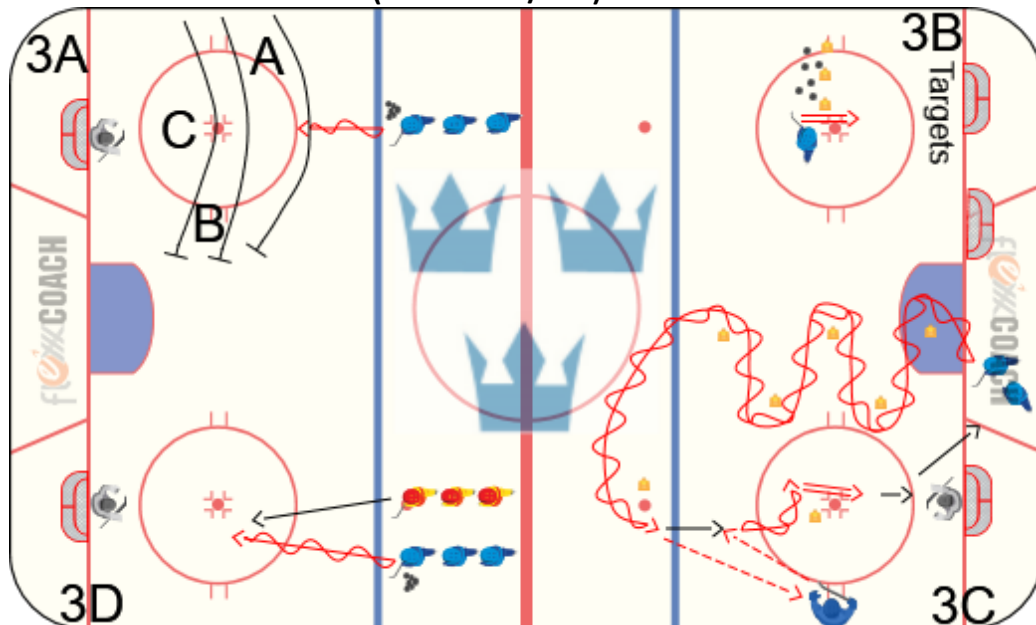


10 min 1.) PUCKENS ÖGA (Gummiband)

10 min 2.) SMÅLAGSSPEL

3 mot 3 + 2 avbytare + 2 MV (på en halv ytterzon) ALLTID TA PUCK TILL MÅL !

35 min STATIONSTRÄNING (4 x 7-8 min/stat)



- 3.)
- |  |   |
|--|---|
| <p><b>A</b> OPIMALT SKOTTAVSTÅND – Straffar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lämna fel information (A = skottavstånd, lämna fel info, B=Optimalt skottavstånd, C=Dribblingsavstånd)</li> </ul>       | <p><b>B</b> NÖTA TRYCKSKOTT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Händer framför kroppen</li> <li>- Dra puck med tån , nedre arm rak skapar flex i skafter.</li> <li>- Armbågen mot taket</li> </ul>                 |
| <p><b>D</b> TRYCK SKOTT MED PRESS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pucken fram i tån på bladet</li> <li>- Flytta fötterna = får pucken bredvid kroppen.</li> <li>- Händer framför kroppen</li> </ul> | <p><b>C</b> TRYCKSKOTT/SNABBT SKOTT + TEKNIKANA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kort indrag</li> <li>- Blicken upp</li> <li>- Övre handens ”märke” pekar mot mål</li> <li>- Hårt pass från tränaren</li> </ul> |

15 min SMÅLAGSSPEL

a) Fritt spel 3 mot 3 + 2 MV på tvären i ytterzon. **TÄVLA: 1 p för skott på mål, 1 p för mål**

b)



2 mot 2 på begränsad yta.  
 Båda lagen får använda T som vägg.  
 Syfte/Utförande: Tävling. Kamp – alla fyra ska kriga för att göra mål. När spelet avbryts backcheckar man över blå linjen.