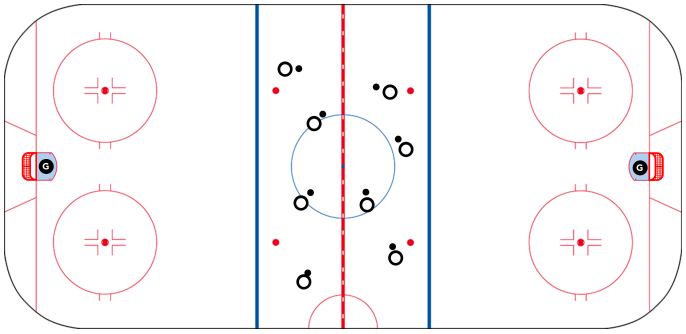
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

# 231017_U17/U20

**Date:** Oct 17 2023 **Practice No:** 38 **Time:** 6:40 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, James Quinlan, Martin Sauter

## Skills - King of the Ring 10 mins



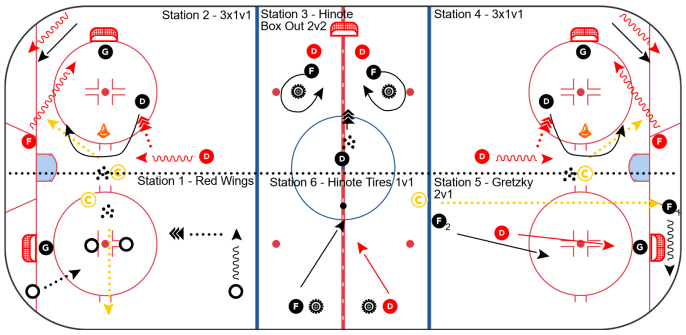
**Skills - King of the Ring**:

- ○ verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen. Die drei Spieler spielen im Bullykreis weiter.

### Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

## Stationen - DEB 1v1 40 mins




**Stationen - DEB 1v1**:

Station 1 - Red Wings:

- Ⓒ schießt den Puck an die Bande - der Spieler in Scheibenbesitz kann den Spieler an der blauen Linie oder den Spieler in der Ecke nutzen.
- Der Spieler an der blauen Linie muss schießen, der Spieler in der Ecke muss zurückpassen.

Station 2/4 - 3x1v1:

- Ⓒ passt zu F, der zum Tor zieht. Der Verteidiger läuft um das Hütchen und verteidigt => **1v1**.
- Die zweite Aktion beginnt aus der Ecke, die dritte kommt vom Ⓓ auf der gedachten Mittellinie, der schießen muss.

Station 3 - Hinote Box Out 2v2:

- Beide Ⓕ laufen um den Reifen herum, beide Ⓓ holen ihren Mann ab.
- Ⓒ schießt die erste Scheibe aufs Tor => Box Out, **2v2**.
- Auf **Pfiff**: Zweite Scheibe wird aufs Tor geschossen => Box Out, **2v2**.

Station 5 - Gretzky 2v1:

- Ⓒ spielt die Scheibe tief zu Ⓕ 1, der hinter dem Tor bleiben und passen muss.
- Ⓕ 2 bietet sich an und Ⓓ spielt das **2v1** mit einem Mann hinter und einem Mann vor dem Tor bis zum **Pfiff**.

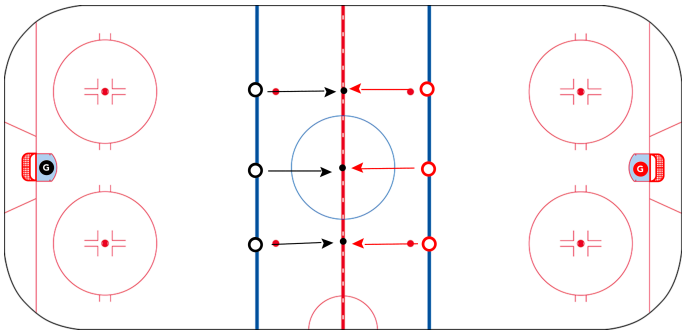
Station 6 - Hinote Tires 1v1:

- Ⓕ holt die Scheibe ab, beschützt sie und versucht, sie durch die Reifen zu bringen.
- Bekommt Ⓓ die Scheibe, spielt er sie zu Ⓒ.

### Key Points

Offensiv: Erste Aktion ist Net-Drive, Knie und Schulter nach vorn, um Scheibe zu beschützen. Zweite Aktion aus der Ecke bedeutet Scheibe mit dem Körper abdecken, dritte Aktion ist Kampf um den Rebound.
Defensiv: Stick on Puck, aktiver Schläger, nach Schuss aufs Tor den Gegner kontrollieren.

## 3x1v1 — 10 mins



**3x1v1**:
Dreimal 1v1 mit festem Gegenspieler und Tor bis zum **Pfiff**. 30-45 Sekunden.

### Key Points

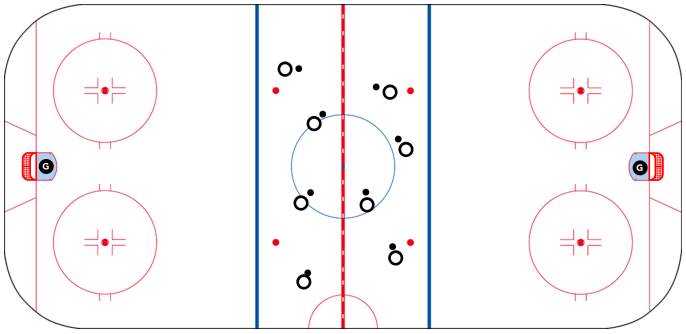
Offensiv: Scheibe abschirmen, Zug zum Tor (Innenbahn suchen)
Defensiv: Stick on Puck, eine Hand am Schläger, Innenbahn beschützen

# 231018_U17

**Date:** Oct 18 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, James Quinlan

## Skills - King of the Ring 7 mins



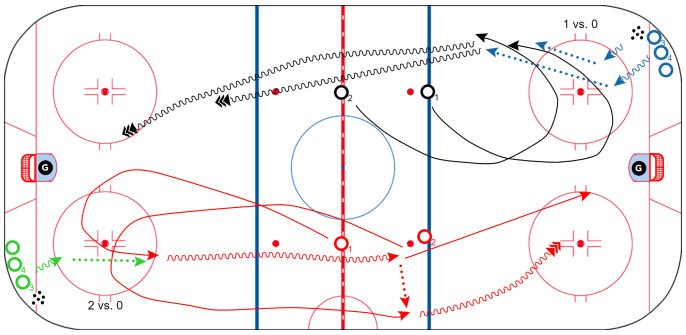
**Skills - King of the Ring**:

- O verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen. Die drei Spieler spielen im Bullykreis weiter.

### Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

## Barta Double Swing 1v0/2v0 10 mins




**Barta Double Swing 1 vs. 0:**

- O 1 und O 2 laufen hintereinander im Bogen in Richtung O 3 und O 4, bekommen Pass => Abschluss
- O 3 und O 4 skaten in die neutrale Zone, bleiben in Bewegung und starten die Übung von Beginn an (fortlaufend!)

**2 vs. 0:**

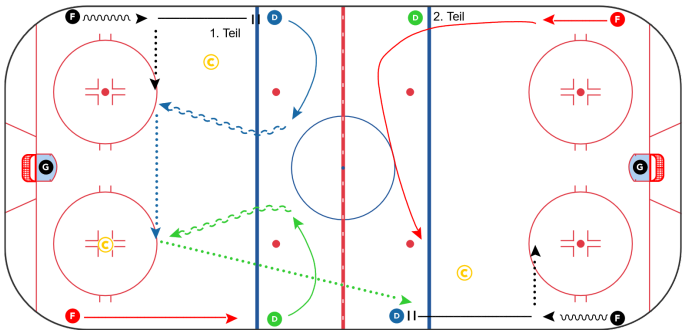
- Wie 1 vs. 0, aber nur mit einem Pass von O 3. Center ( O 1) bekommt die Scheibe.
- Kick-Out-Pass zu O 2 in der neutralen Zone => Zoneneintritt und Abschluss.

**Jeweils 2x, dann Seitenwechsel.**

### Key Points

Bogen "hinter dem Puck", Puck in der neutralen Zone auf die Vorhand bekommen, durch neutrale Zone mit Geschwindigkeit (Füße bewegen!), nach Abschluss vor dem Tor bremsen

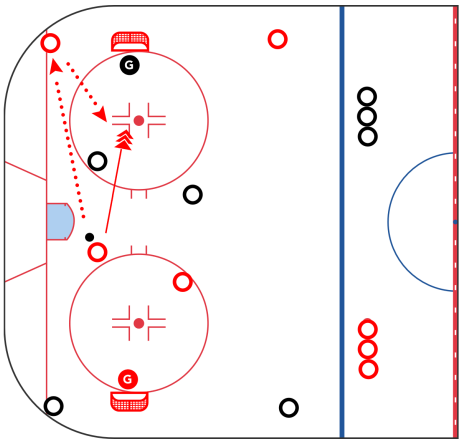
## Wroblewski Zone Entry 2v1 10 mins




**Wroblewski Zone Entry 2v1**:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prework von den Verteidigern ( D / D ). Danach startet F mit der Scheibe, passt zu D und bietet sich dann in der Neutralen Zone an (2. Teil) => D -to- D -Pass.
- F startet ohne Scheibe, bietet sich dann am Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D => **2v1** gegen C .
- F / F werden D / D , D / D stellen sich als F / F an.

## SAG - DEB 2v2 Gretzky — 10 mins



**SAG - DEB 2v2 Gretzky:**

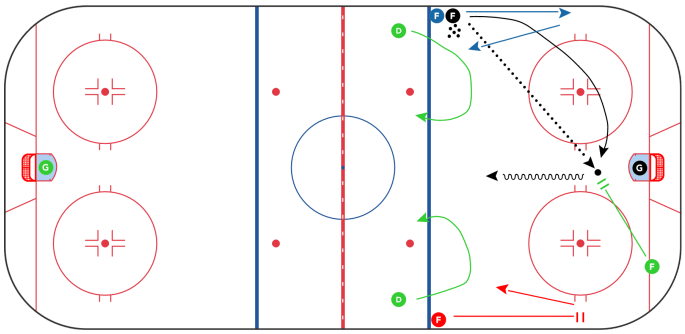
- In der Mitte wird ein **2v2** gespielt.
- Hinter dem gegnerischen Tor stehen jeweils zwei offensive Joker. Die Joker müssen angespielt werden und passen die Scheibe wieder zur eigenen Mannschaft zurück.

### Key Points

Offensiv: freie Räume finden, Give & Go, Rebounds verwerten, 2v1 schaffen

Defensiv: hinter und vor dem Tor im Blick haben, Rebounds verhindern, Schlägerarbeit

## Baumi Rush 3v2+1 — 10 mins



**Baumi Rush 3v2+1:**

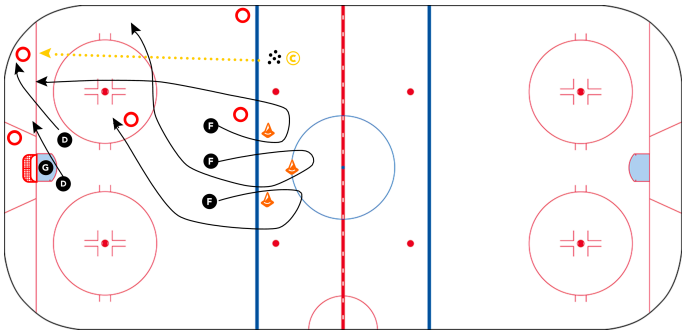
- F passt die Scheibe zu F, der sich Richtung Tor bewegt und die Scheibe dort stoppt und ablegt. Nach dem Ablegen wird F zu Backchecker und F holt die Scheibe ab.
- F und F bieten sich als Außenstürmer an der Bande an und gehen dann auf ihrer Bahn mit => Kick-Out-Pass, **3v2+1**.

### Key Points

Offensiv: Kick-Out-Pass (Verteidiger zusammenziehen), F1 Timing, F2 hart zum Tor, F3 Dot Lane

Defensiv: Verteidiger holen Eis zurück, Backchecker je nach Abstand Druck auf Scheibenführenden oder dritten Mann, ab blauer Linie Druck auf F3, "Scheibenwischerprinzip"

## Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( O ) stationär in der Zone.

Zwei defensive Verteidiger ( D ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( F ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. C bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( O ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*

**Dritter Pfiff**: F laufen wieder um Hütchen, C bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*

**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

### Key Points

Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen

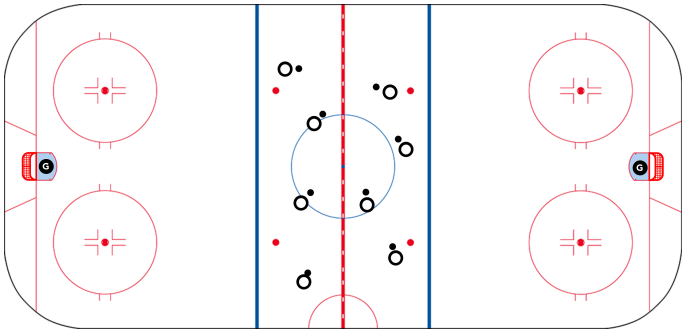
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

# 231019_U17

**Date:** Oct 19 2023 **Time:** 8:20 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - King of the Ring 7 mins



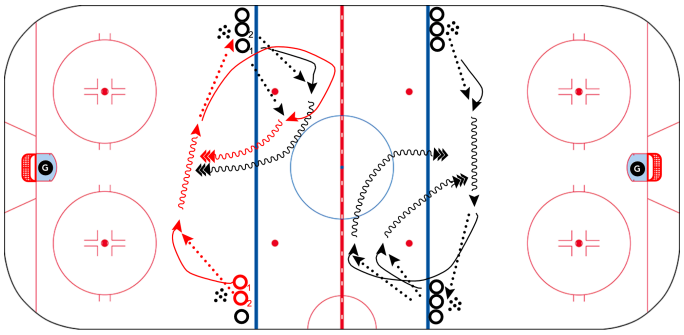
**Skills - King of the Ring**:

- O verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen. Die drei Spieler spielen im Bullykreis weiter.

### Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

## Salo Warmup 1v0 10 mins



**Salo Warmup 1v0**:

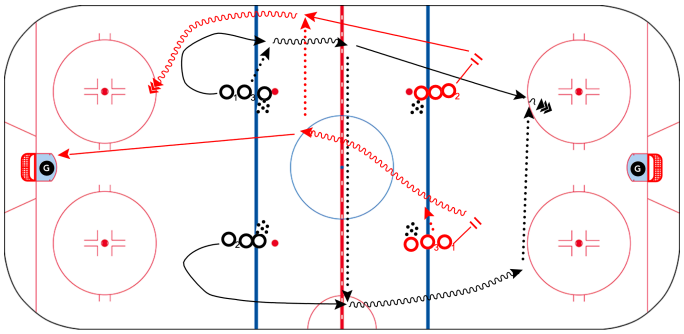
- Auf beiden Seiten gleichzeitig starten O 1 und O 1 im Bogen und bekommen einen Pass von O 2 und O 2.
- O 1 geht direkt Richtung Tor => Abschluss.
- O 1 läuft die andere Seite, passt so oft wie möglich mit O 2, bietet sich dann vor-/rückwärts in der neutralen Zone an und läuft Richtung Tor => Abschluss.
- Beide stellen sich auf der jeweils anderen Seite an.

**Jeweils 2x pro Seite und Position.**

### Key Points

guter Bogen (Passwinkel), Timing, harte und saubere Pässe, gut anbieten, auf Abschluss achten

## Salo Zone Entry 2v0 10 mins



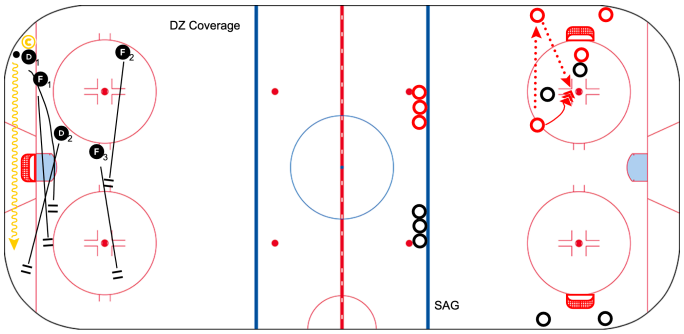
**Salo Zone Entry 2v0**:

- Auf der einen Seite läuft eine Variante der Übung, auf der anderen die zweite Variante der Übung.
- Auf **Pfiff** starten O 1 und O 2 ohne Scheibe im Bogen. O 1 bekommt die Scheibe aus der Gruppe von O 3. Beide Spieler bleiben auf der Außenbahn => Zoneneintritt mit Querpass, 2v0.
- Auf **Pfiff** starten dann O 1 und O 2 auf der anderen Seite: Beide laufen los, bremsen und drehen sich um. O 1 bekommt von O 3 eine Scheibe, attackiert die Mitte und spielt einen Kick-Out-Pass zu O 2 => Zoneneintritt mit Net Drive, 2v0.

### Key Points

guter Querpass, Füße bis zum Bullypunkt bewegen, Schlägerposition vor dem Abschluss, harter Net Drive, Rebounds kreieren und verwerten

## DZ Coverage Teaching 5v0/SAG - 2v2+Joker — 10 mins

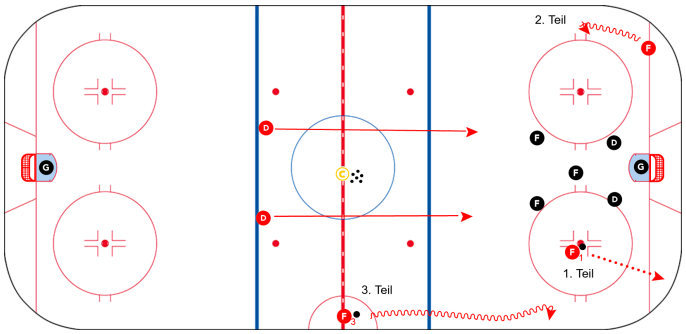



**DZ Coverage Teaching+SAG**:
DZ Coverage in einem Drittel, Kleinfeldspiel auf der anderen Seite.
SAG: 2v2 mit zwei Jokern hinter dem Tor. Joker müssen angespielt werden. Die Tore bleiben fest. Beim Wechsel gehen die Spieler raus, die Joker rein und neue Joker kommen dazu.

### Key Points

DZ Coverage: Positionen bekommen, Schlägerarbeit ("10 Beine, 5 Schläger"), Schulterblick, Kommunikation
SAG: Schulterblick, schnelle Pässe, nicht stehen bleiben nach dem Pass, "verloren gehen"

## DZ Coverage 1, 2, 5 — 10 mins




**DZ Coverage 1, 2, 5**:
1. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 1 spielt die Scheibe in die Rundung => 5v1 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

2. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu F 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu Ⓒ , schwarz zurück ins Haus.

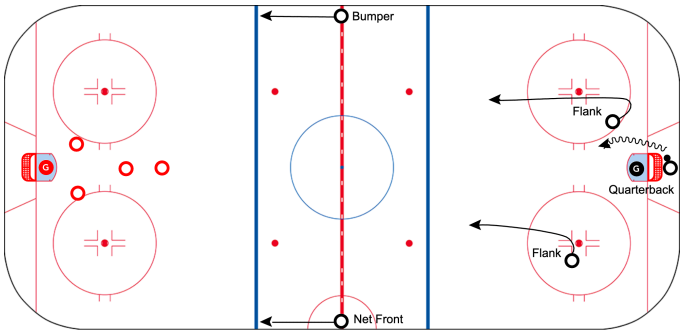
3. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 3 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks, D kommen mit ins Drittel => 5v5 live.

### Key Points

Positionsspiel, Schlägerarbeit, Kommunikation, Seitenverlagerungen defensiv

## Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

### Key Points

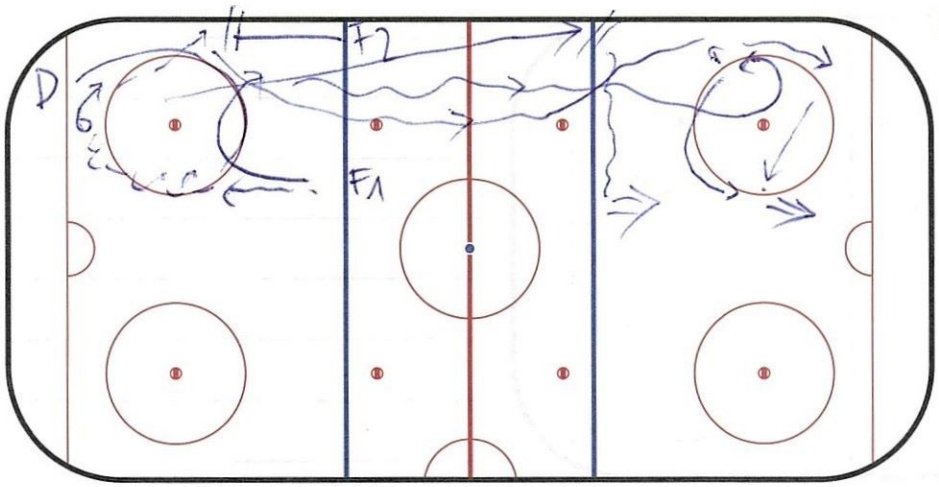
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

TEAM: U17/U20

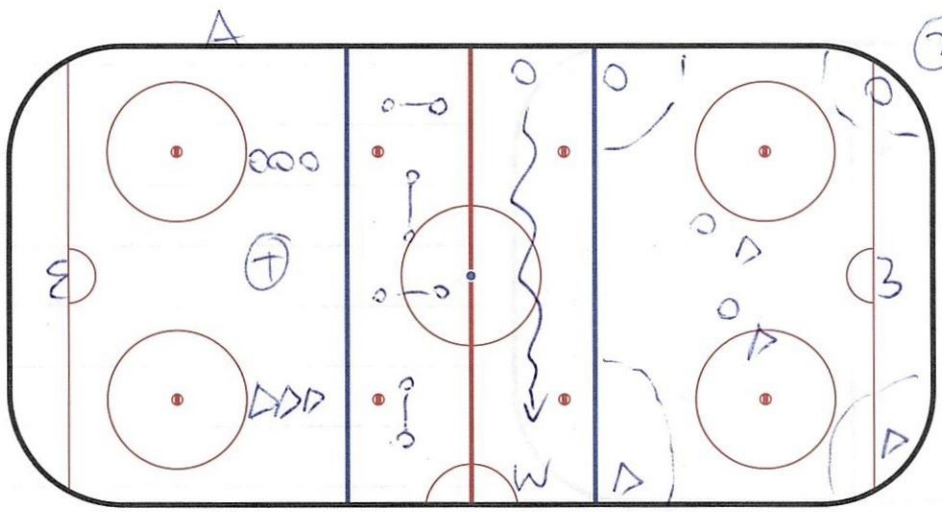
DATUM: 24.10.23

TRAINER: Martin, Seb, Mark

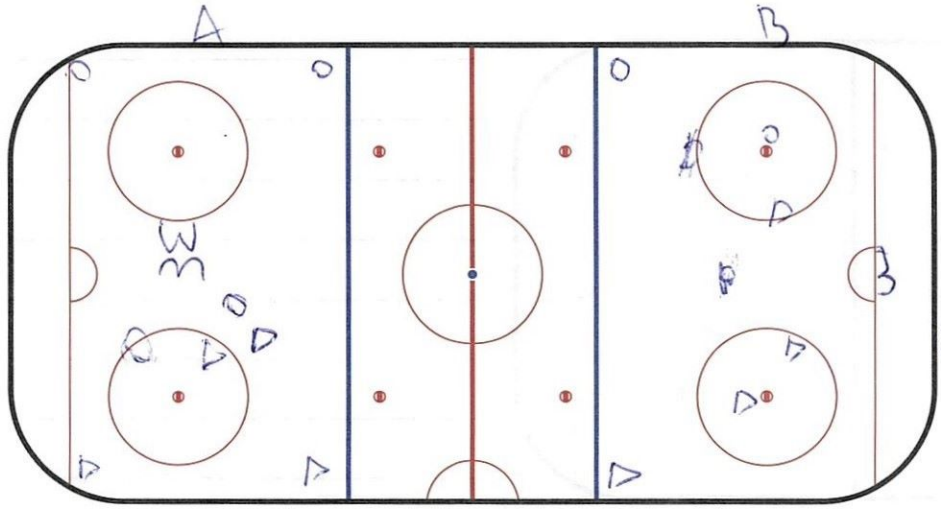
# TRAININGSPLAN




① • D - Aufbau an F1
• Über die Bande zu F1
• kreuzen → 2:0
• D - Schuß
• Spieler vorm Tor
10 min
optional → als 2:1




② A Spiel 1:1
→ Option Spieler zu aktivieren
→ Bei Tor / Gehalten neue Scheibe
max 3. Spieler
B Penalty (aktives Coaching)
+ Stickhandling
C 2:2 + 2 Joker
D Joker nur Schuß
F Joker nur Pass
3 x 10 min



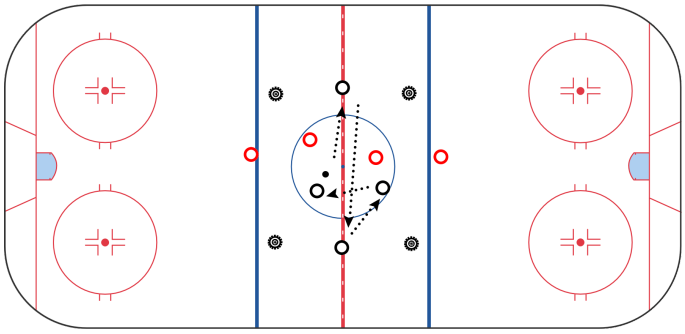

③ Spiel A
2:2 D Joker nur Schuß
Spiel B
2:2 Joker kann

# 231027_U17

**Date:** Oct 27 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

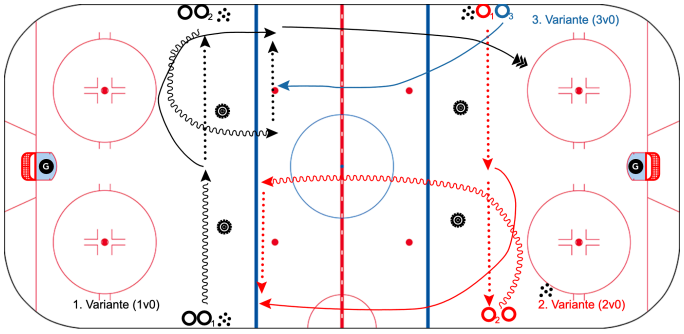
## SAG - DEB Crossfire 2v2 — 5 mins



**SAG - Crossfire 2v2:**

- In der Mitte wird ein **2v2** gespielt.
- Ziel des Spiels ist es, jeden Spieler der eigenen Mannschaft einmal anzuspielen. Pässe quer durch die Box sind erlaubt und zu jeder Zeit kann jeder Spieler angespielt werden.

## Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0 — 15 mins




**Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0:**

**1. Variante (1v0)**: ○ 1 startet mit Scheibe bis zur Mitte, Pass zu ○ 2. ○ 2 geht im Bogen um den Reifen, ○ 1 bekommt Pass auf Außenbahn => Abschluss. ○ 2 bekommt Scheibe aus der eigenen Gruppe und startet die Übung dann auf die andere Seite.

**2. Variante (2v0):** Wie 1. Variante. Der zweite Spieler ( ○ 2) läuft jetzt mit Richtung Tor.

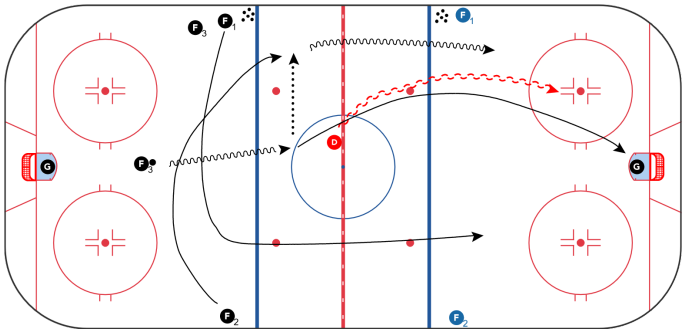
**3. Variante (3v0)**: Wie 2. Variante, aber dritter Spieler ( ○ 3) aus der Gruppe, die die Übung startet, geht nach dem Zoneneintritt leicht hinter dem Spiel mit zur "Dot Lane".

**1v0 und 2v0 auf beide Tore gleichzeitig, 3v0 nur auf eine Seite.**

### Key Points

Routen kennen und bis zum Ende verfolgen, harte, saubere und flache Pässe in der NZ, Net Front/Net Drive, Geschwindigkeit auf der Außenbahn, Timing für Net Drive (F2): Passoption, Abfälschen etc., Schläger auf dem Eis, F3 leicht verzögert

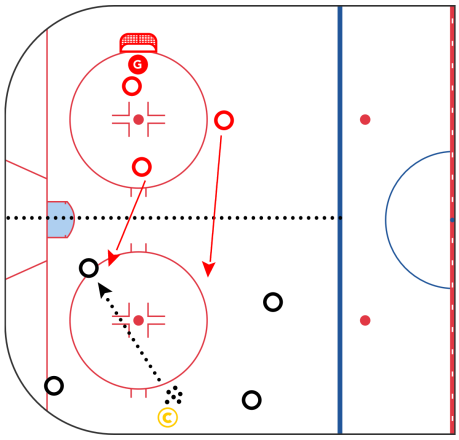
## Wroblewski Lead Dog Cross 3v1 — 10 mins



**Wroblewski Lead Dog Cross 3v1**:

- Ⓕ 1, 2 und 3 starten in ihren Positionen. Ⓕ 3 hat die Scheibe und läuft los, Ⓕ 1 und Ⓕ 2 kreuzen wie aufgezeichnet und spielen dann einen Zoneneintritt 3v1 gegen Ⓓ aus, der auf einer Seite bleibt.
- Auf **Pfiff**: Ⓕ 1 startet mit Scheibe, kreuzt mit Ⓕ 2 und Ⓓ wird zu Ⓕ 3. Es kommt ein neuer Ⓓ ins Spiel => **3v1** auf die andere Seite.

## SAG - Baumi Aufbau 4v3 — 10 mins



**SAG - Baumi Aufbau 4v3**:

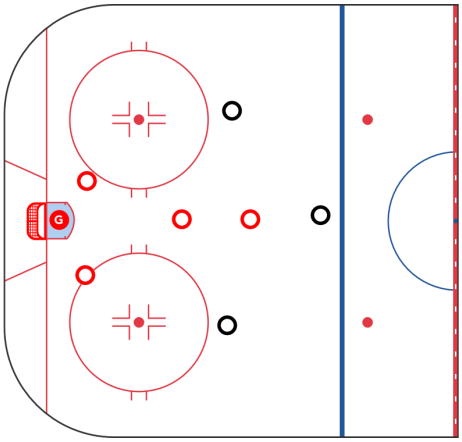
- Ⓒ spielt Scheibe zu einem O. Währenddessen darf/dürfen ein/zwei Spieler von O zum Forecheck über die Mittellinie.
- O darf erst mit der Scheibe über die Mittellinie, wenn jeder die Scheibe einmal berührt hat => **4v3**.
- O versuchen, die Scheibe zu Ⓒ zu passen. Dann müssen alle Spieler von O wieder zurück und alle die Scheibe berühren.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

### Key Points

Offensiv: Kommunikation, gute Pässe, freilaufen und anbieten
Defensiv: Anwinkeln (Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand), Kommunikation

## gleichzeitig: — 10 mins

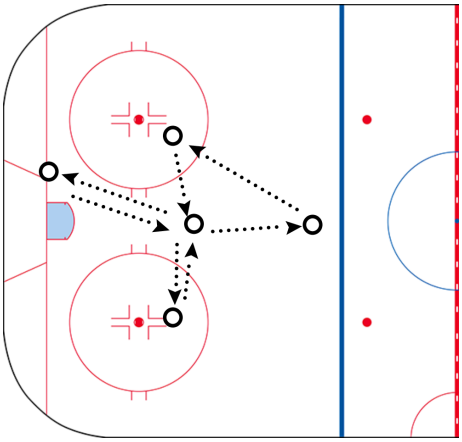
## Skills - Pushdown Rotations 3v4 — 0 mins



**Skills - Pushdown Rotations 3v4**:

- Verschiedene Varianten und Rotationen im Unterzahlspiel (Pushdown) gegen QB, LF/RF.

## Skills - Power Play Passing — 0 mins



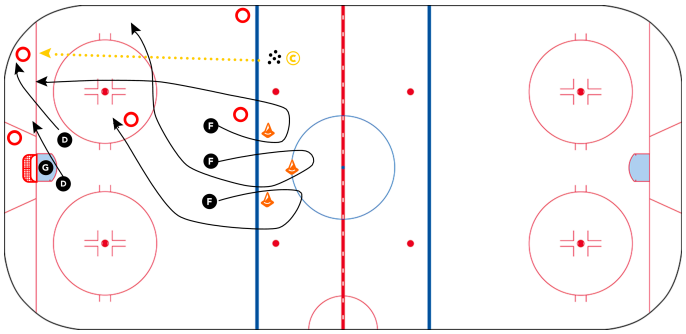
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

# Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( O ) stationär in der Zone.

Zwei defensive Verteidiger ( D ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( F ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. © bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( O ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*

**Dritter Pfiff**: F laufen wieder um Hütchen, © bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*

**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

## Key Points

Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen

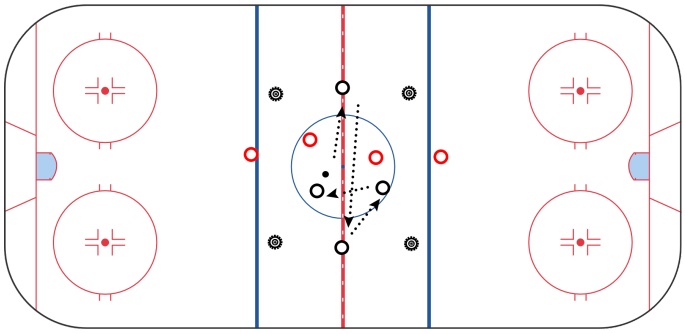
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

# 231101_U17

**Date:** Nov 1 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

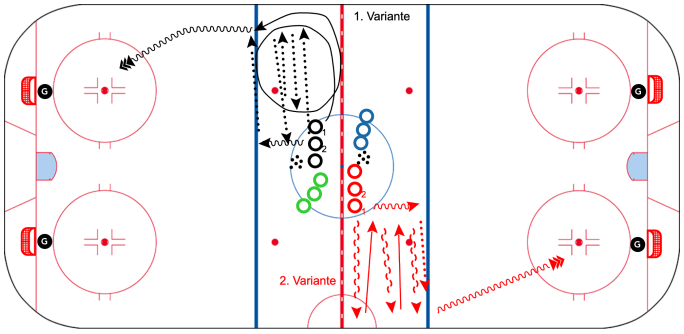
## SAG - DEB Crossfire 2v2 — 10 mins



**SAG - Crossfire 2v2:**

- In der Mitte wird ein **2v2** gespielt.
- Ziel des Spiels ist es, jeden Spieler der eigenen Mannschaft einmal anzuspielen. Pässe quer durch die Box sind erlaubt und zu jeder Zeit kann jeder Spieler angespielt werden.

## Genny NZ Skating Skills 1v0 — 10 mins




**Genny NZ Skating Skills 1v0:**

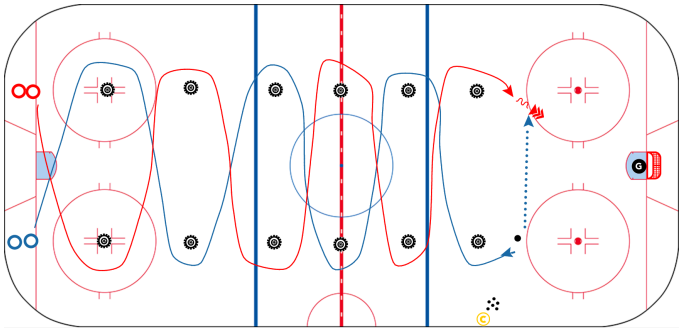
- O 1/O 1 startet ohne Scheibe und führt verschiedene Skating Skills nach Vorgabe in der neutralen Zone aus (1. Variante: Übersetzen im Bogen - 2 Runden, 2. Variante: vorwärts/rückwärts+Escape Move von roter zu blauer Linie). Scheibe so oft wie möglich passen.
- O 2/O 2 läuft mit Scheibe los => Kick-Out-Pass. Er startet danach direkt mit der Übung.
- O 1/O 1 sucht den Abschluss. Nach Abschluss auf der anderen Seite anstellen.

