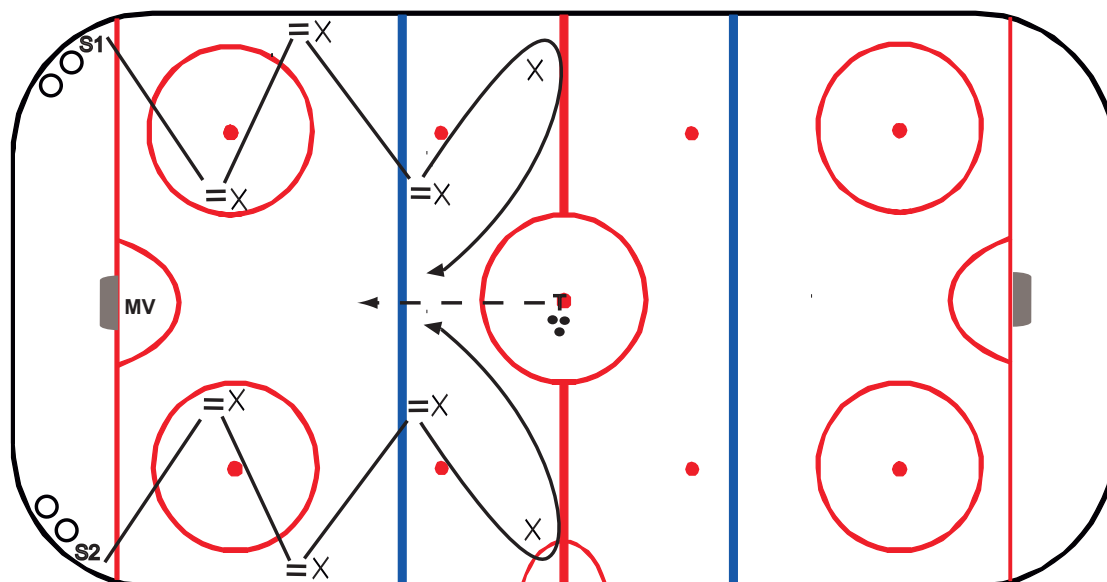


SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 1. Skridskostopp



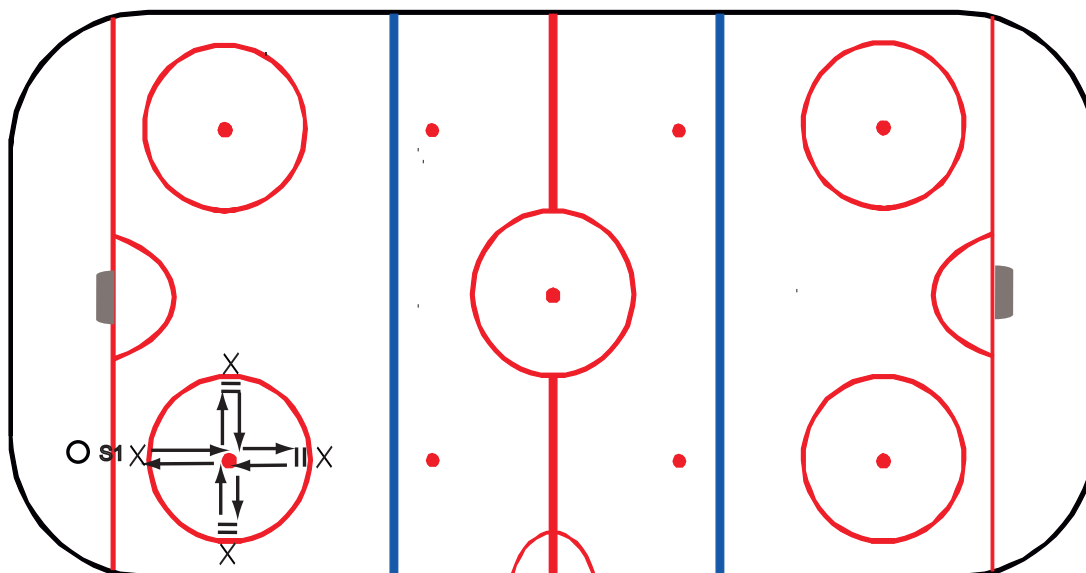
- Dela upp gruppen i två lag.
- S1 och S2 startar på signal och tävlar mot varandra.
- Starta framlänges och gör ett ordentligt stopp vid sidan av varje pylon.
- Den sista pylonen rundas med en tvär vändning.
- Ha hög intensitet och ge allt för att komma före motståndaren.
- Den spelare som först kommer till pucken anfaller, den andra försvarar.
- Tävling mellan lagen om vilka som gör flest mål.
- MV står 5 gånger var och tävlar mot varandra hur många puckar de räddar.

Tips!

Hitta ett bra "sitt" när du stoppar för att så snabbt som möjligt kunna starta åkningen igen.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 2. Cirkel - Snabba fötter



