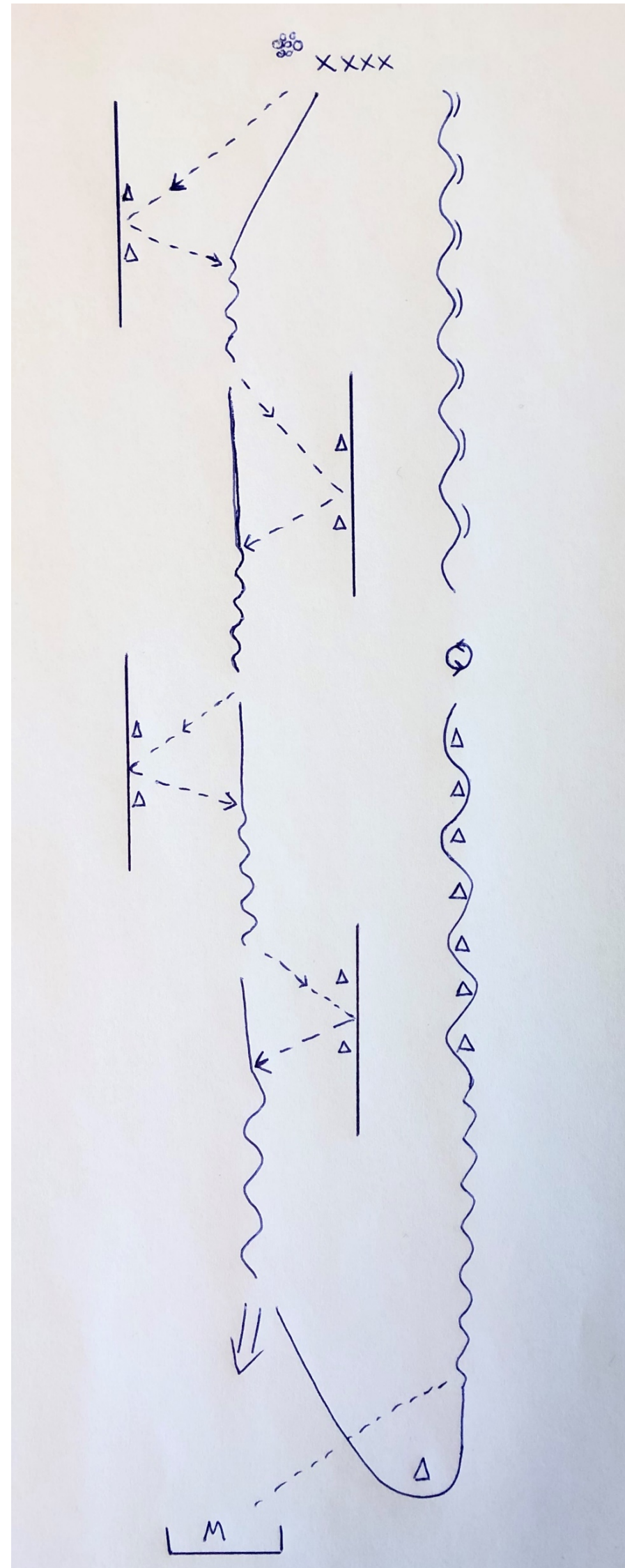


# Övning 2:1



## Passning med avslut

Spelaren passar bollen i sargen till sig själv och avslutar på mål.

Spelaren fortsätter runt kona och tar emot ett utkast från målvakt eller tränare.

Dribblar bollen mellan konerna

Snurrar med boll till baklängesåkning med boll

Alt. efter avslut åker spelare översteg och baklänges utan boll

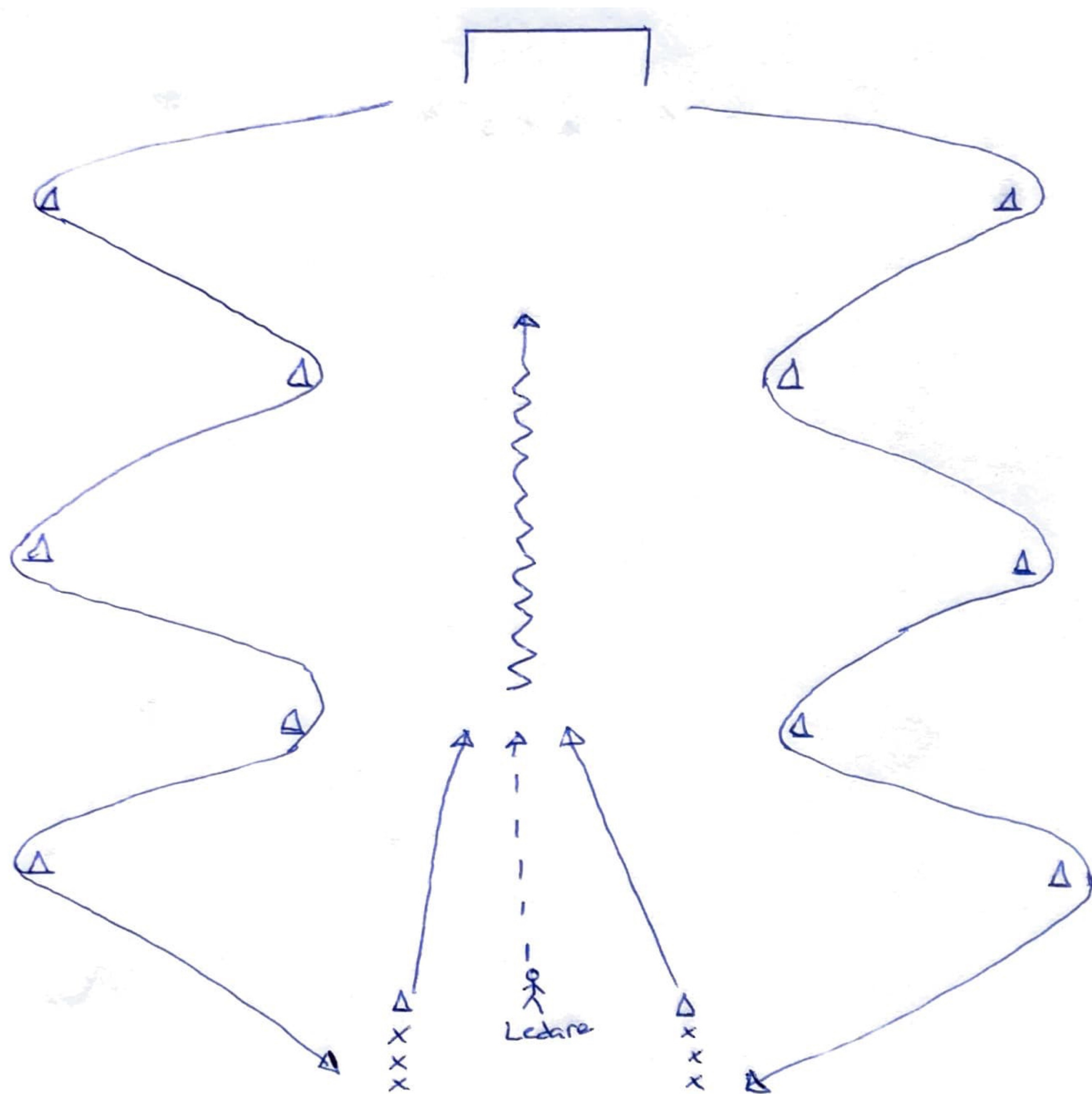
## Syfte

Klubbteknik och bollkontroll  
fånga upp boll, driva bollen och avsluta mot mål.

Skridskoteknik  
Bra fart på skridskorna framåt

Kommunikation  
Visa var han vill få bollen på  
tillbakavägen

# Övning 2:2



## Avslut på mål

Ledaren passar bollen,  
spelare jagar upp bollen och driverier fram mot mål,  
avslut mot mål.  
Slalombana med tvära glidsvängar på tillbakavägen.  
Ev. med målvakt

## Alt. Kamp

Ledaren passar bollen och en spelare från vardera led  
tävlar om bollen.  
Slalombana på tillbakavägen.

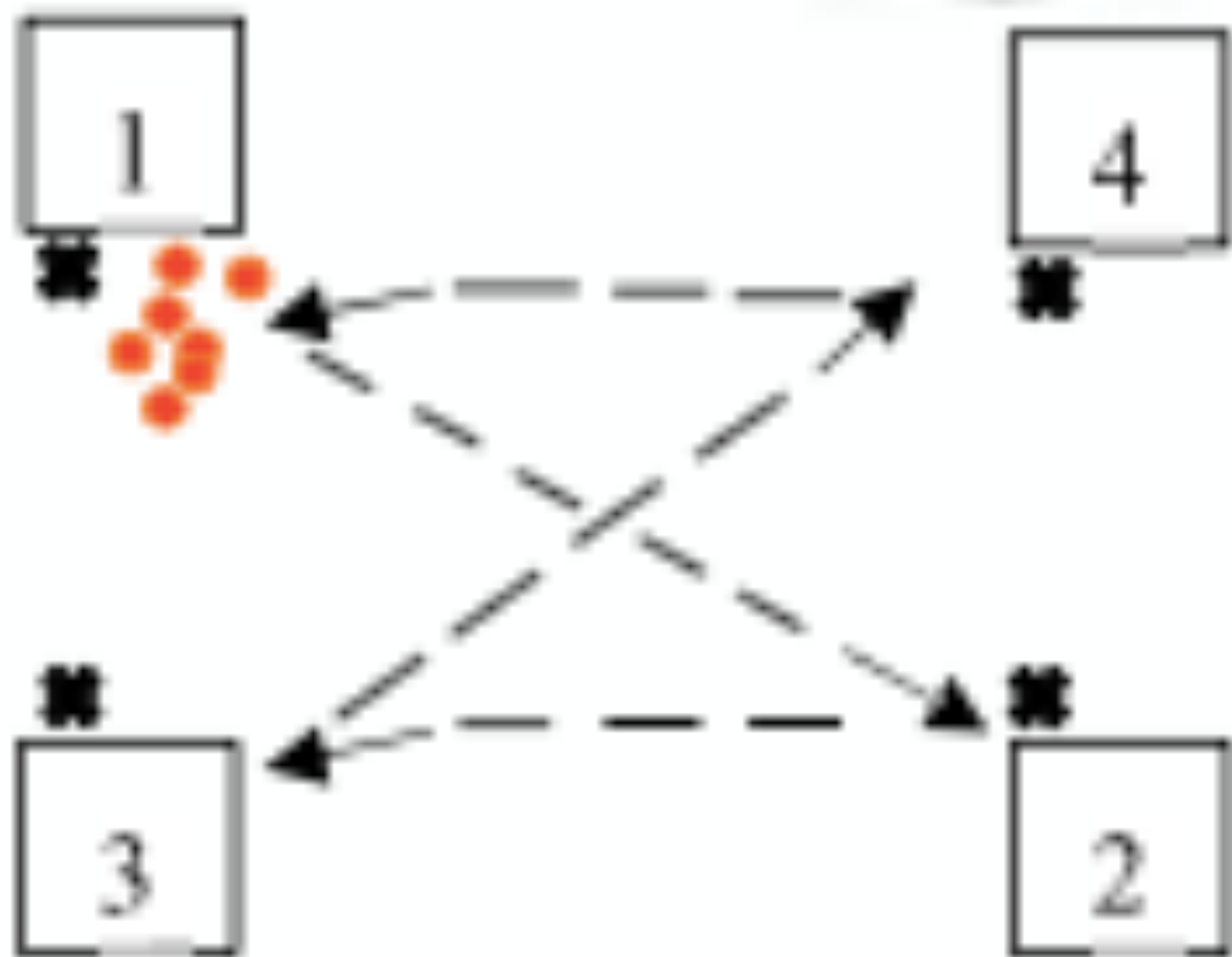
## Syfte

Klubbteknik  
fånga upp boll, driva bollen och  
avsluta mot mål.

Skridskoteknik  
Luta skridskorna och trycka ifrån  
för att få med sig fart genom  
svängen.

Alt. Tävlingsmoment.

# Övning 2:3



## Passning med adress

spelarna står i fyrkant eller ring

Ledaren säger namnet på den som ska få passningen.

När barnen känner sig säkra på upplägget

Spelaren med boll säger namnet på den som ska få passet.

## Syfte

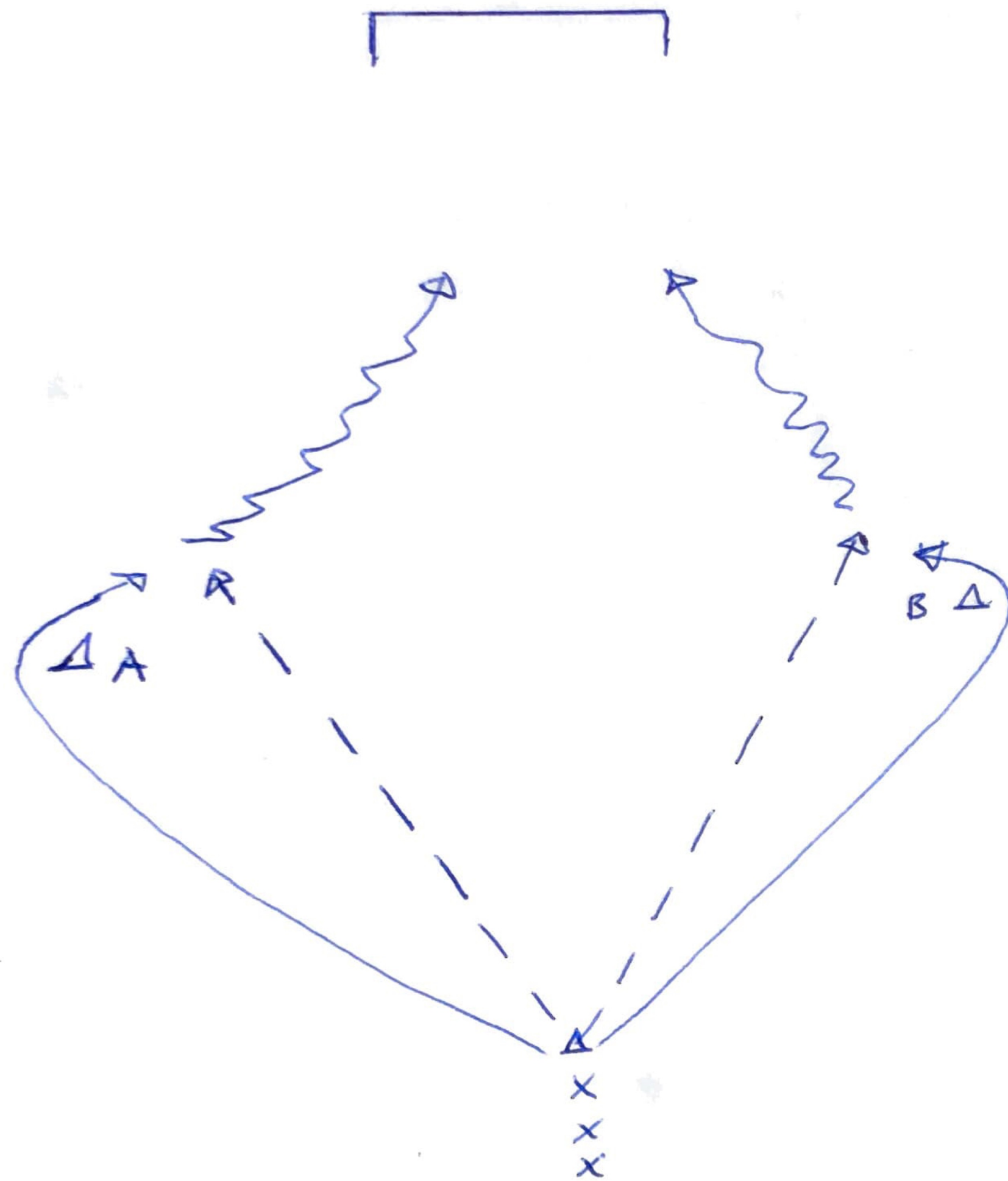
Klubbteknik

Kunna slå en passning till kompis klubba.

Mottagning av boll utan att den studsar iväg.

Kommunikation, prata med varandra.

# Övning 2:4



## Passa ta emot avslut

Förste spelare åker runt A.  
Spelare först i kön passar mot A.  
Spelare tar emot bollen.  
Driver mot mål.  
Avslut mot mål.  
Ev. med målvakt

När spelare lagt pass åker den mot B och får pass...  
Spelarna kör varannan gång höger/Vänster

## Syfte

Klubbteknik  
Passning till medspelare  
Mottagning av boll  
Driva boll  
Avsluta mot mål.

Skridskoteknik  
Åka och runda kon.

Kommunikation  
Söka ögonkontakt med  
mottagaren av pass.



