



## Skill 3 - Pass and Go

### Zu ermittelnde Fertigkeiten

Passgenauigkeit während des Vorwärtsfahrens. Flipp-Pass / hoher Schuss.

### Setup

Auf dem Eis stehen entlang der Bande in regelmässigen Abständen vier Ziele, welche mittels flachen Pässen anzuzielen sind. Ziel 1 ist 120 cm breit und 7 cm hoch. Die nachfolgenden drei Ziele verringern sich in der Breite um jeweils 20 cm, bleiben 7 cm hoch. Das fünfte Ziel ist ein Hockeygoal, welches von einem auf dem Eis liegenden Brett geschützt wird und deswegen nur mittels Flipp-Pass oder Hochschuss zu treffen ist.

Parallel zur Bande (6 Meter feldeinwärts) sind in regelmässigen Abständen fünf Trainingsstangen platziert und stehen jeweils zwischen den Zielen bzw. zwischen des letzten Zieles und des Hockeygoals. Die Stangen dienen einerseits als Distanzmarkierung für die nächst mögliche Passabgabe, andererseits als Wendepunkt. Auf gleicher Höhe der Ziele bzw. des Hockeygoals liegen 12.5 Meter feldeinwärts 5 Scheiben bereit.

### **Ausführung**

Nach dem Start läuft der/die Teilnehmer/in vorwärts auf die erste Scheibe zu. Scheibeführend geht es Richtung Ziel 1. Die Scheibe wird abgegeben, bevor der Teilnehmer parallel zur Trainingsstange ist. Jetzt geht es zur zweiten Scheibe, welche in gleicher Art und Weise aufs nächste Ziel abgegeben wird. Der Skill wird so weiter abgefahren bis alle fünf Ziele einmalig angezielt worden sind. Der/die Teilnehmer/in umfährt jetzt die Trainingsstange an der roten Linie und kehrt unverzüglich zur Gruppe an der Grundlinie zurück.

Zu beachten ist, dass die Scheibe unbedingt vor der Linie der Trainingsstangen den Stock verlassen haben muss. Jede Scheibe darf nur einmal gespielt werden. Bandenabpraller sind nicht weiter zu verfolgen. Die Mitte des Eisfeldes darf nicht überschritten werden.

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 Hockeygoal.

(keine Bewertung durch Experten)