

OBJECTIVE: - Datum 02.10.20
 - 90 Min Eistraining 12 Off 8 Def. 3G.
 - 4 Trainer
 - Warm Up: 1-0 Technik
 -
 - Das Video findet ihr, siehe Link

-SOCIAL LINKS:



<https://www.instagram.com/tv/CF9Z5wEqpNH/?igshid=18pet50cgqz3>

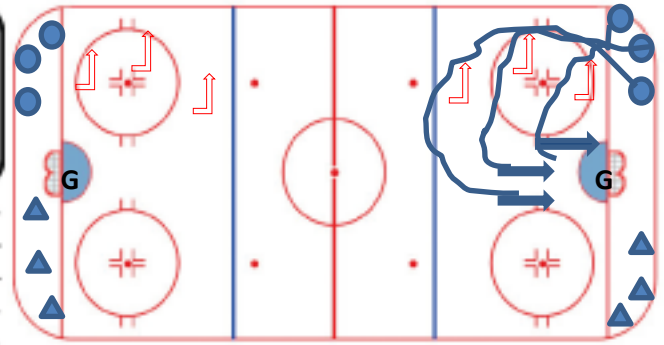

KEY POINTS:

1 Variante

- Verschiedene Varianten
- 1. Tight Turn Vorhand & Rückhand Schuss
- 2. Puck Protect am Hindernis aus dem Crossover Schießen
- 3 Vorwärts-Rückwärts 1x untersetzen durch das Hindernis ziehen den Puck, die Schultern müssen immer zum G. schauen
- 4 Move am Hindernis und One Timer

DRILL 1:

- Warm Up:
- 1-0 Technik
- Zeit: 12 Min

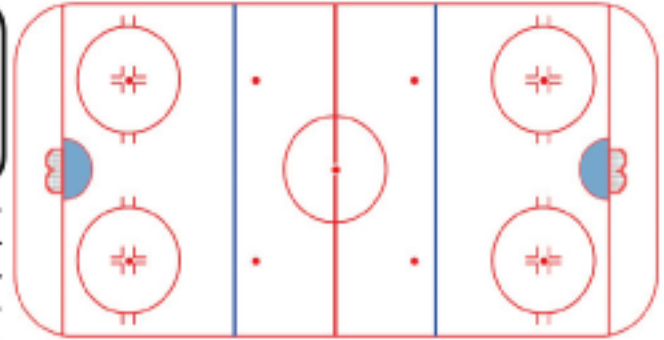


KEY POINTS:

Schwerpunkte

- Aus dem Ecken-Play die Lücke zum Tor suchen.
- Alle drei Ebenen im Slot besetzen
- Schussqualität der Spieler achten (Rebound-Schüsse)
- Stellungspiel der Goalies beachten (Puck Line suchen)

DRILL 2:

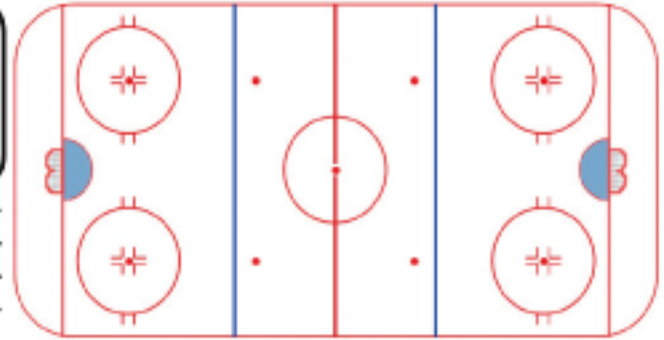


KEY POINTS:

- Tipps

- Evtl zwei Tore eng nebeneinander auf der Grundlinie positionieren, höhere Intensität
- Goalies müssen die Möglichkeit zum Reagieren und Folgen des Puckes bekommen

DRILL 3:



KEY POINTS:

DRILL 4:

