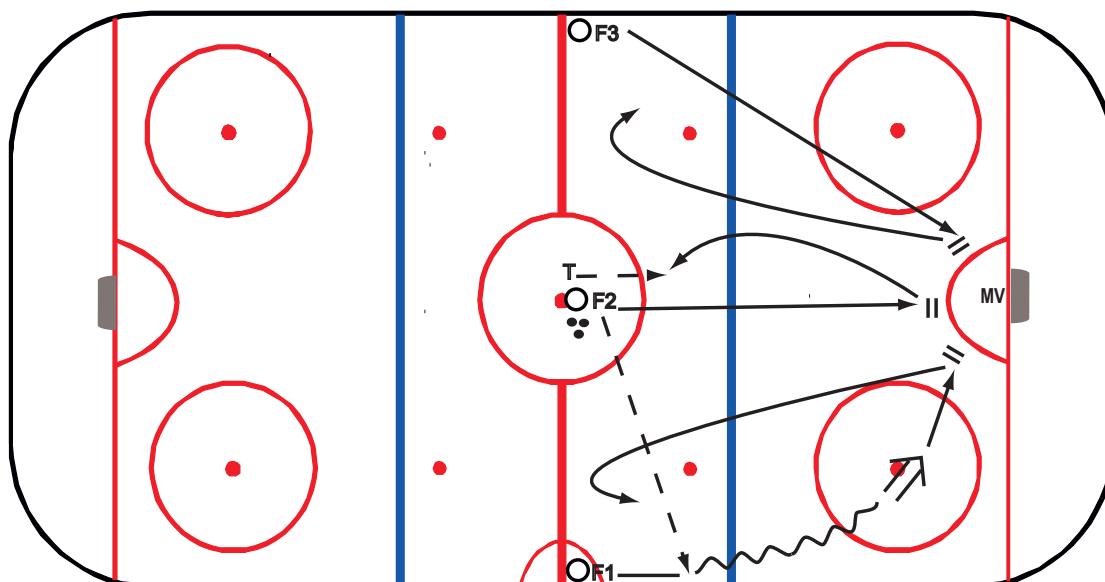


## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 1. Ingång i anfallszon



- Starta på signal.
- F2 passar ut på F1 som åker ner i anfallszon med pucken.
- F3 och F2 driver mot mål och är redo för att få en passning eller ta eventuell retur.
- Om F1 befinner sig utanför tekningspunkten ska ett returskott utföras, om F1 befinner sig innanför tekningspunkten ska ett målskott utföras. F1 kan även välja en tidig passning över centrallinjen till F3.
- Alla tre spelarna driver på mål och spelar klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- Samtliga spelare åker tillbaka, får en ny puck av tränaren och gör ett till anfall.
- Byte efter två anfall, tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

#### Tips!

För att öka chanserna att göra mål bör du veta när du ska skjuta returskott respektive målskott. Utanför tekningspunkten = returskott, innanför tekningspunkten = målskott




---



---

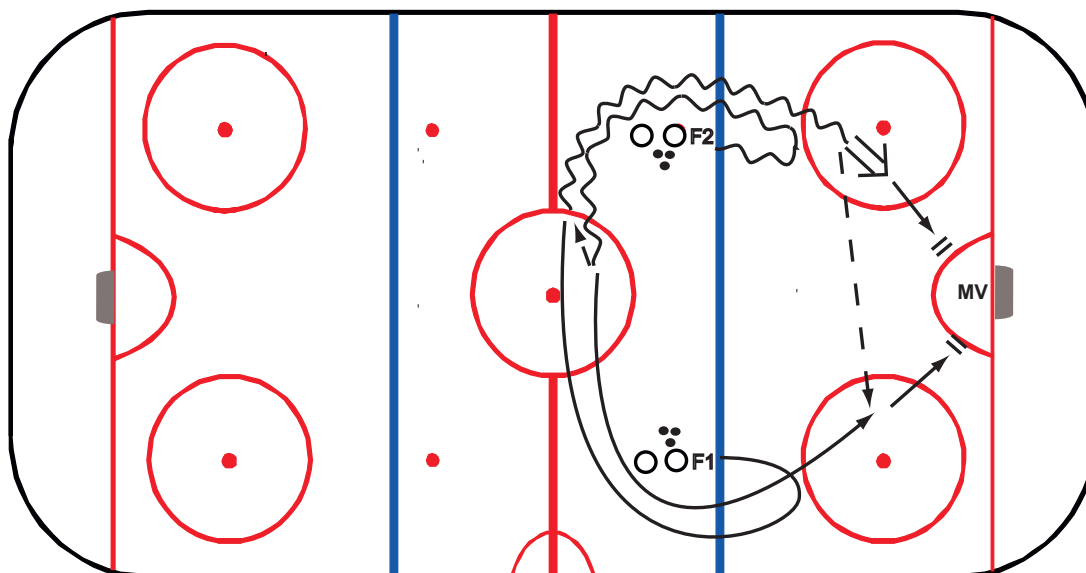


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 2. Överlämning i mittzon med ingång i anfallszon



- Starta på signal.
- F1 åker utan puck runt sitt eget led upp i mittzon.
- F2 åker med puck runt sitt eget led upp i mittzon för att göra ett droppass till F1 som åker på utsidan.
- F1 driver mot mål och skjuter antingen ett målskott om F1 befinner sig innanför tekningspunkterna eller ett returskott om F1 befinner sig utanför tekningspunkten. F1 kan även välja en tidig passning över centralinjen till F2.
- F2 gör sig redo för eventuell retur eller passning.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antal mål och räddningar.

#### Tips!

För att öka chanserna att göra mål bör du veta när du ska skjuta returskott respektive målskott. Utanför tekningspunkten = returskott, innanför tekningspunkten = målskott.




---



---

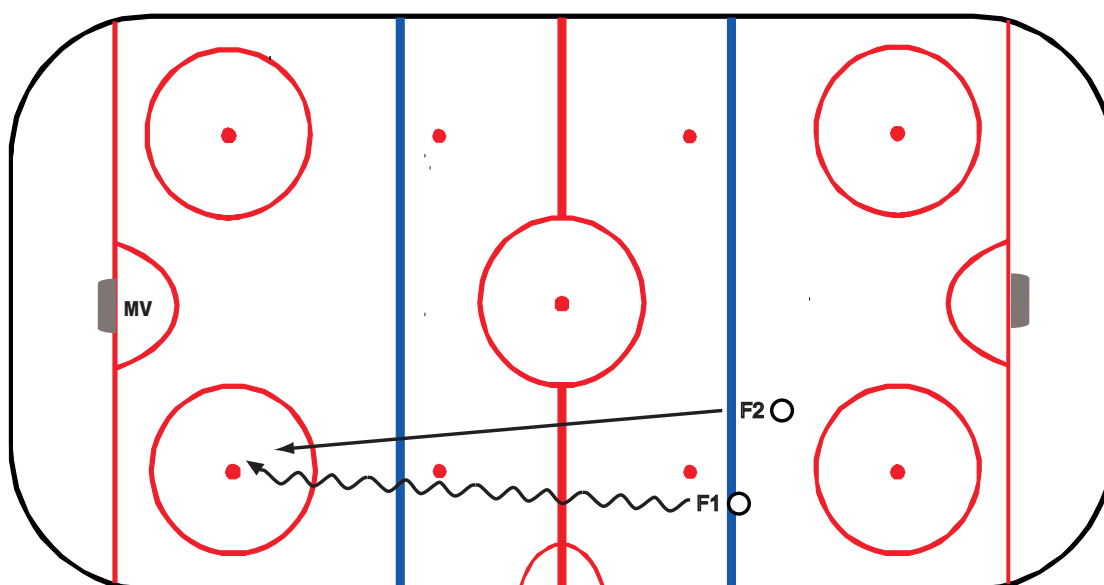


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 3. Backchecking



- Starta på signal.
- F1 startar med puck framför blålinjen.
- F2 startar utan puck bakom blålinjen.
- F1 gör allt för att ta sig in mot mål.
- F2 backcheckar och ger allt för att stoppa F1 från att ta ett avslut.
- Driv på mål och spela klart tills pucken är i mål, blockerad, ur zonen eller till tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna antal mål.

#### Tips!

Backcheckingen är viktigt även om du inte hinner fram då det stressar motståndarna och underlättar för målvakten och dina backar.




---



---

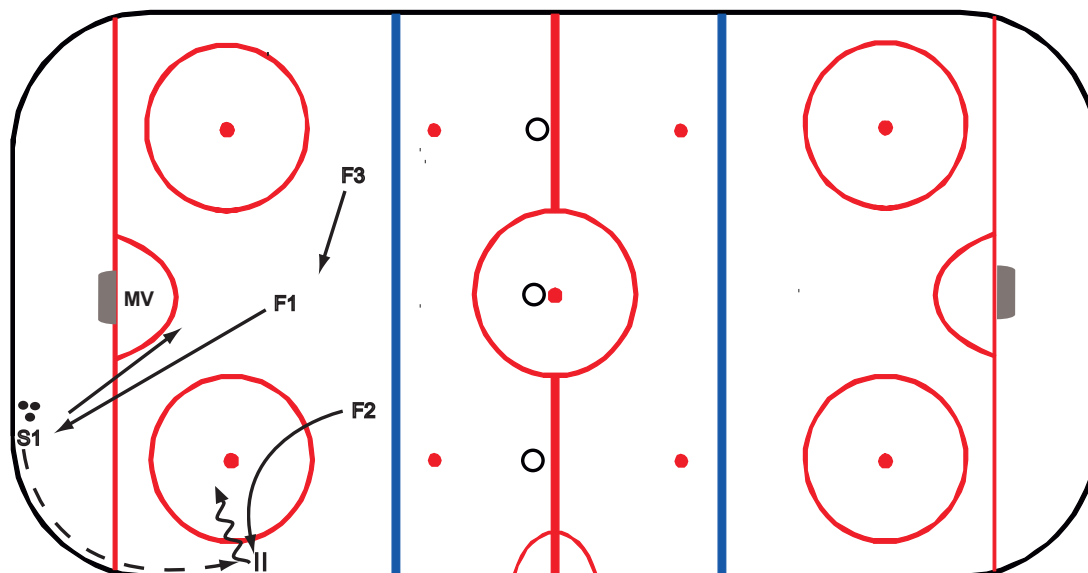


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 4. Forechecking 1



- Starta på signal.
- F1, F2 och F3 intar positioner för att sätta press.
- F1 pressar tränaren som slår en puck längs sargen.
- F2 låser av sarg på pucksida, hämtar upp pucken och ställer om till anfall.
- F1 jobbar in framför mål.
- F3 visar sig i ytan i mitten.
- Ta ett målskott, driv på mål, spela klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- Byte efter 2 puckar.

#### Tips!

Försök att snabbt sätta press och göra omställningen från försvar till anfall så snabbt som möjligt.




