






OBJECTIVE: - Datum: 8.01.2020
 - 90 Min. Eistraining 12 Off. 8 Def. 4G.
 - 4 Trainer
 - 3 Stationen Skills/Stickhandling/Kleinfeld
 - Das Videos findet, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

 <https://www.facebook.com/Mehrpotenzial/videos/634416237332322/>
 <https://www.instagram.com/p/B7D8IUICDcy/>



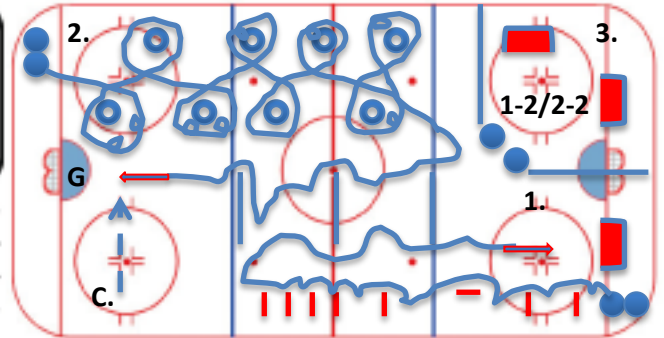
KEY POINTS:

- 1 Station Stickhandling

- 1. Stickhandling: Red Stick (RS)
- Nur Vorhand ziehen beide Seiten
- Züge & Führhand achten, Flipp the
- Puck obere Hand achten, aus der
- Bewegung VW-RW 1x Untersetzen Flipp the Puck VH, Doe Track Führhand achten, NZ kreativ, F3 Line Abschluss, für den Rebound gehen

DRILL 1:

3 Stationen
 Zeit: 20 Min.



KEY POINTS:

- 2. Station Skills

- 2. Skills verschiedene Varianten
- 1 VW-RW von innen nach außen 1x
- untersetzen an der Pylone, aus
- der VW Bewegung auf der Innenkante landen
- auf der Hüfte sitzen 2 VW-RW mit Escape Move, nicht kreuzen der Arme, Schulter Check vor dem
- Move. 3 Offene Hüfte nur VH führen den Puck
- 4 Puck Protect mit Turn Füße parallel und 1x Übersetzen. Jede Variante 1-2x

DRILL 2:

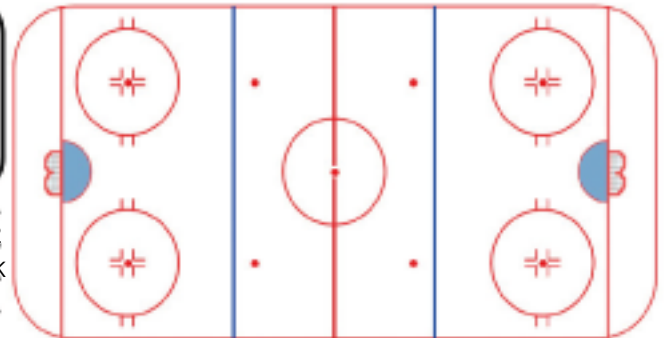


KEY POINTS:

- 3 Station Kleinfeld

- 2 Varianten:
- 1 1 vs. 2: Off darf auf beide
- Tore schießen, finde die Lücke
- zum Tor Puck Protect anwenden nicht Face to Face spielen. D1 Druck zum Puck Stick on Ice. Stick tot he Puck, D2 nicht spekulieren Stick on Ice. Bei 2-2 Off auf beide Tore Puck Support und Druck zum Tor. Def: Zuordnung Stick on Ice

DRILL 3:



KEY POINTS:

- Tipps

- Die 3 Stationen sollten dein Warm Up sein. Ab U13, U15 usw.
- Teile die Gruppe durch zwei
- Eine Gruppe zB. 8 Spieler Kleinfeld und die andere Gruppe 8 Spieler teilt sich nochmal für Skills und Stickhandling auf. Der Turnus beim Wechsel ist: Station 1 & 2 tauschen nach 5-6 Min. Station 3 wechselt die Variante. Danach wechseln die Gruppen komplett.

DRILL 4:

