

hockey@home



Aus den Übungen kannst du dein eigenes Training zusammenstellen. Dein Ziel sollte sein täglich 60-120 Minuten Sport zu treiben.
Hast du eine Übung für mind. 15 Minuten absolviert, kannst du ein Strich machen in der letzten Spalte. Trainiere deine Stärken und übe auch Sachen die du noch nicht so gut kannst.

Hockey Skills - Stickhandling		Trainings à mind. 15min - Strichliste	
Stickhandling Basics	Ds Ahti, Around the Stick, 3-Puck Drill, Puckflip		
Stickhandling Basics	Challenge: Wie oft schaffst du die Challenges aus dem Video. Notiere deinen Rekord hinten mit Bleistift. Hast du ihn geknackt, kannst du es ausradieren und neu schreiben.	Mein Rekord (Ahti in 30 Sekunden): Mein Rekord (Around the stick in 30 Sekunden): Mein Rekord (Zeit in sec für 20 Pucks, Puckleiteiter):	
Stickhandling & Skating	Übe bei dir ums Haus und im Dorf verschiedene Moves mit dem Puck auf den Inline. Sei kreativ.		
McDavid - Drills	Trainiere wie einer der besten und schnellsten Spieler der Welt!		
Kane Jungle Stickhandling	Nimm ganze viele Pucks oder andere Gegenstände und dribble durch wie Patrick Kane		
Hockey Skills - Skating		Trainings à mind. 15min - Strichliste	
Skating Parcours	Fahre bei dir ums Haus und stelle einen Parcours mit Slalom, Sprüngen und anderen Sachen auf.		
Powerskating	Übungen aus dem Powerskating auf den Inline. Innen- und Aussenkante, Nummelin, Übersetzen etc..		
Skating Tour	Unternehmt zusammen eine Skating Tour und übt auch dort verschiedene Elemente. Deine Eltern können dich z.B. auch auf dem Velo begleiten.		
Hockey Skills - Shooting		Trainings à mind. 15min - Strichliste	
Shooting Level 1	Trainiere deinen Schuss und achte auf eine gute Technik. Versuche immer ein Ziel zu treffen. Als Tor kannst du auch Bananenkisten, Pneu oder Pet-Flaschen nehmen.		
Shooting Level 2	Versuche die Übungen aus dem Video nachzumachen.		
Speed		Trainings à mind. 15min - Strichliste	
Gegen die Uhr	6-10x Sprints à 10-20m. Stopp deine Zeit oder renne gegen jemand. Mach eine Minute Pause zwischen den Sprints. Du kannst auch Stop&Go machen. Das ist überall möglich!		
Treppenspringen	Nimm eine Treppe mit 8-10 Tritten und versuche diese so schnell wie möglich zu laufen.		
Kraft & Koordination		Trainings à mind. 15min - Strichliste	
Seilspringen	Übe einbeinig, beidbeinig, doppelt, rückwärts, kreuzen und andere Tricks.		
Seilspringen	Challenge: Wie oft kannst du in 30 Sekunden Seilspringen? Notiere es in der letzten Spalte mit Bleistift. Schaffst du einen neuen Rekord kannst du es ausradieren und neu schreiben.	Mein Rekord:	
Rumpf	Mache ein Rumpfprogramm (Rosa im Zoo, Rumpf isch Trumpf, Crossfit).		
Rosa und Ruedi	Schau auf rosaandruedi.ch vorbei und probiere die Tageschallenge.		
Jonglieren	Jonglieren üben gemäss Video.		
Ausdauer		Trainings à mind. 15min - Strichliste	
Grundlagenausdauer	Wandern, Biketour, Vitaparcours, Bike and Run, Trampolin 30-60 Minuten		
Spielen (Strassenhockey)	Übe in kleinen Spielen (1:1, 2:1, 2:2) deine Moves. Du lernst sehr viel dabei! Ihr könnt Kisten als Tore		
Spielen (Polysport)	Spielt andere Spiele wie Basketball, Fussball, Tennis, Badminton		
Run your Age!	Versuche dein Alter in Minuten zu rennen. Ohne Pause.		
Mental		Gutzeichen wenn erledigt	
Zeichnung - Hockey Traum	Zeichne dich als Hockeyler wenn du 25 Jahre alt bist. Du kannst hinten ein Gutzeichen machen wenn du es gemacht hast.		
Endless Winter - Ryan O'Reilly Obsession Skater	Was braucht es um deine Ziele zu erreichen? Du kannst hinten ein Gutzeichen machen wenn du es gemacht hast.		