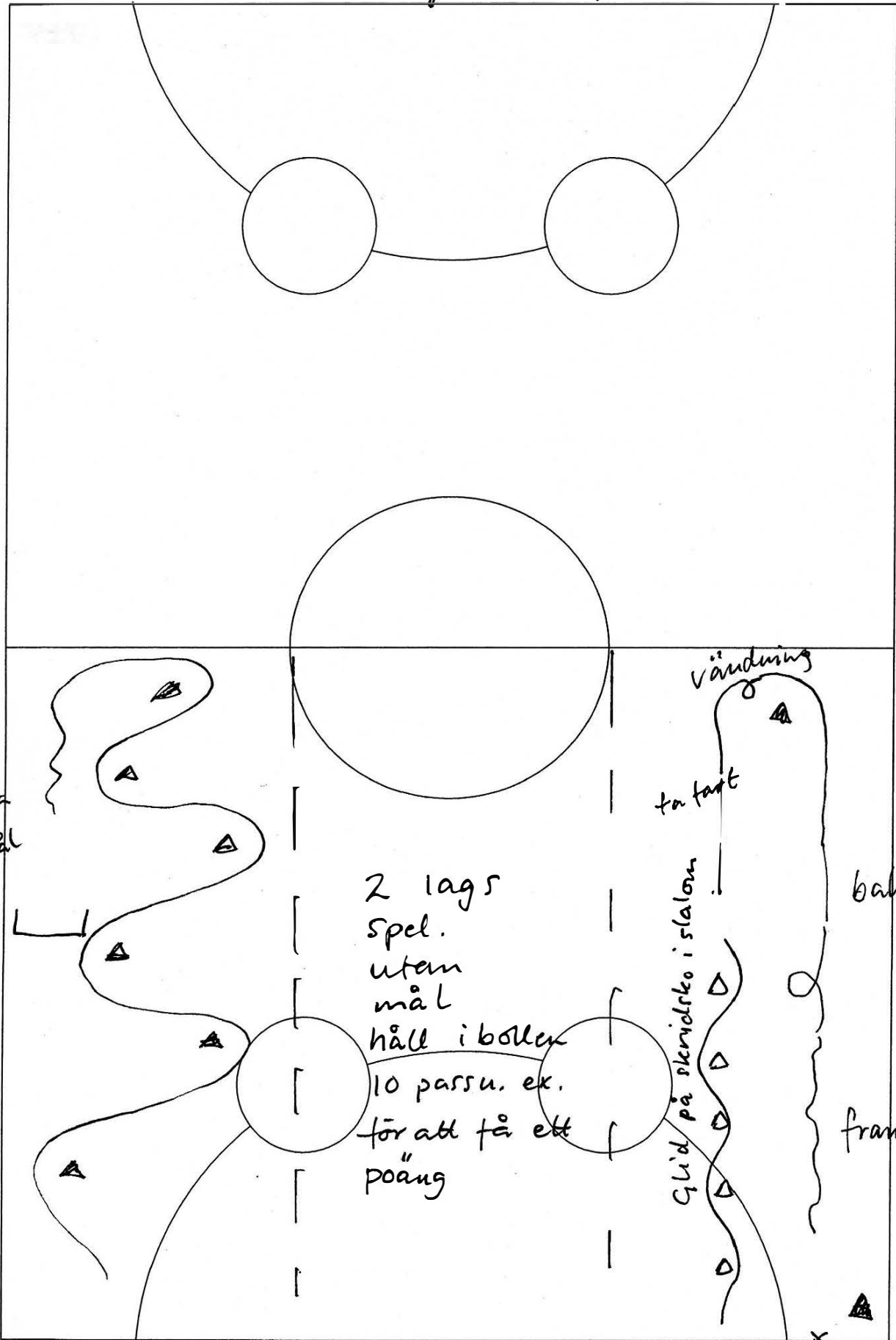


Stationsövningar halvplan 9-12 år



Raka på mål

2 lags spel.
utan mål
håll i bollen
10 passu. ex.
för att få ett
poäng

Vändning

ta fart

Glid på skridsko i slalom

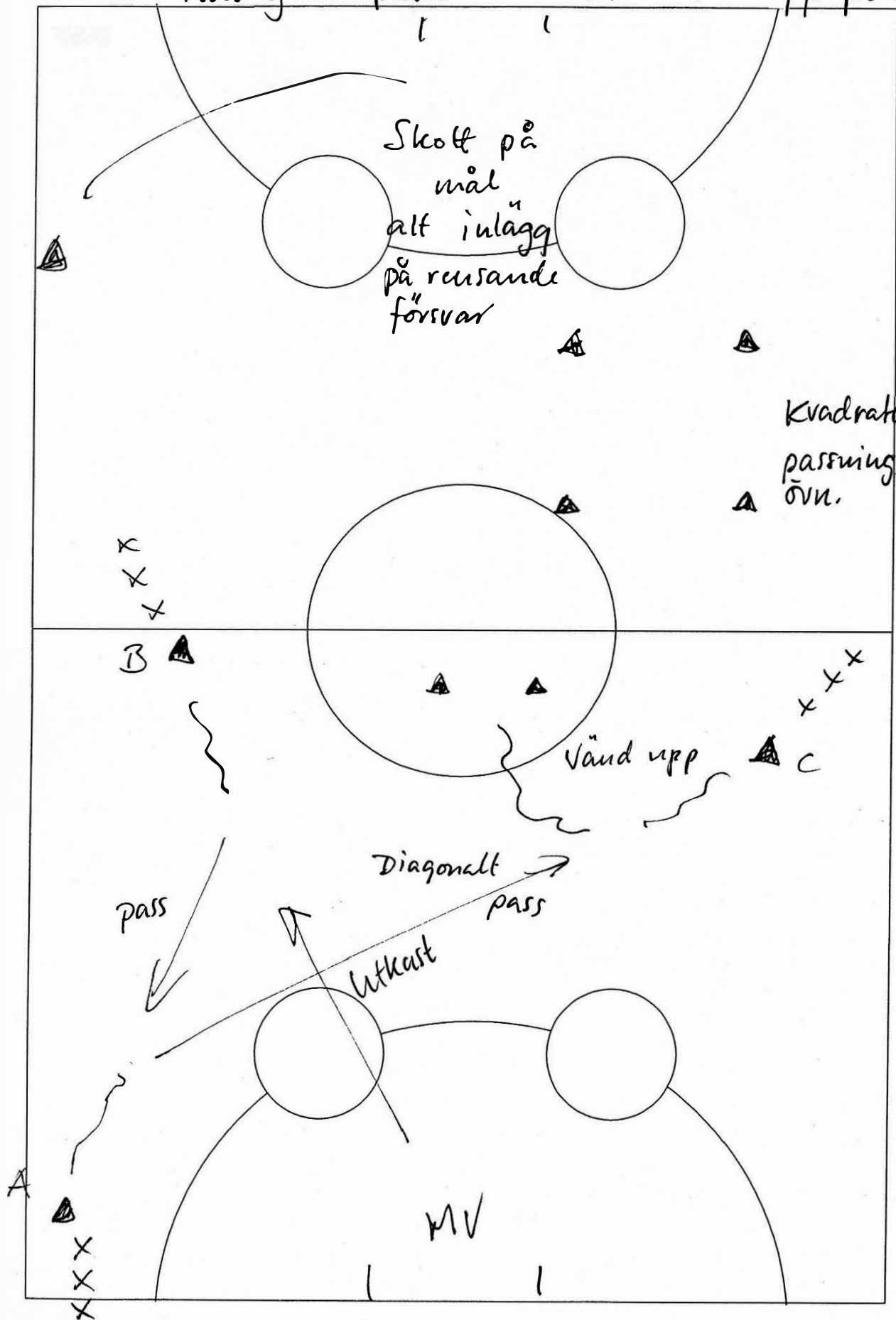
bakl.

framl.

Overstegsträning

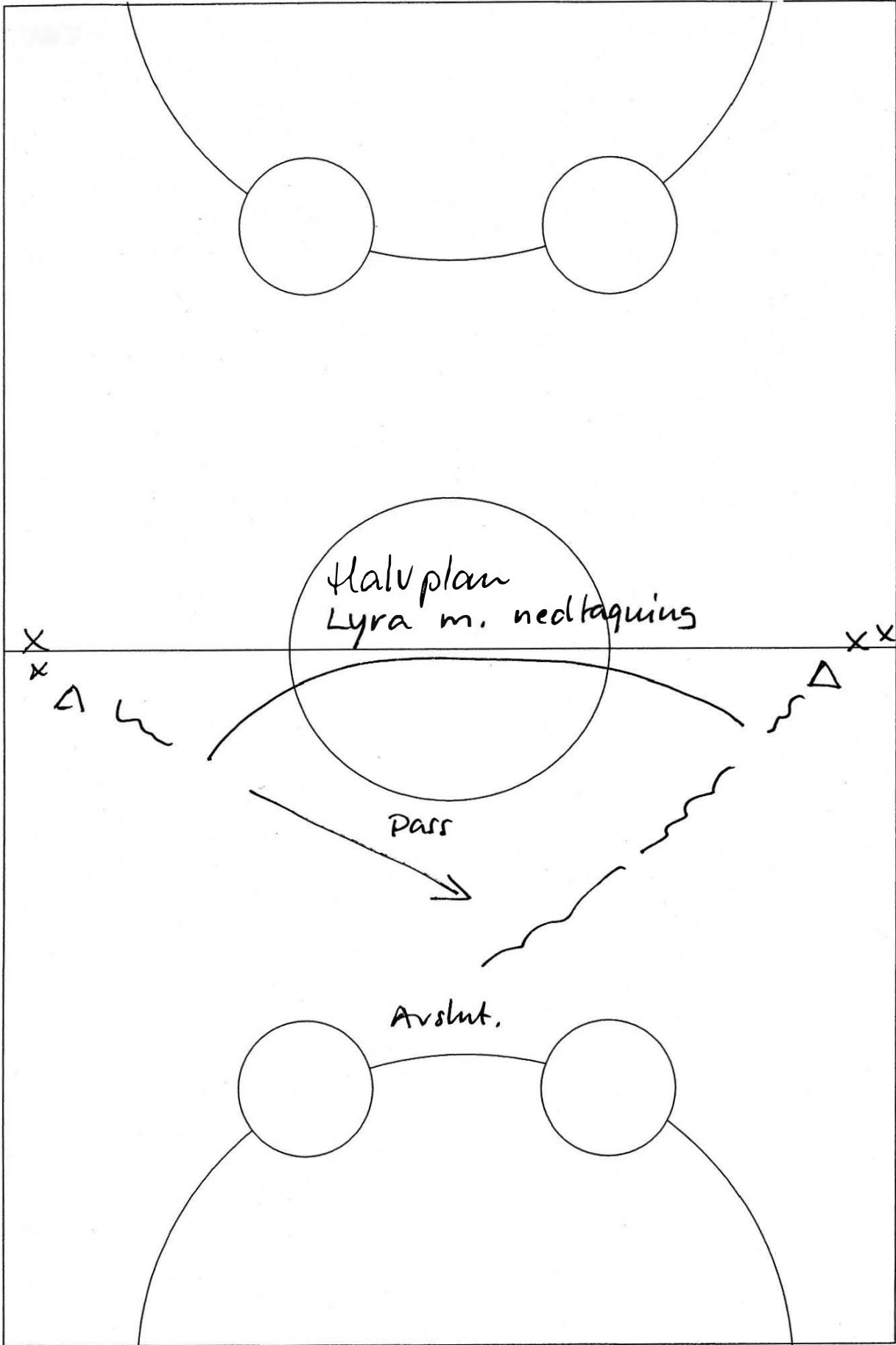
XXX

Träning helplan Stationer bl.a uppspelsvari



A → B → C → A osv.

13 - 15 år



Stationsovnningar

Halvplan

12-14 år

x x x x
x x x x

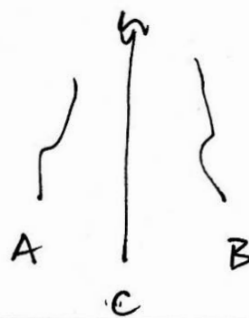
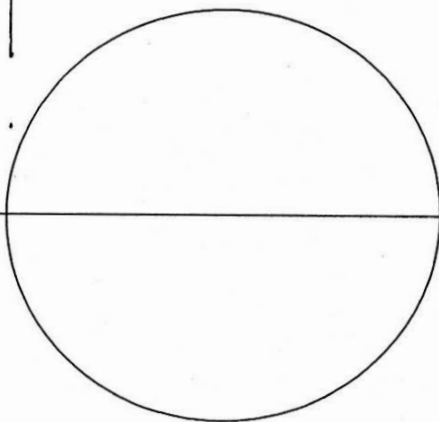
Vsk U



