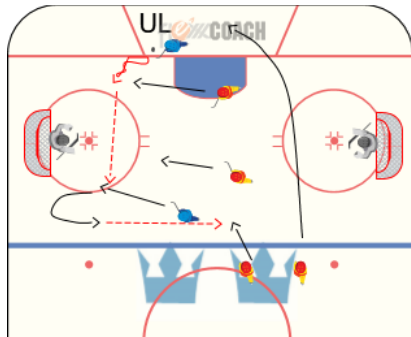


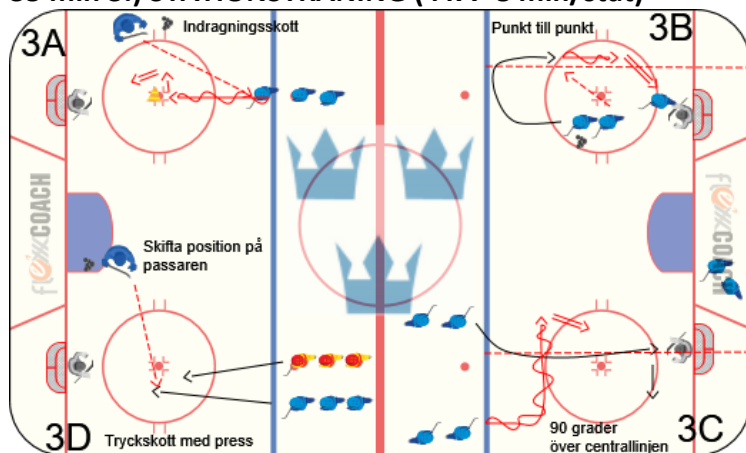
10 min 1.) PUCKENS ÖGA (Gummiband)

10 min 2.) SMÅLAGSSPEL

2 mot MV + 2 backcheckare (på en ytterszon)



35 min 3.) STATIONSTRÄNING (4 x 7-8 min/stat)



- | | |
|---|--|
| <p>3.)</p> <p>A) INDRAGNINGSSKOTT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Händer framför kroppen - Dra puck med tån , nedre arm rak skapar flex i skaftet. - Övre armbågen mot taket | <p>B) PUNKT TILL PUNKT OCH SKYMMARE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Åk i djupled - Flytta fötter - Tryck iväg skottet - Option: passare blir returtagare Passare blir stressare. |
| <p>D) TRYCK SKOTT MED PRESS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vid mottagning, tryck blad i isen - Pucken fram i tån på bladet - Händer framför kroppen - Axlar mot målet | <p>C) PUNKT TILL PUNKT och 90 GRADER INBR.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pucken klar i sidan - Trycket på yttre skridsko – 90 gr - Puck i skydd - Spelare mot mål, driv på första stolpe 1=skym, 2=ta returytan |

10 min SMÅLAGSSPEL

4) Fritt spel 2 mot 2 + 1 MV på tvären i ytterzon. TÄVLA: 1 p för skott på mål, 1 p för mål



2 mot 2 på begränsad yta.
 Båda lagen får använda T som vägg.
 När försvarare vinner puck, pass till T, de andra gör kullerbytta, försvara
 Syfte/Utförande: Tävling. Kamp – alla fyra ska kriga för att göra mål. Rumsuppfattning. När spelet avbryts backcheckar man över blå linjen.