

Träningsupplägg Oktober 2019

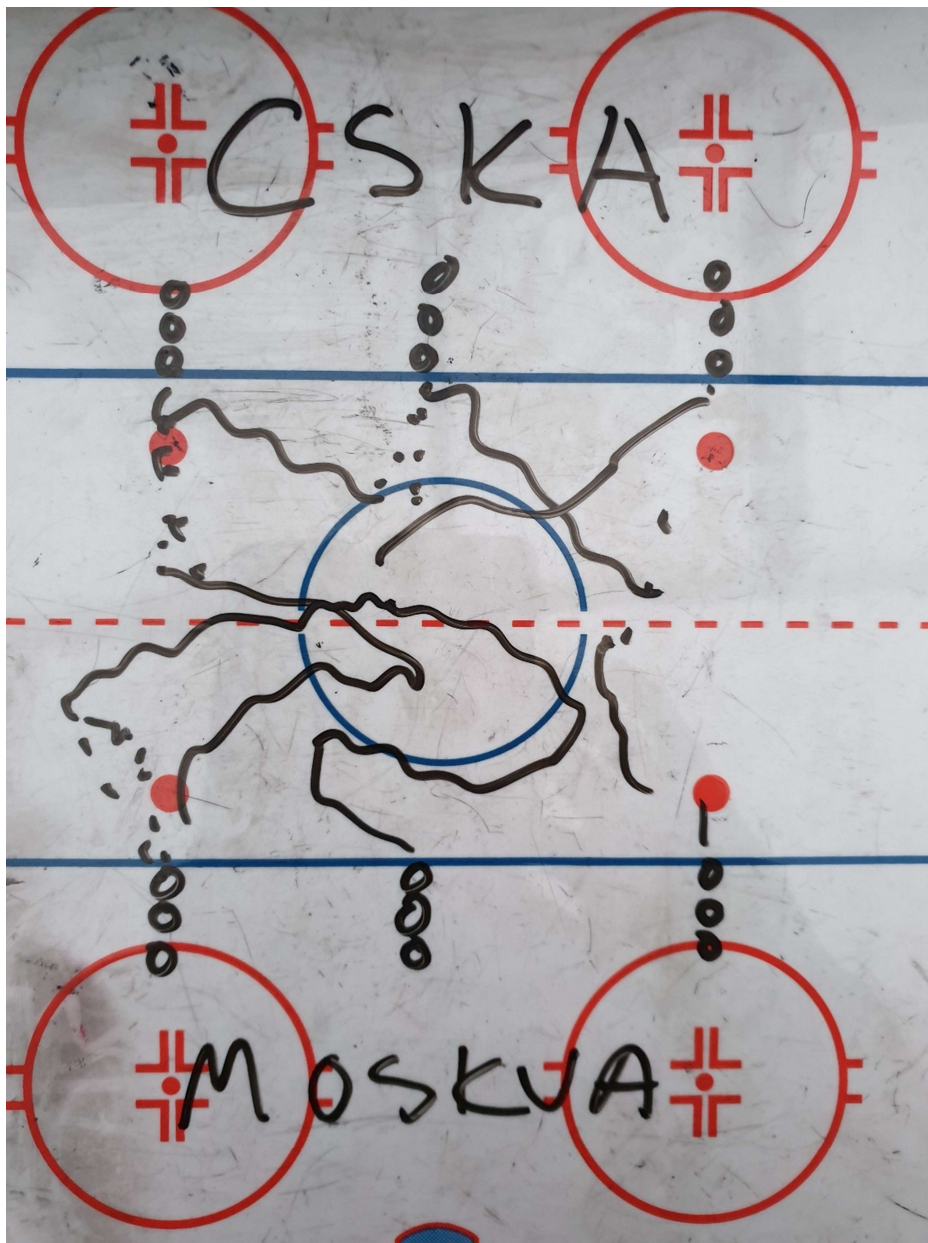
4 färger 2 MV

Uppvärmning: 10 min

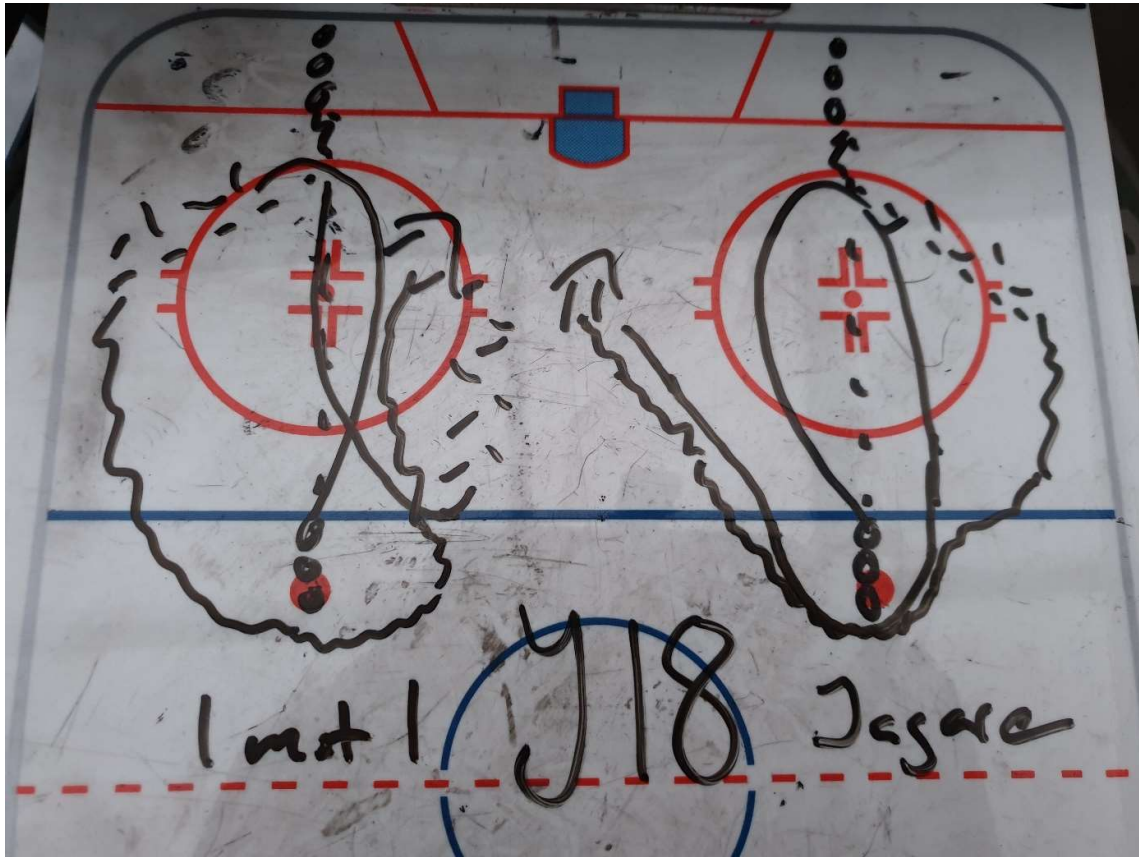
CSKA Moskva (2 ledare värmer målvakterna)

Vi delar upp i passande antal led (6 är optimalt) på blålinjen beroende på hur många spelare vi är. 3-4 i varje led. Spelare 1 i varje led åker in med pucken i mittzonen och spelar och får tillbaka pucken av spelare nr 2

Vi tränar passningsspel, att hålla upp huvudet och att snacka med varandra på isen.



