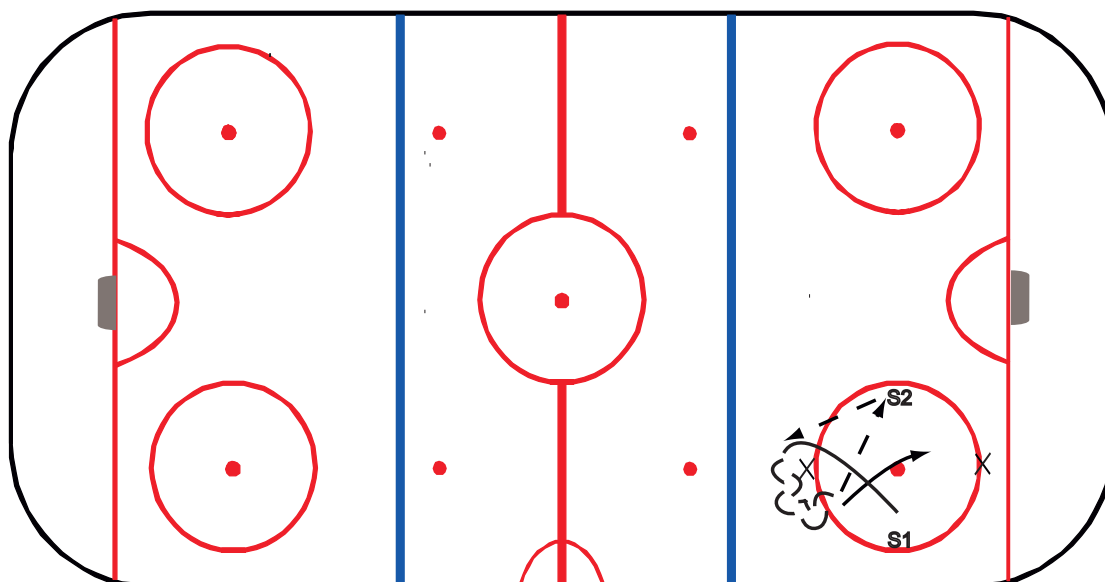


PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 1. Passningsåttan



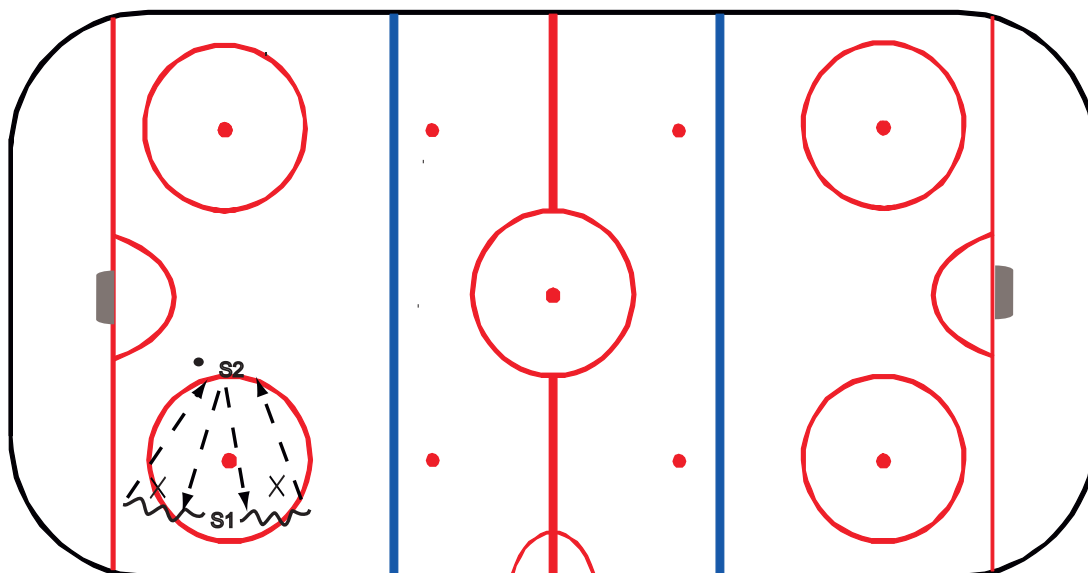
- Starta på signal.
- S1 åker i i en åtta runt pylonerna.
- S2 väggpassar med S1.
- S1 har klubban redo för att ta emot och leverera passningar hela tiden.
- Byte efter 20-25 sek – vila mellan seten.
- Variera mottagningar med klubba och skridskor.

Tips!

Anpassa fart efter teknik. Sträva efter att hela tiden ha blicken upp och klubban redo för passning. Kommunicera med mottagaren.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 2. Passningar under rörelse



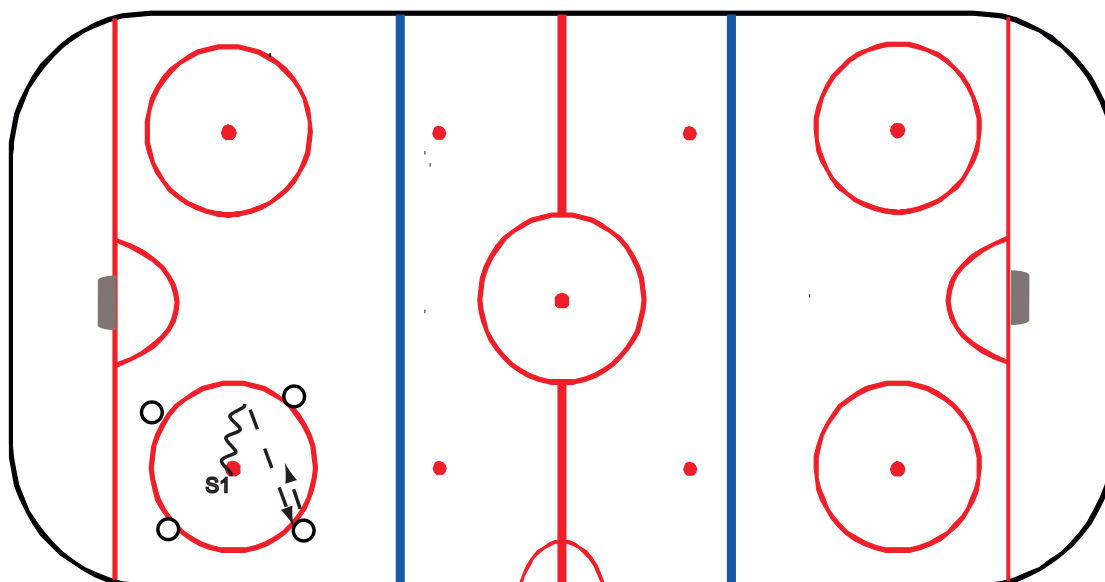
- Starta på signal.
- S2 passar till S1 som driver pucken i sidled och passar tillbaka till S2 på andra sidan pylonen.
- S1 har klubban redo för att ta emot och leverera passningar hela tiden.
- Byte efter 20-25 sek – vila mellan seten.

