

Träningsupplägg Februari

Backspel och spegling

(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

Passningsled:

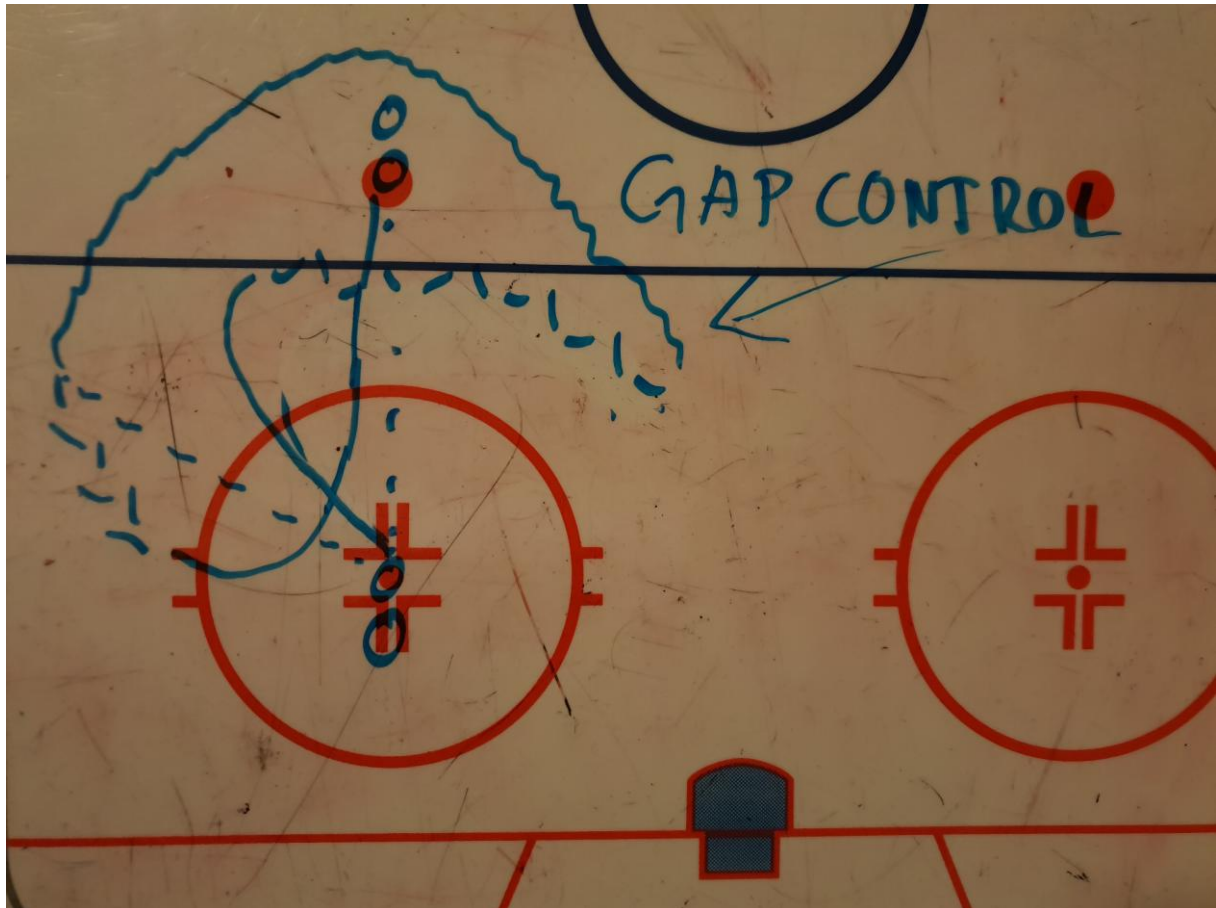
4st. Vi kör så många passningar vi hinner med, direkt passningar i den mån vi behärskar.

Passnings cirkel med jagare:

Dela upp i 3 grupper i varsin cirkel slå passningar mellan varandra i högt tempo medans 1 agerar jagare och skall försöka vinna tillbaka pucken. Byta av jagare sker vid erövrande av puck, dålig pass eller mottagning samt att icke jagare har tappat kontrollen på pucken utanför cirkeln.

Öva snabba passningar och även passningar under stress. Även jagaren får träna på att checka med hög intensitet Kroppskontakt är tillåtet.

J18 Uppvärmning 1 mot 1: 10 min



Vi kör från alla 4 cirklar.

Fw: Spelar ner till back och åker sedan och möter dennes led med en vändning och backar (Speglar backen) ut mot sargen. 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). Backen följer med upp och måste ha nuddat blålinjen med sin klubba innan dom får möta upp Fw. Han SKA möta Fw direkt när han kliver över blå linjen och ha max en klubblängds avstånd till Fw och försöka styra ut honom ur skottvinkel alt bryta och ta pucken, Fw:s mål är att med hjälp av sin höga fart trampa runt backen och skjuta ett målskott.

