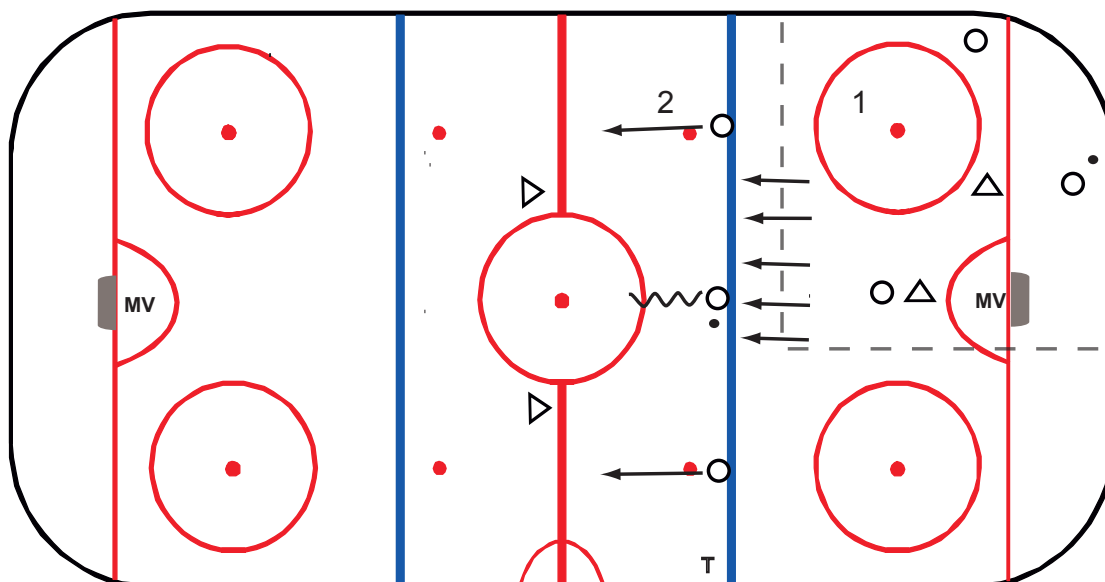


3 MOT 2



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



- Starta på signal.
- Tre anfallare anfaller från hörn mot två försvarare och spelar klart till tränaren blåser av.
- På signal startar tre nya anfallare från blålinjen mot två nya försvarare.
- Anfallarna från första anfallet blir backcheckare och försvararna följer med upp i anfallet.
- Spela klart.

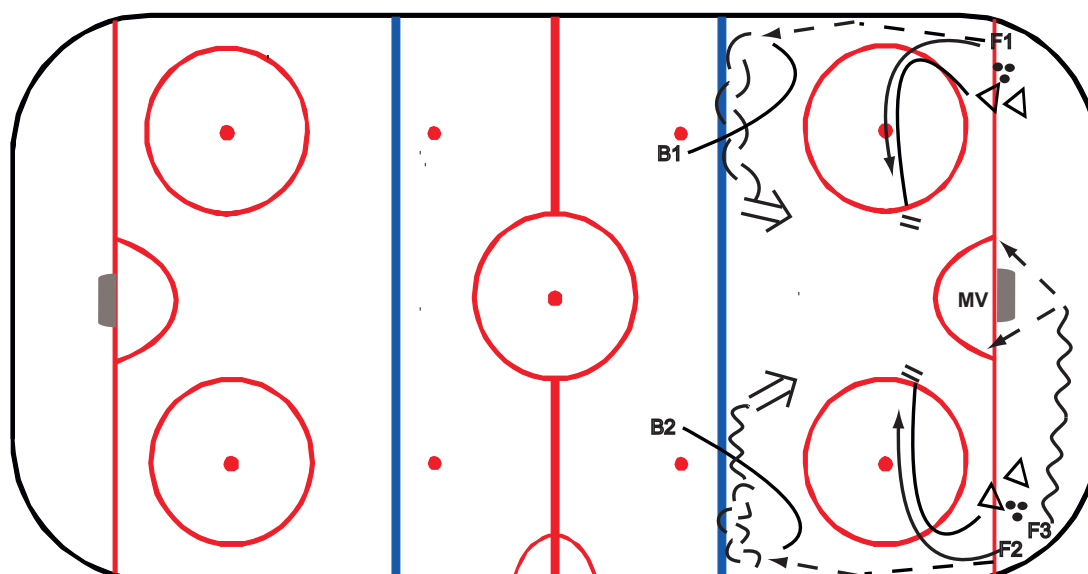
Tips!

Anfallarna driver direkt mot mål både från hörn och i ingången i anfallszon.

Försvararna håller anfallarna på utsidan och kommunicerar med backcheckarna.



3 MOT 2



3 MOT 2: 2. 1 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 2 från hörn

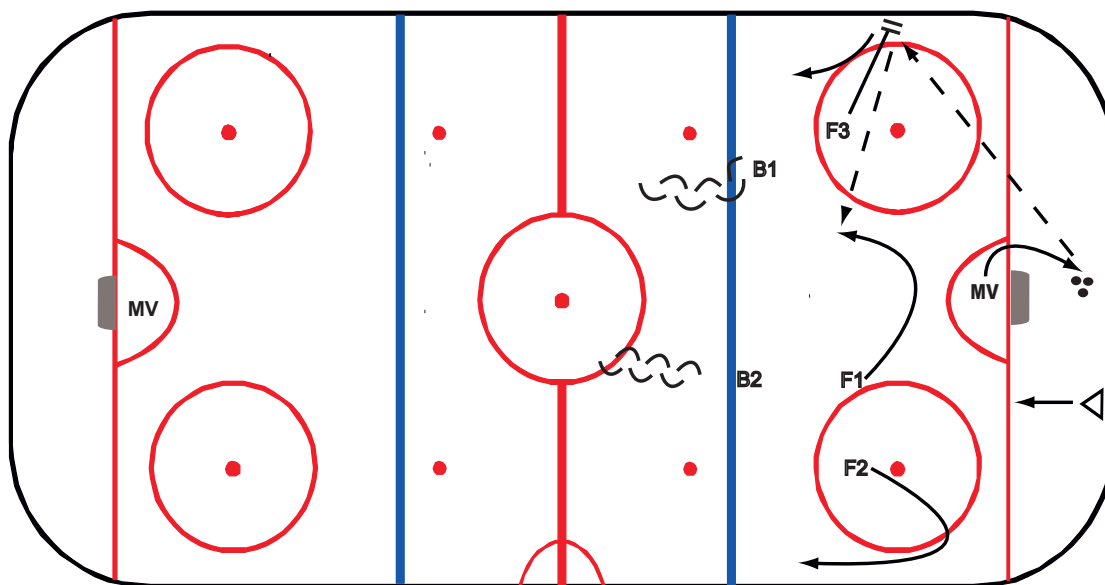


- Starta på signal.
- F1 spelar upp till B1 som tar in pucken i banan längs blålinjen.
- F1 driver på mål mot en försvarare.
- B1 skjuter ett målskott som F1 skymmer, styr och går på eventuell retur. Spela klart till tränaren blåser av. Försvararen försöker hålla bort F1 från målet.
- På signal startar F2 med att spela upp till B2 som tar in pucken i banan.
- F2 driver in på mål mot en försvarare samtidigt som F1 är kvar framför mål med sin försvarare.
- B1 skjuter ett målskott där F1 och F2 skymmer, styr och går på eventuell retur, spela klart till tränaren blåser av.
- På signal åker F3 med puck bakom mål och letar passning till F1 och F2 som rör sig och gör sig spelbara framför målet.
- F1, F2 och F3 spelar 3 mot 2 mot två försvarare till pucken är i mål, blockerad, ur zonen eller till tränaren blåser av.

Tips!

Forwards försöker ta sig in framför mål för att skymma och göra sig spelbara. Försvarande back jobbar med att trycka i höft och lyfta klubban på anfallaren. Backen på blå försöker skjuta ett målskott när målvakten är skymd. Forwarden bakom mål försöker hitta en passning i mitten till sina medspelare som gör sig spelbara.

3 MOT 2



3 MOT 2: 3. 3 mot 2 med backchecking



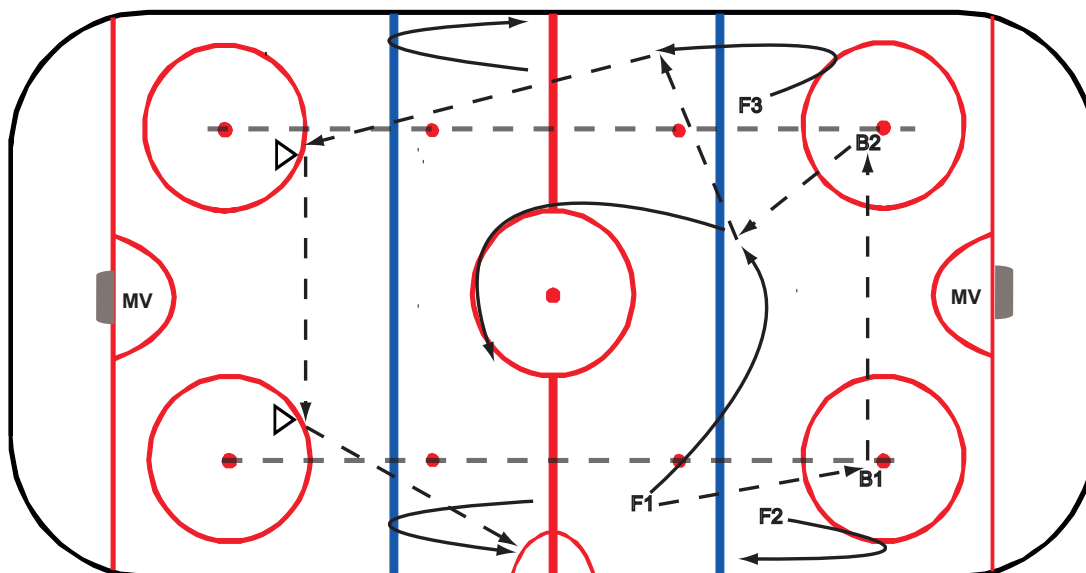
- Starta på signal.
- På samma signal startar en backcheckare som inte får gå på målvakten.
- Målvakten spelar upp på F3 som avlastar i passningsfickan.
- F1, F2 och F3 anfaller mot B1 och B2 med en extra försvarare som backcheckar.
- Spela klart till pucken är i mål, blockerad eller till tränaren blåser av.

Tips!

Anfallarna gör sig spelbara och driver direkt mot mål i ingången i anfallszonen. Försvararna håller anfallarna på utsidan och kommunicerar med backcheckarna.



3 MOT 2



3 MOT 2: 4. 3 mot 2 med spelvändning i tre korridorer

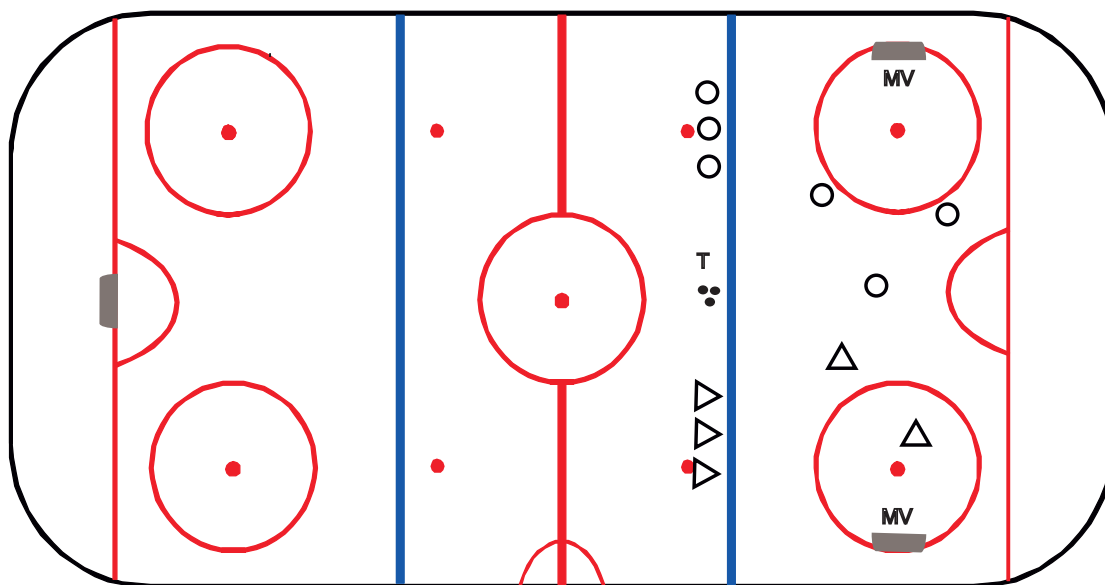
- Starta på signal.
- F1 spelar ner en puck till B1 och visar sig i mittenkorridoren, F2 och F3 bågar ner i varsin korridor på kanten.
- B1 passar över till B2.
- B2 spelar upp på F1 som väggar ut på F3.
- F1, F2 och F3 vänder spelet på motsatt sida och går till anfall mot egna backar.
- Spela klart.

Tips!

Forwards gör sig spelbara i varsin korridor. Backarna fokuserar på bra passningar och avståndskontroll.



3 MOT 2



3 MOT 2: 5. 3 mot 2 smålagsspel vägga in anfallare

- Dela in gruppen i två lag.
- 3 mot 2 spel på tvärplan.
- När försvararna får tag i pucken spelar de upp till ledet, får ut en till spelare och ställer om till anfall samtidigt som en av spelarna i motståndarlaget åker av.
- Byten sker naturligt i spelet.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

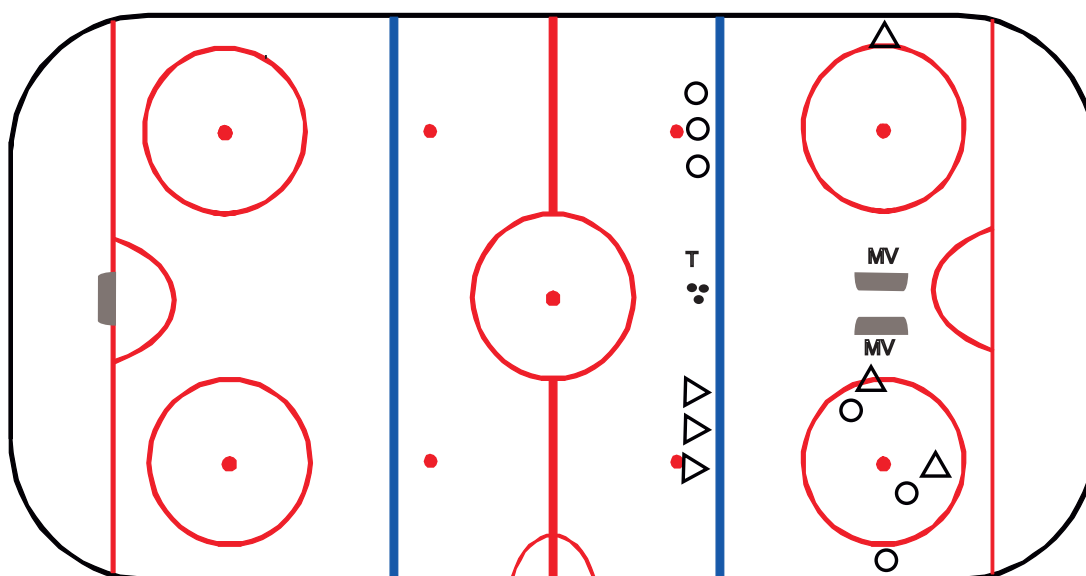
Tips!

Det laget som har två spelare på banan försöker hålla rent i ytan framför mål och styra ut puckföraren på kanterna. Jobba med aktiv klubba, försök stötbryta och få tag i pucken.

Det laget som spelar med tre spelare försöker utnyttja det numerära överläget genom att ha bra fart på skridskorna och slå snabba passningar.



3 MOT 2



3 MOT 2: 6. 2 mot 2 smålagsspel med en extra anfallare

- Starta på signal.
- Dela in gruppen i två lag.
- Två spelare från varje lag möts med en extra fast anfallare.
- Den fasta anfallaren får inte försvararna röra.
- Byte på signal, byt även ut den fasta anfallaren.
- Tävla genom att räkna antal mål varje lag gör.

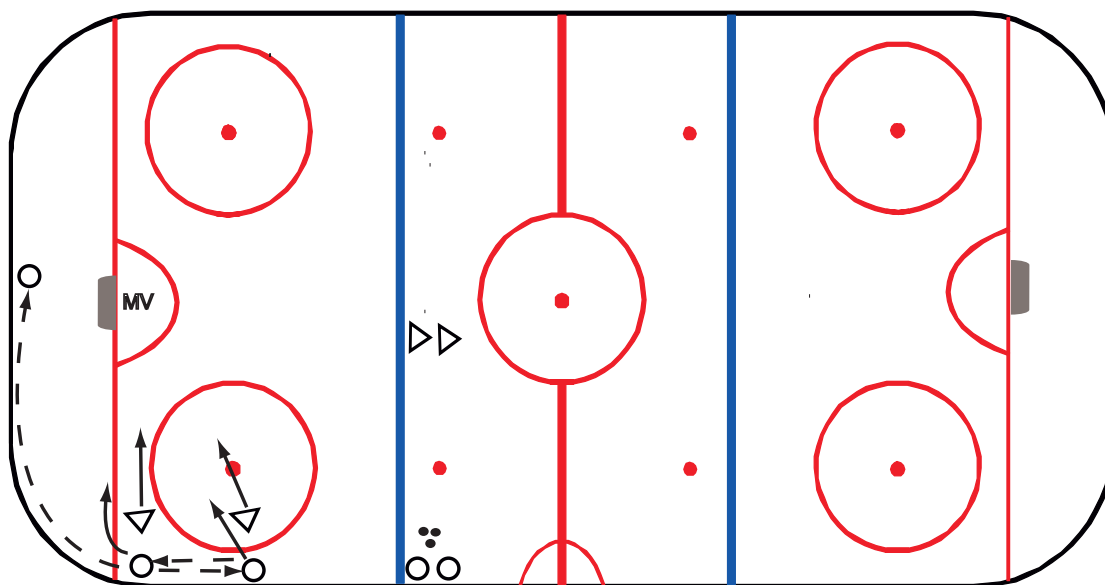
Tips!

Den extra anfallaren strävar efter att göra snabba aktioner med pucken.

Täck pucken för dina motståndare och jobba hårt för att komma loss och göra dig spelbar.



3 MOT 2



3 MOT 2: 7. 3 mot 2 från sarghörnet

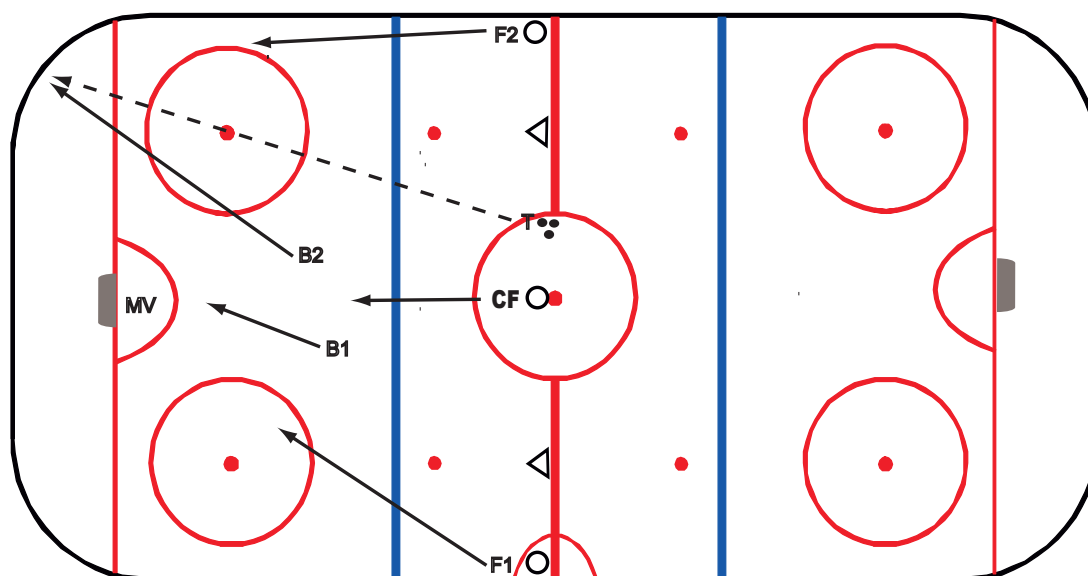
- Starta på signal.
- Två anfallare möter två försvarare vid långsargen.
- En av anfallarna lägger ner pucken i rundeln till en anfallare bakom målet.
- Anfallaren bakom mål försöker ta sig in på mål eller spela upp till sina medspelare som visar sig framför mål.
- Försvararna försöker ta sig in mot målet och hålla bort spelarna framför mål så att inga passningar kommer fram.

Tips!

Anfallarna utnyttjar sitt överläge genom att röra sig och göra så att försvararna måste välja vem de ska hålla. Försvararna jobbar med klubban och försöker förhindra passningar.



3 MOT 2



3 MOT 2: 8. 3 mot 2 från rödlinjen

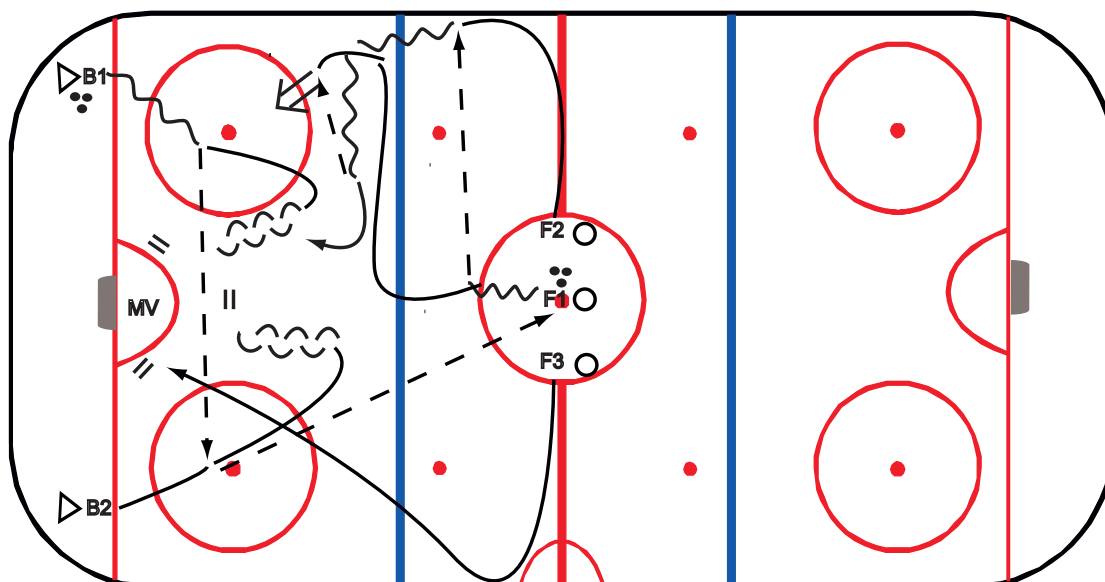
- Starta på signal.
- Tränaren lägger ner pucken i zonen eller passar någon av forwards.
- Forwards går till anfall mot två backar.
- Spela klart.
- Byte på signal.
- Målvakten och backarna tävlar mot forwards genom att räkna antal situationer det blir mål eller inte mål på.

Tips!

Forwards försöker utnyttja sitt överläge och röra sig mycket för att göra det svårt för försvararna. Backarna försöker hålla rent framför mål, styra undan puckföraren samt plocka bort returerna.



3 MOT 2



3 MOT 2: 9. 3 mot 2 över halva banan

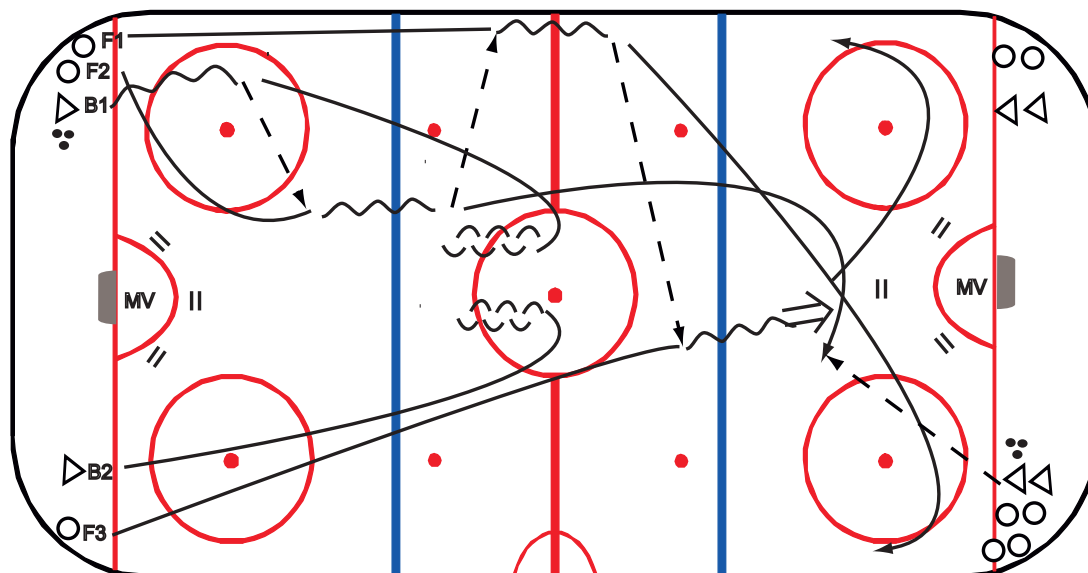
- Starta på signal.
- B1 åker framåt och passar över till B2 som direktpassar upp till F1.
- F1 driver in mot mitten och passar ut till F2.
- F2 åker in innanför blålinjen och gör eller fintar en överlämning till F1.
- Om F1 får pucken driver han/hon mot mål och skjuter ett returskott mot bortre benskyddet på målvakten samtidigt som F2 och F3 går på mål för att få in returen.
- Om F2 fintar överlämningen tar han/hon in pucken mot mitten och skjuter ett målskott där F1 och F3 går hårt på mål för att få in eventuella returerna.
- Spela klart.

Tips!

Backarna försöker hålla rent framför målet och få bort returerna. Forwards går hårt på mål.



3 MOT 2



3 MOT 2: 10. 5 mot 0 - 3 mot 2

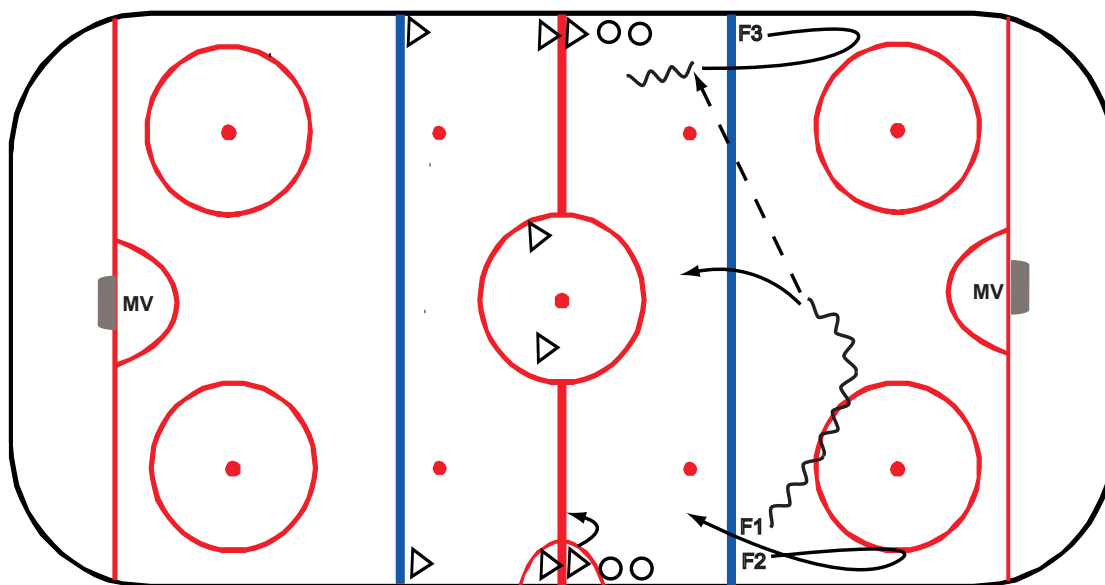
- Starta på signal.
- B1 åker framåt i banan och passar till F2 som visar sig i mitten.
- F2 går till anfall med F1 och F3 samt backarna som följer med i anfallet.
- Spela klart anfallet.
- På ny signal vänder spelet, forwards får en ny puck och går till anfall mot egna backar.
- Spela klart.

Tips!

Backarna ser till att följa med upp i anfallet och ställa om snabbt till försvar. Forwards försöker komma till snabba avslut och gå hårt på mål.



3 MOT 2



3 MOT 2: 11. 3 mot 2 spel med backchecking

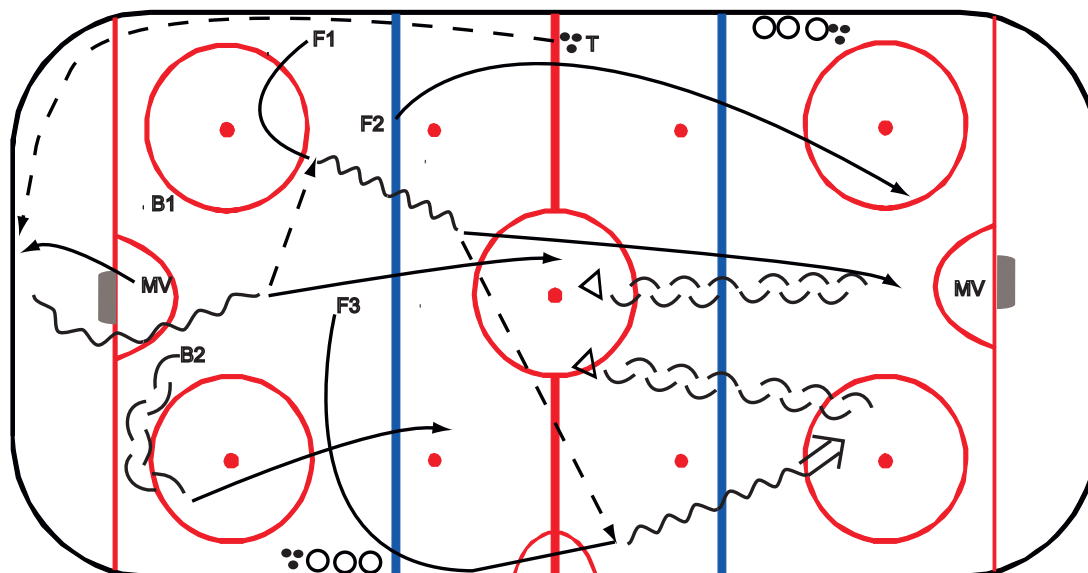
- Starta på signal.
- Forwards går till anfall mot två försvarare och strävar efter att komma till snabbt avslut.
- När pucken passerar rödlinjen startar en försvarande backcheckare och deltar i spelet.
- Spela klart till pucken är i mål, blockerad eller att försvararna får ut pucken till sina forwards som väntar utanför blålinjen.
- När försvararna får tag i pucken spelar de upp till forwards på blå linjen och startar ett nytt anfall åt andra hållet där en spelare följer med forwards så det blir 3 mot 2.
- Precis som tidigare kommer en backcheckare in när pucken har passerat rödlinjen.
- Spela klart.

Tips!

Backarna försöker styra ut puckföraren på kanten och hålla bort spelarna framför mål. Forwards går hårt på mål och är redo för eventuella returer.



