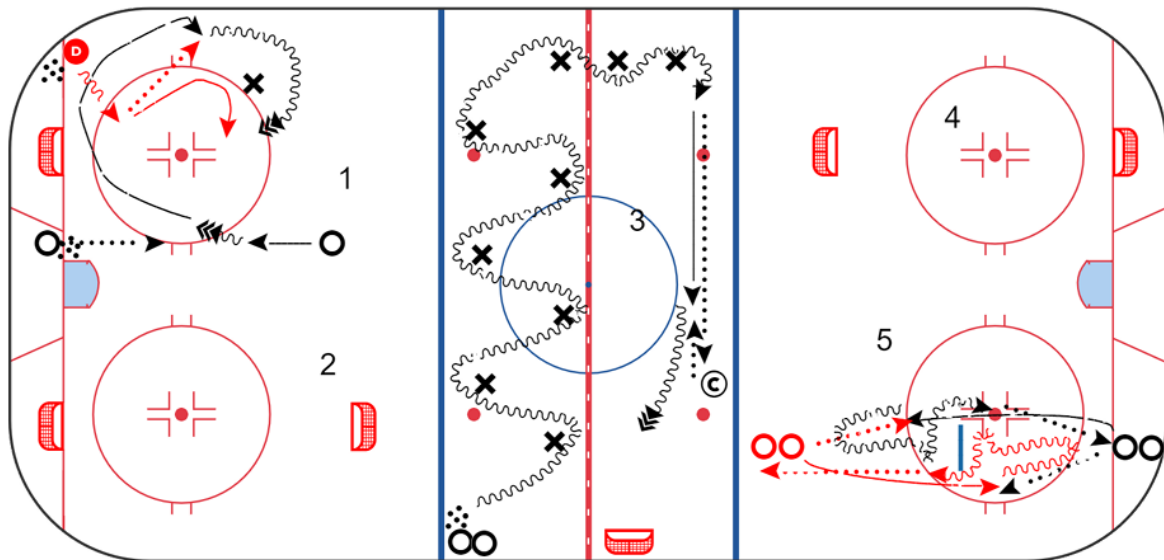




C-pojk



Description

1. Starta utan puck - Få passning - Skjut så snabbt som möjligt. Svinga ut mot sarg - Back tar in pucken några skär och passar. FW runda däck 1-1. Feedback: Hur vi kallar på puck. Avslutet vill vi jobba med indragsskottet, få spelarna att visa bladet långt ut från kroppen och dra in tajt på fötter vid avslut. 1-1 feedback hur styr jag som back ut fw mot utsida - Tvärtom på FW hur vinner jag insidan.
2. Spel - Lagg gärna in olika starter - Uppspel ex.
3. Åkslinga med puck. Olika moment vid däck - Vändningar, glidsvingar, höftöppningar, inner/ytterskär. Feedback kring puckföring och skridskotekniska delar
4. Spel - Lagg gärna in olika regler - 5 passningar i rad ex
5. Passningar - Åk emot få pass och i mottagningen vänd om och åk tillbaka - Finta höger/vänster vid kudde och gå förbi. Feedback kring passningsmottagning - Förbered hela kroppen på att göra en frånvändning så fort pucken sitter på bladet - Få dom att nta stort - Överdriv höger-vänster nten och rör på fötterna när du går förbi kudden och jobba med fötterna när du passar pucken.