**Jeweils 2x pro Seite.**

### Key Points

Kommunikation, saubere Ausführung, harte Pässe, schneller Zoneneintritt mit sauberem Abschluss, Schlägerarbeit beim Backcheck, durch die Hände laufen

## Skills - Schwedenprogramm 2v0 — 10 mins



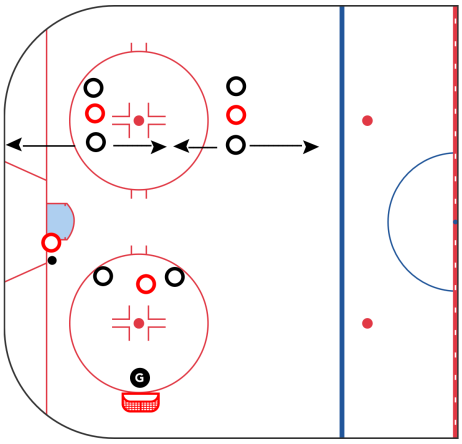
**Skills - Schwedenprogramm 2v0:**

- O und O starten gleichzeitig auf die jeweils andere Seite, danach diagonal um die Reifen herum (verschiedene Skatingskills nach Vorgabe).
- Am Ende der Reifen liegt auf einer Seite eine Scheibe. O spielt die Scheibe quer auf O ("Dot Lane") => Abschluss. Erster Rebound wird ausgespielt.

### Key Points

gute intensive Arbeit an den Skatingskills, Sprunggelenk aktiviert, 2v0 mit Intensität und Anspruch (Dot Lane nehmen, für den Rebound schießen und ihn dann auch verwerten)

## SAG - DEB 2v2 Transition — 10 mins



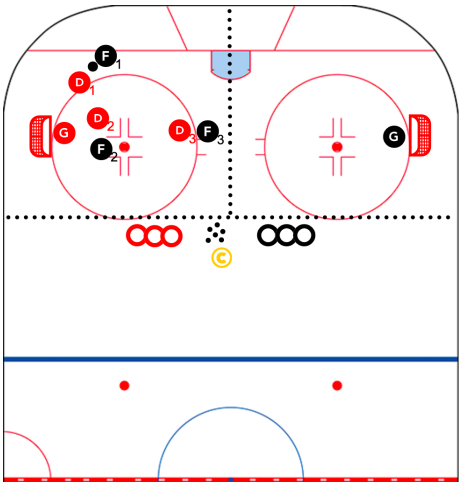
**SAG - DEB 2v2 Transition:**

- **2v2** im Drittel: Die beiden roten Spieler versuchen, ein Tor zu erzielen.
- Die beiden schwarzen Spieler sollen dies verhindern, die Scheibe erkämpfen und einen Pass zu den Mitspielern oder zum Coach schaffen. Die Mitspieler bieten sich nach links und rechts an.
- Nach gelungenem Pass werden die beiden offensiven Spieler defensiv.

### Key Points

2v1 schaffen, Stick on Puck/Anwinkeln

## SAG - High Man 3v3 — 10 mins



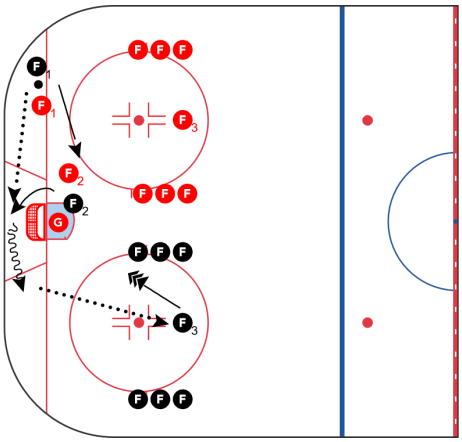
**SAG - High Man 3v3:**

- 3v3, bei dem immer ein Stürmer hoch an der Mittellinie bleiben muss. Positionswechsel sind erlaubt.
- Bei Seitenwechsel werden D zu F und umgekehrt.

### Key Points

Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen
Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

## SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1 — 10 mins



**SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1:**

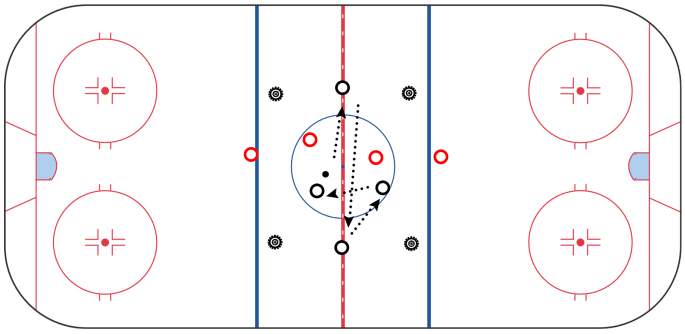
- F 1 und F 2 spielen gegen F 1 und F 2 ein **2v2** tief in der Zone.
- Jedes Team hat einen Joker ( F / F 3), der als Einziger schießen darf und angepasst werden muss.
- Der Rest beider Mannschaften verteilt sich jeweils auf den Hashmarks neben ihrem Joker. Auf **Pfiff** wird gewechselt.

# 231107_U17/U20

**Date:** Nov 7 2023 **Practice No:** 48 **Time:** 6:40 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, Marek Dobis, James Quinlan, Martin Sauter

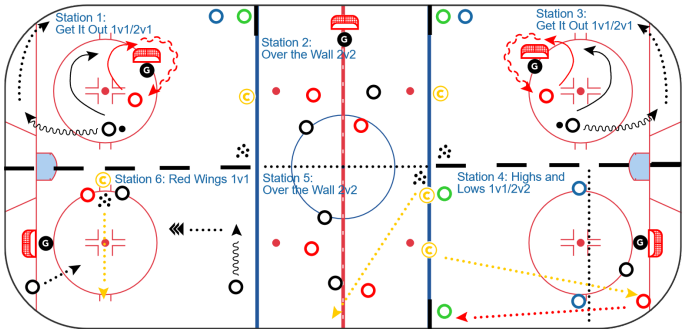
## SAG - DEB Crossfire 2v2 — 5 mins



**SAG - Crossfire 2v2:**

- In der Mitte wird ein **2v2** gespielt.
- Ziel des Spiels ist es, jeden Spieler der eigenen Mannschaft einmal anzuspielen. Pässe quer durch die Box sind erlaubt und zu jeder Zeit kann jeder Spieler angespielt werden.

## Stationen - Klostersee Battles — 40 mins




**Stationen - Klostersee Skills:**

<u>Station 1/3 - Get It Out 1v1/2v1:</u>

- O startet mit der Scheibe, O geht vor ihm um das Tor herum, O hinterher => so viele Pässe wie möglich, bis sie einmal herum sind.
- O läuft mit der Scheibe zur Bande hinter der Torlinie und spielt die Scheibe hart in die Rundung => **1v1** an der Bande mit O.
- Bekommt O die Scheibe => **2v1** mit O gegen O aufs Tor. Bekommt O die Scheibe raus zu O, geht O raus und O rein => **2v1** mit O gegen O aufs Tor.

<u>Station 3/5 - Over the Wall 2v2:</u>

- Ⓒ schießt den Puck an die Bande; **2v2** um die Scheibe. Auf der Seite ohne Tor ist das Ziel, die Scheibe auf die andere Seite zur eigenen Farbe zu passen.
- Die Farbe, die die Scheibe von der anderen Seite bekommt, ist offensiv, die andere defensiv. Offensiv will ein Tor schießen, defensiv die Scheibe wieder an die Bande auf der anderen Seite spielen.

<u>Station 4 - Highs and Lows 1v1/2v2:</u>

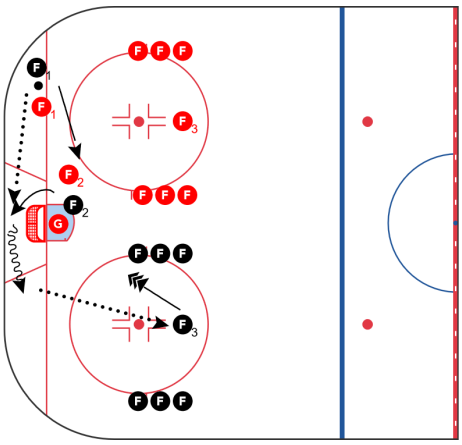
- Ⓒ schießt den Puck an die Bande => **1v1** tief unter der gedachten Trennlinie. Derjenige, der die Scheibe bekommt und zu O hochspielt, ist offensiv (Net Front/Box Out).
- O spielen dann **2v2** hoch gegen O (Schussbahn korrigieren/Schüsse rausnehmen), O gegen O **1v1** tief.
- Geht die Scheibe unter die Trennlinie, startet die Übung von vorne (**1v1** tief, hochpassen).

<u>Station 6 - Red Wings 1v1:</u>

- Ⓒ schießt den Puck an die Bande - der Spieler in Scheibenbesitz kann den Spieler an der blauen Linie oder den Spieler in der Ecke nutzen.
- Der Spieler an der blauen Linie muss schießen, der Spieler in der Ecke muss zurückpassen.

## gleichzeitig: 0 mins

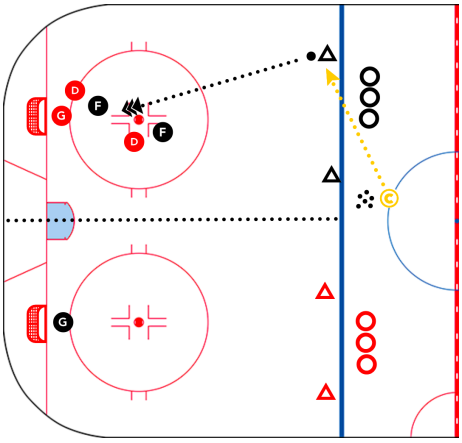
## SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1 7 mins



**SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1**:

- Ⓕ 1 und Ⓕ 2 spielen gegen Ⓕ 1 und Ⓕ 2 ein **2v2** tief in der Zone.
- Jedes Team hat einen Joker ( Ⓕ / Ⓕ 3), der als Einziger schießen darf und angepasst werden muss.
- Der Rest beider Mannschaften verteilt sich jeweils auf den Hashmarks neben ihrem Joker. Auf **Pfiff** wird gewechselt.

## SAG - Berlin Box Out 2v2+2 7 mins



**SAG: Berlin Box Out 2v2+2**:

Der Trainer spielt die Scheibe in das Spielfeld mit vier Spielern (zwei Ⓕ und zwei Ⓓ), die *2 vs. 2* spielen. Die Scheibe muss immer hoch zu einem eigenen Verteidiger ( △ / △ ) gespielt werden, denn es sind nur Schüsse von der blauen Linie erlaubt. Gespielt wird bis zur gedachten Mittellinie.

Haben die beiden Ⓓ die Scheibe, müssen sie diese auf die andere Seite zu einem ihrer Joker ( △ ) passen, um auf der anderen Seite dann zu Ⓕ zu werden, während die schwarzen Spieler zu Verteidigern ( Ⓓ ) werden.

Gewechselt wird auf **Pfiff**. Die beiden Joker gehen mit einem weiteren wartenden Spieler ○ / ○ rein. Die nächsten Spieler in der Reihe werden Joker ( △ / △ ).

### Key Points

Offensiv: Screen schaffen (stehend oder in Bewegung/dritter Kreis, vor dem Tor oder Backdoor), schnelle Abschlüsse von der blauen Linie (Rebounds), Tips/Deflections, fünf schnelle Schritte nach Seitenwechsel, direkt die Innenseite finden, bei Royal-Road-Pass zum Pfosten drehen

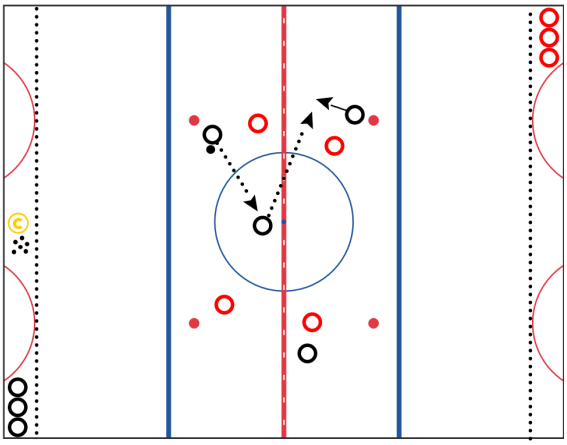
Defensiv: Box Out hart, Innenseite halten, Schläger wegnehmen, Rebounds kontrollieren

# 231108_U17

**Date:** Nov 8 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, James Quinlan

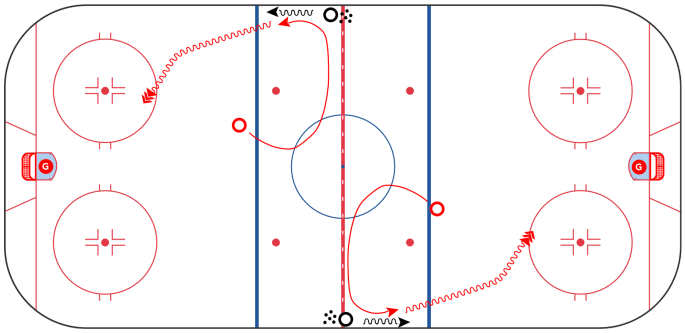
## SAG - Man City 4v4 — 5 mins



**SAG - Man City 4v4:**

- O spielt gegen O **4v4** auf der markierten Fläche.
- Von der Mannschaft in Scheibenbesitz darf immer ein Spieler in den Bullykreis in der Neutralen Zone. Das muss nicht immer derselbe sein. Ziel ist es, diesen Spieler anzuspielen und die Scheibe zurückzubekommen.

## Skills - Baumi Anwinkeln Teaching 1v0 — 10 mins



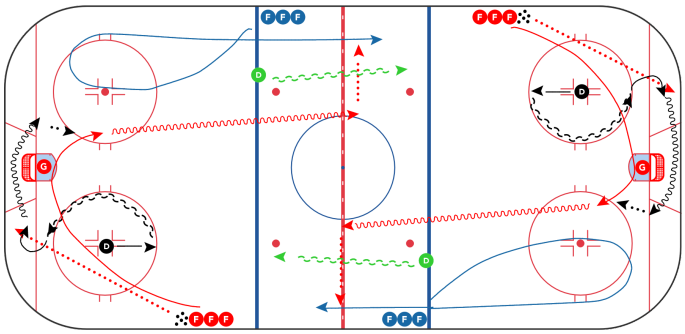
**Skills - Baumi Anwinkeln Teaching 1v0:**

- O startet mit Scheibe an der roten Linie die Bande entlang Richtung Tor.
- O winkelt O an ("Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand") und nimmt ihm die Scheibe ab => Abschluss.
- O wird zu O und die Übung startet von vorne (fortlaufend).

### Key Points

"Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand", Schulterblick vor dem Anwinkeln, Timing

## Lange Breakout 2v1 — 10 mins



**Lange Breakout 2v1:**

- Die Übung startet mit Prework der D: vorwärts/rückwärts/vorwärts um den Bullykreis.
- F spielt Scheibe tief und geht dann als Center zum Aufbau. F läuft als Außenstürmer Bogen vorwärts/rückwärts/vorwärts.
- D spielt Aufbaupass auf F, Kick-Out-Pass in der Neutralen Zone zu F => **2v1** auf D.

### Key Points

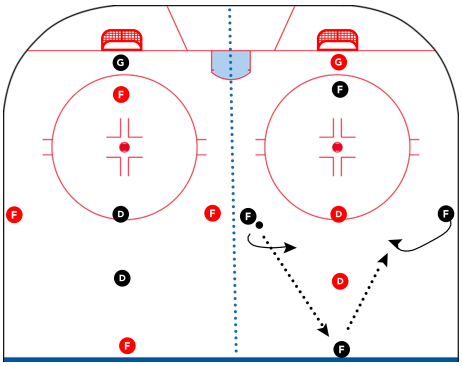
D: Schulterblick, Fake, über die Mitte rauskommen, guter erster Bump auf Center

F: kurzen Pfosten anlaufen, guter Centerbogen durch den Torraum, Timing, in der Mitte bleiben, Net Drive, 2v1 schaffen

F: Scheibe im Blick behalten (vorwärts/rückwärts/vorwärts), Innenkante finden, stabiler Stand, 2v1 schaffen

D: Gap Control

## SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2 — 10 mins



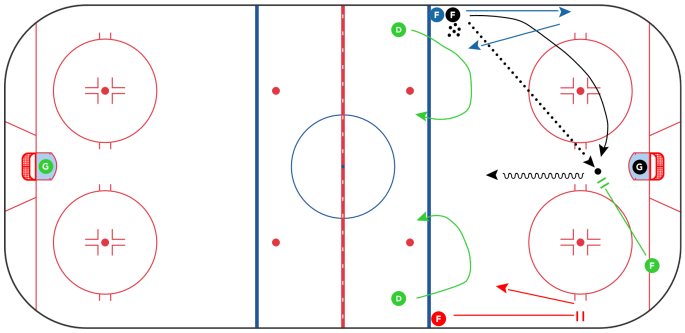
**SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:**

- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- F / F spielen Überzahl ohne Bumper.
- D / D sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren F zu passen.

### Key Points

"von oben nach unten", Angriffsmentalität, Fakes/Deception, "Hunt the Puck"

## Baumi Rush 3v2+1 — 10 mins



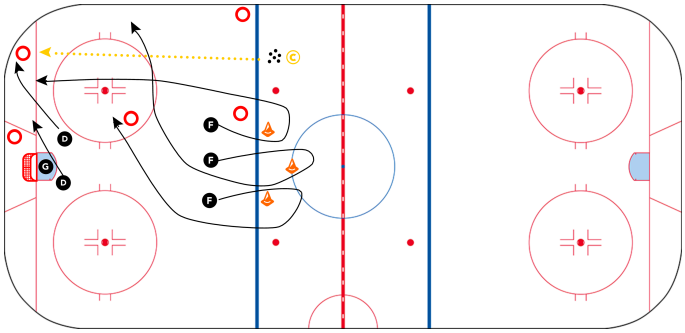
**Baumi Rush 3v2+1**:

- F passt die Scheibe zu F, der sich Richtung Tor bewegt und die Scheibe dort stoppt und ablegt. Nach dem Ablegen wird F zu Backchecker und F holt die Scheibe ab.
- F und F bieten sich als Außenstürmer an der Bande an und gehen dann auf ihrer Bahn mit => Kick-Out-Pass, **3v2+1**.

### Key Points

Offensiv: Kick-Out-Pass (Verteidiger zusammenziehen), F1 Timing, F2 hart zum Tor, F3 Dot Lane
Defensiv: Verteidiger holen Eis zurück, Backchecker je nach Abstand Druck auf Scheibenführenden oder dritten Mann, ab blauer Linie Druck auf F3, "Scheibenwischerprinzip"

## Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( O ) stationär in der Zone.
Zwei defensive Verteidiger ( D ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( F ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. © bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( O ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.
**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*
**Dritter Pfiff**: F laufen wieder um Hütchen, © bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*
**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

### Key Points

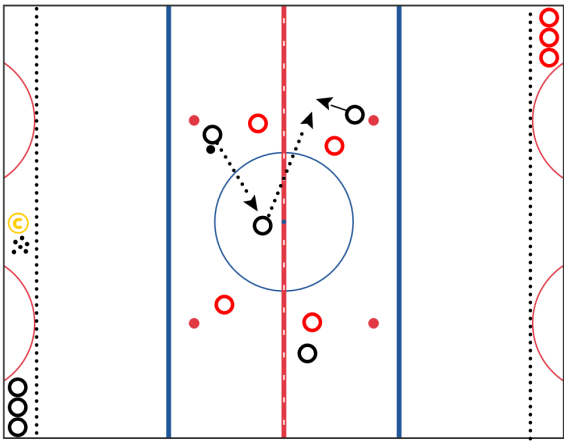
Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

# 231110_U17

**Date:** Nov 10 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

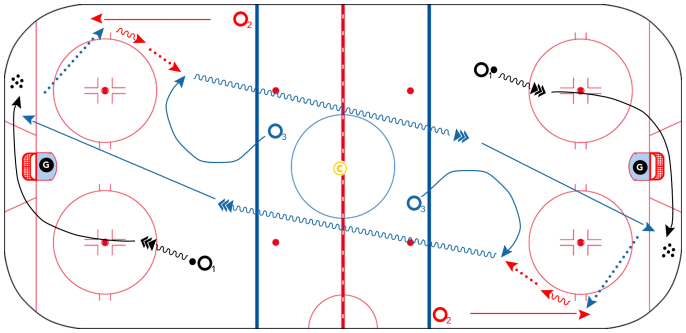
## SAG - Man City 4v4 — 5 mins



**SAG - Man City 4v4:**

- O spielt gegen O **4v4** auf der markierten Fläche.
- Von der Mannschaft in Scheibenbesitz darf immer ein Spieler in den Bullykreis in der Neutralen Zone. Das muss nicht immer derselbe sein. Ziel ist es, diesen Spieler anzuspielen und die Scheibe zurückzubekommen.

## Wohlfühlübung 1v0 — 10 mins



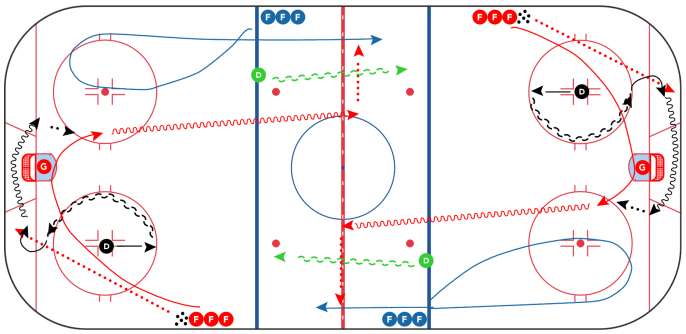
**Wohlfühlübung 1v0:**

- O 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schließt ab.
- O 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von O 1 einen Pass.
- O 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von O 2.
- O 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schließt ab, bremst vor dem Tor und wird dann zu O 1 => Aufbaupass und Neustart der Übung.

### Key Points

Timing: kurze Pässe, gute Abschlüsse, Aufbaupass unter der Dot Lane, Center kommt langsam und hinter der Scheibe (erste Schritte in die Mitte)

## Lange Breakout 2v1 — 10 mins



**Lange Breakout 2v1**:

- Die Übung startet mit Prework der D: vorwärts/rückwärts/vorwärts um den Bullykreis.
- F spielt Scheibe tief und geht dann als Center zum Aufbau. F läuft als Außenstürmer Bogen vorwärts/rückwärts/vorwärts.
- D spielt Aufbaupass auf F, Kick-Out-Pass in der Neutralen Zone zu F => **2v1** auf D.

### Key Points

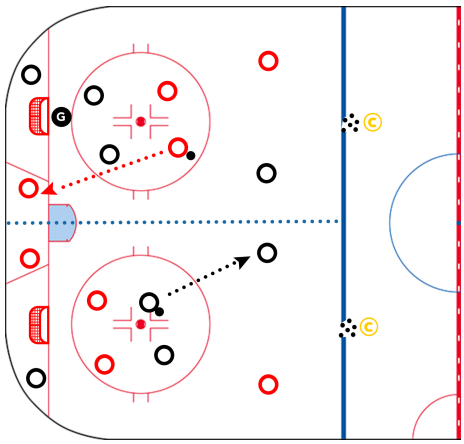
D: Schulterblick, Fake, über die Mitte rauskommen, guter erster Bump auf Center

F: kurzen Pfosten anlaufen, guter Centerbogen durch den Torraum, Timing, in der Mitte bleiben, Net Drive, 2v1 schaffen

F: Scheibe im Blick behalten (vorwärts/rückwärts/vorwärts), Innenkante finden, stabiler Stand, 2v1 schaffen

D: Gap Control

## SAG - Coffey/Gretzky 2v2 — 10 mins



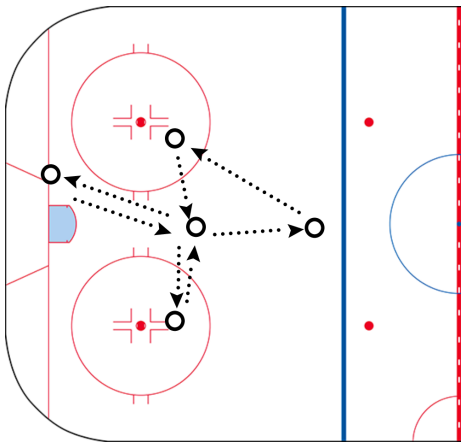
**SAG - Coffey/Gretzky 2v2**:

- Es wird ein 2v2 in der Drittelhälfte gespielt. Die Übung läuft auf beiden Seiten gleichzeitig.
- Jede Mannschaft hat jeweils einen Joker an der blauen Linie (Coffey) und einen hinter dem Tor (Gretzky).
- Der Pass muss vor dem Abschluss zu mindestens einem Joker gepasst werden.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

### Key Points

Net Front, F3, nicht im Slot stehen, in Bewegung bleiben, schnelle Abschlüsse/Pässe, Kommunikation

## Skills - Power Play Passing — 5 mins



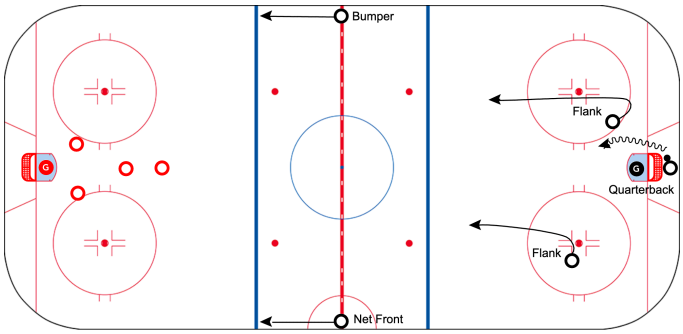
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

# Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

## Key Points

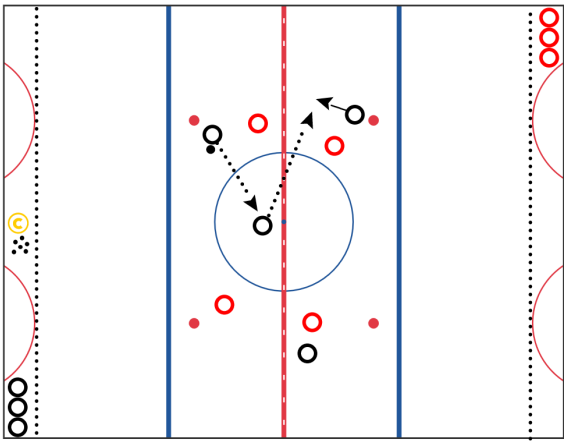
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

# 231115_U17

**Date:** Nov 15 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

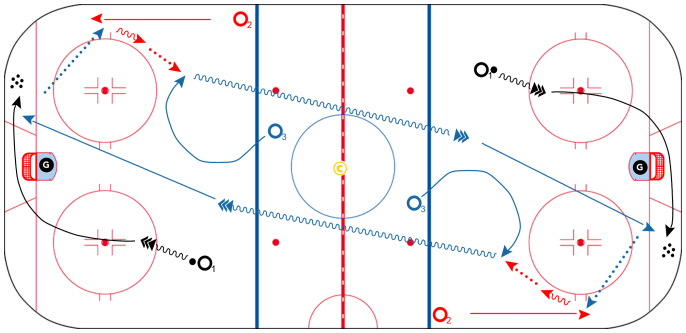
## SAG - Man City 4v4 — 5 mins



**SAG - Man City 4v4:**

- O spielt gegen O **4v4** auf der markierten Fläche.
- Von der Mannschaft in Scheibenbesitz darf immer ein Spieler in den Bullykreis in der Neutralen Zone. Das muss nicht immer derselbe sein. Ziel ist es, diesen Spieler anzuspielen und die Scheibe zurückzubekommen.

## Wohlfühlübung 1v0 — 10 mins



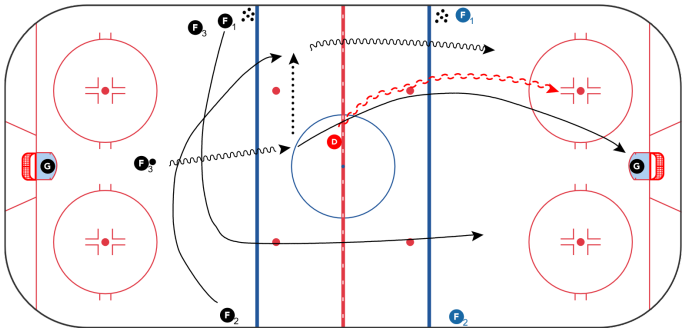
**Wohlfühlübung 1v0:**

- O 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schließt ab.
- O 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von O 1 einen Pass.
- O 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von O 2.
- O 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schließt ab, bremst vor dem Tor und wird dann zu O 1 => Aufbaupass und Neustart der Übung.

### Key Points

Timing: kurze Pässe, gute Abschlüsse, Aufbaupass unter der Dot Lane, Center kommt langsam und hinter der Scheibe (erste Schritte in die Mitte)

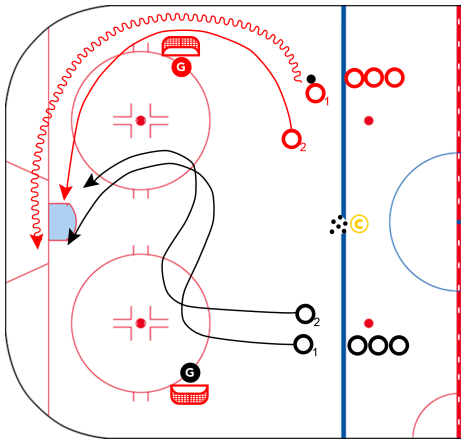
## Wroblewski Lead Dog Cross 3v1 — 10 mins



**Wroblewski Lead Dog Cross 3v1:**

- F 1, 2 und 3 starten in ihren Positionen. F 3 hat die Scheibe und läuft los, F 1 und F 2 kreuzen wie aufgezeichnet und spielen dann einen Zoneneintritt 3v1 gegen D aus, der auf einer Seite bleibt.
- Auf **Pfiff**: F 1 startet mit Scheibe, kreuzt mit F 2 und D wird zu F 3. Es kommt ein neuer D ins Spiel => **3v1** auf die andere Seite.

## SAG - 2v2 Angler — 10 mins



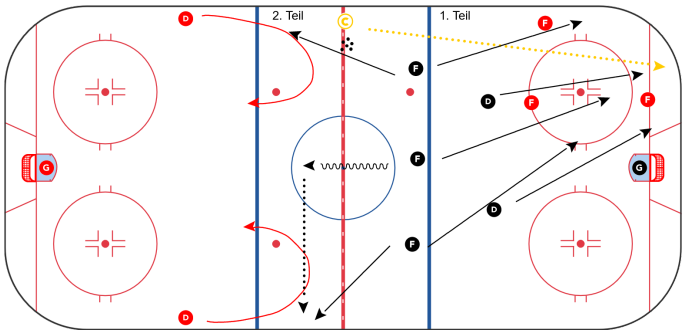
**SAG - 2v2 Angler**:

- 2v2 auf Querfeld.
- Die Spieler, die mit der Scheibe starten ( O ), laufen zuerst hinter ihrem Tor entlang und attackieren dann von der Bande aus.
- Die Verteidiger ( O ) laufen in beide Bullykreise und legen die Gegner dann zur Bande an.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes startet das Spiel wieder hinter dem Tor.

### Key Points

schnelle Füße, Puck Protection, gutes Anlegen, nicht zur Mitte kommen lassen, Schlägerarbeit

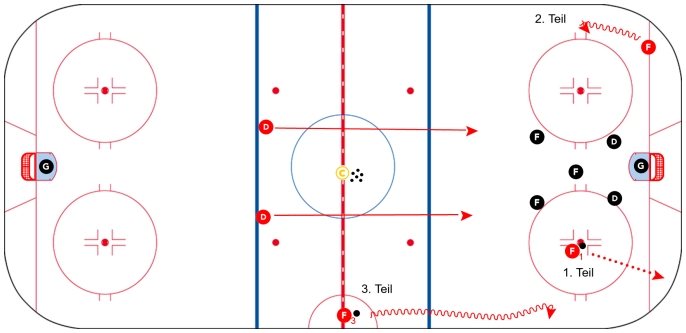
## Kopenhagen Breakout 3v2/5v5 — 10 mins




**Kopenhagen Breakout 5v0/3v2**:

- Die Übung startet mit fünf Spielern ( D / F ) und zwei Verteidigern ( D ) in der Neutralen Zone. Die drei F stehen in der Defensiven Zone von schwarz in ihren Forecheckpositionen. Sie bleiben passiv.
- 1. Teil: C spielt die Scheibe tief, schwarz baut sie auf der Forecheckseite von rot auf. Die drei Stürmer ( F ) spielen ein 3v2 auf die beiden Verteidiger ( D ). Die beiden D kommen in die Offensive Zone mit.
- 2. Teil: C legt die Scheibe in die Neutrale Zone/auf die blaue Linie, F backchecken => Regroup schwarz, **5v5**.

## DZ Coverage 1, 2, 5 — 10 mins




**DZ Coverage 1, 2, 5**:

1. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 1 spielt die Scheibe in die Rundung => 5v1 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu C , schwarz zurück ins Haus.

2. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu F 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu C , schwarz zurück ins Haus.

3. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 3 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks, D kommen mit ins Drittel => 5v5 live.

### Key Points

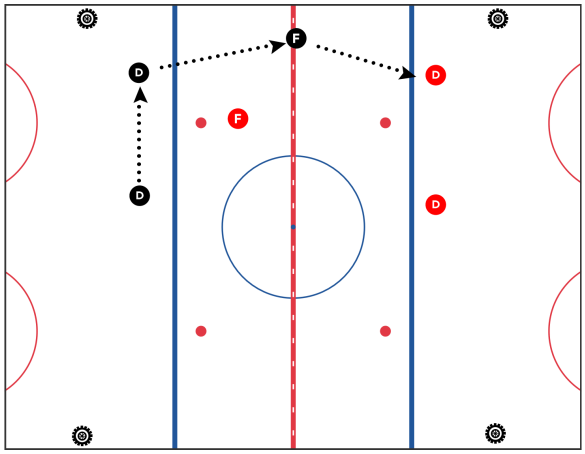
Positionsspiel, Schlägerarbeit, Kommunikation, Seitenverlagerungen defensiv

# 231122_U17

**Date:** Nov 22 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

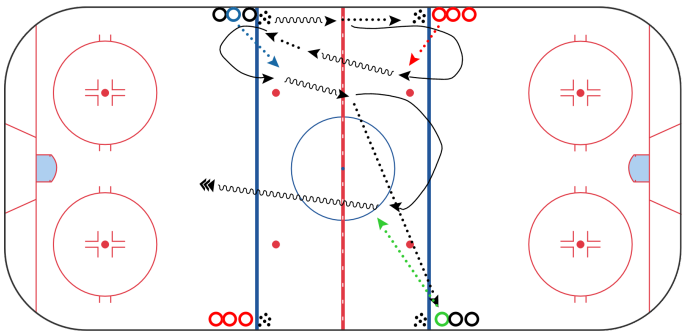
## Starman Swedish NZ 3v3 — 5 mins



**Starman Swedish NZ 3v3:**

- F startet mit der Scheibe => Pass zu D.
- F bietet sich an, während F forecheckt.
- Danach Start von vorne ( F passt zu D und F checkt vor).

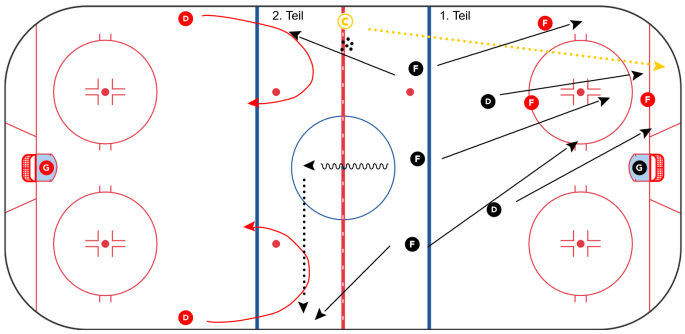
## Pasanen Breakout 1v0 — 10 mins



**Pasanen Breakout 1v0**:

- O startet mit einer Scheibe (Übung startet diagonal auf beiden Seiten) und spielt sie zu O => vorwärts/rückwärts/vorwärts anbieten, Rückpass.
- O läuft in Richtung der Gruppe, aus der er gestartet ist, zurück und macht das Gleiche wie gerade mit O => Pass, vorwärts/rückwärts anbieten, Rückpass.
- O läuft weiter und passt zu O, der jetzt als Erster in der Gruppe diagonal von O in der Reihe steht => O bietet sich im "Center Swing" hinter und unter der Scheibe an => Pass und Abschluss.

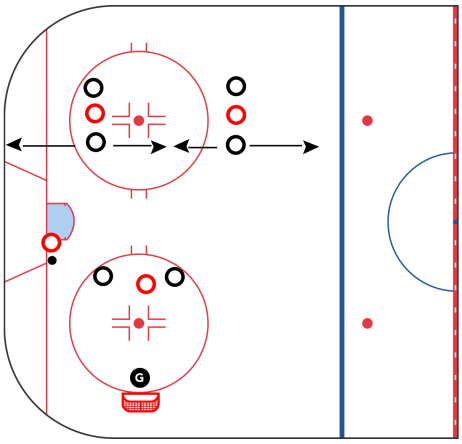
## Kopenhagen Breakout 3v2/5v5 — 10 mins




**Kopenhagen Breakout 5v0/3v2**:

- Die Übung startet mit fünf Spielern ( D / F ) und zwei Verteidigern ( D ) in der Neutralen Zone. Die drei F stehen in der Defensiven Zone von schwarz in ihren Forecheckpositionen. Sie bleiben passiv.
- 1. Teil: C spielt die Scheibe tief, schwarz baut sie auf der Forecheckseite von rot auf. Die drei Stürmer ( F ) spielen ein 3v2 auf die beiden Verteidiger ( D ). Die beiden D kommen in die Offensive Zone mit.
- 2. Teil: C legt die Scheibe in die Neutrale Zone/auf die blaue Linie, F backchecken => Regroup schwarz, **5v5**.

## SAG - DEB 2v2 Transition — 10 mins



**SAG - DEB 2v2 Transition:**

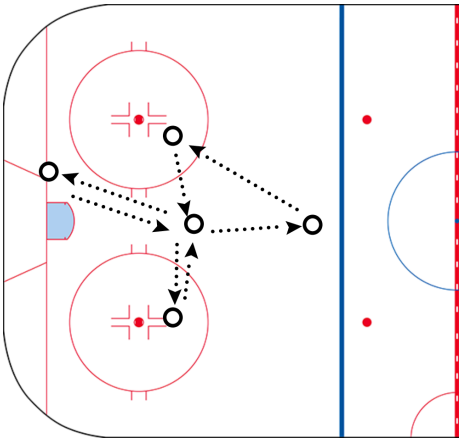
- **2v2** im Drittel: Die beiden roten Spieler versuchen, ein Tor zu erzielen.
- Die beiden schwarzen Spieler sollen dies verhindern, die Scheibe erkämpfen und einen Pass zu den Mitspielern oder zum Coach schaffen. Die Mitspieler bieten sich nach links und rechts an.
- Nach gelungenem Pass werden die beiden offensiven Spieler defensiv.

### Key Points

2v1 schaffen, Stick on Puck/Anwinkeln

## gleichzeitig: — 10 mins

## Skills - Power Play Passing — 0 mins



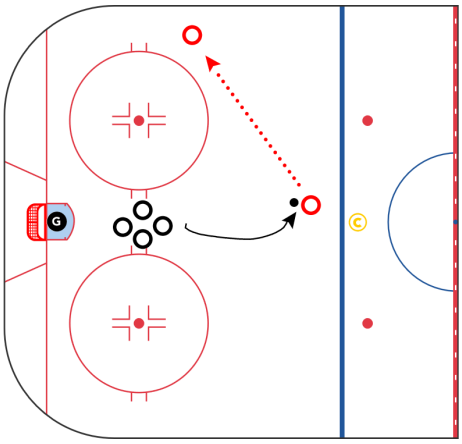
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

## Molloy Pushdown Teaching 2v4 — 0 mins



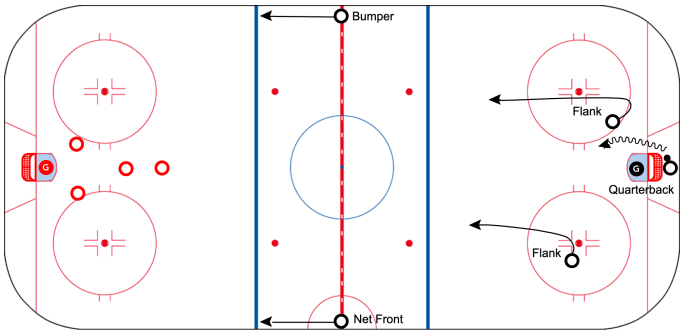
**Molly Pushdown Teaching 2v4**:

- Alle vier ○ halten sich an den Schultern fest und drehen sich so im Kreis.
- Auf **Pfiff**: ○ finden ihre Positionen in Unterzahlen und machen dann Druck auf ○.
- ○ passen sich die Scheiben auf verschiedenen Positionen (innerhalb oder außerhalb der Bullypunkte) hin und her. ○ müssen entsprechend reagieren.

### Key Points

Dreieck+1, Stürmer in einem I mit einem Stürmer, der die Scheibe zu einer Seite hin anwinkelt. Die Verteidiger spielen tief auf beiden Seiten. Konstant entscheiden, ob Druck nötig und sinnvoll ist oder ob die Mitte gehalten werden muss.

# Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

## Key Points

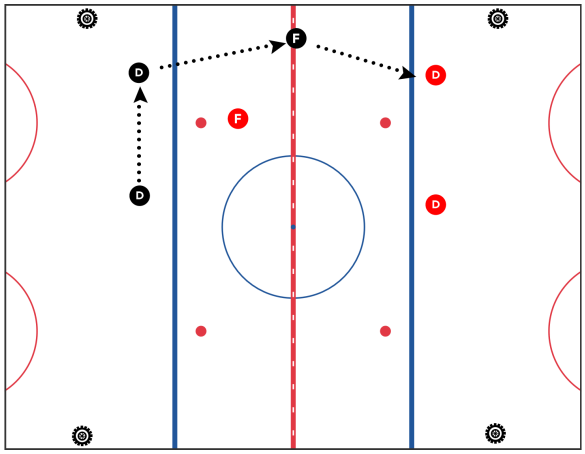
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

# 231129_U17

**Date:** Nov 29 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker

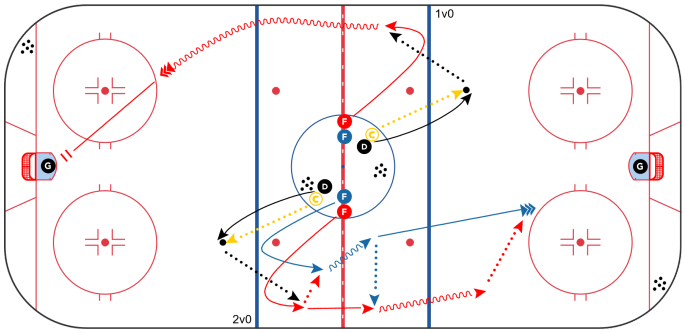
## Starman Swedish NZ 3v3 — 5 mins



**Starman Swedish NZ 3v3:**

- F startet mit der Scheibe => Pass zu D.
- F bietet sich an, während F forecheckt.
- Danach Start von vorne ( F passt zu D und F checkt vor).

## Nashville Regroup 1v0/2v0 — 10 mins




**Nashville Regroup 1v0/2v0:**

**1v0:**

- Die Übung startet, sobald Ⓒ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- D holt die Scheibe und passt sie direkt zu F => **1v0**. D geht direkt mit in die Offensive Zone

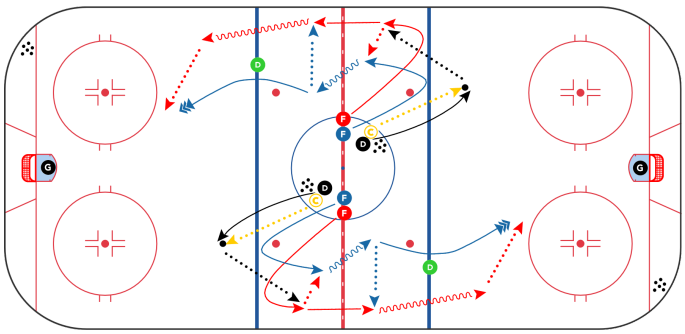
**2v0:**

- Die Übung startet wie **1v0**, diesmal geht aber ein zweiter Stürmer ( F ) als Center mit => Pass zu F.
- F zieht in die Mitte, Kick-Out-Pass zu F und dann Zoneneintritt **2v0** mit allen Optionen.

### Key Points

Schulterblick, Zoneneintritt mit entsprechenden Laufwegen, guter erster Pass Tape to Tape,

## Nashville Regroup 2v1+1 — 10 mins



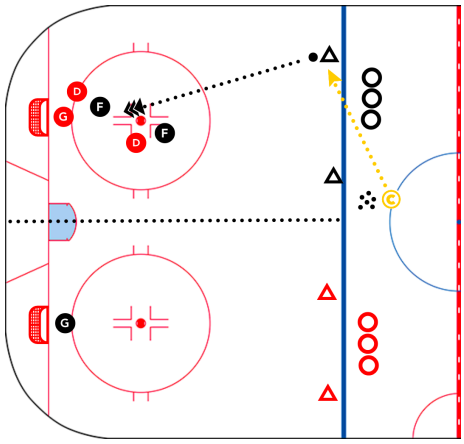
**Nashville Regroup 2v1+1:**

- Die Übung startet, sobald Ⓒ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- D holt die Scheibe und passt sie zu F oder F => **2v1+1**. F macht Druck auf die Scheibe und geht dann in den Backcheck. D geht direkt mit in die Offensive Zone.

### Key Points

Schulterblick, Zoneneintritt mit entsprechenden Laufwegen, guter erster Pass Tape to Tape, gutes 2v1 vom Verteidiger, Backcheck mit Druck auf Scheibe

## SAG - Berlin Box Out 2v2+2 — 10 mins



**SAG: Berlin Box Out 2v2+2**:

Der Trainer spielt die Scheibe in das Spielfeld mit vier Spielern (zwei F und zwei D), die *2 vs. 2* spielen. Die Scheibe muss immer hoch zu einem eigenen Verteidiger ( △ / △ ) gespielt werden, denn es sind nur Schüsse von der blauen Linie erlaubt. Gespielt wird bis zur gedachten Mittellinie.

Haben die beiden D die Scheibe, müssen sie diese auf die andere Seite zu einem ihrer Joker ( △ ) passen, um auf der anderen Seite dann zu F zu werden, während die schwarzen Spieler zu Verteidigern ( D ) werden.

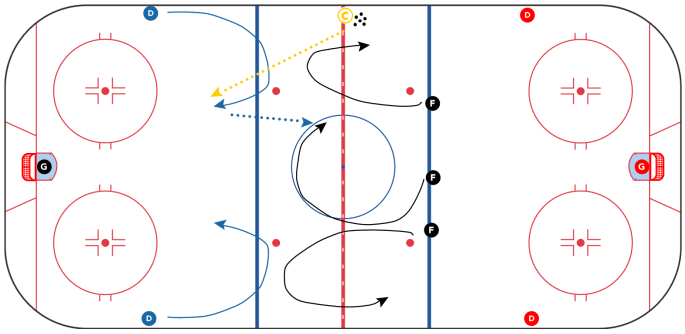
Gewechselt wird auf **Pfiff**. Die beiden Joker gehen mit einem weiteren wartenden Spieler ○ / ○ rein. Die nächsten Spieler in der Reihe werden Joker ( △ / △ ).

### Key Points

Offensiv: Screen schaffen (stehend oder in Bewegung/dritter Kreis, vor dem Tor oder Backdoor), schnelle Abschlüsse von der blauen Linie (Rebounds), Tips/Deflections, fünf schnelle Schritte nach Seitenwechsel, direkt die Innenseite finden, bei Royal-Road-Pass zum Pfosten drehen

Defensiv: Box Out hart, Innenseite halten, Schläger wegnehmen, Rebounds kontrollieren

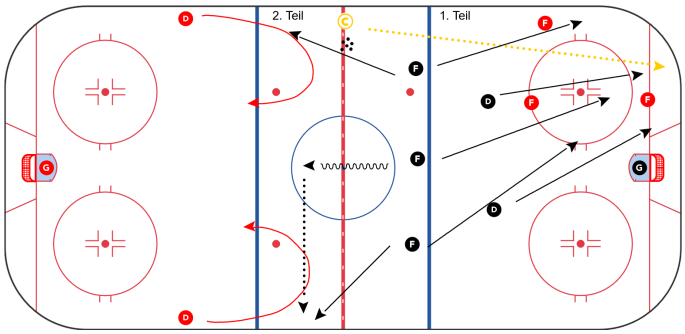
## Lange NZ Regroup 3v2 — 10 mins



**Lange NZ Regroup 3v2**:

- D holen sich Eis zurück und bekommen dann eine Scheibe von C in den Raum gelegt => Regroup mit F.
- Bei jeder Wiederholung sind die F nicht mehr anspielbar, die die Scheibe schon bekommen haben.
- Der F, der die Scheibe bekommen hat, legt die Scheibe für D in den Raum => Regroup mit F.
- Nach dem letzten Regroup **3v2** auf die Verteidiger ( D ).

## Kopenhagen Breakout 3v2/5v5 — 10 mins




**Kopenhagen Breakout 5v0/3v2**:

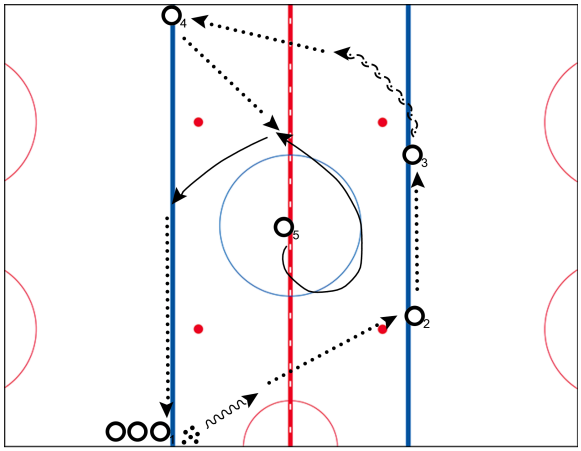
- Die Übung startet mit fünf Spielern ( D / F ) und zwei Verteidigern ( D ) in der Neutralen Zone. Die drei F stehen in der Defensiven Zone von schwarz in ihren Forecheckpositionen. Sie bleiben passiv.
- 1. Teil: C spielt die Scheibe tief, schwarz baut sie auf der Forecheckseite von rot auf. Die drei Stürmer ( F ) spielen ein 3v2 auf die beiden Verteidiger ( D ). Die beiden D kommen in die Offensive Zone mit.
- 2. Teil: C legt die Scheibe in die Neutrale Zone/auf die blaue Linie, F backchecken => Regroup schwarz, **5v5**.

# 231130_U17

**Date:** Nov 30 2023 **Time:** 4:40 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, Martin Sauter

## Skills - NZ Flow Passing 5 mins



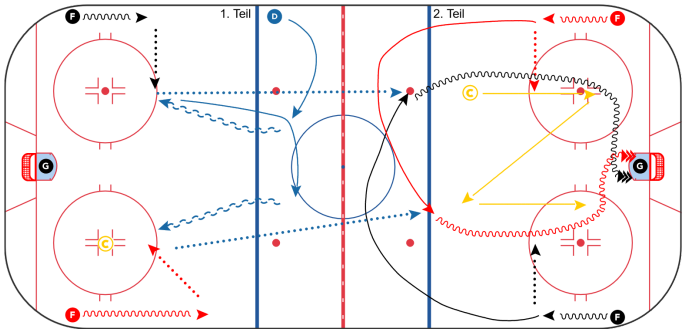

**Skills - NZ Flow Passing**:

- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter O 1.
- O 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu O 3 und Quick Up zu O 4.
- O 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von O 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. O 5 stellt sich hinter der Gruppe an.

### Key Points

gute Pässe, in Bewegung bleiben, D beim Quick Up in Bewegung zur Bande, Center unter und hinter der Scheibe, erste Schritte Richtung Mitte, guter Kick-Out-Pass

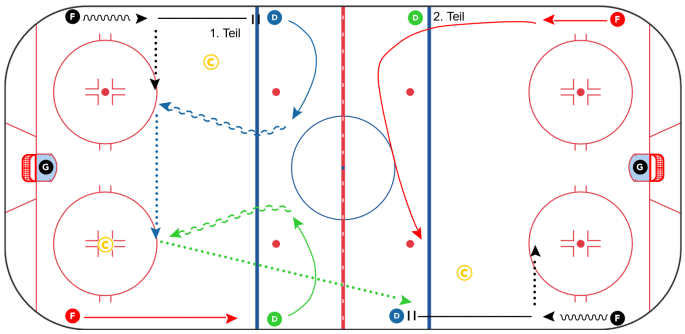
## Wroblewski Wide Drive 1v0 10 mins




**Wroblewski Wide Drive 1v0**:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prework von den Verteidigern ( D ). Danach startet F mit der Scheibe, passt zu D und bietet sich dann am Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D von der anderen Seite => Wide Drive gegen C , **1v0**.
- F startet mit der Scheibe, wenn D den ersten Pass gespielt hat, passt zu D und bietet sich dann kurz vor dem Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D von der anderen Seite => Wide Drive gegen C , **1v0**.
- Progression: **1v2, 2v1, 3v2, 3v2** Lead Dog.

