

## Träningsupplägg Januari

### Spelförståelse fortsättning

(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

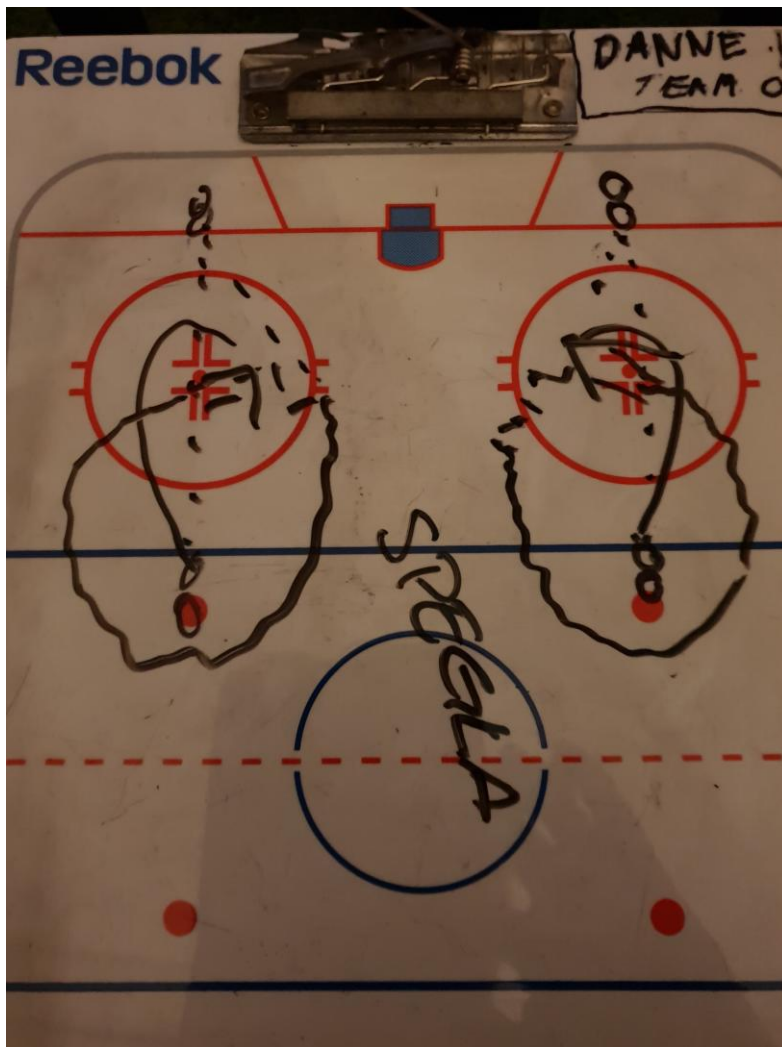
Passnings cirkel med och utan jagare:

Utan: Dela upp i grupper om 5-8st = 3-4 grupper. Bilda en cirkel på lämplig plats och slå passningar mellan varandra i högt tempo. 2 puckar kan också användas samtidigt.

Med: Samma som ovan fast 1 agerar jagare och skall försöka vinna pucken. Byta av jagare skev vid erövrande av puck, dålig pass eller mottagning.

*Öva snabba passningar och även passningar under stress. Även jagaren får träna checking i med hög intensitet.*

J18 Uppvärmning vinkel: 10 min

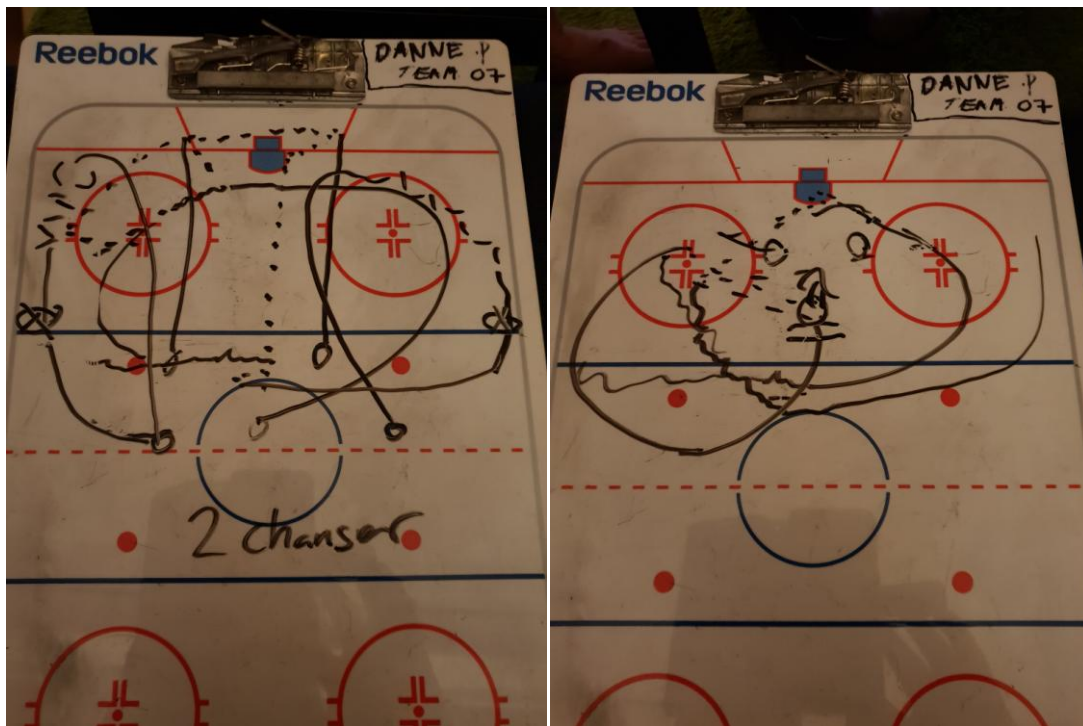


Vi kör från alla 4 cirklar.

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. Skott SKALL avlossas från punkten.

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

## Uppspel 5 mot 0 till 3 mot 2. Nu men fantasi 15 min

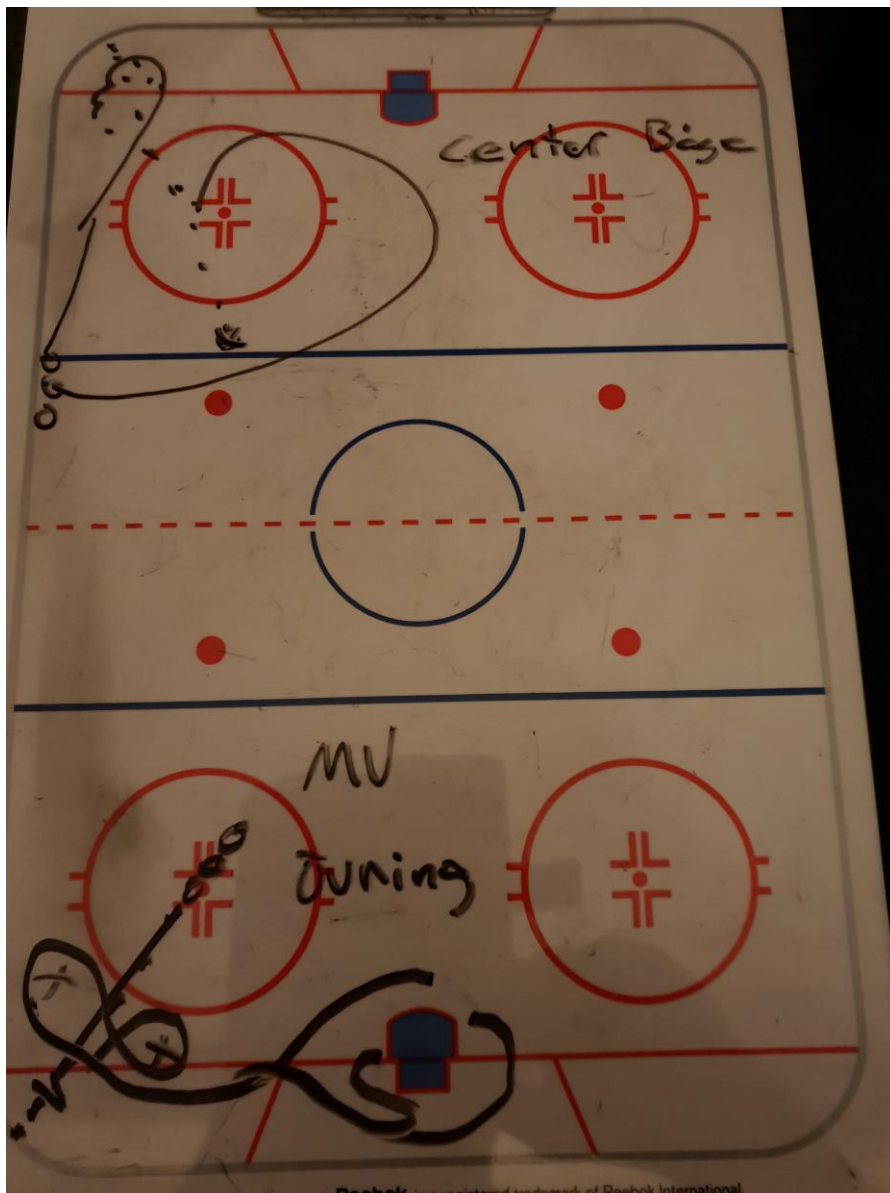


Samma övning vi kört på höstlovet. (ALLA spelar ALLA positioner) Tränare slår ner pucken på MV som stoppar och spelar ut på valfri B. Backar ser alltid till att vrida på huvudet innan man når fram till puck för att se vart mot och medspelare finns. Spela snabbt back-back och sedan upp till Fw i fickan vid # alt till Centern eller att ta med pucken upp själv för att sedan spela alt göra en överlämning. Fria händer denna gång.

Vi vänder sedan i mitt zonen och anfaller 3 mot 2. Tänk på offsidan och använd bredden. Vi vill se killarna bilda triangel och nyttja valen skott/returtagare spel över/skott alt dropp/skott/retur/skymmare. INTE utmana själv denna gång.

*Här hoppas vi killarna skall få lärdom och trygghet i den grund VIK hockey jobbar med uppspel. Lika viktigt för både utespelare och målvakter. Nu är det också upp till killarna att visa kreativitet och lite fantasi när dom får styra detta lite själva.*

## Frånvändningar & uppspelsmönster 5 min/övning



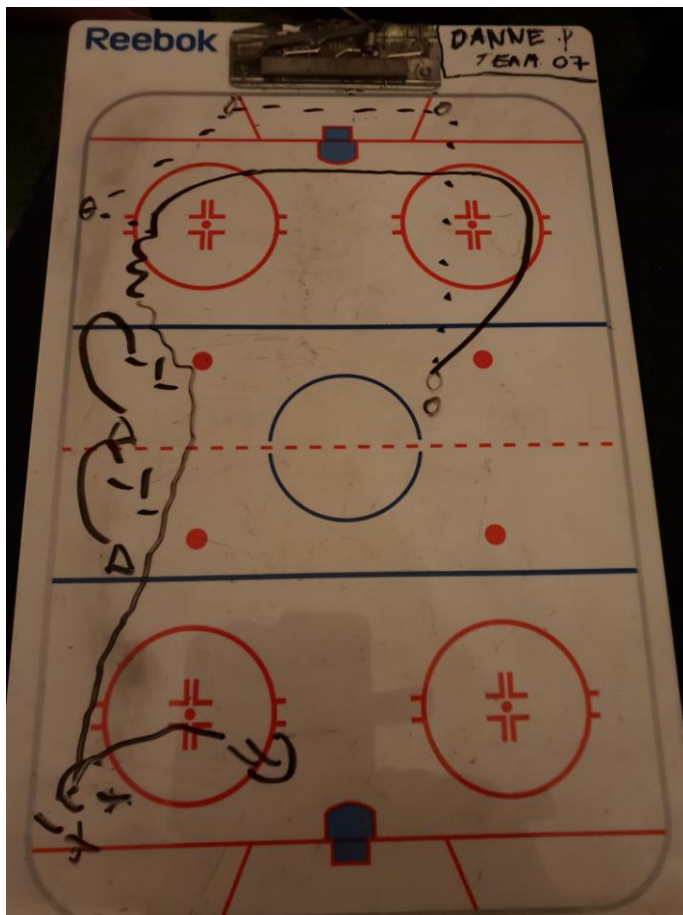
Uppspelsmönster =

[https://www.youtube.com/watch?v=88BNeD\\_UOTs&list=PL\\_ELVv3ZhtrObZCPe5FhF4suY0pGXTjpp&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=88BNeD_UOTs&list=PL_ELVv3ZhtrObZCPe5FhF4suY0pGXTjpp&index=3)

Frånvändningar med 3 avsluts alt: Spelare slår ner egen puck i hörnet, hämtar och gör frånvändning runt däckan och åker sedan in och gör inbrytning framför mål alt åker runt kassen eller fintar att åka runt och bryter snabbt in.

*Här vill vi få fart på frånvändningarna samt ge killarna lite olika möjligheter att bryta in på mål och på så sett ge mv fler olika scenarion att försvara sig mot. Sen även jobba in rätt mönster för att underlätta inlärningen av uppspelen denna gång center bågen.*

## Gatloppet 4.0: 15 min



Vi fortsätter med däckerna i liv med teckningspunkterna så FW får större yta att röra sig på.

