

Inhaltsverzeichnis

Warm-Up-Übungen:

1. Bully-Powerskate
2. Schlange
3. Rundherum

Passübungen:

1. Crossing-Forward-Drill
2. Kleines Karussell
3. Großes Karussell

Schussübungen:

1. Onetimer-Drill

Defensiv-Backcheckübungen:

1. Gate-Drill
2. PickUp-1vs1
3. 1vs1-Langfeld

Aufbauübung/Stellungsspiel:

1. 3-2-Halbfeld
2. X-Y-Langfeld
3. PP-UZ-Aufstellung


Legende

X	-Spieler allgemein
F	-Stürmer
C	-Center
RW	-Rechter Flügel
LW	-Linker Flügel
D	-Verteidiger
RD	-Rechter Verteidiger
LD	-Linker Verteidiger

 -Laufweg, Vorwärts ohne Puck

 -Laufweg, Vorwärts mit Puck


 -Laufweg, Rückwärts ohne Puck

 -Laufweg, Rückwärts mit Puck

 - SideSteps, Laufweg Seitwärts

 - || => Bremsen

-Laufwege in versch. Farben möglich, dient der besseren Unterscheidung

 -**BLAU** Laufweg, nach Abschluss, zur neuen Station

 -Schuss/Angriff aufs Tor/Abschluss

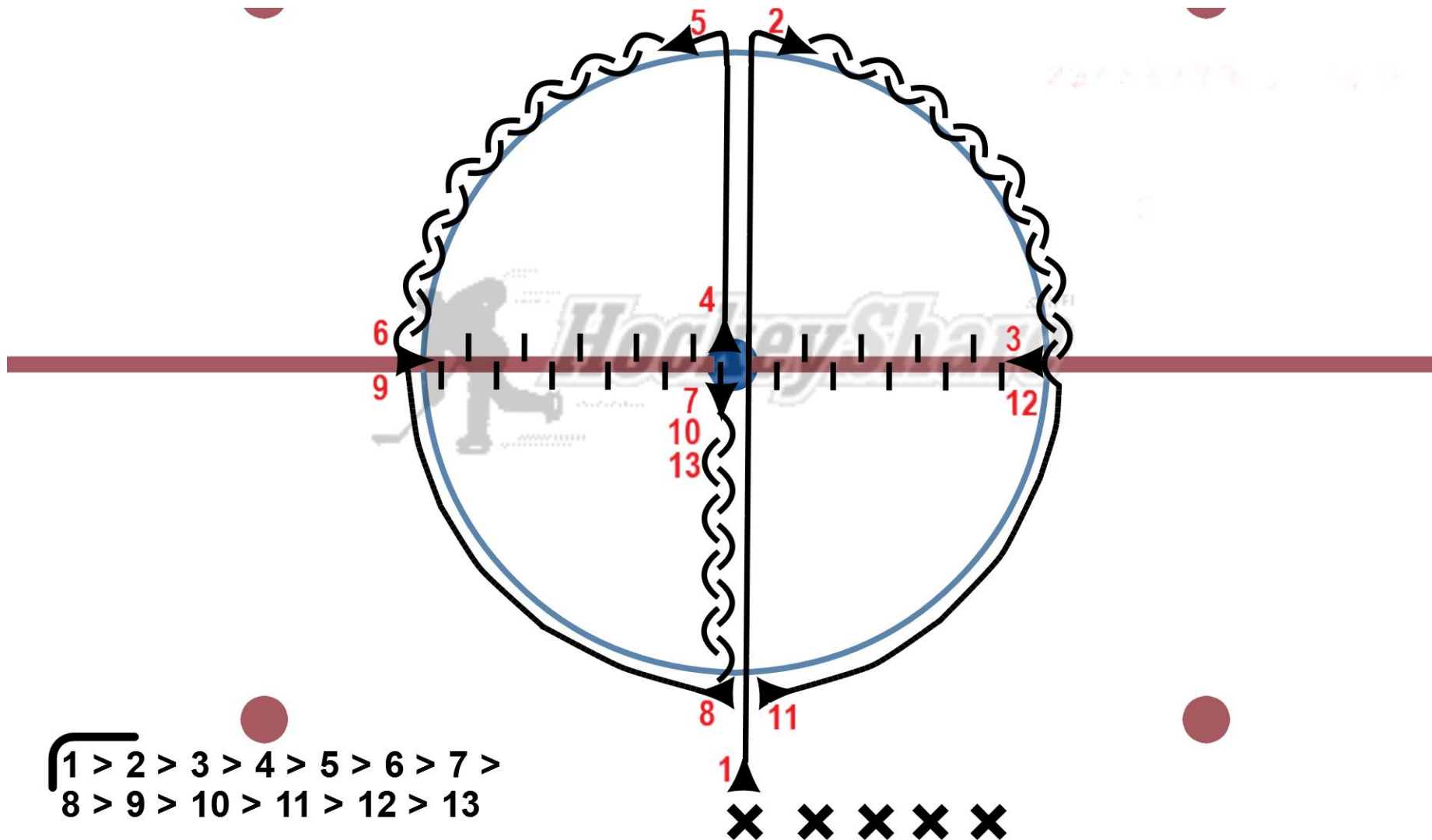
 -Passweg

 -Pucks

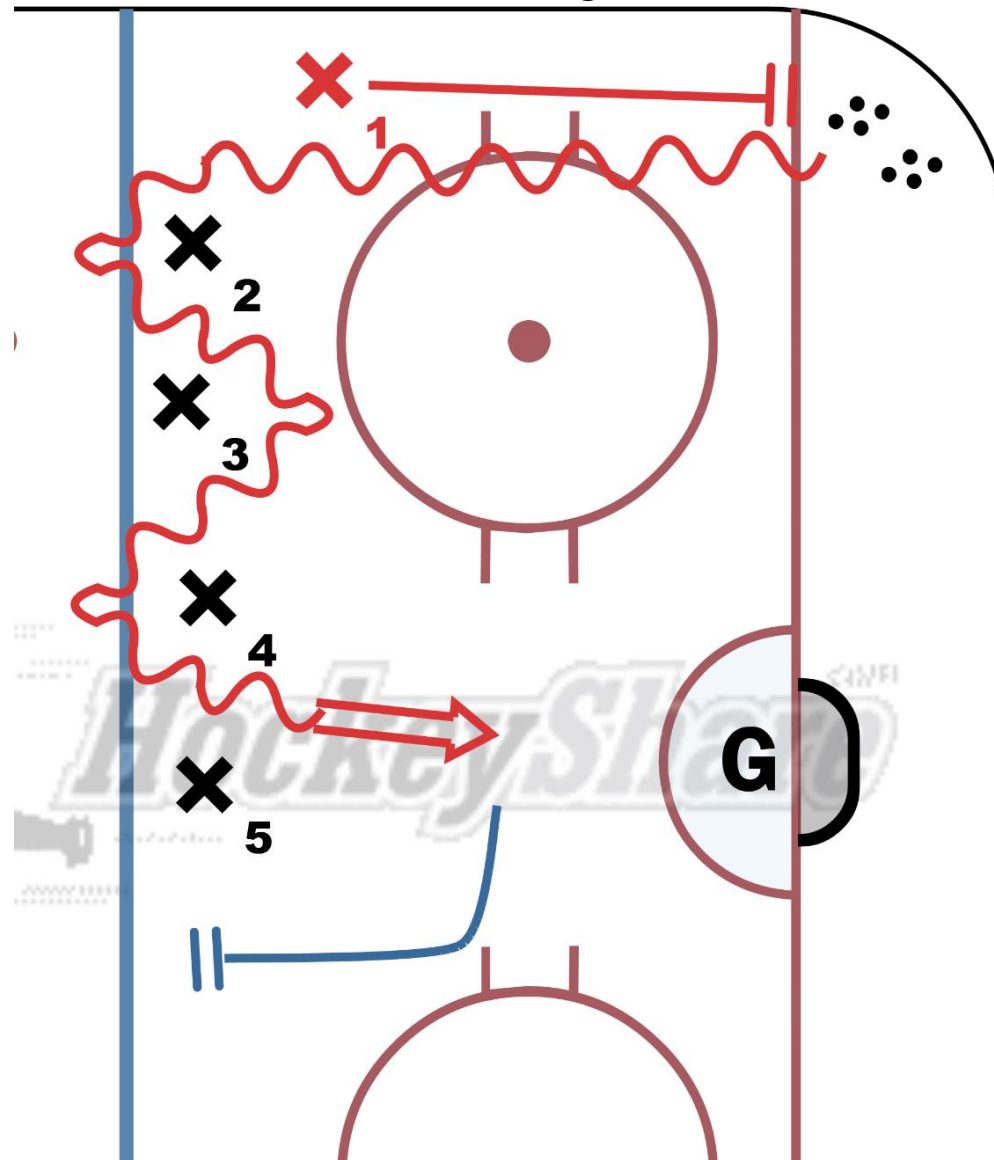
 -Pylone

Warm-Up-Übungen:

1. Bully-Powerskate

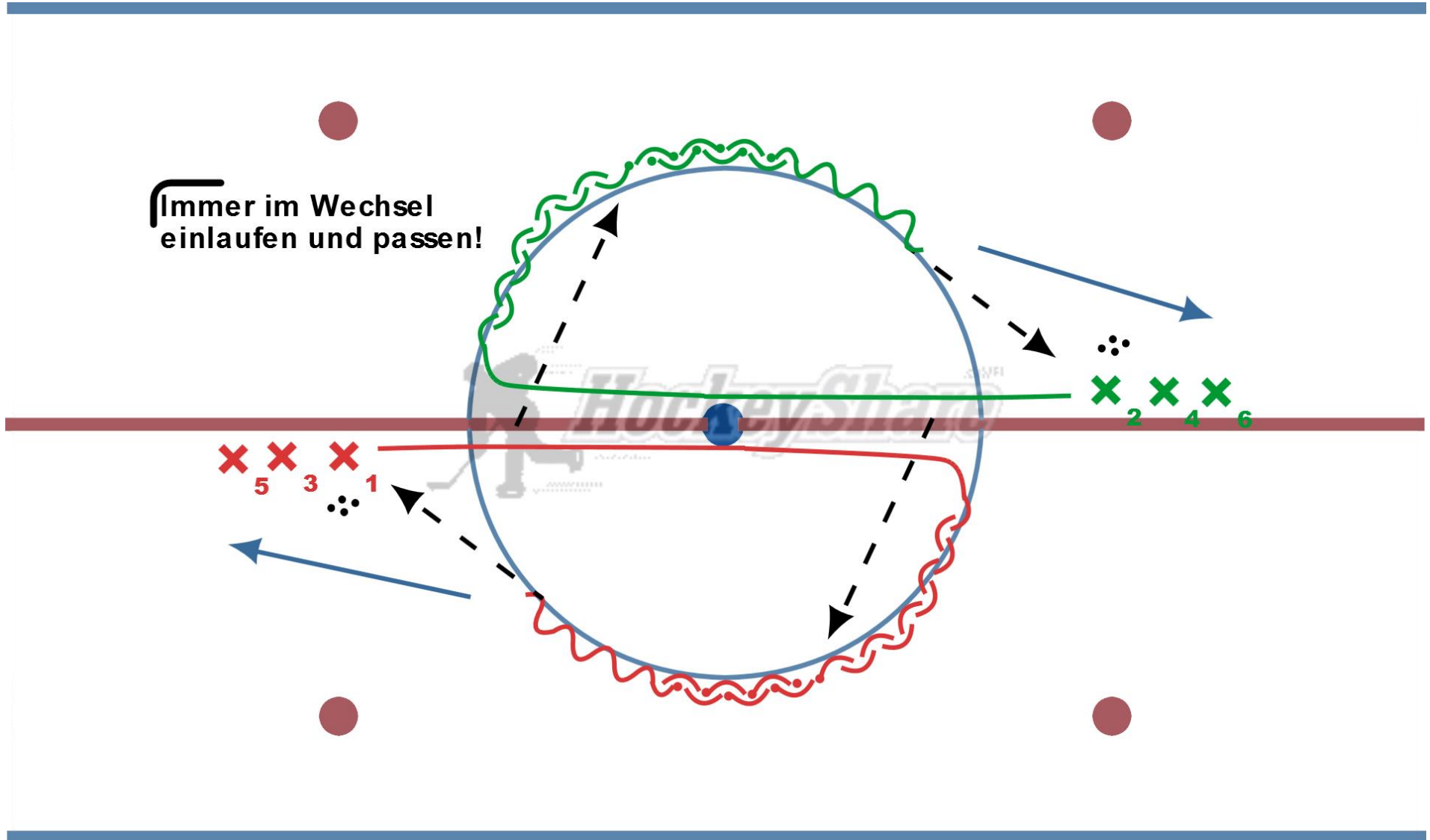


2. Schlange



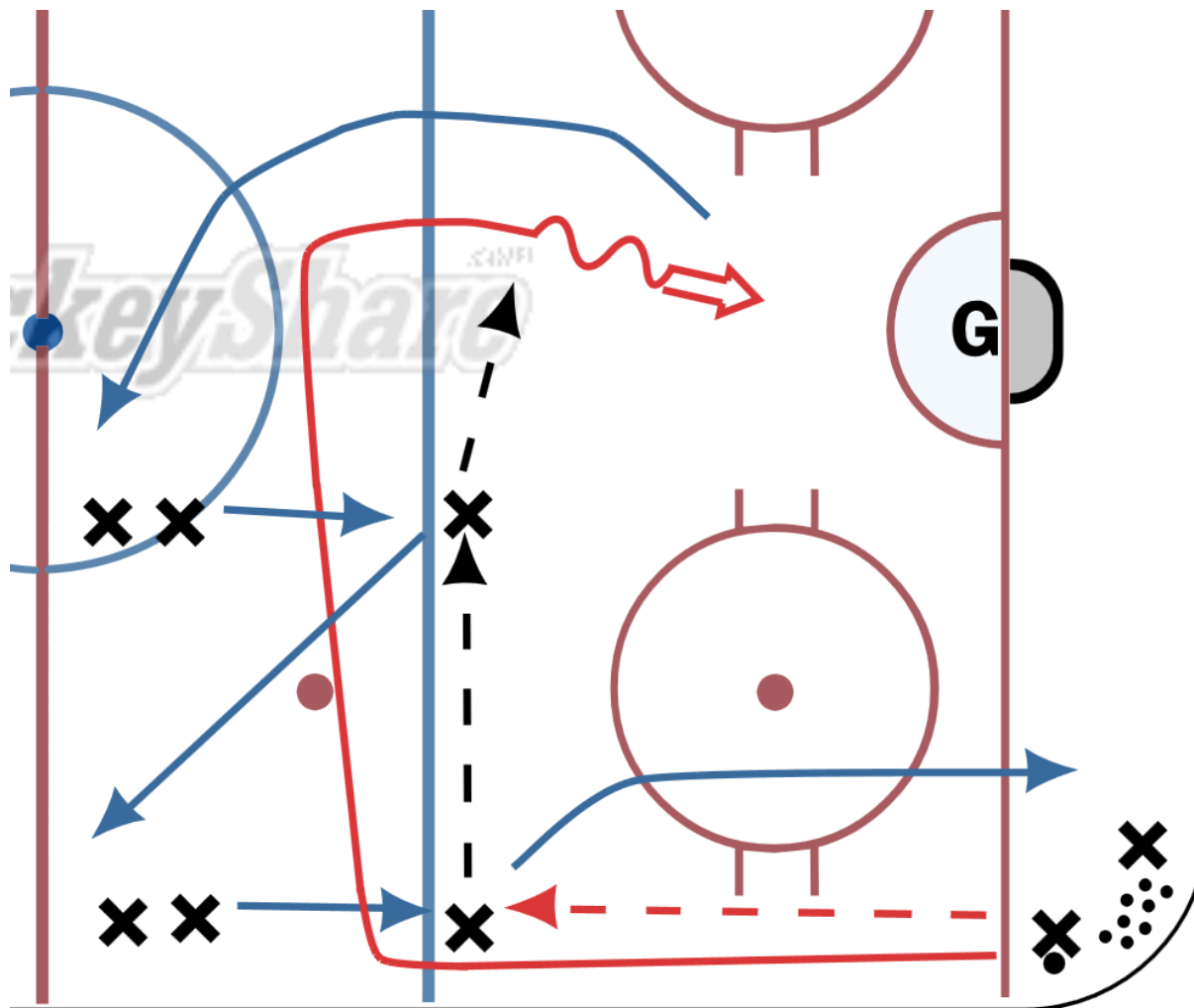
3. Rundherum

Immer im Wechsel
einlaufen und passen!

