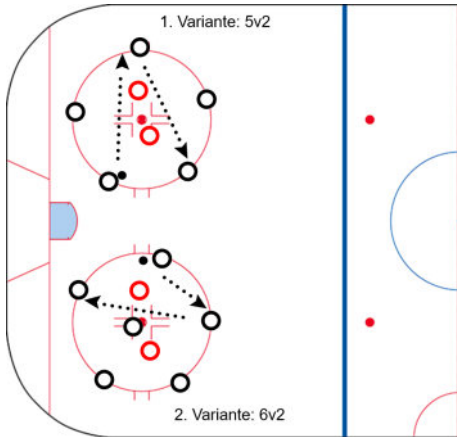




Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2

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:

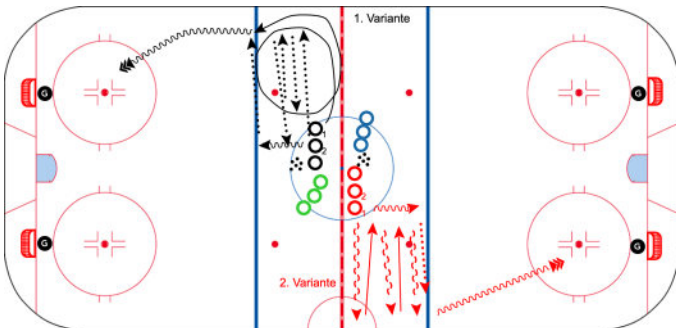
- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten:** 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

Key Points

Kommunikation, gute Passqualität, Fakes/Deceptions, Schlägerarbeit

Genny NZ Skating Skills 1v0

15 mins



Genny NZ Skating Skills 1v0:

- **○ 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. Er startet danach direkt mit der Übung.
- **○ 1/○ 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:

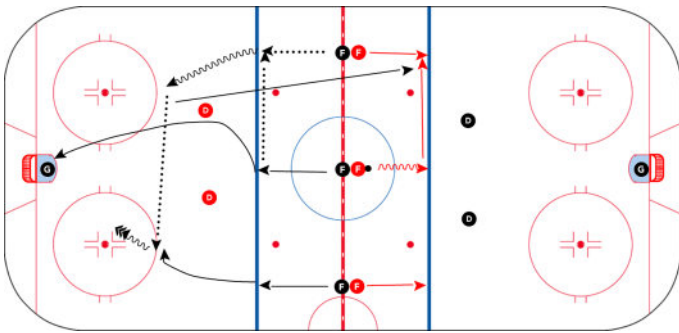
- Vier Spieler pro Team sind bei jedem Wechsel aktiv: zwei Spieler in der Mitte, zwei Spieler an der Seite.
- Alle vier Spieler können ein Tor erzielen.
- Nach einem Pass zur Seite muss die Scheibe Richtung Tor gespielt werden.

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:

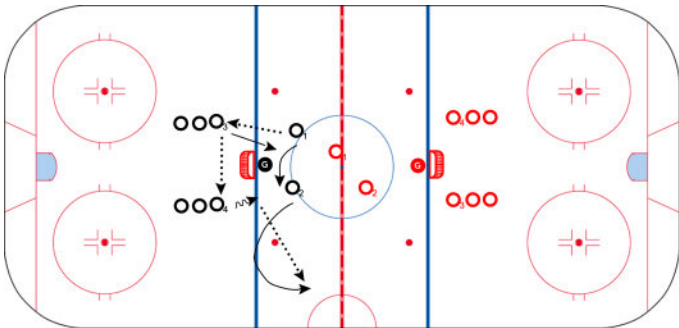
- Stürmer (F) starten mit Zoneneintritt 3v2 auf das Tor. Kick-Out-Pass in der neutralen Zone und Positionen einnehmen.
- Auf Pfiff kommt der höchste Stürmer zum Backcheck. Ist der Backchecker auf Höhe der blauen Linie, starten drei neue Stürmer (F) auf das andere Tor usw.

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:

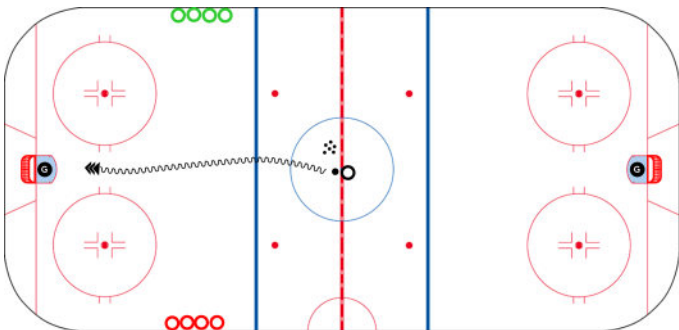
- O 1 und O 2 spielen 2v2 gegen O 1 und O 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen O 3 und O 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen O 3 und O 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt wird auf Pfiff. Aus beiden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



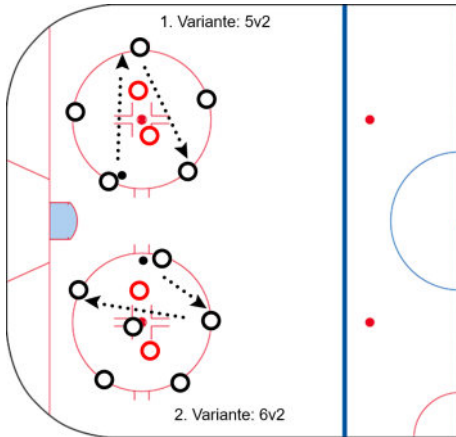
Top oder Flop-Penaltyschießen:

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.

Skills - Rondo Bumper 5v2/6v2

7 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:

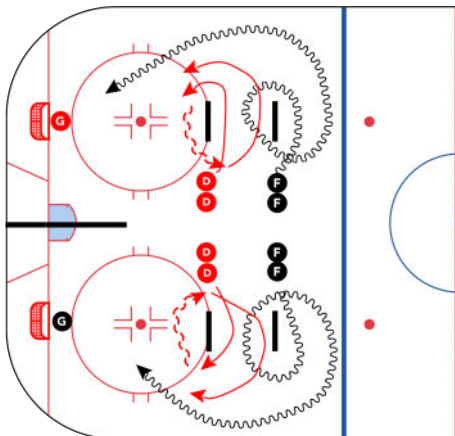
- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten:** 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

Key Points

Kommunikation, gute Passqualität, Fakes/Deceptions, Schlägerarbeit

Skills - Baumi Anwinkeln 1v1

10 mins

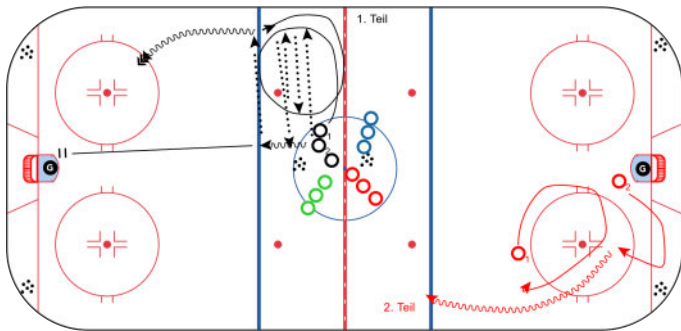


Skills - Baumi Anwinkeln 1v1:

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

Key Points

Schlägerarbeit, Innenseite verteidigen, Schläger zum Puck, Körper gegen Körper ("Hand zur Hüfte, Hüfte zur Hand")

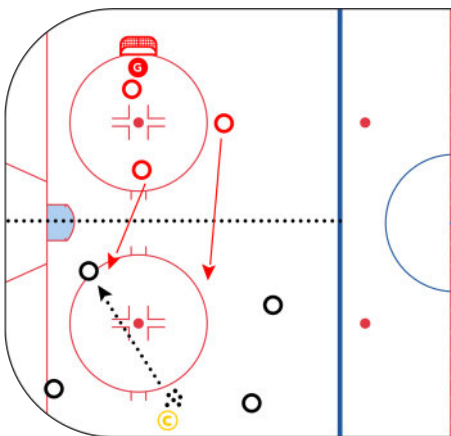
**Genny 2v0/Anwinkeln 1v1:**

- ○ 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

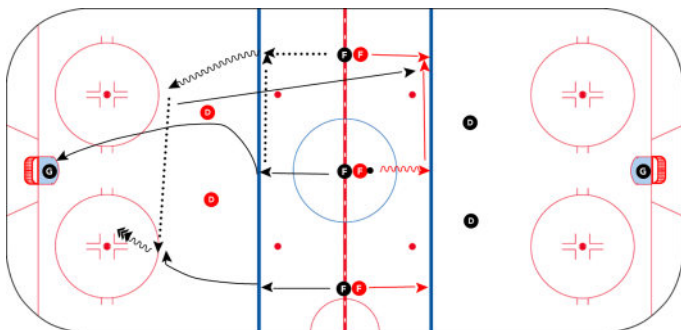
Kommunikation, saubere Ausführung, harte Pässe, schneller Zoneneintritt mit sauberem Abschluss, Schlägerarbeit beim Anwinkeln, durch die Hände laufen, leicht versetzt und im großen Bogen

**SAG - Baumi Aufbau 4v3:**

- ● C 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 ● C zu passen. Dann müssen alle Spieler von ○ wieder zurück und alle die Scheibe berühren.
- Gewechselt wird auf Pfiff.

Key Points

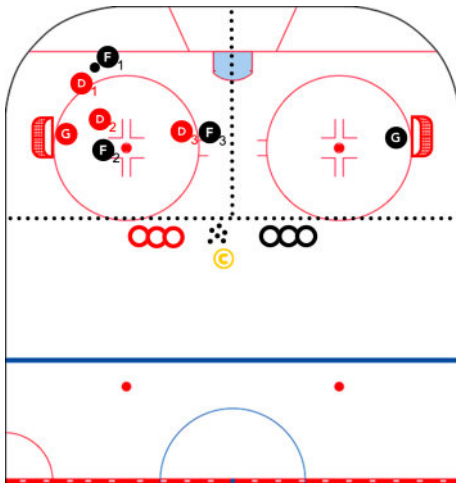
Offensiv: Kommunikation, gute Pässe, freilaufen und anbieten
Defensiv: Anwinkeln (Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand), Kommunikation

**Zone Entry 3v2+1:**

- 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 - 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.

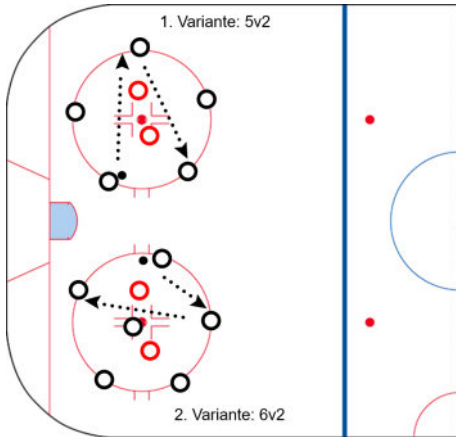
Key Points

Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen

Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

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:

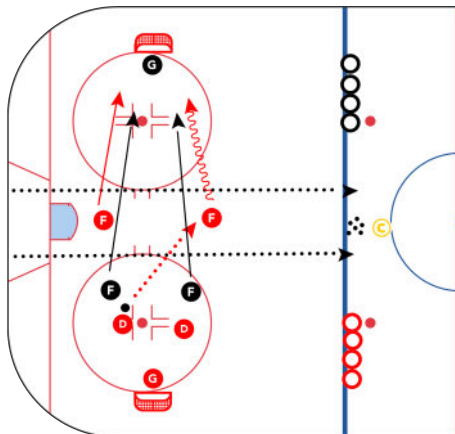
- Wie 1. Variante, aber mit Bumper in der Mitte.
- Jeder Pass gibt wie davor einen Punkt, jeder Pass zum Bumper zwei. **Bei 10 Punkten:** 10 Liegestütze durch die beiden verteidigenden Spieler.

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.

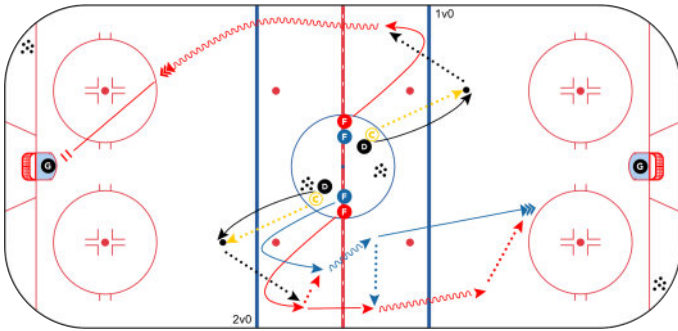
Key Points

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 **C** 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:

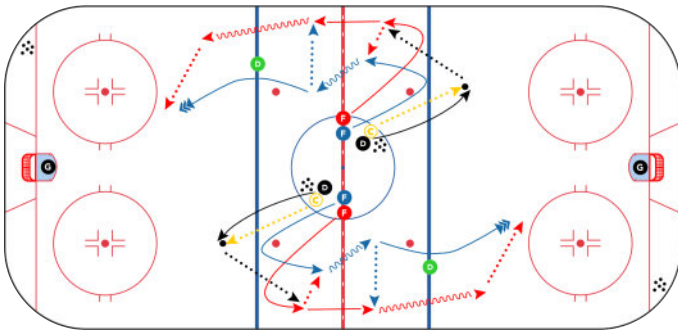
- Die Übung startet wie **1v0**, diesmal geht aber ein zweiter Stürmer (**F**) als Center mit => Pass zu **F**.
- F** zieht in die Mitte, Kick-Out-Pass zu **F** und dann Zoneneintritt **2v0** mit allen Optionen.

Key Points

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

Nashville Regroup 2v1+1

5 mins



Nashville Regroup 2v1+1:

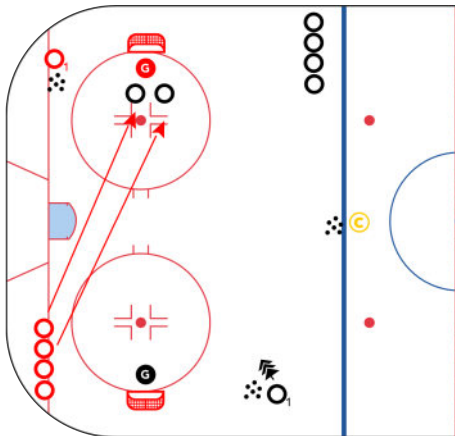
- Die Übung startet, sobald **C** eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- D** holt die Scheibe und passt sie zu **F** oder **F** => **2v1+1**. **F** macht Druck auf die Scheibe und geht dann in den Backcheck.
- D** geht direkt mit in die Offensive Zone.

Key Points

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

SAG - Hinote Tipping Game 2v2

10 mins



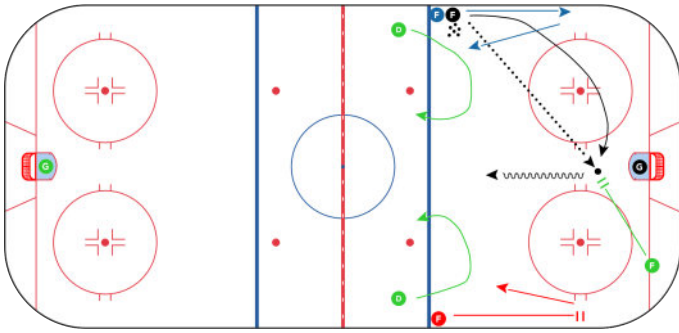
SAG - Hinote Tipping Game 2v2:

- Das Spiel startet auf **Pfiff**: Zwei **O** / **O** kommen aus der Gruppe vor das gegnerische Tor => Abschluss von **O** 1/ **O** 1 => **2v2** **O** gegen **O**, die aus der Ecke kommen.
- Abschlüsse sind nur von **O** 1/ **O** 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

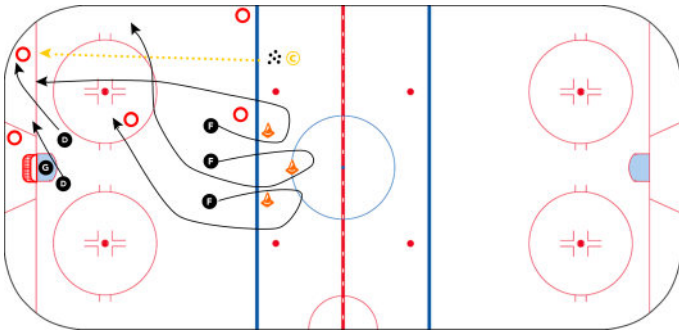
**Baumi Rush 3v2+1:**

- **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 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.

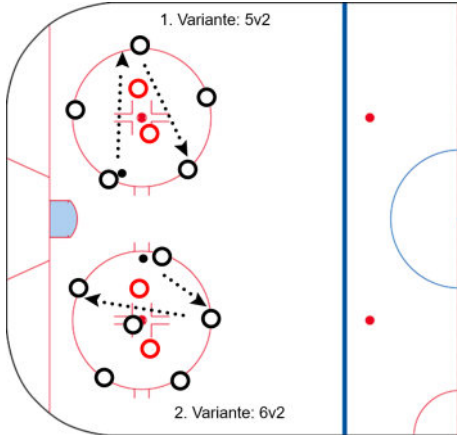
Key Points

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

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

Wohlfühlübung 1v0

10 mins



Wohlfühlübung 1v0:

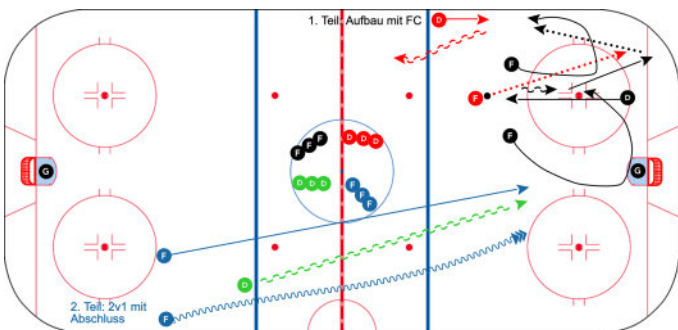
- **○ 1** startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schließt ab.
- **○ 2** kommt als Außenstürmer tief und bekommt von **○ 1** einen Pass.
- **○ 3** schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von **○ 2**.
- **○ 3** nimmt Geschwindigkeit auf, schließt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



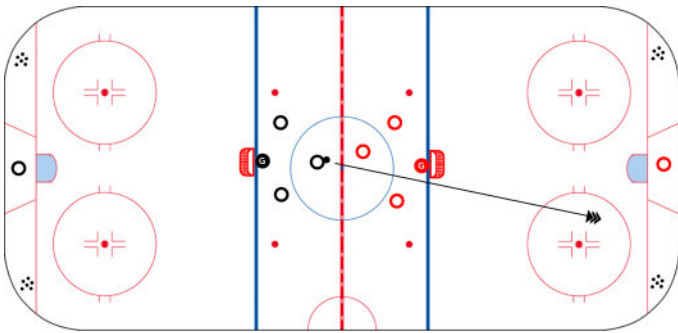
Suomi Breakout 2v1:

- 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 **B**.

Beide Seiten gleichzeitig.

Key Points

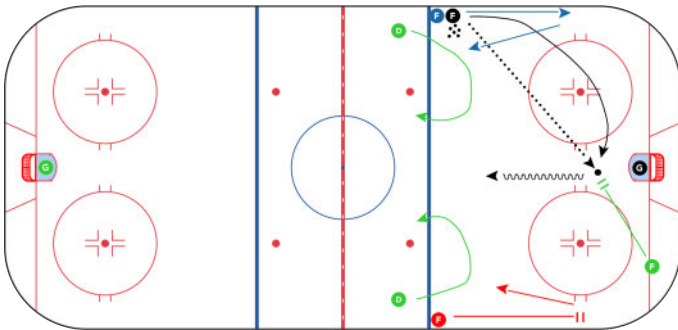
Schulterblick, Kommunikation, schnell aus der Zone raus, **B** hält die Mitte und nimmt den Passweg weg, Net Drive

**SAG - Regroup 3v3:**

- **O** spielt gegen **O** 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?)

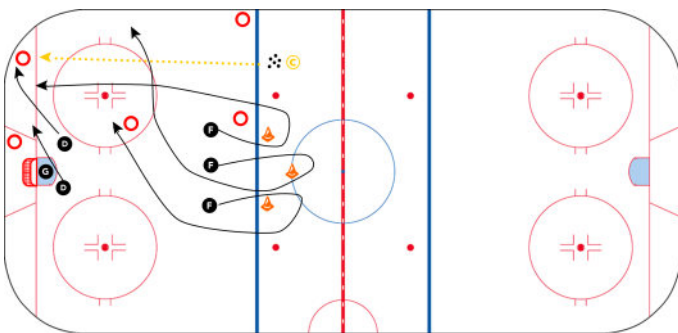
**Baumi Rush 3v2+1:**

- **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 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.

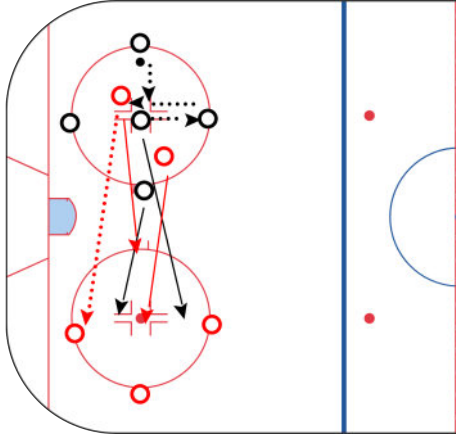
Key Points

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

Skills - Ward Rondo 5v2

10 mins



Skills - Ward Rondo 5v2:

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

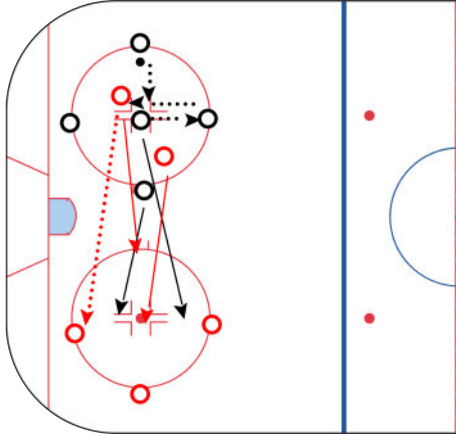
Key Points

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

Skills - Ward Rondo 5v2

5 mins

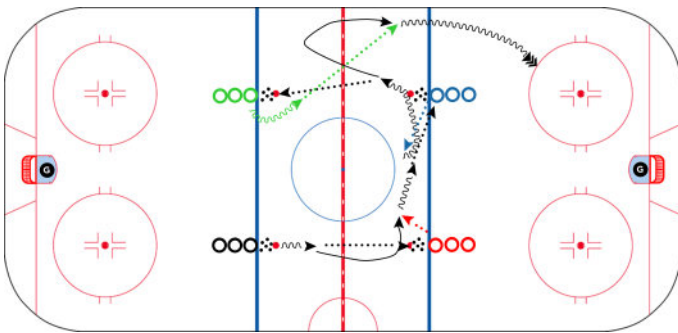


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Abstreiter 1v0/2v0

10 mins



Abstreiter 1v0/2v0:

- 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.
 - Variante (2v0):** **○** läuft mit, gibt Kick-Out-Pass => Abschluss 2 vs. 0 mit Zoneintritt (**○**) 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

Genny NZ 1v1

10 mins



Genny NZ 1v1:

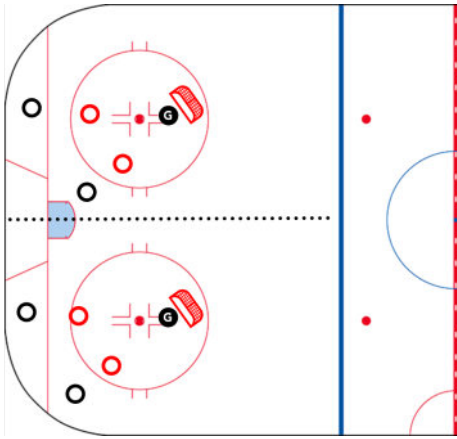
- **F** auf allen vier Seiten startet mit Scheibe im Bogen und passt so oft wie möglich mit **D**.
- Nach zwei Runden 1v1 aufs Tor.
- **F** wird zu **D**.

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

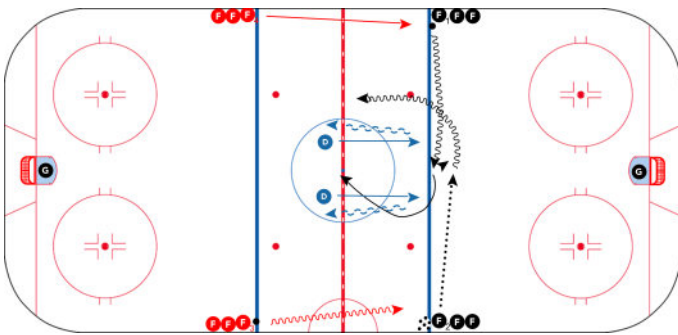
**SAG - Florida Tag Up 2v2:**

- Es wird 2v2 auf ein Tor gespielt. Gewechselt wird auf Pffiff.
- Vor dem Angriff muss erst ein Spieler mit Scheibe über die Torlinie kommen.

Key Points

2v1-Situationen schaffen, Bewegung ohne Scheibe, defensiv 1v1 suchen/Mann halten, Abschlüsse

Gap Up 2v2

**Gap Up 2v2:**

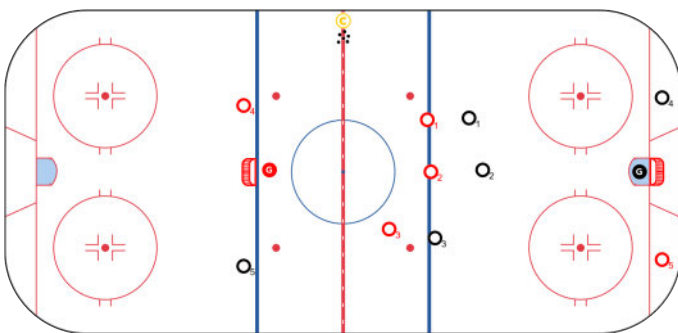
- **F** 1 startet mit Scheibe, kreuzt mit **F** 2 in der Mitte und legt die Scheibe zu ihm ab. **F** 1 blockt die **D** kurz.
- **D** spielen 2v2 auf das Tor bis zum Pffiff.
- Auf Pffiff starten **F** 3 und **F** 4 auf die andere Seite, kreuzen, legen die Scheibe ab und laufen ein 2v2 gegen dieselben **D**.
- Auf Pffiff: Sprint zur blauen Linie. Wechsel.

Key Points

F : 1-Minute-Strafe von **F** 1 gegen die **D**, Eindrehen beim Übergeben, danach mit Geschwindigkeit raus, Überzahlsituation schaffen

D : In der eigenen Bahn bleiben beim Kreuzen, gute Gap Control, Stick on Puck, Anlegen

SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker

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

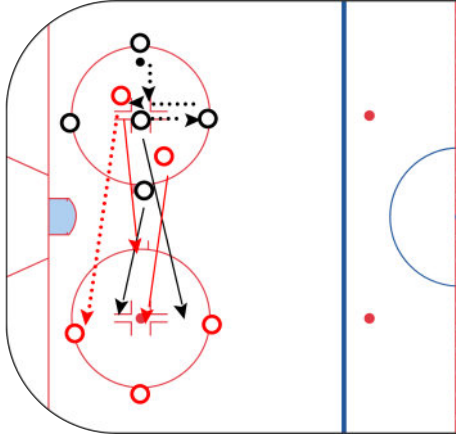
- Es wird 3v3 auf zwei Tore gespielt.
- **O** 4/**O** 4 steht neben dem eigenen Tor und kann für den Aufbau genutzt werden.
- **O** 5/**O** 5 ist hinter der gegnerischen Torlinie und kann als Passoption offensiv genutzt werden.

Key Points

Mann gegen Mann, Fokus Mann und Scheibe

Skills - Ward Rondo 5v2

5 mins

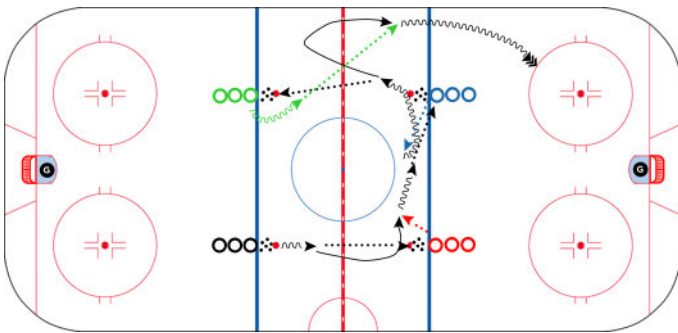


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Abstreiter 1v0/2v0

10 mins



Abstreiter 1v0/2v0:

- 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.
 - Variante (2v0):** **○** läuft mit, gibt Kick-Out-Pass => Abschluss 2 vs. 0 mit Zoneintritt (**○**) 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

Genny NZ 1v1

10 mins



Genny NZ 1v1:

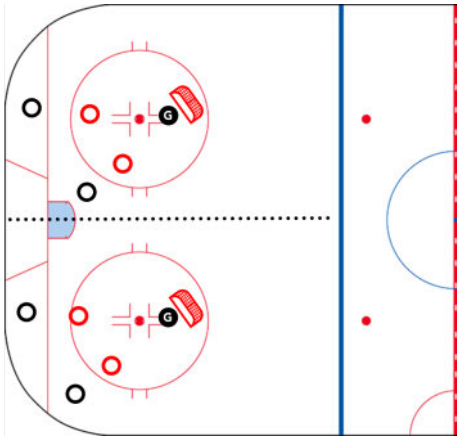
- **F** auf allen vier Seiten startet mit Scheibe im Bogen und passt so oft wie möglich mit **D**.
- Nach zwei Runden 1v1 aufs Tor.
- **F** wird zu **D**.

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 - Florida Tag Up 2v2:**

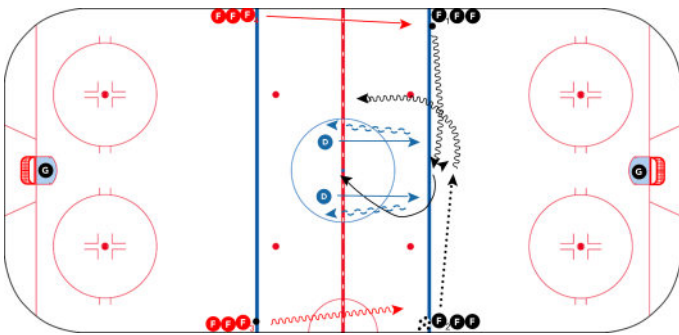
- Es wird 2v2 auf ein Tor gespielt. Gewechselt wird auf Pffiff.
- Vor dem Angriff muss erst ein Spieler mit Scheibe über die Torlinie kommen.

Key Points

2v1-Situationen schaffen, Bewegung ohne Scheibe, defensiv 1v1 suchen/Mann halten, Abschlüsse

Gap Up 2v2

10 mins

**Gap Up 2v2:**

- F 1 startet mit Scheibe, kreuzt mit F 2 in der Mitte und legt die Scheibe zu ihm ab. F 1 blockt die D kurz.
- D spielen 2v2 auf das Tor bis zum Pffiff.
- Auf Pffiff starten F 3 und F 4 auf die andere Seite, kreuzen, legen die Scheibe ab und laufen ein 2v2 gegen dieselben D.
- Auf Pffiff: Sprint zur blauen Linie. Wechsel.

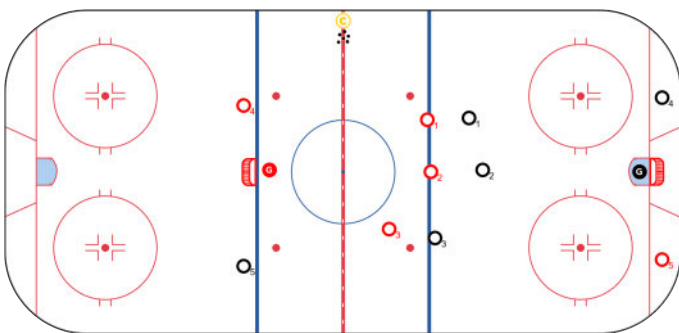
Key Points

F : 1-Minute-Strafe von F 1 gegen die D , Eindrehen beim Übergeben, danach mit Geschwindigkeit raus, Überzahlsituation schaffen

D : In der eigenen Bahn bleiben beim Kreuzen, gute Gap Control, Stick on Puck, Anlegen

SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker

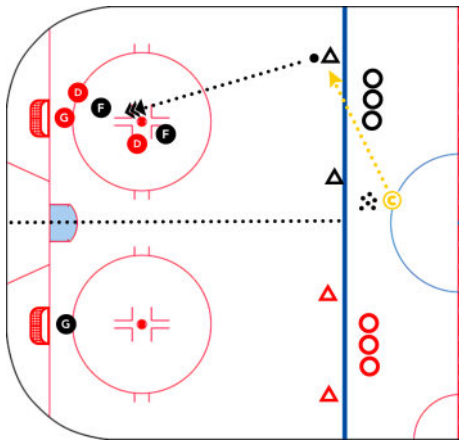
10 mins

**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

**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 (**Δ/Δ**) gespielt werden, denn es sind nur Schüsse von der blauen Linie erlaubt. Gespielt wird bis zur gedachten Mittellinie.

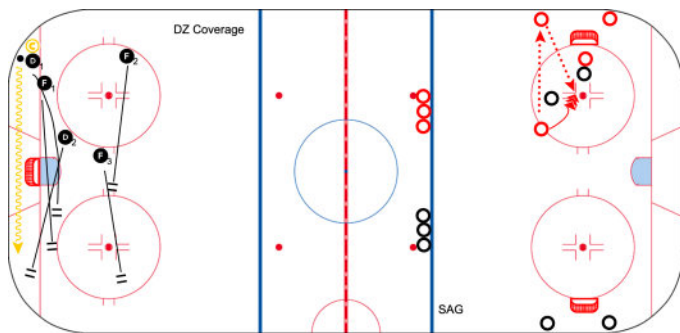
Haben die beiden **D** die Scheibe, müssen sie diese auf die andere Seite zu einem ihrer Joker (**Δ**) passen, um auf der anderen Seite dann zu **F** zu werden, während die schwarzen Spieler zu Verteidigern (**D**) werden.

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

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+SAG:**

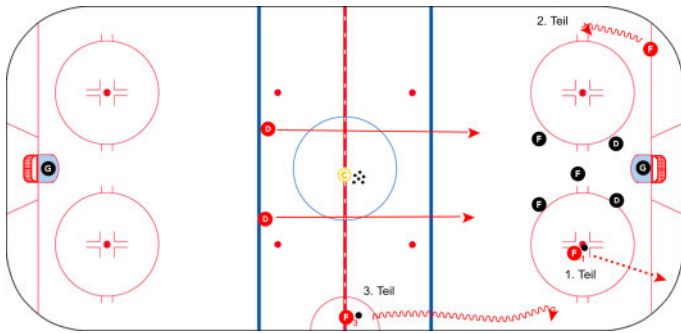
DZ Coverage in einem Drittel, Kleinfeldspiel auf der anderen Seite.

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:****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:

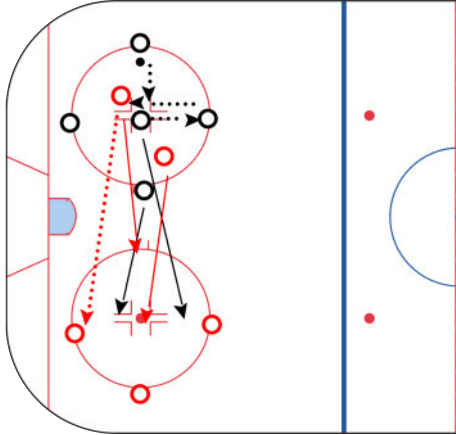
- Alle defensiven Spieler (**F** , **D**) starten im Haus.
- **F** 3 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks, **D** kommen mit ins Drittel => 5v5 live.

Key Points

Positionsspiel, Schlägerarbeit, Kommunikation, Seitenverlagerungen defensiv

Skills - Ward Rondo 5v2

10 mins

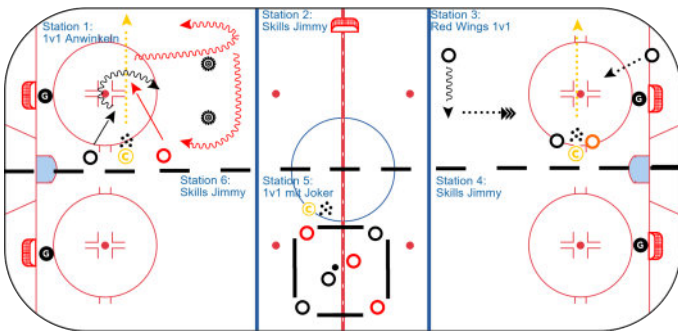


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Stationen - Klostersee Skills

50 mins



Stationen - Klostersee Skills:

Station 1 - 1v1 Anwinkeln:

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

Stationen 2, 4 und 6 - Skills Jimmy

Station 3 - Red Wings 1v1:

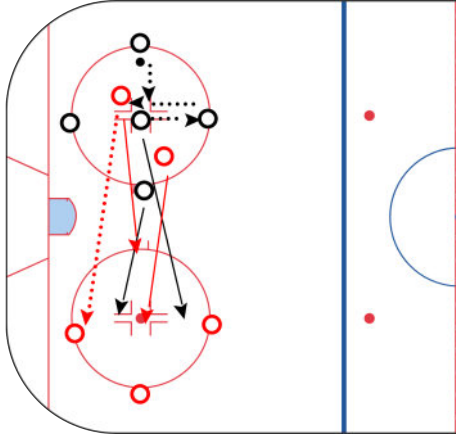
- **○** schießt den Puck an die Bande; 1v1-Rennen um die Scheibe - der Spieler in Scheibenbesitz kann den Spieler an der blauen Linie oder den Spieler in der Ecke nutzen.
- Der Spieler an der blauen Linie muss schießen, der Spieler in der Ecke muss zurückpassen.

Station 5 - 1v1 mit Joker:

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

Skills - Ward Rondo 5v2

5 mins

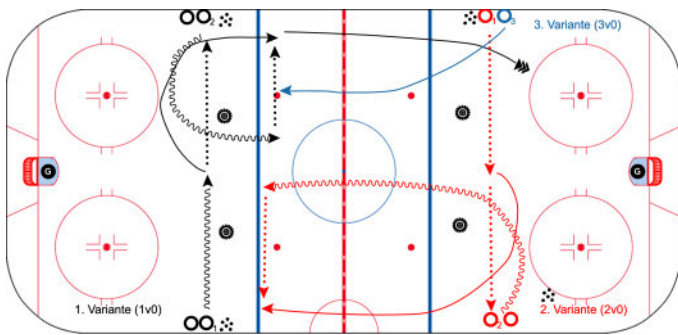


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0

15 mins



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

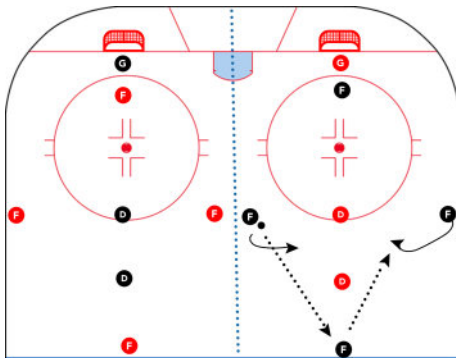
- Variante (1v0):** **○** 1 startet mit Scheibe bis zur Mitte, Pass zu **○** 2. **○** 2 geht im Bogen um den Reifen, **○** 1 bekommt Pass auf Außenbahn => Abschluss. **○** 2 bekommt Scheibe aus der eigenen Gruppe und startet die Übung dann auf die andere Seite.
 - Variante (2v0):** Wie 1. Variante. Der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

SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2

10 mins



SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:

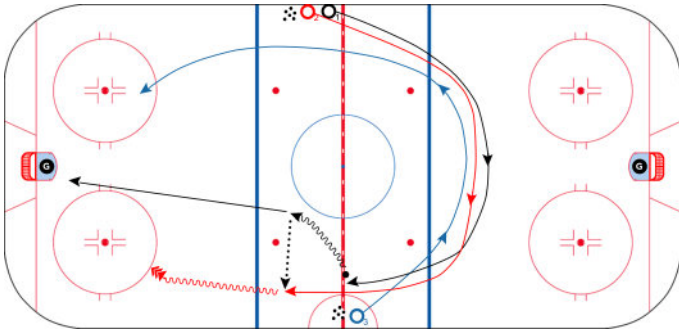
- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- **F** / **F** spielen Überzahl ohne Bumper.
- **D** / **D** sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren **F** zu passen.

Key Points

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

Overspeed 3v0

5 mins



Overspeed 3v0:

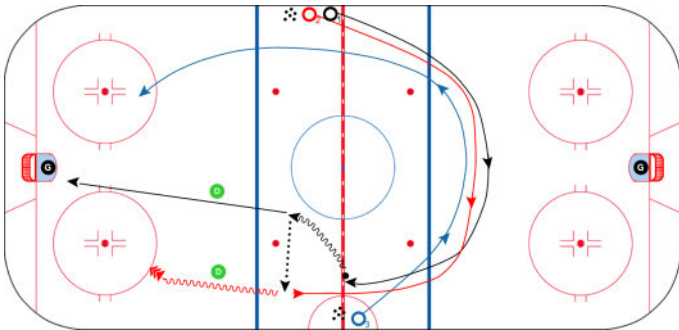
- ⚪ 1, ⚪ 2 und ⚪ 3 starten alle auf Pfiff und nehmen in der neutralen Zone Geschwindigkeit auf.
- ⚪ 1 nimmt die Scheibe in der neutralen Zone auf, läuft Richtung Mitte und gibt einen Kick-Out-Pass an ⚪ 2. ⚪ 3 in der "Dot Lane" Richtung Bullypunkt.
- Zoneneintritt und Abschluss: mehrere Lösungen testen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

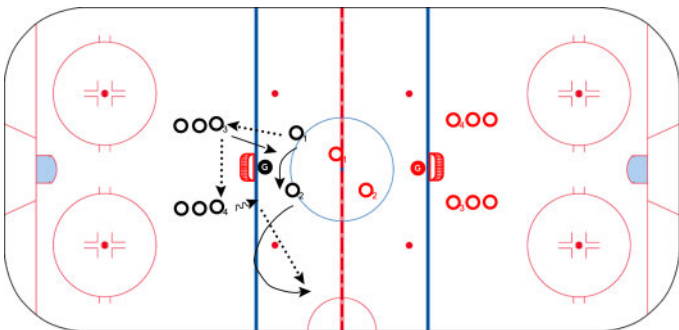
- ⚪ 1, ⚪ 2 und ⚪ 3 starten alle auf Pfiff und nehmen in der neutralen Zone Geschwindigkeit auf.
- ⚪ 1 nimmt die Scheibe in der neutralen Zone auf, läuft Richtung Mitte und gibt einen Kick-Out-Pass an ⚪ 2. ⚪ 3 in der "Dot Lane" Richtung Bullypunkt.
- ⚪ 4 mit Prework => Zoneneintritt 3v2.

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.