Stafett

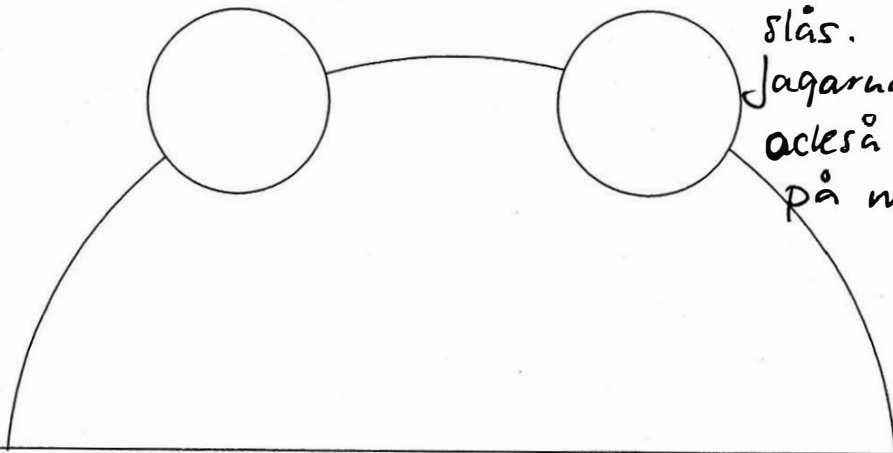


Skottövning



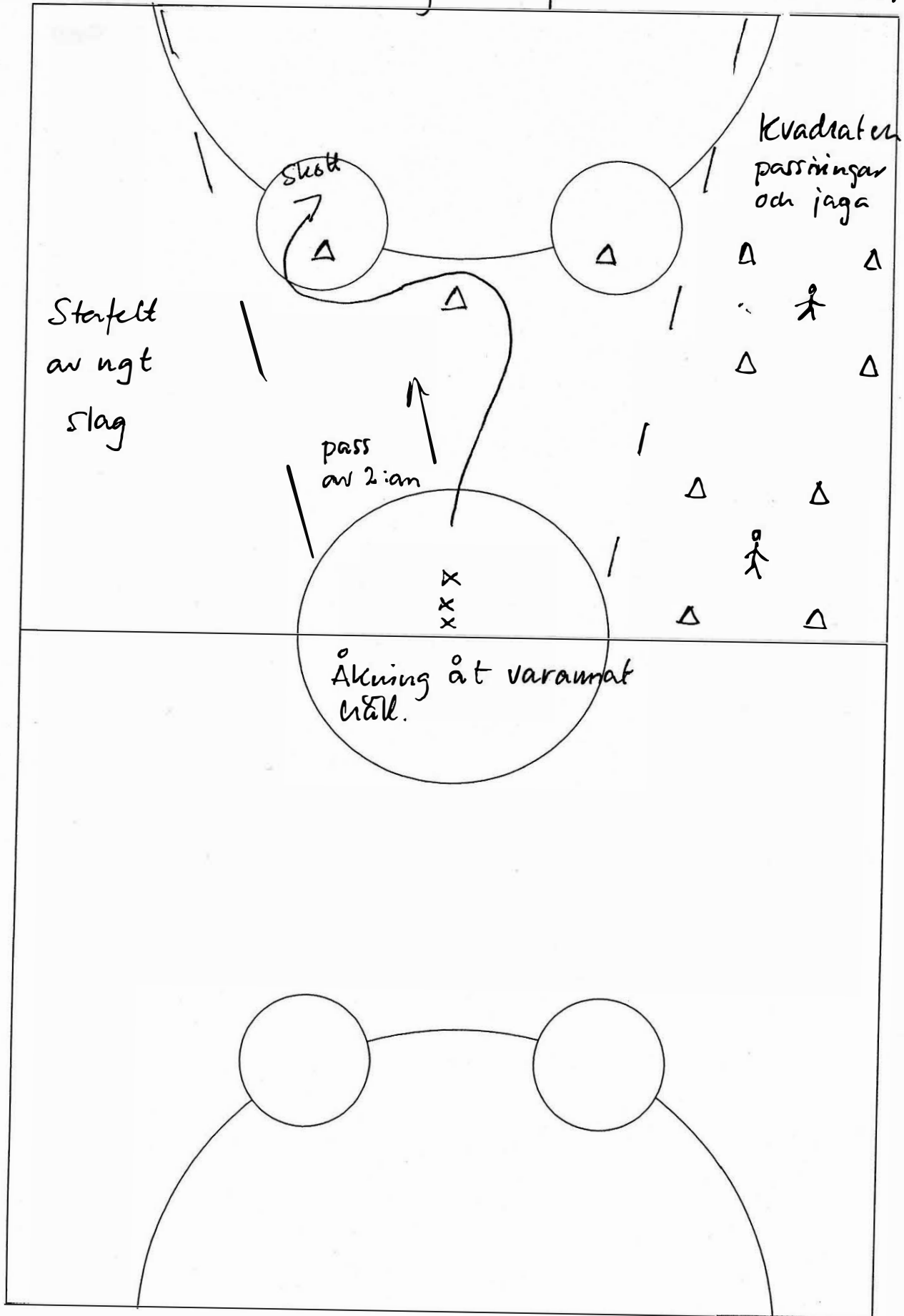
Bolljakt.
Jämna par
Variera höga
låga bollar
kom ihåg att
stå bakom
Jagarna så
att de inte
ser när bollen
slås.

Jagarna kan
också ligga
på mage



Stationsövning halvplan

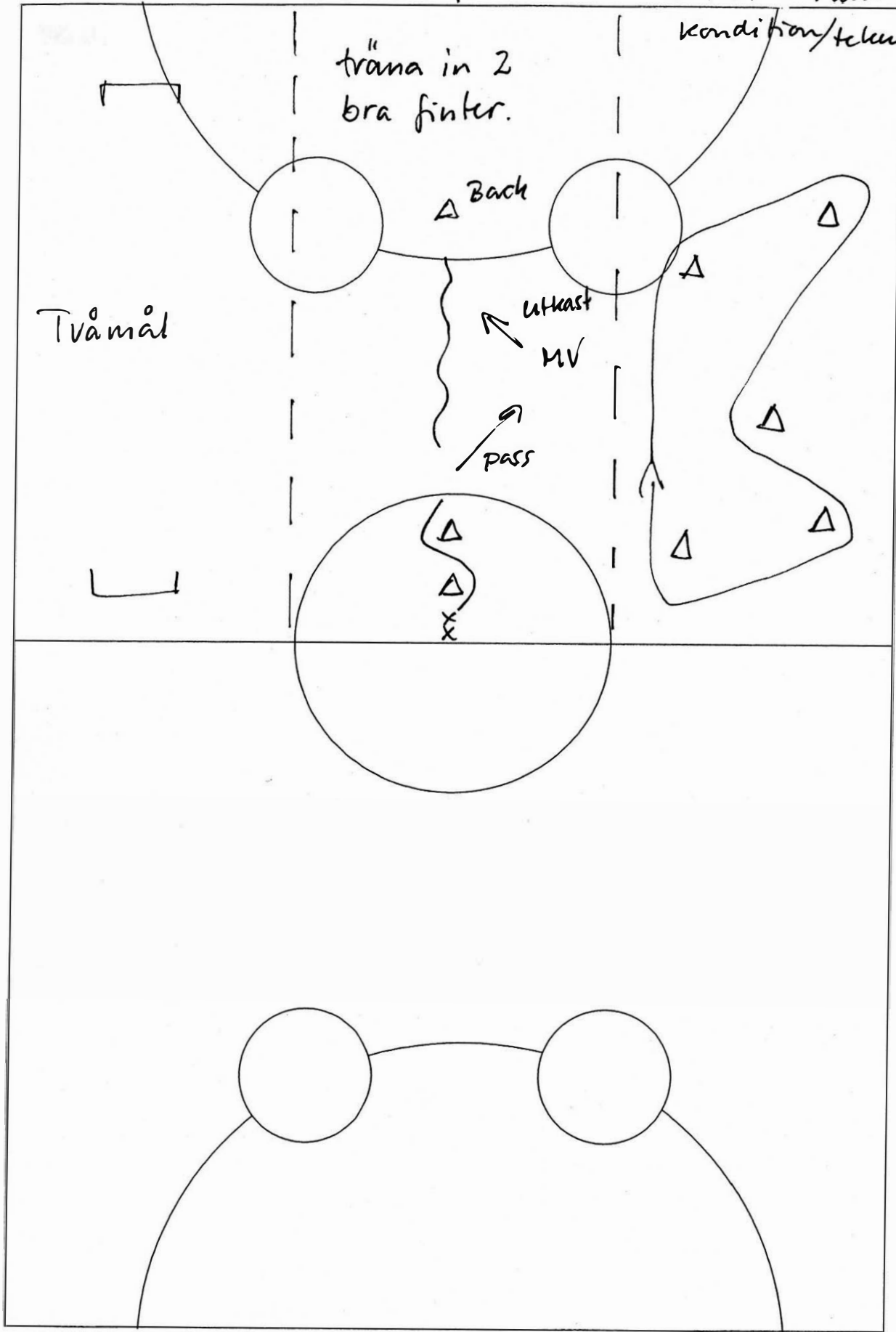
11-14 år



träna finter

9-11 år

Skridsko runt runt
kondition/teknik



träna in 2
bra finter.

Tvåmål

Back

utkast

MV

pass

△

△

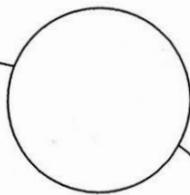
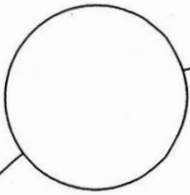
X

△

△

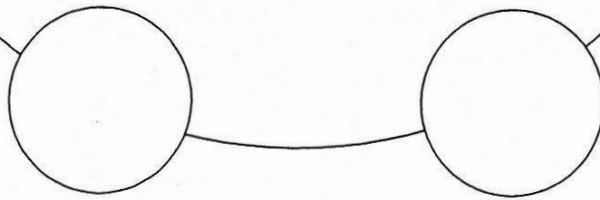
△

△



Lekar och skridskoövningar 9-11

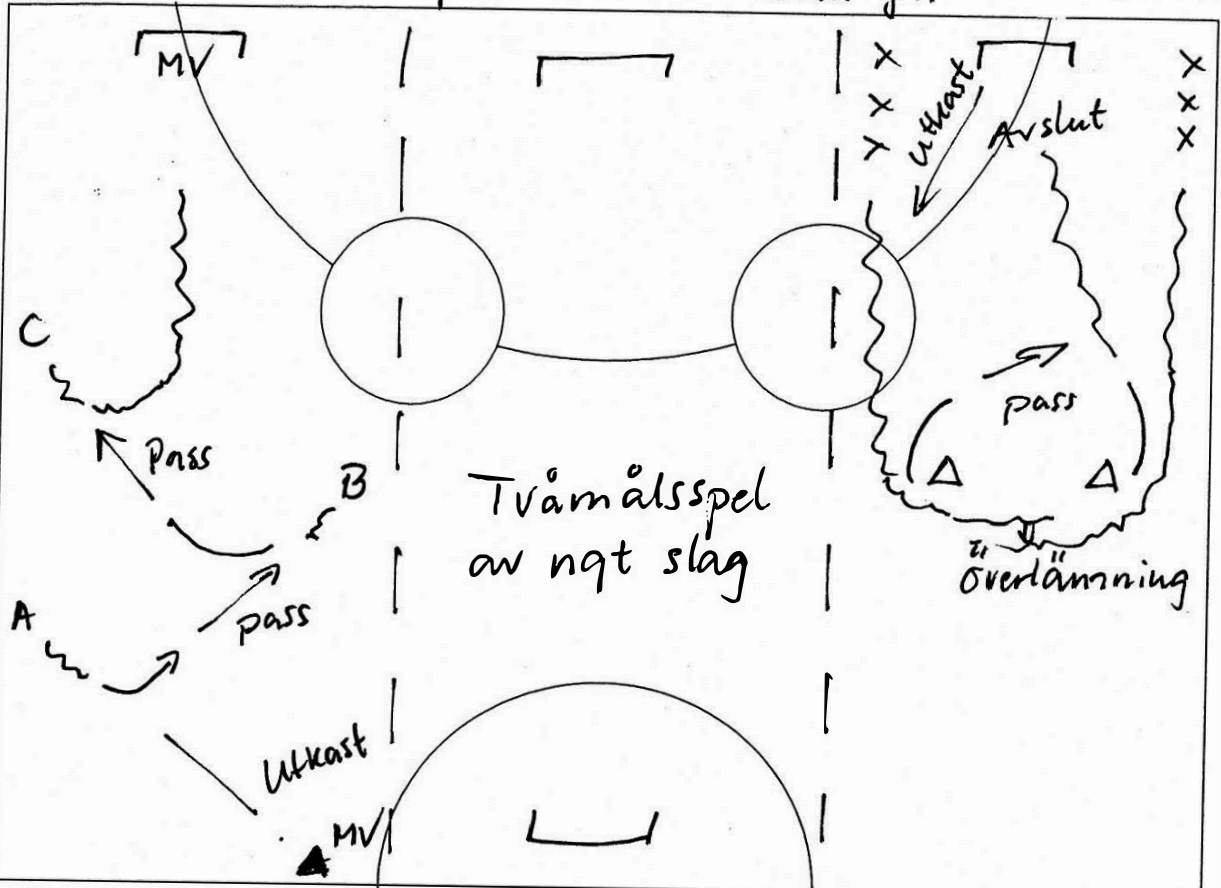
el. yngre



- * Väjningsövning: åk fritt i cirkeln undvik kollision.
 - * Istappen
 - * Följ John
 - * Glidövning ett el. två ben fartsträcka sen glidsträck
 - * "Hockeystopp" vänster el höger
 - * Åkriktingslek: åk fritt i en stor fyrkant. Ropa namn som ni bestämt på det olika långsidorna. sist dit åker ut el. så leker alla hela tiden utan utslagning.
 - * Svarte man. Finns mängder av olika sätt att leka den: laga i par etc. etc.
 - * stafetter av olika slag: dribbla koner, hämta bollar etc.
 - * "sista paret ut" åker om hela ledet för att åka långt fram osv.
- Stationsövningar för skridskoteknik:

- * Åkning framåt → inbromsning
- * Kringelåkning efter att ha tagit fart. (skridskorna ihop)
- * Åka under klubba, böjning på knäna
- * Slalomåkning koner (glida efter fartsträcka)
- * Flygplanssväng, en skridsko
- * Fartsträcka vändning glid
- * Åka bubblor
- * Köttbullen på en viss bestämd sträcka
- * Tuppåkning (ett ben se ut som en tupp?)

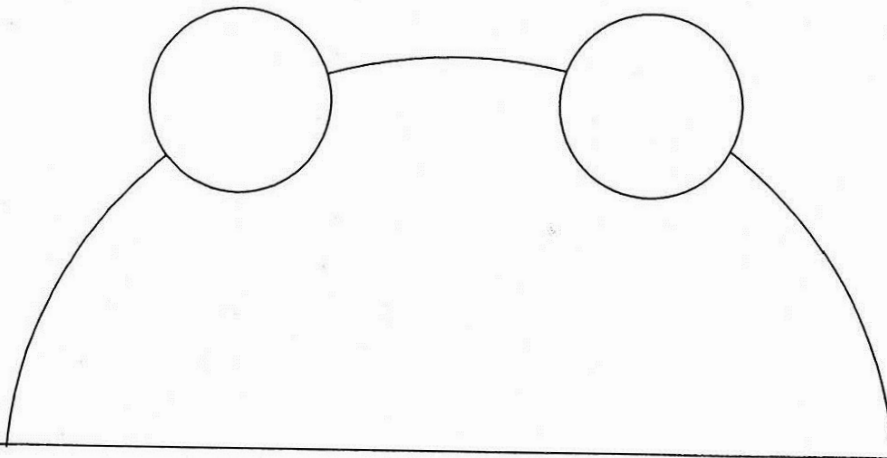
Halvplans stationsövningar 9-12 år



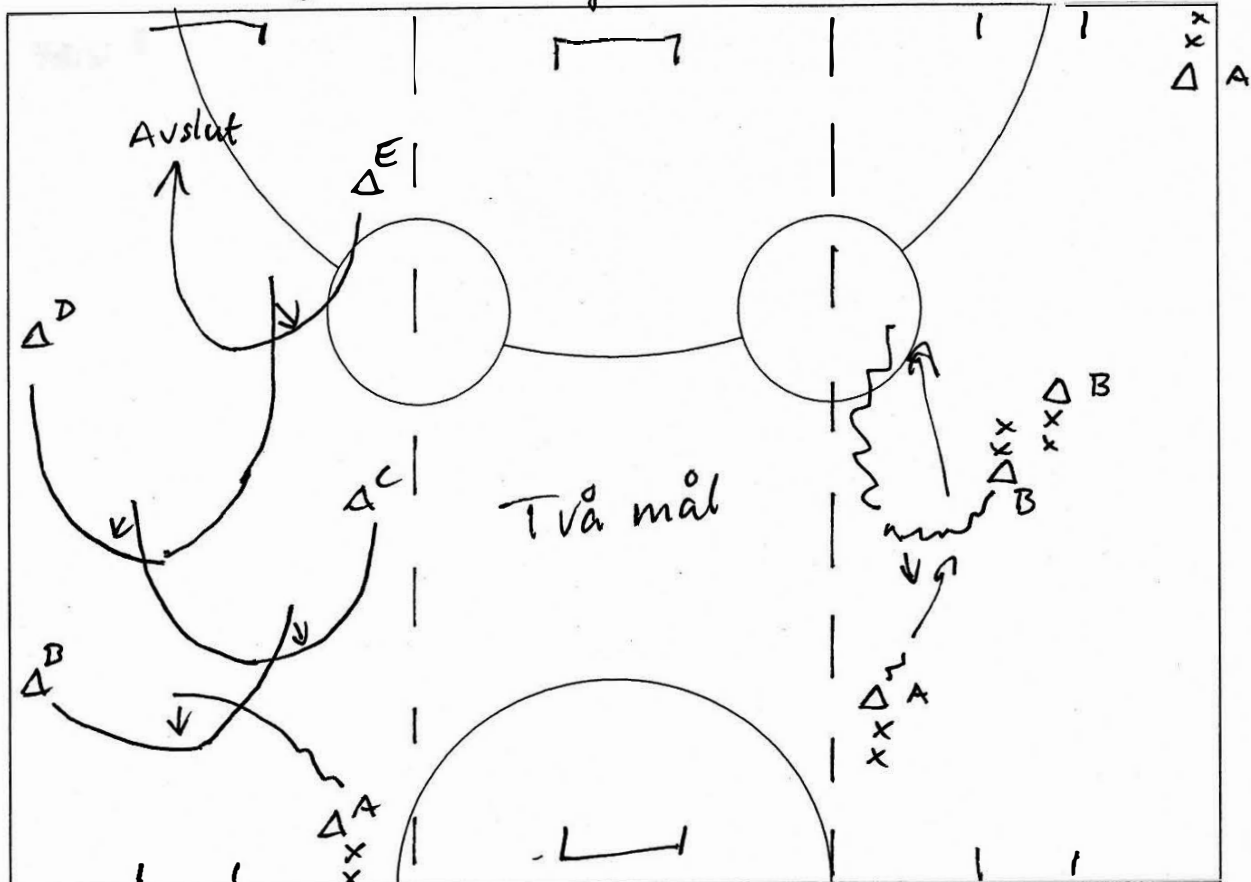
Tvåmålsspel
av ngt slag

Passningsövning
med riktning
ändring efter
mottagning

Förfl. A → B → C



Stationsövningar halvplan 9-12 år ca.

