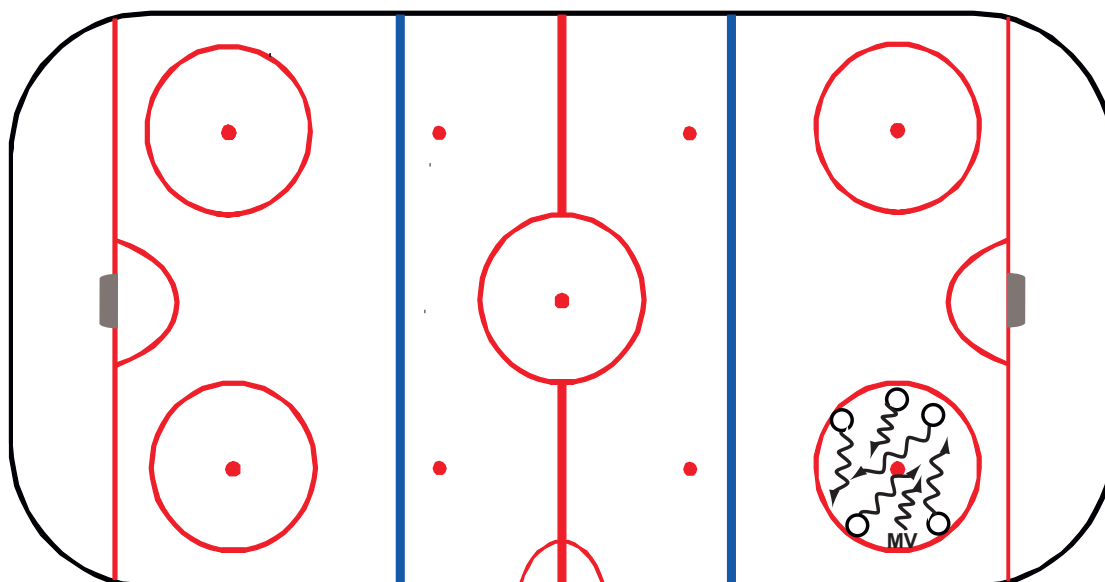


PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 1. Dribbla i cirkel



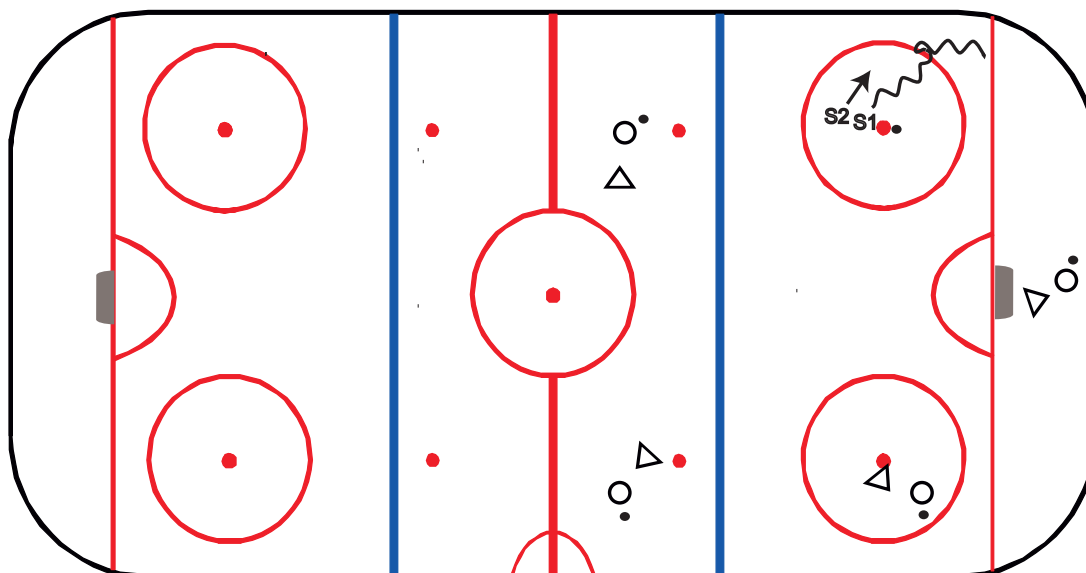
- Dela upp gruppen i olika cirklar.
- Starta på signal.
- Spelarna ska skydda sin puck samtidigt som de ska försöka slå ut motståndarnas puck ur cirkeln.
- Den spelare som är sist kvar med sin puck i cirkeln har vunnit.
- Vinnarna i varje cirkel möts i en final i mitten.

Tips!

Övningen ska utföras med hög intensitet. Ha koll på motståndaren samtidigt som du täcker pucken med hjälp av höft, armar och ben.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 2. Täcka puck



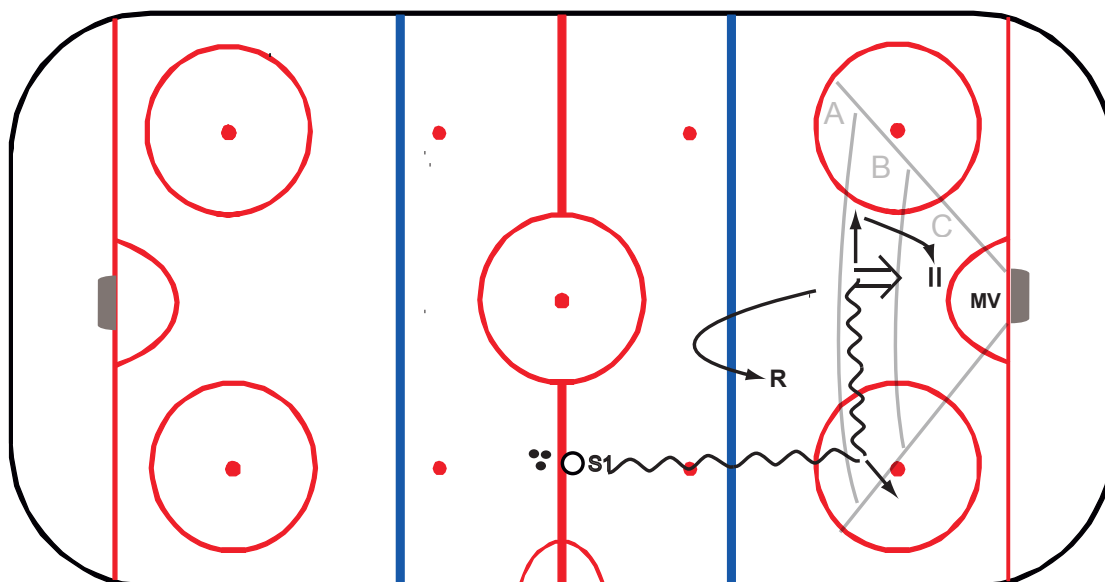
- Parövning.
- Starta på signal.
- S1 åker runt och täcker sin puck samtidigt som S2 försöker ta den.
- Byte efter 20-25 sek, vila mellan seten.
- Tävla genom att räkna hur många gånger man tar pucken av den andra spelaren.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Ha koll på motståndaren samtidigt som du täcker pucken med hjälp av höft, armar och ben.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 3. Riktningsförändring



- Starta på signal.
- S1 startar med puck och åker mot tekningspunkten i anfallszonen.
- S1 gör en riktningsförändring in i banan för att lura en tänkt försvarare.
- S1 åker i sided och levererar ett målskott.
- Driv på mål, spela 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.

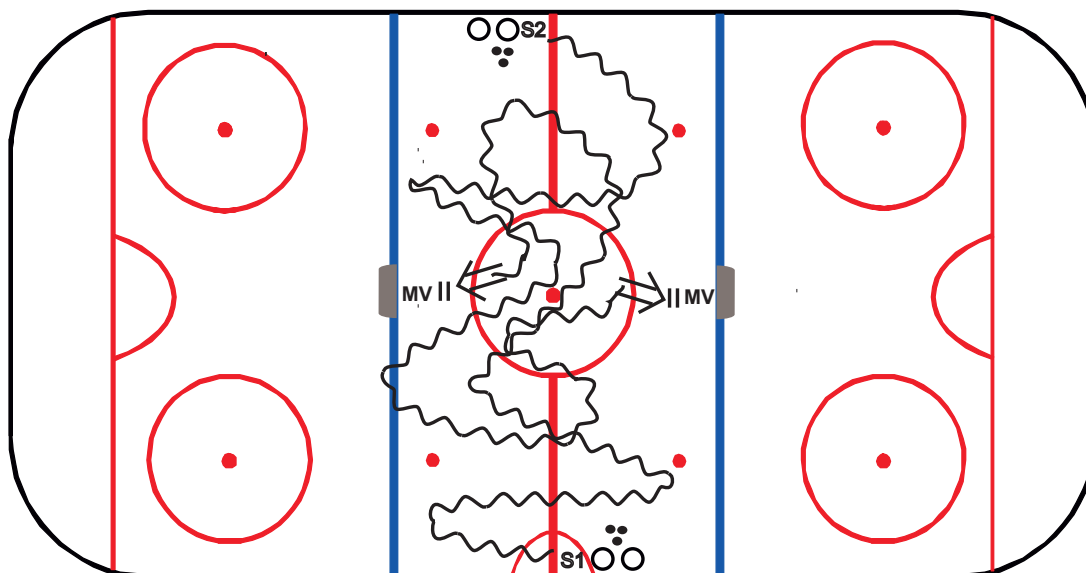
Steg 2 - För att göra övningen mer matchlik kan du placera en stillastående tränare eller försvarare vid tekningscirkelkanten som försöker stötbryta bort pucken för puckföraren.

Tips!

Anpassa fart efter teknik. Få med farten in mot mitten vid riktningsförändringen och täck bort pucken från "tänkt back". Returtagande spelaren ska vara redo för retur och "tima" in skottet från medspelaren. 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.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 4. CSKA 1



- Starta på signal.
- S1 och S2 åker in i mittzon och driver pucken med hög intensitet.
- Tränaren blåser efter ca 15 sekunder.
- Då väljer S1 och S2 varsitt mål att skjuta på samtidigt som en ny spelare från varje led startar.

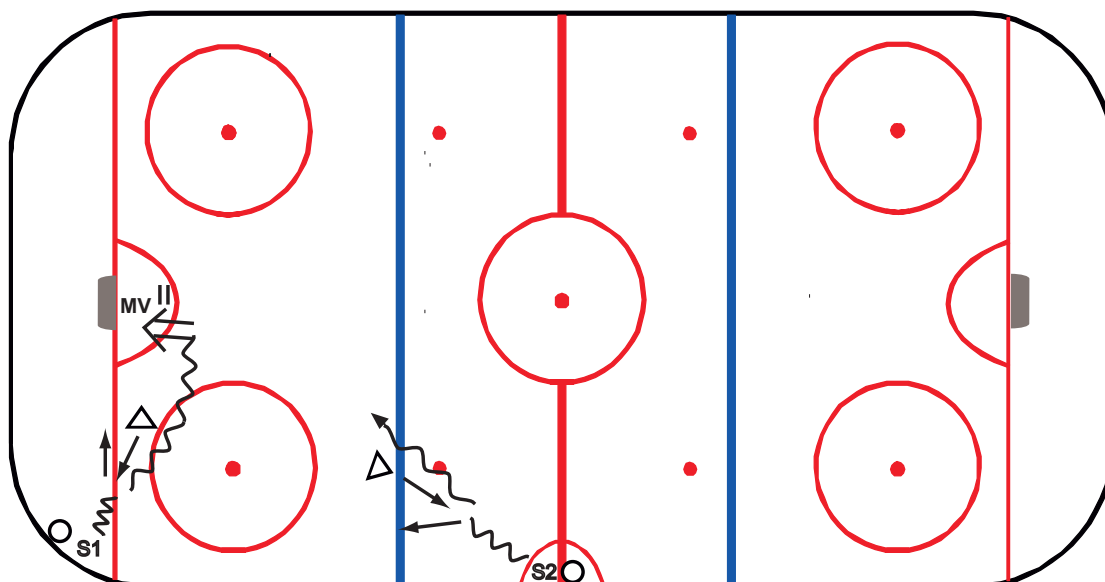
Steg 2 - För att göra övningen svårare kan du begränsa spelarnas arbetsyta till endast mittcirkeln.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Håll upp blicken och ha full fart i åkningen.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 5. Specialfint



