

Träningsupplägg November

Spelförståelse

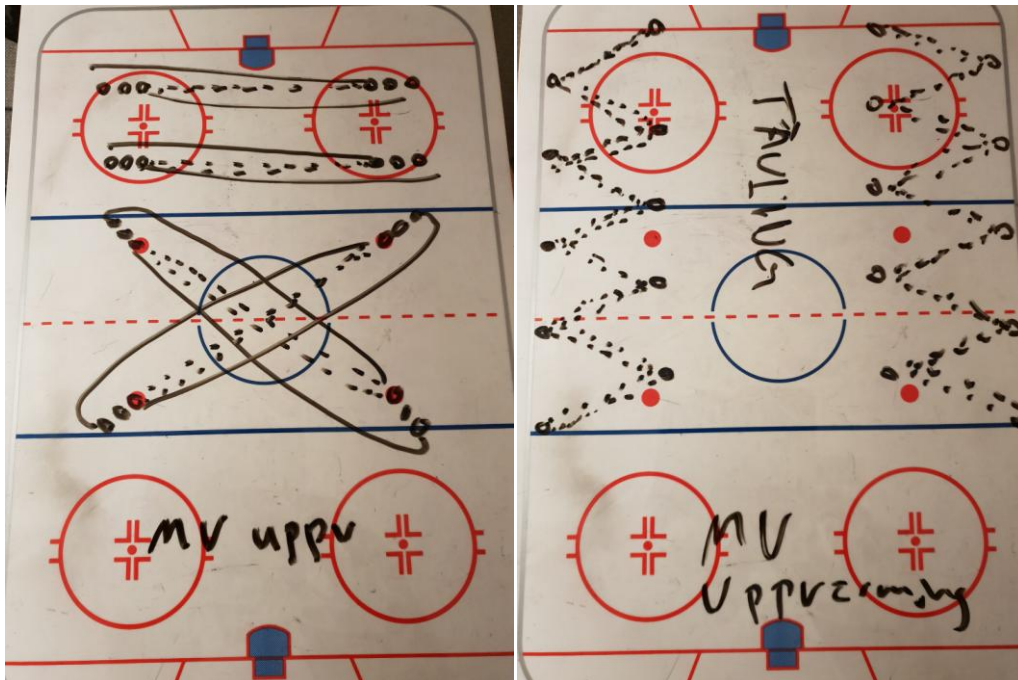
(Vi kör 2 eller 4 färger beroende på antal. Det finns 15 tröjor/färg)

Uppvärmning:

2 ledare tar MV till passande plats 2 burar. Jobba förflyttningar och olika typer av skott.

Passningar: 15min

3 varianter. Kul om vi kan hinna med alla 3.



- "Raka led" är en stafett. Man tävlar mellan färgerna. Pass över FULL fart!! När man är sida vid sida med mottagaren får han slå sin pass. 1 Puck/lag slarvar man bort den hämtar man samma!

- "Kryss" är löpande diagonala passningar där man får passa så fort man tagit emot passningen. Här eftersträvar vi blick och tajming i passningarna och även hålla upp huvudet så man inte krockar på vägen över.

- "Zick Zack" är en tävling där vi passar pucken via alla spelare från första till sista och sedan samma väg tillbaka. Utformningen får gärna varieras efter tycke. Här skall killarna träna på att slå snabba passningar under kontroll och stress. ENBART mottagaren får ta emot pucken. Passar man fel släpper man förbi pucken och mottagaren får åka och hämta just DEN pucken. Inget fusk tollereras!

