

Säsongsplan

Tryck på
numret för att
gå till sidan

FÄRDIGHETER

Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
<u>1</u>	Starter, stopp	Puckhantering på stället	Smålagsspel (1/4 av planen)
<u>2</u>	Starter, stopp	Passning / mottagning på stället	Smålagsspel (1/4 av planen)
<u>3</u>	Rak framåtskridning	Puckföring	Smålagsspel (1/3 av planen)
<u>4</u>	Rak framåtskridning	Puckhantering i rörelse	Smålagsspel (1/3 av planen)
<u>5</u>	Framåt kurvåkning	Puckhantering i rörelse	Zonspel (lång-smal)
<u>6</u>	Framåt kurvåkning	Passning / mottagning i rörelse	Zonspel (lång-smal)
<u>7</u>	Vändningar	Skott	Halvplansspel
<u>8</u>	Bakåt rak åkning	Skott	Halvplansspel
<u>9</u>	Bakåt rak åkning	Dragning av pucken	3-mot-2 spelsituationer
<u>10</u>	Bakåt kurvåkning	Puckhantering i rörelse (bakåt)	Kontinuerliga 3-mot-2 spelsituationer
<u>11</u>	Bakåt kurvåkning	Finter som spelfärdighet	Fullplansspel
<u>12</u>	Vändningar	Repetition av tidigare moment	Fullplansspel

Säsongspan

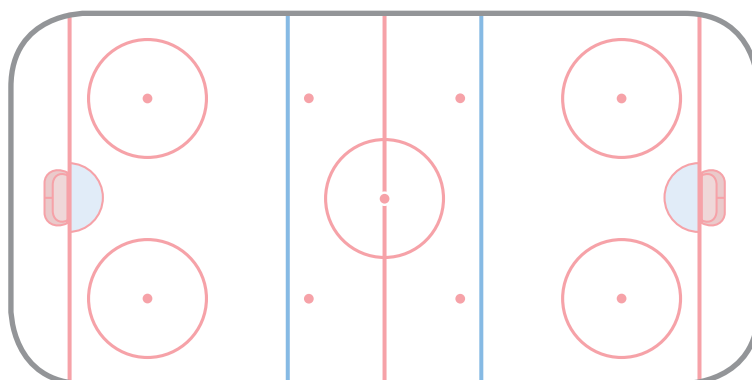
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

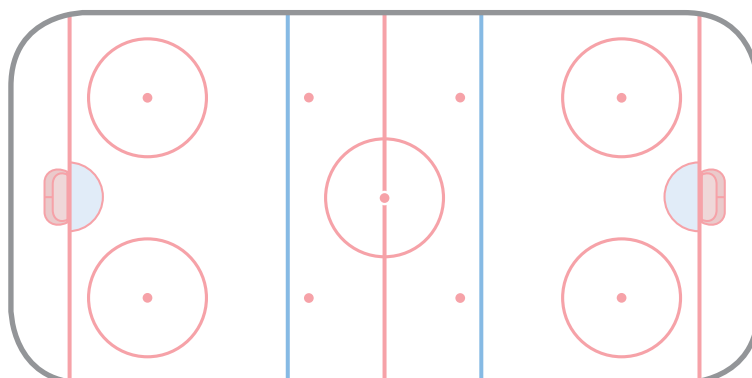
FÄRDIGHETER

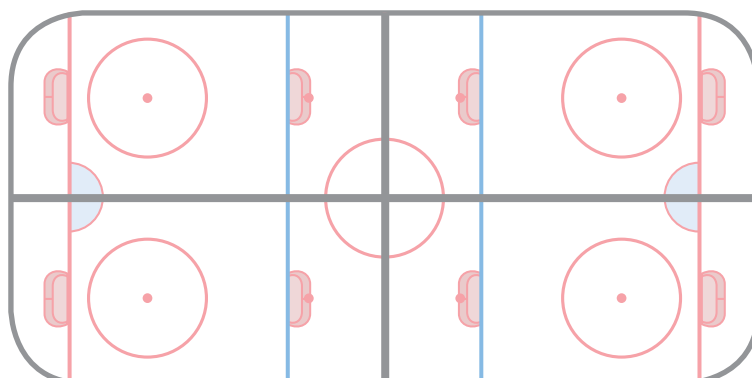
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
1	Starter, stopp	Puckhantering på stället	Smålagsspel (1/4 av planen)

DATUM: LAG/GRUPP:

LÄNGD: ANTAL SPELARE:







Säsongspan

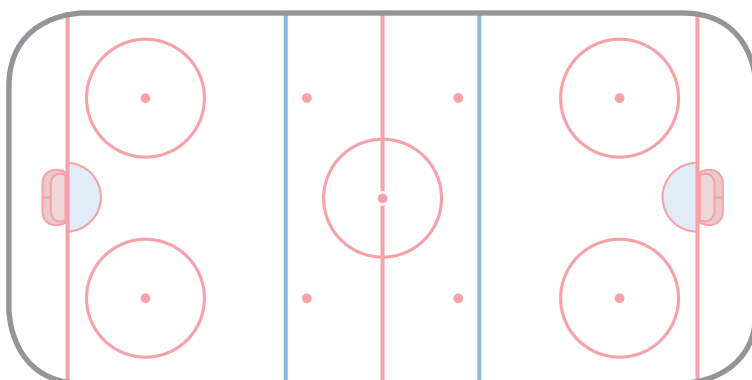
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

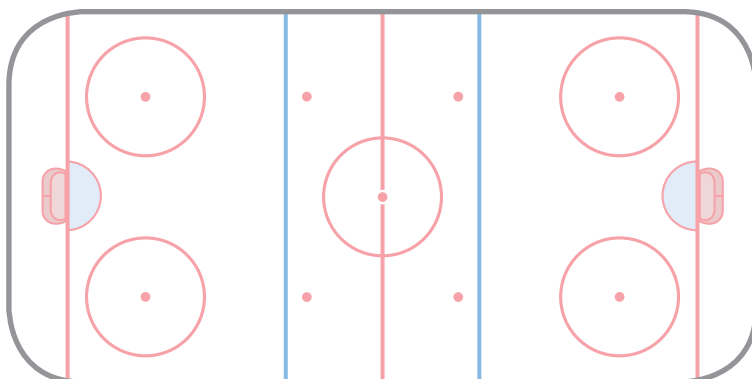
FÄRDIGHETER

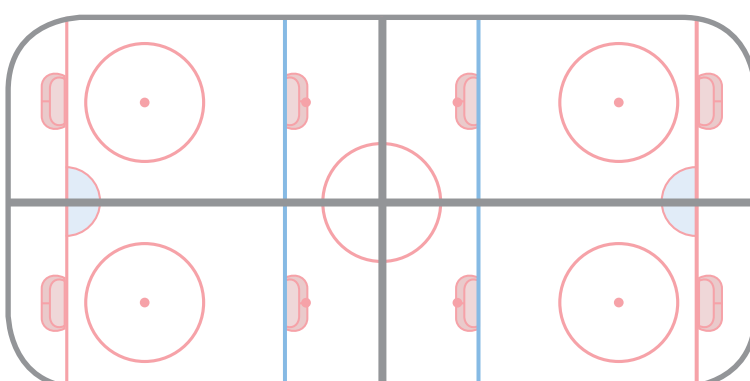
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
2	Starter, stopp	Passning / mottagning på stället	Smålagsspel (1/4 av planen)

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

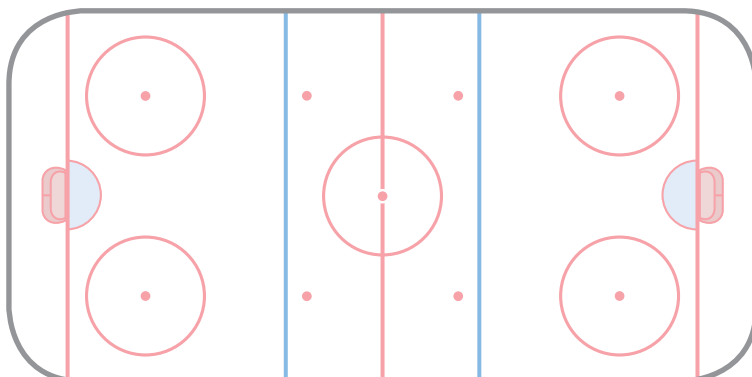
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

