

OBJECTIVE: - 24.02.2020

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

- 4 Trainer

- Offensiv-Skills/Fußtechnik und Quick Feets

- Das ganze Video findet Ihr, siehe Link →

SOCIAL LINKS:

<https://www.facebook.com/Mehrpotenzial/videos/2765219710236908/>

<https://www.instagram.com/p/B88pAY3qVZV/?igshid=>

KEY POINTS:

1. Variante

- Tight Turns 2x an der Pylone (8laufen) Puck Protect zwischen den Pylonen, hoch zur ersten Pylone, den Puck liegen lassen, nach innen stoppen auf RW umsetzen an der 2. Pylone auf VW Innenkante umsetzen auf, VW Crossover, durch die Mitte zum Tor Abschluss. Auf den Tempowechsel achten

DRILL 1:

- Skills
- Zeit: 6 Min

KEY POINTS:

2. Variante

- 2x Puck Protect, (8 laufen) hoch zur ersten Pylone. Den Puck liegen lassen, Stoppen mit den Füßen nach innen RW untersetzen, an der zweiten Pylone rausdrehen. Auf die Fußarbeit achten (Quick Feets) Tempowechsel. Abschluss aus dem Toe Drag.

DRILL 2:

- Skills
Zeit: 6 Min.

KEY POINTS:

3. Variante

- Außenkante die (8Laufen) auf einem Bein, so lange wie möglich auf der Außenkante halten, mit der Außenkante abstoßen. Hoch zur ersten Pylone und Crossovers, den Puck VH und RH führen ohne dribbeln die Arme lange und weg vom Körper, für den Rebound gehen

DRILL 3:

- Skills
Zeit: 6 Min.

KEY POINTS:

Tipps

- Die Varianten im Stationstraining einbauen. Die 4. Station als Kleinfeld. Alle Varianten erstmal ohne Tempo, auf die Technik achten. Konsequenz auf den Abschluss und den Rebound achten

DRILL 4:

