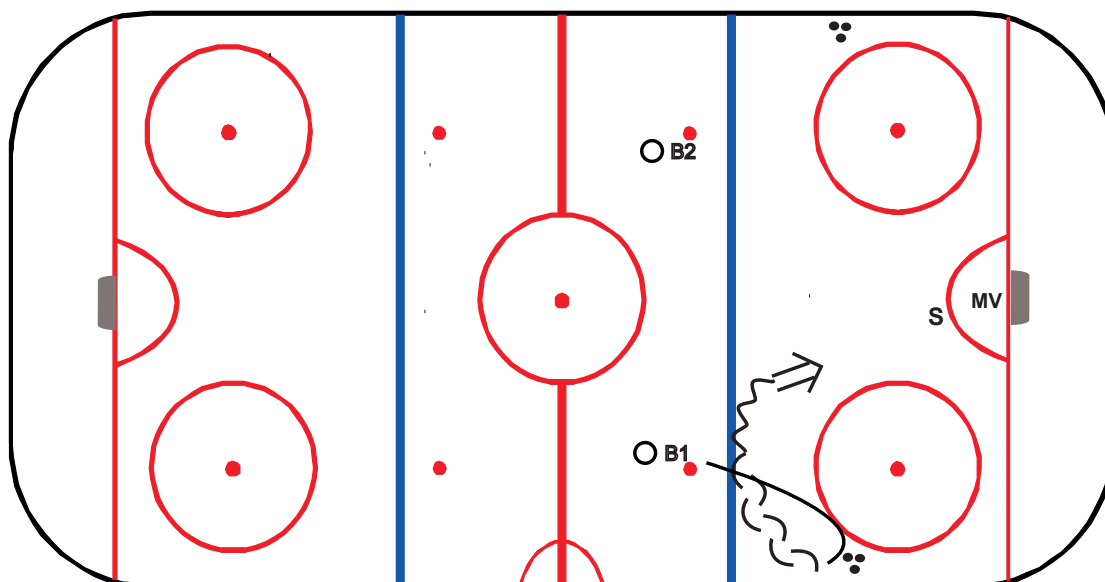


BACKSPEL



BACKSPEL: 1. Sidledsrörelse med skott på offensiv blå



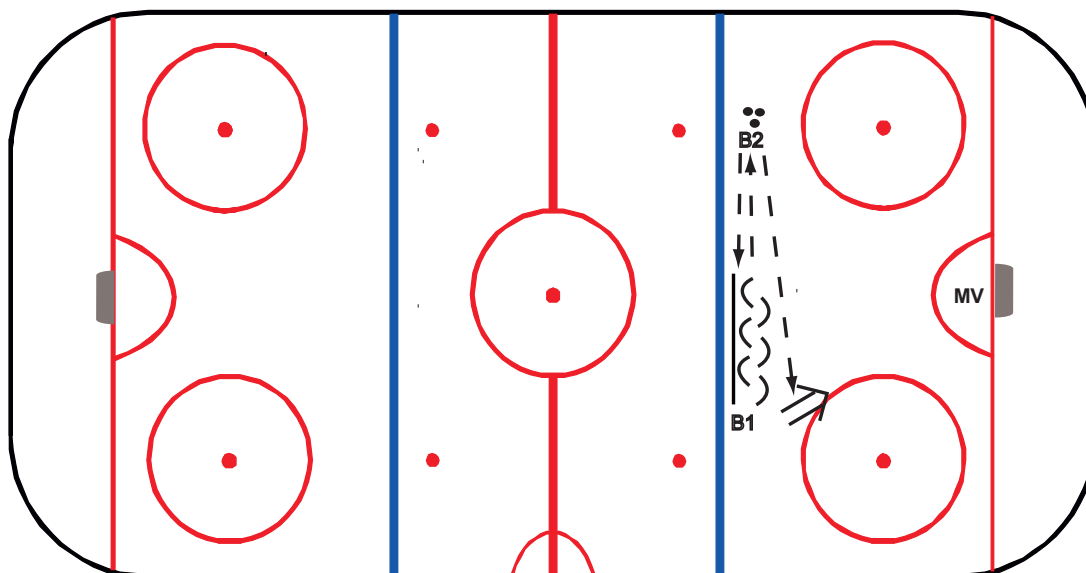
- Starta på signal.
- B1 startar med att åka framlänges och hämtar en puck vid sargen.
- B1 tar in pucken längs blå linjen med skridskorna utanför linjen och pucken innanför.
- B1 skjuter ett "tyst" skott mot mål där en skymmare står för att störa målvakten, styra pucken och slå in eventuella returer.
- B1 fortsätter över till andra sidan och hämtar upp en ny puck för att utföra samma moment.
- Efter B1:s andra skott blir han/hon skymmare för B2.
- Tävla mot målvakten genom att räkna hur många mål som görs.

Tips!

Ha skridskorna utanför blålinjen, håll koll på vart skymmaren står och lära dig att skjuta "tysta" skott i det ögonblick målvakten har dålig sikt eller måste kolla "runt" spelaren för att se pucken.



BACKSPEL



BACKSPEL: 2. Back - direktskott i rörelse



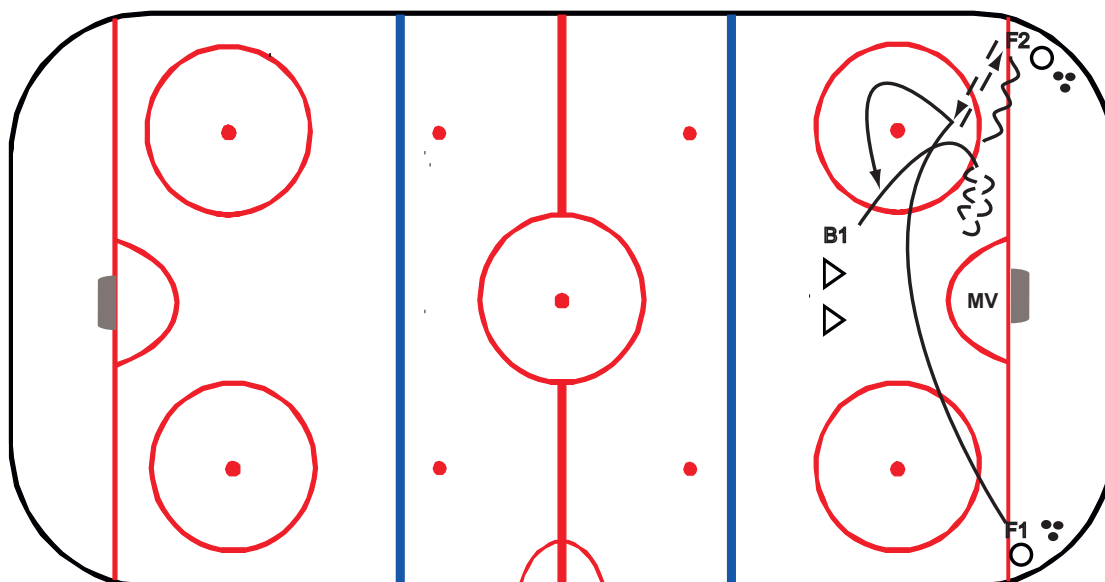
- B1 åker mot B2 och väggspelar.
- B1 backar tillbaka och får nytt pass av B2.
- B1 skjuter ett direktskott.
- Byte efter fyra skott per spelare.
- Tävla mellan backparen om vem som gör flest mål.

