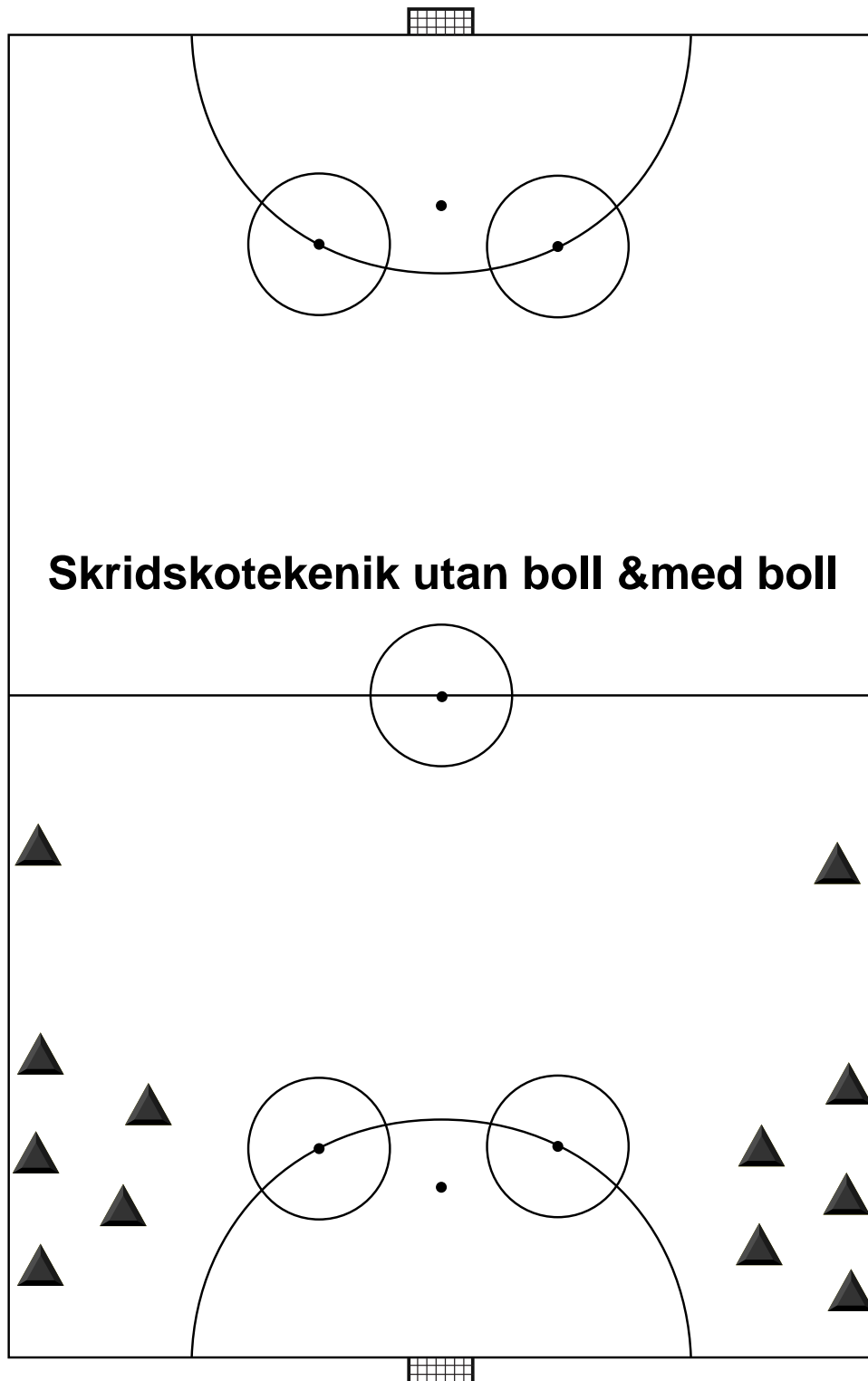


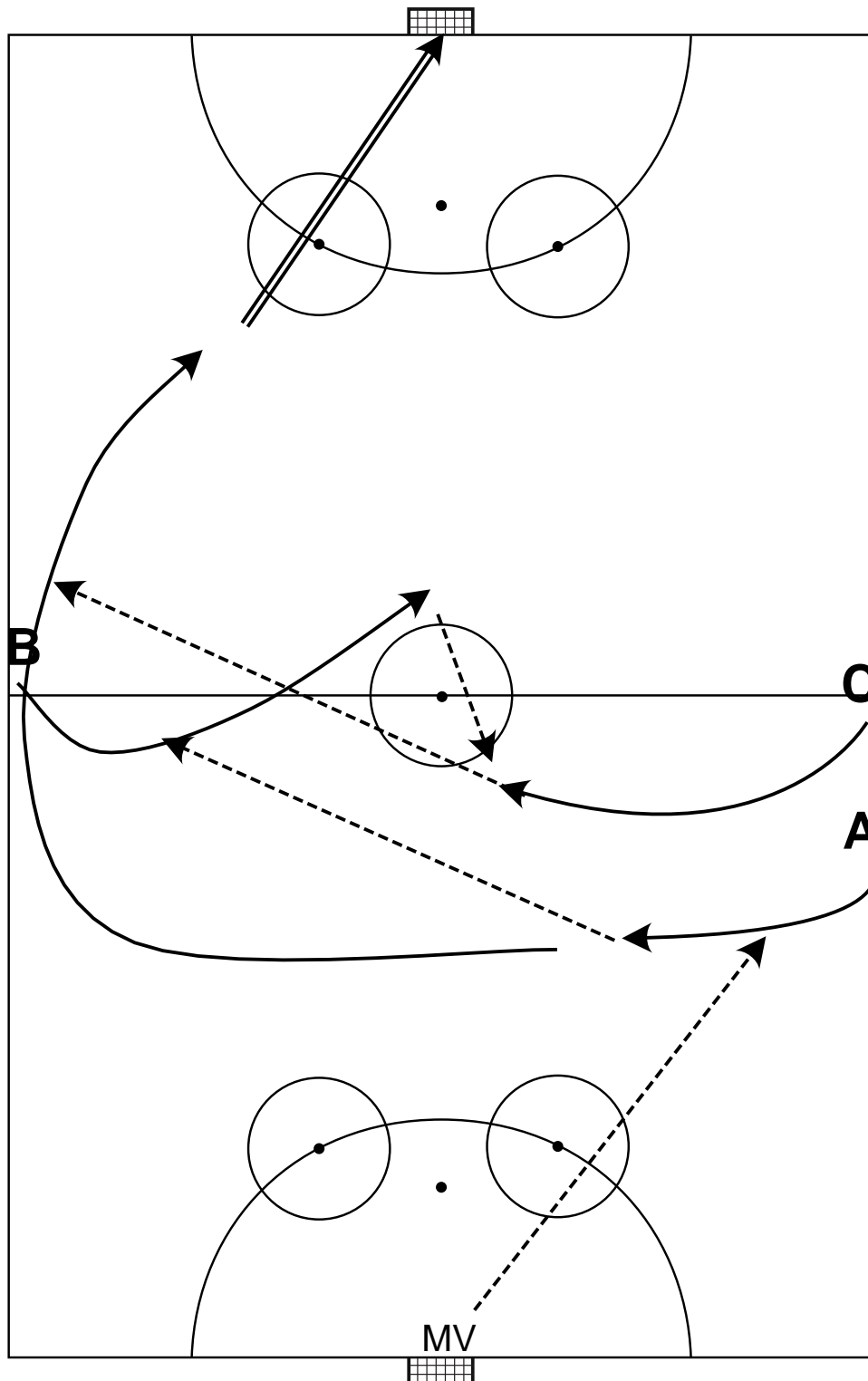
## Skridskoteknik ungdom



Viktigt att komma ner i skridskoställning så man kan jobba med tryck på ytterbenet, innaför däcket och runt däcket.

