

U-09 -> Anfall -> Anfall på begränsad yta

Genomförande:

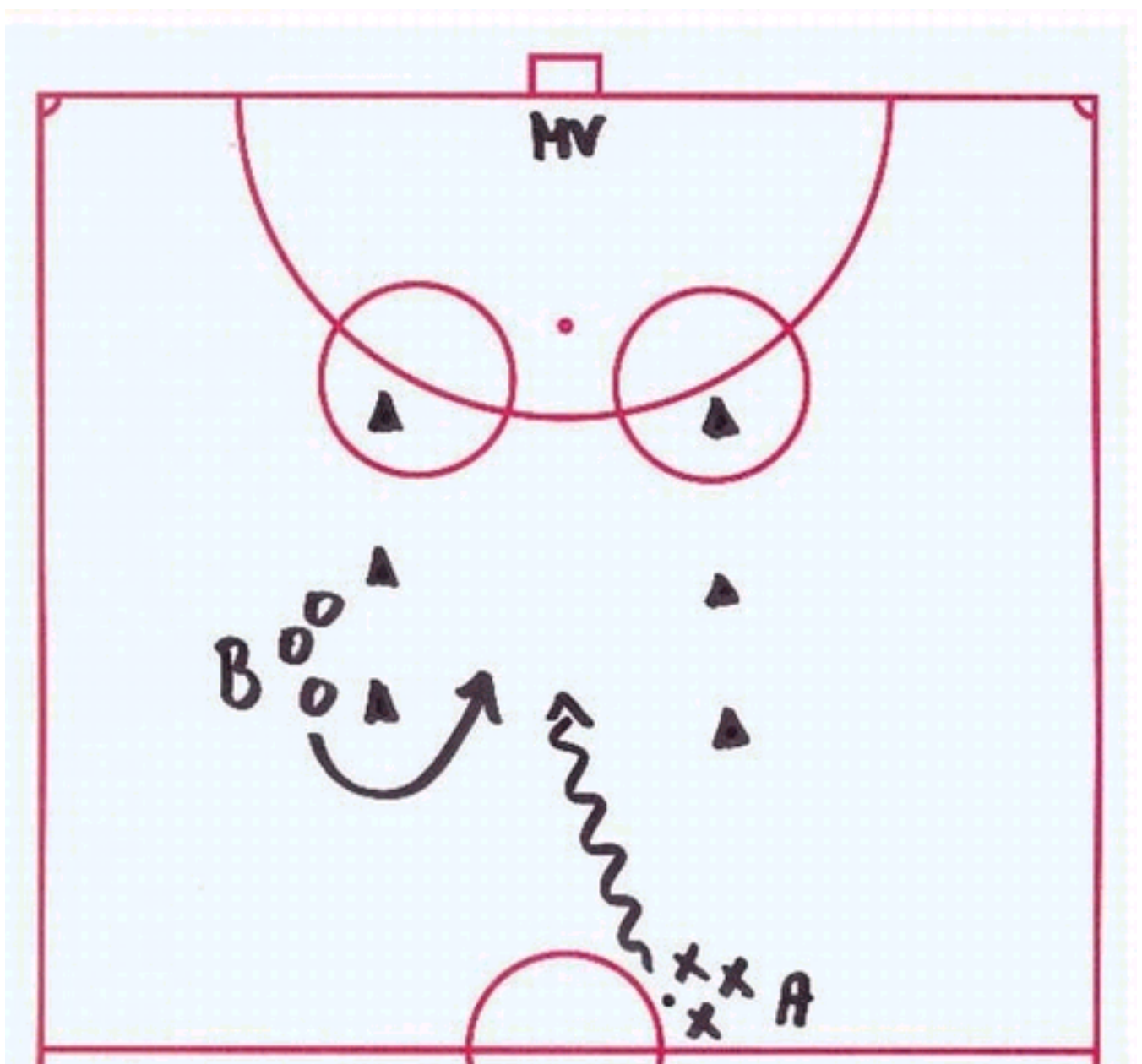
A åker in mellan konerna och ska ta sig förbi backen B.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Få B att åka med, inte bara backa. A ska våga utmana.



U-09 -> Anfall -> Inspel från hörnflaggan

Genomförande:

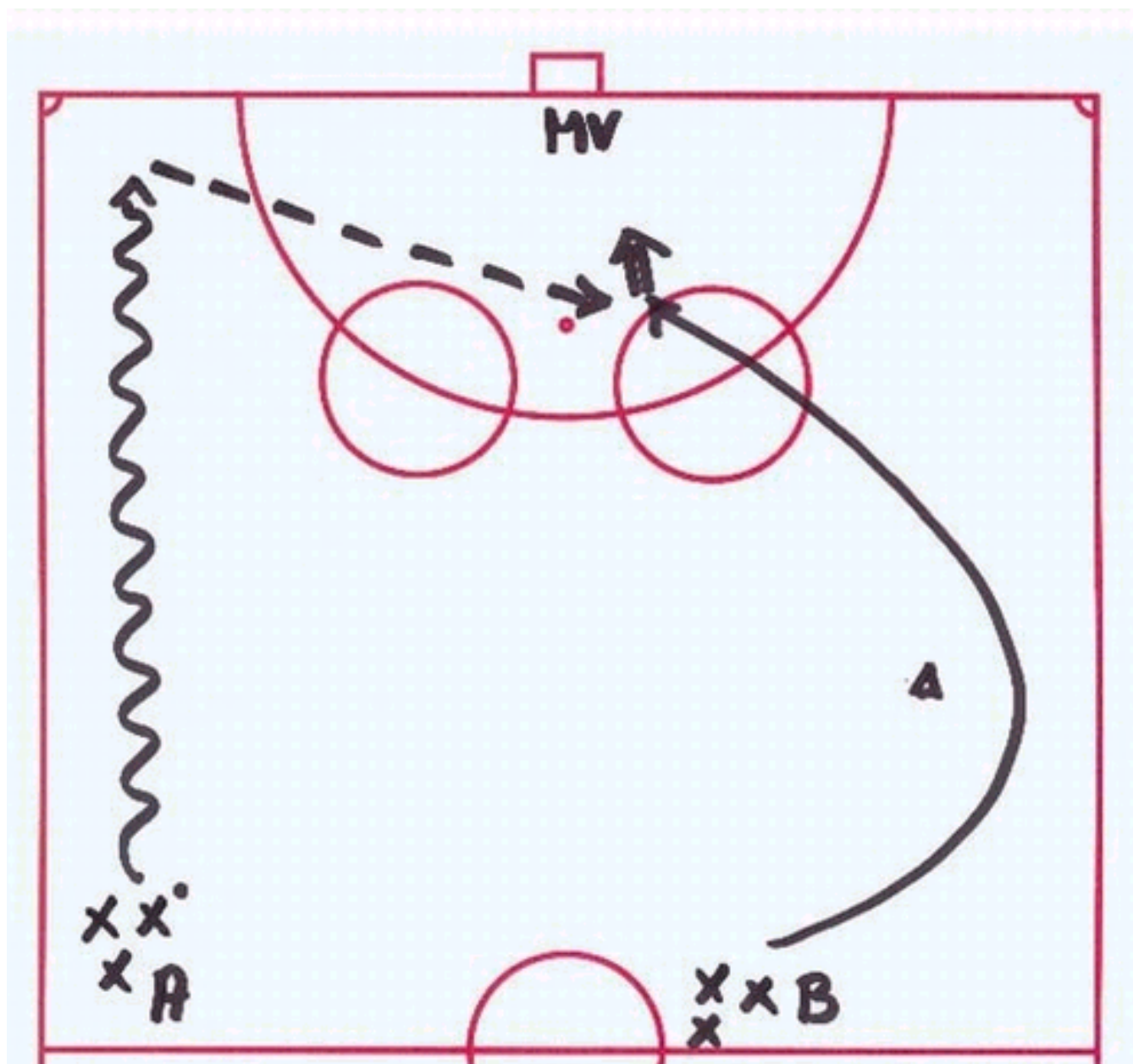
A åker i full fart med bollen längs sargen mot hörnflaggan och slår en hård passning snett inåt i banan till B som rundat konan och gått på mål för avslut.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

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



U-09 -> Anfall -> Avslut hämtning

Genomförande:

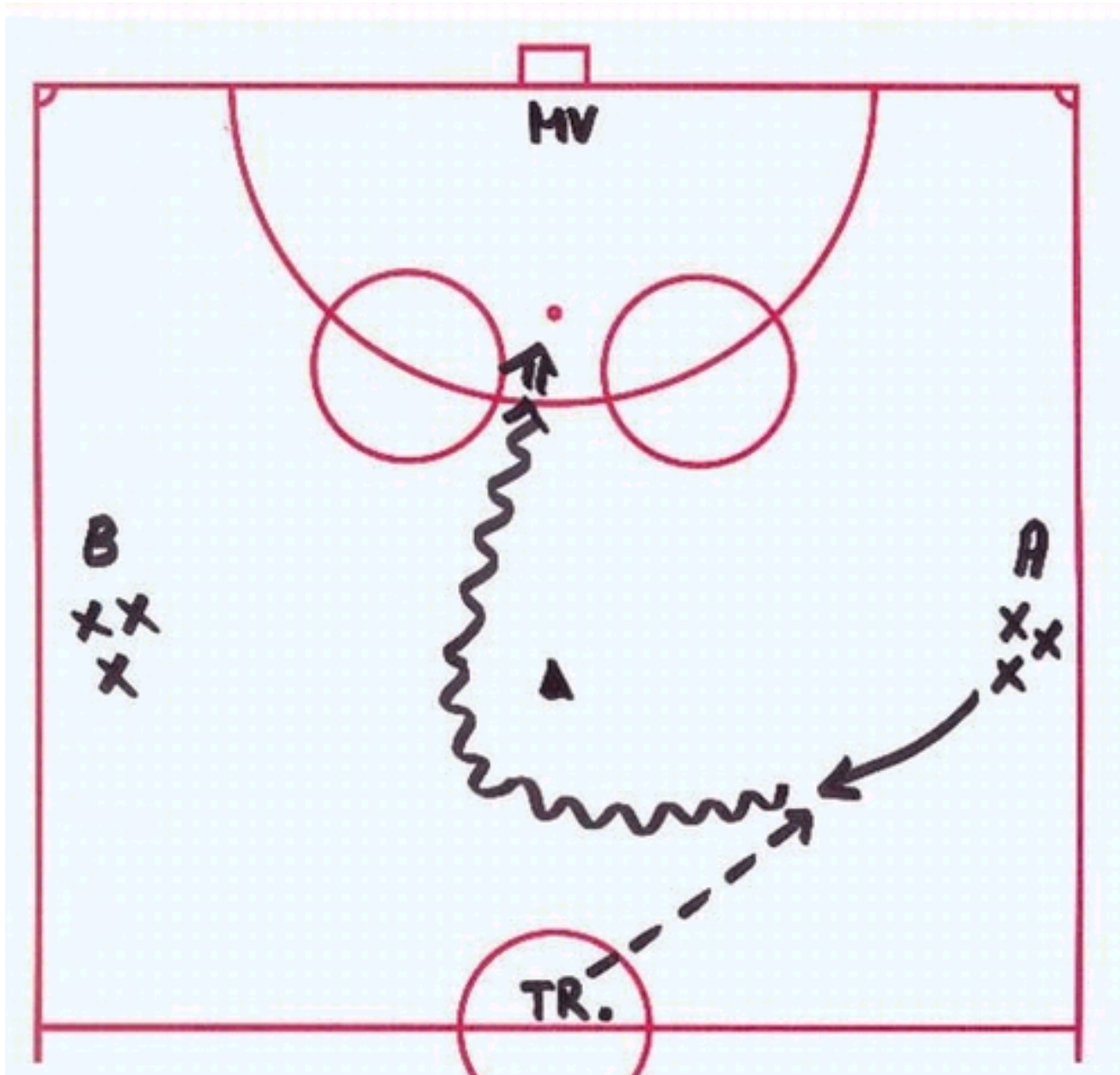
Utkast till mötande spelare A. Båge runt konan och avslut. Följande utkast går till B osv.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Ordentliga bågar ner. Målvaktsbyte efter ett tag.



U-09 -> Anfall -> Anfall i underläge

Genomförande:

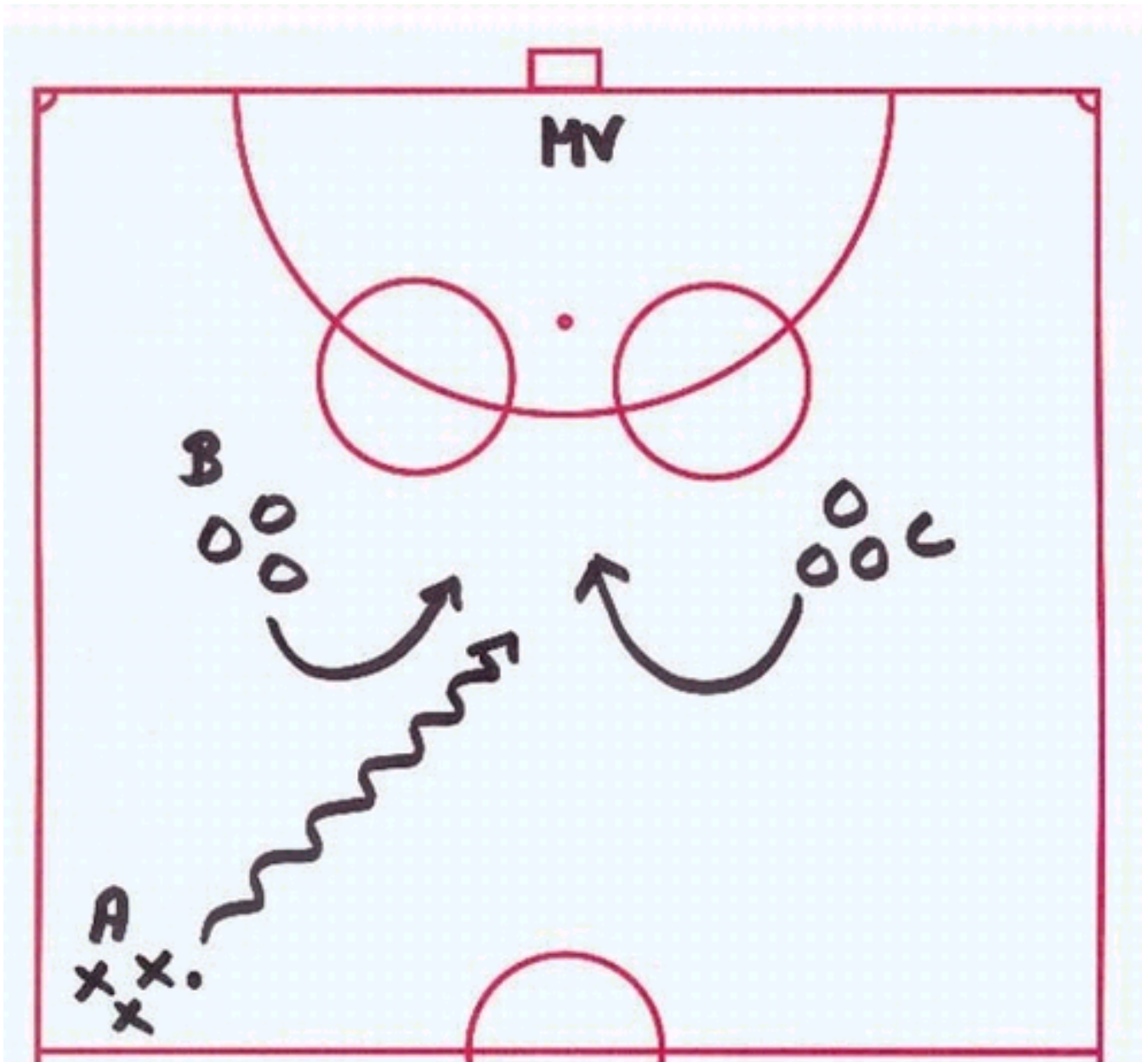
A anfaller mot två försvarare B och C.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Våga utmana som anfallare



U-09 -> Försvar -> Lyra-tennis

Genomförande:

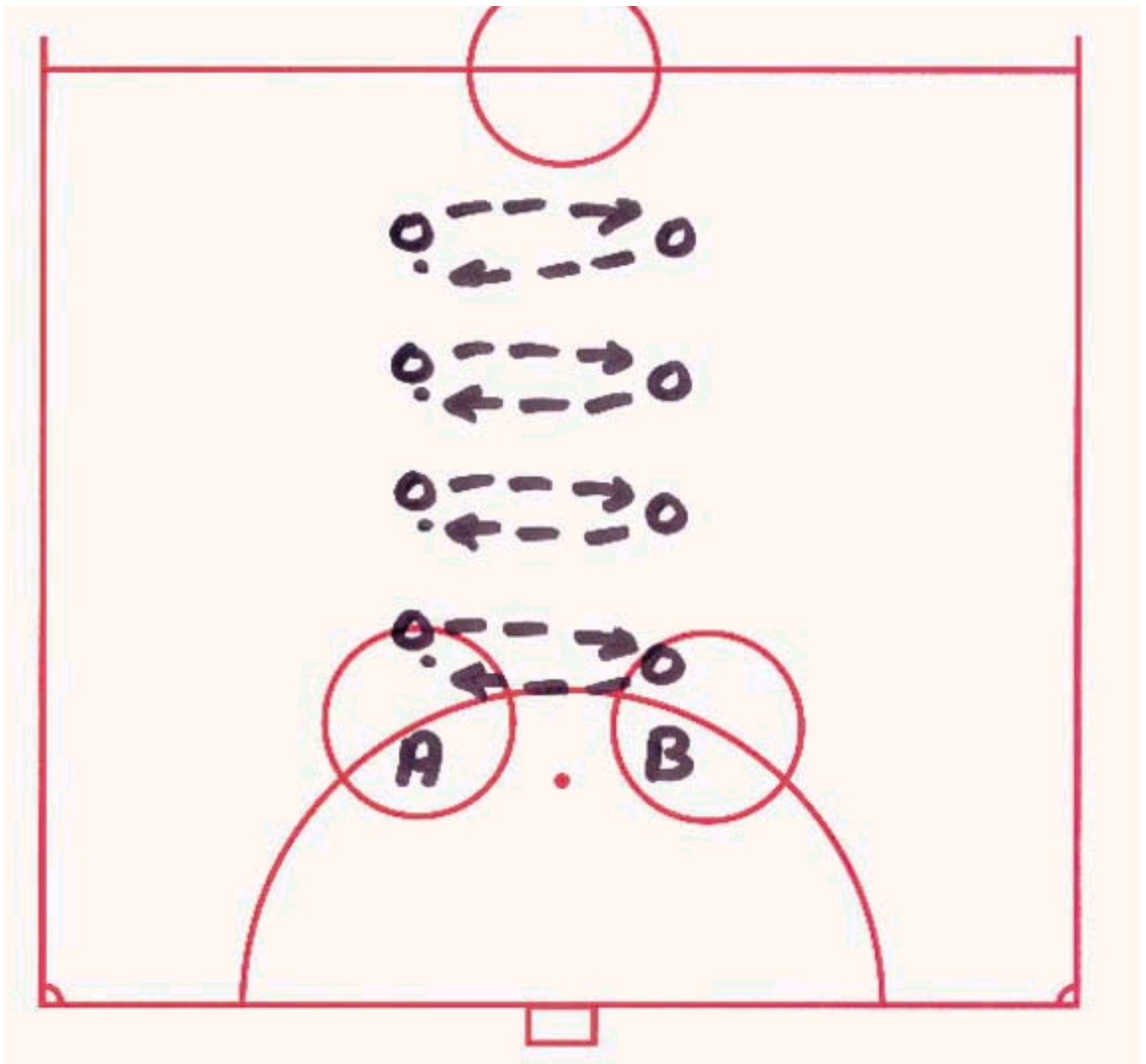
Dela in spelarna i par och ställ upp dem enligt bild. Spelare A rakar en lyra till B, B slår tillbaka bollen direkt på tennis till A.

Förflyttning:

A och B byter uppgift när tränaren ger order om det.

Tips/Att tänka på:

Se till att det finns reservbollar



U-09 -> Försvar -> Lyror

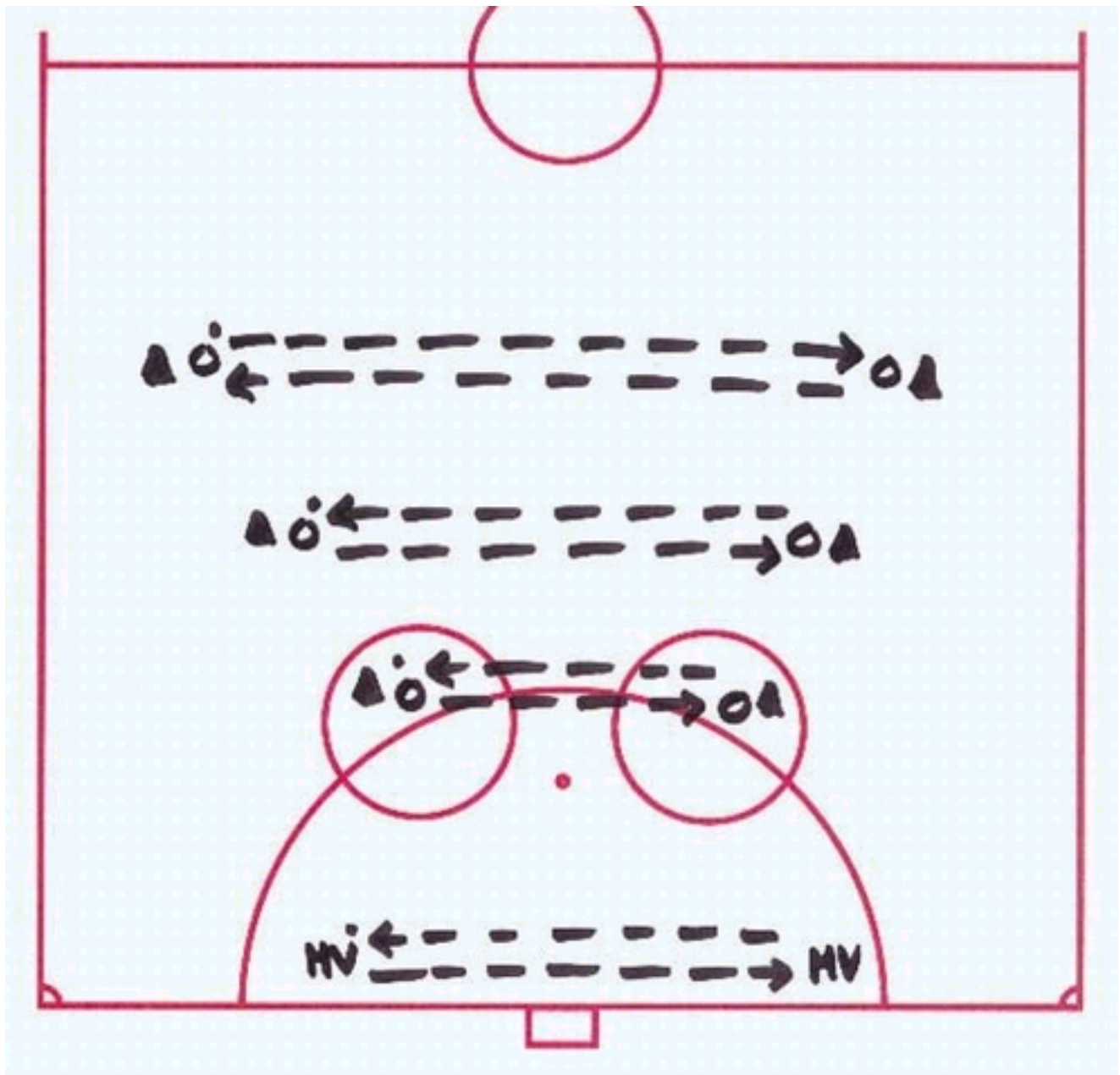
Genomförande:

Lyror till varandra, olika avstånd mellan konorna.

Målvakterna kastar till varandra

Tips/Att tänka på:

Lär spelarna att täcka bollen med kroppen när de tar ner lyran



U-09 -> Försvar -> Styrning

Genomförande:

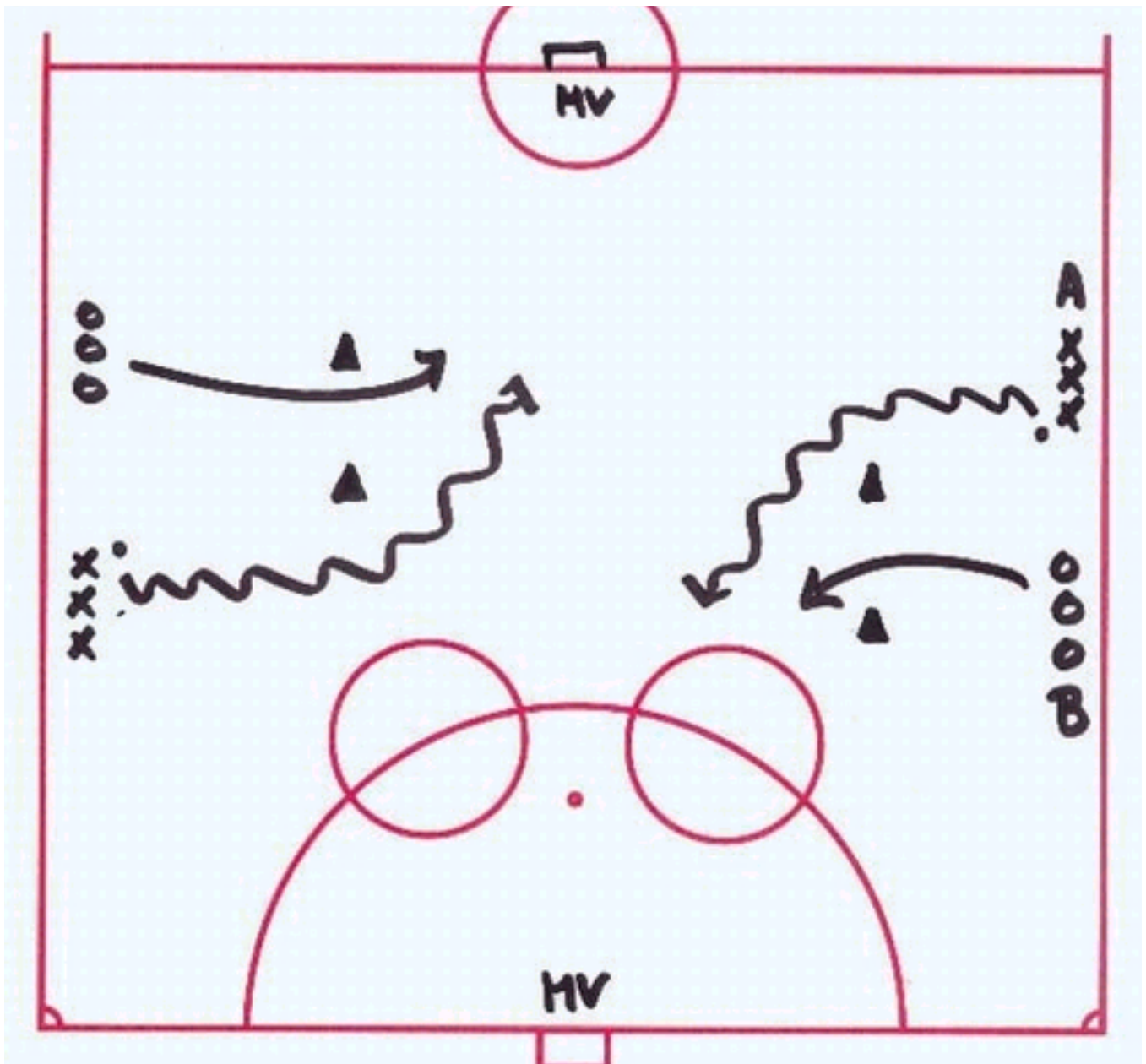
Dela upp i två grupper A och B. A startar med boll runt kon, så snabbt som möjligt startar B som försöker bryta anfallet.

Förflyttning:

A till B, B till A.

Tips/Att tänka på:

Kan samtidigt köras på det andra målet.



U-09 -> Skridsko -> Överstegsåkning hopp

Genomförande:

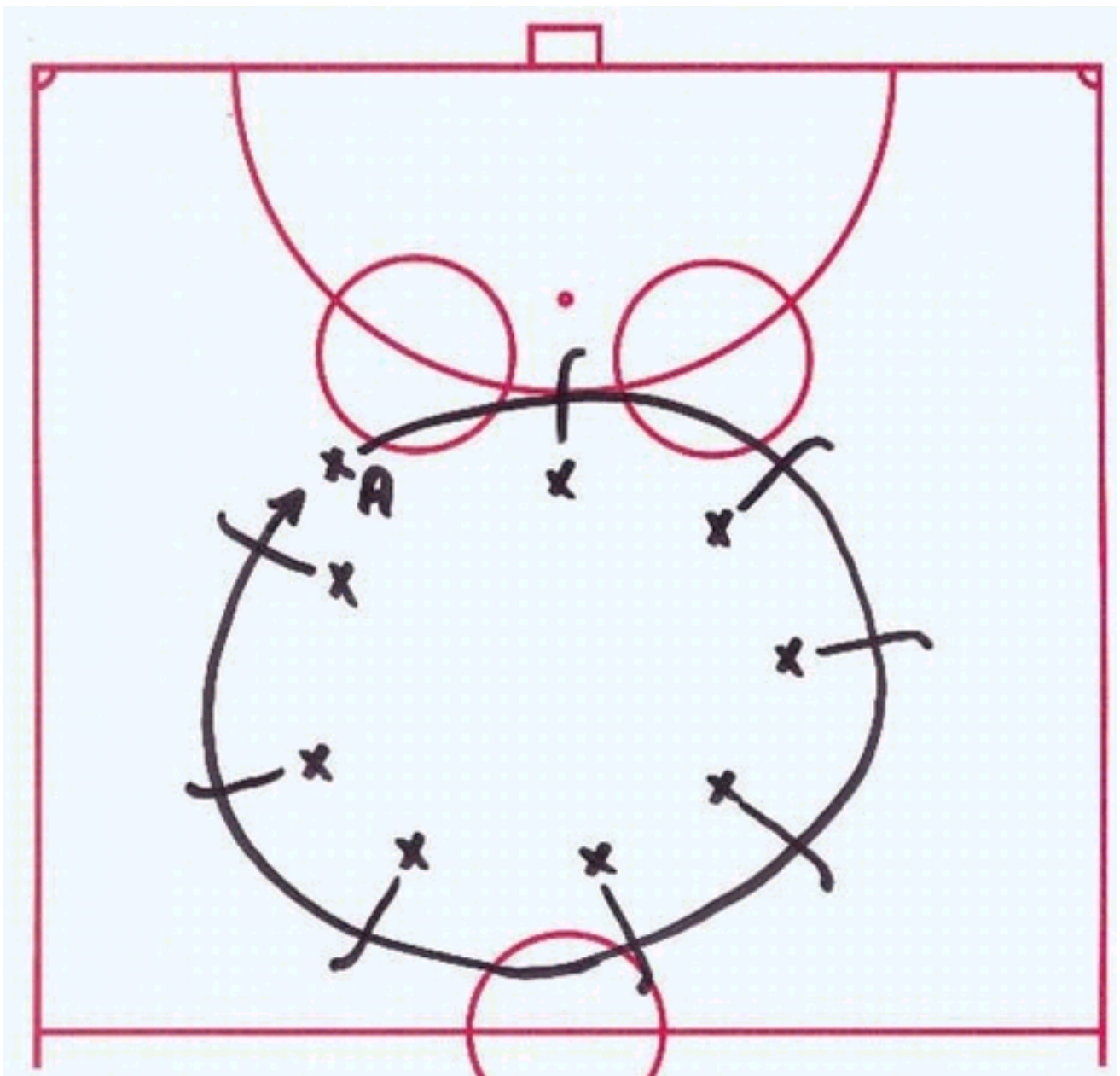
Ställ upp alla spelare i en stor cirkel. Knästående. Klubbarna utåt en dm över isen. Första spelaren, vid A, börjar hoppa över eller gå över spelares klubbor. När han hunnit två hopp startar nästa spelare och hänger på enligt "följa John".

Förflyttningar:

Runt ett varv tillbaka till startpositionen.

Tips/Att tänka på:

Om man har många spelare så gör två cirklar



U-09 -> Skridsko -> Skridskobana 3

Genomförande:

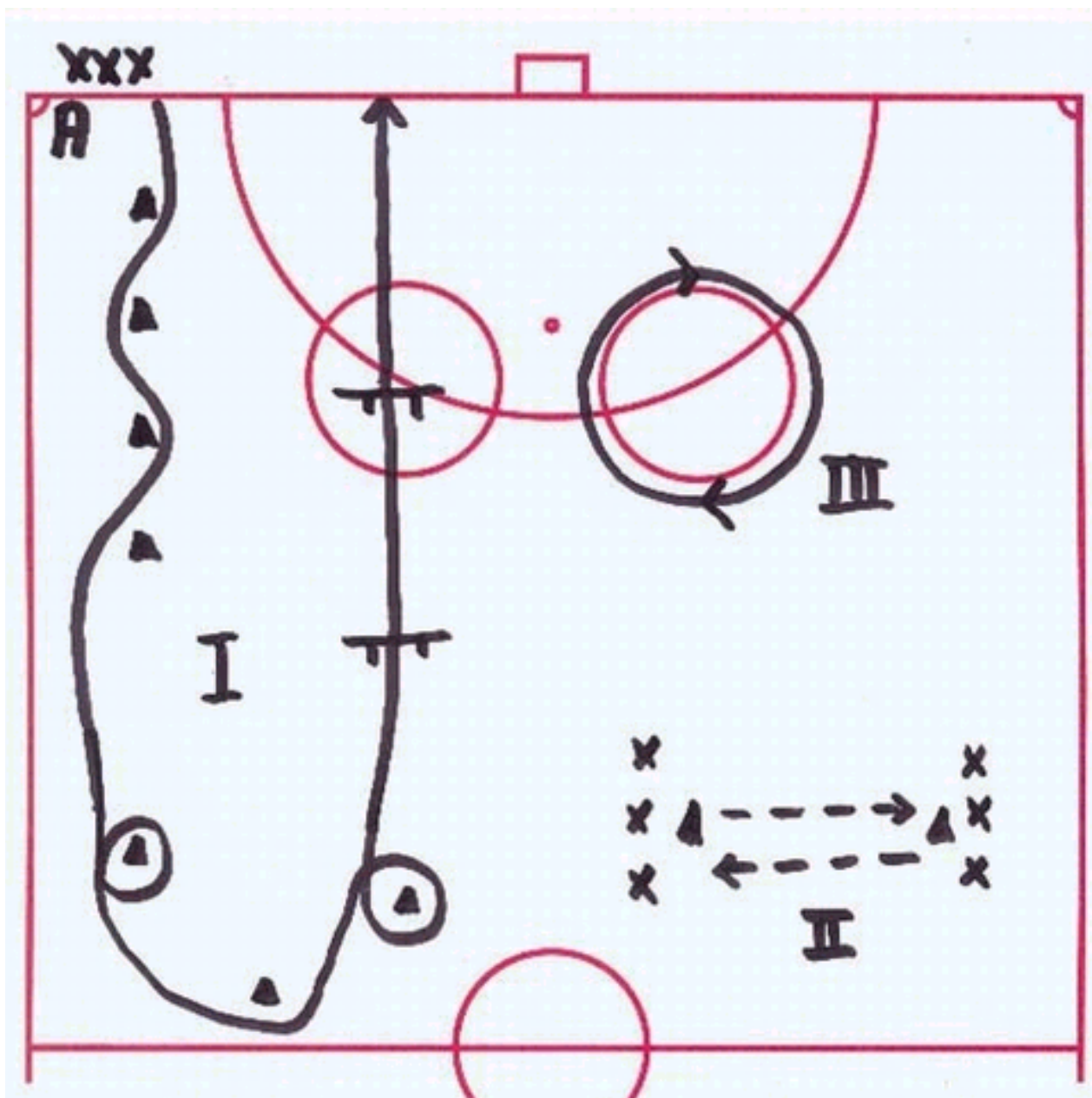
_Dela upp spelarna i tre lag. Stationsträning. I. Skridskobana. II. Passningar stillastående. III. Skridskoåkning runt cirkel. Variera håll. Banan (I): A startar utan boll. Åk slalom mellan fyra konor. Runt den femte konan i vänstervarv. Runda kon vid mittlinje. Runt en kon i högervarv. Hopp över/gå över två sargbitar och åk i mål.

Förflyttningar:

Traditionella stationsbyten. I till II till III till I osv.

Tips/Att tänka på:

Ingen tävlan. Gärna en lång rad av spelare. Absolut ingen tidtagning



U-09 -> Skridsko -> Skridskostationer 1

Genomförande:

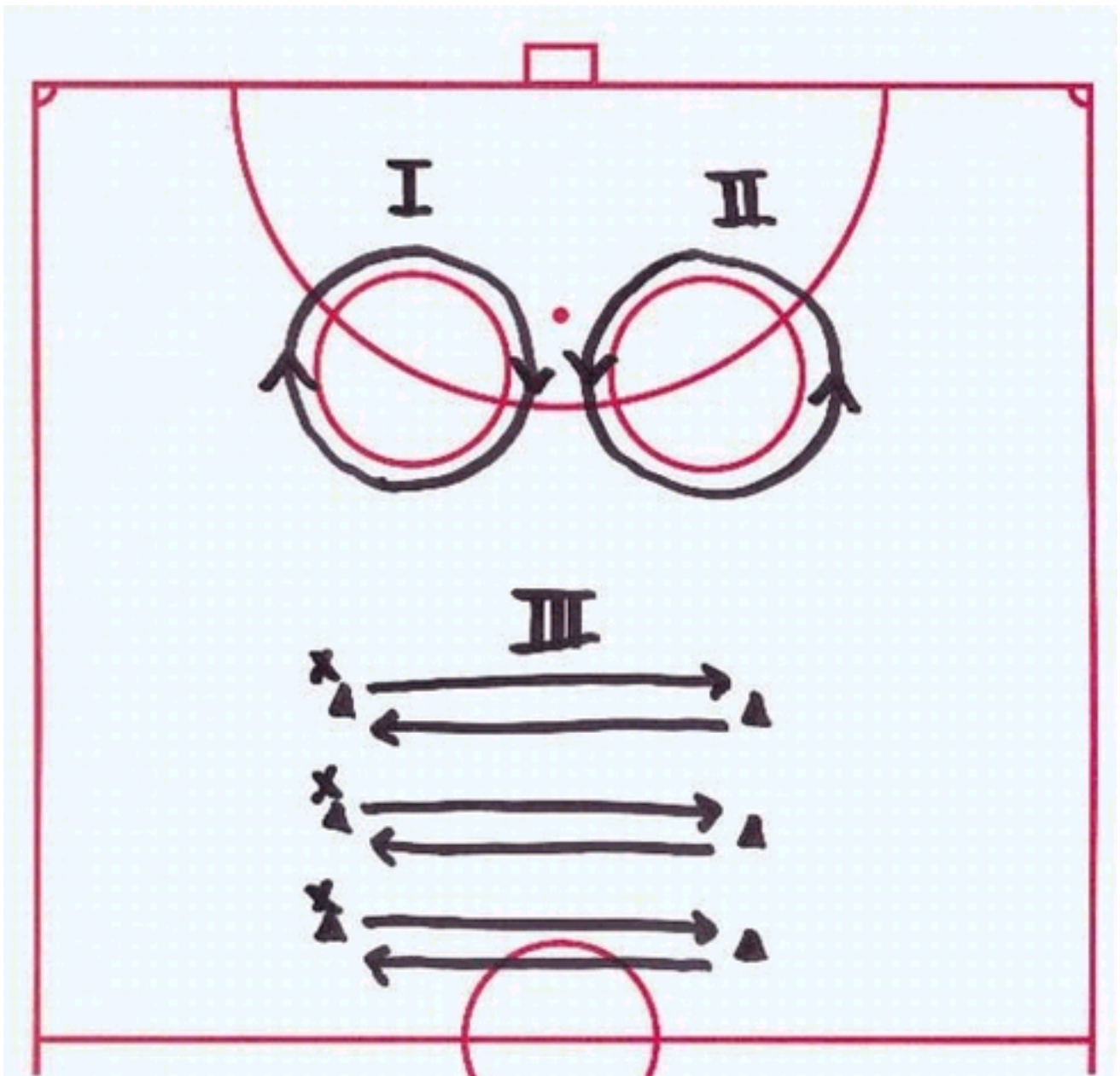
Indelning i tre lag. Tre stationer. I. Åkning cirkel högervarv. II. Åkning cirkel vänstervarv. III. Lätt start och stoppträning. Eventuellt ploga som stopp.

Förflyttningar:

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

Tips/Att tänka på:

Viktigt att visa hur man bromsar in. Visa själv eller gärna med hjälp av någon spelarna som redan klarar av tekniken. Träna på att bromsa åt båda håll.



U-09 -> Teknik -> Dribbling I

Genomförande:

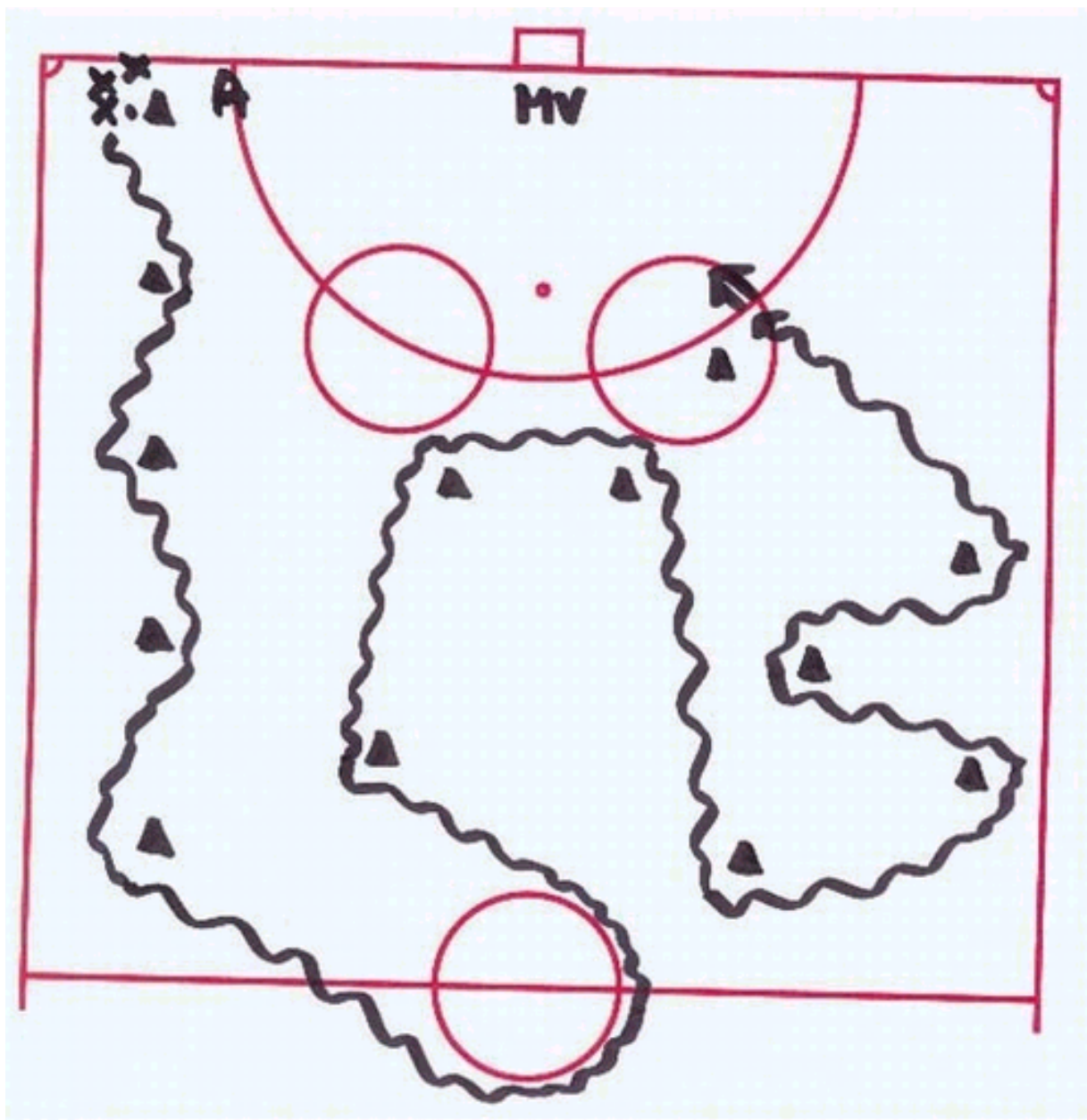
Teknik bana. Hitta på egna banor efter de förutsättningar ni har på er bandybana. Spelarna driver bollen genom banan och avslutar med skott mot mål.

Förflyttning:

Efter att spelaren har skjutit tar den reda på bollen och ställer sig sist i ledet.

Tips/Att tänka på:

Spelarna måste få tid att öva utan att känna stress, ge dem den tiden. Se till att spelarna ej startar för tätt. Visa och instruera spelarna. Bägge händerna på bollen, upp med blicken.



U-09 -> Teknik -> Överlämning I

Genomförande:

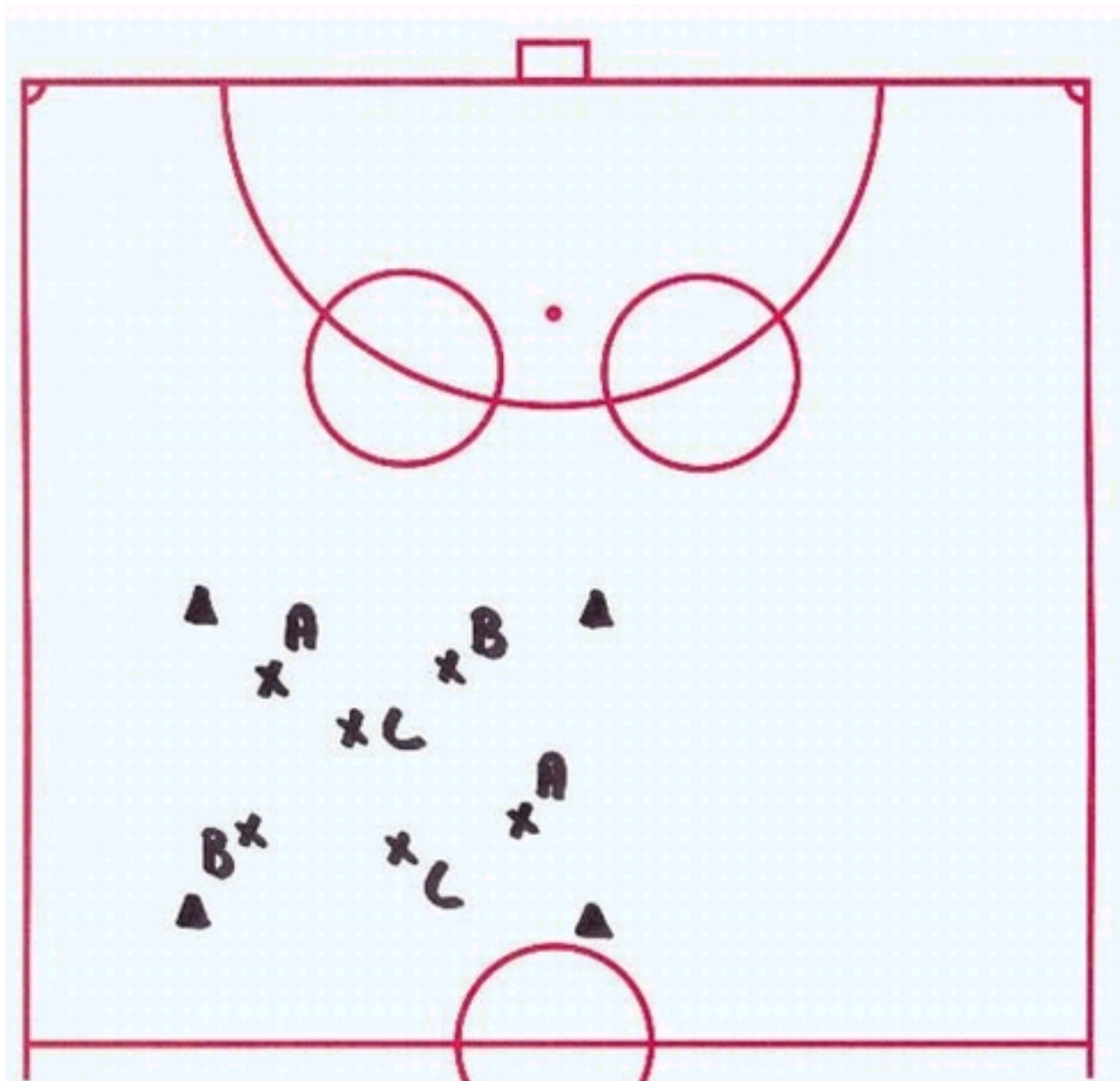
Para ihop spelarna, varje par har en boll. Markera en yta på banan med konor. Inom den ytan åker spelarna och lämnar bollen till varandra. Den bolförande spelaren söker upp kompisen och lämnar över bollen

Förflyttning:

Byt spelare i paren efter halva tiden.

Tips/Att tänka på:

Visa innan ni startar hur en överlämning ska gå till. Viktigt är att bollen överlämnas på den sida där mottagaren hela tiden ser bollen, vilket också gör att motståndarna har svårt att erövra bollen. Du som ledare var med i övningen genom att ge instruktioner och heja på när spelarna gör bra överlämningar. Våga gå in i övningen och instruera



U-09 -> Teknik -> Överlämning II

Genomförande:

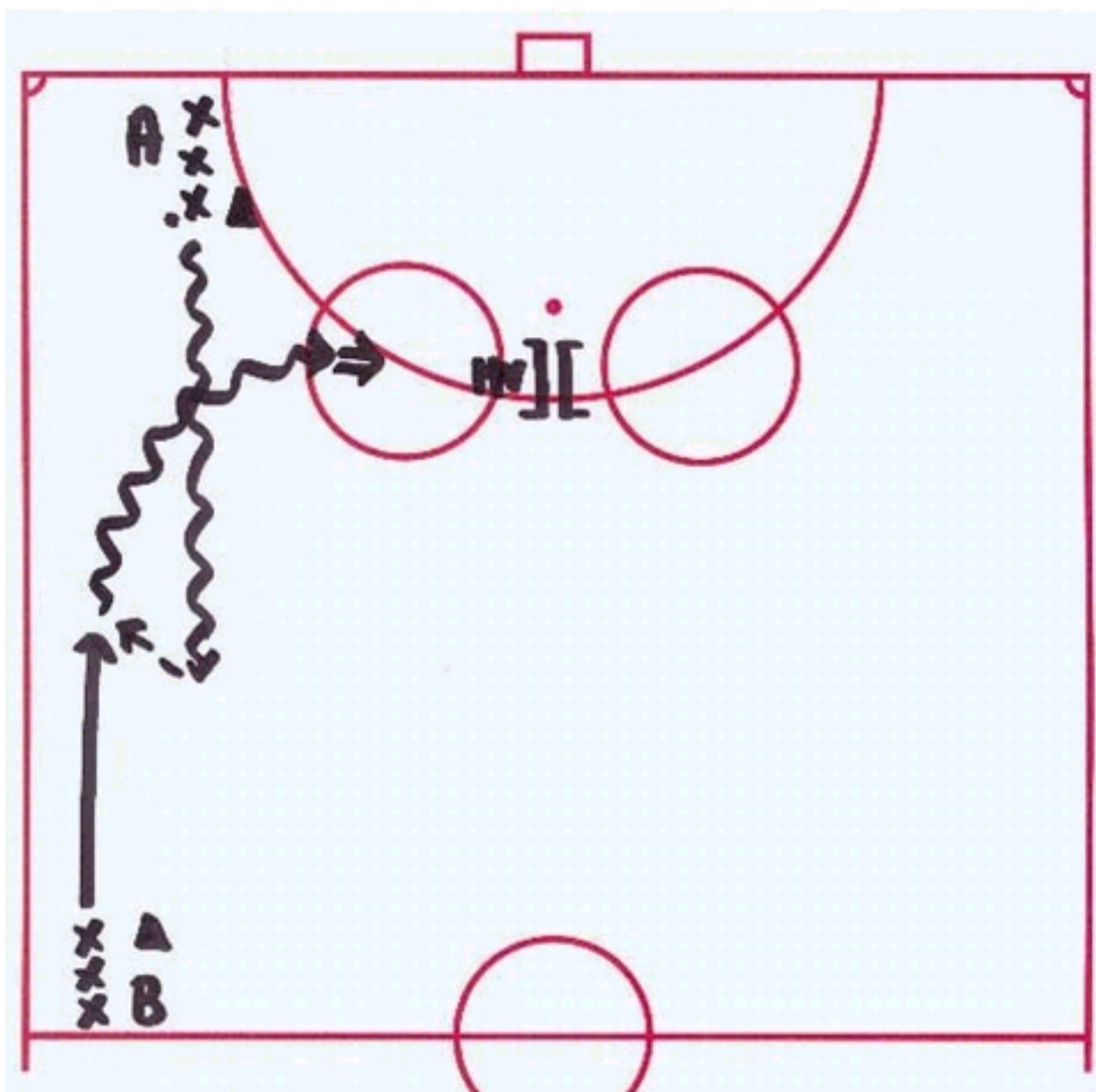
Dela in spelarna i två grupper och flytta fram målet enligt skiss. A startar med boll, B åker utan boll. När spelarna möts gör A en överlämning till B. B tar emot bollen och gör en avslutning mot målvakten.

Förflyttning:

A och B byter plats. Spelare B tar med sig en boll till utgångsläget.

Tips/Att tänka på:

Spelarna startar när de haft en kontakt med varandra. Bollen skall överlämnas snett bakåt och det ska vara ett avstånd mellan spelarna. Överlämningen sker alltid ut mot sargen. Det går bra att köra med två övningar samtidigt se skissen.



U-09 -> Teknik -> Skott I

Genomförande:

Para ihop spelarna, fem till sex par vid varje mål samt en målvakt. Spelare A ska skjuta på boll i rörelse, B slår en enkel passning rakt fram som A åker och skjuter på. När alla paren har skjutit åker paren och hämtar bollen vid målvakten.

Förflyttning:

Spelare A och B turas om att skjuta och slå passning.

Tips/Att tänka på:

Visa, instruera och öva, allt ska ske under lugna förhållande utan stress. Det är skott – tekniken som tränas här.

