

Träningsupplägg v37-38 U11/U12 18.15-19.15

**Innan ispass**

**Hälsa nya och gamla spelare välkomna till årets säsong.**

**Spelargenomgång,/ rita tavla information kring dagens träning och upplägget för dem här 2 veckorna.**

**Ispass**

**Övning 1: Skridskouppvärmning med Peter ca 10min**

**Övning 2: ”SOLEN” vid 2 målvakter bägge sidor, uppvärmningskott på målvakterna. 10min**

**Vattenpaus**

**Övning 3: Passningsövning, mittzon, 3mot3 resten av spelarna står färgvis på varsin blå. passningsmottagare 30 sec/rotering. 10min**

**Förberedelse av matchspel görs under tiden denna ovanstående övning körs.**

**Övning 4: Spel 3 mot 3 10 min med sarg/målbur**

**Övning 5: Tävling! 2st forward 1st back , Ledare dumpar puck i sarghörn , Om backen får ut pucken till ledaren så lägger backen avslut mot mål.**

**Körs i 2 sarghörn med sargavdelning målbur på varsin sida. 10 min**

**Avslutning i mittzon**