# Övningar Ungdom

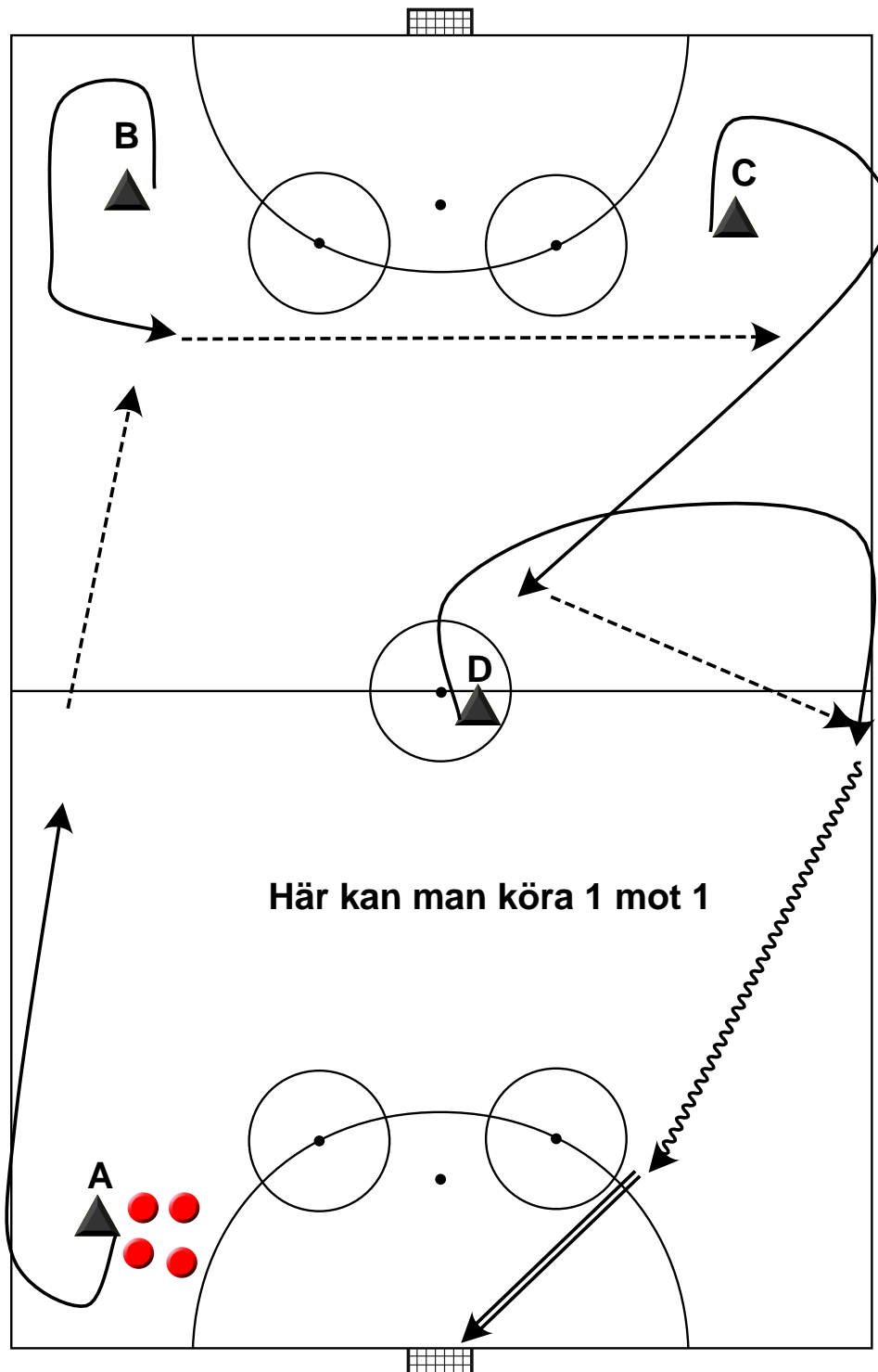
## Pass ny position ungdom



Timing på A som får utkastet håll ut mot sarg efter pass till B som hotar centralt vrider ur till C som sätter den brett på A

