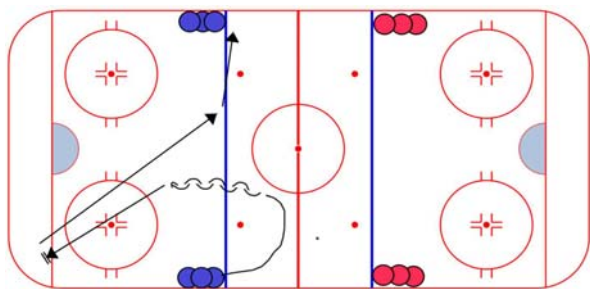


Zweikampf defensiv U13, Übungen spezielle Lauftechniken

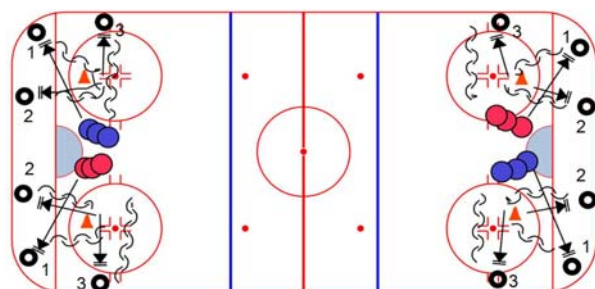


Verteidiger NZ to DZ:

Der Spieler beschleunigt vorwärts und dreht "dots in" in den Rückwärtslauf. C-Lauf rückwärts "Mitte verteidigen" und dann Hüfte öffnen und in den Vorwärtslauf um in die Ecke zu beschleunigen. Bremsen und raus bis zur blauen Linie sprinten.

Coaching Punkte:

Tiefe Position jedoch Oberkörper aufrecht und Kopf oben. Technik zuerst, bei guter Ausführung Tempo erhöhen.

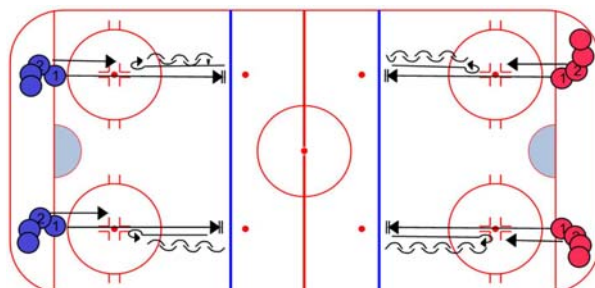


Verteidiger DZ agility skate, Lücke schließen:

Der Spieler beginnt seitlich vor dem Tor und sprintet immer zu den Reifen. Schläger in einer Hand auf dem Eis, bremsen und rückwärts zurück um die Pилone.

Coaching Punkte:

Tiefe Position, Schläger in einer Hand auf dem Eis (Passbahn, Schläger zur Scheibe simulieren). Um die Pилone tief bleiben, Innenkante "sitzen" kräftig abstoßen und Richtung Reifen beschleunigen.

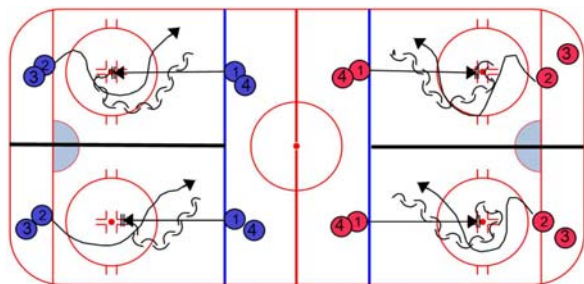


Transition skate - sprints:

Spieler (1) beginnt und sprintet bis zur blauen Linie, bremst und sprintet zurück Richtung Torlinie. Etwa auf Höhe der Bullypunkte wendet er in den Rückwärtslauf. Sobald (1) im Rückwärtslauf ist, startet (2) und sprintet zur blauen Linie. (1) versucht im Rückwärtslauf zu beschleunigen und nicht von (2) überholt zu werden. Dann sprintet zwei zurück und die Übung läuft kontinuierlich weiter (immer wieder unten anstellen).

Coaching Punkte:

Beim Übergang zum Rückwärtslauf nur 1-2 x untersetzen, dann C-Lauf und den Gegner vor sich halten.



Transition skate - jagen:

Spieler (1) beginnt und sprintet bis Höhe der Bullypunkte und wendet in den Rückwärtslauf. Sobald (1) im Rückwärtslauf ist, startet (2) und sprintet zur blauen Linie. (1) versucht im Rückwärtslauf zu beschleunigen nicht von (2) überholt zu werden. Spieler (2) kann auch Bögen laufen und versuchen (1) zu täuschen. Dann beginnt (3) gegen (4).

Coaching Punkte:

Tief bleiben und beweglich auf den Schlittschuhen damit der Gegner nicht vorbei laufen kann. Übung kann auch mit einem Ring, oder mit Puck ausgeführt werden.