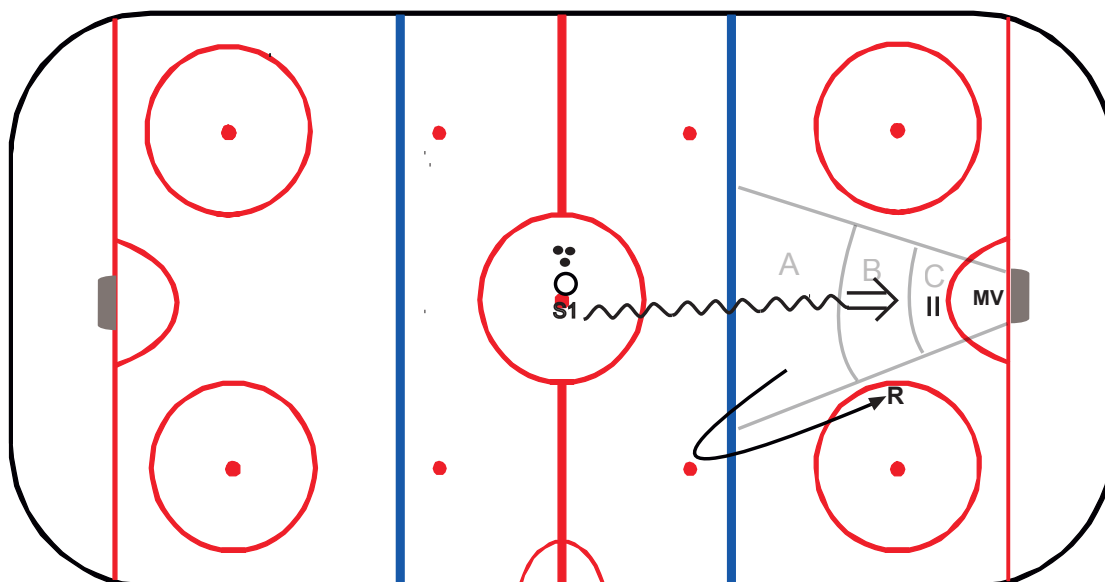


SKOTT



SKOTT: 1. Målskytteområden



- Starta på signal.
- S1 startar med puck, åker mot mål och skjuter ett målskott som avlossas i B-området.
- S1 driver på mål tillsammans med returtagaren för eventuell retur.
- S1 blir returtagare på nästa skott.
- Tävla mot målvakten genom att räkna hur många situationer som det blir mål på och som räddas av målvakten.
- Variera utgångspunkterna så att det inte alltid blir skott rakt framifrån.

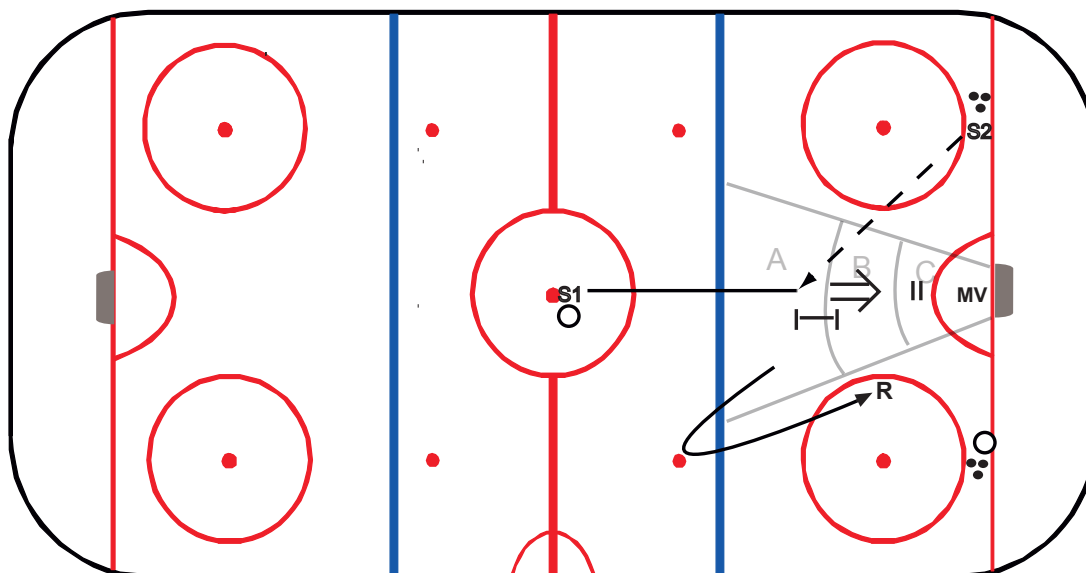
Steg 2 - Gör övningen mer matchlik och öka intensiteten genom att låta en backcheckare starta bakom S1 för att stressa och hindra S1 från att göra mål.

Tips!

Ha pucken redo för skott vid sidan av kroppen för att kunna skjuta så snabbt som möjligt. Du kan också vrida bladet åt ett annat håll precis innan skottögonblicket för att finta målvakten. Skjuter du i B-området är avståndet till målvakten optimalt för att göra mål. Kommer du närmare (C-området) täcker målvakten en större yta. Är du längre ifrån (A-området) får målvakten längre tid på sig att reagera på skottet.



SKOTT



SKOTT: 2. Snabbskott



- Starta på signal.
- S1 åker framlänges mot mål utan puck.
- S2 levererar en passning på bladet till S1 på gränsen mellan A och B området.
- S1 levererar ett målskott så snabbt som möjligt, driver på mål för eventuell retur och spelar klart tills pucken är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- S1 blir returtagare på nästa skott.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

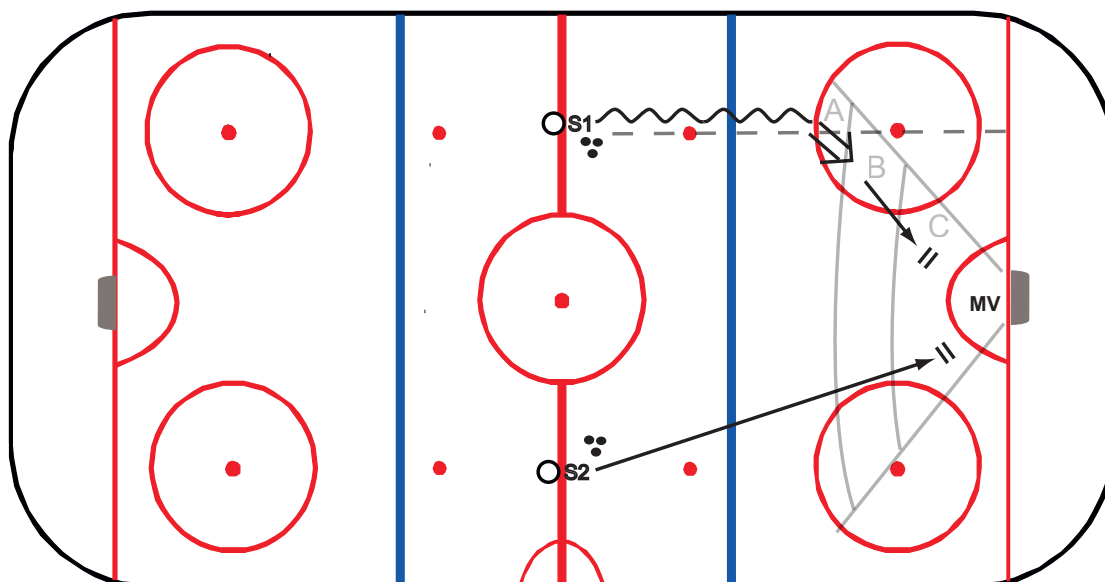
Steg 2 - För att göra övningen mer matchlik och öka intensiteten kan du lägga på en backcheckare som startar bakom S1 för att stressa och hindra S1 från att göra mål.