---



---

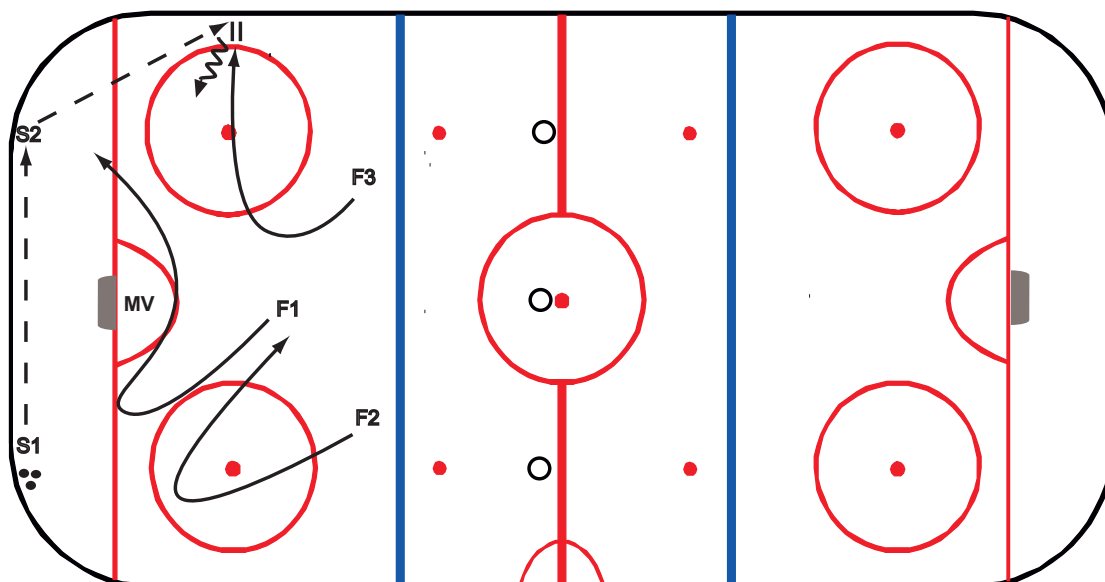


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 5. Forechecking 2



- Starta på signal.
- F1, F2 och F3 intar positioner för att sätta press.
- F1 pressar S1 som slår en puck till S2.
- F1 åker snabbt tillbaka framför mål och fortsätter sin nya press ut mot S2 som slår pucken längs sargen.
- F2 låser av sargen i första läget och åker sedan in i mitten.
- F3 visar sig i ytan i mitten och tar sedan och låser av sarg, hämtar upp pucken och ställer om till anfall.
- Driv på mål och spela klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- Byte efter 2 puckar, variera håll dit pucken läggs ut.

#### Tips!

Kommunicera med varandra för att underlätta pressen och få tag i pucken.




---



---

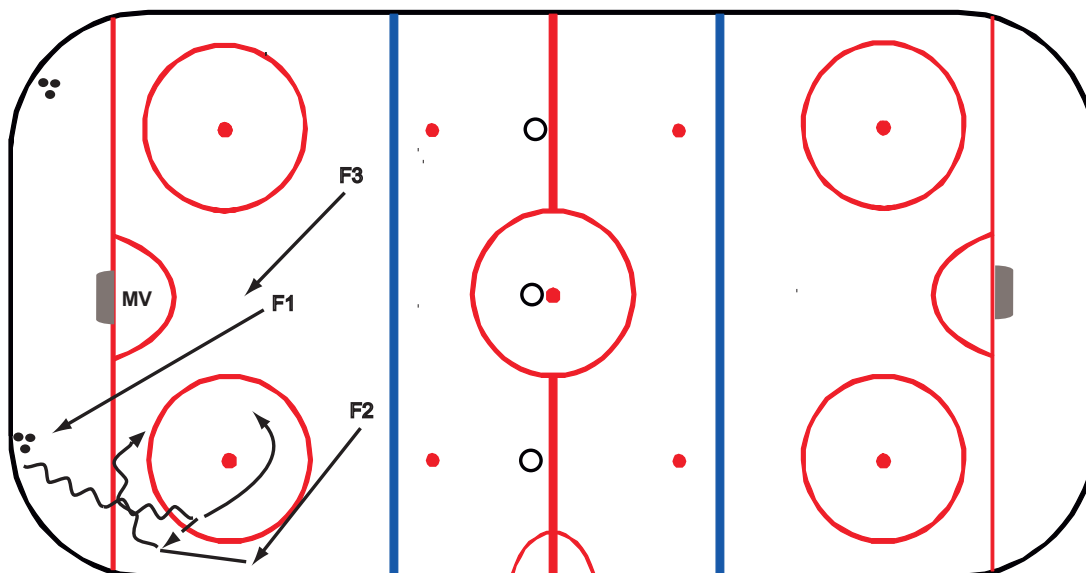


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 6. Forechecking 3



- Starta på signal.
- F1 hämtar en puck i sarghörnet och driver upp längs långsidan. F1 gör en överlämning till F2.
- F2 driver med pucken in mot mål, passar upp till F1 eller F3 som skjuter direkt.
- Spela klart på pucken tills den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.

#### Tips!

Gör en fint innan du hämtar pucken för att lura en tänkt motståndare.




---



---

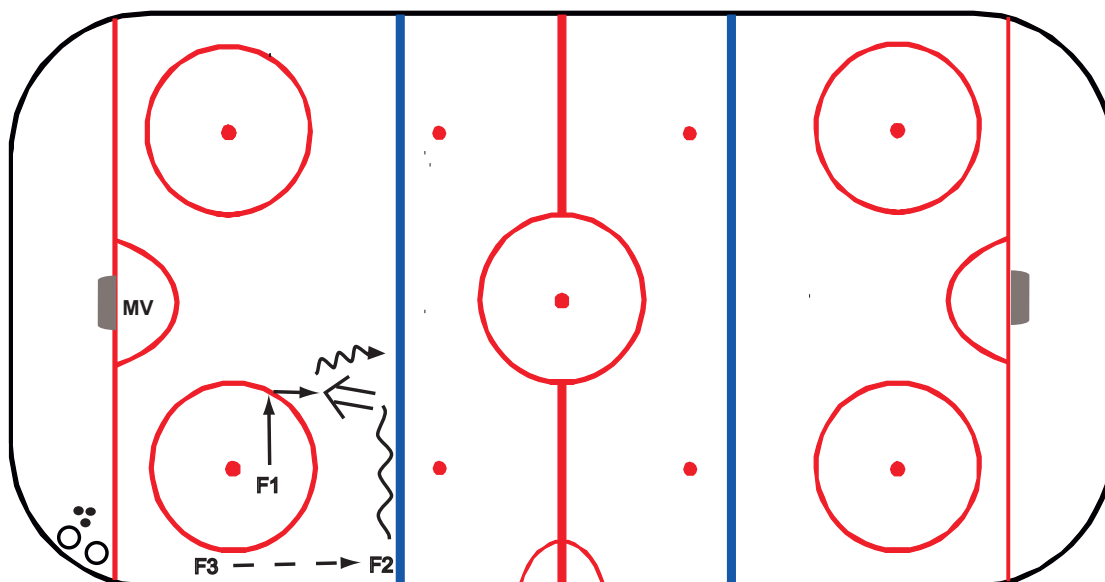


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 7. Täcka skott / vara i skottlinjen - Forward



- Starta på signal.
- F3 spelar upp till F2 som tar in pucken i banan.
- F1 följer F2 rörelsemönster inåt i banan och ser till att vara i skottlinjen hela tiden.
- F1 försöker komma närmare F2 utan att tappa positionen i skottlinjen.
- F2 skjuter ett skott som F1 täcker med kroppen.
- F1 försöker få till sig pucken och ställa om till ett tänkt anfall.

