

12U

[Hand Placement](#)

[Hand Placement w/ PVC](#)

Shots:

- [Wrist](#)
- [Backhand](#)
- [Snap Shot](#)
- [Slap Shot](#)
- [Quick Release](#)
- [One Timer](#)

Stickhandling:

- [Figure 8 #1](#)
- [Front to Back](#)
- [Stoplight](#)
- [5 Puck](#)
- [Chaos](#)
- [Wide Pattern](#)
- [Wide Weave](#)