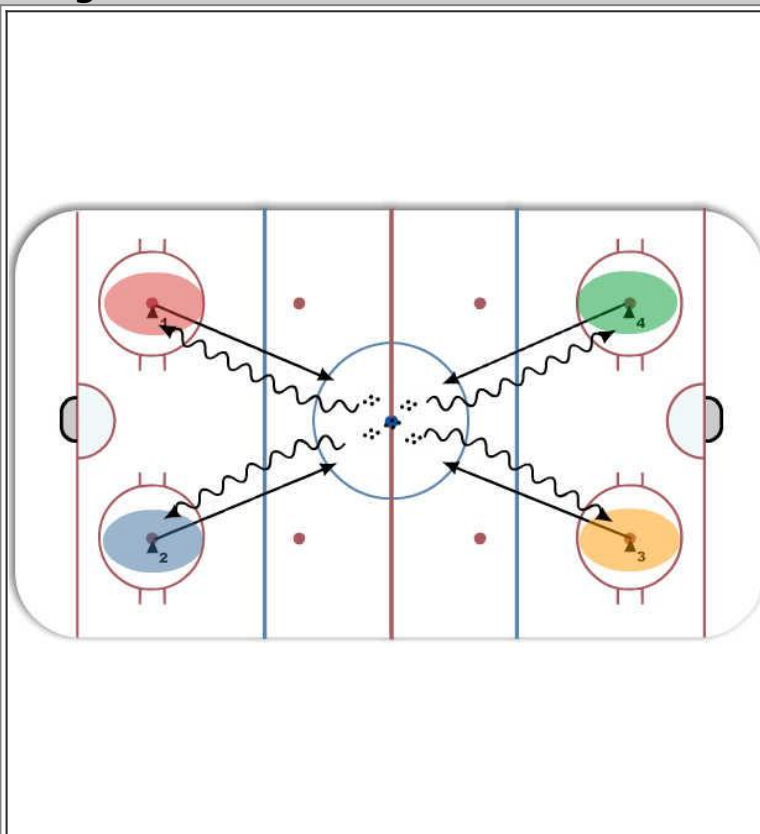


**Notes:** Et utvalg mindre konkurranser som kan gjøres med små og store utøvere.

### Hunger Games - 10 mins



Jobber i 2-3 minutter pr fase  
Deler opp i fire lag

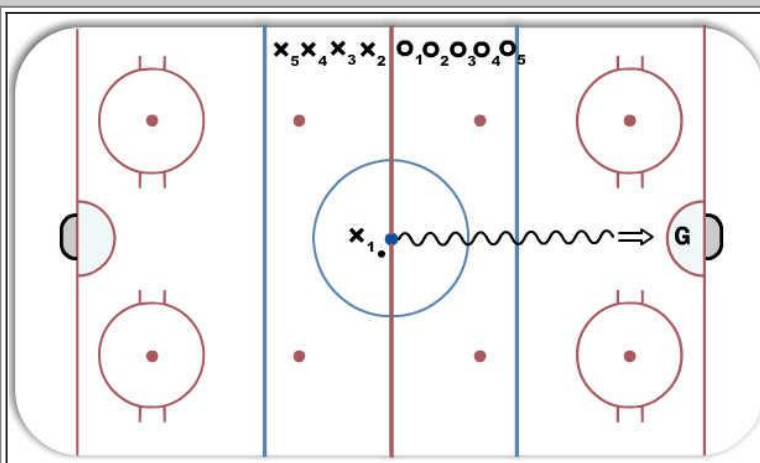
Fase 1: Hente pucker (en puck pr spiller)  
Alle starter på likt, hver spiller kan hente 1 puck hver og føre tilbake til "basen". Henter ny puck... fortsetter til det er tomt. Teller opp hvilket lag som har flest.

Fase 2a: Stjele pucker (en puck pr spiller)  
Når det er tomt i midten kan fase 1b begynne. Nå kan man stjele pucker fra andre baser (kun 1 av gangen). De andre lagene kan selv velge om de vil prioritere forsvar av sin base eller angripe med store styrker. Etter en viss tid teller man opp.

