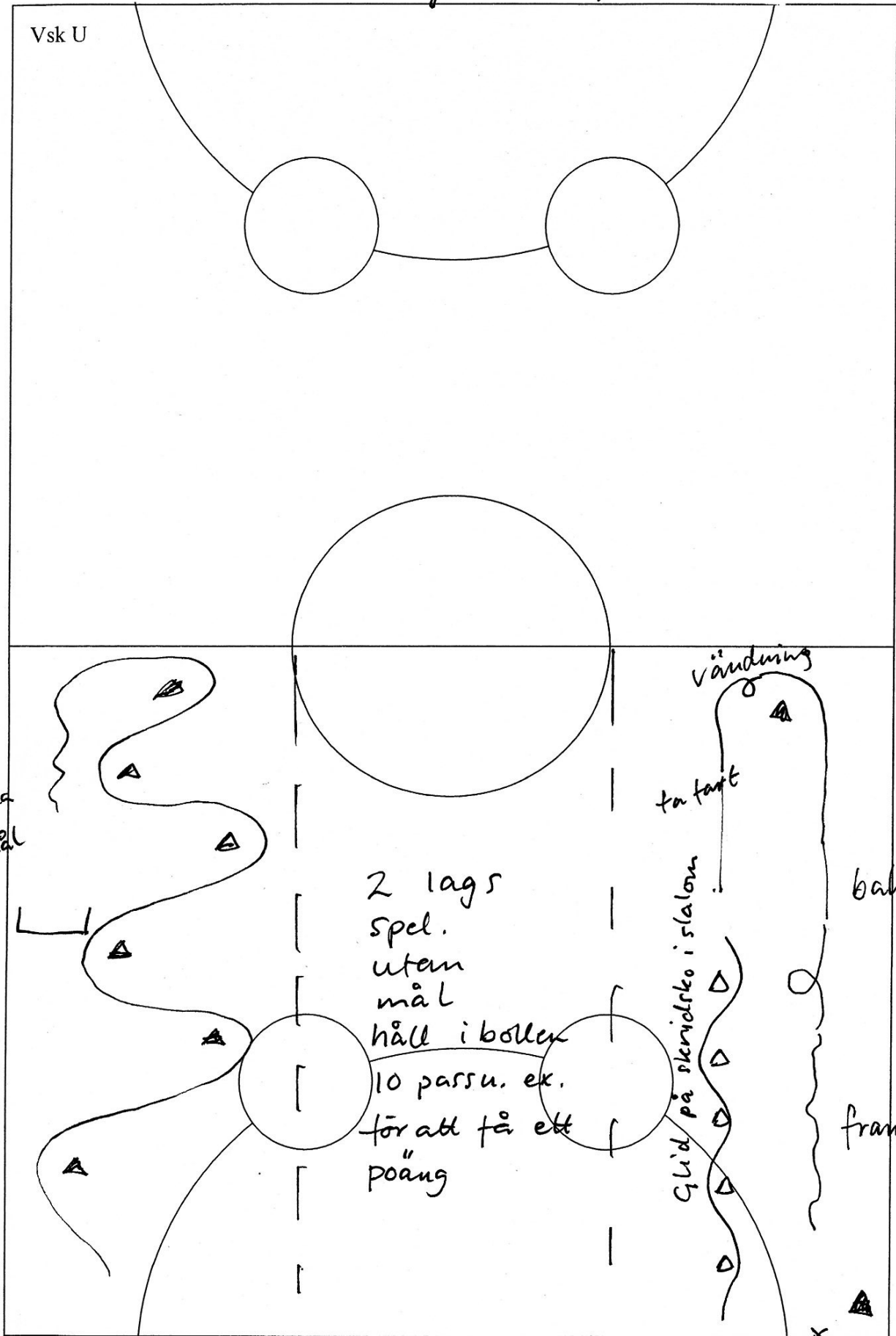
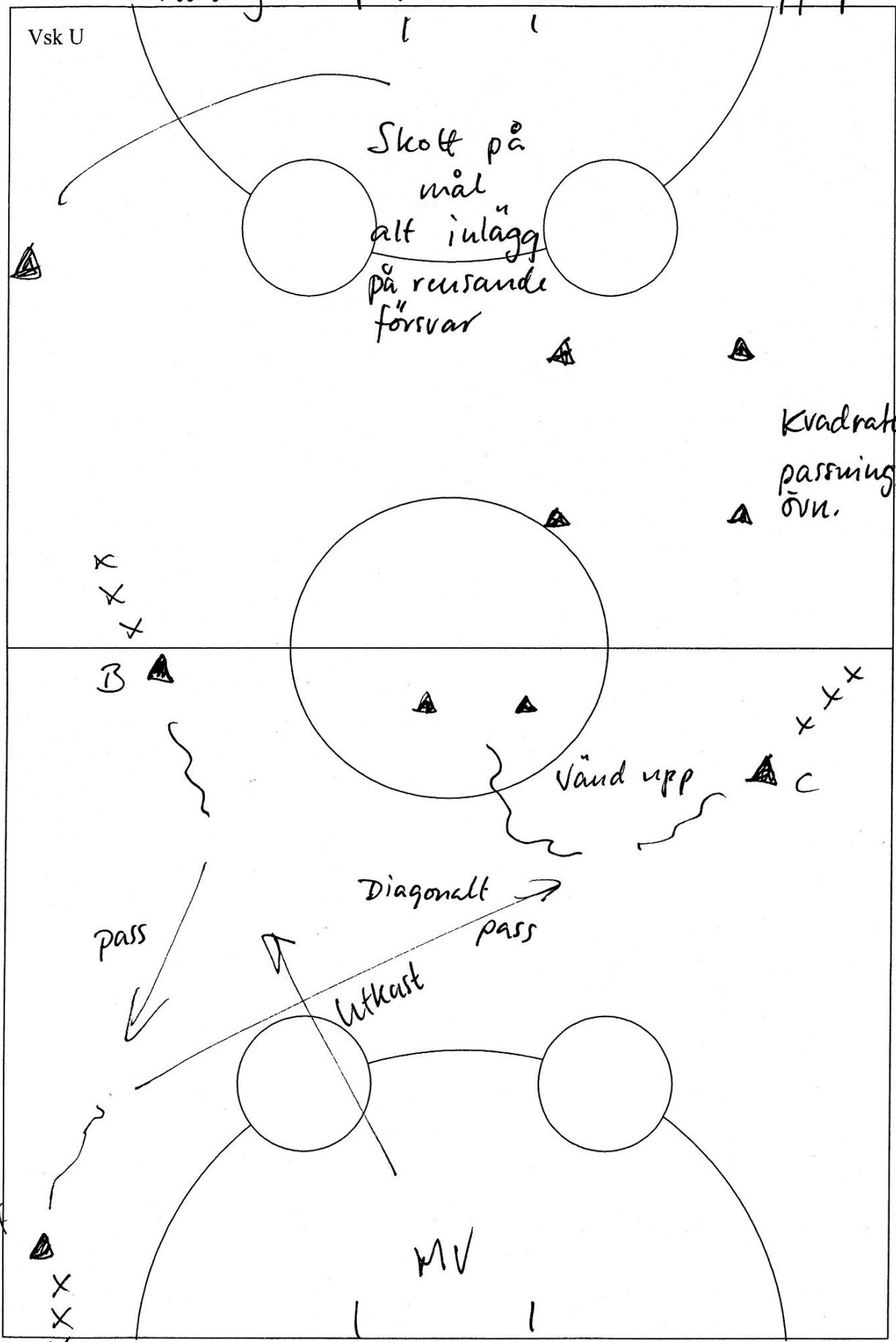


Stationsövningar halvplan 9-12 år



Overstegsträning

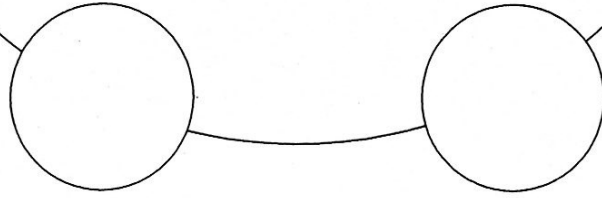
Träning helplan Stationer bl. a uppspelsvarie



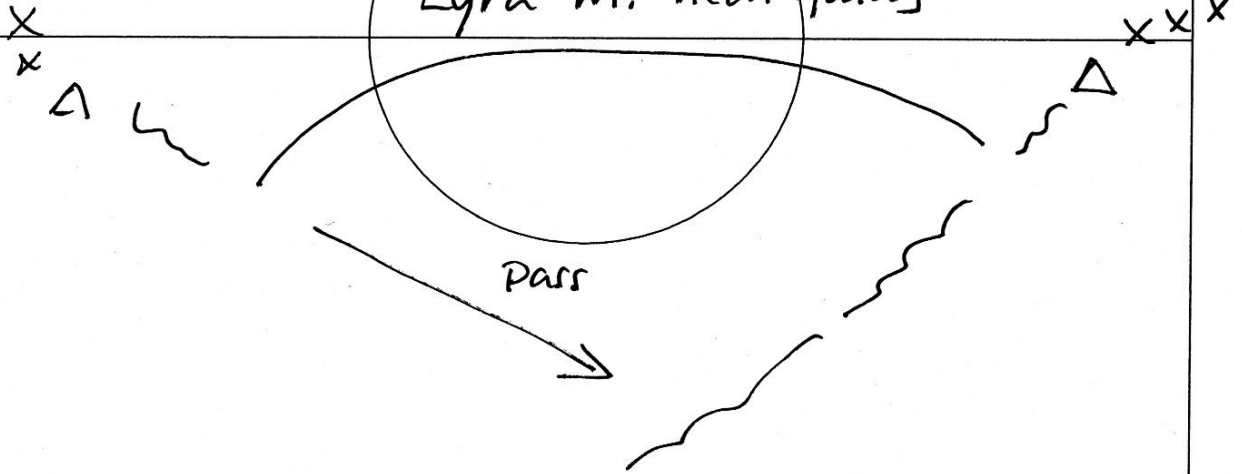
A → B → C → A osv.

13 - 15 år

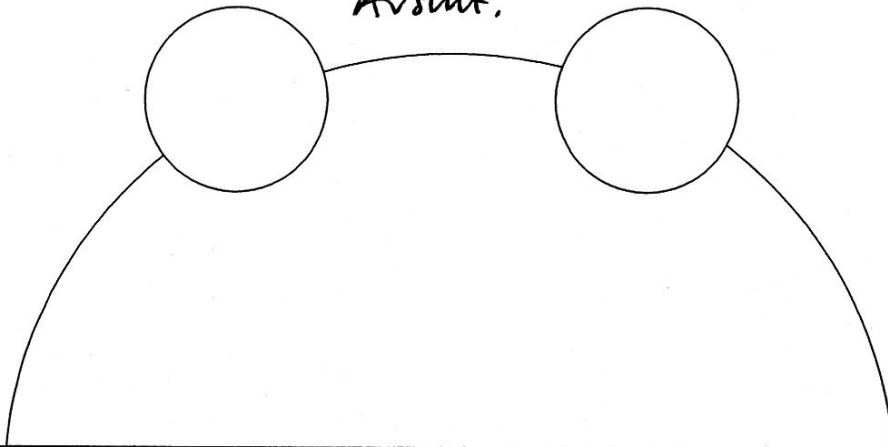
Vsk U



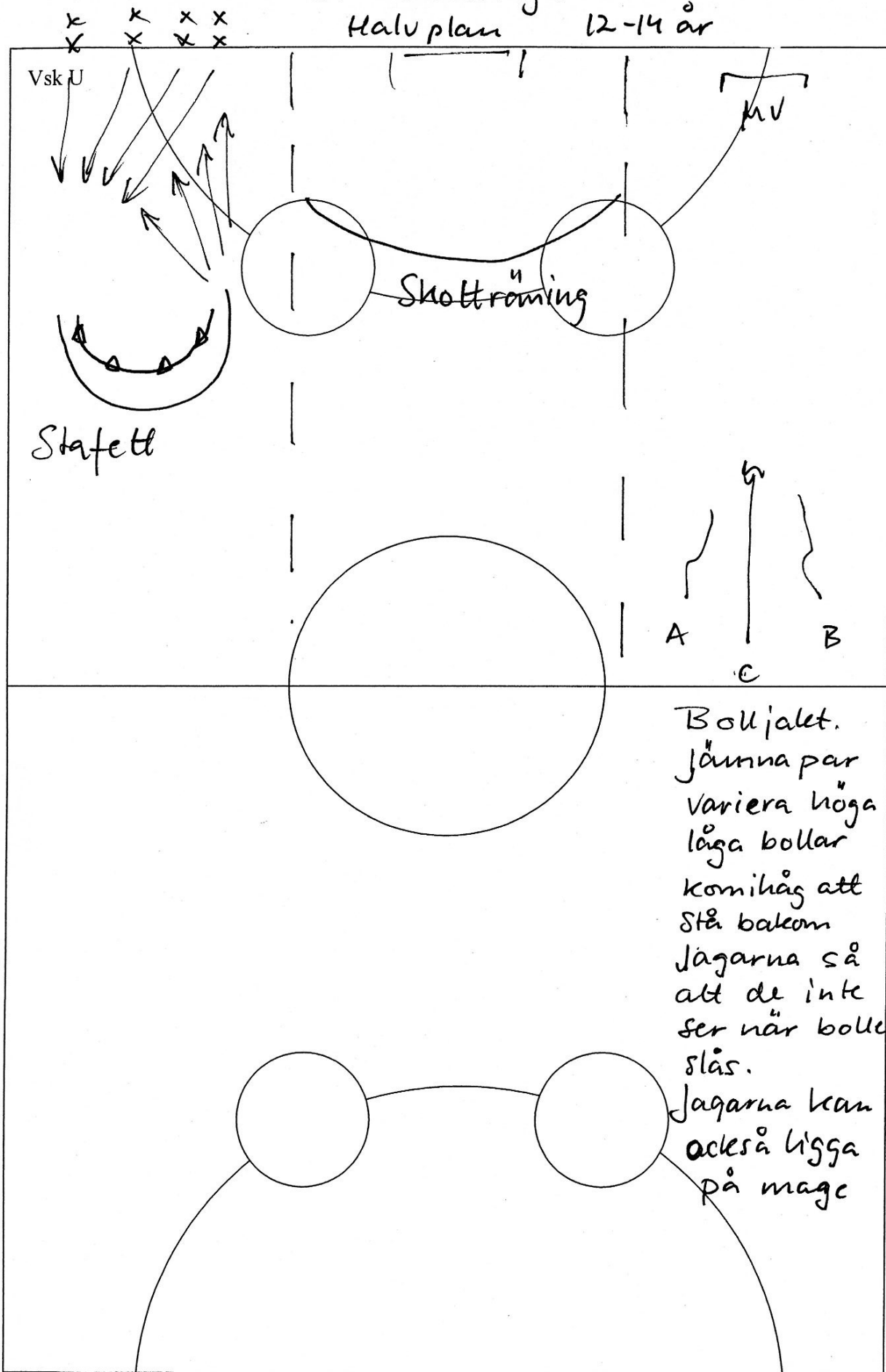
Halvplan
Lyra m. nedtagning



Avslut.

