

Stufe	Dauer / Drill / Ziel	Keypoints / Organisation
Nummern-Pass		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> · jeder Spieler hat eine Nummer 1-5 · Spieler 1 passt zu 2 → 3 → 4→5→1 · alle laufen und bewegen sich <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passgeber und Passnehmer immer im Auge behalten · Scheibe schnell weitergeben · richtiges Timing · Passqualität · Kommunikation <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2 Pucks · Direktpässe · Rückwärts
Passen im Block		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> · innerhalb eines Blockes freies passen in einem begrenzten Raum (Drittel / halbes Drittel/usw.) · alle laufen und bewegen sich <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passgeber und Passnehmer immer im Auge behalten · Scheibe schnell weitergeben · gutes Timing · Passqualität tape to tape · Kommunikation (für Pässe rufen) <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2 Pucks · Direktpässe · Rückwärts
Pass-Übung / Kommunikation		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> · halbe Mannschaft positioniert sich in der VZ längs der Bande und längs der blauen Linie · halbe Mannschaft, jeder Spieler mit Puck, Scheibenführen in der VZ · Die Spieler mit der Scheibe spielen einen Doppelpass mit den Spielern die still stehen · auf Signal Wechsel der Aufgaben <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Scheibenführen und passen · Kommunikation mit den Spielern die still stehen · Pässe tape to tape → Passqualität · Rufen für Pässe <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · auf Signal Tempo variieren

Scheibenführen im Schwarm		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • halbe Mannschaft steht im Drittel still • halbe Mannschaft führt die Scheibe frei zwischen den stillstehenden Spielern • auf Zeichen Wechsel der Aufgaben • stillstehende Spieler haben „aktiven“ Stock und stören die Scheibenträger <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf hoch, nicht auf Scheibe schauen • Körpertäuschungen • sei kreativ <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf Zeichen Tempo erhöhen • beim Laufen Schlittschuhkuven nicht vom Eis
Schwarm/1-1/Puckfangis		<p>Organisation / Durchführung:</p> <p>(A) Head up im Schwarm</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle Spieler führen die Scheibe am Stock, sehr breiter Stand, Kopf hoch, Körper- und Stocktäuschungen <p>(B) 1-1 Puckprotection</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Spieler passen sich den den Puck auf Pfiff → 1-1 mit guter Puckprotection <p>© Puckfangis in Zone</p> <ul style="list-style-type: none"> • halbe Mannschaft in einer Zone, alle bis auf 2 Spieler (Fänger) führen einen Puck, Fänger müssen die Scheibe von einem Spieler gewinnen und ins leere Tor tragen, der Gejagte kann die Scheibe zurückgewinnen, erst wenn der Puck im Tor ist wird der Gejagte ebenfalls zum Fänger → am Schluss → alle gegen einen Spieler
Scheibenführen		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • je ein Block in jeder Ecke • 2 Blöcke starten gleichzeitig diagonal, jeder Spieler mit Puck in Mittelzone freies Scheibenführen • auf Zeichen Abschluss auf der gleichen Seite von wo Start erfolgte • gleichzeitig ist dies der Start für die anderen beiden Blöcke <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • breiter Stand • Kopf hoch • gute Körper und Stocktäuschungen • Timing beim Abschluss <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempo variieren
Passübung		<p>Organisation/Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Pässe minimum, dann 2 vs 0 • Spieler 1 passt zu Spieler Nr.2, 2 kann zu 1, 3 oder 4 passen, idem für 3 und vierte Pass <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle immer bereit für Pässe • immer Scheibe anschauen → richtig anbieten für Pass • gute Ausführungsqualität • Kommunikation • max. 1 Pass nach blaue Linie • guter Abschluss

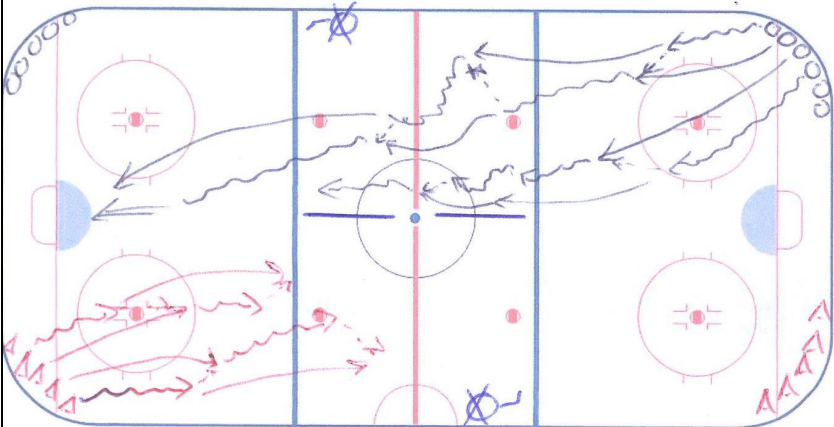
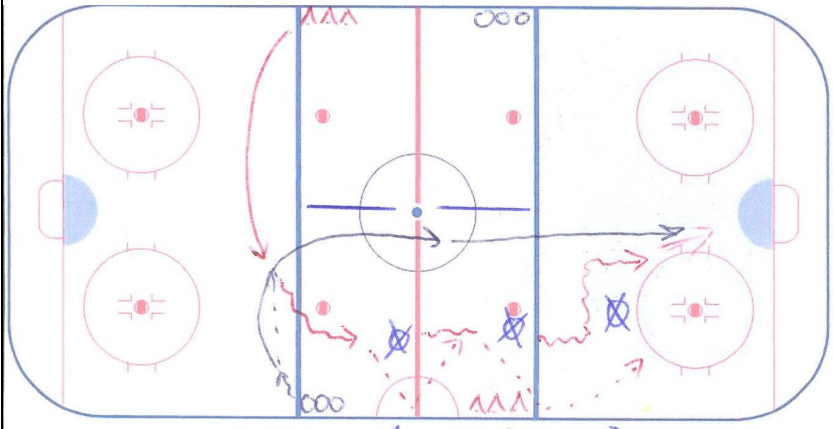
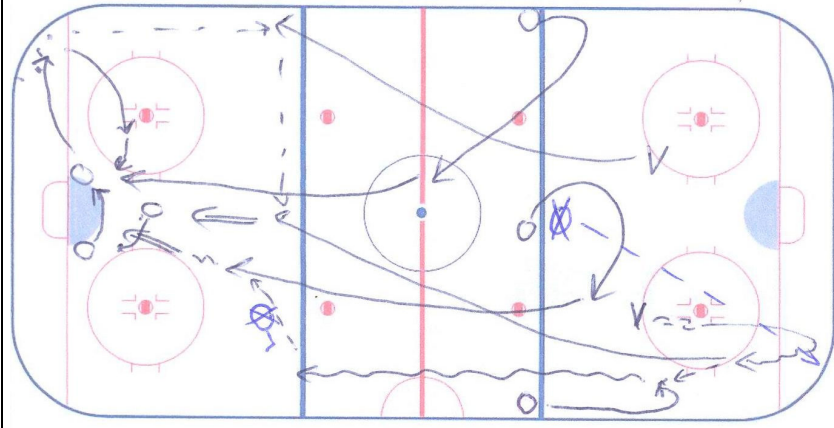
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Lauf – Pass – Schussübung</p>		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieler an blauer Linie • jeweils diagonaler gleichzeitiger Beginn auf Zeichen vom Coach • bis blaue Linie ruhig und kontrolliert / • ab blaue Linie → Vollgas <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gute Ausführungsqualität • richtiges Tempo • ab blaue Linie Vollgas <p>Schussverhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Netdrive • Täuschung und Schuss • Ost-West und Schuss • harte Schüsse • Tor treffen • Reboundverhalten • Stopp vor Tor • Second Effort
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Lauf – Pass – Schussübung</p>		<p>Organisation: Siehe oben</p> <p>Keypoints: Siehe oben</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Lauf – Pass – Schussübung</p>		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bis blaue Linie ruhig und kontrolliert • Ab blaue Linie → vollgas • gute Ausführungsqualität <p>Schussverhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Netdrive • Täuschung und Schuss • Ost – West und Schuss • harte Schüsse • Tor treffen / Schoneer treffen • Reboundverhalten • Stopp vor dem Tor • second Effort