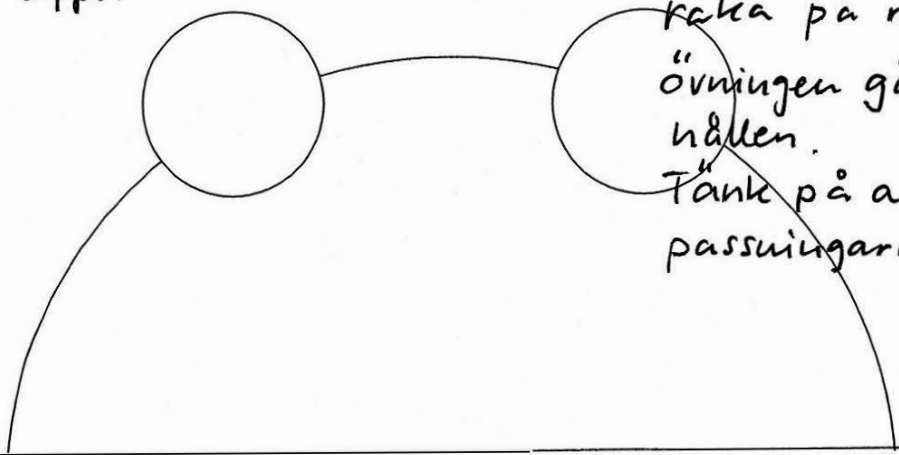


● "överlämningsövning"
Byten A-B-C-D-E-A osv.

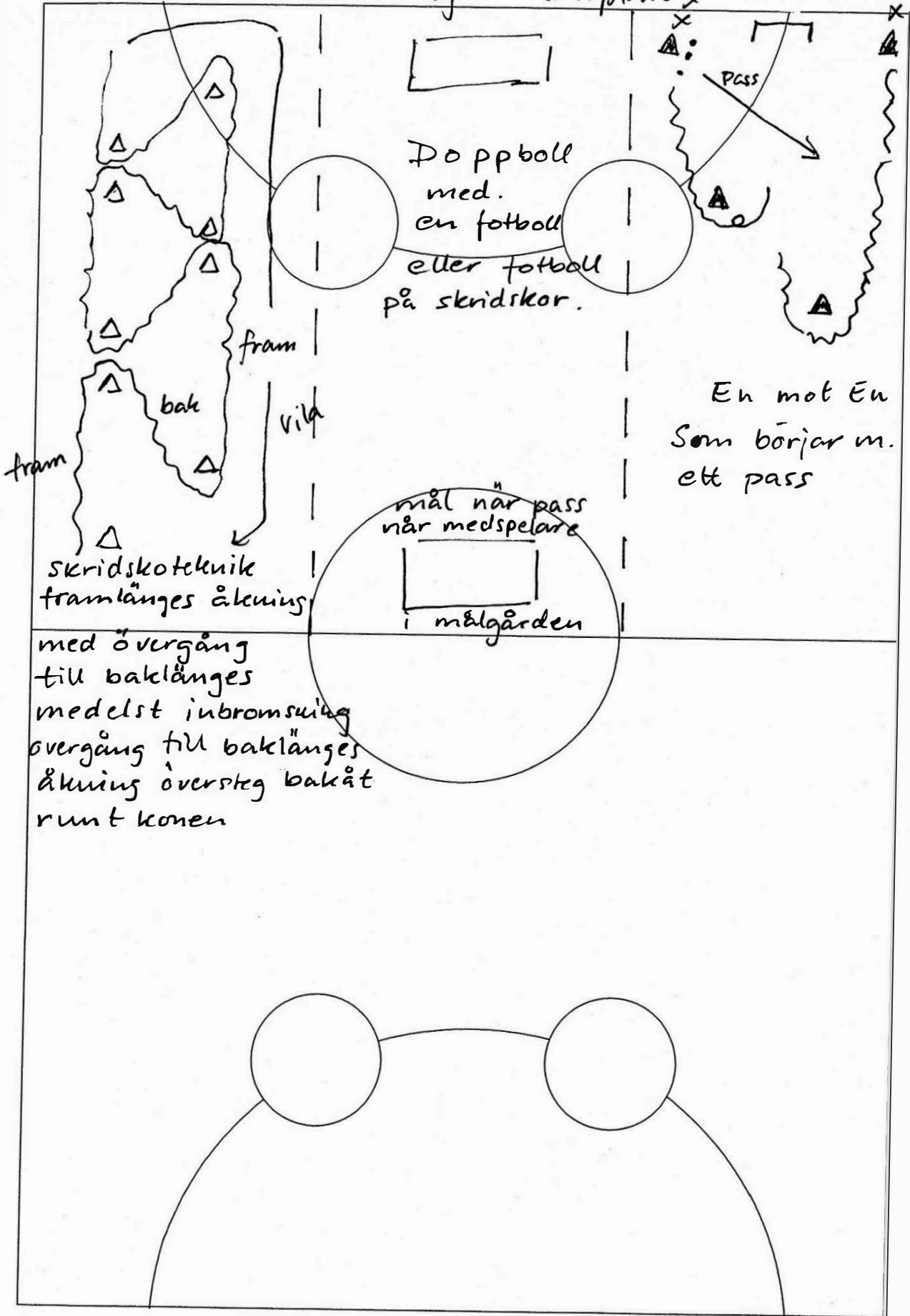
Ca 15 min/station

+ 10 uppv.

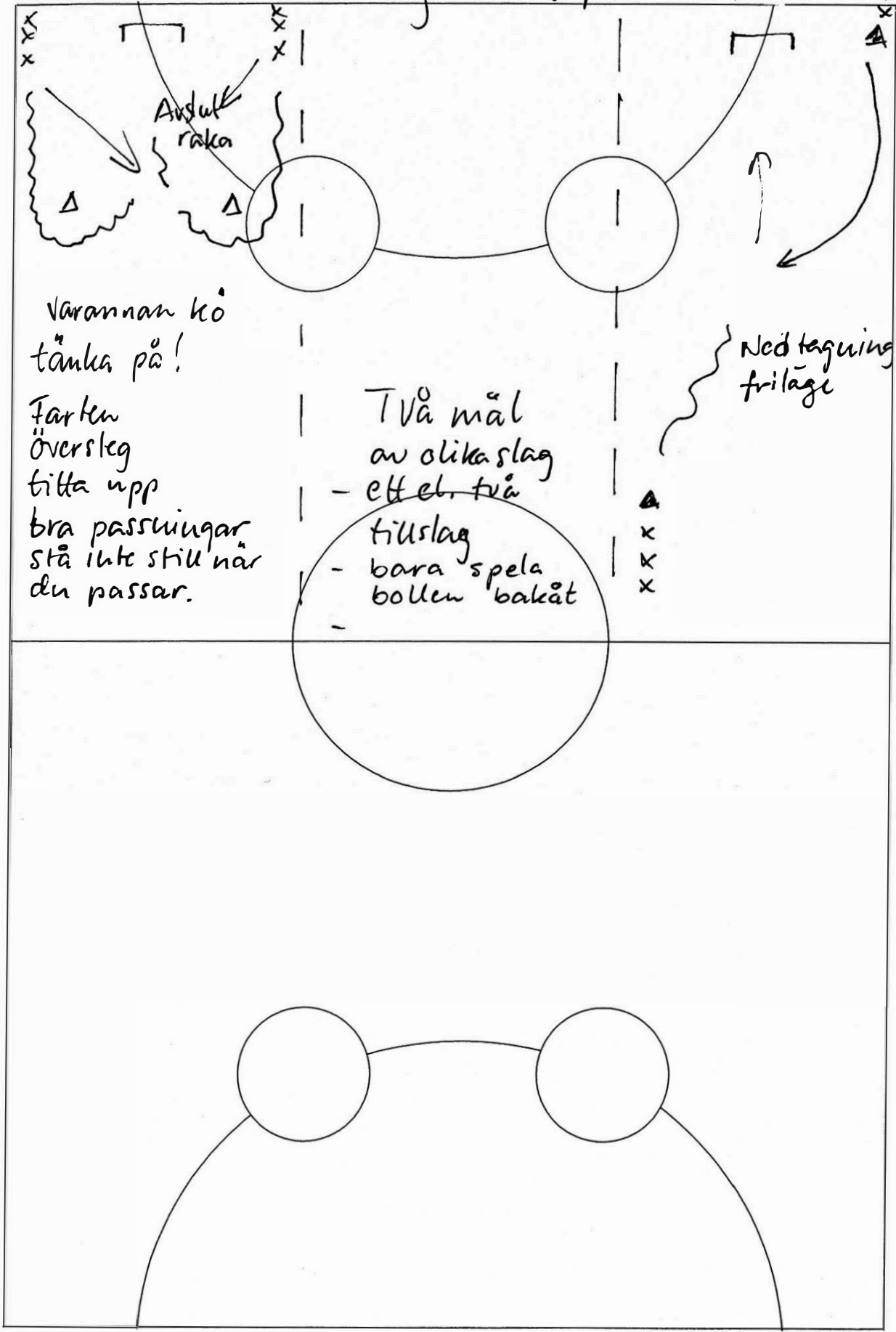
pass från A till B som passar tillbaka i kurving (överlämning) till A som spelar lång boll på yta till B som avslutar med att koka på målv.
Övningen går åt båda hållen.
Tänk på att värda passningarna.



9-13 år
 " Stationsövningar halvpålan x



Stationsövningar halvplan 9-13 år ^x



Vårannan kö
tänka på!

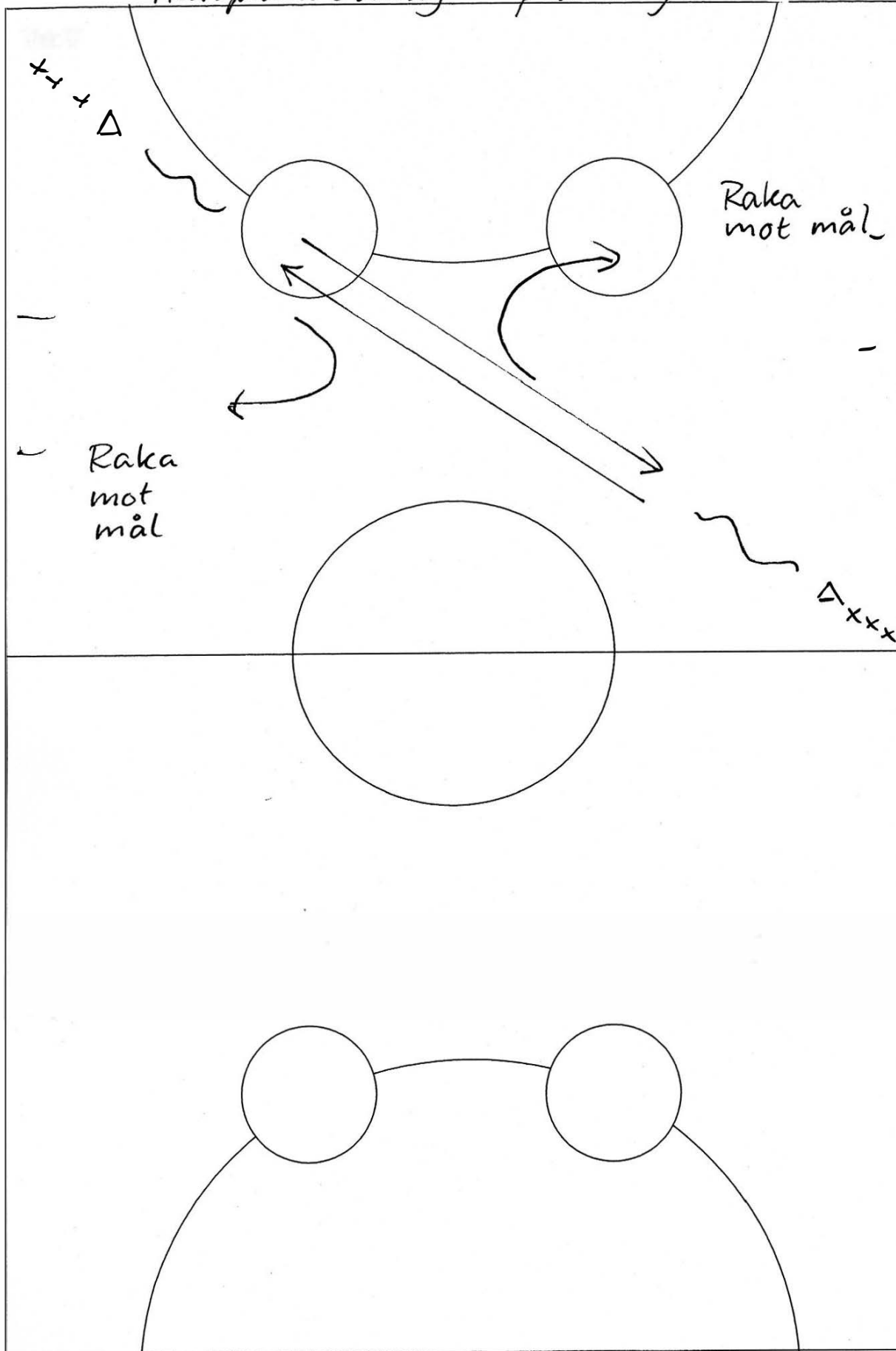
Farten
översleg
titta upp
bra passningar
stå inte still när
du passar.

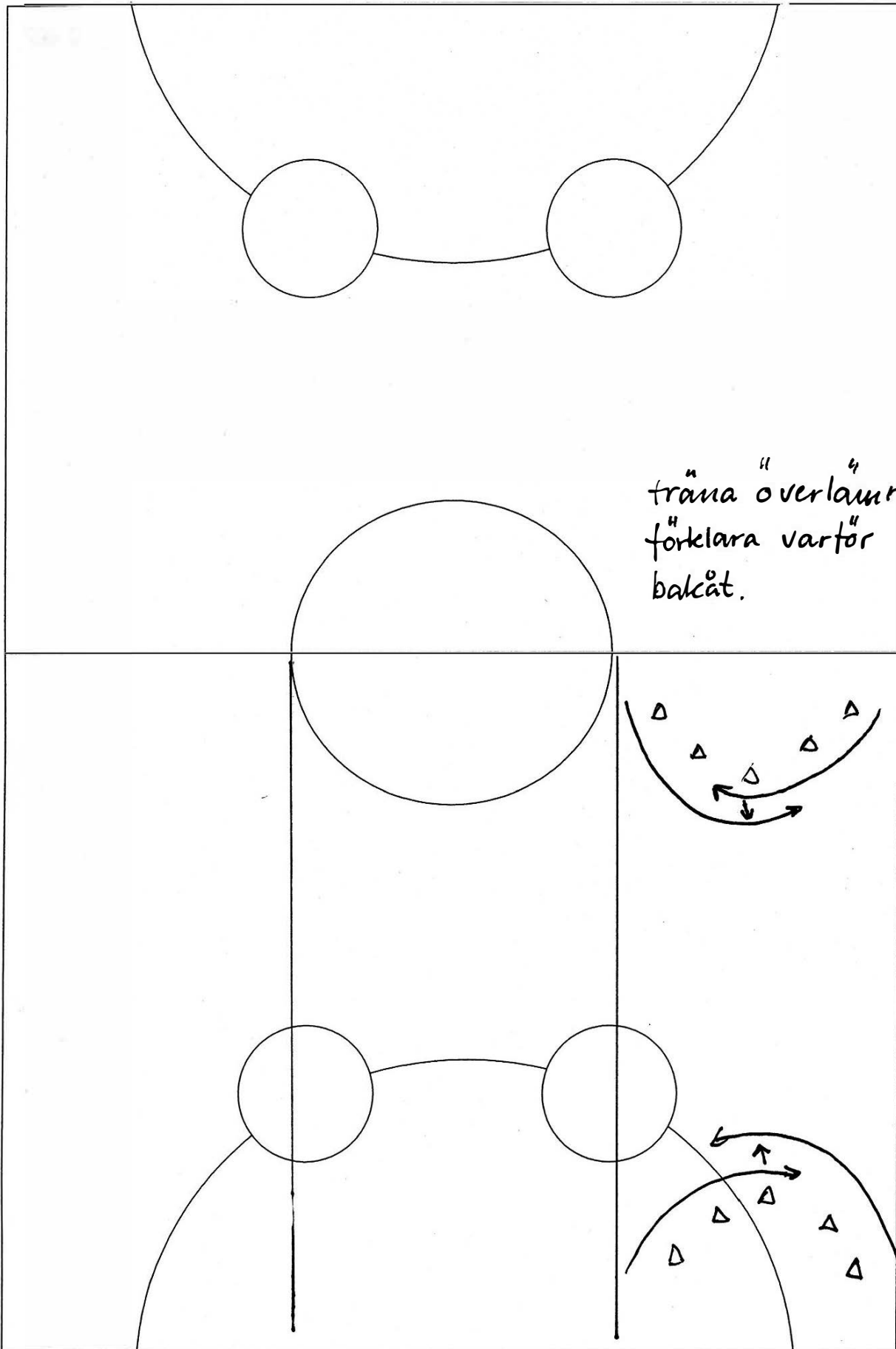
TVå mål
av olika slag
- ett el. två
tillslag
- bara spela
bollen bakåt

Nedtagning
friläge

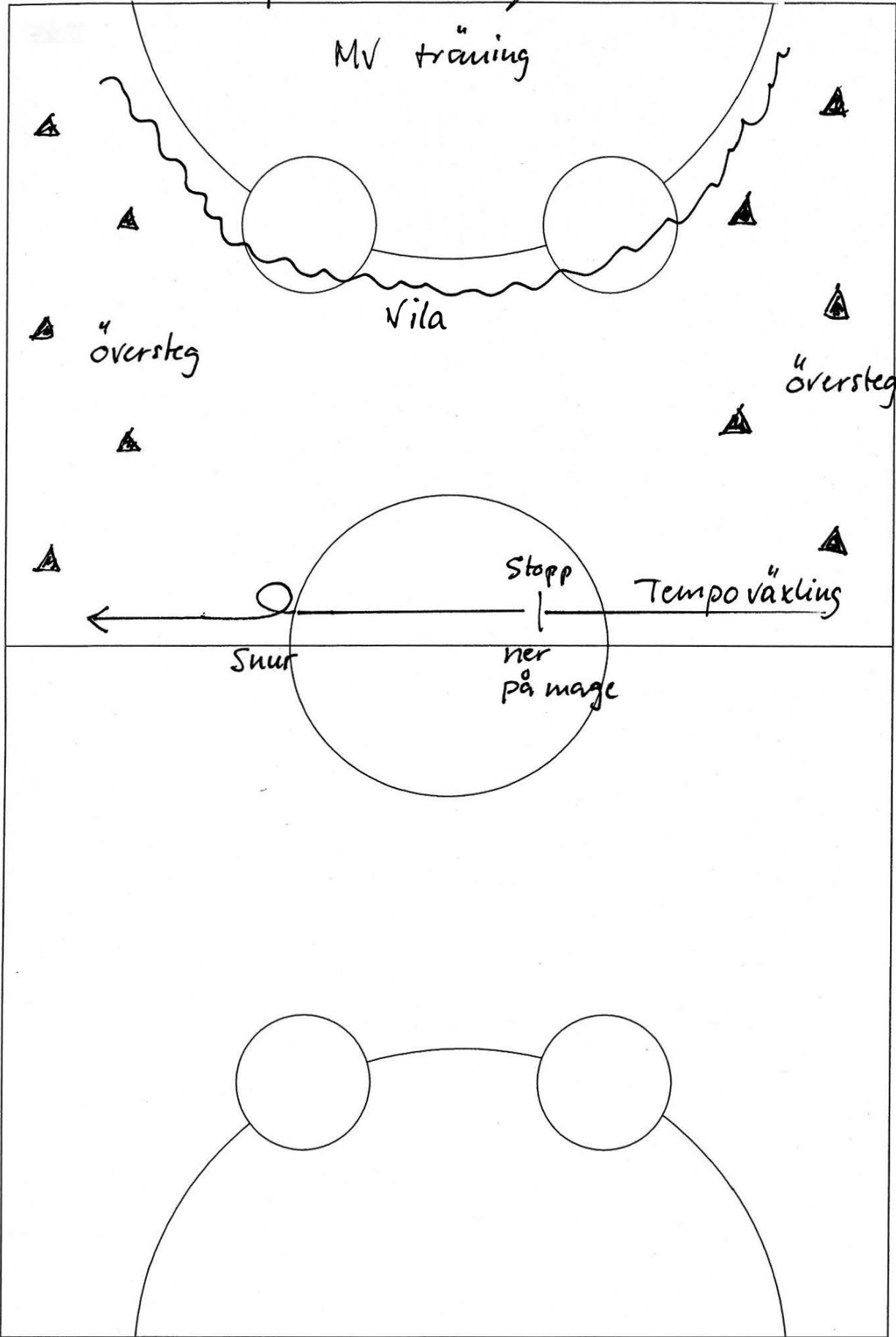
Sprätt.
lyft m
rakare

Halvplansövning passning 9-19 år

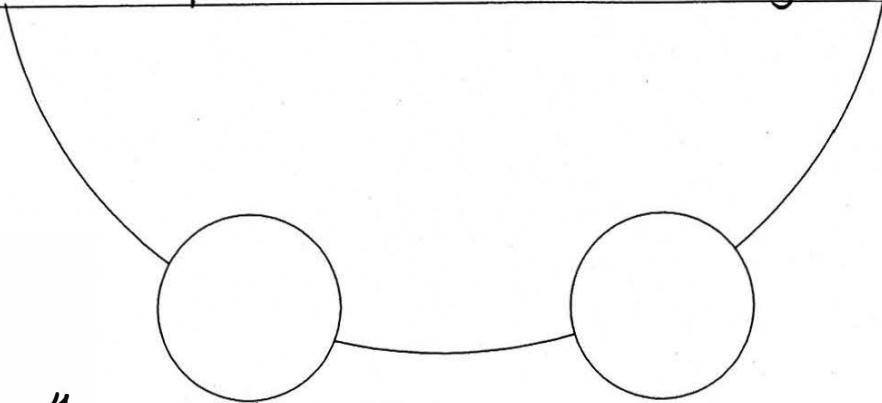




Halvplan teknik/kondition 9-14 år



Staffeter av alla de slag 9-19



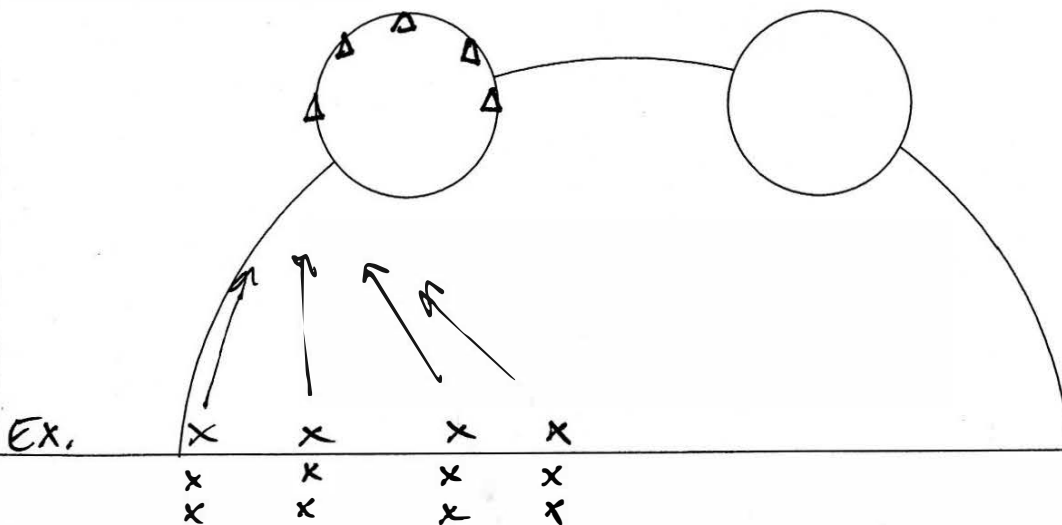
Tävla är alltid roligt
det är endast fantasi
som sätter gränser.

Att tänka på!

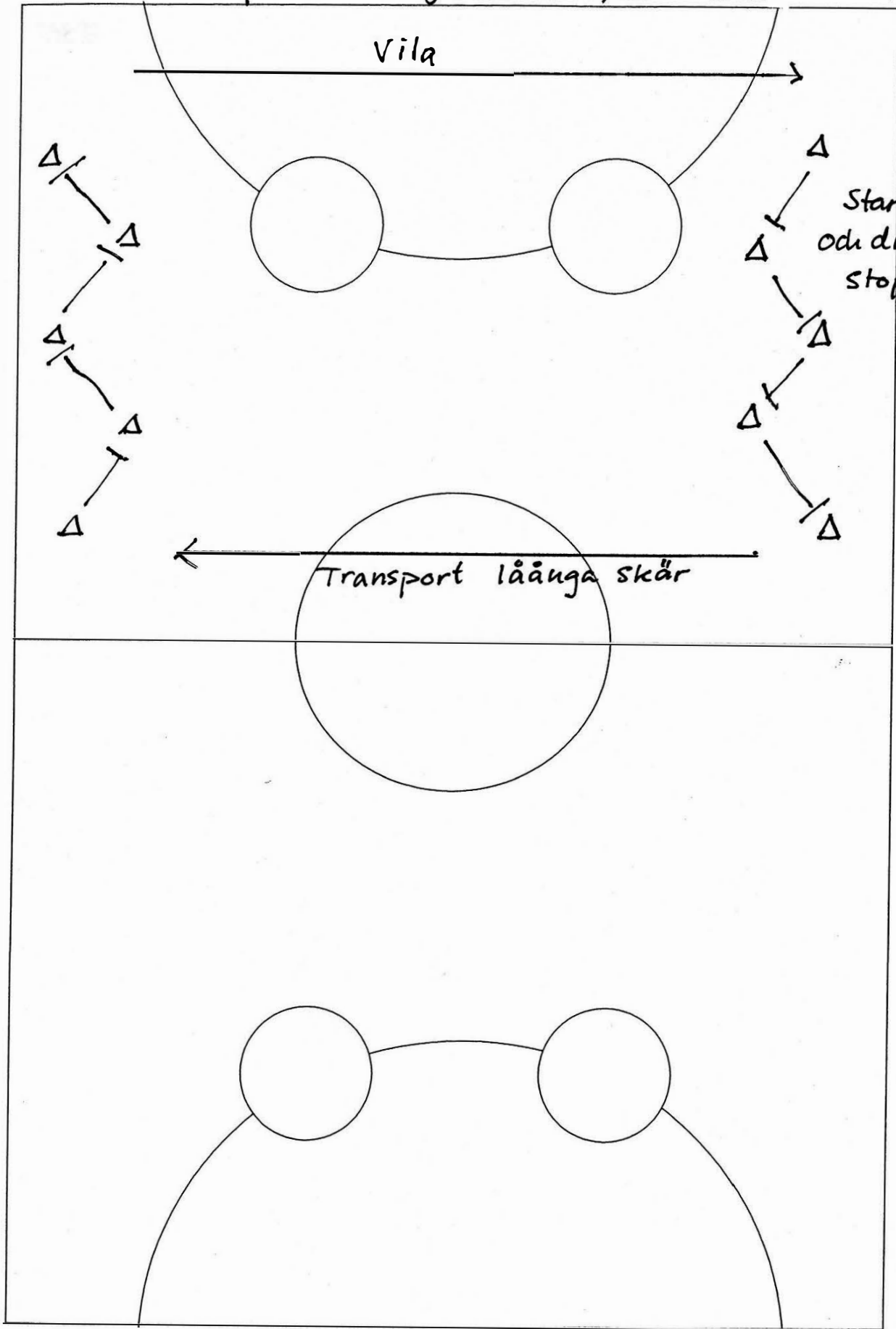
Den tekniska svårigheten
skall vara anpassad till
kunnandet i er åldersgrupp.

I yngre åldrar kan det vara
bra att inte använda klubba,
det blir jämnare då.