3 MOT 2



3 MOT 2: 12. 3 mot 2 med två extra backar i anfallet

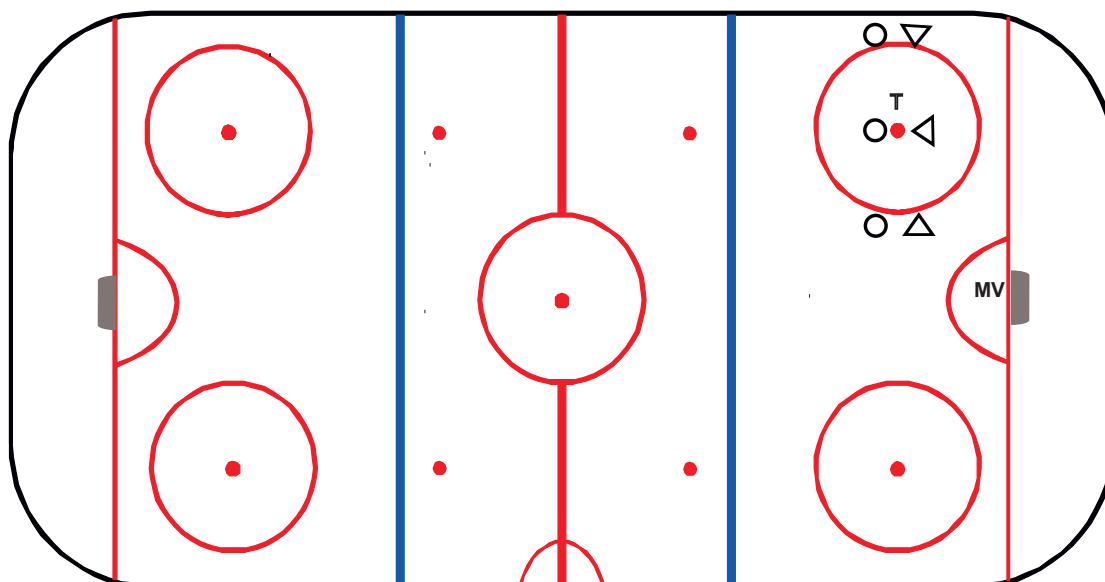
- Starta på signal.
- Tränaren lägger ner en puck i rundeln som målvakten går ut och stoppar.
- B1 hämtar pucken, ”skalar” buren och passar upp till någon av forwards.
- Forwards går till anfall mot två försvarande backar.
- B1 och B2 följer med upp i anfallet.
- Spela klart.

Tips!

Forwards som inte är puckförare går hårt på mål och är redo för passningar och returer. De anfallande backarna är redo för skott. De försvarande backarna försöker hålla bort forwards från målet och göra så att målvakten har fri sikt samt styra ut puckföraren mot kanten.



3 MOT 3



3 MOT 3: 1. 3 mot 3 tekningsträning



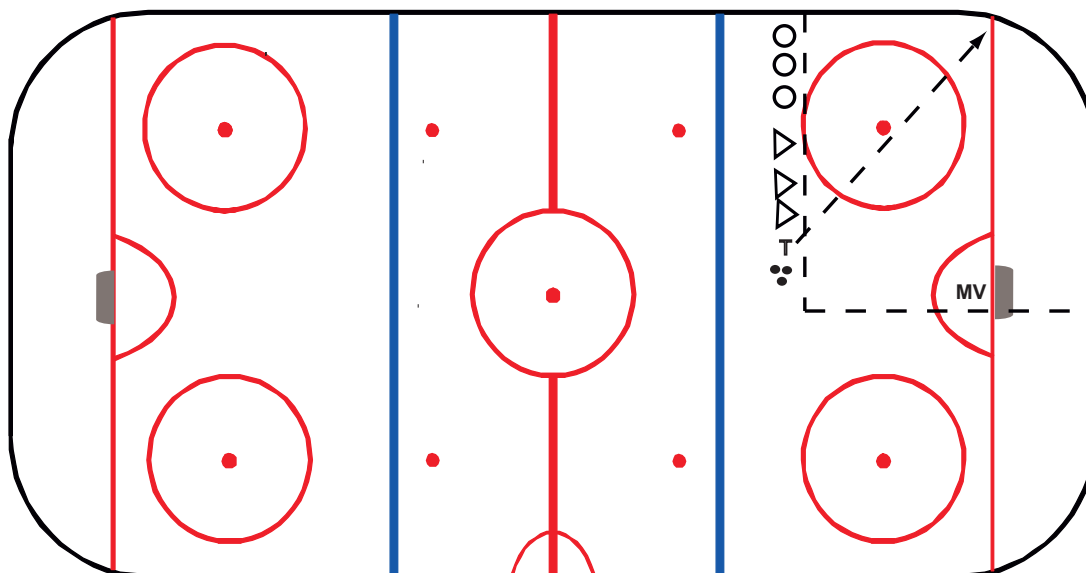
- Dela in gruppen i två lag.
- Starta med nedsläpp.
- Det anfallande laget strävar efter att vinna tekningen och göra mål.
- Det försvarande laget strävar efter att få ut pucken ur zonen.
- När det försvarande laget lyckats få ut pucken blir laget anfallare på nästa tekning.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Anfallarna driver hårt på mål, försvararna försöker få ut pucken ur zonen.



3 MOT 3



3 MOT 3: 2. 3 mot 3 nedlägg i hörn



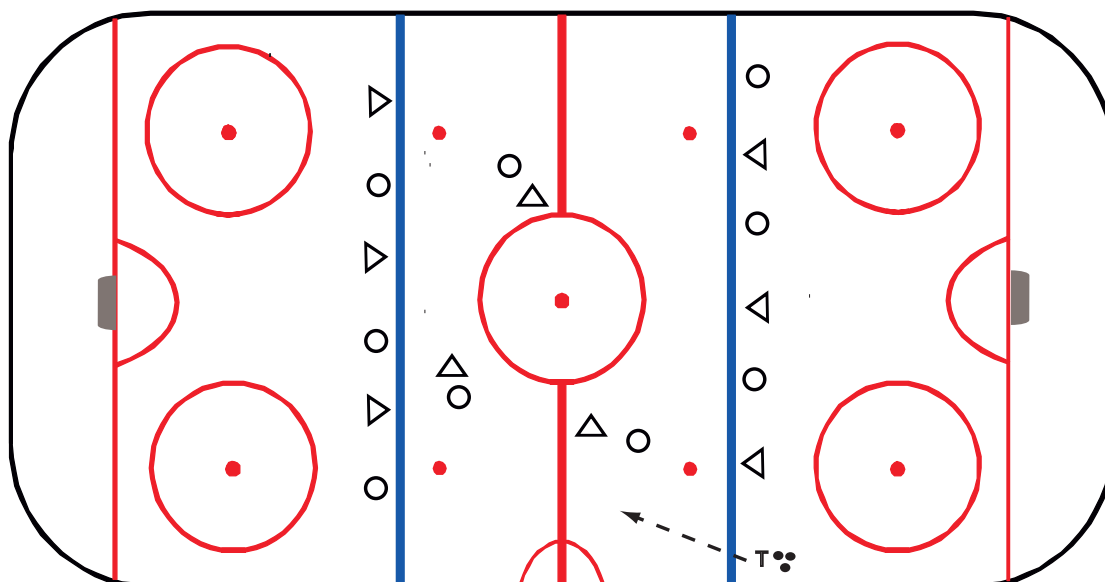
- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal, tränaren lägger in puck.
- Tre spelare från varje lag möts, ett lag försvarar och ett lag anfaller.
- Tränaren slår in en ny puck om det blir mål eller om pucken går ut ur området.
- Byte efter 30 sekunder.
- Nästa gång blir det försvarande laget anfallare och det anfallande laget försvarar.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Försvararna försöker få ut pucken, anfallarna gör det svårt för försvararna genom att ha hög fart och mycket rörelse.



