


OBJECTIVE: _____ 26.03.20
 - 30-45 Minuten Off Ice Training lfd: 4
 - Beginn: 6:00-7:00 Uhr
 - Stickhandling-Programm
 -
 -Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

<https://youtu.be/4kHE08C2MBE>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p><u>Körperhygiene:</u> Kategorie 1a) b) Kategorie 2 a) b)</p> <p><u>Funktionshygiene (Festhalten)</u></p> <p><u>Bewegungshygiene (Spannen)</u></p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p>	Min.
Hauptteil:	<p><u>Stickhandling-Programm</u></p> <p>Schwerpunkte: Arme weg vom Körper, Führhand achten, Eishockeyposition, schnelle Hände (Zugbewegungen) und peripherer Blick</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warm up: Kreativität Stickhandling front, Dreieck Tor schießen, Wechsel zwischen Holzkugel und Puck 2. Red Stick Front & Side Move auf die Führhand achten 3. Flipp the Puck im Stand und in der Bewegung 4. L-Position mit Pucks verschiedene Varianten 5. Führhand schnelle Hände achten ohne und mit Red Stick <p>Belastung: 25-30 Sek. Entlastung: 10-15 Sek.</p> <p>Trainingsgeräte: Holzkugel, 3 Pucks, Red Stick, mini Hürden</p>	30-45 Min
Entspannung:		Min.
Gesamt:		45 Min.