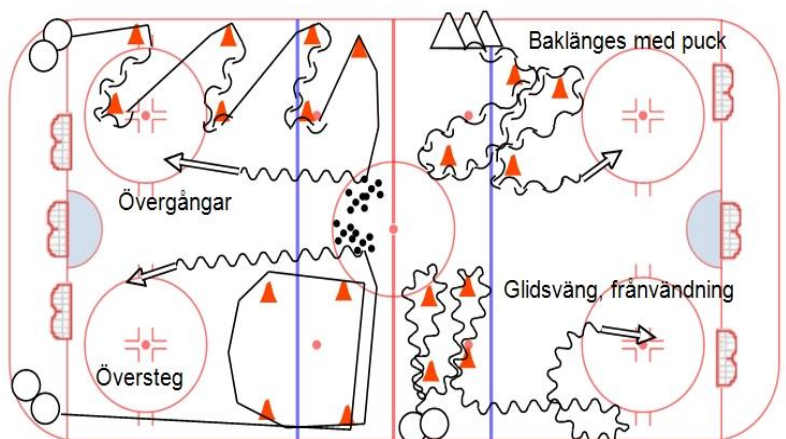
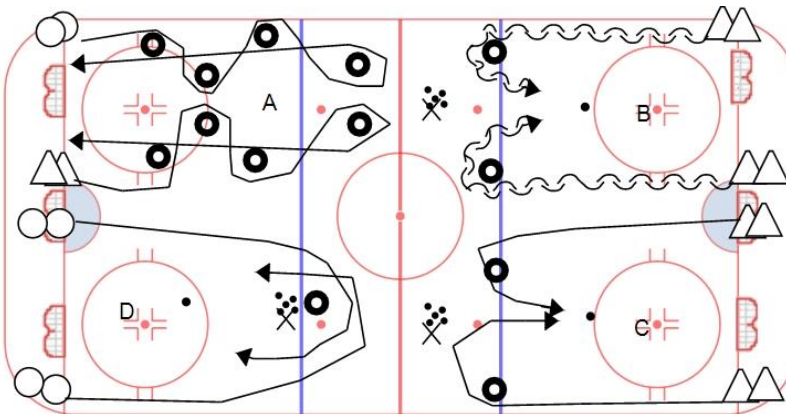
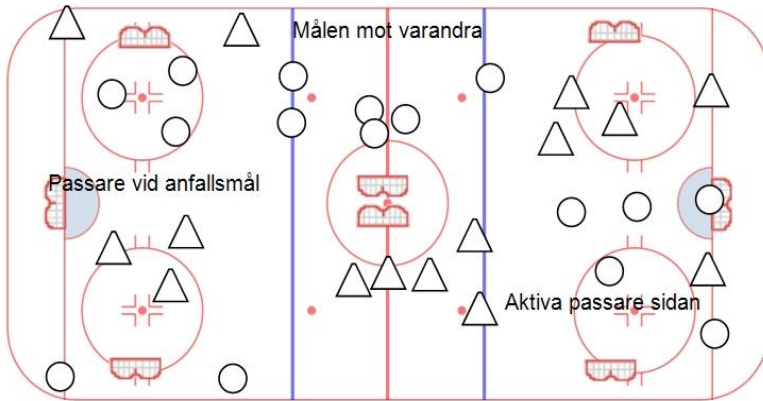
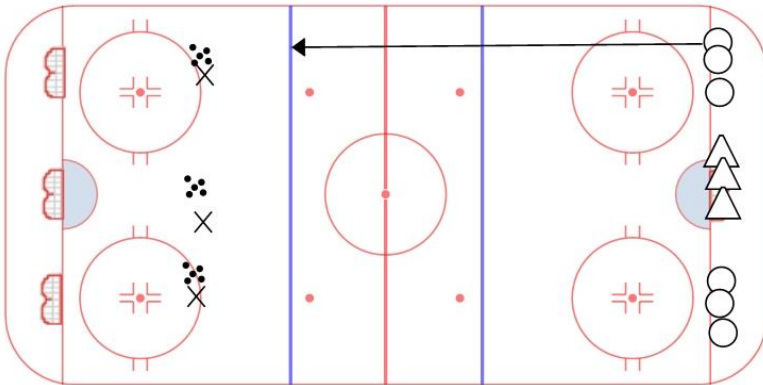




Isfall Skridskoåkning

Ålder _____

Datum _____



Minut 0-10 Skridskoåkning

Tränarna skjuter på målvakterna
 Skridskoteknik, bubblor, inner-ytterskär
 enbensåkning, glidsväng, översteg mm

