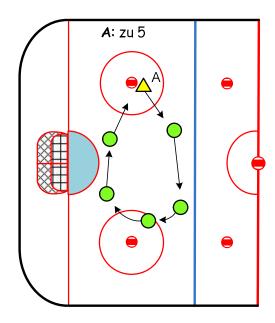
# 1/ Fangis A: zu 5

### Tipps:

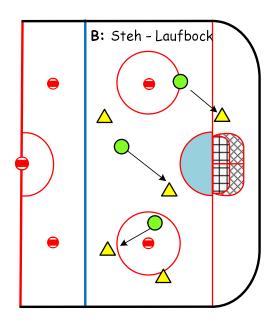
A: begrenzter Raum; Fänger Arm i.d.Höhe B: Gefangene, auf Knie -> umfahren; gegrätschte Beine -> durchrutschen



### B: Stehbock - Laufbock

#### Varianten:

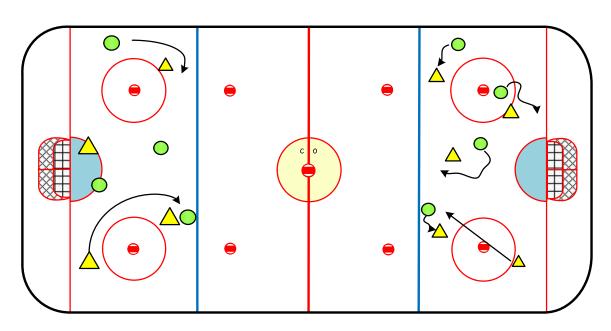
A: Fänger muss alle berühren (Zeit) B: Zeitmessung / mit od ohne Stock



# 2/ Fangis in 2 Gruppen: Blocks ausnützen

APassiv (Block) dann Wechsel

<u>Tipps</u>: Begrenzter Raum; Maximalzeit festlegen, resp. Wechsel alle 60" / mit oder ohne Scheibe



# 3/ Fangis - Puck schützt / Wer den Puck hat ist geschützt.

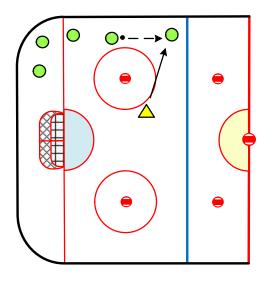
Elemente: -Passen, Uebersicht, Zusammenarbeit

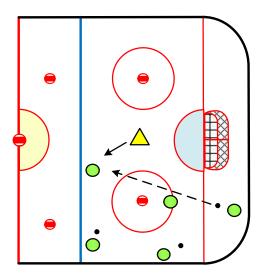
<u>Tipps</u>: beschränkter Raum-z.B. Hälfte Drittel

Gruppengrösse kann variiert werden

Varianten: ev. einen zweiten (dritten)

Puck dazunehmen



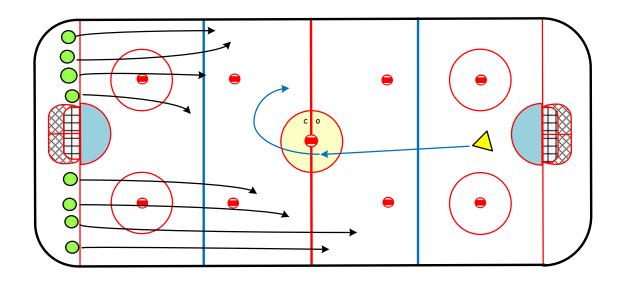


# 4/ Schwarzer Mann mit « Abholen ». Abdrängen - Schulter an Schulter

<u>Tipps</u>: Feld quer od längs

mit od ohne Stock und Puck

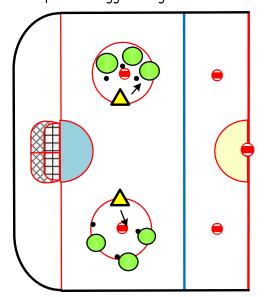
**Varianten:** + Scheibenführung / schwarze Männer versuchen, diese zu gewinnen.



### 5 / Ringette

Tipps: Begrenzter Raum (Bullykreis)-wer ihn verlässt wird zum Fänger / Eine Rolle Isolierband geht auch

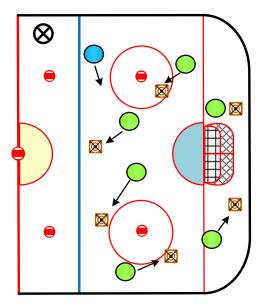
Varianten: + Reaktionsfähigkeit-Orientierung. Die Ringe können auch von Mitspielern weggeschlagen werden



#### 6/ Pilonenwechsel

Tipps: Festlegen der Art des Berührens(zB Hand, stillstehen, Fuss im Pneu. Rasch « Minus-Punkte » verteilen – so dass zügig weitergespielt werden kann

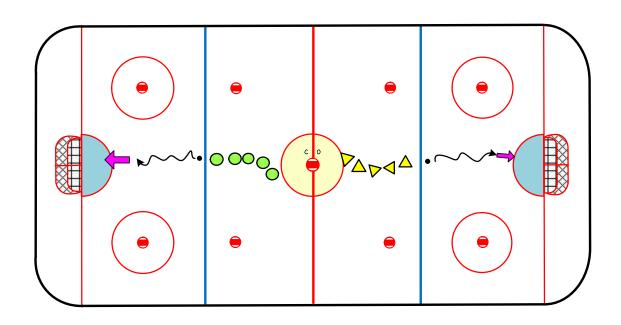
Varianten: Mit Pneus



# 7/ Tore schiessen Wettkampf / Immer mit gleichem Puck

<u>Tipps</u>: Bei Torerfolg soll der Torhüter den Spieler nicht behindern, Pass hinter blauen Linie der Spieler, der den Pass gibt, muss über übernehmen usw... Wer hat zuerst 5 Tore erzielt Blaue Linie, dann kann der Nächste gehen

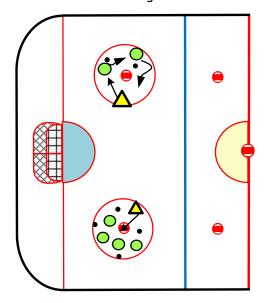
Varianten: So viele Tore in 2 Minuten und



### 8 / Schnaapp-Puck zu 3 od.5

<u>Tipps</u>: Begrenzter Raum (Bullykreis)-wer ihn verlässt verliert den Puck / *G*rp-bildung nach Stärken / Zeit limitieren, Pausen anordnen

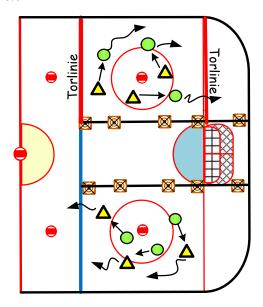
<u>Varianten:</u> Auch zu 5 mit 4 Pucks/ Differenzierung verschiedene Spielobjekte. Gleichgew. Drehungen nach Puck Verlust. Wer Puck rw führt ist geschützt usw..



### 9/ Puck über Torlinie führen

<u>Tipps</u>: Begrenztes Feld mit Torlinie, Blauelinie + Torlinie. 3:3. Mit Puck am Stock über Torlinie

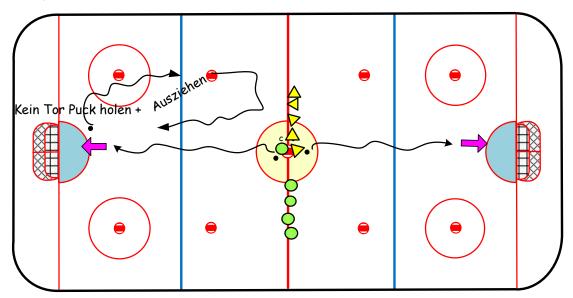
<u>Varianten:</u> Zeit limitieren, Pausen anordnen. Regeln in Bezug auf Puckgewinn-verlust festlegen / mehr Druck->mehr Spieler od kleineres Feld/mehr Laufarbeit-> grösseres Feld



## 10 / « Ausziehübung » - Penalty-Ausscheidung

<u>Tipps</u>: Wer das Tor nicht erzielt, muss wieder antreten, zuerst einen Ausrüstungteil ausziehen, Braucht viel Zeit Helm, Handschuh usw..

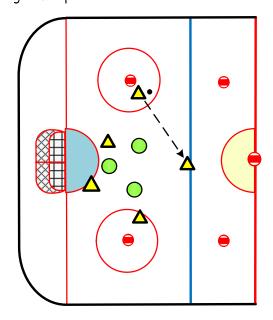
<u>Varianten:</u> statt Penalty 1:0 mit Verfolgung. Braucht viel Zeit

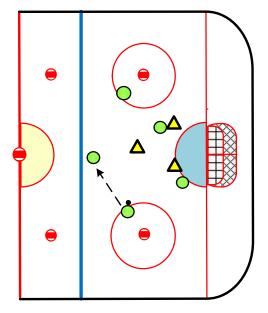


#### 11 / 5:3 -Wer skort zuerst

Vor beiden Toren wird 5:3 gespielt – welches der beiden 5-er Teams erzielt zuerst ein Tor? Schnell Tore erzielen « müssen »

**Tipps:** Beginn gleichzeitig / Die 3 können in Puckbesitz Zeit gewinnen, auch der Torhüter soll aut mitspielen



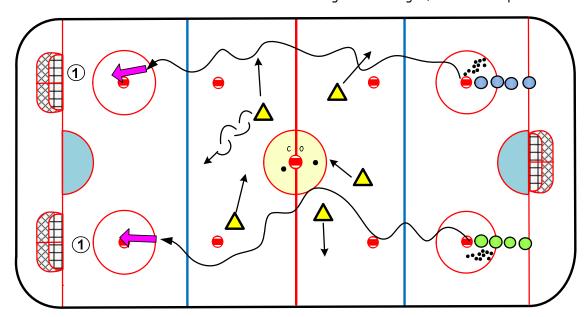


# 12 / Pucktransport / Gold in China holen

Je 1 Sp. zweier Mannschaften versuchen mit dem Puck am Stock durch die MZ zu Dribbeln, wo 5 neutrale Gegensp. dies verhindern, 1 Tor zu erzielen. Der Nächste startet, wenn der Erste über die blaue Linie fährt.

**Tipps**: 5:5,20 Pucks, wie viele Punkte./<u>Gold in China</u> holen: festgelegtes Feld,(10 Pucks, wo holen,wohin bringen)

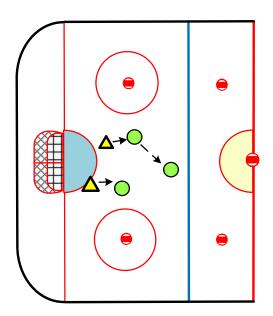
<u>Varianten:</u> Wie Pucktransport, doch beide Mannschaften sind Angreifer resp. Verteidiger gleichzeitig. Abdrängen fördern, Gegner abdrängen, nicht Puck spielen

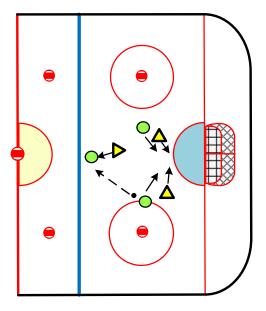


# 13 / Spiel 3:2 (3:3) - Anzahl Tore in 60'

**Tipps:** Die verteidigenden Spieler können versuchen, den Puck zu behalten und so Zeit zu gewinnen, od sie dürfen nur abwehren! Torhüter kann auch mitspielen – den Puck befreien odEr einem Abwehrspieler zupassen / evtl. Reserve Pucks (nach Tor od wenn Puck verloren,...

Varianten: Auch im Spiel 3:3! "2-touch"

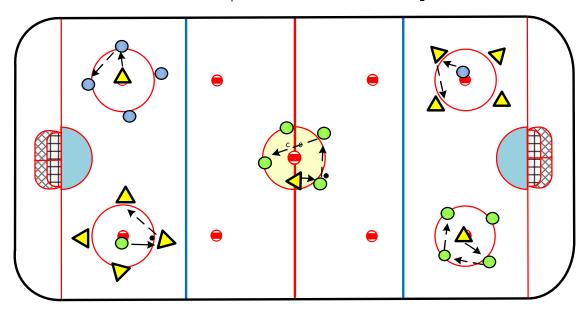




# 14 / Vier gegen einen auf dem Kreis

**Tipps:** Die Art der Pässe kann verändert werden: frei, mit beliebigen Berührungen, nur 2 Berührungen, Direktpässe, nicht dem Passenden zurückspielen, usw/ Festlegen was zum Wechsel führt: blosses berühren, Puckbesitz, Fehlpässe. / Der Puck darf nicht zum Kreis raus. Auch 5:2

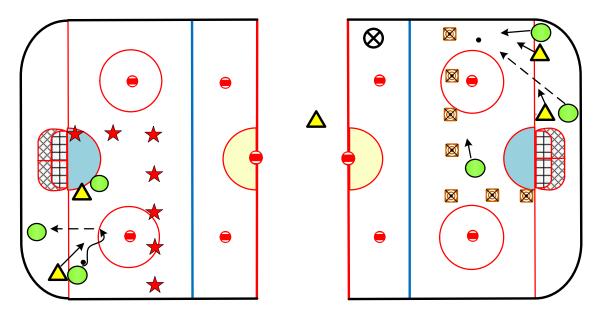
<u>Varianten:</u> Vorbereitung für die Zusammenarbeit von 2 Forechecker: 5:2 (3:2) es zählen die Pässe zwischen den 2 im Kreis spielenden durch. / "2-touch-Regel"



#### 15 / 3:2 in der Ecke

<u>Tipps</u>: Feld so festlegen, das es einen Bezug zum Spiel hat./ Die Angreifer sollen die freien Räume ausnützen, Rotationen und gegenrotationen ausführen; Die Verteidiger sollen versuchen in Puckbesitz zu gelangen und nicht passiv zu stehen

<u>Varianten:</u> Es kann gut 3:3 gespielt werden, wobei immer 1 Verteidiger weg muss - dann wird bei Puckverlust gewechselt

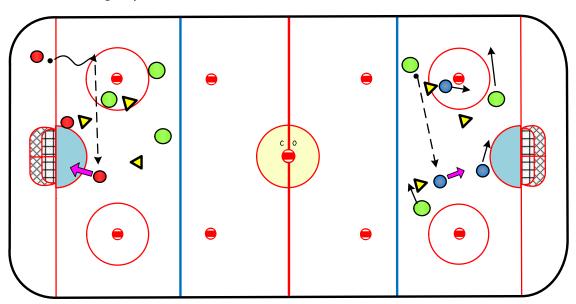


# 16 / Doppelte Überzahl – zum Passen

3 Blocks an 3-5 Sp.: 2 Blocks spielen miteinander viele Pässe in einer bestimmte Zeit, der Dritte versucht dies zu verhindern(6:3). Jener Block, der den Puckverlust verschuldet wird zum Defensivblock.

