

„Kristofer's Principles“ ;-)

1.) **Keep your feet moving** - immer in Bewegung bleiben.

- Ein Flugzeug das ständig neu startet verbraucht unglaublich viel Energie, ist reaktionsträge und langsam
- Also niemand steht mehr während eines Spiels

2.) **Read the play** - das heißt auch, dass man sich niemals mit dem Rücken zum Spiel / zum Puck bewegt.

3.) **Mind your defensive side**

- Schütze Deine Verteidigungsseite
- Never ever let somebody between you and your goal
- Means: Netz / Du / Gegner <-- andere Reihenfolgen sind erstmal falsch
- Schütze Deinen Goalie!

4.) **Be ready**

- > Stick on ice
- > Stick on puck
- > körpernah spielen

5.) **Staggering** - versetzt einlaufen

- nicht auf einer Höhe in die Zone einlaufen
- nicht auf einer Höhe verteidigen
- wenn man sich auf einer Höhe befindet und einer überlaufen wird, sind gleich mindestens zwei am A. und im Zweifelsfall der Goalie gleich mittwoch
- heißt bei den Verteidigern auch: defensive support

6.) **Communication** - Redet, schnackt, seid meinetwegen auch mal laut!

- seid euren Partnern Augen und Ohren
- gebt weiter was ihr seht und hört
- redet auch abseits des Eises miteinander
- redet mit dem Goalie
- Goalie: gib Anweisungen - keiner sieht das Spiel so gut wie Du!
- falls Coach und Assistenten schlafen, darf (wohl dosiert!) auch mal von der Bank aus gebrüllt werden

7.) **Gewinne Deine Zweikämpfe** - win your battles!