

# Utvecklingscamp U15-16

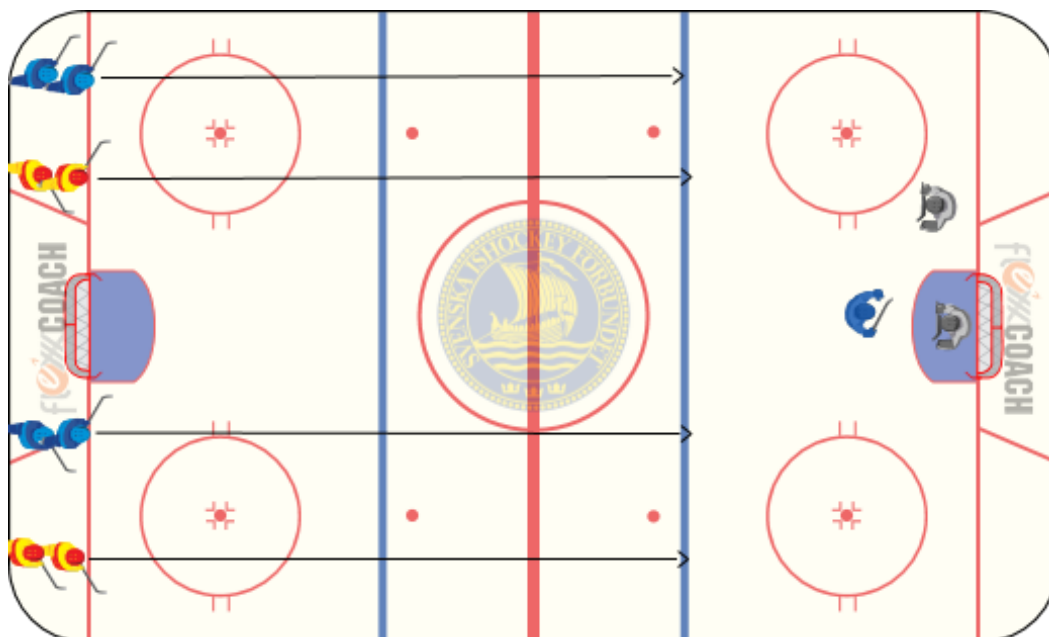


**Ispass 1:** Skridskoteknik och Yo-Yo test

**Tid:** 60 min

**Spelare:** 20 utespelare, 2 målvakter

## ÖVNING 1 (ca 25 min)



**Syfte/utförande:**

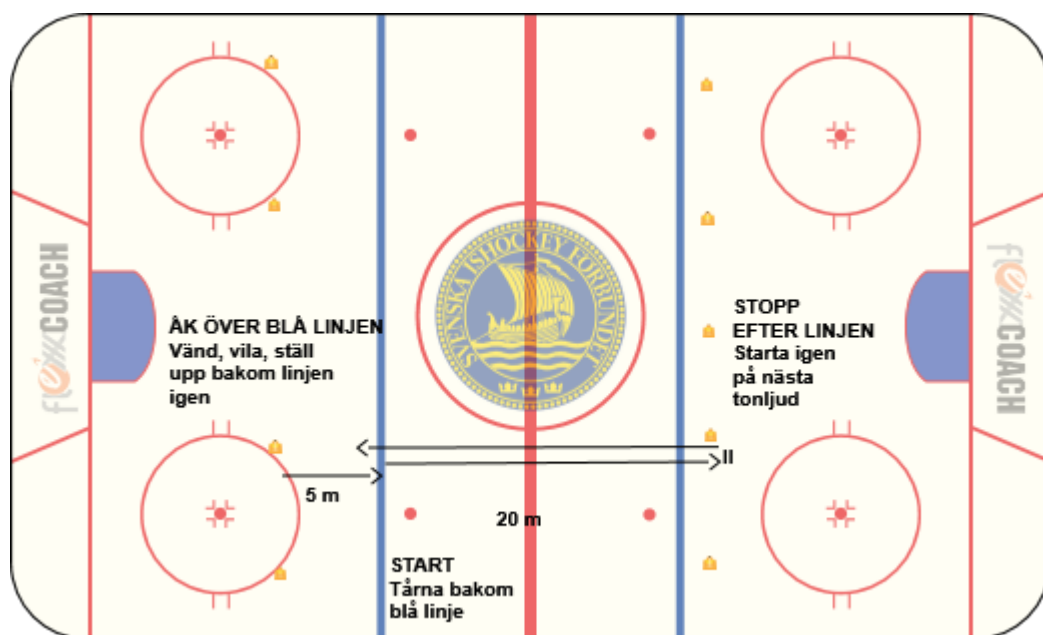
**Skridskoteknik, Power, Explosivitet**

- 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 (ca 25 min)



Syfte/utförande:

”Yo-Yo testet”

**TÄVLA** mot sig själv, flytta gränserna. **FOKUS** på spelarens egna prestation!

**Halva gruppen** genomför testet åt gången (11 spelare)

Ljudfil spelas upp.

Spelarna står redo med tårna bakom blå linjen.

Start på första ljudet, åker 20 meter, hela vägen till i höjd med konerna och bromsar där till stillastående. Där inväntar spelaren nästa ljud, startar på ljudet och åker hela vägen tillbaka över den blå linjen.

Efter det är det alltid 10 sek vila. Spelaren ställer under dessa 10 sekunder upp igen, med tårna bakom den blå linjen.

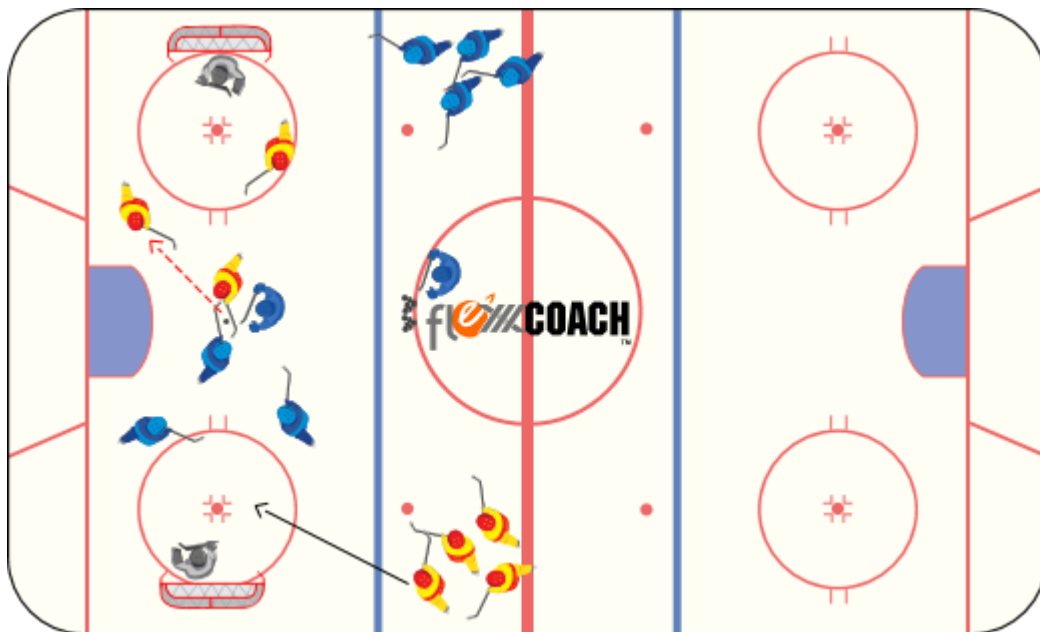
Farten stegras relativt snabbt.

Spelarna varnas om hon inte hinner till linjen innan ljudet. Uppmana spelaren att ändå fortsätta åka då hon kan klara flera nivåer till ändå.

När spelaren varnas för andra gången är testet slut. Resultatet är den nivå spelaren då befinner sig på.

Prestationen är förhoppningsvis max vad spelaren kunde prestera för dagen.

## ÖVNING 3 (den tid som är kvar)



**Syfte/utförande:**

**TÄVLA!!**

**Spel 3 mot 3 + 1 extra spelare för vunnen tekning**

Laget som vinner tekningen får en extra spelare in på banan, det vill säga de får spela numerärt överläge 4 mot 3

Räkna målen – flest mål vinner!

På tränarens signal byter alla spelare och en ny tekning genomförs.

Om målvakten blockerar ska hon spela ut pucken till sina medspelare.

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