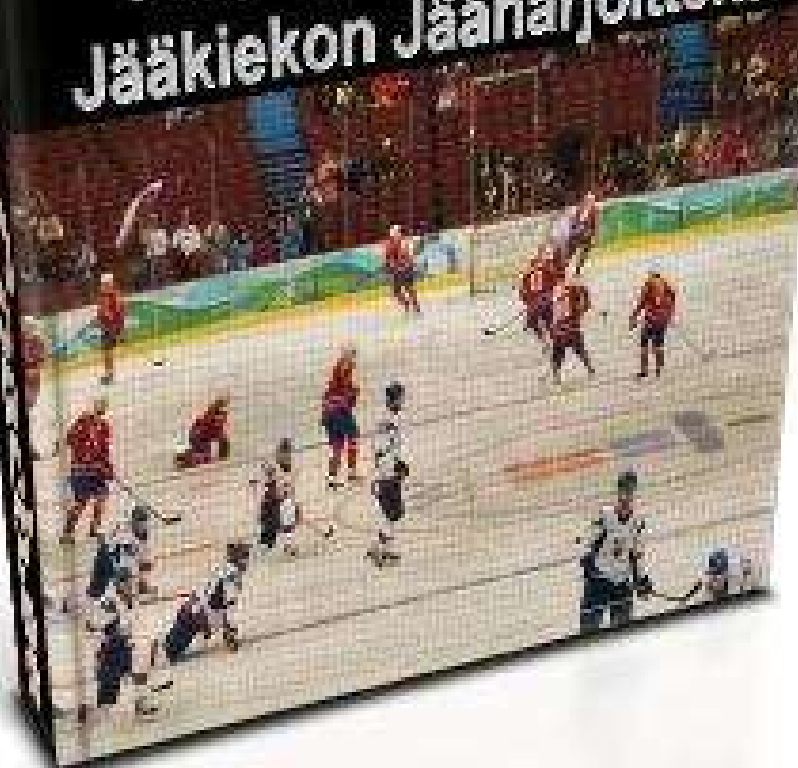




Hockey drill samples
Exempel på Hockeyövningar
Esimerkkejä Jääharjoitteista

HockeyCoach.se

Hockey Practice Drills
Hockeyns Isövningar
Jääkiekon Jääharjoitteita

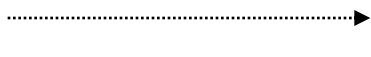


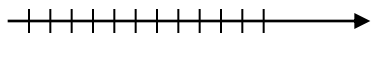
Drawing explanations

 Forward/Player/Fw 1

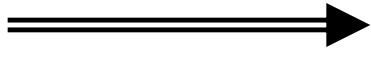
 Defender/def 1

 Coach

 Pass

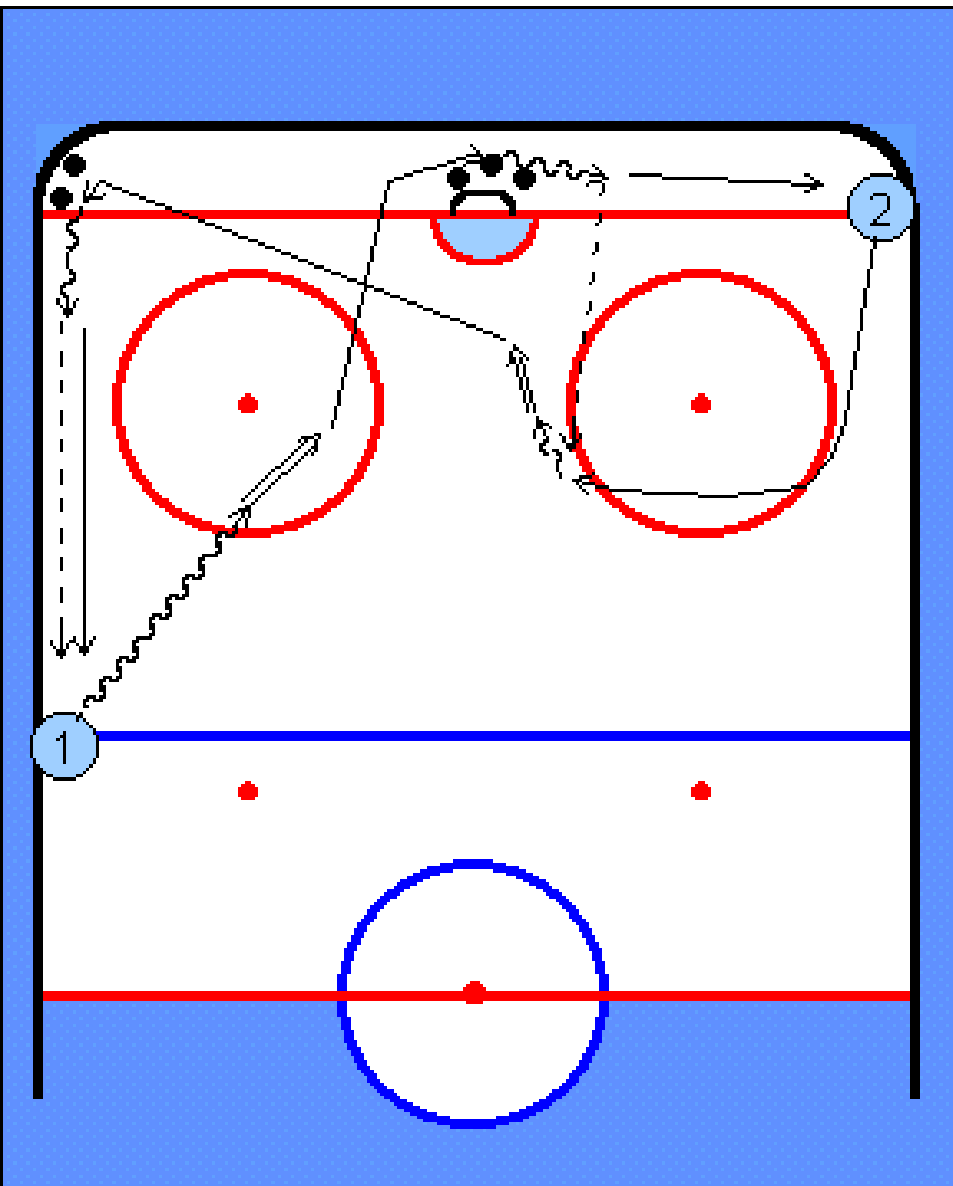
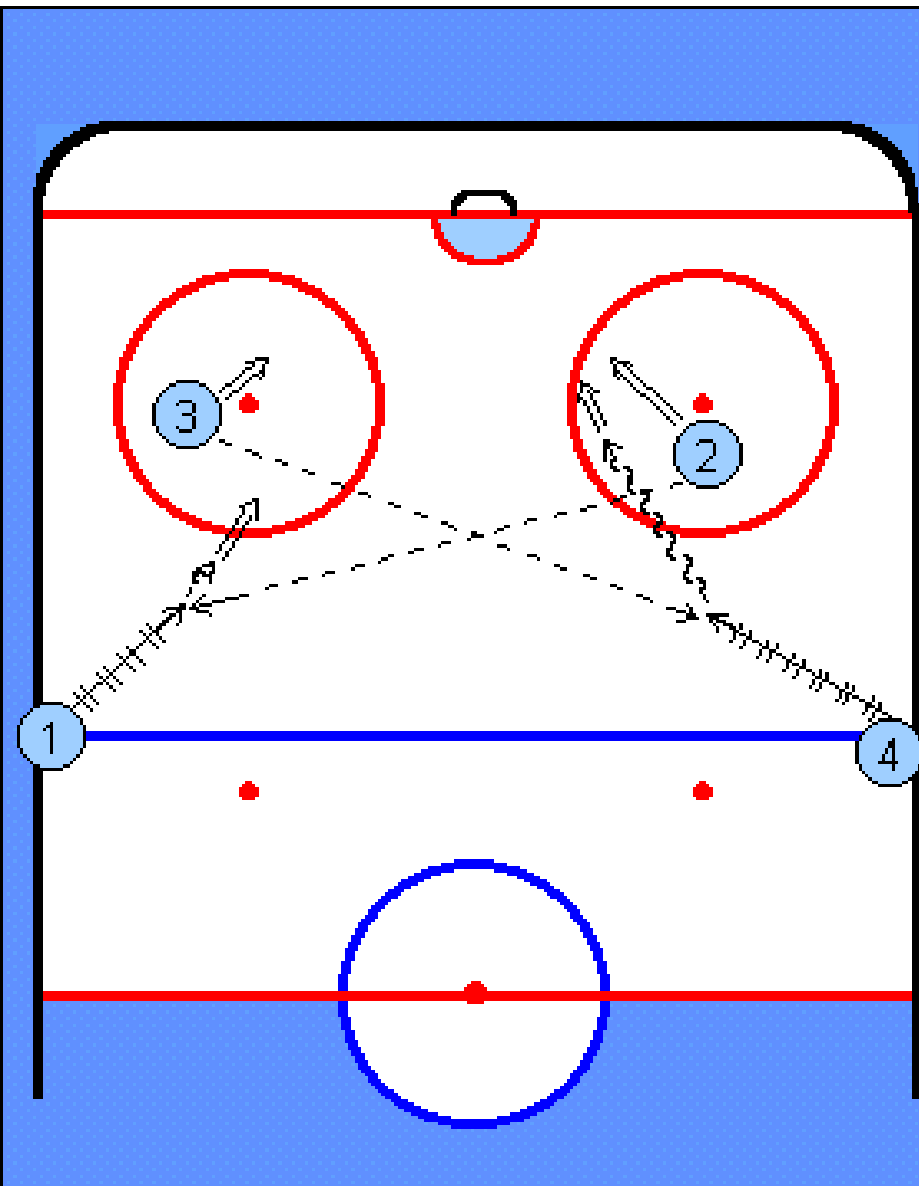
 Speed increase

