

OBJECTIVE: - 02.03.2020
 - 90 Min. Eistraining 12 Off 8 Def. 4G.
 - 4 Trainer
 - Offensiv- Skillsvarianten
 - Altersklassen U13/U15/U17/U20
 - Das ganze Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

 _____
 _____
 _____
 <https://www.youtube.com/watch?v=ml6lill6ZtU&t=>

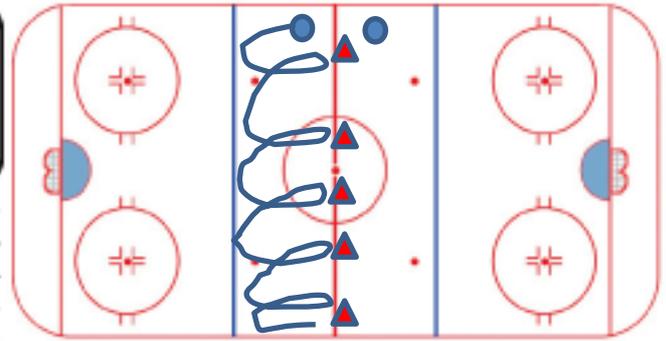
KEY POINTS:

1 Variante

- F startet VW übersetzen, kein Stickhandling, die Arme weg vom Körper im Kreis übersetzen und an der Pylone mit der Außenkante mit dem inneren Bein stoppen. Nach dem stoppen gleich wieder VW übersetzen, Balance auf der Außenkante achten & Arme weg vom Körper

DRILL 1:

- 1. Station
 - Zeit: 5 Min.



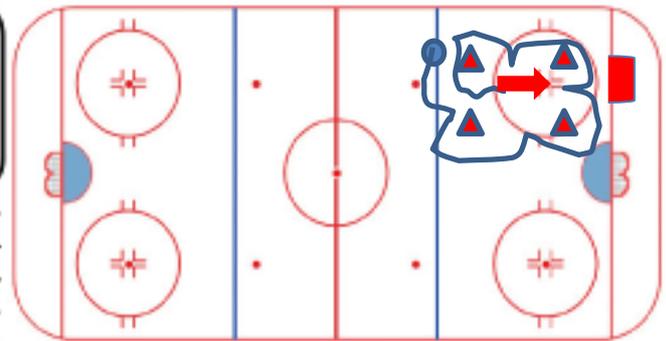
KEY POINTS:

2 Variante

- VW starten mit Crossover, an der Pylone auf das innere Bein-Außenkante stoppen und den Puck entgegengesetzt ziehen, kein Stickhandling VH & RH führen den Puck, Arme weg vom Körper, mit Crossover VW aus der Bewegung wieder starten. Abschluss zum Tor, für den Rebound gehen

DRILL 2:

- 2. Station
 - Zeit: 5 Min.



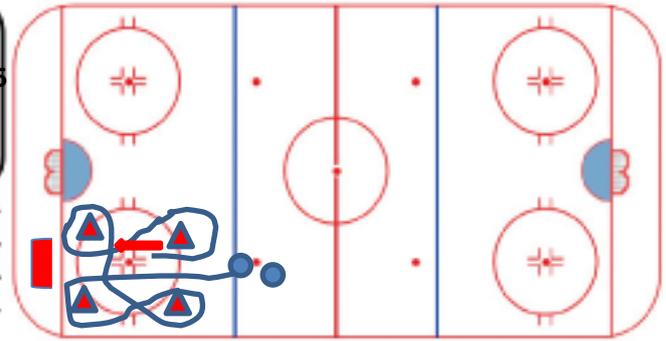
KEY POINTS:

3 Variante

- VW Starten von innen nach außen die 8 laufen. Den Puck VH oder RH führen ohne Stickhandling. Mit der RH den Puck nur in einer Hand vor und hinter dem Körper führen. VH vorne und offene (Hüfttasche) hinter dem Körper führen. Abschluss zum Tor, für den Rebound gehen

DRILL 3:

- 3. Station
 - Zeit: 5 Min.



KEY POINTS:

4 Variante

- VW Starten ohne Puck, an der Pylone Puck Protect, um die Pylone offene Hüfte, auf RW drehen 1x untersetzen, auf die Knie und eine Drehung auf den Knien, danach die andere Seite. Insgesamt 4x. Koordinativ und kognitiv sehr anspruchsvoll. Ohne Tempo, auf die Technik achten

DRILL 4:

- 4. Station
 - Zeit: 5 Min.