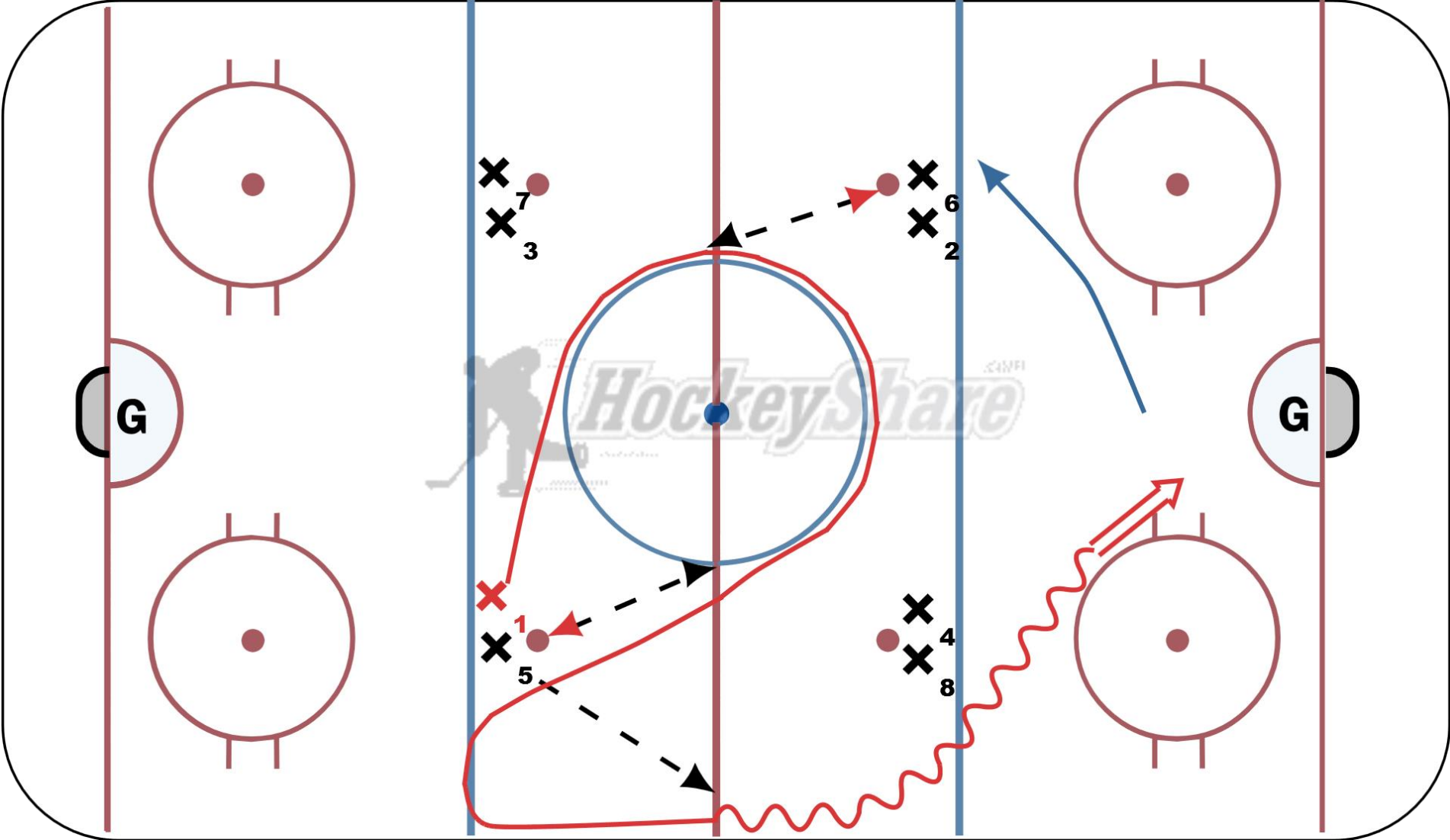


Passübungen:

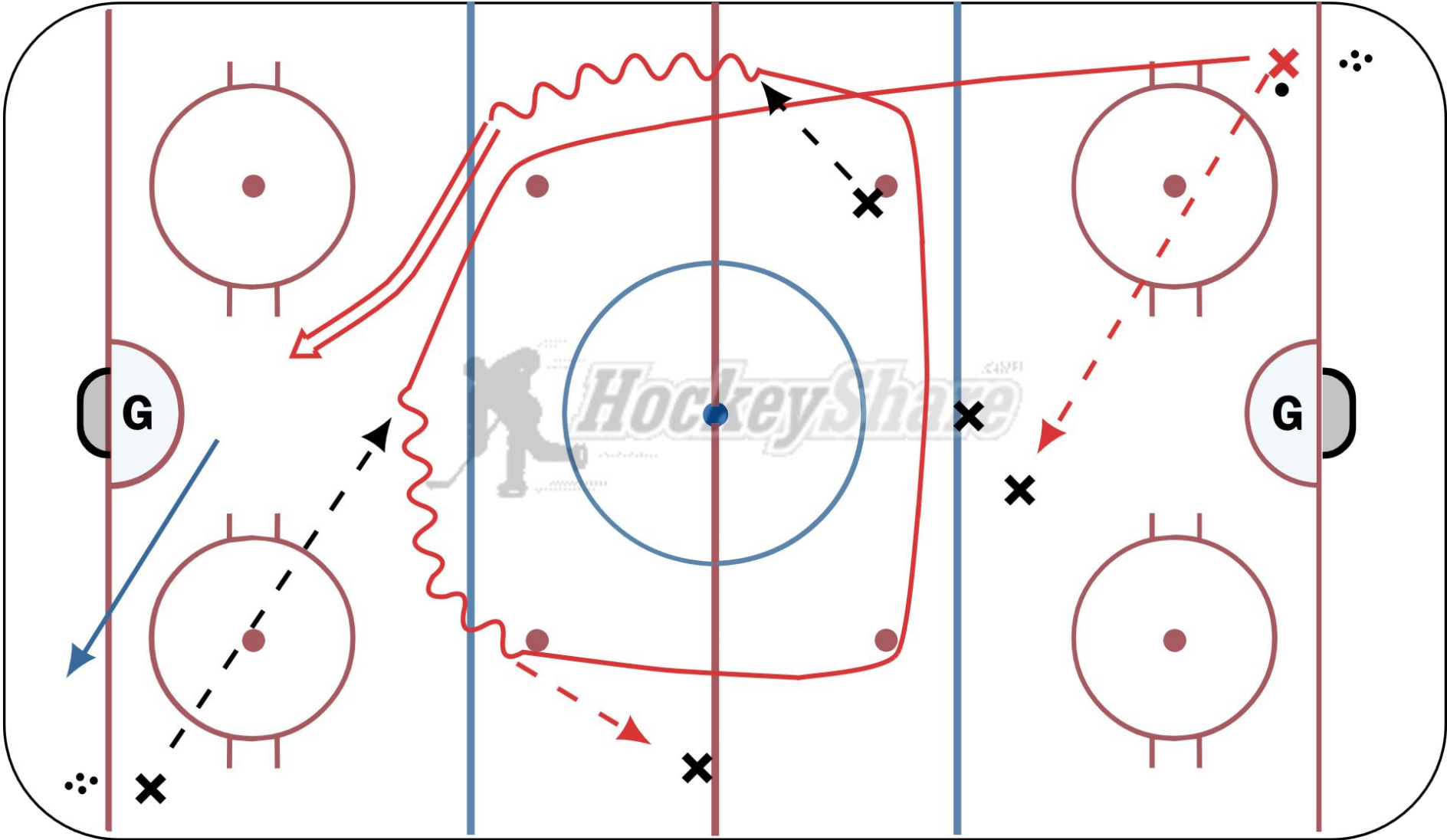
1. Crossing-Forward-Drill



2. Kleines Karussell