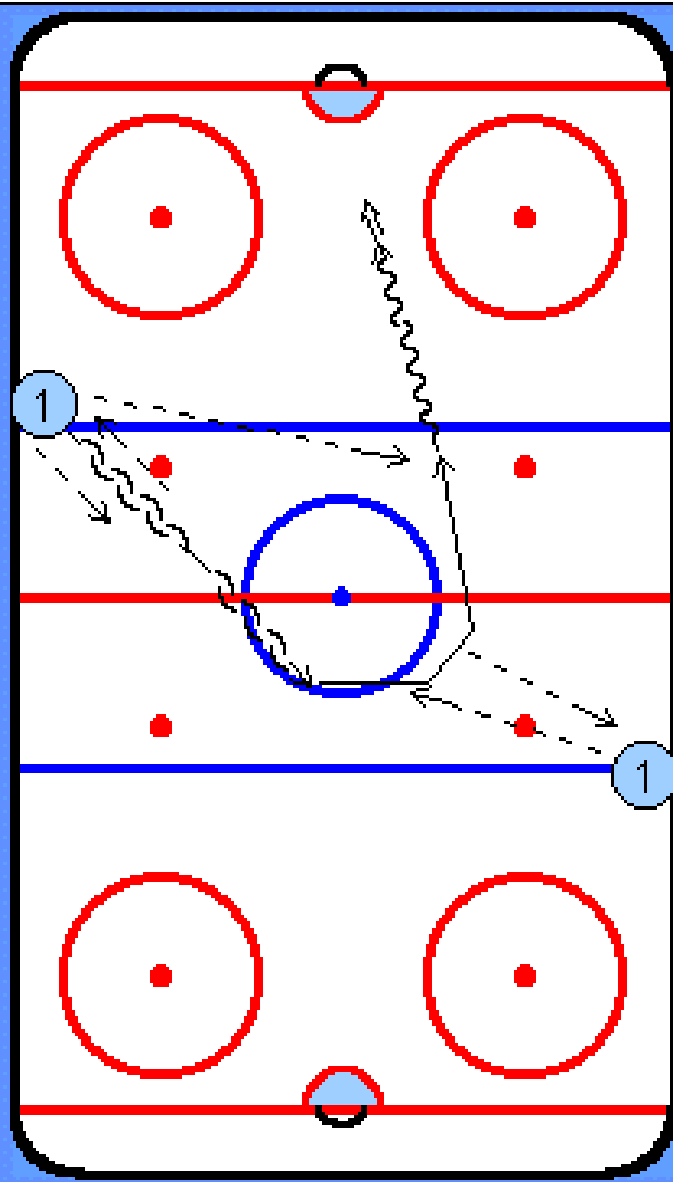
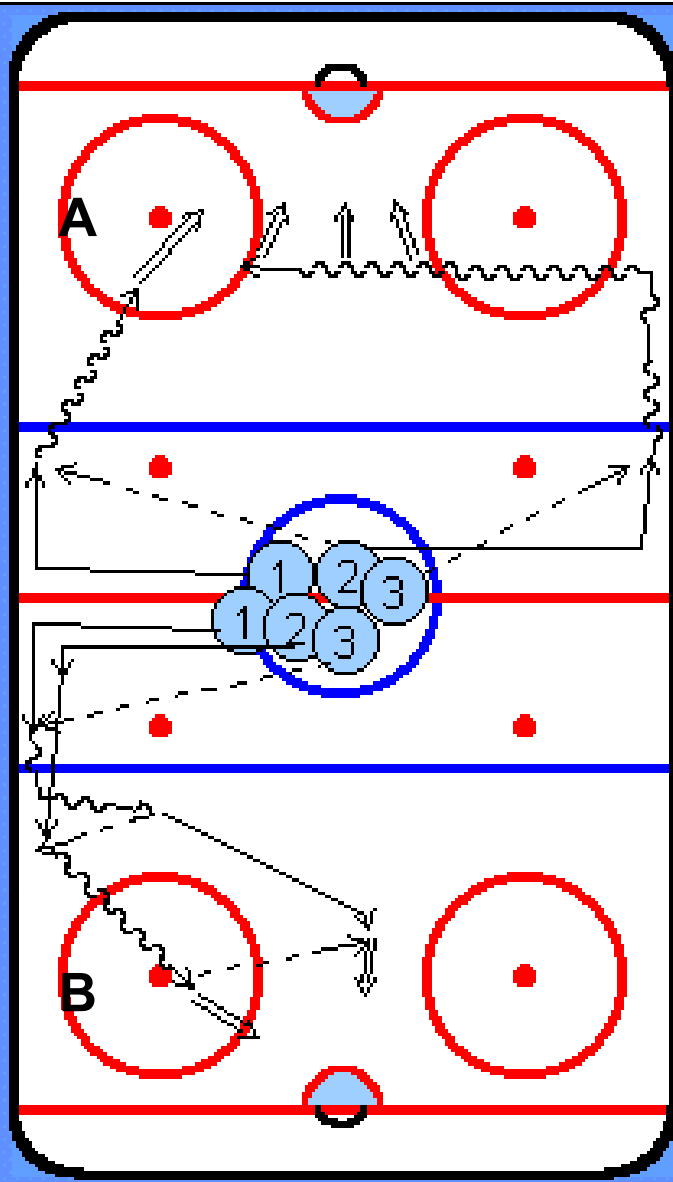
 Skating without puck