# Övning 2:5

## Skott på mål

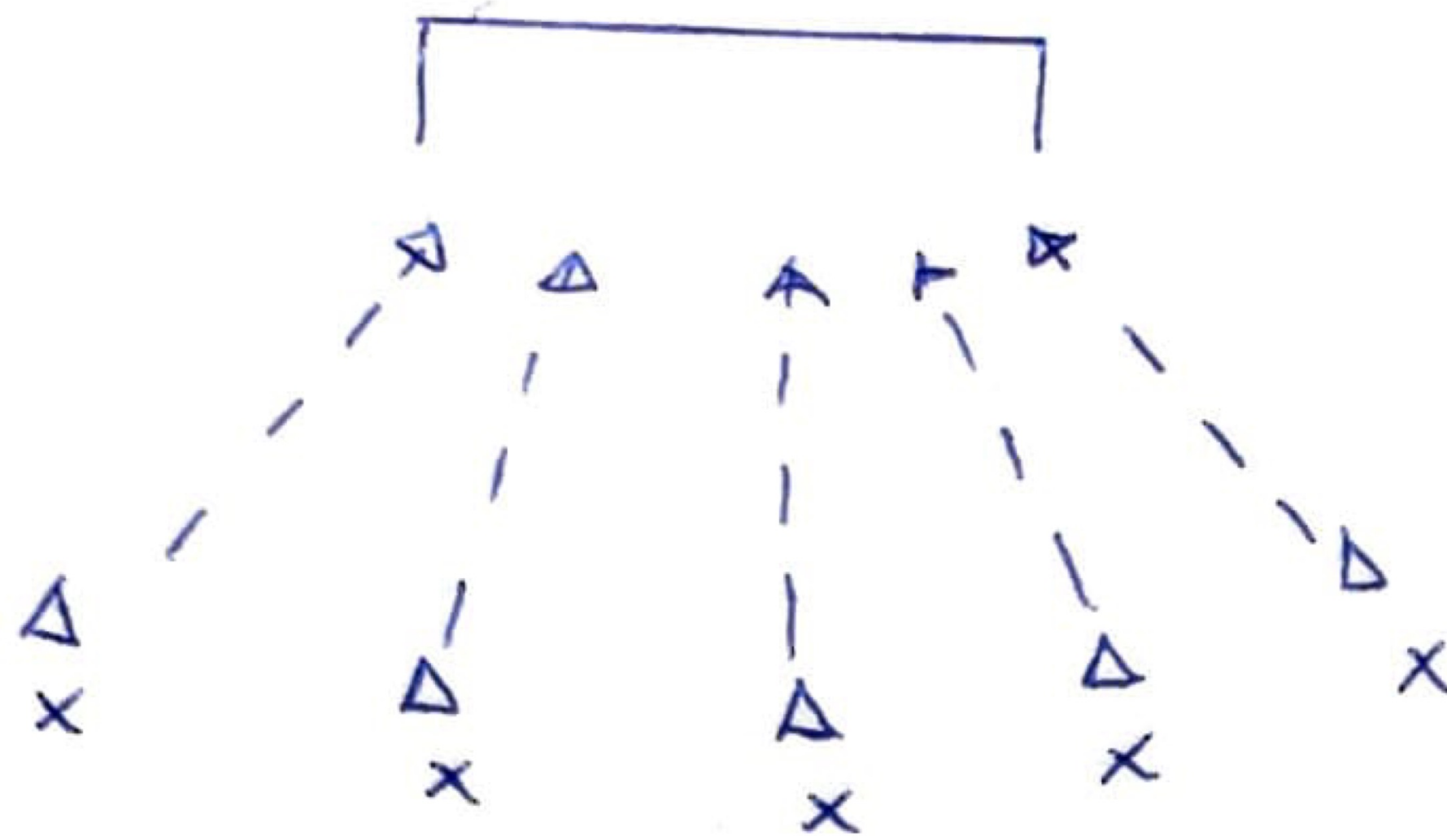
En spelare vid varje kon. 5 bollar var.

Spelarna skjuter en boll åt gången.

När alla bollar är skjutna går de gemensamt fram och hämtar 5 bollar.

Omgång två flyttar alla ett steg åt höger.

Ev. med målvakt



Syfte

Klubbteknik

Bandyrapp mot mål

# Övning 2:6

100 Pass

## Passningar:

Spelarna slår raka och "hårda" passningar till varandra, ex. 100 ggr. När man tar emot passningen så håller man klubban med båda händerna och får kontroll på bollen innan man passar tillbaka.

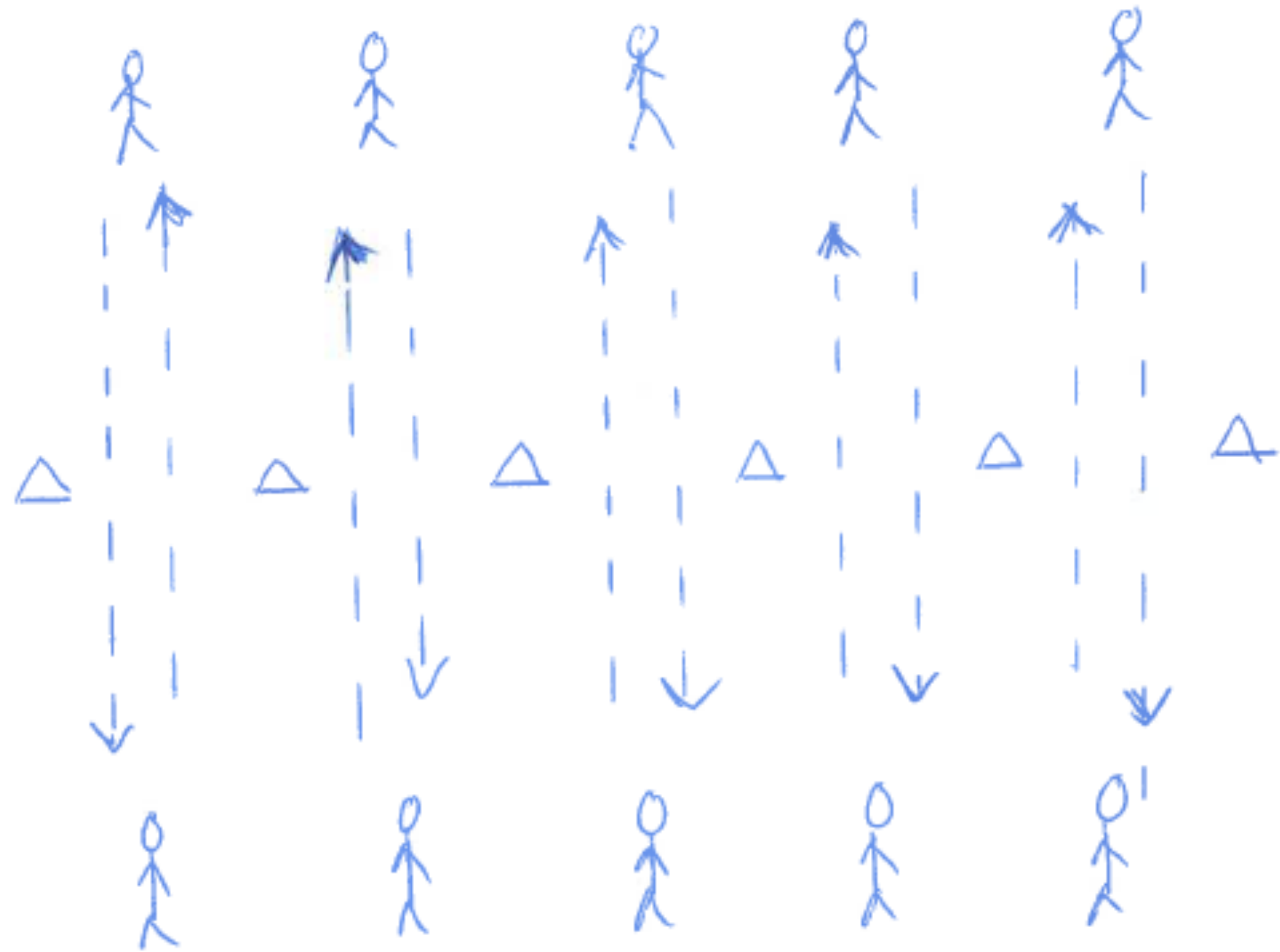
## Bygga ut övningen:

1.

Låt spelaren som slår passningen åka fram en bit innan passningen slås. Mottagaren står fortfarande still och tar emot bollen. Den som slagit passningen backar tillbaks till utgångspunkten.

2.

Låt spelaren som slår passningen stå kvar vid utgångspunkten och spelaren som tar emot passningen åker fram och möter bollen. När man har kontroll på bollen så slår man tillbaka den och backar till utgångspunkten.