Tips!

Träna på att ha så kort mottagningstid som möjligt. Kan du skjuta snabbt ökar dina chanser att göra mål. Skjuter du i B-området är avståndet till målvakten optimalt för att göra mål. Kommer du närmare (C-området) täcker målvakten en större yta. Är du längre ifrån (A-området) får målvakten längre tid på sig att reagera på skottet.



SKOTT



SKOTT: 3. Punkt till punkt med returtagare



- Starta på signal.
- S1 åker mot tekningspunkten med puck.
- S2 driver på mål för att vara redo för eventuell retur.
- S1 levererar ett returskott om han/hon befinner sig utanför en tänkt linje mellan tekningspunkterna eller ett målskott om positionen är innanför den tänkta linjen.
- S1 och S2 driver mot mål för att spela klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

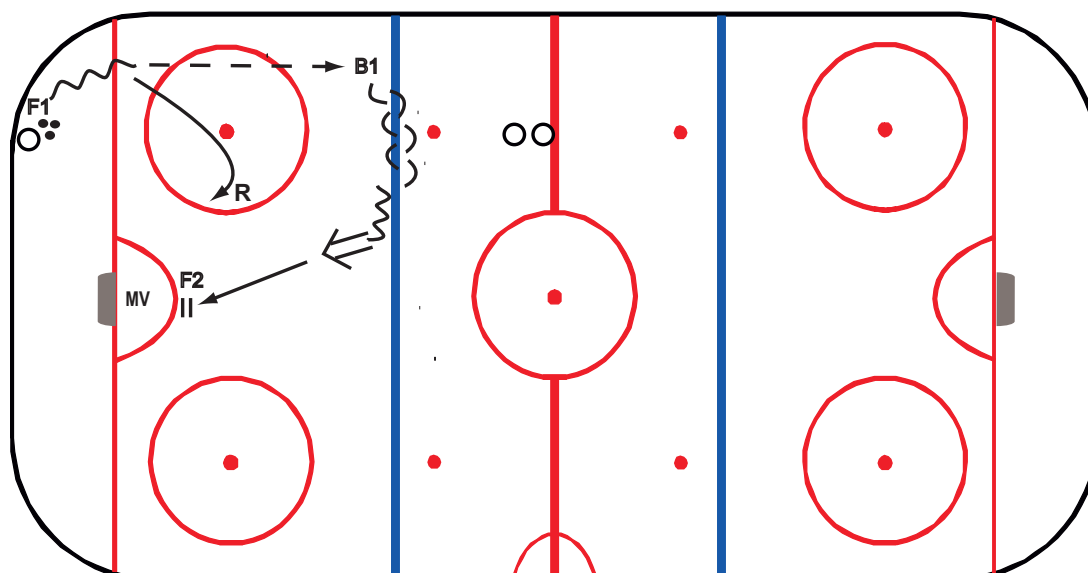
Steg 2 - För att göra övningen mer matchlik och öka intensiteten kan du lägga på en backcheckare som startar bakom S1 för att stressa eller hindra S1 från att göra mål.

Tips!

Lär dig att om du skjuter utanför den tänkta linjen mellan tekningspunkterna är det större chans att det blir mål om du skjuter ett returskott som en medspelare kan ta returen på. Skjuter du i B-området är avståndet till målvakten optimalt för att göra mål.



SKOTT



SKOTT: 4. Backskott med skymmare och returtagare



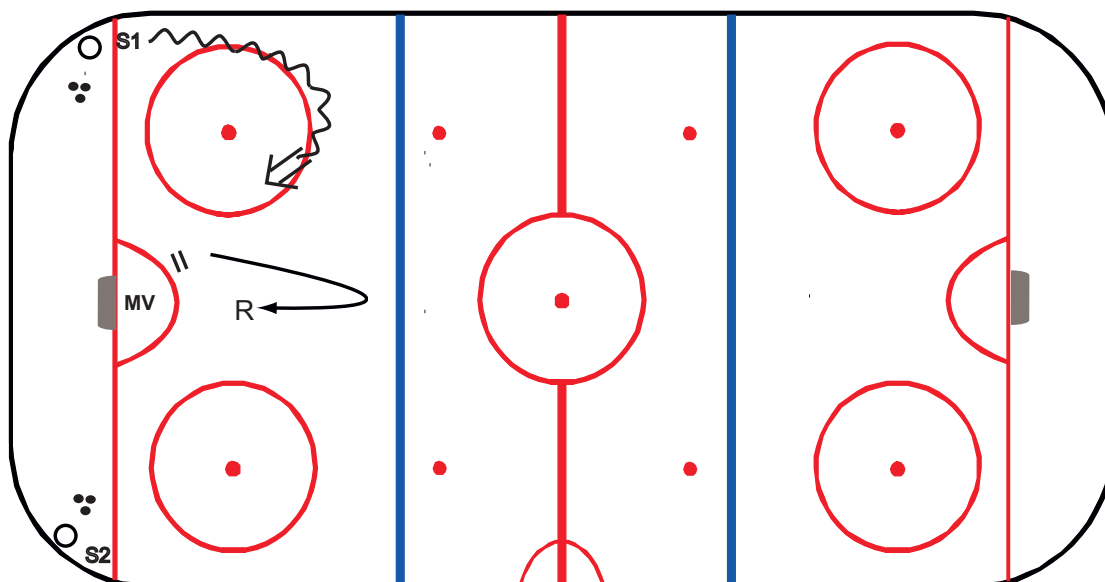
- Starta på signal.
- F1 driver från hörn med puck, levererar en passning till B1 och driver sedan mot mål för att vara returtagare.
- B1 tar in pucken i banan längs blålinjen och skjuter ett målskott.
- F2 skymmer målvakten och är redo för att eventuellt styra pucken.
- F1, F2 och B1 spelar klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

Tips!