Tips!

När du skjuter ett direktskott är det viktigt att ha bra balans vid skottögonblicket och en kort baksving.



BACKSPEL



BACKSPEL: 3. 2 mot 1 från hörn



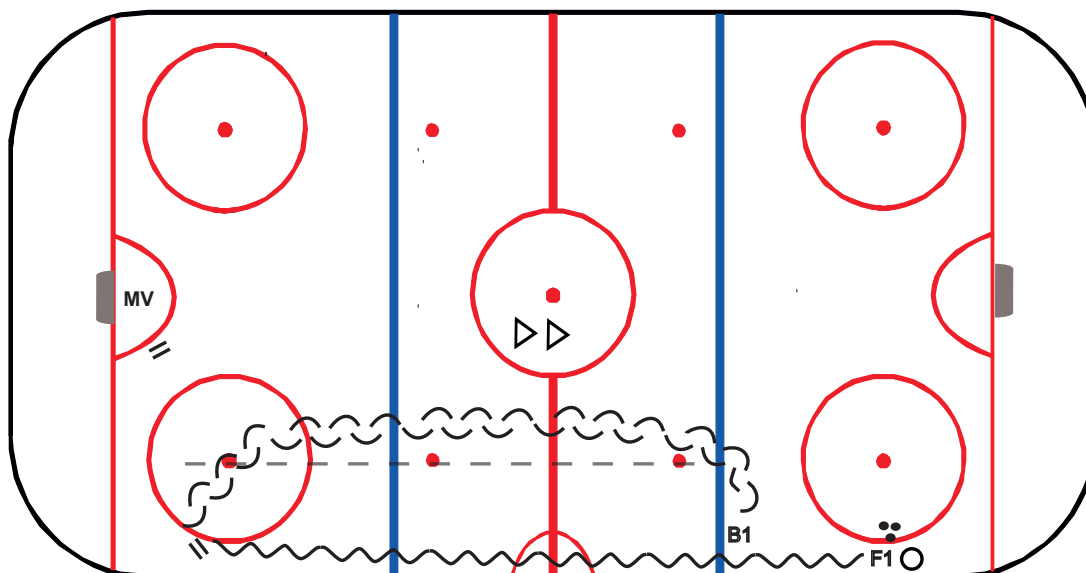
- Starta på signal.
- F1 åker över till andra hörnet och väggspelar med F2.
- F2 driver in mot mål tillsammans med F1 som visar sig framför mål.
- B1 försöker hålla F2 ner mot kortsargen och förhindra en passning till F1.
- Spela klart till pucken är i mål, blockerad eller till tränaren blåser.
- Efter den situationen fortsätter F2 mot andra ledet och välgar in en ny forward.
- Backarna byter efter två anfall.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Använd klubban för att göra dig större, styra motståndarna samt bryta passningar.



BACKSPEL



BACKSPEL: 4. 1 mot 1 med avståndskontroll



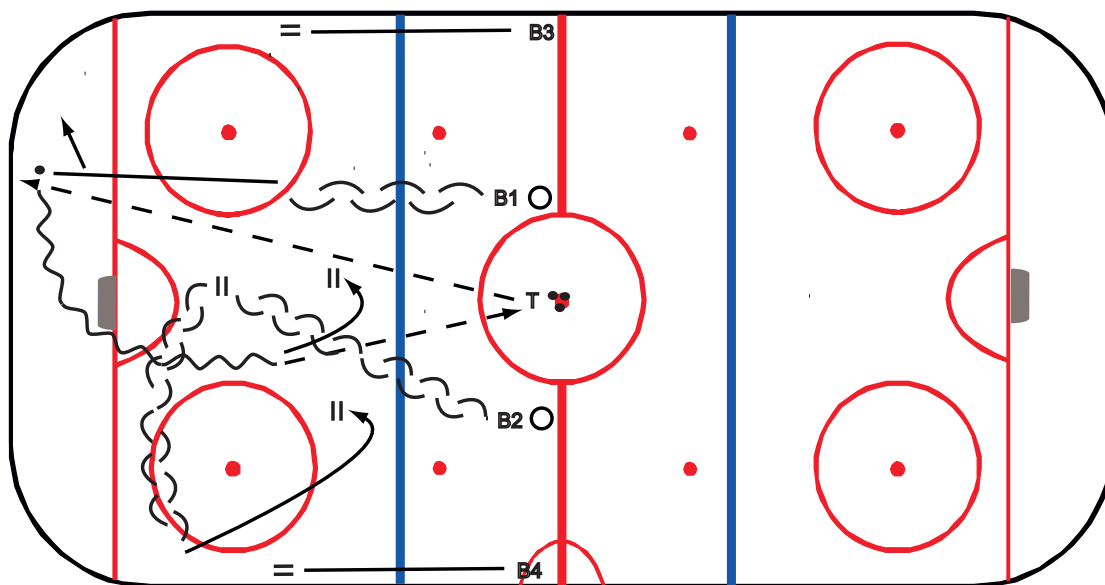
- Starta på signal.
- F1 driver med full fart och B1 börjar med att backa in i banan för att sedan styra F1 in mot sargen.
- F1 försöker bryta in mot mål eller ta ett målskott samtidigt som B1 försöker förhindra F1 att komma in på mål eller ta ett målskott.
- Spela klart tills pucken är i mål, blockerad, ur zon eller att tränaren blåser av.

Tips!

Genom att först åka inåt i banan och hålla motståndaren utanför en tänkt linje mellan tekningspunkterna förenklar du ditt arbete vid 1 mot 1 situationer.



BACKSPEL



BACKSPEL: 5. Grunduppspel - "skava" bur



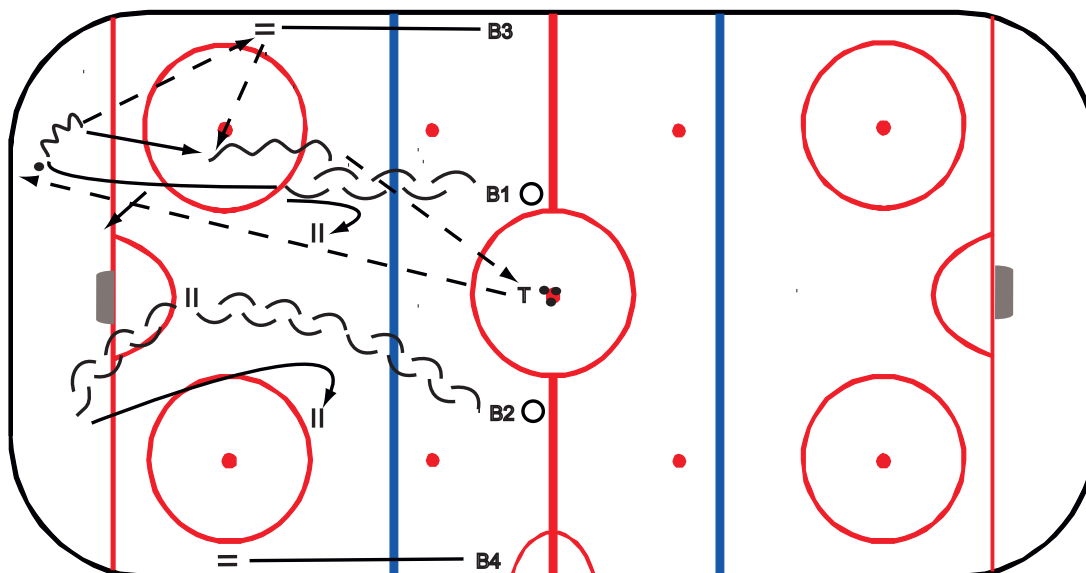
- Starta på signal.
- B1 och B2 åker baklänges ner i försvarszonen.
- Tränaren lägger ner en puck i kortsargen.
- B1 vänder till framlänges och hämtar upp pucken vid sargen samtidigt som hon/han gör en kroppsfint utåt för att sedan ta in pucken bakom mål.
- B2 backar ner framför mål för att säkra av och fortsätter ut mot sargen för att göra sig spelbar.
- B1 tar fram pucken i banan genom att "skava" buren och göra det svårt för en tänkt motspelare att följa med.
- B1 passar upp till tränaren som lägger ner den i andra sarghörnet för B2 att hämta upp och göra om samma moment som B1.
- Viktigt att kommunicera med varandra, byte efter fyra puckar per backpar.

Tips!

Lär dig att skava buren så tätt som möjligt och luta hela kroppen inåt för att göra en snäv sväng runt målet.



BACKSPEL



BACKSPEL: 6. Grundupp spel - avlastning



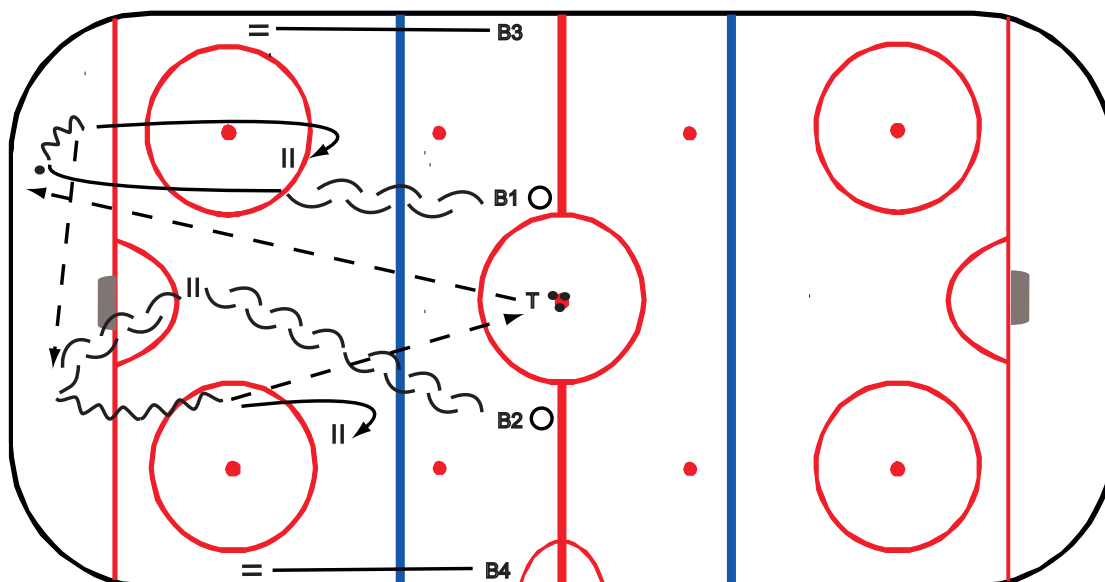
- Starta på signal.
- B1 och B2 åker baklänges ner i försvarszonen.
- Tränaren lägger ner en puck i kortsargen.
- B1 vänder till framlänges och hämtar upp pucken vid sargen samtidigt som hon/han gör en kropps fint inåt för att sedan driva pucken ut mot långsidan.
- B2 backar ner framför mål för att säkra.
- B3 och B4 fungerar som tänkta forwards som kommer ner i fickan för att avlasta.
- B1 passar upp till B3 som väggar tillbaka till B1 som passar vidare upp till tränaren.
- Tränaren lägger ner pucken i det andra sarghörnet där B2 gör om samma moment och spelar upp på B4.
- Viktigt att kommunicera med varandra.
- Byte efter fyra puckar per backpar.

Tips!

Var noga med att leverera passningen till avlastaren på bladet för att förenkla uppspelet och minska risken att tappa pucken i försvarszon.



