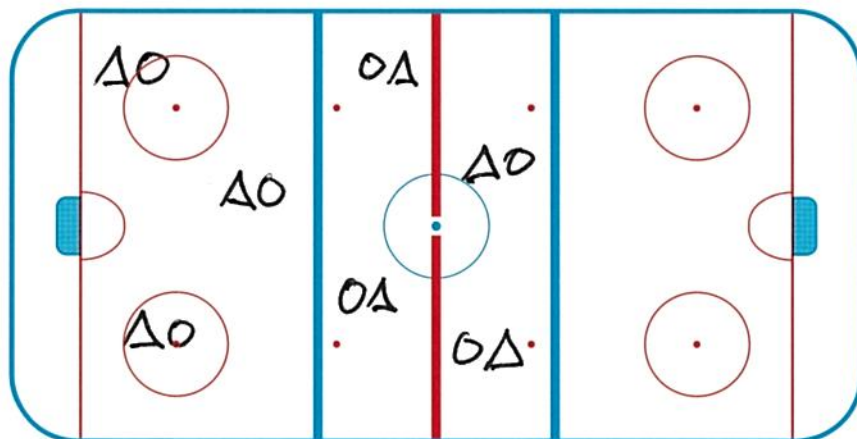
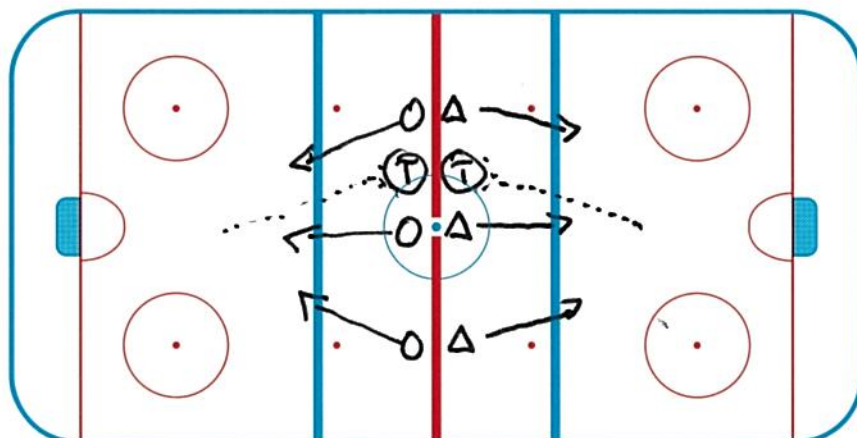
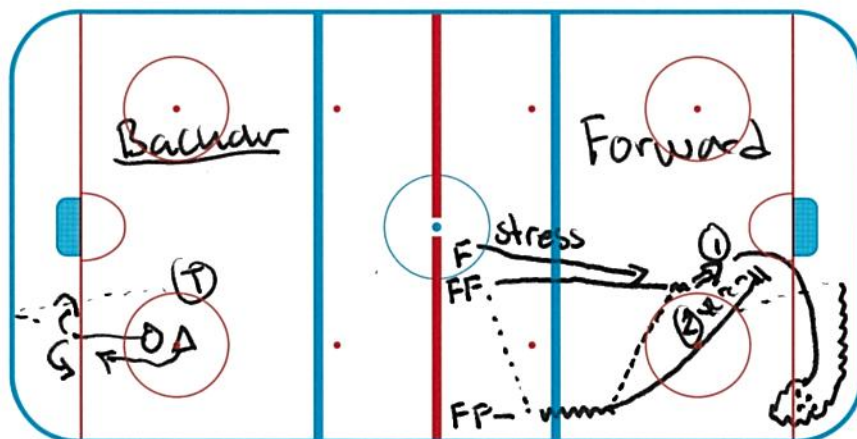




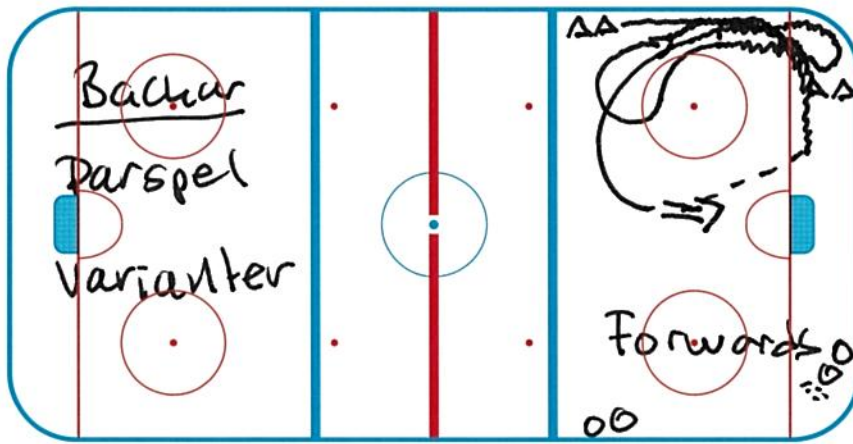
1 Speed up's
1 mot 1
Täcka puck
2gr/spelare



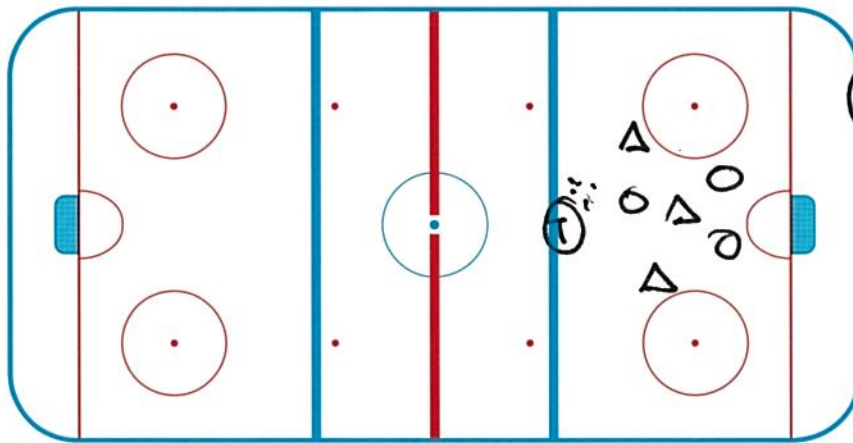
2 TÄVLING
1 vs 1 vs 1
- Kamp
- Race



3 Forwards
- Driv mot mål
- QR - Direktshot
- Ny puck
2:a avslut
Bachar
- Hamta puck
- Parapet



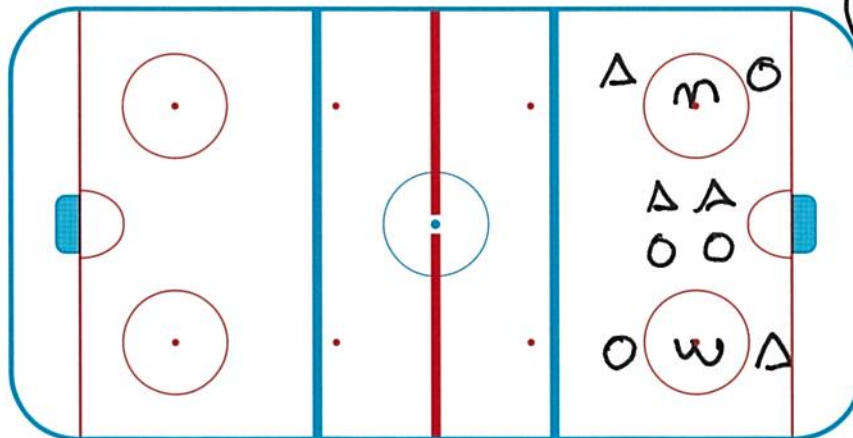
- ### 1 Forwards
- Dubbla frånvändningen
- Frånvändning
 - Tack puch
 - Driv mot mål
 - Direkt skott



2 3 matches TÄVLING !!!