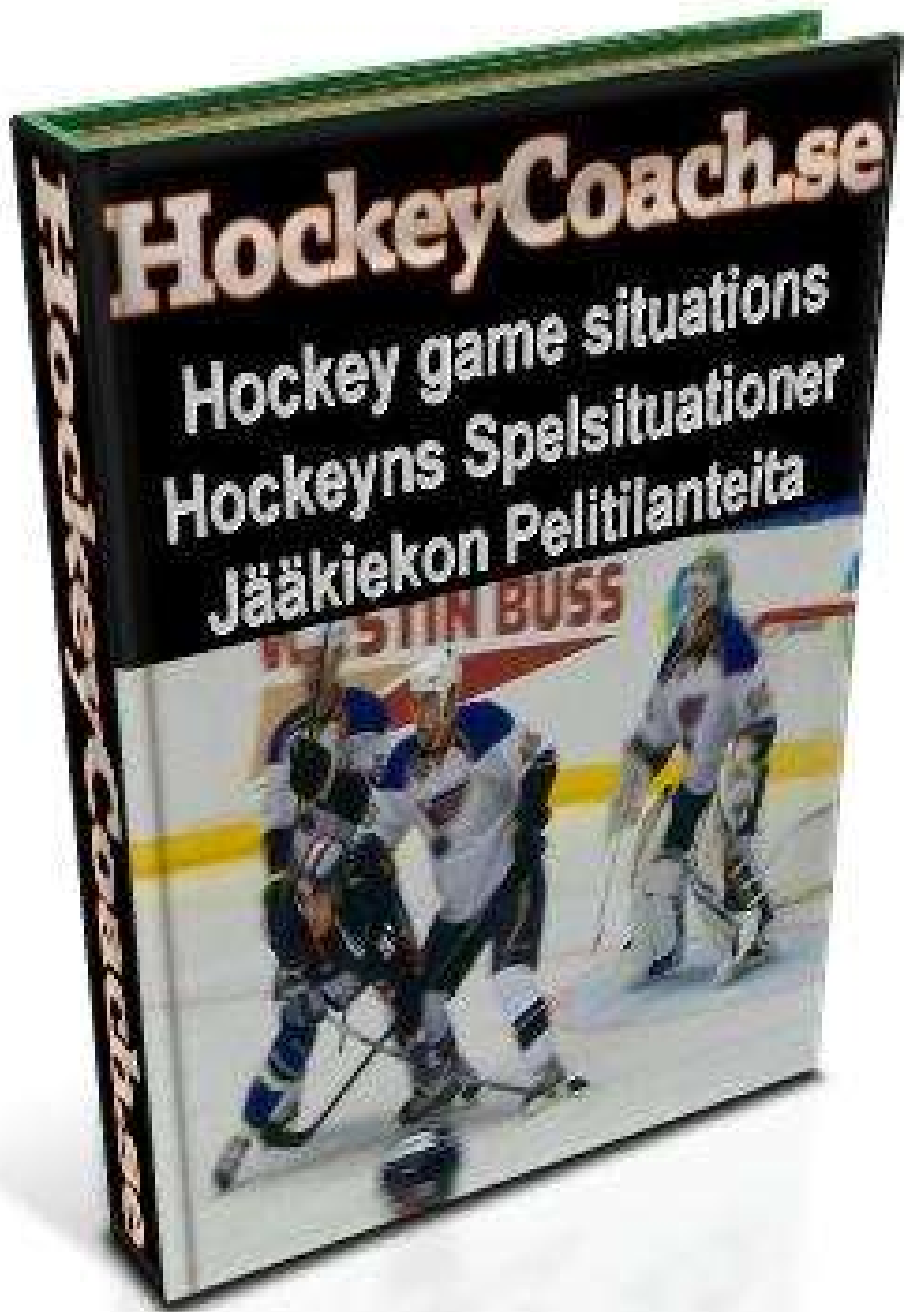
 Shot

 Skating with puck

 Skating backwards

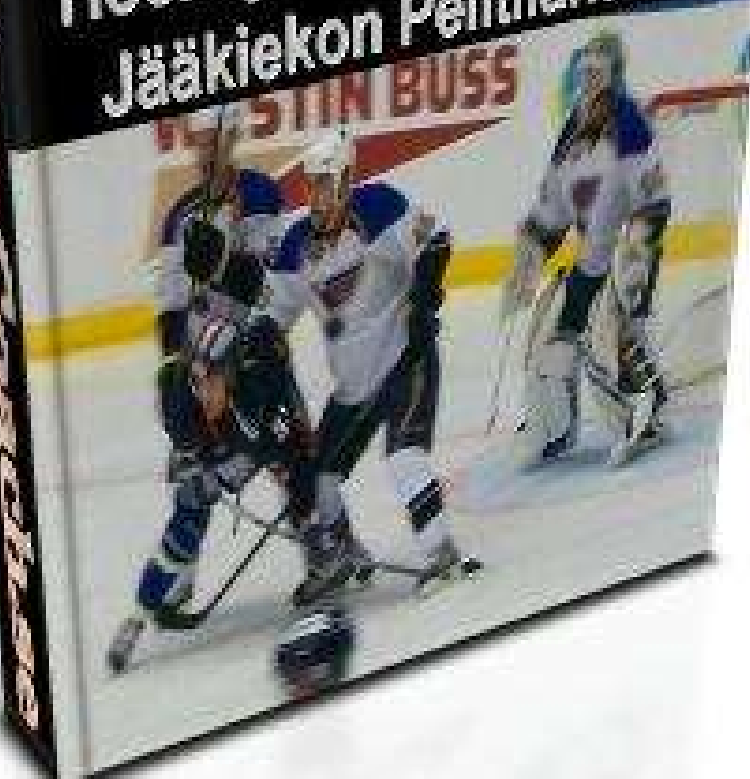




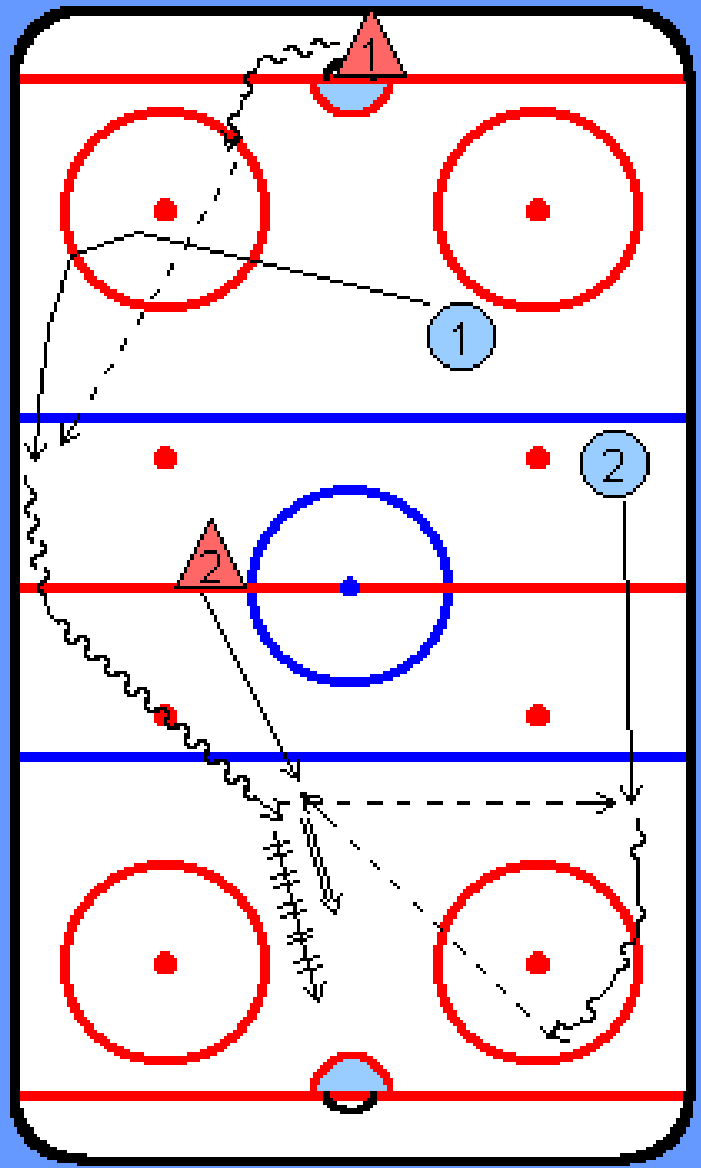
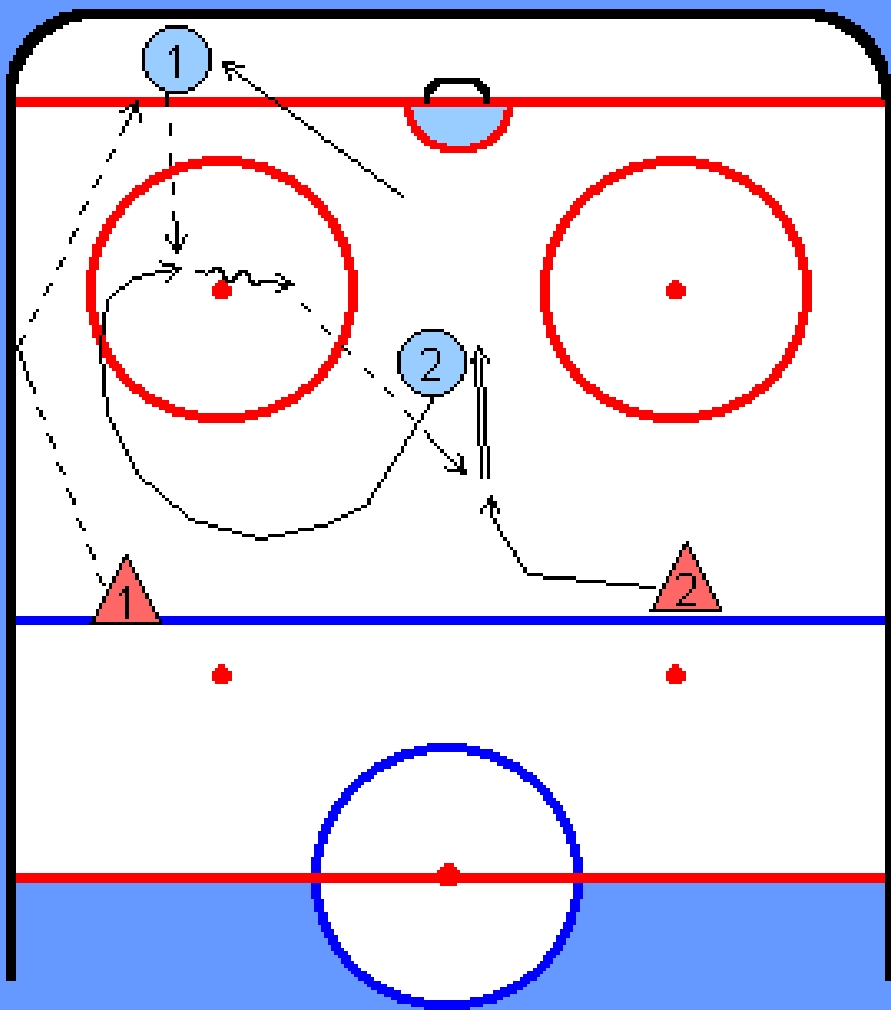