Nu ser starten ut som en exakt kopia av de uppspel vi jobbat med Center i mitten startar spelet genom att spela ner till Back. Back spelar vidare till Back 2 (ett så kallat back-back spel) och sedan vidare till FW som står i fickan. C kommer i en DJUP båge och får passningen av FW. C accelererar sedan till max och försöker ta sig förbi backarna mellan blå & blå.

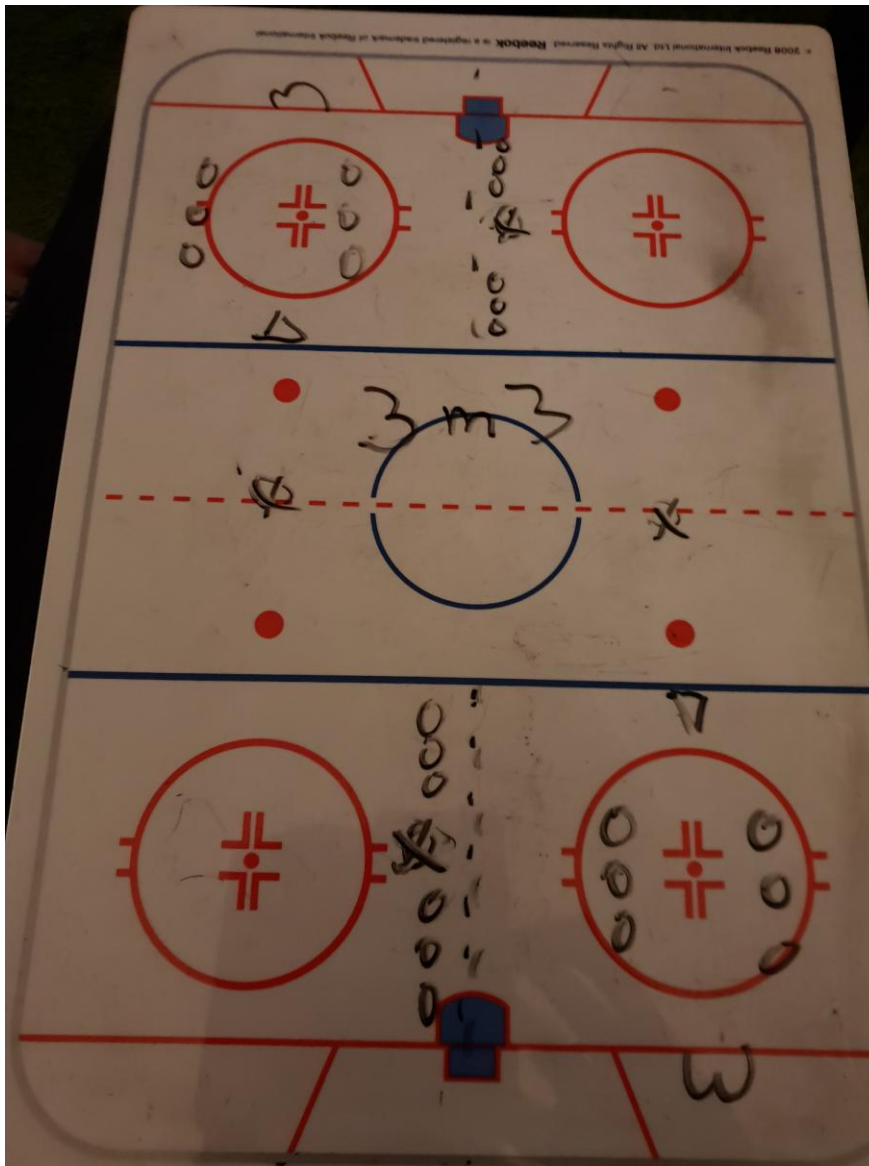
Försvarende backar startar på röd resp bortre blålinje och skall sedan försöka stoppa C som tidigare i mittzonen. Här tänker vi på vem som är 1:a och vem som är 2:a (1:an tar alltid spelaren medans 2:an går på puck). Bryter back tar alltid 2:an pucken och 1:an blir 2:a medans Fw blir ny 1:a.

Den som sedan tar sig igenom gatloppet åker full fart mot konerna och gör en STOPP från vändning och går in och skjuter vinkelskott på MV.

B1-B2-FW-C.

*Denna övning skall ge killarna lärdom om att samarbete och tajming. Samtliga positioner är med i uppspelet och vi hoppas också detta skall resultera i att killarna får större trygghet i uppspelet vågar ta och ge mer fysiskt spel. MV får öva vinkelskott.*

### 3 mot 3 samt på liten yta. Kvarstående tid.



3 mot 3 korta intensiva 25 sek byten med 1 back att vända spelet på. VÄLDIGT liten yta här (halv zon).

*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.*