#### Tips!

Arbeta in i skottlinjen och ner med händerna samt ha benskydden ihop när du täcker skott. Prova även att ha ett knä i isen.




---



---

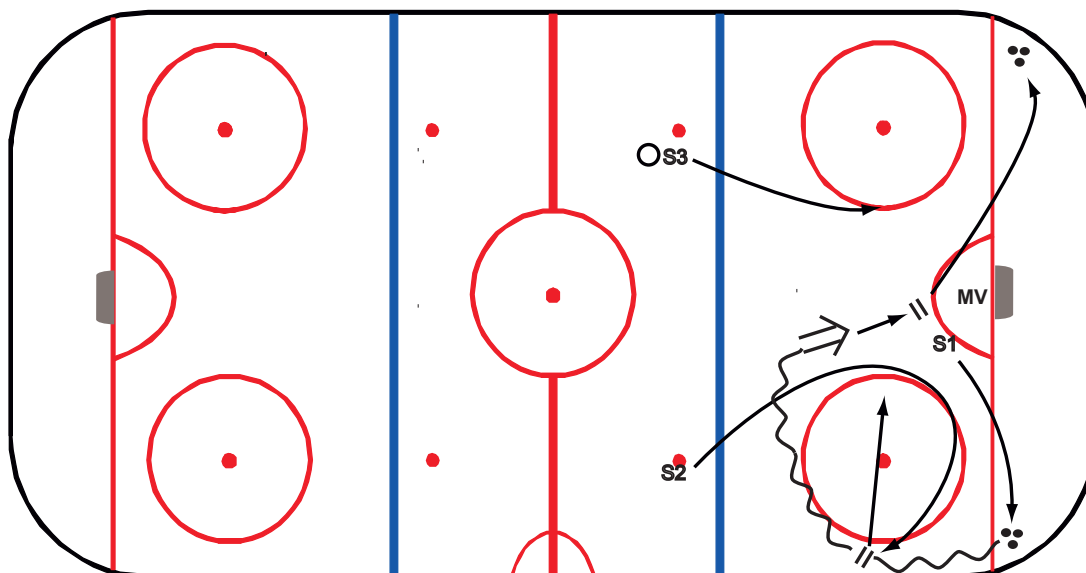


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 8. *Pressa och vinkla ut mot sarg*



- Starta på signal.
- S1 startar framför mål och hämtar en puck i hörnet.
- S2 startar framlänges och försöker pressa ut S1 mot långsidan.
- S1 gör allt för att åka ut pucken ur zon.
- S2 timar in S1 och tacklar mot sarg samtidigt som han/hon tar tag i pucken och driver in mot mål för ett målskott.
- Driver på mål för eventuell retur, spelar klart tills pucken är i mål, blockerad eller tills tränaren blåser av.
- S2 åker ned till hörnet och S3 pressar ut mot sarg.

#### Tips!

Försök att lägga klubban i mitten och ”tima” motståndaren så att puckföraren inte har något annat val än att driva upp längs sargen. Sätt stopp för puckföraren genom att tackla händerna.




---



---



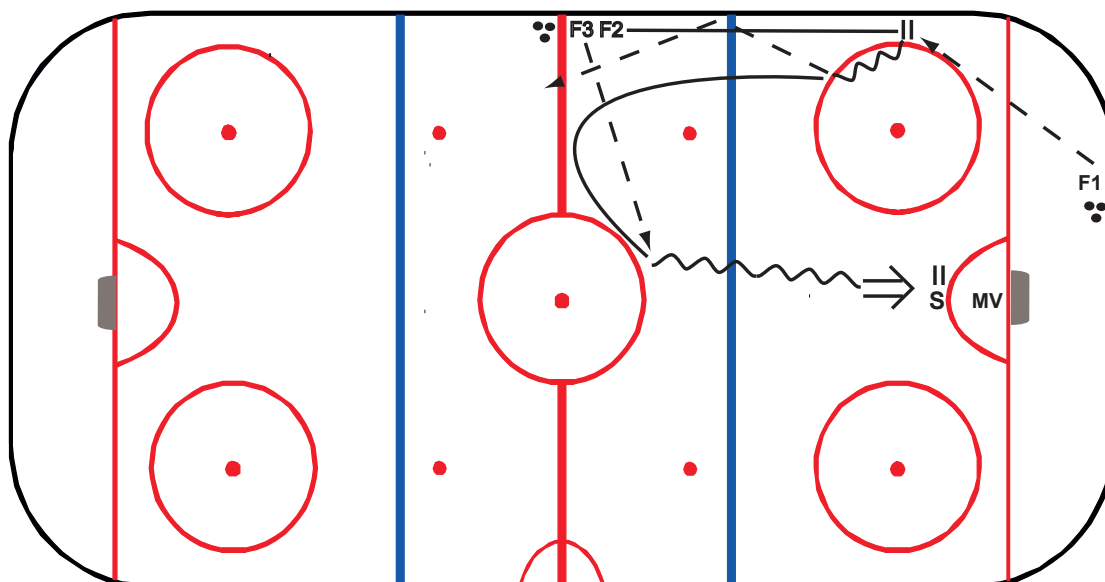
---



---



## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 9. Forward chippar sarg ut



- Starta på signal.
- F1 startar vid kortsargen och spelar upp på F2 som kommit ner i fickan för avlastning.
- F2 driver inåt i banan och chippar ut pucken till en tänkt medspelare i mittzon.
- F2 åker i en båge i mittzon och får en ny puck av F3.
- F2 driver mot mål för ett målskott.
- Driv på mål för eventuell retur, spela klart till pucken är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- F3 tar sedan en ny puck och spelar upp till F3 som avlastar.

