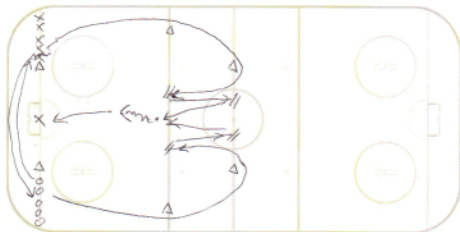


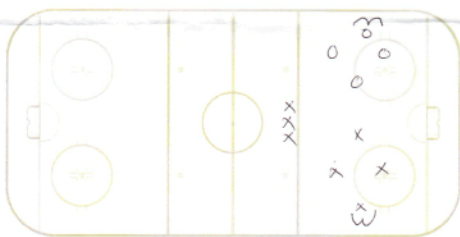
Uppställning (20)

- + 3 lag (1 lag/zon)
- + Mittenlaget försöker bryta passning
- + 1 jagar från mittenlag
- + Minst 3 pass
- + Räkna brytningar



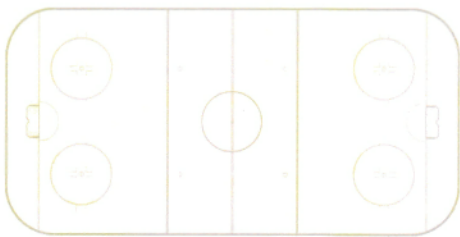
Muren (2x20)

- + Åk igenom spelarmur
- + Först till puck
- + Avslut.



(2x20)

- 3m3 (alt. 2m2)  
+ 1 min matcher



Helpen 20

- + Fokus uppspel.