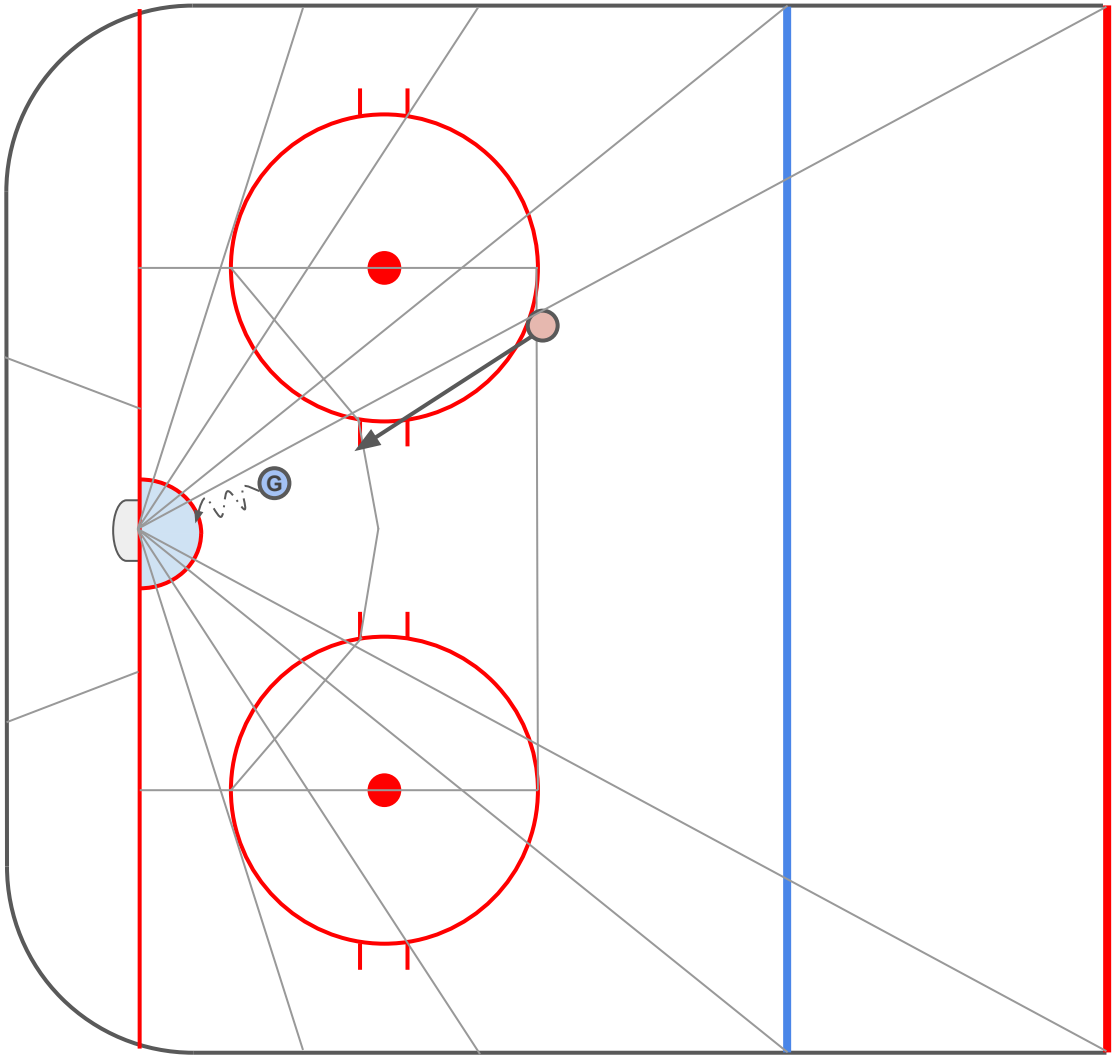
# Frilägen

2026-10-25

# Frilägen - taktik




## Målsituation

- Friläge framifrån
- Straff

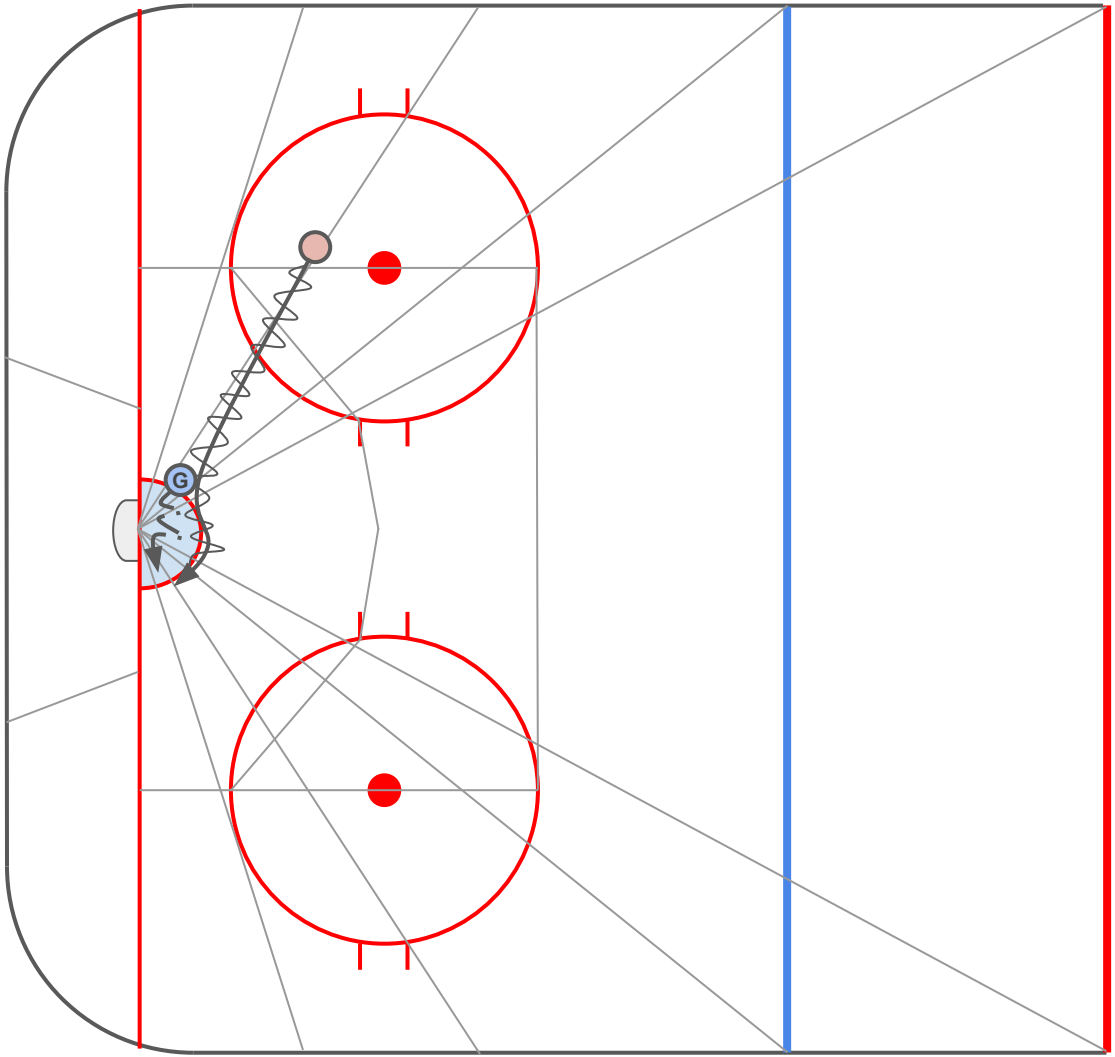
## Teknik och taktik (vad, hur, varför)

- Kom ut långt i djupt stående ställning för att minska boxen och hantera skott mellan benen/strax ovanför benskydden
- Håll koll på vart skyttens skridskor pekar, detta är den tydligaste indikationen på riktningen som skytten väljer
- Om skytten verkar välja att gå runt åt ena hållet använd Half butterfly/VH när skytten kommer nära för att blockera, men ändå kunna flytta med i sidled

## Timing (När)

- Position mellan målgård och hashmark när anfallaren är i höjd med toppen av tekningscirkeln
- Position i toppen av målgården när anfallaren är i höjd med nedre hashmark
- Backa långsamt i början och snabbare när skytten kommer nära för att ha högst fart när anfallaren försöker ta sig runt målvakten