- Fast Passare
 - Fast Skytt
- 3 mot 3

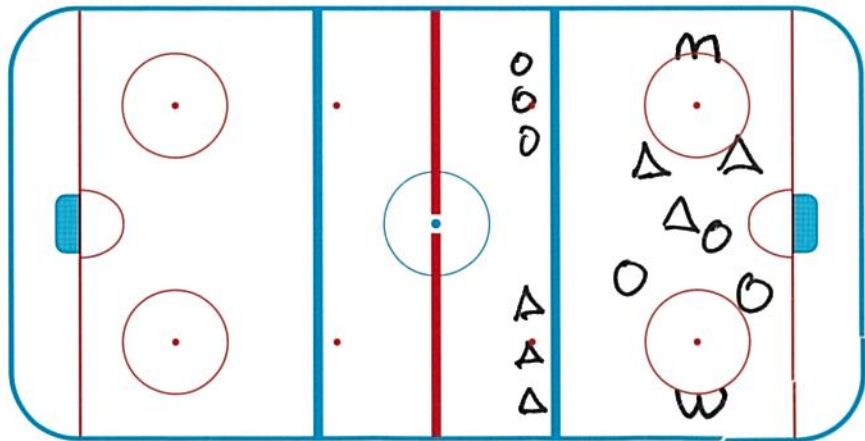
7 min



2 Tävlings nr 2

- 2 mot 2
med fasta passare

7 min

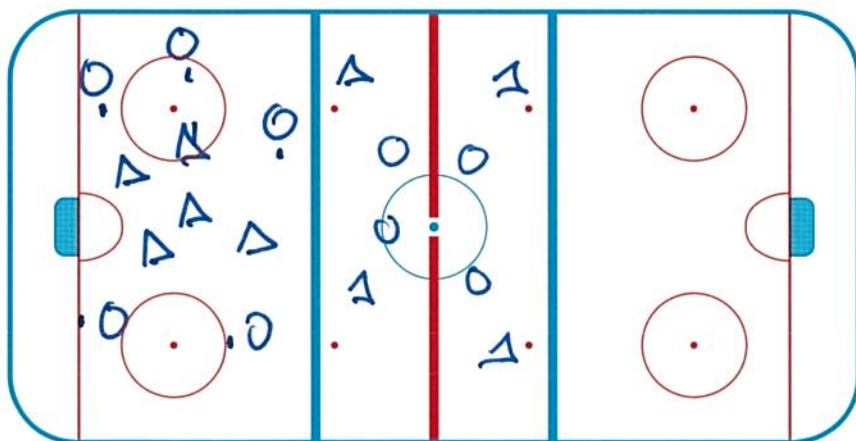


3

TÄVLING nr 3

3 mot 3
Smålagsspel

7 min



1

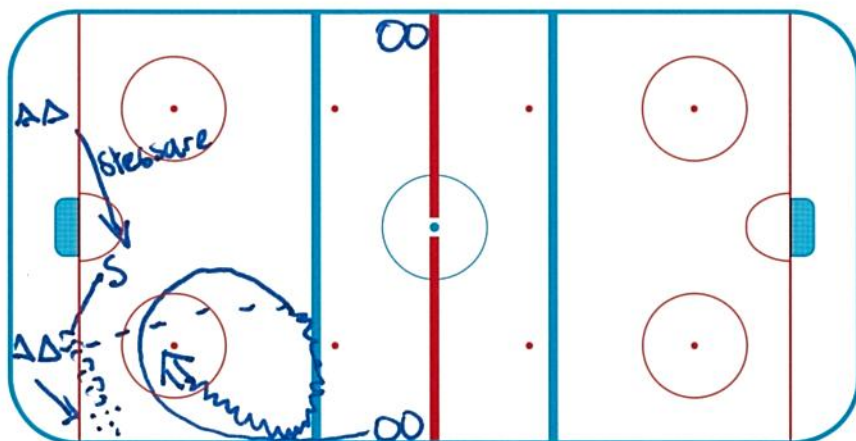
Speed-ups !!

O = Fasta passare

Δ = Rörelse och

valfria direkt pass

Full speed !!

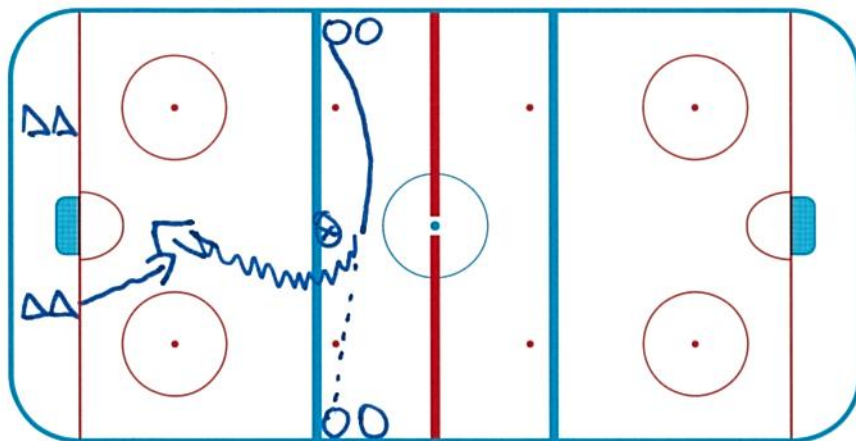


2

Vinkel skott

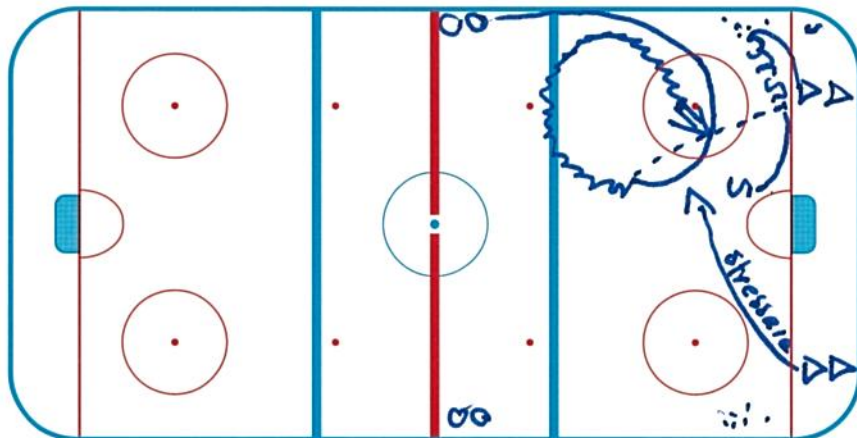
- Under press

- Med skymmare

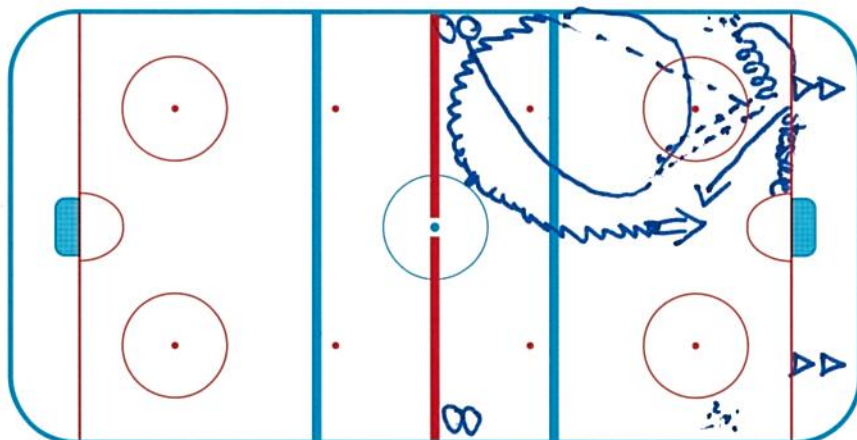


3

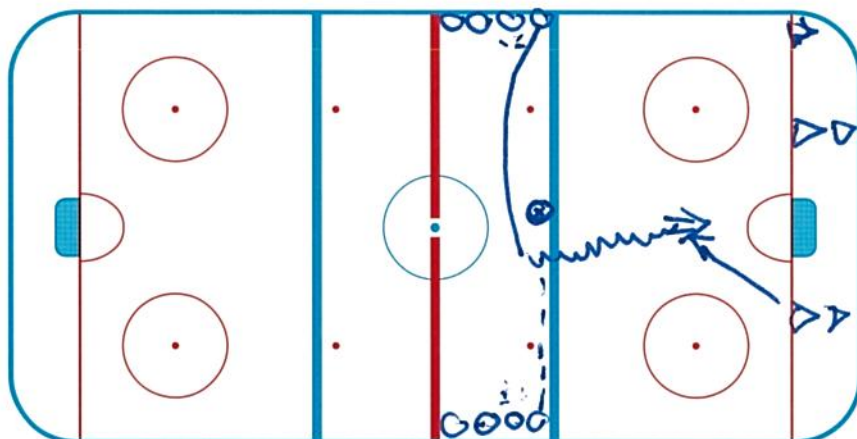
Skott mot stress



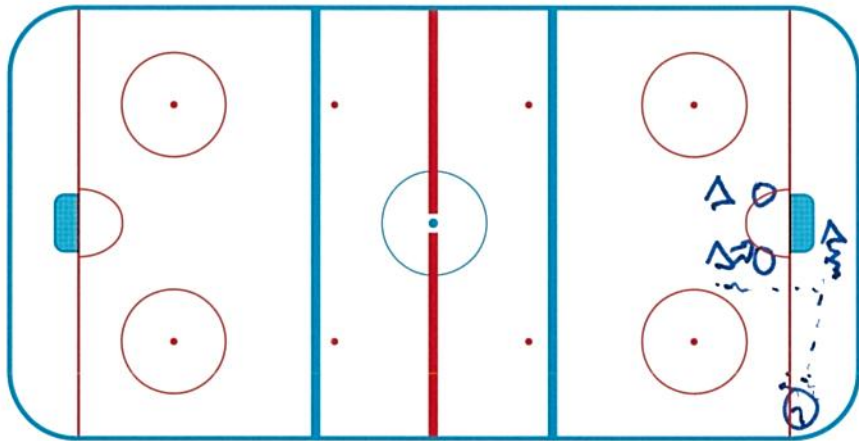
1



2



3



1

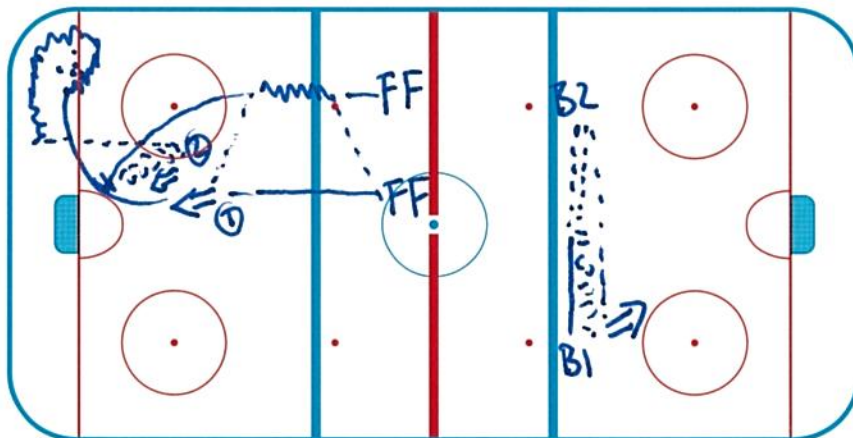
Boxa ut!