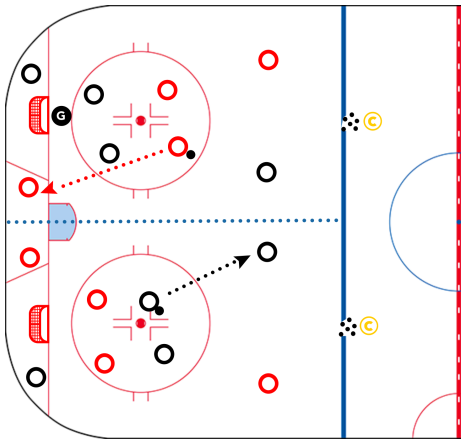
## Wroblewski Zone Entry 2v1 10 mins




**Wroblewski Zone Entry 2v1**:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prework von den Verteidigern ( D / D ). Danach startet F mit der Scheibe, passt zu D und bietet sich dann in der Neutralen Zone an (2. Teil) => D -to- D -Pass.
- F startet ohne Scheibe, bietet sich dann am Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D => **2v1** gegen C .
- F / F werden D / D , D / D stellen sich als F / F an.

# SAG - Coffey/Gretzky 2v2 — 7 mins



**SAG - Coffey/Gretzky 2v2**:

- Es wird ein 2v2 in der Drittelhälfte gespielt. Die Übung läuft auf beiden Seiten gleichzeitig.
- Jede Mannschaft hat jeweils einen Joker an der blauen Linie (Coffey) und einen hinter dem Tor (Gretzky).
- Der Pass muss vor dem Abschluss zu mindestens einem Joker gepasst werden.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

## Key Points

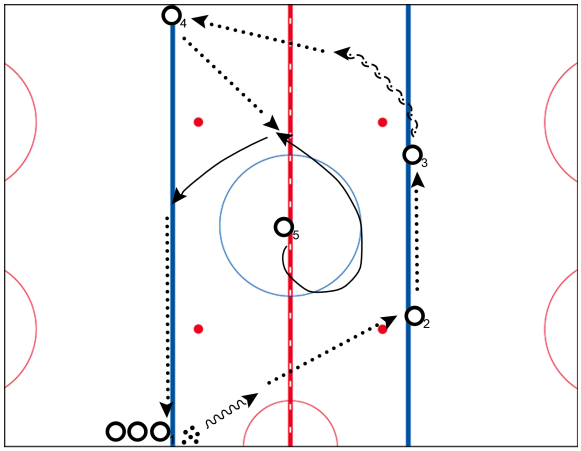
Net Front, F3, nicht im Slot stehen, in Bewegung bleiben, schnelle Abschlüsse/Pässe, Kommunikation

# 231205_U17

**Date:** Dec 5 2023 **Time:** 6:40 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker, Martin Sauter, Bob Wren

## Skills - NZ Flow Passing 5 mins



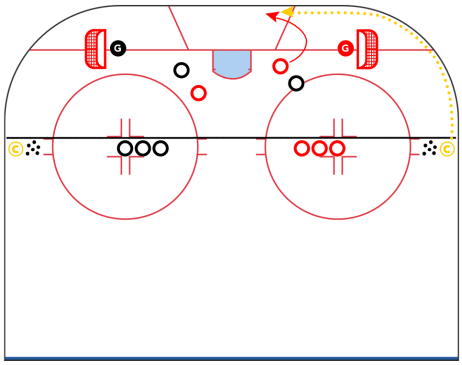

**Skills - NZ Flow Passing**:

- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter O 1.
- O 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu O 3 und Quick Up zu O 4.
- O 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von O 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. O 5 stellt sich hinter der Gruppe an.

### Key Points

gute Pässe, in Bewegung bleiben, D beim Quick Up in Bewegung zur Bande, Center unter und hinter der Scheibe, erste Schritte Richtung Mitte, guter Kick-Out-Pass

## SAG - Rangers Off Rim 2v2 10 mins



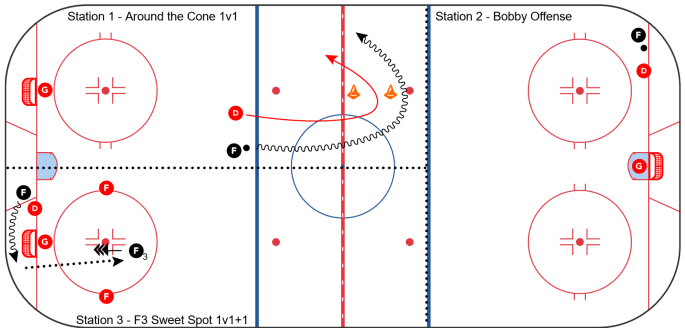
**SAG - Rangers Off Rim 2v2**:

- Gespielt wird im aufgezeichneten Raum **2v2** mit festen Toren. Gewechselt wird auf **Pfiff**.
- Jede Scheibe wird durch einen Rim von © ins Spiel gebracht.

### Key Points

- Compete.
- Rim Pick Ups.
- Board Play.
- Support.

## Stationen - Klostersee Three 20 mins




**Stationen - Klostersee Three**:

<u>Station 1 - Around the Cone 1v1</u>

- Jeweils ein F und ein D starten hinter der blauen Linie und laufen dann um das jeweilige Hütchen: F mit Scheibe um das weiter entfernte, D ohne Scheibe um das nähere Hütchen => **1v1**.

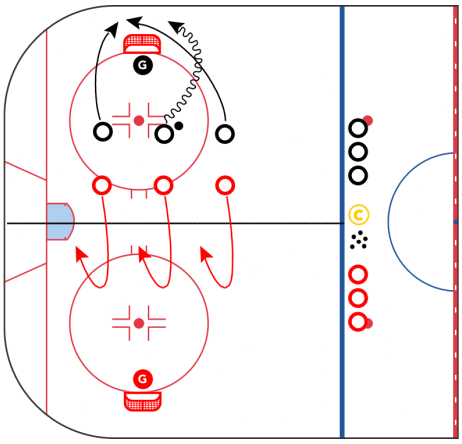
<u>Station 2 - Bobby Offense</u>

- **1v1** aus der Ecke. Schwerpunkt: Offensive.

<u>Station 3 - F3 Sweet Spot 1v1+1</u>

- **1v1** tief mit einem festen F und einem festen D. F muss zu F 3 passen => Abschluss.
- Die beiden F dürfen F 3 mit dem Schläger attackieren, sich aber nicht bewegen.
- Bekommt D die Scheibe, spielt er sie zu © => Wechsel.

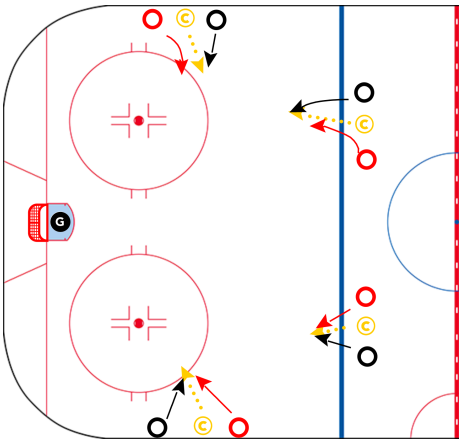
## SAG - Edmonton Tag Up 3v3 — 10 mins



**SAG - Edmonton Tag Up 3v3**:

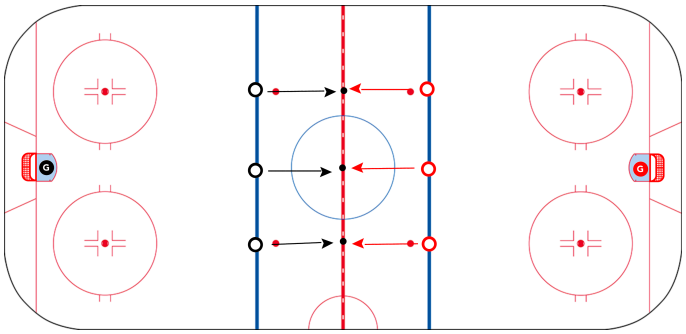
- Gespielt wird ein **3v3** mit festen Toren. Gewechselt wird auf **Pfiff**.
- Wechselt der Scheibenbesitz ( O ), geht die Mannschaft mit der Scheibe hinter das eigene Tor.
- Die Mannschaft, die die Scheibe gerade verloren hat ( O ), muss über die gedachte Mittellinie und kann dann wieder angreifen.

## Molle 1v1 Reps — 10 mins



**Molle 1v1 Reps:**
1v1-Varianten aus allen aufgezeichneten Positionen mit festgelegten Verteidigern und Stürmern. Coach spielt Puck in die Mitte.
**Jeweils 2x pro Position.**

## 3x1v1 — 5 mins



**3x1v1**:
Dreimal 1v1 mit festem Gegenspieler und Tor bis zum **Pfiff**. 30-45 Sekunden.

### Key Points

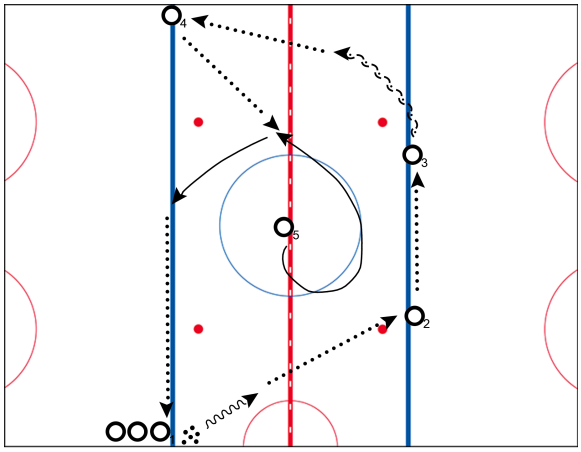
Offensiv: Scheibe abschirmen, Zug zum Tor (Innenbahn suchen)
Defensiv: Stick on Puck, eine Hand am Schläger, Innenbahn beschützen

# 231206_U17

**Date:** Dec 6 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker

## Skills - NZ Flow Passing 5 mins



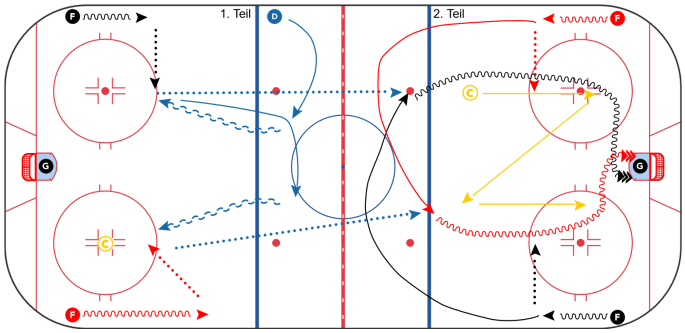

**Skills - NZ Flow Passing**:

- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter O 1.
- O 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu O 3 und Quick Up zu O 4.
- O 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von O 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. O 5 stellt sich hinter der Gruppe an.

### Key Points

gute Pässe, in Bewegung bleiben, D beim Quick Up in Bewegung zur Bande, Center unter und hinter der Scheibe, erste Schritte Richtung Mitte, guter Kick-Out-Pass

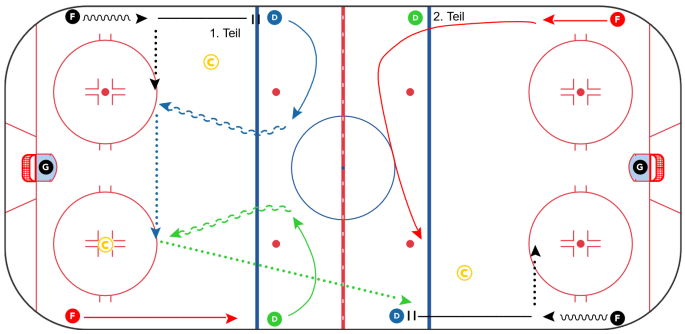
## Wroblewski Wide Drive 1v0 10 mins




**Wroblewski Wide Drive 1v0**:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prework von den Verteidigern ( D ). Danach startet F mit der Scheibe, passt zu D und bietet sich dann am Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D von der anderen Seite => Wide Drive gegen C , **1v0**.
- F startet mit der Scheibe, wenn D den ersten Pass gespielt hat, passt zu D und bietet sich dann kurz vor dem Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D von der anderen Seite => Wide Drive gegen C , **1v0**.
- Progression: **1v2, 2v1, 3v2, 3v2** Lead Dog.

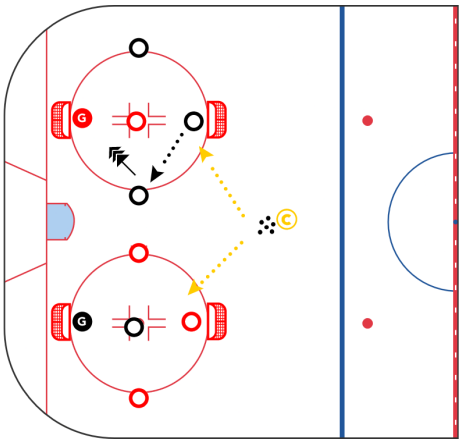
## Wroblewski Zone Entry 2v1 10 mins




**Wroblewski Zone Entry 2v1**:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prework von den Verteidigern ( D / D ). Danach startet F mit der Scheibe, passt zu D und bietet sich dann in der Neutralen Zone an (2. Teil) => D -to- D -Pass.
- F startet ohne Scheibe, bietet sich dann am Bullypunkt in der Neutralen Zone an (2. Teil). Er bekommt einen Pass von D => **2v1** gegen C .
- F / F werden D / D , D / D stellen sich als F / F an.

## SAG - Manning Power Play 3v1 — 10 mins



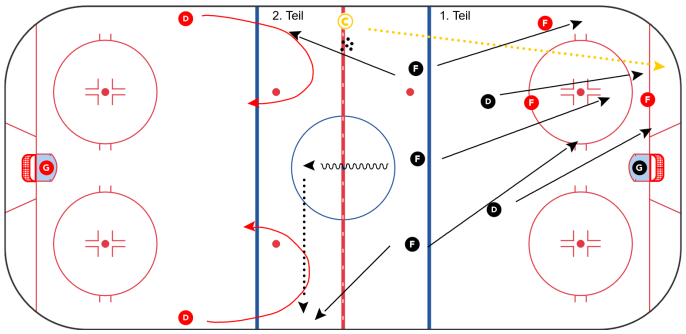
**SAG - Manning Power Play 3v1**:

- Auf beiden Seiten wird ein **3v1** (QB, LF, RF) gespielt. Die Mannschaft in Überzahl will ein Tor schießen.
- Die Mannschaft in Unterzahl kann einen Punkt erzielen, indem sie ins leere Tor schießt.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

### Key Points

Power Play: schnelle Pässe, viele Abschlüsse, Deception/Fakes, Bewegung
Penalty Kill: Anwinkeln, Schläger in Schussbahnen

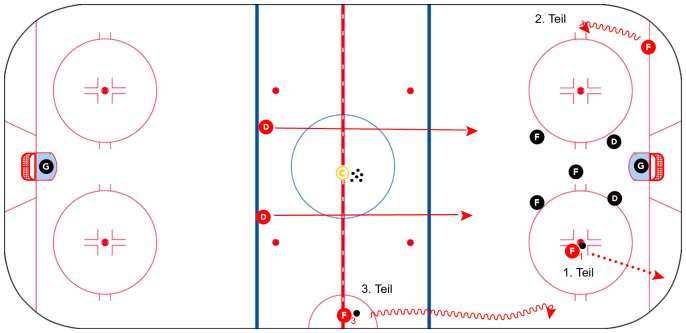
## Kopenhagen Breakout 3v2/5v5 — 10 mins




**Kopenhagen Breakout 5v0/3v2**:

- Die Übung startet mit fünf Spielern ( D / F ) und zwei Verteidigern ( D ) in der Neutralen Zone. Die drei F stehen in der Defensiven Zone von schwarz in ihren Forecheckpositionen. Sie bleiben passiv.
- 1. Teil: C spielt die Scheibe tief, schwarz baut sie auf der Forecheckseite von rot auf. Die drei Stürmer ( F ) spielen ein 3v2 auf die beiden Verteidiger ( D ). Die beiden D kommen in die Offensive Zone mit.
- 2. Teil: C legt die Scheibe in die Neutrale Zone/auf die blaue Linie, F backchecken => Regroup schwarz, **5v5**.

## DZ Coverage 1, 2, 5 — 10 mins




**DZ Coverage 1, 2, 5**:

1. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 1 spielt die Scheibe in die Rundung => 5v1 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu C , schwarz zurück ins Haus.

2. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu F 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu C , schwarz zurück ins Haus.

3. Teil:

- Alle defensiven Spieler ( F , D ) starten im Haus.
- F 3 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks, D kommen mit ins Drittel => 5v5 live.

### Key Points

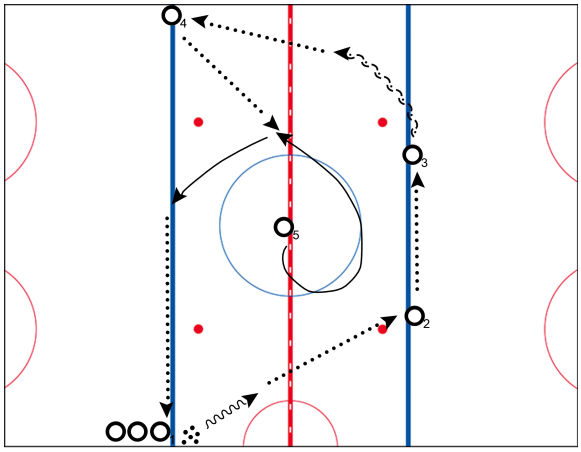
Positionsspiel, Schlägerarbeit, Kommunikation, Seitenverlagerungen defensiv

# 231208_U17

**Date:** Dec 8 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: Sebastian Becker

## Skills - NZ Flow Passing 5 mins



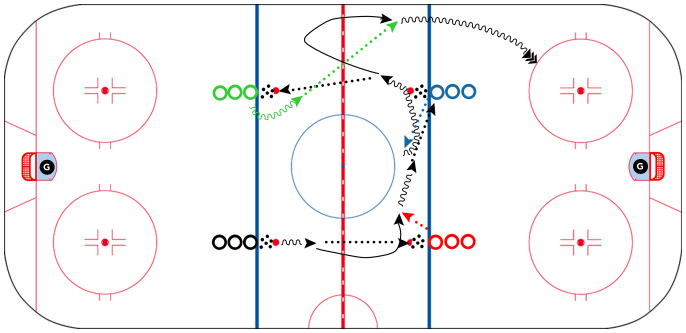

**Skills - NZ Flow Passing:**

- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter 1.
- 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu 3 und Quick Up zu 4.
- 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. 5 stellt sich hinter der Gruppe an.