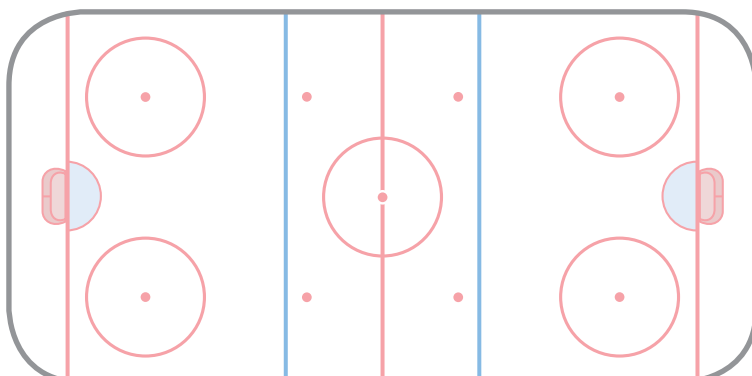
FÄRDIGHETER

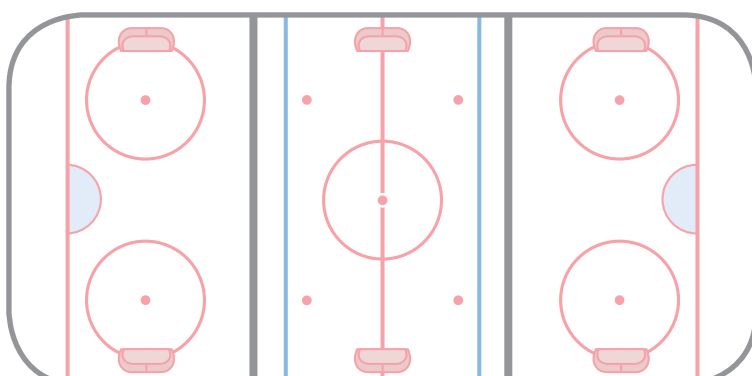
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
3	Framåt rak åkning	Puckförling	Smålagsspel (1/3 av planen)

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

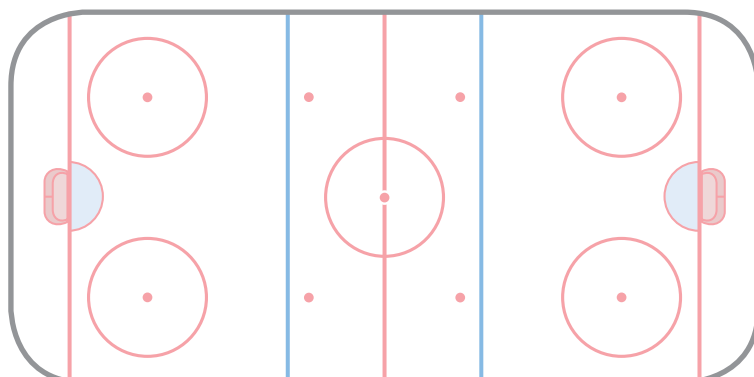
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

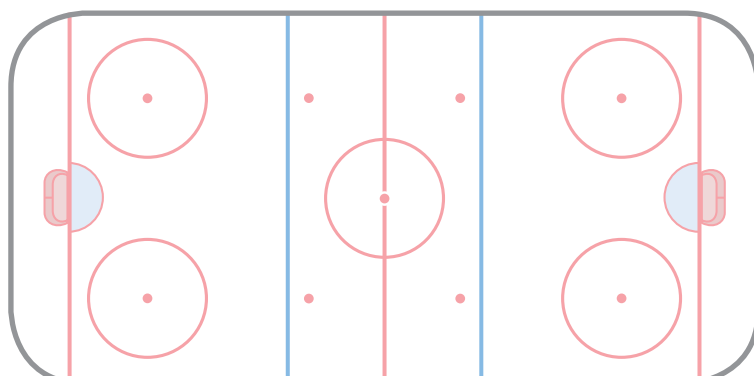
FÄRDIGHETER

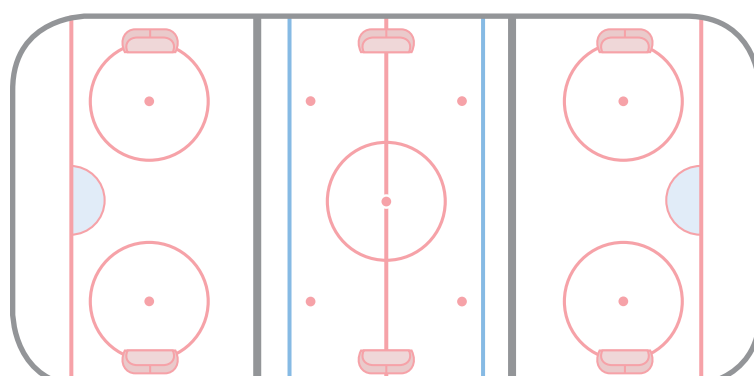
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
4	Framåt rak åkning	Puckhantering i rörelse	Smålagsspel (1/3 av planen)

