

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

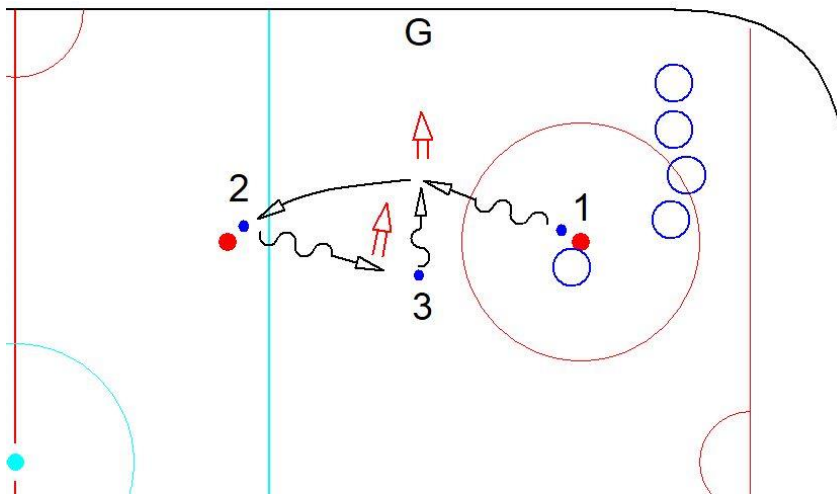
Jeder Schütze hat 5 Versuche. Je nach getroffenes Ziel wird eine unterschiedliche Anzahl Punkte gutgeschrieben.

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

Bewertung

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

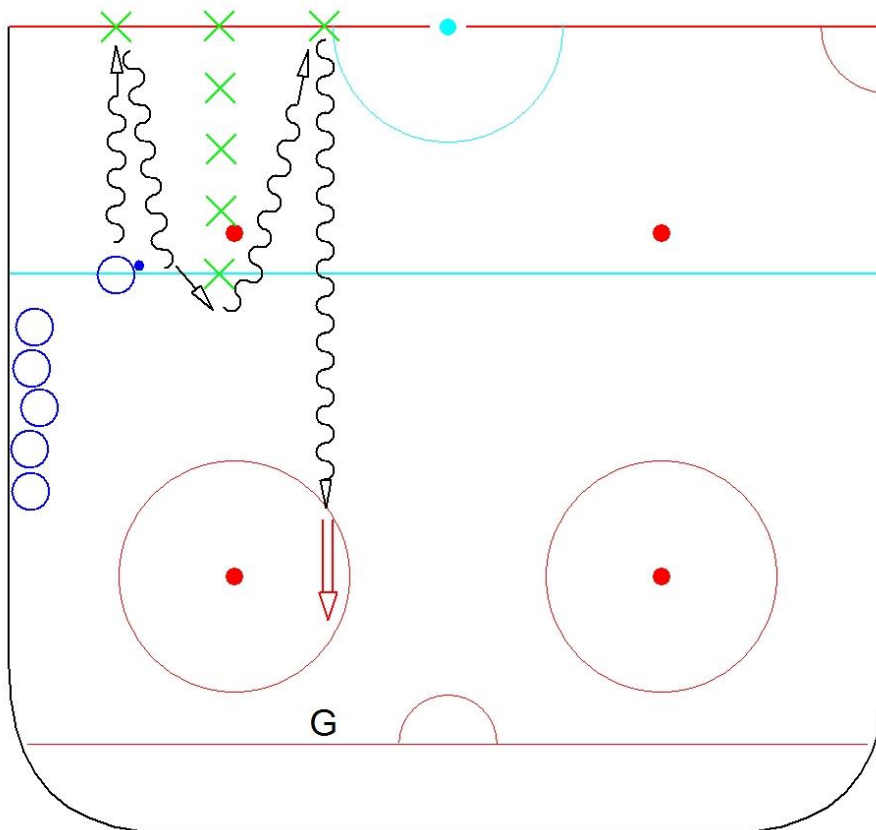
Der/die Teilnehmer/in startet beim ersten Bullypunkt mit der Scheibe und versucht das Ziel zu treffen. Danach nimmt er die Scheibe beim zweiten Bullypunkt und zuletzt die Scheibe zwischen den beiden Bullypunkten. Die 3 Scheiben werden aus dem Lauf auf das Ziel gespielt. Während dem Laufen zur nächsten 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 schiebenführend 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

