

U15 Treningsplan/isøker



Is (60min)

- Teknikk 20-30%
- Kampsituasjoner 40-50%
- Spill 20-30%
- Målvakter 10-20%

Tekninske ferdigheter

Skøyteferdigheter

Forbedre

- Hurtighet, skøyting på store områder
- Styrke
- Bevegelighet
- Teknikk

Vedlikeholde

- Framlengs skøyting, store områder
- Baklengs skøyting, store områder
- Oversteg, fremlengs og baklengs
- Vendinger, raske vendinger i fart, back vending og wing vending
- Start
- Stopp, T-stopp og sidelengs stopp
- Taktomslag

Kølleteknikk

Forbedre

- Taktomslag
- Finter
- Stopp → retningsforandring
- Vendinger

Vedlikeholde

- Beskytte puck
- Håndtere puck foran, på begge sider og bak kroppen.

Pasninger og mottak

Forbedre

- Èn touch pass (direkte)
- Backhand mottak (med èn og to hender)

Vedlikehold

- Dragpasning
- Håndleddspasning
- Flippasning
- Forehand mottak

Skudd/Målscoreing

Forbedre

- Håndleddsskudd
- Direkteskudd (Stillestående og i fart))
- Snap shot (foran mål)

Vedlikehold

- Dragskudd
- Slagskudd
- Følge opp og gå på retur
- Skjerme målvakt (stillestående og med bevegelse)

Taklinger

Forbedre

- Kroppstaklinger (ved vant og open ice)
- Hofte-/rumpetaklinger (ved vant og open ice)
- Motta taklinger

Å lære spillet

- **4 kampsituasjonsroller**
 - Mann med puck
 - Mann uten puck
 - Forsvarende mot mann med puck
 - Forsvarende mot mann uten puck

- **Grunnleggende angrepsspill**
 - Gå alltid mot mål – kolla på isen
 - Fulle åpne områder
 - Kontrollere puck → finn åpne områder
 - Alltid tre korridorer i angrep
 - Forstå viktigheten av mann uten puck sin rolle
 - Backer er offensive i tankegangen
 - Raske overganger
 - **Forstå roller i ulike situasjoner**
 - Alltid være klare til å forsvare
 - Power Play

- **Grunnleggende forsvarsspill**
 - Press med fart → active køller (blad mot blad)
 - Hold midten
 - **Forstå roller i ulike situasjoner**
 - Støtte til mann som forsvarer mot mann med puck
 - Dekke opp pasningslinjer
 - Avverge skudd
 - Liten avstand mellom forsvarende og angripende spillere
 - Alltid være klare til å angripe
 - Box Play