DATUM: LAG/GRUPP:

LÄNGD: ANTAL SPELARE:







Säsongspan

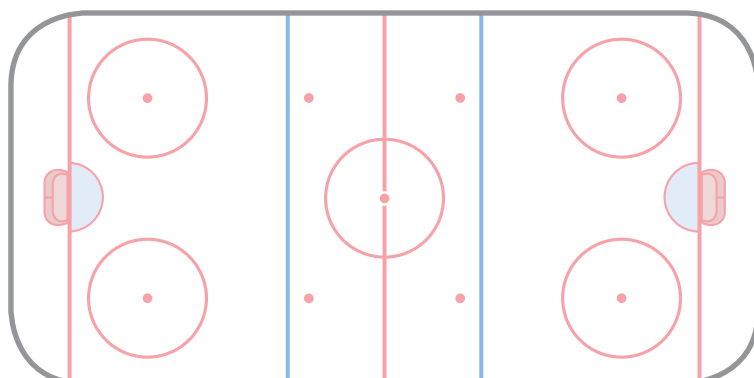
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

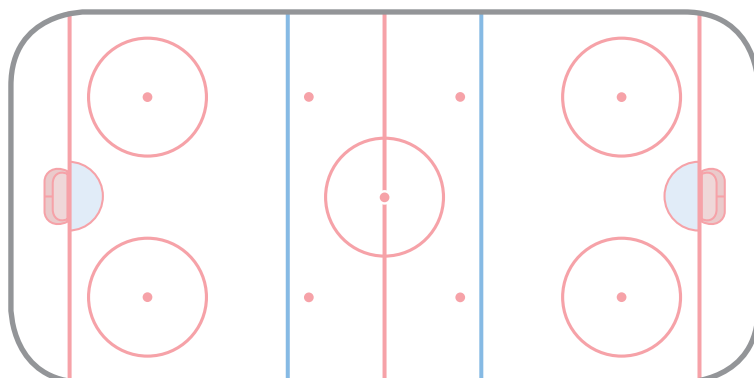
FÄRDIGHETER

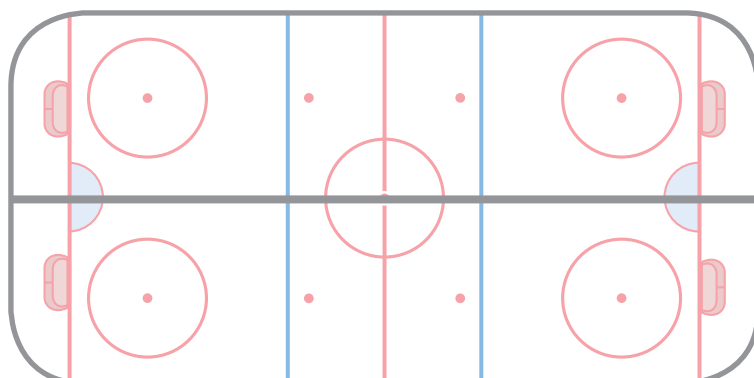
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
5	Framåt kurvåkning	Puckhantering i rörelse	Zonspel (lång-smal)

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

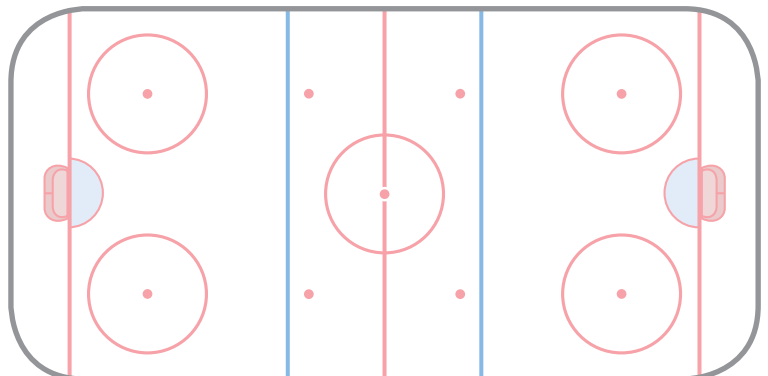
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

