**Övningsblad**

|  | Datum:20241204 | Lag:Mssk F13-14 |
| --- | --- | --- |

|  | Uppvärmning skridsko halvplan |
| --- | --- |
|  | Spelare startar bakom förlängda Mållinjen. Åker enligt tränarens instruktioner och utför olika skridskotekniker.C-skärInner/ytterskärInnerskär med hoppFrånvändningarÖversteg runt cirklar från hörnVariera med att åka framlänges/baklänges samt utan/med puck. |
|  | **Övning1** Spel liten yta(1-1,2-2,3-3) |
|  |  **Beskrivning:** Spel på liten yta med 2st små mål med ryggen varandra.Blått laget gör mål på blåa målet och rött lag gör mål på röda målet. Byten på tränares signal.  **Mål:** **Fokus:** Rörelse, gör er spelbara, lyft blicken, passningsspel prata/ropa, ställa om anfall<-->försvar  **Övrigt:** Kan köras med olika kombinationer av spelare(1-1,1-2,2-2,2-3 m.m). Kan köras med målvakter på stora mål också(vänd mål rätt väg). |
|  | **Övning2** 2-1 4e del plan |
|  |  **Beskrivning:** D1 startar baklänges och vänder framlänges när  tränaren lägger ned pucken bakom målet. D1 hämtar pucken,  åker bakom målet och passar upp till F1 i passningsfickan.  F1 passar in pucken till F2 som gjort en “centerbåge”.  F2 åker med pucken runt däck/kon i mittzon, F1 gör en båge åt andra hållet i mittzon och sedan är det 2-1 mot D1 som försvarar.  **Mål:** **Fokus: D-** noggranna passning, “gap control”, förhindra  sidledspass från fw. Styr puckförande fw från mål. Blad mot  blad. **Fw-** Var på rätt plats i uppspel (Timing). Sök sidledspass och  avslut. Driv på mål, ta returer. |

|  | **Övning3** Spel halvplan 3-3,4-4 |
| --- | --- |
|  |  **Beskrivning:**  Spel i en zon. Byte på tränarens signal. **Mål:** **Fokus:** Rörelse, gör er spelbara, lyft blicken, passningsspel prata/ropa, ställa om anfall<-->försvar  **Övrigt:**  |
|  |  |
|  |  |