**Baklänges C-skär**

- Arbeta med armarna, ett skär i taget (halv cirkel) och långsamt.

- Ihop med fötterna mellan varje skär.

- Kom djupt ner i åkställningen.

- Upp med överkroppen och upp med blicken.

**Bubblan**

- Arbeta både med armarna och benen och gör stora "bubblor"

- Stora rörelser och långsamt.

- Kom djup ner och arbeta aktivt med armarna.

- Upp med överkroppen och blicken framåt.

- Upp med blicken.

**Framlänges C-skär**

- Ett skär i taget

- Stilla med inte skridskon och utför skridskoskär i formen av ett C med den andra skridskon för att ta dig framåt

- Upp med överkroppen

- Arbeta med armarna

**Glidskär – Stilåkning**

- Överdriv skridskoskär rakt fram med armar och ben.

- Långa glid mellan varje skär.

- Häng mellan varje skär

- Kom djupt ner i åkställningen, sträck i överkroppen.

**Glidsväng – Frånvändning**

- Sprid ut spelarna i zonen och ställ ut flera pyloner så kötiden blir mindre och hela isen används

- Inre benet framför det andra.

- Parallella axlar genom svängen.

- Vrid på huvudet, blicken snett åt sidan.

- Tryck höften framåt

- Kom djupt ner i svängen

**Glidsvängar**

● Ställ ut 3 pyloner

● Spelarna tränar på glidsvängar runt pylonerna

● Ha ett djupt sitt och brett mellan skridskorna för att få bra balans i svängen

● Försök trycka till ut ur svängen så farten ökar

Steg 2

Öka hastigheten

Lägg till en puck och gör samma moment

**Innerskär framlänges**

- Åk framåt bara på innerskär (insidan av skenan)

- Stora yviga skär, använd armarna

- Behåll en bra balans genom att böja i fot och knäled

- Blicken framåt

**Knädopp**

- Långsamt med fokus på balans.

- Upp med blicken

- Doppa knät växelvis, både höger och vänster ben

- Knät i isen, skridskon pekar rakt upp.

- Använd armarna.

**Köttbullen**

- Sitt ner, upp med blicken.

- Upp med överkroppen och ner med rumpan och försök bli rund som en köttbulle

- Blicken rakt fram.

- Djupet, blicken och glidet.

**Köttbullen baklänges**

- Sitt ner, upp med blicken.

- Tyngden mitt på foten.

- Upp med överkroppen och ner med rumpan.

- Blicken rakt fram.

- Tänk på, djupet, blicken och glidet.

**Lek - Handboll med bollen på isen**

-Smålagsspel med fotboll istället för puck och ingen klubba

- Dela in gruppen i olika lag

- Barnen ska försöka passa varandra och göra mål enbart genom att använda händerna

- Övningen gör att spelarna måste böja sig ner och träna upp balansen för att kunna "skjuta" bollen med handen

- En bra övning för att på ett lekfullt sätt träna upp balansen och skridskoåkning

**Lek - Vem är rädd för vargen**

● Denna övning kan köras över hela banan med hela gruppen, eller på en mindre yta som en zon eller halv zon.

● En eller flera spelare eller ledare är vargar

● Övningen startar med att vargarna ropar "vem är rädd för vargen"

● Spelarna svarar "inte jag" och ska försöka ta sig förbi vargarna till andra sidan

● De som blir nuddade av vargarna får vara vargar vid nästa tillfälle tills alla blivit "tillfångatagna"

**Pumpen**

- Arbeta långsamt med att föra benen isär och ihop.

- Hela skenan i isen och tyngden mitt på foten.

- Aktivt ”pumpande” med benen.

- Blicken framåt och långsamma rörelser

**Scooting runt cirkel**

- Åk runt en cirkel

- Inre foten är stilla, yttre foten trycker med scootingskär för att kunna åka framåt

- Tryck iväg med hela skenan, avsluta med hälen.

- Kom djupt ner i åkställningen.

- Övningen kan också utföras genom att ställa ut spelare runt en cirkel som åker flera varv innan de byter

**Skjuta spark**

Att lära sig skjuta ifrån i ett skridskoskär är viktigt för farten och kraften framåt.

I den här övningen skjuter man ifrån med ett ben i taget, byter frånskjutsben på ”vägen tillbaks”.

Att tänka på:

• Böj i knä och fotled.

• Vinkla ena skridskon lite utåt.

• Balansen och tyngdpunkten flyttas över till andra skridskon.

• Skjut ifrån och glid.

• Viktigt att ta ihop skridskorna efter frånskjutet.

**Skridskocirkeln med pyloner**

● Ställ ut 4 pyloner

● Spelaren åker i åttor runt alla 4 pyloner och avslutar med att ställa sig sista i ledet

● Vändningarna är i fokus, djupt sitt och tryck ifrån för att accelerera ut från svängen

Tips!