2-2

Forwards ~~with~~ ~~the~~

Hitta yta

- Lyft klubben
- QR - Direkt slott
- slanna kvar
- Jossen klart



1 Forwards

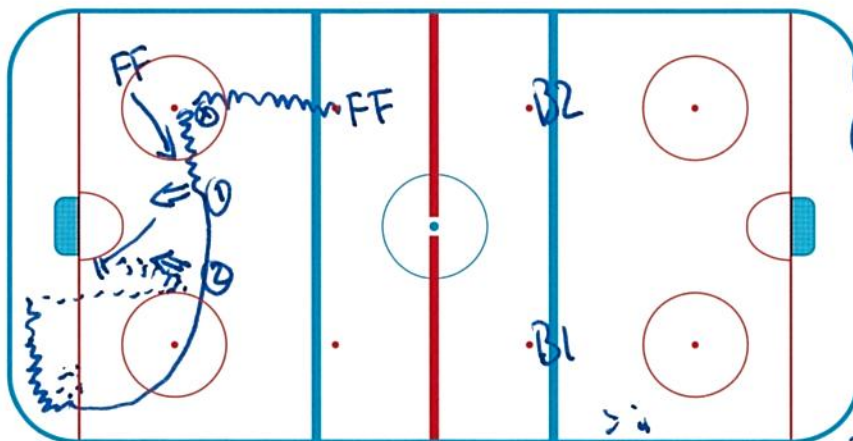
Drive mot mål

- ① QR eller direkt skott
- ② + Ett andra avslut

Bachar

Par spel

+ Rakt bak utan att korsa ben



2 Forwards

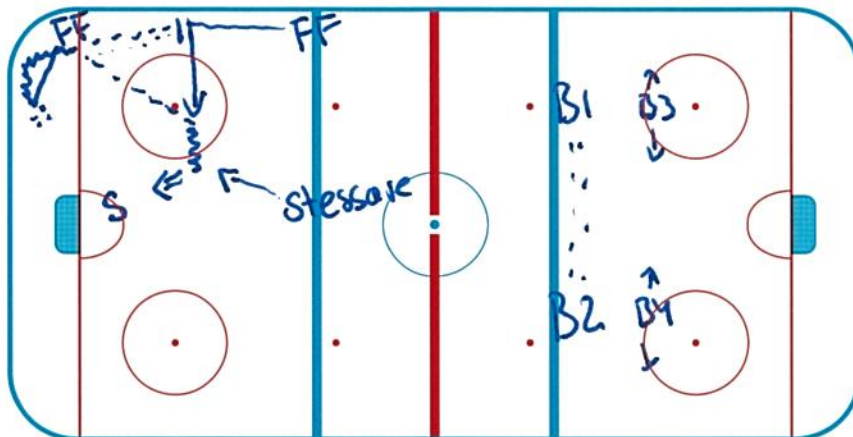
- ① 90° mot stress + målskick
- ② Stressaren bachar upp QR eller direkt skott

Bachar

3 avslut / back par

1) hänts puch vid sarg

2-3) mänta puch + par spel + sk

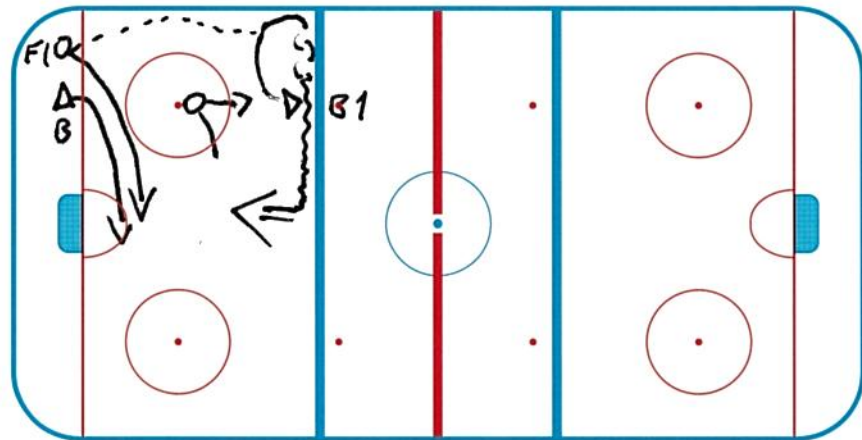


3 Forwards

90° Riktningssförändring skott med skymmare och stressare

Bachar

Par-spel skjeta förbi skymmare

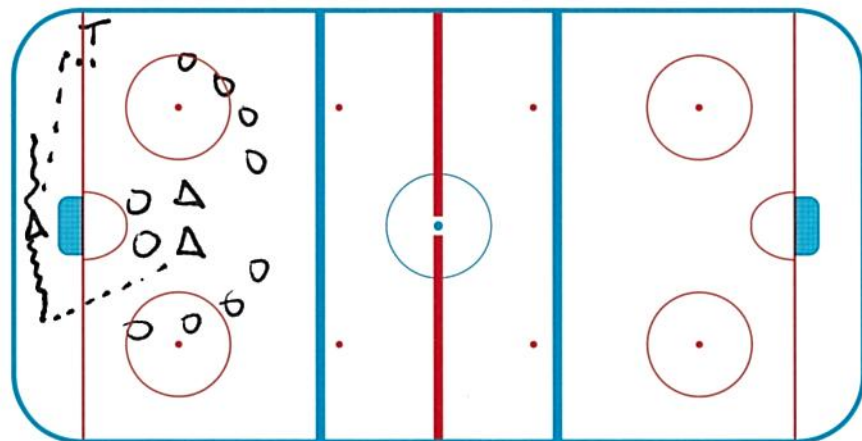


1 Box A UT

• KAMP

F1, spela upp till back
ta dig in på mål
back boxa ut

B1 Hämta pucke vid
Sarg ta in pucke, F
liq i skott linjen.

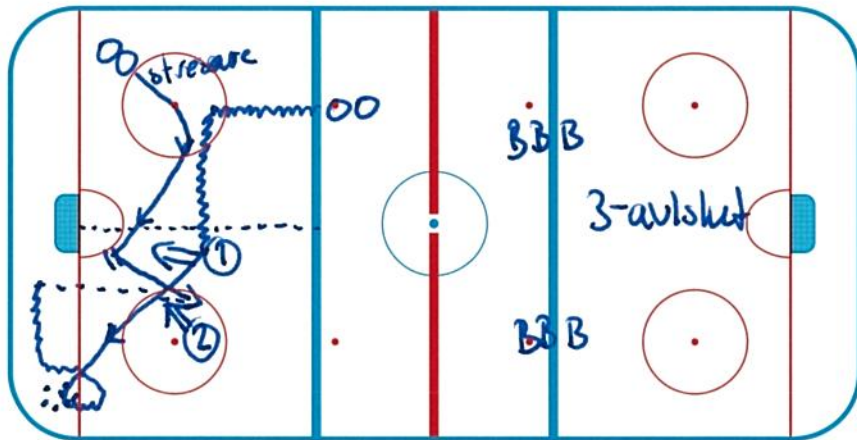


2 "Gretzky"

• Boxa ut

• KAMP 2vs2 fram/örmål

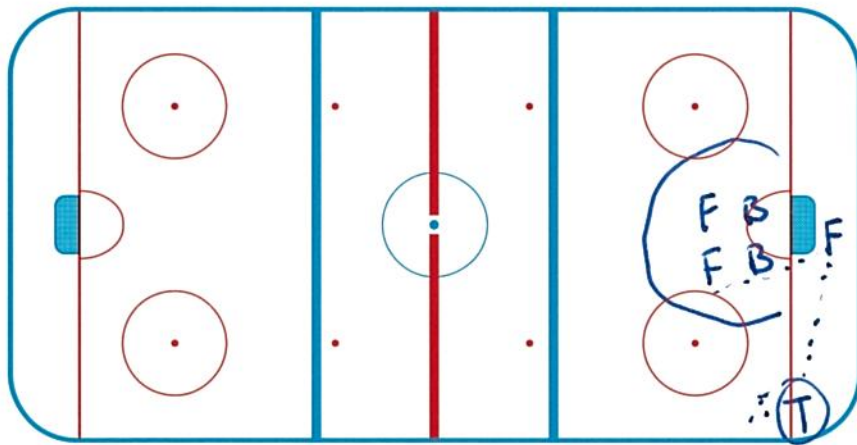
• 3 puckar



1 90° + Andra avskut

F! Driv mot punkt
90° Inbrytning och
Målskick under stress

F! trämte ny puck
i hörn. Stressare stanna
framför nu och backar upp
för skott 2.



