

## Träningsupplägg December

### Spelförståelse fortsättning

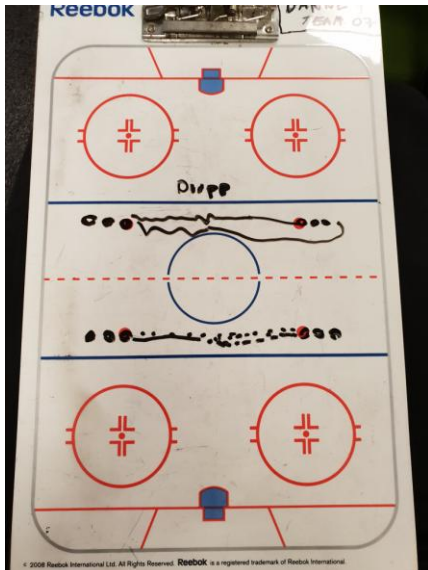
(Vi kör 2 eller 4 färger beroende på antal. Det finns 15 tröjor/färg)

#### Uppvärmning:

2-3 ledare tar MV till passande plats 2-3 burar. Jobba förflyttningar och olika typer av skott.

#### Passningar: 15min

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



- "Raka led" (3 pass) är en stafett. Man tävlar mellan färgerna. Pass över FULL fart!! Få tillbaka i fart och passa igen. Sen åker nästa. Samma lika för den. 1 Puck/lag slarvar man bort den hämtar man samma! 2ggr/spelare sen ner på knä och visa ni är klara. Fram med pucken till den som står först så dom är redo för nästa omgång direkt på signal.

- "Raka led (Dropp)" Samma som innan men man åker från båda leden samtidigt och en den med puck gör en dropp/överlämning till nästa kille. (Ingen passning alltså utan pucken skall ligga still alt glida sakta i mottagarens åkrikning. Samma här 2 ggr/spelare sen ner med knät och visa ni är klara.

- "Krysset" (Dropp) Samma uppställning som i November men vi kör dropp istället. Åker från punkter samtidigt så tajming och fokus är oerhört viktigt här.

*Öva väggspel samt dropp inför uppspelen så vi inte fallerar på dom enkla detaljerna.*

## J18 Uppvärmning: 10 min



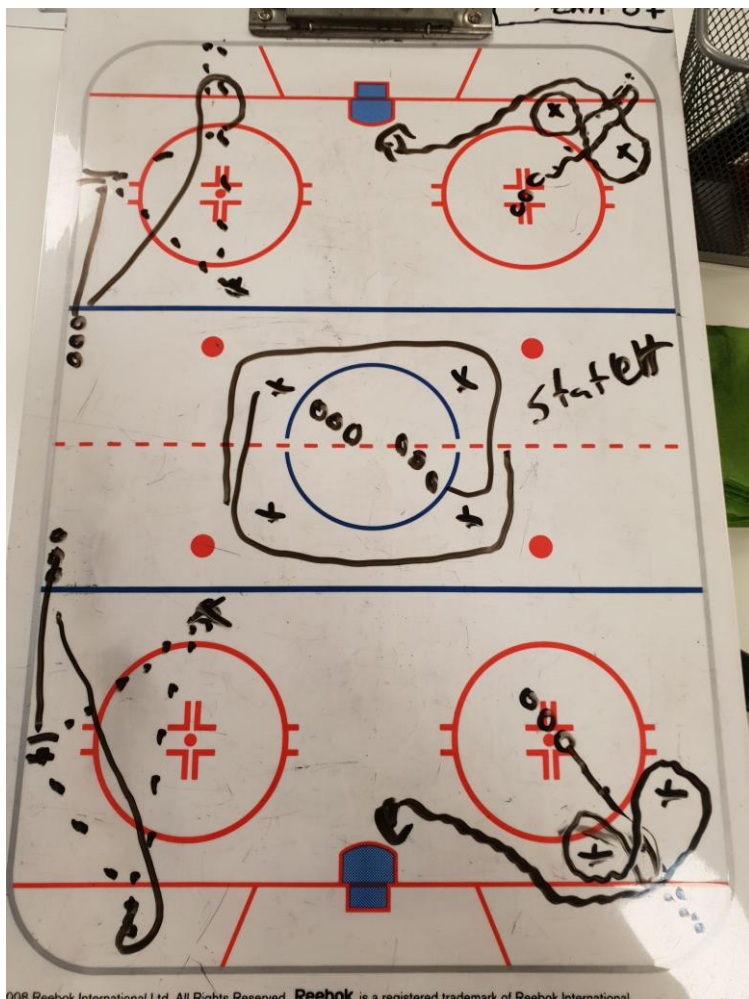
Vi kör från alla 4 cirklar. Vi börjar med högra varianten vilket motsvarar en FW båge och sen kör vi den vänstra vilken mer motsvarar en C-båge. Vi kör dock bara 1 variant/träning.

FW: Spelar ner till back och åker sedan full fart (Ta fart med överstegen) runt backarnas led. Få tillbaka pucken av back i hög fart strax ovanför #. Trampa sen vidare med full fart och försök accelerera ytterligare lite med överstegen runt FW ledet. In och skjut en målskott och ta 1 egen eventuell retur.