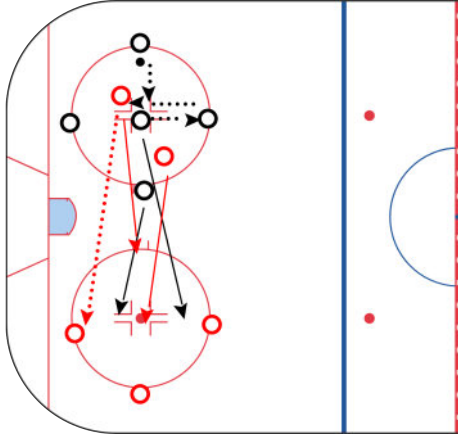
Key Points

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



Skills - Ward Rondo 5v2

5 mins

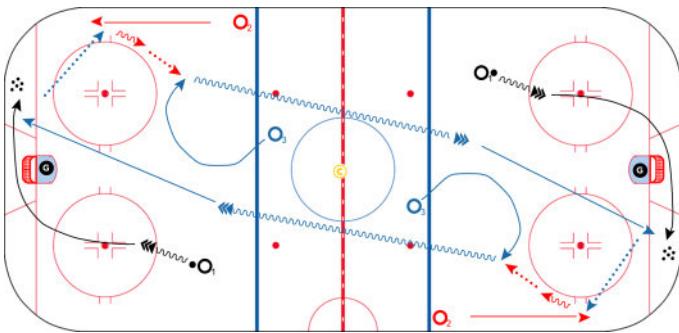


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Wohlfühlübung 1v0

10 mins



Wohlfühlübung 1v0:

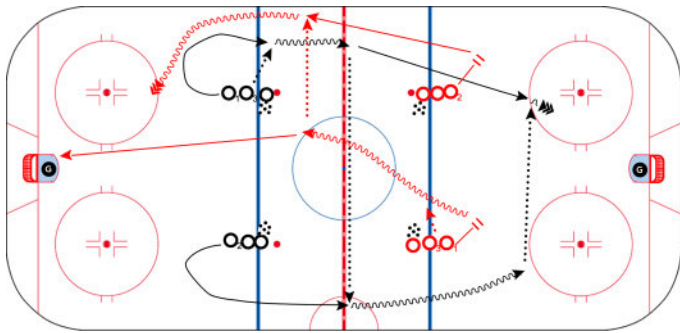
- **○** 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schießt ab.
- **○** 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von **○** 1 einen Pass.
- **○** 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von **○** 2.
- **○** 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schießt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

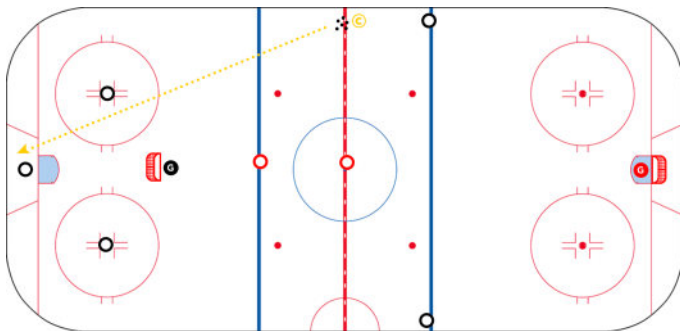
- Auf der einen Seite läuft eine Variante der Übung, auf der anderen die zweite Variante der Übung.
- Auf **Pfiff** starten **○ 1** und **○ 2** ohne Scheibe im Bogen. **○ 1** bekommt die Scheibe aus der Gruppe von **○ 3**. Beide Spieler bleiben auf der Außenbahn => Zoneintritt mit Querpass, 2v0.
- Auf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

Key Points

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

SAG - Detroit PP Breakout 3v2

10 mins

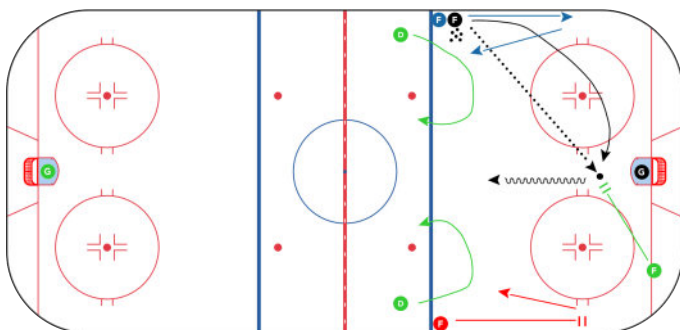


SAG - Detroit PP Breakout 3v2:

- **○ C** spielt die Scheibe tief. **○** startet als offensives Team in der Neutralen Zone und baut dann hinter dem Tor auf (QB, LF, RF).
- **○** verteidigt in Unterzahl. Sie können einen Spieler hinter das gegnerische Tor schicken oder zusammen in der Neutralen Zone verteidigen.
- Zwei Spieler von **○** 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**.

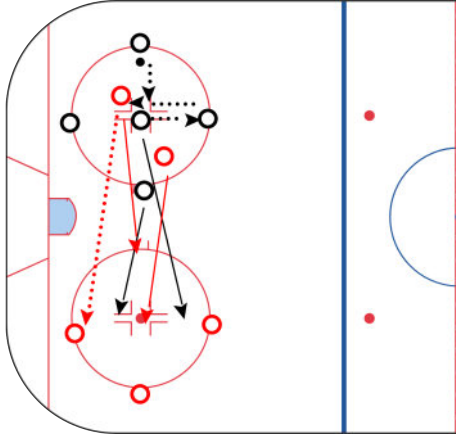
Key Points

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 Scheibenhührenden oder dritten Mann, ab blauer Linie Druck auf F3, "Scheibenwischerprinzip"

Skills - Ward Rondo 5v2

10 mins

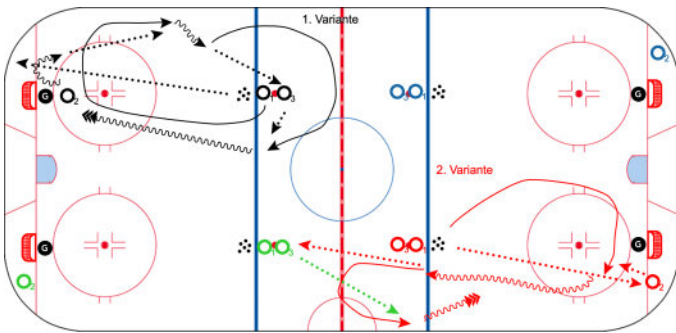


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Haie Transition Drill 1v0

10 mins



Haie Transition Drill 1 vs.0:

1. Variante:

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

2. Variante:

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

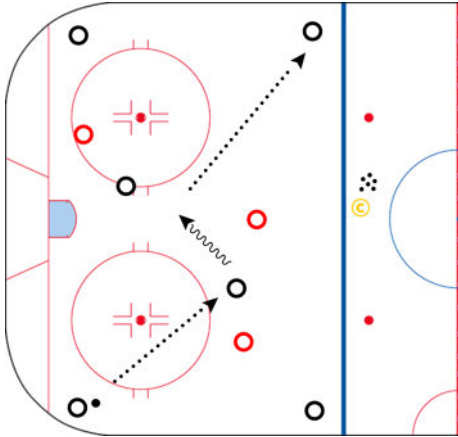
Jeweils 2x pro Seite.

Key Points

- 1: sauberer erster Pass, Passwinkel in der Mitte besser als außen, FüÙe bewegen und schnell in Gruppe anstellen
- 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
- 3: schneller Pass (Passannahme an der Hüfte und auf der Vorhand), sobald **○** 1 bereit ist, Pass leicht nach vorne versetzt, einfachen Passwinkel finden (zur Mitte bewegen)

SAG - Barcelona 6v3

5 mins



SAG - Barcelona 6v3:

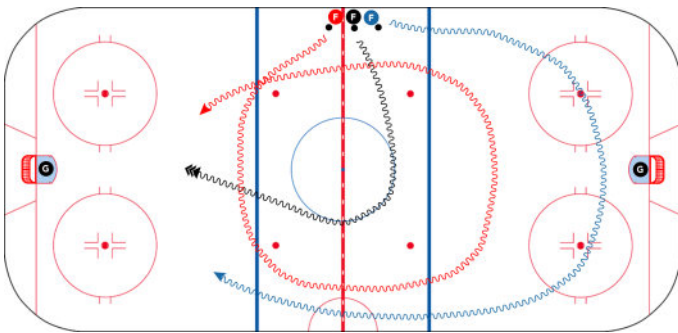
- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von ○ an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für ○ 3v2 gespielt.
- Ziel von ○ ist es, den Puck einmal über einen Mann in der Mitte nach außen, in die Mitte zurück und dann auf die andere Seite zu passen.
- Ziel von ○ ist es,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

Key Points

gute Pässe, Fakes/Deceptions, Support oder Raum schaffen, Kommunikation, harte Zweikämpfe

Go with the Flow 1v0

10 mins

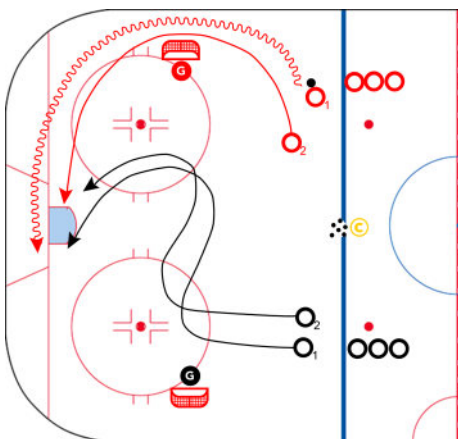


Go with the Flow 1v0:

- Es starten auf Pfiff immer drei Spieler: ●, ● und ●. Jeder hat seinen eigenen Laufweg.
- ● läuft um den Bullykreis in der Neutralen Zone herum => Abschluss.
- ● läuft um die Bullypunkte in der Neutralen Zone herum => Abschluss.
- ● läuft um die Bullypunkte in der Defensiven Zone herum => Abschluss.

SAG - 2v2 Angler

10 mins

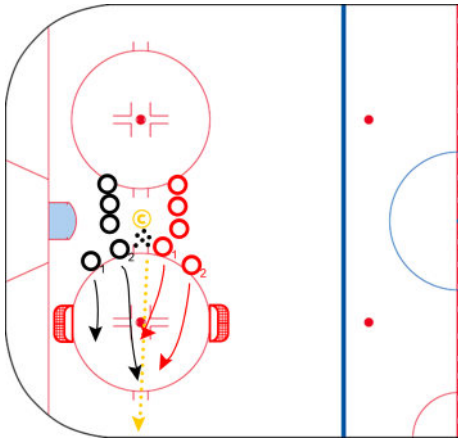


SAG - 2v2 Angler:

- 2v2 auf Querfeld.
- Die Spieler, die mit der Scheibe starten (○), laufen zuerst hinter ihrem Tor entlang und attackieren dann von der Bande aus.
- Die Verteidiger (●) 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

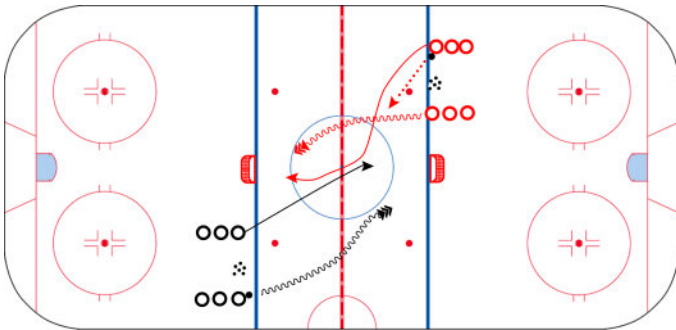
schnelle Füße, Puck Protection, gutes Anlegen, nicht zur Mitte kommen lassen, Schlägerarbeit

**SAG - Buffalo 2v2:**

- Alle Spieler starten um den Bullykreis herum auf einer Seite.
- **C** spielt zum Start des Spiels die Scheibe an die Bande: Kampf um den Weg zur Scheibe. Danach 2v2 mit festen Toren.
- Wechsel auf **Pfiff**.

Key Points

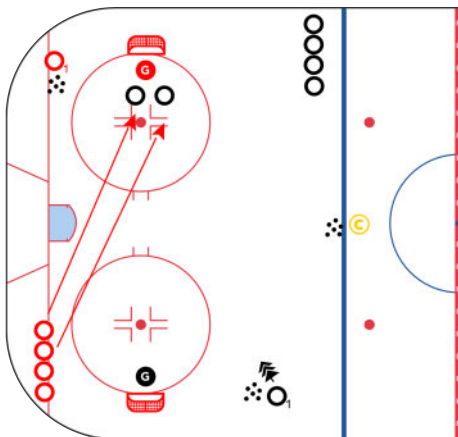
direkt in den Weg zur Scheibe, hartes 2v2, Einsatz und Aggressivität, Schlägerposition, 2v1-Situationen schaffen

**SAG - Competitive 2v0:**

- Jeweils zwei Spieler von **○** und **○** starten 2v0 auf das gegenüberliegende Tor. Wer zuerst ein Tor erzielt, gewinnt die Runde.
- Geht die Scheibe hinter das Tor, bekommen die beiden Spieler aus ihrer eigenen Gruppe eine neue Scheibe.
- Die Mannschaft, die zuerst fünf Punkte hat, gewinnt.

Key Points

Kreativ sein, Rebounds verwerten, Wettbewerbsgedanke

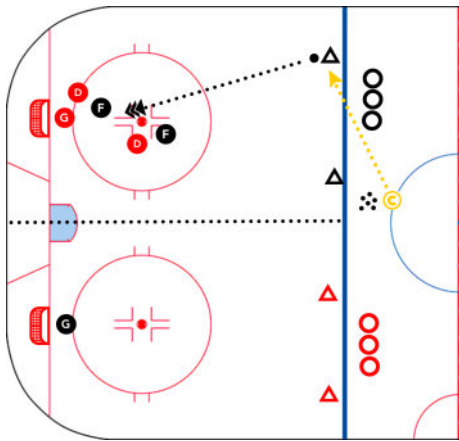
**SAG - Hinote Tipping Game 2v2:**

- 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

**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 (**Δ** / **△**) gespielt werden, denn es sind nur Schüsse von der blauen Linie erlaubt. Gespielt wird bis zur gedachten Mittellinie.

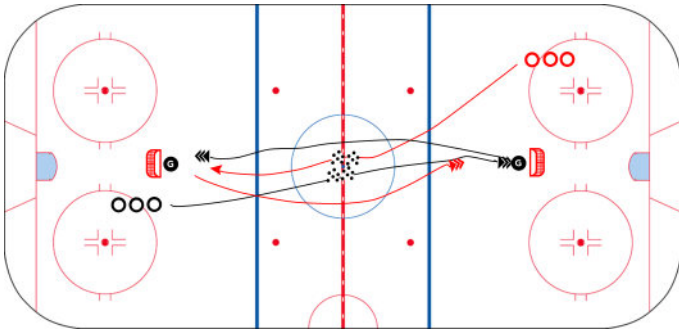
Haben die beiden **D** die Scheibe, müssen sie diese auf die andere Seite zu einem ihrer Joker (**△** / **Δ**) passen, um auf der anderen Seite dann zu **F** zu werden, während die schwarzen Spieler zu Verteidigern (**D**) werden.

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

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

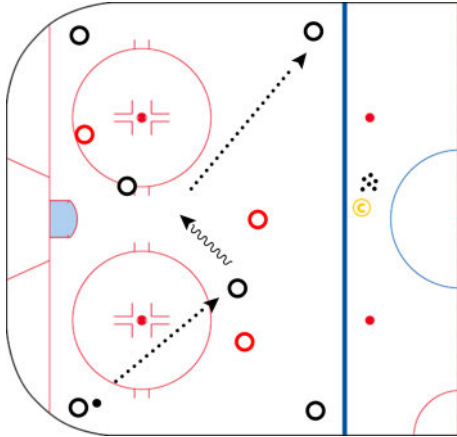
1v1-Penaltyschießen**10 mins****1v1-Penaltyschießen:**

- Aus jeder Gruppe startet ein Spieler auf das gegenüberliegende Tor und holt sich auf dem Weg eine Scheibe ab => Penalty, 1v0.
- Nach dem Schuss geht er über die Mitte zum anderen Tor, holt sich wieder eine Scheibe ab => Penalty, 1v0.
- Wer mehr Tore geschossen hat, holt einen Punkt für die eigene Mannschaft. Wer zuerst zehn Punkte hat, gewinnt.



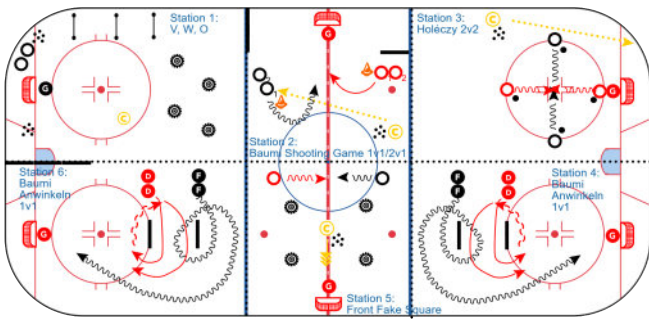
SAG - Barcelona 6v3

10 mins



SAG - Barcelona 6v3:

- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von ● an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für ● 3v2 gespielt.
- Ziel von ● 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 ● ist es, den Puck nach außen zu ● zu passen.
- Es zählen nur Pässe, die angenommen werden (können).



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 **C** zum Tor mit passivem Druck: Scheibe beschützen, ein Move, Körper zwischen **C** und Scheibe bringen.
- **C** 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 **C** 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 **C** darf zum Tor gegangen und geschossen werden.

Station 4 - Baumi Anwinkeln 1v1:

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

Station 5 - Front Fake Square:

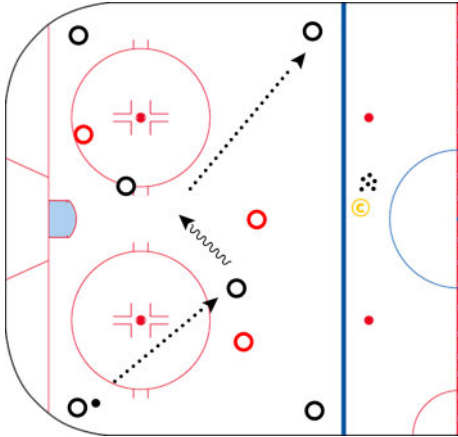
- **O** / **O** starten gleichzeitig mit jeweils einer Scheibe aufeinander zu => Front Fake mit Ansage auf dem Weg (Spieler müssen miteinander kommunizieren, auf welche Seite sie zuerst gehen).
- Dann nach unten zu den beiden Reifen und wieder Front Fake auf Ansage aneinander vorbei. Beide Spieler enden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

Station 6 - Baumi Anwinkeln 1v1:

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

SAG - Barcelona 6v3

10 mins



SAG - Barcelona 6v3:

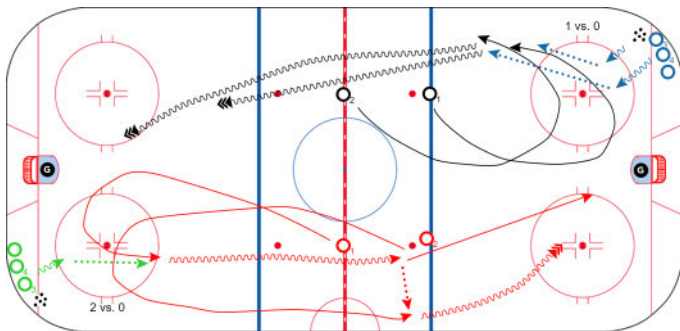
- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von ○ an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für ● 3v2 gespielt.
- Ziel von ○ ist es, den Puck einmal über einen Mann in der Mitte nach außen, in die Mitte zurück und dann auf die andere Seite zu passen.
- Ziel von ● ist es,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

Key Points

gute Pässe, Fakes/Deceptions, Support oder Raum schaffen, Kommunikation, harte Zweikämpfe

Barta Double Swing 1v0/2v0

10 mins



Barta Double Swing 1 vs. 0:

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

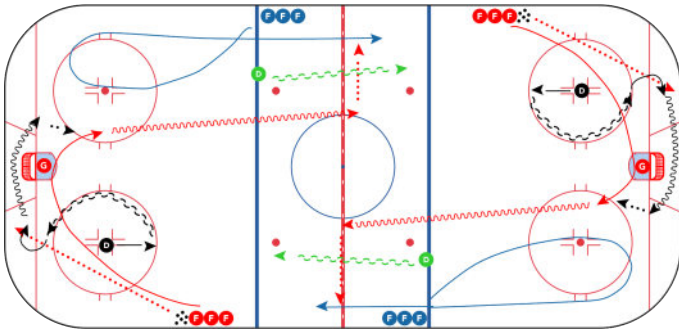
2 vs. 0:

- Wie 1 vs. 0, aber nur mit einem Pass von ○ 3. Center (○ 1) bekommt die Scheibe.
- Kick-Out-Pass zu ○ 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

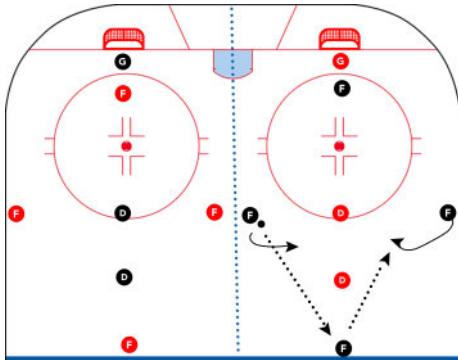


Lange Breakout 2v1:

- 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 **G**.

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
- G**: Gap Control

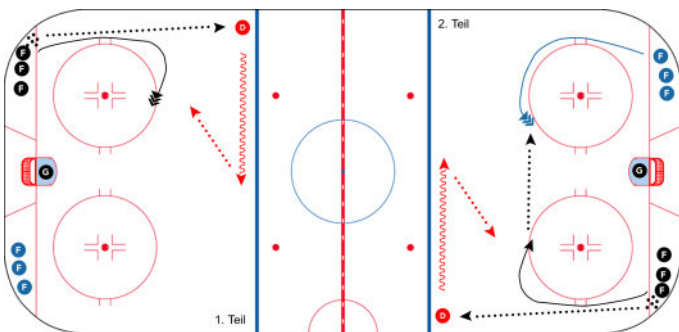


SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:

- 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:

1. Teil:

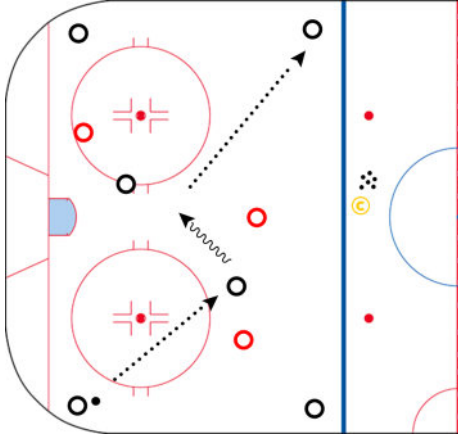
- **F** spielt die Scheibe nach oben zu **D** und arbeitet dann wie im Power Play nach oben.
- **D** überquert die Mitte, passt wieder zurück zu **F** => Abschluss.

2. Teil:

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

SAG - Barcelona 6v3

5 mins



SAG - Barcelona 6v3:

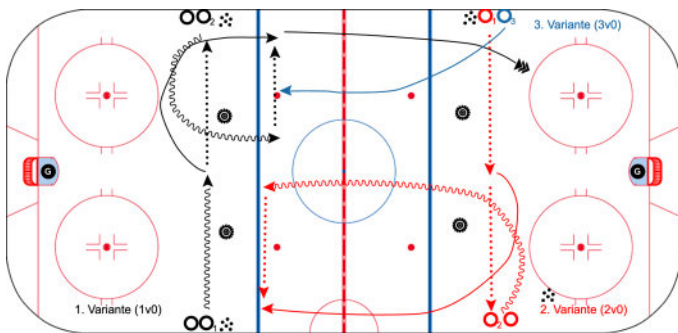
- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von ○ an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für ○ 3v2 gespielt.
- Ziel von ○ ist es, den Puck einmal über einen Mann in der Mitte nach außen, in die Mitte zurück und dann auf die andere Seite zu passen.
- Ziel von ○ ist es,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

Key Points

gute Pässe, Fakes/Deceptions, Support oder Raum schaffen, Kommunikation, harte Zweikämpfe

Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0

15 mins

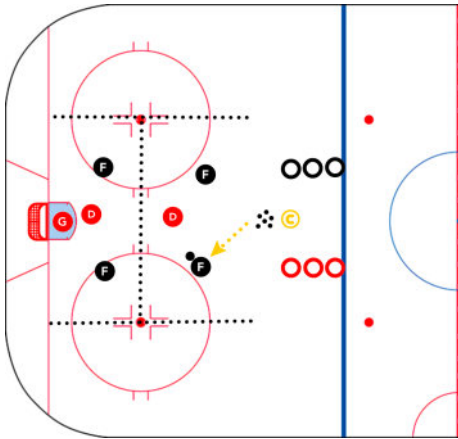


Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0:

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

**SAG - Swiss 4v2:**

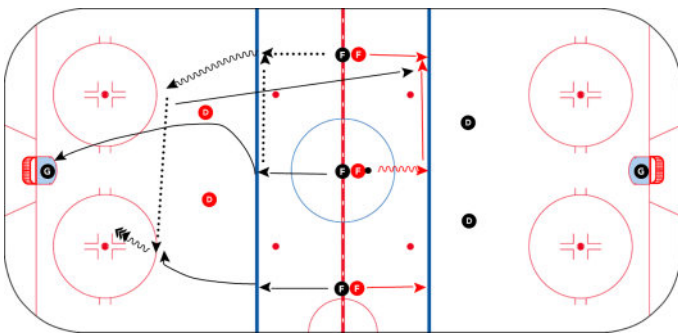
- Der Trainer (C) passt eine Scheibe zu einem offensiven Spieler (F), der sich innerhalb seiner gestrichelten Zone bewegen darf. Die Offensive versucht, ein Tor zu erzielen. Pässe oder Schüsse sind zu jeder Zeit erlaubt.
- Die defensiven Spieler (D) versuchen, mit einem aktiven Schläger Scheiben abzuwehren oder wegzunehmen.
- Die offensiven Spieler (F) bekommen einen neuen Puck, wenn sie ein Tor erzielt haben, der Torhüter (G) die Scheibe hält und der Rebound die Spielgrenze verlässt.
- Gewechselt wird, wenn der Schuss das Tor verfehlt, der Torhüter (G) die Scheibe festhält oder es länger als fünf Sekunden bis zu einem Schuss dauert.
- Bei Wechsel: Die beiden offensiven Spieler (F) vor dem Tor verlassen das Spiel, die anderen beiden werden Verteidiger (D). Die beiden defensiven Spieler (D) werden offensive Spieler (F) vor dem Tor. Zwei neue offensive Spieler (F) nehmen die obere Position ein und bekommen eine neue Scheibe vom Trainer (C).

Key Points

Offensiv: Optionen kennen, bevor man den Puck hat (Scannen: Welche Schlägerseite haben meine Mitspieler? Kann ich einen Verteidiger durch meinen Blick, meine Handposition etc. täuschen und eine Pass-/Schussbahn kreieren?), Abschluss suchen, Rebounds verarbeiten

Defensiv: 2-vs.1-Prinzipien - Torhüter nimmt den Schuss, Verteidiger den Passweg über die Royal Road, Optionen durch Schläger- und Körperposition wegnehmen (Schläger zum Puck, Schläger in Passbahn)

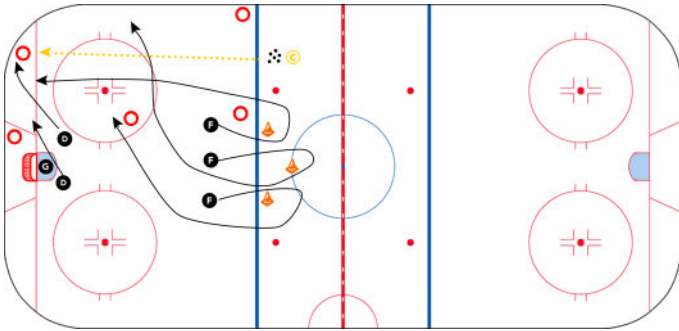
Zone Entry 3v2+1

**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?);



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 defensive Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

Zweiter Pfiff: 5vs.5 live.

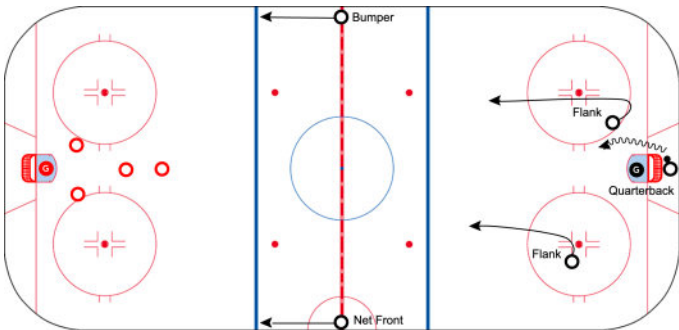
Dritter Pfiff: ● laufen wieder um Hütchen, ● bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt 5 vs. 5 live.

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:

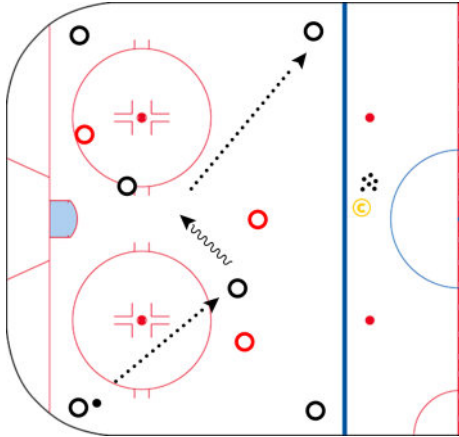
- baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

SAG - Barcelona 6v3

10 mins



SAG - Barcelona 6v3:

- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von ○ an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für ○ 3v2 gespielt.
- Ziel von ○ 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 ○ ist es, den Puck nach außen zu ☺ zu passen.
- Es zählen nur Pässe, die angenommen werden (können).

Key Points

gute Pässe, Fakes/Deceptions, Support oder Raum schaffen, Kommunikation, harte Zweikämpfe

Six Options Passing Drill 1v0

10 mins



Six Options Passing Drill 1v0:

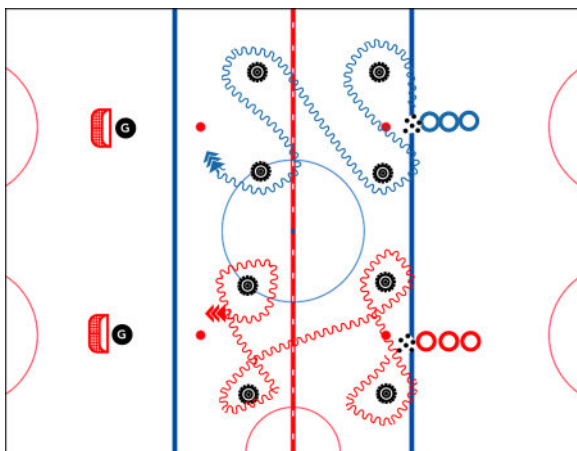
- Auf Pfiff starten die jeweils ersten Spieler der Gruppe und passen die Scheibe so oft wie möglich zu einer der Gruppen oder zu einem ☺.
- Beim zweiten Pfiff startet die Übung neu und ○/○ laufen jeweils zu dem Tor hinter ihrer Gruppe => Abschluss 1v0 (Timing).

Key Points

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

Skills - NZ Skills Box

10 mins



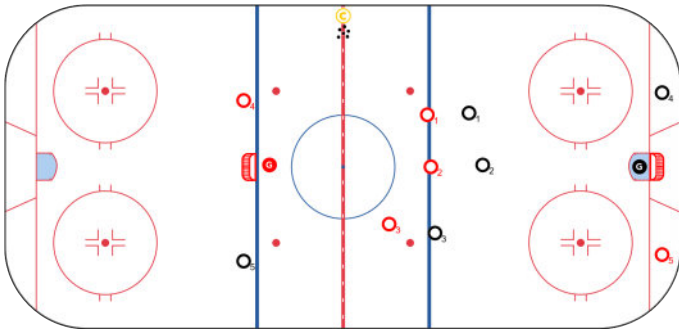
Skills - NZ Skills Box:

Verschiedene Fähigkeiten werden nach Vorgabe in der NZ um vier Reifen herum trainiert.

Jede Seite und Übung 2x.

SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker

10 mins



SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker:

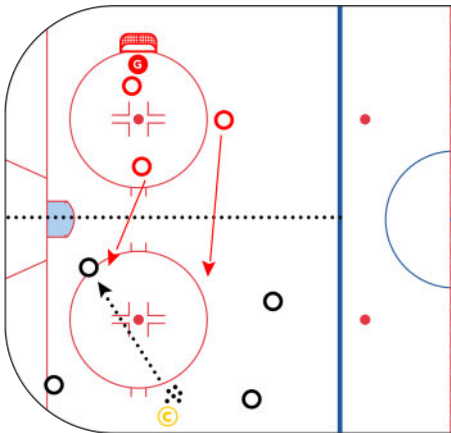
- Es wird 3v3 auf zwei Tore gespielt.
- ● 4/● 4 steht neben dem eigenen Tor und kann für den Aufbau genutzt werden.
- ● 5/● 5 ist hinter der gegnerischen Torlinie und kann als Passoption offensiv genutzt werden.

Key Points

Mann gegen Mann, Fokus Mann und Scheibe

SAG - Baumi Aufbau 4v3

10 mins



SAG - Baumi Aufbau 4v3:

- ● C 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 ● C zu passen. Dann müssen alle Spieler von ● O wieder zurück und alle die Scheibe berühren.
- Gewechselt wird auf Pfiff.

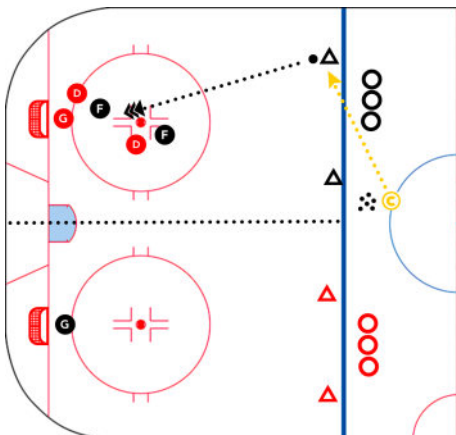
Key Points

Offensiv: Kommunikation, gute Pässe, freilaufen und anbieten

Defensiv: Anwinkeln (Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand), Kommunikation

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 (▲/▲).

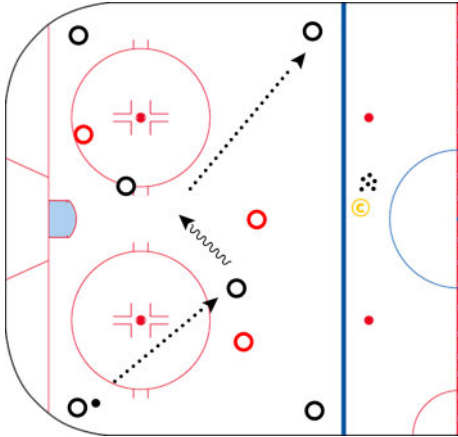
Key Points

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

SAG - Barcelona 6v3

10 mins



SAG - Barcelona 6v3:

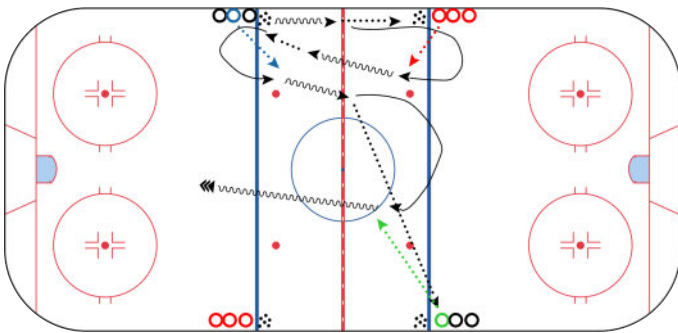
- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von ○ an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für ● 3v2 gespielt.
- Ziel von ○ ist es, den Puck einmal über einen Mann in der Mitte nach außen, in die Mitte zurück und dann auf die andere Seite zu passen.
- Ziel von ● ist es,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

Key Points

gute Pässe, Fakes/Deceptions, Support oder Raum schaffen, Kommunikation, harte Zweikämpfe

Pasanen Breakout 1v0

10 mins

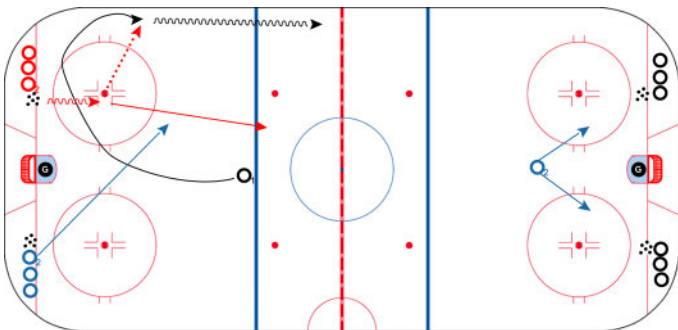


Pasanen Breakout 1v0:

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

Backcheck Flow Teaching 2v1

10 mins

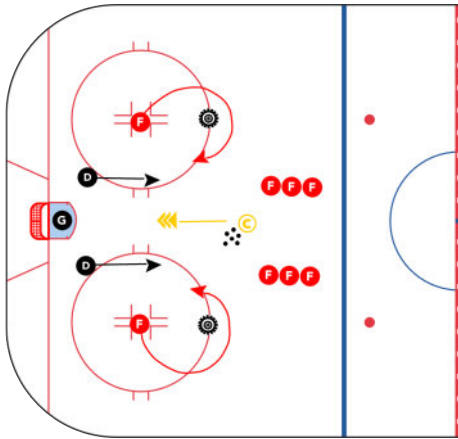


Backcheck Flow Teaching 2v1:

- ○ 1 startet die Übung, indem er auf die Außenbahn auf einer der beiden Seiten läuft.
- Geht er zu ● 2, spielt dieser den Aufbaupass und geht dann für ein 2v0 mit. In dem Fall backcheckt ○ 2.
- Der jeweilige Backchecker geht auf der anderen Seite nach dem Abschluss wieder zu einer der beiden Gruppen und startet die Übung von vorne.

Key Points

guter Passwinkel, sauberer erster Pass, ordentlicher Bogen vom Außenstürmer, harte Arbeit vom Backchecker, Schläger auf dem Eis

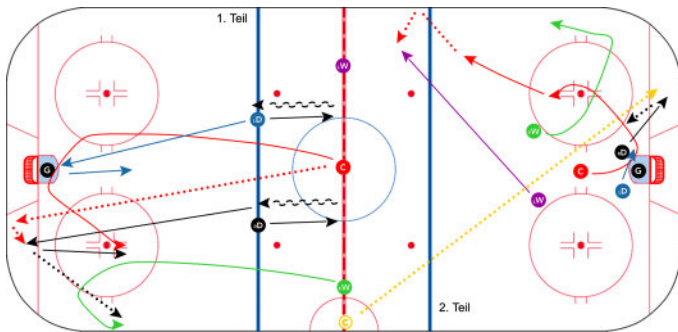
**SAG - Hinote Box Out 2v2:**

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

Key Points

Box Out früh ansetzen, Mann halten

Breakout Controlled/IZ Teaching 5v0

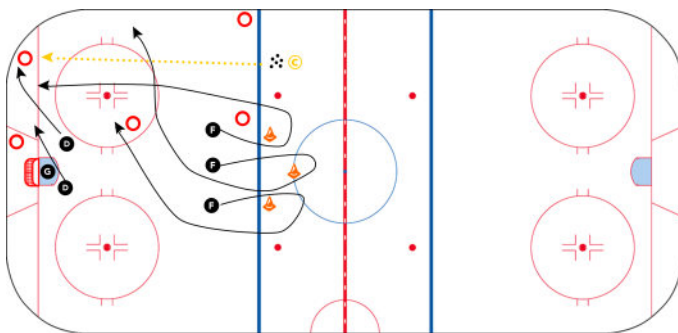
**Breakout Flow Teaching 5v0:**

- **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 fünfz aus dem Drittel rauskommen (letzter **D** kurz verzögern)

Molle DZ Teaching 5v5

**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.

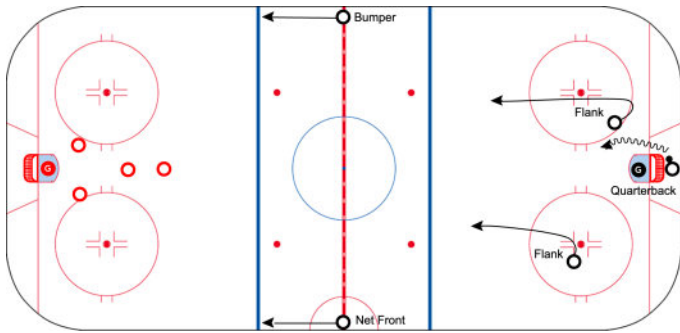
Dritter Pfiff: **F** laufen wieder um Hütchen, **C** bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt 5 vs. 5 live.

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



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

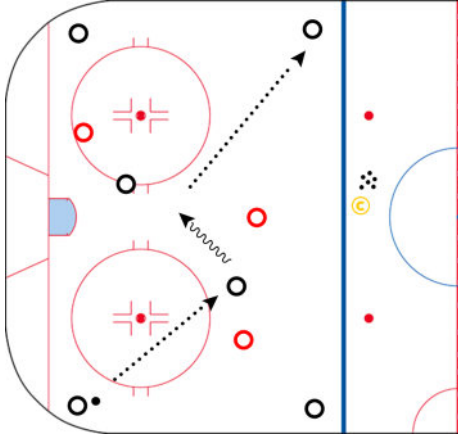
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen



Trainer: Sebastian Becker, Bob Wren

SAG - Barcelona 6v3

5 mins



SAG - Barcelona 6v3:

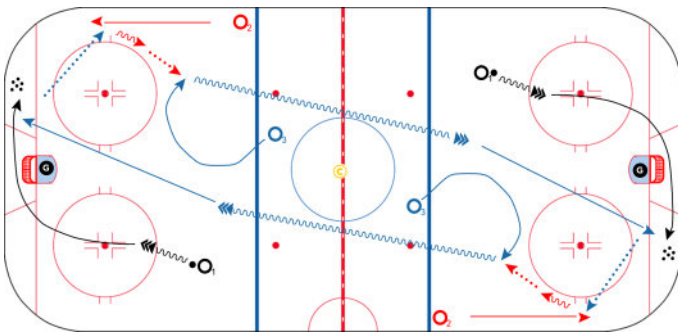
- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von ○ an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für ○ 3v2 gespielt.
- Ziel von ○ ist es, den Puck einmal über einen Mann in der Mitte nach außen, in die Mitte zurück und dann auf die andere Seite zu passen.
- Ziel von ○ ist es,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

Key Points

gute Pässe, Fakes/Deceptions, Support oder Raum schaffen, Kommunikation, harte Zweikämpfe

Wohlfühlübung 1v0

10 mins

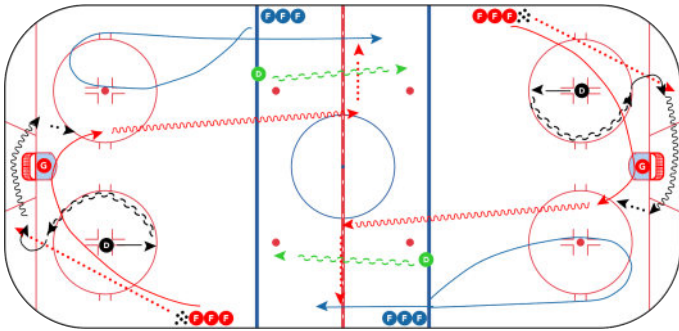


Wohlfühlübung 1v0:

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

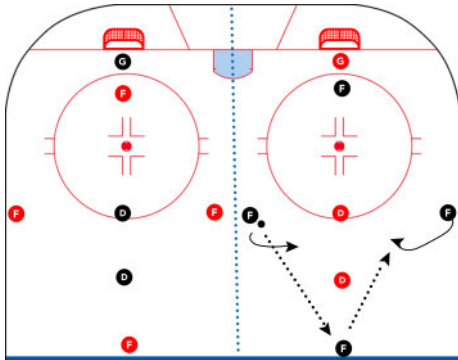


Lange Breakout 2v1:

- Die Übung startet mit Prewrite 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 **G**.

