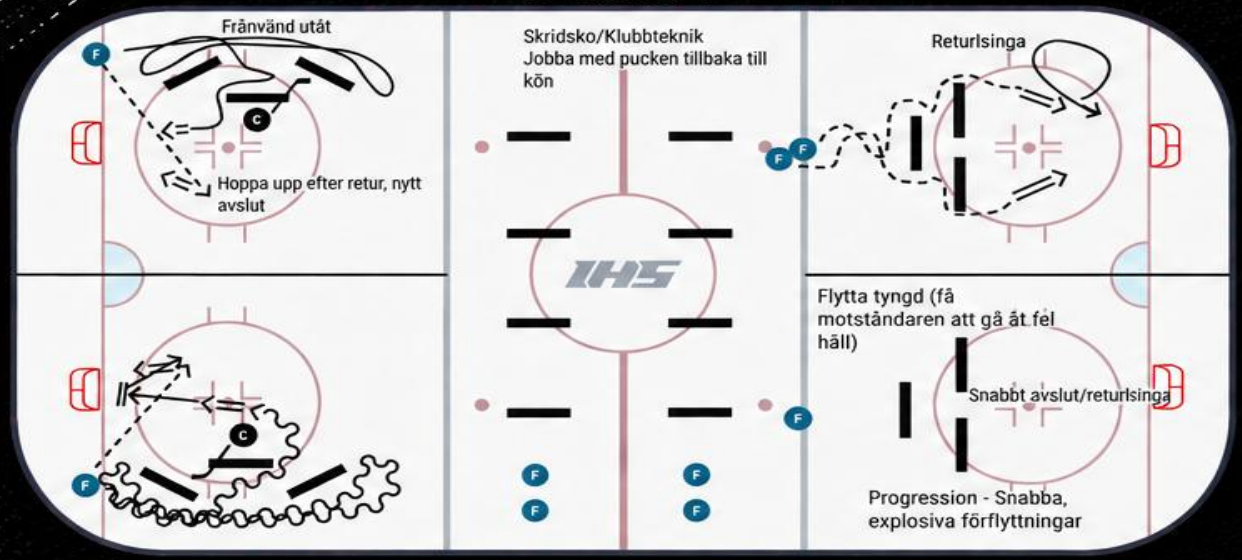
Block

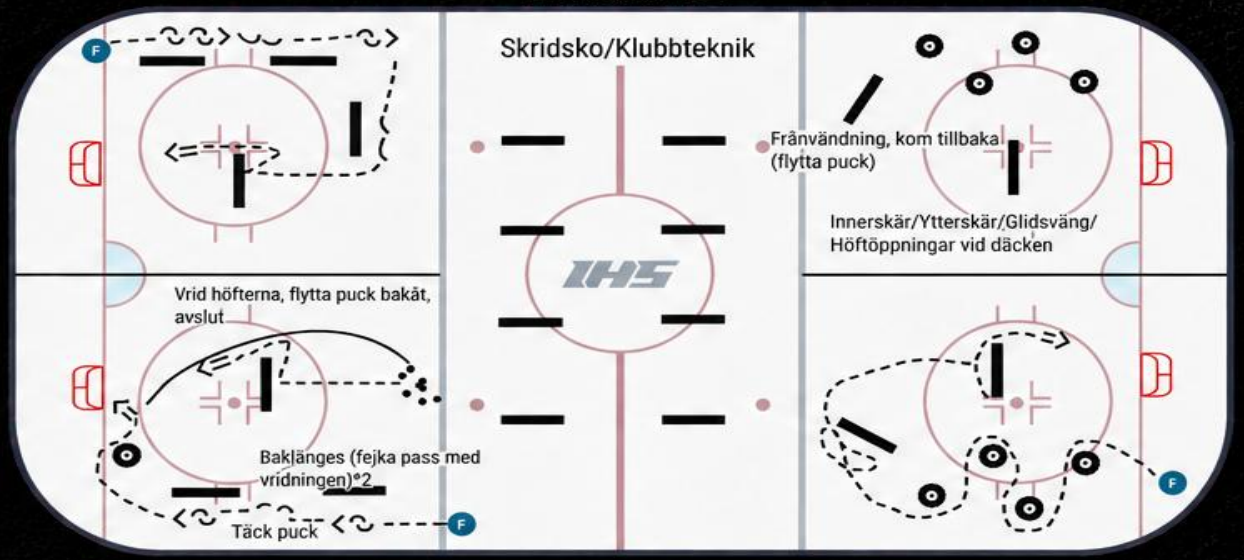
GLÄDJE – GEMENSKAP – UTBILDNING - UTVECKLING

BLOCKTRÄNING SKRIDSKOTEKNIK

VERSION 1



VERSION 2



FOKUS:

SKRIDSKOTEKNIK
Stabilitet, balans och effektiva förflyttningar.

PUCKKONTROLL
Mjuk puckbehandling i fart och under press.

BLICKEN UPP
Se spelet, ta information och fatta bättre beslut.

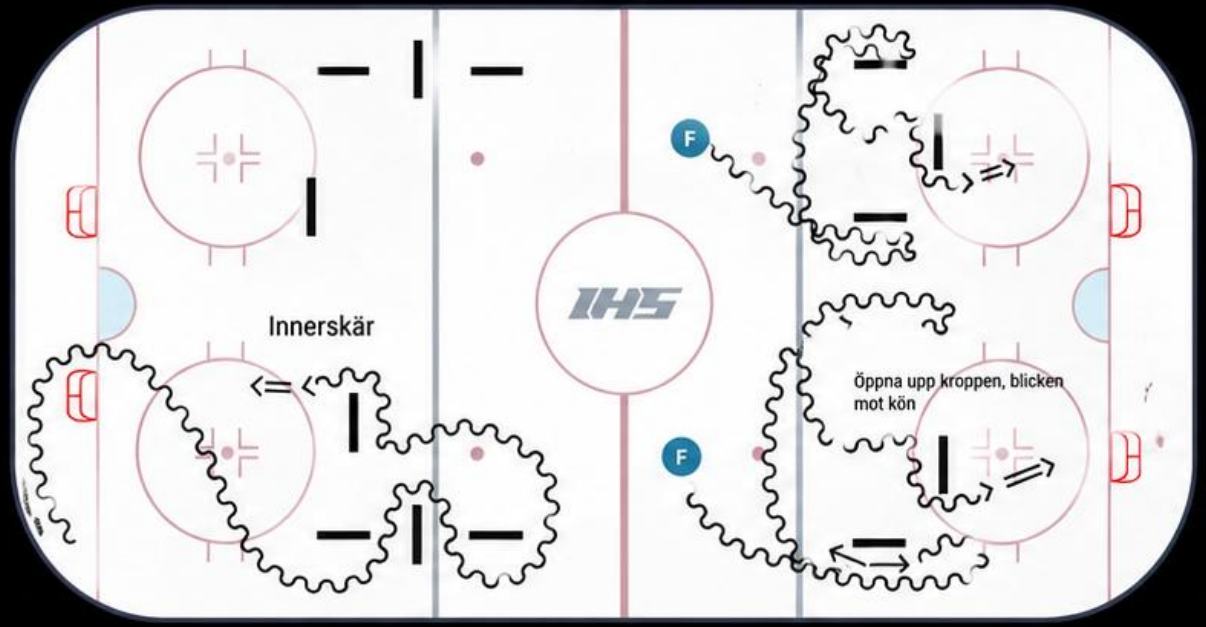
VARFÖR DESSA ÖVNINGAR:

MATCHLIKASSITUATIONER
Övningarna speglar situationer som uppstår i match och utvecklar spelarnas förmåga att hantera dem.

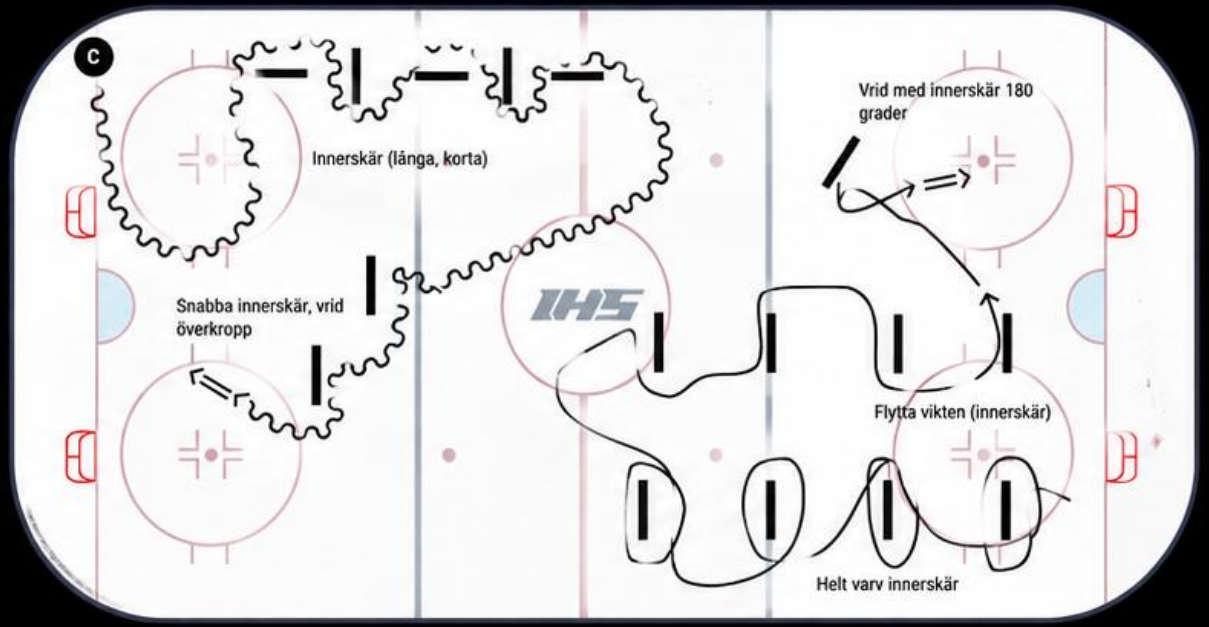
INTENSITET
Hög fart och tävlingsmoment skapar bättre förberedelser inför match och utvecklar spelarnas kapacitet.

BLOCKTRÄNING SKRIDSKOTEKNIK

VERSION 1



VERSION 2



FOKUS:

SKRIDSKOTEKNIK
Stabilitet, balans och effektiva förflyttningar.

PUCKKONTROLL
Mjuk puckbehandling i fart och under press.

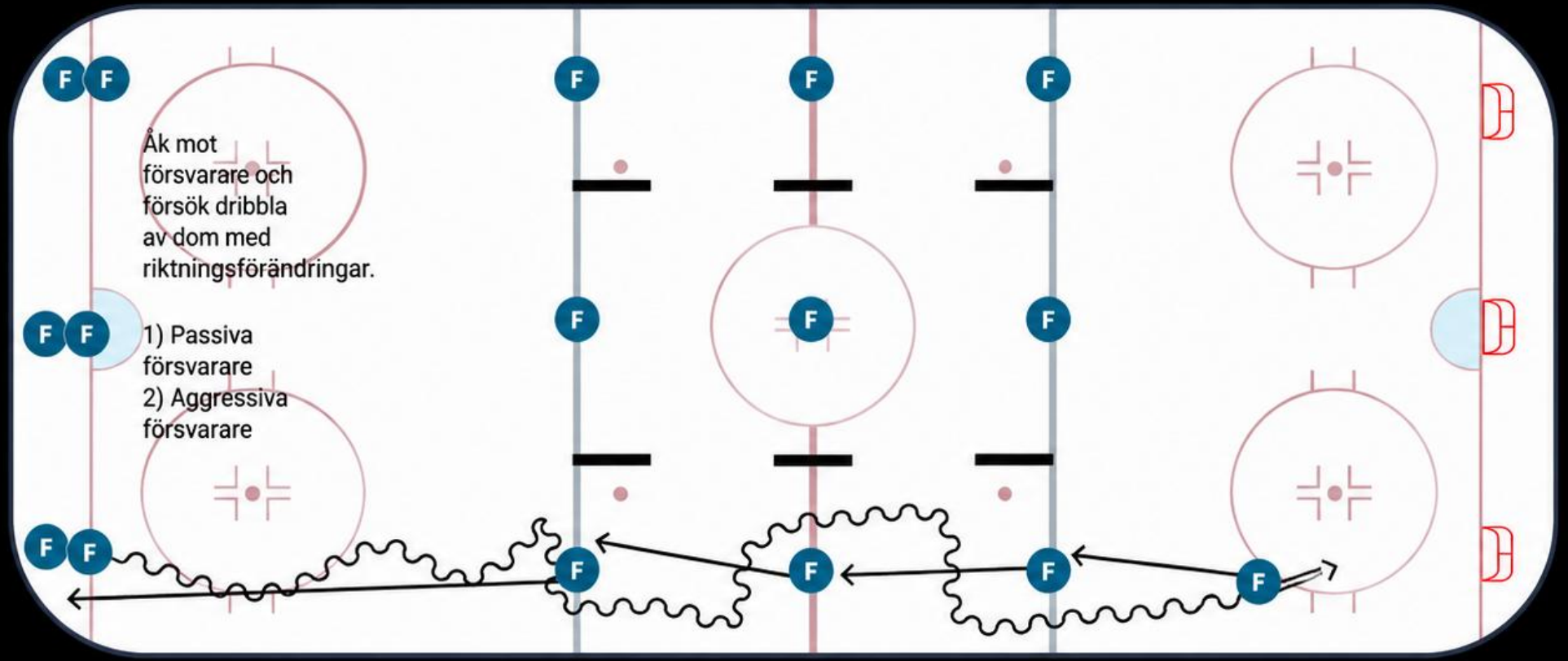
BLICKEN UPP
Se spelet, ta information och fatta bättre beslut.

