

Prioritera teknik framför fart - när grunderna ska läras in



Ishockey är i grunden en komplicerad sport. Det tar minst 10 år att bli en komplett ishockeyspelare om man räknar ända från starten i ishockeyskolan som barn till senioråldern. Och den grundteknik som inte lärts in före 16 års ålder, kan det bli svårt att tillgodogöra sig fullt ut under senare år i karriären.

”Praktisk isträning U16 och yngre” är ett sätt att lära in grunderna på rätt sätt hos spelarna i unga år.

Fem grundelement

”Praktisk isträning U16 och yngre” handlar om följande grundelement där varje övning har endast ett (1) tekniskt syfte.

- Skridskoåkning
- Passning/mottagning
- Puckföring
- Skott/att göra mål
- Närkampsspel

Det är övningar på is i praktisk tillämpning som ska lära in en enda sak i taget. Inga komplicerade övningar som ska lära ut flera moment samtidigt. Och tekniken i dessa övningar ska prioriteras framför fart.

I inledningen med dessa övningar ska det helt enkelt gå sakta där ett rätt tekniskt genomförande är det viktiga.

Öka farten allt eftersom

Först när spelaren kan genomföra övningen korrekt i ett lågt tempo är det dags att öka farten succesivt – men inte mer än att spelaren hela tiden behåller den rätta tekniken.

Målet är att spelaren efter något års tid ska kunna tillämpa förvärvade kunskaper i matchsituationer. Läggs mycket tid och kraft på dessa övningar återkommande under åren upp till 16 års ålder så har spelaren en mycket god grund att stå på – för det är under dessa år som spelarna är som mest mottagliga och lär sig som mest och lättast.

Varje enskilt moment är kompletterat med ett stort antal övningar för samma sak så att träningen ska kunna varieras och bli roligare och intressantare.

Lycka till!



SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
Utvecklings- och landslagsavdelningen

ROBERT OHLSSON
Spelarutvecklare

INNEHÅLL

Isträningsprogram














SID

Teckenförklaring	2
Skridskoåkning - 6 sid	3
Passning och mottagning - 7 sid	9
Puckföring - 10 sid	16
Skott - 9 sid	26
Närkamp - 9 sid	35

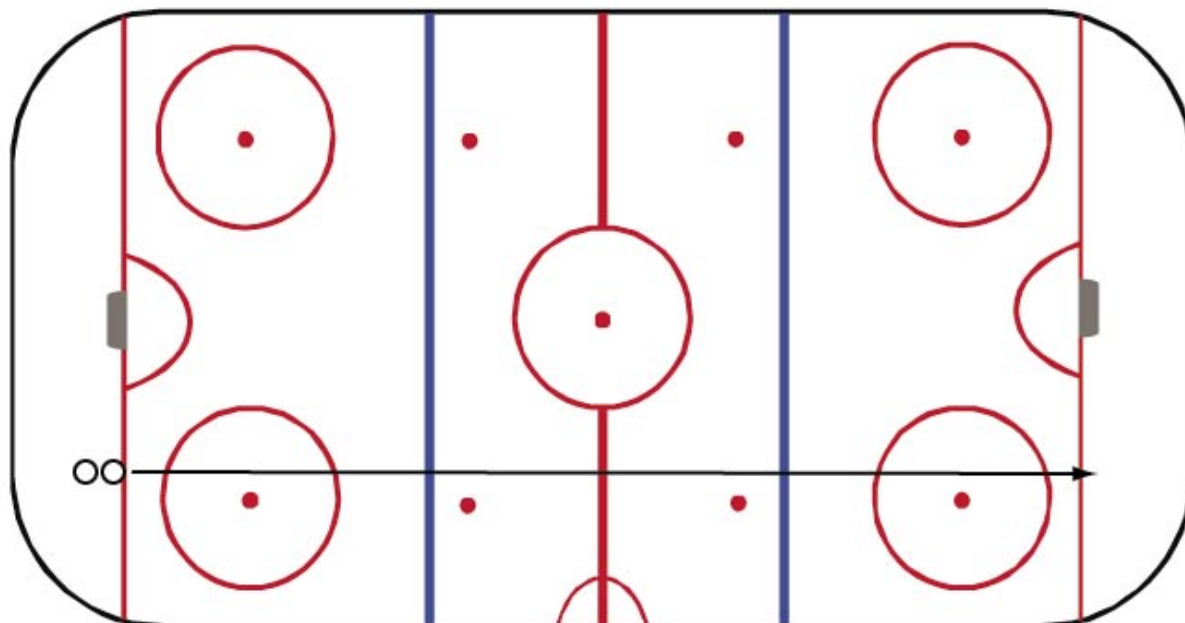


TECKENFÖRKLARING

	= Åkriktning utan puck
	= Baklängesåkning
	= Åkning med puck
	= Riktningsförändring
	= Passningspil
	= Stopptecken
	= Målskottspil
	= Pylon
	= Klubba/Hinder
	= Spelare/anfallande spelare
	= Spelare/försvarande spelare
F1	= Anfallande forward 1
S1	= Spelare 1
B1	= Back 1
MV	= Målvakt
T	= Tränare

SKRIDSKOÅKNING

■ Framlängesåkning och baklängesåkning



1. Skridskoåkningsgrunder

Ena sidan åker rakt över, andra vilar under tiden.

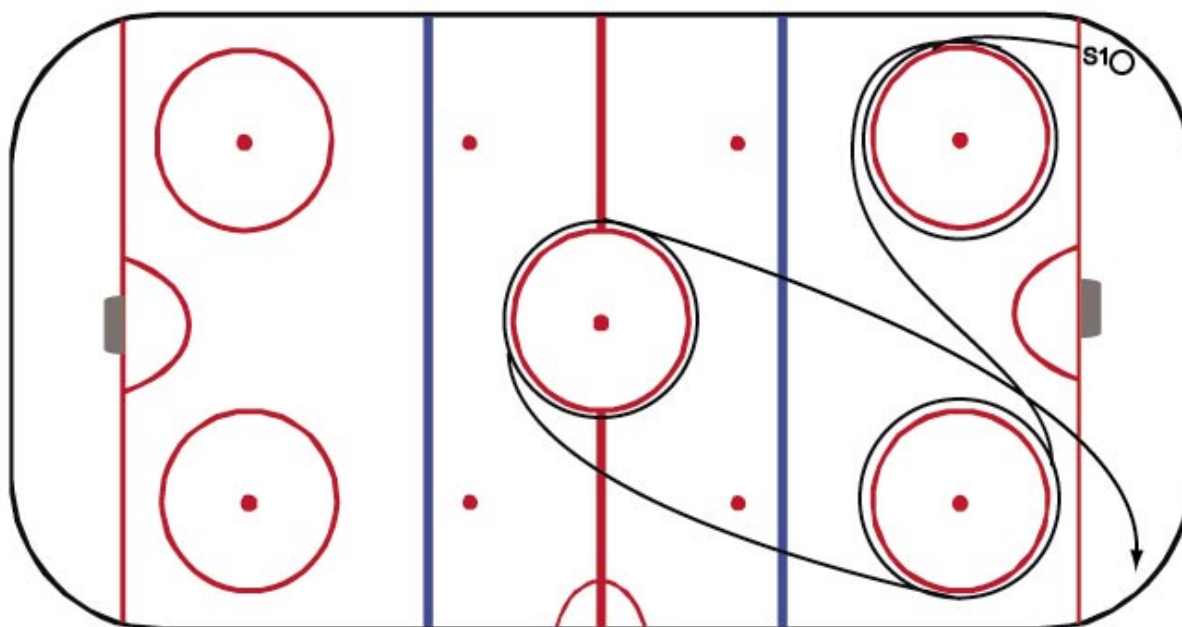
Tekniska Detaljer

1. Böj i knä- och fotled
2. Tyngdöverföring från ben till ben via fallet framåt åt sidan
3. Sträck i knä- och fotled, gör frånskjut med hela skenan
4. Vid baklänges: Gör frånskjut i halvcirklar
5. Flytta kroppstyngden i sidled, från ben till ben
6. Armarna rör sig tätt intill kroppen, avslappnat och rytmiskt med klubban i en hand



SKRIDSKOÅKNING

■ Överstegsåkning framlänges och baklänges



2. Korta Överstegsslingan

Överstegsåkning utan puck, helvarv runt 3 tekningscirkclar

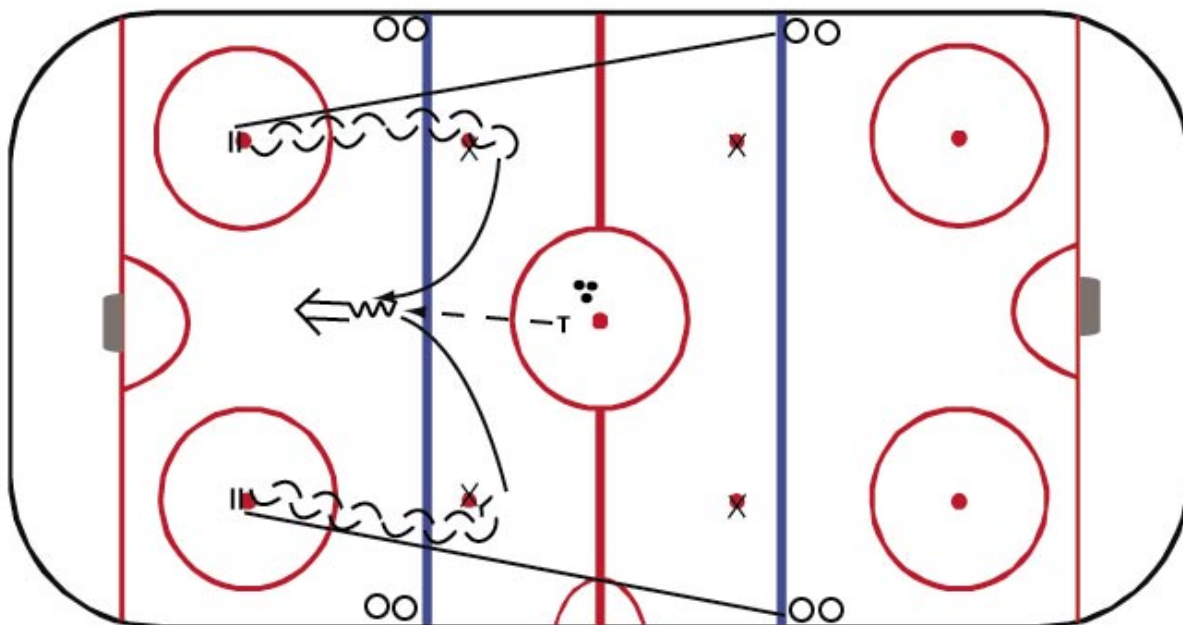
Tekniska Detaljer

1. Böj i knä- och fotled
2. Vrid huvud och överkroppen i åkriktningen
3. Axlarna parallella med isen
4. Lika långa skär på ytter- och innerben
5. Frånskjut med hela skenan
6. Klubban i en hand



SKRIDSKOÅKNING

■ Acceleration och stopp



3. Acceleration, stopp, mål

2 spelare startar på signal, ner till tekningscirkelpunkten, stopp, vänd till baklänges, runt pylon, vänd till framlänges, vinn pucken som tränaren lägger ut, målskott alternativt backchecking

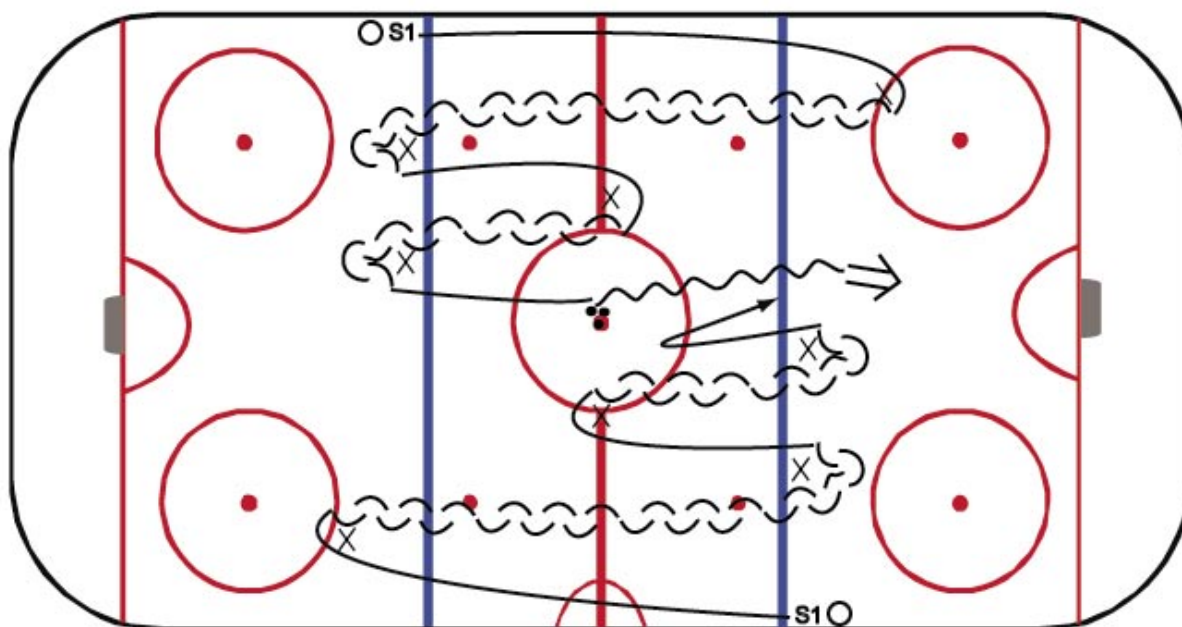
Tekniska Detaljer

1. Böj i knä- och fotled, överkroppen faller framåt
2. Skridskorna vrids ut snett mot den tilltänkta åkriktningen och bildar bokstaven V
3. Spring igång med korta skär inledningsvis och längre skär vartefter
4. Inledningsvis pendlar armarna tätt intill överkroppen, rakt fram i åkriktningen
5. Hög frekvens i armar och ben, klubban i en hand
6. Vid stopp: Vrid axlar, höft och böj knäna, snedställ skridskorna och tryck med hela skenan. Ryggen och huvudet hålls upprätt för att bibehålla balansen



SKRIDSKOÅKNING

■ Övergång/vändningar stafett



4. Övergång/vändning

2 spelare startar på signal, runt pylon, övergång till baklänges, runt pylon, övergång till framlänges, först att hämta puck i mittzon anfaller, förloraren försvarar.