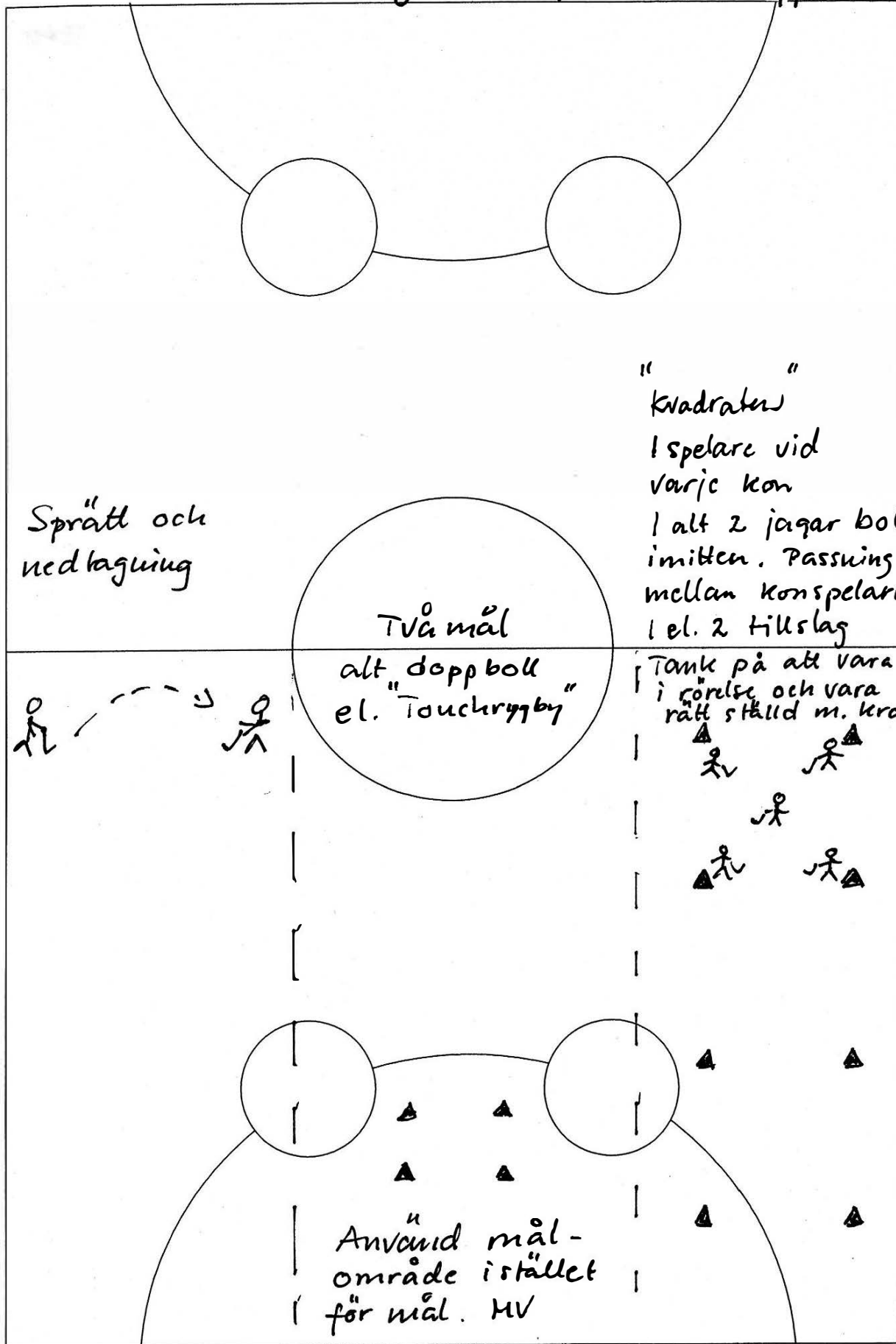
I äldre år kan det bli bra fysisk
kontaktom man kör utan klubba i
samma bana.



Halvplansövning teknik/kondition 9-11



Stationsövningar halvplan 9 och uppåt

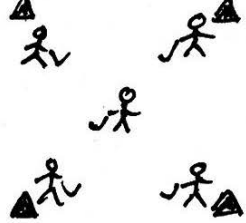


Sprätt och nedtagning

Två mål
alt. doppboll
el. "Touchrygby"

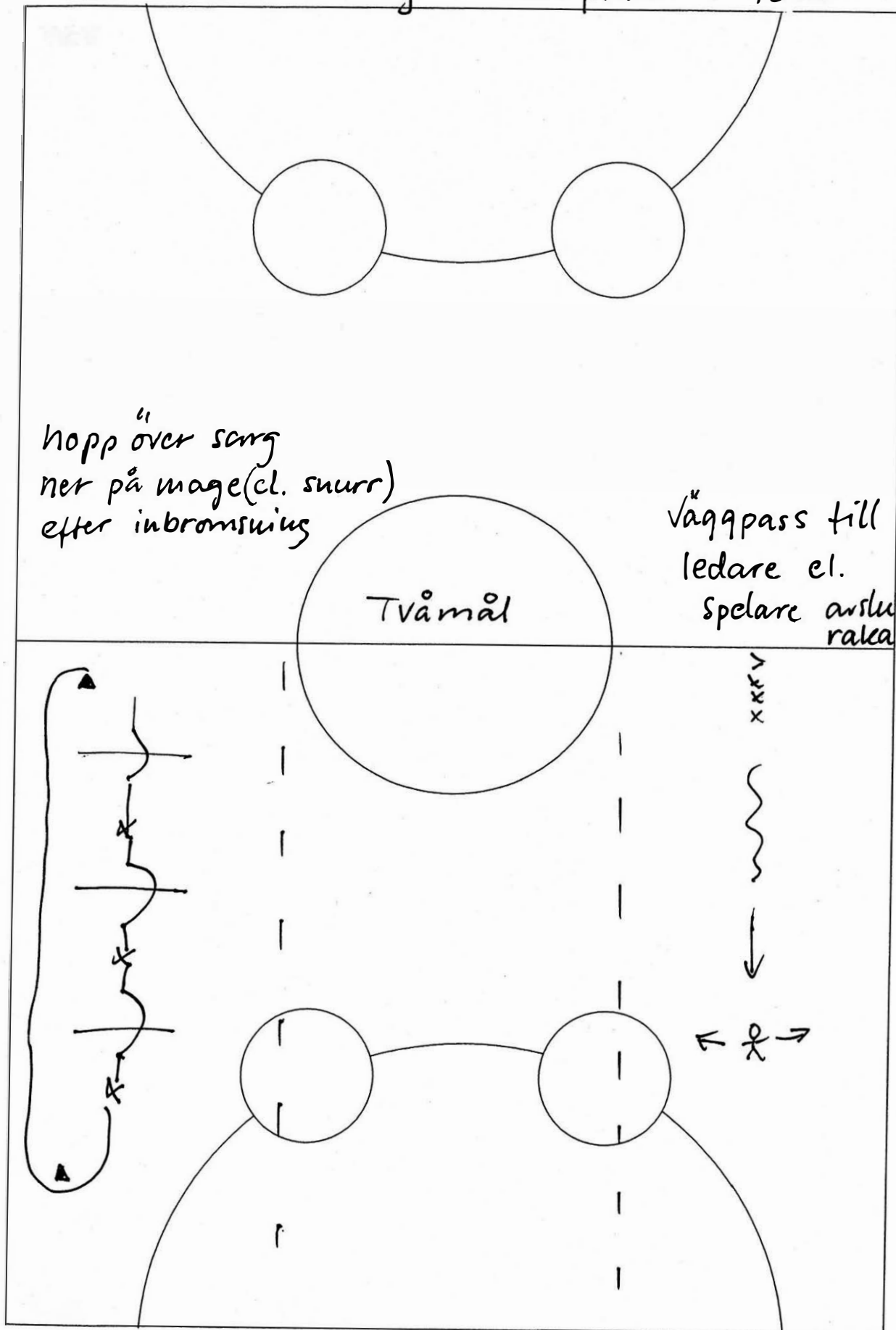
"Kvadraten"
1 spelare vid varje kon
1 alt 2 jagar boll in mitten. Passning mellan konspelarna.
1 el. 2 tillslag

Tänk på att vara i rörelse och vara rätt ställd m. kroppen.



Använd målområde istället för mål. MV spelar ute.

Stationsovningar halvplan 9-13 år



Hopp över sarg
ner på mage (cl. snurr)
efter inbromsning

Väggpass till
ledare el.
spelare avslut
raka.

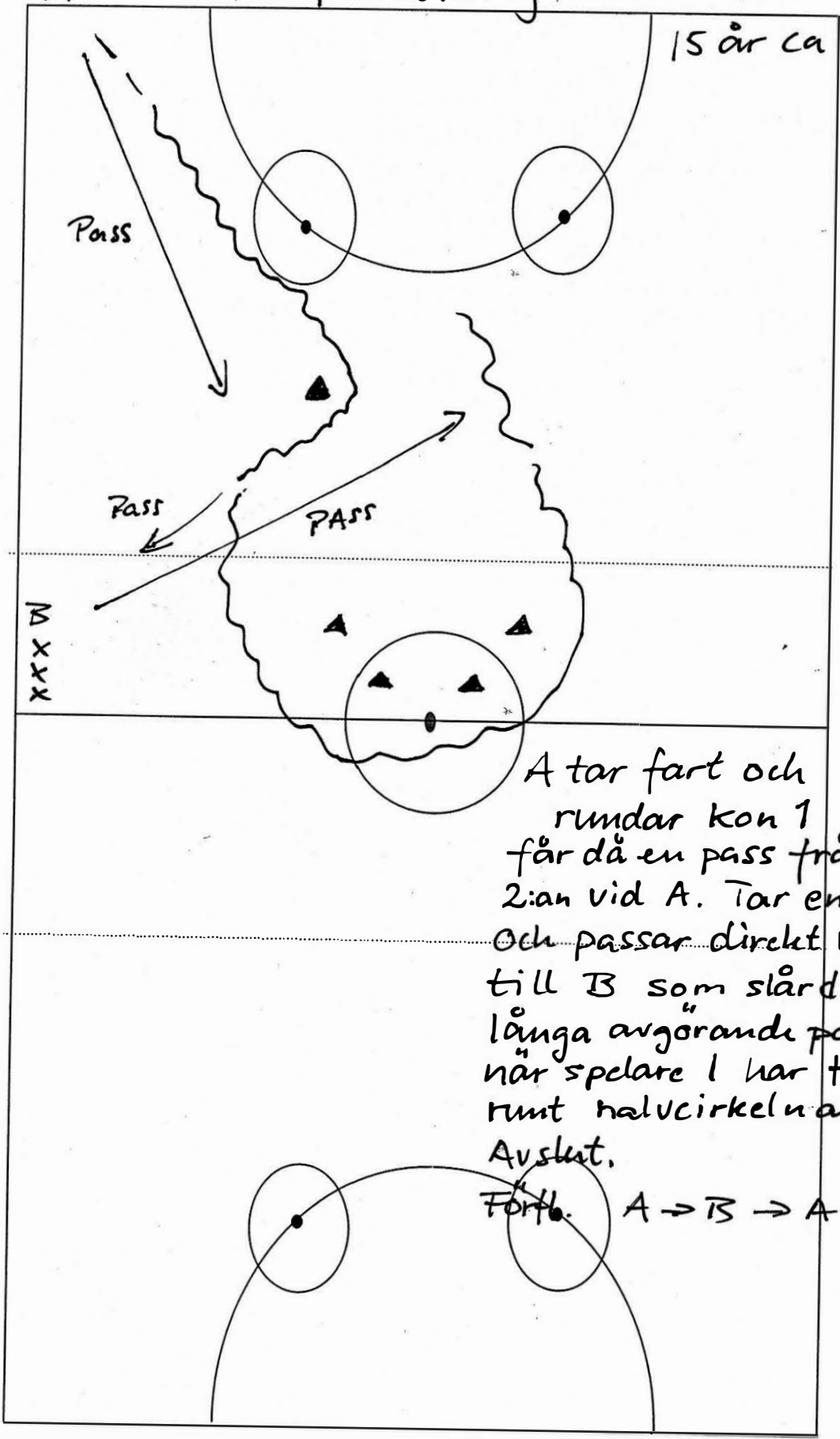
Tvåmål

Man kan lägga
till konor också.

AXXX

Halvplansövning Skridsko m. svåra pass

15 år ca

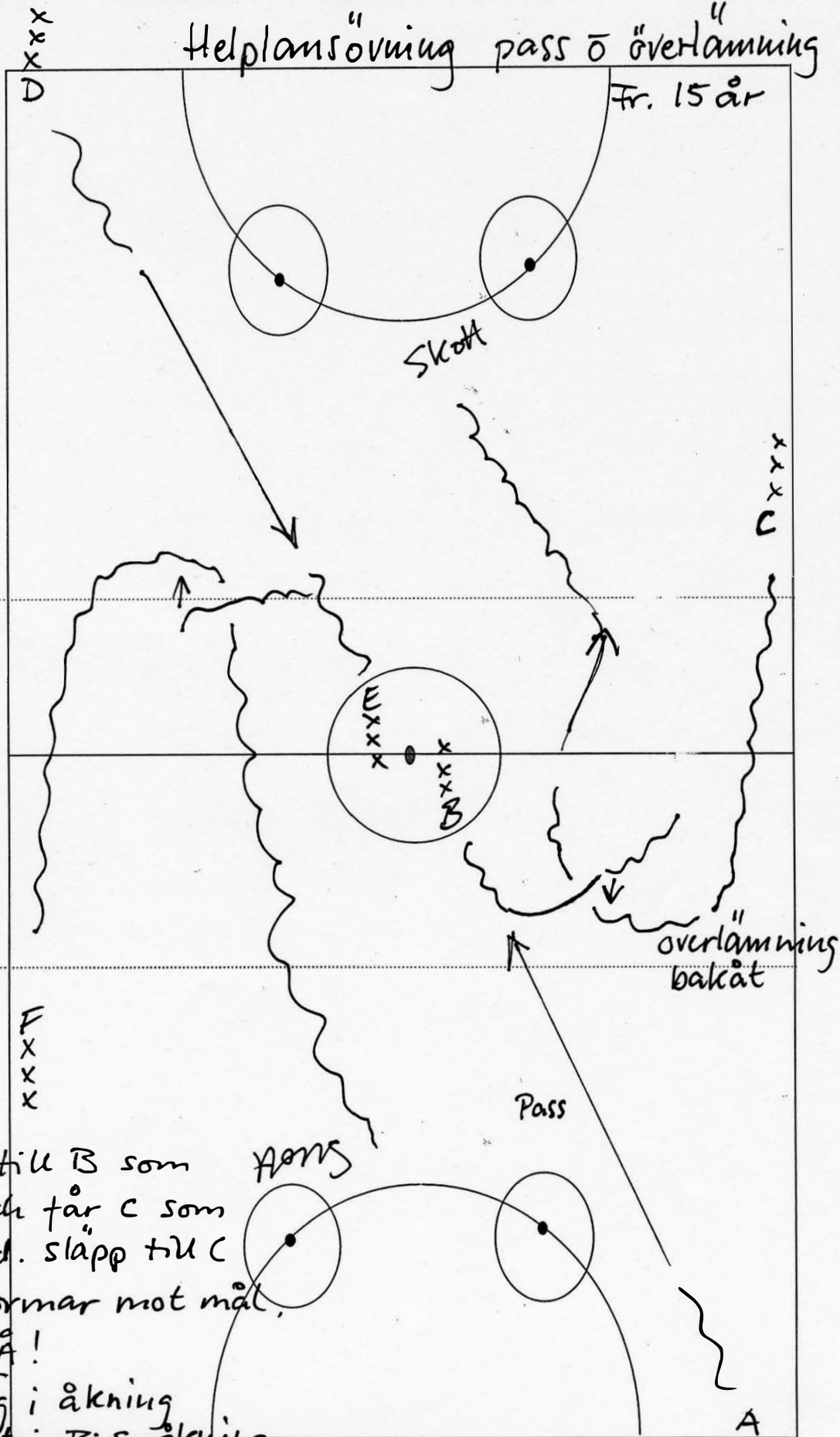


XXXX

A tar fart och rundar kon 1 får då en pass från 2:an vid A. Tar emot och passar direkt vidare till B som slår den långa avgörande passvinge när spelare 1 har trampat runt halvcirkeln av koner
Avslut.

