

## U-17 -> Anfall -> Anfall på begränsad yta

### Genomförande:

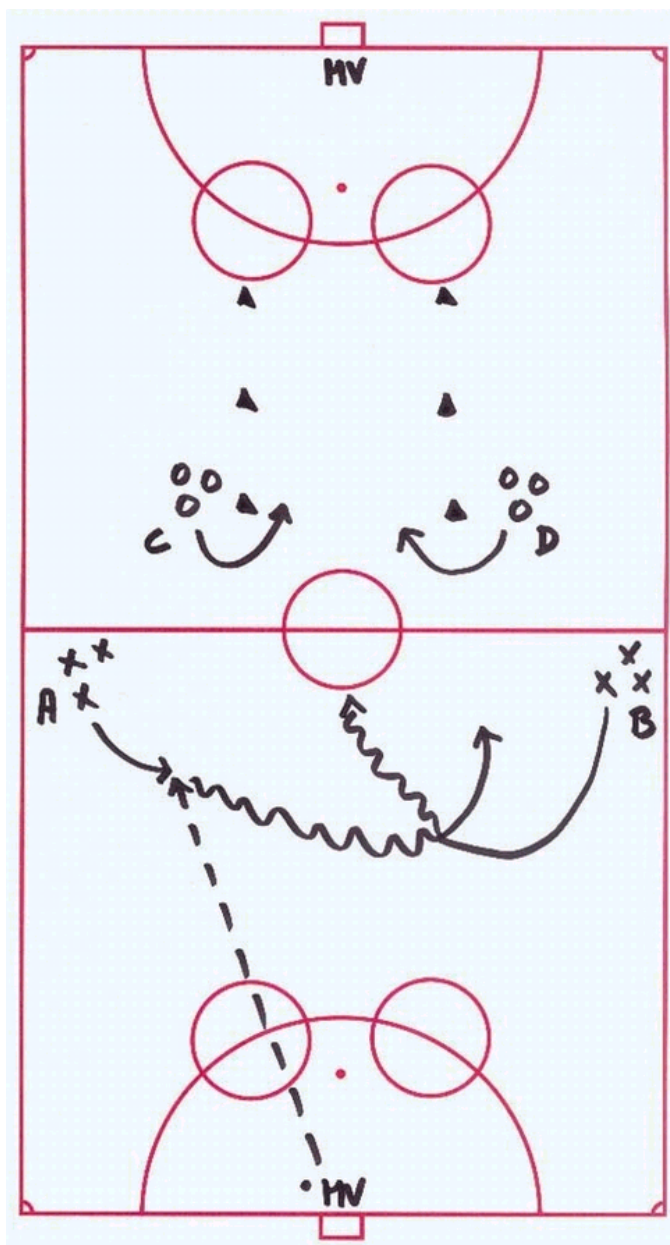
Långt utkast till mötande A, som åker över banan och gör en överlämning till B. A och B ska hålla sig mellan konerna och anfalla tillsammans mot backarna C och D.

### Förflyttningar:

A till B, B till A, C till D, D till C. Byte av anfallare och försvarare efter ett tag.

### Tips/Att tänka på:

Inga överlämningar mitt i banan. Utkast till båda kanterna. Målvaktsbyte efter ett tag. Kan köras som tävling, lag A och B mot C och D.



## U-17 -> Anfall -> Inspel från hörnflaggan

### Genomförande:

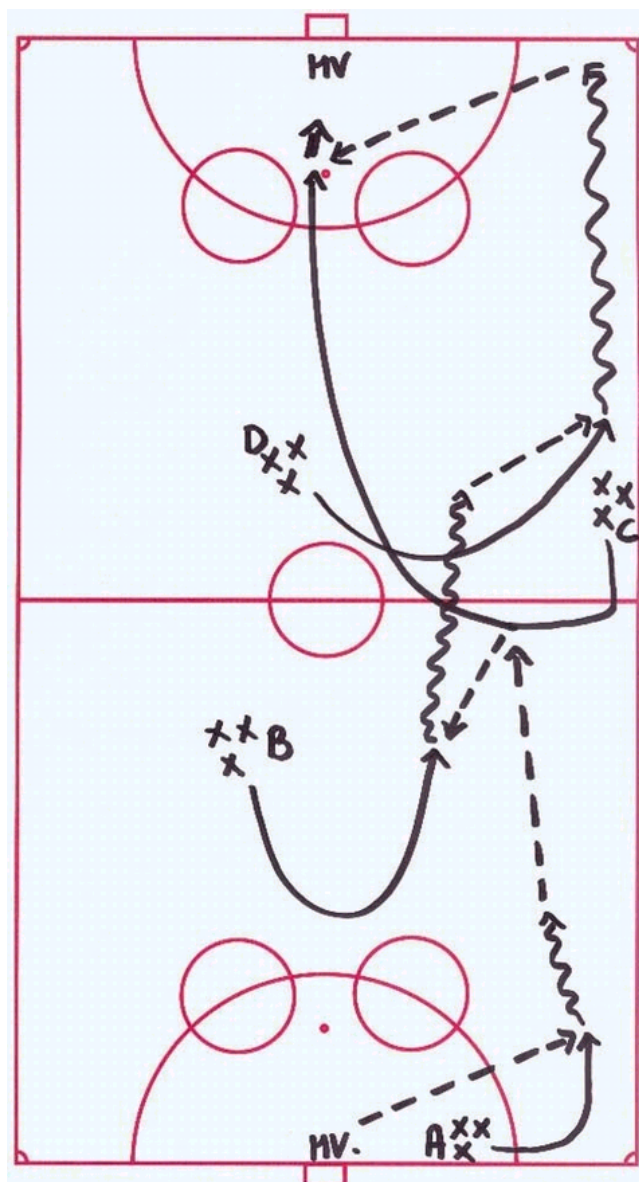
Utkast till uppåtkande ytterhalv A. A slår en djupledspassning till anfallaren C, som åkt ner längs sargen och nu åker parallellt med mittlinjen. C väggar ner till B som bågat upp i banan. B driver bollen över mittlinjen och slår en passning till D, som är i full fart på väg upp längs sargen. D åker mot hörnflaggan och slår en hård passning snett inåt i banan till C som gått på mål för avslut.

### Förflyttningar:

A till B, B till A och C till D, D till C. Byte av anfallare och försvar efter ett tag.

### Tips/Att tänka på:

Timing i åkningarna. Hårda passningar. Gärna enbart styrning av C vid avslut. Målvaktsbyte efter ett tag.



## U-17 -> Anfall -> Avslut flippass

### Genomförande:

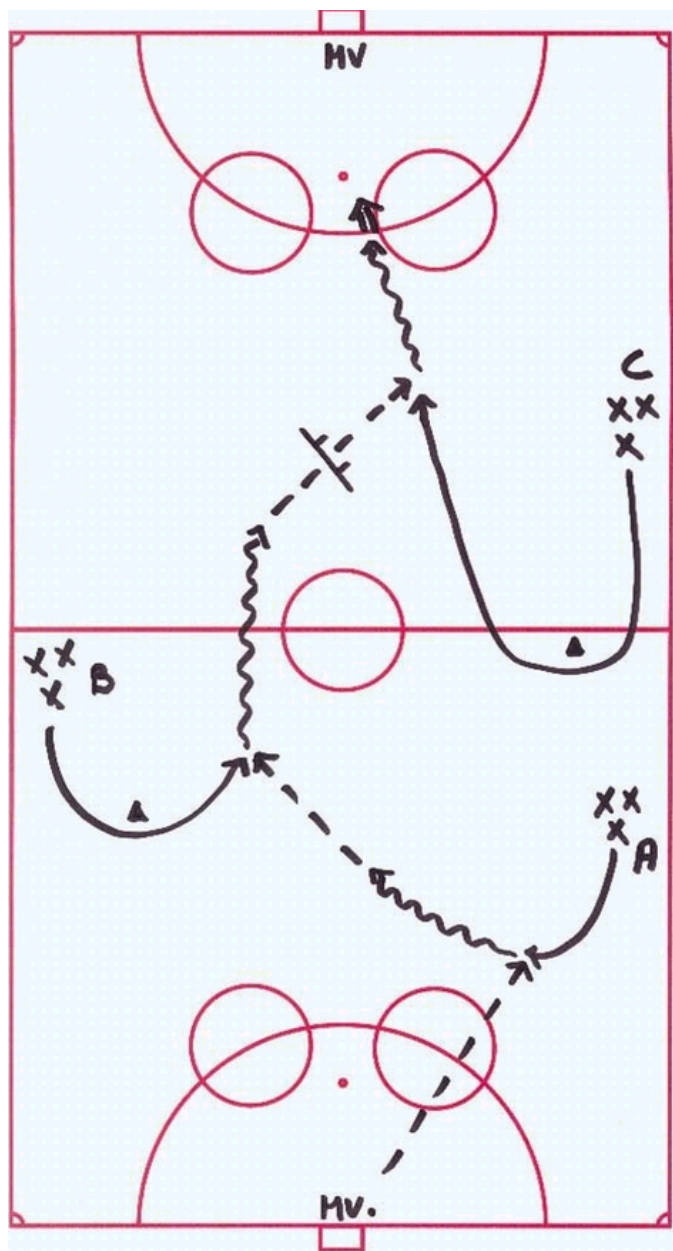
Utkast till nerbågande ytterhalv/mittfältare A. A vänder upp och spelar till B som rundat konan och bågat in i banan. B driver bollen över mittlinjen och slår en flippassning till C, som rundat konan och nu åker i djupled. C tar ner bollen och går på avslut.

### Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

### Tips/Att tänka på:

Lägg ut en sarg för att få höjd på flipparna. Viktigt med timingen i åkningarna. Målvaktsbyte efter ett tag



## U-17 -> Anfall -> Möte ytterhalv – anfall

### Genomförande:

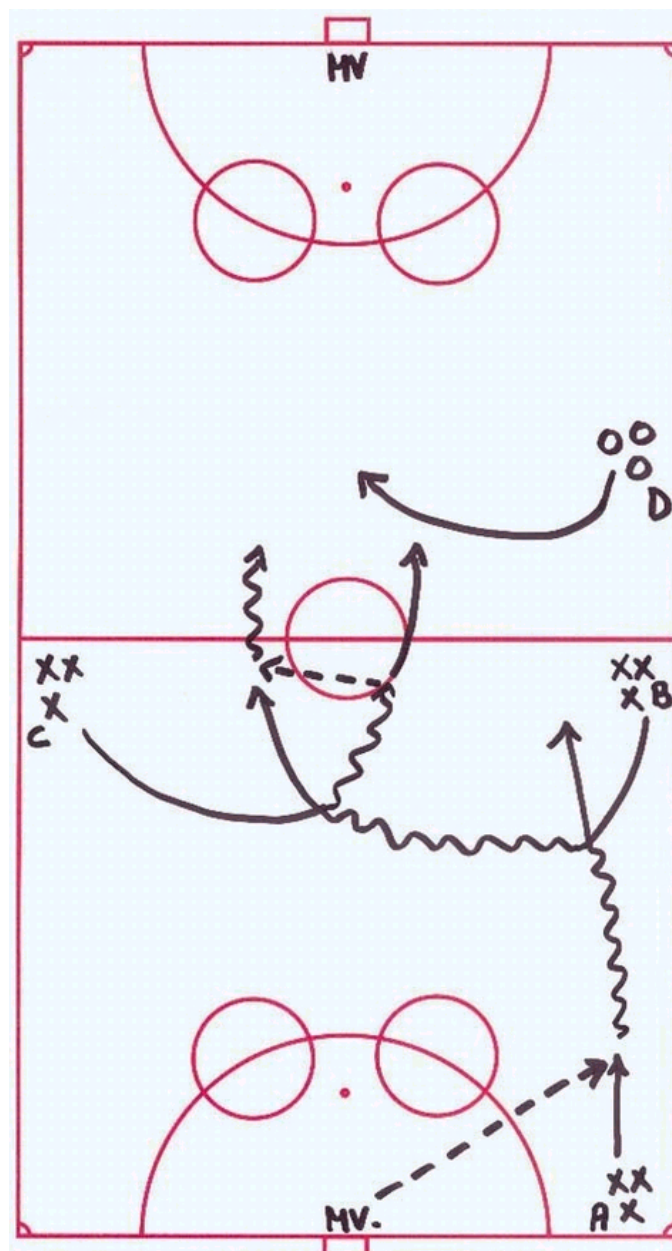
Utkast till uppåående ytterhalv A. A fortsätter upp längs sargen och gör en överlämning till neråående, mötande mittfältare/forward B. B åker in i banan och möter C, som åkt över banan från andra kanten. Överlämning från B till C och de båda anfaller mot backen D, som klivit in i banan.

### Förflyttningar:

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

### Tips/Att tänka på:

Timing. Ordentliga överlämningar. Målvaktsbyte efter ett tag. Spegelvänd övningen.





## U-17 -> Anfall -> Avslut hämtning

### Genomförande:

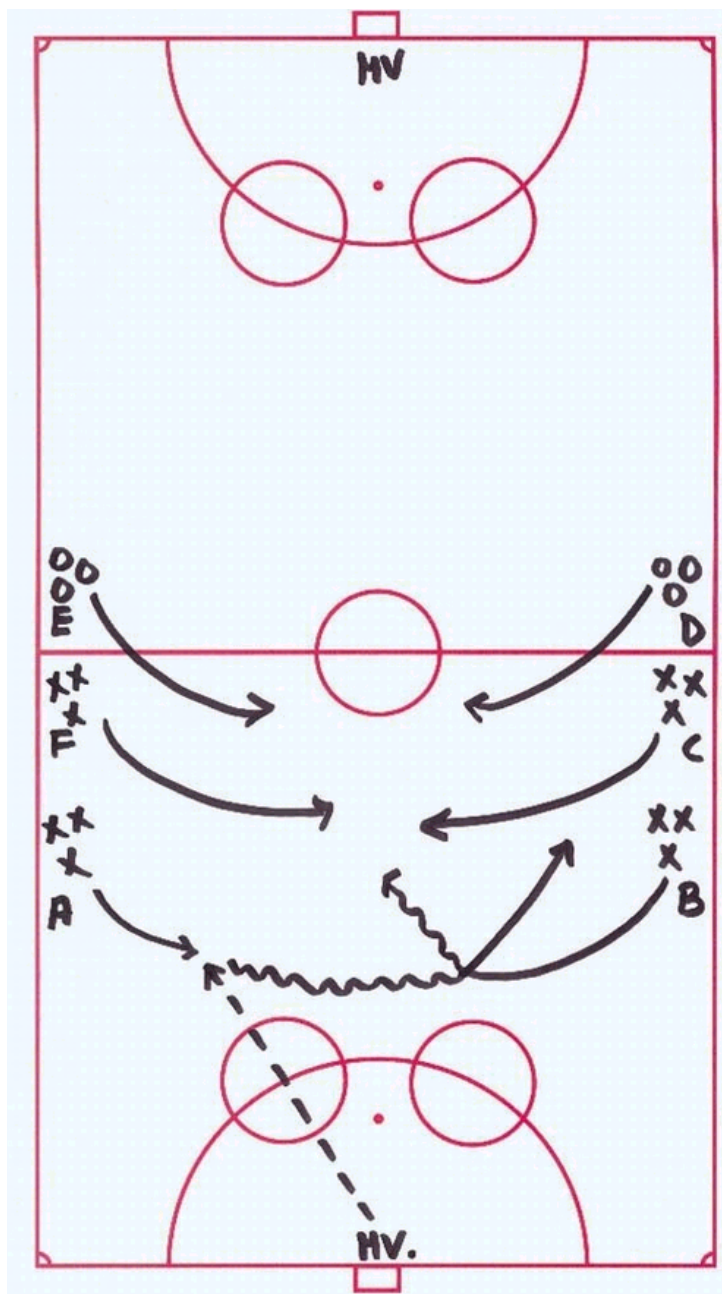
Utkast till nerbågande mittfältare/forward A, B, C eller F. De tre övriga anfallarna följer med upp i bågar. Dessa fyra anfaller mot två försvarare, D och E, som kliver in och möter dem.

### Förflyttningar:

Anfallare: A till B, B till C, C till F, F till A. Försvarare: D till E, E till D.

### Tips/Att tänka på:

Ordentliga bågar ner. Timing, alla fyra ska inte starta samtidigt. Använd fantasi i anfallen. Rejåla utkast och till båda kanterna. Försvararna kliver ordentligt upp i banan. Efter ett tag kan målvaktsbyte och byte anfallare/försvarare göras.



## U-17 -> Anfall -> Anfall i underläge

### Genomförande:

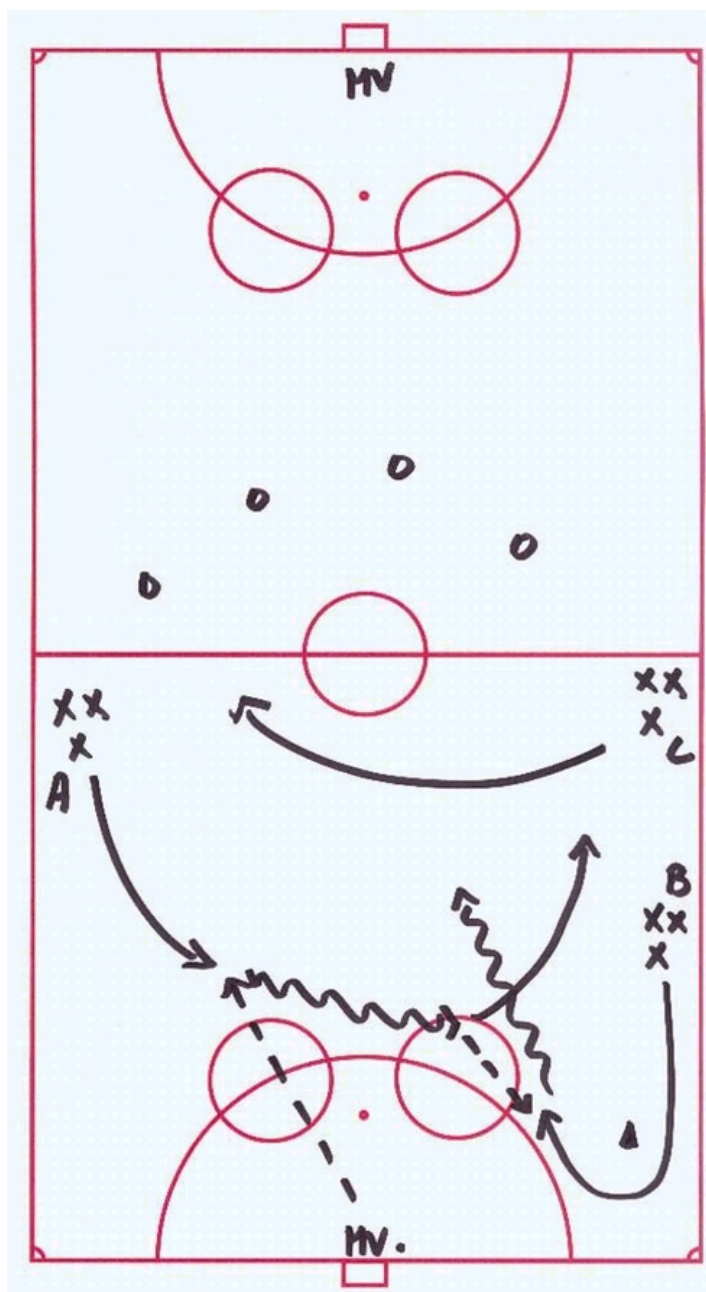
Utkast till nerbågånde mittfältare/forward A. A fortsätter en bit och slår en passning till ytterhalven B, som rundat konan och är på väg upp. C kliver också in i banan och anfaller tillsammans med A och B mot de fyra försvararna.

### Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A. Fasta försvarare, byte av försvarsgäng efter ett tag.

### Tips/Att tänka på:

Se till att försvaret hinner upp innan nästa gång startar. Använd fantasi. Målvaktsbyte efter ett tag. Två försvarsgäng om det finns många spelare.





## U-17 -> Försvar -> Försvar i korridor

### Genomförande:

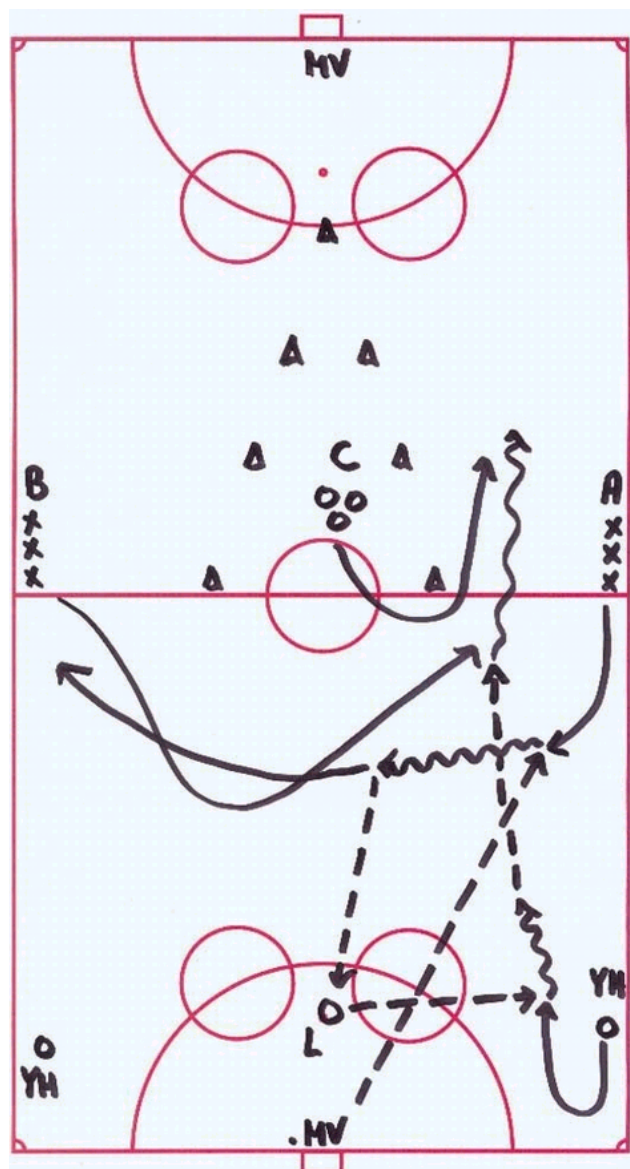
Sätt ut konerna enligt figuren, som ett V med spetsen längst upp mot straffområdet. A och B är anfallsspelare. C är försvarare. Mv gör ett utkast till A som kommer i sväng, passar ner till libero som passar vidare till ytterhalv som kommer i fart. Yh gör ett djupledspass till B som kommer i sväng. B utmanar C i korridor.

### Förflyttningar:

A och B byter med varandra. Försvarsspelarna, C, lib och yh byter platser efter tränarens råd.

### Tips/Att tänka på:

Hårda passningar. Arbeta på en sida i taget, dvs skifta efter en stund till mv-utkast på position B. C tar en båge upp i planen för att lättare åka med den anfallare som kommer. Viktigt att poängtera timing för *spelare C*.





## U-17 -> Försvar -> Lyra-tennis

### Genomförande:

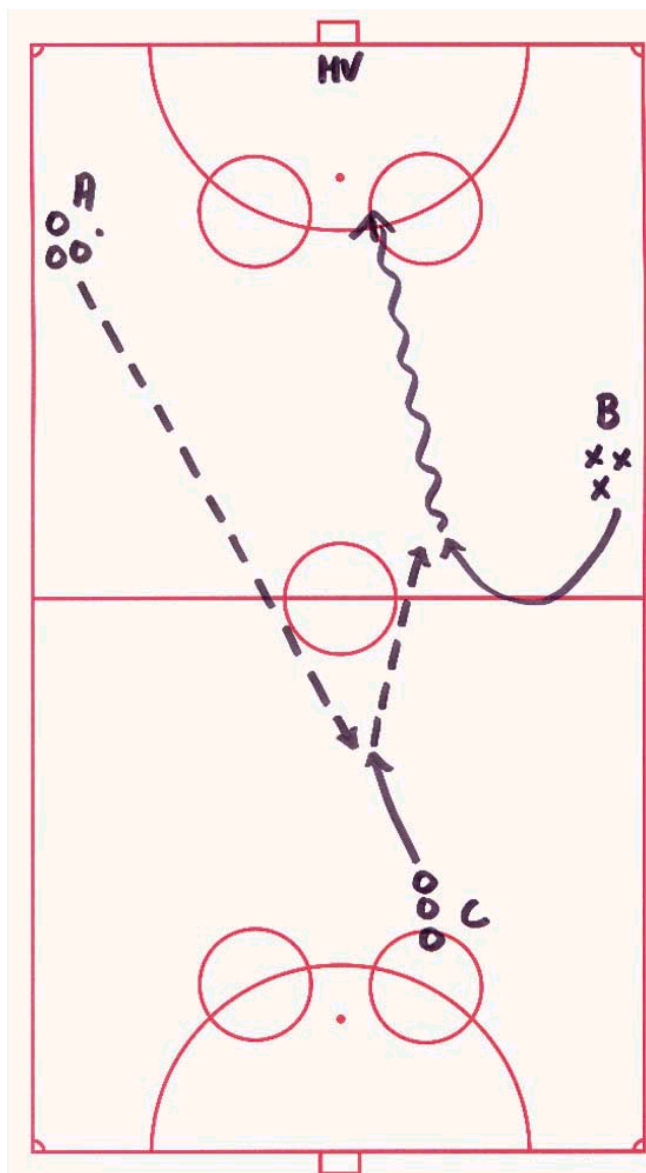
Dela in laget i tre grupper (A, B, C). Spelare A slår en lyra till försvaren B som plockar ner bollen och spelar ett djupledspass till C. Spelare B kan även direktpassa på tennis. Spelaren C går upp i en sväng och faller av mot mål när djupledspasset kommer, C tar emot bollen och avslutar med ett skott mot målvakten.

### Förflyttning:

Spelare A och C byter position.

### Tips/Att tänka på:

Det ska finnas reserv bollar vid position B, då kan en passning spelas till C om B skulle missa mottagningen. Spelaren A kan raka bollen i höjden om det är svårt att slå en lyra. Spelare B är stationära försvarsspelare.





## U-17 -> Försvar -> Lyror

### Genomförande:

Spelarna delas i försvar A och B, fyra spelare i varje försvar. Tre grupper anfallare som startar mitt på planen, tre spelare i varje grupp. Försvar A slår en lyra mot försvar B.

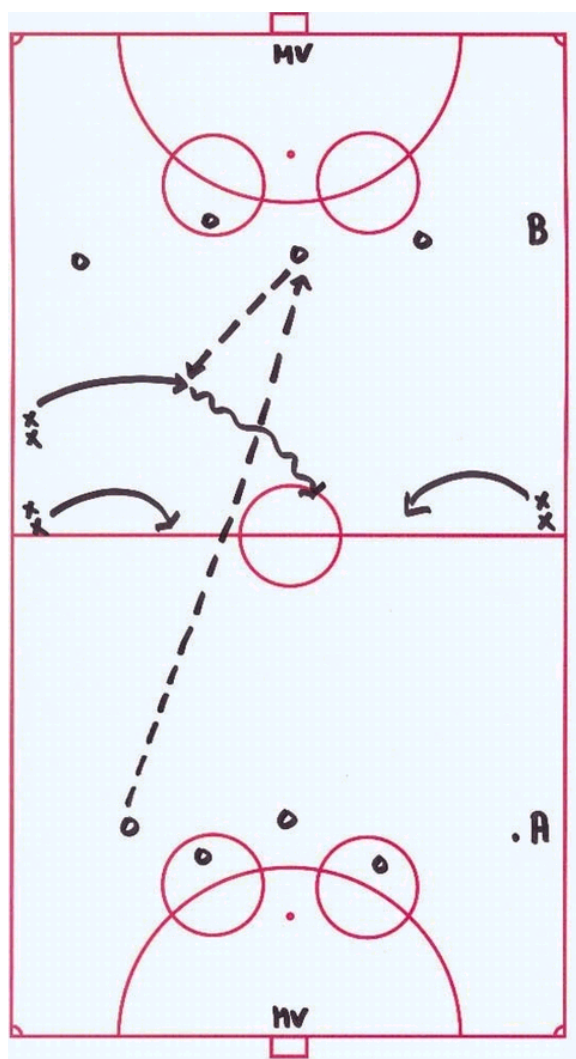
Försvar A åker snabbt upp, försvar B tar ner bollen och passar till första gruppen anfallare, de anfaller mot försvar A. Nästa lyra kommer från försvar B mot försvar A. B åker snabbt upp. A tar ner bollen och passar till anfallare grupp 2, de anfaller mot försvar B. Övningen rullar på med lyra från varannan sida.

### Förflyttning:

Håll ihop anfall och försvar i hela övningen. eventuellt kan enstaka spelare skiftas mellan anfall och försvar.

### Tips/Att tänka på:

Försvaret som slår lyran måste högt upp i plan så att de kan åka med anslaget och bryta. Om antalet spelare inte räcker till dra ner till två anfallare och tre försvarare.



## U-17 -> Försvar -> Styrning

### Genomförande:

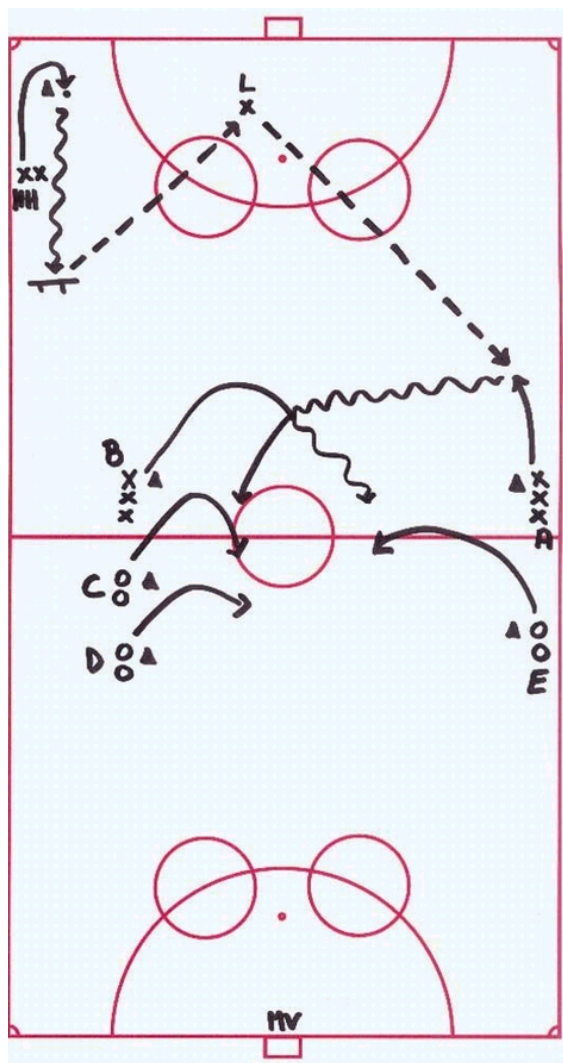
Høyre half åker runt konen och hämtar en boll, upp efter kanten. Gör stopp vid den utlagda sargen, spela tillbaka bollen till libero /back. Anfallare A och B startar, A får passning från libero/back, A gör en överlämning till B. Försvarare C, D och E har följt med anfallarna A och B då de startade, och är med högt upp i banan där de kan följa med och bryta anfallet.

### Förflyttning:

Två st. Høyre half som startar varannan gång. Anfallarna A och B byter med varandra. Försvararna byter enligt C till D, D till E och E till C. Efter ca. 10 minuter byter man mellan anfallare och försvarare, byt också till nya Høyre half.

### Tips/Att tänka på:

Passningen från Høyre half till libero/back skall vara hård. Libero/back ska vara rörliga. Försvarare (C,D,E) åker med anfallare A och B högt upp i banan, så att de kan åka med anfallet istället för att möta det. Spegelvänd övningen så att Venstre half får starta övningen.



## U-17 -> Skridsko -> Vändning med skott

### Genomförande:

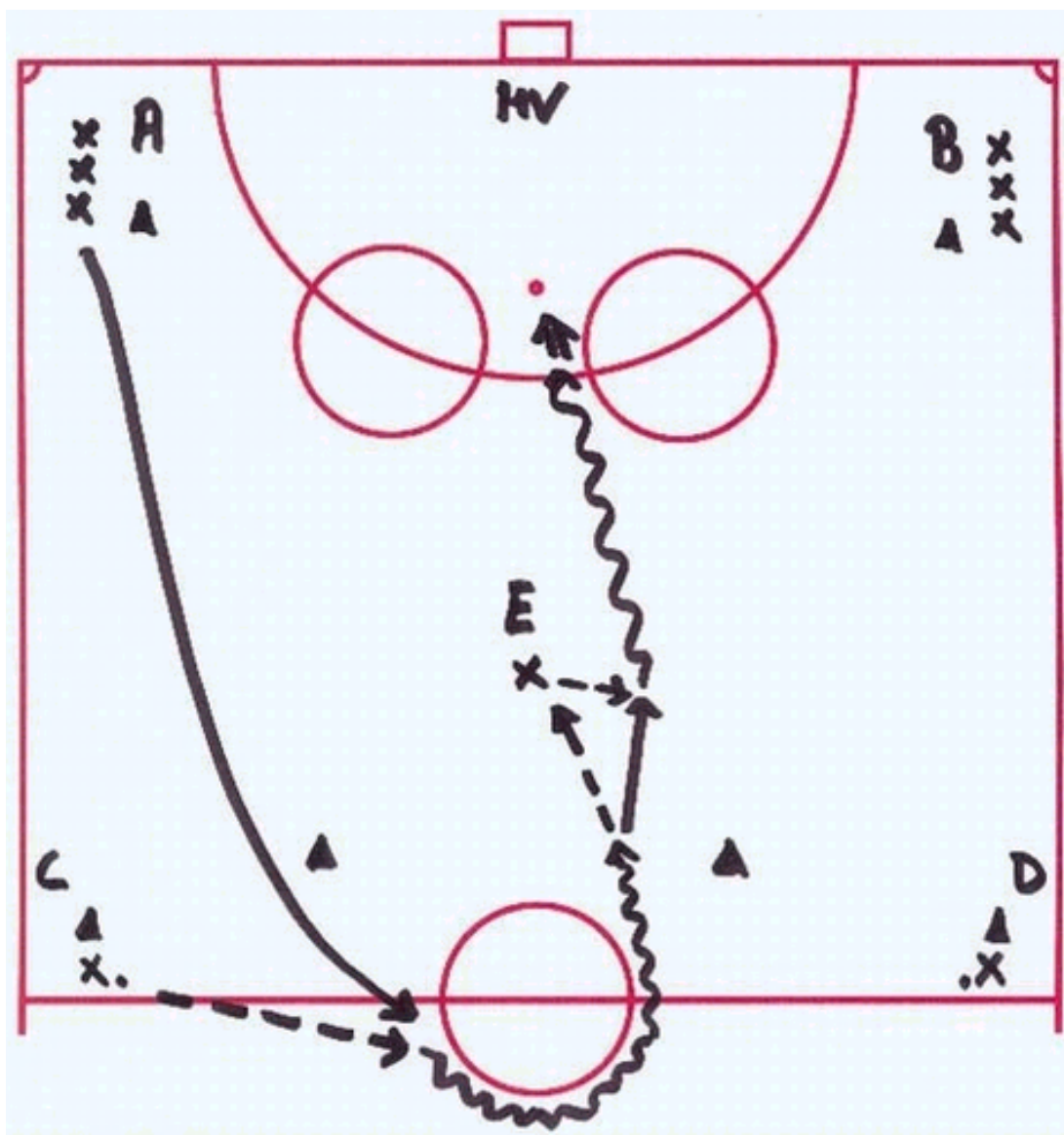
Dela upp spelarna i två grupper, A och B, samt plocka ut tre passningsspelare C, D och E (alterneras). Spelare A startar framåt. Hög fart. Vänd vid kon och åk bakåt vid mittcirkel. Pass fås från spelare vid C. A tar bollen med sig och vänder framåt. Väggpas till E. Skott. Spelare B startar då spelare A gör väggpasset till E. Pass från spelare vid D. Väggpas till E. Skott.

### Förflyttningar:

A till B. B till A. Passningsspelarna C, D och E byts emellanåt.

### Tips/Att tänka på:

Viktigt att spelaren vänder så att passningen tas emot under baklängesåkning. Passningen måste vara tillräckligt hård.



## U-17 -> Skridsko -> Skridskobana – tid

### Genomförande:

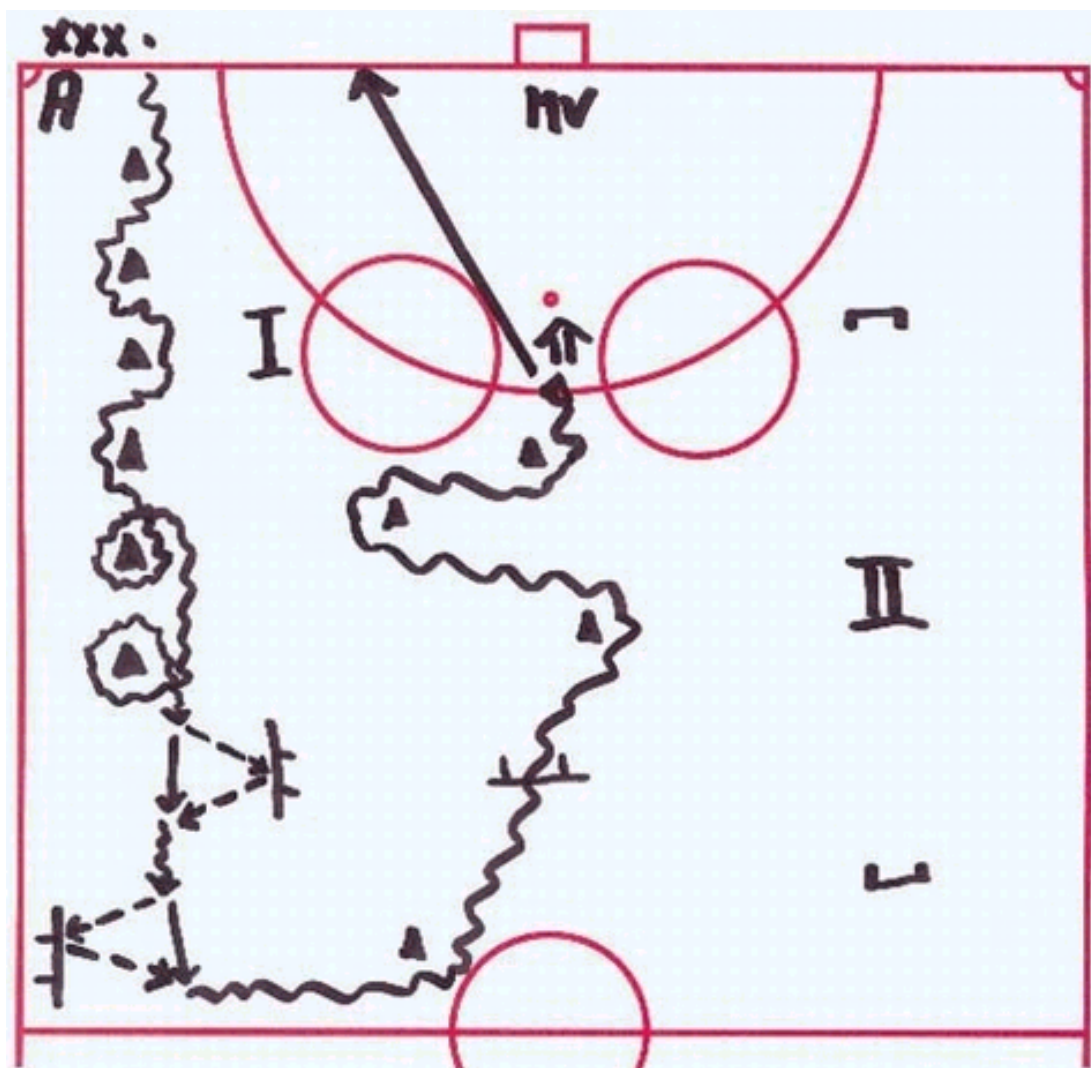
Dela upp spelarna i tre lag. Två lag spelar match på småmål (II) och ett lag åker i bana (I). Banan (I): A startar med boll. Dribbla mellan fyra koner. Åk runt en ny kon. Baklängesåkning till nästa kon som rundas. Spela boll i sarg vänster och höger. Runda kon vid mittlinje. Flipp över sarg. Överstegsåkning mellan tre koner. Avsluta med skott i mål och åk i full fart över kortlinjen. Tid tas mellan de tillfällen spelaren passerar kortlinjen vid start och mål.

### Förflyttningar:

Lag 1 åker bana och lag 2+3 spelar. Lag 2 åker bana och lag 1+3 spelar. Lag 3 åker bana och lag 1+2 spelar.

### Tips/Att tänka på:

Samma tidtagare vid varje tillfälle ger bästa möjliga chans till jämförelse. Tidstillägg kan delas ut vid miss av målbur. Alternativt avslutas banan med pass i liten bur istället för skott.



## U-17 -> Skridsko -> Skridskostationer 1

### Genomförande:

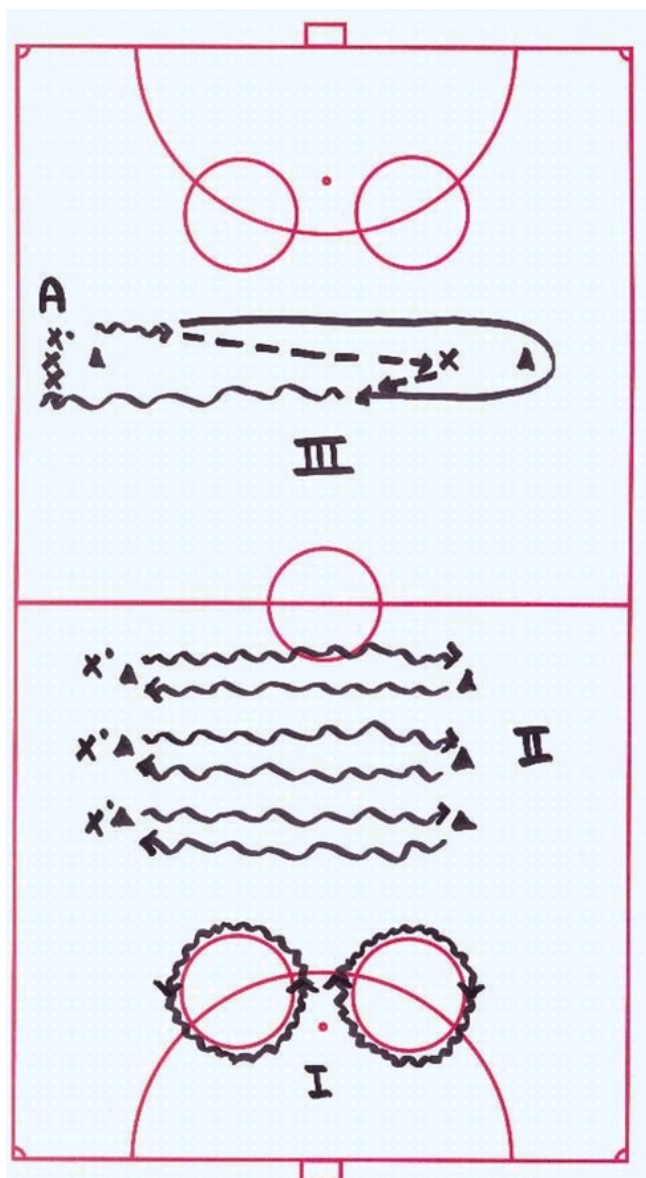
Indelning i tre lag. Tre stationer alla med boll. I. Överstegsåkning med boll runt cirkarna höger respektive vänstervarv. Åk två varv – vila – två varv andra hållet i den andra cirkeln. Upprepas ca tre gånger per cirkel. II. Start och stoppträning med boll. Tre gånger fram och tillbaka – vila. Upprepas ca tre gånger. III. A startar framåt med boll. Pass till stillastående spelare. Runda kon, vänd till baklängesåkning vid konen. Pass tillbaka fås under baklängesåkningen. Se till att vändningen vid konen inte blir ett helt varv runt.

### Förflyttningar:

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

### Tips/Att tänka på:

Intensiva arbetsperioder. Reglär vila. Tempoträning.





## U-17 -> Teknik -> Dribbling I

### Genomförande:

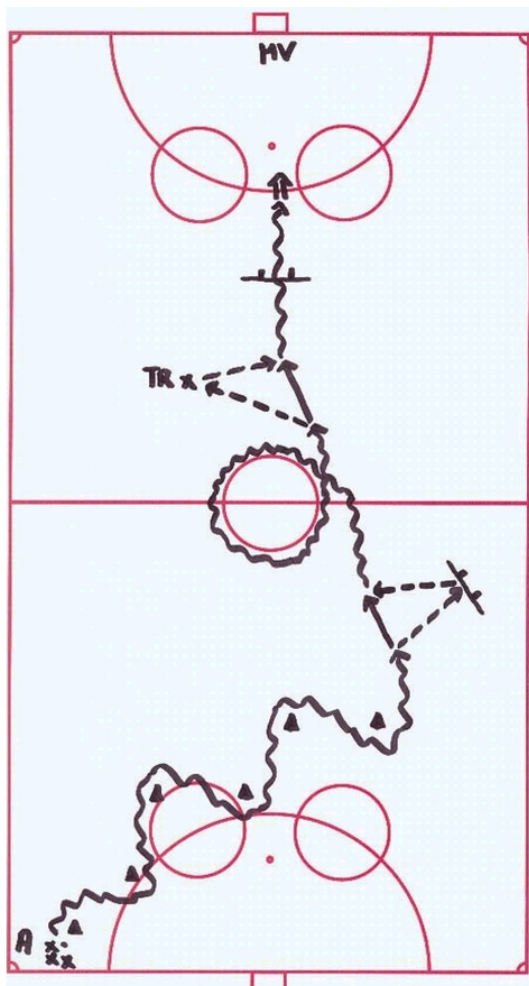
Denna övning ska leda till att spelarna ska kunna behärska att driva och dribbla bollen under hög fart på ett säkert sätt. Genom att höja farten på övningarna så stegras svårigheten på övningen. Denna övning är en teknik bana. Spelaren startar vid position A. Spelaren ska ha en hög fart när övningen genomföres. Första momentet är slalom mellan konorna, därefter följer ett väggpass mot en sarg. Efter det att spelaren har tagit emot bollen vid väggpasset åker spelaren översteg med bollen runt mittcirkeln, direkt efter det följer ett väggpass med tränaren (kan vara en spelare), mottagning, flipp över sargen och snabbt till skott rakt framifrån.

### Förflyttning:

Spelaren tar med sig en boll och åker och i ett lugnt tempo och ställer sig sist.

### Tips/Att tänka på:

Det ska vara full fart när spelaren kör banan. Se till att det blir ett stort avstånd mellan spelarna innan nästa startar. Byt håll på slalom, väggpass och översteg. Skottet ska ske rakt framifrån och under hög fart.



## U-17 -> Teknik -> Överlämning I

### Genomförande:

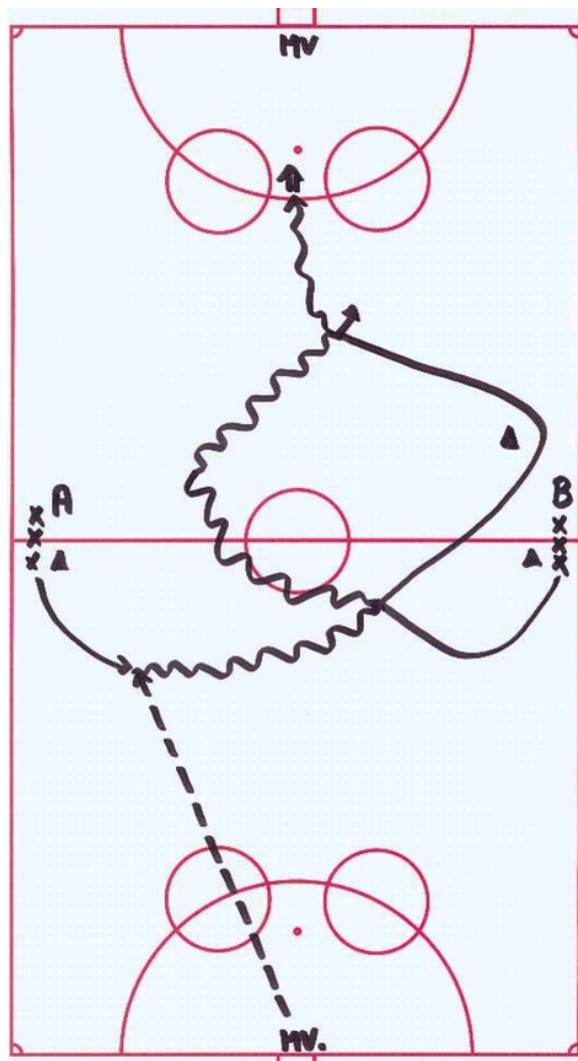
Dela in spelarna i två grupper samt en målvakt som kastar utkast och en som står för skott. Övningen bygger på utkast och överlämningar, överlämningen syftar till att skapa yta för att kunna gå till anfall. Övningen startar med långt utkast från målvakt till spelare A som möter, spelaren tar emot bollen söker upp spelare B. A gör en överlämning till B (OBS avstånd mellan spelarna). B gör en tempoväxling och går upp i banan, A rundar konen och går in bakom spelare B för ny överlämning, B lämnar över till A går på skott och B på retur.

### Förflyttning:

A och B byter plats efter avslutat anfall. Målvakterna byter plats några gånger under övningen. Målvakten ska byta efter ca. 10 st. utkast.

### Tips/Att tänka på:

Spelarna får ej ligga för tätt när överlämning sker, se till att de tar ut avstånd. Andra överlämningen kan med fördel utföras i form av droppass. Tempo i övningen.



## U-17 -> Teknik -> Överlappning

### Genomförande:

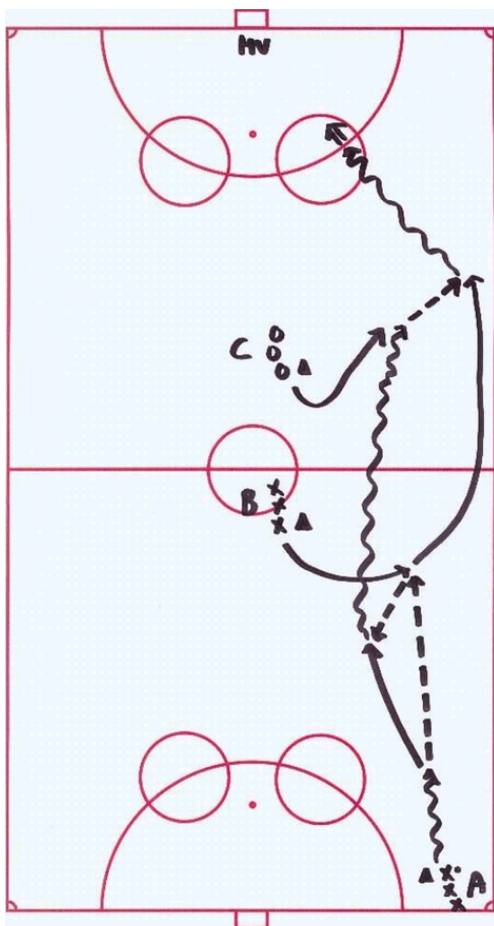
Dela in spelarna i tre grupper, två grupper som ska gå till anfall samt en grupp med försvarare. Placera ut grupperna vid de olika positionerna. (A, B, C). I övningen ingår ett väggpass och en överlämning mot försvarare. A startar med boll, efter några meter passar A bollen till B som har åkt ner i en båge. B väggpassar tillbaka till A. A går in i banan och söker upp försvarare C. Spelare B sätter högsta fart går ut mot sargen utanför spelare A och C. A passar bollen till B snett framåt, samtidigt stänger spelare A möjligheten för C att bryta passningen. B går runt och bryter in mot mål och avslutar med skott.

### Förflyttningar:

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

### Tips/Att tänka på:

Att spelare A söker upp försvarare och att spelare B tar ut svängen mot sargen då A passar ut bollen från försvararen. Den spelare som är i position B måste efter väggpassningen göra en tempo växling och komma i mycket hög fart. Övningen kan varieras med att B går ner till kortlinjen och spelar bollen snett bakåt till A som kämpar mot C. C tar med en boll då han/hon åker till position A. Träna på att undvika offsideläge.



## U-17 -> Teknik -> Passning I

### Genomförande:

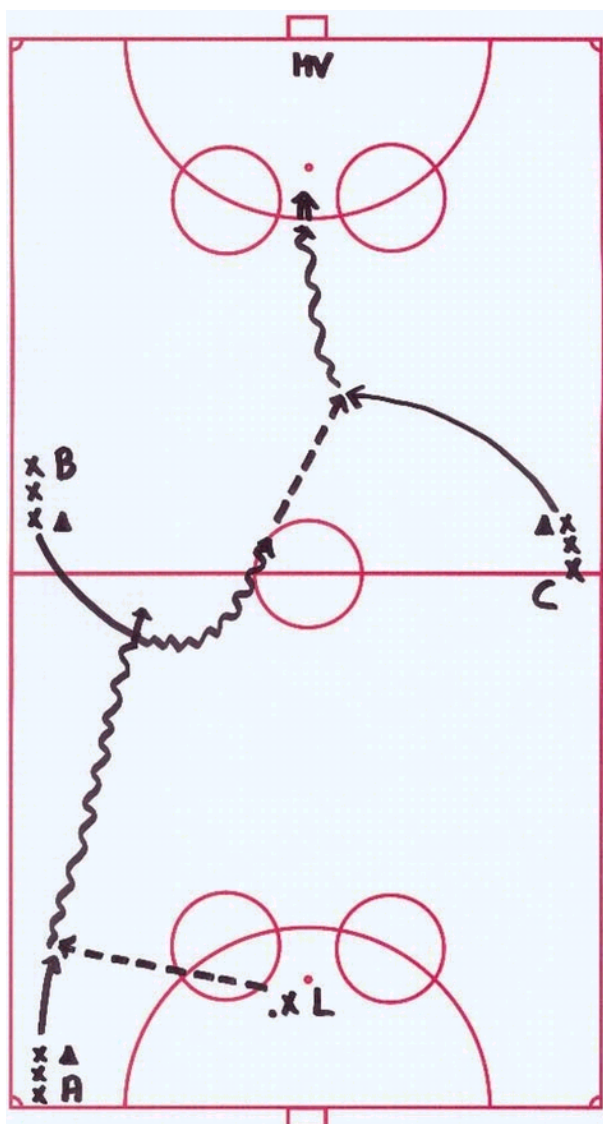
Spelare L (libero) startar övningen genom att passa till spelare A som kommer i fart och tar emot passningen. A driver bollen längs med sargen och går in lite i banan mitt på egen planhalva. Spelare B tar fart och går ner i en båge bakom A. B får en överlämning från A. B tar emot bollen driver en kort bit, passar till C genom ett djupledspass. C tar emot bollen och viker av och avslutar mot mål med ett skott.

### Förflyttning:

L (liberon) är kvar på sin position hela tiden. A till B, B till C och C tar med sig en boll och åker till position A.

### Tips/Att tänka på:

Spelare B går ner djupt så att den kommer rättvänd mot motståndare målet. Djupledspasset ska kunna varieras (på isen och i lyften). Passet måste vara hårt och precist



## U-17 -> Teknik -> Passning II

### Genomförande:

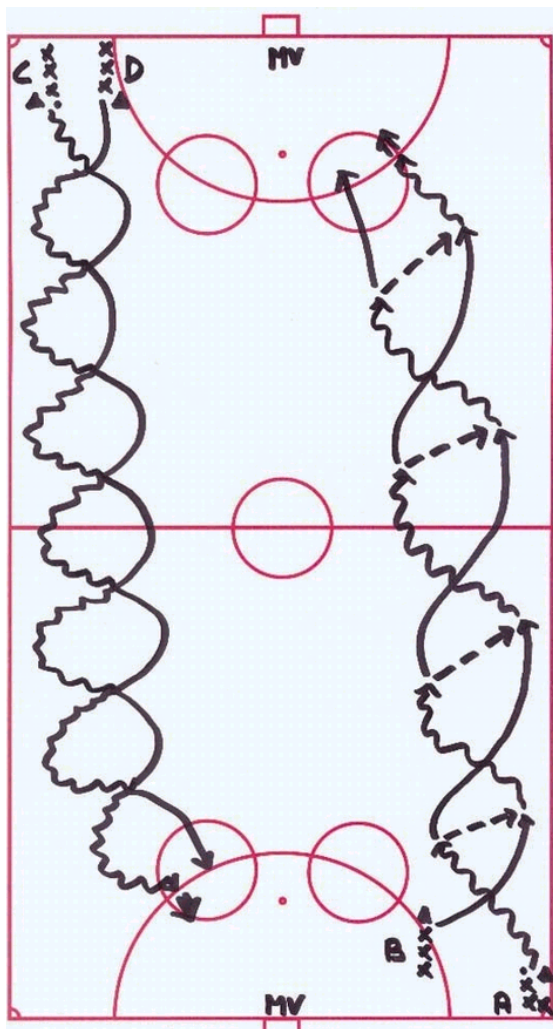
Dela in laget i två grupper, övningen startar i motstående hörn. Spelarna paras ihop två och två. Spelare A startar med boll, B åker in bakom får pass i sidan. B tar emot bollen och byter plats med A. A får pass från B. Den spelare som är bollförare måste dra ner på farten, tempoväxling sker när bollen passas. Avslutning sker med skott samt att den spelare som ej skjuter åker på eventuell retur. C och D lämnar över bollen till varandra via överlappningar. Den spelare som är bollförare måste öka farten, tempoväxling sker när bollen passas. Passningen kan ske snett bakåt eller som droppass.

### Förflyttning:

Spelare A och B byter plats under övningen. Efter avslutning åker A och B till plats C och D. C och D åker till A och B.

### Tips/Att tänka på:

Det måste vara högt bolltempo, överstegsåkning och samarbete sk "tajming". Du som ledare var aktiv stötta spelarna att utföra passningen rätt.



## U-17 -> Teknik -> Skott I

### Genomförande:

Spelare A åker med bollen i en mycket djup båge, när spelaren har vänt upp passar den till spelare nr. 2 i ledet. Den spelaren lägger väggpass tillbaka, A tar emot bollen och går på skott. Spelaren som har gjort väggpasset åker nu som spelare nr. 2. Spelare B genomför övningen på samma sätt åt andra hållet.

### Förflyttning:

A till B, B till A.

### Tips/Att tänka på:

Här är det full fart som gäller. Reservbollar ska finnas på isen om väggpasset går fel. Ta med bollarna till startposition.