### Key Points

gute Pässe, in Bewegung bleiben, D beim Quick Up in Bewegung zur Bande, Center unter und hinter der Scheibe, erste Schritte Richtung Mitte, guter Kick-Out-Pass

## Abstreiter 1v0/2v0 10 mins



**Abstreiter 1v0/2v0:**

**1. Variante (1v0):** Die Übung startet mit zwei Gruppen jeweils diagonal ( / ). Der erste Spieler aus der Gruppe ( ) startet mit Scheibe Richtung gegenüberliegende Gruppe ( ), Pass/Rückpass, danach zur nächsten Gruppe ( ) Pass/Rückpass, Pass zur nächsten Gruppe ( ), Bogen (vorwärts/rückwärts) in der neutralen Zone, während sich guten Passwinkel sucht und passt => Abschluss 1 vs. 0 auf das Tor. Danach hinter Gruppe auf der anderen Seite ( / ) anstellen.

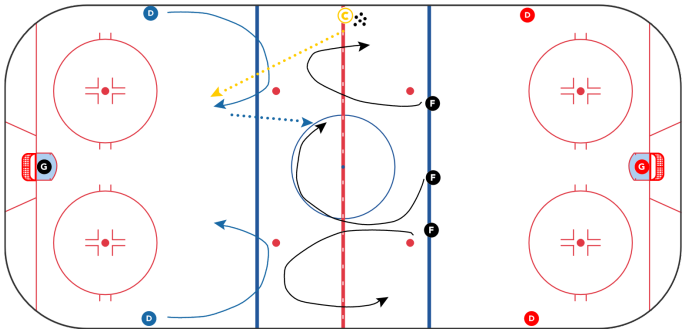
**2. Variante (2v0):** läuft mit, gibt Kick-Out-Pass => Abschluss 2 vs. 0 mit Zoneneintritt ( ) über Außenbahn und mit Zug zum Tor.

**1. Variante: Jeweils 2x pro Seite. 2. Variante: Bis zum Pfiff.**

### Key Points

Harte, saubere Pässe, unter dem Puck anbieten, horizontalen Pass ermöglichen, Pivot vor dem letzten Pass auf den Stürmer, letzter Passgeber muss gute Passbahn finden, vor allem beim 2 vs. 0: Timing

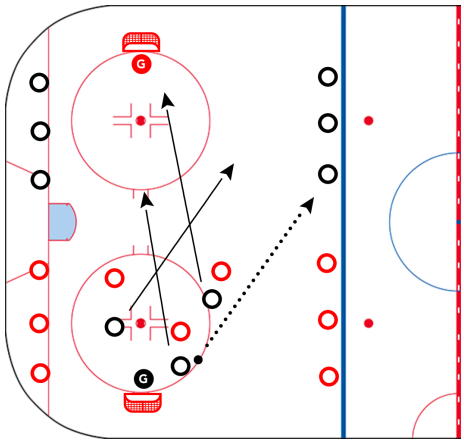
## Lange NZ Regroup 3v2 10 mins



**Lange NZ Regroup 3v2:**

- holen sich Eis zurück und bekommen dann eine Scheibe von in den Raum gelegt => Regroup mit .
- Bei jeder Wiederholung sind die nicht mehr anspielbar, die die Scheibe schon bekommen haben.
- Der , der die Scheibe bekommen hat, legt die Scheibe für in den Raum => Regroup mit .
- Nach dem letzten Regroup **3v2** auf die Verteidiger ( ).

## SAG - Quick Up 3v3 — 10 mins



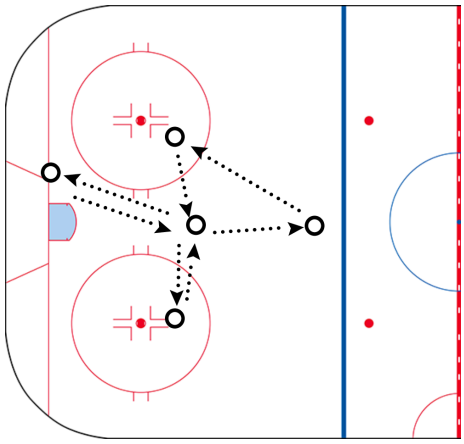
**SAG - Quick Up 3v3:**

- Es wird **3v3** gespielt.
- Der Rest steht am Rand in der Nähe des gegnerischen Tores und kann angespielt werden.
- Je nach Vorgabe können die Spieler am Rand auch schießen oder nur passen.

### Key Points

erster Blick nach vorne, Quick Ups, freien Raum suchen und nutzen

## Skills - Power Play Passing — 5 mins



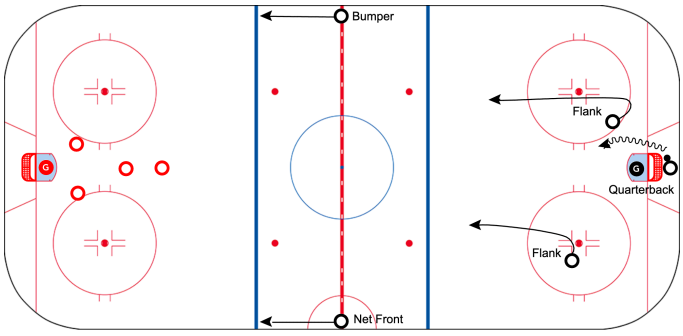
**Skills - Power Play Passing:**

- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

### Key Points

Deception, saubere Pässe, Flanks nach oben arbeiten, Bumper zur Druckverlagerung nutzen

## Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins



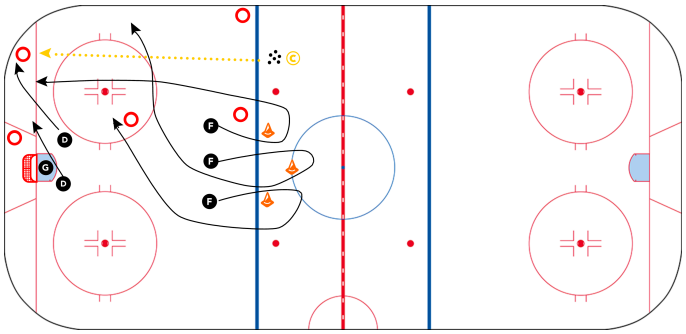

**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:**

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

### Key Points

Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

# Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins



**Molle DZ 5 vs. 5:**

Fünf offensive Spieler ( O ) stationär in der Zone.

Zwei defensive Verteidiger ( D ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( F ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. © bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( O ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*

**Dritter Pfiff**: F laufen wieder um Hütchen, © bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*

**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

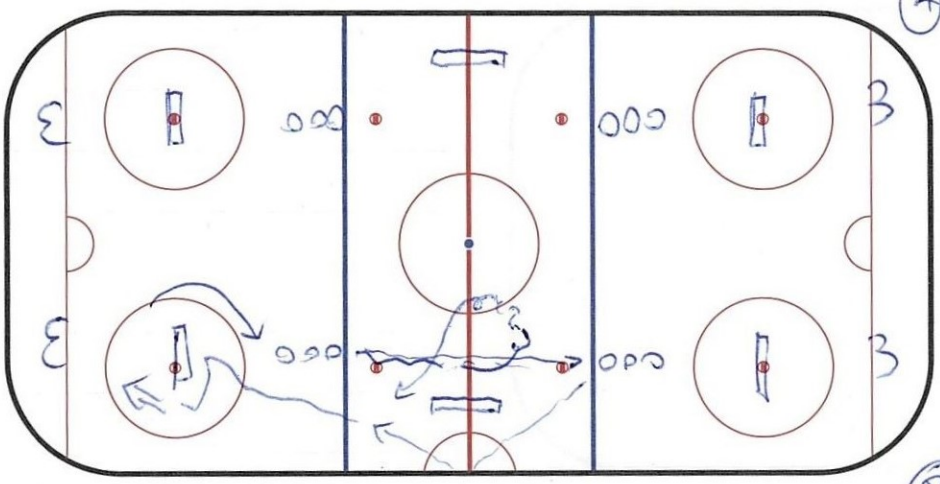
## Key Points

Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen

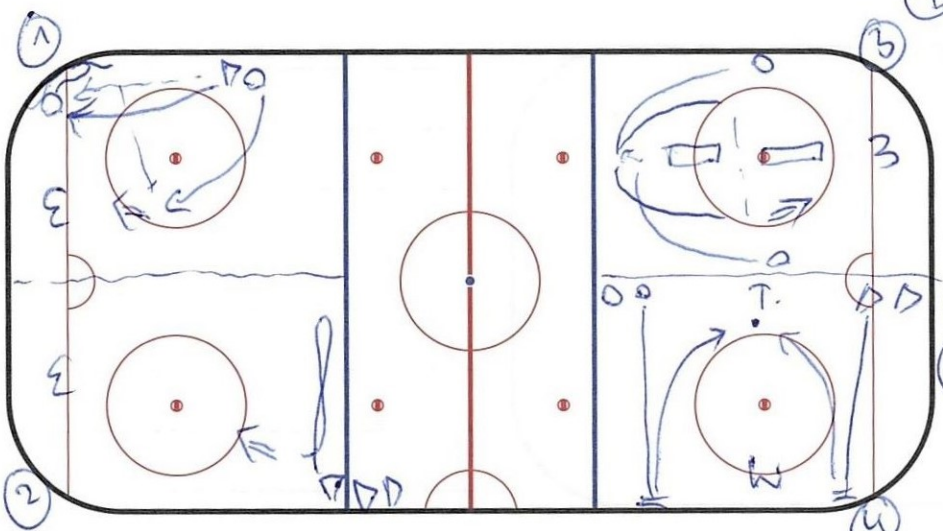
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

TEAM: U17/U20
DATUM: 12.12.23
TRAINER: Martin, Bobbus, Jimmy, Seb

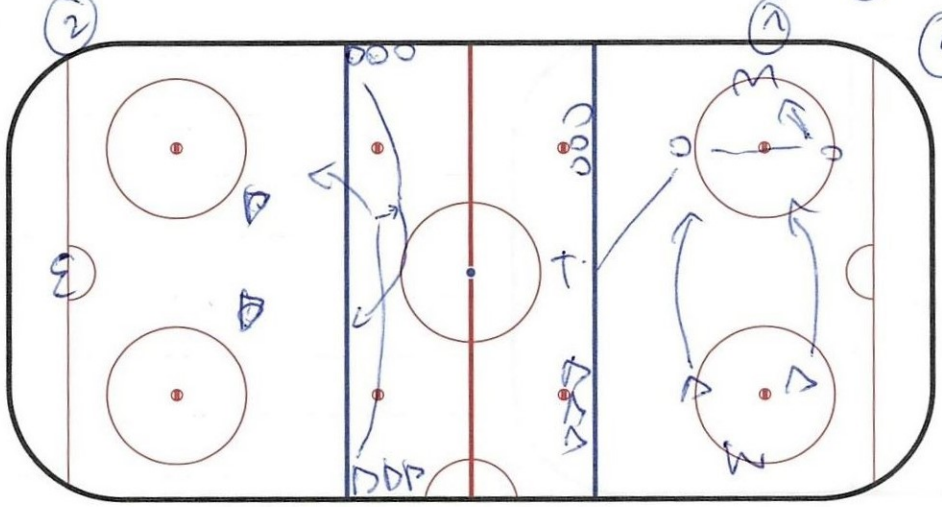
# TRAININGSPLAN



Ⓐ Warmup:
Bandenpass in den Lauf
10 Minuten




Ⓑ
① 2:1
Passer wird zum D ⇒ Attackiert Mart
② D Shooting und Bewegung
③ 2:0 Direkt Schuss
④ 1:1 Wettrennen
4 x Switchen
① und ② Seitenwechsel nach 4 Minuten



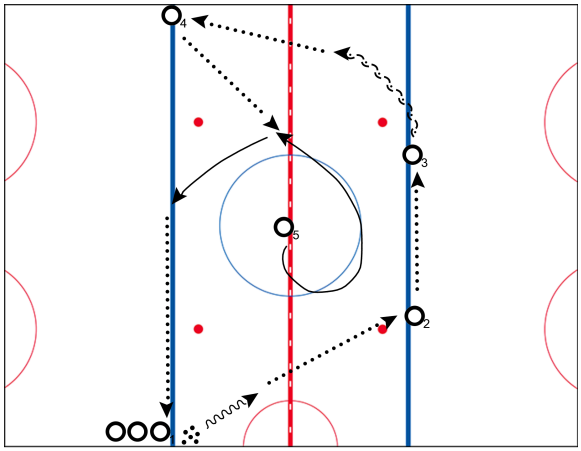

Ⓒ
① Spiel
2:0 / 2:2 Backcheck
② 2:2 nach Scheibengewinn
Pass nach oben
F wird zu D
2 x 10 min

# 231213_U17

**Date:** Dec 13 2023 **Time:** 5:50 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - NZ Flow Passing 7 mins



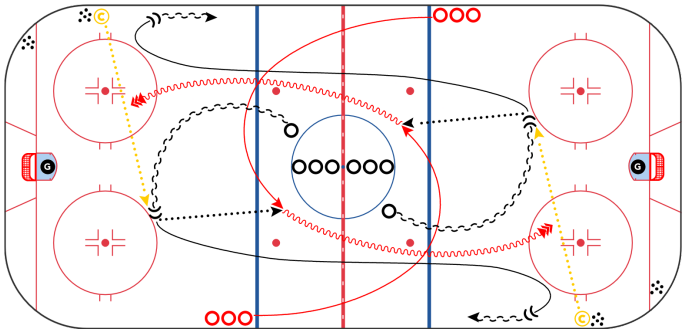

**Skills - NZ Flow Passing:**

- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter O 1.
- O 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu O 3 und Quick Up zu O 4.
- O 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von O 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. O 5 stellt sich hinter der Gruppe an.

### Key Points

gute Pässe, in Bewegung bleiben, D beim Quick Up in Bewegung zur Bande, Center unter und hinter der Scheibe, erste Schritte Richtung Mitte, guter Kick-Out-Pass

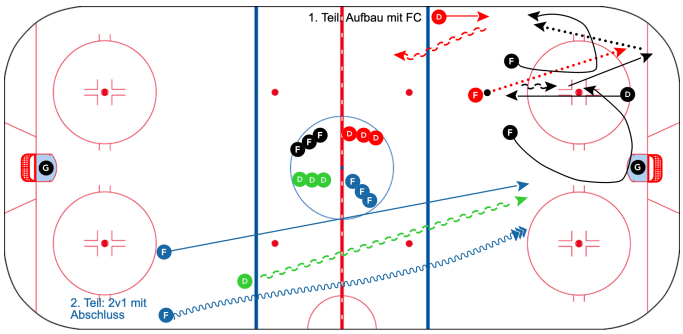
## Hartsy Neutral Zone 1v0 10 mins



**Hartsy Neutral Zone 1v0:**

- Auf **Pfiff** startet die Übung von beiden Seiten.
- O geht vorwärts/rückwärts und bekommt einen Pass von Ⓒ.
- O startet und ist als Center eine Option für O => **1v0.**
- O geht mit in die Offensive Zone und bekommt einen Pass von O aus der Ecke => Abschluss mit O vor dem Tor.

## Suomi Breakout 2v1 10 mins




**Suomi Breakout 2v1:**

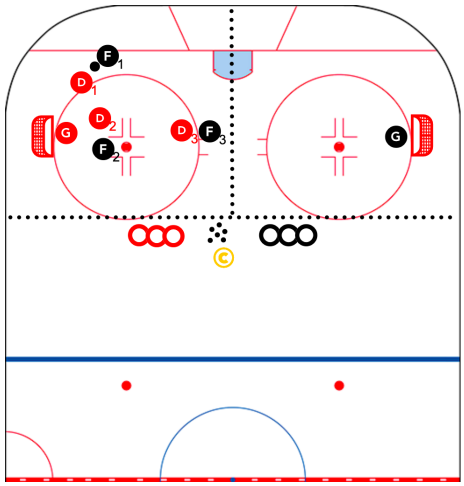
- Forechecker F spielt die Scheibe tief und macht dann direkt Druck auf D.
- D spielt die Scheibe auf außen oder in die Mitte => 2v1 auf die andere Seite gegen D.

**Beide Seiten gleichzeitig.**

### Key Points

Schulterblick, Kommunikation, schnell aus der Zone raus, D hält die Mitte und nimmt den Passweg weg, Net Drive

## SAG - High Man 3v3 — 10 mins



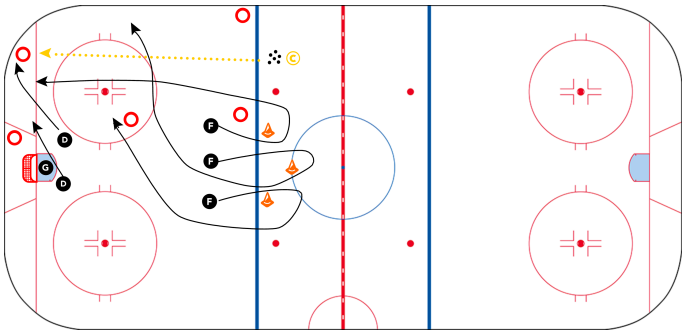
**SAG - High Man 3v3**:

- 3v3, bei dem immer ein Stürmer hoch an der Mittellinie bleiben muss. Positionswechsel sind erlaubt.
- Bei Seitenwechsel werden Ⓓ zu Ⓕ und umgekehrt.