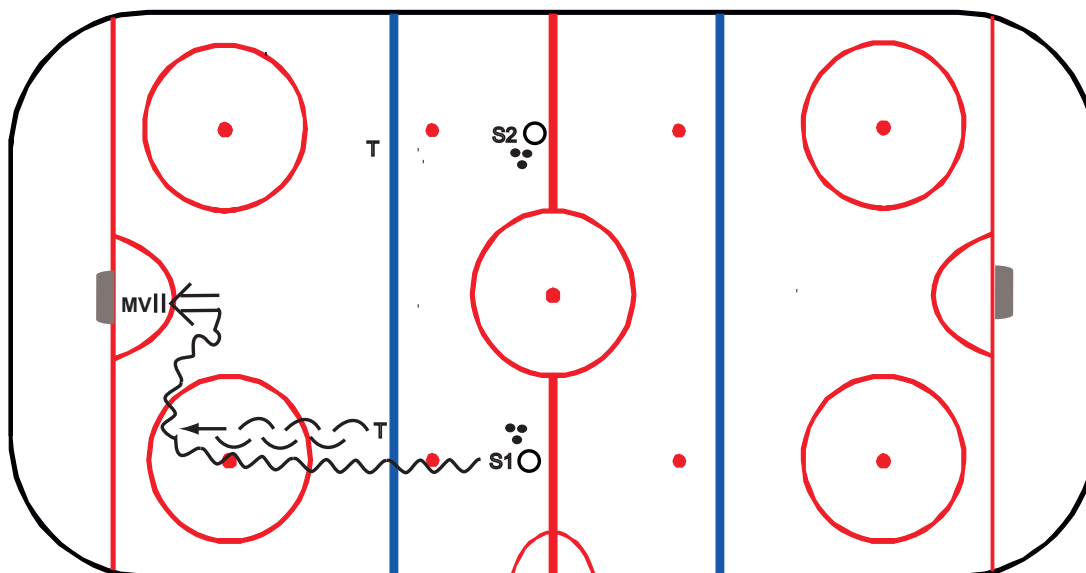
- Placera ut spelarna vid startpositionerna.
- Starta på signal ett par i taget.
- S1 åker med puck mot mål och fintar den försvarande spelaren som åker rakt mot S1.
- S1 tar sig förbi den försvarande spelaren (som sedan backcheckar) och driver mot mål för ett målskott och eventuell retur.
- Spela klart tills pucken är i mål, blockerad eller tills tränaren blåser av.
- Spelarna byter roller inför nästa gång.

Tips!

Övningen ska utföras med hög intensitet. Träna in en specialfint som du kan använda dig av vid 1 mot 1 situationer.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 6. Inbrytning



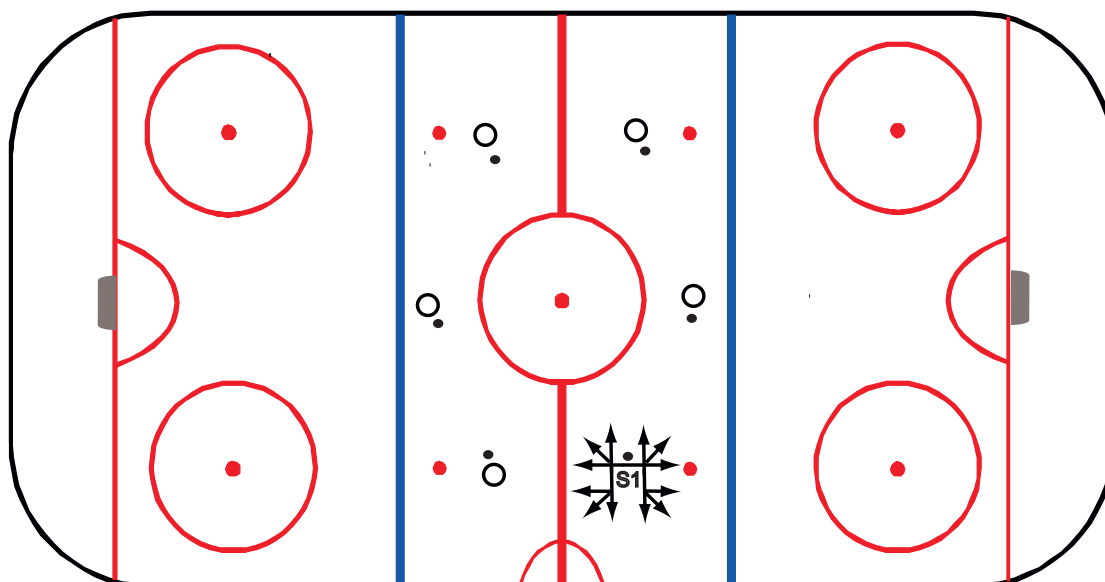
- Starta på signal.
- S1 driver med puck runt en utplacerad tränare.
- S1 bryter in mot mål, levererar ett målskott och går på eventuell retur.
- Spela klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.

Tips!

Övningen ska utföras med hög intensitet. Vid inbrytning sök dig upp i banan (bort från målvakten), täck bort pucken från tränaren och skjut ett högt målskott.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 7. Klubbteknik alla riktningar



- Starta på signal.
- För pucken i alla olika riktningar, framåt-bakåt, sida-sida, diagonalt osv.
- Efter ca: 15-20 sekunder blåser tränaren.
- Vila och byt riktningar på dragningarna.

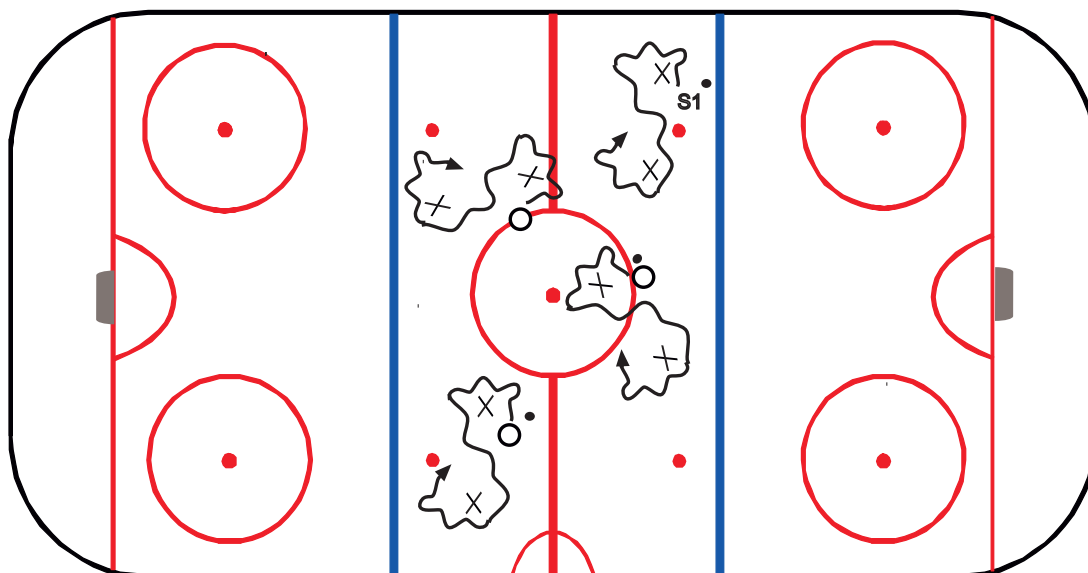
Steg 2 - Utför samma moment i rörelse.

Tips!

Sträva efter att hela tiden ha blicken uppe och ha rörliga snabba händer.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 8. Åttan



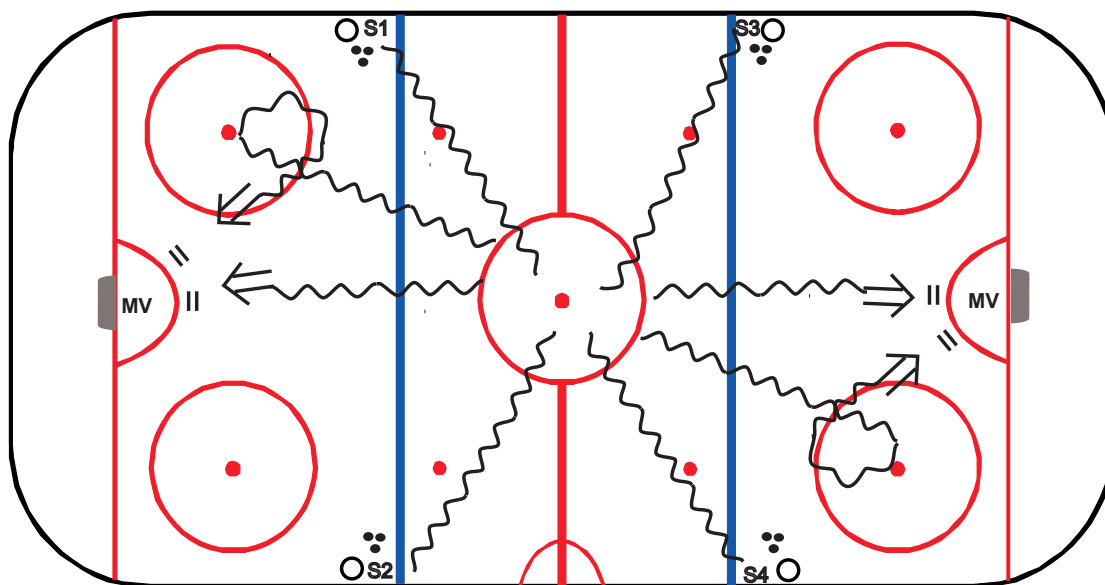
- Starta på signal.
- Åk runt pylonerna i en åtta med puck.
- Träna på tvära svängar med puck.
- Efter ca: 15-20 sekunder blåser tränaren.

Tips!

För att få snabbare vändningar: Böj i knä, fotled, höft samt vrid axlarna dit du svänger. Ha blicken uppåt.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 9. CSKA 2

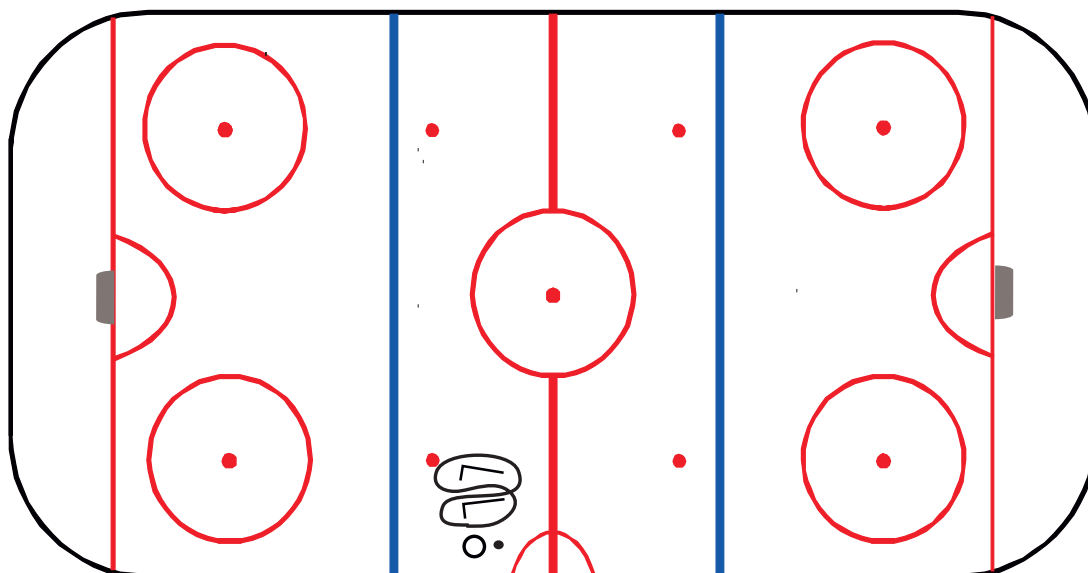
- Starta på signal.
- S1, S2, S3 och S4 åker med puck i hög fart in i mittcirkeln och dribblar mot varandra.
- På ny signal åker S1 och S2 mot målet på sin sida och S3 och S4 åker mot målet på deras sida.
- På samma signal startar fyra nya spelare.
- Den spelare som kommer först ur cirkeln skjuter först.
- Den spelare som kommer tvåa ur cirkeln gör en fränvändning innan sitt målskott, spelaren som sköt det första skottet blir skymmare.
- Spela klart tills tränaren blåser.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Håll upp blicken och ha full fart i åkningen.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 10. Dribbla klubbor

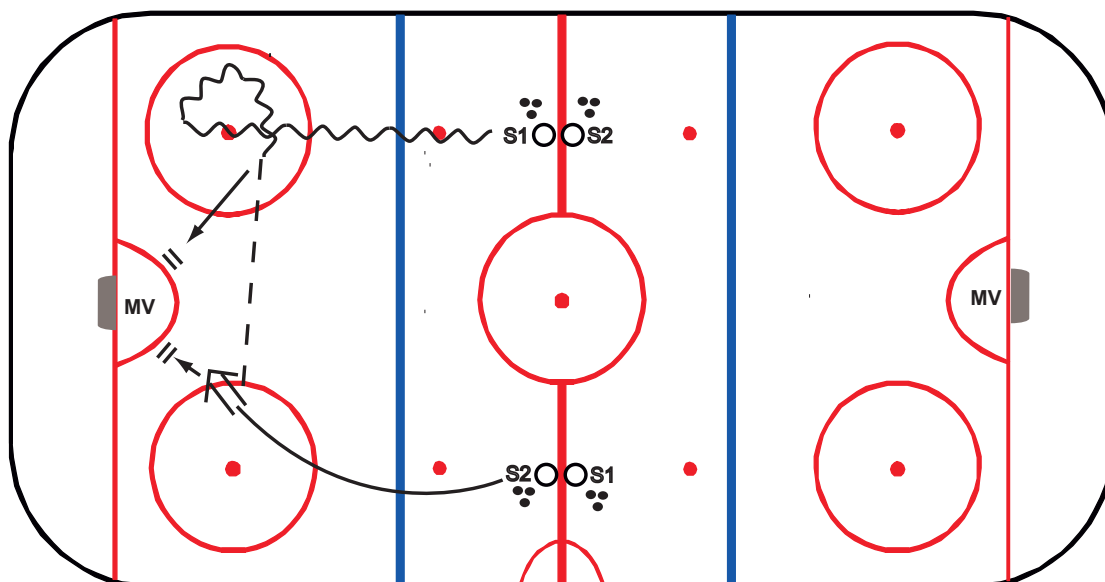
- Parövning, lägg ut 2 st klubbor.
- Starta på signal.
- Dribbla med puck runt klubborna.
- Variera hastighet och längd på dragningarna.
- Byte efter 15-20 sek.
- Klubborna kan bytas ut mot andra hinder, t ex pyloner eller puckar.