BACKSPEL



BACKSPEL: 7. Grundupp spel - back-back



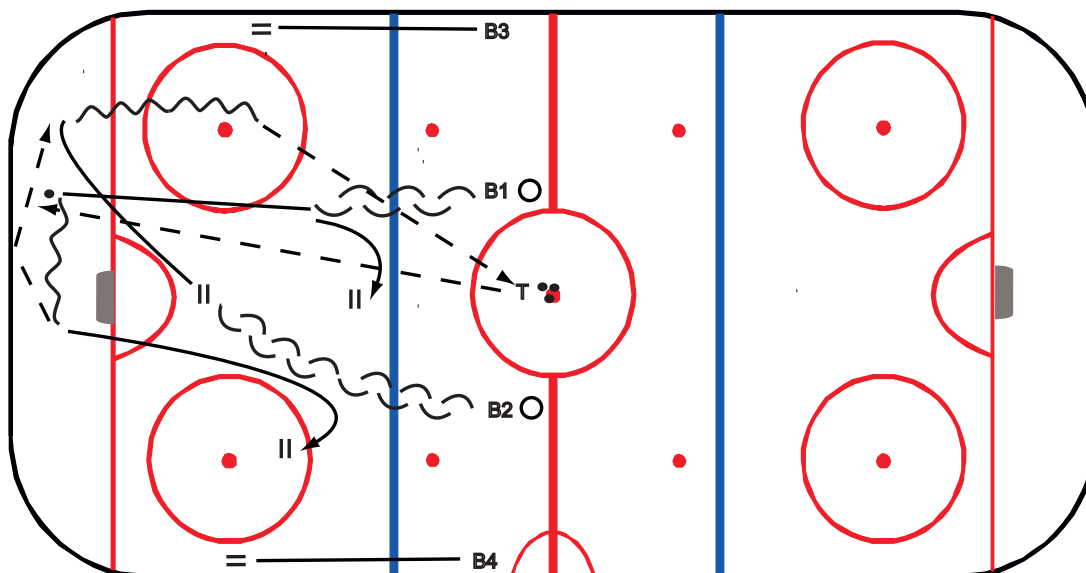
- Starta på signal.
- B1 och B2 åker baklänges ner i försvarszonen.
- Tränaren lägger ner en puck i kortsargen.
- B1 vänder till framlänges och hämtar upp pucken för att snabbt spela den vidare till B2 som har backat ner och säkrat framför mål för att sedan visa sig bakom mål.
- B2 tar fram pucken och passar upp till tränaren som lägger ner den i andra hörnet där B2 hämtar upp pucken och spelar över till B1.
- Viktigt att kommunicera med varandra.
- Byte efter fyra puckar per backpar.

Tips!

Innan du spelar till den andra backen så kan du göra en passningsfint upp i banan för att finta motståndarna och ge lite extra tid till dig och din backkollega.



BACKSPEL



BACKSPEL: 8. Grundupp spel - reverse



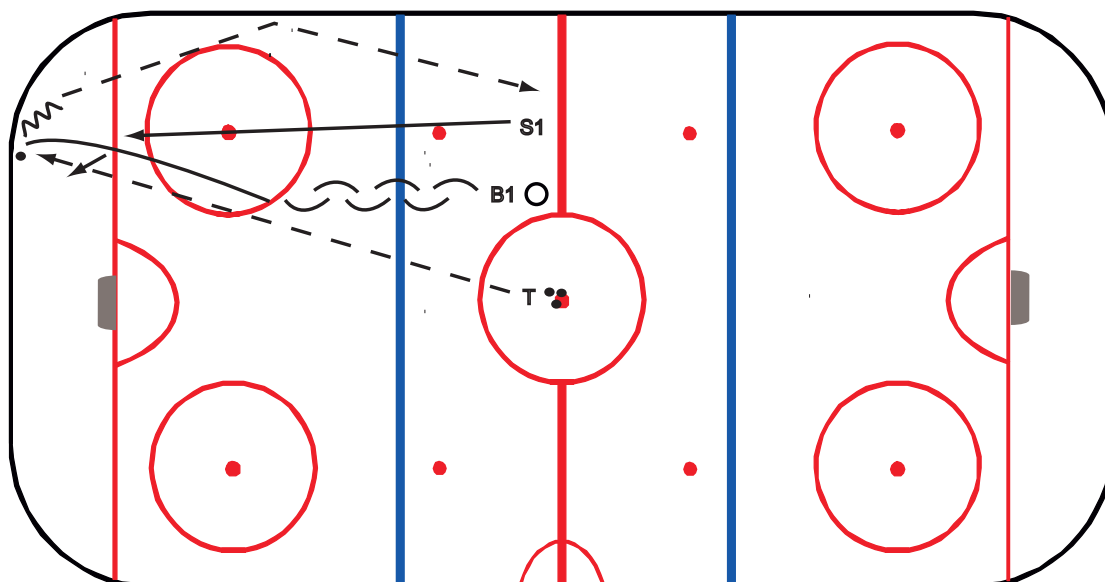
- Starta på signal.
- B1 och B2 åker baklänges ner i försvarszonen.
- Tränaren lägger ner en puck i kortsargen.
- B1 vänder till framlänges och hämtar upp pucken och driver in bakom mål.
- B2 backar ner och säkrar framför mål, för att sedan komma ner på andra sidan målet och få ett sargpass av B1 som har blivit attackerad av en tänkt motståndare.
- B2 tar fram pucken och passar upp till tränaren som lägger den i samma hörn för B2 att hämta upp och sargpassa bakom mål till B1.
- Viktigt att kommunicera med varandra.
- Byte efter fyra puckar per backpar.
- Variera hörn till nästa gång för att få spelarna att utföra momentet åt olika håll.

Tips!

Prata med din backkollega för att få ett bra uppspel och undvika missförstånd.



BACKSPEL



BACKSPEL: 9. Grundupp spel - mot forechecking



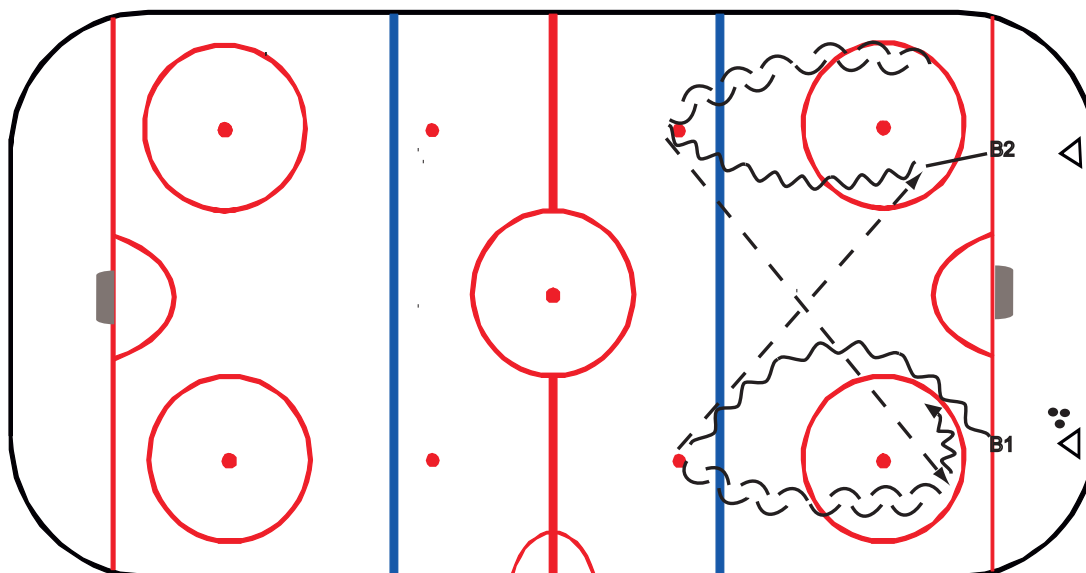
- Starta på signal.
- B1 åker baklänges ner i försvarszonen.
- Tränaren lägger ner en puck i kortsargen.
- B1 vänder till framlänges och hämtar upp pucken för att så snabbt som möjligt vända bort S1 som stressar i ryggen. B1 spelar upp pucken mot längs sargen.
- Byte efter två puckar.