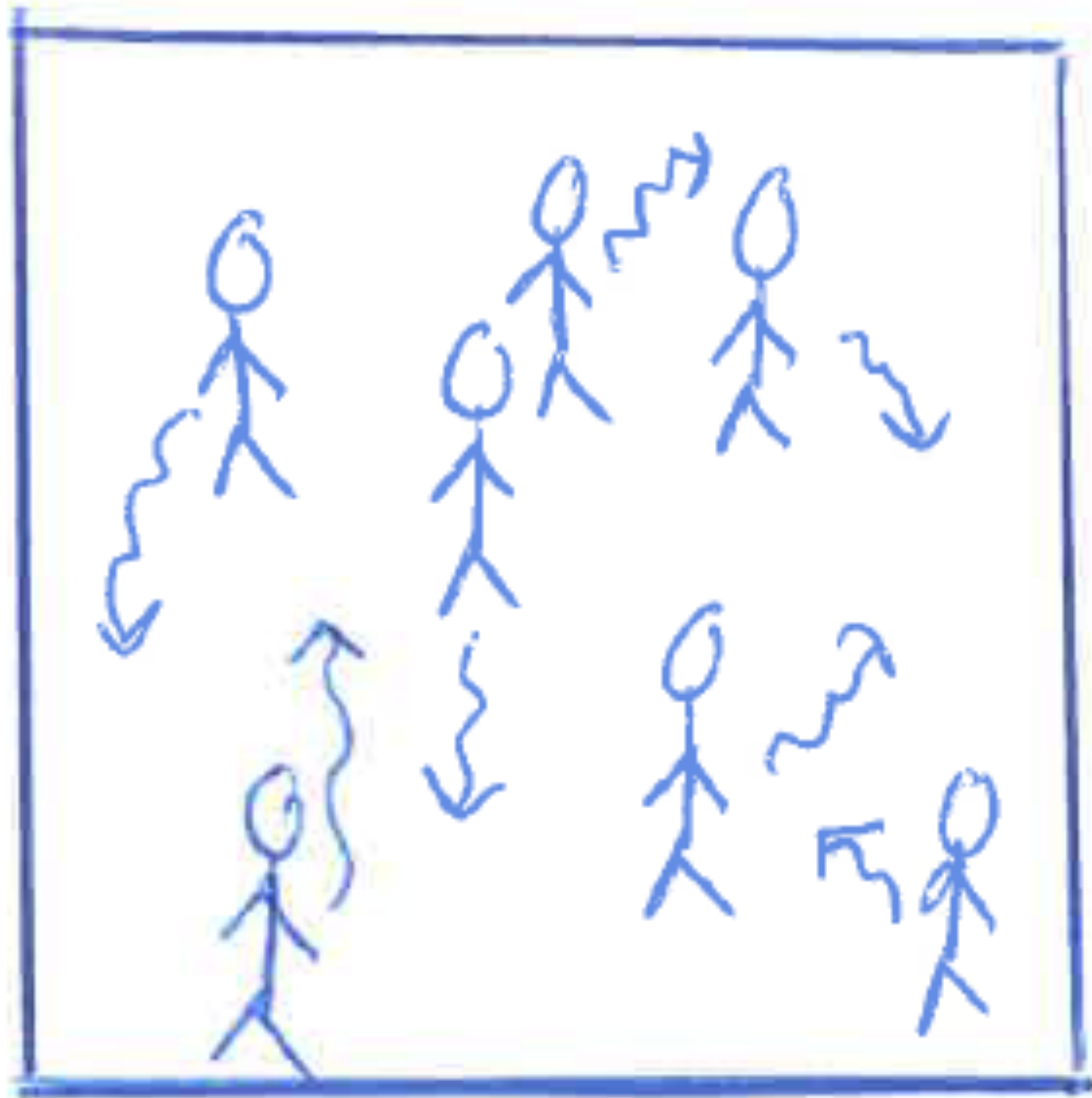
## Syfte:

Klubbteknik  
Kunna slå en passning till kompisens klubba.

Mottagning av boll utan att den studsar iväg.

Kommunikation, prata med varandra.

## Övning 2:7



### Driva boll inom kvadrat:

Sätt upp en kvadrat med hjälp av sargdelar.

Det skall sedan vara många spelare inne i kvadraten som har var sin egen boll. Spelarna skall sedan driva bollen utan att krocka med någon och samtidigt ha kontroll på sin boll.

Går det bra kan man be dem att försöka utmana varandra utan att krocka.

### Bygga ut övningen:

Låt spelarna ha var sin boll som de skall driva med kontroll.

När ledaren blåser i pipan så skall man försöka skjuta ut de andras bollar utanför kvadraten.

Den som är sist kvar vinner.

Alternativt, när bollen åkt ut får man hämta den och t.ex. åka fem straff varv i en uppsatt cirkel(överstegsträning) sedan får man vara med igen.

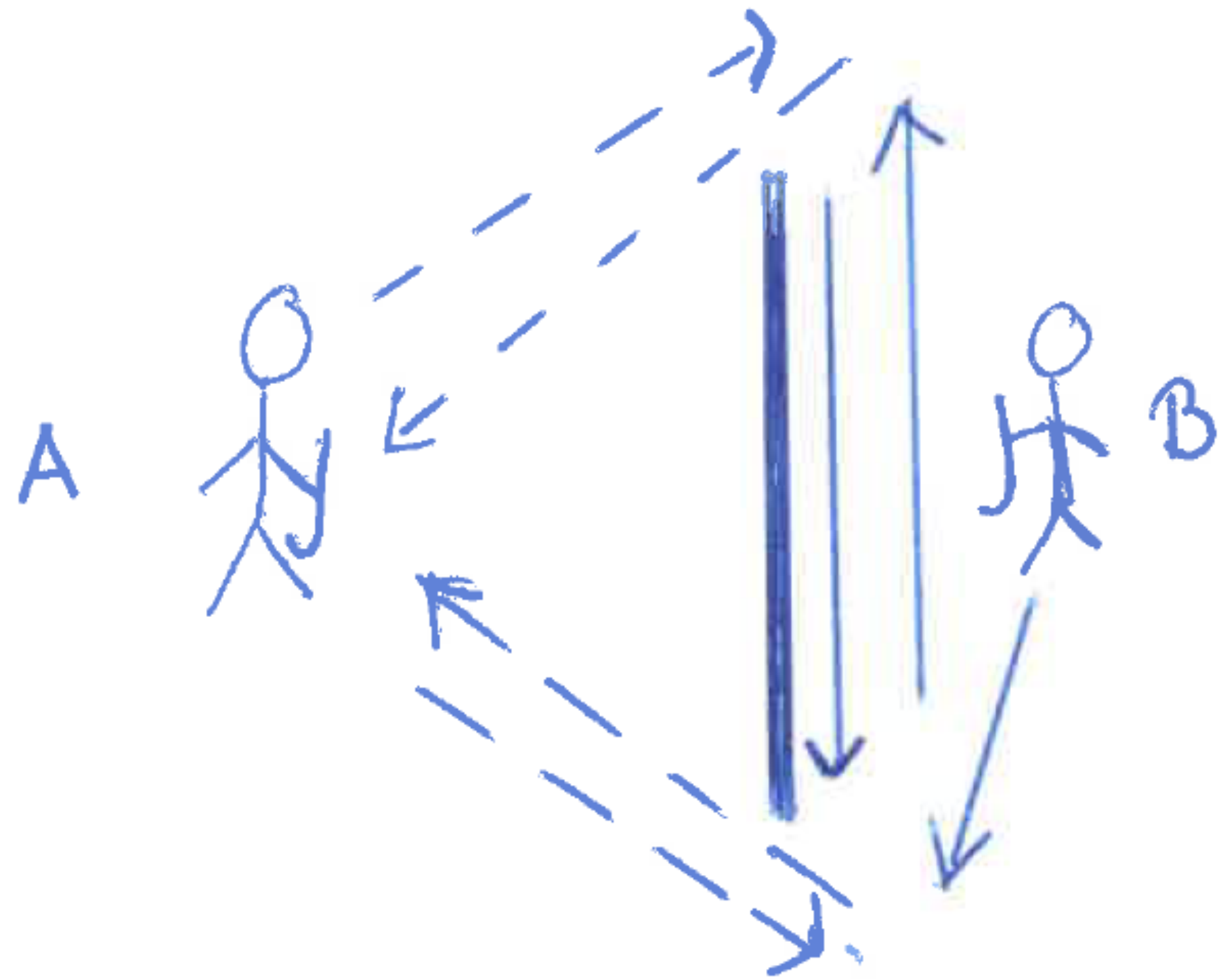
### Syfte:

Lyfta blicken när man driver boll.

Klubbteknik

Driva och skydda boll.

# Övning 2:8



## Passning med sidoförflyttning:

Spelare A står still och slår passningar på sidan av sargen, varannan gång vänster och varannan gång höger. Spelare B åker med snabb sidoförflyttning fram och tillbaks för att ta emot passning och slå tillbaks direkt.

## Syfte:

Klubbteknik  
Passning till medspelare  
Mottagning av boll

Skridskoteknik  
Snabb sidoförflyttning.