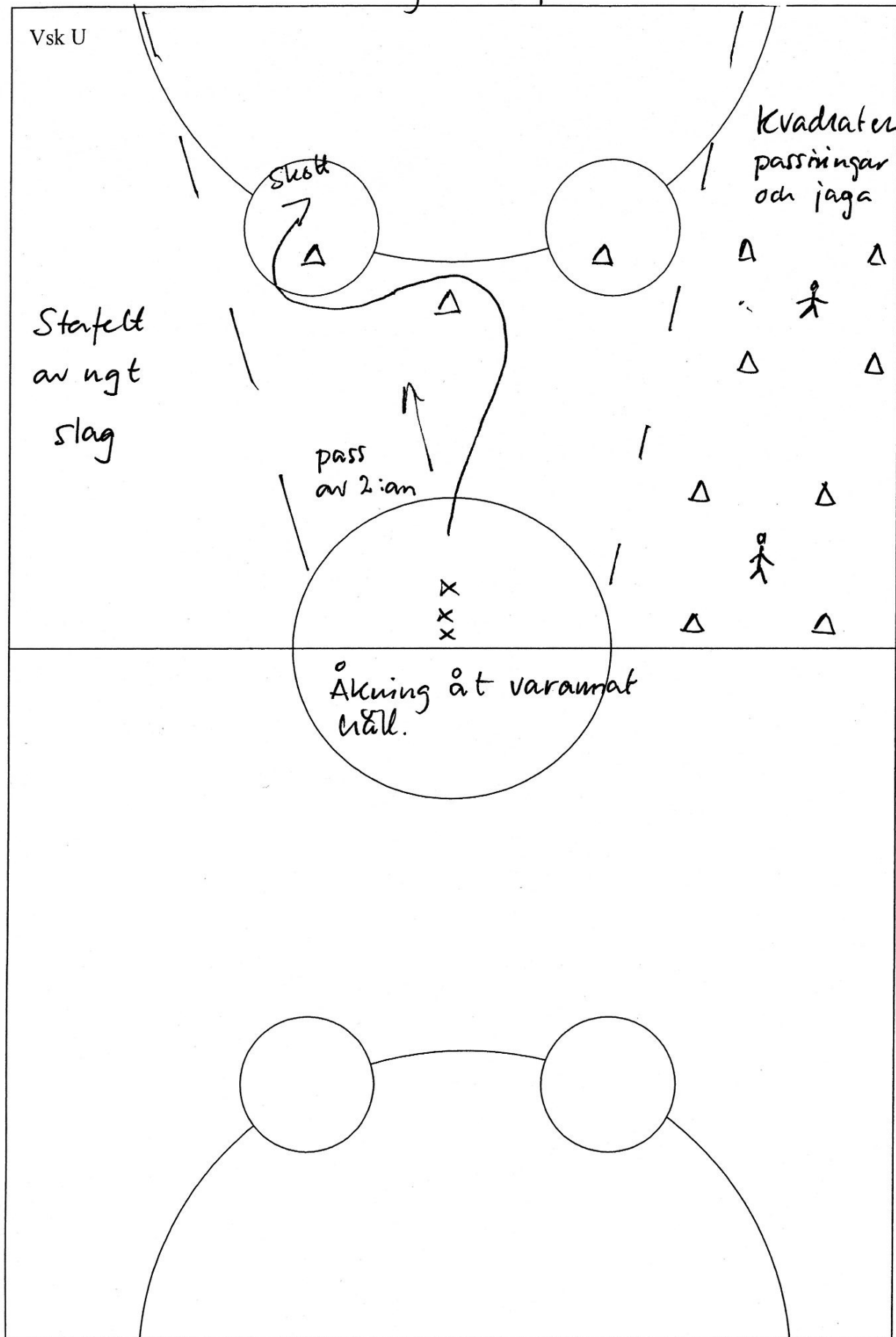


Stationsovningsplan
Halvplan 12-14 år



Stationsövning halvplan

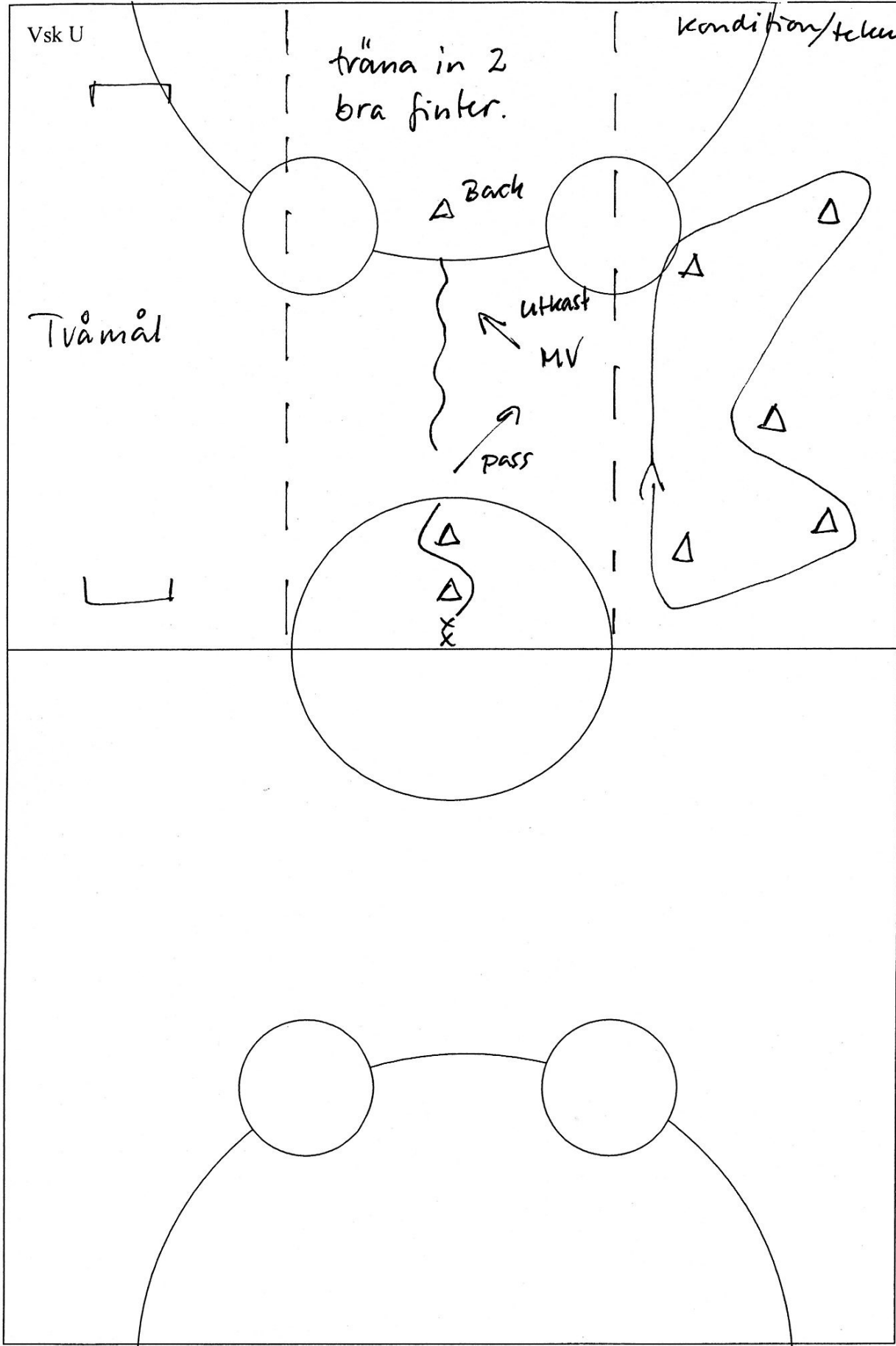
11-14 år



tråna finter

9-11 år

Skridsko runt runt



Vsk U

tråna in 2
bra finter.

Kondition/teknik

Back

Tvåmål

utkast

MV

pass

△

△

X

△

△

△

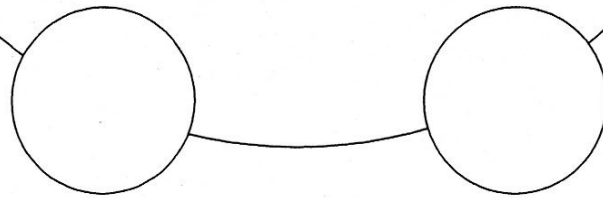
△

△

Lekar och skridskoövningar 9-11

Vsk U

el. yngre

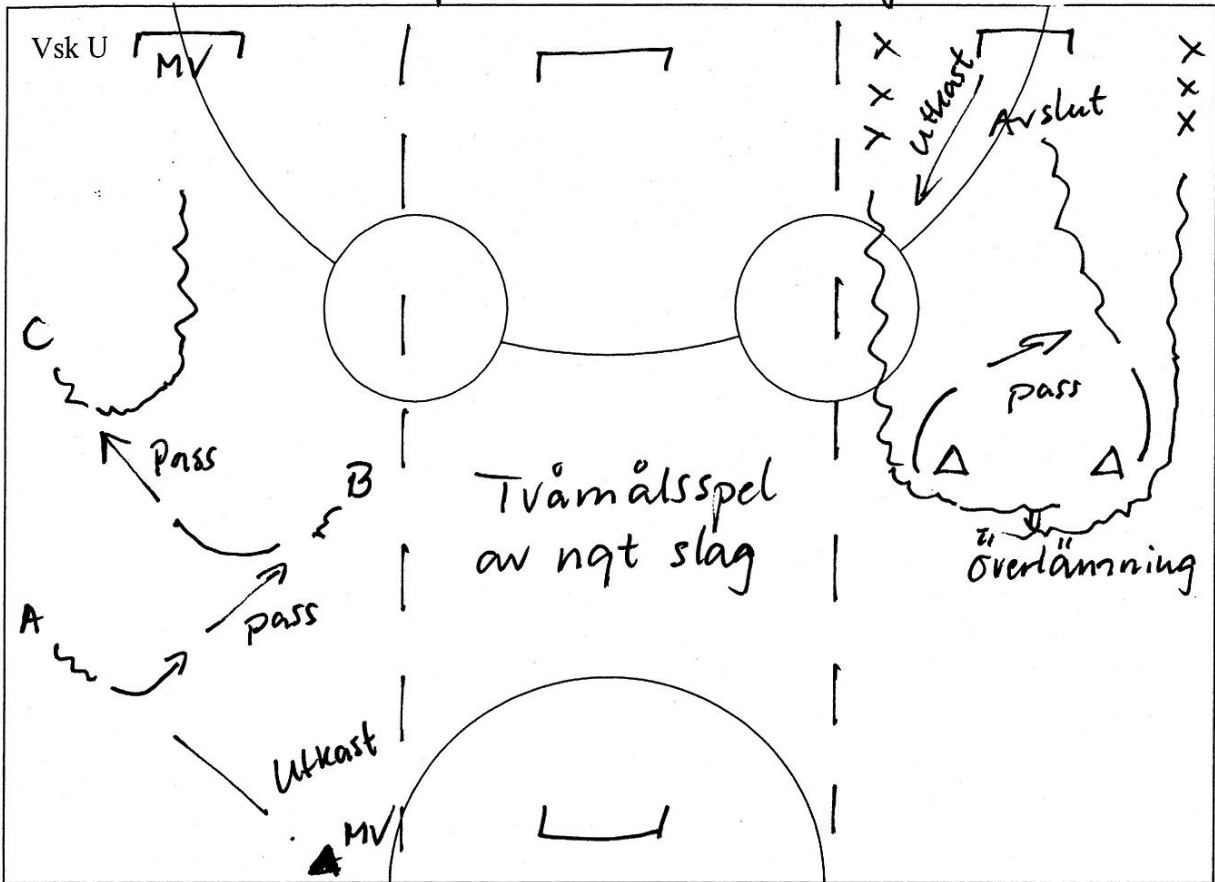


- * Växlingsövning: åk fritt i cirkeln undvik kollision.
- * Istappen
- * Följ John
- * Glidövning ett el. två ben fartsträcka sen glidsträck
- * "Hockeystopp" vänster el höger
- * Åkriktningsslek: åk fritt i en stor fyrkant. Ropa namn som ni bestämt på det olika långsidorna. sist dit åker ut el. så leker alla hela tiden utan utslagning.
- * Svarte man. Finns mängder av olika sätt att leka den: laga i par etc. etc.
- * stafetter av olika slag: dribbla koner, hämta bollar etc.
- * "sista paret ut" åker om hela ledet för att åka längst fram osv.

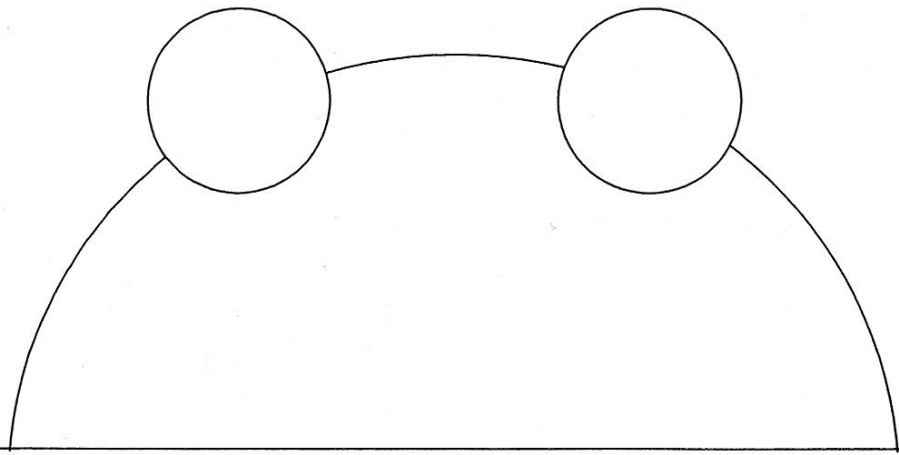
Stationsövningar för skridskoteknik:

- * Åkning framåt → inbromsning
- * Kringelåkning efter att ha tagit fart. (skridskorna ihop)
- * åka under klubba, böjning på knäna
- * Slalomåkning koner (glida efter fartsträcka)
- * Flygplan sväng, en skridsko
- * Fartsträcka vändning glid
- * Åka bubblor
- * Köttbullen på en viss bestämd sträcka
- * Tuppåkning (ett ben se ut som en tupp?!)

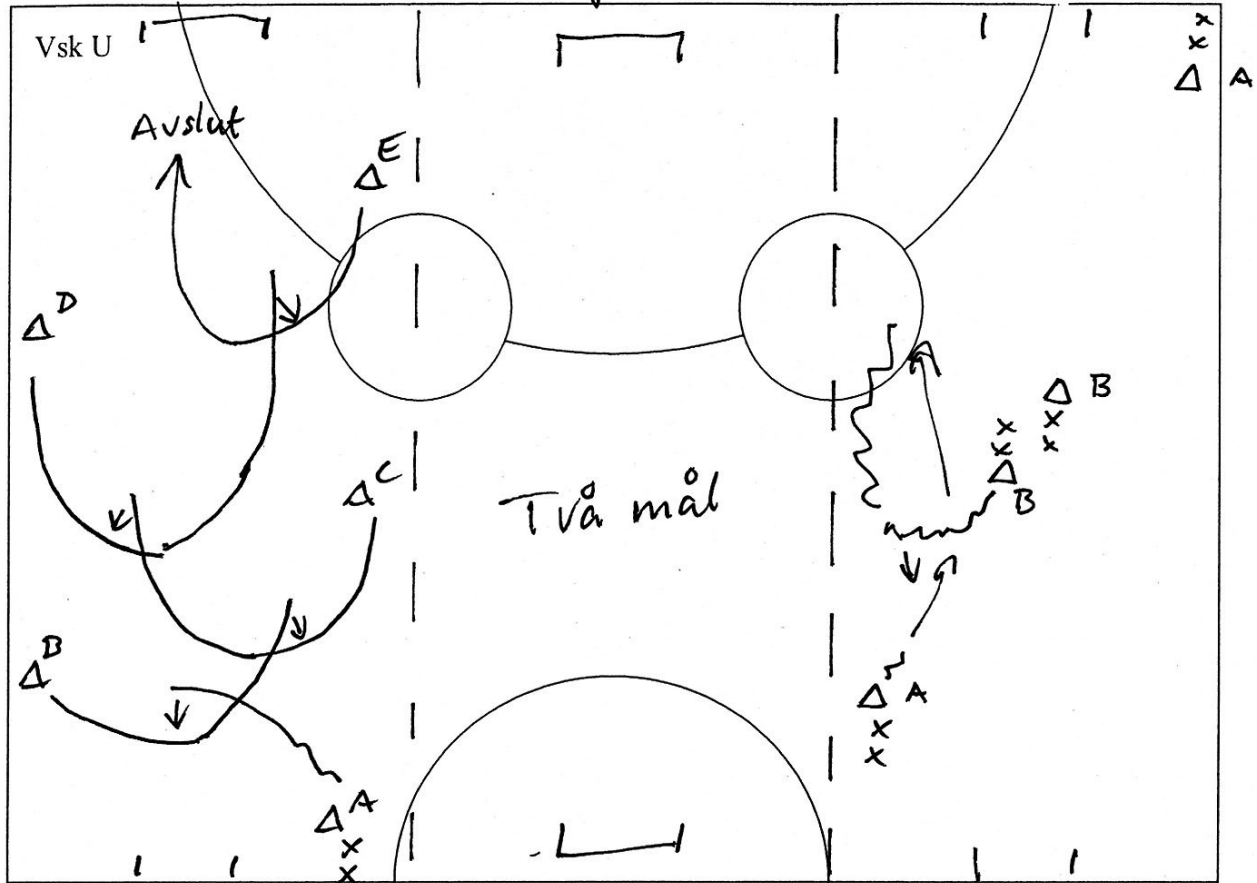
Halvplans stationsövningar 9-12 år



Passningsövning
med riktning
ändring efter
mottagning
Förfl. A → B → C



Stationsövningar halvplan 9-12 år ca.



