



5000 PUCK CHALLENGE

NAMN:

TOTAL:

WRIST SHOT
WEEK 1



You Tube
youtu.be/HcHCX5uHsQk

BACKHAND SHOT
WEEK 2 & 5



You Tube
youtu.be/YgIJWbIX6f4

SNAP SHOT
WEEK 3 & 5




You Tube
youtu.be/fZ_yd5JhjHs

**WRIST SHOT
BALANCING
ON ONE FOOT**
WEEK 4



You Tube
youtu.be/3KZhg0Jml0k

**DRAG
& SHOOT**
WEEK 6



You Tube
youtu.be/LEkL2XxH1JA

SLAP SHOT
WEEK 7



You Tube
youtu.be/Eto59UWA_3U

**STICK
HANDLE
& QUICK
RELEASE**
WEEK 8



You Tube
youtu.be/7ziZXebyRvw

**ONE
TIMER
BONUS**



You Tube
youtu.be/FrH5oRMg89I

SYFTE: **BLI BÄTTRE SKYTT OCH GÖRA FLER MÅL!**
 PLANERAT MÅL: **5 000 SKOTT PÅ 10 VECKOR.**
 VECKOMÅL: **500 SKOTT I VECKAN.**
 DAGLIGT MÅL: **100 SKOTT PER DAG. (VARDAGAR)**
PERIOD 13/1-27/3, (UPPEHÅLL UNDER SPORTLOVET)
 KOLLA IGENOM INSTRUKTIONSFILMerna PÅ YOUTUBE

GOALIES



MÅLVAKTER (VARJE VECKA)

1. Fyll i alla skott du räddat under veckans alla träningspass.
2. Träna skott med plock och stöt off-ice.
3. Jonglera.

You Tube https://www.youtube.com/playlist?list=PLzJ1p0pyZHXISgLwESW5_aGw9iumr4tBN

Fyll i hur många puckar du skjuter per dag.
 SKJUTER DU 100 ST GÖR DU ETT X I RUTAN.
 SKJUTER DU FLER SKRIVER DU UPP ANTALET EXTRA I RUTAN.

WEEK 1 - WRIST SHOT					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 2 - BACKHAND SHOT					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 3 - SNAP SHOT					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 4 - WRIST SHOT - BALANCING ON ONE FOOT					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 5 - SNAP SHOT & BACKHAND SHOT					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>

WEEK 6 - DRAG & SHOOT					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 7 - SLAP SHOT					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 8 - STICK HANDLE & QUICK RELEASE					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 9 - PLAYER'S CHOICE					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
WEEK 10 - PLAYER'S CHOICE					
100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>