



## **Skill 2 – Best Shot**

### **Zu ermittelnde Fertigkeiten**

Schussgenauigkeit.

### **Setup**

Es steht ein Eishockey-Goal mit Torwand bereit. In der Torwand gibt es 5 Löcher: Unten links, unten rechts, oben links, oben rechts, Mitte. Die Abschussstelle ist markiert und liegt 4 Meter vom Goal entfernt.

### **Ausführung**

Jeder Schütze hat 5 Versuche. Je nach getroffener Ziel wird eine unterschiedliche Anzahl Punkte gutgeschrieben:

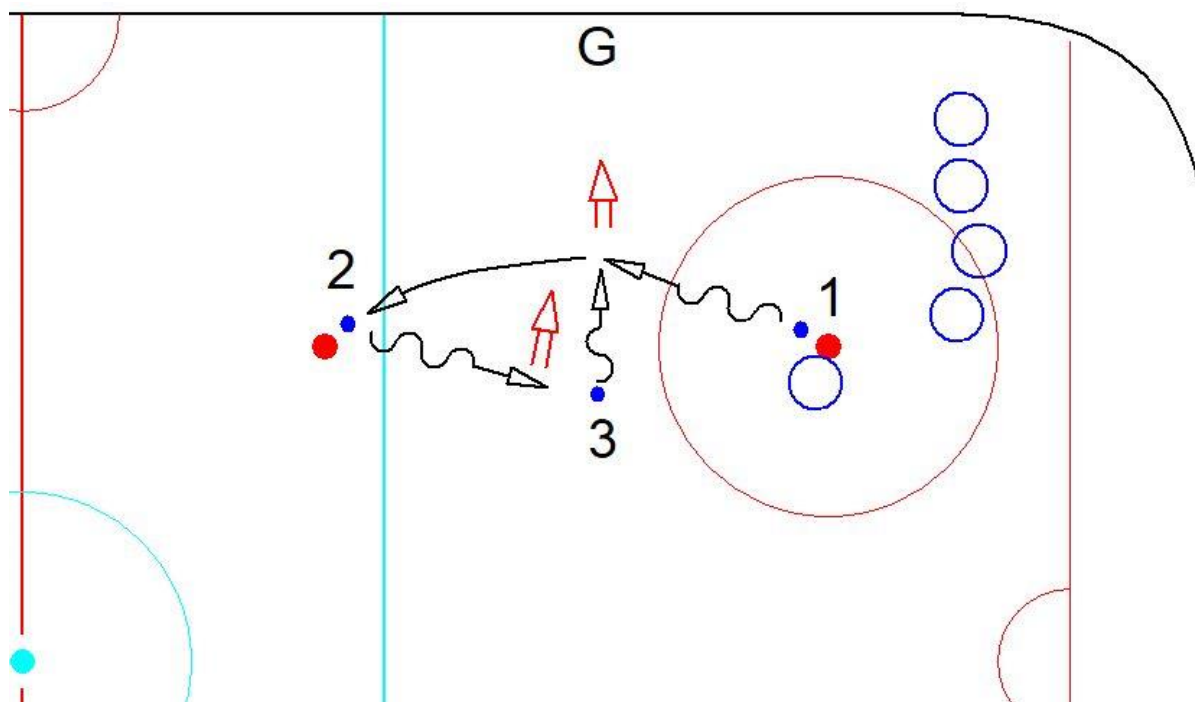
- 1 Punkt: Unten links oder unten rechts
- 3 Punkte: Oben links oder oben rechts oder Mitte

Die Torhüter absolvieren die Übung gleich wie die Feldspieler. Sie schiessen mit dem Torhüterstock.

### **Bewertung**

- Die Anzahl getroffener Ziele multipliziert mit den entsprechenden Punktzahlen.
- (keine Bewertung durch Experten)

## Skill 3 – Pass and Go



### Zu ermittelnde Fertigkeiten

Passgenauigkeit während des Vorwärtsfahrens.

### Setup

Auf dem Eis steht an der Bande ein Ziel, welches mittels flachen Pässen anzuzielen ist. Das Ziel ist 100 cm breit und 7 cm hoch.

Es liegen drei Scheiben bereit. Eine Scheibe auf zwei Bullypunkten und eine weitere Scheibe zwischen den Bully-Punkten, etwas hinter den Bullypunkten.