Tips!

Kolla över axeln när du åker ner för att se vart motståndaren befinner sig och förbereda dig vad du ska göra med pucken.



BACKSPEL



BACKSPEL: 10. V-spel



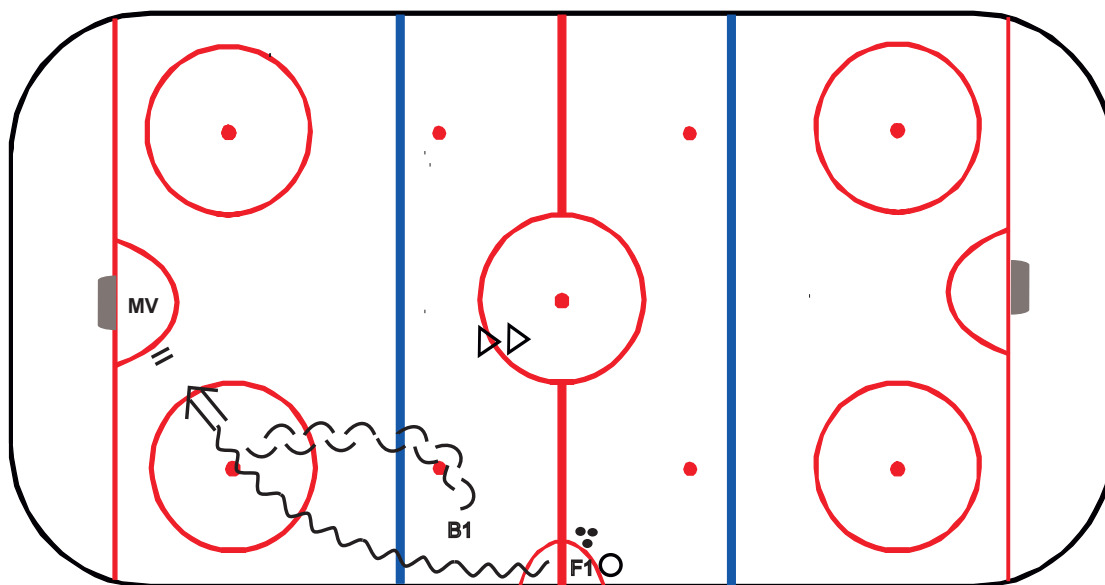
- Starta på signal.
- B1 tar upp pucken i banan och ut mot tekningspunkten mot långsidan för att finta ett uppspel, men passar istället ner pucken till B2.
- B2 avancerar framåt i banan och ut mot långsidan för att göra samma sak.
- Byte efter sex passningar per backpar.
- Viktigt att kommunicera med varandra.

Tips!

Var noga med att göra en fint för att lura motståndaren innan du spelar ner pucken till backkollegan, det ger extra tid till hela laget.



BACKSPEL



BACKSPEL: 11. Avståndskontroll från mittzonen

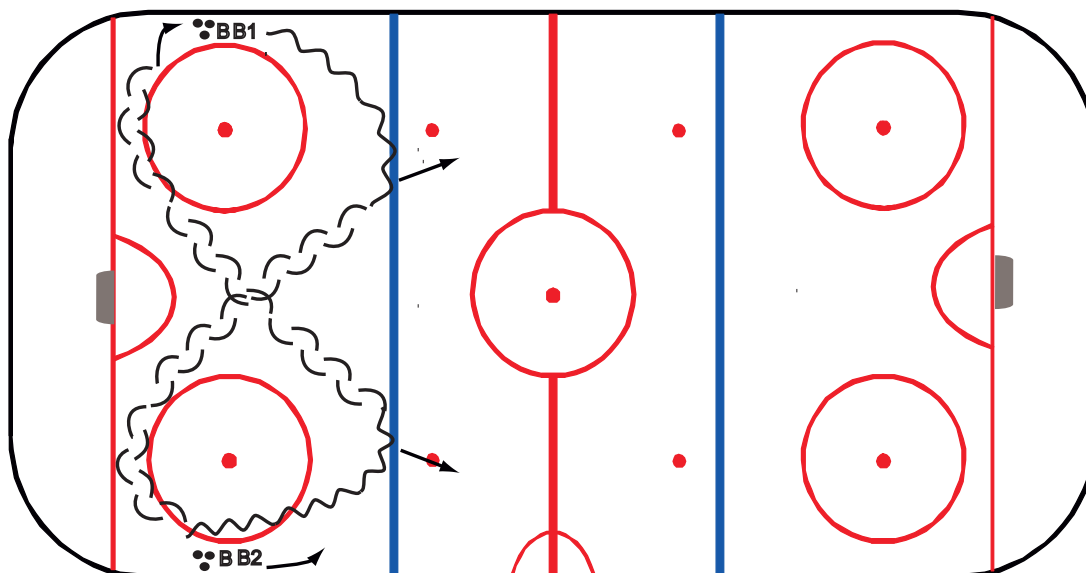
- Starta på signal.
- F1 driver mot mål och B1 börjar med att backa in i banan för att styra F1 in mot sargen.
- F1 försöker bryta in mot mål eller ta ett målskott samtidigt som B1 försöker förhindra F1 att komma in på mål eller ta ett målskott.
- Spela klart tills pucken är i mål, blockerad, ur zon eller att tränaren blåser av.

Tips!

Genom att först åka inåt i banan och hålla motståndaren utanför en tänkt linje mellan tekningspunkterna förenklar du ditt arbete vid en 1 mot 1 situation. Använd klubban och spela blad mot blad.