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Lauf – Pass – Schussübung</p>		<p>Organisation / Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • richtiges Tempo • nicht weglaufen • richtig ausdrehen • Stock auf Eis und zeigen • Rufen für Pass • zur richtigen Zeit am richtigen Ort mit schnellstmöglichem Tempo <p>Schussverhalten: Siehe oben</p>

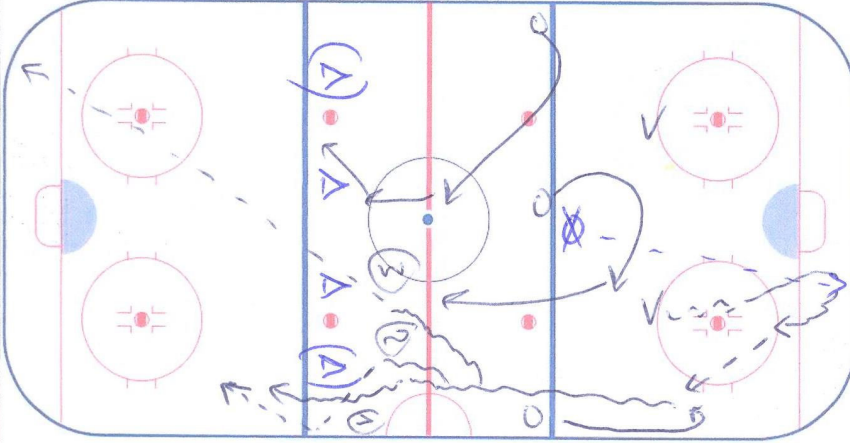
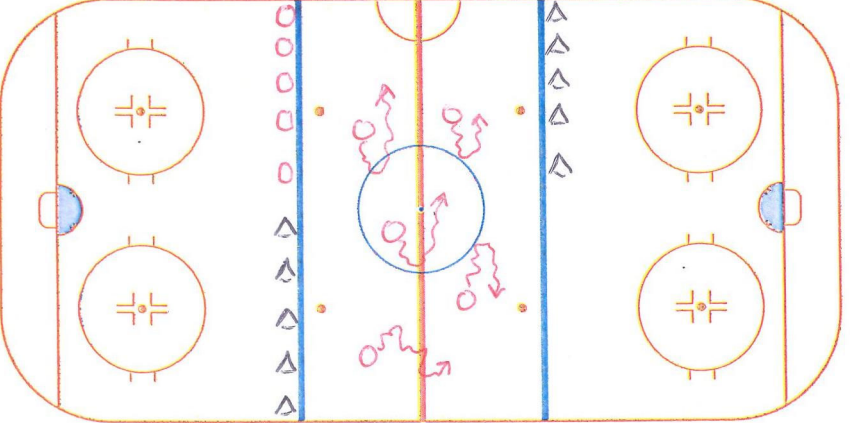
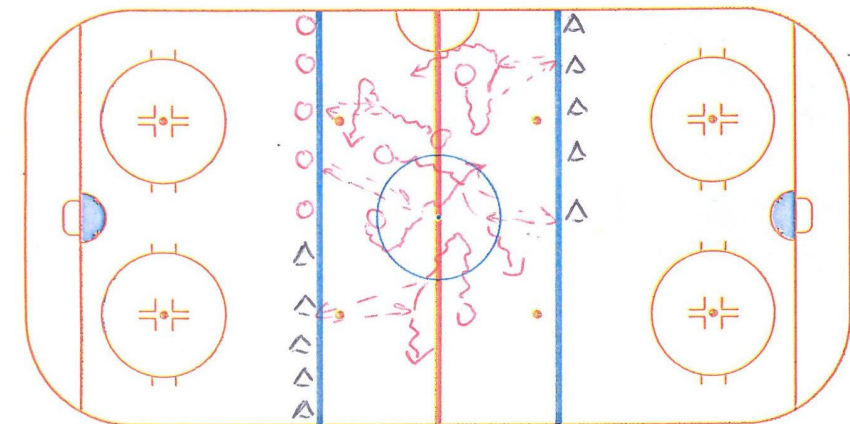
3 x Cycling 2-0		<p>Organisation:</p> <p>a)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieler 1 vor dem Tor • Spieler 2 spielt Scheibe in Ecke • 1 holt Puck → Schuss auf Tor, • 2 → Screen vor Tor + 1&2 Rebound • 3 neuer Puck → 2 holt Puck usw. <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfekter Screen • Schuss aus Lauf • Rebound <p>b)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gleiche Organisation mit Cycling • 1 spielt jetzt Cyclingpass • 2 holt Scheibe und spielt auf 1 → 2-0 <p>Keypoints:</p> <p>Nr. 2 wartet bis Nr. 1 Pass gespielt hat und verlässt erst dann die Position vor dem Tor! Read and react!</p>
		<p>c)</p> <p>Organisation gleich wie b) aber jetzt dreht Nr. 1 nach dem Cyclingpass gegen die Bande und kreuzt nochmals mit Nr. 2 dann 2-0 Abschluss gegen Torhüter.</p> <p>Alle Übungen können auch mit einem passiven Gegner/Coach durchgeführt werden. Wichtig!! Immer mindestens 1 Spieler vor dem Tor (Screen). Diese Position nicht zu früh verlassen. Immer Reboundverhalten fordern.</p>
Cycling 2-1 (Coach)		<p>Organisation:</p> <p>Gleich wie 2-0, jedoch der Coach schliesst Laufweg gegen vorne oder unterbindet den Cyclingpass gegen hinten.</p> <p>Keypoints:</p> <p>Der scheibenführer muss den Coach „lesen“ und den richtigen Entscheid fällen. Der Screen Spieler darf erst reagieren, wenn Spieler Nr. 1 sich entscheidet und eine Aktion ausführt. Auch er muss das Spiel lesen und den Coach richtig antizipieren.</p>
Cycling 3-1 (Coach)		<p>Organisation:</p> <p>Start 3-0 → F1 startet mit Puck, F2 kreuzt mit F1 übernimmt Puck und sucht den Abschluss, F3 mit viel Netdrive, spielen bis Tor oder TH blockiert Puck. Coach gibt 2. Puck und dann beginnt alles wie beim 2-1.</p> <p>Keypoints:</p> <p>Wir haben immer einen Spieler vor dem Tor! Spiel lesen und reagieren, nicht einfach laufen, weil die Übung bekannt ist. Der Coach variiert seine Entscheidungen und Angriffe gegen den Scheibenführer. Spielen bis zum Tor!</p>

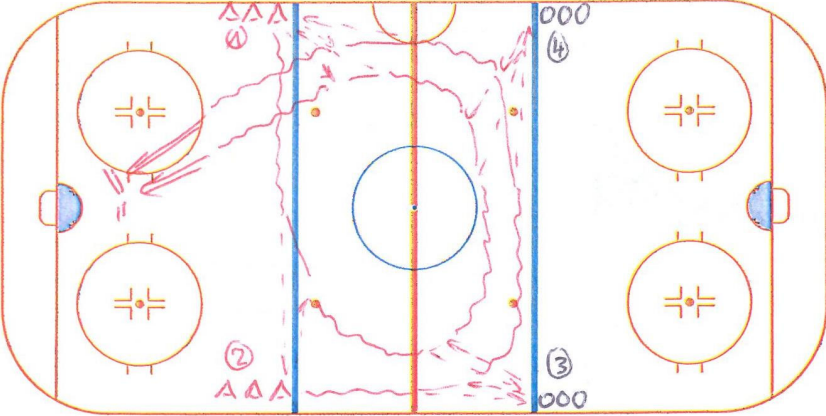
