



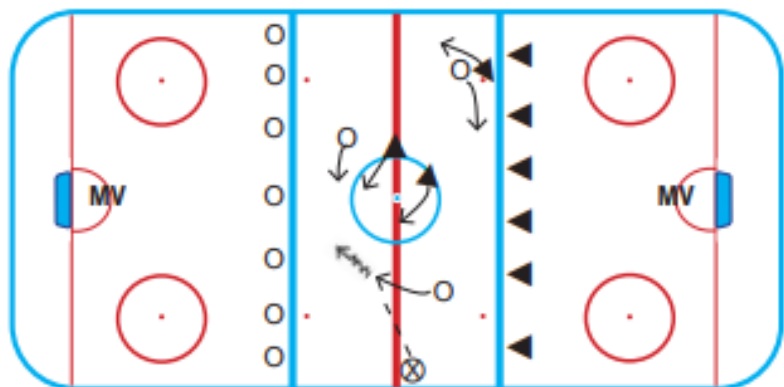
# Övningskompendium

Övningarna i detta kompendium syftar till att förbereda spelare på matchlika situationer

**STOLTHET – GLÄDJE – PASSION**  
**Tillsammans är vi SIK**

### 1 PUCKKONTROLL 3-3

- Press på PF
- Puckkontroll
- Hålla pucken inom laget
- Använda egna som vägg
- Båda sidor som vägg
- Tävlning (15s)
- W

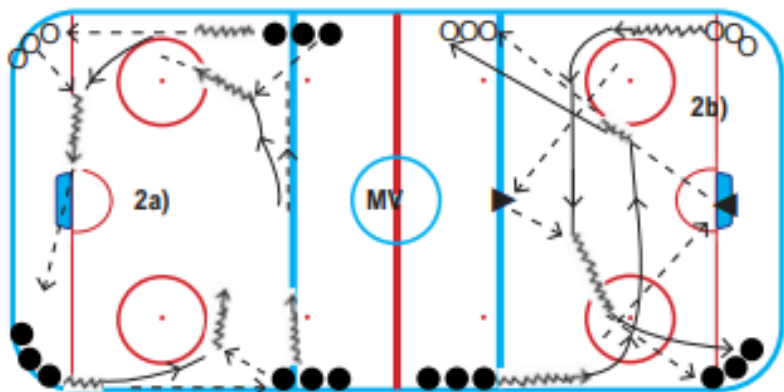


### 2a PUCKKONTROLL

- Passning/mottagning
- Starta samtidigt från alla fyra UL
- Puckkontroll

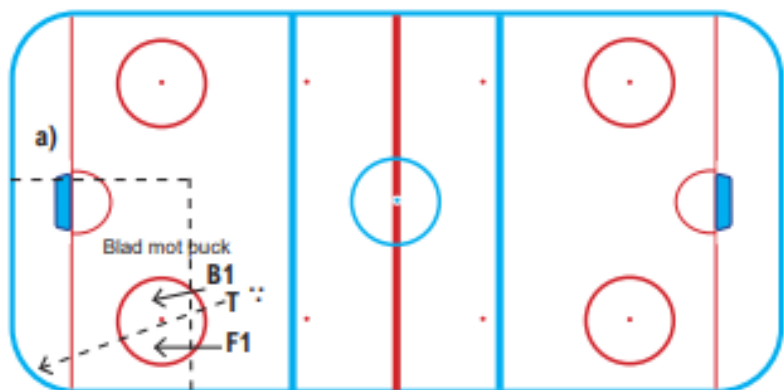
### 2b "SPEGLA" PF

- Passning/mottagning
- 2 fasta passare [ ]
- "Kalla" på pucken



### 3a SPEL FRÅN HÖRN IN MOT MÅL

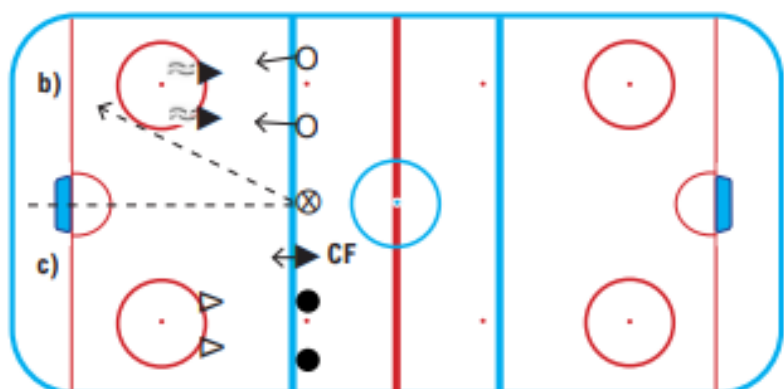
- Försvarande back: Snabbt ut (aktiv skridskoåkning), avstånds-kontroll- en klubblängdsavstånd, spela blad mot puck och kropp mot kropp
- Ta sig in på mål, utmana backen, täck puck, riktningförändringar, inbrytningar och gör mål

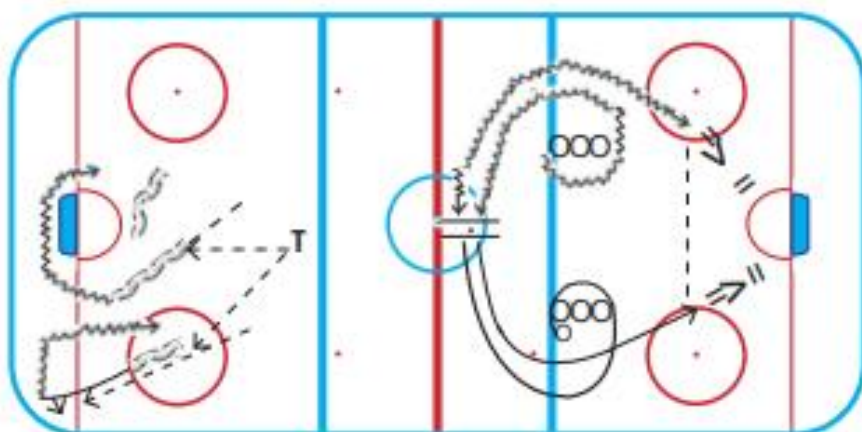


### 3b PUCKKONTROLL 2-2

- Backar lösa situationen 1/2 zon
- F sätter press
- Spela klart!

- 3c • Bygg på med CF som speglar PF back



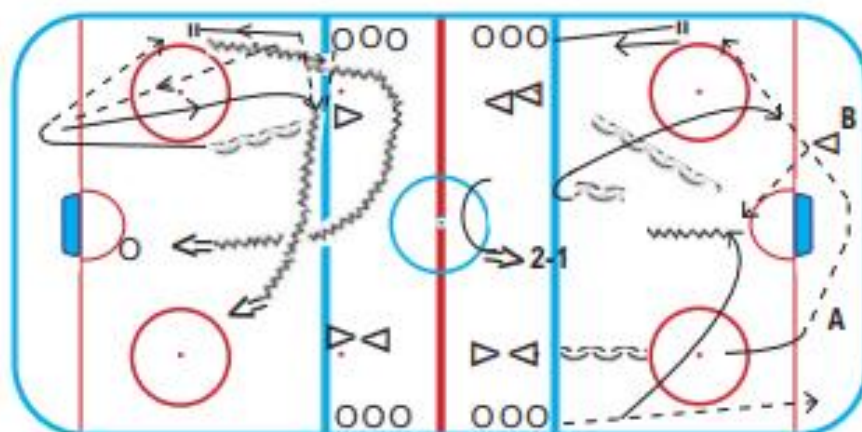


### 4a BACKAR SAMARBETAR

- Skava bur/närmast stolpen
- Back - Back
- Reverse

### 4b FORWARDS

- 2-MV
- Driva på mål
- Skjuta - passa - direktskott

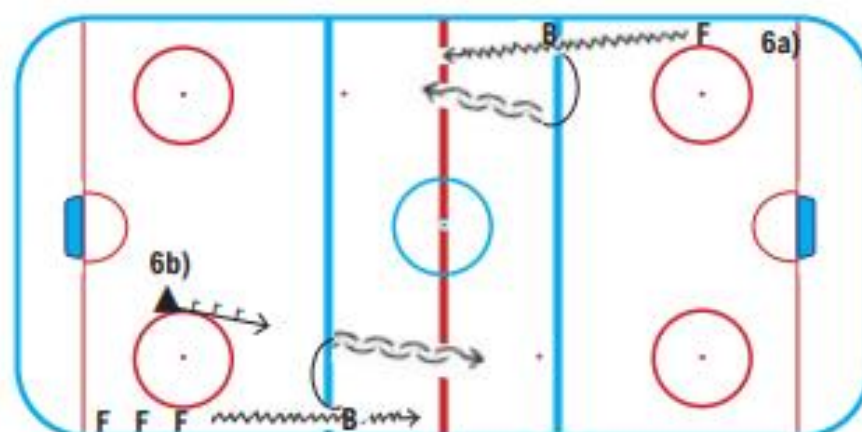


### 5a SPELVÄNDNING DJUPT EGEN ZON

- Back 1:a pass samma sida - backskott tyst

### 5b BACK - BACK UTSPEL

- 2-1 mot uppspelare B
- Backskott med 2-1 framåt mål



### 6a 1-1

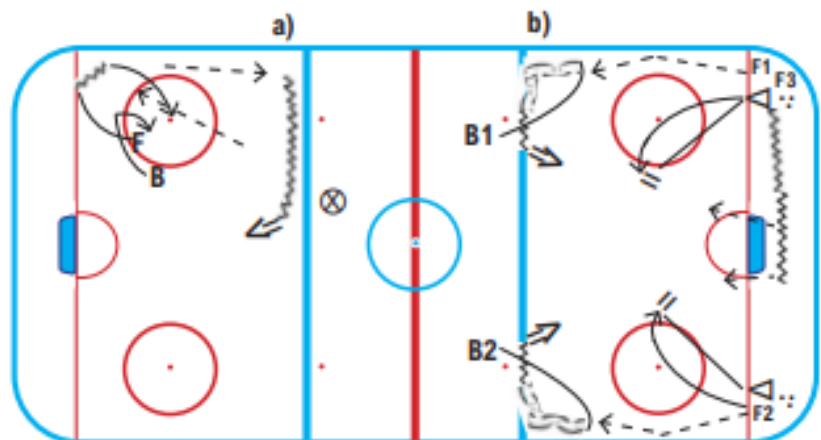
- B "gap-controll"
- 1-1 innifrån och ut
- F utmana
- Gå runt eller vinn insida
- Spela klart match, signal från tr

### 6b 1-2, 2-1 BACKCHECK

- F1: Gå 1-2 mot B1 och F2
- Spelvänd vid vinst

### 7a "BOXA UT"

- 1-1
- Back gap-controll
- Back tidigare kroppskontakt
- Back - ge gärna F en tackling
- F snabbt på pucken
- Pass till back - in på mål

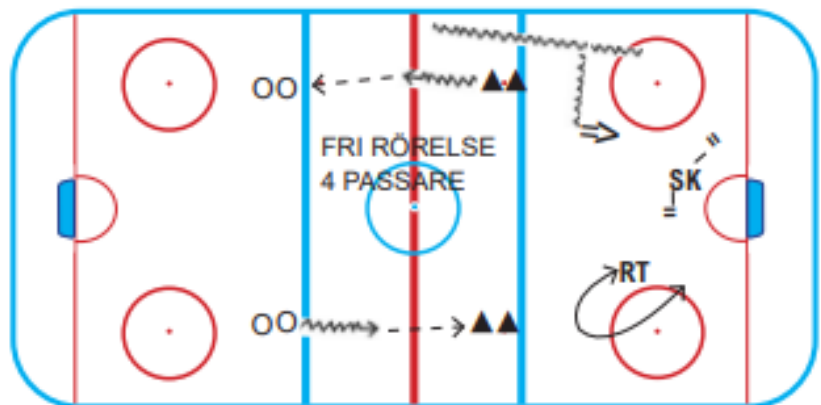


### 7b SPEL FRÅN HÖRN IN MOT MÅL

- 1-1, 2-2, 3-2
- Försvarande back: Aktiv skridskoökning, "boxa ut" - trycka i höft - låsa klubban - lyfta klubban
- Fw: Ta sig in på mål, framför mål - skymma Mv - arbeta med trepunktstöd, ha klubban fri för att rotera in på ev retur.
- Offensiv back: Snabb sidledsrörelse efter blålinje, större zon (skridskorna utanför blå), tyst skott i trafik.
- Max intensitet, kamp, spela klart varje puck!

### 8 1-0 + SKYM + RETUR

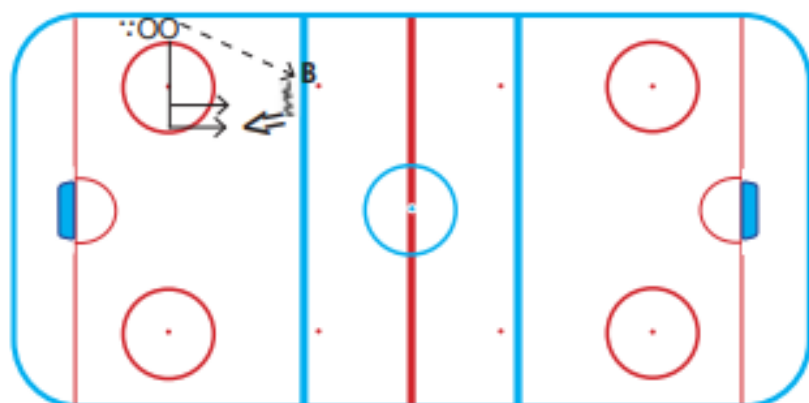
- Start på signal!
- 4 passare
- Fri rörelse
- Fart
- Snacka, spelbar
- Spel klart!



