

OBJECTIVE: - 20.01.2020

- 90 Min. Eistraining 12 Off 8 Def. 4 G.

- 4 Trainer

- 4 Stationen 1-1 Programm

- Das Video findet Ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

 <https://www.facebook.com/Mehrpotenzial/videos/771685086684364/>

 <https://www.instagram.com/p/B7TNbtjCwHF/?igshid=18zlp4quhgch>





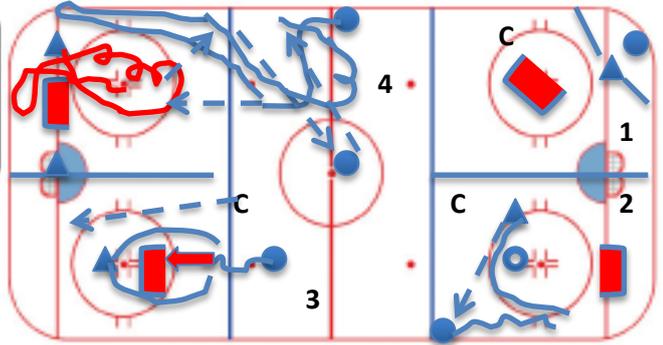
KEY POINTS:

1-1 Programm

- 1. Station: D mit zwei Schlägern arbeiten, der D wird gezwungen den Schläger in einer Hand zu halten, fest machen den F an der Bande

- Abwehrseite halten, Stick on Puck. F Puck protect anwenden laterale Bewegungen. 2 1-1 Anlegen Pass vom D, F erst starten bei Passannahme. D Puck Line finden Stick to the Puck, den Weg zum Tor abschneiden (hinter dem F kommen) F mit Drang zum

DRILL 1:
- 4 Stationen 1-1
Programm Zeit:
25. Min



KEY POINTS:

1-1 Programm

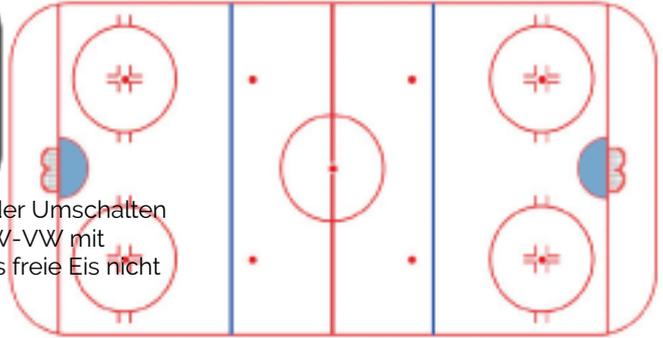
- Tor Puck protect anwenden, C-Cut

- Arme weg zum D

- 3 Vom D Druck Frontal zum F schnelle Auslösung suchen, Umschalten auf FC D bekommt den Puck vom C, F Anlegen Mitte zu treiben den D nach außen. Bei Puckgewinn wieder Umschalten

- 4. 1-1 Abstand gewinnen Linien halten. F Startet Center Ice Pass zum D RW-VW mit Escape hinter dem Tor. F tief anbieten. F über außen NZ zum Tor suche das freie Eis nicht das 1-1. D Stick on Ice, Stick to the Puck Linie halten Mitte zu

DRILL 2:

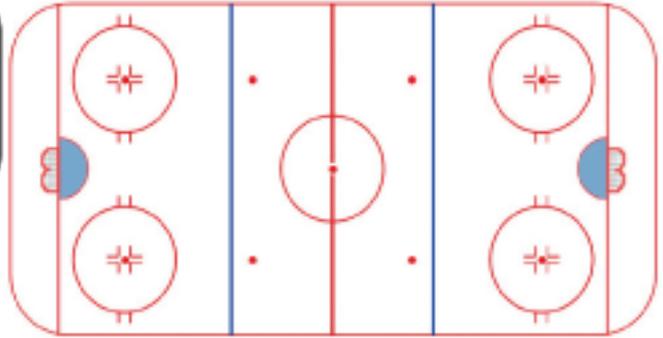


KEY POINTS:

Tipps

- Merke: die höchste Form der Technik, ist das 1-1 Verhalten Off vs. Def. Anwenden und lernen stellt uns Trainer immer wieder vor große Herausforderungen (Kein Spieler sollte ich verletzen) Vor Beginn des Stationstraining: 1-1 Partnerübungen in der Athletik schulen und als warm up Partnerübungen auf dem Eis im Anschluss Kleinfeld.

DRILL 3:



KEY POINTS:

DRILL 4:

