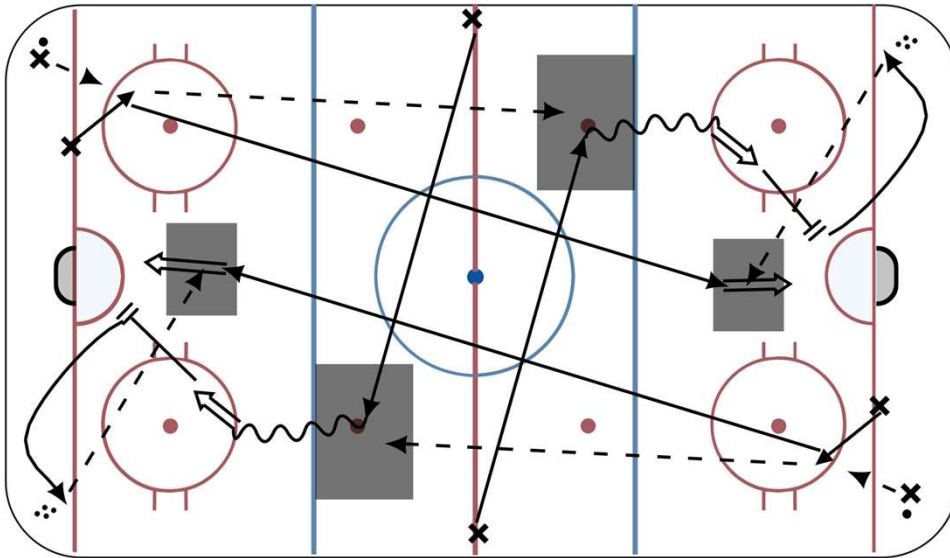
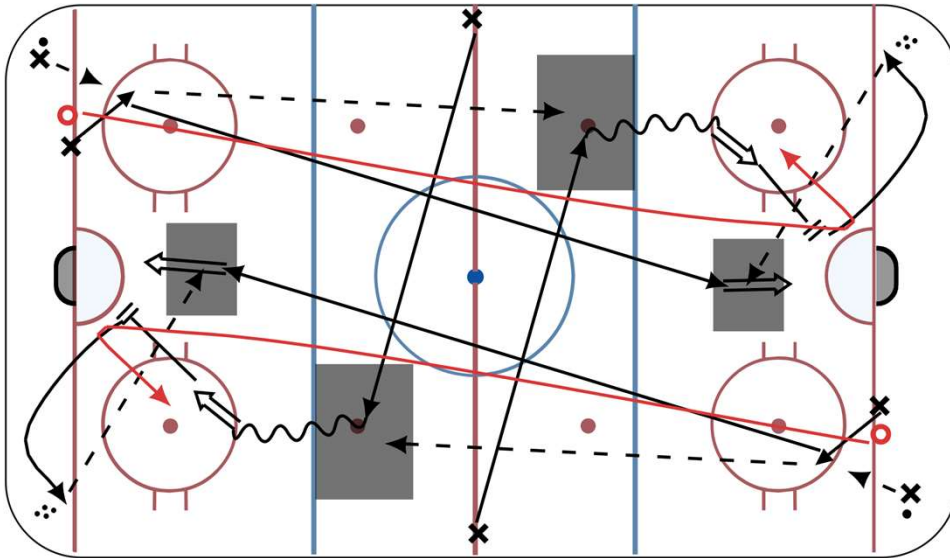


Timing øvelser



- X starter med puck i hjørnet med ryggen til spillet. På signal starter X'et ved cirklen, kalder på pucken og viser staven. X ved midten, starter samtidig og skøjter på tværs af isen, og modtager en pasning omkring faceoff-dot. Skøjter ned og skyder, spiller pucken færdig. Spilleren der har lavet den lange pasning, skøjter frem og modtager en puck mellem de to cirkler. Ingen må bremse i den her øvelse.

Timing øvelser



- Efter lidt tid, sættes en spiller ind til at presse og backchecke. Det bliver derfor en 2v1 på puck nummer 2 fra hjørnet.