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
- G**: Gap Control

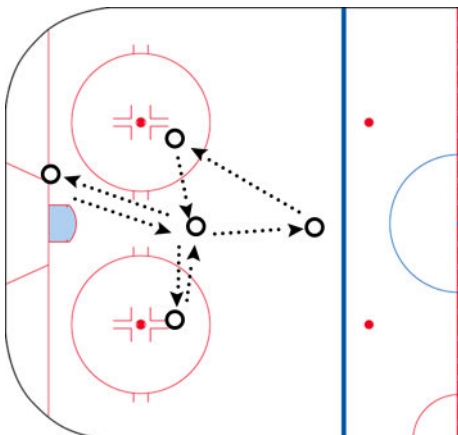


SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:

- 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"

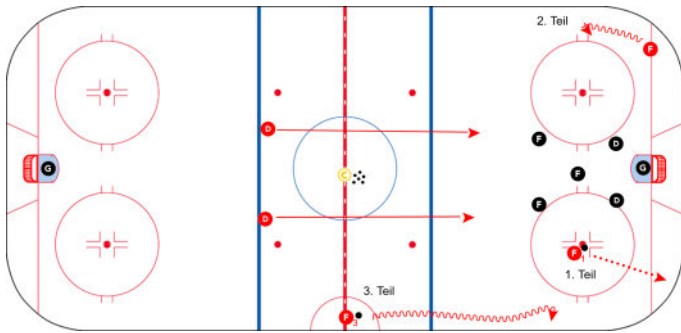


Skills - Power Play Passing:

- 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



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.

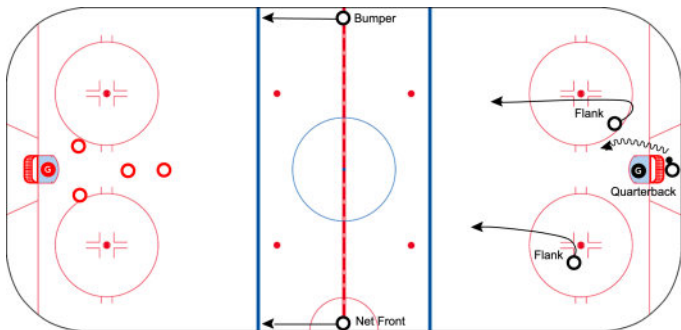
3. Teil:

- 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

Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4



Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:

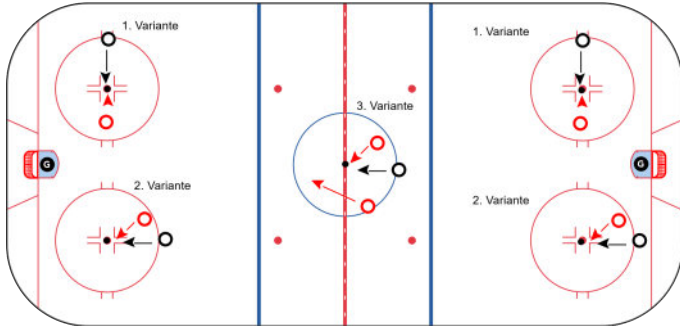
- **C** baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1

5 mins



Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1:

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

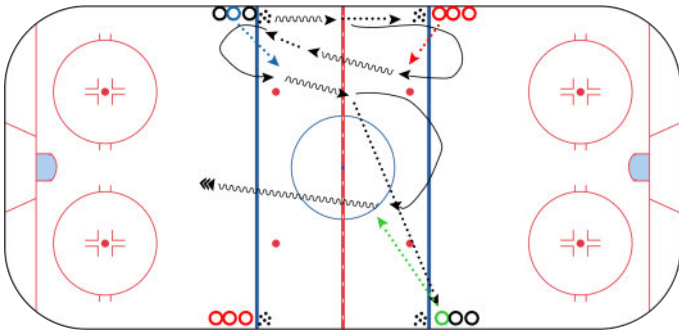
Key Points

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

Defensiv: Stick on Puck

Pasanen Breakout 1v0

10 mins

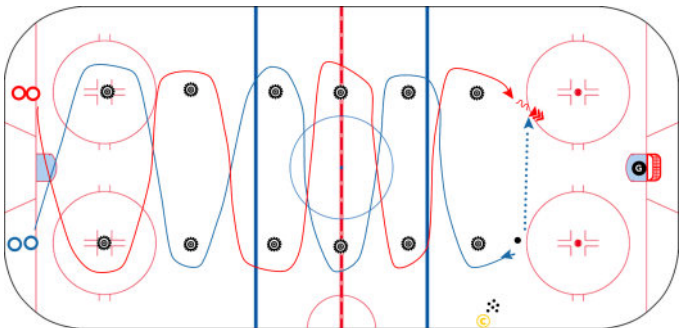


Pasanen Breakout 1v0:

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

Skills - Schwedenprogramm 2v0

10 mins



Skills - Schwedenprogramm 2v0:

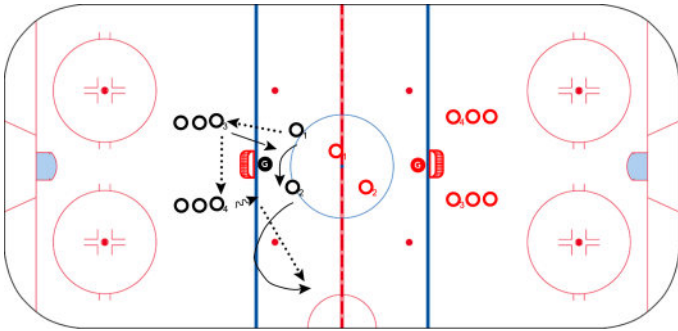
- ○ und ○ starten gleichzeitig auf die jeweils andere Seite, danach diagonal um die Reifen herum (verschiedene Skatingskills nach Vorgabe).
- Am Ende der Reifen liegt auf einer Seite eine Scheibe. ○ spielt die Scheibe quer auf ○ ("Dot Lane") => Abschluss. Erster Rebound wird ausgespielt.

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 - Boston Breakout 2v2

10 mins



SAG: Boston Breakout 2v2:

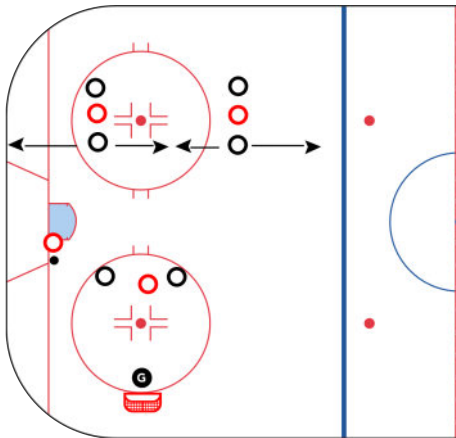
- ○ 1 und ○ 2 spielen 2v2 gegen ○ 1 und ○ 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen ○ 3 und ○ 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen ○ 3 und ○ 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt wird auf Pfiff. Aus beiden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

Key Points

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

SAG - DEB 2v2 Transition

10 mins



SAG - DEB 2v2 Transition:

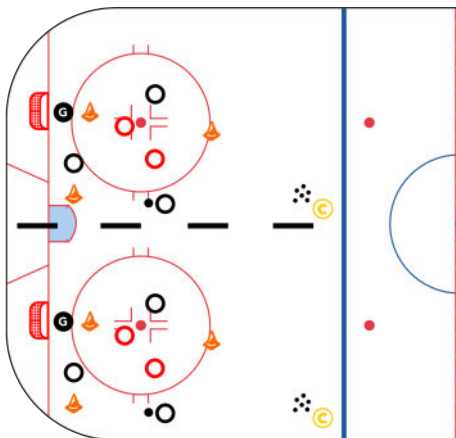
- 2v2 im Drittel: Die beiden roten Spieler versuchen, ein Tor zu erzielen.
- Die beiden schwarzen Spieler sollen dies verhindern, die Scheibe erkämpfen und einen Pass zu den Mitspielern oder zum Coach schaffen. Die Mitspieler bieten sich nach links und rechts an.
- Nach gelungenem Pass werden die beiden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

Key Points

2v1 schaffen, Stick on Puck/Anwinkeln

SAG - Baumi OZ 3v2

10 mins



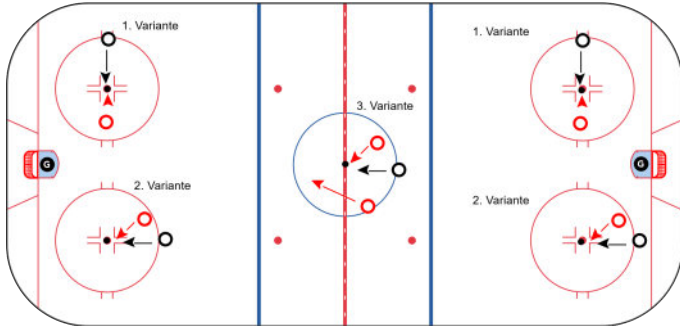
SAG - Baumi OZ 3v2:

- Die offensiven Spieler bewegen sich auf einer Linie zwischen den beiden Hütchen. Abschlüsse nur von oben.
- Die defensiven Spieler versuchen, das zu verhindern.



Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1

5 mins

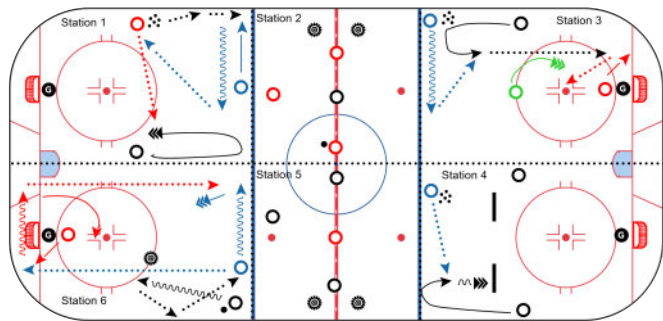


Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1:

- 1. Variante: Beide Spieler stehen sich gegenüber. **○** steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger (**○**). Auf **Pfiff**: **○** holt und schützt den Puck => **1v1** bis zum **Pfiff**.
- 2. Variante: Beide Spieler stehen nebeneinander. **○** steht als Stürmer etwas weiter im Kreis als der Verteidiger (**○**). Auf **Pfiff**: **○** 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 (**○**) passt zu QB (**○**), QB nimmt Mitte, Pass zurück zu RF => Pass zu LF (**○**), Abschluss (kein Stickhandling!).

Station 2/5:

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

Station 3:

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

Station 4:

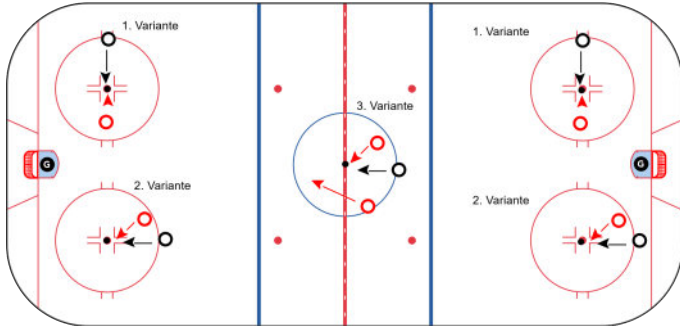
- RF/LF (**○**) kommt hoch, Pass von QB (**○**) zu RF/LF, Pass gegen Hindernis => Winkel verändern, Abschluss.

Station 6:

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

Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1

5 mins



Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1:

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

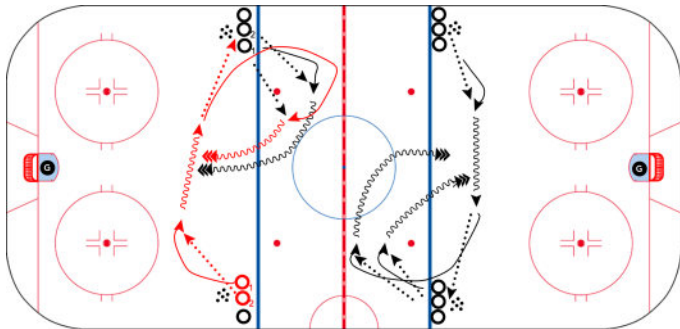
Key Points

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

Defensiv: Stick on Puck

Salo Warmup 1v0

10 mins



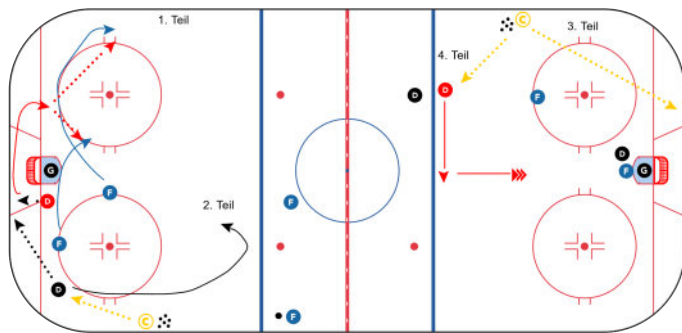
Salo Warmup 1v0:

- Auf beiden Seiten gleichzeitig starten ○ 1 und ○ 1 im Bogen und bekommen einen Pass von ○ 2 und ○ 2.
- ○ 1 geht direkt Richtung Tor => Abschluss.
- ○ 1 läuft die andere Seite, passt so oft wie möglich mit ○ 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

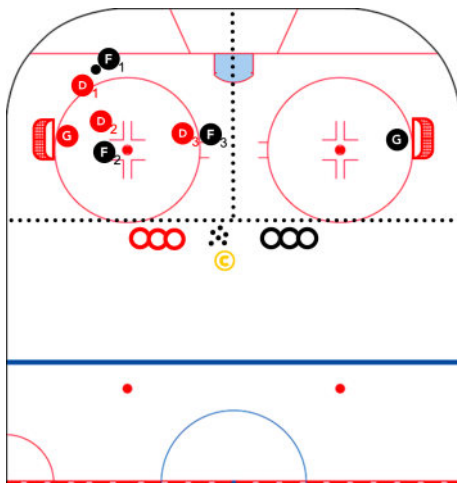


Pasanen Breakout 2v1:

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

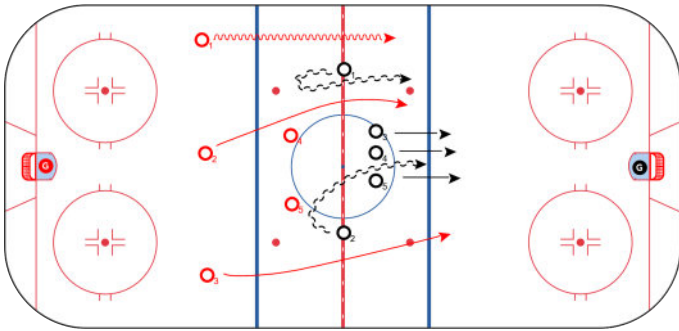


SAG - High Man 3v3:

- 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

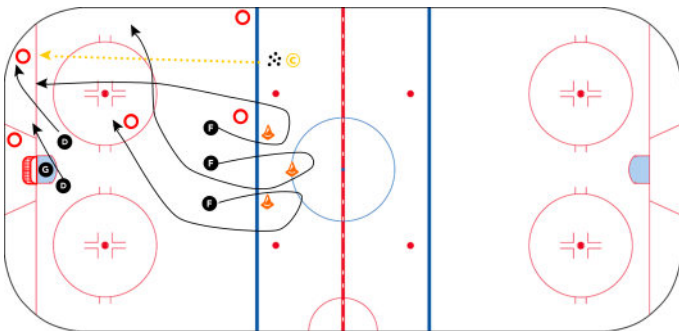
- Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen
- Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

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

- **○** 1/2/3 spielen einen Zoneintritt 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 Zoneintritt, 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 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 defensive Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

Zweiter Pfiff: 5vs.5 live.

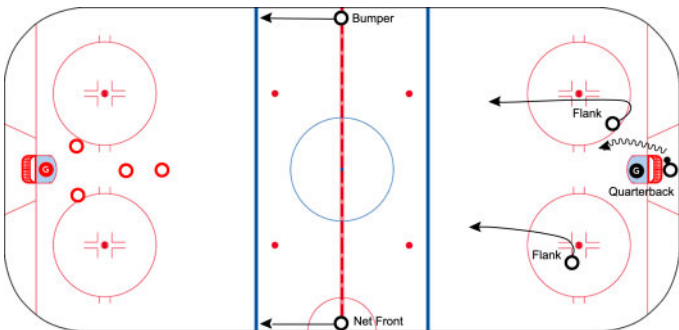
Dritter Pfiff: **●** laufen wieder um Hütchen, **○** bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt 5 vs. 5 live.

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:**

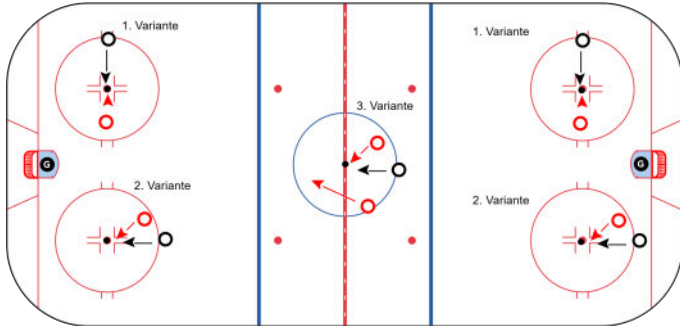
- **○** baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1

5 mins



Skills - Brooks Puck Protection 1v1/2v1:

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

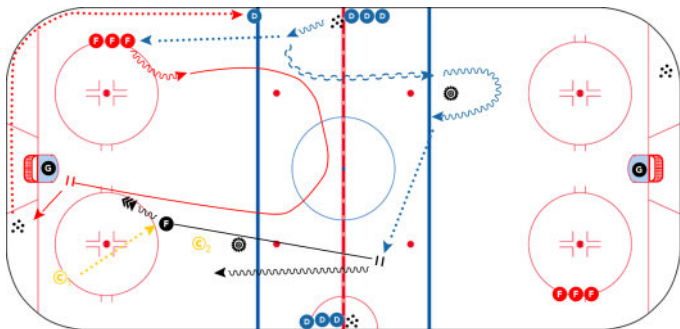
Key Points

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

Defensiv: Stick on Puck

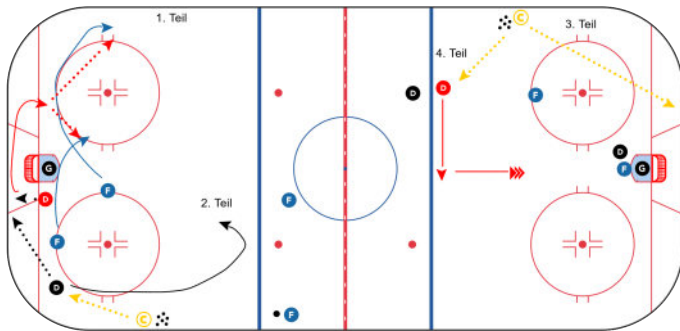
Calgary Quick Counter 1v0/2v1

10 mins



Calgary Quick Counter 1v0/2v1:

- Die Übung läuft immer abwechselnd auf einer der beiden Seiten. Sie startet mit einem Pass von **C** 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 **C** 2.
- F** spielt die Scheibe über die Bande zu **D** => Abschluss.



Pasanen Breakout 2v1:

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

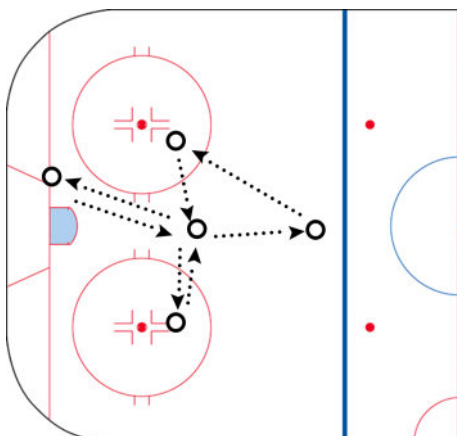


SAG - DEB Sideline Game 2v2+2:

- 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

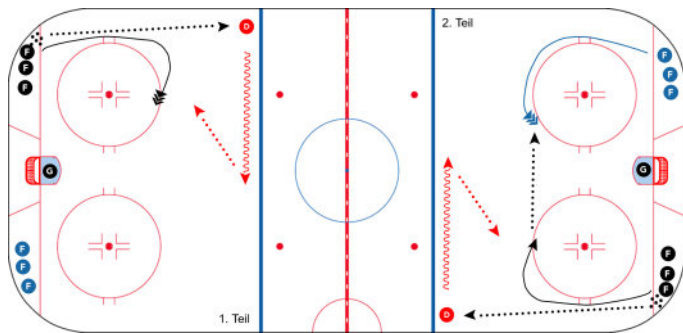


Skills - Power Play Passing:

- 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



Skills - Power Play Moves:

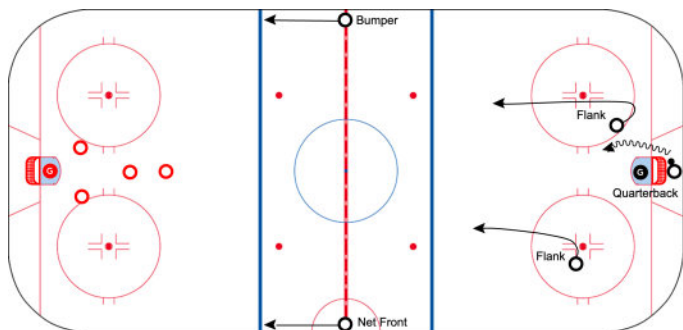
1. Teil:

- **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



Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:

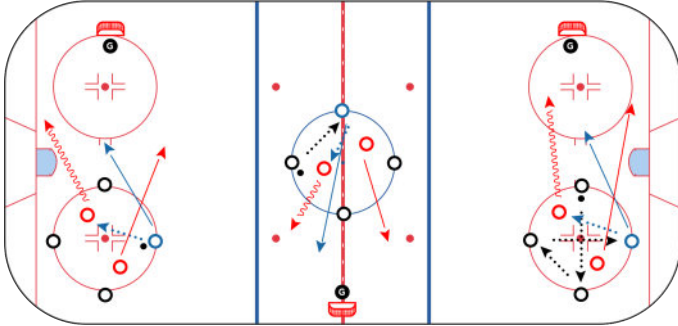
- **O** baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Skills - Rondo 2v1

5 mins



Skills - Rondo 2v1:

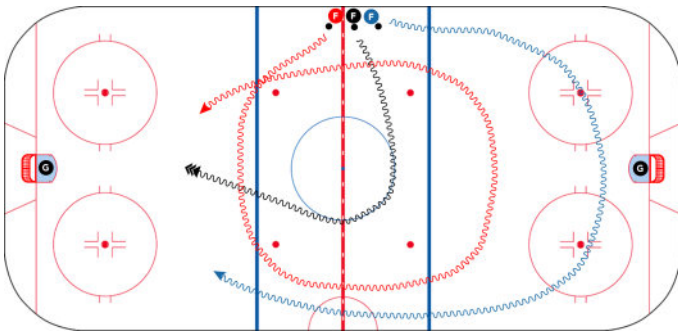
- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte (○).
- Wird die Scheibe von ○ abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein 2v1 gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, (○) aus.

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

Go with the Flow 1v0

10 mins

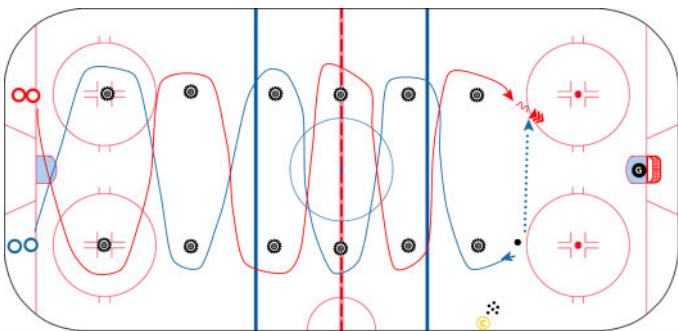


Go with the Flow 1v0:

- Es starten auf Pfliff immer drei Spieler: (F), (F) und (F). Jeder hat seinen eigenen Laufweg.
- (F) läuft um den Bullykreis in der Neutralen Zone herum => Abschluss.
- (F) läuft um die Bullypunkte in der Neutralen Zone herum => Abschluss.
- (F) läuft um die Bullypunkte in der Defensiven Zone herum => Abschluss.

Skills - Schwedenprogramm 2v0

10 mins



Skills - Schwedenprogramm 2v0:

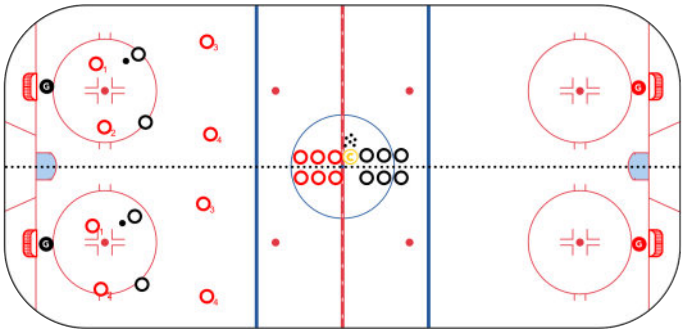
- ○ und ○ starten gleichzeitig auf die jeweils andere Seite, danach diagonal um die Reifen herum (verschiedene Skatingskills nach Vorgabe).
- Am Ende der Reifen liegt auf einer Seite eine Scheibe. ○ spielt die Scheibe quer auf ○ ("Dot Lane") => Abschluss. Erster Rebound wird ausgespielt.

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 Half Ice Transition 2v0/2v2

10 mins



SAG - DEB Half Ice Transition 2v0/2v2:

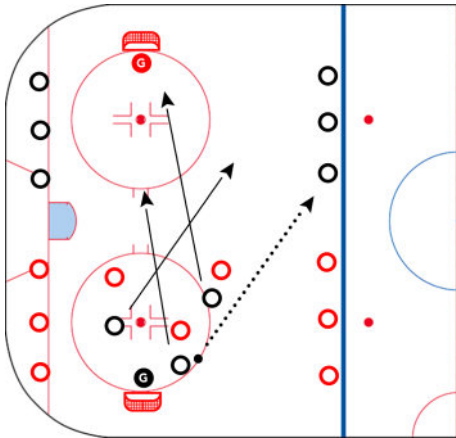
- **○** versuchen gegen **○** ein Tor zu erzielen => 2v2.
- Erobern **○** die Scheibe, spielen sie einen Aufbaupass zu **○** 3/4, die dann auf der anderen Seite ein Tor schießen wollen => 2v0.
- **○** schalten um und verfolgen **○** 3/4 => 2v2.
- **○** 3/4 kommen ins Spiel.

Key Points

schnelles Umschalten von offensiv zu defensiv, ins Haus laufen und sofort jeder einen Mann nehmen

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

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.

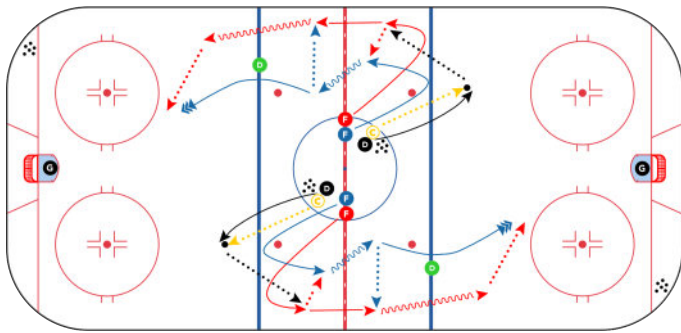
Key Points

Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen

Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

Nashville Regroup 2v1+1

10 mins



Nashville Regroup 2v1+1:

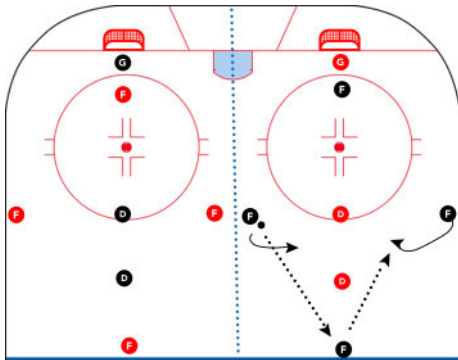
- Die Übung startet, sobald ☺ eine Scheibe in den freien Raum spielt.
- ⚫ holt die Scheibe und passt sie zu ⚫ oder ⚫ => 2v1+1. ⚫ macht Druck auf die Scheibe und geht dann in den Backcheck.
- ⚫ geht direkt mit in die Offensive Zone.

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:

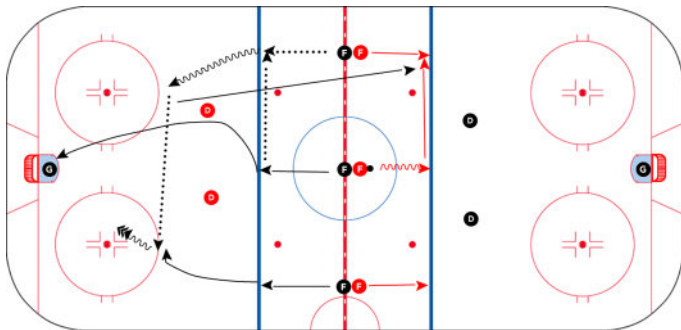
- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- ⚫ / ⚫ spielen Überzahl ohne Bumper.
- ⚫ / ⚫ sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren ⚫ zu passen.

Key Points

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

Zone Entry 3v2+1

10 mins



Zone Entry 3v2+1:

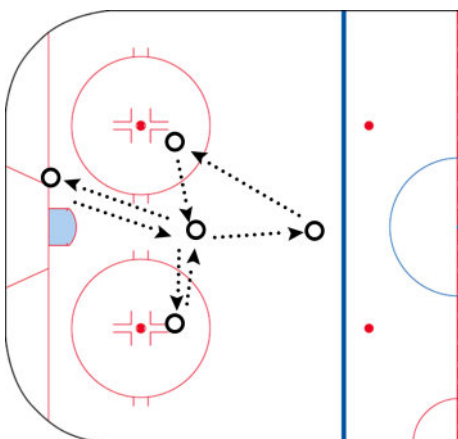
- Stürmer (⚫) starten mit Zoneneintritt 3v2 auf das Tor. Kick-Out-Pass in der neutralen Zone und Positionen einnehmen.
- Auf Pfiff kommt der höchste Stürmer zum Backcheck. Ist der Backchecker auf Höhe der blauen Linie, starten drei neue Stürmer (⚫) auf das andere Tor usw.

Key Points

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

Skills - Power Play Passing

5 mins

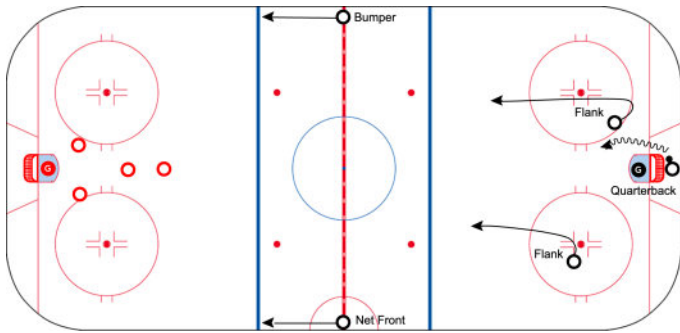


Skills - Power Play Passing:

- 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:

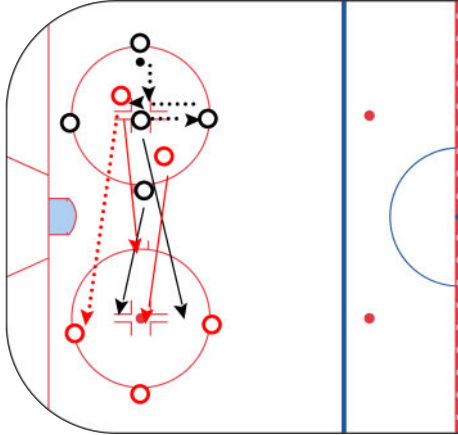
- ○ baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Skills - Ward Rondo 5v2

10 mins

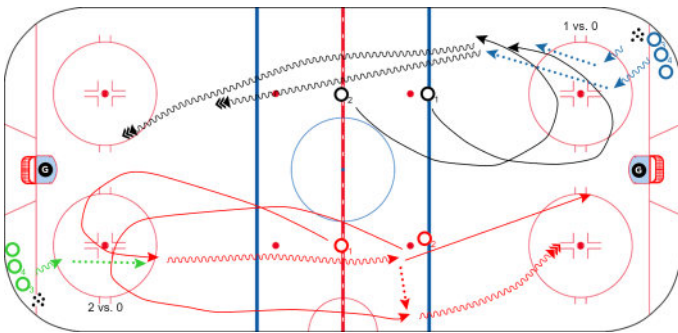


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Barta Double Swing 1v0/2v0

10 mins



Barta Double Swing 1 vs. 0:

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

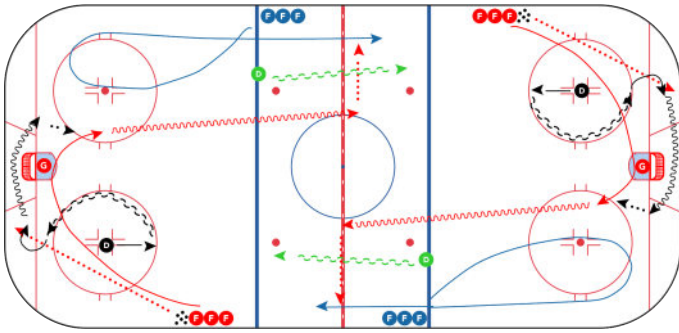
2 vs. 0:

- Wie 1 vs. 0, aber nur mit einem Pass von ○ 3. Center (○ 1) bekommt die Scheibe.
- Kick-Out-Pass zu ○ 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

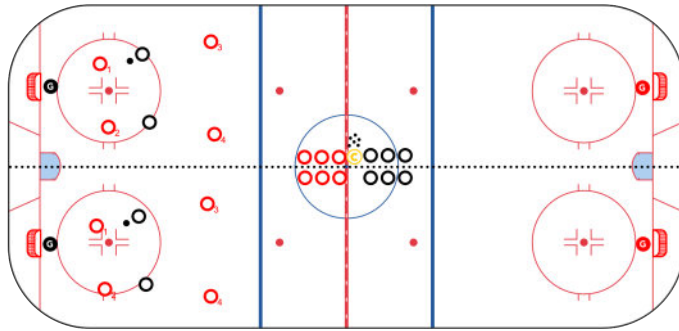


Lange Breakout 2v1:

- 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 **G**.

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
- G**: Gap Control

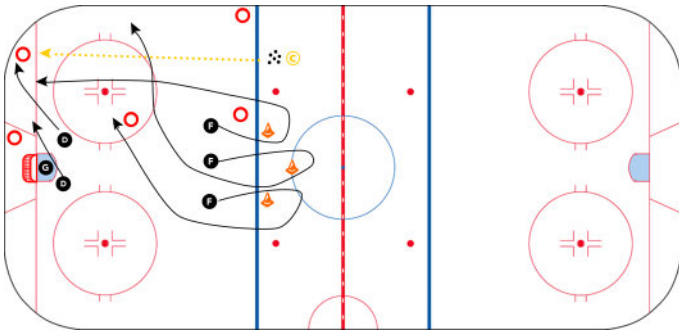


SAG - DEB Half Ice Transition 2v0/2v2:

- **O** versuchen gegen **O** ein Tor zu erzielen => 2v2.
- Erobern **O** die Scheibe, spielen sie einen Aufbaupass zu **O** 3/4, die dann auf der anderen Seite ein Tor schießen wollen => 2v0.
- **O** schalten um und verfolgen **O** 3/4 => 2v2.
- **O** 3/4 kommen ins Spiel.

Key Points

schnelles Umschalten von offensiv zu defensiv, ins Haus laufen und sofort jeder einen Mann nehmen



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.

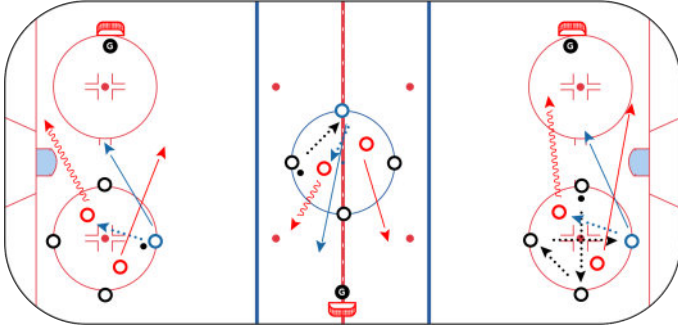
Key Points

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

Skills - Rondo 2v1

5 mins



Skills - Rondo 2v1:

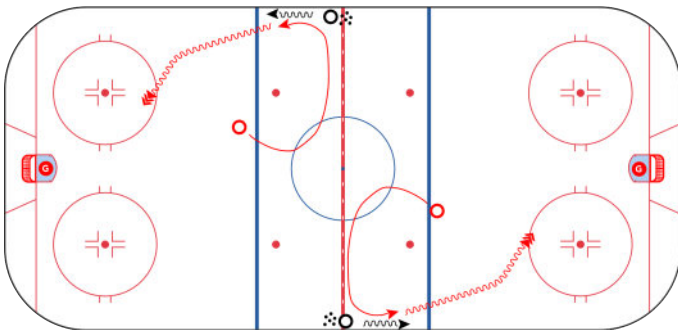
- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte (○).
- Wird die Scheibe von ○ abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein 2v1 gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, (○) aus.

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

Skills - Baumi Anwinkeln Teaching 1v0

10 mins



Skills - Baumi Anwinkeln Teaching 1v0:

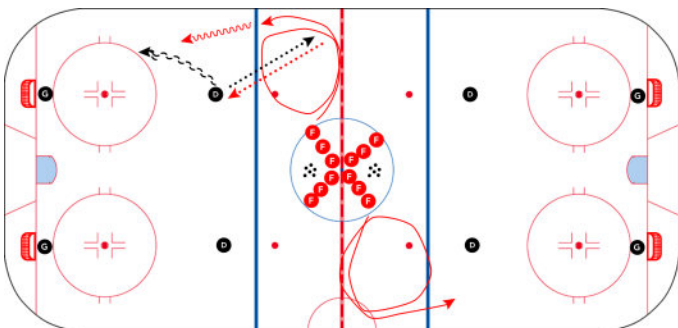
- ○ startet mit Scheibe an der roten Linie die Bande entlang Richtung Tor.
- ○ winkelt ○ an ("Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand") und nimmt ihm die Scheibe ab => Abschluss.
- ○ wird zu ○ und die Übung startet von vorne (fortlaufend).

Key Points

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

Genny NZ 1v1

10 mins



Genny NZ 1v1:

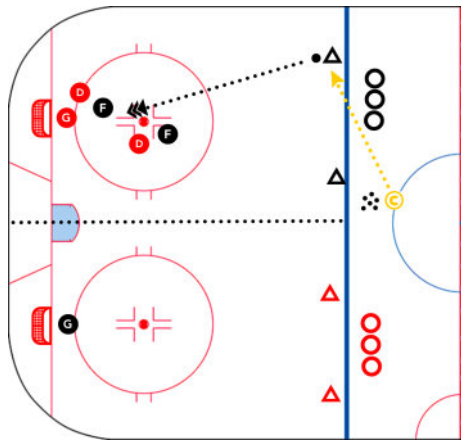
- F auf allen vier Seiten startet mit Scheibe im Bogen und passt so oft wie möglich mit D.
- Nach zwei Runden 1v1 aufs Tor.
- F wird zu D.

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:**

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

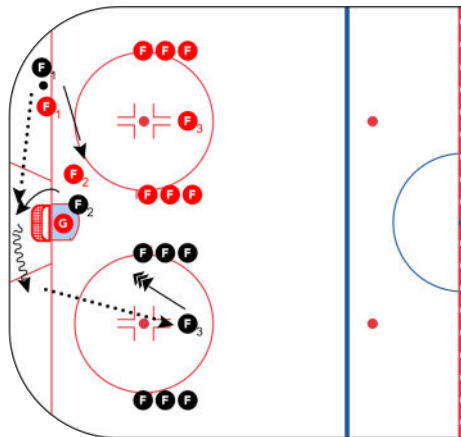
Haben die beiden **b** die Scheibe, müssen sie diese auf die andere Seite zu einem ihrer Joker (**Δ / Δ**) passen, um auf der anderen Seite dann zu **F** zu werden, während die schwarzen Spieler zu Verteidigern (**D**) werden.

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

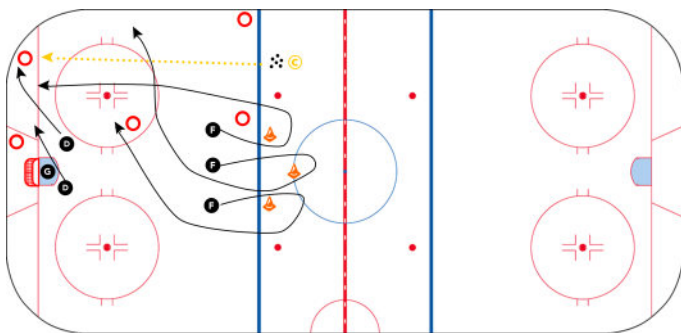
Key Points

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

**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.

**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.

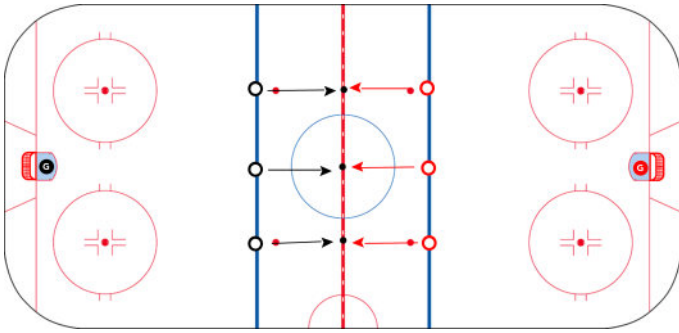
Dritter Pfiff: **F** laufen wieder um Hütchen, **C** bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt 5 vs. 5 live.

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

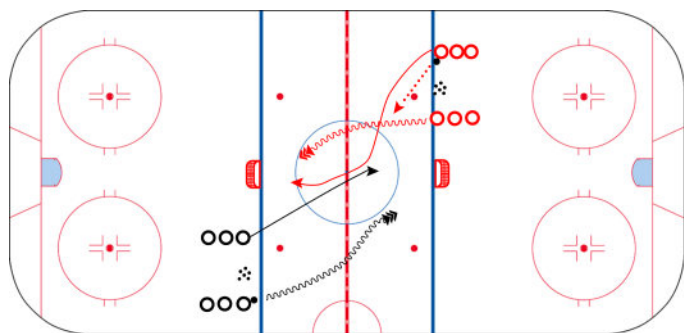
**3x1v1:**

Dreimal 1v1 mit festem Gegenspieler und Tor bis zum Piff. 30-45 Sekunden.

Key Points

Offensiv: Scheibe abschirmen, Zug zum Tor (Innenbahn suchen)

Defensiv: Stick on Puck, eine Hand am Schläger, Innenbahn beschützen

**SAG - Competitive 2v0:**

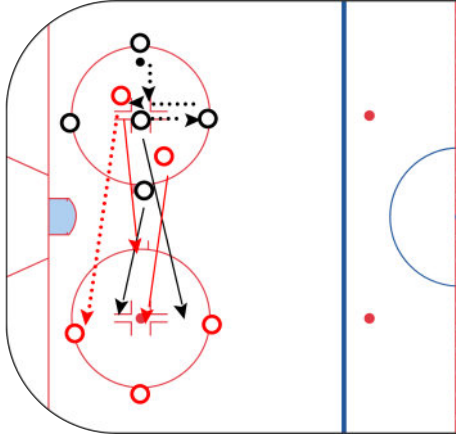
- Jeweils zwei Spieler von ○ und ● starten 2v0 auf das gegenüberliegende Tor. Wer zuerst ein Tor erzielt, gewinnt die Runde.
- Geht die Scheibe hinter das Tor, bekommen die beiden Spieler aus ihrer eigenen Gruppe eine neue Scheibe.
- Die Mannschaft, die zuerst fünf Punkte hat, gewinnt.

Key Points

Kreativ sein, Rebounds verwerten, Wettbewerbsgedanke

Skills - Ward Rondo 5v2

10 mins

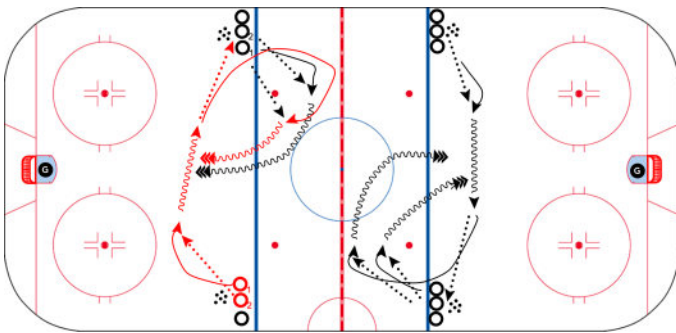


Skills - Ward Rondo 5v2:

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

Salo Warmup 1v0

10 mins



Salo Warmup 1v0:

- Auf beiden Seiten gleichzeitig starten **○** 1 und **○** 1 im Bogen und bekommen einen Pass von **○** 2 und **○** 2.
- **○** 1 geht direkt Richtung Tor => Abschluss.
- **○** 1 läuft die andere Seite, passt so oft wie möglich mit **○** 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.

