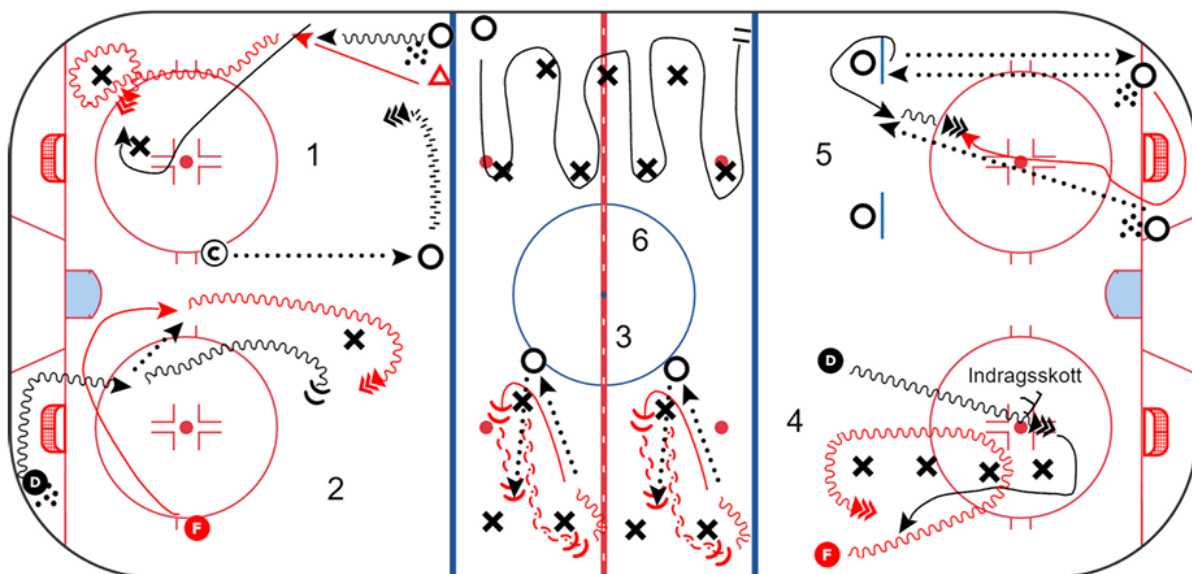




## C-pojk



### Description

1. Sätt press och ansla fast mot sarg. Puckförare attackerar och icke puckförare blir försvarare. Spela klart pucken. Tränare passar spelare på blå som tar in pucken i banan och skjuter - 1-1 framför mål. Feedbacka hur vi spelar med klubban i angling - Tydlig aktion efter puckvinst, ta pucken framåt i banan. Kampen framför mål - Anfallare jobbar med klubban framför sig och undviker att stå och brottas med backen. Feedbacka på backbeteendet att plocka bort klubban och boxa ut.

2. Back startar genom att skava bur - Ta upp pucken och skapa en bättre passningsvinkel till forward. FW startar hashmark och bågar ut Fötterna rakt fram hela tiden. Få pass och gå runt däck - Back följer med och håller ett bra gap. Feedbacka på hur back tar fram pucken och hur man skapar en bra passningsvinkel - Få upp backen högt och våga ligga nära forward i gapen Prata även om att våga åka framlänges och inte vända om till baklänges så tidigt - Stäng insidan och ge fw utsida. Feedbacka på forwards att röra på fötterna - Klubban i isen och vrid upp överkroppen i vändningen. Hur attackerar vi backen i 1-1 dra ner på tempo och växla upp - Försöka vinna insidan.

3. Jobba två och två - Baklänges puckhantering - Vänd om till framlänges och passa kompis. Feedbacka på hur vi gör vändningen med en höftöppning och drar pucken utifrån och in. Passningsspelet prata om att inte slå på pucken.

4. 1-1 Back startar med indragsskott - Kliv upp och möt forward som startar samtidigt. Feedbacka på indragsskottet - Dra den utifrån och in och skjut i skäret - Våga byta ben. Feedbacka på backbeteendet att våga styra ut i framlängesåkning och stänga insidan. Feedbacka på forwardsbeteende att vilja hoppa insida och tempoväxla - Täck puck och kladda inte med pucken. Utnyttja att backen ligger i skottlinje så prata om alternativet att skjuta igenom backen.

5. Starta med väggpass - Gå runt egna led och få en passning diagonalt. Den spelare som väggpassat går bakom mål och rakt upp och sätter press. Feedbacka på nästa aktion så fort avslutaren får pucken - Kom till ett snabbt avslut och jobba med indragsskott för att skjuta förbi stressaren. Stressaren ÅKER RAKT UPP - VÄND INTE OM TILL BAKLÄNGES!!! 6. Skridskoteknik - Bygg på övningarna med puck. Vändningar, ytterskär, innerskär, höftöppningar, glidsvängar