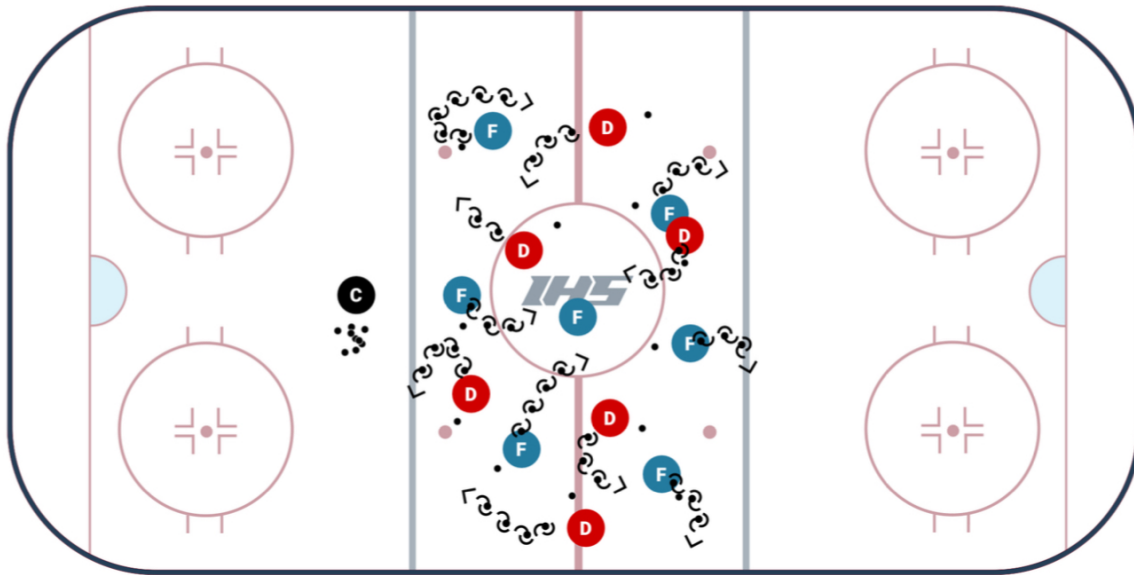


1. Teknik i mittzon (6-8 minuter)



Description

Varje spelare med sin boll/puck i mittzon. Varje signal varje 10-15 sekunder.

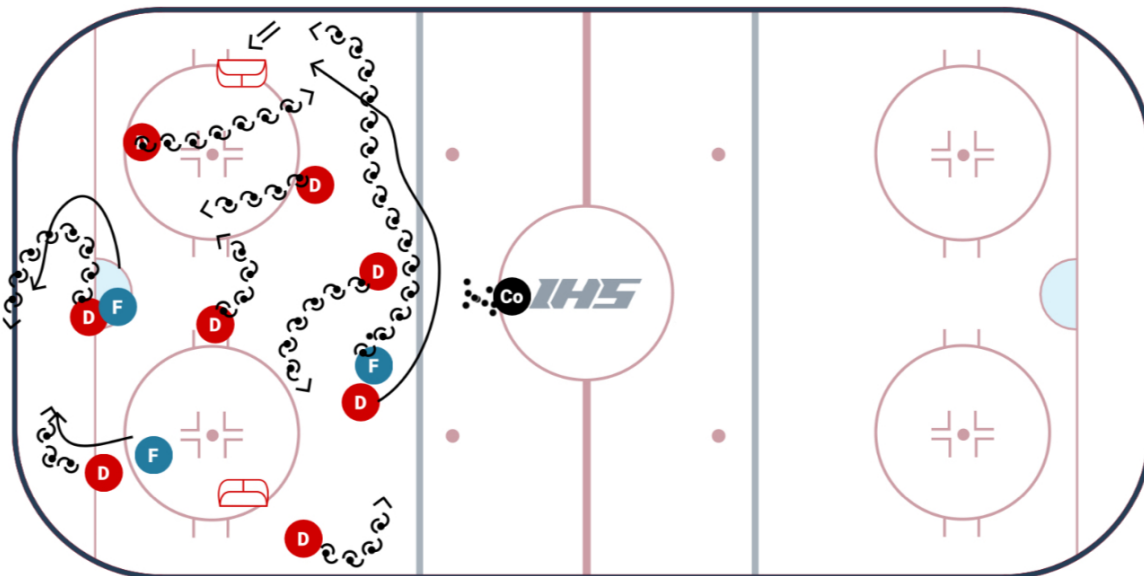
1:a signal - alla rör sig i olika riktningar i 50-60% fart, ha ögonen uppåt. Varje gång någon kommer mot, då gör man frånvändning;