J18: 10 min 5min/5min

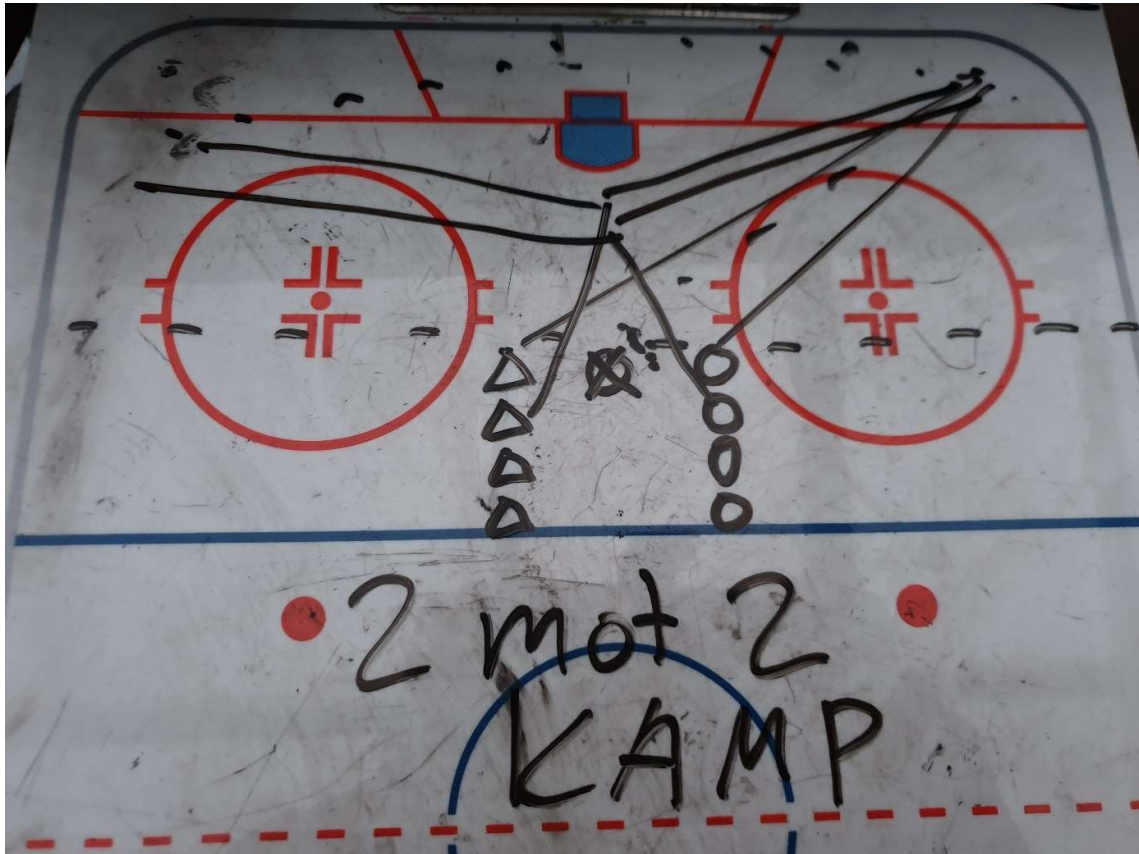


Vi kör både solo med jagare och 1 mot 1. I solo så spelar anfallande spelare ner pucken till försvarande spelare och kommer sedan ner och speglar i fickan, försvarande spelare slår en bra och rejäl passning till anfallande spelare och jagar sedan honom hela vägen.

Här tränar vi grunden i uppspel med att komma ner i fickan, vi tränar på att hålla försvarande spelare bakom sig så han ej kommer åt pucken och att avsluta på mål under stress. Försvarande spelare tränar på bra passning, rappa fötter och att försöka bryta anfall i hög fart.

I 1 mot 1 skall försvarande snabbt upp till blå (klubban måste nudda blå linje innan man får försvara) sen blir det 1 mot 1.

2 mot 2 KAMP: 15 min



Vi startar med alla utanför slottet. 2 färger i varsitt led. Tränare slår ner puck på valfritt ställe och 1:an i varje färg kampar om pucken medan 2:an i varje söker sig in på mål. De lag som vinner pucken anfaller och de andra försvarar. Byter pucken ägare så ändras också anfallande lag. 1 avslut från vardera hörn innan vi byter spelare. 4 spelare igång samtidigt.

Vi tränar anfall genom att skydda puck och hitta luckan att ta sig loss. Vi tränar även på att gå in på mål och söka avslut samt skymma målvakt, retur och göra sig spelbar. Vi tränar försvar genom att hålla kvar spelare i hörn där dom är ofarliga samtidigt som vi försöker återta pucken, vi tränar på markering framför mål och förflyttning mellan hörn och mål.

Gatloppet 2.0: 15 min



Samma som förra året. 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, fortsätter att spegla B mot 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! Kom ihåg 1:a & 2:a för backarna. 1:an tar spelaren och 2:an tar pucken.

Denna övning skall ge killarna lärdom om att samarbete och tajming mellan B och Fw i försvarszonen. Samarbete back-back i försvaret samt att Fw får träna på att använda fart och inte klubba-puck för att ta sig igenom mittzonen. MV får orosmoment att täcka flera ev spellägen

3 mot 3/4 mot 4 med vändning på back: 10 min

Vi spelar 3 mot 3 eller 4 mot 4 i båda ytterzonerna beroende på antal spelare. Användning av back SKALL endast användas 1 gång efter att man vunnit pucken. Görs detta fler gånger kommer back spela pucken till andra laget.

Här vill vi se hög intensitet och mycket kamp, vård av puck. Man är själv ansvarig för att pucken går fram när man passar.

SLUT 60 Min

Vid längre pass? Skridsko fys!