Tips!

Anpassa fart efter teknik. Sträva efter att hela tiden ha blicken upp och klubban redo för passning. Kommunicera med mottagaren.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 3. Maskerade passningar i cirkel



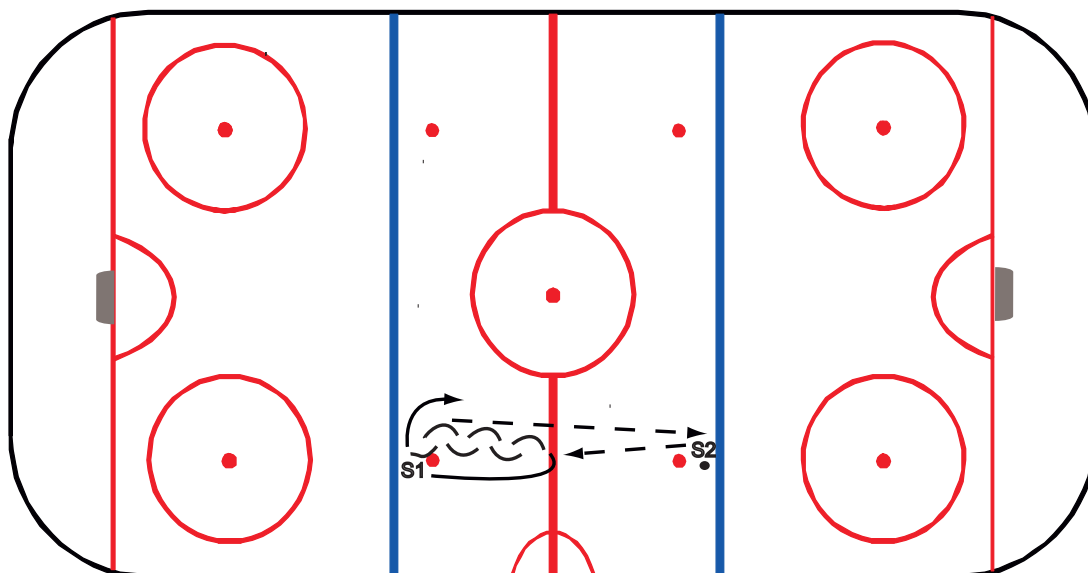
- Starta på signal.
- S1 startar med puck och utför ett maskerat pass till någon av spelarna runt cirkeln.
- Åk och titta åt ett håll, passa åt ett annat.
- Byte efter 6 passningar.

Tips!

Titta och vrid bladet åt det hållet som du ska passningsfinta för att bättre lura motståndarna.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 4. Passningsvägg mittzon



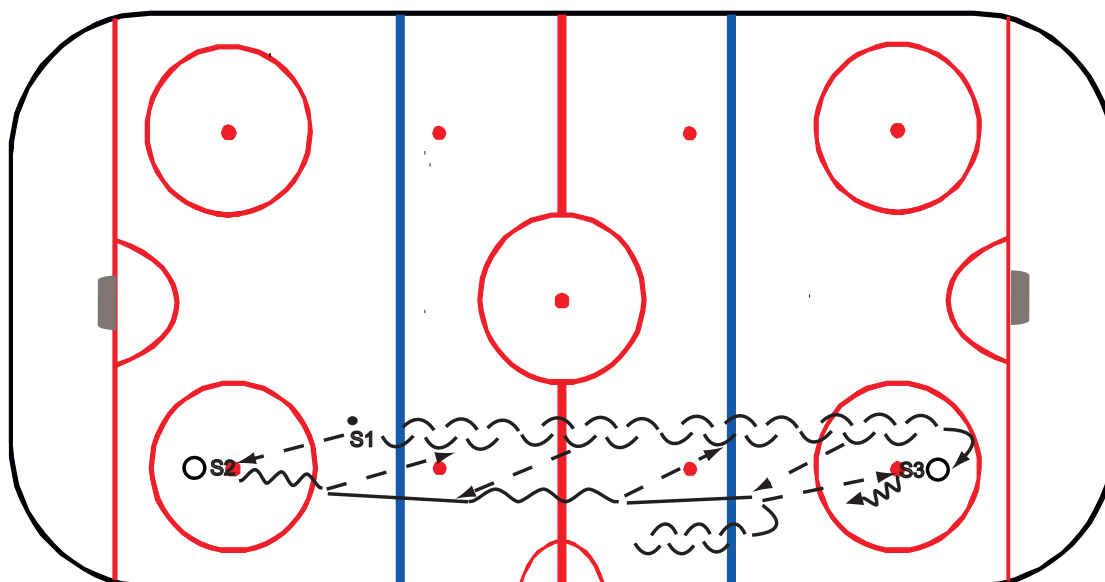
- Starta på signal.
- S1 åker mot S2, vänder till baklänges vid röd linje och backar tillbaka.
- S2 passar S1 som spelar tillbaka.
- Fortsätt med samma moment 20-25 sek sedan byter spelarna uppgifter.
- Variera mottagningar med skridskor, klubba och handskar.

Tips!

Anpassa fart efter teknik, sträva efter att hela tiden ta emot pucken och leverera den så snabbt som möjligt.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 5. Passningsvägg helplan



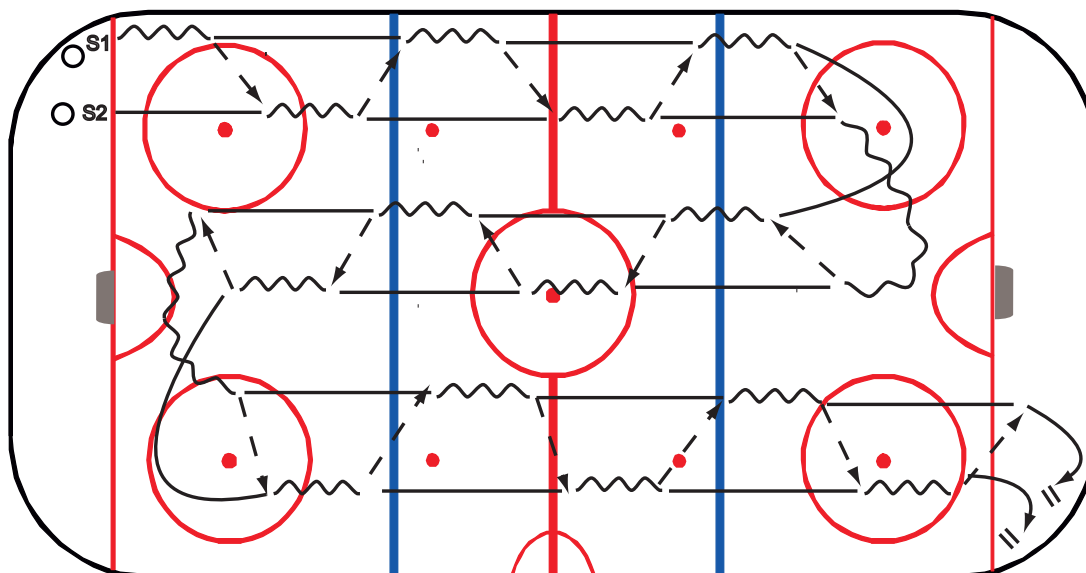
- Starta på signal.
- S1 startar med att passa till S2.
- S2 åker framåt och väggpassar med S1 som åker baklänges över till andra sidan.
- S2 väggar in S3 som åker framlänges och passar till S2 som har börjat åka baklänges tillbaka till sitt led.
- Utför övningen på flera ställen på banan för kortare väntetider.

Tips!

Anpassa fart efter teknik. Sträva efter att hela tiden ha blicken upp och klubban redo för passning. Kommunicera med mottagaren.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 6. Snake



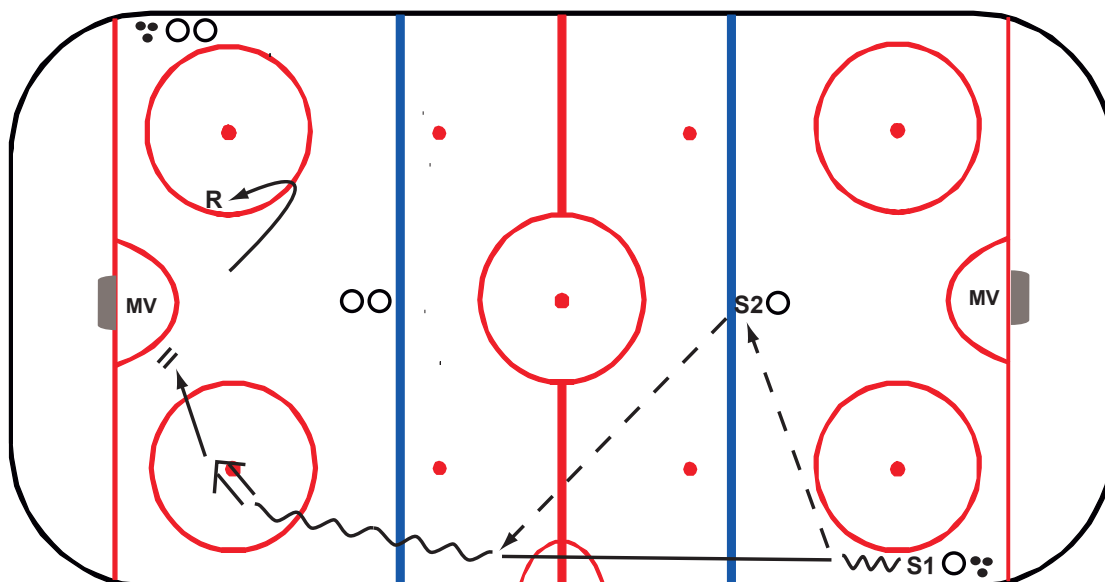
- Starta på signal.
- S1 och S2 åker parallellt över banan och passar till varandra.
- Kan även utföras i baklängesåkning.

Tips!

Anpassa fart efter teknik. Sträva efter att hela tiden ha blicken upp och klubban redo för passning. Kommuniera med mottagaren.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 7. Passningsmottagning i hög fart

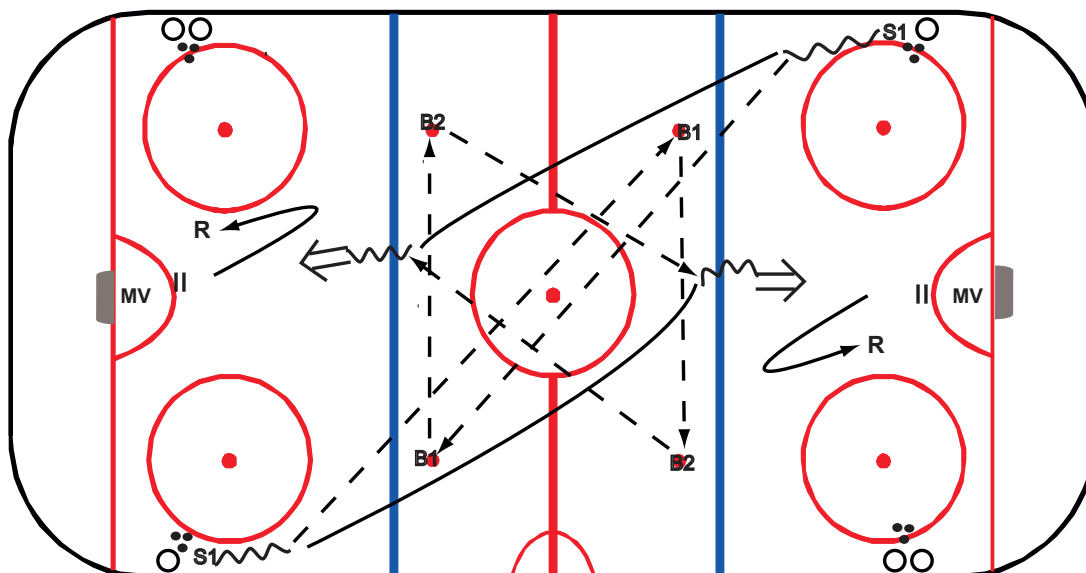
- Starta på signal.
- S1 åker framåt med pucken och passar till S2.
- S1 åker i full fart genom mittzonen och tar emot en passning från S2.
- S1 åker in i anfallszonen och skjuter ett returskott mot målvaktens bortre benskudd.
- Returtagaren framför mål försöker göra mål på returen samtidigt som S1 åker in mot mål.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Lär dig att ta emot en passning i hög fart utan att tappa hastighet i skridskoåkningen.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 8. Back - back i mittzon