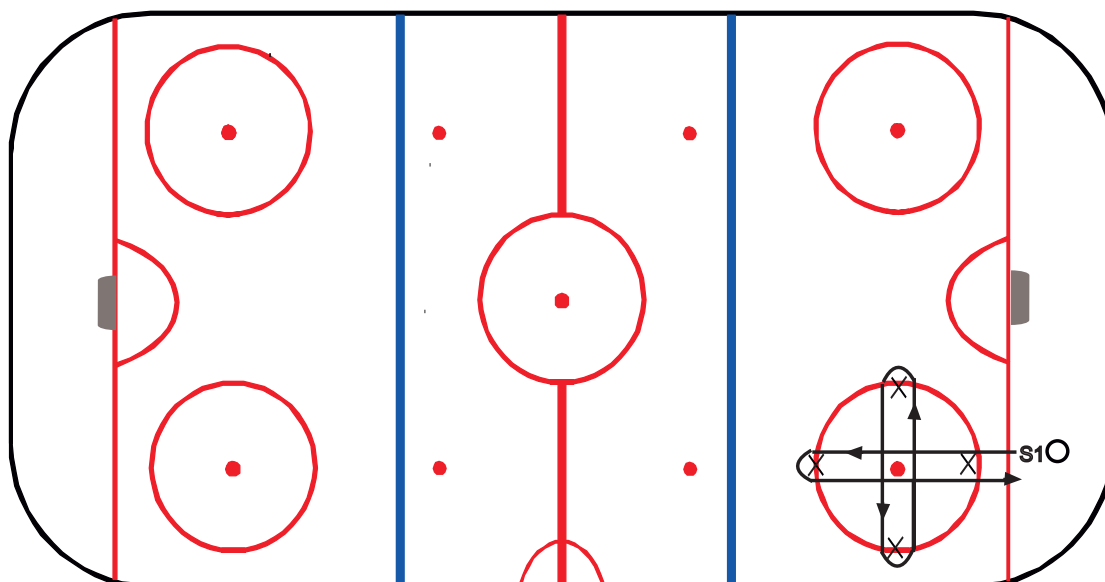
- Starta på signal.
- S1 åker framlänges mot pylonerna med snabba fötter och blicken uppåt.
- Stanna ordenligt vid varje pylon.
- Gör riktningsförändringar vid punkten och åk vidare mot nästa pylon.
- Kom igång så snabbt som möjligt efter stoppet.

Tips!

Böj i knä, fotled och höft när du stoppar för att ha få bra balans och vara redo för nästa moment.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 3. Cirkel - Glidsvängar



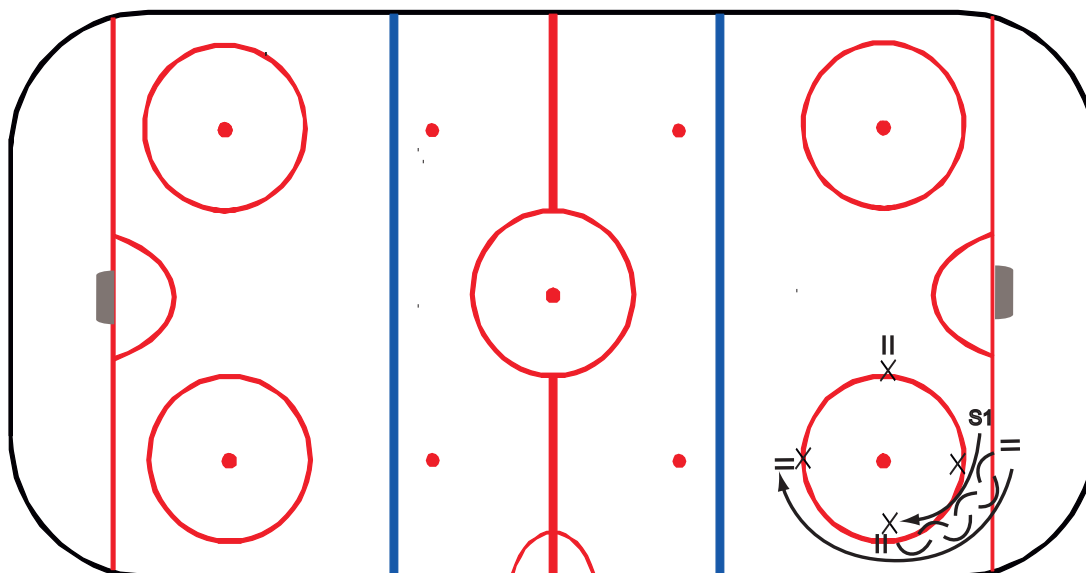
- S1 åker framlänges runt pylonerna med glidsvängar och blicken uppåt.
- Höften trycks inåt och axlarna är parallella med isen.
- Innerskridskon leder svängen, något framför ytterskridskon.
- Full fart i åkningen

Tips!

För att få snabbare vändningar böj i knä, fotled och höft samt vrid axlarna dit du svänger.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 4. Cirkel - Skridskoklockan



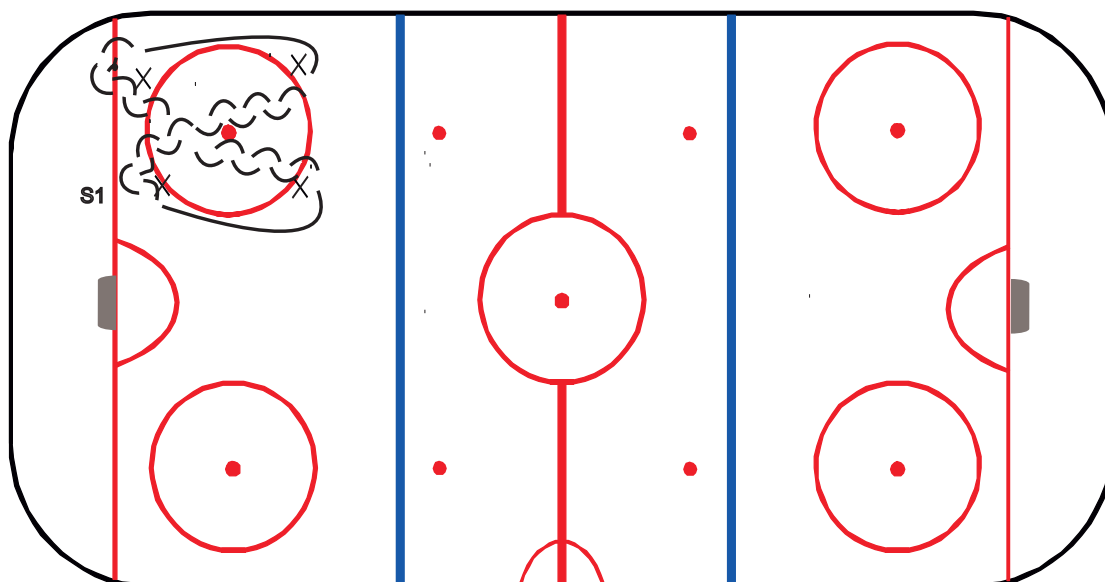
- S1 startar framlänges, bromsar och åker baklänges till utgångsläget så snabbt som möjligt.
- Upprepa på tre olika ställen runt cirkeln.

Tips!

Utför övningen i hög hastighet för att förbättra din skridskoåkning. Ha blicken uppåt.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 5. Cirkel - Snabba vändningar



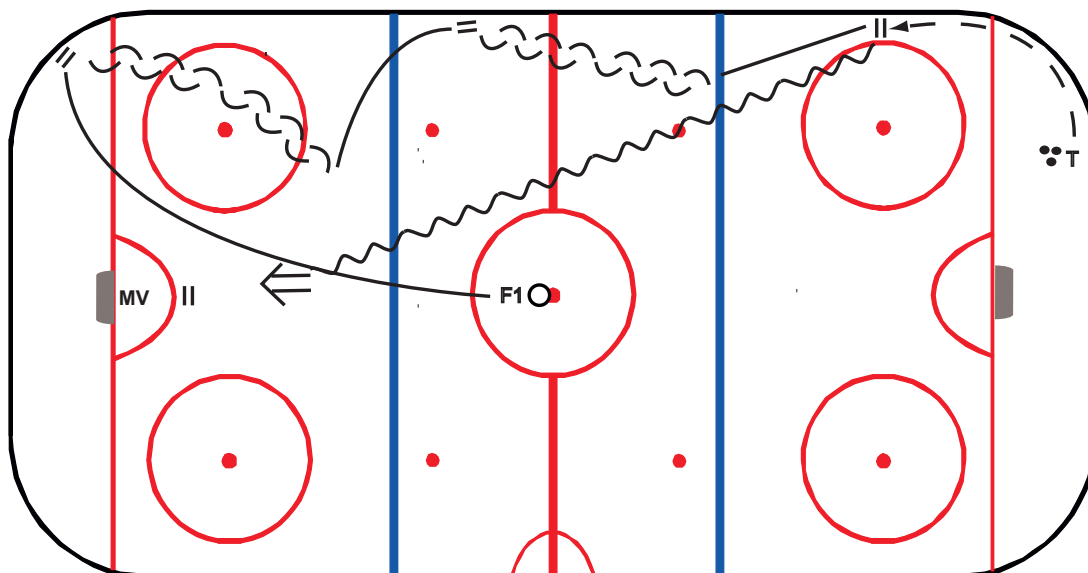
- S1 startar framlänges med åkning runt pylonen, vänder till baklänges och fortsätter runt pylonerna enligt ritningen.
- Öppna upp höfterna och ha blicken framåt.
- Öka hastigheten i takt med att din teknik utvecklas.

Tips!

Träna på att utföra vändningarna snabbare och snabbare med bra teknik.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 6. Forwardskate



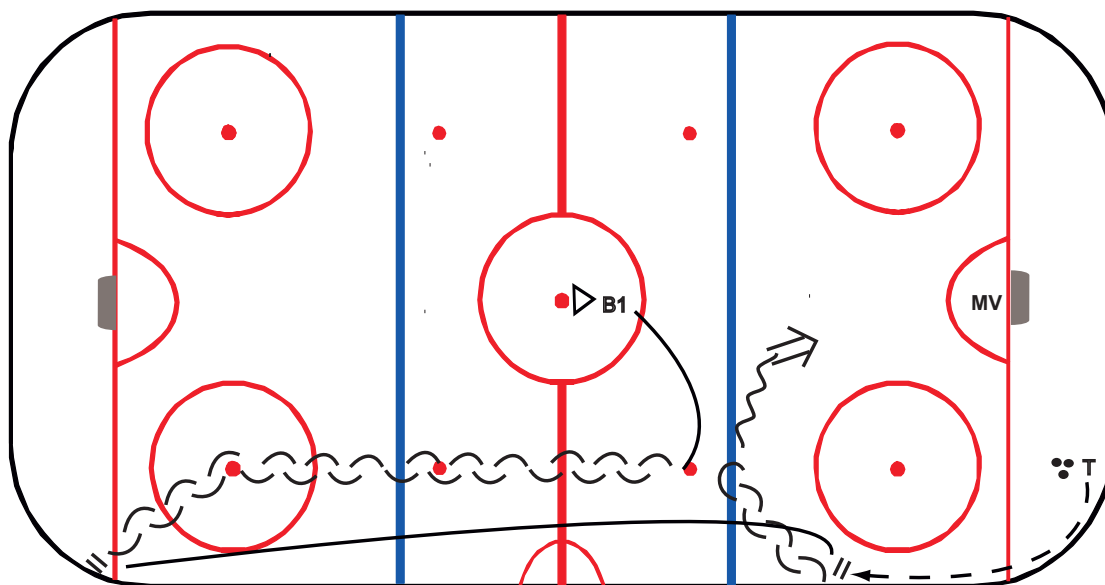
- Starta på signal.
- Övningen är ett tänkt byte för en forward.
- F1 startar framlänges och gör en tänkt forechecking i hörnet.
- Backar hemåt i banan och sätter ny press och stopp mot sarg.
- Backar hemåt i banan och åker framåt ner i fickan för avlastning och får en passning av tränaren.
- Accelererar fullt mot anfallszon och skjuter ett målskott.
- Driver på mål för ev. retur och spelar klart.

Tips!

Arbeta inifrån och ut för att styra en tänkt motståndare. För att utveckla din skridskoåkning utför övningen i hög fart.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 7. Backskate



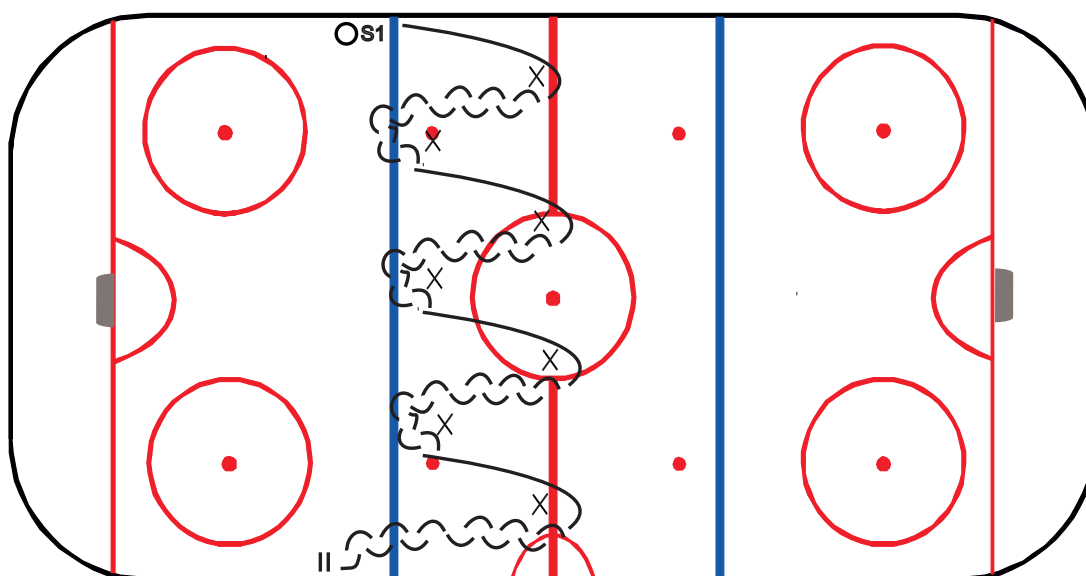
- Starta på signal.
- Övningen är ett tänkt byte för en back.
- B1 åker framåt mot offensiv blålinje.
- Vänder bakåt på en tänkt kontring 1 mot 1.
- Sätter stopp i sarghörnet och åker i full fart mot anfallszon.
- Får en puck av tränaren, tar in pucken efter blålinjen och skjuter ett målskott.
- Driver på mål för ev. retur och spela klart.

Tips!

Arbeta utifrån en tänkt linje mellan tekningspunkterna på kanten. För att utveckla din skridskoåkning utför övningen i hög fart



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 8. Skridskovändningar i mittzon

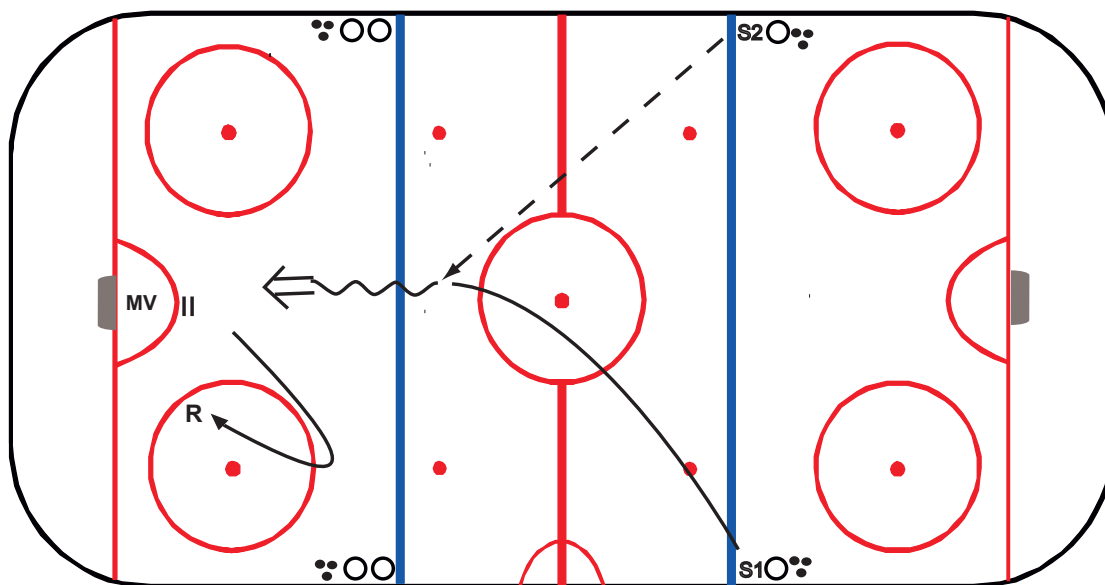
- Starta på signal.
- S1 åker framåt och vänder till baklänges runt pylonen.
- Gör om samma moment till andra långsidan.
- Anpassa farten efter tekniken.
- Sträva efter att ha blicken uppåt och framåt i banan.

Tips!

Tryck till ordentligt i vändningen från framlänge till baklänges för att få med dig farten. När du vänder från baklänges till framlänges är det viktigt att öppna upp höfterna.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 9. Sprints skate med avslut

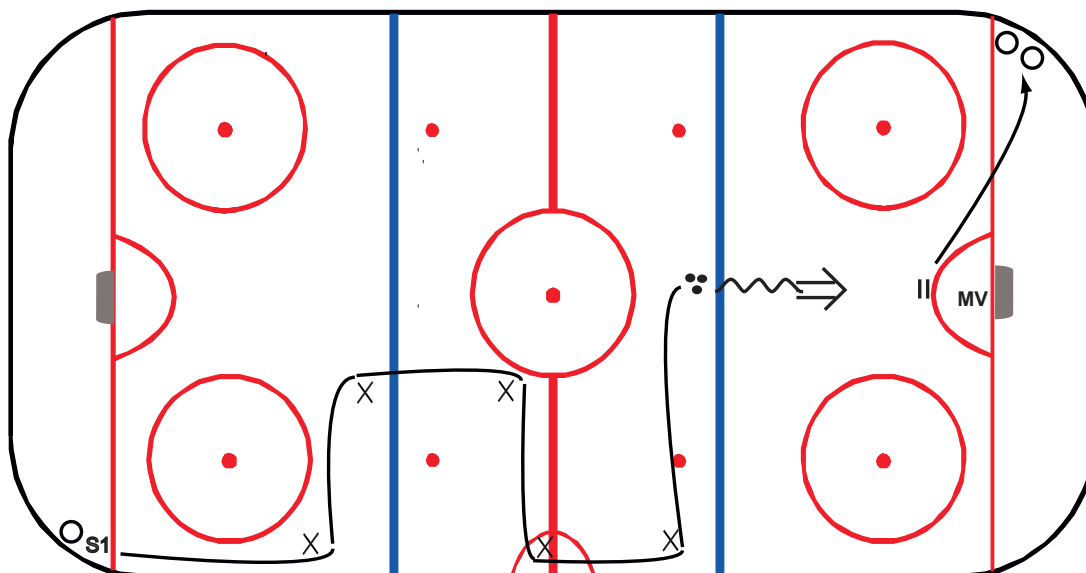
- Starta på signal.
- S1 åker i full fart genom mittzonen och får en passning av S2.
- S1 fortsätter åka i full fart och skjuter ett målskott i skäret i det optimala skottområdet.
- Returtagaren är redo att få in eventuell retur.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Åk i full fart och fortsätt trampa efter skottet och driv på mål.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 10. Riktningförändringar

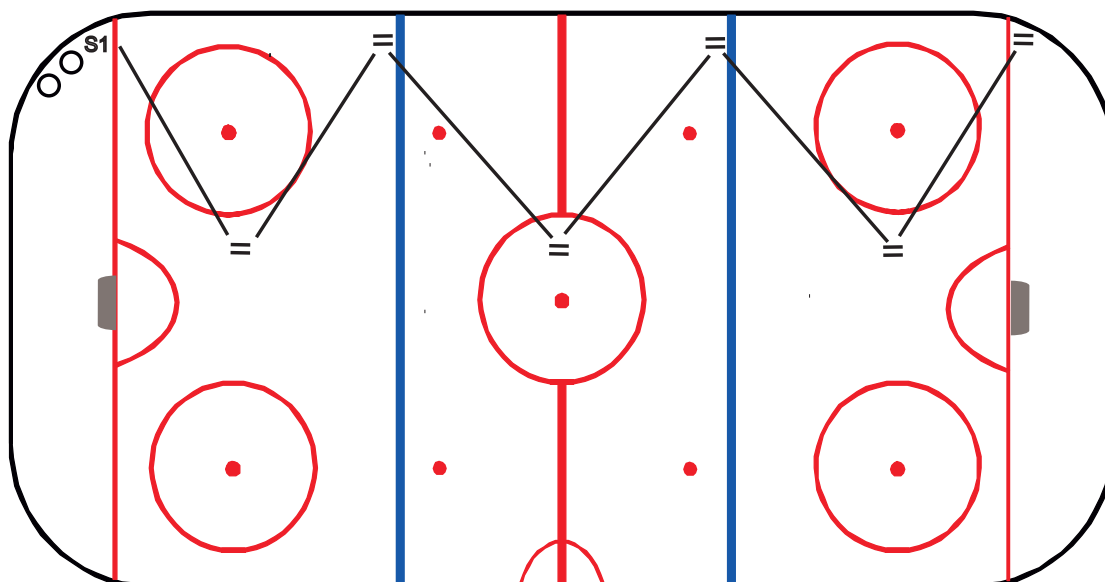
- Starta på signal.
- S1 åker framåt och gör en riktningförändring vid första pylonen.
- S1 åker gör tvära vändningar runt nästkommande tre pyloner och en riktningförändring runt den sista.
- S1 tar en puck och driver mot mål och skjuter ett målskott.
- Spela klart situationen.

Tips!

När du gör riktningförändringar ska du försöka finta motståndarna åt motsatt håll genom kroppsfinter.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 11. Stopp över hela banan

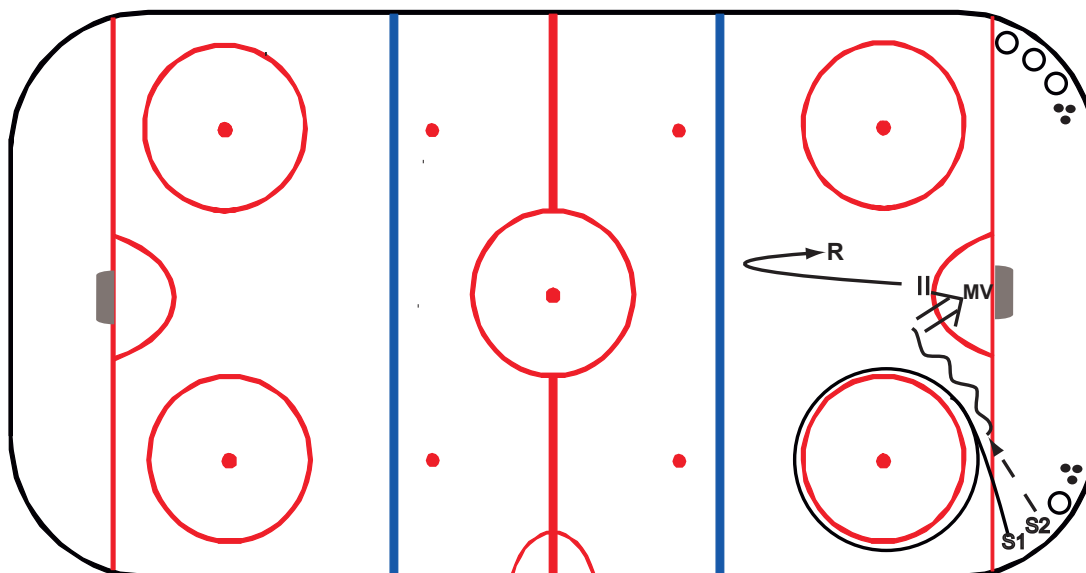
- Starta på signal.
- Åk i full fart och bromsa i mitten av varje zon samt vid varje linje.
- Ordentliga stopp och snabba starter.
- Utför övningen både med och utan puck.

Tips!