<u>Tipps</u>: Pässe / Tore laut zählen, jeder Block für sich

Varianten: Bago-Spiel auf 1 Tor

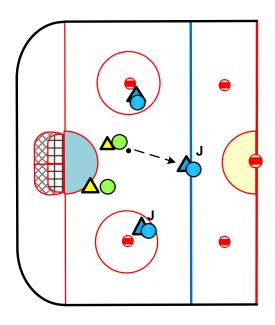


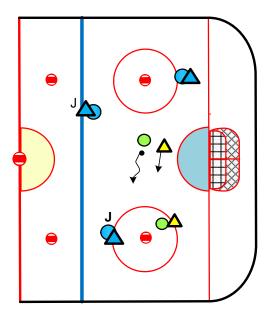
## 17 / 1:1 (2:2) + Joker (2:3) auf 1 Tor = "BOX-GAME"

Im Drittel Wird 1:1 (od 2:2, 3:3) gEspielt. Auf der Torlinie, Blauen Linie sind die Joker (2-3) verteilt, die aber nur als Pass-Station eingesetzt werden dürfen!

**Tipps:** Gruppenbildung nach Stärken / Dressfarben / Die Joker sind auf einer od auf beiden Seiten.

<u>Varianten:</u> Die Joker Sind stationär oder dürfen sich frei bewegen; sie dürfen (müssen) auch Schiessen → Ablenken, Nachschüsse.

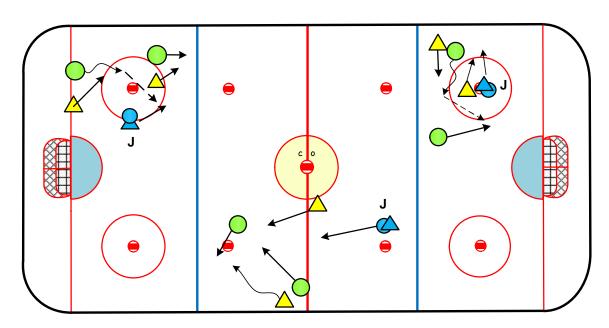




# 18 / 2 mit 1 Joker gegen 2 - ohne Tor(e)

Ein designierter Joker spielt immer mit den Scheibenbesitzenden

**Tipps**: begrenzter Raum - wer ihn verlässt verliert auch den Puck. Gpe bildung nach Stärken / Dressfarben <u>Varianten:</u> Auch 3+Joker gegen 3 / <u>Abschluss suchen:</u> Spiel auf 1 od 2 Tore, mit od ohne Torhüter

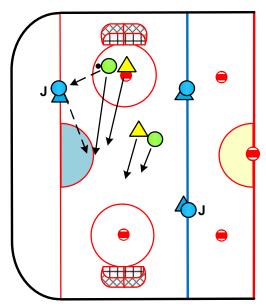


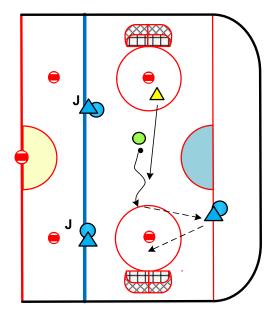
# 19 / 1:1 (2:2, 3:3) "QUER" + Joker (2:3) - auf 2 Tore

Im DRittel wird 1:1 (od 2:2, 3:3) gespielt. Auf der Torlinie, Blauen Linie sind die Joker (2-3) verteilt, die aber nur als Pass-Station eingesetzt werden dürfen!

**Tipps:** Gruppenbildung nach Stärken / Dressfarben / Die Joker sind auf einer od auf beiden Seiten.

Varianten: ABSCHLUSS SUCHEN: Spiel auf 1 od 2 Tore mit od ohne Torhüter



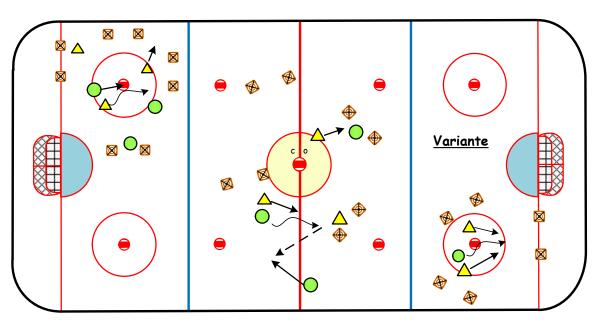


20 / 3:3, 1:2 auf 4 offene Tore, durchdribbeln

Der Scheibenführende versucht durch 1 unbesetztes Tor durchzudribbeln,od 1 Mitspieler zuzupassen. Die Vert. müssen versuchen, den Puck zurückzugewinnen od 1 offenes Tor durch hineinstehen zu « schliessen »

**Tipps**: 4 offene Tore (Pilonen-2m) wer kommt zu mehr Toren

<u>Variante:</u> intensiver Scheiben führen: 1:2 auf 3 offene Tore; wechsel nach 30''

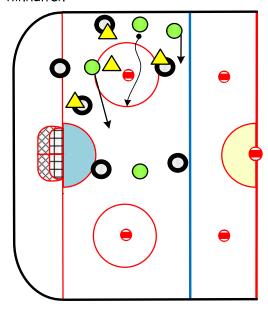


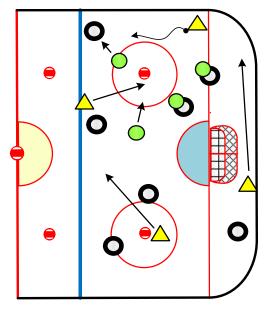
## 21 / Pneujagd

Die Angreifer versuchen den Puck an 1 unbesetzten Pneu zu führen und erhalten dafür 1 Punkt. Die Verteidiger verhindern dies, indem sie ihren Stock z.B. in den Pneu halten.

<u>Tipps:</u> Mannschaftsgrössen 3-5 - Pneus 2 bis 3 mehr als Spieler. Zeit festlegen wo die Angr. Punkten können.

<u>Varianten:</u> Puckwechsel nach Verlust. (Regel festlegen, wie) in den Pneu stehen statt Stock hinhalten



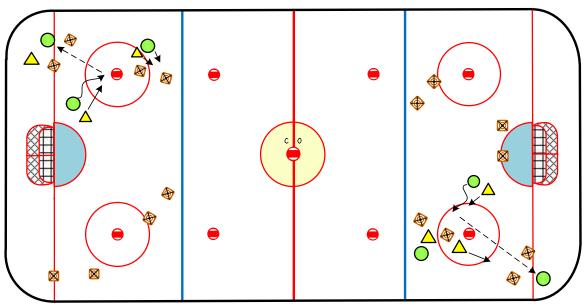


# 22 / 3:3, auf 4 offene Tore, durchpassen

Der Scheibenführende versucht durch 1 unbesetztes Tor einem Mitspieler zuzupassen . Die Vert. müssen versuchen, den Puck zurückzugewinnen od 1 offenes Tor durch hineinstehen zu « schliessen »

**Tipps**: 4 offene Tore (Pilonen-2m)

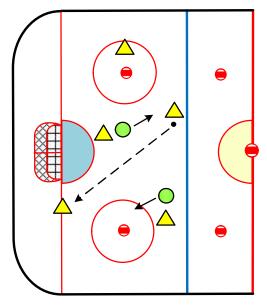
<u>Variante:</u> Statt Puckwechsel kann auch die Angriffs- resp. Verteidigungszeit festlegen werden, wer kommt zu mehr Toren

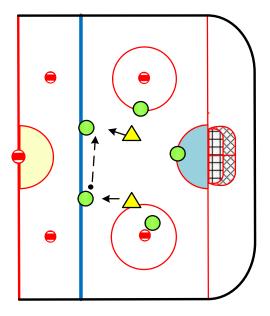


### 23 / Pässe in 2 Mannschaften - mit je 1-2 « Verhinderern

2 Mannschaften passen sich in je einem Drittel einen Puck zu. 1:2 Spieler der gegnerischen Mannschaft versuchen den puckbesitzenden Spieler zu berühren – und erzielen so Punkte für die eigene Mannschaft.

