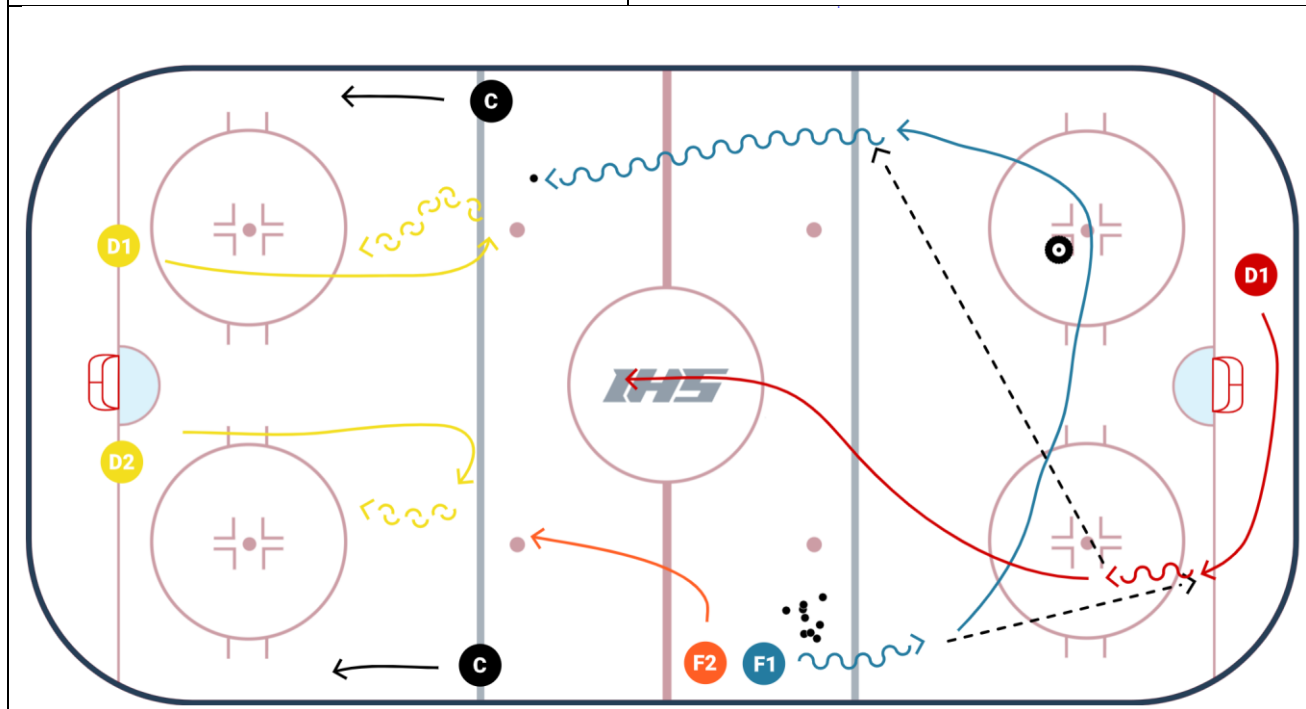


ÖVNINGSBLAD

	Datum:250929	Lag: U12F
--	--------------	-----------

UPPVÄRMNING: 7 min	Skridskor
Cirkarna Framåt	
Cirkarna Bakåt	
Knädopp framåt	

ÖVNING 1: 18 min	Uppspel 3mot 2
------------------	----------------



F1 startar övningen med att knacka i isen, Röd D1 börjar sin åkning bakom mål för att möta puck. Blå F1 bär pucken in i egen zon för att passa till mötande Röd D1. Röd D1 bär pucken upp i cirkel för att söka diagonalpass till Blå F1 som bågar över till andra långsidan. Orange F2 ska följa med i anfallet och timea sin ingång för att undvika offside. Röd D1 följer med som tredje spelare i anfallet efter diagonalpasset.

Gula D1 och D2 timear att möta anfallande spelare för att hitta rätt gap control, aktiv egen klubba, blad mot blad och att stänga åk-korridoren med kroppen.

När Anfallande lag kommer in i zon får de testa sig fram till hur de löser anfallet. De får 30 sekunder på sig för avslut på mål. Försvarande lag avslutar anfallet med pass till tränare som står på blålinjen och är redo att vid puckvinst för gult lag åka ner i passningsfickan.

För anfallande lag att tänka på:

- Pass upp från back ska komma i Blå F1:s åkriktning
- Triangel-spelet
- Tänk på 1:an, 2:an, 3:an
- Hitta överlämningar
- Hur kan ni hitta pass över centrallinjen för att skapa sidledsförflyttning på målvakten?

