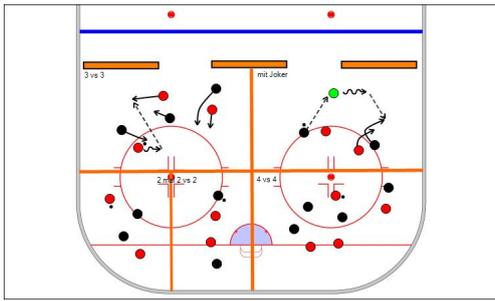


#1 Schnapp Puck Spiel (10')

Technik, Passen | Grundtechniken Spiel - Station

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



Beschreibung

Wer schafft 3 Pässe ohne dass der Gegner die Scheibe berührt oder erobert? Wenn dies erreicht wird, erhält man einen Punkt und der Gegner erhält die Scheibe.
Bei einer Scheibeneroberung kann sofort angefangen werden mit der eigenen Pass-Serie.

Bei 3 Punkten eine Bewegungsaufgabe für die Verlierer.

Joker ist immer mit den Scheibenbesitzern. Somit haben wir immer eine 3 vs 2 Situation.

Stichwörter

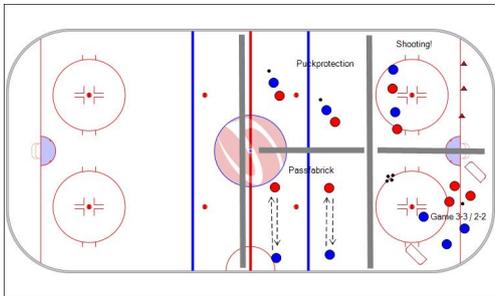
Erleichterung

Erschwerung

#2 Hauptteil: Powerpuck 1/2 Eis (20')

Technik, Passen | Grundtechniken Übung - Station

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



Beschreibung

Stationentraining auf 1/2 Eis
1- Passfabrik: Im stehend Passen, Fussspitze zeigen in Passrichtung
2. Schiessen stehend (Schuss-Bewegung analytisch: Ablauf ohne Puck (sich die Bewegung vorstellen), mit Puck (zielen- Trefferquote zählen)
3. Spiel 2vs2 oder 3vs3
4. Puckprotection (verschiedene Varianten - bsp. Gegenspieler der versucht Puck zu berühren, Stock umgedreht. Punkte zählen... wer am wenigsten hat, gewinnt

Stichwörter

Puckprotection, Zielen, Abstossen

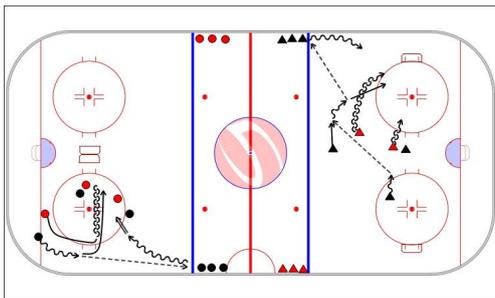
Erleichterung

Erschwerung
Alles im Bewegung

#3 Odd man game (20')

Technik, Passen | Grundtechniken Spiel - Cross ice

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



Beschreibung

Start mit 3 vs 3 | 2 vs 2
Nach einer Aktion auf dem Feld (Pass, Abschluss) kann mit einem Pass zur eigenen Mannschaft ein zusätzlicher Spieler geholt werden. Dieser muss auch wieder eine Aktion ausführen (Abschluss, Pass zu Mitspieler) bevor ein weiterer Mitspieler hinzugefügt werden kann. Bis Maximal 5 Spieler.

Auf Signal
- Scheibenführer Pass zu Torhüter,
- wechseln
- 1. Pass von Torhüter

Stichwörter

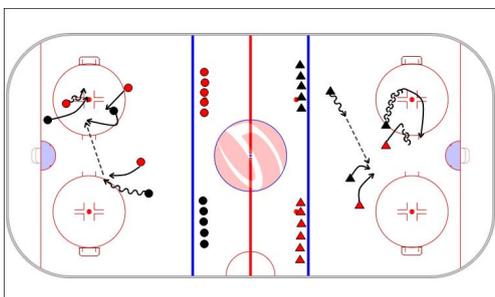
Erleichterung

Erschwerung
Mit Schlittschuhlauf- Bewegungsformen ergänzen. BSP. beide Schlittschuhe bleiben immer auf dem Eis (Slalom, Ballon-Push, C-Push einbeinig) Nach Pass eine 360-Drehung

#4 Coaches Call (8')

Technik, Passen | Grundtechniken Spiel - Cross ice

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



Beschreibung

Coach bestimmt, wie die nächste Paarung aussieht: 1 gegen 3, 2 gegen 2, 1-1, 2-4, 3-3 etc

Auf Signal
- Scheibenführer Pass zu Torhüter,
- wechseln der angesagten Anzahl Spieler
- 1. Pass von Torhüter

Stichwörter

Erleichterung

Erschwerung