För att ge dig själv mer yta på offensiv blålinje tänk på att ha skridskorna utanför och pucken innanför blålinjen när du tar in pucken i banan. När du står framför mål fokusera på att göra det svårt för målvakten genom att han/hon måste röra på huvudet och se "runt" dig för att kunna se pucken.



SKOTT



SKOTT: 5. Skott i skäret



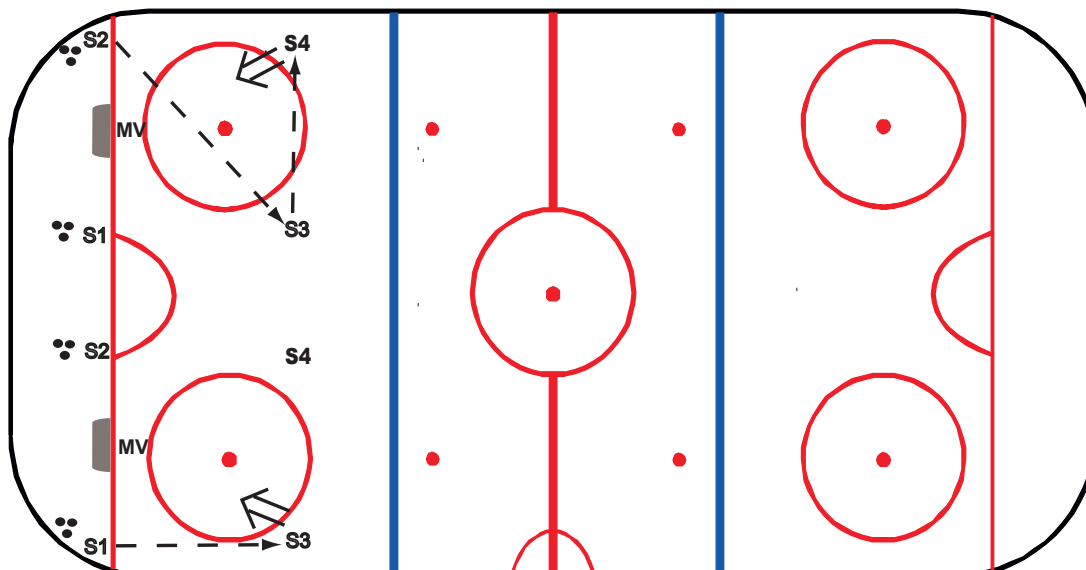
- Starta på signal.
- S1 driver upp i banan runt cirkeln och skjuter ett skott i skäret.
- S1 driver på mål för en eventuell retur och spelar klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- S1 blir returtagare på nästa skott.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

Tips!

För att dölja ditt skott är det bra att kunna fortsätta åka skridskor samtidigt som du skjuter. Det gör det svårare för målvakten att läsa av skottet.



SKOTT



SKOTT: 6. Direktskott med flera burar



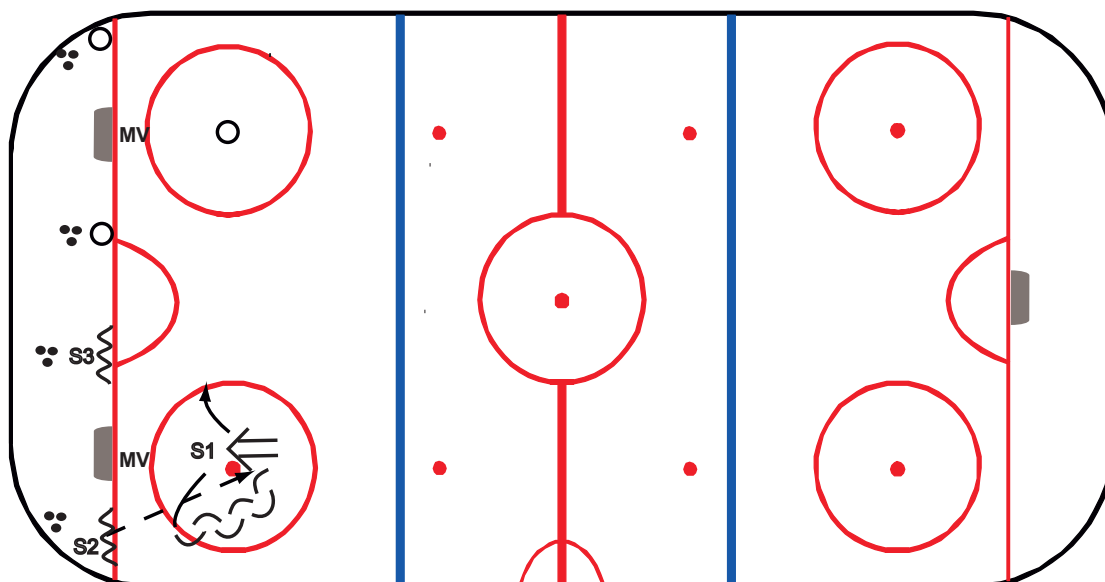
- Starta på signal.
- Placera ut målburarna.
- S1 och S2 är passare, S3 och S4 är skyttar.
- Passa pucken mellan varandra, S3 och S4 bestämmer när de vill skjuta.
- Byte efter 4 skott per spelare.

Tips!

Lär dig att skjuta ett bra direktskott utan att behöva lyfta klubban så långt i baksvingen. Det gör att du tjänar tid vid skottögonblicket.



SKOTT



SKOTT: 7. Hög trea direktskott



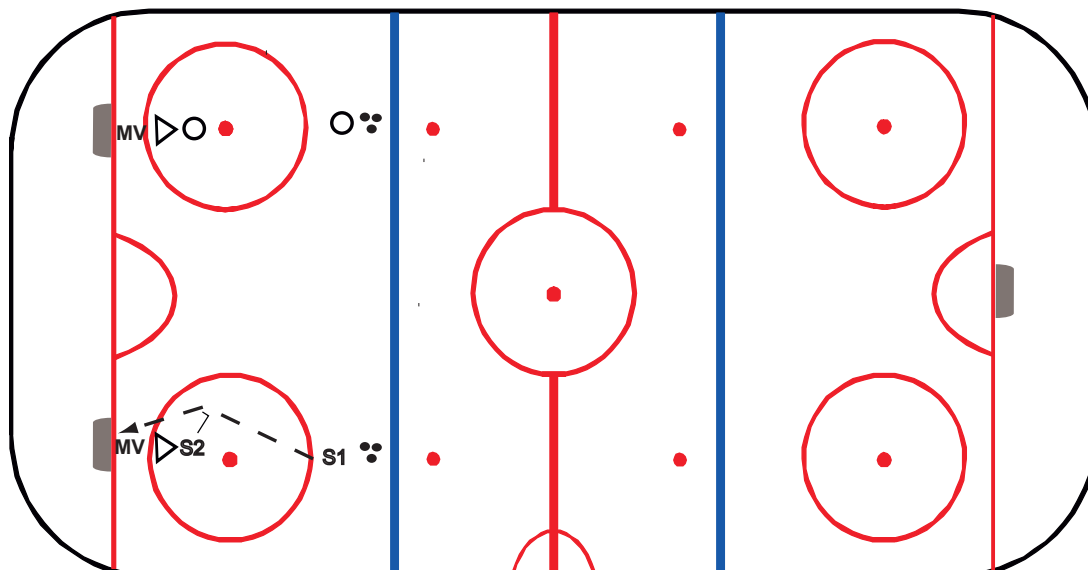
- Placera ut målburarna.
- S1 åker mot mål och backar sedan upp i banan för att åka ifrån en tänkt motståndare.
- S2 levererar en passning till S1 som skjuter ett direktskott.
- S1 gör sedan om samma moment åt andra hållet där S3 är passare.
- Byte efter 4 skott.

Tips!

Ha klubban redo för skott i hela övningen för att kunna skjuta så snabbt som möjligt. Tänk även på att använda dig av så kort baksving som möjligt.



SKOTT



SKOTT: 8. Styrskott



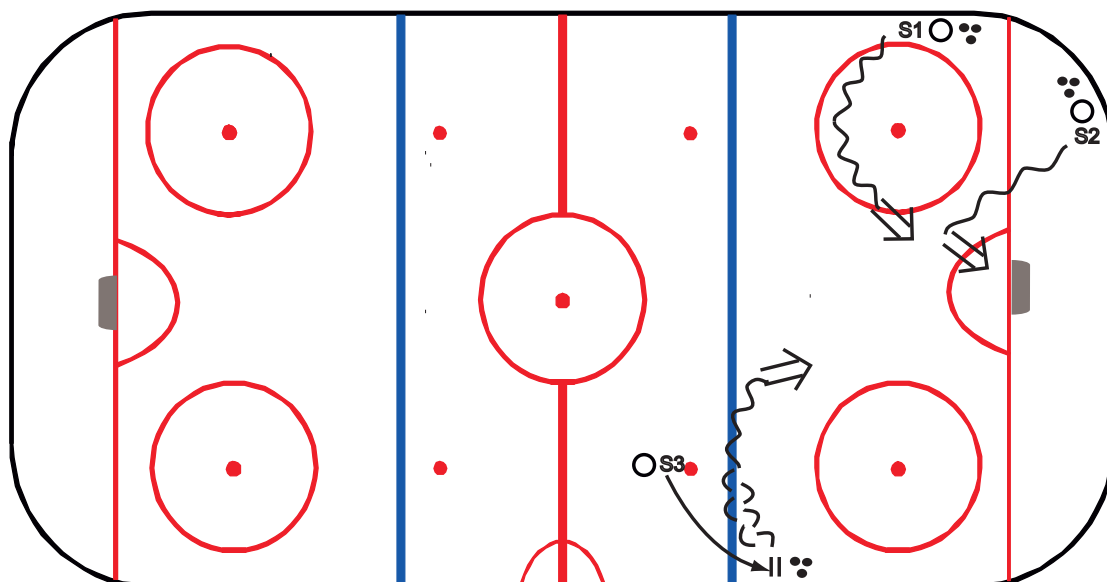
- Placera ut målburarna.
- En försvarande spelare står bakom S2 för att försvåra styrningsmomentet.
- S1 skjuter och S2 försöker styra pucken i mål, S2 går på mål och spelar klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller går ut i hörnet.
- Byte efter 4 skott.

Tips!

När du står framför mål ska du fokusera på att göra det svårt för målvakten genom att han/hon måste röra på huvudet och se "runt" dig för att kunna se pucken. Försök att styra utifrån och in.



SKOTT



SKOTT: 9. Tre olika skottpositioner

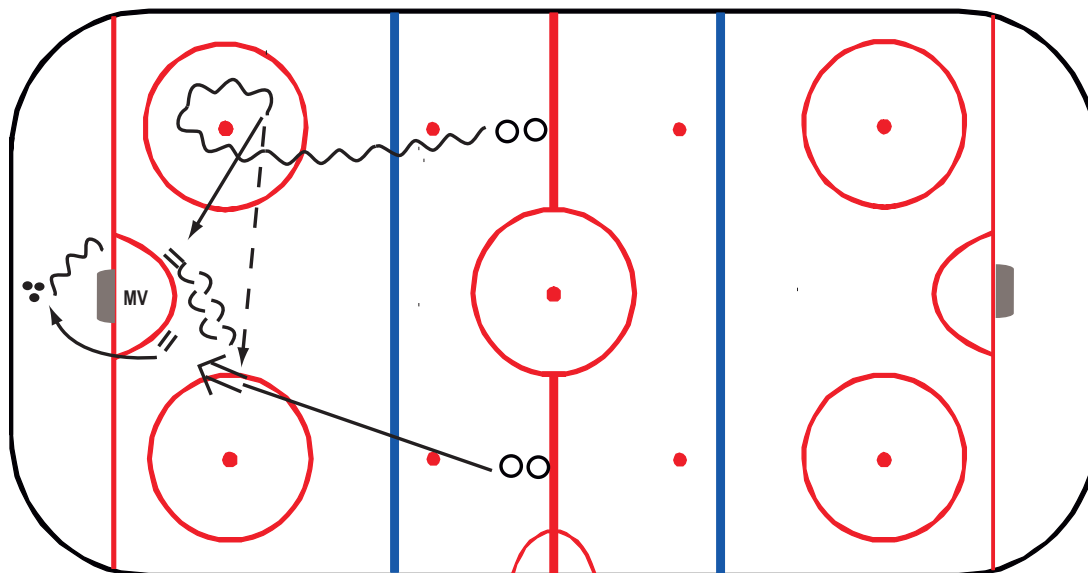
- Starta på signal.
- S1 startar med puck, driver mot mål, skjuter ett målskott och går hårt mot mål för en eventuell retur.
- S2 bryter in mot mål för ett målskott med S1 som returtagare.
- S3 tar en puck vid sargen och tar in i den banan för ett målskott med S1 och S2 framför mål för att skymma och slå in eventuella returer.
- Spela klart tills pucken är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna antal mål och räddningar.

Tips!

Öva med maxfart. Sträva efter att fortsätta åka skridskor genom hela skottmomentet det gör att det blir svårare för målvakten att läsa av dig.



