

TECKENFÖRKLARING

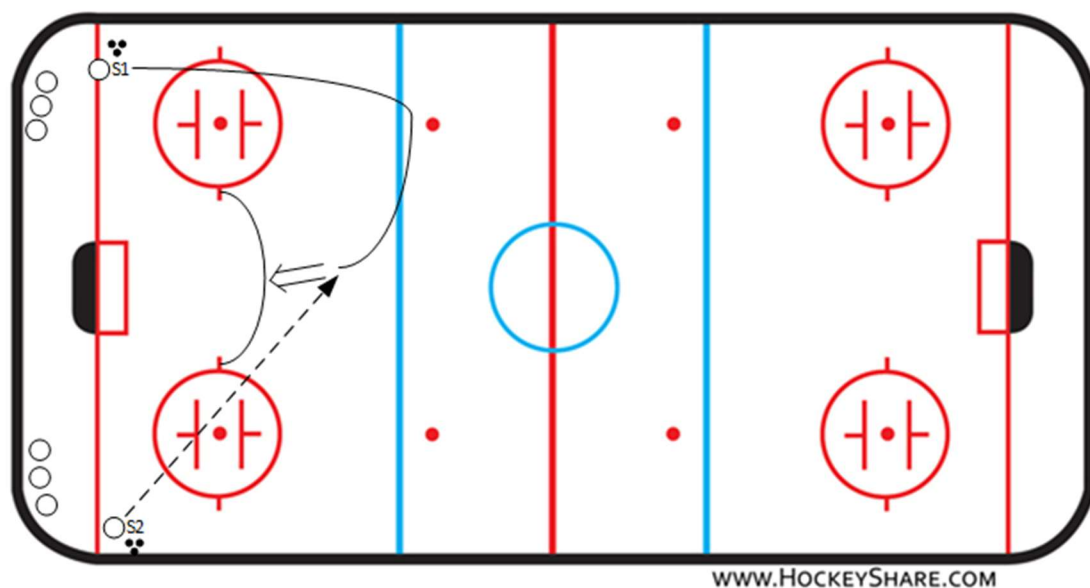
	= Åkriktning utan puck
	= Baklängesåkning
	= Åkning med puck
	= Riktningsförändring
	= Passningspil
	= Stopptecken
	= Målskottspil
	= Pylon
	= Klubba/Hinder
	= Spelare/anfallande spelare
	= Spelare/försvarande spelare
F1	= Anfallande forward 1
S1	= Spelare 1
B1	= Back 1
MV	= Målvakt
T	= Tränare

Rita övningar med <https://www.icehockeysystems.com/drill-maker>

1. Skridskoövningar

- Pumpen
- Innerskär framlänges
- Ytterskär framlänges
- Översteg framlänges runt cirkarna
- Översteg baklänges runt cirkarna
- Översteg baklänges rakt över hela banan

2. Lilla Leksand.



- S1 börjar åka och passera blåa linjen. Överstega genom kurvan.
- S2 lägger en passning på bladet innan skottlinje.
- S1 tar emot passning och skjuter direktskott eller senast innan skottlinje.
- S1 ställer sig i nästa kö.

Övningen växlar mellan övre och undre sida.

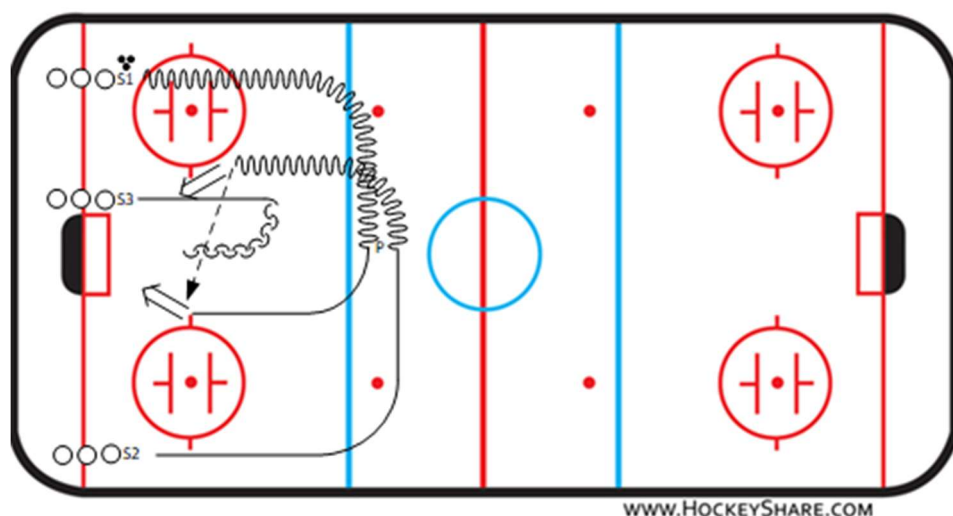
Fördela blå på höger sida och vita på vänster sida.

Att tänka på:

- Håll så hög fart som möjligt genom träningen men ändå kontrollerat.
- Var noggrann med passningarna. På bladet. Tänk på att lägga passningen framför spelare som kommer med fart. Håll koll på om spelare är höger eller vänsterfödd.
- Försök att göra ett avslut (skott) så tidigt som möjligt. Helst innan mitten på cirkarna.

3. Puckförling med överlämning och pass (Carlsson 1).

Carlson 2 är bara spegelvänd

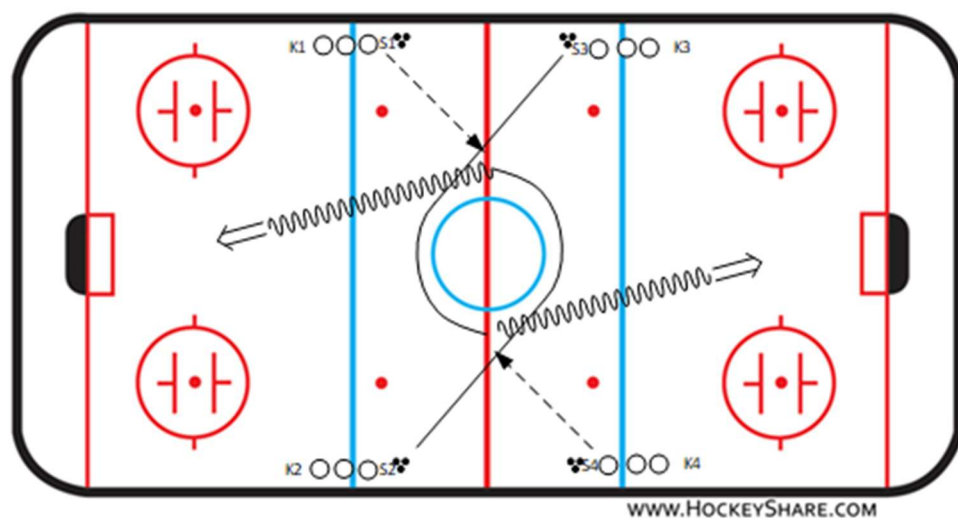


- S1 börjar åka med puck och passera blåa linjen. Överstega genom kurvan. Samtidigt kör S2 enligt bild.
- Samtidigt som S1 och S2 startar så åker S3 mot blå linje.
- Vid blå linje vänder S3 och åker baklänges för att förhindra S1 eller S2 att göra mål (backspel).
- S1 överlämnar puck till S2 vid P.
- S2 tar in pucken i zon och passar S1 eller avslutar mot mål.
- S1 driver mot mål och anpassar sig att bli passningsbar för målskott.

Att tänka på:

- Försök att få till minst ett pass i anfallszon.
- Försök att möta varandra vid "P" med klubbladet mot varandra.
- Var noggrann med passningarna. På bladet. Tänk på att lägga passningen framför spelare som kommer med fart. Håll koll på om spelare är höger eller vänsterfödd.
- Anpassa position så att du blir passningsbar (ej bakom back).

4. Mittzon 1



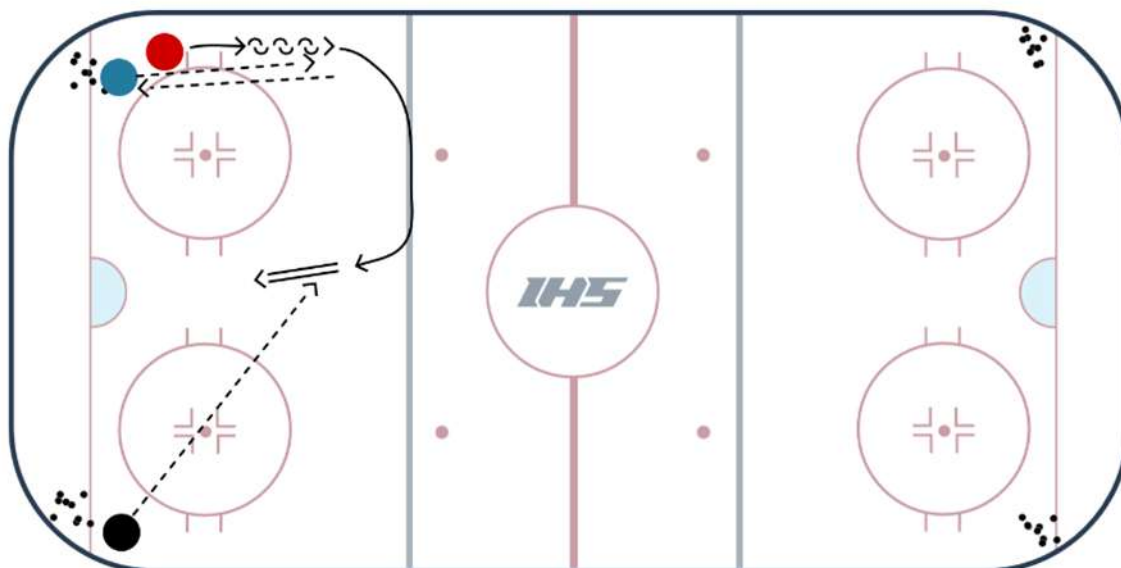
- S2 och S3 börjar åka och bågar runt och utanför mittcirkel. Överstega genom kurvan.
- S1 passar S2 och S4 Passar S3.
- Full fart in i anfallszon med avslut innan mitten på cirklarna.
- Byt till kö på andra långsidan.
- Samma som ovan men nu börjar S1 och S4 åka och S2 och S3 är passare.
- Växla diagonaler.

Att tänka på:

- Var noggrann med passningarna. På bladet. Tänk på att lägga passningen framför spelare som kommer med fart. Håll koll på om spelare är höger eller vänsterfödd.
- Visa med bladet i isen var du vill ha passningen

5. Variant lilla Leksand

Variant på Lilla Leksand



Description

Röd börjar framåt och vänder snabbt till baklänges.
Blå passar och röd passar tillbaka
Röd vänder och rundar blålinjen och bryter in mot mål
Svart passar röd
Röd avslutar med skott på mål
Byt startsida
Körs vid båda målen

6. Skridskoteknik 1

Drill: Skridskoteknik

Date:

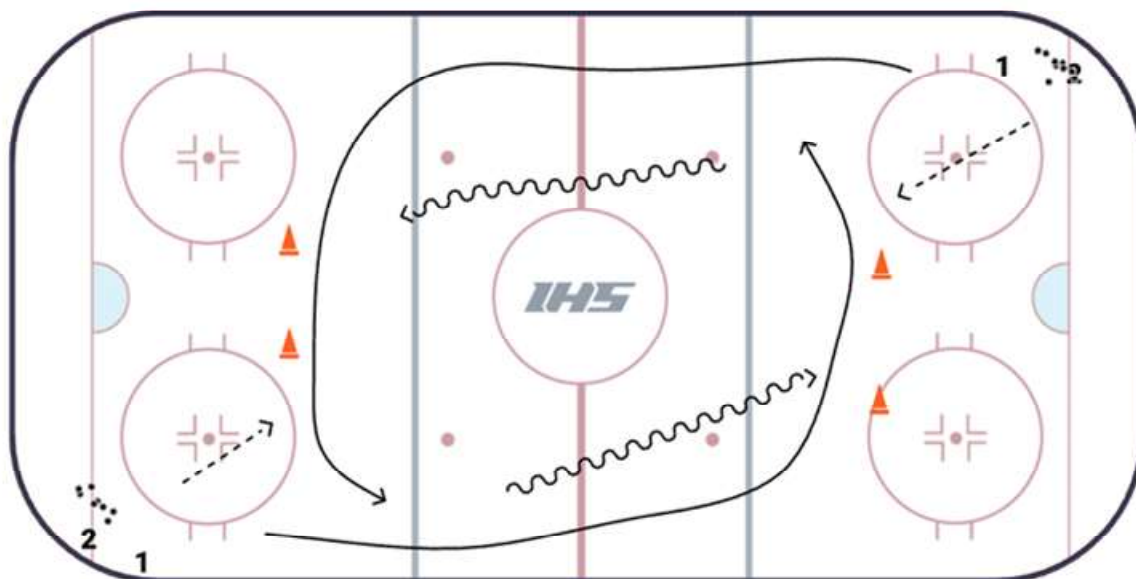


Notes: ① Framförföras med däck
② Omställa till bakförföras fokus böjda ben
③ Hockeysvägg varannan höger/vänsterrör.
fokus båda skenorna i isen och böjda ben.

④ Lägg på puck efter några varv!!