BACKSPEL



BACKSPEL: 12. Långa åttan med passningsfinter

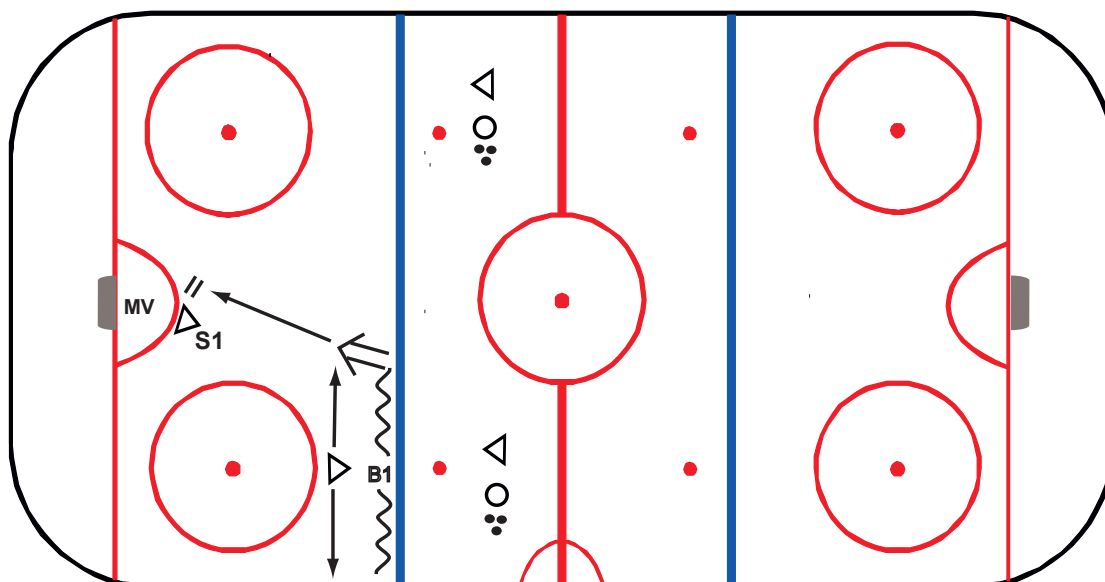
- Starta på signal.
- B1 åker med puck upp i banan och fintar en passning.
- B1 backar bakåt runt cirkeln på motsatt sida, driver framåt i banan och fintar en till passning innan han/hon åker tillbaka till ledet.

Tips!

Ha pucken redo för passning genom hela övningen. Finta passningar genom att vinkla bladet och titta åt det hållet du ska finta åt.



BACKSPEL



BACKSPEL: 13. Skott med 1 mot 1 framför mål

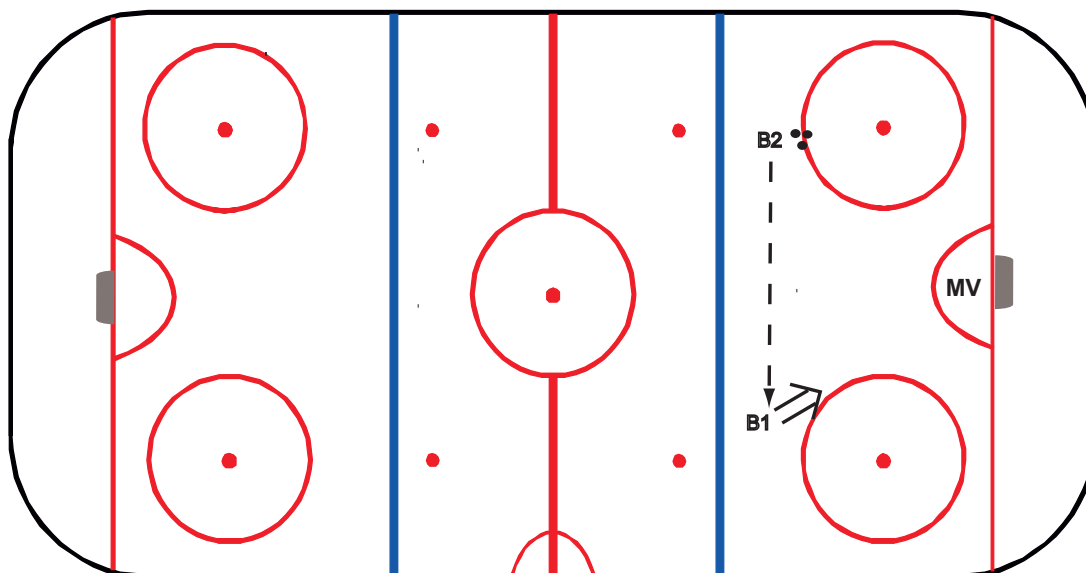
- Starta på signal.
- B1 åker i sidled med pucken längs blålinjen och letar efter rätt tillfälle att skjuta.
- Skjut ett handledsskott förbi motståndaren.
- En medspelare agerar skymmare, styrare och returtagare framför mål och en motspelare agerar försvarare.
- Spela klart.

Tips!

Backen på blålinjen försöker finta motståndaren genom pausfinter och kropps-finter. Försvararen framför mål försöker hålla bort motståndaren från mål genom att trycka i höften och få bort klubban vid skottögonblicket för att undvika styrningar.



BACKSPEL



BACKSPEL: 14. Direktskott från blå

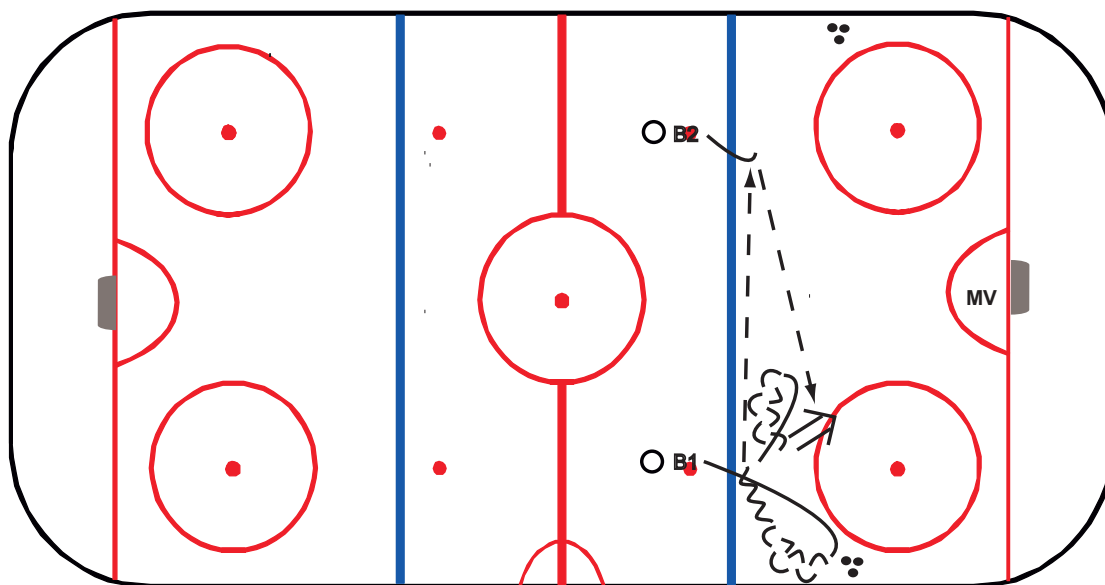
- Starta på signal.
- B1 får en passning från B2 och skjuter ett direktskott.
- Byte efter tre skott.

