



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 11.09.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Die Torhüter verteilen sich um den Bullykreis herum. Skating Skills nach Vorgabe zum Bullypunkt und dann rückwärts zurück (jeweils dreimal): C-Cut, C-Cut einbeinig, C-Cut Rotation 180 Grad, T-Push, Butterfly Slide, Backside Push, Backside Push Rotation 180 Grad... | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Torhüter ist seitlich am Torraum im Butterfly. Vor ihm liegen fünf Scheiben in engem Abstand.Der Torhüter stellt sich einen Save vor und macht ihn auch vor (Visualisierung), während er die Pucklinie entlanggeht.Der Spieler schießt dorthin, wohin der Torhüter gerade sich den Save vorgestellt hat. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Der Torwart ist mittig am Torraum im Butterfly. Der Spieler schießt abwechselnd auf Fang-, dann Stockhand und am Ende auf den Bauch.Der Torhüter muss so lange auf die Scheibe schauen, bis der Spieler „Go!“ ruft. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Wie Übung 2. Danach macht der Torhüter einen Backside Push zum zweiten Spieler, der auf dem Bullypunkt steht und abschließt (kurze Seite halbhoch). | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



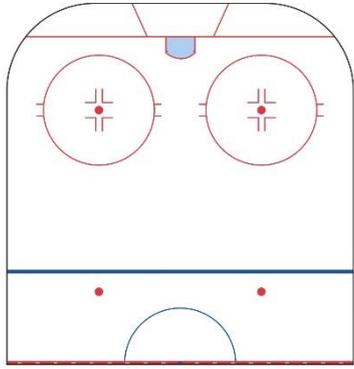
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 11.09.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 18.09.2023

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Die Torhüter verteilen sich um den Bullykreis herum. Skating Skills nach Vorgabe zum Bullypunkt und dann rückwärts zurück (jeweils dreimal): C-Cut, C-Cut einbeinig, C-Cut Rotation 180 Grad, T-Push, Butterfly Slide, Backside Push, Backside Push Rotation 180 Grad... | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Der Torwart ist mittig am Torraum im Butterfly. Der Spieler schießt abwechselnd auf Fang-, dann Stockhand und am Ende auf den Bauch.Der Torhüter muss so lange auf die Scheibe schauen, bis der Spieler „Go!“ ruft. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Der Torwart steht mittig im Torraum. Vor ihm liegen drei Scheiben.Der Spieler hält ihm das Schlägerblatt vors Gesicht und bewegt es hin und her. Der Torhüter muss das Schlägerblatt verfolgen.Irgendwann nimmt der Spieler sich eine der drei Scheiben und schießt aufs Tor. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Wie Übung 1. Danach macht der Torhüter einen Backside Push zum zweiten Spieler, der auf dem Bullypunkt steht und abschließt (kurze Seite halbhoch). | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



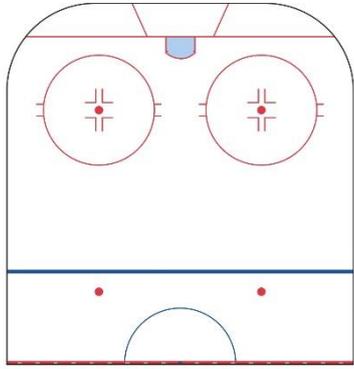
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 18.09.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Übung 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 25.09.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jeder Torwart hat drei Scheiben: jeweils ein C-Cut einbeinig um die Pucks und dann entweder T-Push oder Shuffle von Scheibe zu Scheibe.• Danach zwei Scheiben: Backside Push Edgework um die Scheiben.• Laufwege 1-3 DEB | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter ist seitlich am Torraum im Butterfly. Vor ihm liegen fünf Scheiben in engem Abstand.• Der Torhüter stellt sich einen Save vor und macht ihn auch vor (Visualisierung), während er die Pucklinie entlanggeht.• Der Spieler schießt dorthin, wohin der Torhüter gerade sich den Save vorgestellt hat. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte => Abschluss flach. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte, Shuffle-Anpassung zur Scheibe => Abschluss flach.• Danach Abschluss frei. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 25.09.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 02.10.2023

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jede Übung von Bullypunkt zu Bullypunkt: Innenkante einbeinig, Innenkante einbeinig mit Sprung, offene Hüfte, Shuffle, T-Push, Backside Push | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out vom Pfosten, Pass von Spieler zu Spieler => T-Push, Abschluss.• Jede Übung einmal links, einmal rechts und einmal mit flachen und einmal mit hohen Schüssen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 2.• Der zweite Spieler kann sich jetzt allerdings für eine Position an einem der Hütchen entscheiden => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 3. Jeder Spieler kann sich aber frei bewegen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



