


Coach:		Team:		Level: Piccolo/Bambino	
Theme: Schlittschuhlaufen,		Duration: 75 min.		Date:	
Intensity	Skills	Hockey sense	Format	Others	
1. Very Easy 2. Easy 3. Okay <input checked="" type="checkbox"/> 4. A bit hard 5. Hard 6. - 7. - 8. Very Hard 9. Extreme 10. The hardest ever	<input checked="" type="checkbox"/> Skating <input checked="" type="checkbox"/> Mobility <input checked="" type="checkbox"/> Puck carrying <input checked="" type="checkbox"/> Puck protection <input type="checkbox"/> Passing <input type="checkbox"/> Shooting <input type="checkbox"/> Fakes <input type="checkbox"/> Body-contact	<input checked="" type="checkbox"/> 1 vs. 0 <input checked="" type="checkbox"/> 1 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 2 <input type="checkbox"/> 3 vs. 3 <input type="checkbox"/> Transition <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Cross ice <input type="checkbox"/> Middle ice <input type="checkbox"/> Full ice <input checked="" type="checkbox"/> Station <input checked="" type="checkbox"/> Relay race <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Conducted <input type="checkbox"/> Free <input checked="" type="checkbox"/> With music <input type="checkbox"/> Test <input checked="" type="checkbox"/> Head-up <input checked="" type="checkbox"/> Fair play	

NAME: Suche nach schwarzem Gold		GOAL: FUN, Schlittschuhlaufen und Scheibenführen	
		K-Points: <ul style="list-style-type: none"> • Scheibenführen (Puck abdeckt „Dächli“) • Head-up • Tiefe Körperposition • Scheibe schützen 	
		Organisation: <ul style="list-style-type: none"> • Es werden 2 oder 4 Teams gebildet • Team A holt die Puck auf der blauen Linie und „versorgt“ diese in den kleinen Tore in den Ecken • Team B versucht dies zu verhindern, indem sie versuchen, die Pucks dem Team A wegzunehmen und im eigenen Tor in der Mitte deponieren. • Wer am Schluss am meistens Pucks (schwarzes Gold) besitzt hat gewonnen. 	
Dauer/Zeit:		Drill	Gesamt
		15'	15'

