

INNEHÅLL














SID

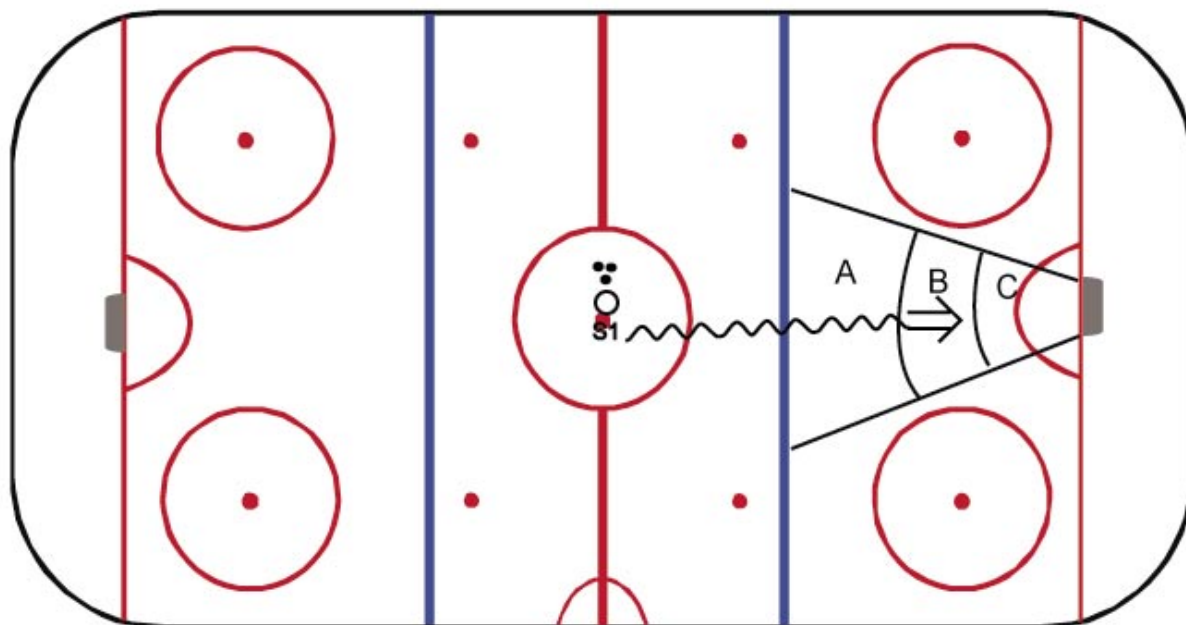
<i>Teckenförklaring</i>	2
<i>Målskytte</i>	3
<i>Skridskoteknik</i>	8
<i>Backspel</i>	16
<i>Närkampsspel</i>	26
<i>Passning och mottagning</i>	32
<i>Försvvarsspel</i>	41
<i>Målvaktsspel</i>	47
<i>Anfallsspel</i>	54



TECKENFÖRKLARING

	= Åkriktning utan puck
	= Baklängesåkning
	= Åkning med puck
	= Riktningsförändring
	= Passningspil
	= Stopptecken
	= Målskottspil
	= Pylon
	= Klubba/Hinder
	= Spelare/anfallande spelare
	= Spelare/försvarande spelare
F1	= Anfallande forward 1
S1	= Spelare 1
B1	= Back 1
MV	= Målvakt
T	= Tränare

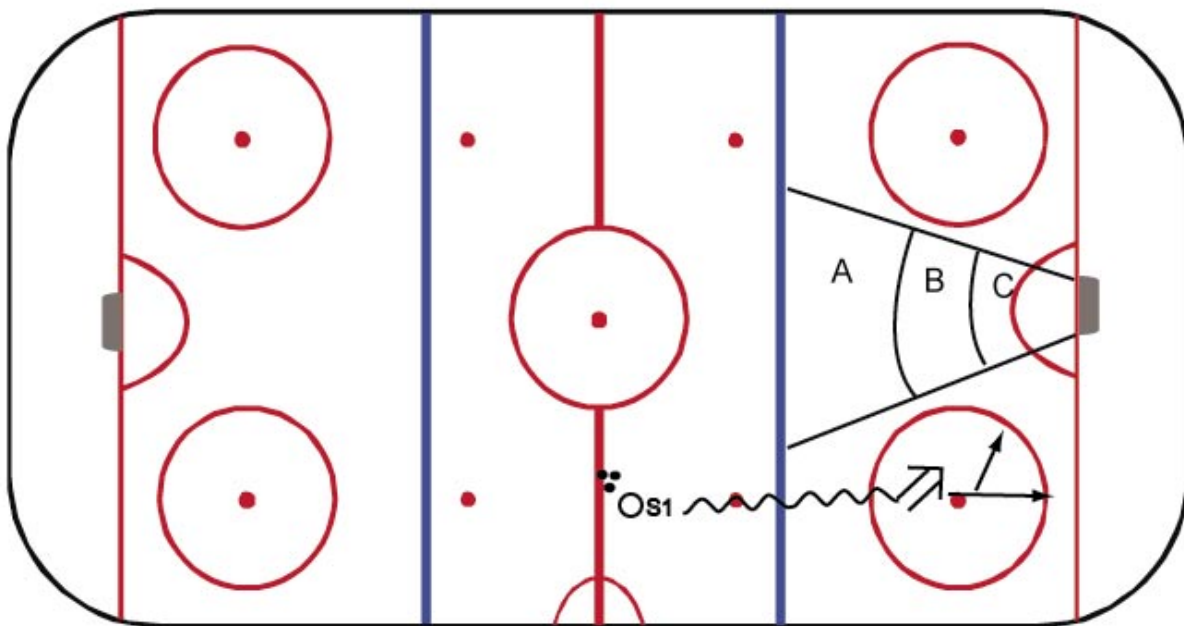
MÅLSKYTTE



1. Målskytteområden

- Puckar och led vid röd.
- S1 startar med puck, åker i hög fart mot mål med pucken vid sidan om kroppen och skjuter ett målskott i område B.
- Tränaren betonar vikten av att skjuta ett målskott i område B samt att skottet är snabbt och dolt.

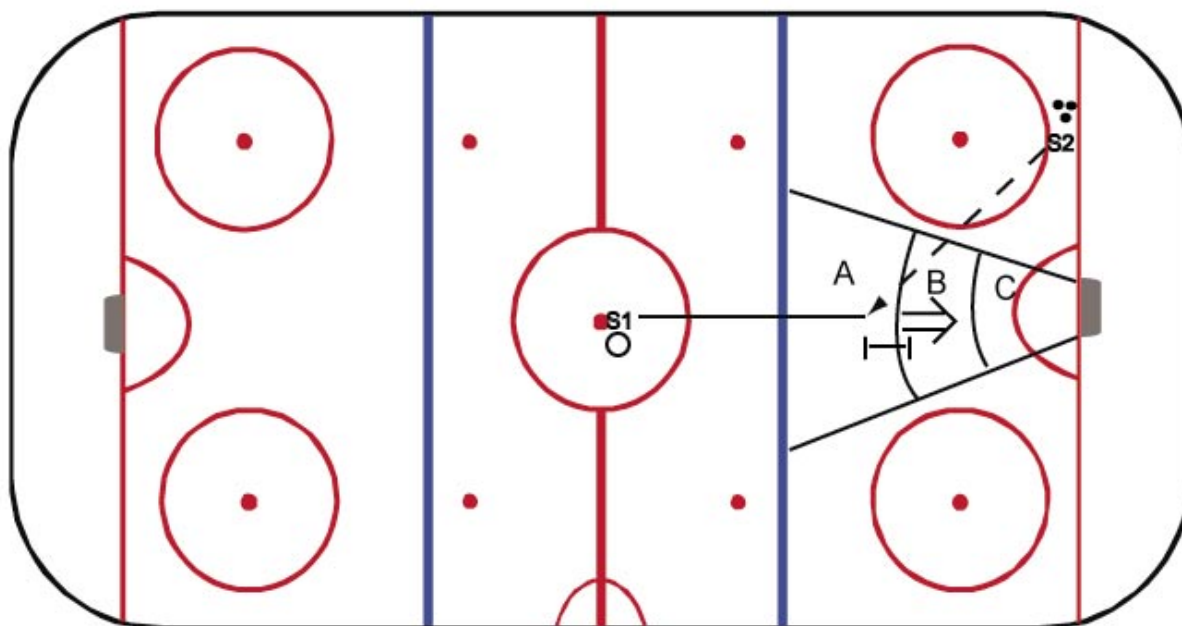




2. Punkt till Punkt

- Puckar och led i mittzon.
- S1 startar med puck, åker i hög fart punkt till punkt och skjuter ett målskott i områdesgränsen mellan A och B.
- S1 strävar efter att skjuta målskottet högt eller mellanhögt mot området innanför målvaktens borte stolpe.
- Tränaren betonar vikten av att spelaren åker punkt till punkt och att syftet är att öppna upp en "lucka" genom att få målvakten i förflyttning i både höjd- och sidled.

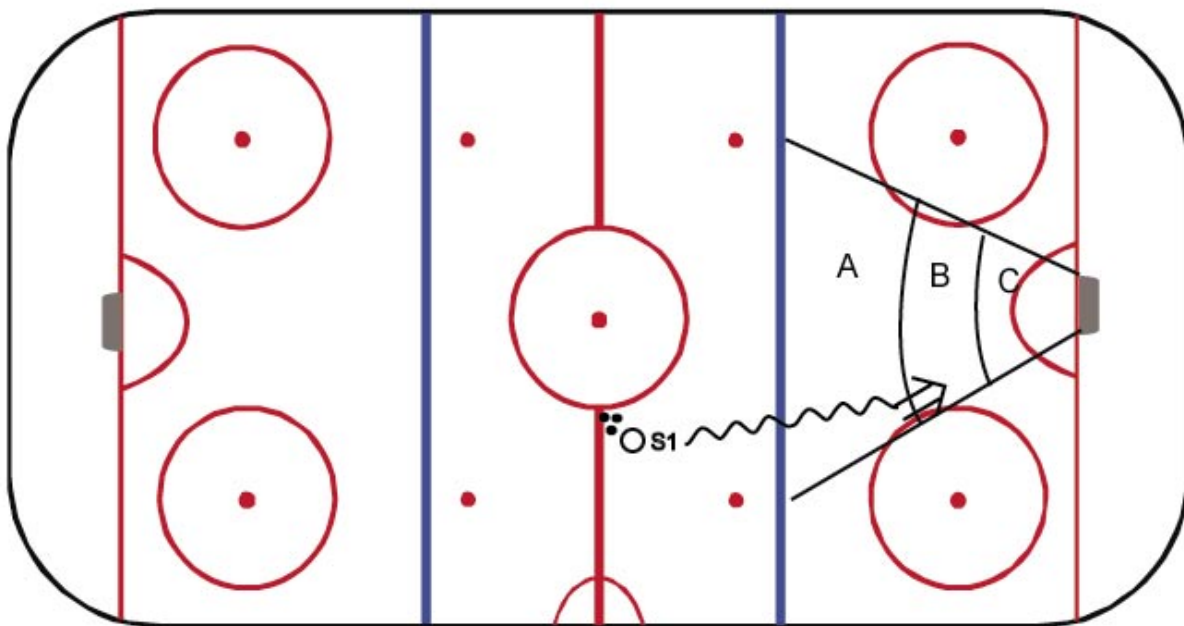




3. Snabbskott

- Led vid röd, puckar vid förlängda mållinjen.
- S1 startar utan puck, åker i hög fart mot mål, tar emot passningen från S2 och skjuter ett målskott så fort som tekniken tillåter.
- Tränaren betonar vikten av att kontakttiden ska vara så kort som möjligt mellan mottagning och målskott.

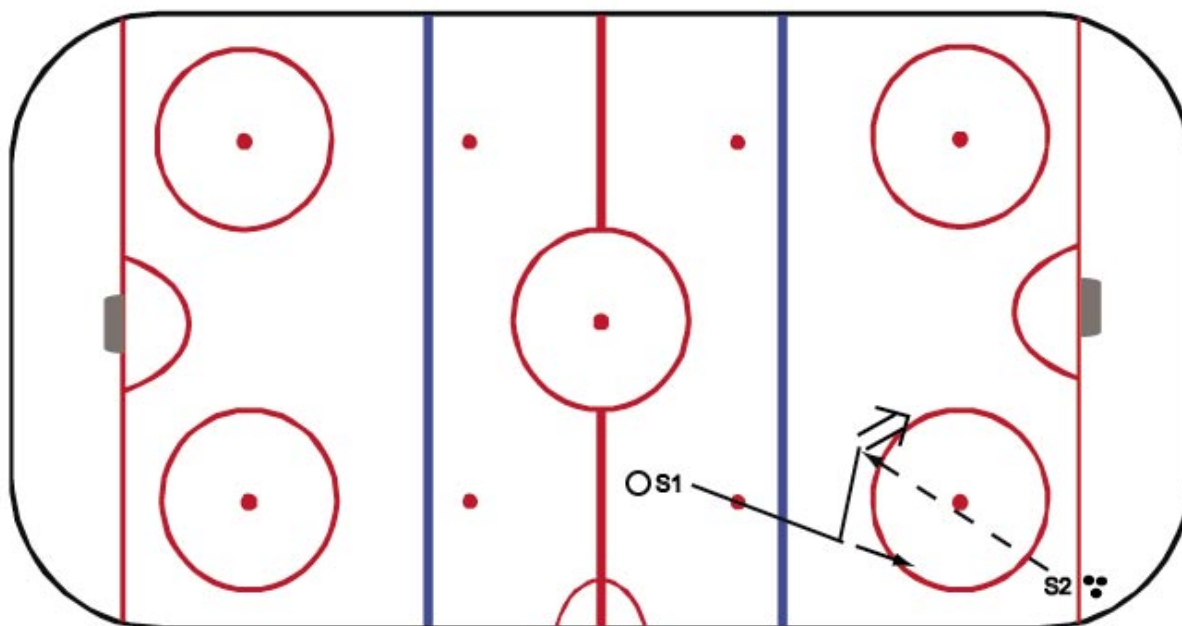




4. Årskott

- Puckar och led i mittzon.
- S1 startar med puck, åker i hög fart mot mål med pucken vid sidan om kroppen och skjuter ett målskott i område B.
- S1 bibehåller skridskoåkningen genom hela skottfasen.
- Tränaren betonar vikten av "maskerade" målskott dvs. skytten ger ingen information till målvakt om var och när pucken kommer att skjutas.



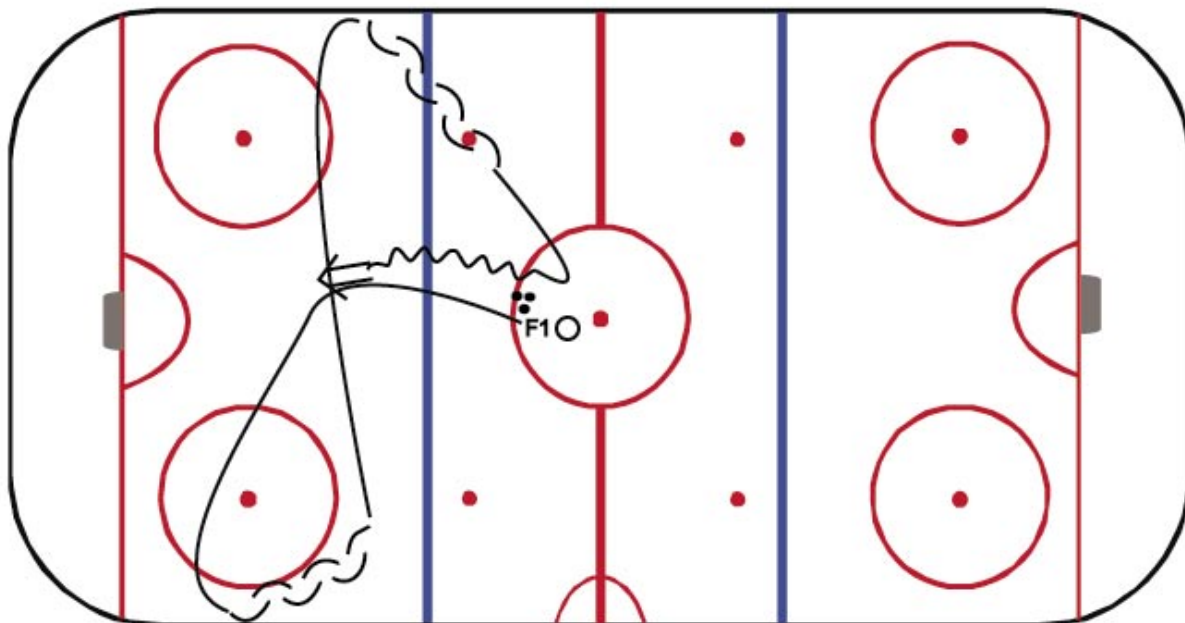


5. Öppna egen yta

- Led i mittzon, puckar i hörn.
- S1 åker utan puck mot S2, riktningsförändrar in på “fri” yta, tar emot passning från S2 och skjuter ett snabbt målskott.
- Tränaren betonar vikten av att gå emot, göra en kraftfull riktningsförändring och att lära sig öppna upp en yta på isen.



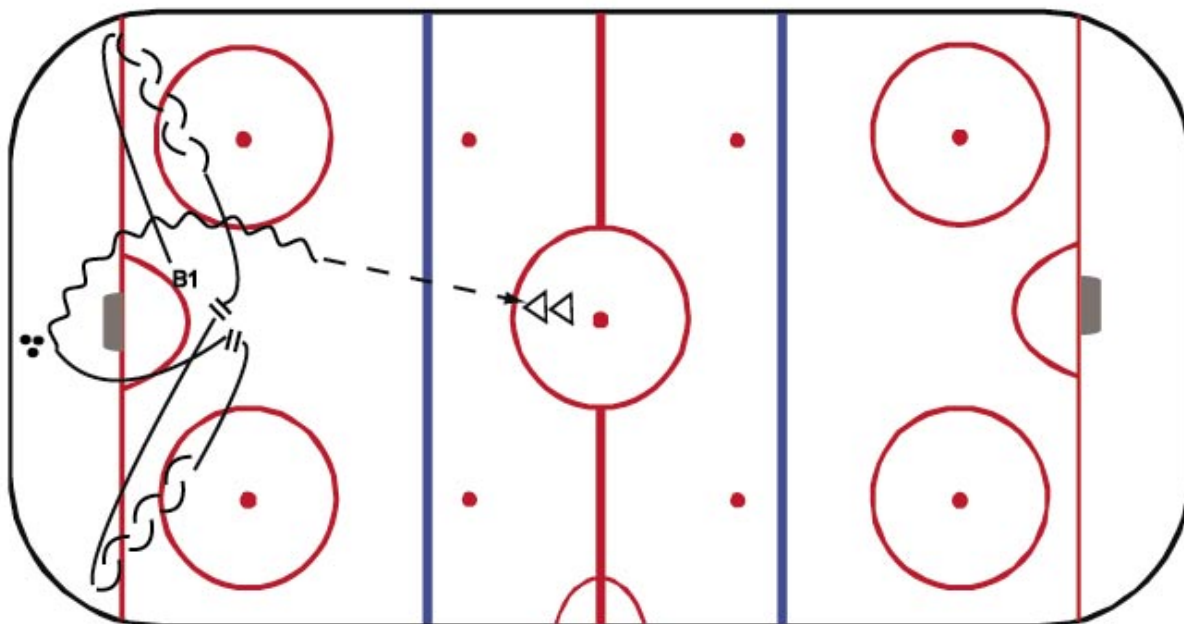
SKRIDSKOTEKNIK



1. Forwards, pressa ut mot kanterna

- Led och puckar i mitteirkeln.
- F1 startar utan puck, full fart fram, pressa/vinkla ut mot kanten, omklivning till baklänges tillbaka mot mitten, vänd till framlänges, pressa/vinkla ut mot andra kanten, omklivning till baklänges mot mitten, vänd till framlänges, hämta puck i mitteirkeln, driv in för ett målskott.
- Tränaren betonar vikten av frekvens på fötterna, snabba omklivningar/övergångar och hitta tillbaks mot mitten så snabbt som möjligt.

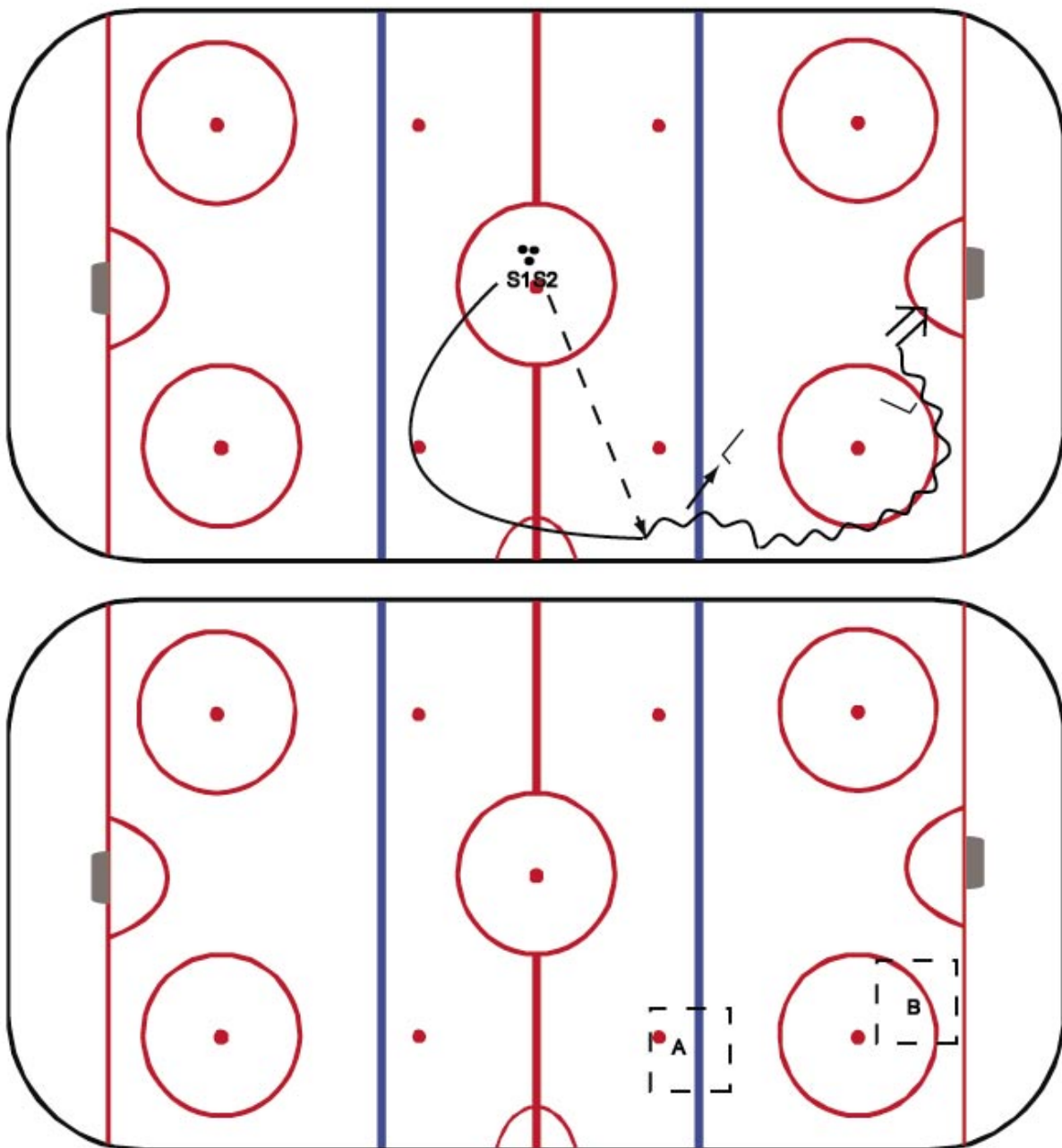




2. Backar, pressa ut mot hörn i egen zon

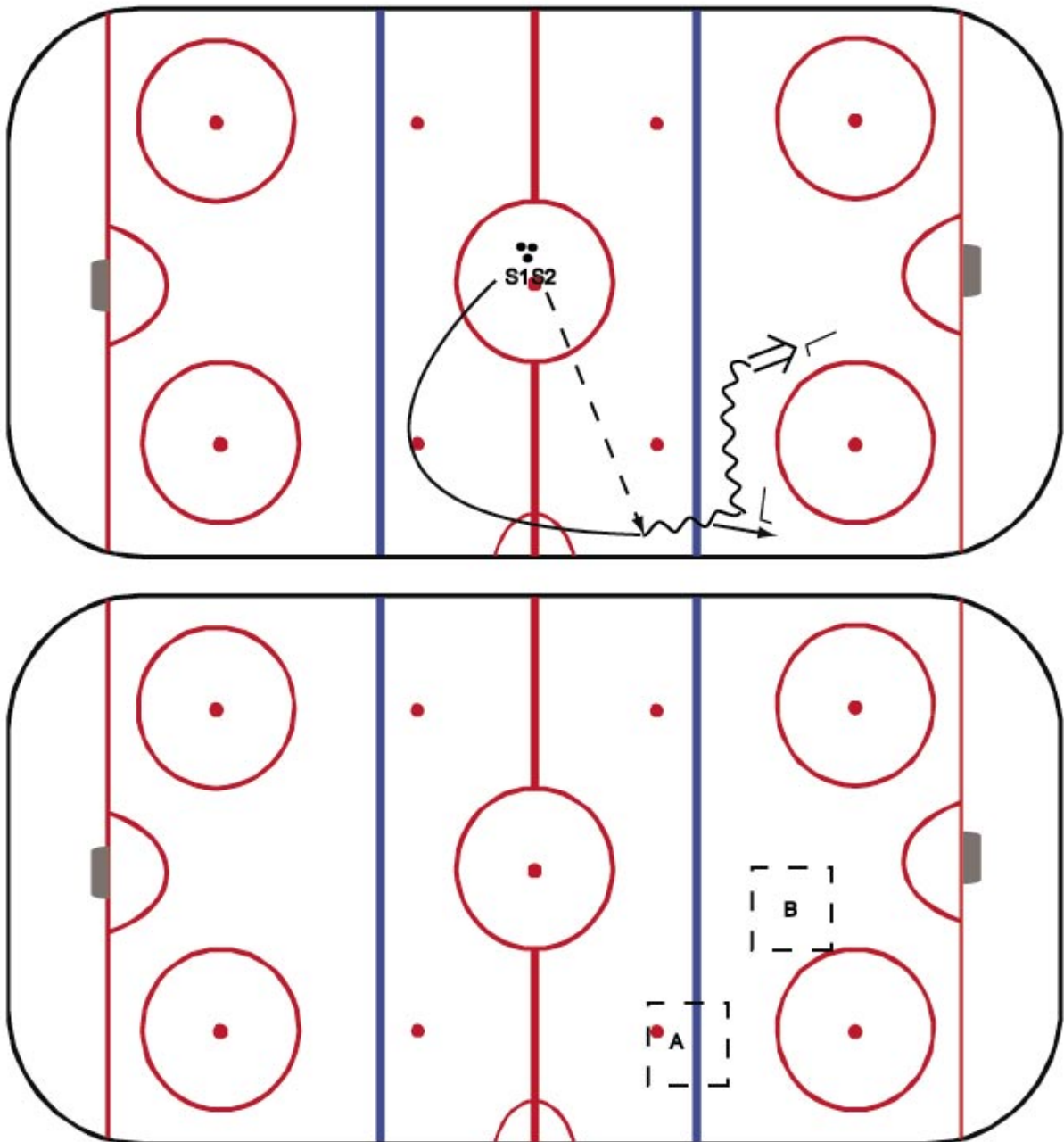
- Led och puckar i mittcirkeln.
- B1 startar framför mål, full fart, pressa ut i hörn, snabb omklivning till baklänges in mot mål, vänd till framlänges, stopp framför mål.
- Pressa ut mot andra hörnet, snabb omklivning till baklänges in mot mål, vänd till framlänges, stopp framför mål.
- Framlänges ner bakom mål, hämta puck, driv upp i banan och spela upp i mitten.
- Tränaren betonar vikten av frekvens på fötterna, snabba/korta omklivningar/övergångar och passning upp i "hålet".