Överlämningsövning

Byten A-B-C-D-E-A osv.

Ca 15 min/station

+ 10 uppv.

pass från
A till B

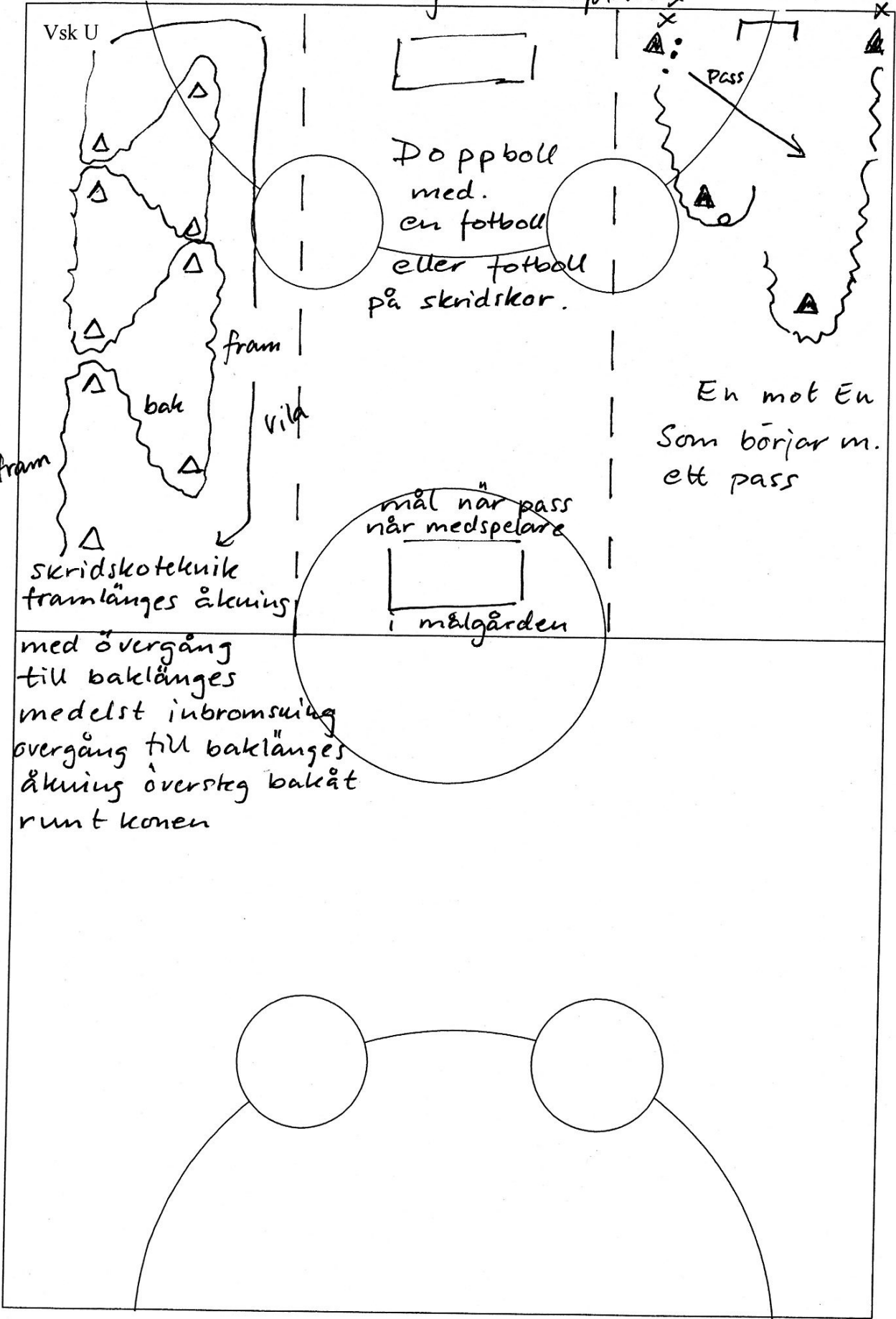
Som passar
tillbaka i kurving
(överlämning) till A
Som spelar lång boll
på yta till B som
avslutar med att
kika på målv.

Övningen går åt båda
hållen.

Tänk på att vända
passningarna.

9-13 år

Stationsovningar halvplan



Vsk U

Doppboll med en fotboll eller fotboll på skridskor.

En mot En Som börjar m. ett pass

mål när pass när medspelare

i målgården

skridskoteknik framlänges åkning

med övergång till baklänges medelst inbromsning övergång till baklänges åkning översteg bakåt runt konen

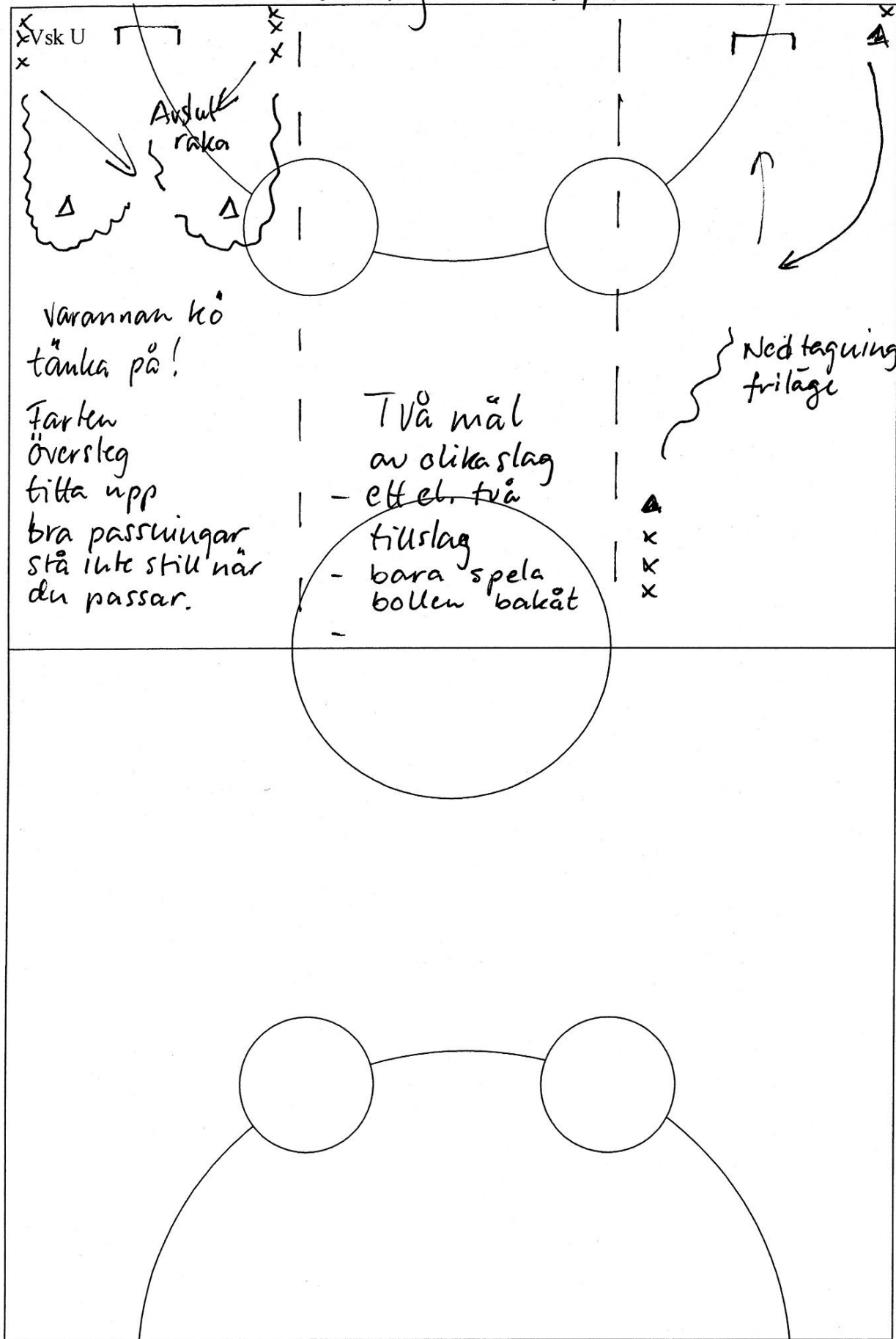
fram

fram

bak

vika

Stationsövningar halvplan 9-13 år ^x



Vsk U
x

Andakt raka

Varannan kö
tänka på!

Farten
översteg
titta upp
bra passningar
stå inte still när
du passar.

Två mål
av olika slag
- ett eller två
tillslag
- bara spela
bollen bakåt

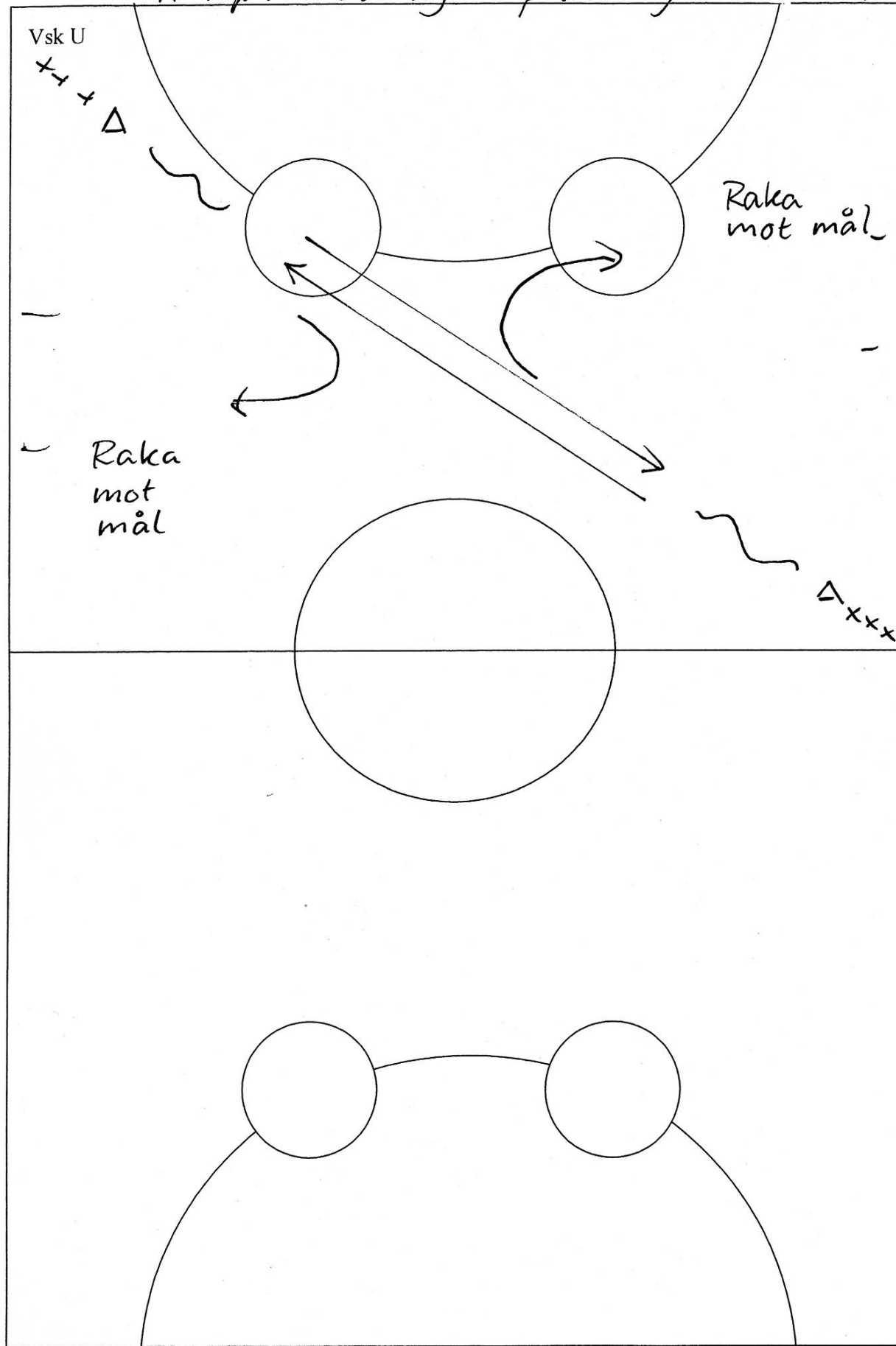
Δ
x
x
x

Nedtagning
friläge

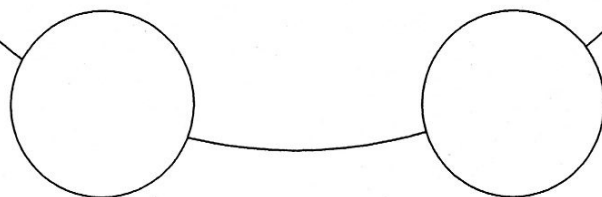
Sprätt
lyft m
rakare

Halvplansövning passning

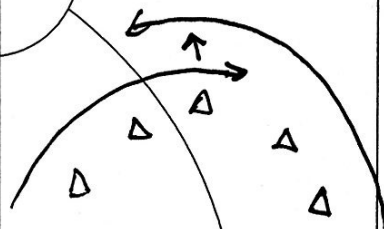
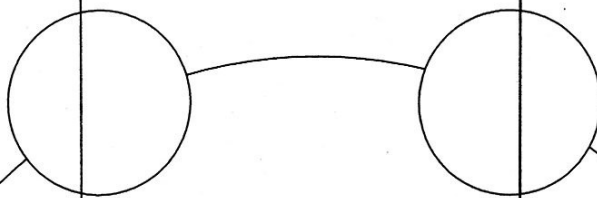
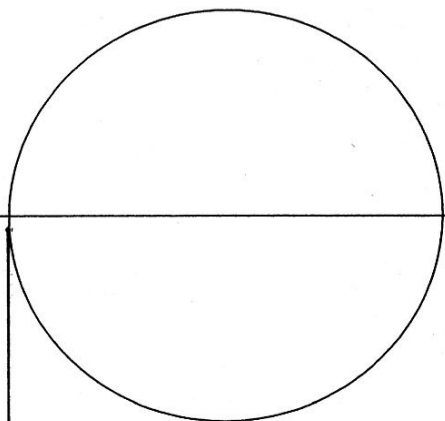
9-19 år



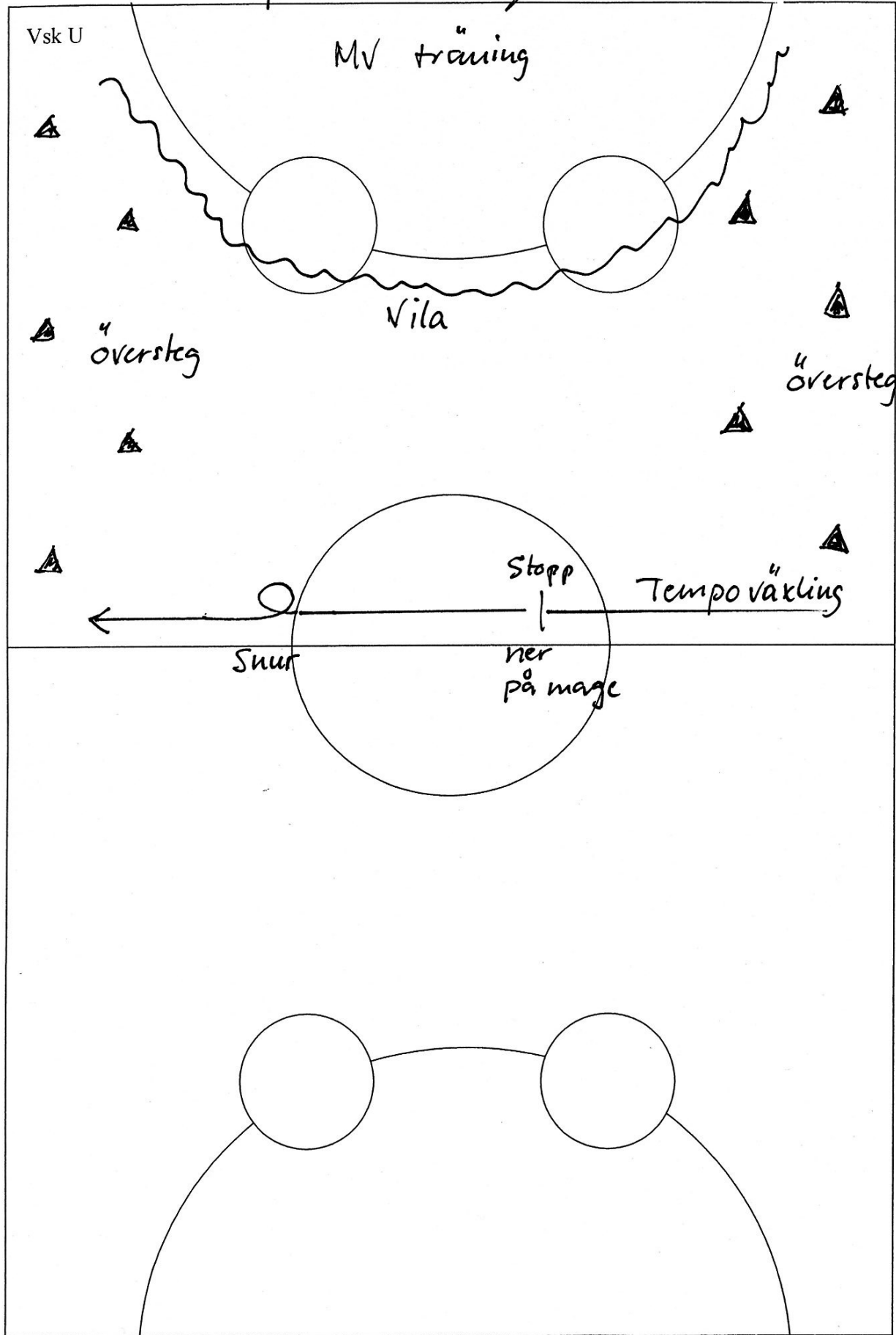
Vsk U



träna "överlämning"
"förklara vartför"
bakåt.

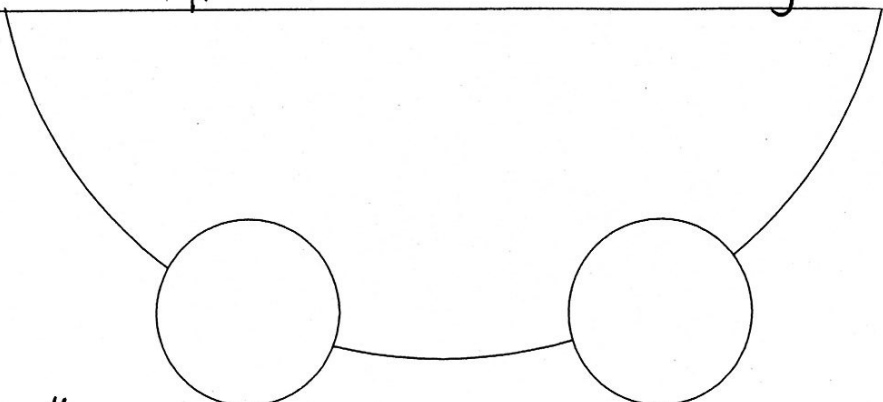


Halvplan teknik/kondition 9-14 år



Staffeter av alla de slag 9-19

Vsk U



Tävla är alltid roligt
det är endast fantasi
som sätter gränser.

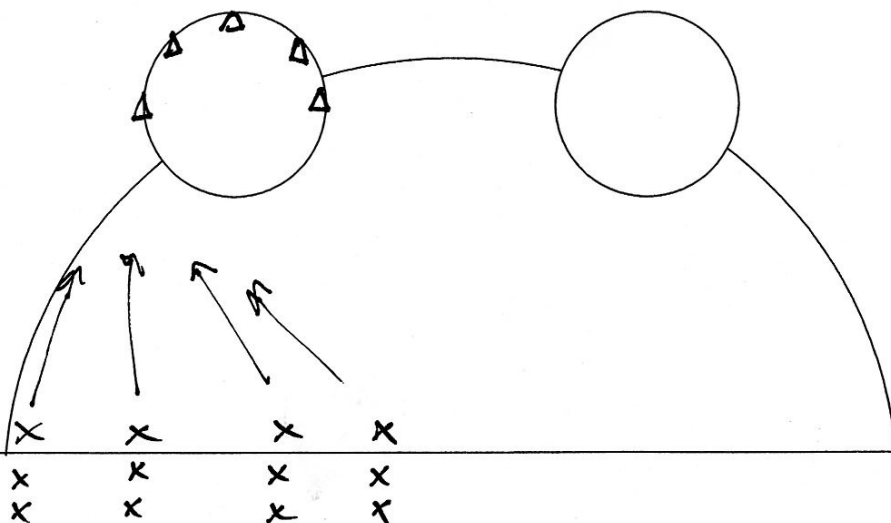
Att tänka på!

Den tekniska svårigheten
skall vara anpassad till
kunskaper i er åldersgrupp.

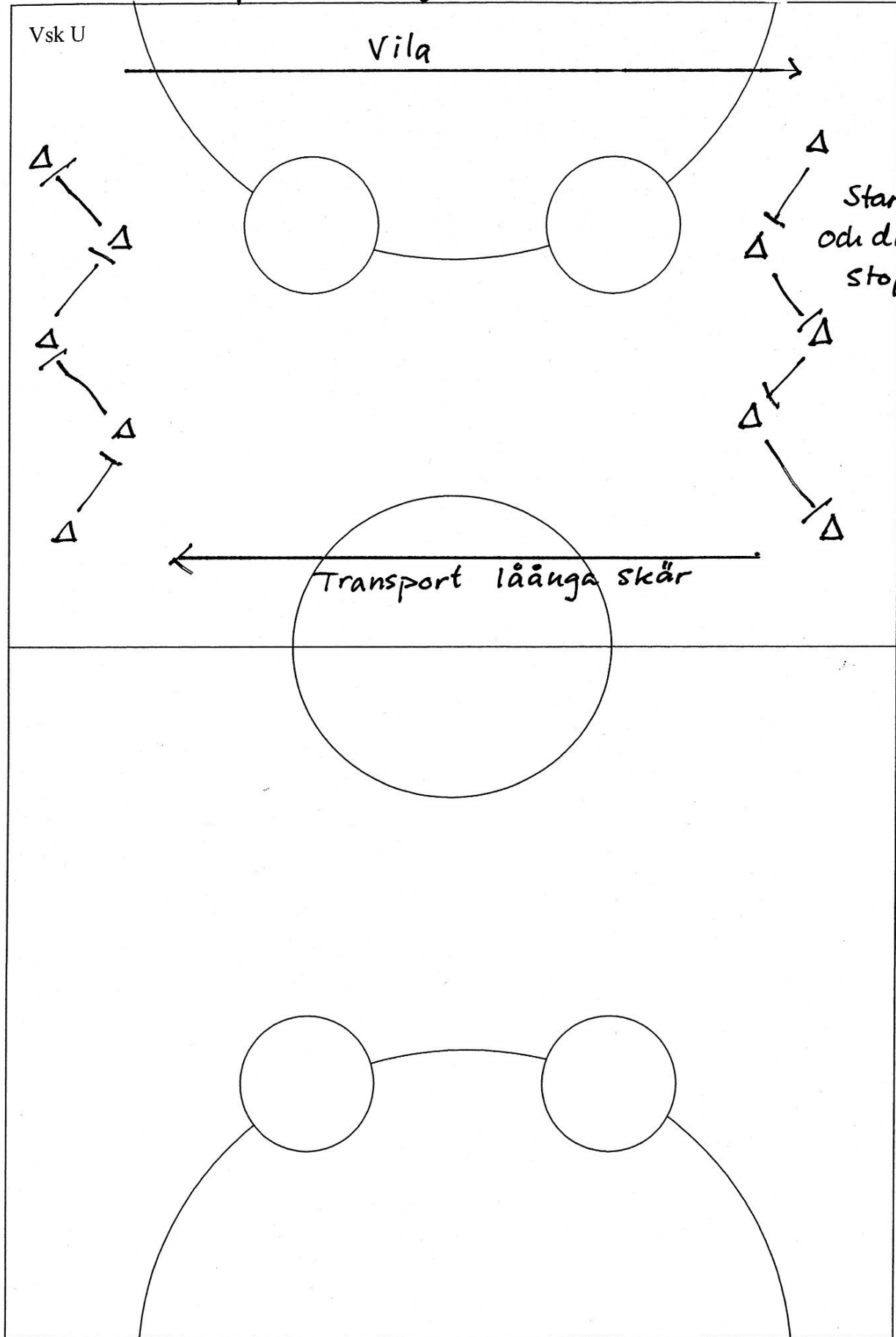
I yngre åldrar kan det vara
bra att inte använda klubba,
det blir jämnare då.

I äldre år kan det bli bra fysisk
kontakt om man kör utan klubba i
samma bana.

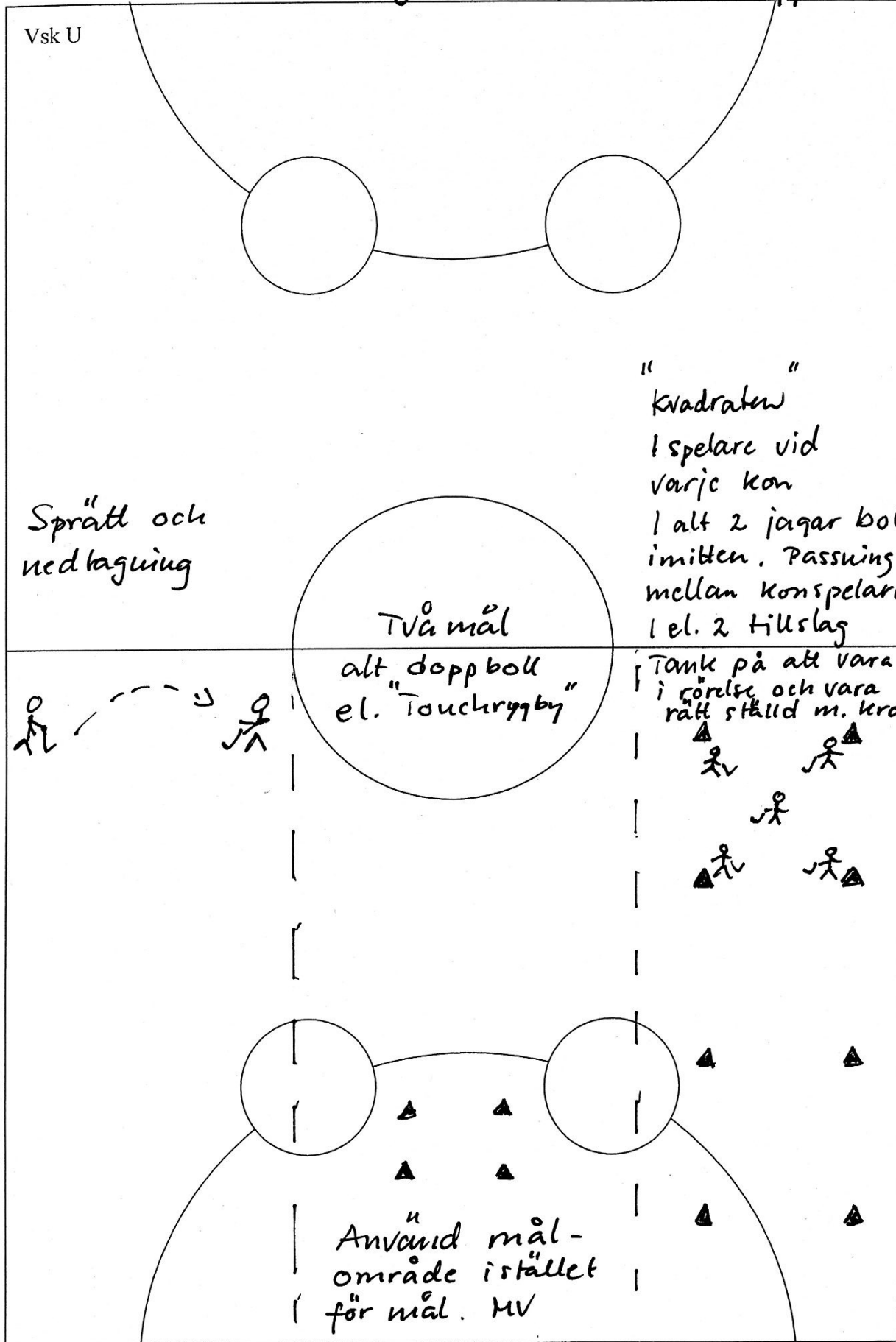
Ex.



Halvplansövning teknik/kondition 9-11



Stationsövningar halvplan 9 och uppåt



Vsk U

Sprätt och nedtagning

Två mål
alt. doppboll
el. "Touchrygby"

"Kvadraten"
1 spelare vid varje kon
1 alt 2 jagar boll imitten. Passning mellan konspelarna.
1 el. 2 tillslag

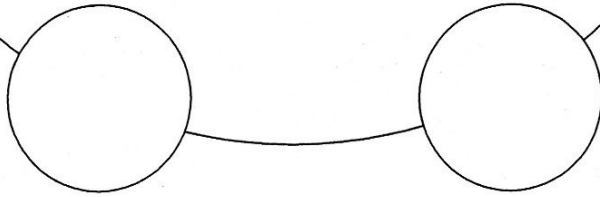
Tänk på att vara i rörelse och vara rätt ställd m. kroppen.

Använd målområde istället för mål. MV

spelare utc.