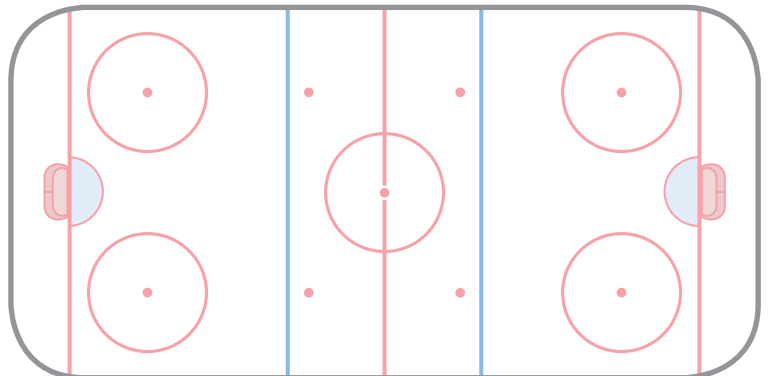
FÄRDIGHETER

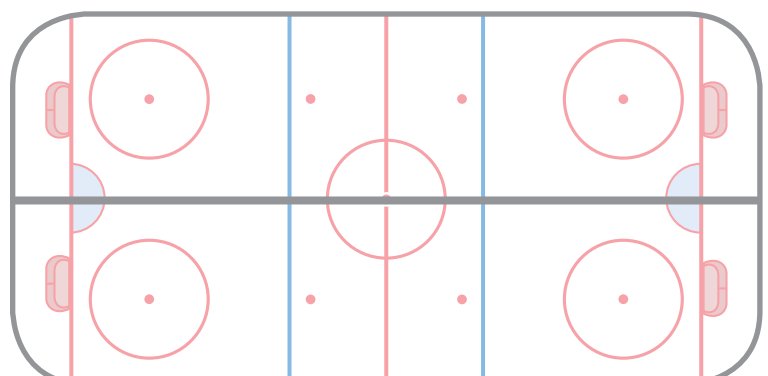
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
6	Framåt kurvåkning	Passning / mottagning i rörelse	Zonspel (lång-smal)

DATUM: LAG/GRUPP:

LÄNGD: ANTAL SPELARE:







Säsongspan

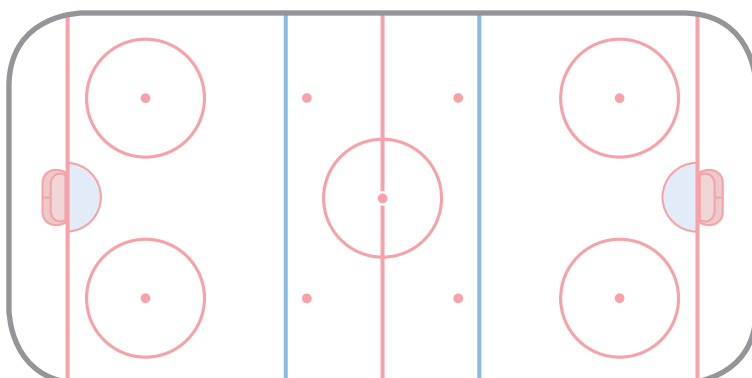
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