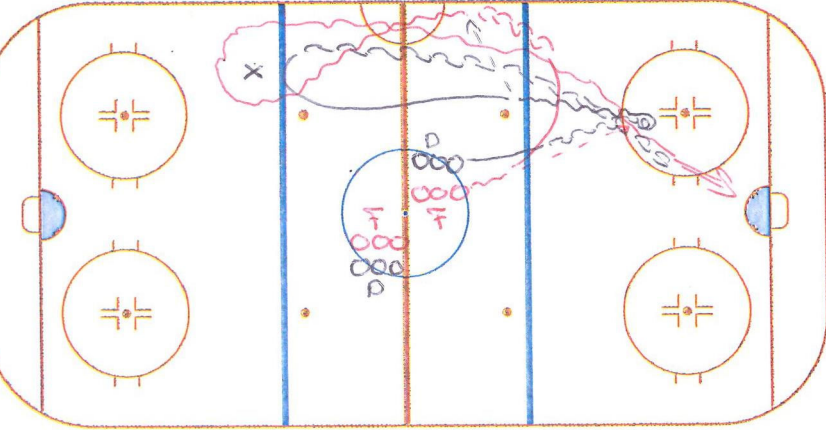
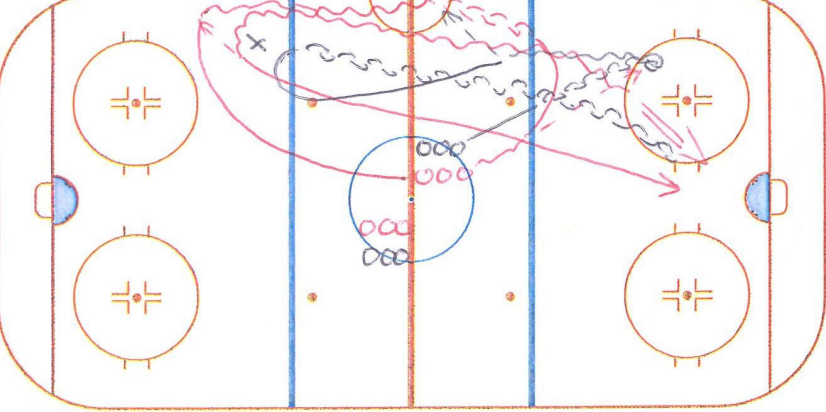
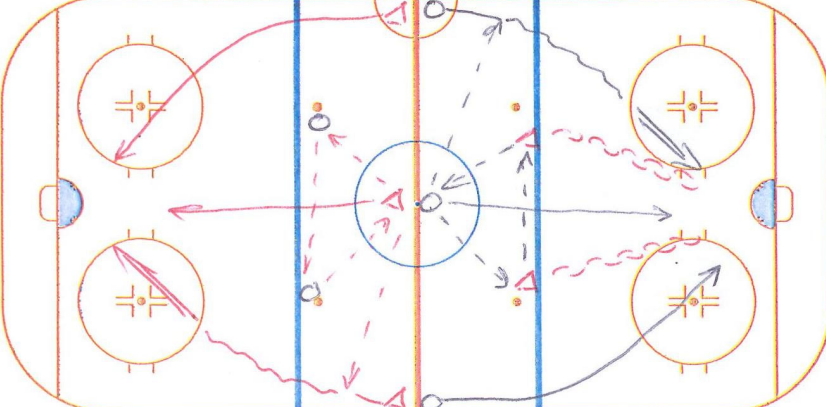
Cycling 3-2 (Verteidiger)		<p>Organisation: Start mit Pässen zwischen den beiden D's und dem Center. Auf pfiiff Pass auf Flügel → Flatattack. Dann sofort mit dem Cycling starten. 2. Puck vom Coach.</p> <p>Keypoints: Immer ein Spieler vor dem Tor! Ein Spieler im hohen Slot plus Scheibenführer. Read und react! Keine schlechten Entscheide akzeptieren. Überzahl ausnützen → die F's haben keinen Zeitdruck. Die D's spielen 100% → bei Scheibengewinn → Aufbaupass auf Coach</p>
2-1 flow		<p>Oragnisation: <ul style="list-style-type: none"> • 2-1 aus Ecke • 1 startet mit Puck aus Ecke • 1 kreuzt mit 2 der oben am Kreis startet • 3 spielt defensiv und beginnt vor dem Tor • 2-1 spielen bis tor oder TH scheibe blockiert • dann wird 1 zu 2 und 2 zu drei für Angriff aus anderer Ecke • alle spielen offensiv und defensiv </p> <p>Keypoints: <ul style="list-style-type: none"> • gute Ausführungsqualität fordern • richtiges Tempo • richtige Laufwege gemäss Vorgabe </p>
2-1 Transition		<p>2-1 Transition</p> <p>Offensiv: <ul style="list-style-type: none"> • schnell durch MZ • Scheibe auf Tor / Abschluss • Netdrive / beide Spieler • Reboundverhalten • Transition </p> <p>Defensiv: <ul style="list-style-type: none"> • Gapcontrol • Inside out • Stockarbeit • Pass- & Schusslinie • Transition </p>
2-2 Transition		<p>2-2 Offensiv: <ul style="list-style-type: none"> • Tempo • Scheibenkontrolle • Verteidiger & Gap lesen • Scheibe schützen • Netdrive • Abschluss & Reboundverhalten • Transition </p> <p>2-2 Defensiv: <ul style="list-style-type: none"> • Angeling • Gap Control • Stockarbeit • Körperspiel • Blockshot • Transition </p>

Small Game 3-3		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 3-3 - 3x1-1 - Hohe Intensität - Nach Zeichen Scheibe lassen und Wechsel <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x 1-1 im gesamten Drittel - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten - Stockarbeit
Small Game 2-2 mit Joker		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 2-2 mit 2 Joker - 2x1-1 mit 2 stillstehenden Joker's - Hohe Intensität - Wechsel: Spiel → Joker → Pause <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x 1-1 im gesamten Drittel - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten - Stockarbeit
Small Game 3-2 mit hohem Mann		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 3-2+1 - Off. Immer 3-2 - 1 Fw muss hoch bleiben - Hoher Fw bietet sich immer an - Transition <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-2+1 im gesamten Drittel - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten - Def: Stockarbeit