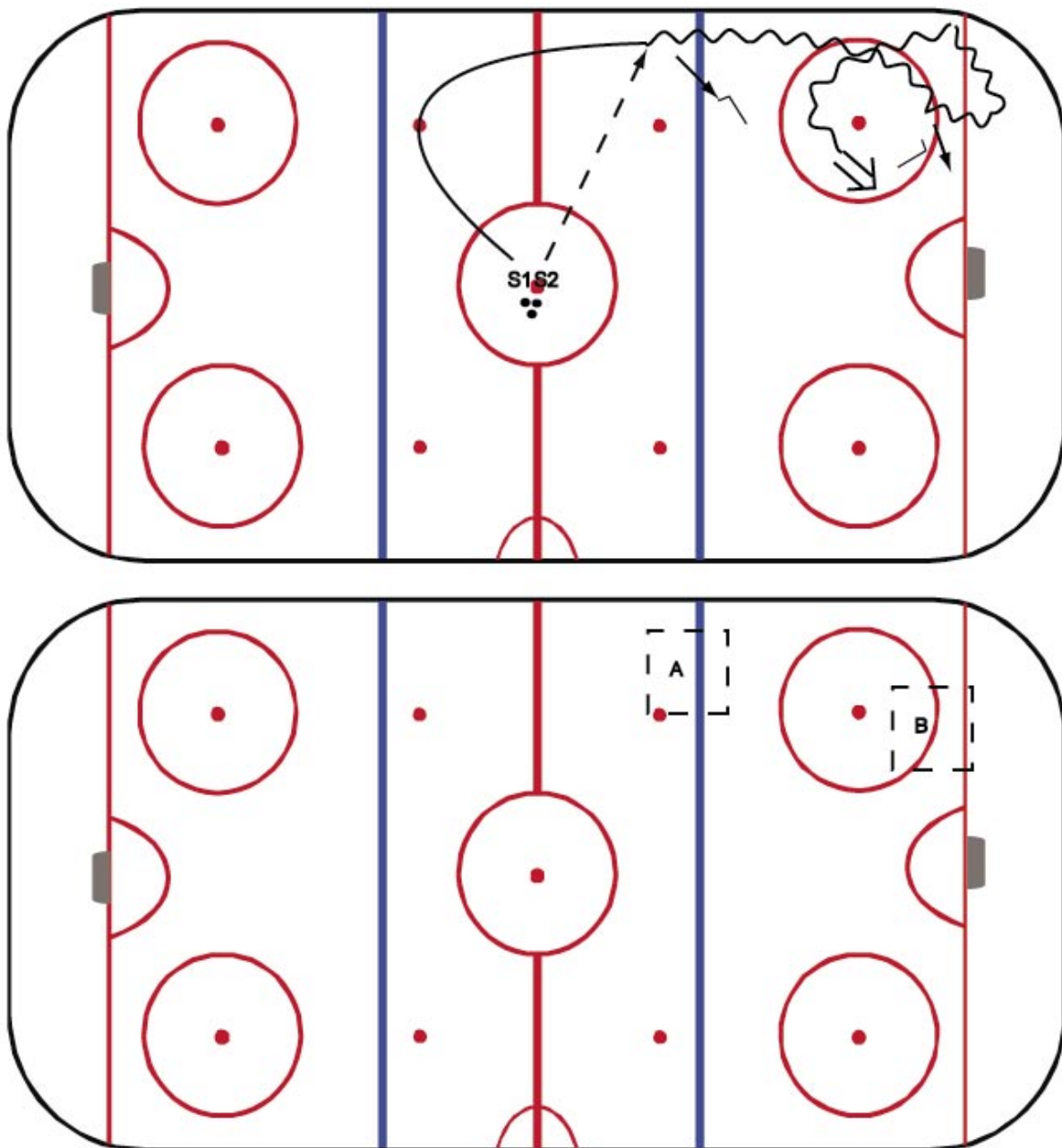
3. Inbrytning lågt vid första stolpen

- Led och puckar vid röd.
- S1 startar utan puck, tar emot passning från S2 utanför blålinjen, kroppsfintar inåt (yta A), driver utsida djupt ner i anfallszonen och gör en inbrytning (yta B) mot första stolpen.
- S1 håller hela tiden hög fart.
- Tränaren betonar vikten av hög fart, kroppsfinta inåt vid yta A och utföra inbrytningen med att täcka puck med inre benet samt trycka sig snett uppåt (scoota) i banan.



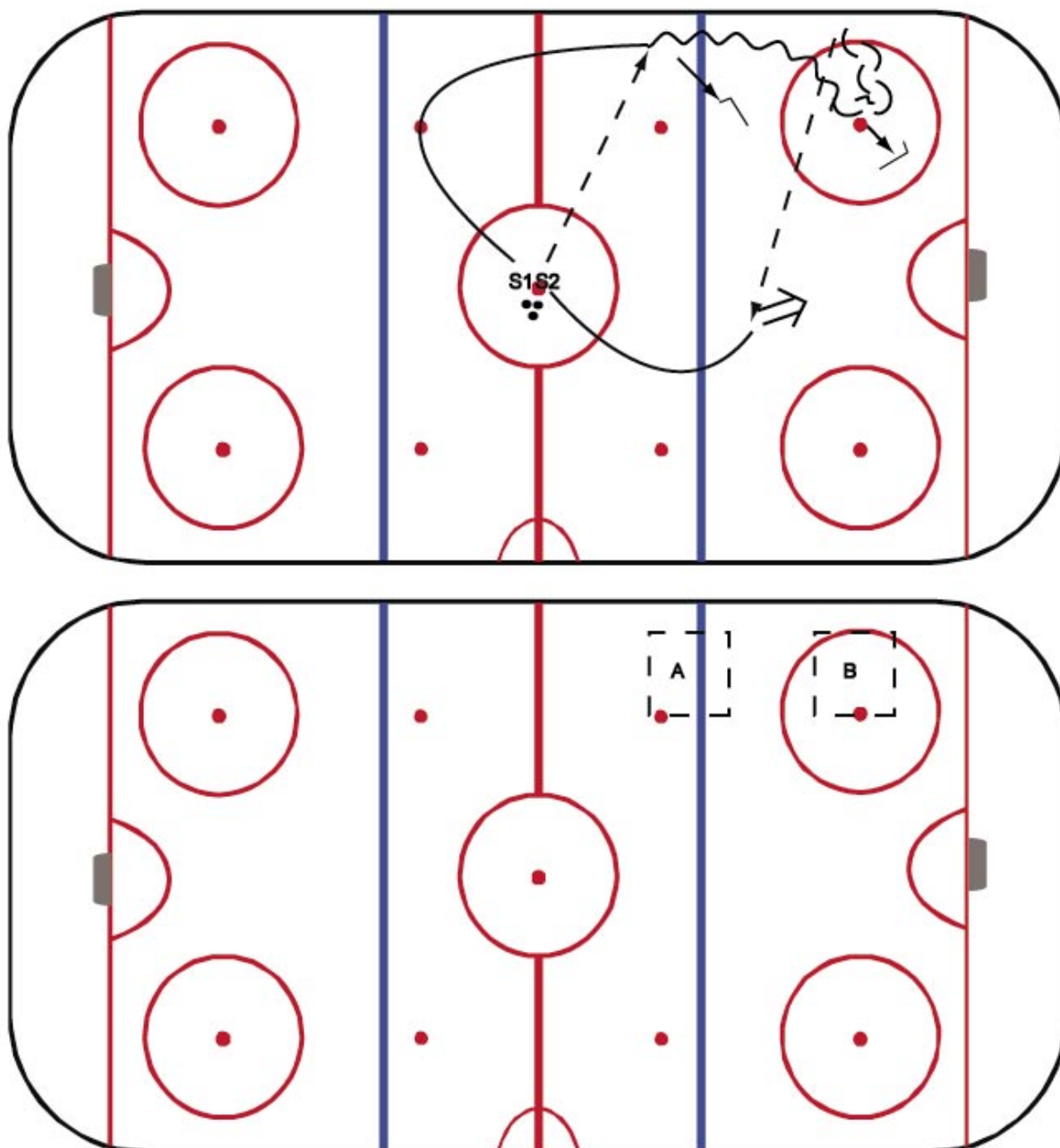
4. Riktningsförändring inåt innanför blå linjen

- Led och puckar vid röd.
- S1 startar utan puck, tar emot passning från S2 utanför blålinjen, kroppsintar utåt (yta A), riktningsförändrar 90 grader, driver rakt in i slottet och skjuter ett målskott från yta B.
- S1 håller hela tiden hög fart.
- Tränaren betonar vikten av hög fart, riktningsförändring 90 grader inåt utan att tappa fart och målskott i skäret.



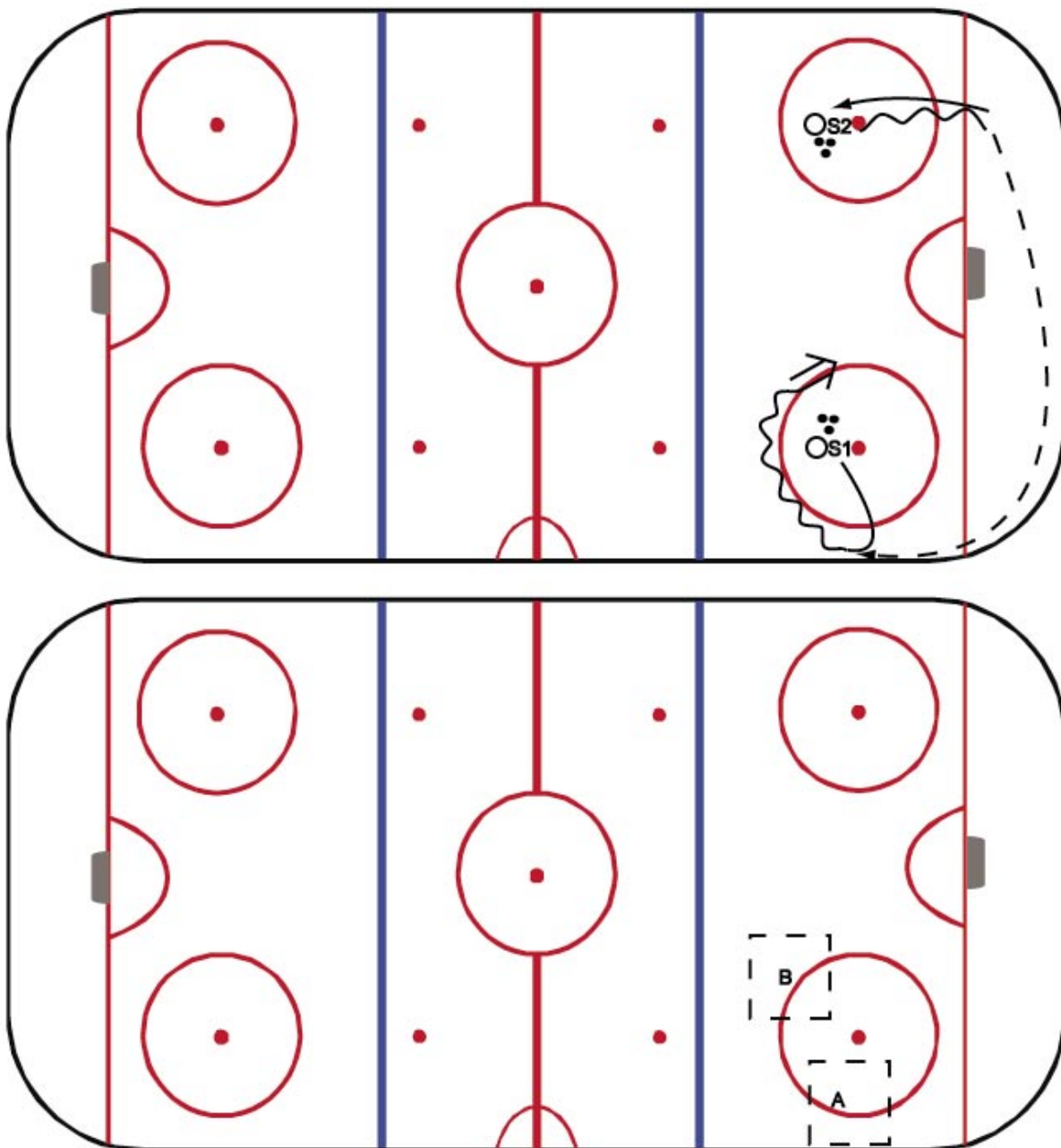
5. Frånvändning djupt i Anfallszon

- Led och puckar vid röd.
- S1 startar utan puck, tar emot passning från S2 utanför blålinjen, kroppsfintar inåt vid yta A, driver utsida djupt ner i anfallszonen, gör en frånvändning vid yta B ut mot sarg, vänder upp mot punkten och skjuter ett målskott i skäret.
- S1 håller hela tiden hög fart.
- Tränaren betonar vikten av att kunna ta emot puck i hög fart och kroppsfinta inåt vid yta A samt bibehålla farten igenom hela frånvändningen (trycka sig framåt).



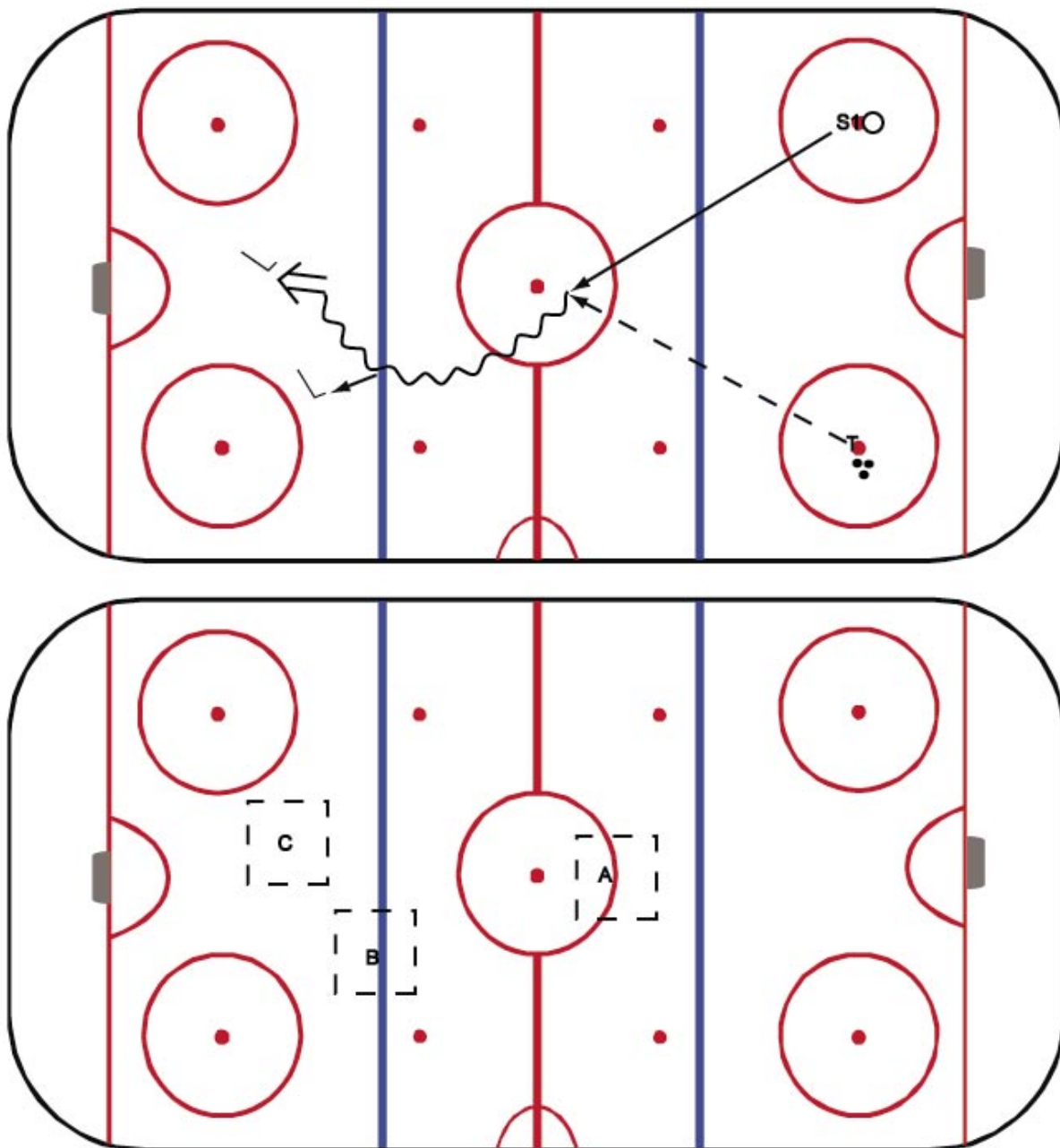
6. Bibehålla farten baklänges

- Led och puckar vid röd.
- S1 startar utan puck, tar emot passning från S2 utanför blålinjen, kroppsfintrar inåt vid yta A, driver utsida in i anfallszonen, kroppsfintrar inåt vid yta B, gör en tväromklivning till baklänges ut mot sarg och passar rakt igenom boxen till S2 som skjuter direkt.
- S1 håller hela tiden hög fart och S2 "timar".
- Tränaren betonar vikten av att kunna ta emot puck i hög fart och kroppsfintra inåt vid yta A samt bibehålla farten i den tväromklivningen/övergången till baklänges.



7. Ta med sig pucken med fart vid sarg

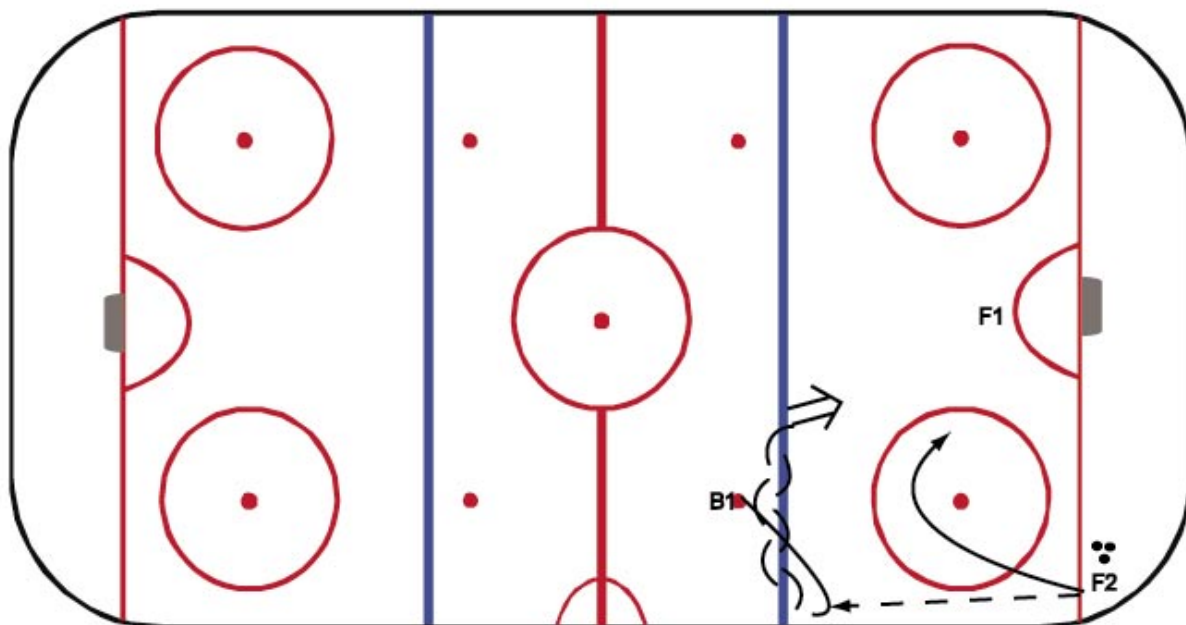
- Led och puckar vid tekningspunkterna.
- S2 startar med att driva pucken nedåt, trycker iväg en hård sargpassning längs rundeln.
- S1 åker ut mot sarg, tar emot pucken i fart vid yta A och driver in för ett målskott från yta B.
- S1 håller hela tiden hög fart.
- Tränaren betonar vikten av att kunna ta emot puck i hög fart vid sarg, utan att förlora farten (klubban ut mot sarg vid mottagning och blicken inåt i banan) samt målskott i skäret (skridskorna i isen).



8. Högsta fart genom mittzon

- Led och puckar vid tekningspunkterna.
- S1 startar i full fart utan puck, tar emot passning av tränaren vid yta A, kroppsrörelse utåt vid yta B, driver in i anfallszon och målskott i skäret från yta C.
- S1 håller hela tiden hög fart.
- Tränaren betonar vikten av att kunna ta emot puck i högsta fart i "hålet", kroppsfinta utåt vid yta B (driva insida) och målskott i skäret (skridskorna i isen).

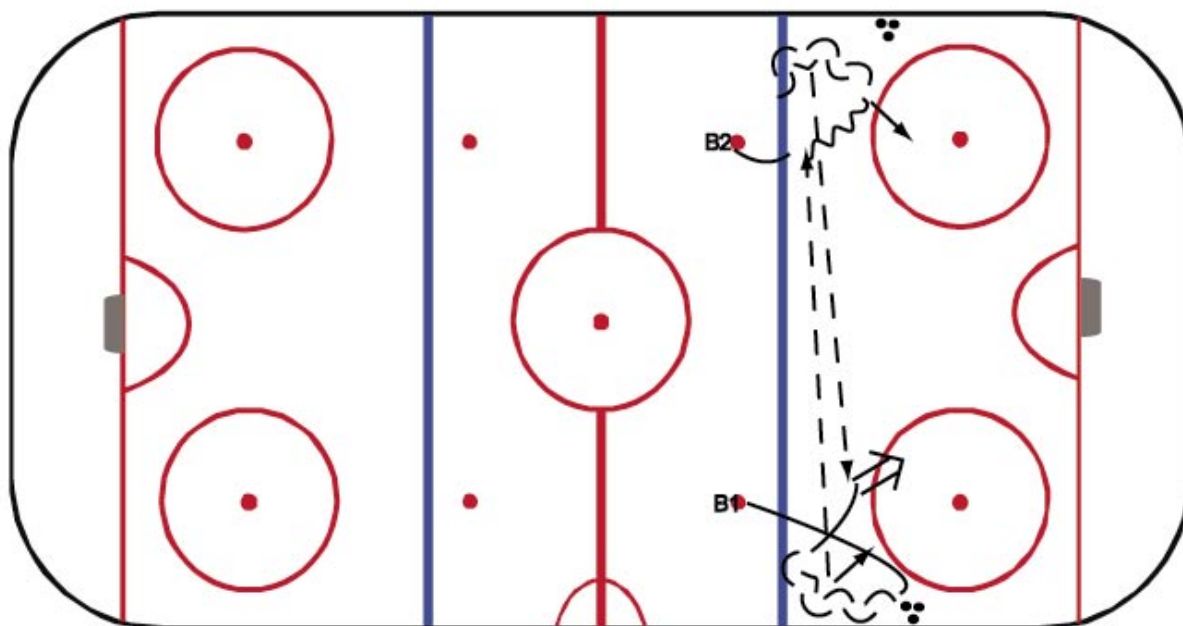
BACKSPEL



1. Sidledsförflyttning vid offensiv blå och målskott

- Fw:s i hörn och back led vid blå.
- F1 står framför mål och skymmer målvakt.
- F2 passar upp till B1 och driver mot mål för eventuell "hög" retur
- B1 ner och tar emot passning och för pucken i sidled efter blå och skjuter ett "tyst skott" (handledsskott).
- F2 stannar på mål för skymning vid nästa skott.
- Tränaren betonar vikten av snabb C-rörelse (omklivning/övergång bak- till framlänges) in efter blålinjen mot mitten, skridskorna utanför blålinjen (större zon) och målskott (tyst skott) vid rätt tillfälle.

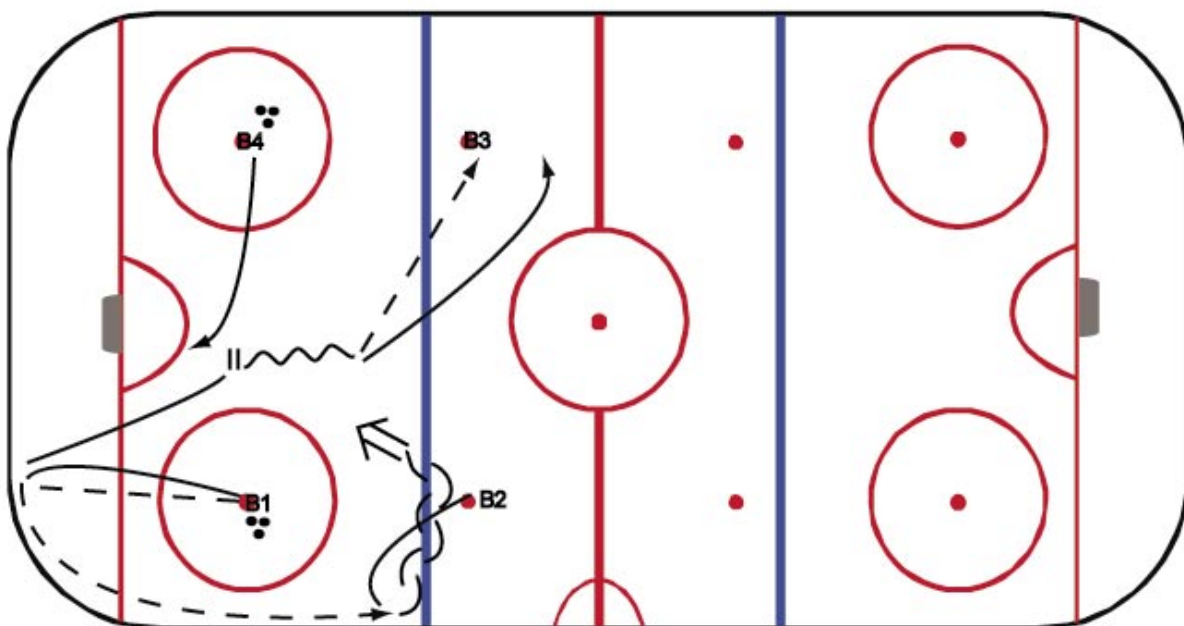




2. Back till back spel efter blå

- Led utanför blå, puckarna vid avlastningsfickorna.
- B1 ner hämta puck, vänd till baklänges, passningsfinta, passning längs blå linjen över till B2, B2 rör sig mot målet skott/passningsfintar, vänder till baklänges och passar tillbaka till B1 som vänt till framlänges och skjuter direkt.
- Tränaren betonar vikten av skott/passningsfinter, hårda bra passningar längs blå och "timing" i direktskotten.

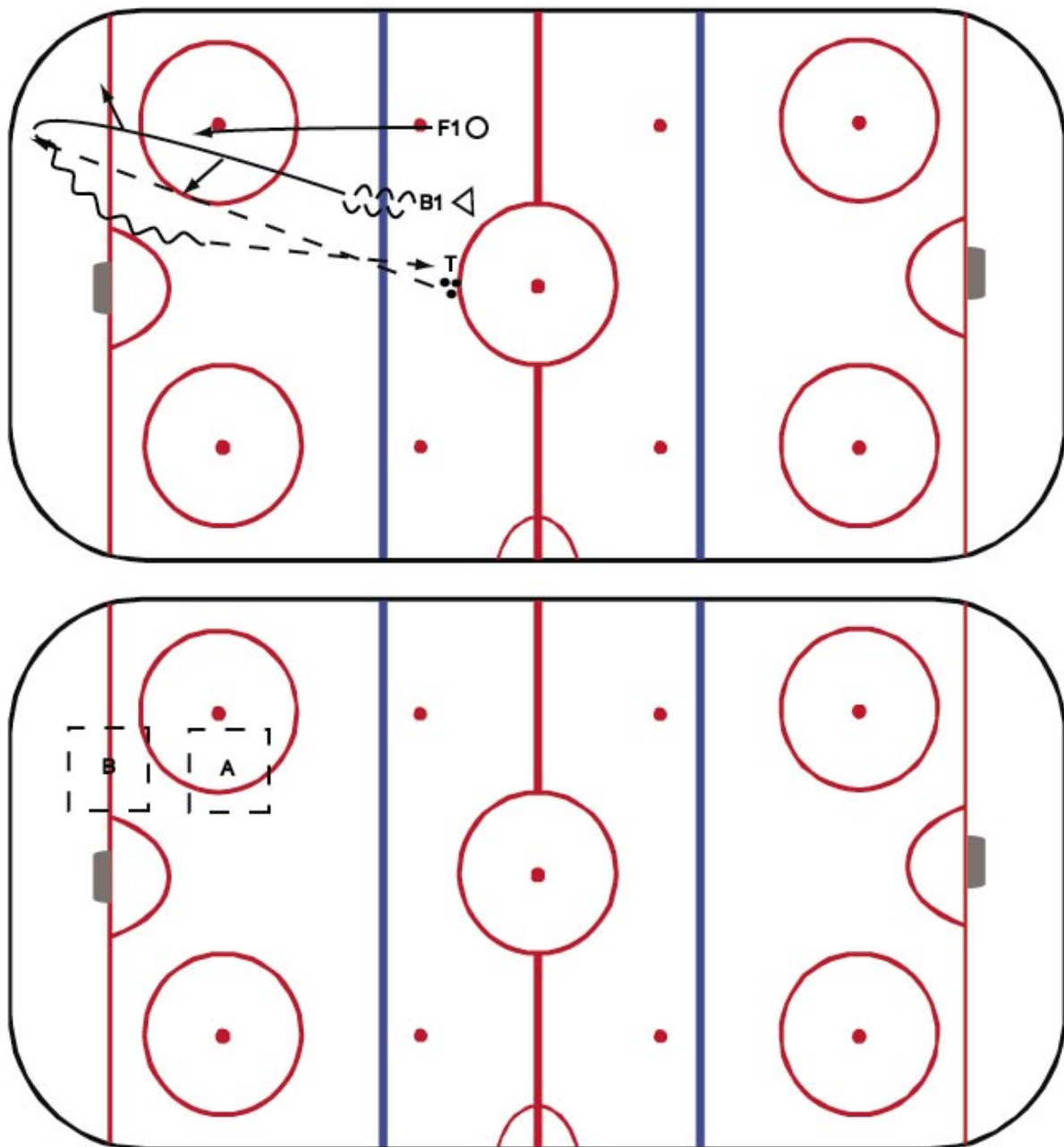




3. Täck skott stående i boxen, framför en motståndare

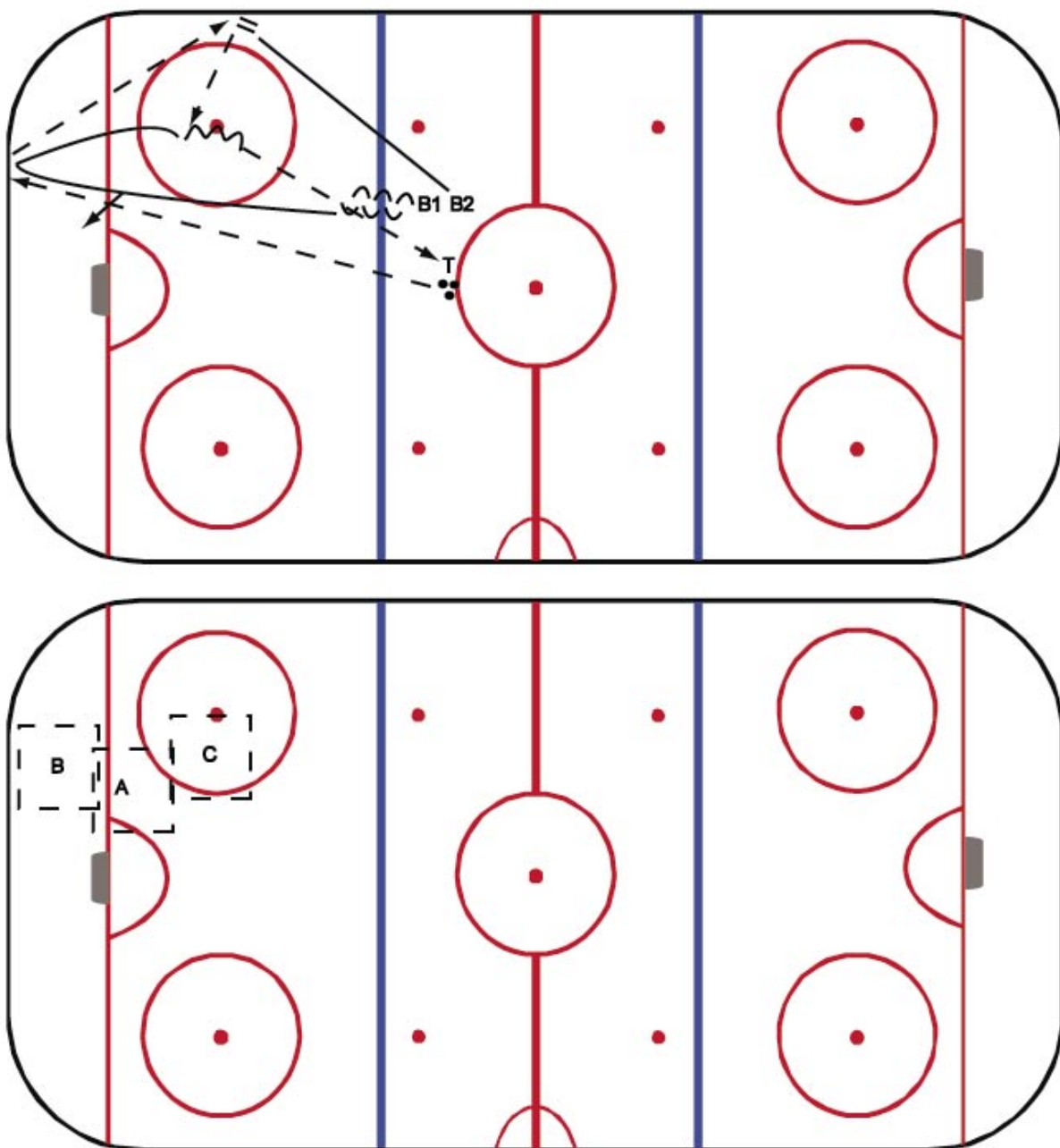
- B1 lägger ner puck i kortsarg, full fart ner och tryck i väg pucken hårt längs sargen upp mot blå linjen.
- B4 startar samtidigt, åker in till målområdesgränsen och ställer sig i "ansiktet" på målvakten.
- B1 ska direkt efter att ha tryckt iväg pucken ta sig in framför mål (framför B4).
- B2 startar samtidigt, kliver ner, stoppar puck vid blå linjen, rör sig i sidled efter blålinjen (C-rörelse) och skjuter ett handledsskott ("tyst skott") mot mål.
- B1 blockerar skottet, tar direkt fram pucken och spelar upp till B3.
- Missat blockerat skott mot mål (B1) = 10 armhävningar, missat skott (utanför mål) från blå linjen (B2) = 10 armhävningar.
- Tränaren betonar vikten av handledsskott ("tyst skott") från blålinjen, att försvarande back ska ta sig in framför motståndaren (B4) i boxen och stoppa pucken stående.





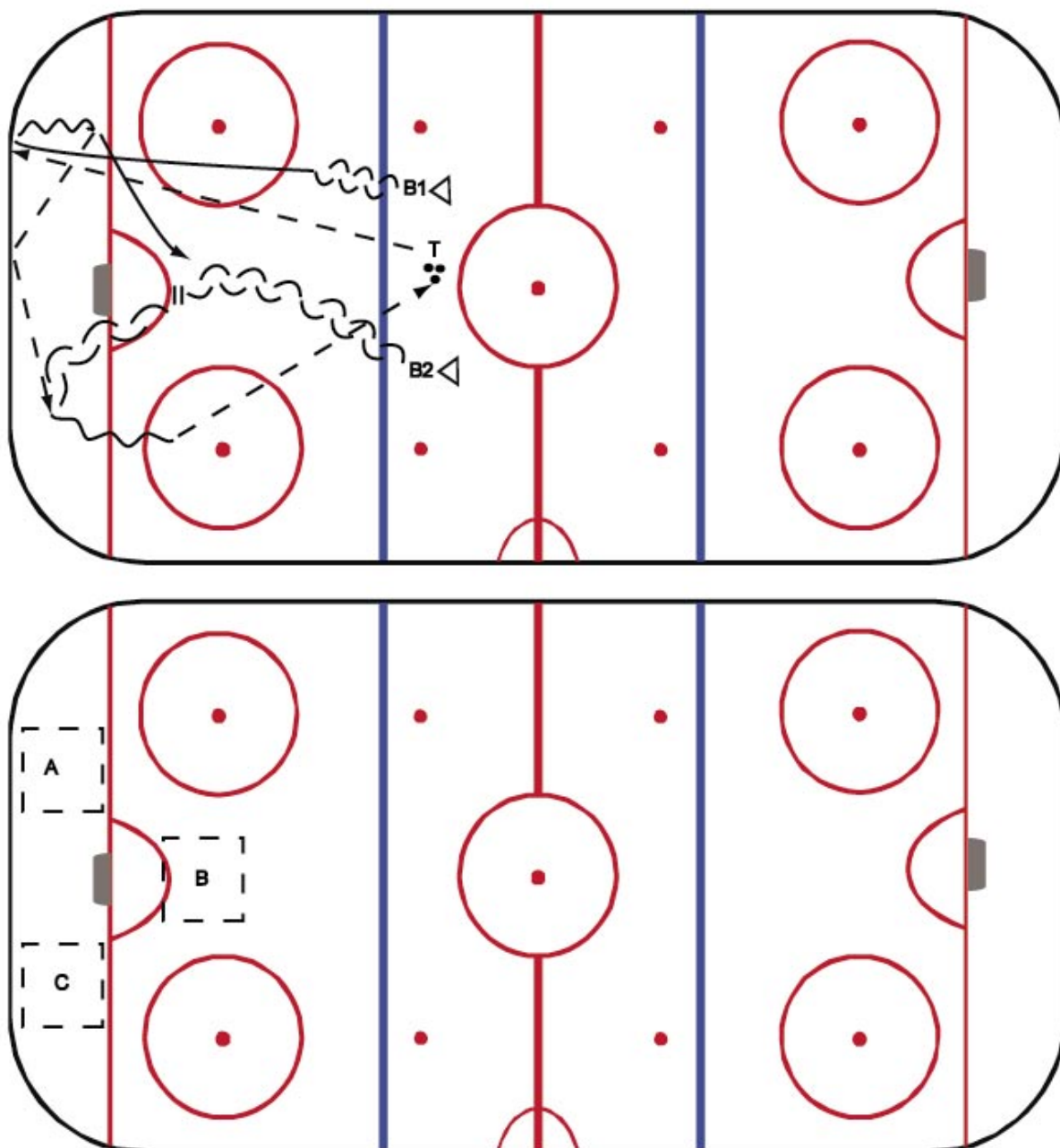
4. Hämta puck med forecheckande fw i rygg

- Led ovanför blå, tränaren lägger ner puck i kortsarg.
- B1 full fart, ”ruska av sig” F1, ner hämta puck, vänd upp tvärt mellan målet och tekningspunkten.
- F1 forecheckar B1.
- B1 tar fram pucken och passar upp till tränaren.
- Tränaren betonar vikten av att hämta pucken i full fart, ”ruska av sig” forecheckaren genom att titta över axeln, kroppsrörelse vid (yta A och B) och ta fram pucken i området mellan målet och tekningspunkten.



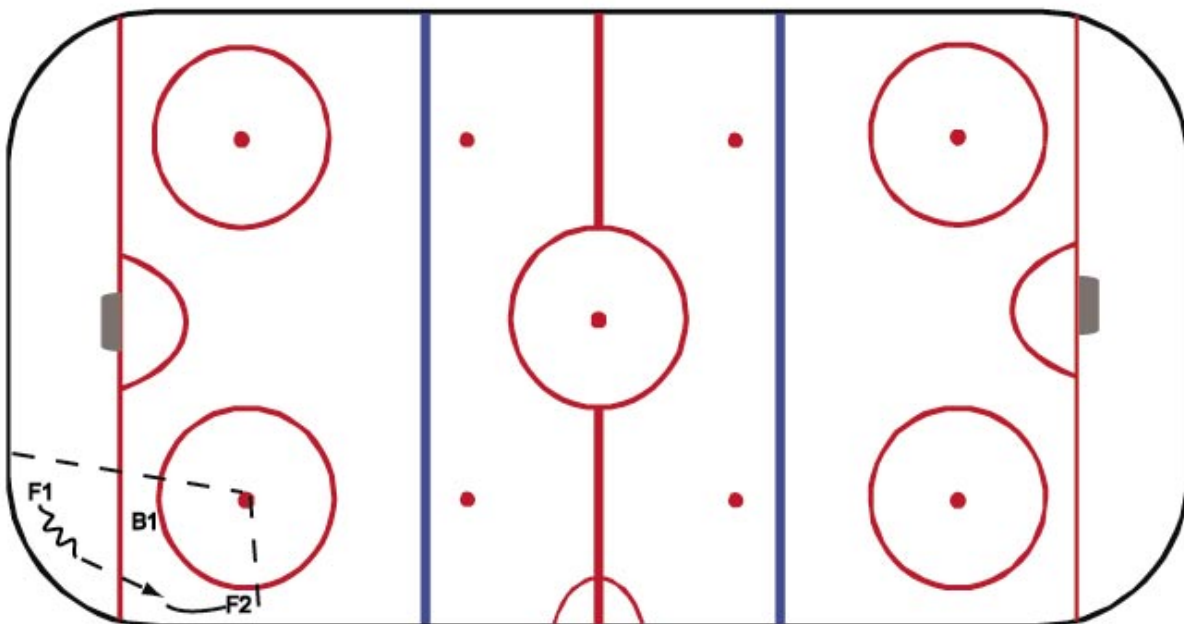
5. Hämta puck, avlastningsspel

- Led ovanför blå, tränaren lägger ner puck i kortsarg.
- B1 full fart ner hämta puck, vänd tvärt (yta B) och spela snabbt till avlastning (B2 kliver ut i avlastning).
- B1 går direkt med i vändningen, tar emot passning av B2 och spelar omedelbart tillbaka till tränaren.
- Tränaren betonar vikten av att hämta pucken i full fart, kroppsrörelse vid (yta A) vända tvärt, få med farten ut (yta B) och följa med i vändningen innanför tekningspunkten (spelbar yta C).



6. Hämta puck, back-back spel

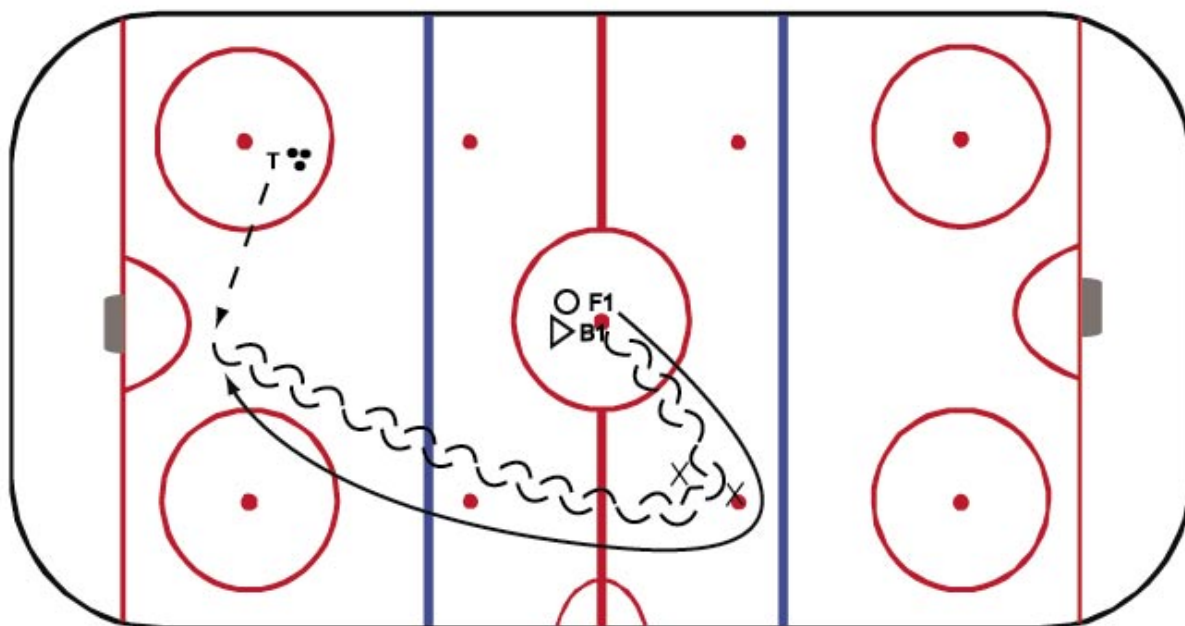
- Led ovanför blå, tränaren lägger ner puck i kortsarg.
- B1 full fart ner hämta puck, vänd upp tvärt (yta A, innanför punkterna), passning via sargen bakom mål till B2 som klivit ned från position framför mål "säkrat av" (yta B).
- B1 direkt in framför mål och "säkra av" (yta B).
- B2 tar emot pucken, vänder tvärt upp (yta C, innanför punkterna), tar fram pucken och passar till tränaren.
- Tränaren betonar vikten av att hämta puck i full fart, vända upp tvärt (yta A och C), bra back-back passning och ta fram pucken direkt.



7. Aktiv klubba 1 mot 2, begränsad yta

- B1 försvarar mot F1 och F2 på begränsad yta.
- B1 spelar på "rätt sida" om fw:s och försöker att bryta pucken med klubban.
- Tränaren betonar vikten av att backen ska spela lågt, hålla position, ha en aktiv skridskoåkning och klubba.