#### Tips!

Lär dig att använda sargen för att slå passningar och spela på yta.




---



---

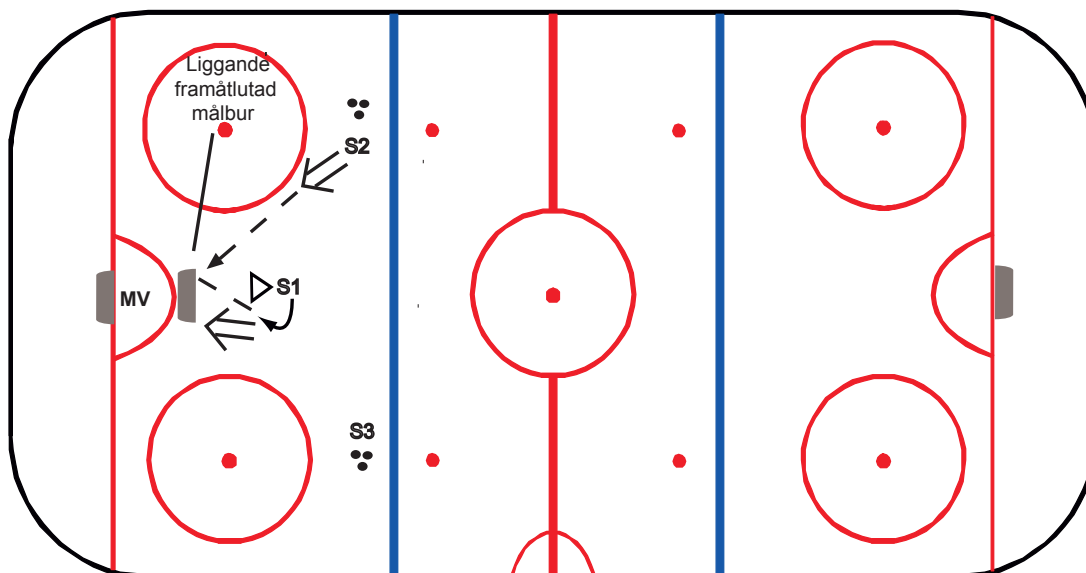


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 10. Returskott via målbur



- En målbur läggs ned med ribban framåt för att fungera som vägg.
- S1 står framför mål med en försvarande spelare i ryggen.
- S2 skjuter ett lågt returskott via målburen. S1 försöker få in returen.
- Den försvarande spelaren är passiv och pressar lätt.
- Nästa gång kommer pucken från S3.
- Byte efter fyra skott.

#### Tips!

När du står framför mål ska du alltid vara redo att slå in en eventuell retur. Försök att använda dig av trepunktsstödet och lära dig att lyfta pucken högt över målvakten.




---



---

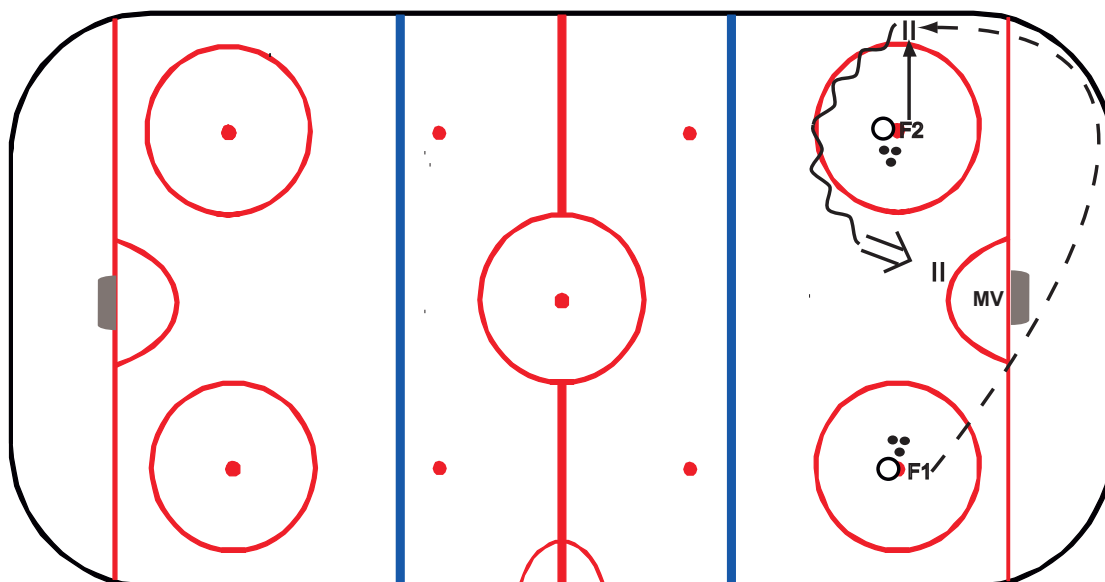


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 11. Stoppa puck vid sargen

- Starta på signal.
- F1 lägger en puck i rundeln.
- F2 går ut mot sargen, stoppar pucken, driver in mot mål och skjuter ett målskott.
- Spela klart.

#### Tips!

Om det är en hög puck som ska stoppas vid sargen kan du backa in i sargen och stoppa pucken med kroppen.