Stationsovningar halvplan 9-13 år

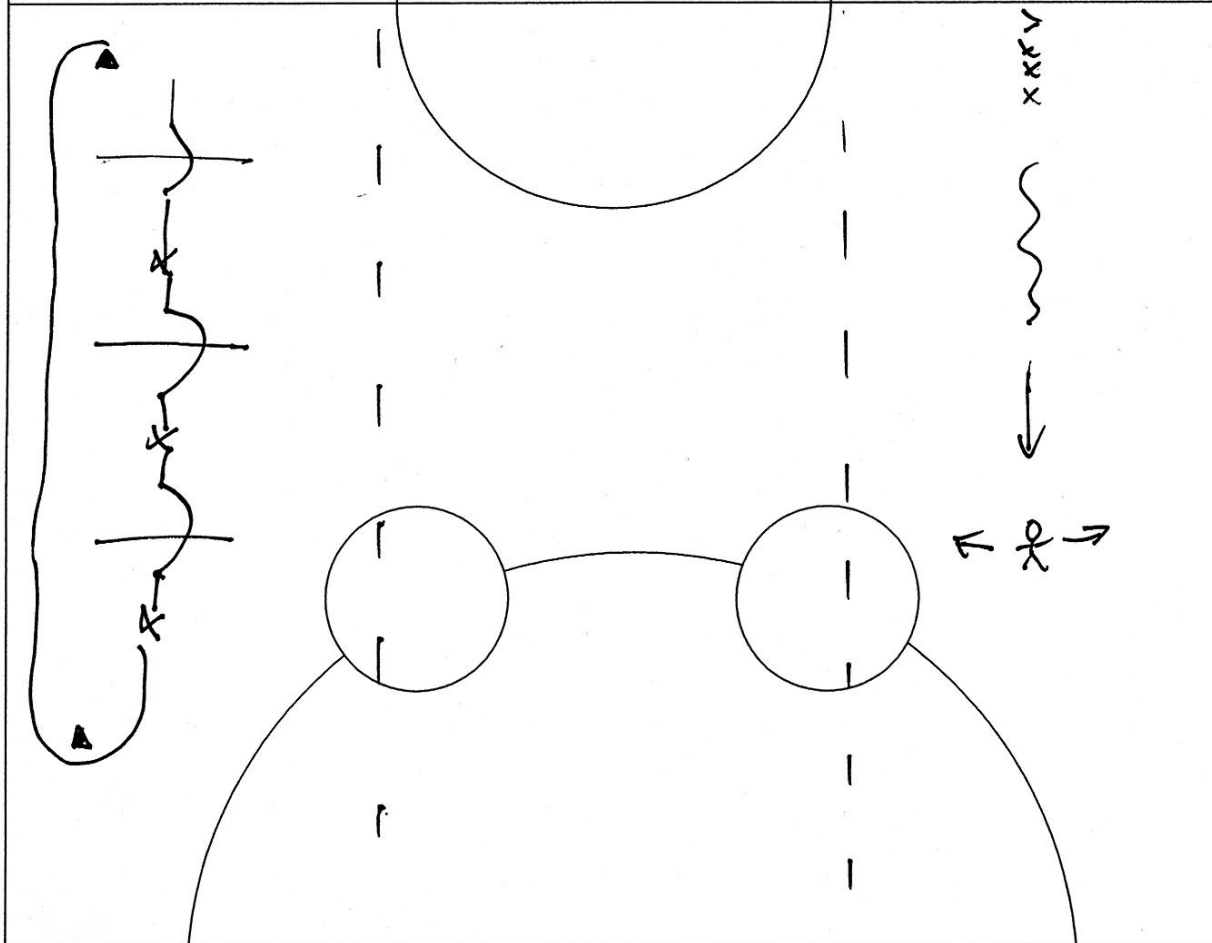
Vsk U



hopp över sarg
ner på mage (cl. snurr)
efter inbromsning

vågpass till
ledare el.
spelare avslut
raka.

Tvåmål

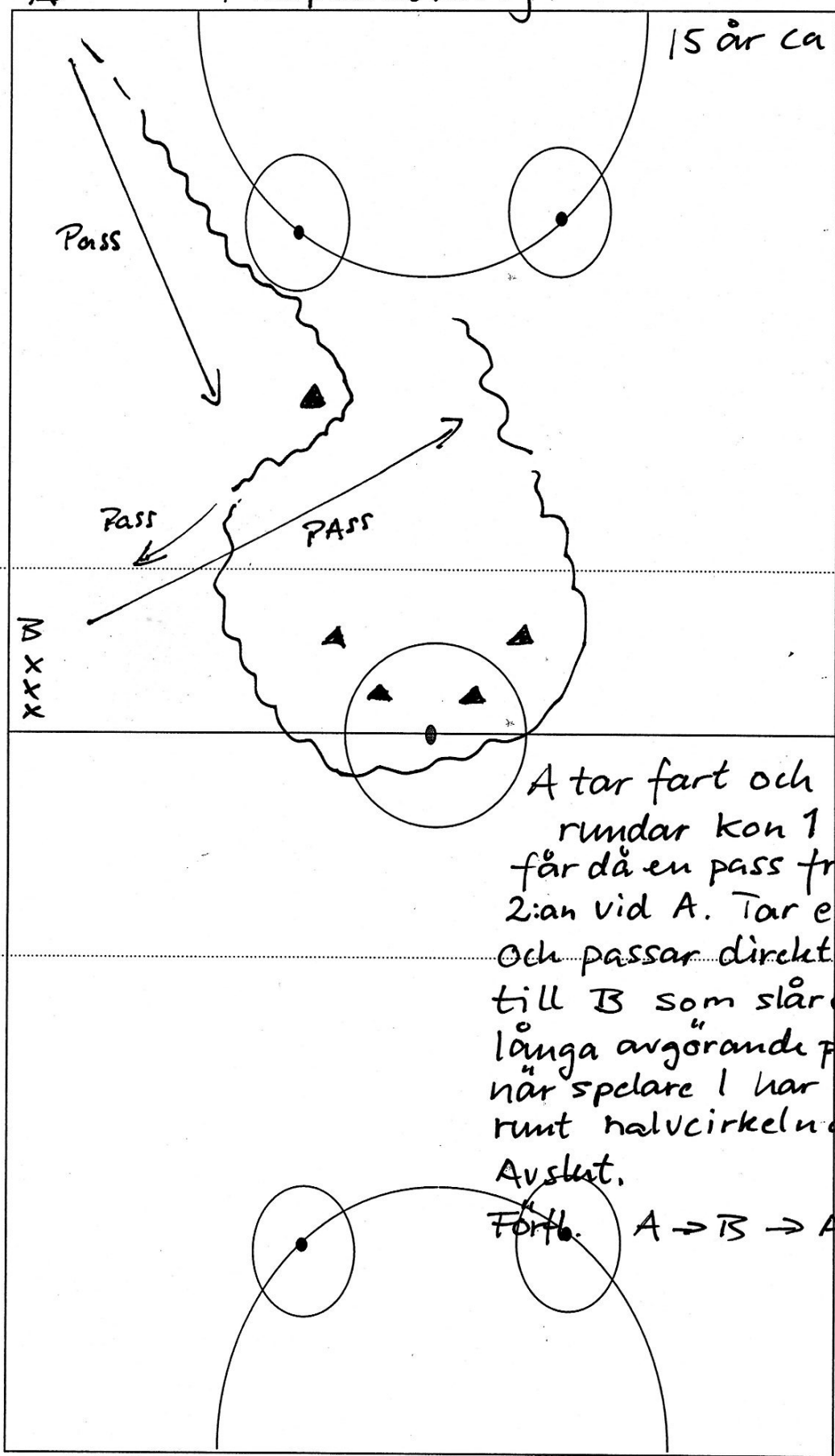


Man kan lägga
till konor också.

XXXX
A

Halvplansövning "Skridsko m. svåra pass

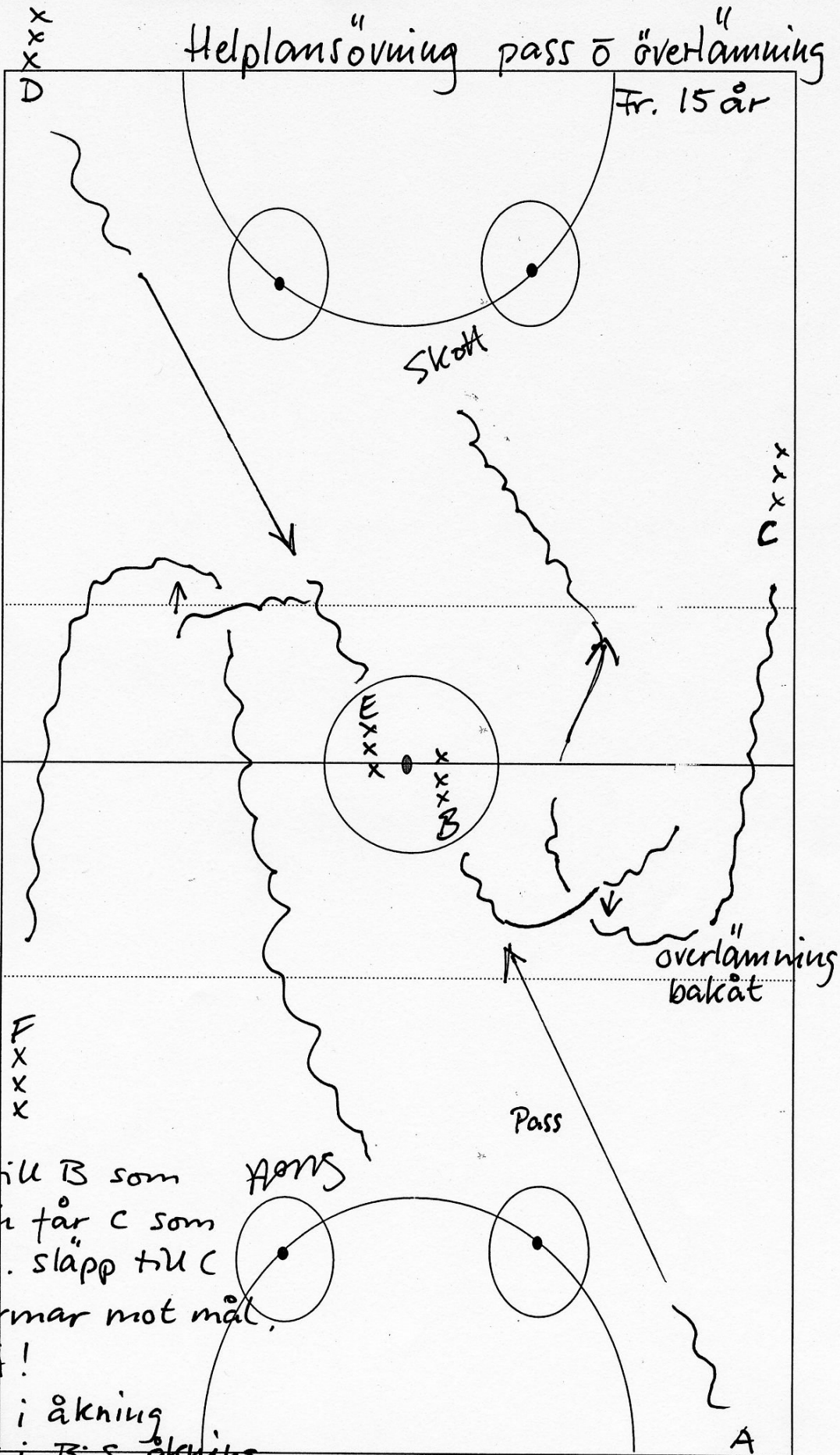
15 år ca



A tar fart och rundar kon 1 får då en pass från 2:an vid A. Tar emot och passar direkt vidare till B som slår den långa avgörande passningen när spelare 1 har trampat runt halvcirkeln av koner
Avslut.

Förh. A → B → A

Helplansövning pass o överlämning



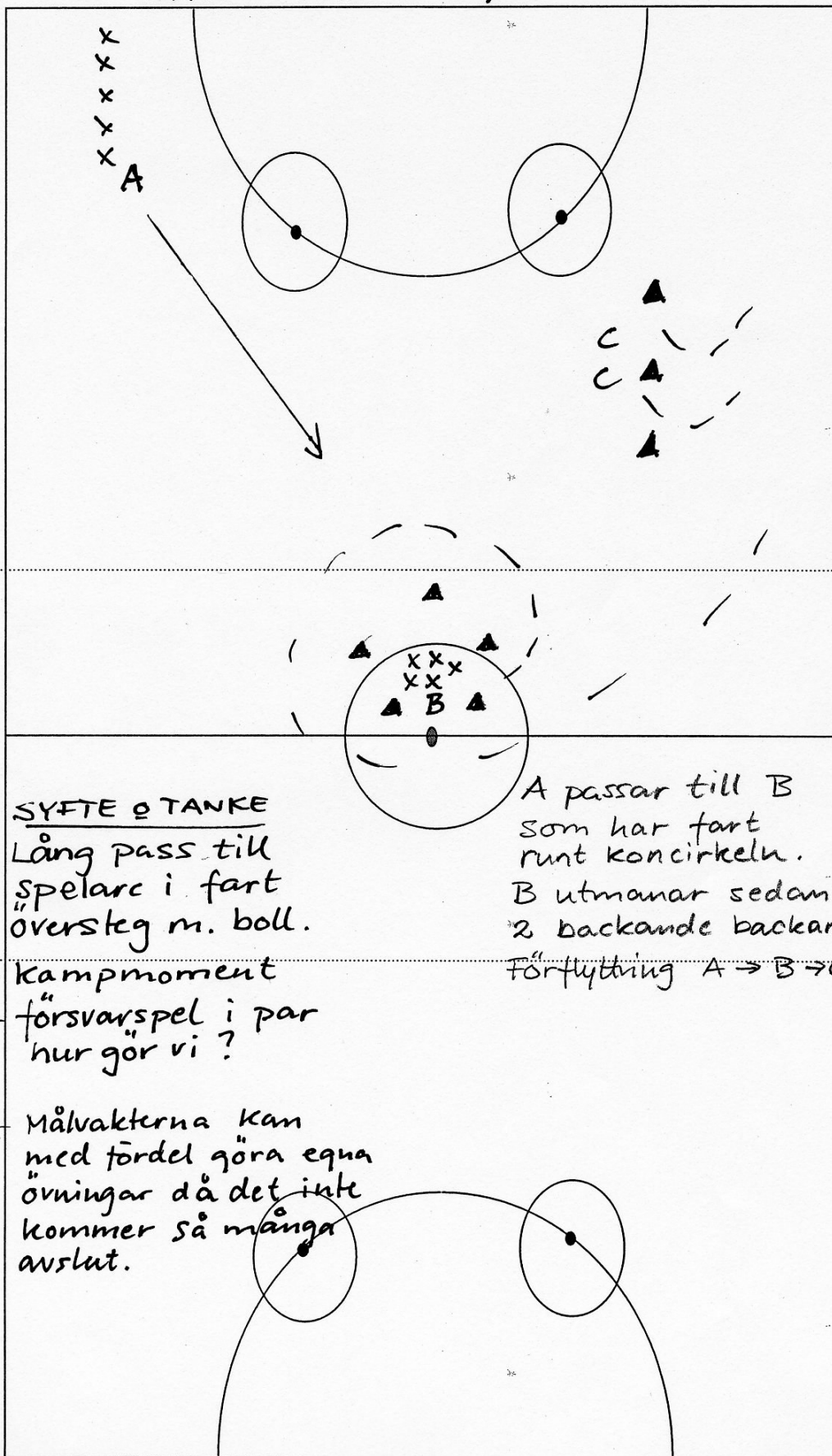
A pass till B som kurvar och får C som understöd. släpp till C som stormar mot mål.

TÄNK PÅ!