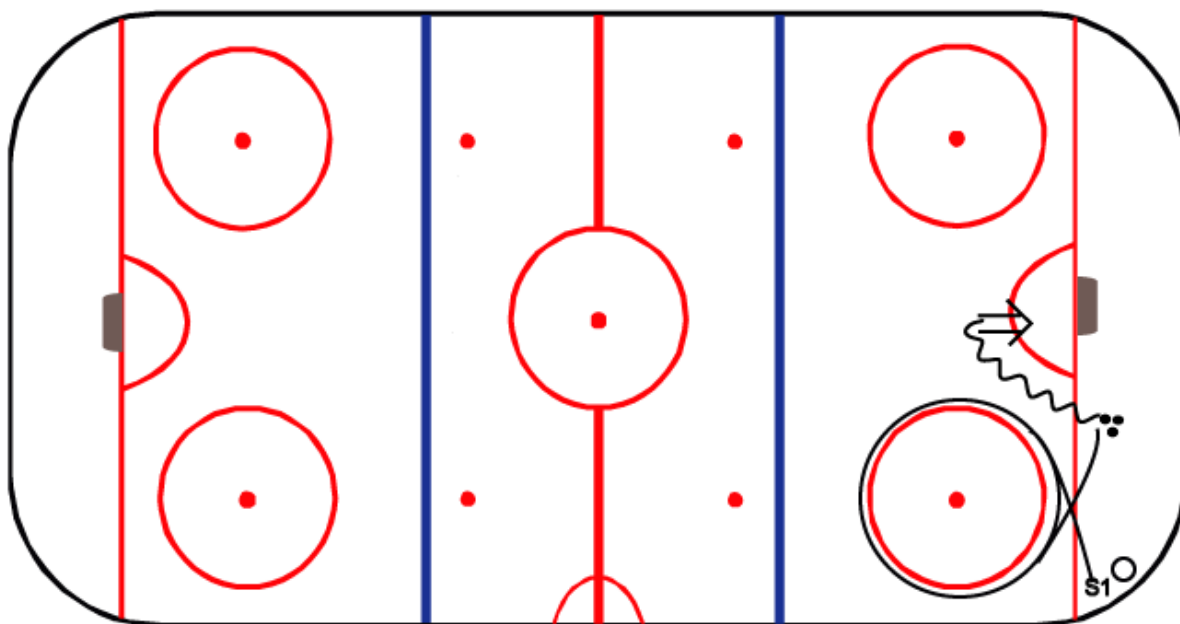
Tekniska Detaljer

1. Vid framlänges övergång till baklänges: Gör en glidsväng baklänges, böj i fot- och knäleden under svängen, sträck i slutet. Överkroppen ovanför den skridsko man glider på ger balans
2. Vid baklänges övergång till framlänges: Öppna i höften och vrid ut skridskon i åkriktningen, böj i knä- och fotled, frånskjut med borte skridskon



SKRIDSKOÅKNING

■ Scooting



5. Scootingteknik grund

S1 startar utan puck, åker runt tekningscirkeln helvarv, använder sig av scooting teknik, hämtar puck bakom förlängda mållinjen, bryter in vid första stolpen, målskott

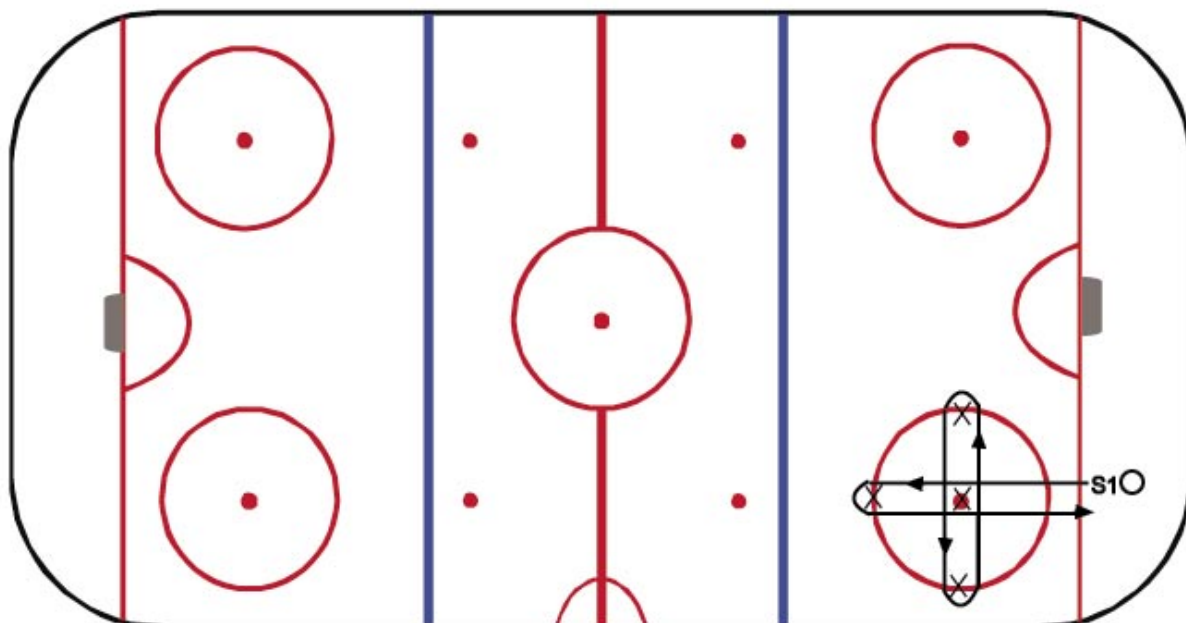
Tekniska Detaljer

1. Böj i knä- och fotled
2. Stå med kroppstyngden på innerbenet
3. Frånskjut "pumpa" med ytterbenet



SKRIDSKOÅKNING

■ Glidsväng



6. Stjärnan, glidsvängar

Runda 4 pyloner med glidsvängsteknik, på kortast möjliga tid.

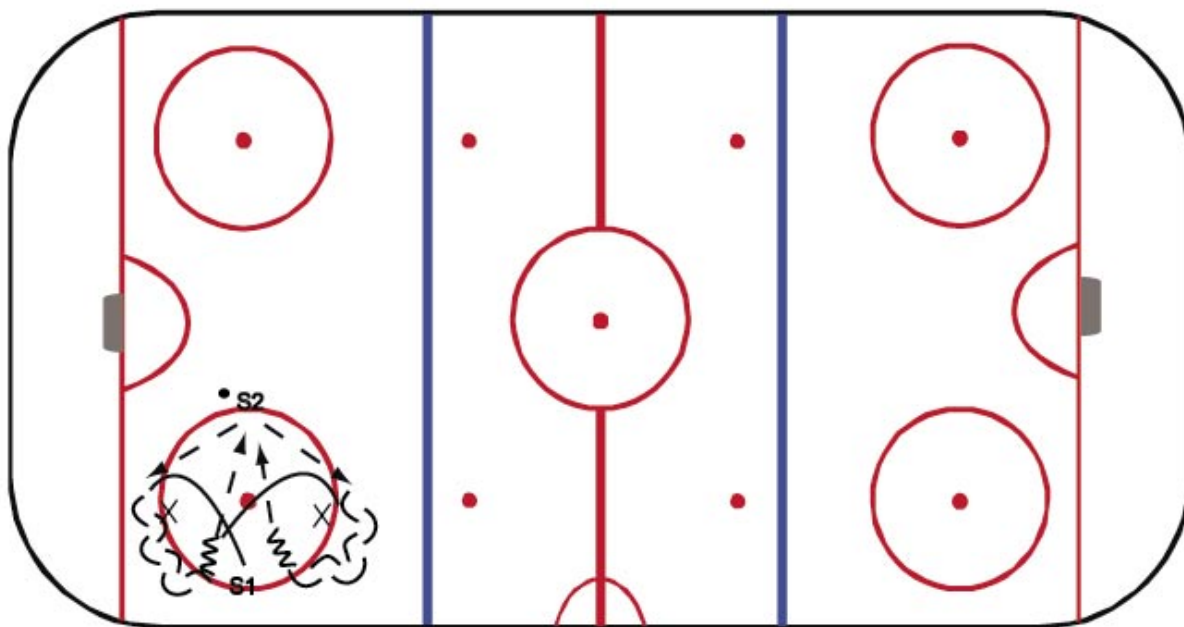
Tekniska Detaljer

1. Böj i fot- och knäled och vrid axlarna dit du svänger
2. Höften trycks inåt och axlarna är parallella med isen
3. Innerskridskon leder svängen, något framför ytterskridskon



PASSNING och MOTTAGNING

■ Mottagning och sveppassningsteknik



1. Passning och mottagningsteknik "åttan"

S1 startar utan puck, vänder till baklänges (vid pylon) tar emot passning, runt pylon, vänd till framlänges, passning till S2, runt nästa pylon, ta emot passning osv. Passa både med forehand och backhand.

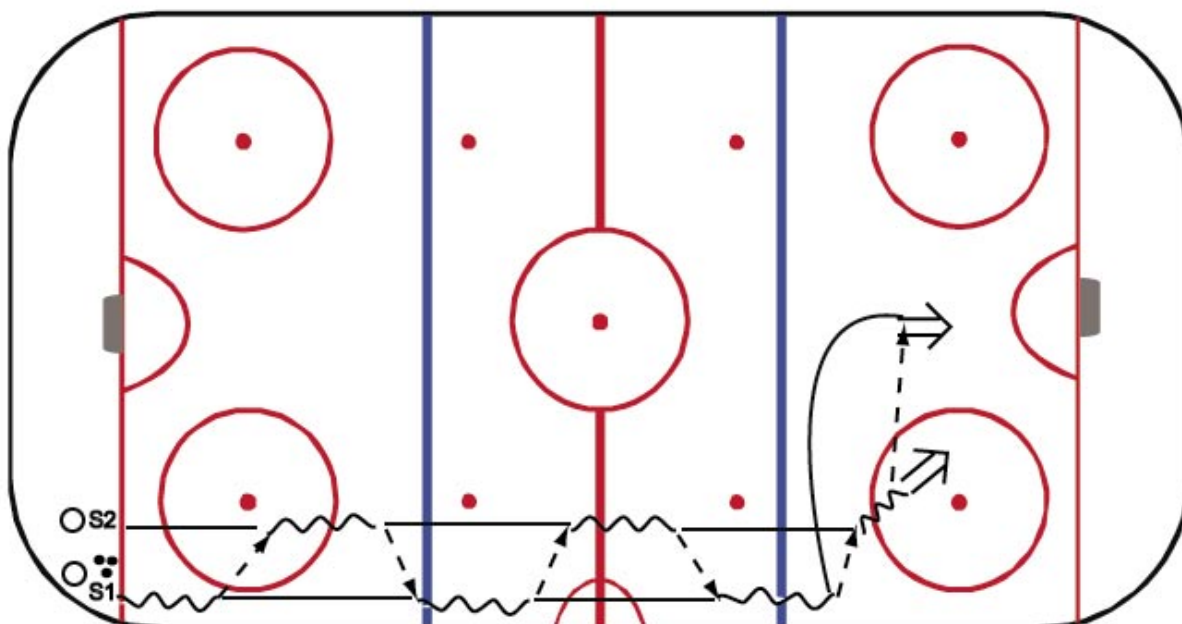
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Ögonkontakt med mottagaren
3. Mjuka handleder
4. Förflytta kroppstyngden från bakre benet till främre
5. Pucken roterar från hälen till spetsen
6. Uppföljning med bladet mot mottagarens blad
7. Vid mottagning, ögonkontakt med passaren, var följsam och ta emot pucken så att den hamnar rätt för nästa moment



PASSNING och MOTTAGNING

■ Mottagningsteknik skridsko



2. Långsida 2 mot 0, skridskomottagning

2 och 2 åker och passar samt tar emot passningar med skridskon längs långsidan, vid bortre blålinjen driver 1 av spelarna mot bortre stolpen för ev. genomspel.

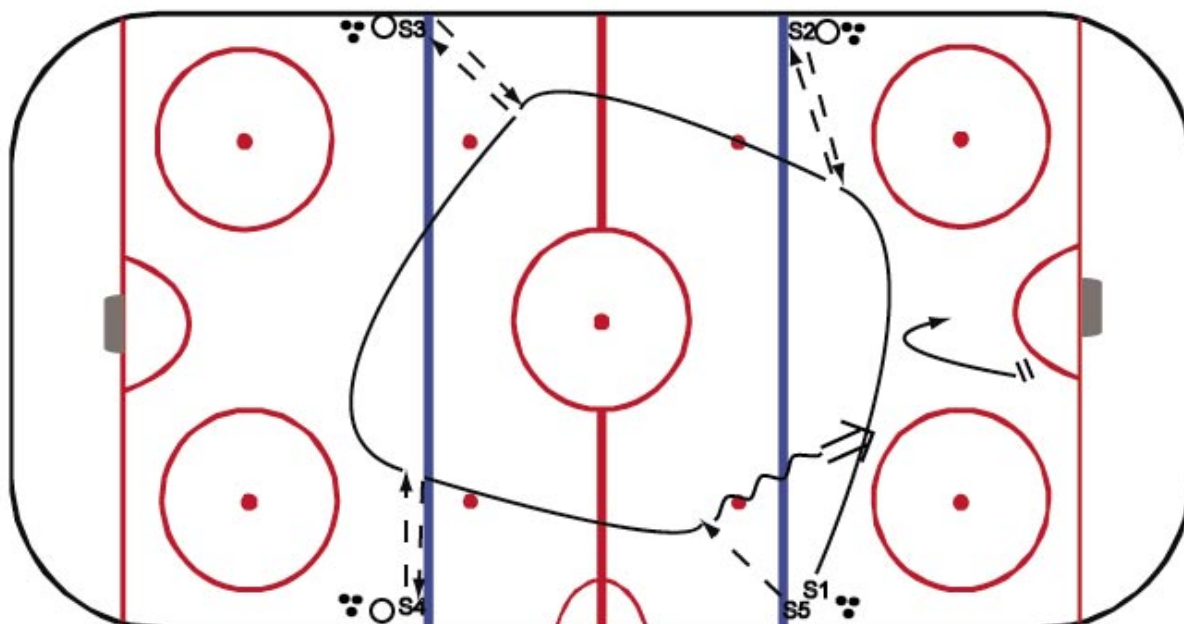
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Ögonkontakt med passningsläggaren
3. Vinkla skridskoskenan så att pucken styrs till klubbladet
4. Ta emot pucken så att den hamnar rätt för nästa moment



PASSNING och MOTTAGNING

■ Direktpassningsteknik



3. Mittzonsväggen

Led vid blålinjen, starta samtidigt diagonalt. S1 startar utan puck, väggpassningar med S2, S3, S4, tar emot passning från S5, driver in snabbt målskott, ta ev. retur. Returslinga för nästa skott.

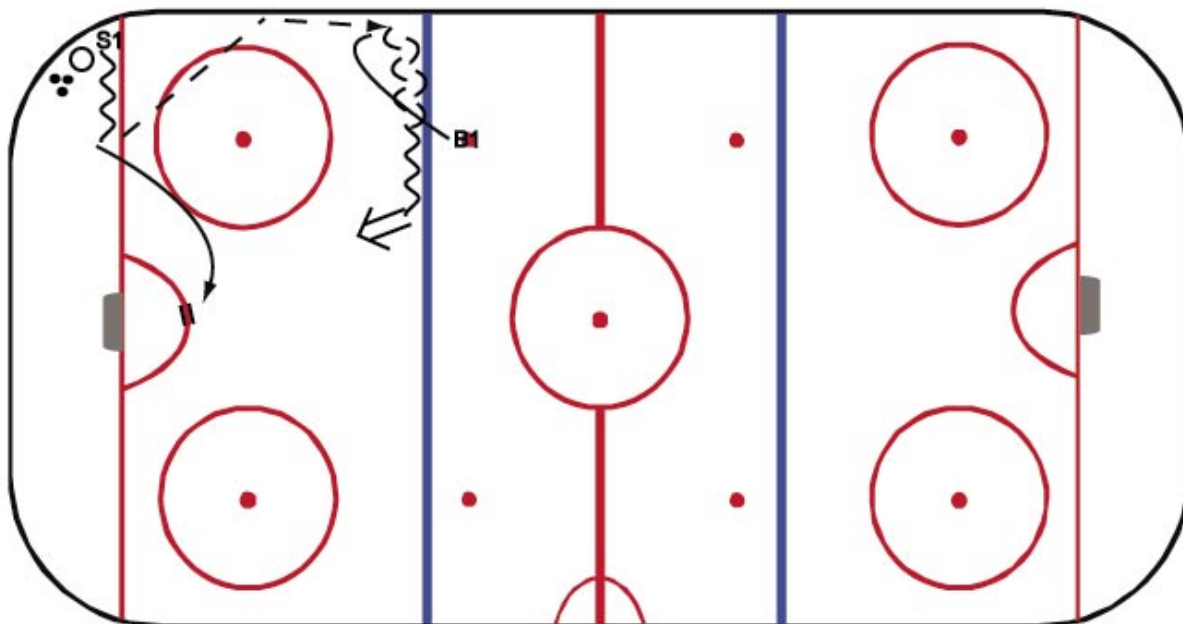
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Ögonkontakt med mottagaren
3. Trycka till pucken framför sig med båda händerna
4. Kroppstyngden framåt
5. Bladet lätt vinklat över pucken
6. Nedre handen flyttas ner på skaftet
7. Uppföljning med bladet mot mottagarens blad



PASSNING och MOTTAGNING

■ Sargpassningsteknik



4. Lös trånga situationer med sargpassningar

S1 startar i hörn driver med pucken mot mål, passning via sargen upp till backen, som tar in pucken längs blålinjen och skjuter ett handledsskott mot skymd målvakt.