HockeyCoach.se

Hockey game situations
Hockeyns Spelsituationer
Jääkiekon Pelitilanteita



HockeyCoach.se



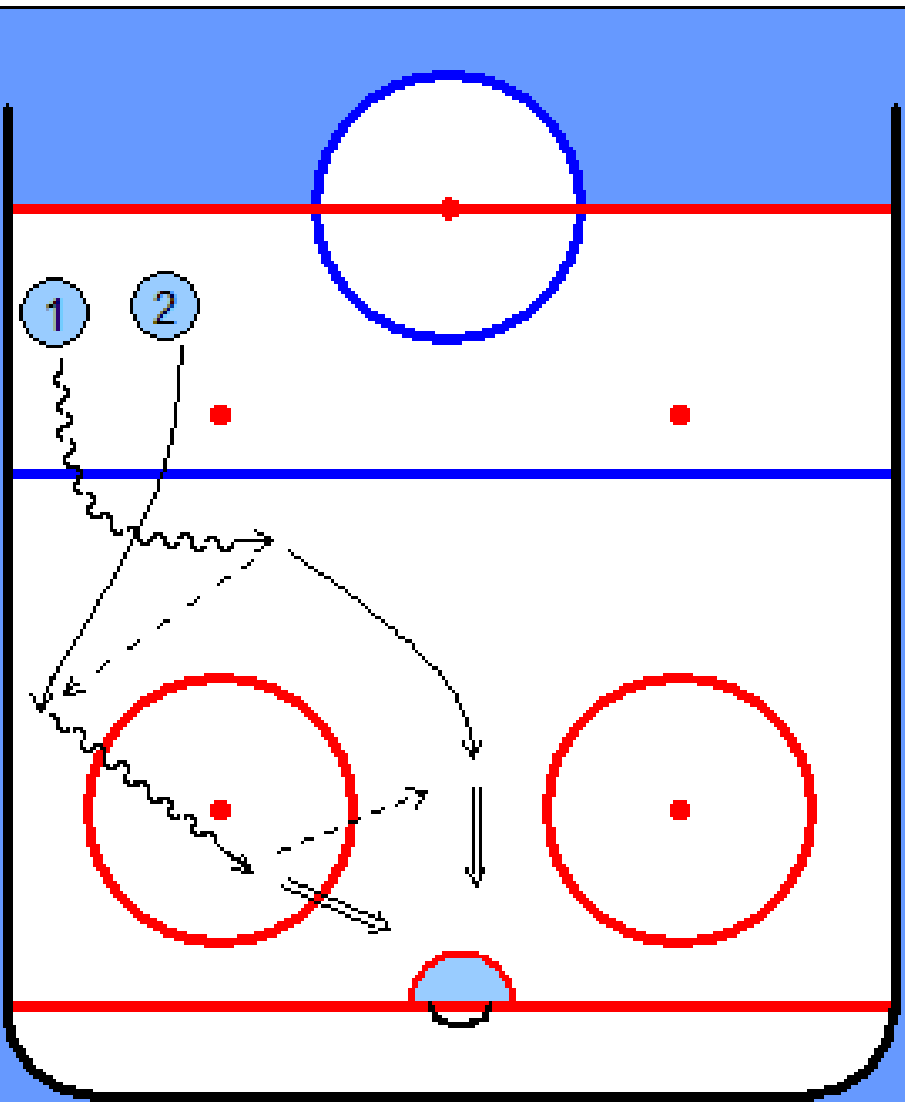
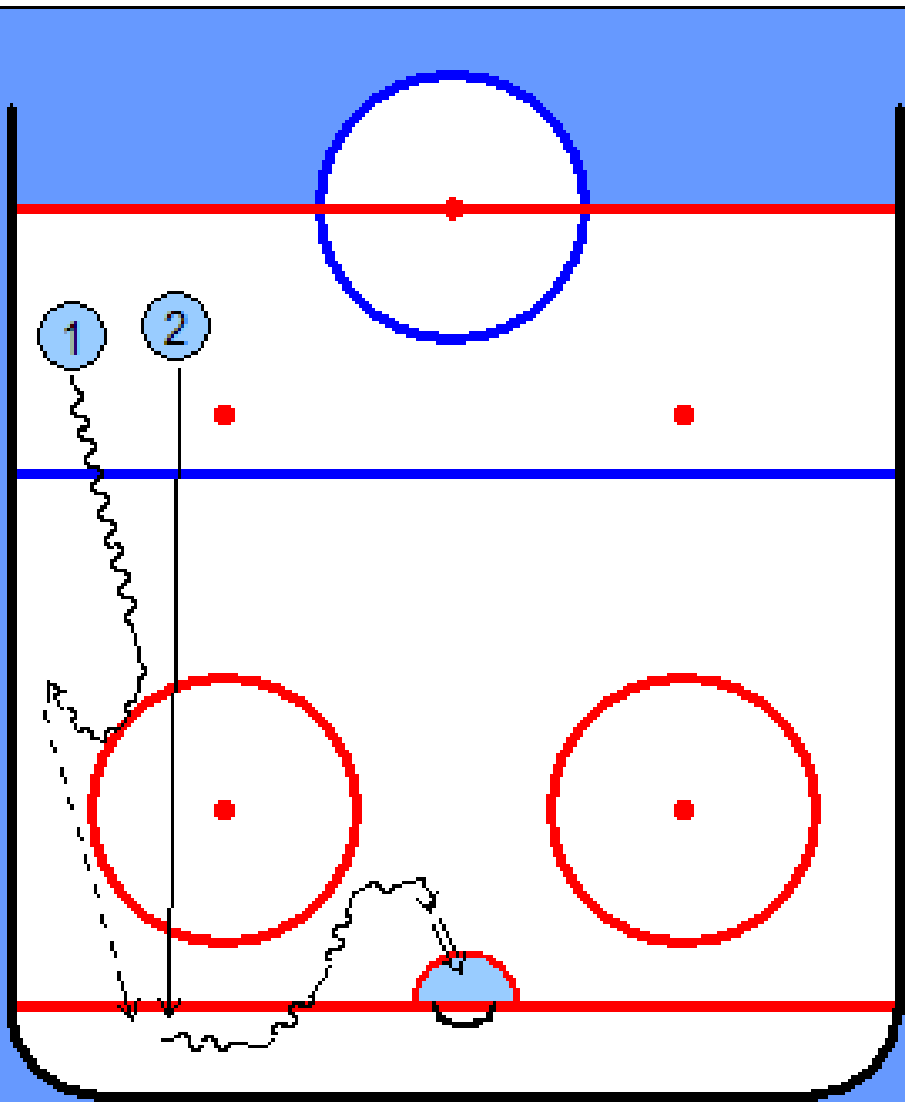
HockeyCoach.se

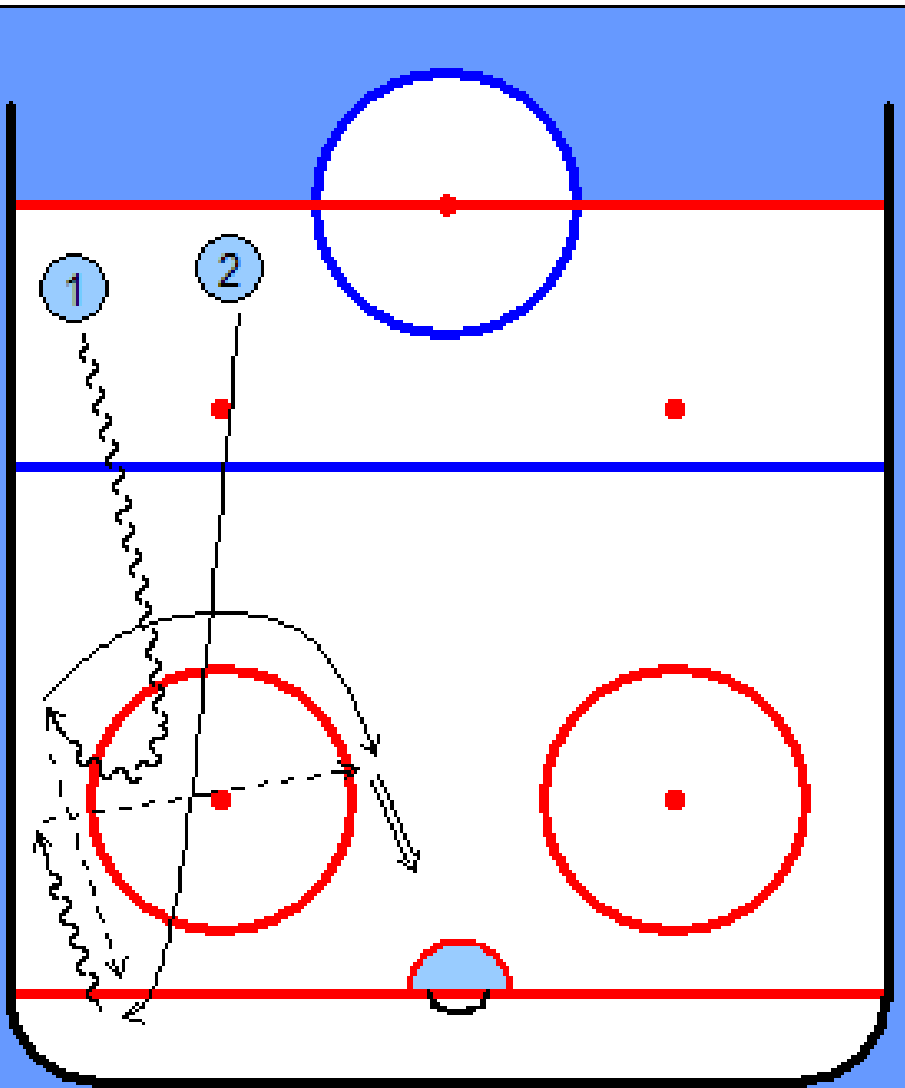
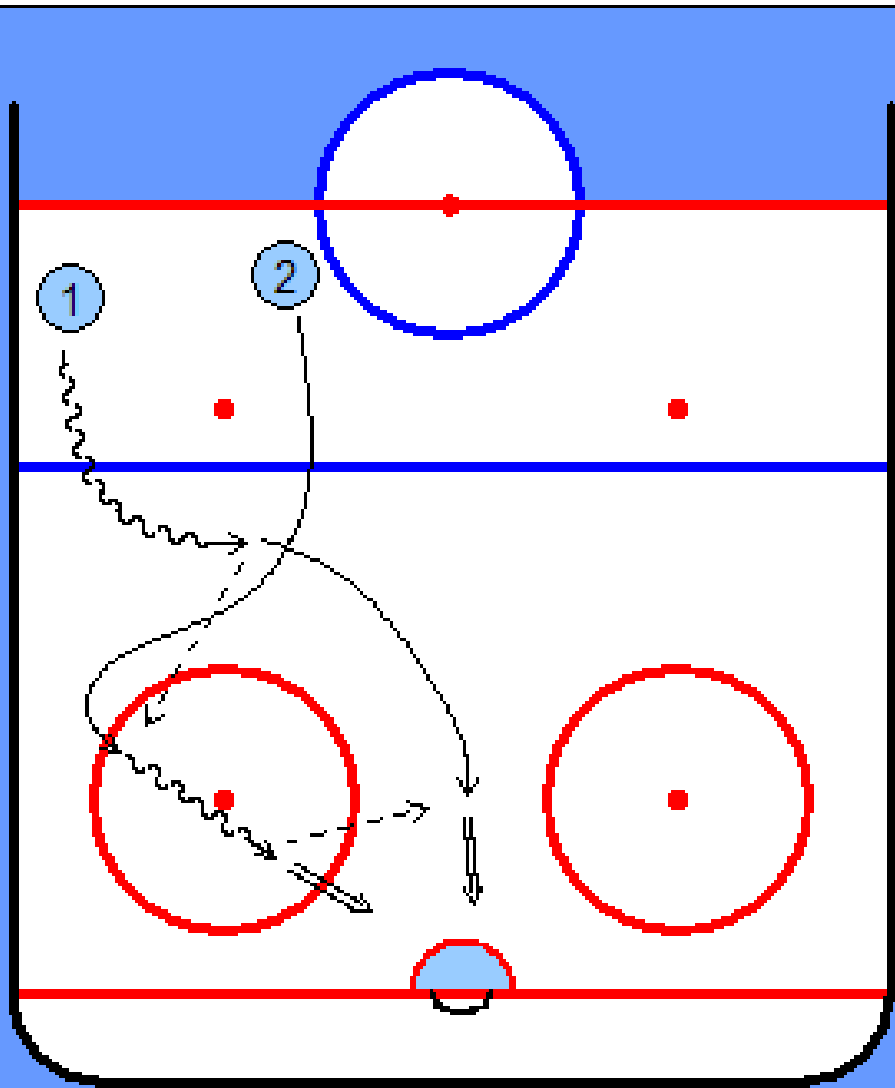
Complementary Hockey Drills

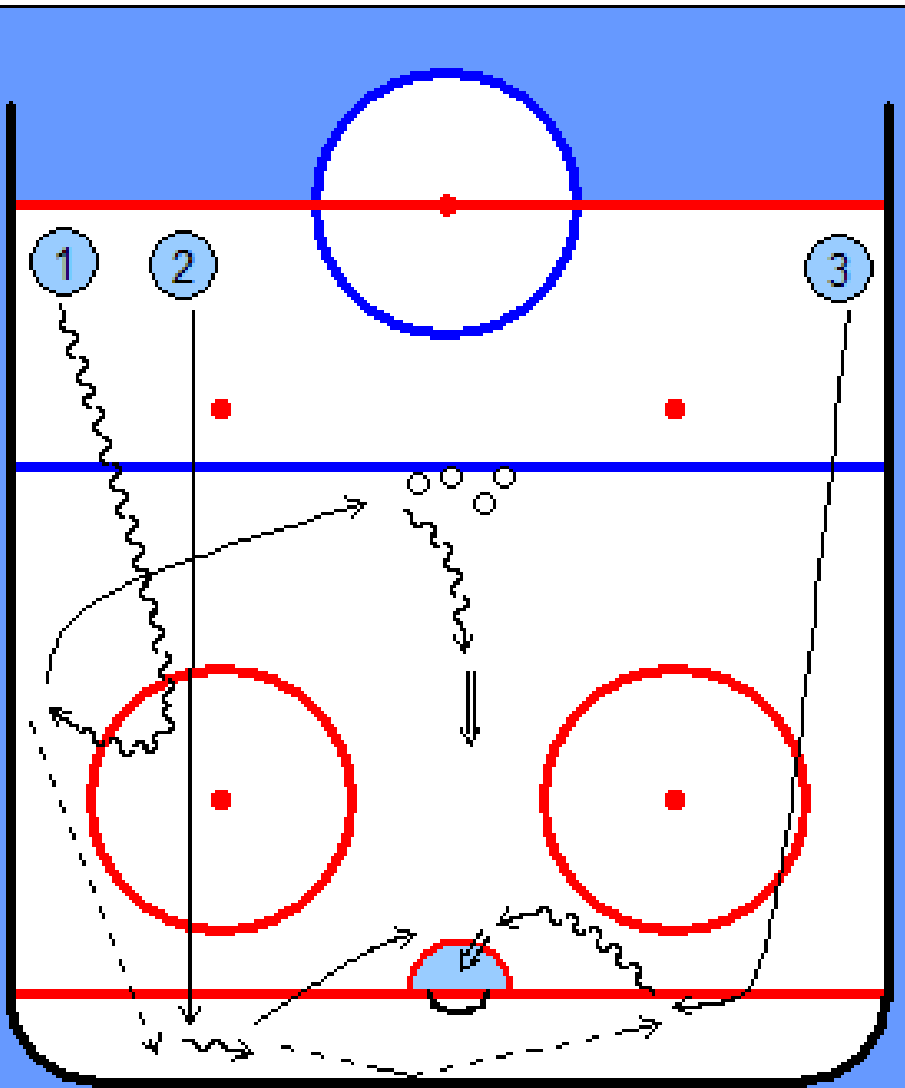
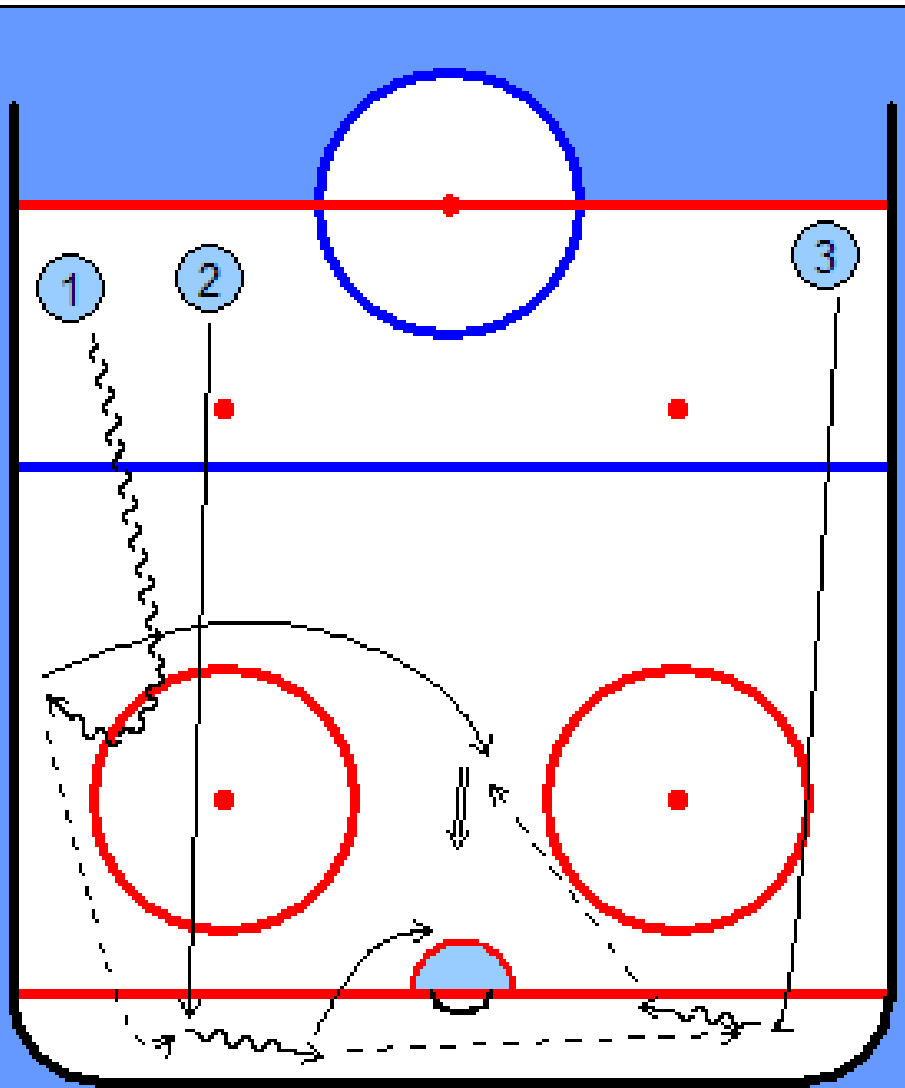
Kompletterande Hockeyövningar

Täydentävä harjoitekokoelma







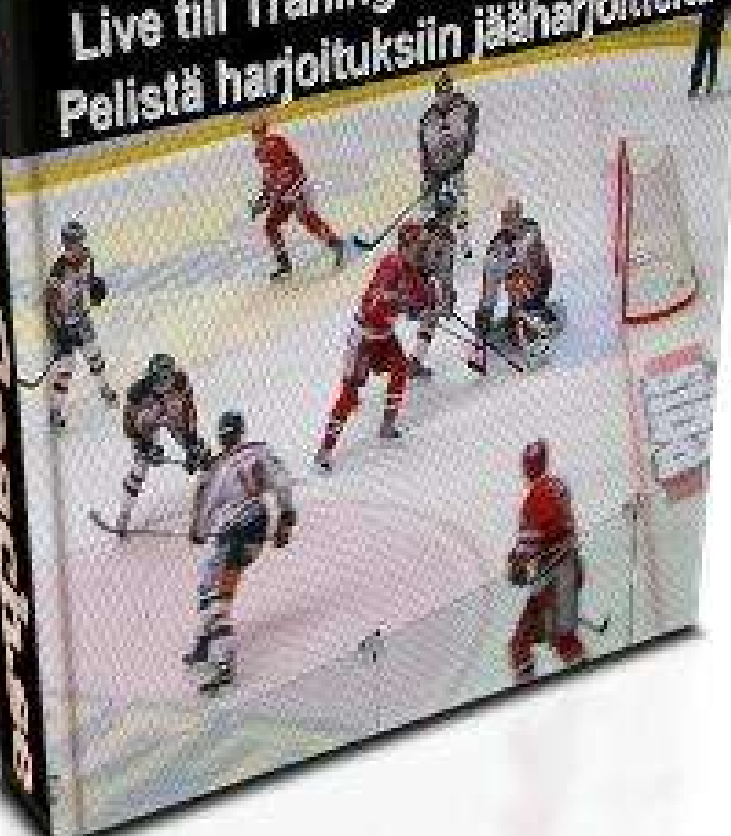


HockeyCoach.se

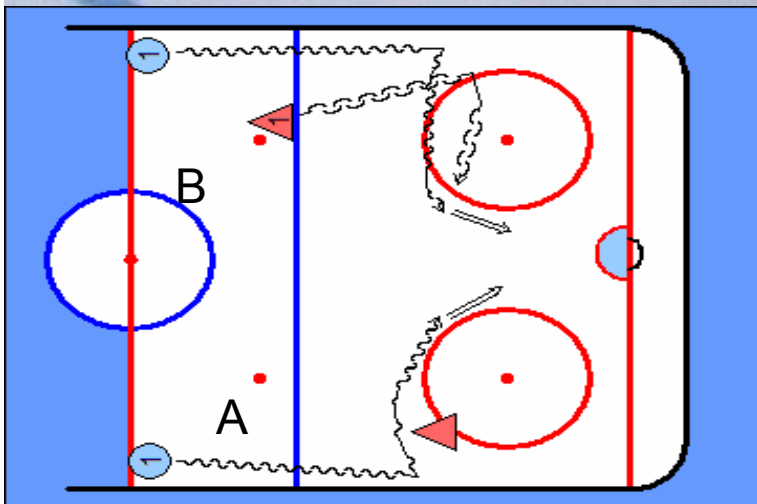
Live to Practice Hockey Drills

Live till Träning Hockeyövningar

Pelistä harjoituksiin jääharjoitelta



1 on 1 – 1 mot 1 – 1 vastaan 1



- A. P1 starts with puck, makes a sharp turn into the centre and shoots.
 B. P1 starts with puck, D1 skates backwards and acting passively in the beginning.

- A. P1 åker med puck, gör en skarp sväng in i banan och skjuter.
 B. P1 åker med puck, D1 åker baklänges och agerar passivt.

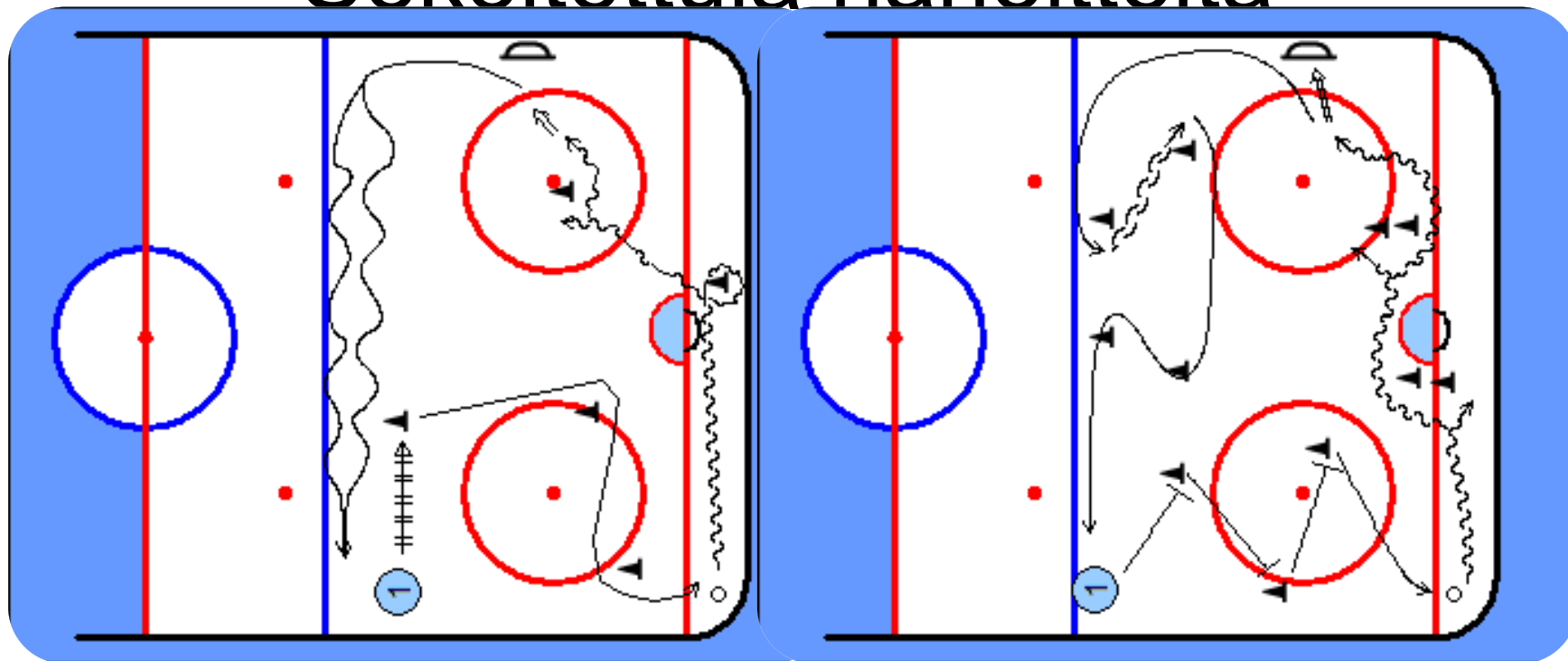
- A. P1 luistelee kiekon kanssa, kääntyy jyrkästi keskelle ja laukaisee.
 B. P1 luistelee kiekon kanssa, puolustaja luistelee takaperin ja on passiivinen.

Hockey Drills
Hockeyövningar
Jääkiekkoharjoitteita

6-10



Mixed drills – Mixade övningar – Sekoitettuia harjoitteita



Sidesteps – slalom – take a puck – 360 turn – feint – shot – bubbles back

Sidosteppa – slalom – ta en puck – 360 vändning – fint – avslut – bubblor tillbaka

Sivuaskelaita – pujottelua – ota kiekko nurkasta – 360 käännös – veto – kuplia takaisin

Stops – take a puck – feints – shot – forward – backward – turns forward

Stopp – ta en puck – finter – avslut – framlänges – baklänges - skridskosvängar

Stoppeja – ota kiekko nurkasta – harhautuksia – veto – etuperin – takaperin - pujottelua

**First
Season
7-9 Hockey Practices**



HockeyCoach.se

Practice / Träning / Harjoitus: 19

A. Touch with left hand, right skate and the opposite (both in front and behind) while moving forward. B. Pump up speed with one skate. C. Cross over one foot half moons. D. Two cross over steps (C), four bubbles. E. Half openings (Ulf Dahlen / Saku Koivu).

A. Vänster hand på höger skridsko och det motsatta (både framför och bakom) medan man åker framåt. B. Pumpa fart med ett ben. C. Överstegs halvmånar (ytterskär). D. Två överstegs halvmånar och fyra bubblor. E. Halvöppningar (Ulf Dahlén).

A. Vasen käsi koskee oikeaa luistinta ja päinvastoin (edessä ja takana) samalla kuin liikutaan eteenpäin. B. Pumpkaa vauhtia yhdellä jalalla. C. Yliaskel liukuja yhdellä jalalla (puolikuu ulkoterällä). D. Kaksi yliaskel liukua, neljä kuplaa. E. Kahden jalan puolikuut (Saku Koivu).

A. Passes / Passe to side. B. Tag around two sticks (in pairs). C. Pass, skate with puck, pass into middle, shot, rebound and slalom back. D. Cross overs over obstacles. E. Skating, stop, skate, stop, round the queue, receive a pass, long sideways movement with puck, shot and rebound.

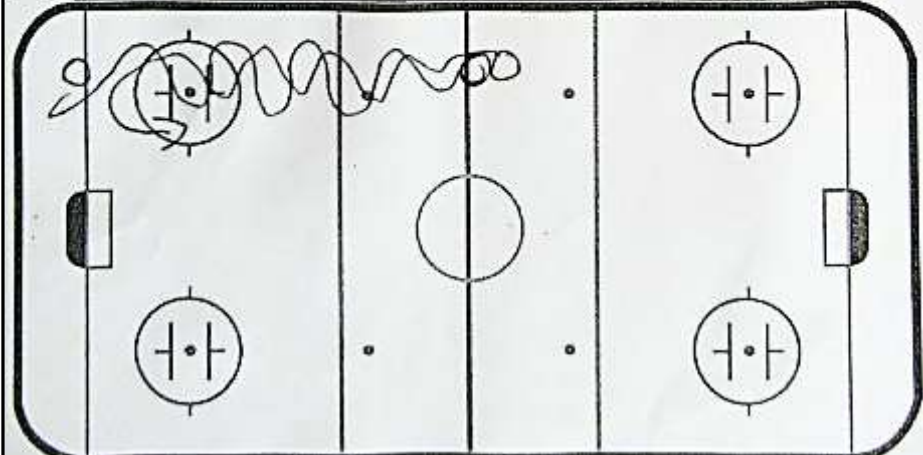
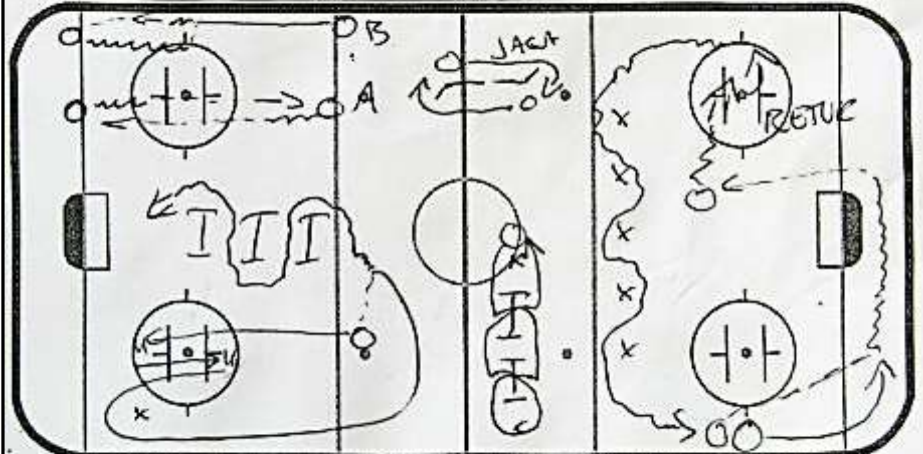
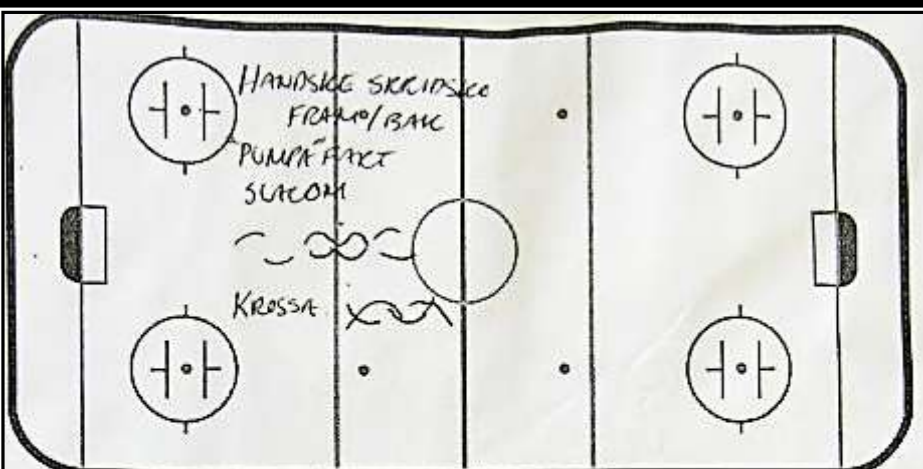
A. Passningar / Överlämningar B. Kull runt två klubbor i par. C. Passa, puckföraren åker framåt, passar in i mitten, skott och retur, slalom tillbaks. D. Översteg över hinder. E. Framåt, stopp, framlänges, stopp, runt konan och ledet, pass, långa sidledsflyttningar med puck, avslut och retur.

