



Datum: U-9 Tid: \_\_\_\_\_ Ishockeyträning Nr: \_\_\_\_\_

Plats: \_\_\_\_\_

Tränare: \_\_\_\_\_

## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

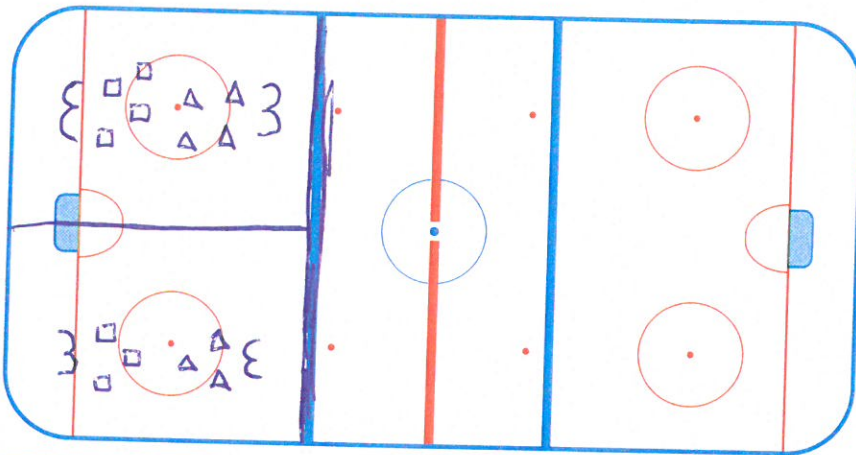
Målvakt

Målvakt

2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

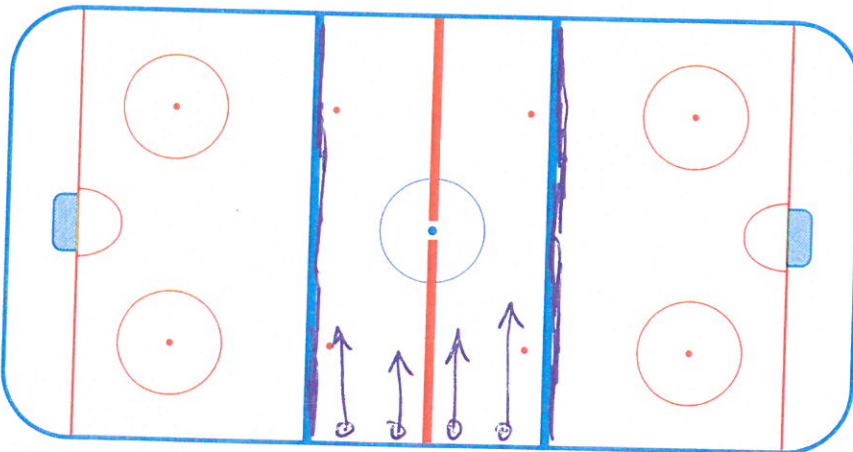


### 1 YTTRE ZON (SPEL)

SIDRA MÅL, 1 MÅLVAKT  
+ 1 PÅR MÅLVAKT

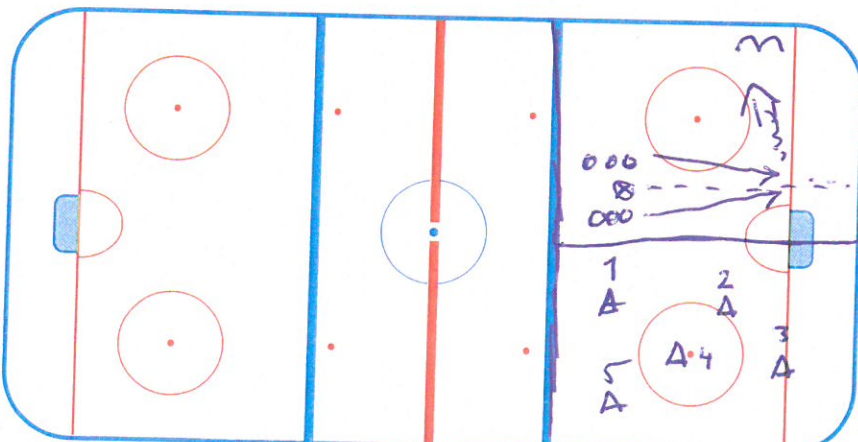
SMÅ MÅLRUTOR VÄNDA ÅT  
FEL HÅLL.

FOKUS = SPELBAR + SVEPPASS



### 2 MITTZON (SPELSTYRNING)

FOKUS; BRA ÅRSÄLLNING  
BRA "SITT", SKJUT FRAM  
KNÄNA OCH "HÄNS" I  
PÅLJÄRNA



### 3 YTTRE ZON (TÄVLING + PASSNING)

TÄVLA OM PUCK, STARTA OLIKA  
IN MOT MÅL → AVSLUT

FOKUS: TÄVLA

NUMMERPUCK  
1 PASSAR 2, 2 PASSAR 3 OCH

FOKUS:  
PUCKFÖRARE = "TITTA UPP" + SVEPPASS

ICKE PUCKFÖRARE = SPELBAR

Beställ vår produktbroschyr Train & Game.

