

# Träning 5



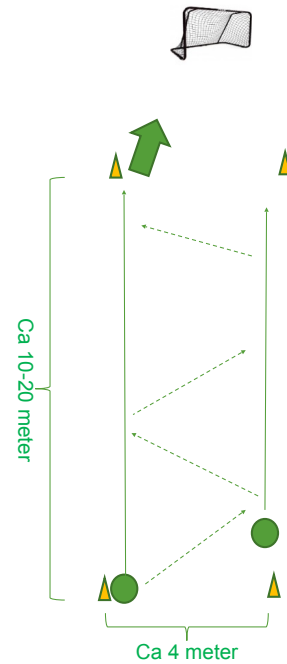
Västar till 3/4 (ca 7 av varje färg).

Upprop och närvaro, 5 min

Uppvärmning: 5 min

framåt sträcka på sig / kryp ihop, snurr, backa.

## Övning 1: Passningsspel / Klubbteknik 10 min

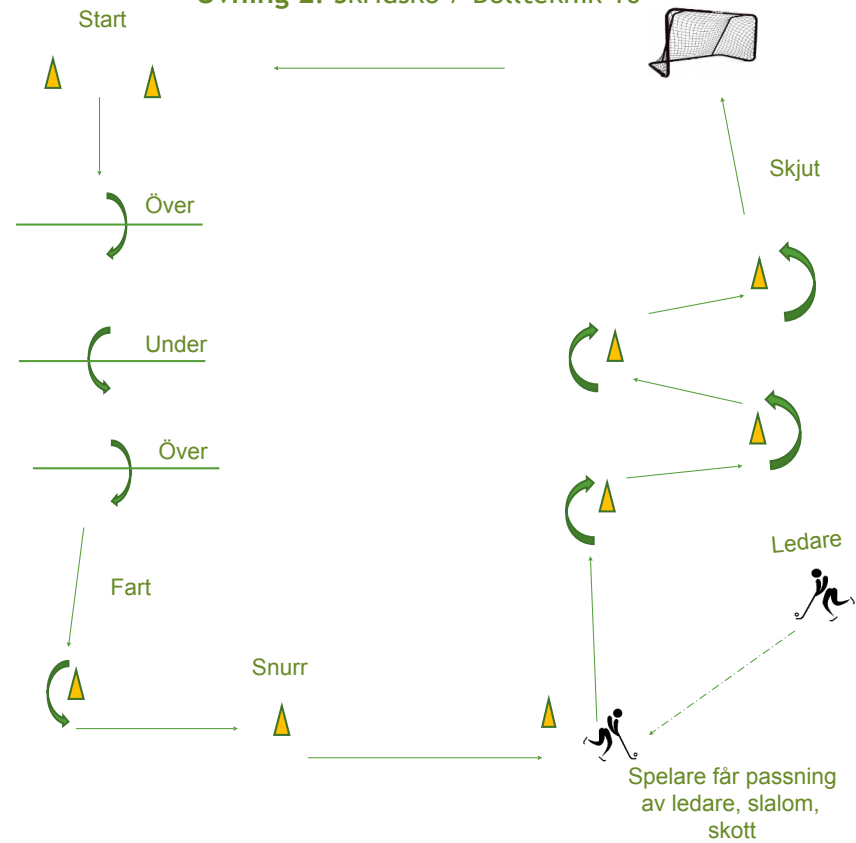


**PASSA/SKJUTA**  
Åk i par om två och passa bollen fram till skott. Passningarna ska komma strax framför mottagaren som har fart. Sedan åker man upp till start utanför konorna så att man inte stör det som genomför övningen. Byt gärna kompis.

Hur kan vi hjälpa varandra?  
(visa och prat att/var man vill få passning.)

Kan vara bra att ha sarg på bägge sidor

## Övning 2: Skridsko / Bollteknik 10 min



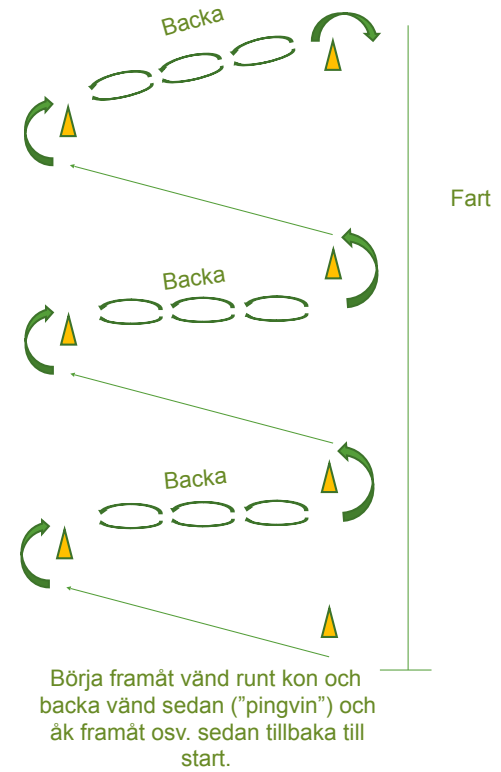
### Övning 3: 2-mål 10 min



Fokus på att de passar till varandra.

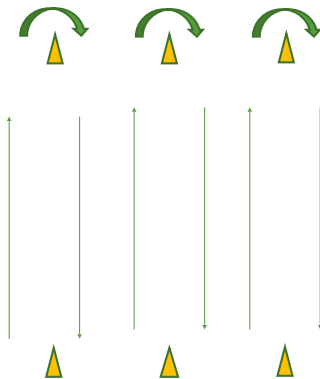


### Övning 4: Skridskoteknik 10 min



### Övning 5: Stafett

Varje ledare har ansvar att ordna 2 st 3-manna lag, instruera dom i hur det går till



Pojkarna står på led 3 vid varje Däck. 9-10 lag(däck)

Lagen har en KON som det ligger en boll inuti. Konen med bollen ska föras på isen runt andra däckets och växla till näste man. När man åkt klart sitter man och väntar.

Vi kör 2 omgångar