Snabba fötter och acceleration vill vi ha i denna enkla men ändå lärorika övning. MV får skott med skyddande back och försvarande spelare övar på tajming och gap control (Att kontrollera avstånd mellan back och Fw). Skall vara ca: försvarande spelares klubblängd.

Uppspel 5 mot 0 till 3 mot 2. Nu men fantasi och högt stötande backar 15 min



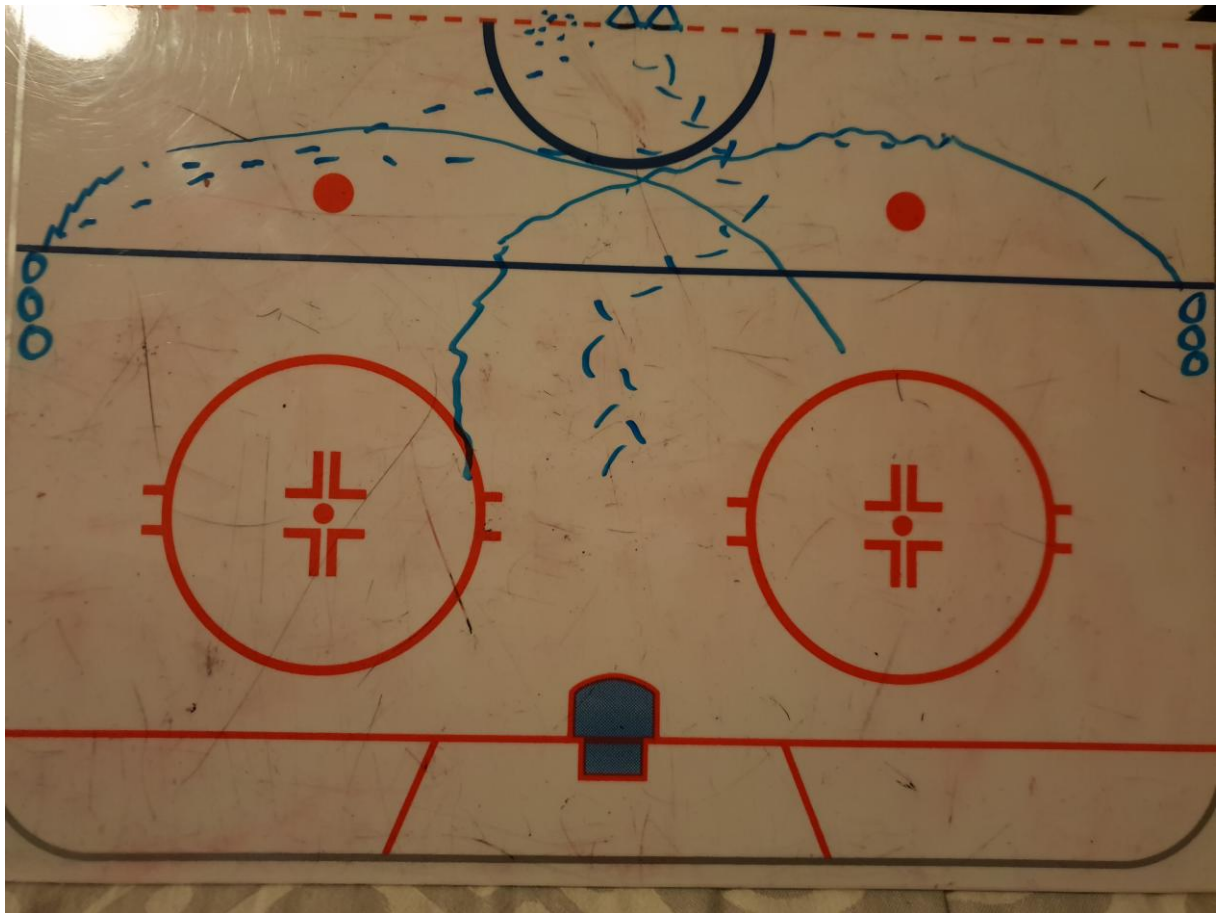
Samma övning vi kört på höstlovet. (ALLA spelar ALLA positioner) Centern slår ner pucken HÅRT på MV som stoppar pucken kontrollerat och spelar ut på valfri B. Backar ser alltid till att vrida på huvudet innan man når fram till puck för att se vart mot och medspelare finns. Spela snabbt back-back och 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. Viktigt att alla speglar spelet (Alltid har blicken dit pucken är) Använd vändningar och baklängesåkning till detta.

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.

Backar SKALL denna gång se till att möta upp Fw vid blå och stöta högt. Vi har en förmåga att backa in i knät på Mv men skall nu jobba hårt med att våga stå upp denna månad.

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. Backarna jobbar med gap control och att våga stöta högt.

2 mot 1 10 min



Vi kör åt båda håll 3 spelare/håll igång samtidigt.