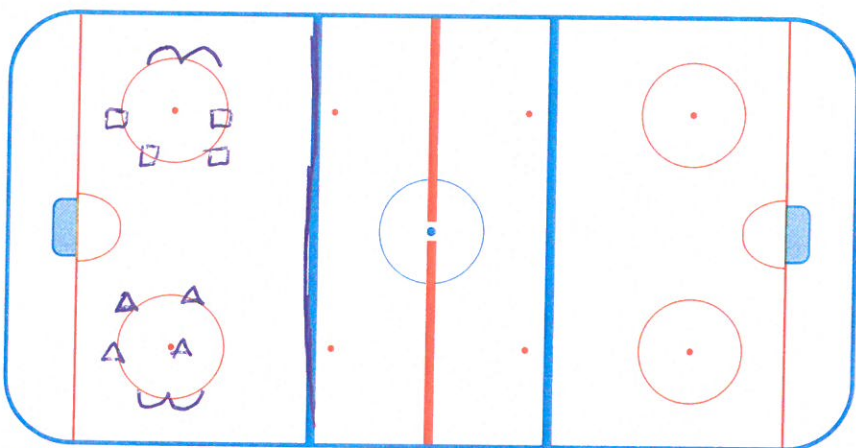
E-mail: mail@stralin-persson.se  
www.stralin-persson.se

0807 Beställes av Strålin & Persson AB, Tel 023-350 60, 08-91 27 40 / 60  
Fax 023-322 02 / 08-91 27 80



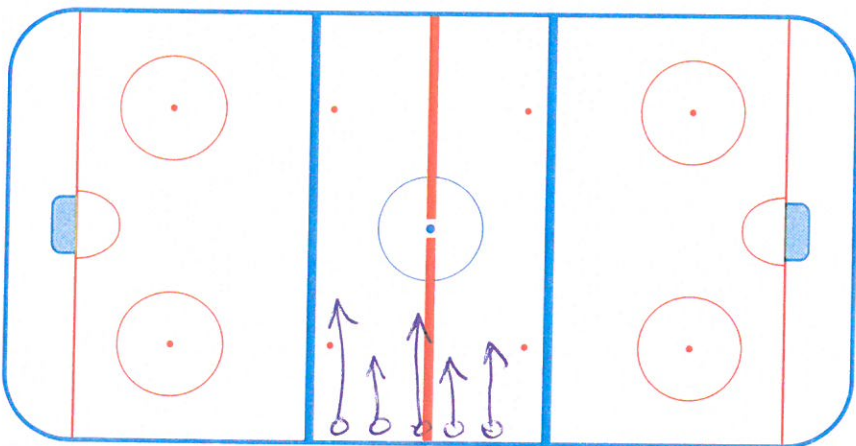
## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

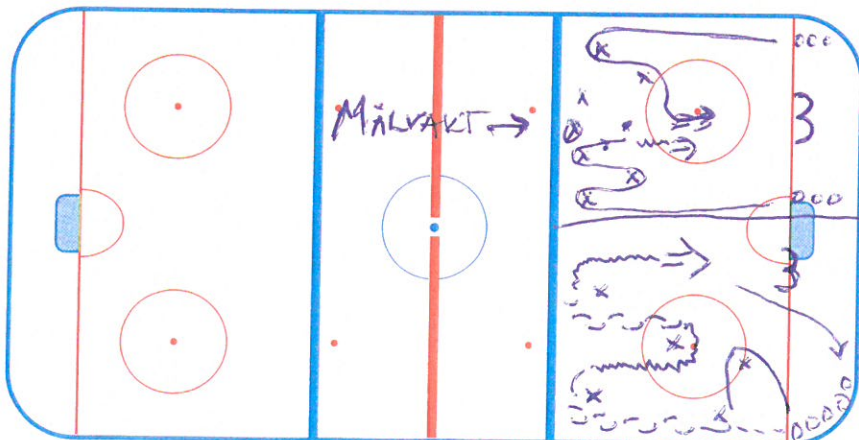


### 1 SPEL

MED MÅLVAKT.  
 RÄCKER EJ MÅLVAKT  
 SKJUTER VI PÅ STOLPAR



### 2 SERIASKOTTEKNIK



3  
 1 MOT 1 TÄVLING  
 FÖRST TILL PUCK ANFÄLLER  
 2:A TILL PUCK BEHOVER EJ BAKT  
 SIKTA KORNET. BYT LED  
 VÄNDNINGAR FRAM-BAK-FRAM  
 MED PUCK - SKOTT  
 MOT MÅL



# SKELLEFTEÅ AIK HOCKEY

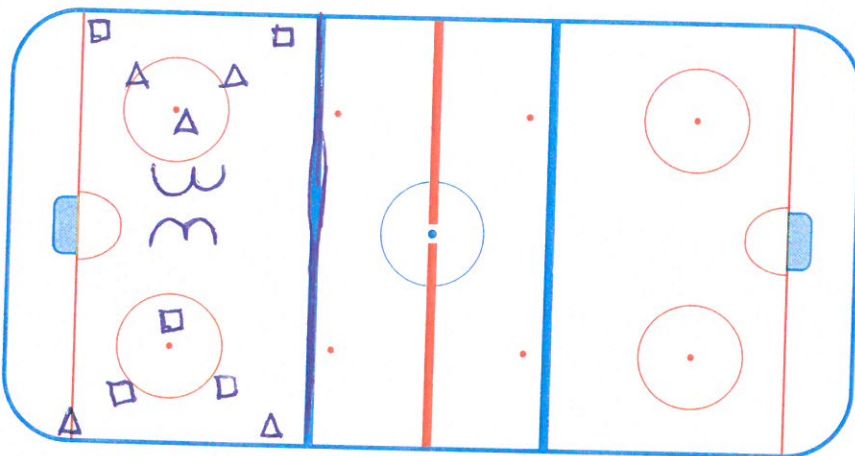
Datum: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Ishockeyträning Nr: \_\_\_\_\_

Plats: \_\_\_\_\_

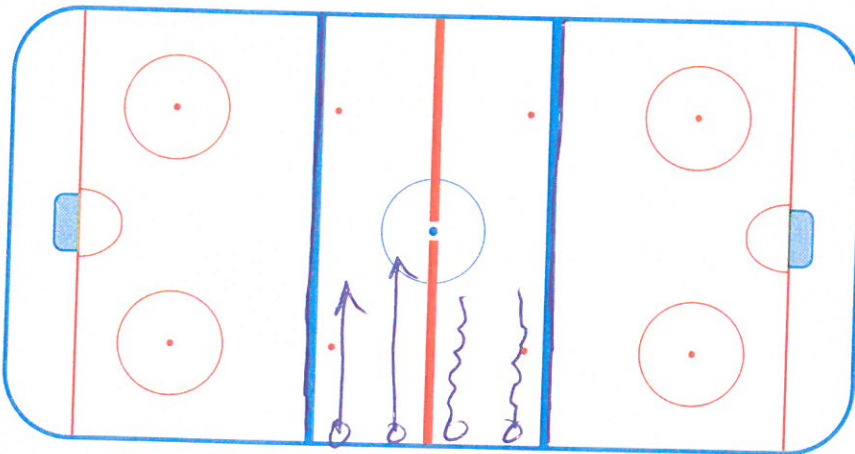
Tränare: \_\_\_\_\_

## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

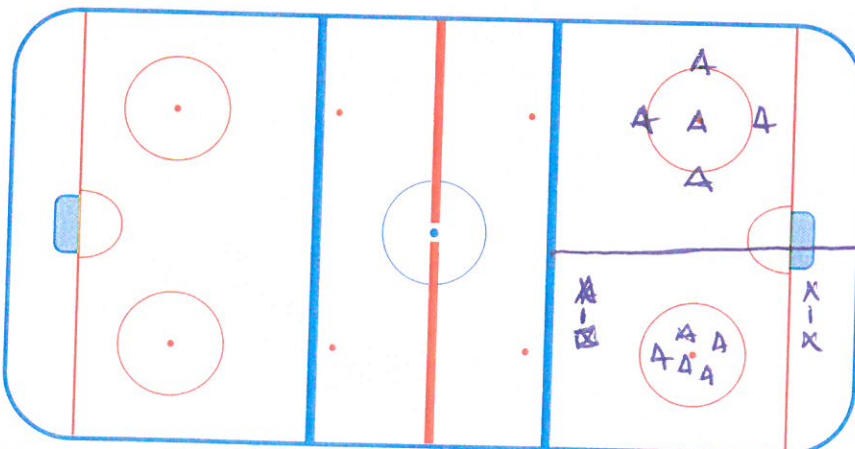
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 SPEL  
2 ST PASSARE I  
OFFENSIV ZON  
2 ST MÅLVAKTER