# Friläge framifrån, straff




# Målsituation

- Inbrytning från sidan

# Teknik och taktik (vad, hur, varför)

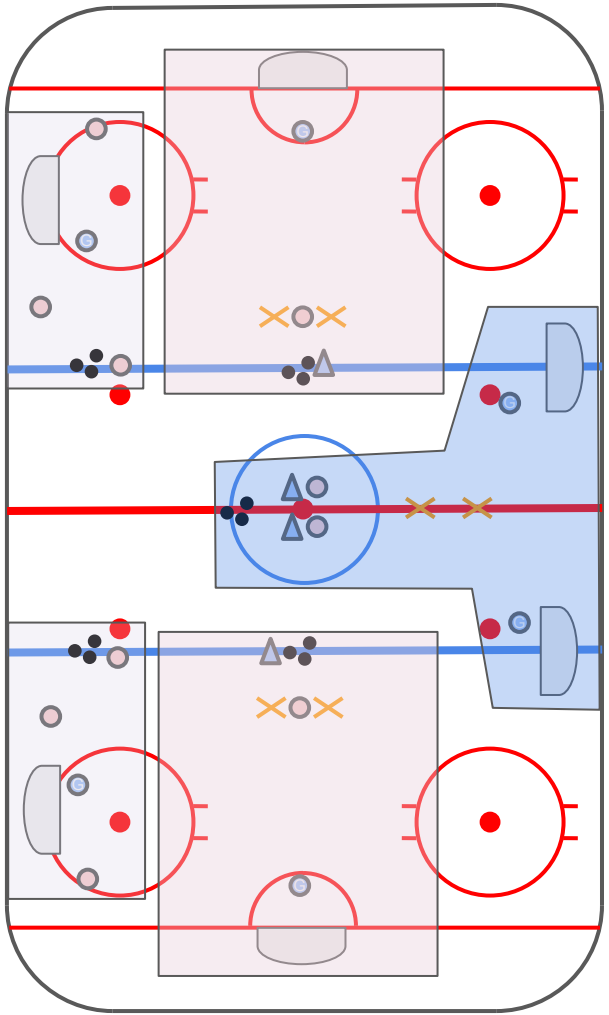
- Vid inbrytning från sidan så är boxen betydligt smalare än friläge framifrån, vilket gör att målvakten inte behöver komma lika långt ut för att täcka hela boxen
- Avståndet som målvakten behöver förflytta sig för att komma till bortre stolpen om anfallaren försöker dribbla/gå runt målvakten är dock ganska stort, vilket gör att målvakten kan behöva ta ett mindre djup för att hinna med till bortre stolpen jämfört med frilägen framifrån
- Vid inbrytningar långt ned i banan kan målvakten jobba mot stolpen, tex i RVH, och skjuta ifrån mot andra stolpen när skytten är på väg förbi målvakten

# Timing (När)

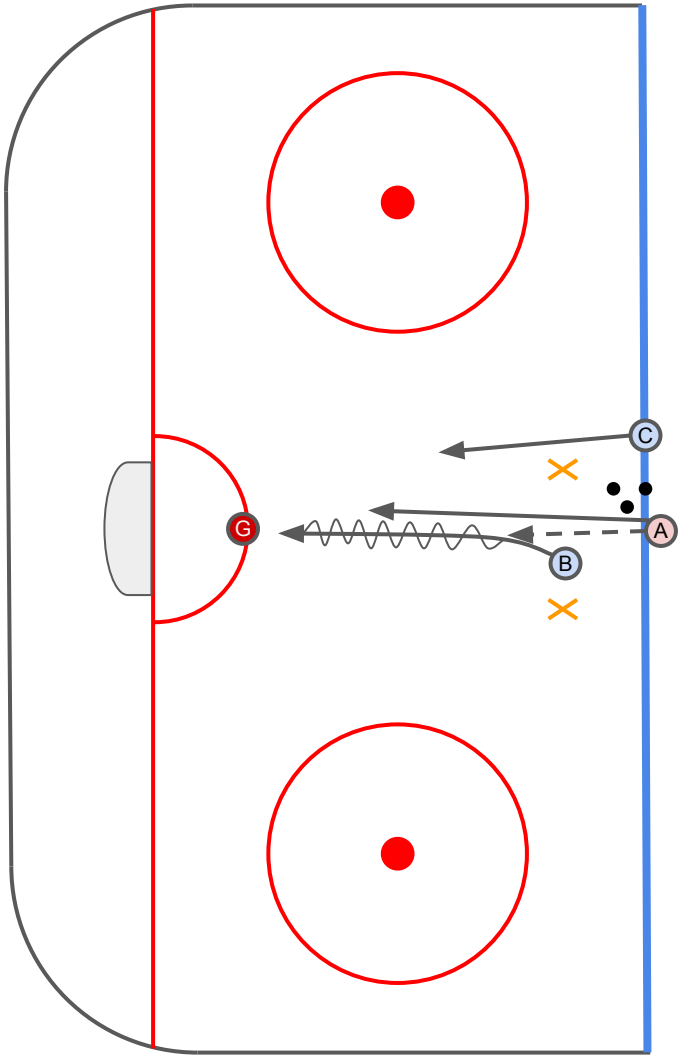
- Position strax utanför målgården när anfallaren är tar passerar mitten av cirkeln
- Backa långsamt i början och snabbare när skytten kommer nära för att ha högst fart när anfallaren försöker ta sig runt målvakten