3 MOT 3



3 MOT 3: 3. 2 mot 2, 3 mot 3 passningsövning



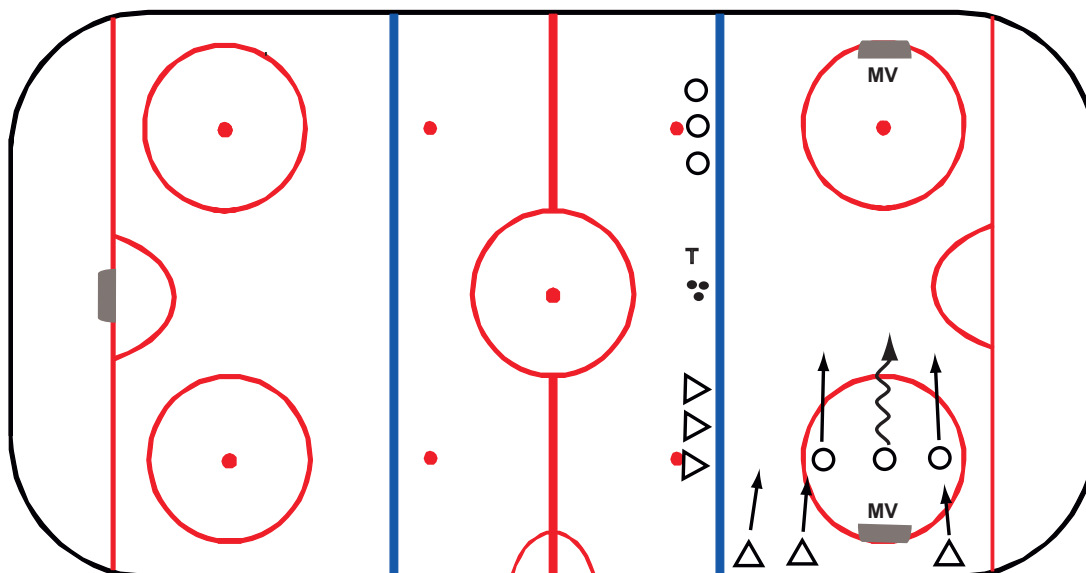
- Starta på signal.
- Tränaren lägger in en puck.
- Tre spelare från varje lag möts i mittzonen, målet är att hålla pucken inom laget.
- Spelarna får använda väggarna från det ena laget på blålinjerna.
- Byte på tränarens signal.

Tips!

Ha hög fart, mycket rörelse samt kommunicera med varandra.



3 MOT 3



3 MOT 3: 4. 3 mot 3 smålagsspel med backchecking

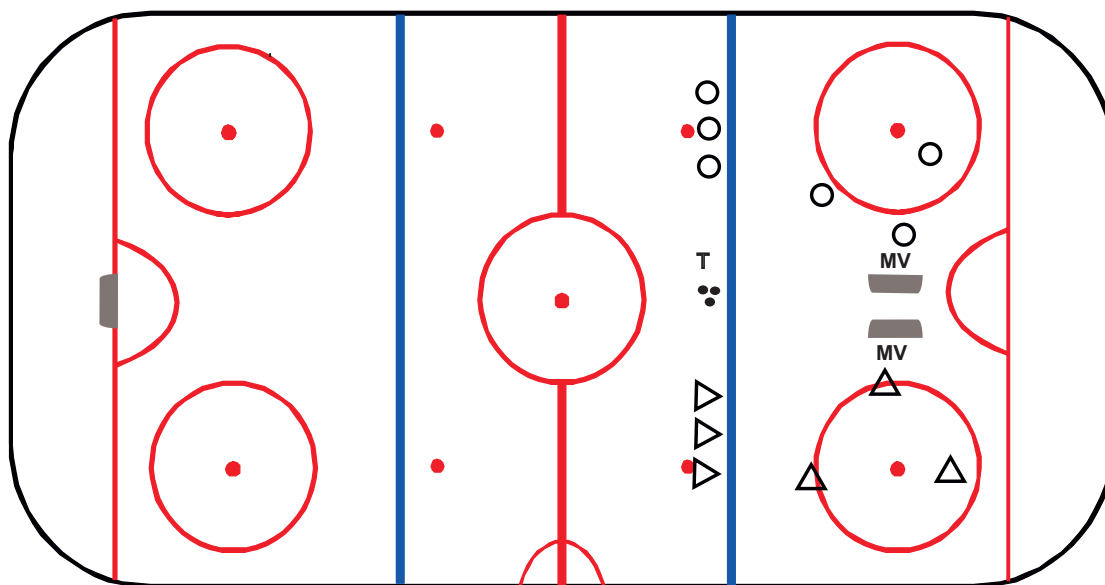
- Dela in gruppen i två lag.
- Tre spelare från varje lag möts.
- Starta varje byte enligt skissen ovan på signal.
- Tränaren slår in en ny puck om det blir mål eller om pucken går ut ur området.
- Byte på signal efter 30 sekunder.
- Nästa gång får det försvarande laget börja som anfallare.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Försvararna backcheckar hårt med alla tre spelare.



3 MOT 3



3 MOT 3: 5. 3 mot 3 smålagsspel med vända burar

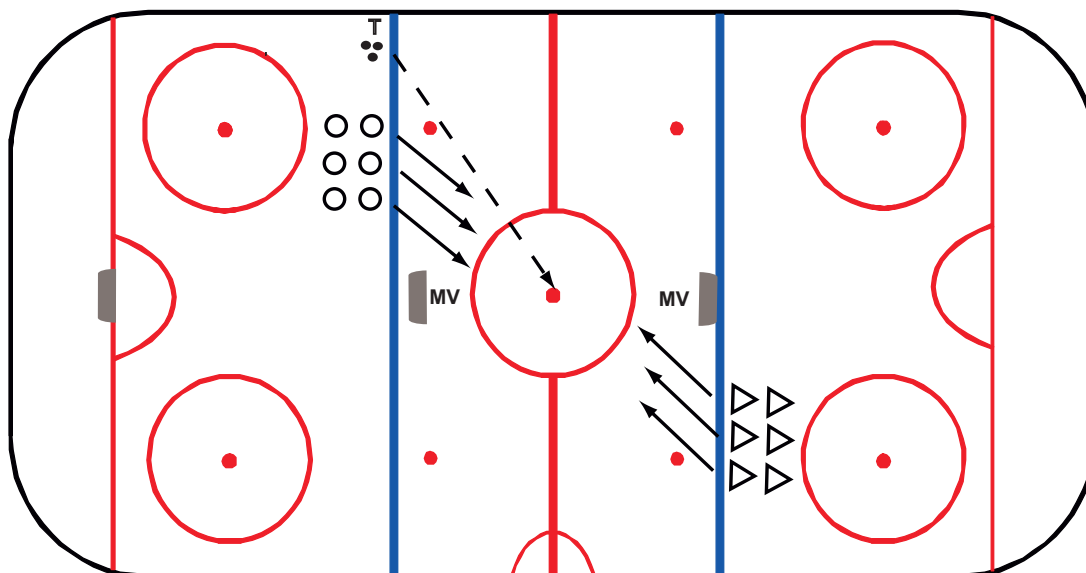
- Dela in gruppen i två lag.
- Målburarna placeras mitt i zonen vända med baksidorna mot varandra.
- Tre spelare från varje lag möts.
- Tränaren slår in en ny puck om det blir mål eller om pucken går ut ur området.
- Byte efter 30 sekunder.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Kommunicera mycket och spela med hög intensitet i närkamperna.



3 MOT 3



3 MOT 3: 6. 3 mot 3 smålagsspel i mittzonen

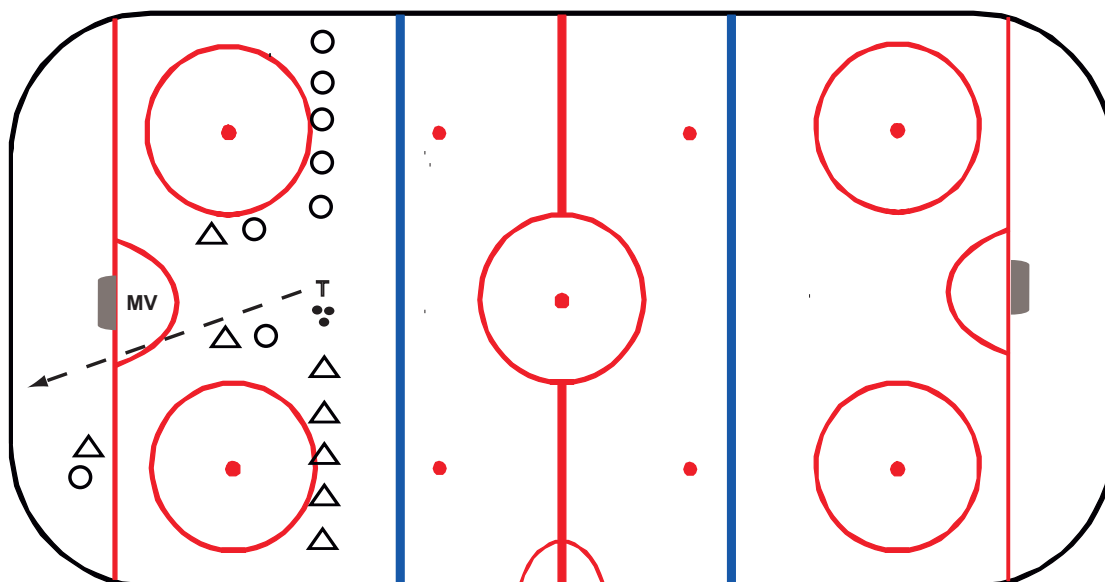
- Dela in gruppen i två lag.
- Tre spelare från varje lag möts.
- Starta varje byte med att tränaren lägger in en puck enligt skissen ovan.
- Tränaren slår in en ny puck om det blir mål eller om pucken går ut ur området.
- Byte efter 30 sekunder.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Maxfart, spelbarhet och skjut mycket!



