

Träningsupplägg Januari 2020

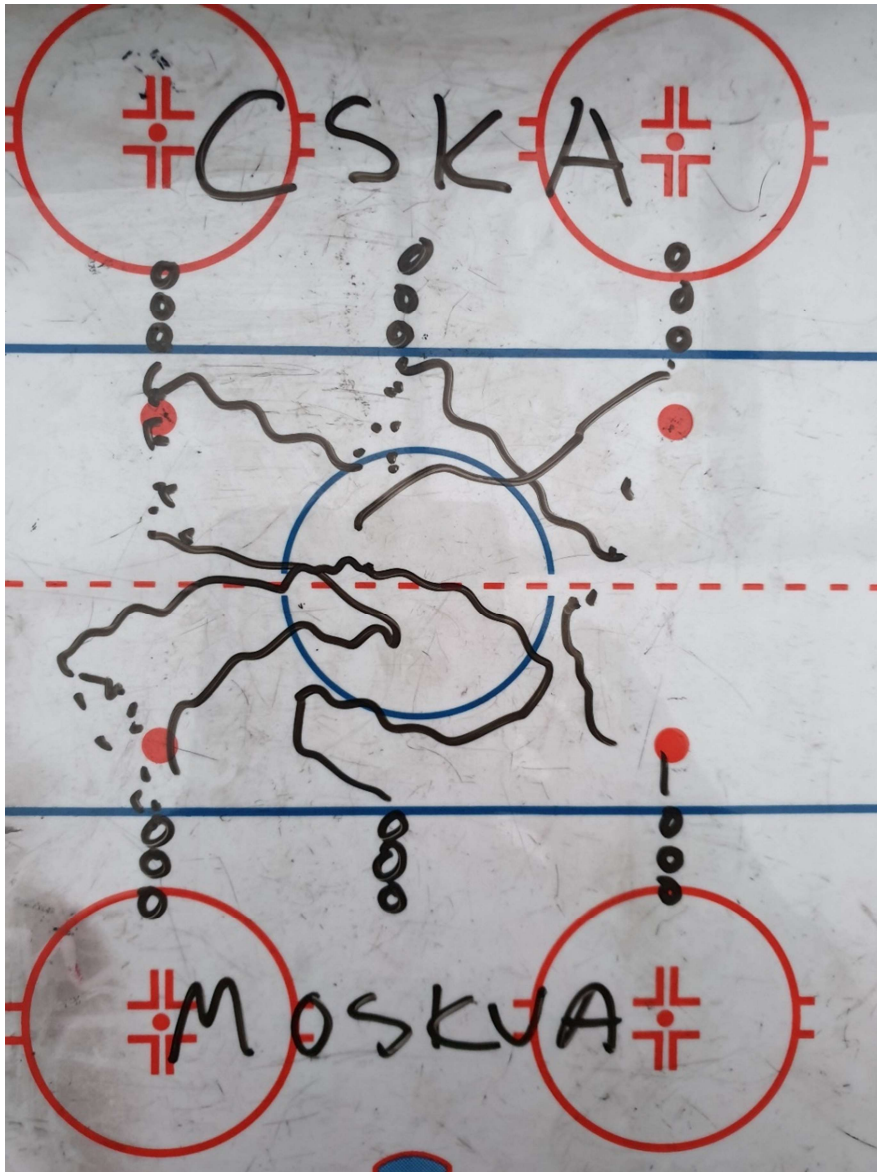
4 färger 2 MV

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

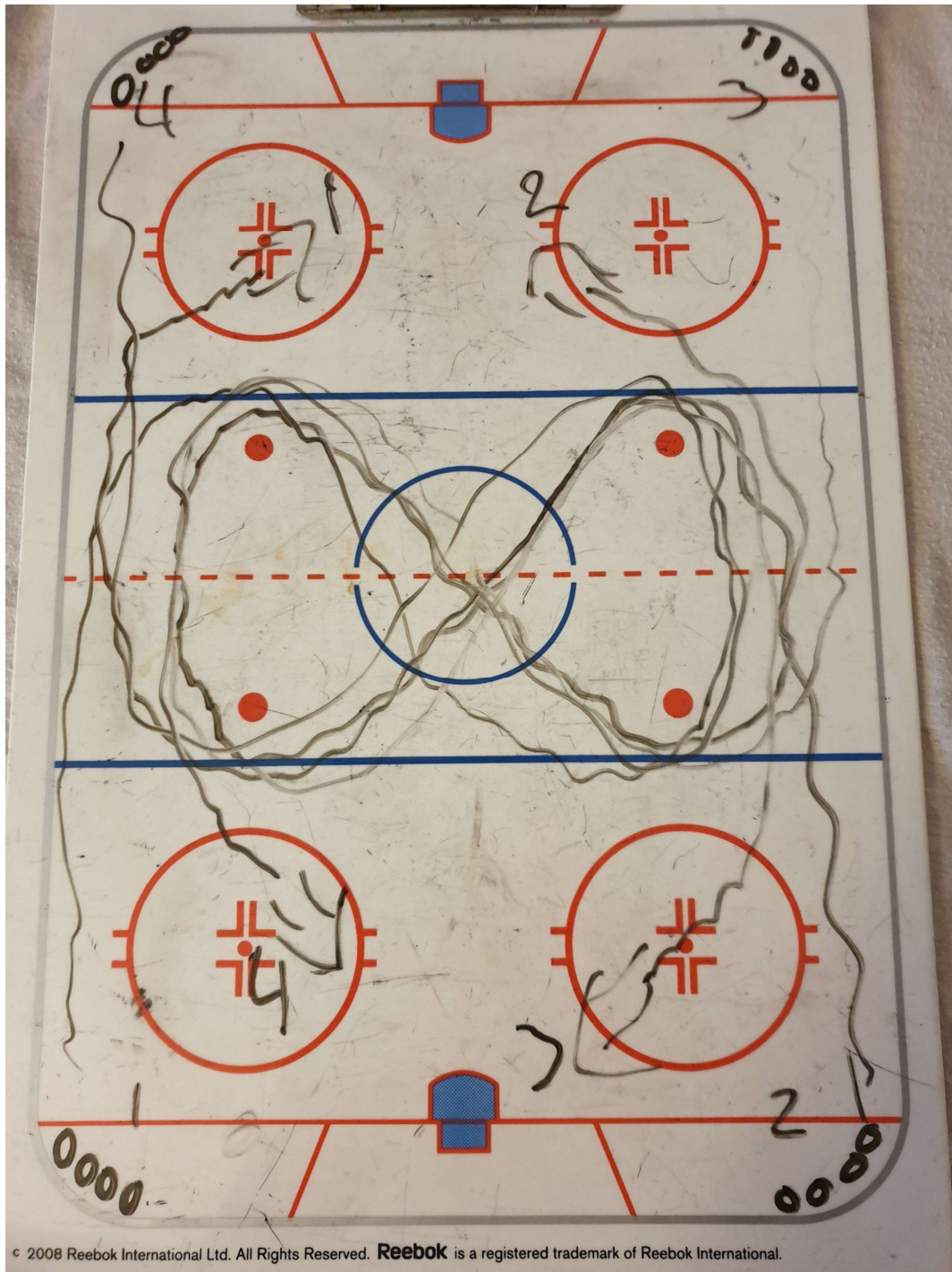
Vi tränar passningsspel, att hålla upp huvudet och att snacka med varandra på isen, vi lägger till olika typer av pass/mottagning samt testa olika finter/frånvändningar.



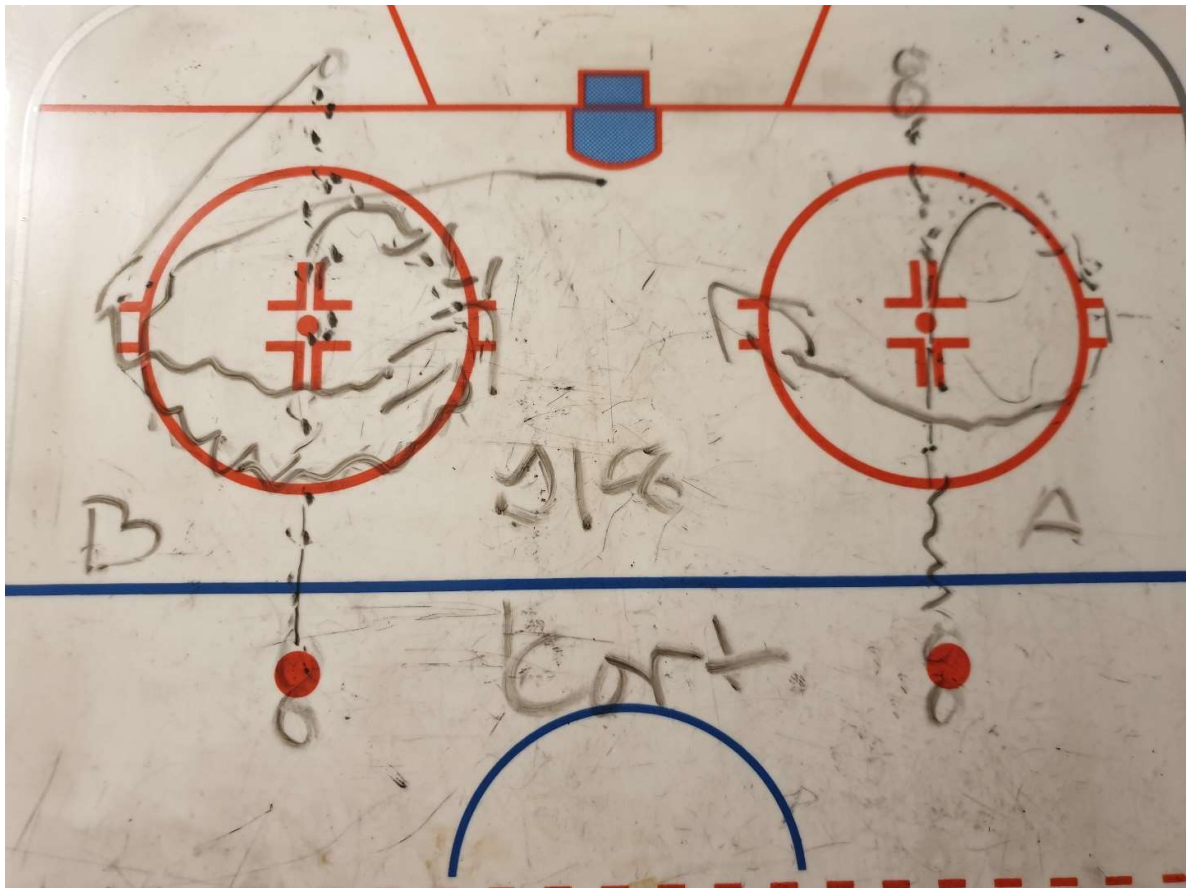
Alt Uppvärmning: 10 min

Puckslinga med start från alla fyra hörn samtidigt. MV avgör från vilket håll han vill ha första avslutet ifrån, väntande avslut tajmar in med extra sväng/frånvändning. Respektera MV och skjut uppvärmningsskott.

Vi tränar på pucktransport och att hålla upp huvudet då det blir många spelare i rörelse samtidigt.



J18 Kort: 10 min



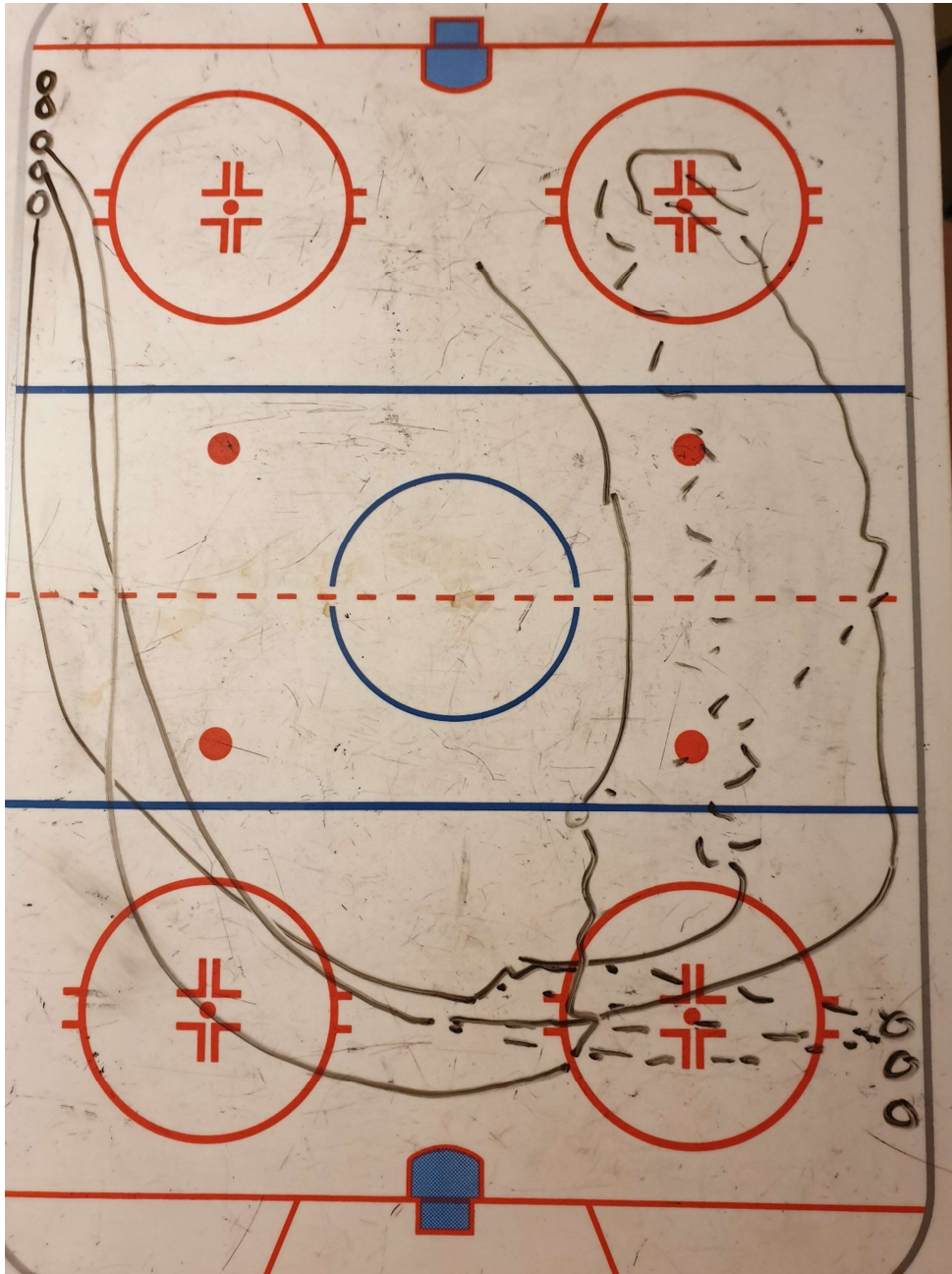
Vi kortar ner J18 lite för snabba avslut men starten är densamma.

A: Vi startar med dubbelt väggspel, speglar ut i fickan och får tillbaka. Går direkt in på skott och passare tar retur.

B: Vi startar med dubbelt väggspel, speglar ut i mitten och får tillbaka pucken. Trampar runt cirkeln och gör en överlämning till passaren vid #. Snabbt avslut och retur. Den som gör överlämningen tar sig snabbt in på mål för att skymma MV.