Tipps: Ev. Gruppenbildung nach Stärken / Pausen beachten / nur mit Direktpässen möglich



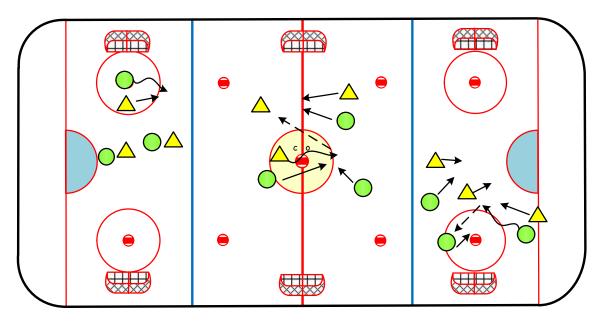


#### 24 / Blitz Puck

Spiel 3:3 quer: Pässe dürfen nur Rückwärts gespielt werden, der Scheibenführende darf nur vorwärts laufen (ähnlich « Blitz-Ball »)

<u>Tipps</u>: begrenzter Raum / ev. Gruppenbildung nach Stärken / Spielfelder: Quer, je 1 Drittel - Tor durch Berühren eines Gegenstandes (zB Pneu)! Pausen beachten (Dreiergruppen im Wechsel)

<u>Variante:</u> MITEINANDER: Tor gilt nur, wenn alle Angreifer über der Spielfeldmitte sind

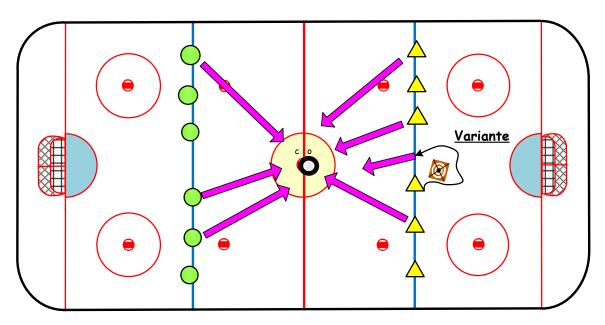


### 25 / Rollmops, auch aus dem Fahren

Die Spieler der Mannschaften sind je auf einer blauen Linie aufgestellt und versuchen 1 Gegenstand (Ball, Pilone Pneu) mit Schüssen über den Bullykreis zu befördern.

Tipps: 3-6 Spieler / Gegenstand auf Mittelpunkt, genügend Pucks / Start auf ein Zeichen

<u>Variante</u>: Rollmops, auch aus dem Fahren: Vor Schuss um Pilone fahren und aus dem Lauf schiessen

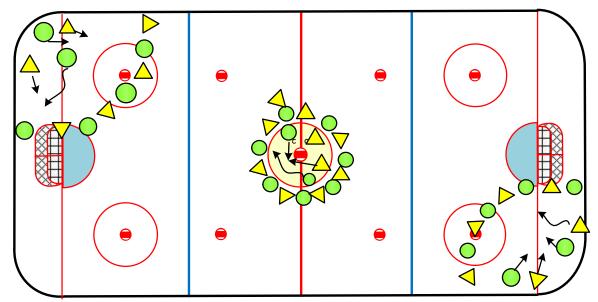


# 26 / 2 gegen 2

Spiel 2:2 in einem kleinem Raum

**Tipps**: kleiner Raum, Begrenzt durch Spieler, die nachher spielen – Gruppenbildung nach Stärken / Dressfarben / Wechsel alle 30'', Genügend Pausen / Torhüter können auch mitmachen

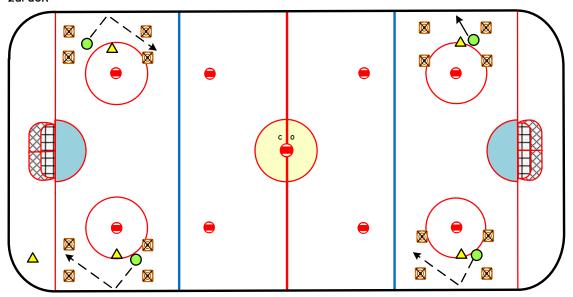
<u>Variante:</u> entsprechende Beobachtungs-Aufgaben für die nicht im Einsatz stehenden Gruppen



### 27 / Bandenpuck

Je 2 Spieler spielen gegeneinander – und sie versuchen, den Puck via Bande ins gegnerische Tor zu passen. Die verteidigenden Spieler dürfen nicht im « Torraum » sein.

**Tipps:** Spielfeld: z.B. zwischen einer blauen-und der Mittellinie, mit 2 (3-5m breite) Tore mit Pilonen ca 3-5m hinter den Linien aufgestellt werden, 1-3m von der Bande entfernt / die Spi. dürfen nicht über die Linie fahren, ausser um neue Pucks zu holen / statt dauernd den Pucks nachzurennen, können 10 Pucks in der Mitte bereitgestellt werden – wenn 1 Mannsch. Aufs Tor gepasst hat, holt die andere 1 neuen Puck od. 2 Spi. Stehen hinter den Toren und spielen ihn zurück

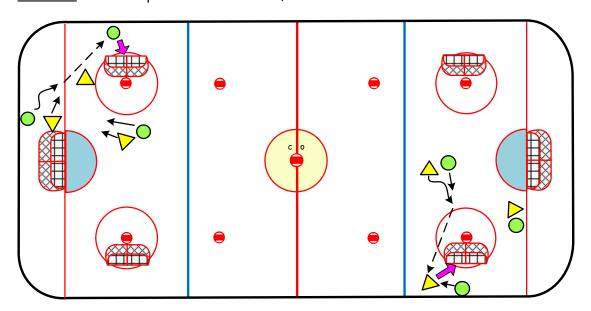


#### 28 / one-touch Tor

 $1\ {
m Tor}\ {
m kann}\ {
m erzielt}\ {
m werden},$  in dem der Puck von einem hinter der Torlinie stehenden Spi. direkt in das umgekehrte Tor gespielt wird.

**Tipps**: Spiel quer in einem Drittel, Tore steht mit der öffnung gegen hinten / je 3-6 Spieler, keine Torhüter- Regeln:Es kann vorgeschrieben werden, dass 1 Spi. hinter der Torlinie bleibt od. dass sie wechseln.

Variante: Mehrere Spi. Hinter der Torlinie, ev. mit Passen

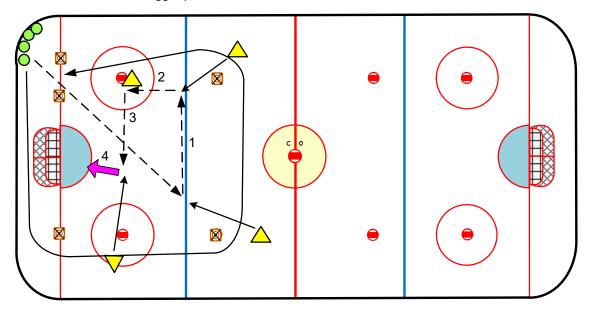


#### 29 / Baseball

1 Läufer spielt den Puck irgendwohin und läuft dann so schnell wie möglich um 3 Markierungen wieder an den Ausgangspunkt. Die andere Mannsch. muss möglichst rasch 4 Pässe spielen und 1 Tor erzielen-bevor der Läufer zurück ist.

<u>Tipps:</u> Punkt = wenn Läufer zurück, vor Tor / Out = Tor, bevor der Läufer zurück ist / Wechsel wenn 3 Out! / Die Läufer sind durchnummeriert und in die Reihenfolge muss eingehalten werden / X Durchgänge spielen / Mannschaftsgrössen 4:4, Spiel ist nicht so einfach wie es tönt.

