

Utvecklingscamp U13-14

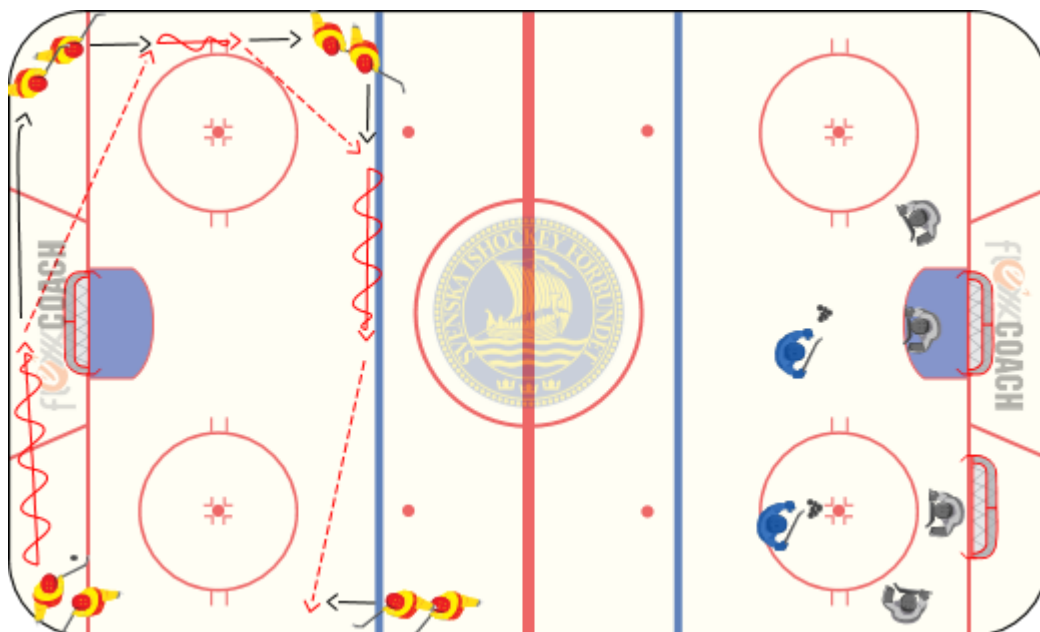


Ispass 3: Skott

Tid: 50 min

Spelare: 20 utespelare, 2 + 2 målvakter

ÖVNING 1 (10 min)



Syfte/utförande:

Puckbehandling, passningar och mottagningar i rörelse, timing

En färg håller till i ena ytterzonen, den andra i mittzonen.

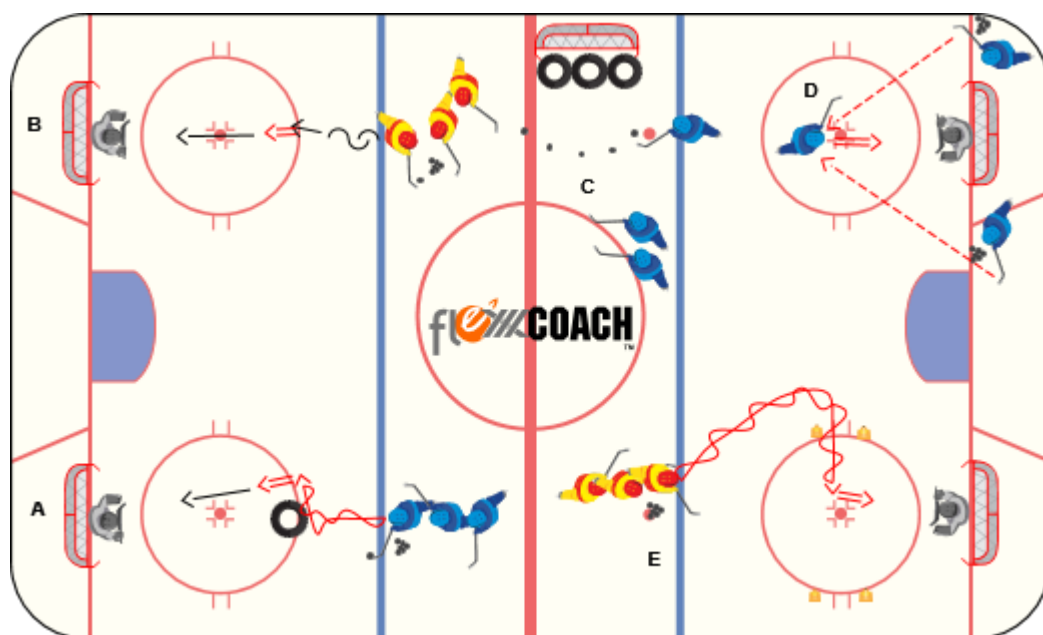
Endast EN puck per färg, uppmuntra spelarna till att vara rädda om pucken.

