

Treningshefte inomhushall

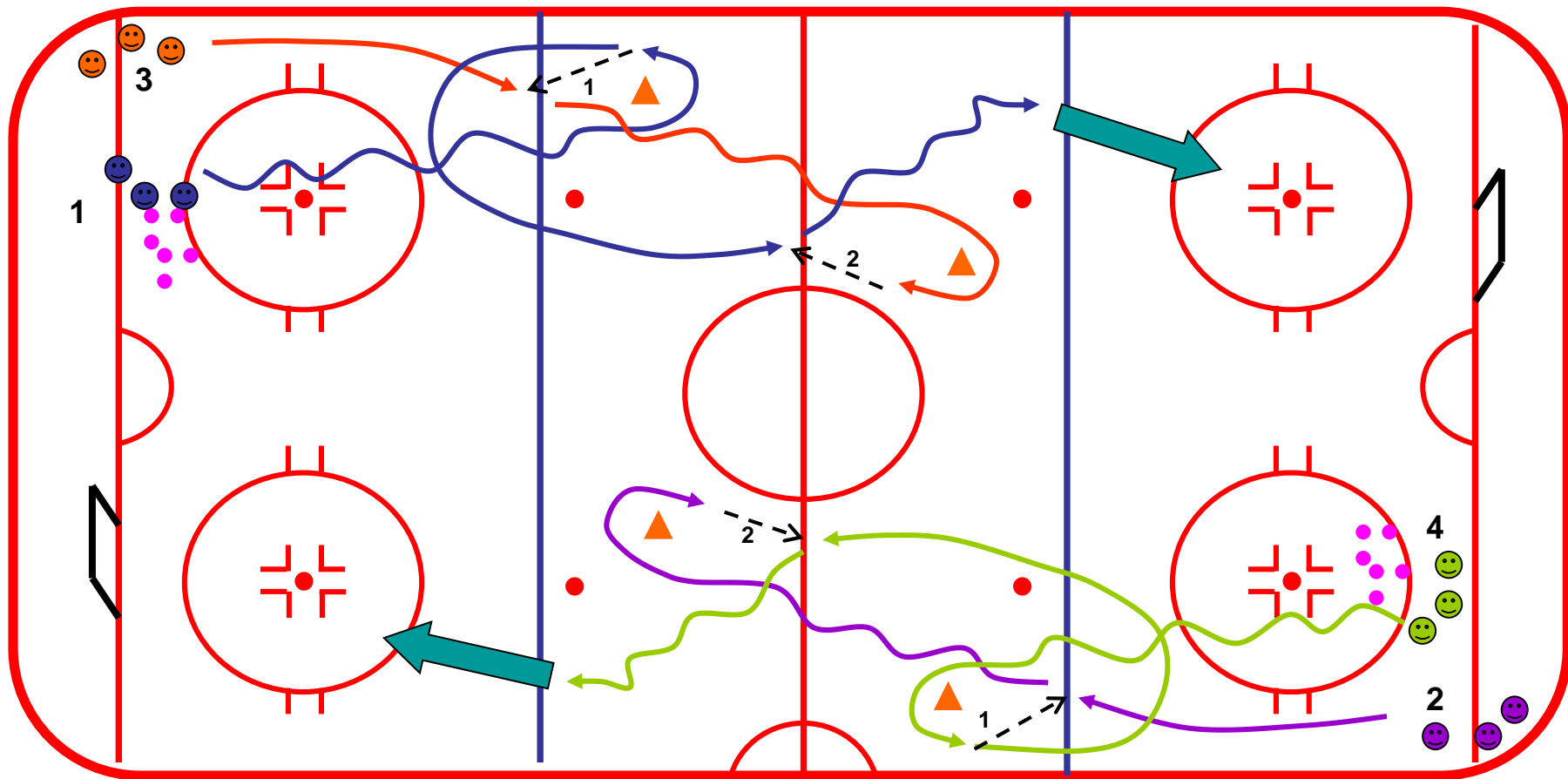
7er + 11er

Övelser og Retningslinjer



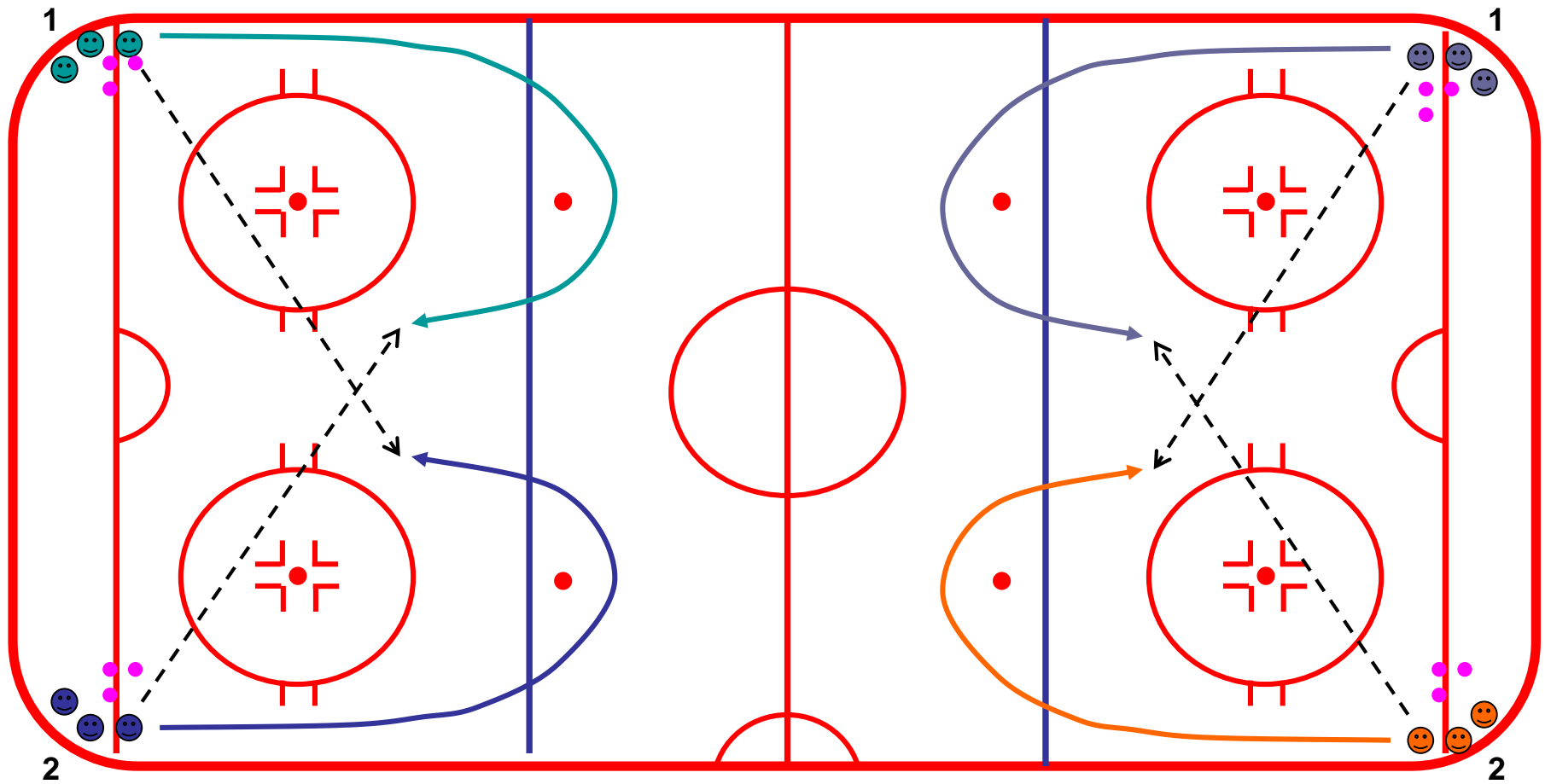
Retningslinjer for Rinkträning

- Se alla individer under passet (heja, eller fråga hur det är)
- Utnyttja så mycket av isen som möjligt.
- Se till att så många barn/ungdomar som möjligt är i rörelse så mycket som möjligt, stå inte still.
- Lär 11:er att de ska vara uppvärmda och klara 5 min innan isen börjar, så att istiden nyttjas till 100%.
- Tänk i banor som att detta ska vara användbart i vidare issäsong.
- Ha roligt, ingen grupp är för gammal för att leka.
- Träna mycket skridskoteknik, helst med boll.
- Träna mycket passningar.
- 11er lag kan köra hoppserier innan eller efter träning tillsammans.
- Spela helst över tvären, på 3-4 planer = fler spelare aktiva och delaktiga.



11er

Sköjtegång
 Dubbeldropp
 Skudd
 Flytta mellan 1-2-3-4

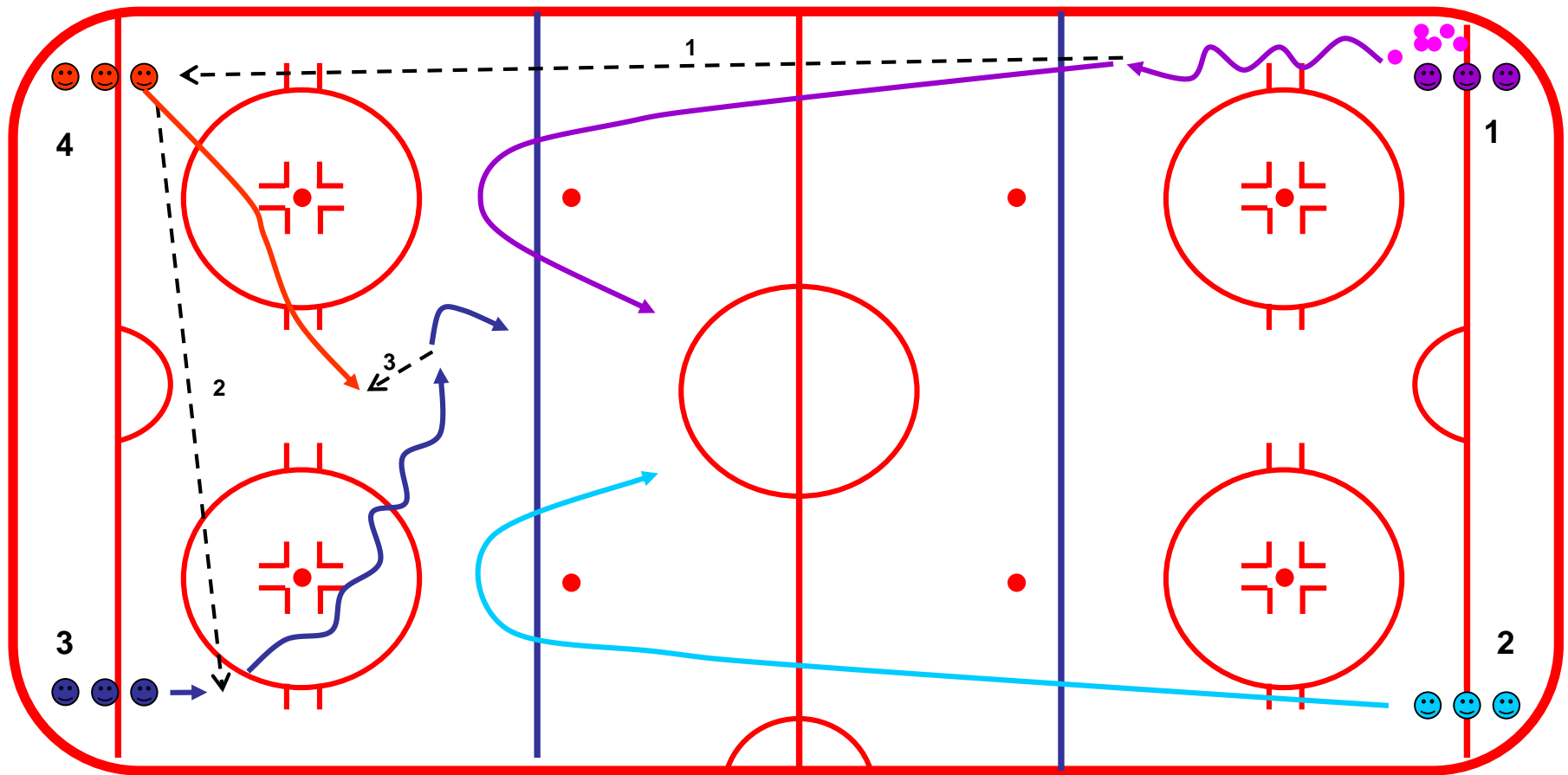


11er

Passning

Skudd

Flytta mellan 1 og 2 på samma sida.



11er

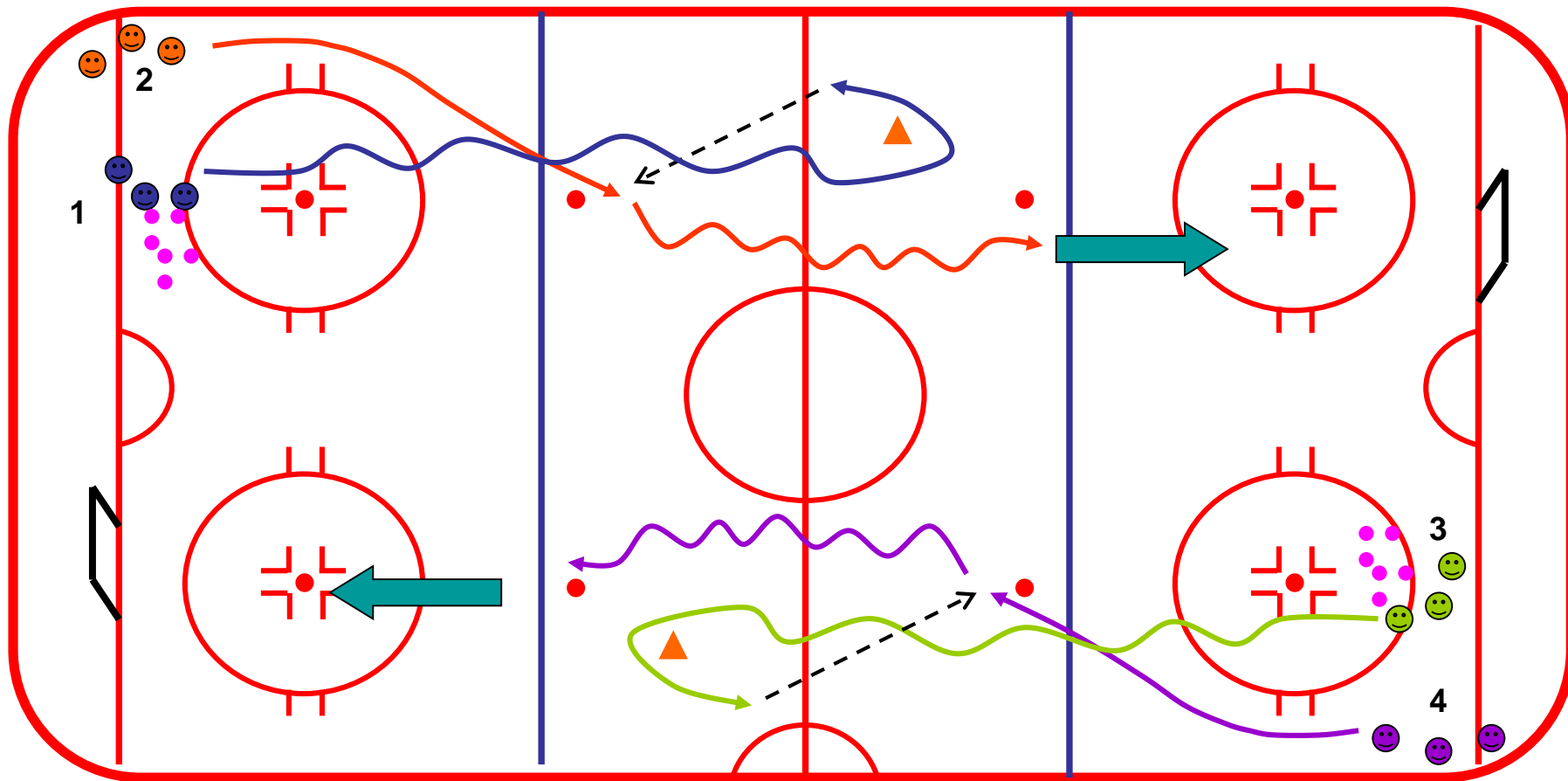
2 mot 2

Forsvar er 1+2, angrep 3+4

Pass

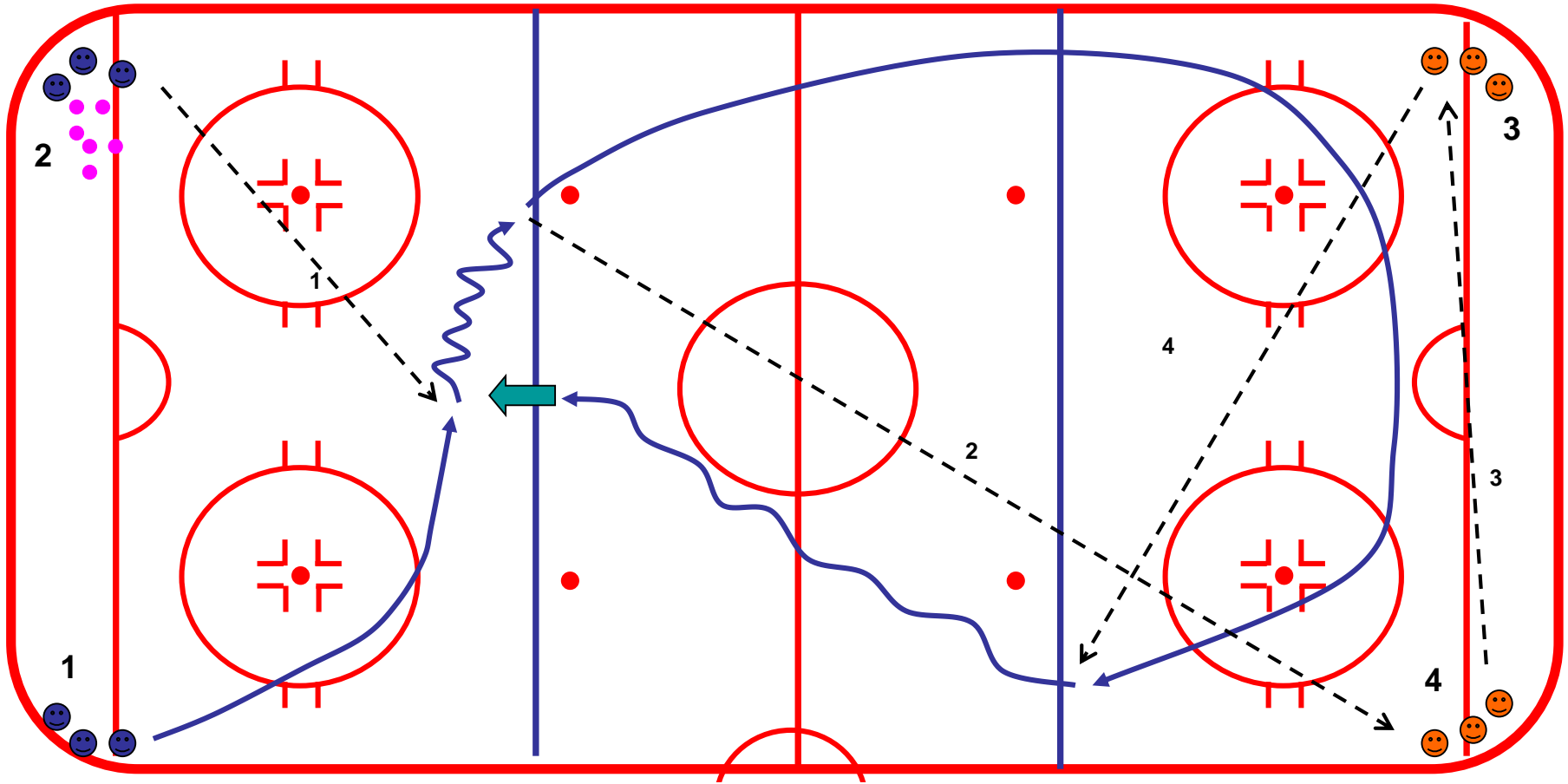
Dropp

Fight (tenk på att forsvaret håller tätt i mitten som prio 1)



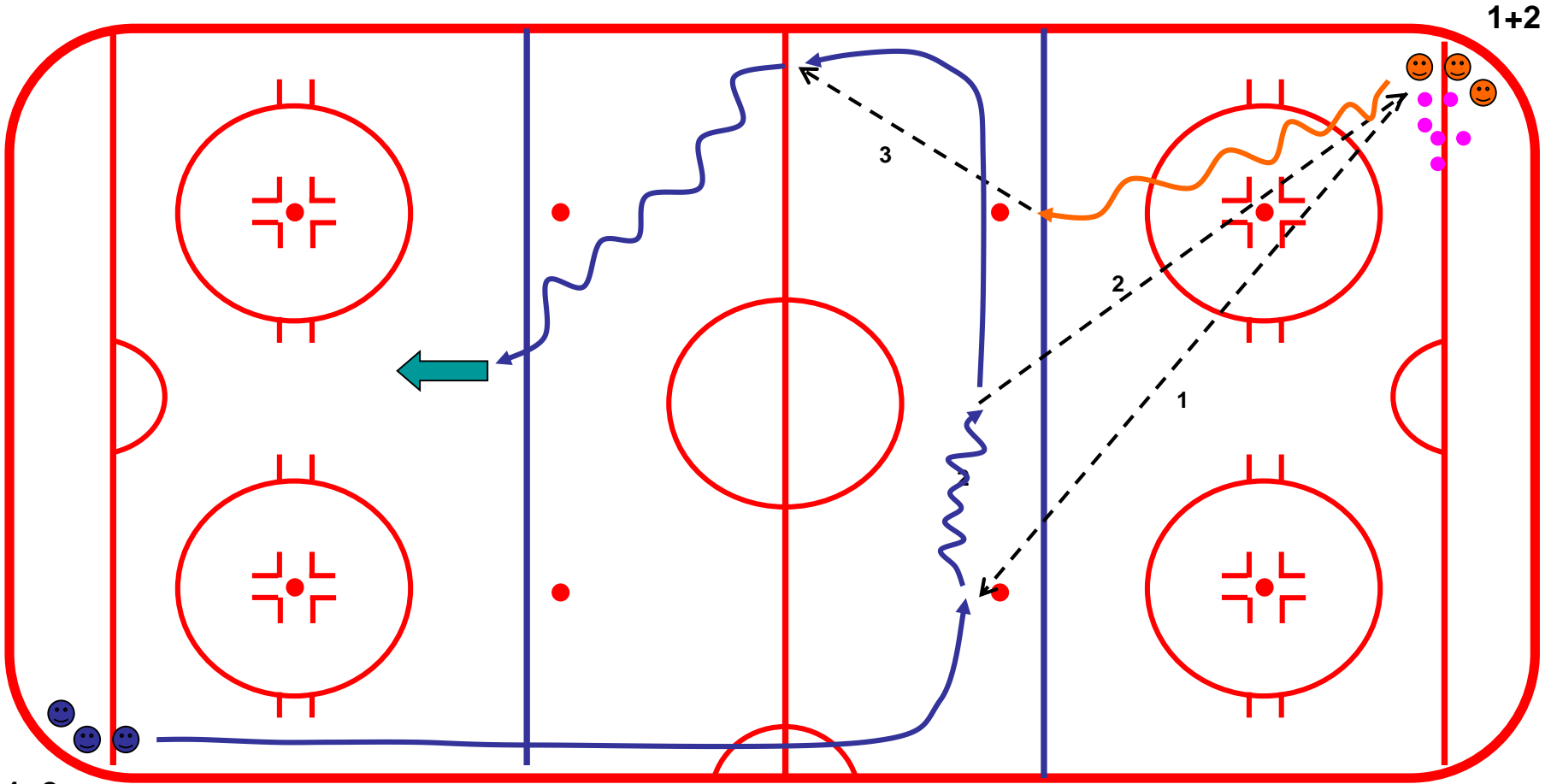
11er

Skjåtegåing
 Dropp
 Avslut
 Flytta mellan 1-2-3-4



11er

- Skøjtegåing
- Pass
- Skudd
- Flytta mellom 1-2-3-4
- Sprint mellom stasjonene



1+2

1+2

11er

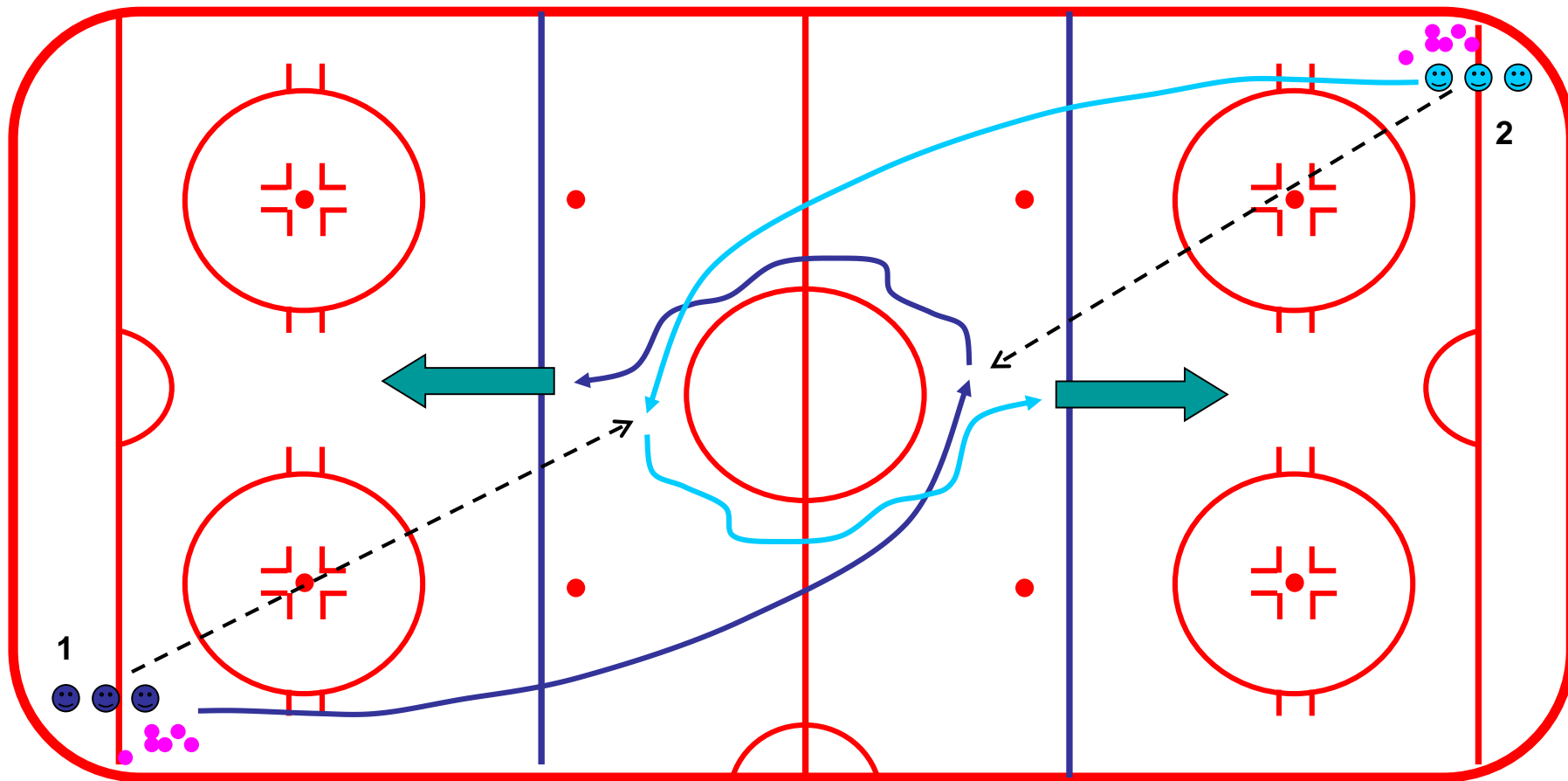
Samtidig start på begge sider

Mottak

Passning

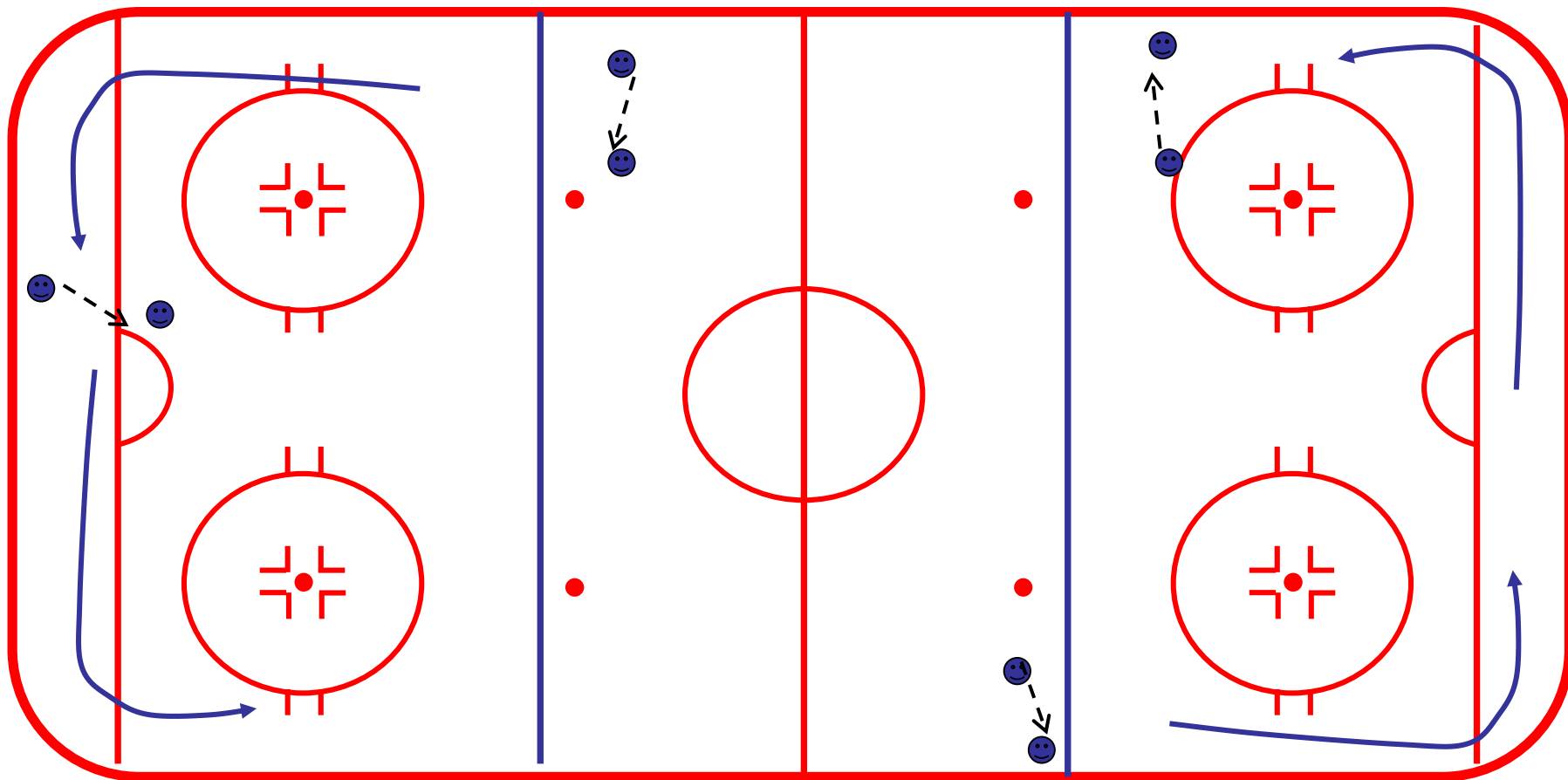
Skudd

Stanna på samma sida!



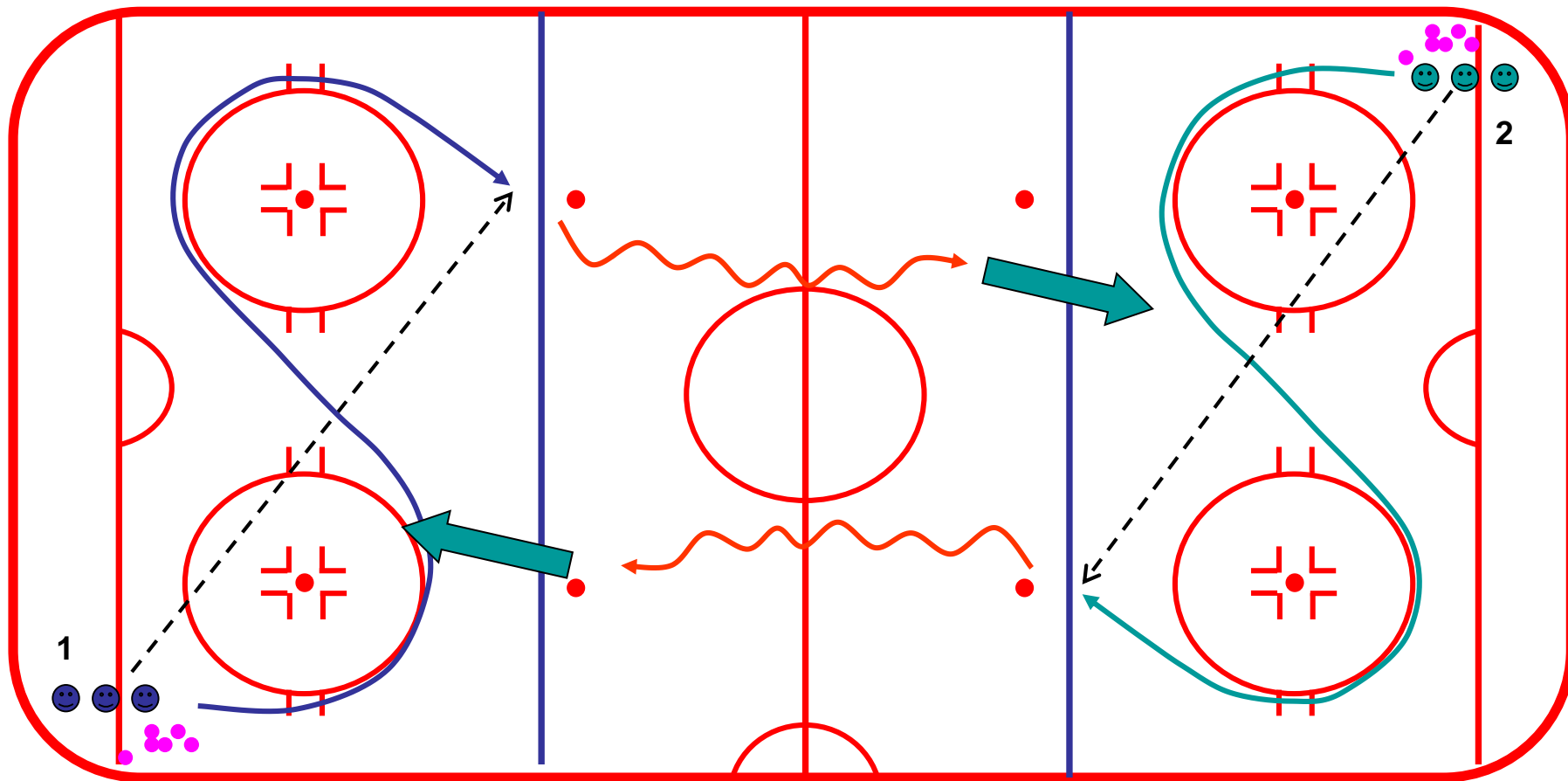
11er

Skjötegång
 Pass
 Skudd
 Flytta 1-2



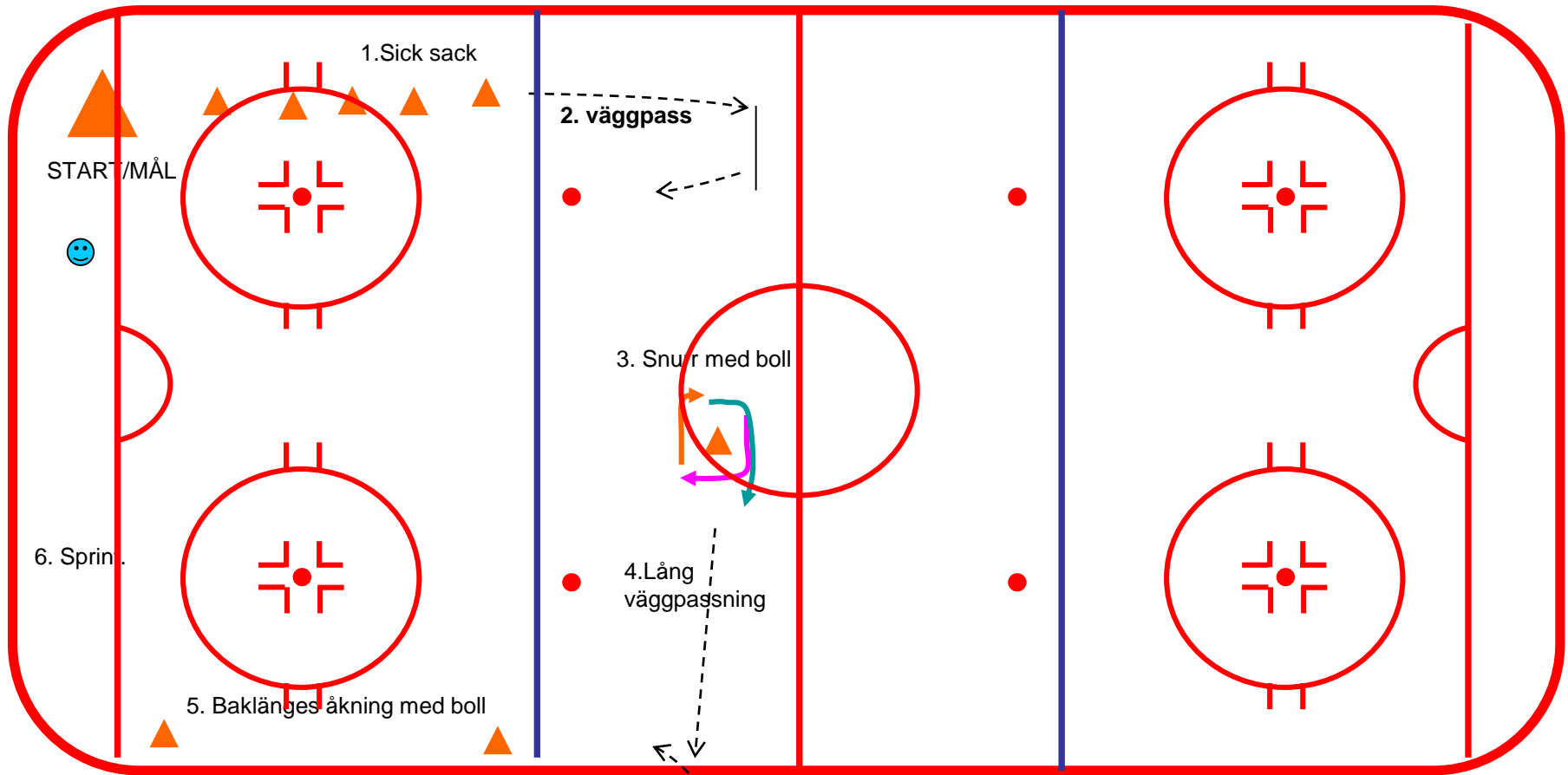
**11er
Oppvarming**

**Passning i bevegelse runt banen
2 og 2**



11er

Skjöttegång
 Pass
 Skudd
 Flytta mellan 1-2



**11er
Bane**

**Förslag på bane
Kör 2 forskellige baner på hver banehalvdel**