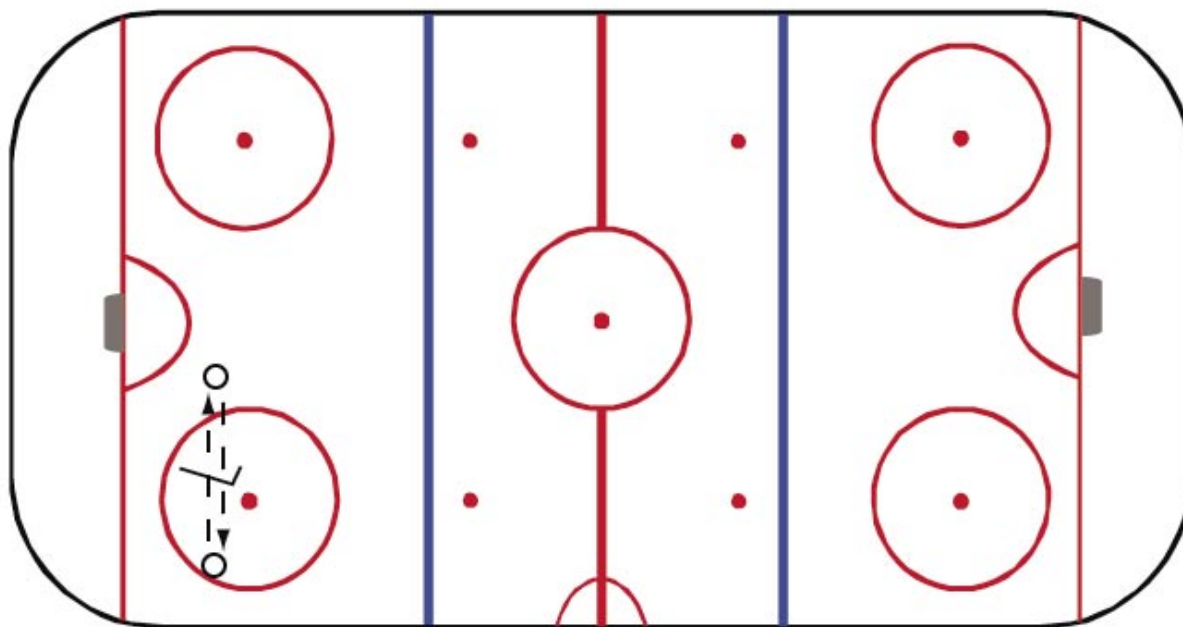
Detaljer om tekniken

1. Använda sargspelet för bredd och djupledsspel
2. Olika studs i olika hallar
3. Infallsvinkel – utfallsvinkel
4. Hitta ytor för spelare att åka till



PASSNING och MOTTAGNING

■ Flippassningsteknik



5. 2 och 2 flippasningar

Nivåanpassat avstånd med ett hinder utlagt att flippa pucken över, passa med både backhand och forehand.

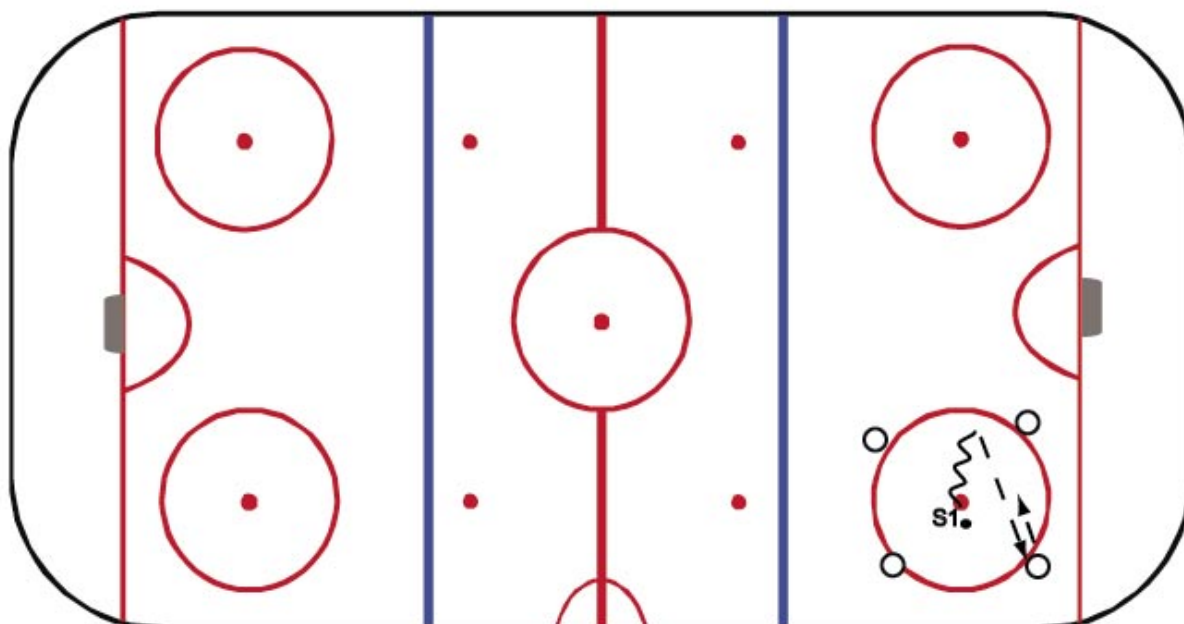
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Ögonkontakt med mottagaren
3. Mjuka handleder
4. Förflytta kroppstyngden från bakre benet till främre
5. Pucken roterar från hälen till spetsen
6. Klubban förs utifrån och in
7. Tryck till med handlederna
8. Uppföljning med bladet mot mottagarens blad



PASSNING och MOTTAGNING

■ Maskerad passningsteknik



6. Maskerade passningar i cirkel

Spelare står i ytterkant på tekningscirkeln och 1 spelare med pucken i mitten.
S1 åker åt ett håll och passar åt ett annat håll till valfri mottagare, S1 får tillbaka pucken åker
åt ett håll och passar den till ett annat osv.

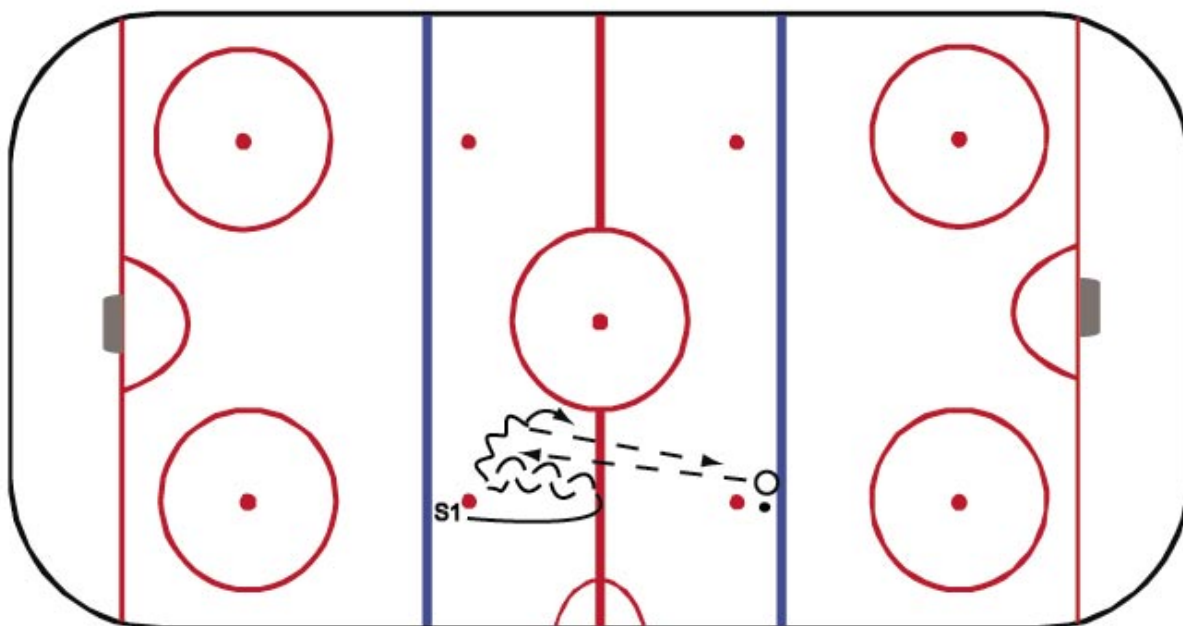
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Mjuka handleder
3. Titta åt ett håll, passning åt andra hållet
4. Övrraska motståndaren



PASSNING och MOTTAGNING

■ Mottagning med kroppen



7. Höga passningar, mottagning med kroppen

2 och 2 står på ett nivåanpassat avstånd. S1 rör sig framåt, vänder till baklänges och tar emot höga passningar med kroppen och passar tillbaka.

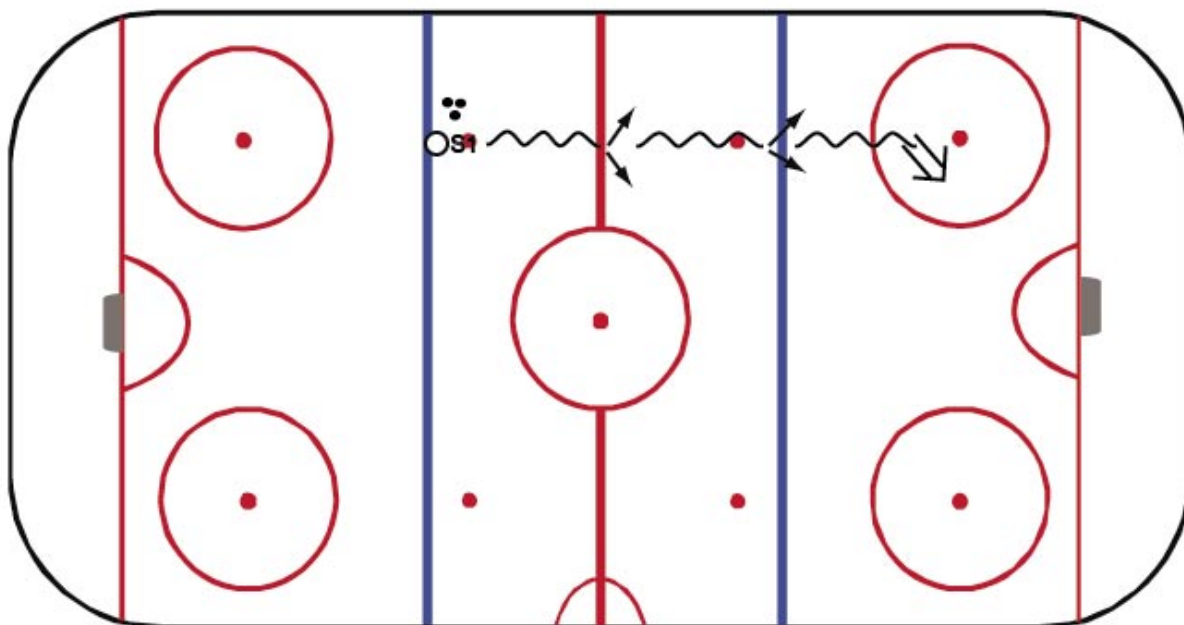
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Ögonkontakt med passningsläggaren
3. Ta emot pucken med bröstet eller händerna
4. Ta emot pucken så att den hamnar rätt för nästa moment



PUCKFÖRING

■ Puckbärande finter - Kroppsfint och "vispen"



1. Kroppsfint och "vispen" vid linjerna

S1 startar med puck, åker rakt fram, kroppsfintar alt. "vispar" vid röda linjen och vid blåa linjen, driver rakt ner mot punkten, målskott, ta ev. retur.

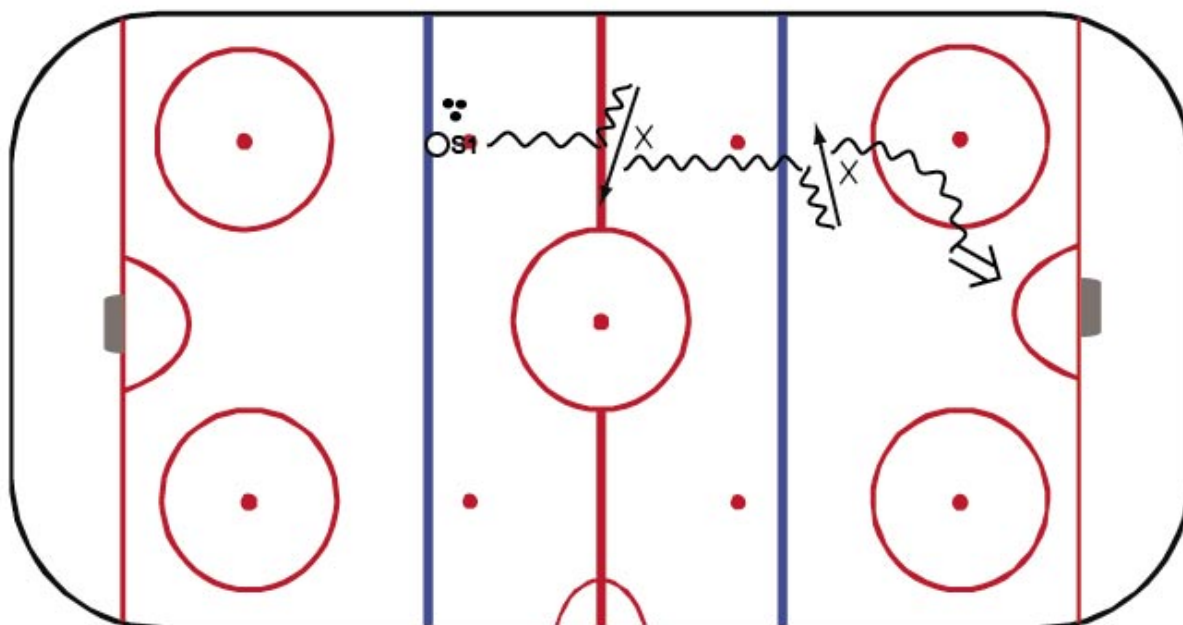
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Pucken rakt framför sig
4. Luta huvudet och sänk axeln åt ena hållet
5. Vid "vispen" för snabbt klubban runt pucken åt samma håll som axeln
6. Vrid tillbaka överkroppen åt det håll du ska
7. Tempoväxla



PUCKFÖRING

■ Lång dragning



2. Lång dragning vid linjerna

S1 startar med puck, åker rakt fram, lång dragning vid röda linjen och vid blåa linjen, driv in mot mål, målskott, ta ev. retur.

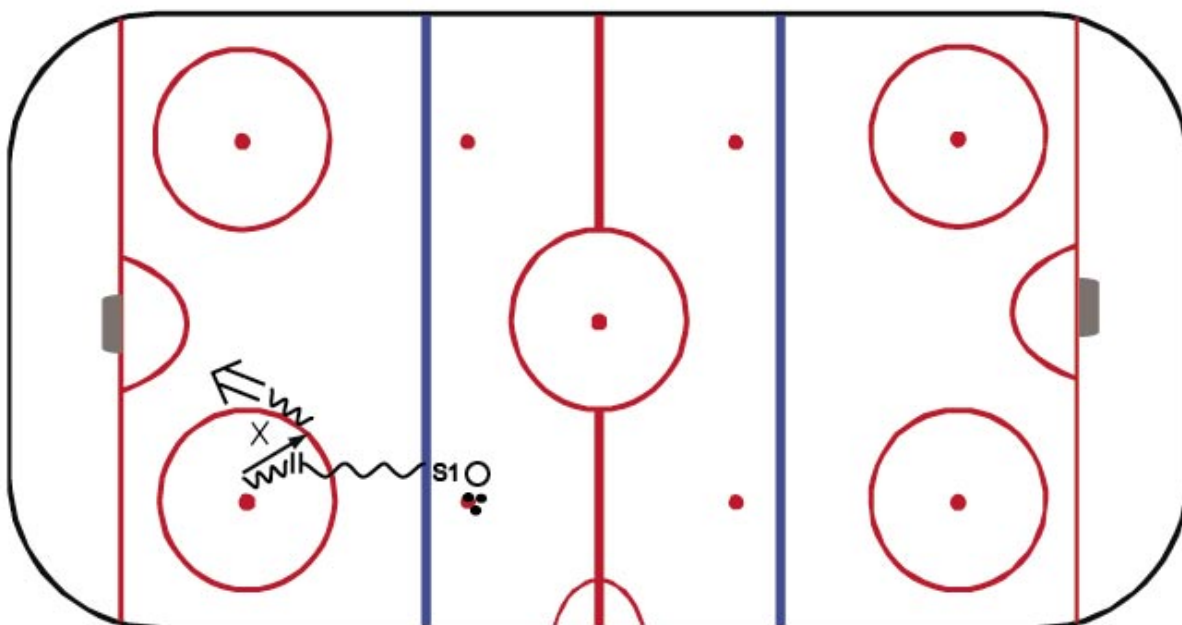
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Åk rakt mot motståndaren
4. Dra pucken långt ut på forehand
5. "Få motståndaren på fel ben"
6. Dra tillbaka pucken nära kroppen långt ut på backand
7. Tempoväxla



PUCKFÖRING

■ V-fint



3. V-fint kom till snabbt målskott centralt

S1 startar med puck, åker rakt fram, gör ett snabbt stopp, V-fint, snabbt målskott.

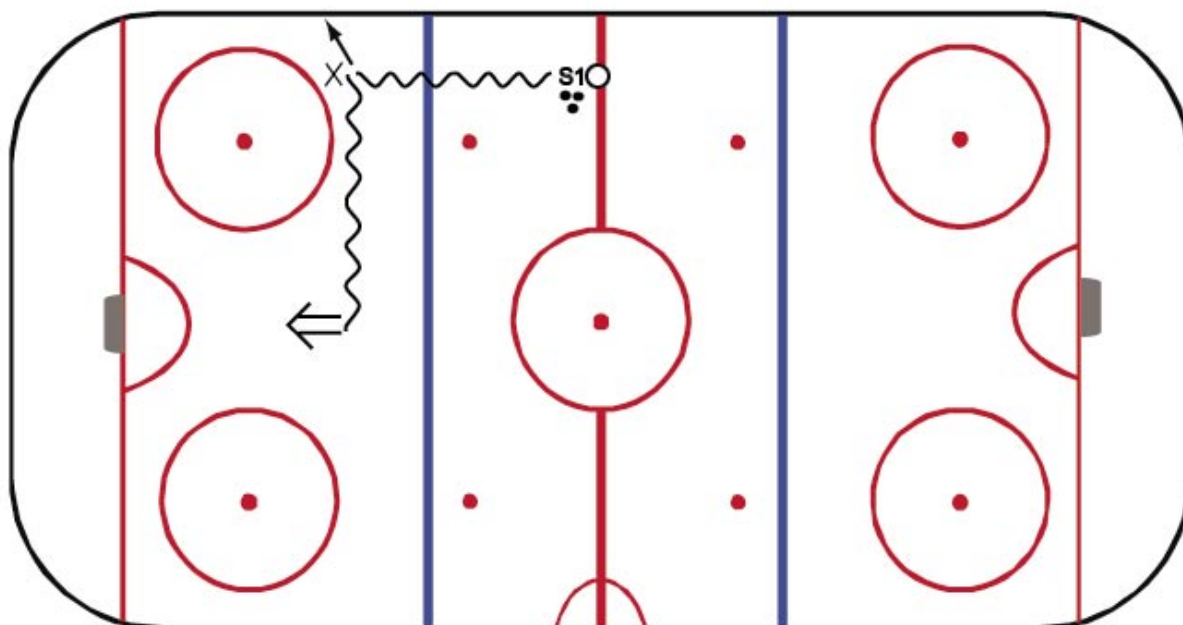
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Pucken vid sidan/bakom kroppen
4. Gör ett snabbt stopp
5. Pucken dras diagonalt framåt, på forehandsidan
6. Dra tillbaka pucken diagonalt på backhandsidan, bakom kroppen
7. Kom snabbt till målskott



PUCKFÖRING

■ Riktningsförändring 90 grader



4. Riktningsförändring 90 grader, driv in centralt

S1 starta med puck, åker mot utsidan av pylonen, gör en 90 gradig riktningsförändring, driver in mot centrallinjen, snabbt målskott.

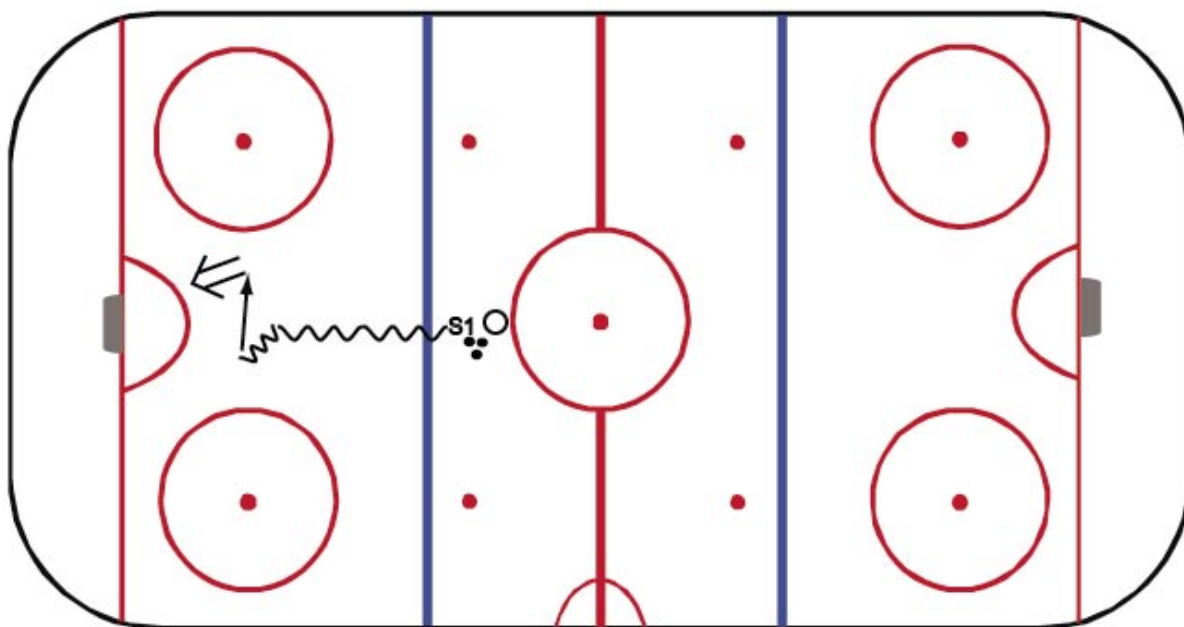
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Åk rakt mot motståndarens "utsida axel"
4. Vrid huvudet och sänk axeln mot motståndarens "utsida axel"
5. Vrid tillbaka överkroppen åt det håll du ska
6. Gör en 90 graders riktningsförändring (glidsväng)
7. Tempoväxla



PUCKFÖRING

■ Frilägesfint



5. Frilägesfint mot målvakt

S1 startar med puck, åker mot målvakt, frilägesfint, lyfter pucken i mål.

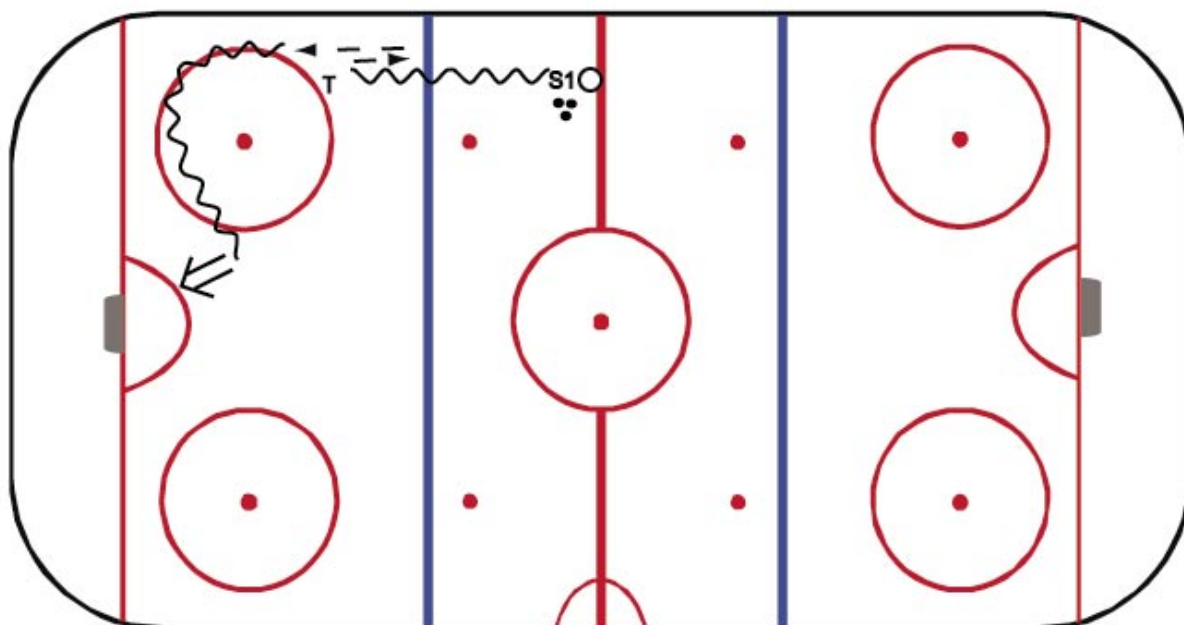
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot målvakt
3. Dra pucken långt ut på forehand 4 meter från målvakten
4. Finta skott, hög armbåge, lyft bakre benet
5. "Ge målvakt felaktig information"
6. Dra tillbaka pucken nära kroppen långt ut till backhand
7. Lyft pucken över/på sidan målvakt



PUCKFÖRING

■ Sternerfint



6. Sternerfint innanför blålinjen

S1 startar med puck, åker rakt fram, gör en Sternerfint vid tränaren driv in mot mål, målskott, ta ev. retur.

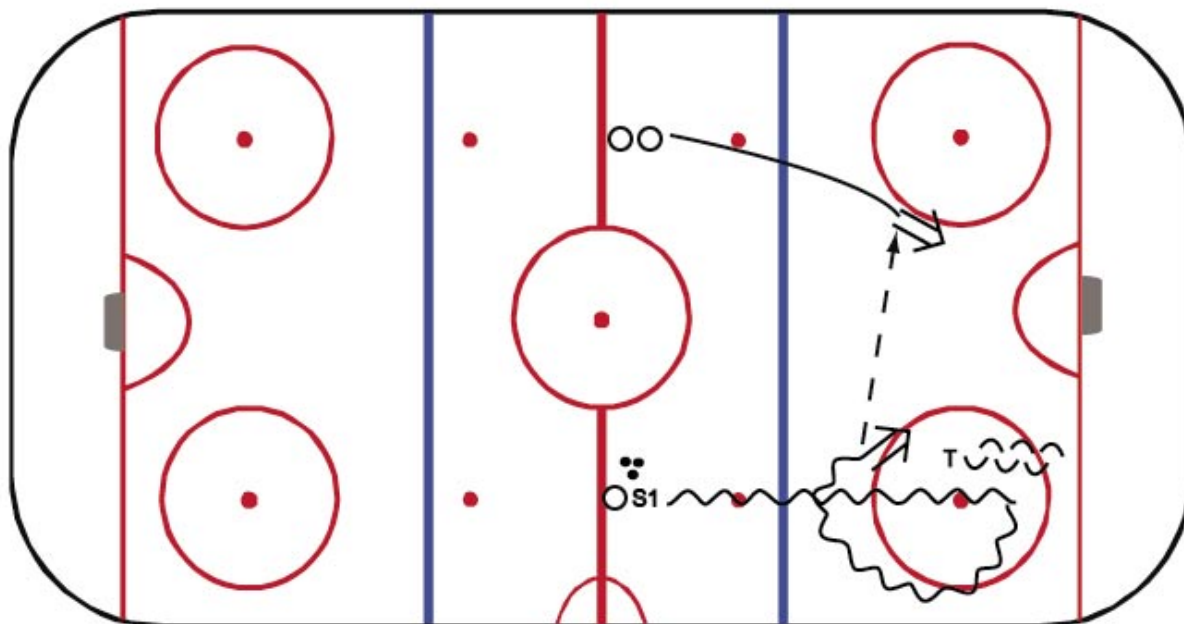
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Åk mot motståndarens "insida axel"
4. Droppa tillbaka pucken mot insidan av yttre skridskon
5. "Motståndaren förväntar sig en droppassning"
6. Sparka pucken framåt på utsidan av motståndaren
7. Tempoväxla



PUCKFÖRING

■ Frånvändning



7. Frånvändningsteknik i hög fart

S1 startar med puck, åker djupt ner i a-zon, försöker bryta in bakom tränaren (misslyckas), gör istället en frånvändning, målskott alt. passning, ta ev. retur.