# Övningar Ungdom

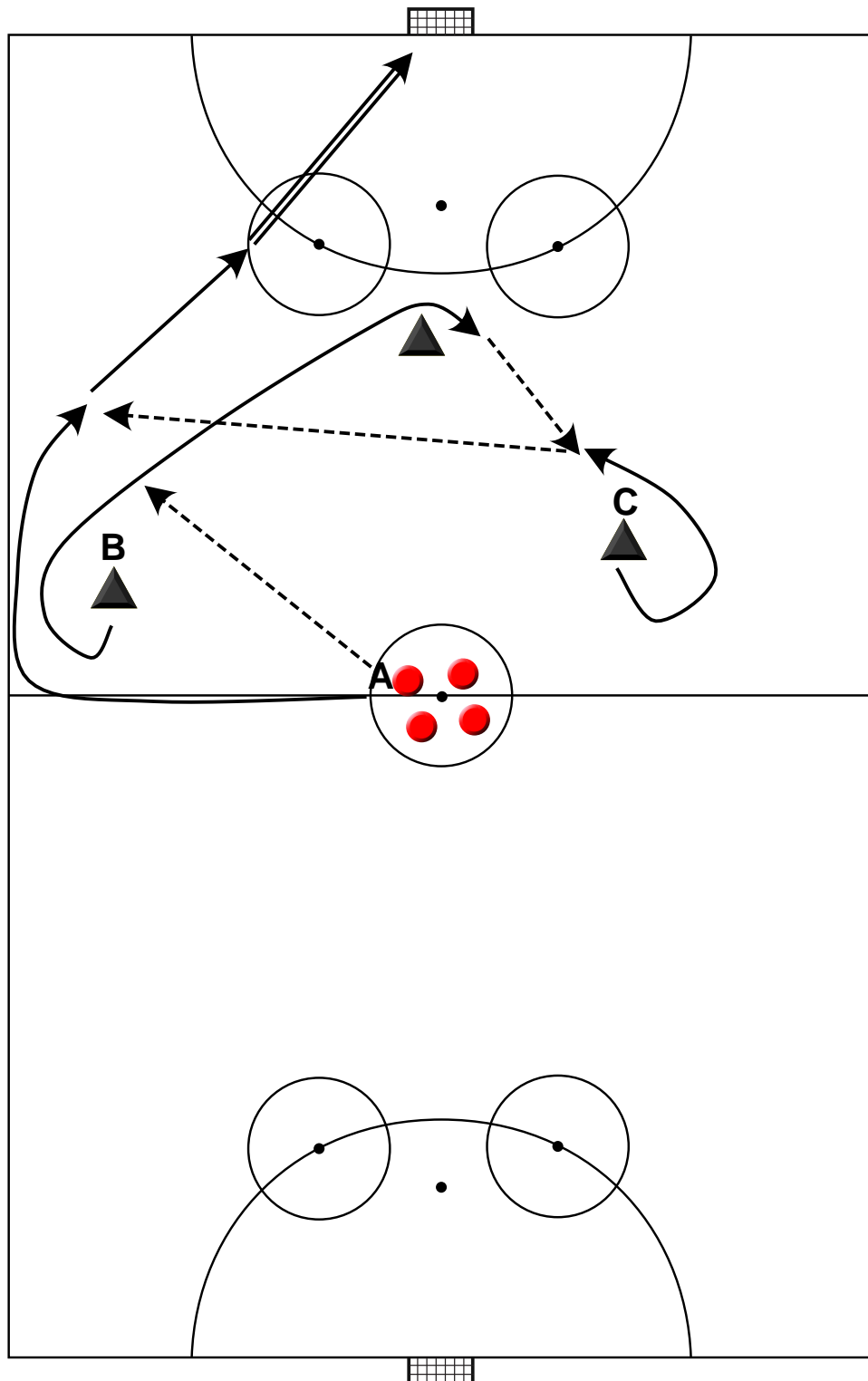
## ungdomsfyrkanten



Bollar på A som tar boll upp i banan sätter på B som jobbar inifrån och ut B sätter den över på C som har samma rörelse och tar bollen in i banan för att sätta brett på D som har tagit åkning inifrån och ut