Small Game 3-3 mit Varianten		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 3-3 <p>A: Pässe nur nach hinten B: Jeder Spieler muss vor Abschluss Scheibe berühren</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x1-1 - Hohe Intensität - Nach Zeichen Scheibe lassen und Wechsel <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x 1-1 im gesamten Drittel - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten - Stockarbeit

Small Game 2-2 auf kleinem Feld		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 3-3 - Kleine Fläche ohne Checks - Hohe Intensität - Nach Zeichen Scheibe lassen und Wechsel <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x 1-1 im gesamten Drittel - Pass und Schusslinien kontrollieren - Angeling - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten - Stockarbeit
Small Game 3-3 kleines Feld mit Joker's		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 3-3 - Spieler deiner Mannschaft sind Joker's - Ein Coach spielt jeweils mit einer Mannschaft und gibt neuen Puck wenn Puck Torlinie überquert - Kleine Fläche - Hohe Intensität - Nach Zeichen Scheibe lassen und Wechsel <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x 1-1 im gesamten Drittel - Pass und Schusslinien kontrollieren - Angeling - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten <p>Stockarbeit</p>
Small Game 3-3 mit Joker		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 3-3 - 3x 1-1 - Ein Spieler deiner Mannschaft ist Joker - Hohe Intensität - Nach Zeichen Scheibe lassen und Wechsel <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x 1-1 im gesamten Drittel - Pass und Schusslinien kontrollieren - Angeling - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten <p>Stockarbeit</p>
Small Game 3-3 beide Tore		<p>Ablauf/Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Small Game 3-3 auf beide Tore - Man kann auf beide Tore skoren - 3x 1-1 - Hohe Intensität - Nach Zeichen Scheibe lassen und Wechsel <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smart read and react - 3x 1-1 im gesamten Drittel - Pass und Schusslinien kontrollieren - Angeling - Gap – Control - Inside-Position - Intensität - Abschlussverhalten - Stockarbeit

