

2 TEAMS ON ICE

- Stationentrennung
- Ziel: Grundtechnik Schlittschuhlaufen



Name	Stufe	Keypoints / Organisation / Ziel	Drill
Stationentraining	Übersicht 1	<p>1 & 4 Spiel</p> <p>Keypoints</p> <p>F:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen, Intensität. - 2-3 schnelle Schritt mit der Scheibe - Kopf hoch. Wo sind die Gegner/Mitspieler? - Einander helfen, anbieten - Scheibe passen & Tore schiessen! <p>D:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen, Intensität - Druck auf Scheibe. Schaufel vs Schaufel - Raum und Zeit wegnehmen <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abhängig von Spieler zahl (Variante 1 oder 2, cf Seite 2) - Picolobande - Variante: z.b. minim. eine Passe bevor ein Tor <p>2 Fängis</p> <p>Keypoints</p> <p>F:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blick zum Fänger, Kopf hoch - Raum schaffen - Stabil und mobil auf der Schlittschue <p>D:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ist Fänger - Raum und Zeit wegnehmen - Stabil und mobil auf der Schlittschue - Antizipation <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Fänger dreht seinen Stock um - Picolobande beideseite - Variante: der Fänger bleibt immer der gleiche. Die Spieler können die ander gefangene Spieler (diese bleiben stehen und halten die Beine breit) befreien, indem sie durch die Beine den gefangenen tauchen und schlitten (! Von nur von vorne an). - Variante 2: Schlittschuelaufen: die Spieler dürfen nur mit einem Bein abstossen. - Variante 3: „Scheibe schützt“. Der Scheibeträger ist geschützt, die andere müssen mit Pässe einander helfen. 	



2 TEAMS ON ICE

- Stationentrennung
- Ziel: Grundtechnik Schlittschuhlaufen

⑤ „Race“ (Rennen)

Keypoints

F:

- Aufmerksam auf das Signal
- Gute Start, kleine Schritte, gute Beschleunigung
- Enge kanadische Bogen (tiefe und stabile Körperposition)
- Stabil in den Zweikampf
- Füße immer bewegen
- Schiessen und bremsen vor dem Tor
- Schaufel auf dem Eis
- Tore schiessen!
- Der Verlierer des Rennen macht Druck von hinten/Seite

Organisation

- Start auf Pfiff. (Variante: nur einen visuellen Signal)
- Den Nachschuss spielen lassen
- Den Backcheckung, die gute Anstrengungen und die Tore loben.
- Die Paaren ausgleichen

⑥ „In the Jungle“

Keypoints

F:

- Gute tiefe Position
- Kopf hoch wann möglich
- Schnelle Richtungsänderungen
- Intensität

Organisation

- Eine „Jungle“ bestehend aus Pylonen, Stöcke und diverse Hindernisse, ist gestaltet.
- Nur ein Spieler auf einmal ist dran. Er muss explosiv und intensive um/über diese Hindernisse laufen.
- Variante: mit Scheibe

⑦ „Smiley“

Keypoints

F:

- Gute tiefe Position
- Kopf hoch
- Enge „hockeybogen“ um die Pylonen
- Intensiv laufen
- Stock auf dem Eis

Organisation

- Ein Einsatz besteht aus 2 Passage um die Pylonen
- Variante: 2 zusammen (hintereinander). Rückwärts, mit Scheibe, ...

