

U-11 -> Anfall -> Anfall på begränsad yta

Genomförande:

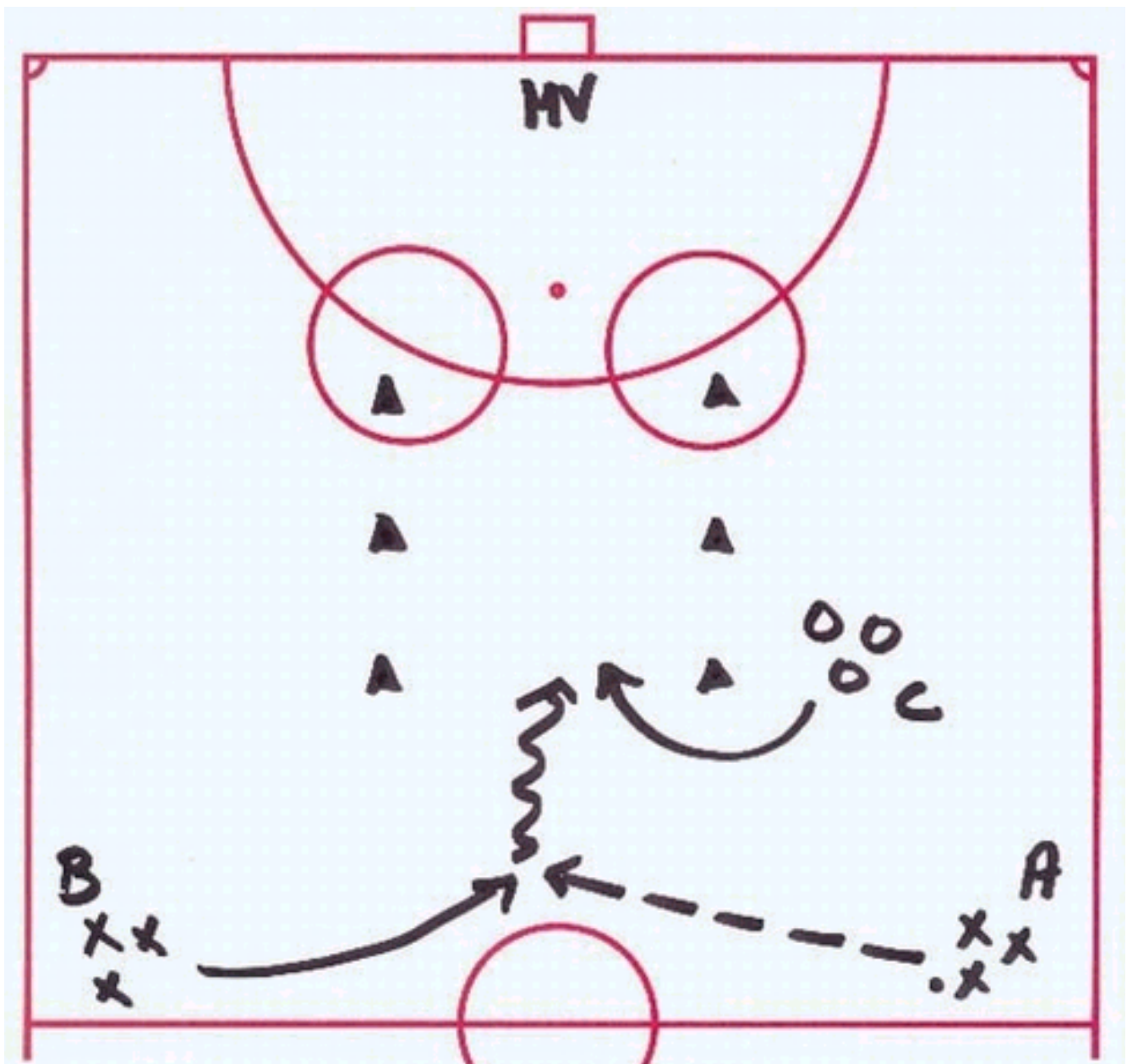
A slår en passning till B, som har åkt in i banan. B anfaller mellan konerna mot C.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Hårda passningar. A kan åka fram några meter och slå passningen i fart. Få C att åka med, inte bara backa.



U-11 -> Anfall -> Inspel från hörnflaggan

Genomförande:

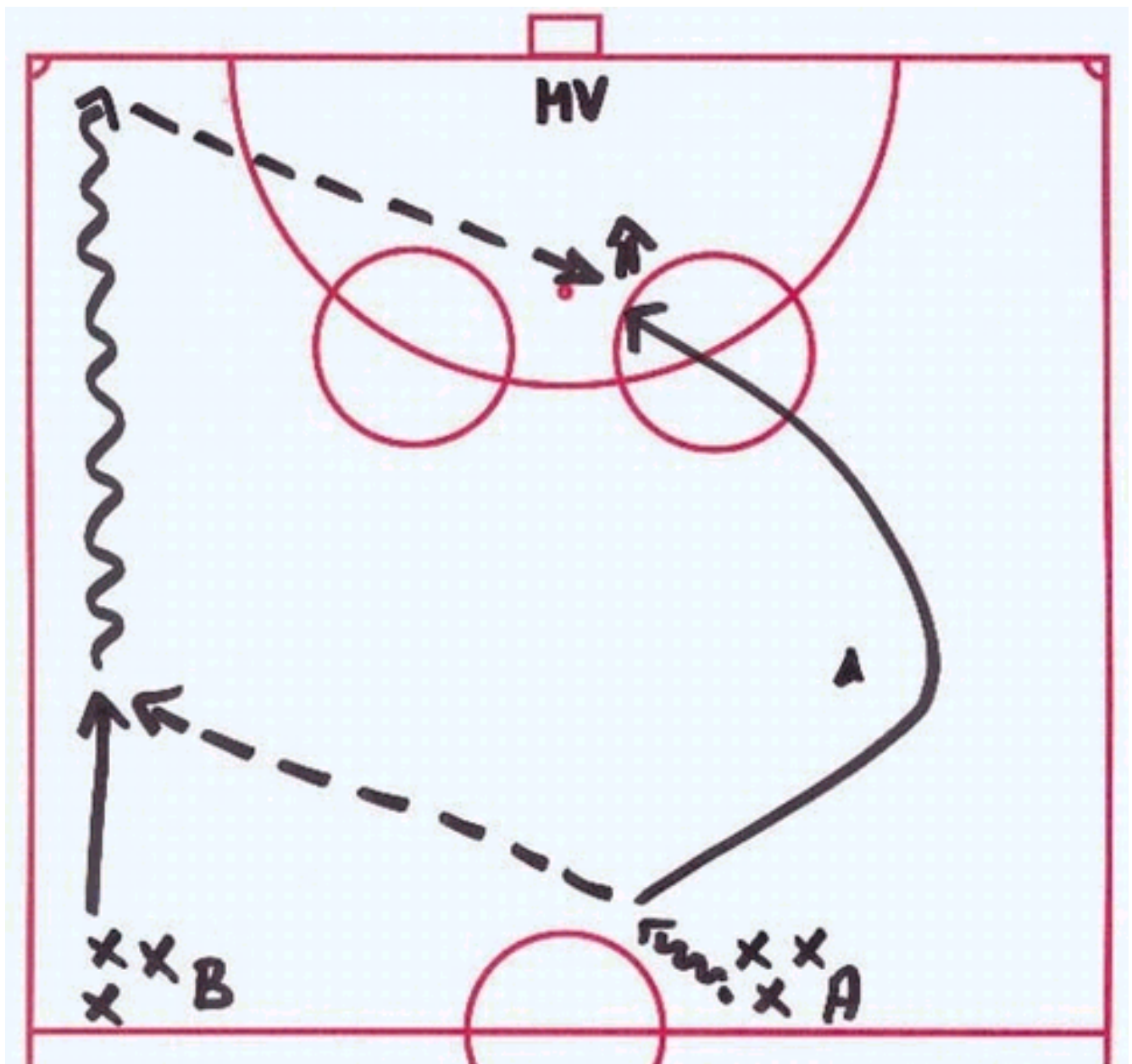
Passning från A till B. B fortsätter i full fart längs sargen mot hörnflaggan och slår en hård passning snett inåt i banan till A som rundat konan och gått på mål för avslut.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Timing i åkningarna. Hårda passningar. Gärna enbart styrning av A vid avslut



U-11 -> Anfall -> Avslut hämtning

Genomförande:

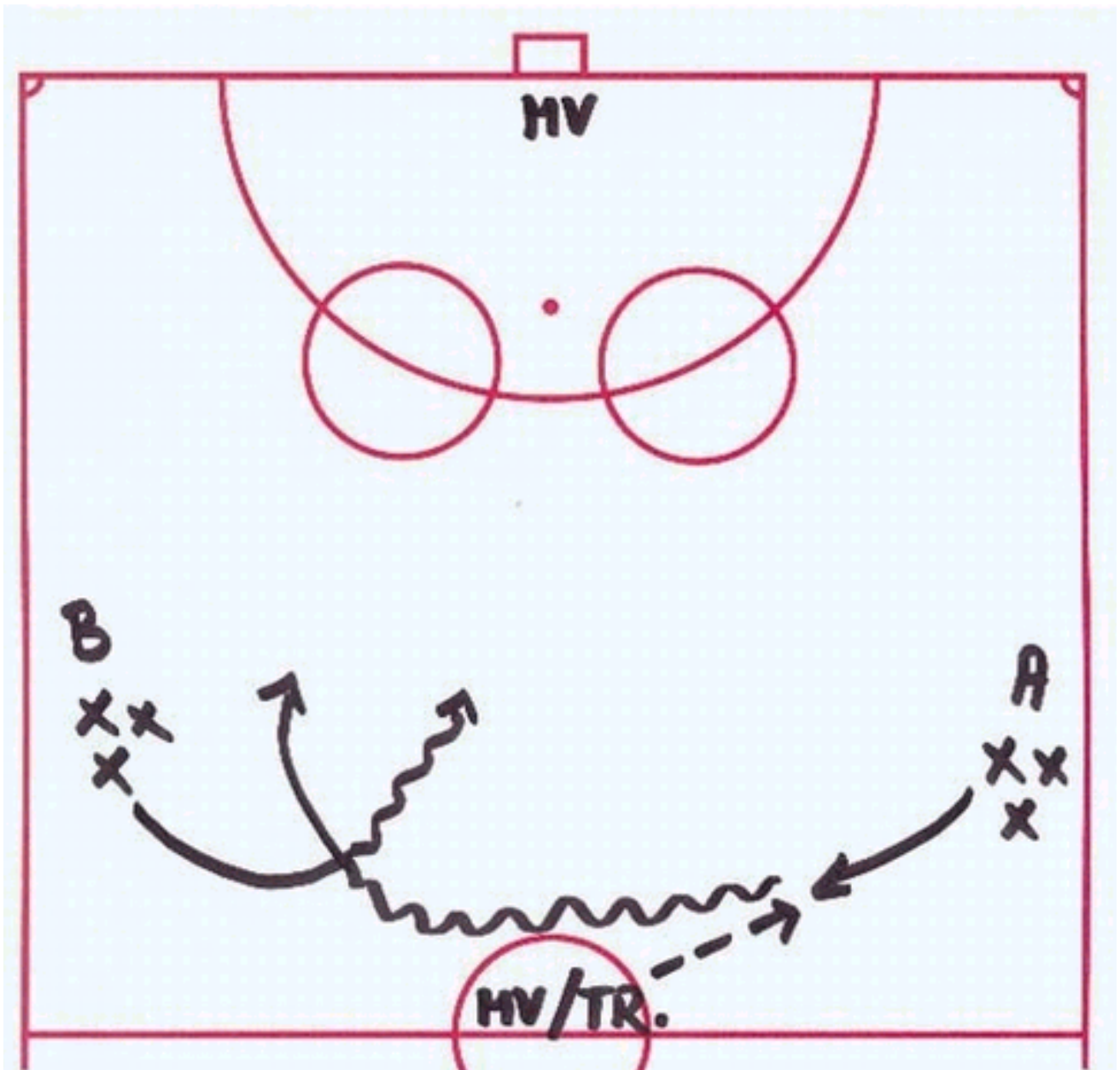
Utkast till mötande spelare A. Den andra anfallaren B möter upp i båge. A och B anfaller utan försvarare.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Ordentliga bågar ner. Timing, båda behöver inte starta samtidigt. Använd fantasi i anfallen. Utkast till båda kanterna. Målvaktsbyte efter ett tag.



U-11 -> Anfall -> Anfall i underläge

Genomförande:

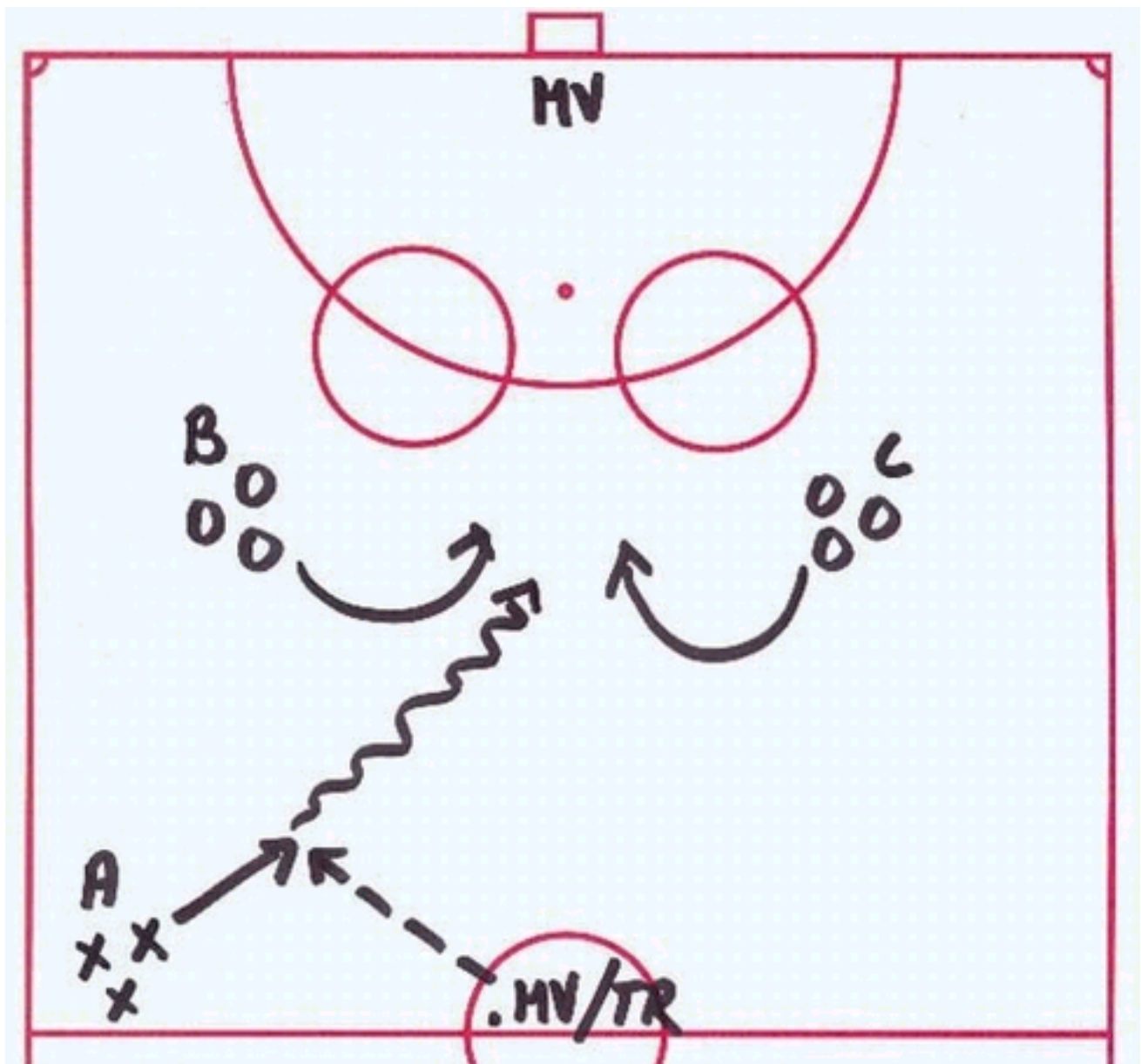
Utkast till A, som är i rörelse. A anfaller mot två försvarare B och C.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A.

Tips/Att tänka på:

Målvaktsbyte efter ett tag. Våga utmana som anfallare.



U-11 -> Försvar -> Lyror

Genomförande:

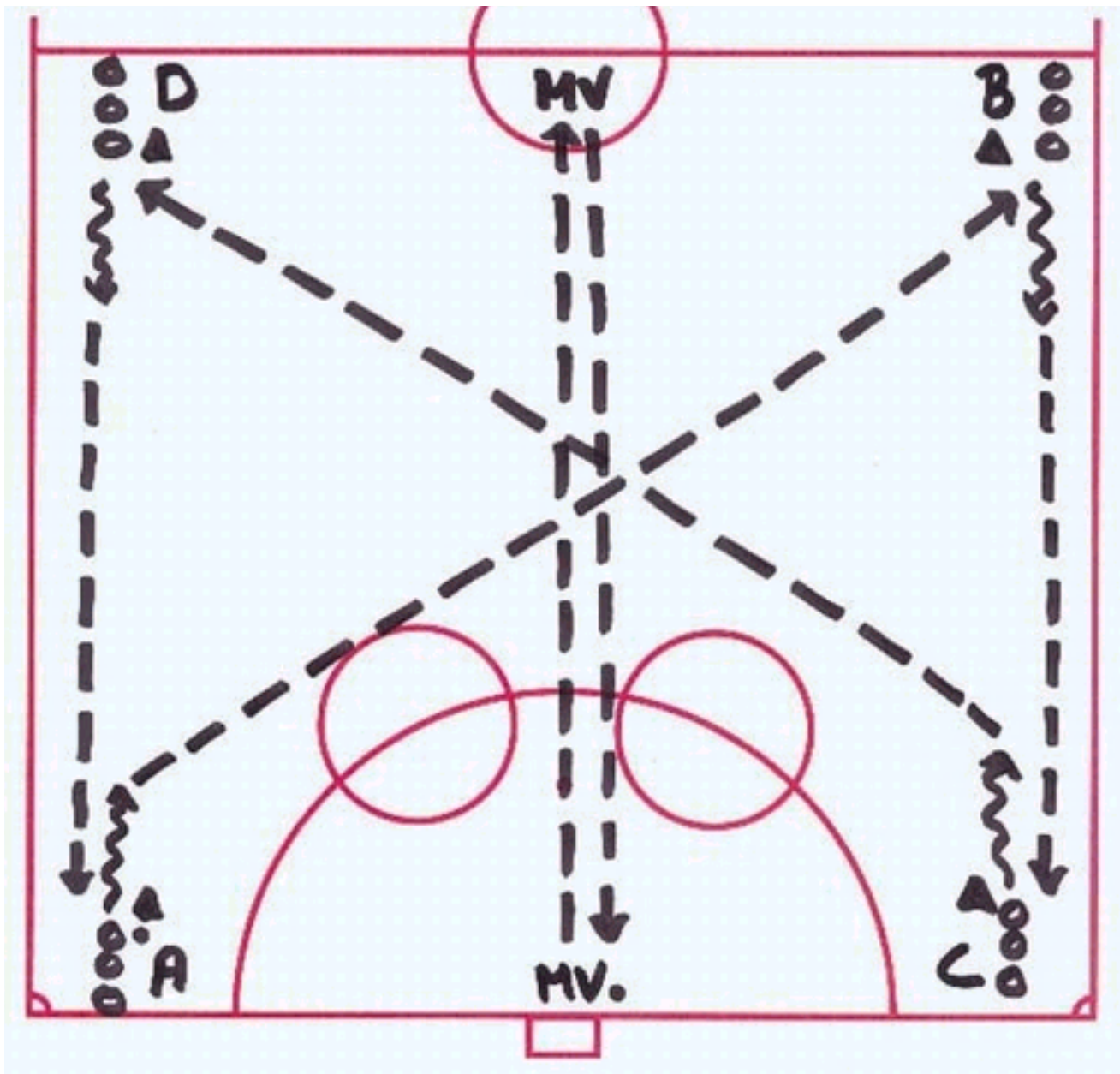
Dela in spelarna i fyra grupper (A, B, C och D). De står i varje hörn på planhalvan. A slår lyra till B, B tar ner bollen passar efter isen till C, C tar emot slår lyra till D. D tar ner bollen passar efter isen till A. Målvakterna kastar till varandra.

Förflyttning:

A och D byter plats, B och C byter plats.

Tips/Att tänka på:

Extra bollar vid B och D.



U-11 -> Försvar -> Styrning

Genomförande:

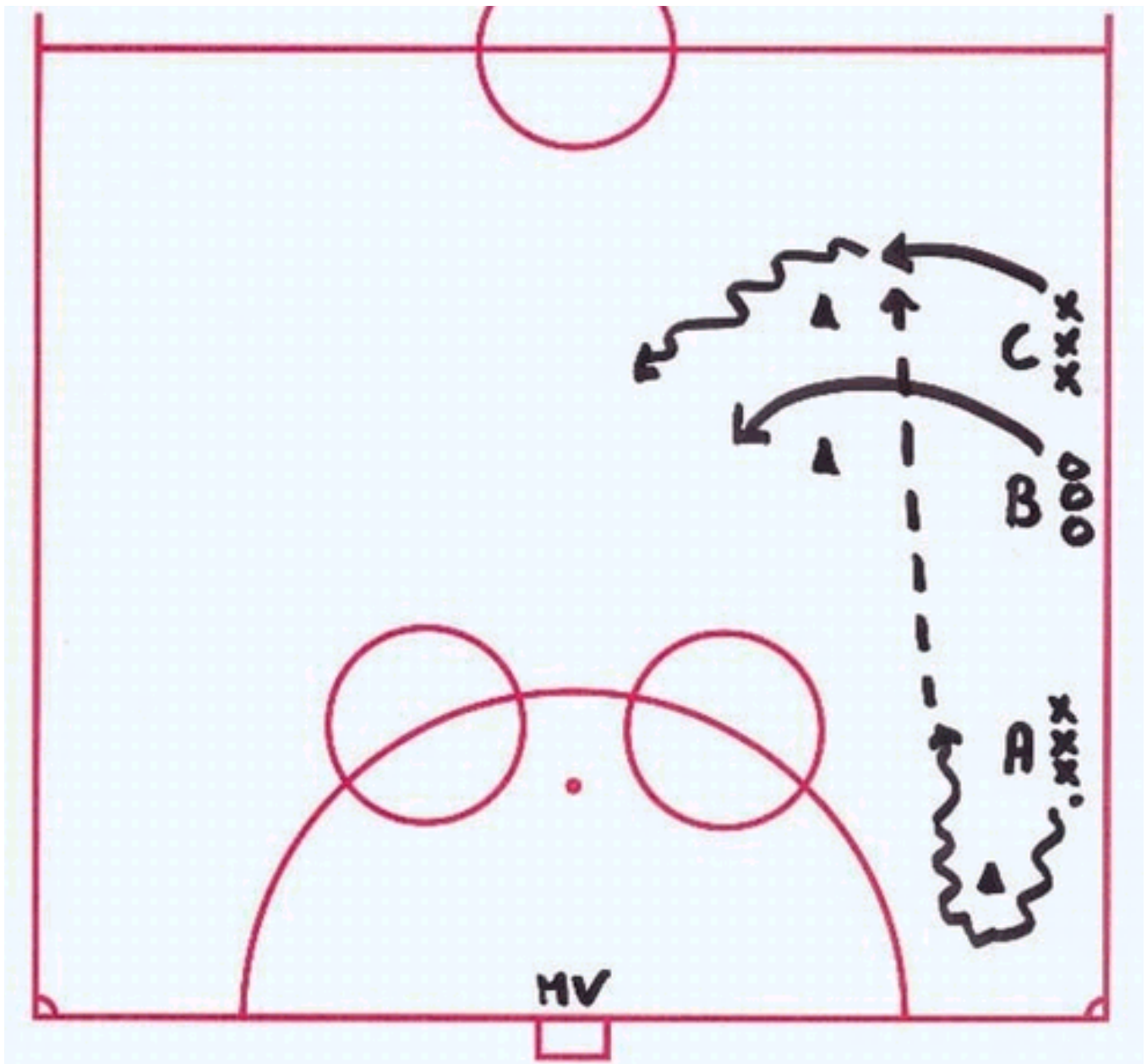
Dela upp i tre grupper A, B och C. A startar runt konen med boll, spelar till C. C tar emot passning, startar runt konen ut på planen. När C tar emot startar B och sätter press på C och försöker styra ut honom i dålig vinkel. En mot en.

Förflyttning:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Försvarare B försöker styra ut anfallare A till hörnflaggan. Kan köras samtidigt åt andra hållet



U-11 -> Skridsko -> Överstegsåkning hopp

Genomförande:

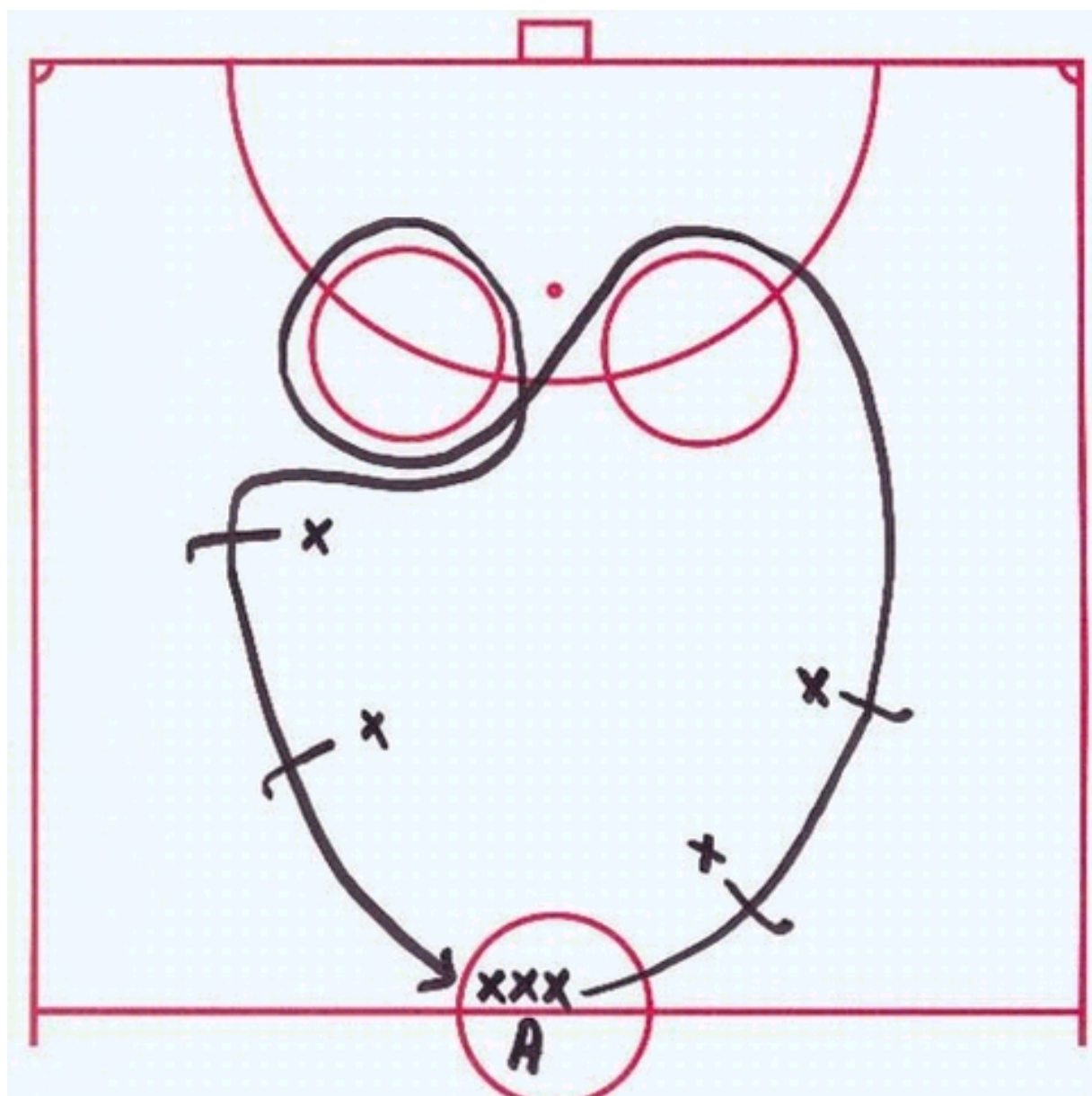
Kö vid A i mittcirkeln. Fyra st spelare ställer ut sig på knä i positionerna med klubba utåt ett par dm över isen. Spelaren åker i högt tempo, hoppar över två klubbor, översteg runt cirklarna, vänster- och höger varv, hoppar över två klubbor och går i mål.

Förflyttningar:

A till A.

Tips/Att tänka på:

Byt håll nästa gång. Lämplig med fyra "lopp", två åt varje håll. Byt spelare som står på knä efter varje omgång.



U-11 -> Skridsko -> Skridskostationer 1

Genomförande:

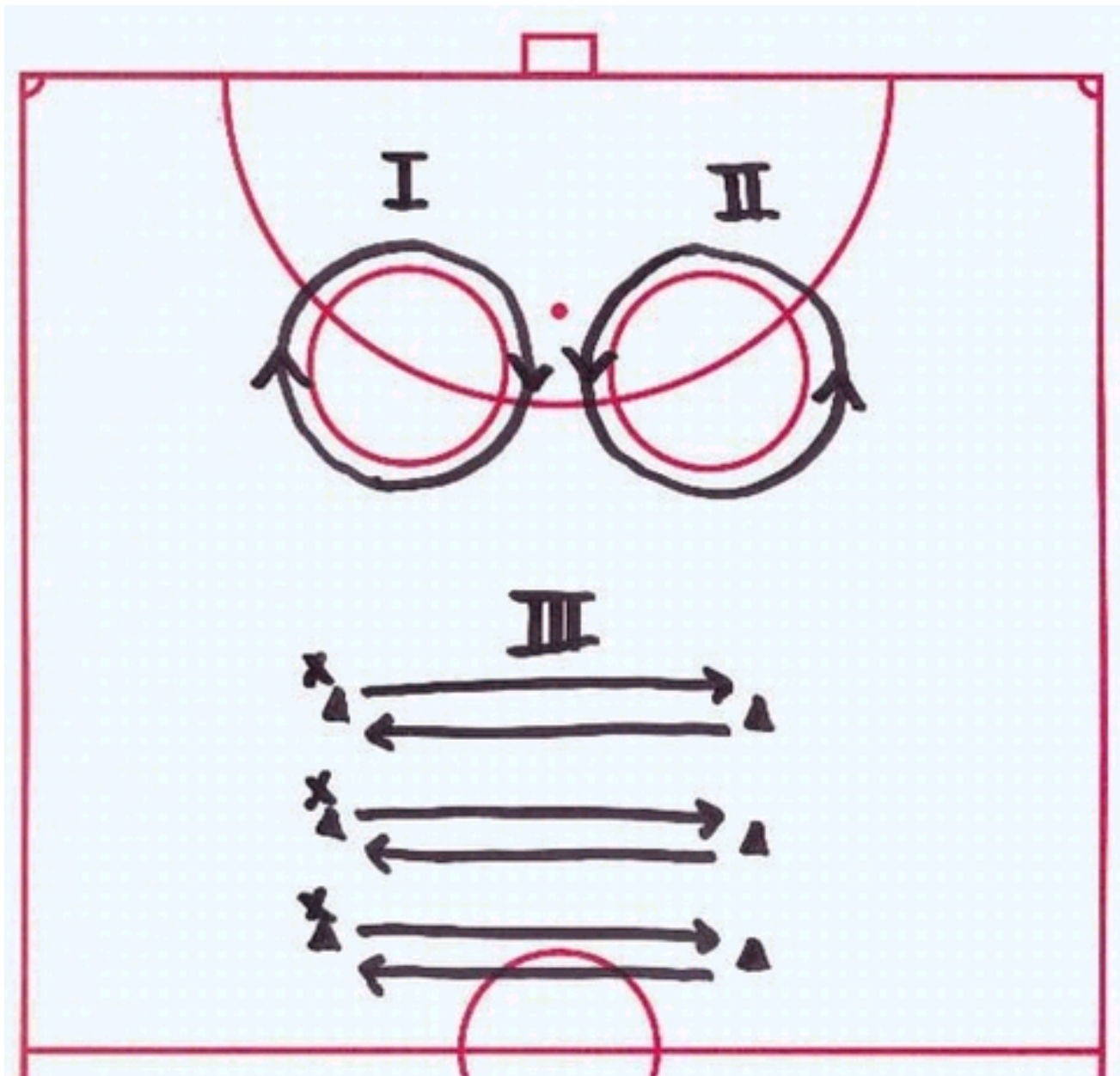
Indelning i tre lag. Tre stationer. I. Överstegsåkning cirkel högervarv. II. Överstegsåkning cirkel vänstervarv. III. Start och stoppträning.

Förflyttningar:

I till II. II till III. III till I.

Tips/Att tänka på:

Viktigt att visa hur man springer igång för snabb start, hur man bromsar in, hur man åker översteg med mera. Visa själv eller gärna med hjälp av någon spelare som redan klarar av tekniken. Träna på att bromsa åt båda håll.



U-11 -> Skridsko -> Skridskoteknik

Genomförande:

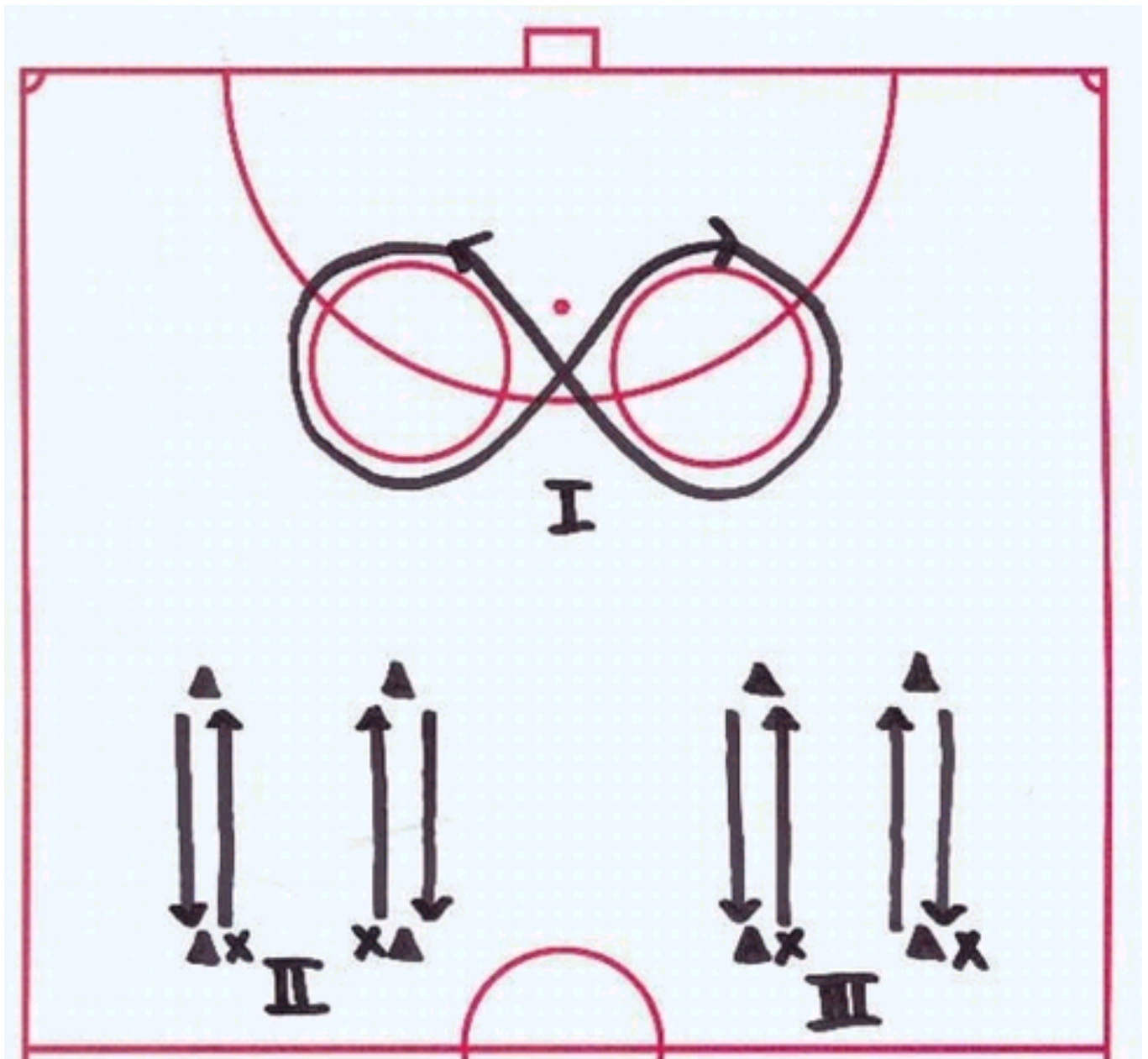
Indelning i tre lag. Tre stationer. Alla utan boll. I. Överstegsåkning i cirklarna II. Start- och stoppträning. III: Framåt, stopp, baklänges tillbaka.

Förflyttningar:

I till II. II till III. III till I.

Tips/Att tänka på:

Viktigt att visa hur man bromsar in, åker översteg med mera. Visa själv eller gärna med hjälp av någon spelare som redan klarar av tekniken.



U-11 -> Teknik -> Dribbling I

Genomförande:

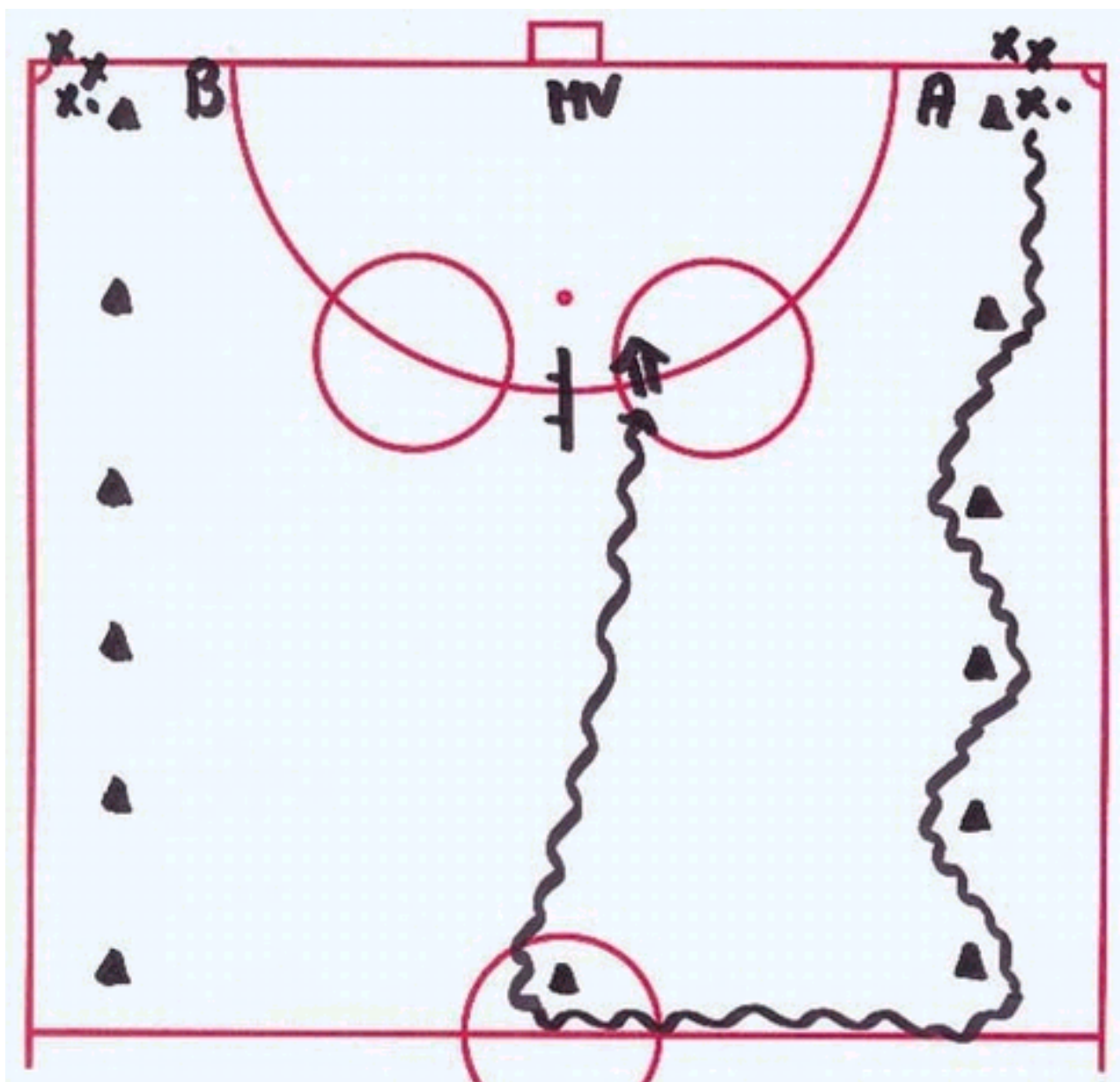
Dela in spelarna i två grupper. Spelare A driver bollen i slalom mellan konorna, åker in till konan i mittcirkeln. Där viker spelaren ner mot målet och avslutar med skott enligt figuren. Spelaren B startar när A är vid konan i mittcirkeln. B gör på samma sätt som A.

Förflyttning:

Grupperna byter plats efter halva tiden.

Tips/Att tänka på:

Spelarna ska upp med blicken och ha bägge händerna på klubban samt bollen ska vara framför spelaren när den driver bollen. Svårigheten stegras med att öka farten.



U-11 -> Teknik -> Dribbling II

Genomförande:

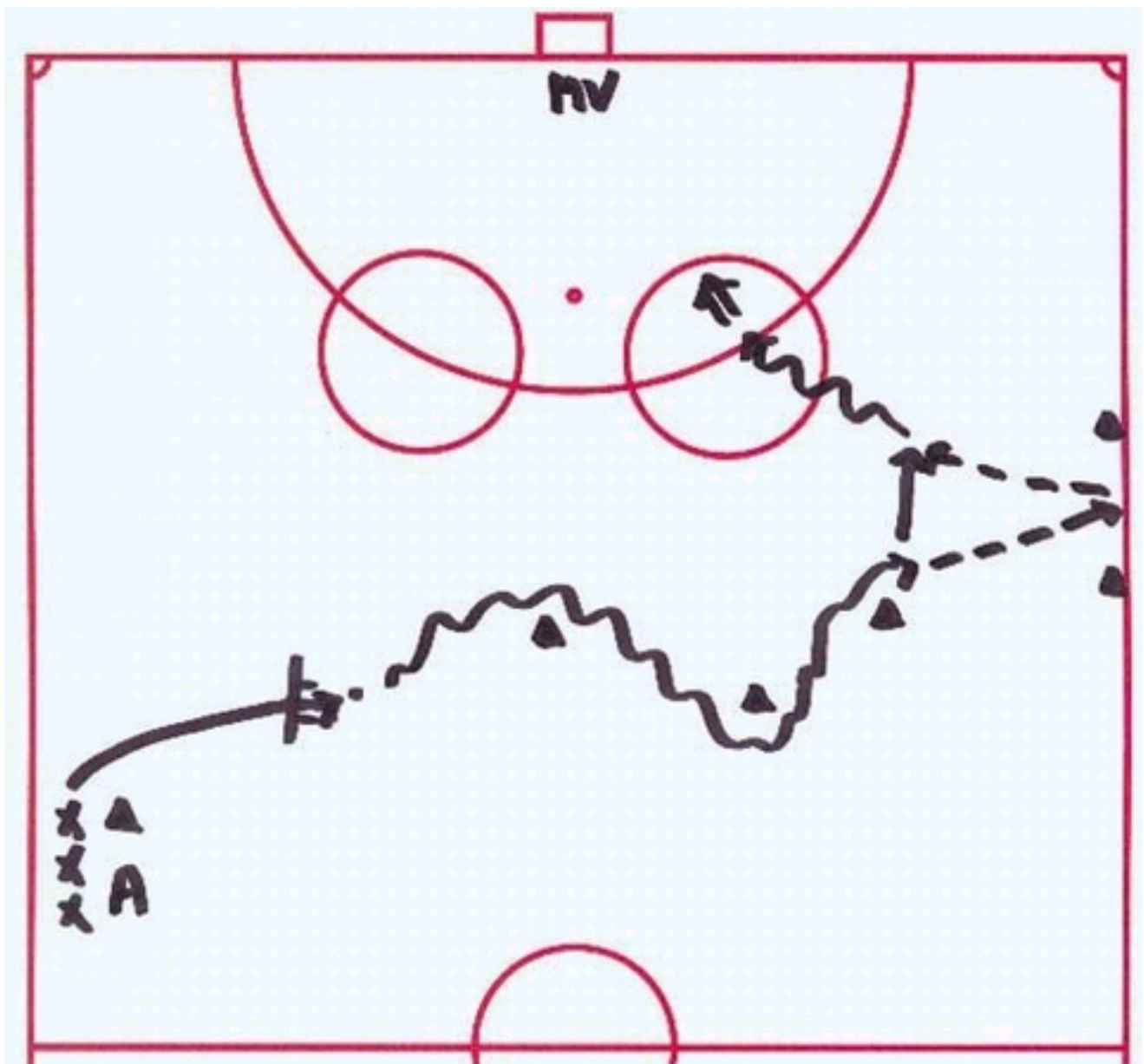
Alla startar vid position A. A startar med en boll, "flippar" över sargen, driver sedan bollen i slalom mellan konorna, spelar vägg med sargen mellan de konor som utgör en markering, tar emot bollen efter väggspelet och viker av mot mål samt avslutar med skott.

Förflyttning:

Varje spelare skall ha med en boll upp till utgångsläget.

Tips/Att tänka på:

Stressa ej upp spelarna. Lägg ut reserv bollar där "flippen" görs



U-11 -> Teknik -> Överlämning I

Genomförande:

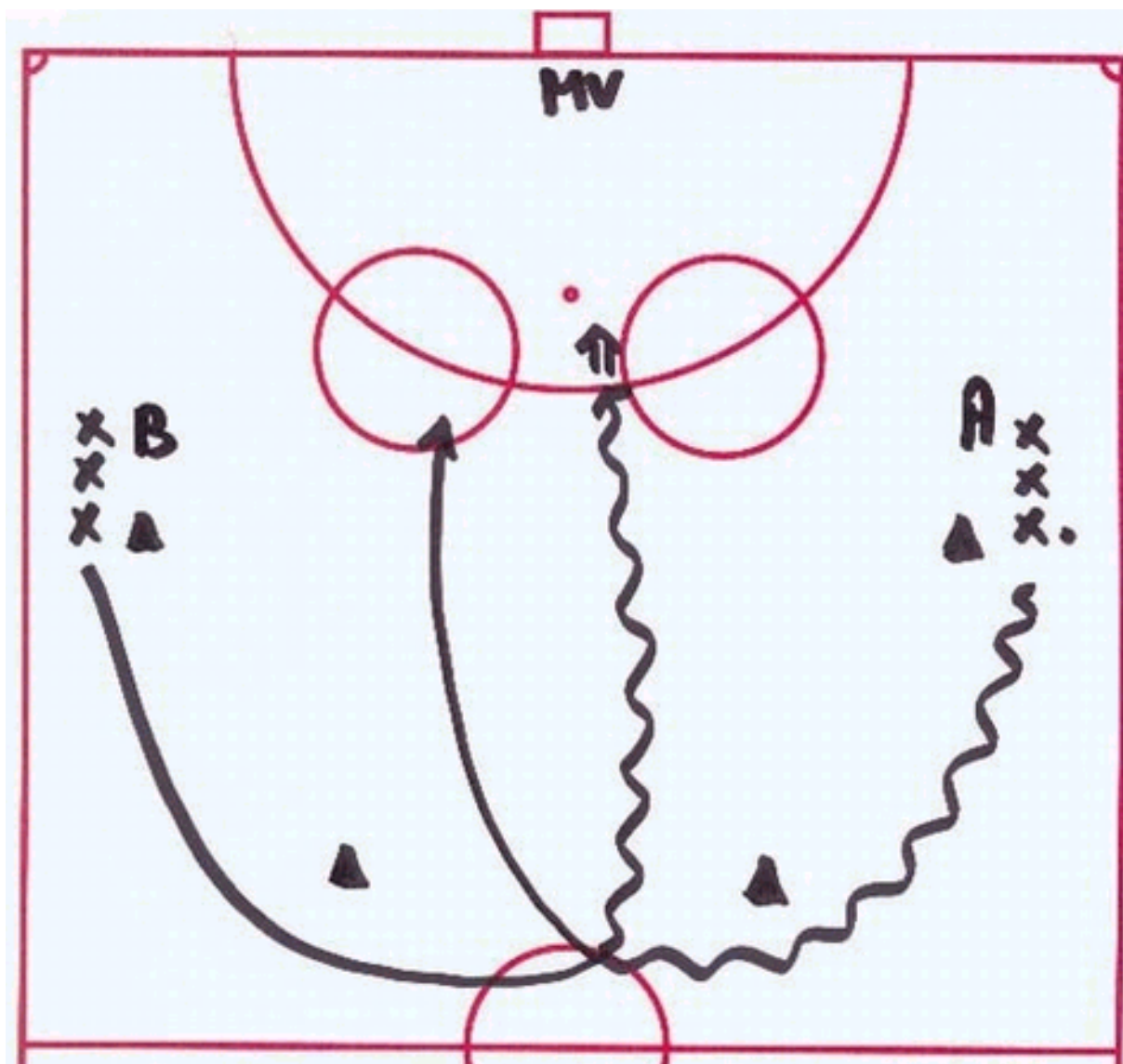
Dela laget i två grupper som startar vid konorna A och B. A startar med boll, driver bollen upp till de konor som markerar ett stort mål. Där sker en överlämning till B. Spelare B åker så att den kommer bakom A, A spelar bollen snett bakåt till B, en överlämning har skett. B får avsluta med att åka och skjuta, A följer efter och går på eventuell retur.

Förflyttning:

Spelarna byter plats efter avslutad övning.

Tips/Att tänka på:

Överlämningen är det viktiga momentet i denna övning. När överlämningen görs skall spelarna ha ögonkontakt, spelarna får ej vara för nära varandra, överlämningen sker genom att spelare A spelar bollen några meter snett bakåt. Viktigt är att bollen överlämnas på den sida där mottagaren hela tiden ser bollen, vilket också gör att motståndarna har svårt att erövra bollen.



U-11 -> Teknik -> Överlämning II

Genomförande:

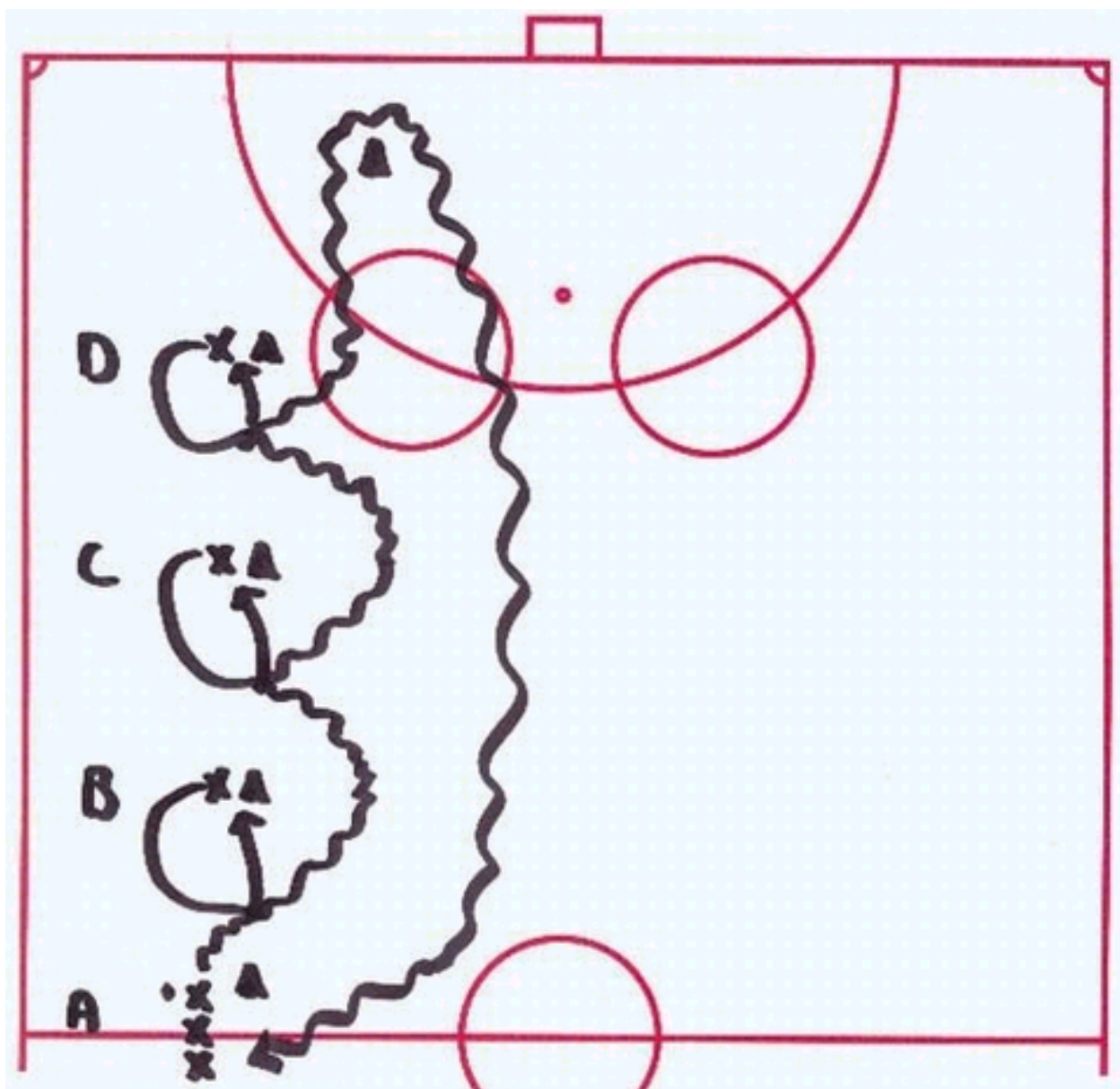
Dela in spelarna i fyra grupper. Placera ut dem enligt skissen. Spelare A startar med boll. Samtidigt som A har startat åker B i en båge nedanför A som gör en överlämning, B tar emot överlämningen åker mot spelare C. Proceduren upprepas tills dess att D har bollen. D rundar konan och åker i hög fart och med överstegsåkning upp till position A.

Förflyttning:

A till B, B till C, C till D, D till A.

Tips/Att tänka på:

Att spelarna tar ut avstånd vid överlämnandet av bollen. Spelarna söker ögonkontakt med varandra. Börja i lugn fart och stegra farten varefter övningen "flyter". Lämna över bollen på rätt sida, dvs på sargsidan i skissen.



U-11 -> Teknik -> Passning I

Genomförande:

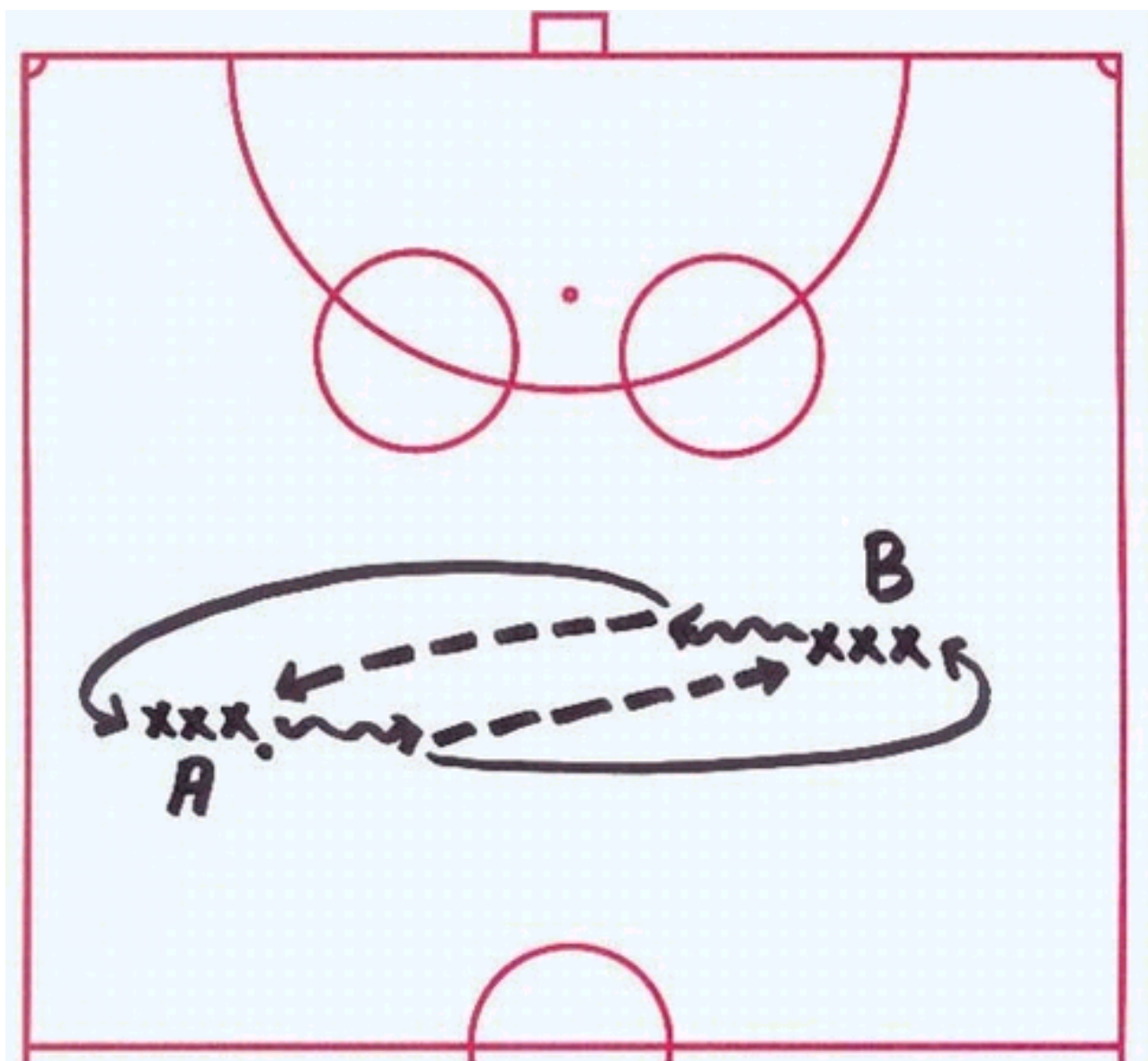
Dela in laget i mindre grupper om 3-4 st. spelare per grupp. Placera ut grupperna enligt skissen. Första spelaren i grupp A startar med boll, driver den en liten bit, slår sedan ett pass till B. B tar emot bollen, driver den en liten bit och slår sedan pass till A. A tar emot driver bollen en liten bit passar till B. Övningen rullar på.

Förflyttning:

A och B byter plats under övningen.

Tips/Att tänka på:

Passning utgöres av så kallad rakpassning. Det är viktigt att den som skall ta emot passningen verkligen gör det, och inte försöker med en direkt pass. Var med som ledare och instruera.



U-11 -> Teknik -> Passning II

Genomförande:

Ställ ut konor enligt skissen. Dela in laget i två grupper. Spelare A startar med bollen och spelar till B. B tar emot bollen och spelar över till A.

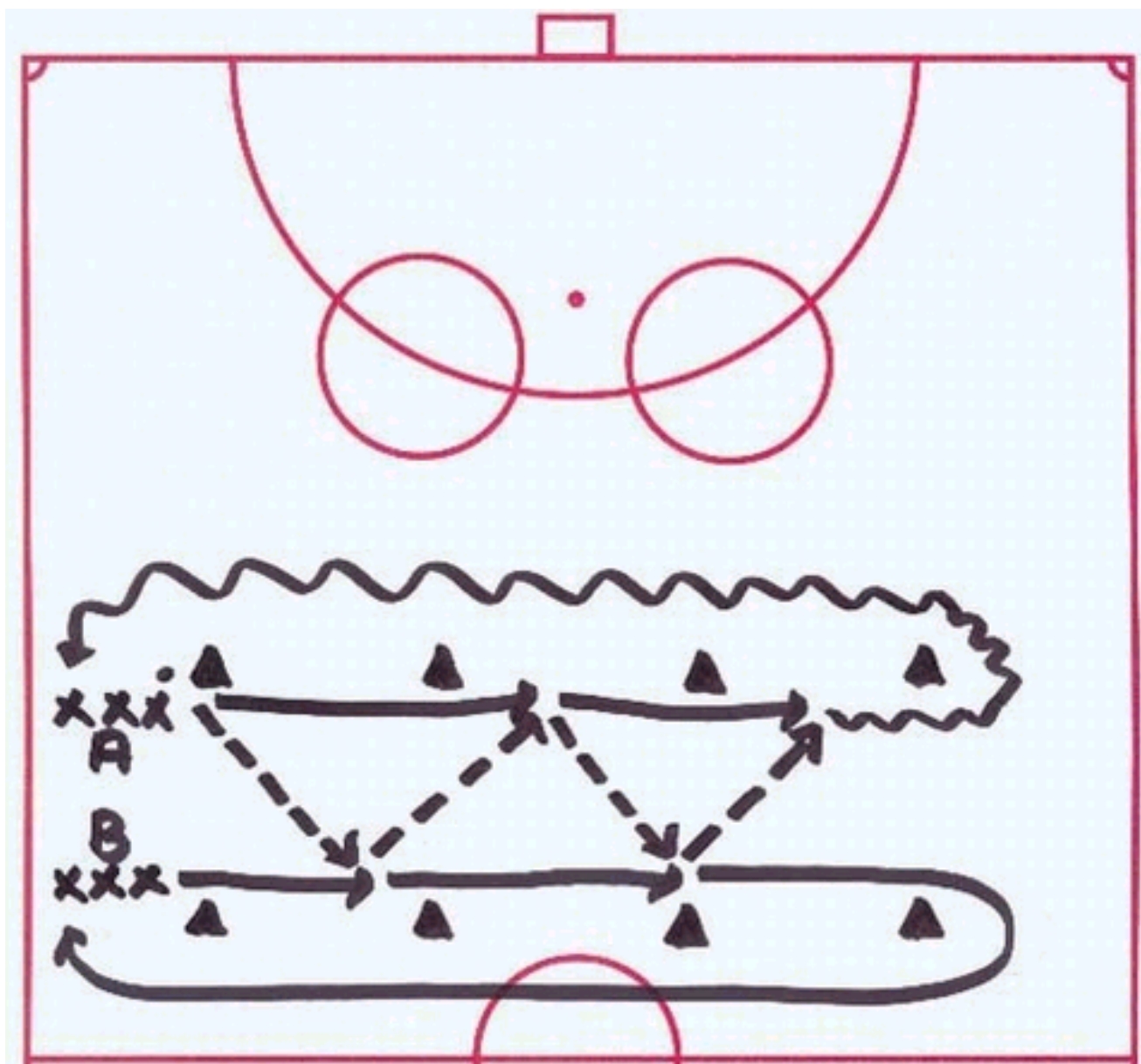
Övningen fortsätter så tills konorna tar slut. Den spelare som då har bollen tar bollen och driver den under hög fart tillbaka till utgångsläget. Den andra spelaren vänder om och backar hem.

Förflyttning:

Spelare A och B byter plats.

Tips/Att tänka på:

Om ni är många i laget finns det plats att halva laget spelar småmål. Byte sker efter halva tiden. Alla pass ska ske under rörelse. Den som driver bollen tillbaka kan avsluta med skott om det finns möjlighet.



U-11 -> Teknik -> Skott I

Genomförande:

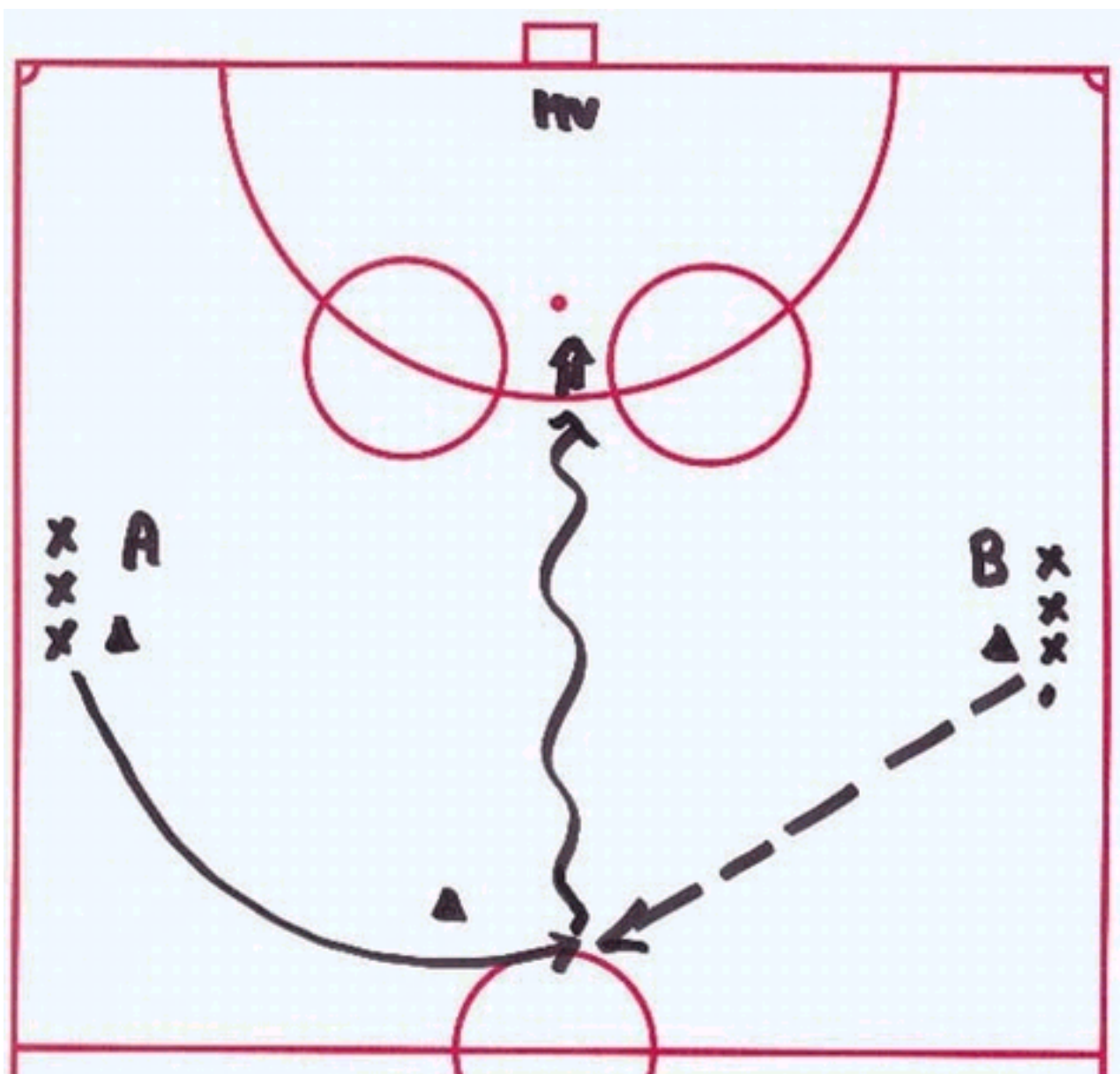
Dela in spelarna i grupper A och B. A startar utan boll, rundar konan och får passning från B. A tar emot bollen, åker och skjuter. B startar efter slagen passning rundar konan, får pass från A och avslutar med skott.

Förflyttning:

När A har skjutit, tar den spelaren en boll och åker och ställer sig sist i led B, B åker till led A.

Tips/Att tänka på:

Det är skottet som är det viktiga i denna övning. Ge spelarna tid att träna skott utan stress. Visa, instruera och uppmuntra spelarna.



U-11 -> Teknik -> Skott II

Genomförande:

Spelarna står på led vid konan A. Den första spelaren åker utan boll, får pass av spelare nr. 2 . Spelare nr. 2 åker åt andra hållet och rundar den konan samt får pass från nästa spelare. Många skott i högt tempo.

Förflyttning:

Spelarna tar med sig bollen tillbaka till utgångsläget.

Tips/Att tänka på:

Här kan man variera passning med "flipp", lyftning samt pass före konan. Här ska det vara full fart fram till skottet.