Efter ett stopp ska du starta så snabbt som möjligt. Ha låg tyngdpunkt och tryck ifrån ordentligt när du startar.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 12. Scouting med inbrytning

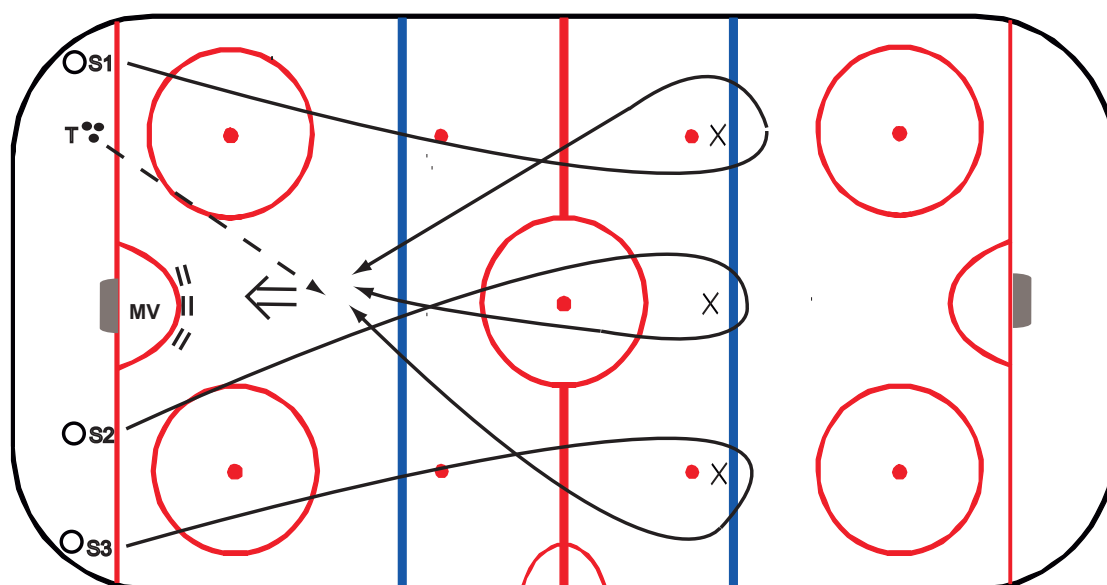
- Starta på signal.
- S1 åker runt cirkeln och tränar på scouting tekniken.
- Scouting är när du har tyngden på det innersta benet samtidigt som du enbart skjuter på med det yttre benet när du åker runt cirkeln.
- S1 bryter in mot mål och skjuter ett målskott.
- S1 blir returtagare på nästa skott.

Tips!

Scouting tekniken är användbar när man som spelare blir pressad av en motståndare och inte har möjlighet att ta hela skär för att förflytta sig.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 13. Skridskorace

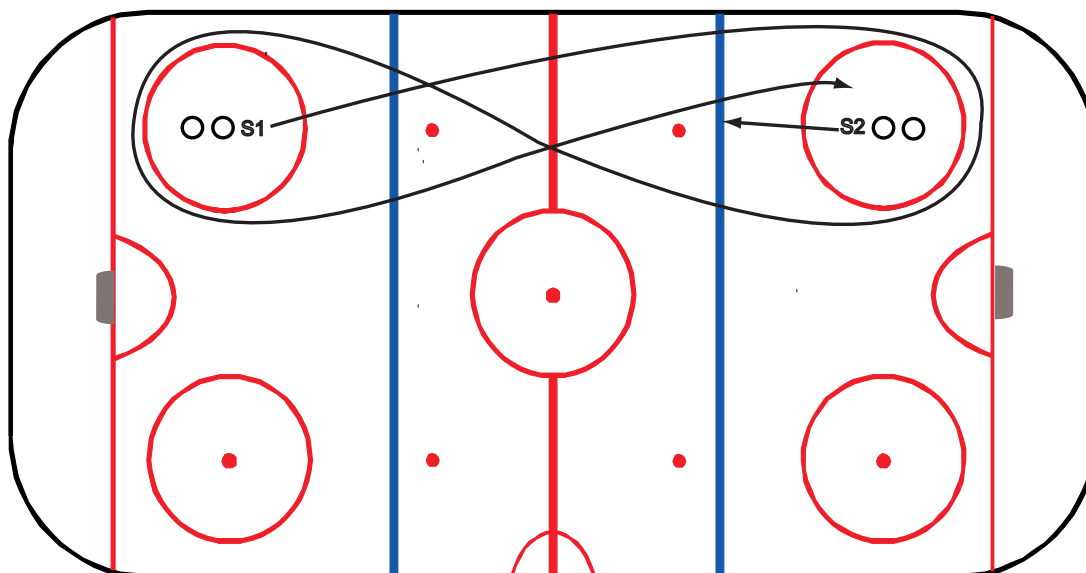
- Starta på signal.
- S1, S2 och S3 tävlar mot varandra och åker i full fart runt pylonerna enligt ritningen.
- Tränaren lägger ut en puck i anfallszonen.
- Spelarna kämpar om att komma först till pucken och få in den i målet.
- Spela klart.

Tips!

Tävla! Ge allt för att komma först till pucken. För att göra vändningen runt pylonen snabbare kan du vrida över överkroppen åt det hållet du ska åka åt.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 14. Översteg hämta upp