---



---

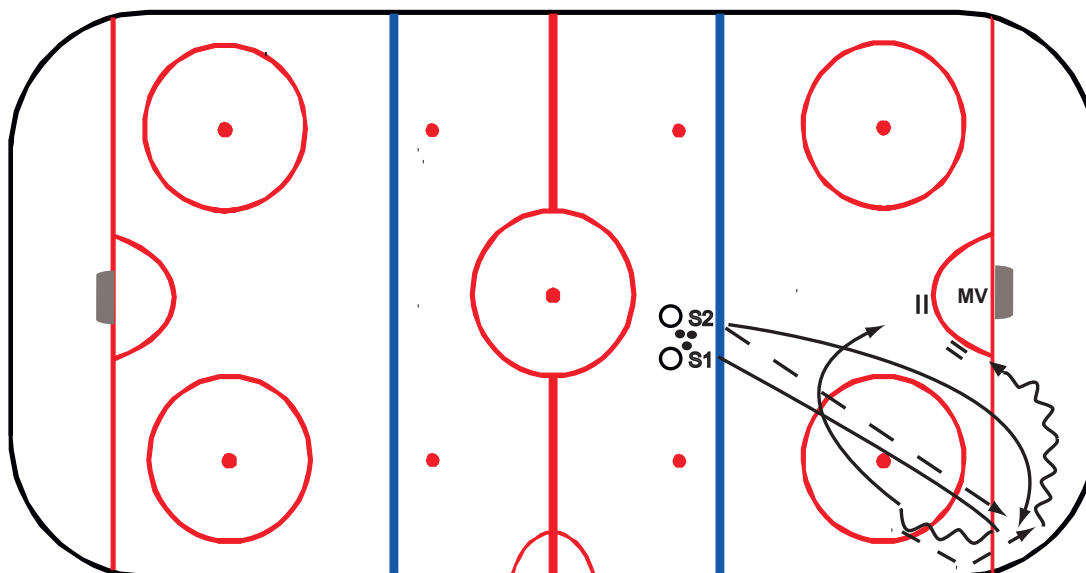


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 12. 2 mot 0 med sargpass

- Starta på signal.
- S2 lägger ner en puck i hörnet, S1 hämtar pucken och driver upp längs sargen.
- S1 passar pucken bakom ryggen till S2 som kommunicerar med S1.
- S2 gör en fränvändning med pucken, driver in mot mål och passar upp till S1 som visar sig framför mål.
- S1 skjuter ett målskott.
- Både S1 och S2 går hårt på mål.
- Spela klart.

#### Tips!

Viktigt att S2 kommunicerar med S1 när han/hon vill ha pucken i sarghörnet  
När S1 visar sig framför mål ska han/hon öppna upp mot S2 för att kunna skjuta så snabbt som möjligt.




---



---

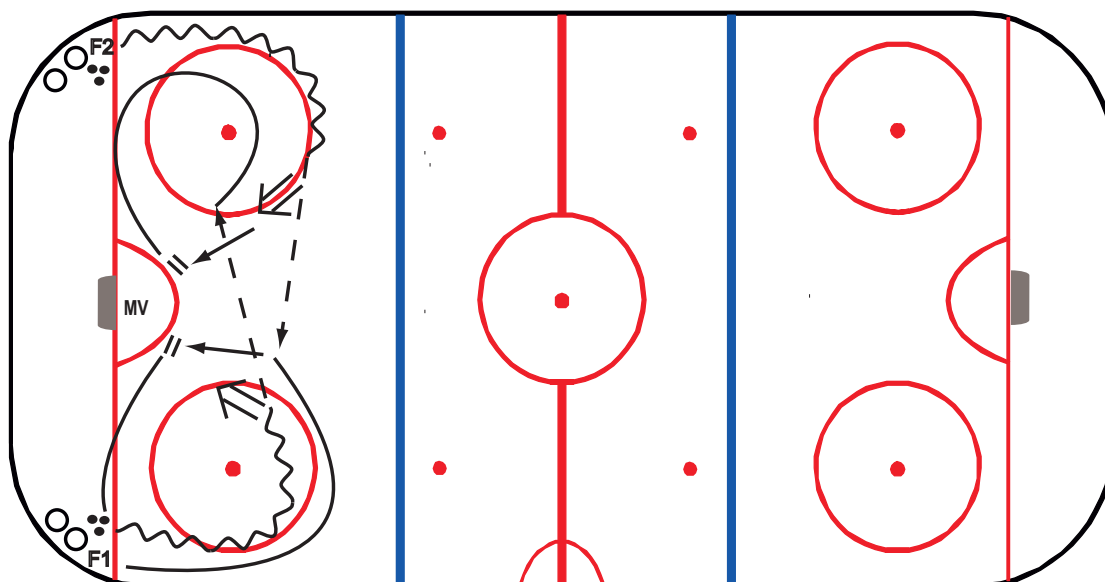


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 13. 2 mot 0 med två avslut

- Starta på signal.
- F2 åker med pucken runt cirkeln och väljer att passa över till F1 för ett direktskott eller att skjuta själv.
- Situationen spelas klart innan nästa moment.
- F1 åker mot det egna ledet och hämtar en ny puck.
- F1 åker in mot mitten och väljer att skjuta själv eller att spela över till F2 för ett direktskott.
- Spela klart.

#### Tips!

Om det blir ett sidledspass ska skottet komma så fort som möjligt för att försvåra för målvakten. Gå hårt på mål efter varje skott.




