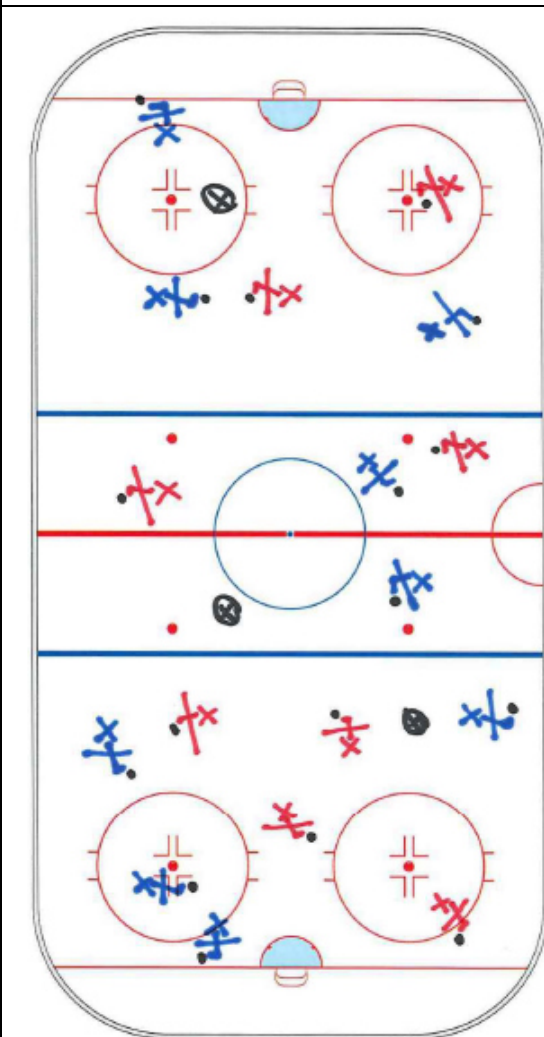


Parte principale 1

NAME: Dribbla il tuo bastone

GOAL: Affinamento della tecnica di bastone



K-Points:

- Posizione bassa
- Braccia distaccate dal corpo
- Sciolti
- Head-up (testa alta)
- Creatività

Organizzazione:

- Ogni giocatore ha un disco ed un bastone (il proprio di scorta o una dato dal coach) che poserà sul ghiaccio
- 5'-7' Stickhandling attorno al proprio bastone posato sul ghiaccio
- Il coach assegna un piccolo premio per i 3 migliori „Stickhandler“ della „serata“

Durata/tempo:

Drill

Total

7'

22'

NAME: Smileys (Vedi Winning-Skills)

GOAL: Sviluppo degli skills / FUN

K-Points:

- Posizione bassa
- Indipendenza braccia/gambe
- Head-up (testa alta)
- Le curve vengono introdotte dalla testa e dalle spalle (usare il bastone)
- Cambiamento di direzione veloce
- Curve strette e veloci

Organizzazione:

- 5 gruppi da 4/5 giocatori
- Posizionare 4 coni/pneumatici ad ogni cerchio

Esercizi:

Sempre due giocatori alla volta

1. Pattinaggio avanti-indietro
2. Stop e start
3. Tutto avanti senza disco
4. Tutto avanti con disco
5. Curva stretta e veloce

Variante 5a. :

con il disco e con conclusione in porta.

Dopo la conclusione il giocatore deve recuperare il proprio puck e portarlo al prossimo compagno.

Durata/tempo:

Drill	Total
30'	52'