Tips!

Sträva efter att hela tiden ha blicken upp och rörliga snabba händer.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 11. Frånvändning med sidledspass

- Starta på signal.
- S1 åker framlänges med puck och utför en frånvändning samtidigt som S2 timar sin åkning in mot målet.
- S1 slår en sidledspassing över centrollinjen till S2 som skjuter ett direktskott.
- Spela klart tills tränaren blåser, då startar nästa.

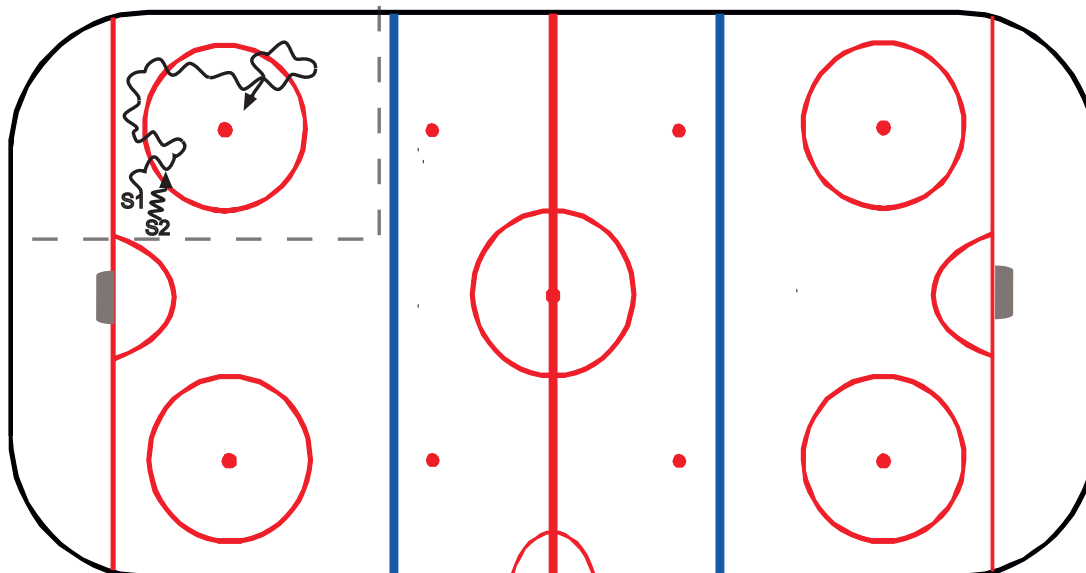
Steg 2 - Utför frånvändningen i baklängesåkning för att hela tiden kunna leverera en passning.

Tips!

Tänk på att få med farten ut ur frånvändningen och att icke puckförande spelare gör sig skottberedd (vrider upp mot skytt) innan passning kommer. Spela klart varje puck.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 12. Följa John

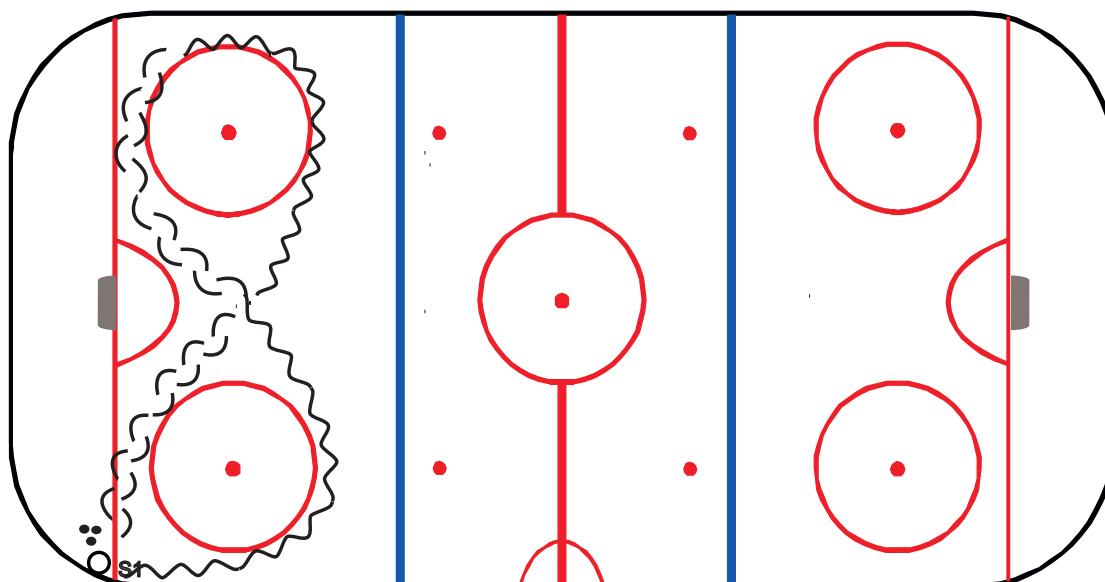
- Parövning.
- Starta på signal.
- S1 åker med puck och dribblar, S2 åker efter S1 och utför samma rörelser.
- Variera hastighet och längd på dragingarna.
- Byte på ny signal från tränaren efter ca 20 sek.

Tips!

Teknikövning! Sträva efter att hela tiden ha blicken uppe och ligga så nära den du följer som möjligt. Första spelaren försöker finta och "ruska" av sig följaren.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 13. Långa åttan

- Starta på signal.
- S1 åker med pucken runt cirklarna och övar på puckkontroll både fram- och baklänges.
- Ha alltid blicken framåt i banan.

