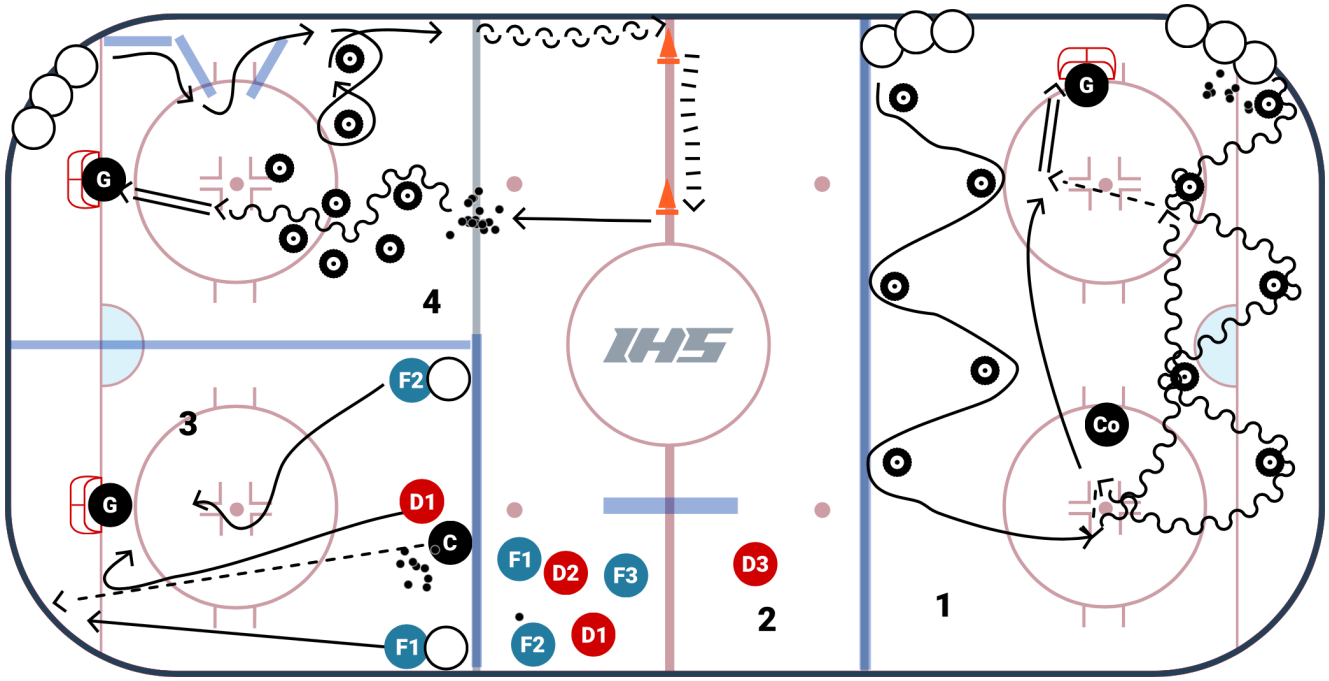
Torsdagspasset 2 - 80 min



Description

Uppvärmning 20 min - stationssystem 40 min - matchspel 20 min
Stationsystem:
1 Skridskoteknik och speluppfattning: Två spelare startar samtidigt varav en med puck, eftersträva timing i åkningen mellan däcken genom att anpassa farten till varandra. Lämna över med droppass och gå på mål. I slutfasen skjut själv eller leta passning med direktskott och retur. Tränaren uppmuntrar först och främst att spelarna höjer blicken och anpassar sin åkning efter kamraten, sedan skridskotekniken (glidsvän, frånsväng översteg). Stegra övningen genom att tränaren agerar försvarare och täck möjligheten till passning eller skott för att uppmuntra beslutsfattande.
2. Speluppfattning och närkamp på liten yta: F startar med puck i egen zon och försöker spela pucken så många gånger som möjligt i eget lag, D försöker vinna pucken och spela över till D3. När D vunnit pucken går spelet över till den andra zonen varvid de två närmsta F följer med och blir nya D. F skapar yta och/eller understöd, skydda pucken med kroppen och passa runt. D spelar blad mot puck där D2 understödjer D1 genom att stänga passningsvägar. Tränaren uppmuntrar att spelarna höjer blicken och läser av egna laget och motståndaren för att hitta spelvägar eller spelaren positionerar sig.
3. Speluppfattning och passning: Tränaren lägger ner pucken i rundeln varvid F1 åker ner och tar pucken, letar passning in till F2 eller söker eget skott. D försvarar genom att spela blad mot puck, täcka skott eller passning. Tränaren uppmuntrar att spelarna tittar upp och anpassar egen åkning och timing för direktskott av F2 samt att F2 alltid är rörlig och söker ny yta. Spelet slutar när det blivit mål, när försvararen spelat pucken till tränaren eller på signal.
4. Skridskoteknik: Spelaren åker anvisad väg utan puck (innerskär, frånsväng, c-skär bakåt, laterala skär vänster och höger, dribbla och kroppsfint, skott med retur). Tränaren uppmuntrar tekniskt utförande. Kan byta däck vid dribbling mot passiv försvarare för att skapa kroppsfintsmoment.

Draw drills for FREE at IceHockeySystems.com