



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2014-10-02

Spelarutbildning för U15 och U16

U13, U14, U15 och U16 har samma SPELIDE.

Fortsätt jobba med individuella grunderna-Skridskoåkning-Skott-Finter-Passningar

Visa – Öva/Nöta – Instruera (tålmod) – TÄVLA

Bli sedd och få feedback

Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

Puckteknik

Handleder (vicka), frekvens (växling), en hand, nära kropp, långt från kropp, åttan – en/två händer, flippa över klubban och skydda puck.

Finter

Överstegsfint, V-fint, Sternerfint, skridskofint, sidledsfint ”toarullen”, sidledsfint ”Sudden”, sidledsfint ”Lemieux”, snurrfint och ”bäste fint”.

Skott

Forehand, backhand, snabbskott och slagskott.

Passningar

Sveppassning, backhandpassning, direktpassning, sargpassning, handledspassning, flippassning, dropp passning, maskerad passning, skridskopassning och enhandspassning.

Mottagningar

Klubban, skridskorna, händerna/kroppen och maskerade mottagningar.

Individuellt försvarsspel

Blockera skott.

Närkampsspel

Tacklingar höft/axel och kroppsblockering.

Spelförståelse ”Basic”

Skapa/krympa yta, given and go, man/man-spel och zon spel.



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Spelförståelse och roller

Platsväxlingar, 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, 2-1 i kampsituationer, fördröjningsspel och spelet om linjerna

Femmans taktik

Försvarszon – försvarsspel utan puck, närspele 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, närspele och markering, Anfallszon – anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar.

Tekningar

Tydlighet/uppgifter i alla 3 zonerna – ”Vad gör jag vid vunen eller förlorad tekning”

2-3 Fyspass/vecka

Balans, snabbhet/frekvens/reaktion/aktion, styrka - egen kropp, styrka med boll, styrka – inläring redskap, styrka – redskap/skivstång och aerob (kondition)träning

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

Sommarträning 3-4 gånger/vecka i maj, juni och juli (uppehåll vecka 27, 28, 29 och 30)
Enkla träningsprogram för underhåll