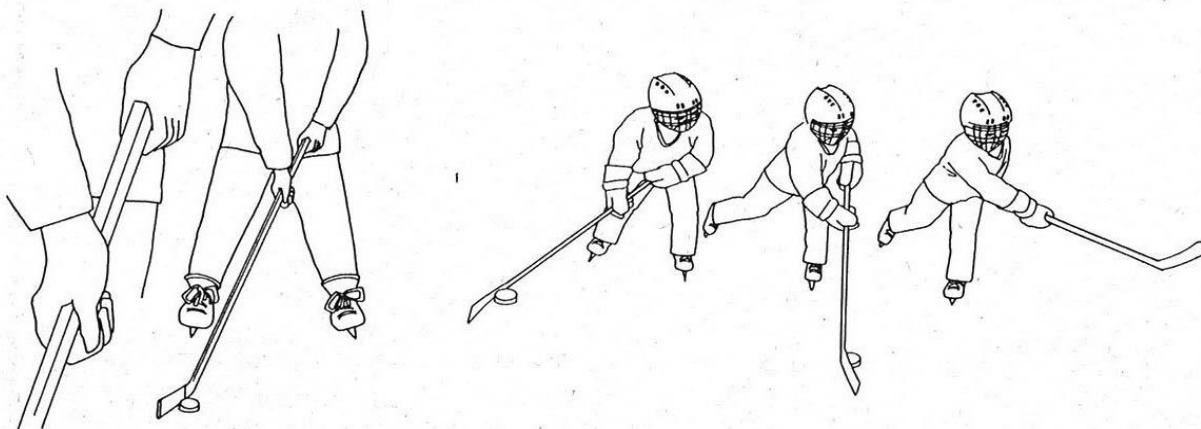


# Lektion 14

## Schlüsselpunkte

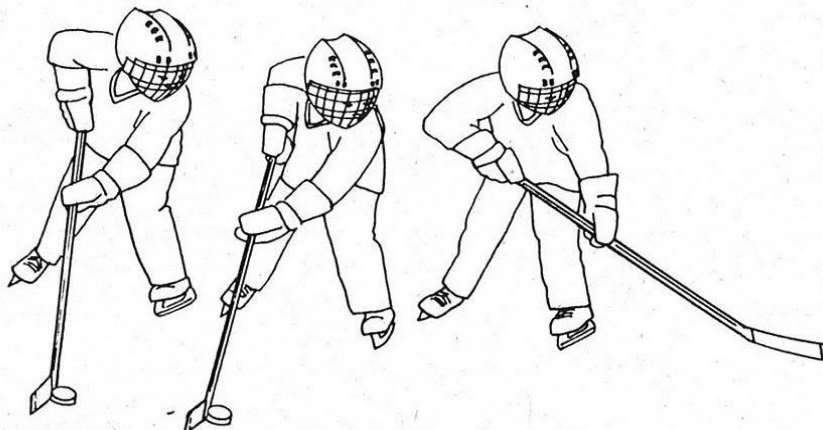
### Handgelenk Schuss

Copyright by Marco Pargätzi



Grundsätzlich die selbe Stockhaltung wie beim Passen. Grundposition / Eishockeyposition einnehmen  
Beim Start der Bewegung ist die Scheibe hinter dem Körper und hat immer Kontakt zu der Schaufel.  
Die Scheibe befindet sich im mittleren Teil der Schaufel...oder eher noch näher beim Schaft.  
Die Schaufel sollte sich im rechten Winkel zum Ziel befinden und mit dem Dächli Kontrolle verleihen.  
Das Körpergewicht befindet sich auf dem hinteren Bein und der Kopf schaut in die Schussrichtung.  
Die Scheibe sollte eine Rotationsbewegung ausführen...die untere Hand stösst, die ober zieht gleichzeitig.  
Mit den Handgelenken arbeiten! Für einen hohen Schuss den Schläger weiter nach oben führen / zeigen.  
Die Bewegung zu Ende führen. D.h. Die Schaufel zeigt am Schluss in Richtung Ziel, mit der Vorhandseite über dem Eis...die Schaufel nicht öffnen!  
Das Körpergewicht verschiebt sich von hinten nach vorne und ist zum Schluss gegen das Ziel gerichtet.