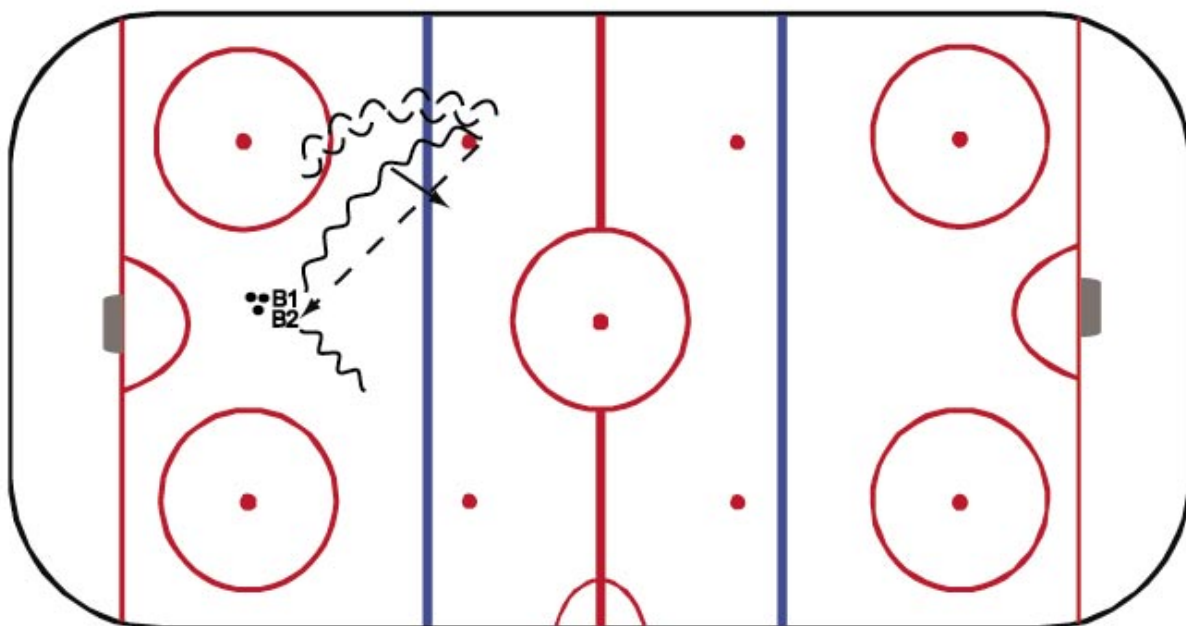




8. 1 mot 1, under press

- Led vid mittcirkeln, starta på signal, tränaren passar från tekningspunkten.
- B1 åker baklänges och F1 framlänges.
- Runda varsin pylon.
- F1 driver mot bortre stolpen, B1 försvarar mot genomspelet.
- Tränaren betonar vikten av att backarna både håller koll på passaren och fw som driver på bortre stolpen samt tar undan vid eventuell retur.

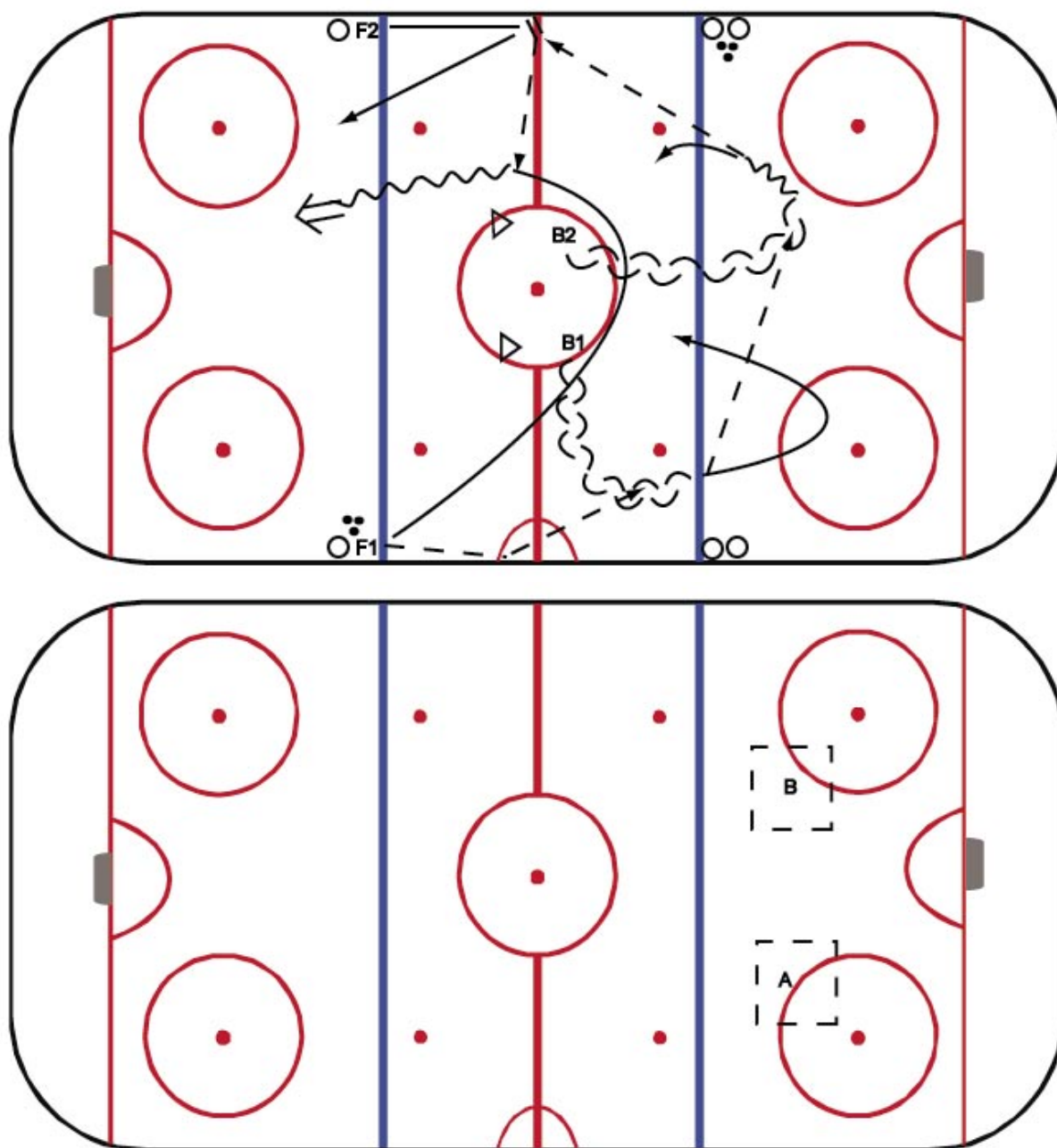




9. Dra iväg med puck

- Led och puckar i mitten.
- B1 startar med puck, drar iväg mot tekningspunkten i mittzon, passningsfintar på vägen upp i banan, vid tekningspunkten tillbakaspel till B2 som drar iväg mot andra tekningspunkten.
- B1 vänder tvärt till baklänges och tar djup (tillbaka mot utgångsläget) för att ta emot passning från B2.
- Tränaren betonar vikten av pucken nära hälen, två händer på klubban, blicken upp i banan och bra passningar i tillbakaspelet.

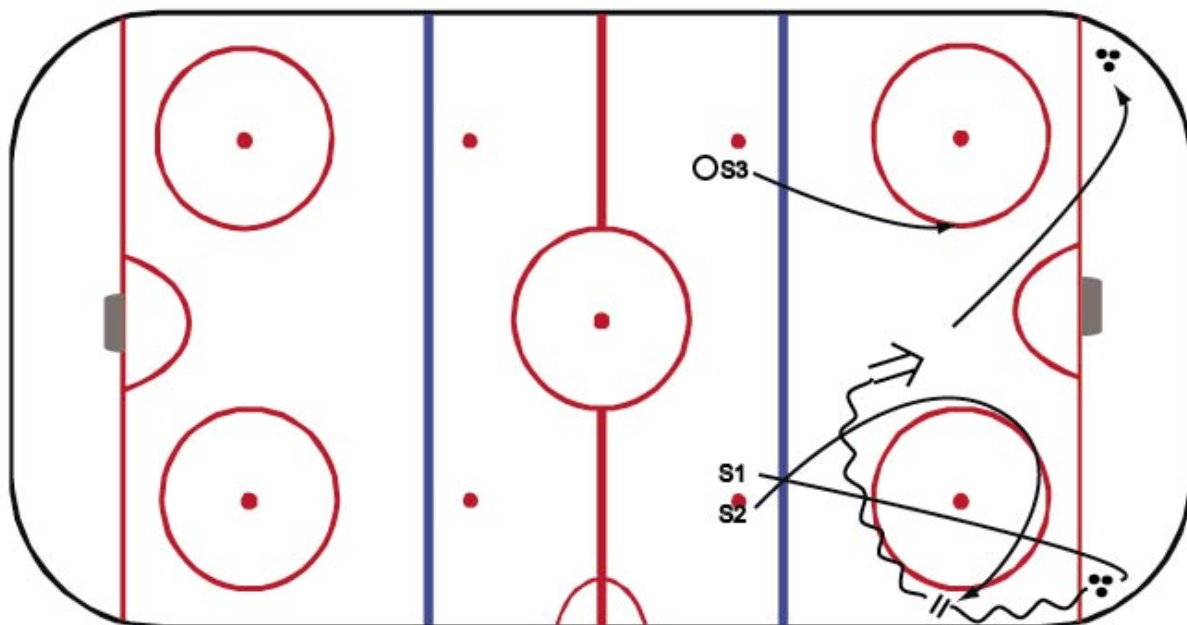




10. Dragspel och kantbyte

- Fw:s vid blå med puckar och fyra backar i mittcirkeln.
- B1 och B2 backar ned.
- B1 tar emot sargpassning av F1, B1 vänder om tvärt och spelar snabbt över till B2 som tagit djup (yta B), B1 tar direkt djup efter passningen (yta A).
- B2 tar emot passning av B1, vänder upp tvärt och passar ut på kanten till F2.
- B1 och B2 trycker upp till röd efter B2:s passning.
- F2 full fart ner och avlasta vid röd, "vägga" in direkt till F1 som "timat" i mitten.
- Tränaren betonar vikten av backarnas tvära skridskoövergångar, passningar och att hela tiden en av backarna har djup.
- Övningen går att bygga på till 2-2.

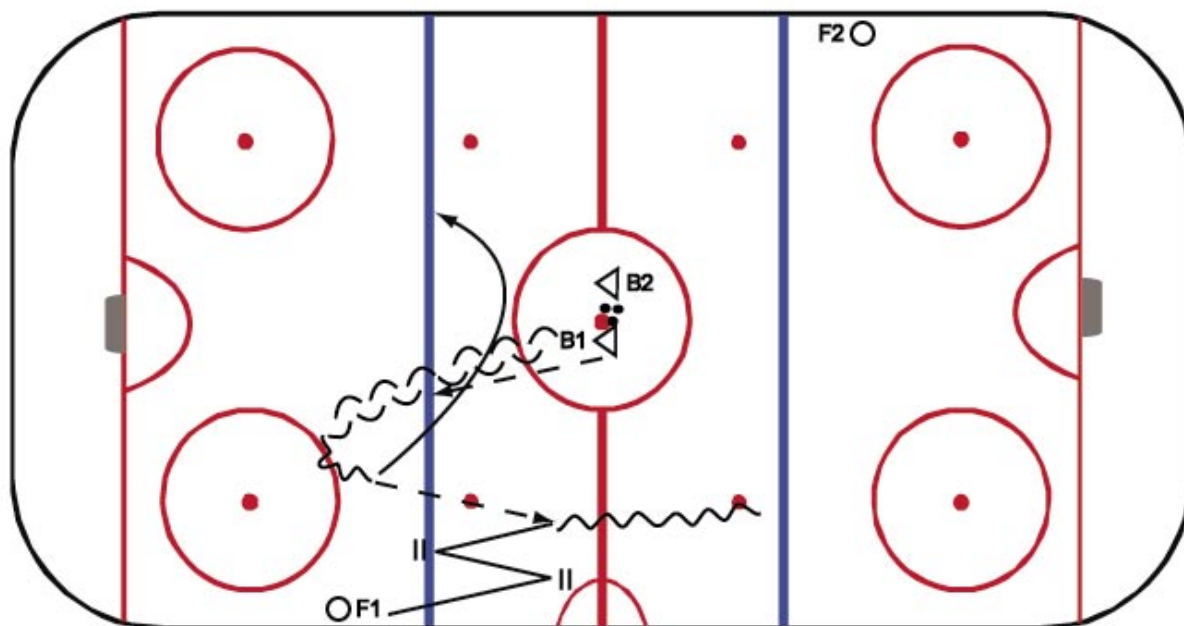
NÄRKAMPSSPEL



1. Pressalvinkla ut

- Led vid punkterna.
- S1 full fart ner hämta puck i hörn och driv upp med pucken längs sargen.
- S2 "timar", pressar/vinklar ut och stoppar (tacklar) S1.
- S2 vinner puck, kliver in och skjuter ett snabbt målskott.
- S2 åker vidare ner i andra hörnet, hämtar ny puck, driver upp med pucken längs sargen.
- S3 "timar" vinklar ut och stoppar osv.
- Tränaren betonar vikten av "timing" i åkningen, att spelarna pressar/vinklar ut puckföraren mot sarg och sätter stopp för puckföraren samt att övningen utförs med full intensitet.

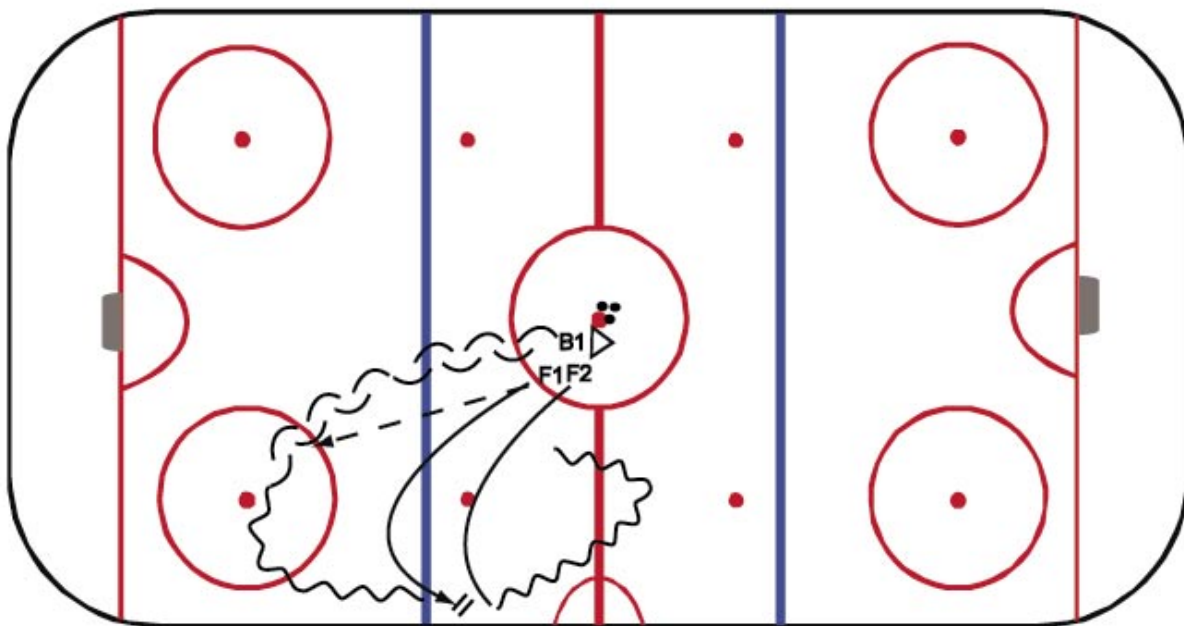




2. 1-1, back ska pressa/vinkla ut

- Backar med puckar i mittcirkeln, fw:s led vid blå, starta samtidigt diagonalt.
- B1 och B2 backar ner mot tekningscirkeln, tar emot passning, vänder tvärt upp till framlänges och passar till fw:s (F1 och F2).
- B1 och B2 direkt upp över blå och försvarar mot fw:s.
- F1 och F2 full fart, 2 stopp tar emot passning av backarna och anfaller rakt över banan.
- Tränaren betonar vikten av "timing", att backarna vänder tvärt upp och sätter stopp för fw:s genom att pressa/vinkla ut.

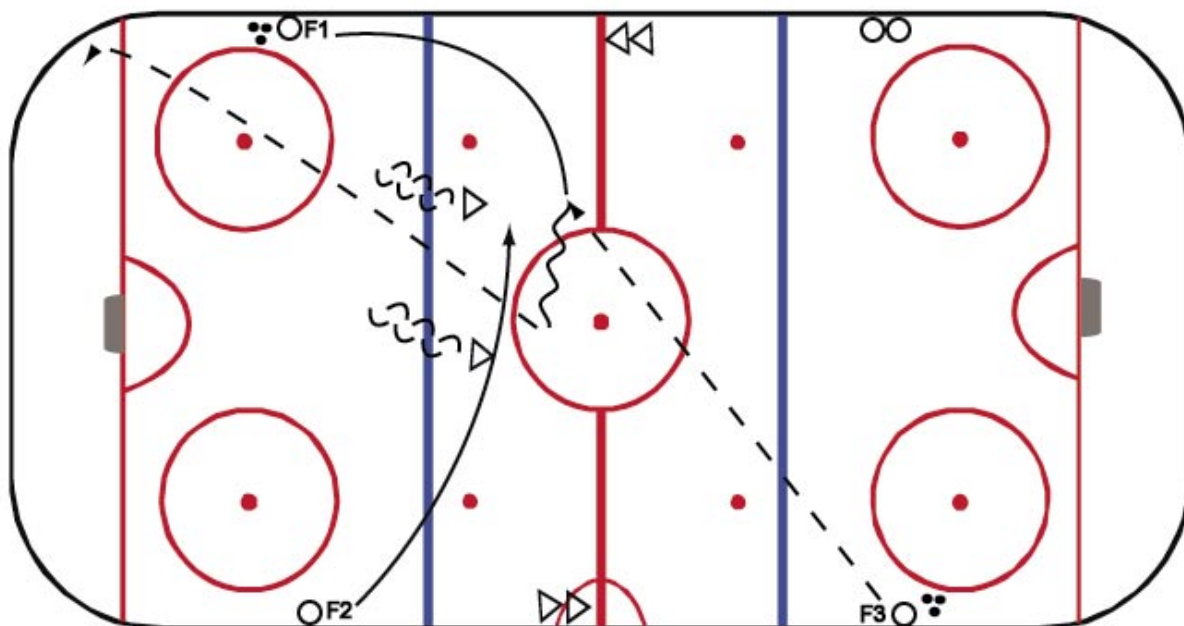




3. Pressalvinkla ut, sätt stopp och vänd 2-1

- Backar och fw:s led i mittcirkeln.
- B1 backar ner, tar emot passning från F1 vid tekningscirkelkanten, vänder tvärt till framlänges och driver upp längs kanten.
- F1 pressar/vinklar ut och stoppar (tacklar) backen, F2 "timar" upp och ger understöd.
- Vid puckvinst vänder fw:s 2-1, B1 tar sig snabbt in i banan och försvarar.
- Tränaren betonar vikten av att fw:s "timar", pressar/vinklar ut och stoppar backen.

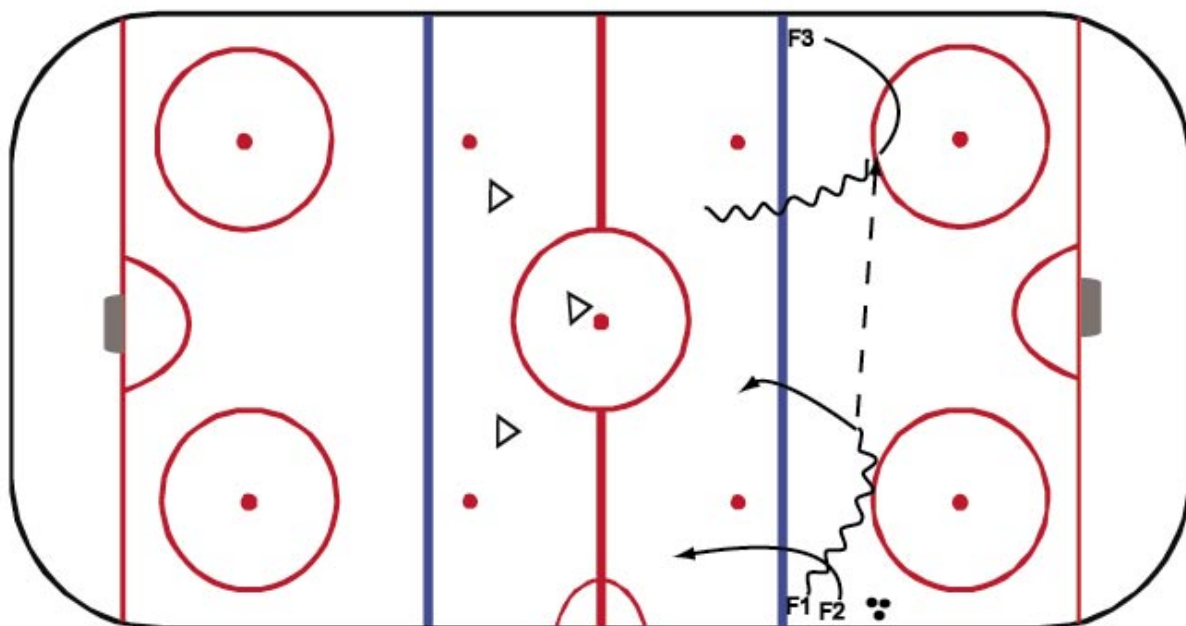




4. 2-2, forecheckande smäller på

- Fw:s med puckar vid blå och backar vid röd.
- F1 och F2 trampar ut i mittzon, F1 tar emot en diagonal passning från F3, dumpar ner pucken i samma hörn och checkar på backarna.
- 2 backar startar i mittzon, aktiva i åkningen och ska lösa den forecheckande situation som uppstår när fw:s dumpat.
- Tränaren betonar vikten av att backarna ej tjuvar ner och hämtar puck, att fw:s spelar på kropp i forecheckingen och att övningen utförs med full intensitet.

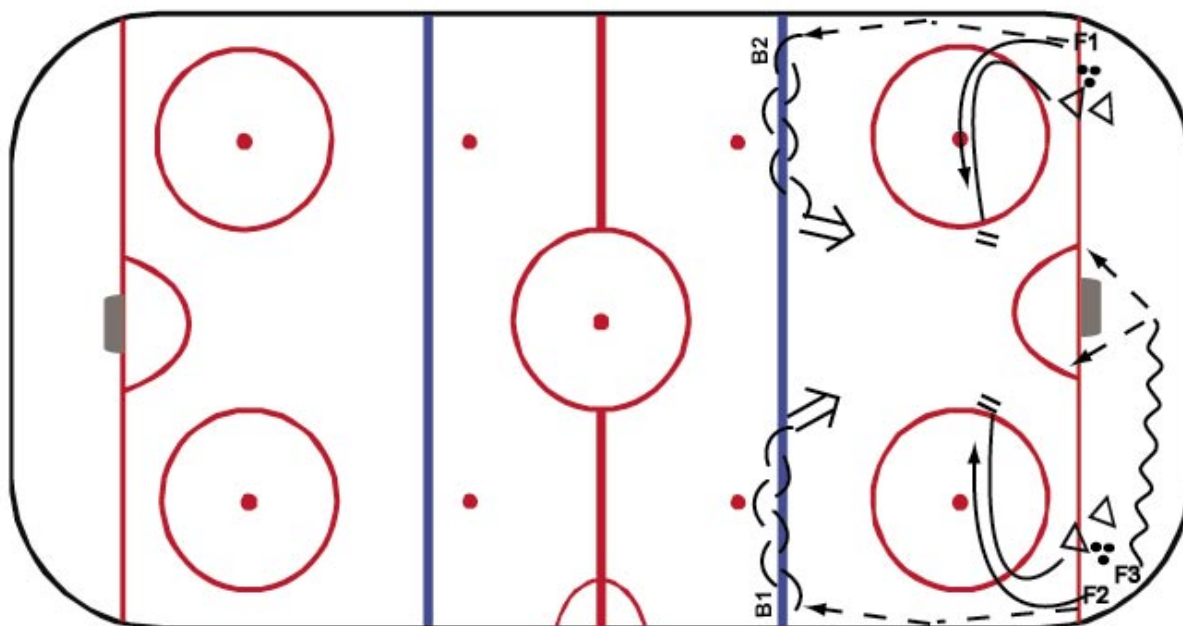




5. 3-3, försvarande väntar i mittzon

- F1, F2 och F3 startar med puck och anfaller rakt över mot 3 försvarare som väntar i mittzon.
- Försvararna ska vara aktiva, räkna in och pressa/vinkla ut.
- Anfallarna ska ta sig in i anfallszon och göra mål.
- Tränaren betonar vikten av att försvararna räknar in, pressar/vinklar ut, får stopp i spelet och att övningen utförs med full intensitet.



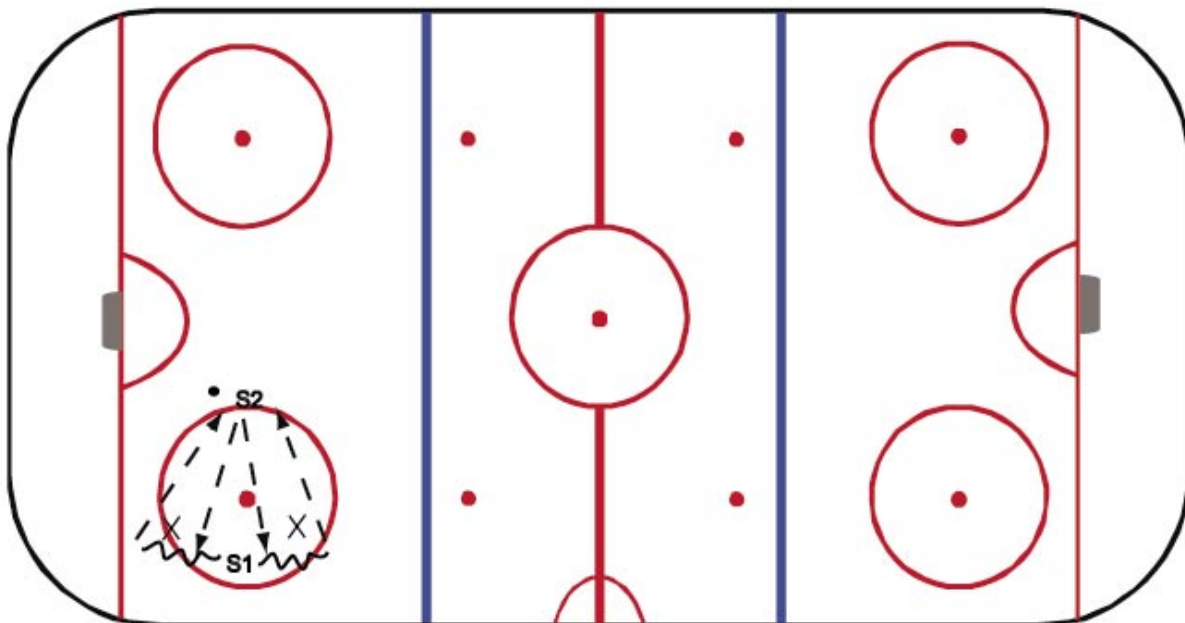


6. Rejält spel runt mål

- Fw:s med puckar i hörn, försvarande backar vid förlängda mållinjen och offensiva vid blå linjen.
- 1-1, 2-2 och 2-3.
- Fw:s spelar upp via sargen och driver in mot mål.
- Försvarande backar tar bort fw:s som driver mot mål.
- Offensiva backar rör sig i sidled efter blålinjen (C-rörelse) och skjuter ett handledsskott ("tyst skott") mot mål vid trafik.
- Tränaren betonar vikten av att försvarande backar ligger nära direkt, är aktiva i skridskoåkningen och arbetar bort fw:s som driver mot mål genom att använda kroppen samt klubban på rätt sätt.



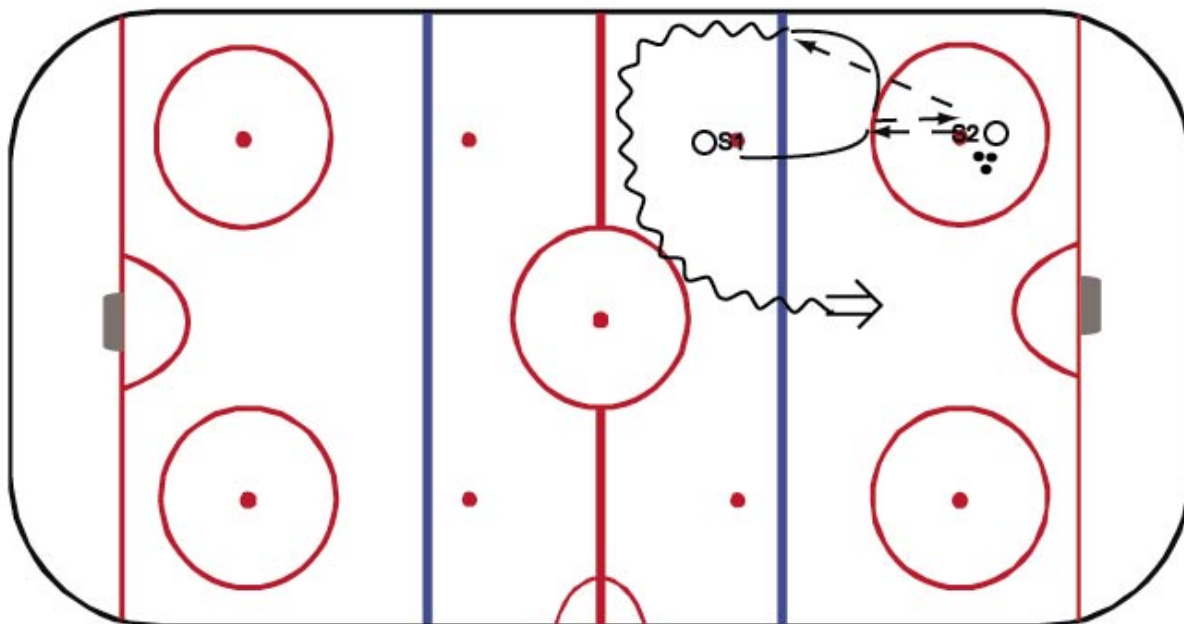
PASSNING OCH MOTTAGNING



1. Sidledsrörelse, passningar med forehand och backhand

- Spelarna arbetar två och två med två pyloner/par.
- S1 rör sig i sidled, tar emot passning från S2 och passar forehand/backhand vid utsidan av pylonerna tillbaks till S2.
- Kort avstånd mellan spelarna.
- Tränaren betonar vikten av att spelarna ska ha ett “ge och gå tänk” (ta ny position) och tekniken i mottagning/passningar.
- Försvåra övningen genom att lägga klubbor i passningslinjen och passa flippass.

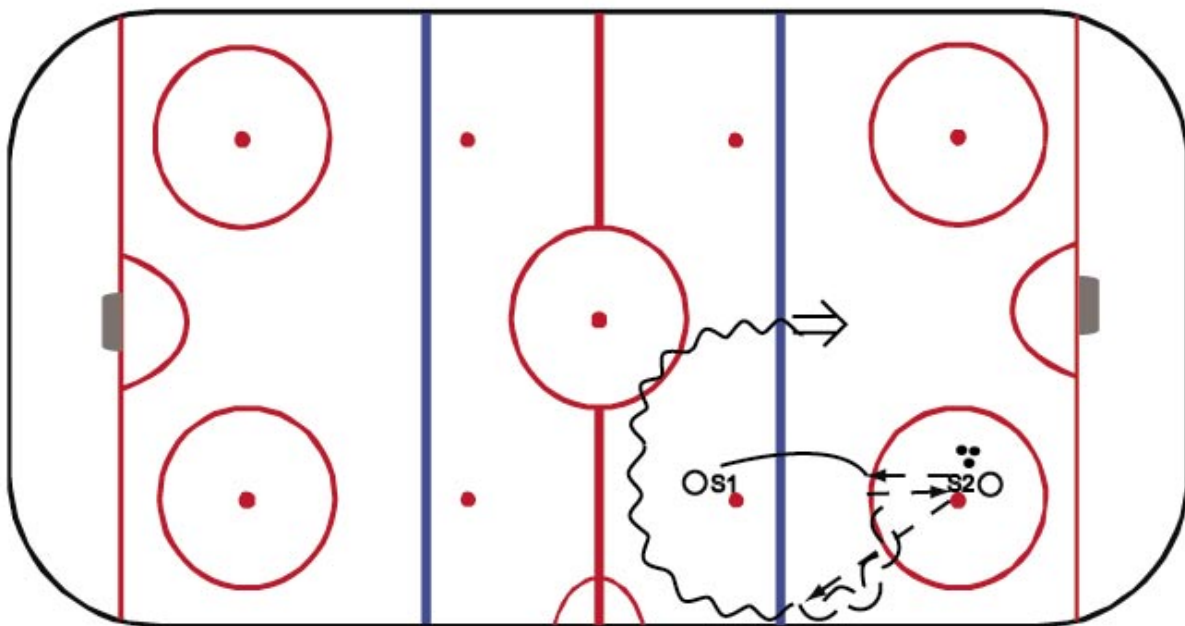




2. Framlänges ut på kant, mittskott

- Led vid punkterna, puckarna vid tekningscirkelpunkten.
- S1 startar utan puck, tar emot passning från S2, passar snabbt tillbaka, trampar ut på kanten, tar emot passning från S2, driver runt ledet, tidigt målskott innanför blålinjen.
- Tränaren betonar vikten av att spelarna ska vara noggranna med passningar/mottagningar och att passning nummer 3 tas emot innanför blålinjen samt tempoväxling runt ledet.

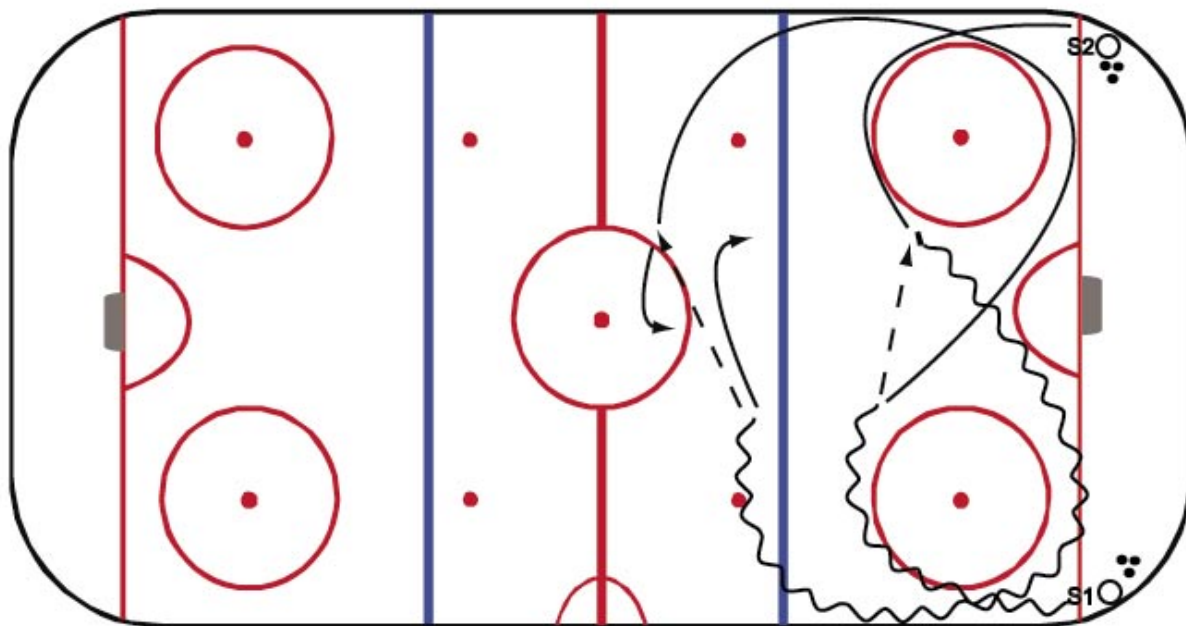




3. Baklänges ut på kant, mittskott

- Led vid punkterna, puckarna vid tekningscirkelpunkten.
- S1 startar utan puck, tar emot passning från S2, passar snabbt tillbaka, trampar baklänges ut på kanten, tar emot passning från S2, vänder direkt till framlänges runt ledet, tidigt målskott innanför blålinjen.
- Tränaren betonar vikten av att spelarna ska vara noggranna med passningar/mottagningar, att passning nummer 3 tas emot innanför blålinjen och tempoväxling runt ledet.

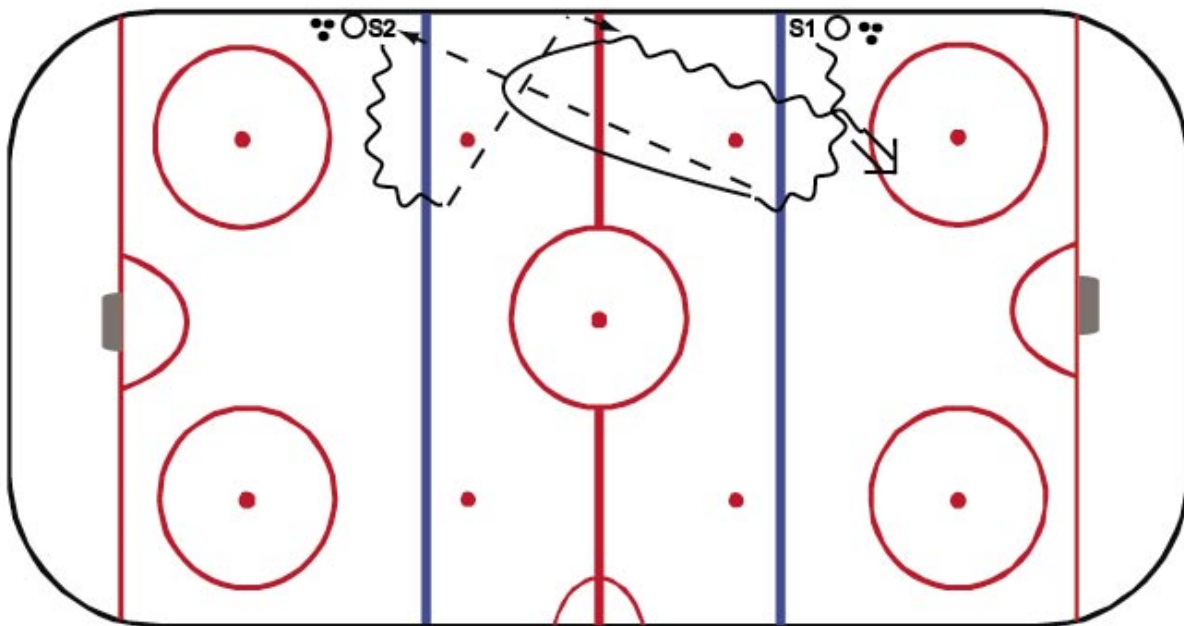




4. Två platsväxlingar, 2-0

- Led och puckar i hörn.
- S1 startar med puck, trampar ut runt toppen av tekningscirkelkanten och passar över till S2 som startat samtidigt.
- S2 tar emot passningen, behandlar pucken runt nedersidan av tekningscirkelkanten, driver ut i mittzon där andra överlämningspassen görs.
- Driv in 2 mot 0 mot egen målvakt och gör mål (max 1 passning innanför blålinjen).
- Tränaren betonar vikten av fart på skridskoåkningen och bra passningar.

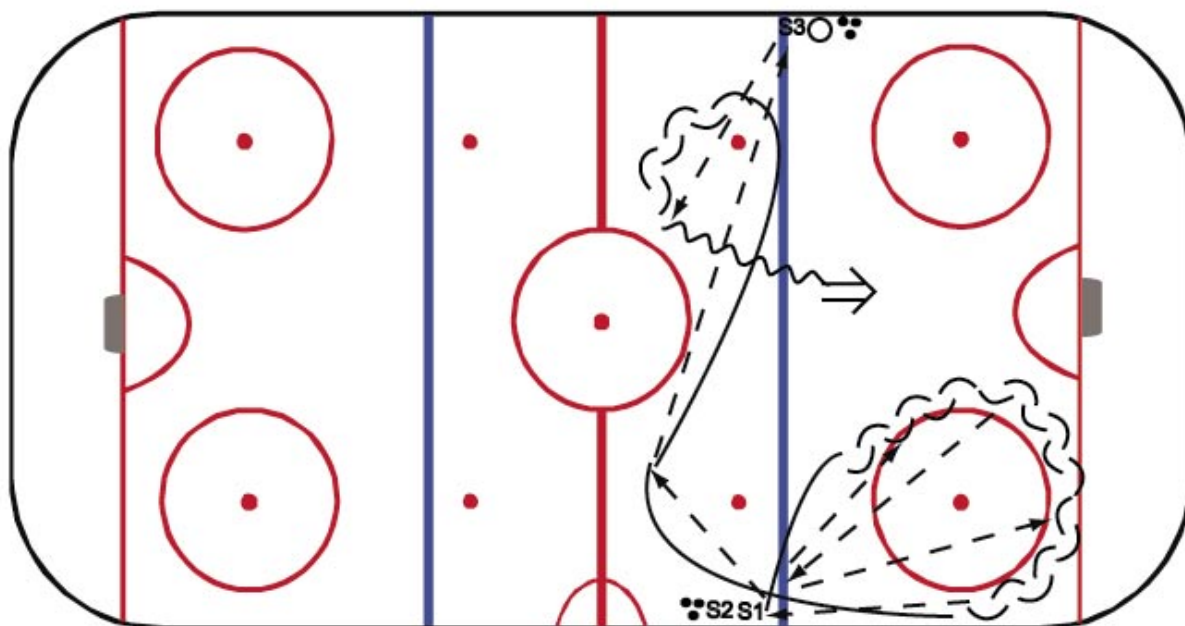




5. Trampa ut med puck, sargpass och vinkelskott

- Led och puckar vid blå, starta samtidigt diagonalt.
- S1 startar med puck, trampar ut och passar över till S2.
- S1 bågar ut på kant, "timar" sargpassen från S2 som trampat ut med puck.
- S1 driver in för ett målskott.
- Tränaren betonar vikten av att spelarna trampar ut, "timing" i åkning och bra passningar via sargen.

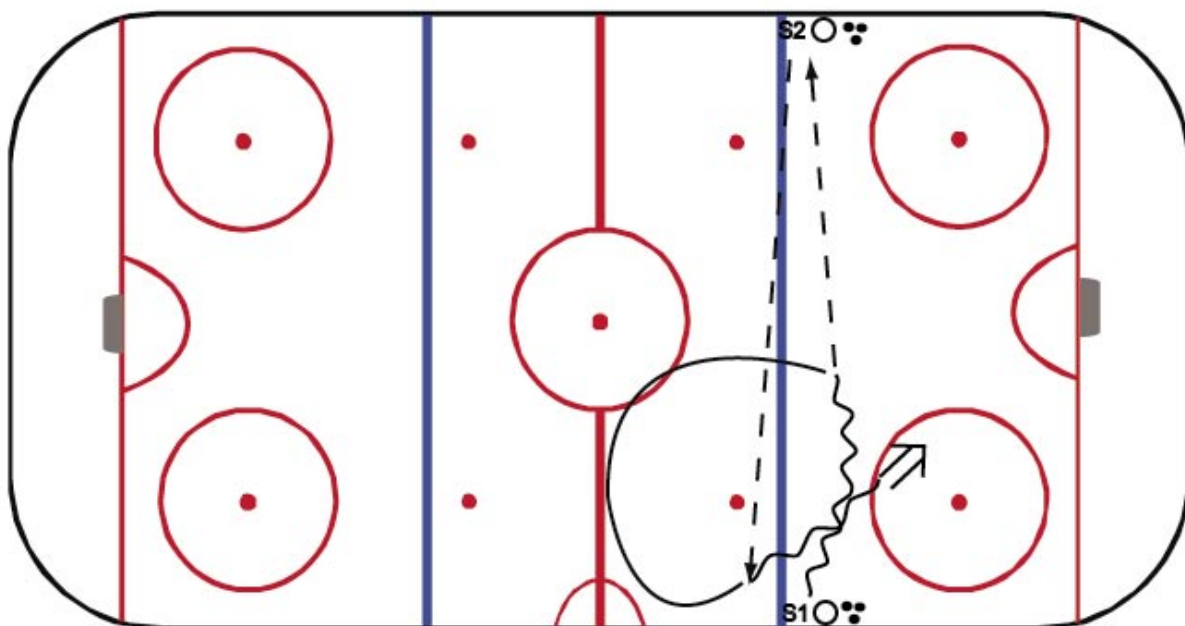




6. Rörelse med passningar runt cirkel, mittskott

- Led och puckar vid blå.
- S1 startar framlänges utan puck, vänder till baklänges runt tekningscirkeln, tar emot passningar och passar tillbaka till S2 under rörelse, framlänges ut i mittzon, upp mot röda linjen, tar emot passning av S2, driver med pucken mot S3, passar, vänder snabbt till baklänges, tar emot passning av S3, vänder om till framlänges, kliver in och skjuter ett tidigt målskott.
- Tränaren betonar vikten av noggranna passningar och mottagningar.

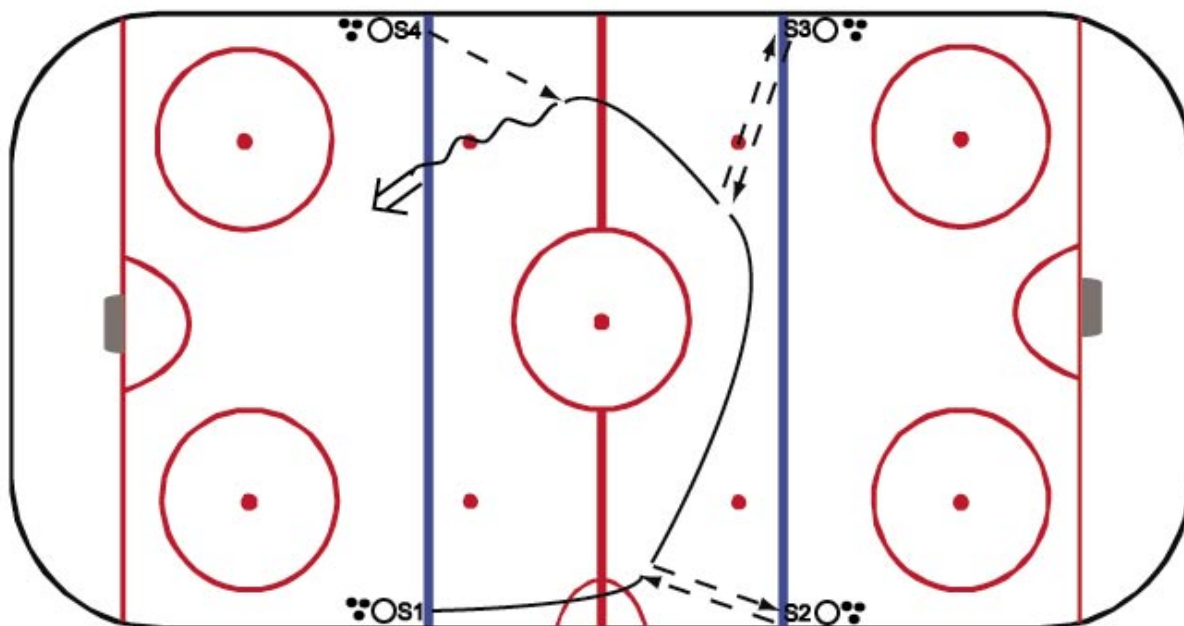




7. Passa till spelare i hög fart

- Led och puckar vid blå.
- S1 startar med puck, trampar ut, passar till S2, "växlar upp" i full fart ut mot kanten i en stor båge, tar emot en lång passning från S2, driver in och skjuter ett målskott från vinkeln.
- Tränaren betonar vikten av att spelarna "växlar upp", hårda precisa passningar och att S1 tar emot passning utanför blålinjen.

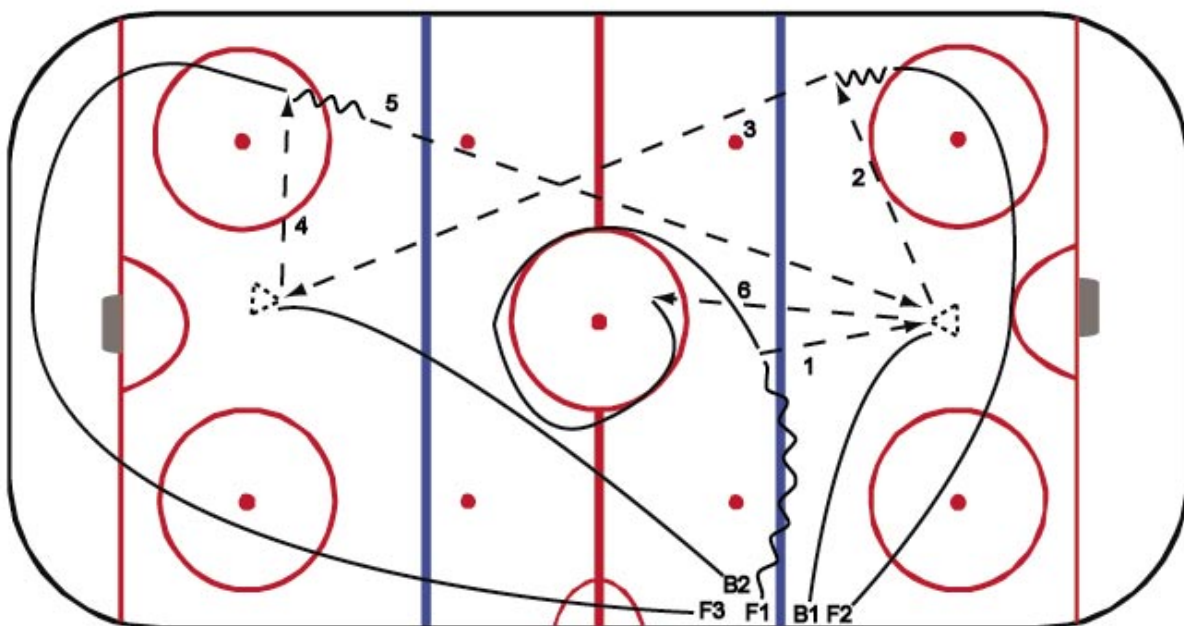




8. Mittzonsväggen

- Led och puckar vid blå, starta samtidigt diagonalt.
- S1 startar utan puck, full fart, "vägga" direkt med S2 och S3, ta emot passning av S4, driv in för ett målskott.



