

Trainingsvariationen

Auf dieser Seite werden mehrere Möglichkeiten erläutert, um ein Trainingsspiel interessant zu gestalten:

komplettes Team ist verwarnt

Eine der beiden Mannschaften ist bereits zu Beginn komplett verwarnt. Das Spiel wird konsequent gepfiffen.

Grätschen verboten

Einem der beiden Teams ist das Grätschen verboten. Hier müssen die Spieler den Gegner früh attackieren und „ablaufen“.

Spiel gegen die Zeit

Zu Beginn liegt eine Mannschaft mit 0:1 (oder 0:2 etc.) zurück. Nun muß innerhalb einer bestimmten Zeit der Ausgleich bzw. Sieg geschafft werden.

Tabuzone Flügel

Die markierten Zonen auf den Außenbahnen dürfen nur durch die Angreifer (Mittelfeldspieler) betreten werden, die von dort ungehindert flanken dürfen.

Abseitsregel Eishockey

Etwa 35 Meter vor dem Tor wird eine Angriffszone markiert. Kein Spieler darf vor dem Ball in dieser Zone sein.

Mittelfeldspieler als Torjäger

Tore dürfen nur von den Mittelfeldspielern erzielt werden.

Breakout

Auf Zeichen (Pfiff) des Trainers dürfen nur noch drei Verteidiger die Angriffe des Gegners stören.

Flachpässe

In ein markiertes Angriffsdrittel dürfen nur flache Pässe gespielt werden.

freie Kontakte auf den Flügeln

Das Spielfeld wird längs in drei Drittel geteilt. Im Mitteldrittel sind nur zwei Ballkontakte erlaubt, auf den Außenbahnen ist die Kontaktzahl unbegrenzt.

Standardsituationen

Bei jedem Pfiff des Trainers wird das Spiel mit einem Frei- oder Eckstoß fortgesetzt.

gedritteltes Spielfeld

Das Spielfeld wird quer in drei Zonen eingeteilt. Tore zählen zweifach, wenn alle Spieler der torerzielenden Mannschaft im Angriffsdrittel sind. Befindet sich noch ein Spieler im Mitteldrittel, so zählt das Tor einfach. Sind noch Spieler im Verteidigungsdrittel, so hat das Tor keine Gültigkeit.

Begrenzung der Ballkontakte

Eine Mannschaft (je nach Bedarf auch beide) dürfen nur noch mit einer bestimmten Anzahl von Ballkontakten (ein oder zwei) spielen.

Stürmertore zählen doppelt

Die Tore, die von Stürmern erzielt werden, zählen doppelt. Dadurch werden die Verteidiger die jeweiligen Angreifer immer besonders gut abschirmen und diese lernen, sich gegen mehrere Gegenspieler durchzusetzen..

Torerzielung nur nach Flanken

Tore zählen nur noch, wenn sie direkt im Anschluß an eine Flanke erzielt werden. Hier kann man weiter begrenzen, daß die Torerzielung nur per Kopf erfolgen darf. Es bietet sich jedoch an, für diese Art von Spiel, in den Ecken Flankenzonen zu markieren, aus denen ungehindert geflankt werden darf.

nur flache Bälle

Im gesamten Spiel darf kein einziger hoher Ball gespielt werden.

nur Pässe nach vorne

Die gesamte Spieldauer über ist es verboten, Bälle nach hinten

zu spielen, d. h. jeder Paß muß nach vorne gespielt werden.

Basketball-Regel

Nach einer vorgegebenen Zeit muß ein Torschuß erfolgt sein. Ansonsten erhält die andere Mannschaft entweder Ballbesitz oder aber ein Tor dazu.

Motivationsspiel

Freies Spiel auf zwei Tore mit Torhütern. Es werden 5 Spiele mit jeweils 5 Minuten Spieldauer ausgetragen. Nach jeder Begegnung werden die Mannschaften komplett neu zusammengestellt. Jeder Spieler verbessert sein persönliches Punktekonto (sollte vom Trainer mitgeschrieben werden) wie folgt:

- Sieg: 5 Punkte
- Unentschieden: 2 Punkte
- jedes Tor seiner Mannschaft: 1 Punkt

anschließender Torschuß

Freies Spiel auf zwei Tore mit Torhütern. Im Anschluß schießt jeder Spieler von der Strafraumgrenze fünfmal auf das Tor. Die erzielten Tore werden zum Spielergebnis addiert.