

Utvecklingscamp U13-14

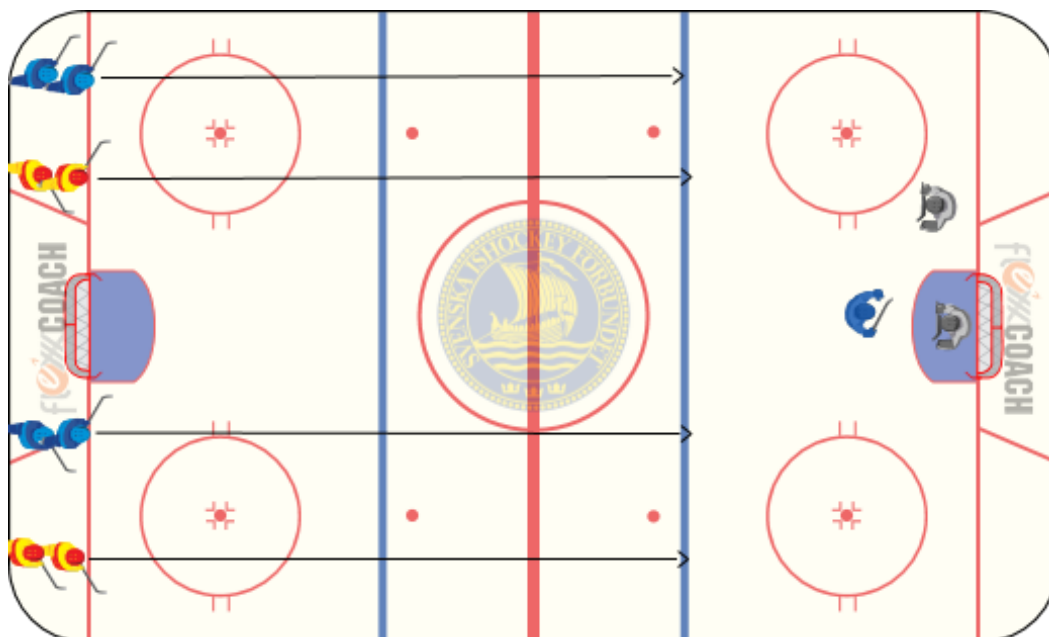


Ispass 1: Skridskoteknik, passning/mottagning (grunder)

Tid: 60 min

Spelare: 20 utespelare, 2 målvakter

ÖVNING 1 (20 min)



Syfte/utförande:

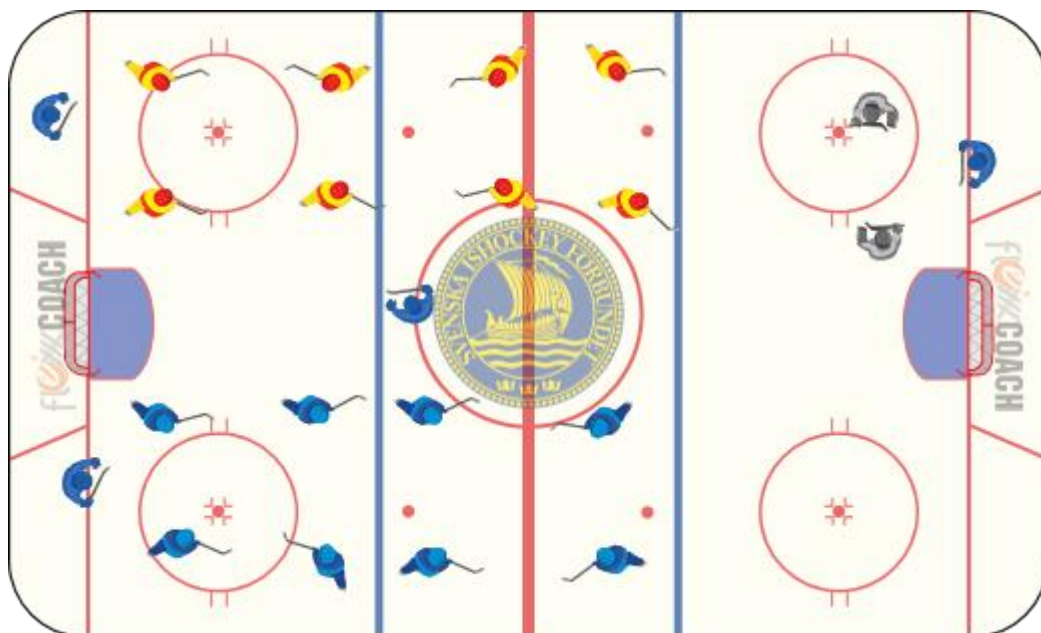
Skridskoteknik, Power, Explosivitet

- A) Hockeysitt
- B) Ytterskär långa med knälyft
- C) Ytterskär korta med frekvenshopp
- D) V start – 4 skär – Stopp (gå igenom start och stopp)
- E) Stora bubblor
- F) Explosiva bubblor
- G) Explosiva bubblor med hopp
- H) Slalom – pumpa i knäna
- I) Slalom – hoppa ut

VISA – PROVA PÅ – FEEDBACK – PROVA IGEN

OBS! MÅLVAKTERNA – Gör målvaktsövningar med fokus skridskoteknik

ÖVNING 2 (20 min)



Syfte/utförande:

Passningar och passningsmottagning

Grunder, bladet i isen, mjuk mottagning etc.

Endast en puck per par = puckkontroll = Goda vanor!

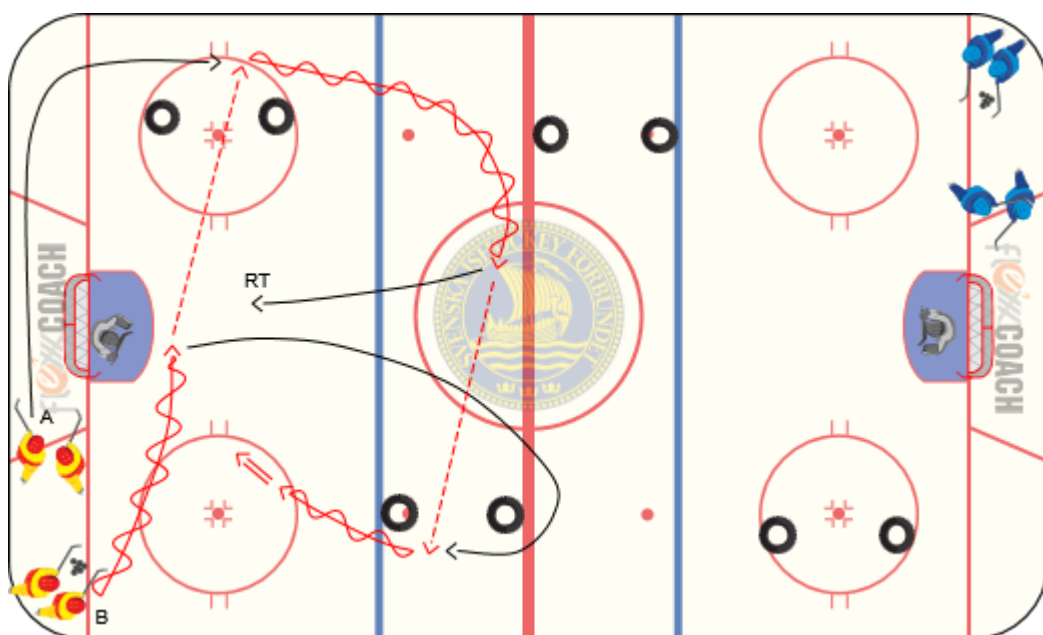
Öva först varje moment stillastående, stegra sedan till att öva i rörelse

