



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2014-10-02

Spelarutbildning för U13 och U14

U13, U14, U15 och U16 har samma SPELIDE.

Fortsätt jobba på träning med grunderna

Visa – Öva/Nöta – Instruera (våga misslyckas/lyckas)

Bli sedd och få feedback

Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä dopp framåt och bakåt, enbensvändning höger/vänster, ”köttbullen”, bubblor och zick/zack.

Åkning bakåt

Start-stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsväng höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

Åkriktningsförändringar

Höftöppning och frånvändning höger/vänster.

Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida, diagonalt, radar med högt huvud, handleder (vicka), frekvens (växling), en hand, två händer och nära kropp, långt från kropp, åttan– en/två händer, flippa över klubban och skydda puck.

Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint, kroppsfint, skottfint, passningsfint, pausfint, överstegsfint, V-fint, Sternerfint, skridskofint, sidledsfint ”toarullen”, sidledsfint ”Sudden”, sidledsfint ”Lemieux”, snurrfint och ”bäste fint”.

Skott

Forehand, backhand, snabbskott och slagskott.

Passningar

Backhandpassning, sveppassning, direktpassning, sargpassning, handledspassning, flippa passning, dropp passning, maskerad passning, skridskopassning och enhandspassning.



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Mottagningar

Klubban, skridskorna, händerna/kroppen och maskerade mottagningar.

Individuellt försvarsspel

Svepbrytning, stötbrytning och blockera skott.

Närkampsspel

Tacklingar höft/axel, kroppsblockering och rullningar.

Spelförståelse ”Basic”

Spelbredd, speldjup, skapa/krympa yta, given and go, triangelspel, man/man-spel och zon spel.

Spelförståelse och roller

Arbetsområden på banan, platsväxlingar, passningstaktik, returtagning, screening och styra skott.

Spelförståelse offensivt

1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2, 3 mot 3 och spelvändningar.

Spelförståelse defensivt

Arbetsområden utan puck, forechecking, backchecking och 2-1 i kampsituationer.

Femmans taktik

Försvarszon – försvarsspel utan puck, närspel och markering, Försvarszon – anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel, Mittzon – försvarsspel utan puck, markering och brytning, Mittzon – anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon, Anfallszon – försvarsspel utan puck, närspel och markering, Anfallszon – anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar.

Tekningar

Att veta vilken uppgift man har

Smålagsspel/Stationsträning/Tävla

2 Fyspass/vecka

Koordination, kombinationsmotorik, balans, allsidig - komplex träning, snabbhet/frekvens/reaktion/aktion, styrka -egen kropp, styrka med boll och aerob(kondition) träning.

1 Teoripass/månad - näringslära, träningslära, regler, taktik, fair play etc.