7. Uppspel

Uppvärmning 1

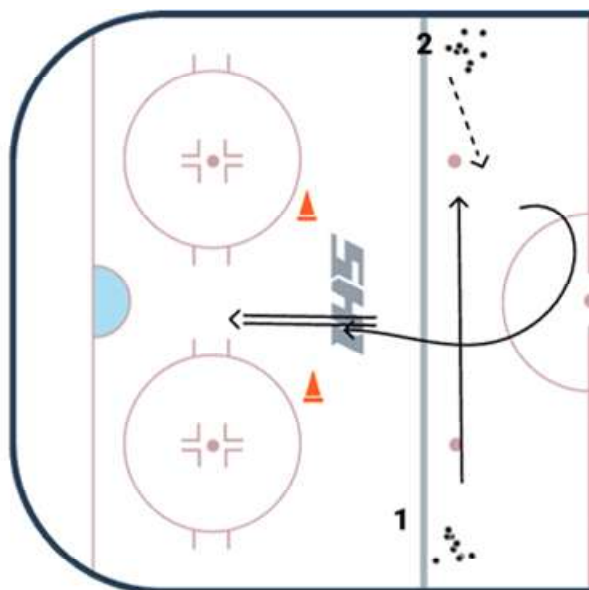


Description

1orna startar samtidigt. Åker över och får pass från nr 2 i kön. 1orna åker tillbaka och skjuter innan konorna på mål. Ställer sig sist i kön. 2orna startar samma bäge efter dom har passat.

8. Uppvärmning

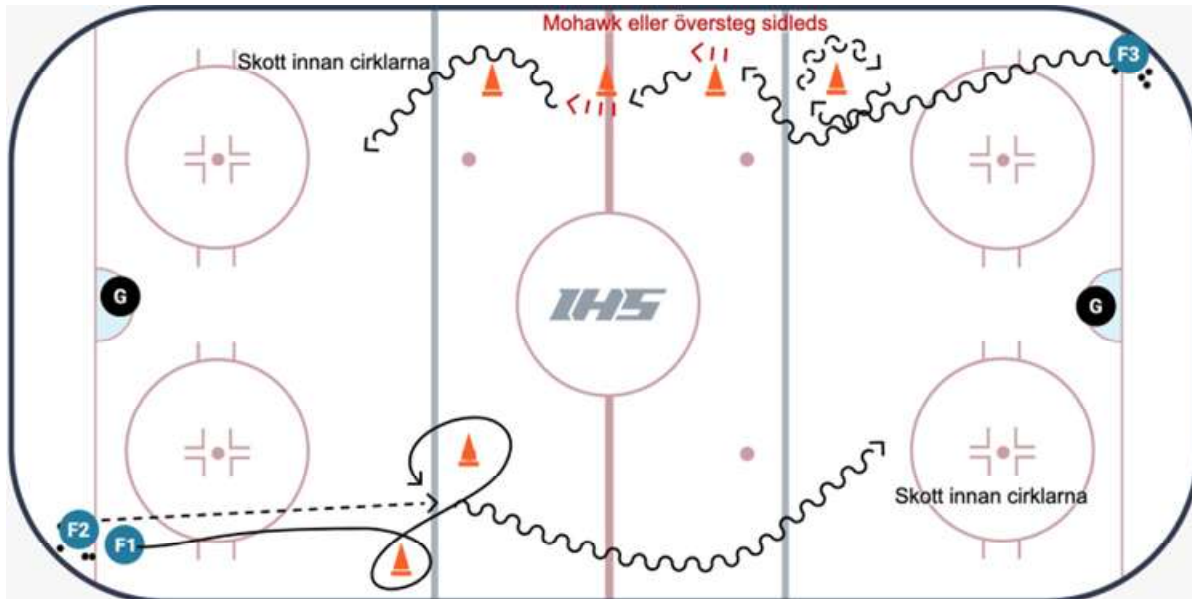
Uppvärmning 2



Description

1 åker rakt över får pass från 2. Vänder upp och åker in skjuter. Ställer sig sist i andra kön. 2 an startar efter 1an är ur vägen.

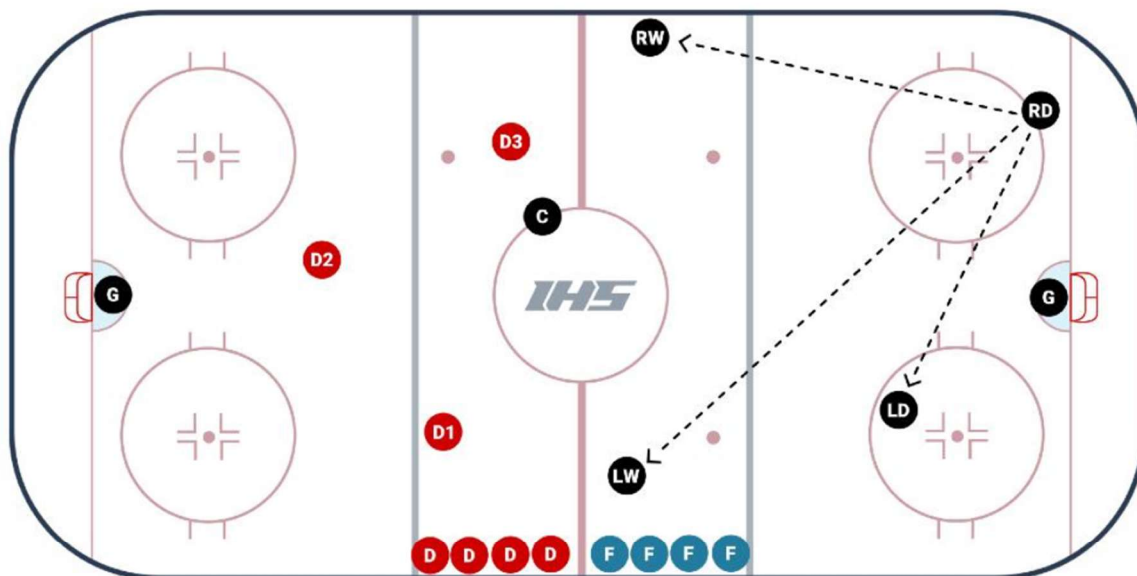
9. Skridskoteknik 2



Jag tänkte om vi lägger ut lite däck och kör någon helplans övning som kombinerar skridskoteknik och ger föregående spelare gott om utrymme? Så borde alla vara nöjda förutom vaktis får nog spola dubbelt vid däckerna ? 🤔 t.ex. nåt sånt här?
Jimmie Taurianien

10. Uppspel

Uppspelsövning 5 mot 3



Description

Blå anfaller. RD (eller LD) startar uppspelet genom överlämning till LD/RD eller uppspel till FW/ C.

