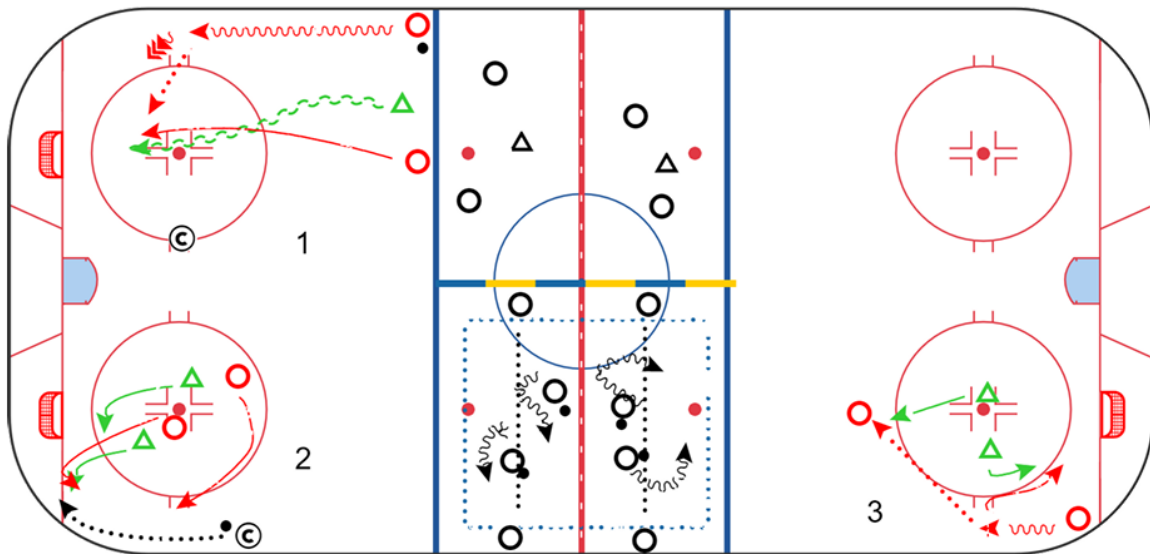




C-pojk



Description

3 stationer x 6 min halva gruppen. 2 stationer x9 mittzon Mittzon puckkontroll.

1. 2-1. Rörelse och kalla på puck. 2. Halva gruppen passningar 2 o 2 - Andra halvan inaför fyrkanten och dribblar. 1. Ingång - Vinna insida/boxa ut Puckförare tar in puck på kant - Icke puckförare försöker vinna insida och göra sig spelbar. Försvare boxa ut och plocka bort anfallande klubban. Försvare får poäng på blockering och genom att spela tränare - Anfallare får poäng på mål.

2. Press/Urspel Försvarende lag vinn puck och försök att spela tränare. Anfallande lag vinn puck genom att pressa försvarende lag. Försvarende lag får poäng på att spela tränare - Anfallande lag 1 poäng för skott och 3 poäng för mål.

3. Spelet in mot mål Anfallande lag startar med puck i hörn - Pass upp till hög spelare. När pucken når fram startar försvar och kliver rakt upp och sätter press. Spel 2-2 därifrån. Försvare mot icke puckförare boxa ut och plocka bort klubba - Anfallare utan puck vinn insida - Spelbar

Spel