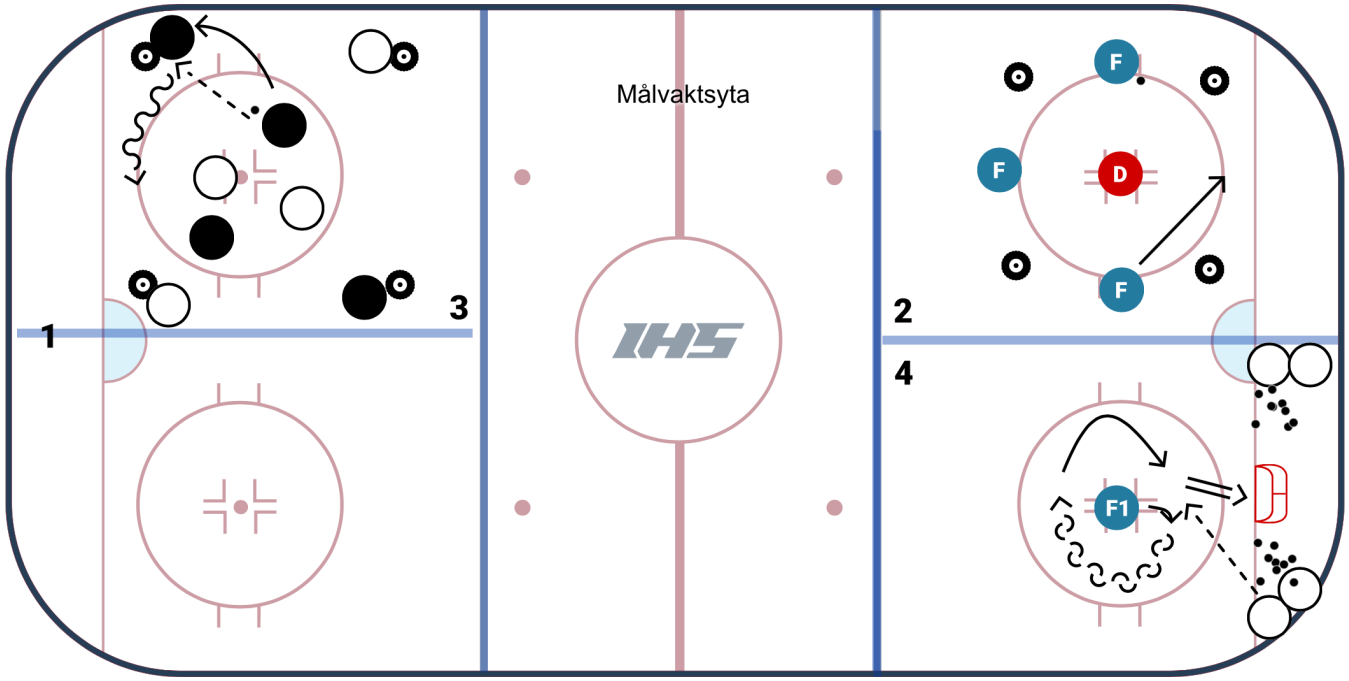
Måndagspasset 2 - 70 min



Description

Uppvärmning 15 min, stationssystem 35 min, matchspel 20 min
Uppvärmning: Banandatten eller virrvarr där barnen åker fritt med riktningsförändringar. Använd visselpipa och vid signal ska barnen "frysa" i position. Detta i syfte att träna snabba hockeystopp och förbereda dem för matschspelsituation (se nedan). Avsluta uppvärmningen med skridskoteknik (inner- ytterskär, baklängesåkning c-skär etc.)
Stationssystem 1 och 3: Två spelare ur respektive färg står vid varsitt däck enligt skiss. 2 v 2 i mitten med uppgift att passa så många passningar som möjligt inom laget. Puckföraren kan välja att passa en stationär spelare varvid dessa byter plats. Tränaren uppmuntrar hur puckförande lag försöker skapa yta och använda hela planen för passningar och byta position samt hur försvararna försöker krympa ytan där D1 attackerar puckföraren och D2 försöker stänga passningsvägar. Med eller utan mål.
2: Den spelare som har pucken behöver ha två passningsvägar. Det innebär att en spelare behöver röra sig till den öppna luckan mellan däcken. När pucken passas till någon av medspelarna så behöver snästa spelare åka till den öppna ytan så puckförare har alternativ åt båda håll. Spelaren i mitten ska försöka ta pucken. Tränaren uppmuntrar F pass till blad och aktiv delaktighet samt för D energiskt arbete och blad mot puck. Byt spelare om D vinner pucken eller på signal.
4: Skapa egen yta framför mål och skott. F1 rör sig framåt och sedan bakåt till framåt i en cirkel runt punkten i syfte att göra sig fri från försvarare och får en passning från höger med eget avslut med retur. Genomför övningen från båda håll (byt håll på cirkelrörelsen) varefter byte sker genom rotation medurs. Tränaren uppmuntrar skridstekniken i cirkelrörelsen och passning till blad. Stegra övningen genom att skjuta direktskott eller att C agerar D.

Draw drills for FREE at IceHockeySystems.com