### Key Points

Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen
Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

## Molle DZ Teaching 5v5 — 10 mins

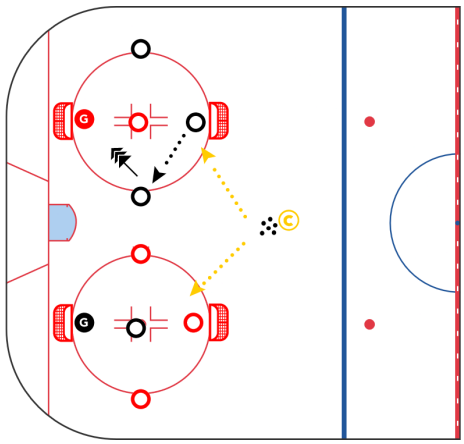


**Molle DZ 5 vs. 5:**
Fünf offensive Spieler ( ○ ) stationär in der Zone.
Zwei defensive Verteidiger ( Ⓓ ) starten im Slot, drei defensive Stürmer ( Ⓕ ) beginnen **auf Pfiff** die Übung, indem sie um die Hütchen laufen. Ⓒ bringt die Scheibe ins Drittel zu einem offensiven Spieler ( ○ ). Danach für alle defensiven Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.
**Zweiter Pfiff**: *5vs.5 live.*
**Dritter Pfiff**: Ⓕ laufen wieder um Hütchen, Ⓒ bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt *5 vs. 5 live.*
**Vierter Pfiff:** Wechsel. Offensiv wird defensiv. Neue Stürmer kommen ins Drittel.

### Key Points

Defensiv: Position finden, Layers of Defense, Triggerpunkte für Overload => Second Quick, Schläger in einer Hand, Schulterblick, Starten/Stoppen
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden

## SAG - Manning Power Play 3v1 — 10 mins



**SAG - Manning Power Play 3v1**:

- Auf beiden Seiten wird ein **3v1** (QB, LF, RF) gespielt. Die Mannschaft in Überzahl will ein Tor schießen.
- Die Mannschaft in Unterzahl kann einen Punkt erzielen, indem sie ins leere Tor schießt.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

### Key Points

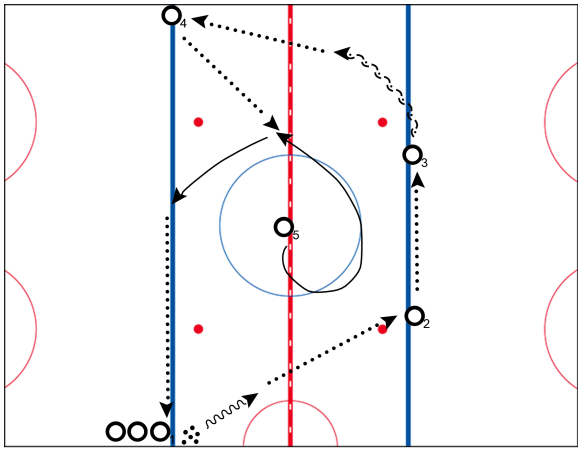
Power Play: schnelle Pässe, viele Abschlüsse, Deception/Fakes, Bewegung
Penalty Kill: Anwinkeln, Schläger in Schussbahnen

# 231215_U17

**Date:** Dec 15 2023 **Time:** 4:40 pm **Duration:** 60 mins

Trainer: James Quinlan, Sebastian Becker

## Skills - NZ Flow Passing 5 mins



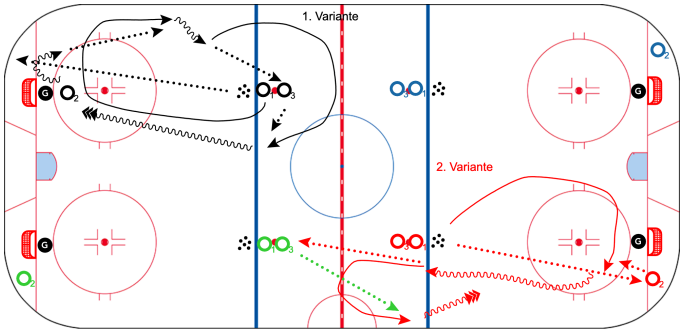
**Skills - NZ Flow Passing:**

- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter O 1.
- O 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu O 3 und Quick Up zu O 4.
- O 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von O 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. O 5 stellt sich hinter der Gruppe an.

### Key Points

gute Pässe, in Bewegung bleiben, D beim Quick Up in Bewegung zur Bande, Center unter und hinter der Scheibe, erste Schritte Richtung Mitte, guter Kick-Out-Pass

## Haie Transition Drill 1v0 10 mins




**Haie Transition Drill 1 vs.0:**

1. Variante:

- O 1 mit Scheibe, O 2 vor dem Tor. O 1 spielt die Scheibe tief (direkt Soft Dump oder Rim über Bande), O 2 holt die Scheibe.
- O 1 im Bogen mit Blick auf Scheibe (Aufbau), bekommt Pass von O 2.
- O 1 läuft mit Scheibe, passt zu O 3, läuft um die Gruppe, bekommt den Pass zurück => Abschluss.

2. Variante:

- O 1 spielt Scheibe zu O 2 hinter dem Tor. Aufbau wie bei der 1. Variante.
- O 1 läuft bis zur blauen Linie, Pass zu O 3, Rückpass nach Bogen von O 1 => Abschluss.

**Jeweils 2x pro Seite.**

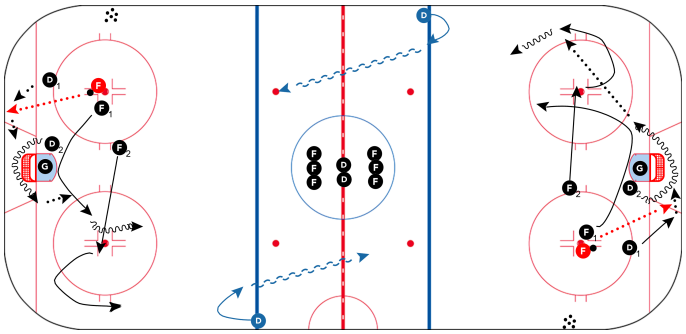
### Key Points

O 1: sauberer erster Pass, Passwinkel in der Mitte besser als außen, Füße bewegen und schnell in Gruppe anstellen

O 2: Scheibe mit Speed in der DZ bekommen, Schläger auf dem Eis, anspielbereit sein, vorwärts/rückwärts mit Pivot, um Geschwindigkeit zu halten, Mitspieler anschauen, Scheibe fordern

O 3: schneller Pass (Passannahme an der Hüfte und auf der Vorhand), sobald O 1 bereit ist, Pass leicht nach vorne versetzt, einfachen Passwinkel finden (zur Mitte bewegen)

## Over and Out 2v1 — 10 mins



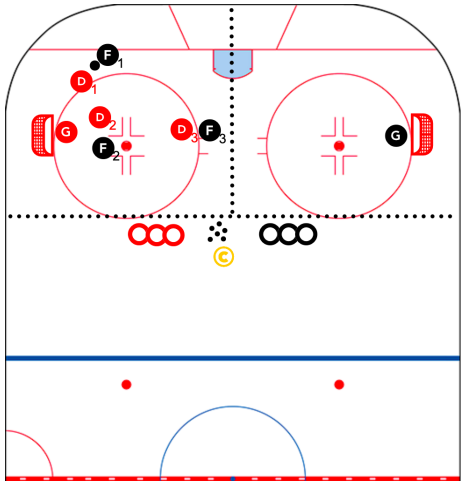
**Over and Out 2v1:**

- F 1 spielt die Scheibe an die Bande und geht direkt in den Forecheck über.
- D 1 passt rüber zu D 2, der um das Tor herumläuft und einen Aufbaupass auf F 1 oder F 2 spielt => 2v1.
- D 1 wird zu D 2, D 2 zu D 3. F wird zu F und bekommt einen zweiten F dazu. Ein neuer F macht den Forecheck.

### Key Points

harter Forecheck, Schulterblick, vorwärts anbieten, mit Schwung um das Tor, Passwinkel finden, gut anbieten, Positionsspiel 2v1, "Royal Road" überqueren

## SAG - High Man 3v3 — 10 mins



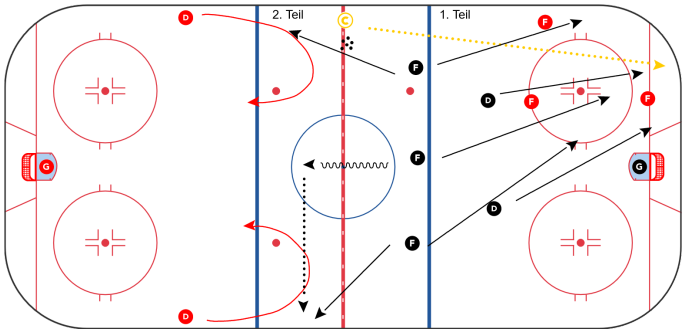
**SAG - High Man 3v3:**

- 3v3, bei dem immer ein Stürmer hoch an der Mittellinie bleiben muss. Positionswechsel sind erlaubt.
- Bei Seitenwechsel werden D zu F und umgekehrt.

### Key Points

Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen
Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

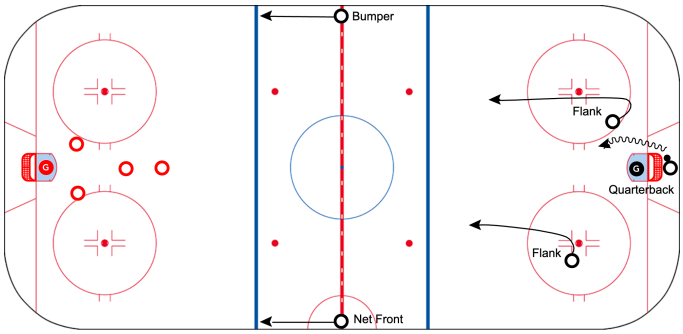
## Kopenhagen Breakout 3v2/5v5 — 10 mins




**Kopenhagen Breakout 5v0/3v2:**

- Die Übung startet mit fünf Spielern ( D / F ) und zwei Verteidigern ( D ) in der Neutralen Zone. Die drei F stehen in der Defensiven Zone von schwarz in ihren Forecheckpositionen. Sie bleiben passiv.
- 1. Teil: C spielt die Scheibe tief, schwarz baut sie auf der Forecheckseite von rot auf. Die drei Stürmer ( F ) spielen ein 3v2 auf die beiden Verteidiger ( D ). Die beiden D kommen in die Offensive Zone mit.
- 2. Teil: C legt die Scheibe in die Neutrale Zone/auf die blaue Linie, F backchecken => Regroup schwarz, **5v5**.

# Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4 — 10 mins




**Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4**:

- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

## Key Points

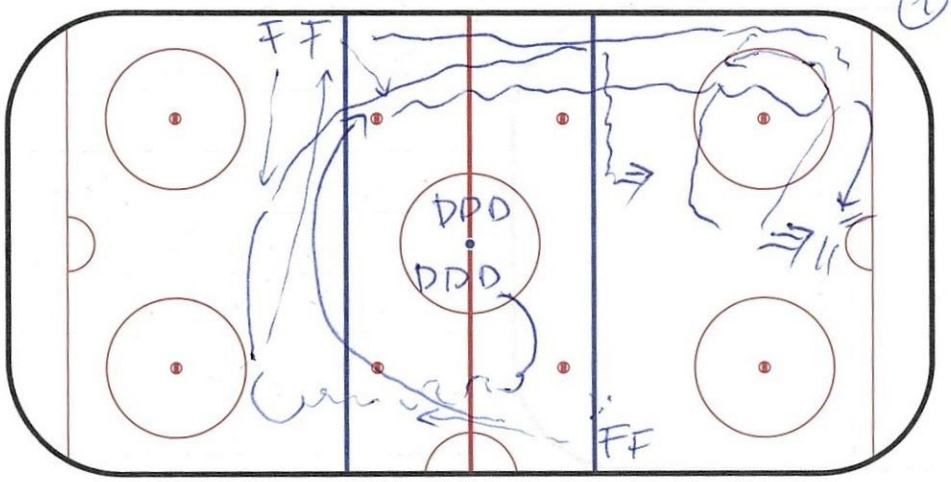
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

TEAM: U17

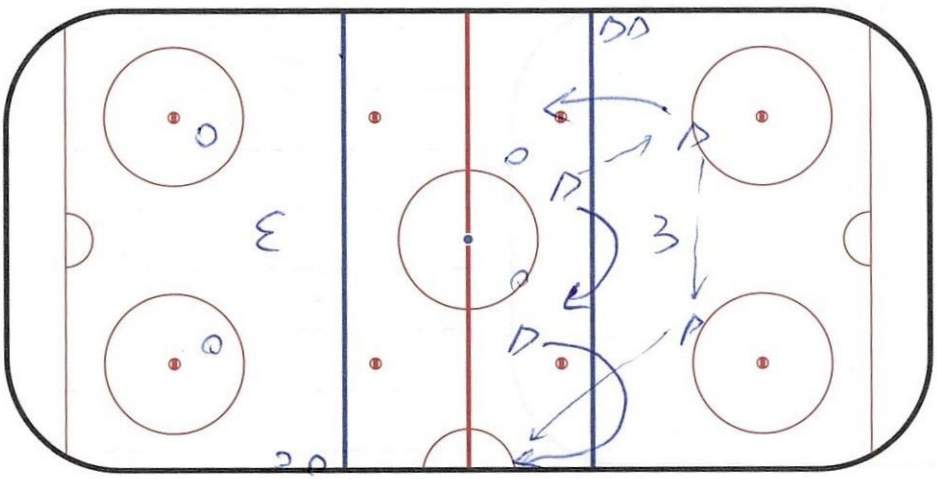
DATUM: 26.12.23

TRAINER: Martin, Simmy

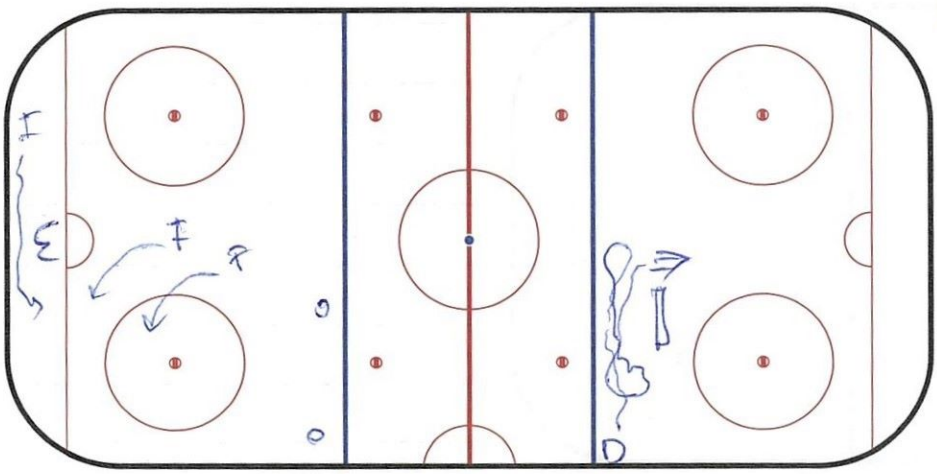
# TRAININGSPLAN




① 2:0A mit kreuzen
B hinter das Tor
+2. Scheibe D Schuss
10 min



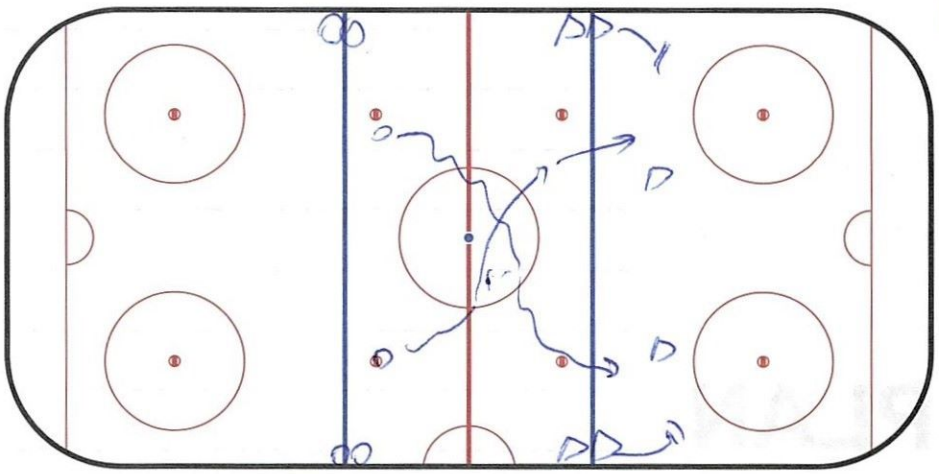

② 2:2+1
10 min




③ Ds Schuss blaue Linie
Movement

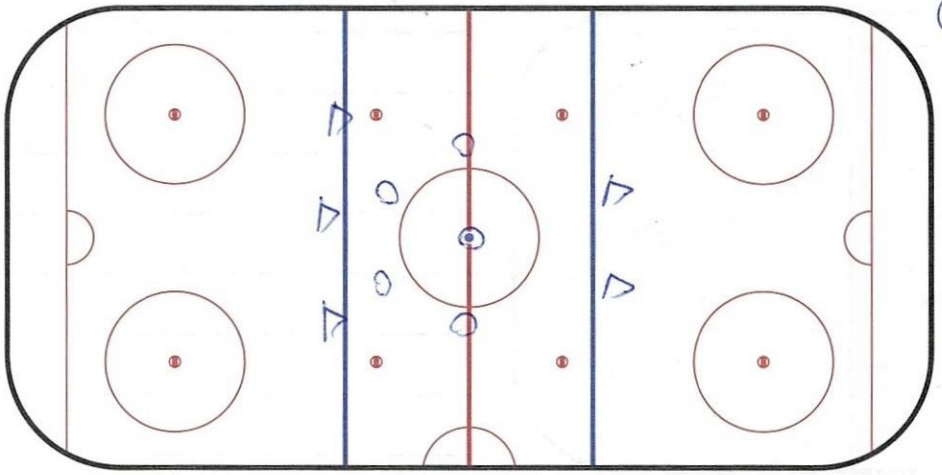
Fs Forecheck Game

10 min



④ 2:2 ohne Pause
→ Keypoint Fs Zug zum To
Ds Aufbauspiel

10 min



⑤ Spiel 5:5
Start immer mit
3:2
→ Sobald die Blaue
überquert ist kommt
Backchecker

10 min

