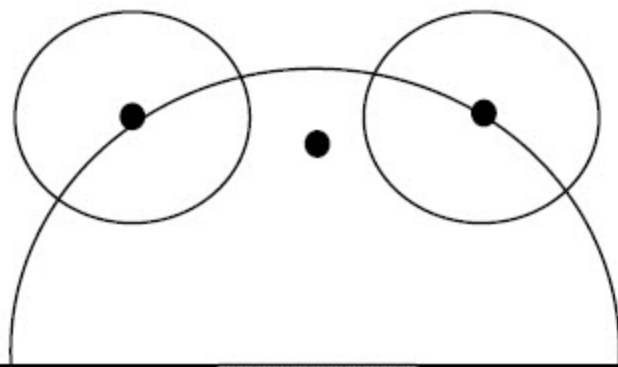


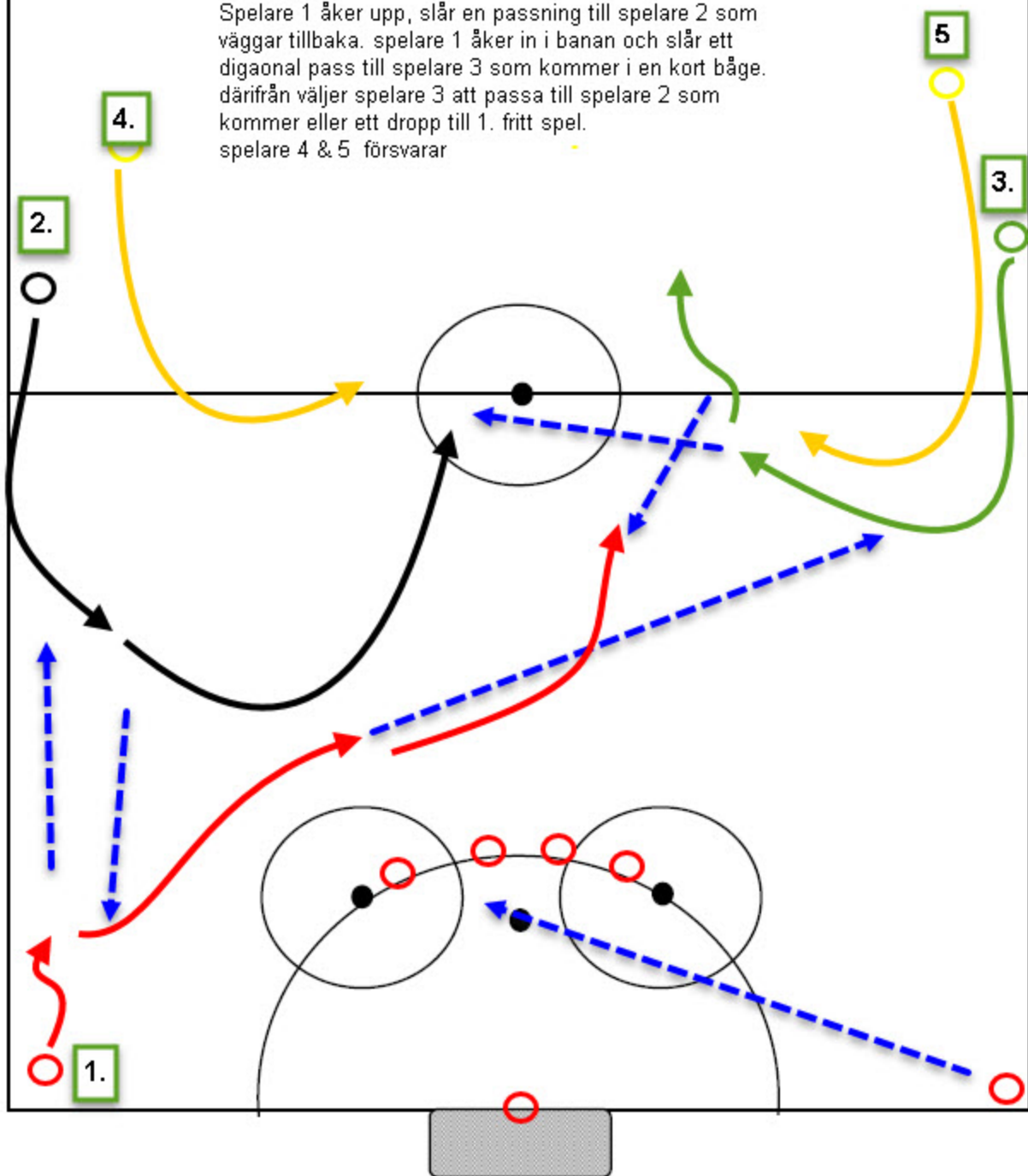
### 2 mot 2

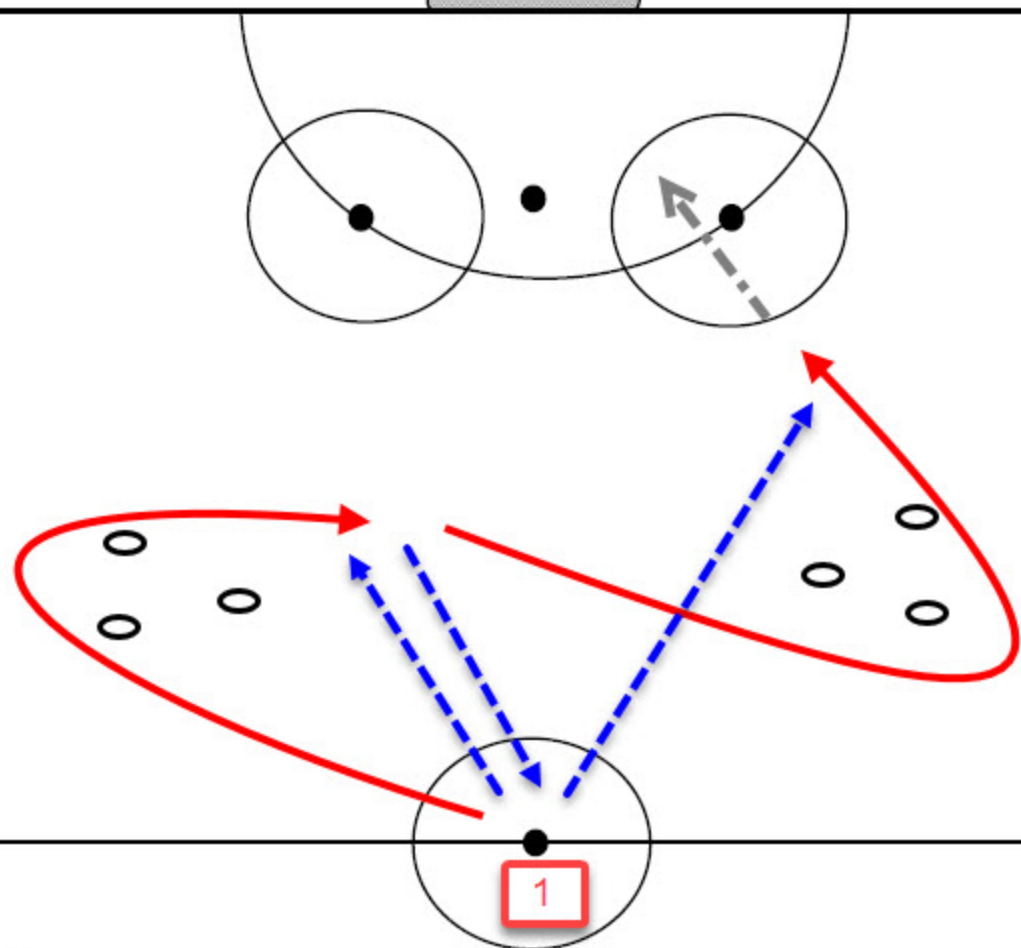
**A** startar med boll, rundar och gör en överlämning/bakåtpass till **B** och sedan fritt spel 2 mot 2. 2 backar **C** och **D** tajmar och försvarar.



### 3 mot 2

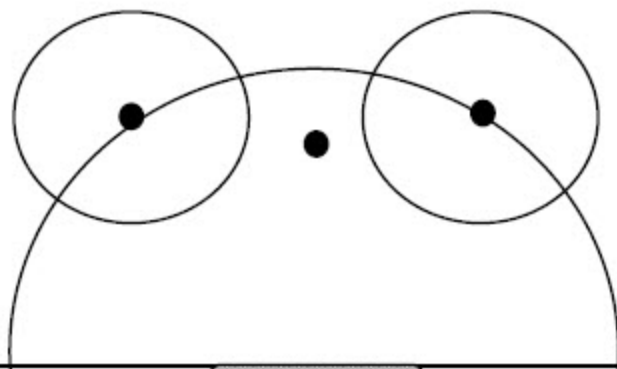
Spelare 1 åker upp, slår en passning till spelare 2 som väggar tillbaka. spelare 1 åker in i banan och slår ett digagonal pass till spelare 3 som kommer i en kort båge. därifrån väljer spelare 3 att passa till spelare 2 som kommer eller ett dropp till 1. fritt spel. spelare 4 & 5 försvarar

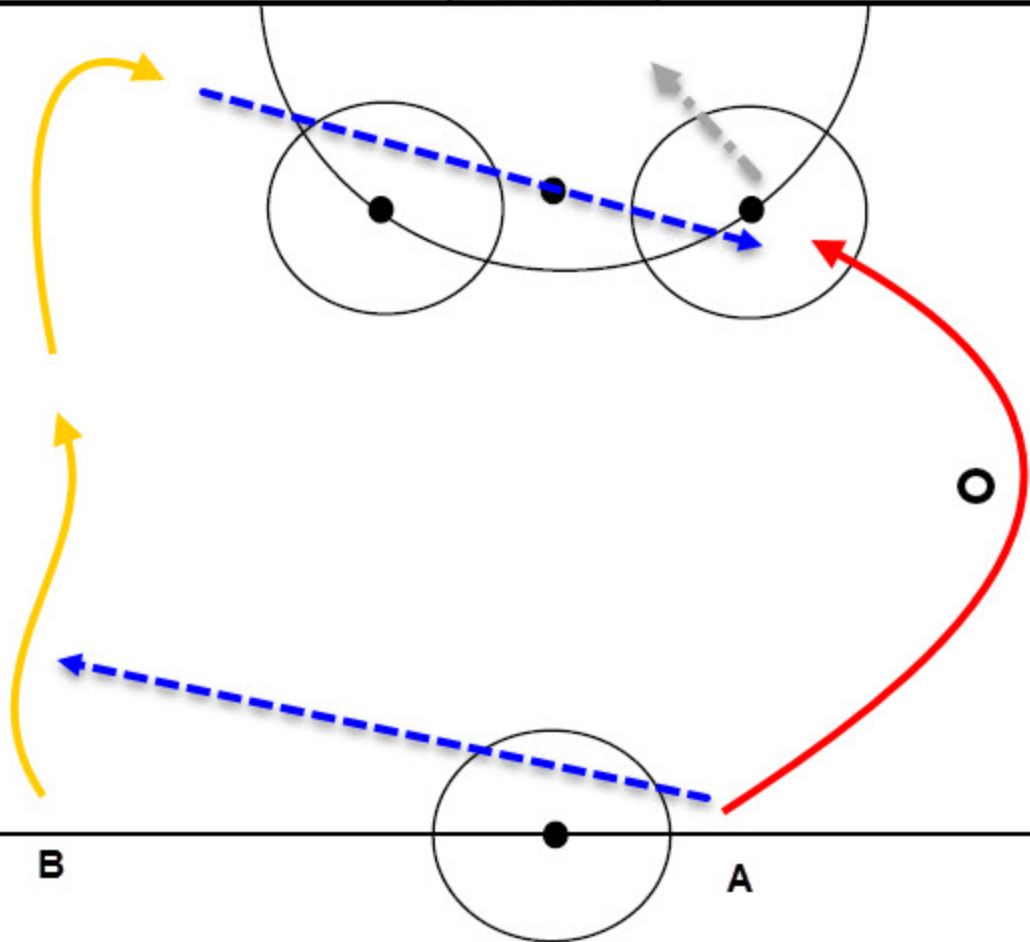




### 8:a med pass

1:a spelaren rundar konerna får pass av 2:an som direktpassar tillbaka, rundar däckan och får en pass igen och går på avslut.



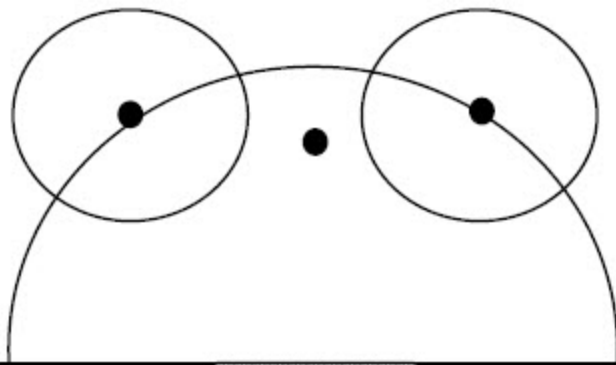


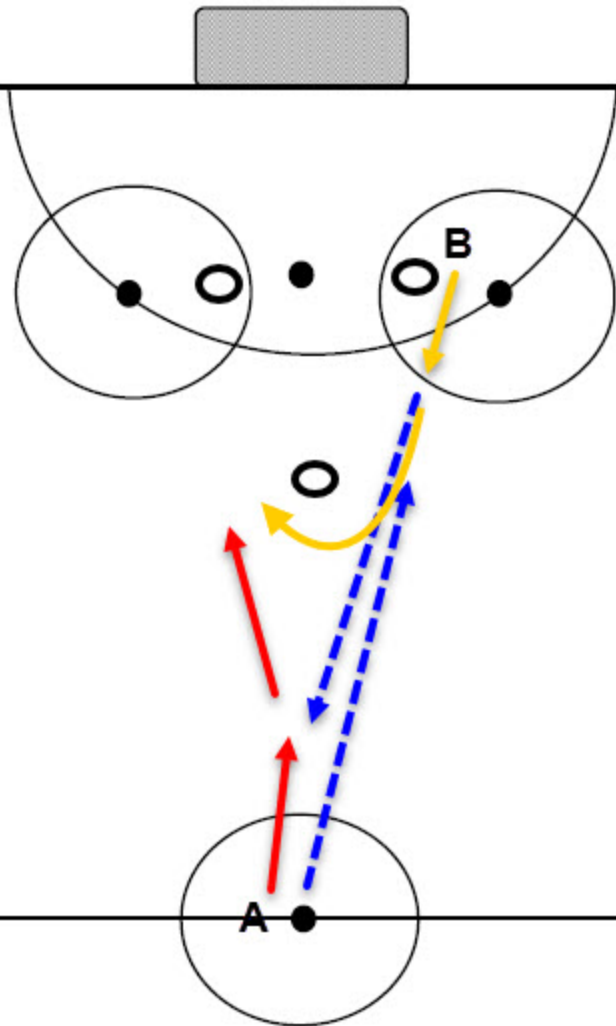
### Anfallsövning - Inspel från kanten

Passning från A till B. B fortsätter i full fart längs sargen mot hörnflaggan och slår en hård passning snett inåt i banan till A som rundat konan och gått på mål för avslut.

### Tips/Att tänka på:

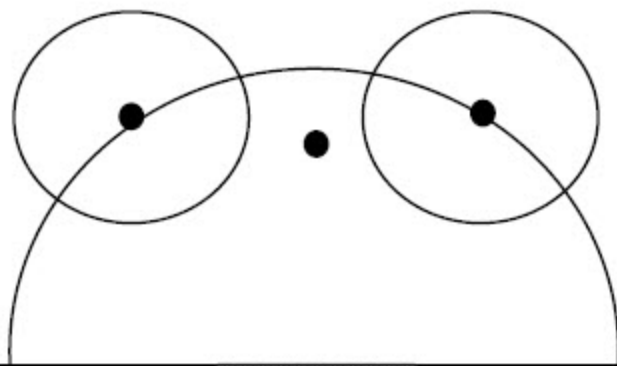
Timing i åkningarna. Hårda passningar. Gärna enbart styrning av B vid avslut.

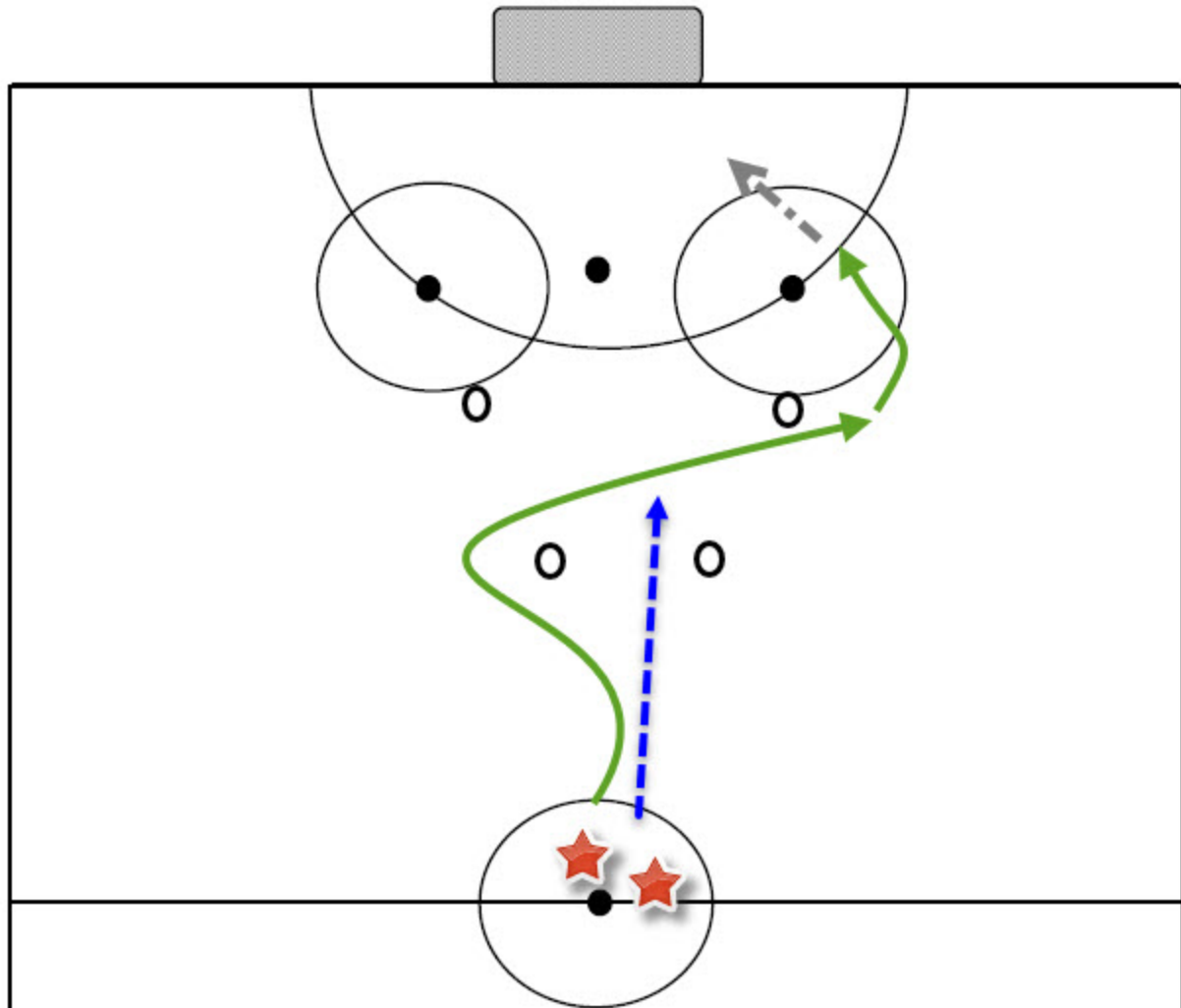




### Anfall försvar 1 mot 1

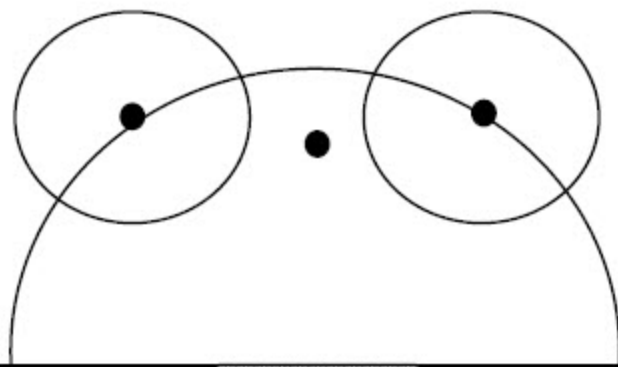
A passar mötande B som direktpassar tillbaka och försvarar mot A som anfaller mot mål. Försvarande B skall hålla anfallaren på utsidan av konerna och trycka anfallaren utåt. Se till att anfallaren kan kliva inåt.

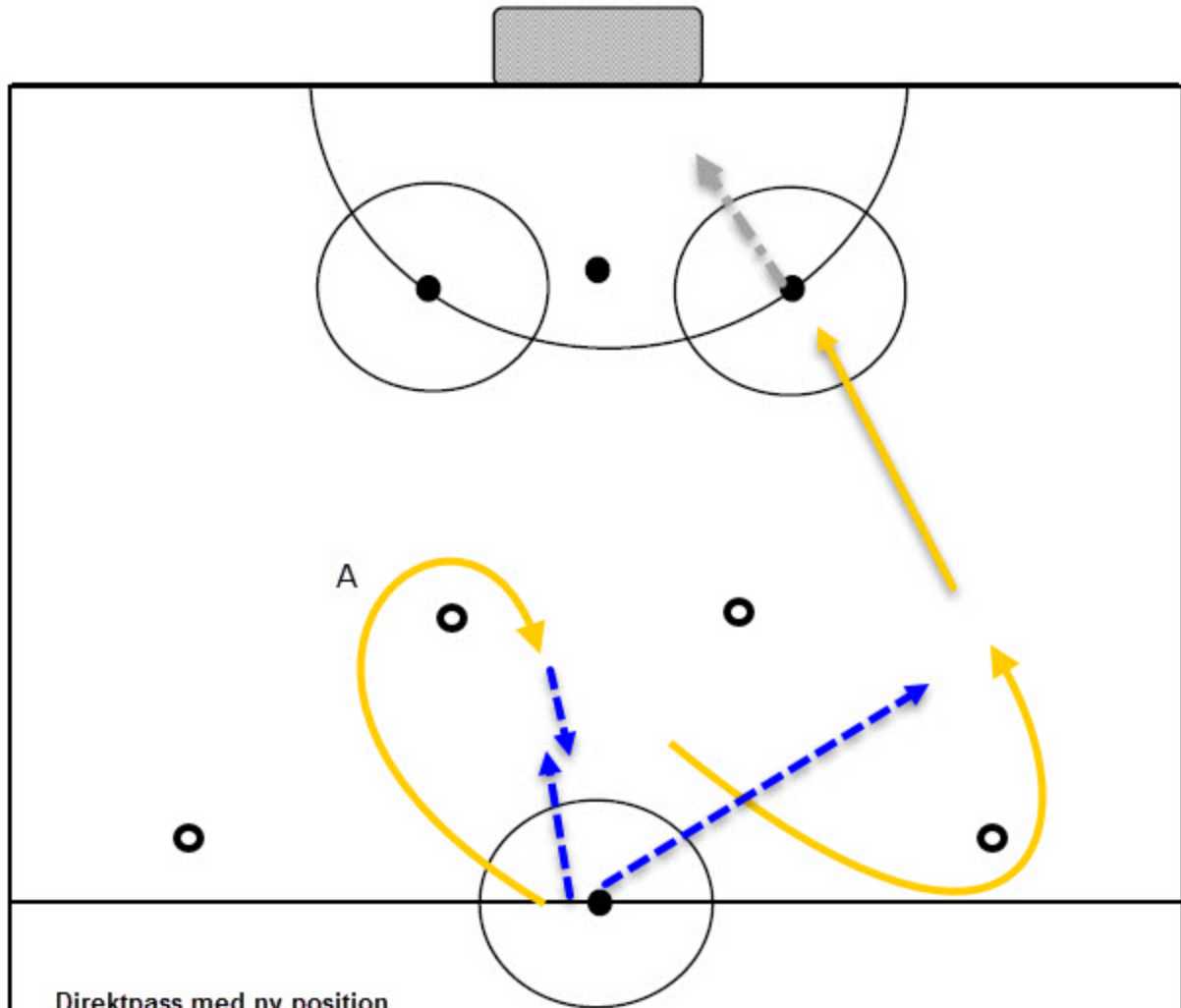




### Avslut från mitten

Spelaren åker rakt fram får pass från spelare 2 som rundar däckets och går på avslut.

