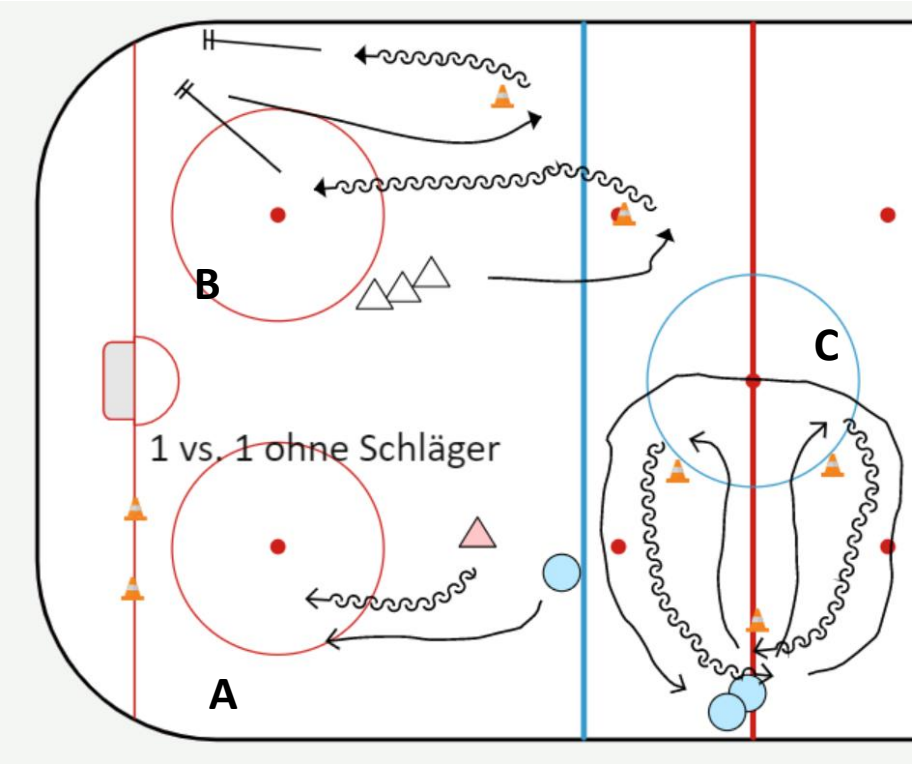
A: 1 gegen 1 ohne Schläger mit Hütchentor

- Beide Spieler ohne Schläger
- Stürmer versucht am Verteidiger vorbei durch die Hütchen zu fahren, Verteidiger versucht das zu verhindern
- Übung endet bei Erfolg des Stürmers oder stellen des Stürmers an der Bande

Coachingpunkte:

✓ Athletische Grundposition
✓ Abwehrseite halten
✓ Füße bleiben in Bewegung



B: Transition-Lauf

- Starten zum Hütchen, wenden in Rückwärtslauf
- Hüfte öffnen, Vw.-Starten, Bremsen an der Bande -> 2x

Coachingpunkte:

✓ 1x Untersetzen beim Wenden vw. -> rw.
✓ offene Hüfte, kräftiger Abstoß beim Wenden rw. -> vw.

C: 3-Cone Transition-Lauf

- Starten vw. Zum Hütchen, wenden in Rückwärtslauf
- Zurück, Hüfte öffnen, Wenden in vw. Lauf …
- Übersetzen um die Hütchen

Coachingpunkte: siehe B

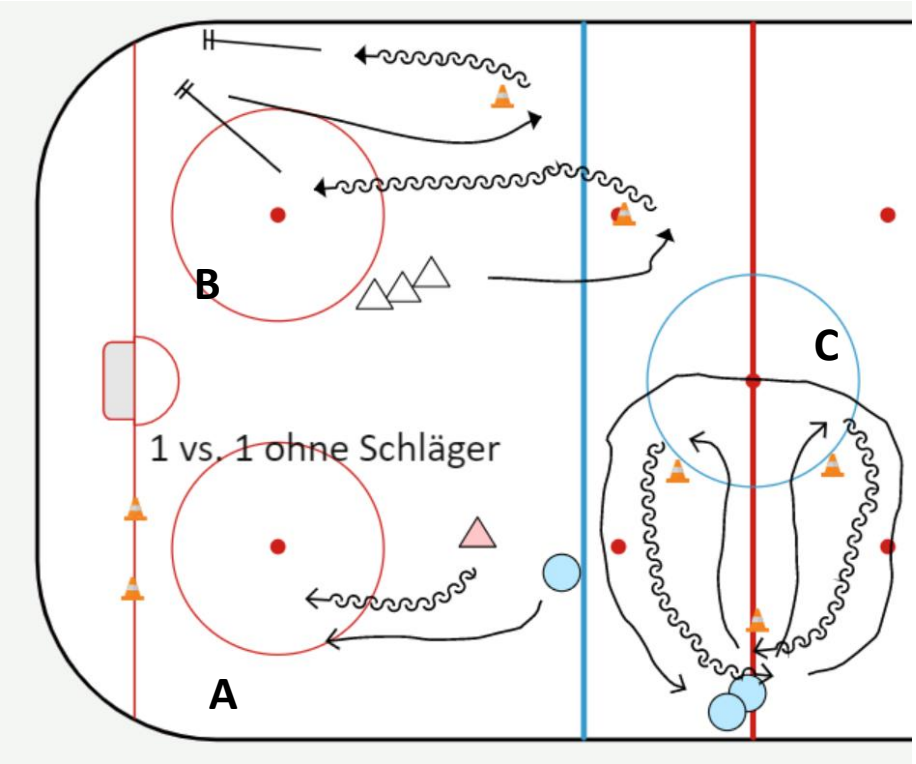
Variationen:

A:

- Mit Schläger -> Fokus auf Gap-Control, langer Schläger
- Mit Puck

B:

- Mit Pucks in der Ecke, Pass zum Trainer -> Fokus auf Puckaufnahme, Verarbeitung, Günstigen Winkel finden

C:

- Mit Puck
- Mit Escape-Drehung