**Övningsblad**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Datum:20241122 | MSSK F14 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Uppvärmning skridsko halvplan** |
|  | Spelare startar bakom förlängda Mållinjen. Åker enligt tränarens instruktioner och utför olika skridskotekniker.C-skärInner/ytterskärInnerskär med hoppFrånvändningarVariera med att åka framlänges/baklänges samt utan/med puck. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Övning 1a - 1mot1 4e delsplan** |
| En bild som visar diagram, skärmbild, text, cirkel  Automatiskt genererad beskrivning |  **Beskrivning:** F startar med puck, passar Back(D) och bågar sedan ut på sarg. D åker upp med pucken och passar till F i passningsfickan. F åker med puck runt däck i mittzon och anfaller sedan mot D som försvarar. **Mål:**  **Fokus:** **F**-Våga utmana, kom till skott, tempoväxla efter dragning, skydda puck. **D-** Rätt avstånd(gap control), blad mot blad, inte “stirra puck”. **Övrigt:** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Övning 1b - 1mot1 4e delsplan** |
| En bild som visar skärmbild, cirkel, text, diagram  Automatiskt genererad beskrivning |  **Beskrivning:** Anpassa antalet i varje lag utifrån totala antalet spelare på träning, Lika många spelare i varje lag. INGEN KLUBBA! En spelare i anfallande lag har pucken i handen och ska tillsammans med lagkompisarna kämpa mot försvarande lag om att lägga pucken på Tekningspunkten. Pucken får passas mellan spelarna i anfallande lag. Lagen byter plats efter 1 minut eller när anfallande lag lagt pucken på punkten. Pucken SKA passas mellan spelarna i anfallande lag. Uppmuntra fysiskt spel och typ brottning.  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Övning** **2** Spel i Zon 2-2, 3-3, 4-4 |
|  |  **Beskrivning:**  Spel i 1 zon, 3-3.  Flygande byten.  Minst 3 st passningar inom laget innan avslut.  **Mål:**  **Fokus:** Gör er spelbara, upp med blicken, prata/ropa, noggranna passningar. **Övrigt:**  |