

Utvecklingscamp U13-14

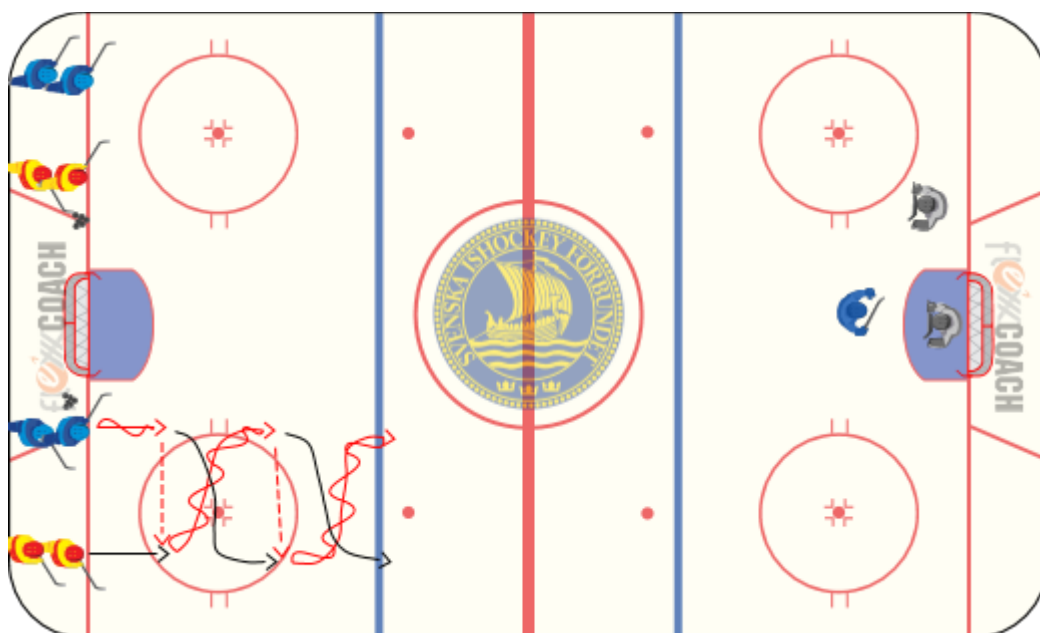


Ispass 2: Puckbehandling, Tävla

Tid: 60 min

Spelare: 20 utespelare, 2 målvakter

ÖVNING 1 (20 min)



Syfte/utförande:

Puckbehandling, klubbteknik (HK föreningsbesök 23)

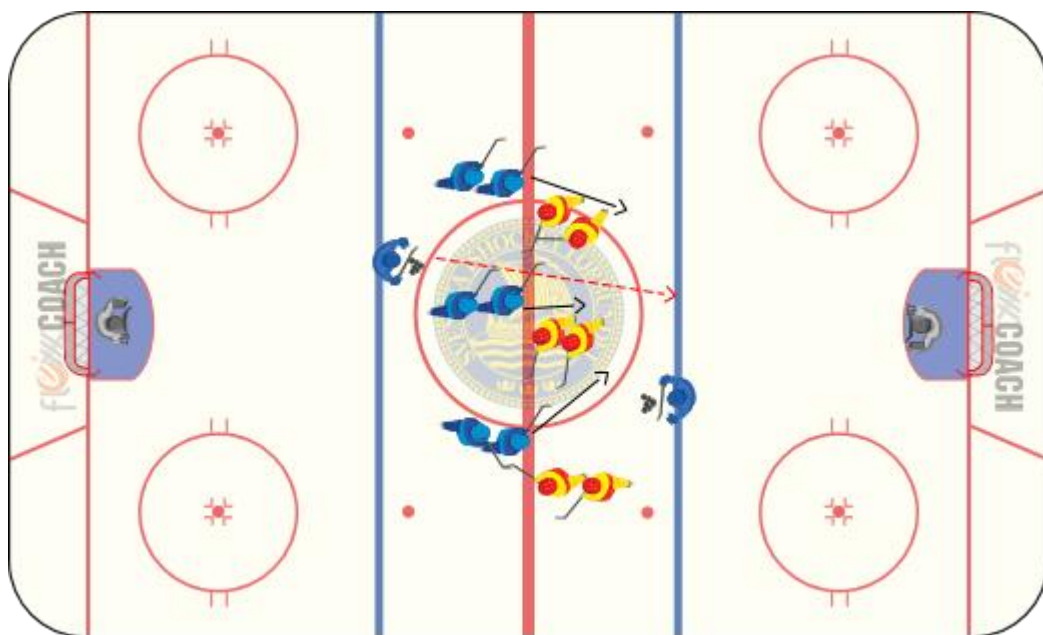
Utgångsläge i hörn.

- A) Puckbehandling – bara puck på forehand
- B) Puckbehandling – bara puck på forehand
- C) Puckbehandling – To drag
- D) Parvis – passningsflätan (bilden ovan)

VISA – PROVA PÅ – FEEDBACK – PROVA IGEN

OBS! MÅLVAKTERNA – Träning tillsammans med målvaktstränaren

ÖVNING 2 (ca 10 min)



Syfte/utförande:

Tävla!!

Först till puck, skydda puck, göra mål.

Tränaren spelar fram en puck, spelarna står med ryggen mot tränaren och startar när de ser pucken.

Först på puck blir anfallare och ska skydda puck för att sedan göra mål.