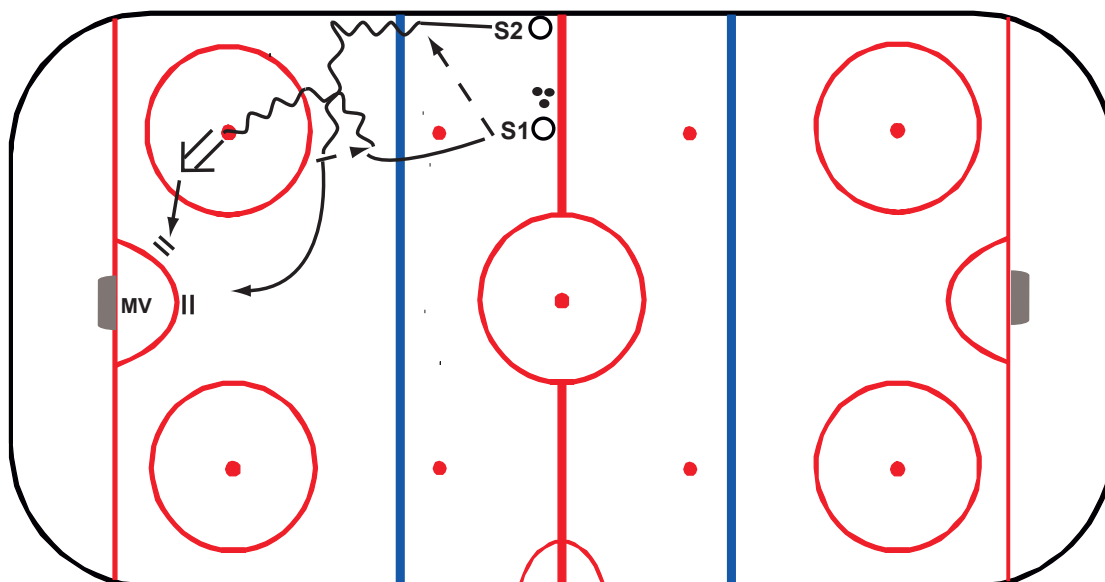
- Starta på signal.
- S1 startar samtidigt på båda sidorna.
- S1 passar diagonalt till B1 som spelar vidare till B2.
- S1 åker i full fart genom mittzonen och får en passning av B2 på motsatt sida.
- S1 skjuter ett målskott med returtagare redo på eventuell retur.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Kommunicera och visa vart du vill ha passningen.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 9. Dropp innanför blålinjen

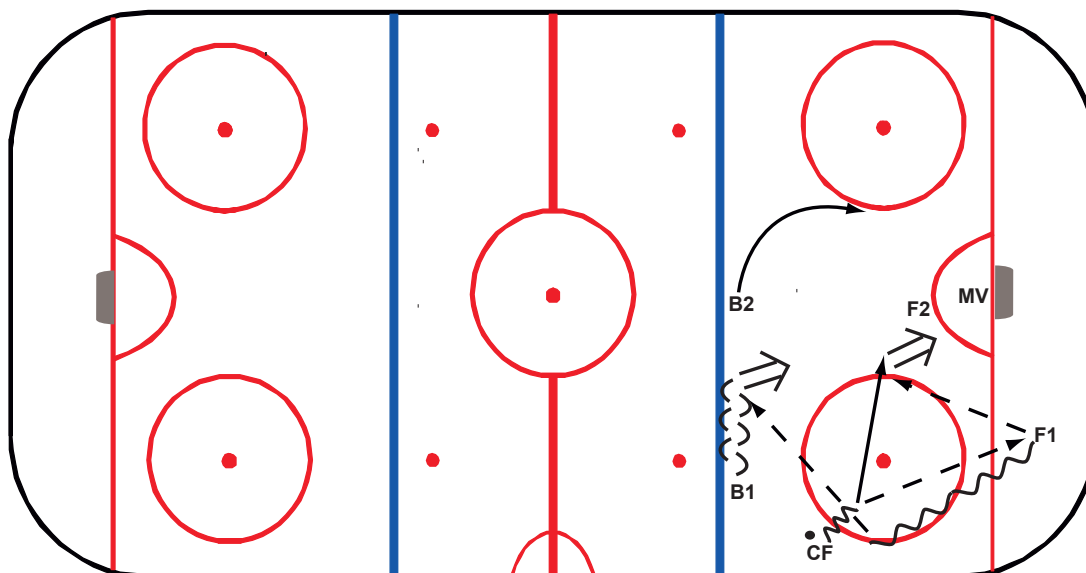
- Starta på signal.
- S2 åker längs sargen in mot anfallszonen och får en passning av S1.
- S1 åker in i anfallszonen samtidigt som S2 gör en riktningsförändring längs blålinjen 1-2 meter in i zonen.
- S2 droppar till S1 som åker i full fart mot mål och skjuter ett målskott.
- S2 åker in framför mål och är redo för eventuell retur.
- Spela klart.

Tips!

Försök att dölja droppet och täcka pucken vid passningsögonblicket.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 10. Powerplay pass

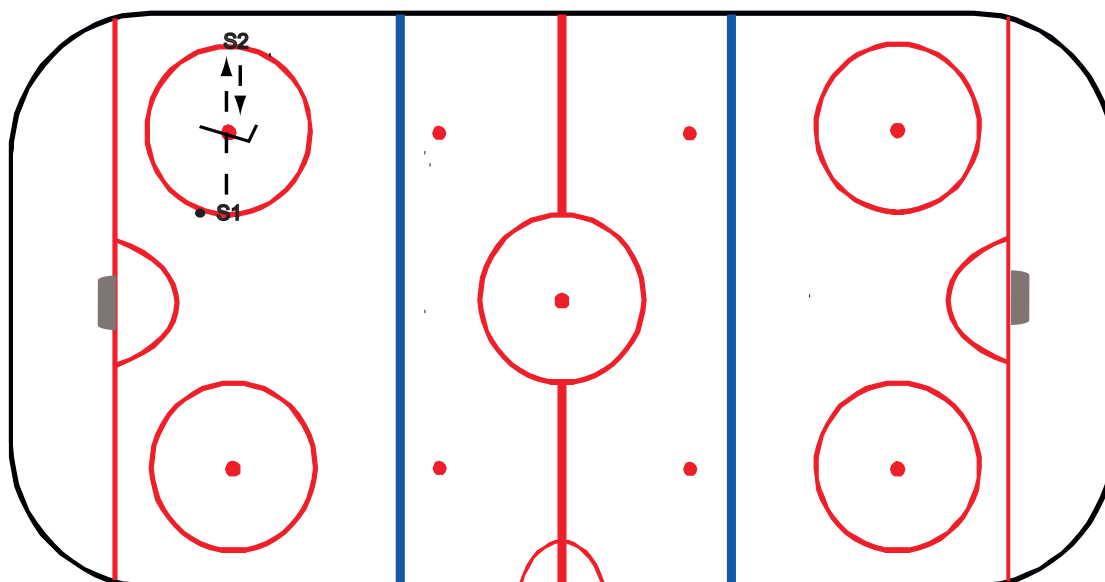
- Starta på signal.
- Hela femman ställer upp i powerplay uppställning och passar varandra.
- Träna på snabba passningar och att få in rörelsemönstret i power play.
- Träna på att få in folk framför mål vid skottögonblicket.

Tips!

