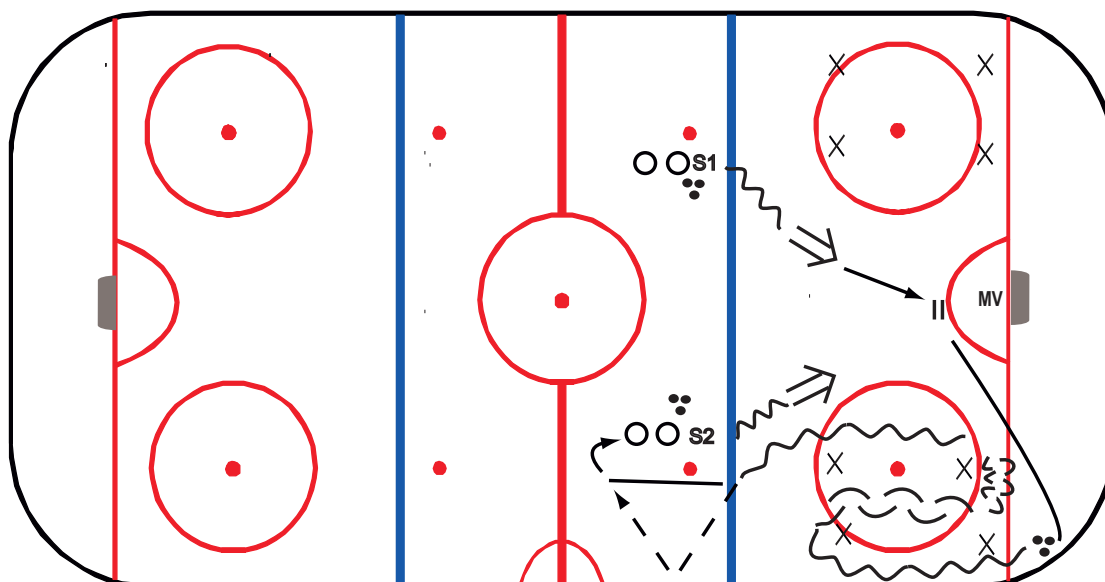


TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 1. Skott med teknikslinga



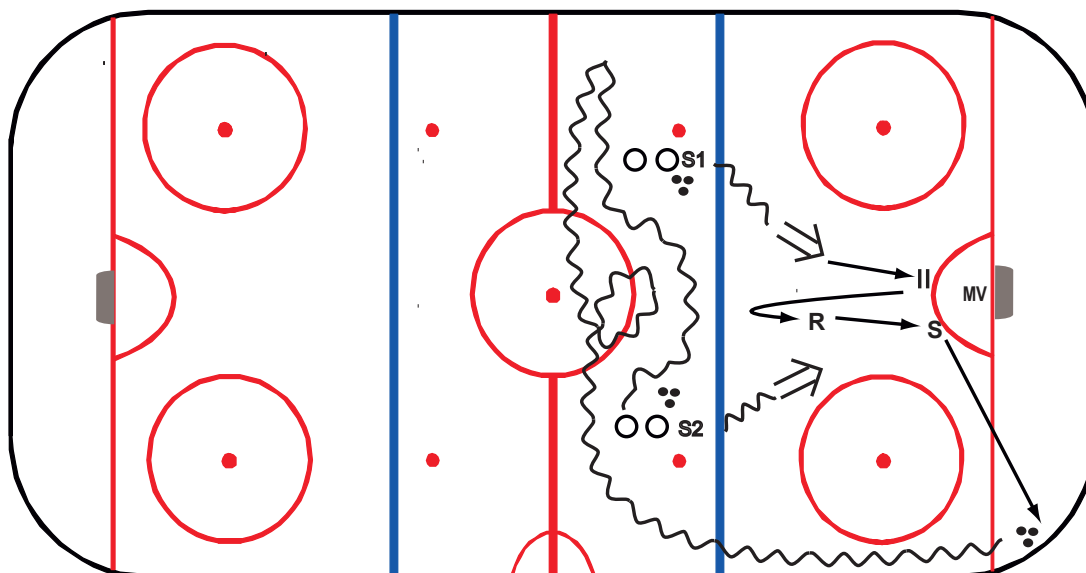
- Starta på signal.
- S1 åker mot mål och skjuter ett målskott för att sedan driva på mål för en eventuell retur.
- S1 åker ner i hörnet och hämtar upp en puck.
- S1 åker in i teknikbanan med puck, väggar mot sarg och ställer sig i ledet.
- Tävla mot målvakten genom att räkna antalet situationer som det blir mål på.

Tips!

Utnyttja tiden efter skottet att träna teknik i teknikbanan.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 2. Skott med puckföringsringa



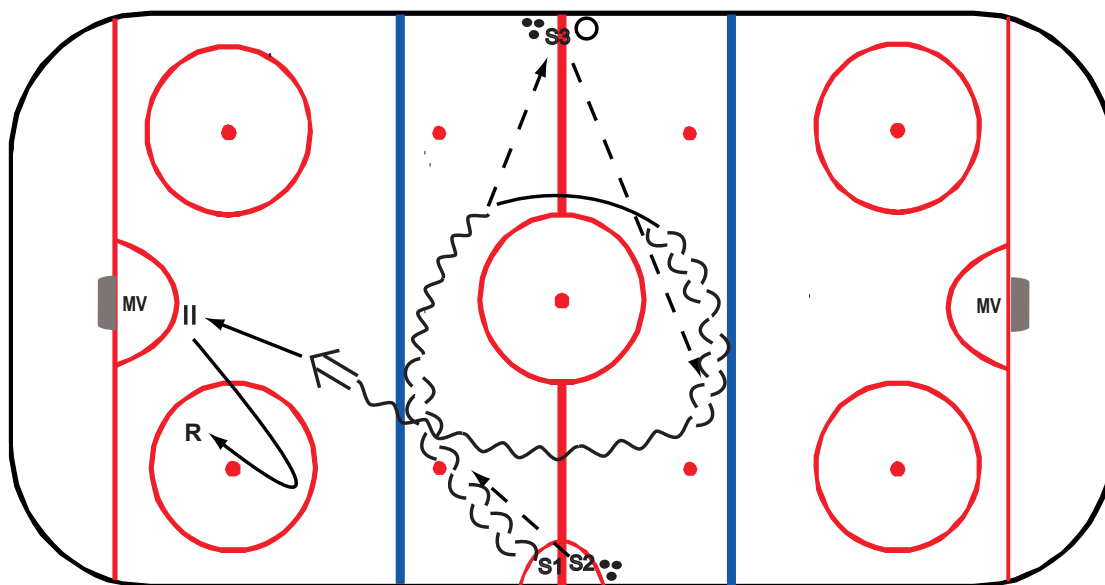
- Starta på signal.
- S1 driver mot mål och skjuter ett målskott.
- S1 spelar klart till pucken är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.
- På tränarens signal åker S2 in och tar ett målskott med S1 som returtagare som de spelar klart på.
- På signal startar nästa spelare från kön med S1 som skymmare, S2 som returtagare och utför samma moment som tidigare.
- När man varit skymmare en gång åker man till hörnet och plockar upp en puck och tränar puckföring i mittzon och ställer sig i ledet igen.
- Tävla genom att räkna situationer som det blir mål eller inte mål på.

Tips!

Passa på att träna på finter och vändningar när du kör puckföringen i mittzon.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 3. Pass och puckföring runt cirkel

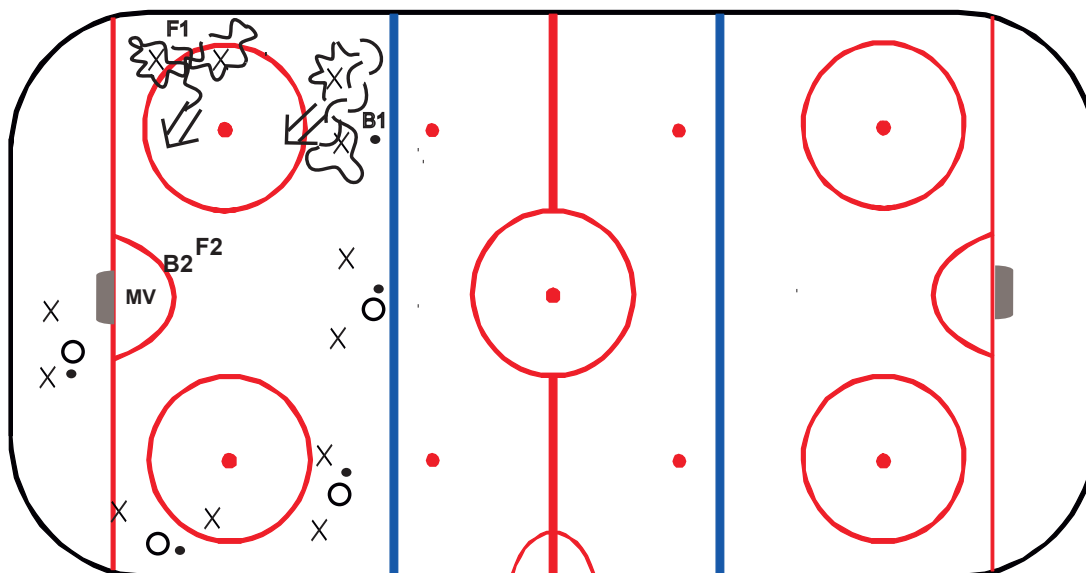
- Starta på signal.
- S1 startar baklänges och får en passning av S2.
- S1 vänder framåt och passar till S3.
- S1 åker runt cirkeln visar sig för S3 genom att vända till baklänges och får en passning.
- S1 åker i full fart mot mål och skjuter ett målskott med returtagare redo.
- Spela klart.
- S1 blir returtagare på nästa skott.

Tips!

Öppna upp höfterna ordentligt och tryck ifrån i vändningarna för att få med dig farten.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 4. Åttan skott med 1 mot 1 framför mål

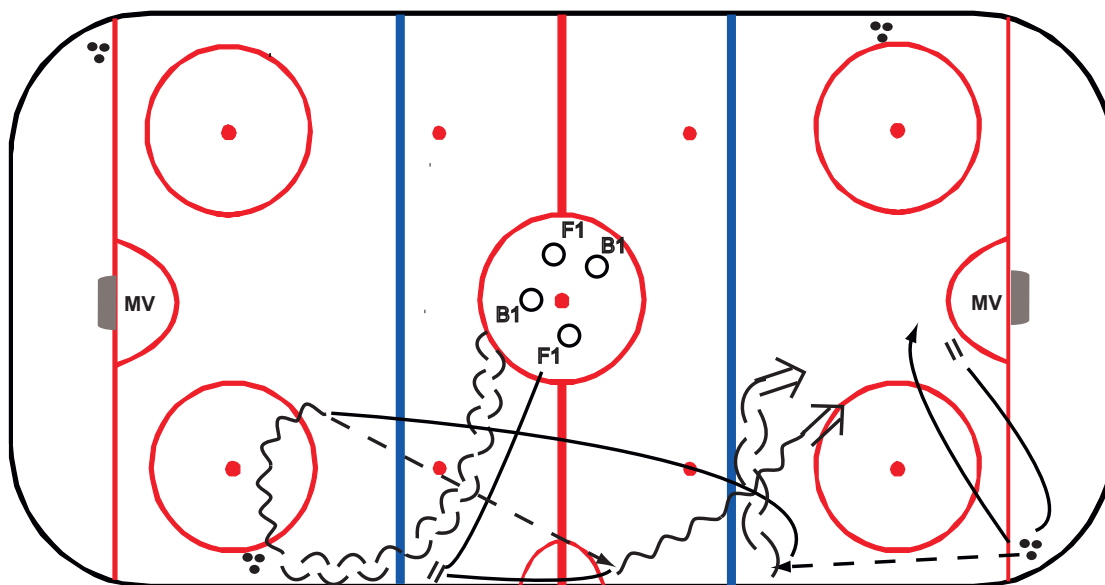
- Starta på signal.
- F1 åker i en åtta runt pylonerna, går mot mål och skjuter ett målskott.
- F1 går mot mål och spelar klart tills tränaren blåser.
- B1 startar på ny signal, åker en åtta runt pylonerna och skjuter ett målskott.
- F2 agerar skymmare och B2 agerar försvarare.
- Byt positioner efter en omgång.
- Medans du väntar på din tur kan du träna puckföring och skridskoåkning i ”åtta”.

Tips!

Variera åkningen från framlänges till baklänges för att utveckla din skridskoåkning.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 5. Snabbt uppspel med två avslut

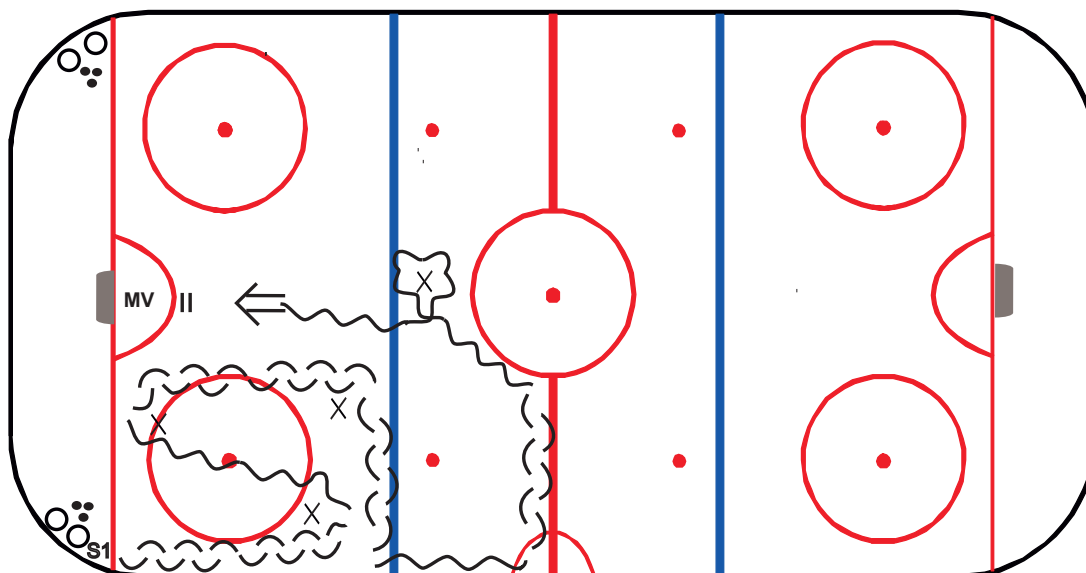
- Starta på signal.
- B1 åker baklänges, hämtar en puck vid sargen och tar den inåt i banan.
- F1 visar sig längs sargen och får en passning av B1.
- F1 åker i full fart över banan och skjuter ett målskott i skäret och går på eventuell retur.
- B1 följer med i anfallet och får en passning av F1 som hämtat en ny puck i hörnet.
- B1 tar in pucken längs blålinjen och skjuter ett målskott när F1 skymmer målvakten.
- Spela klart.

Tips!

Övningen ska utföras i hög fart. Backarna tränar på att snabbt föra pucken in i banan och fylla på upp i anfallet. Forwards visar bladet för B1 för att underlätta passningen.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 6. Teknikslinga

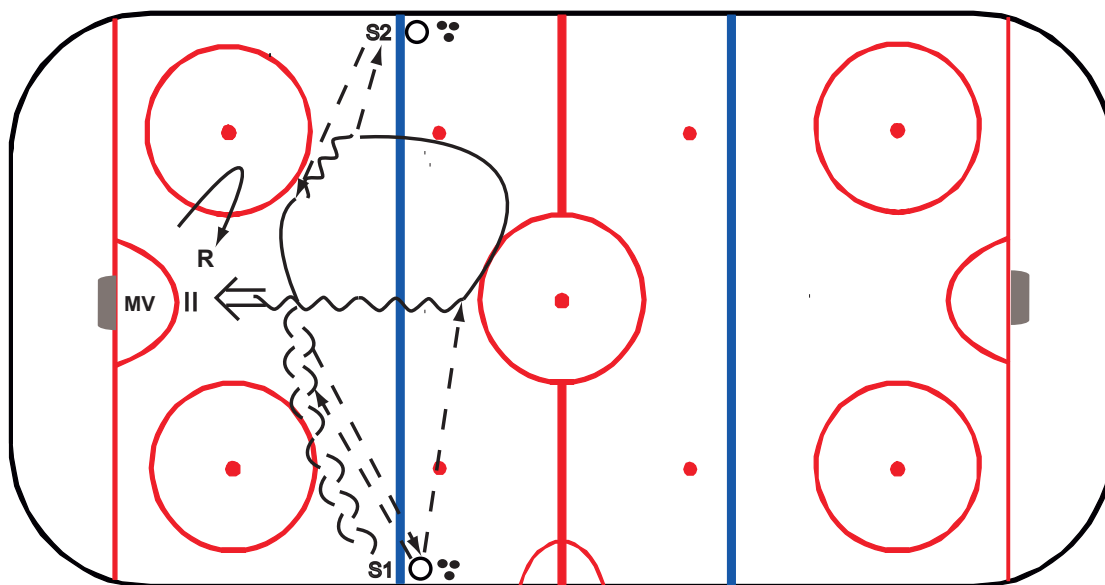
- Starta på signal.
- Starta baklänges med puck, vänd till framlängesåkning vid pylonen. Baklänges igen vid nästa pylon.
- Rör dig sedan i sidled längs blålinjen sedan samma moment längs den röda linjen.
- Gör en snabb frånvändning runt pylonen, driv mot mål och skjut ett målskott.
- Spela klart.

Tips!

Teknik före fart, öka farten och svårighetsgraden efter skicklighetsnivå.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 7. Fem pass

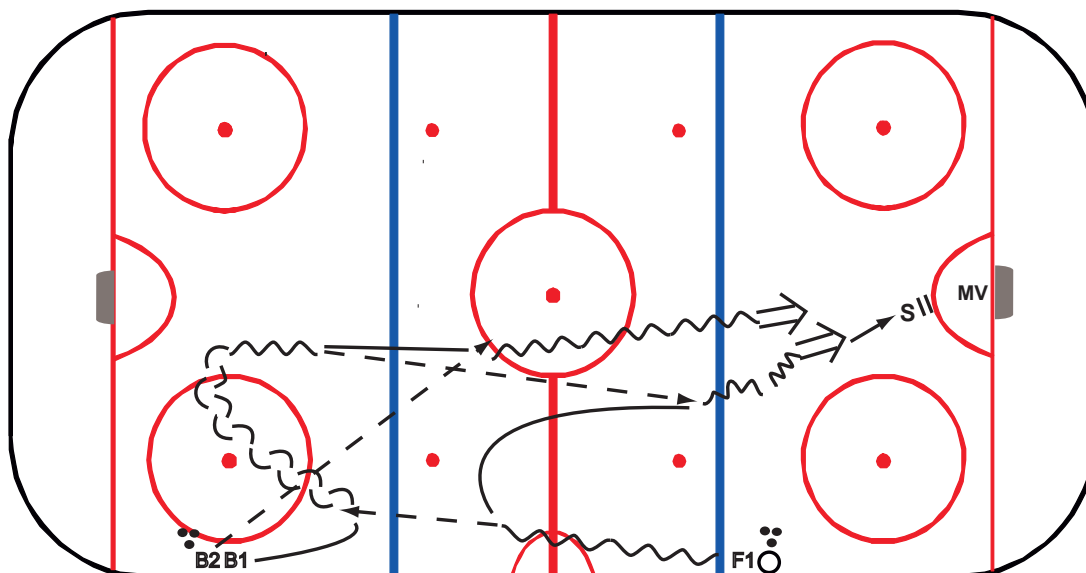
- Starta på signal.
- S1 startar baklänges och väggspelar med det egna ledet.
- S1 vänder till framlänges och väggspelar med S2.
- S1 åker upp i mittzon, får en passning, åker mot mål och skjuter ett målskott.
- Spela klart situationen.
- S1 blir sedan returtagare på nästa målskott.

Tips!

