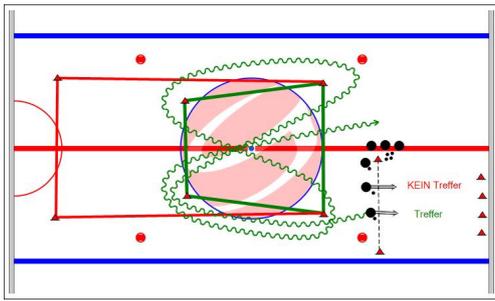


### #1 Biathlon 8-er ( 10' )

**Technik, Schiessen | Grundtechniken** Spiel - Station  
Einführung Schusstechik über Passtechnik



#### Beschreibung

Schuss mit Scheibe auf ein Ziel: wenn getroffen, kleine 8-er Runde (grün), wenn nicht getroffen, eine grosse 8-er Runde (rot).  
Alles mit Scheibe durchführen.  
Parcours anpassen und Bewegungsaufgaben hinzufügen (VW-RW, kurze lange Schlaufen etc.)  
Trainer führt Liste mit Anzahl Runden = wer hat mehr (Skating, Schiessen)

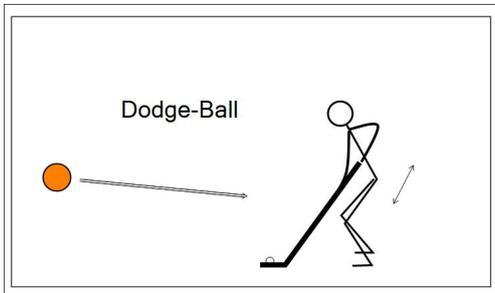
#### Erleichterung

#### Erschwerung

#### Stichwörter

### #2 Dodge Ball ( 8' )

**Technik, Schiessen | Grundtechniken** Spiel - Cross ice  
Einführung Schusstechik über Passtechnik



#### Beschreibung

Ein Spieler steht an der Bande, darf sich zwischen zwei Markierungen bewegen.  
Ein zweiter ist mit einem Tennisball bewaffnet und bereit auf den Spieler zu schiessen.  
Ein dritter Spieler spielt den Ball wieder zurück zum Jäger.  
Nach drei Treffern wird gewechselt.  
Mehrere Bälle bereit zum Schiessen haben.

#### Erleichterung

#### Erschwerung

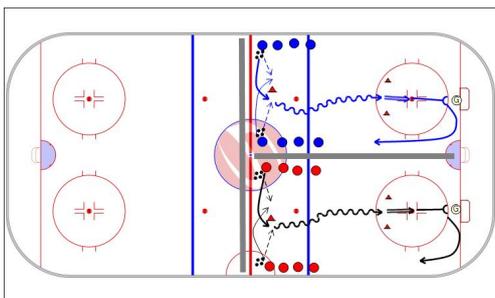
Kann auch mit Fussbällen gespielt werden.

#### Stichwörter

Head-up, Schiessen, Schlittschuh-Beweglichkeit

### #3 Basic Shooting ( 8' )

**Technik, Schiessen | Grundtechniken** Übung - Middle ice  
Einführung Schusstechik über Passtechnik



#### Beschreibung

1- Aus der Mittelzone ganz einfacher Pass-Shooting  
2- Wichtig Schussabgabe markieren! Nach Abschluss weiter Richtung Tor gleiten! (Fussposition)

#### Erleichterung

Ohne Pass

#### Erschwerung

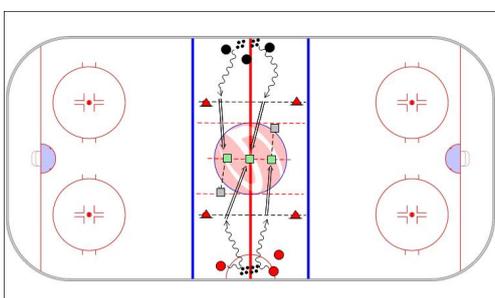
Abschluss aus dem Lauf

#### Stichwörter

Tore, genauepässe

### #4 Shoot the box ( 8' )

**Technik, Schiessen | Grundtechniken** Spiel - Middle ice  
Einführung Schusstechik über Passtechnik



#### Beschreibung

1- 2 Teams in der Mittelzone  
2- Mit Puck laufen und auf die Box Schüssen.  
3- Ziel die Box in der Gegner halfte zu schieben.  
4- Nach dem Schuss weiterrutschen bis auf die markierte Linie

#### Erleichterung

Schüssen im Stehen

#### Erschwerung

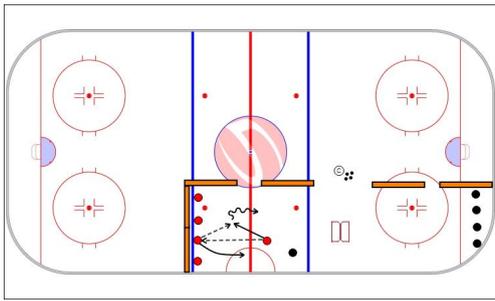
Schussvorgabe

#### Stichwörter

Quickrelease, shootinstride

### #5 Crosby Game ( 8' )

**Taktik/Spielverhalten, Kollektivspiel | Passen im Spiel** Spiel - Station  
Doppelpässe - Give and Go



**Beschreibung**

Tore Rücken an Rücken  
Beginn 1 vs 1, restlichen Spieler als Joker.  
Joker können durch erhalten eines Passes "befreit" werden.  
Bedingungen: Doppelpass, Backhandpass etc.

Wechselnde Über- und Unterzahl  
Bei Torerfolg neue Scheibe,  
Bei Wechsel wieder mit 1 vs 1 beginnen.

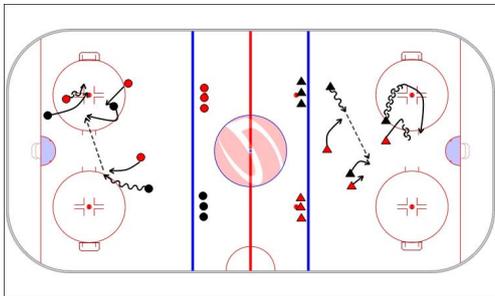
**Stichwörter**

**Erleichterung**

**Erschwerung**

### #6 Small game 3 - 3 mit Zusatzaufgaben ( 8' )

**Technik, Einzeltaktik | Abschlussverhalten** Spiel - Cross ice  
Stock auf dem Eis, Stock zeigen, mit Bilder arbeiten ( Video, Fotos)



**Beschreibung**

- 3 gegen 3 mit Zusatz Aufgaben / Regeln:
- 1) nur Rückhand-Pässe
  - 2) nur Pässe nach vorne
  - 3) Passannahme nur Rückwärts
  - 4) Ein Spieler darf nicht in der eigenen Hälfte spielen
  - 5) Ein Spieler darf nur in der eigenen Hälfte spielen

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

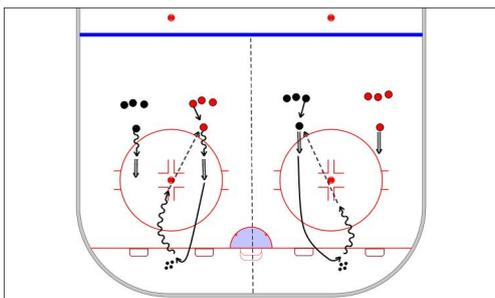
**Stichwörter**

**Erleichterung**

**Erschwerung**

### #7 Schützenfest ( 8' )

**Technik, Schiessen | Grundtechniken** Spiel - Station  
Einführung Schusstechnik über Passtechnik



**Beschreibung**

Zielen, schiessen, treffen!  
Neue Scheibe holen, Schulterblick, Beschleunigung,  
Pass zu Mitspieler.  
1) stehend  
2) in Bewegung

**Stichwörter**

**Erleichterung**

**Erschwerung**  
Beliebig erweiterbar