SKOTT



SKOTT: 10. Passning över centrallinjen med två avslut

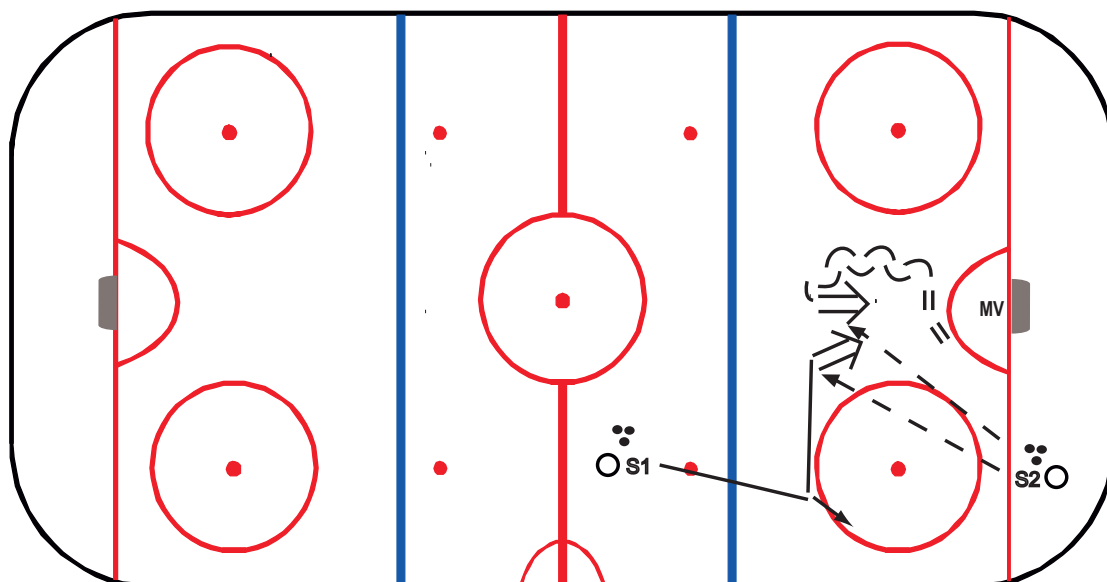
- Starta på signal.
- S1 startar med puck, gör en frånvändning och passar över centrallinjen till S2 som skjuter ett målskott där både S1 och S2 spelar klart.
- S2 hämtar ny puck bakom mål och letar passningsväg upp till S1 som gör sig spelarbar framför mål.
- S2 passar upp till S1 som skjuter ett målskott där båda spelarna går hårt på eventuell retur och spelar klart.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

Tips!

Tänk på att få med farten ut ur frånvändningen och att icke puckförande spelare gör sig skottberedd innan passningen kommer.



SKOTT



SKOTT: 11. Riktningsförändring med två avslut

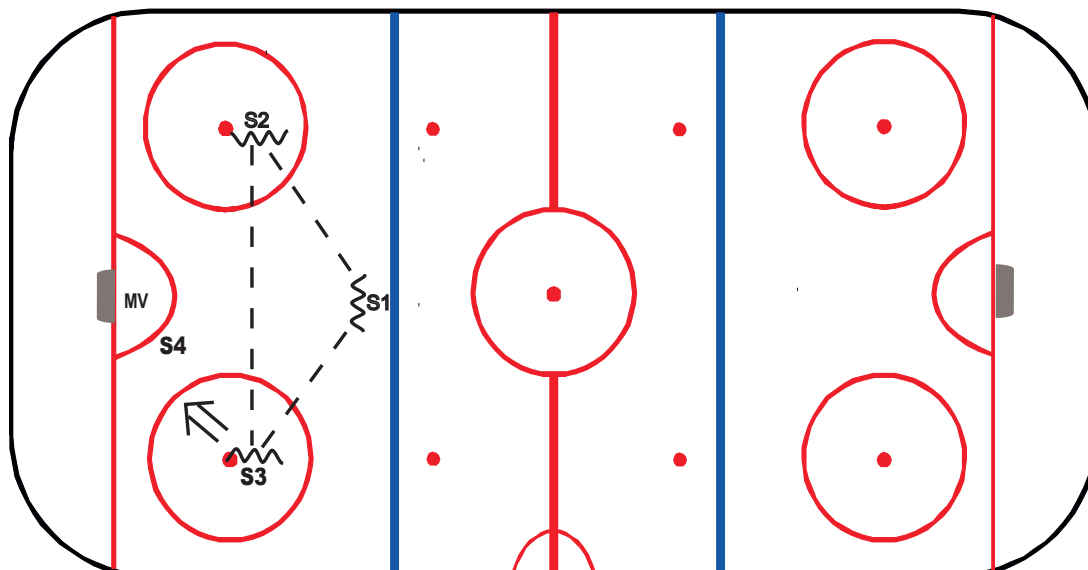
- Starta på signal.
- S1 startar framlänges utan puck och gör en riktningsförändring med fartökning innanför blålinjen.
- S2 passar upp till S1 som skjuter ett målskott och spelar klart.
- S1 backar sedan upp i banan och gör sig spelbar för S2 som slår en till passning.
- S2 skjuter ett till målskott och spelar klart.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

Tips!

Tänk på att både finta och tempoväxla vid riktningsförändringen så att du lurar den ”tänkta” backen. Sträva efter snabba skott med kort mottagningstid.



SKOTT



SKOTT: 12. Powerplay skott

- Starta på signal.
- S1, S2 och S3 passar varandra och är i rörelse i ett tänkt power play.
- S4 agerar skymmare och styrtagare framför mål.
- När skottet kommer går S2 och S3 hårt på eventuell retur samtidigt som S1 säkrar blålinjen.

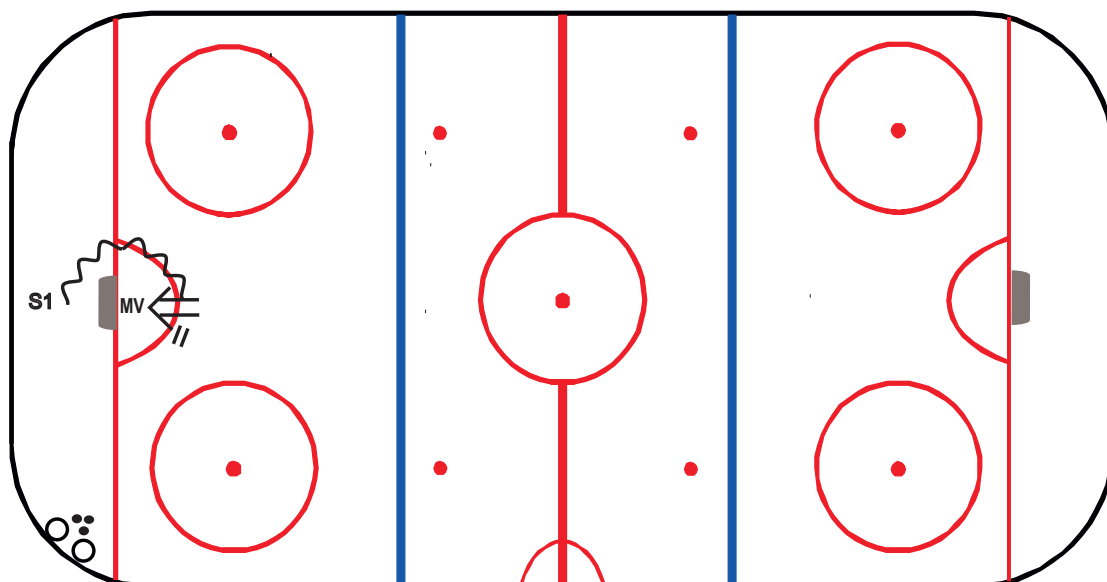
Steg 2 - För att göra övningen mer matchlik och öka intensiteten kan du bygga på med 2-3 st försvarare.

