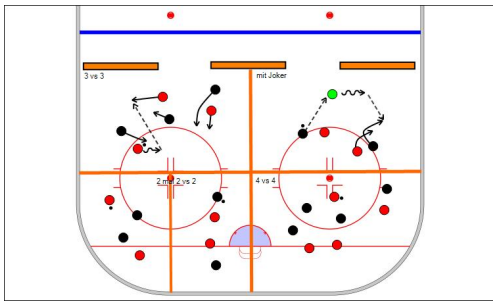


### #1 Schnapp Puck Spiel ( 10' )

**Technik, Passen | Grundtechniken Spiel - Station**

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



**Beschreibung**

Wer schafft 3 Pässe ohne dass der Gegner die Scheibe berührt oder erobert? Wenn dies erreicht wird, erhält man einen Punkt und der Gegner erhält die Scheibe.  
Bei einer Scheibeneroberung kann sofort angefangen werden mit der eigenen Pass-Serie.

Bei 3 Punkten eine Bewegungsaufgabe für die Verlierer.

Joker ist immer mit den Scheibenbesitzern. Somit haben wir immer eine 3 vs 2 Situation.

**Stichwörter**

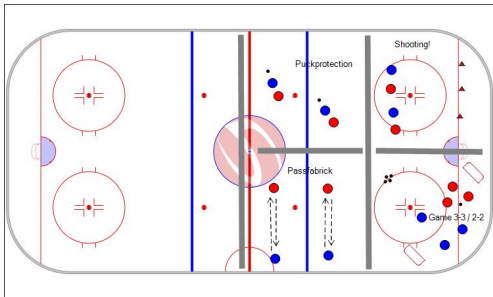
**Erleichterung**

**Erschwerung**

### #2 Hauptteil: Powerpuck 1/2 Eis ( 20' )

**Technik, Passen | Grundtechniken Übung - Station**

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



**Beschreibung**

Sationentraining auf 1/2 Eis  
1- Passfabrik: Im stehend Passen, Fussspitze zeigen in Passrichtung  
2. Schiessen stehend (Schuss-Bewegung analytisch: Ablauf ohne Puck (sich die Bewegung vorstellen), mit Puck (zielen- Trefferquote zählen)  
3. Spiel 2vs2 oder 3vs3  
4. Puckprotection (verschiedene Varianten - bsp. Gegenspieler der versucht Puck zu berühren, Stock umgedreht. Punkte zählen... wer am wenigsten hat, gewinnt

**Stichwörter**

Puckprotection,Zielen,Abstossen

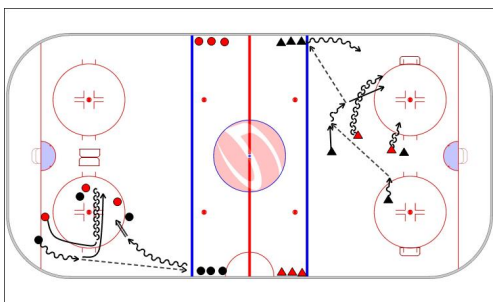
**Erleichterung**

**Erschwerung**  
Alles im Bewegung

### #3 Odd man game ( 20' )

**Technik, Passen | Grundtechniken Spiel - Cross ice**

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



**Beschreibung**

Start mit 3 vs 3 | 2 vs 2  
Nach einer Aktion auf dem Feld (Pass, Abschluss) kann mit einem Pass zur eigenen Mannschaft ein zusätzlicher Spieler geholt werden. Dieser muss auch wieder eine Aktion ausführen (Abschluss, Pass zu Mitspieler) bevor ein weiterer Mitspieler hinzugefügt werden kann. Bis Maximal 5 Spieler.

Auf Signal  
- Scheibenführer Pass zu Torhüter,  
- wechseln  
- 1. Pass von Torhüter

**Stichwörter**

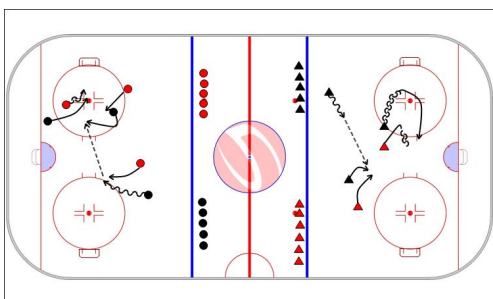
**Erleichterung**

**Erschwerung**  
Mit Schlitsschuhlauf-  
Bewegungsformen ergänzen.  
BSP. beide Schlitsschuhe bleiben immer auf dem Eis (Slalom, Ballon-Push, C-Push einbeinig)  
Nach Pass eine 360-Drehung

### #4 Coaches Call ( 8' )

**Technik, Passen | Grundtechniken Spiel - Cross ice**

stehend Pass geben und annehmen, in Vorwärtsbewegung, Pass geben und annehmen



**Beschreibung**

Coach bestimmt, wie die nächste Paarung aussieht:  
1 gegen 3, 2 gegen 2, 1-1, 2-4, 3-3 etc

Auf Signal  
- Scheibenführer Pass zu Torhüter,  
- wechseln der angesagten Anzahl Spieler  
- 1. Pass von Torhüter

**Stichwörter**

**Erleichterung**

**Erschwerung**