Tips!

Försök att ha så kort baksving som möjligt.



BACKSPEL



BACKSPEL: 15. Sidledsförflyttning med direktskott

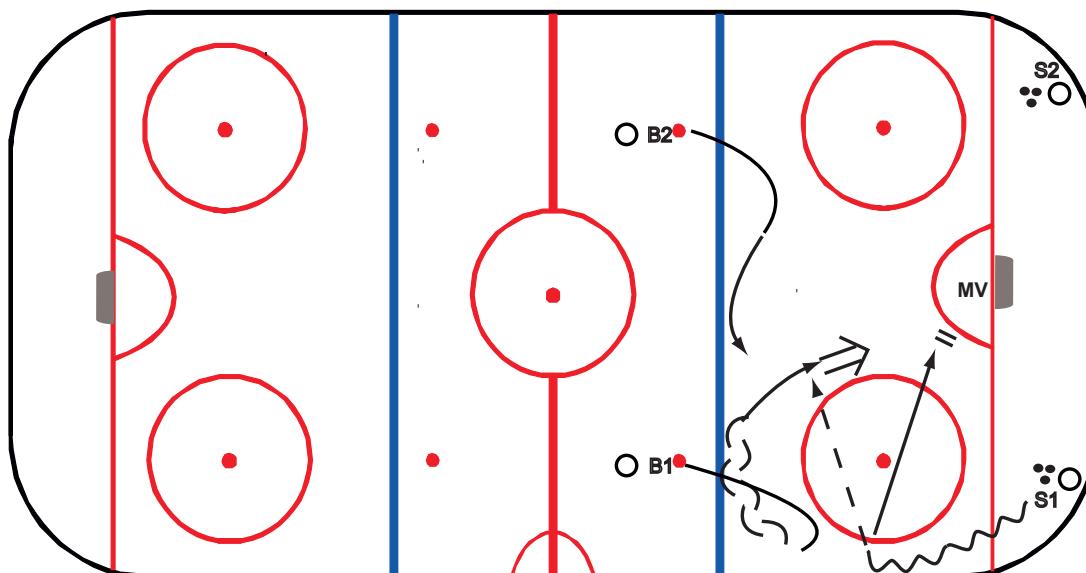
- Starta på signal.
- B1 hämtar en puck vid sargen som han/hon tar in i banan efter blålinjen och passar till B2.
- B1 vänder till baklänges, får tillbaka pucken från B2 och skjuter ett direktskott.

Tips!

Ha pucken innanför blålinjen och skridskorna utanför när du tar in pucken längs blålinjen (för att göra zonen större). Försök att ha så kort baksving som möjligt på direktskottet.



BACKSPEL



BACKSPEL: 16. Insmygning på puck sida

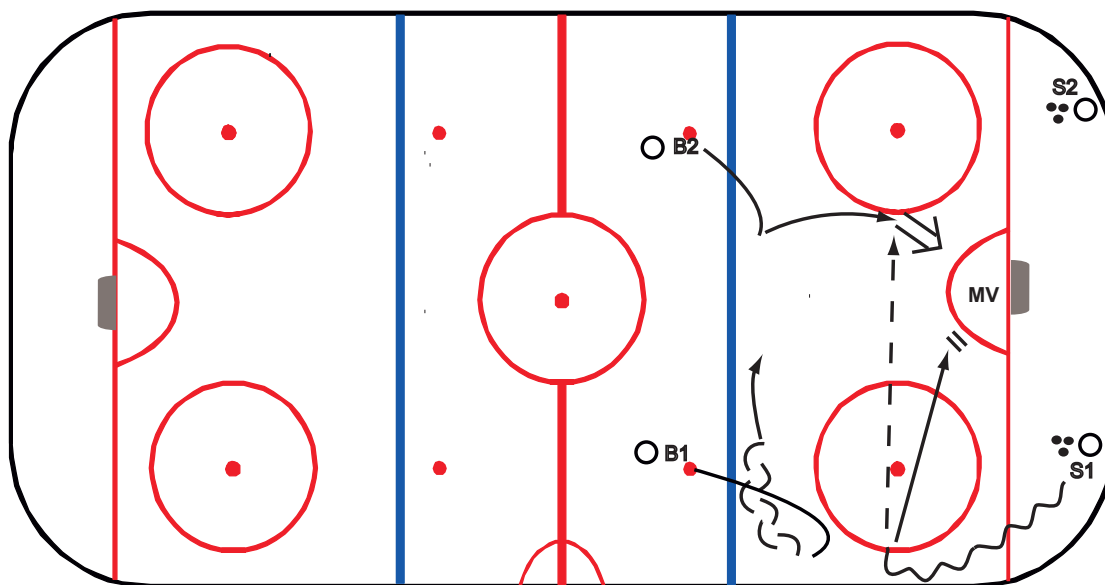
- Starta på signal.
- S1 åker med pucken längs sargen samtidigt som B1 rör sig längs blålinjen och tar sig in mot mål.
- B2 täcker av ytan som uppstår bakom B1.
- S1 passar B1 som skjuter ett målskott.
- Spela klart.
- Nästa gång startar övningen från S2 med B2 som skytt och B1 som täcker av i mitten.

Tips!

När backen smyger in är det viktigt att ha bra fart i skridskoåkningen för att kunna skaka av sig motståndarna.



BACKSPEL



BACKSPEL: 17. Insmygning på "sovande sida"