2 SKRIDSKO TEKNIK  
10 MIN SKRIDSKO TEKNIK  
10 MIN KLUBBTEKNIK



3  
KVADRATEN I CIRKEL  
1 JÄGARE I MITTEN  

---

UTMÄNTA/DRIBBLA 1-1  

---

DRIBBLA/SKYDDA PUCK I  
CIRKEL  
PETA UT LÄRANORAS

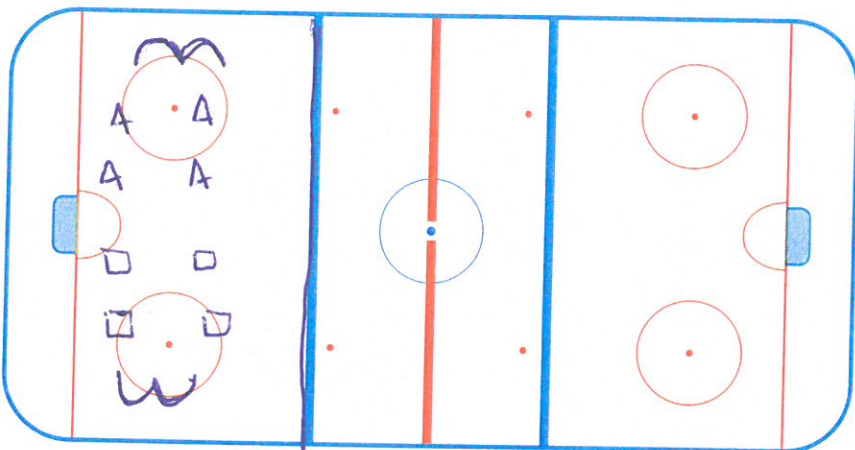
Beställ vår produktbroschyr Train & Game.  
E-mail: mail@stralin-persson.se  
www.stralin-persson.se

U6U/ Beställes av Strålin & Persson AB, Tel 023-350 60, 08-91 27 40 / 60  
Fax 023-322 02 / 08-91 27 80



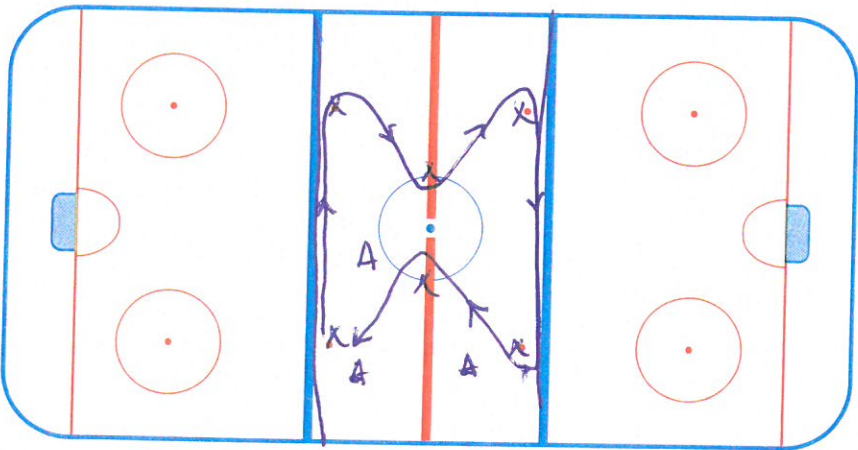
## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



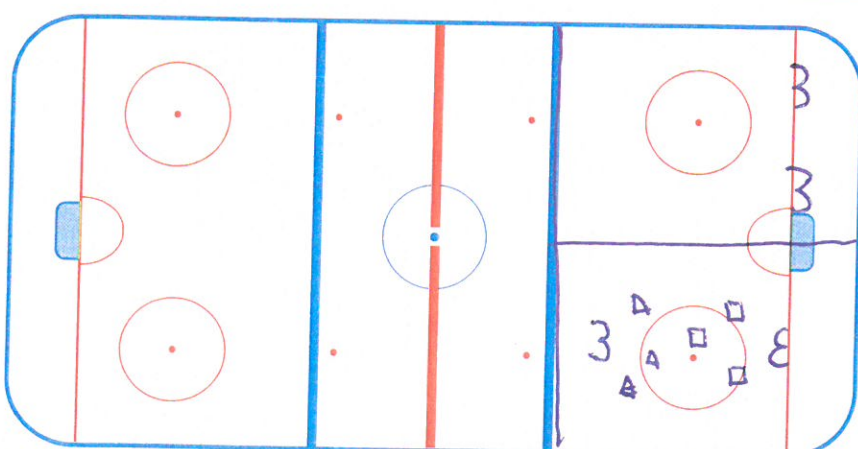
1 SPEL  
MED 2 MV

VID MÅNNA KAN VI  
HA PÅNARE ELLER  
SÄ KÖR VI 1 MIN  
BYTEN OCH SPELAR HALVA  
GRUPPEN



2 LEK / STAFFETT

BARNEN BESTÄMMER  
LEK ELLER STAFFETTER  
EV SKRIDSKO (TIDTRÄNING)



3 SKOTT  
← PRECISION (MOT DÄCK +  
PINNAR I MÅLET)  
← STAFFAR / SKOTT MOT MV

SPEL  
SMÅLÅG

Beställ vår produktbroschyr Train & Game.