2:a signal - alla rör sig i fullt fart, stannar, byta riktning ofta, upp med ögonen.

3:e signal - alla stilla stående, jobba med bollen/puck, improvisera, och titta på varandra, kopiera.

Variationer: klubba bara i övre hand, eller nedre hand, eller vända klubba från leftare till rightare, eller rör sig bara baklänges.

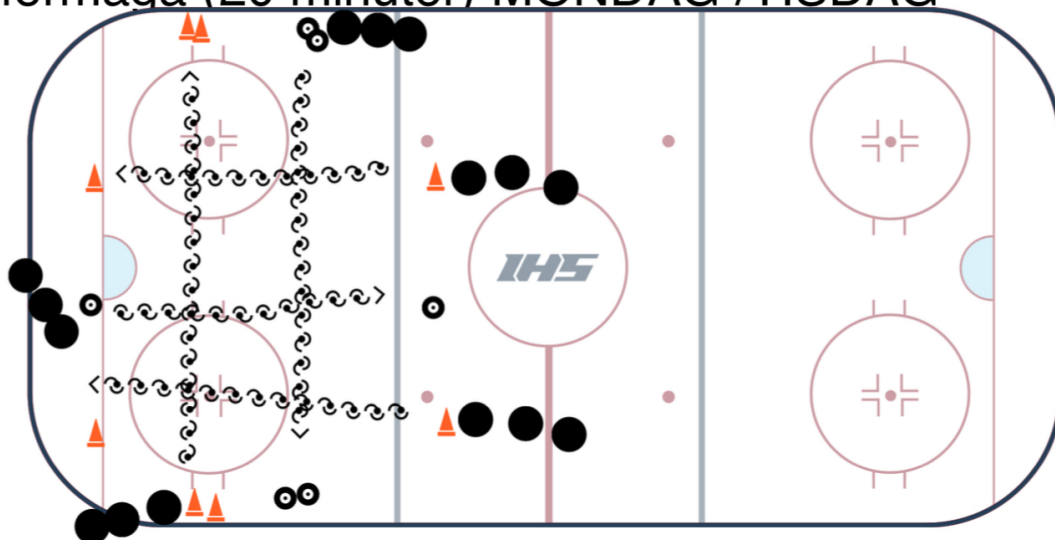
2. Puck kontroll tävling (12 minuter)



Description

Alla spelare med sin puck utan två Jokers. Dem två försöker vinna bollen/puck, transportera till målet som står mot sargen 2m borta, och placera pucken i målet. Spelare som tappa puck, försöker vinna den tillbaka, men om pucken redan är i målet, då denna spelare som har tappat sin puck nu är också joker och jaga andra som har puck till en sista spelare med puck vinner.