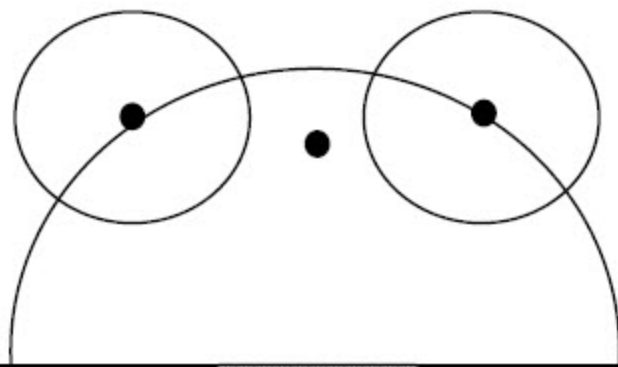


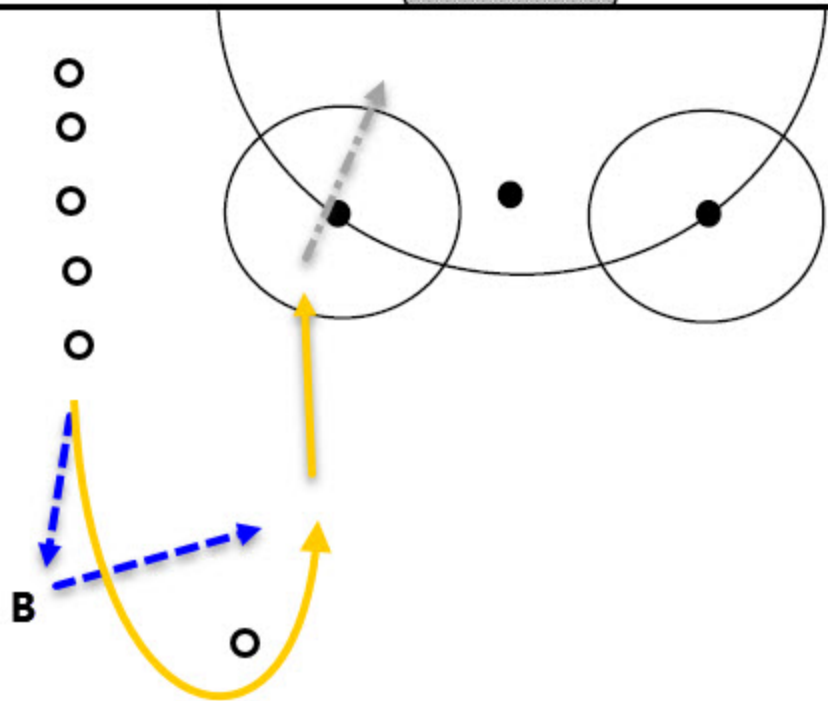


### Direktpass med ny position

Första spelaren A rundar konen, får pass av 2:an som spelar tillbaka och tar en båge, 2:a passar ut till 1:a som går på avslut. Nästa man kör åt andra hållet.

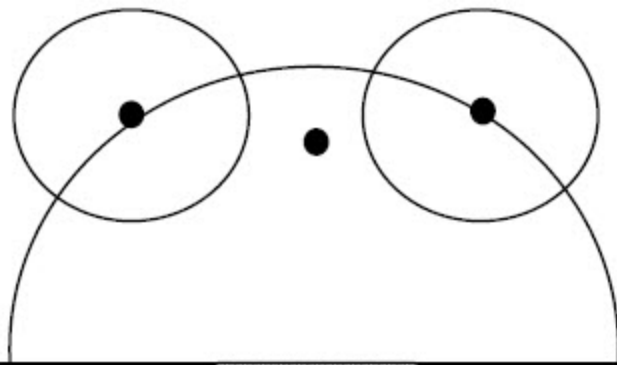
Tänk på att ta ut bågen till första konen så du får med dig farten och kvaliteten på passningarna. Innan avslut kan man lägga till några däck att dribbla igenom.



**A****Dribbling med pass och avslut**

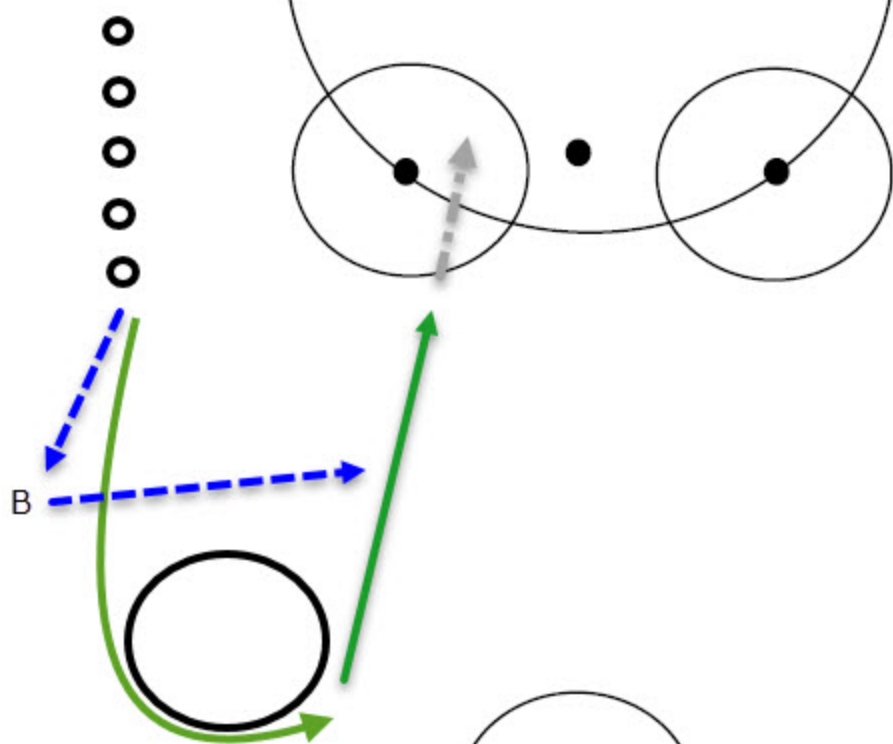
A dribblar genom däckena, passar till B. A åker med full fart och rundar däcket och får tillbaka bollen och går på avslut.

**Tänka på.** Se till att accelerera efter passningen och visa med klubban vart man vill ha bollen.





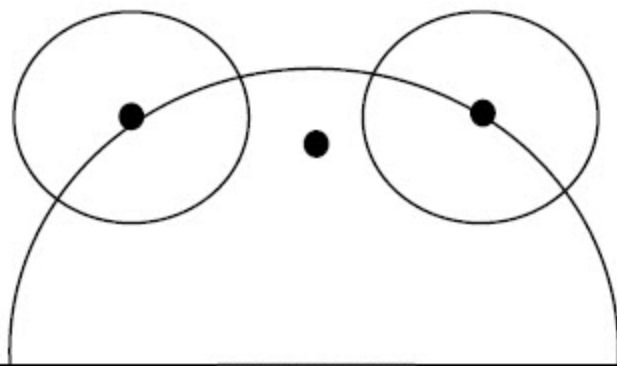
A

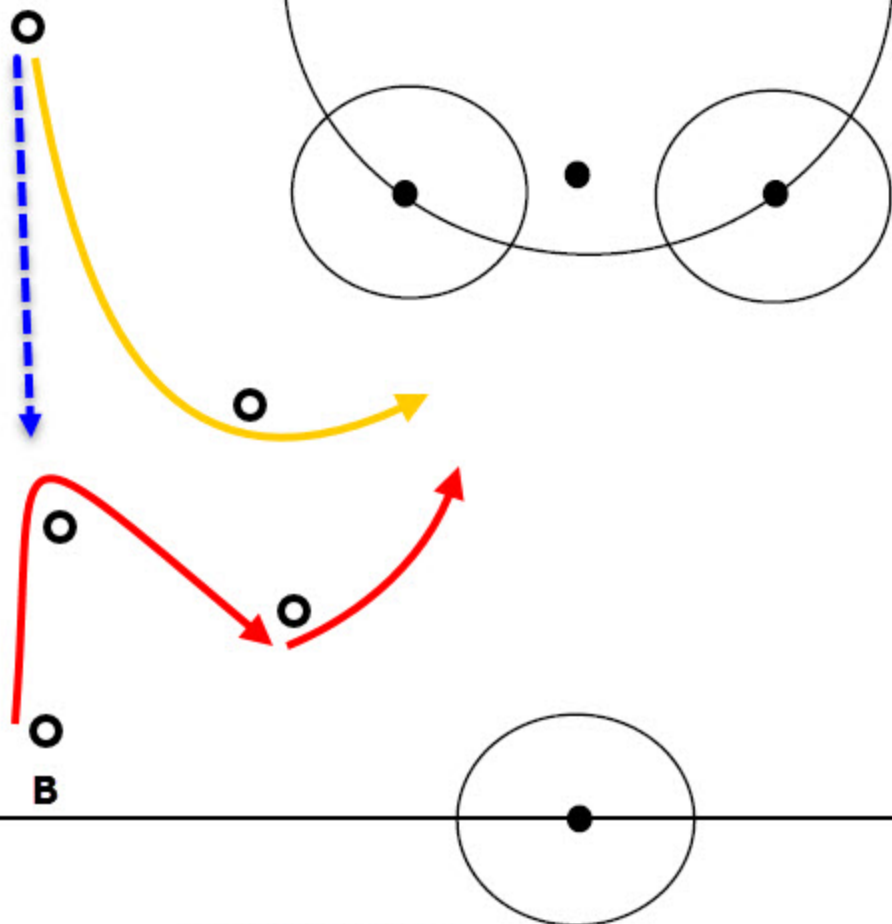


### Dribbling med översteg och avslut

Starta vid **A** dribbla genom däckerna och slå en passning upp till tränaren vid **B**. Full fart upp och överstegsårkning runt cirkeln, få tillbaka passning och gå på avslut.

Tänk på att visa med klubban vart passen skall komma och ta emot den med rätt sida. Byt håll så dom tränar översteg åt båda hållen. Träna både på skott och raka.

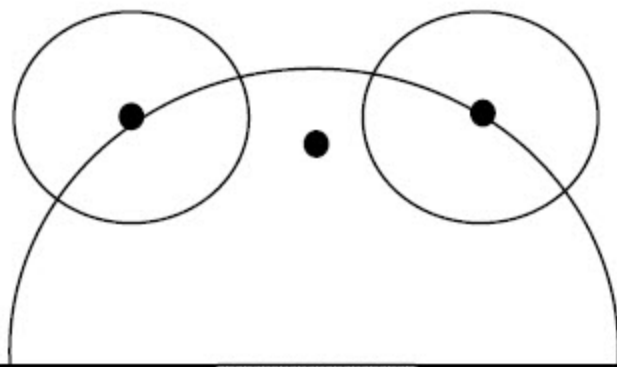


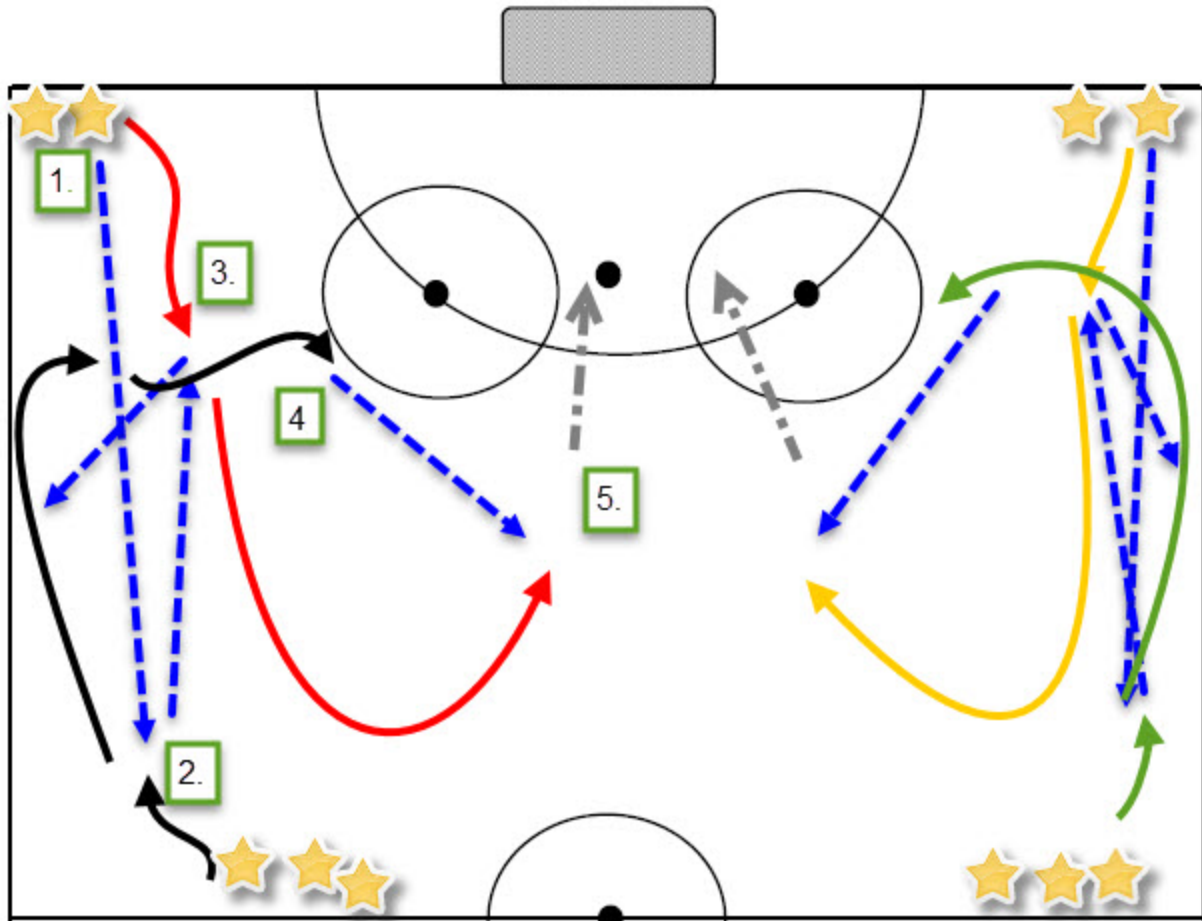
**A****B**

### Anfall/försvar, 1 mot 1

A passar till B som rundar däckerna och går på avslut. A rundar däckerna och försvarar mot B.

Se till att försvararen försöker styra ut anfallaren så han inte kan gå in bakom. Försvararen ska inte bli backande för tidigt i försvarsarbetet.

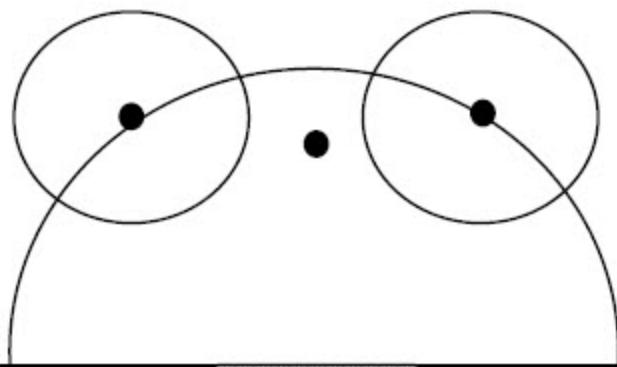


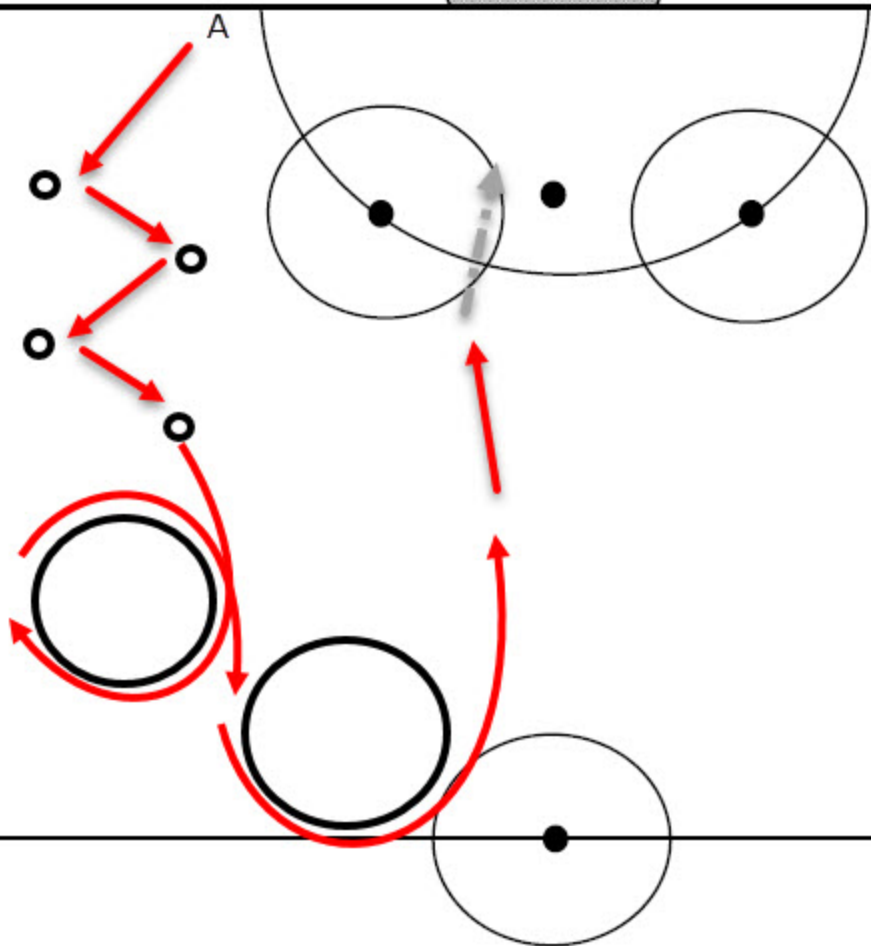


### Flippass med avslut halvplan

1. flipp till spelare vid mittplan, som tar ner passar tillbaka möter får en vägg och passar tillbaka och skott.

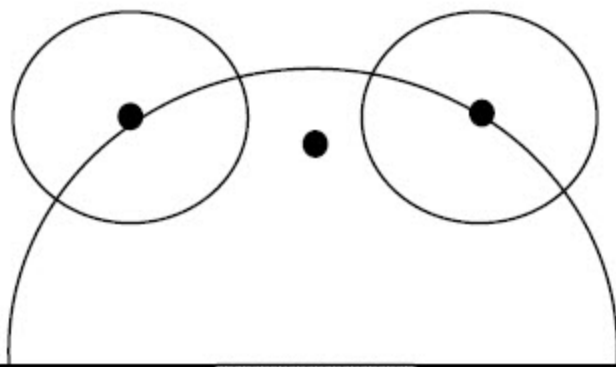
Syfte: flippen, tajmingen med att plocka ner och slå passet tidigt