Fokusera på att slå ordentliga passningar på bladet.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 8. Uppspel med två avslut

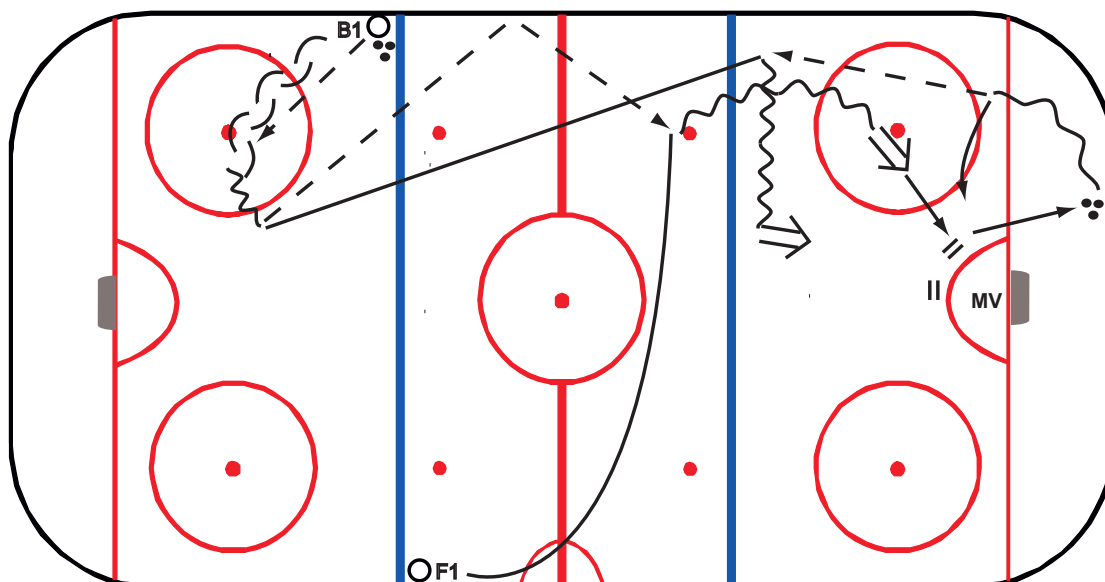
- Starta på signal.
- B1 åker upp i banan och får en passning av F1.
- B1 backar med pucken samtidigt som F1 bågar i mittzonen.
- B1 avancerar framåt i banan och levererar en passning till F1 som åker in i anfallszonen och skjuter ett målskott.
- B1 får en passning av B2, åker in i anfallszonen och skjuter ett målskott med F1 som skymmare framför målvakten.
- Spela klart situationen.

Tips!

Kommunicera med varandra och slå ordentliga passningar på bladet.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 9. Sargpass med två avslut

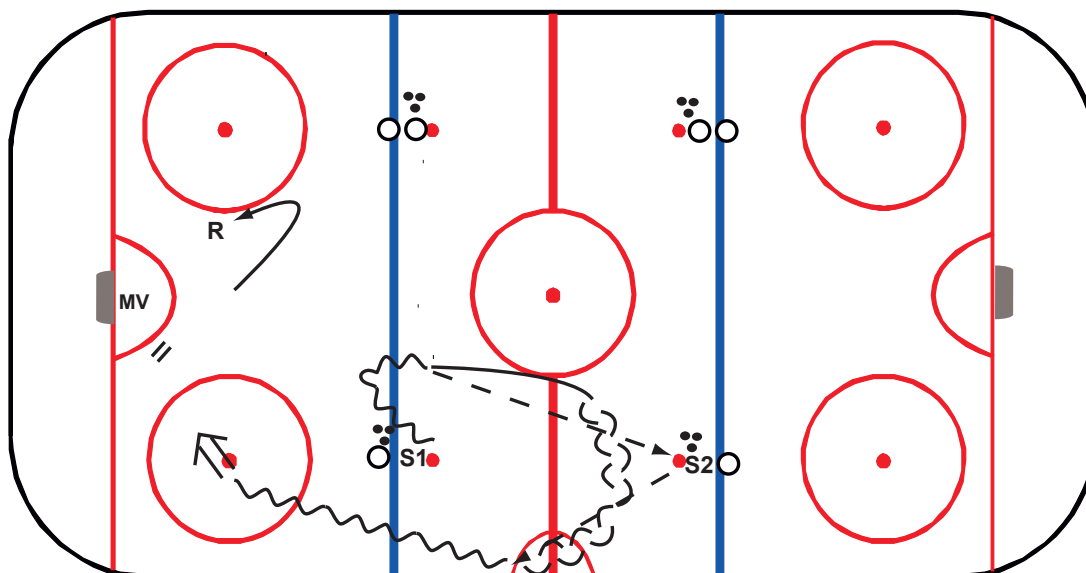
- Starta på signal.
- B1 backar in i försvarszonen och får en passning från det egna ledet.
- F1 åker genom mittzonen och visar sig för B1.
- B1 slår en sargpassning till F1 som tar emot pucken, åker i full fart in i anfallszonen och skjuter ett målskott.
- B1 följer med i anfallet och tar vänsterbacksposition vid anfallsblålinjen.
- F1 hämtar en ny puck bakom mål och passar till B1.
- B1 flyttar pucken i sidled längs blålinjen och skjuter ett målskott med F1 som skymmare framför mål.
- Spela klart situationen.

Tips!

Lär dig att använda sargen för att hitta andra passningsvägar. Forwarden timar in åkningen.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 10. Kort båge med avslut

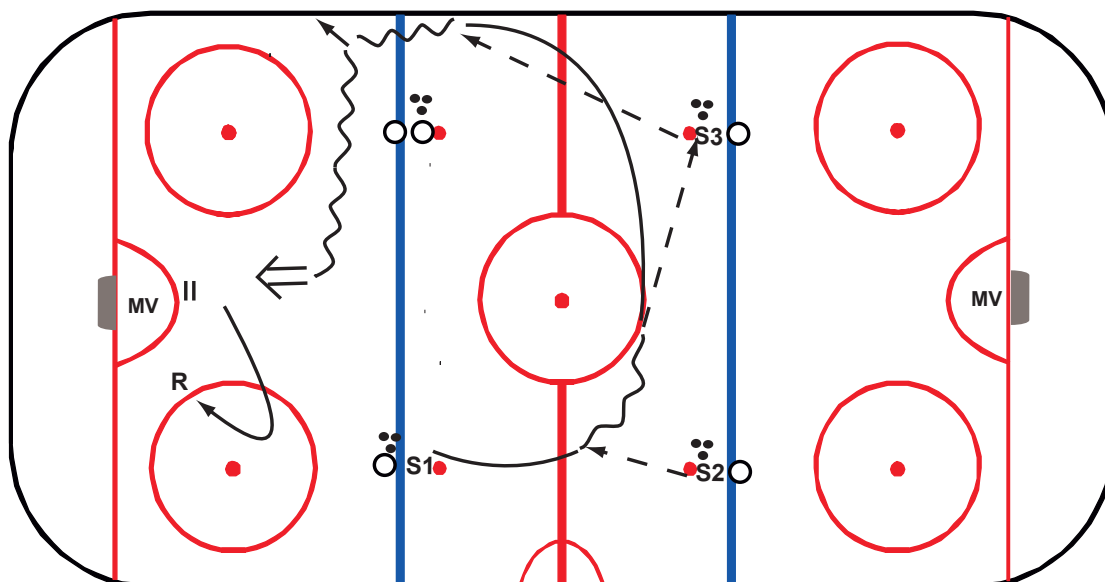
- Starta på signal.
- S1 åker med pucken och passar S2.
- S1 åker i en båge, vänder till baklänges och visar sig för S2.
- S2 passar S1 som åker i full fart in i anfallszonen och skjuter ett returskott mot målvaktens bortskydd.
- Returtagaren försöker få in returen samtidigt som S1 går på mål.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Kommunicera med varandra vid passningarna.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 11. Lång båge med riktningsförändring

