

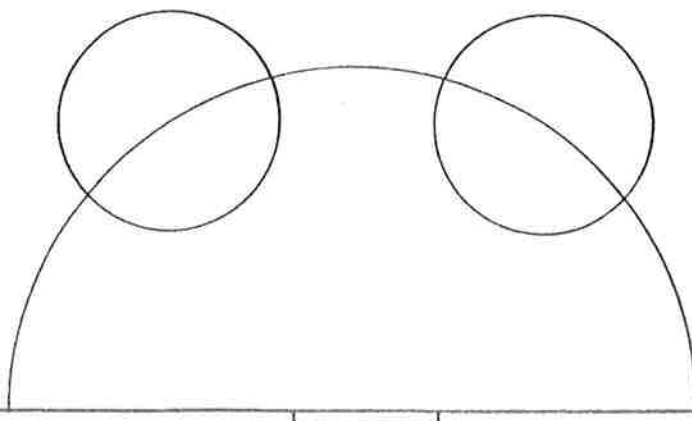
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

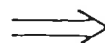
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

Förslag på skridskoövningar som kan användas vid ex. första ispasset på rink eller stor bana:

1. Ta fart och glid. Parallella skridskor pressas isär och åter samman.
2. Ta fart och glid. Båda skridskorna hela tiden i isen. Pressa höger skridsko utåt. För den åter i isen parallellt läge med med vänster fot. Pressa vänster skridsko utåt och för tillbaka.
3. Ta fart och glid. Balansera på en skridsko. Behåll farten genom att trycka på växelvis inner- och ytterskär. Skifta fot.
4. Ta fart och glid. Glid på en skridsko och gör en 8:a. Skifta fot.
5. Åka framlänges i 8:a. Överstegsåkning med bålen vänd mot cirkelns mitt.
6. Framlängesåkning med vändningar till baklängesåkning. Vändningar från baklänges till framlängesåkning. Bibehåll djup åkställning. Växelvis vändningar höger/vänster.
7. Ta fart och glid. Knäböj ena benet och glid med det andra benet sträckt. Skifta ben. (Skjuta hare)
8. Hoppa över kompisars utsträckta klubbor.
9. Backa, dra kompis. (tvingar fram kraftigt frånskjut och rätt kroppslutning)
10. Baklängesåkning i 8:a. Överstegsåkning.

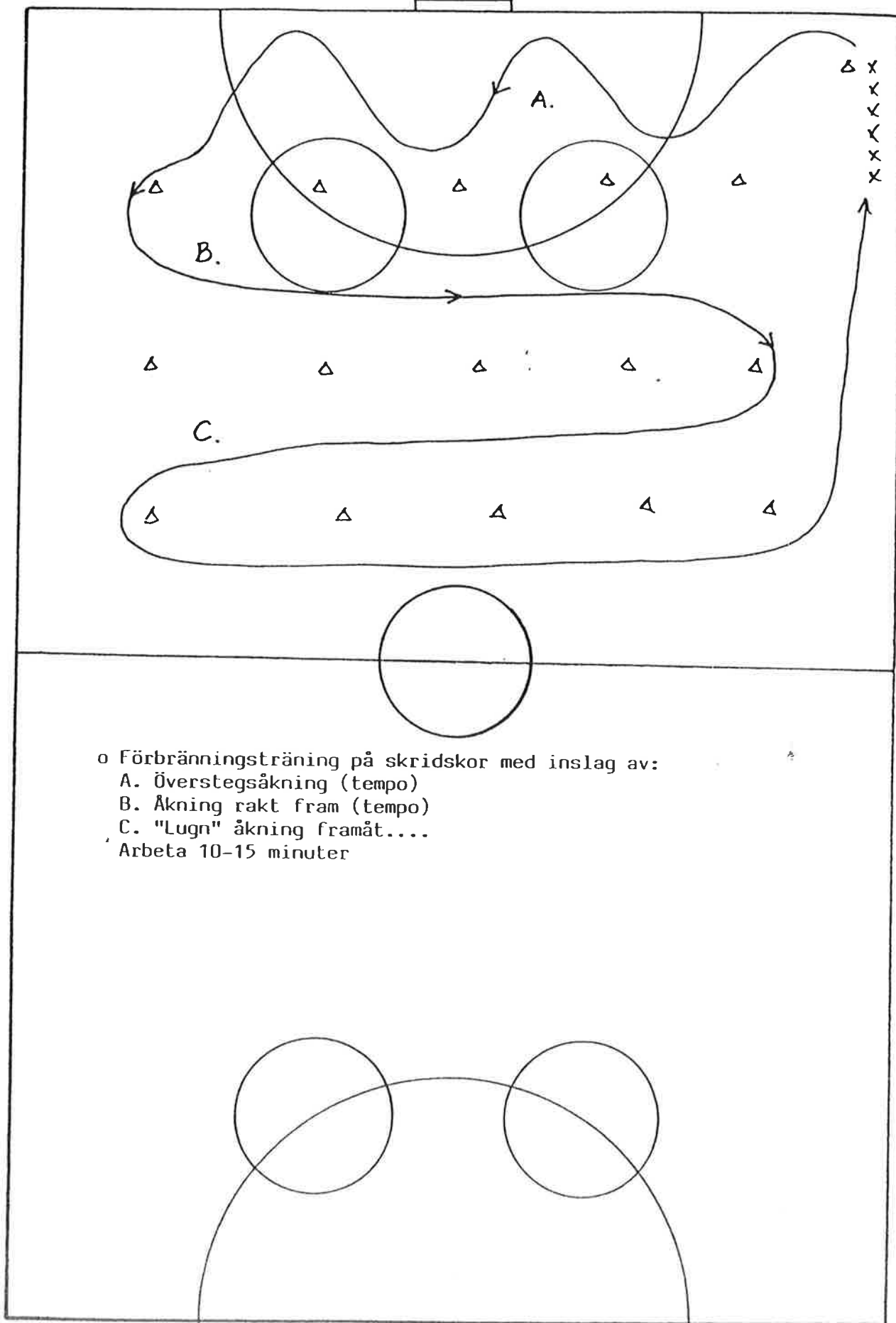


- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Boll-hålla
- △ Kon



o Förbränningsträning på skridskor med inslag av:
 A. Överstegsåkning (tempo)
 B. Åkning rakt fram (tempo)
 C. "Lugn" åkning framåt....
 Arbeta 10-15 minuter



Skott

----- Bollens väg

• Boll

⊗ Bollhålla

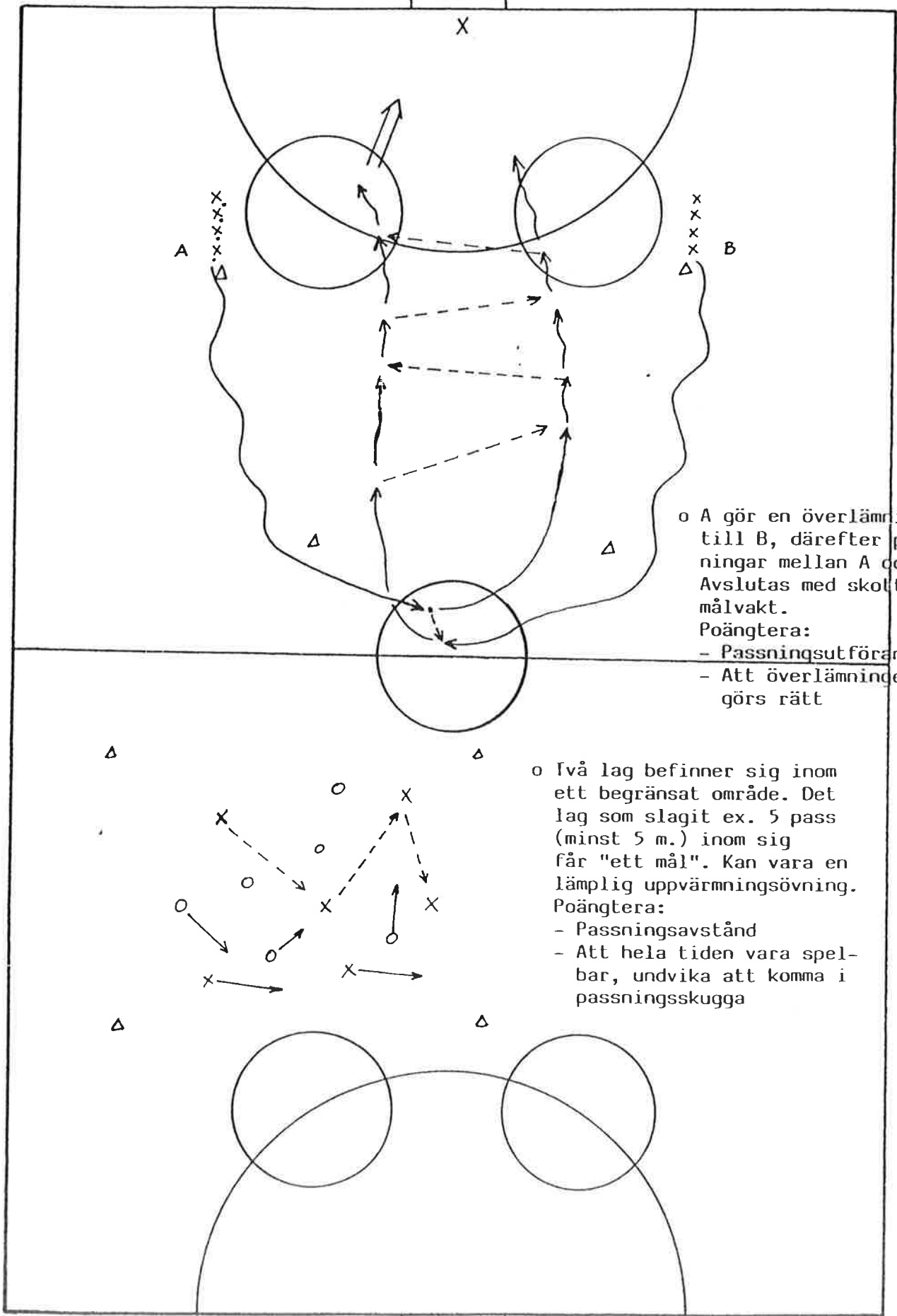
———— Spelarens väg

x Anfallare

△ Kon

~~~~~ Dribbling

○ Försvarare



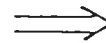
o A gör en överlämning till B, därefter passningar mellan A och B. Avslutas med skott på målvakt.  
 Poängtera:  
 - Passningsutförandet  
 - Att överlämningen görs rätt

o Två lag befinner sig inom ett begränsat område. Det lag som slagit ex. 5 pass (minst 5 m.) inom sig får "ett mål". Kan vara en lämplig uppvärmningsövning.  
 Poängtera:  
 - Passningsavstånd  
 - Att hela tiden vara spelbar, undvika att komma i passningsskugga

# Dribblingsövning

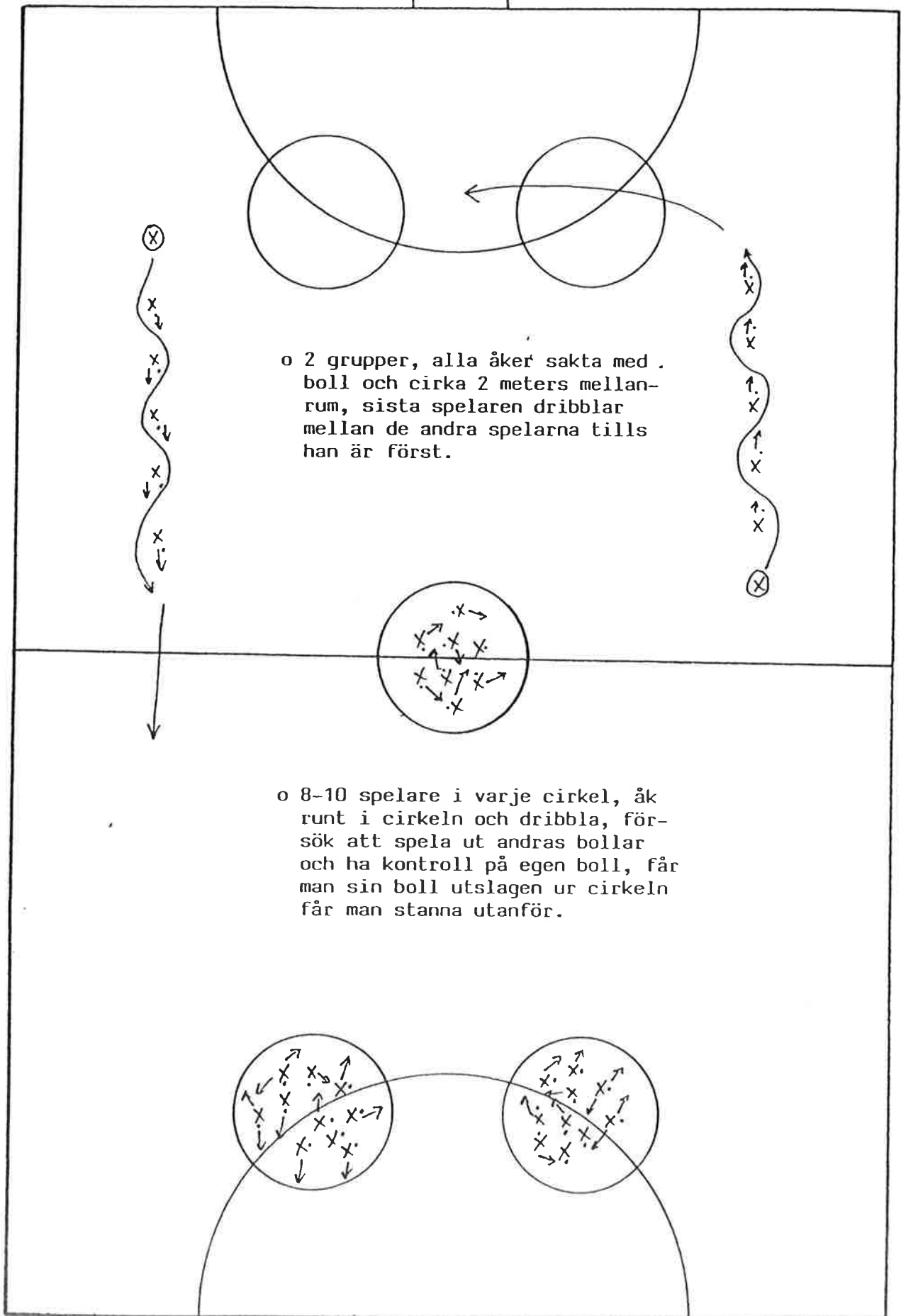
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 34.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



# Dribblingsövning

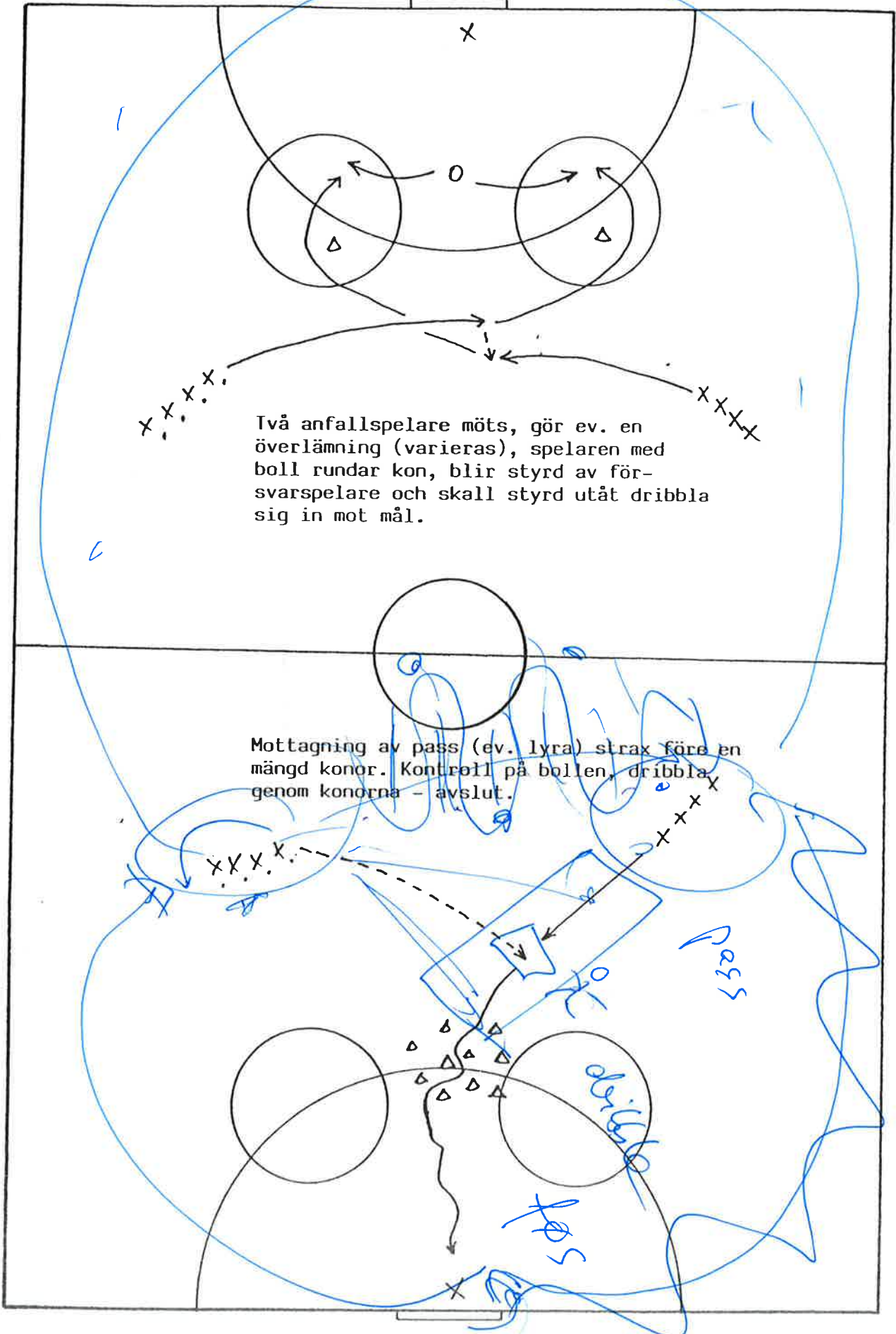
## Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

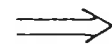
35.



Dribblingsövning

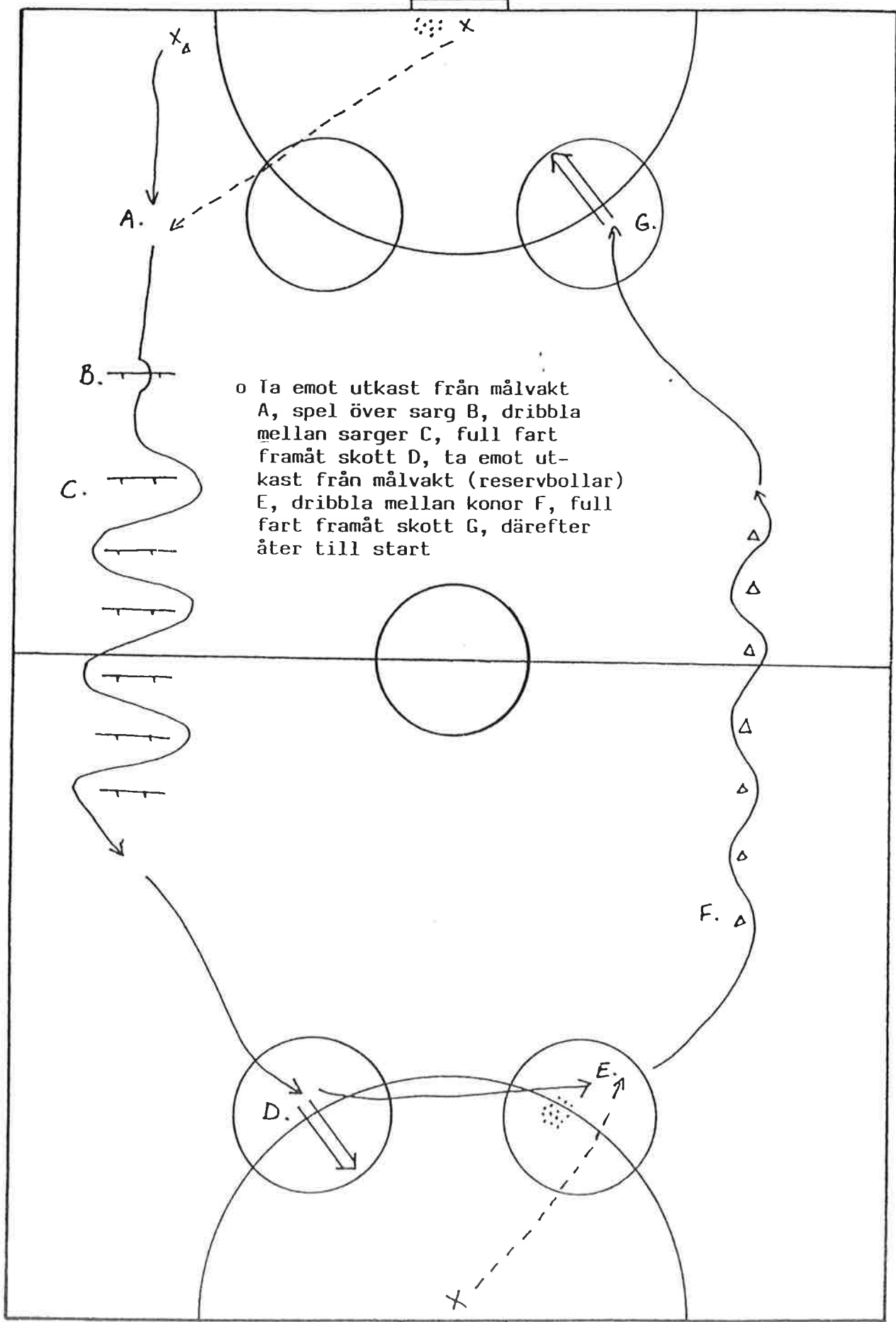
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 38.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

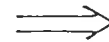


o Ta emot utkast från målvakt A, spel över sarg B, dribbla mellan sarger C, full fart framåt skott D, ta emot utkast från målvakt (reservbollar) E, dribbla mellan konor F, full fart framåt skott G, därefter åter till start

Skottövning

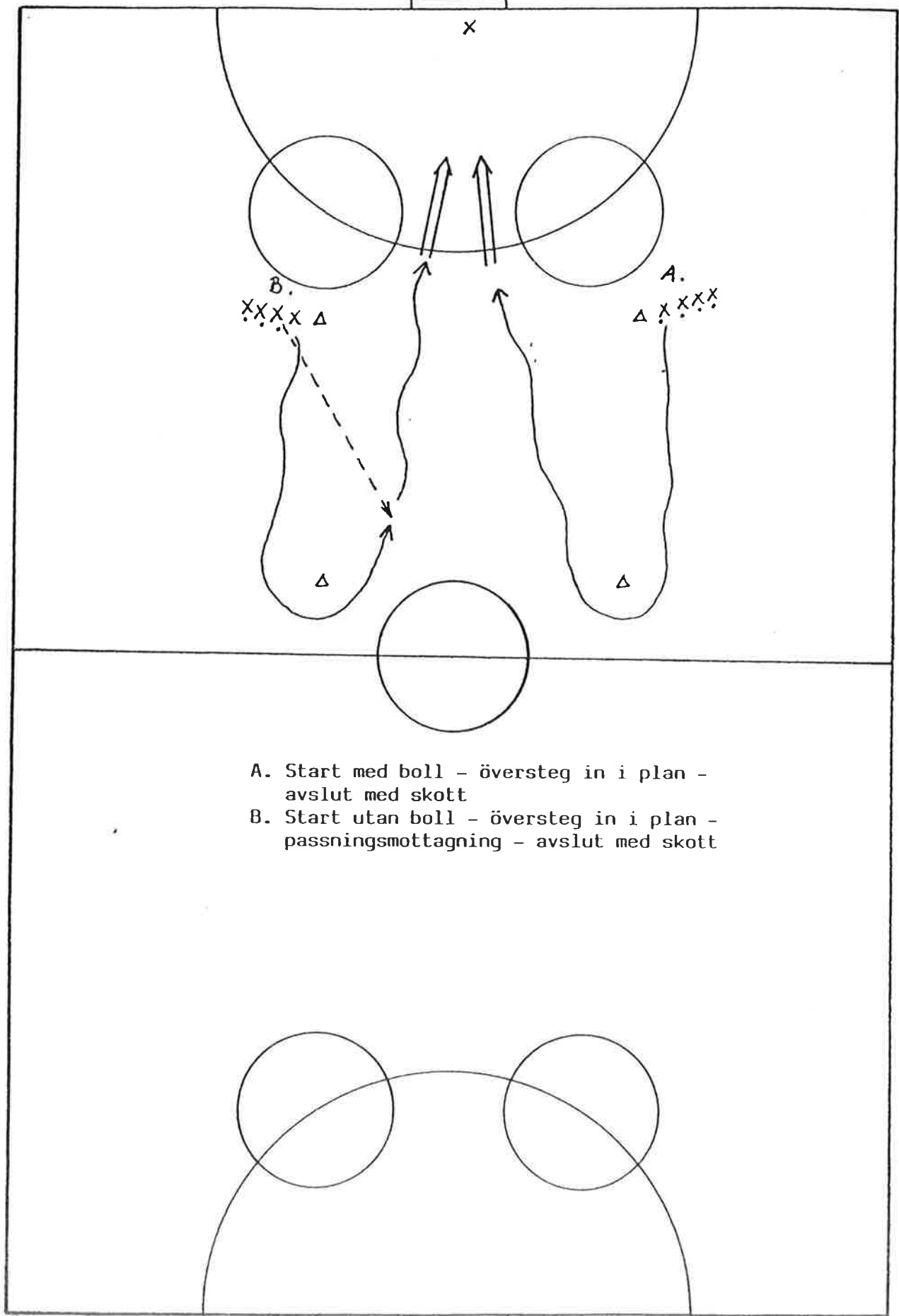
Teckenförklaring:

- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 48.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



- A. Start med boll - översteg in i plan - avslut med skott
- B. Start utan boll - översteg in i plan - passningsmottagning - avslut med skott

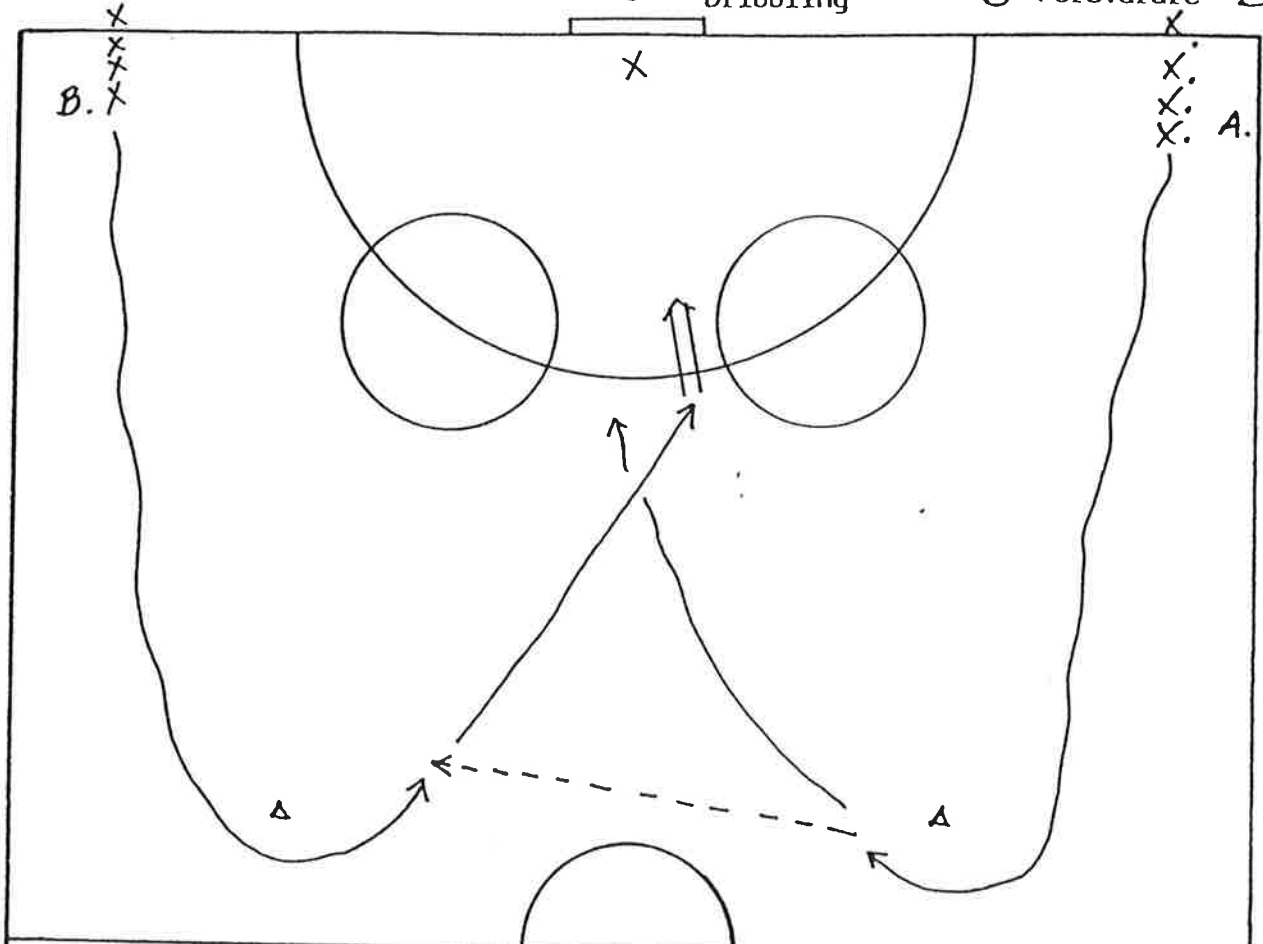
Skottövning

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

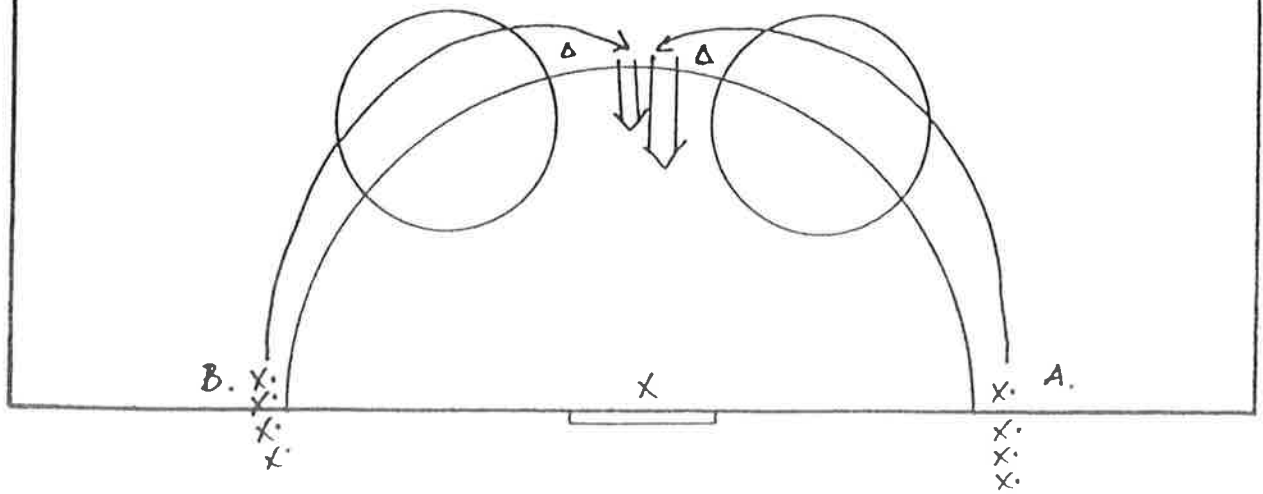
⇒ Skott 49.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



A med boll åker med bra fart, rundar kon och slår ett ispass till B, B tar emot bollen fortsätter framåt i bra fart och avslutar med skott. A följer upp för retur.

A och B varannan gång åker med bra fart upp och rundar kon och kommer snabbt till skott, var med på retur. Byt led. Övningen kan stegras med ett ispass från motsvarande led och därefter skott.

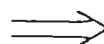




# Målvaktsträning

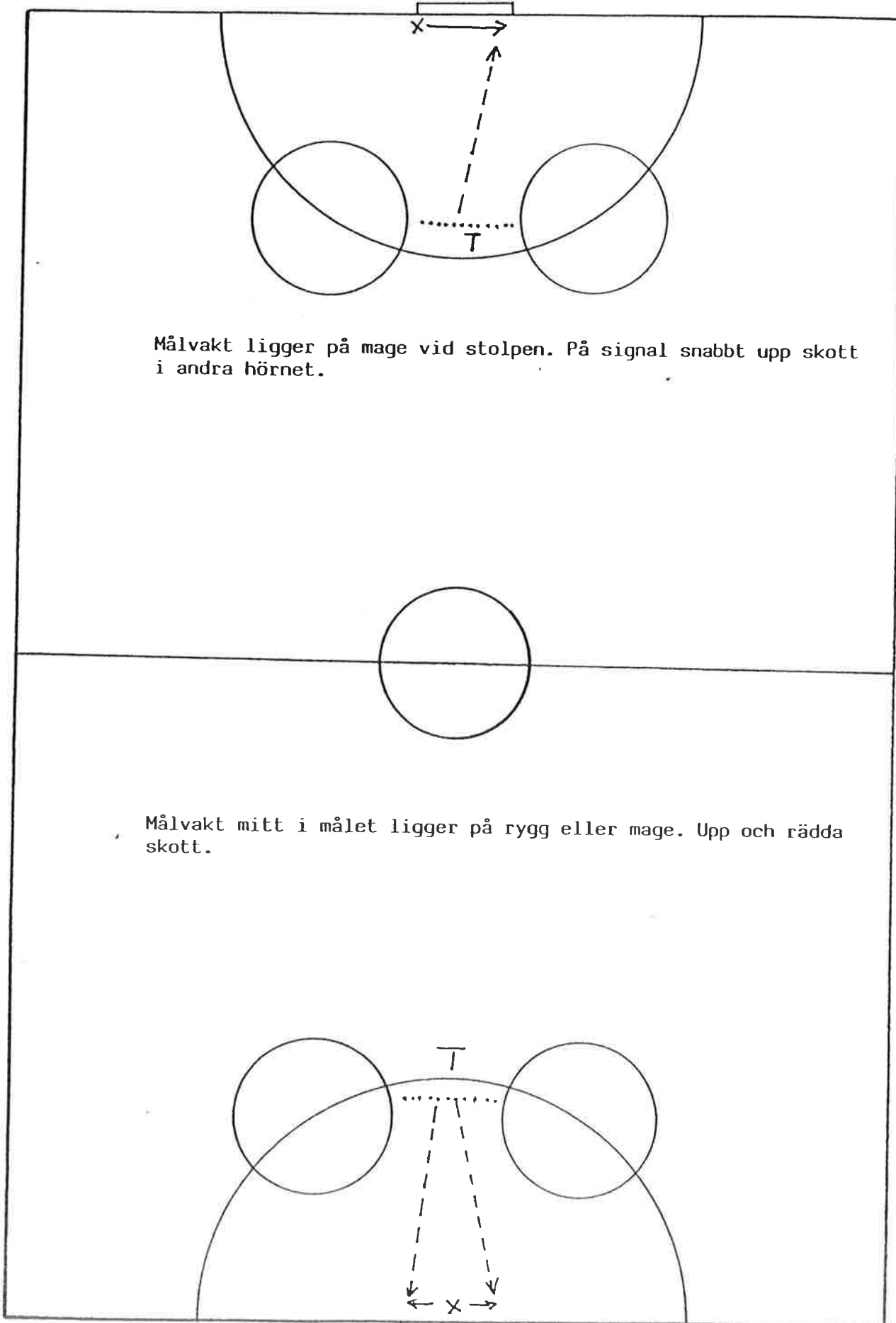
## Teckenförklaring:

- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 92.