VARFÖR DESSA ÖVNINGAR:

MATCHLIKASSITUATIONER
Övningarna speglar situationer som uppstår i match och utvecklar spelarnas förmåga att hantera dem.

INTENSITET
Hög fart och tävlingsmoment skapar bättre förberedelser inför match och utvecklar spelarnas kapacitet.

BLOCKTRÄNING SKRIDSKOTEKNIK



FOKUS:

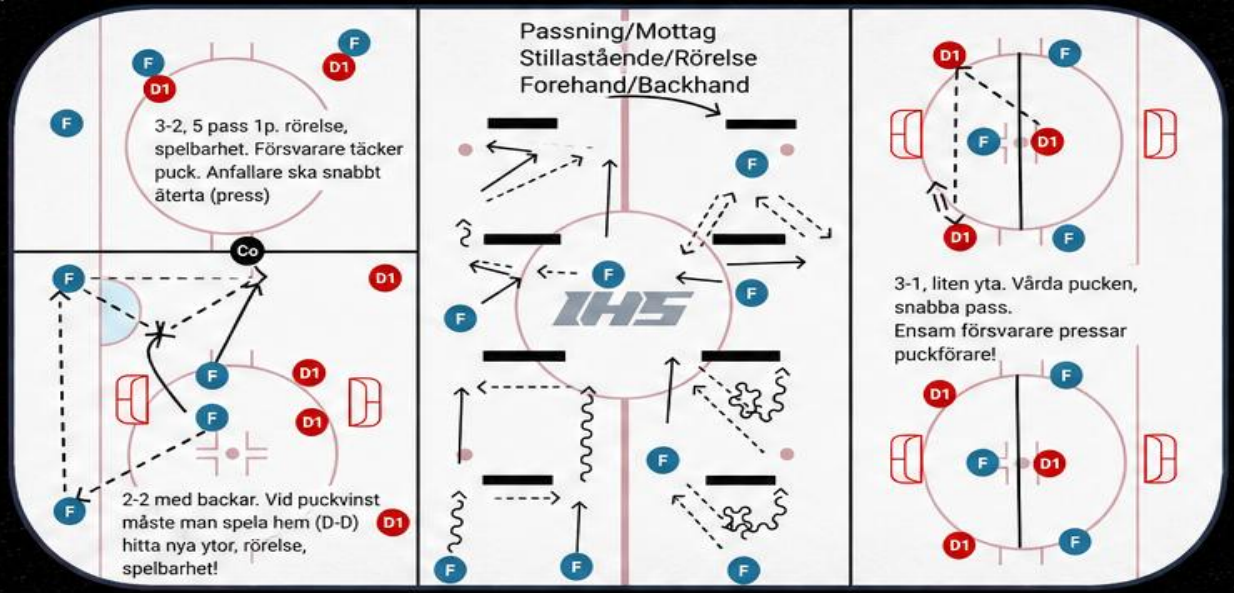
PUCKKONTROLL
Ha kontroll på pucken under hela övningen.