Tajmning i åkning
intensitet i B:s åkning
hårt pass från A

Fortflyttning A → B → C → D → E → F → A

HALVPLANSÖVNING 1 mot 2



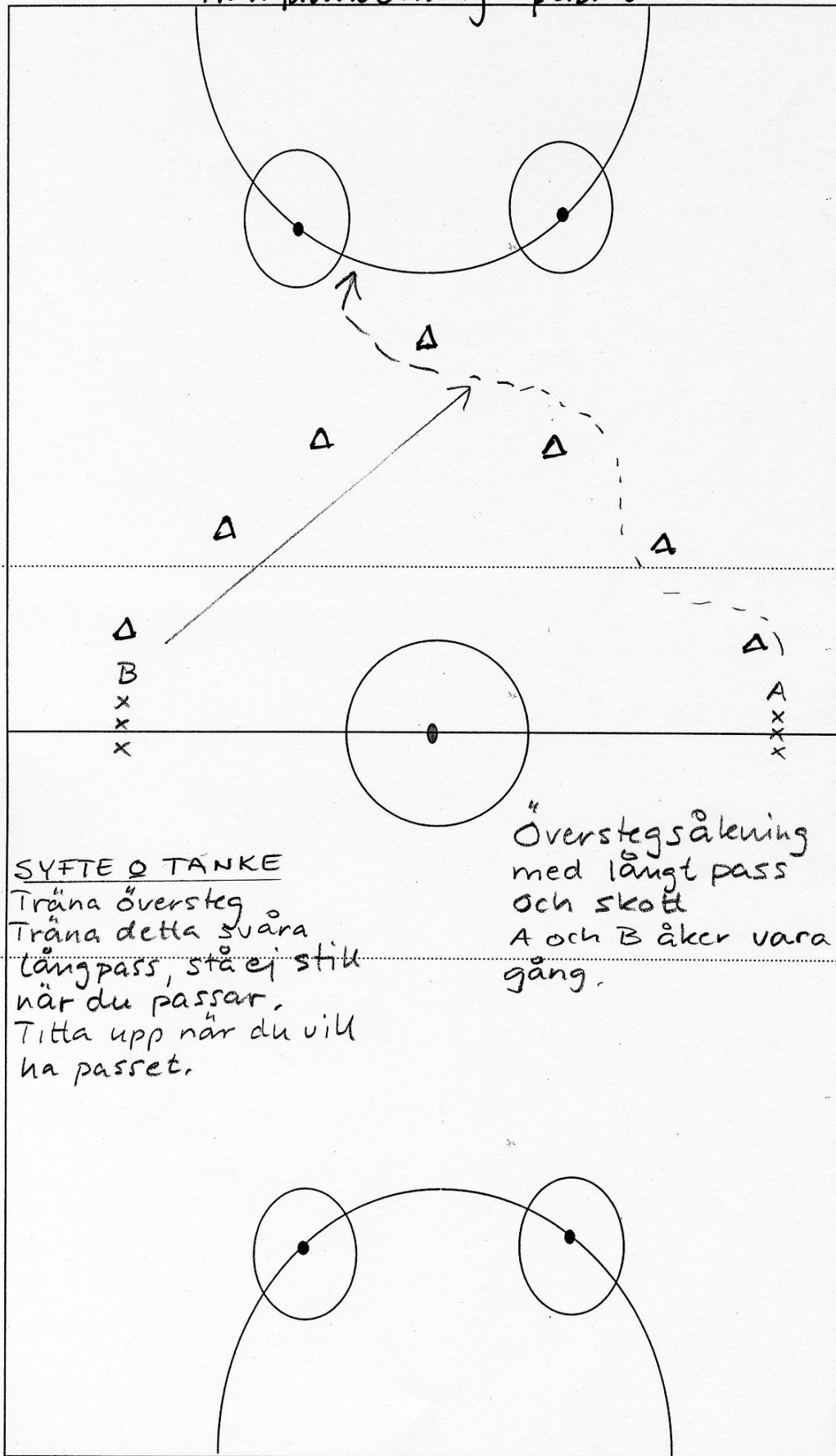
SYFTE OCH TANKE

- Lång pass till spelare i fart
- översteg m. boll.
- kampmoment
- försvarspel i par
hur gör vi?

Målvakterna kan med fördel göra egna övningar då det inte kommer så många avslut.

A passar till B som har fart runt koncirkeln. B utmanar sedan 2 backande backar
Förflyttning A → B → C

Halvplansövning påss o skott

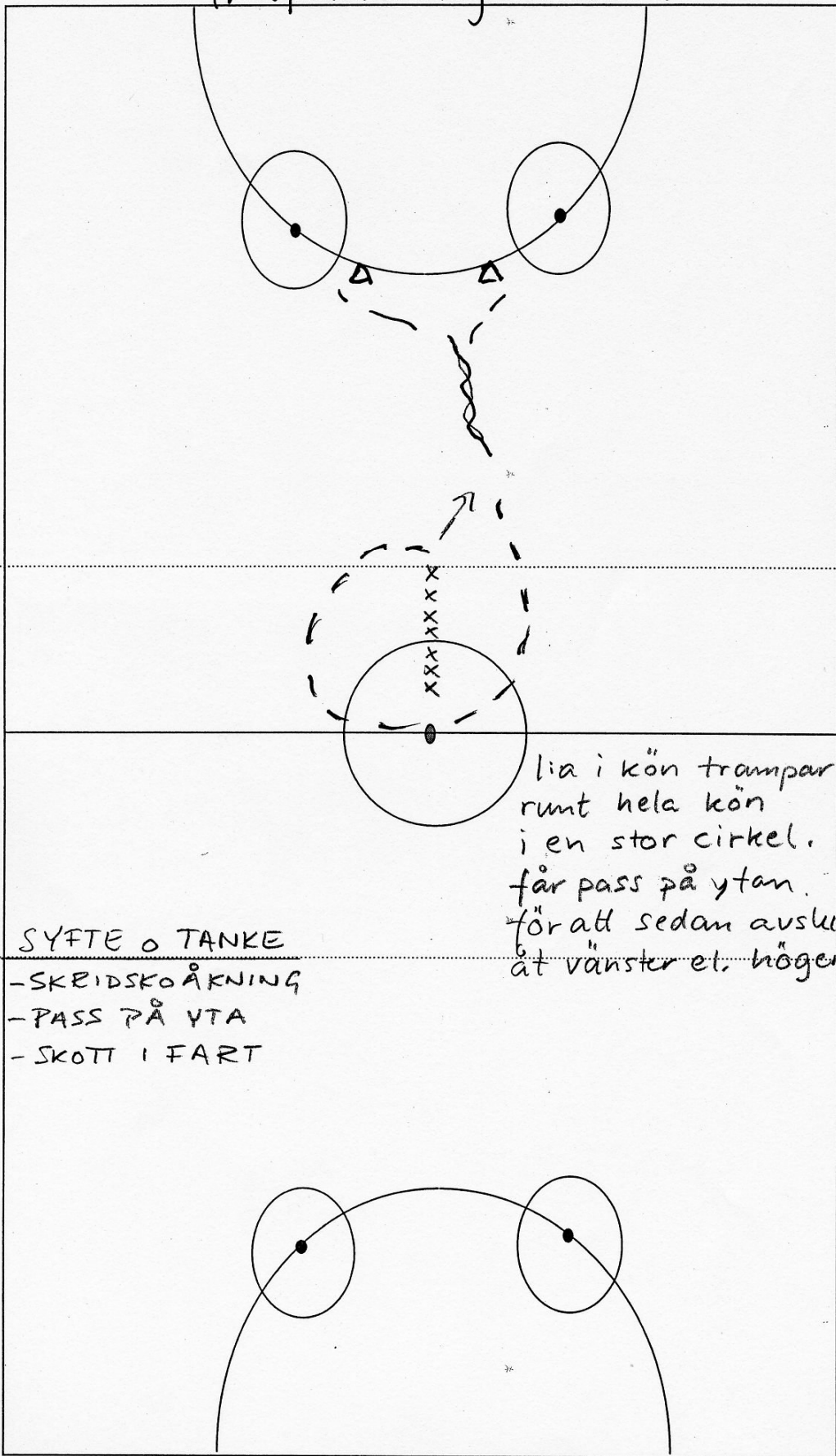


SYFTE O TANKE

Träna översteg
Träna detta svåra
långpass, stå ej still
när du passar.
Titta upp när du vill
ha passet.

Överstegsövning
med långt pass
och skott
A och B åker varannan
gång.

Halvplansövning m. avslut.

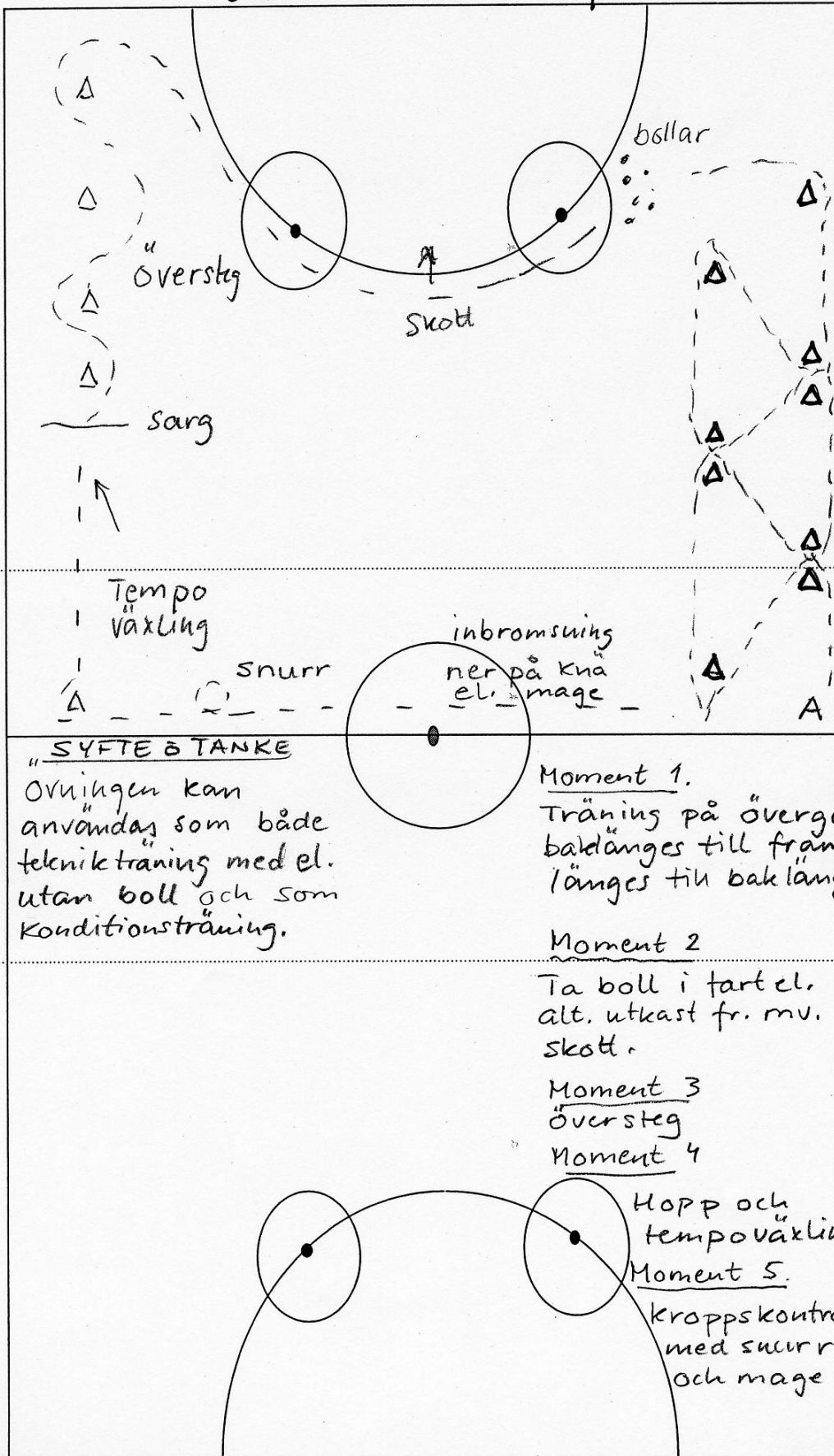


SYFTE O TANKE

- SKEIDSKOÅKNING
- PASS PÅ YTA
- SKOTT I FART

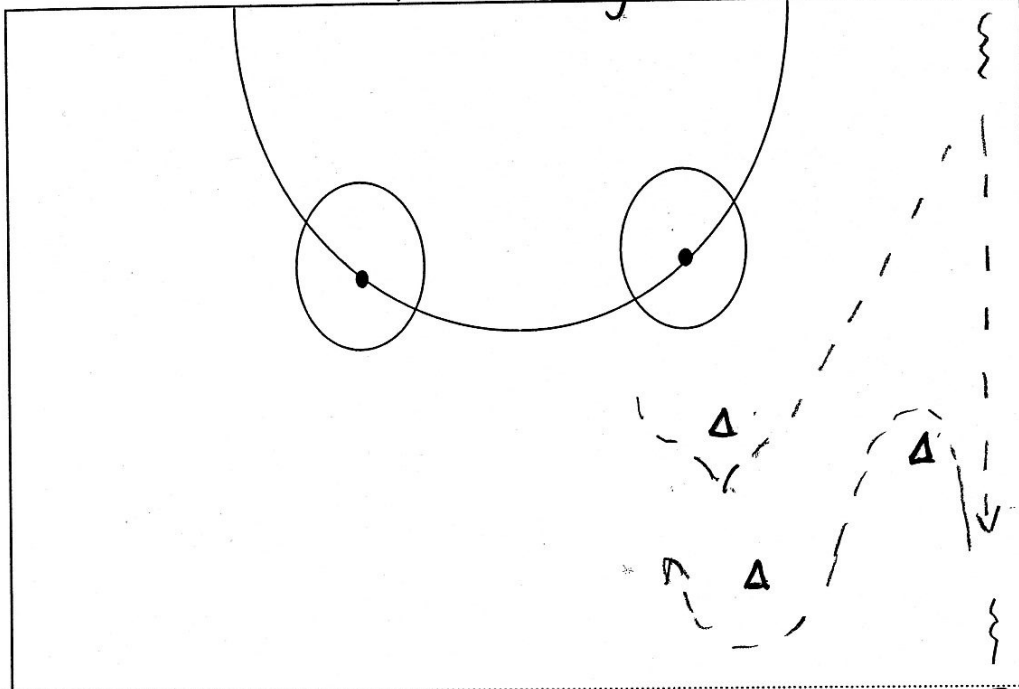
lia i kön trampar runt hela kön i en stor cirkel. får pass på ytan. för att sedan avsluta åt vänster el. höger.

