SKRIDSKOPASS TEAM -06

**Tid**: 50 minuter

**Antal målvakter**: 2 alt. 4 (byt då ut små mål till stora i mittzon)

**Uppvärmning**: 10 min (huvudtränare tar uppvärmning om ej annat bestäms. Övriga tar fram mål, koner och puckar.

**Tid per övning**: 10 min (åtgång 10\*3 = 30 min)

**Byte mellan övningar**: Flytta grupperna mot cafe’sidan, när man år längst bort börjar man vid klocksidan

(A-B-C) ,( C-A-B), (B-C-A)

**Fokusområden detta pass:**

* Vändningar – bak/fram – fram/bak
* Överstegsåkning fram/baklänges
* Snabba fötter (sidledsgång)
* Pass
* Skott

Viktigt att vi koncentrerar vår feedback till dessa fokusområden. Mana även på så att det blir intensitet i övningarna. Om Ni känner Er osäkra på utförandet i något av fokusområdena kan vi diskutera detta 5-10 minuter innan träning börjar.

