

# Ledarträff MSSK F10 240819

## Målbild Nivå F10: Vilken nivå ska vi träna våra F10:or för att nå?

### **Önskvärda beteenden, På & Utanför isen**

- Vi hälsar på alla, inte bara några.
- Vid genomgångar på isen står spelare på knä.
- Uppmärksamhet vid genomgångar.
- Utespelarna skyddar målvakten.

### **Skridskofärdigheter**

- Översteg framåt och bakåt.
- Glidsvängar på inner- och ytterskär.
- Tempoväxlingar.

### **Klubba & Puck (Skott, Teknik)**

- Toedrag på forehandssidan.
- Skjuta rent dragskott som lyfter från isen med blå puck.
- Olika sätt att sätta upp ett skott.
- Få ren träff på puck vid direktskott.
- Pass, mottagningar och avslut med backhand.

### **Spelförståelse**

- En F10-spelare ska självständigt kunna söka triangelspelet, förstå om hon är etta, tvåa eller trea i spelet med och utan puck.
- Förståelse för Gap control och att hålla/söka insidan.
- Scanna isen FÖRE egen action.
- Driva pucken med blicken upp, inte alltid driva pucken klistrad vid bladet.

### **Närkampsspel & Fys**

- Förstå grunderna i sargspelet.
- Driva pucken med blicken upp, inte alltid driva pucken klistrad vid bladet – titta upp – kopplat till att skydda sig själv.

### **Målvaktsspelet**

- Alla bör ha provat stå i mål minst en träning.
- Sidledsförflyttningar. Gå ner på knä med benskydden rätt direkt. Hålla sig upprätt med blicken på pucken.