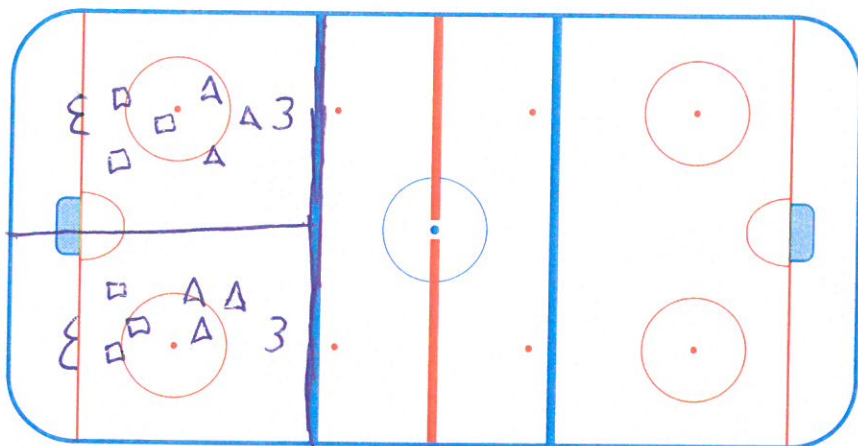
E-mail: mail@stralin-persson.se  
www.stralin-persson.se



## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

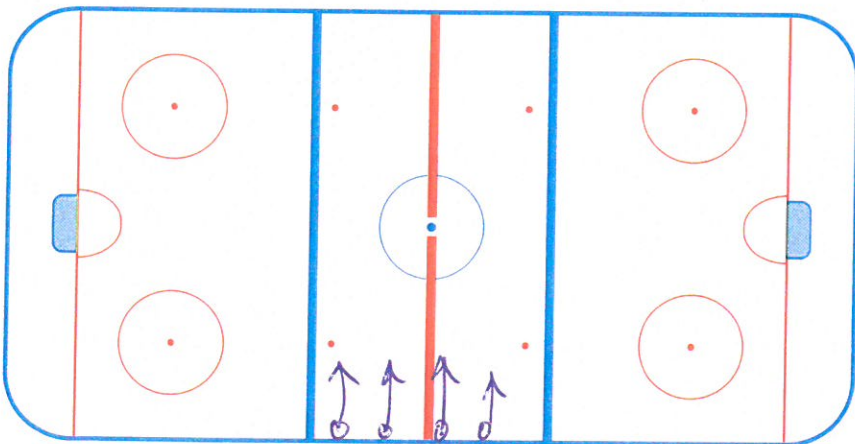
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## TRÄNING ALLA



### 1 SPEL

2 PÅVAR MED SMÅMÅL

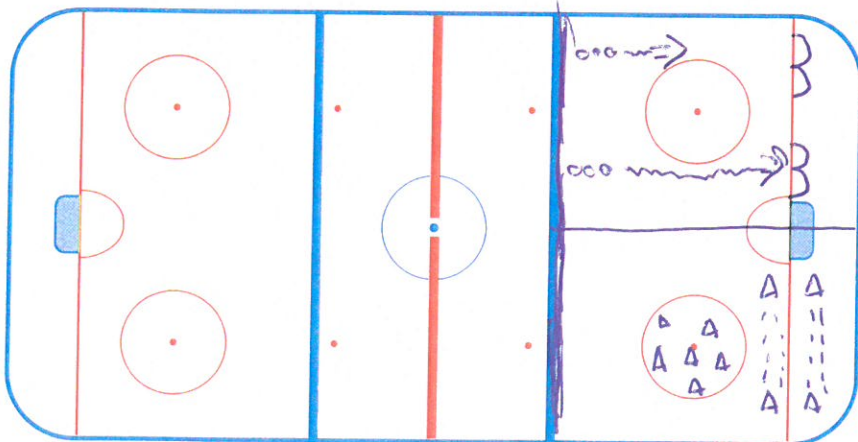


### 2 SKEDSKOTEKNIK

BARNEN VÄNDR EN ÖVNING  
VAR (KAN VÄNDR SAMMA)

SEN LEK RESTEN

BARNEN RÖSTAR/VÄNDR



### 3 STAFETT

SKOTTSTAFETT

STRAFFSTAFETT

DRIBBLA I CIRKEL

(SEKODD SIN PUCK / PETA UT ANDRAS)

VARIERA OCH VÄXLA MED  
SVETTPASSNINGAR



## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

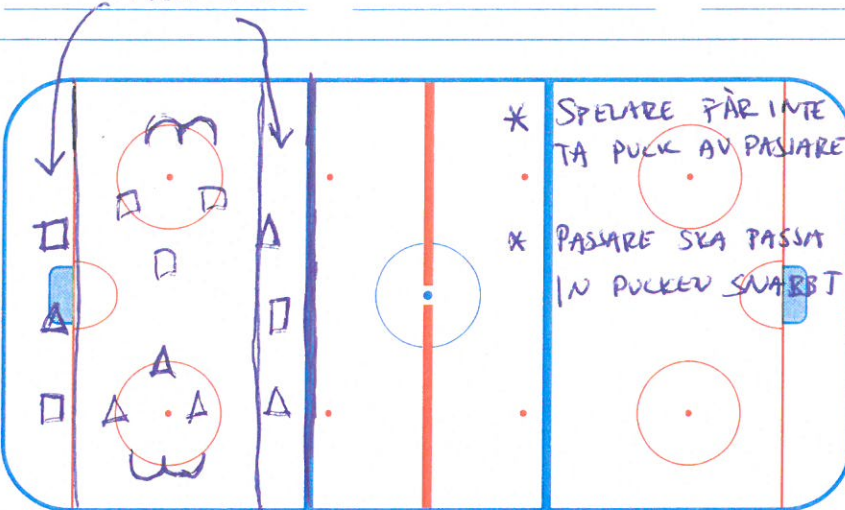
3:e Femman

4:e Femman

Beställ vår produktbroschyr Train &amp; Game.

E-mail: mail@stralin-persson.se  
www.stralin-persson.se0807 Beställes av Strålin & Persson AB, Tel 023-350 60, 08-91 27 40 / 60  
Fax 023-322 02 / 08-91 27 80

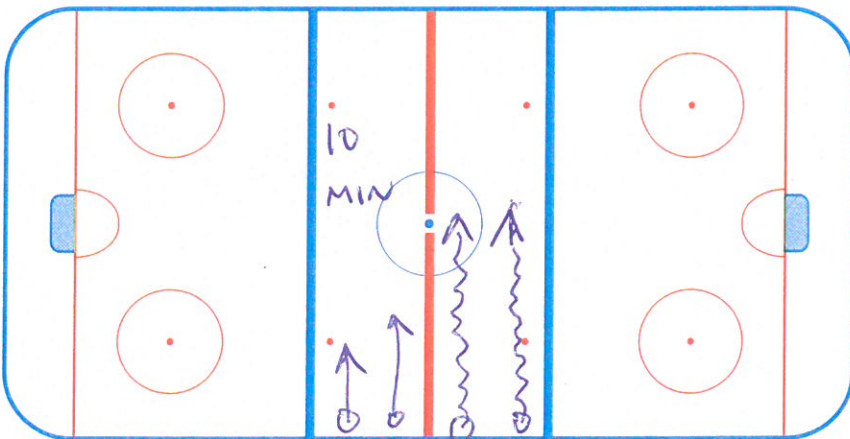
PASSARE



### 1 SPEL

SPEL MED MÅLVAKTER  
OCH FASTA PASSARE PÅ  
SIDAN. MÅSTE AVITJA  
PASSARE PÅ SIDA INOM  
MÅLSKOTT

BYT UPPGIFT

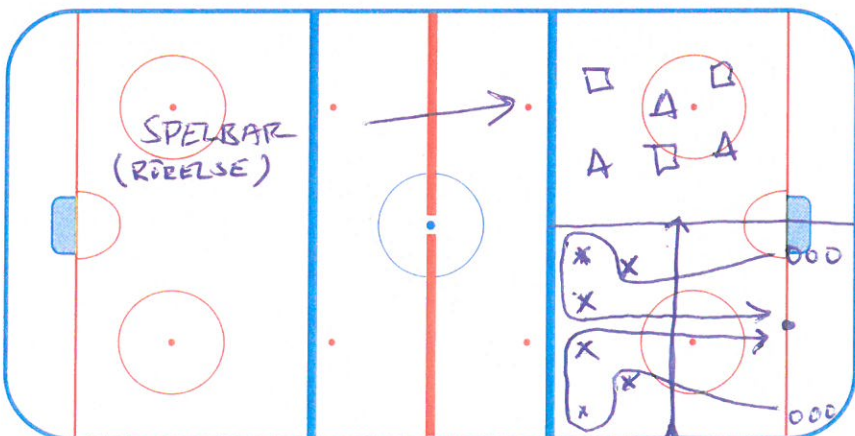
UPP MED BLICKEN  
FOKUS = SVEP OCH PASSNINGAR