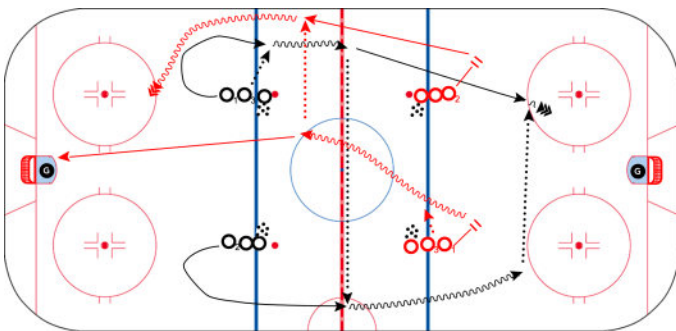
Jeweils 2x pro Seite und Position.

Key Points

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

Salo Zone Entry 2v0

10 mins

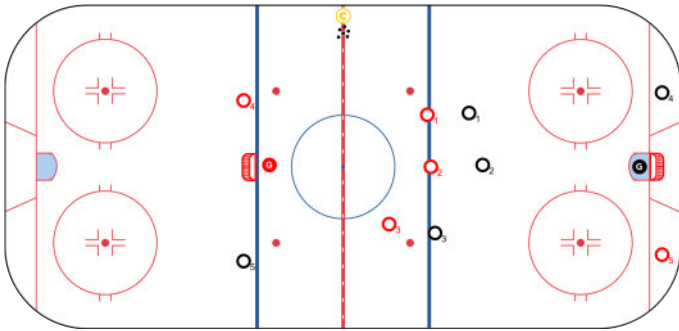


Salo Zone Entry 2v0:

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

Key Points

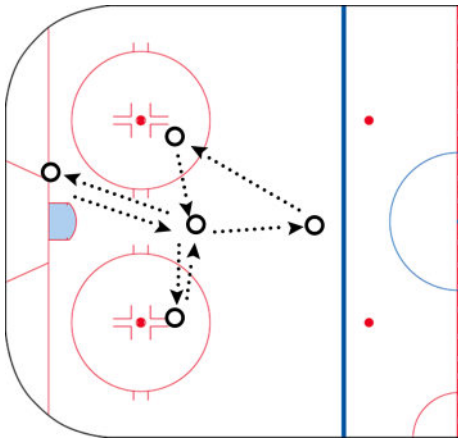
guter Querpass, Füße bis zum Bullypunkt bewegen, Schlägerposition vor dem Abschluss, harter Net Drive, Rebounds kreieren und verwerten

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

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

Key Points

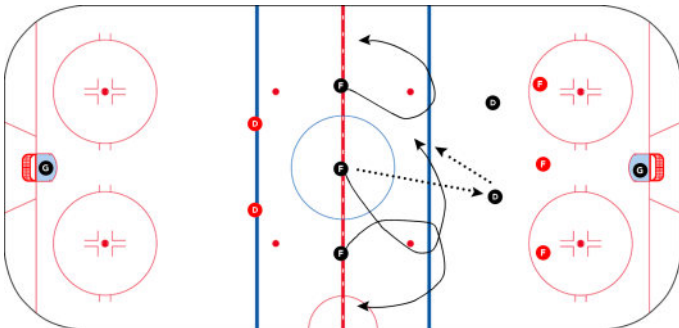
Mann gegen Mann, Fokus Mann und Scheibe

**Skills - Power Play Passing:**

- 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:**

- 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

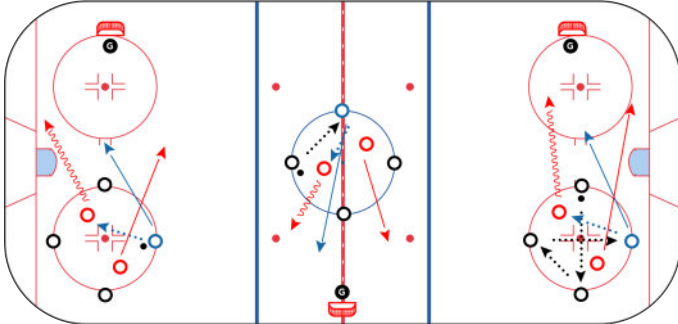
● F : hoch und in drei Bahnen anbieten, Räume finden, in Bewegung sein und bleiben

● 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"

Skills - Rondo 2v1

10 mins

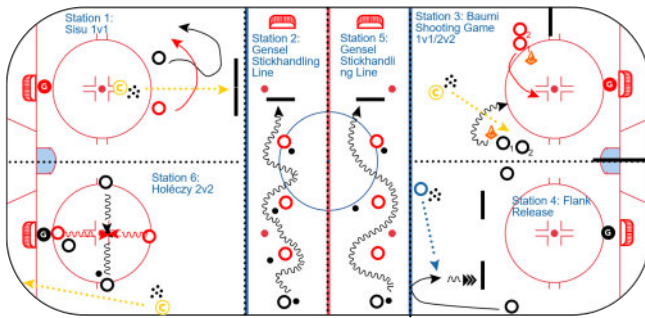


Skills - Rondo 2v1:

- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte (○).
- Wird die Scheibe von ○ abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein 2v1 gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, (○) 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 (○) nimmt die Scheibe auf (Fake auf eine Seite, geht auf der anderen raus) => 1v1 gegen Verteidiger (○).

Station 2 - Gensel Stickhandling Line Toe Drag Fake:

- ○ startet mit einer Scheibe und geht mit einem Toe Drag Fake an ○ vorbei => Toe Drag Release am Bumper.
- Währenddessen üben ○ 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 ○ 1 (offensiv). ○ 1 läuft um Hütchen => 1v1 mit direktem Abschluss gegen ○, der um sein Hütchen gelaufen ist.
- Direkt nach dem Abschluss wird eine zweite Scheibe an ○ 2 gepasst, ○ 2 und ○ 2 gehen um ihr Hütchen => Abschluss, 2v2 mit ○ 1 vor dem Tor.

Station 4 - Flank Release:

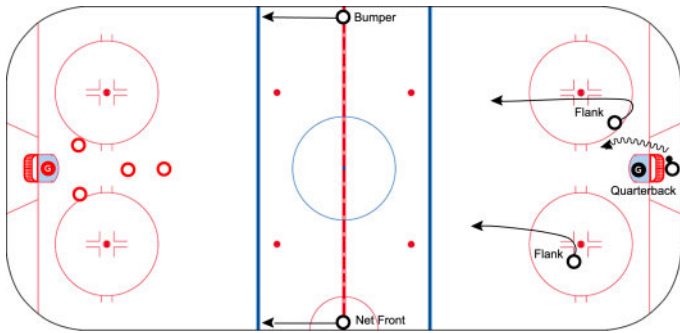
- RF/LF (○) kommt hoch, Pass von QB (○) zu RF/LF, Pass gegen Hindernis => Winkel verändern (Toe Drag Release), Abschluss, andere Flank spielt Rebound aus.

Station 5 - Gensel Stickhandling Line Front Fake:

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

Station 6 - Holéczy 2v2:

- Jeweils zwei Spieler (○/○) 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.



Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:

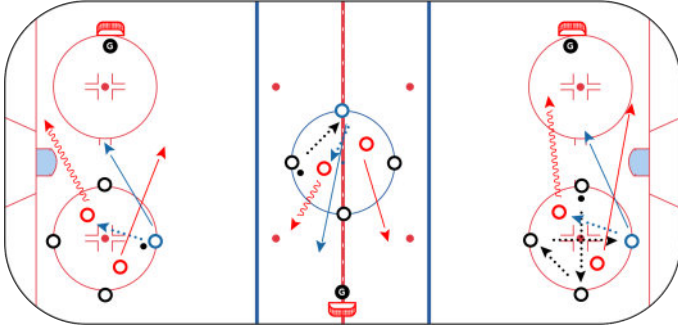
- ○ baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Skills - Rondo 2v1

5 mins



Skills - Rondo 2v1:

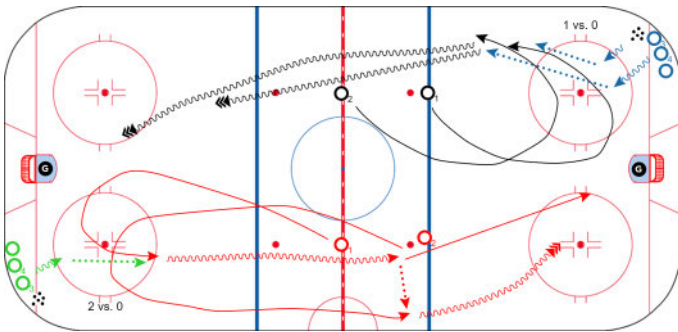
- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte (○).
- Wird die Scheibe von ○ abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein 2v1 gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, (○) aus.

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

Barta Double Swing 1v0/2v0

10 mins



Barta Double Swing 1 vs. 0:

- ○ 1 und ○ 2 laufen hintereinander im Bogen in Richtung ○ 3 und ○ 4, bekommen Pass => Abschluss
- ○ 3 und ○ 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 ○ 3. Center (○ 1) bekommt die Scheibe.
- Kick-Out-Pass zu ○ 2 in der neutralen Zone => Zoneneintritt und Abschluss.

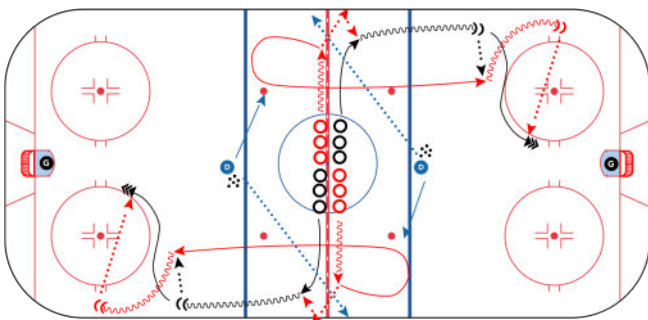
Jeweils 2x, dann Seitenwechsel.

Key Points

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

Two Men Delays 2v1

10 mins

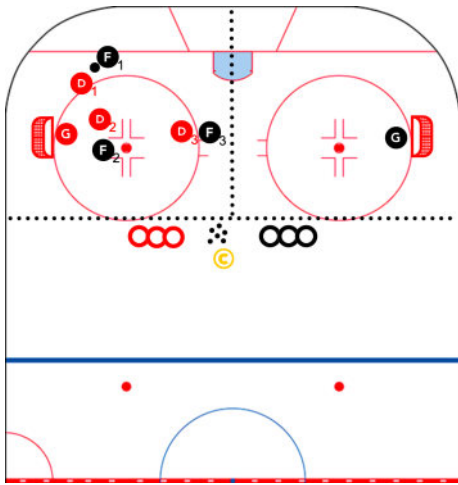


Two Men Delays 2v1:

- ○ startet mit der Scheibe und passt sie über die Bande zu ○.
- ○ läuft im Bogen bis zur blauen Linie und dann Richtung gegnerischer Zone.
- Während ○ in die Zone läuft, verzögert er und passt dann zu ○.
- ○ verzögert wieder, passt zu ○ => Abschluss.
- Danach passt ○ eine Scheibe an die Bande => 2v1.

Key Points

Timing, ○ muss in Bewegung bleiben, harter Net Drive, Geschwindigkeit auf die andere Seite im zweiten Teil, Verzögern anwenden bei 2v1

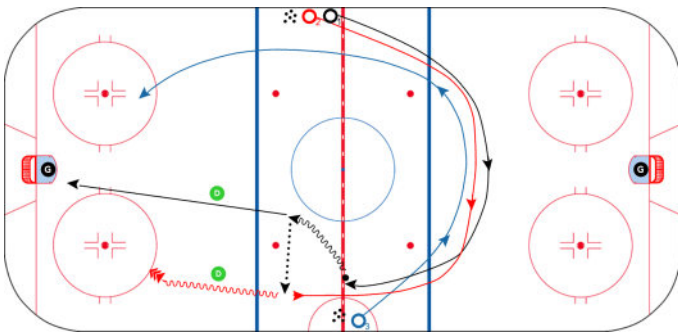
**SAG - High Man 3v3:**

- 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

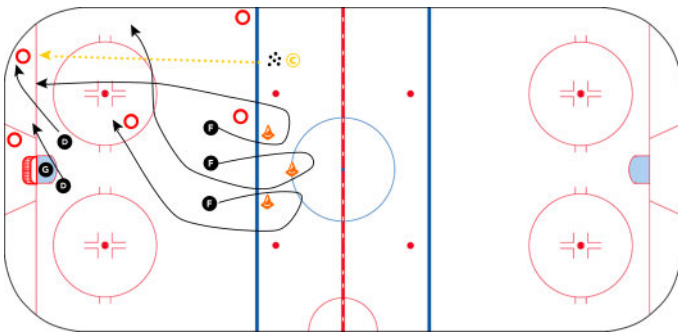
Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

**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 Prewrite => Zoneneintritt 3v2.

Key Points

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

**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.

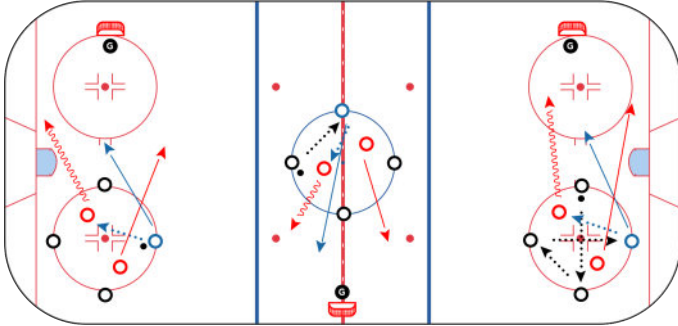
Key Points

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

Skills - Rondo 2v1

5 mins



Skills - Rondo 2v1:

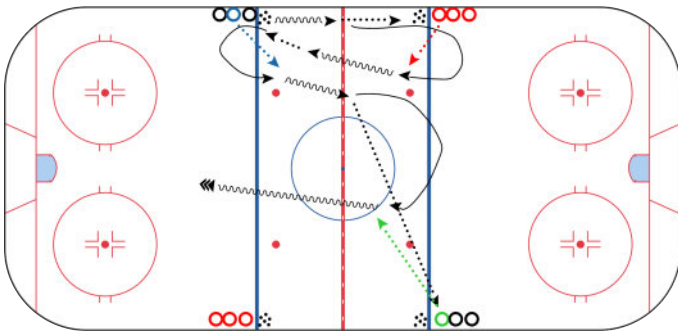
- Die Übung startet mit einem Rondo mit zwei Spielern in der Mitte (○).
- Wird die Scheibe von ○ abgefangen, spielen beide Spieler in der Mitte ein 2v1 gegen den Spieler, der den letzten Pass gespielt hat, (○) aus.

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

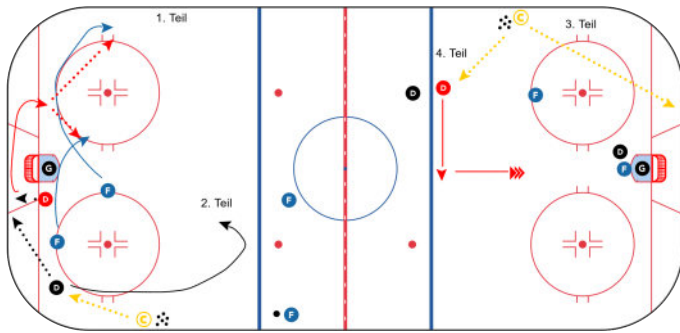
Pasanen Breakout 1v0

10 mins



Pasanen Breakout 1v0:

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

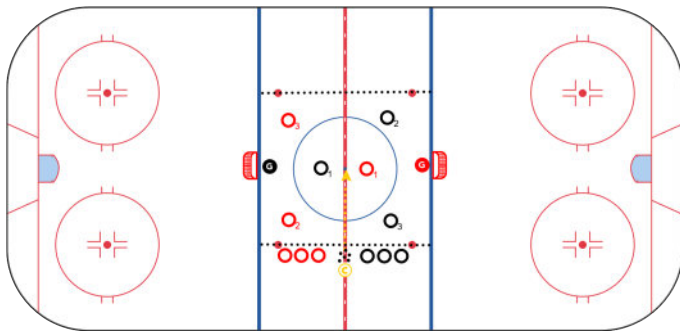


Pasanen Breakout 2v1:

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

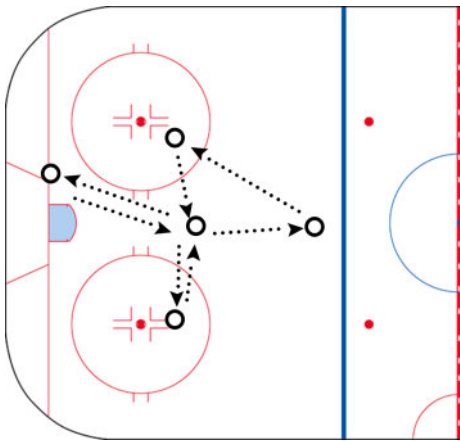


SAG - Tampa Stationary 3v3:

- Jeder Spieler hat seine eigene Zone: **O1** bleibt in seiner Hälfte des Bullykreises, **O2** bleibt links, **O3** 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 **O1**, Antäuschen (Schauen/Passen), schnelle Abschlüsse, Rebounds schaffen und verwerten

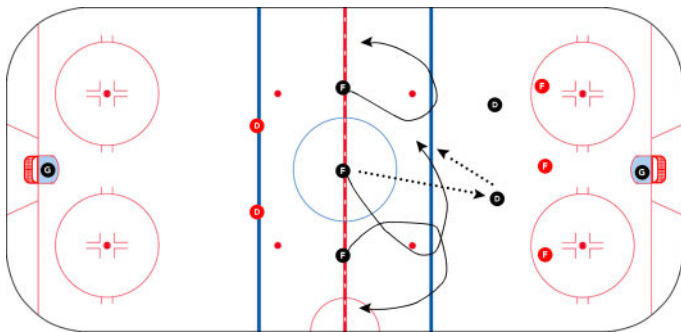


Skills - Power Play Passing:

- 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

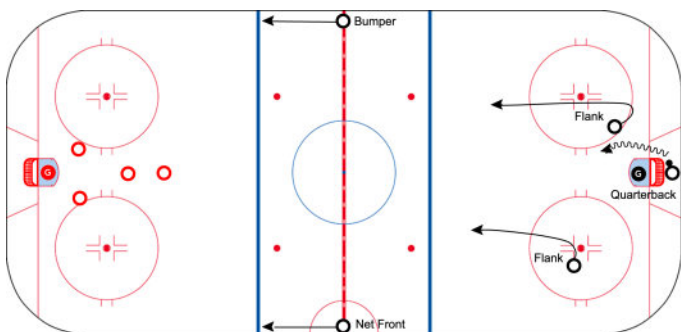


Whole Game Regroup 3v2/5v5:

- 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:

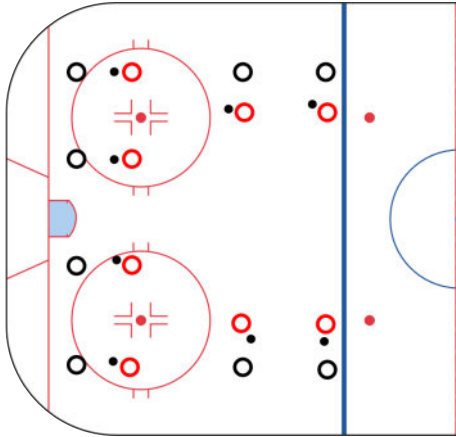
- **O** baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Skills - Change the Angle Shooting

5 mins

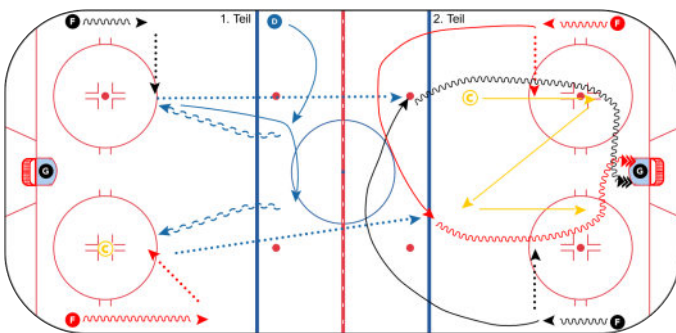


Skills - Change the Angle Shooting:

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

Wroblewski Wide Drive 1v0

10 mins

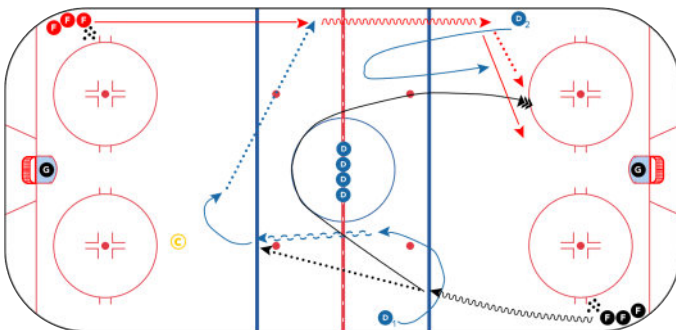


Wroblewski Wide Drive 1v0:

- 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.

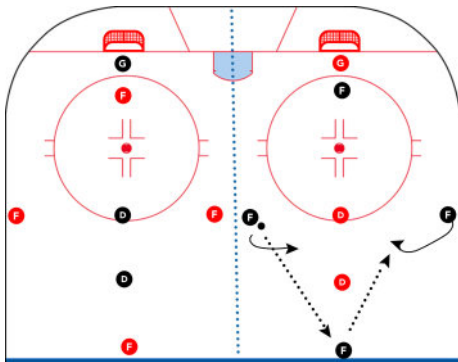
Wroblewski Net Drive 2v1

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

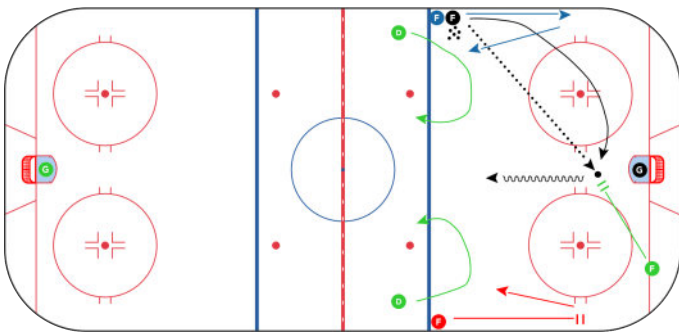
- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- ⚫ / ⚫ spielen Überzahl ohne Bumper.
- ⚫ / ⚫ sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren ⚫ zu passen.

Key Points

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

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.

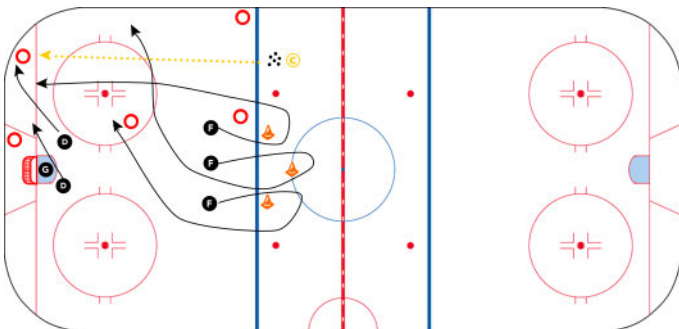
Key Points

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 Scheibeführenden 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 defensive 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.

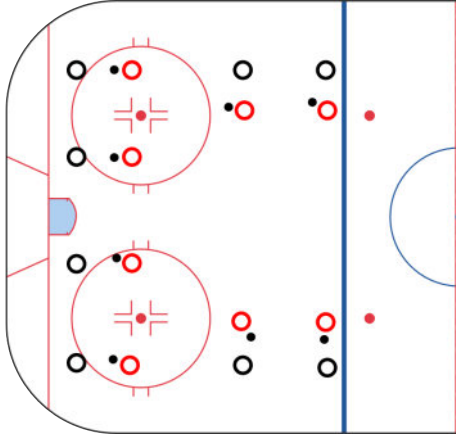
Key Points

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

Skills - Change the Angle Shooting

5 mins

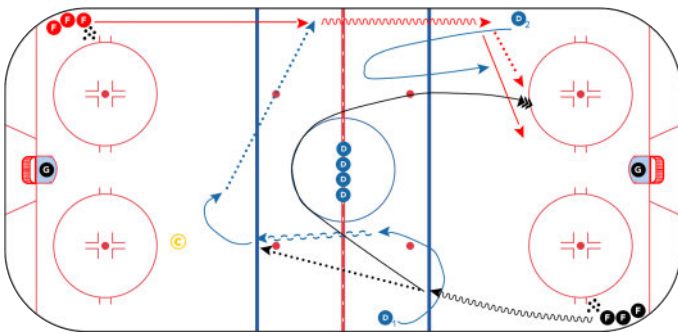


Skills - Change the Angle Shooting:

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

Wroblewski Net Drive 2v1

10 mins

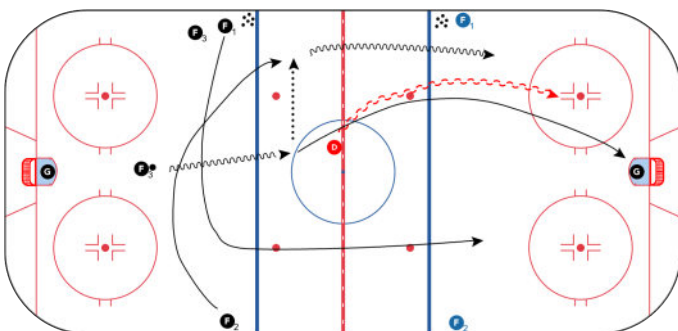


Wroblewski Net Drive 2v1:

- 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.

Wroblewski Lead Dog Cross 3v1

10 mins

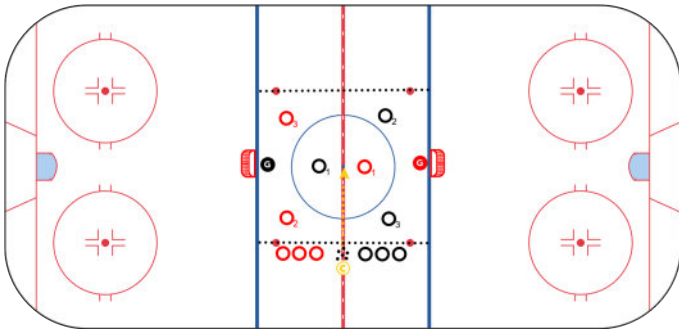


Wroblewski Lead Dog Cross 3v1:

- 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 - Tampa Stationary 3v3

7 mins



SAG - Tampa Stationary 3v3:

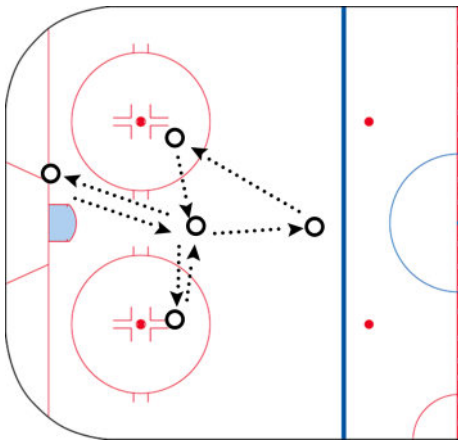
- Jeder Spieler hat seine eigene Zone: ○ 1 bleibt in seiner Hälfte des Bullykreises, ○ 2 bleibt links, ○ 3 rechts. Das andere Team hat dieselben Positionen.
- Jeder Spieler darf schießen.
- Wechsel auf **Pfiff**. Nach Pfiff Sprint zur Bande (Spielerbankseite) und zurück. Danach Wechsel.

Key Points

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

Skills - Power Play Passing

10 mins



Skills - Power Play Passing:

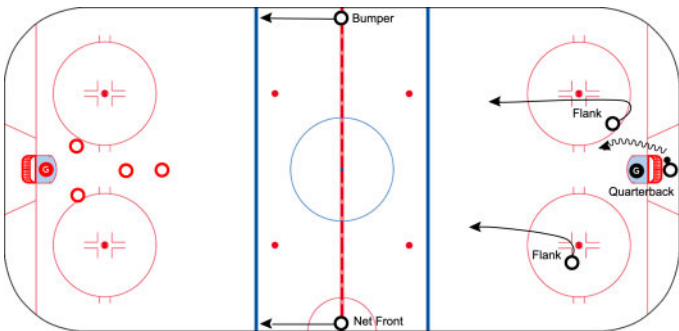
- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

Key Points

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

Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4

10 mins

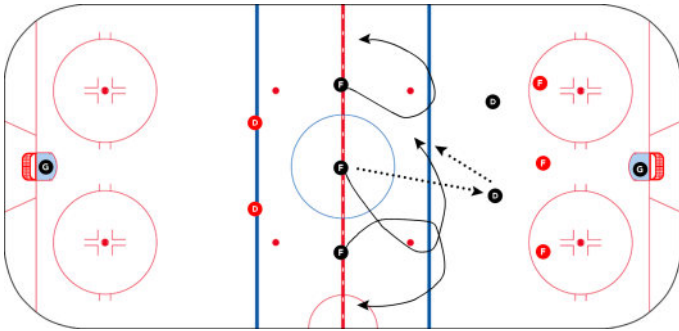


Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:

- ○ 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

**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

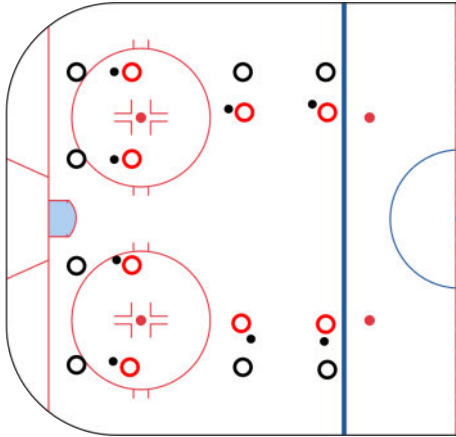
F: hoch und in drei Bahnen anbieten, Räume finden, in Bewegung sein und bleiben

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"

Skills - Change the Angle Shooting

5 mins

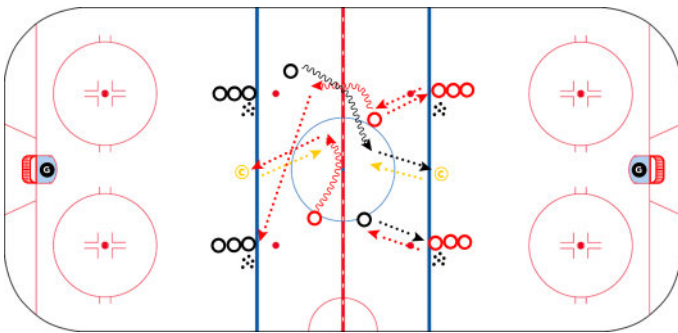


Skills - Change the Angle Shooting:

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

Six Options Passing Drill 1v0

10 mins



Six Options Passing Drill 1v0:

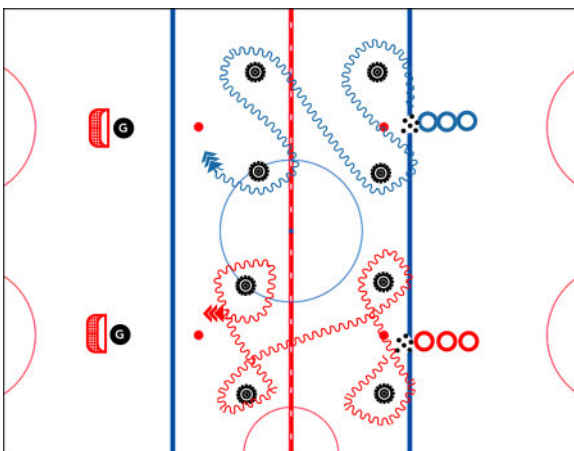
- Auf Pfiff starten die jeweils ersten Spieler der Gruppe und passen die Scheibe so oft wie möglich zu einer der Gruppen oder zu einem ☺.
- Beim zweiten Pfiff startet die Übung neu und ○/● laufen jeweils zu dem Tor hinter ihrer Gruppe => Abschluss 1v0 (Timing).

Key Points

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

Skills - NZ Skills Box

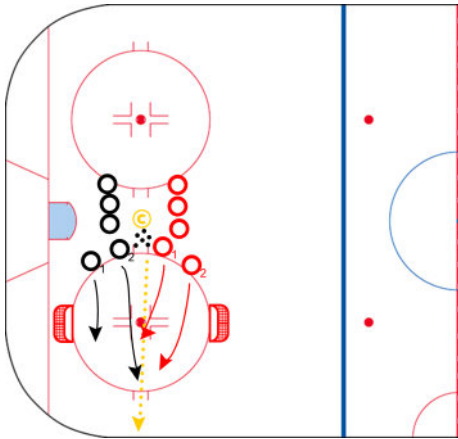
15 mins



Skills - NZ Skills Box:

Verschiedene Fähigkeiten werden nach Vorgabe in der NZ um vier Reifen herum trainiert.

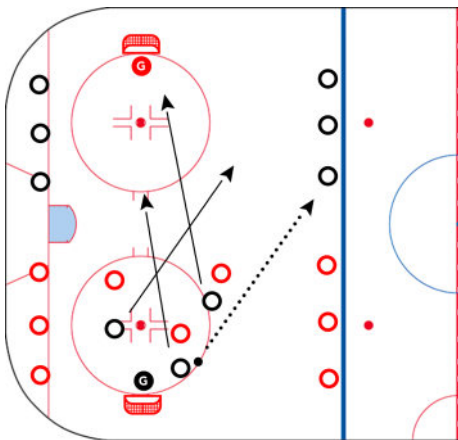
Jede Seite und Übung 2x.

**SAG - Buffalo 2v2:**

- Alle Spieler starten um den Bullykreis herum auf einer Seite.
- **C** spielt zum Start des Spiels die Scheibe an die Bande: Kampf um den Weg zur Scheibe. Danach 2v2 mit festen Toren.
- Wechsel auf **Pfiff**.

Key Points

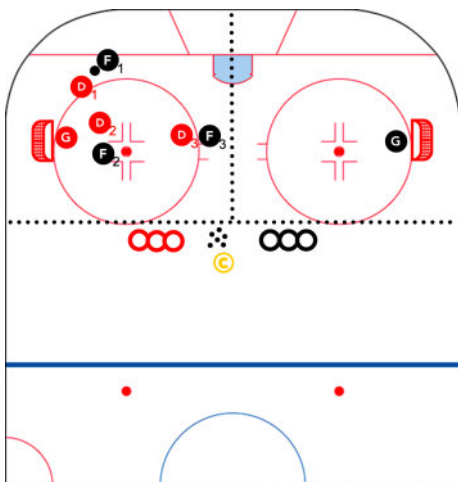
direkt in den Weg zur Scheibe, hartes 2v2, Einsatz und Aggressivität, Schlägerposition, 2v1-Situationen schaffen

**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

**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.

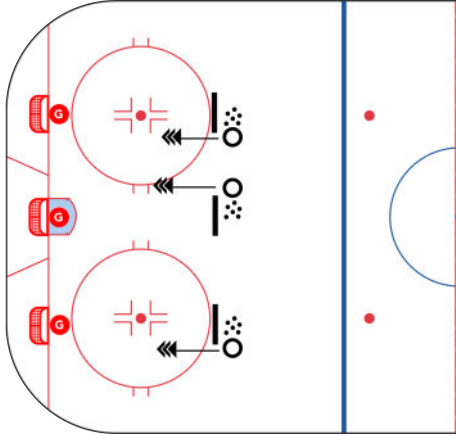
Key Points

Offensiv: Offensive Positionswechsel, F3 zur Entlastung nutzen, Überzahlsituationen schaffen

Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

Skills - Change the Angle Shooting Range

10 mins



Skills - Change the Angle Shooting Range:

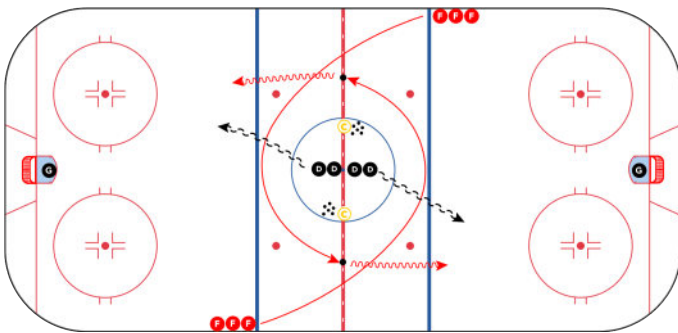
- Je nach Schlägerseite stehen die Spieler am linken oder rechten Rand der Spielfeldabtrennung mit Scheiben.
- Erst Winkel verändern durch Rausziehen von der Spielfeldabtrennung weg => Abschluss.
- Progression: mit Pass, in Bewegung, mit Verteidiger statt Spielfeldabtrennung

Key Points

Push/Pull, Winkel verändern, Druck ins Eis, schnelle Abschlüsse, nur Toe Drags auf der Vorhand

Minnesota Quick Feet 1v1

10 mins

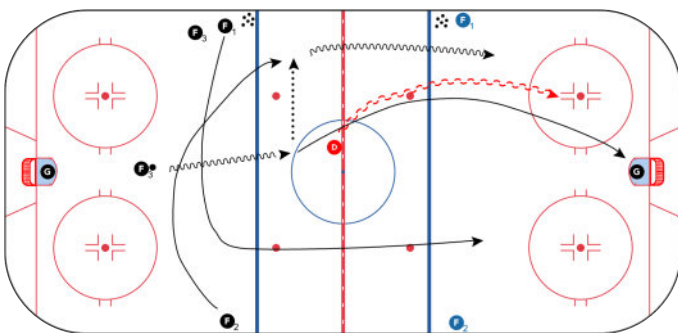


Minnesota Quick Feet 1v1:

- Auf Pfiff starten beide Stürmer, laufen um die Verteidiger herum und nehmen eine Scheibe in der Neutralen Zone mit.
- **D** kann vorwärts oder rückwärts verteidigen. Er darf erst starten, wenn der Stürmer die Scheibe berührt.

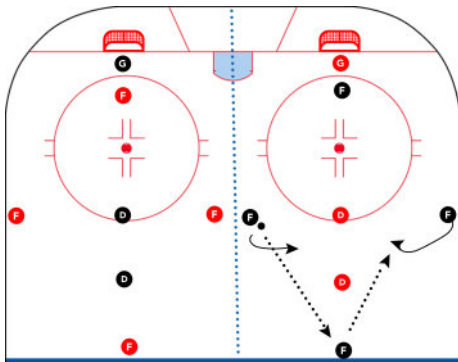
Wroblewski Lead Dog Cross 3v1

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:**

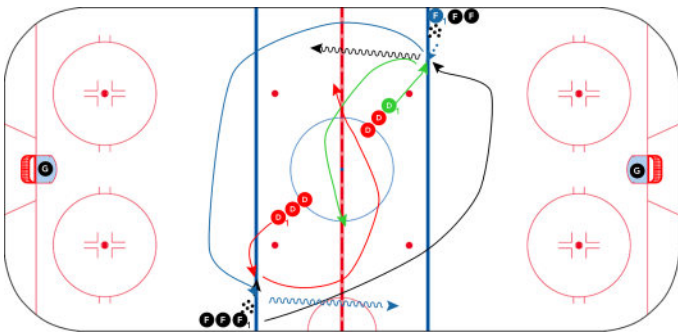
- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- **F** / **F** spielen Überzahl ohne Bumper.
- **D** / **D** sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren **F** zu passen.

Key Points

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

Angling Carousel 1v1

10 mins

**Angling Carousel 1v1:**

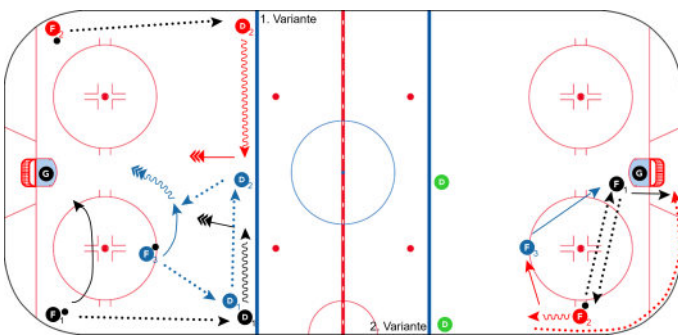
- Beide Seiten starten gleichzeitig. **F** 1/ **F** 1 spielt Scheibe zu **D** 1/ **D** 1, der sie nur kurz stoppt.
- **F** 1/ **F** 1 sprinten zur anderen Seite und nehmen den Puck des jeweils anderen Spielers auf => 1v1 zum Tor.
- **D** 1/ **D** 1 gehen durch die Mitte zwischen den Verteidigergruppen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

OZ Structure Teaching 5v0

10 mins

**OZ Structure Teaching 5v0:****1. Variante (Arbeit zum Tor):**

- Fünf Spieler starten in der offensiven Zone. Alle Stürmer haben jeweils einen Puck.
- **F** 1 spielt die Scheibe über die Bande zu **D** 1 => Abschluss für den Rebound, **F** 1 geht zum Tor.
- **F** 2 passt wieder über die Bande zu **D** 2 => Abschluss für den Tip, **F** 2 geht zum Tor.
- **F** 3 spielt zu **D** 1 => **D** -to- **D** -Pass, dann Pass zu **F** 3, der sich im Slot anbietet => Abschluss.

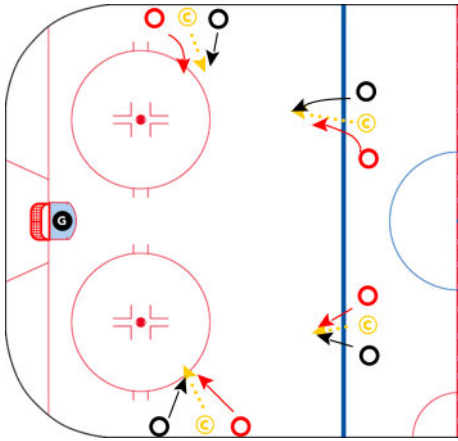
2. Variante (Cycling):

- Fünf Spieler starten in der offensiven Zone. **F** 2 hat einen Puck.
- Pass/Rückpass zwischen **F** 2 und **F** 1 vor dem Tor.
- **F** 2 läuft die Bande entlang, spielt die Scheibe tief => **F** 1 holt den Puck, **F** 3 übernimmt die Position vor dem Tor, **F** 2 geht auf die Position von **F** 3.
- Ab da alle Varianten möglich => Abschluss.
- Jeweils einmal pro Seite, dann Wechsel.

Key Points

1. Variante: First Touch Escapes, harter Net Drive, F3 gut anbieten, Verteidiger "um die Scheibe herum" kommen

2. Variante: First Touch Escapes, Tight Turns, gutes Cycling, Positionswechsel annehmen und verstehen

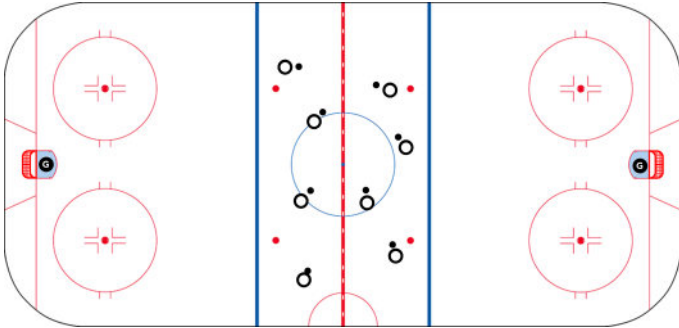
**Molle 1v1 Reps:**

1v1-Varianten aus allen aufgezeichneten Positionen mit festgelegten Verteidigern und Stürmern. Coach spielt Puck in die Mitte.

