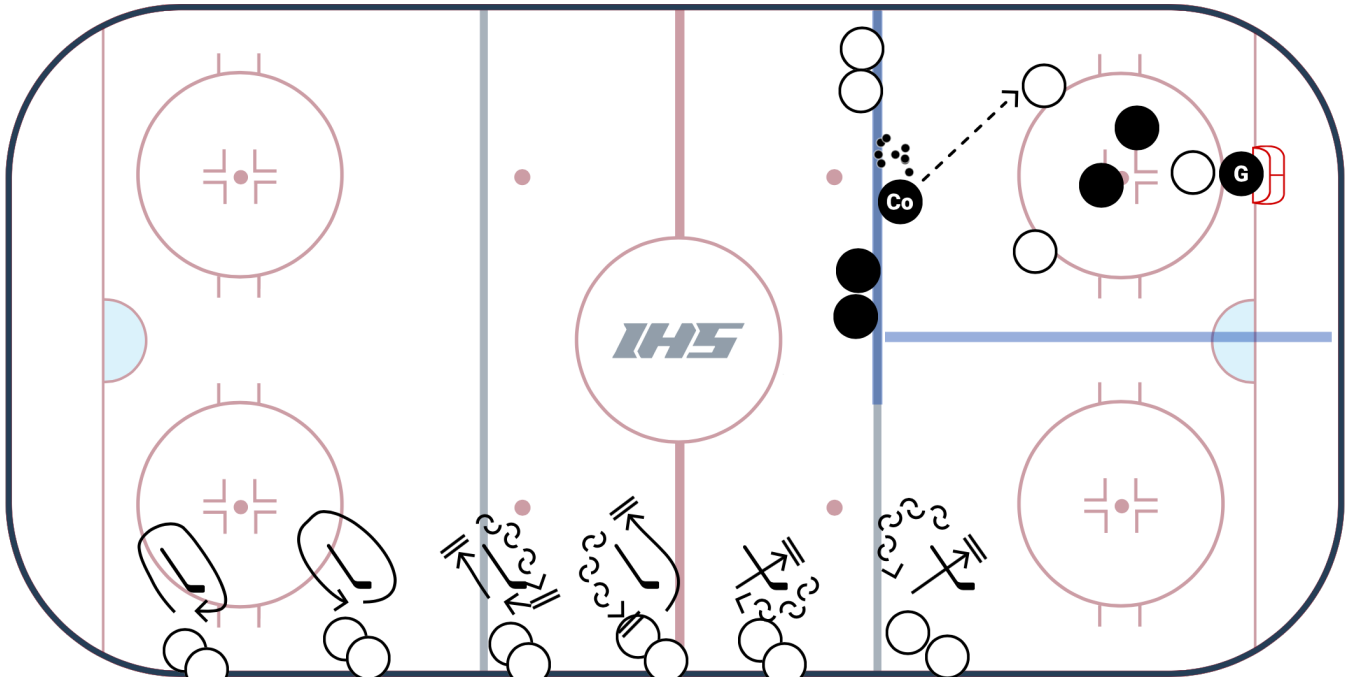
Torsdagspasset 2 - 80 min



Description

Uppvärmning 20 min - stationssystem 40 min - matchspel 20 min
Uppvärmning: Sprid ut barnen i en zon 1v1 utan klubba, 1 puck. Uppgiften är att puckföraren ska skydda pucken med fötterna och kroppen medan D ska försöka ta pucken. Eftersträva böjda ben för god balans. Starta om när D vinner pucken. Byte sker på signal av tränaren efter ca 30 s.
Tekniktäning runt egen klubba: Arbeta parvis och utan klubba, en klubba läggs på isen. En i taget två varv runt klubba varefter det är nästas tur, tekniskt utförande är viktigt, ej hastighet. Fortsätt med samma övning till tränarens signal för byte, först byt håll sedan byt övning.
1: Framåt med innerskär, ytterskär, frånsväng och översteg
2: Framåt till hockeystop, bakåt c-skär till översteg till stop och framåt.
3: Mohawksväng
4: Jämfotahopp över klubba till hockeystop, c-skär bakåt till översteg (stegring hopp direkt till hockeystop)

Stationssystem: Enl. papper 2

Matchspel:
- 2v2/3v3 mål bredvid m. passare vid blå alt. offensivt understöd
- uppspelningsövning kreativ träning, respektive lag bestämmer själva uppspel med start bakom mål och får pröva detta mot motståndarna

Draw drills for FREE at IceHockeySystems.com

- 3v2 runt mål (se skiss ovan): Ingångregel i övningen är att det alltid behöver finnas en spelare framför mål. Spelaren framför mål är utbytbar av de andra som spelar för att få en naturlig rotation i spelet. Vinner försvarande lag pucken så ska de spela sig ur situationen och omgången är slut. Kör till mål eller till tränaren blåser.
- 3v3 vanligt tvåmål