Minut 10-30 Spel

Spel Smålag 2-3 planer

Minut 30-40

Tävlingar, stafetter, puckjakter

Exempel

A Stafett med eller utan puck

B Puckjakt baklänges

C Puckjakt framlänges

D Puckjakt framlänges

Minut 40-60

Teknik, träningens tema

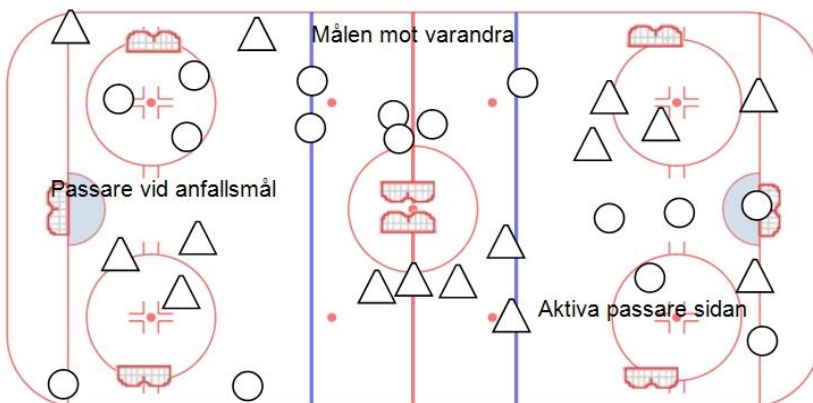
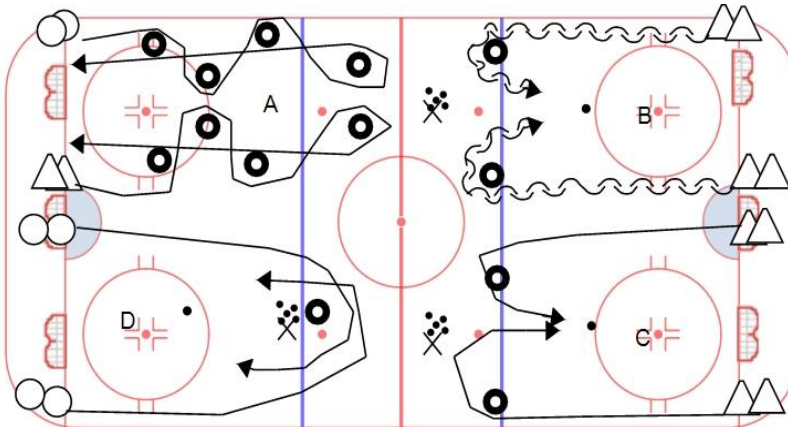
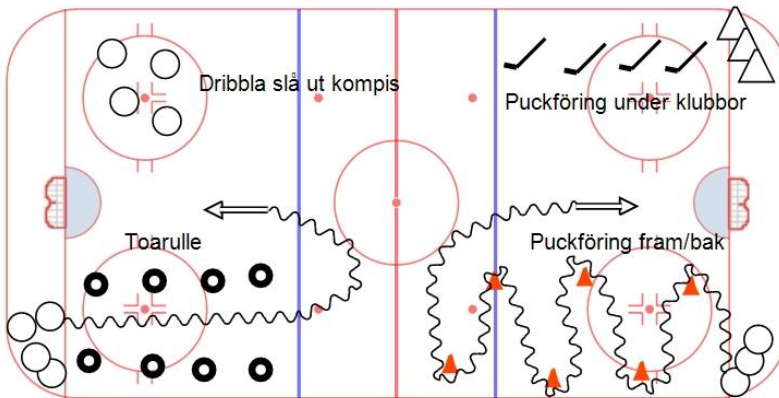
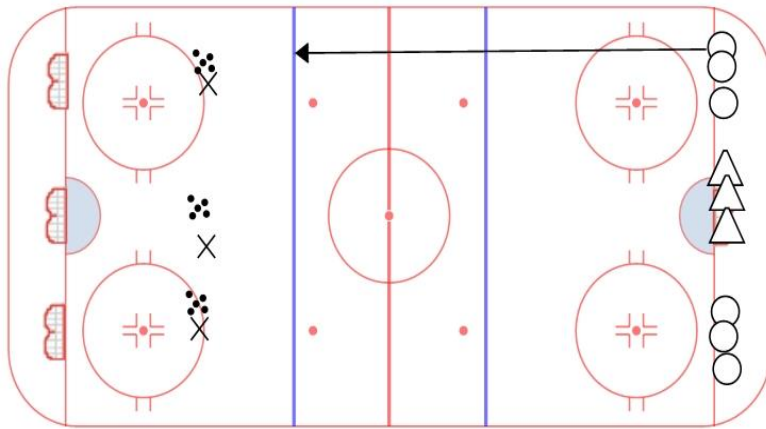
Avslutning återkoppling



Ismall Puckföring

Ålder _____

Datum _____



Minut 0-10 Skridskoåkning

Tränarna skjuter på målvakterna
 Skridskoteknik, bubblor, inner-ytterskär
 enbensåkning, glidsväng, översteg mm