3 MOT 3



3 MOT 3: 7. 3 mot 3 spel i zon

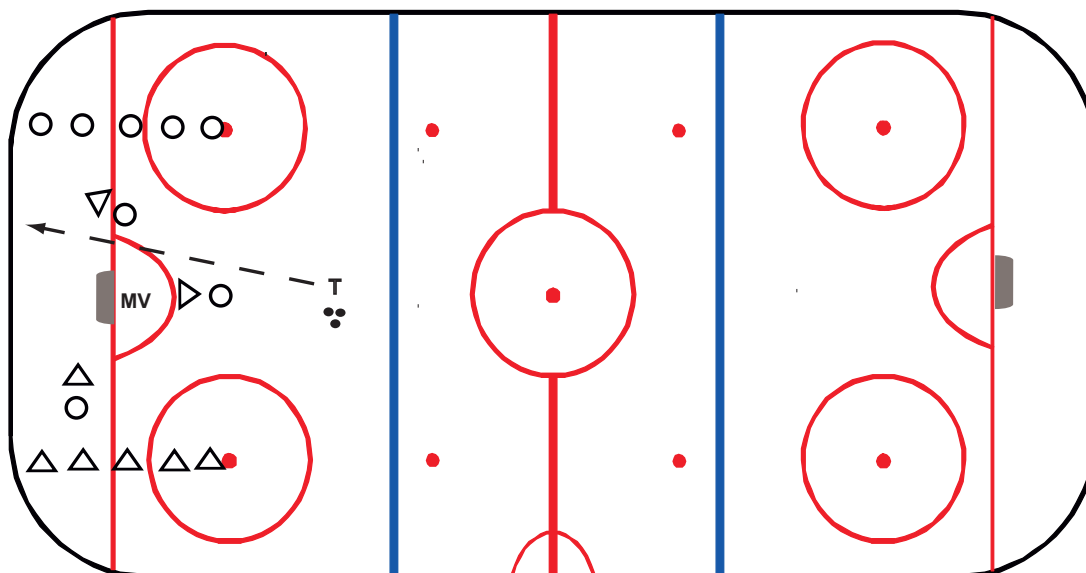
- Dela in gruppen i två lag.
- Tre anfallare möter tre försvarare.
- Tränaren lägger ner en puck i kortsargen.
- Det anfallande laget strävar efter ta pucken in mot mål och göra mål.
- Det försvarande laget strävar efter att få tag i pucken och passa upp till tränaren eller åka ut pucken ur området.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Anfallarna söker hela tiden möjligheter att driva mot mål. Försvararna jobbar på rätt sida mellan motståndaren och målet.



3 MOT 3



3 MOT 3: 8. 3 mot 3 runt målet

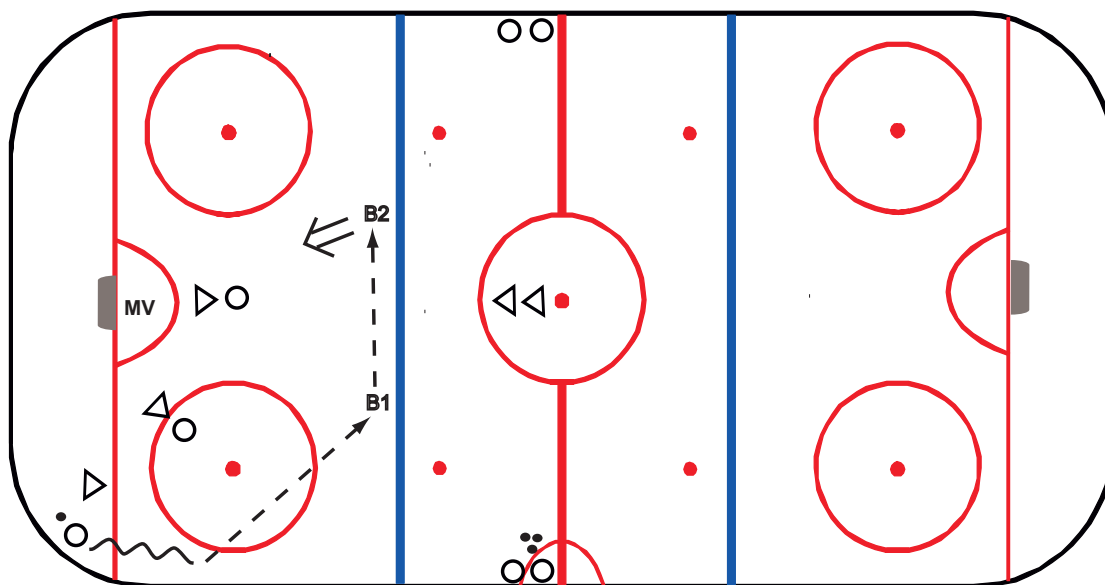
- Dela in gruppen i två lag.
- Tre spelare från varje lag möts, ett lag försvarar och ett lag anfaller.
- Tränaren lägger ner pucken mot kortsargen.
- Tränaren slår in en ny puck om det blir mål eller om pucken går ut ur området.
- Byte efter 30 sekunder.
- Nästa gång blir det försvarande laget anfallare och det anfallande laget försvarar.
- Tävla genom att räkna målen.

Tips!

Anfallarna försöker ta pucken mot mål. Försvararna håller sig på rätt sida mellan motståndaren och målet och försöker få ut pucken ur zonen.



3 MOT 3



3 MOT 3: 9. 3 mot 3 med två extra backar

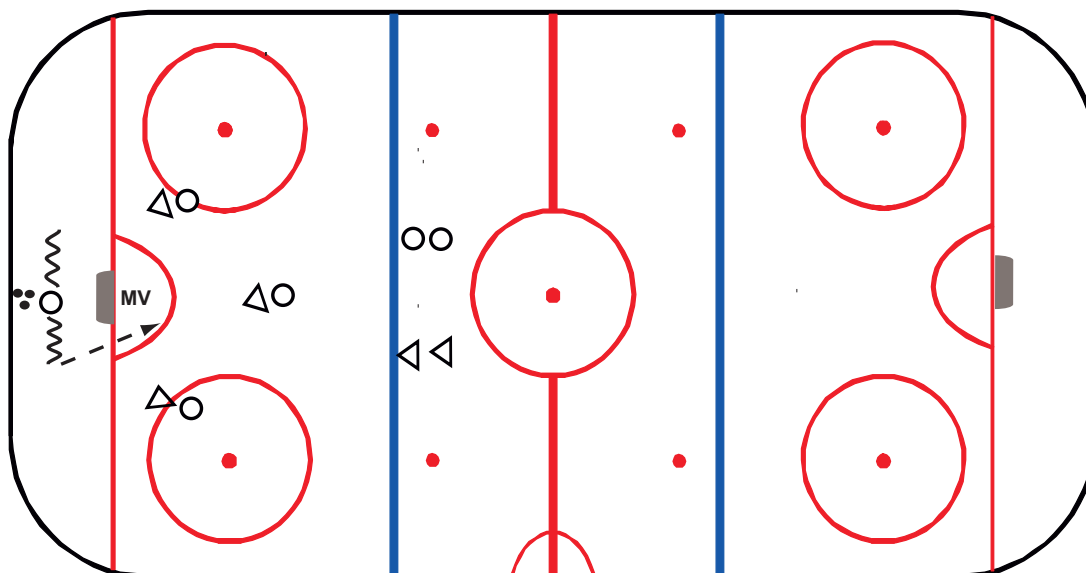
- Starta på signal.
- Tre anfallare möter tre försvarare framför mål.
- Anfallande spelare passar till B1 som direkt spelar över till B2. B2 skjuter ett målskott.
- Anfallande spelare driver mot mål för att agera som skymmare, styrare och returtagare.
- Om anfallarna vinner pucken efter avslut tar dem snabbt in pucken mot mål eller passar upp till backarna igen.
- Spela klart tills pucken är i mål, blockerad eller ute ur zonen.