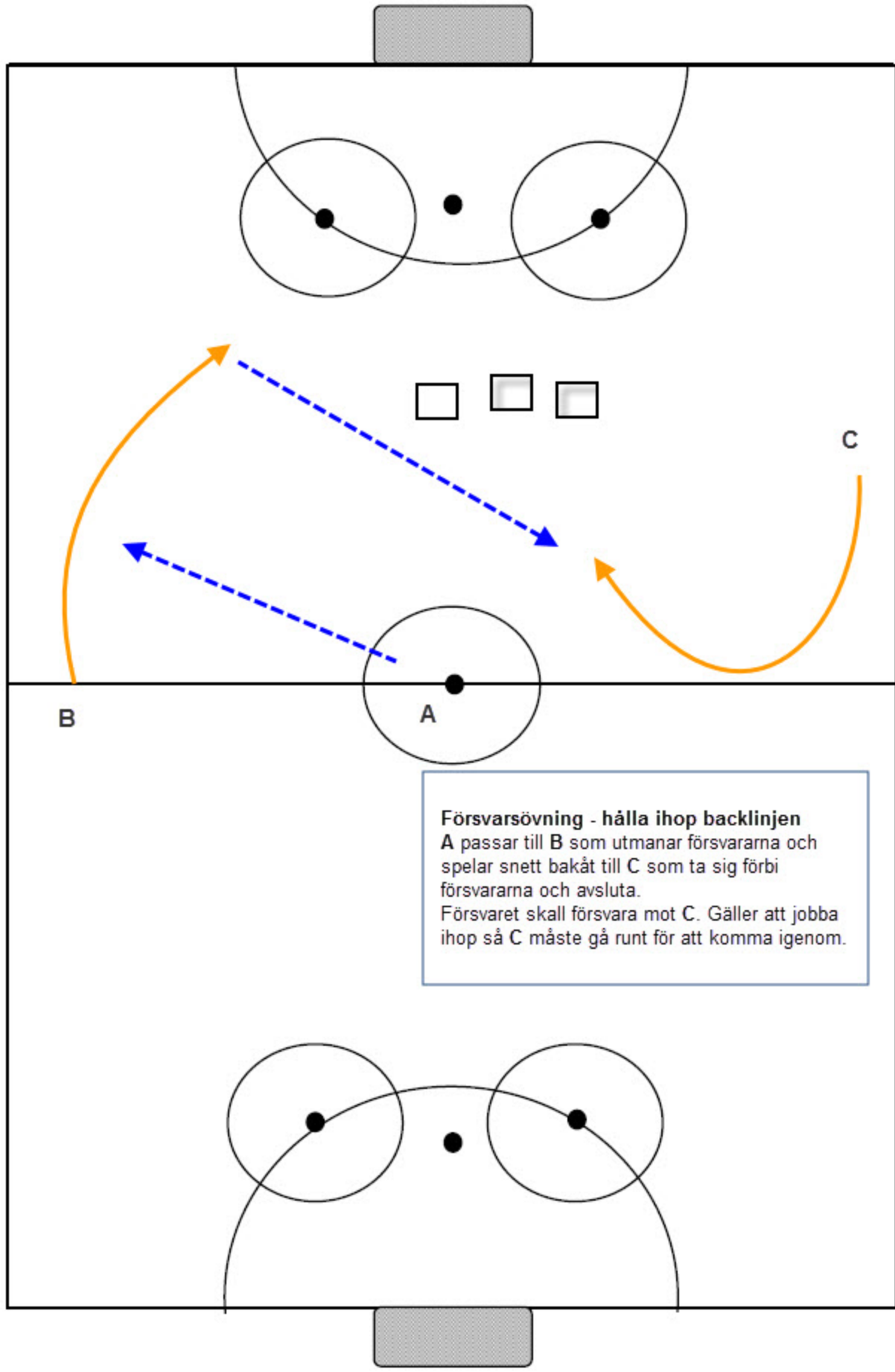




### Fysövning med avslut

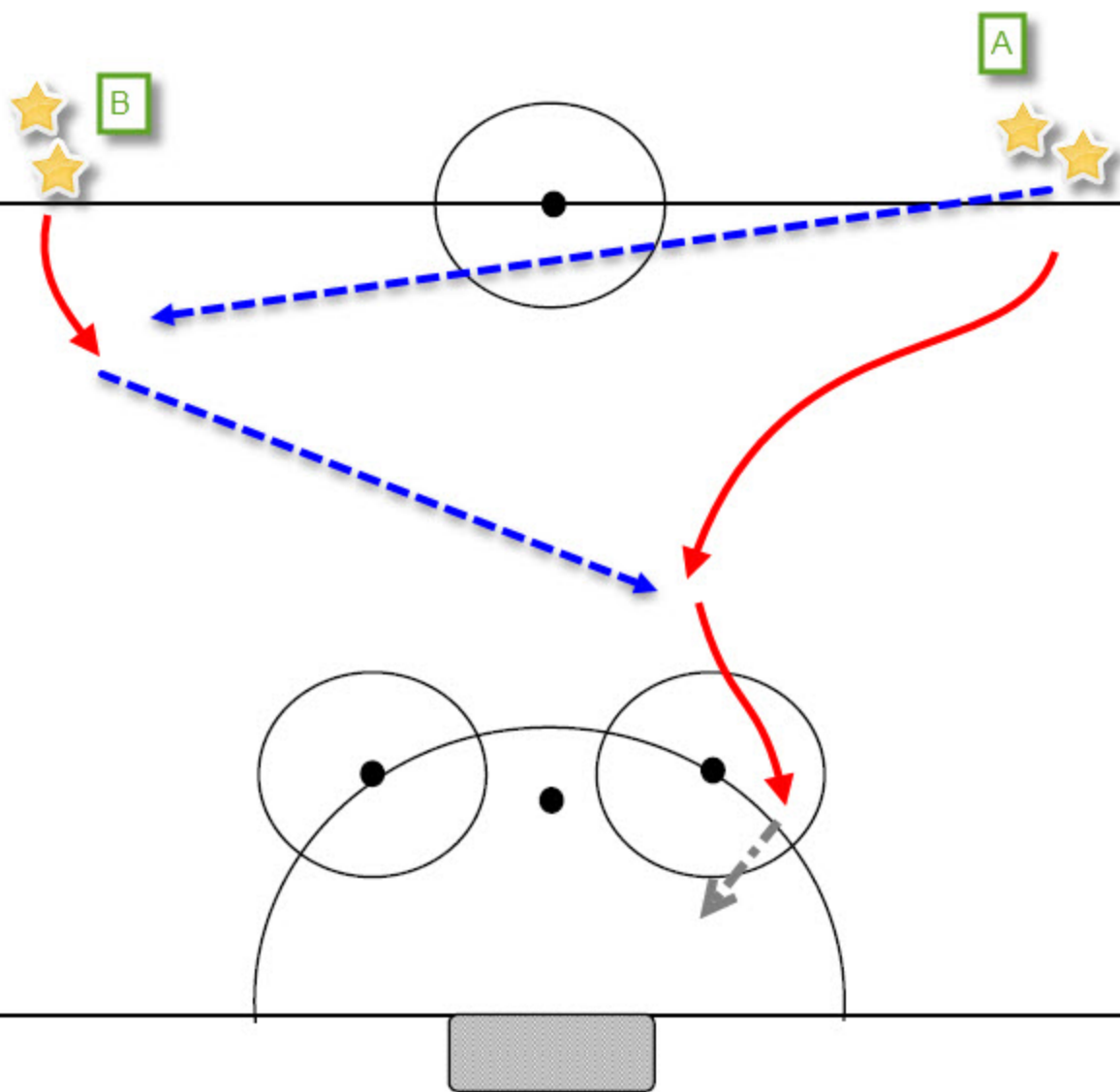
Starta från A start/stopp vid däckan,  
översteg runt cirklarna och ta en boll som  
ligger i mitten och gå på avslut.

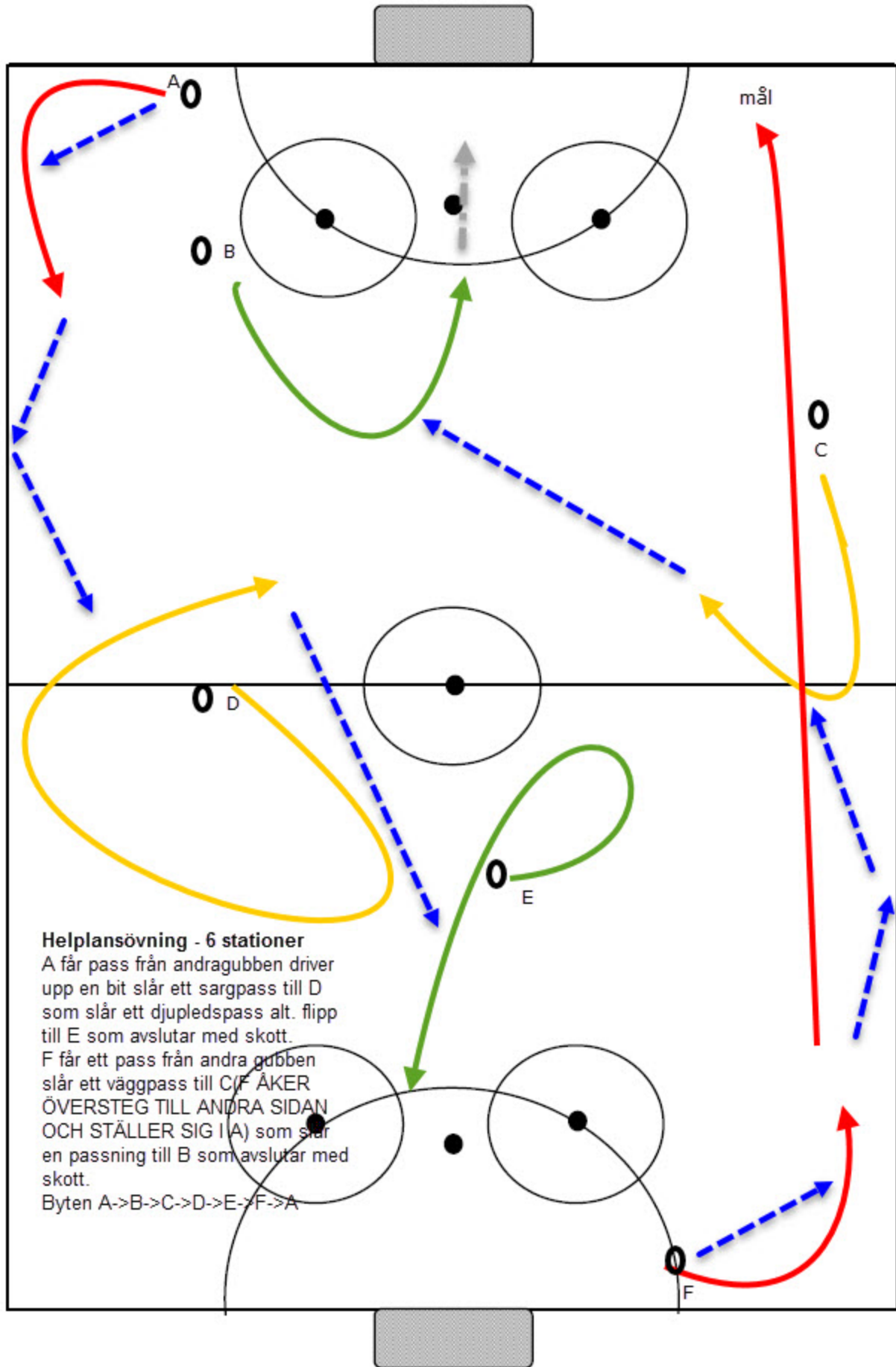




### Halvplansövning - lyra och skott

A slår till B som tar ner och passar tillbaka till A som går på avslut.



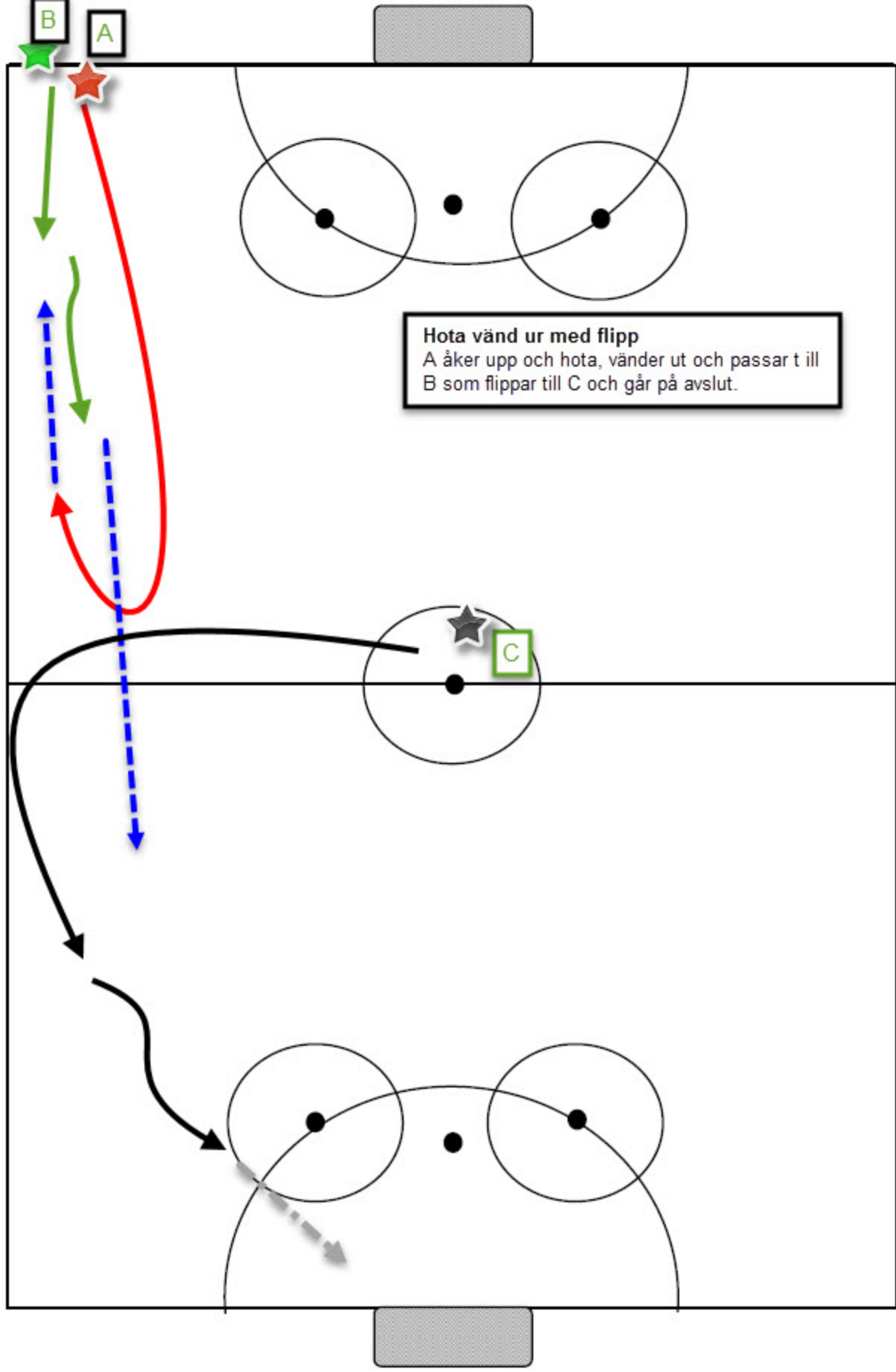


### Helpansövning - 6 stationer

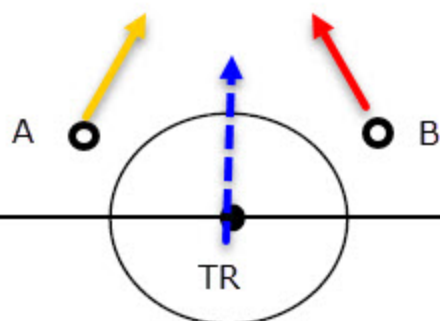
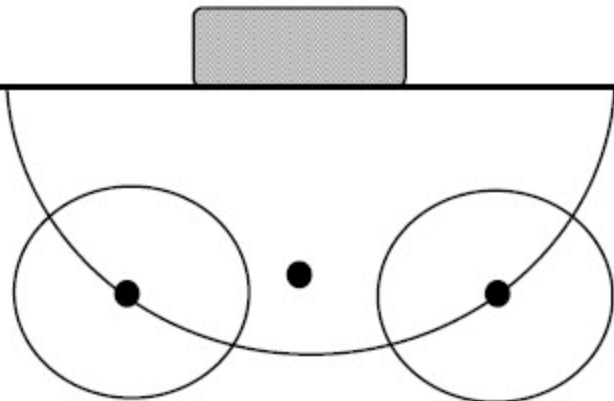
A får pass från andragubben driver upp en bit slår ett sargpass till D som slår ett djupledspass alt. flipp till E som avslutar med skott.

F får ett pass från andra gubben slår ett väggpass till C (F ÅKER ÖVERSTEG TILL ANDRA SIDAN OCH STÄLLER SIG I A) som slår en passning till B som avslutar med skott.

Byten A->B->C->D->E->F->A



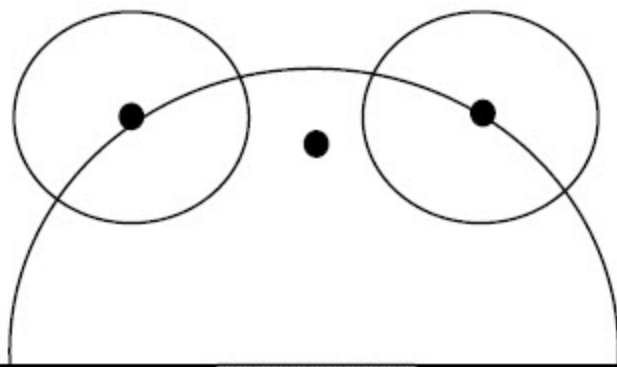


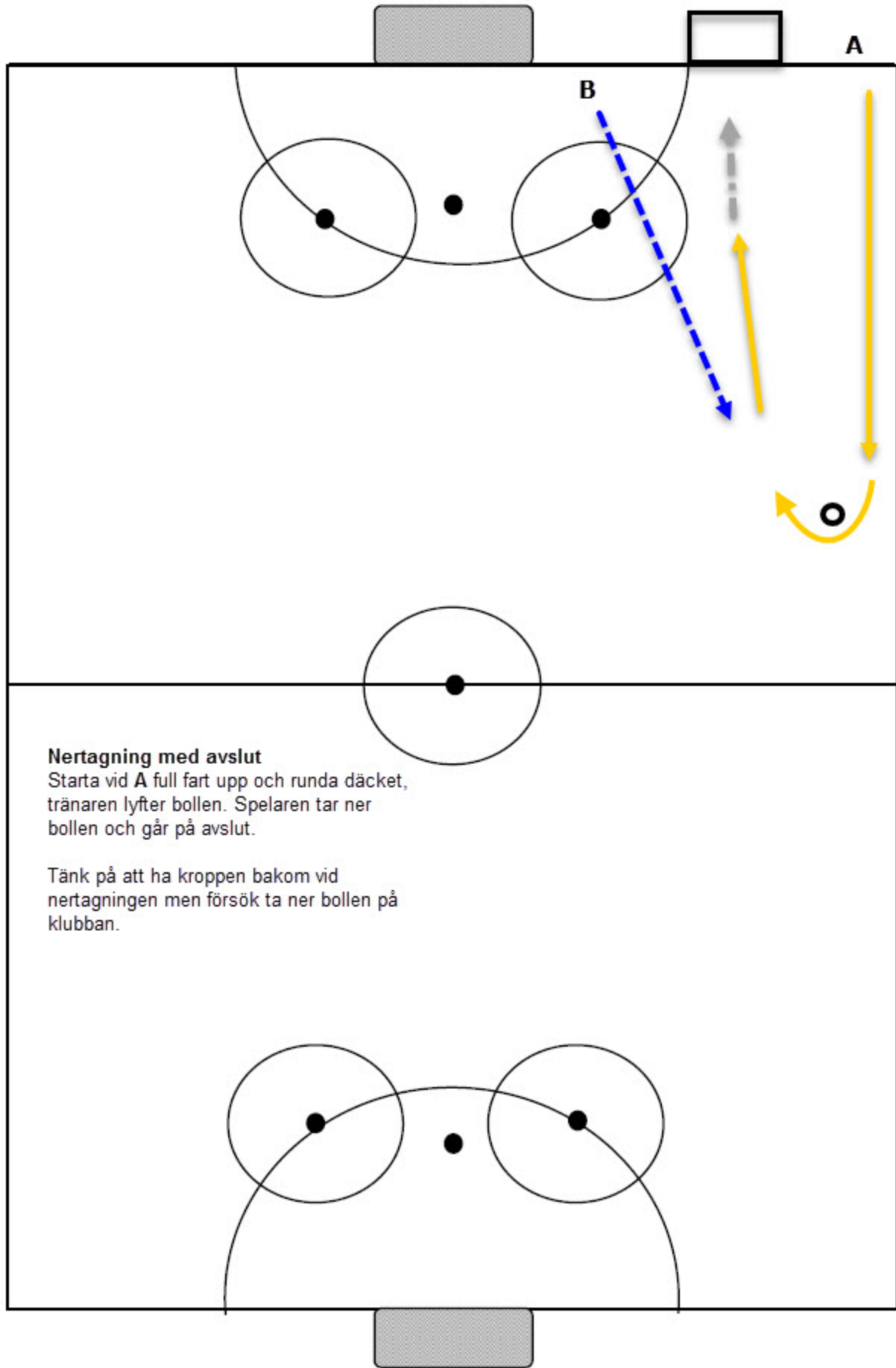


### Kamp - 1 mot 1

Tränaren slår en pass som A och B kampas om hela vägen till mål. Se till att stå några meter bakom så spelarna inte ser när bollen slås. Variera med att starta från stående, knä, mage, rygg.

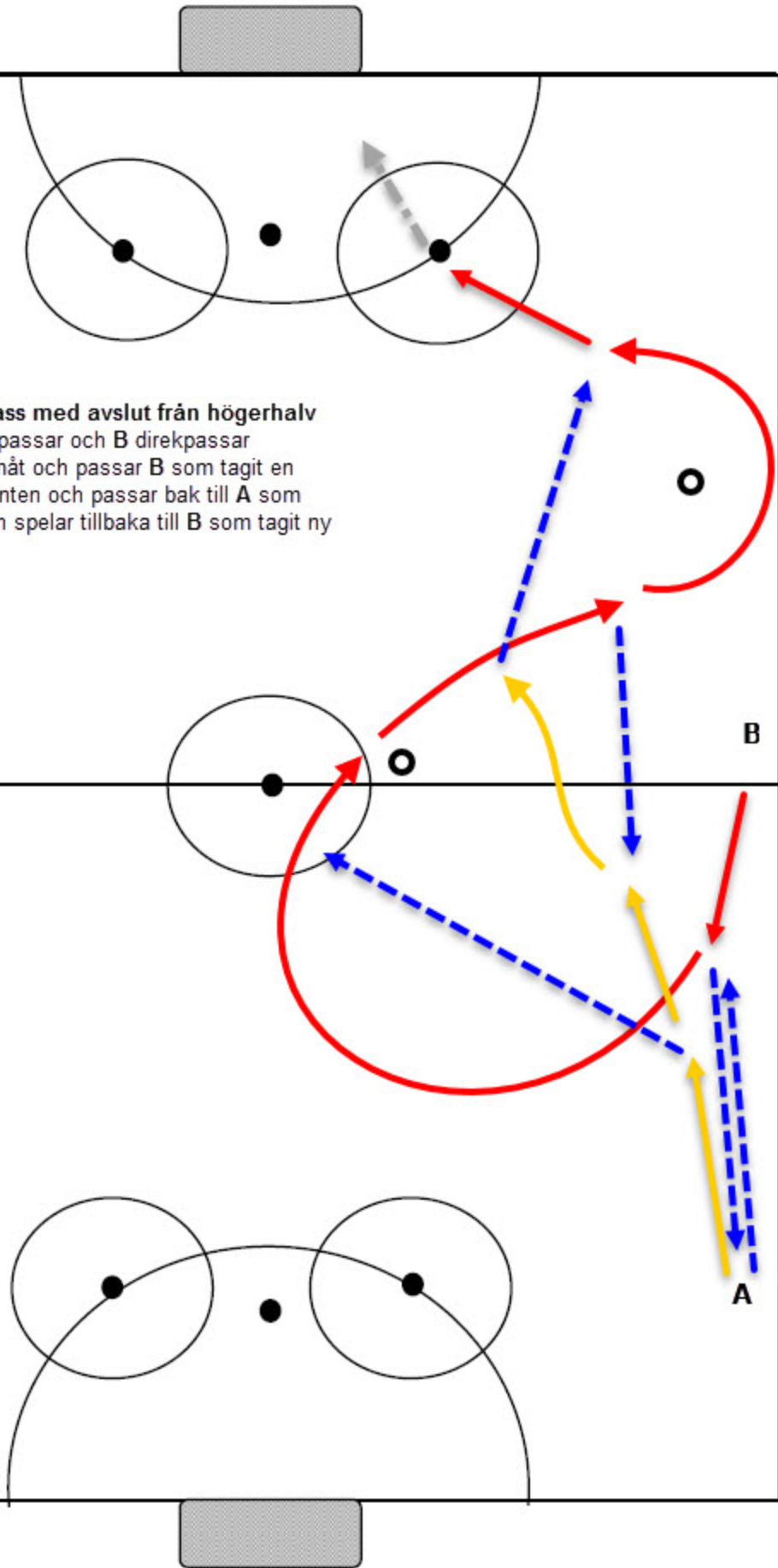
Se till att man möter spelare på samma nivå skridskomässigt.