### 9 1-1 FLERVAL

- B1: Spelvänd under press
- F1: Sätt press
- F2: Spelbar
- B2: Gap 1-1

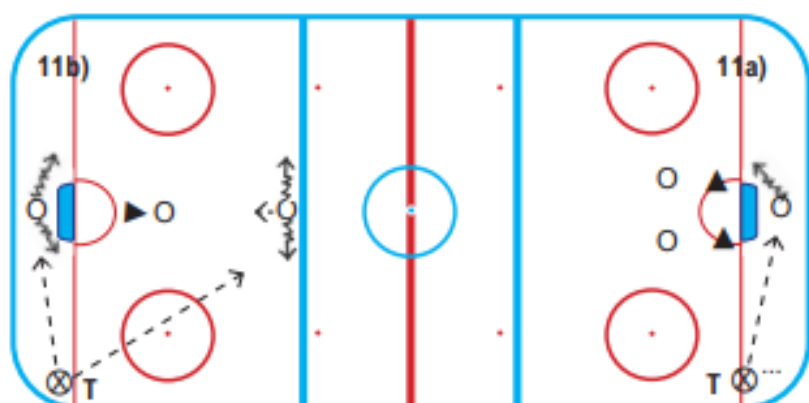




### 10 FORWARDSSPEL NÄRKAMPSSPEL/ TÄCKA SKOTT

In i skottlinjen täck skott

- Snabbt in i linjen
- Täcka skott (tänk målvakt)
- Stående/ett knä i isen



### 11a 3-2 MOT MÅL

1 FW bakom, 2 framför mot 2B

- Kamp
- Spela klart!

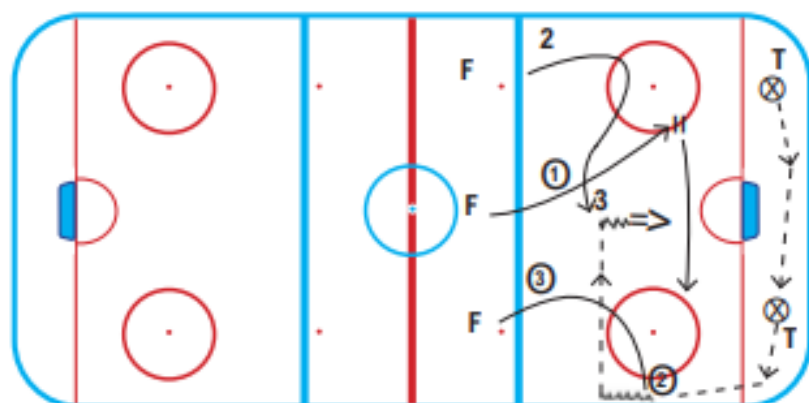
### 11b 1-1 FRAMFÖR MÅL

- Offensiv back på blå
- Offensiv forw bakom mål
- Bygg på med defensiv forw i skottlinjen



### 12 FORWARDS FORECHECKING

- "Sätta press"
- 1 Går alltid mot PF
- 2 Täcker sarg understöd
- 3 "Hög gubbe i mitt"

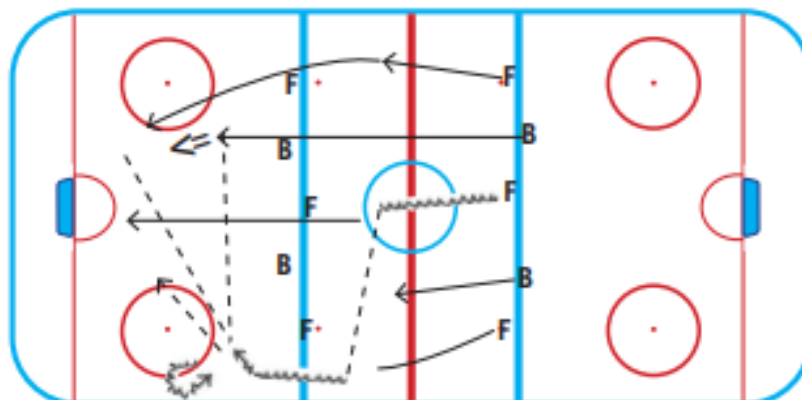


### 13 FORWARDS FORECHECKING

- Särspel
- 2 och 3 byter roller
- 1 "jagar" puck

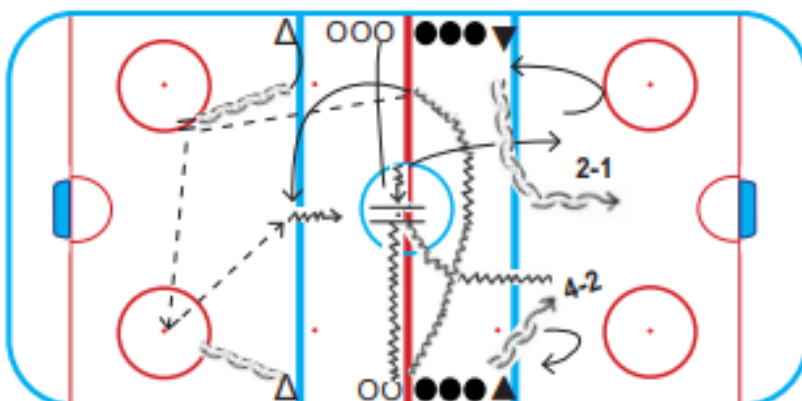
### 14 INGÅNG A-ZON

- Kontrollerat
- Variera avsluten
- Kom samlat!



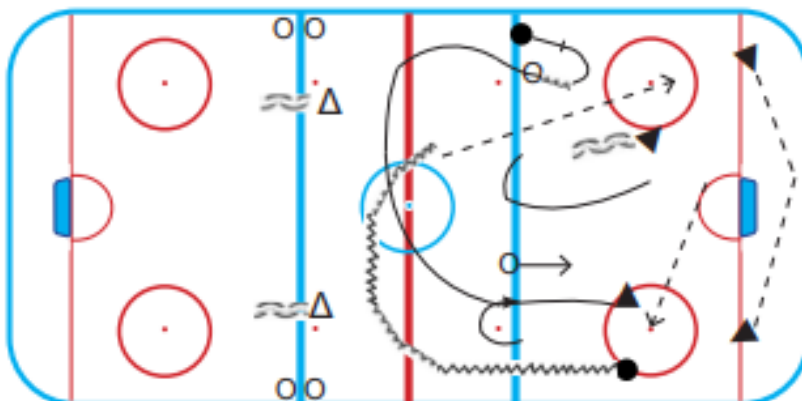
### 15 SPELÖVNING

- Start 2-1 avsluta
- 3:dje F med ny puck
- Spelvänder på egna backar
- Avsluta 4-2



