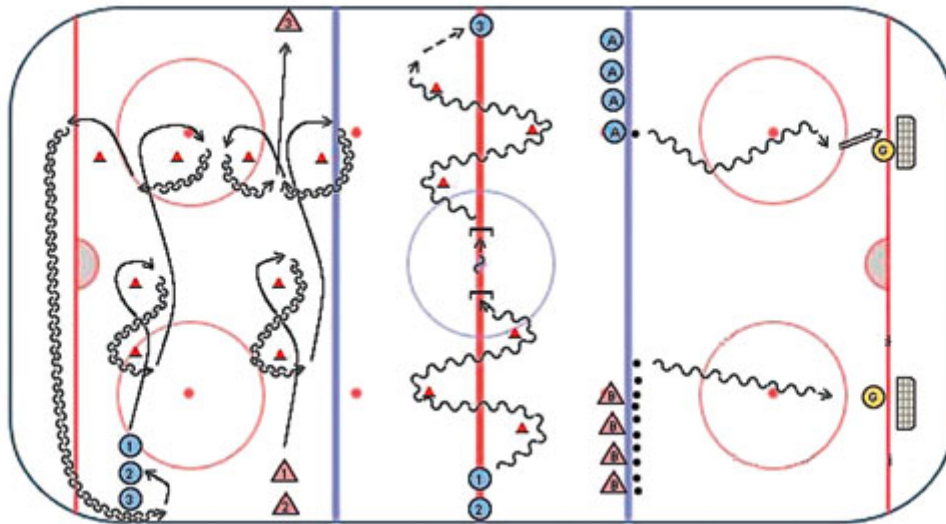


Eishockey: Skaten, dribbeln, schiessen

In dieser Übung wird das Eisfeld in jedem Drittel unterschiedlich genutzt. Links liegt der Fokus auf dem Schlittschuhlaufen, in der Mitte wird das Laufen mit der Scheibe trainiert und rechts liegt der Fokus auf dem Schiessen.



Schlittschuhlaufen (linkes Drittel)

So schnell wie möglich um verschiedene Hindernisse fahren, vorwärts, rückwärts, Drehen etc.

Laufen mit der Scheibe (Mitte)

So schnell wie möglich den Puck um verschiedene Hindernisse führen, vorwärts, rückwärts, mit Sprüngen etc.

Tore erzielen (rechtes Drittel)

In 3-er bis 7-er Gruppen gegen einen Torhüter.

Bemerkung: Die Stationen nach einer gewissen Zeit wechseln, so dass alle Spieler an alle Stationen kommen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO