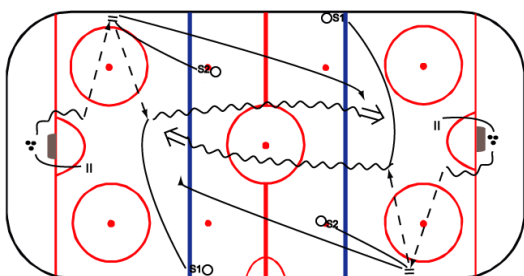
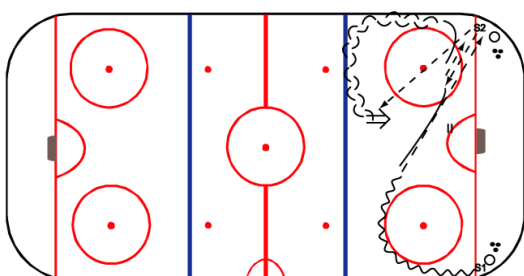


TIMING, AVLASTNING, BACKCHECKI



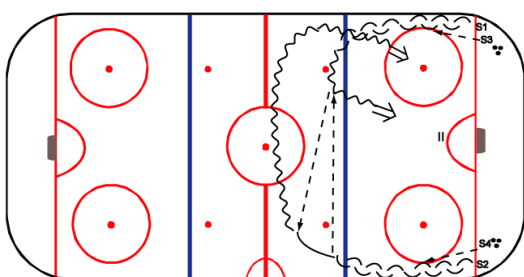
- Led vid blålinjen och tekningspunkterna (m-zon)., starta samtidigt diagonalt.
- S1 startar med målskott, ner hämta puck bakom mål, spela upp i avlastningsficka.
- S2 ner i avlastningsficka, stopp, ta emot puck, passning snabbt upp till S1, S2 backcheckar hela vägen på S1.
- S1 bågar djupt ner i mitten, ”timar” mot S2, tar emot passning, full fart, snabbt målskott, ta ev. retur, ner hämta ny puck osv.
- Spelarna roterar runt, starta ej för tätt.
- Tränaren

PUCKBEHANDLING OCH PASSNINGAR



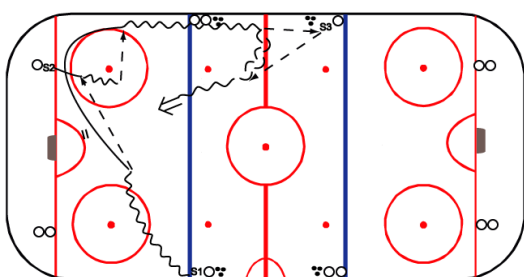
- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- S1 startar med puck, driver runt tekningscirkelkanten, passning ner till S2, få tillbaka pucken ”vägga” tillbaka, baklänges ut på kant, upp mot blålinjen, sidledsrörelse efter blålinjen, kliv in, direktskott på passningen från S2 ta ev. retur.
- Tränaren betonar vikten av bra fart och noggranna passningar.

PUCKBEHANDLING, TVÅ MÅLSKOTT



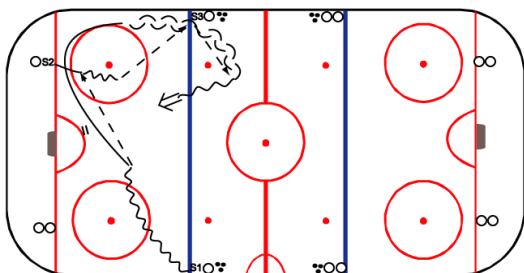
- Led i hörn, bakom förlängda mållinjen.
- S1 och S2 startar samtidigt baklänges utan puck, tar emot passningar, vänder tvärt till framlänges vid blålinjen, byter puckar (passningar) i mittzon.
- S1 tar emot passning från S2, driver direkt in, snabbt målskott, stanna på retur.
- S2 håller höjd (efter rödalinjen), tar emot passning från S1, driver in och skjuter ett vinkelmålskott.
- Tränaren betonar vikten av ”timing” och bra passningar.