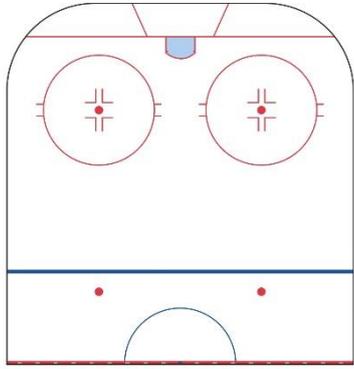
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 02.10.2023

| | |
|--|---|
| <p><u>Übung 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gegen Spieler auf mehrere Tore.• Maximal ein Pass vor dem Tor, dann Abschluss. |  <p>The diagram shows a top-down view of the goal area of an ice hockey rink. It features two goalkeepers positioned in front of the goal, each marked with a red circle and a crosshair. The goal is at the top center, and the goal line is indicated by a red line. The blue line is shown below the goalkeepers, with two red dots marking the positions of the players. A blue semi-circle is drawn in front of the goal line, indicating the restricted area.</p> |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 09.10.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jeder Torwart hat drei Scheiben: jeweils ein C-Cut einbeinig um die Pucks und dann entweder T-Push oder Shuffle von Scheibe zu Scheibe.• Danach zwei Scheiben: Backside Push Edgework um die Scheiben.• Laufwege 1-3 DEB | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter ist seitlich am Torraum im Butterfly. Vor ihm liegen fünf Scheiben in engem Abstand.• Der Torhüter stellt sich einen Save vor und macht ihn auch vor (Visualisierung), während er die Pucklinie entlanggeht.• Der Spieler schießt dorthin, wohin der Torhüter gerade sich den Save vorgestellt hat. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte => Abschluss flach. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte, Shuffle-Anpassung zur Scheibe => Abschluss flach.• Danach Abschluss frei. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 09.10.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Battles

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 16.10.2023

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• „Fuchsjagd“: Jeder Torwart hat ein Leibchen in der Hose stecken.• Jeder kann von jedem das Leibchen („Fuchsschwanz“) klauen.• Fortbewegung nur in vorgegebenem Skating Skill (C-Cut, Torwartlauf, Backside Push...) | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter sitzt im Butterfly => Abschluss gegen die Schiene, Rebound ausspielen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Drei Scheiben vor dem Torwart. Der Torwart verfolgt das vom Spieler bewegte Schlägerblatt.• Nach einer gewissen Zeit sucht sich der Spieler eine Scheibe aus => Abschluss inklusive Rebounds. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• „Drei-Scheiben-Spiel“: Die erste Scheibe wird geschossen, die zweite ist ein Penalty, die dritte liegt am Torraum und wird direkt nach dem Penalty ausgespielt, bis sie im Tor ist oder der Torhüter sie festhält. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



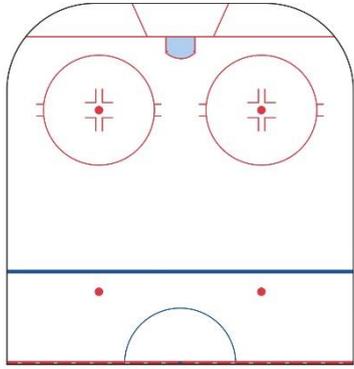
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Battles

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 16.10.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Ein Torhüter ist im Tor, die anderen sind als Verteidiger ohne Schläger außerhalb des Torraums.• Spieler bekommen einen Punkt, wenn sie das Tor treffen, die Torhüter, wenn sie die Scheibe festhalten. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Behind the Net

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 23.10.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jeder Torwart hat drei Scheiben: jeweils ein C-Cut einbeinig um die Pucks und dann entweder T-Push oder Shuffle von Scheibe zu Scheibe.• Danach zwei Scheiben: Backside Push Edgework um die Scheiben.• Laufwege 1-3 DEB | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Der Spieler schießt die Scheibe tief ins Drittel. Der Torwart am näheren Tor stoppt die Scheibe und übergibt sie an den Spieler.• Der Spieler läuft zum anderen Tor und kann entweder am kurzen oder langen Pfosten hinter dem Tor rauskommen und schießen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 2, jetzt aber mit F2 und Passmöglichkeit in den Slot. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 3, jetzt kann sich F2 aber aussuchen, vor welchem Tor er steht und auf welches Tor er schießen möchte. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



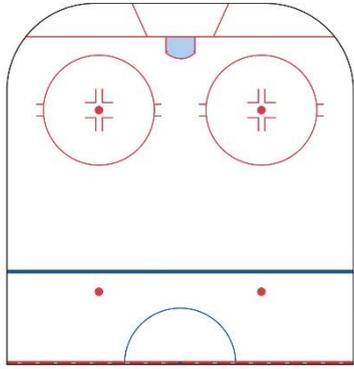
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Behind the Net

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 23.10.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ein Tor steht auf der normalen Position, ein anderes andersherum etwas über dem Torraum, sodass die Öffnungen genau gegenüber sind.• Die Spieler dürfen die Scheibe überall passen, dürfen sie aber nur auf der Höhe zwischen den beiden Toren aufs Tor schießen.• Die Torhüter bleiben auf den Füßen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



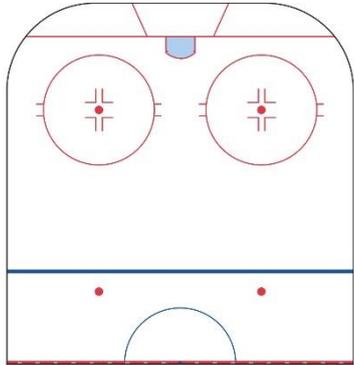
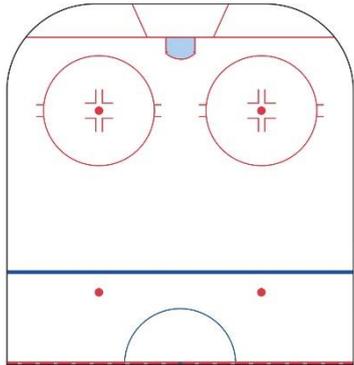
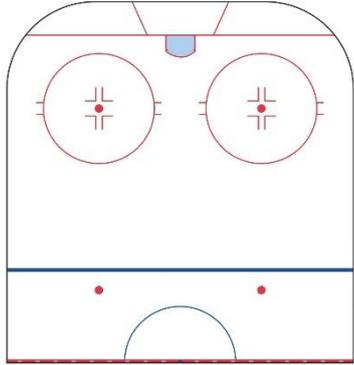
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Bad Angle

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 06.11.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gehen in zwei Gruppen zusammen: Skating Skills um den anderen Torhüter herum (Innenkante einbeinig, offene Hüfte, C-Cut...)• Passen: Torhüter stellen sich um den Bullykreis herum und passen in festgelegter Reihenfolge eine bis drei Scheiben. Bekommen sie die Scheibe, machen sie einen Skating Skill mit der Scheibe (offene Hüfte, C-Cut, T-Push, Backside Push...) |  |
| <p>Dauer: 20 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Drei Reifen liegen auf dem Eis: einer auf Höhe des Bullykreises oben, einer auf den Hashmarks und einer auf Höhe des Bullykreises unten (Tiefenanpassung).• Der Spieler startet mit Scheiben auf der blauen Linie. Er kann sich jetzt entscheiden, ob er zwischen den beiden oberen Reifen, den beiden unteren Reifen oder unterhalb des unteren Reifens durchgeht und abschließt. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 1. Jetzt steht allerdings noch ein zweiter Stürmer auf der Torlinie.• Spieler1 passt Spieler2 auf der Torlinie die Scheibe und geht dann wieder einen der oben genannten Laufwege entlang => Abschluss. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Bad Angle

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 06.11.2023

| | |
|--|--|
| <p>Übung 3:</p> <ul style="list-style-type: none">Wie Übung 2. Die Spieler können sich jetzt aber frei entscheiden, ob sie passen oder schießen. Auch Spieler2 kann passen oder schießen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">Torhüter spielen 3v3 auf kleiner Fläche gegeneinander (keine festen Torhüter) | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 23.11.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Die Torhüter verteilen sich um den Bullykreis herum. Skating Skills nach Vorgabe zum Bullypunkt und dann rückwärts zurück (jeweils dreimal): C-Cut, C-Cut einbeinig, C-Cut Rotation 180 Grad, T-Push, Butterfly Slide, Backside Push, Backside Push Rotation 180 Grad... | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Torhüter ist seitlich am Torraum im Butterfly. Vor ihm liegen fünf Scheiben in engem Abstand.Der Torhüter stellt sich einen Save vor und macht ihn auch vor (Visualisierung), während er die Pucklinie entlanggeht.Der Spieler schießt dorthin, wohin der Torhüter gerade sich den Save vorgestellt hat. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Der Torwart ist mittig am Torraum im Butterfly. Der Spieler schießt abwechselnd auf Fang-, dann Stockhand und am Ende auf den Bauch.Der Torhüter muss so lange auf die Scheibe schauen, bis der Spieler „Go!“ ruft. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Wie Übung 2. Danach macht der Torhüter einen Backside Push zum zweiten Spieler, der auf dem Bullypunkt steht und abschließt (kurze Seite halbhoch). | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