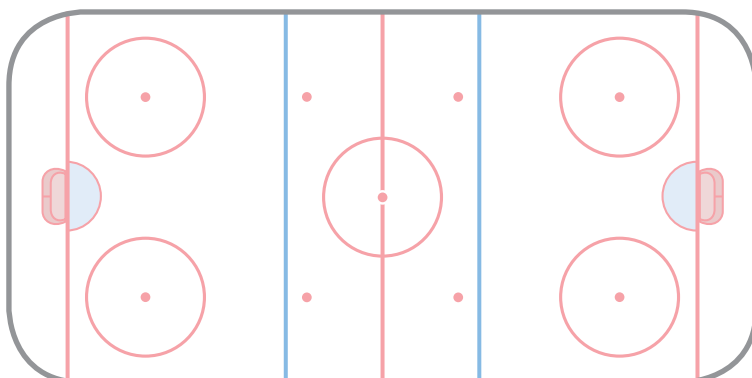
FÄRDIGHETER

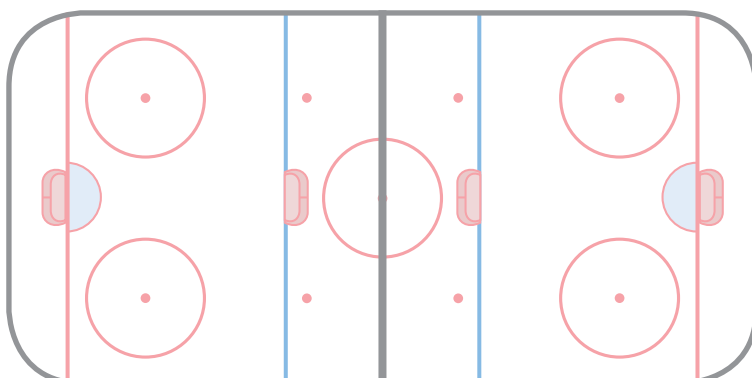
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
7	Vändningar	Skott	Halvplansspel

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

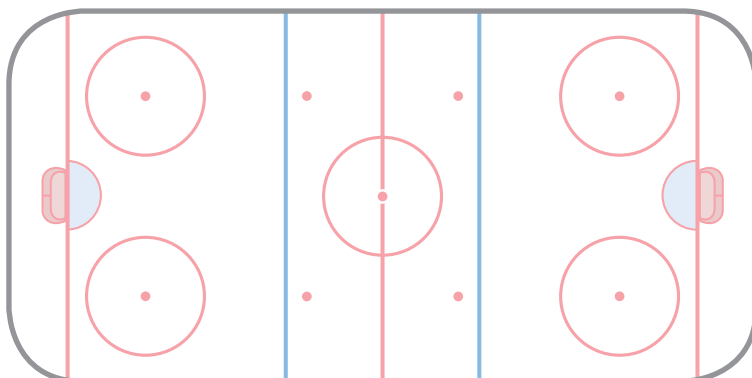
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

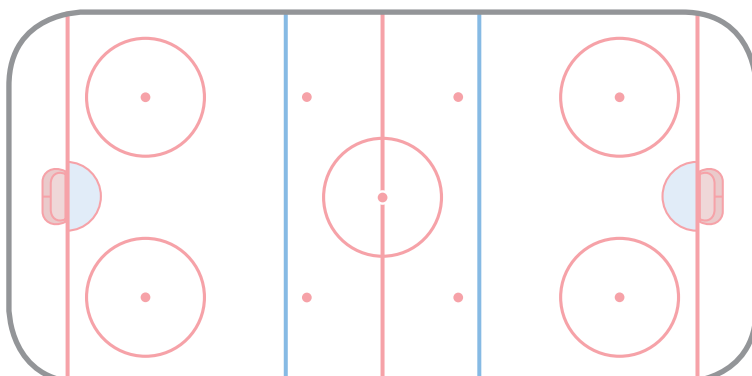
FÄRDIGHETER

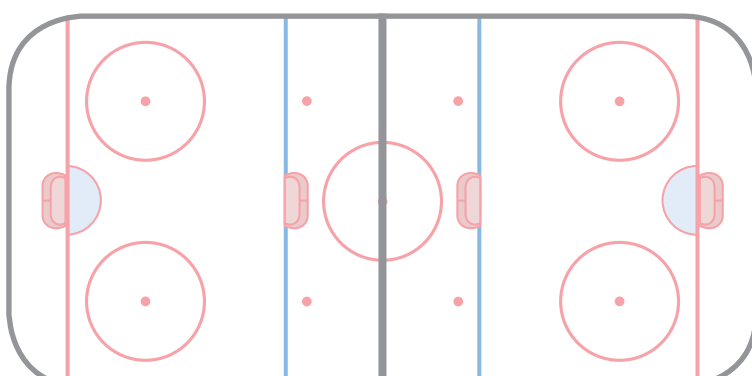
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
8	Bakåt rak åkning	Skott	Halvplansspel

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

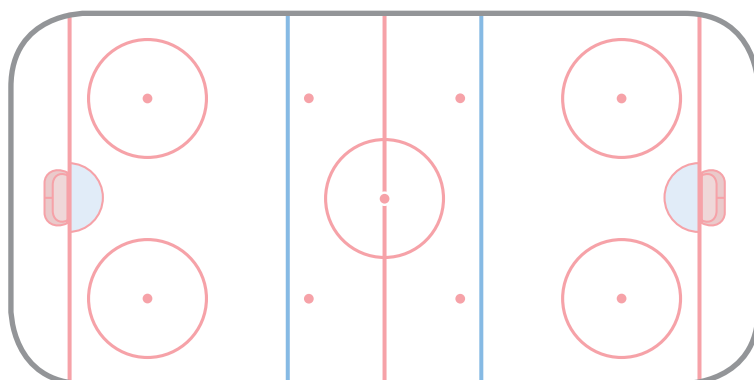
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

