



Skill 4 - Controlled Jumble

Hinweis: Slalomlinie um die Trainingsstangen wurde in der Abbildung nicht eingezeichnet. Der / die Teilnehmer/in muss aber scheinendführend 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 feldeinwärts 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)