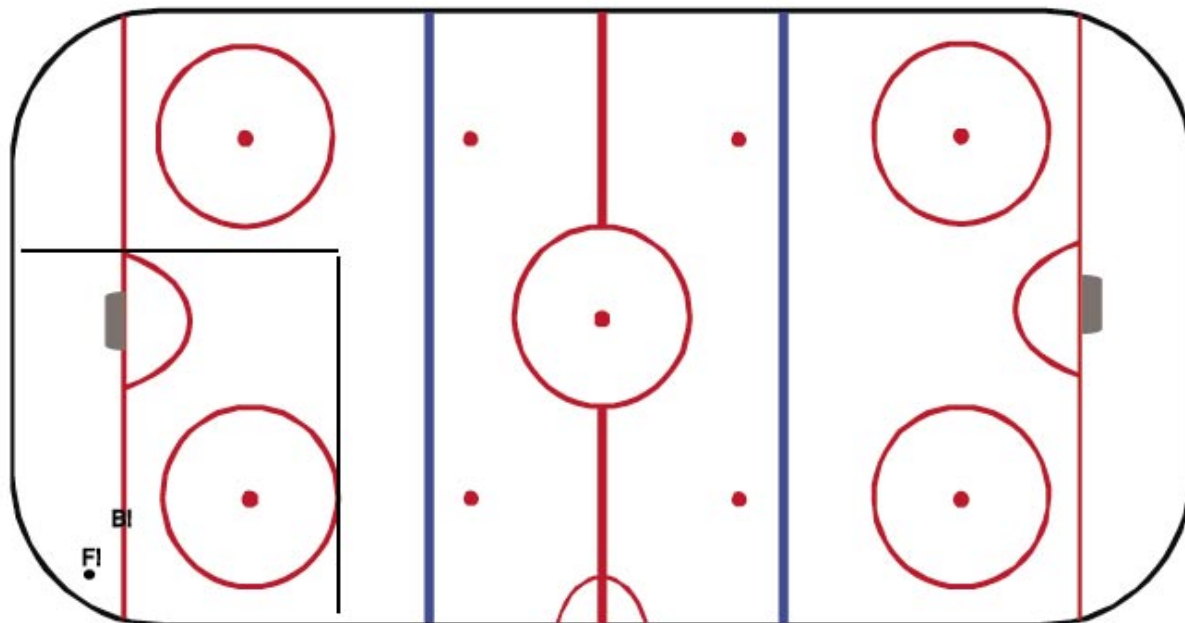


9. Ryssen, hela femman

- Dela upp femmorna vid blå.
- B1 och B2 snabbt ut i positioner.
- F1 driver ut med pucken i mitten, passar (1) ner till B1 därefter "timing" i mitten.
- F2 trampar runt B1, tar emot tidig passning (2) av B1, F2 passar (3) vidare till B2.
- B2 passar (4) direkt ut på kanten där F3 befinner sig.
- F3 som bågat runt målet tar emot pucken, passar (5) en lång hård passning till B1.
- B1 tar fram pucken och passar (6) upp till F1 som "timat" i mitten.
- Vänd upp och anfall 3-1+1 mot försvarande B2.
- Tränaren betonar vikten av "timing" och bra passningar.



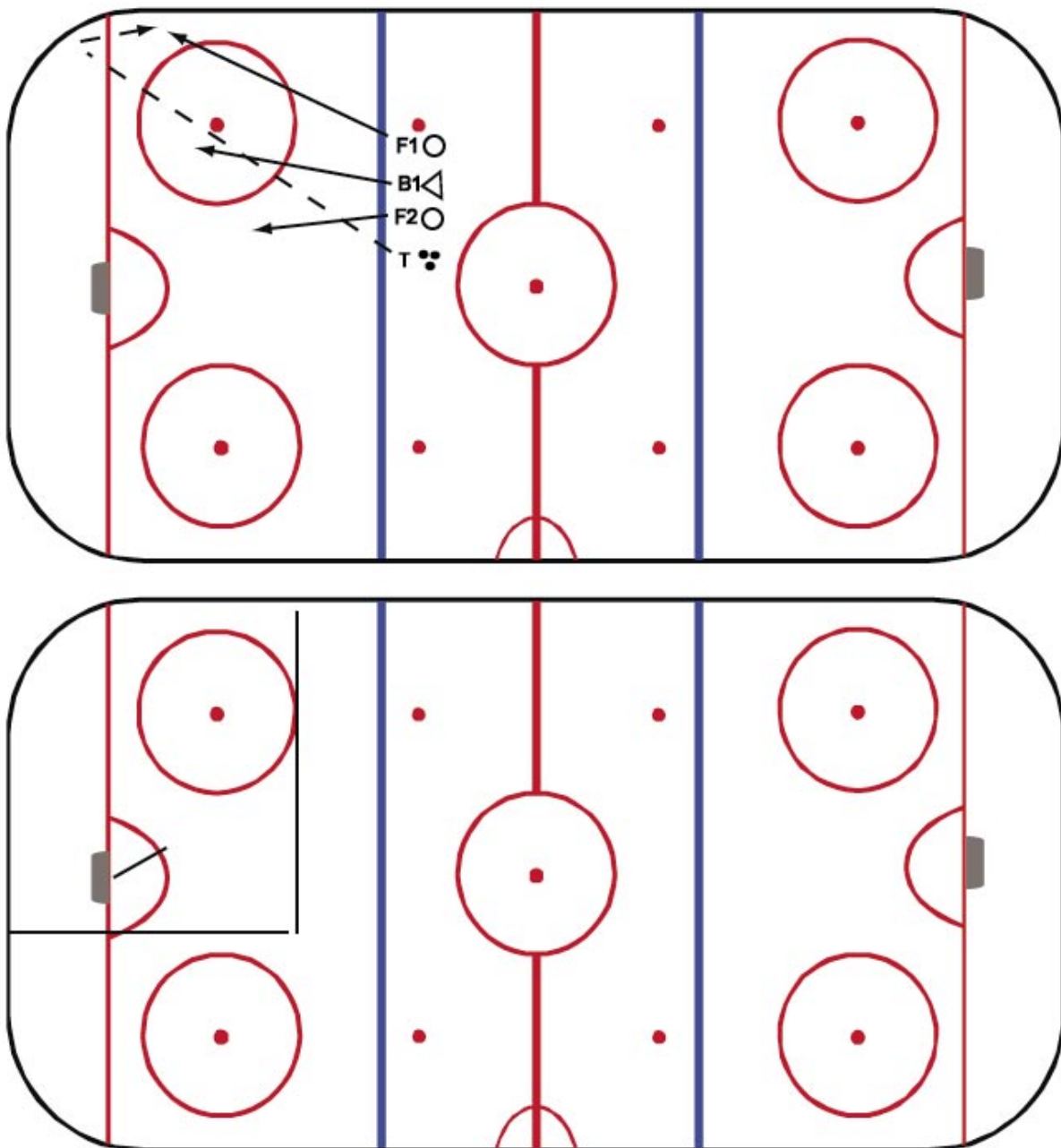
FÖRSVARSSPEL



1. 1 mot 1, från hörn

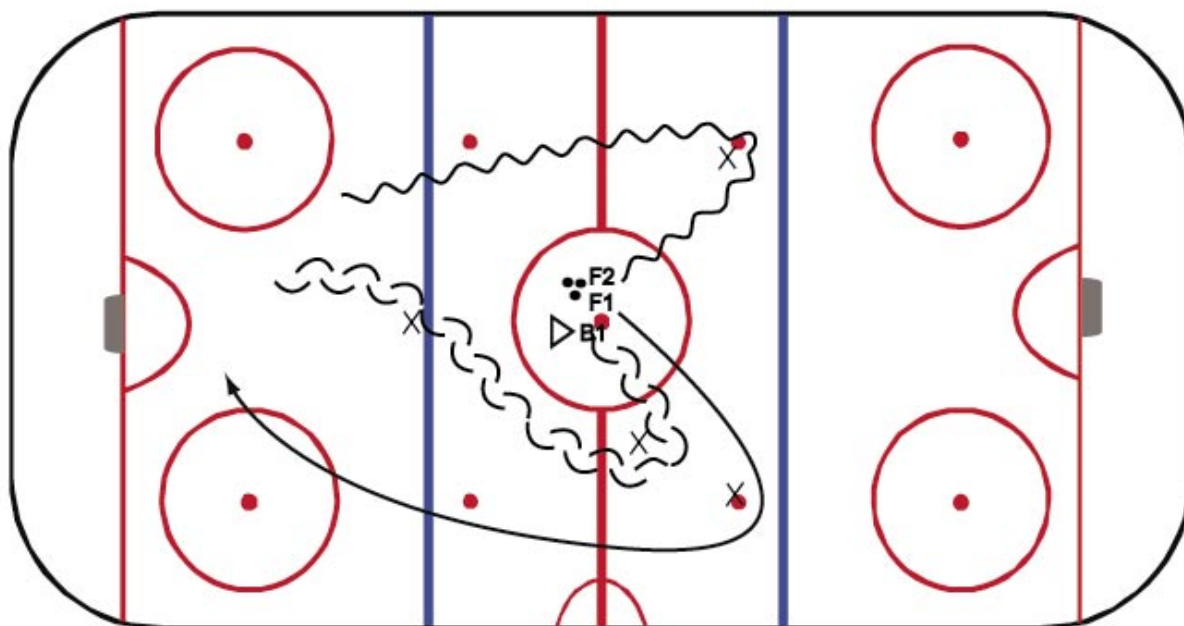
- Starta 1-1 i hörn, på signal.
- F1 startar med ryggen ut i banan, B1 startar 2-3 meter ifrån.
- F1 arbetar inom ett begränsningsområde.
- Tränaren betonar vikten av att backarna ligger på rätt sida, minskar/krymper fw:s is genom att vara aktiva i skridskoåkningen och spela blad mot blad.





2. 1-2 nedlägg från blå

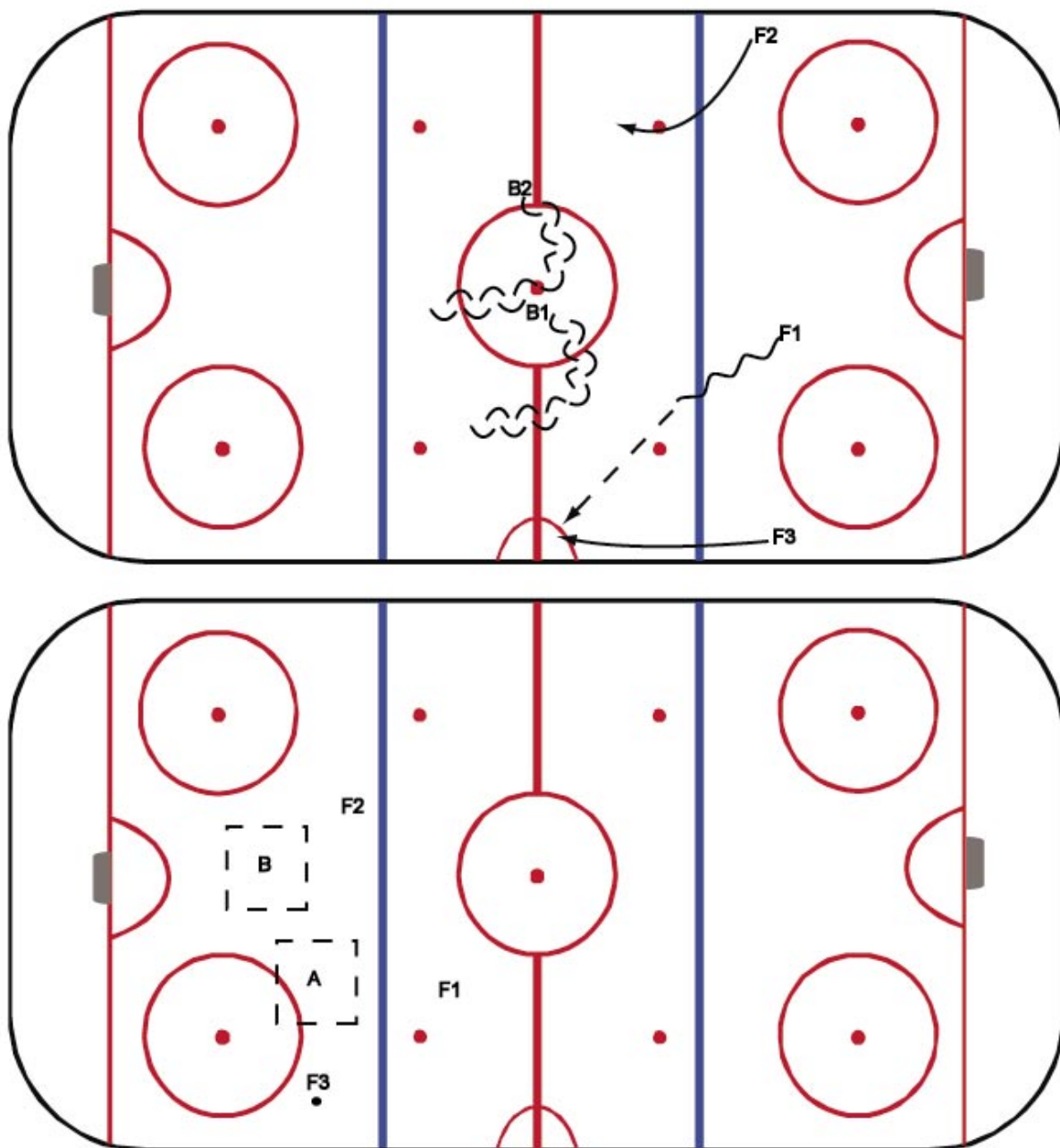
- F1 och F2 startar mot B1 uppe vid blå.
- Tränaren lägger ner puck i hörn.
- B1 startar på knä och försvarar 1-2.
- Fw:s arbetar inom begränsningsområde (se bilden) och har en tidsram (5 sek) på sig att göra mål.
- Tränaren betonar vikten av att backen agerar med positionsspel (passningsskugga), aktiv klubba och kommunikation med målvakt.
- Regel: Backen måste agera om puckföraren är på väg att passera strecket (vid målgården) som är inritat på bilden.



3. 1-2 från mittzon

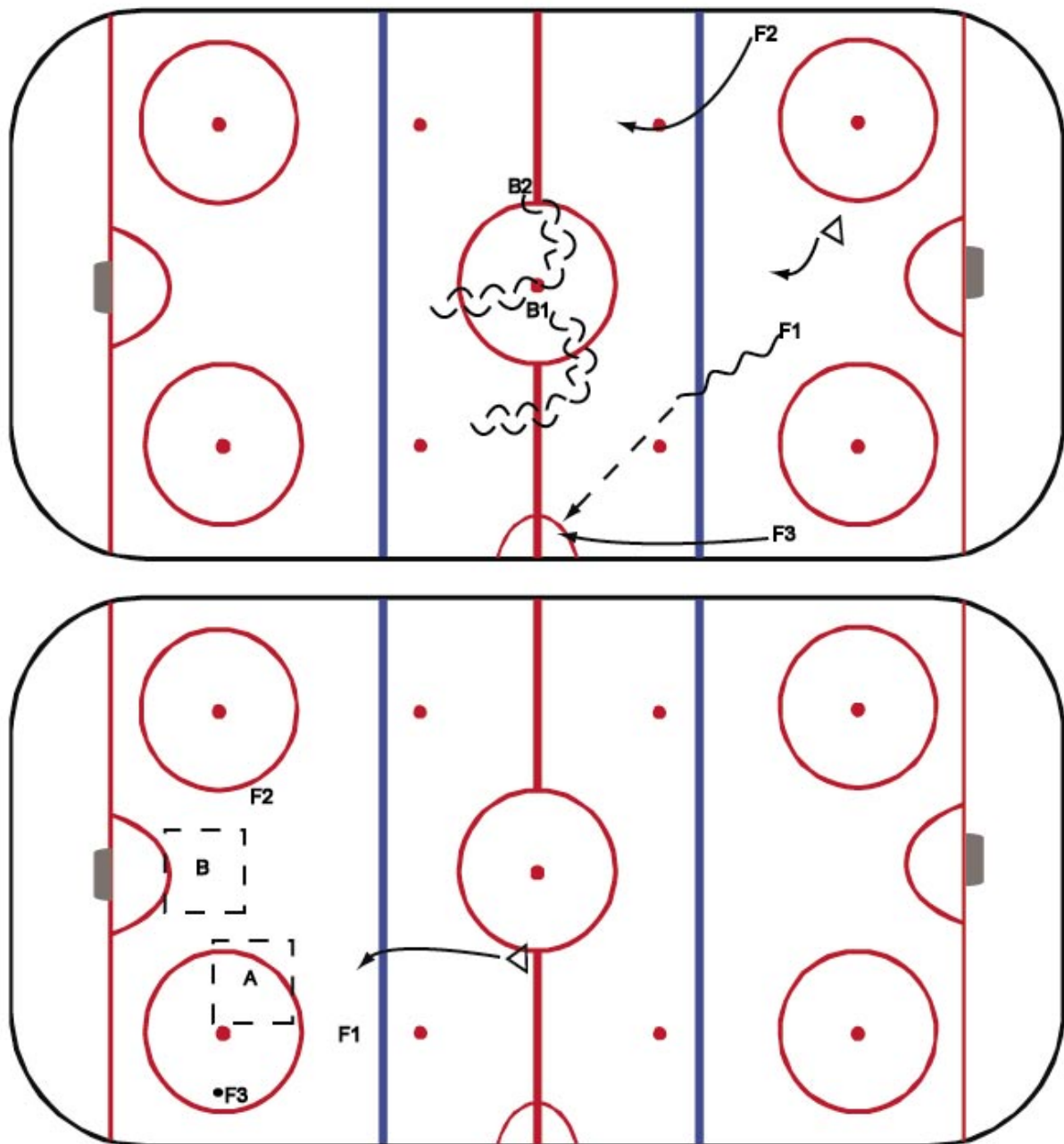
- Backar och fw:s i mittcirkeln.
- F1, F2 och B1 startar samtidigt runt pyloner.
- F2 driver med puck och F1 utan.
- F1 ska driva hela vägen för ett genomspel på bortre stolpen.
- B1 åker runt 2 pyloner och försvarar utifrån centrollinjen.
- Tränaren betonar vikten av att B1 snabbt hittar in till centrollinjen, försvarar i låg position och med aktiv klubba (passningsskugga, undvik genomspel).





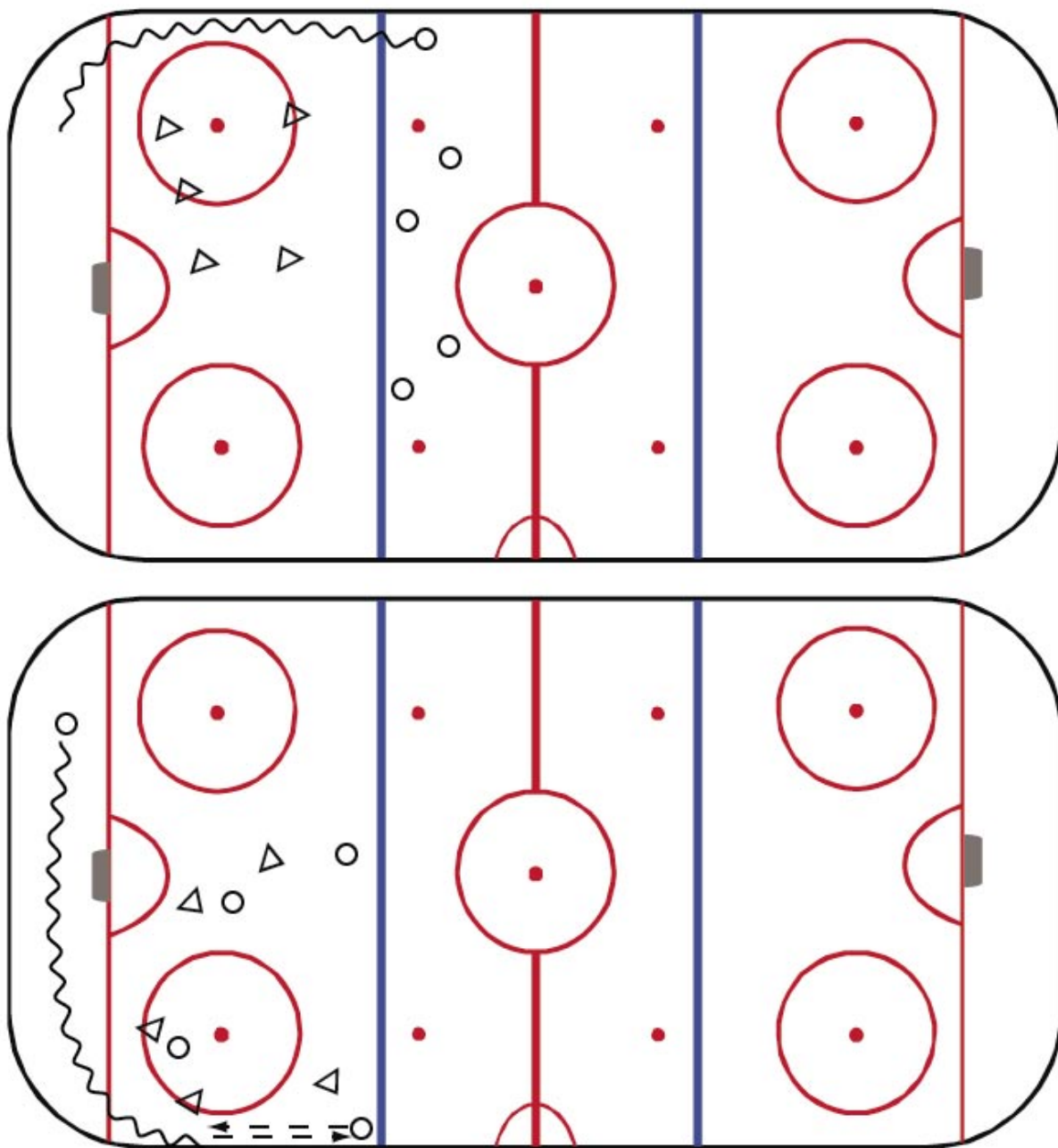
4. 2-3 från mittzon, ingångsförsvär

- B1 och B2 försvarar mot F1, F2 och F3 som anfaller rakt över banan.
- Tränaren betonar vikten av hur försvararna ska agera vid fw:s ingångar.
- Nyckelord: Puckförande fw på utsidan om tekningspunkterna, fördröjning av spelet (ge ej bort is centralt) och att bortre back håller lite djup.