Förh. A → B → A

Helplansövning pass o överlämning

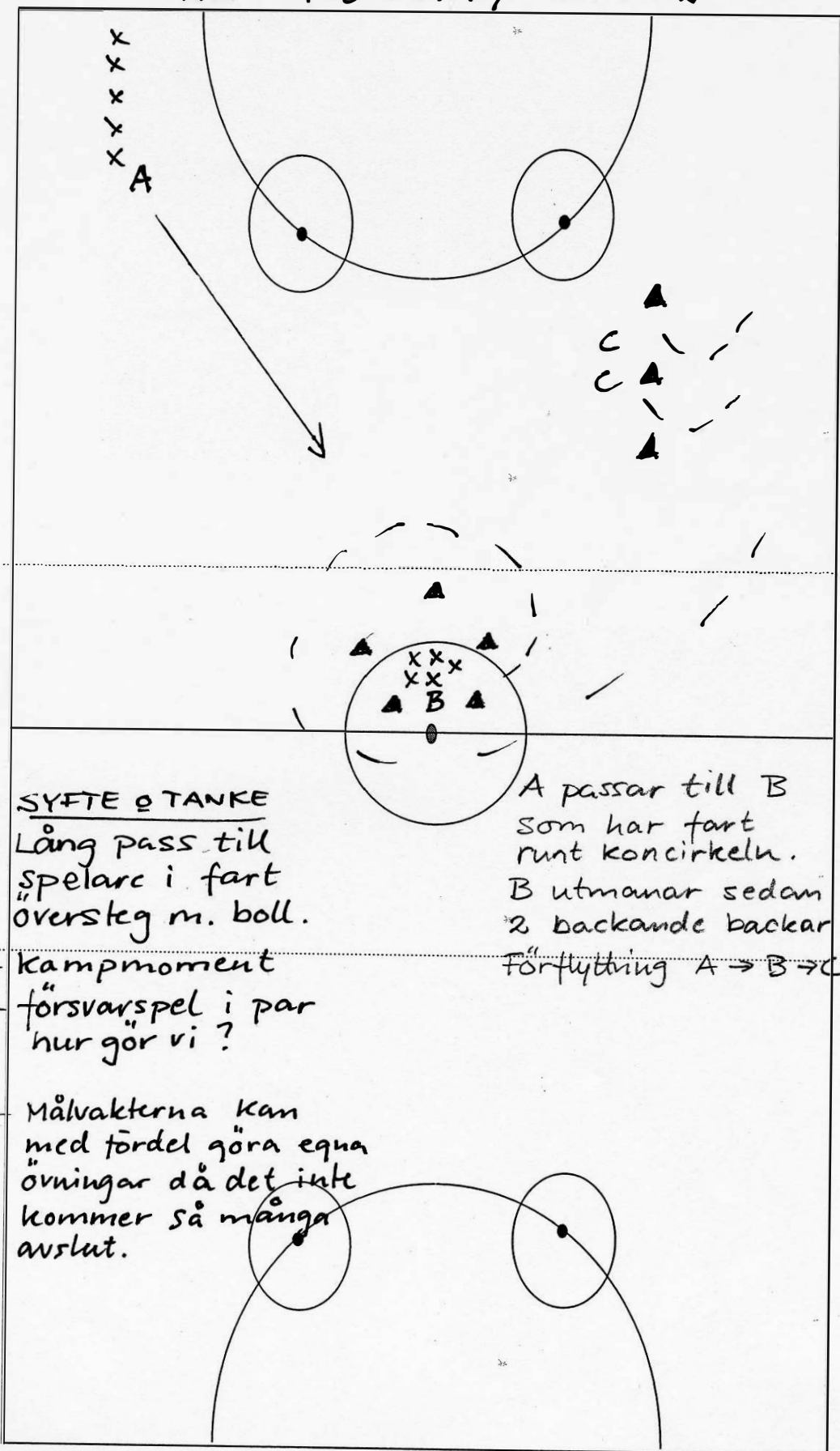


A pass till B som
 kurvar och får C som
 understöd. släpp till C
 som stormar mot mål.
TÄNK PÅ!

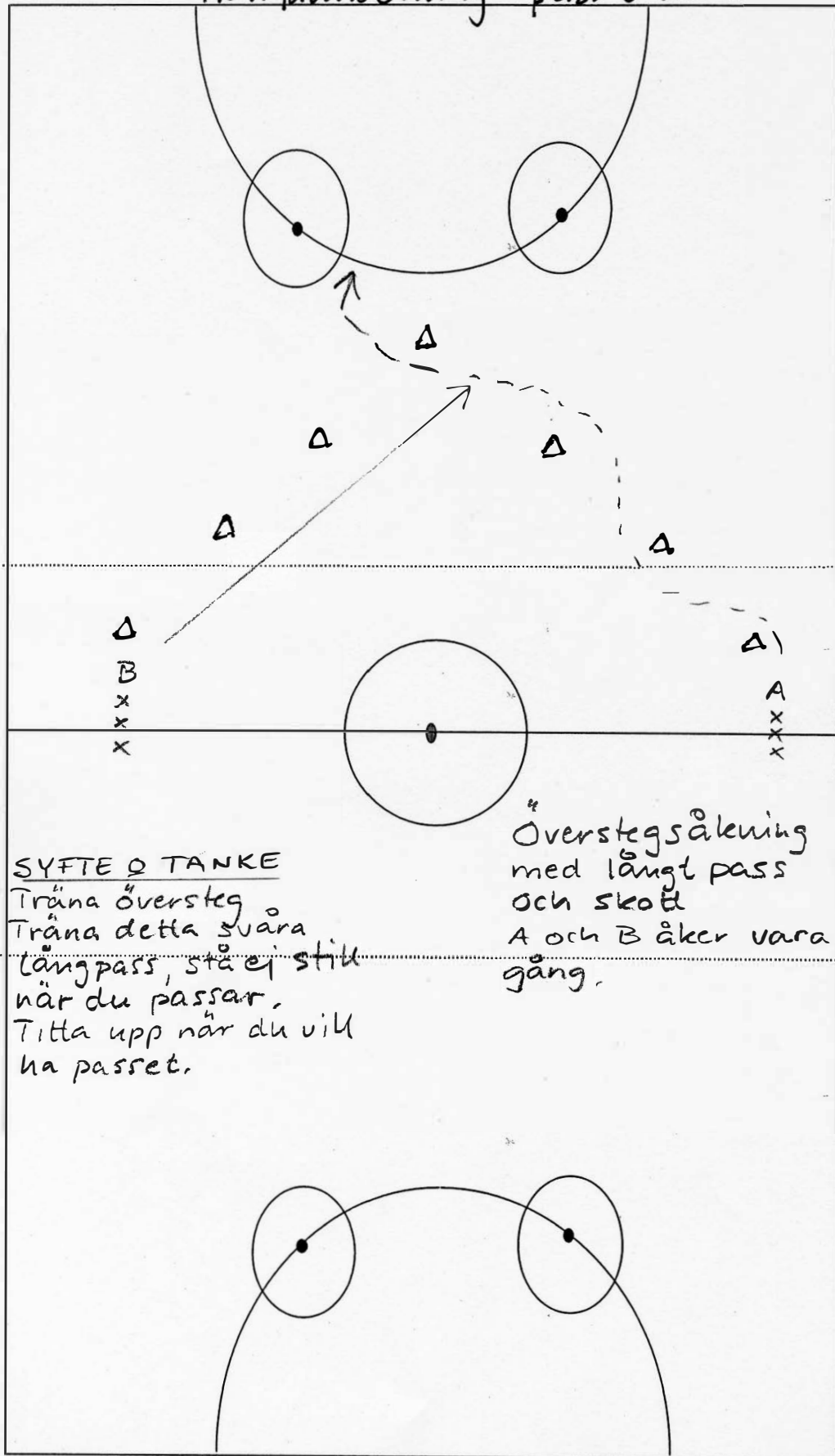
Tajmning i åkning
 intensitet i B:s åkning
 hårt pass från A

Förflyttning A → B → C → D → E → F → A ...

HALVPLANSÖVNING 1 mot 2



Halvplansövning påss och skott

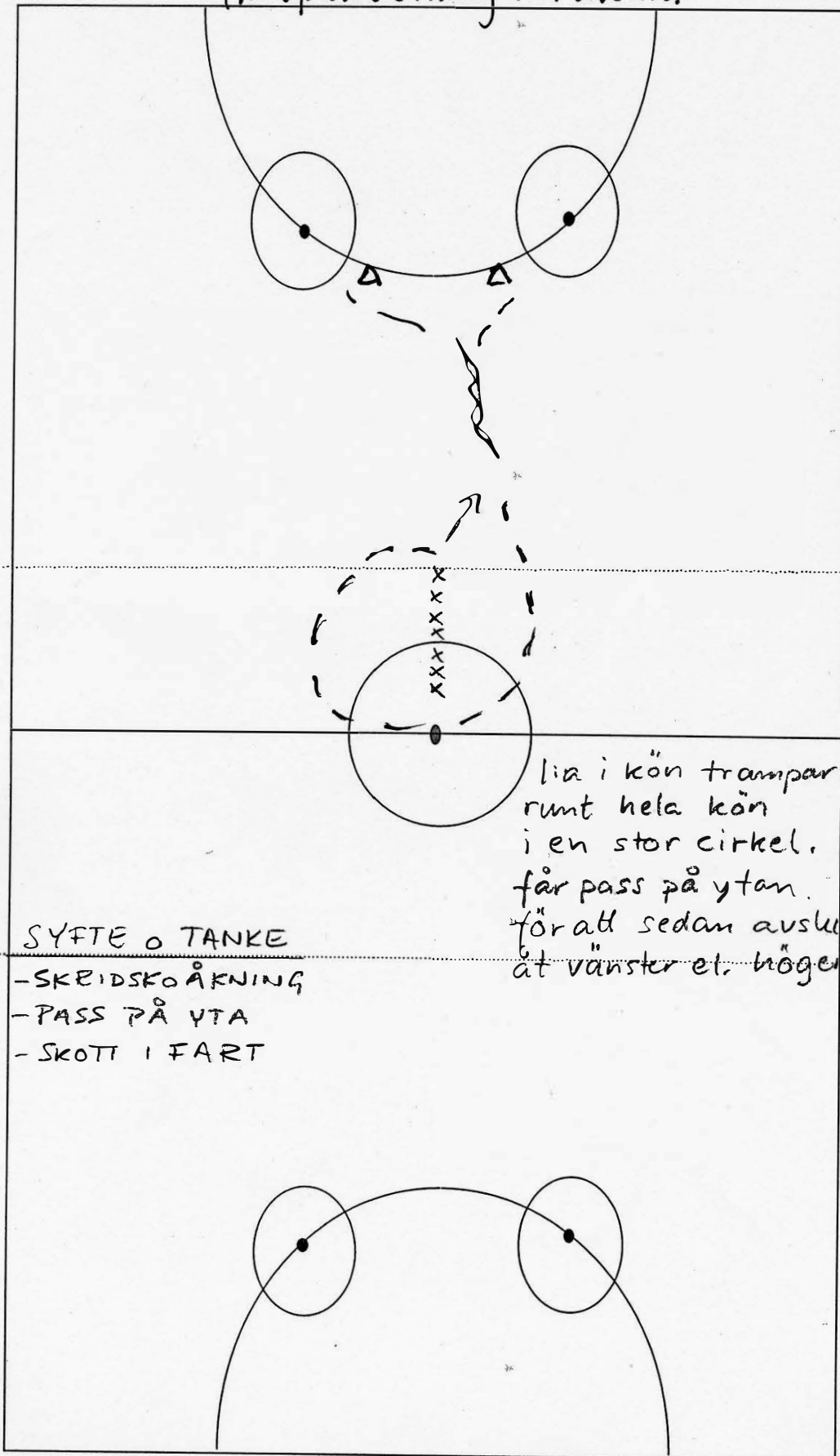


SYFTE OCH TANKE

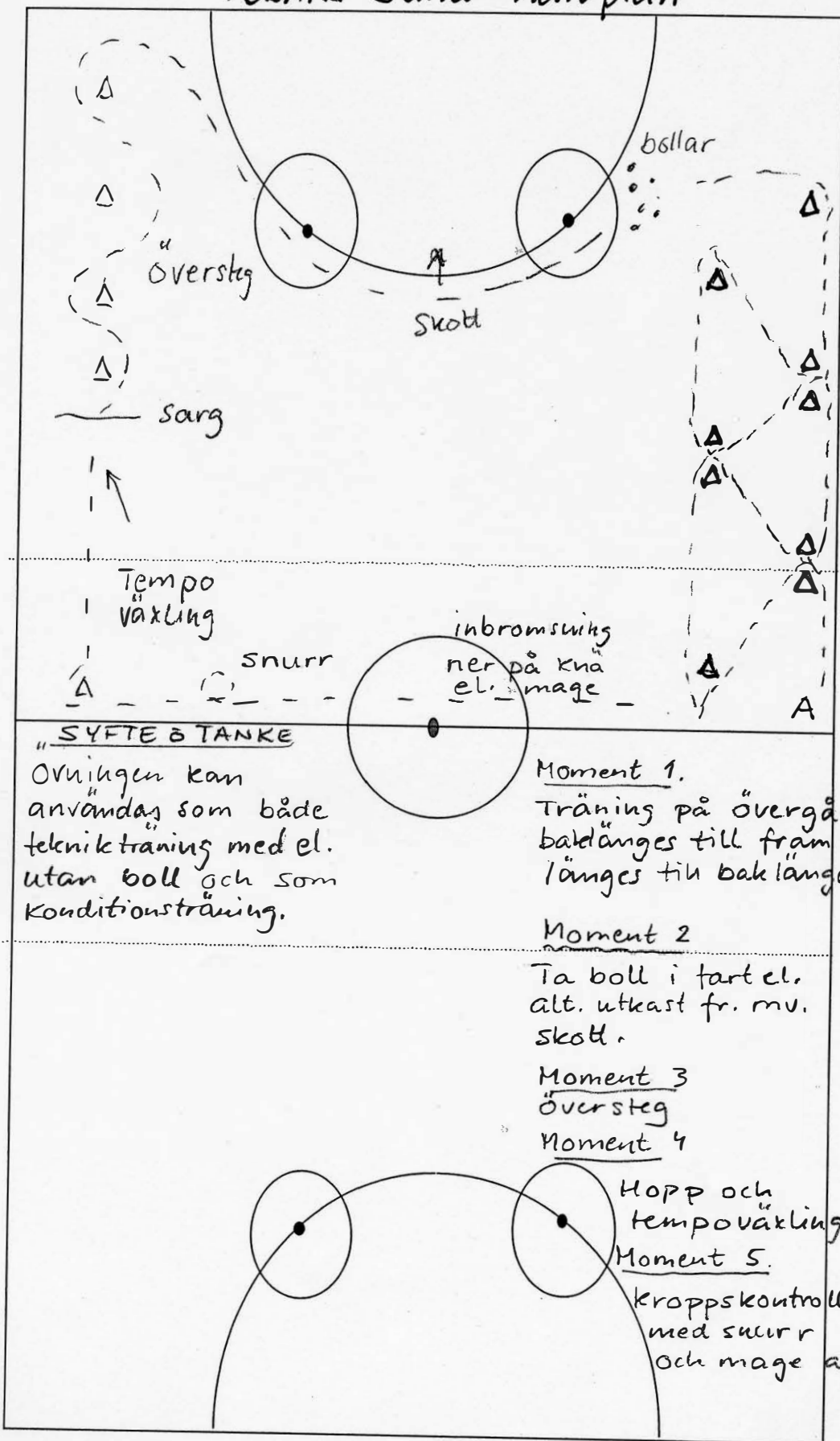
Träna översteg
Träna detta svåra
långpass, stå ej still
när du passar.
Titta upp när du vill
ha passet.

Överstegsövning
med långt pass
och skott
A och B åker varannan
gång.

Halvplansövning m. avslut.