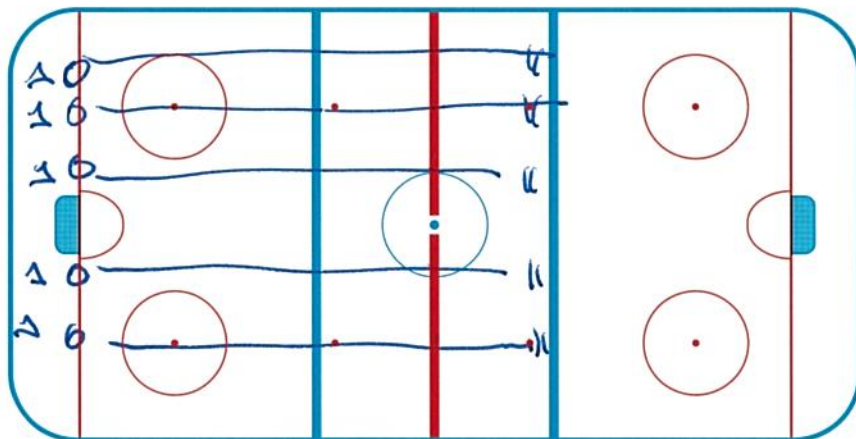
2

3 Puckar!

2 mot 2

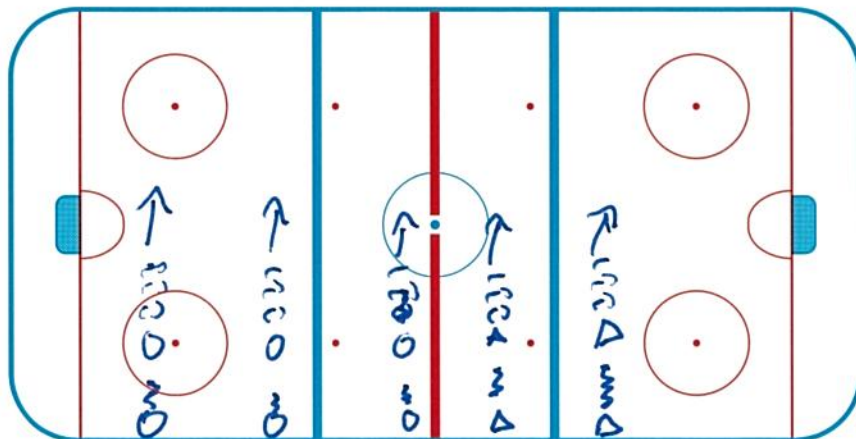
Boxa ut och

Forward gör sig fri



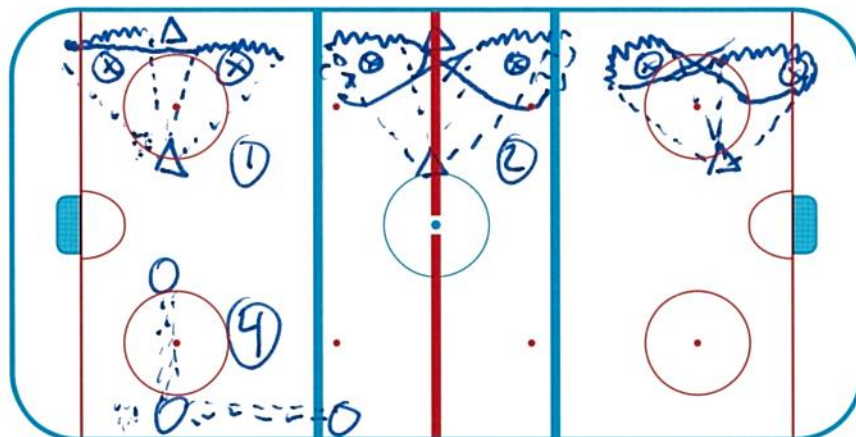
1 Skridste teknik!