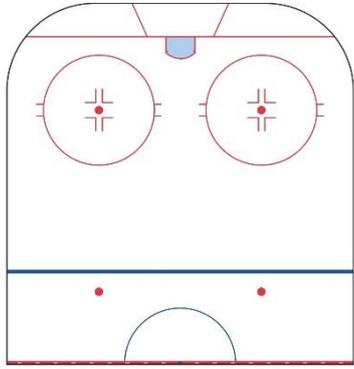
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 23.11.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Übung 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 20.11.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jeder Torwart hat drei Scheiben: jeweils ein C-Cut einbeinig um die Pucks und dann entweder T-Push oder Shuffle von Scheibe zu Scheibe.• Danach zwei Scheiben: Backside Push Edgework um die Scheiben.• Laufwege 1-3 DEB | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter ist seitlich am Torraum im Butterfly. Vor ihm liegen fünf Scheiben in engem Abstand.• Der Torhüter stellt sich einen Save vor und macht ihn auch vor (Visualisierung), während er die Pucklinie entlanggeht.• Der Spieler schießt dorthin, wohin der Torhüter gerade sich den Save vorgestellt hat. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte => Abschluss flach. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte, Shuffle-Anpassung zur Scheibe => Abschluss flach.• Danach Abschluss frei. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



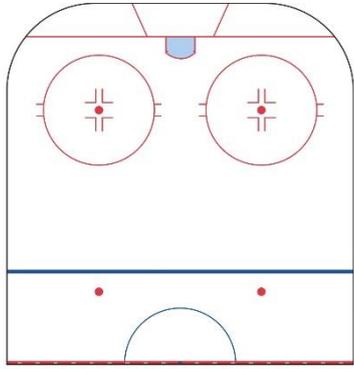
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 20.11.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Rushes

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 27.11.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jede Übung von Bullypunkt zu Bullypunkt: Innenkante einbeinig, Innenkante einbeinig mit Sprung, offene Hüfte, Shuffle, T-Push, Backside Push | |
| <p>Dauer: 20 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Zwei Tore stehen nah am Torkreis. Jeweils ein Torhüter ist in einem der beiden Tore, jeweils zwei Torhüter stehen im Abstand von ein bis zwei Metern voreinander.• Die Torhüter, die vor dem Tor stehen, machen verschiedene Skating Skills (T-Push/Backside Push) von der Mitte nach links, zur Mitte und nach rechts.• Es wird abwechselnd flach auf das linke und das rechte Tor geschossen (Sticksaves). | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte, Querpas von Spieler zu Spieler, Pass auf ersten Spieler, der Net Drive macht => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Rushes

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 27.11.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 3:</p> <ul style="list-style-type: none">• Start im Rush 3v0, Pass auf Net Drive oder Dot Lane erlaubt => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ein Spieler steht an der linken Bande, einer an der rechten jeweils auf Höhe des Bullykreisendes. Der dritte Spieler steht vor dem Tor.• Maximal zwei Pässe sind erlaubt => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Battles

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 04.12.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Fangen im Bullykreis: Die Torhüter dürfen sich nur mit vorgegebenem Skating Skill fortbewegen (Torwartlauf, C-Cut einbeinig, Backside Push...) | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Torhüter sitzt im Butterfly => Abschluss gegen die Schiene, Rebound ausspielen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Drei Scheiben vor dem Torwart. Der Torwart verfolgt das vom Spieler bewegte Schlägerblatt.Nach einer gewissen Zeit sucht sich der Spieler eine Scheibe aus => Abschluss inklusive Rebounds. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">„Drei-Scheiben-Spiel“: Die erste Scheibe wird geschossen, die zweite ist ein Penalty, die dritte liegt am Torraum und wird direkt nach dem Penalty ausgespielt, bis sie im Tor ist oder der Torhüter sie festhält. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



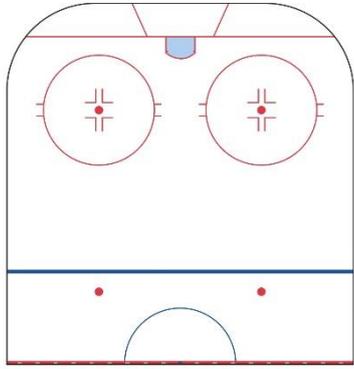
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Battles

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 04.12.2023

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Ein Torhüter ist im Tor, die anderen sind als Verteidiger ohne Schläger außerhalb des Torraums.• Spieler bekommen einen Punkt, wenn sie das Tor treffen, die Torhüter, wenn sie die Scheibe festhalten. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



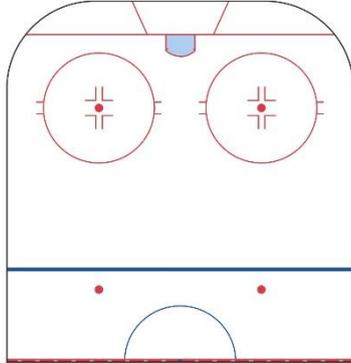
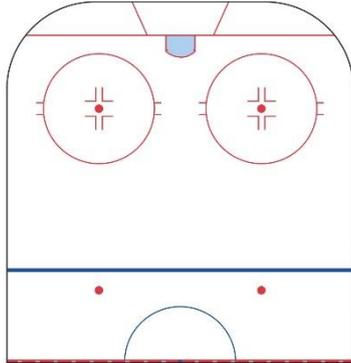
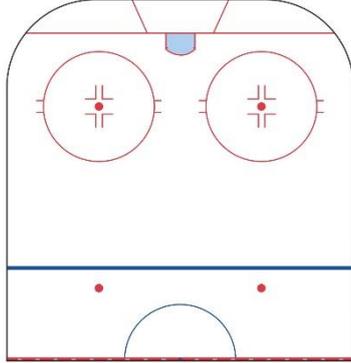
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Bad Angle