Tips!

Viktigt med bra pucktempo. Sträva efter direktpassningar och direktskott. Spela klart varje puck och gå hårt på returer.



SKOTT



SKOTT: 13. Foppaskott

- Starta på signal.
- S1 fintar bakom mål och väljer en sida att komma runt målet på.
- S1 skjuter ett målskott, går hårt på eventuell retur och spelar klart
- Tävla genom att räkna antal mål och räddningar

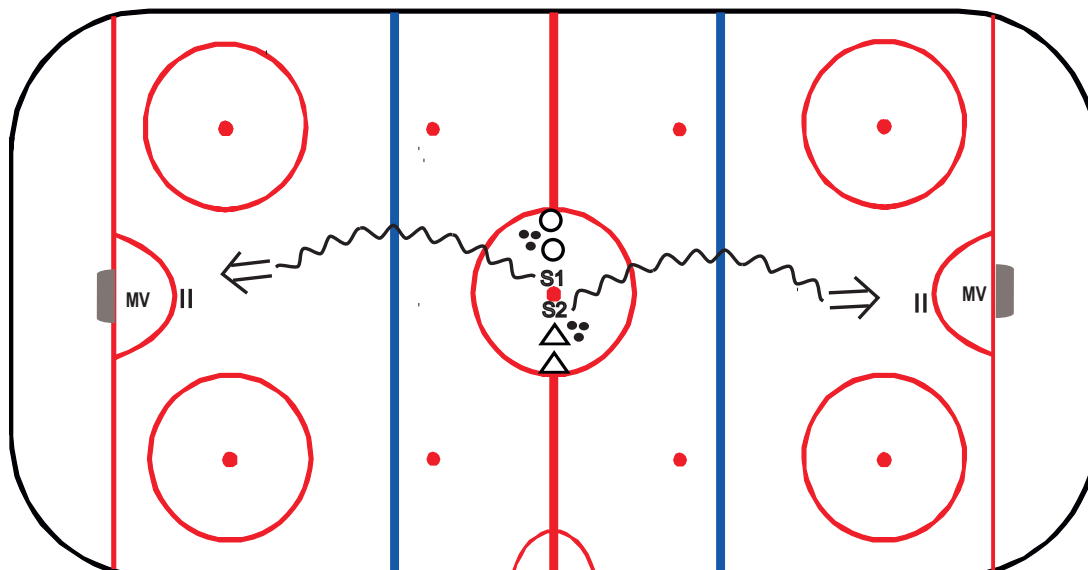
Steg 2 - För att göra övningen mer matchlik och öka intensiteten kan du bygga på med en försvarare som antingen startar i rygg på puckföraren eller startar i position framför mål.

Tips!

Försök att trycka dig upp nära målburen i första läget med låg tyngdpunkt samtidigt som du håller bort pucken för målvakten för att i nästa läge skapa ett avstånd mot målvakten som ger dig möjlighet att kunna lyfta in pucken över målvakten.



SKOTT



SKOTT: 14. Straffläggning

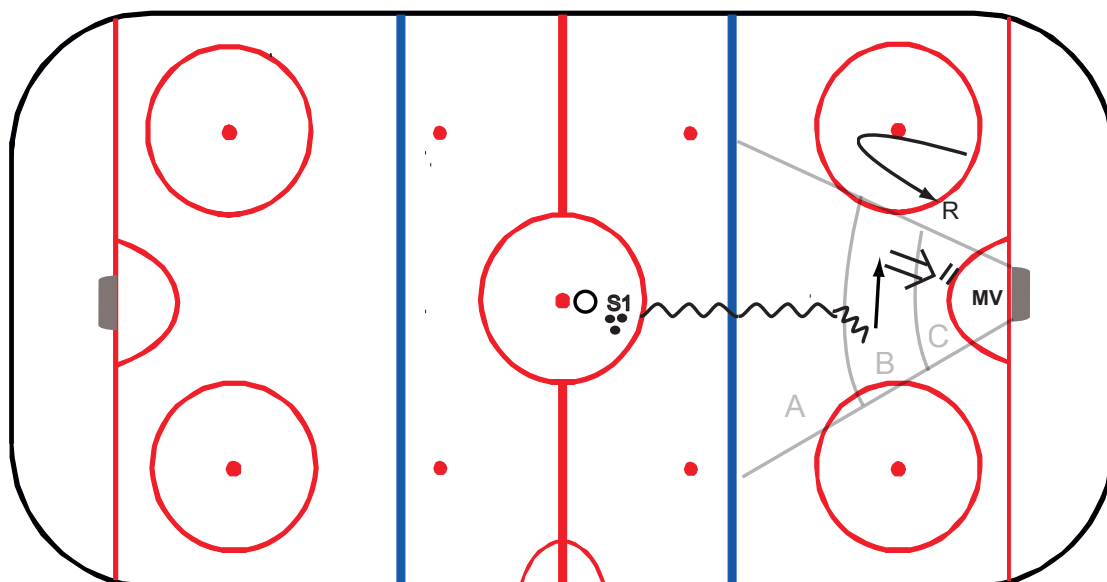
- Dela in gruppen i två lag, strafftävling mellan lagen.
- Starta på signal.
- En spelare från varje lag lägger en straff.
- Ej tillåtet att ta retur.
- Tävla mot varandra genom att räkna vilket lag som gör flest mål.
- Fortsätt tills ett av lagen når fem mål, då startar en ny match.

Tips!

Ha pucken redo vid sidan av kroppen för att antingen skjuta snabbt eller för att kunna finta skott och dra målvakten. Du kan också vrida bladet för att skottfinta målvakten.



