

NAME: Scheibenführen um Stock

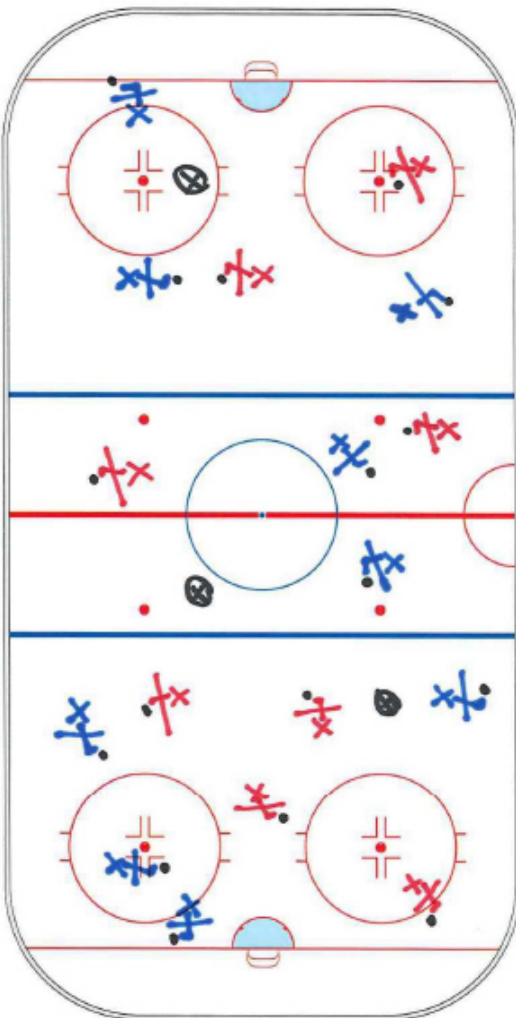
GOAL: Technik mit Head-up

K-Points:

- Tiefe Körperposition
- Arme weg vom Körper
- Schulter/Arme und Handgelenke locker
- Head-up
- Kreativität

Organisation:

- Jeder Spieler nimmt seinen Ersatz - stock und legt ihn auf das Eis
- 5'-7' freies Scheibenführen rund um den Stock.
- Die Coaches bewerten die Spieler und zeichnen die drei besten „Scheibenführer“ aus



Dauer/Zeit:

Drill

Gesamt

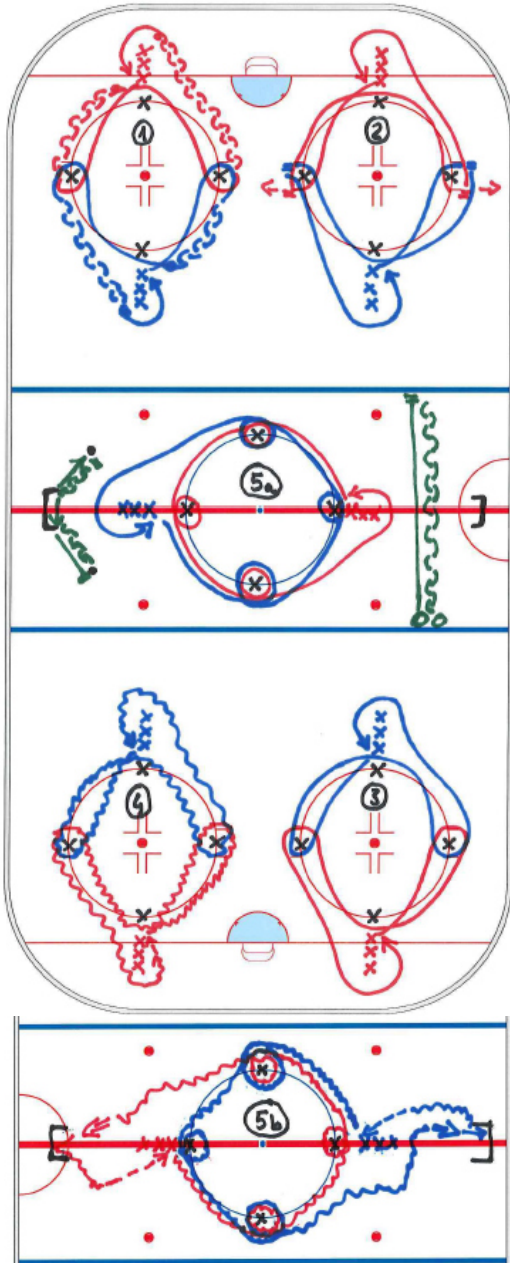
7'

22'



NAME: Smileys (siehe Winning-Skills)

GOAL: Schlittschuhlaufen, Technik



K-Points:

- Tiefe Körperposition
- Unabhängigkeit Beine/Arme
- Head-up
- Drehungen werden durch Kopf und Schulter initiiert
- Schnelle Richtungswechsel
- Hängen und schnelle bogen

Organisation:

- 5 Gruppen mit 4/5 Spielern
- jeweils auf jedem Kreis vier Pylonen aufstellen

Übungen:

Immer jeweils 2 Spieler gleichzeitig.

1. Start vorwärts—jeweils bei Pylonen Wechsel auf rückwärts / vorwärts etc.
2. Stopp-Start bei jedem Pylonen (immer gegen Aussen stoppen)
3. Vorwärts ohne Scheibe um Pylonen
4. Vorwärts mit Scheibe um Pylonen
5. Hockeybogen um Pylonen
Variante 5a.:
Mit Puck und Abschluss. Der Spieler bringt den Puck nach Abschluss dem nächsten Spieler

Dauer/Zeit:

Drill

Gesamt

30'

52'