

ÖVNINGSBLAD

	Datum: 251013	Lag: U12F
--	---------------	-----------

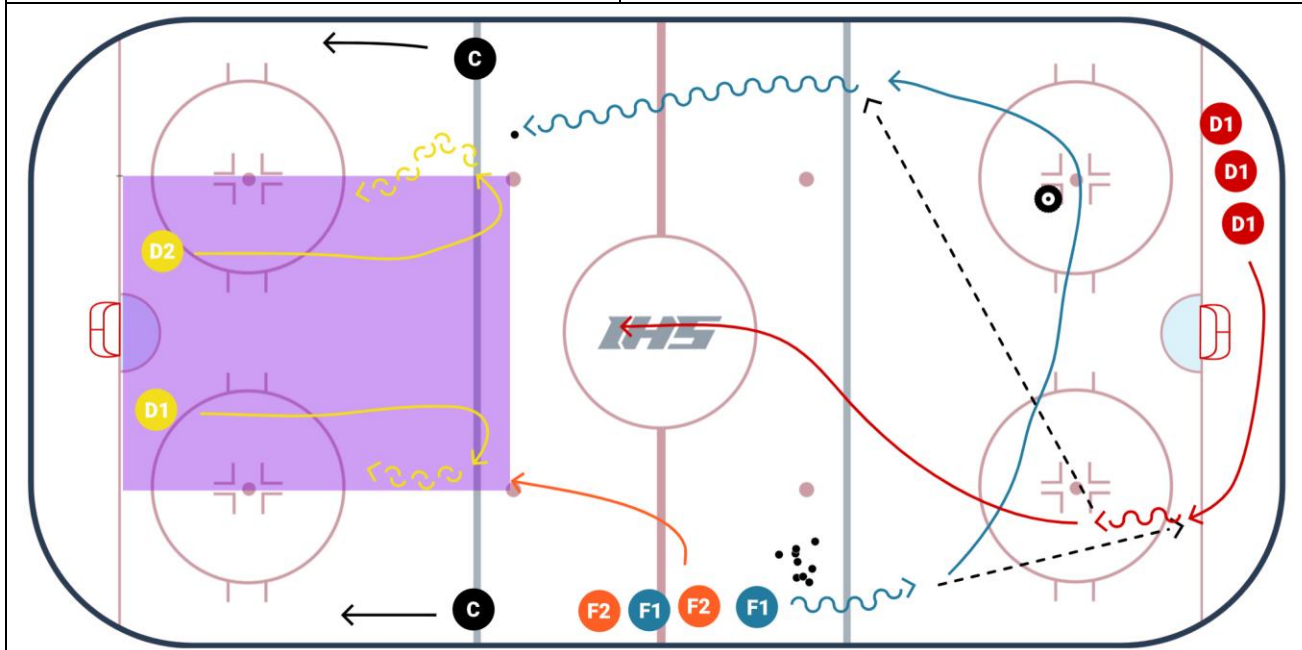
UPPVÄRMNING: 7 min	Skridskor
--------------------	-----------

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.

Spelare är nu också 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.

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 genom att spela pucken till Tränare som står på blålinjen alternativt åker ner i passningsfickan.

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 med puck
- 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 centrollinjen för att skapa sidledsförflyttning på målvakten?

Tips till försvarande lag:

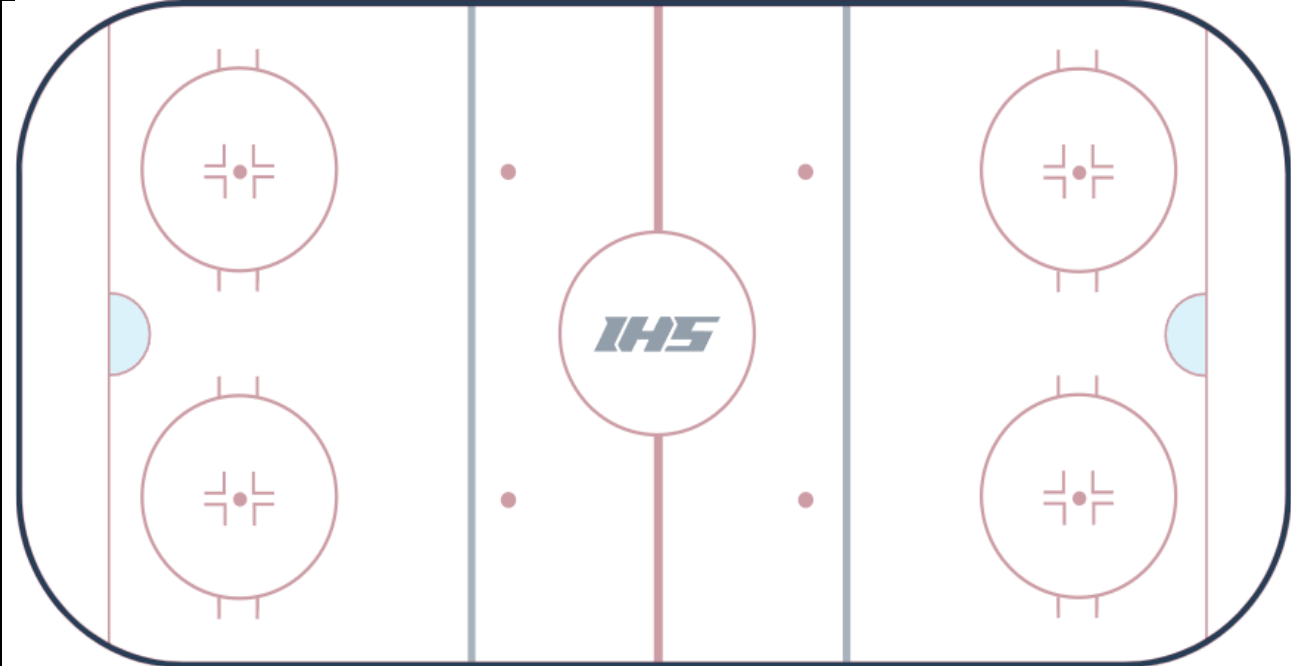
- Möt upp anfallande spelare som kommer med fart högt upp, helst så att ni ställer om till baklänges med bra gap control vid blålinjen
- Målet är att försvarare ska styra anfallare utanför den lila boxen
- Åk baklänges med kroppen på insidan i förhållande till motspelaren och aktiv klubba blad mot blad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

Efter avslutat anfall...

...blir Gul D1 och Gul D2 nya Röd D1

...blir Blå F1 och Orange F2 nya Gula D1 och D2

...blir Röd D1 ny Blå F1

ÖVNING 2: 13 min	Spel Helplan
	

ÖVNING 3: 10 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.