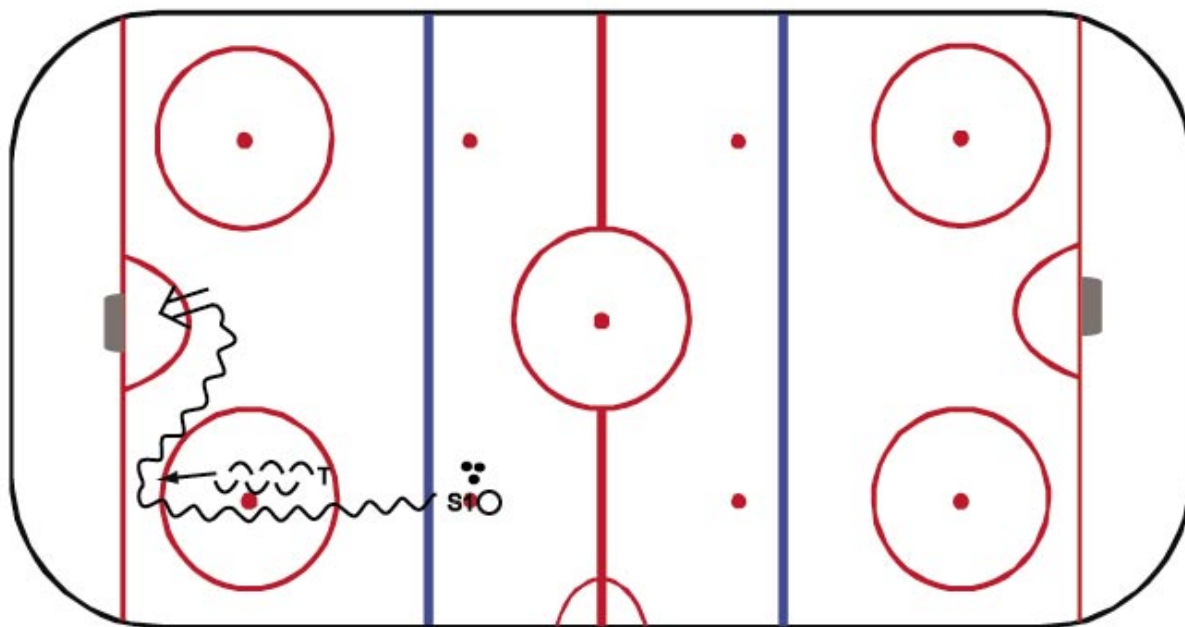
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Åk mot motståndarens "utsida axel"
4. Håll pucken bort från motståndaren
5. Försök att trampa runt motståndaren i första läget
6. I frånvändningen, använd glidsväng med översteg, kom snabbt in i banan



PUCKFÖRING

■ Inbrytning



8. Inbrytningsteknik vid första stolpen

S1 startar med puck, åker djupt ner i a-zon, bryter in bakom tränaren, driver in för målskott, ta ev. retur.

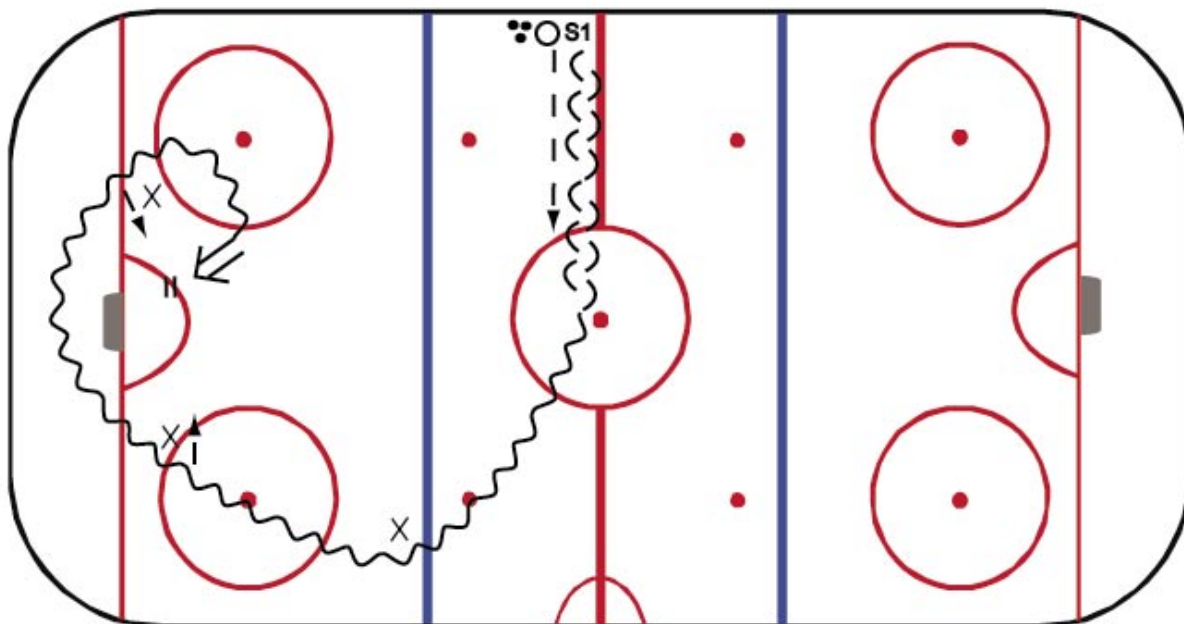
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Sänk kroppstyngden genom att böja i fot- och knäled.
4. Dra ut pucken i ett skyddat läge utom räckhåll för motståndaren
5. Täck bort motståndaren med närmsta ben och arm, tryck dig snett uppåt
6. Använd scootingtekniken med det fria benet



PUCKFÖRING

■ Dahlénfint



9. Höftöppning Dahlén, med skott

S1 startar baklänges utan puck, tar emot passning från ledet, vänder till framlänges, vid offensiv blålinje, höftöppning (Dahlén), hela vägen runt målet, vik in för målskott, ta ev. retur.

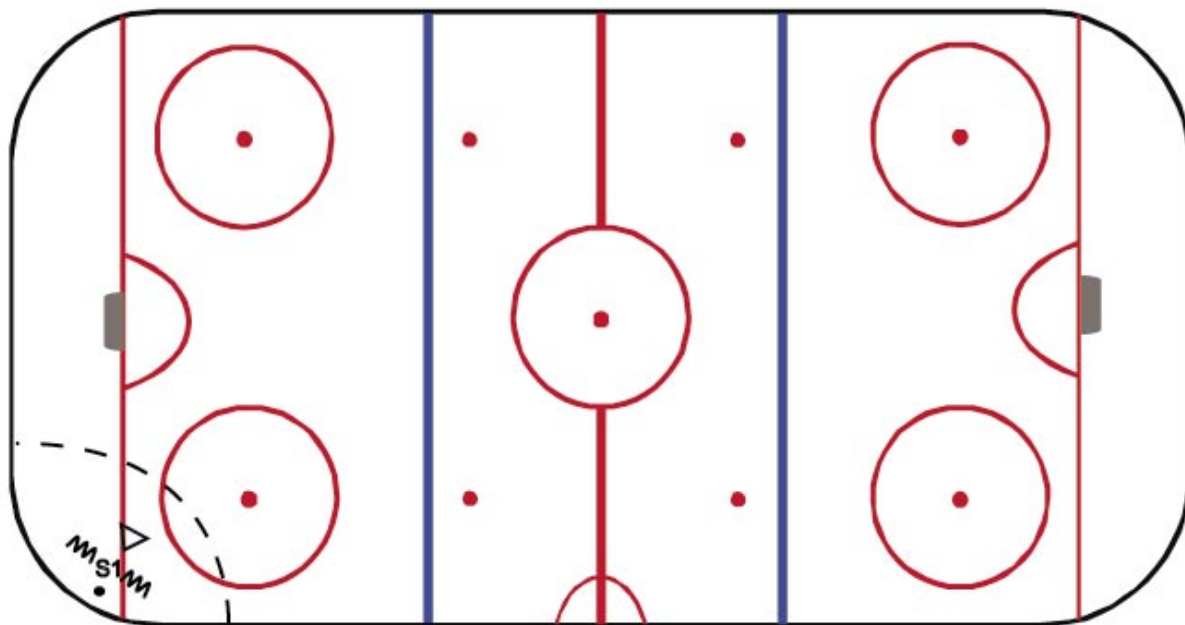
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Blicken uppåt mot motståndaren
3. Åk mot motståndarens utsida axel
4. Vrid överkroppen och öppna höften, hälarna mot varandra
5. Fortsätt att glida i åkriktningen
6. Visa pucken utan att försvaren når den
7. Övergå i framlängesåkning, tempoväxla



PUCKFÖRING

■ Täcka pucken



10. Täcka puck i sarghorn

2 och 2, S1 dribblar i hörnet och täcker pucken, försvarande spelare arbetar i ryggen och försöker ta pucken, begränsad yta.

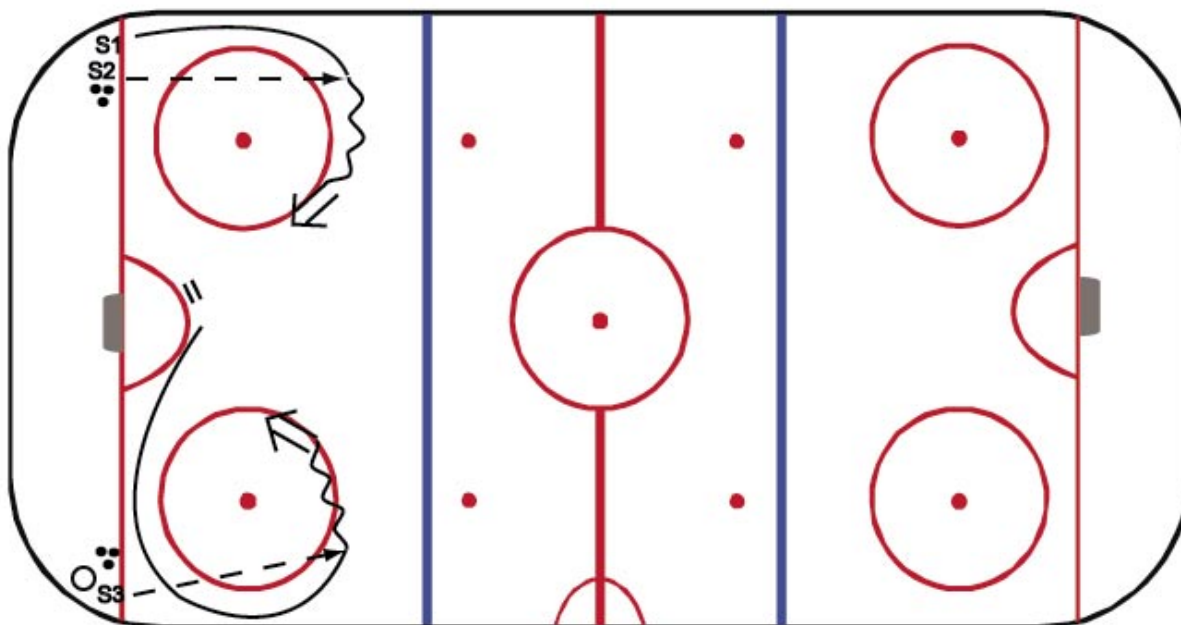
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Gör dig stor med låg tyngdpunkt och använd klubban som stöd
3. Täck bort motståndaren med kroppen
4. Vrid och var följsam och ha bibehållen balans
5. Använd motståndarens tryck för att komma ur situationen



SKOTT

■ Svepskott



1. Forwardskott grund

S1 startar utan puck, tar emot passning från S2, runt tekningscirkelkanten, snabbt målskott (svepskott), ta ev. retur. Åk ut runt andra tekningscirkelkanten, tar emot passning från S3, snabbt målskott (svepskott), ta ev. retur.

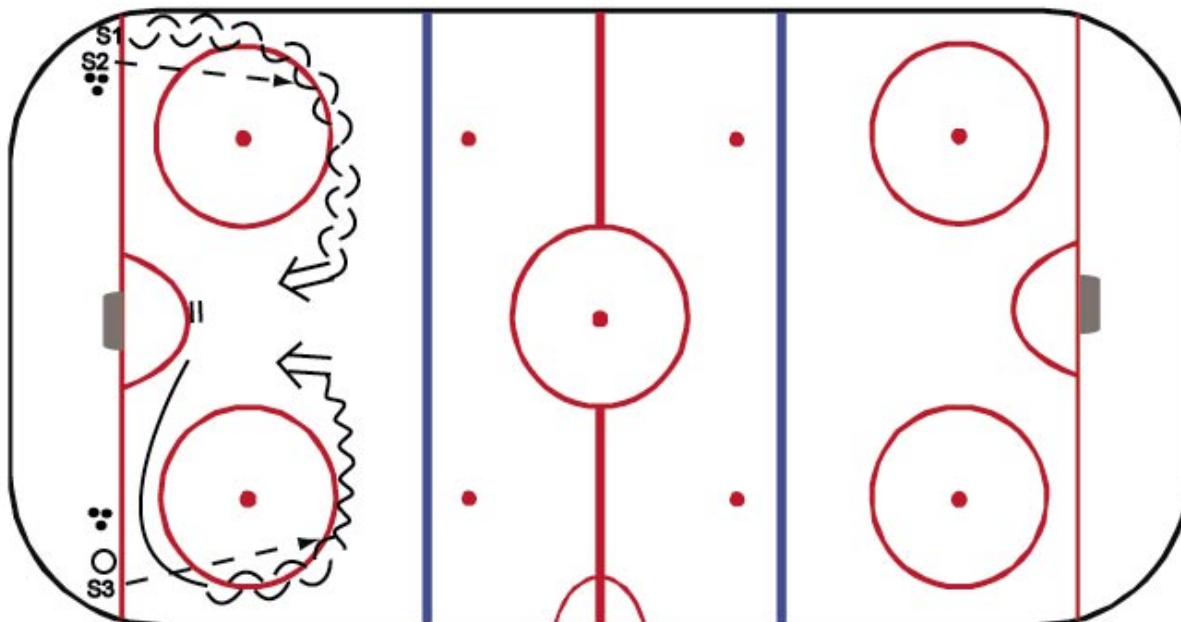
Tekniska Detaljer

1. Böjda ben
2. Rörlighet på skridskorna
3. Pucken på sidan, kroppstyngden från bakre till främre benet
4. Rotation på pucken, avsluta med en snärtig handledsrörelse
5. Fullfölj rörelsen



SKOTT

■ Backhandsskott



2. Backhandsskott baklänges och framlänges

S1 startar baklänges utan puck, åker runt tekningscirkelkanten, tar emot passning, skjuter ett backhandsskott baklänges, ta ev. retur. Ut till andra hörnet vänder till baklänges, ta emot passning, vänd till framlänges, skjuter ett backhandsskott framlänges, ta ev. retur

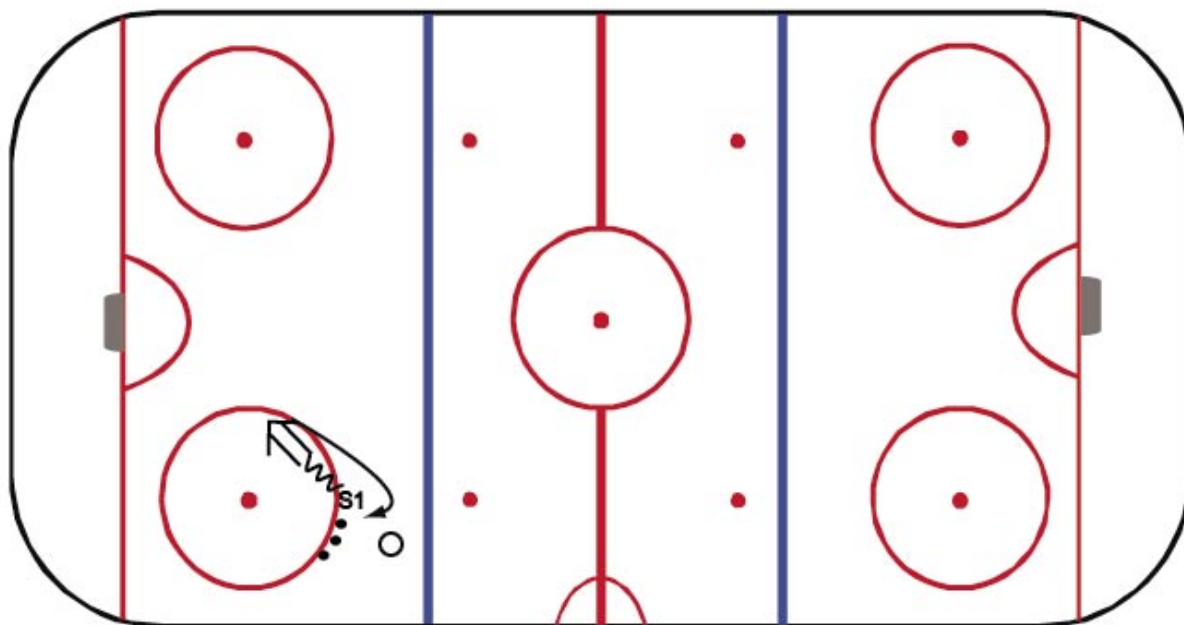
Tekniska Detaljer

1. Böjda ben
2. Rörlighet på skridskorna
3. Pucken vid hälen på bladet, bakom kroppen
4. Kroppstyngden från bakre till främre benet
5. Vik bladet över pucken i inledningen av skottet
6. Rotation på pucken, avsluta med en snärtig handledsrörelse
7. Fullfölj rörelsen



SKOTT

■ Handledsskott



3. Snabba handledsskott, precision

S1 startar med puck vid ovansidan av tekningscirkelkanten, driver in ett par snabba skär, snabbt målskott (handledsskott), hämta ny puck osv. 3puckar/spelare

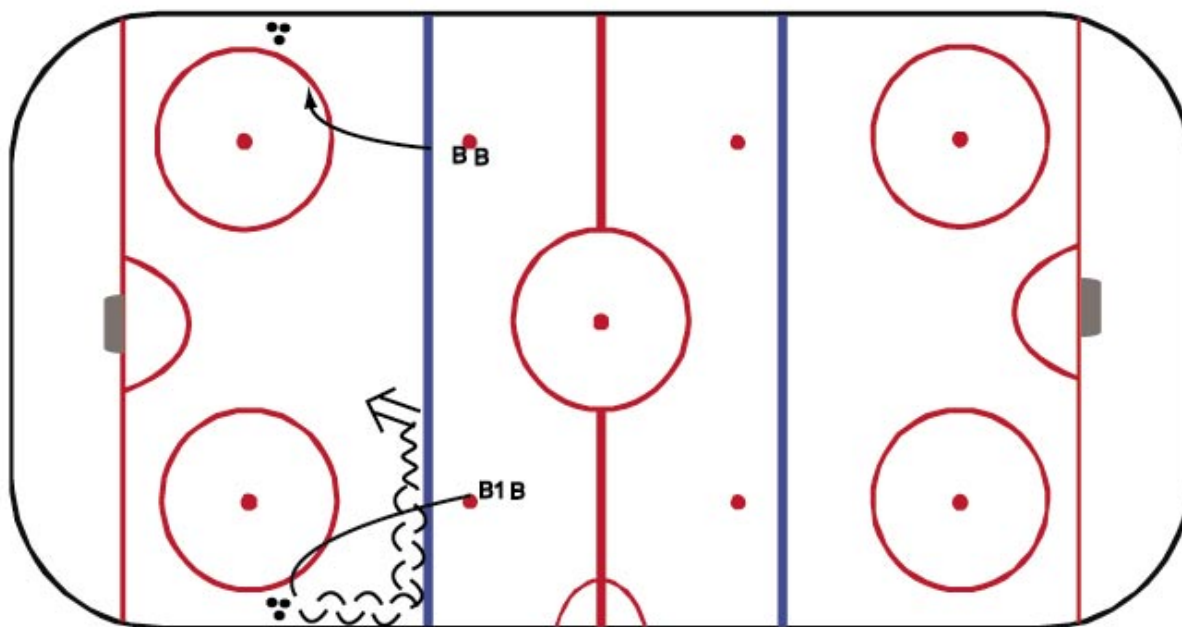
Tekniska Detaljer

1. Böjda ben
2. Rörlighet på skridskorna
3. Böj handlederna och dra klubbladet bakåt
4. Kroppstyngden från bakre till främre benet
5. Snärtig handledsrörelse, pucken träffar mitt på bladet och roterar iväg
6. Fullfölj rörelsen



SKOTT

■ Slagskott



4. Backskott, slagskott

B1 startar utan puck, full fart ner och hämta puck, baklänges upp till blå, sidledsrörelse in längs med blålinjen, skjut ett målskott (slagskott).

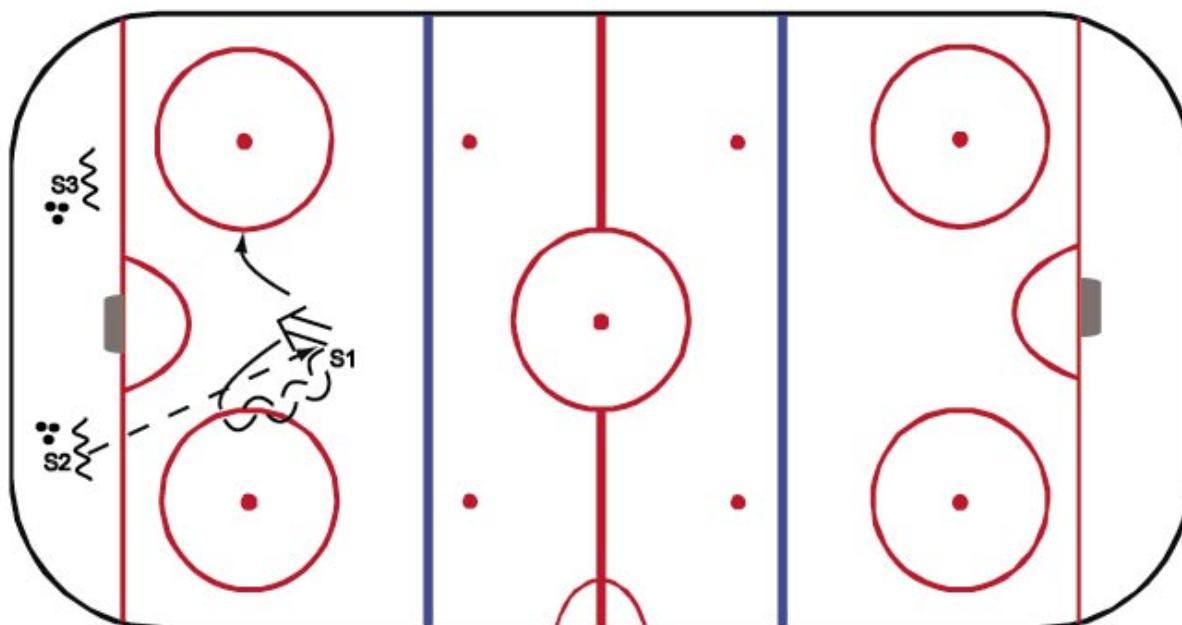
Tekniska Detaljer

1. Böjda ben
2. Rörlighet på skridskorna, sidledsrörelse efter blålinjen
3. Pucken mitt emellan benen, på naturligt avstånd
4. Kroppstyngden från bakre till främre benet som är stämt i isen
5. Låt hela överkroppen trycka på i skottet
6. Fullfölj rörelsen



SKOTT

■ Direktskott



5. "Hög trea" direktskott, V-åkning

S1 starta utan puck, åker emot passningsläggaren, vänder tvärt till baklänges ifrån målet, passning - direktskott, åker emot andra passningsläggaren, vänder tvärt till baklänges ifrån målet, passning - direktskott osv.

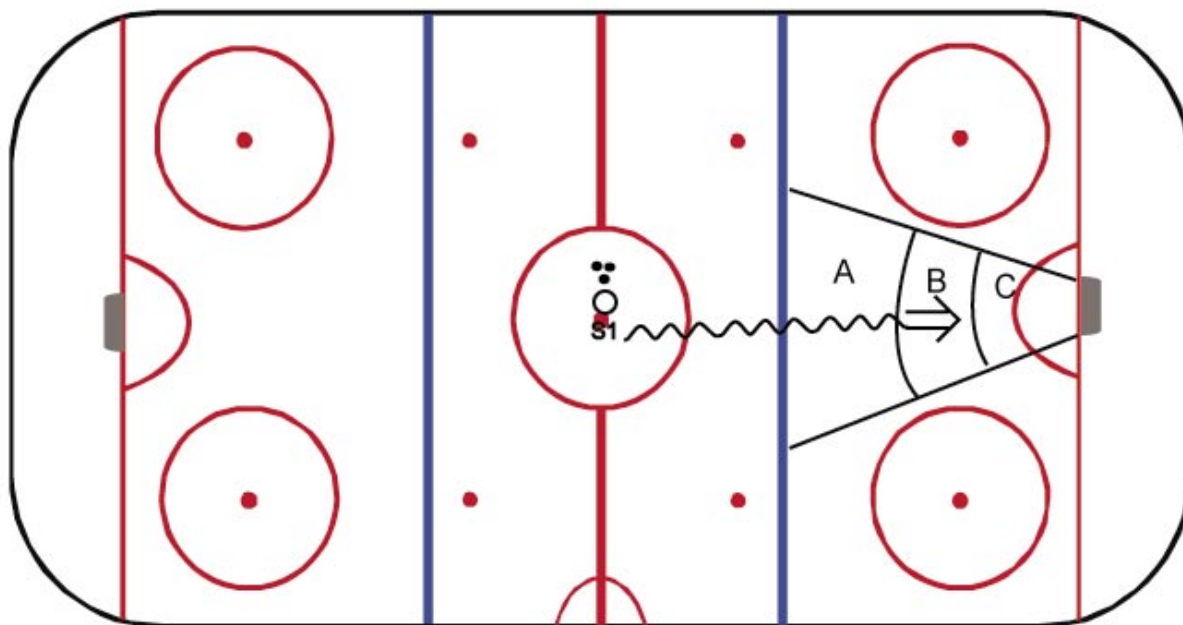
Tekniska Detaljer

1. Böjda ben
2. Ögonkontakt med passningsläggaren
3. Rörlighet på skridskorna (skottberedd) för att komma rätt till passningar
4. Pucken placerad mitt emellan eller något närmare främre skridskon
5. Nyp till om skaftet i skottögonblicket
6. Timing i skottet



SKOTT

■ Friläggesskott



6. Årskott

S1 startar med puck, åker i hög fart mot mål med pucken vid sidan om kroppen och skjuter ett målskott i område B.

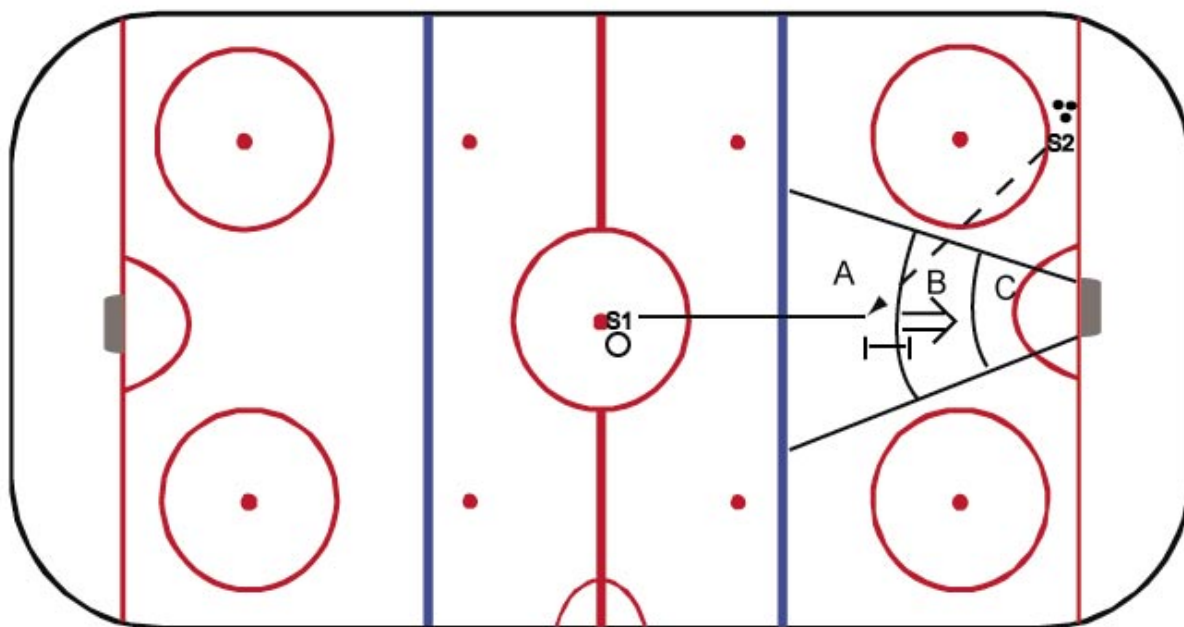
Tekniska Detaljer

1. Böjda ben
2. Ha pucken bakom alternativt vid sidan av kroppen, använd svepskott eller dra pucken framåt för ett handledsskott
3. Maskerade skott i skäret
4. Skott nära målvakten bör vara höga
5. Skott långt från målvakten bör vara låga



SKOTT

■ Skridskomottagning, snabbskott



7. Snabb skridskomottagning

S1 startar utan puck, åker i hög fart mot mål, tar emot passningen från S2 med skridskon och skjuter ett målskott så fort som tekniken tillåter.

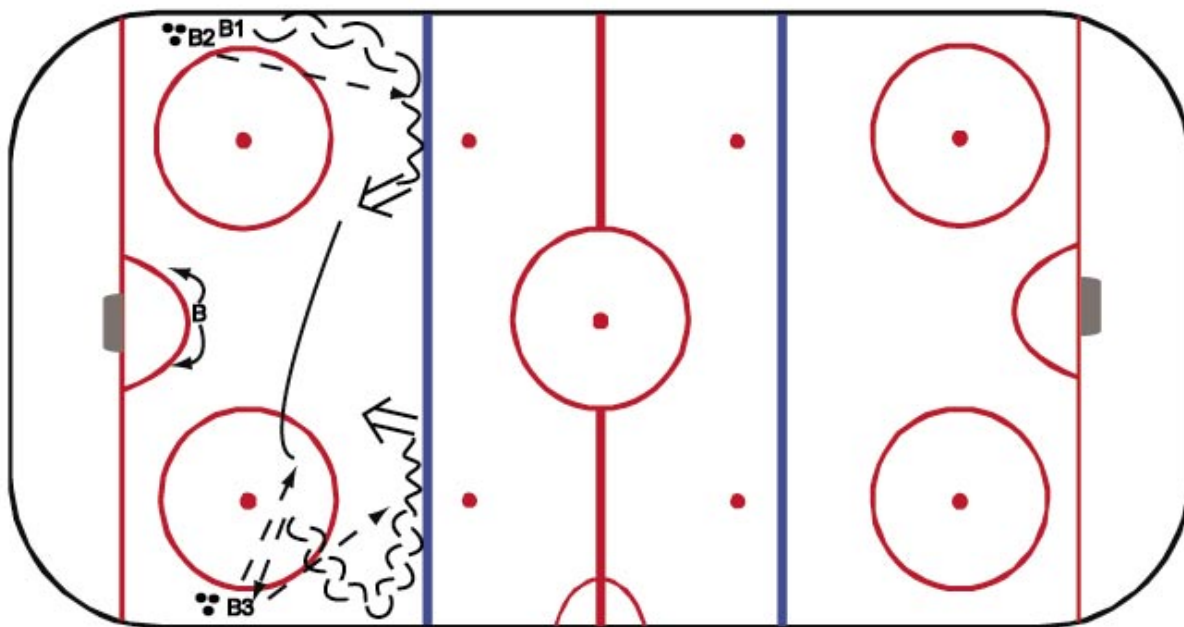
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Ögonkontakt med passningsläggaren
3. Vinkla skridskoskenan så att pucken styrs till klubbladet
4. Ta emot pucken så att den hamnar rätt för skottet
5. Snabbt tillslag på pucken



SKOTT

■ "Tyst skott"/Trafikskott



8. Tystskott från blålinjen

B1 startar baklänges utan puck, tar emot passning från B2, sidledsrörelse in efter blålinjen, målskott (tystskott), åk mot B3, "väggpassa", vänd till baklänges, ta emot passning från B3, sidledsrörelse in efter blålinjen, målskott (tystskott). 1 spelare arbetar framför mål för att skymma samt ta ev. returer.

