**Övningar - helplan**

|  | Datum: | Lag: |
| --- | --- | --- |

|  | Uppvärmning skridsko |
| --- | --- |
|  | Spelare startar bakom förlängda Mållinjen. Åker enligt tränarens instruktioner och utför olika skridskotekniker.C-skärInner/ytterskärInnerskär med hoppRyck i maxfart mellan linjernaÖversteg runt cirklarna(variera övningarna framåt/bakåt samt utan/med puck) |
|  | **Övning 1** Frånvändning,avslut,backavslut 4e del |
|  |  **Beskrivning:** F1 passar tränare(Co), åker upp efter sargen och får tillbaka pucken av tränaren. Sedan gör F1 2st frånvändningar runt däcken(vänder ut mot sarg). Sedan ska F1 runda tränaren och ta avslut(**1**). Efter avslut stannar F1 kvar på  mål för att skymma målvakten och försöka styra avslutet(**2**) från D1. När F1 gjort frånvändningarna åker D1 ut mot sargen, får pass av F2, flyttar snabbt in pucken i sidled och tar Avslut(**2**).  **Mål:** **Fokus:**  **F1 -** Noggranna passningar, snabba svängar med puckkontroll, skydda puck, bra avslut, försök styra puck, skym målvaktens sikt på avslut 2. **D1 -** Snabba skär i sidled när man flyttar pucken, bra avslut, pricka mål.  |
|  |  |
|  |  |

|  | **Övning 2** 3-2 Ingång-spelvändning mittzon |
| --- | --- |
|  | **Beskrivning:**F1 passar till D1 och gör sig spelbar i mitten.F2 och F3 åker och gör sig spelbara på varsin kant. D1 Passar F3 som då väljer mellan att driva pucken själv på kanten eller passa F1 i mitten. F1 och F3 ska skapa 2-1 läge mot backen(hitta passning eller gör en överlämning). F2 driver på mål.  **Mål:** Förbättra forwards förmåga att kunna utnyttja 3-2 lägen.  **Fokus:**Forwards ska försöka isolera en back och skapa ett 2-1 läge. 3:e forwarden driver på mål, gör sig spelbar och går på returer. Övrigt: |
|  | **Övning 3** 2 pass i mittzon med avslut, Tempo |
|  | Beskrivning: F1 och F3 startar samtidigt med att passa längs med blålinjen till F2 och F4. Sedan åker F1 och F3 diagonalt i maxfart mot bortre blå där man får tillbaka pucken från ledet man passat till. När man tagit emot pucken ska man finta en ledare eller hinder innan man tar avslut. När F2 och F4 slagit sin passning tillbaka till F1 och F3 är  det deras tur att starta övningen med passning längs blålinjen.  Mål: Ta emot passning i hög fart, finta och avsluta Fokus: Maxfart i åkningen, ordentliga pass/mottagningar,  fint och avslut. Övrigt: |
|  | Helplansspel |
|  | Beskrivning:   Mål: Fokus: Övrigt: |