# Övningar

- Ha en spelare som jagar för att få en realistisk hastighet/aktion på puckföraren
- Låt försvararen starta övningen med en passning framåt till anfallaren, för att öka variationen för puckförare/målvakt (dvs vart på banan som anfallaren får pucken under kontroll)
- Lägg till en anfallare till för att öka svårighetsgraden och för att målvakterna skall behöva hantera returerna



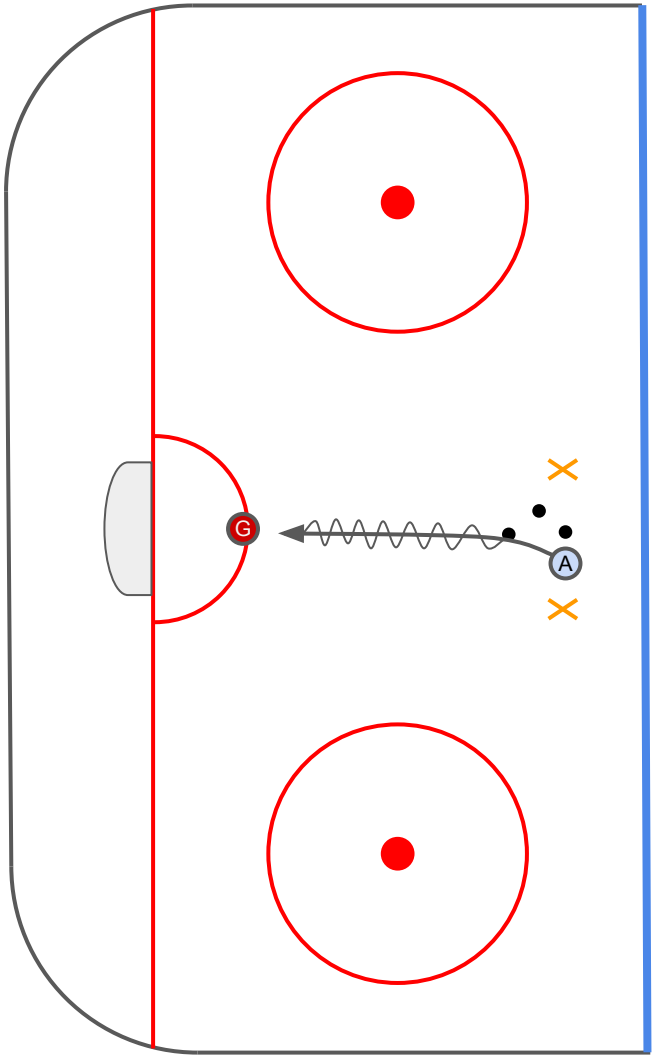
## Övningslayout




**Vad:** Rädda friläge framifrån
**Varför:**
**Hur:**

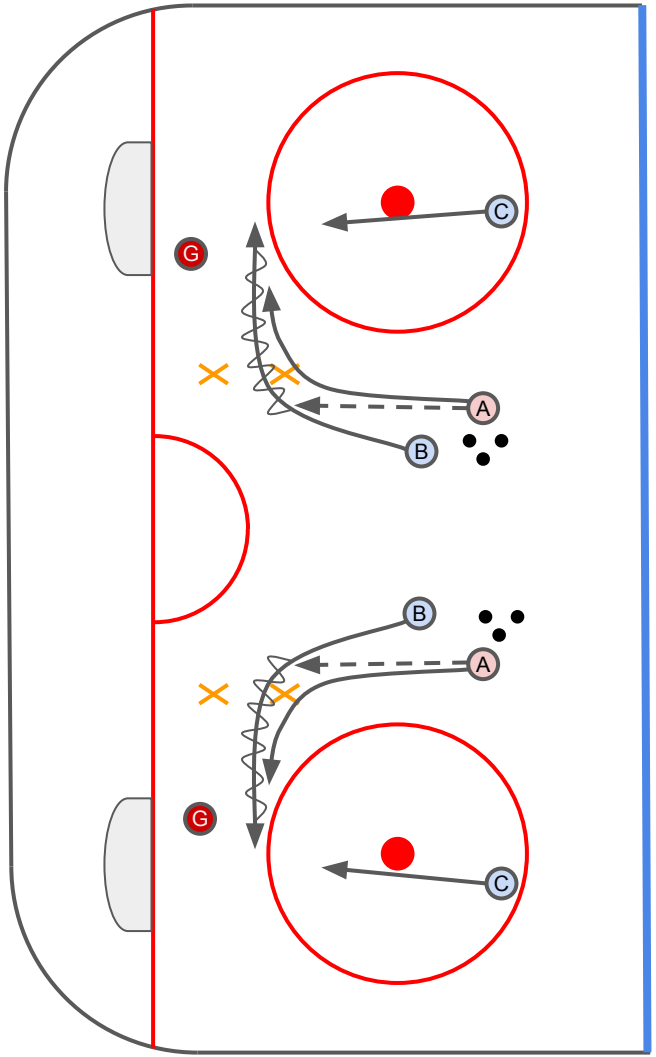
**Övning:**
- A spelar en puck några meter framåt, som B åker fram till
- B försöker göra mål på friläget och A försöker jaga ikapp och hindra friläget/ta bort returen