- Framåt
- Bakåt
- med och utan puck



2 Passning/Mottagning

- Parvis

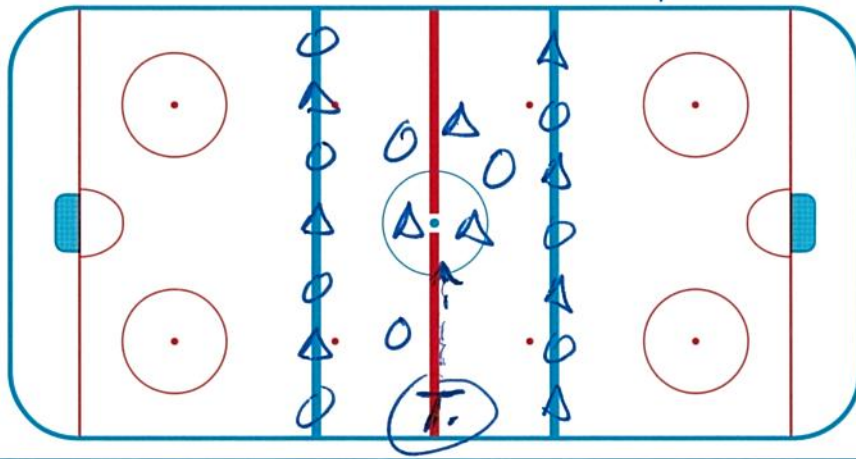


3 Passning/mottagning

- Parvis

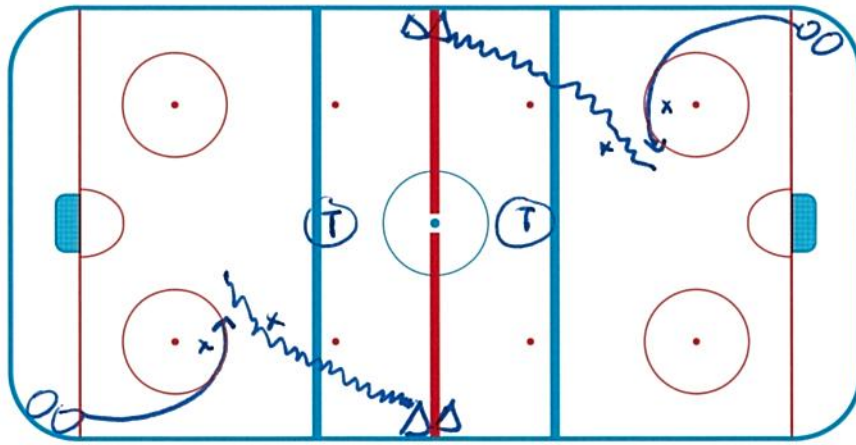
① ② ③

④ 3 gör inop



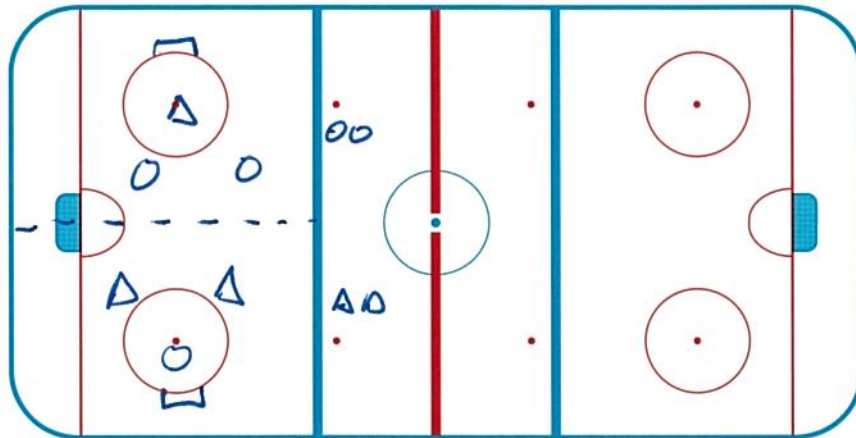
1 TÄVLING 3 MOT 3

På signal spela 174
tränaren = 1 poäng



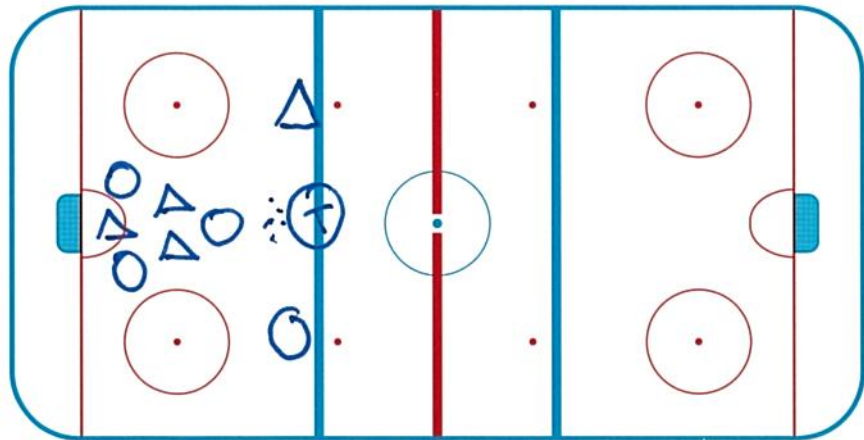
2 TÄVLING KAMP, MOD 1 MOT 1

Start på signal
Anfallare $\Rightarrow$ avslut, GÖR mål
Försvarare $\Rightarrow$ Återvinn puck
äk ut ur zon alla
spela 174 tränare



