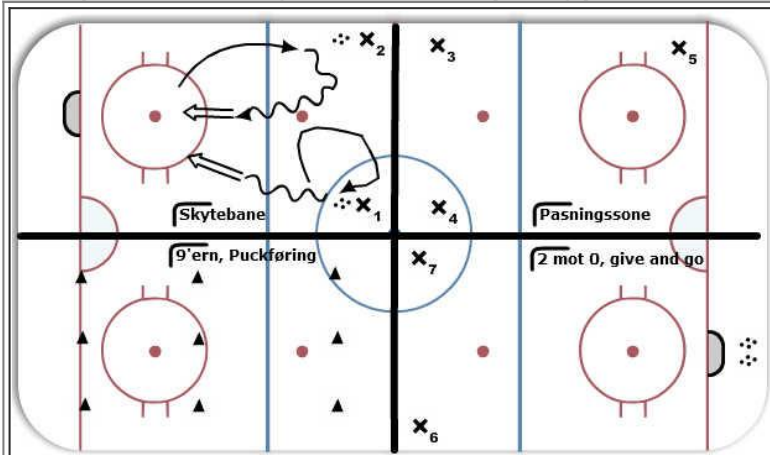


Notes: Trening med mål om å utvikle basisferdighetene:

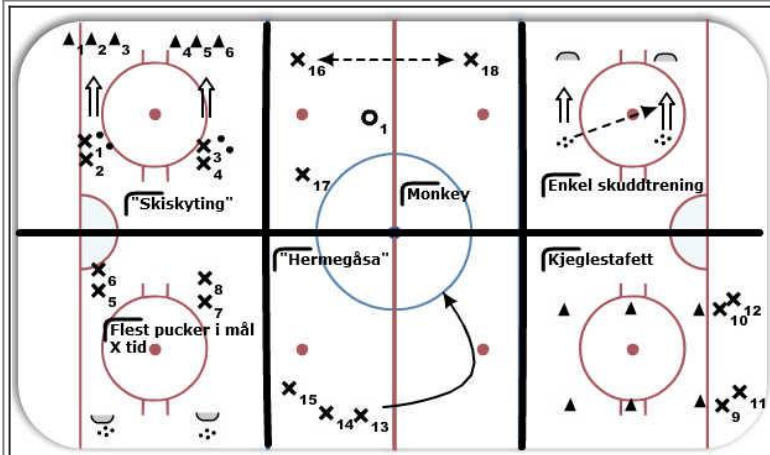
- Puckføring
- Pasning/ mottak
- Bruk av begge hender

Stasjonstrening Teknikk Nybegynner - 10 mins



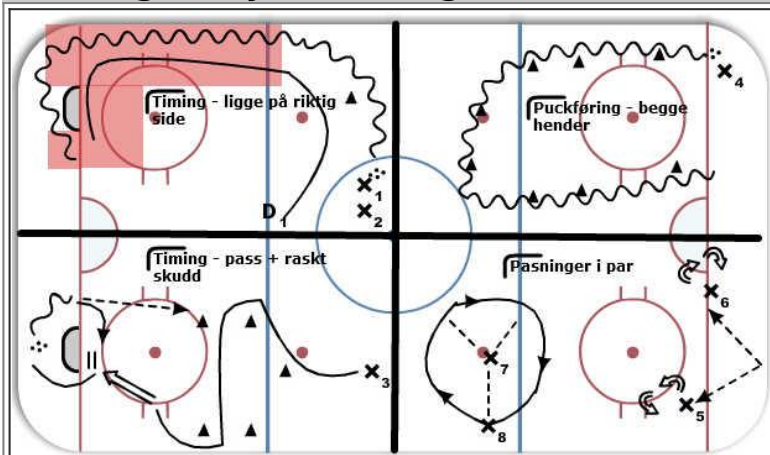
Key Points: Tekniske ferdigheter

Stasjonstrening Nybegynner - 10 mins



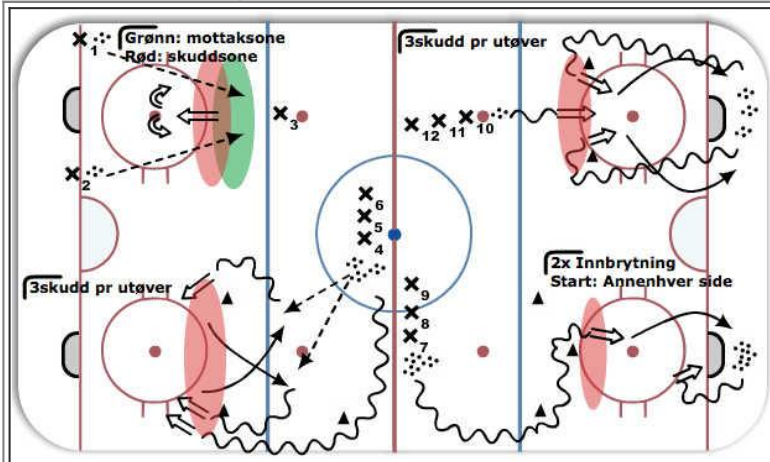
Key Points: Lek Gjennomføring Teknikk

4-Deling Stasjonstrening - 10 mins



Key Points: Timing Basis Detaljer

Skuddtrening viderekommen - 10 mins



4 varianter av skuddøvelser.
Viktig med bruk av begge hender både ifm føring, mottak, pasning og skudd.
Teknisk trening der skuddet er det viktigste.

Key Points: Tekniske ferdigheter Avslutninger Puckbehandling