

# Utvecklingscamp U15-16

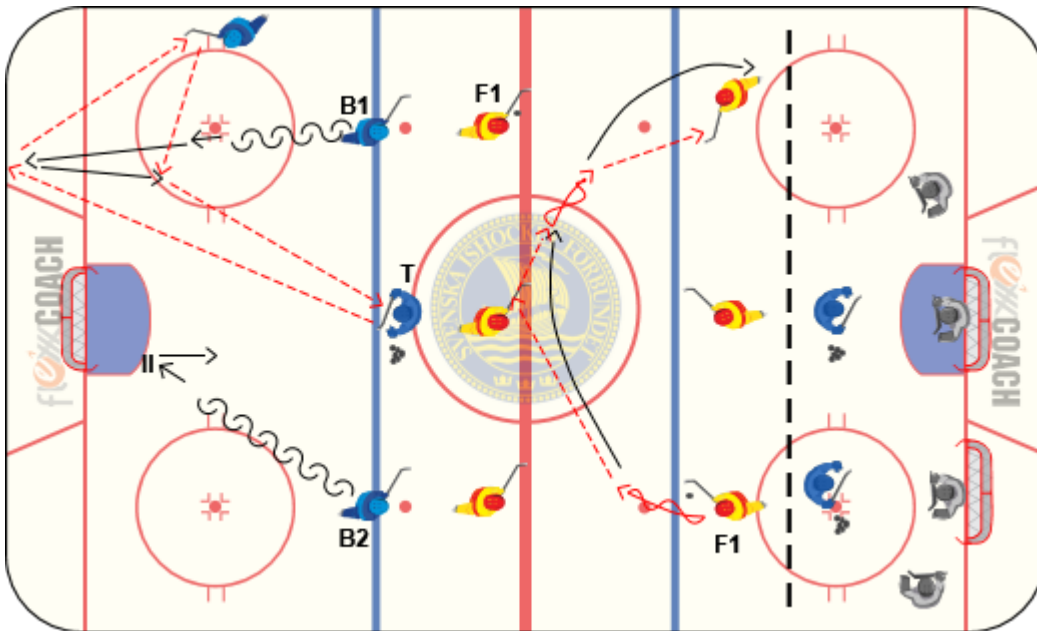


## Ispass 3: Skott

**Tid:** 50 min

**Spelare:** 20 utespelare, 2 + 2 målvakter

## ÖVNING 1 (ca 10 min)



### Syfte/utförande:

**Puckbehandling, passningar och mottagningar i rörelse, timing**

#### Backar:

B1 startar baklänges, vänder till framlänges och orienterar sig genom att vrida på huvudet. Hämtar den puck som tränaren lagt ner i kortsarg. B1 tar sig snabbt till puck, spelar direkt till "avlastare", tar is framåt i banan och är spelbar genom att visa bladet i isen och prata. "Avlastaren" passar tillbaka till B1.

B1 passar upp till tränaren.

B2 har startat att åka baklänges samtidigt som B1. B2 tar position vid mål, "säkrar" när B1 hämtar puck. B2 tar sedan is framåt i banan, ända upp till blå linje. Vid blå linjen vänder B2 till baklänges, tränaren lägger den pucken som han eller hon fått från B1 i kortsargen. B2 blir då den som hämtar puck i kortsarg osv. Så rullar det från sida till sida.

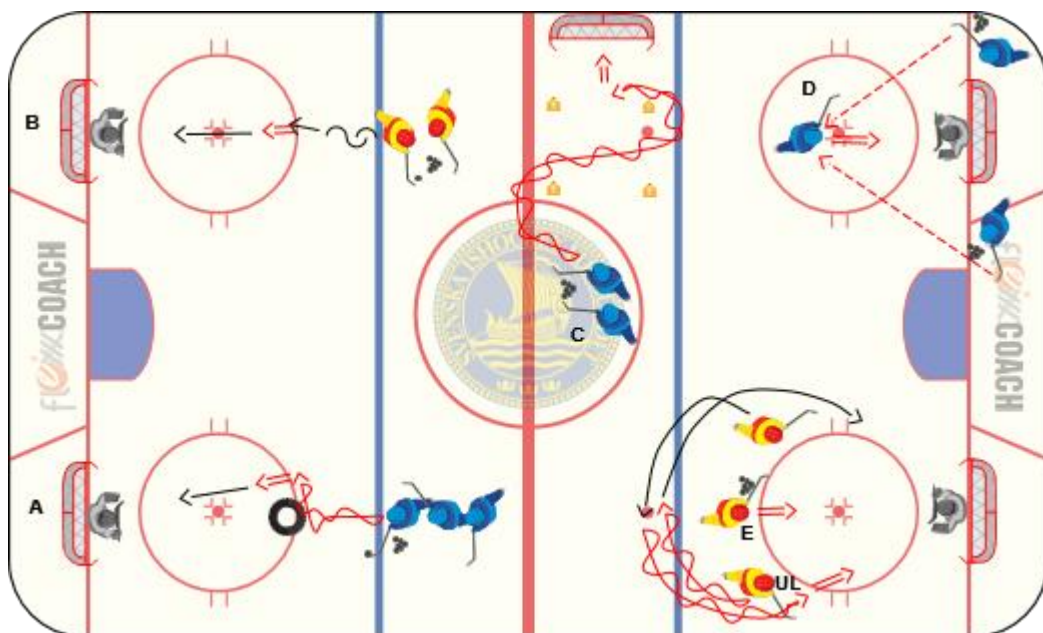
#### Forwards:

F1 startar med puck, båda sidor samtidigt. F1 passar sedan spelaren i mitten. F1 speglar och visar sig spelbar genom att ha bladet i isen och prata.

F1 får passning tillbaka och passar sedan ner till nästa spelare. Så rullar det från sida till sida.

**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)** Puckbehandling och skjuta högt

Däck el dyl.

Inbrytning, skjut högt

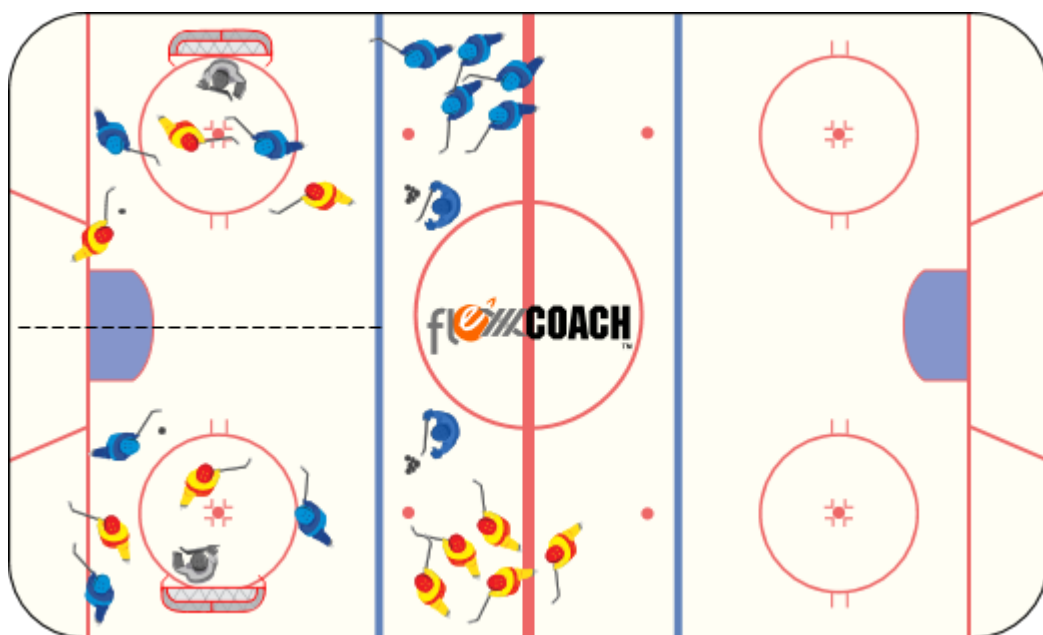
**D)** Quick release

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

**E)** 2 mot 0 + backskott

- Överlämning
- Skott antingen i mål eller smart skott för retur. Spela klart!
- Backskott med en hög och en låg skymmare. Spela klart!

## ÖVNING 3 (ca 10 min)



### Syfte/utförande:

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.

Räkna antal mål – flest mål vinner.