3 TÄVLING 2 MOT 1 SPEL

Först att göra mål = 1 poäng

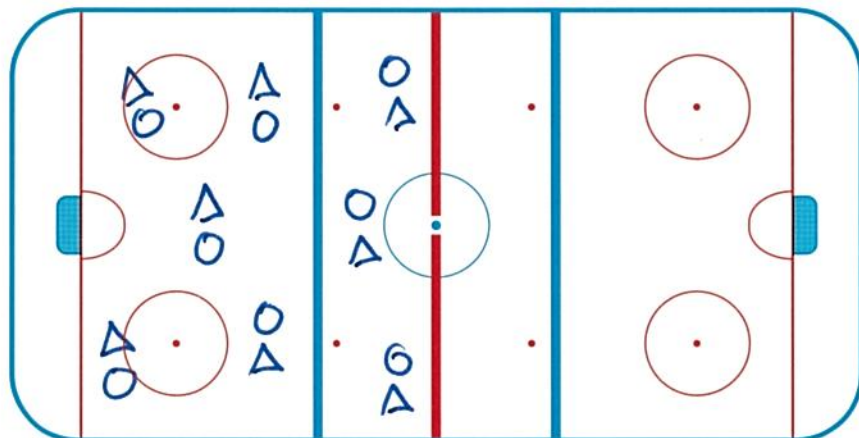


3

3 mot 3

- Fast Passave

- Fast sklytt

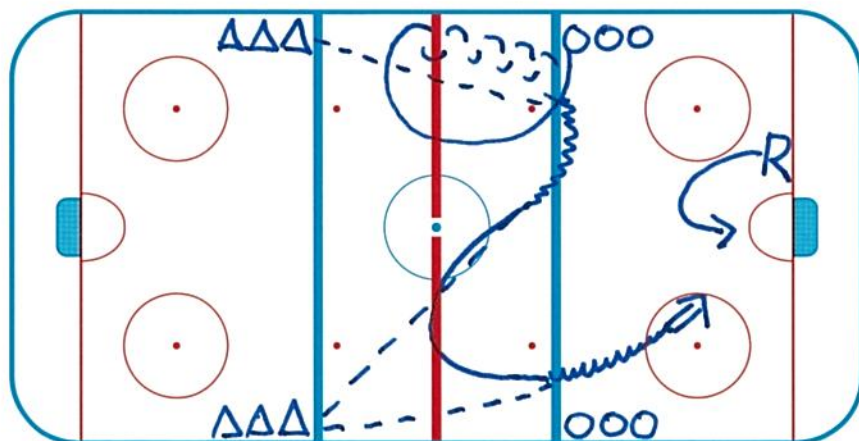


1

1 mol 1

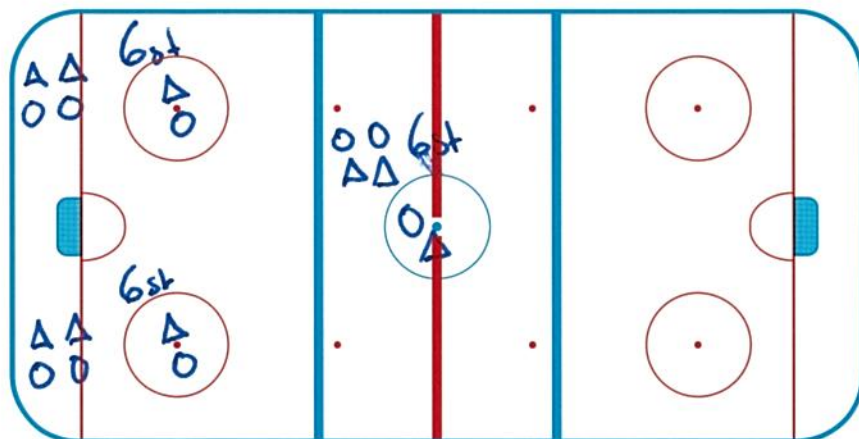
Tächa puck

299r / spelare



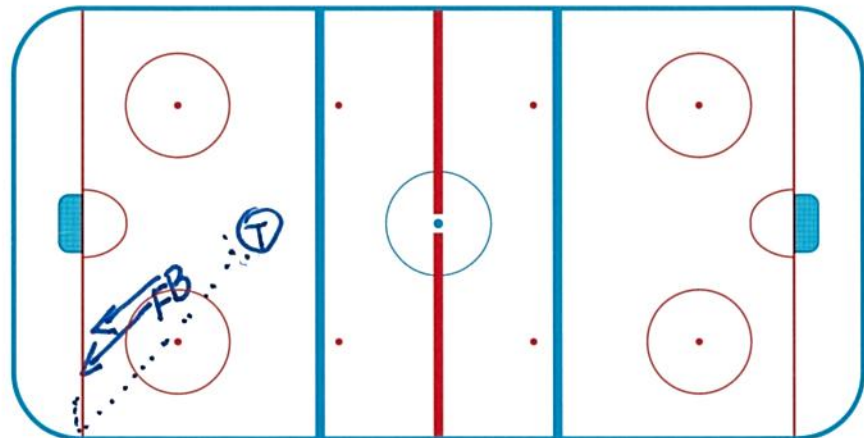
2 TEKNIK

- Passning
- Mottagning
- Skridskoteknik



3 1 mot 1

- Täcka puck
 - Trycka höfter
 - Kamp
- (1 CIRKELN)



