

1. Den ene cirkel spiller pucken op til den røde cirkel. De to cirkler på siden af målet krydser så hinanden og spiller en 2v1. Den røde cirkel med pucken, må kun lave en pasning til en hurtig afslutning. Når pucken er spillet færdig, starter et kryds med pucken og skøjter over banen, X'et der forsvarede kører med i angreb. Ny cirkel kommer op og tager imod. Øvelsen ruller derefter på. Fokus er særligt på at time sit løb, herunder bevæge sig fri.
2. Der spilles 3v3 på 6 små mål. O'erne kan bruge de røde O'ere på banden som pasningsstation. X'erne kan bruge de røde X'ere som pasningsstation. Det gælder herefter om at bevæge sig fri og score i målet.
3. En spiller starter ude for cirklen, skøjter rundt om cirklen, mens tre andre spillere passer til hinanden. De skal nå at passe til hinanden 2 gange inden pasningen skal spilles gennem de kegler til X'et, der er skøjtet rundt om cirklen, X'et passer derefter tilbage til en af de tre spillere. X'et må aldrig stoppe op. Det samme sker i cirklen ved siden af. Dem der når flest pasninger gennem keglene på 30 sekunder vinder. Sværhedsgraden kan justeres ved at skulle lave flere pasninger til hinanden.