Träningar vecka 45-47

Fokus: Komma ner djupare I åkställning  
Syfte: Ta nästa kliv i skridskoåkning/klubbteknik

# Uppvärmning 15min:

Utespelare: Vanlig uppvärmning med varierande inslag (C-skär, bubblan, frammåt, bakåt osv)  
Mv: T-Push, shuffle samt stabil grundställning (stående och ”sittande”)  
Övningsexempel:  
Chart, pie chart

Description automatically generated

# Zon1 – Översteg med pass

Översteg runt cirkeln; passning från kö med direktpass tilbaka till kön; fortsätt runt och få ett längre pass från sin kö; avslut!   
Avslut ska tas i höjd med tekningscirklarna, gå på retur (spela klart pucken)  
Byt hörn efter halva tiden

Diagram

Description automatically generated

# Mittzon – Skydda/Ta puck

Var noga med att barnen följer regler gällande kontakt (klubba mot puck, inga tacklingar osv)

* Alla spelare har puck utom en. Denna ska ta en puck av någon annan och så fortsätter det. Man får inte ta tillbaka pucken av samma som man just stal av.  
  Byt yta så barnen får köra på större och mindre (hela mittzonen, cirkeln)
* Sisten kvar; En börjar utan puck; slår bort pucken så blir den med en ”jagare”; sisten med puck kvar vinner

# Zon 2 – Spel 15min

Dela zonen i 2.

Smålagsspel 3vs3 så långt det går.  
Avbryt och ändra förutsättningar, exempel:

* Pass innan mål
* Bara backhand/forhand
* 2 puckar osv

Diagram

Description automatically generated