Snabba passningar bra rörelse. Forwards går hårt på mål efter skott.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 11. Flippass

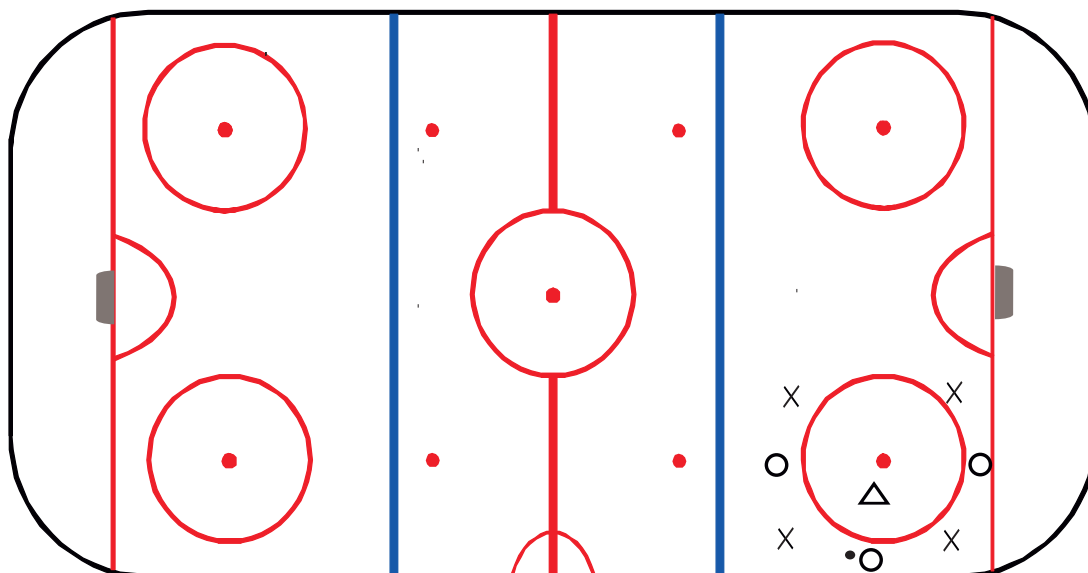
- Starta på signal.
- S1 och S2 tränar på att slå flippassningar över en klubba som ligger på isen.
- Träna på både backhand och forehandpassningar.

Tips!

Noggrann med tekniken. Pucken ska flippas från hälen på bladet, sträva efter att hela tiden ha blicken upp och klubban redo för passning. Kommunicera med varandra.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 12. Komma ur passningsskugga

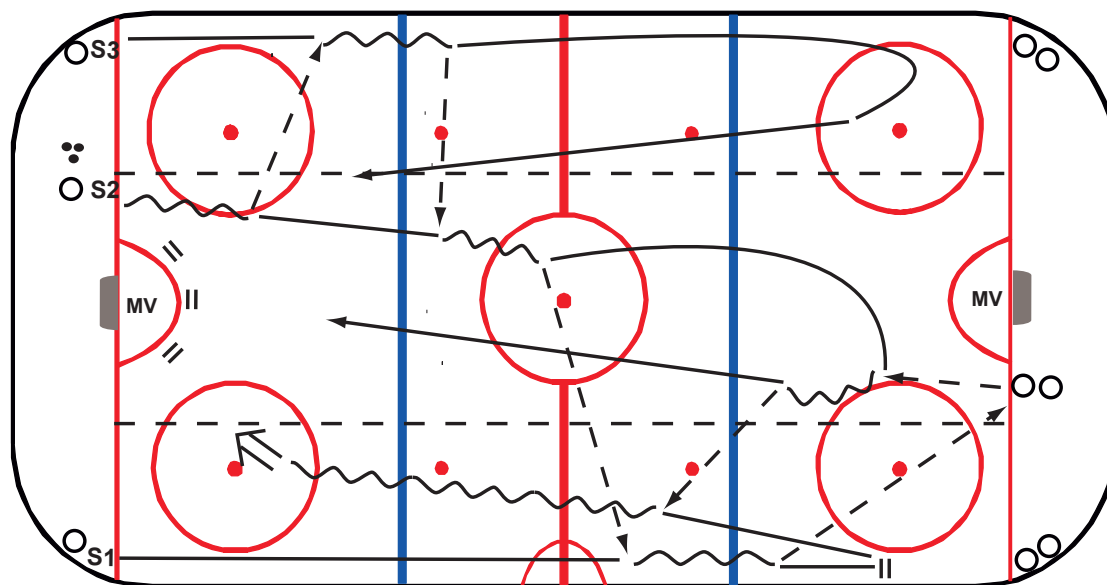
- Starta på signal.
- En spelare agerar försvarare i cirkeln och ska försöka bryta passningarna.
- Anfallarna utan puck ska röra sig i sidled mellan sina pyloner och visa sig för medspelaren som har pucken.
- Anfallaren med pucken får röra sig i sidled mellan pylonerna och ska försöka hitta passningsvägar till sina medspelare.
- Byt spelare i mitten av cirkeln så att alla får agera försvarare.

Tips!

Röra dig ur passningsskuggan och var spelbar. Sträva efter att hela tiden ha blicken upp och klubban redo för passning. Kommunicera med varandra.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 13. Korridorpass

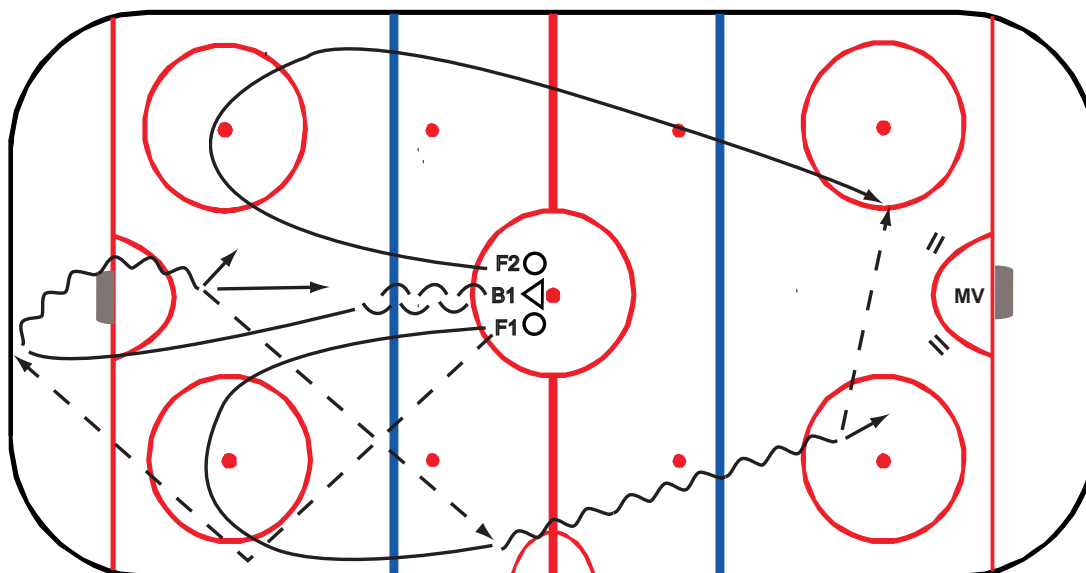
- Starta på signal.
- S1, S2 och S3 åker framåt i och passar varandra.
- S1, S2 och S3 vänder spelet med hjälp av leden på motsatt sida.
- S1, S2 och S3 åker i full fart, skjuter ett målskott och spelar klart situationen.

