

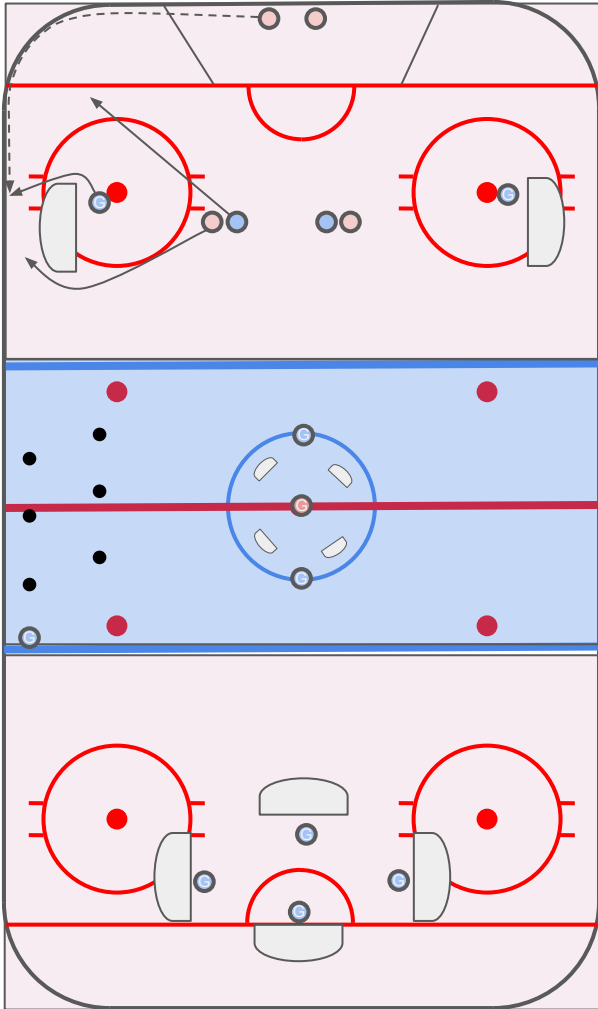
Skridskoåkning Klubbteknik

2026-08-23

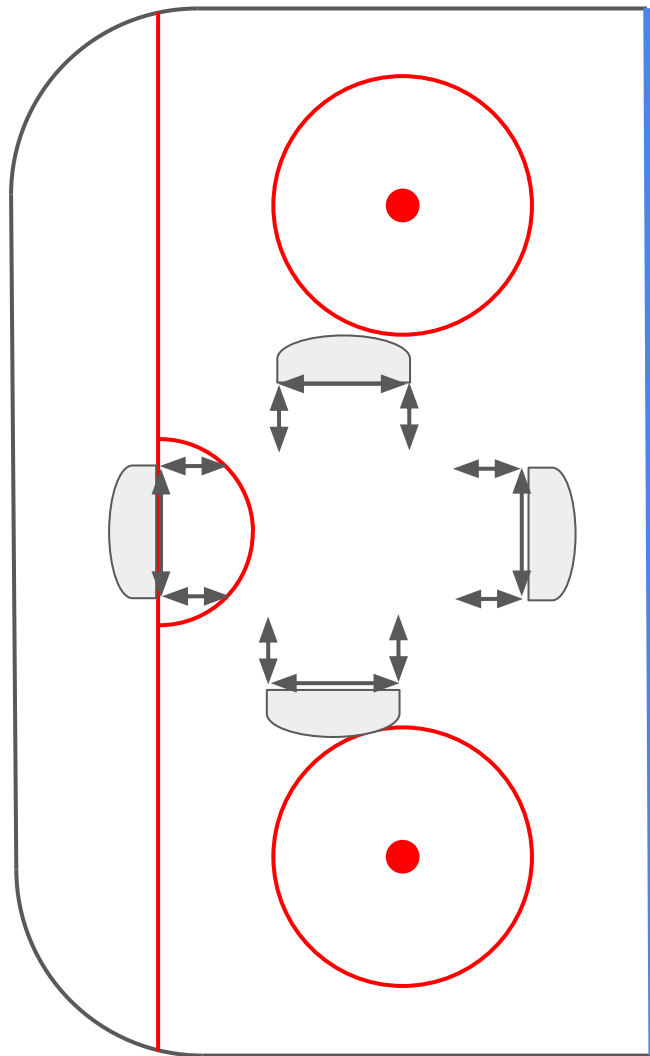
Skridskoåkning och Klubbteknik

- Träna skridskoåkning genom att repetera mönster/kator
- Träna skridskoåkning med variation
- Träna puckteknik genom att stanna pucken bakom målet och passa
- Spela match med enbart målvakter

Övningslayout



Träna skridskoåkning genom att repetera mönster/kator



Vad: Träna förflyttningsmönster genom repetition med variation

Varför:

Hur:

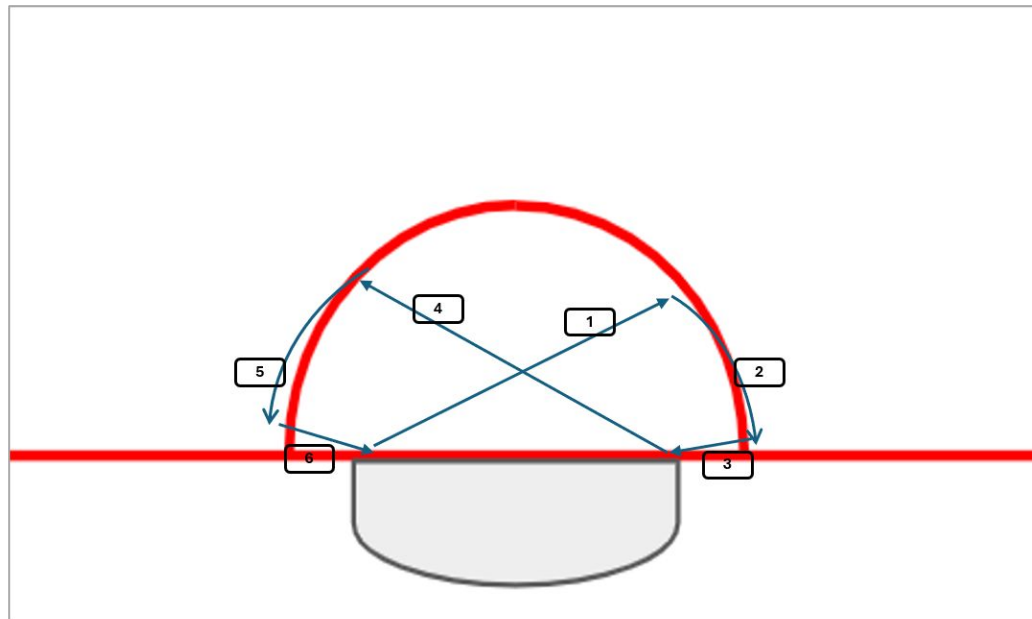
Övning:

- Se följande 2 sidor för

kata #3 "Edge overlap and step-in"

kata #6 "Orbit high and low"

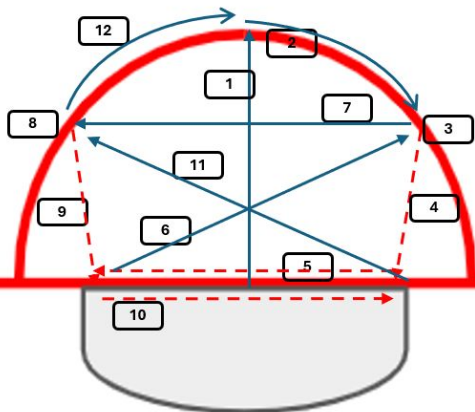
Kata 3: Edge overlap and step in (Standing T-cut, Shuffle movement)



#	Description
1	Frammåt – T-Cut till höger 45 degree Crece
2	Höger – Shuffle till overlap stolpe
3	Step in skridsko mot höger stolpe (vrid kropp rätt)
4	Frammåt – T-Cut till vänster 45 degree Crece
5	Vänster – Shuffle till overlap stolpe
6	Step in skridsko mot vänster stolpe (vrid kropp rätt)
7	Gör om från "1" igen
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

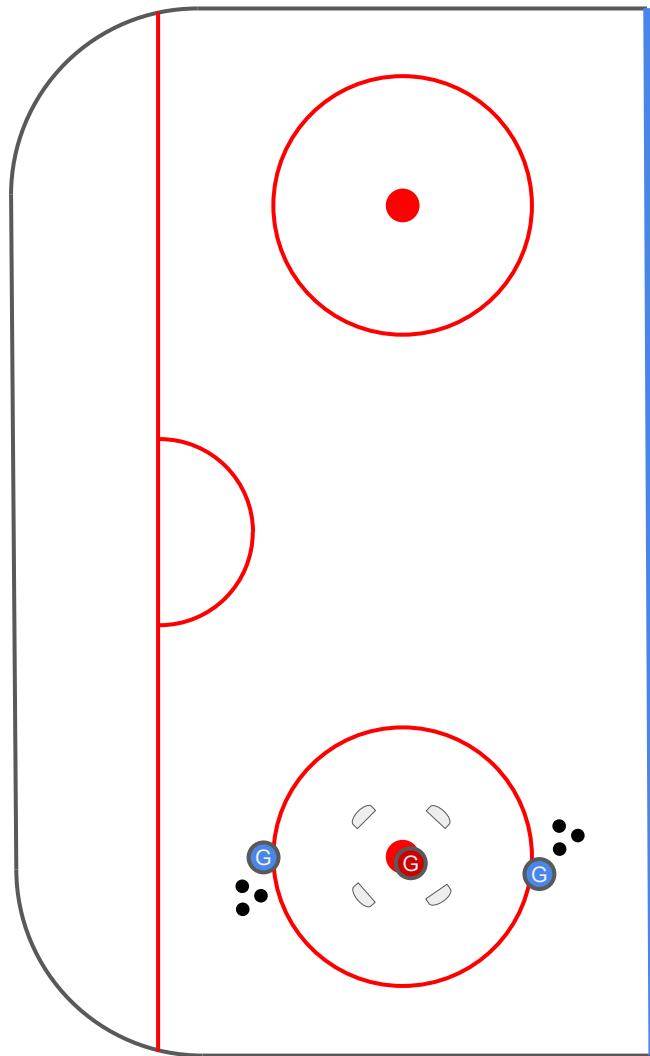
Kata 6: Orbit high and low

(High and Low position movement)



#	Description	
1	Framåt - Ccut	till top Crece
2	Höger – Shuffle	till 45 degree Crece
3	Down - butterfly	
4	Turn-Push- Slide-turn	till Höger stolpe RVH
5	Vänster – slide	till Vänster stolpe RVH
6	Höger – upp stående ett skär	till Höger 45 degree Crece
7	Vänster T-Cut stående	till 45 degree Crece
8	Down - butterfly	
9	Turn-Push- Slide-turn	till Vänster stolpe RVH
10	Höger– slide	till Höger stolpe RVH
11	Vänster – upp stående ett skär till Vänster 45 degree Crece	
12	Höger – shuffle	till top Crece
13	Bakåt – Ccut	till mållinjen
14		
15		
16		
17		
18		

Träna skridskoåkning genom övningar med tävling/variation



Vad: Träna förflyttning genom tagen

Varför:

Hur:

Övning:

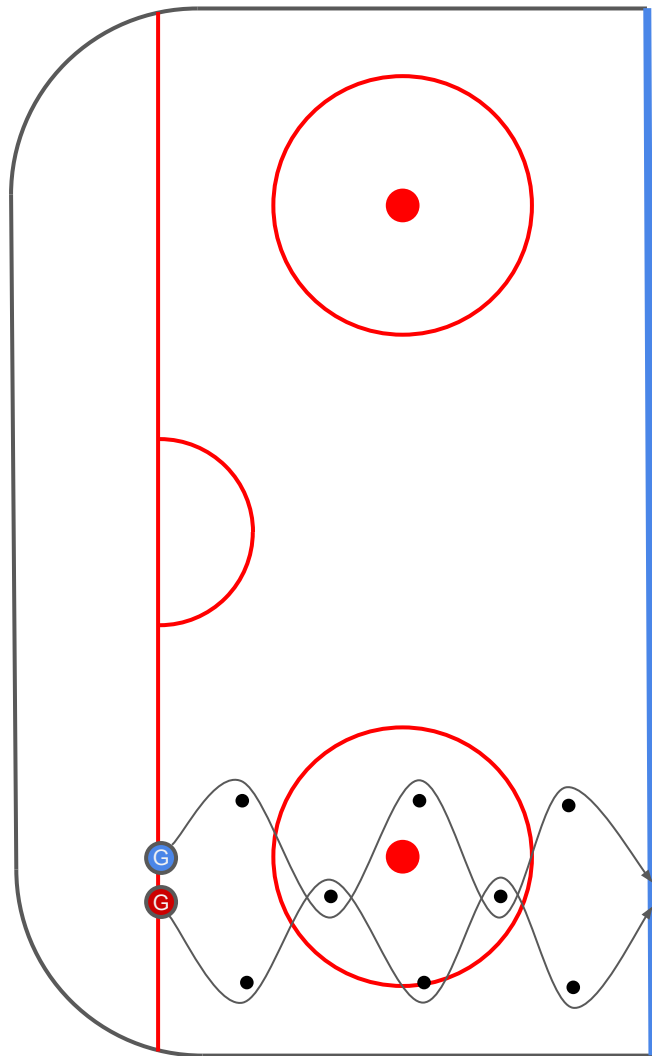
- Målvakterna kör utan klubba
- Två målvakter (blåa) skall ta en varsin puck från sin sida, och försöka lägga in den i något av de fyra målen
- Om den försvarande målvakten i mitten (röd) stöter i någon av målvakterna som försöker göra mål, får de lägga bort sin puck och åka och hämta en ny

Alternativ:

- Bäst av sex puckar vinner (tre puckar på varje sida)

Stegring:

- Samma sak men målvakterna spelar med en puck i taget med klubbor, den försvarande målvakten spelar utan klubba och måste slidea. Flest mål på 30 sekunder gäller



Vad: Träna förflyttning genom stafett

Varför:

Hur:

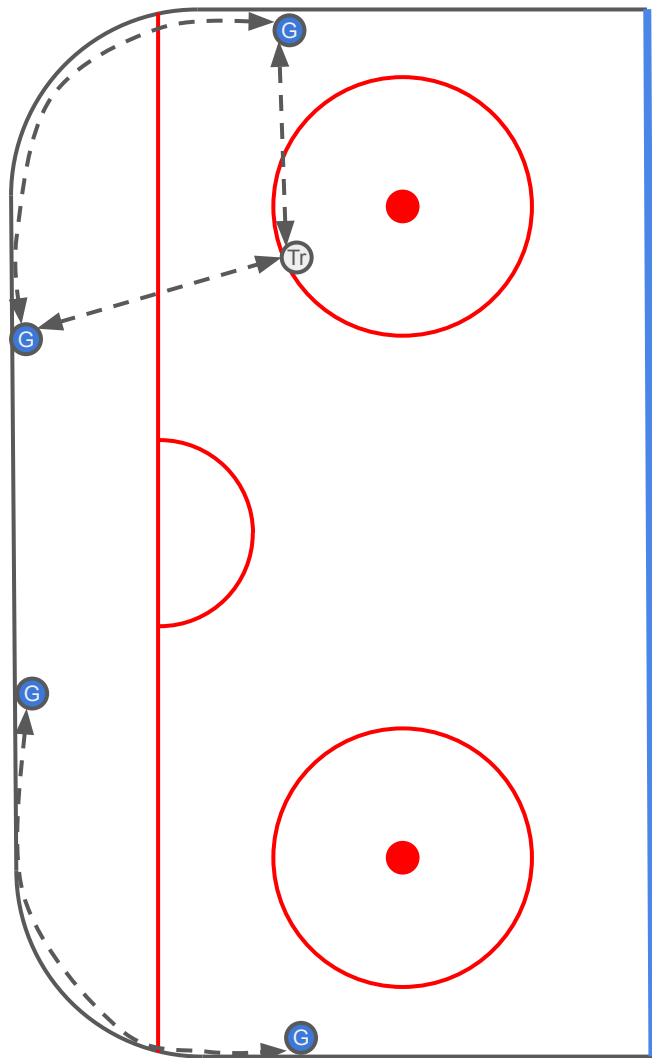
Övning:

- Målvakterna tävlar om att komma först genom slalom-banan till andra sidan

Alternativ:

- Stående skridskoåkning
- Baklänges
- Slidea runt de yttre konerna, stående runt de inre konerna
- Höftöppning runt konerna
- Ta med en puck genom banan

Träna skridskoåkning och klubbteknik (stanna och pasa puck)



Vad: Ta emot puck vid sargen så att den blir spelbar

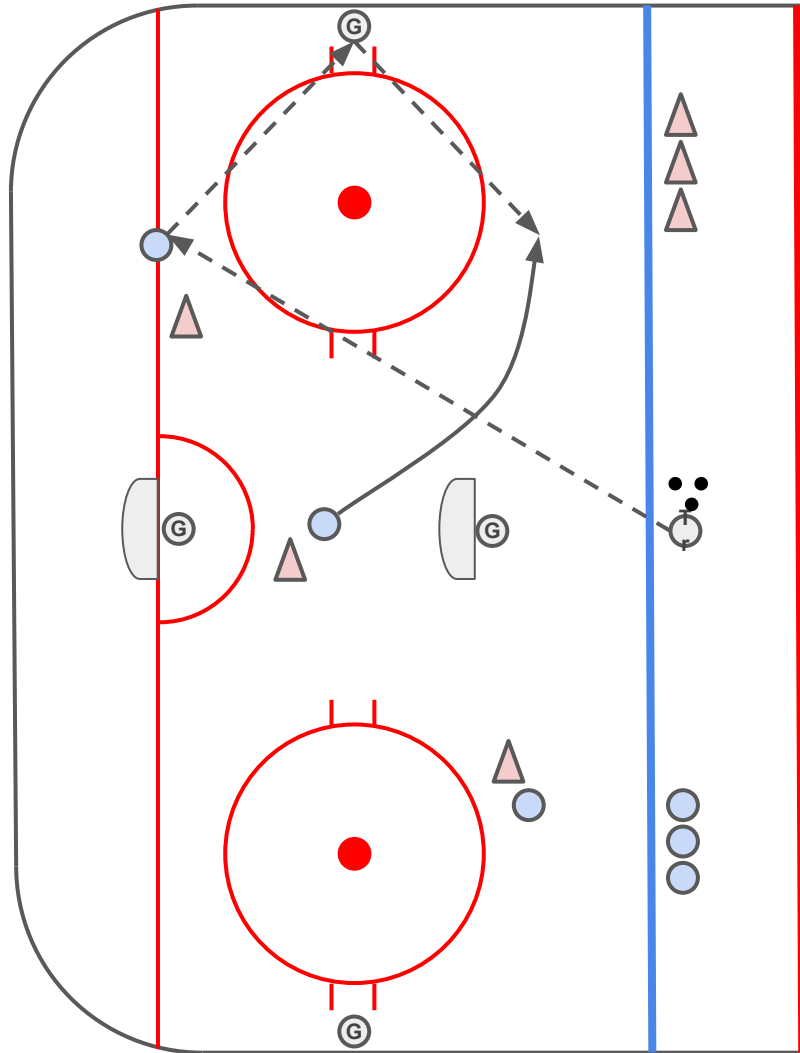
Varför: För att vara nog snabb på att göra pucken redo för att spelas.

Hur:

Övning:

- En målvakt passar pucken genom rundeln i sarghörnet
- Den andra målvakten tar emot pucken på ett sätt så att målvakten har möjlighet att se planen efter mottagningen och kan slå en passning
- En tredje målvakt eller en tränare står i mitten för att ta emot en passning och spela tillbaka den

Träna skridskoåkning via spel



Vad: Ta emot och spela puck

Varför: För att målvakten skall hitta många olika passningsalternativ

Hur: Använd blicken för att se vart medspelarna och motståndarna är innan pucken tas emot

Övning:

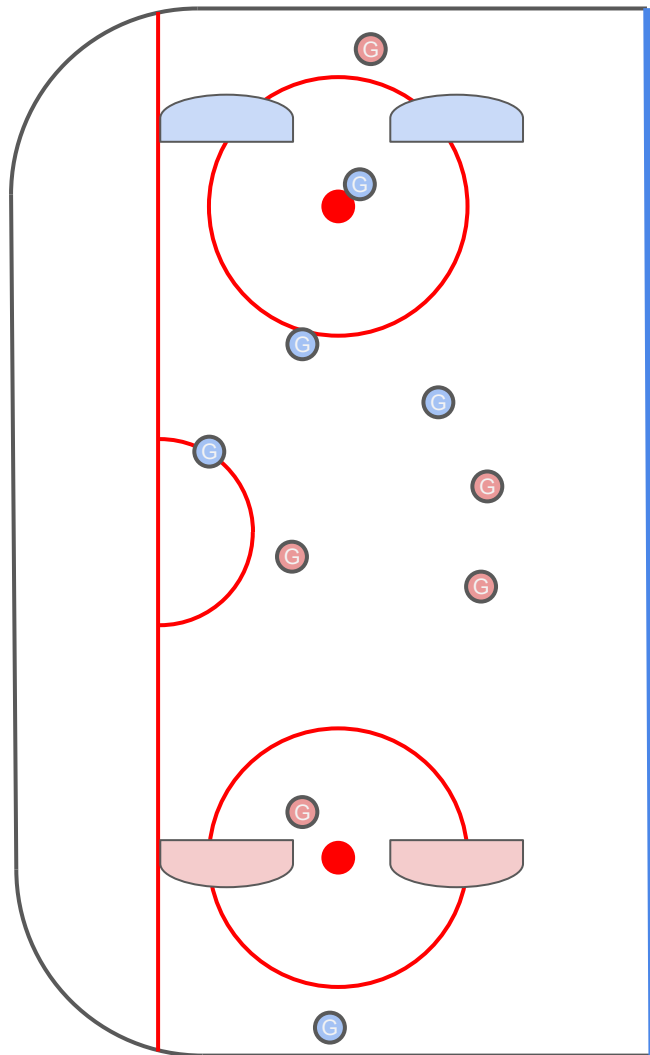
- Spel 3 mot 3 där man får göra mål i båda målen
- När laget vinner puck måste de passa en av målvakterna i passningsfickorna innan de får göra mål
- Målvakterna i passningsfickorna är med det laget som passerat dem

Alternativ:

- Om man har tre målvakter på träningen istället för fyra kan man låta en utespelare ta hand om en av passningsfickorna

Stegring:

- Tillåt försvararna att pressa målvakten utanför blålinjen när målvakten fått en passning (att markera målvakten innan passning är ej tillåtet)



Vad:

Varför:

Hur:

Övning:

- Målvakterna spelar tre mot tre mot varandra i två lag med en bandyboll eller puck. Mål görs i något av motståndarens mål
- En fjärde spelare agerar målvakt och ansvarar för båda målen
- Avbyterna står som passare bakom motståndarens mål

Alternativ:

- Målvakterna skall snurra ett varv med bollen mellan skridskorna innan de passar. De får då inte bli attackerade av försvararna

Alternativ:

- Spel utan klubba. Bollen passas genom att tas upp/fångas i plocken, kast upp i luften och skjuta vidare med stöten
- När en målvakt har bollen i plocken och skjuter iväg den med stöten får hon inte bli attackerad