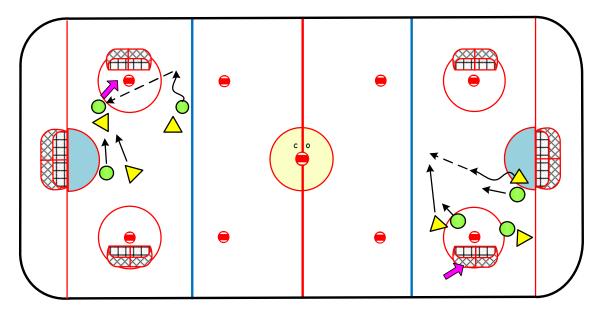
<u>Varianten:</u> SL vw+rw: Der Läufer muss immer in dieselbe Richtung schauen / SF Auch mit Puck – der kann weggespielt werden



## 30 / Spiel quer - nur mit Rückhand Pässen

Spiel 3:3 quer - es dürfen nur Rückhand Pässe gespielt werden.

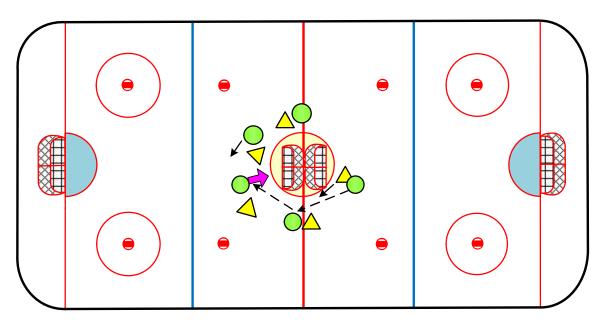
<u>Tipps:</u> ev. Gruppenbildung nach « Stärken » / verschiedene Dressfarben / mit od ohne Tor, mit oder ohne Torhüter - Torschuss evtl. auch nur Rückhand.



### 31 / Spiel auf 2 Tore im Mittel-Kreis

2 Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen Tore zu erzielen – wobei die 1 Mannsch. nur von einer und die andere von der anderen Seite Tore erzielen kann. Keiner darf im Kreis spielen.

<u>Tipps:</u> 3-5 Spieler / Tor (2Tore umgekehrt gegeneinander, 2 Pilonen, Hockeystöcke, Autopneus...) in der Kreis mitte / mit od ohne Torhüter / Gute Verschiebungsübung für nur einen Torhüter.

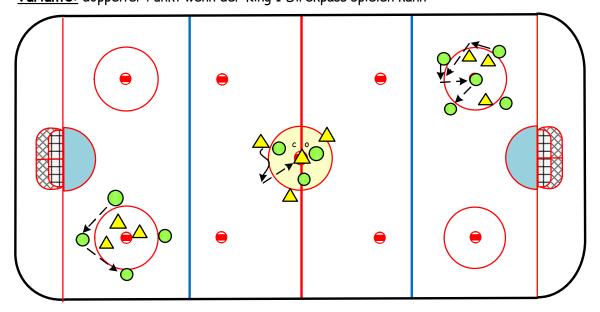


## 32 / Bullypointking

Die Angreifer versuchen von ausserhalb des Bullykreises ihren König anzuspielen, der den Bullypunkt berühren muss. Die Vert. dürfen dies verhindern, sie müssen sich aber im Bullykreis aufhalten, müssen aber mindestens 3m vom Punkt entfernt sein.

<u>Tipps:</u> es sollen nicht zu viele Vert. sein zB 2x6: es spielen 6 (5 aussen, 1 King) gegen 3 (abwechseln) / Zeit festlegen, Korrekte Pässe laut zählen.

Variante: doppelter Punkt wenn der King 1 Direkpass spielen kann

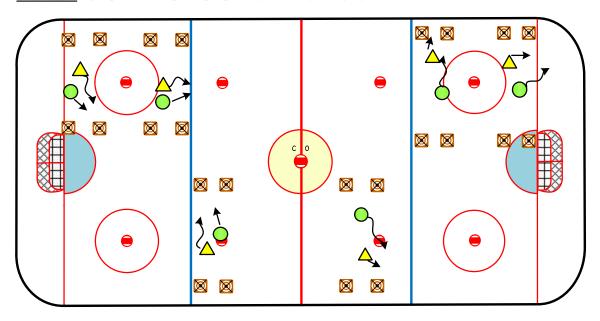


#### 33 / 1:1 mit kleinen Toren - in kleinem Abstand

Jeder versucht so schnell wie möglich Tore zu erzielen.

<u>Tipps:</u> 2Tore (mit je 2 Verkehrshüten, Hockeystöcke, Autopneus "..) nicht zu klein, das Feld nur so gross, dass man sofort und von überall passen/schiessen kann / optimal wären kleine Banden (Vierkanthölzer)

Variante: ALTERNATIVEN SEHEN: durch ein zusätzliches « Tor »

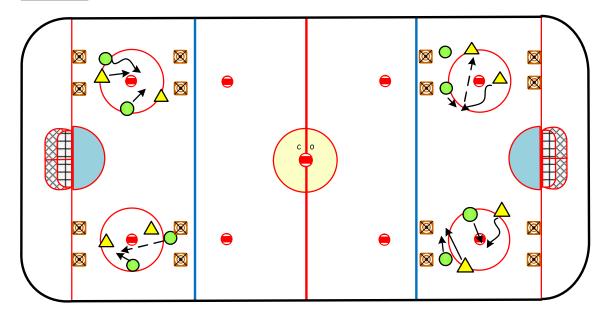


### 34 / 2:2 mit Toren im Abstand von 5-10 m

Beide versuchen so schnell wie möglich Tore zu erzielen.

<u>Tipps:</u> 2Tore (mit je 2 Verkehrshüten, Hockeystöcke, Autopneus ,...) nicht zu klein, das Feld nur so gross, dass man sofort und von überall passen/schiessen kann / optimal wäre kleine Banden (Vierkanthölzer)

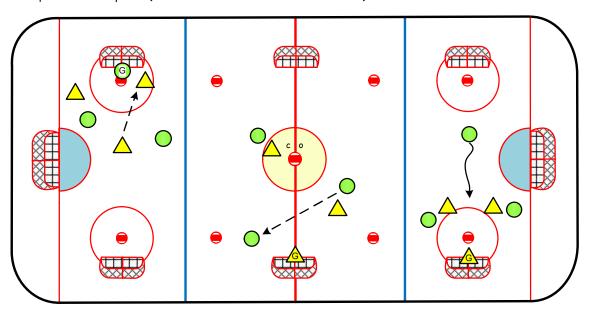
Varianten: ALTERNATIVEN SEHEN: durch ein zusätzliches « Tor »



### 35 / 3:3 quer (2 + Torhüter)

Je 2 Dreiergruppen spielen gegeneinander – bei der Gruppe ohne Puck geht sofort ein Spieler ins Tor , so ergibt es Angriffe 3:2.