Minut 10-30 Teknik

Träningens tema
 4 tårtbitar 16-20 spelare

Minut 30-40

Tävlingar, stafetter, puckjakter

Exempel

A Stafett med eller utan puck

B Puckjakt baklänges

C Puckjakt framlänges

D Puckjakt framlänges

Minut 30-60

Spel Smålag 2-3 planer

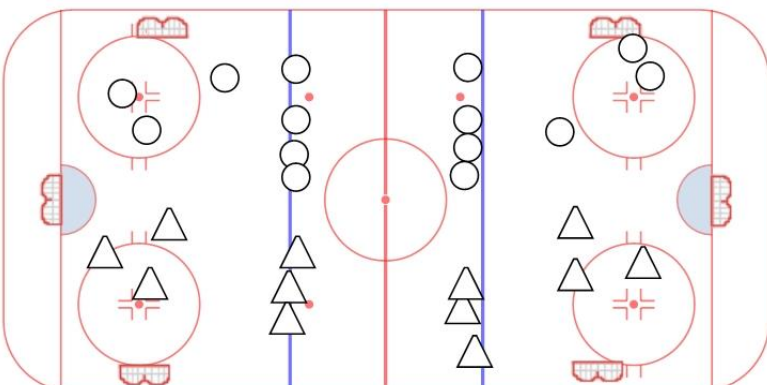
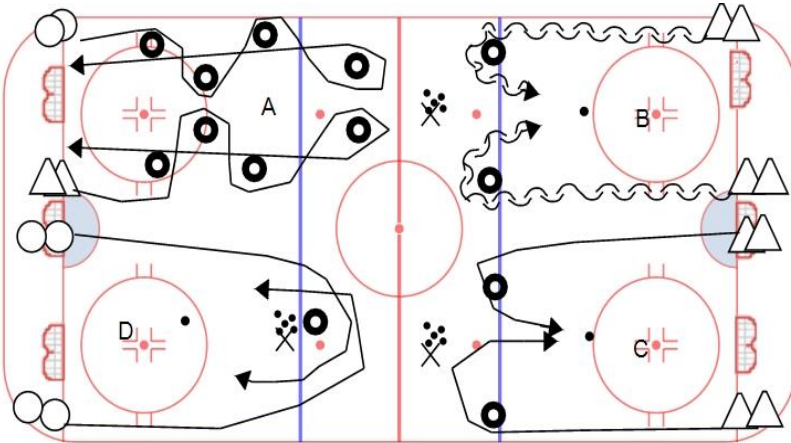
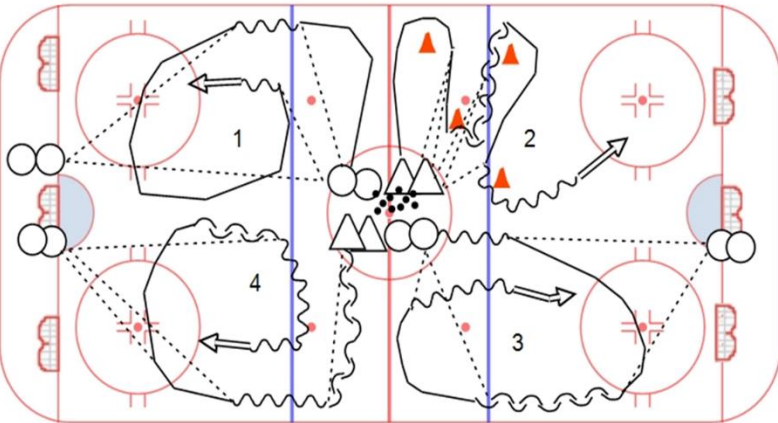
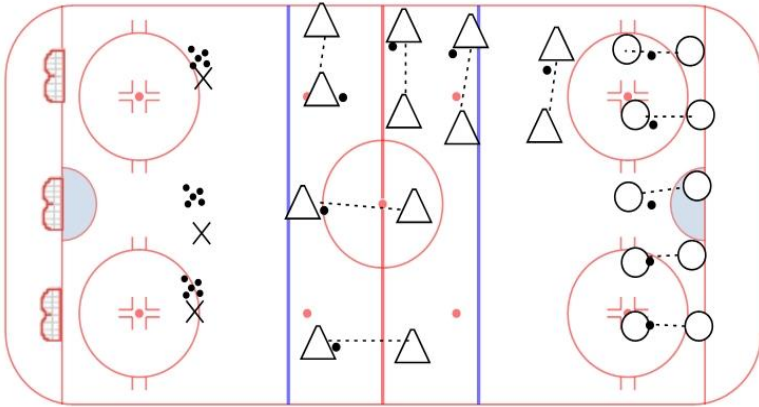
Avslutning återkoppling



Isfall Passningar

Ålder _____

Datum _____



Minut 0-10 Passningar

Tränarna skjuter på målvakterna

Passningsgrunder

2-2 Stillastående passningar

Sveppass

Tryckpass

Direktpass

Backhandpass

Lyftpass

40

Minut 10-30 Teknik

Träningens tema

4 tårtbitar 16-20 spelare

Minut 30-40

Tävlingar, stafetter, puckjakter

Exempel

A Stafett med eller utan puck

B Puckjakt baklänges

C Puckjakt framlänges

D Puckjakt framlänges

Minut 30-60

3-3 Spel Smålag, 2-3 planer

Avslutning återkoppling