Tips!

Tänk på att vara spelbar i tre korridorer. Sträva efter att hela tiden ha blicken upp och klubban redo för passning. Kommunicera med varandra.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 14. Maskerat uppspel med anfall

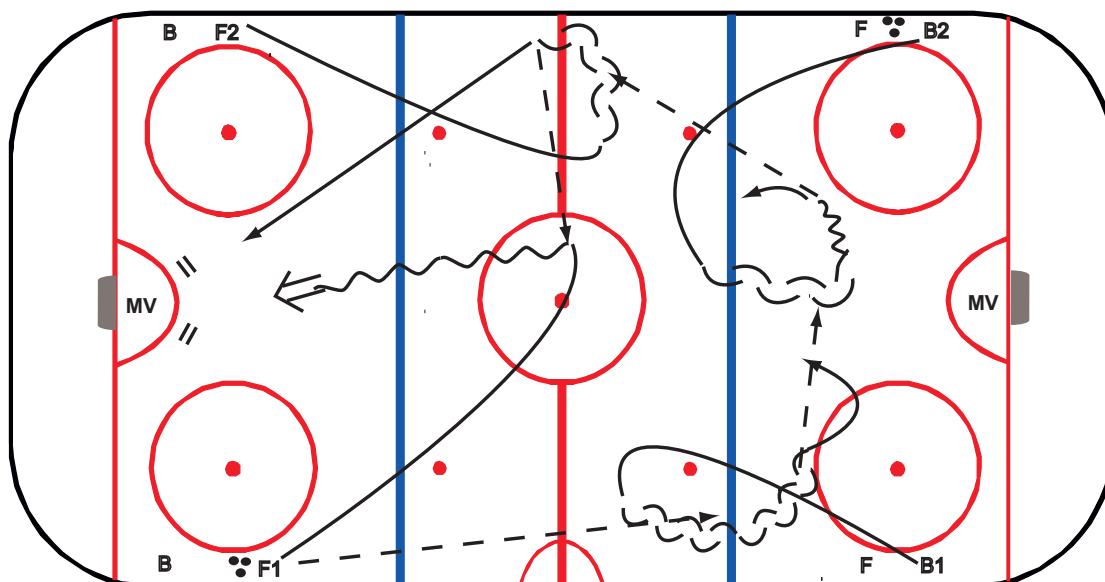
- Starta på signal.
- B1 startar baklänges och vänder till framlänges på blålinjen.
- F1 lägger ner pucken i zonen.
- F1 och F2 åker i en båge och visar sig för B1 på varsin kant.
- B1 hämtar upp pucken, skalar buren för att skaka av sig en tänkt motståndare och passar till antingen F1 eller F2.
- F1 och F2 åker i full fart in i anfallszonen och skjuter ett målskott eller spelar en sidledspassning innan målskottet.
- B1 följer med i anfallet och spelar klart situationen tillsammans med F1 och F2.

Tips!

Backen ska skala buren tätt för att skaka av sig en tänkt motståndare. Forwards timar sin åkning.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 15. Kantbyte

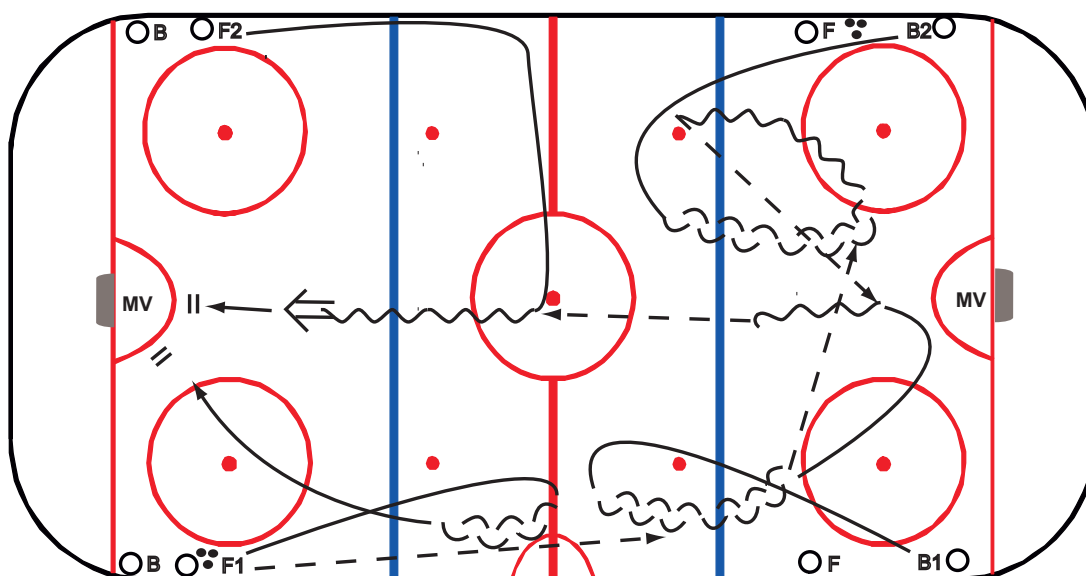
- Starta på signal.
- B1 och B2 åker framåt i banan och vänder till baklänges i mittzonen.
- F1 passar till B1 och tillsammans med F2 visar de sig i mittzonen.
- B1 passar till B2 som avancerar framåt i banan och passar till F2.
- F2 passar vidare till F1 och anfaller tillsammans med backarna som följer med i anfallet
- Spela klart situationen.

Tips!