Spelare startar med puck, passar till nästa som är i rörelse etc

Repetition av teknik vid svep passning, mottagning av pass, klubbteknik

OBS! MÅLVAKTERNA – Träning tillsammans med målvaktstränaren med fokus på klubbteknik, passningar, mottagningar.

ÖVNING 2 (ca 30 min)



Syfte/utförande:

Skottstationer

4 spelare per station, Ca 5 min per station

A) Skjuta förbi tänkt back (däck) genom att dra puck i sidled.

- Skydda puck
- Snabbt skott forehand/backhand
- Fortsätt på kasse

B) Startar baklänges, vänder till framlänges, skott i rörelse

- Snabbt skott (inget "bakande av bullar")
- Fortsätt på kasse

C) Skjuta högt

Däck el dyl.

5 puckar i en följd sedan byte av skytt

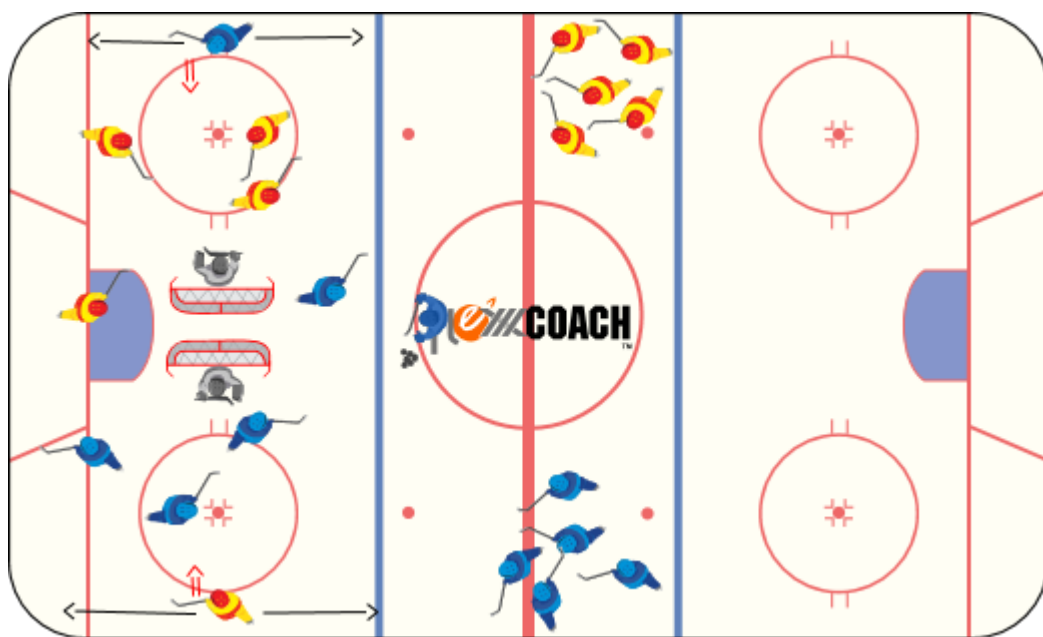
C) Quick release

- Ta emot passning, sug in pucken,
- Skjut så fort som möjligt (inget "bakande av bullar")
- 4 skott sedan byte av skytt

D) Korta 90 grader

- Starta med puck, förflyttning 90 grader mellan koner, skott i rörelse, hitta nätet

ÖVNING 3 (ca 10 min)



Syfte/utförande:

Spel. TÄVLA!!

Växla/ställa om snabbt från anfallsläge till försvarsläge.

Vid vunden puck ska respektive lag ALLTID pass sin skytt på motsatt sida som i sin tur ALLTID ska försöka skjut på mål snabbt. Då gäller det för det lag som tappat pucken att ställa om till försvar och hjälpa sin målvakt.

Alla spelare rör sig i hela ytterzonen.

Skyttarna får stressas av spelare som går i skottlinjen för att blocka skott.

Om målvakt blockerar puck ska hon spela ut den till sina medspelare.

Om pucken går i mål eller utanför banan spelar tränaren in ny puck.

På signal från tränaren är det byte av alla spelare.

Räkna antal mål – flest mål vinner matchen!