5. 3-3 från mittzon, ingångsförsvär + backcheckare

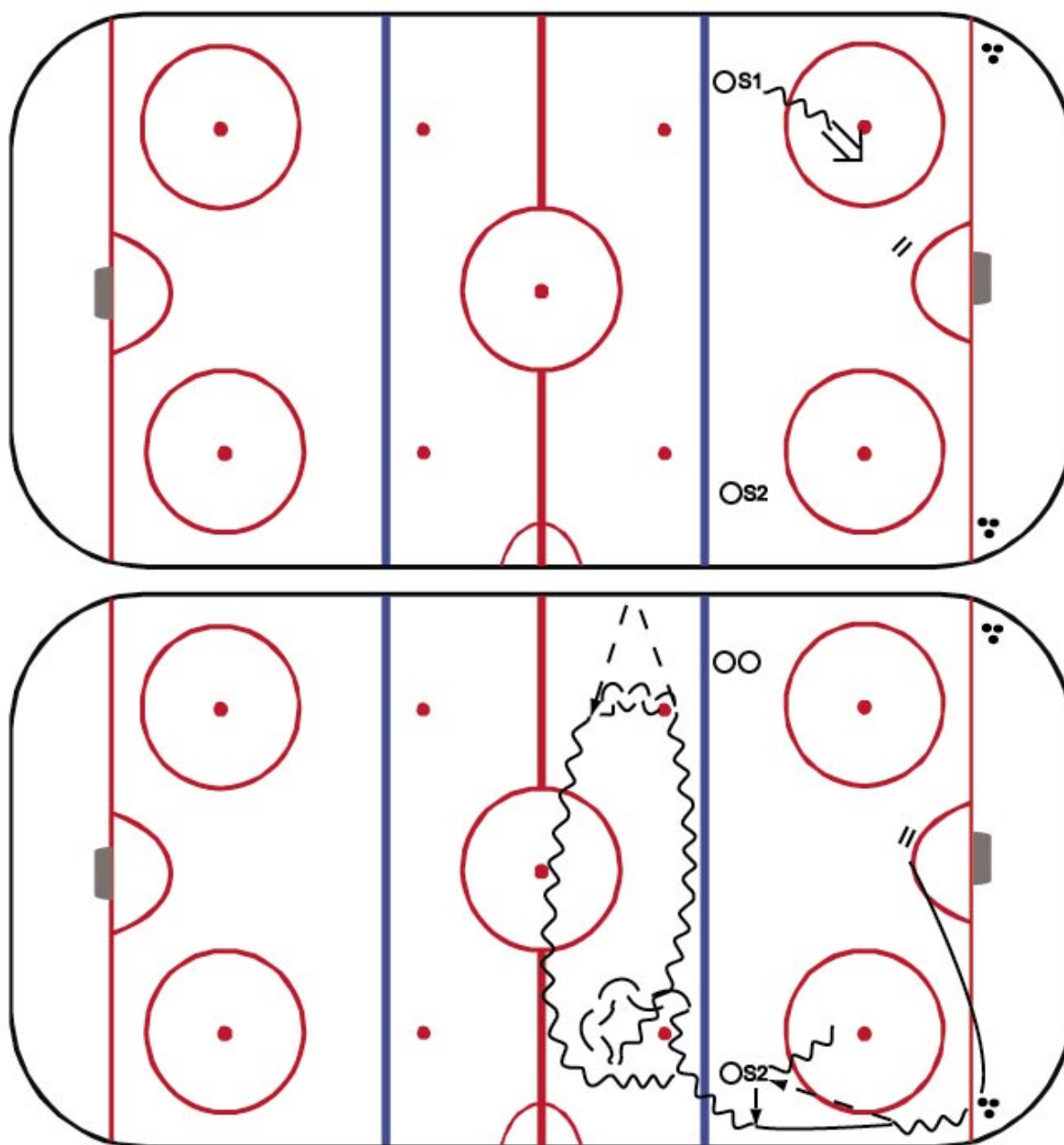
- B1 och B2 försvarar mot F1, F2 och F3 som anfaller rakt över banan.
- När fw:s passerar första blå startar backcheckaren.
- Tränaren betonar vikten av att backcheckaren snabbt markerar en offensiv spelare.
- Nyckelord: Kommunikation, puckförande fw på utsidan om tekningspunkterna och fördröjning av spelet (ge ej bort is centralt).



6. 5-5, ingångsförsvär och överflyttning

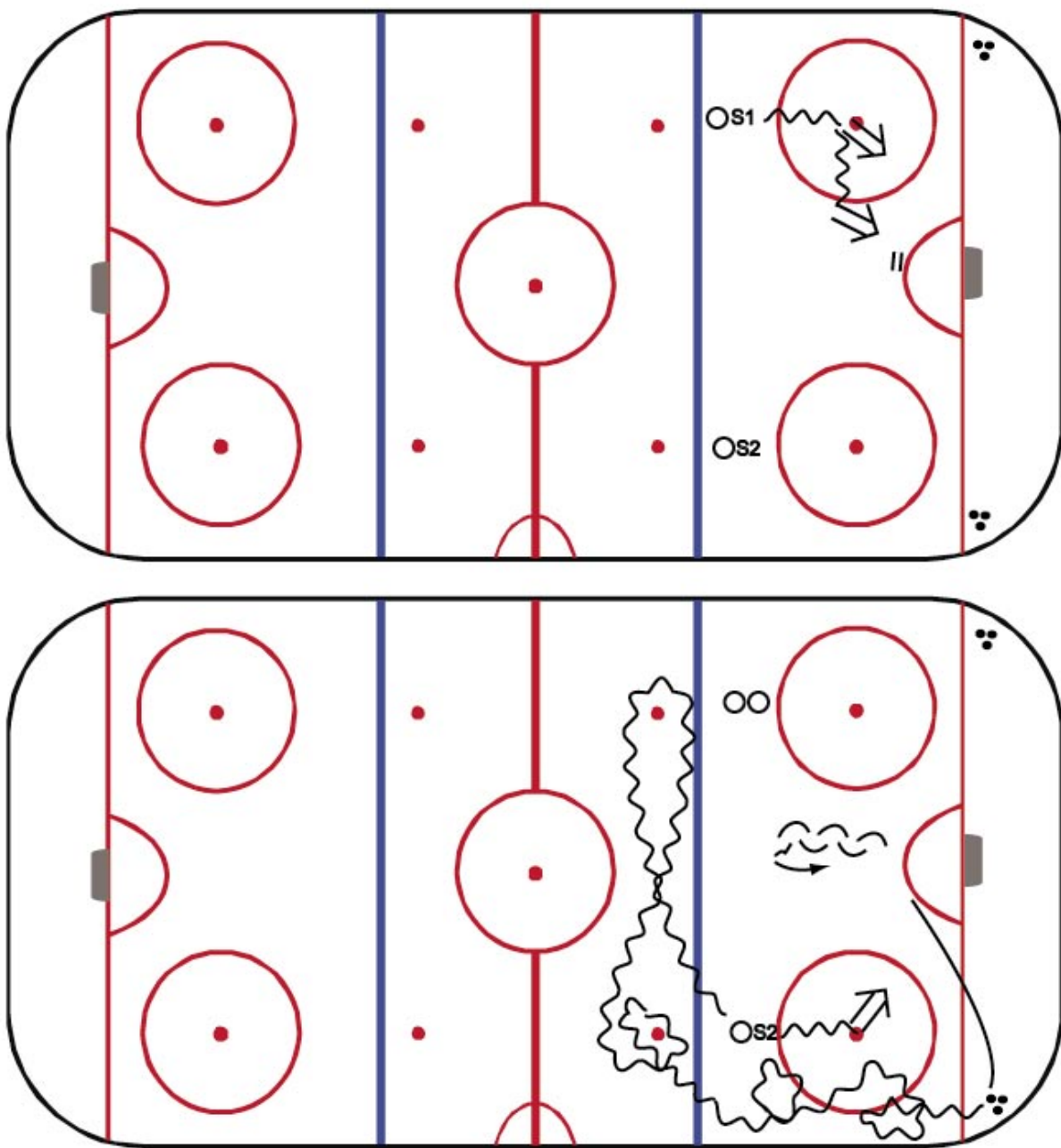
- Starta med en anfallande femma utanför blå och en femma försvarare i sina positioner i försvarszon.
- Offensiv fw (puckföraren) driver in i zon, runt bakom mål, passar upp till backen och får tillbaka pucken.
- Härifrån startar övningen för fullt.
- Försvararna positionerar sig i ingången, gör en överflyttning efter puckföraren och spelar fullt försvarsspel när offensiv fw får tillbaka pucken.
- Tränaren betonar vikten av att försvararna positionerar sig i ingången och gör en överflyttning enligt försvarssystemet.
- Nyckelord: Håll motståndarna på utsidan, aktiva och kommunikation.

MÅLVAKTSSPEL



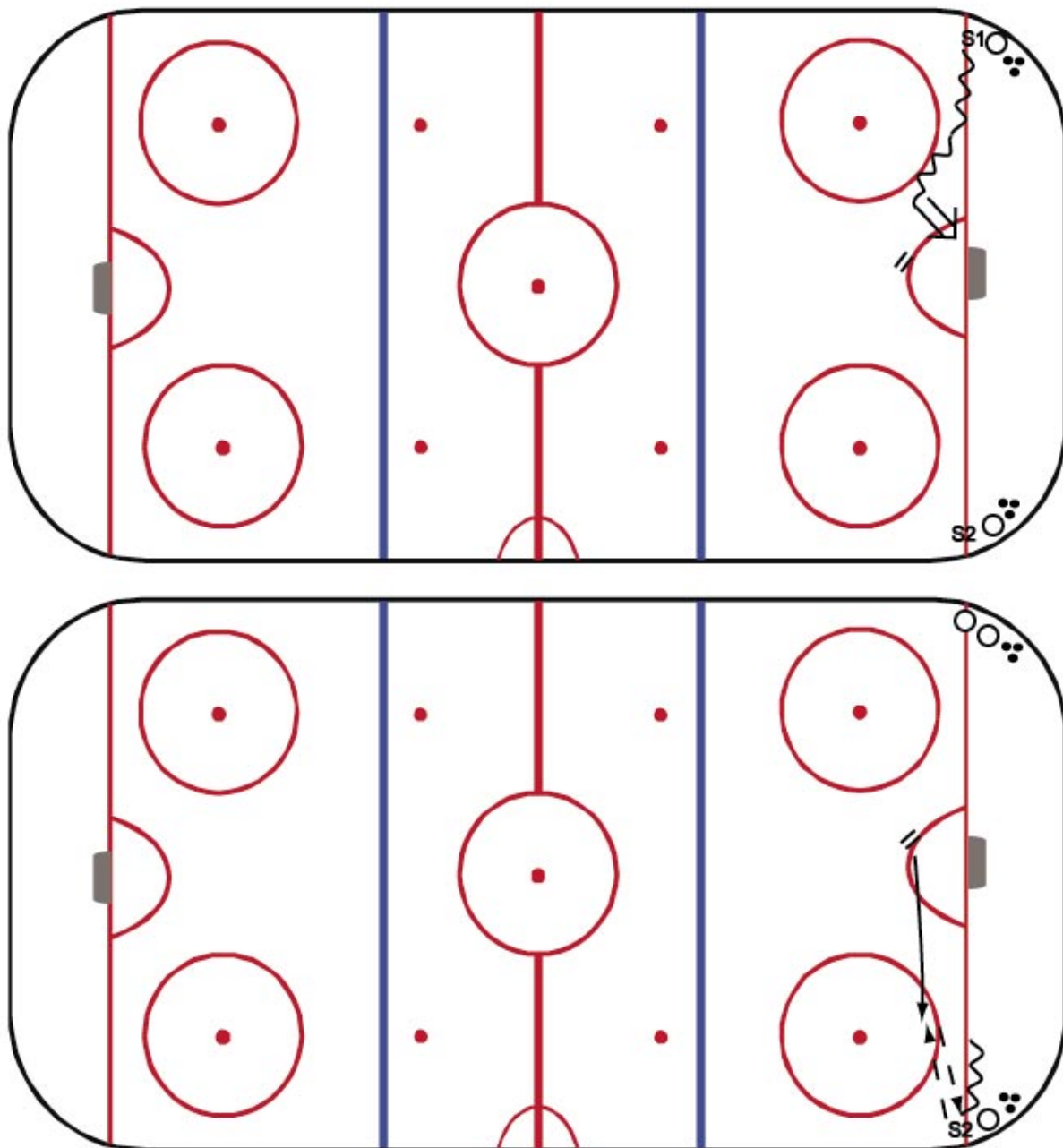
1. Starta med vinkel målskott

- Led innanför blå, puckar i hörn.
- S1 startar med puck, driver in och skjuter ett målskott.
- S1 stopp framför (ev. returskott), ut i hörn hämta puck, passning till ledet, få tillbaka pucken, driv ut i mittzon, gör en frångvändning, driv vidare, "vägga med sargen" och behandla puck till andra ledet.
- S2 startar när målvakten är redo.
- Tränaren betonar vikten av att börja en övning med skott, att målvakten och skytten får spela klart varje moment (en puck i taget) innan nästa spelare startar samt "vinna den eventuella returkampen".



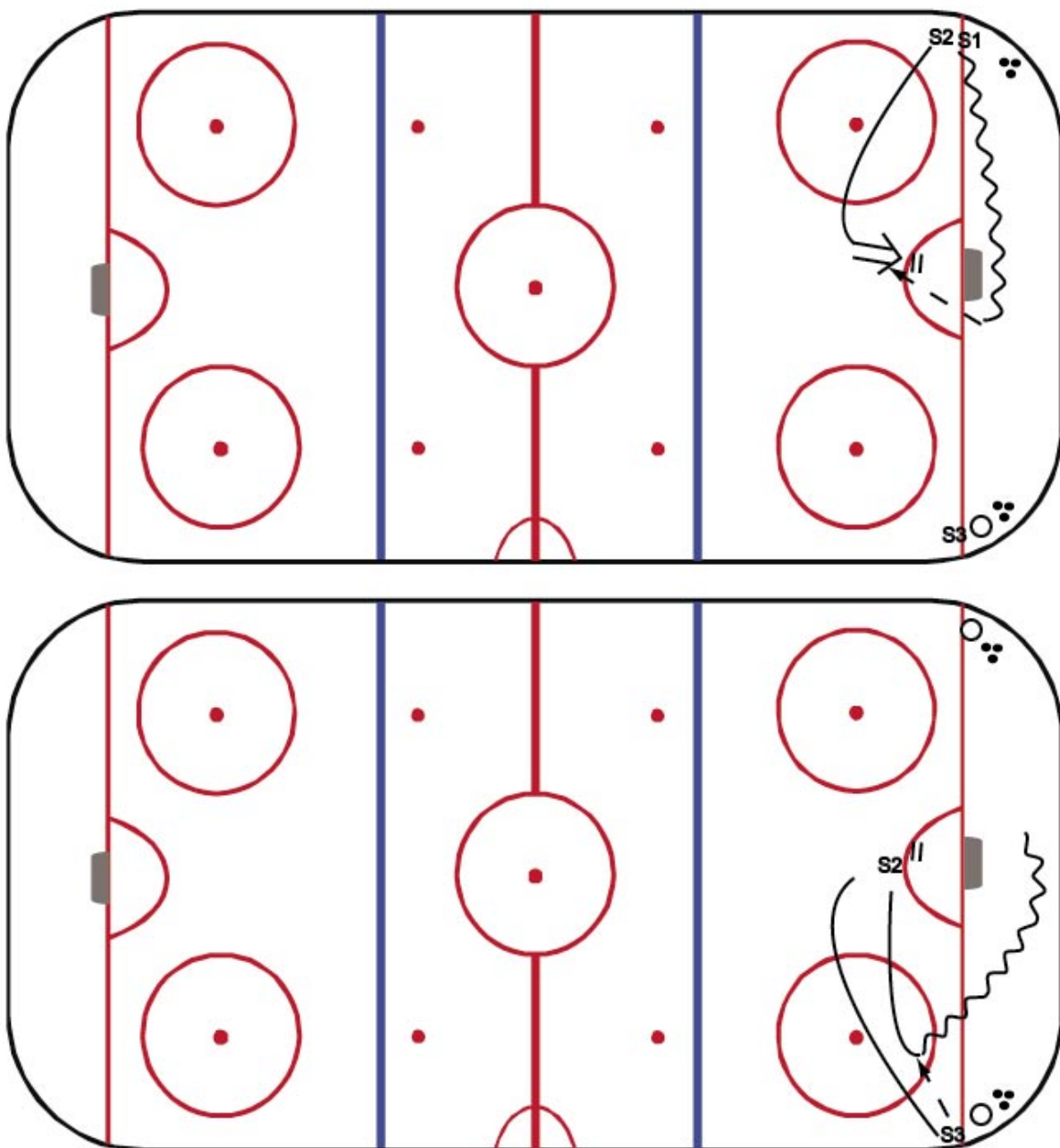
2. Punkt till punkt målskott, returslinga

- Led innanför blå, puckar i hörn.
- S1 startar med puck, driver punkt till punkt och skjuter ett målskott alternativt.
- Driver punkt till punkt och gör en inbrytning för ett målskott.
- S1 stopp framför mål (ev. returskott), backar upp i banan (returslinga) och vänder mot målet för ev. retur på S2:s målskott.
- S1 ut i hörn, hämtar puck, åker en frångöringsslinga och behandlar pucken till andra ledet.
- S2 startar när målvakten är redo.
- Tränaren betonar vikten av att börja en övning med skott, att målvakten har fullt fokus på varje skott, och att övningen genomförs matchlikt (en puck i taget) samt "vinna den eventuella returkampen".



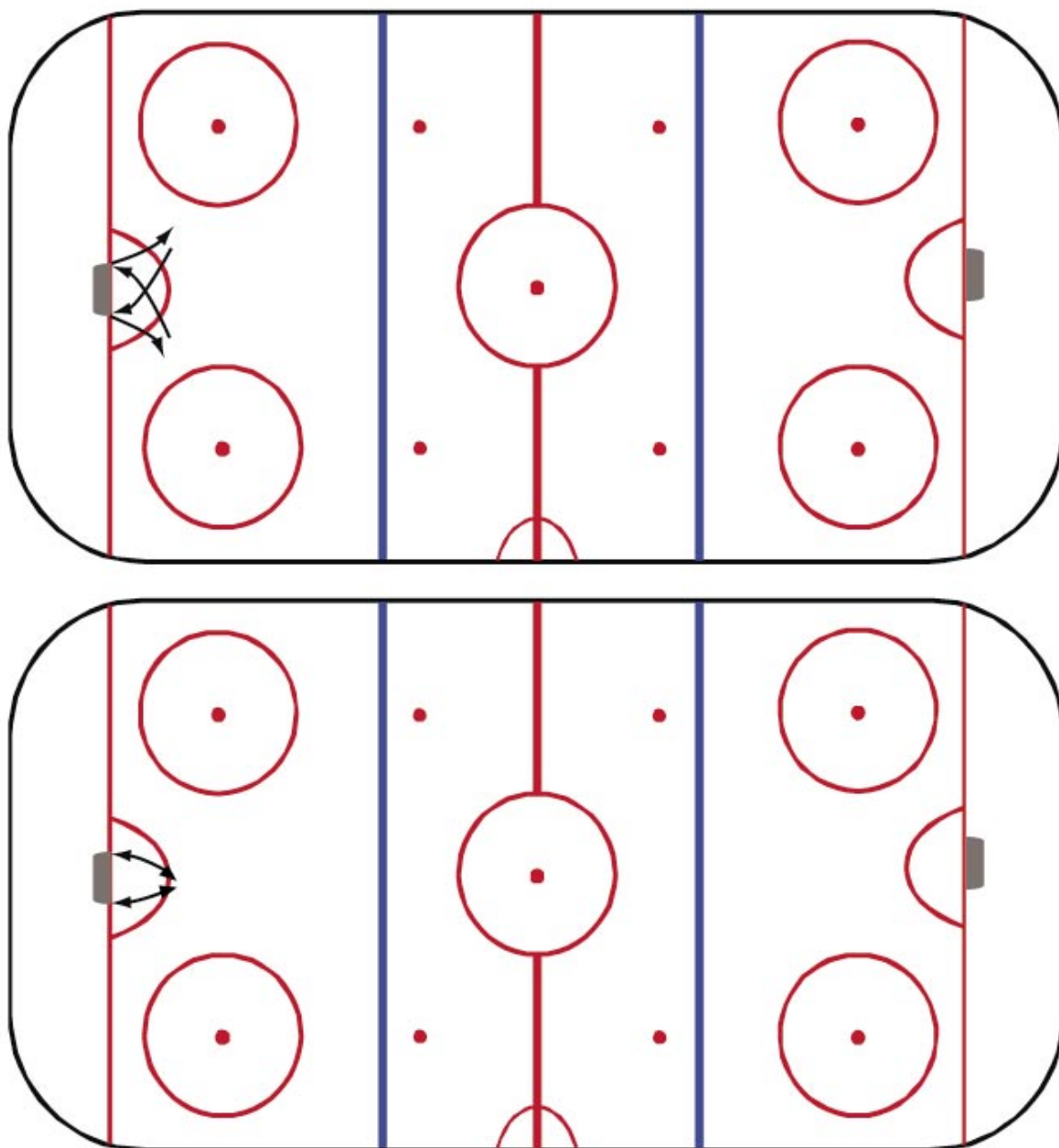
3. Inbrytning, “vägga” in ny spelare

- Led och puckar i hörn.
- S1 startar med puck, driver längs förlängda mållinjen och gör en inbrytning vid första stolpen.
- S1 stopp framför mål (eventuellt returskott), ut mot andra hörnet och “vägga” in S2.
- Tränaren betonar vikten av att driva in med full fart, matchlikt (en puck i taget) och “vinna den eventuella returkampen”.



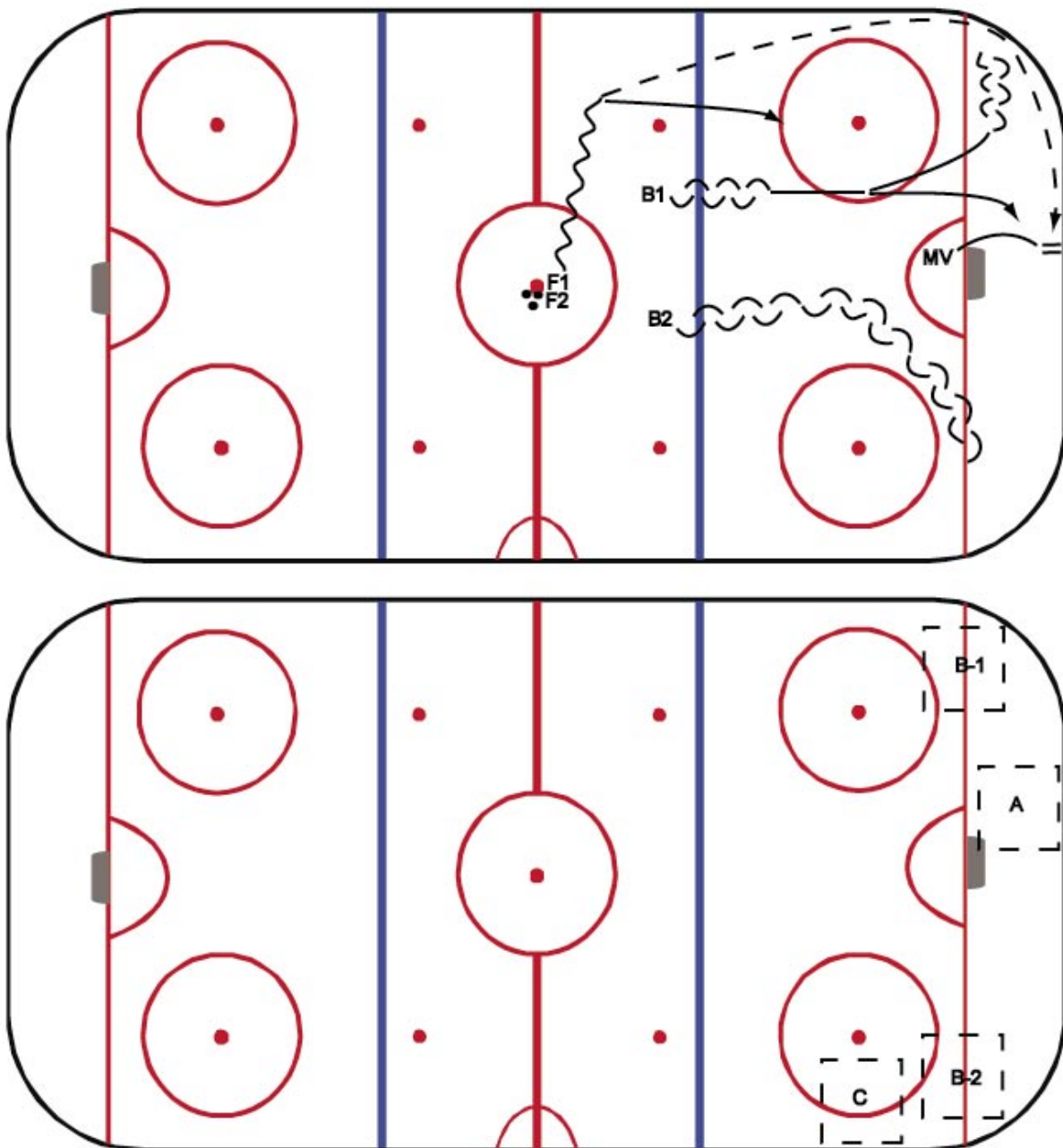
4. 2 spelare driver in från hörn

- Led och puckar i hörn.
- S1 och S2 startar samtidigt.
- S1 startar med puck, driver ner bakom mål, och passar in till S2 för ett målskott.
- S1 och S2 tar eventuell retur och spelar klart.
- S1 kliver åt sidan.
- S2 ut mot andra hörn, tar emot passning av S3, vänder ner bakom mål och passar in till S3 osv.
- Tränaren betonar vikten av att målvakten har fokus på varje puck, att spelarna driver in med full fart och att varje puck spelas klart.



