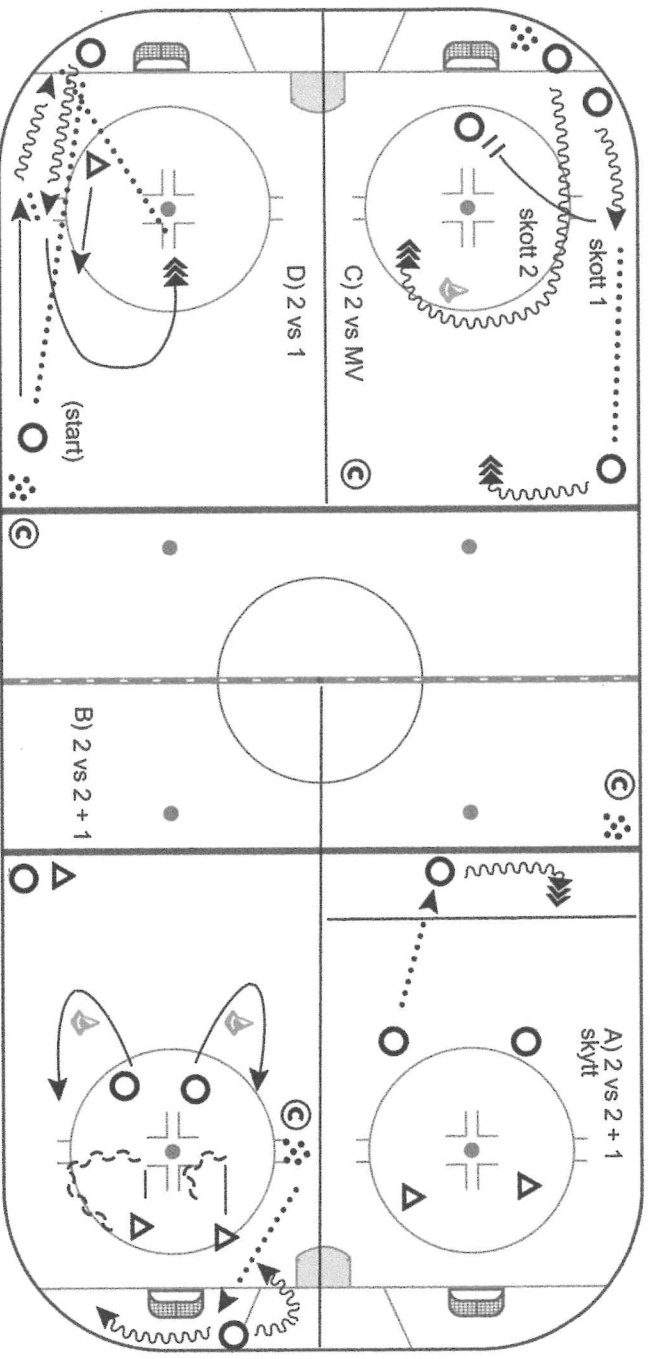


# Spelets fyra roller - Spelet in mot och framför mål

## U13-U16



### Description

Isträning, spelets fyra roller - Spelet in mot och framför mål. (45 min)

Syfte: träna spelet in mot och framför motståndarnas mål, vinna insida, skapa yta åt dig själv och åt medspelare framför motståndarnas mål - attacker motståndarnas mål för att göra mål.

Anfallsaktioner att träna - driv in mot mål, skyvning, styrning och returtagning.

Spelarbetenden - aktiv skridskoåkning, skapa yta, frigöra klubbän, redo för nästa aktion.

Spela klart alla övningar: spela tills försvare vunnit puck och åkt ur spelytan med pucken under kontroll, målvakt blockerat pucken eller anfallare gjort mål.

Övningar: Anfallsspel, spelet in mot mål

A) Smålagsspel, 2 vs 2 + 1 skytt. Skytten måste skjuta och offensiva spelare "måste" spela upp till skytten. Först är man anfallare och nästa omgång blir man försvare. En vilande spelare agerar som skytt.

B) 2 vs 2 + 1 passare bakom mål: Spelet in mot och framför mål får puck av coach. 3 puckar per omgång. Vid varje ny puck hämtar anfallare fart runt däckan och driver mot mål. Försvare tränar på att vrida på huvudet och plockar upp varsin spelare.

C) 2 vs MV - skyvning, styrning på 1:a skottet. Skott från blålinjen, 2:a skottet så sker inbrytning ovan cirkekanter där spelare nr 1 stannar kvar framför mål.

D) 2 vs 1 - Spelet in mot mål från hörn/längsarg, anfallare på blålinjen startar med passning till anfallare i sarghörn som åker uppåt i banan och möter anfallare från blå, därifrån överlämning och attack mot mål.