#MOREPOTENTIAL

DRILL OF THE WEEK

OBJECTIVE: - Datum 28.05.20

- 90 Min Eistraining 12 Off 8 Def. 4G.
- 4 Trainer 10 Spieler 2 G.
- Skating Skills Varianten
-
- Das Video findet ihr, siehe Link
-

SOCIAL LINKS:

-
- https://www.instagram.com/p/CAxEhKvDmLp/

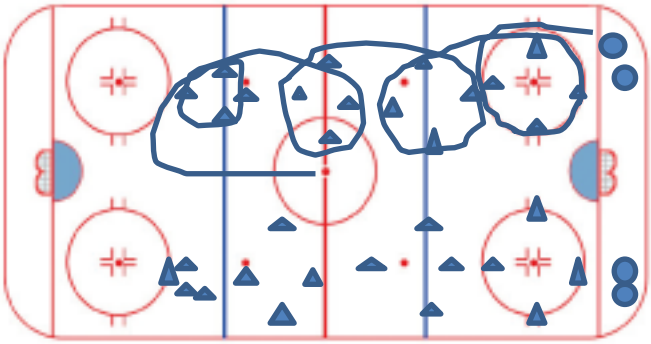
KEY POINTS:

1 Variante

- 4 Varianten
-1 VW Übersetzen Kanteneinsatz-Außenkante
- Hüfte parallel
- 2 Offene Hüfte, vorne und hinten die Fußarbeit beachten
- 3 VW-RW drehen zum Zentrum, Rotation in der Hüfte 4 Offene Hüfte und Puck Protect

DRILL 1:

-
- Skills 20 Min.
- Zeit: 20 Min.



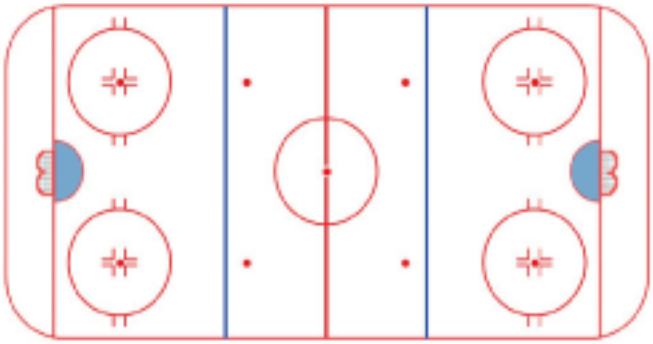
KEY POINTS:

- Tipps

-
- 4 Kreise auf jeder Bahn aufbauen.
- Die Kreise werden immer kleiner, damit erhört sich der Kanteneisatz bei einigen Übungen und der Anspruch wird höher
- Auf dem Rückweg immer eine laufvarinte einbauen z.B. tiefe Hocke und Kniereißen
-

DRILL 2:

-
-
-
-

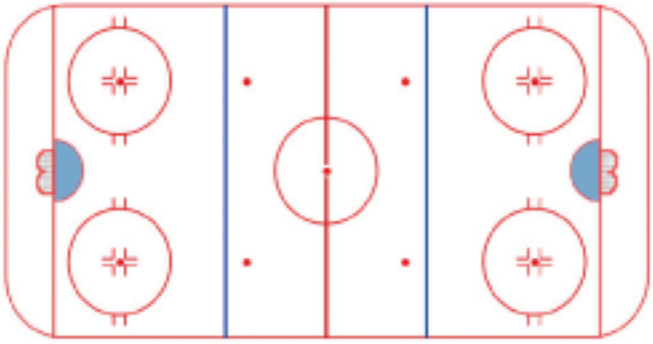


KEY POINTS:

- Tipps

DRILL 3:

-
-
-
-

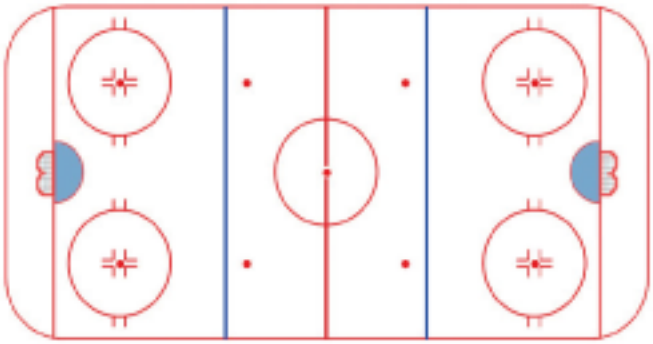


KEY POINTS:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

DRILL 4:

-
-
-
-



#MOREPOTENTIAL

www.morepotential.de