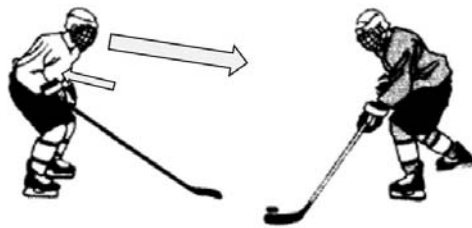
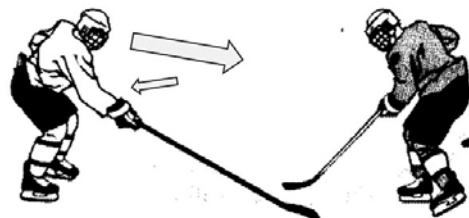


"Poke Check" ausstechen der Scheibe

Nur die obere Hand am Schläger. Peripheres sehen, den Puck und die Brust des Gegenspielers sehen. Arm leicht angewinkelt halten.



Wenn der Puck in Reichweite ist, wird der Arm ausgestreckt und der Puck vom gegnerischen Schläger "ausgestochen".



Coaching Punkte:

Den Arm nicht zu früh ausstrecken. Tief und stabil bleiben, nicht nur den Puck im Blick haben und Balance und Position halten.

"Hook Check" Puck von hinten wegziehen

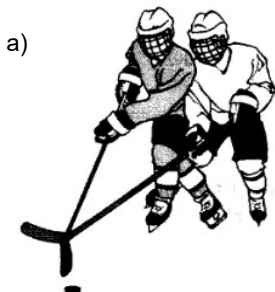
Dies wird meist von seitlich hinten ausgeführt. Den Schläger mit der oberen Hand halten und tief nahe der Eisfläche ausstrecken. Tiefe Position, ein Knie zum Eis gebeugt. Das Schlägerblatt zeigt Richtung Puck und die Scheibe wird vom Gegner weggezogen.



Coaching Punkte:

Nur ausführen wenn eine große Chance besteht den Gegner dadurch vom Puck zu trennen (schlechte Körperposition um zurück auf die Abwehrseite zu kommen). Nicht zu früh das Knie zum Eis bringen.

"Stick lift Check" den Schläger des Gegners anheben



Von hinten (a), oder von der Seite (b) annähern. Den Schläger in beiden Händen halten und nahe dem Blatt des Gegners unter dessen Schläger bringen. Den Schläger leicht anheben und den Puck wegnehmen.



Coaching Punkte:

Nicht aufhören die Beine zu bewegen. Den Schläger des Gegners kurz anheben und schnell versuchen selbst Kontrolle über den Puck zu bekommen.