#MOREPOTENTIAL

DRILL OF THE WEEK

OBJECTIVE: - Datum 20.10.2020
- 90 Min Eistraining 12 Off 8 Def. 4G.
- 4 Trainer
- 1-0 Technik Offensiv Varianten
-
- Das Video findet ihr, siehe Link
-

SOCIAL LINKS:

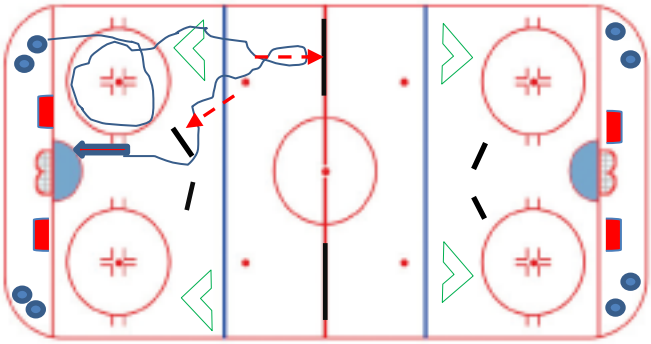
https://youtu.be/B0iwCqyk2HQ

KEY POINTS:

1 Variante

- Verschiedene Varianten
-Skills am Kreis, Stickhandling Moves am Hindernis, Turns am Rebound-Balken und aus dem zweiten Rebound- Balken Schuss
-
-
-
-

DRILL 1:
- 1-0 Technik
Zeit: 15 Min.
-
-

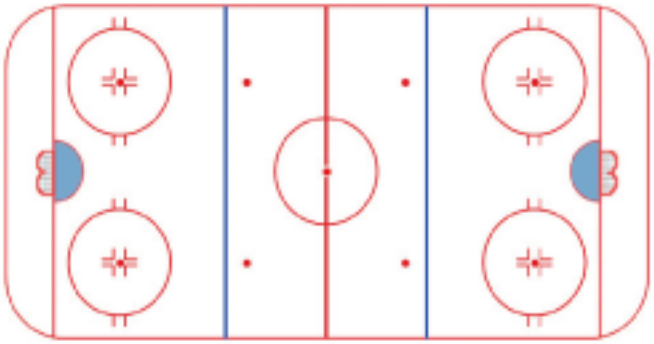


KEY POINTS:

- Schwerpunkte/Varianten

- 1 Variante: Crossover Vorhand & Rückhand führen den Puck (ohne Dribbeln) am Kreis. Front Fake am Hindernis, Tight Turn am RB.
2 Variante Offene Hüfte am Kreis, Täuschung- Fake zweifach am Hindernis und am RB Turn mit Außenkante (Anker schmeißen)
- 3 Variante VW-RW zum Kreis drehen, Toe Drag am Hindernis und am RB Hüfte abknicken-fallen lassen
-

DRILL 2:
-
-
-
-

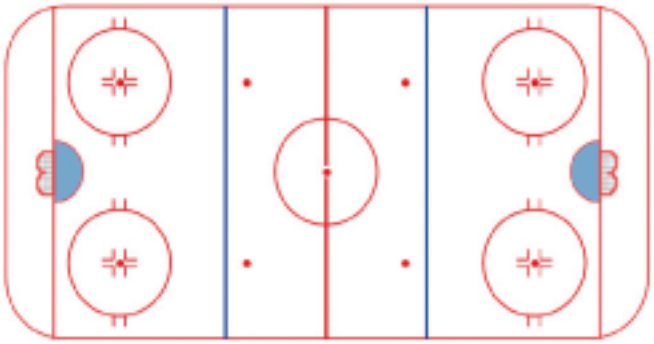


KEY POINTS:

- Tipps

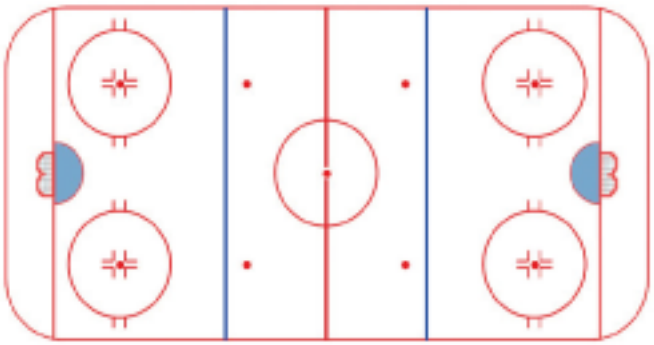
- Jede Seite 2x
- Kognitiv sehr anspruchsvoll (mehrere Abläufe merken)
- Tempowechsel nach jeder Aktion (aller 5 Meter Hindernis)
- Immer für den Rebound gehen
-
-
-

DRILL 3:
-
-
-
-



KEY POINTS:
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DRILL 4:
-
-
-
-



#MOREPOTENTIAL

www.morepotential.de