

**OBJECTIVE:** - Datum 03.02.2020  
 - 90 Min Eistraining 12 Off 8 Def 4G.  
 - 4 Trainer  
 - Defensiv Skills mit Abschluss  
 - Das Video findet ihr, siehe Link



**SOCIAL LINKS:**

- [www.facebook.com/Mehrpotenzial/videos/178955416536000/](https://www.facebook.com/Mehrpotenzial/videos/178955416536000/)
- [www.instagram.com/p/B7-PQ4iZoT/](https://www.instagram.com/p/B7-PQ4iZoT/)
- 
- 

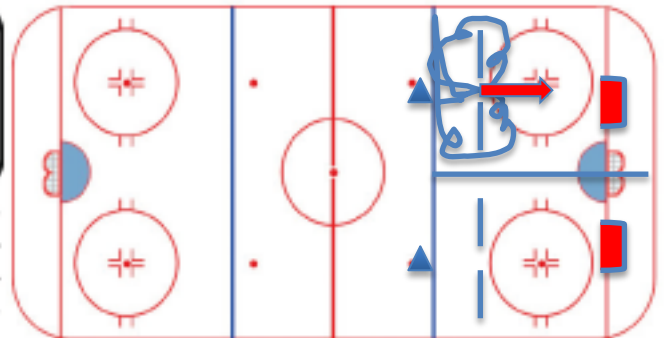
**KEY POINTS:**

- 1. Variante

- VW-RW untersetzen Blickkontakt,
- Schulter und Hüfte sollten immer zum TW schauen. Schlittschuhe außerhalb der BL.
- Lateral Steps
- kurzen Pfosten bekommen schnelle Auslösung

**DRILL 1:**

- Defensiv Skills I  
 | Zeit 25 Min.



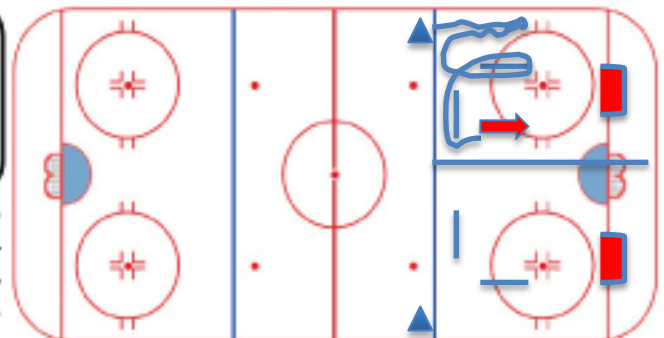
**KEY POINTS:**

- 2. Variante

- Pinch bis zur F3 Linie symbolisieren, VW-RW untersetzen bis zur BL. Wieder VW-RW BL gewinnen und außerhalb der BL laufen den Puck vorne führen.
- Schnelle Auslösung von der BL.

**DRILL 2:**

- Defensiv Skills II



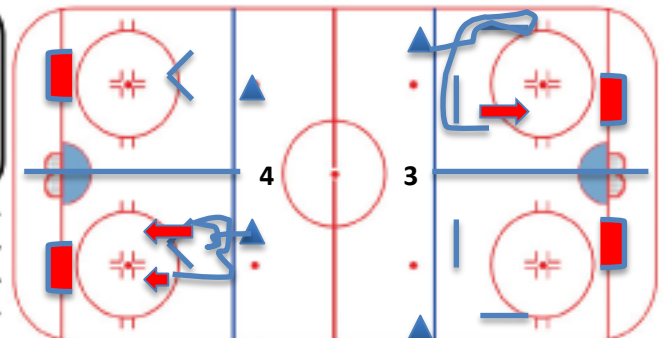
**KEY POINTS:**

- 3 und 4 Variante

- 3 Variante: Puck Protect vom D
- Symbolisieren, den Puck weg vom Druck halten, stabilen Stand, schnelle Auslösung BL.
- 4 Arbeiten an den Quick Feets BL. VW-RW und Stepps auf engstem Raum an der BL.

**DRILL 3:**

- Defensiv Skills III & IV



**KEY POINTS:**

- Tipps

- Das Training so aufbauen, dass zum Anfang Off vs. Def Skills ohne Abschluss ist. Auf der anderen Seite finden Offensiv Skills mit Abschluss statt. Ist der Skills Faktor hoch, müssen die Spieler das Tempo erhöhen.

**DRILL 4:**