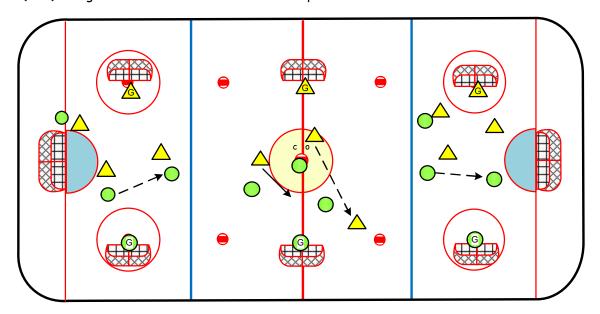
<u>Tipps:</u> Gruppen nach Farben (Helme, Hosen, Dress,...) einteilen / es soll immer ein anderer ins Tor / die Puckerobernde Mannschaft spielt hinter dem eigenen Tor durch / Tor durch Verkehrhut,.../ auf einer ganzen Eisbahn können 4-6 Felder quer nebeneinander gemacht werden - aber man kann quer auf 15 m spielen (ev. mit kleinen Banden od Vierkanthölzer)



# 36 / 3:3 Quer mit Torhütern, kleine Felder

Je 2 Dreiergruppe spielen gegeneinander - mit je 1 Torhüter (Piccolo-Form zu Dritt)

<u>Tipps:</u> Gruppen nach Farben (Helme, od Hockeystöcke,..) auf einer ganzen Eisbahn könnten 4 bis 6 Felder quer nebeneinander gemacht werden / z.T. ohne TH!/ Wechsel z.B. alle 60'' (90'')- fliegend / die Auswechselmannschaft spielen "Bande"

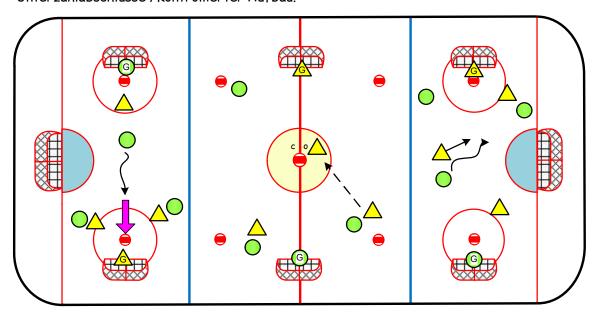


## 37 / 3:3 quer mit Zusatzregeln

2 Dreiergruppen spielen gegeneinander – mit je 1 TH. Dabei werden Zusatzregeln gestellt, die den Spielcharakter verändern: 1 Spieler darf nicht in der eigenen Hälfte spielen → Überzahlabschlüsse / aber auch Transition.

<u>Tipps:</u> Gruppen nach Farben (Helme, Hosen, Dress,...) einteilen / Tore evtl. auch durch Verkehrhüte od. Hockeystöcke,... / auf einer ganzen Eisbahn können 4-6 Felder quer nebeneinander gemacht werden - z.T. ohne TH! Wechsel z.B. alle 60'' (90'') - fliegend / die Auswechselmannschaft spielen "Bande"! / Physische Belastung beachten.

<u>Varianten:</u> 1 Spieler darf nicht in der offensiven Hälfte spielen → Unterzahlabschlüsse /Kontrollierter Aufbau.

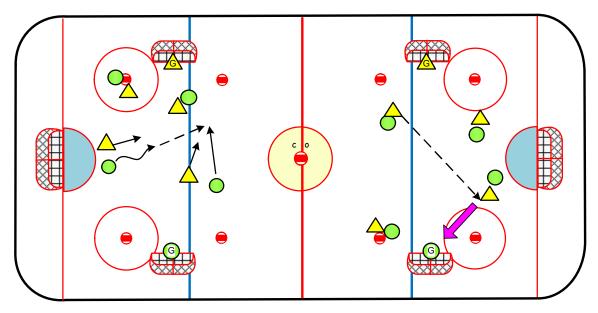


# 38 / 4:4 auf $\frac{1}{2}$ Feld

Spiel in einer Spielfeldhälfte - 4 gegen 4

Tipps: Gruppen nach Farben (Helme, od Hockeystöcke,...) einteilen / Wechsel z.B. alle 45"

Varianten: - diverse Zusatzregeln

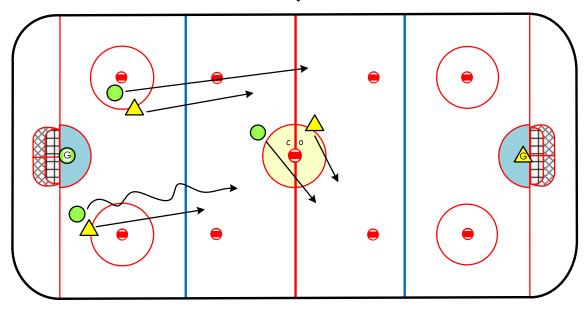


### 39 / 3:3 längs

Spiel 3:3 übers ganze Feld

<u>Tipps:</u> Gruppen nach Farben (Helme, Hosen, Dress,...) einteilen / Wechsel z.B. alle 45", z.B. auf Pfiff / Aufgaben stellen  $\rightarrow$  z.B. jeder muss einem Gegenspieler kontrollieren.

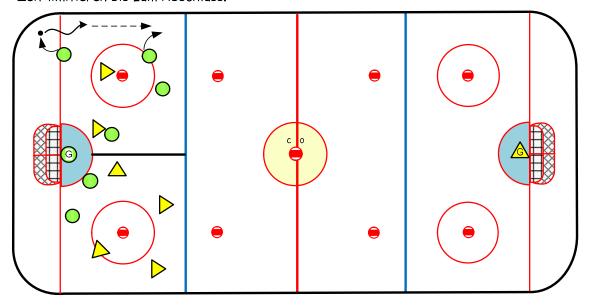
<u>Varianten:</u> FLIEGENDE WECHSEL: bei Pfiff korrekte Spielwechsel - oder auch fortlaufend! / TAKTISCHE AUFGABEN: z.B. ja kein Tor erhalten / laufend ändern



# 40 / 4:2

2x 4 vs.2, ein Drittel in 2 Hälften teilen (Langsrichtung). 4 Angreifer auf der 1 Seite versuchen gegen 2 Verteidiger 1 Tor zu erzielen. Niemand darf über die « Mittellinie ». In der andere Hälfte ist es umgekehrt aufgestellt, so dass die verteidiger auf der einen Seite bei Puckgewinn diesen auf die andere Seite zu ihren Mitsielern – den 4 Angreifern – spielen können

<u>Varianten:</u> 2x:3:1/2x3:2/2x4:3 usw. Zeit limitieren bis zum Abschluss.

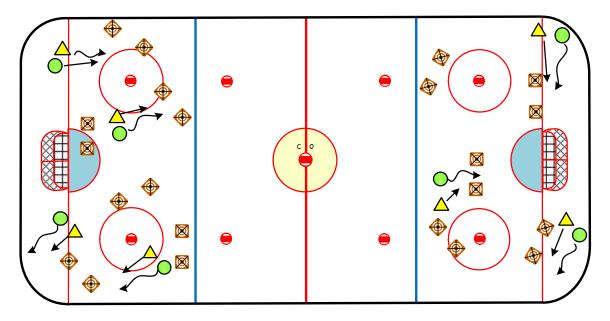


### 41 / 4:4 durch 5 (6) offene Tore - zum Scheibenführen.

Jeder der 4 off. Spieler hat einen Puck und erzielt für seine Mannschaft einen Punkt, wenn er damit durch 1 offenes Tor fahren kann – die defensiven versuchen dies zu verhindern.

<u>Tipps:</u> - Zeit festlegen, die def. können nicht in Scheibenbesitz sein, sie sind « nur destruktiv ».

Varianten: - 3:3 (mit 4 od. 5 Toren)

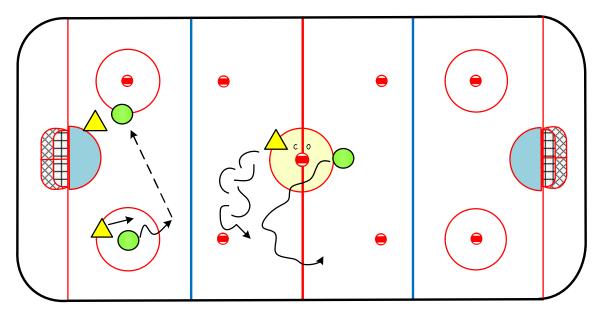


# 42 / 3:3 über das ganze Feld mit 2 Pucks

Im Spiel 3:3 über das ganze Feld sind gleichzeitig 2 Pucks im Spiel – wobei die Offsideregel weiter gilt (sehr schwierig, 2 Pucks in 1 Drittel zu bringen)

Tipps: - Zeitintervalle: zw. 30 bis 60 sec.

