



# Eishockey 101

Eishockey einfach erklärt für Fans  
und alle die es werden wollen

# Inhalt

---

- [Grundlagen](#)
- [Spielfeld](#)
- [Abseits](#)
- [Strafen](#)
- [Unspoken Rules](#)
- [Ligastruktur Deutschland](#)
- [Ligastruktur Nord Amerika](#)



# Grundlagen

---

- 2 Teams
- Jedes Team besteht oft aus 20 oder mehr Spielern
- Max. 6 Spieler gleichzeitig auf dem Eis (1 Torwart, 5 Feldspieler – Torwart kann durch Feldspieler getauscht werden)
- Eishockey = Sehr Intensiv (zwischen 30 und 50km/h)
- Dadurch Spieler selten länger als eine Minute auf dem Eis
- Spieler werden viel gewechselt (Reihenwechsel - also meistens alle 5 Feldspieler - 3 Angreifer, 2 Verteidiger)
- Es darf sowohl im laufenden Spiel als auch in Unterbrechungen gewechselt werden

EST. 2012

EC HARZER  
FALKEN



EST. 2012

**EC HARZER  
FALKEN**



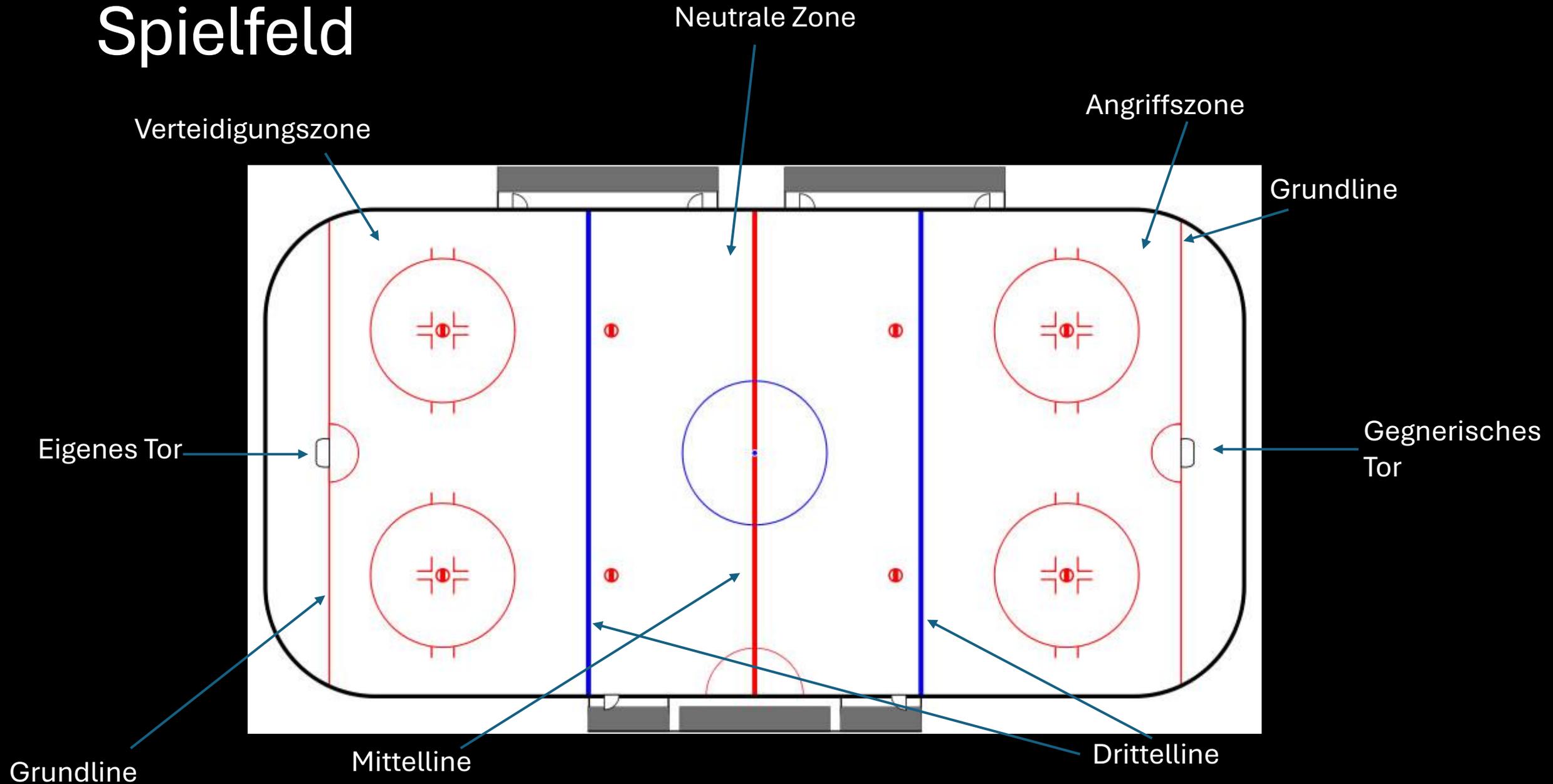
---

## Grundlagen

---

- 3 x 20 Minuten
- Uhr wird bei Unterbrechungen angehalten
- Pause von 15 Minuten
- Wenn nach 60 Minuten unentschieden – Overtime (ein weiteres Drittel) und/oder Penaltyschießen
- Puck ist klein und schwer zu sehen (bis zu 170 km/h) daher werden Tore mit viel Licht oder lautem Ton angezeigt