# Övningar Ungdom

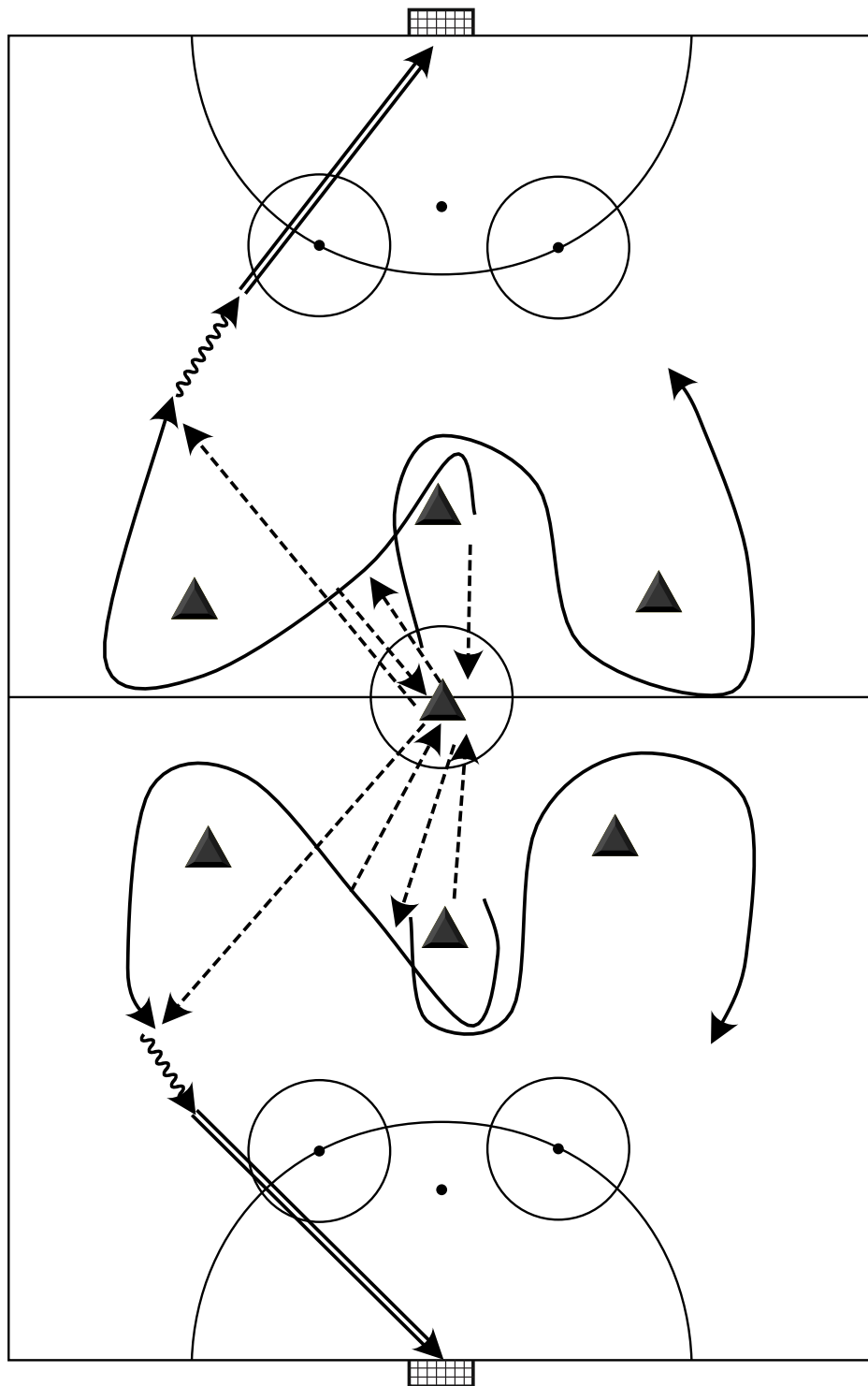
## Spel på 3



A sätter på B som hotar straffpunkten vrider ur sätter på C under tiden så tar A det lungt innan han växlar fart och får pass från C.

