

SITUATIONSSPEL

Innehållsförteckning

1 mot 1.....Sida 2

2 mot 1.....Sida 14

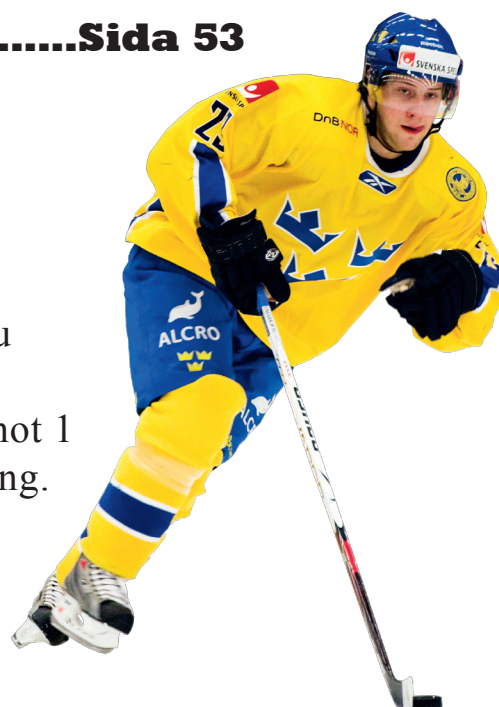
2 mot 2.....Sida 32

3 mot 2.....Sida 41

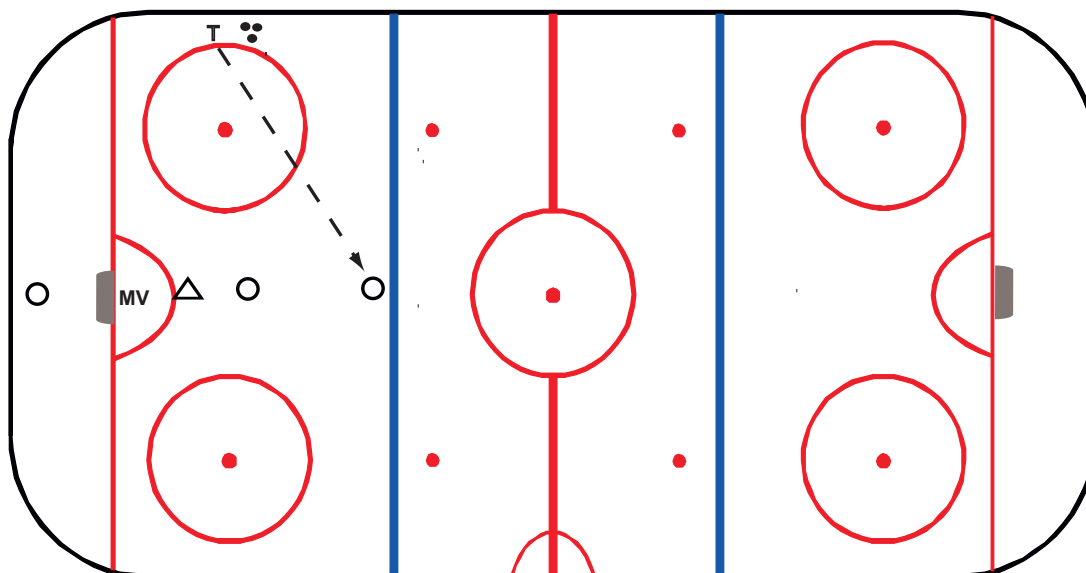
3 mot 3.....Sida 53

Förtydligande

I flera av övningarna på situationsspelet kan du lägga in en eller flera extra spelare. Du kan till exempel lägga in en extra försvarsspelare i 2 mot 1 övningarna för att göra det till en 2 mot 2 övning.



1 MOT 1



1 MOT 1: 1. 1 mot 1 med två extra supportspelare



- Starta på signal.
- Tränaren passar till en av de två fasta supportspelarna som antingen skjuter eller passar till anfallaren.
- Försvararen ska försöka få ut pucken ur zonen och anfallaren ska försöka göra mål.
- Byte efter 20 sek.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.
- Kan även utföras 2 mot 2 eller 3 mot 3.

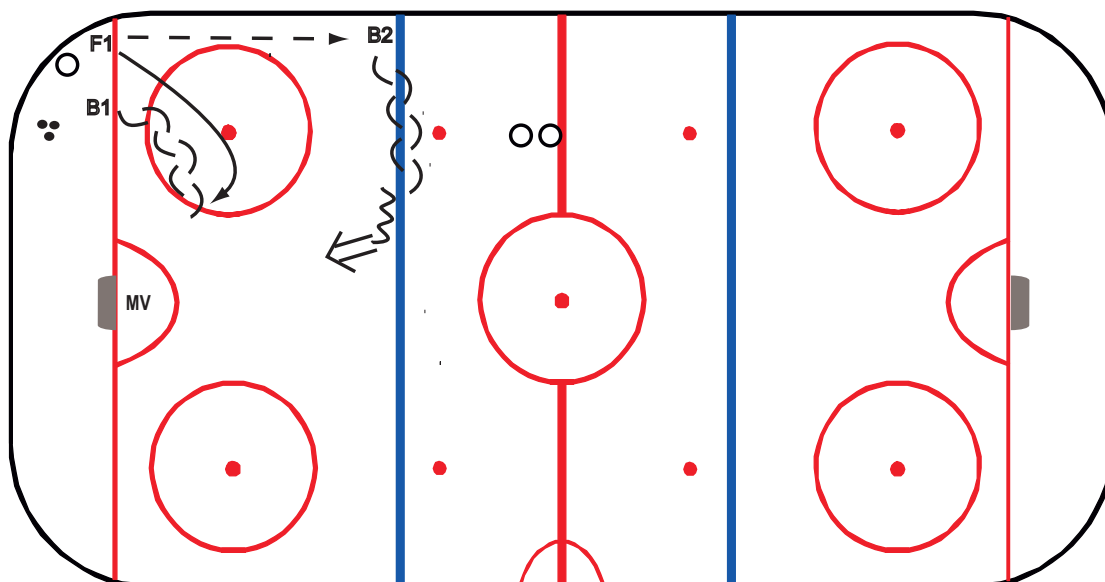
Tips!

Försvararen försöker trycka i höften, låsa och lyfta klubban på anfallaren.

Anfallaren försöker göra mål genom att göra sig spelbar, ha klubban fri och rotera in på retur.



1 MOT 1



1 MOT 1: 2. 1 mot 1 från hörn med backskott



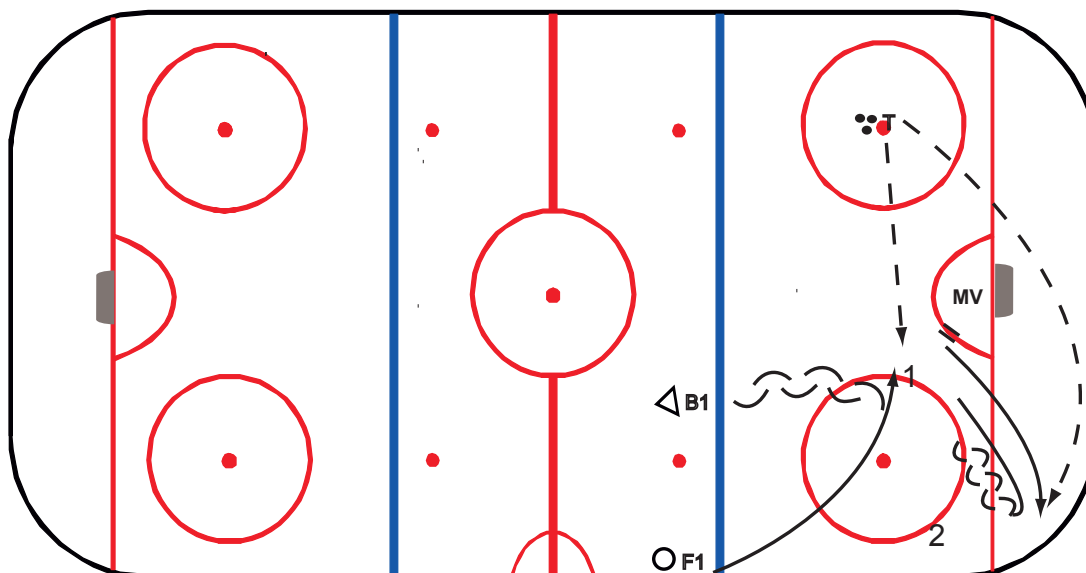
- Starta på signal.
- F1 spelar upp till B2.
- F1 åker in mot målet och B1 försvarar.
- B2 tar in pucken efter blålinjen och skjuter.
- F1 skymmer målvakten och försöker styra och ta eventuell retur.
- Spela klart till pucken är i mål, blockerad, ur zonen eller till tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

Tips!

Försvararen försöker styra anfallaren till sin starka sida och förhindra att denna tar sig in framför mål. Anfallaren försöker ta sig in framför mål genom att ha fart på fötterna och finta försvararen. Backen på blå strävar efter att ta in pucken med skridskorna utanför blålinjen.



1 MOT 1



1 MOT 1: 3. 1 mot 1 x 2



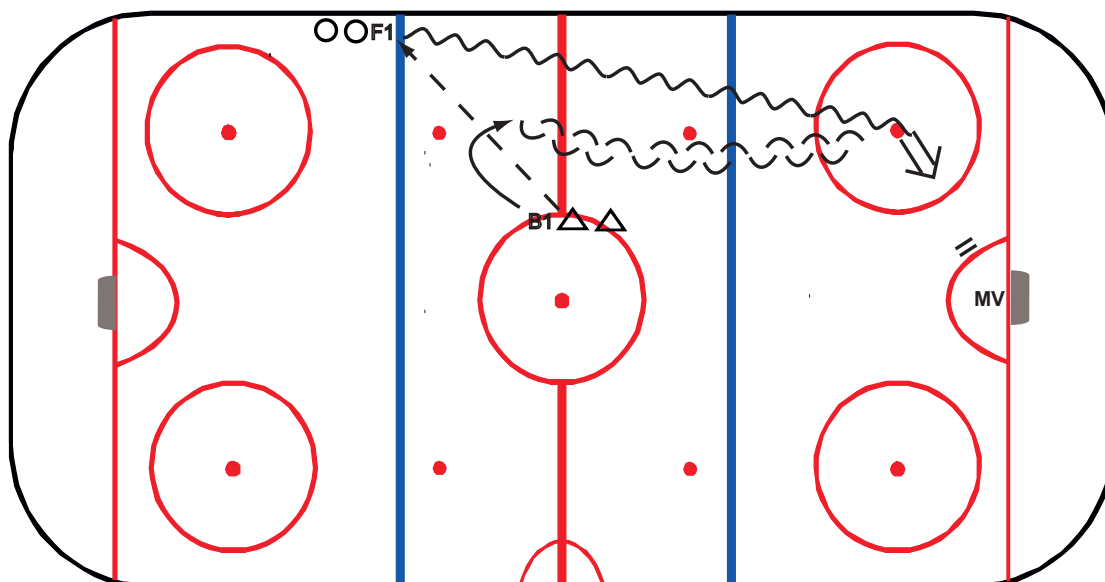
- Starta på signal.
- F1 driver mot mål och försöker göra sig spelbar.
- B1 försöker hålla bort F1 och skära av passningsmöjligheten.
- Spelar klart på pucken tills tränaren blåser och lägger in en ny puck.
- F1 och B1 kämpar om pucken i sarghörnet.
- F1 försöker få in pucken till ett målskott.
- B1 försöker åka ut eller slå ut pucken ur zonen.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

Tips!

Försvaren försöker ta bort passningen genom att ligga i rätt position och lyfta på anfallarens klubba. Anfallaren tar sig in framför mål och gör sig spelbar genom att ha fart på fötterna och ha klubban fri för att göra mål.



1 MOT 1



1 MOT 1: 4. 1 mot 1 från mittzon



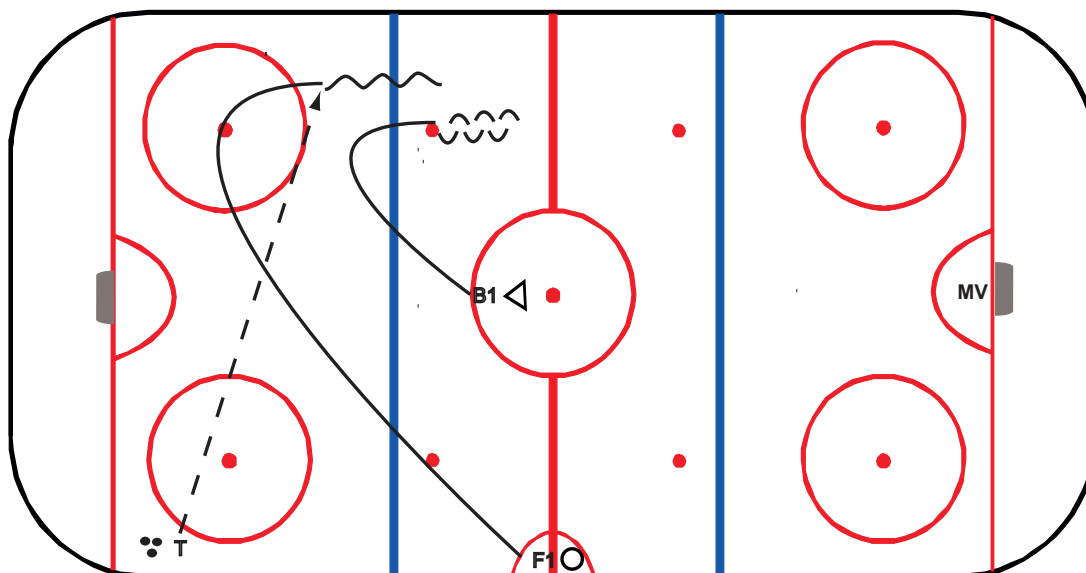
- Starta på signal.
- B1 spelar ner pucken till F1.
- F1 driver mot mål.
- B1 tränar på avståndskontrollen och försöker hålla F1 på utsidan.
- F1 försöker göra det svårt för B1 genom riktningsförändringar.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

Tips!

Försvaren försöker kontrollera avståndet och använda sig av en tänkt linje mellan tekningspunkterna att hålla forwarden utanför. Anfallaren försöker att utmana backen genom tempoväxlingar och riktningsförändringar.



1 MOT 1



1 MOT 1: 5. 1 mot 1 med långt första pass

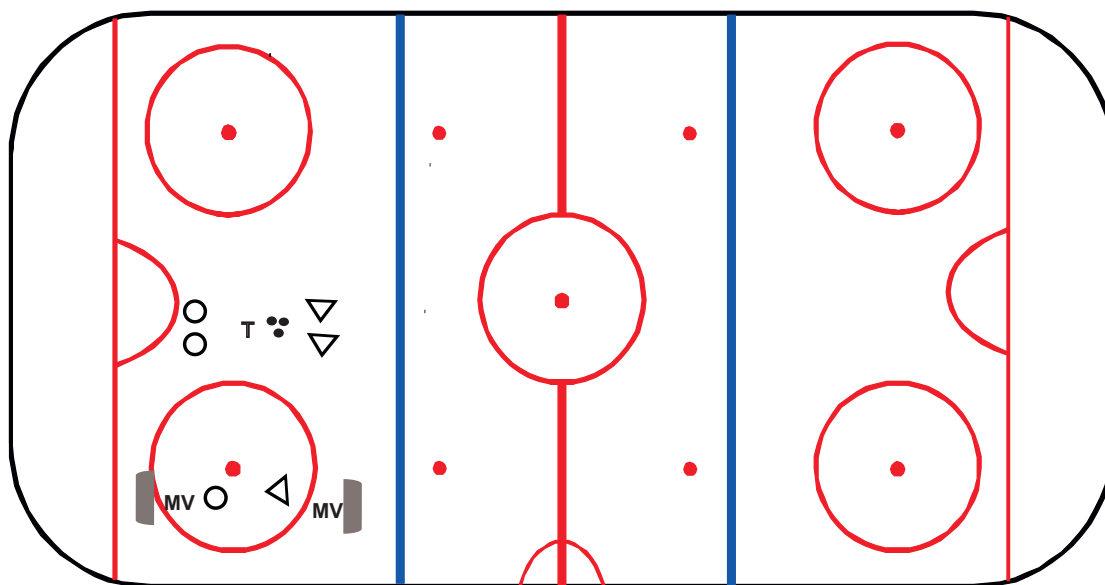
- Starta på signal.
- F1 åker i en båge, visar sig för tränaren och får en passning.
- B1 möter upp F1 och spelar 1 mot 1.
- Spela klart.

Tips!

Backen ska sträva efter att hålla F1 på utsidan mot sargen. Forwarden försöker med hög fart och kroppsfinter att ta sig förbi B1.



1 MOT 1



1 MOT 1: 6. 1 mot 1 smålagsspel

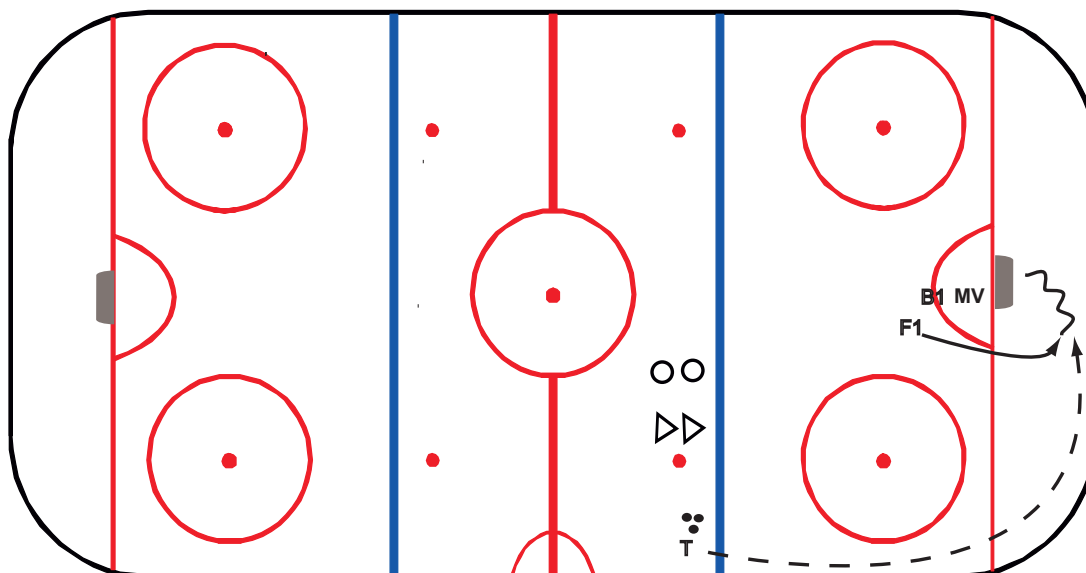
- Starta på signal.
- En spelare från varje lag möts i ett smålagsspel.
- Byte på signal.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Jobba hårt med att försöka komma in på mål på returerna. Täck pucken för din motståndare.



1 MOT 1



1 MOT 1: 7. 1 mot 1 med nedlägg bakom mål

- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal.
- Backarna från det ena laget möter forwards från det andra laget.
- F1 och B1 startar framför mål.
- Tränaren lägger ner en puck som det blir kamp om bakom mål.
- B1 försöker åka ur pucken ur zonen och F1 försöker göra mål.
- Byte på signal.
- Tävla genom att räkna vilket lag som gör flest mål.

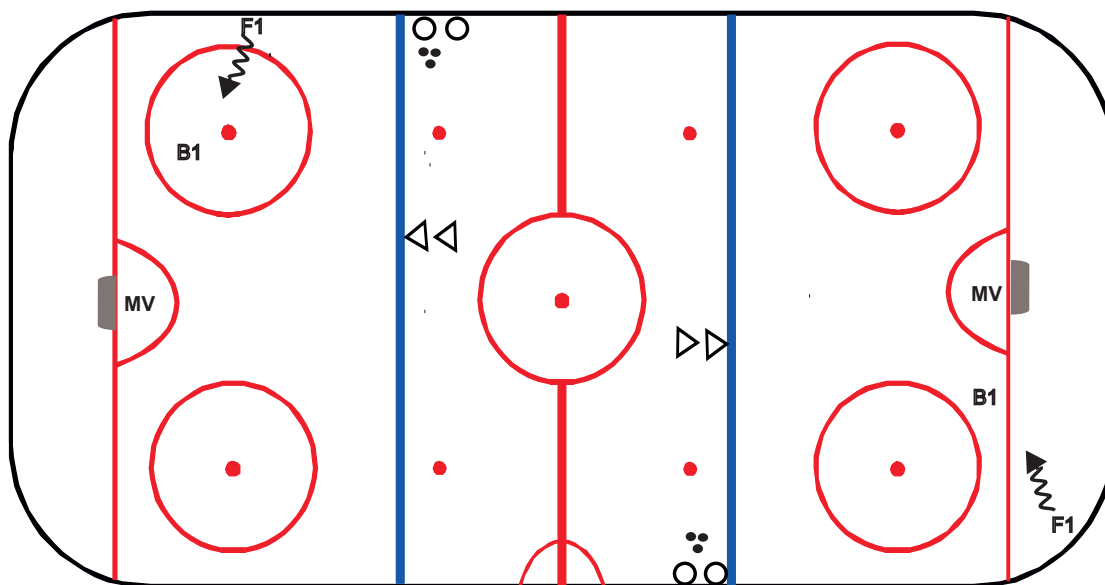
Tips!

B1 försöker komma åt pucken genom klubbrytningar och genom att trycka i höften på F1.

F1 försöker täcka pucken med kroppen för att komma in framför målet och göra mål.



1 MOT 1



1 MOT 1: 8. 1 mot 1 från sargen

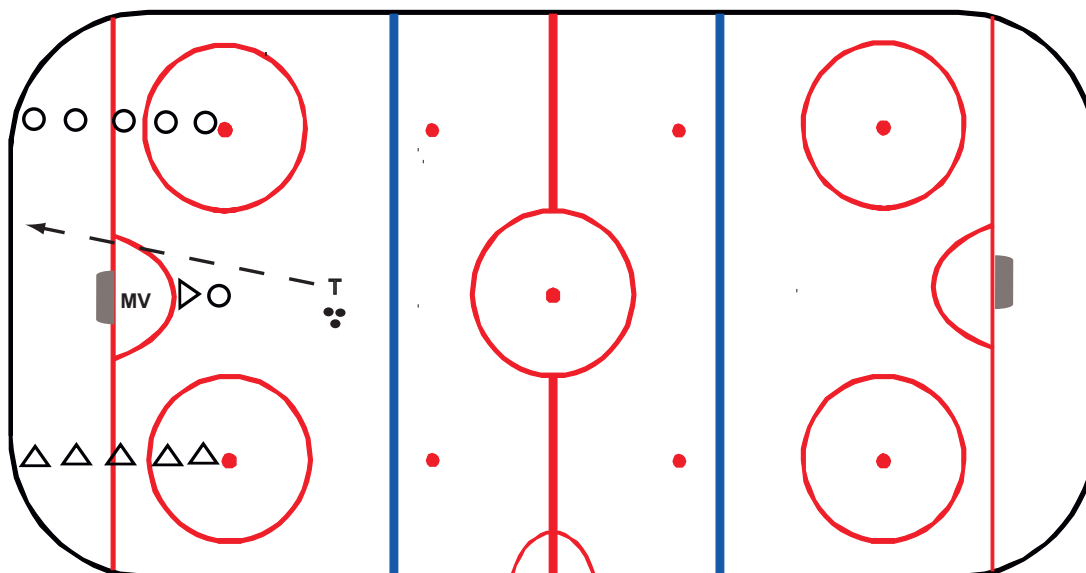
- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal.
- Backarna från det ena laget möter forwards från det andra laget.
- F1 startar med puck antingen i hörnet eller vid långsargen.
- 1 mot 1 spel i zonen.
- Byte på signal.
- Tävla genom att räkna antal mål.

Tips!

B1 försöker hålla bort F1 mot sargen och jobba med klubban blad mot blad. F1 försöker ta sig förbi B1 genom bra fart och finter.



1 MOT 1



1 MOT 1: 9. 1 mot 1 runt målet

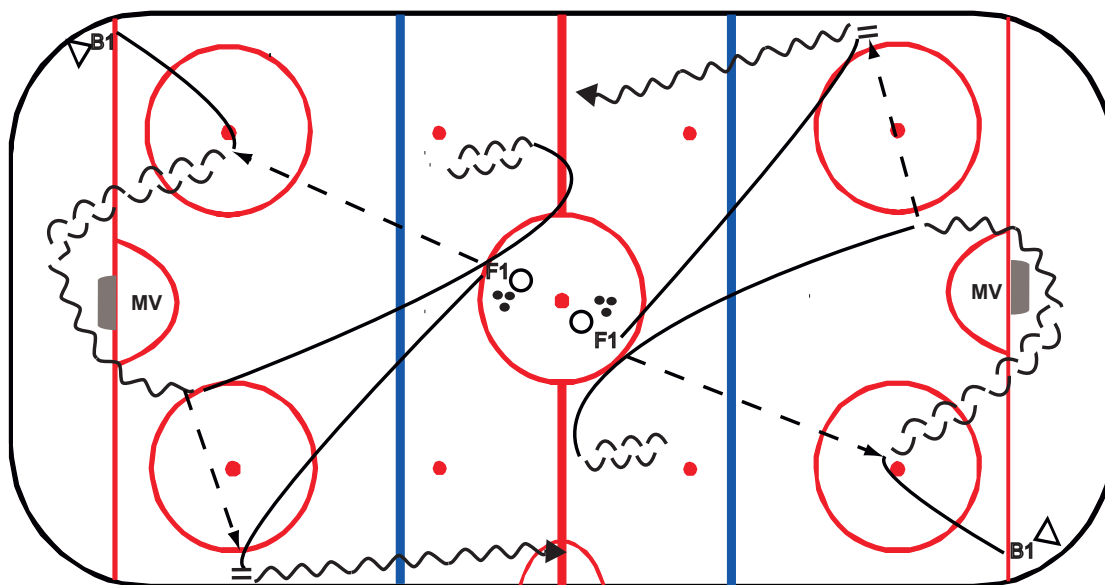
- Dela in gruppen i två lag.
- Backarna från det ena laget möter forwards från det andra laget.
- Starta på signal.
- 1 mot 1 spel runt målet.
- Om pucken går ut ur området lägger tränaren in en ny puck.
- Byte på signal efter ca 15 sekunder.
- Tävla genom att räkna antal mål.

Tips!

B1 jobbar hårt för att få ut pucken och F1 strävar efter att komma in på mål.



1 MOT 1



1 MOT 1: 10. 1 mot 1 över hela banan

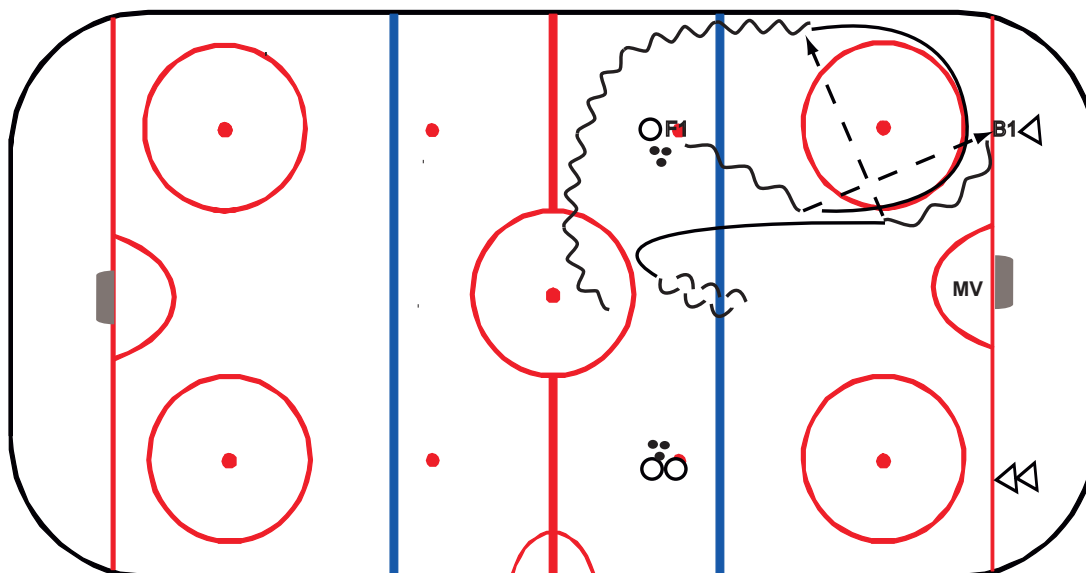
- Starta på signal.
- B1 åker framåt i banan, får en passning av F1 och vänder ner bakom mål.
- F1 avlastar och visar sig för B1 som skalar buren och passar upp till F1.
- F1 åker mot anfallszonen och möter B1 från den andra sidan i en 1 mot 1 situation.
- B1 möter upp F1 från den andra sidan och spelar 1 mot 1.
- Spela klart.

Tips!

Backarna ser till att leverera ett bra första pass på bladet och att få med sig farten i vändningen i mittzonen. Forwards försöker ha hög fart för att försvåra det för försvararen.



1 MOT 1



1 MOT 1: 11. 1 mot 1 uppspel med vändning

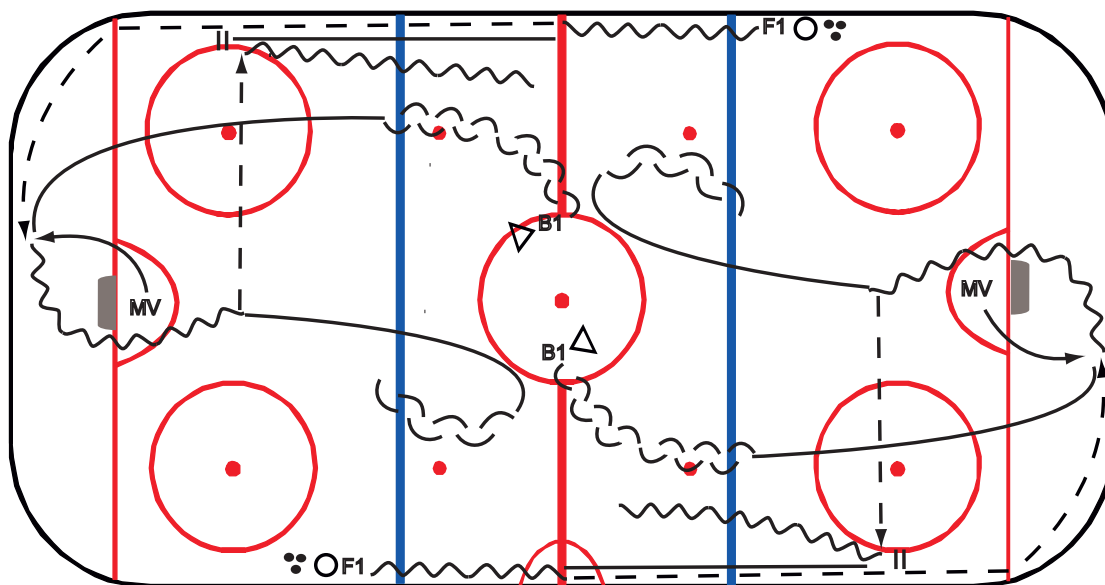
- Starta på signal.
- F1 åker med pucken och passar ner till B1.
- B1 åker inåt i banan och passar ut till F1 som visar sig längs sargen.
- F1 åker i full fart in och möter B1 i en 1 mot 1 situation.
- Spela klart.

Tips!

Backarna strävar efter att spela blad mot blad och styra forwarden ut mot kanten. Forwards försöker göra det svårt för backen genom kroppsfinter, riktningsförändringar och hög intensitet.



1 MOT 1



1 MOT 1: 12. Uppspel med 1 mot 1

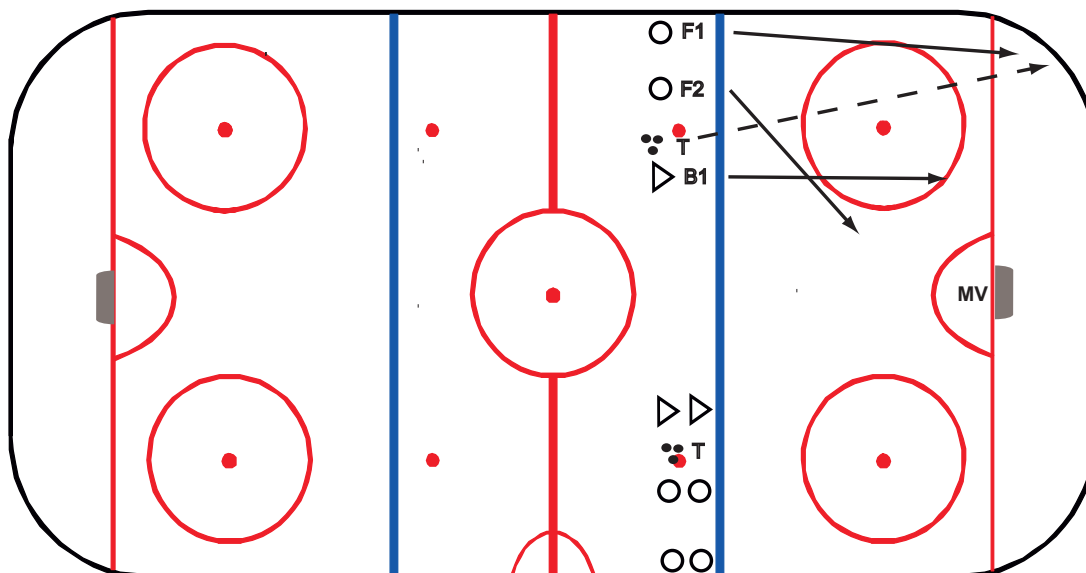
- Starta på signal.
- F1 dumpar en puck i sarghörnet som målvakten stoppar bakom mål.
- B1 hämtar pucken, skalar buren och spelar upp till F1 som avlastar vid sargen.
- F1 går till anfall mot B1 från den andra sidan.
- B1 möter F1 från den andra sidan i en 1 mot 1 situation.

Tips!

Backen spelar blad mot blad och försöker få med sig farten i vändningen. Forwarden använder sig av finter, riktningförändringar och hög intensitet för att skapa skottmöjligheter.



2 MOT 1



2 MOT 1: 1. 2 mot 1 nedlägg i zon



- Dela in gruppen i två lag, med ena lagets forwards mot det andra lagets backar.
- Starta på signal, tränaren lägger ned en puck i sarghörnet.
- F1 och F2 anfaller mot B1.
- Spela klart på pucken till den är i mål, blockerad, ur zonen eller till tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna målen som görs för respektive lag.

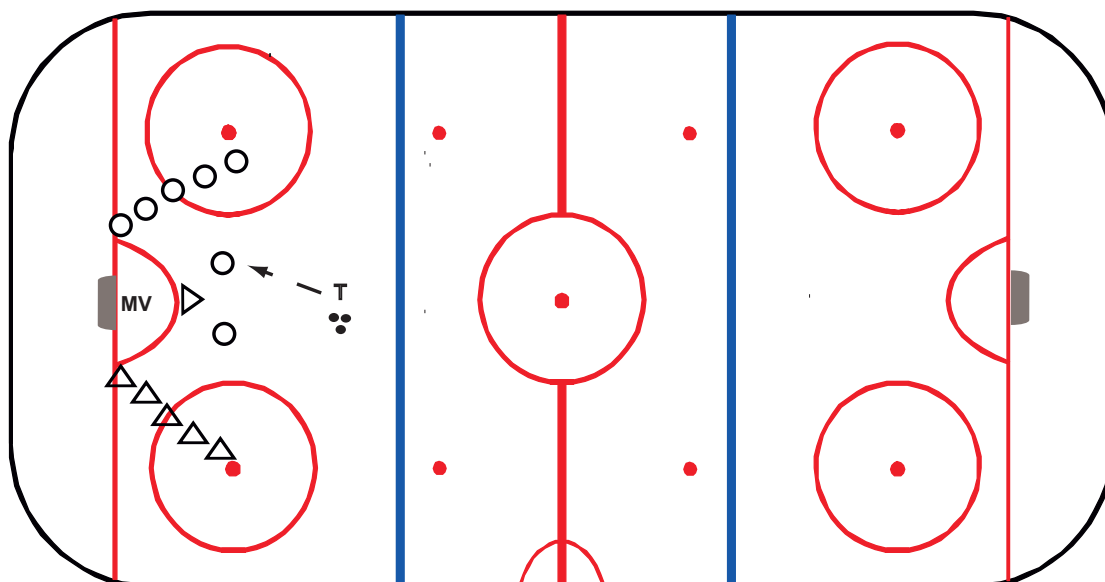
Tips!

Backen försöker förhindra passningar och samtidigt styra ut puckhållaren.

F2 visar sig framför mål och är redo för ett direktskott. F1 letar passning till F2 eller bryter in själv på mål.



2 MOT 1



2 MOT 1: 2. 2 mot 1 framför mål



- Starta på signal.
- Dela in gruppen i två lag.
- Varannan gång försvarar respektive anfaller lagen.
- En spelare från ett lag möter två spelare från det andra laget.
- Tränaren slår in nya puckar om det blir mål, blockering eller om pucken går ur området.
- Byte efter 20 sekunder då blir det försvarande laget anfallare och det anfallande laget blir försvarare.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

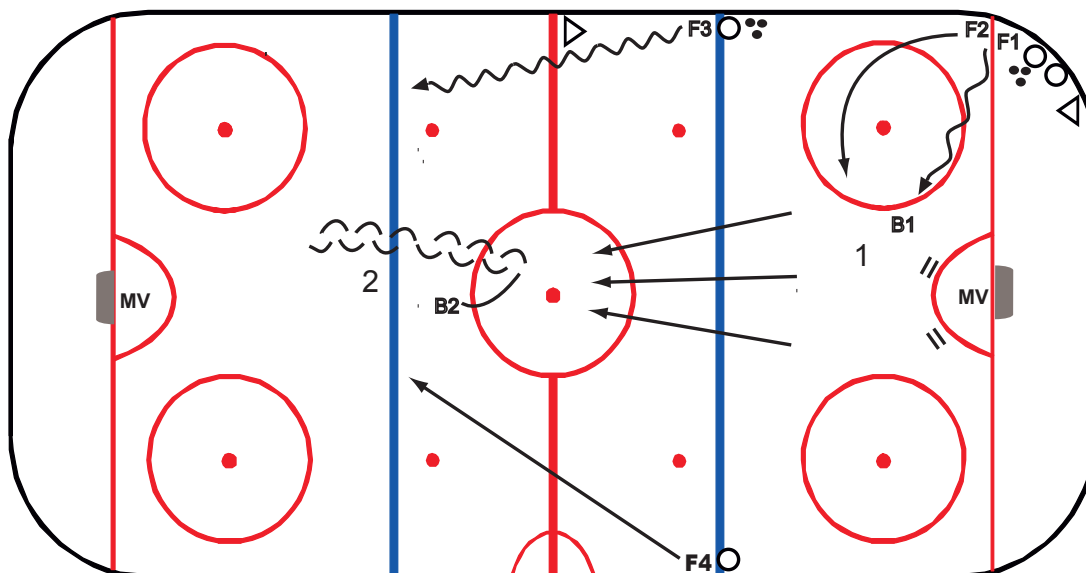
Tips!

Anfallarna strävar efter snabba avslut med hårt driv på eventuella retur.

Försvararen jobbar med att trycka i höft och få bort klubborna på anfallarna.



2 MOT 1



2 MOT 1: 3. 2 mot 1 låg och hög med backcheck



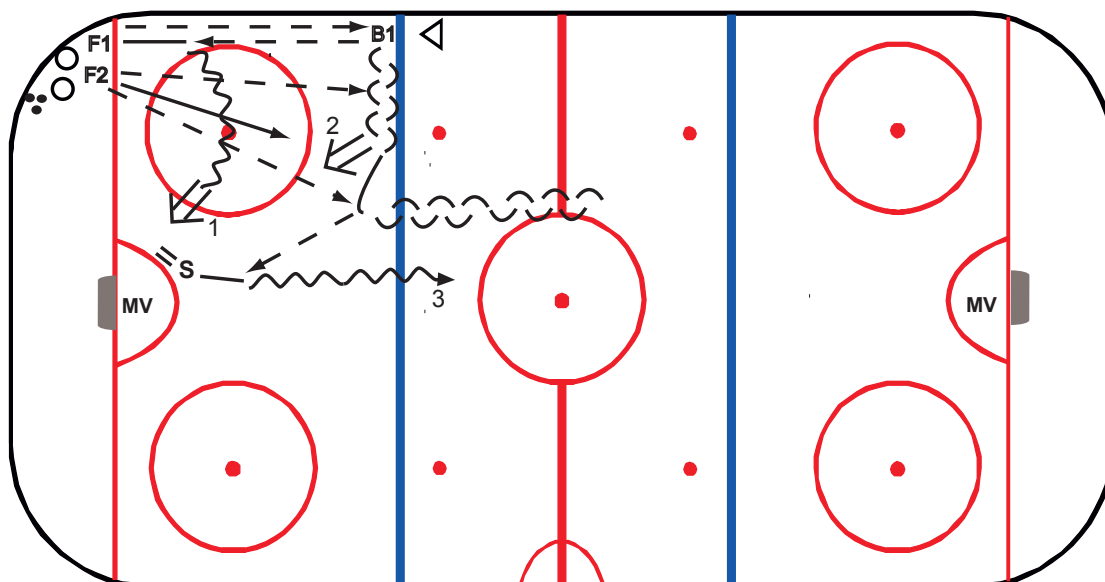
- Starta på signal.
- B1 startar framför mål.
- F1 och F2 anfaller från hörn och spelar klart tills tränaren blåser eller om B1 får tag i pucken och spelar upp till F3 eller F4.
- På tränarens signal startar F3 och F4 som anfaller åt andra hållet mot B2.
- F1 och F2 backcheckar samtidigt som B1 följer med i anfall.
- Alla spelarna spelar klart till pucken är i mål, blockerad, ur zonen eller till tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna antal mål varje lag gör.

Tips!

Jobba hårt i backcheckingen. Anfallarna har hög fart på skridskorna för att undvika backcheckarna.



2 MOT 1



2 MOT 1: 4. 2 mot 1 med skottstart



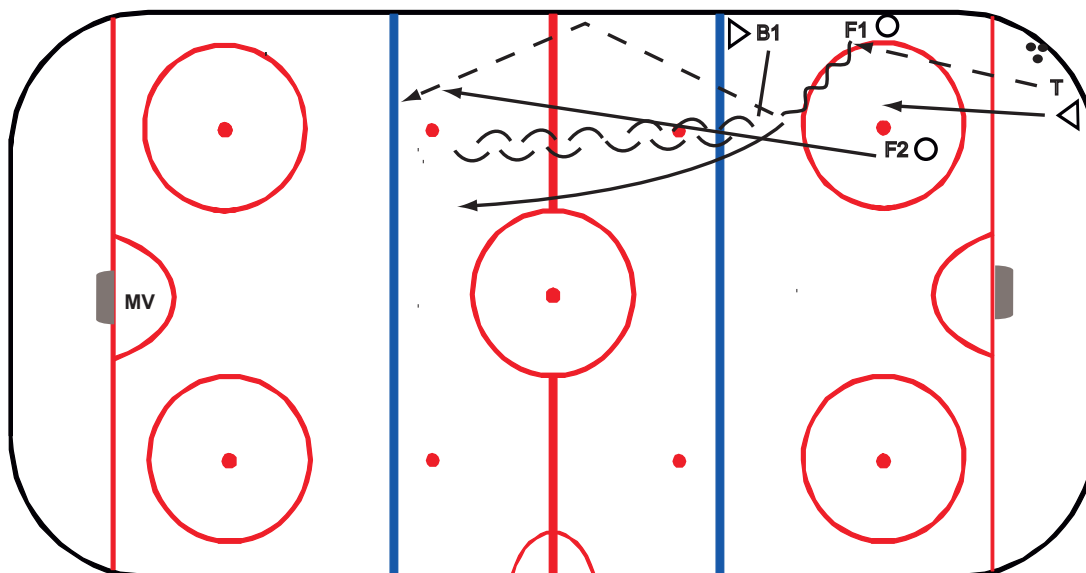
- Starta på signal.
- F1 startar med att vägpassa till B1, driver in mot mål och skjuter ett målskott.
- F2 passar upp till B1 som rör sig in i banan vid blålinjen och levererar ett målskott.
- F1 stannar framför mål som skymmare.
- F2 passar till B1 som passar vidare till F1.
- F1 och F2 går till anfall mot andra sidan banan med B1 som försvarare.
- Spela klart anfallet till pucken är i mål, blockerad, ur zonen eller till tränaren blåser av.
- Håll anfallet på ena långsidan så det inte blir kollisioner.

Tips!

Spela klart första situationerna ordentligt innan ni vänder till andra sidan.



2 MOT 1



2 MOT 1: 5. 2 mot 1 med backcheck



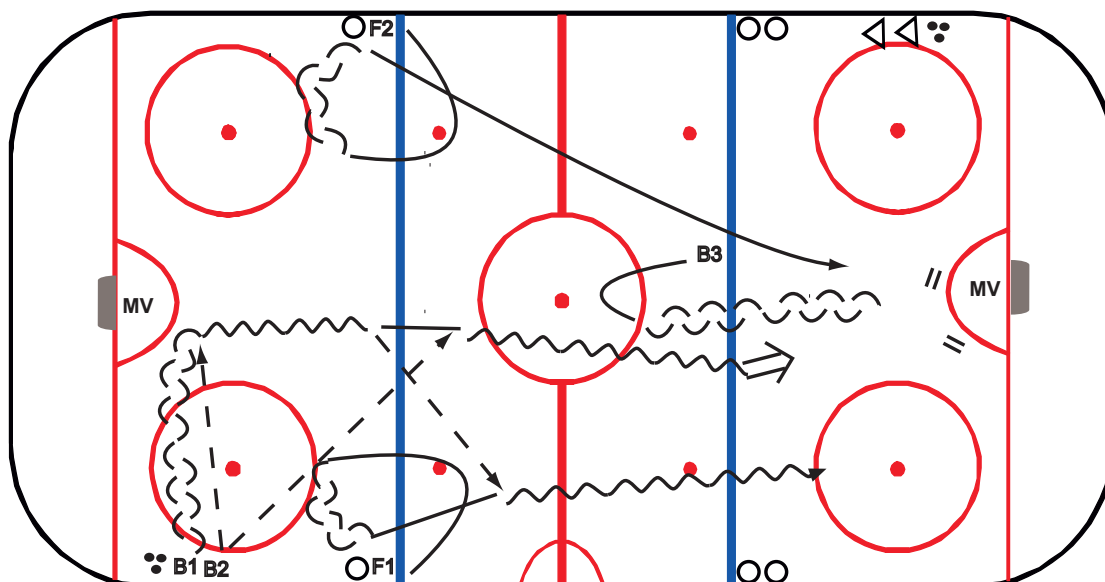
- Starta på signal.
- Tränaren passar till F1 som driver inåt i banan samtidigt som F2 åker med full fart upp i banan där B1 försvarar.
- När tränaren slår passningen startar en backcheckare från kortsidan.
- F1 väljer att slå en passning via sargen eller rakt upp till F2.
- F1 och F2 anfäller mot B1 med en extra försvarare som backcheckare.
- Spela klart på pucken till den är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.

Tips!

Jobba hårt i backcheckingen, backen som försvarar försöker hålla ute puckföraren på kanten genom att styra och spela blad mot blad. Forwards försöker göra det svårt för backen genom riktningsförändringar, finter och hög intensitet.



2 MOT 1



2 MOT 1: 6. 2 mot 1 med extra avslut från back

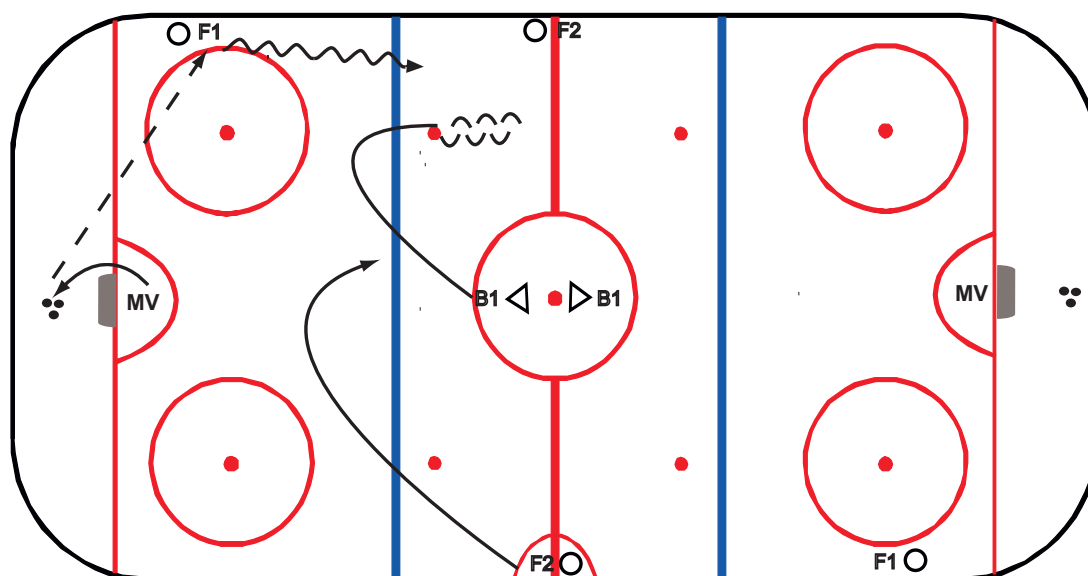
- Dela in gruppen i två lag. Ett lag på varje sida.
- Starta på signal.
- B1 åker in i banan och får en passning av B2.
- B1 avancerar i banan och passar till antingen F1 eller F2 som bågat ner och visat sig för B1.
- F1 och F2 går till anfall mot B3 som agerar försvarare.
- B1 följer med i anfallet, får en ny puck av B2 och skjuter ett målskott.
- F1 och F2 agerar skymmare och returtagare, B3 agerar försvarare.
- Spela klart, tävla genom att räkna vilket lag som gör flest mål.
- Kan även utföras 2 mot 2 genom att ta in en till försvarare.

Tips!

B1 fokuserar på att slå ett bra första pass och att skjuta när målvakten är skymd. Forwards använder sig av riktningförändringar, finter och hög fart. B3 försöker styra den puckförande forwarden mot kanten och förhindra en passning samt att göra sikten fri för målvakten vid backskottet.



2 MOT 1



2 MOT 1: 7. Passning från målvakt med 2 mot 1

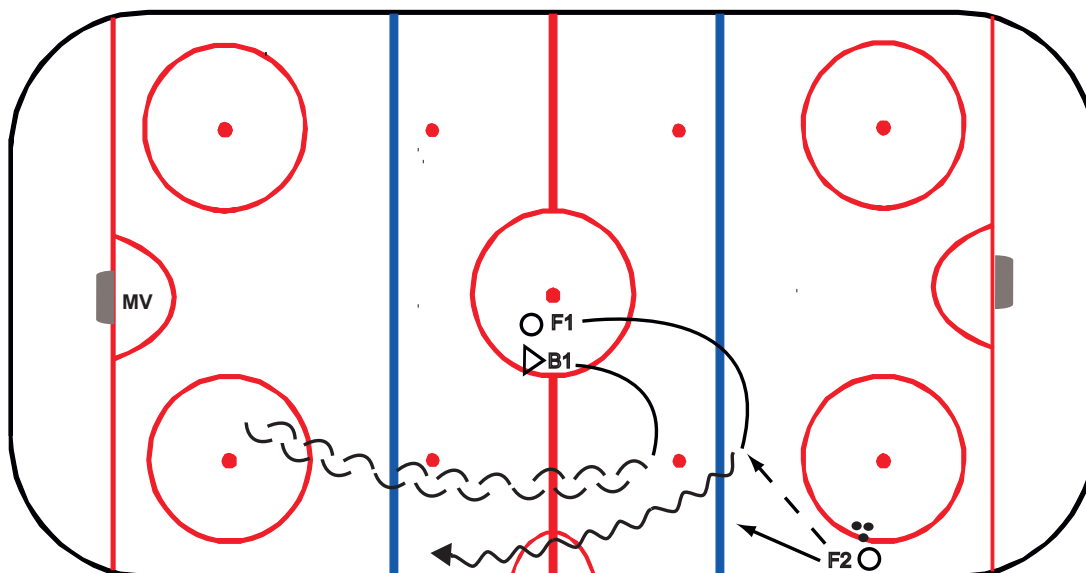
- Starta på signal.
- Målvakten hämtar en puck bakom mål och passar till F1 som gått ner för avlastning.
- F2 bågar ner och följer med F1 i ett 2 mot 1 anfall mot B1.
- Spela klart.

Tips!

Backen försöker styra den puckförande forwarden ut mot kanten samt förhindra en passning. Forwards försöker få till en sidledpassning för att förflytta målvakten innan skottet eller skjuta själv.



2 MOT 1



2 MOT 1: 9. 2 mot 1 genom mittzonen

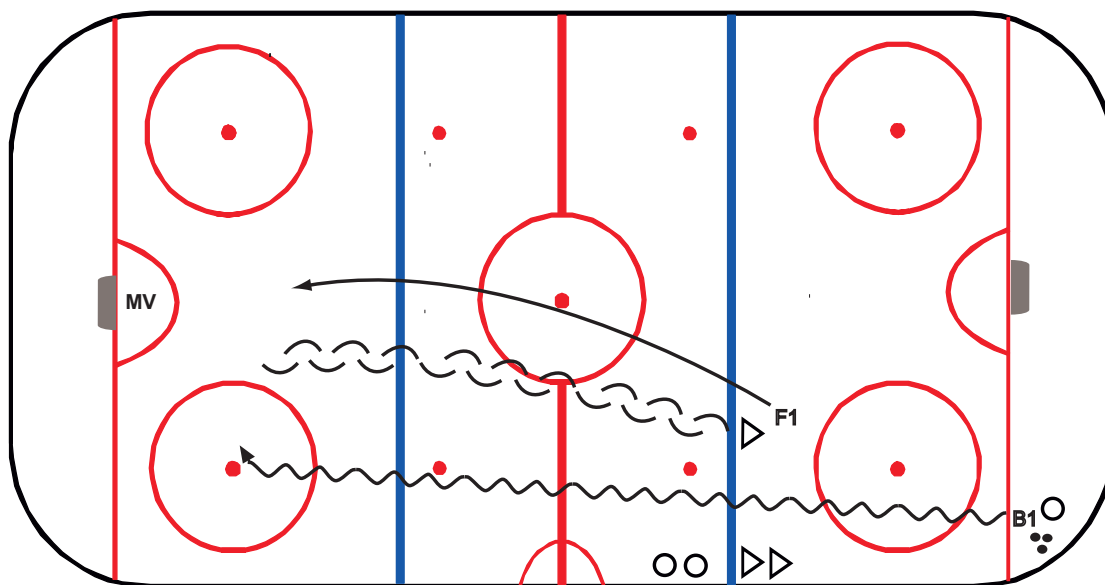
- Starta på signal.
- F1 bågar ner och får en passning av F2.
- B1 agerar försvarare mot F1 och F2.
- Spela klart.

Tips!

F2 försöker få upp farten så snabbt som möjligt och göra sig spelbar. F1 försöker försvåra arbetet för backen genom att finta och ha hög fart på skridskorna. Backen försöker få med sig farten i vändningen, styra ut puckföraren på kanten samt förhindra en sidledspassing.



2 MOT 1



2 MOT 1: 10. 2 mot 1 med back som går till anfall

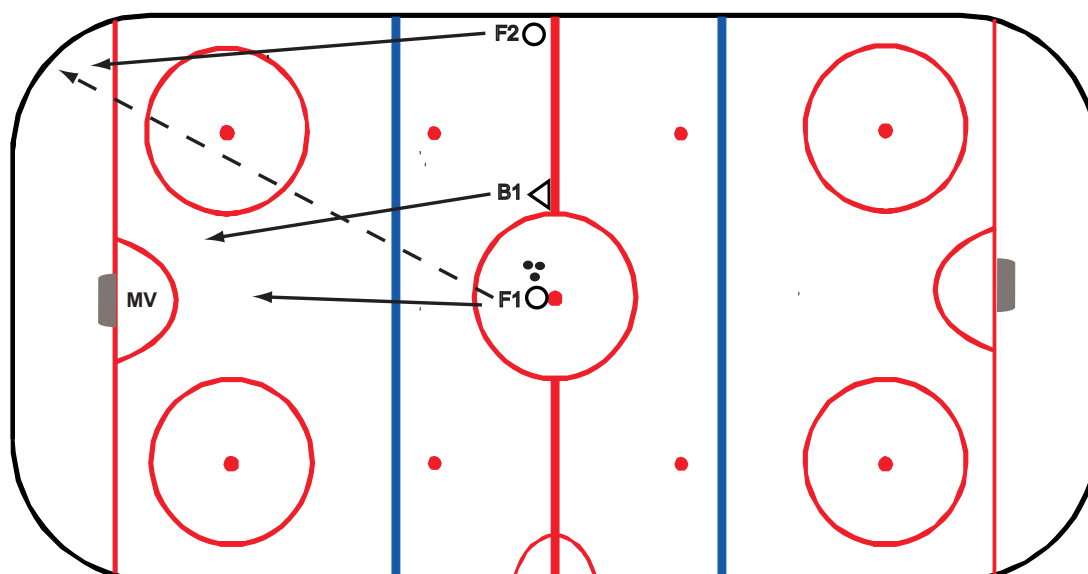
- Starta på signal.
- B1 startar med pucken och avancerar framåt i banan.
- F1 driver in mot mitten i anfallszonen och försöker göra sig spelbar för B1.
- B1 och F1 går till anfall mot en försvarare.
- Spela klart.

Tips!

Försvararen försöker i första läget förhindra en lång passning från B1. I andra läget försöker försvararen styra ut B1 mot kanten samtidigt som han/hon håller koll på F1 och förhindrar en sidledspassning. F1 försöker göra sig spelbar genom att göra riktningsförändringar och trycka sig loss. B1 försöker ha hög fart i åkningen och ha pucken redo för passning eller skott.



2 MOT 1



2 MOT 1: 11. Nedlägg i zonen med 2 mot 1 spel

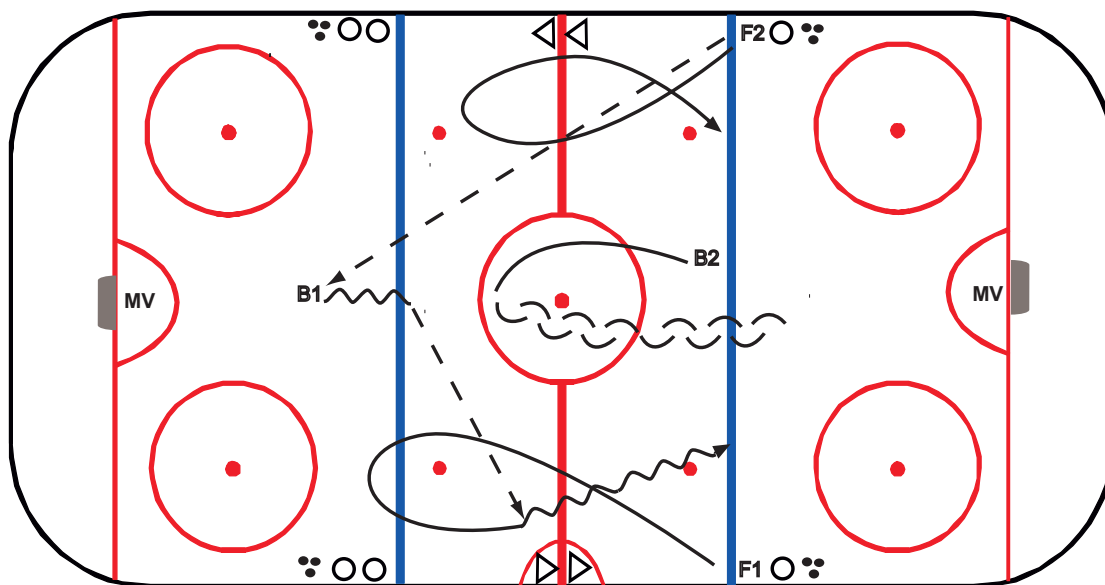
- Dela in gruppen i två lag.
- Det ena lagets forwards anfaller mot det andra lagets backar.
- Starta på signal.
- F1 lägger ner en puck i sarghörnet.
- F2 hämtar pucken och går till anfall tillsammans med F2 mot B1.
- F1 visar sig framför mål.
- Spela klart.
- Tävla genom att räkna vilket lag som gör flest mål.

Tips!

B1 fokuserar i första läget på att förhindra en passning till F1 och låter målvakten fokusera på F2. Om F2 bryter in mot mål försöker B1 hålla bort F2 från målet samtidigt som han/hon förhindrar en sidledspassning. F2 passar antingen upp till F1 eller tar avslut själv. F1 rör sig framför mål och gör sig spelbar.



2 MOT 1



2 MOT 1: 12. 2 mot 1 med spelvändning

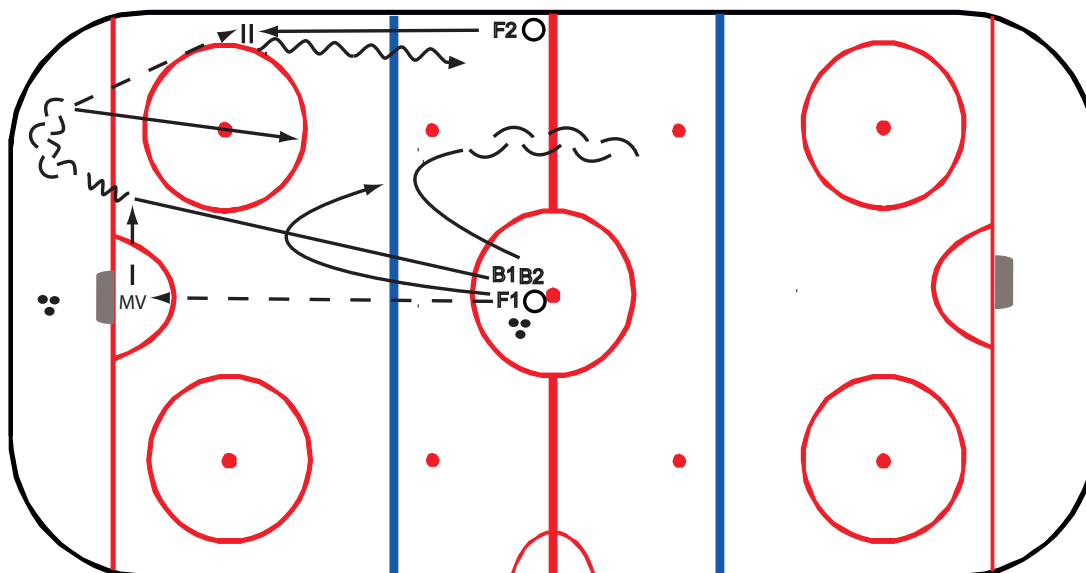
- Starta på signal.
- F2 passar till B1 som avancerar i banan och passar till F1 på andra kanten.
- F1 och F2 går till anfall mot B2.
- Spela klart.