Viktigt att ha bra timing och att hela tiden ha pucken redo på bladet för att kunna slå en snabb passning.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 16. V-spels uppspel

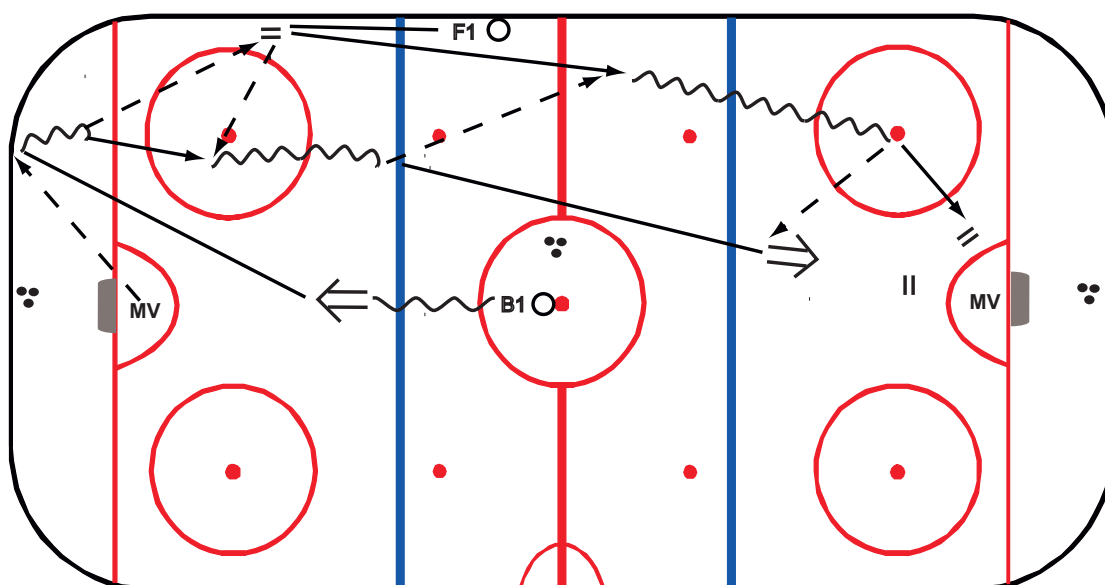
- Starta på signal.
- B1 och B2 åker framåt i banan och vänder till baklänges i mittzonen.
- F1 passar till B1 och tillsammans med F2 visar de sig i mittzonen.
- B1 passar till B2 som avancerar i banan och fintar en passning framåt, men passar istället tillbaka till B1.
- B1 tar fram pucken i banan och spelar upp på F1 och F2 som anfaller tillsammans med backarna som följer med i anfallet.
- Spela klart situationen.

Tips!

Viktigt att B2 fintar en passning uppåt i banan innan han/hon passar tillbaka till B1.
Forwards timar åkningen.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 17. Uppspel avlastare

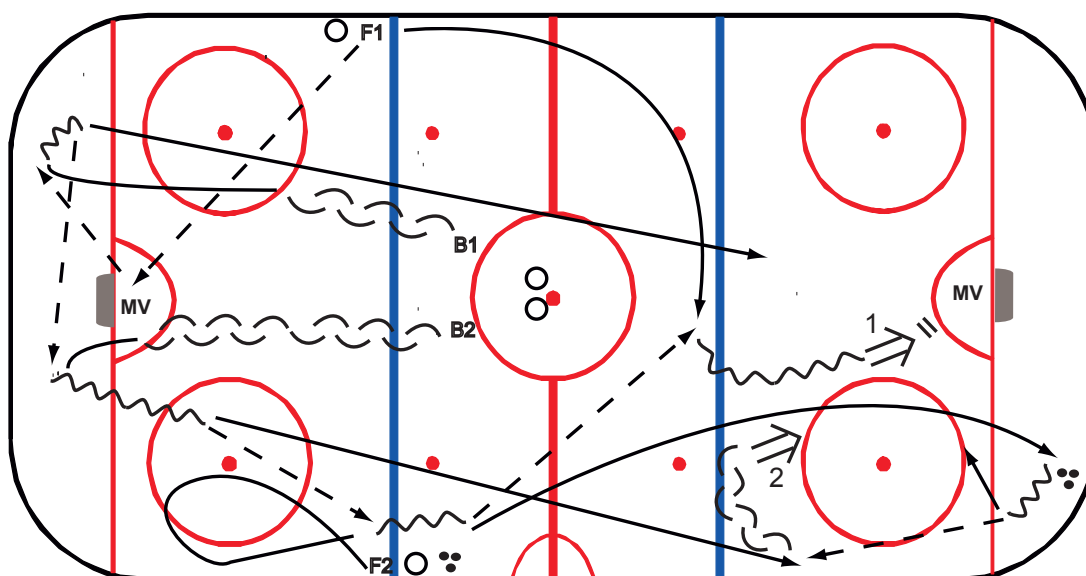
- Starta på signal.
- B1 åker framåt och skjuter ett målskott, målvakten lägger ner pucken i hörnet.
- B1 hämtar pucken och väggspelar till F1 som visar sig i passningsfickan.
- B1 passar till F1 som åker i full fart in i anfallszonen, fintar skott och passar upp till B1 som skjuter ett direktskott.
- F1 är redo för retur.
- Spela klart situationen.

Tips!

Forwards visar tydligt vart han/hon vill ha passningen. Backen levererar ett hårt första pass på bladet.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 18. Uppspel back - back

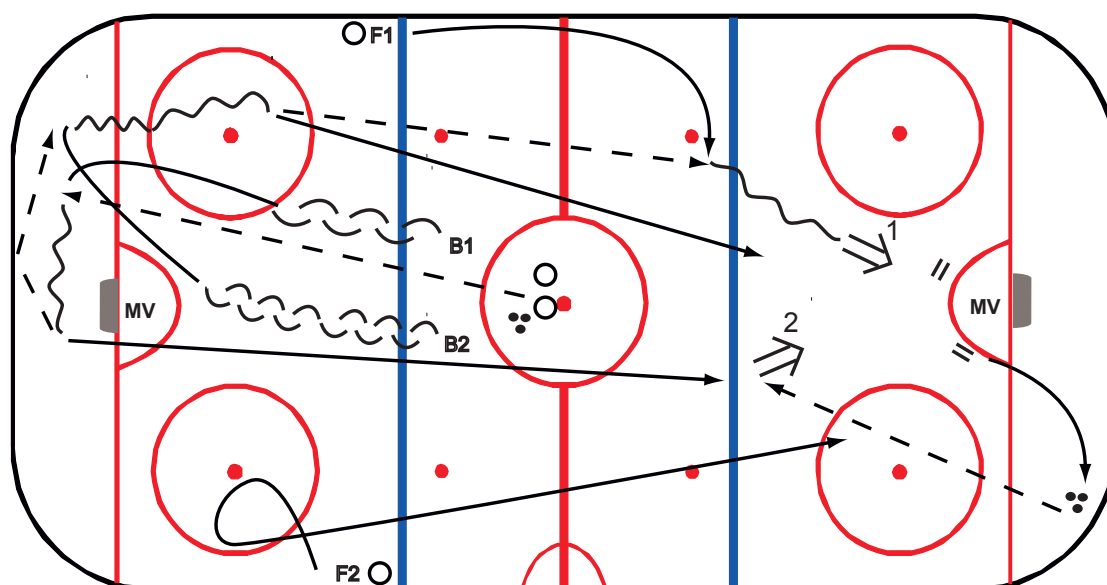
- Starta på signal.
- B1 och B2 backar ner i zonen, F1 lägger ner en puck till målvakten som lägger ut den till B1.
- B1 passar bakom målet till B2 som avancerar i banan och passar till F2 som åkt i en båge.
- F1 åker i en båge och visar sig för F2 som passar upp till F1.
- F1 skjuter ett målskott och tar en eventuell retur.
- F2 hämtar en ny puck i hörnet och spelar upp till B2 som tillsammans med B1 följt med i anfallet.
- B2 flyttar sig i sidled längs blålinjen, skjuter ett målskott med F1 som skymmare och F2 som returtagare.
- Spela klart situationen.