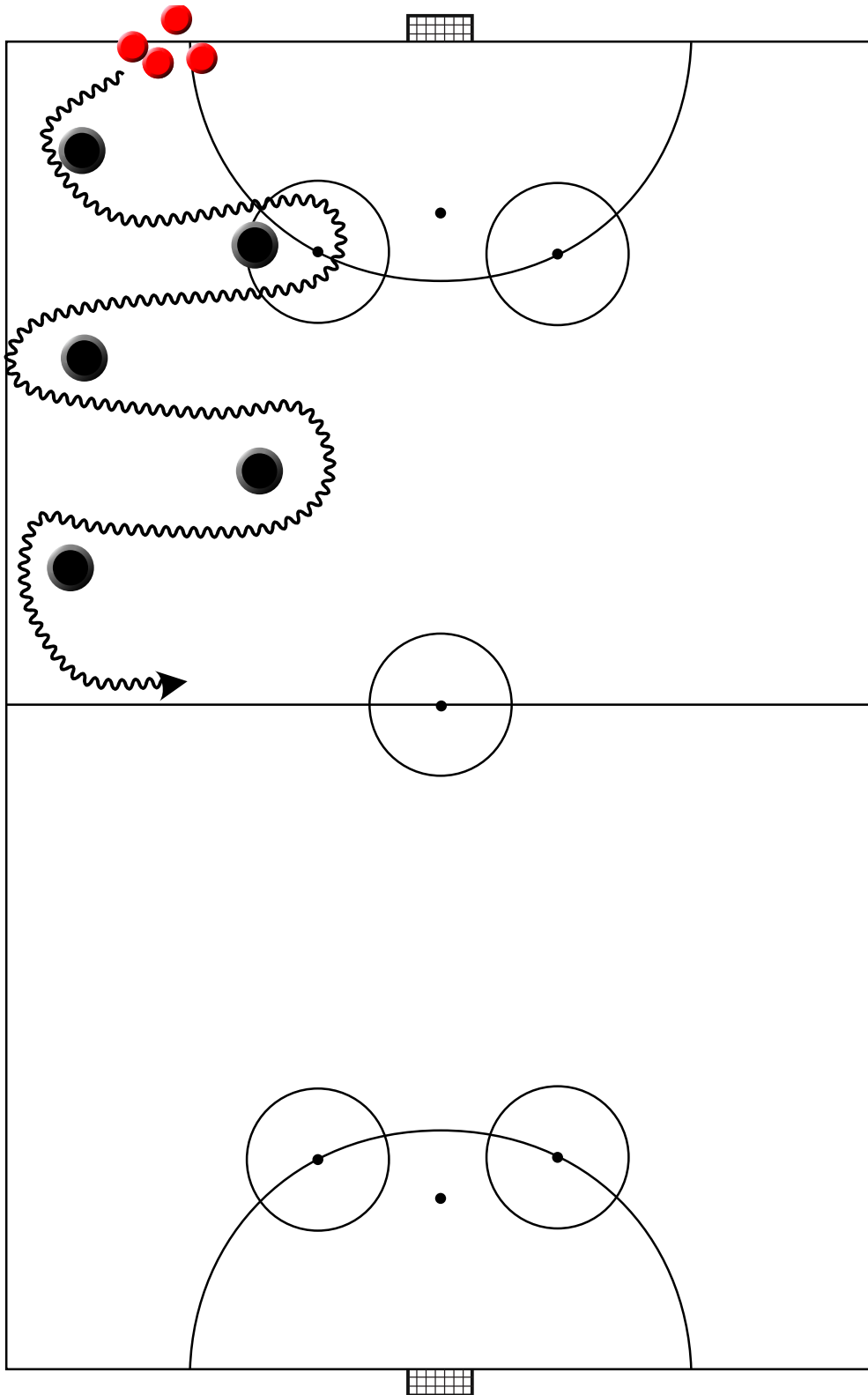
# Övningar Ungdom

## Väggpass med avslut



första i kön backar 2an sätter pass vägg tillbaka, vänder runt däck till framlänges får pass igen vägg tillbaka, sedan trycker på runt sista däck får pass och avslutar