SKOTT



SKOTT: 15. Frilägesfint

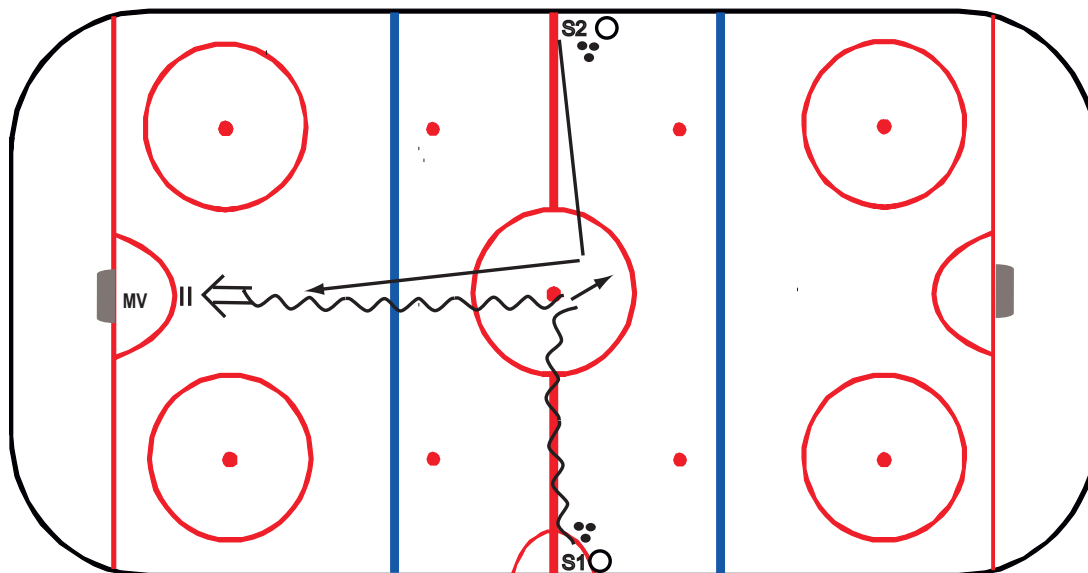
- Starta på signal.
- Driv mot mål och utför en frilägesfint i det optimala skottområdet 4-5 meter ifrån målvakten.
- Skjut ett målskott och spela klart.
- Agera returtagare på nästa skott.

Tips!

Ha hög fart, kom gärna inåtkande lite från sidan och påbörja skottfinten ca: 4-5 meter ifrån målvakten i B-området. För skottfint ha pucken snett framför dig på forehand, lyft på bakre benet och finta med axeln och bladet. B-området är på bäst avstånd för att finta målvakten. Är du längre ifrån (A-området) så får målvakten mer tid på sig att läsa av dig. Är du närmare (C-området) täcker målvakten mer av målet, vilket gör det svårare för dig att göra mål efter din fint.



SKOTT



SKOTT: 16. Tedenbystraffar

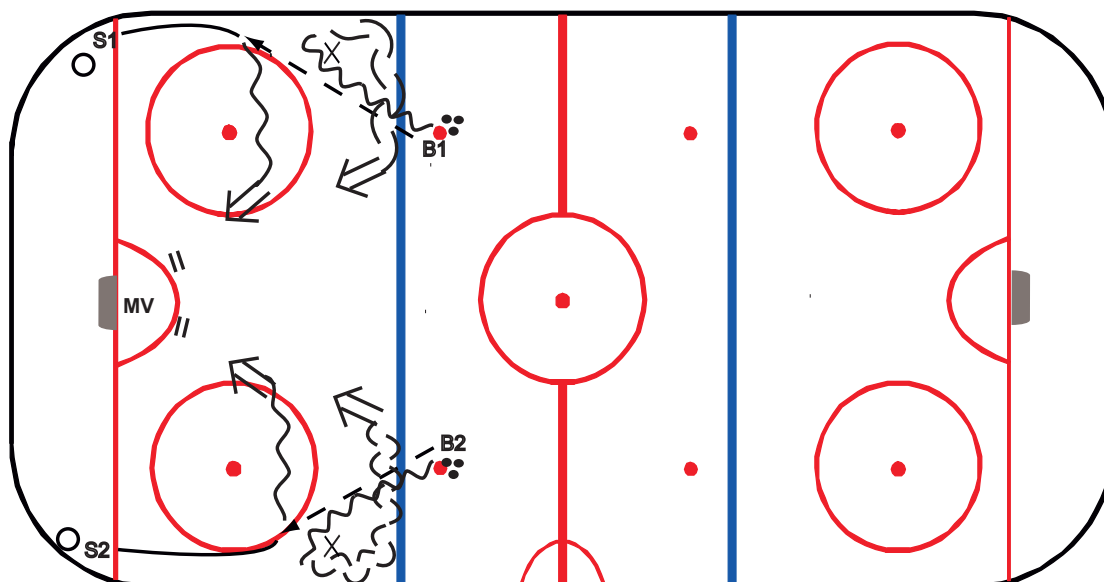
- Starta på signal.
- Dela in gruppen i två lag, ett lag på varje långsida.
- S1 och S2 startar från rödlinjen vid sargen på signal.
- S1 startar med puck och måste åka in i mittcirkeln innan han/hon får åka mot valfritt mål och försöka göra mål.
- S2 agerar backcheckare och försöker vinna pucken.
- Spela klart tills tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna antal mål varje lag gör.
- Nästa gång startar andra laget med puck.

Tips!

Ha pucken redo vid sidan av kroppen för att antingen skjuta snabbt eller för att kunna finta skott (lyfta på ena benet) och dra målvakten. Du kan också vrida bladet för att skottfinta målvakten.



SKOTT



SKOTT: 17. Forward och backskott med skymmare och returtagare

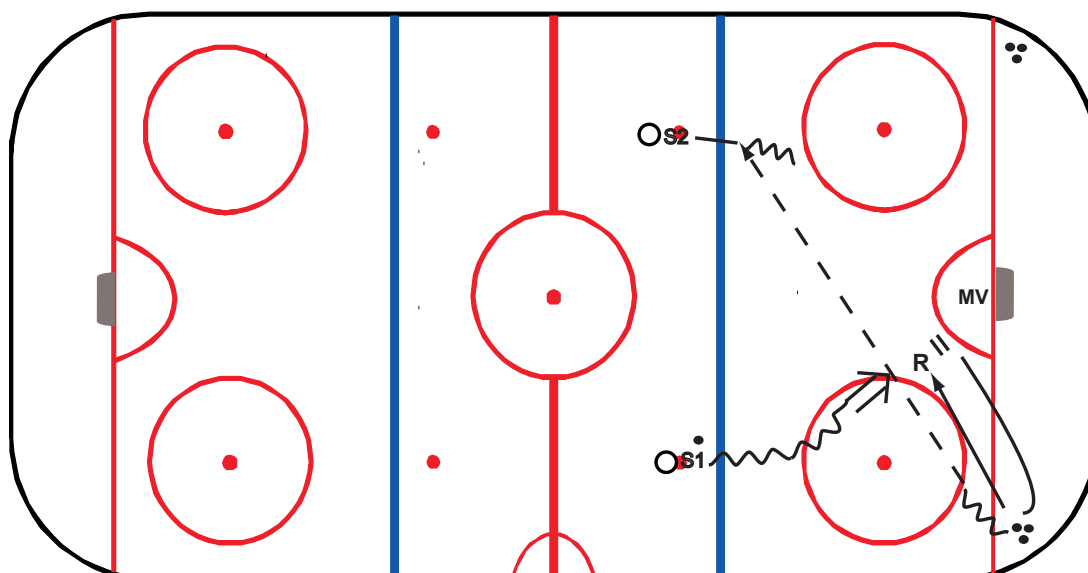
- Starta på signal.
- S1 får pass av B1, driver mot mål och skjuter ett skott i skäret.
- B1 åker runt pylonen, in längs blålinjen och skjuter ett målskott där S1 agerar skymmare och returtagare.
- S2 får pass och skjuter ett skott i skäret med S1 som skymmare.
- B2 hämtar puck vid sargen, för pucken in längs blålinjen och skjuter mot mål där S1 och S2 agerar skymmare och returtagare.
- S1 åker sedan undan och S2 fortsätter som skymmare på nästa skott med nya backar och anfallare. Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

Tips!