A. Syöttöjä / Syöttöjä sivulle B. Hippaa kahden mailan ympäri, pareittain. C. Syöttö, kiekollinen pelaaja kuljettaa kiekkoa ja syöttää keskelle, veto ja rebound. Pujottelua takaisin. D. Yliaskeleita esteiden yli. E. Eteenpäin, stop, etuperin, stop, kartion ja jonon ympäri, syöttö, pitkä sivu-liikkuminen kiekon kanssa, veto ja rebound.

A. Two players start after each other, new player from other side follows "second" player.

A. Två spelare efter varandra, ny spelare följer efter från andra sidan.

A. Kaksi pelaajaa peräkkäin, uusi "seuraaja" toiselta puolelta. -----
Game / Match / Peliä



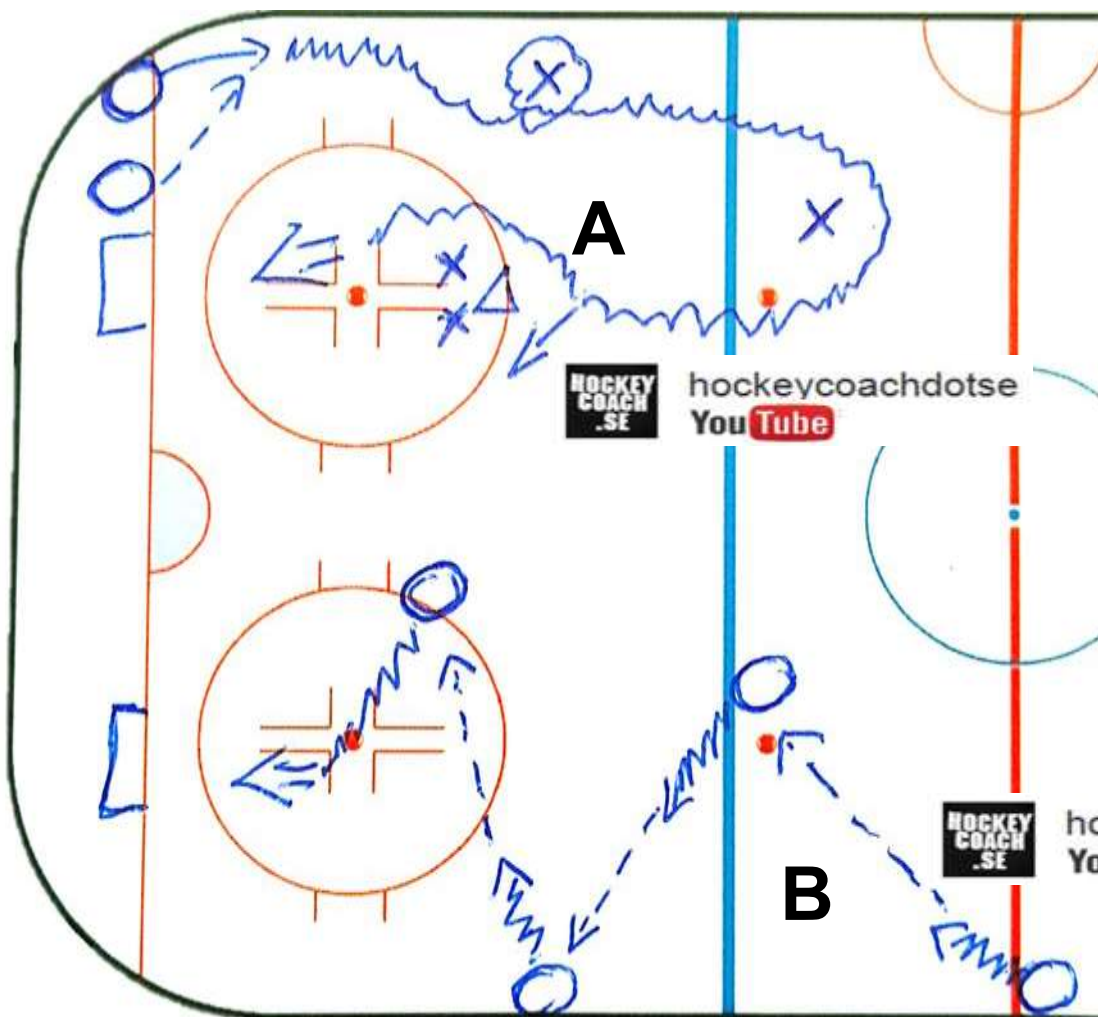
Hockey practices for 9-11 years old

Hockeyövningar för 9-11 åringar

Jääkiekkoharjoitteita 9-11 vuotiaille



HockeyCoach.se



Practice 1

- A. Receive a pass, Gretzky turn, protect puck, deke and score. Cones or a coach as defensemen.
- B. Pass and follow.

Träning 1

- A. Ta emot pass, frånvändning, skydda pucken, fint och avslut. Koner eller en ledare som försvarare.
- B. Passa och följ efter.

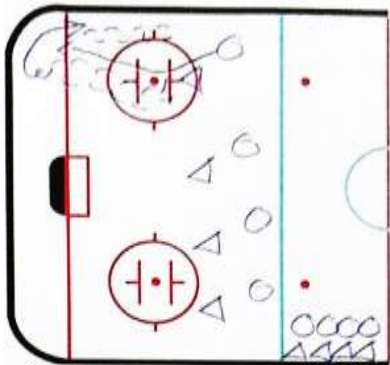
Harjoitus 1

- A. Syötön vastaanotto, Gretzky käännös, suojaa kiekkoa, harhauta ja veto.
- B. Seuraa syöttöä, veto. Kartioita tai valmentaja puolustajana.



Skating technique Hockey Camp

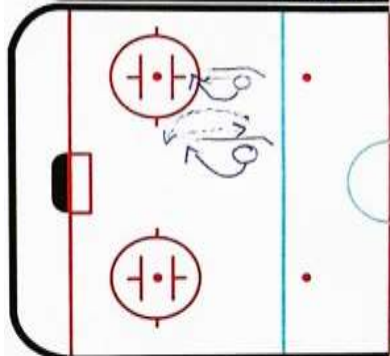
10 complete ice practices
8-10, 11-13 Years



One player skating forward, second chasing skating forward, after touch the roles are changed. 15 min

En spelare åker baklänges, den andra jagar, när spelaren lyckas kulla byts rollerna. 15 min.

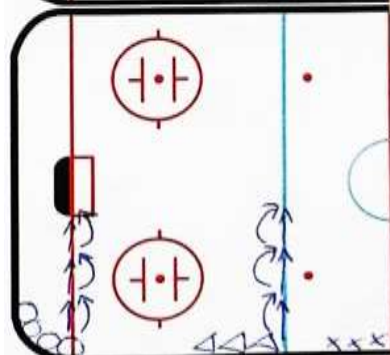
Yksi pelaaja luisteleo takaperin, toinen jahtaa etuperin, kun pelaaja on saatu kiinni osat vaihtuvat. 15 min.



C-kick backwards, round the stick, repeat from the other side.

C-spark baklänges, runt klubban, repetera från andra sidan.

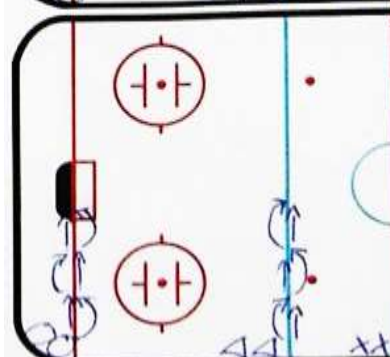
C-potku takaperin, mailan ympäri, toista sama toiselta puolelta.



C-kick backwards, one foot, along a line.

C-spark baklänges, ett ben, längs med en linje.

C-potku takaperin, yhdellä jalalla, viivaa pitkin.



C-kick backwards, both feet's, along a line.

C-spark baklänges, båda benen, längs med en linje.

C-potku takaperin, kummallakin jalalla, viivaa pitkin.