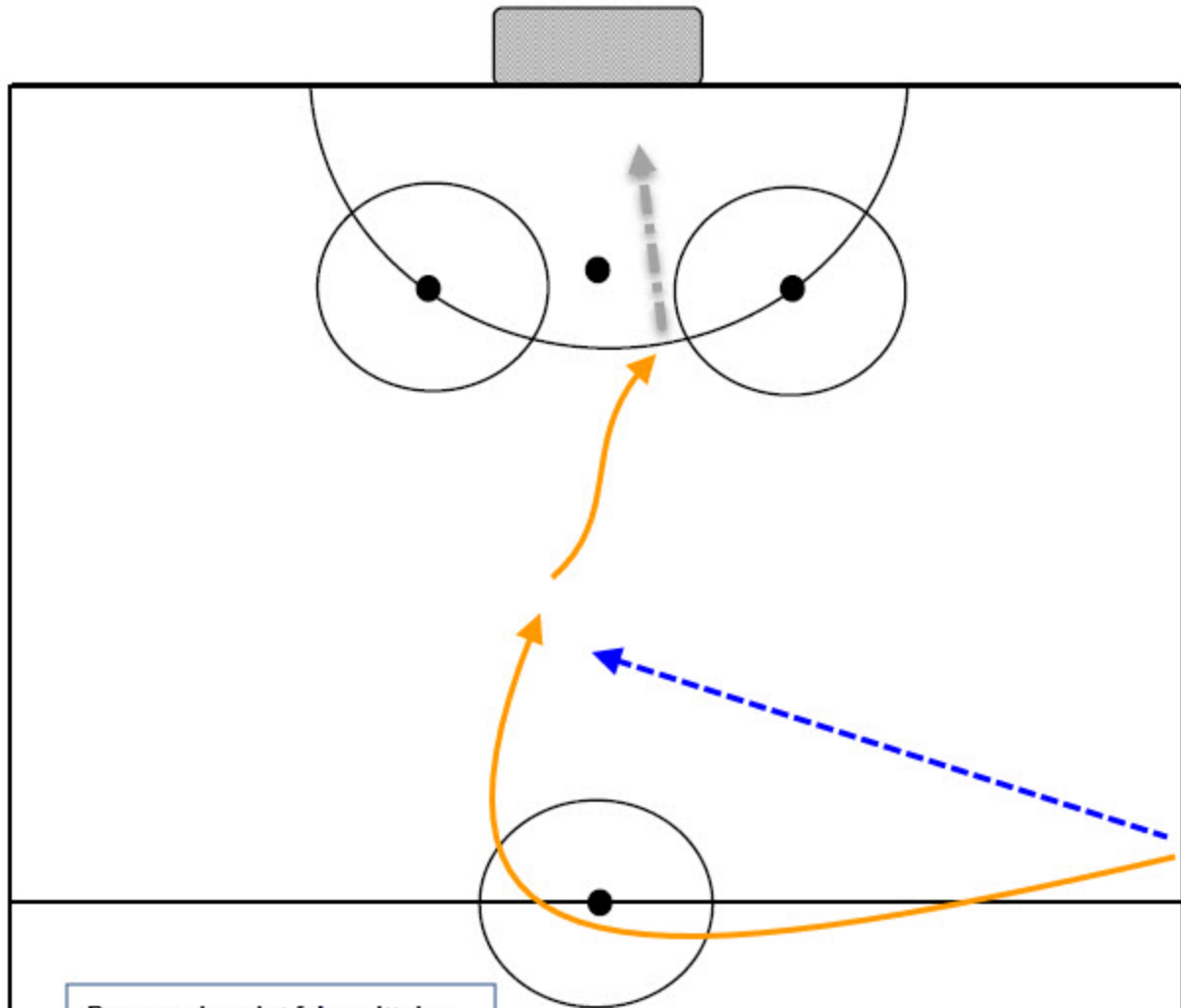




**Anfallsövning - Pass med avslut från högerhalv**

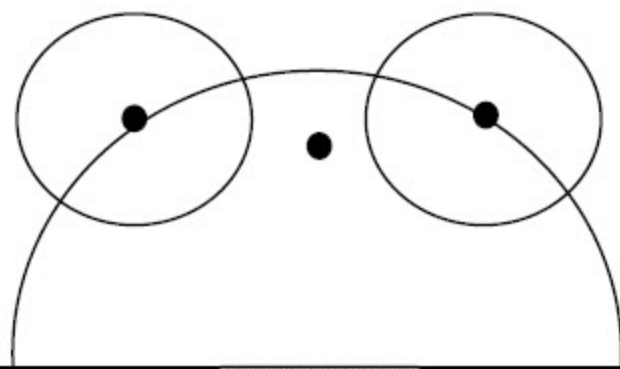
B åker mot A som passar och B direktpassar tillbaka. A åker framåt och passar B som tagit en båge. B går mot kanten och passar bak till A som driver in i mitten och spelar tillbaka till B som tagit ny båge.

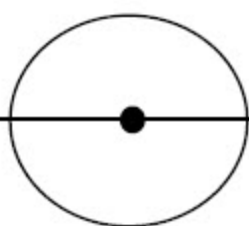
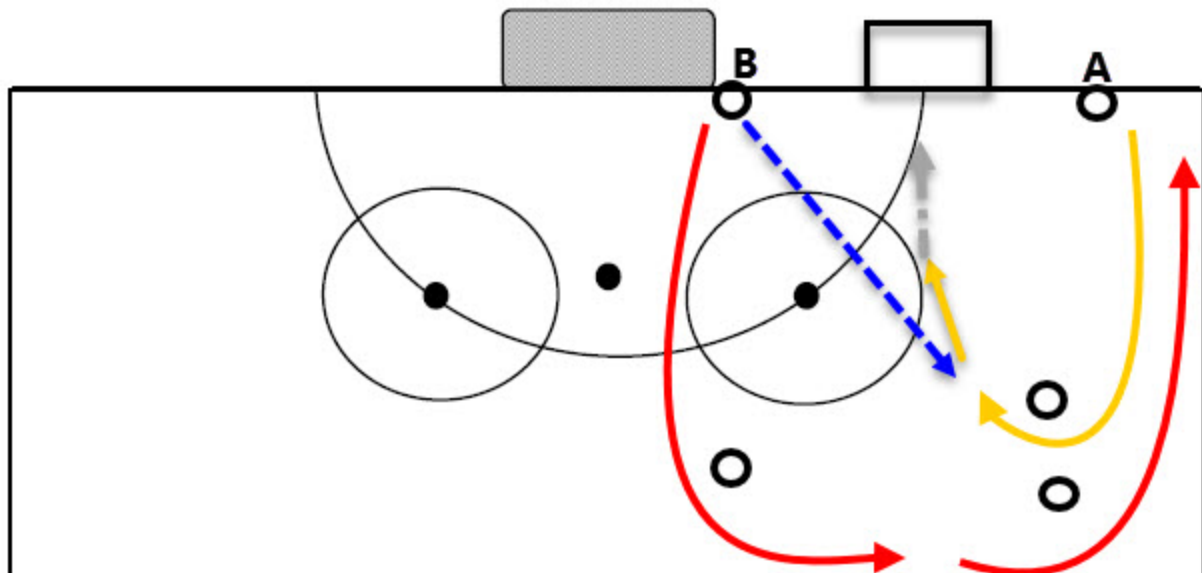




**Pass med avslut från mittplan**  
1:a tar en båge får pass från 2:a  
och går på avslut.

Se till att dom inte bara skjuter  
framifrån utan tar vinkelskott  
istället.

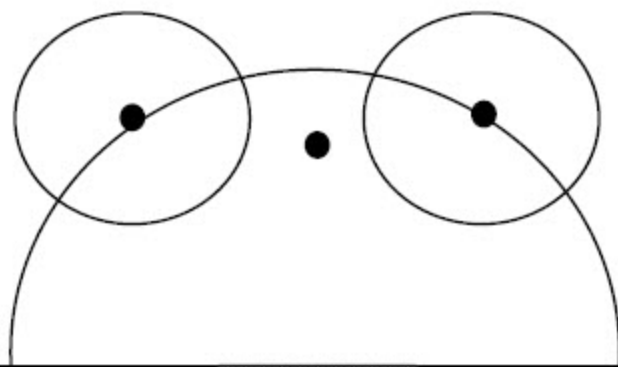


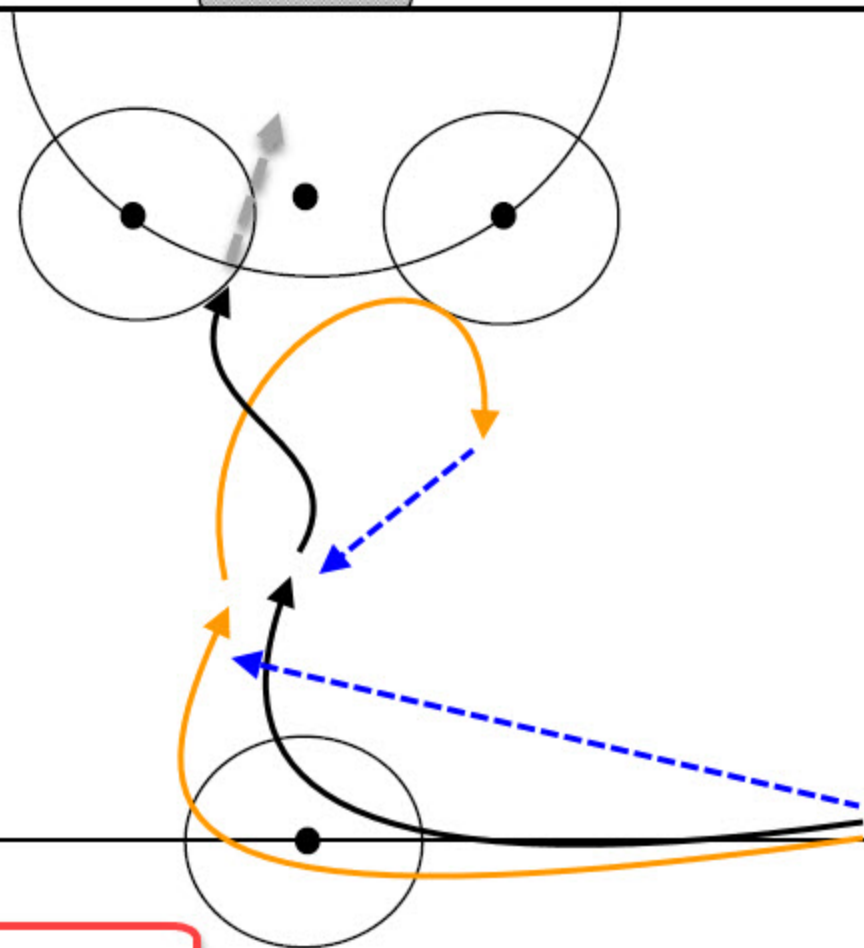


**Pass med avslut och skridskoåkning**

A rundar däcket får pass från B och går på avslut. B rundar däcken i maxfart.

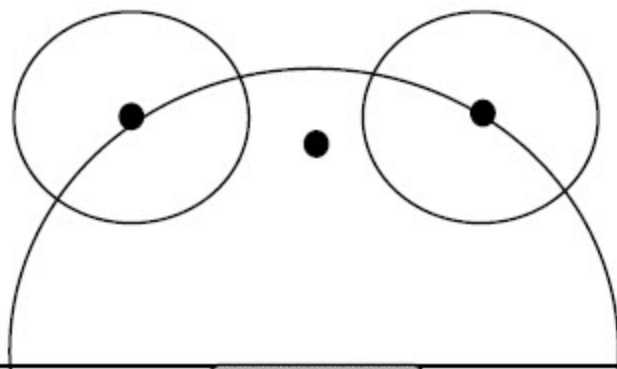
**Tänka på.** Kör på båda sidor och tvinga dom att skjuta från ett håll på varje sida. Byt sida efter en stund.

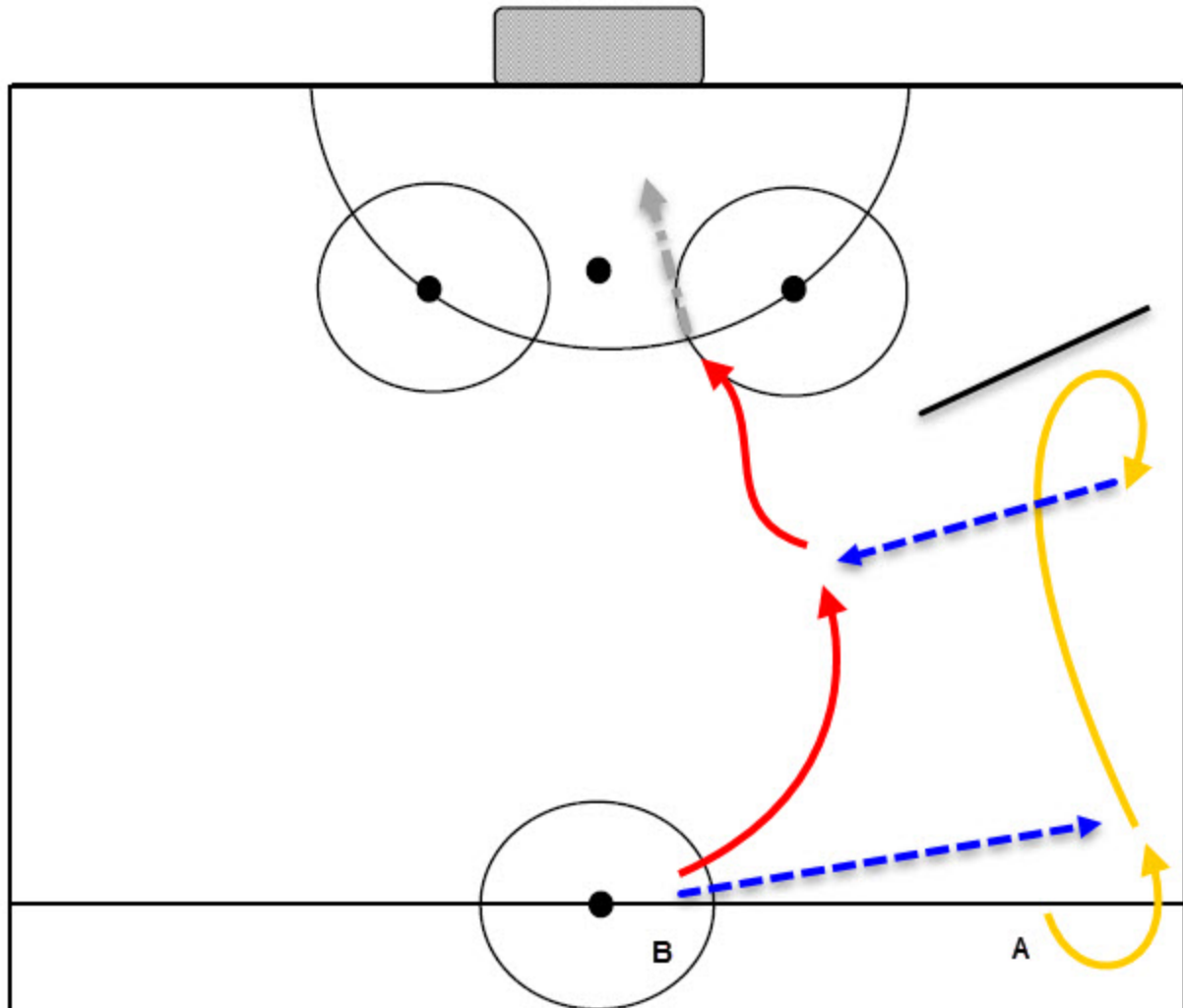




**Pass med urvändning och avslut**

Första spelaren tar en båge och får pass av bacomvarande. Första hotar och vänder ur och spelar till passaren som har tagit en båge och går på avslut.



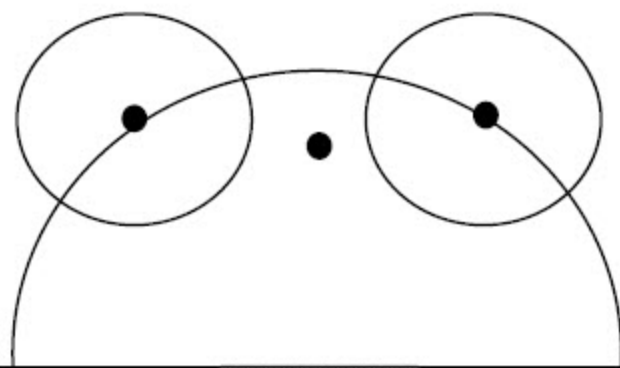


### Pass med urvändning och avslut

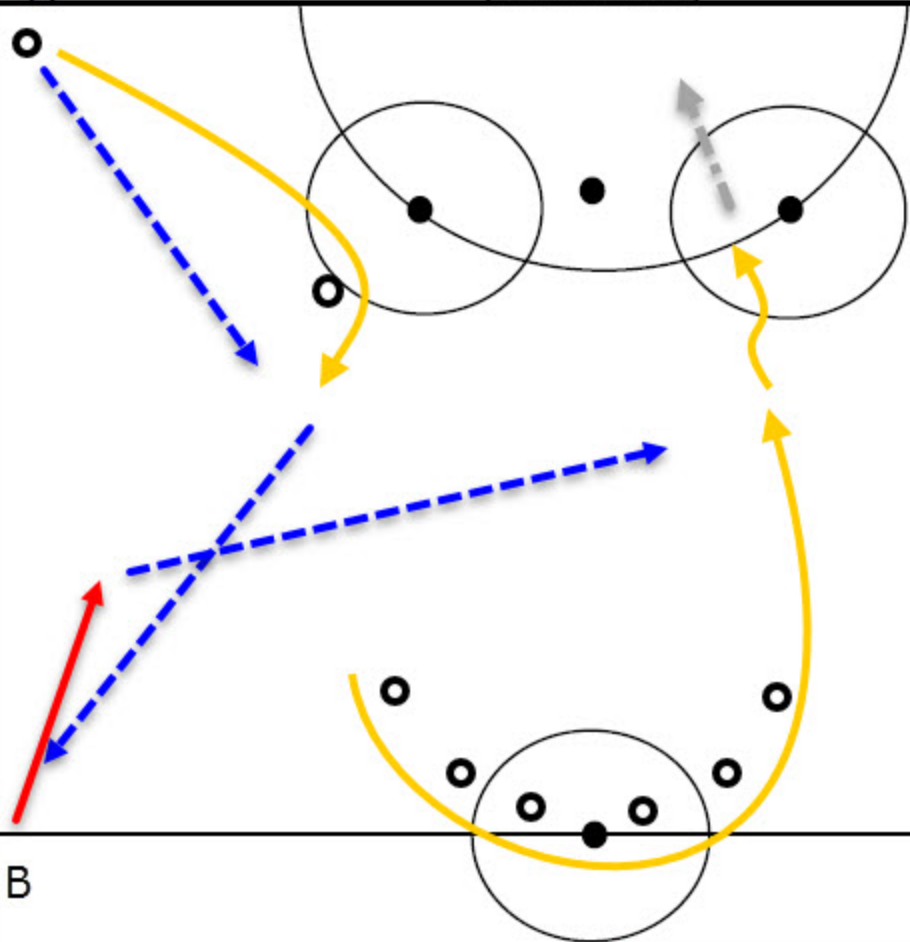
A åker och får pass av B.

B hotar och vänder ur och passar snett bakåt till B som tajmar sin åkning och går på avslut.

Se till att spelaren vänder ut mot sargen och inte in i banan-



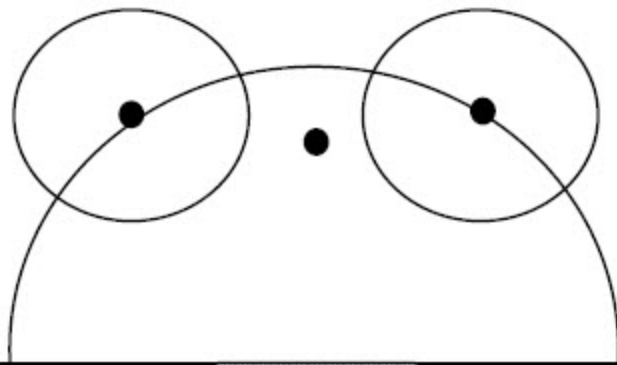
A



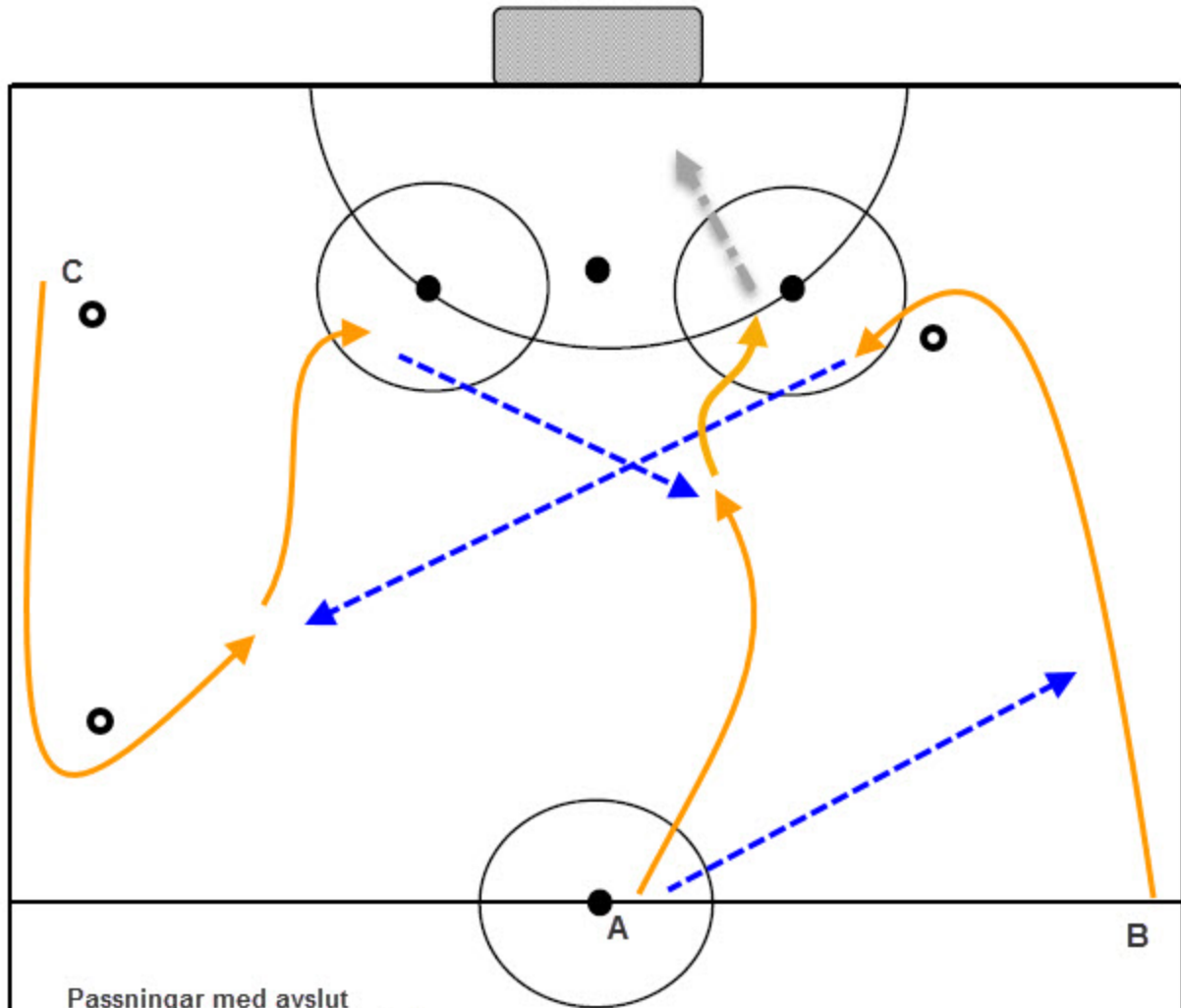
B

**Passning med överstegsåkning**

A rundar däckets och får en pass av nr 2. A passar till B och rundar alla däckens. B tar med bollen och passar till A som går på avslut. Kan köras på båda planhalvor.



