

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 10

Artikel: Praktische Übungsbeispiele für die Verteidiger von morgen!

Autor: Oppliger, Charly / Altorfer, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992772>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Anforderungen an den «modernen Verteidiger»:

- **Physisch sehr stark:** Da er auf dem ganzen Feld anzutreffen ist, muss er ein sehr gutes Laufvermögen haben.
- **Technisch perfekt:** Den Puck halten, bis die Mitspieler anspielbar sind. Dribblings / gute Pässe / Schüsse und Nachschüsse.
- **Guter Spielsinn:** Je nach Situation muss ein schneller Gegenangriff oder ein kontrollierter Aufbau gespielt werden. Mitgehen in den Angriff / passive oder aggressive Verteidigung.
- **Kreativität:** Was tun, wenn das Vorgesehene nicht geht, wenn alle Mitspieler gedeckt sind?
- **Skorerqualitäten:** Ein Verteidiger schießt entscheidende Tore, nach Schüssen oder auch auf Nachschüsse.
- **Risikofreudig,** in einem gewissen Sinne **frech:** Ein Verteidiger muss heute gewisse Dinge tun, die gestern noch absolut verboten waren (Dribblings usw.).
- **Psychisch robust, stressresistent:** Er darf auch in wichtigen Spielsituationen Ruhe und Übersicht nicht verlieren.

Konsequenzen für die Praxis

Wir sind für das entsprechende Training verantwortlich. Wie häufig kommt es vor, dass die Verteidiger in den Trainings während Jahren nur verteidigen und niemals angreifen dürfen? Damit schulen wir sicher die Defensivarbeit, vernachlässigen aber komplett die Offensive und wundern uns dann in den Spielen, dass dies die Verteidiger nicht können.

- Wir müssen unseren Verteidigern Gelegenheit geben, Vertrauen in ihre Offensiv-Technik zu bekommen, das heisst sie müssen auch immer wieder Angriffe ausführen.
- Alle Spieler müssen somit lernen, wie man verteidigt und wie man angreift. Die besten sollten dann, beispielsweise ab dem Novizentalter, in den Positionen der Verteidiger belassen werden, nachdem sie bis zu diesem Punkt alle Positionen spielen gelernt haben.
- Wir müssen in den Trainings Übungen fördern, wo Verteidigungs- und Angriffsaktivitäten verlangt werden.



Wenn es uns gelingt, die besten Spieler zu Spielmacher-Verteidigern heranzubilden, dann glaube ich daran, dass wir unseren jetzigen Abstand zur Weltspitze stark reduzieren können. Dann werden auch wir fähig sein, ein technisch hochstehendes Eishockey zu spielen, in dem auch Kreativität und Härte nicht fehlen. Dazu müssen wir aber als Nachwuchstrainer die Weichen stellen. ■

Praktische Übungsbeispiele für die Verteidiger von morgen!

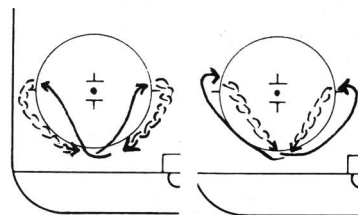
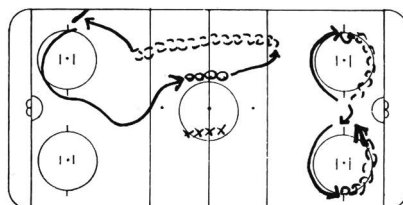
Charly Oppliger und Rolf Altorfer

Da wir der Meinung sind, dass vor allem im Nachwuchsbereich die Spieler auf allen Positionen trainieren sollen, können wir hier nicht von eigentlichen Verteidiger-Übungen sprechen. Vielmehr handelt es sich um «Kernübungen», die von allen Spielern absolviert werden müssen. Ebenso handelt es sich hier nicht um eine Lektion, sondern um eine kleine Übungssammlung, aus der (der Stufe entsprechend) immer wieder Übungen verwendet werden können.

Übungen zum Schlittschuhlaufen

- Übungen für die Drehungen auf beide Seiten, rw-vw und vw-rw. Die Übungen sollen anhand der Aufgaben im Spiel angelegt werden.
- Häufige Starts rückwärts.
- «Gegner abdrängen». Start vw bis über die blaue Linie, Wende und rw laufen, dann Drehung gegen aussen und den «imaginären Angreifer» gegen die Bande abdrängen. Lauf vw gegen das Tor und wieder zum Ausgangspunkt.

- Verteidiger-Acht: Start vor dem Tor, Lauf vw auf dem Bullykreis, Drehung und rw bis vor das Tor, Drehung . . .
- Schlittschuhlaufen – Wenden (möglichst ohne zu stoppen): Auf den Kreisen (mit oder ohne Verkehrshüte) soll eine verdrehte Acht gefahren werden, von innen nach aussen, aber auch von aussen nach innen.



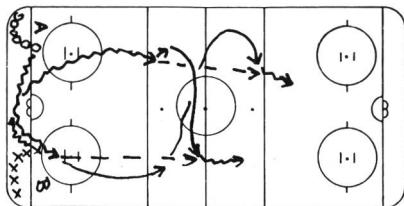
Zur Organisation: Es können problemlos 4 Spieler gleichzeitig beginnen (an 4 verschiedenen Orten und in die gleiche Richtung) – ohne Behinderung.