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 11.12.2023

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gehen in zwei Gruppen zusammen: Skating Skills um den anderen Torhüter herum (Innenkante einbeinig, offene Hüfte, C-Cut...)• Passen: Torhüter stellen sich um den Bullykreis herum und passen in festgelegter Reihenfolge eine bis drei Scheiben. Bekommen sie die Scheibe, machen sie einen Skating Skill mit der Scheibe (offene Hüfte, C-Cut, T-Push, Backside Push...) |  |
| <p>Dauer: 20 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Drei Reifen liegen auf dem Eis: einer auf Höhe des Bullykreises oben, einer auf den Hashmarks und einer auf Höhe des Bullykreises unten (Tiefenanpassung).• Der Spieler startet mit Scheiben auf der blauen Linie. Er kann sich jetzt entscheiden, ob er zwischen den beiden oberen Reifen, den beiden unteren Reifen oder unterhalb des unteren Reifens durchgeht und abschließt. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 1. Jetzt steht allerdings noch ein zweiter Stürmer auf der Torlinie.• Spieler1 passt Spieler2 auf der Torlinie die Scheibe und geht dann wieder einen der oben genannten Laufwege entlang => Abschluss. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel/Bad Angle

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 11.12.2023

| | |
|--|--|
| <p>Übung 3:</p> <ul style="list-style-type: none">Wie Übung 2. Die Spieler können sich jetzt aber frei entscheiden, ob sie passen oder schießen. Auch Spieler2 kann passen oder schießen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">Torhüter spielen 3v3 auf kleiner Fläche gegeneinander (keine festen Torhüter) | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Behind the Net

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 18.12.2023

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Die ersten Übungen gehen von Bullypunkt zu Bullypunkt: Innenkante einbeinig, Innenkante einbeinig mit Sprung, Rotationen C-Cut/Rotationen Backside Push...• Die Torhüter starten an der Bande und gehen dann in einer Bahn nach oben zum Bullykreisende. Dort angekommen setzen sie das innere Knie auf dem Eis an und drehen sich auf der Kante des anderen Beins (zweimal vorwärts, zweimal rückwärts).• DEB Laufwege 1-3 | |
| <p>Dauer: 20 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Auf Höhe der Trapezlinien liegt links und rechts ein Reifen.• Ein Spieler steht mit Scheiben auf dem Bullykreisende, ein Spieler steht innerhalb oder außerhalb der Reifen.• Der Spieler mit Scheiben passt zu dem anderen Spieler, der mit der Scheibe am kurzen Pfosten reinzieht und schießt. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 1. Der Spieler kann jetzt allerdings auch zurückpassen => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



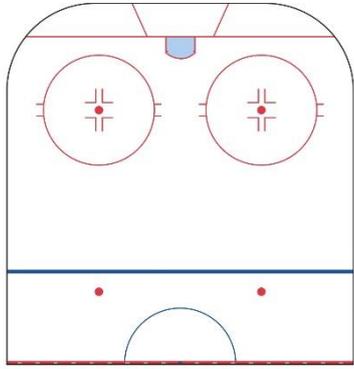
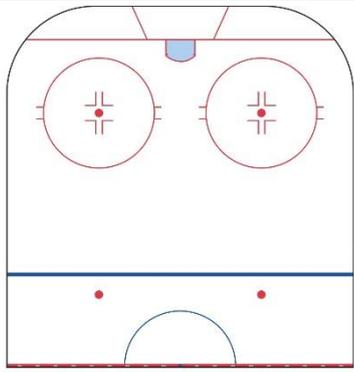
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Behind the Net

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 18.12.2023

| | |
|---|---|
| <p>Übung 3:</p> <ul style="list-style-type: none">Wie Übung 2. Der Spieler kann sich jetzt allerdings entscheiden, ob er reinzieht, passt oder auf die andere Seite geht und dort reinzieht oder passt. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">Ein Tor steht auf der normalen Position, ein anderes andersherum etwas über dem Torraum, sodass die Öffnungen genau gegenüber sind.Die Spieler dürfen die Scheibe überall passen, dürfen sie aber nur auf der Höhe zwischen den beiden Toren aufs Tor schießen.Die Torhüter bleiben auf den Füßen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Behind the Net