Teknik bana halvplan



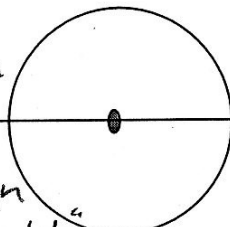
Halvplansövning 1 mot 1

x
x
x
A



A och B börjar åka mot varandra.
A passar lång pass till B som rundar sina konor samtidigt

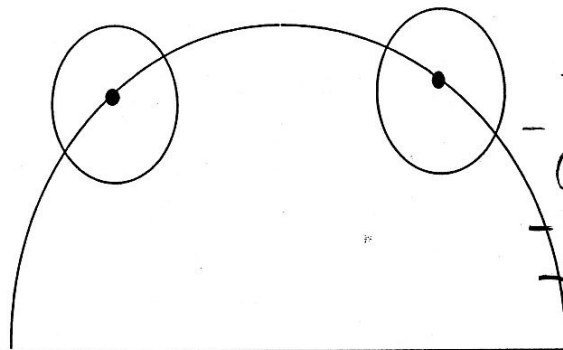
B
x
x
x



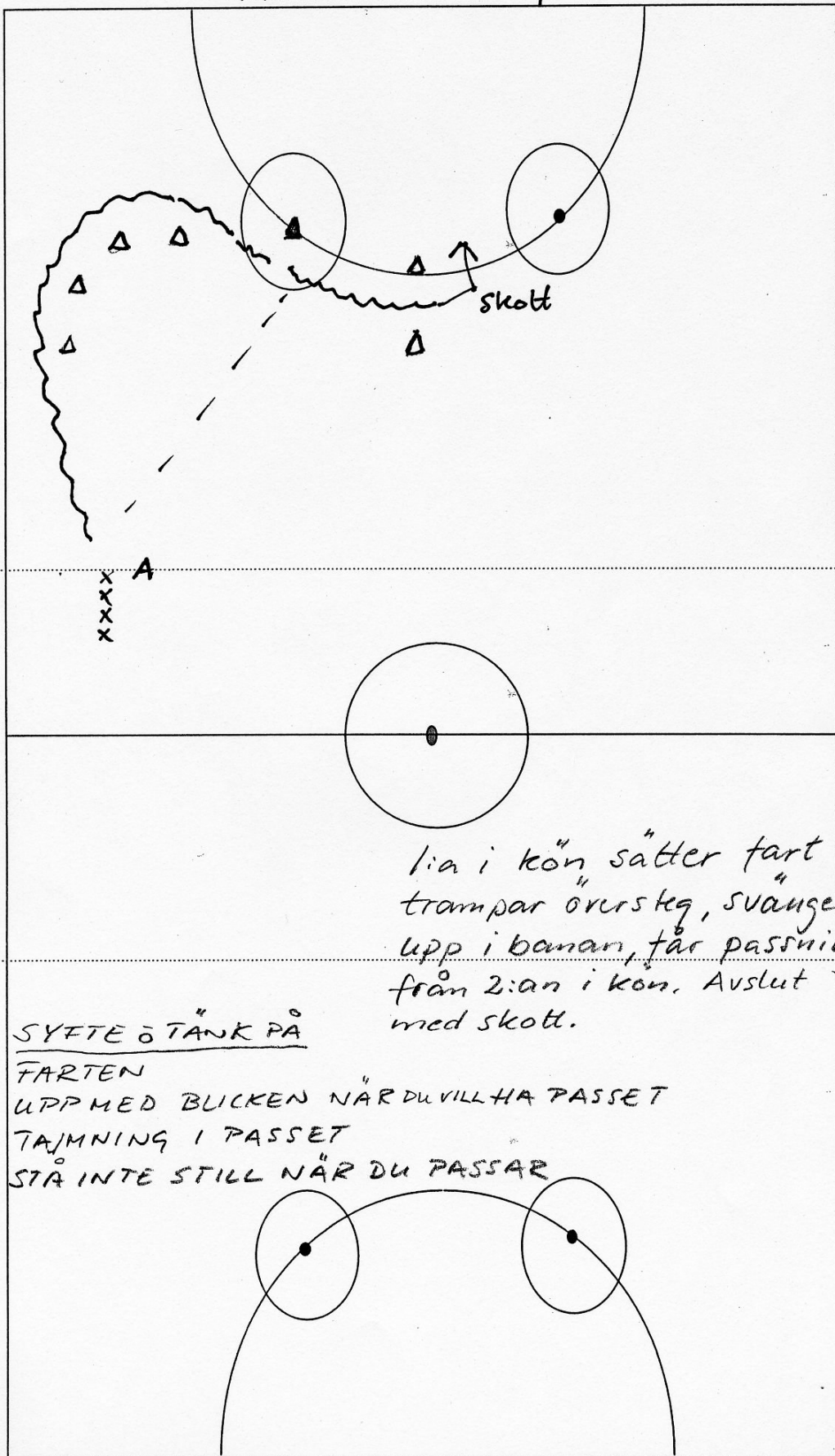
Som A i full fart tar sig runt sin kon med växling till baklänges åkning i samband rundningen (Bromsar sig runt med ryggen mot konen och trampar igång översteg bakåt och får på sått med sig farten runt konen.)
Kör gärna från båda hörnen om ni har två målvakter.

Syfte och tanke

- få med sig farten när man övergår till försvar.
- Kampmomenten (tävling är alltid rolig)
- översteg baklänges
- lång hård passning



" HALVPLANSÖVNING



lia i kön sätter fart
trampar översteg, svänger
upp i banan, får passning
från 2:an i kön. Avslut
med skott.

SYFTE Ö TÄNK PÅ

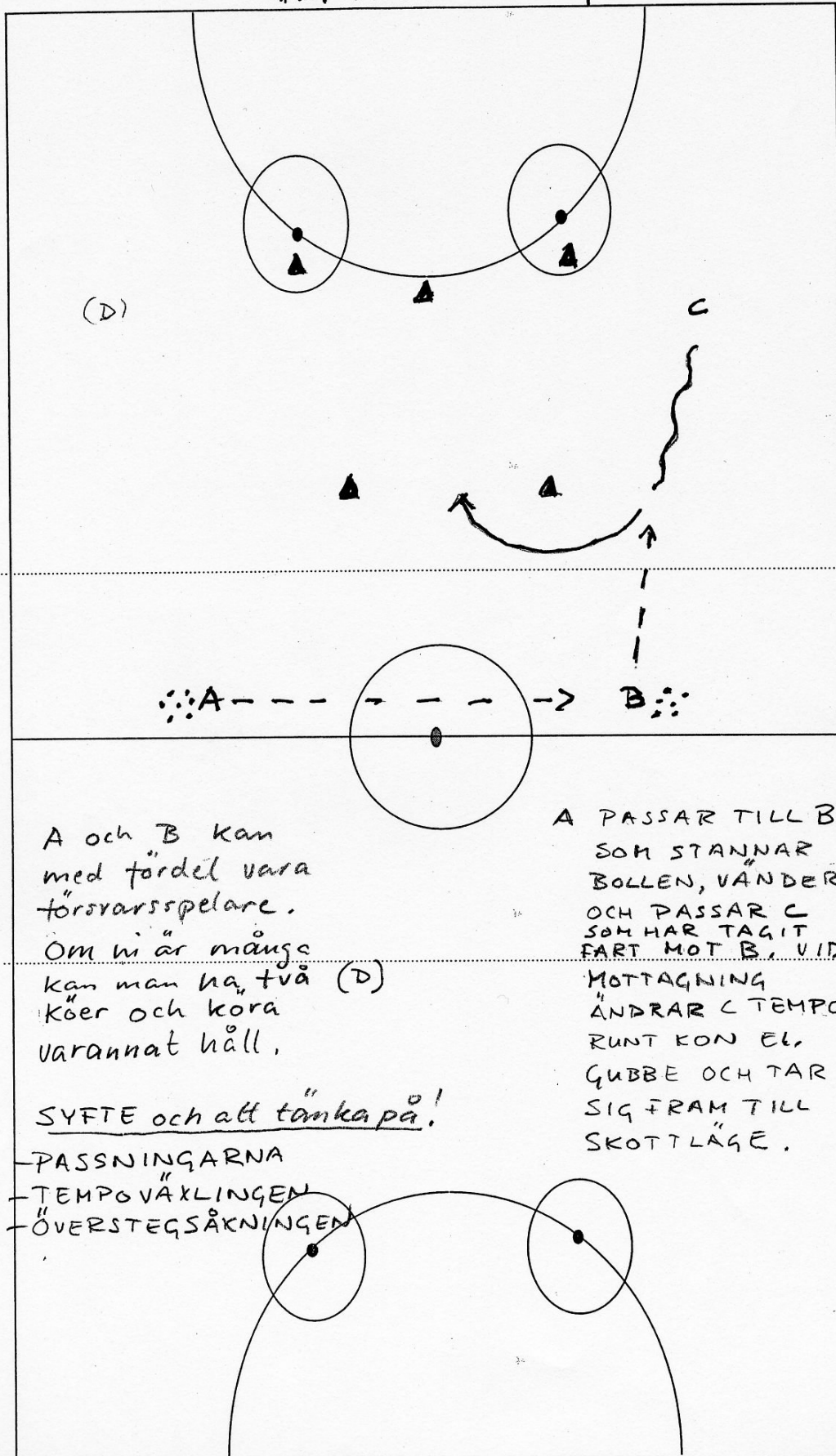
FARTEN

UPP MED BUCKEN NÄR DU VILL HA PASSET

TÄJMNING I PASSET

STÅ INTE STILL NÄR DU PASSAR

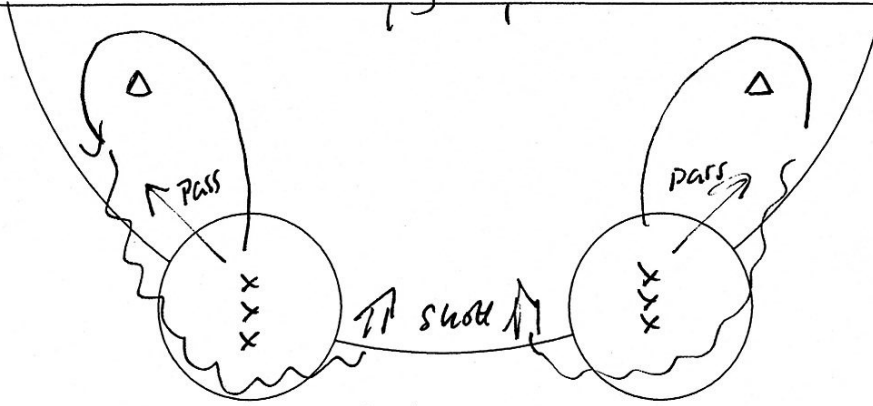
HALVPLANSÖVNING "GUBBEN"



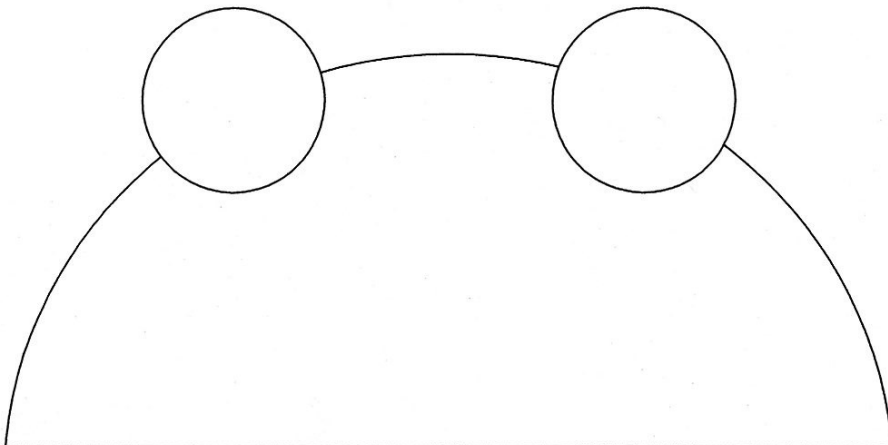
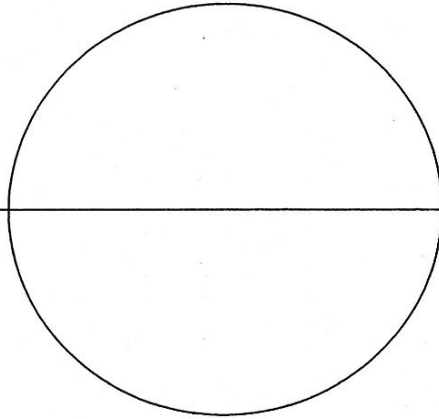
Skridsko träning Intensiv

13-19

Vsk U



intensivövning
med skott



Helplan Stationer

12-15 år^o x

Vsk U

Vinkelkort

overstegåkning
m. boll.