Varianten: - ohne Offsideregel / In-Line Regel.

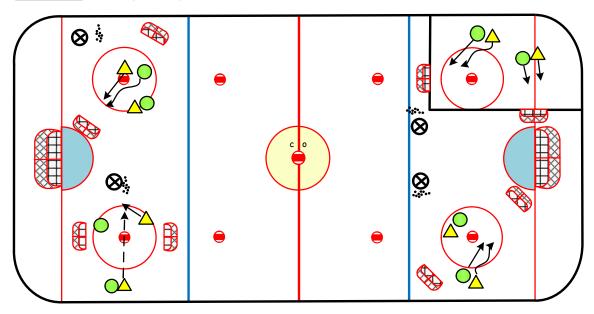


#### 43 / « Bills Game »

Im Bullykreis wird 2:2 auf 2 Tore (mit TH) gespielt. Sobald der Puck den Kreis so verlässt, dass er nicht mehr aus dem Kreis heraus erreichbar ist, wird vom Trainer 1 neuer Puck reingespielt.

<u>Tipps:</u> - kurze Einsätze (20-30 sec), genügend Pucks

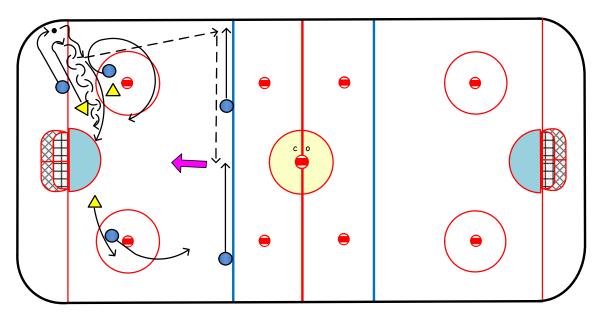
Varianten: - Ecke (+Bande) einbeziehen



# 44 / 5 : 3 (Powerplay-Spiel

Die 5 Angreifer sind wie folgt verteilt: je 1 im Bullykreis, 2 (Vert.) auf der blaue Linie und der 5 darf sich frei bewegen. Von den 3 Def. Spielern müssen auch 2 je in einem Bullykreis sein und der 3 darf sich frei bewegen.

<u>Tipps:</u> - Wechsel auf Zeit oder bei Puckgewinn der Defsivspieler - die verteidiger können (quasi als Joker) bleiben

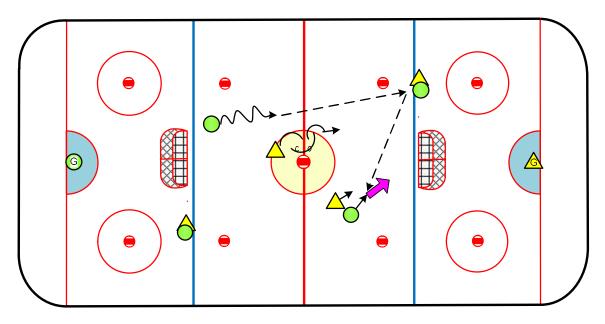


#### 45 / Lösen & Freistellen zum Abschluss

2:2 mit je 1 Mitspieler (für Pässe) hinter der off. Torlinie – Spiel nur im Mitteldrittel, die Tore auf den blauen Linie – Die Spieler hinter der Tolinie dürfen selbst nicht abschliessen.

<u>Tipps:</u> Zeit festlegen,....

Varianten: - mit je 2 Passeuren hinter den « Torlinien »

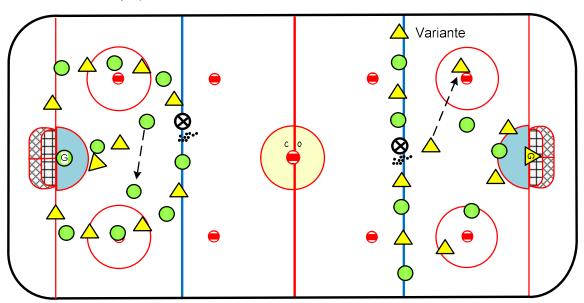


### 46 / « Pit - Game »

Vor dem Tor wird während 20 sec. 3:2 gespielt – dazu stehen max. 7 Pucks (werden vom Trainer etc. zugespielt, wenn Tor resp. wenn der Puck festlegten Raum verlässt) zur Verfügung. Anzahl Tore?

<u>Tipps:</u> - Einsatz - Pausenverhältnis 1:2 - 1:3

**Varianten:** Powerplay 5:3

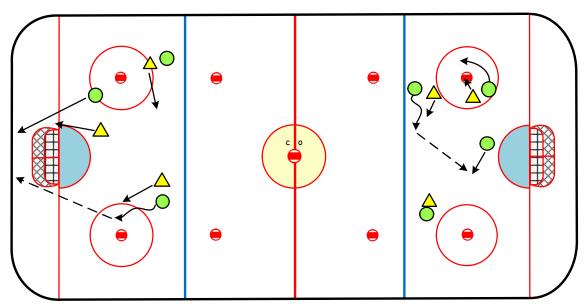


### 47 / 3:3 (3:4) - Anzahl Pässe in 60 sec.

Spiel 3:3 (3:4), während zB. 60'' versucht 1 Gruppe so viel Pässe wie möglich zu spielen, die Gegner versuchen dies zu verhindern.

<u>Tipps:</u> - Begrenzter Raum / ev. Gruppenbildung nach « Stärken » / die Abwehrenden sollen die Pucks nicht wegschlagen, sondern sie den anderen sofort wieder überlassen / Anzahl Pässe (laut) zählen / Pausen beachten / Resevepucks bereithalten

<u>Varianten:</u> - DOPPELPÄSSE: für einen Doppelpass gibt es zwei Punkte / DIREKTPÄSSE dito

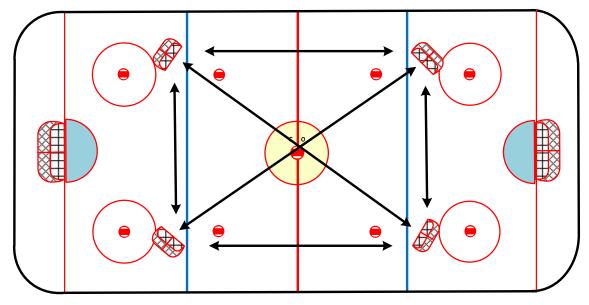


### 48 / 2 Spiele übers Kreuz / Spiel auf 3 Tore

4 Mannschaften mit je 1 Tor in der Ecke – 2 Spiele gleichzeitig (diagonal), auf immer (nach einer gewissen Zeit) wieder wechselnde Mannschaften

<u>Tipps:</u> - Gruppen nach Farben (Helme, Hosen, Dress,...) einteilen / Tore durch Verkehrshüte od Hockeystöcke,..

<u>Varianten:</u> - jede Mannschaft spielt gegen die drei anderen (nur1 Puck) - man kann bei 3 Toren skoren..

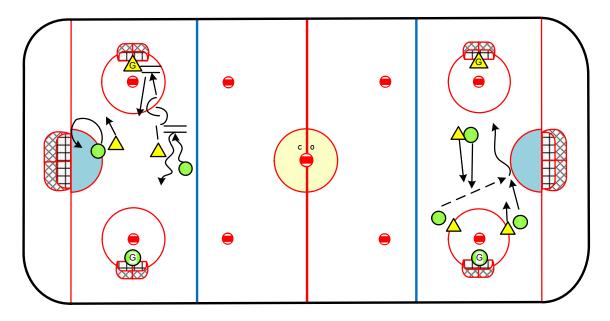


#### 49 / 2:2 auf beide Tore.

Mann spiel 2:2 (3:3) quer, mit 2 Tore inkl. Torhütern. Beide Mannschaften dürfen bei beiden Torhütern Tore erzielen.