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 08.01.2024

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Die ersten Übungen gehen von Bullypunkt zu Bullypunkt: Innenkante einbeinig, Innenkante einbeinig mit Sprung, Rotationen C-Cut/Rotationen Backside Push...• Die Torhüter starten an der Bande und gehen dann in einer Bahn nach oben zum Bullykreisende. Dort angekommen setzen sie das innere Knie auf dem Eis an und drehen sich auf der Kante des anderen Beins (zweimal vorwärts, zweimal rückwärts).• DEB Laufwege 1-3 | |
| <p>Dauer: 20 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Auf Höhe der Trapezlinien liegt links und rechts ein Reifen.• Ein Spieler steht mit Scheiben auf dem Bullykreisende, ein Spieler steht innerhalb oder außerhalb der Reifen.• Der Spieler mit Scheiben passt zu dem anderen Spieler, der mit der Scheibe am kurzen Pfosten reinzieht und schießt. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 1. Der Spieler kann jetzt allerdings auch zurückpassen => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Behind the Net

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 08.01.2024

| | |
|---|--|
| <p>Übung 3:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 2. Der Spieler kann sich jetzt allerdings entscheiden, ob er reinzieht, passt oder auf die andere Seite geht und dort reinzieht oder passt. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ein Tor steht auf der normalen Position, ein anderes andersherum etwas über dem Torraum, sodass die Öffnungen genau gegenüber sind.• Die Spieler dürfen die Scheibe überall passen, dürfen sie aber nur auf der Höhe zwischen den beiden Toren aufs Tor schießen.• Die Torhüter bleiben auf den Füßen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 15.01.2024

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jeder Torwart hat drei Scheiben: jeweils ein C-Cut einbeinig um die Pucks und dann entweder T-Push oder Shuffle von Scheibe zu Scheibe.• Danach zwei Scheiben: Backside Push Edgework um die Scheiben.• Laufwege 1-3 DEB | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter ist seitlich am Torraum im Butterfly. Vor ihm liegen fünf Scheiben in engem Abstand.• Der Torhüter stellt sich einen Save vor und macht ihn auch vor (Visualisierung), während er die Pucklinie entlanggeht.• Der Spieler schießt dorthin, wohin der Torhüter gerade sich den Save vorgestellt hat. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte => Abschluss flach. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte, Shuffle-Anpassung zur Scheibe => Abschluss flach.• Danach Abschluss frei. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



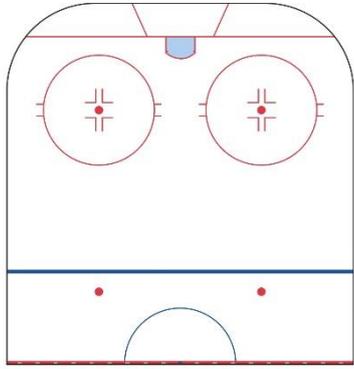
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 15.01.2024

| | |
|--|--|
| <p><u>Übung 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 22.01.2024

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Die Torhüter verteilen sich um den Bullykreis herum. Skating Skills nach Vorgabe zum Bullypunkt und dann rückwärts zurück (jeweils dreimal): C-Cut, C-Cut einbeinig, C-Cut Rotation 180 Grad, T-Push, Butterfly Slide, Backside Push, Backside Push Rotation 180 Grad... | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Der Torwart ist mittig am Torraum im Butterfly. Der Spieler schießt abwechselnd auf Fang-, dann Stockhand und am Ende auf den Bauch.Der Torhüter muss so lange auf die Scheibe schauen, bis der Spieler „Go!“ ruft. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Der Torwart steht mittig im Torraum. Vor ihm liegen drei Scheiben.Der Spieler hält ihm das Schlägerblatt vors Gesicht und bewegt es hin und her. Der Torhüter muss das Schlägerblatt verfolgen.Irgendwann nimmt der Spieler sich eine der drei Scheiben und schießt aufs Tor. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Wie Übung 1. Danach macht der Torhüter einen Backside Push zum zweiten Spieler, der auf dem Bullypunkt steht und abschließt (kurze Seite halbhoch). | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



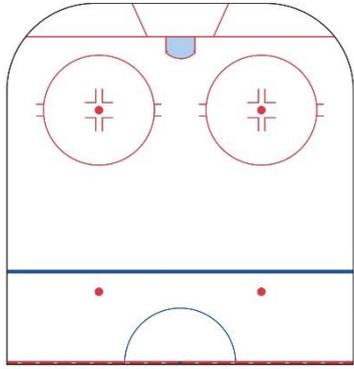
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Tracking

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 22.01.2024

| | |
|--|--|
| <p><u>Übung 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Jeder Torhüter hat sein eigenes Tor.• Die Spieler können maximal drei Mal passen, danach muss der Abschluss erfolgen. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Battles