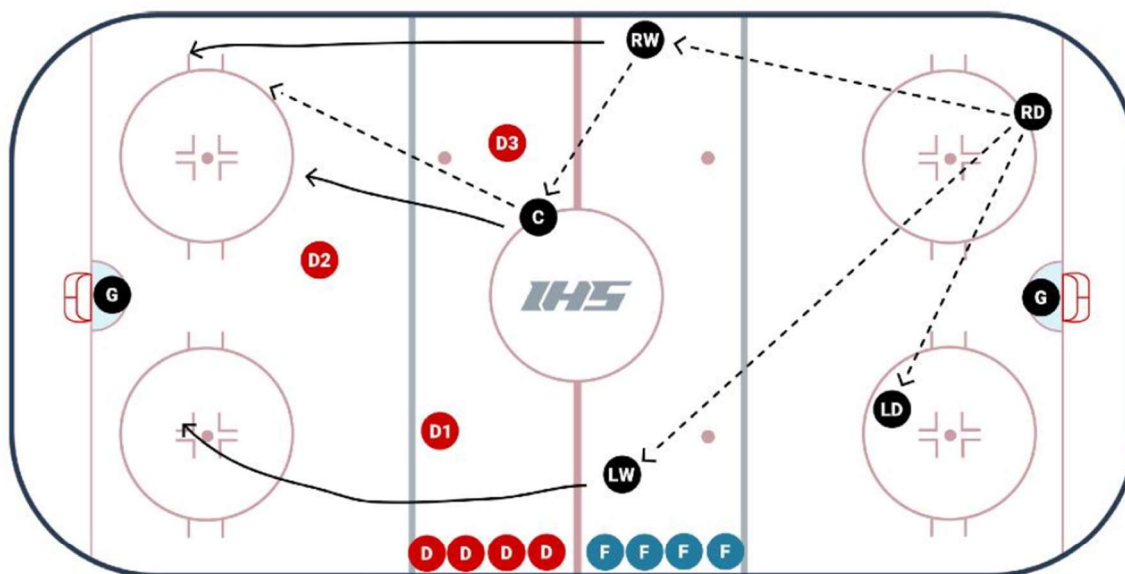
Max 1 pass i mittzonen och C, RW och LW ska komma in med fart i anfallszonen. Pucken spelas ned i hörn eller skott och retur i första skedet. Backar följer med upp och håller pucken i zon.

D1-D3 utgör försvarsspelare.

Efter blockerad puck byter spelet riktning och Röd anfaller.

11. Uppspel

Uppspelsövning 5 mot 3



Description

Blå anfaller. RD (eller LD) startar uppspelet genom överlämning till LD/RD eller uppspel till FW/ C.

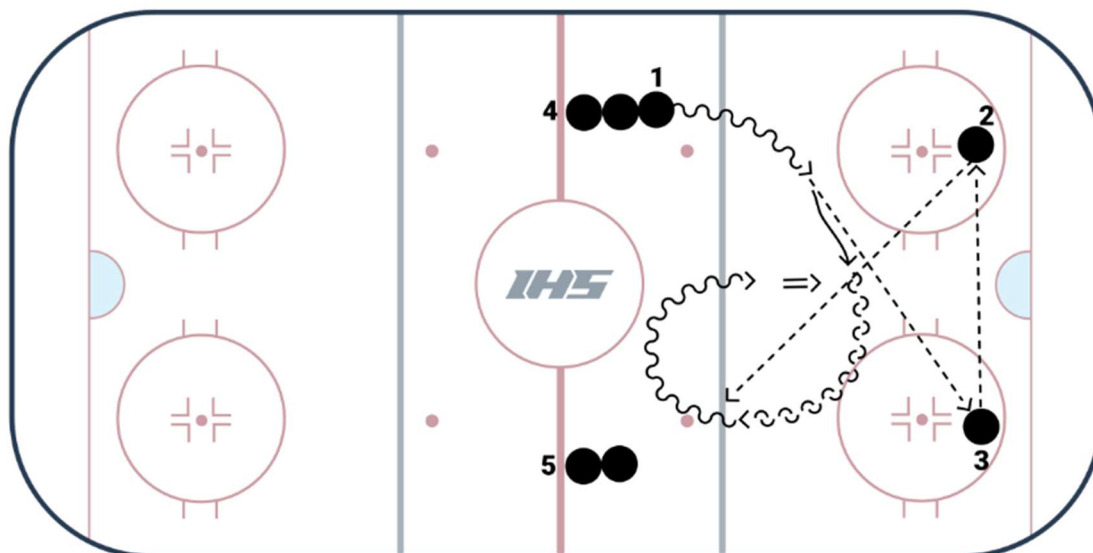
Max 1 pass i mittzonen och C, RW och LW ska komma in med fart i anfallszonen. Pucken spelas ned i hörn eller skott och retur i första skedet. Backar följer med upp och håller pucken i zon.

D1-D3 utgör försvarsspelare.

Efter blockerad puck byter spelet riktning och Röd anfaller.

12. Uppspel

Uppspel, baklänges, avslut



Description

- 1 driver puck över blå och passar 3
- 3 passar 2 samtidigt
- 1 fortsätter mot 3 men vänder baklänges då passning ovan sker så att 1 hela tiden ser pucken och är passningsbar och bågar upp mot blå.
- 2 passar 1 innan blå linje
- 1 vänder efter pass till framlänges och gör anfall och skuter.

1 driver puck över blå och passar 3

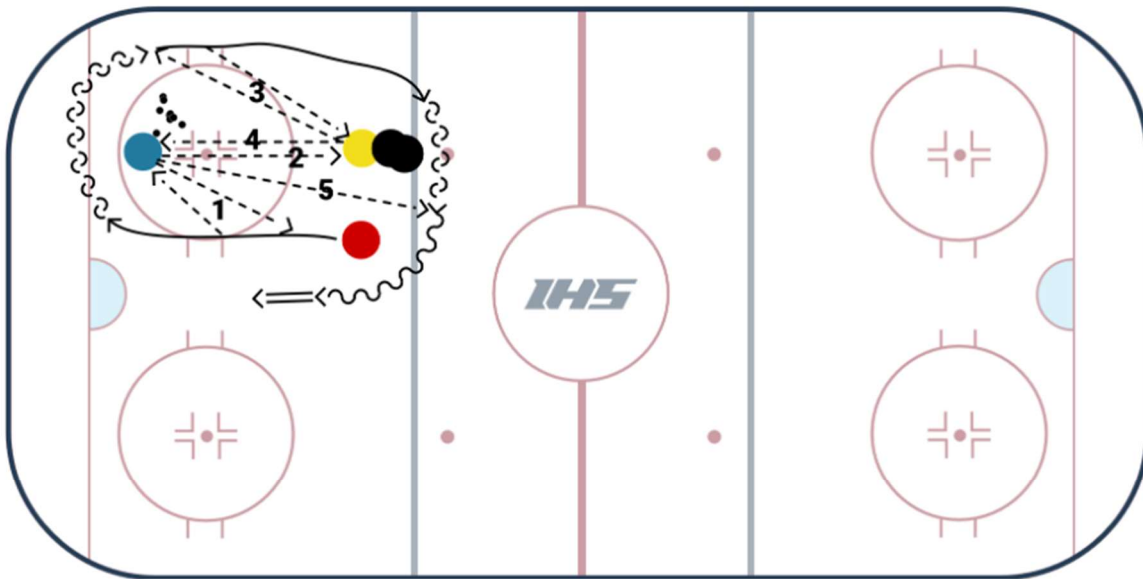
3 passar 2 samtidigt

1 fortsätter mot 3 men vänder baklänges då passning ovan sker så att 1 hela tiden ser pucken och är passningsbar och bågar upp mot blå.