Pass

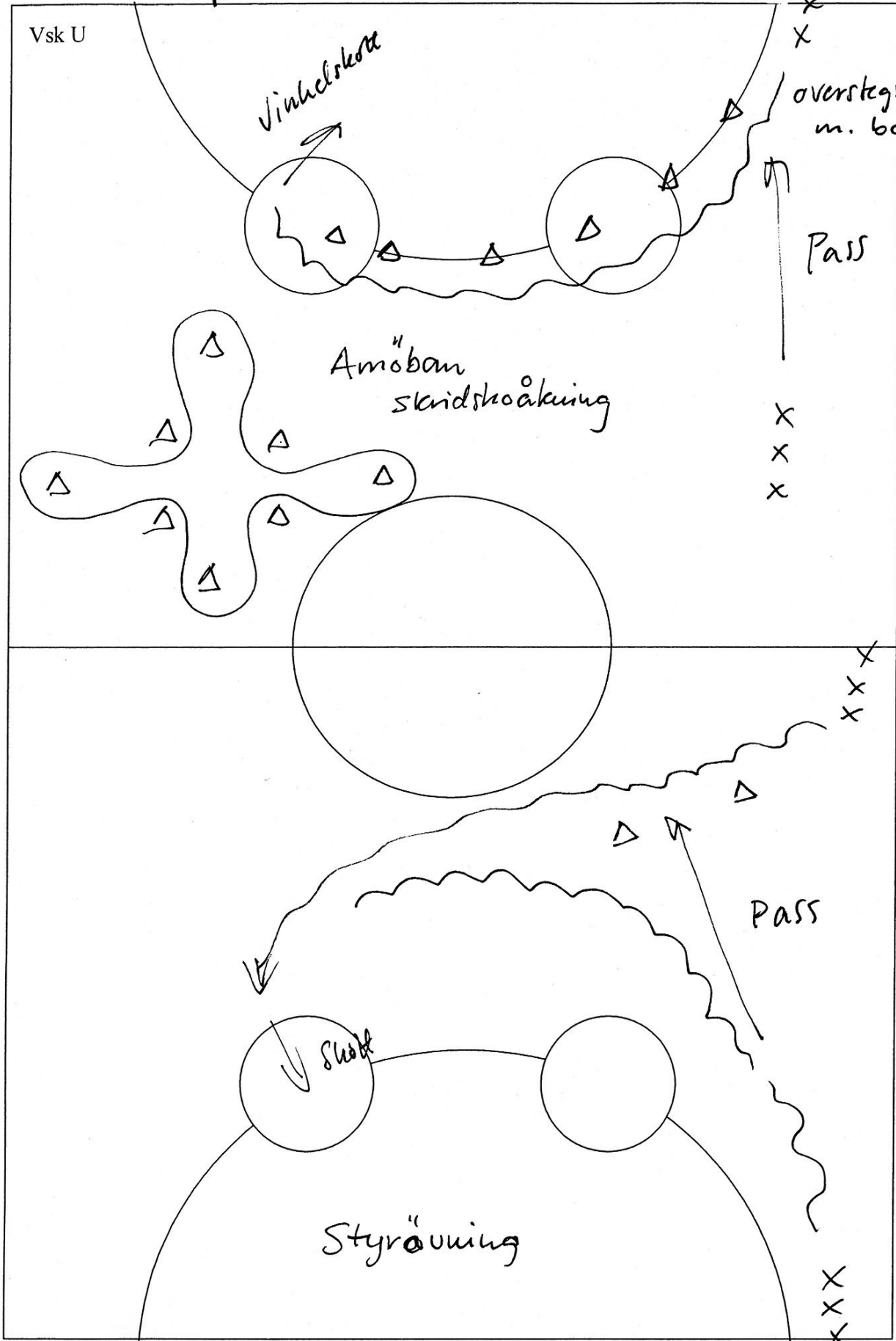
Amöban
skridskoåkning

x
x
x

Pass

Styröving

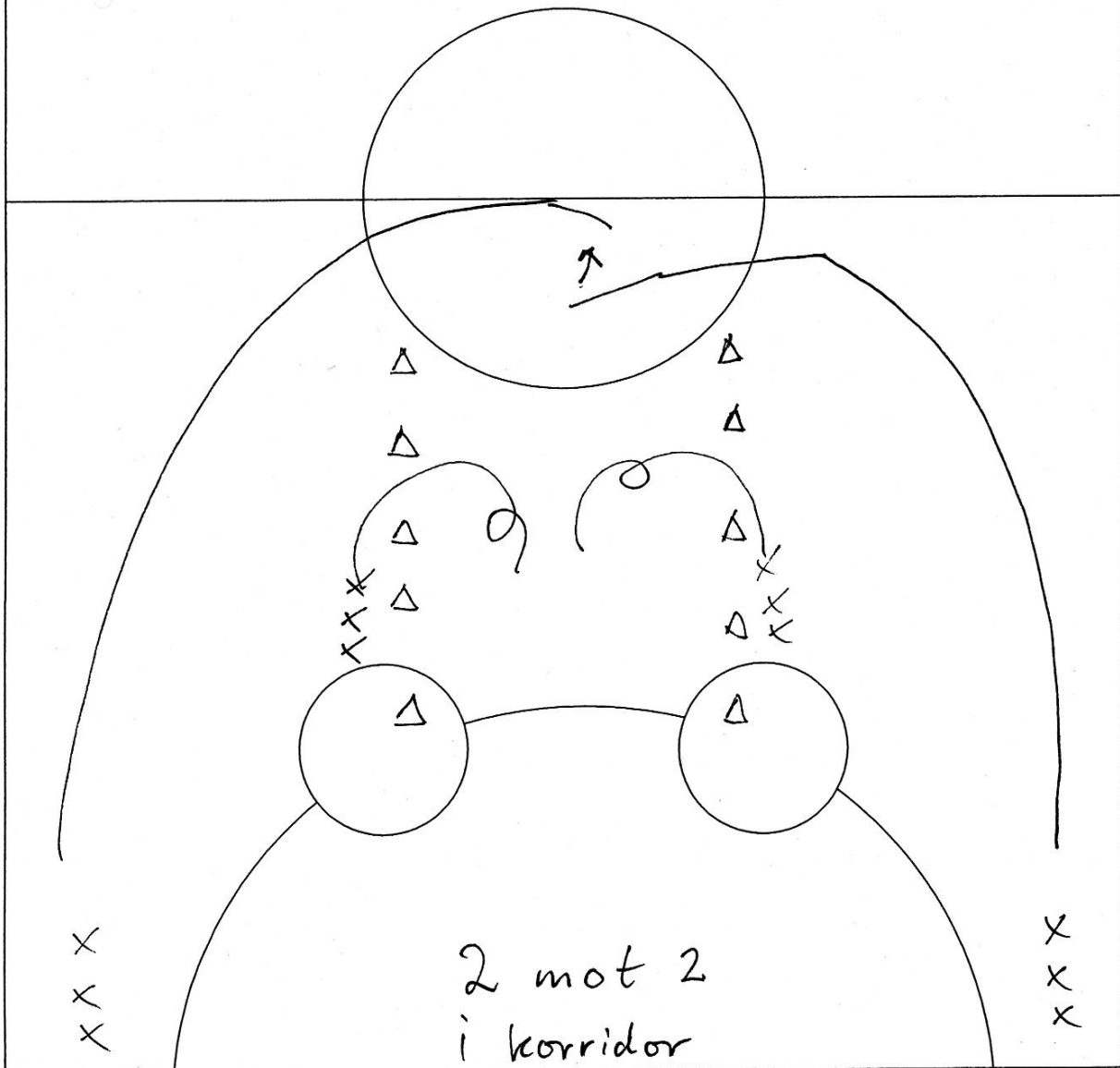
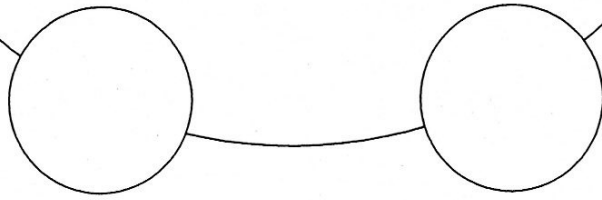
x
x
x



Halvplansövning

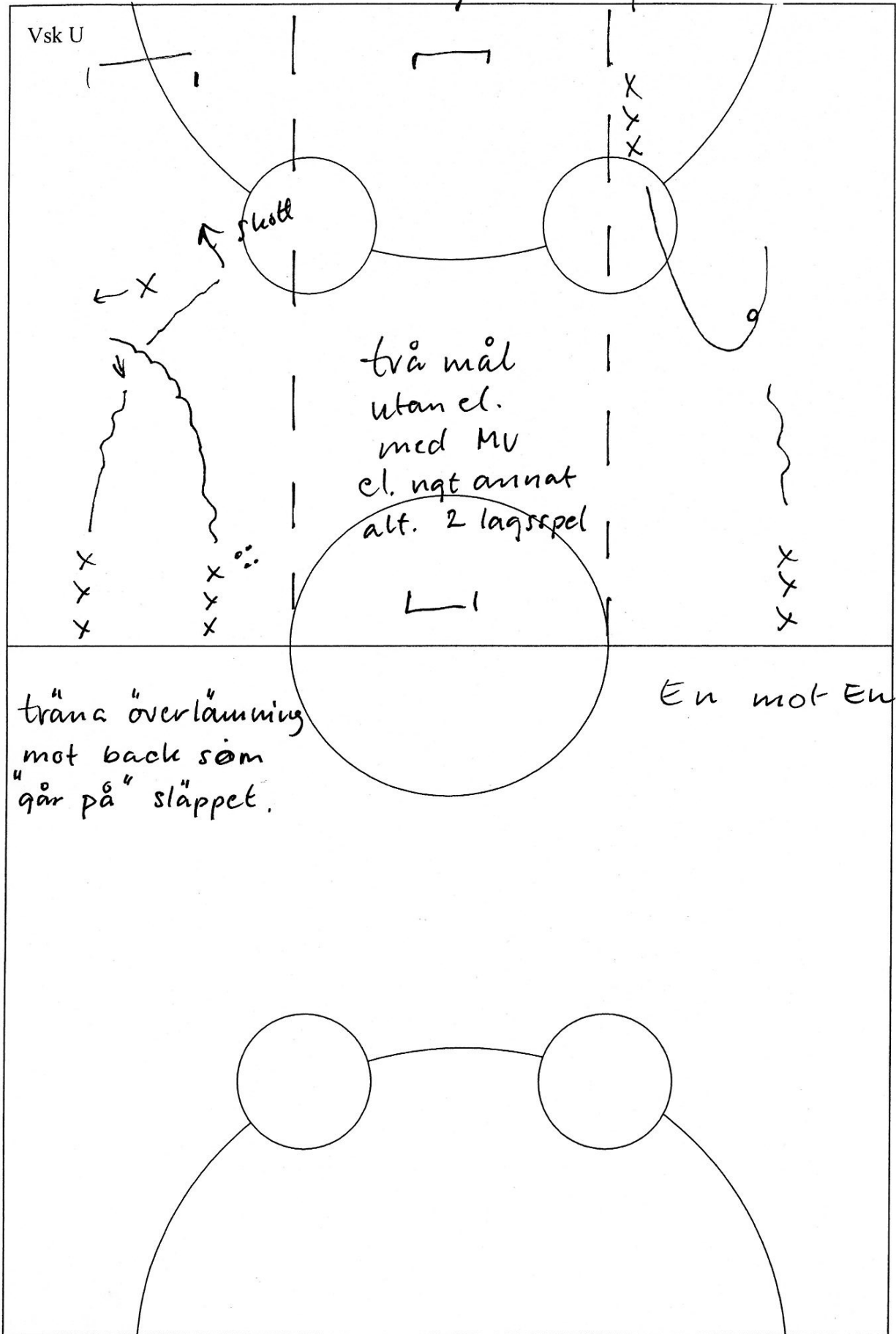
14 - 19

Vsk U

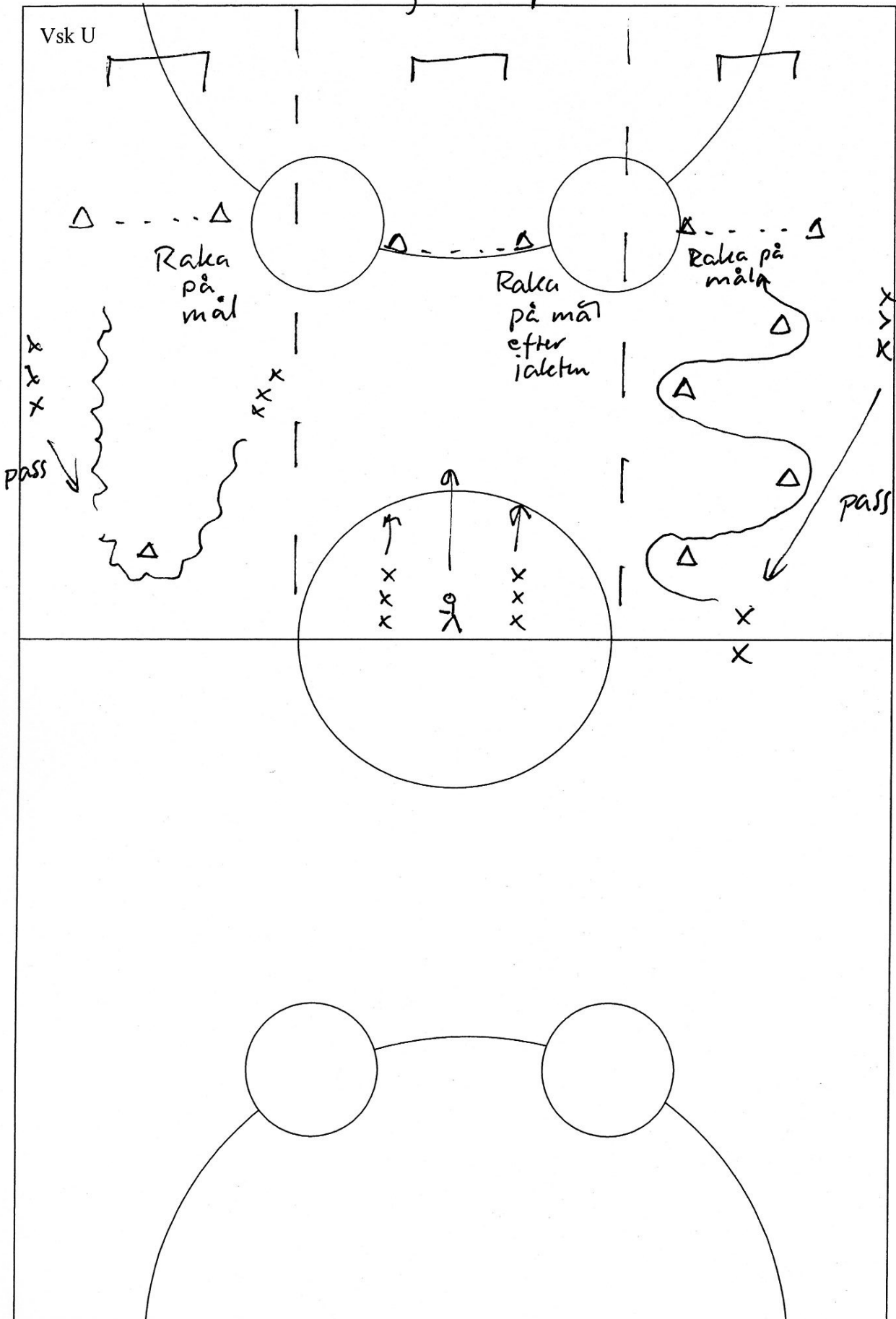


Tänk på farten "överlämningarna"

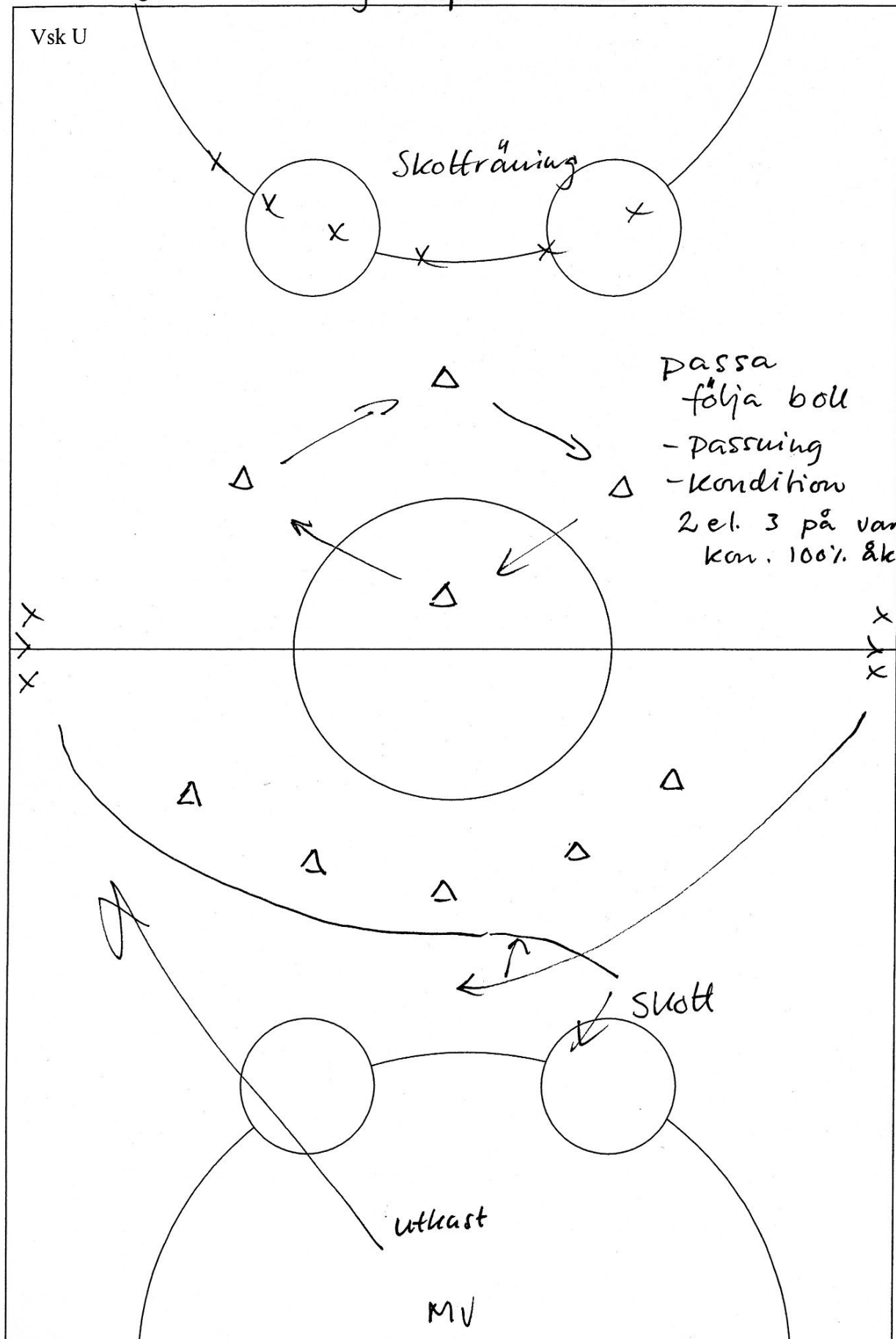
Stationsövningar halvplan



Stations Träning haluplan 9-11 år



Stationsövning helplan 12.-14 år



Överlämningsövning med avslut
utkasten åt varannat håll

Helplan stationsövning 11-14 år ca