<u>Tipps:</u> - Torhüter informieren, dass sie keine « Mitspieler » haben, / ev. 1 Pass nach Puckgewinn verlangen / *G*ruppenbildung nach Farben (Helm, Hosen, Dress,...) einteilen / Wechsel alle 45'', z.B. auf Pfiff

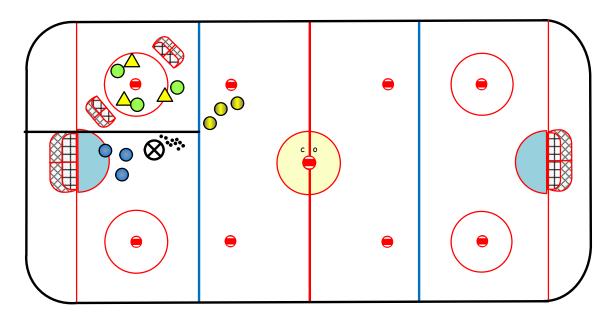
Varianten: - TAKTISCHE AUFGABEN: z.B. ja kein Tore erhalten/ laufend ändern



### 50 / 3:3 auf beide Tore

Im halben Drittel wird 3:3 auf beide Tore gespielt. Beide Mannschaften können auf beide Tore, Tore schiessen. Defensiv inside verlangen.

Tipps: - Immer 3 Pucks, dann Wechsel. Neuer Puck, wenn der andere aus der Zone geht.

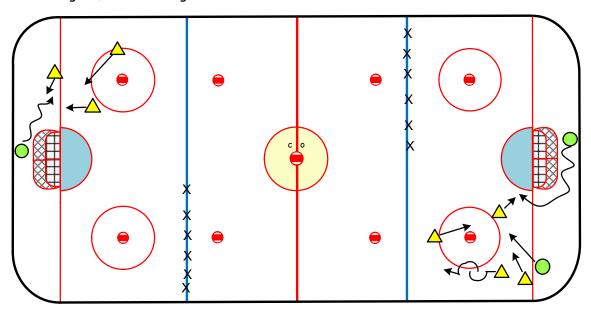


### 51 / 1:3 ohne (mit) Körperspiel.

1 Spieler startet mit dem Puck hinter dem Tor od in der Ecke und versucht mit dem Puck über eine bestimmte Linie zu fahren – 3 Gegenspieler versuchen dies zu verhindern (durch entsprechendes Schliessen der Räume); resp. mit Körperspiel

<u>Tipps:</u> - begrenzter Raum und festgelegte Ziellinie (z.B. blaue Linie) ev. Zeit limitieren, Pausen anordnen / Erholungszeit sicherstellen! Z.B. geht erste Gruppe nach links, 2. nach rechts etc.. / Reservepucks bereithalten

<u>Varianten:</u> - MITSPIELER EINBEZIEHEN: 2:4../ es dürfen 1-2 Pässe gespielt werden / Mit 2. CHANCE: an 1 bestimmten Ort liegt 1 Reservepuck - wenn der 1. verloren geht, darf dieser genommen werden

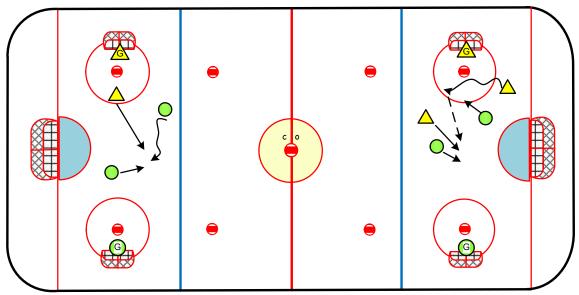


52 / 1:2

Im Drittel wird quer gespielt – zu Dritt, wobei der Puckführende gegen die 2 anderen spielt. Tore können gegen beide Torhüter erzielt werden.

**<u>Tipps:</u>** - gute Form für Intermittierendes Trainig

**Varianten:** - 2:4 (2 + 2)

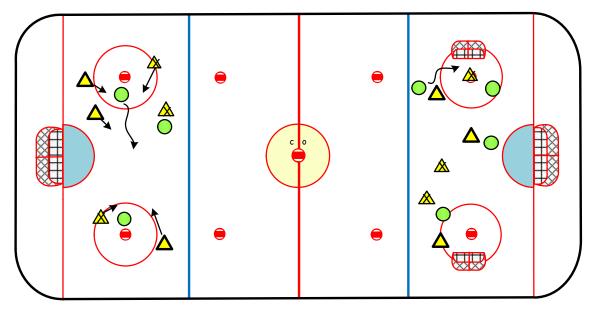


# 53 / Doppelte Unterzahl - zum Scheibenführen.

3 Blocks an 3-5 Spieler: 1 Block versucht möglichst lange in einer bestimmten Zone in Scheibenbesitz zu bleiben, die 2 anderen versuchen selbst den Puck für sich zu gewinnen (3:6)

<u>Tipps:</u> - Pässe / Tore laut zählen (jeder Block für sich)

Varianten: - Spiel auf 2 Tore - im Drittel quer.

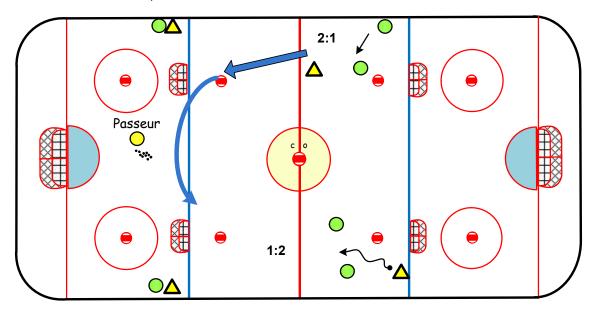


54 / 2:1  $\rightarrow$  1:2 Umschalten Off. - Def.

Spielsituation mit Umschalten - Richtungswahl ändern - kreative Organisation

<u>Tipps:</u> - Verschiedene Situationen durch den Passeur kreieren.

Varianten: - Alle 3 Spieler haben 4 Chancen Tore zu schiessen und Varianten zu üben

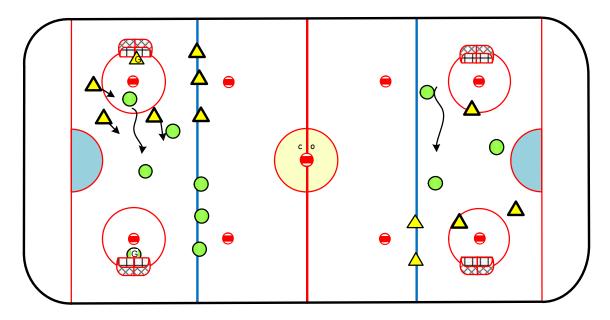


# 55 / Bago Bago "QUER": 1:1 - 2:2 - 3:3 (4:4 - 5:5)

Z.Bsp. Je 2 Vert. oder 3 Stürmer gegeneinander / od auch Blockweise Oder als "progressive Form: Vom 1:1 zum 2:2 zum 3:3 zum 2:2 zum 1:1

<u>Tipps:</u> - Pässe / Tore - Verhalten Def. - Off. Rot od. Grün Denken

Varianten: - Spiel auf 2 Tore - Kreativität ist gefragt. Zusätzlich 1 Joker: 2:1 - 3:2 - 4:3 - 3:2 - 2:1 // Wechsel nach Doppelpässen etc.



56 / Hier kommt dein Spiel. Viel spass

