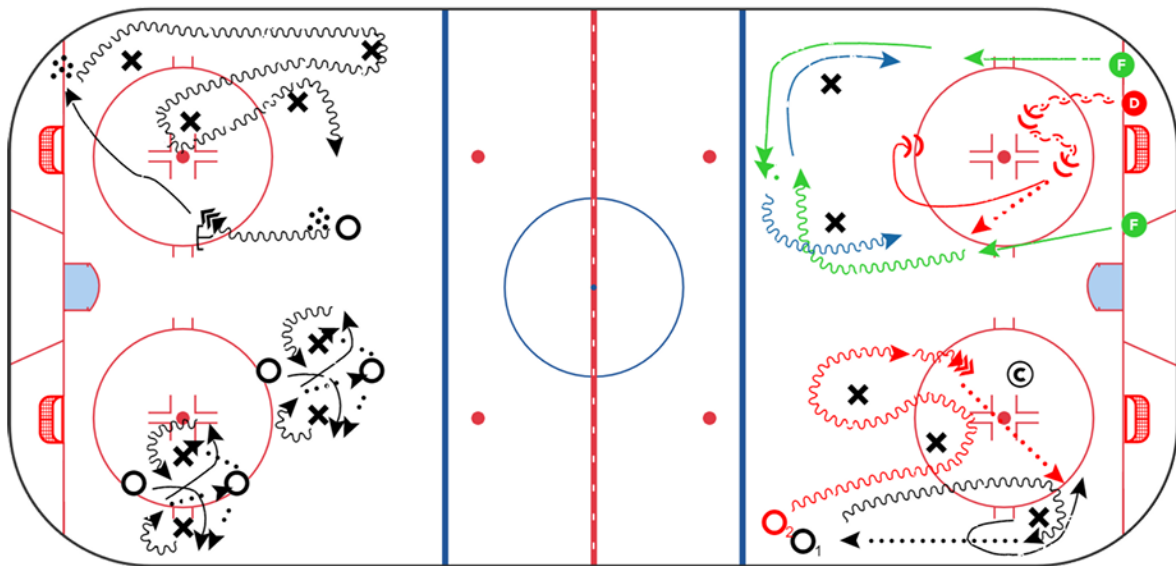




C-pojk



Description

Fyra stationer. Halva gruppen kör stationer 4x7 min - Andra halvan spelar smålagsspel i mittzon - Byte efter halva passet. Varje grupp är kvar på samma ställe och går igenom alla fyra stationer i samma zon. Mittzon. 10 min byta puck - Halva gruppen står på båda blå och andra halva är inne och dribblar och passar. Får inte få tillbaka samma puck som man passade iväg. 10 min passning genom däck - Får inte passa igenom samma däck två ggr i rad. 10 min 3-3/4-4

1. Starta med indragsskott - Plocka upp ny puck - Åkslinga tillbaka. Innerskär, yterskär, glidsvingar. Feedbacka på indragsskottet att verkligen dra in det nära på kroppen. Skridskoåkningen - Få med överkroppen i svängarna - Blicken åt det hållet vi svänger. Blick uppe och aktiva fötter.
2. Passningsåttan med avslut - Två åttor igång samtidigt. Feedbacka kring passningsspelet - Slå inte på pucken, kalla på pucken. Rör på fötterna.
3. 2-1 Back startar med att ta upp puck - Vänd om till baklänges och sen framlänges - Passa fw som svingar ovanför däck och gör ett droppass med pucken utåt i banan. Feedbacka på attackspelet - hur spelar vi en 2-1a. Spela på bredd, djupled. Kors varandra. Feedbacka kring spelarnas kreativitet. Backspelet spela blad mot puck och ge sämsta avslutsläge till anfallarna.
4. Starta med en frånvändning och passa upp till spelare 2. Spelare två rundar två däck. Antingen eget avslut eller passa över till spelare ett som tajmar åkningen in mot mål. Feedbacka på frånvändningen - Hur vi skyddar puck - Båda skridskorna i isen - Inte korsa händerna. Jobba med överkroppen. Feedbacka på spelare två - Vilket beslut han tar - Varför valde du det alternativet?