# Spielfeld



# Spielfeld

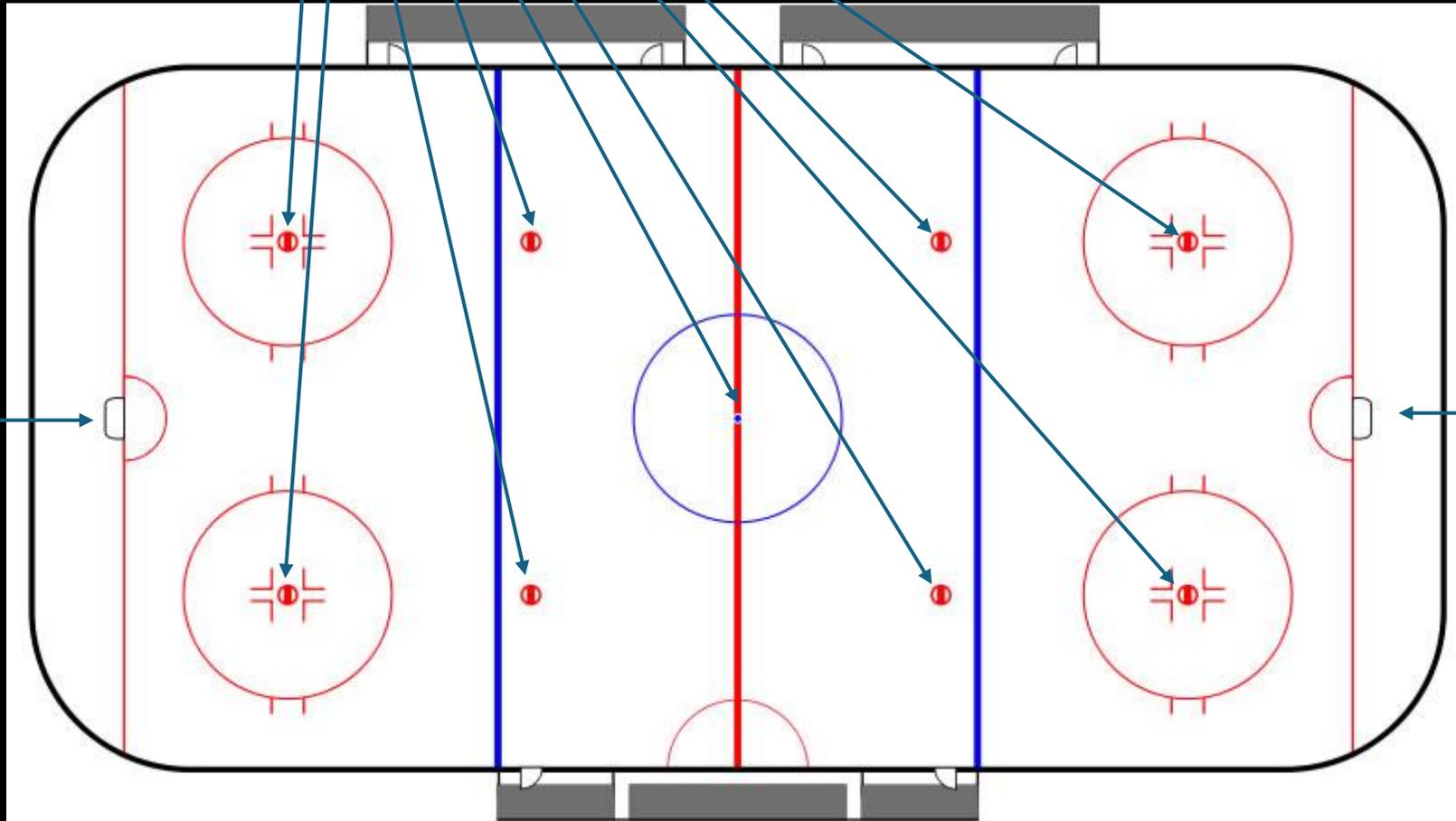
Anspielpunkte

Spielerbänke

Eigenes Tor

Gegnerisches Tor

Strafbank



EST. 2012

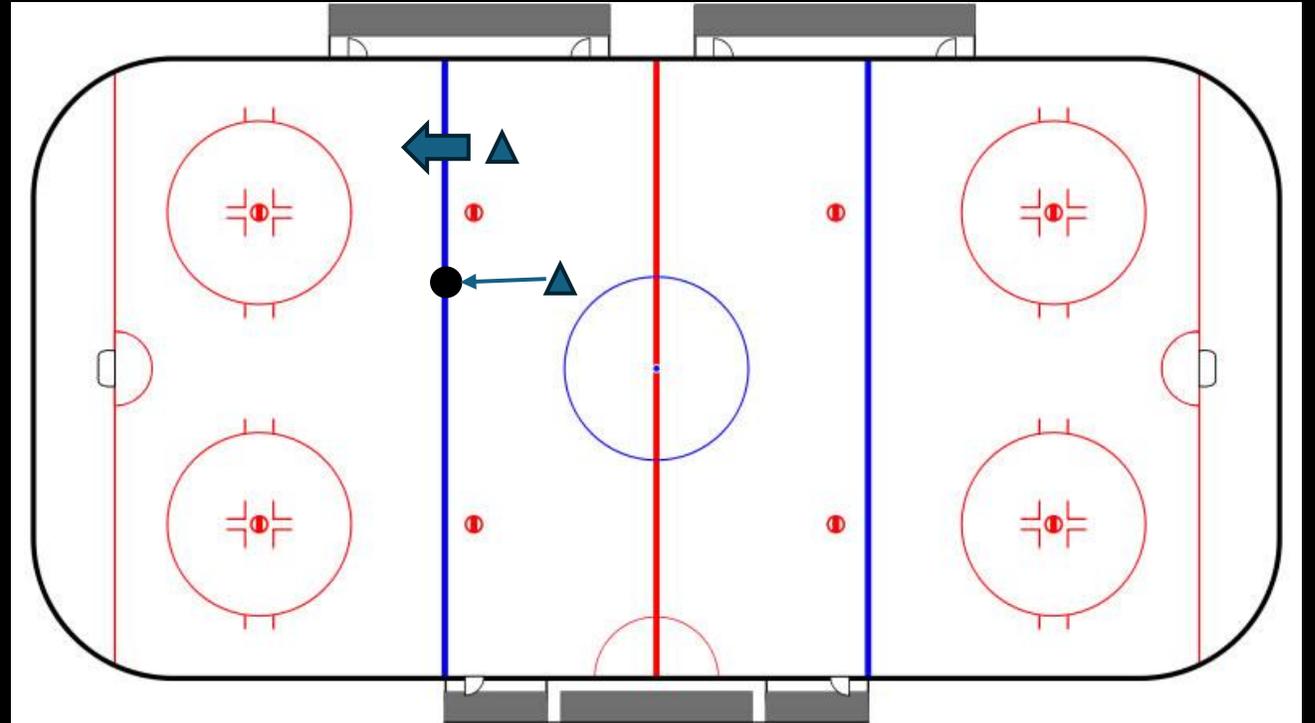
# Spielfeld

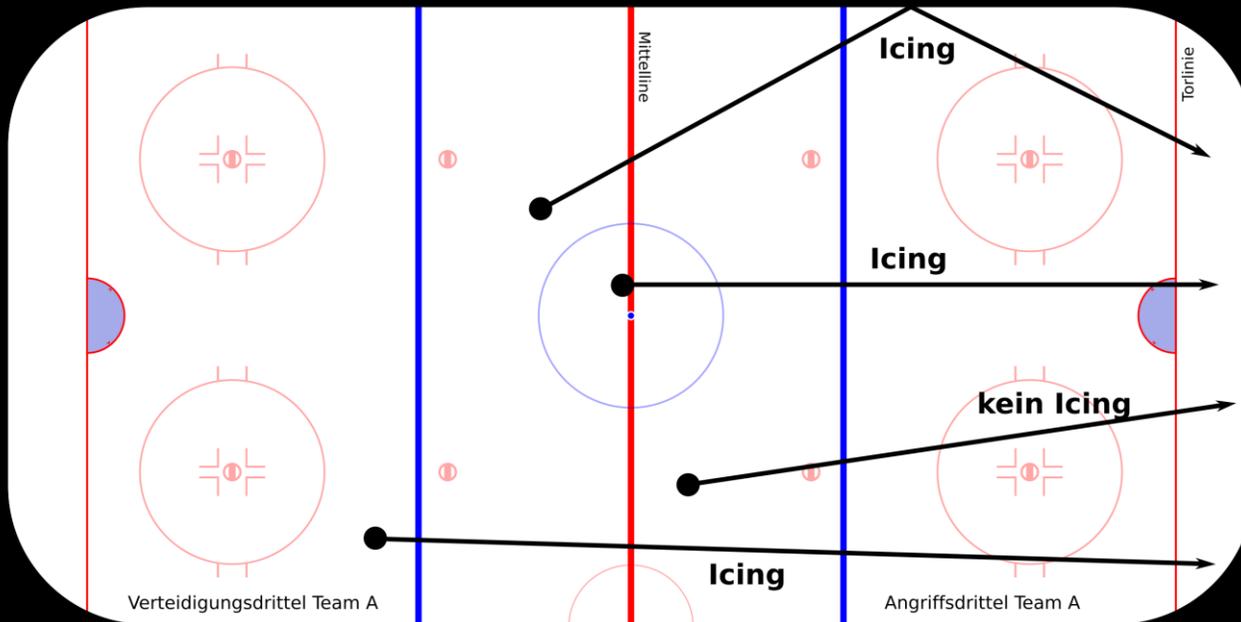
## Generelles zum Spielfeld

- Es darf auch hinter der Grundlinie weitergespielt werden
- Die Anspielpunkte – manche mit Kreisen, werden genutzt um das Spiel nach einer Unterbrechung wieder zu starten (Bully)
- Nach Abseits: Bully an der Mittellinie
- Nach Strafe gegen Gegner: Bully in der Angriffszone
- Nach Icing: Bully in der Verteidigungszone
- Nach Tor oder Drittelbeginn: Bully in der Mitte (Einwurf oder Anstoß beim Fußball)
- Beim Bully wird um den Puck gekämpft! Die anderen Spieler befinden sich außerhalb der Anspielpunkte und dürfen erst eingreifen wenn der Bully ausgeführt wurde

# Regelverstöße – Abseits

- Bei einem Angriff muss immer zuerst der Puck oder der Spieler mit dem Puck als erstes die Drittelinie vom Angriffsdrittel überschreiten
- Verlässt der Puck das Angriffsdrittel müssen alle Angreifer das Angriffsdrittel wieder verlassen bevor der Puck erneut in das Angriffsdrittel gespielt wird





## Regelverstöße – Icing

- Wird ein Puck aus der eigenen Hälfte bis über die gegenüberliegende Grundlinie gespielt
- Ist eine Mannschaft in Unterzahl ist sie vom Icing befreit
- Verursacht ein Team ein Icing darf es während der folgenden Unterbrechung nicht wechseln

# Regelverstöße – Allgemeines

- Bei Strafen wir unterschieden:
  - Persönliche Strafe (Spieler wir für Zeit X auf die Strafbank gesetzt und das betroffene Team spielt in Unterzahl)
  - Bank/Disziplinarstrafe (Spieler das für Zeit X nicht eingewechselt werden – Team spielt nicht in Unterzahl)



## Penalty wenn:

- Das Foul ist nicht in der Verteidigungszone der gefoulten Mannschaft passiert
- Der gefoulte Spieler war in Puckbesitz
- Der Spieler wurde von hinten attackiert
- Eine klare Torchance wurde verhindert
- Zwischen dem Gefoulten und dem Torwart befand sich kein weiterer Gegenspieler

## Ausführung:

- Nur der gefoulte Spieler darf den Penalty ausführen. Außer er hat sich bei dem Foul verletzt.
- Es dürfen sich nur der Penaltyschütze und der Torhüter auf dem Eis befinden
- Der Torwart darf solange den Torkreis nicht verlassen, bis der ausführende Spieler den Puck berührt hat
- Es gibt keine Nachschüsse