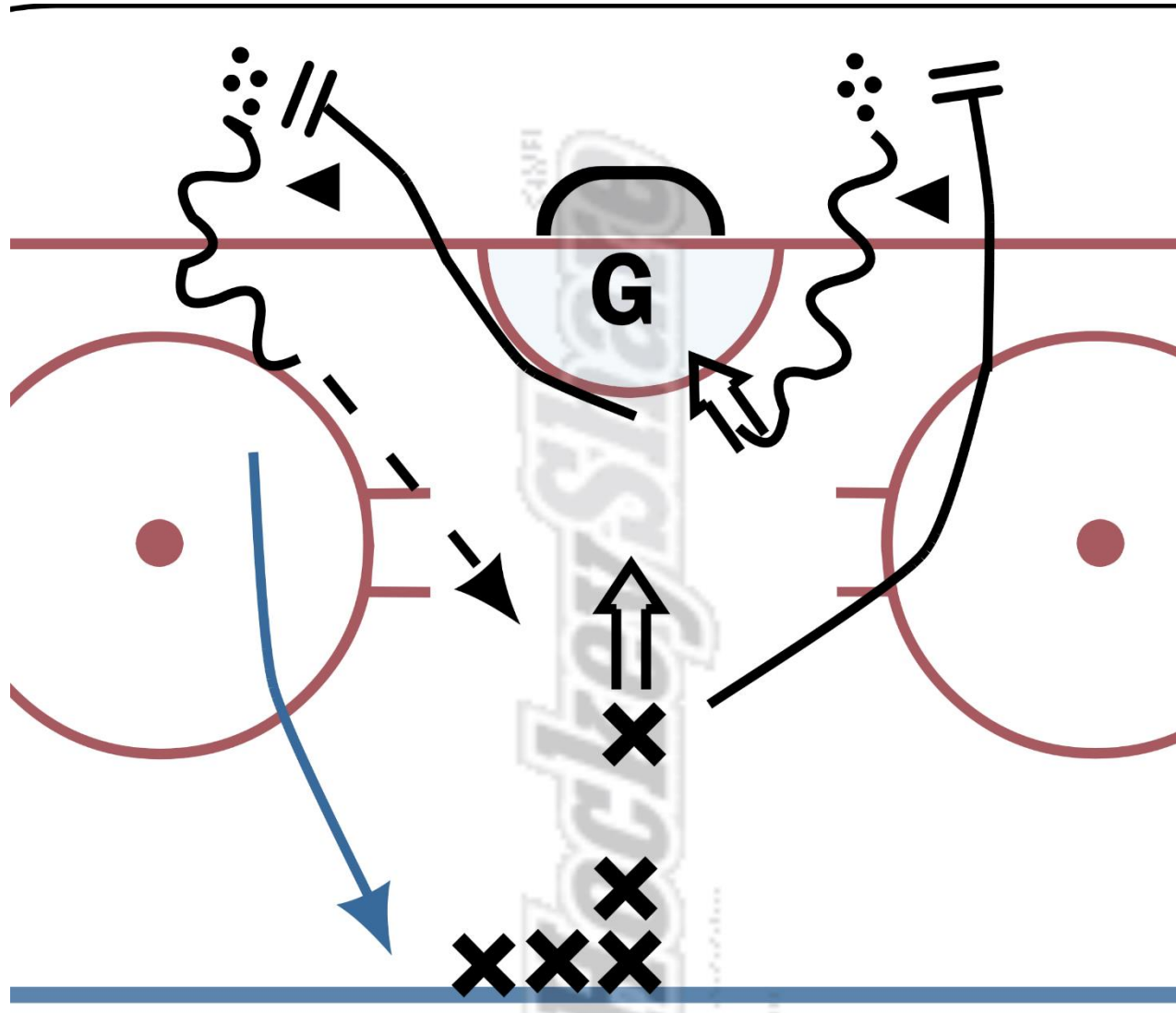


3. Großes Karussell



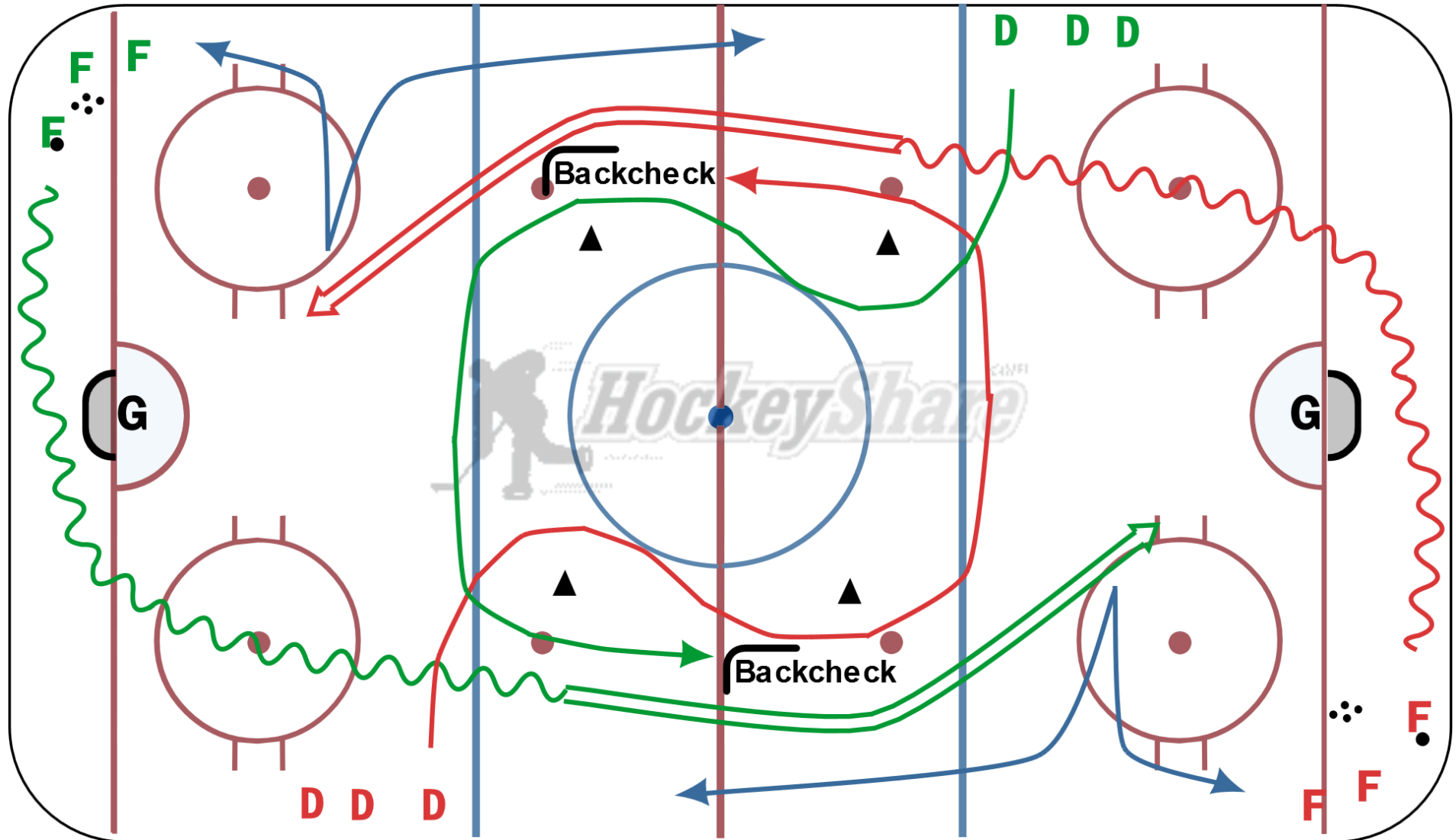