# Övning 2:9



## Passning med fart:

Spelare A åker framåt med bollen, vid konorna slår man en "hård" passning med båda händerna på klubban.

Spelare B står beredd med båda händerna på klubban. När bollen kommer så ser man till att man får kontroll på bollen. När man sedan har det så åker man fram emot konorna och slår en "hård" passning till nästa spelare i vid kon A som då är beredd.

Spelare A och B byter sida.

## Bygg ut övningen:

1.

Spelare A åker framåt med bollen, vid konorna slår man en "hård" passning med båda händerna på klubban.

Spelare B åker nu och möter passningen med bägge händerna på klubban och passar sedan vidare till nästa spelare i kön på sida A.

Spelare A och B byter sida.

2.

Istället för att man passar varandra så kan man träna på snabba överlämningar till varandra vid konorna i mitten

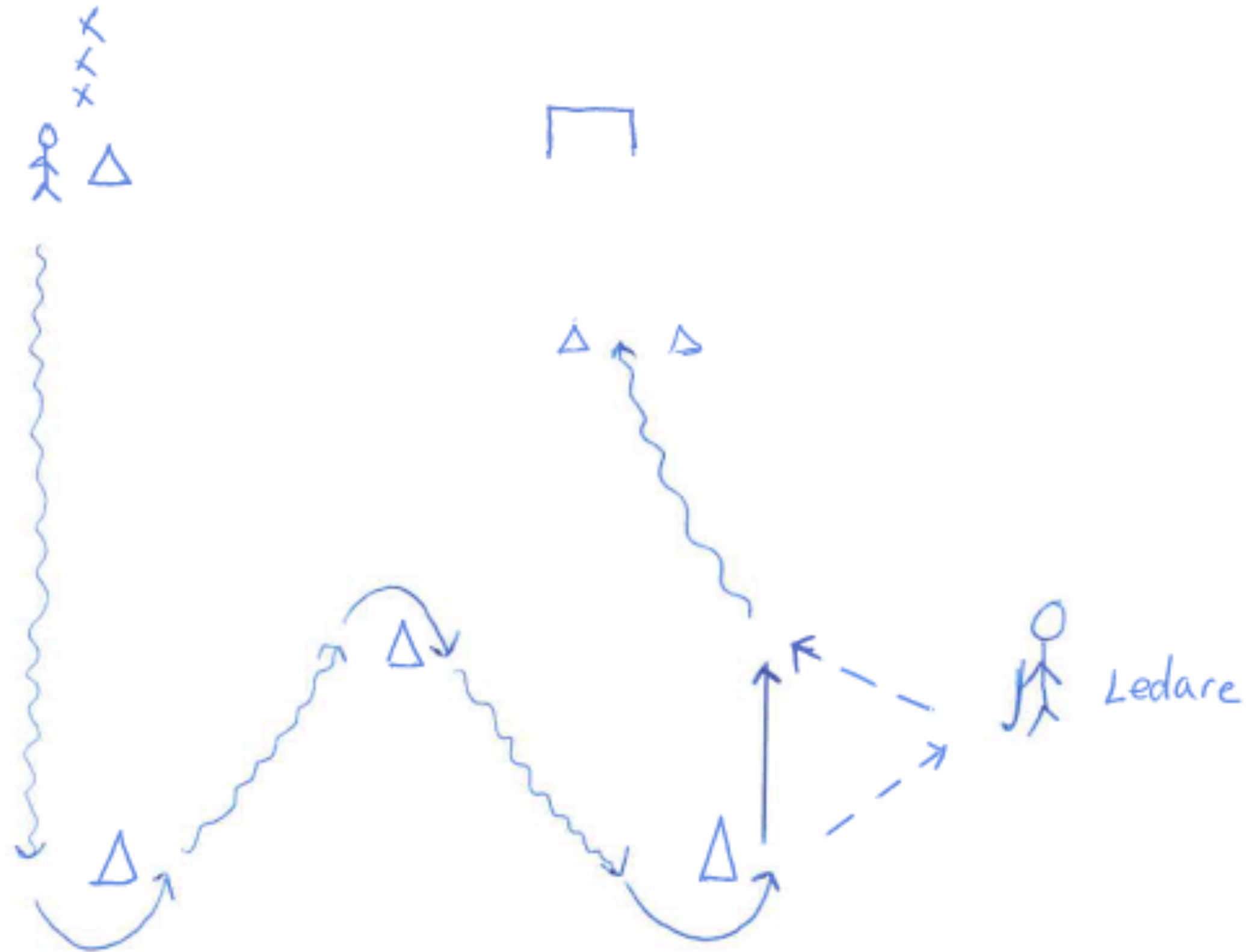
## Syfte

Passning till medspelare.

Mottagning av boll.

Överlämning av boll till medspelare

# Övning 2:10



## Driva boll med avslut:

Spelare startar med boll och driver runt konor, vid tredje konan så slår man en passning till ledare (alternativt en sargdel) .

Spelaren gör sedan en tempoväxling och får tillbaka bollen från tränaren (eller sargen).

När spelaren kommer fram till de två konorna så gör man avslut mot mål.

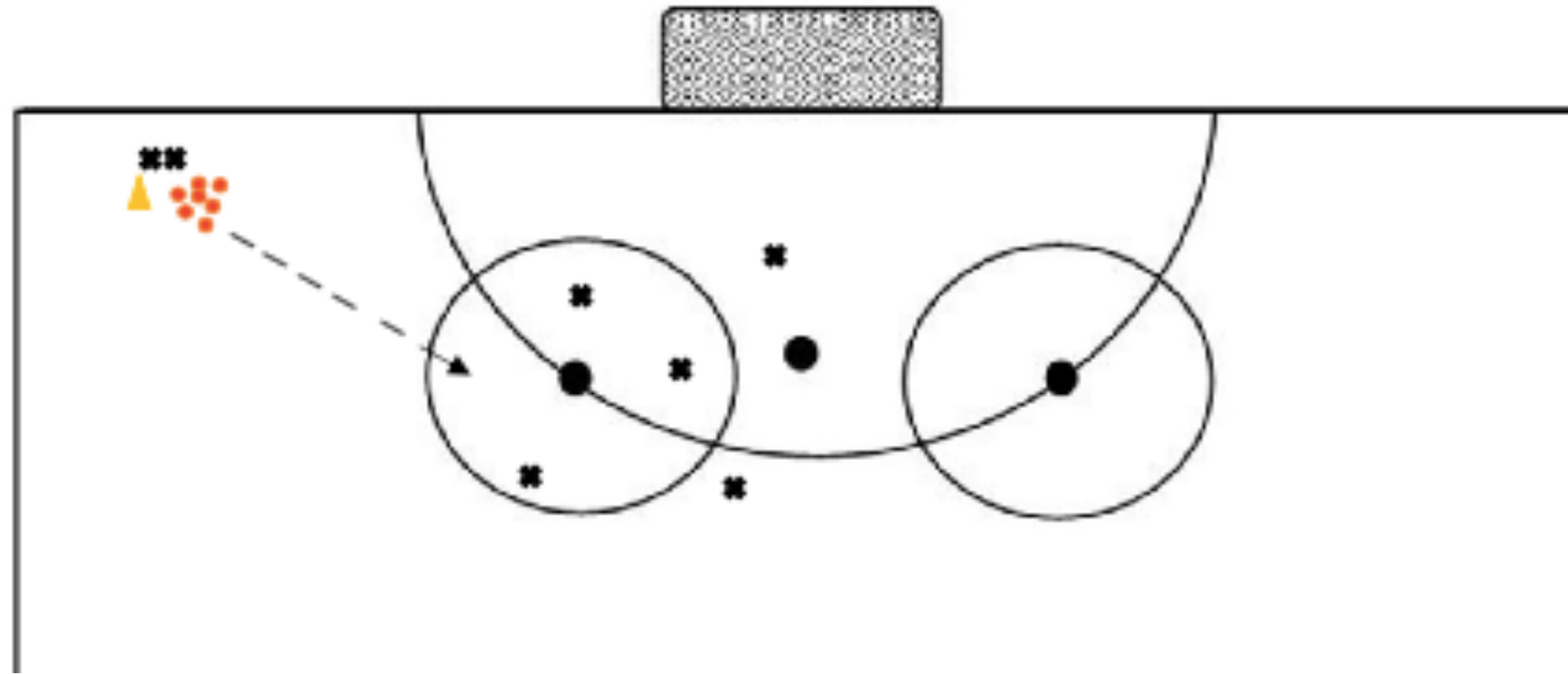
Här kan man ha två olika alternativ:

- Ett litet mål som de skall försöka att "raka" in bollen i.
- Stort mål med målvakt.