STORA RÖGLE



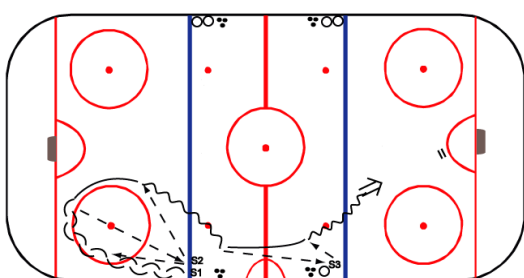
- Led vi blålinjen och vid förlängda mållinjen.
- S1 startar med puck, diagonalpassning ner till S2, båga djupt ut på kanten, ta emot tidigt passning från S2, ta med sig pucken, passning upp till S3, vänd till baklänges in i mitten, ta emot passning från S3, vänd upp, driv in, målskott, ta ev. retur.
- Tränaren betonar vikten av bra fart och noggranna passningar.

LILLA RÖGLE



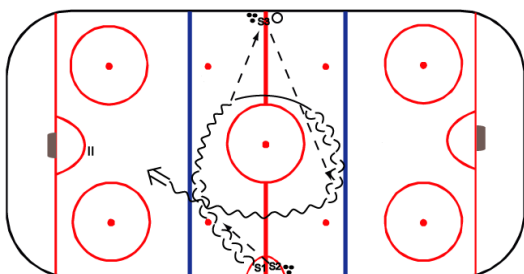
- Led vid blålinjen och vid förlängda mållinjen.
- S1 startar med puck, diagonalpassning ner till S2, båga djupt ut på kanten.
- S2 tar fram pucken passning upp till S3.
- S1 vänder till baklänges ut i mittzon, ta emot passning från S3, vänder upp, driver in, målskott, ta ev. retur.
- Tränaren betonar vikten av bra fart och noggranna passningar.

AIK SOLNA



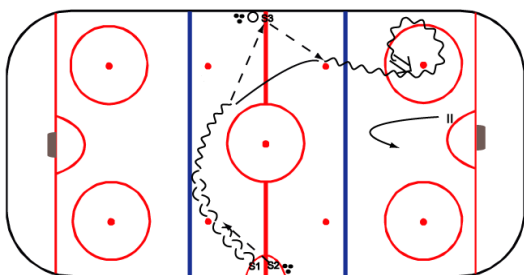
- Led vid blålinjen.
- S1 startar baklänges utan puck runt tekningscirkeln, ta emot passningar och passa tillbaka till S2 under rörelse.
- S1 vänder till framlänges, tar emot passning innanför blålinjen, passning upp till S3, får tillbaka pucken, driver in, tidigt målskott, ta ev. retur.
- Tränaren betonar vikten av bra fart och noggranna passningar.

SKELLEFTEÅ



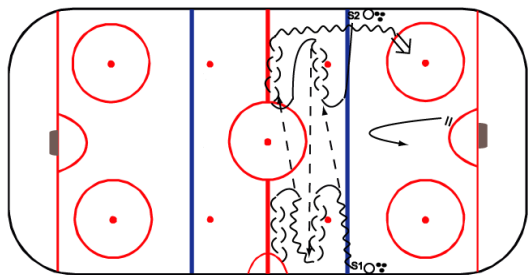
- Led vid röda linjen, starta samtidigt diagonalt.
- S1 startar baklänges utan puck, tar emot passning från S2, vänder tvärt till framlänges, passning till S3, vänder till baklänges, får tillbaka pucken av S3, vänder upp, driver in tidigt målskott, ta ev. retur.
- Tränaren betonar vikten av bra fart och noggranna passningar.

2 PASSNINGAR, FRÅNVÄNDNING, MÅ



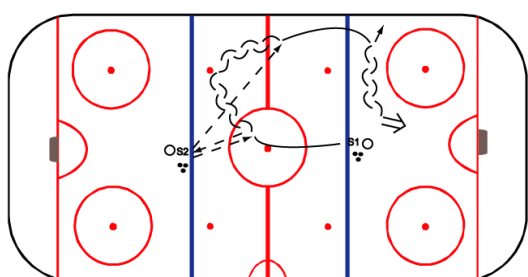
- Led vid röda linjen, starta samtidigt diagonalt.
- S1 startar baklänges utan puck, tar emot passning från S2, vänder tvärt till framlänges, passning till S3, får tillbaka pucken av S3, driver in djupt i anfallszon, frånvändning, tidigt målskott, ta ev. retur.
- Returslinga för nästa skott.
- Tränaren betonar vikten av bra fart och noggranna passningar samt djup frånvändning.