FÅ FÖRSVAREN I RÖRELSE
Skapa yta genom att utmana och driva försvararen.

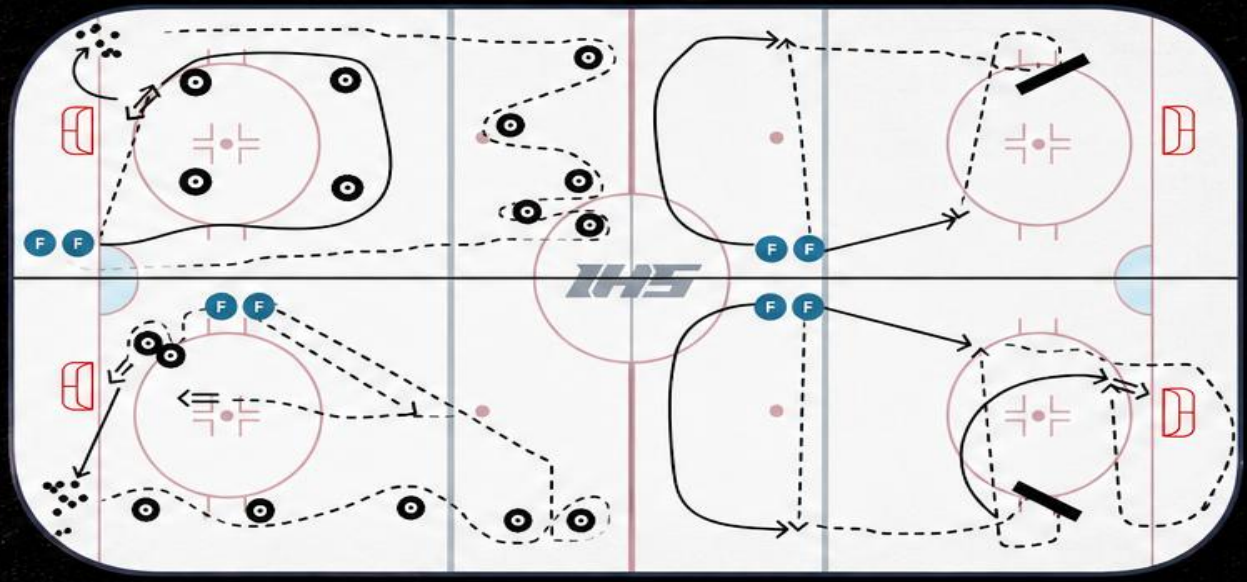
RIKTNINGS-FÖRÄNDRINGAR
Använd snabba riktningsförändringar för att lura och komma förbi.

BLOCKTRÄNING PASSNING/MOTTAG

VERSION 1



VERSION 2



FOKUS:

TIMING & KOMMUNIKATION
Rätt timing i passningar och mottag.
Prata – se – agera tillsammans.

UPP MED BLICKEN
Skanna ytor och spelare.
Ta bättre beslut snabbare.

TEMPO
Snabba beslut, snabba pass och rörelse.
Håll intensiteten uppe genom hela övningen.

VARFÖR DESSA ÖVNINGAR:

MATCHLIKASITUATIONER
Övningarna speglar spelsituationer som uppstår i match.
Tränar på verkliga scenarier och beslut under press.