2 passar 1 innan blå linje

1 vänder efter pass till framlänges och gör anfall och skuter.

Passning och baklänges



Description

Övning körs i alla hörn.

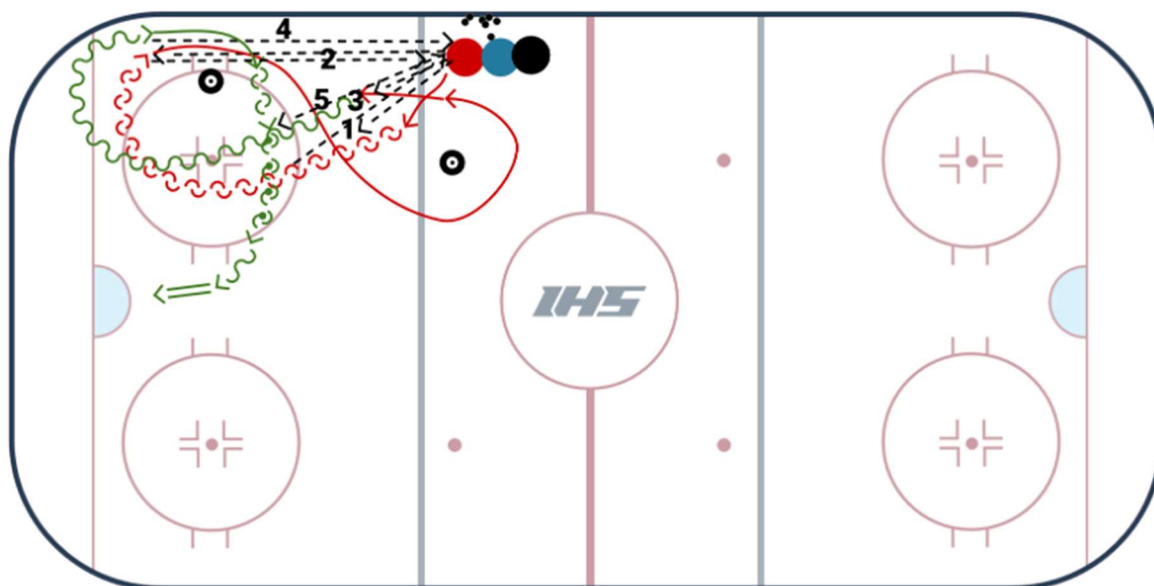
Byte efter ett tag höger mot vänster.

Övning körs i alla hörn.

Byte efter ett tag höger mot vänster.

14. Uppspel

Passning, framlänges, baklänges



Description

Röd startar och vänder till baklänges.

Blå passar röd och röd passar tillbaka (1).

Röd rundar däck baklänges.

Blå passar röd som passar tillbaka (2).

Röd vänder till framlänges och rundar däck i mittzon.

Blå passr röd och röd driver pucken runt däck i tekningsring.(3).

Röd pasaar blå (4), driver in i banan, vänder till baklänges, blå passar (5) och röd anfaller och avslutar.

Röd startar och vänder till baklänges.

Blå passar röd och röd passar tillbaka (1).

Röd rundar däck baklänges.

Blå passar röd som passar tillbaka (2).

Röd vänder till framlänges och rundar däck i mittzon.

Blå passr röd och röd driver pucken runt däck i tekningsring.(3).

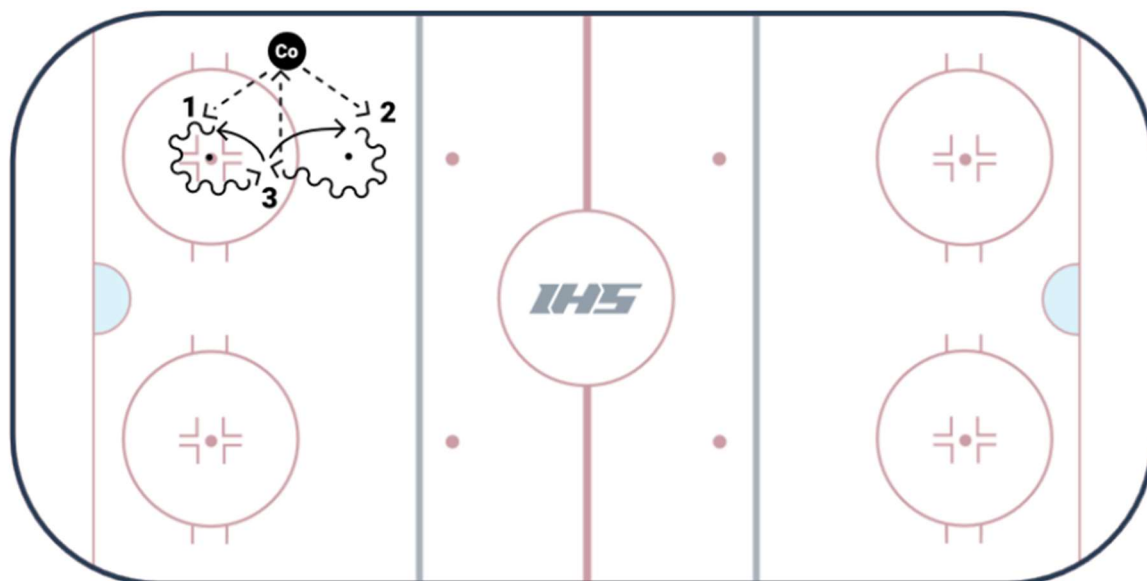
Röd passar blå (4), driver in i banan, vänder till baklänges, blå passar (5) och röd anfaller och avslutar.



20250428_192241.m
p4

15. Skridskor och passningar

Passningsåtta



Description

Ställ upp två och två. En passar och en kör.

Kör i åttor runt två puckar. Ta emot passning från Co vid 1 och 2.