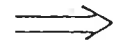
- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



Målvakt ligger på mage vid stolpen. På signal snabbt upp skott i andra hörnet.

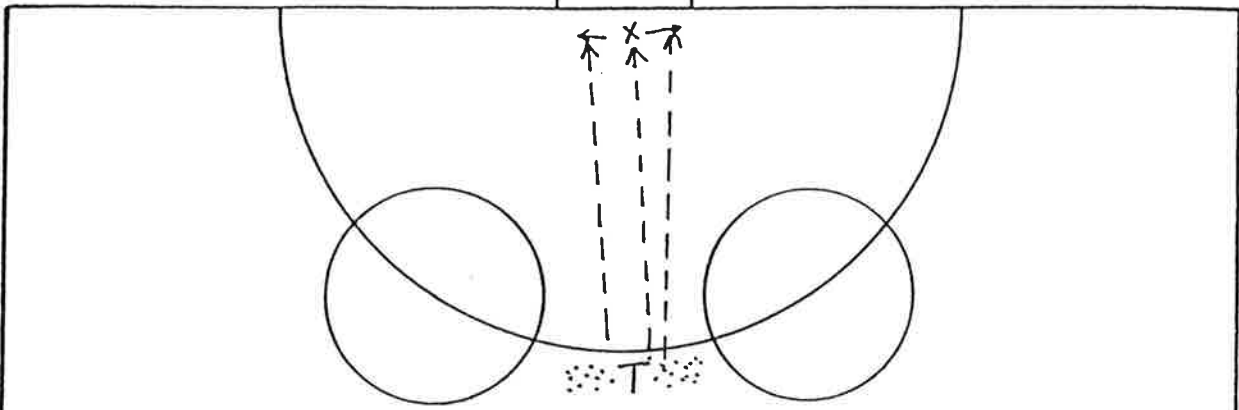
Målvakt mitt i målet ligger på rygg eller mage. Upp och rädda skott.

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

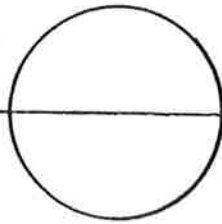


Skott 93.

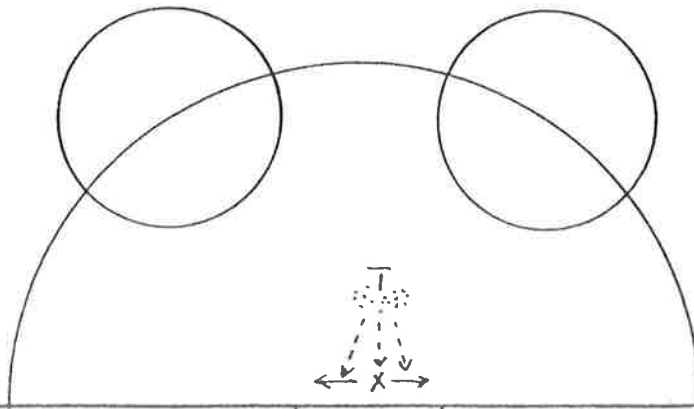
- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊙ Bollhållare
- △ Kon



Lägg upp 20-25 bollar. Skjut endast på isen, så att målvakten får träna skridskoparader + att vara snabbt nere på isen med benskydd och händerna.



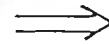
Reaktionsträning. Ett antal bollar från nära håll rakas i snabb följd utan uppehåll.