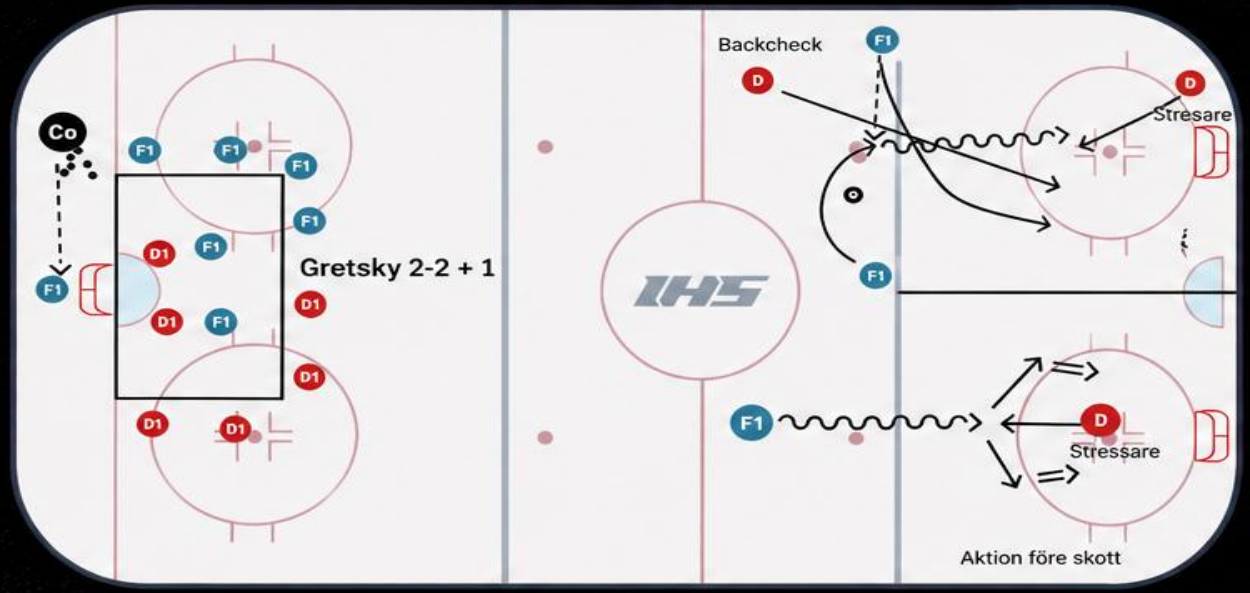
SPELBARHET
Skapar och utnyttjar spelbara ytor.
Gör det lättare att ta emot och spela pucken framåt.

PUCKANSVAR
Vårda pucken, fatta bra beslut och ta ansvar.
Hjälp laget att behålla pucken och kontrollera spelet.

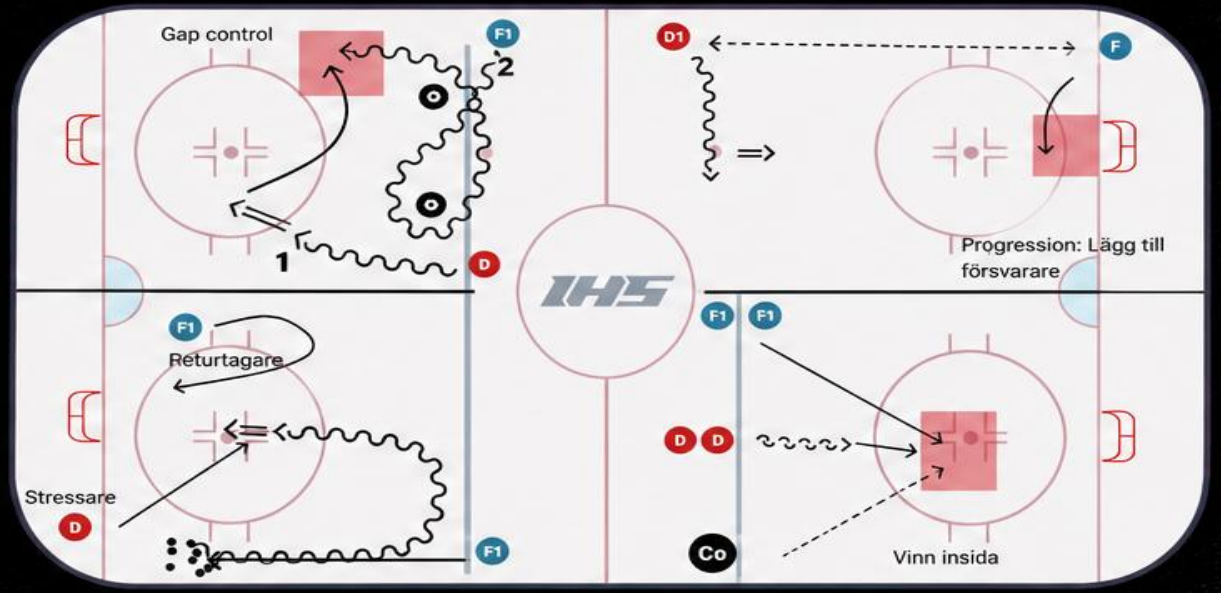
PRESSPEL
Träna på att sätta press, styra spelet och vinna pucken tillbaka.
Snabbt agerande och samarbete ger resultat.