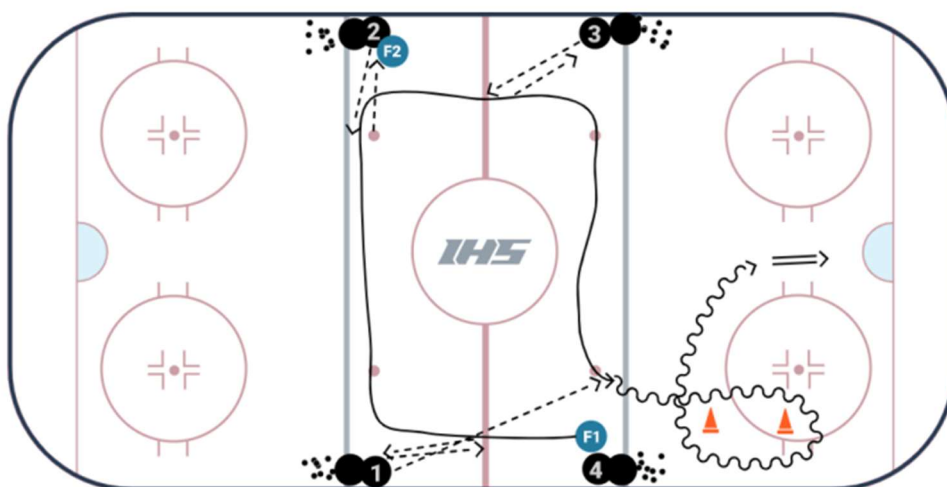
Passa tillbaka till Co vid 3.

Kör 5 varv byt sedan.

Kör detta 3 pass.

16. Färjestad, passning och anfall.

Passning och anfall



Description

F1 och F2 startar samtidigt. Här beskrivs bara F1's väg.

1 passar F1 och F1 passar tillbaka

2 passar F1 och F1 passar tillbaka

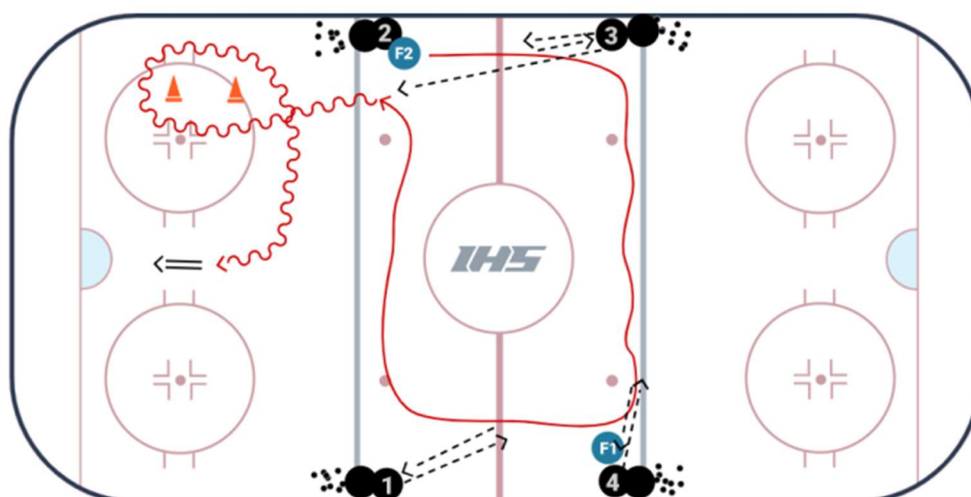
3 passar F1 och F1 passar tillbaka

1 passar F1

F1 rundar konerna från vänster

F1 går in mot mitt och avslutar med skott

Passning och anfall forts.



Description

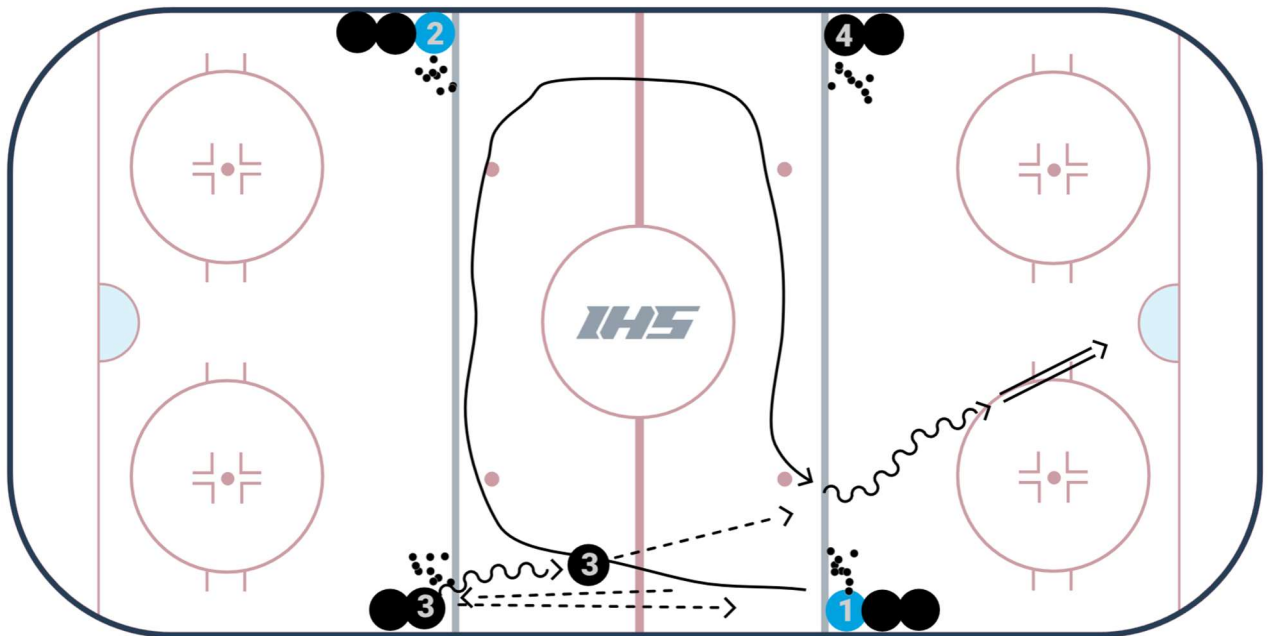
Samtidigt startar F2 och gör samma resa.

F1 och F2 byter sedan till Höger <-> Vänster kö.

Diagonala spelare till F1 och F2 håller koll på när F1 och F2 gör sina avslut och startar samtidigt. Håll koll.