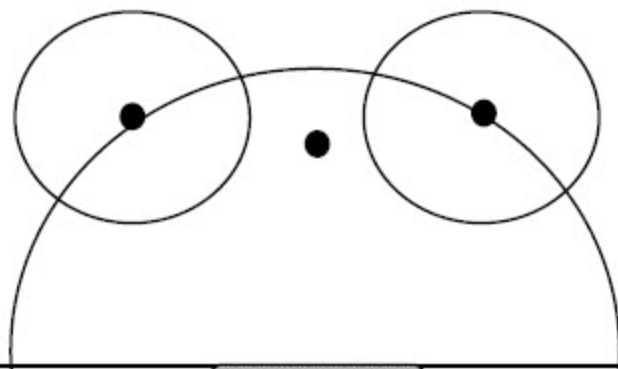




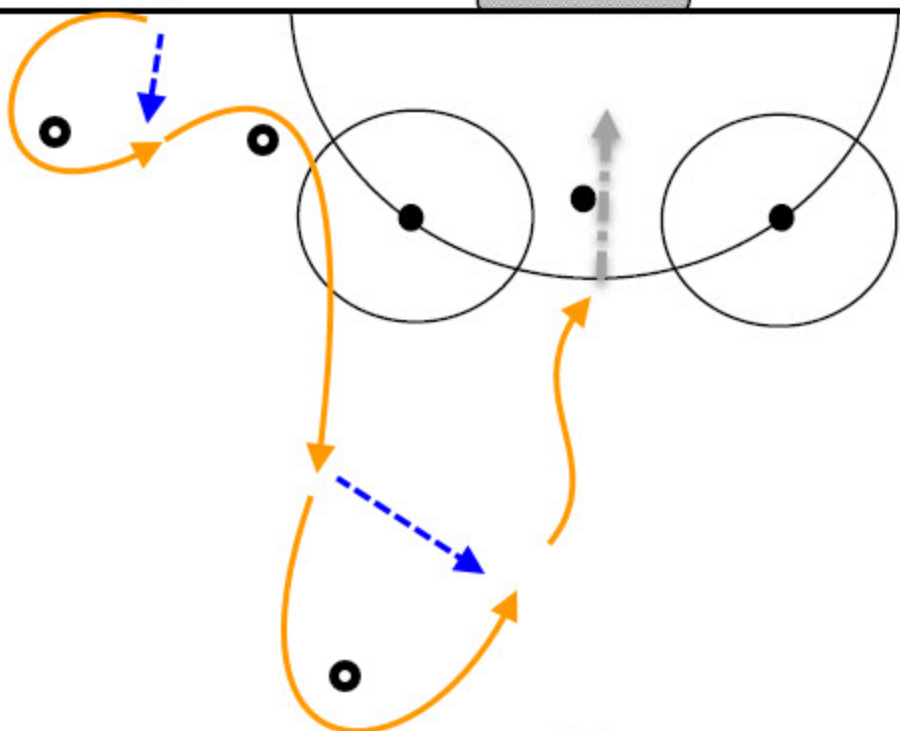
### Passningar med avslut

A passar till B som rundar däckets och passar till C. C utmanar och passar snett bakåt till A som går på avslut.

**Viktigt med tajmingen i åkningarna.**

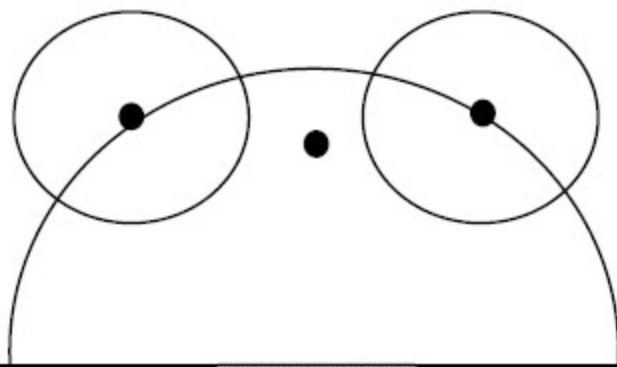


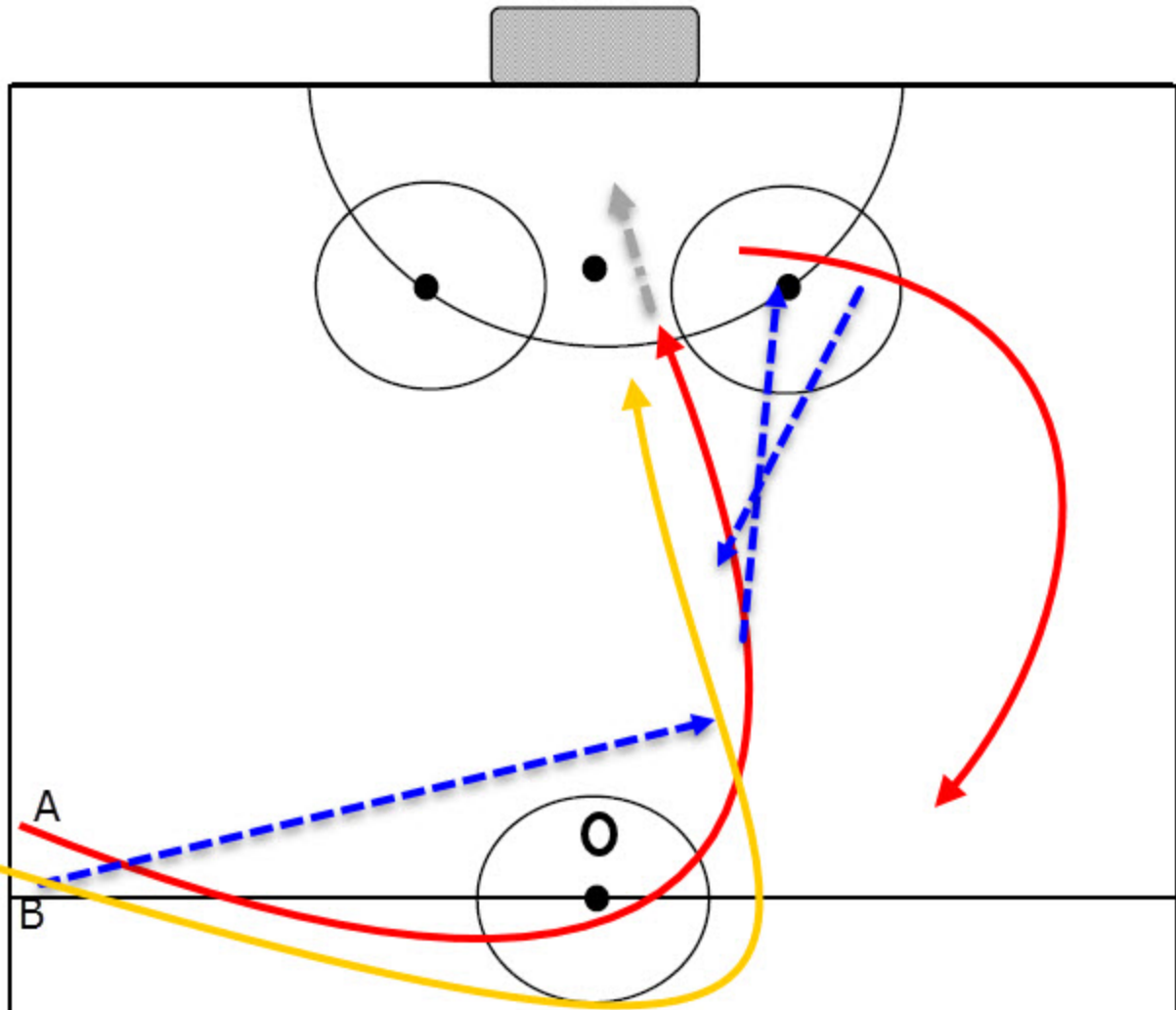
A



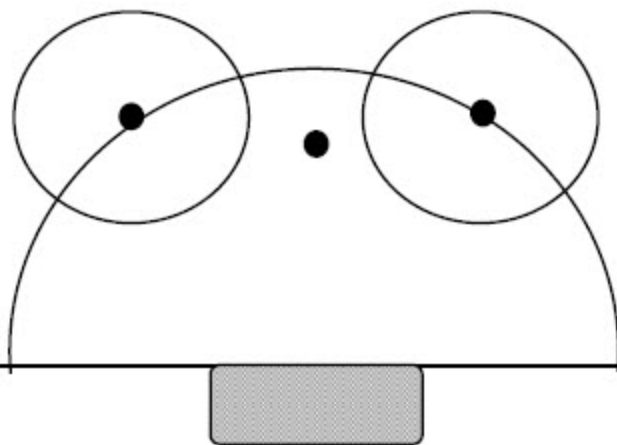
#### Passningslinga med avslut

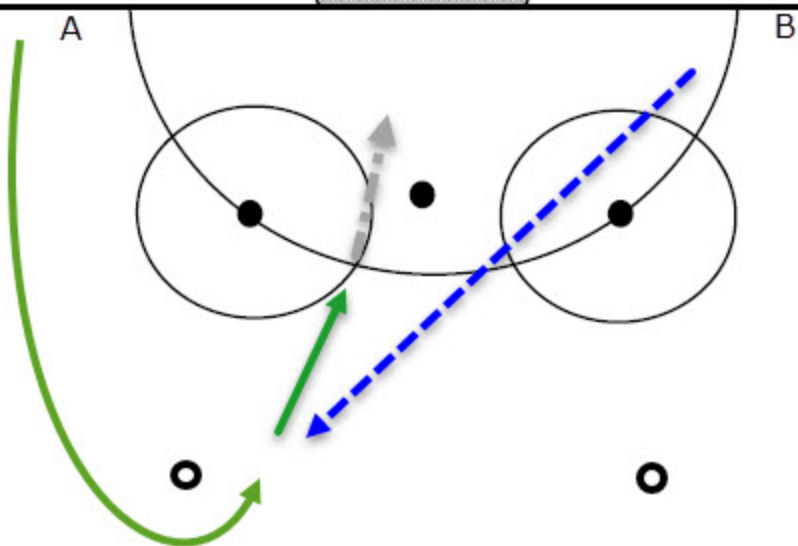
1:a startar utan boll, 2:a åker  
får pass av 3:e som passar till  
1:a som går på avslut. Sedan  
rullar slingar på hela tiden.  
Viktigt att tajma åkningarna  
och hålla ut bågen i första  
svängen runt däck.





**Skott med urvändning och vägg**  
 A åker översteg runt däckat får pass från B och går på avslut. När A har avslutat så är det snabbt tillbaka och vara vägg för spelare B som sedan går på avslut och sedan väggspel.

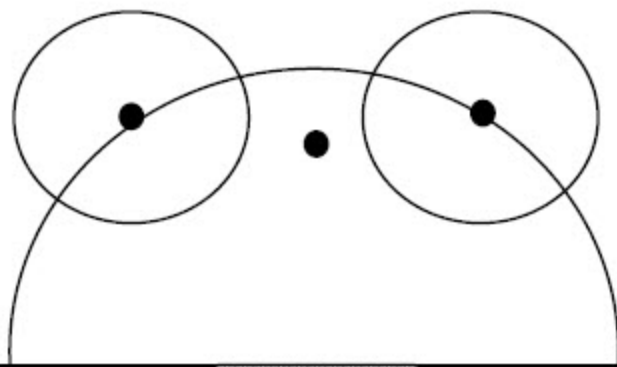


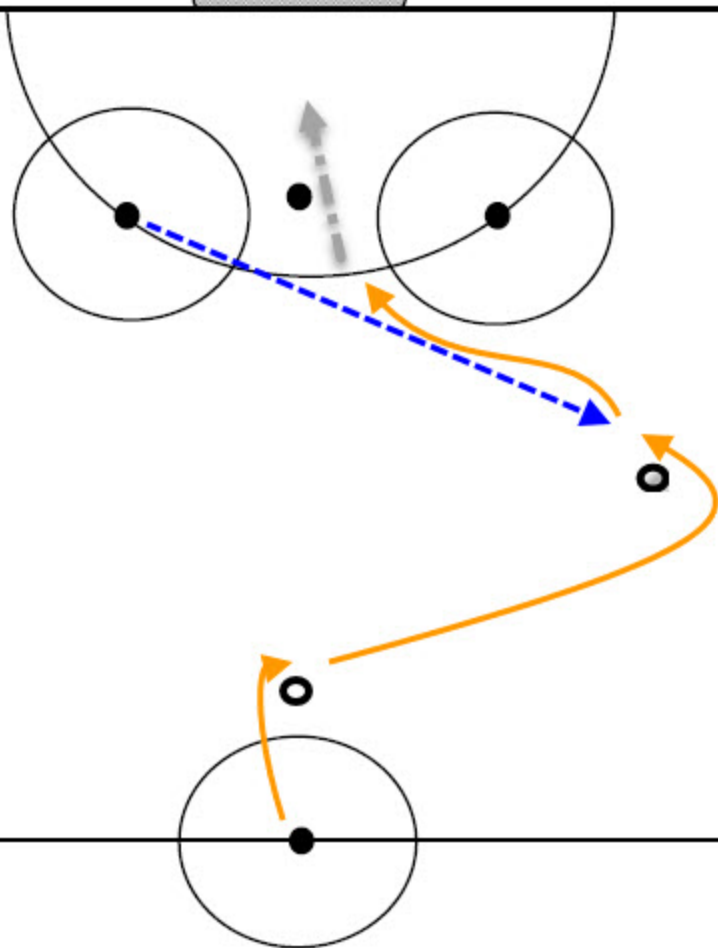


### Pass med avslut - Skott eller raka

A åker runt däckat får pass från B åker mot mål och rakar eller skjuter. Nästa gång kör B och får pass från A. Byt sida efter skott.

Träna på skott i vinkel också. Kommer du från A så vik till vänster och ta skott.

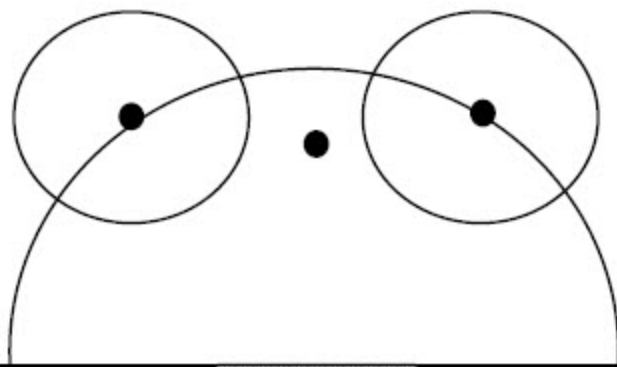


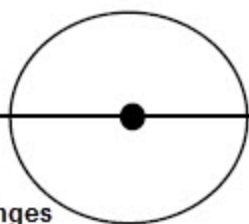
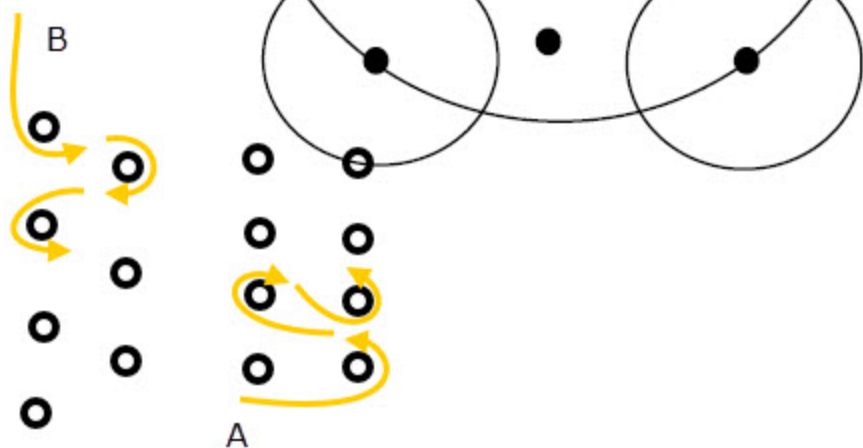


### Fysövning med avslut

Bollarna cirkelarna. Full fart från mittplan, runda däckerna och få pass från spelare/tränare och gå på avslut. Efter avslut är det full fart hela vägen till mittlinjen.

Tänk på att ta ut kurvan vid andra däcket så man kommer i rätt vinkel och behåller farten. Kör åt varannat håll.

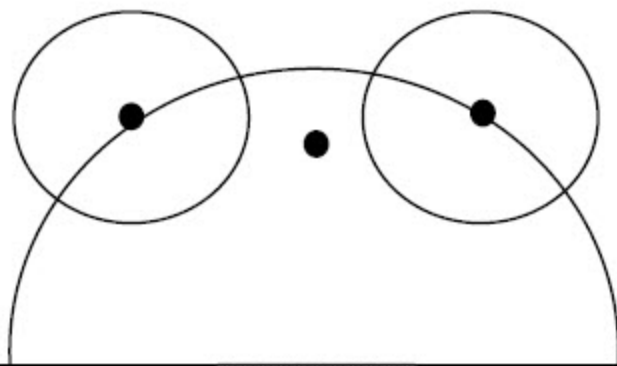


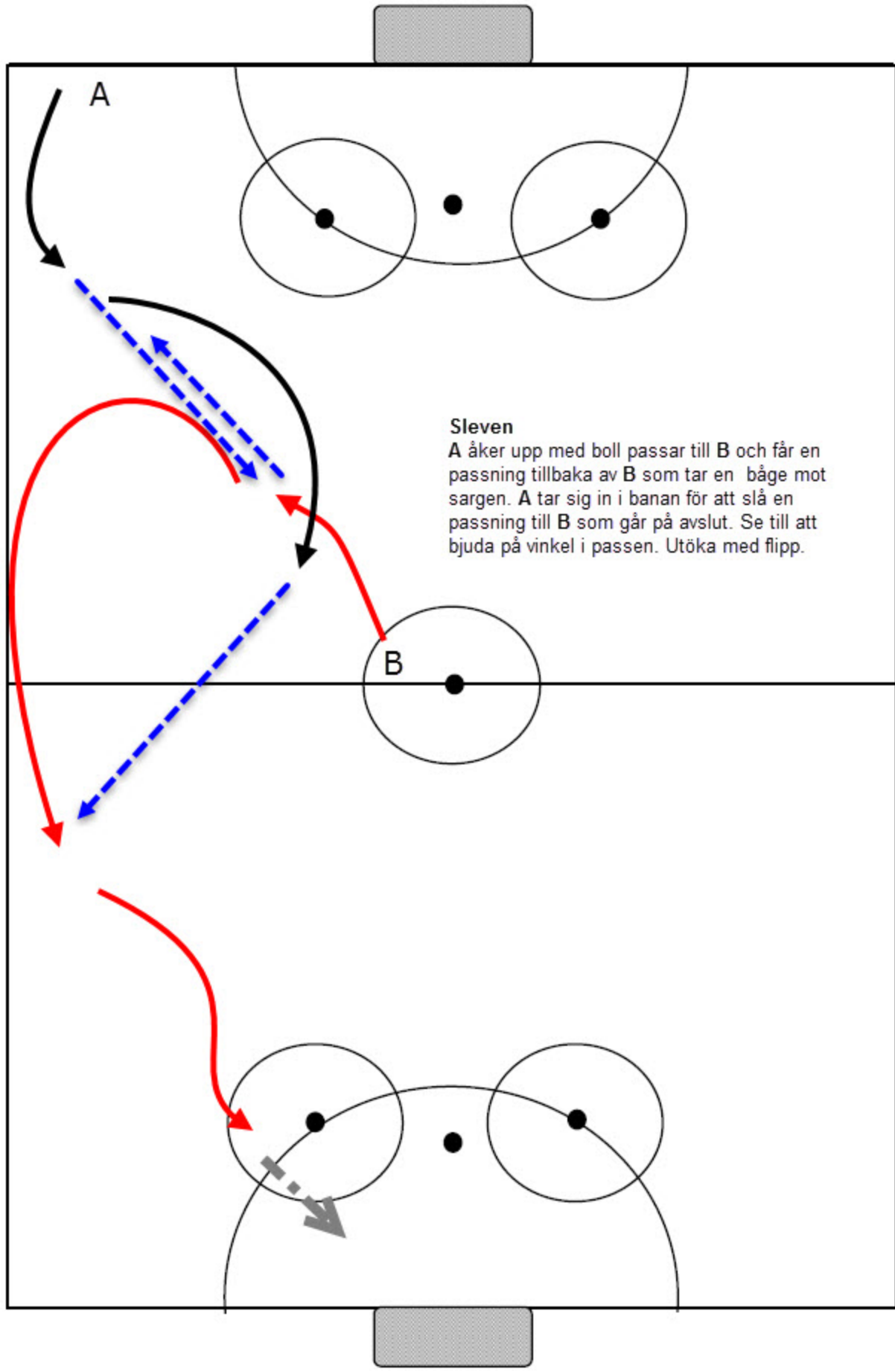


### Skridskoteknik - Vändning baklänges med höftöppning.

Börja vid **A** med framlängesåkning och vänd till baklänges vid däckets, backa till andra däckets och vänd till framlänges med **höftöppning**, fortsatt hela vägen. Vid **B** kör vi glidsvingar.

Se till att bägge skridskorna är i isen vid glidsvingarna.