Du kan ställa ut fler pyloner även där det inte finns cirklar för att öka aktivitetsnivån

**Skridskocirkeln runt 4 pyloner baklänges**

● Ställ ut 4 pyloner

● Åk baklänges i åttor runt pylonerna

● Sträva efter att ha blicken uppåt och försök ha koll på vad som händer bakom dig

Steg 2: Samma moment med puck

**Skridskoslinga 2**

● Övning för hela gruppen

● Ställ ut pyloner enligt ritningen

● Alla spelare ställer sig i ett hörn

● En ny spelare startar när den framför har åkt förbi den andra pylonen

● Beroende på kunskapsnivå kan spelarna variera svängarna mellan översteg och glidsvängar

● Sista delen är baklängesåkning över hela banan

Steg 2: Lägg till en puck så ökar svårighetsgraden

**Skridskoslinga runt cirklar och pyloner**

● Träna på olika moment inom skridskoteknik

● Översteg,

● Glidsväng

● Höftöppning

● Vändningar

**Skridskoslinga runt pylon med skott**

● Åk framåt, ett helt varv runt pylonen och hämta en puck vid sargen

● Åk in med pucken mot mål, skjut och ta returen

● När spelaren har hämtat pucken startar nästa spelare

**Skridskoteknik helplan**

● Olika övningar för skridskoteknik/balans

● Framåt/bakåt, på ett ben

● ”Köttbullen”

● Översteg

● Bubblor

● Innerskär, ytterskär

● Ett ben slalom

**Skridskoteknik långsarg**

● Olika moment inom skridskoteknik

● Långa skär, fram/bak.

● Glidåkning

● Ett ben

● Springa

● Hoppa

● Snurra

**Skridskoteknik slinga**

● Övning för hela gruppen

● Ställ ut pyloner enligt ritning

● Nästa spelare startar när den framför åkt förbi 2:a pylonen

● I baklängesåkningen är det bra om spelaren håller koll både vad som händer framför och bakom

● Ett bra sitt och stabil balans underlättar

● Sista delen är det framlängesåkning med snurrar

**Skridskoteknik station**

● Olika övningar för skridskoteknik/balans

● Framåt/bakåt, på ett ben

● ”Köttbullen”

● Översteg

● Bubblor

● Innerskär, ytterskär

● Ett ben slalom

**Slalomsvängar**

- Båda skenorna i isen

- Stora svängar och använd armarna.

- Utför slalomsvängar med skridskorna ihop

- Upp med blicken.

**Springa på skridskorna**

- Arbete aktivt med både armar och ben

- Överdriv med armarna

- Bra för balans och koordination

**Upphopp**

- Upp med blicken för att hålla balansen.

- Hoppa upp med ”vristerna” och böj lite i knäled

- Landa på hela skenan, mjuk i knäled.

**Virr varr**

• Bra startövning på en träning eller som ett avbrott mellan övningarna

• Alla spelare har en puck och delar upp sig över isen

• Tränaren styr med signal start och stopp

• På signal startar alla spelare och åker skridskor samt jobbar med puckföring

• På ny signal står man still eller glider och inväntar ny signal

Tips!

Om du har yngre åldrar så kan denna övning köras med längre "byten" för att träna in grundteknik på olika sätt ca 15-20 sekunder.

Har du äldre åldrar kan det vara en övning för att träna snabbhet för både skridskoåkning och puckföring där kan det räcka med korta byten på några 6-7 sekunder

**Övergångar**

Framlänges till baklänges

- Åk framlänges och vänd till baklänges runt en pylon

- Åk framåt runt pylonen

- I samband med att du passerar pylonen sätter du skridskorna bredvid varandra och trycker ifrån för att åka baklänges

Baklänges till framlänges

- Åk baklänges förbi pylonen och vänd till framlänges

- När du är förbi pylonen sätter du ut ena skridskon 90 grader så dina skridskor bilar ett L

- Sedan trycker du ifrån för att åka framlänges

Ställ ut fler pyloner för att minska kötiden

**Översteg baklänges**

- Åk runt cirkeln baklänges med överstegsåkning

- Ta ett kliv inåt med det inre benet och kliv över med det yttre benet

- Luta dig inåt för att svänga lättare

- Istället för att ha ett led i hörnet kan du sprida ut några spelare runt cirkeln som kan åka flera varv innan bytet

**Översteg runt cirkel**

- Åk översteg runt cirkeln genom att föra det ena benet framför det andra i framlängesåkning

- Försök ha ett "bra sitt" med böjd ben och stabil position

- Vrid in bröstet och blicken in mot mitten så blir det enklare att svänga

- Övningen kan även utföras genom att sprida ut spelarna runt cirkeln så flera kan åka samtidigt en längre tid