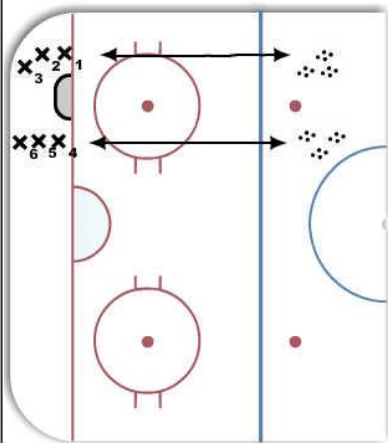
Fase 2b: Leverer fra seg pucker til andre lag.  
En annen variant er å levere fra seg pucker til andre lag. Samme konsept som ovenfor, men nå er det færrest antall som vinner.

Key Points: Kjempe Kondisjon Takle

### Straffekonk - 10 mins



## Puck-stafett - 10 mins

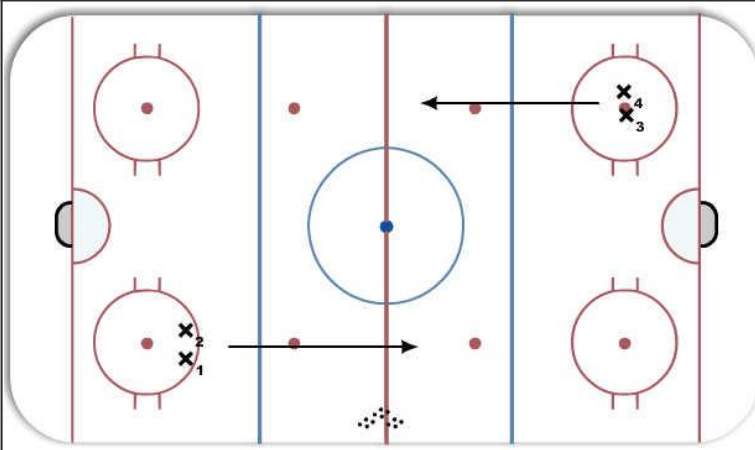


Del opp i ønsket antall lag. Legg ut et flertall pucker i nøytral sone, samt et mål på egnet sted (feks mellom lagene). Spillerne starter bak mållinja. På signal starter første man i hvert lag ut i nøytral sone, henter en puck og legger denne i mål. Veksling skjer når førstemann har krysset mållinja etter at pucken er i mål.

Varier om det er lov å skyte eller om pucken skal føres i mål avhengig av hvilken ferdighet som skal stimuleres. Det kan også legges føringer for bruk av høyre, venstre eller begge hender.

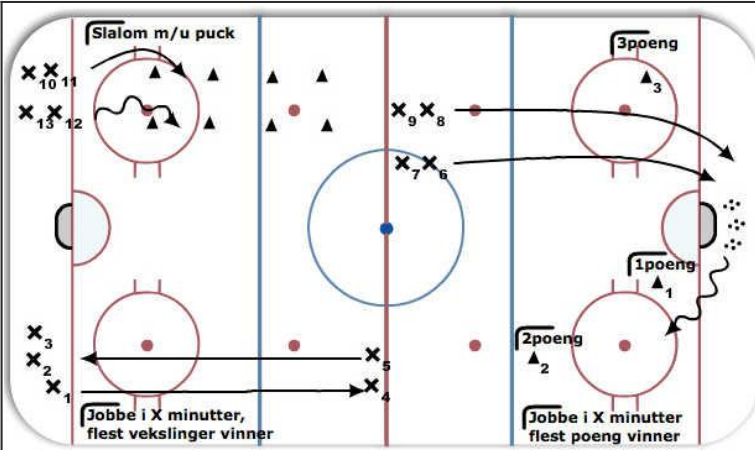
Key Points: Akselerasjon Hurtighet Puckkontroll

## Runder - 10 mins



Key Points: Roe ned Pigge rolig Diskutere spillsituasjoner

## Stafetter - 10 mins



Høyre halvdel: utøverne henter puck bak mål, fører rundt valgfri kjele og skyter på åpent mål (alternativt kjører mot målvakt, men da et lag av gangen).

- 1poeng for scoring rundt kjele #1
- 2poeng for scoring rundt kjele #2
- 3 poeng for scoring rundt kjele #3

Key Points: Tempo Tekniske ferdigheter Moro