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 29.01.2024

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• „Fuchsjagd“: Jeder Torwart hat ein Leibchen in der Hose stecken.• Jeder kann von jedem das Leibchen („Fuchsschwanz“) klauen.• Fortbewegung nur in vorgegebenem Skating Skill (C-Cut, Torwartlauf, Backside Push...) | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter sitzt im Butterfly => Abschluss gegen die Schiene, Rebound ausspielen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Drei Scheiben vor dem Torwart. Der Torwart verfolgt das vom Spieler bewegte Schlägerblatt.• Nach einer gewissen Zeit sucht sich der Spieler eine Scheibe aus => Abschluss inklusive Rebounds. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• „Drei-Scheiben-Spiel“: Die erste Scheibe wird geschossen, die zweite ist ein Penalty, die dritte liegt am Torraum und wird direkt nach dem Penalty ausgespielt, bis sie im Tor ist oder der Torhüter sie festhält. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



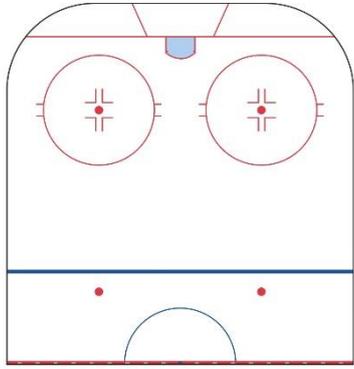
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Battles

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 29.01.2024

| | |
|---|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler vs. Torhüter: Ein Torhüter ist im Tor, die anderen sind als Verteidiger ohne Schläger außerhalb des Torraums.• Spieler bekommen einen Punkt, wenn sie das Tor treffen, die Torhüter, wenn sie die Scheibe festhalten. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Rushes

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 05.02.2024

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Laufwege 1-3 DEB | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler stehen auf Höhe der Hashmarks.• Step Out zur Mitte => Abschluss flach. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out zur Mitte, Querpass von Spieler zu Spieler, Pass auf ersten Spieler, der Net Drive macht => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Start im Rush 3v0, Pass auf Net Drive oder Dot Lane erlaubt => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



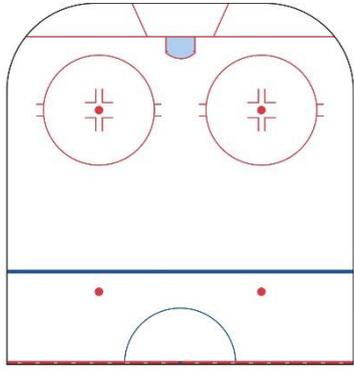
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Rushes

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 05.02.2024

| | |
|--|--|
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gegen Spieler auf mehrere Tore.• Start mit Scheibe an der Bande, ein Spieler geht Richtung Tore (Net Drive) und ein dritter Spieler steht an der anderen Seite an der Bande. Start immer im Rush 3v0. |  |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 19.02.2024

| | |
|---|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Jede Übung von Bullypunkt zu Bullypunkt: Innenkante einbeinig, Innenkante einbeinig mit Sprung, offene Hüfte, Shuffle, T-Push, Backside Push | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out vom Pfosten, Pass von Spieler zu Spieler => T-Push, Abschluss.• Jede Übung einmal links, einmal rechts und einmal mit flachen und einmal mit hohen Schüssen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 2.• Der zweite Spieler kann sich jetzt allerdings für eine Position an einem der Hütchen entscheiden => Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 3. Jeder Spieler kann sich aber frei bewegen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



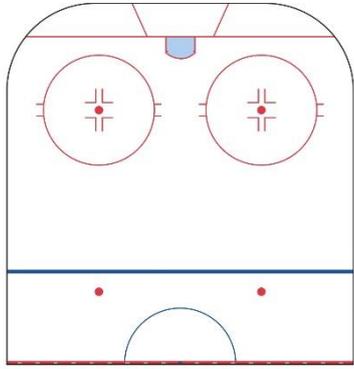
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 19.02.2024

| | |
|--|--|
| <p><u>Übung 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gegen Spieler auf mehrere Tore.• Maximal ein Pass vor dem Tor, dann Abschluss. |  <p>The diagram shows a top-down view of the goal area of an ice hockey rink. It features two goalkeepers positioned in front of the goal, each marked with a red dot and a small crosshair. The goal is at the top center, and the goal line is indicated by a red line. The blue line is shown below the goalkeepers, with two red dots marking the positions of the players. A blue semi-circle is drawn in front of the goal line, indicating the restricted area for the goalkeepers.</p> |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 26.02.2024

| | |
|--|--|
| <p><u>Laufübungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Skating Skills an einer Linie aus sechs Pucks: Shuffle, T-Push, Backside Push, Backside Up.• Jede Übung dreimal hin und dreimal zurück. | |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Step Out vom Pfosten, Pass von Spieler zu Spieler => T-Push, Abschluss. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Spieler läuft hinter dem Tor entlang, Pass zu Spieler am Bullykreis.• Spieler kann entweder erneut zu anderem Spieler passen oder selbst abschließen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p><u>Übung 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Wie Übung 3. Jeder Spieler kann sich aber frei bewegen. | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