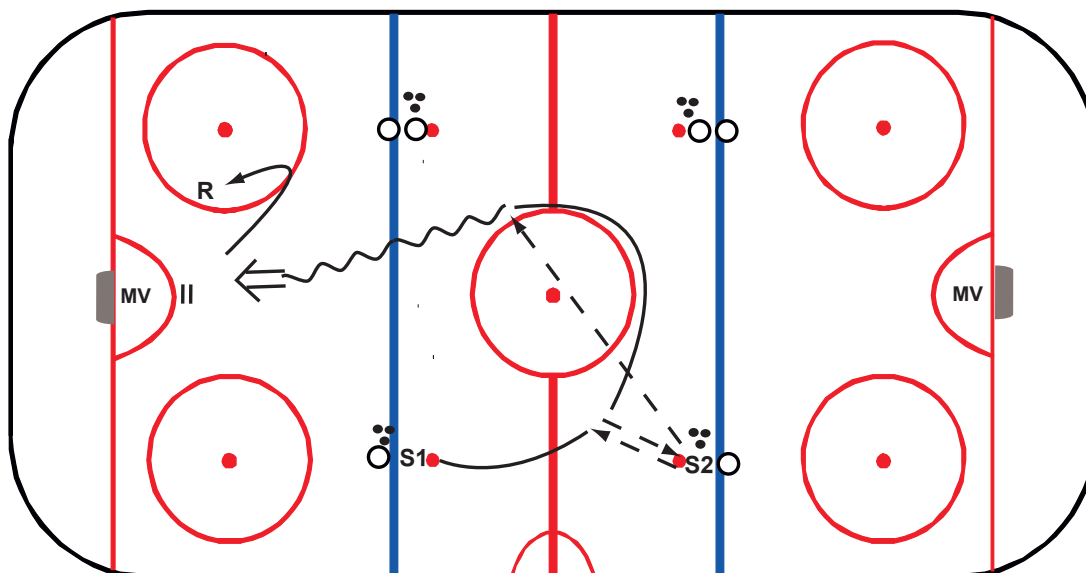
- Starta på signal.
- S1 åker framåt utan puck och får en passning av S2.
- S1 tar emot pucken och spelar vidare till S3.
- S1 åker i en båge och visar sig för S3.
- S3 passar till S1 som åker i full fart in i anfallszonen.
- S1 gör en riktningsförändring längs blålinjen och skjuter ett målskott.
- Returtagaren är redo för att slå in en eventuell retur.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Kommunicera med varandra vid passningarna och ha hög fart på skridskoåkningen.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 12. Korta solen

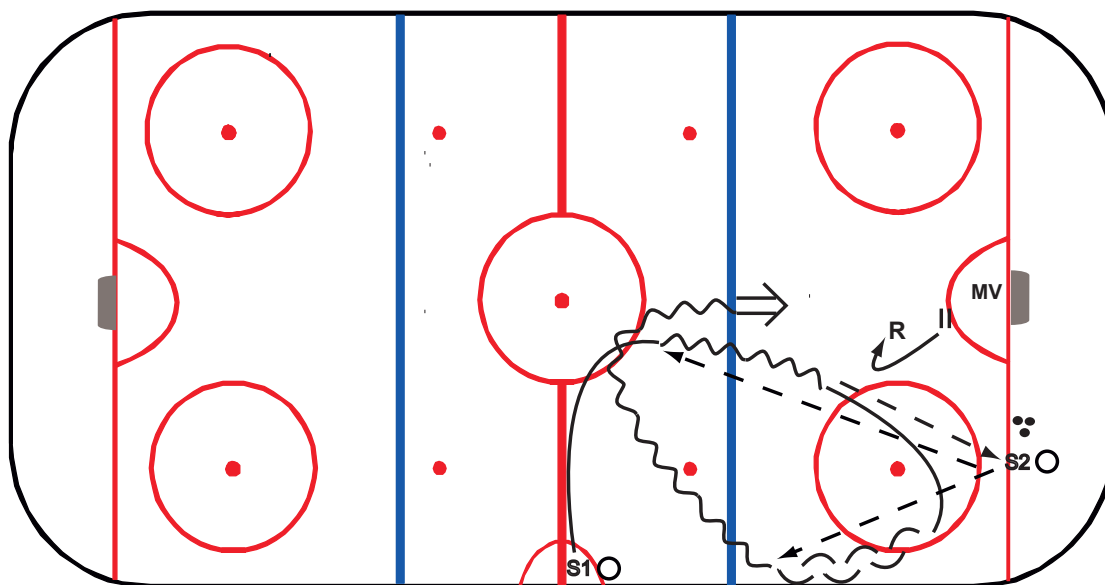
- Starta på signal.
- S1 åker framåt utan puck och väggspelar med S2.
- S1 fortsätter framåt runt cirkeln och visar sig för S2.
- S2 passar till S1 som åker i full fart in i anfallszonen och skjuter ett målskott.
- Returtagaren är redo för att slå in en eventuell retur.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Visa vart du vill ha passningarna genom att visa bladet för din medspelare.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 13. Mittskott

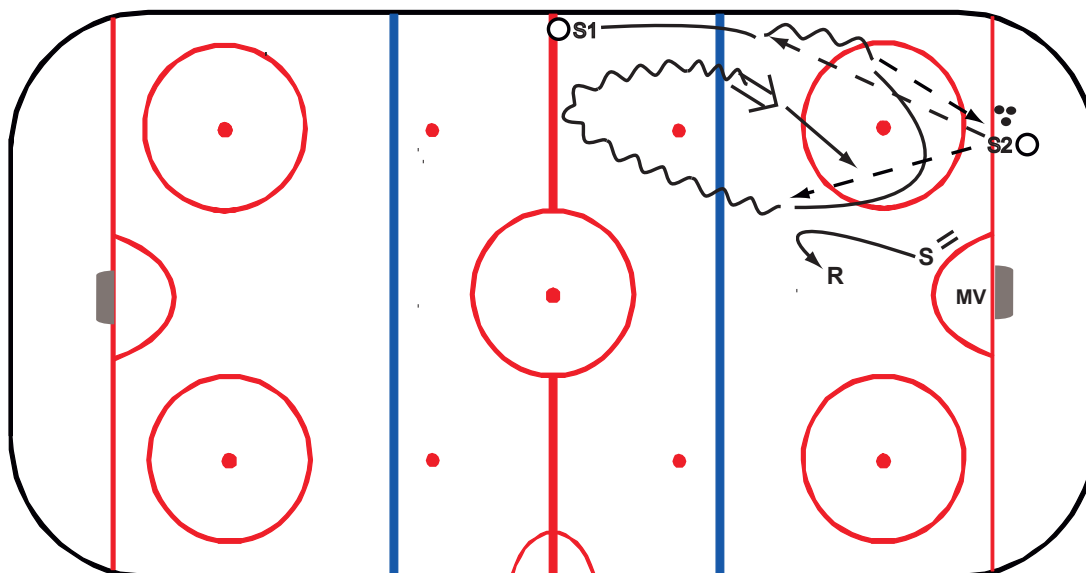
- Starta på signal.
- S1 åker framåt i en båge och väggpassar med S2.
- S1 visar sig längs sargen och får en ny passning av S2.
- S1 åker i full fart mot mål och skjuter ett målskott med en returtagare redo.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Kommunicera med varandra och ha hög fart på skridskoåkningen.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 14. Vinkelskott