### Ausführung

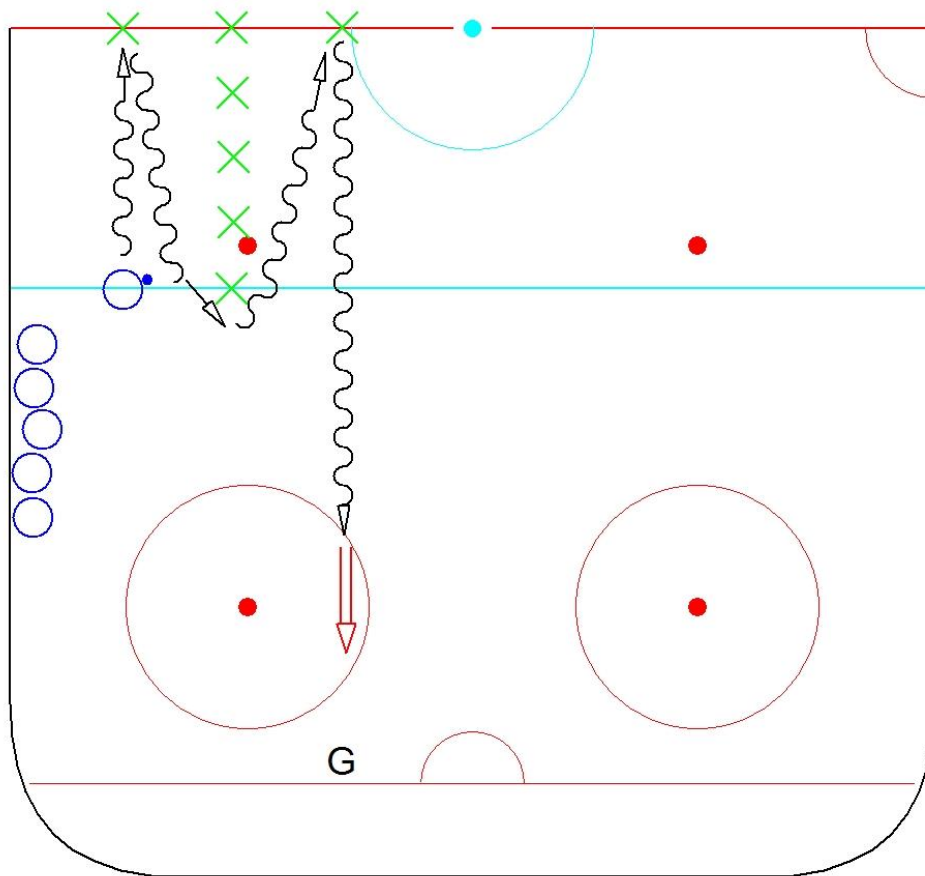
Der/die Teilnehmer/in startet beim ersten Bullypunkt mit der Scheibe und versucht das Ziel zu treffen. Danach nimmt er die Scheibe beim zweiten Bullypunkt und zuletzt die Scheibe zwischen den beiden Bullypunkten. Die 3 Scheiben werden aus dem Lauf auf das Ziel gespielt. Während dem Laufen zur nächsten bereitliegenden Scheibe werden die Pässe aus dem Lauf gespielt. Der/die Teilnehmer/in hat die Wahl, wie Nahe er zum Ziel fährt bevor er den Pass spielt. Er/sie läuft jedoch weiter, unabhängig ob das Ziel getroffen wurde. Jede Scheibe darf nur einmal gespielt werden. Bandenabpraller sind nicht weiter zu verfolgen.

Die Torhüter absolvieren die Übung gleich wie die Feldspieler. Sie verwenden den Torhüterstock.

### Bewertung

- Korrekte Ausführung.
- Die Anzahl getroffener Ziele.
- Die gemessene Zeit zwischen Start und Abgabe der letzten Scheibe auf das Ziel.
- (keine Bewertung durch Experten)

## Skill 4 – Controlled Jumble



Hinweis: Slalomlinie um die Trainingsstangen wurde in der Abbildung nicht eingezeichnet. Der / die Teilnehmer/in muss aber scheibenführend von der blauen Linie bis zur roten Linie und retour diese Trainingsstangen umfahren.

### Zu ermittelnde Fertigkeiten

Scheibenkontrolle während des Vorwärtsfahrens im Slalom und beim Stoppen. Abschluss. Torhüterverhalten.

### Setup

Der Start ist gerade unterhalb der blauen Linie 1.5 Meter von der Bande entfernt. Fünf Trainingsstangen sind 5.2 Meter feldwärts in regelmässigen Abständen zwischen der blauen und roten Linie aufgestellt. Die Bremspunkte links und rechts der am weitesten entfernten Trainingsstange sind direkt auf der roten Linie markiert.

Im selben Abstand wie zwischen Start und Trainingsstangen ist ebenfalls auf der blauen Linie eine Durchfahrt markiert.

### Ausführung

Nach dem Start läuft der/die Teilnehmer/in scheibenführend auf die rote Linie zu. Bei der Markierung wird gestoppt mit Gesicht und Körper in Richtung der Trainingsstange (Eisfeldmitte). Jetzt wird vorwärts in Richtung der Trainingsstange auf der blauen Linie gefahren. Diese wird als erste des Slaloms zur Hälfte umrundet. Die restlichen Trainingsstangen werden slalomartig bis zur roten Linie umfahren. Die Trainingsstange auf der roten Linie wird zur Hälfte umrundet, wonach es wieder im Slalomstil zur blauen

Linie zurückgeht. Von der blauen Linie geht es jetzt zur roten Linie, wo mit Gesicht und Körper Richtung der Trainingsstangen (Bandenseite) gestoppt wird. Jetzt geht es Richtung blaue Linie, wo die markierte Durchfahrt passiert wird. Danach wird nach den Regeln des Penaltyschiessens versucht, den Torhüter zu bezwingen. Die Mitte des Eisfeldes darf nicht überschritten werden.

Die Torhüter machen diese Übung nicht mit. Dafür stehen sie bei dieser Übung jeweils bei einem anderen Team im Tor.

#### **Bewertung**

- Die korrekte Ausführung.
- Die gemessene Zeit zwischen Start und Durchfahrt auf der blauen Linie.
- Verhalten und Abwehrerfolg des Torhüters durch einen Torhüterexperten.
- (keine Bewertung des Feldspieler-Verhaltens durch Experten)



## **Torhüterauswertung**

Die Torhüter absolvieren Skill 1, 2 und 3 genau gleich wie die Spieler, jedoch mit kompletter Torhüterausrüstung und mit Torhüterstock, Fang- und Stockhandschuh. Bei Skill 4 und 5 stehen sie im Tor.