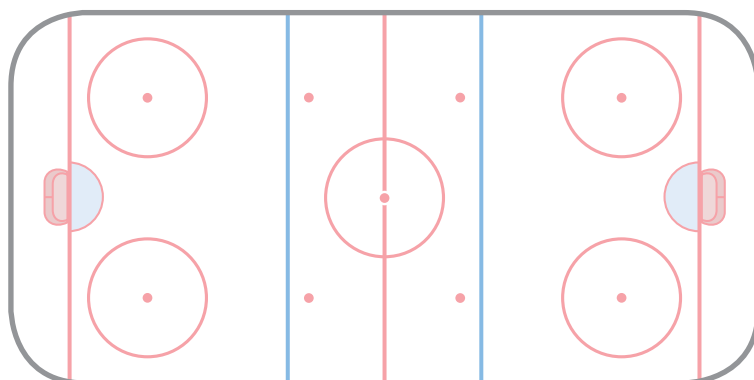
FÄRDIGHETER

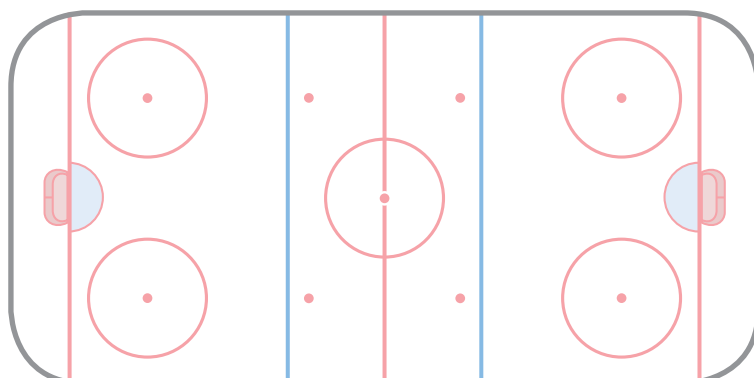
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
9	Bakåt rak åkning	Dragning av pucken	3-mot-2 spelsituationer

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

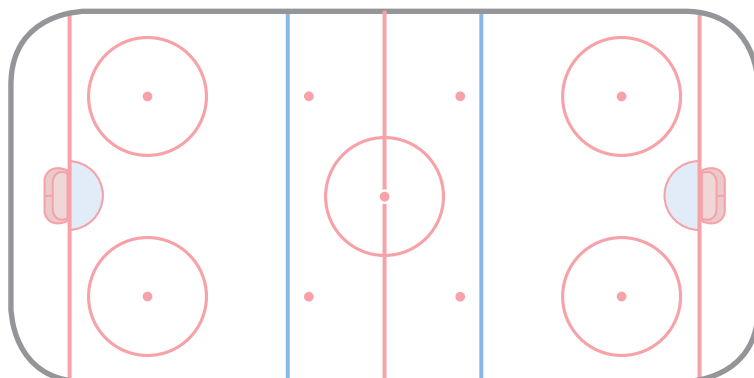
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

