



Teknikträning med trækula

Tänk på att stå i åkställning (ordentligt böjda knän) och med lyft blick vid genomförandet.

1

Grundövning: "Puckföring" i alla riktningar. Variera längden på dragningarna.

2

"Puckföring" runt 3 utlagda puckar. variera övningen med att lägga två puckar fram och en bak (vänd triangeln).

3

"Puckföring" i en "åtta". Kom ihåg att starta övningen åt olika håll.

4

Snabba dragningar: Tävla mot varandra. Flest dragningar på exempelvis 15 sek vinner.

5

Jogga på stället med puckföring:
Variera längden och riktningen på dragningarna.

Träna kombinationsmotoriken genom att springa i hög fart med benen samtidigt som du behandlar bollen långsamt. På signal skiftar ni till att jogga lugnt medan "puckbehandlingen" sker i maxfart.

Ha fantasi och hitta på egna sätt att variera övningen på!

6

I mot 1: Jobba 15-30 sekunder. Vila lika länge. Försök täcka bollen för motståndaren.

7

Jogga rakt fram och gör långa dragningar runt utlagda puckar.

8

Jogga rakt fram och gör snabba dragningar runt de utlagda puckarna.

9

"Huller om buller": "Puckföring" i högt tempo inom en begränsad yta. Antalet spelare på varje yta varieras. Tävla genom att försöka slå ut varandras bollar från spelplanen. Den som har kvar bollen längst har vunnit.