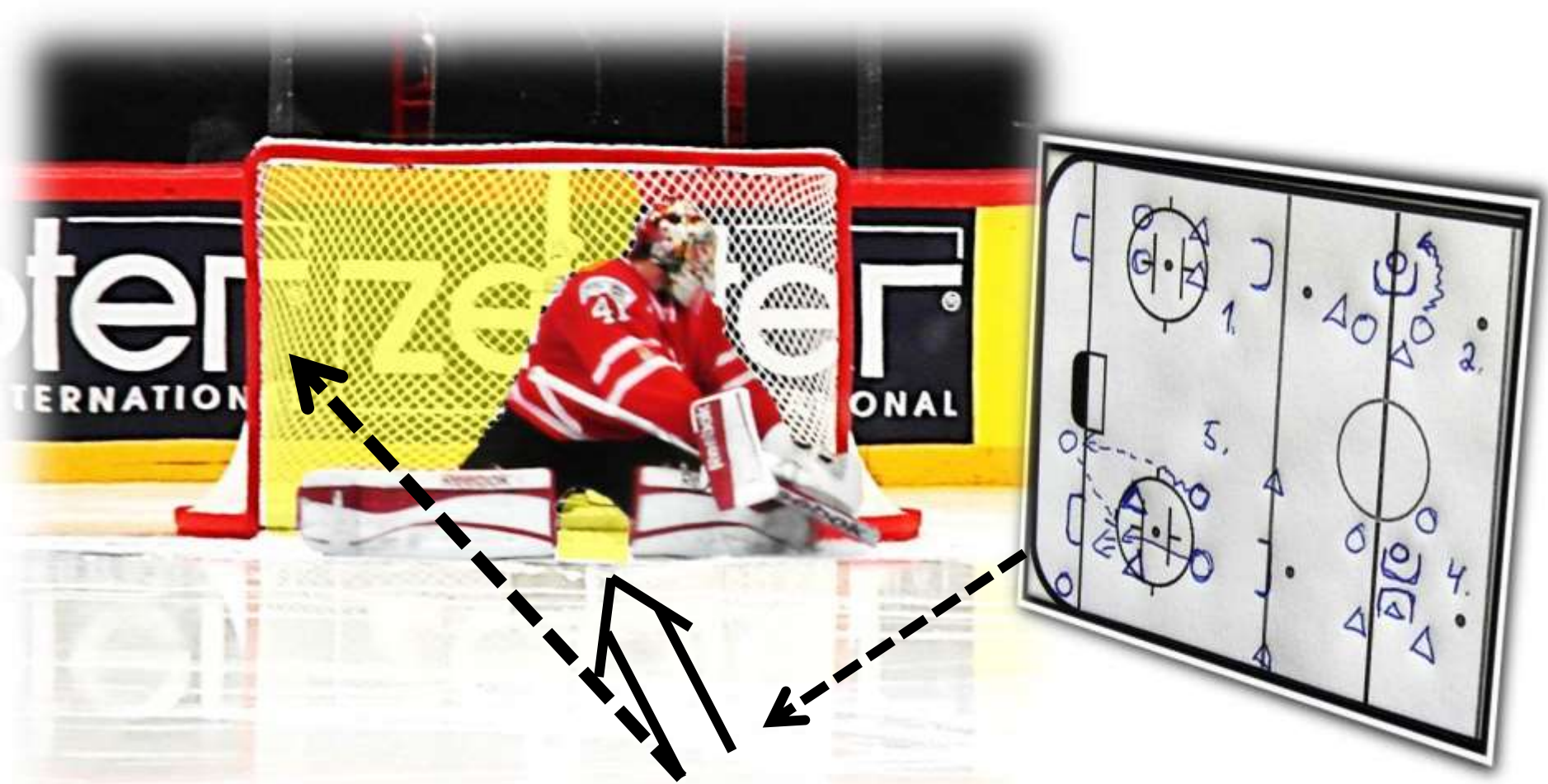
GOAL

SCORING

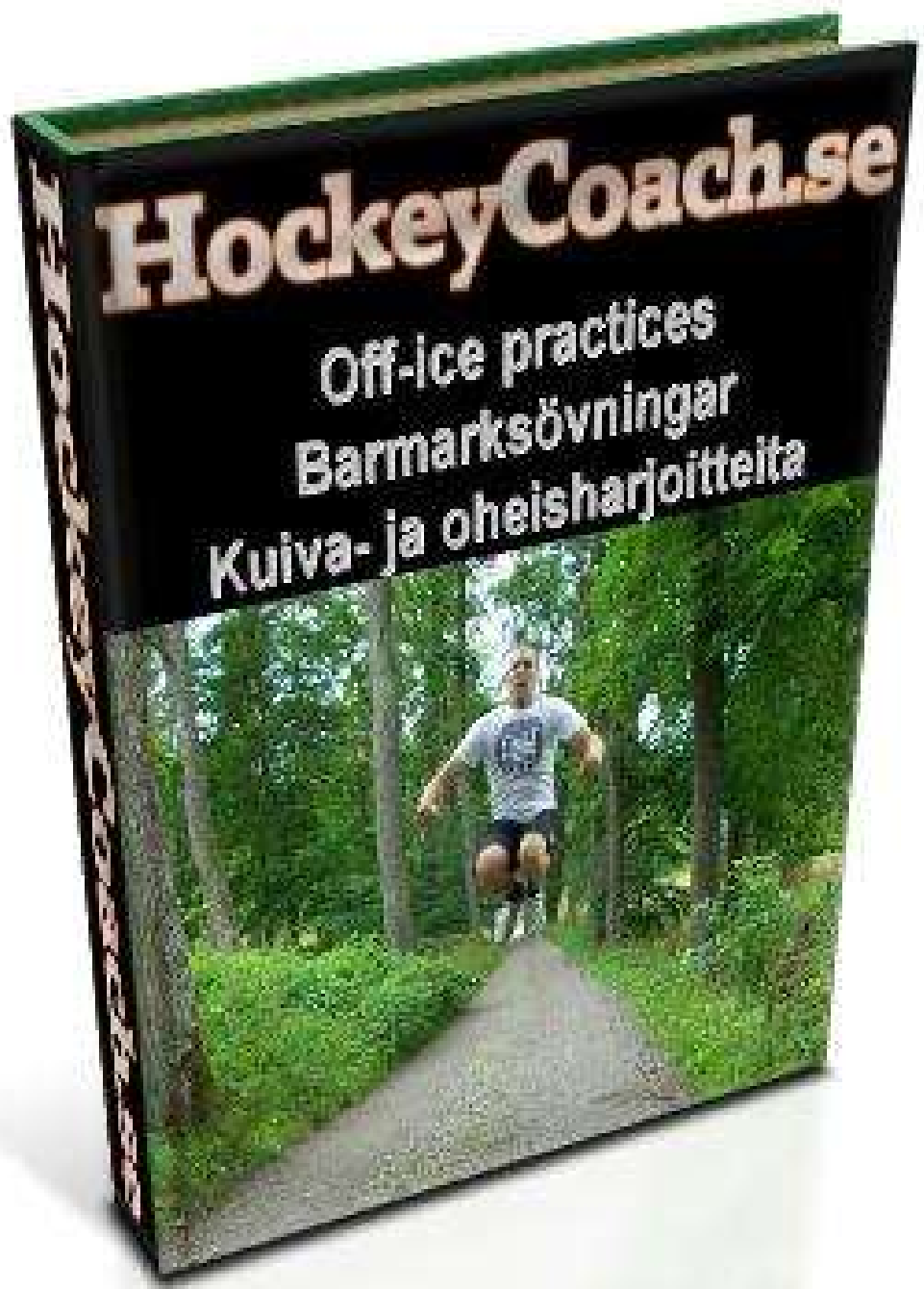
HOCKEYCOACH.se

41

Small sided goal scoring drills



2 & 4. 2 vs. 2, passes to front from behind, shoot on the other post the puck is coming from or between the legs. Goalie need to shift focus from behind to

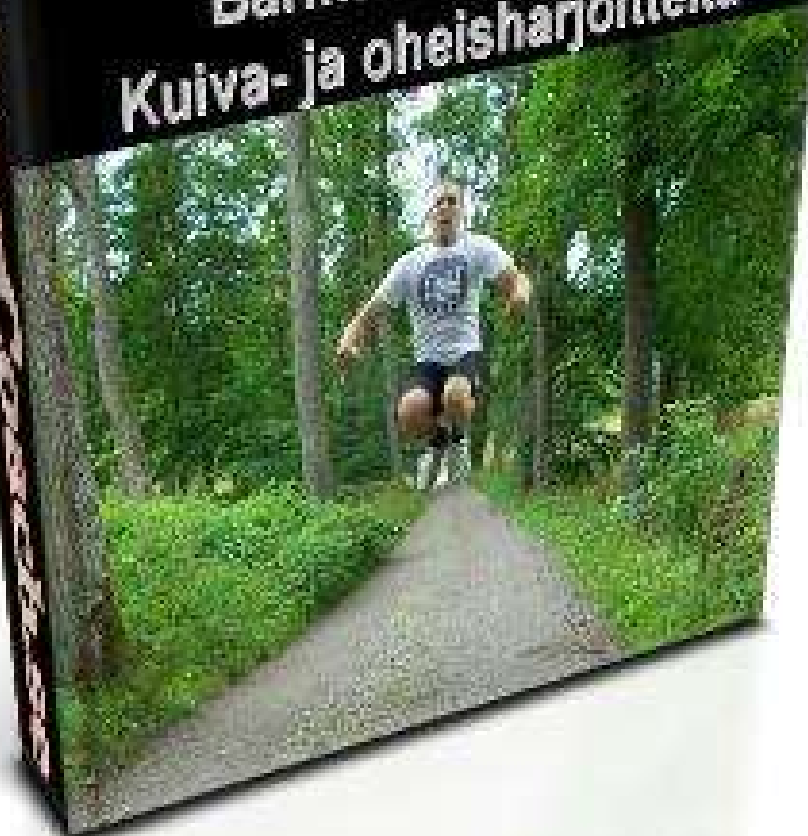


HockeyCoach.se

Off-ice practices

Barmarksövningar

Kuiva- ja oheisharjoitteita



Jumping – Hopp - Hypyty



Low starting position, with your left/right foot in front. Jump up, move the opposite foot in front, land with the same foot in front of you as you started.
Start jumps with both left and right foot in front.

Låg startposition med höger/vänster ben framför, upphopp och saxning i luften landa med samma ben framför som du startade med.

Kör hoppserier där du varierar benet som är framför (hö/vä)

Hypyty kyykystä, vasen/oikea jalka edessä, saksaus ilmassa, laskeutuminen samaan asentoon kuin lähtö. Aloita hyp pysarjat kummallakin jaloilla (oi/va)

Stickhandling

- Klubbteknik
- Mailatekniikka



HockeyCoach.se

In front – Framför - Edessä



In front – Framför - Edessä