### 2 SKRIDSKO + TENIK

10 MIN SKRIDSKOTENIK

10 MIN KLUBBTENIK

FOKUS = BEN ÅRSTÄLLNING



### 3 TÄVLINGAR

DOPP BOLL 1 ZON

3 PASS = 1 MÅL

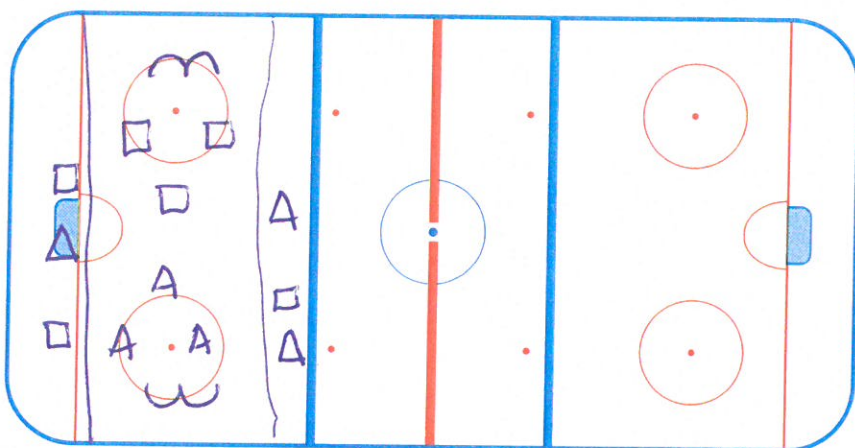
TÄVLING FÖRST TILL PUCK  
FÖRST TILL PUCK SKA PASSA  
TRÄNARE. NR 2 SKA BRITA  
PASSNING

\* TRÄNARE KÖR SIG EFTER LINJEN



## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



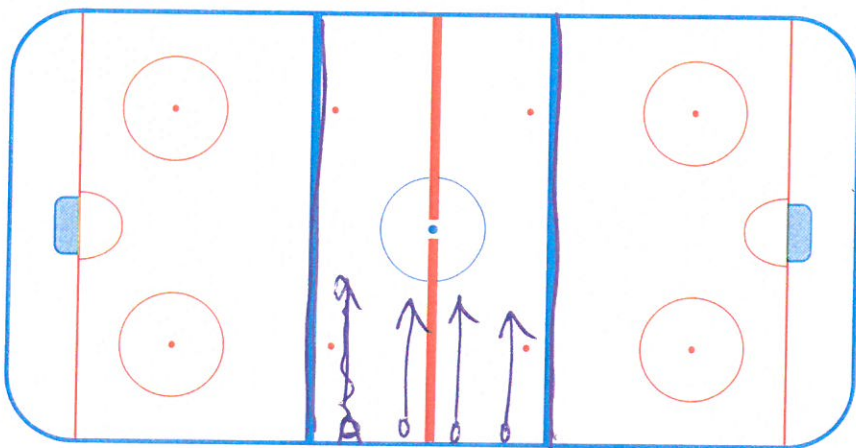
### 1 SPEL

MV I MÅLEN

PASSARE PÅ SIDAN

FOKUS = SNABBT UPP  
MED BLICKEN - BRA SVEPPAR

SPELARE VÄNÄR MAN EJ  
HAR PUCK

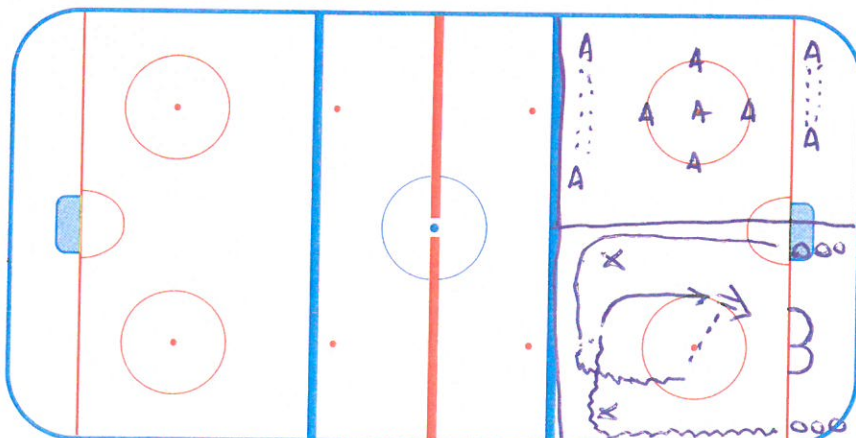


### 2 SKRIDSKO + LEK/TÄVLING

10 MIN SKRIDSKOTEKNIK

10 MIN LEK/TÄVLING

FOKUS = BRA ÅKSTÄLLNING



### 3 TEKNIK

KVADRATEN - (HALVA GRUPPEN)

SVEPPARINAR (HALVA GRUPPEN)

BYT HALVA TIDEN

MV I MÅL.

2-0. ÖVERLÄMNING VID BLÅ

1 PASS I ZON OCH SEN

SNABBT AVSLUT + RETUR

BYT PUCKSIDA EFTER HALVA



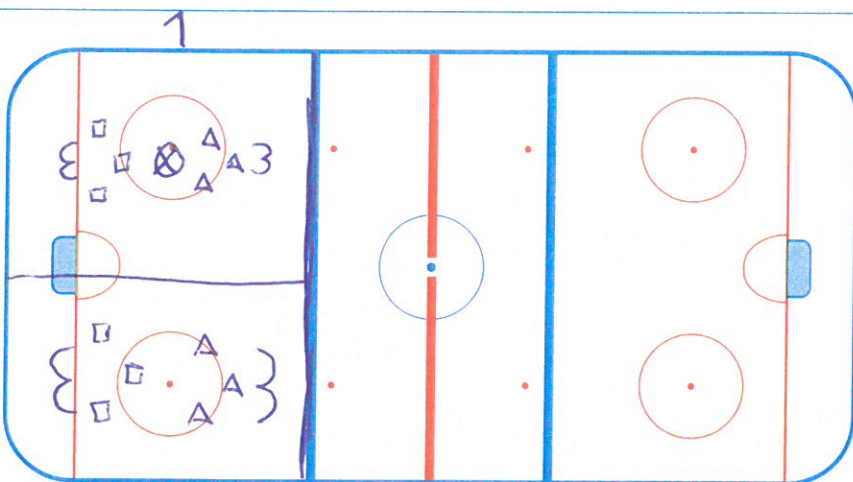
Beställ vår produktbroschyr Train & Game.