Übungen zur Scheibenführung

- Dieselbe Übung wie oben, jedoch mit Puck.
- Puck abdecken: Gegen ein oder mehrere Gegner soll ein Puck abgedeckt werden – so, dass dieser (diese) nicht in Puckbesitz kommt(en).

Übungen zum Passen

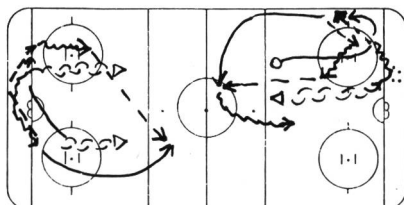
- Bandenpässe an allen Orten, wo auch im Spiel Bandenpässe vorkommen können.
- Steilpassübung:



A spielt den Steilpass zu B an die rote Linie, läuft dann weiter in einem «S» und erhält von B einen Steilpass an die offensive blaue Linie (B passiert die eigene Blaue) – B läuft dann sofort weiter und erhält den Pass von A.



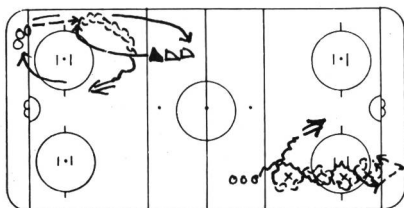
- Aufbau – Doppelpass: Verteidiger läuft rw gegen das Tor, dreht und nimmt einen Puck. Der Stürmer läuft ein, erhält den Pass vom Verteidiger und spielt ihn sofort zurück, läuft dann weiter und erhält ihn wieder. Positionswechsel jedesmal – aus allen vier Ecken.



- Zweimal Pass von Verteidiger zu Verteidiger. Beide starten rw, der eine holt den Puck hinter dem Tor und läuft auf die andere Seite – von da spielt er seinem Partner einen Bandenpass zu (Partner lief vor diesem durch). Dann ein zweiter Pass vom 2.V zum 1.V.

Übungen zum Schiessen

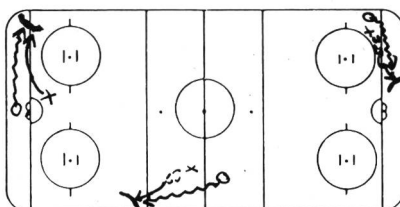
- Abschlussversuche aus allen Spielsituationen:
 - Schüsse von der blauen Linie
 - Direktschüsse aus naher Distanz
 - Nachschüsse
- Schuss nach Scheibenführung rw:



- Schuss nach Slalom (mit Puck) vw + rw

Übungen zum Körperspiel

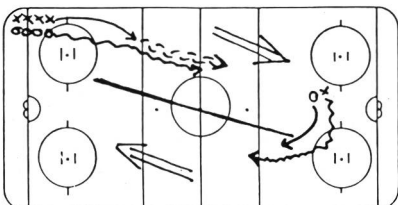
- Übungen zum Abdrängen – richtiges Timing und Versuch, die Scheibe zu gewinnen.



- Sofortiger Angriff auf den Scheibenhührenden durch einen «Verteidiger», wenn diese in Überzahl sind.

Übungen zum Spielverhalten

- Abwehr und Gegenangriff: 1:1-Situation

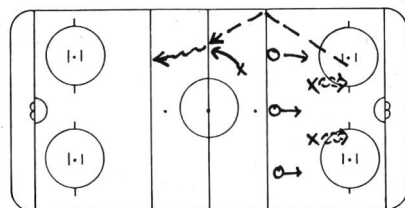


Alle Spieler sind in der gleichen Ecke. Das Spielfeld ist durch eine imaginäre oder durch Verkehrshüte markierte Linie in die zwei Spielrichtungen getrennt (Vermeidung von Kollisionen).



Ein Spieler greift an, der andere beginnt mit der Verteidigung nach der blauen (roten) Linie. Sobald der Verteidiger in Scheibenbesitz kommt (Puckgewinn, Abpraller, Pass vom Torhüter), greift er so schnell wie möglich (in der anderen Spielrichtung) das andere Tor an –, und der Stürmer muss sofort verteidigen. Das nächste Paar startet, wenn der Verteidiger in Puckbesitz kommt. Erzielt der Stürmer ein Tor, gibt es keinen Gegenangriff. Positionen immer wieder tauschen.

- Dieselbe Übung auch 2:2 / 2:1/1:2
- Angriff 3:2 – 3:3 Konter



3 Angreifer spielen gegen 2 Verteidiger eine 3:2-Situation über die ganze Länge. Hinter den 3 Angreifern folgt ein Mitspieler der Verteidiger, der sich passiv verhält, bis ein Mitspieler von ihm (einer der Verteidiger, die nach der Mittellinie aktiv werden oder der Torhüter) in Scheibenbesitz kommt. Dann versuchen sie sofort, einen Gegenangriff zu spielen.

Übungen zur Taktik

- Eindringen in die gegnerische Zone mit dem Verteidiger als Scheibenhühner – die Stürmer blocken für den Verteidiger einen Weg frei.
- Absicherung des scheibenhühnenden Verteidigers durch 1 bis 2 Mitspieler. ■