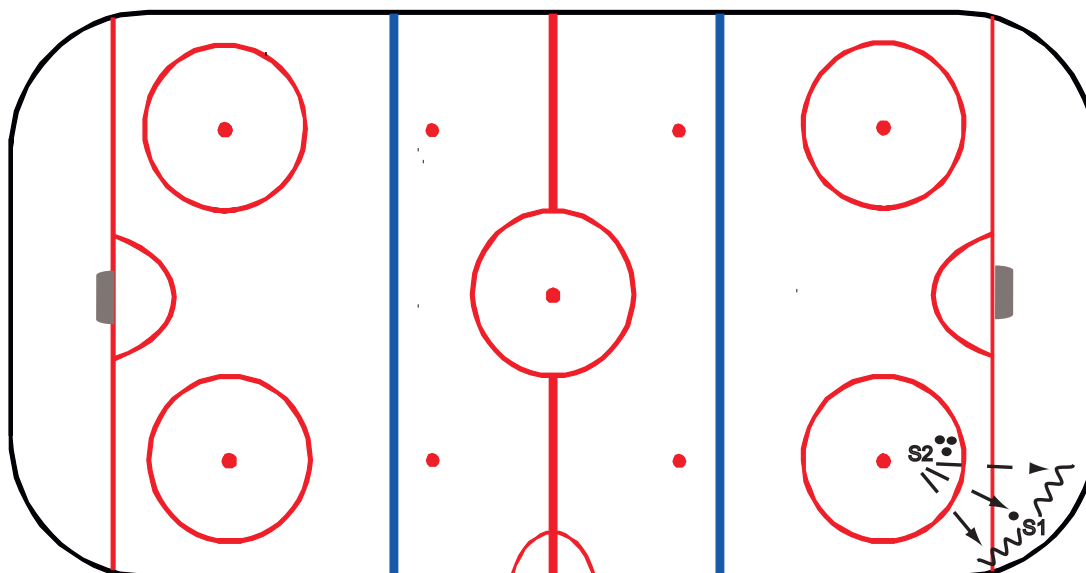
Steg 2 - Bygg på med en tränare mitt på blålinjen som fungerar som mottagare och passare.

Tips!

Anpassa fart efter teknik. Ha blicken högt och pucken hela tiden redo vid sidan av kroppen för att kunna passa så snabbt som möjligt.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 14. Passa bort pucken

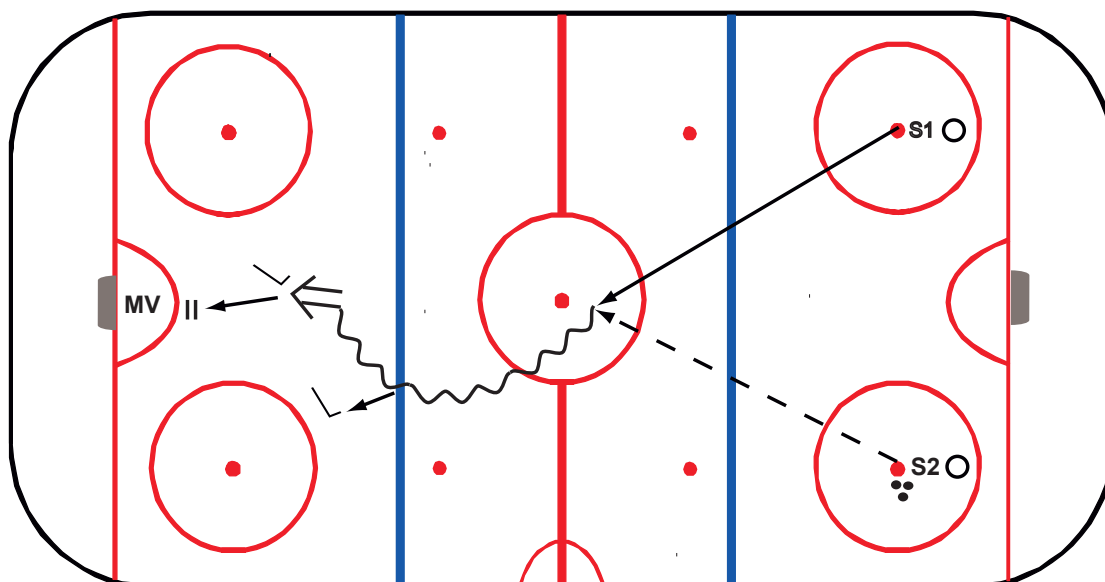
- Starta på signal.
- Parövning, 5-10 st puckar per par.
- Starta på signal.
- S1 rör sig i sidled samtidigt som S2 försöker slå bort pucken från S1 genom att träffa den med puckar.
- Byte när puckarna är slut.
- Tävla genom att räkna hur många gånger pucken skjuts iväg.

Tips!

Sträva efter att ha blicken uppåt, hög frekvens på puckföringen samt finta genom kroppsfinter och dragningar.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 15. Finta i maxfart

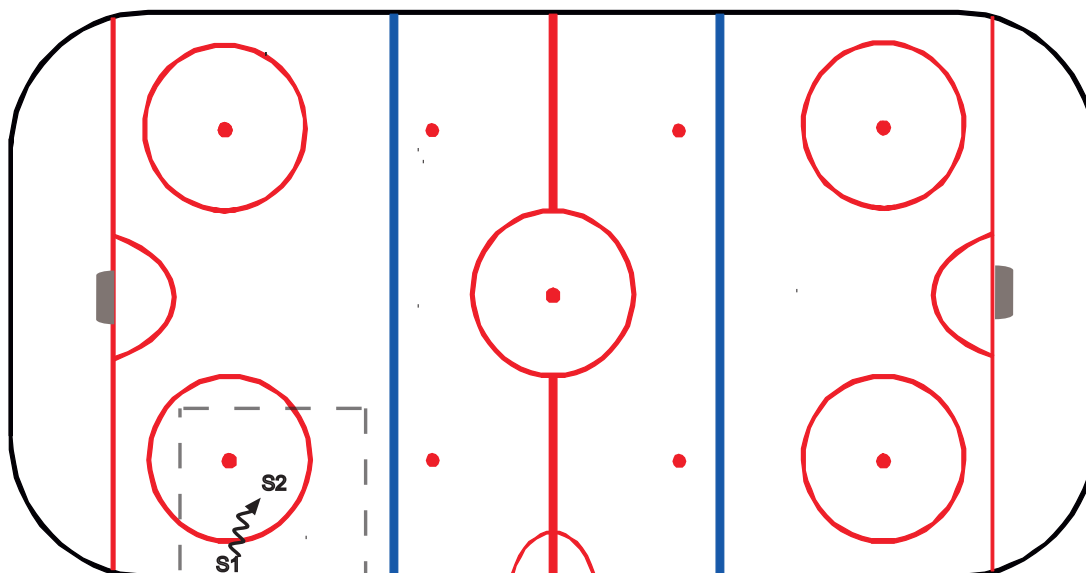
- Starta på signal.
- S1 åker framlänges i full fart och får en passning av S2.
- S1 fortsätter i full fart och utför två kroppsfinter/riktningsförändringar mot två klubbor som är utlagda som hinder.
- S1 skjuter ett målskott, driver på mål och spelar klart.