Vi tränar passningsspel, snabba avslut, skymningar och returer. MV får mycket rörelse runt målet.

Stor 2 mot 1: 10 min



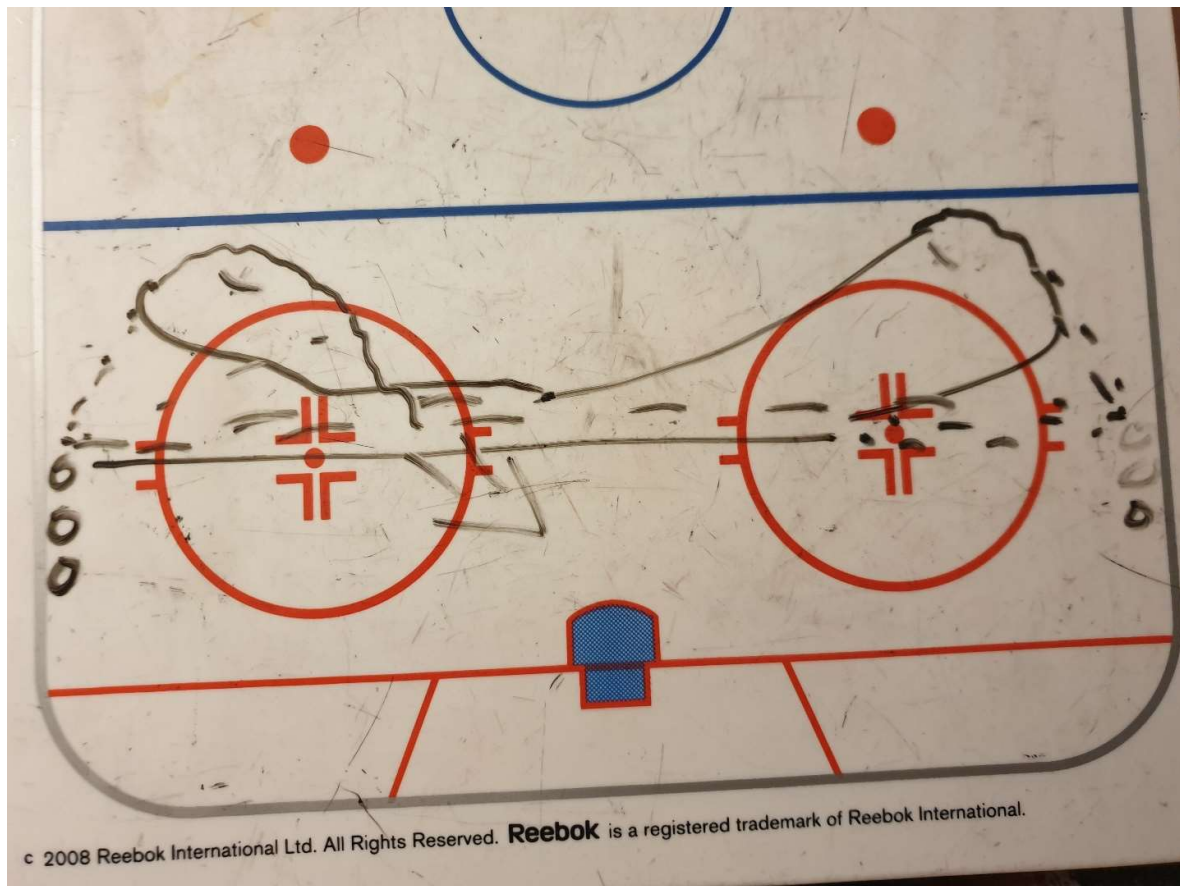
2 led, 8 spelare igång samtidigt. 3st från varje led startar med 1 sek mellanrum. Spelare 1 blir back, 2 blir FW och 3 C spelare 4 i ledet agerar passare till motsatta ledet.