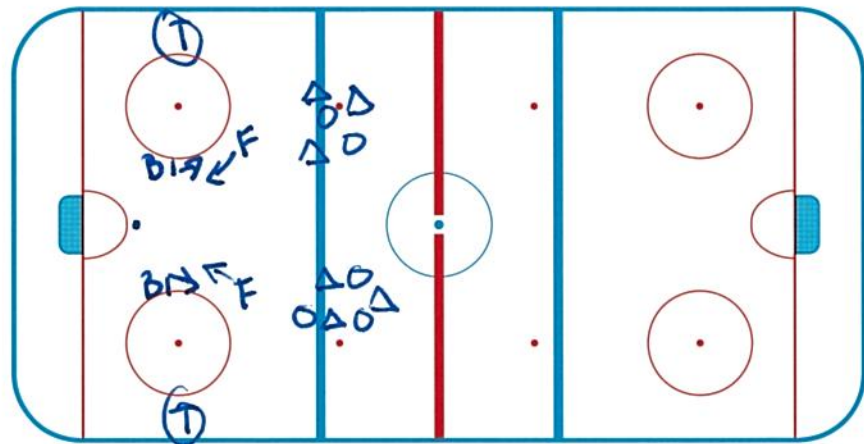
1 1 mot 1 från hörn

Forward

- Täckning puck
- Driv mot mål
- Målskick

Backar

Stäng en sida
kontrollera hfter



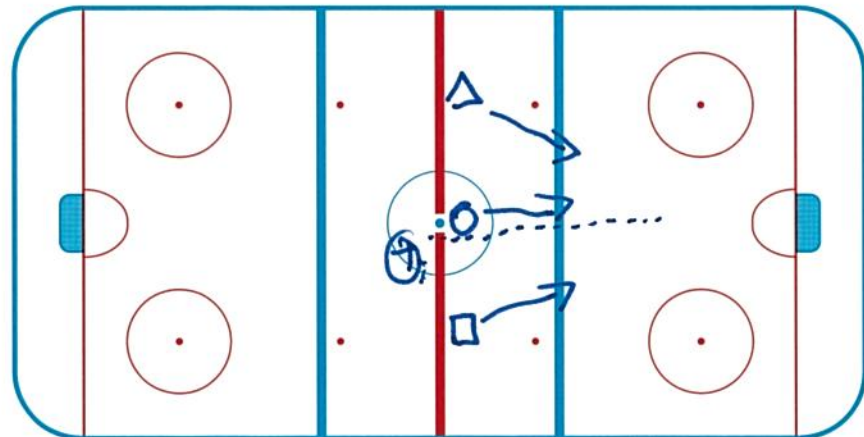
2 2 mot 2

Forward

- Hitta lös puck
- Returerer
- Täckning puck

Backar

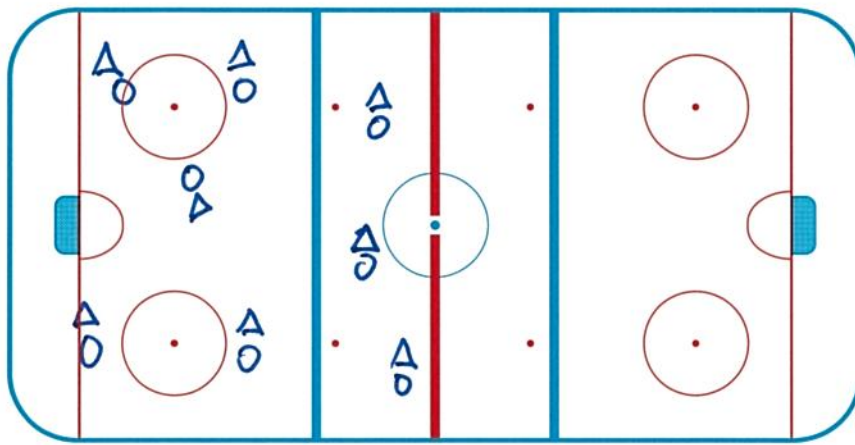
Borra ut - Skydda insida
aggressiva



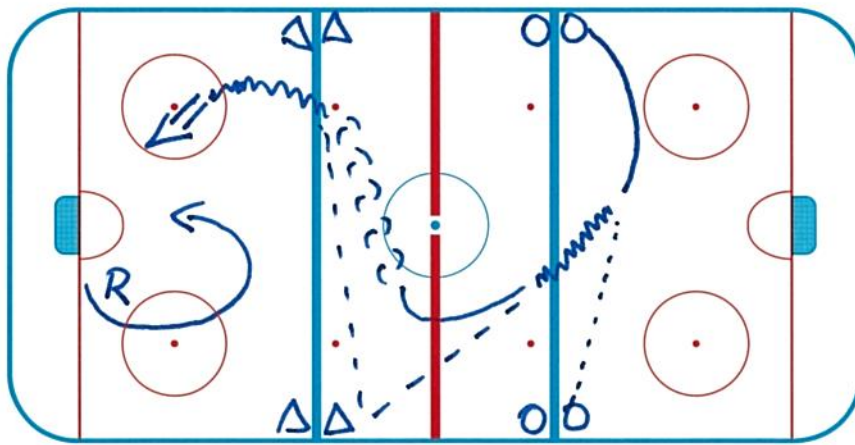
3

1 mot 1 mot 1

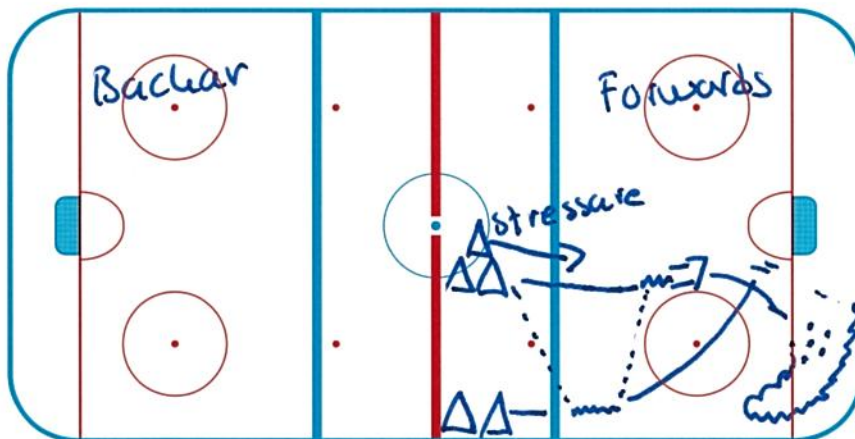
- Vinn Puck
- Kamp 1 mot 2



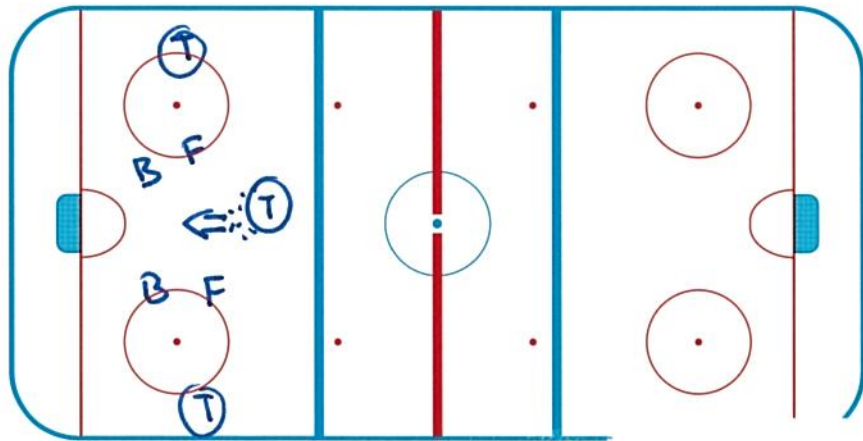
1/
1 mot 1 täcka puck



2



Forwards
3 Driv mot Mål
Instrick + QR eller
direktskott under
stress
2 mot 1 nära mål
Backar
Parspelövningar



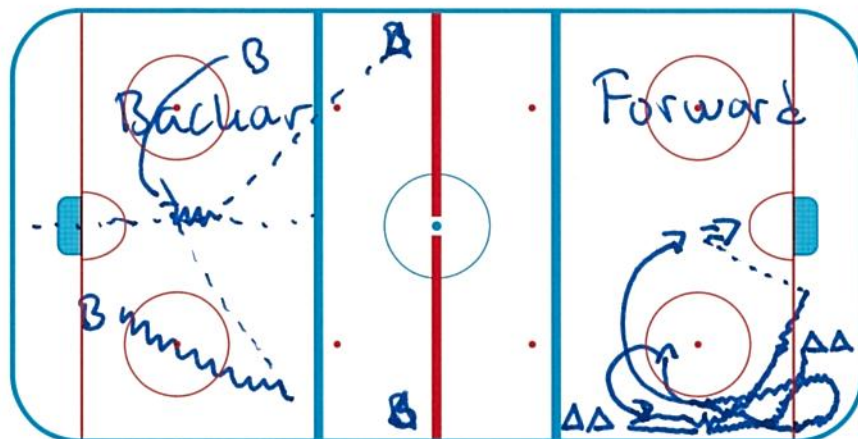
3

2 mot 2

Retur tagning
och Boxa ut

-kamp

-Spela klart

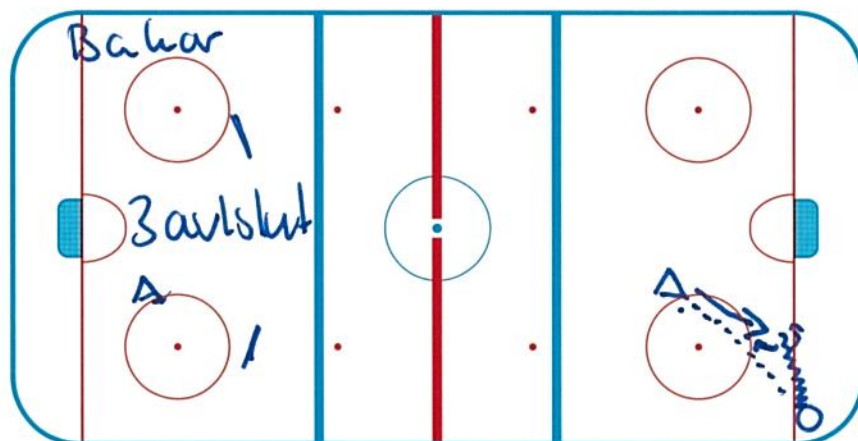


1 Forwards

Dubbla fränvändning
med överlämning.
Instick + Direktskott

Backar

V-spelsövning

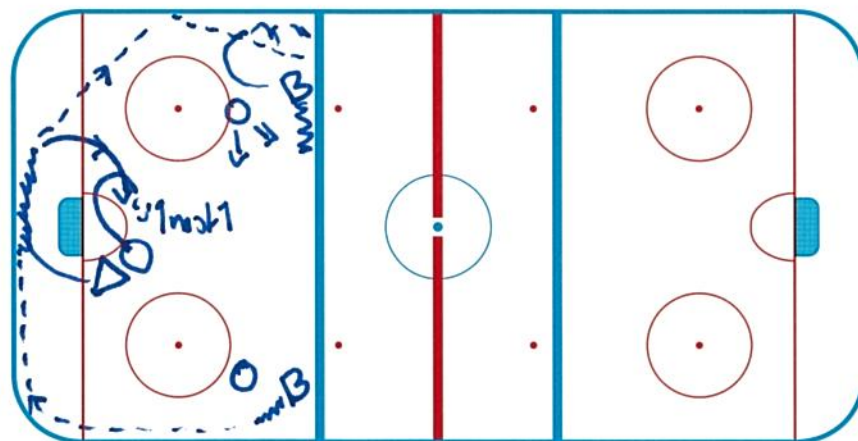


2 Forwards

Attack från hörn
- Inbrytning nära
Mv

1 mot 1

Backar
3-avslut



3 Skava bar

Hämta puck i avlastnings-
-ytan.

Sargpass till B

Back skott genom F

1 mot 1 kamp framför