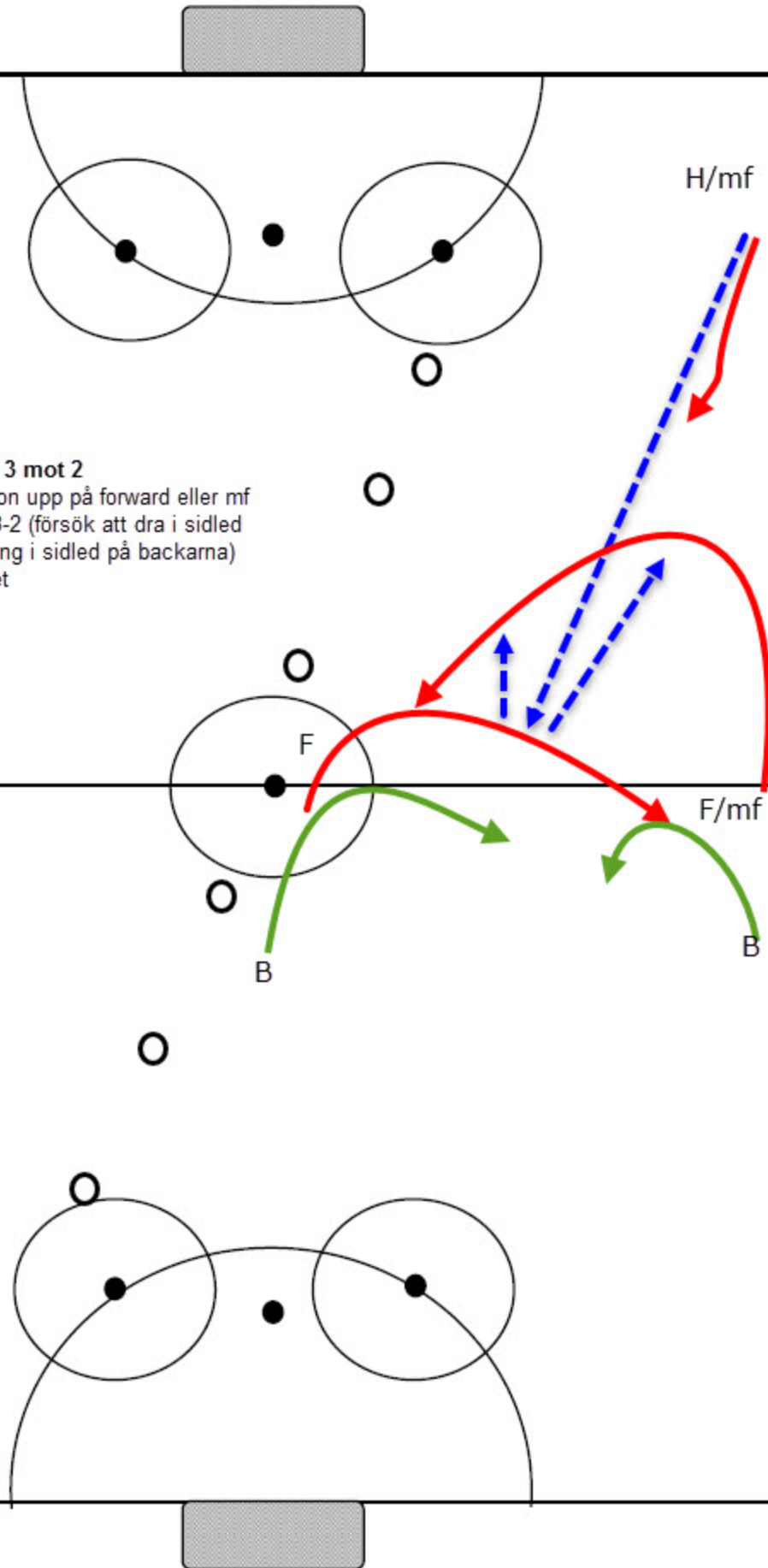


### Sleven

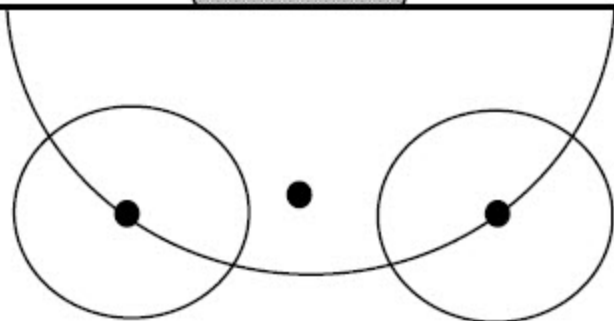
A åker upp med boll passar till B och får en passning tillbaka av B som tar en båge mot sargen. A tar sig in i banan för att slå en passning till B som går på avslut. Se till att bjuda på vinkel i passen. Utöka med flipp.

### Spelövning - Spel 3 mot 2

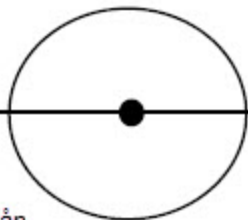
Pass från halvposition upp på forward eller mf  
pass tillbaka. spel 3-2 (försök att dra i sidled  
för att få en förflyttning i sidled på backarna)  
låt bollen göra jobbet







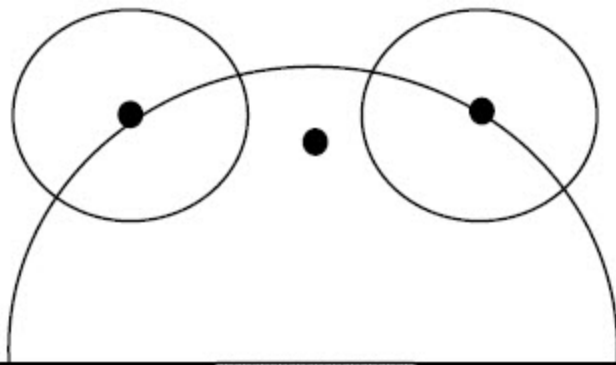
Tränare och  
spelare

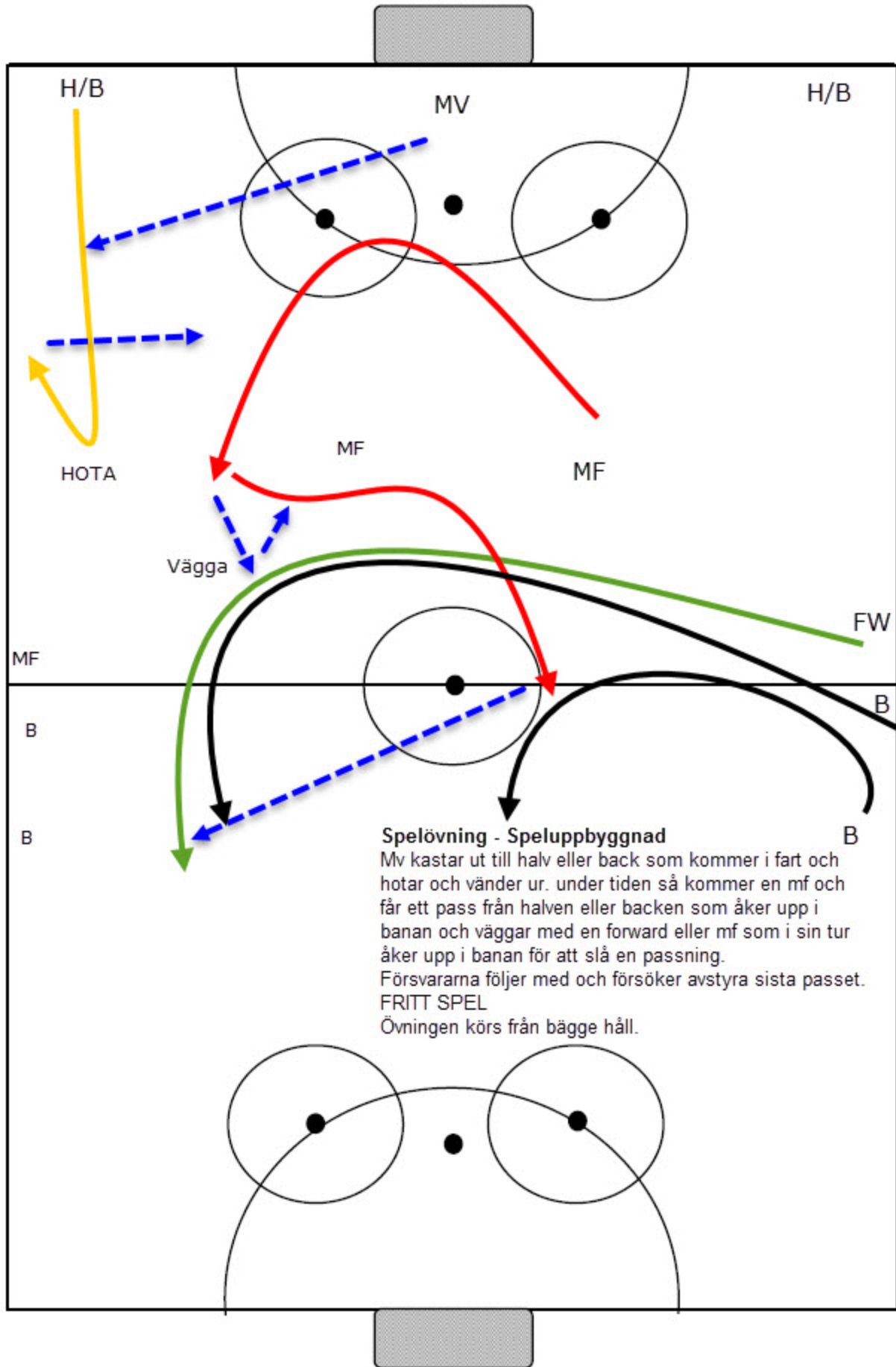


### Spel med kamp

Målets öppning skall vara vänd bort ifrån varandra. 4-6 spelare som möts mot varandra i olika kombinationer. 1 mot 1, 2 mot 2 osv. Tränaren står i mitten av planen med spelarna och säger t.ex 1 mot 1, lägger sedan ut bollen där spelarna skall kampas till någon gjort mål.

Den som inte tar bollen direkt måste se till att försvara målet och så fort man fått bollen försöker man göra mål i andra målet.

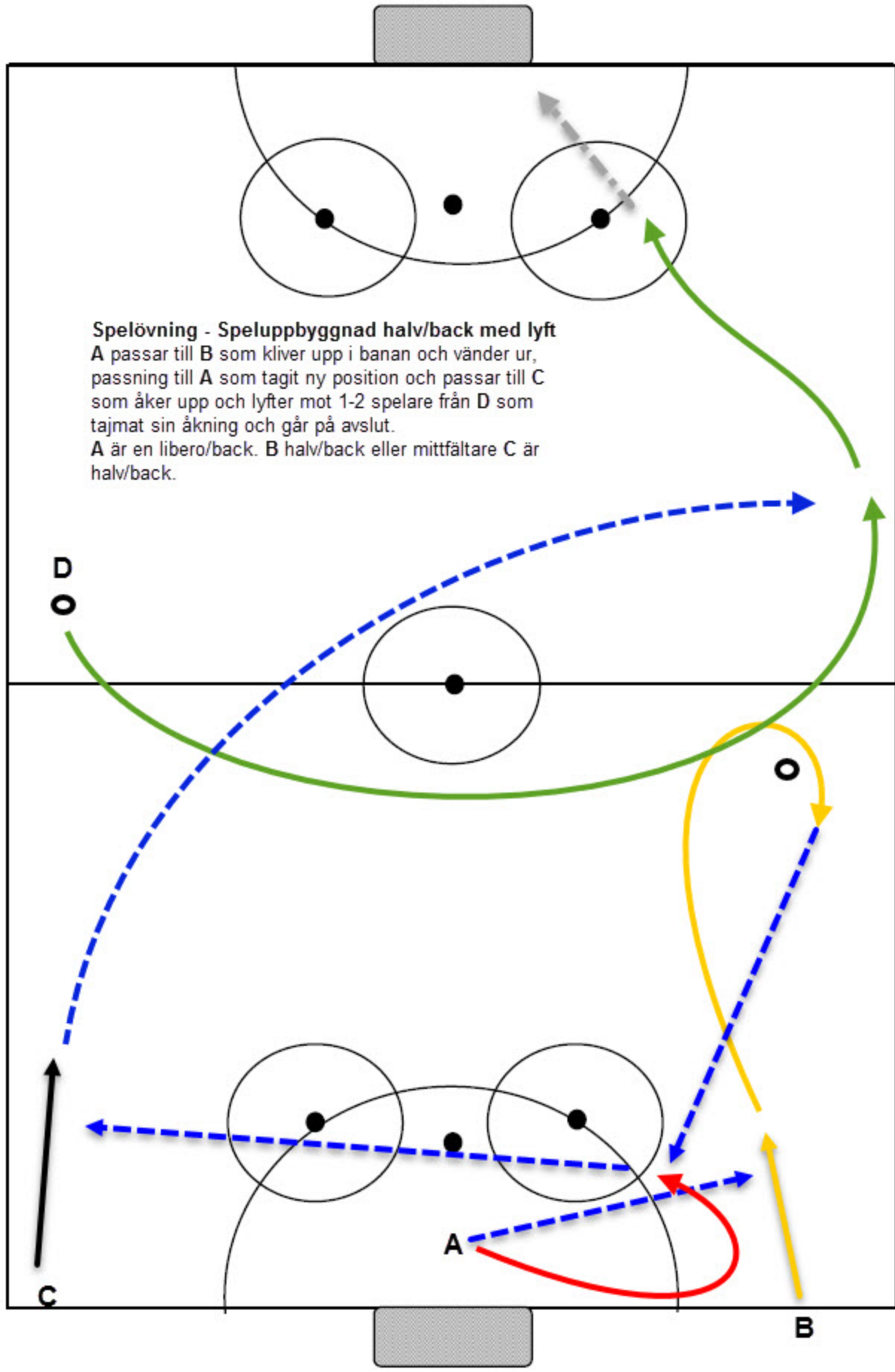




### Spelövning - Speluppbyggnad halv/back med lyft

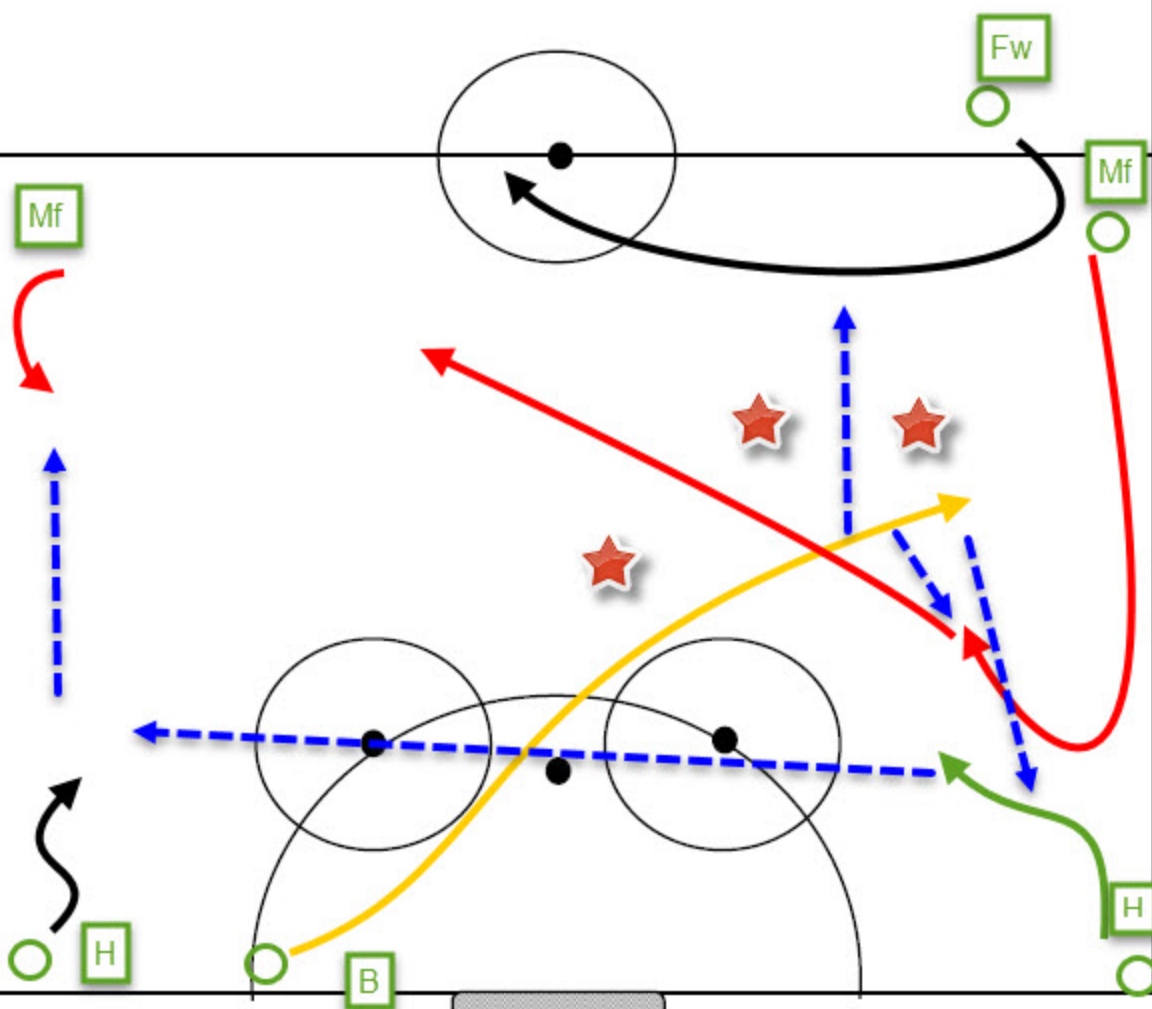
A passar till B som kliver upp i banan och vänder ur, passning till A som tagit ny position och passar till C som åker upp och lyfter mot 1-2 spelare från D som tajmat sin åkning och går på avslut.

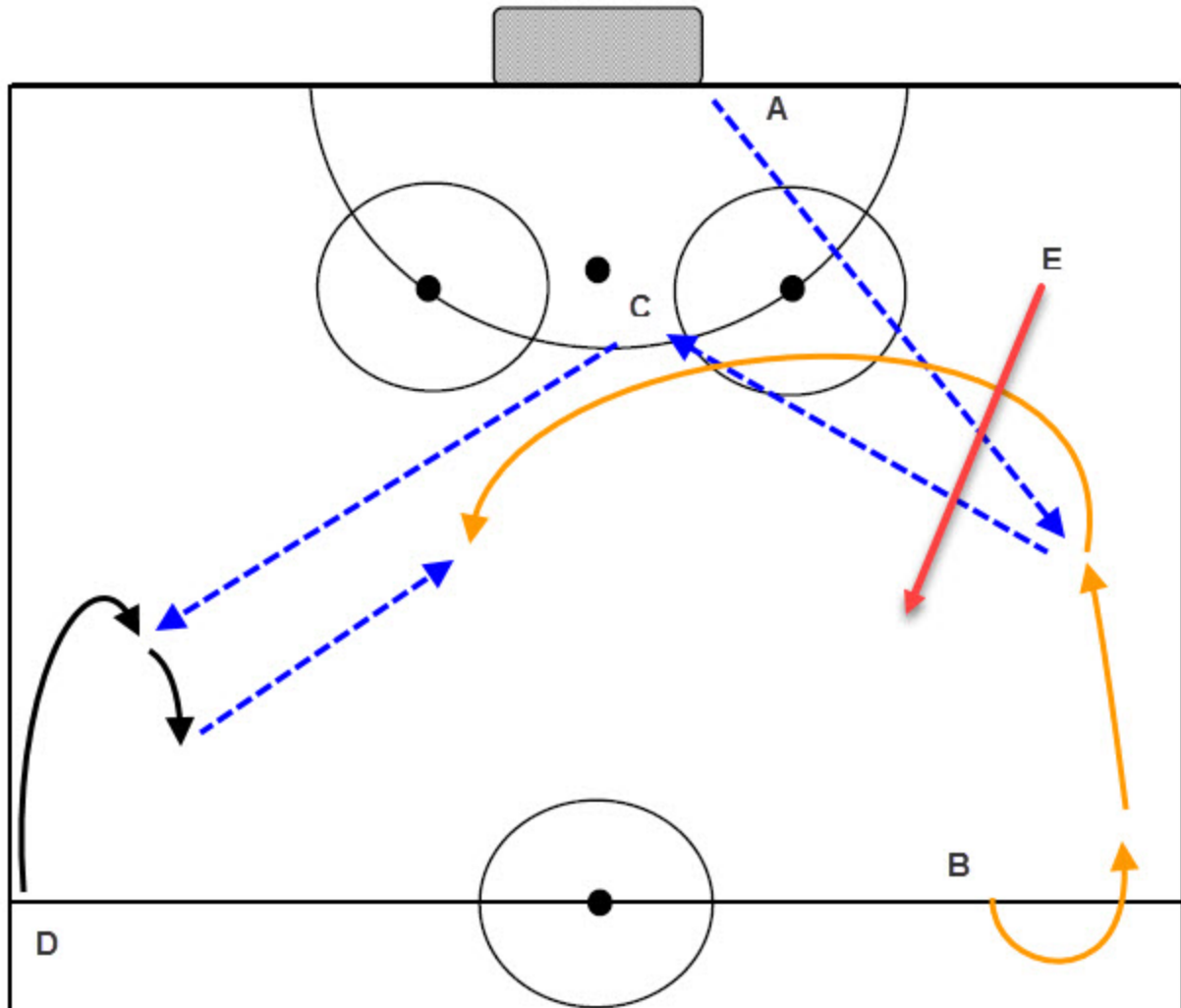
A är en libero/back. B halv/back eller mittfältare C är halv/back.



### Spelövning - 4 mot 3

Back hämtar boll i straffområdet åker upp och hotar rejält. spelalternativ är en rak passning upp i banan, alt. ett dropp på mf eller vända ur släppa ner på halv eller ett flipp.

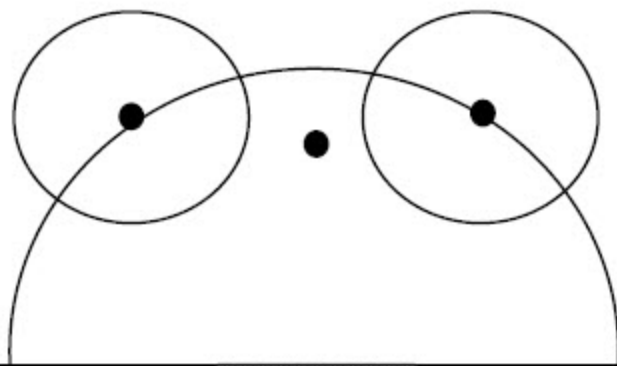




D

### Spelövning - Speluppbyggnad

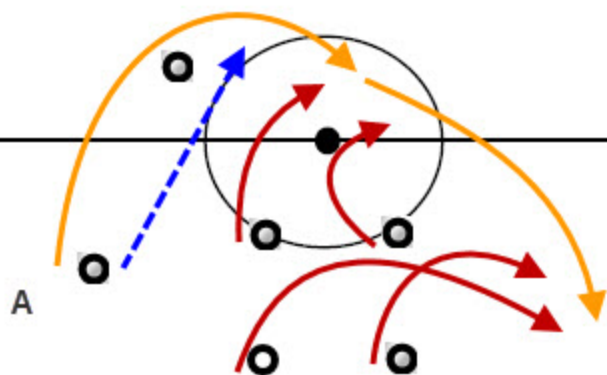
A Målvaktsutkast på mötande B som passar C, C spelar upp på mötande D som tar med sig boll upp i banan och spelar bakåt till B som fortsatt sin åkning. B, D och E anfaller mot 2-3 försvarare.

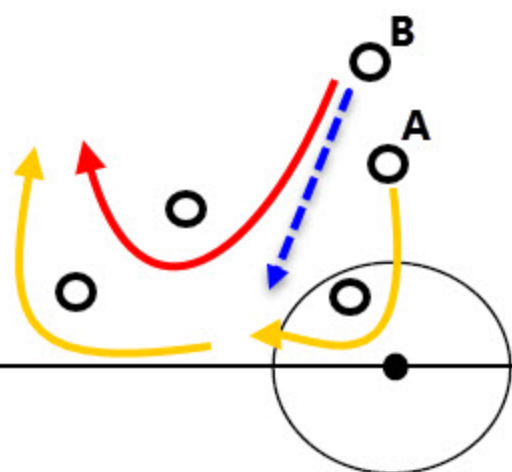


### Styrövning

A tar en båge får en pass av nr 2 och anfaller. Vänsterforwarden ser till att styra A åt höger, högerforwarden kuggar i och även mittfältarna följer med och styr A mot kanten. Alla följer med hela vägen i styrningen tills anfallaren är stoppad.