Scheibeführen, Passen		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Eis wird mit zwei Banden in der Mittelzone geteilt - Je 2 Spieler aus jeder Ecke passen sich die Scheibe in Mittelzone zu und Skaten frei, Scheibeführen und passen - Die Spieler müssen immer den Coach beobachten. - Auf Zeichen des Coaches (Stock, Arm, etc.) geht das erste Paar auf das gegenüberliegende Tor - Auf ein erneutes Zeichen geht das zweite Paar auf's Tor <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Immer Head up, immer Coach im Auge behalten, im richtigen Moment Vollgas auf's Goal - Kommunizieren mit meinem Partner
Scheibeführen, richtige Entscheidungen		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Übung beginnt mit je einer Gruppe von Spielern an der blauen Linie - Jeweils diagonaler Start auf Pfiff, Pass von anderer Seite - Steht der Coach vor der roten Linie muss der Spieler dies sehen und den Coach mit einem Banden-Chip überspielen - Steht der Coach vor der blauen Linie muss der Spieler Den Coach mit einem Softdump in die Angriffszone überspielen - Steht der Coach innerhalb der VZ so kann der Spieler den Coach mit einer Körpertäuschung (Ost-West, etc.) überspielen <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schon vor der Passannahme Head up - Richtige Entscheidungen je nach Position des Coaches - Gutes Abschlussverhalten
Auslösung und Abschluss mit Vorgaben	<p>Auslösung und Abschluss mit Vorgaben</p> 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auslösung nach Vorgabe Coach - Quick-up, D-D, Reverse, Laufen - Die Stürmer haben alle drei verschiedene Farben - Der Coach gibt Scheibe tief und gibt Vorgaben an den Verteidiger: z.B. Quick-up blau oder Reverse schwarz - Der D muss sich schnell orientieren, <ol style="list-style-type: none"> 1. Beispiel Quick-up und Pass auf roten Stürmer 2. Beispiel Reverse und Pass auf schwarzen Stürmer - Angriff alle 5 Spieler - An innerhalb VZ Coach wenn Stock gegen Bande kann der Stürmer passen, wenn Stock gegen Spielfeldmitte Netdrive vom Scheibenträger <p>Richtige Positionen vor dem Tor, zweite Scheibe aus Ecke, Pass auf D und zweiter Abschluss mit richtigem Abschluss- und Reboundverhalten, second effort</p> <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelle Orientierung der D Schulterblick und richtige und gute Pässe gemäss Angaben Coach - Nachfolgen und ev. Auch 1,2,3,4 Stürmer richtige Laufwege bei der Auslösung und gute Abschlüsse mit richtigen Positionen