### 16 BÖLJANDE 2-2

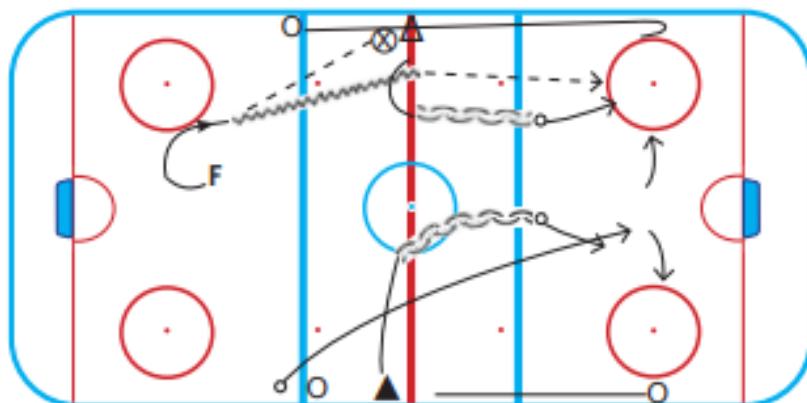
- Försvarsbackar spelar ut med 2 forwards under press
- Forward vänder tillbaka efter röd och dumpar tillbaka pucken in i F-zon
- Nytt kontrollerat uppspel. F läser B



### 17 BACKCHECKING

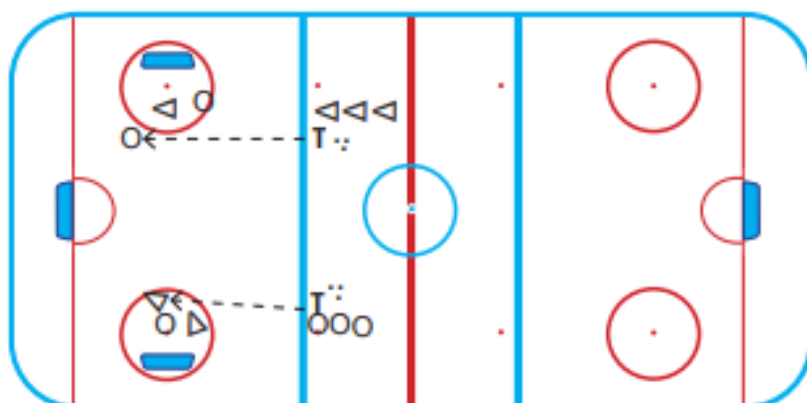
- Starta 3-2 med puck 1 i offensiv zon
- Signal! Puck 2
- Anfall 3-2 åt andra hållet
- Hitta positionerna
- Spela klart 5-5





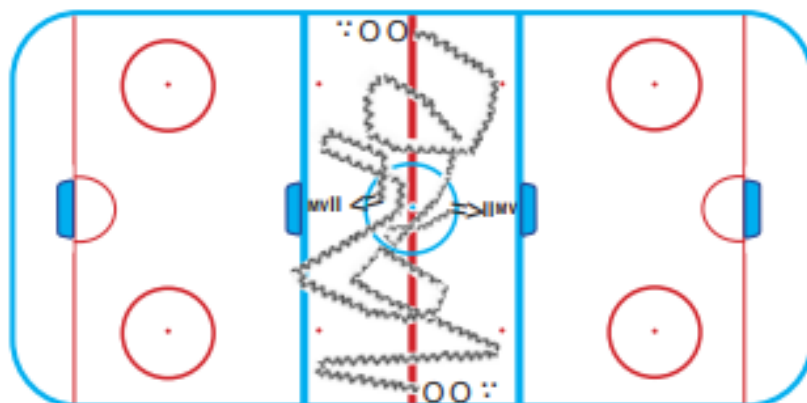
### 18 SPELÖVNING

- 5:an utspel under press 1 el spelare som forecheckar 2
- F läs backarnas agerande
- Avsluta 5-2 över banan
- Spela klart signal
- 1 el 2 forward med ny puck sätter press på nästa 5:a
- Anfallande backar kvar och försvarar på nästa 5:a



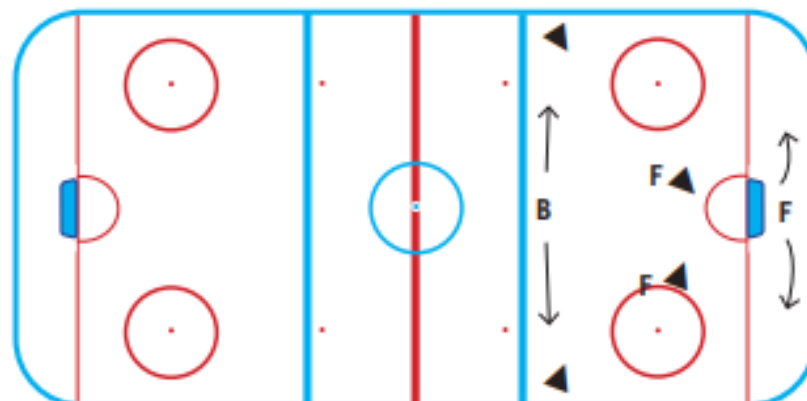
### 19 2 MOT 1 SMÅLAGSPEL

- Två separata 2 mot 1 situationer
- Spela tills det blir mål i någon av situationerna
- Tävla



### 20 FORWARDSSPEL PUCKFÖRING OCH SKRIDSKOÅKNING

- 2 spelare åker i maxfart i mittzon och riktningsförändrar
- Vid signal gör mål, nästa två pelare startar
- Tränare styr intervall 7-10 sek
- Maxfart, kontrollera pucken, blicken upp

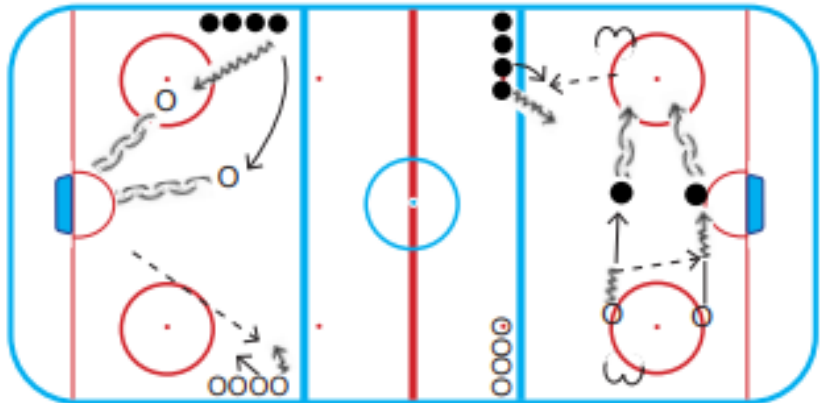


### 21 SPELA RUNT MÅLET

- Spela 2-2 framför mål
- Offensiv back på blå och offensiv forward bakom icinglinjen
- Försvarande 2 passar till spelare vid sarg vid puckkontroll!
- Tävla

### 22 SPELVÄNDNINGAR

- Spel 2-2
- Starta med anfall - försvara - spela in
- Nya anfallare (kontra)
- Anfallare med puck - utan puck
- Försvara mot PF - icke PF
- Tävla