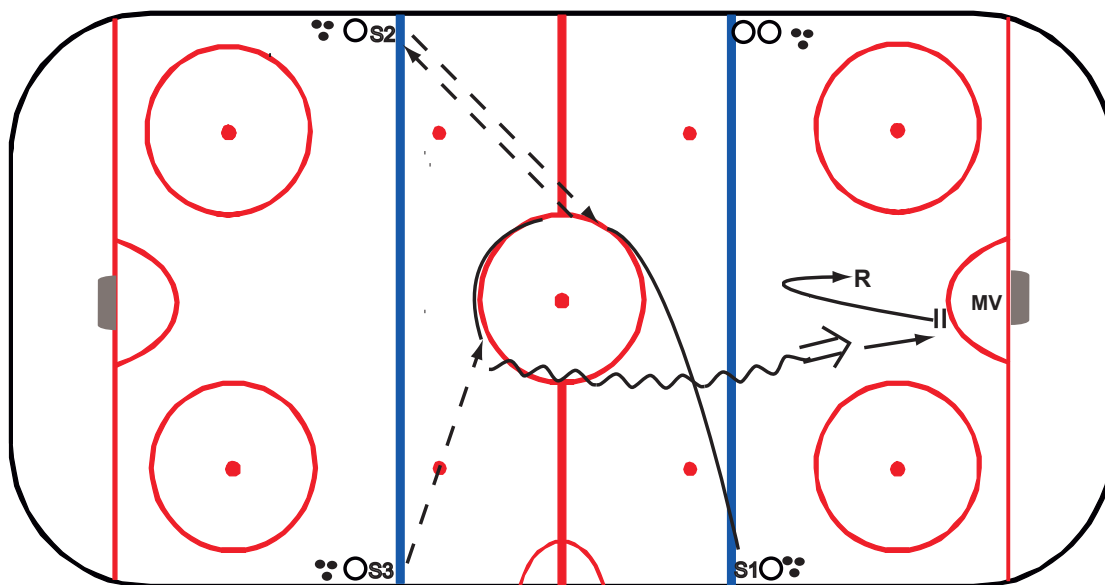
- Starta på signal.
- S1 åker framåt längs sargen utan puck och väggspelar med S2.
- S1 åker i en båge och visar sig för S2.
- S1 vänder i mittzonen, åker in i anfallszonen och skjuter ett målskott med skymmare och returtagare redo.
- Spela klart situationen.
- S1 blir skymmare på nästa målskott och returtagare på nästkommande.

Tips!

Kommunicera med varandra och skjut när målvakten är skymd.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 15. Jorden runt

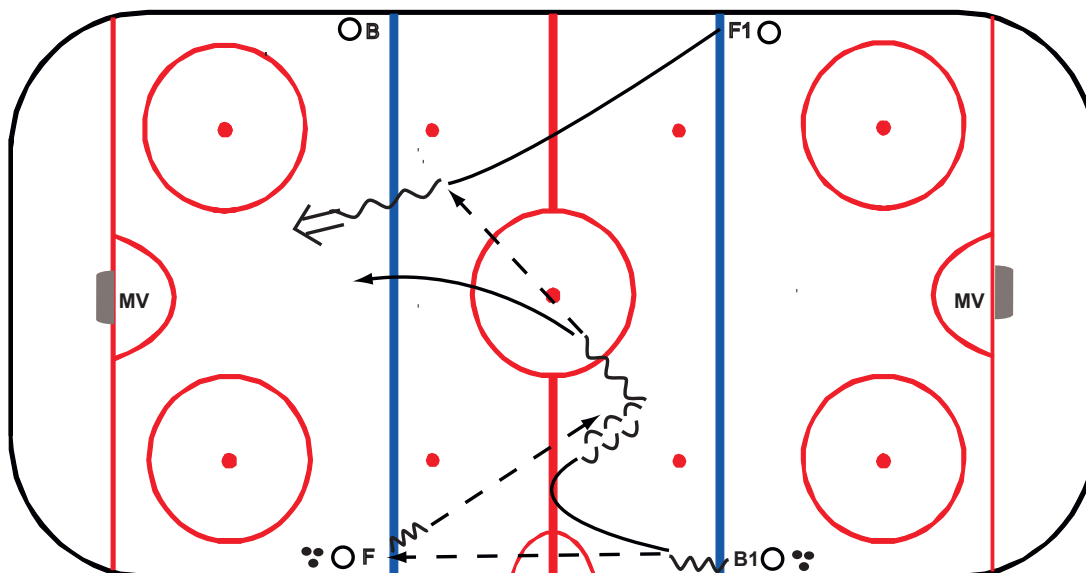
- Starta på signal.
- S1 åker i en båge runt mittcirkeln och väggspelar med S2.
- S1 får en passning av S3, åker i full fart in i anfallszonen och skjuter ett målskott med returtagaren redo.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Rör på fötterna genom hela övningen.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 16. Backpass med anfall

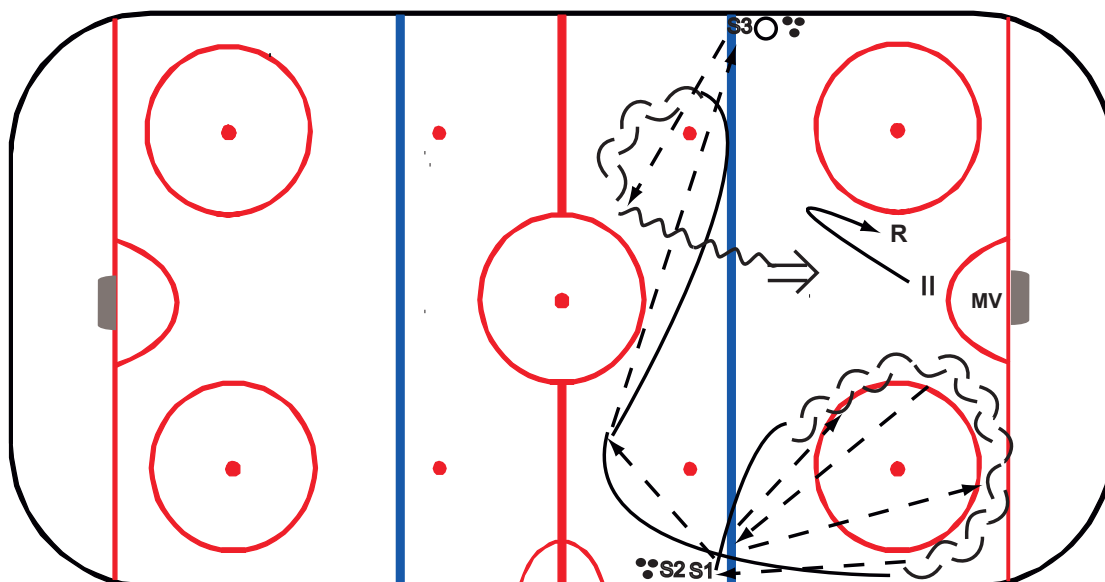
- Starta på signal.
- B1 passar till forwardsledet, visar sig i mittzonen och får tillbaka passningen.
- F1 timar åkningen i mittzonen och får en passning av B1.
- F1 åker i full fart och skjuter ett målskott, B1 följer med i anfallet.
- Spela klart situationen.