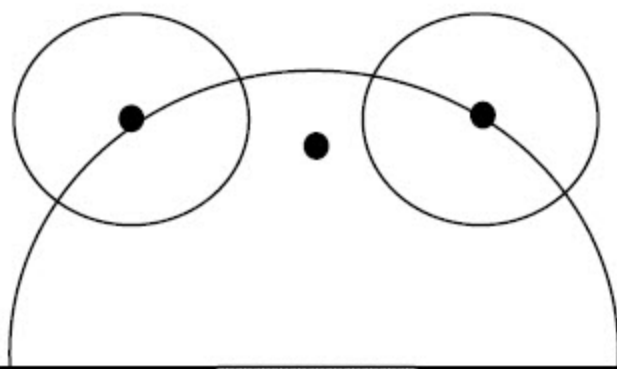
**Förklara att anfallaren inte skall kunna gå in bakom ryggen/styrningen in i mitten.**

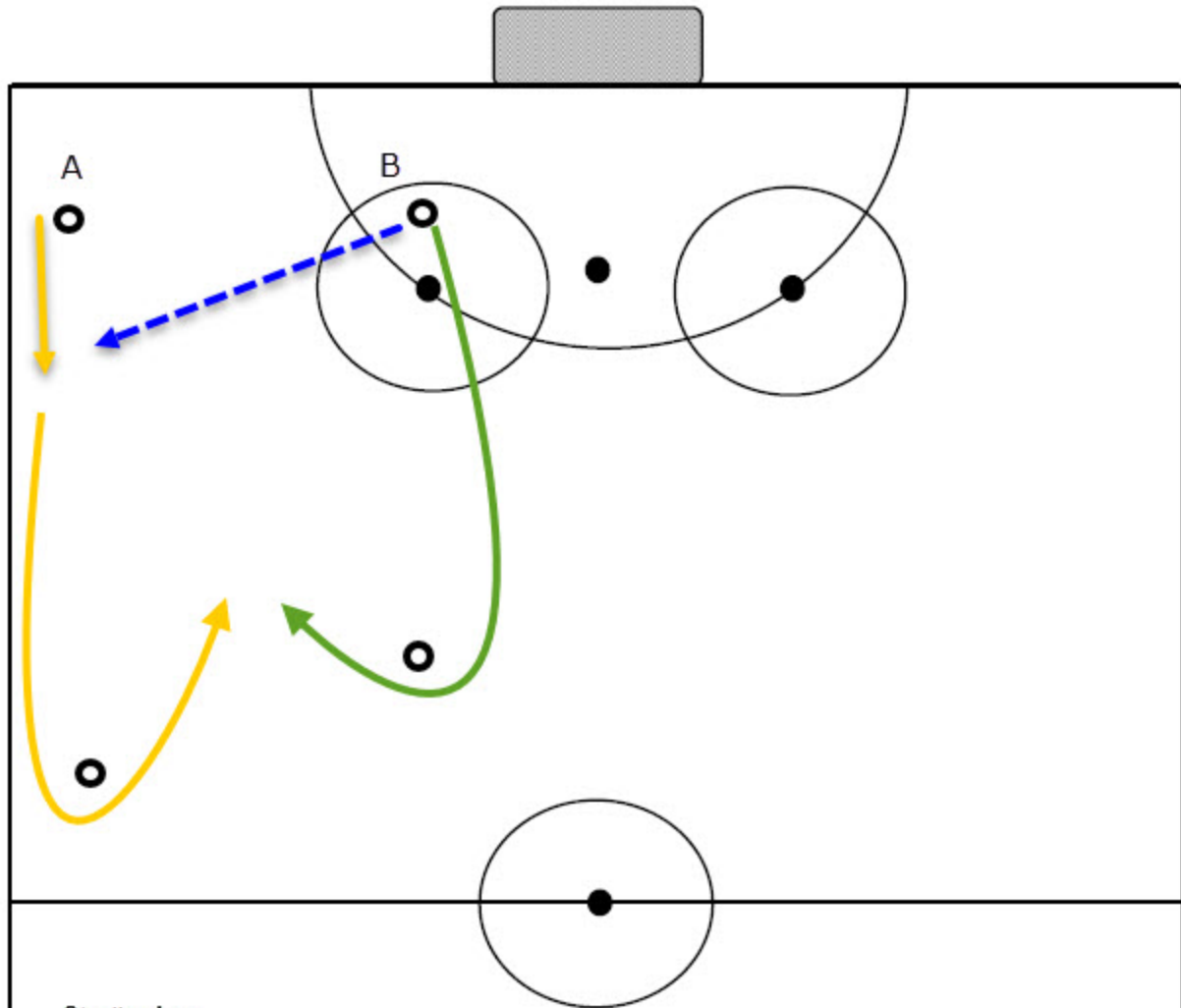




### Styrövning - Enkel grundövning i att styra

A rundar däckets och får pass från B. A rundar däckets och går på avslut. B skall se till att trycka A ut mot sargen. Se till dom inte kan gå in bakom ryggen så man kommer inåt i banan.

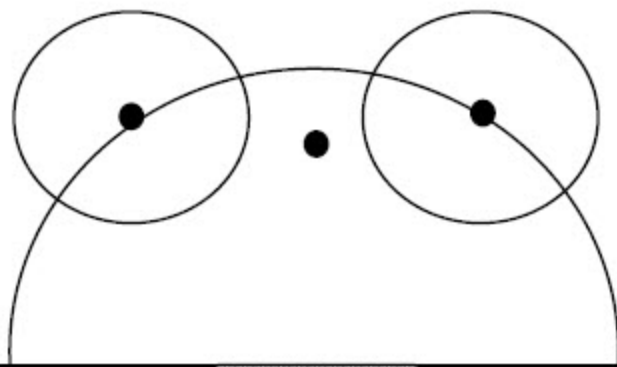




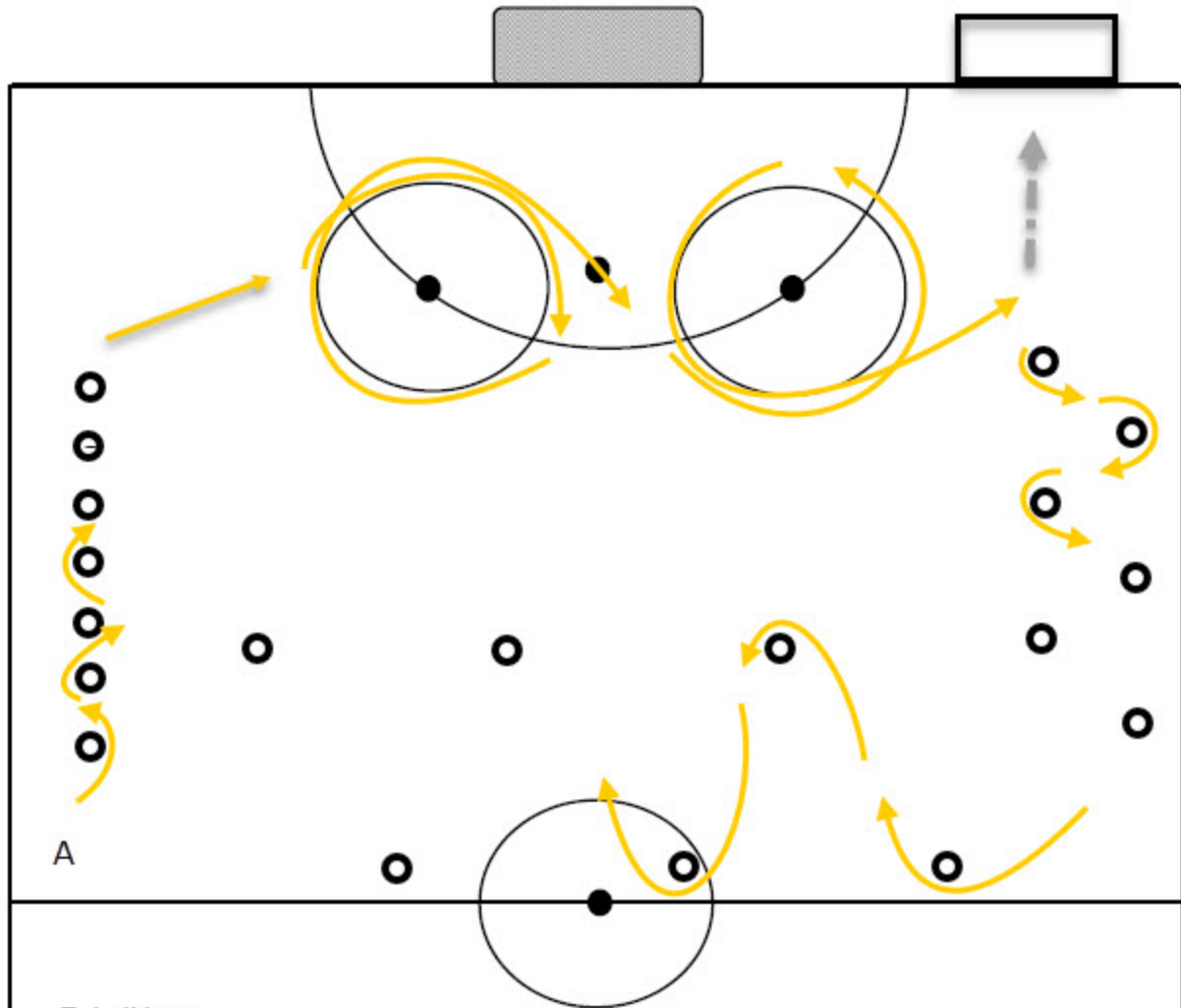
### Styrövning

A åker framåt, får pass av B, A sätter fart, rundar däck och går på mål. B åker upp och försöker styra bort den anfallande spelaren. Byt plats efter varje omgång.

Fokusera på hårda och bra pass. Tänk på att tajmingen är viktig från den försvarande spelaren så dom inte kan gå in bakom ryggen. Full fart i övningen.





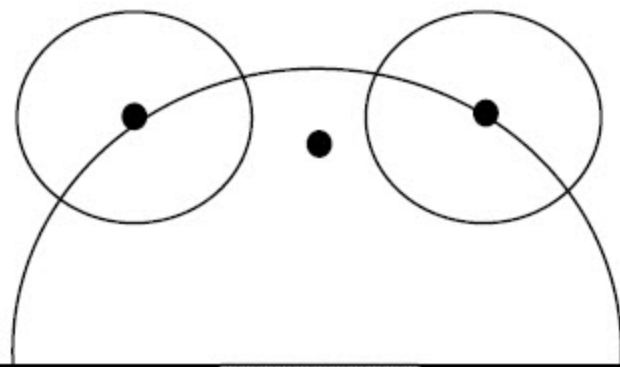


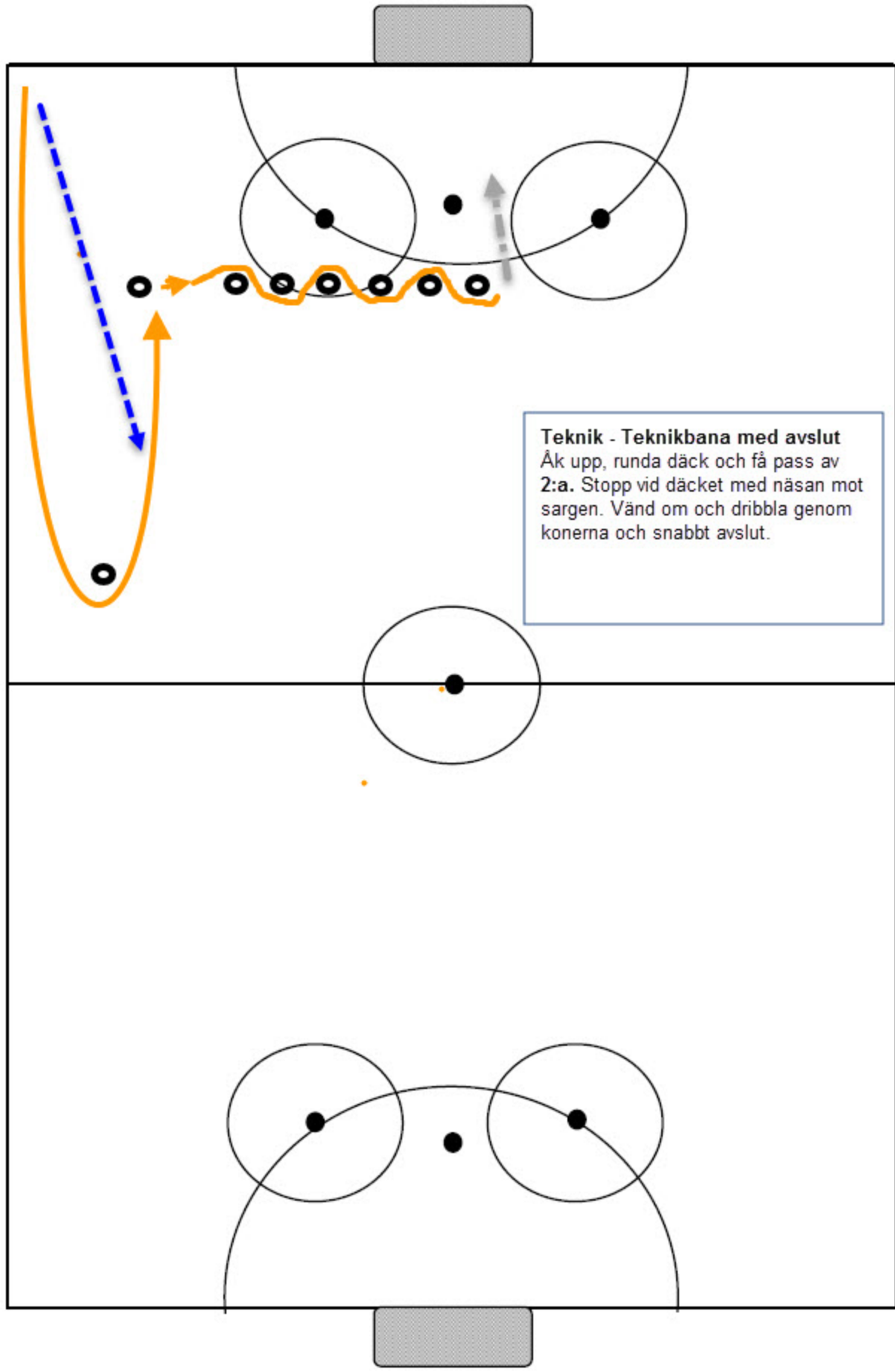
A

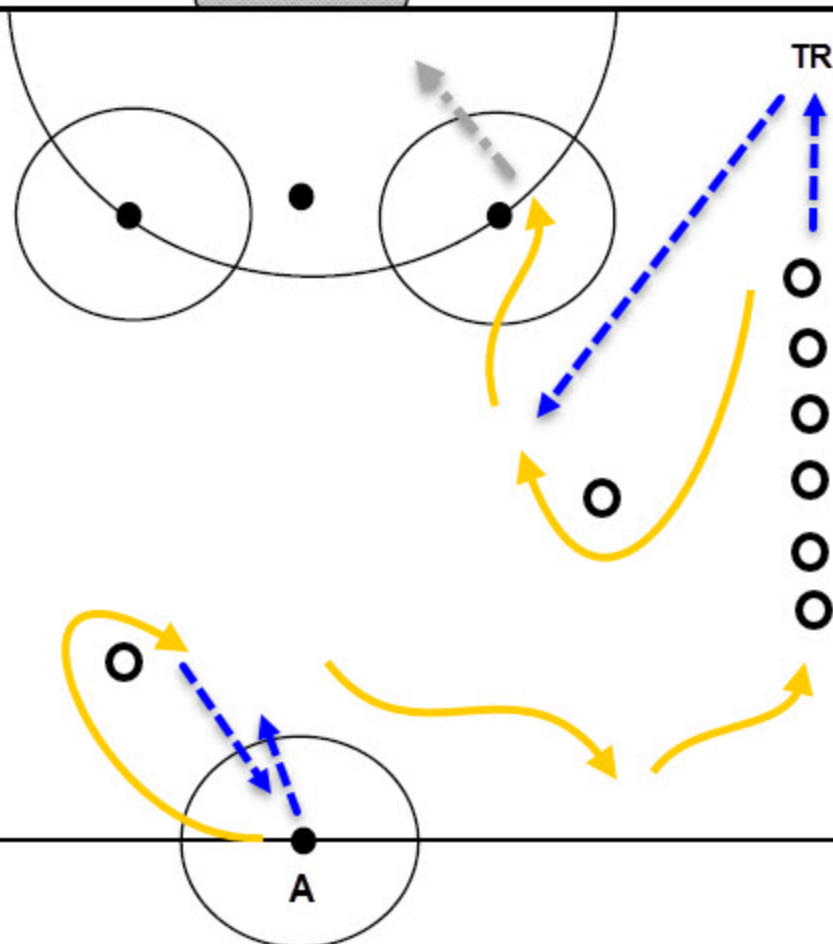
### Teknikbana

Börja vid A med bollar och dribbla genom däckan, översteg runt cirklarna och avslut på mål. Efter avslut är det glidsvängar som övergår i översteg på den sista sträckan.

Många spelare så börja med hälften vid glidsvängarna.





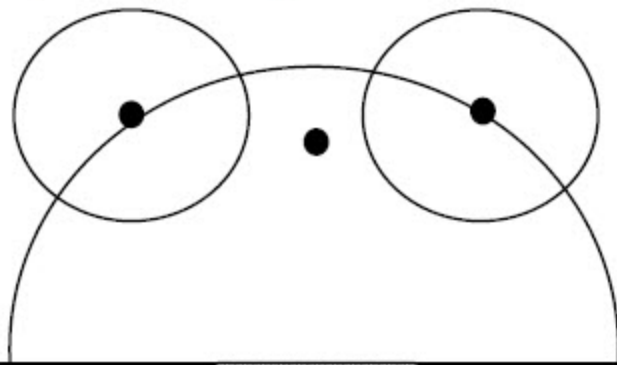


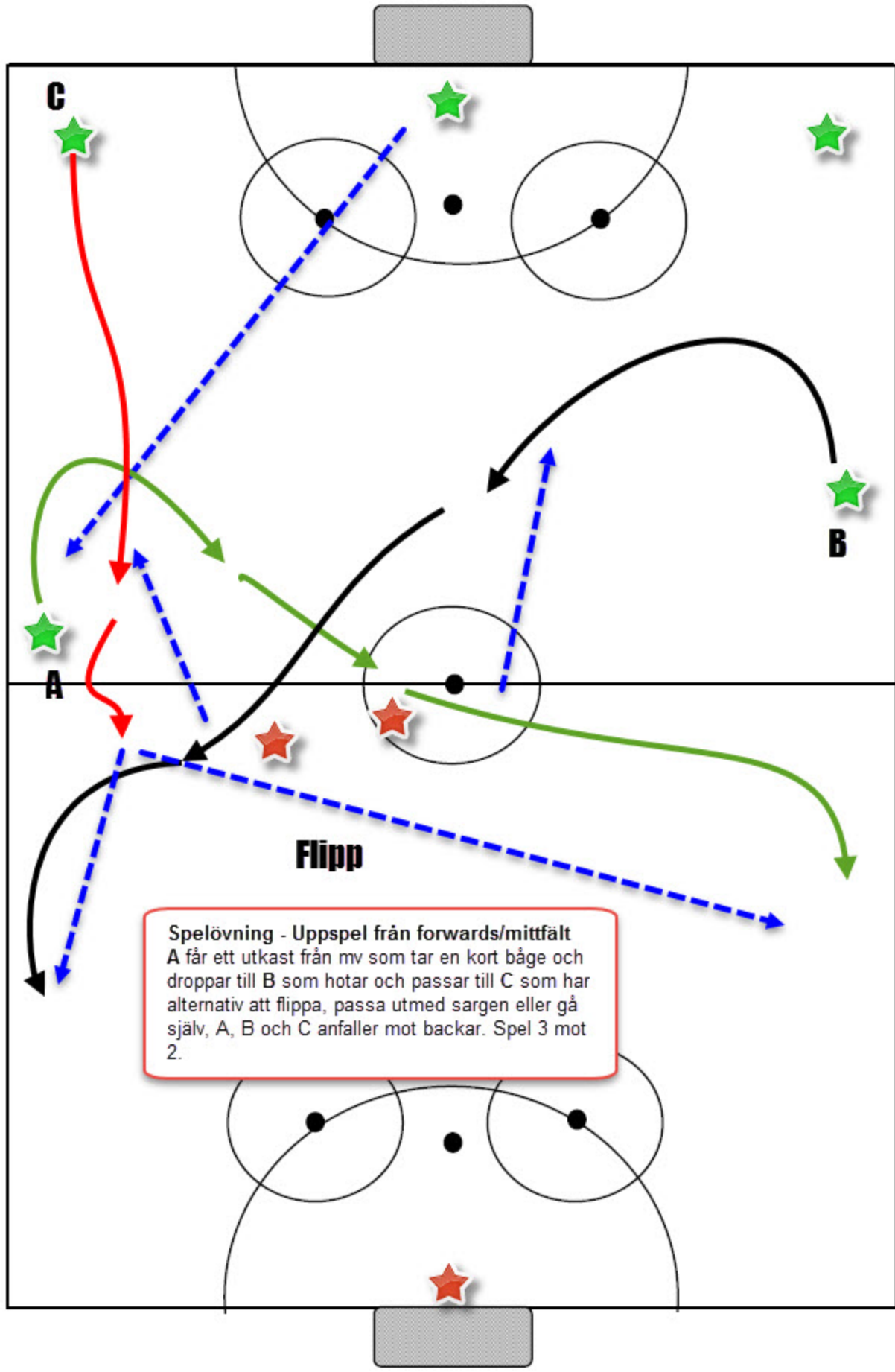
### Teknikövning - Pass med dribbling och avslut

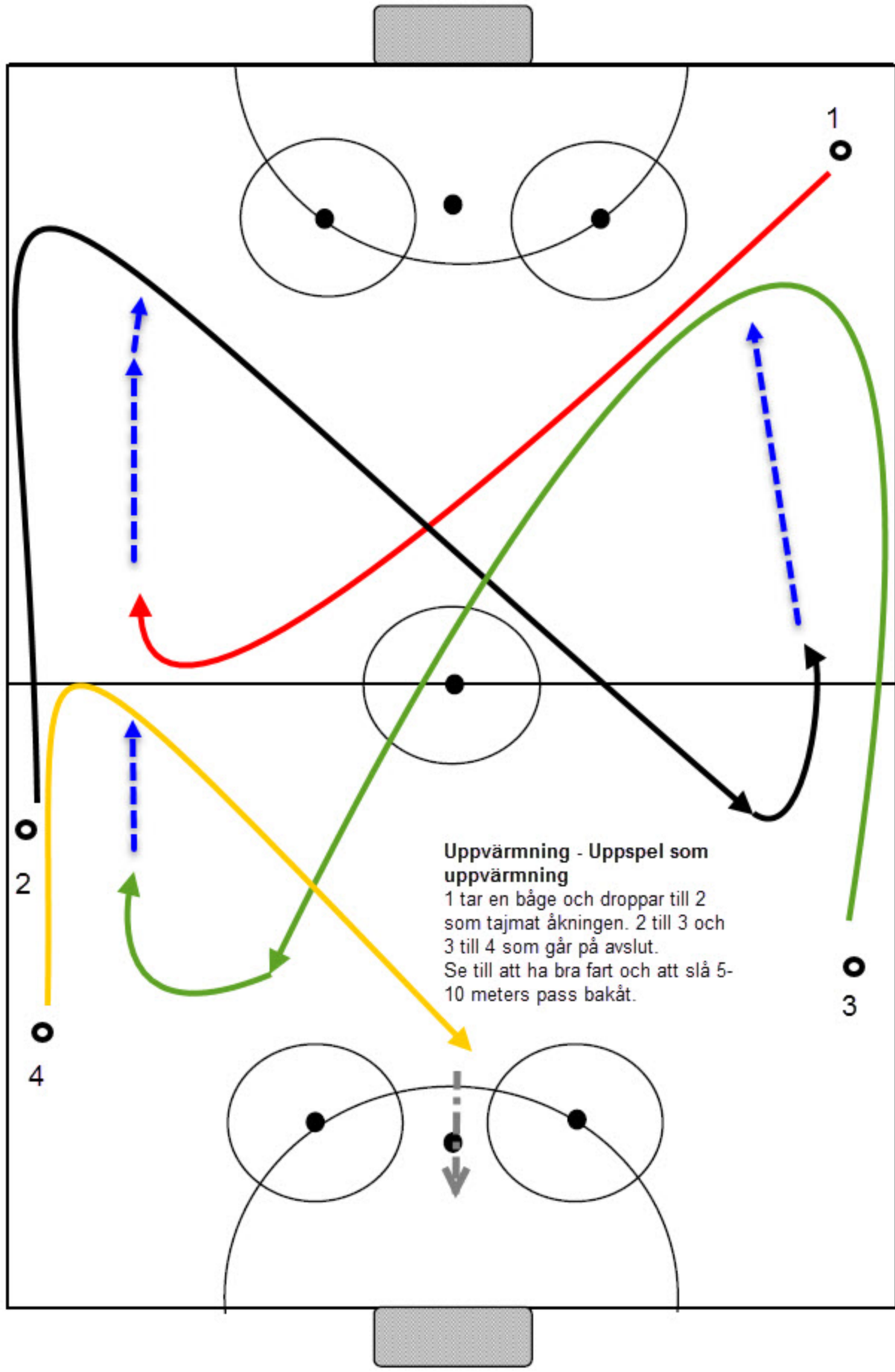
A tar med boll och rundar däckets, passar till 2:an, som direktpassar tillbaka och tar med bollen och dribblar genom däckets och passar till tränare. Efter pass full fart upp och runda däckets, få tillbaka pass och gå på avslut.

