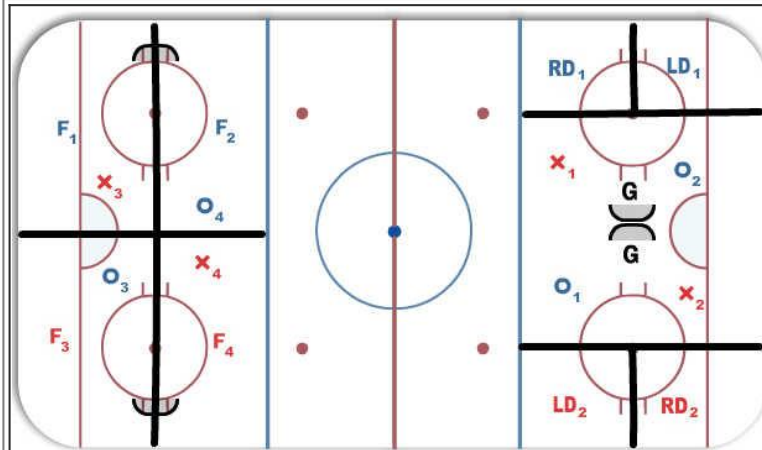


Notes: Treningsplanen inneholder ulike varianter av smålagspill.

Mål: stimulere til bruk av tekniske ferdigheter og taktiske valg i spillsituasjon.

Overtall i etablert - 10 mins

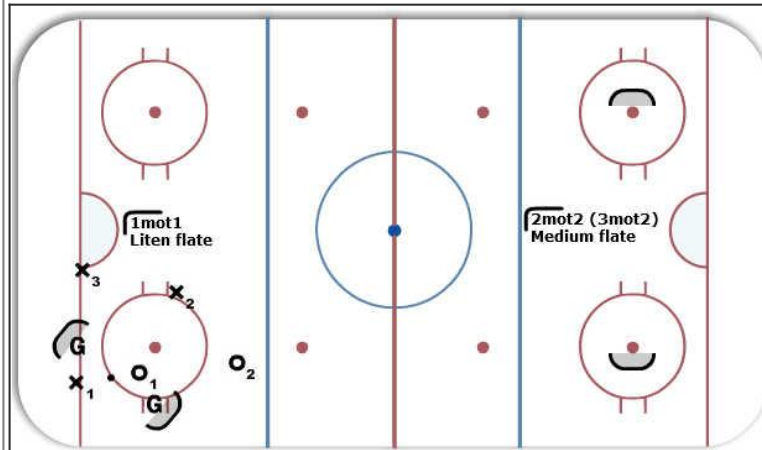


Venstre endesone:
F er låst i sine soner. X og O er frie.

Høyre endesone:
LD og RD er låst i sine soner, X og O er frie.

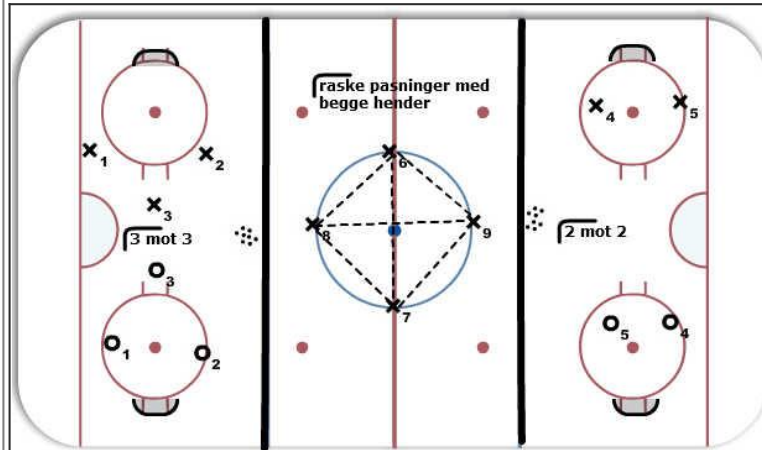
Key Points: Avslutninger Vurderinger Være spillbar

Småspill - 10 mins



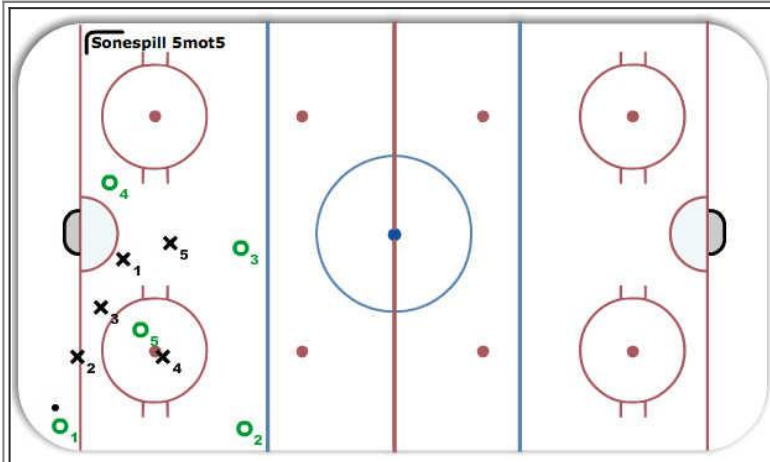
Key Points: Skudd 1mot1 Teknikk

Spill på tvers - 10 mins



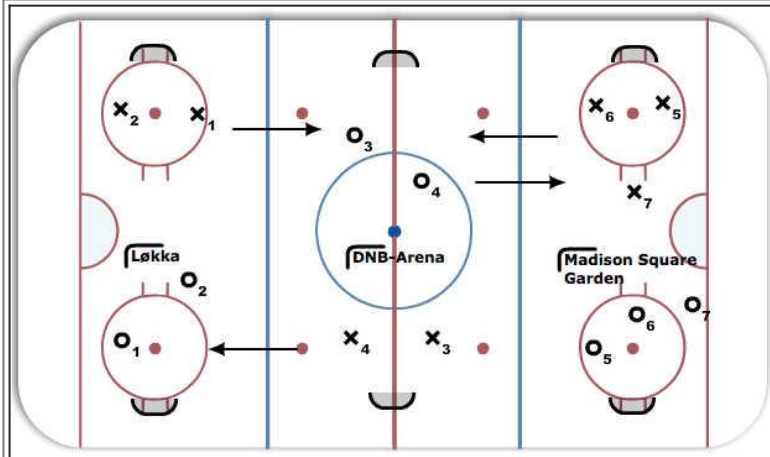
Key Points: kommunikasjon bevegelser 1 mann til hver pasning/mottak

Sonespill - 10 mins



Key Points: Kommunikasjon Spilleforståelse Basisferdigheter

Kings of the rink - 10 mins



Tre baner, seks lag (kan justeres ved behov)

Målet er å spille proft (MSG) lengst mulig.

Kampene starter likt, varighet på 2-4 minutter, vinnerlaget rykker opp et nivå, taperlaget rykker ned.

Key Points: Teknisk/taktiske ferdigheter Samhandling Spilleforståelse