E-mail: mail@stralin-persson.se  
www.stralin-persson.se

0807 Beställes av Strålin & Persson AB, Tel 023-350 60, 08-91 27 40 / 60  
Fax 023-322 02 / 08-91 27 80

## TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

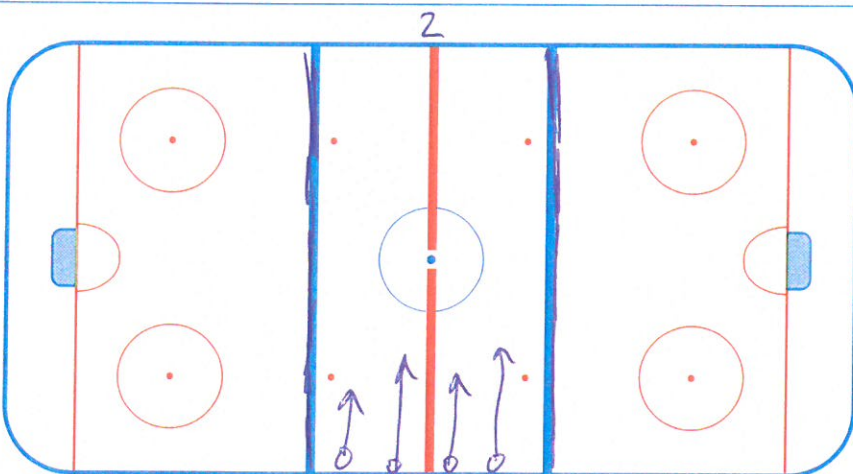


### 1 SPEL

- SMÅ MÅL. ⊗ = TRÄNARE  
FÖRSTA PASSET MÅSTE GÅ TILL TRÄNARE  
EFTER MAN VUNNIT PUCK.  
FÅR INTE GÖRA MÅL INNAN DET.  
TRÄNARE SPELAR FÖR PUCKFÖRANDE LAG

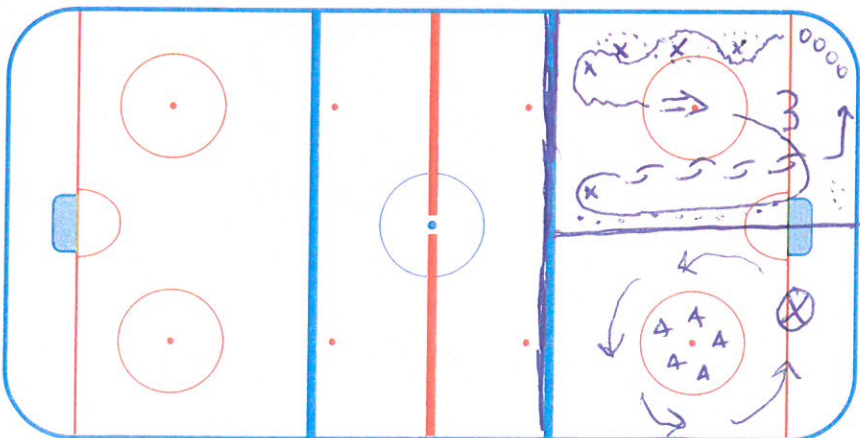
- SPEL, STORA MÅL:  
1 MV OCH 1 PLASTMV

FOKUS: TITTA UPP OCH SJEP BRA  
FÖRSTAPASS



### 2 SKRIDSKOTTEKNIK

FOKUS: BRA ÅRSÄLLNING OCH  
BRA UTFÖRANDE



### 3 TEKNISLINGA

FÖR PUCKEN PÅ ENASIDAN AV  
KON OCH KROPPEN PÅ ANDRA.  
IN OCH TA SKOTT + RETUR.  
NY PUCK I ANDRA HÄRNDET OCH  
SPARKA MED DEN - VÄND IN  
OCH BÄCKA TILLBAKA -

DRIBBLA I CIRKEL  
1, TRÄNARE RÖR SIG UTANFÖR. RÖR  
NAMN PÅ BÄN SOM MÅSTE  
TITTA UPP OCH HITTA TRÄNARE  
MED SVEPPAS

2, TAULTA, SLÅ UT VARANDRAS PUCK