

**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:**

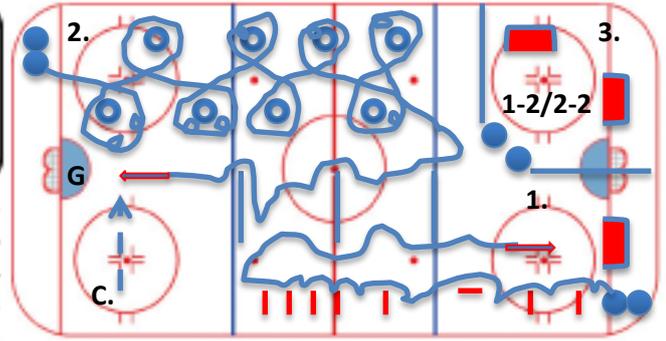
**- 1 Station Stickhandling**

- 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.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



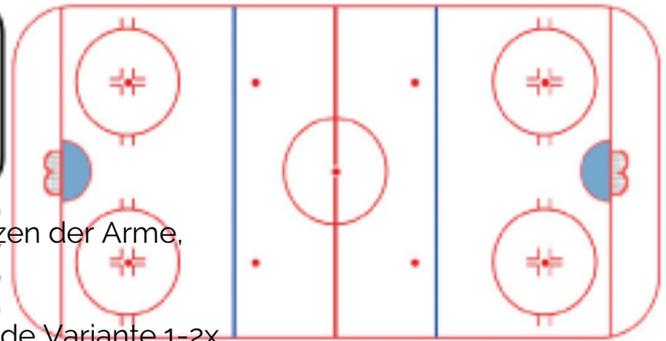
**KEY POINTS:**

**- 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:**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



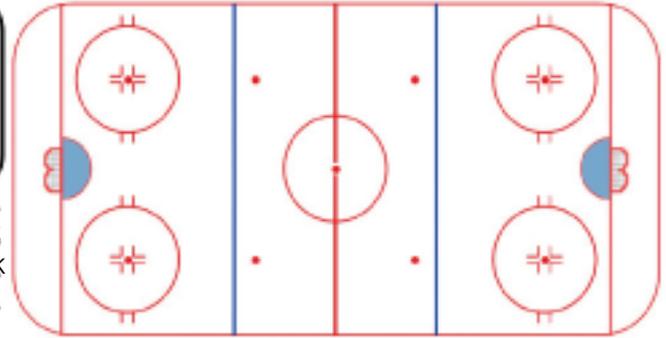
**KEY POINTS:**

**- 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:**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

