

## Träningsupplägg Oktober

### Intensitet

(Vi kör 2 eller 4 färger beroende på antal. Det finns 15 tröjor/färg)

#### Uppvärmning:

3 ledare tar MV till passande plats 3 burar.

#### Skinner:

Ska vara klart senast 19:30!

Fokus på baklänges åkning med olika svårighetsgrader. Tex: Bubblan, vanlig åkning, sidledsförflyttning, hopp, stopp, inner/ytterskär osv. Fritt efter ledare.

**Stationsövningar:** Dela dom i 3 grupper fokus detta upplägg är INTENSITET! Dessa får ta MAX 30 min att rotera alla grupper på.

#### Back/Center väggspel med ytterforward för snabbt avslut på 1-2 MV i anfalls zon:

Två led mitt emot varandra, puckar vid förlängda mållinjen. B/C åker ner mot FW får passning och väggspelar, vänder till baklänges och får tillbaka pucken antingen innan kon eller efter kon. (Konan skall motsvara en försvarande spelare. Snabbt avslut och retur. (Går det för sakta kommer ledare att ta pucken och skjuta istället!) FW som passat kliver in och är med på retur han också. B/C blir FW på andra sidan och FW går upp som B/C på samma sida.

*Denna övning skall ge bättre rörelse i anfalls zonen samt mycket skott träning för både spelare och MV från kant.*

#### Reaktions övning:

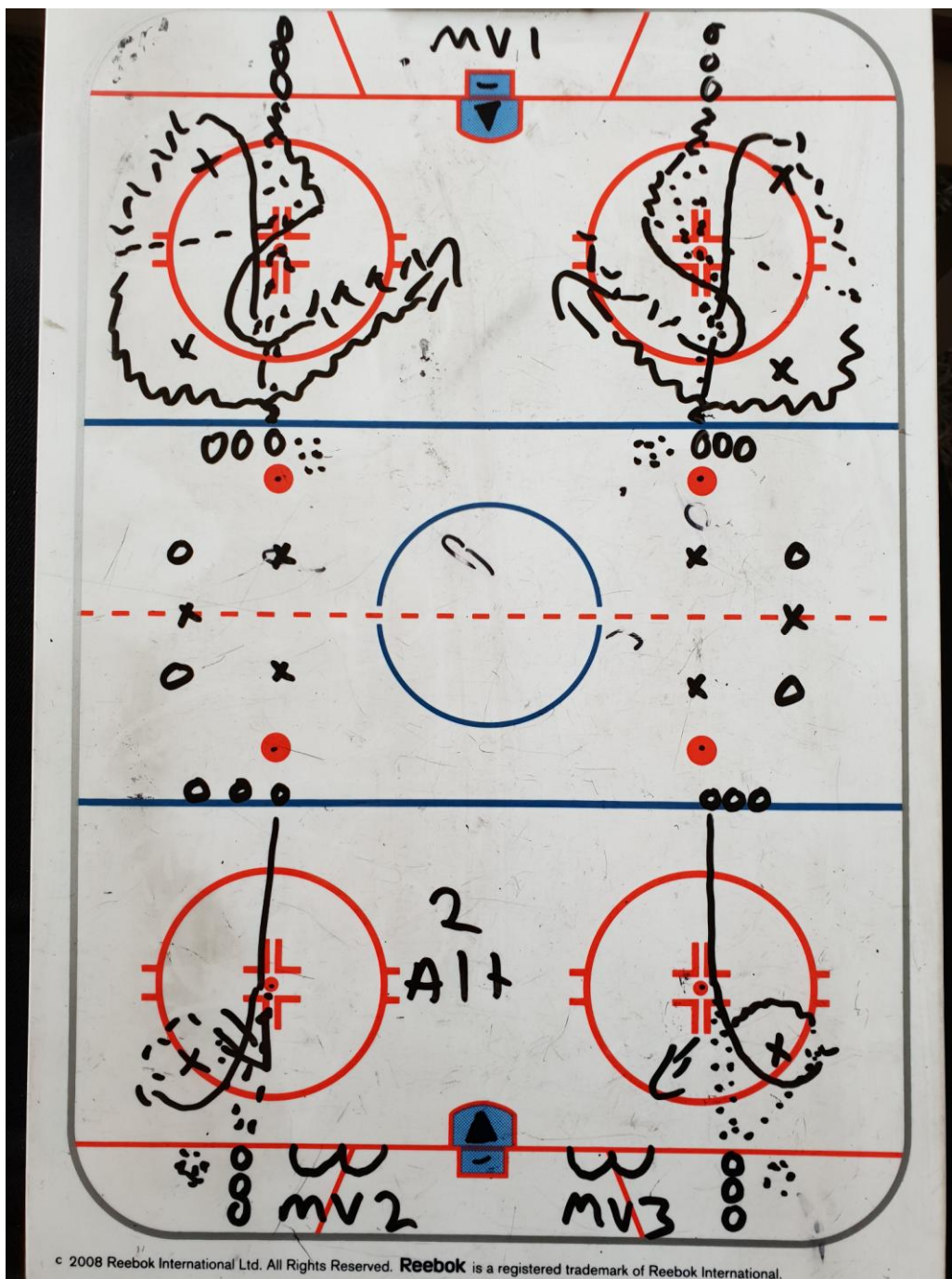
Kör 2 och 2. Man bestämmer håll varsin gång. Starta i mitten, STOPP vid varje kona alt sargen (Om isen håller). Kommer att vara olika varianter av denna under månaden. Kommer dras i omklädningsrum innan träning.

