



Description

Stationsträning, 4 stationer/4 övningar, (45 min)

Alla övningar = Anfallare ska göra mål & spela klart tills pucken är i mål, målvakt har blockerat eller försvarande spelare vunnit puck och spelat pucken ut ur speletan under kontroll.

- 1) 2 vs målvakt, quick release/directskott. Puckförare gör en puck till punktåkning, ger målvakten felinformation och passar pucken över centrallinjen till medspelare alternativt skjuter själv. Stressare startar bakom mål & startar när överlämning sker av anfallare nr 1 och nr 2.
- 2) Punkt till punktåkning före skott, 2 vs 2. Anfallare får passning av tränare, gör punkt till punktåkning före skott, stressare nerifrån och ovanifrån. Offensiv spelare nr 2 startar vid sarg, övriga startar vid mottagning av passning, spela klart 2 vs 2.
- 3) 2 vs 1 + "Backskott". Start med passning över centrallinjen, jobba med screen av försvarende spelare, spela klart 2 vs 1. Ny puck från hörn och backskott med 2 vs 1 situation framför målet.

- 4) Anfallsinsång, 2 vs 1 + 1 backcheckare. Anfallande spelare gör en insång 2 vs 1. Backcheckare startar vid ingång över blå. Flera alternativ för anfallande spelare, punkt-punkt, stiledspass, quick release, åkning över centrallinjen. Ny puck av tränare och 2 vs 2 situation djupt i zonen.

Spelarbetenden: Klubbbladet på isen, skottberedd, snabba skott, scanning, yta fötter och yta pucken i sidled innan skott.