

## Förtydliganden

### Tävla!

Flera av övningarna i "Övningsbanken" innefattar tävlingsmoment. Tävling ska vara ett naturligt inslag i träningen. Vid teknikinläring är det till en början bra att inte ha något tävlingsmoment för att spelarna ska lära sig rätt teknik. När tekniken börjar bli bättre är det bra att få in ett tävlingsmoment.

### Spela klart!

Två ord som används ofta är "Spela klart". Det betyder att efter ett skott ska spelaren driva på mål där situationen ska spelas klart tills pucken är i mål, blockerad, till tränaren blåser av eller att pucken är ute ur situationen.

### Skymmare och returtagare

För att få träningen mer matchlik och för att förbättra spelet runt mål har vi lagt in returtagare och skymmare i flera övningar. Skymmaren agerar naturligtvis även som styrare när lägen uppstår för att styra puckens riktning. Det gör att kötiderna blir kortare samt att spelarna får fler chanser att lära sig skymma målvakten och ta retur. Något som blivit allt viktigare i dagens ishockey.

### Backcheckare

För att öka intensiteten och göra övningen mer matchlik är det bra att lägga in en backcheckare som ska störa och/eller hindra spelaren från att göra mål.

### DVD-övningar












Några av de första övningarna i varje kategori har en DVD logga tryckt på sidan. Dessa övningar hittar du på den medföljande DVD:n "Övningsbanken".



Det är övningar som syftar till att utveckla den individuella tekniken och den individuella taktiken. Samtidigt som det är bra och matchlika övningar där spelarna hela tiden måste fatta snabba beslut ute på isen.



## TECKENFÖRKLARING

	= Åkriktning utan puck
	= Baklängesåkning
	= Åkning med puck
	= Riktningsförändring
	= Passningspil
	= Stopptecken
	= Målskottspil
	= Pylon
	= Klubba/Hinder
	= Spelare/anfallande spelare
	= Spelare/försvarande spelare
<b>F1</b>	= Anfallande forward 1
<b>S1</b>	= Spelare 1
<b>B1</b>	= Back 1
<b>MV</b>	= Målvakt
<b>T</b>	= Tränare
<b>S</b>	= Skymmare/styrare
<b>R</b>	= Returtagare