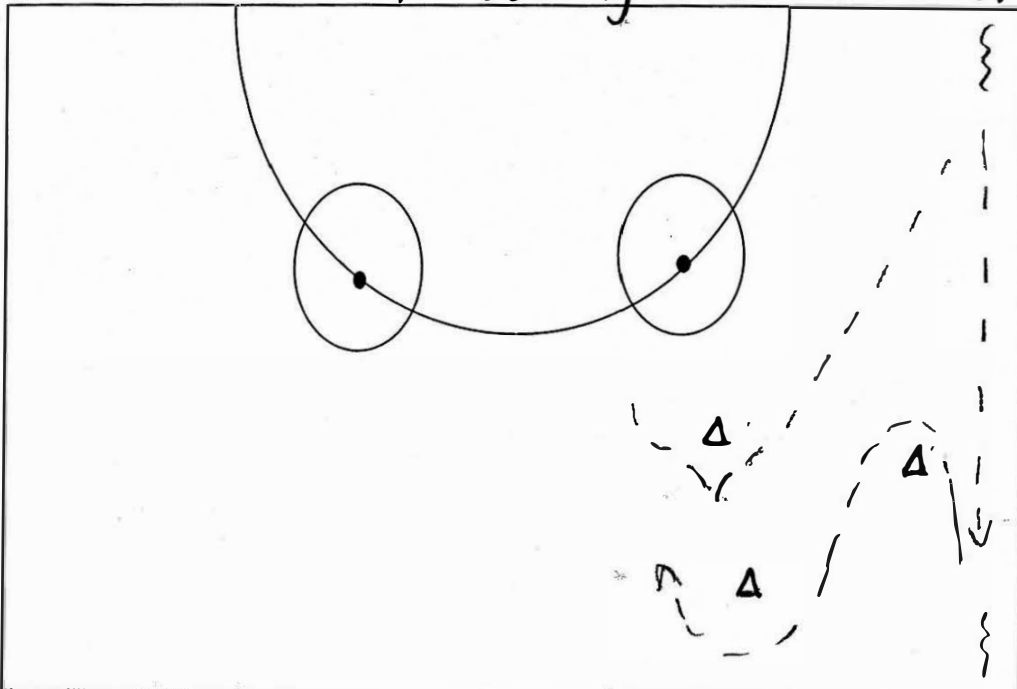


Teknik bana halvplan



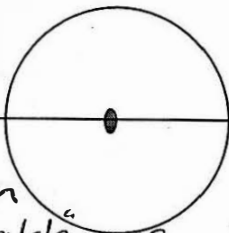
Halvplansövning 1 mot 1

x
x
x
A



A och B börjar åka mot varandra.
A passar lång pass till B som rundar sina konor samtidigt

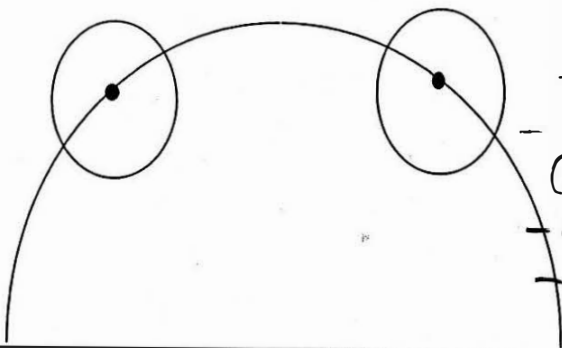
B
x
x
x



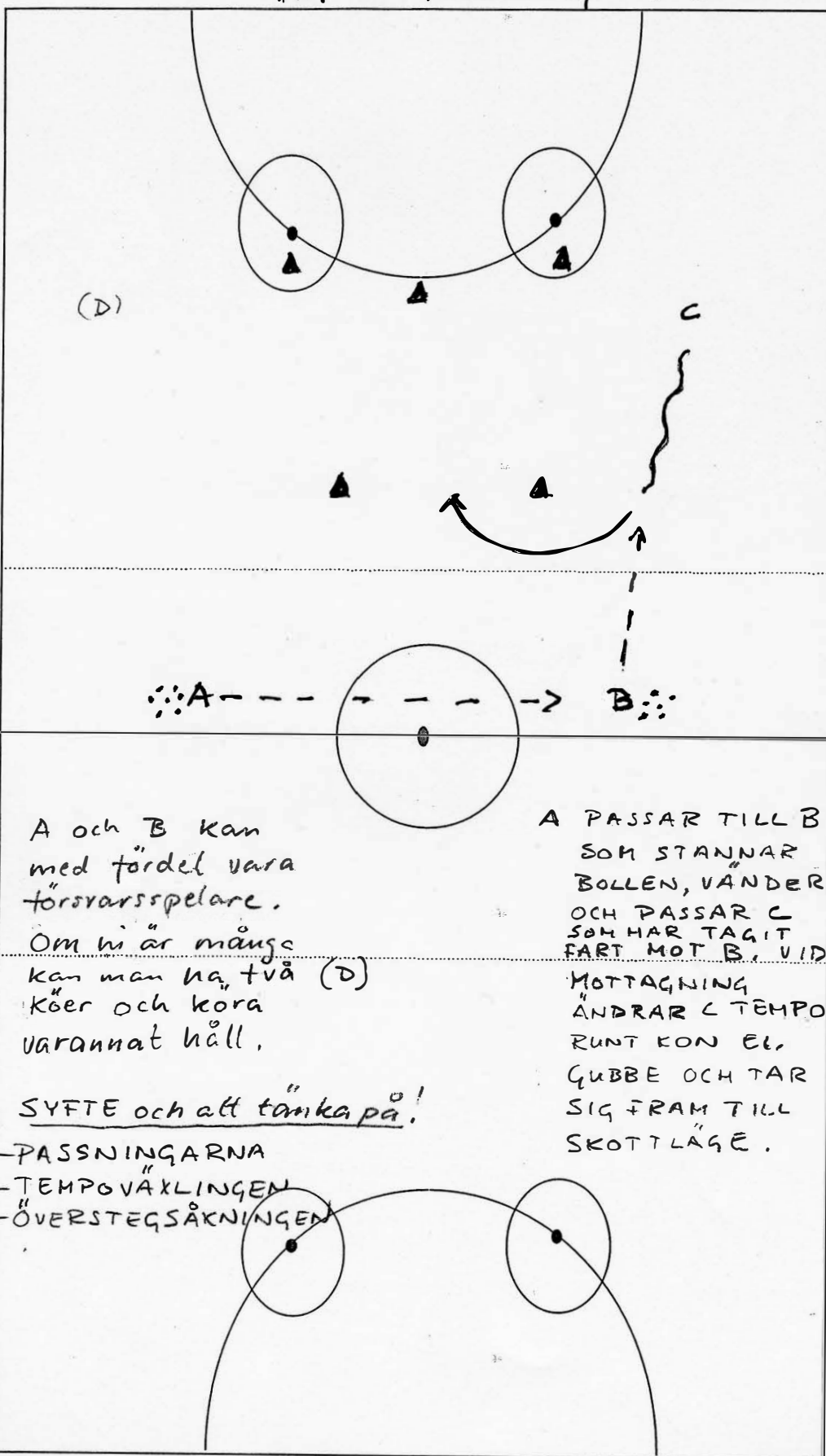
Som A i full fart tar sig runt sin kon med växling till baklänges åkning i samband rundningen (Bromsar sig runt med ryggen mot konen och trampar igång översteg bakåt och får på sått med sig farten runt konen.)
Kör gärna från båda hörnen om ni har två målvakter.

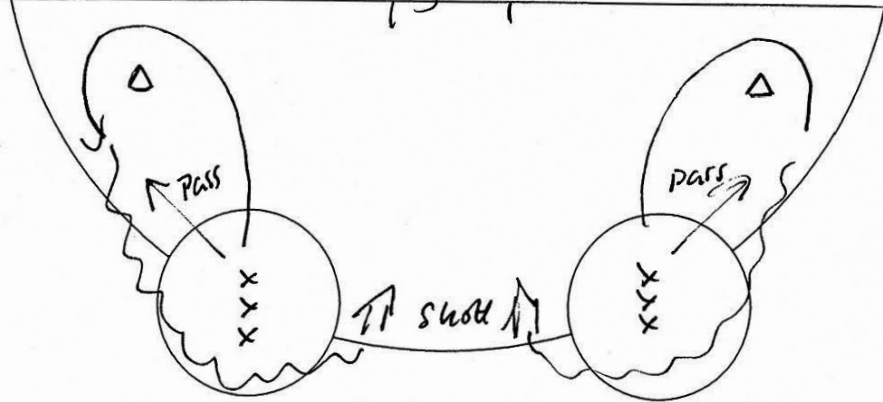
Syfte och tanke

- få med sig farten när man övergår till försvar.
- Kampmomenten (tävling är alltid rolig)
- översteg baklänges
- lång hård passning

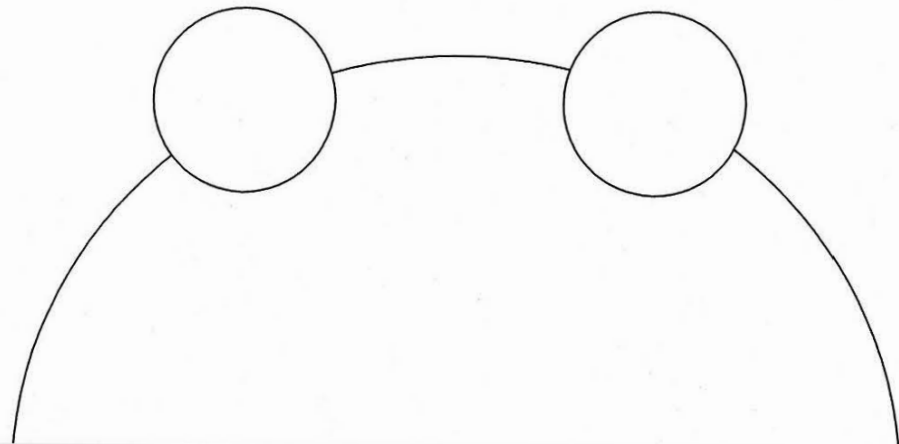
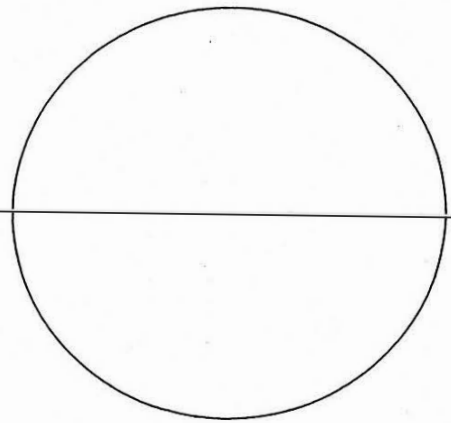


HALVPLANSÖVNING "GUBBEN"



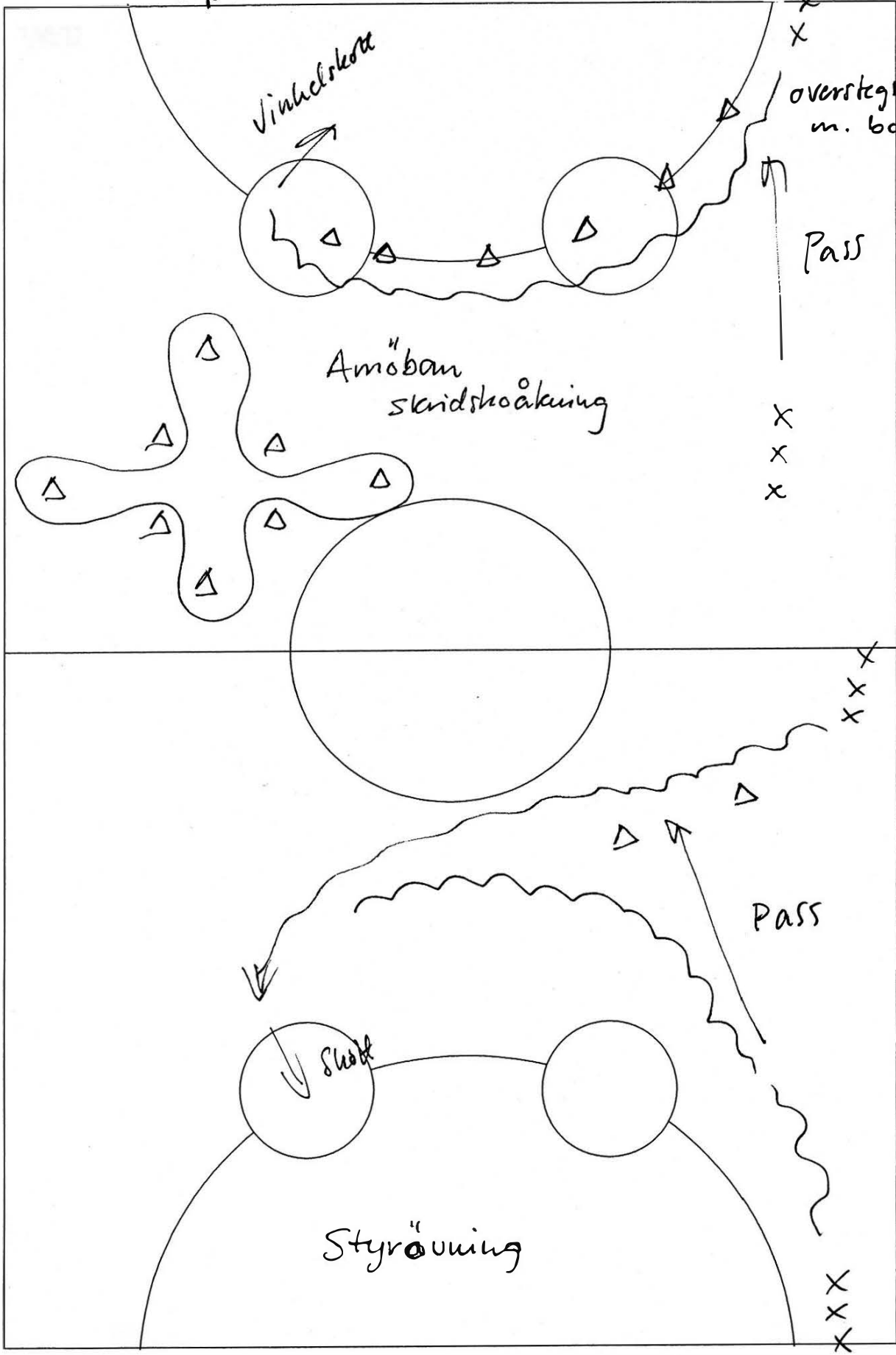


intensiv åkning
med skott



Helplan Stationer

12-15 år x



Vinkelkort

overstegräkning
m. boll.