**Stegring:**
- Lägg till spelare C som åker framåt för att ha både ett passningsalternativ och någon som kan slå in en eventuell retur




**Vad:** Rädda friläge framifrån
**Varför:**
**Hur:**

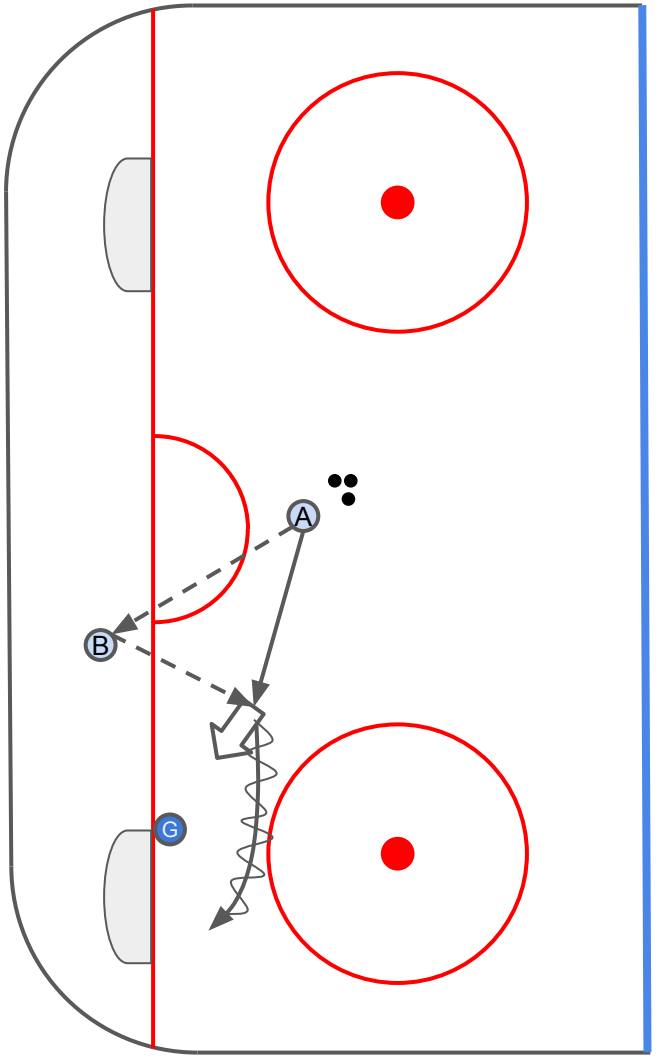
**Övning:**
- A försöker göra mål på friläge med straff-regler, dvs ingen som jagar, inga returer och ingen förflyttning bakåt




**Vad:** Rädda friläge vid inbrytning från sidan
**Varför:**
**Hur:**

**Övning:**
- A passar fram en puck för B att åka på
- B får ett friläge och bryter in mot mål från sidan, för att antingen skjuta eller går runt målvakten
- Beroende på hur långt pucken slås så för B välja på att bryta in efter den första eller andra konen
- A försöker jaga ikapp och störa B samt rensa undan en eventuell retur

**Stegring:**
- Lägg till en anfallare C som åker mot målet från mitten




**Vad:** Flytta från stolpen upp i banan, flytta från ena sidan till andra
**Varför:**
**Hur:**

**Övning:**
- A startar med en puck och målvakten är i position för ett vinkelskott (Overlapp)
- A passar till B och åker sedan framåt för att få tillbaka en passning
- A väljer antingen att skjuta från vinkeln eller göra en inbrytning från sidan

**Stegring:**
- Låt B följa med bakom målet och göra en inbrytning på främre eller bortre stolpen