Passare väggspelar 1 gång med back, sen 1 gång med FW och spelar sedan Centern som sätter igång anfallet. 2 mot 1.

Start sker samtidigt från båda led.

Vi tränar snabba välvårdade passningar, tajming och samarbete.

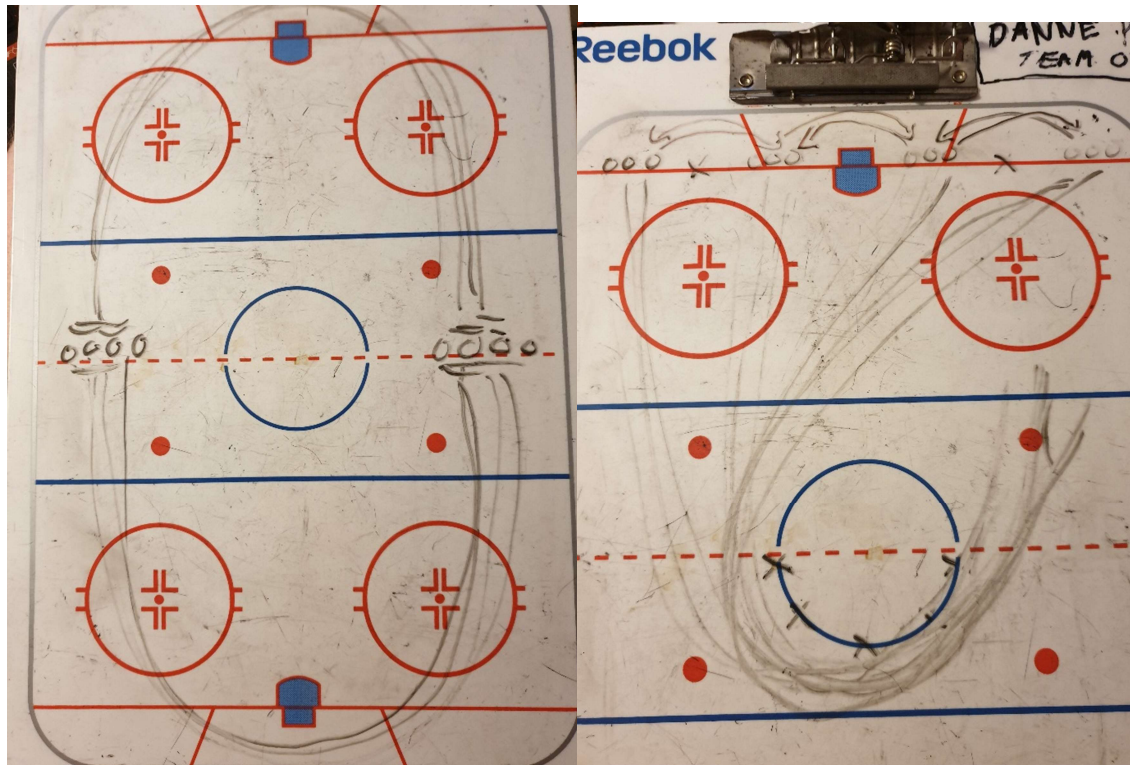
Multipass: 10 min



2 led. Börja åka utan puck rakt emot motsatt led, väggspel, vänd ut mot blå, nytt väggspel, åk tillbaka till eget led medans puck spelas över, väggspel med eget led, vänd ut mot blå igen, väggspel, få tillbaka igen och gå på skott.

Vi tränar på mycket passningar, vändningar och fokus.

Halvvarv/MarioCart: 10 min



Smålagsspel: 10 min

3 mot 3. Olika varianter beroende på antal MV och utespelare.

1 MV Räknepuck ena sidan, vända på back andra sidan

2 MV Räknepuck ena sidan, vanlig 3 mot 3 andra sidan (Gärna med enbart direktskottsmål)

3 MV Vända på back ena sidan, Vanlig andra.

SLUT 60 min!

Vid längre pass, kör uppspel med 1-3 jagare.