BLOCKTRÄNING SPELETS FYRA ROLLER

VERSION 1



VERSION 2



FOKUS:

ANFALLARE MED PUCK
Driv spelet framåt och skapa hot.

FÖRSVARARE MOT PUCKFÖRARE
Försvara med rätt avstånd och vinkel.

ANFALLARE UTAN PUCK
Skapa spelbarhet och stöd.

FÖRSVARARE MOT ICKE PUCKFÖRARE
Ha koll på din spelare och ta bort spelbarhet.

VARFÖR DESSA ÖVNINGAR:

MATCHLIKASITUATIONER
Övningarna speglar situationer som uppstår i match och utvecklar spelarnas beslutsfattande.

ANFALLARE:

SPELBARHET
Gör dig spelbar och erbjud alternativ.

PUCKANSVAR
Ta ansvar för pucken och gör smarta beslut.

VINN INSIDA
Sök och utnyttja insida för att skapa fördelar.

FÖRSVARARE:

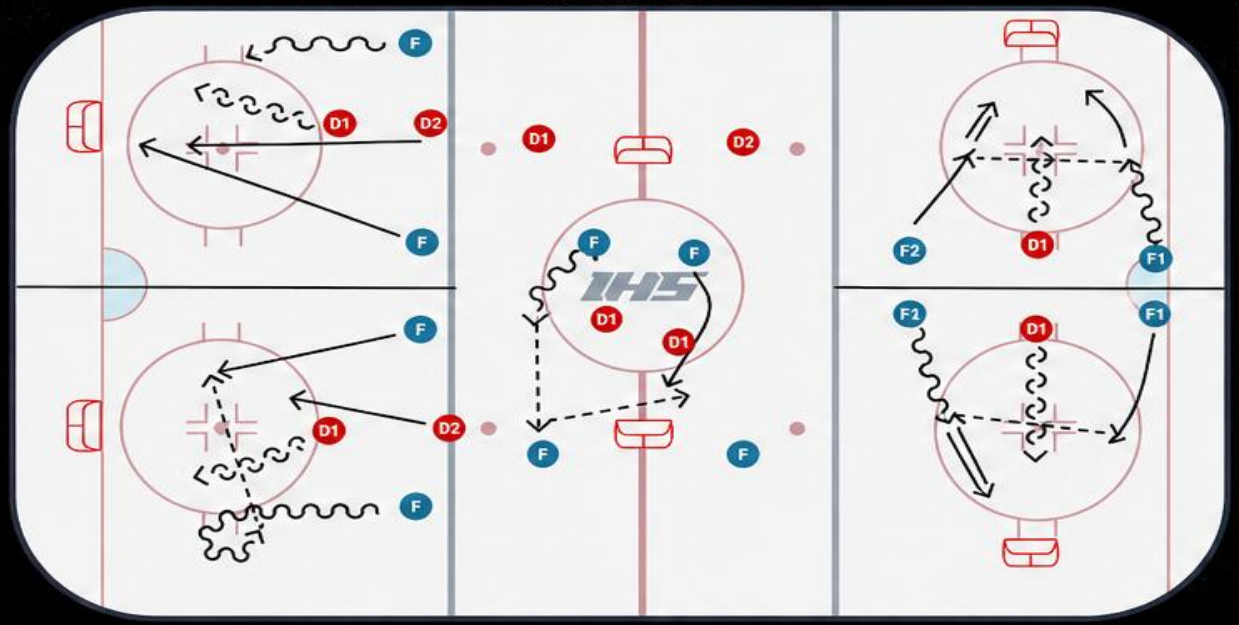
BOXA UT SPELARE
Styr bort från mål och boxa ut spelaren.

