

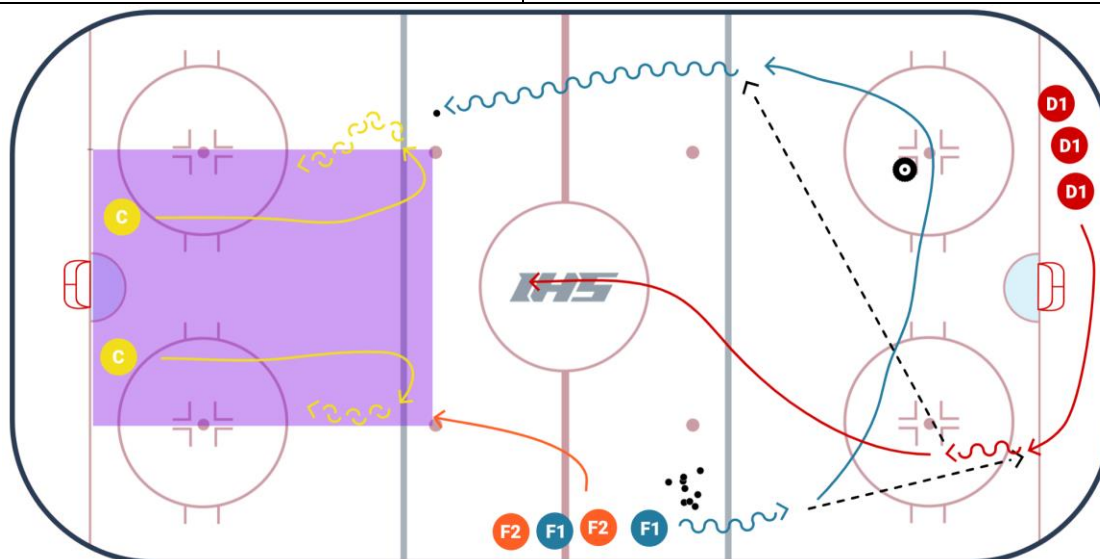
ÖVNINGSBLAD

	Datum:251006	Lag: U12F
--	--------------	-----------

UPPVÄRMNING: 7 min	Skridskor
---------------------------	------------------

Cirklarna Framåt
Cirklarna Bakåt
Knädopp framåt

ÖVNING 1: 20 min	Uppspel 3 mot 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.

S

Tränare agerar backar och ska fokusera på att hålla en tydlig box, styra ut, spela blad mot blad för att störa så att anfallande lag tvingas försöka bygga spel men utan att aktivt sabotera under de första 15-20 sekunderna.

När Anfällande 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 genom att spela pucken över blålinjen.

För anfallande lag att tänka på:

- Pass upp från back ska komma i Blå F1:s åkriktning, framför spelaren
- Spelare som får puck måste komma ihåg att fortsätta röra på fötterna och trampa fart när hon har pucken

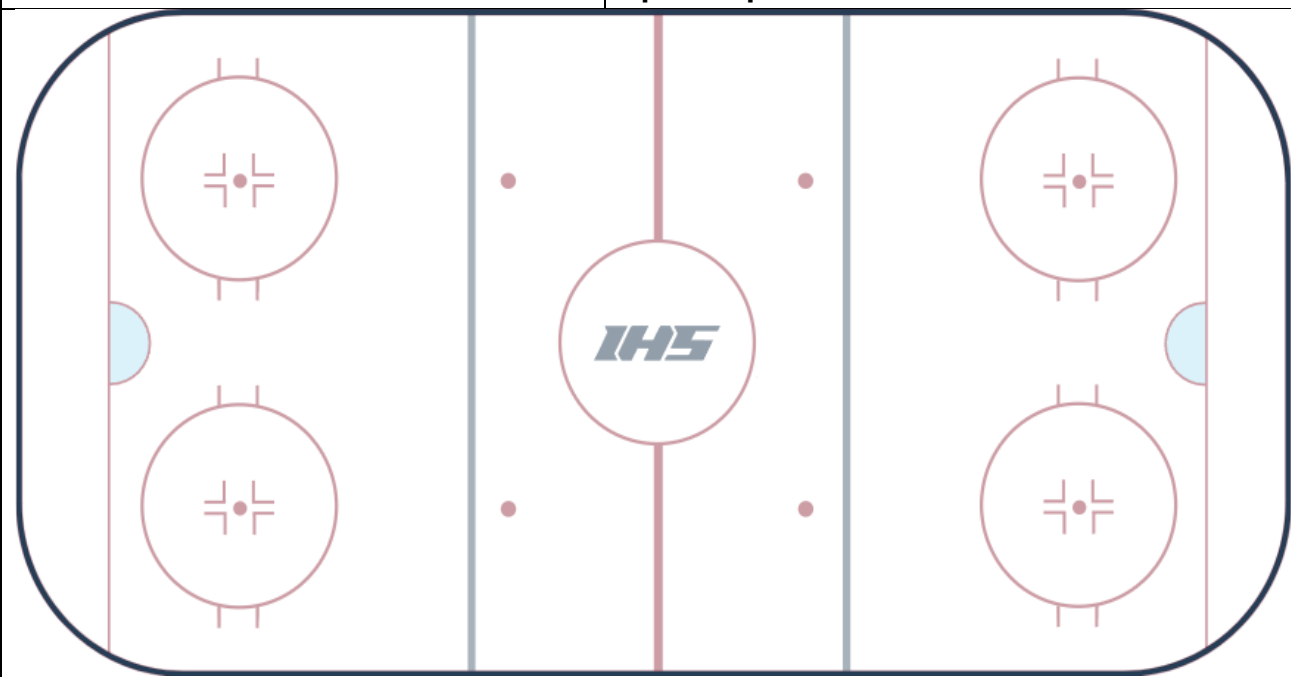
- Alla tre anfallande spelare ska timea ingången i zonen så att de undviker offside
- Hitta lösningar genom att spela triangelspel: Tänk på 1:an, 2:an, 3:an!
- Hitta sätt att hålla pucktempot högt genom rörelse och kommunikation
- Kan ni förvirra motståndarna med överlämningar?
- Hur kan ni hitta pass över centrallinjen för att skapa sidledsförflyttning på målvakten?

Tips till försvarande lag:

- Möt upp anfallande spelare som kommer med fart högt upp, helst så att ni ställer om till baklänges med bra gap control vid blålinjen
- Målet är att försvarare ska styra anfallare utanför den lila boxen
- Åk baklänges med kroppen på insidan i förhållande till motspelaren och aktiv klubba blad mot blad utåt
- Försök att läsa hur kroppen på motståndaren rör sig istället för att stirra på pucken
- Spela ut pucken över blå för att avsluta anfallsomgången

Efter avslutat anfall...

- ...blir Blå F1 ny Röd D1
- ...blir Orange ny F2 Blå F1
- ...blir Röd D1 ny Orange F2

ÖVNING 2: 13 min	Spel Helplan
	

ÖVNING 3: 10 min	Straffläggning eller Stafett
Om vi har målvakt(er) så kör vi straffläggning.	Saknar vi målvakter avslutar vi med stafett.