Jeweils 2x pro Position.

Skills - King of the Ring

10 mins



Skills - King of the Ring:

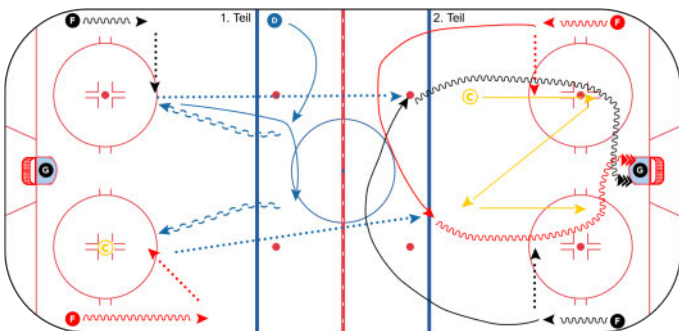
- **O** verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen.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

Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

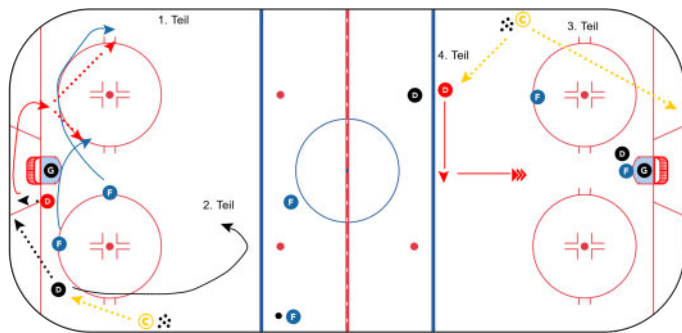
Wroblewski Wide Drive 1v0

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.

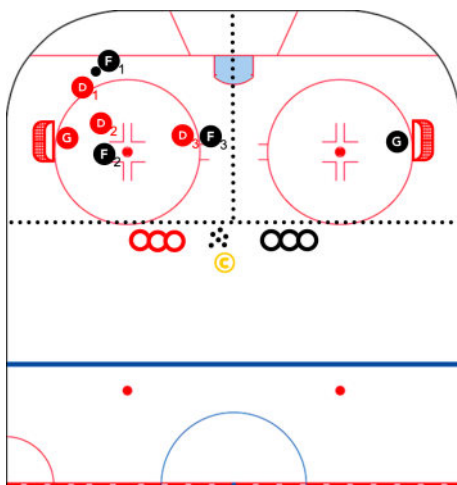


Pasanen Breakout 2v1:

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

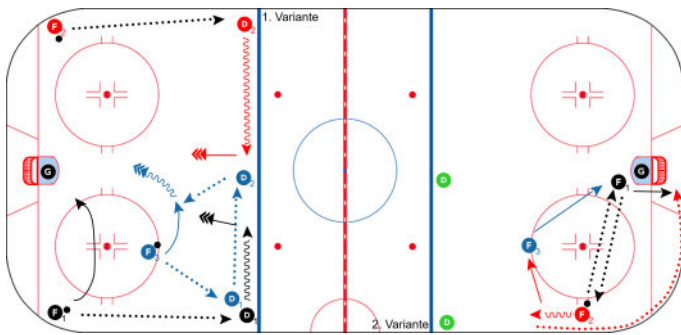


SAG - High Man 3v3:

- 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



OZ Structure Teaching 5v0:

1. Variante (Arbeit zum Tor):

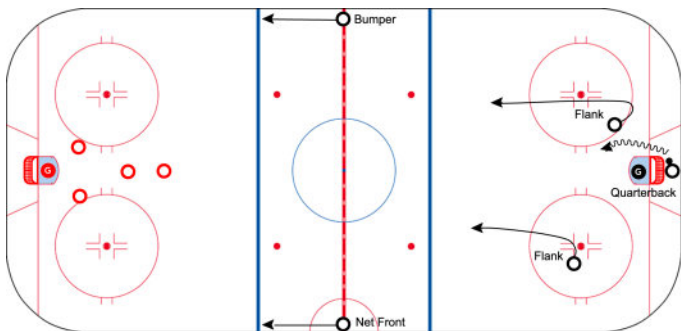
- Fünf Spieler starten in der offensiven Zone. Alle Stürmer haben jeweils einen Puck.
- F 1 spielt die Scheibe über die Bande zu D 1 => Abschluss für den Rebound, F 1 geht zum Tor.
- F 2 passt wieder über die Bande zu D 2 => Abschluss für den Tip, F 2 geht zum Tor.
- F 3 spielt zu D 1 => D-to-D-Pass, dann Pass zu F 3, der sich im Slot anbietet => Abschluss.

2. Variante (Cycling):

- Fünf Spieler starten in der offensiven Zone. F 2 hat einen Puck.
- Pass/Rückpass zwischen F 2 und F 1 vor dem Tor.
- F 2 läuft die Bande entlang, spielt die Scheibe tief => F 1 holt den Puck, F 3 übernimmt die Position vor dem Tor, F 2 geht auf die Position von F 3.
- Ab da alle Varianten möglich => Abschluss.
- Jeweils einmal pro Seite, dann Wechsel.

Key Points

1. Variante: First Touch Escapes, harter Net Drive, F3 gut anbieten, Verteidiger "um die Scheibe herum" kommen
2. Variante: First Touch Escapes, Tight Turns, gutes Cycling, Positionswechsel annehmen und verstehen



Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:

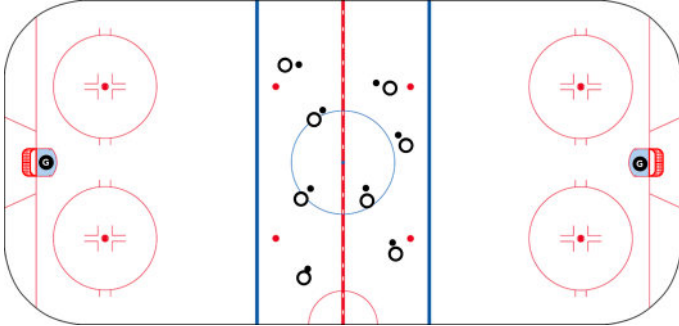
- O baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Skills - King of the Ring

10 mins

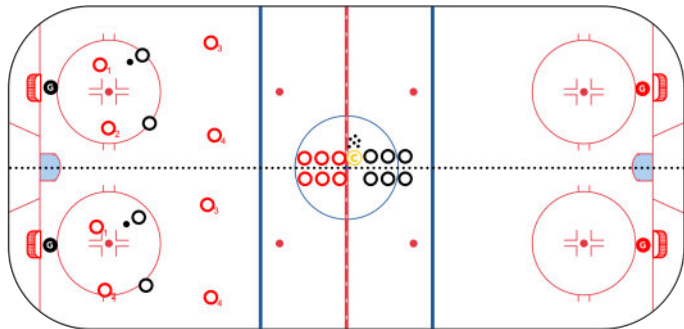


Skills - King of the Ring:

- ○ 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.

SAG - DEB Half Ice Transition 2v0/2v2

10 mins

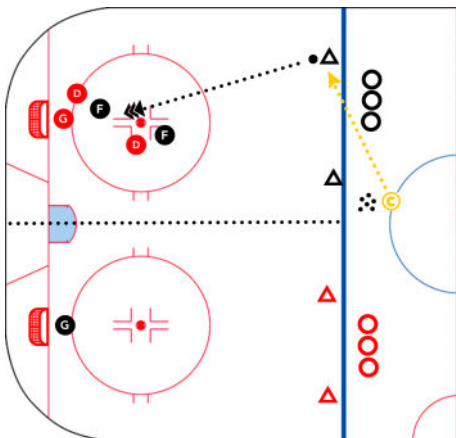


SAG - DEB Half Ice Transition 2v0/2v2:

- ○ versuchen gegen ○ ein Tor zu erzielen => 2v2.
- Erobern ○ die Scheibe, spielen sie einen Aufbaupass zu ○ 3/4, die dann auf der anderen Seite ein Tor schießen wollen => 2v0.
- ○ schalten um und verfolgen ○ 3/4 => 2v2.
- ○ 3/4 kommen ins Spiel.

SAG - Berlin Box Out 2v2+2

10 mins



SAG: Berlin Box Out 2v2+2:

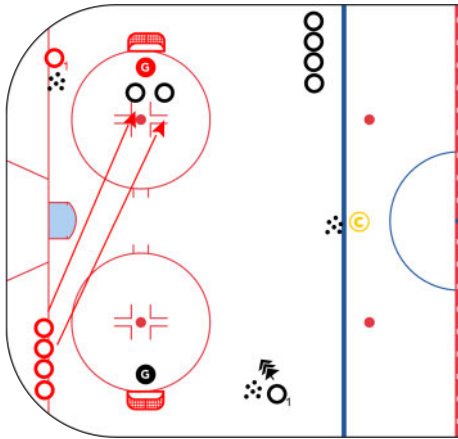
Der Trainer spielt die Scheibe in das Spielfeld mit vier Spielern (zwei **F** und zwei **D**), die 2 vs. 2 spielen. Die Scheibe muss immer hoch zu einem eigenen Verteidiger (**Δ** / **△**) gespielt werden, denn es sind nur Schüsse von der blauen Linie erlaubt. Gespielt wird bis zur gedachten Mittellinie.

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 (**△** / **△**).

SAG - Hinote Tipping Game 2v2

10 mins



SAG - Hinote Tipping Game 2v2:

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

SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker

10 mins

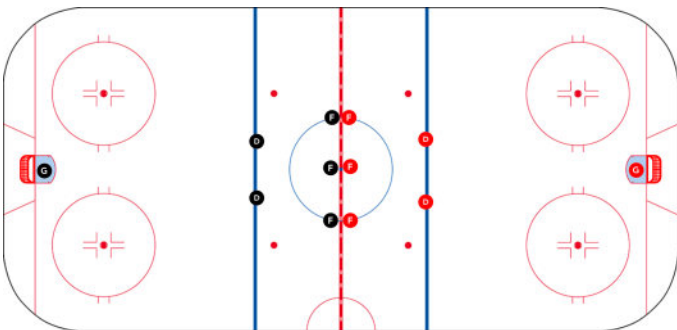


SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker:

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

5v5

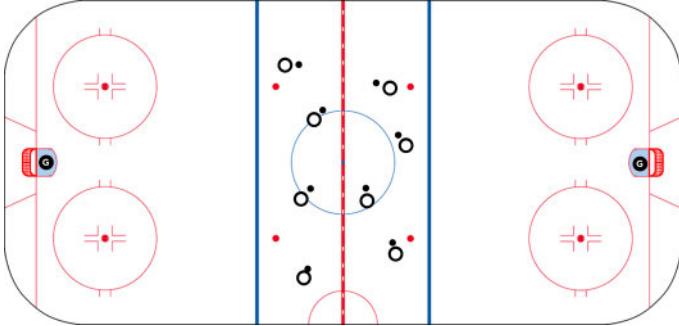
10 mins



5v5 ganze Fläche

Skills - King of the Ring

10 mins



Skills - King of the Ring:

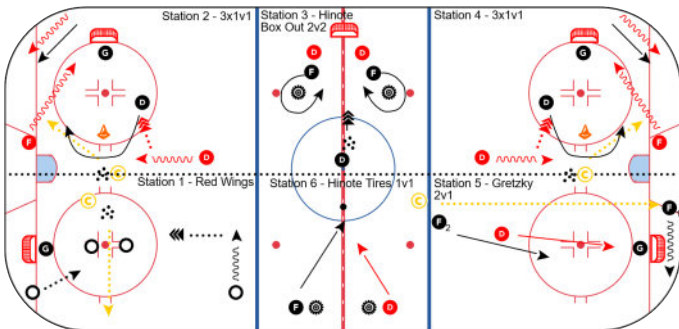
- O verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen.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

Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

Stationen - DEB 1v1

40 mins



Stationen - DEB 1v1:

Station 1 - Red Wings:

- C 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:

- C 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 D auf der gedachten Mittellinie, der schießen muss.

Station 3 - Hinote Box Out 2v2:

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

Station 5 - Gretzky 2v1:

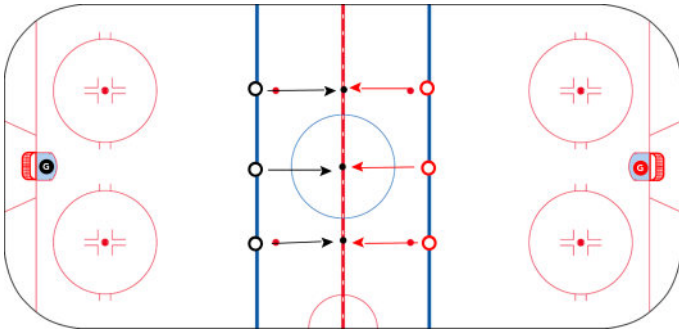
- C spielt die Scheibe tief zu F 1, der hinter dem Tor bleiben und passen muss.
- F 2 bietet sich an und D spielt das 2v1 mit einem Mann hinter und einem Mann vor dem Tor bis zum Pfiff.

Station 6 - Hinote Tires 1v1:

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

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:**

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

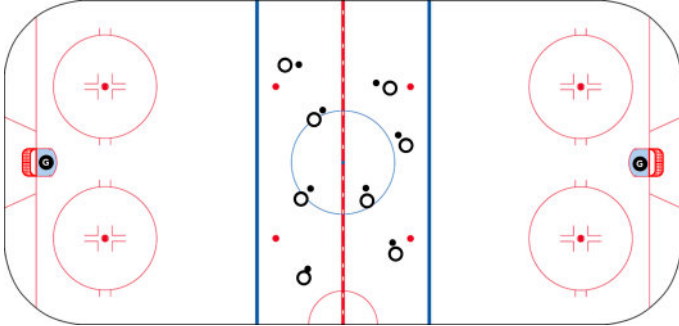
Key Points

Offensiv: Scheibe abschirmen, Zug zum Tor (Innenbahn suchen)

Defensiv: Stick on Puck, eine Hand am Schläger, Innenbahn beschützen

Skills - King of the Ring

7 mins



Skills - King of the Ring:

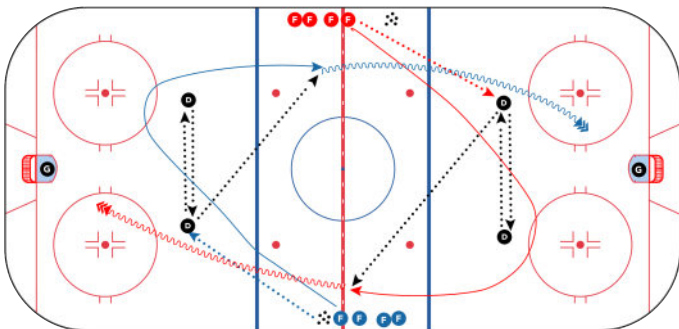
- O verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen.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

Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

Snake Warmup 1v0/2v0

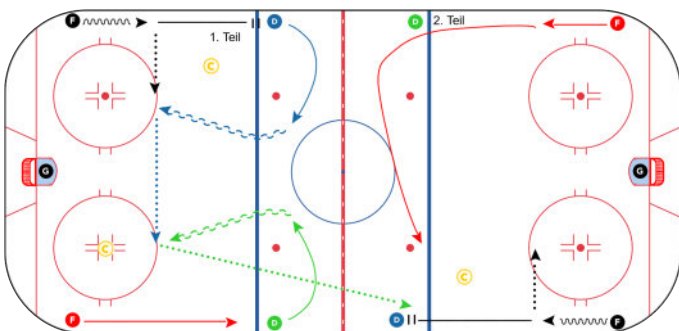
10 mins



- F und F starten zur selben Zeit, Pass zu D 1, der zu D 2 passt. D 2 passt zu D 1 zurück.
- D 1 passt danach zu F in der Neutralen Zone ("Quick Up") => Abschluss.
- D 2 wird zu D 1, F/F werden zu D 2.
- 2. Variante: D 2 geht nach Pass mit in die NZ => Zoneneintritt, 2v0.

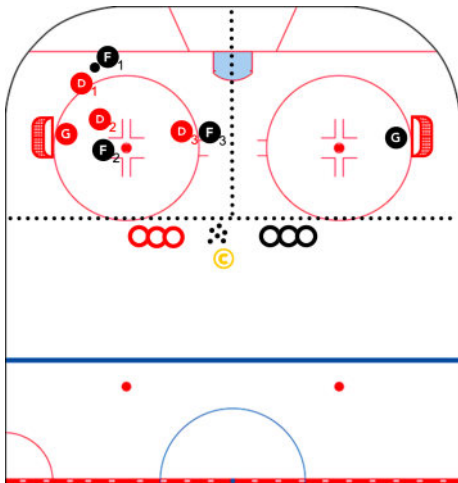
Wroblewski Zone Entry 2v1

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.

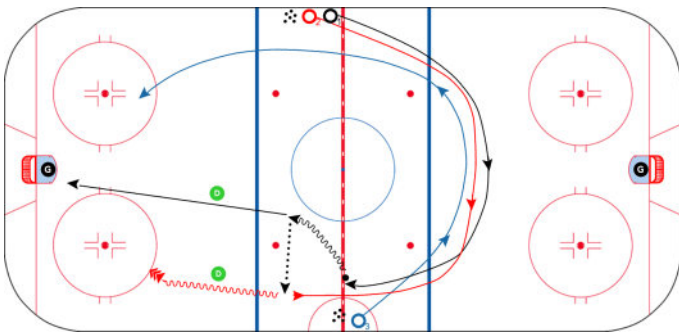
**SAG - High Man 3v3:**

- 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

**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 Prewrite => 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

**DZ Coverage Teaching+SAG:**

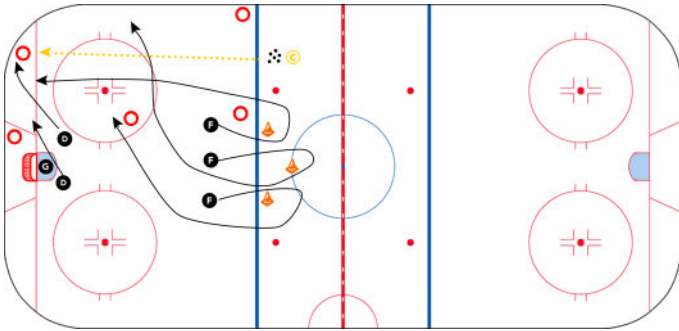
DZ Coverage in einem Drittel, Kleinfeldspiel auf der anderen Seite.

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"

**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.

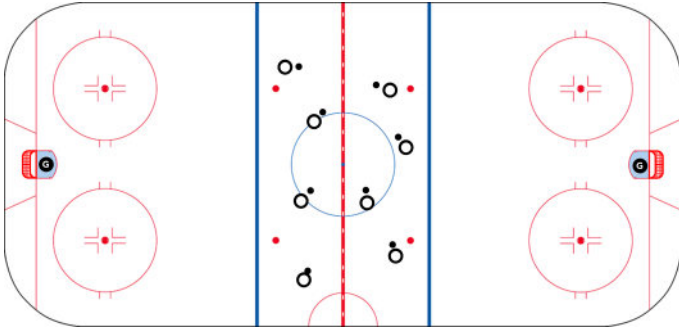
Key Points

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

Skills - King of the Ring

5 mins



Skills - King of the Ring:

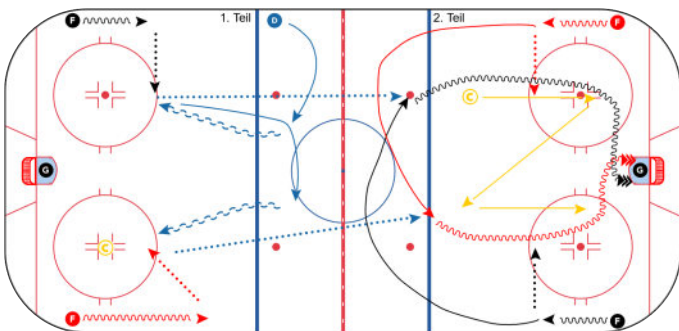
- \bigcirc verteilen sich mit jeweils einer Scheibe in der neutralen Zone. Ziel: die Scheibe behalten.
- Jeder darf jeden angreifen. Wessen Scheibe aus der neutralen Zone rausgeht, ist draußen und schießt nach fünf Burpees auf die Torhüter.
- Sobald es nur noch drei Spieler gibt, kommen alle wieder zusammen.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

Key Points

Puck Protection (Knie, Schlägerposition), taktisches Denken

Wroblewski Wide Drive 1v0

10 mins

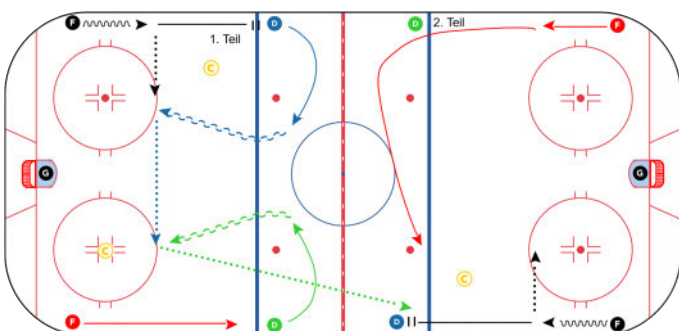


Wroblewski Wide Drive 1v0:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prowork 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

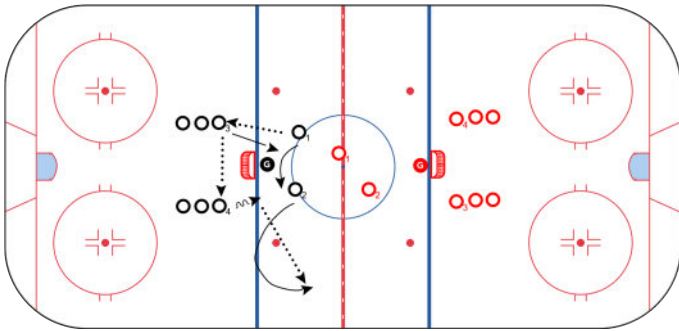


Wroblewski Zone Entry 2v1:

- Die Übung startet auf beiden Seiten mit Prowork 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 - 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

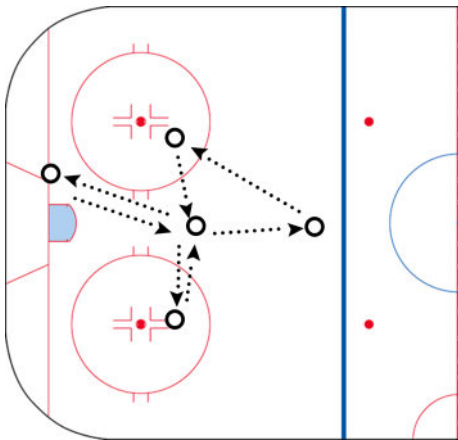
smarte Rückpässe (kein Zwang!), Schläger auf dem Eis, gut anbieten, Bahnen besetzen

Seiten geteilt: PP/PK

10 mins

Skills - Power Play Passing

0 mins



Skills - Power Play Passing:

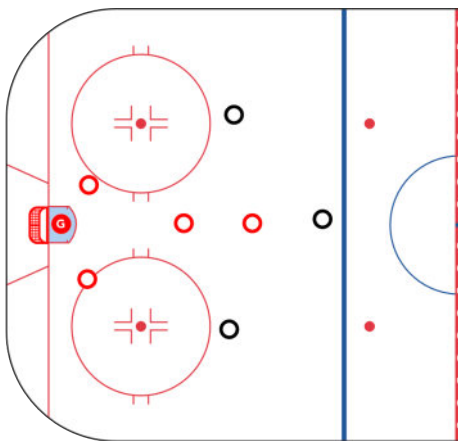
- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

Key Points

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

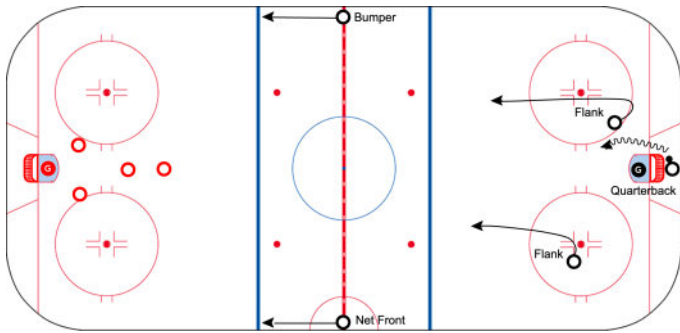
Skills - Pushdown Rotations 3v4

0 mins



Skills - Pushdown Rotations 3v4:

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

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

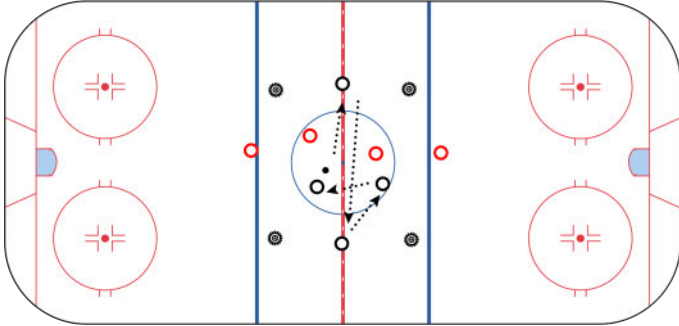
- ○ baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

SAG - DEB Crossfire 2v2

10 mins

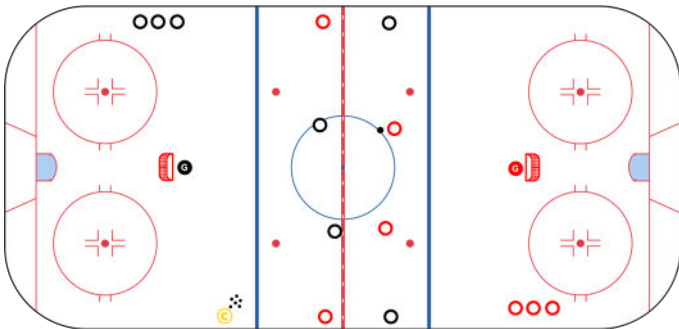


SAG - Crossfire 2v2:

- 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.

SAG - DEB Sideline Game 2v2+2

10 mins

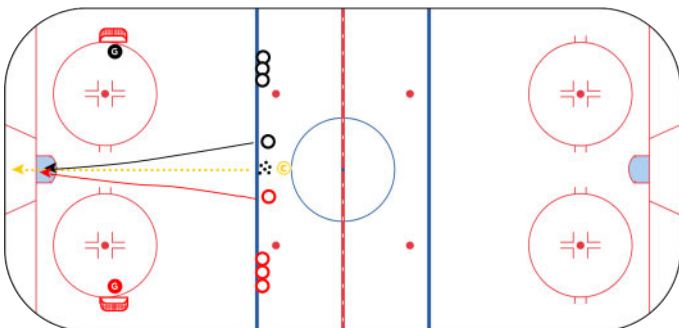


SAG - DEB Sideline Game 2v2+2:

- 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.

SAG - Chaos 1v1-3v3

10 mins

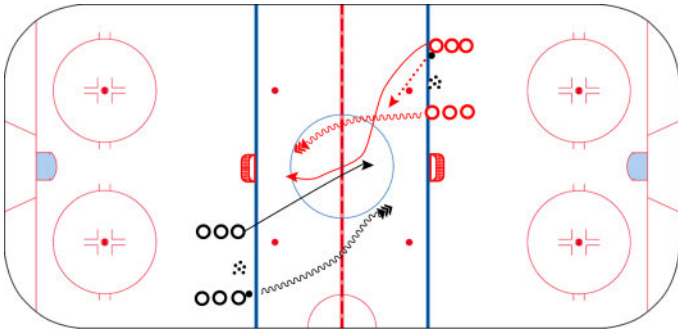


SAG - Chaos 1v1-3v3:

- Ein Spieler von \bigcirc und ein Spieler von \bigcirc starten mit einem Rennen um die Scheibe, nachdem \odot die Scheibe reingespielt hat.
- Der Spieler, der den Scheibenbesitz gewinnt, bekommt einen Mitspieler (2v1).
- \odot schickt nacheinander zuerst zwei Spieler von \bigcirc (2v3) und danach noch einen Spieler von \bigcirc (3v3) ins Spiel.
- Bei Pfiff: Ende des Spiels. Neue Spieler starten das Spiel von Beginn an mit einem 1v1-Rennen um die Scheibe.

SAG - Competitive 2v0

10 mins

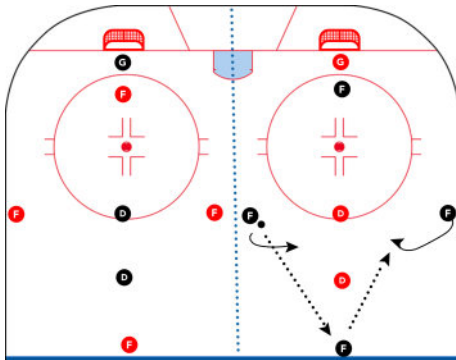


SAG - Competitive 2v0:

- Jeweils zwei Spieler von **○** und **○** starten 2v0 auf das gegenüberliegende Tor. Wer zuerst ein Tor erzielt, gewinnt die Runde.
- Geht die Scheibe hinter das Tor, bekommen die beiden Spieler aus ihrer eigenen Gruppe eine neue Scheibe.
- Die Mannschaft, die zuerst fünf Punkte hat, gewinnt.

SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2

10 mins

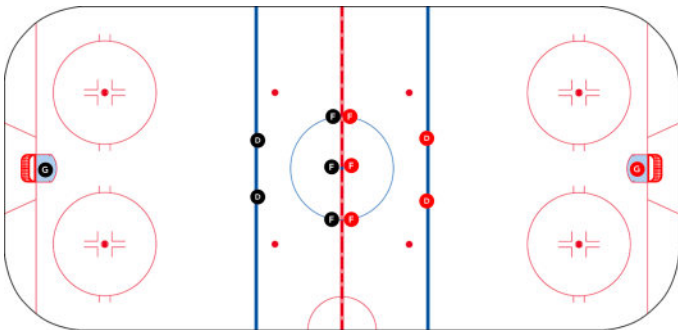


SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:

- 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.

5v5

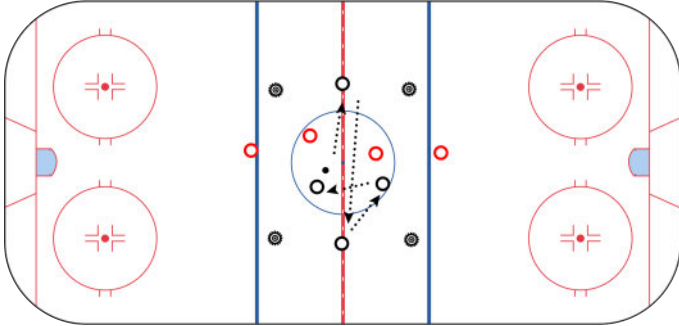
10 mins



5v5 ganze Fläche

SAG - DEB Crossfire 2v2

5 mins

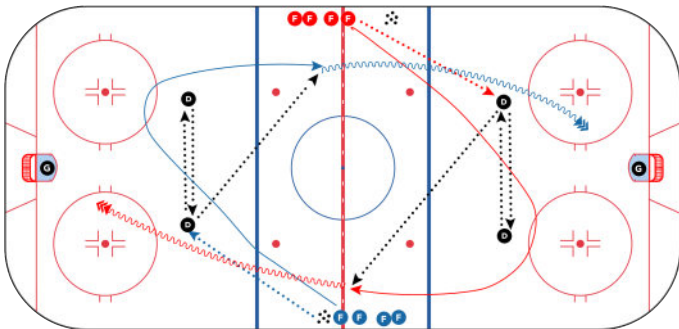


SAG - Crossfire 2v2:

- 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.

Snake Warmup 1v0/2v0

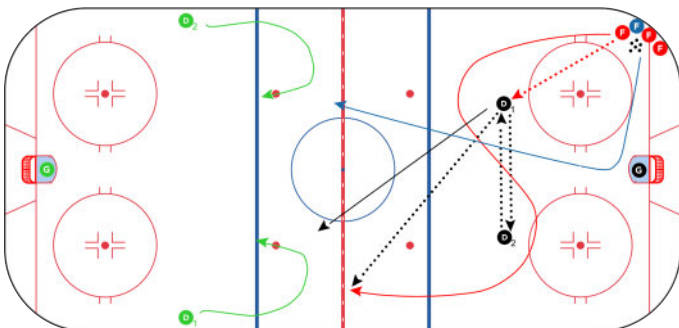
10 mins



- **F** und **F** starten zur selben Zeit, Pass zu **D** 1, der zu **D** 2 passt. **D** 2 passt zu **D** 1 zurück.
- **D** 1 passt danach zu **F** in der Neutralen Zone ("Quick Up") => Abschluss.
- **D** 2 wird zu **D** 1, **F** / **F** werden zu **D** 2.
- 2. Variante: **D** 2 geht nach Pass mit in die NZ => Zoneneintritt, 2v0.

Snake Warmup 3v2

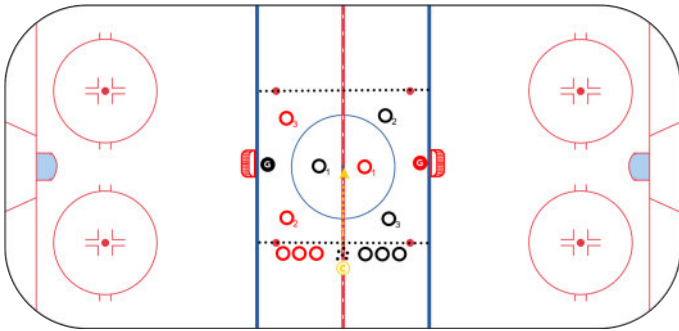
10 mins



- **F** und **F** starten zur selben Zeit, Pass zu **D** 1, der zu **D** 2 passt. **D** 2 passt zu **D** 1 zurück.
- **F** geht um den Bullykreis herum und schließt dann zu **F** und **D** 1 auf.
- **D** 1 passt zu **F** in der Neutralen Zone. **D** 2 geht nach Pass mit in die NZ => Zoneneintritt, 3v2 auf **D**.

SAG - Tampa Stationary 3v3

7 mins



SAG - Tampa Stationary 3v3:

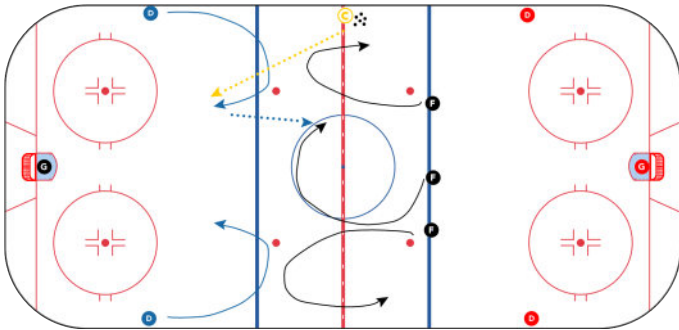
- Jeder Spieler hat seine eigene Zone: ○ 1 bleibt in seiner Hälfte des Bullykreises, ○ 2 bleibt links, ○ 3 rechts. Das andere Team hat dieselben Positionen.
- Jeder Spieler darf schießen.
- Wechsel auf **Pfiff**. Nach Pfiff Sprint zur Bande (Spielerbankseite) und zurück. Danach Wechsel.

Key Points

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

Lange NZ Regroup 3v2

10 mins

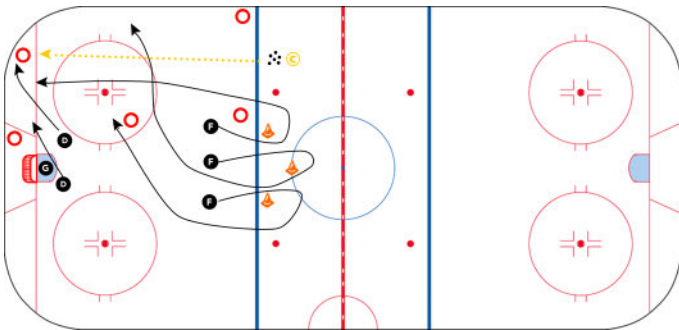


Lange NZ Regroup 3v2:

- **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**).

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 defensive Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

Zweiter Pfiff: 5vs.5 live.

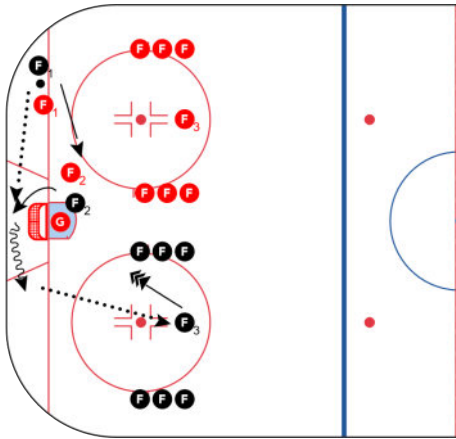
Dritter Pfiff: ● laufen wieder um Hütchen, ● bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt 5 vs. 5 live.

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

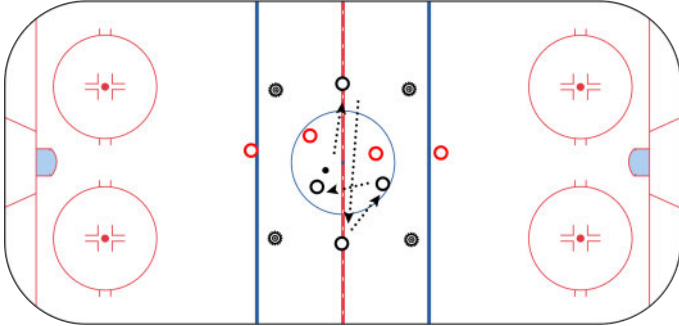
Offensiv: Sweet Spot/Lücken in der DZ Coverage finden, Seite und Positionen wechseln, Abschluss finden


SAG - 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.

SAG - DEB Crossfire 2v2

10 mins

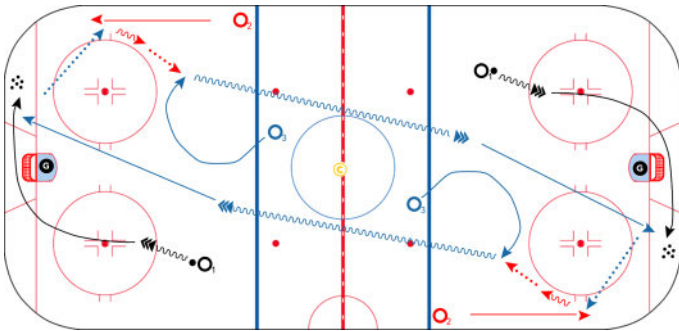


SAG - Crossfire 2v2:

- 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.

Wohlfühlübung 1v0

10 mins



Wohlfühlübung 1v0:

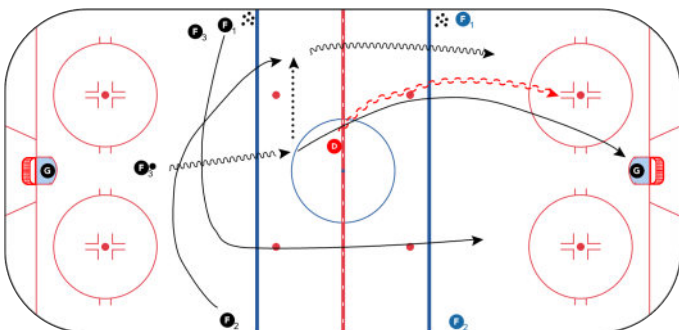
- 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schießt ab.
- 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von 1 einen Pass.
- 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von 2.
- 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schießt ab, bremst vor dem Tor und wird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

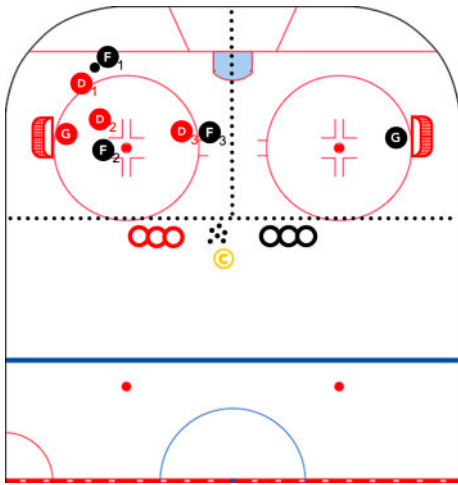
Wroblewski Lead Dog Cross 3v1

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 - 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

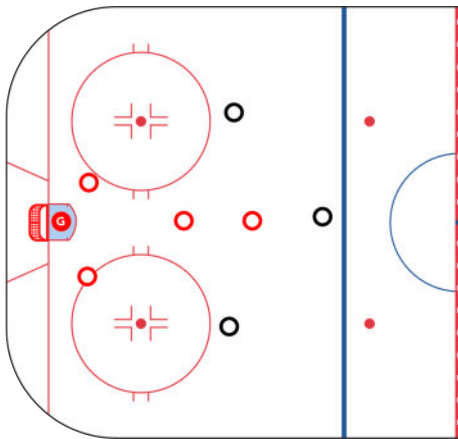
Defensiv: Mann gegen Mann, Stick on Puck

gleichzeitig:

10 mins

Skills - Pushdown Rotations 3v4

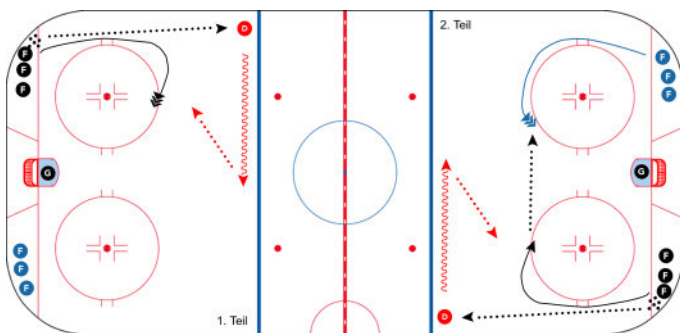
0 mins

**Skills - Pushdown Rotations 3v4:**

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

Skills - Power Play Moves

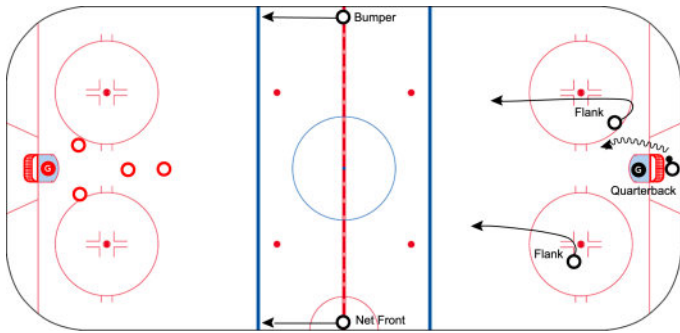
0 mins

**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:

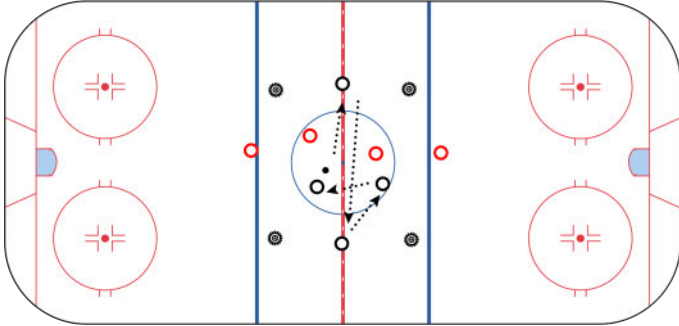
- ○ baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

SAG - DEB Crossfire 2v2

10 mins

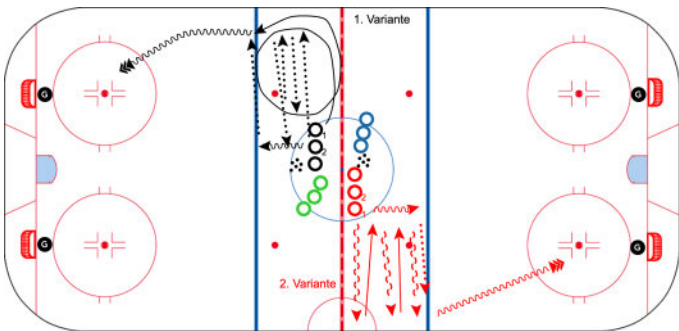


SAG - Crossfire 2v2:

- 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:

- ○ 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. Er startet danach direkt mit der Übung.
- ○ 1/ ○ 1 sucht den Abschluss. Nach Abschluss auf der anderen Seite anstellen.