Backar startar med puck på mitt punkten. Spelar ner till valfri Fw på blå och vänder sedan till baklänges medans Fw på valfritt sätt byter puck i mittzonen innan man möter upp backen i en 2 mot 1:a

Här vill vi se hur vi använder oss av övertaget 2 mot 1 och även hur den ensamma backen försöker lösa problemet. Mv får jobba med en klassisk match situation med många spelare i rörelse framför.

Gatloppet 5.0: 15 min



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

Denna gång för att minska köbildningen och öka suget att bryta för backarna kör vi med 2 back uppsättningar/sida som kör varannan gång.

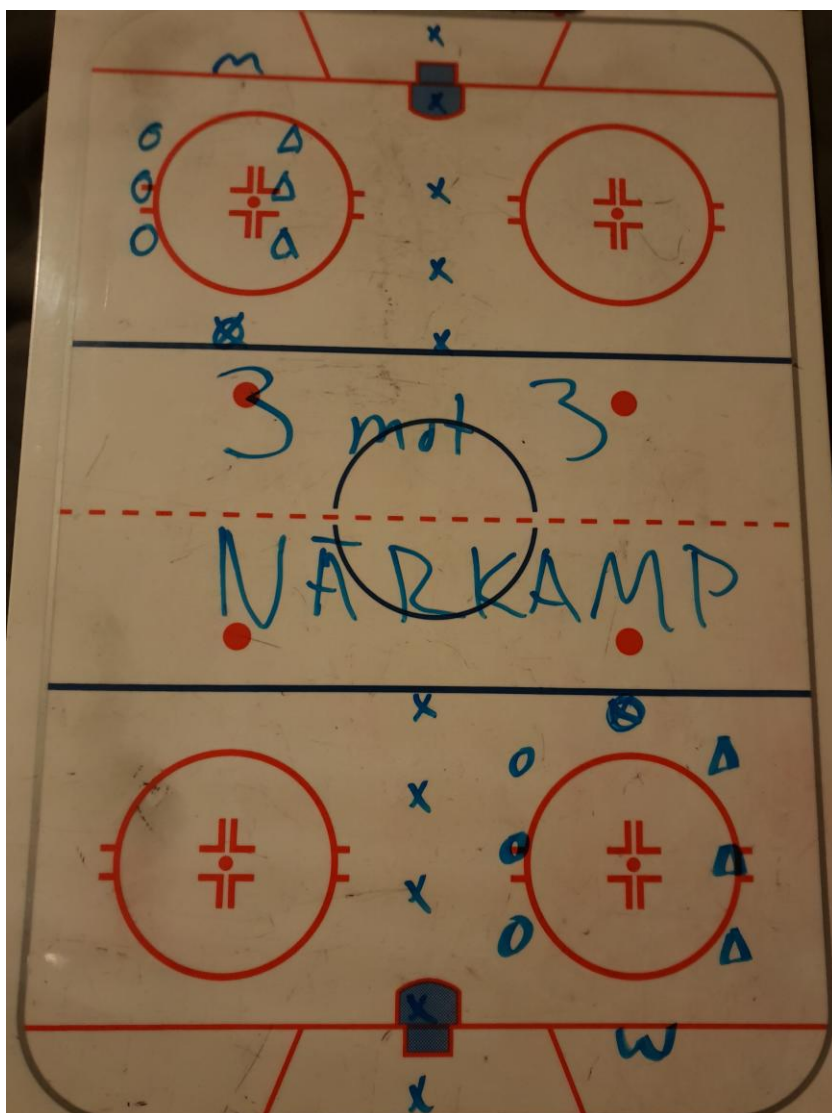
Fw åker ner och rundar cirkeln (Full fart när man kommer ur svängen) Hård pass från spelare nr 2 i ledet sen är det bara att använda sig av fart, tuffhet och finesse för att ta sig igenom gatloppet.

Försvarande backar möter upp tidigt (Blå) och samarbetar för att stoppa Fw. 1:an tar spelaren och 2:an tar pucken.

Den som sedan tar sig igenom åker full fart och gör en frånvändning runt däckets, rundar det andra och sen bryter in och försöker göra mål. Full fart som gäller annars bryter vi och skjuter själva.

Denna övning skall handla om hög fart och lära försvarande spelare samarbete och tajming. MV får öva inbrytningar.

3 mot 3 samt på liten yta. Kvarstående tid.



3 mot 3 korta intensiva 25/30 sek byten med 1 back Ledare/spelare att vända spelet på. VÄLDIGT liten yta här (halv zon). NYTT nu är att de lag som vänt på back sist alltid kan göra mål. Om lag gul vänt på back men lag svart tar pucken och inte hinner vända på backen innan gul tagit tillbaka pucken är det fritt fram för gul att fortsätta försöka göra mål och behöver alltså INTE spela upp på back igen.

Nu vill vi se MYCKET närkamper när det är liten yta. HÅRT men SCHYSST!

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. Vi vill även se mycket närkamper så killarna vänjer sig vid hårt spel.