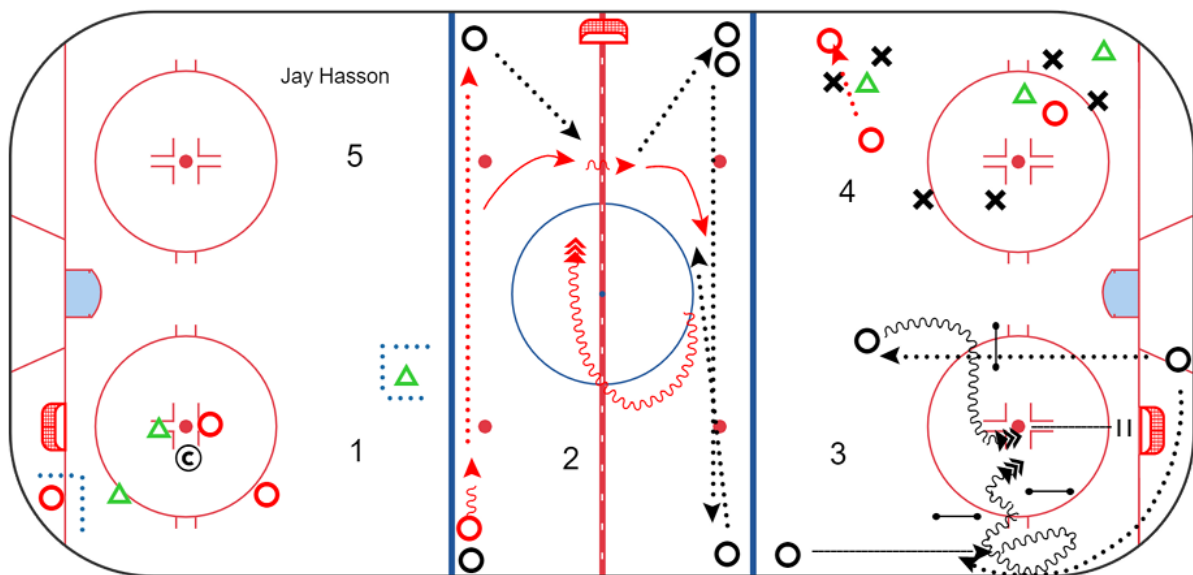




## B-pojk



### Description

1. Spel - Start med teknik. Laget som vinner puck passar in en tredje spelare - Spel 3-2. Feedback kring tävlingen från tekningspunkten. Hur vi löser in tredje spelaren, genom kommunikation och slå sin motståndare.
  2. Lilla solen Flodén Starta med lång pass - Spegla få tillbaka pucken. Passa i skäret till andra ledet - Pass över ny spegling - Avslut. Feedback kring hur vi passar pucken, undvik att slå på pucken. Hur förbereder vi överkroppen på passning. Efter sista mottagningen vill vi ha nästa aktion redo så att så fort vi får pucken ska fötterna peka mot målet.
  3. Passare bakom mål - Passa första puck upp till spelare som tar emot och startar direkt och gör en 90 graders riktningsförändring - Stanna på mål. Puck två kommer i runden till spelare som tar emot puck vid sarg och tar sig inåt i banan direkt i mottagningen. Jobba med långa dragningar förbi hinder. Feedback kring riktningsförändringen - Våga jobba med lång dragning och täck puck. Hur plockar vi upp puck vid sarg - Och vad gör vi direkt efter?
  4. Spel. Två stycken 2-1 där man får poäng genom att passa pucken mellan däck. Feedback kring rörelse och kommunikation. Hur spelar vi bort pressen. Icke anfallande spelare jobbar med aktiv skridskoåkning och blad mot puck.
  5. Jay Hasson Startup 3-3 passningar mittzon med poäng på att passa tränare i markerad yta.
- Avslutning Stafett - Fyra burar. Skate upp till röd slå stopp - Kamp om puck på tekningspunkter i mittzon