Schussübungen:

1. Onetimer-Drill

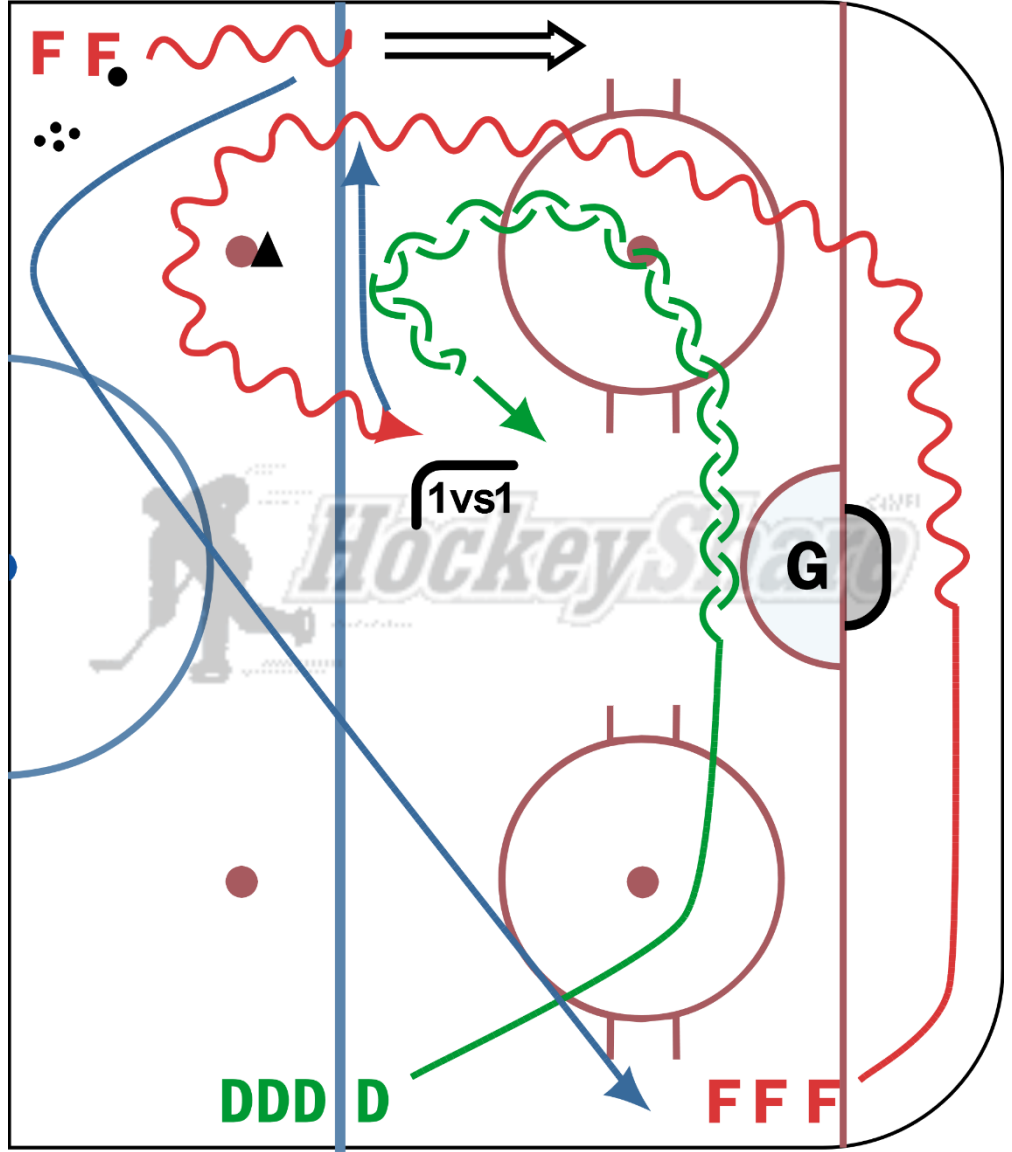


Defensiv-Backcheckübungen:

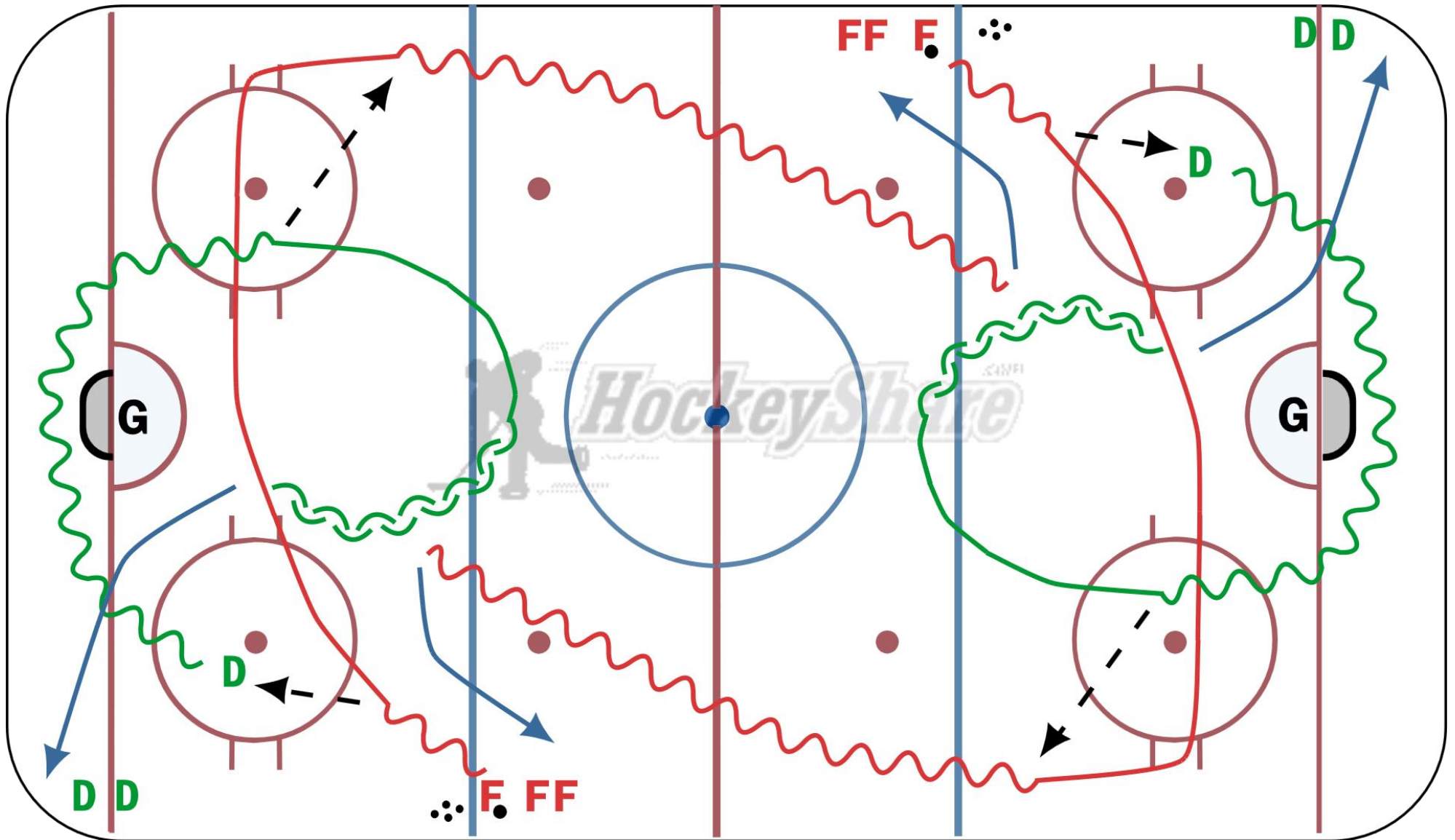
1. Gate-Drill



2. Pickup-1vs1

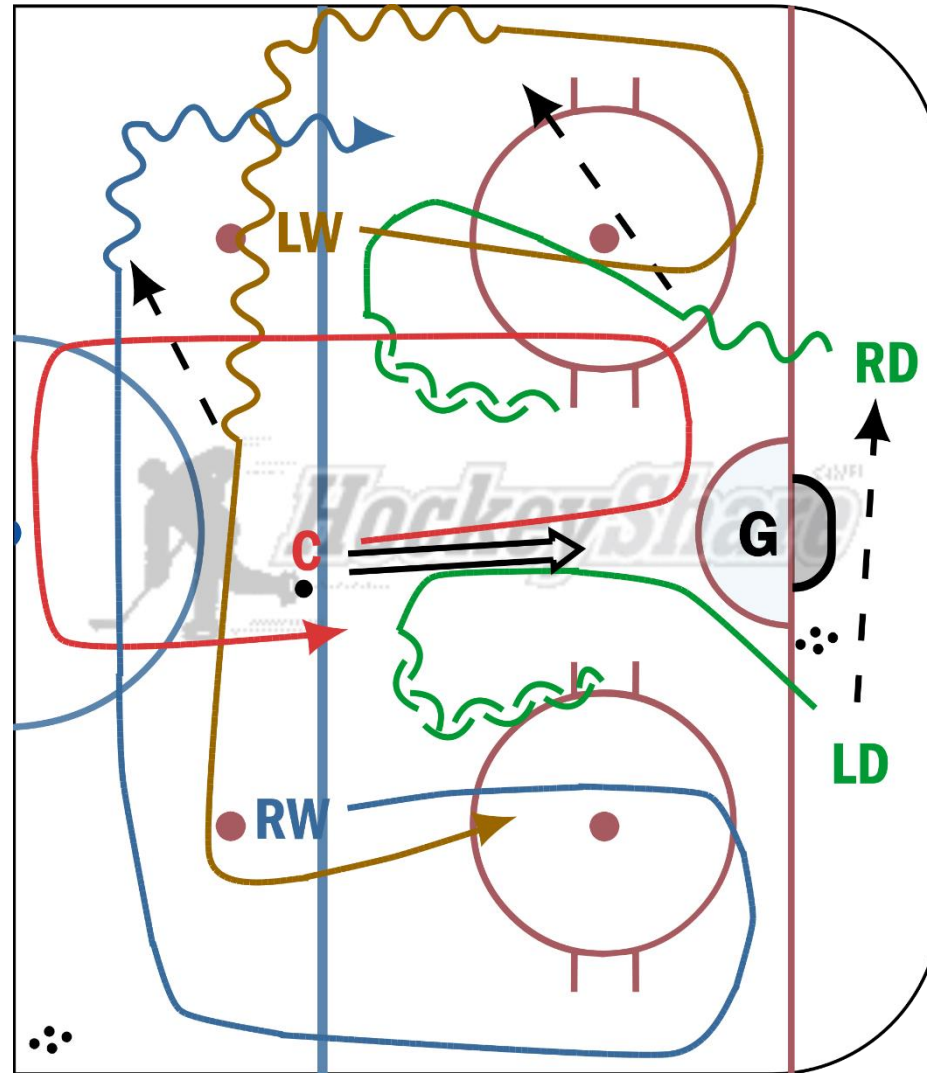


3. 1vs1-Langfeld