Auslösung und Abschluss mit Vorgaben	<p>Auslösung und Abschluss mit Vorgaben</p> 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein kompletter Block löst aus - Ein Coach FC - Druck auf D → Quick-up, kein Druck Pass auf Flügel oder Center - In der Mittelzone bestimmt ein Coach wieviele Spieler sich in der Mittelzone aufstellen - Variante 1: Zwei Verteidiger → die Stürmer sind frei und können die beiden D's überspielen und in die AZ eindringen wie sie wollen - Variante 2: Drei oder vier Spieler (2D und 1 oder 2F) → die Spieler müssen mit einem Chip oder Softdump in die OZ eindringen <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richtige Entscheidungen treffen bei der Auslösung und beim Eindringen in die AZ - Gutes Abschlussverhalten - Richtige Laufwege
Schwarmübung		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vier Gruppen (rot 1, weiss 1 auf einer blauen Linie, rot 2 und weiss 2 auf der anderen blauen Linie) • eine Gruppe Scheibenführen in der MZ, auf Pfiff gestaffelter Abschluss nachher zurück auf blaue Linie, gleichzeitig startet die nächst Gruppe <p>Reihenfolge (rot 1, weiss 2, rot 2, weiss 1)</p> <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • breites Scheibenführen • auf Pfiff gute Staffelung beim Abschluss • Ost-West Bewegung wenn möglich • Schüsse aus ca. 7 m (oben am Kreis) • Reboundverhalten vor Tor bleiben
Schwarmübung		<p>Organisation: wie oben</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Gruppe Scheibenführen und passen auf die stillstehenden Spieler, auf Pfiff gestaffelter Abschluss nachher zurück auf blaue Linie, gleichzeitig startet die nächste Gruppe <p>Reihenfolge (rot 1, weiss 2, rot 2, weiss 1)</p> <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • breites Scheibenführen, gute Pässe tape to tape • Kommunikation mit den stillstehenden Spielern, für Pass rufen • auf Pfiff gute Staffelung beim Abschluss • Ost-West Bewegung wenn möglich • Schüsse aus ca. 7 m (oben am Kreis) • Reboundverhalten vor Tor bleiben

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Lauf-Pass-Schuss-Übung</p>		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vier Gruppen an den blauen Linien • die ersten Spieler aller Gruppen starten gleichzeitig in eine Richtung • Spieler 1 und 2 schliessen auf ein Tor ab, Spieler 3 und 4 schliessen auf ein Tor ab, jeweils der erste Spieler der schiesst, bleibt vor dem Tor für Rebound oder Screen • zuerst alle Spieler links, danach alle Spieler rechts, dann einmal links - einmal rechts <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gute Staffelung nicht auf den vorderen Spieler auflaufen • Kommunikation mit Passempfänger zeigen wo du den Pass haben willst • Pässe tape to tape → Passqualität • Abschlussverhalten