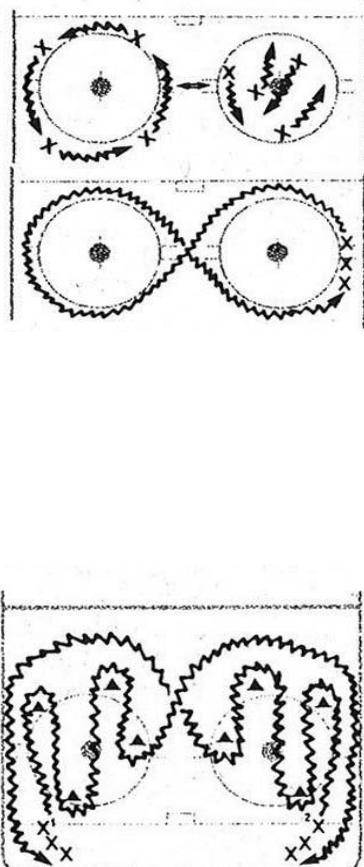
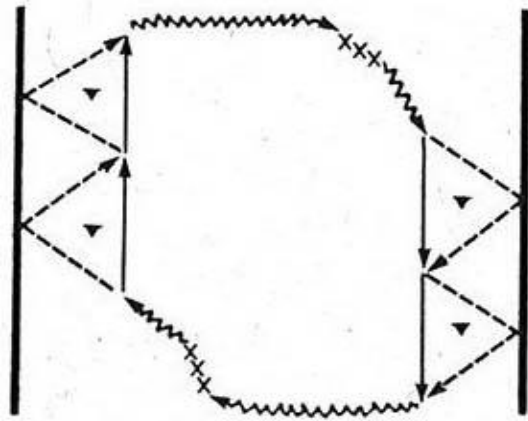
### Rückhand Handgelenk Schuss



Copyright by Marco Pargätzi

Grundsätzlich die selbe Stockhaltung wie beim BH-Passen. Grundposition / Eishockeyposition einnehmen  
Beim Start der Bewegung ist die Scheibe hinter dem Körper und hat immer Kontakt zu der Schaufel.  
Die Scheibe befindet sich im mittleren Teil der Schaufel...oder eher noch näher beim Schaft.  
Die Schaufel sollte sich im rechten Winkel zum Ziel befinden und mit dem Dächli Kontrolle verleihen.  
Das Körpergewicht befindet sich auf dem hinteren Bein und der Kopf schaut in die Schussrichtung.  
Die Scheibe sollte eine Rotationsbewegung ausführen...die untere Hand stösst, die ober zieht gleichzeitig.  
Mit den Handgelenken arbeiten! Für einen hohen Schuss den Schläger weiter nach oben führen / zeigen.  
Die Bewegung zu Ende führen. D.h. Die Schaufel zeigt am Schluss in Richtung Ziel, mit der Vorhandseite über dem Eis...die Schaufel nicht öffnen!  
Das Körpergewicht verschiebt sich von hinten nach vorne und ist zum Schluss gegen das Ziel gerichtet.

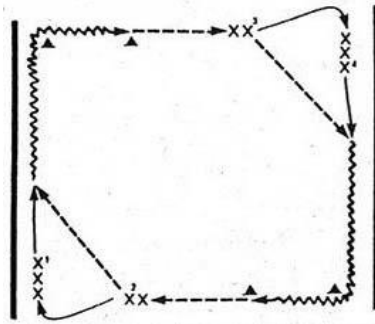
# Muster - Training

<p><b>Freies Eis</b></p>	<p>zu Zweit die Scheibe im Laufen passen</p>
<p><b>Gleichgewicht und Beweglichkeit</b></p> 	<p>4 Stationen: 5 Minuten pro Station</p> <p>1) Die Spieler laufen auf dem Kreis und kontrollieren den Puck, auf Pfiff gehen alle in den Kreis und dribbeln dort weiter. Auf Pfiff wieder auf den Kreis etc.</p> <p>in einer 8 um die Kreise laufen und dribbeln. evtl. Auch dem Trainer in der ganzen Zone nachlaufen...der Kopf muss immer hoch sein</p> <p>2) von blauer zur roten Linie: Ausfallschritte (Pivot) mit Scheibe ausführen lassen von Bande zu Bande [VW-RW; RW-VW]</p> <p>3) Schlittschuhlauf-Geschicklichkeitsübungen: siehe Powerskating!</p> <p>4) Aus beiden Ecken starten:</p> <p>Wenn der erste Spieler beim 2.ten Töggeli ist, kann der nächste Spieler starten.</p>
<p><b>Spass Faktor</b></p>	<p>Fangis:</p> <p>Alle Spieler haben eine Scheibe, ausser der Fänger Die Spieler dribbeln in der ganzen Zone kreuz und quer...sobald der Fänger in die Nähe eines Spielers kommt, muss dieser, um nicht gefangen werden zu können, sofort stoppen und darf sich nicht mehr bewegen. Wenn er dabei die Scheibenkontrolle verliert, wird dieser zum Fänger</p> <p>Es kann auch mehrer Fänger gleichzeitig haben</p>
<p><b>Bandenpass</b></p> 	<p>Siehe Skizze</p>

**Stehend Passen**

ABER:  
beide Spieler haben eine Scheibe...gleichzeitig  
versuchen zu Passen!

**Pass in den Lauf**



Siehe Skizze

**Vorhand-Handgelenkschuss**

Schlüsselpunkte besprechen und vorzeigen  
der Bande entlang aufstellen und ausprobieren  
lassen...vorbei gehen und korrigieren

**Rückhand-Handgelenkschuss**

Siehe Vorhand-Handgelenkschuss

**Spielformen**

Staffetten-Form:



siehe Skizze