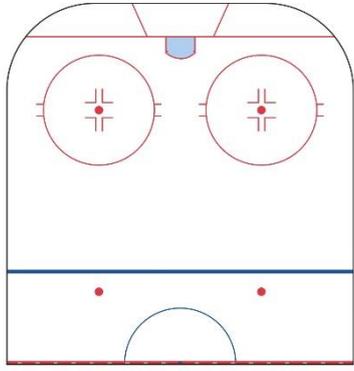
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Positionsspiel

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 26.02.2024

| | |
|--|--|
| <p><u>Übung 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gegen Spieler auf mehrere Tore.• Maximal ein Pass vor dem Tor, dann Abschluss. |  <p>The diagram shows a top-down view of the goal area of an ice hockey rink. It features two goalies positioned in front of the goal, each with a red circle around their head and a blue circle around their stick. The goal is at the top center, and the goal line is at the top. The blue line is at the bottom, and the red line is at the top. The center of the rink is marked with a red dot and a blue dot. The goalies are positioned on the blue line, one on each side of the center.</p> |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |



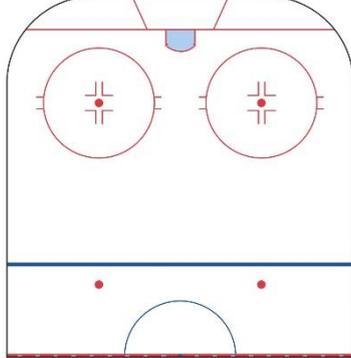
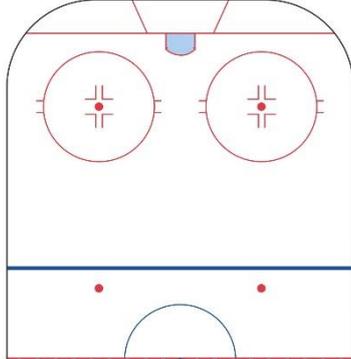
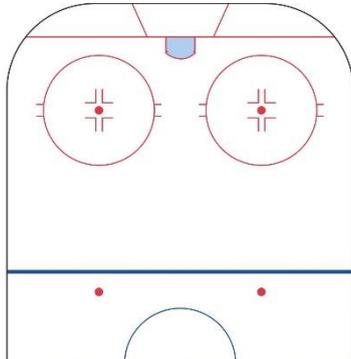
Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Sticksaves/Stickhandling

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 04.03.2024

| | |
|---|--|
| <p>Laufübungen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gehen in zwei Gruppen zusammen: Skating Skills um den anderen Torhüter herum (Innenkante einbeinig, offene Hüfte, C-Cut...)• Passen: Torhüter stellen sich um den Bullykreis herum und passen in festgelegter Reihenfolge eine bis drei Scheiben. Bekommen sie die Scheibe, machen sie einen Skating Skill mit der Scheibe (offene Hüfte, C-Cut, T-Push, Backside Push...) |  |
| <p>Dauer: 20 Minuten</p> | |
| <p>Übung 1:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zwei Tore stehen nah am Torkreis. Jeweils ein Torhüter ist in einem der beiden Tore, jeweils zwei Torhüter stehen im Abstand von ein bis zwei Metern voreinander.• Die Torhüter, die vor dem Tor stehen, machen verschiedene Skating Skills (T-Push/Backside Push) von der Mitte nach links, zur Mitte und nach rechts.• Es wird abwechselnd flach auf das linke und das rechte Tor geschossen (Sticksaves). |  |
| <p>Dauer: 15 Minuten</p> | |
| <p>Übung 2:</p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter gehen wieder in Zweigruppen zusammen. Ein Torwart ist im Butterfly, der andere hat Scheiben: Schüsse abwechselnd flach links und rechts auf die Schienen• Spieler kann entweder erneut zu anderem Spieler passen oder selbst abschließen. |  |
| <p>Dauer: 5 Minuten</p> | |



Torwarttraining: U11-U13

Schwerpunkt: Sticksaves/Stickhandling

Trainer: Sebastian Becker/Marc Ahammer



Datum: 04.03.2024

| | |
|---|--|
| <p>Übung 3:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zwei Tore stehen nah am Torkreis. Jeweils ein Torhüter ist in einem der beiden Tore, jeweils zwei Torhüter sind im Butterfly in der Nähe vom linken und vom rechten Pfosten.• Schüsse auf einen der beiden Torhüter, die die Scheibe zum Tor abfälschen (Sticksaves). | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |
| <p>Übung 4:</p> <ul style="list-style-type: none">• Torhüter spielen 3v3 auf kleiner Fläche gegeneinander (keine festen Torhüter) | |
| <p>Dauer: 10 Minuten</p> | |