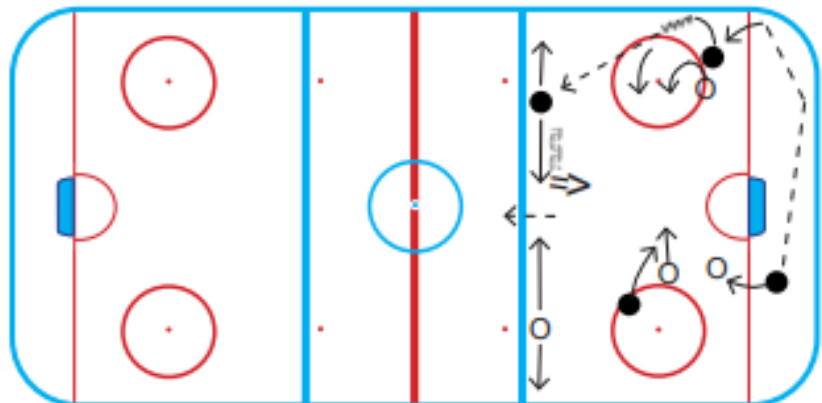
### 23 PUCKKONTROLL, KOMMUNIKATION, KREATIVITET, SPLIT VISION

- Spela 3-3-3 i zon
- Mål i båda målen (bara egen retur)
- Tävla



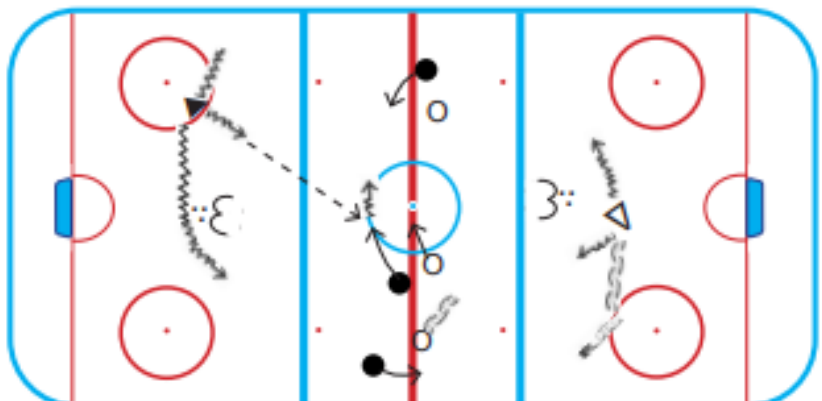
### 24 SPELET RUNT MÅLET OFFENSIVT OCH DEFENSIVT

- Spela 3-3 runt målet
- Byt uppgift genom att passa pucken till fri spelare på blå
- Tävla

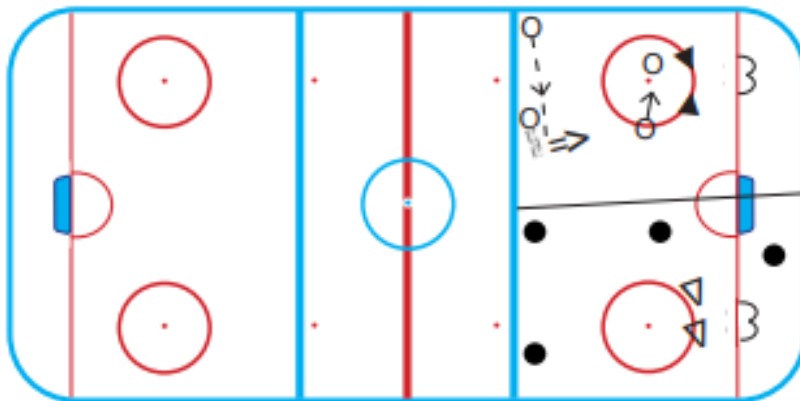


### 25 3-3 I MITTZON ("SPEGLA")

- Båda lagen har var sin "back" bakom mål med puck beredd att sätta igång spelet
- Skott i mål - MV - blockering ger nytt uppspel
- Skott utanför medför att försvarande lag får spela upp!

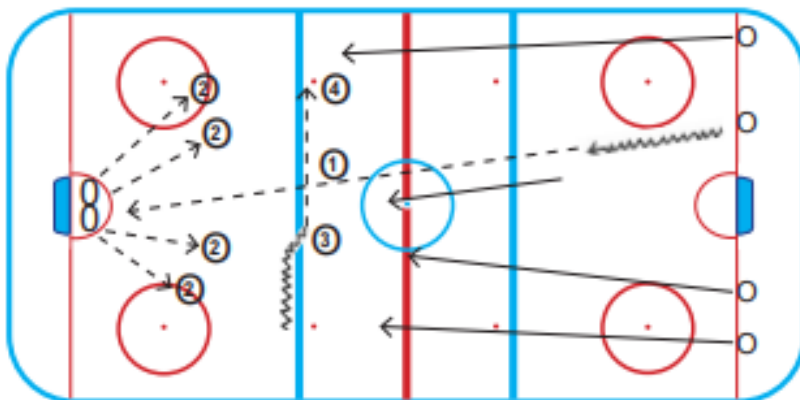






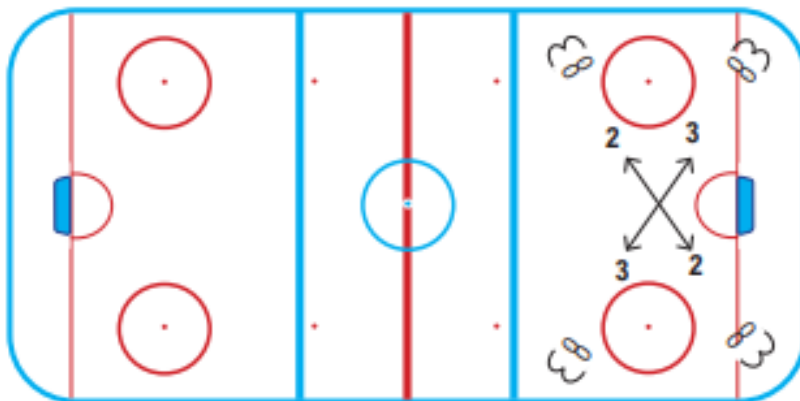
### 26 PP/BP TRÄNING

- 4-2 i resp zonhalva
- Försvar passar pucken till sina anfallare vid puckkontroll!
- Särspel på blå innan skott
- Tävla



