

**OBJECTIVE:** - Datum: 13.01.2020  
 - 90 Min. Eistraining 12 Off. 8 Def. 4G.  
 - 4 Trainer  
 - 6-7 Linien Skills/TW Separat  
 - 6-7 Linien Stickhandling/TW Separat  
 - Das Video findet Ihr, siehe Link 

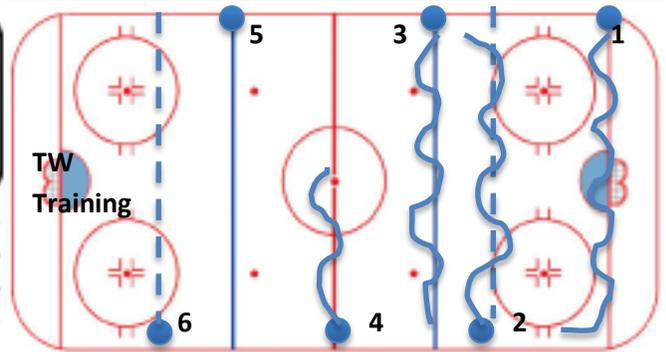
**SOCIAL LINKS:**

 <https://www.facebook.com/Mehrpotenzial/videos/435233864045961/>  
 <https://www.instagram.com/p/B6AMh1MKBEI/?igshid=1ptcu7bltnmas>  
  


**KEY POINTS:** Skills Warm Up

- 6 Verschiedene Linien Skills - 1 Techniken:  
 Linie 1 & 2 Einbeinig Innen-Außenkante, Lateral Start Jump, Pendelbein ruhig halten,  
 - 3 Innenkante mit Jump, aus der Position in - die Position springen  
 4 VW C-Cut 4x drehen - ohne die Kufen vom Eis zunehmen 4x C-Cut. 5 & 6 Lateral Push auf den Knien max Kanteneinsatz

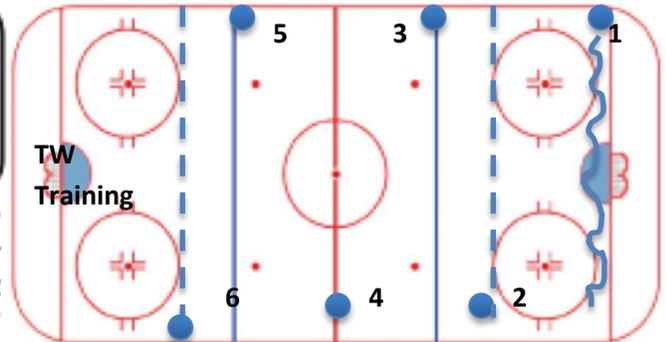
**DRILL 1:**  
 - 6 Linien  
 - Zeit: 12 Min.



**KEY POINTS:** Stickhandling Warm Up

- 6 Verschiedene Varianten Stickhandling: 1 Line, Körpergewicht Verlagern lange Hand, Arme weg vom Körper 2 Toe  
 - Drag; Führhand achten, obere Hand weg vom Körper. 3 Fake Fornt VH auf RH ziehen Arme weg vom Körper RH Blatt auf dem Eis ( Pavel Dazjuk Move) 4 Fake Shot, schnell täuschen und den Puck VH o. RH ziehen 5 von hinten durch die Beine ziehen VH und RH 6 In die Schlittschuhe spielen den Puck VH und RH

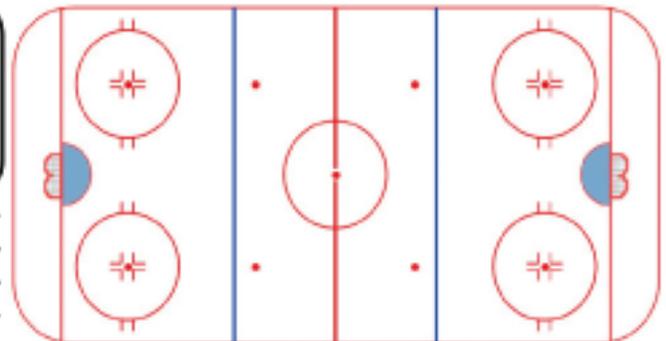
**DRILL 2:**  
 - 6 Linien  
 - Zeit: 12 Min.



**KEY POINTS:** Tipps

- Alle Varianten Skills und Stickhandling zwei Runden ablaufen. Sehr anspruchsvoll für die kognitiven Fähigkeiten, die Spieler müssen 12-14 Varianten merken. Das Programm ist jeder Zeit veränderbar. Vorteil: man benötigt wenig Trainingsmittel auf dem Eis, die Linien geben alles vor.

**DRILL 3:**



**KEY POINTS:**

**DRILL 4:**