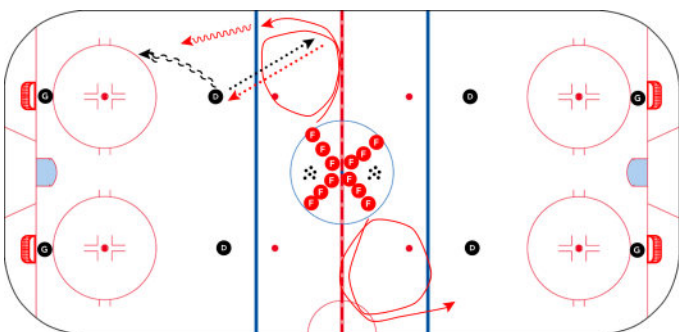
Jeweils 2x pro Seite.

Key Points

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

Genny NZ 1v1

10 mins



Genny NZ 1v1:

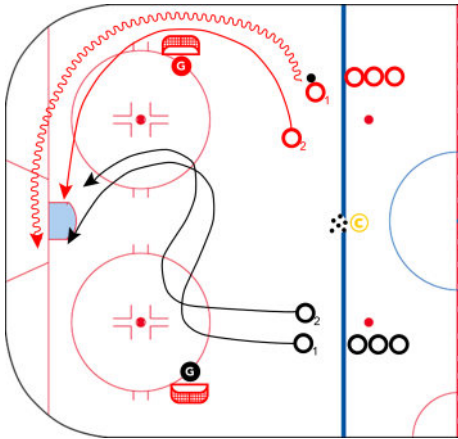
- **F** auf allen vier Seiten startet mit Scheibe im Bogen und passt so oft wie möglich mit **D**.
- Nach zwei Runden 1v1 aufs Tor.
- **F** wird zu **D**.

Jeweils 2x pro Seite und Position.

Key Points

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

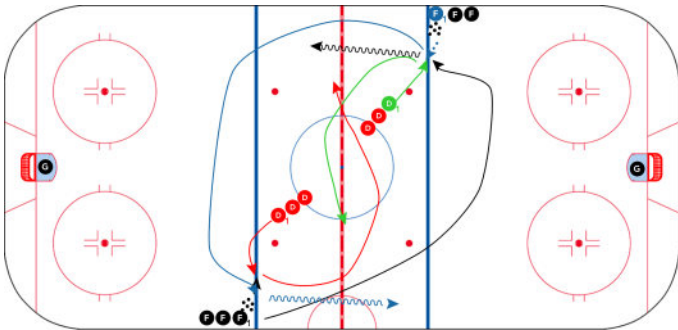
Defensiv: eine Hand am Schläger, zur Bande anlegen, Mitte beschützen, auf Oberkörper schauen, Gap Control

**SAG - 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

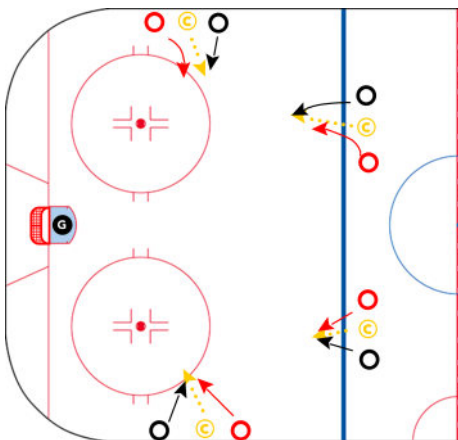
schnelle Füße, Puck Protection, gutes Anlegen, nicht zur Mitte kommen lassen, Schlägerarbeit

**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

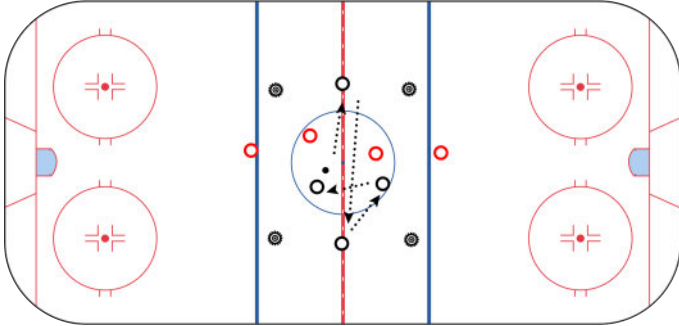
Geschwindigkeit, konstant in Bewegung bleiben, Schlägerposition beim Anlegen, durch die Hände laufen, Stürmer beschützt die Scheibe auf der Außenbahn

**Molle 1v1 Reps:**

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

SAG - DEB Crossfire 2v2

5 mins

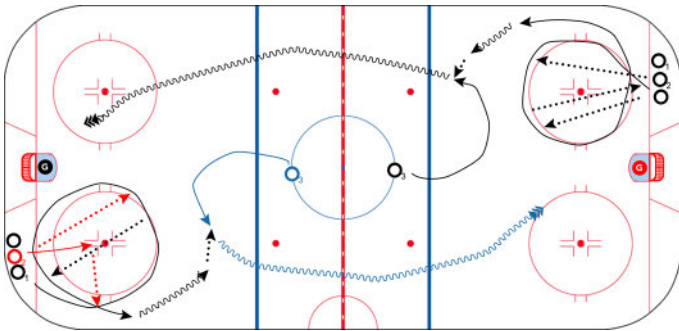


SAG - Crossfire 2v2:

- 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.

Barta Timing 1v0

10 mins

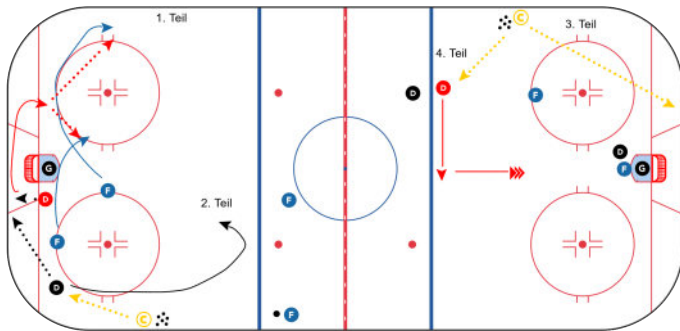


Barta Timing 1v0:

- ○ 1 läuft um den Bullykreis und spielt sich möglichst viele Pässe mit ○ 2 hin und her.
- Danach geht ○ 2 zur Mitte für einen guten Passwinkel und spielt einen Aufbaupass.
- ○ 1 geht von der Bande weg und passt dann zu ○ 3, der sich vorher durch die neutrale Zone bewegt hat (Timing!) => Abschluss.
- ○ 2 läuft weiter und startet die Übung von vorne. ○ 1 übernimmt die Position von ○ 3.

Key Points

Timing (unter und hinter der Scheibe), mit Geschwindigkeit von der Bande weg/zur Außenbahn, gute Passwinkel finden, Kommunikation

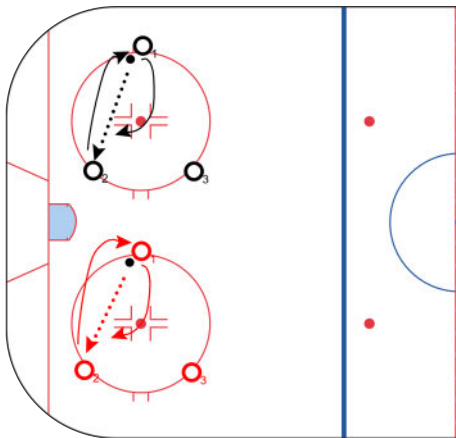


Pasanen Breakout 2v1:

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

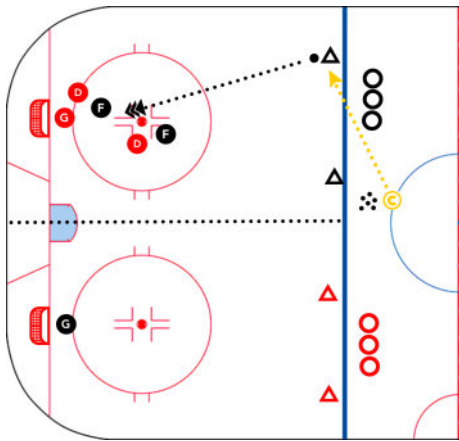


Skills - Anwinkeln/Passen Dreieck:

Drei Spieler bilden ein Dreieck mit einer Scheibe bei 1. Der passt die Scheibe zu 2, woraufhin 2 mit Scheibe lossprintet, um die Position von 1 zu übernehmen, der ihn nach außen mit Schläger und Körper anwinkelt. 2 passt jetzt zu 3 usw.

Key Points

harte, flache Pässe, Schlägerposition beim Anlegen (großer Bogen, "Hand zu Hüfte, Hüfte zu Hand!"), Geschwindigkeit direkt nach dem Pass (nicht zögern!)

**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 (**Δ** / **Δ**) gespielt werden, denn es sind nur Schüsse von der blauen Linie erlaubt. Gespielt wird bis zur gedachten Mittellinie.

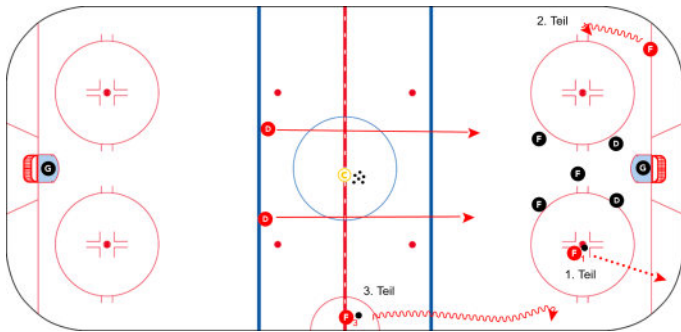
Haben die beiden **D** die Scheibe, müssen sie diese auf die andere Seite zu einem ihrer Joker (**Δ** / **Δ**) passen, um auf der anderen Seite dann zu **F** zu werden, während die schwarzen Spieler zu Verteidigern (**D**) werden.

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

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 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:

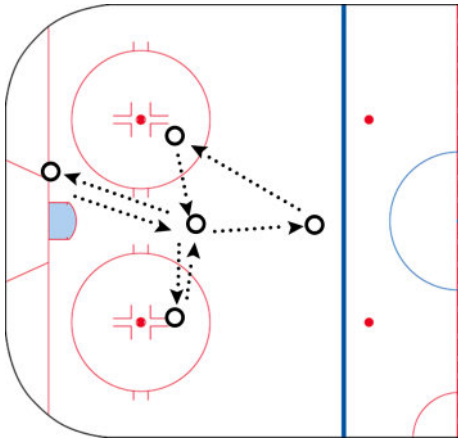
- Alle defensiven Spieler (**F**, **D**) starten im Haus.
- **F** 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu **F** 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu **C**, schwarz zurück ins Haus.

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

**Skills - Power Play Passing:**

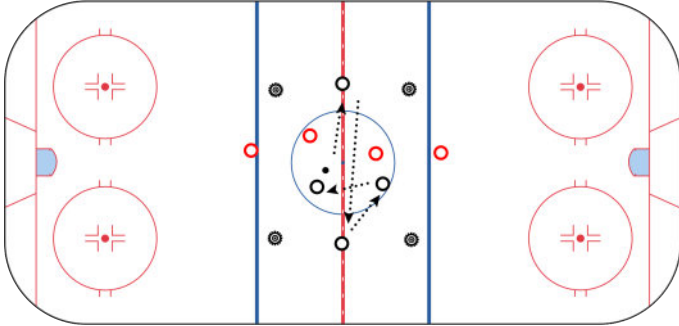
- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

Key Points

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

SAG - DEB Crossfire 2v2

5 mins

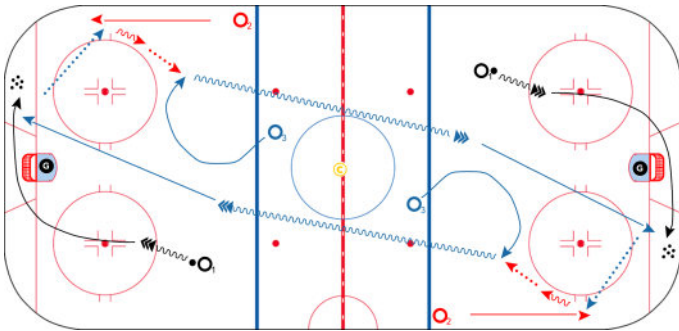


SAG - Crossfire 2v2:

- 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.

Wohlfühlübung 1v0

10 mins



Wohlfühlübung 1v0:

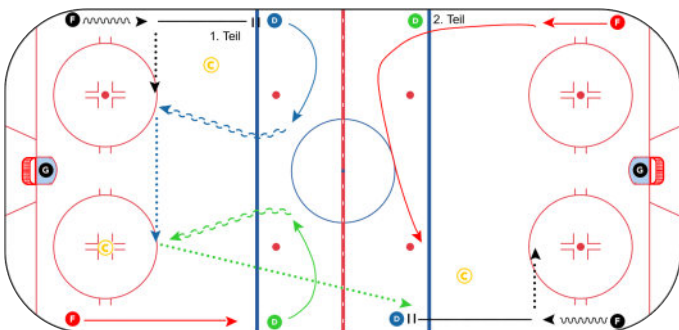
- ○ 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schießt ab.
- ○ 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von ○ 1 einen Pass.
- ○ 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von ○ 2.
- ○ 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schießt ab, bremst vor dem Tor und wird dann zu ○ 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 Zone Entry 2v1

10 mins

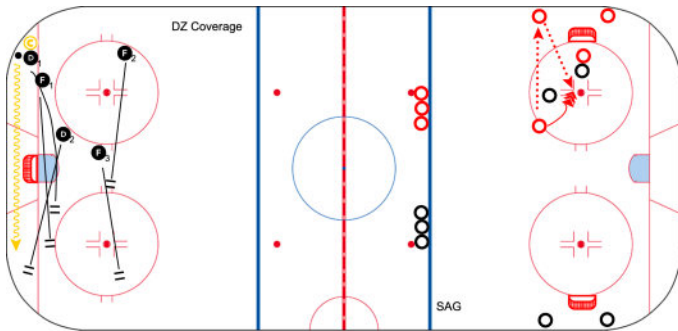


Wroblewski Zone Entry 2v1:

- 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.

DZ Coverage Teaching 5v0/SAG - 2v2+Joker

10 mins



DZ Coverage Teaching+SAG:

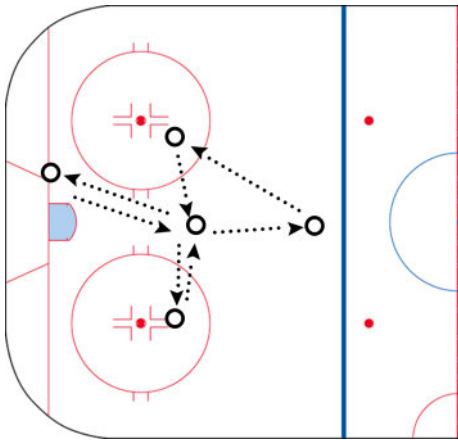
DZ Coverage in einem Drittel, Kleinfeldspiel auf der anderen Seite.
SAG: 2v2 mit zwei Jokern hinter dem Tor. Joker müssen angespielt werden. Die Tore bleiben fest. Beim Wechsel gehen die Spieler raus, die Joker rein und neue Joker kommen dazu.

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"

Skills - Power Play Passing

5 mins



Skills - Power Play Passing:

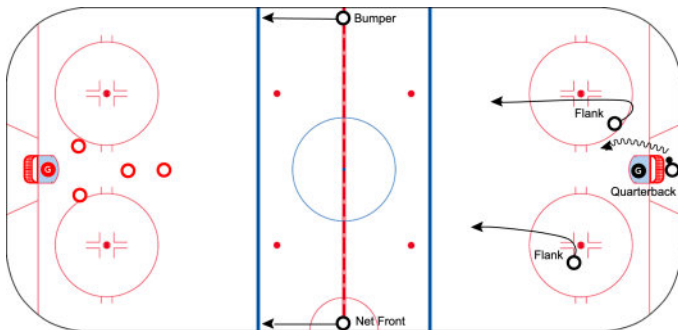
- Spieler passen in Power-Play-Positionen so oft und schnell wie möglich.
- Pässe so gestalten, dass sie auch im Power Play realistisch sind.
- Je nach Zeit auch mit Gegnerdruck als Rondo-Variante.

Key Points

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

Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4

10 mins

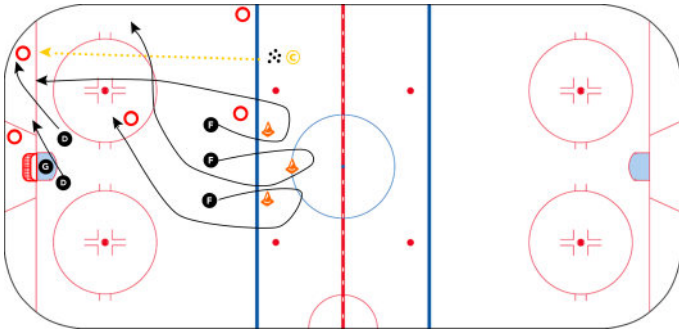


Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4:

- ○ 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 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.

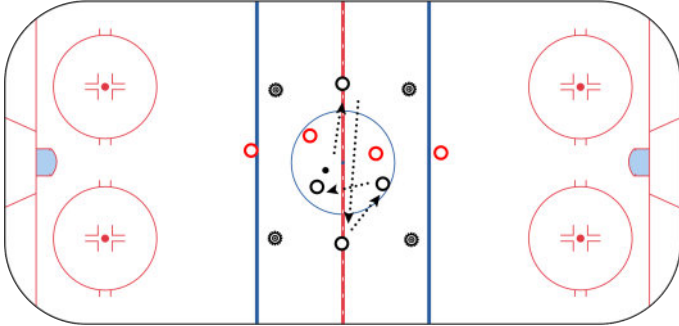
Key Points

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 - DEB Crossfire 2v2

5 mins

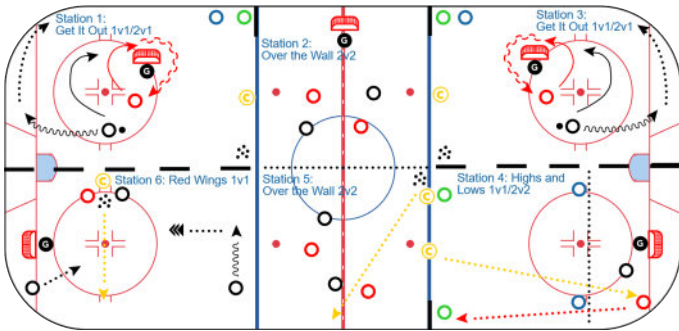


SAG - Crossfire 2v2:

- 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:

Station 1/3 - Get It Out 1v1/2v1:

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

Station 3/5 - Over the Wall 2v2:

- ⬢ 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.

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

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

Station 6 - Red Wings 1v1:

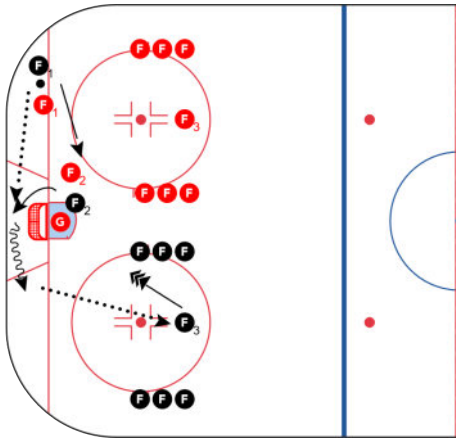
- ⬢ schießt den Puck an die Bande - der Spieler in Scheibenbesitz kann den Spieler an der blauen Linie oder den Spieler in der Ecke nutzen.
- Der Spieler an der blauen Linie muss schießen, der Spieler in der Ecke muss zurückpassen.

gleichzeitig:

0 mins

SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1

7 mins

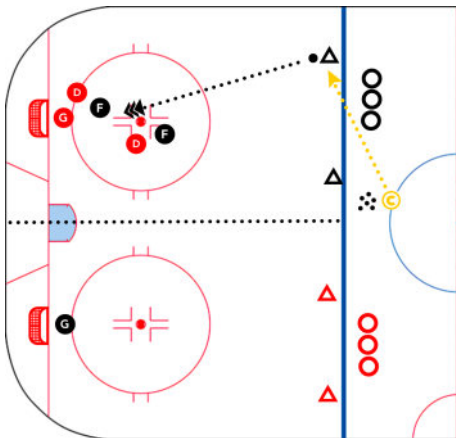


SAG - F3 Sweet Spot 2v2+1:

- 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.

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 (Δ / Δ) 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 (Δ) 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 O / O rein. Die nächsten Spieler in der Reihe werden Joker (Δ / Δ).

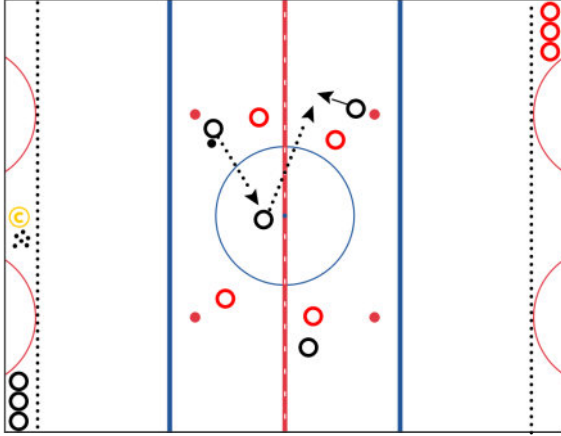
Key Points

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

SAG - Man City 4v4

5 mins

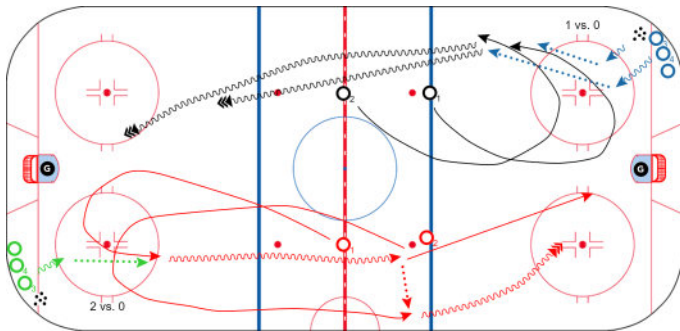


SAG - Man City 4v4:

- ○ spielt gegen ● 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.

Barta Double Swing 1v0/2v0

10 mins



Barta Double Swing 1 vs. 0:

- ○ 1 und ○ 2 laufen hintereinander im Bogen in Richtung ○ 3 und ○ 4, bekommen Pass => Abschluss
- ○ 3 und ○ 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 ○ 3. Center (● 1) bekommt die Scheibe.
- Kick-Out-Pass zu ● 2 in der neutralen Zone => Zoneneintritt und Abschluss.

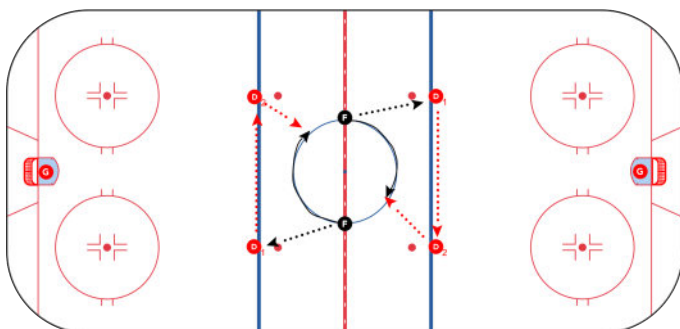
Jeweils 2x, dann Seitenwechsel.

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

Gadowsky Regroup 1v1

10 mins



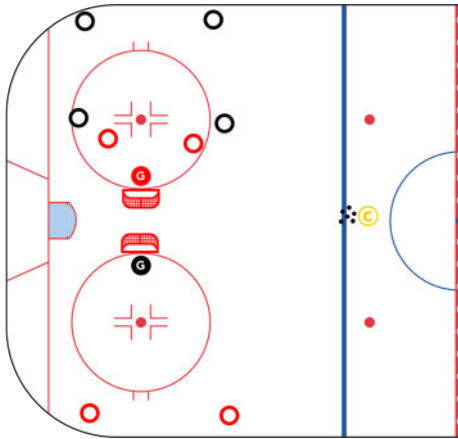
Gadowsky Regroup 1v1:

- 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 ● F passt.
- ● 1 holt sich Eis zurück und spielt dann 1v1 gegen ● F bis zum Pfiff.

Key Points

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

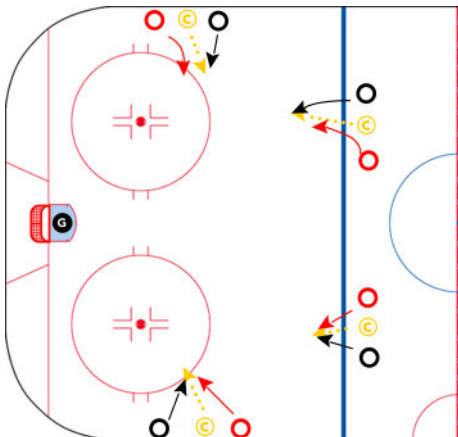
Defensiv: kein Abstauben der Scheibe, schnelle Regroupässe, Scheibe an die Hüfte bekommen, Eis zurückholen, Mitte verteidigen, Schlägerposition (Hand zu Hüfte, Stick on Puck)

**SAG - DEB 2v2+D-Shot:**

- Im Feld wird 2v2 gespielt mit jeweils zwei Verteidigern "auf der blauen Linie" (an der Bande).
- Das Team in Scheibenbesitz versucht, ein Tor zu schießen und muss dabei die beiden Verteidiger nutzen.
- Nach einem Zuspiel zum Verteidiger muss zuerst ein D-to-D-Pass erfolgen => Abschluss.

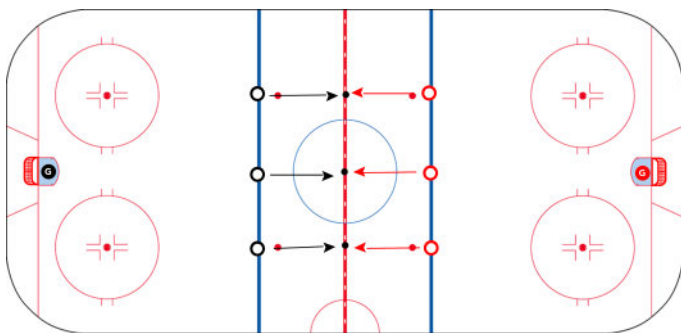
Key Points

Offensiv: D-to-D-Pass ohne Mischen der Scheibe - entweder direkt schießen oder den Schusswinkel verändern.
 Stürmer auf der starken Seite nimmt dem Torhüter die Sicht, der zweite Stürmer positioniert sich für einen Rebound/Tip/Deflection.
 Defensiv: Nach einem Schuss vom Verteidiger den Mann suchen und Schläger kontrollieren.

**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:**

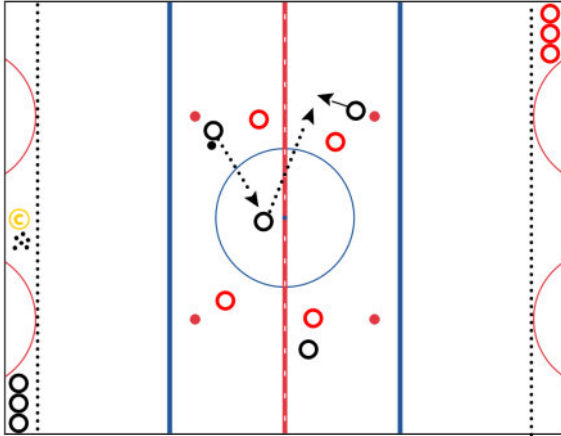
Dreimal 1v1 mit festem Gegenspieler und Tor bis zum Pfiff. 30-45 Sekunden.

Key Points

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

SAG - Man City 4v4

5 mins

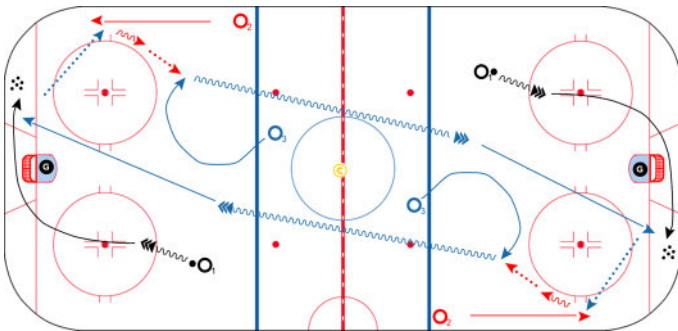


SAG - Man City 4v4:

- ○ spielt gegen ○ 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:

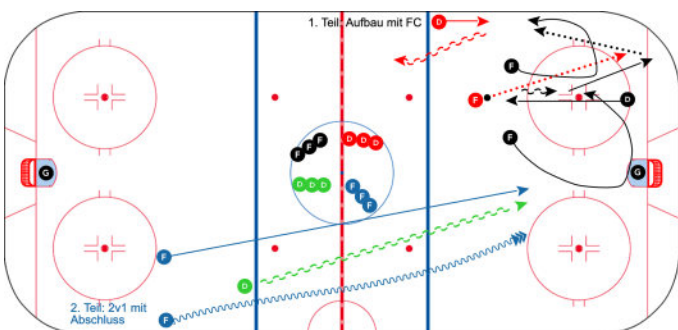
- ○ 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schließt ab.
- ○ 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von ○ 1 einen Pass.
- ○ 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von ○ 2.
- ○ 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schließt ab, bremst vor dem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



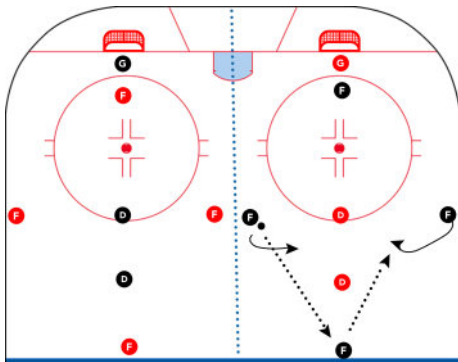
Suomi Breakout 2v1:

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

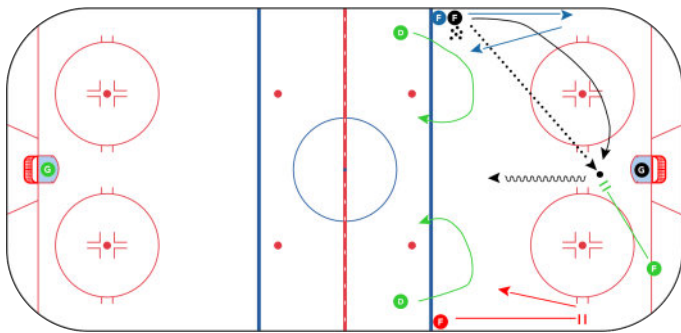
- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- ⚫ / ⚫ spielen Überzahl ohne Bumper.
- ⚫ / ⚫ sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren ⚫ zu passen.

Key Points

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

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.

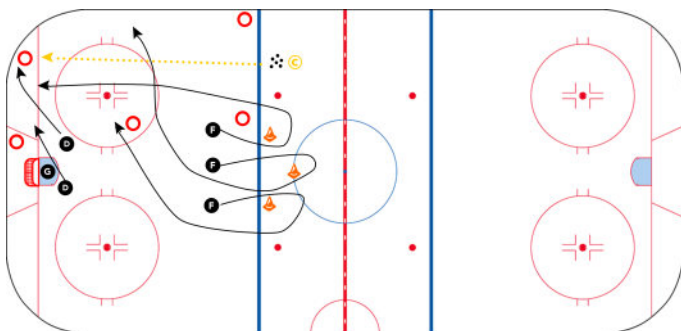
Key Points

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 Scheibeführenden 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 defensive 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.

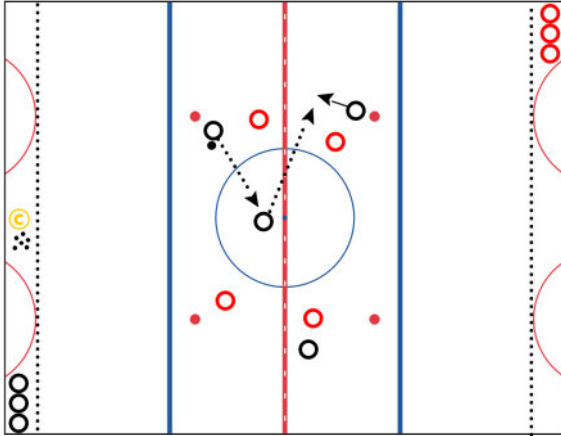
Key Points

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 - Man City 4v4

5 mins

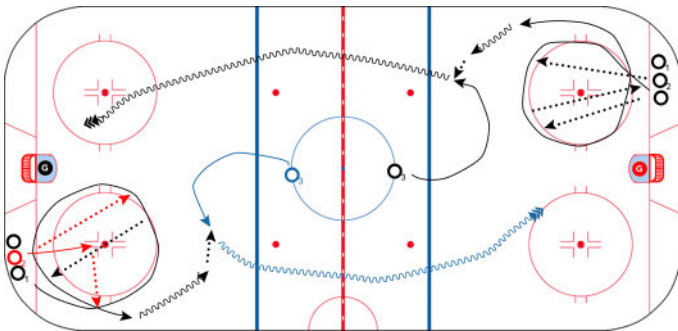


SAG - Man City 4v4:

- ○ spielt gegen ○ 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.

Barta Timing 1v0

10 mins

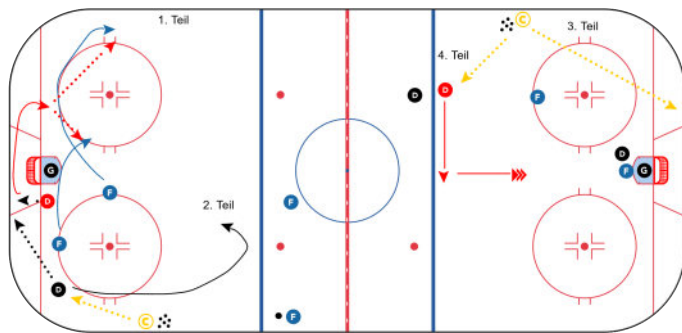


Barta Timing 1v0:

- ○ 1 läuft um den Bullykreis und spielt sich möglichst viele Pässe mit ○ 2 hin und her.
- Danach geht ○ 2 zur Mitte für einen guten Passwinkel und spielt einen Aufbaupass.
- ○ 1 geht von der Bande weg und passt dann zu ○ 3, der sich vorher durch die neutrale Zone bewegt hat (Timing!) => Abschluss.
- ○ 2 läuft weiter und startet die Übung von vorne. ○ 1 übernimmt die Position von ○ 3.

Key Points

Timing (unter und hinter der Scheibe), mit Geschwindigkeit von der Bande weg/zur Außenbahn, gute Passwinkel finden, Kommunikation

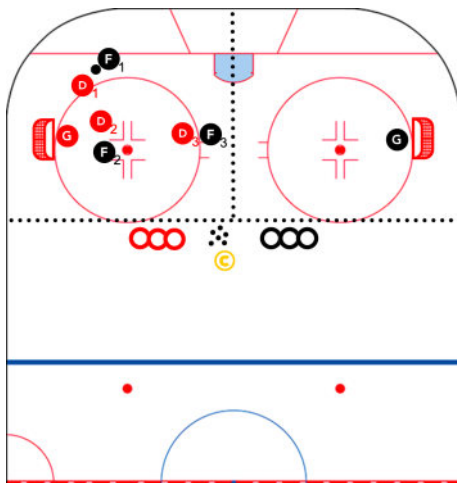


Pasanen Breakout 2v1:

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

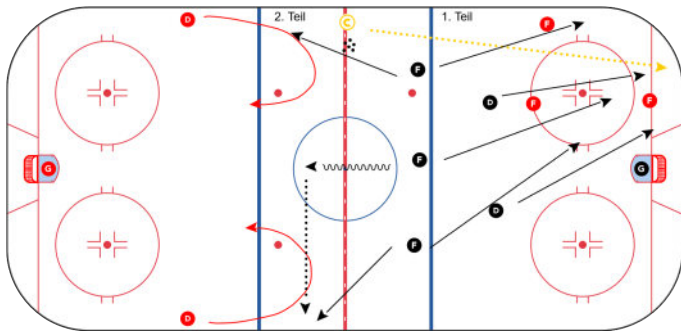
- 3v3, bei dem immer ein Stürmer hoch an der Mittellinie bleiben muss. Positionswechsel sind erlaubt.
- Bei Seitenwechsel werden D zu F und umgekehrt.

Key Points

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

Kopenhagen Breakout 3v2/5v5

10 mins

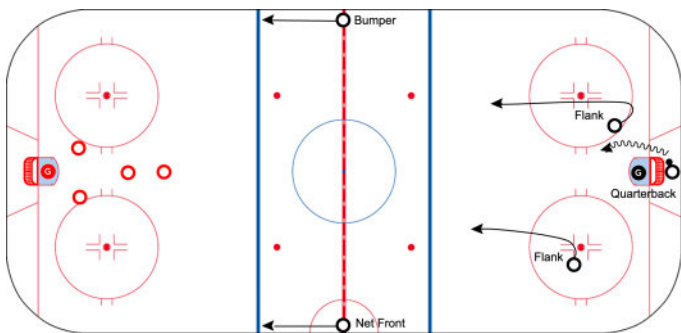


Kopenhagen Breakout 5v0/3v2:

- 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

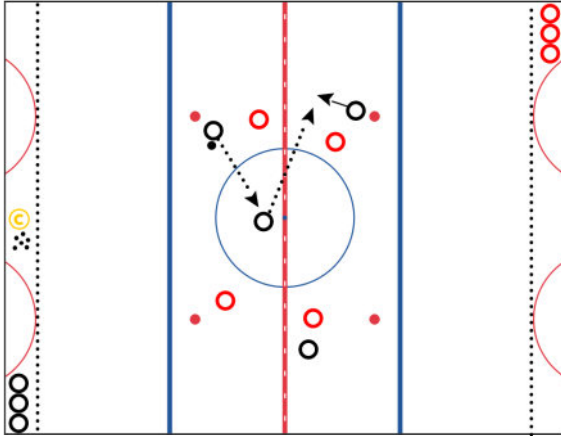
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

freies Trainieren: Skills PP

15 mins

SAG - Man City 4v4

5 mins

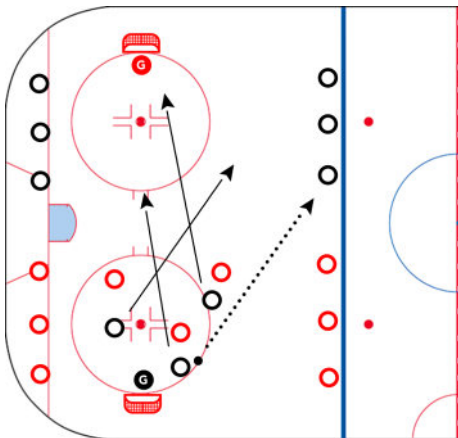


SAG - Man City 4v4:

- ○ spielt gegen ○ 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.

SAG - Quick Up 3v3

10 mins

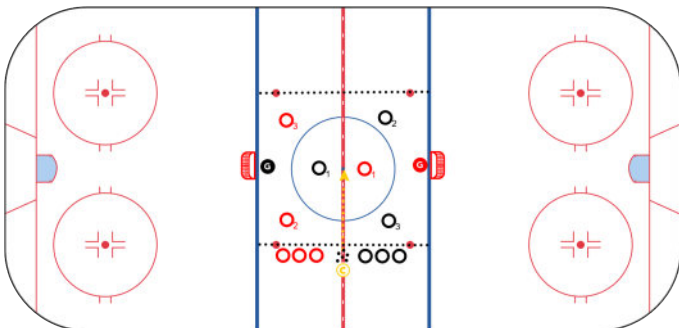


SAG - Quick Up 3v3:

- 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.

SAG - Tampa Stationary 3v3

10 mins

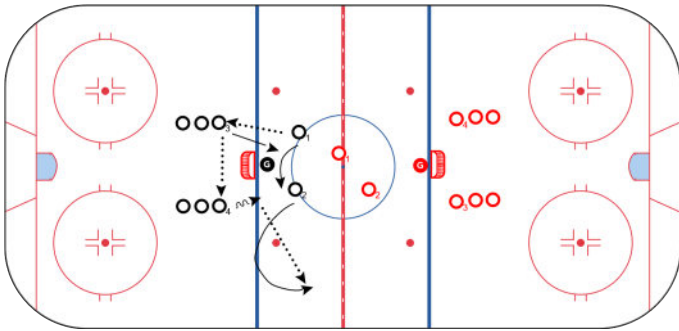


SAG - Tampa Stationary 3v3:

- Jeder Spieler hat seine eigene Zone: ○ 1 bleibt in seiner Hälfte des Bullykreises, ○ 2 bleibt links, ○ 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.

SAG - Boston Breakout 2v2

10 mins

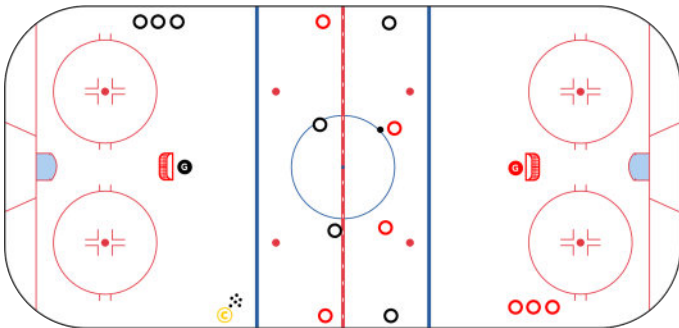


SAG: Boston Breakout 2v2:

- ⬤ 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.

SAG - DEB Sideline Game 2v2+2

10 mins

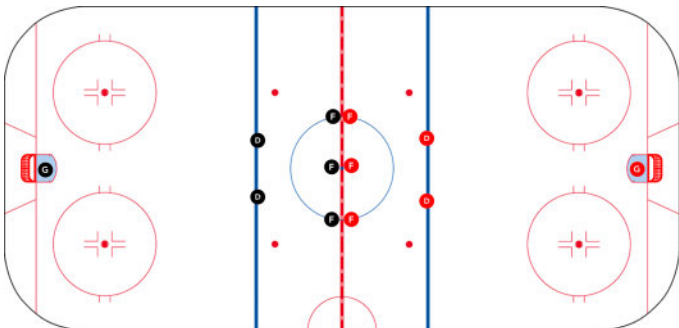


SAG - DEB Sideline Game 2v2+2:

- 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.

5v5

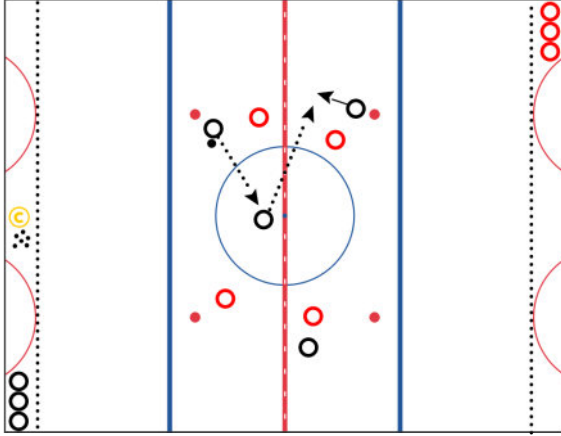
10 mins



5v5 ganze Fläche

SAG - Man City 4v4

5 mins

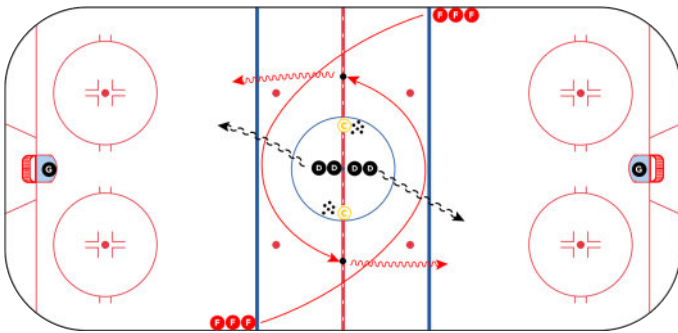


SAG - Man City 4v4:

- ○ spielt gegen ○ 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.