Tips!

Anfallarna söker position för skymning och returtagning. Försvarspelarna håller motståndarna på utsidan och försöker göra så målvakten har fri sikt.



3 MOT 3



3 MOT 3: 10. 3 mot 3 framför mål med en extra anfallare

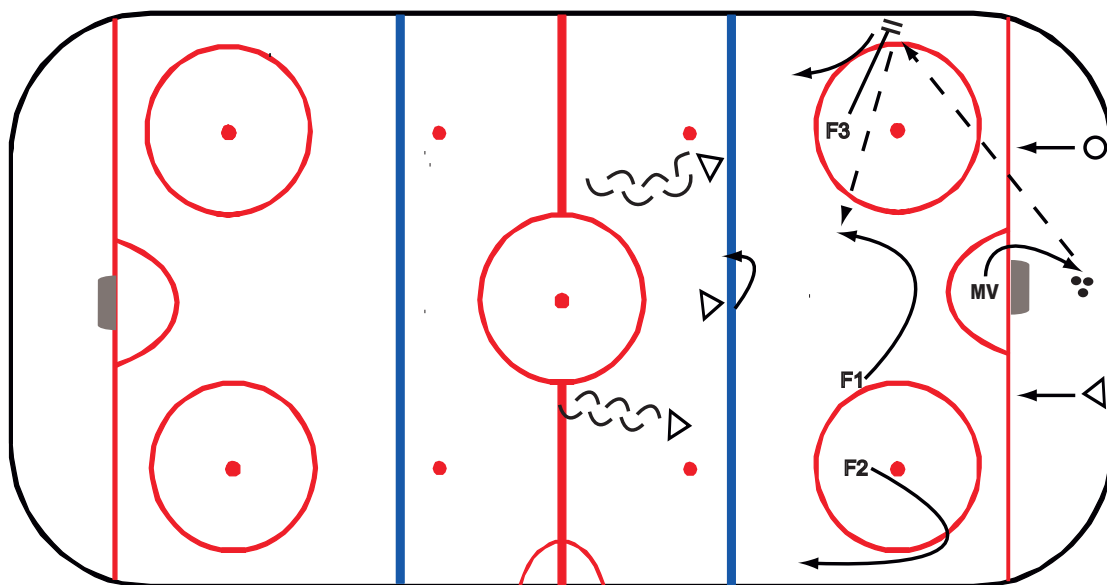
- Starta på signal.
- Tre anfallare möter tre försvarare framför mål.
- En extra anfallande spelare placeras ut bakom mål.
- Extra anfallaren söker instick till anfallande spelare framför mål.
- Anfallarna är skottberedda och gör sig spelbara.
- Byte på signal från tränaren.

Tips!

Skjut gärna direktskott! Försvararna skyddar området framför mål och spelar blad mot blad.



3 MOT 3



3 MOT 3: 11. 3 mot 3 med extra anfallare och backcheckare

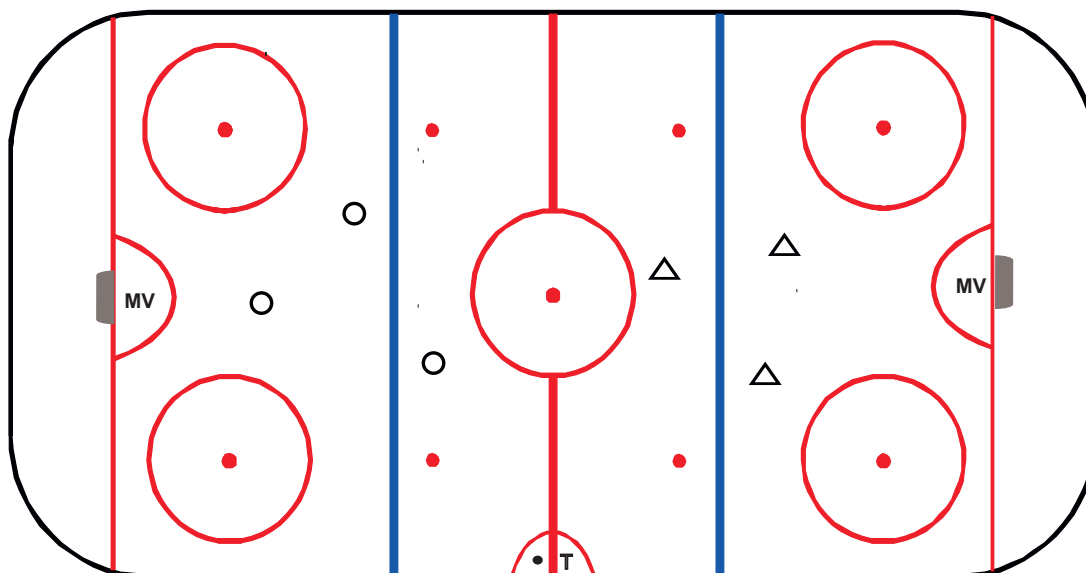
- Starta på signal.
- Målvakten hämtar puck bakom mål och spelar upp till F3 i passningsfickan.
- F1, F2 och F3 går till anfall mot tre försvarande spelare.
- Samtidigt som pucken spelas från målvakten startar en backcheckare och en anfallare vid kortsargen.
- Spela klart tills pucken är i mål, blockerad eller ute ur zonen.

Tips!

Viktigt med högt tempo i skridskoåkningen och noggrannhet i passningsspelet.



3 MOT 3



3 MOT 3: 12. 3 mot 3 tvåmål

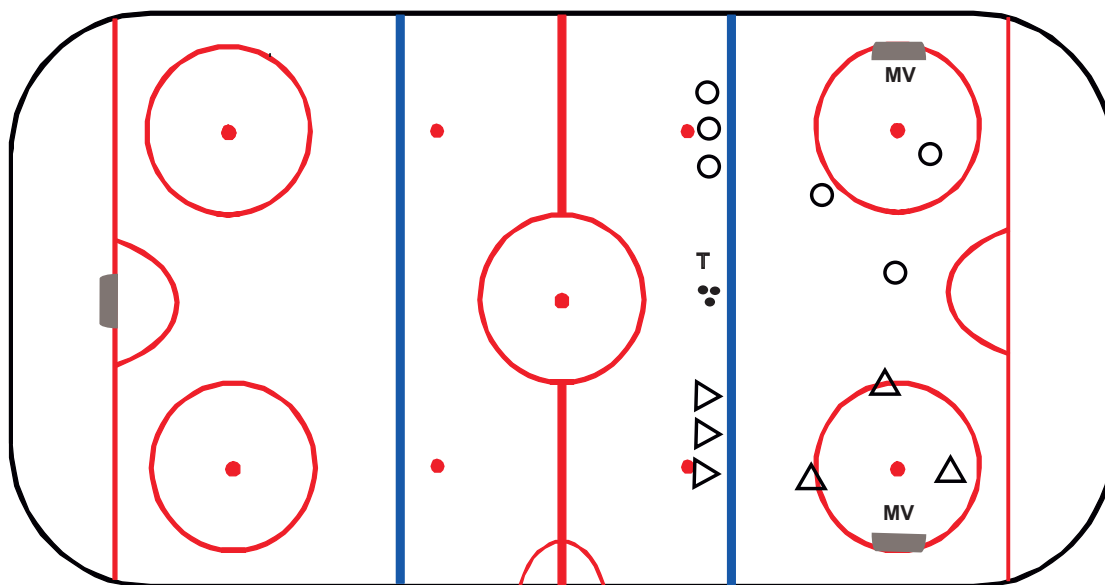
- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal.
- Tre spelare från varje lag möts över hela banan.
- Byte efter 25-30 sekunder.

Tips!

Utnyttja ytorna genom att ha hög intensitet i åkningen.



3 MOT 3



3 MOT 3: 13. 3 mot 3 smålagsspel

- Starta på signal.
- Dela in gruppen i två lag
- 3 mot 3 spel på tvären.
- Byte på signal från tränaren.
- Tävla genom att räkna antal mål som varje lag gör.

Tips!

Hög fart och bra rörelse skapar ytor.