Backarna ska tänka på att ha skridskorna utanför blålinjen och pucken innanför vid sidledsflyttningen samt skjuta snabba "tysta" skott. Forwards ska tänka på att skjuta i skäret och se till att målvakten måste röra på huvudet och se runt dig för att se pucken.



SKOTT



SKOTT: 18. Handledsskott

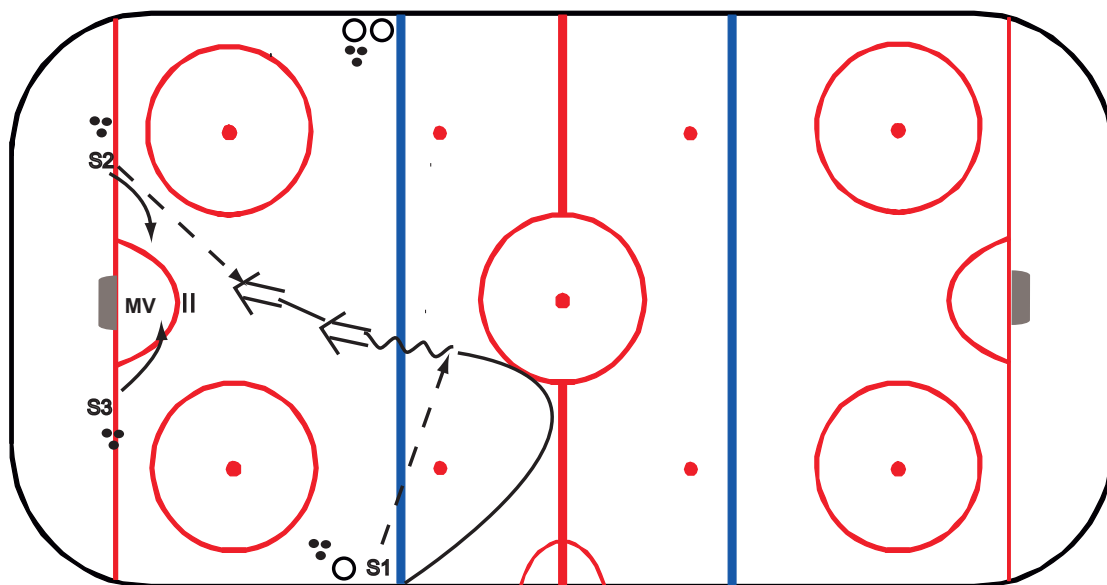
- Starta på signal.
- S1 startar med puck och skjuter ett handledsskott i skäret innanför en tänkt linje mellan tekningspunkterna.
- S1 spelar klart på eventuell retur.
- S1 hämtar ny puck i hörnet och spelar upp till S2 som driver mot mål och skjuter ett handledsskott med S1 som returtagare.
- På nästa målskott blir S2 passare och returtagare.

Tips!

Övningen ska utföras i maxfart. För att dölja ditt skott är det bra att kunna fortsätta åka skridskor samtidigt som du skjuter. Det gör det svårare för målvakten att läsa av dig. Vid returtagning ska du ha klubban i isen för att kunna skjuta snabbt.



SKOTT



SKOTT: 19. Snabbskott x 2

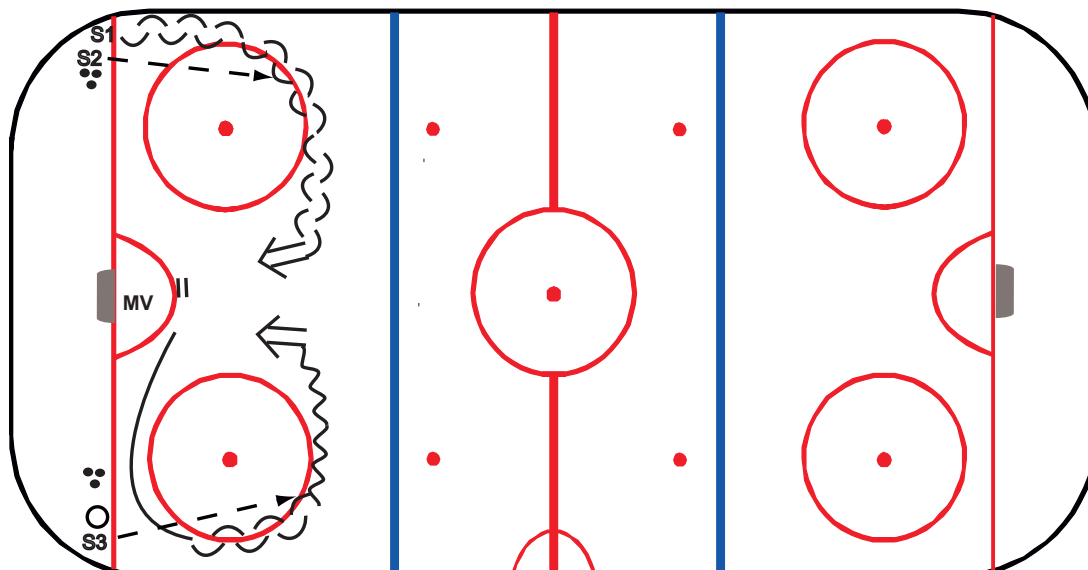
- Starta på signal.
- S1 startar utan puck, får en passning från samma led, driver in mot mål och skjuter ett snabbskott.
- S1 får ny puck från S2 och skjuter ett direktskott med S2 och S3 som returtagare.
- S1 tar sedan S2:s plats som returtagare och S2 tar S3:s plats.

Tips!

Övningen ska utföras i maxfart. Viktigt att det blir snabba skott. Vid returtagningen ska du ha klubban i isen för att kunna skjuta snabbt.



SKOTT



SKOTT: 20. Skott i skäret

- Starta på signal.
- S1 startar baklänges, får en passning från S2, driver mot mål och skjuter ett målskott i skäret.
- S1 spelar klart innan han/hon fortsätter runt tekningscirkeln och får en ny passning i baklängesåkning.
- S1 skjuter ett målskott i skäret, går på eventuell retur och spelar klart.
- Bli inte för låst vid cirklarna, variera åkningen och åk rakt in på mål istället för runt cirklarna.

Tips!

Övningen ska utföras i maxfart. För att dölja ditt skott är det bra att fortsätta åka skridskor samtidigt som du skjuter, det gör det svårare för målvakten.