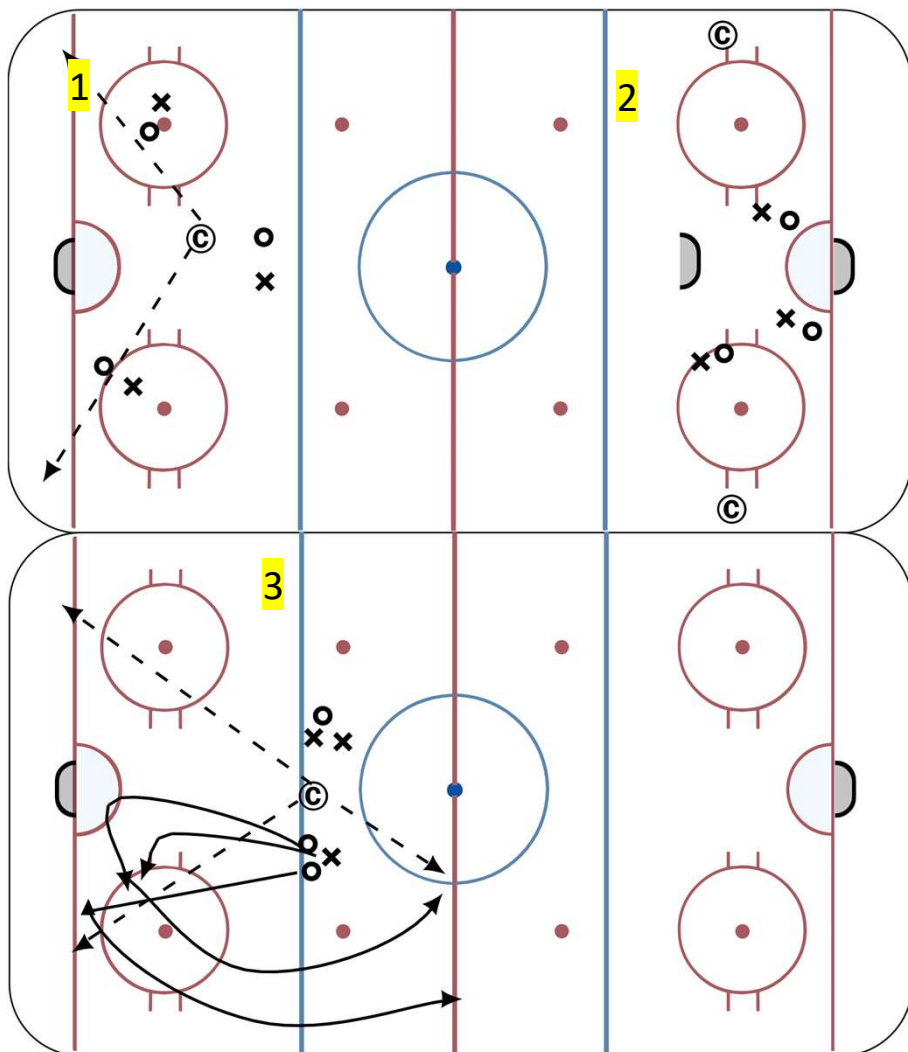


Fokusområde: Kommunikation og pasning



Øvelse 1: Fokus: Skuldertjek, nærkamp, mod og pasning.

En træner lægger en puck i hjørnet, den der kommer først forsøger at bryde ind mod målet. Efter en rum tid fløjter træneren og smider pucken i det andet hjørne, hvor der starter en ny 1v1 med opbakning fra de to der startede øvelsen. Dem der har pucken skal nu forsøge at ramme medspilleren, der bevæger sig omkring træneren med en pasning. Lykkedes de med det spiller de 3v2 lavt og kan nu lave mål.

Øvelse 2: Fokus: Pasningsspil, rykke sig fri og kommunikation

Enten to trænere eller to spillere på banden. For at gå fra angreb til forsvar skal træneren på banden spilles og spillere får den igen. Der kan scores på begge mål

Øvelse 3: Fokus: Skuldertjek, kommunikation og pasningsspil.

På samme tid lægges en puck i begge hjørner, på den ene side skal cirklerne forsøge at spille pucken ud til træneren selvom de bliver forchecket og på den anden side skal krydserne. Dem der hurtigst lykkedes med det får en puck og kører derefter mod målet med en backchecker minimum.