



Helsana

**Skillsday by Helsana  
EHC Biel-Bienne Spirit**

5.11.2023

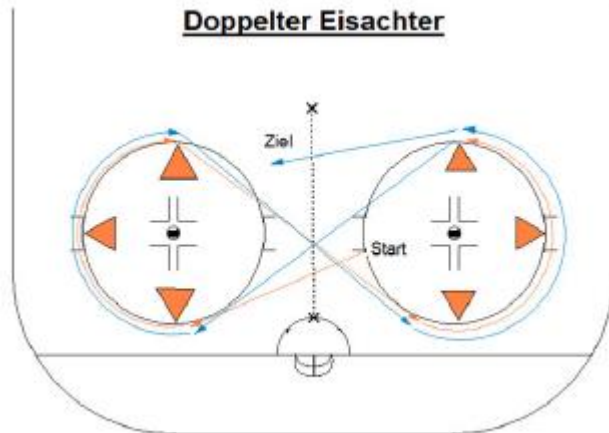


# SPORTLICHER TEIL

- Es werden 5 verschiedene Übungen, welche Schlittschuhfahren, Scheibeführen, Passen und Schiessen beinhalten, absolviert.
- Pro Posten können maximal 10 Punkte erzielt werden, wobei für den Punkteendstand noch mit dem Stufenkoeffizienten multipliziert werden muss.
- Jeder Spieler versucht, mit möglichst guten Leistungen so viele Punkte wie möglich zu sammeln.
- Bei den Feldspielern kann von einem Durchschnitt von 40 Punkte und bei den Torhütern von 35 Punkten ausgegangen werden. Maximale Punktezahl ist 50, minimale Punktezahl 7.

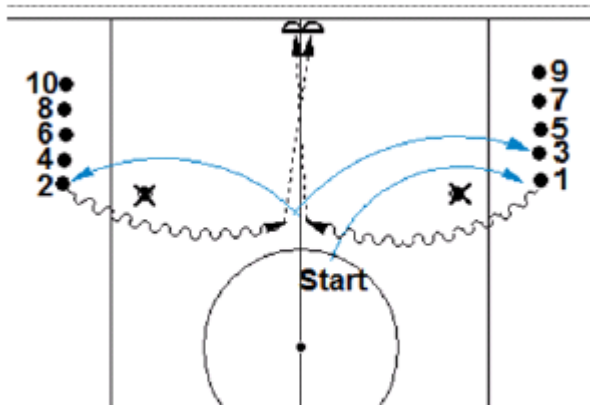
Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Eisachter	< 18s	< 19.7s	< 21.4s	< 23.1s	< 24.8s	< 26.5s	< 28.2s	< 29.9s	< 31.3s	< 31.3s
Laserpass	10 Treffer	9 Treffer	8 Treffer	7 Treffer	6 Treffer	5 Treffer	4 Treffer	3 Treffer	2 Treffer	1 Treffer
Slalom	< 15s	< 16.9s	< 18.8s	< 20.7s	< 22.6s	< 24s	< 26.4s	< 28.4s	< 30.2s	> 32.1s
Powershot	120km/h	110km/h	100km/h	80km/h	60km/h	40km/h	30km/h	20km/h	10km/h	5km/h
Lasershot	> 60 Punkte	51-60 Punkte	41-50 Punkte	31-40 Punkte	21-30 Punkte	11-20 Punkte	6-10 Punkte	1-5 Punkte		
Stufenkoeffizient	U20	U17	U15	U13	U11	U9				
	1	1	1.1	1.3	1.4	1.8				

# SPORTLICHER TEIL



## Eisachter

Hier geht es darum, möglichst schnell 2 Mal den Achter zu fahren. Der Start ist fliegend und beginnt auf der unteren Linie des Bullykreises. Die Zeit wird beim Durchfahren der imaginären Linie gestartet und bei der 4. Durchfahrt der Linie gestoppt. Es dürfen 2 Versuche gemacht werden. Beim Verschieben einer Pylone gibt es pro Pylone eine Strafsekunde.



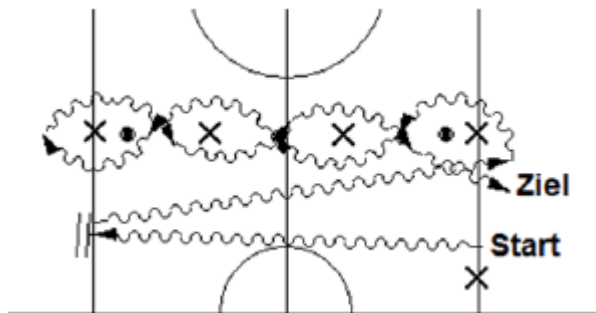
## Laserpass

Je 5 Pucks liegen im Drittel 50 cm von der blauen Linie entfernt in einer Reihe. Start ist im Bullykreis. Der Spieler fährt unter der Pylone durch, nimmt den 1. Puck, fährt in Richtung der roten Mittellinie und passt den Puck ins Tor. Danach holt er im anderen Drittel den 2. Puck und passt ihn wieder ins Tor. Die Übung ist dann beendet, sobald der Spieler alle 10 Pucks in Richtung Tor gepasst hat. Die Pässe müssen hinter der Linie der Bullypunkte abgegeben werden. Die Spieler der U15-U17 passen 5x Forehand und 5x Backhand in die kleinen Tore. Die U9-U13 passen in die grossen Tore.

# SPORTLICHER TEIL

## Slalom

Start hinter der blauen Linie, Puck auf der blauen Linie, Sprint bis zu zur zweiten blauen Linie, Puck über diese Linie, bremsen, zurück auf die andere blaue Linie, Slalom hin und zurück durch die Pylonen. Zeit wird angehalten, wenn der Puck am Stock über die blaue Linie ist.



## Lasershot

Jeder Spieler macht 10 Schüsse. Pro Treffer gibt es je nach Einschussort Punkte. Oben links und rechts gibt es 10 Punkte, unten links und rechts 5 Punkte und in der Mitte 15 Punkte.

10 Punkte

10 Punkte

5 Punkte

5 Punkte

15 Punkte



## Powershot

Mit Hilfe des Radargerätes wird die Schussstärke gemessen. Jeder Spieler hat 3 Versuche.

