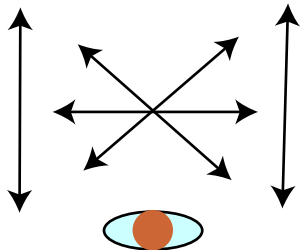


# TEKNIKTRÄNING MED TRÄKULA

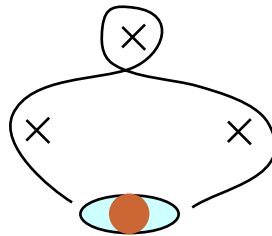
Tänk på att stå i åkställning (ordentligt böjda knän) och med lyft blick vid genomförandet.

1.



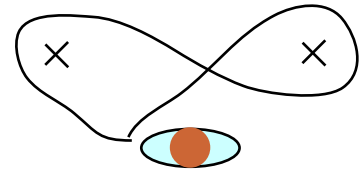
Grundövning: Puckföring i alla riktningar variera längden på dragningarna.

2.



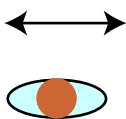
Puckföring runt 3 utlagda puckar. Variera övningen med att lägga två puckar fram och en bak (vänd triangeln).

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.

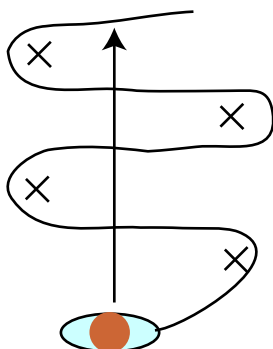
Jogga på stället med puckföring: Variera längden och riktningen på dragningarna.

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.

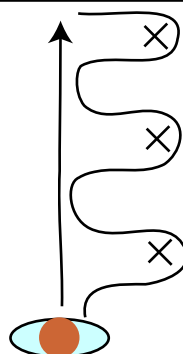
1 mot 1:  
Jobba 15-30 sekunder. Vila lika länge. Försök täcka bollen för motståndaren.

7.



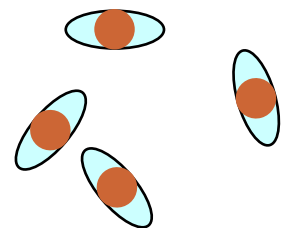
Jogga rakt fram och gör långa dragningar runt utlagda puckar.

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.

Tack till Thomas Storm som tagit fram en stor mängd teknikövningar varav några syns på detta uppslag.