Minnesota Quick Feet 1v1

10 mins

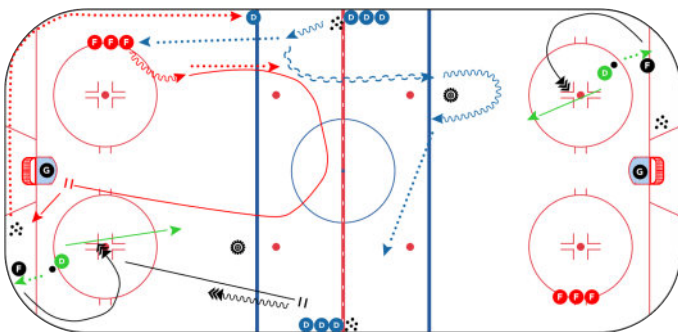


Minnesota Quick Feet 1v1:

- Auf Pfiff starten beide Stürmer, laufen um die Verteidiger herum und nehmen eine Scheibe in der Neutralen Zone mit.
- ● kann vorwärts oder rückwärts verteidigen. Er darf erst starten, wenn der Stürmer die Scheibe berührt.

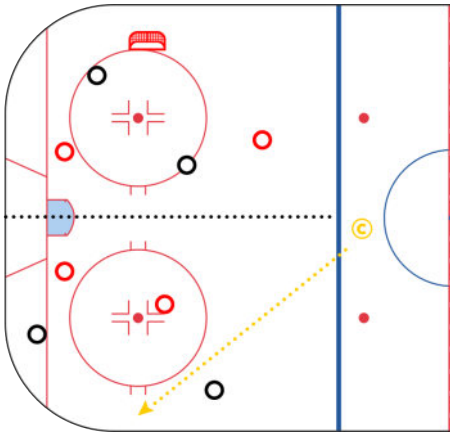
Calgary Quick Counter 1v1/2v1

10 mins

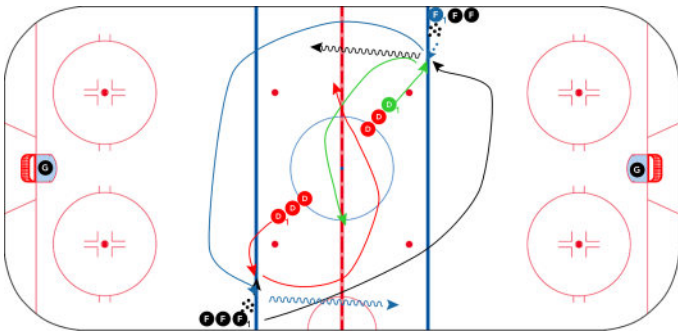


Calgary Quick Counter 1v0/2v1:

- Die Übung läuft immer abwechselnd auf einer der beiden Seiten. ● spielt die Scheibe für ● in die Ecke, 1v1 passiv.
- Währenddessen passt ● zu ●, ● bietet sich rückwärts für den Rückpass an, geht um das Hütchen und spielt einen Pass auf ● => Abschluss, 1v1 vor dem Tor (● gegen ●).
- ● spielt die Scheibe über die Bande zu ● => Abschluss, 2v1 vor dem Tor.

**SAG - Over the Wall 2v2:**

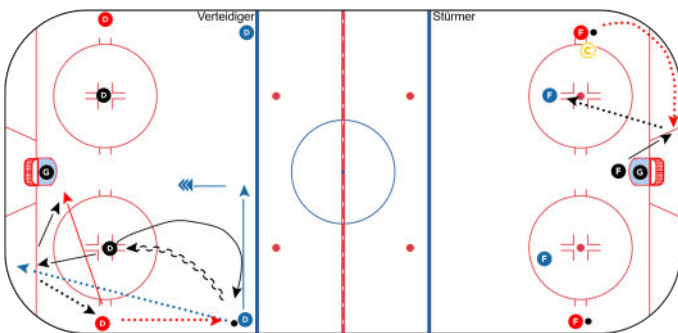
- Das Drittel wird in der Mitte geteilt. Gespielt wird mit einer Scheibe und nur auf ein Tor.
- Auf beiden Seiten sind jeweils zwei Spieler von ○ und zwei Spieler von ●.
- ● spielt eine Scheibe auf die Seite ohne Tor. Die Mannschaft, die die Scheibe bekommt, muss versuchen, sie zu ihren Mitspielern auf der anderen Seite zu passen (○ zu ○ und ● zu ●).
- Gelingt das, spielt diese Mannschaft auf der anderen Seite offensiv auf das Tor, das andere Team ist defensiv. Bekommt die defensive Mannschaft die Scheibe, spielen sie sie an die Bande auf der anderen Seite. Die Übung startet mit dieser Scheibe von vorne.

**Angling Carousel 1v1:**

- Beide Seiten starten gleichzeitig. ● 1/● 1 spielt Scheibe zu ● 1/● 1, der sie nur kurz stoppt.
- ● 1/● 1 sprinten zur anderen Seite und nehmen den Puck des jeweils anderen Spielers auf => 1v1 zum Tor.
- ● 1/● 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

**Skills - Klostersee D and F 1:**Verteidiger

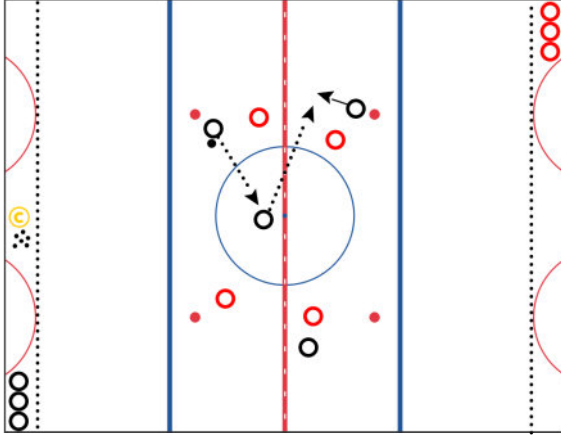
- ● startet am Bullypunkt und winkelt ● an. ● bringt die Scheibe an ● vorbei tief.
- ● geht auf rückwärts und wieder in den Bullypunkt rein, holt die Scheibe => Aufbaupass zu ●.
- ● passt zu ● und geht dann vors Tor => 1v1 Box Out gegen ●, Abschluss von ●.
- *Progression: D-to-D-Pässe, Fakes an der blauen Linie, Fakes beim Aufbaupass.*

Stürmer

- Drei Stürmer starten in ihren Positionen in der Offensiven Zone (● vor dem Tor, ● mit Scheibe an der Bande und ● als F3 zwischen den Außenstürmern).
- ● spielt ein kurzes 1v1 gegen ● und dann die Scheibe tief hinter das Tor, ● legt die Scheibe direkt zu ● => Abschluss.
- *Progression: Positionswechsel, 2v1 zwischen ●/● und ●.*

SAG - Man City 4v4

5 mins



SAG - Man City 4v4:

- ○ spielt gegen ○ 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 anzuspielden und die Scheibe zurückzubekommen.

Six Options Passing Drill 1v0

10 mins

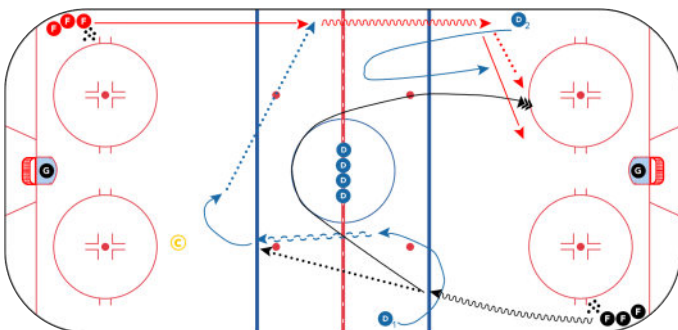


Six Options Passing Drill 1v0:

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

Wroblewski Net Drive 2v1

10 mins

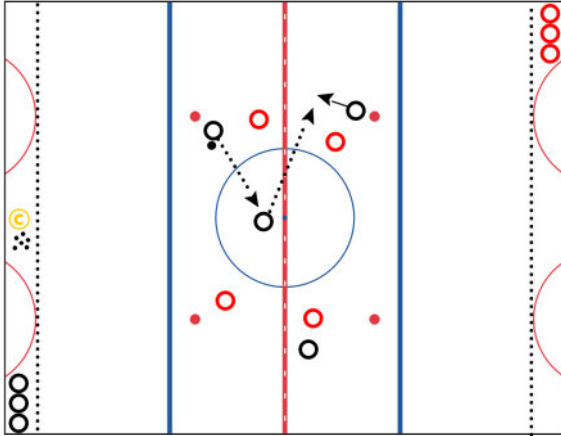


Wroblewski Net Drive 2v1:

- 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 - Man City 4v4

10 mins

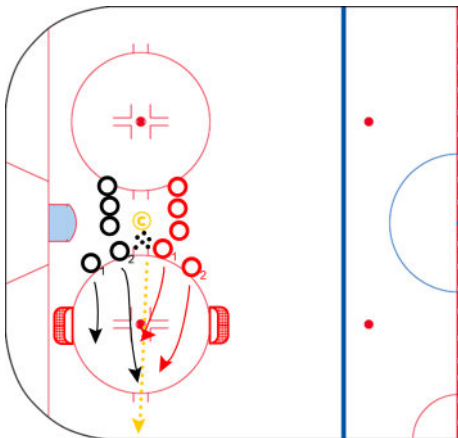


SAG - Man City 4v4:

- ○ spielt gegen ○ 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.

SAG - Buffalo 2v2

10 mins

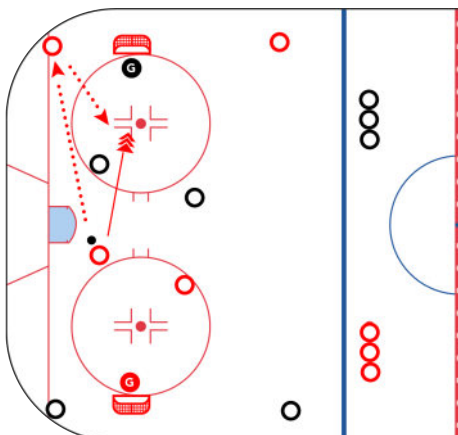


SAG - Buffalo 2v2:

- Alle Spieler starten um den Bullykreis herum auf einer Seite.
- ⓐ spielt zum Start des Spiels die Scheibe an die Bande: Kampf um den Weg zur Scheibe. Danach 2v2 mit festen Toren.
- Wechsel auf Pfiff.

SAG - DEB 2v2 Gretzky

10 mins

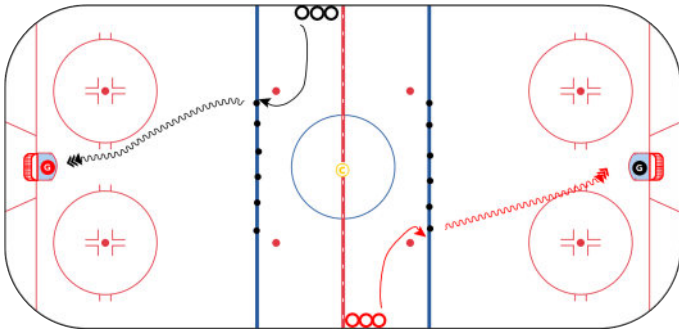


SAG - DEB 2v2 Gretzky:

- 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.

Sechs-Pucks-Penaltyschießen

10 mins



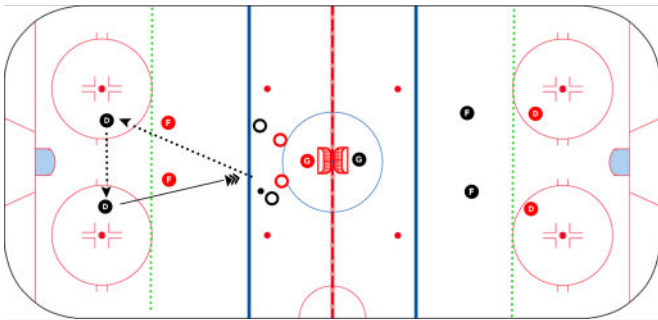
Sechs-Pucks-Penaltyschießen:

Jede Mannschaft hat sechs Puck auf der blauen Linie vor ihrem Tor. Trifft der erste Spieler, läuft er schnell über die Blaue und der nächste kann starten. Trifft er nicht, muss er die erste Scheibe mit nach oben zum zweiten Spieler bringen, der dann mit derselben Scheibe startet (Variante: Pässe nach oben sind erlaubt).

Gewonnen hat, wer zuerst alle Scheibe auf der Blauen ins Tor geschossen hat.

SAG - Protect the Good Ice 2v2

10 mins



SAG - Protect the Good Ice 2v2:

- spielt gegen 2v2 mit festen Toren. Auf der einen Seite ist man defensiv, auf der anderen entsprechend offensiv. Um offensiv Tore zu erzielen, muss man jeweils auf die andere Seite über einen Pass zu / .
- Jede Mannschaft hat zwei beim Angriff anspielbare / in den Bullykreisen. Geht die Scheibe hoch, können die nur abschließen (keine Pässe!).
- Jede Mannschaft hat zwei beim Aufbau anspielbare / in der eigenen Hälfte zwischen blauer Linie und der hier grün eingezeichneten Linie als Unterstützung, wenn die Scheibe zu den beiden / gespielt wird.

5v5

10 mins

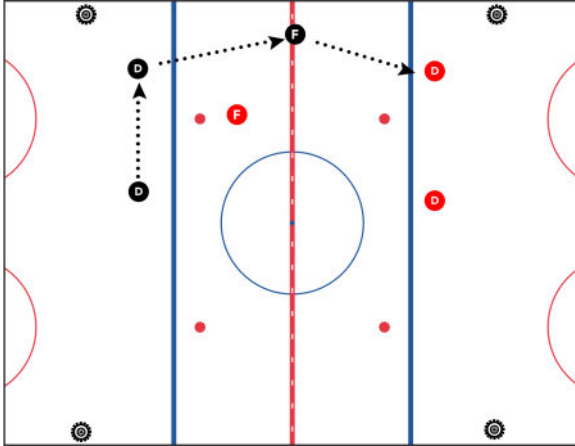


5v5 ganze Fläche



Starman Swedish NZ 3v3

5 mins

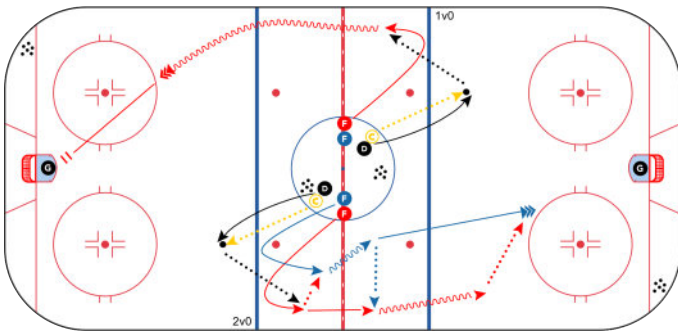


Starman Swedish NZ 3v3:

- **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

5 mins



Nashville Regroup 1v0/2v0:

1v0:

- Die Übung startet, sobald **C** 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

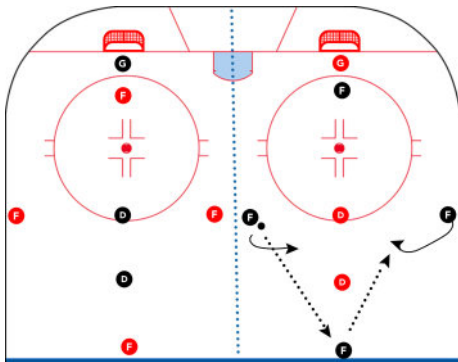


Nashville Regroup 2v1+1:

- Die Übung startet, sobald **C** 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 - 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

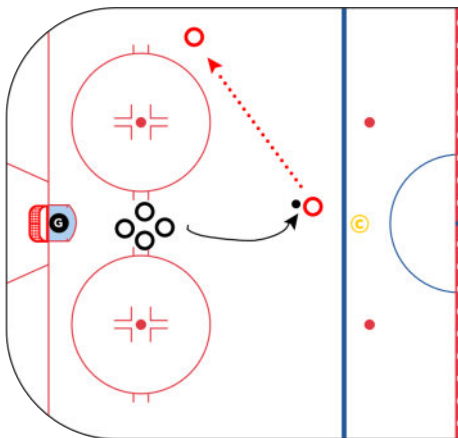
"von oben nach unten", Angriffsmentalität, Fakes/Deception, "Hunt the Puck"

gleichzeitig:

15 mins

Molloy Pushdown Teaching 2v4

0 mins



Molloy Pushdown Teaching 2v4:

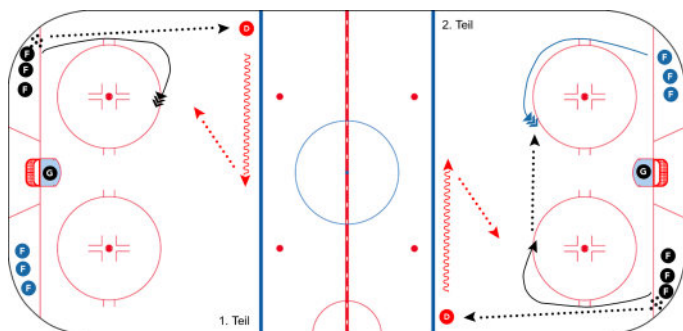
- Alle vier ● halten sich an den Schultern fest und drehen sich so im Kreis.
- Auf Pfiff: ● finden ihre Positionen in Unterzahlen und machen dann Druck auf ●.
- ● passen sich die Scheiben auf verschiedenen Positionen (innerhalb oder außerhalb der Bullypunkte) hin und her. ● müssen entsprechend reagieren.

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.

Skills - Power Play Moves

0 mins



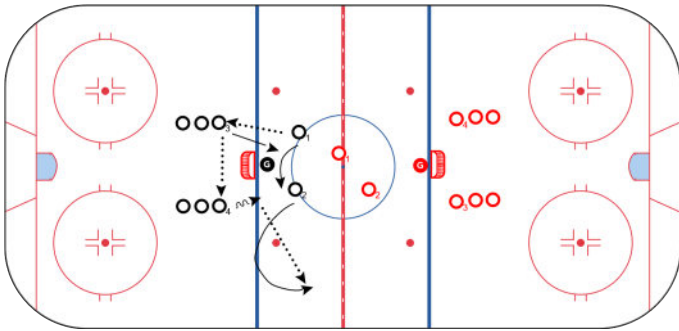
Skills - Power Play Moves:

1. Teil:

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

2. Teil:

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

**SAG: Boston Breakout 2v2:**

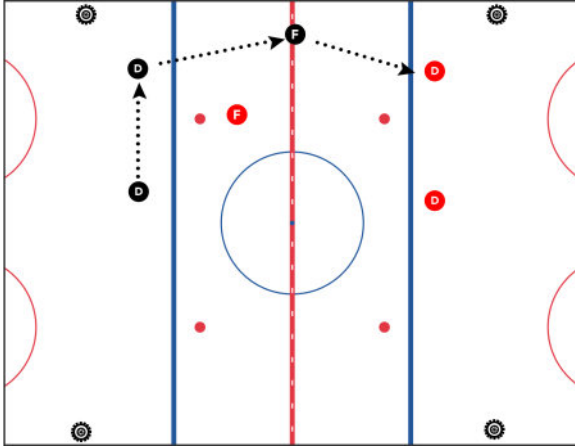
- ⬤ 1 und ⬤ 2 spielen 2v2 gegen 🔴 1 und 🔴 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen ⬤ 3 und ⬤ 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen ⬤ 3 und ⬤ 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**. Aus beiden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

Key Points

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

Starman Swedish NZ 3v3

5 mins

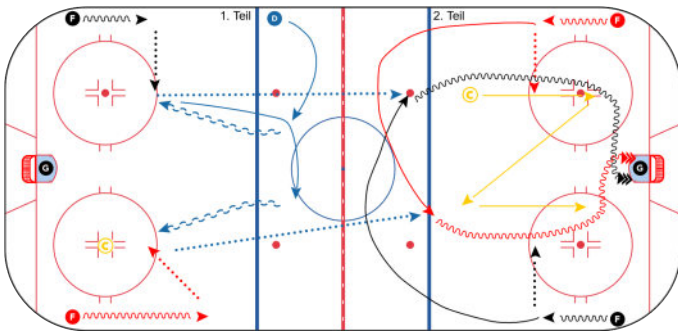


Starman Swedish NZ 3v3:

- **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).

Wroblewski Wide Drive 1v0

5 mins

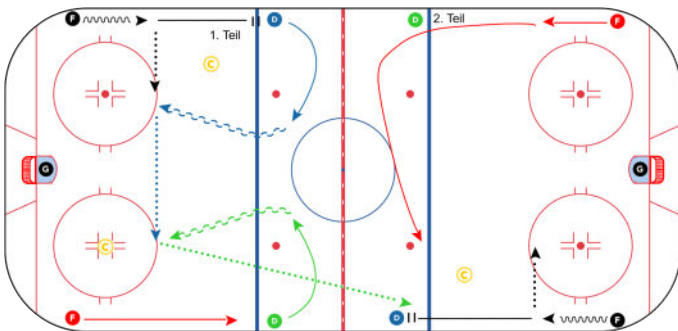


Wroblewski Wide Drive 1v0:

- 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.

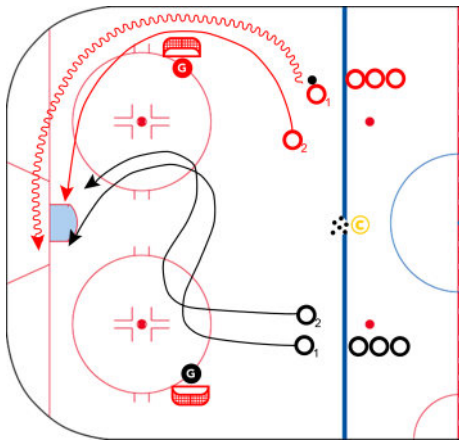
Wroblewski Zone Entry 2v1

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.

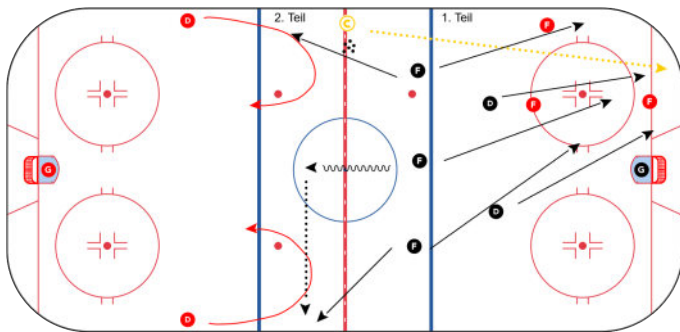
**SAG - 2v2 Angler:**

- 2v2 auf Querfeld.
- Die Spieler, die mit der Scheibe starten (●), laufen zuerst hinter ihrem Tor entlang und attackieren dann von der Bande aus.
- Die Verteidiger (○) 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

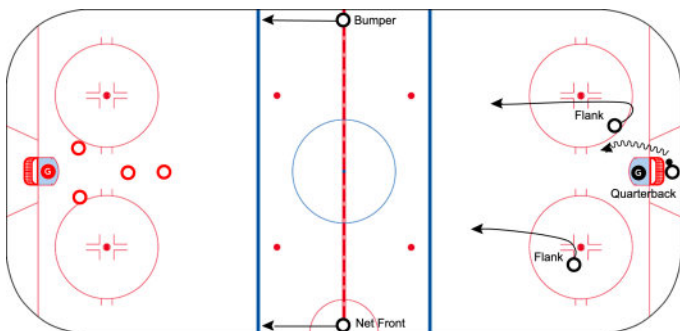
schnelle Füße, Puck Protection, gutes Anlegen, nicht zur Mitte kommen lassen, Schlägerarbeit

Kopenhagen Breakout 3v2/5v5

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

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

Power Play Breakout Teaching 5v0/5v4

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

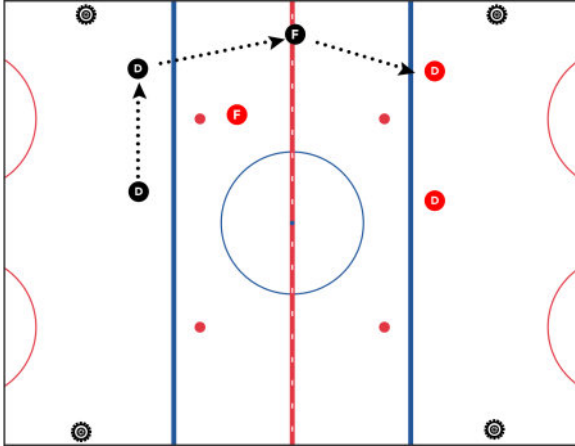
- ● baut 5v0 auf und spielt dann 5v4 Überzahl in der Zone bis zum Pfiff.
- Nach einigen Wiederholungen mit Druck beim Aufbau.

Key Points

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

Starman Swedish NZ 3v3

5 mins

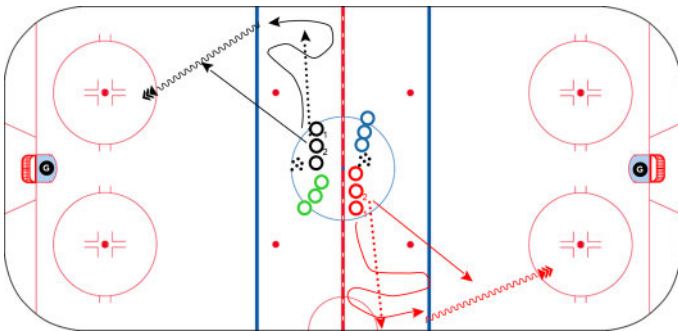


Starman Swedish NZ 3v3:

- **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).

Genny 1v0+Backcheck

5 mins



Genny 1v0+Backcheck:

- **1/2** 1 startet ohne Scheibe und nimmt die Scheibe auf, die **2/2** an die Bande spielt.
- **1/2** 1 läuft zwei 8en (Bogen immer zur Bande) und passt dabei so oft wie möglich mit **2/2** hin und her => Abschluss mit Backcheck von **2/2**.
- Alle vier Seiten: Die andere Seite startet immer dann, wenn der erste Spieler Richtung Tor startet.

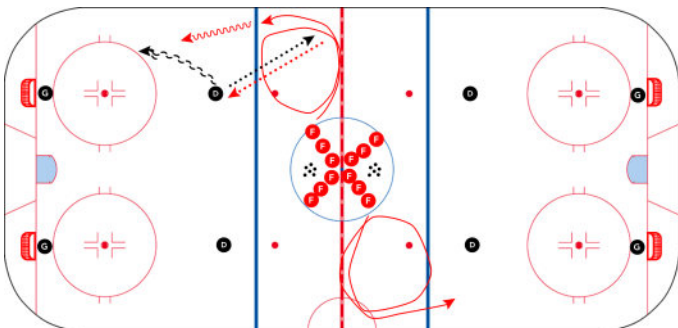
Jeweils 2x pro Seite und Position.

Key Points

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

Genny NZ 1v1

10 mins



Genny NZ 1v1:

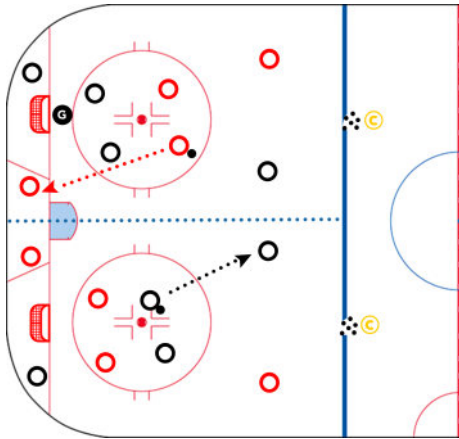
- **F** auf allen vier Seiten startet mit Scheibe im Bogen und passt so oft wie möglich mit **D**.
- Nach zwei Runden 1v1 aufs Tor.
- **F** wird zu **D**.

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 - Coffey/Gretzky 2v2:**

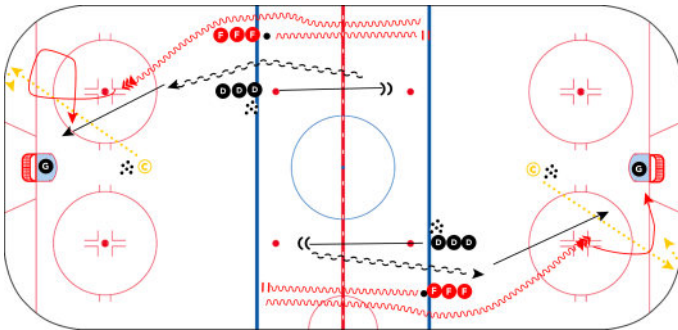
- Es wird ein 2v2 in der Drittelhälfte gespielt. Die Übung läuft auf beiden Seiten gleichzeitig.
- Jede Mannschaft hat jeweils einen Joker an der blauen Linie (Coffey) und einen hinter dem Tor (Gretzky).
- Der Pass muss vor dem Abschluss zu mindestens einem Joker gepasst werden.
- Gewechselt wird auf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

Key Points

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

Puck Retrieval 1v1

10 mins

**Puck Retrieval 1v1:**

- **F** startet auf beiden Seiten mit der Scheibe bis zur gegenüberliegenden blauen Linie. **D** läuft mit, das allerdings nur bis zwischen der blauen und der roten Linie => 1v1 zum Tor.
- Nach dem kurz ausgespielten 1v1 spielt der Trainer auf **Pfiff** eine neue Scheibe in die Ecke => 1v1 zum Tor.

Key Points

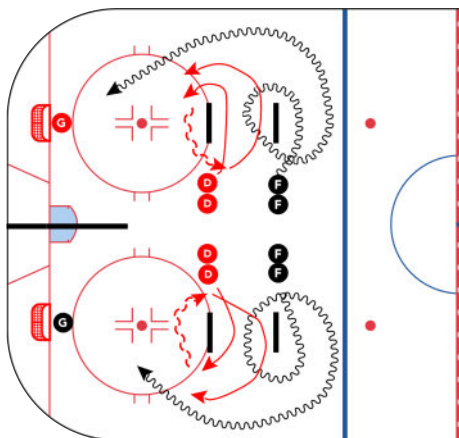
Gap Control, Schlägerarbeit, Puck Protection/Scheibe halten und beschützen, First Touch Escapes, Box Out direkt aus der Ecke

Puck Retrieval 2v1/2v2

5 mins

Skills - Baumi Anwinkeln 1v1

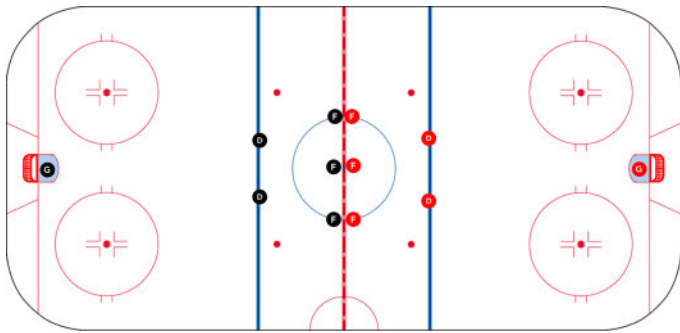
10 mins

**Skills - Baumi Anwinkeln 1v1:**

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

Key Points

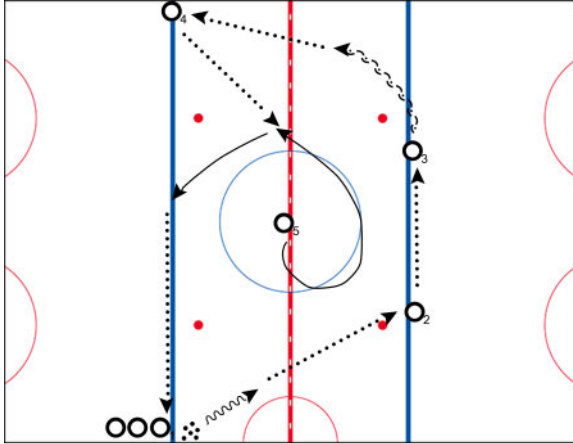
Schlägerarbeit, Innenseite verteidigen, Schläger zum Puck, Körper gegen Körper ("Hand zur Hüfte, Hüfte zur Hand")



5v5 ganze Fläche

Skills - NZ Flow Passing

5 mins



Skills - NZ Flow Passing:

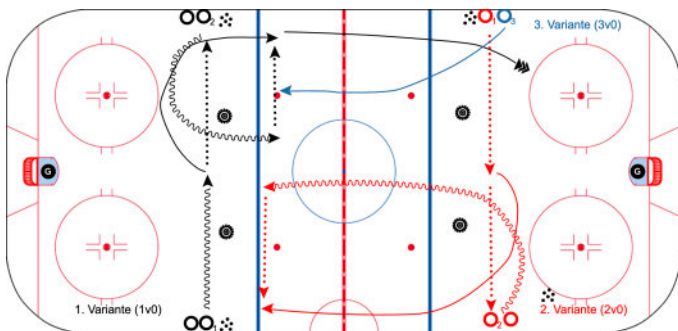
- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter 1.
- 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu 3 und Quick Up zu 4.
- 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe 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

Conquer the Zone 1v0/2v0/3v0

15 mins



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

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

SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker

10 mins

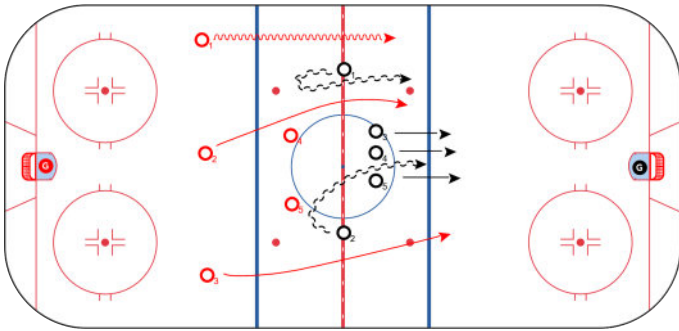


SAG - DEB 3v3 Breakout+Joker:

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

Key Points

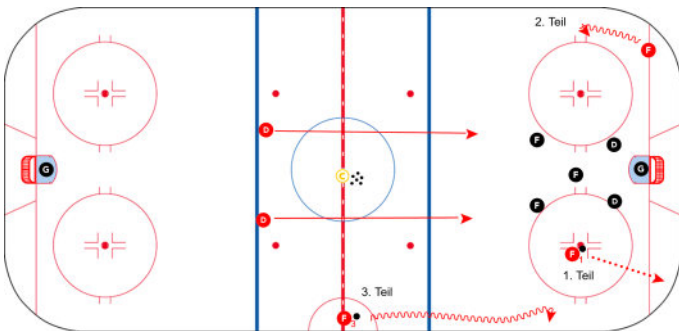
Mann gegen Mann, Fokus Mann und Scheibe

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

- **○** 1/2/3 spielen einen Zoneintritt 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 Zoneintritt, 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

**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:

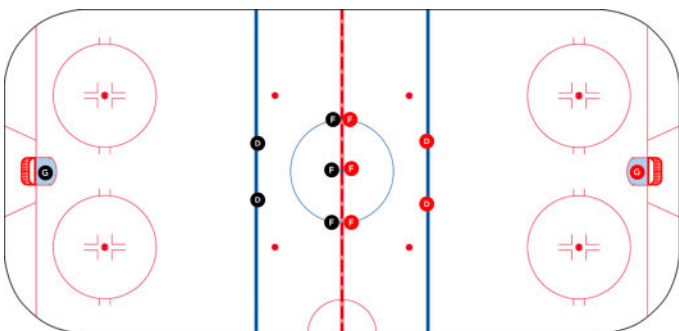
- Alle defensiven Spieler (**F**, **D**) starten im Haus.
- **F** 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu **F** 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu **C**, schwarz zurück ins Haus.

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



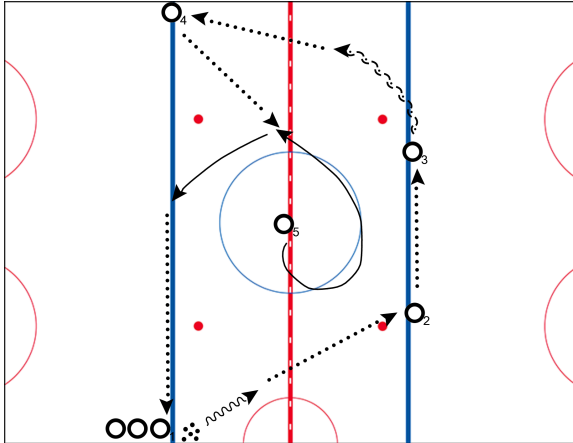
5v5 ganze Fläche

Fußball

10 mins

Skills - NZ Flow Passing

5 mins



Skills - NZ Flow Passing:

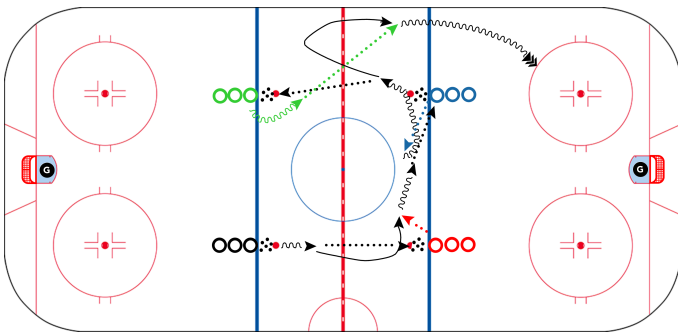
- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter 1.
- 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu 3 und Quick Up zu 4.
- 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe 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:

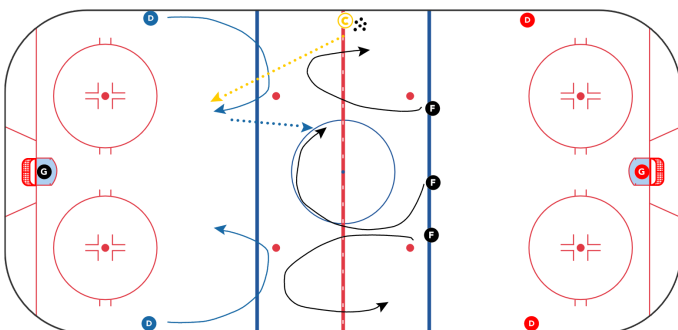
- Variante (1v0):** Die Übung startet mit zwei Gruppen jeweils diagonal (O/O). Der erste Spieler aus der Gruppe (O) startet mit Scheibe Richtung gegenüberliegende Gruppe (O), Pass/Rückpass, danach zur nächsten Gruppe (O) Pass/Rückpass, Pass zur nächsten Gruppe (O), Bogen (vorwärts/rückwärts) in der neutralen 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.
 - Variante (2v0):** O läuft mit, gibt Kick-Out-Pass => Abschluss 2 vs. 0 mit Zoneintritt (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

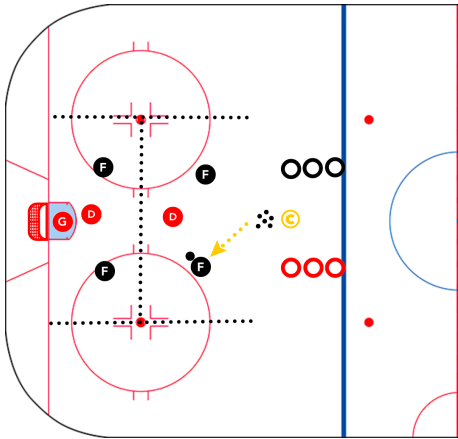
Lange NZ Regroup 3v2

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 - Swiss 4v2:**

- Der Trainer (☉) passt eine Scheibe zu einem offensiven Spieler (⚫), der sich innerhalb seiner gestrichelten Zone bewegen darf. Die Offensive versucht, ein Tor zu erzielen. Pässe oder Schüsse sind zu jeder Zeit erlaubt.
- Die defensiven Spieler (⚫) versuchen, mit einem aktiven Schläger Scheiben abzuwehren oder wegzunehmen.
- Die offensiven Spieler (⚫) bekommen einen neuen Puck, wenn sie ein Tor erzielt haben, der Torhüter (⚫) die Scheibe hält und der Rebound die Spielgrenze verlässt.
- Gewechselt wird, wenn der Schuss das Tor verfehlt, der Torhüter (⚫) die Scheibe festhält oder es länger als fünf Sekunden bis zu einem Schuss dauert.
- Bei Wechsel: Die beiden offensiven Spieler (⚫) vor dem Tor verlassen das Spiel, die anderen beiden werden Verteidiger (⚫). Die beiden defensiven Spieler (⚫) werden offensive Spieler (⚫) vor dem Tor. Zwei neue offensive Spieler (⚫) nehmen die obere Position ein und bekommen eine neue Scheibe vom Trainer (☉).

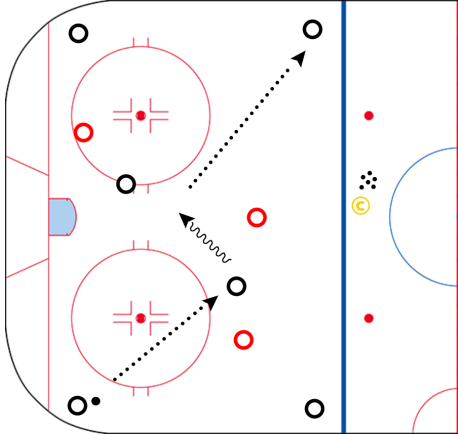
Key Points

Offensiv: Optionen kennen, bevor man den Puck hat (Scannen: Welche Schlägerseite haben meine Mitspieler? Kann ich einen Verteidiger durch meinen Blick, meine Handposition etc. täuschen und eine Pass-/Schussbahn kreieren?), Abschluss suchen, Rebounds verarbeiten

Defensiv: 2-vs.1-Prinzipien - Torhüter nimmt den Schuss, Verteidiger den Passweg über die Royal Road, Optionen durch Schläger- und Körperposition wegnehmen (Schläger zum Puck, Schläger in Passbahn)

SAG - Barcelona 6v3

5 mins



SAG - Barcelona 6v3:

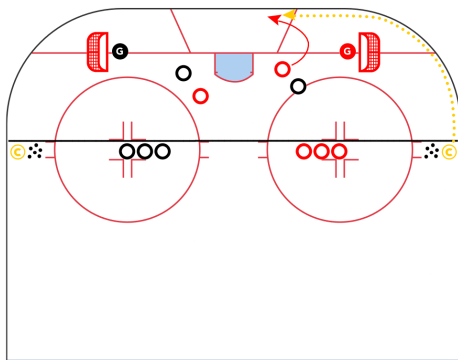
- Es verteilen sich jeweils vier Spieler von **O** an jeder Ecke des Spielfelds.
- In der Mitte wird mit einem Mann Überzahl für **3v2** gespielt.
- Ziel von **O** ist es, den Puck einmal über einen Mann in der Mitte nach außen, in die Mitte zurück und dann auf die andere Seite zu passen.
- Ziel von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

Key Points

gute Pässe, Fakes/Deceptions, Support oder Raum schaffen, Kommunikation, harte Zweikämpfe

SAG - Rangers Off Rim 2v2

10 mins



SAG - Rangers Off Rim 2v2:

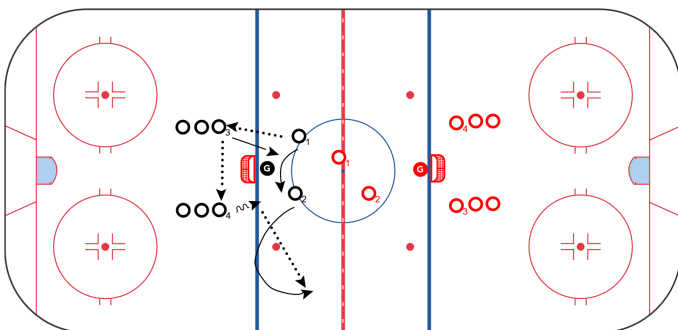
- Gespielt wird im aufgezeichneten Raum **2v2** mit festen Toren. Gewechselt wird auf **Pfiff**.
- Jede Scheibe wird durch einen Rim von **C** ins Spiel gebracht.