För försvarande lag att tänka på

- Försök styra ut anfallaren som kommer på kanten mot sargen
- Försök ha tålamod istället för att stötbryta bort er
- Vid puckvinst avslutar ni anfallet genom pass upp till Tränare som i första hand står på blålinjen och i andra hand åker ner i passningsfickan

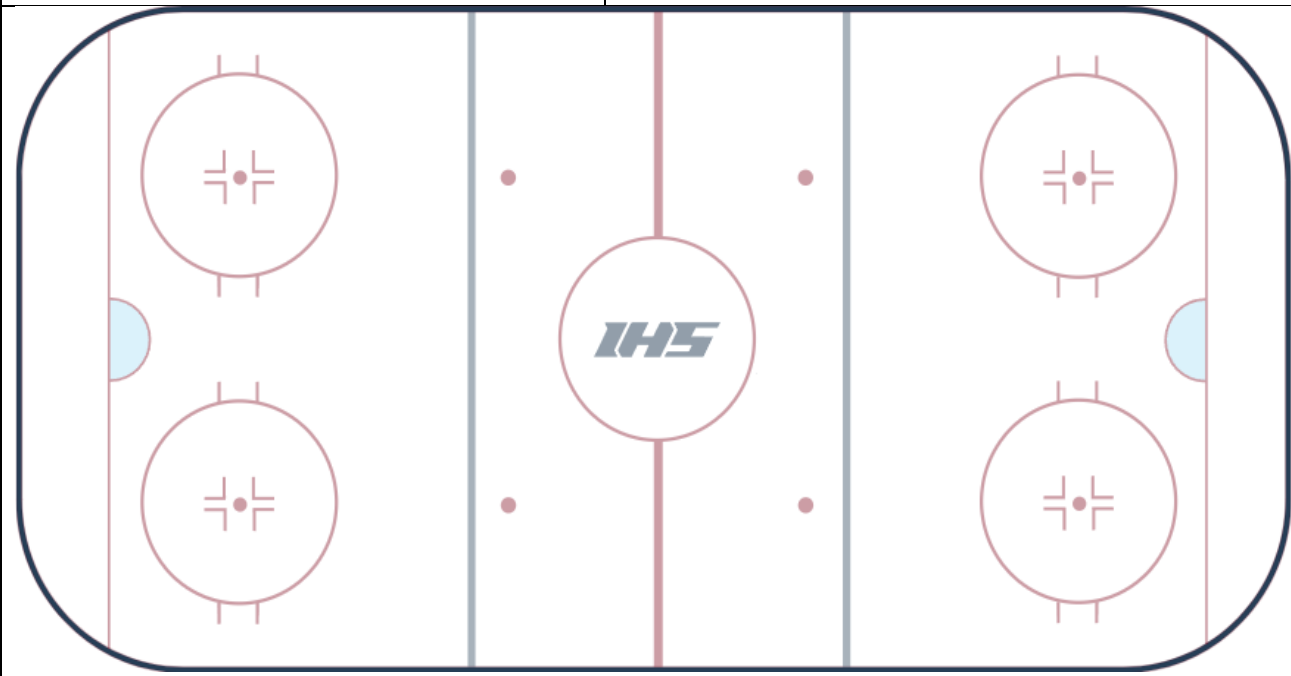
Efter avslutat anfall...

...blir Blå F1 ny Gul D1

...blir Orange F2 ny Röd D1

...blir Gul D1 ny Orange F2

...blir Gul D2 ny Blå F1

ÖVNING 2: 18 min	Spel Helplan
	

ÖVNING 3: 15 min	Fånga klubban i en Zon
Tjejerna står indelade i par utspritt i en zon. De står still vända emot varandra med ca en klubblängds avstånd. De står med klubborna framför sig med knoppändan i isen, båda spelarna håller i klubban med samma hand så att de står spegelvänt emot varandra. På tränarens signal med visselpipa ska de släppa sin egen klubba och snabbt fånga parkompisens klubba innan den faller i isen.	Fokus är start och stopp. Utmaningen är att klara av att fånga parkompisens klubba före den faller i isen utan att tappa balansen eller skäret. Start och Stopp är viktigt i denna övning. Lyckas paret fånga varandras klubbor ska de öka avståndet sinsemellan till nästa omgång. När de inte klarar avståndet längre börjar de om från början med en klubblängds avstånd.