## Syfte:

Driva boll  
Passa  
Avslut

# Övning 2:11



## Hörnor / Inslag.

Förklara vad som sker vid hörninr/inslag.

Spelare vid kon passar till mottagare.

Mottagaren ska visa med klubban var bollen ska.

Två händer på klubban vid pass och mottagning.

Rörelse, visa att du är spelbar.

Spelare som passar byter till mottagare och tränare fyller på med ny passningsfördelare.

Dela upp anfall/försvar.

## Syfte

Klubbteknik

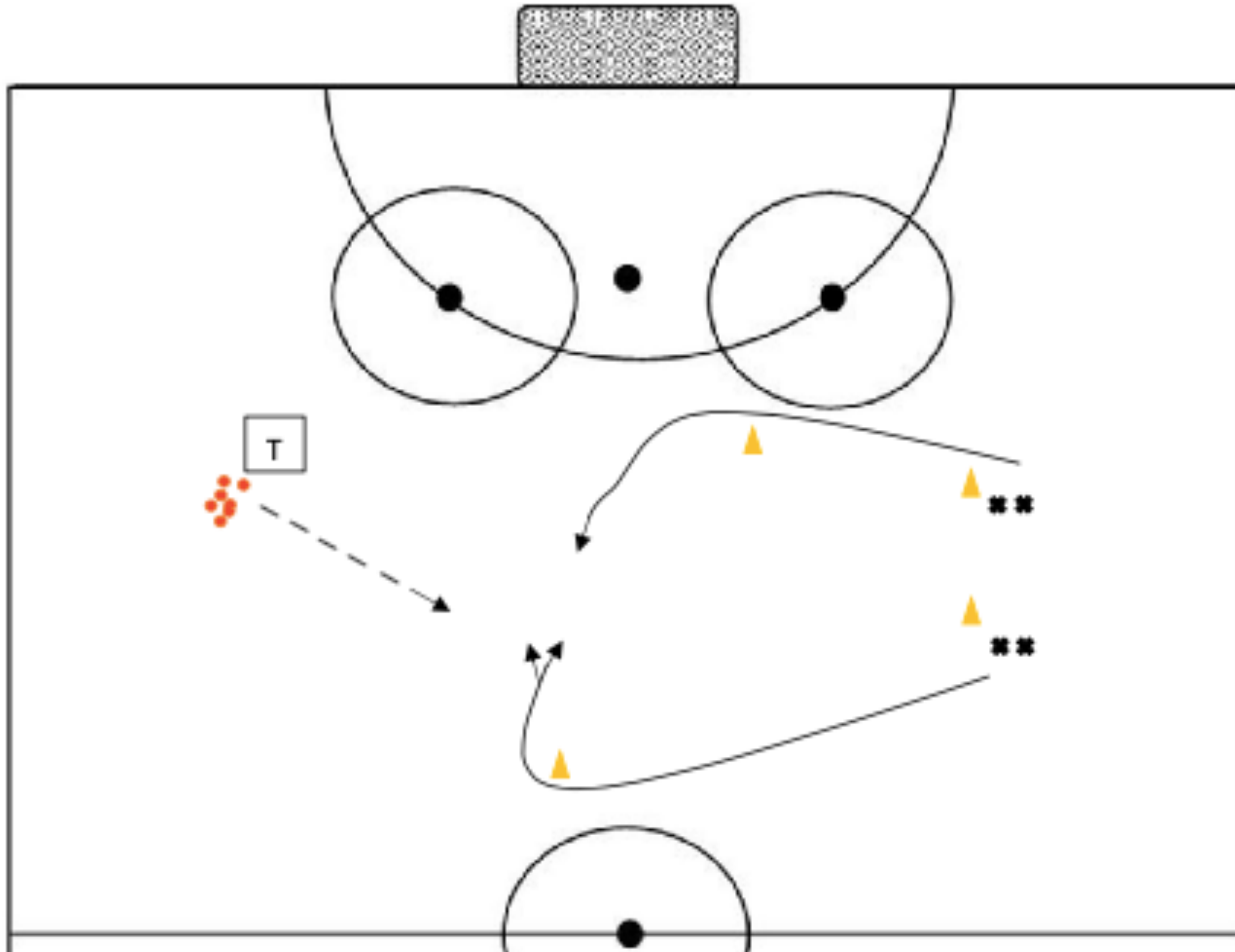
Kunna slå en passning till kompis klubba.

Mottagning av boll utan att den studsar iväg.

Direktskott mot mål.

Kommunikation, prata med varandra.

# Övning 2:12



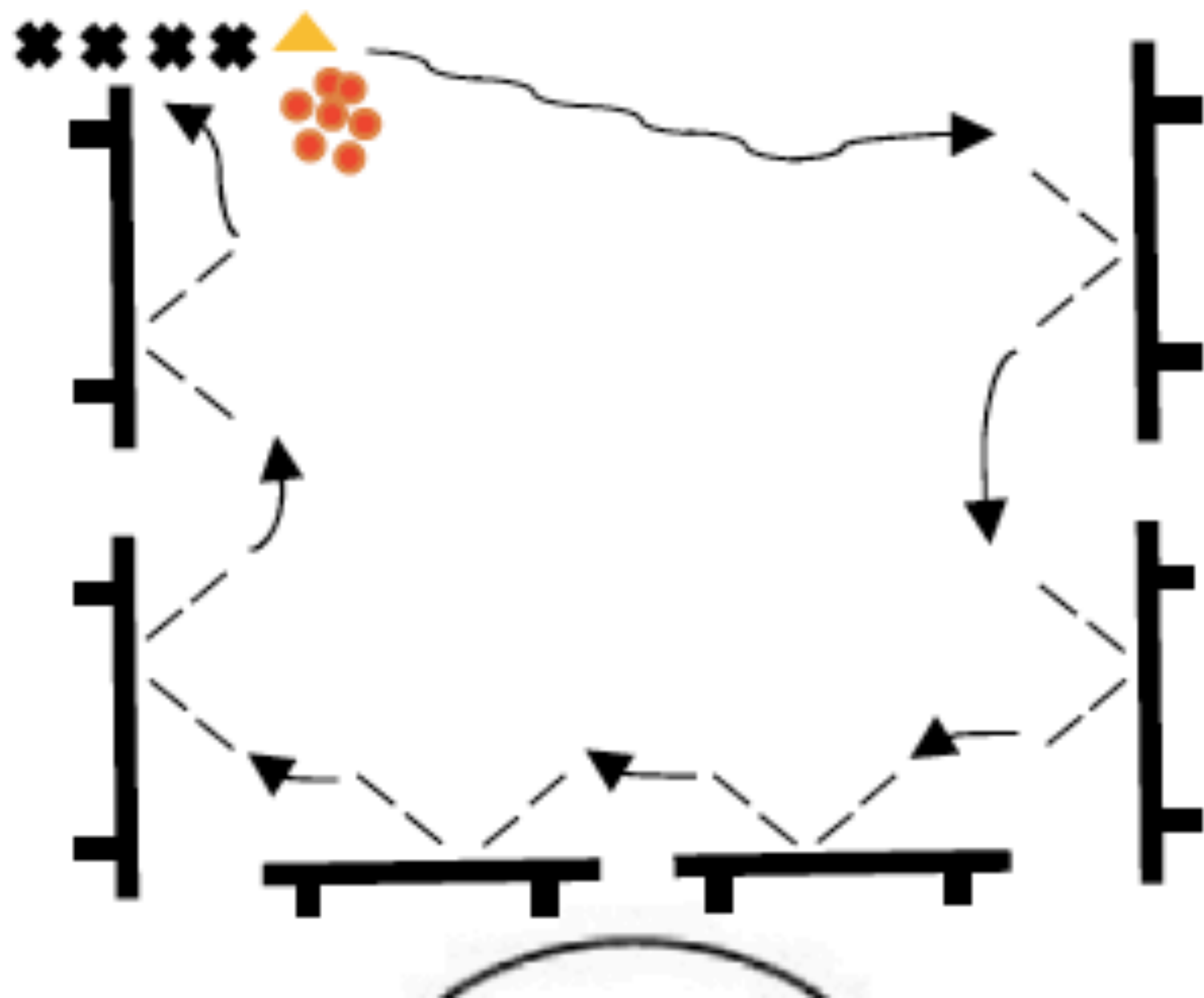
Passa dig förbi försvarare,  
Försvarare och anfallare vid olika koner.  
2 anfallare och 1 försvarare åker runt koner.  
Anfallare får passning av ledare.  
Anfallare ska nu ta sig förbi försvararen med minst 3 passningar.  
Efter avslutad övning betar anfallare och försvarare position.  
Utöka till två försvarare när övningen rullar på bra.