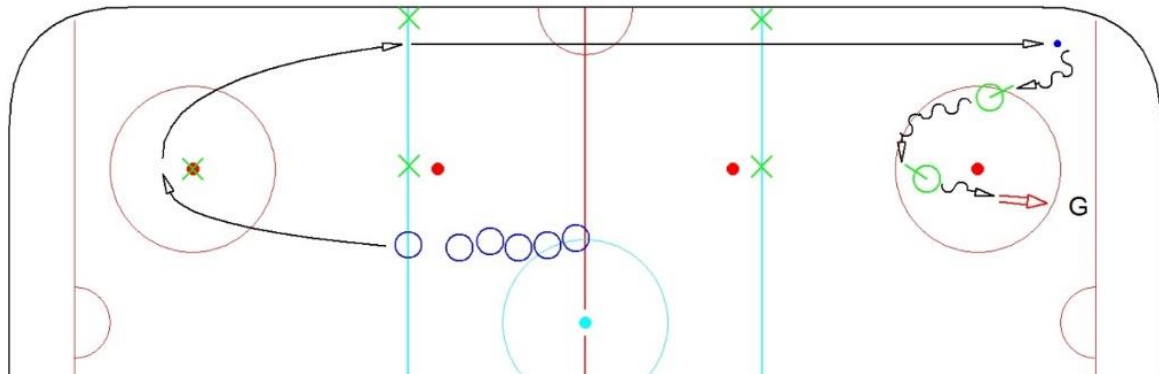
Nach dem Start läuft der/die Teilnehmer/in schiebenführend auf die rote Linie zu. Bei der Markierung wird gestoppt mit Gesicht und Körper in Richtung der Trainingsstange (Eisfeldmitte). Jetzt wird vorwärts in Richtung der Trainingsstange auf der blauen Linie gefahren. Diese wird als erste des Slaloms 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)

Skill 5 – Hit the Road



Zu ermittelnde Fertigkeiten

Geschwindigkeit des Schlittschuhfahrens vorwärts. Scheibenkontrolle, Finte, Abschluss. Torhüterverhalten.

Setup

Der Start erfolgt auf der blauen Linie. Eine Trainingsstange ist in der Mitte des Bullykreises platziert. Ein Puck liegt auf der gegenüberliegenden kurzen Seite des Eisfeldes in der Ecke zum "ausgraben" parat. Zwei sogenannte "Attack-Triangles" sind zwischen der Grundlinie und der blauen Linie platziert.

Zwischen den beiden Blauen Linien findet eine digitale Zeitmessung statt.

Ausführung

Vom Start aus wird die Trainingsstange im Bullykreis vorwärts angesteuert. Diese Trainingsstange wird von innen nach aussen umrundet. Jetzt geht es entlang der Bande in Topspeed Richtung gegenüberliegende Eisfeldseite, wobei die Zeit, welche zwischen den beiden Blauen Linien verbracht wird, elektronisch aufgezeichnet wird. Diese Zeit ist mitbestimmend für die Skillbewertung.

An der anderen Eisfeldseite angekommen wird die dort bereit liegende Scheibe "ausgegraben". Der / die Teilnehmer/in fährt jetzt schiebenführend direkt auf das erste sogenannte Attack-Triangle zu und nimmt dieses mit einer Finte nach Wahl aus. Das zweite Attack-Triangle wird jetzt angesteuert und mit einer anderen Finte ausgenommen. Direkt anschliessend wird aufs Tor geschossen, wobei ein Abpraller nicht weiter verfolgt werden darf (gleiche Regeln wie beim Penalty-Schiessen).

Der/die Teilnehmer/in stellt sich direkt wieder an das Ende der Kolonne seines Teams auf und behindert die anderen Spieler in keiner Art und Weise. Die Mitte des Eisfeldes darf nicht überschritten werden.

Im Tor steht ein Torhüter jenes Teams, welches auf der anderen Seite des Eises die Übung absolviert.

Bewertung

- Die korrekte Ausführung.
- Die gemessene Zeit zwischen den beiden blauen Linien.
- Die Qualität der gezeigten Finten beim Ausnehmen der beiden "Attack-Triangles" und die Qualität des Abschlusses aufs Tor durch einen Spieler-Experten.
- Verhalten und Abwehrerfolg des Torhüters durch einen Torhüterexperten.

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.