



Trainingsvarianten mit dem Supershooter2

Um mit dem Supershooter2 richtig loslegen zu können, benötigt man neben einem Schläger auch ein paar Pucks. (am besten 10-25 Stück) Die Pucks werden in 4-5 Metern Entfernung zentral vor dem Tor positioniert. Schon ist man bereit zu trainieren.

Trainingsvorschlag:

Handgelenksschuss

- 25 Schüsse auf unteren, mittleren Kanaleingang
- 20 Sekunden Pause
- Weitere 25 Schüsse auf denselben Kanaleingang
- 20 Sekunden Pause
- 10 Schüsse in die untere, linke Ecke
- 10 Schüsse in die obere, linke Ecke
- 20 Sekunden Pause
- 10 Schüsse in die untere, rechte Ecke
- 10 Schüsse in die obere, rechte Ecke
- Weitere 10 Schüsse auf den oberen, mittleren Kanaleingang

Das gleiche Programm kann und soll auch mit **Schlagschüssen** und **Rückhandschüssen** absolviert werden.

Beachte:

- Bei einem Fehlschuss NICHT den geschossenen Puck holen, sondern einen neuen Puck verwenden, um im Rhythmus zu bleiben.
- Die Annahme des Pucks ist ein elementarer Teil des Trainings mit dem Supershooter2, daher sollte sich der Spieler nach dem Schuss sofort auf die Annahme vorbereiten.

Eine Alternative zum oben genannten Training ist die „**Supershooter2 30 Second Challenge**“.

SuperShooter2 30 Second Challenge

- Der Spieler positioniert sich 4-5 Metern vor dem Tor (Entfernung zum Tor an Niveau der Spieler anpassen)
- Zum Start wird der Kanaleingang links unten anvisiert
- Um zu punkten, muss der Spieler den vorgegebenen treffen UND den zurückkommenden Puck wieder stoppen

- Bei erfolgreicher Annahme wird der nächste Kanaleingang anvisiert, dabei geht der Spieler **im Uhrzeigersinn** vor
- Es wird versucht, in 30 Sekunden so viele Punkte wie möglich zu erzielen

Eine ausgehängte Highscore-Liste erhöht dabei den Ehrgeiz beim Trainieren.

Wenn Sie weitere Trainingsideen wünschen, kontaktieren Sie uns, wir helfen gerne beim Erstellen des optimalen Trainingsplans. (www.skate-revolution.com)

Skate-Revolution wünscht viel Spaß und Erfolg beim Trainieren mit dem Supershooter2!