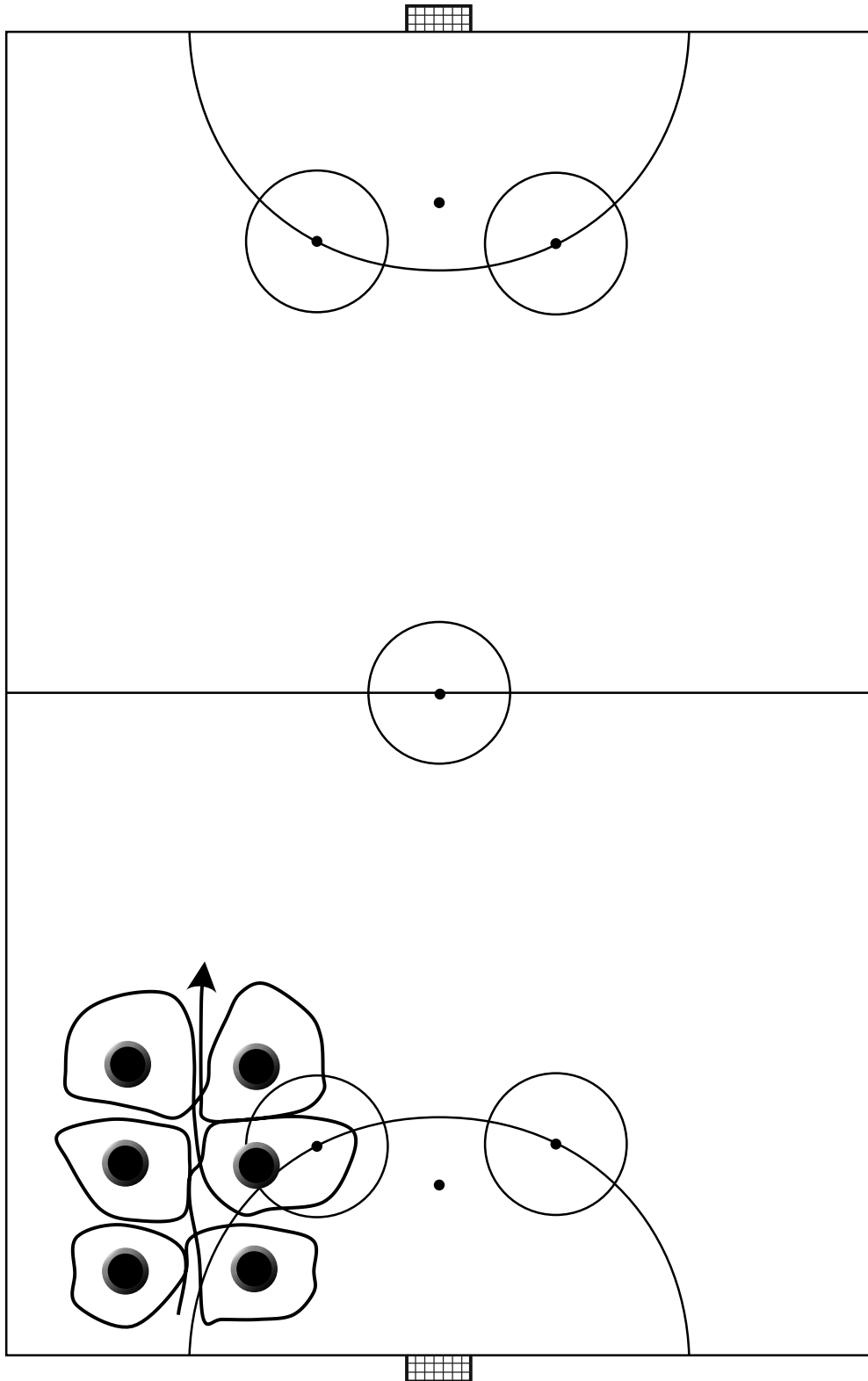
# Slalom framåt bakåt



Här jobbar vi slalom med boll och utan boll, kom ihåg blicken upp