---



---

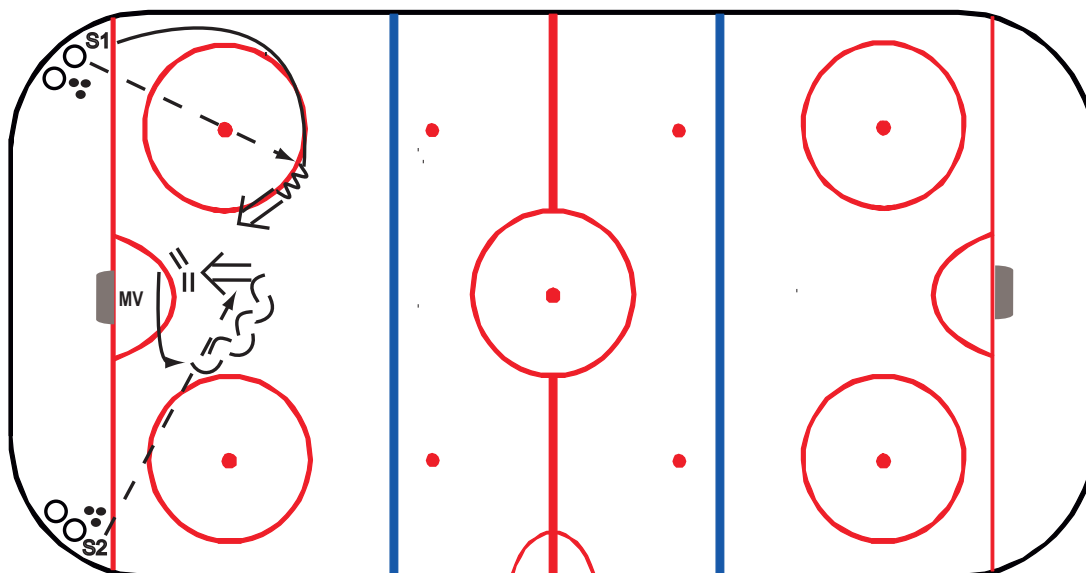


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 14. Snabba skott

- Starta på signal.
- S1 åker in i mitten och får ett pass av det egna ledet.
- S1 skjuter ett målskott och spelar klart.
- S1 vänder upp framför mål och visar sig för S2.
- S2 passar upp till S1 som skjuter ett direktskott.
- Spela klart.

#### Tips!

Lär dig skjuta så snabbt som möjligt och gå hårt på mål efter varje skott.




---



---

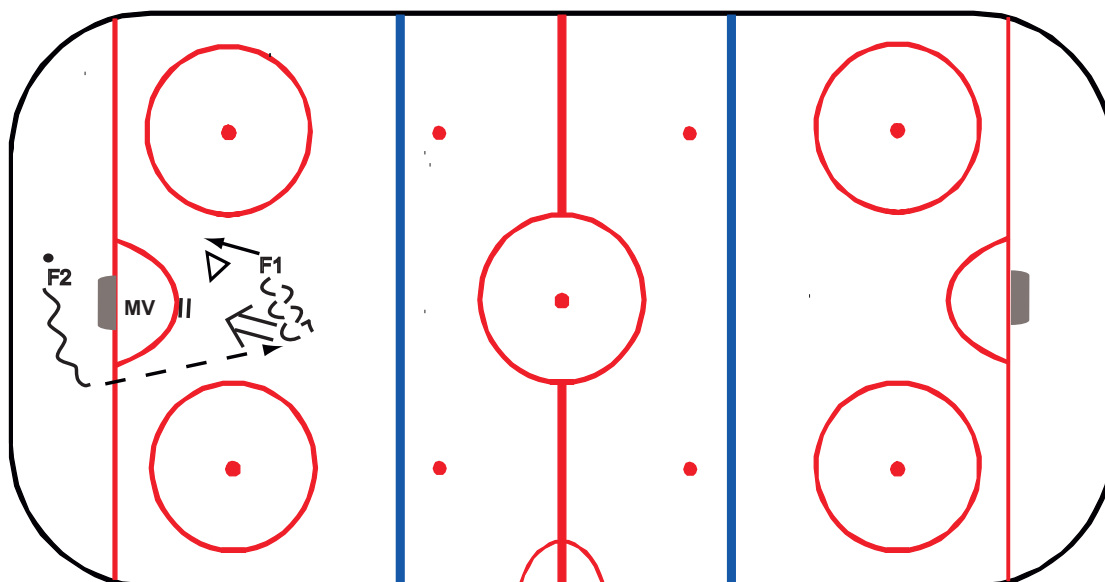


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 15. Gör dig spelbar framför mål

- Starta på signal.
- F1 och en försvarare startar framför mål.
- F1 trycker sig loss från försvararen, backar uppåt och får en passning av F2.
- F1 skjuter ett direktskott och går på mål.
- Spela klart.

#### Tips!

När du ska trycka dig loss från försvararen trycker du bort försvararen framåt samtidigt som du får med dig farten och startar baklängesåknningen.




---



---

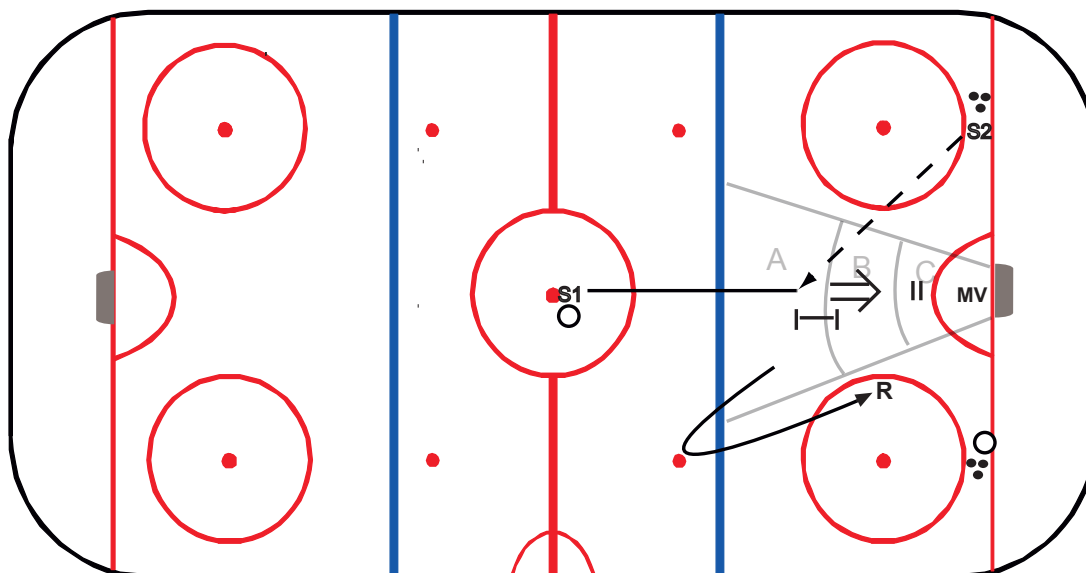


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 16. Magnusson-skymmning

- Starta på signal.
- S1 passar uppåt till S2 och åker sedan in mot mål.
- S2 driver in mot mål och skjuter ett målskott med S1 som skymmare framför målvakten.
- S2 strävar efter att åka förbi målvakten precis när skottet kommer och vänder sig sedan om till baklänges för att vara redo för en eventuell retur.