Tips!

Viktigt att kommunicera mellan backarna. Forwards timar in åkningen.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 19. Uppspel reverse

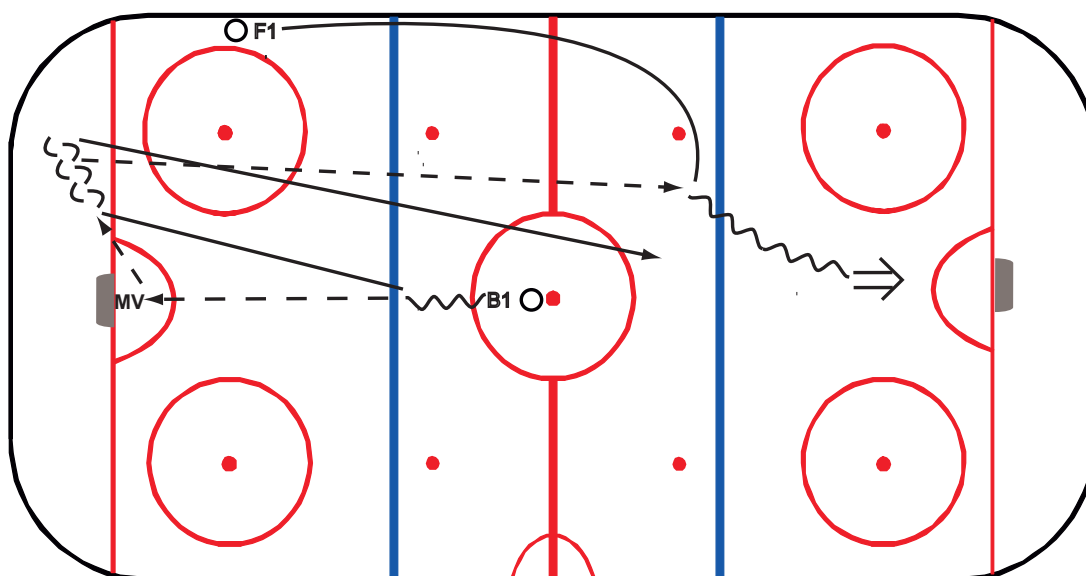
- Starta på signal.
- B1 och B2 startar baklänges, en puck läggs ned i kortsargen från backledet.
- B1 hämtar pucken och åker in bakom målet.
- B2 kommunicerar med B1 som passar via sargen till B2.
- B2 avancerar i banan och spelar upp till F1 som åker in och skjuter ett målskott.
- F2, B1 och B2 följer med i anfallet och är redo för eventuell retur.
- Spela klart situationen.

Tips!

Viktigt att backen som vill ha pucken kommunicerar med backkollegan. Forwards timar in åkningen.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 20. Långt pass på forward

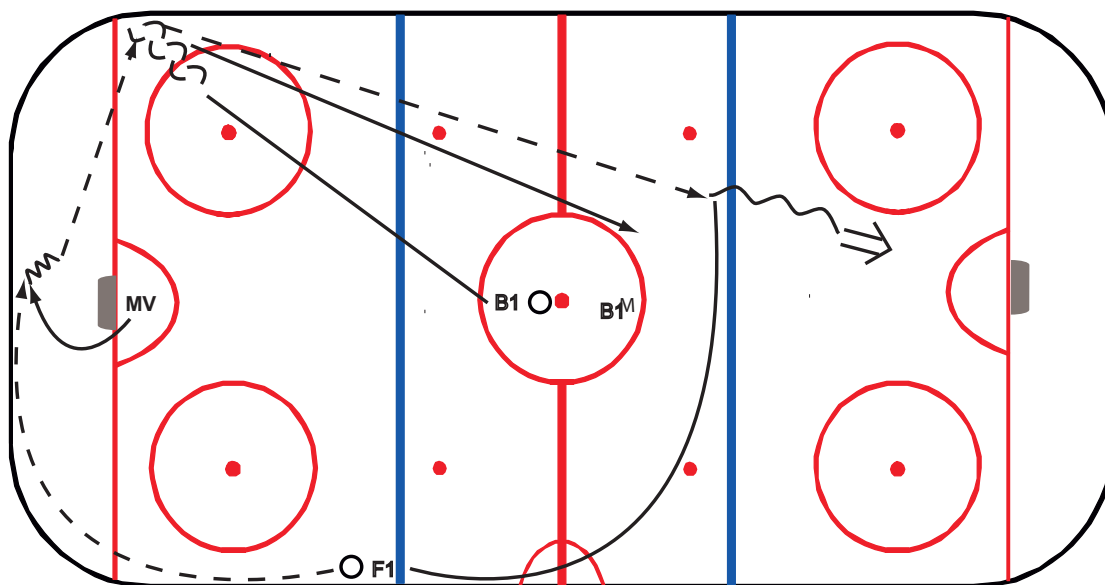
- Starta på signal.
- B1 lägger ner en puck på målvakten och åker ner mot kortsargen.
- Målvakten spelar ut pucken till B1 som vänder till baklänges för att ha blicken framåt.
- F1 visar sig vid den bortre blålinjen och får en passning av B1.
- F1 går till anfall och B1 följer med.
- Spela klart!

Tips!

Backen tittar bakom ryggen innan han/hon plockar upp pucken för att se vart forwards befinner sig. Forwarden timar in åkningen så att han/hon har hög fart när passningen tas emot.



PASSNING & MOTTAGNING



PASSNING & MOTTAGNING: 21. Långt pass på bortre forward

- Starta på signal.
- F1 lägger ner en puck som målvakten går ut och stoppar bakom målet.
- B1 visar sig i passningsfickan och får en passning av målvakten.
- F1 visar sig på bortre blålinjen och får en passning av B1.
- F1 går till anfall tillsammans med B1 som följer med i anfallet.
- Spela klart.

Tips!

Backen kommunicerar med målvakten och kollar vart forwarden befinner sig innan han/hon får passningen av målvakten. Forwarden timar in åkningen.