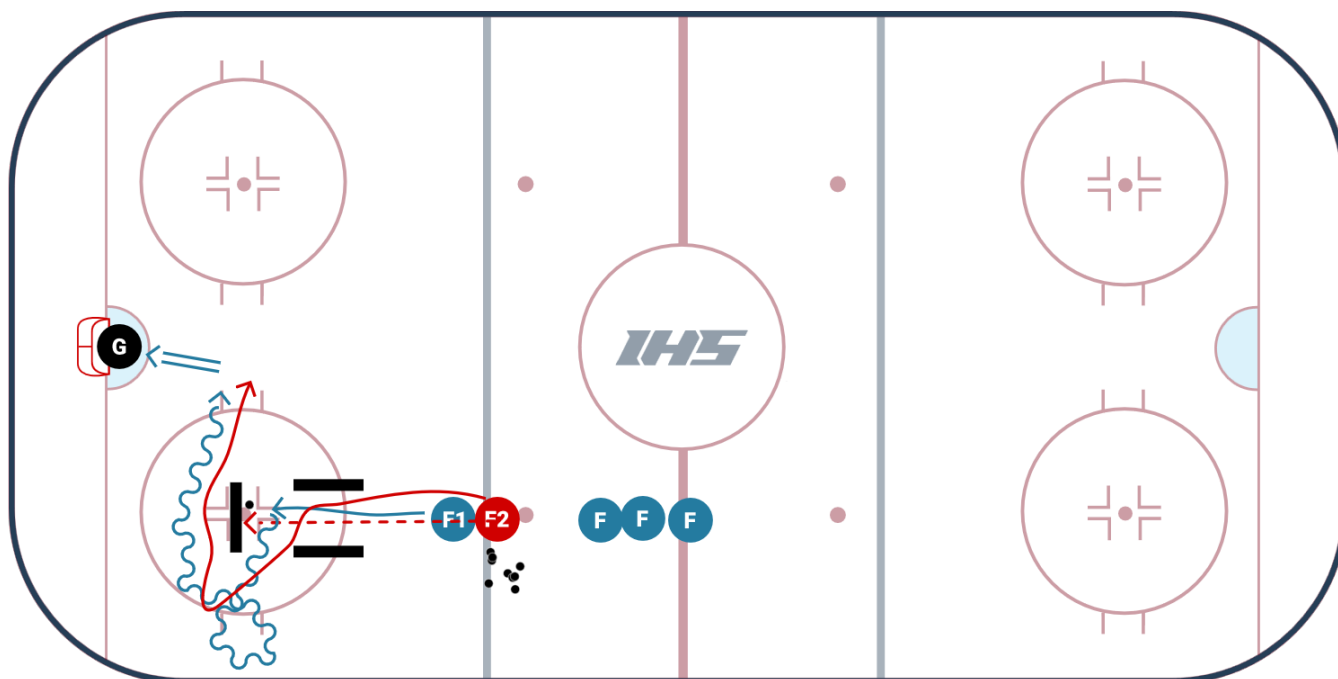


Rännan (Back och puckförsvarsövning)



Description

Backen Skjuter pucken mot en sargbit (korv). F1 hämtar pucken och viker av mot sargen, där en vändning utförs, forwarden åker mot målet och skuter. Backen följer hela tiden efter F1 och stressar på denna. Målet för backen i denna övning är inte att ta puck, utan att agera stressmoment för forwarden. Den som spelade back blir sedan forward, den som spelade forward ställer sig sist i kön.