3. Ansis 5 kö system - KLUBBBTEKNIK kognitiv förmåga (20 minuter) MONDAG /TISDAG

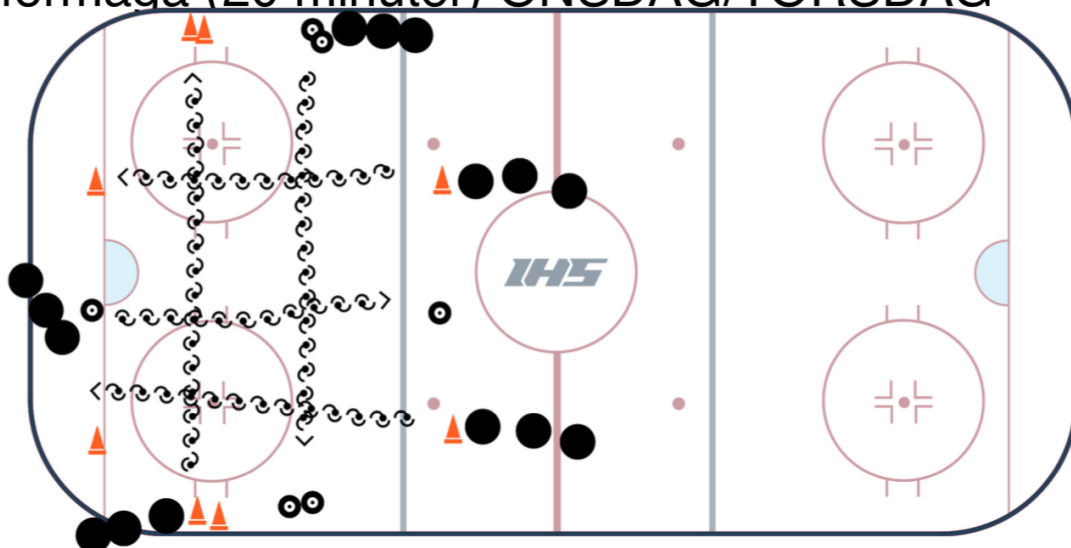


Description

KLUBBBTEKNIK - under och överkroppen koordination. Efter varje signal en spelare från varje led kör med puck till andra sidan och stannar. Gör puck övning, ögonen uppåt. 7 övningar cirka 3 minuter/övning = cirka 20 minuter:

1. Driva puck på forehand två händerna + jogging - armbågar framåt;
2. Driva puck på backhand, klubba i en hand + jogging;
3. Driva puck på forehand två händerna + skridsko skär utfall - armbågar framåt;
4. Dribbla kort 270 grader runt + diagonal utfall framåt;
5. Dribbla långt parallellt kroppen - nedre hand glida + diagonal utfall framåt;
6. Kombination - dribbla långt parallellt kroppen, men i mitten kort dribbling + diagonal utfall framåt;
7. Jogging framåt med puck/bollen på backhand, klubba i en hand. Efter varje 3-5 steg gå ner på knä och gör långt, bred fint.