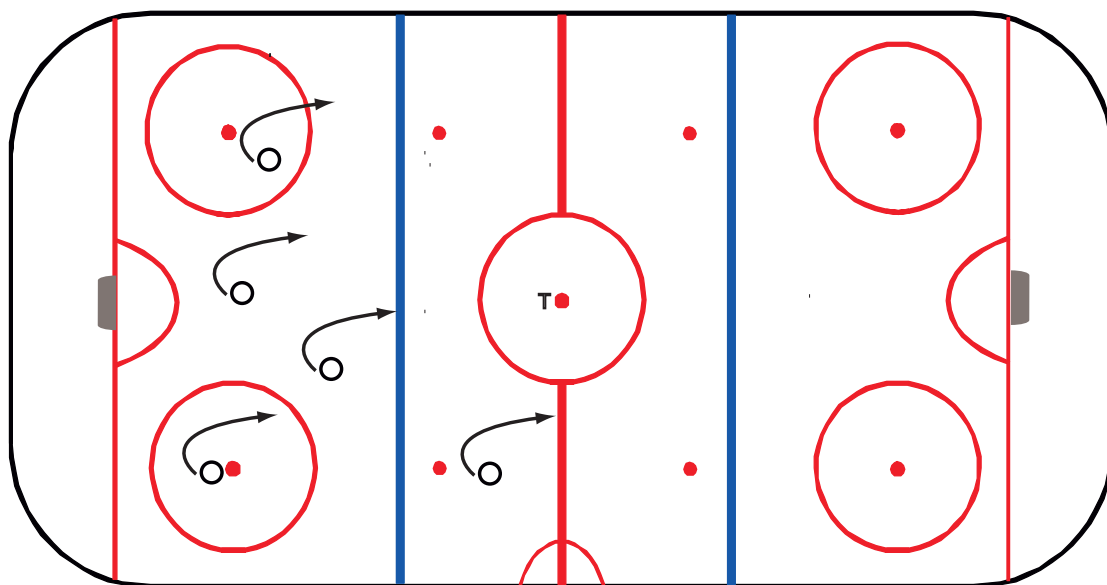
- Starta på signal.
- S1 åker runt ledet på motsatt sida och hämtar upp S2.
- S1 och S2 åker runt det andra ledet och hämtar upp en ny spelare.
- S1 avslutar efter ett varv på motsatt sida samtidigt som övningen fortsätter med nya spelare som plockas upp.

Tips!

Fötterna ska röra sig genom hela övningen. Trampa ordentligt i svängarna.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 15. 180 graders snabbstart

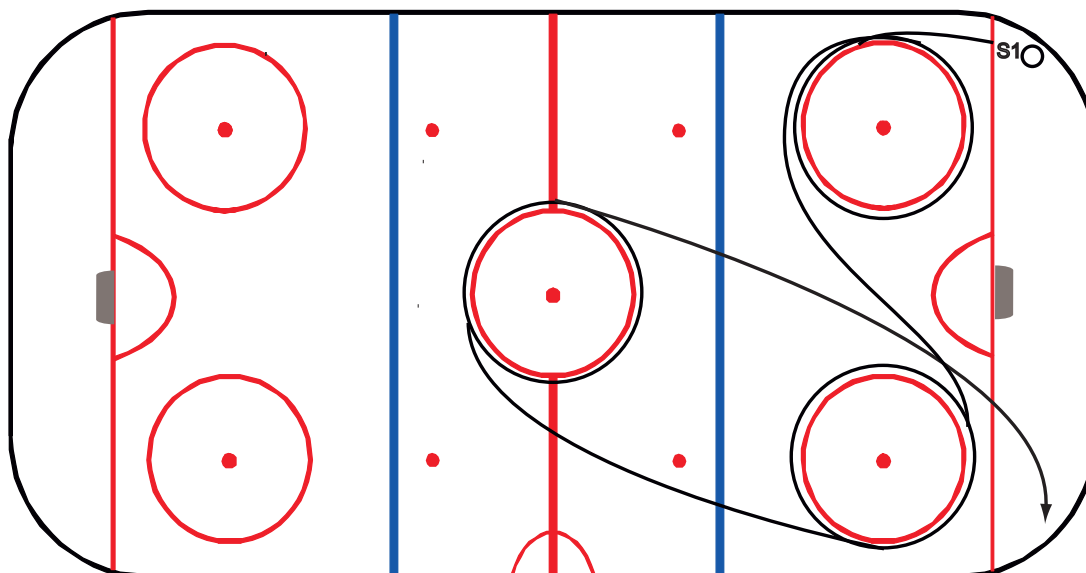
- Starta på signal.
- Samtliga spelare och målvakter är med.
- På tränarens signal startar spelarna med att vända åt motsatt håll och åka fem snabba skär framlänges för att sedan glida vidare.
- Efter ca 10-15 sekunder blåser tränaren en ny signal och samma moment utförs åt andra hållet.
- Övningen utförs ca 7-8 gånger.

Tips!

Starta så snabbt du kan och tryck till ordentligt i de första skären.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 16. Översteg runt cirklarna

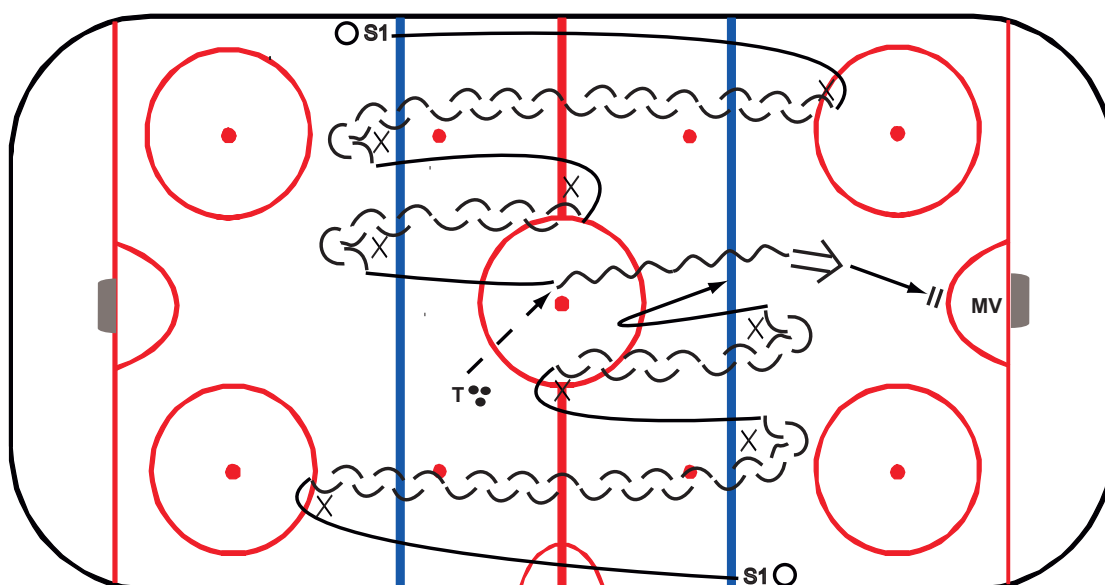
- Starta på signal.
- Fötterna ska vara i rörelse genom hela övningen.
- S1 åker framlänges överstegsåkning runt cirklarna och avslutar övningen i det andra sarghörnet.

