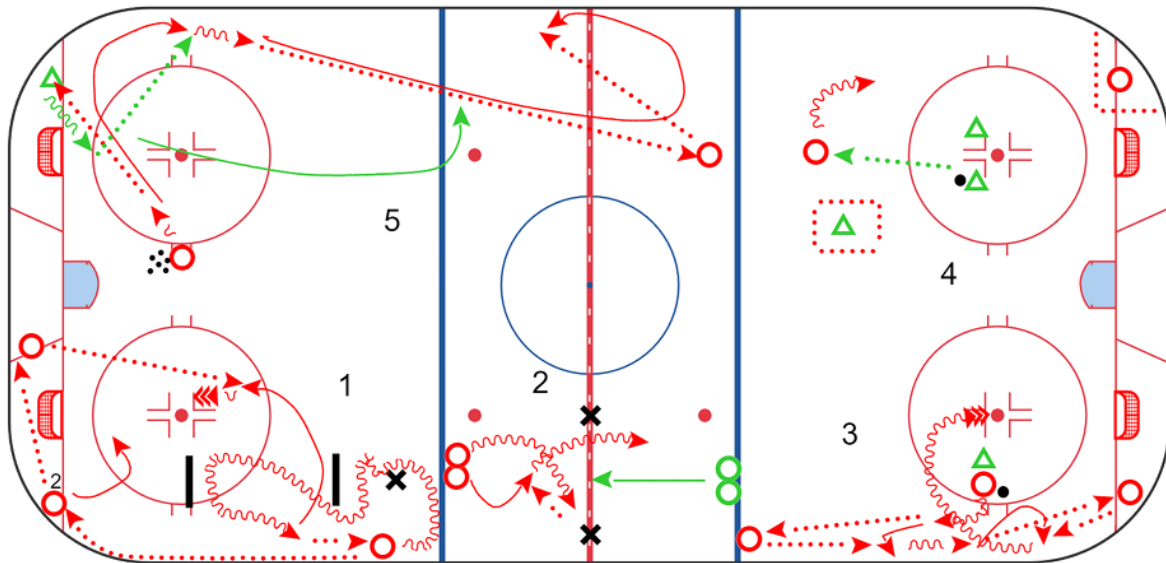




B-poijk



Description

Stationer 5x8 min Spel/skate 20 min

1. Lång dragning vid första kudde - Fejka inbrytning vänd ut mot sarg. Passa startled som sätter den på ett ner i hörn. Spela vidare bakom mål. Spelare som startar med puck tar sig in mot mål - Sikta på toppcirkel - Sjunk inte ner för lågt. Få passning och välj antingen eget avslut eller passa till spelare 2 som hoppar in och är spelbar. Feedback kring lång dragning - Jobba med att för ytta nedrehand på skaftet - Tryck innerskåret ur nten. Frånvändningen jobba med punchturn i svängen.

2. 2-1 poäng på att få pucken över rödlinjen. Antingen via passning eller att skejta igenom porten. Feedback kring hur vi utnyttjar att vara en man mer. Försvar försök att försvåra och tvinga fram pucktapp. Spela blad mot puck.

3. Frånvändningar med passningar och en spelare som agerar back för att försvåra lite. Lägg på kamp efter sista passningen när övningen sitter. Feedback kring hur vi förbereder oss för att ta emot en passning tajt på sargen och hur vi kommunicerar när vi vill ha puck. 4. Spel - Starta 1-2. Anfallare kan passa in en spelare likväl som försvarare kan passa in en spelare. Spelformer 1-2, 1-3, 2-2, 3-2. Alla gör mål. Feedback kring de fyra rollerna - Hur dom skiftar från stund till stund.

5. 1-1 - Starta från hashmark passa ner i hörn och svinga ut mot sarg. Få tillbaka pucken och nästa aktion ska vara att sätta pucken hårt och högt på spelare vid bortre blå. Full fart och svinga ut mot sarg för att få tillbaka pucken. Därifrån spelar vi 1-1 mot backen som startar från hörn. Feedback kring passningspelet - Samt hur backen väljer att spela med fötterna i 1-1, undvik att bli stillaståendes baklänges. FW försök att jobba in i punktlinjen för att få spelrum att lura backen på. Tempoväxla