Syfte

Klubbteknik  
Ta emot pass och slå pass.  
Överlista försvarare.



# Övning 2:13



## Passa dig själv.

Spelare tar med sig boll och väggspelar sig själv i sargen.

Två händer på klubban vid pass och mottagning.

## Syfte

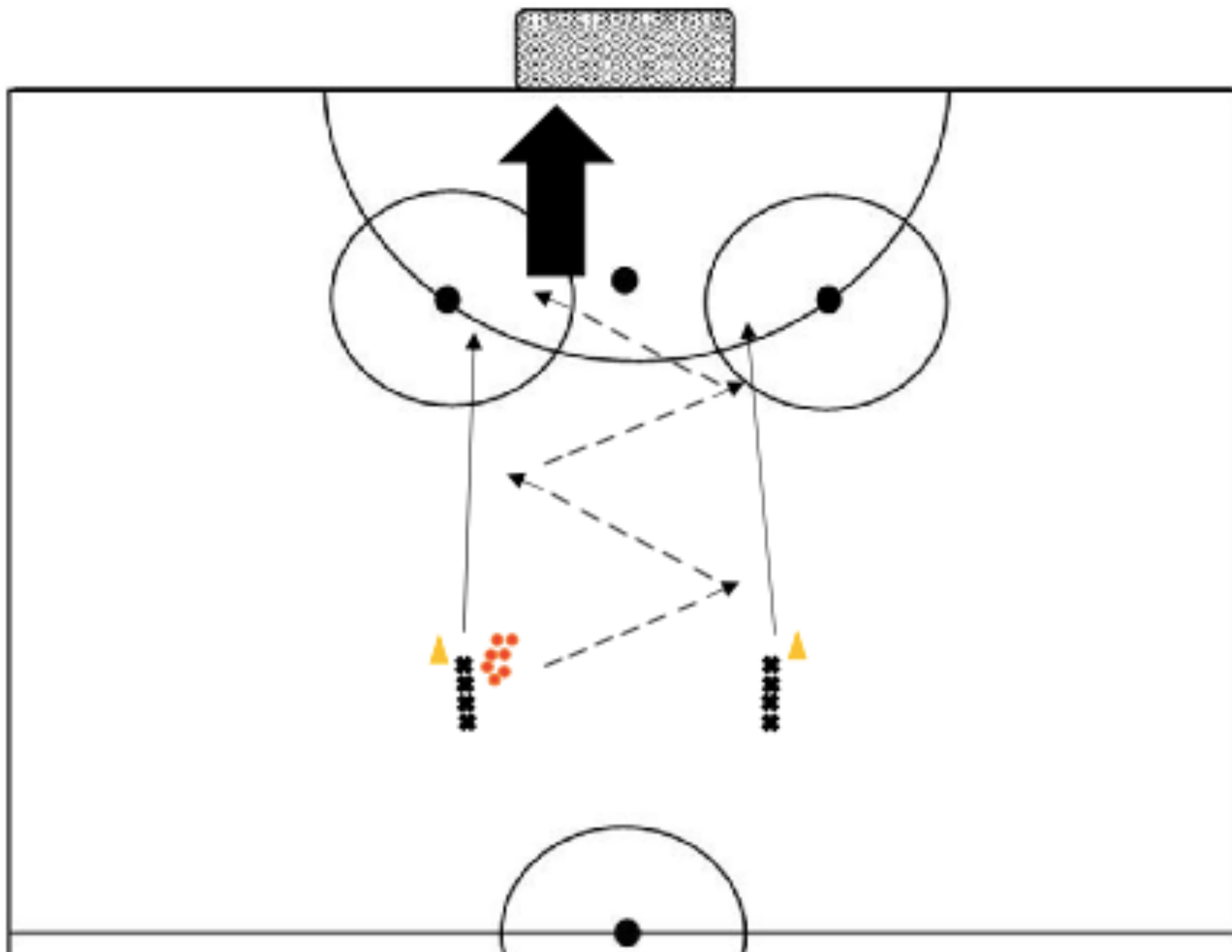
Klubbteknik

Kontroll på boll, driva bollen och passa ta emot boll.

Skridskoteknik

åka i anpassad fart för att ha kontroll på boll.

# Övning 2:14



4 Pass innan avslut,

2 spelare åker mot mål.

4 passningar.

Mottagaren visar med klubban var han vill ha bollen.

Två händer på klubban vid pass och mottagning.

Efter fjärde passningen tar spelare avslut mot mål.

Spelarna byter sida för att få gå på avslut.

## Syfte

Klubbteknik

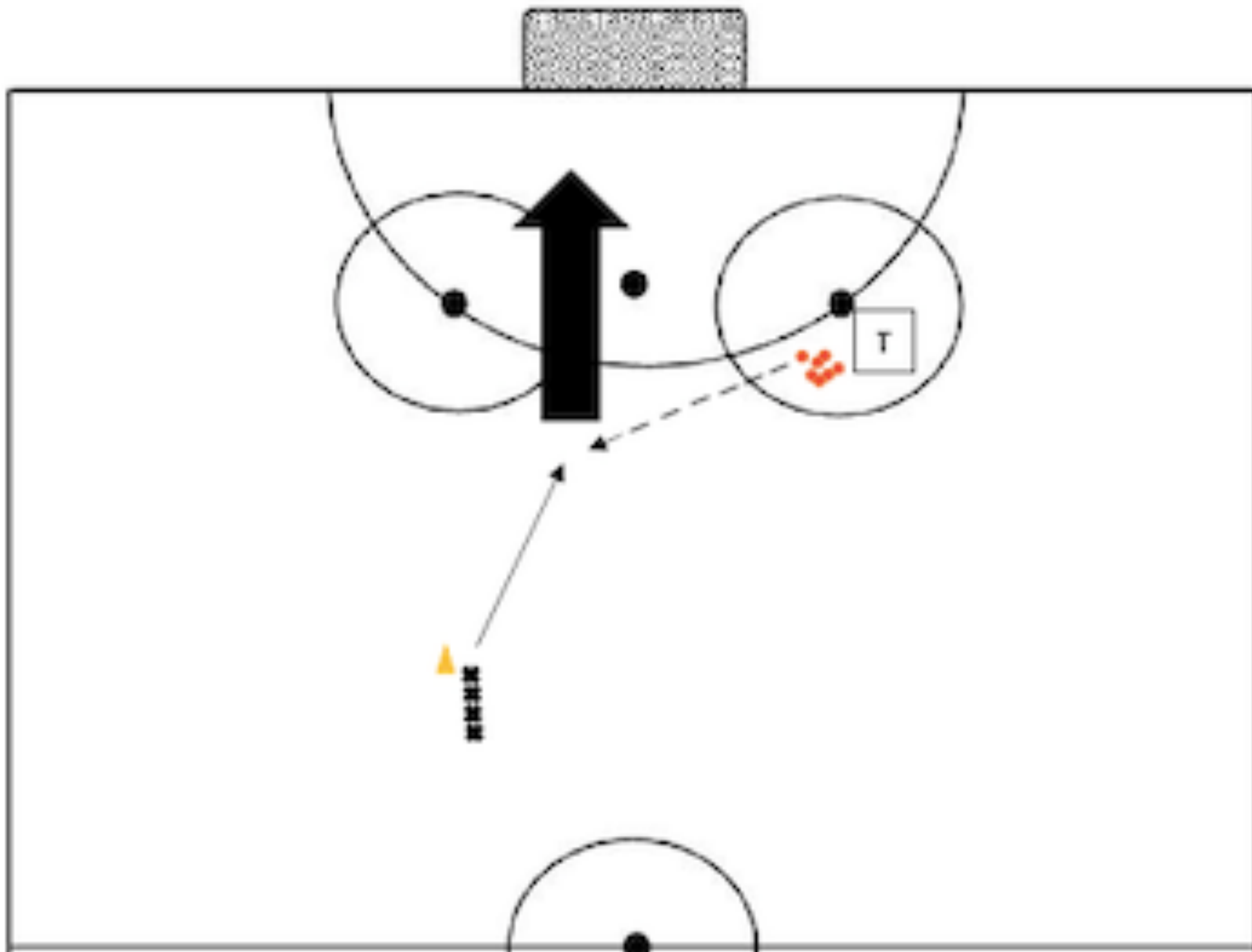
Passa och ta emot boll.

Avsluta mot mål.

Kommunikation

Ögonkontakt vid samspel

# Övning 2:15



Ta emot en passning.

Spelare åker mot mål och får en passning av ledare.

Klubban i isen.

Mottageren ska visa med klubban var han vill ha bollen.

Två händer på klubban vid mottagning.

Mottagning och avslut på mål.