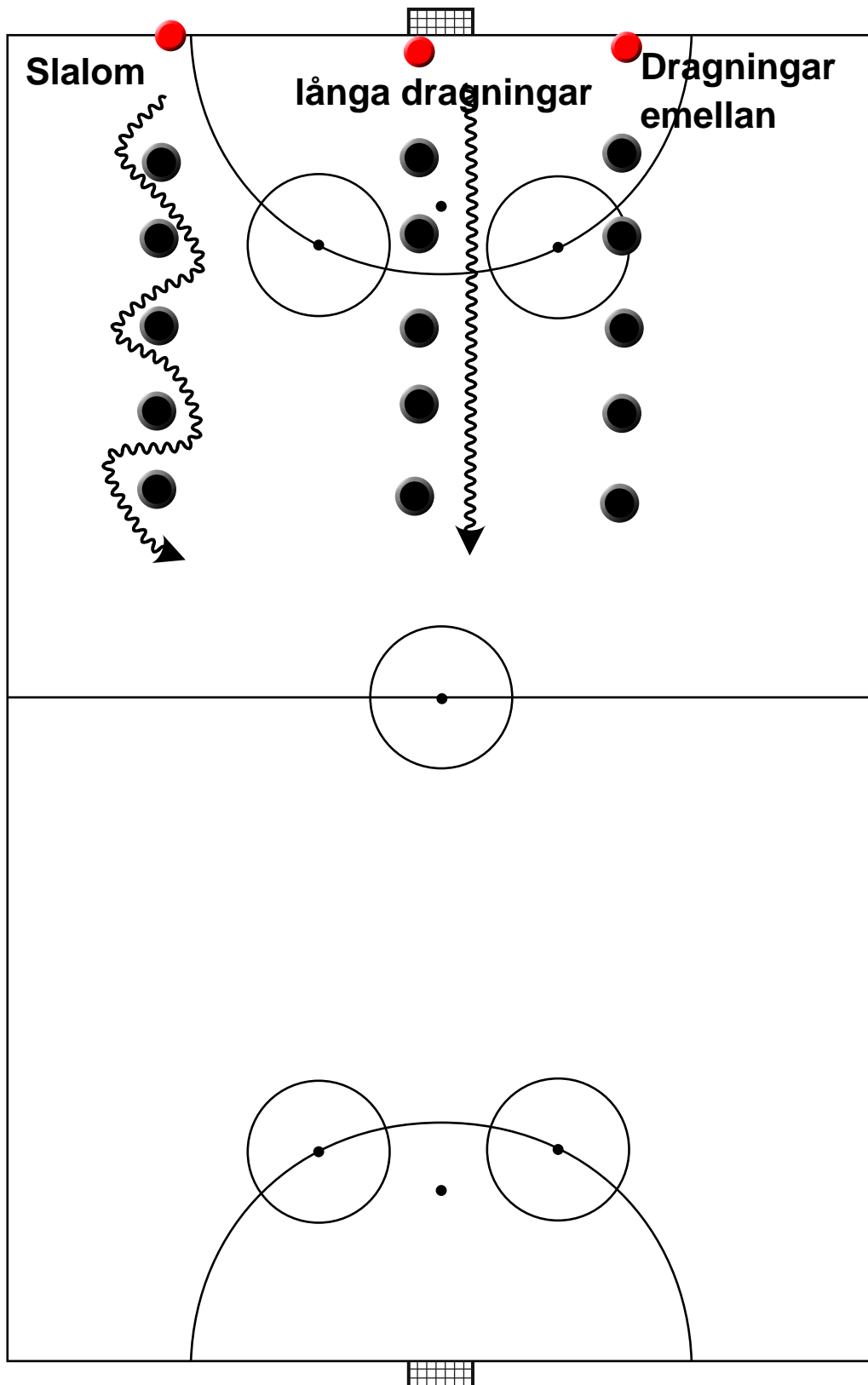
# Övningar Ungdom

## Snabba fötter



Skridskoteknik Framåt och bakåt, med boll och utan boll.