Tips!

Tima åkningen och slå ordentliga passningar på bladet.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 17. Passningsring halva banan

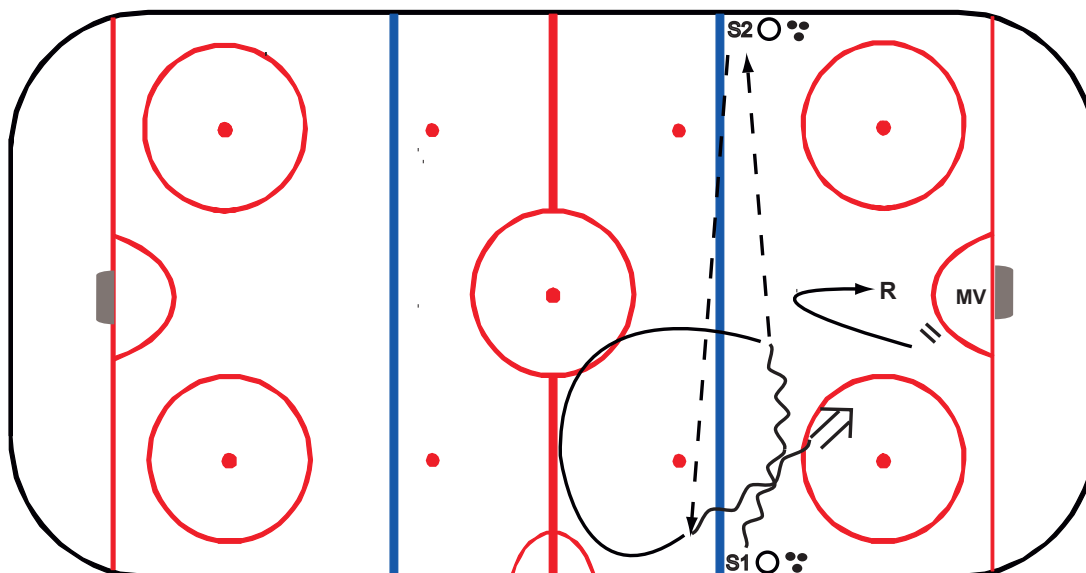
- Starta på signal.
- S1 startar framlänges, vänder till baklänges och väggspelar två gånger med S2.
- S1 fortsätter upp i mitten, får en ny passning av S2 som spelas vidare till S3.
- S1 bågar upp baklänges och får tillbaka en passning från S3.
- S1 åker in i anfallszonen i full fart och skjuter ett målskott, med en returtagare redo.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Utför övningen med bra teknik och hög fart.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 18. Överstegsåkning med pass och avslut

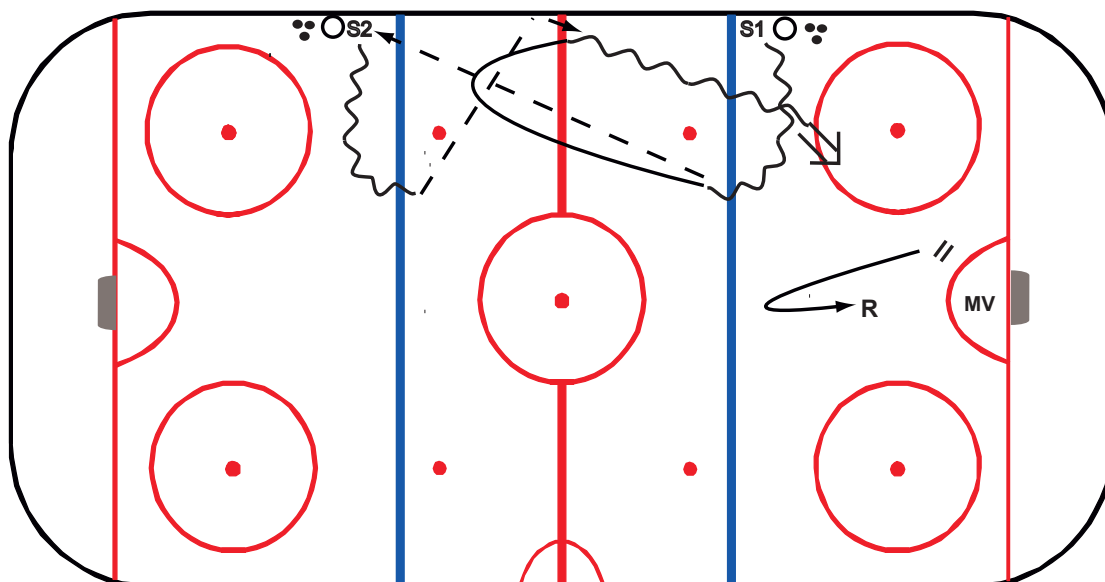
- Starta på signal.
- S1 åker framlänges med puck och passar över till S2.
- S1 åker i en båge och visar sig för S2 som spelar en lång passning till S1.
- S1 åker in i anfallszonen och skjuter ett målskott innanför punkterna med en returtagare redo.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare på nästa målskott.

Tips!

Viktigt att visa hela bladet för din medspelare för att underlätta en passning på bladet.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 19. Sargpass med avslut

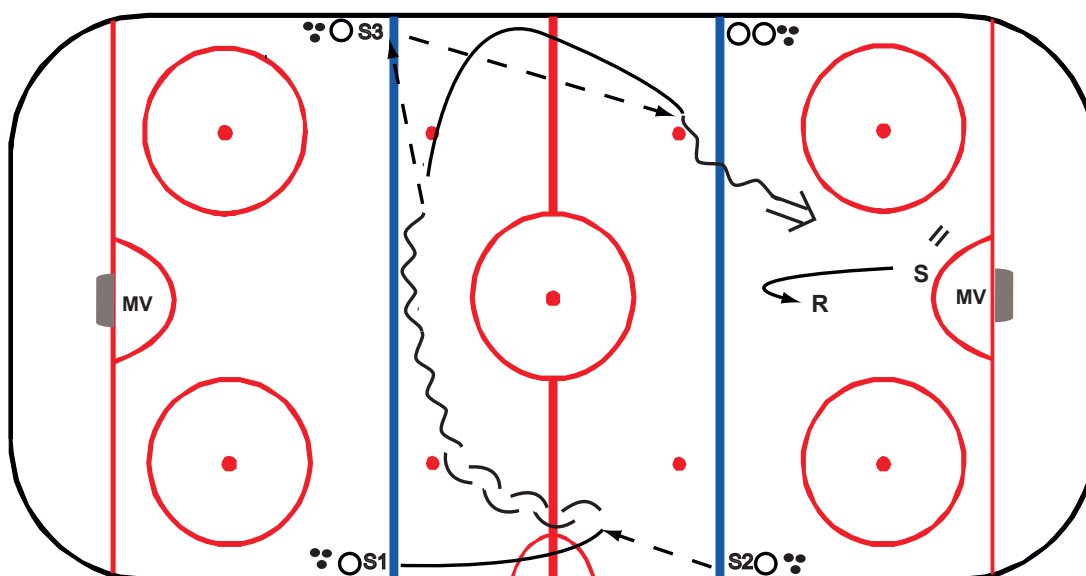
- Starta på signal.
- S1 åker i en båge och passar till S2.
- S1 visar sig längs sargen och får en sargpass av S2.
- S2 fortsätter sedan med att visa sig på samma sätt som S1 gjorde tidigare.
- S1 åker i full fart in i anfallszonen och skjuter ett målskott innanför punkterna med en returtagare redo.
- Spela klart situationen.
- S1 blir returtagare vid nästa målskott.