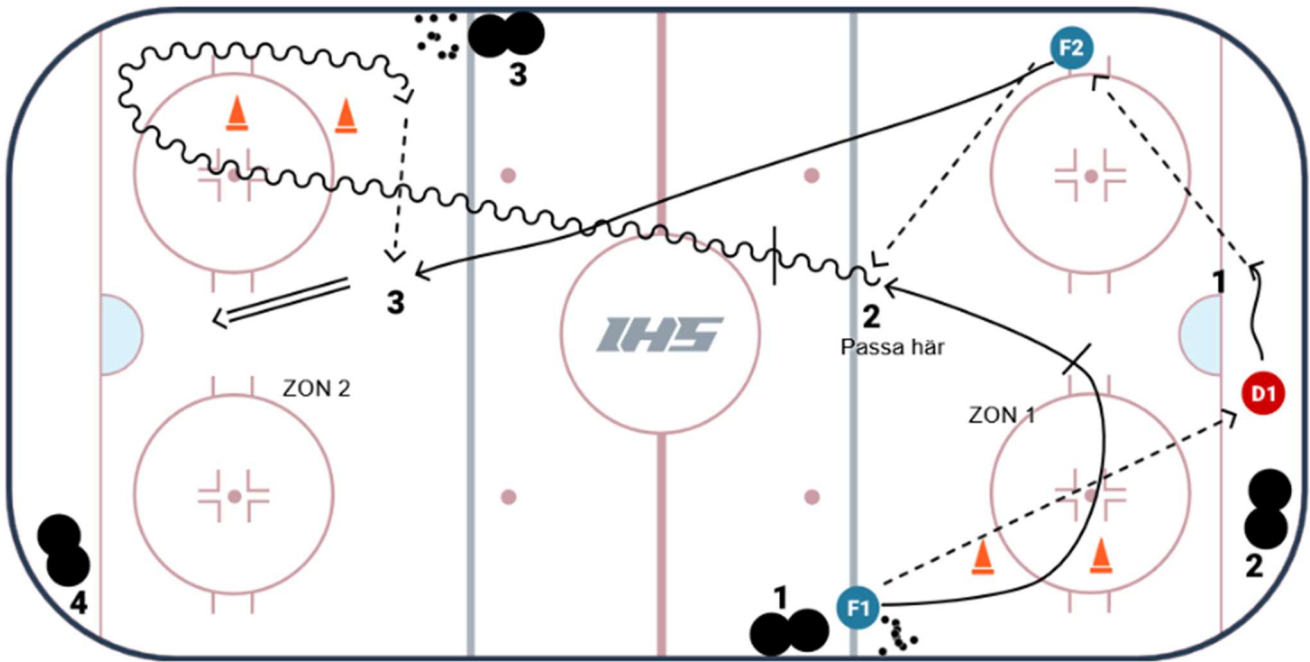
17. Färjestad 2, passning och anfall (lite enklare)

Detta är en lite enklare variant av 16 som beskrivs ovan.



- 1 och 2 startar samtidigt (diagonalt). Beskriver bara 1 då 2 gör likadant.
- Spelare 3 passar 1, 1 passar tillbaka till spelare 3
- 1 kör efter blå linje ända till sarg, kör ner till blå och följer blå och rundar röd tekningspunkt.
- spelare 3 rör sig mot röd linje och passar 1 så att 1 kan ta emot vid röd tekningspunkt. 1 visar med bladet vart passen ska sitta. Tänk på att passa innan 1 kommer till röd punkt.
- 1 avslutar på mål
- 1 byter till spelare 4's kö
- När båda avslutat startar 3 och 4 istället på samma sätt.

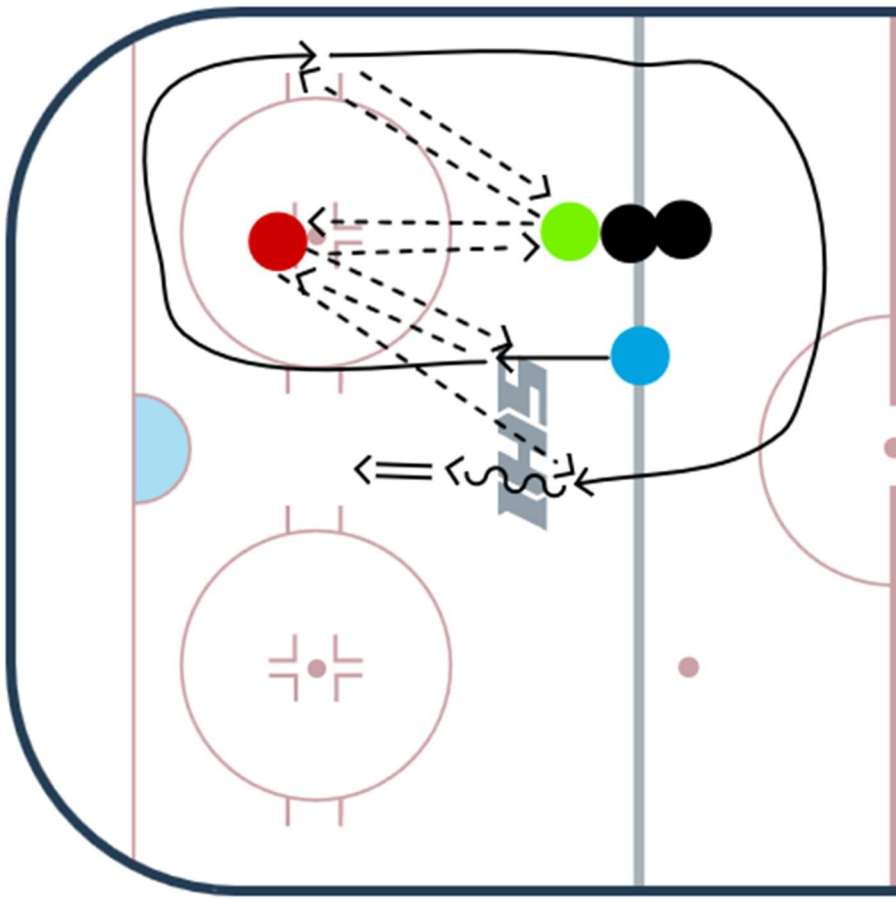
18. Passning och anfall



Description

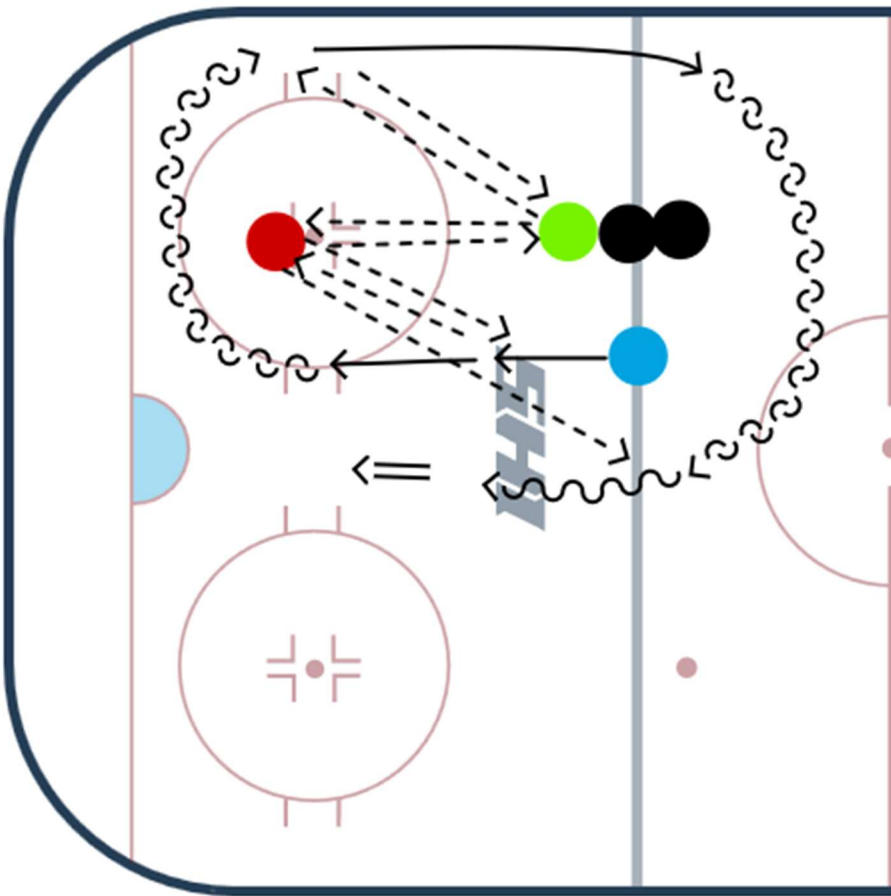
- F1 passar D1.
- D1 förflyttar sig till 1
- F1 bågar mellan konerna och i cirkeln.
- F2 passar F1 någon stans mellan diagonala sträcken.
- F1 full fart och rundar konerna enligt bild
- F2 full fart och anpassar till F1
- F1 passar och F2 skjuter
- F1 byter till Kö 4
- F2 byter till kö 3
- D1 byter till F2
- Körs samtidigt diagonalt från kö 3 och 4