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">1-1 Gap Control</p>		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • F legt Puck in freien Raum in DZ • D startet holt Puck → Pass auf F • F umkreist Pylone gegen die Bande 1-1 zurück • D schliesst auf, 1-1 zurück • Seitenwechsel nach ca. 5-6 Minuten <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • F gutes Ausdrehen und Anbieten • D Auslösungspass und nachfolgen • F 1-1 von Bande lösen und versuchen auf gutes Eis zu kommen, Rythmuswechsel • D Gap schliessen, immer gutes Eis schützen, gute Stockarbeit, immer Inside
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2-1 Gap Control</p>		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie oben • F1 legt Puck in freien Raum in DZ • D holt Puck → Pass auf F1 • F1 umkreist Pylone von Bande gegen Mitte, Droppass mit F2 • 2-1 zurück • D schliesst auf, 2-1 zurück • Seitenwechsel nach ca 5-6 Minuten <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • F1 richtiges Ausdrehen und Anbieten • D Auslösungspass und nachfolgen • F1 guter Droppass auf F2, 2-1 zurück • D: Gap schliessen immer gutes Eis schützen, gute Stockarbeit, immer Inside behalten und versuchen dem Puckträger einen möglichst schlechten Winkel zum Tor zu geben, versuchen in der Schuss- und Passlinie zu bleiben
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">3-2 Abschlussverhalten</p>		<p>Organisation A:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sturmlinien an roter Linie beide Seiten • Je zwei Verteidiger auf blauen Linie • Mittelstürmer passt mit den beiden D im Dreieck (gute Pässe, tape to tape) • Auf Pfiif - Pass auf Mittelstürmer - Pass auf einen der beiden Flügel und 3-2 <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • F gute Pässe, Netdrive, Abschlussverhalten, Reboundverhalten, denke Tor • D Inside behalten, gute Stockarbeit, Passlinien und Schusslinien blockieren, zwischen den beiden Pullypunkten bleiben, gutes Eis schützen <p>• D nach Scheibengewinn sofort Transition → D darf Scheibe nicht wegschiessen!</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Scheibenführen / Head up</p>		<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Farben stellen sich im Mittelkreis auf • Je drei Spieler jeder Farbe, Scheibenführem in beschränktem Raum • auf Pfiff, gestaffelter Abschluss, gutes Timing <p>Keypoints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempo und head up beim Scheibenführen • gute Staffelung beim Abschluss • Schüsse aus ca. 7 m • vor dem Tor bleiben • Reboundverhalten vor Tor bleiben • warten mit Pfiff bis Abschluss fertig <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erster Schüsse nach Schuss, Screen für die beiden nachfolgenden Schützen • warten mit Pfiff bis Abschluss fertig