Key Points

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

SAG - Boston Breakout 2v2

10 mins



SAG: Boston Breakout 2v2:

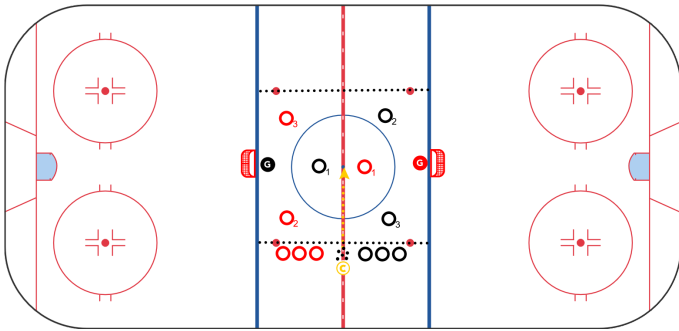
- **O** 1 und **O** 2 spielen 2v2 gegen **O** 1 und **O** 2.
- Bei Rückpass zur eigenen Gruppe wird mit einem D-to-D-Pass ("Over") aufgebaut und danach gehen **O** 3 und **O** 4 mit ins Spielfeld => 4v2.
- Bei Wechsel des Scheibenbesitzes gehen **O** 3 und **O** 4 wieder zurück in die Gruppe.
- Gewechselt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

SAG - Tampa Stationary 3v3

10 mins



SAG - Tampa Stationary 3v3:

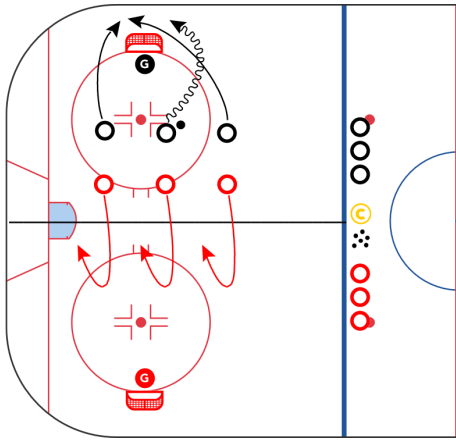
- Jeder Spieler hat seine eigene Zone: ○ 1 bleibt in seiner Hälfte des Bullykreises, ○ 2 bleibt links, ○ 3 rechts. Das andere Team hat dieselben Positionen.
- Jeder Spieler darf schießen.
- Wechsel auf **Pfiff**. Nach Pfiff Sprint zur Bande (Spielerbankseite) und zurück. Danach Wechsel.

Key Points

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

SAG - Edmonton Tag Up 3v3

10 mins

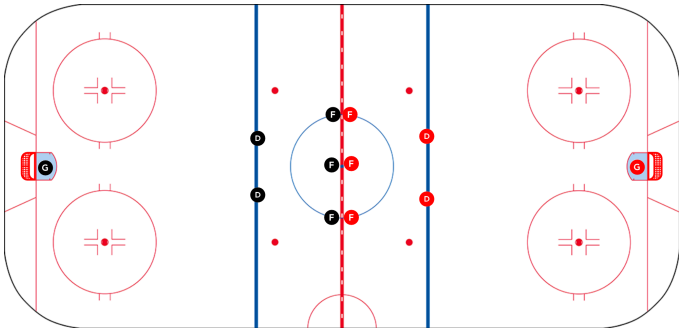


SAG - Edmonton Tag Up 3v3:

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

5v5

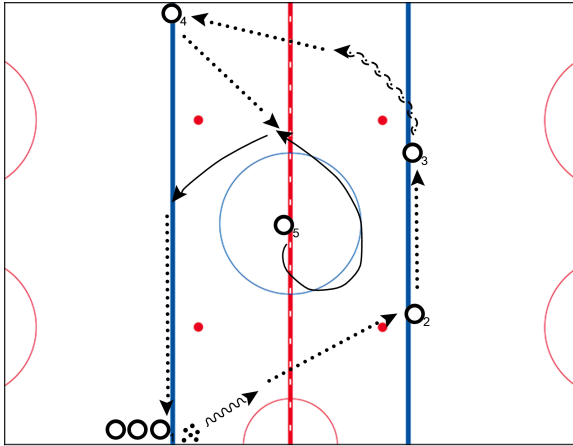
10 mins



5v5 ganze Fläche

Skills - NZ Flow Passing

5 mins



Skills - NZ Flow Passing:

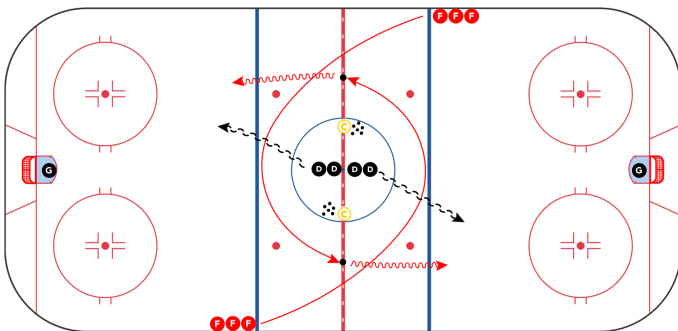
- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter 1.
- 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu 3 und Quick Up zu 4.
- 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe 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

Minnesota Quick Feet 1v1

10 mins

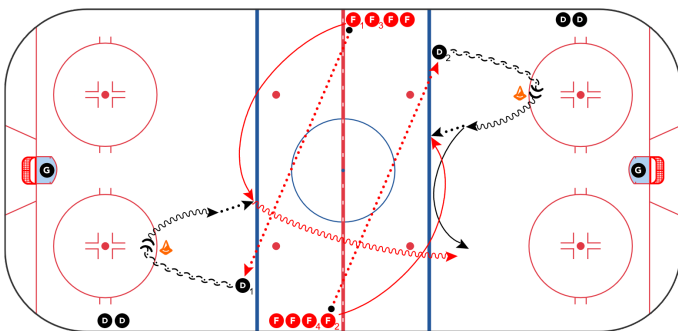


Minnesota Quick Feet 1v1:

- Auf Pfiff starten beide Stürmer, laufen um die Verteidiger herum und nehmen eine Scheibe in der Neutralen Zone mit.
- D kann vorwärts oder rückwärts verteidigen. Er darf erst starten, wenn der Stürmer die Scheibe berührt.

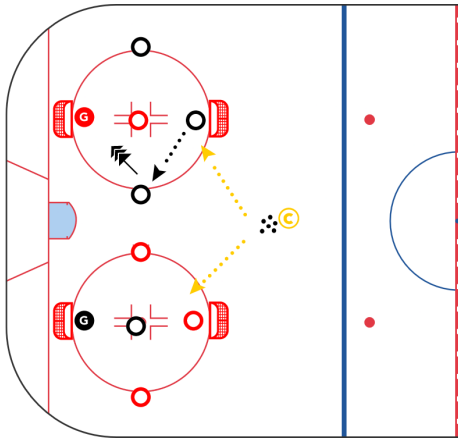
Detroit Surf 1v1

10 mins



Detroit Surf 1v1:

- F 1/2 startet von beiden Seiten mit Scheiben auf Pfiff und passt die Scheibe zu D 1/2.
- D 1/2 läuft wie aufgezeichnet um das Hütchen/den Reifen und passt dann zu F 1/2, der als Center über die Mitte schwingt.
- Sobald F 1 und F 2 die Scheibe haben, attackieren sie D 1 und D 2 => 1v1.

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

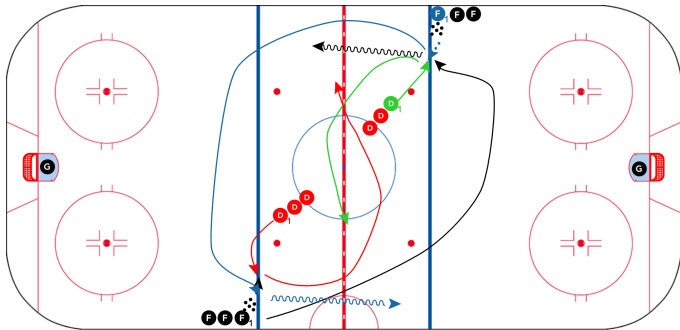
- Auf beiden Seiten wird ein **3v1** (QB, LF, RF) gespielt. Die Mannschaft in Überzahl will ein Tor schießen.
- Die Mannschaft in Unterzahl kann einen Punkt erzielen, indem sie ins leere Tor schießt.
- Gewechselt wird auf **Pfiff**.

Key Points

Power Play: schnelle Pässe, viele Abschlüsse, Deception/Fakes, Bewegung

Penalty Kill: Anwinkeln, Schläger in Schussbahnen

Angling Carousel 1v1

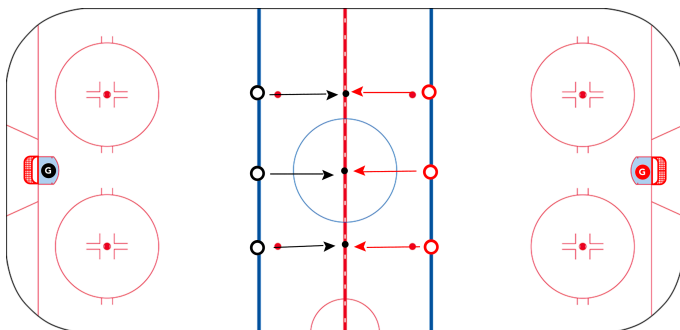
**Angling Carousel 1v1:**

- 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 schützt die Scheibe auf der Außenbahn

3x1v1

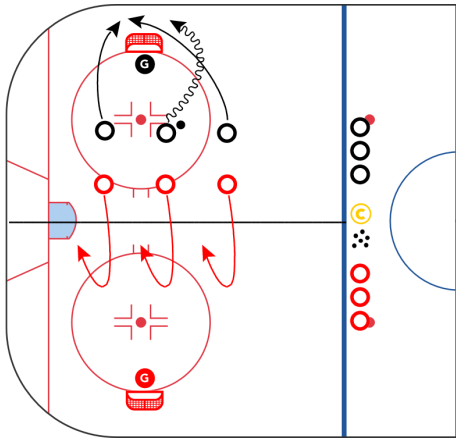
**3x1v1:**

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

Key Points

Offensiv: Scheibe abschirmen, Zug zum Tor (Innenbahn suchen)

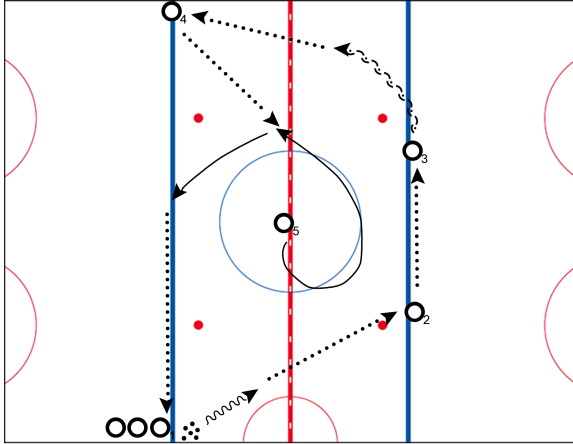
Defensiv: Stick on Puck, eine Hand am Schläger, Innenbahn beschützen

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

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

Skills - NZ Flow Passing

5 mins



Skills - NZ Flow Passing:

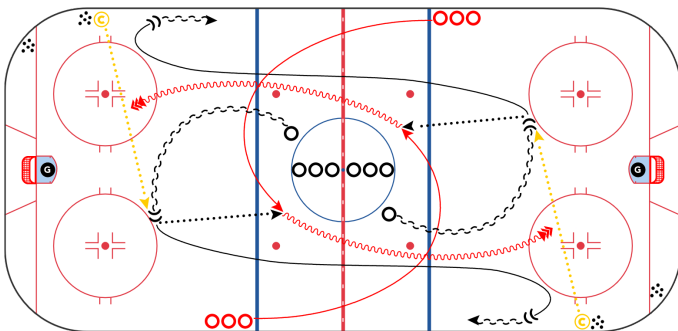
- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter **1**.
- **1** läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu **3** und Quick Up zu **4**.
- **5** schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und 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

Hartsy Neutral Zone 1v0

10 mins

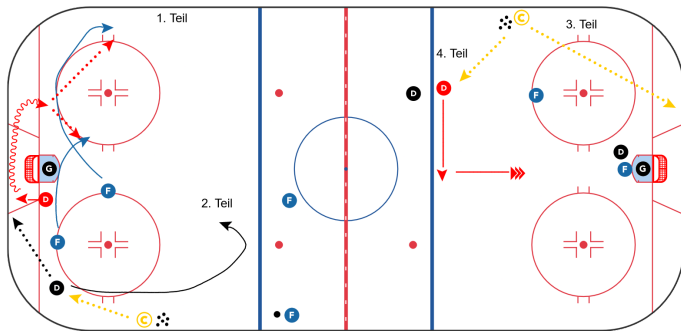


Hartsy Neutral Zone 1v0:

- Auf **Pfiff** startet die Übung von beiden Seiten.
- **1** geht vorwärts/rückwärts und bekommt einen Pass von **5**.
- **2** startet und ist als Center eine Option für **1** => **1v0**.
- **3** geht mit in die Offensive Zone und bekommt einen Pass von **4** aus der Ecke => Abschluss mit **3** vor dem Tor.

Pasanen Breakout 2v1

10 mins



Pasanen Breakout 2v1:

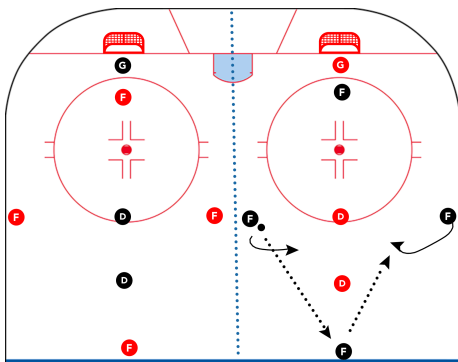
- Die Übung startet auf beiden Seiten diagonal mit zwei Verteidigern und zwei Stürmern in ihren defensiven Positionen.
- 1. Teil: **C** passt eine Scheibe zu **D**, der sie auf derselben Seite an **F** weitergibt => Aufbau mit **F** als Außenstürmer und Center.
- 2. Teil: **D** holt sich Eis zurück und spielt ein **2v1** gegen die **F**, die von der jeweils anderen Seite Richtung gegnerisches Tor laufen.
- 3. Teil: Auf **Pfiff** endet das **2v1**. **C** spielt eine Scheibe tief, **F** holt sie ab => **2v1**.
- 4. Teil: In der Zwischenzeit ist **D** zur blauen Linie gelaufen, bekommt einen Pass von **C** 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 bullypunktweit 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 - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2

10 mins



SAG - Power Play/Penalty Kill Teaching 4v2:

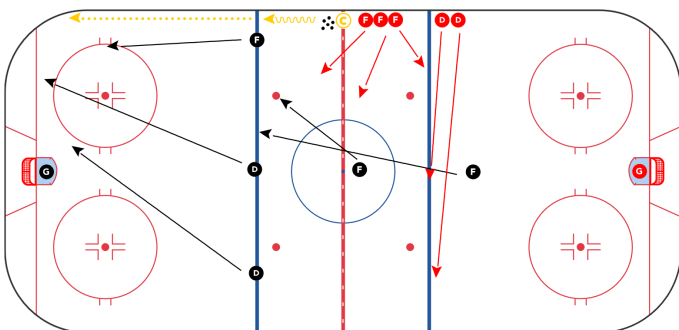
- Beide Seiten haben nur eine Scheibe. Auf jeder Hälfte wird ein 4v2 gespielt.
- F** / **F** spielen Überzahl ohne Bumper.
- D** / **D** sind die beiden Stürmer in Unterzahl mit entsprechenden Verschiebungen und versuchen, die Scheibe auf die andere Seite zu ihren **F** zu passen.

Key Points

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

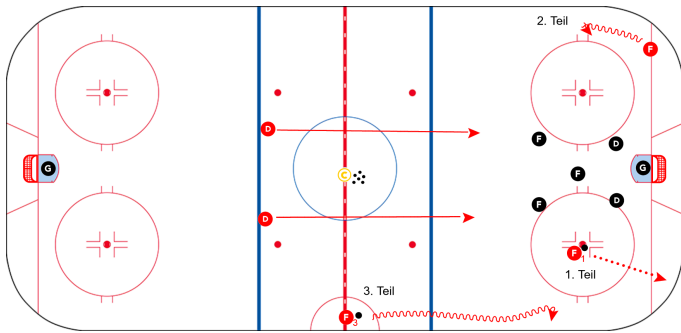
Kreis Neutral Zone Teaching 5v5

5 mins



Kreis Neutral Zone Teaching 5v5:

- Die Übung startet mit den schwarzen **F** und **D** in ihren Positionen im 1-1-3-Forecheck.
- C** geht mit Scheibe die Bande entlang und bekommt passiven Druck vom jeweiligen Spieler (**F** / **D**) => Dump und Aufbau von schwarz.
- Währenddessen stellen sich die roten **F** und **D** in ihren Positionen im 1-1-3-Forecheck auf und machen dann passiven Druck auf schwarz => Dump und Aufbau von rot.

**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:

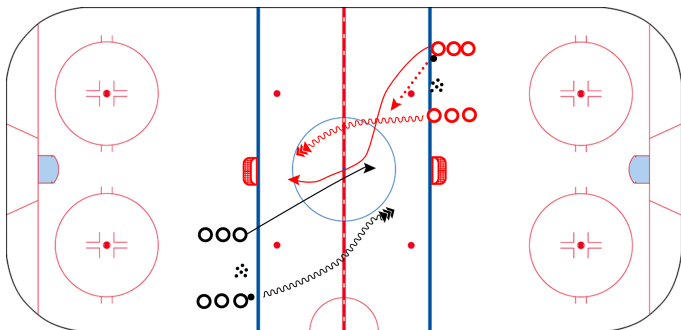
- Alle defensiven Spieler (**F** , **D**) starten im Haus.
- **F** 2 läuft mit der Scheibe bis zu den Hashmarks und spielt sie hart in die Rundung zu **F** 1 => 5v2 mit Breakout von schwarz, wenn sie die Scheibe bekommen => Pass zu **C** , schwarz zurück ins Haus.

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

**SAG - Competitive 2v0:**

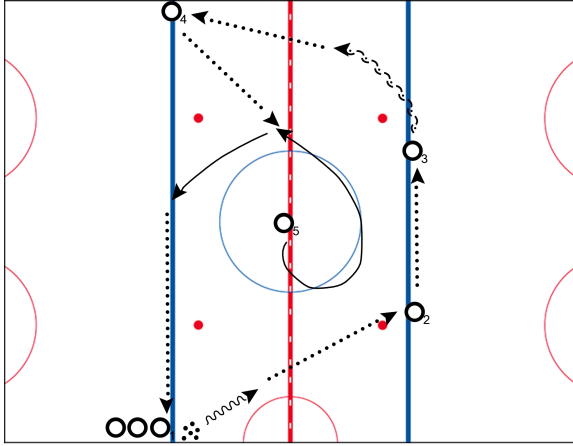
- Jeweils zwei Spieler von **○** und **○** starten 2v0 auf das gegenüberliegende Tor. Wer zuerst ein Tor erzielt, gewinnt die Runde.
- Geht die Scheibe hinter das Tor, bekommen die beiden Spieler aus ihrer eigenen Gruppe eine neue Scheibe.
- Die Mannschaft, die zuerst fünf Punkte hat, gewinnt.

Key Points

Kreativ sein, Rebounds verwerten, Wettbewerbsgedanke

Skills - NZ Flow Passing

5 mins



Skills - NZ Flow Passing:

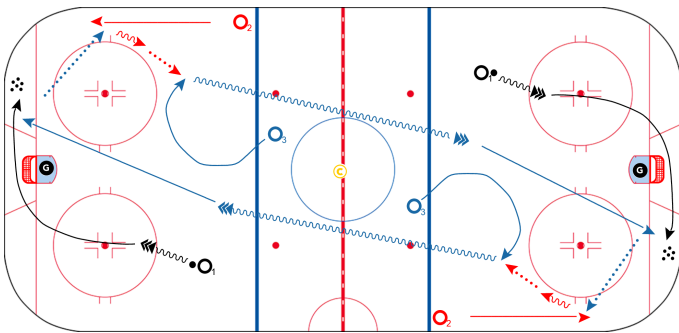
- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter ○ 1.
- ○ 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu ○ 3 und Quick Up zu ○ 4.
- ○ 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter 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

Wohlfühlübung 1v0

10 mins



Wohlfühlübung 1v0:

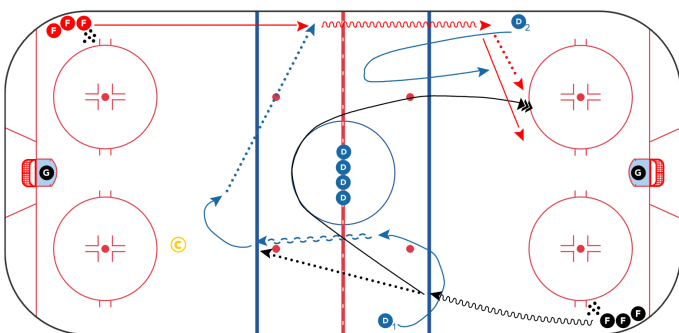
- ○ 1 startet zu Beginn der Übung auf beiden Seiten mit dem Puck und schießt ab.
- ○ 2 kommt als Außenstürmer tief und bekommt von ○ 1 einen Pass.
- ○ 3 schwingt hinter der Scheibe als Center durch die Mitte und bekommt einen Pass von ○ 2.
- ○ 3 nimmt Geschwindigkeit auf, schießt ab, bremst vor dem Tor und wird dann zu ○ 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 Net Drive 2v1

10 mins

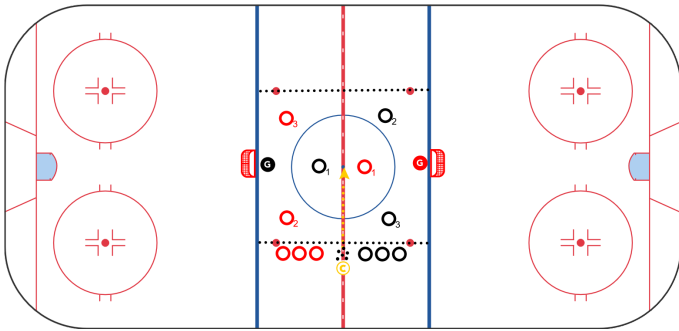


Wroblewski Net Drive 2v1:

- 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 - Tampa Stationary 3v3

10 mins



SAG - Tampa Stationary 3v3:

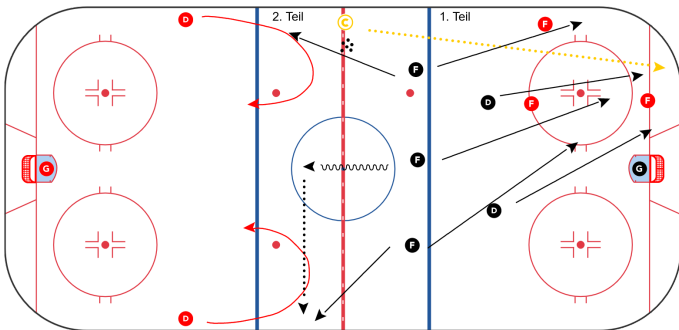
- Jeder Spieler hat seine eigene Zone: ○ 1 bleibt in seiner Hälfte des Bullykreises, ○ 2 bleibt links, ○ 3 rechts. Das andere Team hat dieselben Positionen.
- Jeder Spieler darf schießen.
- Wechsel auf **Pfiff**. Nach Pfiff Sprint zur Bande (Spielerbankseite) und zurück. Danach Wechsel.

Key Points

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

Kopenhagen Breakout 3v2/5v5

10 mins

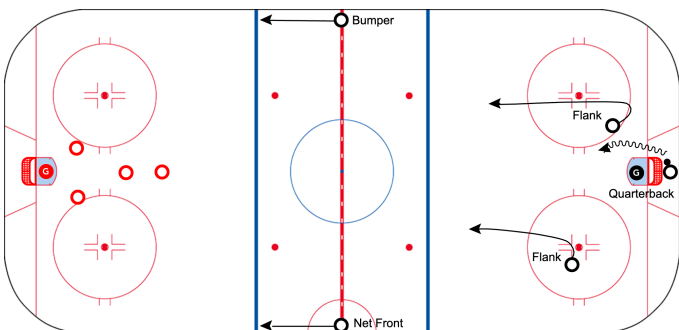


Kopenhagen Breakout 5v0/3v2:

- 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:

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

Key Points

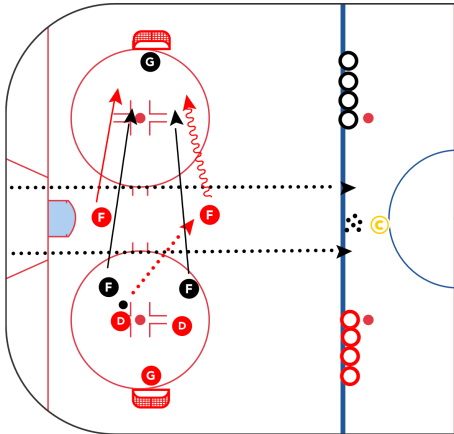
Positionen finden, Spiel vor einem lesen, mit Geschwindigkeit aus dem Drittel raus, verschiedene Varianten testen

Fußball

8 mins

SAG - Backcheck 2v2

8 mins



SAG - Backcheck 2v2:

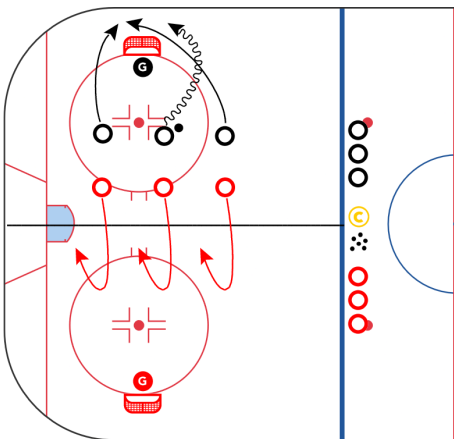
- Das Spiel startet mit einem 2v2 mit festen Positionen (F / D) in einer Hälfte.
- Wenn die D die Scheibe bekommen, passen sie zu ihren F in der Wechselzone und gehen dann raus => 2v0 mit Backcheck.
- F werden zu D (Backcheck). Stürmer von schwarz (F) warten dann in der Wechselzone auf die Scheibe.

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

SAG - Edmonton Tag Up 3v3

8 mins

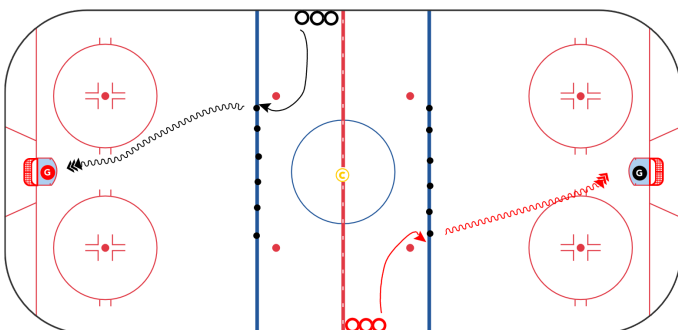


SAG - Edmonton Tag Up 3v3:

- 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.

Sechs-Pucks-Penaltyschießen

8 mins

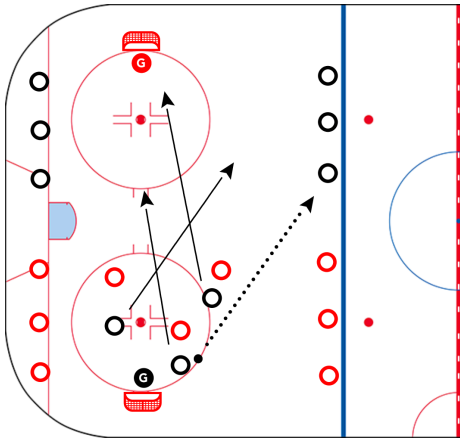


Sechs-Pucks-Penaltyschießen:

Jede Mannschaft hat sechs Puck auf der blauen Linie vor ihrem Tor. Trifft der erste Spieler, läuft er schnell über die Blaue und der nächste kann starten. Trifft er nicht, muss er die erste Scheibe mit nach oben zum zweiten Spieler bringen, der dann mit derselben Scheibe startet (Variante: Pässe nach oben sind erlaubt). Gewonnen hat, wer zuerst alle Scheibe auf der Blauen ins Tor geschossen hat.

Key Points

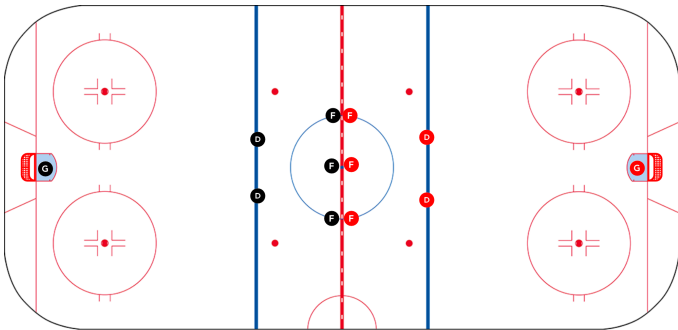
Starten & Stoppen, Sprints zur blauen Linie, Moves frühzeitig ansetzen

**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

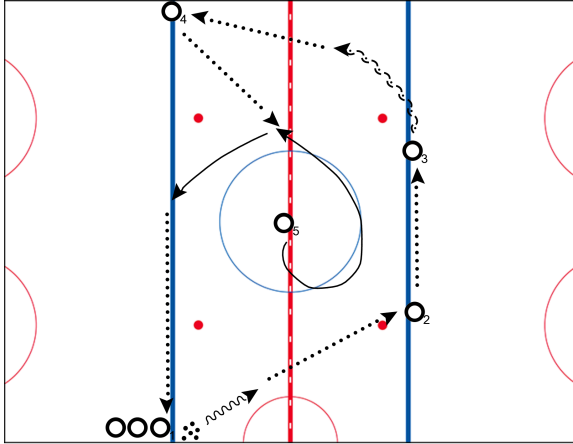
erster Blick nach vorne, Quick Ups, freien Raum suchen und nutzen



5v5 ganze Fläche

Skills - NZ Flow Passing

5 mins



Skills - NZ Flow Passing:

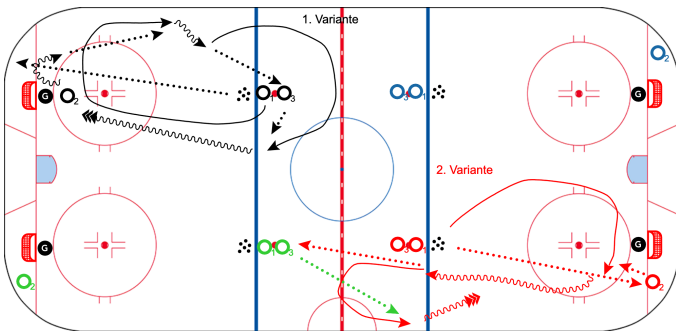
- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter ⓪ 1.
- ⓪ 1 läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu ⓪ 3 und Quick Up zu ⓪ 4.
- ⓪ 5 schwingt in der Zwischenzeit als Center unter und hinter der Scheibe entlang und bekommt dann einen Pass von ⓪ 4 => erste Schritte Richtung Mitte und Kick-Out-Pass zur Gruppe.
- Danach startet die Übung neu: Jeder Spieler rückt eine Position auf. ⓪ 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:

- ⓪ 1 mit Scheibe, ⓪ 2 vor dem Tor. ⓪ 1 spielt die Scheibe tief (direkt Soft Dump oder Rim über Bande), ⓪ 2 holt die Scheibe.
- ⓪ 1 im Bogen mit Blick auf Scheibe (Aufbau), bekommt Pass von ⓪ 2.
- ⓪ 1 läuft mit Scheibe, passt zu ⓪ 3, läuft um die Gruppe, bekommt den Pass zurück => Abschluss.

2. Variante:

- ⓪ 1 spielt Scheibe zu ⓪ 2 hinter dem Tor. Aufbau wie bei der 1. Variante.
- ⓪ 1 läuft bis zur blauen Linie, Pass zu ⓪ 3, Rückpass nach Bogen von ⓪ 1 => Abschluss.

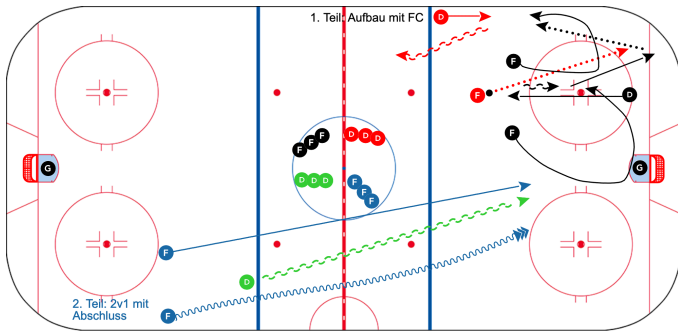
Jeweils 2x pro Seite.

Key Points

- ⓪ 1: sauberer erster Pass, Passwinkel in der Mitte besser als außen, Füße bewegen und schnell in Gruppe anstellen
- ⓪ 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
- ⓪ 3: schneller Pass (Passannahme an der Hüfte und auf der Vorhand), sobald ⓪ 1 bereit ist, Pass leicht nach vorne versetzt, einfachen Passwinkel finden (zur Mitte bewegen)

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).

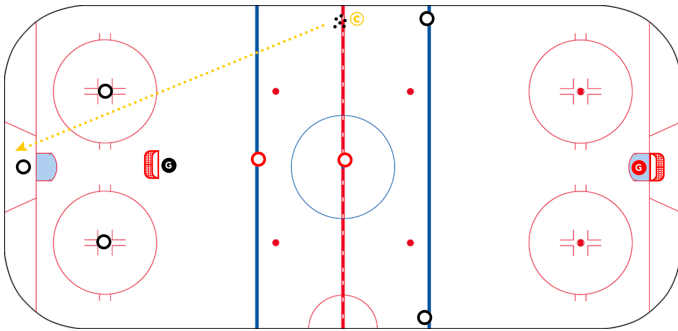
Beide Seiten gleichzeitig.

Key Points

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

SAG - Detroit PP Breakout 3v2

10 mins

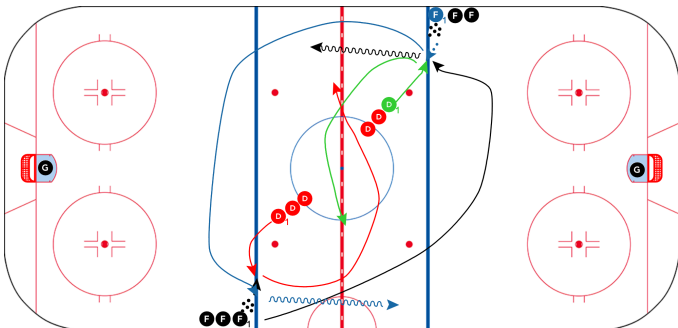


SAG - Detroit PP Breakout 3v2:

- (C) spielt die Scheibe tief. (O) startet als offensives Team in der Neutralen Zone und baut dann hinter dem Tor auf (QB, LF, RF).
- (C) 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.

Angling Carousel 1v1

10 mins



Angling Carousel 1v1:

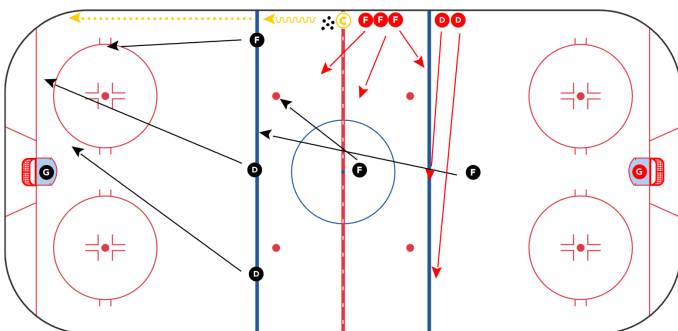
- Beide Seiten starten gleichzeitig. (F) 1/ (D) 1 spielt Scheibe zu (D) 1/ (F) 1, der sie nur kurz stoppt.
- (F) 1/ (D) 1 sprinten zur anderen Seite und nehmen den Puck des jeweils anderen Spielers auf => 1v1 zum Tor.
- (D) 1/ (F) 1 gehen durch die Mitte zwischen den Verteidigergruppen durch und legen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

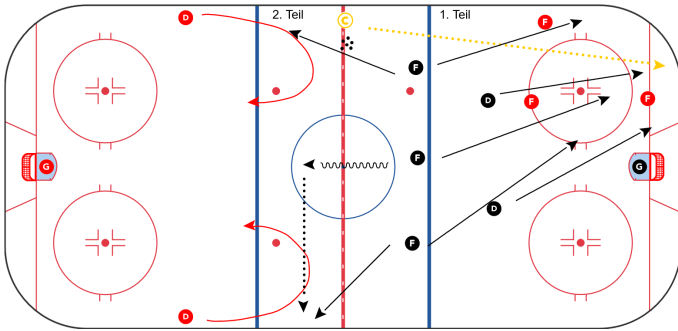
Kreis Neutral Zone Teaching 5v5

5 mins



Kreis Neutral Zone Teaching 5v5:

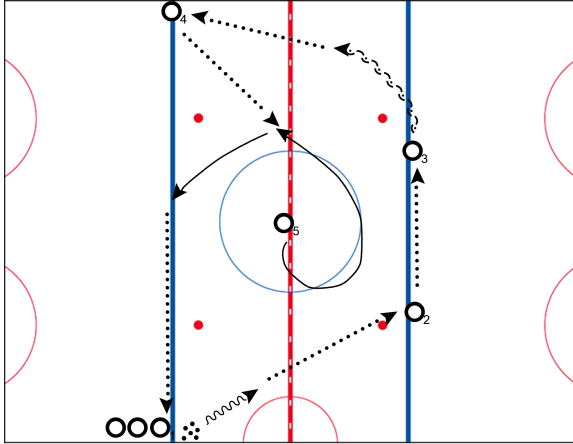
- Die Übung startet mit den schwarzen (F) und (D) in ihren Positionen im 1-1-3-Forecheck.
- (C) geht mit Scheibe die Bande entlang und bekommt passiven Druck vom jeweiligen Spieler ((F) / (D)) => Dump und Aufbau von schwarz.
- Währenddessen stellen sich die roten (F) und (D) in ihren Positionen im 1-1-3-Forecheck auf und machen dann passiven Druck auf schwarz => Dump und Aufbau von rot.

**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.

Skills - NZ Flow Passing

5 mins



Skills - NZ Flow Passing:

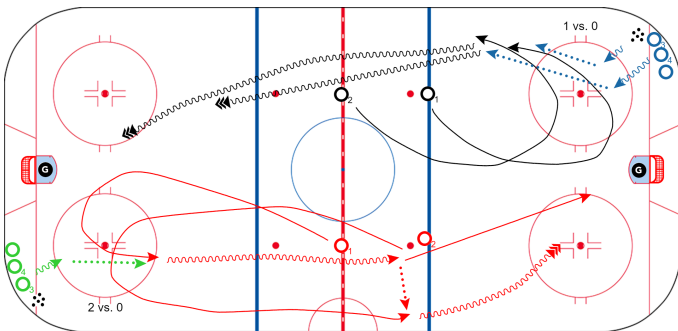
- Fünf Spieler stellen sich wie aufgezeichnet in der Neutralen Zone auf. Der Rest steht jeweils hinter **○ 1**.
- **○ 1** läuft mit der Scheibe los und spielt die Scheibe "zurück" zu seinen Verteidigern => D-to-D-Pass zu **○ 3** und Quick Up zu **○ 4**.
- **○ 5** schwingt in der Zwischenzeit als Center 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

Barta Double Swing 1v0/2v0

10 mins



Barta Double Swing 1 vs. 0:

- **○ 1** und **○ 2** laufen hintereinander im Bogen in Richtung **○ 3** und **○ 4**, bekommen Pass => Abschluss
- **○ 3** und **○ 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 **○ 3**. Center (**○ 1**) bekommt die Scheibe.
- Kick-Out-Pass zu **○ 2** in der neutralen Zone => Zoneneintritt und Abschluss.

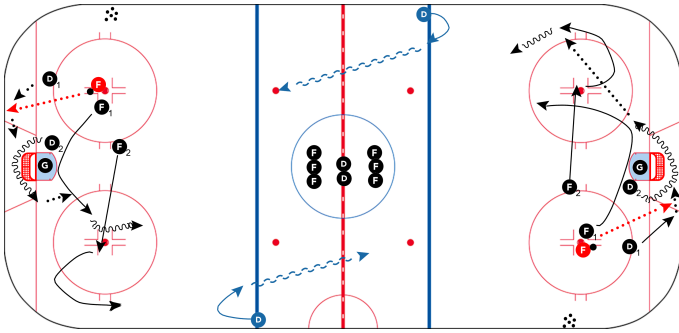
Jeweils 2x, dann Seitenwechsel.

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

Over and Out 2v1

10 mins



Over and Out 2v1:

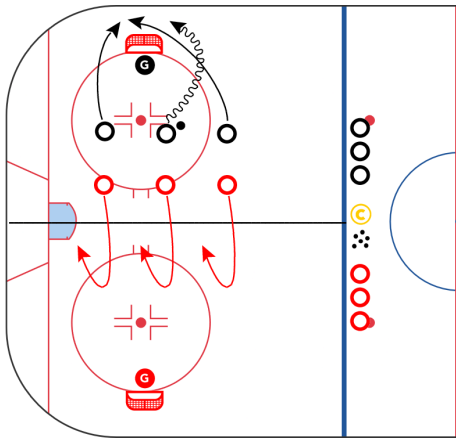
- **F** 1 spielt die Scheibe an die Bande und geht direkt in den Forecheck über.
- **D** 1 passt rüber zu **D** 2, der um das Tor herumläuft und einen Aufbaupass auf **F** 1 oder **F** 2 spielt => 2v1.
- **D** 1 wird zu **D** 2, **D** 2 zu **D** 3. **F** wird zu **F** und bekommt einen zweiten **F** 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 - Edmonton Tag Up 3v3

10 mins

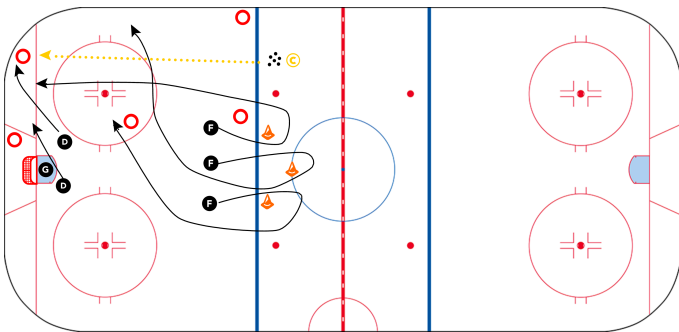


SAG - Edmonton Tag Up 3v3:

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

Molle DZ Teaching 5v5

10 mins



Molle DZ 5 vs. 5:

Fünf offensive Spieler (○) 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 (○). Danach für alle defensive Spieler: Position in DZ Coverage finden, stoppen.

Zweiter Pfiff: 5vs.5 live.

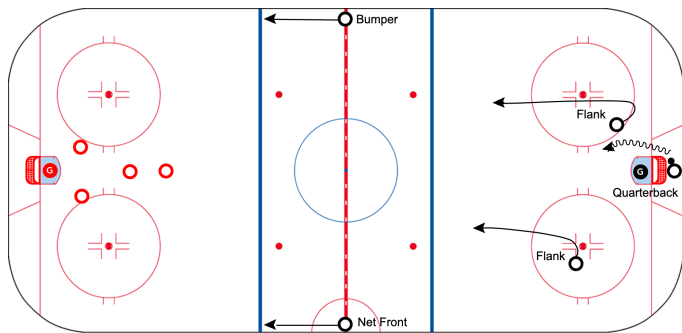
Dritter Pfiff: F laufen wieder um Hütchen, ☺ bringt neue Scheibe ins Drittel, danach direkt 5 vs. 5 live.

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

**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