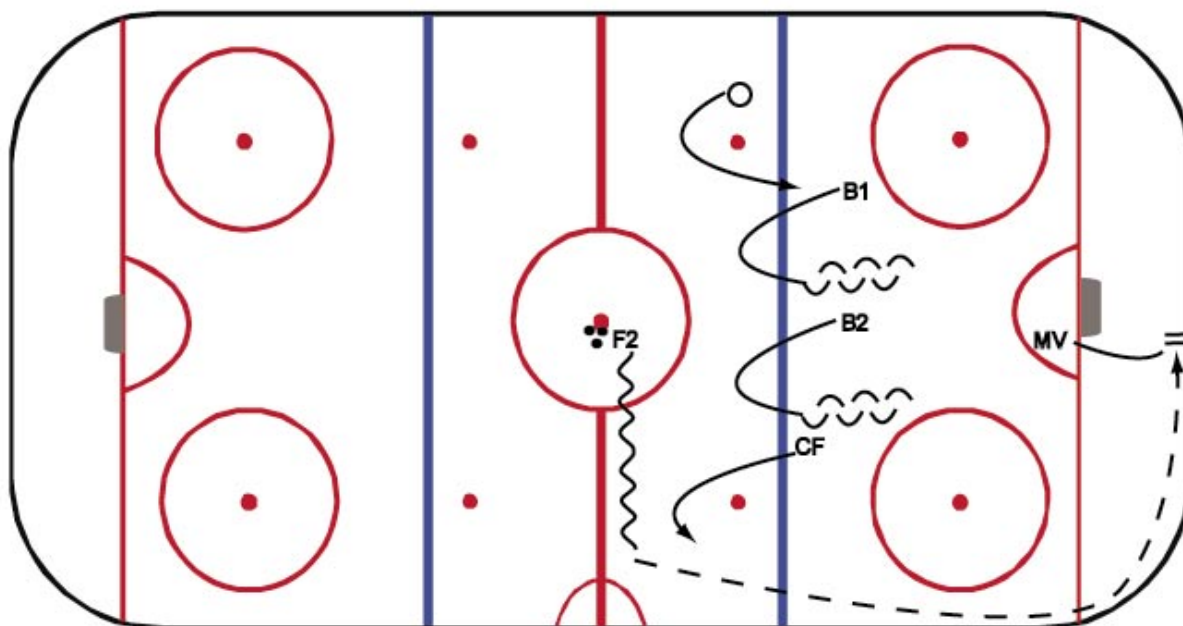
5. Förflyttningsslinga 1 och 2

- Förflyttningar i olika riktningar och olika ställningar.
- Stående.
- Nere på isen.
- Ner på isen.
- Upp från isen till stående.



6. Kommunikation 1

- F1, startar med puck vid röd, B1 och B2 utanför blålinjen.
- F1 driver ut med pucken, dumpar ner i rundeln och forecheckar efter puck.
- MV ut och stoppar puck.
- B1 och B2 startar baklänges, vänder till framlänges och kommunicerar med målvakt.
- B1 väljer antingen att hämta puck (yta A) eller göra sig spelbar vid yta B-1.
- B2 väljer att göra sig spelbar vid yta B-2 eller C.
- Försvarearna ska spela sig ut ur zon och passa upp till F2.
- Tränaren betonar vikten av att backarna kommunicerar med målvakt, att målvakten stoppar pucken och spelar/lägger ut den från sarg på ett bra sätt.

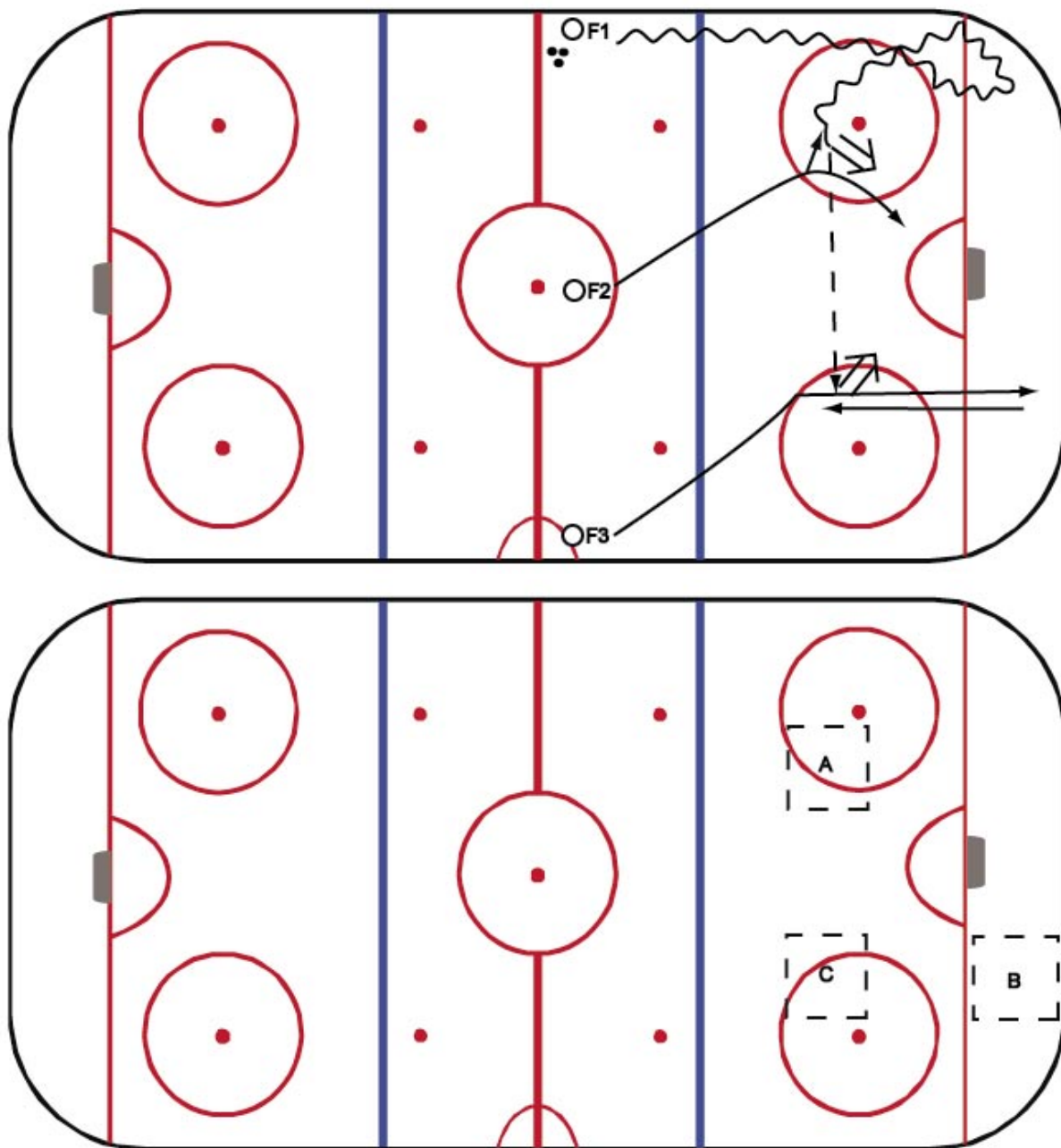


7. Påbyggnad av kommunikation 1

- Samma start som övning 1, F1 startar med “dump” och forechecking, denna gång mot 3 försvarare B1, B2 och CF.
- B1 väljer yta A eller B-1, B2 väljer yta B-2 och CF yta C.
- Efter att försvararna lyckats med att spela upp pucken till F2 tar sig spelarna upp över blålinjen.
- F2 driver ut med puck, dumpar ner i rundeln och forecheckar tillsammans med F1 mot de 3 försvararna.
- Försvararna ska spela sig ut ur zon.
- Tränaren betonar vikten av att försvararna kommunicerar med målvakt, att målvakten stoppar pucken och spelar ut den eller lägger ut den från sarg på ett bra sätt.
- Försvararna kommunicerar med ord av typen “min”, “skicka” eller “tid”.

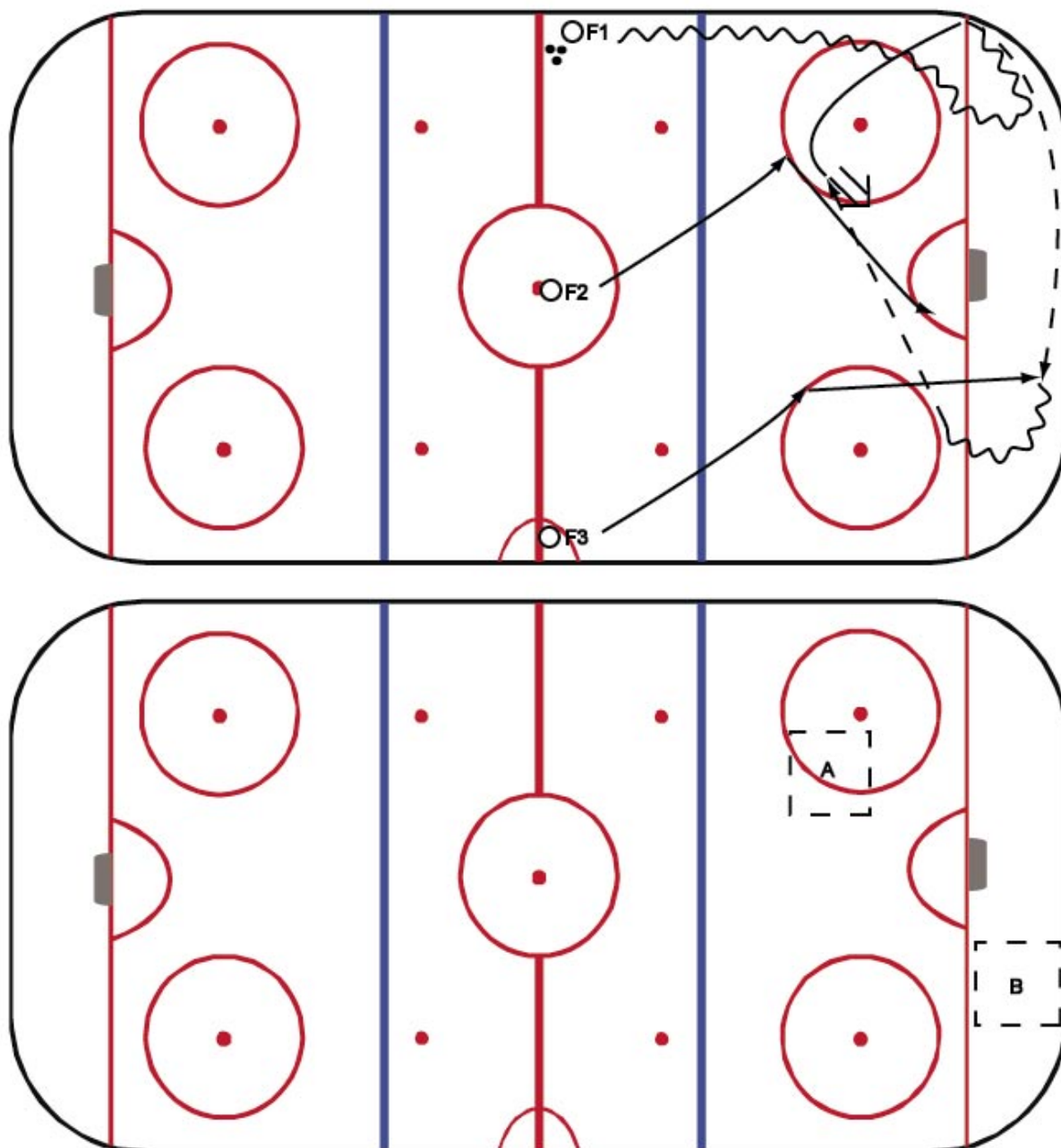


ANFALLSSPEL



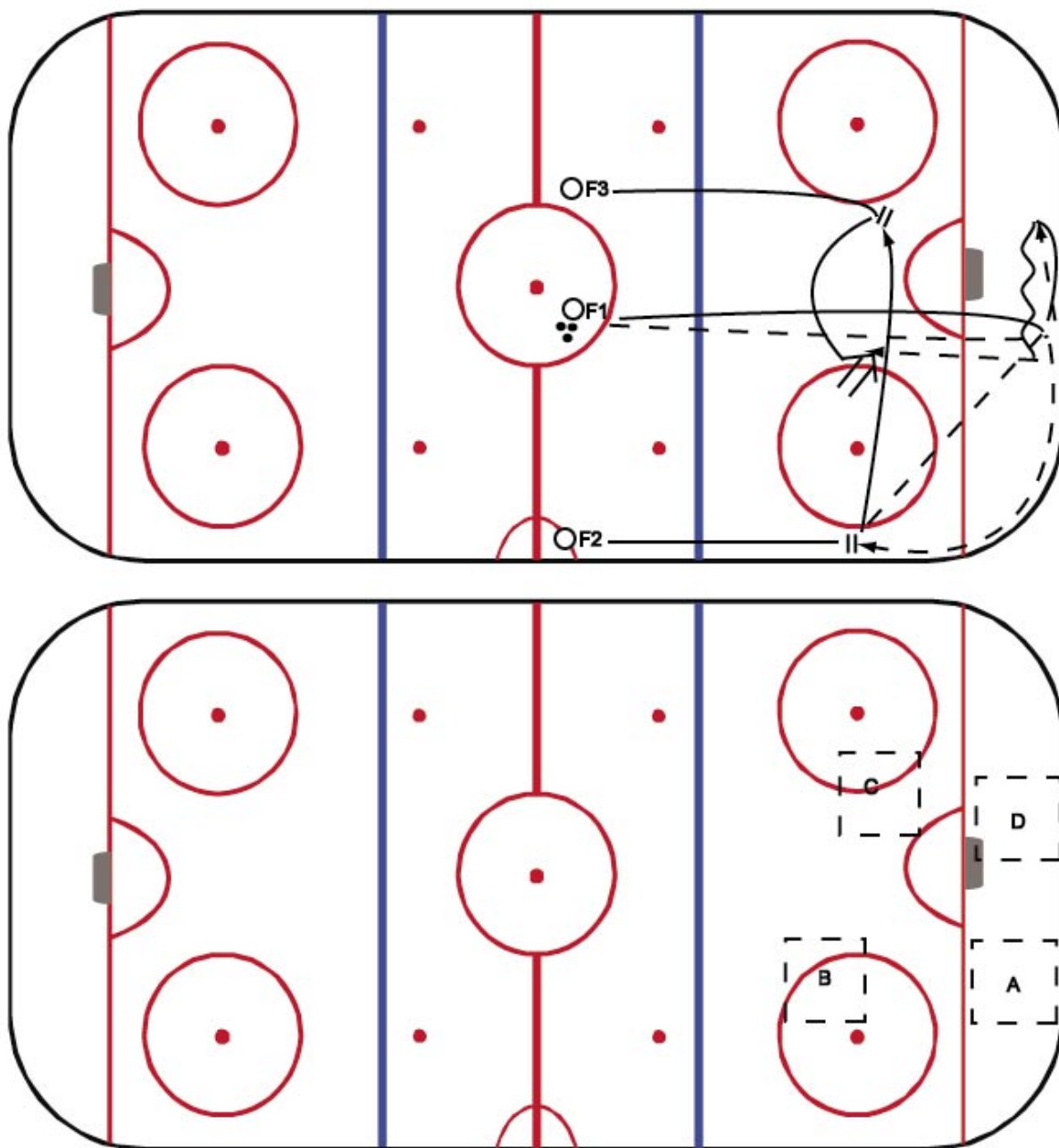
1. Strategi 1

- Puckar och led vid röd.
- F1 startar med puck, driver ner i hörnet med hög fart, frångänder och driver upp med pucken till yta A. F1 passar över pucken till yta C alternativt skjuter själv från yta A.
- F2 går med i anfallet och ger F1 understöd i yta A, riktningsförändrar när F1 frångänder och söker sig mot mål.
- F3 går med i anfallet, riktningsförändrar ned bakom mål (yta B), F3 söker upp yta C när F1 tar med sig pucken i frångändningen.
- Tränaren betonar vikten av timing, noggrannhet och att spelarna är medvetna om syftet dvs. öppna upp den ytan som vi vill vinna.



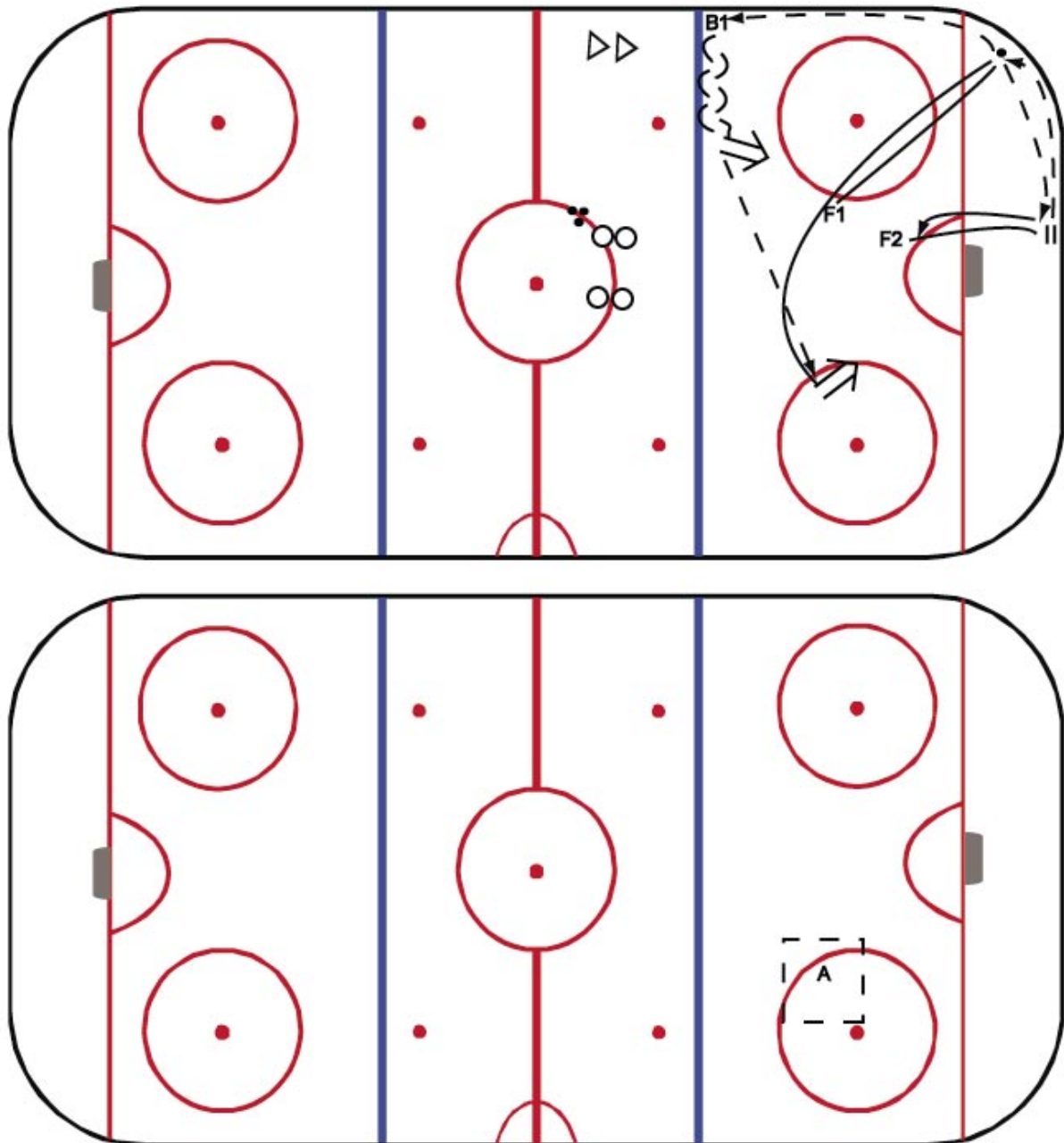
2. Strategi 2

- Puckar och led vid röd.
- F1 startar med puck, driver ner i hörnet med hög fart, frånvänder och passar ned pucken till yta B bakom mål, F1 tar sig direkt vidare till yta A för ett eventuellt målskott.
- F2 går med i anfallet och ger F1 understöd i yta A, riktningsförändrar mot yta B.
- F3 driver, går med i anfallet, riktningsförändrar ned bakom mål (yta B), tar emot passning, vänder upp och passar till F1 som skjuter ett målskott.
- Tränaren betonar vikten av timing, noggrannhet och att spelarna ska vara medvetna om att syftet är att öppna upp/vinna yta A.



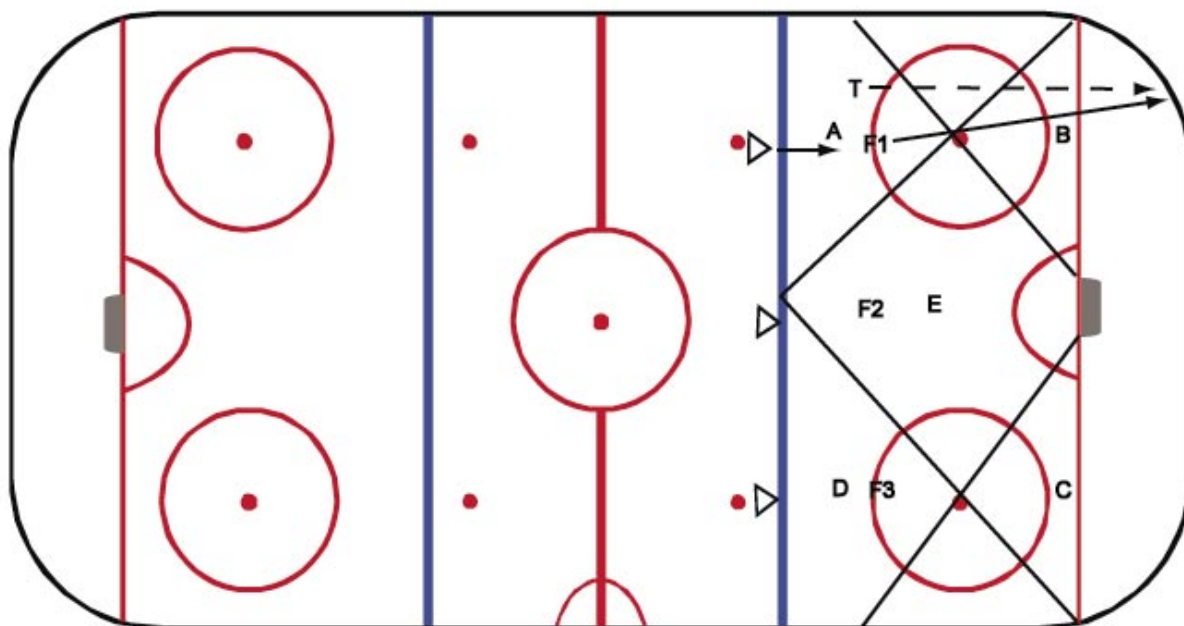
3. Strategi 3

- Puckar och led vid röd.
- F1 startar med att dumpa pucken ner i kortsarg, F1 driver ner i full fart, hämtar puck och passar upp till avlastningsfickan.
- F1 åker in bakom mål (yta D) och får tillbaka pucken.
- F1 åker tillbaka mot yta A och spelar upp till F3.
- F2 ned i avlastningsfickan, tar emot passning och passar via sargen tillbaka till F1, F2 driver igenom yta B på vägen bort till yta C.
- F3 går med i anfallet till yta C, när passningen gått tillbaka till F1 växlar F3 med F2 och tar yta B för ett målskott.
- Tränaren betonar vikten av timing och noggrannhet.
- Syftet är att med åkningar och passningar öppna upp den ytan som vi vill vinna.



4. Strategi 4

- Puckar och led i mittzon.
- F1 hämtar puck i hörn, passar ned bakom mål till F2 som passar tillbaka till F1.
- F1 spelar pucken vidare upp till B1 och tar ny position i yta A.
- F2 startar framför mål, ner bakom mål, tar emot passning av F1 och spelar tillbaka.
- F1 tillbaks in framför mål och skymmer målvakten.
- B1 tar emot passning, C-rörelse in efter blå mot mitten.
- B1 väljer att skjuta ett "tyst" skott alternativt passa till F1.
- Tränaren betonar vikten av timing, skymningen av målvakt, backens "tysta" målskott och öppna upp yta A.



5. 3-3 Special

- Tränaren lägger ner puck i kortsarg.
- Tre anfallare startar på en tänkt linje vid cirklarnas överkant, tre försvarare startar på den blåa linjen.
- På yta A,B,C och D får det inte vara mer än en spelare åt gången från det anfallande laget.
- På yta E är det tillåtet att vara flera anfallare samtidigt.
- Försvararna får vara fler på samma yta.
- Tränaren betonar vikten av långa passningar, platsväxlingar, fart på skridskorna, ta nya positioner samt skapa ett övertag på yta E gentemot det försvarande laget.