*Denna övning skall ge snabba reaktioner och öka explosiviteten vid start och stopp.*

## 1 mot 1 med uppspels start:

FW startar med puck på blålinje, passar ner till B som tar ett skär upp och passar tillbaka, FW väggspelar direkt och vänder till baklänges runt kona. När han är i passningsfickan (i liv med #) spelar backen honom igen och bågar sen efter honom upp till övre konan och det blir sedan 1 m 1. (Spela klart)

*Denna övning skall motsvara en klassisk start på ett uppspel som sedan renderar i att man kommer 1 mot 1. Viktigt att backen bågar med hela tiden och utmanar högt upp i banan. MV samarbetar med back var skott skall komma ifrån.*



## Gatloppet:

Främre B1 startar spelet, snabbt väggspel med FW och vändning till baklänges, B2 har följt med och tajmar in B1 för lagom avstånd. FW ska sedan ta sig igenom GATLOPPET! Gör han det är det han som får avsluta på mål, annars den back som tar pucken av FW. Går han utanför konerna är pucken död och närmaste back får ta den till avslut. FW som blir av med puck blir ny back. Efter avslut stannar man kvar och blir returtagare alt passare/skytt beroende på vad ny avslutare gör. Samma lika från båda håll.

*Denna övning skall ge killarna lärdom om att samarbete och tajming som back är viktigt samt att FW får lära sig att utan fart tar det garanterat tvär STOP. Vi hoppas också detta skall resultera i att killarna vågar ta och ge mer fysiskt spel. MV får orosmoment att täcka flera ev spellägen.*



### 3 mot 3 i olika former:

2 MV 3 mot 3 i högt tempo med mycket passningar och skott. Vi vill se hårt men juste fysiskt spel och vi kommer ha korta intensiva byten på mellan 5-30 sekunder. Avgörs av killarnas tempo.

1 MV 3 mot 3 med 2 backar (ledare). Vi spelar 3 mot 3 i högt tempo men när man vinner puck måste man vända på en back innan man får gå på avslut. Man får självklart och vi uppmanar till att använda backarna så mycket som möjligt för att kunna skapa ytor. Senare upplägg kommer precis som förra året barnen att agera backar. I övrigt samma tid och fokus som den andra 3 mot 3.

*Här hoppas vi killarna skall få upp hög intensitet och lära sig hitta och slå snabba korta passningar och gå på mycket avslut där MV får mycket skott, returer och sidledsflyttningar.*