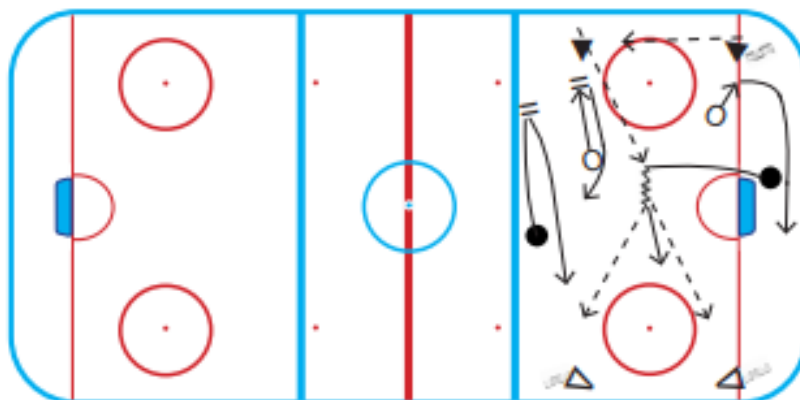
### 27 SPELVÄNDNING - ROLLER

- 4 spelare startar bakom icinglinjen varav 1 med puck
  - 1) Pass till MV på andra sidan
  - 2) MV spelar upp till valfri spelare
  - 3) Puckförare passar ny spelare
  - 4) Dessa två anfaller mot mål
- Övriga 2 blir försvarare. Vinner försvararna pucken kan de anfalla mot andra målet! Öva 20-30 sek om pucken är i spel



### 28 "SMÅLAGSSPEL"

- Två matcher samtidigt  
2-2 och 3-3  
Fyra målburar med målvakter

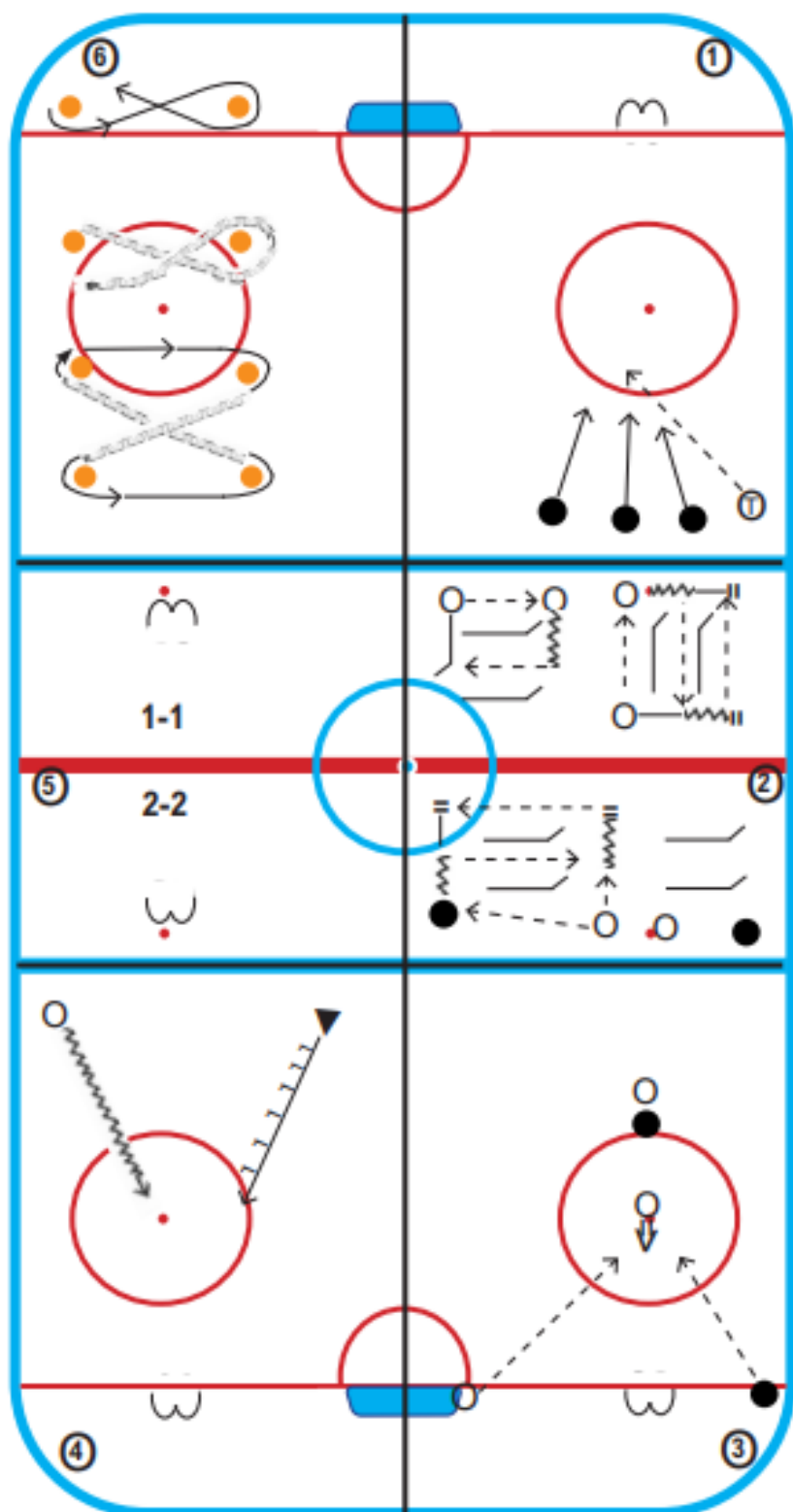


### 29 "SPELÖVNING I ZON"

- Öva 2 backar och 2 forward på varje sida ("2 lag")  
Backar övar parspel och uppspelspass under press  
Forward övar spelbarhet och att sätta press

### STATIONSTRÄNING FÖRSLAG 1

Fri anmälan, 6-8 spelare per station (minimum), 4 målvakter, 6-8 min/station, 60 min istid



#### 1 TÄVLA 3 OCH 3

- Först till puck
- Spela klart
- Olika startpositioner
- Tr. lägger fram puck

#### 2 PASSNING/MOTTAGNING

- Lägg ut 2 hockeyklubbor per spelande par
- Åk framlänges - passa/ta emot Forehand-backhand

#### 3 SKOTTRÄNING

- 4 passningar från varje sida → 8 skott därefter byte
- "Sug in pucken"
- "Tp-flytt"
- Skjut
- Alternativt tryck till direkt!

#### 4 FRILÄGESSKOTT UNDER PRESS

- Optimalt skottavstånd
- Puckförare startar övning
- Spela klart - Byt uppgift

#### 5 SPEL 1-1, 2-2

- Mål i båda målen
- Mål endast genom att dribbla målvakten

#### 6 SKRIDSKOÅKNING

- Glidsvängar fram - bak
- Övergångar (Fjärilen) utan puck - med puck

### STATIONSTRÄNING FÖRSLAG 2

Vid fri anmälan, mellan 4-8 spelare per station, minimum 3 målvakter, 6-8 min/station, 60 min Istimid

#### 1 PASSNING - MOTTAGNING

- "Give and go!"
- Byt håll!
- Snabba förflyttningar
- Start och Stopp
- "Kalla" på pucken

#### 2 PUCKKONTROLL

- Fasta passlag
- Behålla pucken genom att utnyttja fasta passare, medspelare etc