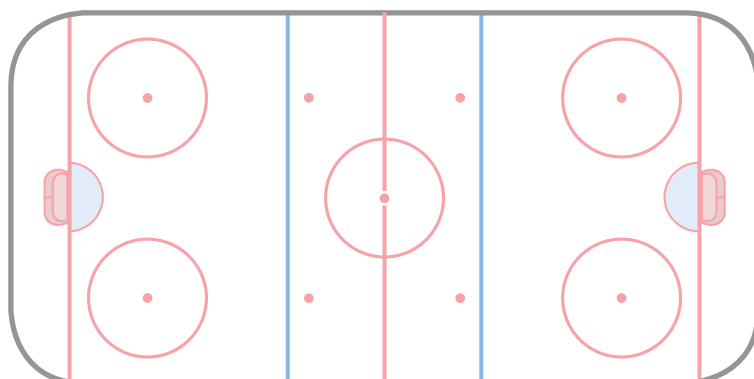
FÄRDIGHETER

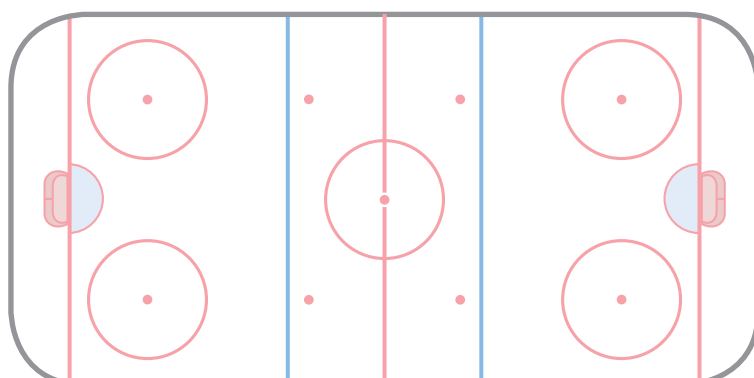
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
10	Bakåt kurvåkning	Puckhantering i rörelse (bakåt)	Kontinuerliga 3 mot-2 spelsituationer

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

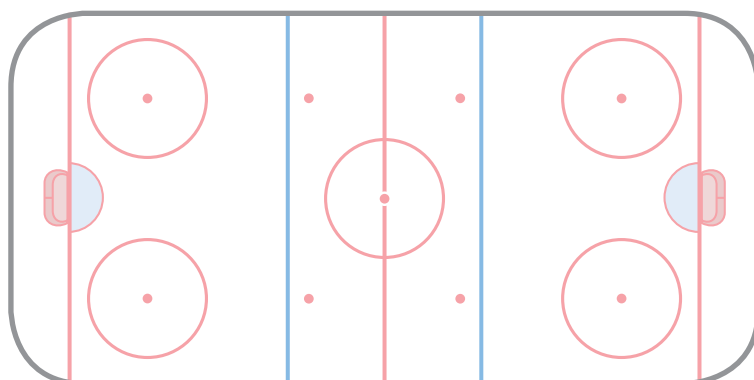
[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

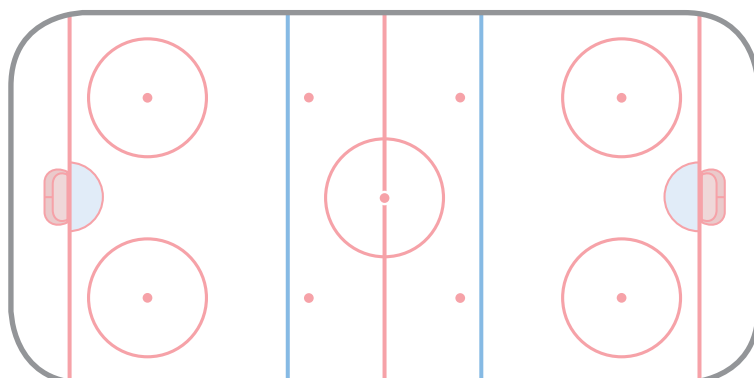
FÄRDIGHETER

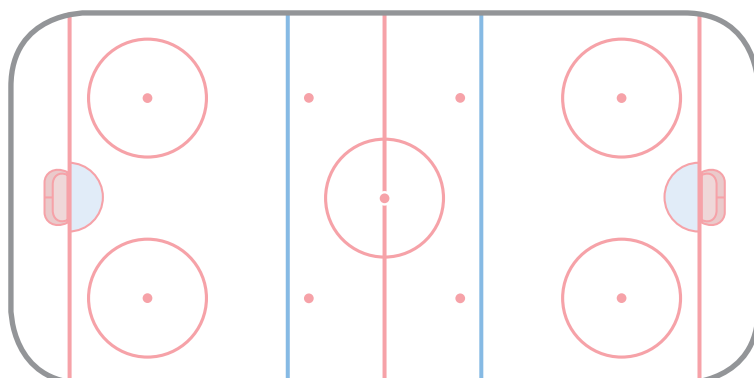
Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
11	Bakåt kurvåkning	Finter som spelfärdighet	Heltplansspel

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____







Säsongspan

[TILLBAKA TILL HEMSIDAN](#)

FÄRDIGHETER

Session	SKRIDSKOÅKNING	PUCKKONTROLL	SPEL
12	Vändningar	Repetition av tidigare moment	Heltplansspel

DATUM: _____ LAG/GRUPP: _____

LÄNGD: _____ ANTAL SPELARE: _____