Tips!

Fötterna ska röra sig genom hela övningen.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 17. Skridskovändningar

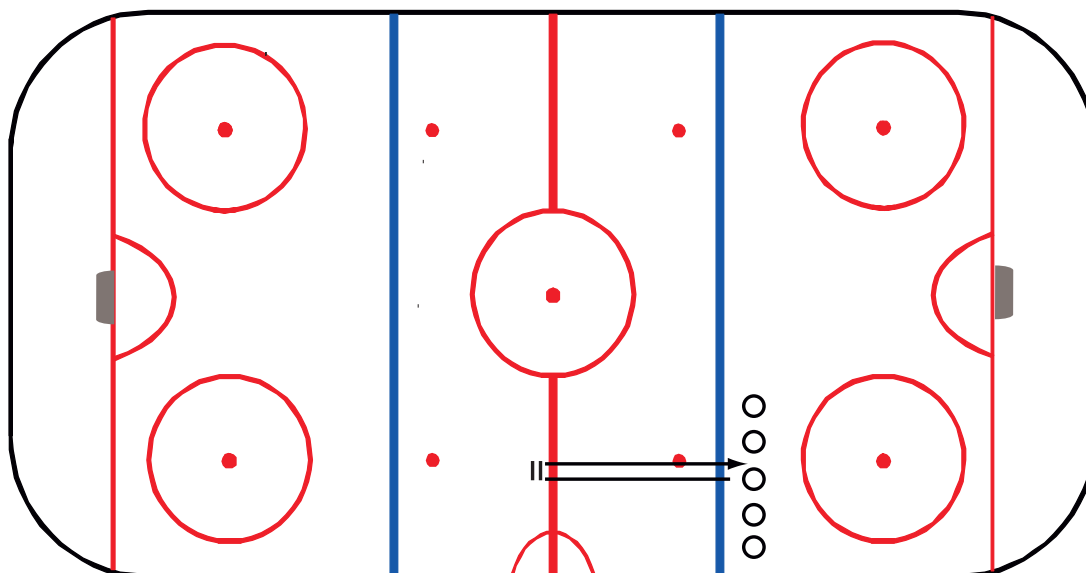
- Starta på signal.
- S1 i varje led tävlar mot varandra.
- Starta framlänges runt pylonen och vänd baklänges fortsatt enligt ritningen runt pylonerna.
- I mitten lägger tränaren ut en puck, den spelare som vinner kampen om pucken blir anfallare och den andra spelaren blir försvarare.

Tips!

Tryck till ordentligt i vändningen från framlänge till baklänges för att få med dig farten. När du vänder från baklänges till framlänges är det viktigt att öppna upp höfterna.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 18. Start och stopp

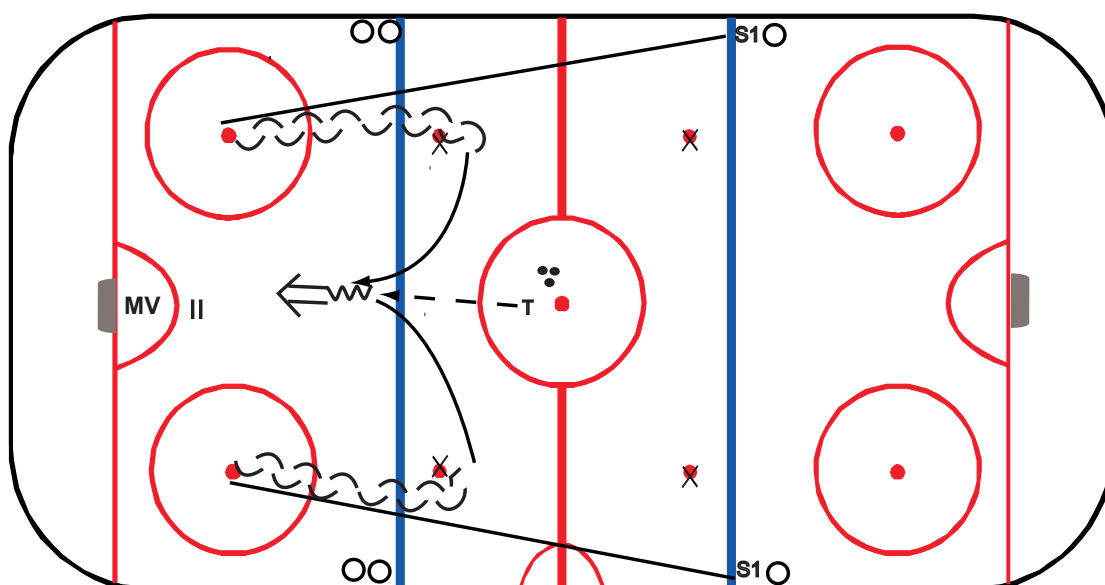
- Starta på signal.
- Åk framläges i full fart och stoppa på blålinjen.
- Starta så fort som möjligt och åk tillbaka över blålinjen.
- Vila ca 10-15 sekunder.
- Upprepa momenten 7-8 gånger.

Tips!

Se till att starta så snabbt som möjligt efter du har stoppat.



SKRIDSKOÅKNING



SKRIDSKOÅKNING: 19. Snabba vändningar

- S1 i varje led tävlar mot varandra.
- Starta på signal.
- Åk framlänges och vänd till baklänges på tekningspunkten i anfallszonen.
- En skridsko måste nudda tekningspunkten.
- Åk runt pylonen och kämpa om pucken som tränaren har lagt ut.
- Den spelare som vinner kampen blir anfallare, den andra blir försvarare.
- Spela klart.

Tips!

Tryck till ordentligt i vändningen från framlänge till baklänges för att få med dig farten. När du vänder från baklänges till framlänges är det viktigt att öppna upp höfterna.