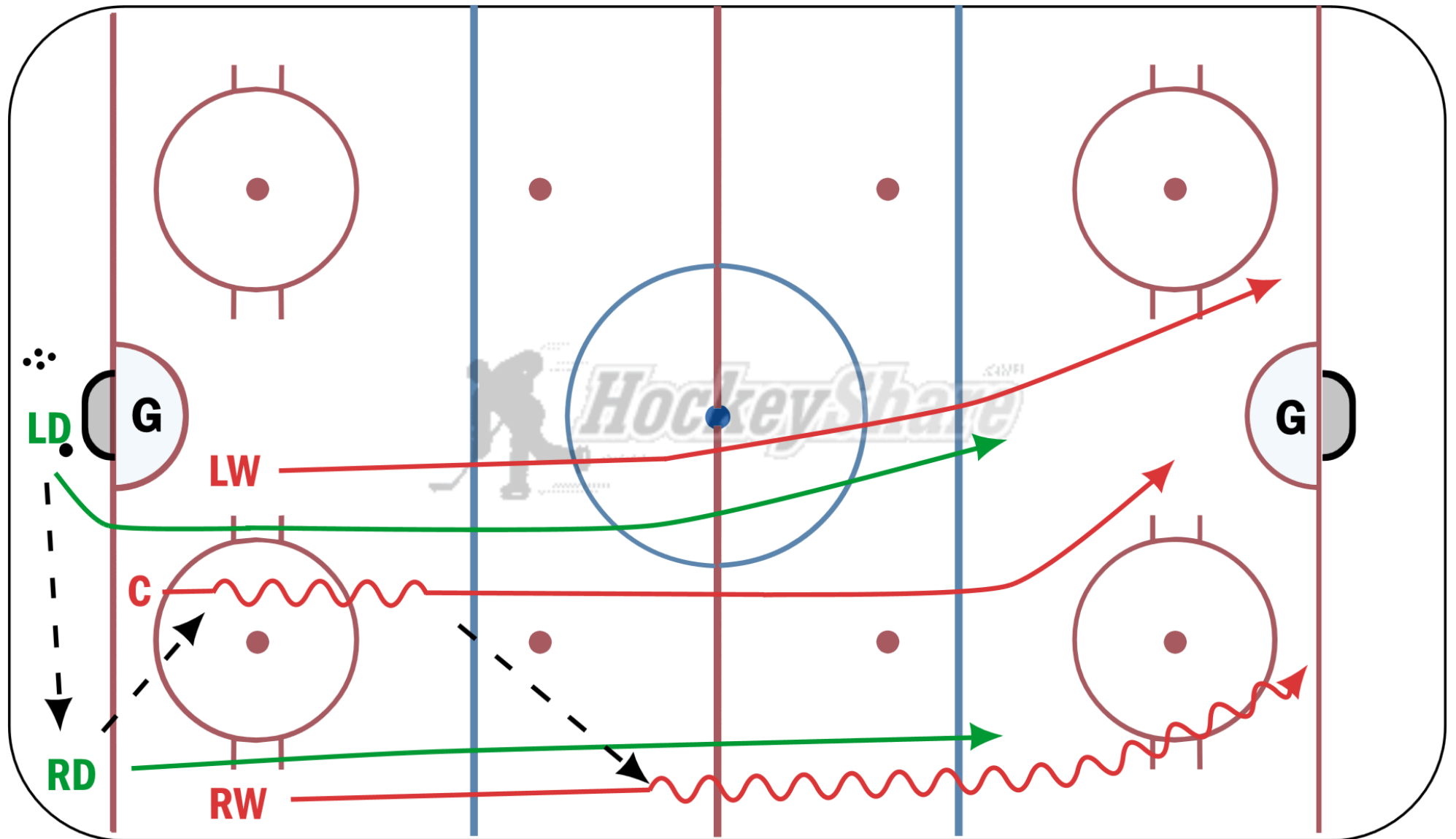


Aufbauübung/Stellungsspiel:

1. 3-2-Halbfeld



2. X-Y-Langfeld



3. PP-UZ-Aufstellung

