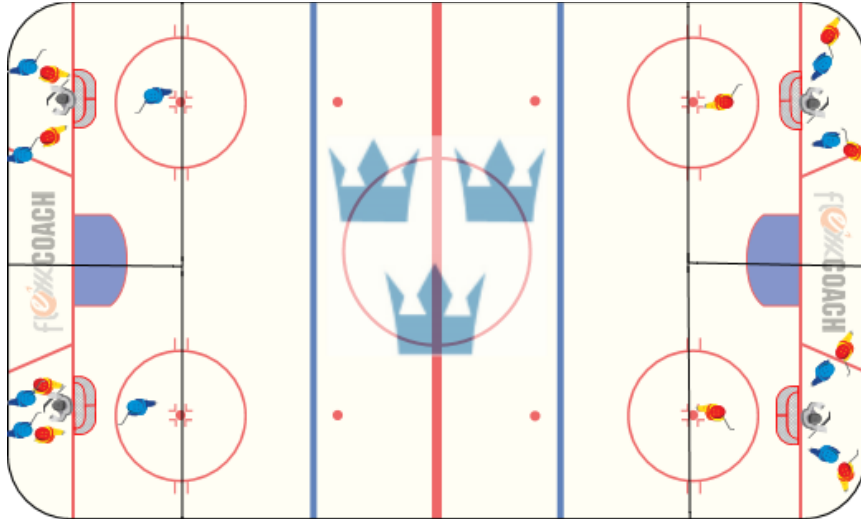


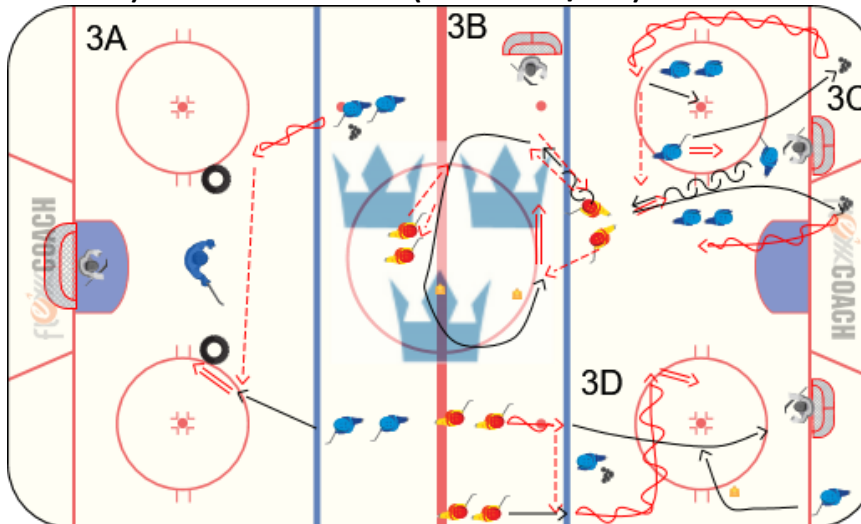
10 min 1.) PUCKENS ÖGA (Gummiband)

10 min 2.) SMÅLAGSSPEL – OMVÄND GRETZKY

2 mot MV + 1 offensiv Gretzky



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



A) ANFALLSINGÅNG - DIREKTSKOTT

- Direktskott/Tryckskott
- Skott mot strömmen
- Lämna felinformation

B) SNABBT TRYCKSKOTT

- Vrid huvudet (orientering efter mål)
- Blicken mot pucken
- Händer framför kroppen
- Öppet blad

C) DIREKTSKOTT – "TYSTA YTAN"

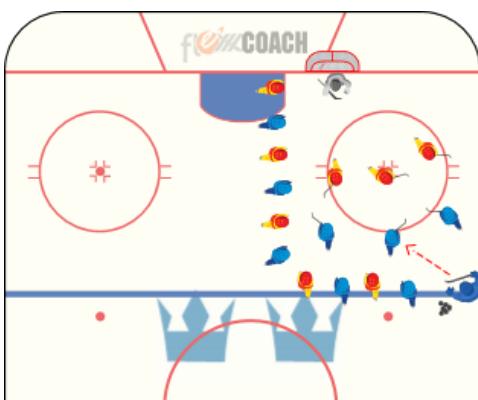
- Spelare på mål backar ut i "tysta ytan"

D) PUNKT TILL PUNKT – 90 Gr INBRYTNING

- Skott mot strömmen
- Stressare
- Andre FW driver mot första stolpe

10 min SMÅLAGSSPEL

4) Fritt spel 3 mot 3 + 1 MV i del av ytterzon. TÄVLA: 1 p för skott på mål, 1 p för mål



3 mot 3 på begränsad yta.

Spela 3 puckar innan byte. Samma spelare anfaller.

Pucken är "död" nedanför förlängda och utanför blå linje.

Syfte/Utförande: Tävling. Kamp – alla fyra ska kriga för att göra mål. Rumsuppfattning. När spelet avbryts backcheckar man över blå linjen.