TA BORT KLUBBA
Ta bort motståndarens möjlighet att spela puck.

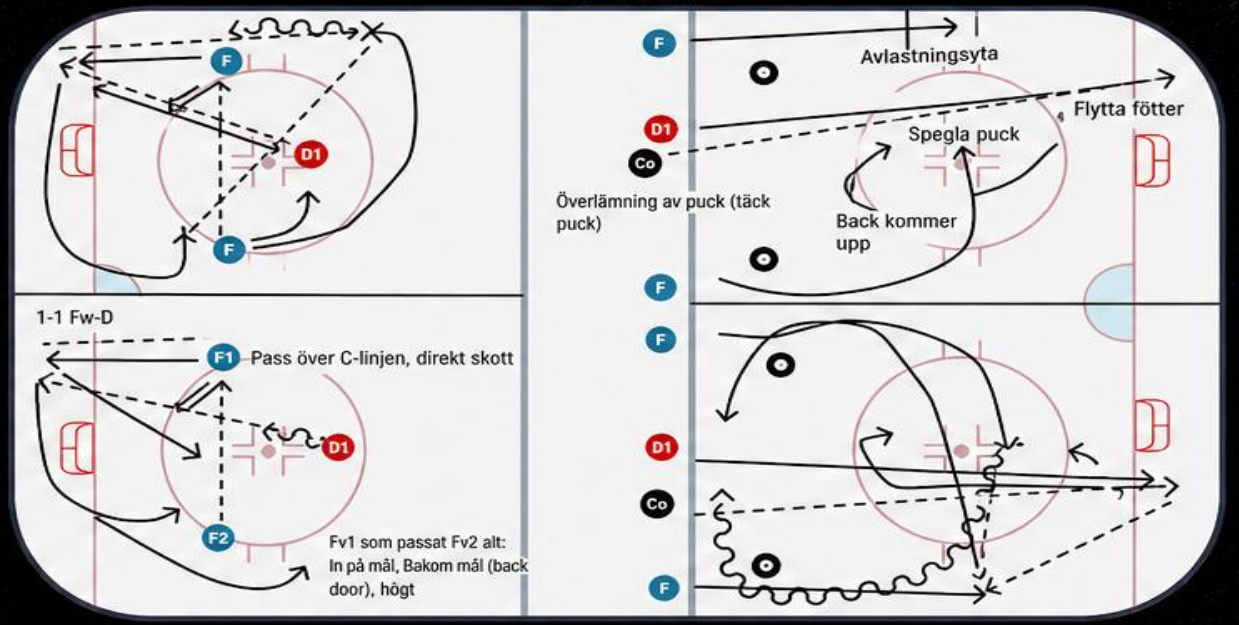
PRESSA
Sätt press i rätt läge och tvinga mot misstag.

BLOCKTRÄNING SPELETS FYRA ROLLER

VERSION 1



VERSION 2



FOKUS:

ANFALLARE MED PUCK
Driv spelet framåt och skapa hot.

FÖRSVARARE MOT PUCKFÖRARE
Försvara med rätt avstånd och vinkel.

ANFALLARE UTAN PUCK
Skapa spelbarhet och stöd.

FÖRSVARARE MOT ICKE PUCKFÖRARE
Ha koll på din spelare och ta bort spelbarhet.

VARFÖR DESSA ÖVNINGAR:

MATCHLIKASITUATIONER
Övningarna speglar situationer som uppstår i match och utvecklar spelarnas beslutsfattande.

ANFALLARE:

SPELBARHET
Gör dig spelbar och erbjud alternativ.

PUCKANSVAR
Ta ansvar för pucken och gör smarta beslut.

VINN INSIDA
Sök och utnyttja insida för att skapa fördelar.

FÖRSVARARE:

BOXA UT SPELARE
Styr bort från mål och boxa ut spelaren.

TA BORT KLUBBA
Ta bort motståndarens möjlighet att spela puck.

PRESSA
Sätt press i rätt läge och tvinga mot misstag.