NAME: Scheibenführen um Stock

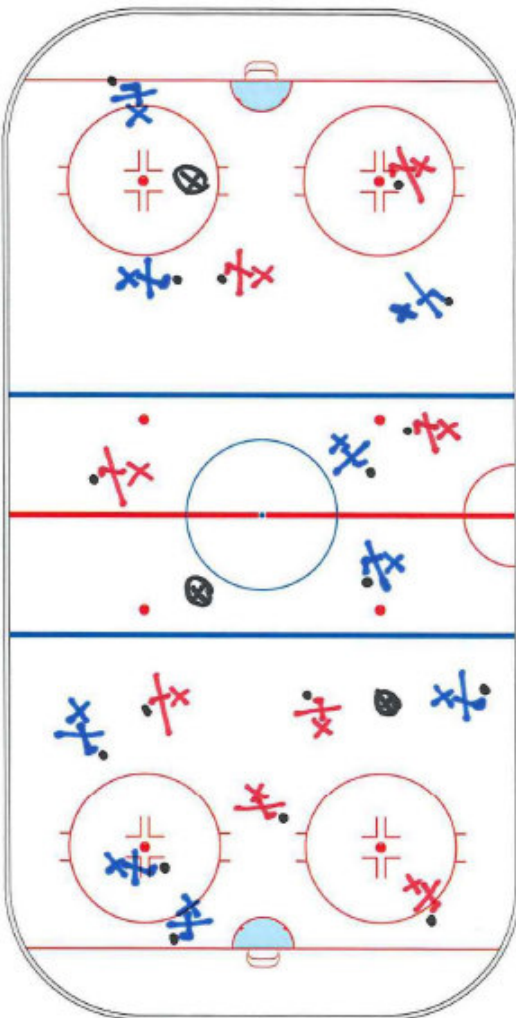
GOAL: Technik mit Head-up

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

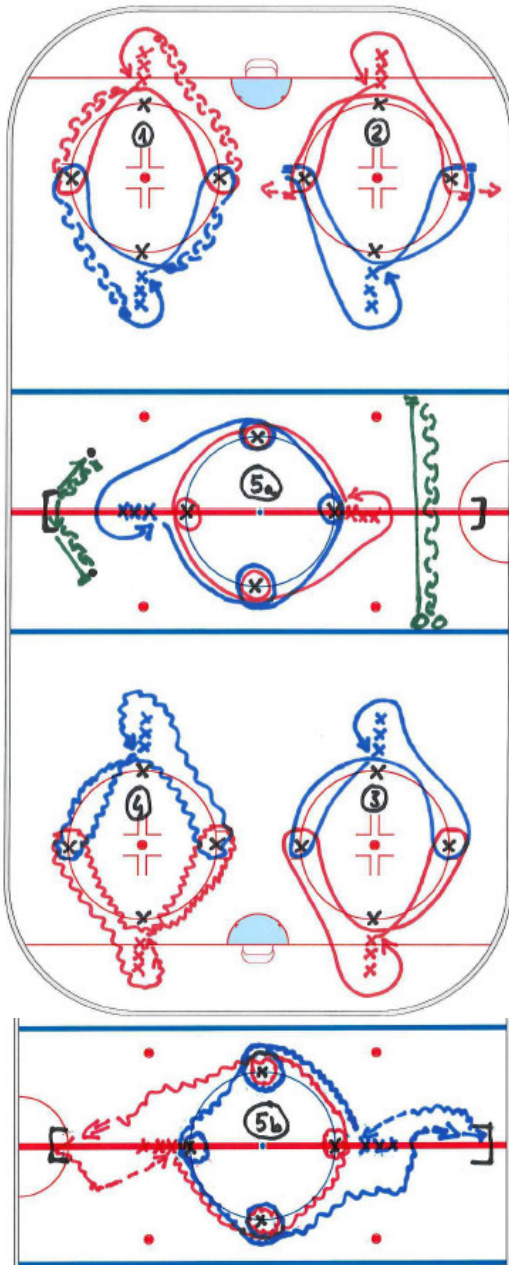
7'

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

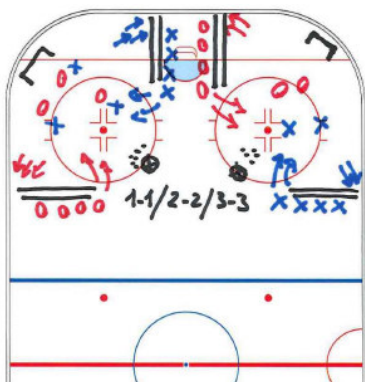
Dauer/Zeit:

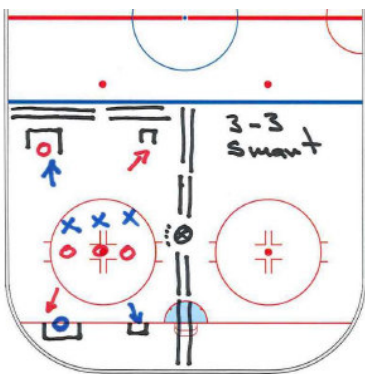
Drill



Gesamt

30'

52'

NAME: Multi Player Game		GOAL: Abschluss/ Zweikampf / Zusammenspiel	
	K-Points:		
	<ul style="list-style-type: none"> • Aufmerksamkeit (wartende Spieler) • Zweikampf • Give & Go • Schiesse aus alle Lagen • Rebound verhalten (Off-Def) 		
	Organisation: <ul style="list-style-type: none"> • Smallgame in einer oder beiden Ecken • 2/4 Teams bilden • Einsätze 30"-35" bei jedem Signal gibt der Coach die Spielsituation neu vor (1-1/2-2/3-3). 		
Dauer/Zeit:		Drill	Gesamt
		11'	63'

NAME: The Smart Game		GOAL: Viele Tore, viele Erfolgserlebnisse	
	K-Points:		
	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Tor Möglichkeiten nutzen (Raum lesen) • Kommunikation • Tore erzielen 		
	Organisation: <ul style="list-style-type: none"> • Smallgame 3-3 auf kleinem Raum • 4 Tore aufstellen (2 mit und 2 kleine ohne Torhüter) • Jede Team kann jeweils diagonal Tore erzielen • Einsätze 30"-35" 		
Dauer/Zeit:		Drill	Gesamt
		12'	75'

Ausklang:	 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlussruf • Hi-5 mit Trainer • Letzte gemeinsame Aktion (Rutsch-Sprung)
-----------	---	--