#### 3 MÅLSKYTTE MED STRESS

- Snabba skott efter mottagning
- Spela klart
- Skytt startar övningen

#### 4 SPEL RUNT MÅL

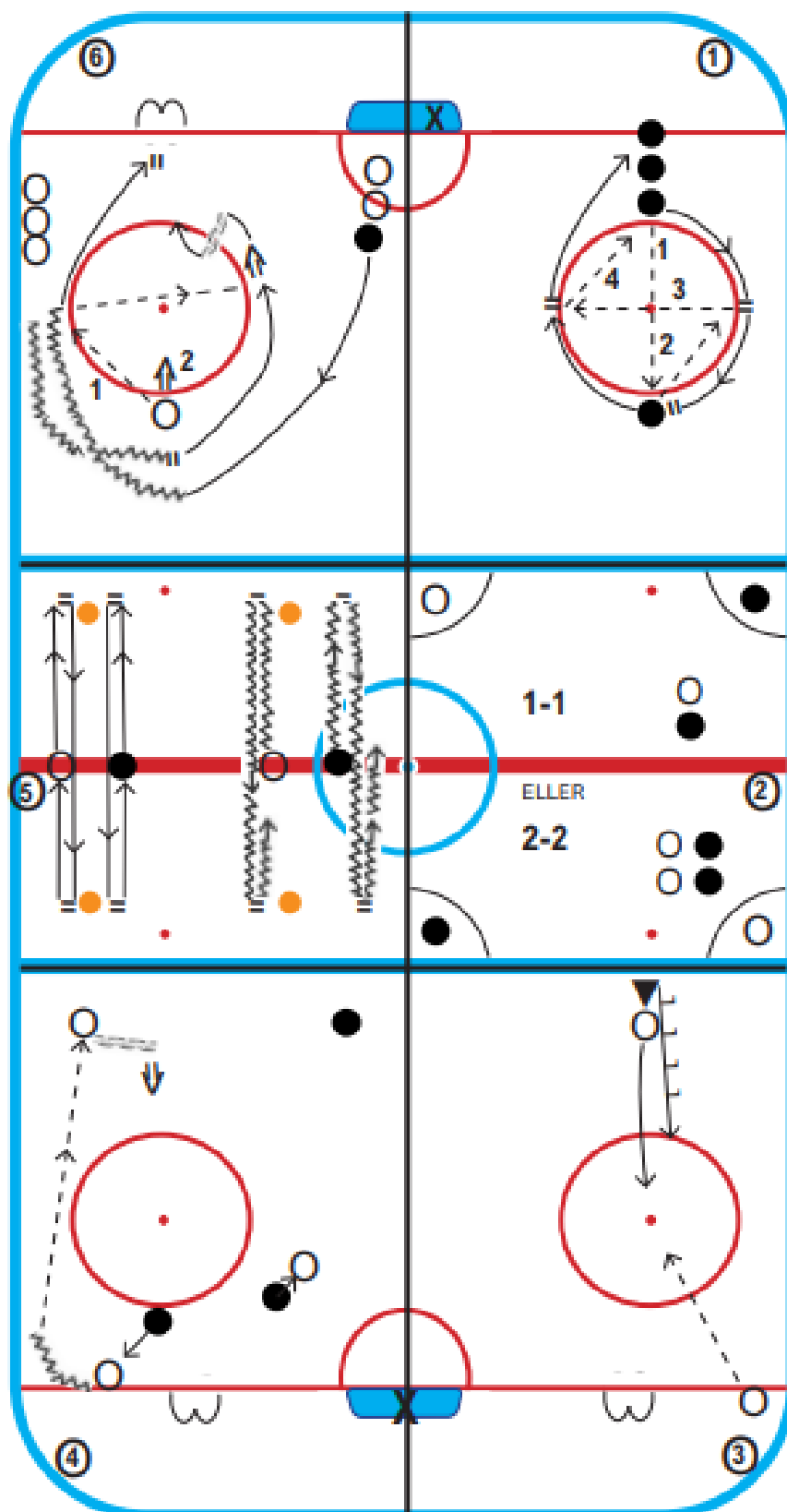
- Anfall - försvar
- Passning till "Back" för spelvändning
- Försvar till anfall

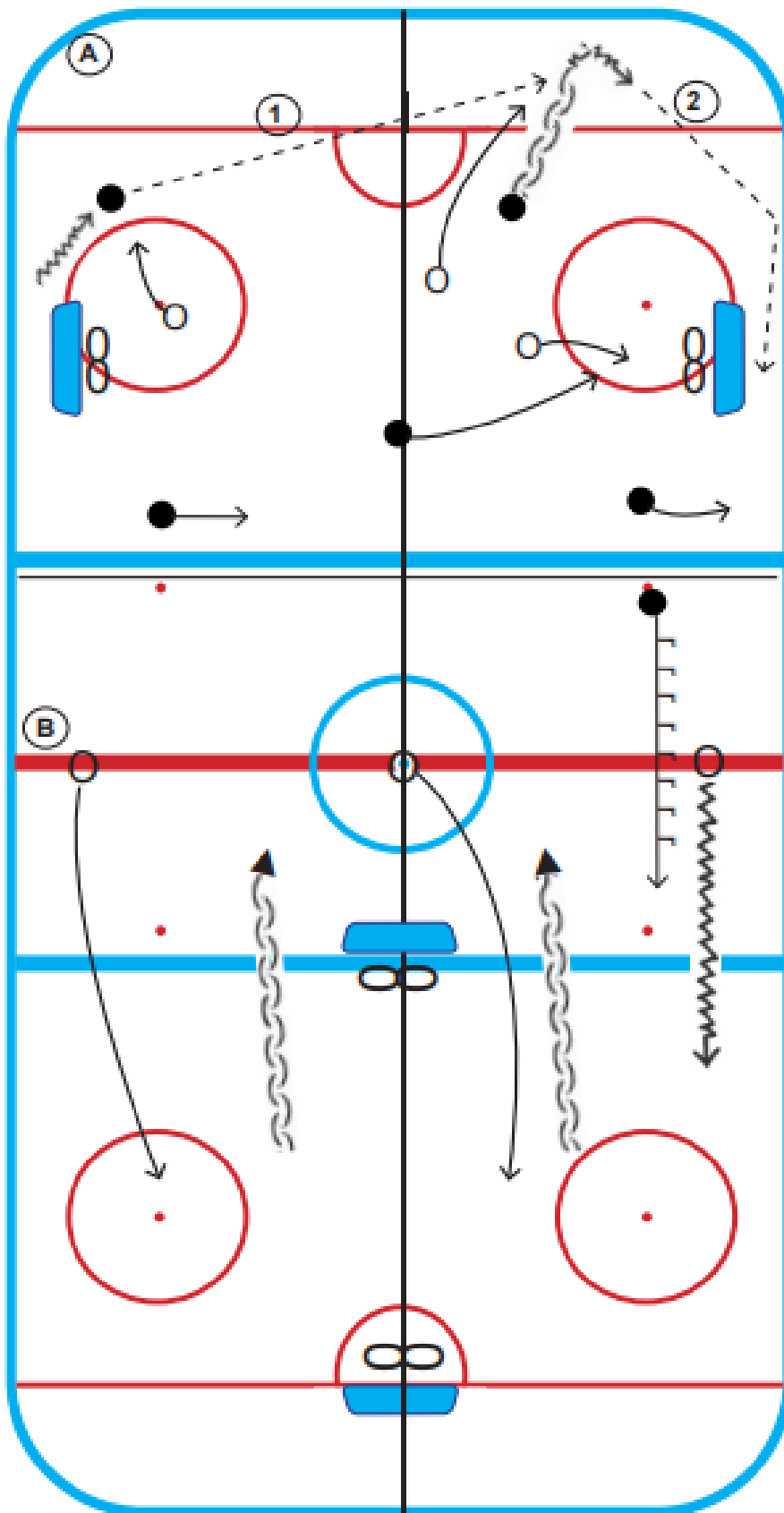
#### 5 START OCH STOPP

- Tävling två och två utan och med puck

#### 6 DRIVA PÅ MÅL

- Samarbete 2 mot Mv
- Skjuta eller passa?
- Left eller right vid passning?
- Skott 2, Skymma eller ta retur