# Olika tekning övningar

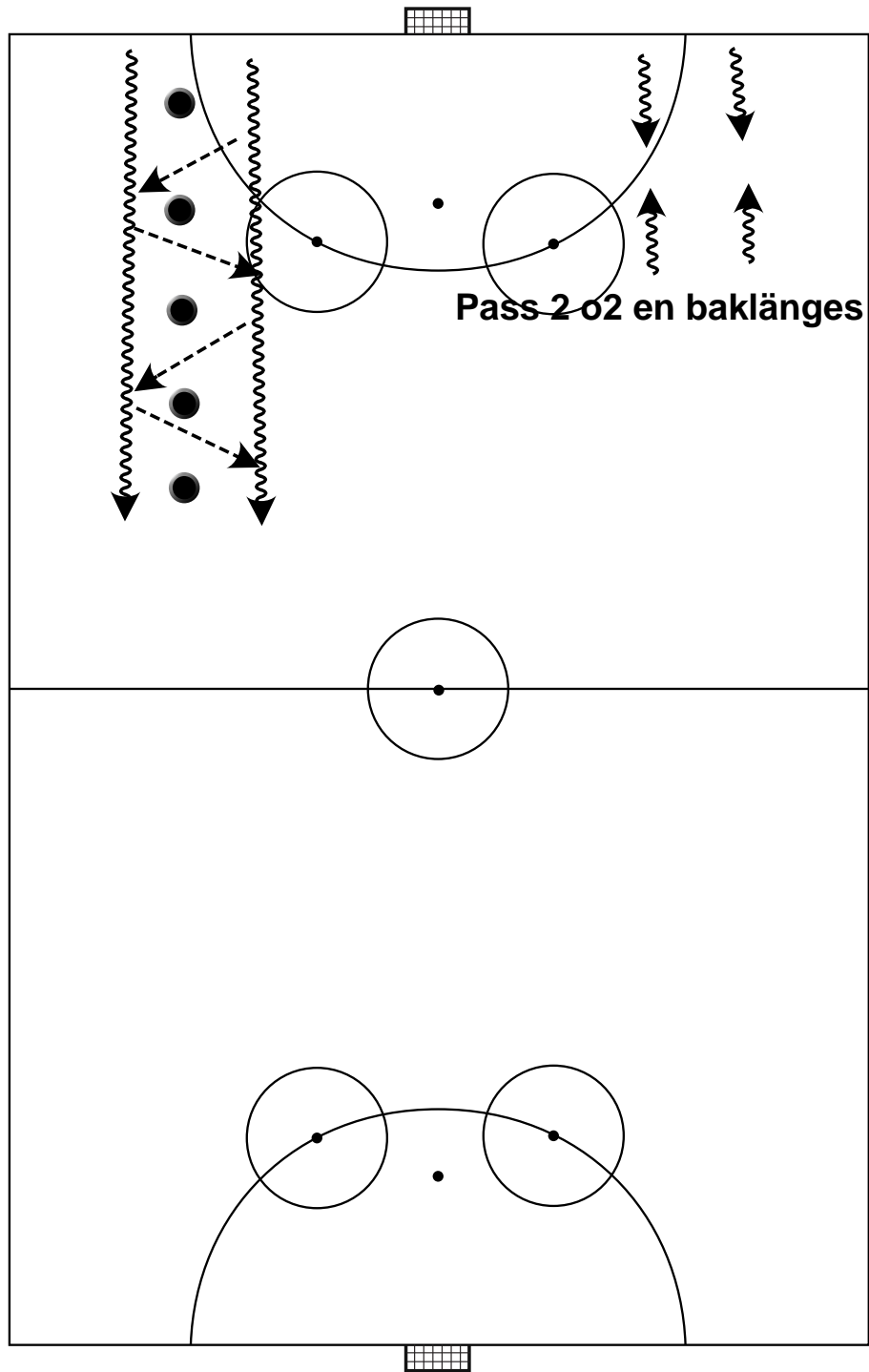


Klubbteknik, olika moment. Jobba med hög blick



# Övningar Ungdom

## Passningar



Passningsövningar som är bra uppvärmning. en backar och en driver på med passningar fram och tillbaka.

Passningar mellan däck 2 och 2

# Stjärnan med boll