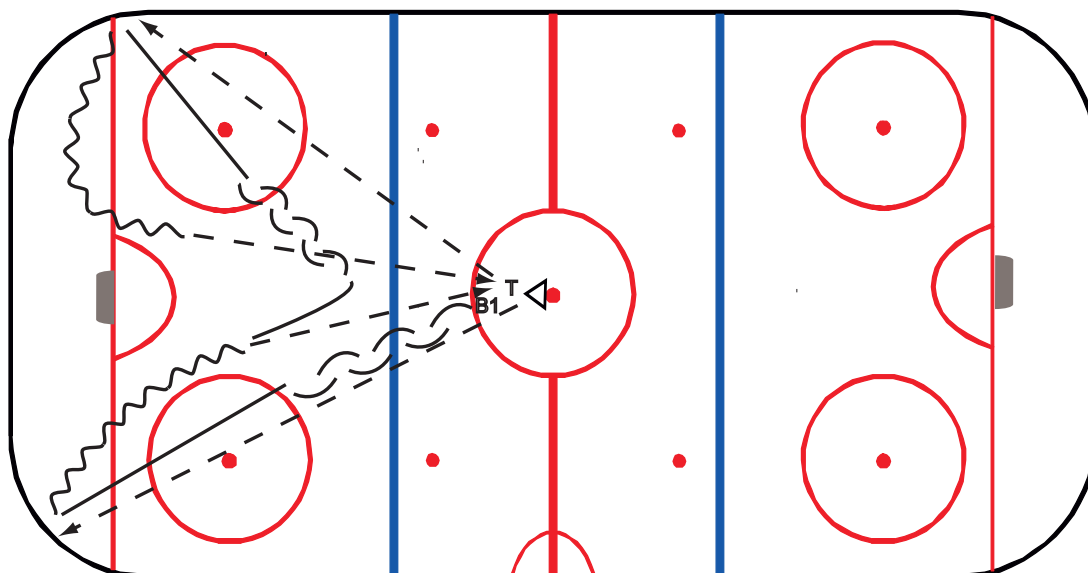
- Starta på signal.
- S1 driver upp längs sargen samtidigt som B2 rör sig in mot mål.
- B1 täcker av ytan som uppstår i mitten.
- S1 passar till B2 som skjuter ett målskott.
- Spela klart.

Tips!

När backen smyger in är det viktigt att ha bra fart i skridskoåkningen för att kunna skaka av sig motståndarna.



BACKSPEL



BACKSPEL: 18. Backskate i försvarszon med passningar

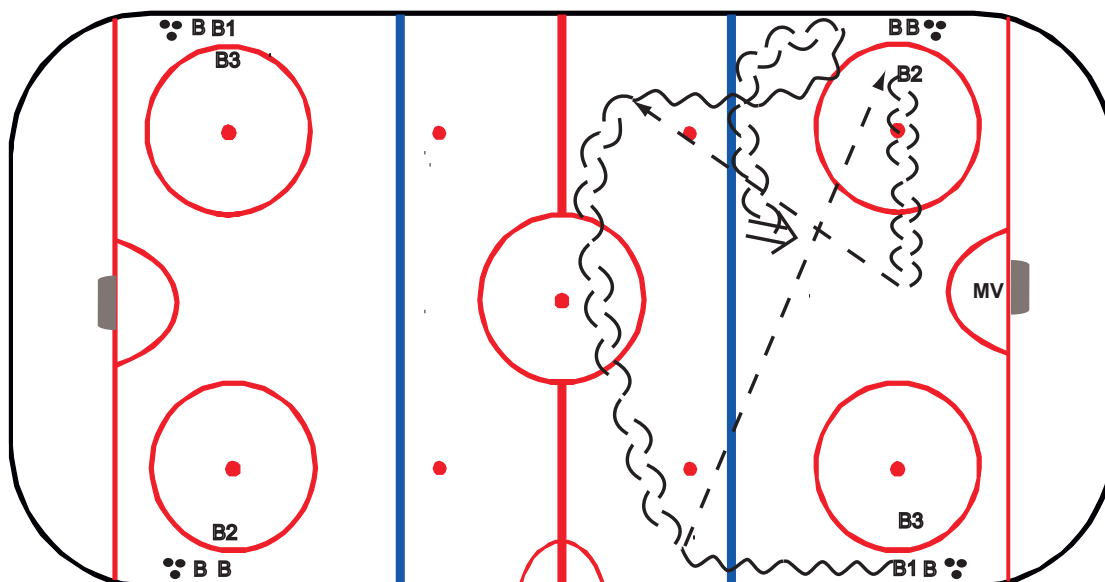
- Starta på signal.
- B1 startar baklänges och hämtar pucken som tränaren passat ner i hörnet.
- B1 driver upp i mitten och passar till tränaren.
- Tränaren läger ner pucken i andra hörnet, B1 hämtar pucken, spelar upp den till tränaren och åker i full fart upp till rödlinjen.

Tips!

När du har hämtat pucken ska du ha den redo för passning hela tiden.



BACKSPEL



BACKSPEL: 19. Backdans

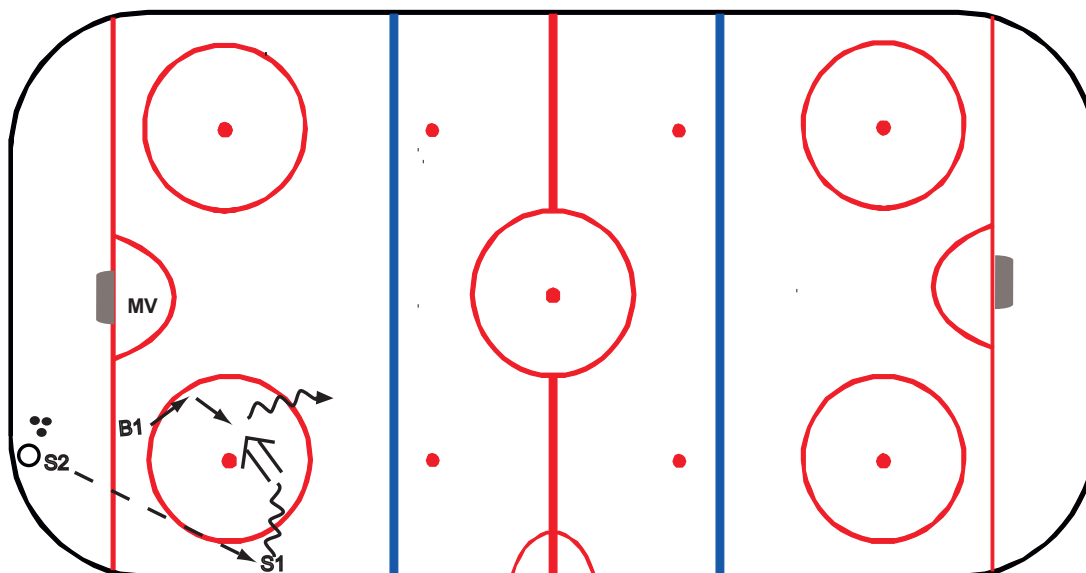
- Starta på signal.
- B1 åker framåt med pucken och passar till B2.
- B1 vänder till baklänges och åker tvärs över mittzonen.
- B2 åker baklänges in i banan och passar upp till B1.
- B1 för pucken längs blålinjen in i banan och skjuter ett målskott.

Tips!

Utför övningen i hög hastighet med blicken uppåt och klubban redo för passning eller skott.



BACKSPEL



BACKSPEL: 20. Vara i skottlinjen

- Starta på signal.
- S2 passar upp till S1 som rör sig inåt i banan och skjuter ett handledsskott.
- B1 rör sig i skottlinjen och försöker täcka skottet.

Tips!

Sträva efter att först ligga i skottlinjen och sedan röra dig mot skytten.