HARALDSSONS VÄNDNINGAR



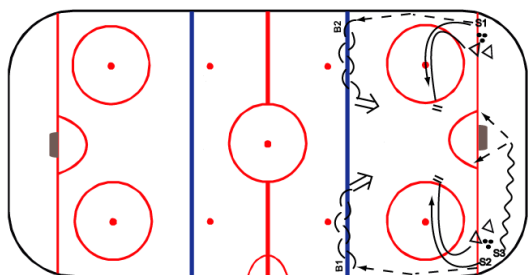
- Led vid blålinjen.
- S1 startar med puck, passning över till S2, S1 vänder tvärt till baklänges, tar emot passning, vänder tvärt till framlänges, passning över till S2.
- S1 ligger kvar vänta in ny spelare osv.
- S2 framlänges utan puck tar emot passning från S1, vänder tvärt till baklänges, vänder till framlänges passning över till S1, vänder till baklänges, tar emot passning, vänder upp, driver in målskott från vinkeln, ta ev. retur.
- Returslinga för nästa

HAMMARBY



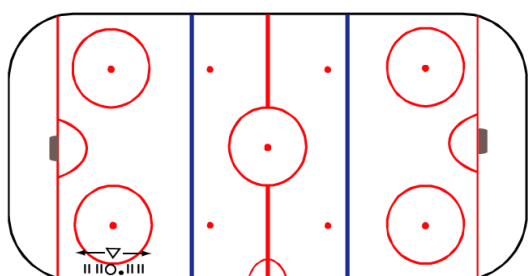
- Led vid blålinjen.
- S1 startar utan puck, "väggpassning" med S2, vänder baklänges ut på kanten, tar emot passning från S2, driver in i zon, riktningförändring, vänd till baklänges in mot mitten, målskott, ta ev. retur.
- Tränaren betonar vikten av riktningförändringen och noggranna passningar.

REJÄLT SPEL RUNT MÅL

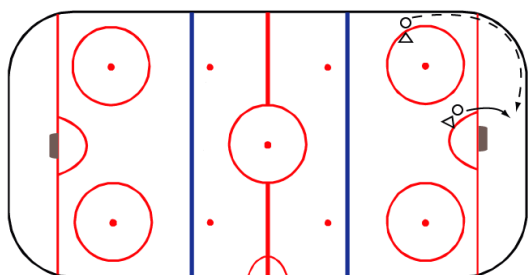


- Anfallande spelare med puckar i hörn, försvarande backar vid förlängda mållinjen och offensiva vid blå linjen.
- 1 mot 1, 2 mot 2 och 2 mot 3.
- Anfallande spelare passning upp via sargen till backar, driv in mot mål.
- Försvarande backar tar bort anfallare som driver mot mål.
- Offensiva backar rör sig i sidled efter blålinjen och skjuter handledskott ("tyst skott") mot mål vid trafik.
- Tränaren betonar vikten av att försvarande backar ligger nära direkt

NYCKELN TILL FRIHET



- Sprid ut spelarna längs sargen, tränaren styr intervall och antalet upprepningar.
- 1 spelare arbetar i sidled och täcker puck, 1 spelare arbetar i ryggen och försöker trycka upp puckföraren mot sarg.
- Tränaren betonar vikten av att puckföraren "täcker" puck och håller hela tiden bra tyngdpunkt samt att spelaren i rygg arbetar med att trycka upp puckföraren mot sarg (ej med klubban).

NÄRKAMPAMPSSPEL 2 MOT 2

- Två anfallare startar mot två försvarare i rygg.
 - S1 lägger ner pucken bakom mål till S2 som kliver ner och tar emot passning.
 - S1 och S2 försöker göra mål, försvararna försvarar.
 - Tränaren betonar vikten av att anfallarna "täcker" puck, att försvararna arbetar på "rätt" sida och att övningen utförs med full intensitet.
-