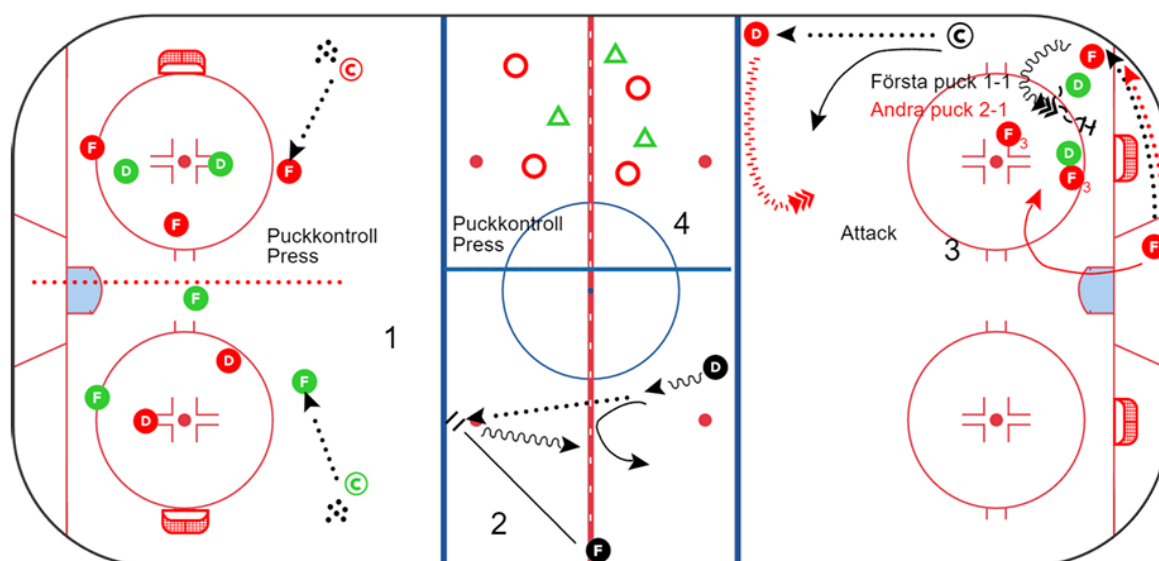




B-pojk



Description

Start-up 15 min Byta puck. Ytterzonerna - Halva gruppen på blå och mållinjen - Andra halvan skatear med puck. Kalla på puck, rör på fötterna, start-stopp, frånvändningar. Coacha bort skstim syndromet där alla bara åker runt i en cirkel. Bryt mönster. Målvakter i mittzon Stationer 4x9 min

1. Puckkontroll/Attack - 3-2 första laget som gör mål vinner. Feedback: Anfall - Högt pucktempo, få bortre spelare att vara rörlig och redo för retur. Feedback: Försvar - Skär vinklar - Styr puckförare till sämsta beslut, spela blad mot puck

2. 1-1 Feedback: Försvar - Vänd inte om till baklänges direkt, försök åka framlänges och kila ut anfallare. Stänga insidan med klubban. Spela blad mot puck Feedback: Anfall - Vinna insida - Tempoväxla

3. Attack - 1-1 - 2-1 - 2-1 backskott Fånga upp första puck och attackera 1-1. Ut i hörn och fånga upp puck 2 då hoppar passaren in och hittar spelbar yta och skapar en 2-1. Spela klart. Puck tre kommer från backskott och 2-1 framför mål. Feedback back - Hur boxar vi ut - Välj den spelare som är farligast i 2-1a - Plocka bort klubban Feedback forward: Skydda puck - fakea ett håll och gå åt andra. Feedback från backskott - Forwards undvik att brottas framför mål. En jobbar högt och en lågt. Klubban framför sig för att kunna styra. Back boxa ut och skapa fri sikt för målvakt.

4. Press/Puckkontroll Spela ojämna lag (4-3, 3-2) Feedbacka på rörelse och kommunikation - Hitta ny yta efter att ha levererat passning. Skridskoåkning 7-10 min