Gatloppet 2.0: 15 min

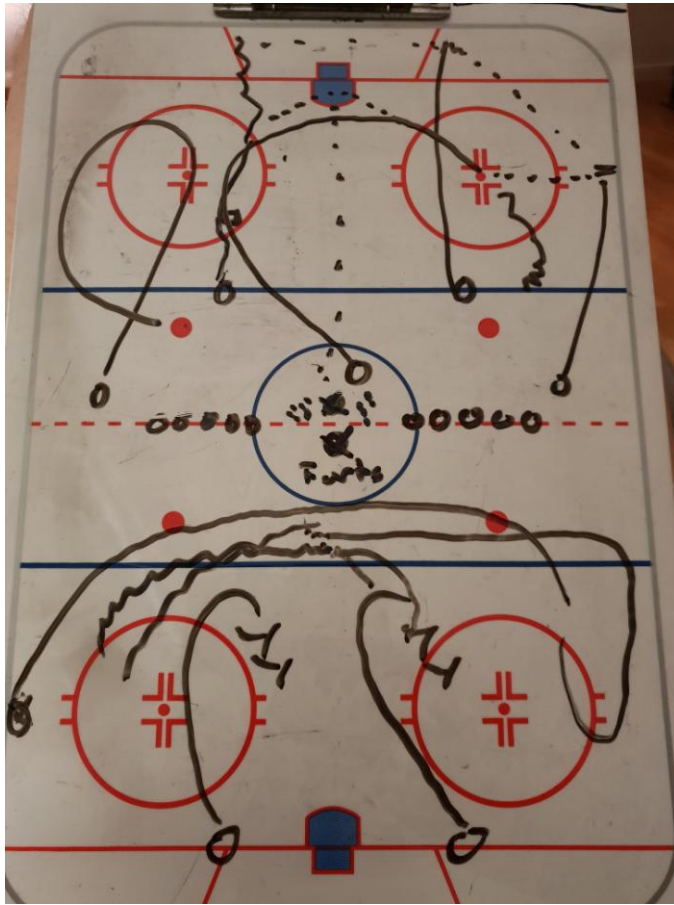


Fw i mitten startar spelet genom att spela ner till B. B tar nått kliv upp och spelar tillbaka till Fw som kommer i en DJUP båge. Fw spelar sedan återigen tillbaka alt överlämnar till B, vänder sedan till baklänges alt åker framlänges upp emot fickan och sedan längs sarg där han får tillbaka pucken av B. Viktigt här att B kommer upp så när som jämsides med Fw för att minska risken för en ambulanspassning.

Försvarende backar startar på röd resp bortre blålinje och skall sedan försöka stoppa Fw som tidigare i mittzonen. Bryter back tar Fw dennes plats medans den andre går på avslut. Nyttja gärna returtagare som rör sig vid bortre stolpe. Skytt blir ny returtagare. B blir Fw och returtagare blir B. Backar i mittzonen blir kvar där tills dom lyckats stoppa en Fw!

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

Uppspel 5 mot 0 till 3 mot 2. 15 min



Samma övning vi kört på höstlovet. (ALLA spelar ALLA positioner) Tränare slår ner pucken på MV som stoppar och spelar ut på valfri B. Backar ser alltid till att vrida på huvudet innan man når fram till puck för att se vart mot och medspelare finns. Spela snabbt back-back och sedan upp till Fw i fickan vid #. Center kommer i djup och tajmad båge och speglar Fw. Center tar sedan med pucken ut i mittzonen där överlämning till Fw2 skall komma bort från backar. Alla anfallande spelare måste ut ur zon innan man tar in pucken igen (OFFSIDE). Dom anfaller sedan 3 mot 2.

Vi nöter denna då det är så här våra härliga junisar spelar.

3 mot 3 vända burar: 7 min

Uppspelsmönster: 7 min



3 mot 3 korta intensiva byten. Burarna står rygg mot rygg och man gör mål på motsatt sida som man startar.

Uppspelsmönster =

https://www.youtube.com/watch?v=88BNeD_UOTs&list=PL_ELVv3ZhtrObZCPe5FhF4suY0pGXTjpp&index=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 sidledsförflyttningar. Samt i den andra att nöta in positioneringen för uppspelen.