### Att tänka på:

Se till att ta ut kurvan vid första svängen så man behåller farten och visa med klubban vart man vill ha passningen. Viktigt med precision på passningarna. Kör från båda hållen.

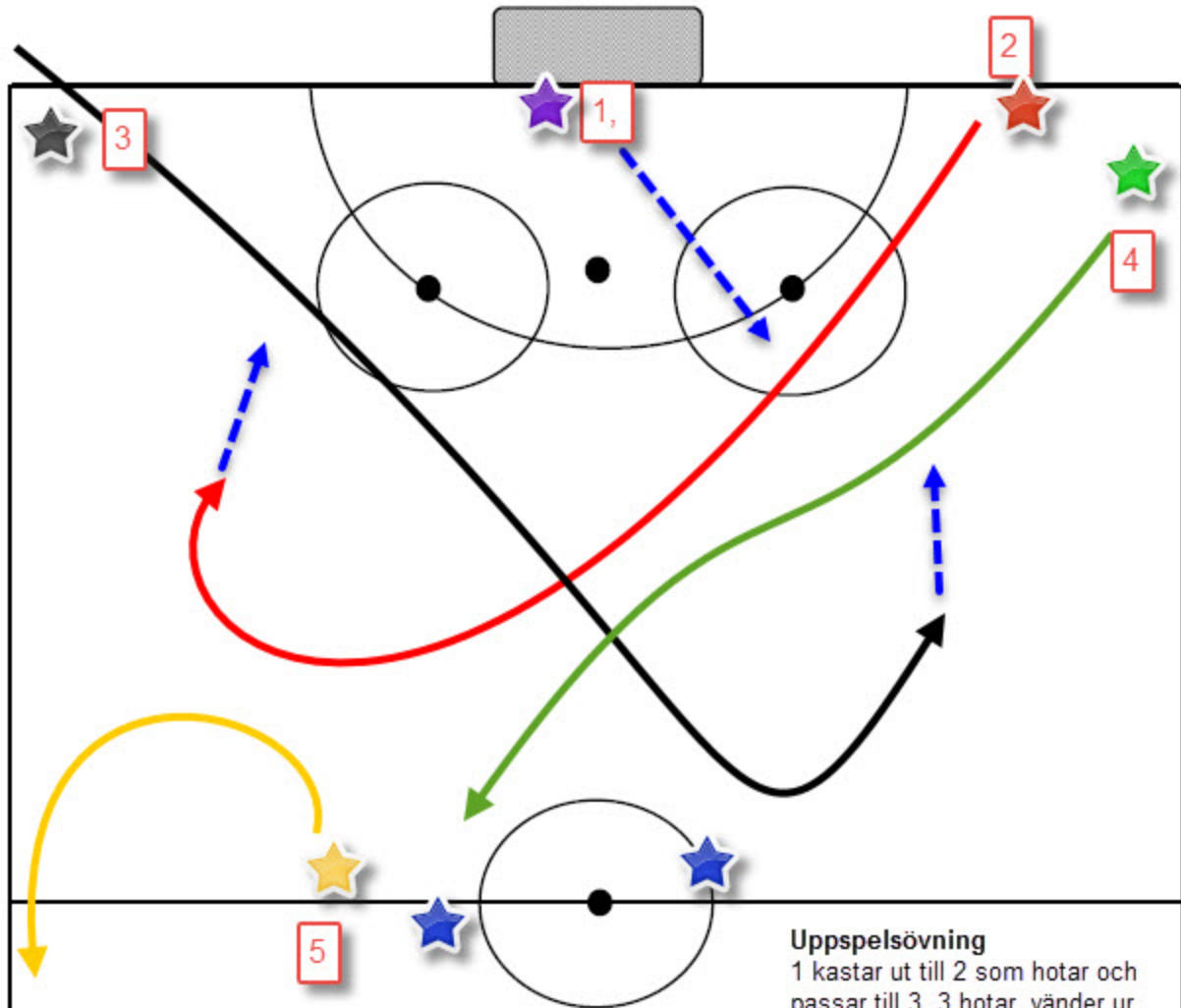






**Uppvärmning - Uppspel som  
uppvärmning**

1 tar en båge och droppar till 2  
som tajmat åkningen. 2 till 3 och  
3 till 4 som går på avslut.  
Se till att ha bra fart och att slå 5-  
10 meters pass bakåt.

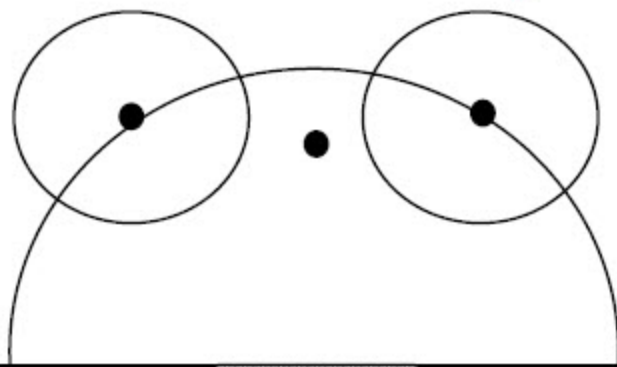


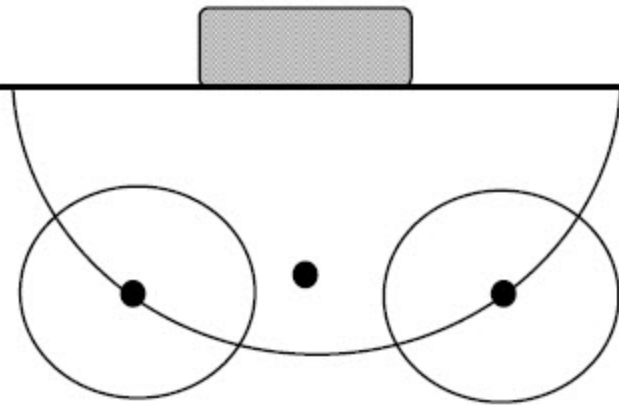
### Uppspelsövning

1 kastar ut till 2 som hotar och passar till 3. 3 hotar, vänder ur, passar till 4 som kliver upp i banan och passar via sarg eller flipp till 5 som tar en åkning mot sargen och går på avslut.

#### Tänk på:

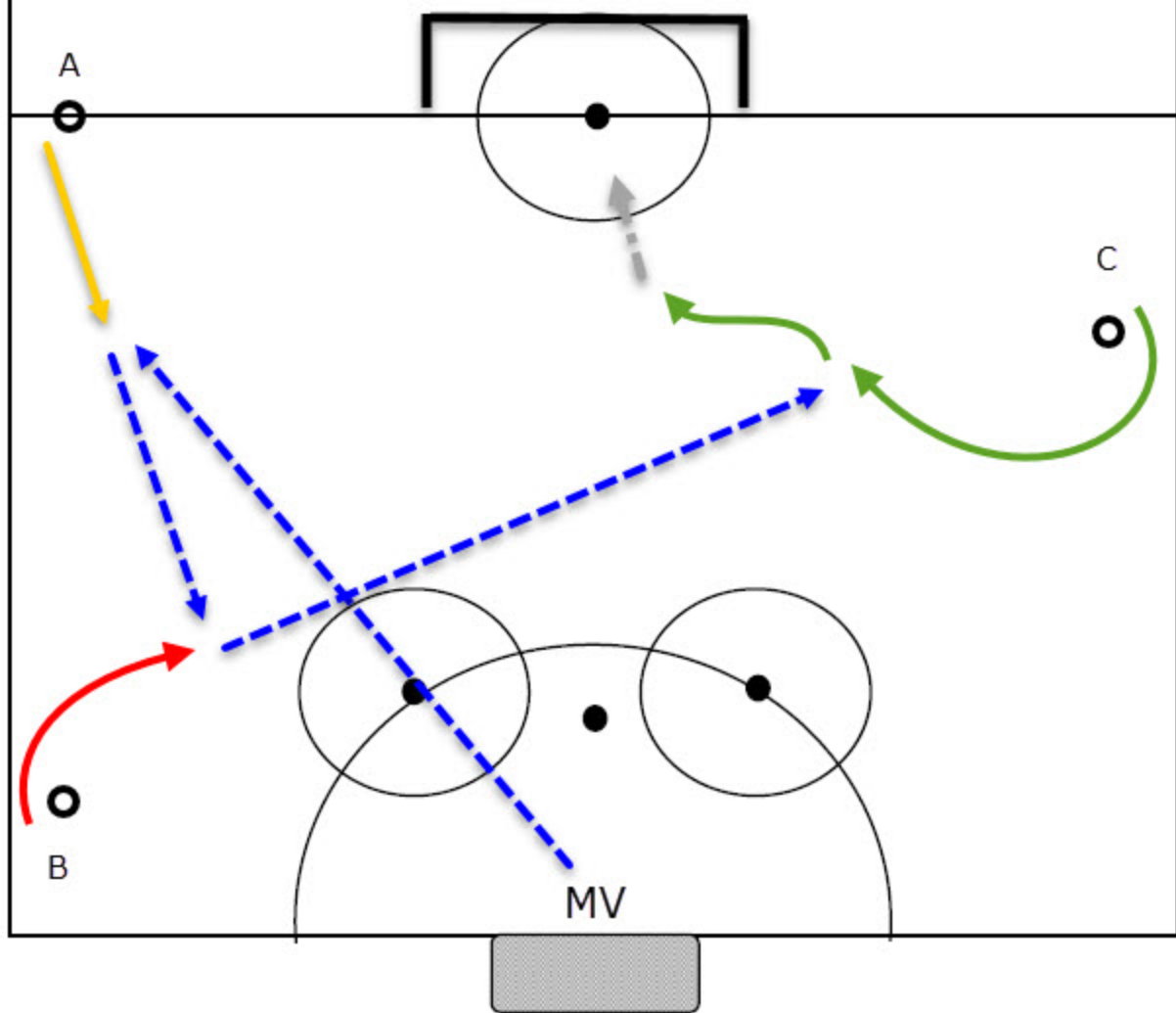
Rejåla hot och längre pass bakåt i banan. Utveckla genom att lägga till backar och att 3 och 4 följer med upp i banan för att skapa ett spelmoment med 5.

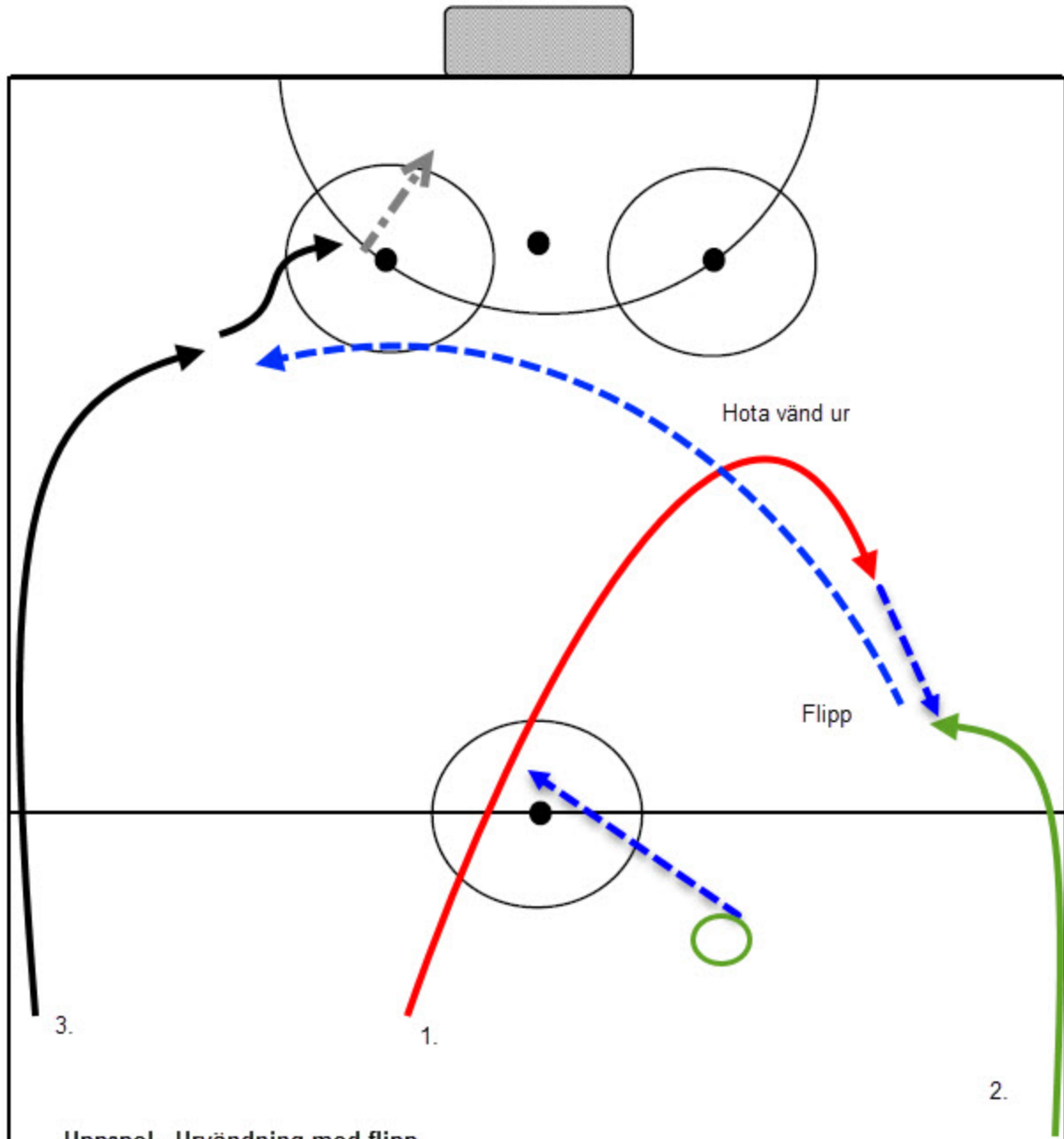




**Anfallsövning**

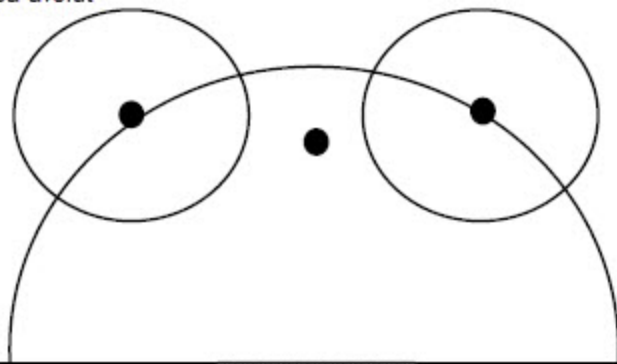
MV kastar till A som passar till B som tar med bollen och passar till C som tajmar åkningen och avslutar på mål.  
A till B, B till C, C till A



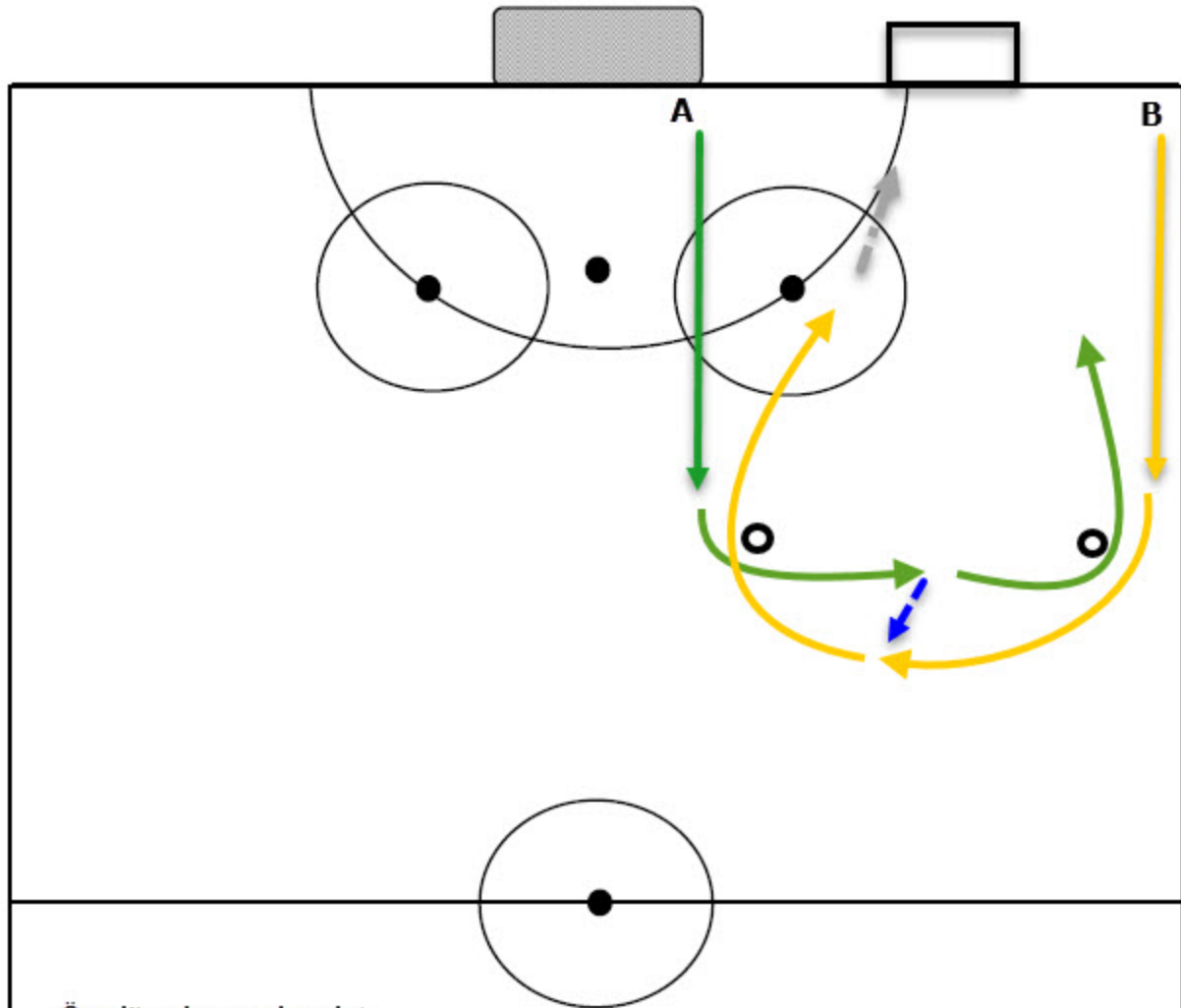


### Uppspel - Urvändning med flipp

1 åker framåt får ett pass åker mot mål  
vänder ur och passar till 2 som flippar  
över till 3 som går på avslut



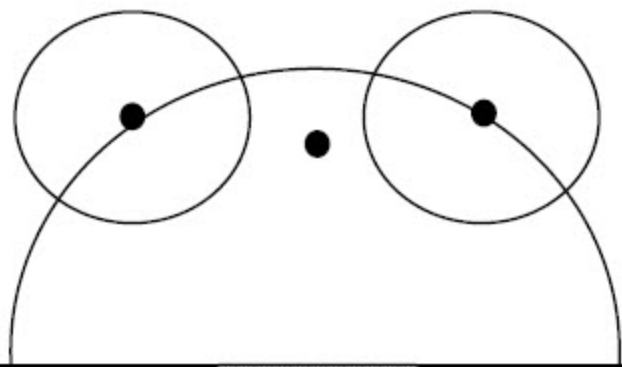


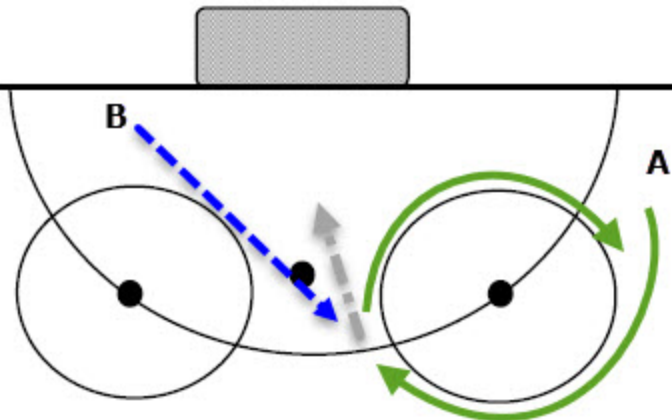


### Överlämning med avslut

A tar med boll, rundar däckets och gör en överlämning till B som går på avslut. A rundar däckets och går på retur.

Tänk på att alltid lämna bollen bakåt i banan. Träna på båda korta och lite längre avstånd i överlämningarna.

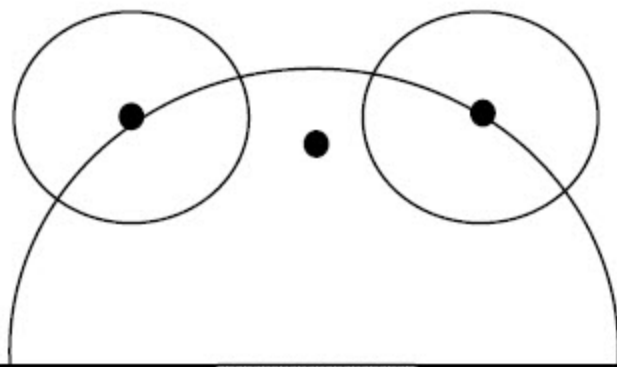
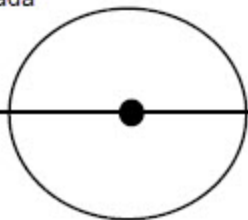




### Översteg med direktskott

Starta vid A översteg ett helt varv, få pass från B och direktskott.

Byt håll så dom tränar översteg åt båda hållen.





A

### Översteg med pass och snabbt avslut

Första åker runt däckan får en pass av nr 2.  
Efter pass är det snabbt avslut.

### Att tänka på:

- Farten
- Överstegen
- Tajming i passningen
- Stå inte still är du passar