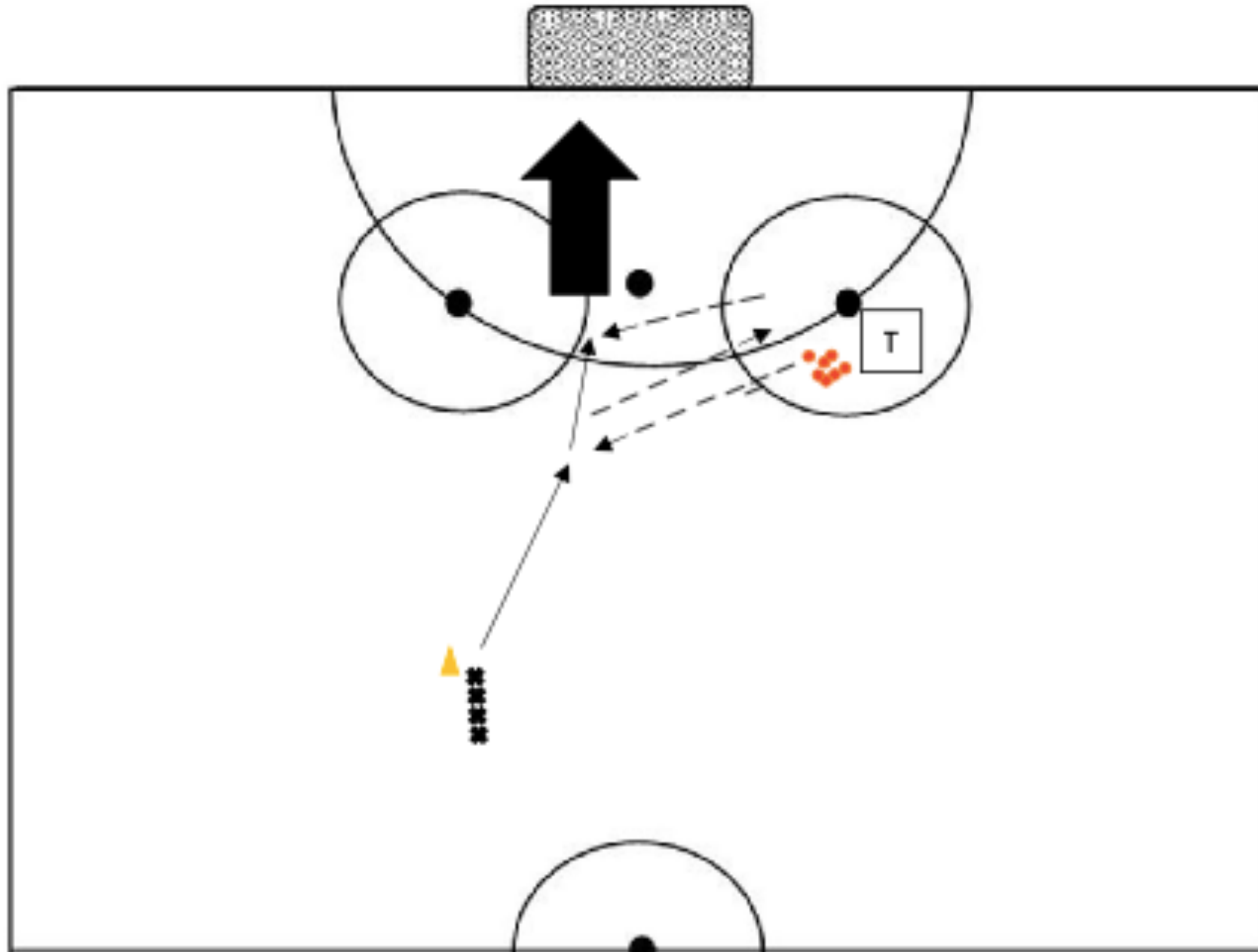
Syfte

Klubbteknik

Mottagning med kontroll

Avslut på mål.

# Övning 2:16



Ta emot en passning, utökad.

Spelare åker mot mål och får en passning av ledare.

Klubban i isen.

Mottageren ska visa med klubban var han vill ha bollen.

Två händer på klubban vid pass och mottagning.

Spelare passar tillbaka till ledare som skickar en direktpassning.

Mottagning och avslut på mål.

## Syfte

Klubbteknik

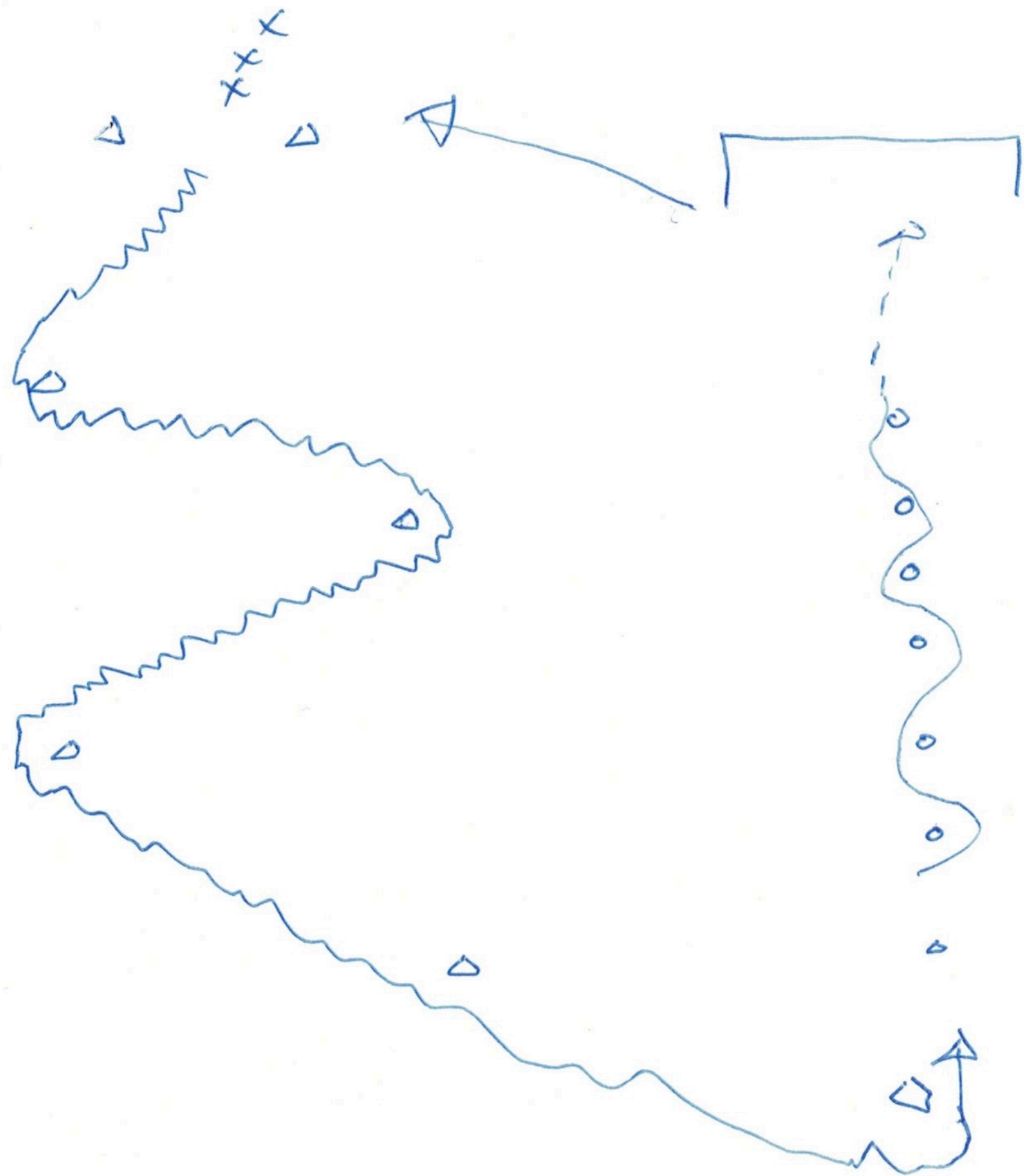
Mottagning med kontroll

Passning till adress.

Avslut på mål.



# Övning 2:17



## Träna Bollkontroll:

Spelare börjar vid start.

Åk slalom med bollen i "förvar" stäng in bollen i klubban i svängarna.

Den tajta dribblingen sker med "kineskonor" Spelaren åker bredbent med konorna mellan benen. Åkning med "skotning".

Dribbla bollen mellan konorna.

Gör ett avslut mot mål. Ta gärna ett litet mål i det stora så fokus blir att sikta.

## Syfte:

Skridskoteknik

Att lära sig behärska svängar.

Skotning.

Klubbteknik

Driva bollen.

Stänga in bollen i svängarna.

Dribbla.