# Regelverstöße – Strafen

- Behinderung (idR kleine Strafe)
  - Beinstellen (idR kleine Strafe)
  - Haken (idR kleine Strafe)
  - Halten (idR kleine Strafe)
  - Hoher Stock (idR kleine Strafe)
  - Stockschlag/Stockstich (idR kleine oder große Strafe)
  - Spielverzögerung (idR kleine Strafe)
  - Regelwidrige Checks (Mit Stock, mit Ellbogen, gegen Kopf, von hinten) (idR kleine –große + Disziplinarstrafe)
  - Übertriebene Härte (idR große Strafe)
  - Unsportliches Verhalten (idR kleine Strafe)
  - Fighting (idR große Strafe bis Matchstrafe)
  - Zu viele Spieler auf dem Eis (idR kleine Bankstrafe)
- ❖ kleine Strafe (2 Minuten)
  - ❖ kleine Bankstrafe (2 Minuten gegen die Mannschaft)
  - ❖ doppelte kleine Strafe (2 + 2 Minuten)
  - ❖ kleine Strafe + Disziplinarstrafe (2 + 10 Minuten)
  - ❖ große Strafe (5 Minuten)
  - ❖ große Strafe + Disziplinarstrafe (5 Minuten + Spieldauer)
  - ❖ Disziplinarstrafe (10 Minuten)
  - ❖ Matchstrafe (5 Minuten + Matchstrafe + mindestens ein Spiel Sperre)
  - ❖ Strafschuss (Penalty Shot)

# Regelverstöße – Aufgehobene Strafen

- Wenn eine Strafe in einer laufenden Situation passiert läuft die Situation weiter
- Wird angezeigt mit erhobener Hand des Schiedrichters
- Die gefoulte Mannschaft kann dann den Torhüter vom Eis nehmen und in Überzahl spielen
- Sobald die Foulende Mannschaft den Puck berührt wird das Spiel unterbrochen und der Spieler tritt seine Strafe an



# Regelverstöße – Warum Faustkämpfe?

- 98% Der Hockeyspieler lehnen Verbot von Faustkämpfen ab – Mehr Verletzungen
- Eishockey = Schnell
- Eishockey = Vollkontaktsport
- Dadurch passieren oft Fouls, die durch Schiris nicht gesehen werden.
- Faustkämpfe sind dadurch eine kontrollierte Möglichkeit Frust abzubauen und offene Rechnungen zu begleichen



# Unspoken Rules

- NIEMAND fässt den Goalie an (kann sich nicht bis schlecht verteidigen- gibt von ganzer Mannschaft aufs Maul)
- Wenn es zum Faustkampf kommt, wird fair gekämpft (Keine Angriffe von hinten; Wenn einer am Boden liegt ist Ende; Handschuhe und Helm werden vor Kampfbeginn abgelegt)
- Keine Schüsse auf das Tor nachdem das Spiel abgepfiffen wurde (auch dann gibt es aufs Maul)
- Nach dem Spiel wird sich die Hand gegeben
- Generell: RESPEKT – Was beim Spiel passiert, ist eine Sache; Nach dem Spiel immer Respektvoll zueinander sein
- Generell: RESPEKT auch WÄHREND des Spiels (z.B. Am Boden liegende Spieler werden nicht ausgepfiffen)

EST. 2012

**EC HARZER  
FALKEN**



## Ligastruktur Deutschland

---

- 1. Bundesliga (DEL)
- 2. Bundesliga (DEL2)
- Oberliga (Gruppen Nord/Süd)
- Regionalliga Nord/Ost/NRW/Süd-West/Bayern



## Ligastruktur Nord Amerika

---

- National Hockey League (Kanada und USA)
- Eastern Conference (Atlantic Division & Metropolitan Division)
- Western Conference (Central Division & Pacific Division)
- Trophäe = Stanley Cup
- Regular Season: Alle Gegen Alle – insgesamt spielt jedes Team 82 Spiele
- Playoffs: Pro Conference die drei Punktbesten Teams + 2 Wildcards pro Conference (die meisten Punkte nach den besten 6); dann in best of Seven werden erst die Divisionsieger, dann die Conferencesieger ausgespielt (Conference Finale) ausgespielt – Die beiden Sieger ziehen dann ins Stanley Cup Finale