Pass

Amöban
skidskoåkning

x
x
x

Pass

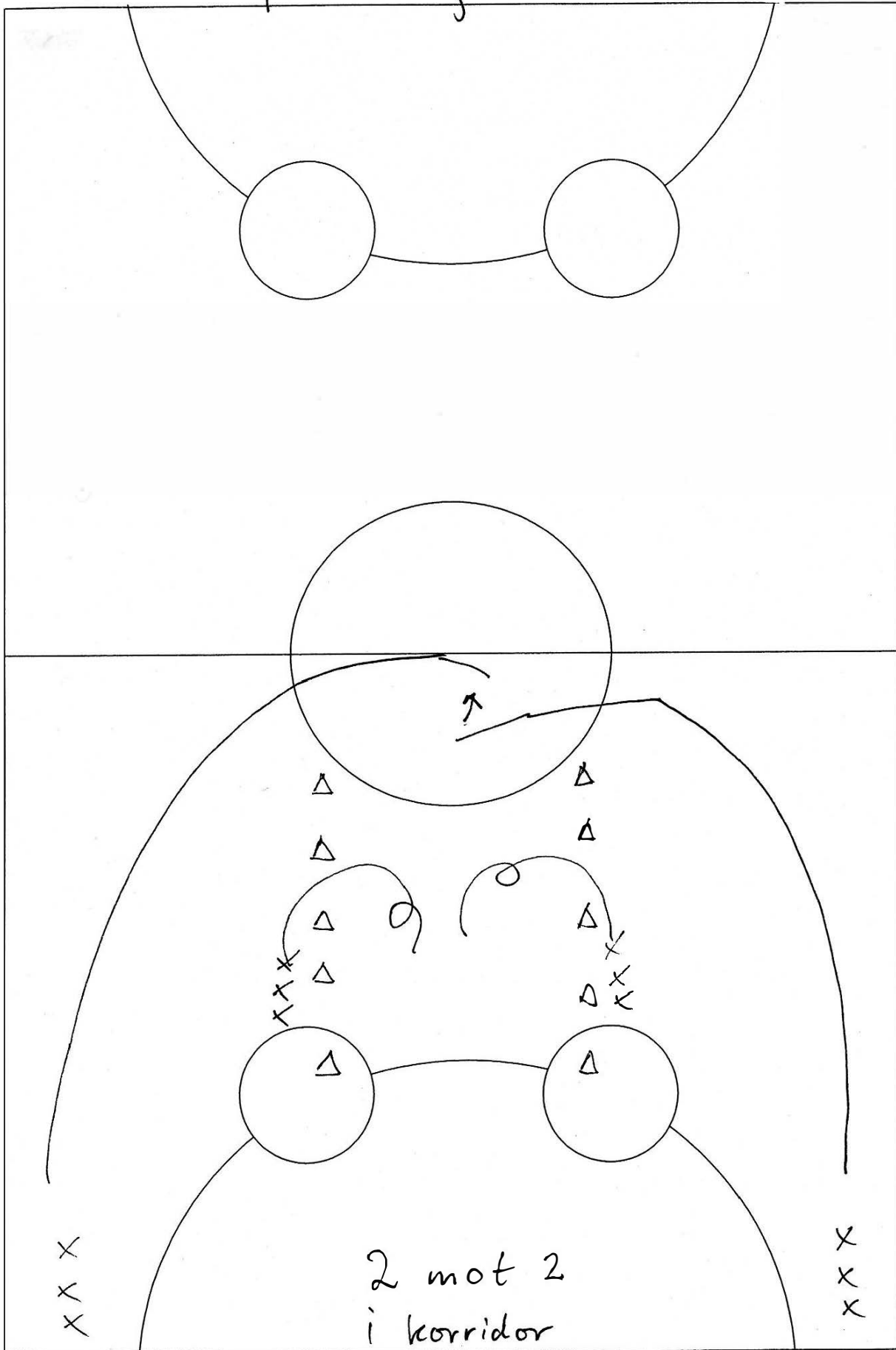
Skott

Styröving

x
x
x

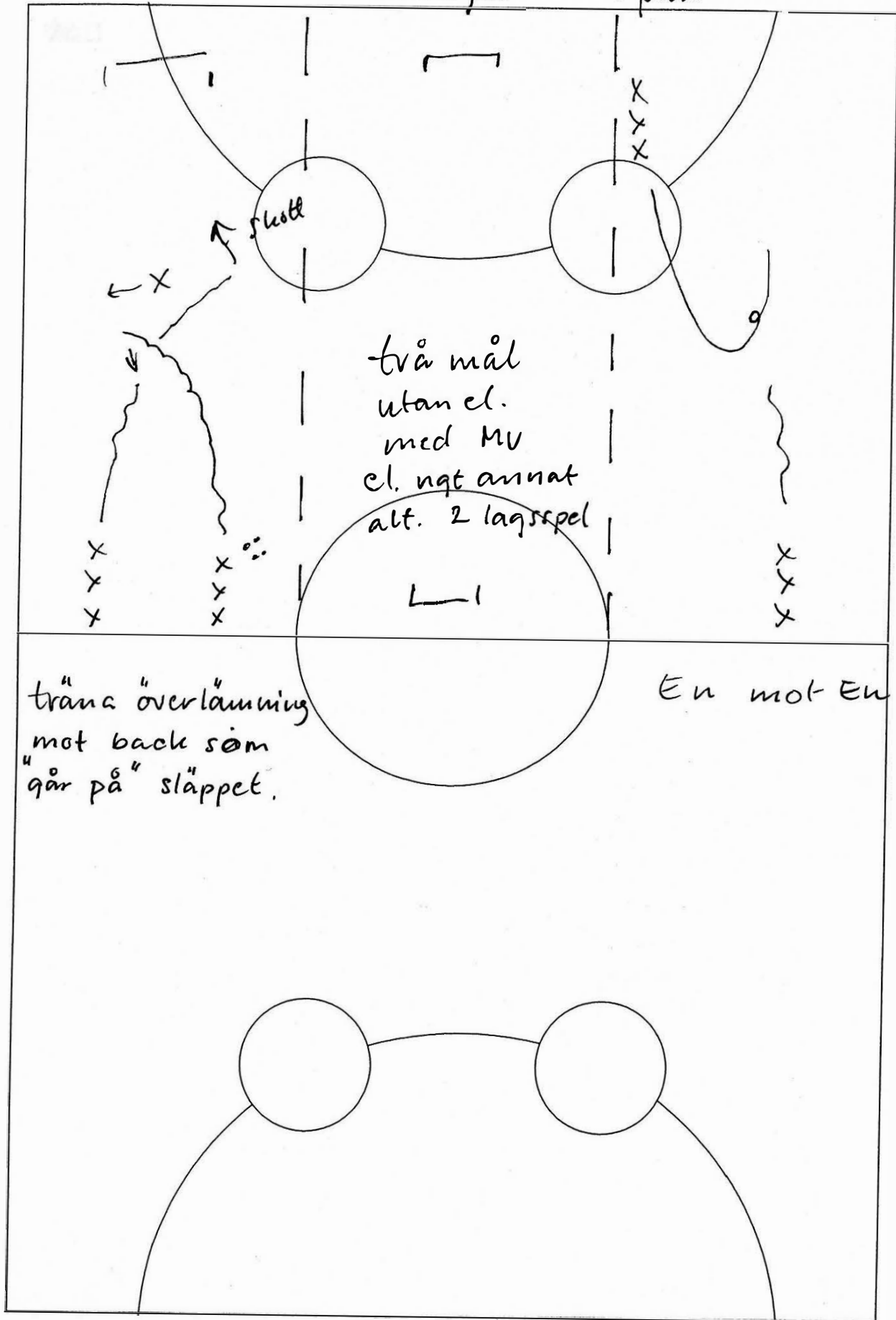
Halvplansövning

14 - 19

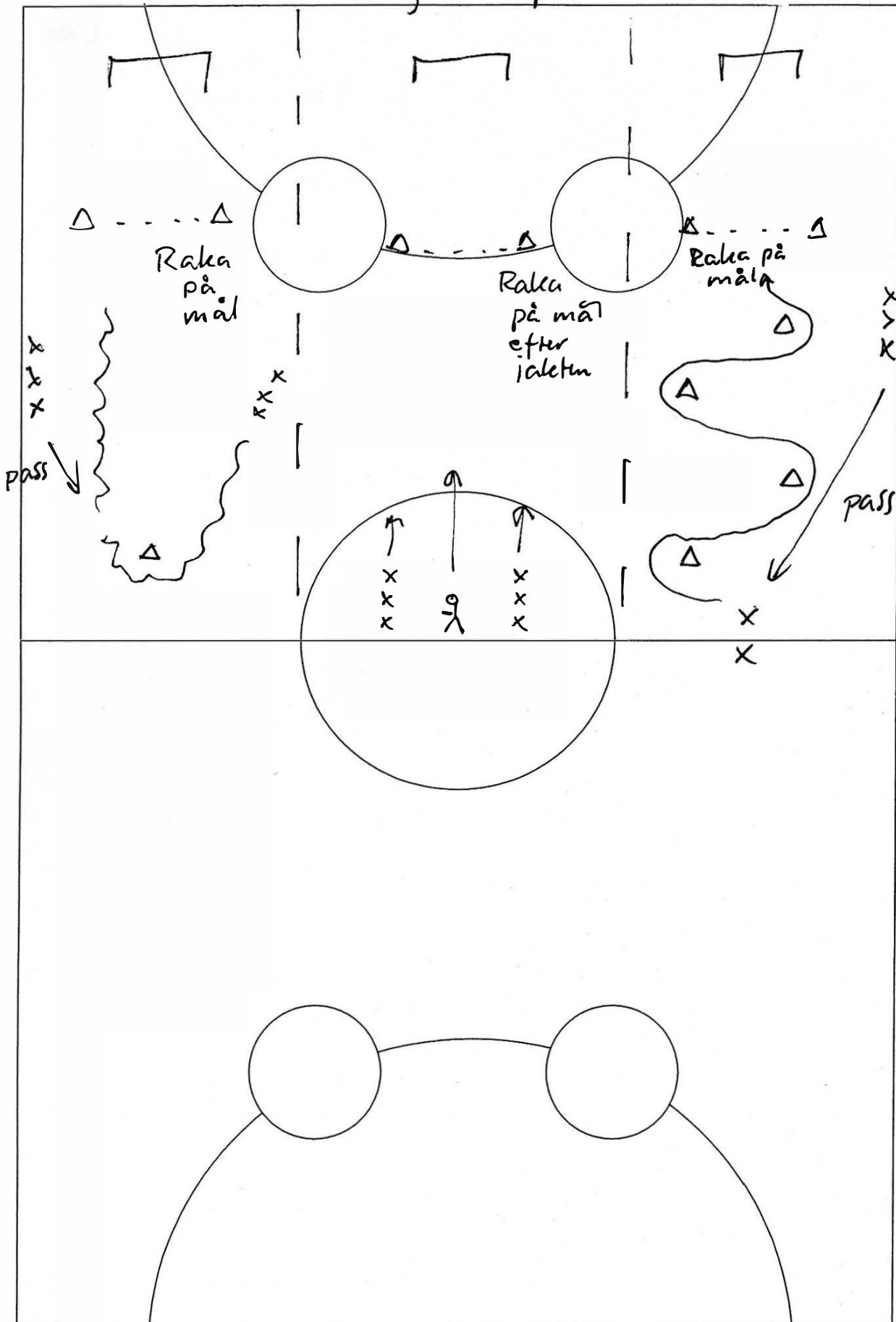


Tänk på farten "överlämningarna"

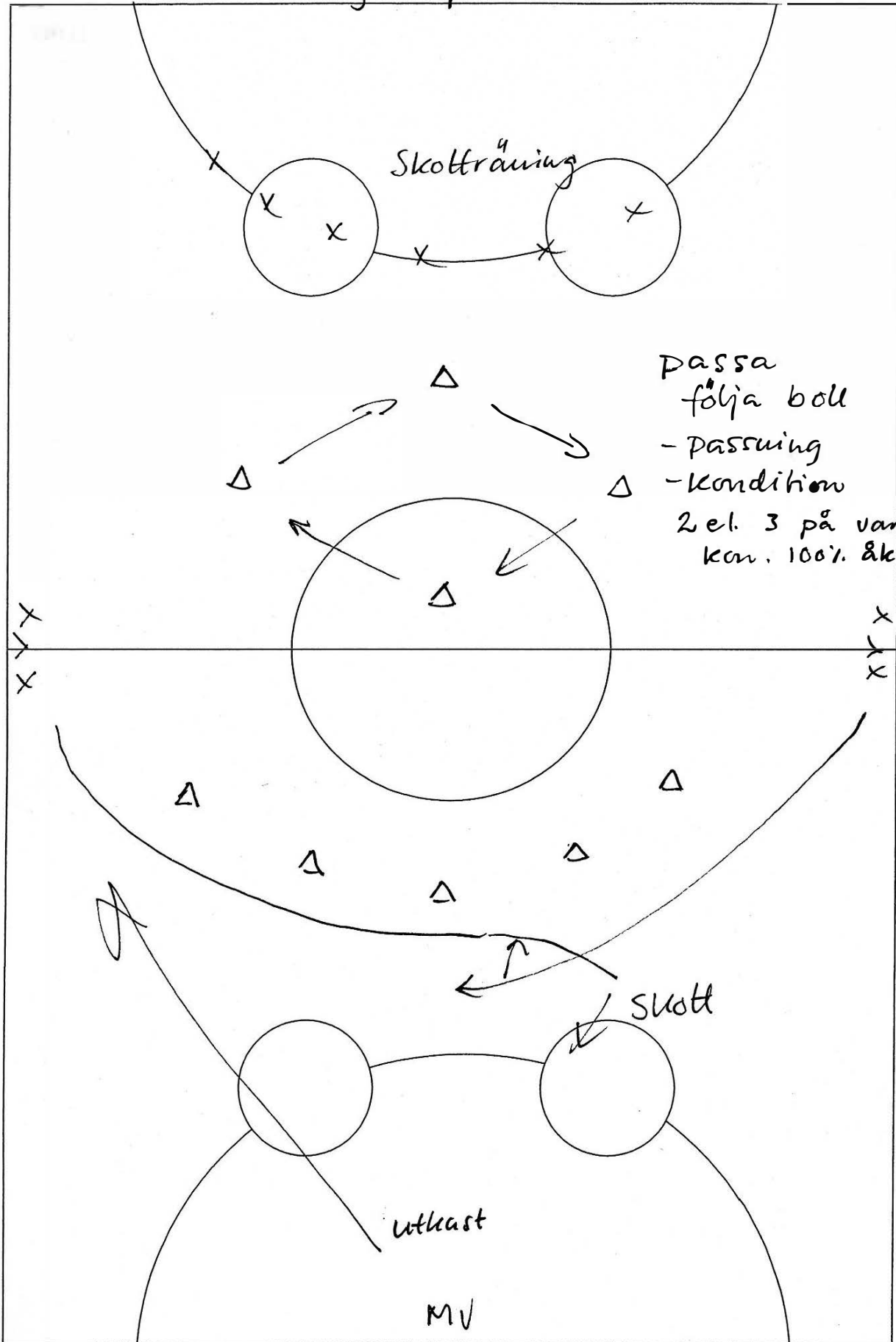
Stationsövningar halvplan



Stations Träning haluplan 9-11 år



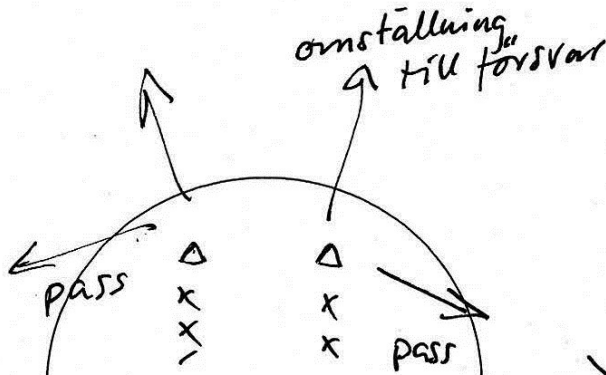
Stationsövning helplan 12.-14 år



Överlämningsövning med avslut
utkasterna åt varannat håll

Helplan stationsövning 11-14 år ca

En mot en på två
tåter har man varit
försvar går man till
hörnet och blir
anfäll etc.



Träna lyror

Hörnträning för skyttar
och de som slår in + m