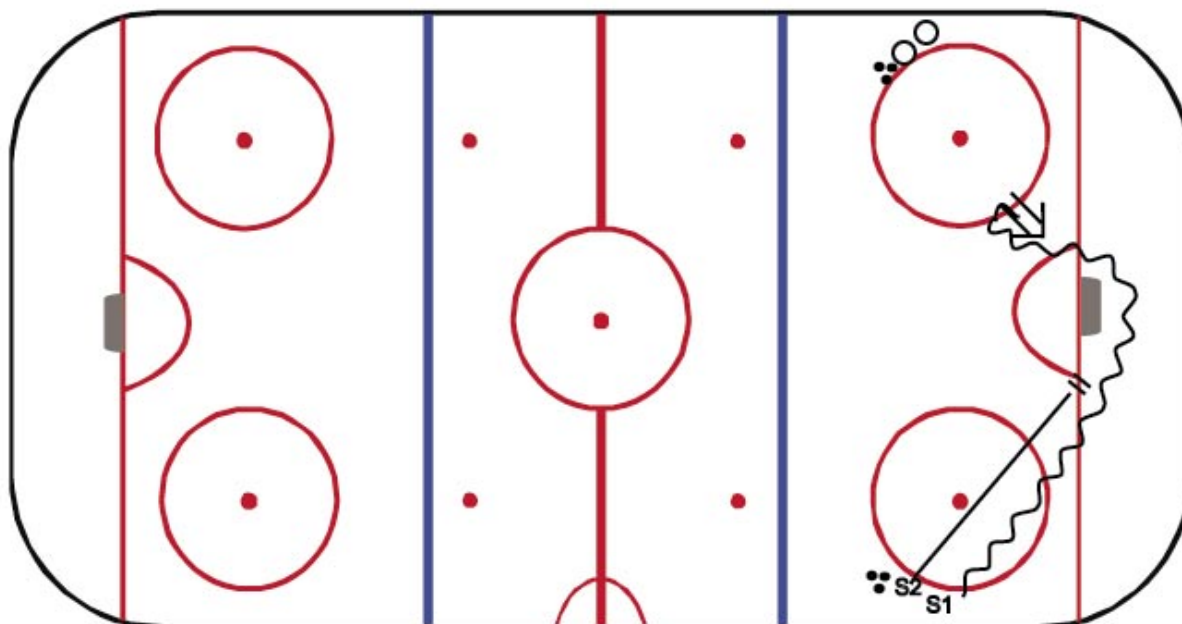
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben
2. Rörlighet på skridskorna, sidledsrörelse efter blålinjen
3. Böj handlederna och dra klubbladet bakåt
4. Kroppstyngden från bakre till främre benet
5. Mjuk tyst handledsrörelse, pucken träffar mitt på bladet och roterar iväg
6. Fullfölj rörelsen



SKOTT

■ Foppaskott



9. Peter Forsberg

S1 startar med puck, driver mot mål, täcker pucken och trycks bakom mål av S2, S1 driver nära mål upp vid bortre stolpen, arbetar sig upp i banan vänder upp och skjuter ett snabbt och högt målskott.

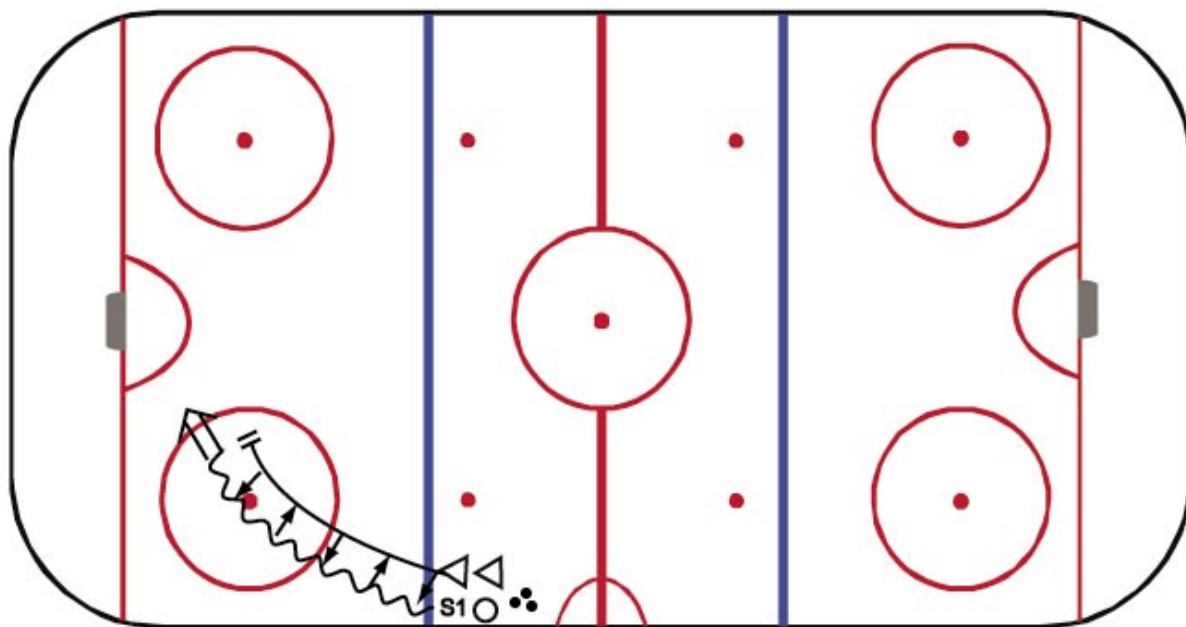
Tekniska Detaljer

1. Böjda ben
2. Rörlighet på skridskorna
3. Bryt in vid bortre stolpen
4. Rotation på pucken, avsluta med en snärtig handledsrörelse
5. Fullfölj rörelsen högt



NÄRKAMP

■ Hålla emot motståndaren



1. 1 mot 1 med press

S1 startar med puck, försvararen åker på insidan och pressar med sin axel (ej ta pucken). S1, håller emot, driver in för målskott.

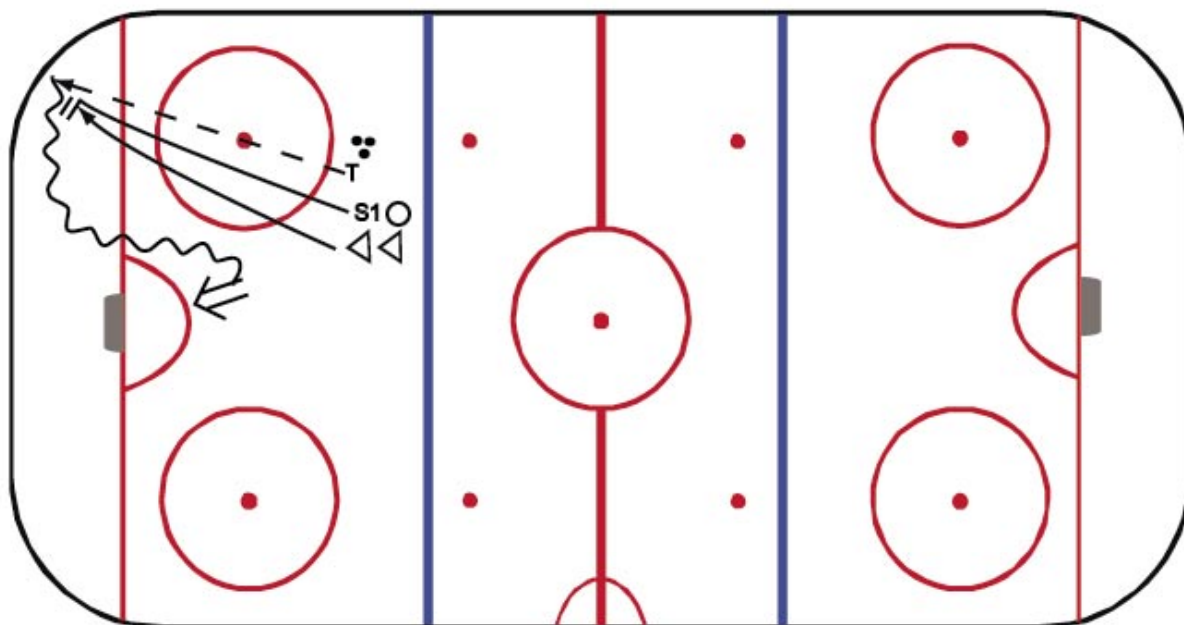
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben (låg tyngdpunkt)
2. Balans
3. Luta axeln mot motståndaren
4. Klubban i isen
5. Täck pucken



NÄRKAMP

■ Offensiv tackling



2. 1 mot 1 Offensiv tackling

Tränaren lägger ner puck i kortsarg. S1 full fart ner hämta puck i hörn, offensiv tackling på försvararen, driv in mot mål, målskott, ta ev. retur.

Försvarande spelare följer efter S1, tar emot en offensiv tackling.

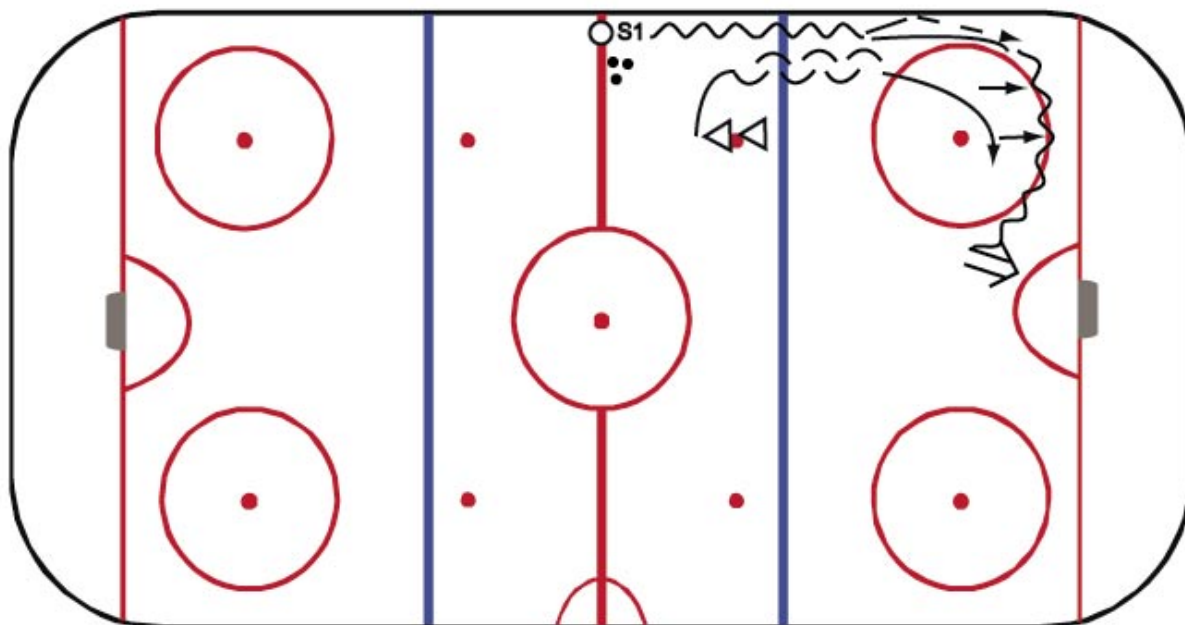
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben (låg tyngdpunkt)
2. Överraska försvararen, visa inte att man tänker tackla
3. Släpp pucken från bladet dit man vill ha pucken efter den offensiva tacklingen
4. Tackla nedifrån och upp
5. Accelerera ut ur situationen



NÄRKAMP

■ Komma förbi längs sargen



3. 1 mot 1 Ta sig förbi försvararen längs sargen

S1 startar med puck, driver längs långsargen (nära), försöker ta sig runt försvararen på utsidan. S1 stöter iväg pucken innan kampen, åker efter pucken driver in mot mål. Försvararen startar utan puck, vänder till baklänges, förlorar kampen mot sargen, backcheckar på S1.

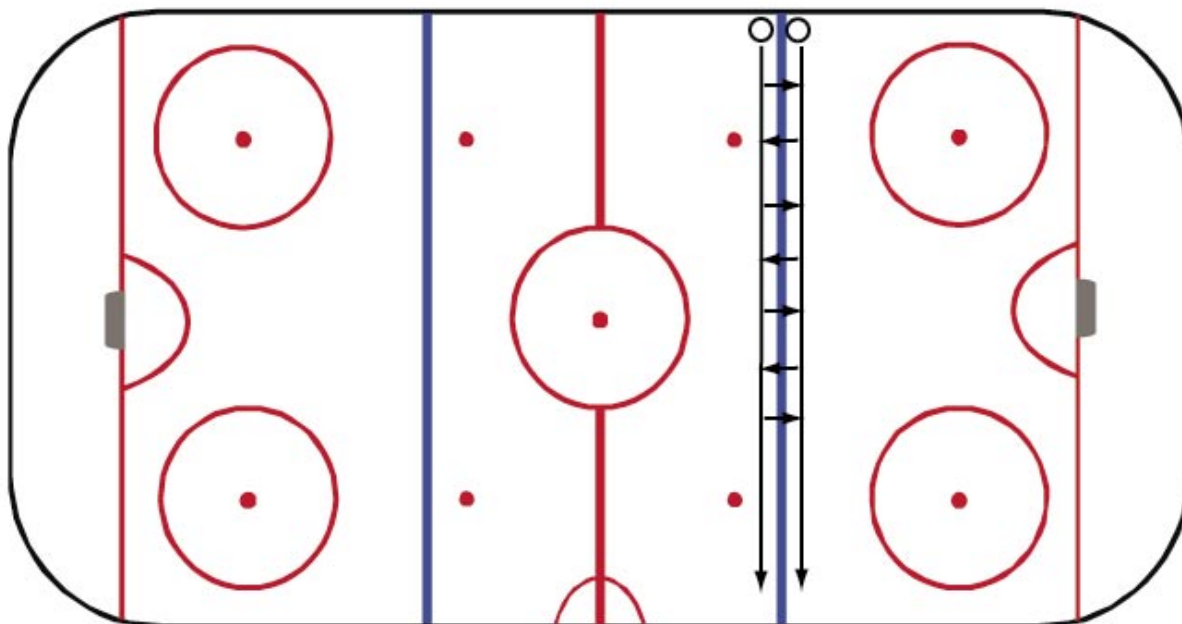
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben (låg tyngdpunkt)
2. Stöt iväg pucken innan kampen, dit man vill ha pucken efter kampen
3. Skydda huvudet med uppdragna axlar när du kryper ihop
4. Ta emot tacklingen djupt och accelerera direkt efter kampen



NÄRKAMP

■ Skuldertackling



4. Försvara linjen

2 spelare åker på varsin sida om linjen och försöker tackla bort motståndaren med skuldran för att själva kunna åka på linjen.