# Målvaktsträning

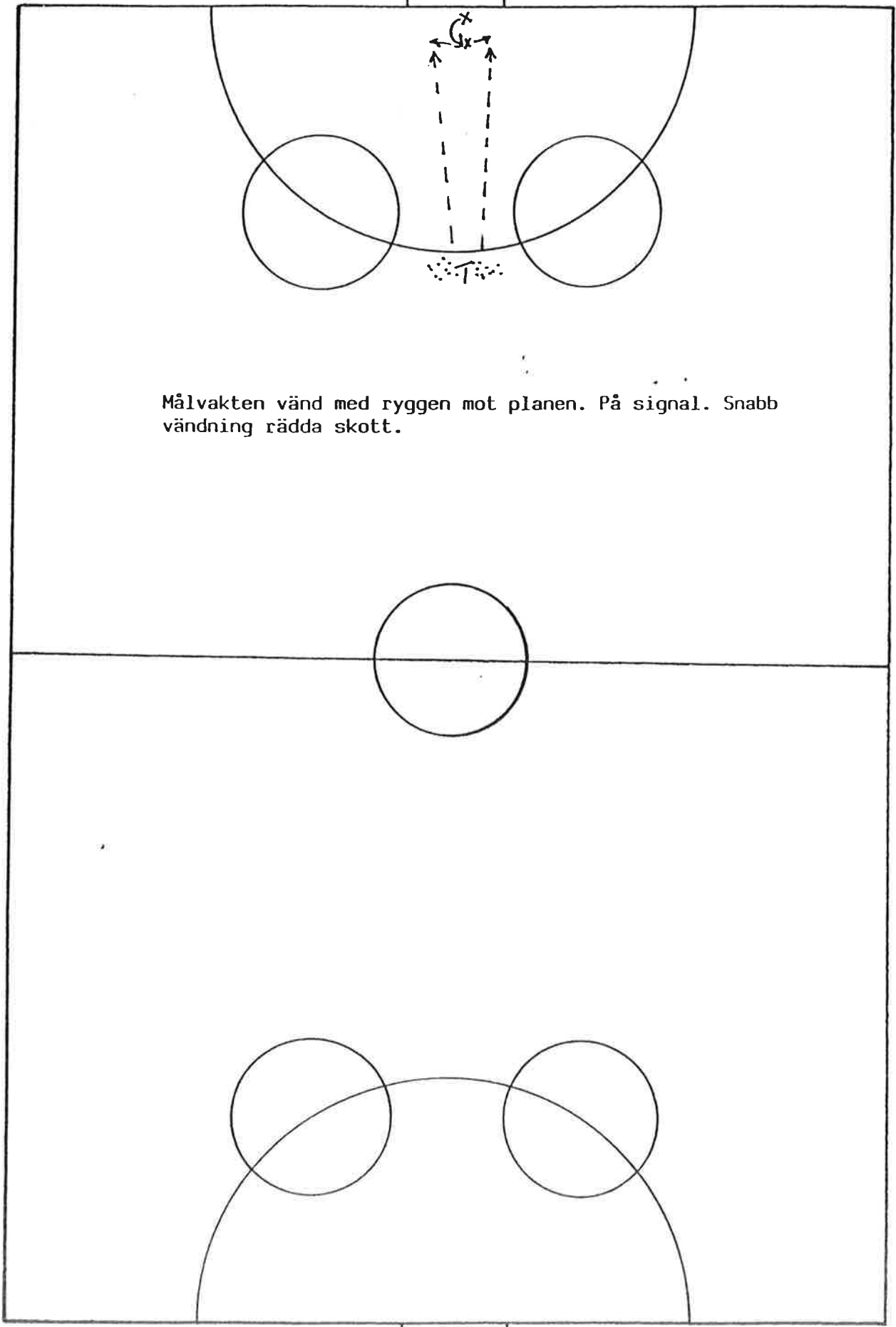
## Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 95.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

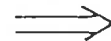


Målvakten vänd med ryggen mot planen. På signal. Snabb vändning rädda skott.

# Målvaktsträning

## Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 98.

• Boll

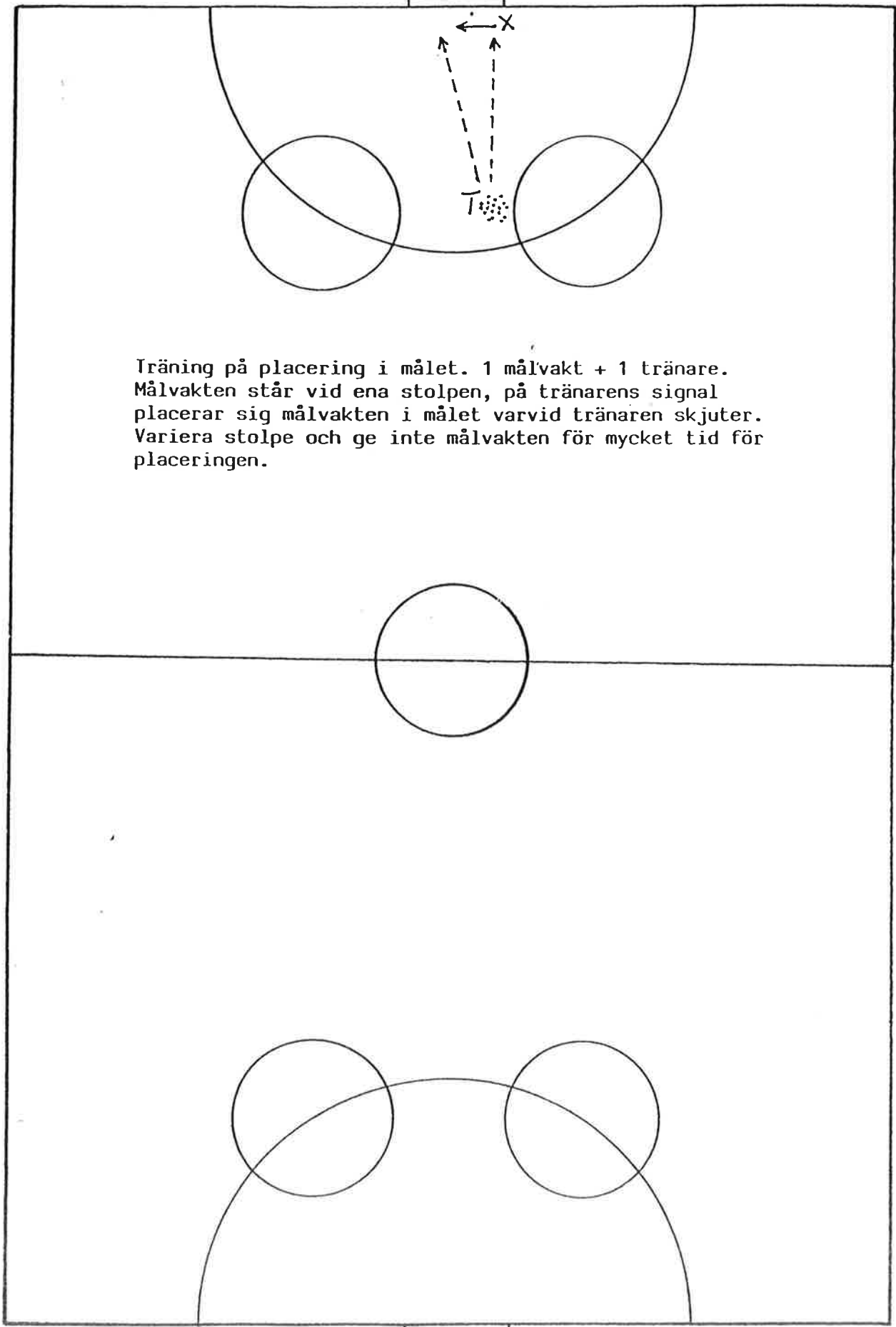
x Anfallare

○ Försvare

⊗ Boll-

hållare

△ Kon



Träning på placering i målet. 1 målvakt + 1 tränare.  
Målvakten står vid ena stolpen, på tränarens signal  
placerar sig målvakten i målet varvid tränaren skjuter.  
Variera stolpe och ge inte målvakten för mycket tid för  
placeringen.