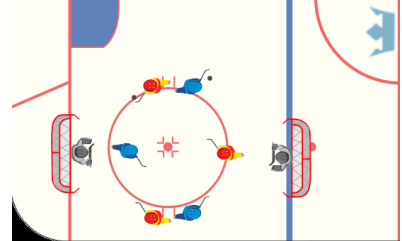


Isträning Limhamn Hockey

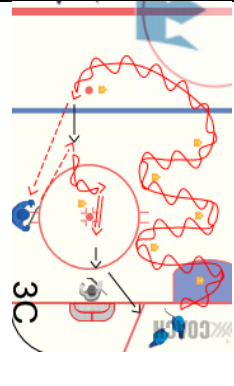

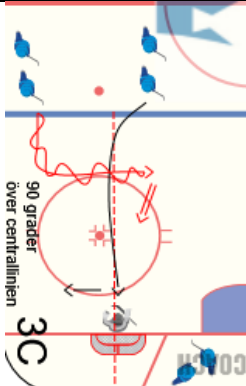
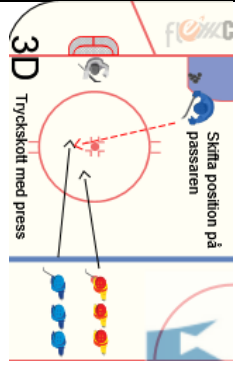
Tisdag 15/10 2019, kl 18.45-19.45

Tema Målskytteskolan


1. Smålagsspel (15 min)

	<p>3 mot 3 alt 4 mot 4</p> <p>Feedback: flytta blicken, rörelse, skjut snabbt, skjut mycket</p> <p>Tränare: trycksnitt, korsade ben, indragssnitt</p>
---	---

2. Stationsträning, 4 stationer 7-8 min/station (ca 35 min)

			
<p>1 Teknikbana med trycksnitt Feedback: Flytta blicken Trycksnitt Händerna framför kroppen Armbågen mot taket Spela klart</p>	<p>2 Teknik trycksnitt Trycksnitt, korsade ben, ett ben på däck, indragssnitt 3-5 puckar Feedback: Händerna framför kroppen, dra/tryck Övre armbågen mot taket</p>	<p>3 2 mot mv 90 grader inbrytning, trycksnitt Feedback: Flytta blicken 90 graders inbrytning 2:a driv mot mål, skym + ta retur Skott mot strömmen Spela klart!</p>	<p>4 Direktsnitt / snabbt skott med press Feedback: Flytta blicken Direktsnitt alt snabbt trycksnitt Tryck ner bladet i isen Händerna framför kroppen Spela klart Variera position på passare</p>

Smålagsspel (10 min)

	<p>2 mot 2 på begränsad yta framför mål Först på puck blir anfallare. När försvarare vinner puck, pass till tränare och blir anfallare. När spelet avbryts – backchecking över blå linjen Mål på direktsnitt och retur = 2p Feedback: tävla, flytta blicken, rörelse, snabba skott</p>
---	--