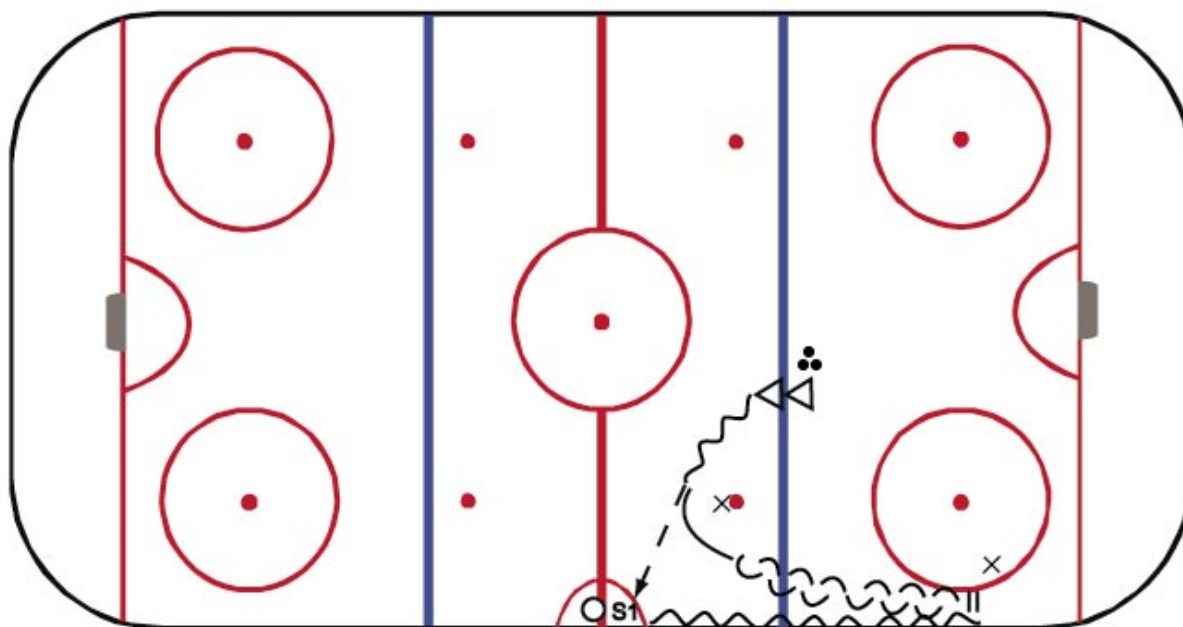
Detaljer om tekniken

1. Titta på motståndarens rörelser
2. Ha benen brett isär (balans)
3. Klubban i isen
4. Gör ett frånskjut med yttre benet
5. Sträck i överkroppen framåt – uppåt
6. Träffa motståndarens axel



NÄRKAMP

■ Höfttackling



5. 1 mot 1 Höfttackling

Försvaren startar med puck, passning ut till S1, vänder till baklänges runt pylon, pressa S1 ut mot sargen, sätt stopp med höfttackling. S1 tar emot passning, driver längs långsargen (nära), försöker ta sig runt försvaren på utsidan.

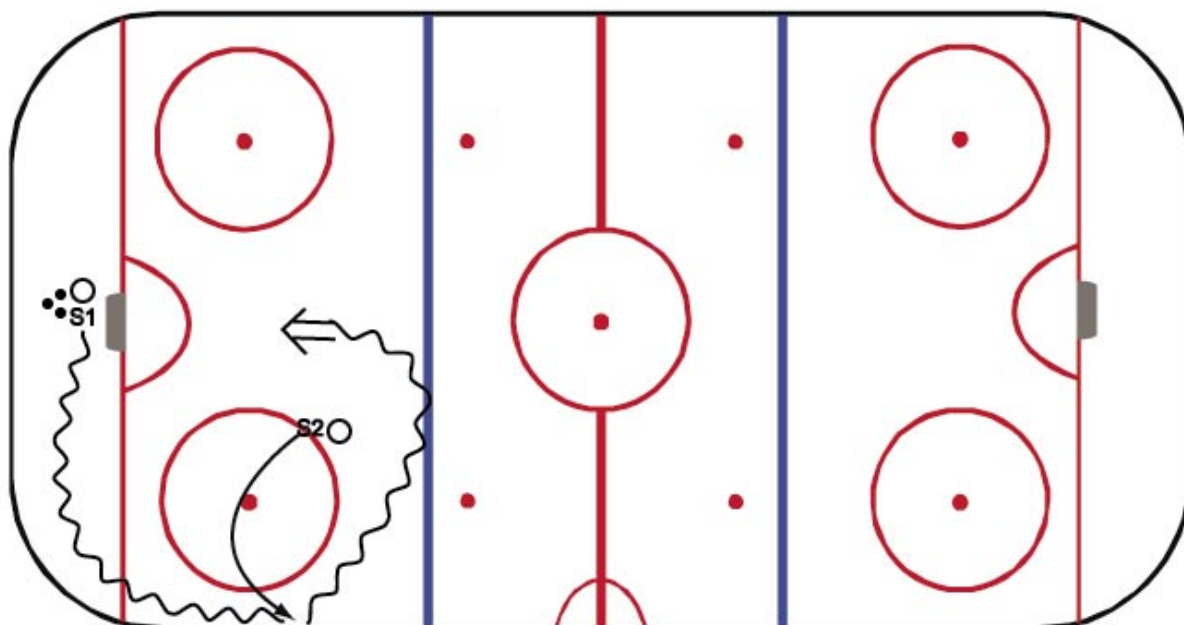
Detaljer om tekniken

1. Titta på motståndarens rörelser
2. Åk baklänges, styr anfallaren åt en sida
3. Klubban i isen
4. Böj i fot- och knäled för att få bra balans
5. Böj överkroppen framåt och gör en skarp sväng åt sidan
6. Höften leder svängen, träffa anfallarens midja
7. Viktigt att anfallaren har låg tyngdpunkt för att ta emot tacklingen



NÄRKAMP

■ Skära av spelmöjligheter



6. Pressa vinkla ut mot sarg, skära av spelmöjligheter

S1 startar med puck driver upp längs sargen och tar emot tackling från S2. S2 "timar" i sin båge, pressar/vinklar ut S1, sätter stopp, tar pucken driver in, målskott ta ev. retur.

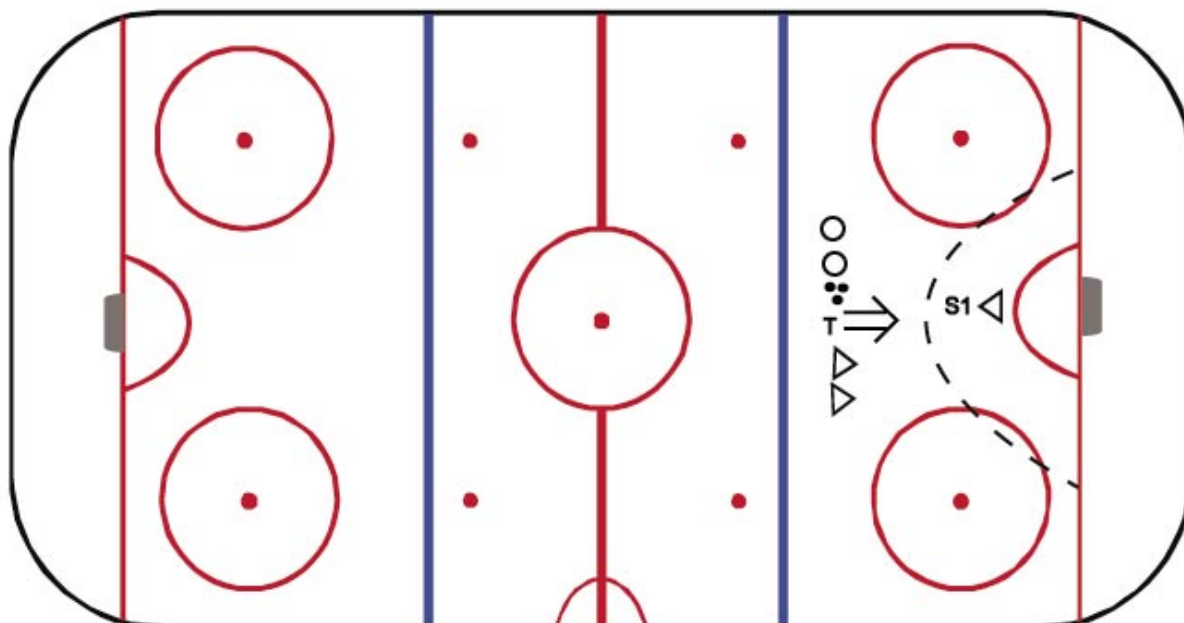
Detaljer om tekniken

1. Arbeta med aktiv skridskoåkning, inifrån och ut
2. Håll klubban efter isen, använd klubban till att styra motståndaren
3. Pressa/vinkla ut motståndaren mot sargen genom att båga ut motståndaren från sidan
4. "Tima" farten till motståndaren
5. Vinn puck genom olika närkampstekniker



NÄRKAMP

■ Lyfta klubban och låsa klubban



7. 1 mot 1 framför mål, klubblyftning och klubblåsning

Tränaren lägger in puckar mot mål. 1 anfallare och 1 försvarare på begränsad yta (framför mål). Försvararen startar i rygg, arbetar med att lyfta eller låsa upp S1:s klubba vid skott och returer. S1 arbetar med att ha klubban fri och rotera in på returer.

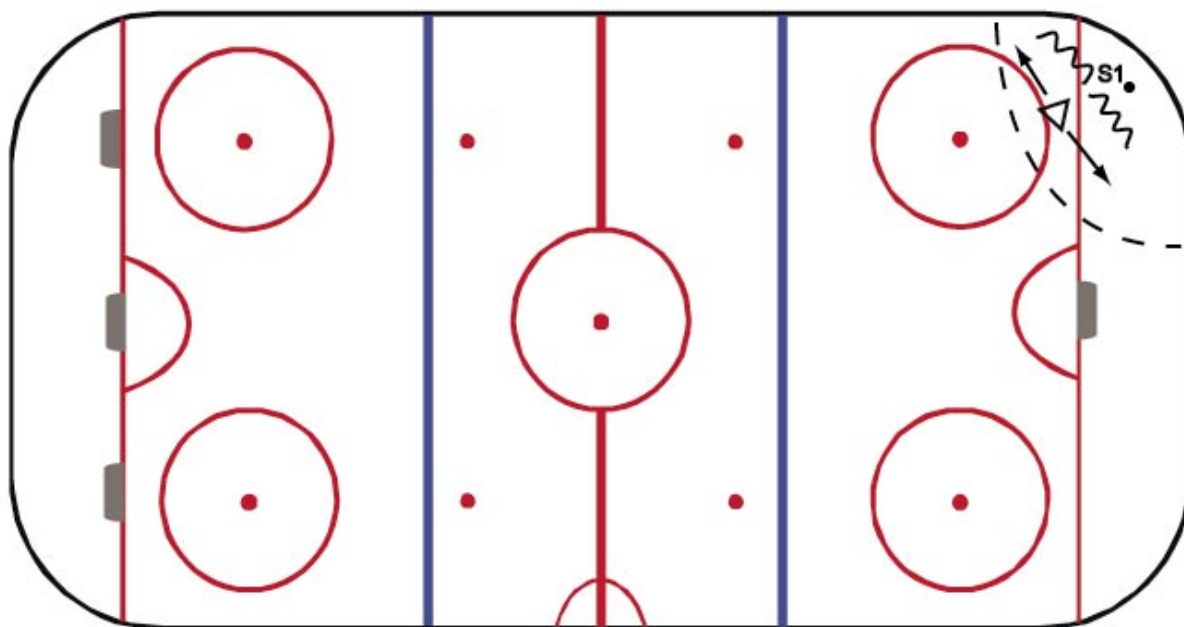
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben (låg tyngdpunkt)
2. Befinn dig mellan motståndaren och målet (försvarande sida)
3. Vid klubblyftning, håll klubban i båda händerna, så nära kroppen som möjligt, sätt in armen och benet framför motståndaren. Lyft puckförarens klubba, nära hälen på klubban
4. Vid klubblåsning, håll klubban i båda händerna, så nära kroppen som möjligt, sätt klubban nedanför handsken på motståndaren och tryck motståndarens klubba neråt
5. Timing är viktigt (vid skottögonblicket) eftersom du inte kan låsa eller lyfta klubban under längre perioder
6. Ta bort pucken



NÄRKAMP

■ Stötbrytning



8. Blad mot blad, stötbrytningar

1 anfallare och 1 försvarare på begränsad yta (hörnet). Försvarande spelare ska förhindra anfallande spelare att driva med pucken under kontroll. Försvarande spelare använder sig av blad mot blad teknik och stötbrytningar.

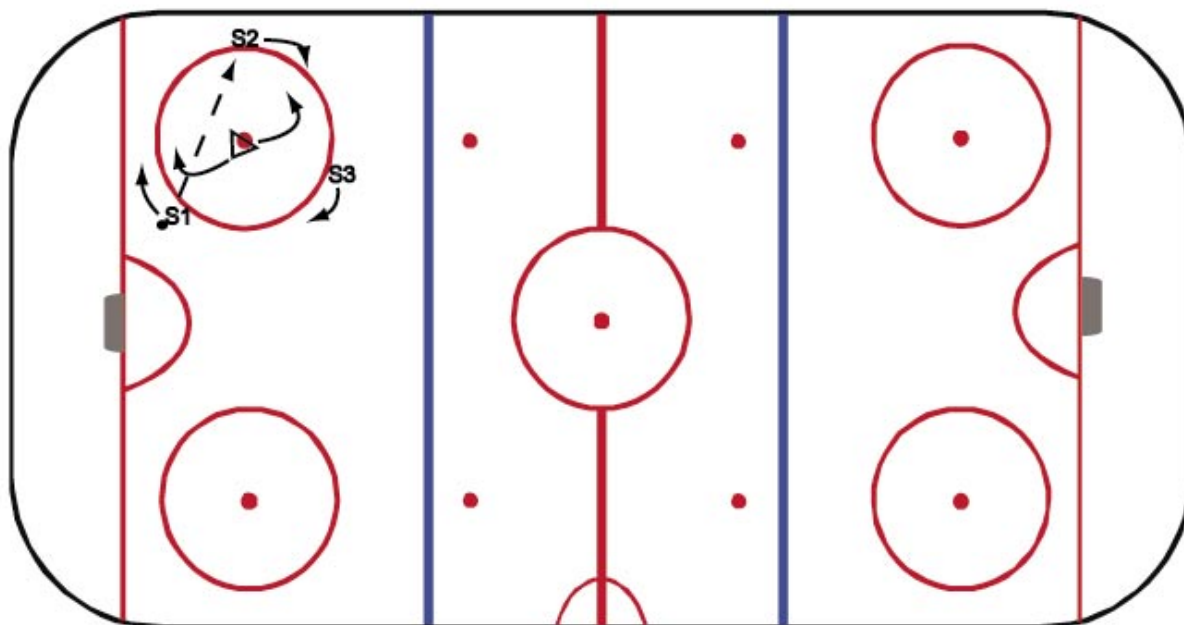
Detaljer om tekniken

1. Böjda ben (låg tyngdpunkt)
2. Befinn dig mellan motståndaren och målet (försvarande sida)
3. Håll koll på motståndaren och pucken
4. Aktiv skridskoåkning och bladet mot motståndarens blad
5. Håll klubban med övre handen
6. Dra in klubban mot kroppen och låt anfallaren komma nära
7. Stöt med klubban mot pucken i en snabb rörelse
8. Slå bort pucken och ha blicken mot anfallaren
9. Bibehåll balansen, ej chansbrytningar



NÄRKAMP

■ Svepbrytning



9. Ta bort passningsmöjligheter, svepbrytningar

3 spelare på rör sig i ytterkanten av tekningscirkeln och ska passa pucken till varandra.

1 försvarande spelare rör sig i mitten, ska förhindra passningar genom att positionera sig mellan puckföraren och mottagarna samt använda sig av svepbrytningar.

Detaljer om tekniken

1. Böjda ben (låg tyngdpunkt)
2. Befinn dig mellan puckföraren och mottagarna
3. Spela i en låg position
4. Håll klubban i en hand (ökar räckvidden)
5. Sveg med klubban snabbt och oannonserat i en cirkelrörelse över isen
6. Sveg med motståndarens rörelse, ut från din egen kropp
7. Träffa pucken eller puckförarens klubba
8. Ha blicken mot puckföraren och ha koll på mottagarnas positioner