Tips!

Lär dig vilken vinkel du ska ha på sargpassen för att den ska komma rätt.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 20. Halvmånen

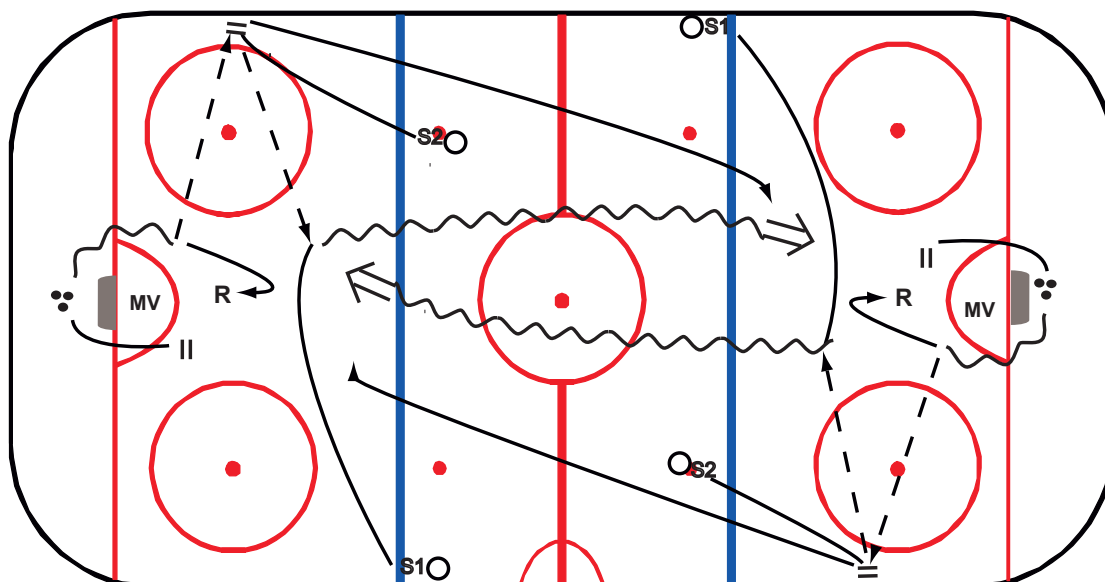
- Starta på signal.
- S1 åker framåt utan puck, vänder till baklänges och får en passning av S2.
- S1 åker framåt med pucken och passar till S3.
- S1 visar sig på kanten och får tillbaka pucken av S3.
- S1 åker in i anfallszonen och skjuter ett målskott med skymmare och returtagare redo.
- Spela klart situationen.
- S1 blir skymmare på nästa målskott och returtagare på nästkommande.

Tips!

Tryck till i passningarna och ha hög fart i åkningen genom hela övningen.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 21. Slinga helplan

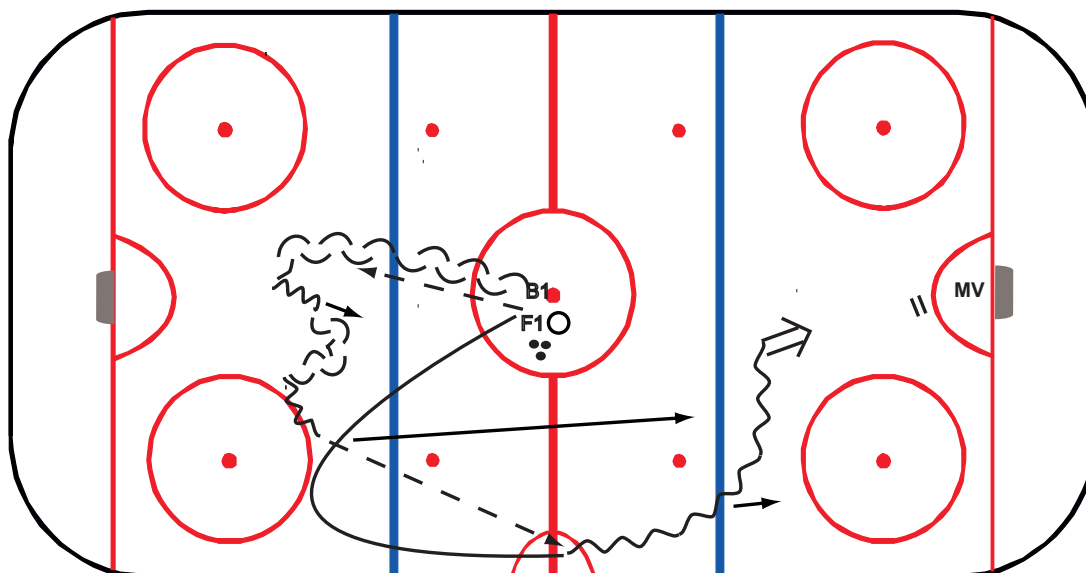
- Starta på signal.
- En spelare framför mål startar övningen genom att hämta en puck bakom målet och spela upp till S2 som visar sig i passningsfickan.
- S1 bågar ner, visar sig i mitten och får en passning av S2.
- S1 åker i full fart in i anfallszonen och skjuter ett målskott med returtagaren redo att slå in en eventuell retur.
- S2 följer med i anfallet och är redo för eventuell retur.
- S1 hämtar en ny puck bakom mål, spelar ut på ny avlastare och blir returtagare på nästa skott.
- Spela klart situationen.

Tips!

Tima in åkningen och ha hög fart när du går till anfall.



TEKNIKÖVNINGAR



TEKNIKÖVNINGAR: 22. Maskerad passning

- Starta på signal.
- B1 startar baklänges och får en passning av F1.
- B1 åker framåt i banan, fintar en passning genom att vinkla bladet och titta åt ett annat håll.
- B1 vänder och passar istället ut på kanten till F1 som visar sig längs sargen.
- F1 åker mot anfallszonen, fintar en tänkt motspelare på blålinjen och skjuter ett målskott.
- B1 följer med i anfalllet och spelar klart situationen tillsammans med F1.

Tips!

Var noga med att vinkla bladet och titta åt det håll du ska passningsfinta. När forwarden gör riktningförändringen ska han/hon ha hög fart.