Tips!

B1 fokuserar på att slå ett bra pass på bladet. Forwards gör det svårt för backen genom att ha hög fart. Backen försöker styra ut puckföraren och använda klubban för att bryta eventuella passningar.



2 MOT 1



2 MOT 1: 13. 2 mot 1 med medföljande back

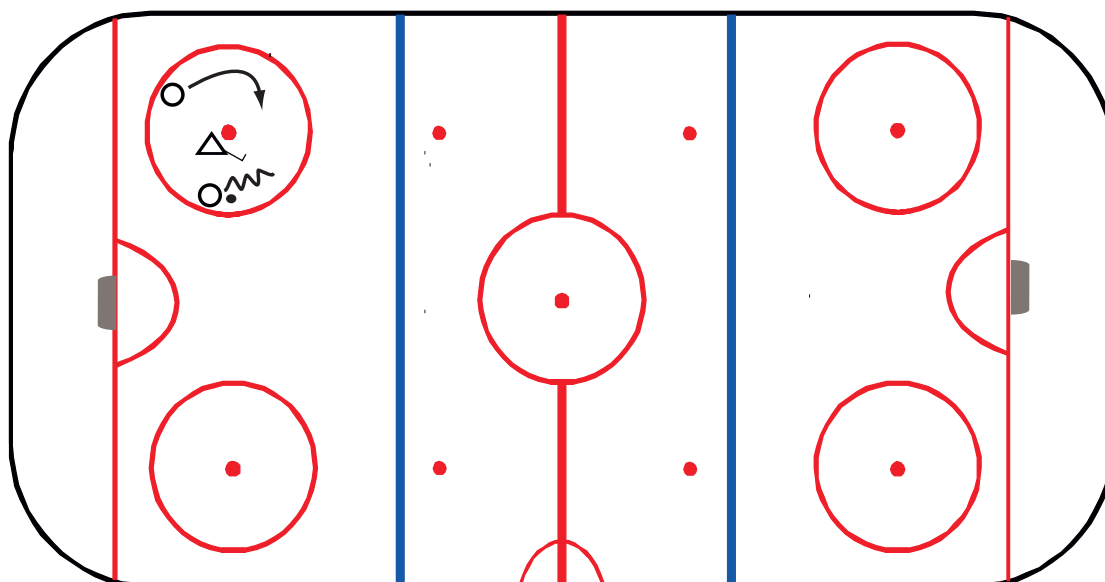
- Starta på signal.
- F1 skjuter mot målvakten som passar ut pucken till B1.
- B1 hämtar pucken och passar till F2 i passningsfickan.
- F1 och F2 går till anfall mot B2, B1 följer med i anfallet.
- Spela klart.

Tips!

Forwards har hög fart och går hårt på mål i anfallet. B2 strävar efter att hålla puckföraren på kanten och förhindra en passning. B1 är redo för ett direktskott i anfallet.



2 MOT 1



2 MOT 1: 14. 2 mot 1 i cirkel

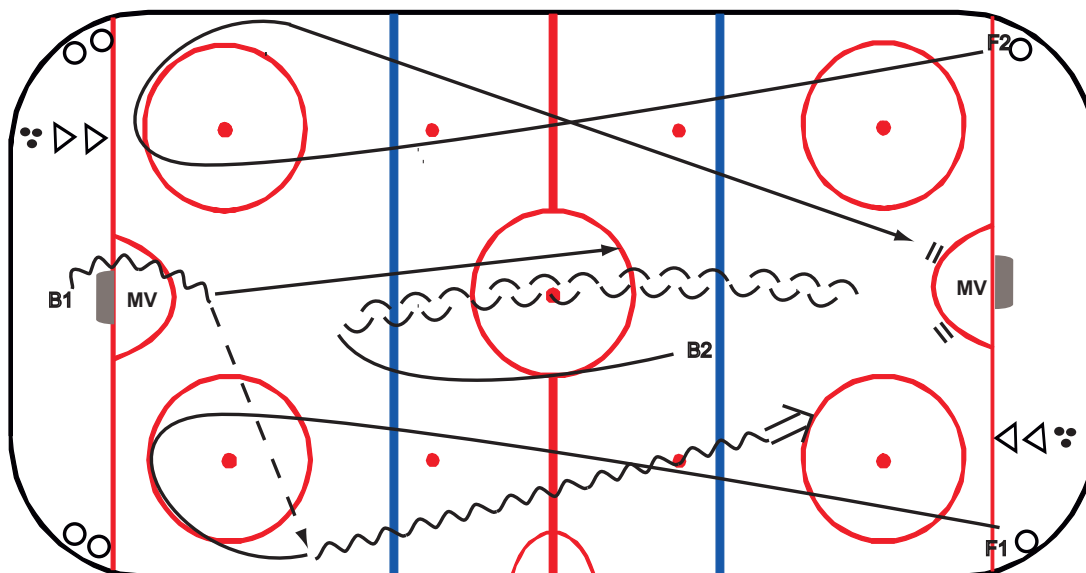
- Starta på signal.
- En försvarare och två anfallare jobbar i cirkeln.
- Försvararen försöker få tag i pucken eller få ut den ur cirkeln.
- Anfallarna försöker hålla pucken innanför cirkeln och bort från försvararen.
- När försvararen får kontroll på pucken eller om den går ut ur cirkeln blir försvararen anfallare och en av anfallarna blir försvarare.

Tips!

Anfallarna täcker pucken med kroppen och visar sig för varandra. Försvararen jobbar med stötbrytningar och försöker bryta passningarna.



2 MOT 1



2 MOT 1: 15. Lång 2 mot 1

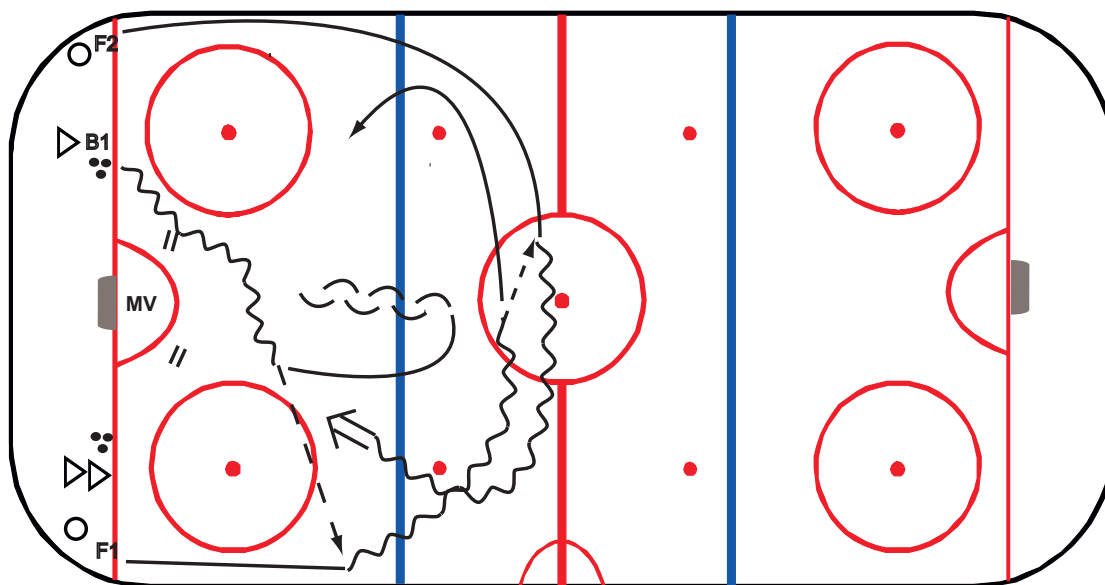
- Starta på signal.
- F1 och F2 åker ner i försvarszonen och visar sig för B1.
- B1 "skalar" buren och passar upp till F1 eller F2 som går till anfall mot B2 med B1 som medföljande back i anfallet.
- Icke puckförande forward går hårt på mål, gör sig spelbar och är redo för retur. B1 släpar och är redo för ett direktskott.
- Spela klart.

Tips!

B1 slår ett bra första pass på bladet. Forwards ökar hastigheten när anfallet startas och B2 försöker styra ut puckföraren mot kanten och hålla bort spelaren framför mål.



2 MOT 1



2 MOT 1: 16. 2 mot 1 på halva banan

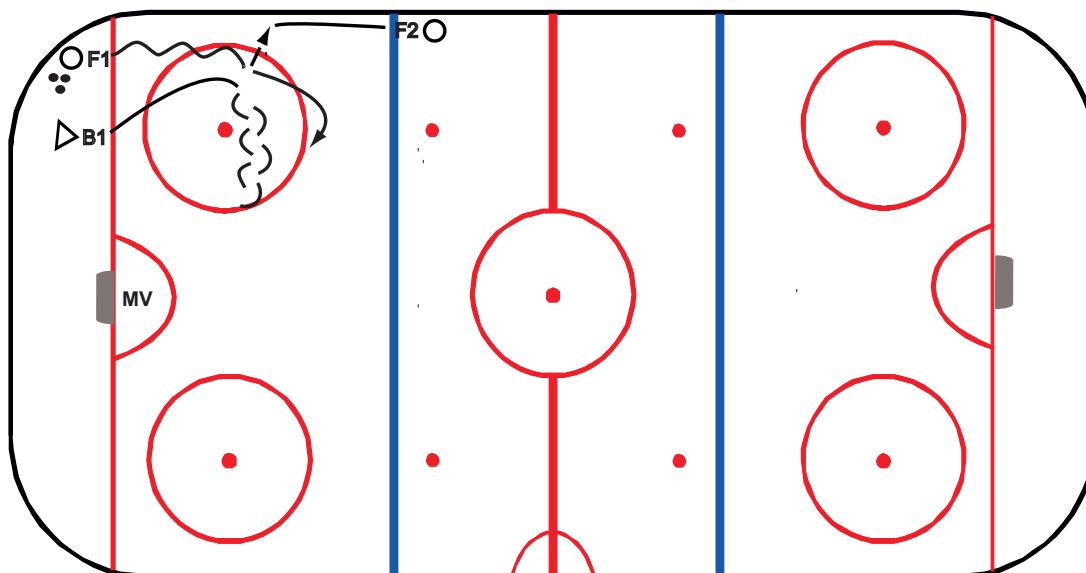
- Starta på signal.
- B1 avancerar i banan och passar till F1 eller F2.
- F1 och F2 gör en överlämning till varandra och vänder tillbaka för ett anfall mot B1.
- Spela klart.

Tips!

Backen använder klubban för att styra och förhindra passningar. Forwards rör sig och gör sig spelbara för varandra.