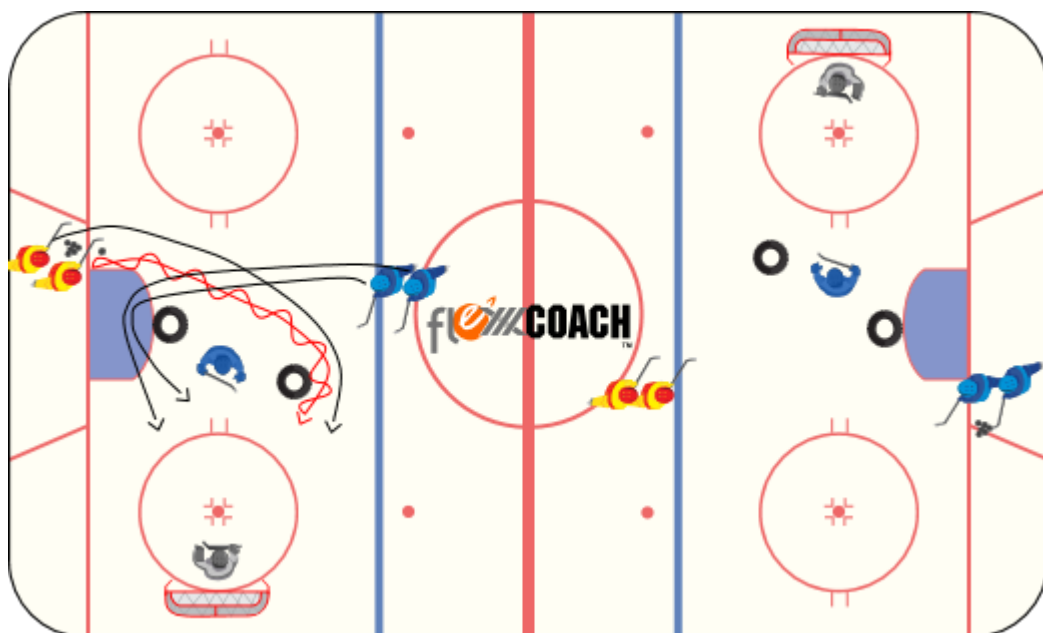
De andra två blir försvarare. Om försvararna vinner tillbaka puck ska de försöka spela sig över blå linje alt passa tränaren. Om målvakten blockerar ska hon spela ut till försvararna. Den som varit anfallare från början pressar/stressar för att i sin tur vinna tillbaka puck.

Spela ALLTID klart, antingen att det blir mål, pucken spelas ut ur zonen eller att tränaren blåser i pipan.

VARIATION:

Spelarna startar till exempel på ett knä, två knä i isen, på mage, på rygg etc

ÖVNING 3 (ca 10 min)



Syfte/utförande:

TÄVLA!!

2 mot 2

Start på tränarens signal. Max fart från start!

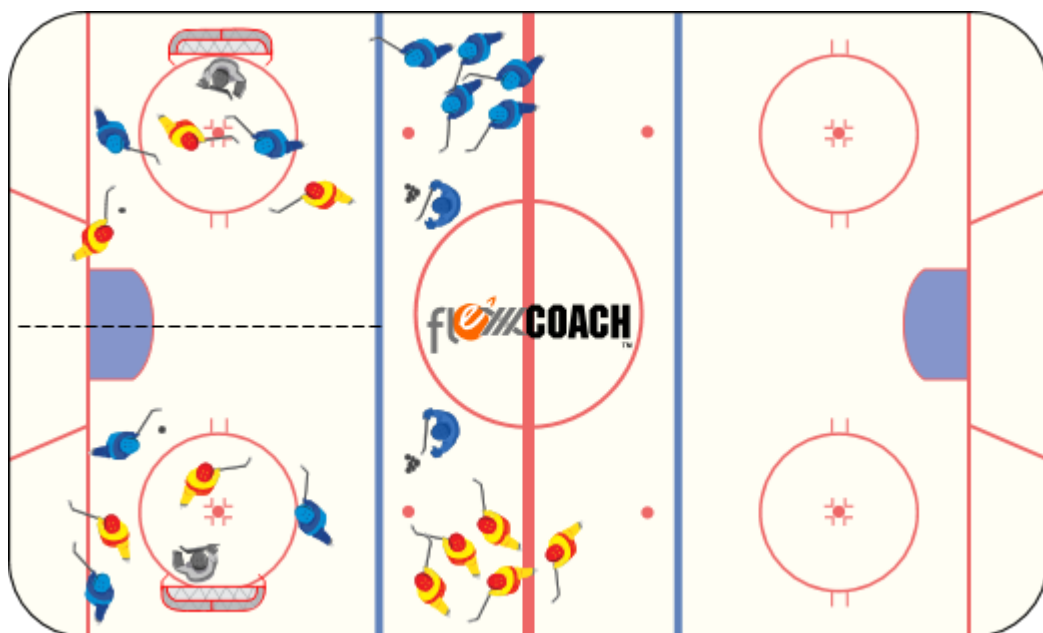
Två spelare (vid sarg) startar med puck och ska agera anfallare. De ska runda sitt däck och sedan göra mål. Om de tappar pucken ska de alltid försöka vinna tillbaka den.

Samtidigt startar två spelare som agerar försvarare och de ska försöka vinna pucken. Om de vinner puck ska de alltid försöka spela sig ur situationen genom att passa varandra och/eller till tränaren.

Spela ALLTID klart, antingen att det blir mål, pucken spelas ut ur zonen eller att tränaren blåser i pipan.

(byte av sida efter ca halva tiden)

ÖVNING 4 (ca 10 min)



Syfte/utförande:

TÄVLA!!

Spel 3 mot 2 x 2

När första laget gör mål på sin sida övergår alla till att spela 5 mot 5 med den puck som är kvar. Vid nästa mål alternativt att tränaren blåser av, sker byte av alla spelare.

Om pucken går utanför banan eller över blå linje, spelar tränaren på respektive sida in en ny puck. Uppmuntra dock spelarna att vara rädda om pucken, hålla den innanför.