C: Spelar ner till back och åker sedan och möter dennes led med en vändning och backar ut mot mitten. Får en hård och bra passning av back och vänder sedan till framlänges igen. Sen är det full fräs runt FW ledet (Även här försöker vi att accelerera med hjälp av överstegsåkningen) In och skjut ett vinkelmålskott och ta bara 1 ev retur.

*Snabba fötter och acceleration vill vi ha i denna enkla men ändå lärorika övning. MV får skott från olika vinklar.*

Frånvändningar & uppspelsmönster 5 min/övning + extra stafett vid mycket folk.



Uppspelsmönster =

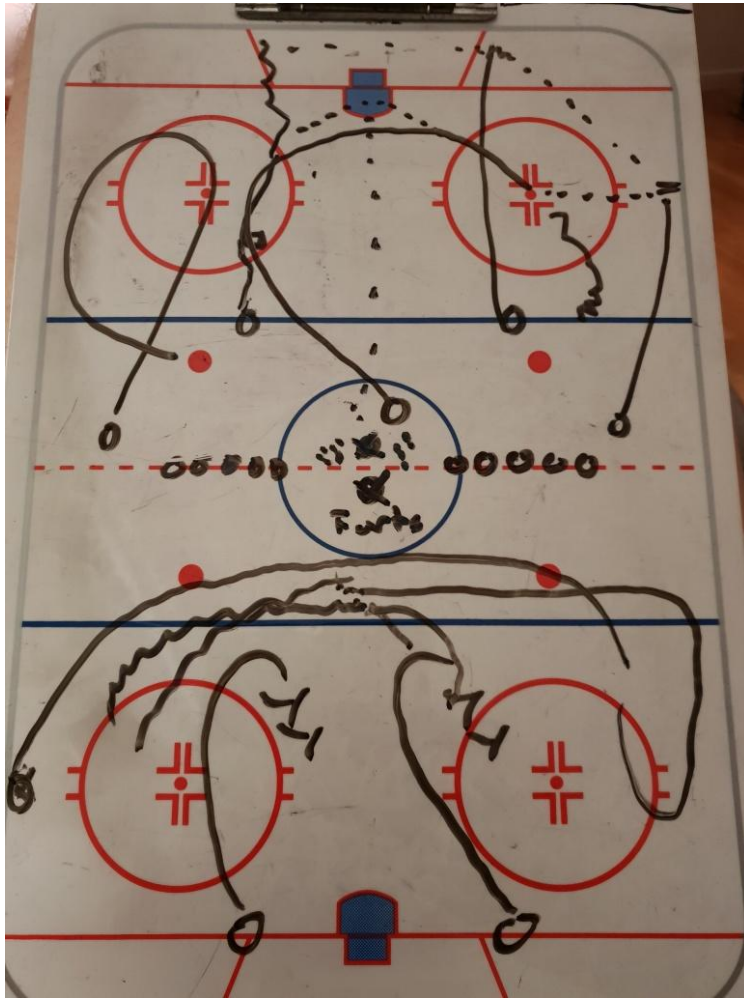
[https://www.youtube.com/watch?v=88BNeD\\_UOTs&list=PL\\_ELVv3ZhtObZCPe5FhF4suY0pGXTjpp&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=88BNeD_UOTs&list=PL_ELVv3ZhtObZCPe5FhF4suY0pGXTjpp&index=3)

Frånvändningar: Spelare slår ner egen puck i hörnet, hämtar och gör frånvändning runt däckan och åker sedan in och gör inbrytning framför mål.

Extra stafetten är en mini variant av evighetsstafetten.

*Här vill vi väcka liv i frånvändningen igen då vi saknat det under matcherna i år. Sen även jobba in rätt mönster för att underlätta inläringen av uppspelen.*

## 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.

*Här hoppas vi killarna skall få lärdom och trygghet i den grund VIK hockey jobbar med uppspel. Lika viktigt för både utespelare och målvakter.*

### Gatloppet 3.0: 15 min



Då backarna börjat tuffa till sig lite är det dags att höja svårighetsgraden för dom. Vi flyttar därför in däckan i liv med tekningspunkterna så FW får större yta att röra sig på.

Fw i mitten startar spelet genom att spela ner till Back. Back spelar vidare till Back 2 (ett så kallat back-back spel) Fw kommer i en DJUP båge och får ett dropp av back 2 som börjat röra sig uppåt i banan. FW accelererar sedan till max och försöker ta sig förbi backarna mellan blå & blå.

Försvarande backar startar på röd resp bortre blålinje och skall sedan försöka stoppa Fw som tidigare i mittzonen. Här tänker vi på vem som är 1:a och vem som är 2:a (1:an tar alltid spelaren medans 2:an går på puck). Bryter back tar alltid 2:an pucken och 1:an blir 2:a medans Fw blir ny 1:a.

Efter att Back 2 gjort sitt dropp går han in som skymmare innan han åker upp och ställer sig i FW ledet.

*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 med en skymmare på avsluten.*

**3 mot 3 samt 3 mot 3 med backar. Kvarstående tid.**

3 mot 3 korta intensiva byten. Inga konstigheter här inte.

3 mot 3 med backar skall denna gång killarna själva agera backar och inte vi ledare.  
Automatiskt byte vid puck utanför blålinje.

*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.*