3. Ansis 5 kö system - KLUBBBTEKNIK kognitiv förmåga (20 minuter) ONSDAG/TORSDAG

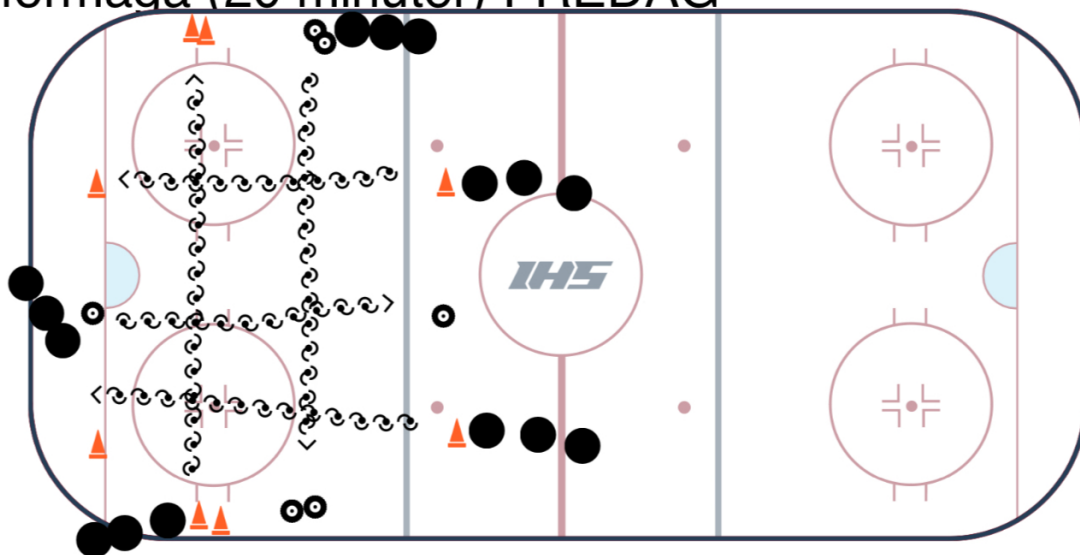


Description

KLUBBBTEKNIK - under och överkroppen koordination. Efter varje signal en spelare från varje led kör med puck till andra sidan och stannar. Gör puck övning, ögonen uppåt. 7 övningar cirka 3 minuter/övning = cirka 20 minuter:

1. Driva puck på forehand två händerna + skridsko hopp - armbågar framåt;
2. Driva puck på backhand, klubba i en hand + skridsko hopp;
3. Driva puck med klubba i övre hand och sen bytt till nedre hand, varje tre översteg + översteg i slalom 3 översteg varje sida;
4. Kort dribbling + samtidigt skridsko hopp;
5. Långt dribbling + samtidigt skridsko hopp;
6. Långt dribbling + kort dribbling kombination + översteg slalom 3ggr varje sida hela tiden;
7. Gå och ionalera bollen på bladet.

3. Ansis 5 kö system - KLUBBBTEKNIK kognitiv förmåga (20 minuter) FREDAG

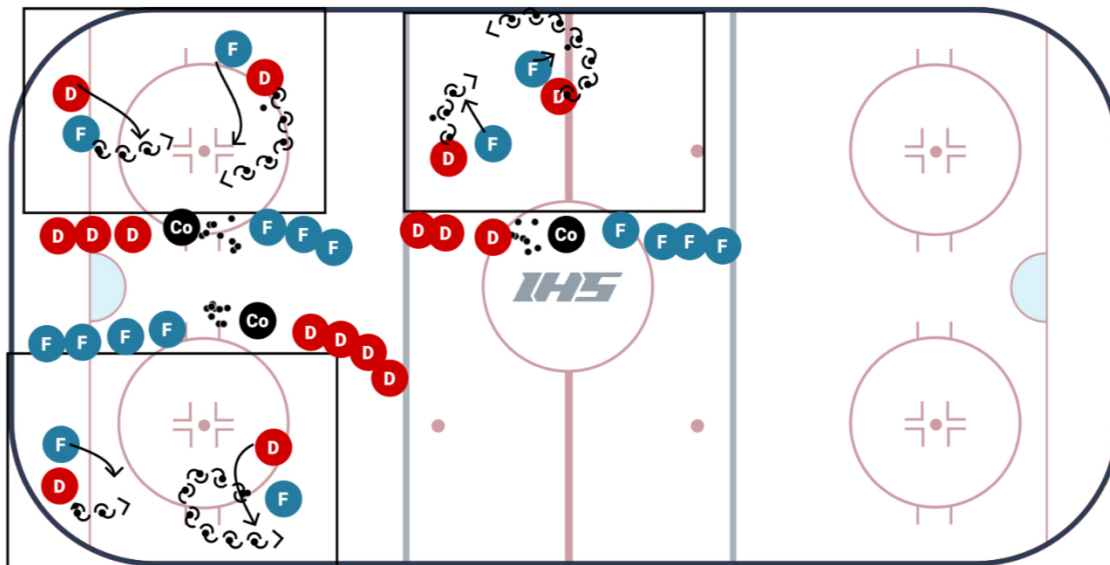


Description

KLUBBBTEKNIK - under och överkroppen koordination. Efter varje signal en spelare från varje led kör med puck till andra sidan och stannar. Gör puck övning, ögonen uppåt. 7 övningar cirka 3 minuter/övning = cirka 20 minuter:

1. Driva puck på forehand två händerna + översteg i rakt linjen - armbågar framåt;
2. Driva puck på backhand, klubba i en hand + översteg i rakt linjen;
3. Vända klubba från leftare till rightare och kontrollera bollen samt jogga;
4. Driva bollen med klubba i övre hand, och ta puck i nedre hand och kasta -fånga + översteg i rakt linjen;
5. Kort dribbling + snabbt sidled översteg - 1,2,3 + 1,2,3;
6. Gör olika utfalls steg och finter med klubba - improvisera;
7. Gå och jonglera bollen på bladet.

4. Två ggr 1 mot 1 - (10 - 12 minuter)



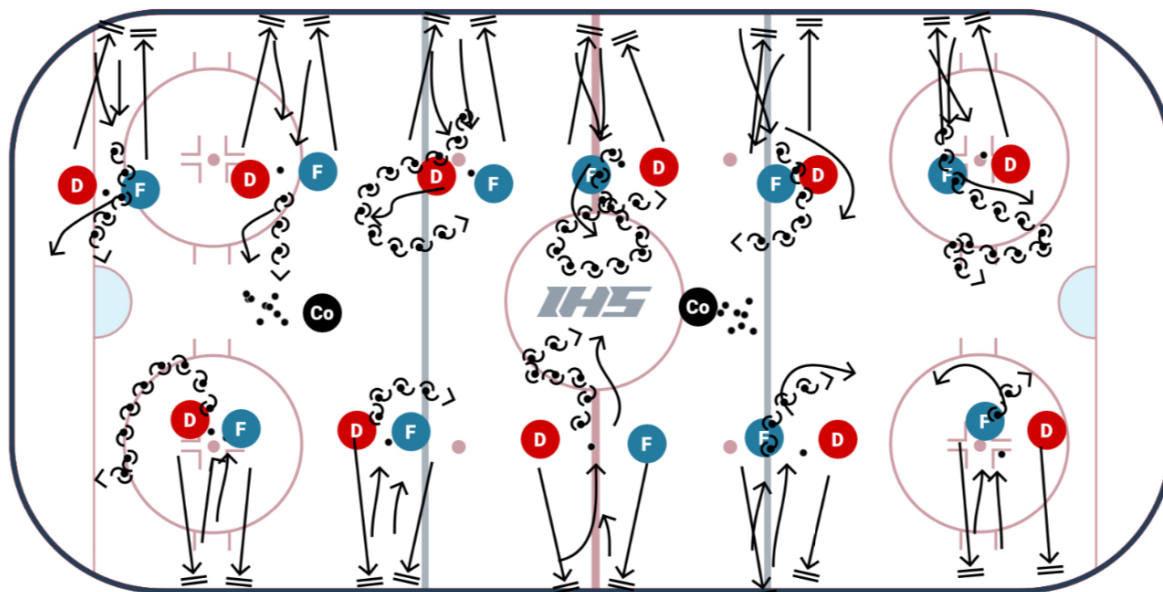
Description

Två par 1 mot 1 börja samtidigt. Cirka 15 - 20 sekunder byte. Jobba / villa ratio 1:3 eller 1:4. Räkna, hur många grupper ni behöver.

Tävla för puck. Lära täcka, skida puck, göra frånvändningar. Lära vinna puck / bollen.

Efter signal puck ägaren passa puck till sin led, sin färg.

5. Vinna linjen till puck 1 mot 1 - (6-8 minuter)



Description

TVå spelarna placera bollen/pucken cirka 4-5 meter från sargen. Och start position bakom puck med blicken mot sargen. Alla par starta efter samma signal. Efter signal springa till sargen och rör sargen med hand, sen vinna linjen till bollen/puck och täcka, kontrollera bollen/pucken för 5-10 sekunder mer till andra signal. Puck ägaren får 1 poäng.