Tips!

Lär dig att utföra finter och riktningförändringar i hög hastighet.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 16. Puckföring mot försvarare

- Parövning.
- Starta på signal.
- S1 dribblar mot S2 som agerar stillastående passiv försvarare.
- Byt uppgifter på signal efter ca 15-20 sek.

Steg 2 - Den försvarande spelaren försöker med hjälp av en aktiv klubba ta pucken.

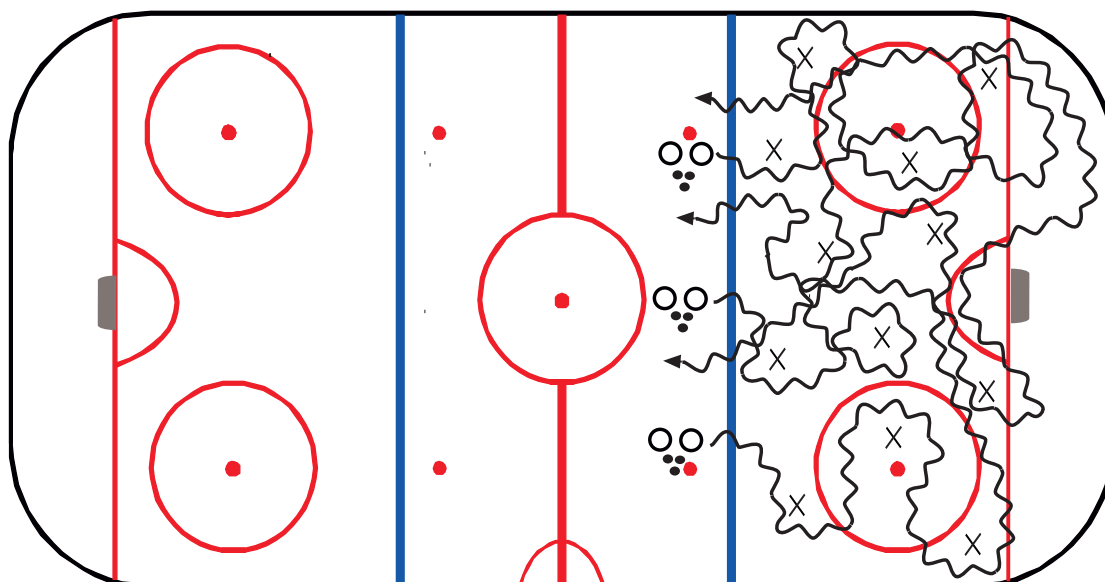
Steg 3 - Den försvarande spelaren försöker med hjälp av en aktiv skridskoåkning och klubba ta pucken.

Tips!

Träna på att under snabba rörelser utmana en stillastående motståndare. Dribbla mellan benen samt mellan klubba och skridsko.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 17. CSKA 3

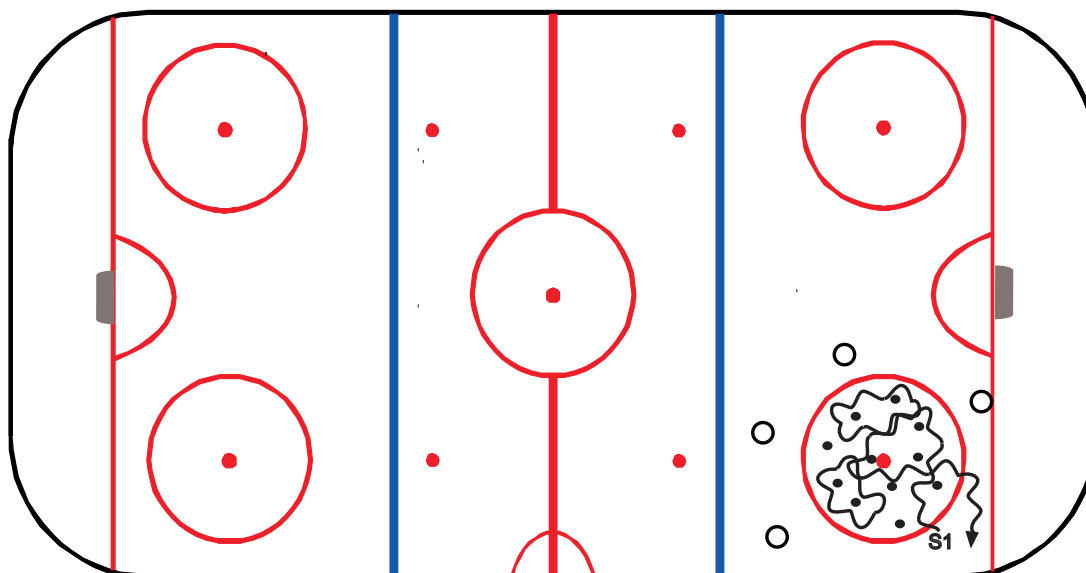
- Starta på signal.
- En spelare från varje led åker in i zonen och dribblar.
- Finta bort varandra och pylonerna.
- Byte på signal efter ca 10-15 sek.
- Ha flera led beroende på hur många spelare som är på isen för att minska kötiden.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Håll upp blicken och ha full fart i åkningen.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 18. Dribbla i cirkel med hinder

- Starta på signal.
- En spelare i taget dribblar i cirkeln med puckar som hinder.
- På ny signal efter ca 8-10 sekunder åker S1 ur cirkeln och nästa spelare startar.