2 MOT 1



2 MOT 1: 17. Överlämning 2 mot 1

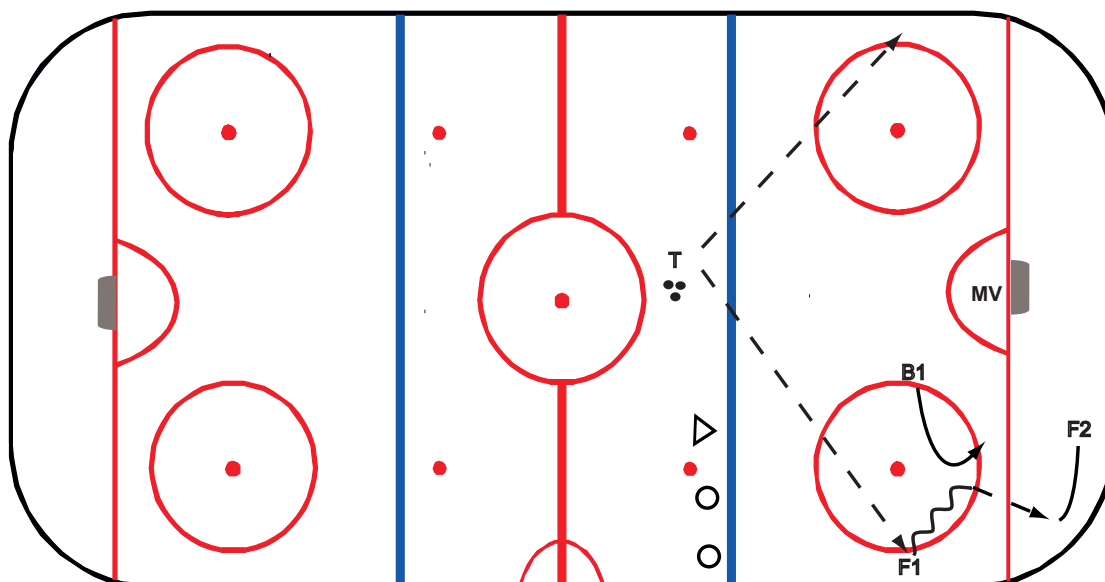
- Starta på signal.
- F1 startar med pucken, gör en överlämning till F2 och går till anfall mot B1.
- F2 driver in mot mål och F1 visar sig i mitten.
- Spela klart.

Tips!

Dölj överlämningen genom att täcka pucken med kroppen. Du kan också finta en överlämning och istället gå med pucken själv. Backen jobbar med klubban och försöker stötbräta.



2 MOT 1



2 MOT 1: 18. 2 mot 1 från hörn

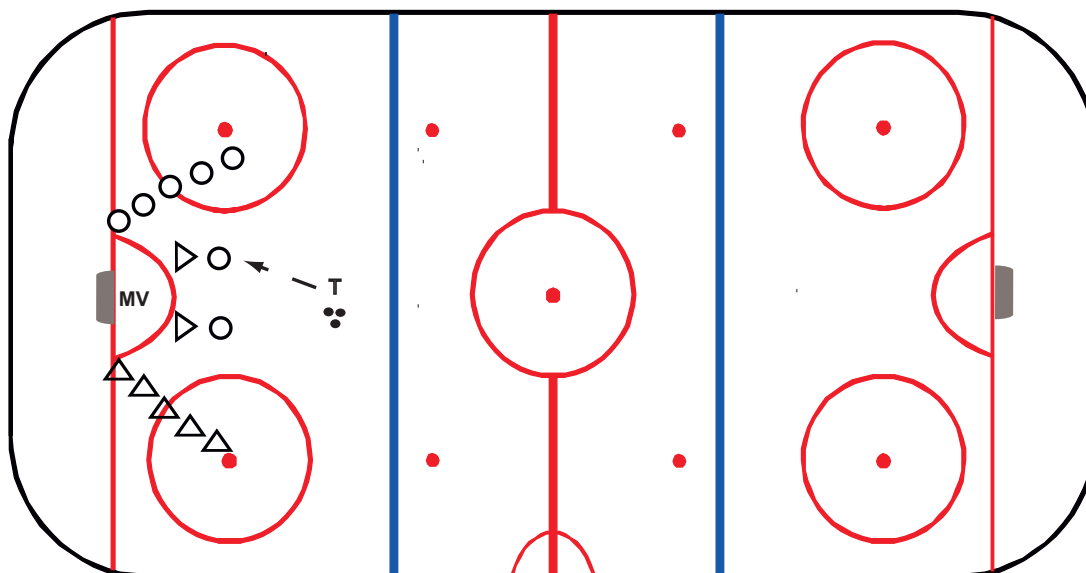
- Starta på signal.
- F1 får en passning av tränaren och går till anfall med F2 mot B1.
- F1 väljer själv om han/hon vill gå själv in mot mål eller passar till F2.
- Spela klart.
- Tränaren ger ny signal och lägger ner en ny puck i zonen och spelarna utför samma moment igen. Därefter kommer nya spelare in.

Tips!

Forwards rör sig och gör sig spelbara för varandra. Backen försöker styra puckföraren bort från målet och förhindra en sidledspassning.



2 MOT 2



2 MOT 2: 1. 2 mot 2 framför mål



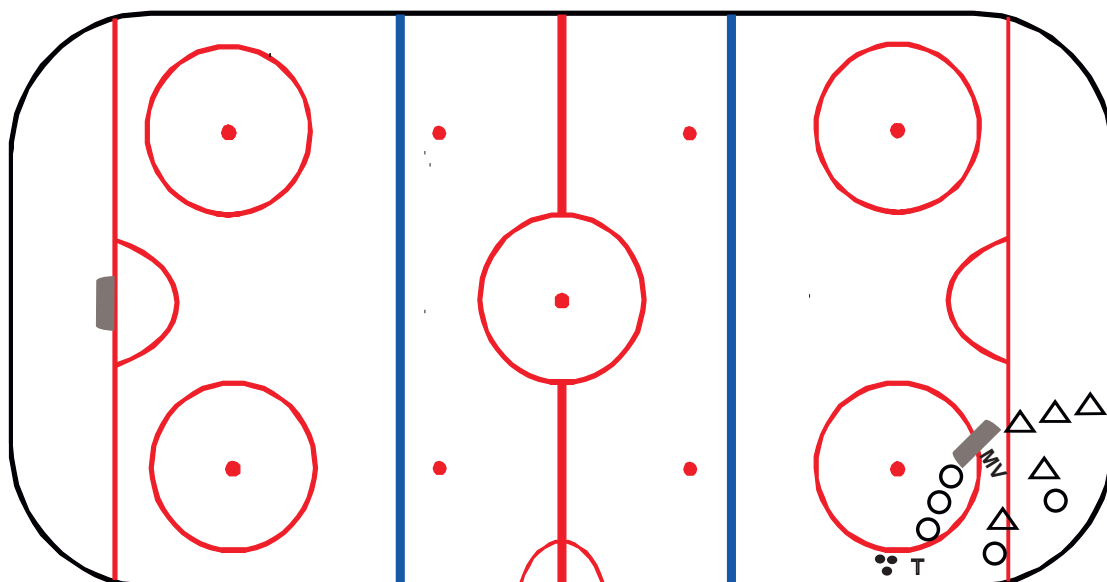
- Starta på signal.
- Dela in gruppen i två lag.
- Varannan gång försvarar respektive anfaller lagen.
- Två spelare från varje lag möts framför målet.
- Tränaren slår in nya puckar om det blir mål, blockering eller om pucken går ur området.
- Byte efter 20 sekunder då blir det försvarande laget anfallare och det anfallande laget blir försvarare.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

Tips!

Försvararna försöker trycka i höft och lyfta klubban på anfallarna.
Anfallarna går hårt på mål och slår in eventuella retur.



2 MOT 2



2 MOT 2: 2. 2 mot 2 i hörn



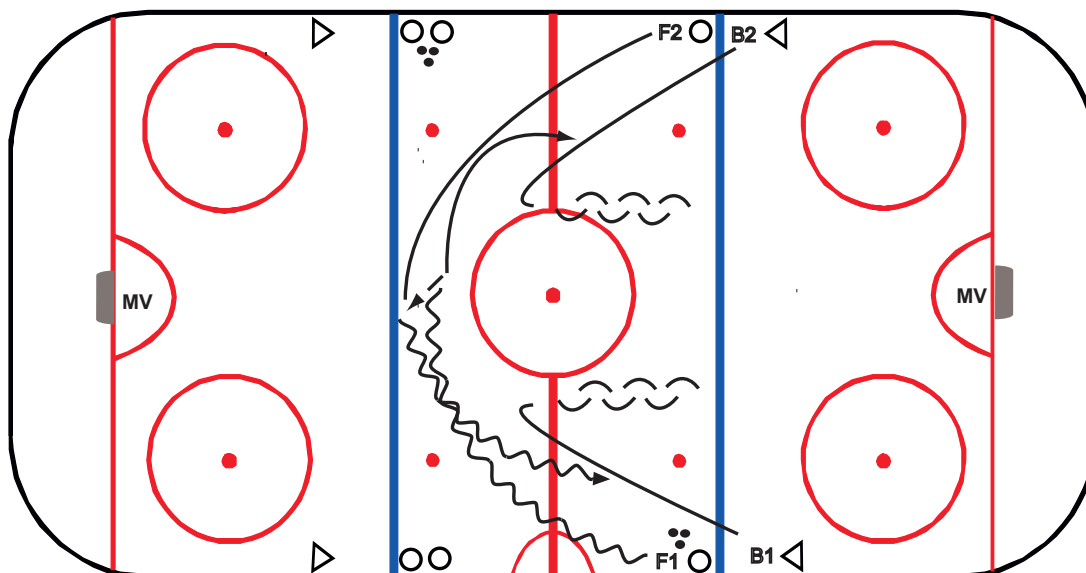
- Starta på signal.
- Dela in gruppen i två lag.
- Varannan gång försvarar respektive anfaller lagen.
- Två spelare från varje lag möts i sarghörnet med målburen vänd mot hörnet.
- Tränaren slår in nya puckar om det blir mål, blockering eller om pucken går ur området.
- Byte efter 20 sekunder då blir det försvarande laget anfallare och det anfallande laget blir försvarare.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

Tips!

Försvararna försöker trycka i höft och lyfta klubban på anfallarna.
Anfallarna går hårt på mål och slår in eventuella retur.



2 MOT 2



2 MOT 2: 3. 2 mot 2 från mittzon



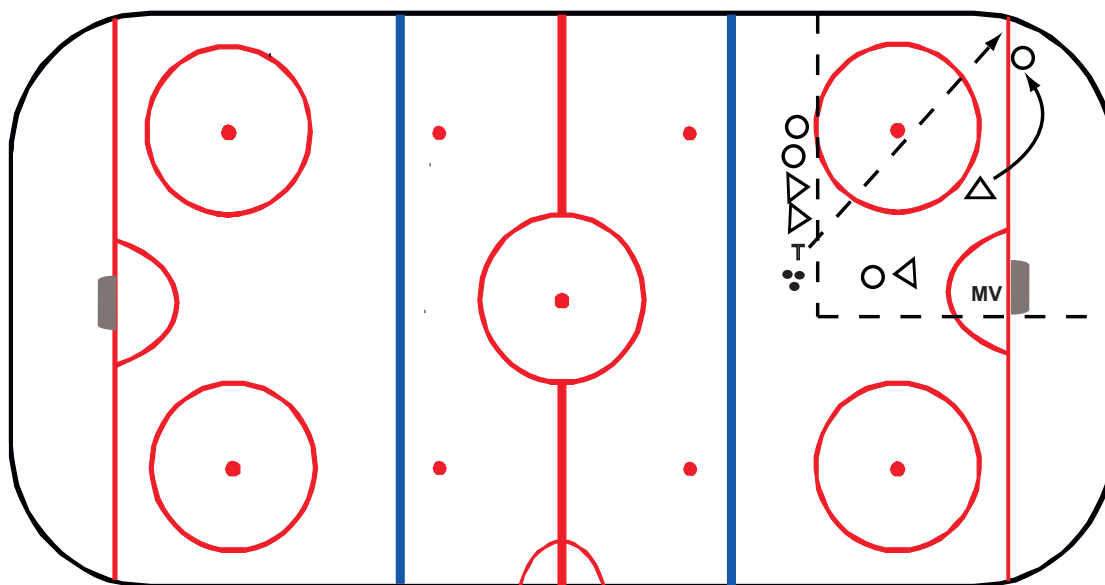
- Starta på signal.
- F1 startar med puck och gör ett droppass till F2.
- F1 och F2 anfaller mot B1 och B2.
- Spelar klart till pucken är i mål, blockerad, ur zonen eller till tränaren blåser av.

Tips!

Forwards gör det svårt för försvararna genom att kroppsfinta, ha hög fart och göra riktningförändringar. Försvararna försöker styra ut forwards på kanterna och hålla de utanför punkterna.



2 MOT 2



2 MOT 2: 4. 2 mot 2 från hörn

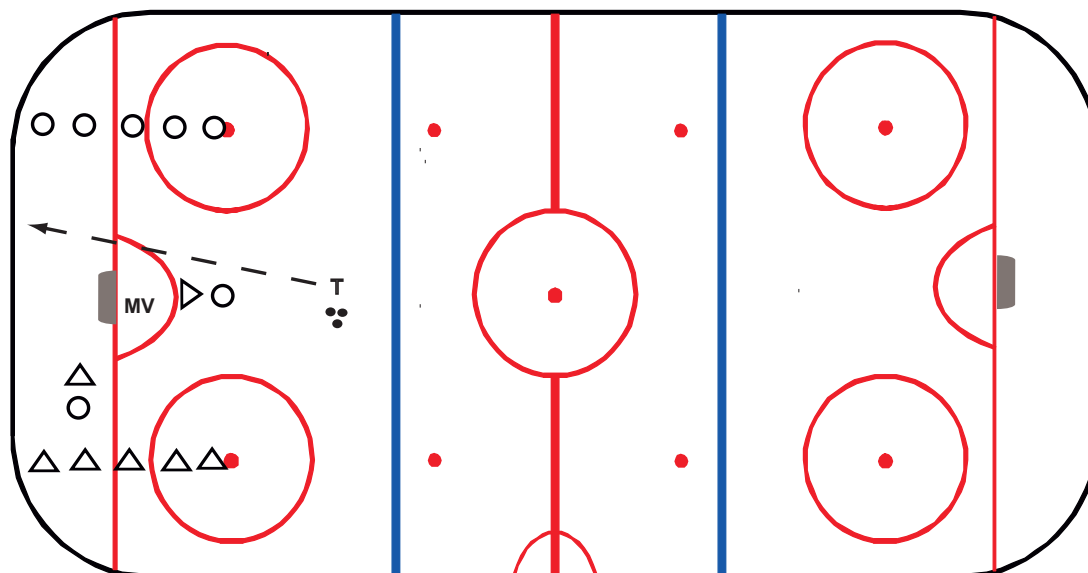
- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal.
- Tränaren lägger ner en puck i sarghörnet.
- Två spelare från varje lag möts.
- Byte på signal från tränaren.
- Lagen byter uppgifter så lagen anfaller respektive försvarar varannan gång.
- Tävla genom att räkna antal mål som görs.

Tips!

Försvararna ligger på rätt sida mellan målet och anfallaren samt stötbryter med klubban.
 Forwards försvårar arbetet för försvararna genom att vara i rörelse hela tiden.



2 MOT 2



2 MOT 2: 5. 2 mot 2 runt målet

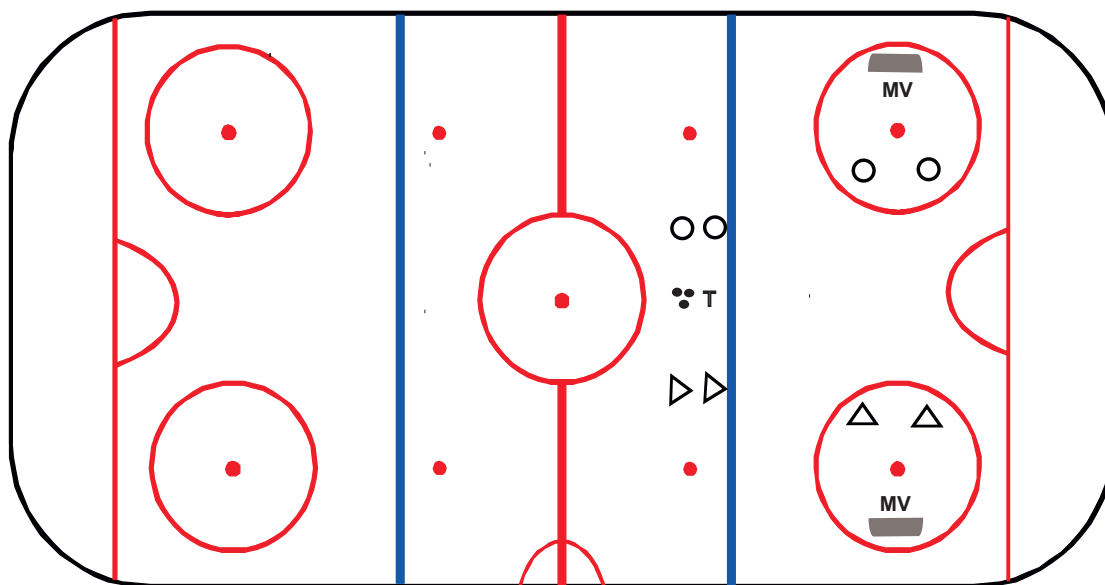
- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal.
- Två spelare från varje lag möts i en kamp runt målet.
- Byte på signal från tränaren.
- Lagen byter uppgifter så lagen anfaller respektive försvarar varannan gång.
- Tävla genom att räkna antal mål som görs.

Tips!

Försvararna ligger på rätt sida mellan målet och anfallaren samt stötbryter med klubban.
 Forwards försvarar arbetet för försvararna genom att vara i rörelse hela tiden.



2 MOT 2



2 MOT 2: 6. 2 mot 2 smålagsspel

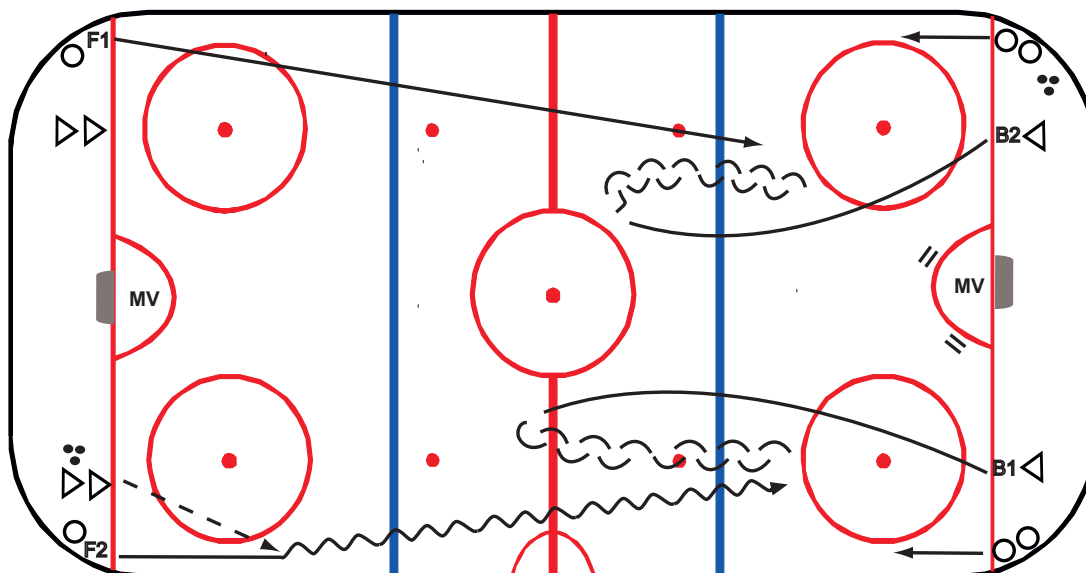
- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal.
- Två spelare från varje lag möts.
- Byte på signal från tränaren.
- Tävla genom att räkna antal mål som görs.

Tips!

Ha hög fart på skridskoåkningen, skjut mycket och driv hårt på mål för eventuella retur.



2 MOT 2



2 MOT 2: 7. 2 mot 2 över hela banan med backchecking

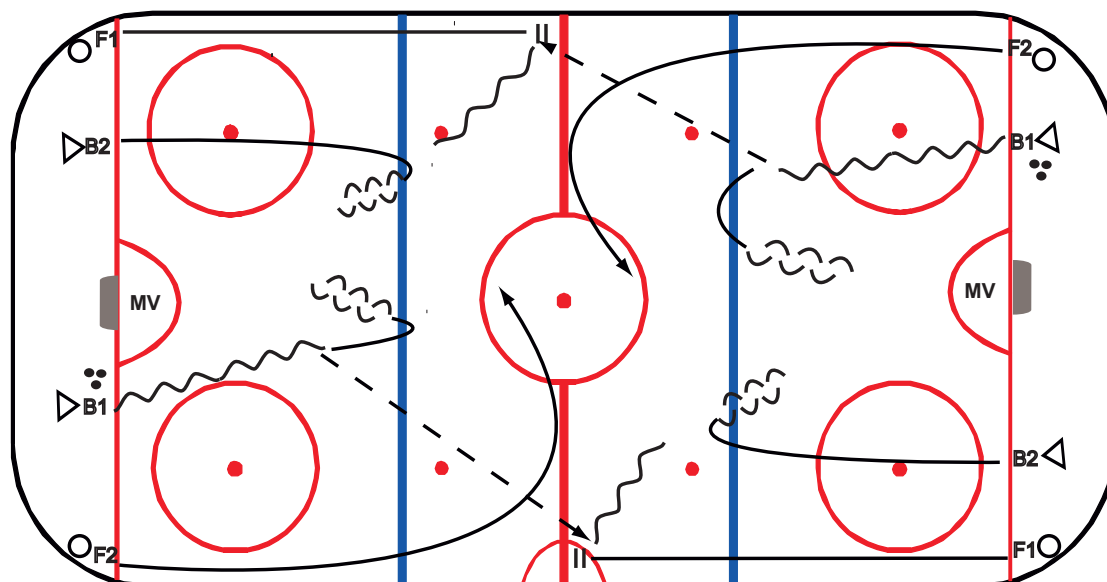
- Dela in gruppen i två lag, ett lag på varje sida.
- Starta på signal.
- F2 får en passning av backen i det egna laget.
- F2 och F1 går till anfall mot B1 och B2 som möter upp i mittzonen.
- Spela klart situationen.
- På signal från tränaren startar nya anfallare som möter backarna från den andra sidan i en 2 mot 2 situation. Anfallarna från det förra anfallet blir backcheckare.
- Tävla genom att räkna vilket lag som gör flest mål.

Tips!

Forwards försöker utnyttja farten och ta sig förbi backarna genom riktningsförändringar och finter. Backarna försöker styra forwards ut mot kanten genom att använda klubban och ha fart i skridskoåkningen.



2 MOT 2



2 MOT 2: 8. 2 mot 2 över hela banan med spelvändning

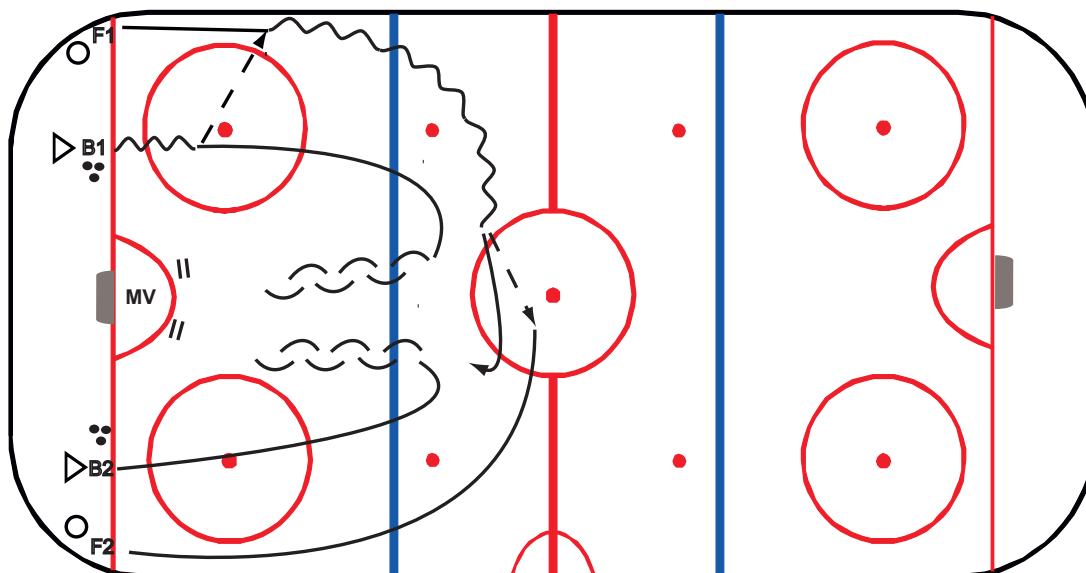
- Starta på signal.
- B1 åker framåt med puck och spelar upp till F1 på motsatt sida.
- F1 får en passning från B1 på den andra sidan.
- F1 går till anfall tillsammans med F2 mot B1 och B2 på den egna sidan.
- Spela klart.

Tips!

Backarna ser till att slå en bra första pass på bladet där F1 tydligt visar vart han/hon vill ha passningen. I 2 mot 2 spelet försöker forwards komma in på mål och gå hårt på eventuella returer. Backarna försöker styra ut puckföraren på kanten och förhindra att den andra spelaren ska kunna få en passning eller ta en retur.



2 MOT 2



2 MOT 2: 9. 2 mot 2 på halva banan

- Starta på signal.
- B1 åker framåt och passar upp till F1.
- F1 och F2 åker upp i mittzonen och gör eller fintar en överlämning.
- B1 och B2 möter F1 och F2 i en 2 mot 2 situation.
- Spela klart.

Tips!

Forwards försöker göra det svårt för backarna genom att ha bra fart på skridskorna och gå hårt på mål. Backarna försöker hålla bort forwards från mål och hålla bort de från eventuella retur.