19. Djurgårn 1



- BLÅ börjar åka, RÖD passar och BLÅ passar tillbaka
- RÖD passar grön
- GRÖN passar BLÅ och BLÅ passar tillbaka
- GRÖN passar RÖD
- BLÅ vänder högt upp i mittzon
- RÖD passar BLÅ
- BLÅ driver och avslutar
- BLÅ flyttar till RÖD, RÖD flyttar till SVART kö, GRÖN flyttar till BLÅ
- Nästa SVARTA blir GRÖN.

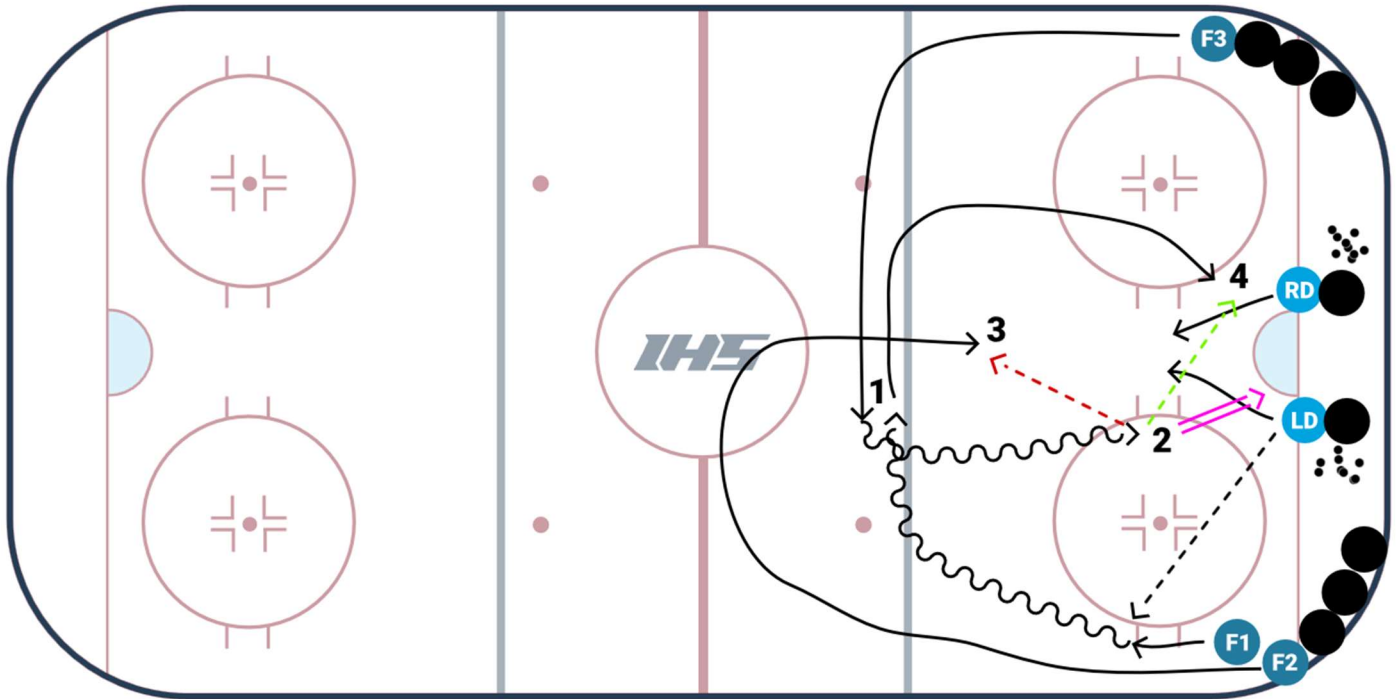
20. Djurgårn 2



- BLÅ börjar åka, RÖD passar och BLÅ passar tillbaka
- RÖD passar grön
- BLÅ vänder till baklänges runt cirkeln.
- GRÖN passar BLÅ och BLÅ passar tillbaka och vänder till framlänges. (OBS! BLÅ tar emot pass baklänges)
- GRÖN passar RÖD
- BLÅ vänder till baklänges högt upp i mittzon
- RÖD passar BLÅ. (OBS! BLÅ tar emot pass baklänges)
- BLÅ driver och avslutar
- BLÅ flyttar till RÖD, RÖD flyttar till SVART kö, GRÖN flyttar till BLÅ
- Nästa SVARTA blir GRÖN.

<https://stats.swehockey.se/ScheduleAndResults/Overview/18950>

1. Team 10 värming



Här ska vi redan innan övning delat upp oss i backar och forwards. Alltså samma som vi kommer att köra på match. Vi kör blåa för sig och vita för sig. Övningen körs i båda anfallszonerna. I början kör vi bara med en back men växlar upp till 2 backar då vi får mer flyt.

- F1, F2 och F3 börjar åka och LD passar F1. LD och RD går upp och tar position.
- F1 lämna puck till F3 vid 1. Puckförare kör närmast blå och täcker pucken vid överlämning.
- F2 bågar upp lite längre (nästan till röd) och anpassar fart för att hålla hög trea och bilda triangel med F1 och F3
- F1, F2 och F3 åker in i zon samtidigt försöker backarna LD och RD göra sitt jobb.
- F3 får tre alternativ vid 2. Antingen skott på mål, droppa bakåt till F2 vid 3 eller passa F1 vid 4
- Försök att få till ett så snabbt avslut som möjligt vid läge.
- Var beredd på retur
- Efter skott och eventuell retur börjar nästa par och då kör man spegelvänt och backen passar till andra sidan.
- F1-F3 byter kö
- LD och RD byter kö.