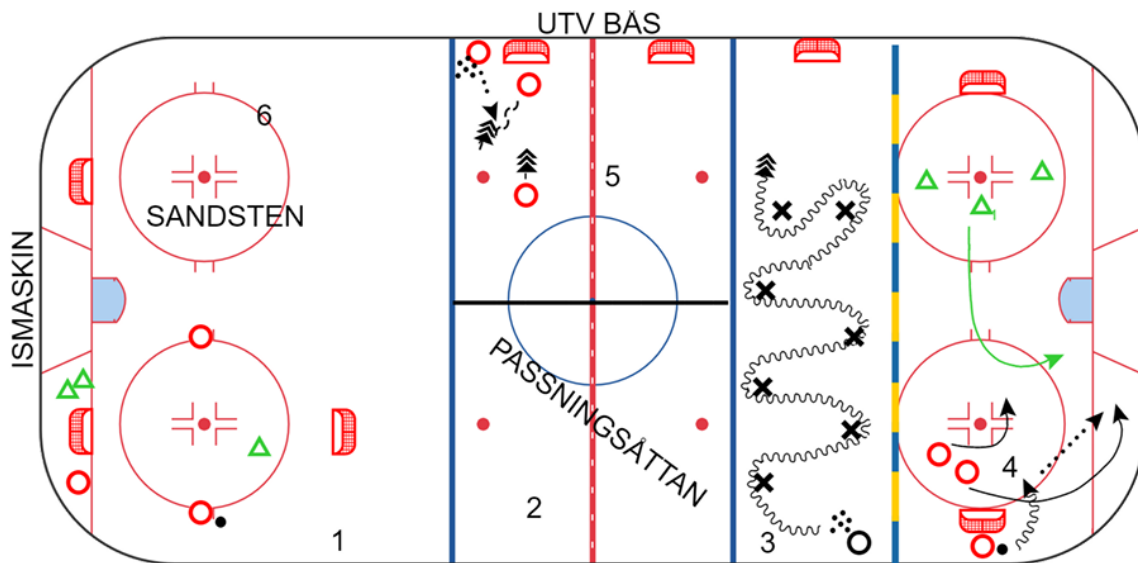




C-pojk



Description

1. Spel - Spela med tema Start 2-1 anfall - Backcheckare och tredje anfallare startar samtidigt från mållinjen. Tryck på beteendet i backchecket - 100% hemjobb, klubban i isen. Icke puckförare i 2-1 an spelbar och vill hitta insida. Spela 30-45 sek och börja sedan om.

2. Passningsåttan Fokus på beteendet i passningarna - Slå inte på pucken. Fram med armarna och prata om vikten med att trycka passningarna. Få killarna att göra det noggrant och bryt när det börjar slarvas med passningsfokuset.

3. Skridskoslinga med puck - Inner/ytterskär, höftöppningar, glidsvingar

4. Spel - Spela med tema Urspel från eget mål. Hitta passning till pass cka och därifrån spelar vi. Försvarende lag sätter press med 1 an mot puckförare - Prata om vikten att fram med bladet och spela blad mot puck. Beteenden på spelare i pass cka - Scana av och vrid på huvudet - Veta vad du ska göra så fort du får pucken. Är speglade spelare i mitten spelbar? Spela 30-45 sek och börja sedan om.

5. Skott. Första skott med skymning och andra skottet backar spelare som agerat skymmare upp och får passning och skjuter direkt. Feedbacka kring första avslutet - Hitta luckor och skjut vid sidan av skymmaren - Skymmaren jobbar med klubban framför sig och hoppar inte undan vid skottet - Stå kvar. Beteendet vid skott två ska vara att klubban ska vara i isen hela tiden och därifrån skjuta direkt.

6. Klubbteknik med Sandsten