- 1) Instruktion Sveg pass - öva två och två, stillastående > i rörelse
- 2) Instruktion Backhand pass, öva två och två, stillastående > i rörelse
- 3) Instruktion Enhands pass, öva två och två, stillastående > i rörelse
- 4) Variera backhand, forehand, enhand
- 5) Flip/Lyft pass
- 6) Passningsmottagning på skridskor
- 7) Passningsmottagning på handskar
- 8) Passningsmottagning på kropp
- 9) Åka två och två, långsida till långsida, en framåt en bakåt.
 - a) Kommunikation = "Kalla på pucken"
 - b) Mottagare snurrar innan pass kommer

VISA – PROVA PÅ – FEEDBACK – PROVA IGEN

OBS! MÅLVAKTERNA – Gör samma moment

ÖVNING 3 (10 min)



Syfte/utförande:

Skridskoåkning, klubbteknik, passningar och passningsmottagning

Spelbarhet, puckkontroll och passningstiming

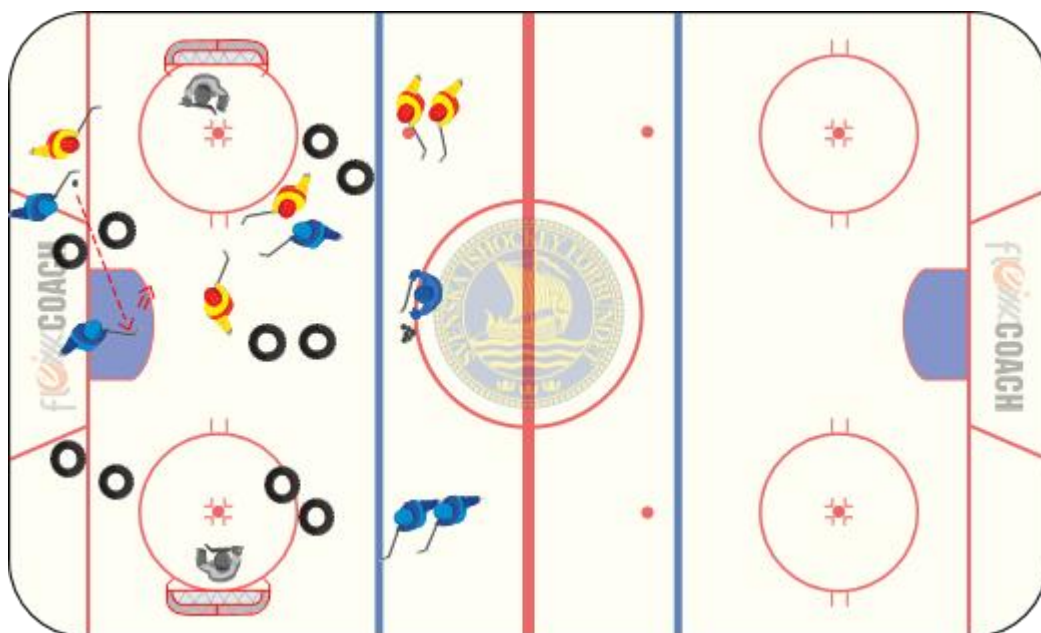
Spelare A startar utan puck och åker för att vara spelbar i området mellan däcken, timar spelare B som startar med puck. Passning mellan däcken.

Spelare B åker sedan för att vara spelbar mellan däcken ovanför den blåa linjen, timar spelare A som driver upp pucken. Passning mellan däcken.

Spelare B skjuter ett målskott och fullföljer sedan mot mål för att ta eventuell retur. Spelare A driver hårt mot målet för att ta eventuell retur, styra eller skymma.

Obs! Spela alltid klart!

ÖVNING 4 (10 min)



Syfte/utförande:

”Räknepuck”

Timing, spelbarhet, puckkontroll, målskytte

Spel 3 mot 3

Mål ger 2 poäng

Passning mellan däck ger 1 poäng

Passning av målvakt till utespelare ger 1 poäng

Passning av målvakt till utespelare genom däck ger 3 poäng

Räkna poäng – laget med mest poäng vinner!

Byte på signal från instruktören, alla spelare upp över blå linje innan nästa 3 i laget får gå in och spela.

Om puck går i mål eller ut ur zon spelar instruktören in en ny puck