

1. Skridskoåkning: "Intensiv åkning med skott"

Genomförande:

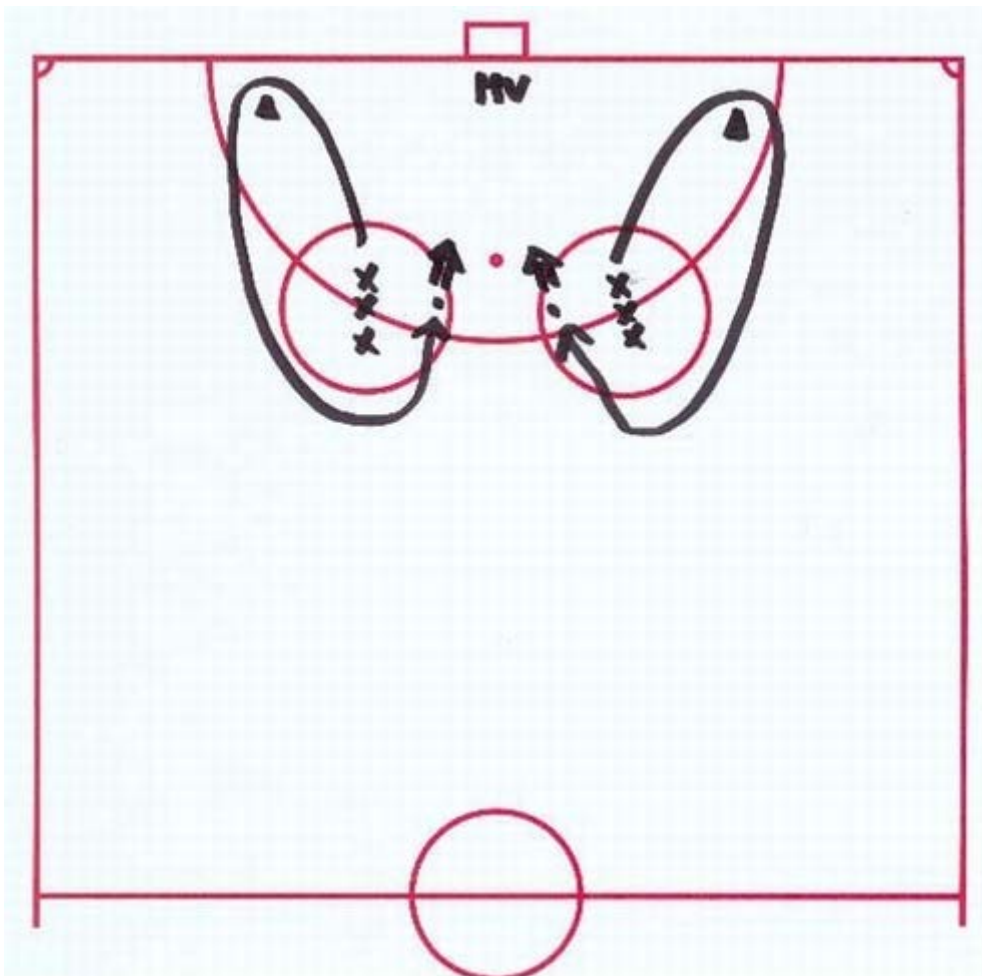
Framlängesåkning i högt tempo. Runda kon och cirkel. Skjut på stillaliggande boll.

Förflyttningar:

Byt kö.

Tips/Att tänka på:

Ledare lägger fram ny boll till nästa kille. Kör man båda sidorna samtidigt så se till att mv får en chans att hinna med. Kom inte för tätt. Titta på bollen då du skjuter. Målet vet du var det står.



2. Skridskoåkning: "Långbana 1"

Genomförande:

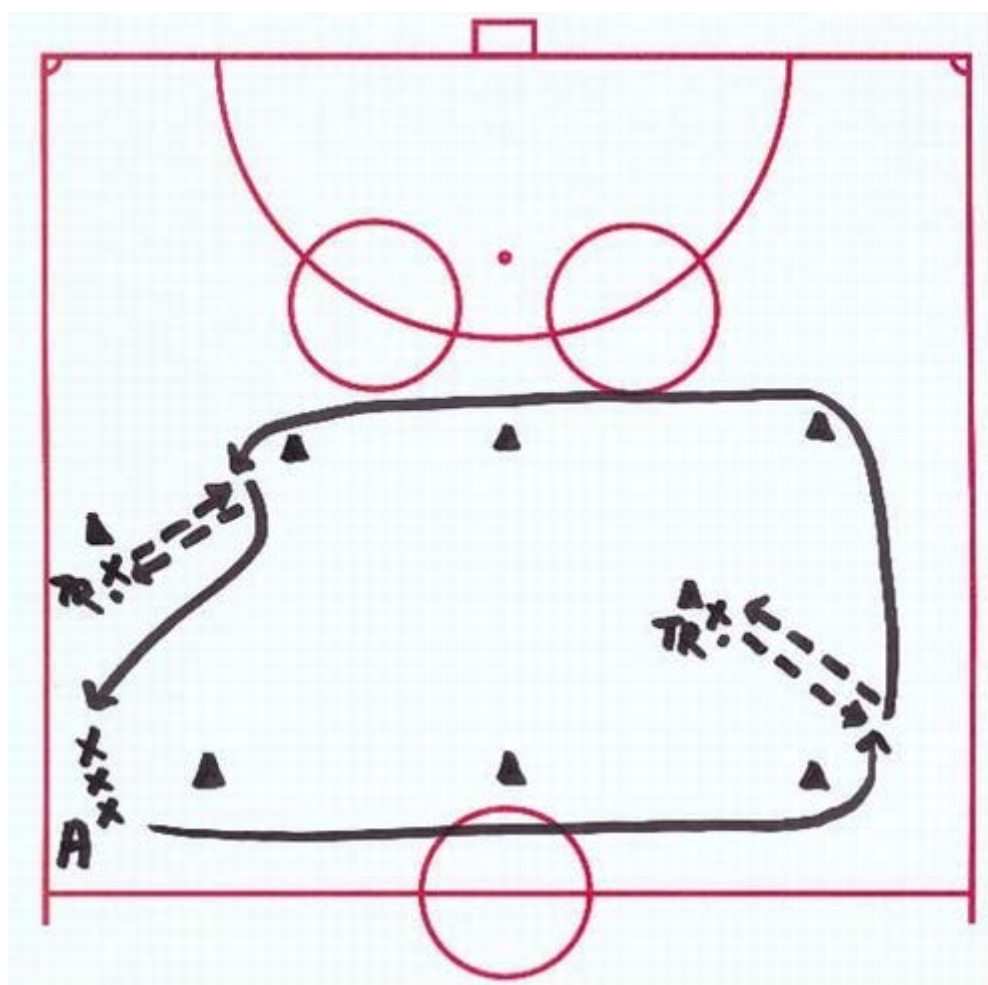
A startar framlänges. Snurrar ett helt varv åt höger mellan första och andra konen samt mellan andra och tredje. Framåtåkning där pass fås från tränare. Väggpåss tillbaka. Snurrar sedan ett helt varv åt vänster mellan fjärde och femte konen samt mellan femte och sjätte konen. Framåtåkning där pass på nytt fås från tränare. Väggpåss tillbaka.

Förflyttningar:

A till A.

Tips/Att tänka på:

Titta efter så att spelarna tidigt får lära sig att vända åt båda hållen så att det blir naturligt. Håll klubban i isen så mycket som möjligt.



3. Skridskoåkning: "Skridskobana 1"

Genomförande:

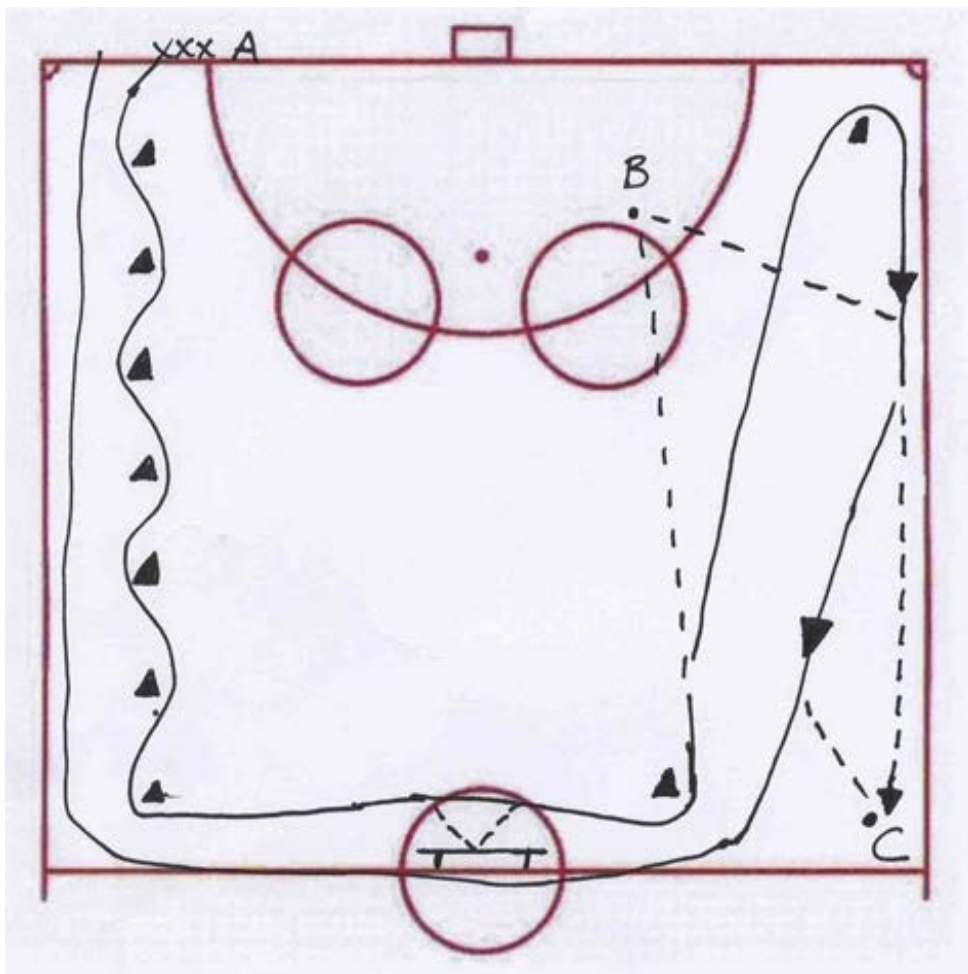
Bana med boll. Start vid A. Spelaren åker slalom mellan sju koner. Vägpass i sarg. Runda kon. Pass till ledare eller spelare vid B. Runda kon i full fart. Pass tillbaka från ledaren/spelaren. Åk 10 m. Nytt pass till ledare eller spelare vid C. Full fart lite in i banan. Får tillbaka bollen och åker lugnt runt banan åter till startplatsen vid A.

Förflyttningar:

A till A. Spelare vid B och C bytes av emellanåt.

Tips/Att tänka på:

Spegelvänd övningen vid nästa tillfälle den körs.



4. Skridskoåkning: "Skridskobana 2"

Genomförande:

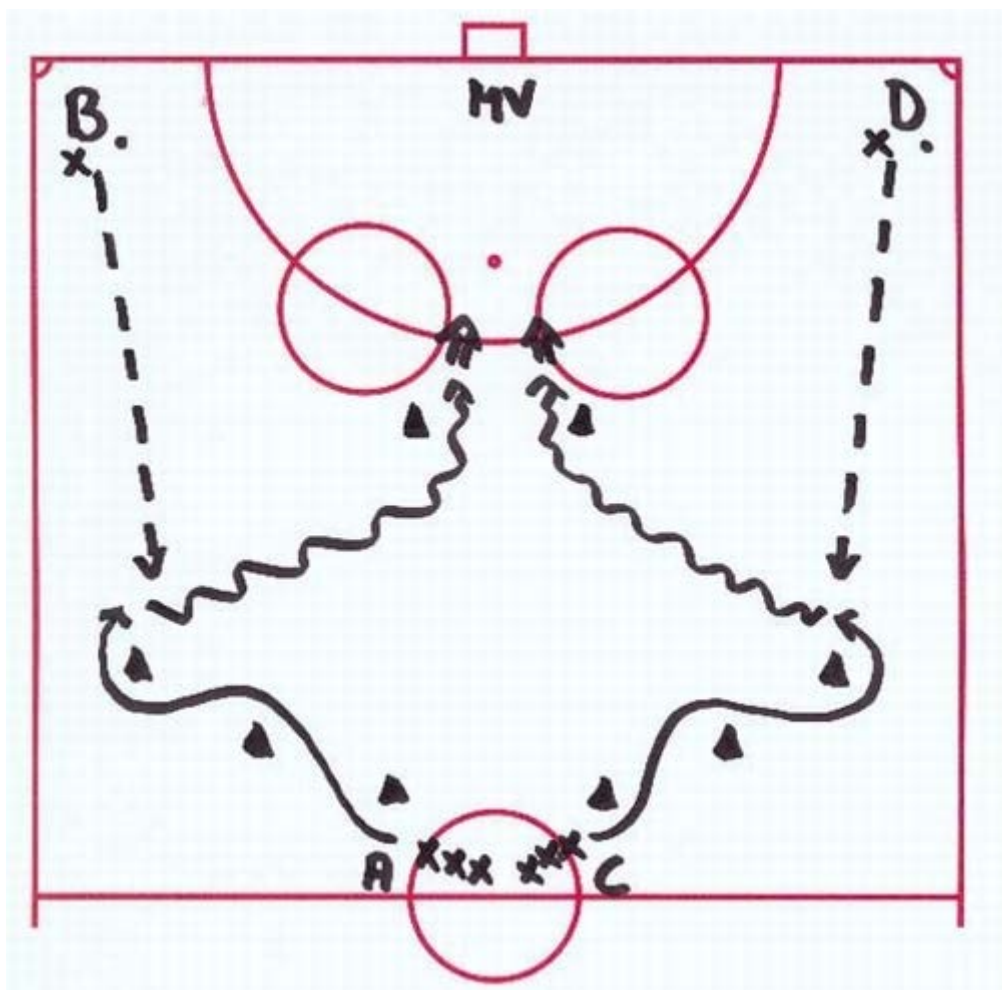
Start vid A och C växelvis. A åker överstegsåkning mellan koner. Får pass från B och går på avslut. Skott rakt framifrån i högt tempo. C startar då A får pass från B.

Förflyttningar:

A till C, C till A. Byte av B och D efter ett tag (om de är spelare).

Tips/Att tänka på:

Åkning i högt tempo hela vägen. Spelarna skall vila först då de kommit till startpositionen. För att alla spelare skall få denna skridskoåkning så är det lämpligt att tränarna sköter passningsuppgiften vid positionerna B och D.



5. Skridskoåkning: "Överstegsåkning hopp"

Genomförande:

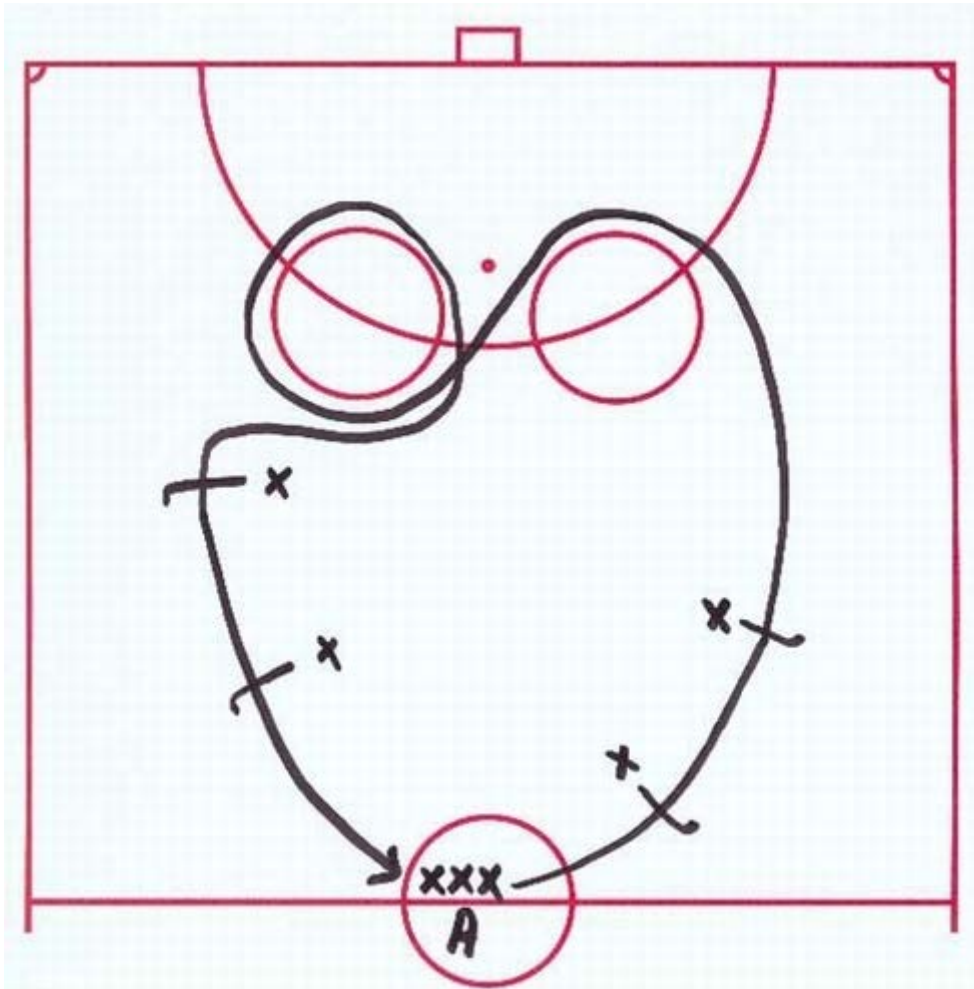
Kö vid A i mittcirkeln. Ställ ut sarger i positionerna. Spelaren åker i högt tempo, hoppar över två sarger, översteg runt cirklarna, vänster- och högervarv, hoppar över två sarger och går i mål.

Förflyttningar:

A till A.

Tips/Att tänka på:

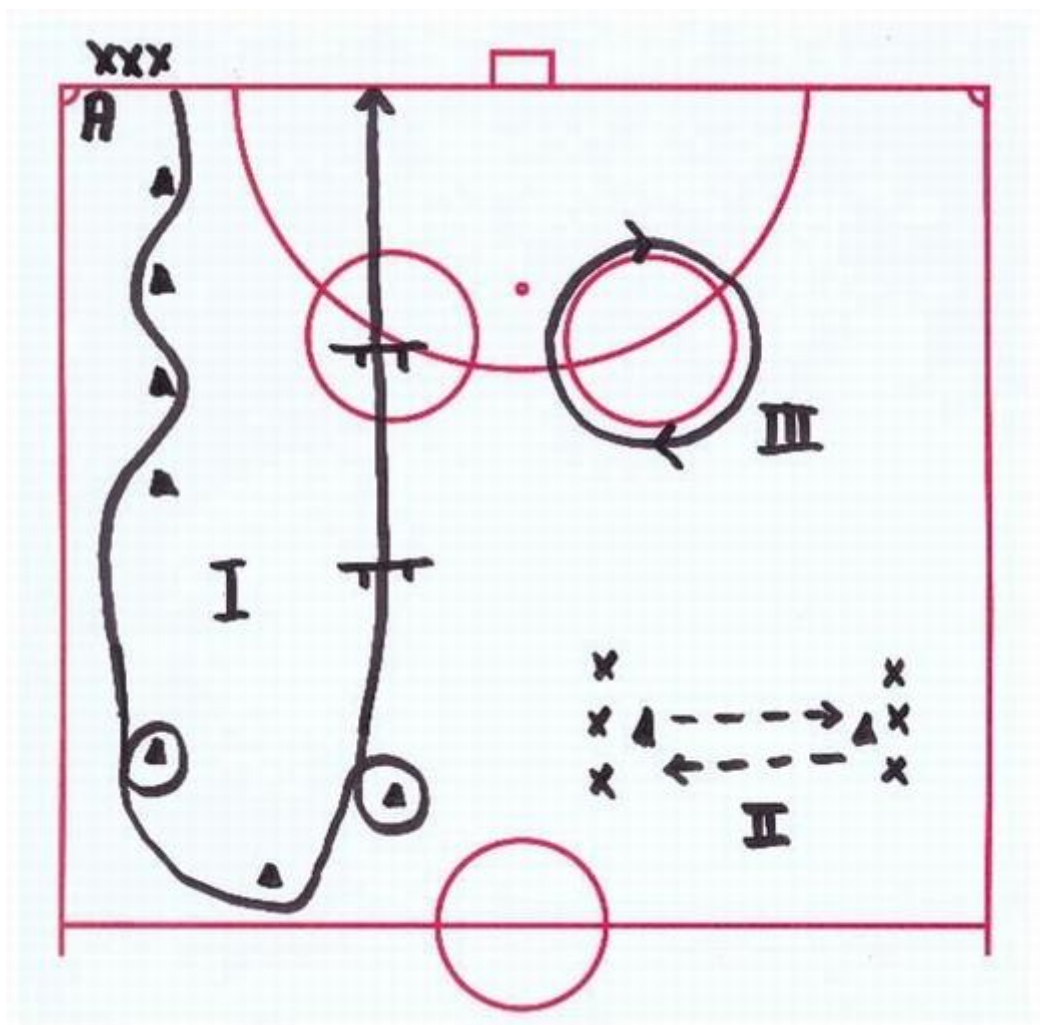
Byt håll nästa gång. Lämplig med fyra "lopp", två åt varje håll.



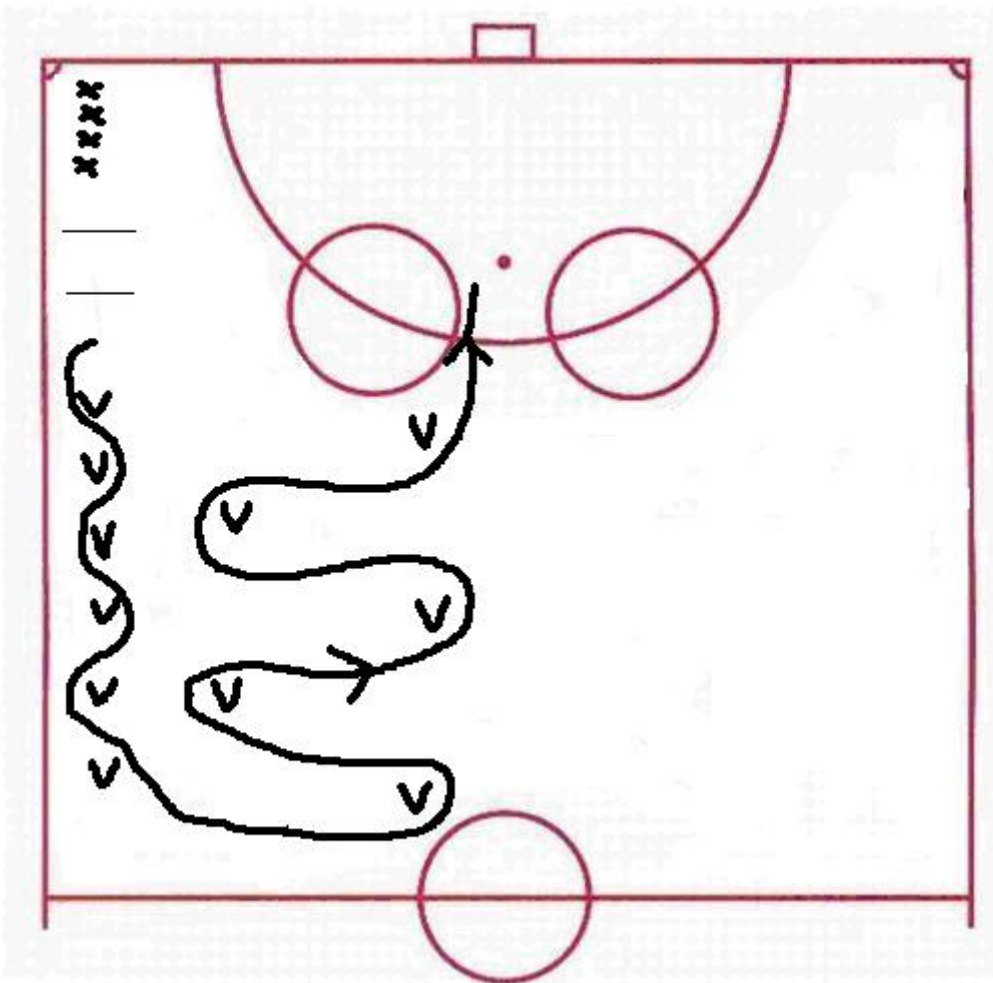
6. Skridskoåkning: "Skridskobana 2"

Genomförande:

Dela upp spelarna i tre lag. Stationsträning. I. Skridskobana. II. Passningar stillastående. III. Skridskoåkning runt cirkel. Variera håll. Banan (I): A startar utan boll. Åk slalom mellan fyra konor. Runt den femte konan i vänstervarv. Runda kon vid mittlinje. Runt en kon i högervarv. Hopp över/gå över två sargbitar och åk i mål.



7. Skridskoåkning : ”Skridskobana Lång”
Med och utan boll



8. Skridskoåkning: "Cirkelåkning"

Genomförande:

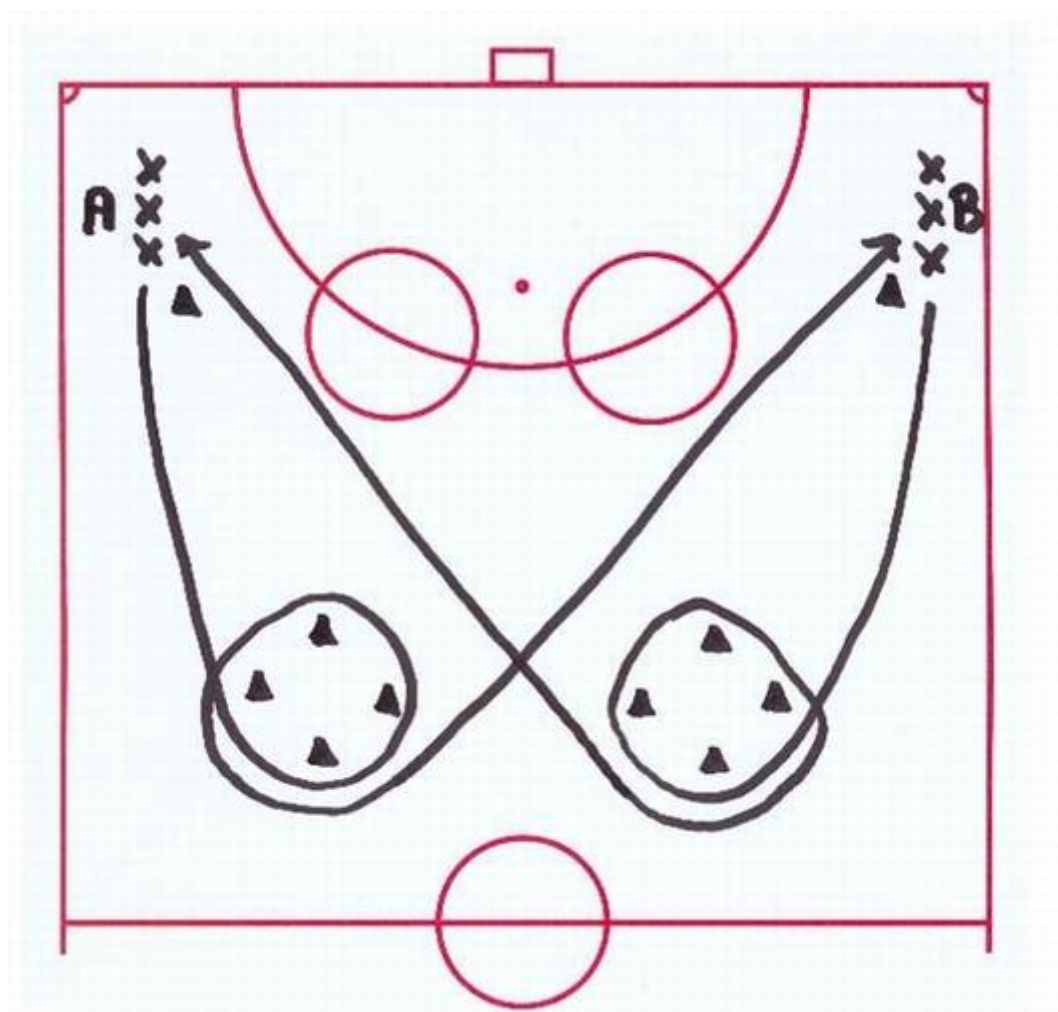
Endast skridskoåkning, utan boll. A och B startar samtidigt. Nästa spelare i resp kö startar då spelaren före kommit ur cirkeln.

Förflyttningar:











A till B. B till A.

Tips/Att tänka på:

Spelarna måste se upp så att de ej krochar i mittplan.



Teckenförklaringar

	Bollens väg. Passning.
	Spelarens åkväg. Spelare utan boll.
	Spelarens åkväg. Spelare med boll. Dribbling.
	Skott.
	Bollplacering vid övningsstart. Ofta ett stort antal bollar.
	Kon.
	Anfallare.
	Försvarare.
	Sargbit.
	Målbur.
A,B,C	Spelarkö.
I,II,III	Övningsstation.