#### Tips!

Skytten måste hålla koll på när skymmaren åker förbi målvaktens synfält för att skjuta vid rätt tillfälle.




---



---



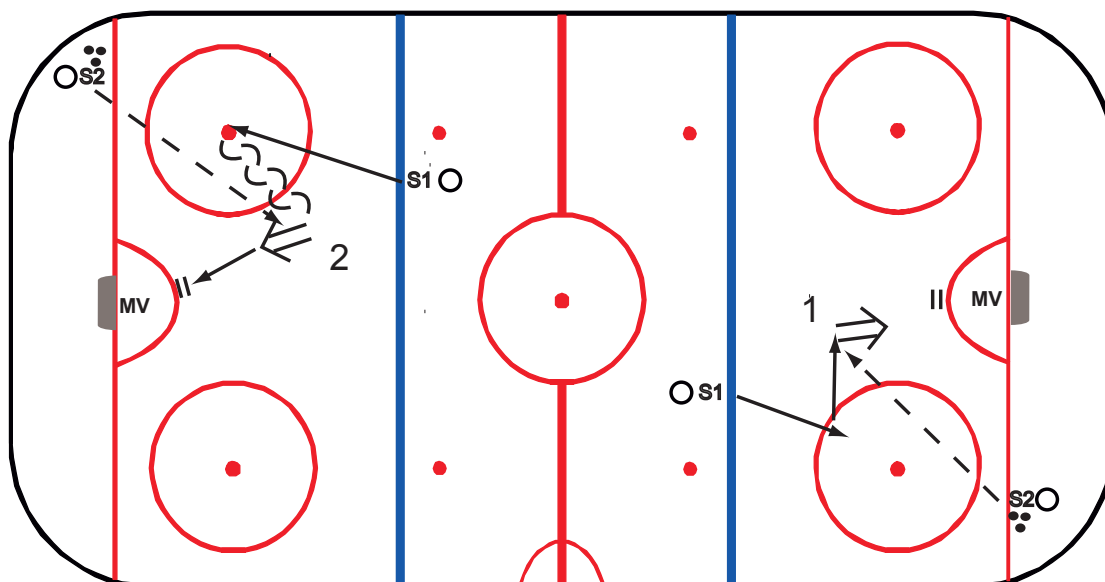
---



---



## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 17. Skott i rörelse

- Starta på signal.
- S1 väljer själv om han/hon åker in i zonen och gör en riktningsförändring eller vänder upp till baklänges innan passningen kommer från S2.
- Kommuniera med S2.
- Skjut ett målskott och spela klart.

#### Tips!

Försök skjuta ett så snabbt skott som möjligt med kort baksving.




---



---

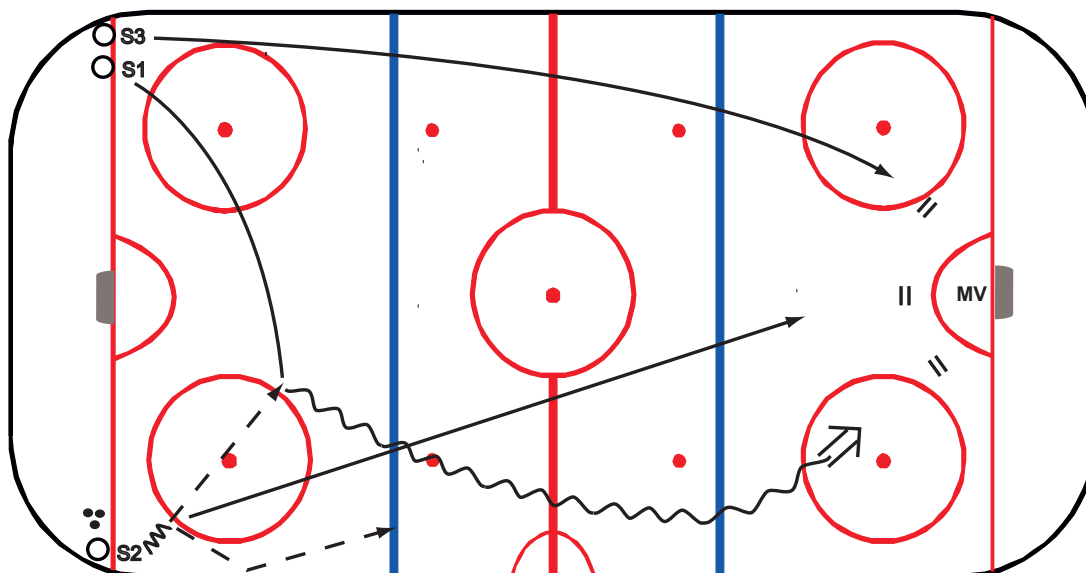


---



---

## FORWARDSSPEL



### FORWARDSSPEL 18. 3 mot 0

- Starta på signal.
- S1 åker in i mitten och visar sig för S2.
- S2 passar till S1 antingen via sargen eller på bladet.
- S2 driver in mot anfallszonen tillsammans med S2 och S3.
- S1 skjuter ett målskott innanför en tänkt linje mellan tekningspunkterna, ett returskott på bortre benskydd utanför den tänkta linjen eller passar till någon av sina medspelare.
- S2 och S3 är redo för eventuella returer och passningar.

#### Tips!

Hög fart genom hela övningen och gå hårt på mål.




---



---



---



---