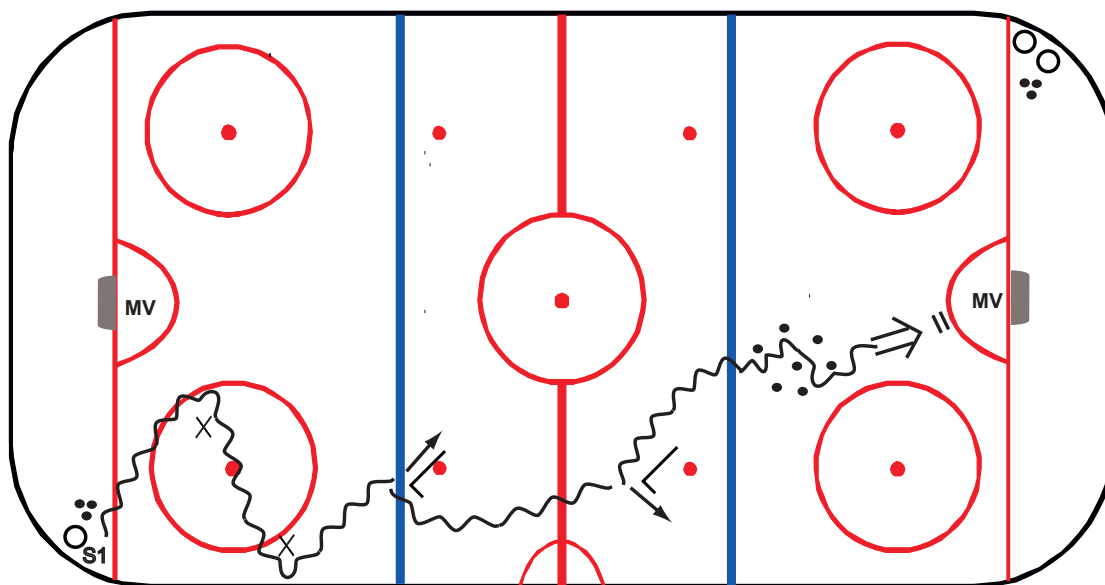
Steg 2 - Två spelare åt gången åker in i cirkeln samtidigt.

Tips!

Ha full fart i både åkningen och dragningarna samt ha blicken uppåt.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 19. Puckförings slinga

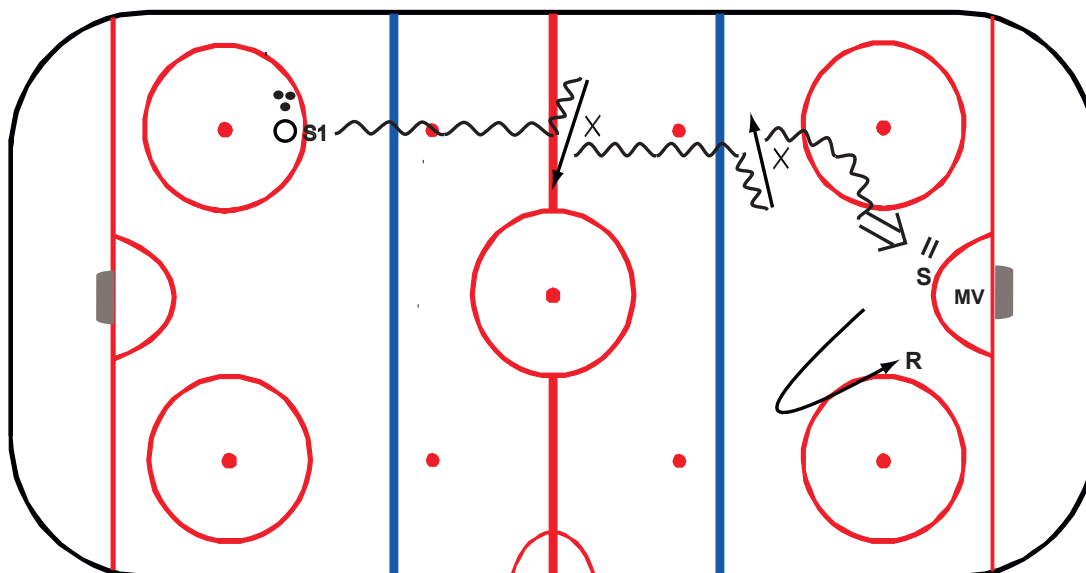
- Starta på signal.
- Åk framlänges i full fart runt pylonerna och gör riktningsförändringar vid de utlagda klubborna.
- Dribbla mellan puckarna och skjut ett målskott, spela klart.

Tips!

Teknik före fart, öka farten och svårighetsgraden efter nivå.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 20. Kroppsfinter

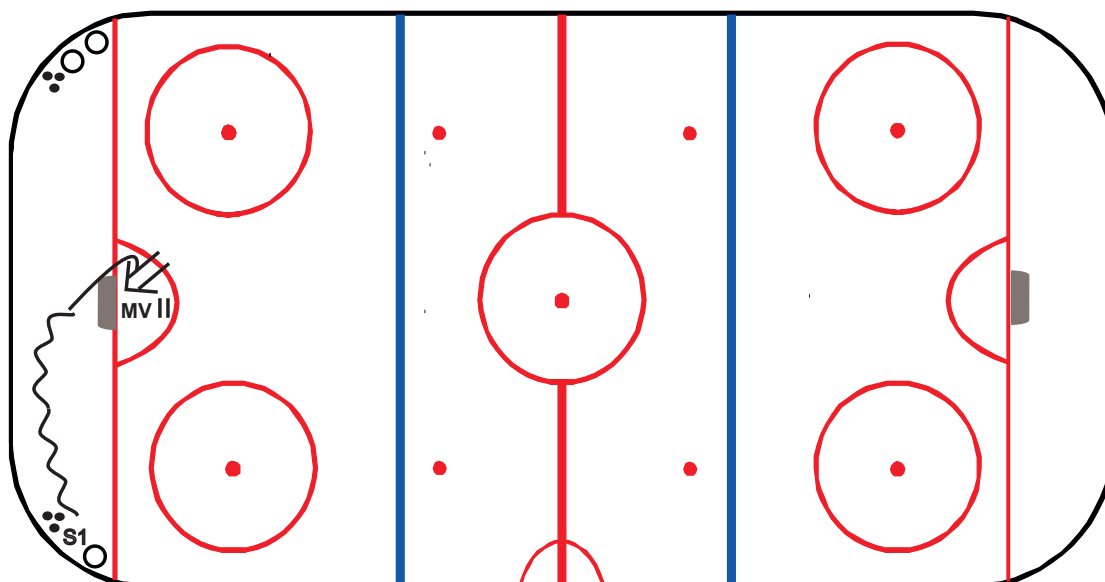
- Starta på signal.
- Åk framlänges med puck och finta bort pylonerna med kroppsfinter och dragningar.
- Variera det håll du fintar åt.
- Driv mot mål, skjut ett målskott och spela klart.
- Agera skymmare på nästa målskott och returtagare på nästkommande.

Tips!

Anpassa fart efter teknik. Påbörja kroppsfinten i god tid genom att luta huvudet och sänk axeln åt ena hållet. Vrid tillbaka överkroppen och tempoväxla förbi pylonen.



PUCKFÖRING



PUCKFÖRING: 21. Zorrofint

- Starta på signal.
- Åk bakom mål, ta upp pucken på bladet genom att kupa bladet över pucken och slunga in pucken i mål.

Tips!

För att plocka upp pucken på bladet se till att kupa bladet över pucken, händerna ska vara nedanför knäna när du kuper. Vänd sedan bladet i en snabb rörelse uppåt.