(A)

### SMÅLAGSSPEL

#### PUCKKONTROLL o PRESSPEL

- Spela 4-2, 5-3, 6-3 beroende på kunnande mm.
- Laget i övertal skall öva puckkontroll och får 1p för var 5:e passning i följd
- Laget i undertal sätter press och försöker göra mål (1p) "vid puckkontroll" i valfritt mål.

(B)

### INGÅNG ANFALLSZON

- Stara på signal 3-2 plus en backcheckare från tp!
- Öva på "förstavågsavslut"!
- Komma samlat
- En spelare i varje korridor <sup>(1)</sup>
- Pf i mittzon "tänk mål" <sup>(2)</sup>
- Pf tänk passning
- Mittspelare driver på mål!
- Spela klart 3-3 om det inte blir mål i första läget.



---

---

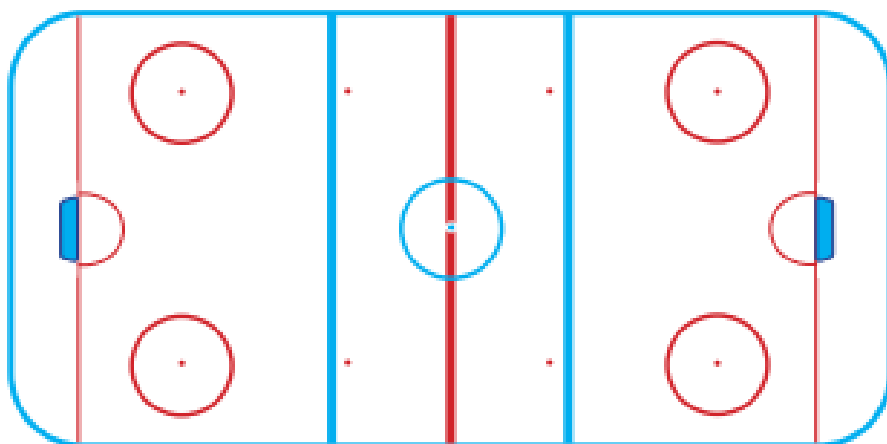
---

---

---

---

---



---

---

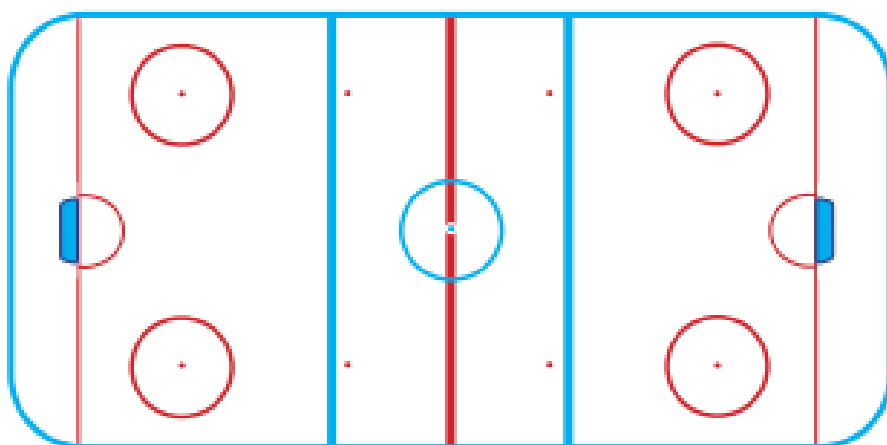
---

---

---

---

---



---

---

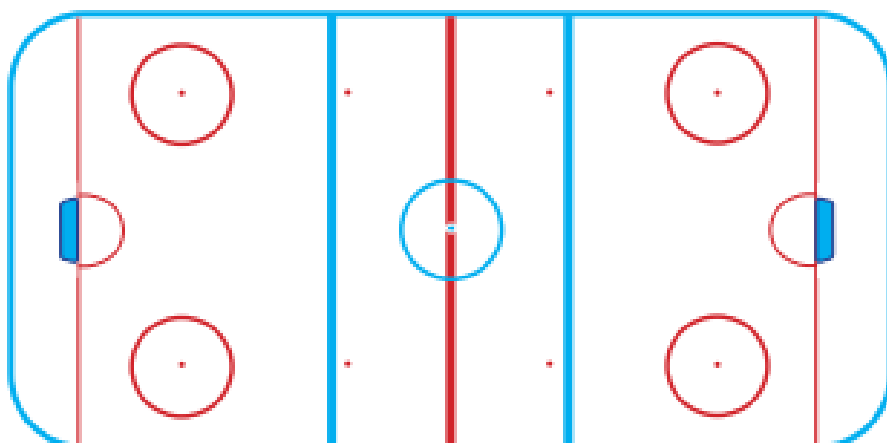
---

---

---

---

---



---

---

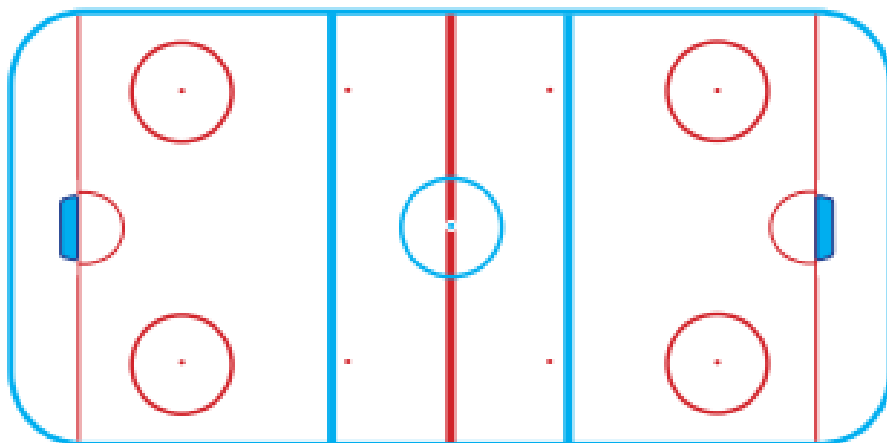
---

---

---

---

---





SKÖVDE ISHOCKEYKLUBB

Team 10

