

OBJECTIVE: - Datum 10.02.2020

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

- 4 Trainer

- Passen/Druckverlagerung 2 Varianten

- Das Video findet ihr, siehe Lin 

SOCIAL LINKS:



<https://www.instagram.com/tv/B2T8SIFABfA/?igshid=104yi5u8la8ix> (2. Variante)

<https://www.instagram.com/tv/B2wAQfjllW/?igshid=1d1hvm3pih03g> (1. Variante)

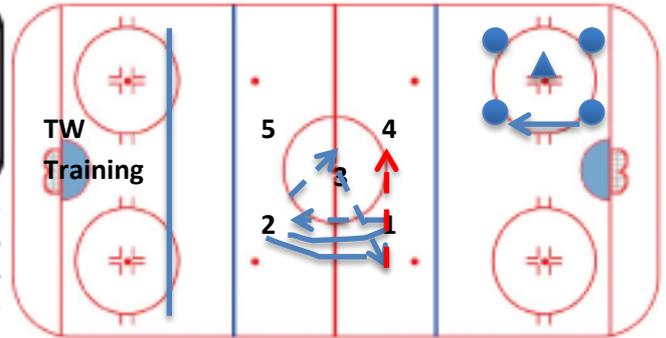
KEY POINTS:

1 Variante

- Druck vom Puck nehmen, Druck vom Partner nehmen und umschalten
 - Wenn möglich nur Direktpässe spielen.
- Grundsatz der Übung: Ohne Druck vom Gegenspieler wird kein Puck gespielt, da ansonsten der Druck für den Mitspieler wesentlich höher ist.

DRILL 1:

- Passen Druck verlagern Zeit: 6 Min.



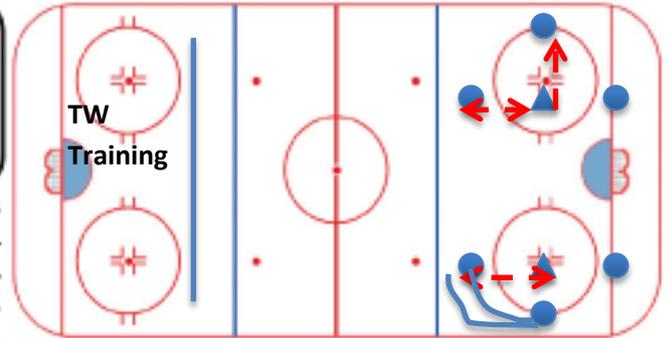
KEY POINTS:

2 Variante

- 3 verschiedene Varianten
- 1 Der Bumper spielt alle Spieler im Dreieck an, immer VH anbieten. Beide Bumper müssen gleichzeitig die Seite wechseln.
- 2 Variante: Der Bumper spielt das Dreieck an und die Spieler müssen nach dem Pass die Position tauschen, finde den freien Spieler.
- 3 Variante mit FC immer Druck zum Puck nur über den Bumper die Seite wechseln

DRILL 2:

- Druck Verlagern Zeit: 12 Min.



KEY POINTS:

- Tipps

- Partnerübungen im Stand und in der Bewegung als Warm Up mit den Schwerpunkten: Passtechnik und Kommunikation schulen. Bei den Varianten auf das Timing achten. Geduld haben im Verständnis und Erklärung der Übungen

DRILL 3:

KEY POINTS:

DRILL 4:

