



Rules For Training
Aachen Blue Elks

Rules For Training Sessions (English)

- Captain and Assistant Captains name the players to bring the nets out at the start of training and put the nets away after each practice (everyone takes turns at these tasks, including the C's and A's).
- **NO PUCKS** on the ice until the coach puts them out, use the first 5mins to stretch and get warm!
- When the whistle blows, don't mess around with the pucks, come directly to the coach or you are wasting valuable practice time for **EVERYONE!**
 - 1st time = 10x push ups, 2nd time = 1x full ladder drill at next water break
- Anyone not ready to go onto ice at 19:00 = 20 push-ups at next water break while everyone else counts them out!
- Anyone not on ice by 19:05 = 1x full ladder drill during next water break
- When the coach is explaining a drill, pay attention, do not talk, once the drill has been explained the coach will ask if there are any questions, this is when you ask questions if you are unsure.

Ladder drill = Goal > Blue > Goal > Red > Goal > Far Blue > Goal > Far Goal > Goal

Regeln für das Training (Deutsch)

- 1) Kapitän und Assistenten benennen Spieler für die üblichen Aufgaben nach dem Training (Netze hoch, Tore runter oder bei Seite etc. Jeder wird diese Aufgabe durchführen, auch Kapitän und Assistenten)
- 2) KEINE PUCKS auf dem Eis bis der Trainer sie frei gibt. Nutzt die ersten 5 min um euch zu dehnen und warm zu werden!
- 3) Wenn die Pfeife ertönt wird zügig zum Board gefahren. Kein rumgezocke, kein rumgeeiere. Es stiehlt ALLEN die Trainingszeit! Erste mal erwischt: 10 Push-Ups, 2. Mal: Linienlauf über die ganze Eisfläche in der nächsten Trinkpause.
- 4) Verspätet auf dem Eis bis 5 min: 20 Push-Ups in der nächsten Trinkpause, während alle anderen mitzählen!
- 5) Verspätungen größer 5 min: Linienlauf über die komplette Eisfläche
- 6) Wird eine Übung am Board erklärt, hör zu, pass auf! Kein gequatsche! Nach der Erklärung folgt eine Nachfrage, das ist der Zeitpunkt fragen zu stellen bei Verständnisproblemen.

RULES FOR TRAINING